

海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2025/6/1
所属学部・研究科・学府	国際教養学部
所属学科・専攻	国際教養学科
留学時の学年	学部3～4年

1. 留学先について

留学先大学名		ラップランド大学											
留学先所属学部等		教育学部											
留学期間	出発日	2024/8/13		入学日	2024/8/1		修了日	2025/5/31		帰国日	2025/5/21		
住居		大学(紹介) の寮・アパート			✓	民間アパート			その他 ()				
	住居の決め方		大学と提携している不動産提供のフラットでした。										
	通学時間		20分							On campus			
	通学方法		自転車										
	居室スペース		✓	個室		() 人部屋			その他 ()				
	共有スペース			完全個室	✓	キッチン	✓	トイレ	✓	バス	✓	リビング	
食事	自炊 70 % 学食 10 % 外食 20 % その他 % ()												
保険	海外旅行保険 (名称・加入プラン名)		留学生トータルサポートプログラム										
	留学先国・大学指定保険 (名称・加入内容)		特になし									加入必須	
	その他加入保険												
渡航ルート													
成田（飛行機） ⇄ ヘルシンキ ⇄ ロヴァニエミ（電車）													

2. 留学資金の内訳

自費		貯金	20万 円		アルバイト	円		その他	円
援助		親	60万 円		家族・親戚	円		その他	円
奨学金		JASSO	98万 円		その他名称（			円	
その他		（						円	

3. 留学にかかった費用

総費用	約	158万8千 円
-----	---	----------

3-1. 留学にかかった費用：内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)		1,835	30万	円
JTBトータルサポートプログラム (海外旅行保険・危機管理サービス)		1,162	19万	円
その他の保険料		0	0	円
査証・在留許可証		306	5万	円
住居		3,059	50万	円
光熱費		住居費に含まれる	住居費に含まれる	円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)		122	2万	円
食費		2,447	40万	円
通学に要する交通費		0	0	円
教科書，教材費		0	0	円
その他大学に支払った経費		49	8千円	円
その他 (生活用品)		122	2万	円
その他 (旅行費)		612	10万	円

その他（				円
------	--	--	--	---

3-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	クレジット払い
住居にかかった費用	WISEを使用
その他	

3-3. お金の管理方法

渡航時	✓	現金	2万 円		その他（	円
留学中	✓	海外送金		キャッシング		その他（
現地での口座開設	✓	開設した	用意した書類や（オンラインバンクだったため、パスポートと在留許可証とその他） 気を付けること等の書類で簡単に開設することが出来ました。			開設しなかった

4. 学業面

4-1. 履修科目一覧

履修科目名	種類 ex.正規/聴講	単位数	単位互換			
1 Academic Communication, Education	正規	3	✓	有		無
2 Theory & Research of Global Education	正規	5	✓	有		無
3 Finnish 1	正規	3	✓	有		無
4 Finnish system of education	正規	2	✓	有		無
5 Finnish Culture	正規	3	✓	有		無
6 Intercultural Communication: Dimensions of Culture	正規	6	✓	有		無
7 Global Media Education	正規	5	✓	有		無
8 Understanding Finland	正規	3	✓	有		無
9 Teach and Learn - Korean	正規	2		有	✓	無
10				有		無

4-2. 授業科目の選択，登録方法

シラバスは、大学のホームページからアクセスできるstudy guideで閲覧できます。履修登録は、スマホアプリのTuudoかパソコンからアクセスするPeppiというシステムで行っていました。

4-3. 授業内容，方法に関して

基本的にムードルを使用して授業資料を閲覧するか、先生が配布するプリントを使用するかのどちらかでした。千葉大学よりも少人数で行う授業が多く、グループディスカッションや先生から質問を投げかけられることがよくあり、生徒達のアクティブな参加が重視されていました。

4-4. 語学力について

留学を通して特に、スピーキングとリスニングが伸びたと感じます。留学前はIELTS 6.0を取得しており、リーディング、リスニング、ライティングはそれ相応にあったと思いますが、スピーキング力はとても乏しかったです。ヨーロッパからの留学生は実用的な英語の使い手であり、しかもそれぞれの母語のアクセントをもっていたこともあり、初めは聞き取りと同じスピードで話すことに苦戦しました。しかし、授業中のディスカッションや一緒に遊びに行ったときにたくさん話すことなどを通して、だんだん克服することが出来たと思います。

4-5. 図書館など学内施設について

学生であれば3€で食事出来るカフェテリアが2つあり、授業と授業の合間や授業後に時々利用していました。図書館は24時間開いており、とても開放的なデザインなので勉強にはもってこいの環境です。運動器具がある部屋、ハンモックがある部屋、大きなディスプレイがある部屋など、様々な工夫もされていました。

4-5. 交換留学期間中の千葉大学での学修について

クロスメジャープロジェクト及びメジャープロジェクトは担当教員と相談し、日本とフィンランドの時差を考えた時間にオンラインで参加していました。また、いくつかの対面科目も先生にメールで相談し、特別にオンラインで受講していました。

5. 生活面

5-1. 住居について

大学と提携しているDASという不動産からアパートを借りていました。初めは大学から自転車で徒歩20分の場所に住んでいましたが、シティーセンターからも遠く、冬になるにつれて自転車が使えなくなりとても不便に思えたので、セメスターが変わるタイミングで、大学から徒歩5分の場所に引っ越しました。引っ越しは、友達に手伝ってもらいつつ、スーツケースに持ち物を詰めて何往復もしました。フラットは、初めは1人と、引っ越してからは2人とシェアしていました。予約制のサウナが共用部についており、よく利用しました。

5-2. 食生活について

節約のためにできるだけ自炊をしていました。自転車で大きな安いスーパーに行って、1週間分の食料を対象に買うという習慣をつけていました。外食は友達と行くときのみにしていました。
醤油やみりんなどの日本食は、日本に帰国していく他の日本人留学生からもらったり、アジアンスーパーやスーパーで購入したりしていました。日本食は以外とスーパーで売っています。

5-3. インターネット環境, 携帯電話について

eSIMは、DNAという会社の無制限プランを使用していました。通信料は家賃に含まれており、寮の部屋にはルーターがもともありましたが、eSIMが無制限プランであったため、そちらを使ってルーターはほとんど使いませんでした。

5-4. 服装について

日本からもってきて良かったなと感じたものは、UNIQLOのヒートテック（上下）、簡単脱ぎ着出来てコンパクトなウルトラライトダウン、サウナ用の水着、手袋やニット帽などの防寒着です。逆にもってこなくても良かったと感じたものは、ダウンジャケット、ウィンターブーツです。これらは、必要不可欠ですが、現地のセカンドハンドで高品質なものを安く買えます。これらをもってくるくらいなら、スーツケースの容量を他のものに使った方がいいと感じました。

5-5. 健康管理について

幸いにも風邪を引くことや転倒して体を痛めるはあまりなく、病院を利用することもありませんでした。
やってよかったなと感じることは、日照時間が短くなる時期にスーパーで購入したビタミンDのサプリを飲んだこと、加湿器を使用し部屋の湿度を低くしないことです。フィンランドは室内がとても乾燥するので、加湿器を使っていない友達は喉をよく痛めていました。

5-6. 保険, 危機管理サービスの利用について

保険は一度も使いませんでした。

5-7. 課外活動について

毎週水曜日に開かれるCafé linguaという言語カフェに参加していました。そこでは、自分の興味のある言語のブースに参加でき、ネイティブスピーカとの会話を通して文化や言語を学びます。私はよく日本語ブースで日本語を教える立場で参加していました。そこでは学生だけでなく、地域の人や社会人の方とも出会うことができ、日本文化を教えるだけでなく、共に新しい気づきを見つけることができ、毎週楽しみに参加していました。

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

友人の紹介で、大学から自転車で10分の場所に位置する韓国料理レストランでアルバイトをしていました。そこでは、韓国人、フィンランド人、フランス人、ベトナム人など様々な国出身の方々に会うことが出来ました。慣れない場所では働くことは楽しいことばかりではありませんでしたが、クリスマスプレゼントでチョコレートを頂いたり、お金がないということを話すと夜ご飯を作ってくれたり、暖かく接してくれて、とてもありがたかったです。

5-9. 日本から持参してよかったもの

ヒートテック（上下）、ウルトラライトダウン、サウナ用の水着、手袋、ニット帽、変換プラグ、インスタント味噌汁、だし、箸、ふりかけ、フィンランドで新しく購入する必要の無い量の服、自分の肌に合ったスキンケア類

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

S字フック

5-11. 現地での対人関係について気づいたこと(習慣の違い, マナーなど)

フィンランド人の国民性は、一概にそうとは言いきれませんが、日本人と似ている部分が多々あると感じました。例えば、パーソナルスペースを尊重すること、相手の事情に深く入り込まないことなどです。誰かと一緒にいるときも、何も話さずただ空間を共有している状態に心地よさを覚えるらしく、1度車で家まで送っていただいた際に、15分ほど車に乗っていたのですが、ほとんど一言も話さないという状況があり、フィンランド人の国民性を感じました。ただそれが、仲が悪いというわけではなく、仲の良い印であるということだそうです。

5-12. 余暇の過ごし方

旅行

ヘルシンキ・タリンへの旅行 期間：2024年10月12日～10月20日（8泊9日）費用：500€（約8万円）
内容：ヘルシンキ滞在（4日間）→タリン滞在（5日間）

その他

フィンランドらしく、編み物を始めました。初めは全く知識がなかったのですが、Youtubeの動画を参考にしつつ、少しずつ難易度の高い作品に挑戦しました。花のモチーフや、アームカバー、キーホルダーなどを編み、友達にプレゼントしていました。

6. その他

6-1. 留学希望者へのアドバイス

私が留学を通して強く感じたことは、なんとかなる！です。初めはどれだけ慣れない環境でも、暮らしていくうちに慣れます。どれだけ不安でも、慣れていくうちに気にならなくなります。もし、派遣留学に興味があるけど、不安もあって迷っているという人がいたら、とりあえずやってみるか！という姿勢でチャレンジしてみることを強くおすすめします！

6－2．留学を終えて

留学を通して、自分の中で当たり前であったことが当たり前で無くなりました。就職した後にまた大学に帰ってきた人、子育てをしながら大学で学んでいる人、子どもが大きくなり自分の時間が増えたため、趣味として大学に来ている人など、様々な人生の歩み方を肌で感じました。本当に自分を幸せに出来る生き方をしている人々と出会えたことは、とても良い刺激でした。留学に来る前、私は就活をし、企業に就職して退職するまで働き、退職後は家族と穏やかに過ごすという王道プランを考えていましたが、大多数が選ぶからといって、自分にとってベストとは限らないと学びました。みんなが決めた枠組みにとらわれず、本当に自分が満足できる生き方を見つけていきたいと思います。