

海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2026/1/7
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年

1. 留学先について

留学先大学名	University of lapland											
留学先所属学部等	Art and Design											
留学期間	1セメスター	入学日	2025/8/19	修了日	2025/12/19	帰国日	2026/2/7					
住居	<input checked="" type="checkbox"/> 大学(紹介)の寮・アパート	<input type="checkbox"/> 民間アパート	<input type="checkbox"/> その他 ()									
	住居の決め方	前年に留学していた友人に聞いて決定した										
	通学時間	10分						<input type="checkbox"/> On campus				
	通学方法	徒歩										
	居室スペース ✓を入れてください	<input checked="" type="checkbox"/> 個室	<input type="checkbox"/> () 人部屋	<input type="checkbox"/> その他 ()								
共有スペース ✓を入れてください	<input type="checkbox"/> 完全個室	<input type="checkbox"/> キッチン	<input type="checkbox"/> トイレ	<input type="checkbox"/> バス	<input type="checkbox"/> リビング	<input type="checkbox"/> その他()						
食事	自炊	80 %	学食	20 %	外食	%	その他	%	()			
保険	海外旅行保険 (名称・加入プラン名)	OSSMA Plus										
	留学先国・大学指定保険 (名称・加入内容)									<input type="checkbox"/> 加入必須		
	その他加入保険											
渡航ルート	ex.) 成田⇄シカゴ(飛行機)⇄ウィスコンシン(電車)											
	成田 ⇄ ヘルシンキ(飛行機) ⇄ ロバニエミ(飛行機)											

2. 留学資金の内訳

自費	<input checked="" type="checkbox"/>	貯金	35万 円	<input type="checkbox"/>	アルバイト	円	<input type="checkbox"/>	その他	円
援助	<input checked="" type="checkbox"/>	親	40 円	<input type="checkbox"/>	家族・親戚	円	<input type="checkbox"/>	その他	円
奨学金	<input checked="" type="checkbox"/>	JASSO	44万 円	<input type="checkbox"/>	その他名称 ()	円			
その他	<input type="checkbox"/>	()	円						

3. 留学にかかった費用

総費用	約	120万	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)			29万	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)			5万5000円	円
その他の保険料				円
査証・在留許可証			7万	円
住居			27万5000	円
光熱費			0	円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)			3万	円
食費			20万	円
通学に要する交通費			0	円
教科書、教材費			0	円
その他大学に支払った経費			5,000	円
その他 ()				円
その他 ()				円
その他 ()				円

3-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	クレジットカード
住居にかかった費用	クレジットカード
その他	

3-3. お金の管理方法

渡航時	<input type="checkbox"/>	現金	0 円	<input type="checkbox"/>	その他 ()	円	
留学中	<input checked="" type="checkbox"/>	海外送金	<input type="checkbox"/>	キャッシング	<input type="checkbox"/>	その他 ()	
現地での 口座開設	<input type="checkbox"/>	開設した	用意した書類や 気を付けること等 ()			<input type="checkbox"/>	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		
			有	無	無
1 Introduction to Service Design	正規	5	✓		無
2 Printing Workshop	正規	3	✓		無
3 Studies supporting student's own orientation	正規	2	✓		無
4 Community and participatory art	正規	5	✓		無
5 Space-time art	正規	3	✓		無
6 Socially Engagement Art MOOC	正規	4	✓		無
7 Understanding Finland	正規	3	✓		無
8 Finish1	正規	3	✓		無
9 Finish system of education	正規	2		有	✓ 無
10				有	無

4-2. 授業科目の選択, 登録方法

Peppiという、履修登録システムを用いて、それぞれ登録した。千葉大学の履修システムに似ていると思う。

4-3. 授業内容, 方法に関して

対面授業がほとんどで、英語で開講された。一回の授業が三時間~四時間ぐらいあった。

4-4. 語学力について

自身の語学力がもっと高ければと思う場面がほとんど続いた。しかし、最初よりも最後の方には語学力は伸びていたと思う。自分でも、英語を勉強する時間を作っていた。

4-5. 図書館など学内施設について

図書館や自習できるスペースなどが充実していた。時々、大学側がお菓子や紅茶、コーヒーなどを無料で提供してくれて、疲れたときによく利用していた。

4-5. 交換留学期間中の千葉大学での学修について

メジャープロジェクトを履修するため、ゼミの先生と定期的にオンラインで面談した。

5. 生活面

5-1. 住居について

ルームシェアだったため、難しさを感じる場面はやはりあった。相手の文化などを尊重しつつ、自分の意見もしっかりと伝えていくことは重要だと思う。

5-2. 食生活について

ほとんど自炊をしていた。友人と予定を合わせて、学食を利用することもあったが、自炊の割合が高かった。

5-3. インターネット環境, 携帯電話について

DNAという会社のSIMカードを使い生活をしていて、学校やアパートでは既存のWi-Fiを使用した。

5-4. 服装について

日本から持ってきた服と現地で購入したのを組み合わせながら生活していた。ヒートテックなどは必要だと思う。

5-5. 健康管理について

ビタミンDを積極的に摂取していたのと、太陽を浴びる時間を極力作るようにしていた。

5-6. 保険, 危機管理サービスの利用について

特になし。

5-7. 課外活動について

友人と一緒に、大学の学生団体が主催するイベントによく参加していた。

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

特になし。

5-9. 日本から持参してよかったもの

日本食が本当に売っていなかったのが、自分が普段使っている調味料やお米などは、持参してよかったと思う。

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

日焼け止め

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)

様々な文化の人が一緒に暮らしたり、関わることになるので、文化に関してまず理解しようとする姿勢は重要だと思う。一方で、自分の意見もしっかり伝えていくことも、大事だと思う。

5-12. 余暇の過ごし方

旅行

イギリス ロンドン 2025年11月1日~11月4日 費用5万円ほど 内容: ロンドン市内の観光

その他

歩くのが好きなので、ウォーキングをたくさんしていた。

6. その他

6-1. 留学希望者へのアドバイス

ロバニエミは夏と秋自然がとてもきれいなので、その点は本当におすすめできるが、冬は日照時間が極端に短くなるので、その点を理解した上で、留学してもらいたい。

6-2. 留学を終えて

最初に比べて、自身の英語力は向上したと思うし、自分の意見を英語でもしっかり伝えようとする姿勢が、身についたと思う。様々な国の文化に触れて、本当に日本のいいところも実感できたし、日本が好きだといってくれる人がこんなにもいることに感動した。今後も、英語に触れる時間を大切にして、今後の人生のこれから先もずっと、いろんな国の人に出会って、交流していきたい。