

海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2025/1/25
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		ユバスキュラ大学															
留学先所属学部等		Faculty of Humanities and Social Sciences															
留学期間	出発日	2024/8/13			入学日	2024/8/27			修了日	2024/12/20			帰国日	2024/12/30			
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				学生村として設備が整っていること・鍵付きの個室があること												
	通学時間				徒歩35分/バスで10分									On campus			
	通学方法				徒歩・自転車・バス												
	居室スペース			個室	✓	(3) 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		その他()			
食事	自炊 85 % 学食 10 % 外食 5 % その他 % ()																
保険	海外旅行保険				学研災付帯海外保険												
	留学先国・大学指定保険				なし											加入必須	
	その他加入保険				OSSMA												
渡航ルート																	
		成田・羽田 ⇄ ヘルシンキ（飛行機） ⇄ ユバスキュラ（V R）															

2. 留学資金の内訳

自費	✓	貯金	500,000	円	✓	アルバイト	200,000	円		その他	円
援助	✓	親	400,000	円	✓	家族・親戚	300,000	円		その他	円
奨学金		JASSO			円	✓	その他名称（JEES学研災グローバル財団奨学金）			650,000	円
その他		（ ）									円

3. 留学にかかった費用

総費用	約	1,244,000	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)			224,000	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)			0	円
その他の保険料	€	460	75,000	円
査証・在留許可証	€	370	60,000	円
住居	€	1,740	280,000	円
光熱費	€	0	0	円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)	€	110	17,000	円
食費	€	1,860	80,000	円
通学に要する交通費	€	360	58,000	円
教科書、教材費	€	0	0	円
その他大学に支払った経費	€	62	10,000	円
その他 (旅行費・雑費)	€	4,040	440,000	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	自転車レンタルのみ現金

3-3. お金の管理方法

渡航時	✓	現金	5,000	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	()	✓	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
1 Approaches to Teaching Interculturality	正規	3	○	有		無
2 Teaching Practice for International Students	正規	3	○	有		無
3 Education in Finland	正規	3	○	有		無
4 Multilingual Interaction. Use Your Languages	正規	2	○	有		無
5 Intercultural Communication Competence	正規	3	○	有		無
6 Survival Finnish	正規	1	○	有		無

4-2. 授業科目の選択, 登録方法

大学のシラバス(Sisu)から内容を検索、同じサイト上で履修登録を行います。留学生が履修可能な科目の一覧がホームページに掲載されているので、そちらも併用するとわかりやすいです。

4-3. 授業内容, 方法に関して

私はMOVIの授業を多くとっていました。ほかの授業よりもフレキシブルで、明るく楽しく英語を使える授業が多いのでぜひ履修してみてください。授業によっては、Sisu上で定員オーバーと表示されることも多いですが、教授にメールをすると大概通してもらえます。他学部の授業でも、空きがあれば入れてもらえます。ぜひ積極的に連絡してみてください。

4-4. 語学力について

日常会話や生活には特に支障がありませんでした。授業も説明を聞く分には大丈夫でしたが、資料を読んだりディスカッションをしたりする際に語彙力の違いを感じ、悔しく思う部分もありました。

4-5. 図書館など学内施設について

図書館はとても利用しやすかったですが、いつも混んでいました。学食も12時付近は大行列でしたが、列の長さの見かけによらず、10分ほど待つとスムーズに入れました。寮のすぐ近くにあるRentukkaという大学系列の施設の学習室や学食が割とすいていて、便利でした。

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IIをオンラインで履修していました。幸い理解ある教授のクラスに在籍していたため、毎週水曜日の朝8時半から1時間半オンラインで進捗報告をしていました。10月末にサマータイムが終了し時差が伸びたため開始が1時間早まり、7時半からとなったのは苦しかったですが、現地の授業前に参加できたのはありがたいシステムでした。基本的には、こちらでの調査の報告や相談を行っていました。

5. 生活面

5-1. 住居について

大学からも十分な距離で、ジムやサウナ、レストラン等の設備も充実しており、文句ない環境でした。徒歩5分くらいの場所に2種類のスーパー、徒歩1分の場所にコンビニのようなミニスーパーがあったため、非常に便利でした。キッチンにも料理道具が一式揃っており、シャワーもお手洗いも清潔でした。自室もソファ、椅子、デスクライト、ベッドサイドランプ、絨毯、一人掛けソファ、布団と枕等揃っていて問題ありませんでした。ただ、ビルディングによって建物の寒さに差があり、私の住んでいたSoihtu KortepohjaのQビルディングは暖房をつけても室内はかなり寒めでした。逆にSは暑いそうです。

5-2. 食生活について

学食は安いですが、19時くらいにはしまってしまうため、夜ご飯は基本的に自炊をしていました。野菜やフルーツが非常に安かったため、おやつ感覚でよく食べていました。ヨーグルトも安かったため、バランスの良い食事がとれていたと思います。ただ、お肉が高めだったので、たんぱく質不足は心配でした。後半は、塊肉を安売りで買って細切れにして冷凍し、解凍しながら使っていました。

5-3. インターネット環境, 携帯電話について

空港で買えるDNAのSIMを利用していました。19.9€で1か月使い放題・電話は電話代を事前に課金しておくシステムでした。一度購入した後はすべてオンラインで管理できて、北欧のほかの国に行っても特に問題なくローミングできたこともありがたかったです。寮のWifiはPCやタブレットでは問題なく使えたのですが、スマホだとどうしてもぶつぶつと途切れて不便だったため（ルームメイトも同様）、家でもSIMの電波を利用していました。

5-4. 服装について

基本的には、極暖の上下にジーンズ、Tシャツ、セーター、ダウンの組み合わせで過ごしていました。部屋ではぶ厚めのスウェットとパーカーで過ごしていました。マフラーよりもネックウォーマーのほうが便利です。また、手袋もスキー用の分厚いやつと日常遣いの薄いやつ（スマホが触れるタイプがいいです）を持っていくことをお勧めします。帽子は現地でたくさん売っているため、現地購入でもいい思い出になると思います。

5-5. 健康管理について

ビタミン不足が懸念されたため、たくさん野菜とフルーツを食べ続けていました。基本的には体調は崩しませんでした。疲労が蓄積し月に1日ほど突発的に発熱しました。また、帰国直前にひどい風邪をひいてしまい、5日ほど部屋から出れなくなることがありました。その際にはWaltという宅配サービスでスーパーから食材を配達してもらいました。屋内と屋外の温度差が激しいため、発汗と冷えを繰り返し体調を崩しやすい環境にあったと思います。また、日照時間が短く一人でいると精神的に落ち込んでしまうため、なるべく友人と一緒に行動するように心がけていました。

5-6. 保険、危機管理サービスの利用について

ありがたいことに、利用する機会はありませんでした。ただ、非常事態の際にいつでも連絡ができる先があることは安心材料でした。

5-7. 課外活動について

ESNという団体に所属していたため、団体内での旅行やイベントなどがたくさんありました。食材持ち寄りの多国籍料理パーティーや、ストックホルムへのクルーズ、ラップランドの旅行など様々な活動を楽しみました。また、私の所属していたコミュニケーション学科にはあまり学科内イベントがありませんでしたが、友人の学科のイベントに呼んでもらったこともありました。

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

隣のJAMK universityに所属するコーラス団体に参加し、週に1回3時間の練習をしていました。実際に、12月に2回ほど公演を行いました。また、私立のバイリンガル幼稚園でも週に1回3時間ほどボランティアをしていました。

5 - 9 . 日本から持参してよかったもの

【食べ物編】 ・日本のお菓子（大袋と小袋両方がおすすめ） ・袋ラーメン ・出汁（和風と中華 絶対必須！！） ・日本酒 ・乾燥わかめ ・カレールー 【調理器具編】 ・プラスチックまな板 ・普段遣いの箸 ・菜箸 ・缶切り ・ピーラー ・でっかいフリーザーバッグ ・ラップ（こっちのラップは全然切れないので、日本のラップの箱に詰めかえるのが便利です） 【衣服系】 ・手袋（スマホが触れるものがおすすめ） ・スノーシューズ ・ヒートテック（上下） ・靴下、シャツの洗い替え ・洗濯ネット 【文具系】 ・付箋 ・ソーイングセット 【鍵系】 ・自転車用チェーンロック（スーツケースに鍵をかけて、それを机の脚に繋いで金庫にしていました） ・ダイヤルロックキー ・キーホルダー、パスケース 【その他】 ・変換プラグ（3つくらいあると便利） ・懐中電灯 ・メイク落としシート ・日本のバック ・扇子などちょっとした日本の小物 ・日本っぽいステッカー

5 - 1 0 . 日本から持参したが不要だったもの

・セーターなど（セカンドハンドで安く購入可能） ・ごま油（売っていました） ・お米（売っていました） ・洗濯物干し用の紐、洗濯ばさみ
--

5 - 1 1 . 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)

皆連絡がマメで、連絡が足りないと失礼になってしまうことに驚きました。気づいたタイミング以降、なるべく早く返信するように心がけていました。また、お店に入ったタイミングで店員さんに挨拶をする習慣も付きました。
--

5 – 1 2 . 余暇の過ごし方

旅行
・フィンランド・ヘルシンキへの旅行 期間：2024年8月28日～29日（一泊二日） 内容：遊園地、動物園、ヘルシンキ観光 ・エストニア・タリンへの旅行 期間：2024年10月11日～14日（四泊五日） 内容：市内観光 ・スウェーデン・ストックホルムへのクルーズ旅行 期間：2024年11月9日～12日（二泊三日） 内容：クルーズ、市内観光 ・デンマーク・コペンハーゲンとノルウェー・ベルゲン,オスロへの旅行 期間：2024年11月16日～22日 内容：市内観光、フィヨルド ・フィンランド・クオピオへの旅行 期間：2024年12月1日～2日（一泊二日） 内容：友人の家へ遊びに行く、市内観光 ・フィンランド・ラップランドとノルウェー・トロムソへの旅行 期間：2024年12月4日～9日 内容：犬ぞりなどアトラクション、市内観光 ・フィンランド・セイナヨキへの旅行 期間：2024年11月2日～3日（一泊二日）2024年12月19日～21日（二泊三日） 内容：友人の家へ遊びに行く ・フィンランド・ヘルシンキへの旅行 期間：2024年12月27日～20日（三泊四日） 内容：市内観光

その他

友人とスカッシュやテニス、パデルなどのスポーツを楽しみました。Umoveというスポーツ団体には所属していなかったものの、ジムや屋外卓球、散歩や水泳などスポーツをすることがいいストレス発散になっていたと思います。また、いつもと違うルートで買い物に行ったりコーラスに言ったりと、サイクリングも楽しんでいました。

6. その他

6－1. 留学希望者へのアドバイス

私はこの留学を経て、自分の成長を強く感じることができました。日本で失う機会を数えて残念に思ったり、渡航先で過ごす自分の姿が想像できなくて不安になったりすることもあるとは思いますが、迷っているならぜひチャレンジしてみてください！応援しています。

6－2. 留学を終えて

留学前よりも、より柔軟で自立した考え方ができるようになりました。多様な文化に触れ、世界の大きさを知り、自分が悩んでいた様々なことがいかに小さな世界の中で行われているかに気が付き、前よりも自分に自信が持てるようになったと思います。私は3年後期に渡航したため、就職活動に出遅れてしまった等の不安もありますが、留学で得た英語力と自信を活かして、落ち着いて進んでいきたいと考えるようになりました。