

海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2025/7/1
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年～4年

1. 留学先について

留学先大学名	東フィンランド大学											
留学先所属学部等	Faculty of Social Sciences and Business Studies											
留学期間	出発日	2024/8/25	入学日	2024/9/1	修了日	2025/5/31	帰国日	2025/6/7				
住居	大学(紹介)の寮・アパート	<input type="radio"/>	民間アパート	<input type="radio"/>	その他 ()							
	住居の決め方	大学と提携する不動産会社(Joensuu elli)から安く、共有人数が最低で3人のところを選んだ。										
	通学時間	約30分(バスと自転車で同じ)				On campus						
	通学方法	自転車(秋と春)、バス(冬)										
	居室スペース	<input type="radio"/>	個室	()	人部屋	その他 ()						
	共有スペース	<input type="radio"/>	完全個室	<input type="radio"/>	キッチン	<input type="radio"/>	トイレ	<input type="radio"/>	バス	<input type="radio"/>	リビング	その他()
食事	自炊	60%	学食	30%	外食	10%	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・H(プラン)										
	留学先国・大学指定保険 (名称・加入内容)						加入必須					
	その他加入保険											
渡航ルート	成田 ⇄ ヘルシンキ(飛行機) ⇄ ヨエンスー(電車:VR)											

2. 留学資金の内訳

自費	✓	貯金	15万 円	アルバイト	円	その他	円
援助	✓	親	22万 円	家族・親戚	円	その他	円
奨学金	✓	JASSO	100万 円	✓	その他名称 (飯塚教育英会・海外留学支援奨学金)	62万	円
その他	✓	(飯塚教育英会・大学奨学生)	50万	円			

3. 留学にかかった費用

総費用	約	227万	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)			25万	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)			15万4000	円
その他の保険料			0	円
査証・在留許可証	ユーロ	306	5万	円
住居	ユーロ	244	41万	円
光熱費			0	円
通信費(Wi-Fi、SIMカードなど)	ユーロ	238	4万	円
食費			35万	円
通学に要する交通費	ユーロ	403	7万	円
教科書、教材費			0	円
その他大学に支払った経費	ユーロ	73(ISYY), 66(Sykettä)	1万2千(isyy), 1万1千(Sykettä)	円
その他 (旅行費)			65.3万	円
その他 (生活用品)			5万	円

3-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	WISEを使用
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	用意した書類や気を付けること等 ()			✓	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	Education for Sustainable Future	正規	4		有	無
2	Finnish 1B	正規	pass		有	無
3	Language education related events for children	正規	5		有	無
4	Boreal and Arctic socio-ecological systems	正規	5		有	無
5	Development Crisis and Globalization	正規	4		有	無
6	Introduction to Finnish Educational Systems and School Life	正規	5		有	無
7	Environmental Governance and Policy Instruments: Theory and Practice	正規	3		有	無
8	Gender and Finnish Culture and Society	正規	4		有	無
9	Finnish 1A: Introduction to the Finnish language	正規	pass		有	無
10	Sustainability and Natural Resources	正規	4		有	無
11	(Critical) Geography, Politics & Environment	正規	3		有	無
12	Orientation for International Students	正規	pass		有	無

4-2. 授業科目の選択, 登録方法

東フィンランド大学はstudy guideというページから留学生用の授業を閲覧することができ、履修登録は主に、スマホのTuudoかパソコンのpeppiから行いました。

4-3. 授業内容, 方法に関して

授業資料は主にmoodleに掲載されているものか、先生が配布するプリントのどちらかでした。授業方法は、先生が講義を行い、最終的にテストやレポートを書くものから、人数が少ない場合はディスカッションやグループワーク、プレゼンテーション、また、教育学部の授業では実際に学校見学や学校で授業を実施するといったものもあり、かなり柔軟に行われていました。

4-4. 語学力について

留学を通して、特にスピーキング力とリスニング力が上がったように感じました。授業の中では、グループでディスカッションをする場が多く、また、授業外でも留学生の友人やルームメイトと話す機会が日常的にあったため、話すことに対する抵抗が減り、授業の質疑応答の場面でも自分の意見を自信を持って言えるようになったと思います。

4-5. 図書館など学内施設について

学食に関しては、5つほどあり、学生であればベジタリアン料理は2ユーロ、普通の料理は3ユーロで食事ができ、頻繁に使用していました。(Bistroという学食以外は同じメニューでした。) 図書館は特別なカギ(申請したら誰でももらえる)を持っていれば24時間使用することができ、様々な種類の椅子や机があったり、1階から3階まで吹き抜けになっているのでとても開放的で、勉強するのにとても快適な空間でした。また、それ以外にも授業が主にあったmetriaや語学の授業が行われるagora、本部であるauroraにも勉強できる空間があるのでお勧めです。

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に関しては、メジャーの指導教員に渡航前にオンラインでの参加の承諾を受け、時差を考慮した時間にオンラインで参加していました。また、他の授業においても、先生とメールで相談し、オンライン授業で受講させていただけることが可能なものを受講していました。

5. 生活面

5-1. 住居について

東フィンランド大学と提携しているJoensuu elliという不動産会社からシェアフラットを借りていました。1ターム目はドイツ人の学生と2ターム目は韓国とスペイン人の学生とシェアしており、たまにクッキングや掃除を一緒にするようになっていました。シェアフラットの場合、ごみや掃除は自分たちで話し合って決めなければならないので最初にその機会を作って良好な関係を築いていくことをお勧めします。また、サウナはどのアパートにもあり無料で使うことができました。

5-2. 食生活について

節約のため、なるべく自炊をしていました。日本食に関しては、持ってきた調味料と現地で買える材料で一通り作ることができ、特にフィンランドではトルティーヤが安く売られているのでそれを食べたり、オムレツやパスタを作ったりしていました。また、外食の代わりに学食(1食3ユーロ)を使うことも節約になったと思います。友達とご飯を食べる際もクッキングパーティーのようになるべく自分たちで作って食べるようにすることで、節約にもなり、文化交流にもなりました。

5-3. インターネット環境, 携帯電話について

SIMは日本のSIMと交換して、DNAという会社の無制限プランを使用していました。アパートでWifiを使いたい場合、追加で通信料を払わなければならないので、SIMが無制限プランであったため、使いませんでした。

5-4. 服装について

持ってきたものとしては、ユニクロのヒートテック上下、ウルトラライトダウン、冬用・夏用の服などです。ウィンターブーツや厚手の冬用のジャケットは、荷物になるため現地のスポーツ用品店で購入し、手袋、ニット帽も現地で調達しました。また、服を買う際は、セカンドハンドで値段をかなり抑えて購入できるためおすすめです。

5-5. 健康管理について

体調を崩すことはあまりなかったのですが、特に冬、日照時間が短い場合はビタミンD不足になるため、スーパーでビタミンDのサプリを買って飲んでいました。

5-6. 保険, 危機管理サービスの利用について

保険は一度も利用しませんでした。

5-7. 課外活動について

週に1回水曜日に行われる日本語サークルである「ヨーヤク」に参加していました。東フィンランド大学において、日本に興味があるフィンランド人の学生と日本人学生が集まり、日本の音楽、アニメ、ゲーム、漫画などといった文化紹介し合い、交流を深める活動が行われていました。1タームに1回は日本食のクッキングパーティーが開催されたり、ピクニックや以前はジブリの映画を実際に見に行くなど様々な活動が行われ、毎週とても楽しみにしていました。また、大学の留学生団体であるJEISも留学生に対して様々なイベントを開催しており、ウェルカムパーティーやフェアウェルパーティーなど参加していました。また、大学にはsykettäというスポーツ団体があり、そこで開催されるバレーボールやヨガ、ピラティス、バトミントンなど友人とともに週に1回ほど参加しました。

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

交換留学生の友人のつながりでヨエンスーのサッカーチームで活躍している日本人選手と仲良くさせていただく機会があり、定期的に日本人の交換留学生や正規生たちとともにクッキングパーティーを行ったり、サッカーの試合に日本人コミュニティで応援に行ったりなどしていました。また、サウナに行った際に仲良くなったフィンランド人の方の家に友人と一緒に遊びに行き、フィンランドの食べ物をごちそうになったり、ボードゲームをしたりとフィンランドの文化を体験させていただきました。

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、服、変換プラグ、調味料（出汁、みりん、料理酒、鶏がら）、インスタント味噌汁、お菓子、箸、電子レンジでできる炊飯器、ふりかけ、化粧水や乳液、小さい角ハンガー

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

大量の服（荷物も限られているのでなるべく必要なものだけでいいと思います）

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)

一概には言えないのですが、フィンランド人の性格は日本人の性格とかなり似ているところがあり、パーソナルスペースを尊重し、small talkをあまりしない文化だったりと、かなり人との距離感が似ているという面では生活しやすい環境だったのではないかと思います。

5-12. 余暇の過ごし方

旅行

ブリッゲン（ノルウェー）・ストックホルム（スウェーデン）の旅行 期間：2024年10月16日~22日（6泊7日）費用：8万円 内容：ブリッゲン（3日間）→ストックホルム（4日間）

ロヴァニエミの旅行 期間：2024年11月16日~19日（3泊4日） 費用：4万円 内容：交換留学生の友達に会い行く、旅行

ドイツ旅行 期間：2024年12月15日~26日（11泊12日） 費用：10万円 内容：ドレスデン（3日間）、ベルリン（2日間）、ライプツィヒ（3日間）、ケルン・デュッセルドルフ（5日間）

フランス旅行 期間：2024年12月27日~2025年1月4日（8泊9日） 費用：11万円 内容：パリの観光

イタリア旅行 期間：2025年3月4日~19日（15泊16日）費用：12万円 内容：ミラノ（5日間）、ヴェネツィア（4日間）、トスカーナ地方（7日間）

イギリス・オーストリア・クロアチア旅行 期間：2025年4月16日~23日（7泊8日）費用：8万円 内容：ロンドン（3日間）、ウィーン（2日間）、ドブロブニク（4日間）

その他

気分転換に友人とサウナに行ったり、湖でギターを弾いてもらってみんなで歌を歌ったり、クッキングパーティーをしたりしていました。

6. その他

6-1. 留学希望者へのアドバイス

私が留学で感じていた不安としては主に費用面です。留学、特に長期となると費用が格段に上がり、それを理由に諦めてしまう人は少なくないと思います。しかし、派遣留学を行う学生に対して様々な奨学金制度が存在し、それらの奨学金を駆使すれば長期留学を行うことも夢ではないと思います。自分に行けないと決めつけるのではなく、ぜひ可能性があるならばチャレンジしていただきたいです。

6-2. 留学を終えて

留学を通して、英語の自信が付き、世界中につながりができただけでなく、自分らしく生きること、型にとらわれなくていいんだということを学びました。フィンランドで出会った人たちの中では、以前弁護士をやっていた大学院生や英語のALTや英語教師をやっている学生、phdとして研究をしている人、起業をしている人など様々な人が存在し、人生のルールが決まっている日本とはかなり異なった人生の在り方だと感じたと同時に、自分の夢であるドイツの大学院に行き自分の学びたいことを学び直すという目標を貫き通したいと強く思いました。