

派遣留学生帰国報告書

* 帰国(復学)後の情報を入力してください

記入日	2020/6/26
所属学部・ 研究科・学府	教育学部
所属学科・専攻	小学校教員養成課程小学校英語選修

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 Education and Psychology, Department of Education							
留学期間	出発日	2019/8/2	入学日	2019/9/1	修了日	2020/5/31	帰国日	2020/3/26
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	その他()					
	通学時間	徒歩30分、バス10分、自転車15分					On campus	
	通学方法	夏場は自転車、冬場はバスか徒歩						
	居室スペース	<input checked="" type="checkbox"/> 個室	() 人部屋	その他()				
	共有スペース	<input type="checkbox"/> 完全個室	<input checked="" type="checkbox"/> キッチン	<input checked="" type="checkbox"/> トイレ	<input checked="" type="checkbox"/> バス	<input checked="" type="checkbox"/> リビング	その他()	
食事	自炊	90 %	学食	5 %	外食	5 %	その他	() %
保険	海外旅行保険(名称)	ジェイアイ損害火災保険「tabihoたびほ」						
	派遣先大学指定の保険(名称)							<input type="checkbox"/> 強制加入
	その他							
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)			⇄ ユバスキュラ (Onnibus/VR)		

2. 留学にかかった費用について

総費用	115万 円								
出どころ									
自費	<input checked="" type="checkbox"/>	貯金	10万 円	<input type="checkbox"/>	アルバイト	円	<input type="checkbox"/>	その他	円
援助	<input checked="" type="checkbox"/>	両親	円	<input checked="" type="checkbox"/>	家族・親戚	25万 円	<input type="checkbox"/>	その他	円
奨学金	<input checked="" type="checkbox"/>	JASSO	80万 円	<input type="checkbox"/>	その他名称()		<input type="checkbox"/>		円
その他	<input type="checkbox"/>	その他()		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		円

2-1. 財政管理の方法

渡航時	<input type="radio"/>	現金	50,000 円	その他 ()	円
留学中		海外送金	<input type="radio"/>	キャッシング	その他 ()

2-2. 各費用の支払い方法

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

2-3. 内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)	円		17万	円
海外旅行保険	円		13万	円
OSSMA	円		2万	円
査証・在留許可証	円		4万	円
住居	€	300×8ヶ月+70(家具や手続き費用)	30万	円
食費	€	200×8ヶ月	20万	円
通学に要する交通費	€	115	約1万4000	円
教科書、教材費	€	5	約500	円
その他大学に支払った経費	€	60	7,000	円
光熱費			0	円
その他 (旅行)	€	2,000	約25万	円
その他 ()			0	円
その他 ()			0	円
その他 ()			0	円

3. 学業面

履修科目名	種類 ^{ex.正規、聴講}	単位数	単位互換認定申請の有無		
			有	✓	無
1 Finnish1		5	有	✓	無
2 Finnish2		5	有	✓	無
3 Foreign Language Pedagogy		5	有	✓	無
4 Language, Literature and Culture		5	有	✓	無
5 Information and Communication Technology		3	有	✓	無
6 Content and Language Integrated Learning		5	有	✓	無
7 Teaching Practice for International Students		5	有	✓	無
8 Creative and Cultural Development		5	有	✓	無
9 Varieties of English		5	有	✓	無
10			有		無

3-1. 授業科目の選択、登録方法

・授業の選択

渡航前にユバスキュラ大学のウェブサイトの前年度のシラバスを確認したり、前年度にユバスキュラ大学に派遣留学していた友人から話を聞いたりして受講する授業をなんとなく決めていた。

・登録方法

ユバスキュラ大学では、SISUと呼ばれる千葉大学で言うポータルのようなシステムを使って登録する。SISU内にも簡単なシラバスは載っているが授業の目標等が書いてある曖昧なものだった。各回でどのような内容を扱うかや評価方法などの詳細は1週目の授業内で配られるかmoodleで共有される事が多かった。履修登録はいつでも変更可能であるため、履修登録の段階で悩むのではなく気になる授業は1週目に出席して決めるとよいと思う。

3-2. 授業内容、方法に関して

早期英語教育に関する授業を多く履修していた。授業内では、事前に課題として出されていた論文についてグループワーク(ディスカッションやアクティビティの作成など)をすることが多かった。レクチャー型の授業が多かったが、Teaching Practice for international students(附属小学校の1クラスを担当学級として学期中、自由に子どもたちの学校生活や授業の様子を見に行くことができる授業)のようなフィールドワーク型の授業もあった。

3-3. 語学力について

リーディングとライティングが苦手だったため、毎週課されるリーディングや学期末レポートには苦戦した。他の日本人留学生からは、教授に相談したら文字数を減らしてもらえたという話も聞いたので、厳しいと思ったら諦めるのではなく相談するのも手だと思う。フィンランドの教授は、柔軟なので語学力の面に限らず対応してくれる場合が多い。

授業内では、「3-2. 授業内容、方法に関して」でも書いたようにグループワークが多く行われるので、リスニングとスピーキングも欠かせない。ユバスキュラ大学には、語学力の申請条件はないが、留学前にアカデミックな内容に対する語学力をTOEFLやIELTSで知っておくことが望ましい。

3-4. 図書館など学内施設について

メインライブラリーが工事中で使えなかったが、他の図書館や勉強スペースがあったため大学内で勉強することは可能だった。中にはソファーなどが設置されている図書館もあり、リラックスした環境で勉強に取り組むことができた。しかし、閉館時間が比較的早いことと、休日は閉館している事が難点だった。ユバスキュラ大学内には、他にも複数の食堂やスポーツジム等がある。また、Sports Sticker を買うと大学内で行われるスポーツクラスに参加することができる。(年間で60€)

3-5. その他

4. 生活面

4-1. 住居について

大学が運営している寮(アパート)と大学と連携している民間のアパートから選べる。大学までの距離やキッチンとトイレ、バスルームが共有という点はどちらもあまり変わらない。民間の方は、その中でも何箇所かに自動的に振り分けられる。(根拠は不明)
私は民間のアパートの方に住み、ルームメイト1人とシェアしていた。他のアパートと比べ、新しく共有スペースも広がった。そのため、2人でのシェアだったのでのびのびと過ごすことができたが、家賃は他の留学生より高めだった。

- ・一緒に住む人
(「日本人留学生以外と住みたい」など。特に記入がない場合、日本人同士でのシェアの可能性はある)
- ・部屋の人数(だいたい2人か3人)
- ・家賃の上限(安くて200€前半、高くて300€)
- ・アパート内外の環境(コモンルームがない(うるさくない)棟、スーパーが近いアパートなど)

上記の点は、場所や棟によってかなり差があるので場合によっては、申請の際に書いておいた方がよい。

4-2. 食生活について

平日の昼食は学食で食べるが多かったです。
学食はStudents Unionに加入している場合、サラダと主菜(魚、肉、ベジタリアン)一品と主食(米、パスタ、マッシュポテト等)を2.6€(約300円)で食べることができます。サラダと主食、場合によっては主菜も自分の好きな分を取ることができます。そのため、昼にたくさん食べて、夜は少なめという生活が多かったです。平日の夕食や休日の昼食はほぼ自炊でした。
現地で手に入る日本の調味料(しょうゆ、酒、みりんなど)と、日本から少し持ってきていた調味料(みそなど)を使って、日本食も作っていました。

4-3. インターネット環境、携帯電話について

・大学内のインターネット環境

大学には学内wifiがあり、キャンパス内のどこでも快適にインターネットを使用することができた。

・自宅のインターネット環境

家ではインターネット回線を開通させ、ルーターを使ってwifiを通していた。ネット回線の開通は電話で簡単にできる。ルーターは電気屋やスーパーで新しいものを購入することもできるが、セカンドハンドで購入した方が安くすむ。5€から20€ほどで手に入れる事ができる。

・携帯電話

携帯電話は、日本で使っていたもののsimカードを差し替えて使用していた。プリペイド形式で1ヶ月インターネット使い放題のようなプランを使っていた。コンビニ等でチャージができる。

4-4. 服装について

8月中は半袖のTシャツにパーカーなどの薄手の上着で過ごしていた。半袖1枚だと、昼間暖かくても朝晩は寒かった。9月になると長袖、薄手のコートが必要になる。12月頃からは、ヒートテックの上にセーター、外出の際は厚手のコートを着ていた。ボトムスは常にデニムのパンツをはいており、冬場はその下にヒートテックのレギンスをはいていた。

下着、Tシャツ、セーター、ボトムスなどは日本から持参し、コートや雪の日用の靴などは現地のセカンドハンドショップで購入した。特に冬用の衣類は現地の方が安く購入するができ、スーツケースの荷物も減るので現地での購入をおすすめする。反対にヒートテックや下着、ボトムスは売ってなかったり、サイズがなかなか合わなかったりするので日本から持って行くことをおすすめする。

4-5. 健康管理について

秋頃に日照時間が短くなり、常に眠く、やる気が出ないという冬季うつのような症状が出るがあった。ビタミンDの錠剤(現地で購入できる)を飲むこと、軽く運動すること、十分な睡眠を取ることで多少改善される。あとは時間がたつと慣れてくる。

また、冬場、雪が降ると道路が凍結する場合がありますので注意する。心配な場合や雪の中で歩くことになれていない場合は、靴につけられるスパイクがあると安心。

4-6. 保険、OSSMAの利用について

特に利用しなかった。

4-7. 課外活動について

3-4. 学内の施設にも書いたsports ticket(60€)を購入し、スポーツクラスに参加していた。

4-8. 学外のコミュニティとの交流について

個人的に民間の団体と連絡を取り、日本文化を紹介するイベントを企画した。ユバスキュラの民間団体は、提案をすれば受け入れてくれる場合が多い。チューターや現地の友人に頼んで教えてもらうのが早くて確実な手段だと思う。

また、渡航前に大学が主催しているFriendship Family Programに申し込んだ。家に招いてもらったりアイスフィッシング連れて行ってもらったり、ホストファミリーのおかげで1人ではできない貴重な経験ができた。

4-9. 日本から持参してよかったもの

カレーのルー、だしの素、洗濯ネット、日本の友人からもらった手紙や色紙、100均などで購入できる日本のお土産、室内用のスリッパ、ヒートテック上下、スポーツウェア、ランニングシューズ、身体を洗うタオル、洗顔用の泡立てネット、常備薬類、ポケットティッシュ

4-10. 日本から持参したが不要だったもの

カイロ、シャンプーやリンス

4-11. 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)

「言わなくても察してほしい」という気持ちがあるとそれが伝わらず苦勞すると感じた。自分の要望はストレートに伝える事を意識する必要があると思う。

4-12. 余暇の過ごし方

旅行

【国内】ヘルシンキ、タンペレ、ラップランド、ナーンタリ、ラフティ
【国外】エストニア(タリン)、ロシア(サンクトペテルブルク)、ドイツ(ベルリン)、ベルギー(ブリュッセル、アントワープ)

その他 * 気分転換やストレス発散法など。

友人と一緒にご飯を作って食べたり、サウナに行ったりした。
ESNという学生団体が、留学生用に様々な企画をしているので、そのイベントにも参加していた。

5. その他

5-1. 留学先大学について

ユバスキュラ大学は教育が有名です。そのため、教育学部の留学生はかなり多いです。JULIETプログラムというものがあり、早期英語教育について重点的に学ぶ事ができる授業が数多くありました。学校の見学も歓迎してくれるので、積極的に情報収集すると思います。課題や履修など、教授に相談すると柔軟に対応してくれることが多いです。教授もインターナショナルオフィスのスタッフの方もチューターの方も困っていること、助けてほしいことを発信すれば対応してくれる、留学生へのサポートが手厚い大学だと感じました。

5-2. 留学希望者へのアドバイス

私が留学に行って重要だと感じたことは、

- ・早めに準備を進めること(特に書類関係)
- ・留学の目的、さらに留学を経て自分がどうなりたいのか、イメージを明確にすること

です。

留学にいい良かったと思えるかどうかは、日本にいる間の準備にかかっているとんでも過言ではないと思います。10ヶ月、または5ヶ月は長いようで短いので留学してから「何しようかな」と考えているとあっという間に終わってしまいます。

帰国報告書や実際に留学に行った知り合い、ネットなど情報源はたくさんあるのでしっかり準備をして、留学に望んでほしいです。