

# 海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2024/6/7
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3～4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	哲学学部											
留学期間	出発日	2024/1/2	入学日	2024/1/1	修了日	2024/7/31	帰国日	2024/6/5				
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民間アパート企業を大学にお薦めされ、その企業のホームページから直接申し込んだ。住居に関しては大学は基本的に関与しない。									
	通学時間		20～30分					On campus				
	通学方法		冬→バス、春→自転車									
	居室スペース	✓	個室	✓	( 1 ) 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	60 %	学食	25 %	外食	5 %	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)		なし								加入必須	
	その他加入保険		なし									
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) ⇄ ヨエンスー(電車)												

## 2. 留学資金の内訳

自費	✓	貯金	50,000 円	✓	アルバイト	75,000 円	その他	円
援助	✓	親	511,000 円	✓	家族・親戚	150,000 円	その他	円
奨学金		JASSO	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	800,000 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)			199,490	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)			92,740	円
その他の保険料			0	円
査証・在留許可証			51,900	円
住居	EUR	1,197	202,293(1EUR=169円換算)	円
光熱費			0	円

通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)	EUR	115	19,435	円
食費			200,000	円
通学に要する交通費			16,900	円
教科書、教材費			3,000	円
その他大学に支払った経費			3,500	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	Wiseという送金アプリを使用した
その他	

### 3-3. お金の管理方法

渡航時	✓	現金	20,000 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	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		
			✓	有	無
1 Finnish 1A:introduction to the Finnish language	正規	2	✓	有	無
2 Religious and Non-Religious Diversity in Finland	正規	2	✓	有	無
3 Existential well-being in plural societies	正規	5	✓	有	無
4 Spiritual and psychological approaches to ecological crisis:Fear, Care and Hope	正規	5	✓	有	無
5 Ethnic Economies: Patterns and Dynamics	正規	5	✓	有	無

### 4-2. 授業科目の選択, 登録方法

登録時期に関して、千葉大学のような全科目一律の期間は設けられておらず授業ごとに異なる。Peppiというシステムを通じて生徒個人が申し込むことになっている。

### 4-3. 授業内容, 方法に関して

私が受けた授業は主にエッセイ、テスト、口頭試験、グループ発表で評価されるものでした。事前知識がないと大変なときもありましたが、なんとか調べながら進めました。私は紙でノートをとっていたのですが、パソコンを使ってノートをとる人が多かった印象です。挙手制や指名制での発言ではなく、授業中は自由に発言して良い授業もありました。私は社会学、宗教の知識を深めたいと思っていたので、それらに関連する授業を受けました。個人的には千葉大学で受けていた授業よりも方法論やフレームワーク的な部分に触れる機会が多かったと思いました。リーディングの文献は指定されることがほとんどで、そのほぼ全てがオンラインで利用可能でした。オンラインの文献はかなり充実していたように思います。一緒に授業を受けた学生はフィンランド人もいました。ほとんどはヨーロッパ圏からの出身でしたが、アジア圏からもいました。

### 4-4. 語学力について

留学前に英語学習を1年ほど続けていたので、授業に全くついていけないということはありませんでしたが、日本語を使えない環境にいたことがないので、最初はかなり不安でした。話すとき、初めは文法を常に意識していましたが、ルームメイトと会話していくうちに文法は間違えても通じることが多いし、相手も結構間違えていることに気がつき、間違えても伝われば良いというマインドに変わりました。話すスピードもかなり変わったと思います。授業で読んだ論文などは、語学力よりもその分野の知識の少なさで読みづらさを感じるが多かったです。最終的に、私は文法や単語帳で見た単語を使うことより、使えるフレーズを増やしながら誰もいないときに苦手の発音を練習していました。日本でやっていた単語を覚えて難しい文を読むことより、コミュニケーションを楽しみながら学べたことが留学での良かった点だと思います。

#### 4-5. 図書館など学内施設について

図書館は専用のキーを申請して持っていれば、24時間滞在可能。私はキーをもらって、夜遅くまでいることもしばしばありました。学部によって違うが、全体的に綺麗で、鍵をかけられるロッカーがかなりの数置いてあって冬場のコートなどをそこにしまっていました。ヨギボウが置いてあったり、寝ながら作業できるように作られている椅子や、完全個室で防音になっている部屋など様々な種類の座席がありました。コンセントは基本的にどこでも使えるようになっています。Wi-Fiも強く、困ることはなかったです。ただ、千葉大のように敷地が壁などで区切られていないので、どこまでが大学の建物なのかわからないです。

### 5. 生活面

#### 5-1. 住居について

特に共有スペースは壊したり過度に汚したりすることがないように心がけました。また、夜22時以降に騒音を立てないようにというアパートのルールも守るようにしました。

#### 5-2. 食生活について

自炊をしたことがなかったのと、日本で使う食材があまり手に入らないので大変でしたが、クックパッドを使いながら作っていました。自炊が多かったです。学食が安かったので学食を利用することも多かったです。

#### 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カードを購入して、使っていました。プリペイド式で使いやすく、通信速度も良かったです。

#### 5-4. 服装について

冬は非常に寒いので、重ね着が基本です。効果的な重ね着の方法が留学先の大学から送られてきたので、それを参考にして重ね着をしていました。自分の経験から、特に靴下と帽子は大切だと思います。自分の家、また暖かくなってからは半袖で過ごせました。

#### 5-5. 健康管理について

とにかく寒いので体が冷えないようにしていました。日照時間が短いので、うつ気味になってしまう人もいるため、何か用事がなくても太陽が出ている時は散歩したりしていました。

#### 5-6. 保険, 危機管理サービスの利用について

利用なし

#### 5-7. 課外活動について

サークルなどには参加せず。大学主催のパーティーやバス旅行に参加した。

#### 5-8. 学外のコミュニティとの交流について

同じ地域の他大学の人たちと関わる機会がたまにあった。住んでいた場所にも他大学の人がいた。移民が経営しているレストランは話しかけてくれることがあった。

#### 5-9. 日本から持参してよかったもの

醤油、本、味噌汁、ドレッシング

#### 5-10. 日本から持参したが不要だったもの

防寒用フード、炊飯用の道具、食器類

#### 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)

体感ではフィンランド人はシャイな感じで、会話中の沈黙も多め。うるさくしているところを見なかった。話すことがないなら黙っているというのが美德だと現地の先生が言っていた。ただ、関わった人の出身や性格なども多岐に渡るため、一概には言えないが、対人関係の基本的なことは日本と同じだと思う。

## 5-12. 余暇の過ごし方

### 旅行

- ・イタリア (2024/4/8~2024/4/13) 費用：4万円ほど
- ・イギリス (2024/5/14~2024/5/19) 費用：5万円ほど
- ・エストニア (2024/6/1~2024/6/3) 費用：2万円ほど

### その他

散歩、友達とご飯、映画

## 6. その他

### 6-1. 留学希望者へのアドバイス

基本的に住居やデジタルシステム登録など全部自分でやることになるので、手順や手続きが多く大変だが、大学の留学コーディネーターの方に聞けば丁寧に答えてくれます。日照時間の短い冬場はビタミンDを摂取すると良いです。授業時間が固定でないので、なるべく被りが生じないように履修を組むと良いと思います。私はとっていませんでしたが、クラフトエデュケーションという授業が面白そうでした。

### 6-2. 留学を終えて

留学を終えて、今後の進路として考えている大学院への進学にもさらに前向きになれた。多くの大学院生と関わる機会もあり、将来彼らがどのような進路をイメージしているのかを聞くことで、進路は正解があるわけではないし、固く考えすぎずに自分が興味があるものに進んでみようと思えた。