

# 海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2026/1/9
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 Jyväskylä											
留学先所属学部等	Faculty of Humanities and Social Sciences											
留学期間	出発日	2025/8/19	入学日	2025/9/1	修了日	2025/12/19	帰国日	2026/2/1				
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	大学の方から寮を2つ提示していただいていたのでその中から選択する形でした。先輩方の話から新しさや立地などを考慮して選びました。										
	通学時間	15分						<input type="checkbox"/>	On campus			
	通学方法	自転車										
	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 checked="" type="checkbox"/> キッチン	<input checked="" type="checkbox"/> トイレ	<input checked="" type="checkbox"/> バス	<input type="checkbox"/> リビング	<input type="checkbox"/> その他( )					
食事	自炊	80 %	学食	5 %	外食	15 %	その他	% ( )				
保険	海外旅行保険 (名称・加入プラン名)	OSSMA Plus会員専用上乗せ海外旅行保険+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	成田 ⇄ ヘルシンキ (飛行機) ⇄ ユヴァスキュラ (電車)											

## 2. 留学資金の内訳

自費	<input type="checkbox"/> 貯金	円	<input checked="" type="checkbox"/> アルバイト	300,000 円	<input type="checkbox"/> その他	円
援助	<input checked="" type="checkbox"/> 親	200,000 円	<input type="checkbox"/> 家族・親戚	円	<input type="checkbox"/> その他	円
奨学金	<input checked="" type="checkbox"/> JASSO	440,000 円	<input checked="" type="checkbox"/> その他名称 ( 佐久COSMOS奨学金 )	500,000 円		
その他	<input type="checkbox"/> ( )					円

### 3. 留学にかかった費用

総費用	約	1,400,000	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)			200,000	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)			71,010	円
その他の保険料				円
査証・在留許可証			83,523	円
住居	€	1,695	310,928	円
光熱費	€			円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)	€	150	27,505	円
食費	€	1,090	200,000	円
通学に要する交通費	€	60	11,000	円
教科書、教材費	€	0	0	円
その他大学に支払った経費				円
その他 ( 外出費 )		1,362	250,000	円
その他 ( 旅行費 )		1,362	250,000	円
その他 ( )				円

#### 3-2. 各費用の支払い方法

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

#### 3-3. お金の管理方法

渡航時	<input checked="" type="checkbox"/>	現金	30,000 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 checked="" 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
1 Conflict and Intergroup Communication	正規	5	◎	有	無
2 Dynamics of Migration	正規	5	◎	有	無
3 Japanese Teaching Support 1	正規	5	◎	有	無
4 Each one teach one/Finnish	正規	2	◎	有	無
5 Speak up: Improving your English through Spoken Interaction	正規	2	◎	有	無
6 Education in Finland	正規	5	◎	有	無
7 Introduction to Intercultural Communication	正規	5	◎	有	無
8 Survival Finnish	正規	2	◎	有	無

##### 4-2. 授業科目の選択, 登録方法

SISUという授業登録サイトがあるのでそちらで登録した。基本的には自分の学部の授業を履修するのだが、一部学部を横断して履修できるものがある。

##### 4-3. 授業内容, 方法に関して

授業の情報や課題は基本的にmoodleを利用した。授業前に文献を読み授業内でのディスカッション、そして授業後にコメントを記入するという流れが多かった。セメスター終わりには期末テスト、またはレポートが課された。

##### 4-4. 語学力について

私が履修した授業はすべて英語で行われ、履修している学生も留学生が多かった。行動のような教室で行われる授業は先生の声が響いてしまうということもあり聞き取るのが難しいこともあった。授業内で使われる単語も専門的なものが多かったため、その都度調べながら授業に取り組んだ。授業前に課されるreading課題も10ページ以上になることも多く、すべて読み切ったうえで理解することはかなり難しかった。また、授業によっては講義→ディスカッションという形で週に二回行われるものもあった。ディスカッションの内容は非常に難しく、英語で自分の意見を主張することになり苦戦した。時間のある時は友人の部屋に遊びにいたり一緒にサウナにいたりすることでスピーキングやリスニング力の向上に努めた。

##### 4-5. 図書館など学内施設について

図書館ではディスカッションスペースや自習スペース、カフェなどが充実していた。その他、寮にも24時間の自習スペースが完備されていたため、私はよくそこに行き一人で学習することが多かった。

##### 4-5. 交換留学期間中の千葉大学での学修について

千葉大学の授業はゼミのみであった。私の研究テーマが交換留学先で行っていることになり直結していたので、フィンランドでアンケート調査などを行い授業に活かしていた。時差の影響もあり、冬場は朝の6時半から授業があったため、少し苦労した。

## 5. 生活面

### 5-1. 住居について

基本的には快適だった。ベッドに学習机、一人用の柔らかい椅子などがついていて収納も十分だった。キッチン、トイレ、シャワーは共用であり、お互いのタイミングがかぶってしまうと少し大変であった。私の住んでいた棟は暖房が効かず、冬場はかなり寒さが厳しかった。備え付けの布団などもかなり薄いため夜の寒さには苦勞した。洗濯機は別の棟の無料ランドリーがありそこを利用していた。

### 5-2. 食生活について

スーパーの食材は特別高いとは感じなかったため、自炊を心掛けていた。しかし共有キッチンであるためあまり時間のかかる料理がなかなか作れなかったのでかなり簡単なパスタなどで済ませることが多かった。寮にあるレストランは学生価格で500円前後のビュッフェ形式なのでたまに利用していた。学生によってはほぼ自炊はせずにそこを利用しているという人も多かった。

### 5-3. インターネット環境, 携帯電話について

私は空港内のコンビニ「R-kioski」でsimカードを買って利用していた。一家月30ユーロで無制限。決して安くはないが特に不便は感じなかったので利用していた。他国にいても基本的に問題なく利用できるが、他国の場合は上限があるので長期間の旅行の場合は注意が必要である。

### 5-4. 服装について

私は8月半ばについたのだがすでに半そででは肌寒いくらいの気温であった。冬場になるとヒートテック、手袋などは必須になり、上着もダウンやそれよりも温かいものでないと厳しい。私の場合は部屋もかなり冷え込んだため室内でダウンを着ていることもあった。寮内のサウナやその他のサウナに行くときに水着を着用することが多いため水着も持ってきた方がよい。

### 5-5. 健康管理について

到着した時からかなりの感想を感じたため、自分に合う洗顔やスキンケアは絶対に日本から持ってきた方がよい。私は気候の変化などの影響でかなりの回数風邪をひいたので風邪薬は多めに持ってきた方がよい。また日照時間が短くなるとビタミン剤を服用する人が多い。

### 5-6. 保険, 危機管理サービスの利用について

利用しなかった。

### 5-7. 課外活動について

ESNという学生団体に所属していたため、そこで行われるバーベキューイベントなどに参加していました。また、私が所属する学科にも学生団体があるため、そこが主催するイベントにも参加したことがあります。

### 5-8. 学外のコミュニティとの交流について

大学から自転車で10分くらいのところにある多文化交流施設にてボランティア活動を行っていた。内容としては軽食の準備を手伝うくらいであり、その他は来た人達と会話をしたりゲームをしたりして楽しんだ。その施設では基本的に公用語がフィンランド語になり理解できないことも多いのだが、参加者の多くが英語で会話してくれたりフィンランド語を教えてくれたりした。その施設ではいろいろな理由からフィンランドへ移住してきた人も多くいるため様々な人々との交流を行うことができた。

## 5-9. 日本から持参してよかったもの

・鶏ガラスープの素・出汁の素・日本のお菓子・カレールー・ヒートテック

## 5-10. 日本から持参したが不要だったもの

みそ汁の素（あまり飲まなかったし現地でも買える）・夏用の半そで（8月後半～9月以降はもうすでに薄手の長袖しか着なかった）

## 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)

スーパーや店に入った時は基本的に店員さんとあいさつをする。バスから降りるときにも挨拶をする。

## 5-12. 余暇の過ごし方

### 旅行

- ・タリン旅行 2025年08月29日～2025年08月31日 30000円 市内散策
- ・ロヴァニエミ旅行 2025年11月17日～2025年11月19日 50000円 オーロラツアー サウナ
- ・パリ旅行2025年12月31日～2026年1月2日 50000円 市内散策
- ・スペイン旅行2026年1月2日～2026年1月4日 30000円 市内散策
- ・イタリア旅行2026年1月4日～2026年1月10日 30000円 ローマ、ミラノ観光
- ・イギリス旅行2026年1月10日～2026年1月14日 40000円 観光
- ・チェコ旅行2026年1月14日～2026年1月16日 20000円 観光

### その他

サウナ

## 6. その他

### 6-1. 留学希望者へのアドバイス

半年で本当に様々な経験ができました。行ってみたいという気持ちが少しでもあるならば、一度挑戦してみてもいいと思います。行く前は多少不安などもあるかもしれませんが行ってみるとどうにかかります。新しい人と母語でない言葉に囲まれるというのはとてもいい刺激になるし、自分の視野を広げてくれると思います。特にフィンランドは治安もよく、大学では様々な国籍の人と出会えるのでおすすめです。ぜひ挑戦してみてください。

### 6-2. 留学を終えて

今回の留学を通して、英語力はもちろん人と関わることや、新しいことに挑戦することに対して自信がついた。多くの人々と関わる中で自分の視野も広がり、様々な視点から物事を考えることができるようになった。ここで得た学びを今後の進路にも活かしていきたいと考えている。