

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	教育学部・教員養成課程
所属学科・専攻	小学校コース・社会科選修
留学時の学年	学部3～4年生

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		business																	
留学期間	出発日	2025/1/1		入学日	2025/1/1		修了日	2025/5/31		帰国日	2025/6/2								
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		Joensuu Elli というアパートを管轄しているところに希望をフォームで送る																
	通学時間		30分							On campus									
	通学方法		バス																
	居室スペース ✓を入れてください		☐	個室			() 人部屋			その他 ()									
	共有スペース ✓を入れてください			完全個室		☐	キッチン		☐	トイレ		☐	バス		☐	リビング			その他()
食事	自炊 20 % 学食 70 % 外食 10 % その他 % ()																		
保険	海外旅行保険 (名称・加入プラン名)		トータルサポートプログラム・I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 (VR)																			

2. 留学資金の内訳

自費		貯金	円		アルバイト	200,000	円		その他	円
援助		親	400,000	円		家族・親戚	円		その他	円
奨学金		JASSO	550,000	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)		1,650	270,000	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)		600	100,000	円
その他の保険料		0	0	円
査証・在留許可証		480	80,000	円
住居		1,500	250,000	円
光熱費		0	0	円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)		125	20,000	円
食費		600	100,000	円
通学に要する交通費		258	26,000	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 ()				円
その他 ()				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	クレジットカード
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			
1 Development Crisis and Globalisation	正規	2		有		無
2 Finnish 1A: Introduction to the Finnish language	正規	2		有		無
3 Religious and Non-Religious Diversity in Finland	正規	2		有		無
4 Orientation for International Students	正規	1		有		無
5 Theory and Practice of Teaching Foreign Languages to Young Learners	正規	5		有		無
6 Language Café, participant	正規	1		有		無
7				有		無
8				有		無
9				有		無
10				有		無

4-2. 授業科目の選択, 登録方法

- ・東フィンランド大学のホームページに交換留学生用の授業プログラムのリストがあるのでその中から選択
- ・授業によっては、履修条件があったのでそこを確認した
- ・授業のレベルも書かれているのでそこも参考にした
- ・peppiで授業名を調べ登録

4-3. 授業内容, 方法に関して

- ・上記した授業プログラムのリストにオンラインなのか対面なのかが掲載されている

4-4. 語学力について

- ・最初は聞き取ったり、会話をすることも難しかった
- ・IELTSは切り上げでOverall 5.5
- ・英語が母語ではない人がほとんどなので自分の英語力をきちんと理解してくれたり、しゃべるスピードがそこまで早くなかったので聞き取りやすかった

4-5. 図書館など学内施設について

- ・とてもきれいで椅子や机も充実している
- ・話が出来るスペースやサイレントスペースなどがある
- ・個室があり図書館の3階は予約しないと使えないが、2階は予約しなくても使用することが出来る

4-6. 交換留学期間中の千葉大学での学修について

- ・特に並行して進めていたものはない

5. 生活面

5-1. 住居について

- ・私が借りたアパートはSuvikatuという場所で、目の前にはバス停、24時間営業しているスーパーがあり便利
- ・LatolankatuやKarjamäentieのアパートの方が学生が多い気がした
- ・食器やカトラリーはほとんどのアパートに、前の住民が置いていったものがある（どのくらい充実しているかは運）
- ・鍵が厄介で外からドアを閉めてしまうと、鍵を使わないと開かない(ドアの側面にその機能を解除するボタンがある)

5-2. 食生活について

- ・学食はビーガン用が1.85ユーロ、お肉なども食べれるメニューが2.95ユーロであり安い
- ・外食でも学生証が使えるお店が多く、学生は安く食べることが出来る
- ・お米も日本のお米と同じようなものがスーパーに売っていたためあまり困らなかった

5-3. インターネット環境, 携帯電話について

- ・空港のR-Kioskという場所で購入した
- ・SIM本体を一月ごとに買い替える必要はなく、DNAのアプリやWebサイトで更新することが出来た
- ・パソコンはスマホとテザリングをして使うことが出来たので問題はなかった（大学にもwifiがある）

5-4. 服装について

- ・冬でも大学の中が寒いわけではないので、中ではなく上に羽織れるものを使う機会が多かった
- ・冬には手袋とマフラー、スノーシューズが活躍した
- ・5月下旬には半袖でもいいかもという日もあった
- ・冬服しか持ってきていなかったなので薄手の長袖や半袖はセカンドハンドで購入した

5-5. 健康管理について

- ・部屋の中にいると外の気温がわからないので、外の気温を調べてから外出した
- ・乾燥しているので、こまめな水分補給や目薬をしていた
- ・冬は日が昇っている時間が短いので、ビタミンDの摂取を心掛けた

5-6. 保険, 危機管理サービスの利用について

- ・利用していない

5-7. 課外活動について

- ・Sykettäというクラブがあり、ジムを利用できたり、様々なスポーツアクティビティに参加できる
- ・バドミントンが多い印象、他にもサッカーやバレー、アイスホッケーなど
- ・joojakuという日本クラブが毎週水曜日にあったので行っていた

<https://xn--sykett-gua.fi/joensuu/en/joensuu-en/>

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

- ・特になし

5-9. 日本から持参してよかったもの

- ・電子レンジでお米がたけるやつ
- ・水着
- ・水筒
- ・味噌汁

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

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)

- ・日曜日はお店が開いていないところが多い
- ・お酒は夜九時までしか買えない
- ・手を垂直に挙げるのはあまり良くない
- ・バスを止めるときは自分で知らせないと止まってくれない

5－12．余暇の過ごし方

旅行

- ・大学の留学プログラムへの参加（ドイツ、クロアチア、スロベニア、イタリア）費用：約2500ユーロ(日本円で約40万円)
- ・友人と旅行（エストニア）費用：約350ユーロ(日本円で約6万円)

その他

- ・部屋の中で大声で歌う
- ・景色や空気がとてもきれいなので散歩する
- ・サウナに行く
- ・みんなで遊ぶ

6．その他

6－1．留学希望者へのアドバイス

留学に迷っている人がいたら、ぜひ行ってみるべきだと思います！日々が新しい発見ばかりだし、大学には国や年齢、キャリアなど様々なバックグラウンドを持つ学生の方々がたくさんいるので、自分の考え方も広がりますし、刺激的な毎日を過ごすことが出来ると思います！

6－2．留学を終えて

私はこの留学を通して、こういう考え方も素敵だなとか、こういったキャリアもいいななど、自分の価値観やものの見方が変わったと思います。またもう少し柔軟に人生を過ごしてみようと思いました！また、留学に来ている方たちはみんながみんな自分のやりたいことを追い求めている感じがしました。私もやりたい！と思ったことはすぐ行動に移していき、何事にも挑戦していきたいと思いました！

今後の目標としてはもっと英語力を身に着けることです！自分で日常的に英語を使う機会を増やしていけたらと思っています。

進路についてはまだ明確には決まっていないのですが、世界と日本をつなぎグローバルに活躍する人材になりたいです！