

海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2024/6/27
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2～3年生

1. 留学先について

留学先大学名		ユヴァスキュラ大学											
留学先所属学部等		Social Sciences and Philosophy											
留学期間	出発日	2024/1/1		入学日	2024/1/1		修了日	2024/5/31		帰国日	2024/6/3		
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		大学側からの2つの選択肢が提供され、 学生価格で利用できるレストランがある寮を選択した。										
	通学時間		25分(徒歩)または10分(バス)						☐ On campus				
	通学方法		徒歩またはバス										
	居室スペース ☒ を入れてください		☐ 個室	☒	(4) 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	60 %		学食	35 %		外食	5 %		☐ その他 % ()			
保険	海外旅行保険 (名称・加入プラン名)		JTB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		ex.) 成田⇄シカゴ(飛行機)⇄ウィスコンシン(電車) 羽田 ⇄ 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	☐	貯金	円	アルバイト	円	その他	円
援助	☒	親	150万 円	家族・親戚	円	その他	円
奨学金		JASSO	円	その他名称 (ENGINEサポート)			5万 円
その他		()					円

3. 留学にかかった費用

総費用	約	140万 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)			242,520	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)			93,070	円
その他の保険料				円
査証・在留許可証			55,700	円
住居	€	1,830	300,000	円
光熱費				円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)	€	108	18,000	円
食費			250,000	円
通学に要する交通費	€	100	18,000	円

教科書、教材費				円
その他大学に支払った経費				円
その他 (旅行費)			150,000	円
その他 (交際費)			200,000	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、クレジットカード
住居にかかった費用	全額クレジットカード
その他	全額デビットカード

3-3. お金の管理方法

渡航時	現金	30,000 円	その他 ()	円
留学中	海外送金	キャッシング	✓	その他 (全額日本の銀行口座からの支払い)
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 Migration Policy	正規	5credit	✓	有		無
2 Family, Care and Social Policy	正規	5credit	✓	有		無
3 Sustainable Development as a Societal Challenge	聴講			有		無
4 Education in Finland	正規	3credit	✓	有		無
5 Speak up: Improving your English through Spoken Interaction	正規	2credit	✓	有		無
6 Survival Finnish1	正規	2credit	✓	有		無
7 Each one teach one/ Finnish	正規	3credit	✓	有		無

4-2. 授業科目の選択, 登録方法

spring semesterに留学したが、3rd periodと4th periodがあった。授業前にsisuというサイトで登録した。主に自身の学部の開講する授業だけ登録でき、ほかにも留学生向けの授業が開講されていた。

4-3. 授業内容, 方法に関して

千葉大学と同様、Moodleを利用した。授業は、授業前にreading assignmentを読み、授業内でディスカッションをし、授業後にA4,1枚分のLearning Dialy を記入することが課題だった。ピリオドの終わりには、期末テストまたは最終レポートを行った。

4-4. 語学力について

全ての授業が英語で行われるが、先生によって話すスピードも難しさも異なった。専門用語が授業内で多く使われた時は、その単語の意味を調べることに精一杯だった。もちろん課題やテストも英語なので、英語力がかなり必要になった。まずは自力で英語を読んだり書いたりするが、どうしても理解できない場合には翻訳アプリを利用した。専門用語を多く使う授業内でのディスカッションは本当に難しかった。事前に授業内容を予習しておくことで、少し理解が容易になった。日常生活においては、留学当初は全然英語が話せないし聞き取れなかったため、アメリカ出身のルームメイトと毎日長時間会話するようにした。徐々に話すことへのハードルが下がり、リスニング力もついた。

4-5. 図書館など学内施設について

図書館がある棟には食堂やカフェも併設しており、主にそのカフェで課題をしていた。コーヒーを約100円で飲むことができ、開放感あふれる内装でリラックスできる雰囲気だった。友人と会話したり、一人で課題をしたりと、様々な場面で役立った。キャンパスが徒歩圏内に3つあり、授業によってキャンパスを移動した。キャンパスそれぞれに学食があり、気分によって学食を選ぶことができた。

5. 生活面

5-1. 住居について

とても快適な寮だった。家具付きの物件に住んだ。ベッドと学習机・椅子、一人用のやや柔らかい椅子と照明がついていた。収納もたっぷりあった。部屋の広さによって値段が異なる。希望は特に出していなかったが、一番広い部屋になってしまい、広すぎてお金が少しもったいなかった。室内は24時間ヒーターがついているため、ずっと暖かった。シーツやまくらカバーはないので、買うか、物価が高いので持ってくるのがよい。団地のようになっていて、その中にサウナがあった。よく利用した。洗濯機と乾燥機がほぼ棟ごとにある。

5-2. 食生活について

外食が高いが、スーパーの野菜は比較的安いので自炊を心掛けた。ジャガイモは異常に安い、お肉はかなり高級。寮の中にあるレストランは、学生であれば約500円のビュッフェ形式だった。牛乳も飲めて、野菜がたくさん食べられる。栄養が足りていないと思うときに利用した。寮のレストランと同様、大学の学食も学生は約500円でドリンク、サラダ、炭水化物、1種のメインをそれぞれよそうことができるビュッフェ形式。学食が数か所あり、メニューも異なる。ベリージュースやオリジナルビールを提供する学食もあった。

5-3. インターネット環境、携帯電話について

空港内のコンビニ「R kiosk」でDNAの電話番号付きのSIMカードを購入した。お店の人に5か月留学するというと、それに合ったSIMを教えてくれる。4Gで30日間データ無制限。とても便利だった。他国に行くときもそのまま使えた。通信は特に困ることはなかった。

5-4. 服装について

冬はとても寒かったが室内はとても暖かく、快適だった。ニット帽子と手袋は必須だった。スキーウェアを上着にしていた。寮の近くにスキー場がある為、スキーウェアを持って行って正解だった。スノーブーツやヒートテック、分厚い靴下は必要だった。4月末までは上着が必要だったが、5月から急に日が延び、とても暖かくなった。キャミソール一枚で歩くこともあるくらいだった。服が足りないときは、ダウントウンにあるH&Mやセカンドハンドショップでそろえた。サウナに入る為に、水着は持っていった方がよい。

5-5. 健康管理について

寒い為、健康に特に気を使う必要がある。私は、1月中旬に体調を崩し、本調子に戻るのに半月かかった。空気が異様に乾燥しているため、龍角散が治癒に役立った。環境が日本とまったく異なる為、風邪薬、龍角散、生理痛薬、保湿剤など、もしものためにあらゆる薬を持っていったほうがよい。

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

特に行わなかった。

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

学校側が主催するLocal Family という制度を利用した。実際にユヴァスキュラに住む家族と仲良くなって、フィンランドの本物の家庭を知ることができる。1度家庭に招待してもらい、小学校1年生の女の子とお菓子を交換し合ったり、街を走り回ったりした。フィンランドの伝統的なブルーベリーケーキもごちそうしていただき、とても良い思い出になった。

5-9. 日本から持参してよかったもの

日本食である。アジアフードショップはあるものの、大体日本の5倍くらいの価格である。インスタントみそ汁や、コンソメ、麺つゆ、顆粒だし、カレールーがあればよい。醤油はスーパーで購入できる。日本のお菓子を持っていくと、お土産になる。欲しいものは現地で購入できるが、フィンランドはヨーロッパの中でも特に物価が高いため、必要なものはなるべく持って行った方がよい。

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

特になし。

5-1 1. 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)

麺やスープをすする音を不快に思う人が多いため、すすらないように心掛けた。

5-1 2. 余暇の過ごし方

旅行

ストックホルムへの旅行 期間2024年4月18日~22日 (4泊3日) 費用約7万円

内容: Fridays For Futureのマーチに参加、観光、大型客船で移動。

フィンランドのコテージへ旅行 期間2024年5月9日~12日 (3泊4日) 費用約5千円

内容: 自然に囲まれたコテージでの生活を体験する。

その他

寮の近くにあるスキー場に何度か訪れた。

湖の上や公共のスケートリンクでアイススケートを楽しんだ。

夏は湖で水遊びをしたり、湖のビーチでピクニックをしたりした。

6. その他

6-1. 留学希望者へのアドバイス

留学が決まってから留学前まで、自分が本当にフィンランドで生活していけるのか、授業についていけるのか不安でした。しかし、全くそんな心配は必要なかったです。みな親切で、フレンドリーです。冬は寒いですが、絶対できない経験ができて楽しいです。授業もたくさんの友人と助け合えるので、何とかできます。本当に人生の大切な財産になりました。やっていけるか不安で迷っているなら、行ってみるべきだと思います。

6-2. 留学を終えて

短期留学より、もっと長期間現地に住んで学校に通いたいと思い、派遣留学プログラムを選びました。実際に現地の学生・ほかの留学生と共に授業を受けることは難しかったですが、それぞれ異なる出身の学生とディスカッションすることが多く、興味深いことに対して主体的に学ぶことができました。留学前後で知識の量が圧倒的に増え、私が本当に学びたいことが明確化しました。また、留学先で沢山素敵な友人と出会い、様々な文化・考え方に触れ、自身を見つめなおすきっかけになりました。留学中にフィンランド人の友人が、フィンランドにまつわるいろんな経験をさせてくれました。今後、私も日本に留学している学生に何か素敵なプレゼントができたかと考えています。人生で一番濃密で幸せな5か月間でした。