

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2－3年

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		Faculty Sports and Health Sciences																		
留学期間	出発日	2023/12/31	入学日	2024/1/3	修了日	2024/5/26	帰国日	2024/6/1												
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		入学許可証を発行後、大学側からメールを受信。そのメールに返信することによって、住居が決まった。																	
	通学時間		20分					☐ On campus												
	通学方法		バス、歩き、自転車、スクーター																	
	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	40	%	学食	50	%	外食	10	%	その他	% ()									
保険	海外旅行保険 (名称・加入プラン名)		留学生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)		特になし										☐ 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	10万 円	アルバイト	0 円	その他	円
援助	親	110万 円	家族・親戚	10万 円	その他	円
奨学金	JASSO	40万 円	その他名称 ()			円

3. 留学にかかった費用

総費用	約	170万 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)			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)			76,200	円
その他の保険料			0	円
査証・在留許可証			51,900	円
住居	€	381 * 5 = 1905	320,000	円
光熱費			0	円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)	€	150	25,000	円
食費			400,000	円
通学に要する交通費	€	40	6,700	円

教科書、教材費			0	円
その他大学に支払った経費			15,000	円
その他（冬服、食材、スーツケース）			200,000	円
その他（渡航後のホテル、電車）			50,000	円
その他（日本の家賃）			330,000	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	クレジットカード

3-3. お金の管理方法

渡航時		現金 3万 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	単位互換申請			
1 Football through an Academic Lens	対面		✓	有		無
2 Each one teach one/ English	対面		✓	有		無
3 Adapted physical activity	個人作業		✓	有		無
4 Activate your English	対面		✓	有		無
5 Academic English Communication 1	対面		✓	有		無
6 Physical Education Practicum/ Cross country skiing	対面		✓	有		無

4-2. 授業科目の選択, 登録方法

Sisuという千葉大学で言うWeb履修申請のページにログインして行う。 ログイン方法は最初の三日間で行われるオリエンテーションで解説される。 自分の所属学部 of 授業と、留学生用に公開された一般教養の科目を選択することができる。
--

4-3. 授業内容, 方法に関して

授業は英語がフィンランド語のどちらかで行われるが、シラバスに記載があるため自分で選択することができる。 課題は日本の授業よりも多いことが多い。ただ授業は日本よりも少人数で、各自の主体的な参加が求められる。グループワークばかり行っていた。
--

4-4. 語学力について

自分の意見をはっきりと言える度胸があれば、語学力がそこまで無くとも付いて行くことができる。結局は自分次第。

4-5. 図書館など学内施設について

図書館は平日夜9時まで空いている。土日の詳細は覚えていない。 学食レストランが各キャンパスに5-6種類ほど散らばっており、ヴィーガン用のメニューも多種多様であった。
--

5. 生活面

5-1. 住居について

一人暮らし部屋に住んでいたが、2-3年前に建設された建物でとてもきれいであり、何不自由なく過ごすことができた。暖房機能はあるがエアコンが無いので、夏に近づくにつれて暑くなっていった。

5-2. 食生活について

芋料理がメイン。肉があまりにも高く、学食にもめったに出てこないのでたんぱく質を肉から摂取することは難しかった。

5-3. インターネット環境、携帯電話について

月額制のSIMカードを購入した。通信速度はとても速かった。
大学内のWIFIも申し分ない。寮のインターネットのみ、少し遅いかな、と感じる程度であった。

5-4. 服装について

渡航当初は現地気温が-30度にも及んだので、とにかく厚いダウンや手袋、防止などは外出時に必須であった。
しかし4, 5月は一気に夏が顔を出し始め、気温は10-20近くまで及ぶこともあり、半そで半ズボンで十分な気候であった。夏服も持参することをお勧めしたい。

5-5. 健康管理について

前述したように、食生活が日本と大きく異なるためそれにより初期に体調を崩している留学生は多いイメージであった。
日本食を持参することを強くお勧めする。
また花粉が4月ごろから飛び始めるので、花粉所の薬を持っていくことも勧めたい。

5-6. 保険、危機管理サービスの利用について

一度も利用しなかった。

5-7. 課外活動について

ESNという、千葉大学で言うCISGのような団体が主催した、「International Dinner」や、「Pub quiz」等に参加した。

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

特になかった。

5-9. 日本から持参してよかったもの

日本食。ふりかけから、インスタントの物までとにかく沢山持っていく事をお勧めする。

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

変圧器

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)

必ず歩行者に対して車は止まってくれる。その際にお辞儀では無くかるく手を上げて感謝を伝える。

5-12. 余暇の過ごし方

旅行

フィンランド内の北の方、ラップランド地方へ家族とオーロラ旅行へ行った。費用は母がすべて負担してくれた為不明。

その他

近くの湖ビーチに友達と出向いて、海水浴ならぬ湖水浴を楽しんだり、ビーチバレーを楽しんだりした。

6. その他

6－1. 留学希望者へのアドバイス

早めの準備。

物怖じしない心。

現地のほかの日本人留学生に嫌われても良いという覚悟。

6－2. 留学を終えて

自分の外国人との間のコミュニケーション能力にとても自信がついた。基本的に誰とでも友達になることができた。