海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2025/7/15
所属学部・研究科・学府	文学部
所属学科・専攻	日本・ユーラシア文化コース
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	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	2025/1/1	入学日	2025/1/2	修了日	2025/5/25	帰国日	2025/5/31	
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	大学からのメールの指示に従い、大学提携アパートに申し込んだ							
	通学時間	徒歩で30分、バスで15分						☐ On campus	
	通学方法	徒歩かバス							
	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	85 %	学食	10 %	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) ⇄ ユヴァスキュラ(電車)								

2. 留学資金の内訳

自費	☒	貯金	70万 円	☐	アルバイト	円	☐	その他	円
援助	☒	親	15万 円	☐	家族・親戚	円	☐	その他	円
奨学金	☒	JASSO	55万 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	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)			25万	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)			7万	円
その他の保険料			0	円
査証・在留許可証			7万	円
住居			27万	円
光熱費			家賃に含まれている	円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)			2万	円
食費			10万	円
通学に要する交通費			2万	円
教科書、教材費			0	円
その他大学に支払った経費			0	円
その他 (旅行費)			53万	円
その他 (交際費)			4万	円
その他 (日用品)			3万	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

3-3. お金の管理方法

渡航時	☒	現金	2万 円	☐	その他 () 円	
留学中	☐	海外送金	☐	キャッシング	☒	その他 (日本の銀行口座から支払い)
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 Each one teach one/Finnish	正規	2credits	☒	有	無
2 Speak up:Improving your English through Spoken Interaction	正規	2credits	☒	有	無
3 Survival Finnish	正規	2credits	☒	有	無
4 Academic English Communication2	正規	3credits	☒	有	無
5 Family, Care and Social Policy	正規	5credits	☒	有	無

4-2. 授業科目の選択, 登録方法

授業によって登録期間が異なるが、sisuというサイトで授業を検索、登録できる。自分の学部の授業に加えて、留学生向けの授業や全学部開講の授業がある。spring semester は、3rd period と4th periodに分かれていて、どちらかのperiodだけの授業とspring semester通して続く授業がある。また、授業方式も対面とオンライン(independent study)があり、言語は英語かフィンランド語だが、留学生はほとんど英語で開講されている授業を取っている。

4-3. 授業内容、方法に関して

私が履修した授業は主に3タイプの授業方法だった。1つ目は英語やフィンランド語を学ぶ授業で、決められたグループや席が近い人と組んで行うグループワークが中心だった。毎回の授業後に簡単な小課題が出され、提出は千葉大と同じMoodleのサイトで行った。評価方法は毎回の出席と、最終プレゼンテーションか最終テストだった。2つ目は、学部開講の授業で、講義形式だった。毎回の講義ごとに学んだことや考えたことをA4で1枚以上書いたものを、最後の授業後にまとめて提出した。講義の内容に基づいて最後にグループプレゼンテーションも行った。3つ目は、Each one teach oneという言語交換プログラムで、その言語を母国語とした人同士で言語や文化を教え合うものである。ペアはこのプログラムのサイトで自分で探し、各言語20時間、全部で40時間のペアワークを自由に行う。各回ごとにblogを書き、担当の先生との面談を終えると単位取得できる。日程も内容も自由なため、家でクッキングなどもできて楽しく学ぶことができ、ペアの子とも仲良くなれておすすめ。

4-4. 語学力について

留学前は、スピーキングとリスニング力が日常会話レベルでも不安で、最初の2週間くらいは言いたいことが言えずにもどかしい思いをしたり、ヨーロッパ各国の独特なアクセントに苦戦して何を言っているのか分からないことばかりだった。それでも積極的にイベントに参加したり、ルームメイトや友達と多く時間を過ごしたことで、英語に慣れて今では日本語と変わらずコミュニケーションが取れるようになった。しかし、social sciences開講の講義など、専門用語や難しい話題になるとまだ語彙力が足りないのと、千葉大の専門と全く異なり背景知識も0のため、あまりついていけなかった。英語力を伸ばすために、会話する中で少しでもわからない言葉や表現があったら、分かったふりをせずにその都度聞いて覚え、新しい表現をすぐに使ってみることを意識していた。

4-5. 図書館など学内施設について

図書館は日中は混んでいることが多くあまり使わなかったが、図書館が入っている棟の2階などにも自由に使える学習スペースがあり、よく利用していた。また、カフェや学食も同じ棟に入っていて使い勝手良かった。学食は他にも10か所以上あり、メニューや雰囲気それぞれ異なり、気分を選んで良かった。学食はメイン種類、サラダバーや主食が取り放題で2.9€でかなり良心的。

4-5. 交換留学期間中の千葉大学での学修について

1月からの留学のため、後期の最終課題の提出は留学期間中に並行して行った。所属ゼミの先生には承諾を得ていたため、残りの授業の出席についてはオンライン出席などもなく、課題提出のみだった。また、新年度のゼミについても、帰国後からの出席を認めていただいた。

5. 生活面

5-1. 住居について

初めてのルームシェアに不安があったが、自室は鍵付きで完全一人の部屋であったため、一人の時間も確保できることが良かった。はじめに掃除当番や消耗品の購入について話し合ったため、特に問題なく生活できた。しかし、文化の違いかもしれないが、ルームメイトのうち2人がほぼ毎晩共用のリビングに数人を呼んでパーティーをしていて、その間キッチンが使いにくかったのと、声の大きさがストレスを感じる事があった。私は他にも1人ルームメイトがいてとても気が合ったため、何とかやっていけたが、思ったことは素直に言うことで改善できることもあると思う。アパート自体はとてもよく、どこも綺麗で清潔で機能性も良かった。

5-2. 食生活について

外食は日本のチェーン店のように安いお店はなく、どこも同じくらい高いため、友達とたまに行くくらいだった。外食のなかでは、ランチビュッフェは良心的で利用頻度が高かった。スーパーの食材は野菜やフルーツ、パンなど日本と比べても安いものが多く、自炊をすればかなり節約できる。肉や魚はスーパーでも高く、あまり食べなかった。学食は1食500円以下でメイン以外は取り放題でお腹いっぱい食べられるため、たまに利用した。アパートにも学食があるため、自炊をほとんどせず学食に頼っている人もいた。

5-3. インターネット環境、携帯電話について

ヘルシンキ空港のコンビニ、Rkioskiでdnaというフィンランドの通信会社のsuper prepaidというsimを買った。店員さんに留学で5か月フィンランドにいることを伝えるとその場で1か月分データ無制限のプランも一緒に購入できる。その後は、dnaのアプリから一か月ごとに買い足す。EU内を旅行する場合もデータローミングが追加料金なしでできて、そのままインターネットが使えるのが便利。

5-4. 服装について

例年より暖かい冬で、ユヴァスキュラでは最低気温が-20°Cくらいだったため、上はユニクロの極暖ヒートテック+厚手のニット+ダウン、下は厚めのデニムにスノーブーツ、手袋、マフラー、帽子をつければ十分だった。春用にスニーカーも持っていった。アパートのジム用に動きやすいTシャツとジャージなどを持っていけばよかった。

5-5. 健康管理について

1月は10時から15時くらいまでの5時間ほどしか日照時間がなく、気分が落ち込みやすいと聞いたため、ビタミンDのサプリをたくさん持って行った。私は結局飲まなかったが、気分が落ち込んだ時にサプリを持っているということ自体が心強かったため、持っていくのがおすすめ。

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 という団体がよく様々なイベントを主催しており、いくつかに参加した。私は参加していないが、ラップランド地方やノルウェーなどへの旅行も企画されていて、自分で行くよりかなり安く行けるようだった。また、ESNの会員になると割引されるアクティビティもあり、割引を利用して友達とクロスカントリースキーに行った。

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

だし、インスタント味噌汁、みりん、しゃもじ、延長コード、シーツ、枕カバー、日本のお菓子、薬、ビタミンDサプリメント、動きやすいジャージなど

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

レンジで炊飯できるグッズは、電子レンジのワット数などが日本と違ってうまく使えなかったのと、蒸気で電子レンジがべたつくため、鍋で炊飯する方が良い。

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)

フィンランド人は日本人をかなり性格が似ているため、日本での常識ある行動をしていればフィンランドでも通用する。逆に日本でマナー違反のことはフィンランドでもマナー違反になることが多い。

5-12. 余暇の過ごし方

旅行

ロヴァニエミ旅行 2025/2/15~2/17(2泊3日) 費用:約4万円
スペイン旅行 2025/2/28~3/4(4泊5日) 費用:約11万円
ベネチア・パリ旅行 2025/4/11~4/16(5泊6日) 費用:約17万円
ヘルシンキ・タンペレ旅行 2025/4/29~5/1(2泊3日) 費用:約3万円
ストックホルム・コペンハーゲン旅行 2025/5/4~5/11(7泊8日) 費用:約13万円
スロベニア旅行 2025/5/19~5/22(3泊4日) 費用:約6万円

その他

アパートについている無料で利用できるジムとサウナが普段のいい気分転換になった。特に日照時間の短い時期は気分が落ち込みがちだったが、ルームメイトとサウナに行くことで気持ちが落ち着いた。また、冬季は湖が完全に凍るため、よくスケートに行っていた。

6. その他

6-1. 留学希望者へのアドバイス

留学を考える中で不安や悩みはいくらでも出てくるとは思います。絶対に留学でしか得られない経験があるはず。行くまでの準備や不安な気持ちを乗り越えてしまえば、あとは留学生活を楽しむだけ。英語力が十分でなくても、多くの人が留学前は同じ気持ちを経験しているし、留学先で出会った人はみんな理解しようとしてくれるので問題ないです。私は留学を乗り越えた自分ならこれから何でもできるという自信もついたので、本当に留学して良かったと思います。迷っている人はみんな行って後悔しないです！

6-2. 留学を終えて

何もかも新しい環境に飛び込むことはとても勇気がいることで、留学前はかなり不安が大きかったです。この留学を無事に終えることができたということが何よりも自信になりました。これからの人生でも絶対に忘れたくない一生の思い出がたくさんでき、想像以上に充実した留学にすることができて、挑戦して良かったと強く思います。