

海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2024/7/6
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		タンペレ大学											
留学先所属学部等		政治学科											
留学期間	出発日	2024/1/2	入学日	2024/1/3	修了日	2024/5/31	帰国日	2024/6/7					
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		大学のホームページにて、おすすめされていた民間の会社の住居を申し込んだ。										
	通学時間		10分					☐	On campus				
	通学方法		バス										
	居室スペース	☒	個室	☐	() 人部屋		☐	その他 ()					
	共有スペース	☐	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		JTB留学生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									☐	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)											
		成田 ⇄ ヘルシンキ(飛行機) ⇄ タンペレ(電車)											

2. 留学資金の内訳

自費	☐	貯金	円	☒	アルバイト	100,000 円	☐	その他	円
援助	☒	親	150,000 円	☐	家族・親戚	円	☐	その他	円
奨学金	☒	JASSO	80,000×5=400,000 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	65万	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)			76,220	円
その他の保険料				円
査証・在留許可証		450	76,100	円
住居	ユーロ	1,253	215,000	円
光熱費	ユーロ			円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)	ユーロ	105	17,325	円
食費	ユーロ		200,000	円
通学に要する交通費	ユーロ		40,000	円
教科書、教材費	ユーロ			円
その他大学に支払った経費	ユーロ	10	1,650	円
その他 (旅費)			150,000	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	全額クレジットカードで支払った
住居にかかった費用	全額クレジットカードで支払った
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	International Institutions, Human Rights and Conflict Resolution	正規	5	✓	有		無

2	International Society, Foreign Policy and Diplomacy	正規	5	✓	有		無
3	The Finnish Education and Schooling System	正規	5	✓	有		無
4	Topical Issues in Governance, Management and Administration	聴講	0		有	✓	無

4-2. 授業科目の選択, 登録方法

Sisuというウェブページから履修登録を行います。履修が許可されると、自動的にMoodleにも反映されます。

4-3. 授業内容, 方法に関して

授業のスタイルは、授業によって異なります。講義を聞くスタイルの従来の授業方式もあれば、Independent Studyといって、個人でエッセイを書き上げることで単位をもらえる授業もあります。講義を聞く授業方式も、単位をもらうためには、プレゼンやエッセイ、テスト等を完了させる必要があるものがほとんどです。

4-4. 語学力について

タンペレ大学に交換留学に行くために必要な語学力はIELTS6.5でした。しかし、留学先で授業を受けたり、論文を読んだりするには語彙力がまだまだ足りていないと感じました。私は英語の4技能の中でSpeakingに一番苦手意識を持っていましたが、他の留学生やフィンランドの学生と話す中で日常会話は問題なくできるようになったと思います。

4-5. 図書館など学内施設について

図書館は基本的に毎日開いており、図書館にあるReading Roomという部屋は、24時間開いています。図書館が開く前や閉まった後にはよくReading Roomを利用していました。

5. 生活面

5-1. 住居について

6畳くらいの1人部屋で、ベッド、電子レンジ、冷蔵庫は元から部屋に備わっていました。私は、データ無制限のSIMカードを買っていたためWiFiのルーターは必要ありませんでした。キッチンも、20人くらいで共有して使っていました。私の住んでいたアパートは、ジムとサウナ、洗濯機/乾燥機が地下にありました。

5-2. 食生活について

学食が開いている時間帯は、基本的に学食で食事を済ませていました。土曜日も学食が開いていたので、昼食を食べるために学校に行っていました。夜ご飯は、自炊が多いですが、スーパーで安くなった出来合いの食べ物を買うこともありました。私のアパートのキッチンみんなで共有しているため、夜8時を過ぎるとかなり混んでいました。そのため、なるべく早い時間に料理を済ませるか、部屋の電子レンジを使って調理をしていました。

5-3. インターネット環境, 携帯電話について

私は、DNAのデータ無制限のSIMカードを買っていたためWiFiに繋ぐ必要はありませんでした。私の友人のフィンランド人や他の留学生の多くも私と同様に無制限のものを使っていると言っていました。国外に旅行に行く際は、e-SIMを購入して携帯をインターネットに接続していました。

5-4. 服装について

私がフィンランドに到着した1月の一週目は、気温が約マイナス25℃でした。そのときの服装は、ヒートテックやセーターなど重ね着をした上にThe North Faceのダウンを着て、風を通しにくいズボンと雪用のブーツを履いていました。ノースフェイスのダウンは、5月頭まで着ていたので、買ってよかったと思います。

5月に入ってから、かなり暖かくなったので、古着屋で薄手の服を買い足していました。円安もあり、フィンランドで物を定価で買うとかなり高いですが、古着は、かなり安く買うことができるためおすすめです。

5-5. 健康管理について

冬は、日照時間が短いため、ビタミン剤を摂取していました。私が渡航してからは、日照時間が長くなる一方だったため、気分が落ちることはありませんでしたが、日照時間が短くなる期間北欧に滞在する場合は、ストレスを解消する方法を見つけておいた方がいいと思います。

5-6. 保険、危機管理サービスの利用について

特に利用しませんでした。

5-7. 課外活動について

学科ごとに学生団体があり、頻繁にイベントが開かれていました。私は、ハイキングやカードゲームのイベント、SitSitというフィンランドの伝統的な学生イベントに参加しました。

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

ノースフェイスのダウン、電子レンジでお米を炊ける入れ物(基本的に何でも現地で購入できるため、何か持参し忘れてもあまり心配はいらないと思います)

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)

フィンランド人は、英語がペラペラな人がほとんどのため、英語が伝わらなかった経験はありません。バスに乗る際には、手を挙げて運転手に知らせなければバスは止まってくれません。

5－12. 余暇の過ごし方

旅行

○スウェーデンへ旅行
期間：2024年4月18日～22日(4泊5日)
費用：約7万円
内容：観光(ストックホルムとリンショーピン)

○フィンランド国内旅行
ラップランド 期間：2024年2月26日～3月1日(3泊5日)
ヘルシンキ、エスポー、トゥルク それぞれ日帰り

その他

6. その他

6－1. 留学希望者へのアドバイス

持ち物は、パスポートや在留許可証さえ持っていけば、他は基本的に現地で調達可能だと思うので心配はいらないと思います。私は、留学先に着いたばかりの頃は、分からないことばかりでしたが、私より半年前から留学していた日本人の友人に助けられました。自分より前から留学していた人を見つけるといろいろ教えてもらえると思います。大学や学部のイベントに参加すると友達を作りやすいので、ぜひ積極的に参加してみてください。

6－2. 留学を終えて

留学してついた語学力を衰えさせないように、英語の勉強を続けていきたいと思っています。フィンランドに留学して、フィンランドが大好きになったので千葉大でもフィンランドから来た留学生と関わりを持ちたいです。