

海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2025/2/12
所属学部・研究科・学府	国際教養学部・国際教養学科
所属学科・専攻	国際教養学科
留学時の学年	学部三年～三年

1. 留学先について

留学先大学名		ラップランド大学												
留学先所属学部等		教育学部												
留学期間	出発日	2025/8/20		入学日	2025/8/21		修了日	2025/12/31		帰国日	2025/12/31			
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		大学指定のDASを通して探した											
	通学時間		20~40分							On campus				
	通学方法		平常時：自転車 降雪時：バス兼徒歩											
	居室スペース ✓を入れてください			個室	✓	(2) 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 10 % 外食 30 % その他 % ()													
保険	海外旅行保険 (名称・加入プラン名)		海外旅行保険H											
	留学先国・大学指定保険 (名称・加入内容)		なし										加入必須	
	その他加入保険		なし											
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) ⇄ ロヴァニエミ(飛行機)														

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	1,000,000	円	家族・親戚	1,000,000	円	その他	円
奨学金		JASSO	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	760,000	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)			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)			66,220	円

その他の保険料			0	円
査証・在留許可証	€	550	89,000	円
住居				円
光熱費				円
通信費（Wi-Fi、SIMカードなど）	€	150	24,000	円
食費	€	1,000	160,000	円
通学に要する交通費	€	60	9,600	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）			15万	円
その他（自転車）		80	12,800	円
その他（）				円

3-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	銀行口座引き落とし
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	8万円	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 Human rights, Global ethos and the problem of religion	正規	4	✓	有		無
2 The phenomenon of Globalization & Cultural Diversity	正規	4	✓	有		無
3 Introduction to the arctic culture	正規	4	✓	有		無
4 Finish system of education	正規	2	✓	有		無
5 Special and inclusive education: school experience	正規	Fail		有		無
6 Global Media education	正規	Fail		有		無

4-2. 授業科目の選択, 登録方法

授業科目の選択は大学のホームページからシラバスに飛んで、探しました。授業の登録はPeppiというサイトで行い、時間割をTuudoというアプリで確認していました。授業の資料や課題の提出は千葉大学と同じくMoodleを使用します。

4-3. 授業内容, 方法に関して

千葉大学のように決められた曜日と時間に毎週開講されるのではなく、毎回の授業が日や時間が異なります。そのため、重複する授業が少なくなるように組むのが大変でした。私の履修した授業のうちの一つは、先生の講義形式、随時生徒が思ったことを発言するという形式。ほとんどの学生が発言するため、非常に活気にあふれていました。

4-4. 語学力について

語学力については、自信をもって英語を話すことができたようになったことが一番の収穫でした。たくさん英語を話す機会があったため、英語で話すことが苦ではなくなりました。

4-5. 図書館など学内施設について

とても綺麗で落ち着いた雰囲気勉強に打ち込める環境が整っていると思います。キャンパスは一つだけで、そこまで大きくありません。

4-5. 交換留学期間中の千葉大学での学修について

留学期間中でも履修できる科目を履修していました。ゼミも指導教員と同じ方をお願いしていたため、スムーズに進みました。

5. 生活面

5-1. 住居について

大学から徒歩で40分ほど、自転車15分ほどの大学寮に住んでいました。繁華街は徒歩で10分ほどの場所の場所にありました。洗濯は予約制で洗濯機は一つしかなく、予約を取るのに苦戦しました。

5-2. 食生活について

大学内に二つの食堂があり、どちらもビュッフェ形式でメニューは大きく変わりません。スーパーには日本の調味料や米、肉魚はあったため、困りませんでした。

5-3. インターネット環境, 携帯電話について

部屋ごとにwi-fiのルーターが設置されていたが、故障していたため使えませんでした。SIMカードを買ってインターネットを無制限に使っていました。

5-4. 服装について

渡航してすぐの八月中は半袖で肌寒いくらい。9月ごろから、セーターを着るようになり、真冬になると極暖の下着を上下に着用し、ニットのセーター、ジーンズ、を着てその上からアウターを着ていました。

5-5. 健康管理について

手洗いうがい、運動をする、しっかりと睡眠を取る、ご飯を食べることを意識して生活していました。

5-6. 保険、危機管理サービスの利用について

なし

5-7. 課外活動について

特にしていません

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

Lahtiという場所で開催されたラクロスの大会に参加しました。ラクロス好きという共通点があったためすぐに仲良くなることができました。

5-9. 日本から持参してよかったもの

日本を象徴する柄が入ったお菓子、日本の食料、お菓子、変圧器

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

特になし

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)

チップ制度のあるお店はほとんど無い、バスなどの公共交通機関に乗った際は挨拶をする

5－12．余暇の過ごし方

旅行

フランスへ一人旅 期間10/16~10/22 費用 日本円で約20万円

その他 *気分転換やストレス発散法など。

ジムでトレーニング、ラクロスの練習、好きな音楽を聴きながら散歩

6．その他

6－1．留学希望者へのアドバイス

たくさんの人を頼ること、とにかく笑顔で明るくいること、フッ軽でいること

6－2．留学を終えて

長期での留学を通して、英語力はもちろんのこと、人に話すことに対するハードルが下がったと感じます。私は将来グローバルに活動していきたいと考えているため、世界各地に友人を作ることができたことは将来役に立つであろうと思っています。