

海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

| | |
|-------------|----------------|
| 記入日 | 2024年 6月 17日 |
| 所属学部・研究科・学府 | 融合理工学府 |
| 所属学科・専攻 | 創成工学専攻 デザインコース |
| 留学時の学年 | 大学院修士2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 | | 人文科学部 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 留学期間 | 出発日 | 2023 / 8/ 25 | | 入学日 | 8/ 29 | | 修了日 | 5/ 26 | | 帰国日 | 2024/ 6 / 7 | | | | | | |
| 住居 | <input checked="" type="checkbox"/> 大学(紹介) の寮・アパート | | | <input type="checkbox"/> 民間アパート | | | <input type="checkbox"/> その他 () | | | | | | | | | | |
| | 住居の決め方 | | 大学が提携している学生寮を大学を通して選んだ。 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 通学時間 | | 徒歩約30分 | | | | | | <input type="checkbox"/> On campus | | | | | | | | |
| | 通学方法 | | 徒歩かバス | | | | | | | | | | | | | | |
| | 居室スペース <input checked="" type="checkbox"/> を入れてください | | <input checked="" type="checkbox"/> 個室 | | | () 人部屋 | | <input type="checkbox"/> その他 () | | | | | | | | | |
| | 共有スペース <input checked="" type="checkbox"/> を入れてください | | <input checked="" type="checkbox"/> 完全個室 | | | キッチン | | | トイレ | | | バス | | | リビング | | |
| 食事 | 自炊 80 % 学食 19 % 外食 1 % その他 % () | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 保険 | 海外旅行保険 (名称・加入プラン名) | | JTB 留学生トータルサポートプログラム | | | | | | | | | | | | | | |
| | 留学先国・大学指定保険 (名称・加入内容) | | | | | | | | | | | <input type="checkbox"/> 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) ⇄ ユヴァスキュラ(電車) | | | | | | | | | | | | | | | |

2. 留学資金の内訳

| | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|-------|-------------|--|-----------|-----------|--|-----|---|
| 自費 | <input checked="" type="checkbox"/> | 貯金 | 円 | | アルバイト | 500,000 円 | | その他 | 円 |
| 援助 | <input checked="" type="checkbox"/> | 親 | 1,000,000 円 | | 家族・親戚 | 円 | | その他 | 円 |
| 奨学金 | <input checked="" type="checkbox"/> | JASSO | 860,000 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 | 1,070,000 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) | | | 273,790 | 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) | | | 170,760 | 円 |
| その他の保険料 | | | | 円 |
| 査証・在留許可証 | € | 350 | 57,400 | 円 |
| 住居 | € | 371 | 60,000 | 円 |
| 光熱費 | | | | 円 |
| 通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど) | € | 152 | 25,000 | 円 |
| 食費 | € | 600 | 100,000 | 円 |

| | | | | |
|--------------|---|-------|---------|---|
| 通学に要する交通費 | € | 108 | 18,000 | 円 |
| 教科書、教材費 | | | | 円 |
| その他大学に支払った経費 | € | 76,50 | 12,000 | 円 |
| その他（ 娯楽費 ） | € | 2,000 | 350,000 | 円 |

3-2. 各費用の支払い方法

| | |
|-----------|----------------------|
| 大学に払った費用 | インターネットバンク（クレジットカード） |
| 住居にかかった費用 | インターネットバンク（クレジットカード） |

3-3. お金の管理方法

| | | | | | | | |
|--------------|-------------------------------------|------------|-------------------------|--------|-----------|-------------------------------------|---------|
| 渡航時 | <input checked="" type="checkbox"/> | 現金 3,000 円 | | | その他 () 円 | | |
| 留学中 | <input checked="" type="checkbox"/> | 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 | | | <input checked="" type="checkbox"/> | 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 My Finnish (Minun suomea) | 正規 | 5 | | 有 | <input checked="" type="checkbox"/> | 無 |
| 2 Introduction to Finnish History | 正規 | 5 | | 有 | <input checked="" type="checkbox"/> | 無 |
| 3 E-Learning Module: Academic Vocabulary | 正規 | 2 | | 有 | <input checked="" type="checkbox"/> | 無 |
| 4 Everyday Finnish (Arjen suomea) | 正規 | 5 | | 有 | <input checked="" type="checkbox"/> | 無 |
| 5 Lets Chat in Finnish (Aletaan jutella suomeksi) | 正規 | 2 | | 有 | <input checked="" type="checkbox"/> | 無 |

4-2. 授業科目の選択、登録方法

| |
|--|
| 履修登録は、オリエンテーション期間中に一年間分の履修を組みます。大学に願書を出す時に一度決めるかと思いますが、現地での履修登録が正式なものになります。シラバスは「SISU」というサイトから検索できます。千葉大学では履修登録期間が統一されていますが、こちらの大学では個々の授業で履修登録期間が異なり、シラバスの授業詳細から確認しながら決めることができます。授業が始まる前の1週間を通してオリエンテーションがあり、この期間で、大学について説明、履修の仕方、住まいについて、街について等々、留学生活に必要なことを一通り知ることができます。 |
|--|

4-3. 授業内容、方法に関して

| |
|---|
| 私が受講した授業は、主に講義型でしたが、授業中にグループディスカッションなど、学生同士で意見交換する時間を設けているクラスがほとんどでした。フィンランド語のクラスは、文法をみっちりやるというよりかは、実際に話したり、グループワークで大学を出て活動したりと実践的に学んでいました。 |
|---|

4-4. 語学力について

| |
|--|
| 講義を聞くのは問題はありませんでしたが、グループで意見交換する際に、自分の伝えたいことをうまく表現できずに時々苦労しました。フィンランド語のクラスは、前期は基本的に英語で説明してくれるため難しくはありませんでした。後期のレベルが上がった授業では、説明もフィンランド語に変わり、最初はまず説明を理解するのに苦労しましたが、自然と耳が慣れていくのを実感し、後半は楽しく授業を受けることができたと思います。 |
|--|

4-5. 図書館など学内施設について

| |
|--|
| ユヴァスキュラ大学はカフェテリアがとても充実しています。キャンパス内に8つくらいあり、その日のスケジュールや気分に合わせてお昼の場所を選ぶことができます。学生であれば、2.95€で食べることができます。大学の学生組合（JYY）に加入するともらえる学生証を毎回提示しています。また、大学正規のアプリ「MyJYU」から、各カフェテリアのメニューや営業時間が確認できます。このアプリはとても便利（おそらく必須）で、キャンパスマップ、図書館のデジタルカード、個人の時間割がインストールされているので、移動中にすぐ確認することができます。 |
|--|

5. 生活面

5-1. 住居について

私はSoihituという寮のStudioタイプに住んでいます。Kortepohjaという学生村になっており、ジムやサウナ、コインランドリーに加え、学生食堂、自習・グループワークスペースもあり、居住環境は申し分なかったです。私の住んでいたE棟は、最近改装されたようで、とても綺麗で部屋も狭すぎず（約20平米）、快適でした。ただ、小さい窓しか開けることができず、思いきり換気ができないので、料理した後など、匂いが部屋中に残ることがありました。

5-2. 食生活について

朝晩は基本的に自炊で、お昼は授業がある日には学食を利用していました。外食は高いので数えられる程度しか利用していません。スーパーは家から歩いて10分ほどのところに大きめのスーパーが2件（Smarket、Kmarket）あり、家から3分ほどのところに小さめのスーパーが1つ（Sale）あります。Kmarketに比べ、Smarketの方が比較的安く、20時以降は30%の品物が60%になるので、節約したい時はそのタイミングで買い物をするようにしていました。

5-3. インターネット環境、携帯電話について

大学、寮には無料のWifiがあります。携帯電話は、最初はDNAのプリペイドSIMをR-kioskiで買い、毎月19€で使っていました。しかし、途中でe-simに変え、大手会社のプリペイドに比べ、かなり安くインターネットを使うことができました。

5-4. 服装について

冬は暖かいコート、ズボンの下にタイツ、ニット帽、手袋（ウール）などで防寒していました。

5-5. 健康管理について

疲れた時は、睡眠を長く取る、栄養を摂ることを意識していました。

5-6. 保険、危機管理サービスの利用について

利用しませんでした。

5-7. 課外活動について

ユヴァスキュラ大学に通う友人が、編み物クラブを冬の期間だけ開いており、毎週木曜日にキャンパスの建物で2時間ほど編み物をしていました。フィンランドの学生、留学生、同じ日本人の友人も参加してのんびり会話しながら、お菓子を食べながら楽しく編みます。私は全くの初心者でしたが、簡単なコースターから始め、クリスマスツリーのモチーフ、そして今ではニット帽も作れるようになりました。フィンランドでいい趣味を見つけることができたと思っています。

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

ユヴァスキュラ大学が行っている「Friendship program」でマッチしたローカルファミリーと、月一程度で会っていました。ご家族の家にお邪魔して、一緒にフィンランド料理を作ったり、地元のクリスマスのイベントに参加したりなど、フィンランドの文化を直々に体験させてもらいました。このプログラムは、学期が始まる何ヶ月か前に募集が始まり（大学のHPから確認できます）、自分の趣味や、このプログラムを通してどのようなことをしたいか、どのような相手を希望するかなど、いくつかの質問に記入する形で申し込みます。大学側がその情報を元に、ユヴァスキュラに住む家族（または個人）と学生をマッチングさせます。

5-9. 日本から持参してよかったもの

薬、化粧水、折りたためるハンガー（百均）

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

カイロ（外出時は基本的に手袋をしており、また室内はとても暖かいので、必要ありませんでした）

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）

カフェや学生食堂などで、支払いの前に席を確保するのは、あまり良くないと教えてもらいました。

5－12. 余暇の過ごし方

旅行

- ・ドイツ（ベルリン）2023/9/4-9, 350ユーロ（6万円）旅行
- ・タンペレ 2023/11/18-19, 100ユーロ（2万円）旅行
- ・ラップランド 2023/11/26-12/1, 400（7万円）旅行
- ・スイス 2023/12/12-18, 2000ユーロ（35万円）旅行
- ・トゥルク 2024/2/24-25, 100ユーロ（2万円）旅行
- ・ヘルシンキ 2024/3/26-28, 170ユーロ（3万円）旅行
- ・ポルヴォー 2024/5/3, 60ユーロ（1万円）旅行
- ・ハメーンリンナ/ フィスカルス 2024/5/22-23, 170ユーロ（3万円）旅行

その他

やることが特になく時は、寮近くの森に出掛けていました。また、YouTuberになったつもりで普段の生活の様子や料理の動画を撮って楽しんでいました。

6. その他

6－1. 留学希望者へのアドバイス

ビザ（滞在許可証）の手続きは早めにしておくこと。留学先大学や市のHPには、役立つ情報が意外と多く載っているの
で、現地での生活をシュミレーションすることも兼ね、事前にチェックしておくことをお勧めします。また、やはり現地に知り合いがいると心強いと思いました。日本にいる間に留学先の国のイベントに顔を出したり、積極的に向こうの文化を理解しようとし、ネットワークを増やしておくといいかもしれません。

6－2. 留学を終えて

住まいも派遣先の大学に申請する際に、選ぶことができ、事前に住む場所を確保できていたので安心でした。また、同じタイミングで留学した千葉大学のメンバーと現地で何度か交流し、近況を報告し合ったりしていました。お互いに励ましあったり、モチベーションを高めることができたのではないかと思います。