

海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2024/6/27
所属学部・研究科・学府	法政経学部
所属学科・専攻	法政経学科・経営・会計系コース
留学時の学年	学部4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		Faculty of Management and Business											
留学期間	出発日	2023/8/18		入学日	2023/8/21		修了日	2024/5/31		帰国日	2024/5/19		
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		留学生のほとんどはTOASという会社のアパートに入ります。 申し込み方法はとても簡単で、大学から送られるメールに回答すると条件の合うアパートを会社が提示してくれました。										
	通学時間		バスで30分						☐	On campus			
	通学方法		バス										
	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	☐
食事	自炊	75 %		学食	20 %		外食	5 %		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)		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) ⇄ タンペレ(電車)													

2. 留学資金の内訳 *☒を入れて、金額を記入してください。

自費	☒	貯金	100万 円	☐	アルバイト	円	☐	その他	円
援助	☐	親	円	☐	家族・親戚	円	☐	その他	円
奨学金	☒	JASSO	80万 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	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)			330,000	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)			154,830	円
その他の保険料				円
査証・在留許可証			64,500	円
住居	€	2,300	390,000	円
光熱費				円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)	€	220	37,000	円
食費	€	2,000	336,000	円
通学に要する交通費	€	400	66,500	円
教科書、教材費				円
その他大学に支払った経費				円
その他 (旅費)	€	2,000	336,000	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い
住居にかかった費用	全額クレジットカードで支払い
その他	

3-3. お金の管理方法

渡航時	☒	現金 50,000 円				その他 () 円		
留学中		海外送金		キャッシング	☒	その他 (ほぼクレジットカードでした)		
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 Organisations and Leadership	正規	5	☒	有		無
2 Supply Chain Management	正規	5	☒	有		無
3 Introduction to API Economy	正規	1		有	☒	無
4 Economics and the Business Environment	正規	5		有	☒	無
5 Finnish 1	正規	3		有	☒	無
6 Finnish 2	正規	2		有	☒	無
7 Finnish 3	正規	3		有	☒	無
8 Basics for Bussiness Data Analytics	正規	5	☒	有		無
9				有		無
10				有		無

4-2. 授業科目の選択, 登録方法

Sisuというシステムを通じて履修登録を行う。シラバスは大学のホームページから検索できる。履修登録期間は授業によって異なり、1年を通して履修の有無を変更できる授業も多くある。そのため、初めは多めに履修して途中から自分に合わないと思ったら外すというように、柔軟に取りたい授業を選択することができる。また、具体的なシステムの使い方や履修のアドバイスは全て授業開始前のwelcome weekに説明してくれる。

4-3. 授業内容, 方法に関して

対面やオンライン、independent study (自分のペースで勉強を進める方式) など様々な形態の授業がある。1つの授業だけでもタームによって対面、オンライン、テストのみといった異なる形式を選ぶことができ、柔軟に学習することが可能だった。仕事や子育てをしながら勉強する学生が多いことから、出席点を重視する授業は少なく、対面式の授業は講義というよりもディスカッションをして理解を深めたい生徒が任意で出席するために設けられている印象だった(学部によると思う)。また、多くの授業でグループワークがあり、授業と平行してグループメンバーと予定を立てて集まったりチャットで課題の進み具合を報告しあったりするのは大変だった。

4-4. 語学力について

タンペレ大学の応募基準に達していれば、授業についていくのは問題ないと思われる。フィンランド人の英語はゆっくりで丁寧に発音されるため、比較的聞き取りやすいと思う。英語が第一言語ではない留学生ばかりなので、いろいろな発音に触れリスニング力を高めることができる。スピーキングに関して、最も伸びたと感じる語学力の要素は「度胸」だと思う。たとえ自分と同じレベルの英語を話す人がいても、いつも自分の英語が劣っていると感じていたのは、自分の英語に自信がないからだ。堂々と話す、話せてますよという顔で話すことが最も重要であり、自信を持って話すだけで語学力は大いに

4-5. 図書館など学内施設について

図書館は平日の8時から16時まで空いている。学生証を使うことで24時間毎日利用できる。キャンパスはタンペレ市内に3つあるが、どの建物も広々しており、綺麗で居心地が良い。リラックスしながら勉強できるスペースや、複数のカフェテリアがあり、そこで学生はゆっくりと勉強したり友達と過ごしたりしていた。キャンパスには大きな窓がたくさんあり光がよく差し込むので、とても明るく開放的な印象。また、大学内にジムが付いており、学生料金で一般的なジムよりかなり安く利用することができる。

5. 生活面

5-1. 住居について

大学が提携しているTOASという会社の、Lukonkuluutiというアパートに住んでいた。1つのフラットに自分を含め4人住み、鍵付きの個室が一人一部屋あり、キッチン、トイレ、風呂が共有だった。アパートを申し込むとき個別のバスルームがほしい、静かな部屋がいいなど希望を書くことができる。絶対ではないが希望が通っている友達もいたので、できるだけ早く申請を出して書いてみることをお勧めする。私のアパートは森に囲まれた静かな場所で良かったが、中心地からバスで30分かかるため、最終バスの前に自分だけ早く帰ることが多々あり、中心地まで歩ける距離なら便利だと思うこともあった。また、夕日やオーロラをしっかりと楽しみたい人には湖近くのアパートを強くお勧めする。私はそれらを見るために何回もバスで湖に行って疲れてしまったので、考慮して部屋を選ぶべきだと思った。

5-2. 食生活について

基本的には自炊。パスタ、オートミール、鍋が多かった。Sマーケットに売っている赤いパッケージのPuuroriisi Grötrisという、本来はプーロ用である米を炊くと、日本のに近い米を安く食べることができる。炊飯器はないので鍋で炊いた。自炊では日本にいたときと同じような料理をすることで、日本食が恋しいという問題は起こらないと思われる。また、学生団体に入ると学食を2.95€で食べられる。日本の学食と違い基本buffet形式で、サラダとパンを好きなだけ、おかず一品、そしてジャガイモか米を選ぶという内容である。自炊しない人は学食でお昼を食べ、朝と夜はパンとフルーツを食べれば十分安く健康的にやっていけるだろう。また、友達との料理も食生活の多くを占めていた。友達と集まって大量に料理し、余ったらタッパーに入れて持ち帰りその週の食事はそれで乗り切ることが多かった。他の国の料理をふるまってくれて楽しいし安くすむのでおすすめ。

5-3. インターネット環境, 携帯電話について

空港でDNAというSIMカードを購入した。毎月25€ほどでネットと電話を無制限で利用できるものを選んだ。このSIMカードはローミングをオンにすることで、ヨーロッパのほとんどの国でそのまま使うことができる。ネット環境に関して、自分のアパートには個別のルーターがあり、自分で接続してWi-Fiを使えた。しかし、ルーターを自分で買わなければならないタイプのアパートもあり、その場合50€くらい払って自分でルーターを買い、ネットショップに行ってWi-Fiを有効化する必要があるので面倒だと思う。大学はもちろん、レストランやカフェにもWi-Fiがあるので困らない。どうしてもネット環境が悪くてパソコンが使えないときは、携帯電話のテザリングで乗り切る。

5-4. 服装について

着いてすぐの8月と、帰国前の5月だけ、外で半袖を着る機会があった。秋と春はとても短かったため、薄手のカーディガンやトレンチコートはほとんど着る機会がなく、買わなくて良かった。家の中はじっとしていなければ半袖で過ごせるが、止まると寒くなる感じの温度に保たれている。冬はフィンランド人の格好を真似して分厚いダウンジャケット、ブーツ、ニット帽、ヒートテックで過ごした。フィンランド人のファッションはおしゃれよりも機能性を重視するものだった。例えばヒールやスカートを履く人や、おしゃれのために無理したコーデをするような人はおらず、動きやすく気温に適した服装をする人が多い印象だった。そのため日本から持っていった服のなかに、ここでは何か違うなと思って着る気が無くなるものもいくつかあった。

5-5. 健康管理について

現地で買ったビタミンDと抗うつサプリメントを飲んでいた。冬の晴れた日には友達を誘って雪遊びをしたり、湖の上を歩いたりした。運動不足解消のため、冬以外は外を走り、また大学のジムでバドミントンや卓球をした。私は普段そこまで体調を崩さないが、留学中に5回熱を出してしまい、日本から持参した薬がなくなってしまったので、愛用している薬はたくさん持って行くべきだと思った。慣れない気候と環境のなか忙しくしてしまい、身体が疲れていることに気付きにくくなっていたことが原因だと思う。留学中、いろいろ経験しようとして予定をいっぱい入れがちになると思うが、睡眠と休むことは重要である。

5-6. 保険, 危機管理サービスの利用について

コンセントで感電したとき病院の行き方についてアドバイスをもらうため、留学生トータルサポートプログラムの留学生サポートラインに電話したことがあるが、実際に病院には行かなかった。幸いにも実際に保険を利用することはなかった。

5-7. 課外活動について

後期から大学のオーケストラに所属した。オーケストラはやったことがなかったが、友達に誘われて簡単な打楽器をやった。毎週木曜日に大学で練習があり、土日を使って練習することもあった。とてもゆるい団体だったので、気楽に楽しめて良かった。しかし、特にサークル活動が盛んな訳ではないので、所属している人のほうが少数派だと思われる。また、日本語を勉強するグループに顔を出し、イベントに参加することで交友関係を広げることができた。日本に興味ある学生がたくさんいるので友達になりやすい。

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

5-9. 日本から持参してよかったもの

- ・コンソメ、鰹節、カレールー、その他日本の調味料（アジアンマーケットになんでもあるが全て高い）
- ・シャンプー、リンス（現地のものは髪質に合わなかったり匂いがきつかったりする）
- ・水着（露出の少ない可愛い水着を見つけるのは困難）
- ・一眼レフ、喘息の薬、ニンテンドースイッチ

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

- ・ノート、ルーズリーフ（授業にはパソコンで十分）
- ・英語の参考書（勉強することはなかった、重いだけ）
- ・大量の服（フィンランドはセカンドハンドの文化があるため、現地で安く服を入手できる）
- ・必要最低限の物は全て現地で調達できるため、こだわりがなければ何も持って行く必要は無いと感じた

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)

フィンランドの学生は決まった人たちでいることが多く、パーティーではグループごとに固まり身内で楽しむことを重視しているようだった。これは、フィンランド人の幸せの源は「足るを知る」であり、既に持っている環境やコミュニティに満足し大切にしているマインドに関係していると思った。その代わり、一度仲良くなってしまうと他の国の留学生とよりも深い関係を築ける気がした。しかしこれはすべて、自分で考えた単なる傾向の話であり、当てはまらない人もいた。やはり対人関係で一番大事なのは、あまり身構えず、普通に、平等に接することだと思った。

5-12. 余暇の過ごし方

旅行

フィンランド・ラップランド 2023年12月7日～2023年12月13日（6泊7日）約10万

その他

市民図書館のピアノを弾く、カラオケバー、アニメ、日本の友達と電話
日本にいたときから続けている趣味をすると、心が安らぐのではないだろうか

6. その他

6-1. 留学希望者へのアドバイス

まず留学するか悩んでいる人に対して、留学はあまり乗り気ではない人にこそ勧めたいものだと思います。すでに留学する意志のある人は、主体性を持って行動し、多様な考え受け入れる準備がある程度できていると思うからです。悩んでいる人こそ、より大きな自信とより価値ある経験を得られる可能性を秘めていると思います。そして留学を決めた人は、挑戦しながらも、張り切りすぎずゆったり構えることを大事にしてほしいです。目的を持って留学することの重要性は、留学においてよく言われることで、もちろん大切なものですが、目的のために走り続けると疲れるし、目標が絶対ではないと個人的には思いました。留学先では、誰に言われなくとも自分から動ける人が多かったので、恐らくこれから行く人たちも、充実した留学にしようと努力できる人たちだと思います。しかし、疲れちゃう自分、意外と頑張れない自分も発見だと思って、認めることで、別の何かに気付くことも良いと思います。「何事も挑戦だ」と常に前向きでいられたら良いですが、それができる人ばかりではないので、脱力しながら気負わず楽しんでほしいと思います。

6-2. 留学を終えて

留学を通して、様々なことに当事者意識を持ち、関心を持つようになりました。例えば私のルームメイトたちはそれぞれ宗教を信仰していましたが、学校でそれを学ぶことと、実際に一緒に生活することは全くの別物でした。知った気になっていても、そこに人の感情が伴わないと実感できないことがほとんどで、実際にその場所に行く、当事者から話を聞くという体験をすることで、自分と接点がないように感じていた世界のいろいろなことが近く感じるようになりました。日本という島国で、いかに閉鎖された場所にいたのかを知ることができました。そして、マイノリティになる経験ができることも留学の良いところでした。人種という面で人と異なる状況に身を置くことで、悔しくて、居心地の悪い思いを経験すると同時に、アジア人、日本人という自分にあるアイデンティティを強く自覚しました。それでも環境に馴染みたいと、努力した経験や、不安でも、受け入れてくれたらやっぱり嬉しいという感情はこれまでにないものでした。このように、振り返ってみて留学は貴重な経験の連続であり、行けて良かったと思いますが、当時はその価値を見出せる余裕はなく、もうやめたいと思う瞬間も少なくありませんでした。出会った留学生はみんな優秀で社交的で、なんでもそつなくこなすのに対し、なぜ自分は上手くやれないのだろうと周りと比較し、英語が下手で、容量も悪く、いつまでも緊張感が抜けない自分が嫌だと思いました。その結果よくわからない別の性格の自分をつくり、その乖離が気持ち悪いと思いながらもいろいろと気持ちを誤魔化してやり過ごしました。そして留学は人との繋がりとか、コネとか、縁が非常に重要な世界で、そのような人脈作りにとっても疲弊していました。それでも徐々に環境に慣れ、周りの人と信頼関係を築くうちに、今の自分の状況を、他人ではなく過去の自分と比べ、「授業で成果を出した」、「困難なことを1人で成し遂げた」という小さな成功を積み重ねることで、少しずつ自信に繋がりました。内向きだった気持ちも自信が付くにつれ自然と外向きになり、自分のことばかり考え、暗くなっていた自分を反省し、心配してくれた友達や周りの人に自分は何ができるかを考えるようになりました。自分は本当に未熟で、あらゆることに無知で何もできない存在だったけれど、周りの人たちが助けてくれたことでとても充実した留学生活を送れたことに感謝しました。この支え合いのサイクルの一員に自分もなり誰かを助けることで、恩返しをしたいという想いで行動し、人のために外にエネルギーを向けるようになったら少しは病んでる暇も無くなりました。留学は世界のこと、自分のこと、様々なことに向き合う機会を与えてくれるものでした。この経験が無駄にしないよう将来に活かしていくことが自分にできることだと思います。このような機会をいただき本当にありがとうございました。