

# 海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2025.12.21
所属学部・研究科・学府	千葉大学国際教養学部
所属学科・専攻	国際教養学科
留学時の学年	学部4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	education									
留学期間	出発日	2025/8/14	入学日	2025・8・19	修了日	2025・12・19	帰国日	2025・12・30		
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	大学からの案内に従った								
	通学時間	徒歩50分						<input type="checkbox"/> On campus		
	通学方法	徒歩・自転車・バス								
	居室スペース ✓を入れてください	<input checked="" type="checkbox"/> 個室	<input type="checkbox"/> ( ) 人部屋	<input type="checkbox"/> その他 ( )						
	共有スペース ✓を入れてください	<input type="checkbox"/> 完全個室	<input type="checkbox"/> キッチン	<input type="checkbox"/> トイレ	<input type="checkbox"/> バス	<input type="checkbox"/> リビング	<input type="checkbox"/> その他( )			
食事	自炊	70 %	学食	10 %	外食	10 %	その他	10 % ( ホームパーティーなど )		
保険	海外旅行保険 (名称・加入プラン名)	OSMA								
	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・羽田 ⇄			ヘルシンキ(飛行機)			⇄ ロヴァニエミ(飛行機・電車)			

## 2. 留学資金の内訳

自費	<input checked="" type="checkbox"/> 貯金	30万 円	<input type="checkbox"/> アルバイト	円	<input type="checkbox"/> その他	円
援助	<input checked="" type="checkbox"/> 親	70万 円	<input type="checkbox"/> 家族・親戚	円	<input type="checkbox"/> その他	円
奨学金	<input type="checkbox"/> JASSO	44万 円	<input type="checkbox"/> その他名称 ( )			
その他	<input type="checkbox"/> ( )					

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)			60万円	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)			5万	円
その他の保険料				円
査証・在留許可証			7万	円
住居	ユーロ	1,800	30万	円
光熱費				円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)	ユーロ	100	2万	円
食費	ユーロ	500	10万	円
通学に要する交通費				円
教科書、教材費				円
その他大学に支払った経費				円
その他 ( )				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	
住居にかかった費用	ワイズで送金
その他	

3-3. お金の管理方法

渡航時	<input checked="" type="checkbox"/>	現金	3万	円	<input type="checkbox"/>	その他 ( )	円	
留学中	<input checked="" type="checkbox"/>	海外送金	<input type="checkbox"/>	キャッシング	<input type="checkbox"/>	その他 ( )		
現地での 口座開設	<input type="checkbox"/>	開設した	用意した書類や 気を付けること等 ( )				<input 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 Finnish system of education	正規		有	○	無
2 Grobal media education	正規		有	○	無
3 understanding Finland	正規		有	○	無
4 Finnish 1	正規		有	○	無
5 Human Rights, grobal ethos and the problem of religion	正規		有	○	無
6			有		無
7			有		無
8			有		無
9			有		無
10			有		無

##### 4-2. 授業科目の選択, 登録方法

オリエンテーション期間中に説明があるため、それに従って Moodle や独自のウェブサイトから登録を行う。

##### 4-3. 授業内容, 方法に関して

対面・オンライン。授業は主に先生の話聞いてディスカッションするものがほとんど。私は履修していなかったが、ほかの学部の友人によると最終プレゼンテーションがある授業がほとんどらしい。

##### 4-4. 語学力について

スピーキング能力というよりは発音に苦戦した。日本語訛りの英語では伝わらないことも多々あり、文法や単語量よりも発音が一番の問題だったように感じる。

##### 4-5. 図書館など学内施設について

大学自体、24時間入ることができるが、午後8時以降と土日は専用のスマホアプリでゲートを解除する必要がある。

##### 4-5. 交換留学期間中の千葉大学での学修について

ゼミをオンラインで受講していた。卒業研究に関してもこちらで進めた。

#### 5. 生活面

##### 5-1. 住居について

最初は共用のトイレ・シャワーに慣れておらず、自分が使いたいタイミングで使われると、アパート全体の共用部分に行くしかなく、つらかった。

##### 5-2. 食生活について

日本からとにかく調味料を持ってきた方がいい。フィンランドでは塩・胡椒が基本の味付けになってしまうのでどうしても食べる料理に限られる。食生活が一番苦戦した。

5-3. インターネット環境, 携帯電話について

Wi-Fiは寮に備え付けだった。携帯はフィンランドの企業のものを使った。

5-4. 服装について

寒いので、ダウンはもちろんのこと、ズボンの下に着ることのできるスパッツやタイツは必須。腹巻、カイロも役立った。

5-5. 健康管理について

とにかく日照時間が短くなるので、ビタミン剤がいると思った。また、過眠気味になった。

5-6. 保険, 危機管理サービスの利用について

利用なし

5-7. 課外活動について

学生団体が開いてくれるイベントや言語交流の場に通った。友人は地域の吹奏楽団体に直接交渉し、参加していた。

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

腹巻、カイロ、洗顔や化粧水などの肌につけるもの

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)

こちら側が、「あれ、これ言いすぎちゃったかな、嫌な思いさせたかな」と思ったことも意外と気にしていないことが多い。あと、素敵だと思ったことはすぐに言葉にする。例えば「あなたのリング素敵だね」「今日の服いいね」など、親しくない人同士でも挨拶感覚でいう。

5-12. 余暇の過ごし方

旅行

特になし

その他

特になし

## 6. その他

### 6-1. 留学希望者へのアドバイス

語学留学ではなく、なぜ交換留学なのかをきちんと考えてください。交換留学は思ったよりも言語の壁が高いです。

### 6-2. 留学を終えて

今までは旅行や短期留学でしか海外に行ったことがなく、関わってきた人も日本にルーツがあったり、興味を持ったりした人たちだった。しかし、今回日本から離れて、本当の意味でフラットに日本をみている人たちと関わって、日本ってこう見られてるんだ、ということの連続だった。いい経験だったし、成長できたと思う。