

## 海外派遣留学プログラム月間報告書

(報告期間：2018/09/01 ～2018/09/30 )

毎朝起きて、学校に向かう道中、家のすぐそばを流れる輝く川や、朝日に照らされて黄金に光る木々を見ながら、自分が置かれた境遇のありがたさを身に染みて感じます。私を留学させてくださった学校の先生方、支援室のみなさま、そして私の両親、本当に本当に感謝いたします。1日1日の重要さを噛み締めながら毎日を過ごします。



### 〈大好きな Joensuu〉

私はフィンランドの北カルヤラにある Joensuu という、比較的田舎に留学しています。来る前は、すぐ飽きるんじゃないか、生活に不便があるんじゃないか…などの不安がありました。その心配はすぐに吹き消されました。白樺の木々がサラサラとしなり、水面で光が反射する川、今は自然に囲まれる生活の魅力に浸っています。気分が沈んだ時は市内からほんの数分で着く湖に慰めてもらい、生活の中で目に映る風景一つ一つに恋に落ちる毎日です。また冬のシビアさをよく指摘されますが、ヘルシンキは雪が降らずただ寒いのに対して、こちらでは雪が降るのでウィンタースポーツが今から楽しみです。

### 〈生活の様子〉

これからフィンランドに留学したいと考えている方のために、今月は特にアドバイスに重点を置きたいと思います。

フィンランドは物価が高いと敬遠されがちですが、フルーツと野菜はとても安く、服も化粧品も日本と同じくらいです。また学割が町中で使用でき、学食が破格(250円で食べ放題)なのであまり心配する必要はないです。ただ、100均で買えるような何気ないものがなかなか安く手に入ら

ないのが歯がゆいところです。手洗い用の桶や、良いサイズのタッパーなど苦戦しました。また日本のような柔らかいポケットティッシュは存在しません。ハンカチも持ってくることをお勧めします。ラップも切れ味がとても悪いので無印用品のラップケースを持参するとよいと思います。靴下も 1000 円で束で売っていますが品質があまり良くないです。生理用品は少しくオリティは落ちますが、私は問題なく使用できています。薬はこちらではとても大雑把(フィンランド人は薬は何十年に一回飲むという頻度、自然治癒重視)で、風邪薬はビタミン剤で済まされます。そのため自分の使い慣れた風邪薬も忘れないようにしてください。

日本食は私は今のところ何も恋しくありませんが、酒、みりん、味噌などはこちらではとても高いので持参する方が良いです。お米はこちらでは意外と見かけます。お粥状にしてジャムと食べるのが一般的です。日本米に一番近い Puuroriisi というお米が簡単に手に入りますので心配はいりません。

ホームシックについてですが、大きく個人差があります。私の場合、最初の 1 日目は右も左も分からず少し心細かったですが、今は逆に毎日日本に帰りたくないと悩む日々です。日本からフィンランドにくる道中も特に興奮もせず、不安にもならず、心の変動はあまりありませんでした。どうせ同じ地球上なので、一生家族に会えなくなるわけでもなく、すぐ帰って来れます。他の日本人留学生の中にはホームシックになっている方もいるようです。気分が落ち込んだ時は家族に電話するのがとても効果的ですので、実践してみてください。

#### 〈友達について〉

場所はあまり重要ではない、人が自分にとってのその場所の価値を決める、私は本当にそう感じています。私は幸運にも、本当に素敵な友人たちに恵まれました。UEF では留学生グループにつきフィンランド人のチューター一人が付くため、友達作りには良いきっかけになります。まだ一ヶ月しか経っていませんが、彼らには本当にたくさんの思い出をもらいました。Joensuu を留学先に選んでいなかったら、彼らに出会うことができなかったら…と考えると、こんなに素晴らしい友人を持てたことに幸せを感じずにはいられません。大好きな友人との日々を大切にしたいです。

私はもともと人との会話があまり得意ではありません。もちろん話の上手な人の方が早く多く友達を作ることができますが、人はそれぞれ異なる性格を持っています。自分が積極的に話を進めるタイプでなくても、自分の性格を変えようと悩む必要はないです。自分が特に言いたいことが何も浮かばないのなら黙っていても大丈夫です。口数の少なさを理解してくれる友達はたくさんいます。留学先で友人ができるか不安な人、交流の場には積極的に参加することは大事ですが、自分を偽って無理する必要はありません。しかし、英語/自分の意見に自信がないからと自分の言いたいことを押し殺すことはせず、恐れずに話して下さい。一字一句注意深く聞いて間違いを指摘する人はいません。言いたいことを伝えるメインの単語さえ大きな声で伝えられれば会話できます。言いたいことを言わないよりはずっと良いです。

私は友人作りが不安だったこともあり、一年程前にネットの言語交換サイトにて Joensuu の人と

メッセージのやりとりを開始しました。そのうちのひとりと仲良くなり、その後その子が UEF に一緒に入学することになり、今ではこちらでの大切な友人の一人です。日本にいながらでもできることはたくさんありますので、躊躇せずいろんな手段を試みてみてください。

#### 〈サマーハウス〉

1 度目のサマーハウス (ほとんどのフィンランド人が持つ森の中の別荘) はその友人に招いてもらいました。白樺の森林に囲まれて、湖のほとりにひっそりと立つ小さなウッドハウスでの体験は本当に忘れがたいものでした。湖を見た瞬間思わず走り出して、水際ぎりぎりの岩の上に立った時を思い出します。一歩先は水とわかっていても、その遠く先までも走りたい気持ち、それができない虚しさ。湖に溶け込んで、大自然の中に生きていることを感じたい。フィンランド人が湖で泳ぐことを好む理由がわかった気がしました。

人っ子一人見えない、なんの騒音も届かない真の静けさの中、大きな鏡のような湖が視界の全てを埋め尽くした時、感動が胸の中を迫り上がり、気付けば目から涙が溢れていました。私は小さい頃から、ストレスに押しつぶされそうなとき、ふと穏やかで静かな波打際に一人で座り込むイメージをよく思い描く節がありました。不思議なことに、その場に佇んだ瞬間にそのイメージがぴったりと重なって、懐かしさと安心感で包み込まれる感覚に陥りました。「短い一生で心魅かれることに多くは出会わない。もし見つけたら大切に…大切に…」という星野道夫さんの言葉を思い出します。自分の人生を変え得る体験でした。



#### 〈友達について 2〉

アジア人同士で共感できるものの一つに、ヨーロッパ人とのテンションの違いが挙げられます。アジア人の挨拶はヨーロッパ人と比べ大げさになりがちです。最初は双方慣れないのでかなり戸惑います。アジア人はヨーロッパ人の薄すぎるリアクションに面食らい、傷つくこともしょっちゅうです。

私は 2 回スウェーデン留学生のチューターを担当し、文化摩擦に苦しんできました。先ほども述

べたように、日本にいるうちにできることはたくさんあります。日本でできるだけ文化摩擦を経験し、前もって相手の文化を理解しておくことが自分へのストレス軽減にもつながります。また、スウェーデン留学生と関わった経験は私の人生を変えうるものでした。彼らに出会ってなければスウェーデンに興味を持つこともなく、フィンランドに戻ってくることもなかったかもしれません。今回フィンランドに来る前にスウェーデンに立ち寄り(その方が飛行機代も安くなったので、航空券を買うときはいろんなルートで検索してみてください)、友人と一年ぶりと一カ月ぶりの再会を果たしました。留学生との交流は自分の中に大きな変化をもたらし得る体験です。千葉大にいるうちに是非積極的に関わってください。

#### 〈大学について〉

最近建てられた大学なので、総じてとても綺麗です。図書館には大きなクッションで寝そべりながら学習できたり、大きな一人用の椅子に包まれながら勉強できたりと、学生一人一人が一番心地よい状態で勉強に集中できるように考えられたモダンな空間が広がっています。18:00に締まりますが、40ユーロのデポジットを払えば夜も使用できるよう。フィンランドはwifiがいつでもどこでも良好と思っていましたが、時々使えなくなったり、キャンパス内でもwifiに繋がりにくいところはどこどこに存在します。

また syketta(スケッタ)という、一度お金を払うと1または2ターム中何回でもダンスエクササイズやボールゲーム、ジムに行けたりするシステムがあり、私も利用しています。ESNというおそらく大学内で最も大きい団体では、留学生同士が集い、スウェーデンやノルウェー、ラップランドなどに安く旅行するツアーなどもあります。



#### 〈勉学の様子〉

本当に自分が取りたい授業のみ受講しています。今季は本命の授業がないためとても少ないです

が、自分の進路を見つめる時間ができ充実した毎日です。今後興味のあるマスターレベルの授業を複数聴講しようかと考えています。

Survival Finnish フィンランド語は世界一難しいという噂もあり、当初全く取る気がありませんでしたが、友人ができるとより相手のことを理解したい、文化を知りたいという気持ちが強くなり、現在たのしんで受講しています。先生もとても面白い方です。

フィンランド語はRの音以外、日本語と発音が似ています。レジの人が言っていることが徐々に理解できるようになることに喜びを感じる日々です。

Introduction to Biology of Environmental change では、毎回異なる教授による環境変化についての講義を受けます。初回はフィンランドの湖について詳しく学ぶことができました。じきにグループで各自環境変化に関連したテーマを設定し、学習するグループワークが始まります。

Intercultural communication competence の授業は基本的に自主学習です。千葉大学で事前に受けた授業と比較できる点が多く、異文化が混在する日々の中で気づいたことを振り返りながらそれを改めて客観的に分析する過程はとても興味深いものです。タスクの中には教授へのインタビューも含まれており、この授業を履修後には文化に対する自分なりの新たな考えを得ることができると感じています。

私は授業の他に毎週ディベートに参加しています。私以外のメンバーは全員流暢な英語で討論しているのに対し、私は内容を聞き取るのもやっとの状態です。それでも、自分は居心地の良い場所にいると成長できないことをわかっているので、これだけは何があっても外さないと決めて、涙ながらに通っています。普段の日常会話では得られないハイレベルな会話に触れ、論理的な話の組み立て方を学ぶことができるよい機会です。

## 海外派遣留学プログラム月間報告書

(報告期間：2018/10/01 ～2018/10/31)



10月は本当にあっという間に過ぎてしまいました。季節もこの一か月でめまぐるしい変化を見せました。9月後半には緑色の葉を生き茂らせていた木々が、10月前半には真っ黄色の見事な紅葉を見せ、10月半ばの数日で一斉に葉を落とし、現在はなんと雪が降っています。

9月到着時点での気温はとても暖かく、長そでシャツ一枚で汗をかくほどでした。今は-9度に達する日もあり(しかし個人的には日本でのマイナス気温よりかは暖かく感じます)、そろそろ冬支度を始めなければというところです。

←大学内の森林

この時の光景は本当に本当に綺麗で、泣きながら写真を撮っていました。

### 1. 生活の様子

私の住む寮は Riverside Residence という元ホテルの建物です。大学から紹介される Joensuu Elli とは異なる団体が提供しています。市の中心に位置しており、大学にも近く、スーパーも目と鼻の先なので本当に助かっています。Joensuu Elli はだいたい3人でのシェアルームで、一人一つ部屋が与えられていますが、シャワーとトイレは共同です。フィンランドの寮はほとんどシェアルームのため、Riverside の single room (シャワー、トイレ個別) を探し当てるのは大変でした。残念ながら2019年からリノベーションに入ってしまいますが、それ以降留学される方にはとてもオススメです。注意点は、フィンランドのメールの返信はだいたい、かなり遅いことです。1週間経っても返事が来なかったら、もう一度送るなり、Facebook アカウントを見つけて直接メッセージで問い合わせるなり、できる限りの手を尽くしてください。部屋が見つからなくてホステルに一月、居候一月はよく起こるので、部屋探しには力を注ぎましょう。

治安は比較的良いです。特にロシア旅行から帰ってきたときは安堵感でいっぱいになりました。ただ、夜遅くは酔っ払いが多いので一人で出歩かない方が安心です。また、自転車は盗まれやす

いので気を付けましょう。私の一代目の自転車はすぐ盗まれ、最近買った自転車のサドルカバーもすぐ盗まれたので、ロックは頑丈に、ライトは毎回取り外しましょう。

ほとんど毎日イベントがあり、充実した日々を送っています。Sports afternoon の日は paint ball に挑戦したり、Thai food party, international dinner party などの各国の料理を食し合うイベント、Halloween party、Kuopio への trip、などなど。また、10月後半には学校のツアーでロシアのサンクトペテルブルクへ旅行しました。フィンランドから離れたことでフィンランドを改めて客観的に見直す機会になり、ロシアを知るといよりも、フィンランドのことをより理解する時間になりました。そしてそこで2か月過ごした自分の生活態度を見直すことにもつながり、予想以上に実り多い旅でした。



## 2. 勉学の様子

特に変化はありません。Introduction to biology of environmental change もいまだグループワークは始まっていません。この授業では教授が毎回変わり、それぞれ気候変動に関連した話題についての講義を行います。千葉大学で受けていたいくつかの授業と同じ形式です。英語で受けているという点以外特に違いがないので、もう少し異なった形式も受講してみたいなところ です。

Intercultural communication も task2 を終えたところです。Task2 での論文はフィンランドでの英語教育場面において教師が行うべき異文化教育についてでした。国際教養学部の接触文化論の内容と対応させる点が多く、興味深い内容でした。Survival finnish は今日をもって終わりを迎えました。なぜかこちらの授業はすべて前半に集中していて、11月以降になると授業が少なくなります。今後より日が短くなり、外に出るのが億劫になるとは思いますが、積極性を保ち外での体験から多様な学びを吸収したいです。

Debate society での活動も続けています。前回の debate では初めて私の主張がスポットライトを浴びました。まだまだですが、成長しているのを感じることができ喜びをかみしめています。



↑家の前 (この日も泣きました)

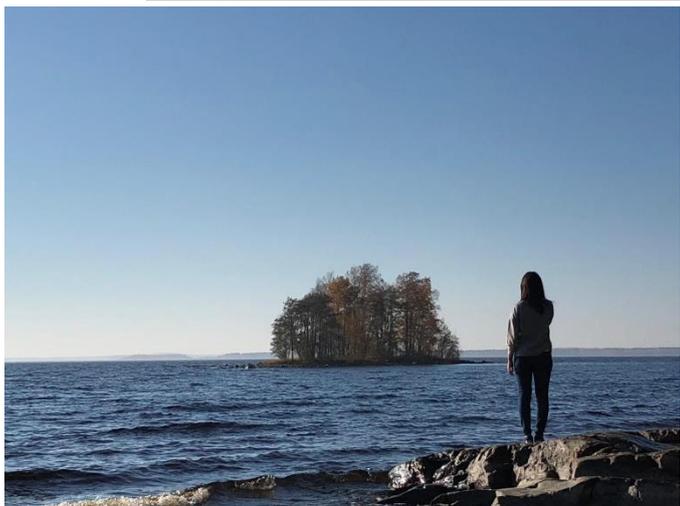
これも家の近く (この日も) →

↓BBQ のとき。北欧独特の地層がよく観察できて感動しました。(立っている下の岩)



↑ Joensuu で見れたオーロラ

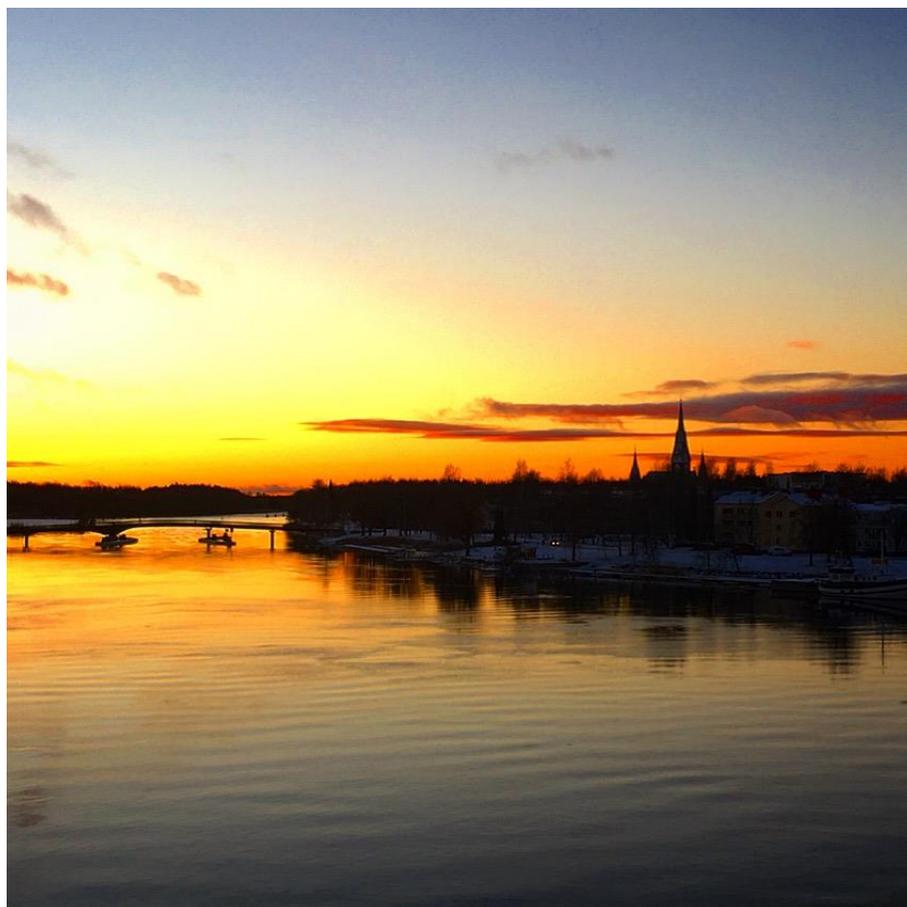
近年でも大きいものだったようで、7年前にお金をかけてラップランドに見に行ったものよりだいぶ大きかったです……。



## 海外派遣留学プログラム月間報告書

(報告期間：2018/11/01 ～2018/11/30 )

前回、10月は飛ぶように過ぎたとお伝えしましたが、11月はさらに早く過ぎ去り、焦りを感じている毎日です。日が短くなり、9時に日の出、3時に日の入りという環境が時間の経過を加速させているのかもしれませんが。友人によると、フィンランドの冬季うつは、イベントの少なく、雪がまだ降っていない11月に起きやすいとのことで、私も毎日薄暗がりの中で過ごしているうちに少々情緒不安定になりました。ビタミン剤を進められ数回摂取しましたが、私にはチョコの方が効果的なようです。フィンランドのチョコがなぜこんなに充実しているのか、この頃よく理解できるようになりました。



珍しく晴れた日。幸せで胸がいっぱいになる景色です。雪が初めて降り積もった日で、ウィンターワンダーランドにしか見えません。高い塔のようなものは教会の屋根です。

## 1. 勉学の状況

Current issues in forest conservation and biodiversity : forestry から、マスターですが受講しています。Web サイトには、マスターの授業を受講したい場合は相談してください、forestry の授業は home university で最低2年勉強した生徒でないと受けられません、などと記載されていますが、実際はとても自由でオープンな学習環境ですので、自分の好きな授業を取ることができます。毎回教授が変わり、森林で起こっている環境問題やその対策、森林マネージメント、森林に暮らす生物などの話を聞くことができます。じきにグループプレゼンがあります。

Cultural Studies Perspectives on Finnish Culture : フィンランド文化のベーシックを全般的に学びたい人にはぴったりな授業です。音楽から文学、歴史まで、幅広い情報を得ることができます。ここでフィンランドの著名人、有名な作品など頭に入れておくと、美術館に行った際に予備知識として役立ちます。

Introduction to biology のクラスでは、ついにグループプレゼンを迎えて終了しました。climate change と結び付け、Food security について発表するというものでした。私は明らかに他の生徒と比べ圧倒的にプレゼンの経験が少なく、何をどのように述べれば聴衆に伝わりやすいのか、をよく考え練習する必要があると改めて反省しました。debate クラブでも同じ課題を感じています。自分の弱点を認識することができ良い機会でした。

## 2. 生活の状況

今回はフィンランド料理を紹介したいと思います。世界でもまずいと言われており、実際に私が7年前に訪れたときあまりおいしくない…と感じたフィンランド料理。しかし実は、私に日本食のことを恋しく思わせないほどの魅力をもっています！



私が大大大好きなのが、このカレリアンピーラッカ (karjalanpiirakka)。ライ麦粉を使った生地の中におかゆが入っていて素朴な味です。私にとってはフィンランドのおにぎりの存在です。豪華にしたいときには、エッグバターやスモークサーモンを上に乗せて食べます。作るのは恐ろしく大変ですが、そこら中に安く売っています。オールドファッションなものは中におかゆではなくポテトが入っています。いろいろとこだわりがある、カレリア地方のソールフードです。

フィンランド人の友人がよく作ってくれるのが、キャベツジャケセロール(Kaalilaatikko)。このように砂糖漬けしたリンゴンベリーと一緒に食べてもおいしいですが、日本人にとっては無くても大丈夫な添え物です…。驚きなのが、隠し味に黒蜜（日本のものと全く同じ）とあらゆるスパイ



ス（フィンランドのスーパーはスパイスが充実しています）を使っていることです。



フィンランドといえばシナモンロール。こちらではシナモンロールのような形状のパンを全般的にプーラ pulla と呼んでおり、たくさんある pulla の種類の中でシナモン入りのものをシナモンロール（フィンランド語名を忘れました）と呼んでいます。

お泊りしたときに作ってくれたフィンランドパンケーキ。簡単に作れますが、なぜか、おもちのようにもちもちに仕上がります。ジャムを添えて食べます。



BBQ のときの定番がチーズベーコンマッシュルーム。フィンランド料理なのか怪しく、フィンランド人に料理名を聞いても誰も知りませんが、私のお気に入りの一つです。フィンランド産の手のひら大のマッシュルームをくりぬいて好きなチーズを入れ、ベーコンを巻いてグリルするだけです。

クリスマスの定番の飲み物がグロッキです。ぶどうジュースのようですが、より深い味がします。たいていは鍋で温めて、お好みでアーモンドライスとレーズンを入れて飲みます。アルコールが入っていることもあります。そしてサルミアッキ。グミ売り場に行くと、売り場の半分ほどを真っ黒なものが占めています…。食堂のスイーツ類の上にも真っ黒なものが…。これらはすべてサルミアッキです。ほんとうに歯磨き粉味のタイヤを食べているような気分になります。チョコと間違えてうっかり食べないように気をつけてください。ちなみに、リコリス（塩辛い、スウェーデンで主流）の方がまだサルミアッキよりましな味がします。

## 海外派遣留学プログラム月間報告書

(報告期間：2018/12/01 ~2018/12/31)



(ここでそりすべりをしました。絶叫マシン嫌いの私には地獄でした。)

### 1. 勉学の状況

#### Cultural Studies Perspectives on Finnish Culture

私にとって最も興味深かったのは、[visitfinland.com](http://visitfinland.com) 観光プロモーションのキャッチコピー“silence, please”に関する議題です。フィンランドの雄大な自然に囲まれて、自分の時間をゆっくり楽しもう、というコンセプトとして silence という言葉が使われています。しかし、Silence という言葉を使っているにも関わらず、説明欄を見ると「鳥の鳴き声を聞いて」とあるのです。静けさを売りにしているのに、鳥の鳴き声、という矛盾、つまり Silence はこの文脈では異なった意味で用いられています。ストレスから逃れ、ゆったりとした時間の流れを自然の中で楽しむこと、物理的な音そのものを指すのではなく、自然の中に平安を求めることそのものを指して silence と表現しているのです。

これは私がフィンランドに来てから感じるようになったこと、フィンランドで最も好きなことの一つでもあります。9月の報告書にも書いた、最初のサマーハウスでの体験、初めて本物の静けさに包まれたときの記憶は今も鮮明です。フィンランドではストレスをため込むことの方が難し

いのではないかと思うほど、ここではストレスを感じません。もしかしたらこれも、フィンランドが常に幸福度ランキング上位に位置する理由なのではないでしょうか。自然と共存する生活に、友人との時間をゆったり楽しむ余裕。不思議と幸福で心が満たされ、物欲がなくなりお金をあまり使いません。日本ではショッピングが好きだった私さえ。人間には自然が必要なのだということに身に染みて感じます。

こういったフィンランドライフはムーミンの中にも色濃く表れています。ムーミンの家族構成から、生活様式、言動など、フィンランドそのものだなあとこちらでの生活の中でしみじみと感じます。ムーミンのお話の中に、自然を楽しむ暮らし silence の概念を探してみるのも面白そうだなと思っています。

#### Currest Issues in forest conservation and biodiversity

ついに最後のプレゼンを終えて終了しました。3、4人のグループを構成して、一グループずつ一つ国を選んで、その国の森林環境について発表するものです。私たちのテーマはドイツの森林で、ドイツの総合的な森林に関する情報からドイツの森林に生息する鳥、ドイツの森林が抱える問題、ドイツで出版された森林学に関する論文の数の比較まで、幅広くリサーチし、発表しました。やはり発表となると凝り固まってしまう、前を直視できない、声が小さくなるなどの私の弱点が浮き彫りでしたが、授業を通して森林についての概要的な知識を得ることができました。



(本物の巨大な木のクリスマスツリーです。Kuopio にて。)

## 2. 生活の状況

今月は涙涙の日々でした。一緒に日々を過ごし、いくつもの忘れられない思い出を残してくれた大好きな友達たちとお別れのつらさは、日本にいたときの私には想像のできないものでした。彼らに出会うことができなかつたら、この留学は私にとって辛い経験になっていたかもしれない。間違いなく私を変えてくれた友人に感謝の気持ちでいっぱいです。

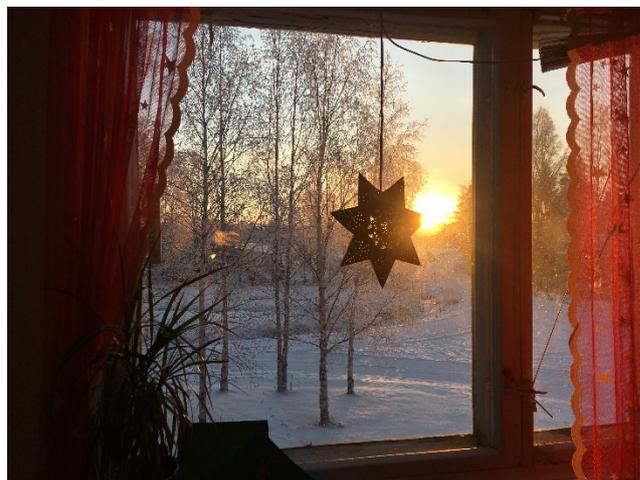
ところで、クリスマス休暇は、本当に幸運なことに、フィンランド人の友人の実家に招いてもらいました。フィンランドでは、クリスマスの24,25日は日本でいう三が日のようなものなので、その日だけは友人の知り合いのおばあさんの家に泊まらせてもらったのですが…予想外にいろいろと試練の多い3日間となりました。中でも、犬の散歩に出た朝のことは忘れません。

その日、朝ごはんの腹ごなしにおばあさんの代わりに犬を散歩に連れ出そうとしました。おばあさんは散歩道を教えてくれようとしていましたが、英語がほとんどしゃべれないので、私はおばあさんが「犬が道を知っている」と言っているのだと勘違いし、すべて犬に任せっきりにしてしまいました。私はそのときもともと友人の実家に携帯を忘れてきており、携帯を持っていませんでした。一緒に散歩に出てくれた友人が携帯を持っていたため、犬が本当に道を知っているのか不安になってきたところで、おばあさんの家の住所を聞くためフィンランド人の友人にメールを打ちました。ところが、この季節冬の寒さが厳しいフィンランドでよく起こるのが、携帯の突然の電池切れ。充電残量に関係なく起こります。そのときも、ちょうどそのSOSを送った直後に切れてしまったのです。異国の、言葉が通じない、ど田舎の田んぼの真ん中で、私たちは連絡手段を絶たれました。犬はぐいぐい引っ張っていき、家がどこか確信できない私たちは犬を反対方向に引きずっていくこともできず…。ようやく見えてきた一軒の家に助けを求めることにしました。出てきたのは優しい老夫婦でしたが、全く英語が通じず、サバイバルフィニッシュの授業で学んだなげなしのフィンランド語で、「ヘルガ（おばあさん）はどこですか」「ヘルガの家」と伝え、なんとか理解してもらい、幸運なことに車で送ってもらいました。車でも到着まで少しかかりました。彼らはヘルガさんの友達でもなんでもなかったようですが、偶然にも名前と家を知っていたようで、本当に助かりました。意思疎通は、まず両者に共通の言葉がないと成り立たないという、当たり前のことを身をもって体感し、その大切さを身に染みて感じました。英語以外の言語習得に興味のなかった私ですが、全く知らないより、完璧にしゃべれなくてもいい、少しでもその言語を知ることは大切と学び、たくさんの扉を開くのだということに気づきました。言語にはその国の文化そのものが表れていますし、新しい価値観や考え方を得て、今まで当たり前と思っていた物事を異なった視点から見るようになるかもしれません。そして言語は両者の橋渡しであり、人と人とのつながりを生む重要なきっかけなのです。とにかく、この迷子騒動は貴重かつ良い経験となりました。



フィンランド人の友人宅での思い出は、一生色あせることがないでしょう。一日一日、にぎやかな一家と過ごす何気ない毎日が本当に楽しくて、はじめて Joensuu に帰りたくないと思うほどでした。見ず知らずの私たちを暖かく歓迎し、家族のように振舞ってくれた友人の家族に感謝の意が止まりません。大好きです。

クリスマスには不在でしたが、帰ってきた日にクリスマスディナーを食べました。ビーツ/ターニップ（カブ）/にんじんのキャセロールや、七面鳥のような大きさのハム（暖炉でじっくりと長時間丸焼きにしたもの）、ホームビール（アルコールのない甘いビールのような味）などをいただきました。プラムの茶色いムースデザートもクリスマスの定番です。毎日食べていたのは、ジンジャーブレッド。ジンジャーブレッドのおうちをつくって飾るのが風習のようです。グロッギはもちろんほぼ毎日飲んでいました。



ニューイヤーカウントダウンは花火とともに迎えるのがフィンランドでは主流です。この時だけ大きな花火の打ち上げを許可され、（夜2時まで）夜6時頃からあちこちで花火の音が聞こえます。日本の夏によく見るような打ち上げ花火の小型版といった感じのロケット花火を近距離で打ち上げるので、私は笑いながらも悲鳴が止まりませんでした。特にこの日はまれにみる強風の吹雪だったため、半ば拷問の中でのハッピーニューイヤーでした。

## 海外派遣留学プログラム月間報告書

(報告期間：2019/01/01 ～2019/01/31 )



いよいよ、フィンランドの一番寒い時期に突入してきました。大きな川もほぼ凍結し、視界に入る景色は一面真っ白です。晴れの日朝出かけると、まるで温泉施設街にいるかのような、迫力のある湯気が川から立ち上る様子を見ることができます。



## 1. 生活の様子

ということで、今月は厳しい寒さの中で私がどう過ごしているか、少しご紹介したいと思います。気温は最低で-30℃、最高で-10℃ほどになってきている今日この頃。日本ではなかなか見ない数値なので、寒さのイメージがしにくいと思います。ここでは個人的な見解から、どんな寒さなのか、できる限りお伝えしたいと思います。

### <身の周りに起こる変化>

-30℃の世界では、手袋から手を30秒ほど出すと手の表面が痛みだし、ほどなくするとあまりよく動かなくなります。顔面は表面が凍る感覚がして、痛いと感じる部分は赤くなります。まつ毛は白くなり、吐き出す息が髪について凍ることにより、髪の毛も白く染まります。鼻水もはや蛇口から出る水のように…。フィンランドのポケットティッシュが分厚く固いのはこのためだったのかと最近納得しています。日本のティッシュだと薄すぎて小さすぎます。フィンランドの冬にはニット帽が欠かせません。うっかりニット帽をせず自転車に乗ると、到着するころには意識がもうろうとし、頭痛が発生します。

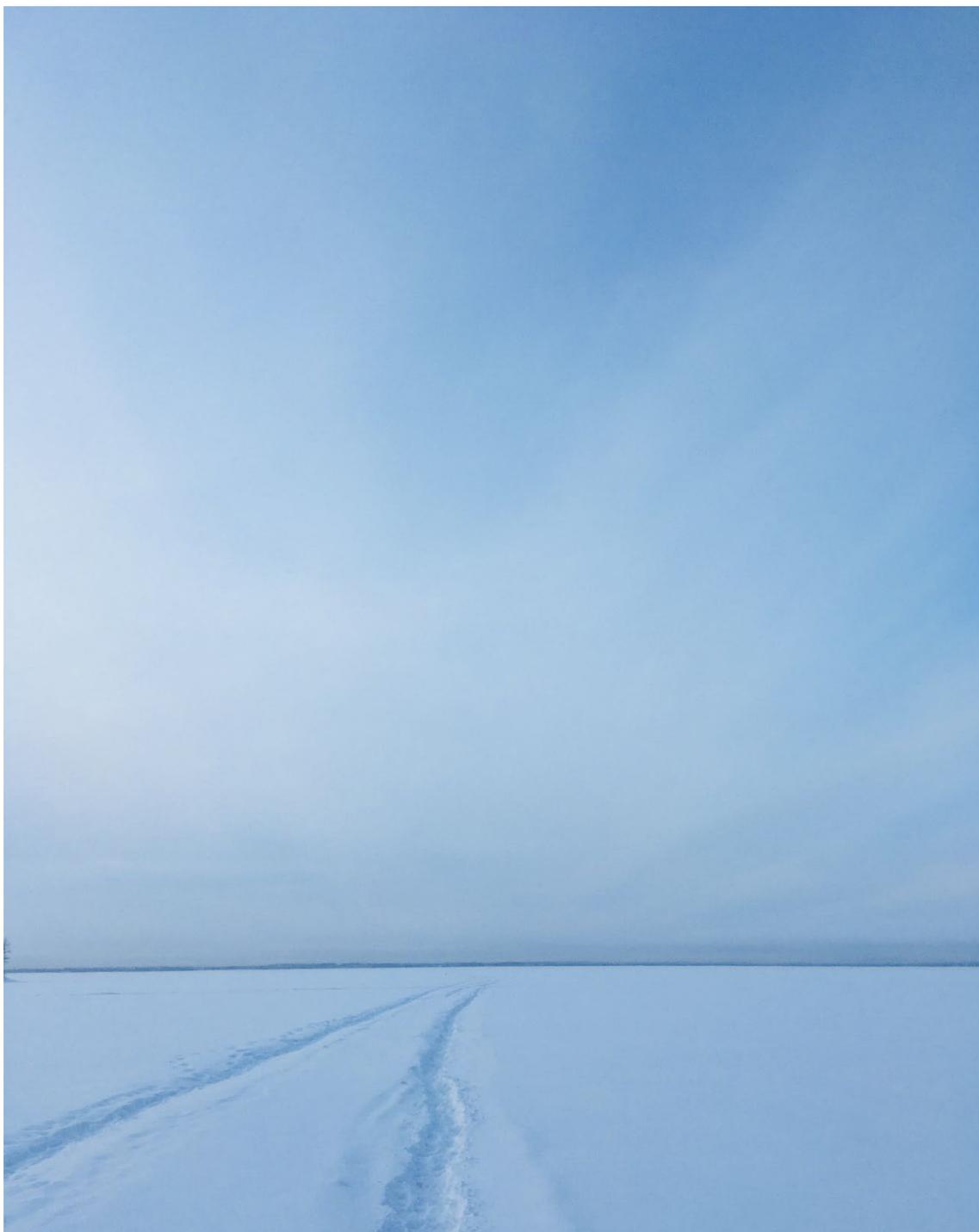
携帯は、分厚いコートのポケットに入れておいても長く持ちません。写真を撮ろうと取り出すと、早いときは1分ほどで、充電残量に関わらず突然切れます。

それでも、信じられないかもしれませんが、私は個人的に日本より暖かく感じるのです。同じ気温で比較した場合ですが、北海道の-10℃と、フィンランドの-10℃では、圧倒的にフィンランドの方がマイルドです。寒さの感じ方も異なるように思います。日本はより湿気があり、風も強いためか体の芯から冷え冷えとする感覚がありますが、フィンランドでは体の表面からカチッと凍り始めるイメージです。言うなれば、洗濯機の乾燥モード中の洗濯機内、これの寒いバージョンです。



#### <生活の様子>

それでも私は自転車に通っています。雪の中で自転車なんて不可能と思うかもしれませんが、除雪車のおかげで道路上は問題なく乗ることができます。難点は、転倒しやすいのと、摩擦が大きく前に進みにくいこと、たまに自転車のタイヤとタイヤカバーの間に雪が詰まることです。ですが、私はまだ転倒していませんし、自転車に乗ることをそれほど恐れることはないと思います。また、気温差が大きいと自転車のタイヤがパンクすることがあるので気を付けましょう。そこら中雪だらけのため、どこでもクロスカントリースキーが可能です。また大学の横にアイスリンクも設置されています。学校で無料でスキー板、スケート靴、そりを貸し出していますので、気軽にウィンタースポーツを楽しむことができます。雪合戦も、よく友人に仕掛けられ痛い思いをしています…。



(どこまでもつづく白銀の世界。湖の上にて)

### <服装>

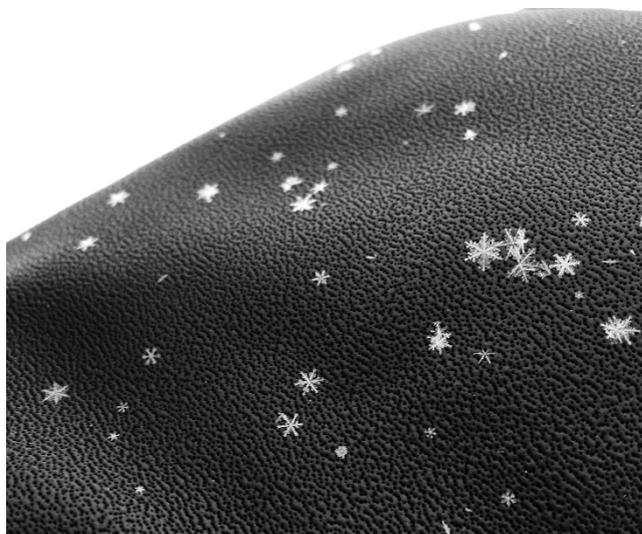
靴についてです。私は12月の末に、なぜか町にたったの一つしかなかった長い丈のウィンターブーツを買いました。フィンランドの友人によると、雪が靴に入らないようにひざ下の長い丈のブーツの方が好ましいとのこと。しかし大学にいるとみなさんおしゃれな短い丈のブーツやスニーカーをはいており、町中にいる分にはそこまで本格的なものはいらないと感じます。ただ、ここで主流なのが、靴下の上に毛糸の靴下の重ね履きです。そのためサイズは少し大きい方がよいでしょう。ただ数分歩けばすぐに森の中なので、外でのアクティビティーには長い丈のウィンターブーツは完璧です。

滑らないようにスパイクのついたものがよいかとも思いましたが、これも街中では逆にスパイクをすり減らしてしまいますし、必要であれば後から自前の靴に装着することもできます。

フィンランドにいれば、寒さに強い良いブランドの冬用ジャケットやブーツが手軽に手に入るだろうと思っていましたが、フィンランドのブランドでよく見かけるのはice peakくらいです。他はだいたいアメリカやスウェーデンの有名なブランド、しかも値段もあまり日本で買うときと変わりません。それでも、日本から冬用の服など持ってくるのはかさばりますし、こちらでジャケットを購入しても帰るときに簡単に売ることもできるので、こちらで買うことをおすすめします。

-30℃に慣れたからなのか、今日の-11℃はとても暖かく感じます。自転車に乗って大学に行く途中、汗をかくほど暑かったので、途中でジャケットの前を開き、手袋とマフラーを取りました。今隣にいるタイ人の友達は、いつもですが今日も半袖です。

冬用ジャケットは99€（ブーツも99€）でした。これらが暖かいおかげなのか、その下の服は薄着です。自分でも不思議ですが、去年の10月のときの服装と変わっていません。足は冷えやすいので、タイツなどをジーンズの下にはいています。そろそろ上にはくズボンが必要だと感じています。



そんな寒さを乗り越えた人にしか見れない絶景があります。こんなに綺麗な雪の結晶も、-30℃でしか見れません。薄くて繊細な、レースの断片が空から降ってくるようです。

千葉大学で受けた授業で習った言葉を思い出します。

一つとして同じ形のない、天からの手紙です。

## 2. 勉学の状況

### Introduction to Forest Protection in Finland

これが私の本命の授業です。フィンランドの森林について、木々に害を及ぼす昆虫やキノコ、森林破壊を進める原因となる哺乳類動物などを学びます。先日の授業では実際に害を受けた木々のサンプルを観察しました。後にフィールドワークにでかけます。

### Approaches to Special Education in Finland

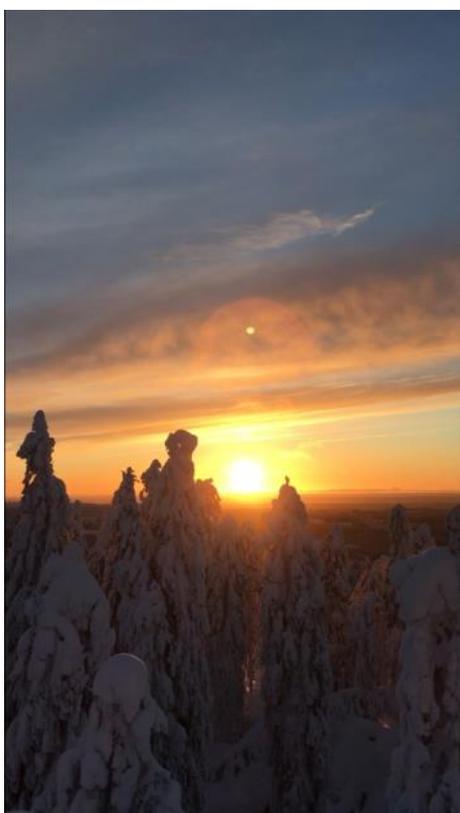
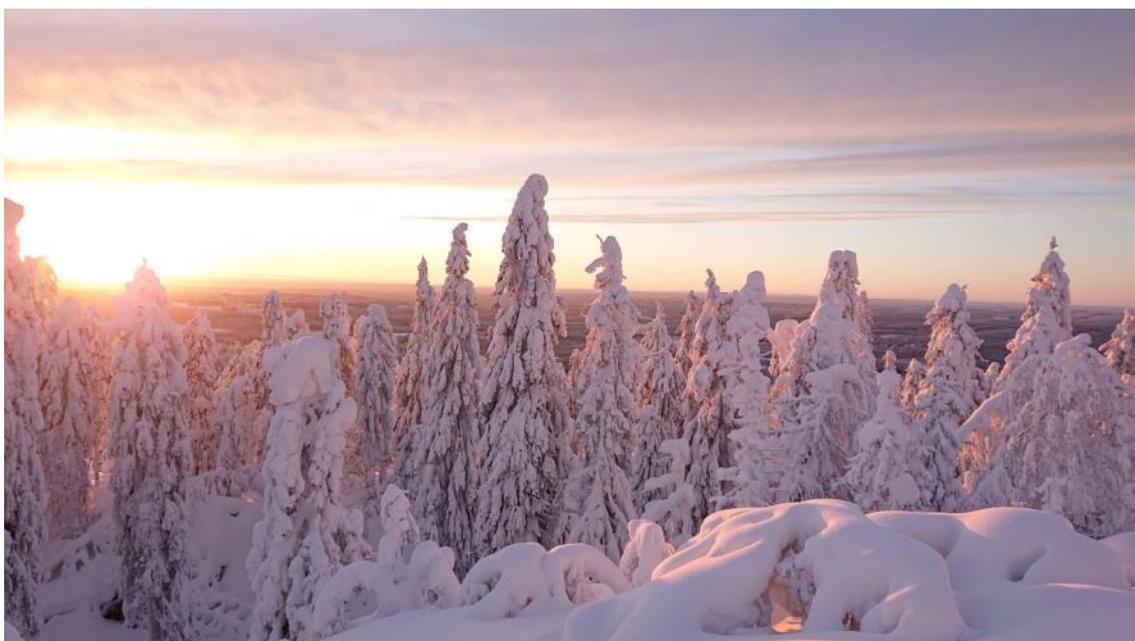
障害のある子どもや、読み書きに困難がある子どもがいる教室で、教師はどう彼らに接していくべきかを学んでいます。フィンランドの教育現場がどのように設定されているのかを学習することができる授業です。また、生徒には教師経験のある人も多く、毎回の授業で彼らの体験談を豊富に聞くことができるのも興味深いポイントです。また近々、実際に大学の横にある小学校を訪れ、observationを行います。

少々制約があり（forestryの履修経験がない者は受け入れにくい、フィンランド語での講義、その学部の者しか受けられない、定員超過などの理由）、またも予定していた授業から受ける授業数が限られてきてしまいました。そこで、以前からフィンランドの教育システムに興味があったため、educationの授業も履修してみることにしましたが、なかなか興味深いです。

また前回、finnish cultural studyの授業を履修した際、思いがけず自分にとってとても興味のあること、forestryにもつながる学習を得ることができたことから、食わず嫌いにならず様々なトピックを学習することの大切さを実感しています。比較的自由に、主体的に考えて学びを取得する今の学習環境に満足感を得ています。Educationの授業でも、千葉大学で受講したサイエンスコミュニケーションでの学習と対応させ、ここで得た学びを自分の中で考察しながら消化することで、また新たな発見を得ることができそうで楽しみです。

## 海外派遣留学プログラム月間報告書

(報告期間：2019/02/01 ～2019/02/28)



Koli national park にて。長年にわたって多くのフィンランドの芸術家や写真家を魅了してきた、フィンランドで最も有名な公園の一つです。幸運にも晴天に恵まれ、夢のような絶景を目の当たりにすることができました。雪の重さでたゆんだ木々や、傘を閉じたようにたたずむ巨木の世界は“静”の空間。聞こえるのは自分の息遣い、動くものは自分が吐き出す息だけ。しなった木々の上にさらに雪が深くつもり、丸みを帯びた不思議なその姿があちらこちらにふと現れる景色は、見る人をまるで美術館にいるような気分させます。視線をあげればそこに見えるのは、地平線まで張った白いテーブルのような湖と、無数に点々と続く木々。異世界を垣間見たような、興奮と恐怖、好奇心が胸の中にせりあがります。

## 1. 生活の状況

今月は旅行の一か月でした。授業スケジュールにぽっかり穴が空いたのもあり、2月後半からヨーロッパ旅行に行ってきました。ラトビアで乗り継ぎのついでにリガを観光し、スイスのジュネーヴ、フランスのリヨンを友人と散策しました。スイスはどこか日本に雰囲気似ており、山を久しぶりに見ることができました。フランスのリヨンでは友人とともに初めて couchsurfing を試し、新たな出会いもありました。約12日間の一人旅はこの後からです。スイスにバスで戻り、ローザンヌに一人で降り立ったときは心細さでいっぱいだったのを覚えています。英語が通じず、wifi もつながらない、地図もわからない、スイスフラン通貨も持っていなかったのも市内バスも乗れません。まあ、でもこんな崖っぷち体験もこんなときぐらいしか体験できないし楽しもう！というなんとも楽観的な信念のもと、駅まで歩いていきました。さらに駅で迷っていると、何やら怪しい日本大好きおじさんに助けられ、ハグとキスをたくさん浴びせられ、なぜか夕食にも誘われましたが断って、無事モントリーユにつきました（スリとしか思っておらず、財布の心配しかしていませんでしたが、ただの良なおじさんだったようです）。さらに、モントリーユで予約したホテルは山の奥の頂上付近に位置しており、乗客2人の頼りないトロッコのような電車で、真っ暗闇の山の急斜面を登って行ったときもどうなることかと思いましたが、夜景が素晴らしかったです。本当に長い初日でした。

次の日もモントリーユ観光後ツェルマットへ急行というハードスケジュールでしたが、まだ一人旅を楽しんでいました。マッターホルンを拝んで、ベルンでアインシュタイン漬けの一日。ツェルマットはさすがにスキーの名所のため何もかも高いです。スイス内の交通費も高くつきます。フィンランドは物価が高い高いと言われがちですが、実はヨーロッパ全体で見るとそうでもないのでは…。ベルンはとてもかわいい町です、歩いて移動できる小規模な町ですが、長居したくなるような魅力があります。また、ツェルマットとベルンは日本人を見かけることがとても多かったです。フィンランドを恋しく思い始めたのはこのころから…2週間は私には長すぎたようです。

その後フランスのコルマル、ルクセンブルグ、ベルギーのブリュッセルを旅しました。ルクセンブルグも小さな都市ですが、中心地全体が古城跡の上に成り立っていて、非常に面白い構造でした。ブリュッセルは治安があまり良好とは言えず、常に神経を使いました。ホームレスの方々も非常に多く、北駅に至っては彼らの住処になっているほどでした。中には小さな子供も多く、毎日非常に胸が痛む町散策でした。

旅行の最後はフィンランド、特にヨensuuが本当に恋しくてたまらず、飛行機に乗る日は珍しくアラームの前に飛び起きた程です。またもハプニング連続で家に帰るまでが本当に果てしなく感じましたが、フィンランドに着いたときの安堵感はとても大きかったです。もう財布と携帯を握りしめ続ける必要もない、英語も通じる、人に何か聞いても嫌な顔をされない…まるで一年ぶりに帰ってきたかのような感動でした…。

旅行ですが、私のように気ままに日程を決めたい方は、道中で booking.com などホテル

ルを直前予約しても全く問題ないと思います。私もベルン滞在を一日延長しました。ルートと飛行機を決めたら、あとは自由というのも楽しいですよ。

今回の旅も、ロシア編と同じく、フィンランドの居心地の良さと自分の日々の生活のありがたみを再発見する旅となりました。ヨエンスーでの時間を一分一秒、全力で生きたいと思えます。

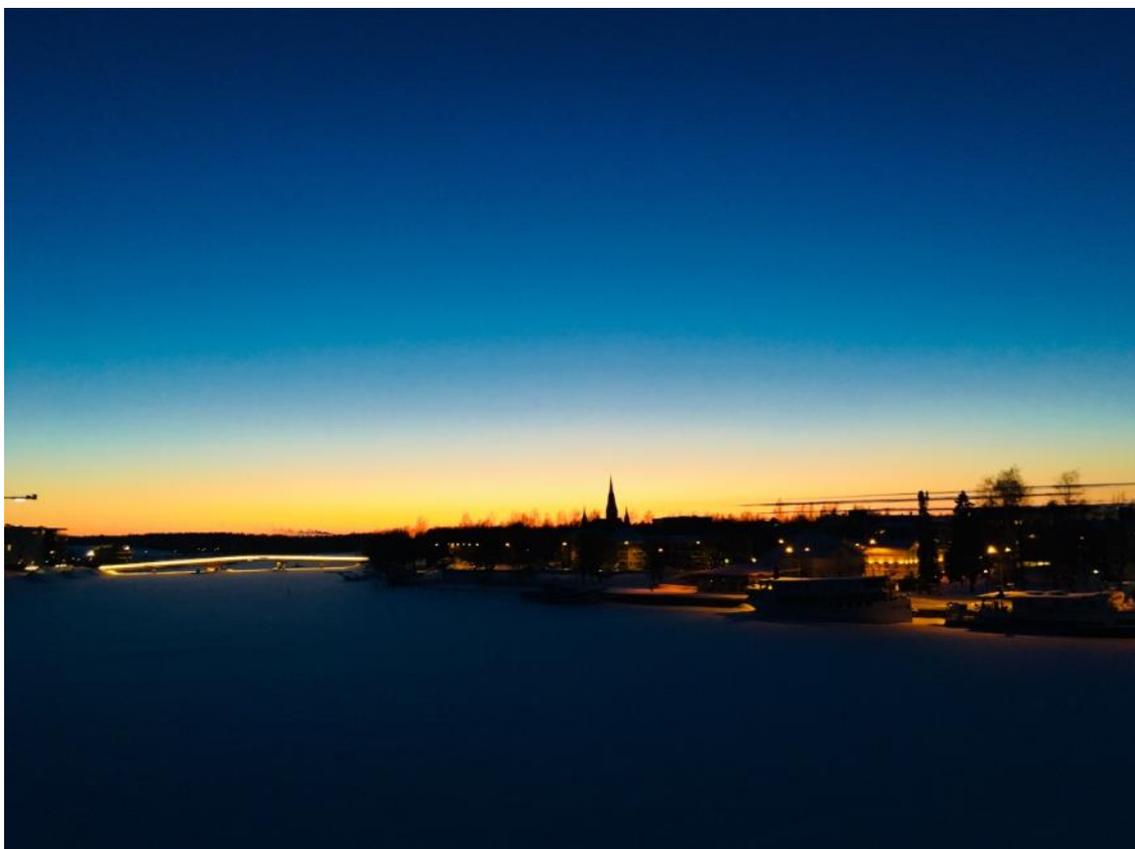
## 2. 勉学の状況



今月は Introduction to Forest protection in Finland の授業の excursion がありました。授業でも実物の標本を見ることができる機会がありましたが、やはり普段慣れ親しんでいる森林の中に実は潜んでいた木々の病気を発見するのは、授業の内容をより身近なものとして捉えることができる作業だと思います。およそ7時間の間、腰までの深雪の中を歩き回るのはつらかったですが、自分が最も経験したかった授業を受けることができ、感慨深かったです。

Approaches to Special Education in Finland の授業でも、大学に隣接する小学校にて observation がありました。こちらも本当に身に染みて勉強になった体験でした。先生にインタビューして聞いたお話も、自分が想定していたものとかけ離れ、まさに私にとって新しい概念でした。世界にはこうも異なる教育の方法/考え方があるのかと、本当に驚きを隠せませんでした。こちらの教育法は、学校のカリキュラムに子供を合わせるのではなく、子供一人ひとりに合わせ

て教育の形、周囲の環境・設備すら変える、子供の個性を重視する教育法なのです。また、テストをあまり重視しません。その代わり、生徒の日々の学習状況を先生が一人ひとりしっかりと把握し、それをもとに成績をつけるのです。学習は長く続くもの、その日だけの出来よりも、子供の日々の努力を誉めようというスタンスです。個人個人に時間を費やすため、黒板に書くという無駄な時間は極力減らす、そのためにテクノロジーも最大限に利用しています。生徒と先生との信頼関係を何よりも大事だととらえており、コミュニケーションの時間は惜しみません。そのため双方隠し事もなくなり、いじめの少なさにもつながっているのではないのでしょうか。他にもここに書ききれないほど衝撃を受けた概念がたくさんあります。偶然にも、Joensuu にフィンランドで最も最先端の小学校が最近設立されたそうなので、個人的に observation に行き、より考えを深めたいと思います。



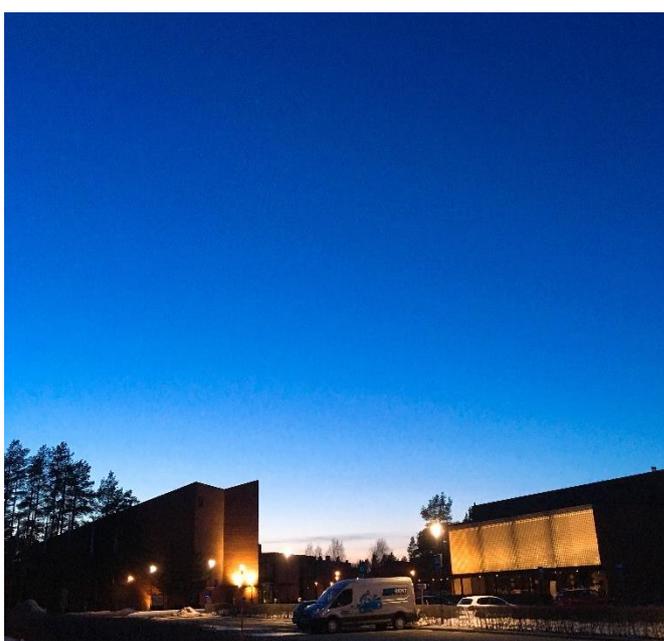
(今月も変わらず絶景の Joensuu。一年で最も寒い月が終わろうとしています…)

## 海外派遣留学プログラム月間報告書

(報告期間：2019/03/01 ~2019/03/31)



↑ (Polar Bear という ice swimming と sauna の施設。)



今月はおそらく Joensuu が最も汚い月ではないでしょうか。雪が解け始め、土と雪が混ざりあい、あたり一面灰色です。また、溶け始めた雪にハンドルを取られ、自転車が最も漕ぎづらい時期でもあります。しかし地面が見え始めるのは嬉しいもので、日照時間も短期間でぐんと伸びました。

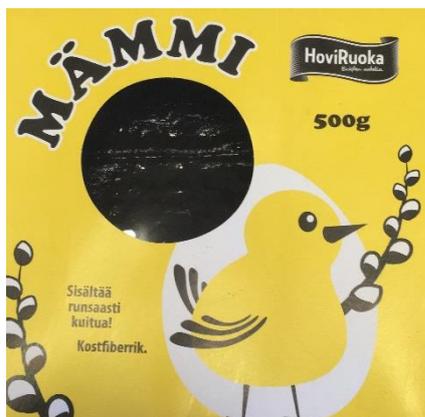
←今では夜8時になっても明るいです。ところで、フィンランドは間違いなく空が青く見えます。本当にこの写真のような真っ青で、澄み切った空です。なぜなのか、調べたいです。

3月も、本当にあっという間に過ぎ去りました。もうすっかりフィンランドの暮らしに溶け込み、去年の9月には「留学先」として客観的に見ていた Joensuu が、今は「日常生活の景色」になり、自分はフィンランドに住んでいるのか日本に住んでいるのかわからなくなるときがよくあります。

9月と比較すると、慣れたがゆえに見えなくなったものが多いなと気づきました。気づけば、以前は気に留めていたものも景色の一部と化し、すべてが「あたりまえ」の範疇に入り、有難いという気持ちを忘れそうになります。慣れは一種の麻痺のようなものです。フィンランドを少し出ると、自分の恵まれた環境を嫌というほど痛感するのですが、帰ってくると慣れ親しんだ環境に埋もれ、またすぐに有難みを忘れてしまいます。

何気ない友人との会話も、異国の大学で学ぶという環境も、もう長くは続きません。どんどん近づく終わりの恐怖に胸をむしばまれながらも、どうすることもできずにいます。とてつもなく早い時間の流れの中で、一秒一秒後悔のないようにと、「慣れ」の中であがくしかないのです。しかしこれは同時に「本当に留学でしか体験できないことは何か」を自分の中に問いただす作業でもあり、私の留学はまだまだより良いものにできると意気込む気持ちも感じています。

#### <イースター>



4/18 から一週間、イースター休暇が始まります。フィンランドでイースターに食べる特別な食べものといえばこの Mämmi。見た目がサルミアッキにそっくりです…。しかし味と触感はデーツをすりつぶしたような感じで、アイスやクリーム、牛乳と一緒に食べるととてもおいしいです。

町中に卵型のお菓子が売られるようになるのもこの時期の現象です。

#### 1. 勉学の状況

##### Forest soil hydrology

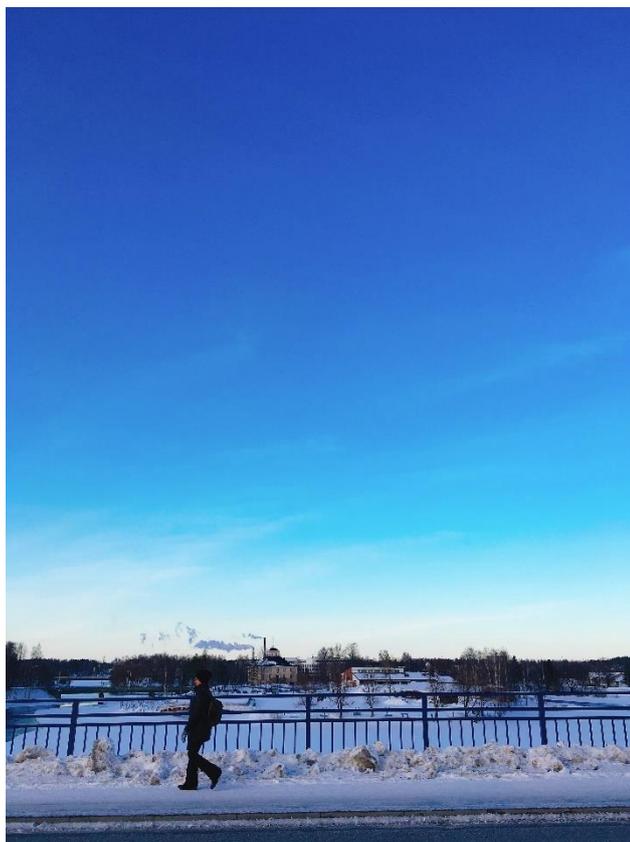
森林環境の中での水のプロセスを学びます。例えば、雨が降って森林に降り注ぐと、何パーセントが地中に吸収され、何パーセントが葉の上に残り蒸発していくか、水ポテンシャルや毛管上昇から草木が水を吸い上げる仕組みを分析するなど。計算式が多く、少し難しい内容でした。しかし、「草木がどのように水を吸い上げているのか」というのは、そう言われてみれば知らなかった素朴で身近な疑問点で、どういう仕組みか解明するのはとても面白かったです。

Forestry は、一言に Forestry と言っても本当に様々な分野に分かれています。プログラミングから nature management agencies の授業まで、範囲はとても幅広いです。

## Religious life in Finland

とてもランダムですが、キリスト教についてもっと知りたいと思い受講しています。私を含めて生徒が4人しかいないという恵まれた環境です。授業形態も、自分たちの知りたい情報を先生にリクエストし授業内容を決定、質問し放題、自分たちの国の宗教についても紹介し合う、などとても良い授業です。

この授業を受けるきっかけになったと言えるのが、私がいつも一緒にいるプロテスタントの友達です。友達のことをもっと知りたいと思い教会に足を延ばすようになり、今では bible study の集まりにも参加するほどになりました。



ここまで読んで、「偏った考えが刷り込まれるんじゃないの？」と少しでも不安に思った人は少なくないのではないのでしょうか。日本では、宗教に関してはマイナスイメージがつきやすいです。確かに、教会で信者たちがとても真摯に祈っている様子に、最初は特に、戸惑い、少し不安や恐怖を感じました。

しかし、何の知識もないことを批判するのはただの偏見になってしまいます。「別に信仰しなくてもいい。ただ、世界中で大勢の人が何かしらの宗教を信仰しているのだから、宗教について知る/知識をつけることはとても大切」という教授の言葉にハッとしました。

フィンランドでは、無宗教の人口は年々増加しているものの、私の周りではプロテスタント信者の方も比較的多い印象を受けます。信仰の自由のイメージが強いフィンランドですが、学校では子供たちを宗教別にグループ分けした宗教学習が行われているようです。しかし、日本の私立学校などで行うような、授業前のお祈り、宗教イベントなどは行わず、自分の信仰する宗教やその他の宗教の知識をつけることのみを目的としています。

日本は公立教育機関での宗教教育が禁止されています。キリスト教や仏教の私立学校でも、キリスト教学校ではキリスト教、仏教学校では仏教のことしか学びません。私は、今後日本が多様

性を重視していくならなおさら、宗教について知識を深める時間があってもよいのではと思います。なんとなく怖い、という恐れは、この知識を得る機会の少なさが影響しているのではないのでしょうか。

宗教での学びは、心の発達にも大きく影響すると思うのです。事実、私は神様を信じる気にこそなれませんが、bible study ではいつもたくさんの気づきや学びがあり、日頃の生活に感謝する気持ちも、ここで思い出すことができます。自分と向き合う機会でもあった留学で、なかなか答えが出なかった自分への疑問に、答えを発見できたときもありました。信仰せずとも、宗教を学ぶ中で、一つでも自分の心に響くものがあれば、自分の普段の生活態度を見直すきっかけになるかもしれませんし、より前向きに考える視点を得られたり、もっと自分に自信を持つようになるかもしれません。自分が気づいていない視点を見つけるチャンスがあれば、多角的な視点からより自分自身を立体的に見つめ直し、イメージ・理解することができるのではないのでしょうか。そして、まず知ろうとすること、それが平等で偏見のない世の中を作る基本だと思いました。



よく見てみると・・・  
果てしなく木が積まれているのが見える  
でしょうか。

ここからはいつも木のよい香りが漂ってきます。

Forestry の教授が言うには、昆虫の中には、この積まれている木材から命をつないでいくものもいるそうです。

## 海外派遣留学プログラム月間報告書

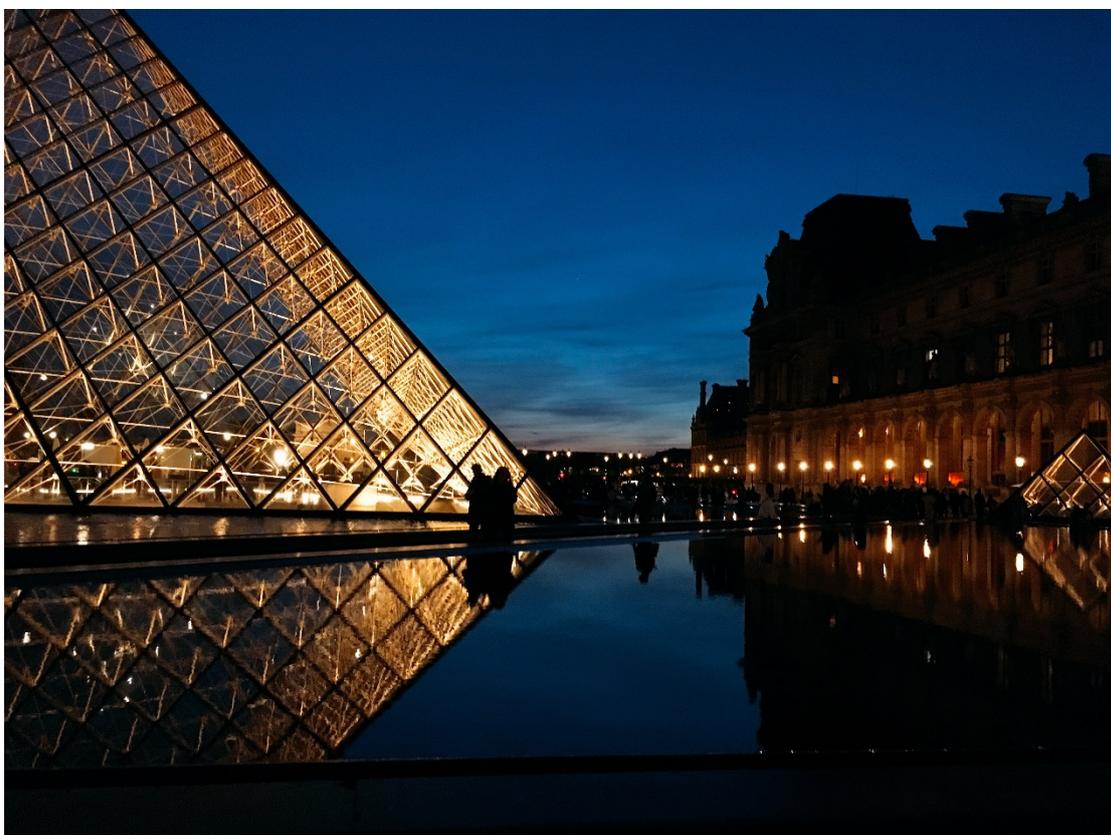
(報告期間：2019/04/01 ～2019/04/30 )



(まだ凍っている湖の上のサンセット：フィンランド)

月の後半は友人とフランスとイタリアを旅行しました。が、これがまた波乱万丈で刺激の強い旅でした。最終電車を何度も逃したり、その度にカウチサーフィンで救われたり。一日の夕方、どこに行き着くかもわからない行き当たりばったり。綱渡りの旅の中で、人々の心の温かさを噛み締め、その出会いに感謝を感じることができた忘れられない旅となりました。また、ノートルダム大聖堂が、私が到着したその日に燃えたのも忘れがたい出来事です…。

フランスはパリの名所を友人と練り歩き、その後一人で、ずっと行きたかったロシュフォールやモンサンミッシェルを訪れました。フランスの友達曰く、ロシュフォールは“なんにもない”ですが、子供の頃から大好きな映画の舞台であるその場所は、私にとってはパリよりも心踊る街でした。映画や本は、時折人の人生を揺さぶるほどの影響力がある。私もこれほど好きになれた映画に出会えたことに感謝です。



(ルーブル美術館)

旅は一人の方が気楽です。気の向くままさすらう中で、自分が心の中で感じることに集中する時間にもなります。対して友人との旅行は、友人をよりよく知る大チャンスです。会話の中で、今まで知らなかった事実を知ることができたり、疲れと戦う中で友人のいろいろな感情を見ることができます。その全てが終わった後に、距離が縮まったように感じる。これが友人との旅行の醍醐味だなと感じました。

ところで、ヨーロッパを旅行しようと考えている方におすすめしたいのが blablacar。ヒッチハイクの料金がかかるバージョンのようなものです。中～長距離移動向けで、バスよりも安いです。しかも個人の車に乗るので高級車でゆったり…ということも可能。新たな人との出会いもあるので、とてもオススメです。



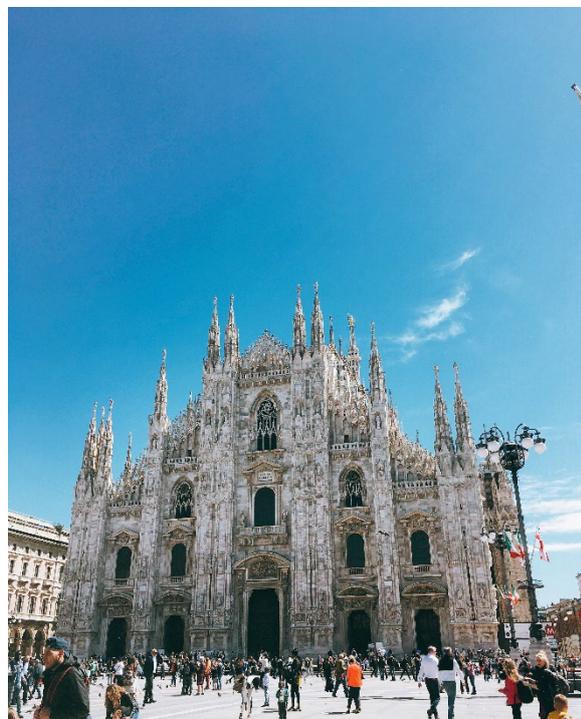
(ローマにて)

イタリアはローマとミラノへ赴き、先学期の友人に再会しました。彼女を含め、近々ほとんどの友人が日本に遊びに来てくれるそうで、日本に帰ってもしばらくしのげそうです。

ローマとパリは、私の訪れた国の中で1位2位を争う素敵な都市です。やはり世界的に有名な観光地だけあり、数メートルごとに名所が存在します。すべてじっくり見て回るには、1週間あっても到底足りません。

左から  
フランスの  
ロシュフォール、  
モンサンミッシ  
エル。

下の段は、  
パリのエッフェ  
ル塔とミラノの  
Duomo。



友人と、ヨーロッパの学生の間で一般的な“卒業後の旅行”について話しました。高校卒業後、ヨーロッパの学生が長期間旅に出ることは知られています。日本では、この“空白の時間”はあまり好まれません。旅行に限らず、特に予定のない状態を設けることは時間を無駄にしていた、という概念につながりやすく、マイナスイメージがついてまわります。この日本の見えない掟にずっと疑問を感じていた私も、このヨーロッパの学生のギャップイヤー旅行にどんな意味やメリットがあるのか、理解できずにいました。それを、今回実際に体感することができ、理解につながりました。

この留学中に旅行をたくさん計画しました。最初は、自分の中での旅行の定義は、あくまで遊び/リフレッシュの範疇に属するものでしかありませんでした。しかしこれまでの旅行を振り返ってみると、人との出会いに刺激され、困難を乗り越えるうちに自信と根性がつき、様々な景色を見て人生について考えたり、自分と向き合う時間を得ることができた、本当に貴重な人生学習の時間でした。

ヨーロッパでは、学生が旅行体験をしている方が経験豊富であるとみなされ、ポジティブな要素となります。旅行の過程で学ぶ様々な能力、全く知らない地での不安に打ち勝つ力、困難な状況を自分の力で打破する力、人の助けを求める勇気、自己決断力、助け合う精神の大切さ、自分の身の守り方…これらの書ききれないほど多くのことを、学生が旅行を通して学ぶことを理解し、評価する概念が社会の中に存在するのだと思います。旅行は様々な学習を体系的に会得するための、最も効率的な一種のパッケージだと感じました。

旅行以外においても、もっと自分自身を知る時間、やりたいことを模索するためだけの時間があっても良いのではと思います。カウチサーフィンで私がホストした方のお話によると、日本の大学生は今後5年以内の予定を聞かれたとき、ほとんどが「とりあえず就職」と答えるそうです。とりあえず安全な道を選びたい、どうせ自分がやりたいことはできないという心理を働かせるような、日本の社会に潜在する非柔軟性が一因にもなりますし、自分とちゃんと向き合うための“暇”が認められにくく、自分がやりたいことをしっかりと把握できないまま流される人が多いということも一因となるのではないかなとも思います。

私の人生は、もっとはちゃめちゃにしたいです。真っ白なキャンバスにのびのびと線を、大胆に。人の評価を気にせず、自分のためだけの絵を。こう思うようになったのは、間違いなくフィンランドでの生活と刺激的な旅行の影響です。

日本で、もっと“空白の時間”が尊重される空気が広がればと思います。

## 勉学の様子

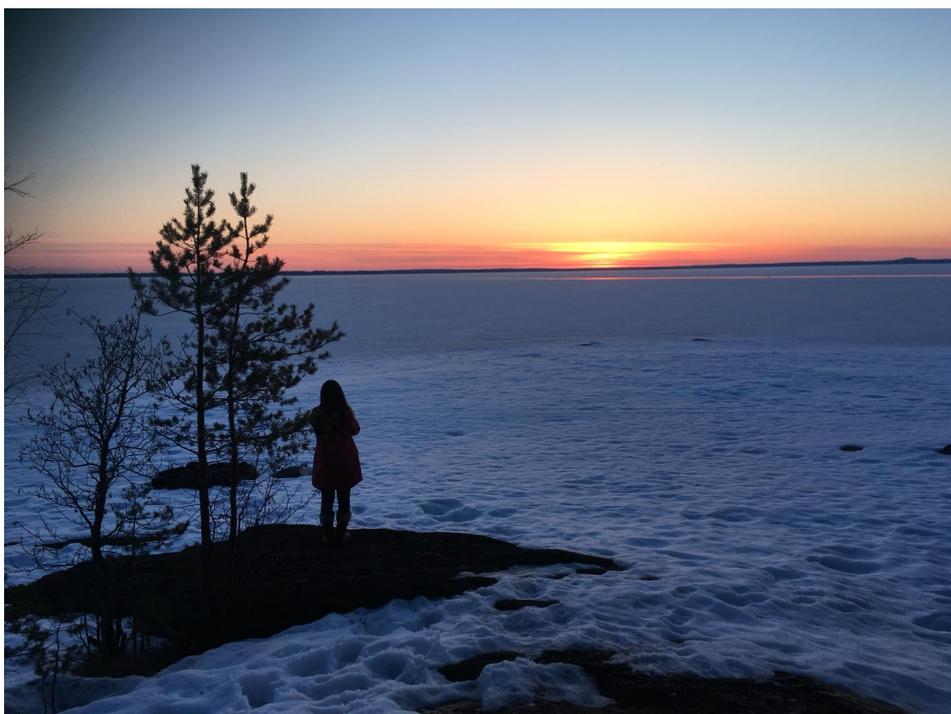
Comparative perspectives of preschool education and early elementary education の授業は、共同プレゼンテーションとレポートで終了しました。ベルギーの女の子たちと組んで、オランダ、ベルギー、日本において、preschool の全体的な内容や、fine motor skill (手先の運動: 微細運動) の発達を目的としたエクササイズを比較しました。preschool だけを取っても、各国でかなり差異が見られることに改めて驚きました。また日本の preschool での微細運動エクササイズにおいて大きな影響を持つ“箸”を使った指の運動は、プレゼンで特に注目を浴びました。内容が文化の影響も強く受けていることを印象付けられました。



授業とは別に、フィンランドで最も新しい小学校へ見学に行きました。iPad を最大限に活用しているのが印象的でした。一人一台所有することができ、宿題もプレゼンも、出席もノートを取ることも全て iPad で行います。プレゼン資料を iPad で作る際に著作権についても学習したりと、比較的早い年齢から IT への適応が進んでいることが見てとれました。またこの学校がもともと貧しい

家庭の多い地域に建てられ、貧しい子供にも平等に教育を、という意図を持つことにも感心しました。貧しい子供の中には、夕方や金曜日になると家に帰りたくないが故に泣き出したり、月曜日にお腹を空かせて登校してくる子供がいるそうです。これだけの最先端技術を持った学校でも、決して上級層だけしか入れないということはなく、全ての子供に同様に開かれている。フィンランドが教育において平等性を重視しているということを改めて認識できました。

Religious life in Finland の授業では、orthodox church と Lutheran church へ見学に行き、両者を比較しました。Joensuu だけでも、教会の数は多いです。教徒は自分の信仰に合わせて、教会を選び、教会のメンバーとなり church tax を払います。上二種類の教会を取っても、中の内装からサービスの行い方など、かなり異なりました。どのようにその差異が形成されていったのか、そして人々はどのように自分の属する宗派を決定するのか、気になるので調べてみようと思います。



(やっぱり私はフィンランド  
が大好きです。)



## 海外派遣留学プログラム月間報告書

(報告期間：2019/05/01 ～2019/05/31)

5月上旬はまだ雪が積もっていたはずなのに。ふと窓の外を見ると、草や木々が一晩で生い茂っ



たと錯覚するほどに急成長しており、夏の到来は突然でした。日に日に視界が生命力みなぎる緑で埋め尽くされていくことに、私は戸惑いが隠せませんでした。

町はあたり一面のタンポポで埋め尽くされ、黄、青、緑のコントラストが絵画のように美しい景色を彩ります。友人と寝そべりながらのピクニックは夢のひと時でした。



### この9か月間。

留学の成功とは何か。それは他人からの評価で決まるものではない。自分自身で評価することが大事で、留学の最後に、これ以上改善することができない留学だったと言えること、だと思いません。その時その時に、自分に対して後悔が残らない行動選択をできていたのなら、努力が足りなかったと思う部分があっても、最後に自分にとってかけがえのない経験だったと思えるのではないのでしょうか。

私の留学目的は、「自分のしたいことを探す」ことでした。透明の規範に縛られ、連続的で暇が認められない日本社会、その中で流されていくことに不安が芽生えたのが始まりだと思えます。ちょっと待って、流されたくない、一回立ち止まりたい、自分の声を聴きたい、日本の中にいらざっと答えが出なさそうな混沌とした疑問と向き合いたい、そう思って飛び出した、直感を信じたそのときの自分、そのときの決断がなかったら。人生も全く変わっていたのかもしれない。

勉強での学びはもちろんですが、留学全体を通し、体系的に、根本的な深い学びを得ることができたように思います。

自分の人生をしっかりと築く上で一番大切に基本的なこと、自分の心に向き合うということ。周りに流されないためには、自分の気持ちをおろそかにしないこと、自分の価値と可能性を信じること、自分の直感や意見を信じ、尊重すること。また同時に、友人の存在は自分の人生に多くの機会と希望を与えてくれるということ、その他多くのことを自然に吸収していきました。フィンランドのシンプルで素直な考え方や暮らしが自分の中で府に落ち、広がっていったのでしょうか。なぜ？を常に問い、本質だけを見抜き長く愛する。フィンランドが大好きになった要因の一つです。

単位互換はあまり望めないという了解のもと留学しましたが、かえって単位を気にせず自由に受講できたのは、自分のしたいこと探しというテーマには沿っていたと思います。院生向けの授業から、教育、宗教など、興味あるものに気軽に触れることができ、あらゆる方向へ興味の枝を伸ばすことにつながりました。

フィンランドでは授業はフィンランド語または英語で行われます。留学生用に英語の授業が存在するようなものなので、英語の授業はほぼ留学生ですが、まれにフィンランド人も混ざっていることがあるようです。授業を進行する先生たちは、母国語がフィンランド語なので、流暢な人、フィンランド訛りの強い人など様々ですが、他非英語圏と比べると圧倒的に不自由ないです。英語圏への留学がメジャーですが、個人的に北欧への留学はとても良い選択だと思っています。全く新しい文化や言語に触れるのも有意義で刺激的です。

## フィンランド人について紹介

日本の大学と同じように、フィンランド人と留学生は二分化しています。私たち日本人が留学生と仲良くなりたいと思ってもなかなか勇気が出ないように、フィンランド人も一歩が踏み出せないようです。食堂ではフィンランド人が大多数ですが、フィンランド語で話していますし、大学のイベントにもあまり参加してこないのを知り合いにくいです。これもまた日本人と同じように、英語が喋れるのに自信がない人が多く、「ごめんなさい、私英語うまくしゃべれなくて…」と恐縮してしまうフィンランド人を見かけます。初対面は距離も遠く、日本人とよく似ている点があります。

でも、内面は真逆だと思うのです。個性を重要視し、お互いに尊重します。おちゃめで、なぜかコメディアン精神が備わっており、自虐ネタが得意です。またプライベートに関して、日本よりオープンです。仲良くなった友達はすぐにコテージに招待したり、家族と友人の間に壁はなく、遊びに行くと友人の親と友達になる感覚です。仕事が終わっても飲み会のようなものではなく、すぐ家に帰って家族の時間を楽します。または、お父さんはたいてい趣味を持っていて、仕事終わりにバレーボール、なんてことも。

学校の先生たちも、年齢の差や立場の差はあまり感じません。生徒と対等な立場で、学びに対して常に謙虚な姿勢を持っている先生が多い印象を受けました。

## 言語

仲良くなるのに言語って本当に関係ないなと思います。英語が片言の友達がいましたが、2人ともいつも人気者でグループの中心でした。簡単な英文だけで、周囲を数分間、床でのたうち回るほどの大爆笑の渦に巻き込んだときもありました。彼らと私は何が違うのだろうか…。ある日それは自信の有無による差だと気が付きました。彼らは文法でミスをし、詰まったり、内容を理解できていなかったり。それでも、英語上級者と堂々と対等に話しています。私はというと、「詰まったらどうしよう」「この人英語が下手だなとか思われてないかな」…ネガティブな言葉が頭を渦巻き、常に緊張し、間違えたときは自分を責め、恥ずかしさでいっぱいでした。まして彼らのように、わからない単語があったとき素直に「教えて」なんて、プライドが邪魔して言えませんでした。しかし、誰もそんなこと気にしてない、言語を超えて自分の内面を見てくれようとしているんだ、と気づいたとき、英語はただの意思疎通の一つのツールと化しました。英語の間違いを気にして、いつまでも自分の中身を伝えないなら、ずっと辛抱強く私のことを知ろうと話しかけてきてくれる友達に失礼じゃないか、そう思ったのです。

話すことへのストレスは、言語上達の邪魔をします。また、言語は、ある目的を果たすための道具として上達していくと思います。だから、ストレスを与えるような人と一緒にいるべきではない。自分の中身を理解してくれる友達、この人のことを知りたいから英語をもっとすらすらしゃべりたい、そう思えるような素敵な友達が、留学生生活を左右すると思います。

## 5月の様子

Koli のコテージに宿泊しました。私含め 3 人はバスでしたが、他数人は自転車で 7 時間ほどかけて到着しました。

次の日は小雨の中ハイキング。Koli はむき出しの岩々が連なっており、急斜面を滑らないように上らなければなりません。ところどころ雪も残っており、数回こけました。滝が珍しいフィンランド、Koli の山中で偶然滝を見つけたときは一同大興奮でした。

その次の日も、一本のソーセージをグリルするためだけに山の中をひたすら、ひーひー言いながら歩きました。森の中にきちんと整備されたグリル場があり、いつでも気持ちよく使用できる状態になっているのです。鳥の音が響く静けさの中で食べるソーセージは格別です。

コテージは帰り際、掃除をしなければならないルールになっていました。ホテル感覚の私たちにとっては違和感がありましたが、これが普通のようなようです。グリル場も綺麗に使用されている様子を見ると、森はみんなのもの、森を楽しむ設備はみなでシェアするもの、という共通概念が根付いているのでしょうか。



フィンランドが 8 年ぶりにアイスホッケーの試合で世界一に輝きました！

友人宅での観戦。小さい部屋に人数およそ 30 人超えが、ぎゅうぎゅう詰めになって応援しました。優勝した後は国中大騒ぎで、普段は閑散としたヨエンスー市内は車の大渋滞に、たくさんの人。裸になって歌い踊ったり、クラクションを鳴らしたり。それほど喜んでいる彼らを見て私も嬉しいです。ヘルシンキは次の日もお祭り騒ぎが続いたようです。

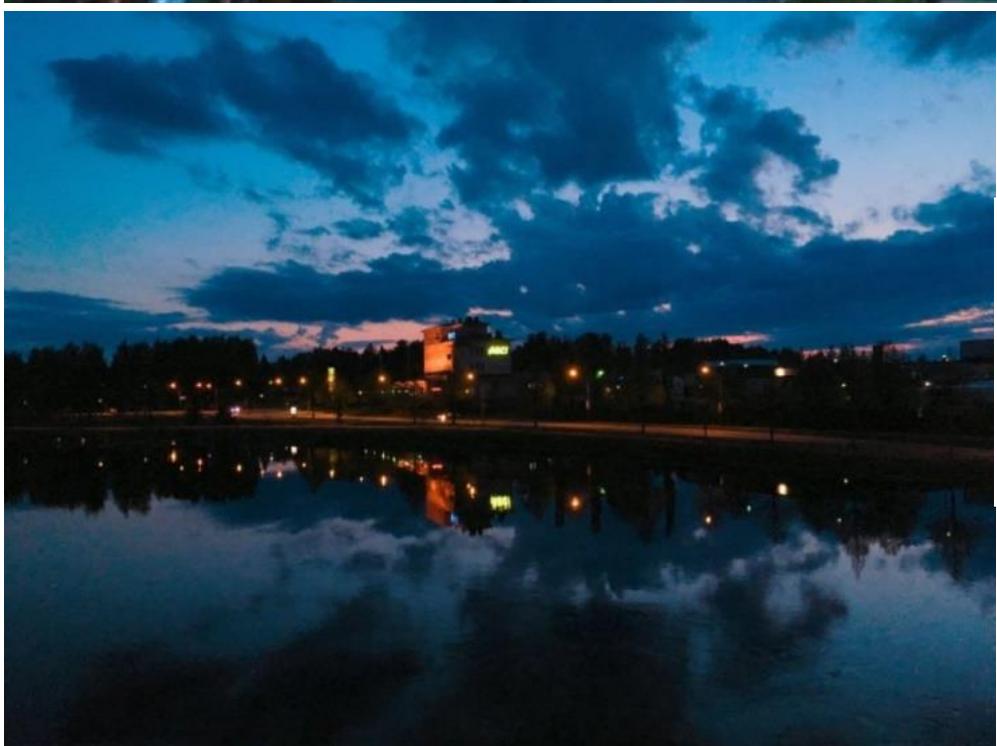
面白かったのは、スウェーデンとの試合の白熱さ。兄弟のような関係のフィンランドとスウェーデン。スウェーデンに勝つことは、他の国に勝つこととは少し意味が異なるのです。



お別れ前の夜の散歩。  
夜 11 時頃です。  
このころになると、  
夜通し空が  
薄ら明るくなりました。



教会前にて。  
どこまでも続く  
見事ないわし雲。



橋の上から偶然遭遇できた  
マジックアワー。  
といっても夜 11 時頃です。  
鏡のような湖に写る空、  
壮大な景色でした。

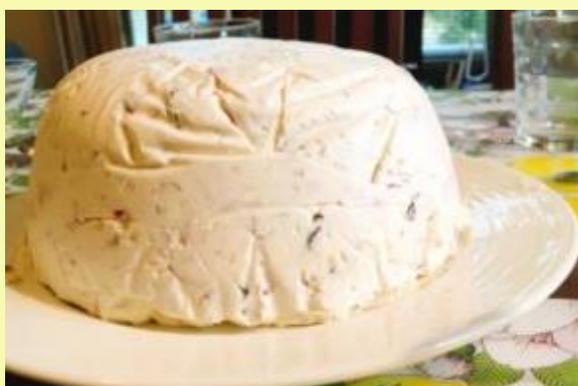
(おまけ)

<食べ物シリーズ第2弾！>



←

料理男子の多いフィンランド。今回はチョコレートケーキを作ってくれました。Kladdkaka という、フォンダンショコラ風のねっとりとしたチョコレートケーキ。スウェーデン発祥だそうです。一口食べれば止まらない、魔のケーキです。上に乗っているのはココナッツパウダー。



→

Pasha というロシア発祥のケーキ。イースターの食べ物です。サワークリームベースで、さっぱりなめらかなくちどけです。中にアーモンドや、シロップ漬けのさくらんぼ、ドライフルーツなどを入れます。



マカロニキャセロール、リンゴンベリー添えです。(キャセロールはこのようにボウルに入れてオーブンで調理する料理すべてを指すようです)。フィンランドには辛い料理がありません。スーパーで最も辛いタコスソースを買っても、全く何も感じないほどです。ただアジアンレストランでは辛いものを提供しているのでご注意を。



←

Raparperipi irakka (ルバーブのパイ) です。ルバーブとは、見た目が赤いセロリのような野菜です。こちらではフルーツのような存在で、甘酸っぱい味がします。アイスにもルバーブ味があったり。

このパイは間違いなく私のお気に入りです。さっぱりした後味で、くちどけが良いです。

→

ルバーブ



←

そしてもちろんシナモンロール。ポイントは生地に練りこんだカルダモンパウダー。香ばしい香りのためには欠かせません。友人の作る焼きたてシナモンロールは格別です。

最後のシナモンロールでした。恋しくなります。