

# 派遣留学生帰国報告書

\* 復学後の情報を入力してください

記入日	2016年6月28日		
所属学部	文学部		
所属学科・専攻	国際言語文化学科		

## 1. 留学先について

留学先大学名	セイナヨキ応用科学大学			
留学先所属学部等	School of Business and Sciences			
留学期間	出発日 8月20日	入学日 9月2日	修了日 5月27日	帰国日 6月20日
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( )			
	通学時間	5分		<input type="checkbox"/> On campus
	通学方法	徒歩、自転車		
	居室スペース	<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> ( ) 人部屋 <input type="checkbox"/> その他( )		
	共有スペース	<input type="checkbox"/> 完全個室 <input checked="" type="checkbox"/> キッチン <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> リビング <input type="checkbox"/> その他( )		
食事	自炊 60 %	学食 20 %	外食 20 %	その他 ( ) * %で記入してください
保険	海外旅行保険(名称)	t@biho海外旅行保険		
	大学指定の保険(名称)	なし		<input type="checkbox"/> 強制加入
	その他			
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) ⇄ セイナヨキ(電車)			

## 2. 留学にかかった費用について

総費用	1,600,000	円	* おおよそでかまいません。				
出処							
自費	<input type="checkbox"/> 貯金	円	<input type="checkbox"/> アルバイト	円	<input type="checkbox"/> その他	円	
援助	<input checked="" type="checkbox"/> 両親	700,000	円	<input type="checkbox"/> 家族・親戚	円	<input type="checkbox"/> その他	円
奨学金	<input checked="" type="checkbox"/> JASSO	720,000	円	<input type="checkbox"/> その他名称( )		円	
その他	<input checked="" type="checkbox"/> 千葉大学助成金	181,000	円	<input type="checkbox"/> その他( )		円	

## 2-1. 財政管理の方法

渡航時	<input checked="" type="checkbox"/> 現金	50,000	円	<input checked="" type="checkbox"/> その他 (	クレジットカード、 デビットカード	)	円
留学中	<input type="checkbox"/> 海外送金	<input type="checkbox"/> キャッシング	<input checked="" type="checkbox"/> その他 (	デビットカード、クレジットカード		)	

## 2-2. 各費用の支払い方法 ex.)全額、クレジットカードで。

大学に払った費用	現金
住居にかかった費用	日本から毎月送金
その他	

## 2-3. 内訳

\* 外貨で払ったものについては日本円に換算したおおよその金額も記入してください

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)		成人式のため2往復した	250,000	円
海外旅行保険			122,590	円
OSSMA			29,160	円
査証・在留許可証	€	300	42,000	円
住居	€	3,509	466,000	円
食費	€	1,500	200,000	円
通学に要する交通費		なし		円
教科書、教材費		なし		円
その他大学に支払った経費	€	175	24,500	円
光熱費		住居費に含む		円
その他 ( 携帯料金 )	€	30	4,200	円
その他 ( )				円
その他 ( )				円
その他 ( )				円

3. 学業面 \*必ず、後日、留学先の成績証明書と単位の互換認定が反映された千葉大学成績証明書を提出すること。

履修科目名 *全て。足りない場合には別紙に記入してください。	種類 <sup>ex.</sup> 正規、聴講	単位数	単位互換認定 申請の有無
1 Knowledge Management	正規	3	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
2 Finnish Language and Culture 1	正規	3	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
3 Doing Business in English	正規	3	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
4 Cultural events and creative economy	正規	2	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
5 Intercultural communication	正規	3	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
6 Spanish 2	正規	3	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
7 Production 2: Sociocultural event	正規	6	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
8 Cross-Cultural Business and Marketing Communication	正規	6	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
9 International Human Resource Management	正規	3	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
10 Production 3: Documentary Film Production	正規	12	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
11 Basic of Digital Media	聴講	3	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
12			<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
13			<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
14			<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
15			<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
16			<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
17			<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
18			<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
19			<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
20			<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無

3-1. 授業科目の選択、登録方法

\*登録時期や千葉大学と異なる方法で登録する場合など具体的に説明してください。

基本的にWinhaWilleというサイトで授業前に登録する。登録期限が過ぎていたり、その授業を受講するのをやめたりする場合は、studen office1に行つて手続きを行つてもらふ必要がある。Moodleを使用する授業では、そちらでも登録する。(最初の授業でMoodleについては説明がある。)

### 3-2. 授業内容、方法に関して

毎週時間割が変わり、教室も変わることがあるのでこまめに週の時間割をチェックすべきである。大学ではなく、応用科学大学なので、座ってメモを取りながら聞く受動的な講義型の授業より、グループワークやケーススタディなど生徒たち同士で能動的に取り組む授業タイプの方が多い。授業中は学生が積極的に発言したり質問したりする。

### 3-3. 語学力について

私はすべての授業を英語で受講していた。後期はcultural managementでの留学生が私一人だけだったので、フィンランド語のみの授業となっていた。しかし、international businessではすべての授業が英語のみで開講されていて、他の学部も留学生の数によって英語で開講されるものもあるので、英語で授業を受けることに問題はなかった。

### 3-4. 図書館など学内施設について

各キャンパスごとに図書館があり、そのキャンパスで学ばれている内容を中心とした図書が置かれている。図書によって貸出期間が異なり、図書を延長登録しないまま期限を過ぎて返すと罰金が科せられることがある。メインキャンパスでは、パソコン室が解放されていて自由に使うことができ、印刷も枚数制限なく無料でできる。また各フロアに、空いていたら自由に使い、外から見えるようになっていて、パソコンとプロジェクター、ホワイトボードが完備された会議室のようなスペースが3部屋ずつあり、グループワークをするときはそこをよく利用していた。メインキャンパスの地下にはジムがあり無料で利用できる。

### 3-5. その他

## 4. 生活面 \* 気づいたこと、心掛けたことなどをご記入ください。

### 4-1. 住居について

メインキャンパスと川を挟んで向かい側に立つ、歩いて5分のところにあるMarttilan Kortteeriという学生寮に住んでいた。わたしは秋セメスターはドイツ人と、春セメスターはベルギー人と住んでいた。各々個室があり、バスルームとキッチンを共有していた。部屋によっては3人部屋だったり、それぞれにバスルームがついていてキッチンのみ共有するというスタイルの部屋もあった。留学生の多くはそのMarttilan Kortteeriに住んでいた。寮を申し込む際に家具付きかなしかを選択できて、わたしは家具付きにして、さらにキッチン用品や電子レンジ、お皿、グラスなどは前の人が置いていってくれている場合が多いので特に買い足す必要はなかった。ただ部屋によってその充実度は異なるので、運が悪いと何もそれらが無い場合もある。

## 4-2. 食生活について

外食は高いので、自炊することが多かった。スーパーマーケットに売られているものはそこまで高価ではなく、むしろ野菜や果物は日本より安かった。友人たちと夕食を一緒に作ったり、食べたりすることも結構あり、その時は持ち寄りよりもホストを交代で担当するスタイルが多かった。また学食が1.8ユーロだったので授業が一日にわたってあるときはよく利用した。フィンランド料理は味が薄く、クリームベースのものが多かったので飽きやすかった。市内にアジアマーケットはあったが、タイやベトナムのもの中心で、セイナヨキで日本食を手に入れることは難しかったので、日本から一度送ってもらった。

## 4-3. インターネット環境、携帯電話について

寮の個室ごとにWifiがついていて、学内でもほぼすべての教室でつながることができた。レストランやショッピングセンターでも無料Wifiを使えるところが多かった。携帯電話は電話とテキストメッセージのやり取りができる小さいものをフィンランドで購入し、そこにSIMカードを入れプリペイド式で利用していた。Wifiがあるところでは日本から持って行ったiPhoneを使用していたので、最初に7€チャージしただけだった。

## 4-4. 服装について

夏は涼しく冬は極寒で、日本よりも乾燥している。スカートや半ズボンを持って行ったが数回しか結局穿かずに終わった。9月から長袖を着始め、冬はヒートテックにセーター、タイツに長ズボンが基本で、-25度を下回る日はさらにスキーウエアを着て外出していた。建物の中は常に暖房が効いてとても暖かった。厚手のコートとスノーブーツは現地で買った。フィンランドではセカンドハンドショップが充実しているので、そこを上手く利用すると衣類をはじめなんでも比較的安価で購入できる。5、6月は太陽が照る日が多かったので、気温はあまり上がらなくても半袖で過ごすこともあった。

## 4-5. 健康管理について

一度も風邪をひくことはなく、健康に過ごせた。冬は日照時間が極端に短いので、ビタミンDのサプリメントを持って行って服用していた。野菜や果物も売っていたが種類が少なく、自炊だと不足しがちだったのでマルチビタミンのサプリメントも持って行き重宝した。夏は冬とは真逆で、夜中でも明るく慣れるまでなかなか寝付けなかった。

## 4-6. 保険、OSSMAの利用 \*利用実績等をご記入ください

保険も、OSSMAも一度も利用しなかった。

## 4-7. 課外活動について

大学でフィンランド語の授業を取る以外に、春semesterではkansalaisopistoという語学をはじめスポーツや料理を誰でも学べる施設でフィンランド語のクラスを受講していた。年齢も10代から40代までと様々で、レベルもフィンランド語で難なく会話できる人から、初級レベルの人までいて、大学とは異なった形式で学ぶことがた。クリスマスには、日本に興味のあるフィンランド人の家にお邪魔してフィンランドの伝統的なクリスマス料理をご馳走になったり、またクリスマスから数日間大学の教授の家にホームステイをさせて頂いて、フィンランド人の暮らしを垣間見られた。

## 4-8. 学外コミュニティとの交流について

セイナヨキとイルマヨキに住んでいる日本人と日本に興味のあるフィンランド人たちのコミュニティがあり、それに一度だけ参加した。定期的に集まって食事会をしたり、図書館で一般人も参加できるような折り紙会を開いたりしているようだ。

## 4-9. 日本から持参してよかったもの

ちらし寿司のもと(日本食を作ってほしいと言われる機会が多々あり、簡単に作れる寿司で、見た目も華やかに出来上がるので重宝した。)、和風パスタソース、ヒートテック、変換プラグ3つ、サプリメント、化粧水、乳液、バックパック、洗濯ネット

## 4-10. 日本から持参したが不要だったもの

半ズボン、スカート

## 4-11. 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)

フィンランド人は基本的に日本人と似ていて、控えめでシャイと言われているので、日本と同じように周りに気を配り行動していれば問題ないと思う。フィンランド人をはじめ皆とても優しく快適に過ごすことができた。留学生はさまざまな地域から来ているので、そちらで文化の違いを感じるが多かった。留学生の大半はヨーロッパからで、その中で溶け込もうと思うと積極的に自分の言いたいことを伝えた方がストレスにならず、過ごしやすいと思う。

## 4-12. 余暇の過ごし方

旅行 \* 複数回出かけた方はすべての日程、行き先、費用等をご記入ください。

ex) 【イギリス・ロンドン&フランス・パリ(観光)】〇〇年〇月(5日間)、約5万円

【イタリア(ローマ・ピサ・フィレンツェ)】2015年10月(8日間)、約10万円  
 【エストニア(タリン)、ラトビア(リガ)】2015年11月(3日間)、約2万円  
 【ノルウェー(オスロ)】2015年12月(3日間)、約5万円  
 【ドイツ(ベルリン・ポツダム・ハンブルグ)】2015年12月(7日間)、約8万円  
 【デンマーク(コペンハーゲン・オーデンセ)】2016年2月(4日間)、約7万円  
 【アイスランド(レイキャビック)】2016年3月(6日間)、約7万円  
 【スウェーデン(ストックホルム)】2016年5月(3日間)、約4万円  
 【イギリス(ロンドン・オックスフォード・コッツウォルズ)、オーストリア(ウィーン)、チェコ(プラハ)】2016年6月(12日間)、約17万円

その他 \* 気分転換やストレス発散法など。

自然豊かなので、散歩に出かけたりサイクリングをしたりして新鮮な空気を味わって気分転換していた。太陽が出て暖かい日はよく日光浴した。また家族や日本にいる友人とSkypeすることでストレス発散にもなっていたと思う。

## 5. 報告

### 5-2. 留学先大学について(150~200文字)

程よい田舎にあるセイナヨキ応用科学大学には、毎セメスター多くの留学生在が世界中、特にヨーロッパから集まる、国際色豊かな大学です。メインキャンパスは新しくモダンで芸術的な外観をしており、周りには芝生が広がり、川が流れていてゆったりとした雰囲気にも包まれています。学内施設や設備も充実していて、勉強がはかどる居心地の良い大学でした。

### 5-3. 留学中の様子(450~500文字)

秋セメスターには日本からの留学生在が私を含め2人しかいなくて、さらに春セメスターは私のみだったので必然的に常に英語でコミュニケーションするしかない環境に晒されていました。フィンランド人や多くの留学生在は私と同じで英語が母語でないにも関わらず、難なく英語を使いこなしているのを目の当たりにして、自分の英語力の乏しさを実感し落ち込むこともありましたが、よく考えるとそのような環境はなかなか故意的に作り出せるものではないのでとても貴重だったと思います。授業は自分の専門以外にも幅広く選択することができたので、専門の異文化コミュニケーションだけでなく、興味があったメディアやインターナショナルビジネスに関する授業も取っていました。新たな分野を学ぶことで、視野が広がりさらに教養を深めることができたと思います。1、2か月経ち環境に慣れ、信頼できる友人が増えると、授業がないときはよく誰かの家に集まっておしゃべりに花を咲かせ、それが一番の楽しみとなりました。この何でもない日常からも学ぶことが多く、今思えばとても貴重で有意義な時間だったと思います。

### 5-4. 留学希望者へのアドバイス(300~400文字)

長期留学をすることによって、短期留学や旅行では見られない世界を垣間見ることができます。自分が生きてきた世界は狭いことに気がつき、マイノリティとして過ごしていくことで、今まで気がつかなかったことに気づけたり、外から日本や自分を見つめ直すことのできる絶好のチャンスです。またフィンランドは気候をはじめ時間の流れや人々の考え方などが日本とは異なり、その環境の中過ごすことで新たな発見が多く何気ない日常も刺激的でした。まだ20年しか生きてきてないですが、この留学は人生で最も楽しく、充実していた10ヶ月になるといっても過言ではありません。そのくらい行って本当に良かったと心の底から思っています。語学力など不安に思うことがあるかもしれませんが、それは自分の気持ち次第でどうにもなります。なので、悩んでいる人もぜひチャレンジしてみてください。

## 5-5. 留学を終えて \* 派遣留学プログラムについて、今後の目標、進路、自信がついた部分、不安に思うことなどなんでも。

今まで短期留学という形で二週間以内のプログラムに3回ほど参加したことはありましたが、10ヶ月間の長期留学はそれらとは全く異なり、今回の留学を通して得たものの方が圧倒的に多かったと思います。全く知らない土地に1人で乗り込み、バックグラウンドが異なるはじめての人たちと過ごすことは、最初戸惑うことばかりでした。しかしだんだんと文化の違い認識できるようになり、それを指摘することで話の輪を広げられることに気がつき、異文化を知ることの面白さを強く感じました。自分と違うからと否定するのではなく、この人はどういう経緯や文化的背景があってその考えに辿り着いたのだろうと考えることで肯定的に受けられるようになり、柔軟に物事を考えられるようになったと思います。また、以前は外国人と話すときや英語を使うときは少しためらってしまう部分がありましたが、英語で生活しコミュニケーションを図っていたことによって、完璧な英語を話す必要はないし、誰もそれを期待しているのではなく、英語は楽しく世界の人とコミュニケーションを取り情報を共有するためのツールに過ぎないということに気がつきました。その英語という言葉のおかげで、様々な国の友達ができ、多くのことを知り、学べたので、それを糧にさらに自分の世界を広げていきたいと思っています。

お疲れ様でした