

派遣留学生帰国報告書

* 帰国(復学)後の情報を入力してください

記入日	2019/5/20
所属学部・ 研究科・学府	文学部
所属学科・専攻	国際言語文化学科・言語構造論

1. 留学先について

留学先大学名	東フィンランド大学							
留学先所属学部等	Philosophical Faculty・Foreign Languages and Translation Studies							
留学期間	出発日	2018/8/30	入学日	2018/9/3	修了日	2019/4/17	帰国日	2019/5/11
住居	○ 大学(紹介)の寮・アパート		民間アパート		その他()			
	通学時間	バスで5分、自転車で15分				On campus		
	通学方法	晴れている日は自転車、冬の期間や雨の時はバス						
	居室スペース	○ 個室	() 人部屋		その他()			
	共有スペース	完全個室	○ キッチン	○ トイレ	○ バス	○ リビング	その他()	
食事	自炊	50 %	学食	30 %	外食	20 %	その他	() %
保険	海外旅行保険(名称)	たびほ						
	派遣先大学指定の保険(名称)						<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)			⇄ ヨensuu(電車)		

2. 留学にかかった費用について

総費用	164万660 円							
出どころ								
自費	貯金	円	○ アルバイト	20万 円	その他	円		
援助	○ 両親	120万 円	家族・親戚	円	その他	円		
奨学金	JASSO	円	その他名称()	円				
その他	○ 千葉大学助成金	20万 円	その他()	円				

2-1. 財政管理の方法

渡航時	現金	6千円	その他()	円
留学中	海外送金	キャッシング	○その他(マネパカード)	

2-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	0
住居にかかった費用	28万円(8か月)
その他	旅行30万

2-3. 内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)			15万	円
海外旅行保険			179,220	円
OSSMA			19,440	円
査証・在留許可証			約4万	円
住居	€	2,153	約28万	円
食費			25万	円
通学に要する交通費			7万	円
教科書、教材費			0	円
その他大学に支払った経費			0	円
光熱費			アパートの家賃に含まれている	円
その他 (syketta)	€	17	2,000	円
その他 (娯楽)			8万	円
その他 ()				円
その他 ()				円

3. 学業面

履修科目名	種類 ^{ex.正規、聴講}	単位数	単位互換認定申請の有無		
			有		無
1 American Studies	正規	2.5	○	有	無
2 Survival Finnish	正規	2	○	有	無
3 Phonetics and Phonology	正規	2	○	有	無
4 Racism, Prejudice and Cultural Discrimination	正規	5	○	有	無
5 Finnish Educational Systems and Organisations	正規	1.5		有	○ 無

6 Changing English	正規	3	<input type="radio"/>	有	<input type="checkbox"/>	無
7 Cultural Studies Perspectives on Finnish Culture	正規	5	<input type="radio"/>	有	<input type="checkbox"/>	無
8 English as a World Language	正規	3	<input type="radio"/>	有	<input type="checkbox"/>	無
9 Structures and Sounds of English	正規	5	<input type="radio"/>	有	<input type="checkbox"/>	無
10 Intercultural Studies	正規	2	<input type="checkbox"/>	有	<input type="radio"/>	無

3-1. 授業科目の選択、登録方法

student officeなどで学籍番号や学校のemailを作成し、アクティベートしてからweboodiというページで授業登録できます。授業によっては定員もあるので、早めにofficeに行くことをおすすめします。weboodiではシラバスなどが見られて、授業にもよるのですが大体いつでも授業登録を削除することができるので、とりあえず興味があるものは登録し、授業に行ってみてから取るかどうかを決めていいと思います。また、emailやログインパスワードを作成するのは、少し難しかったのでわからなかったら図書館のofficeの人に聞けば教えてくれます。

3-2. 授業内容、方法に関して

私の専攻が言語学であったこともあって、私が取っていた授業はほとんどレクチャー型の授業でした。そのレクチャー型の授業でも、1から教わるのではなく、もともとの自分のその分野の知識があることを前提として授業が進められている感じでした。他の日本人の友達に聞いても、そう感じた人が多かったです。なので、授業前の予習や授業後の復習がとても大切であると感じました。また、教育系をとっていた友達は、レクチャー型は少なく、授業外でのミーティング(プレゼンやディスカッションに向けてのグループでの準備)が多かったです。そして、強制ではないのですが先生が生徒に質問をしたり、授業内でディスカッションをすることが多いと思いました。

3-3. 語学力について

私は留学前にアイエルツを受け、留学許可のスコアを取りました。大学によっても求められる語学力のレベルが違うので、しっかりと前々から勉強して試験に臨むといいと思います。また、私はスピーキングもリスニングもあまり得意ではなく、留学に行つて初めの頃はとても苦戦していたのですが、だんだんと慣れてきて会話や授業でも困らなくなってきました。多少語学力に自信がなくても、留学先で伸ばすことができるので恐れずに色々な人と話したり、いろいろな人と出会うようなイベントに参加すると思います。初めは、授業を全て録音して後から復習として全て聞き直していました。

3-4. 図書館など学内施設について

図書館はとてもきれいで静かなので、自主学習がはかどります。また、グループで話し合いがしたいときなどは、ミーティング用の部屋があるので、そこを予約して使っていました。空き教室も自由に使えます。学校は、学部や授業内容によって使う建物が決まっています。教育系はEducaやFuturaという建物で、私のとっていた言語学系はAgoraというところが多かったです。建物ごとにもカフェがあるので授業間でコーヒーを飲んだりしていました。道路を挟んだ向こう側にも学校の建物があるので最初は迷子になります。TUUDOというアプリで、授業のスケジュールや建物の場所、今日の学食のメニューなどを確認できます。Careliaという建物がメインで、そこに図書館・学食・ホールがあります。

3-5. その他

学校からのメールを受け取るために、Outlookをインストールしておくといいです。あとは授業管理などのためにTUUDO、そしてデジタルの学生証を提示するためのFrank App。学食でこの学生証を提示すると、学生の値段で食べることができます。学生は2€ですが、学生証を提示しないと4€ほどかかってしまいます。学生証がまだ無い時はパスポートと学校で勉強していることを示す文書を見せると2€で食べられます。あとは、FacebookでOsta ja myy roska Joensuussa (Buy and sell crap in Joensuu)というグループがあるので、参加するととても便利です。ここではヨensuuに住んでいる人の、家具などの売り買いの場所なので家具が安く見つかったりします。また、希望すると学校側からSurvival Packageというものを借りることができます。その中にはシーツや鍋フライパン、コップ、皿スプーンフォークなどが入っています。数に限りがあり、先着順なのでSurvival Packageのお知らせメールが来たら、借りたい方はすぐに連絡した方が良いでしょう。また、向こうの人たちはLINEをしていないので、FacebookかWhatsAppをインストールしておくすぐにみんなの連絡先がもらえると思います。

4. 生活面

4-1. 住居について

学校と提携しているJoensuu Elliというアパート会社があるのでそのホームページで申請ができます。私は最初1か月住むアパートが見つからなかったのですが、ヨensuuにあるホステルに住み、そのあと友達のアパートにお邪魔させてもらっていました。私が住居を申し込んだのは6月ころだったのですが、それでも遅かったみたいなのでアパートは本当に早く申請することをお勧めします。アパートが見つからなくて留学が不安すぎたので、少しでも不安材料を減らすためにアパート以外何に関しても早く申請しましょう！10月から入れたアパートはNuottaniementieというところでした。学校から自転車で15分とかからない所でした。一番留学生が多く住んでいたアパートはLatolankatuというところなのですが、そこは学校から5キロ離れていました。私が入ったところは2017年ごろにリノベーションされていて、きれいな所でした。また、Joensuu Elliのshared flatを申し込むと3人のフラットで、一人一部屋あり、キッチンシャワートイレが共用になります。

4-2. 食生活について

私は大体パスタか、お米を炊いて食べていました。醤油やみりんなどはスーパーで買えます。日本から一人用の電子レンジでお米が炊けるものを持って行っていましたが、とても便利です。お米は日本米に似ているものを購入していました。自炊が苦手な人はかわいいエプロンを買うといいと思います。私はフィンランドでかわいいエプロンを買って、自炊のモチベーションにしていました。また、友達とレストランやバーガーショップに行ったりしていました。一軒だけお寿司屋さんがあるのですがやっぱり少し高いです。あとはDeli Chinaという中華料理屋さんがおいしいです。また、友達と集まって日本食をよく作っていました。特にかからあげがどこの国の人にも人気でした。

4-3. インターネット環境、携帯電話について

学校のWi-Fiが使えます。アパートの方は、毎月20€払えばインターネットが使えます。Wi-Fiがなくても、DNAというsimカードを買い、毎月25€ほどでunlimitedのパッケージを購入していたので快適に使えていました。パソコンの方は、Wi-Fiがない時は携帯からデザリングをして使っていました。また、データローミングをオンにしておくことでヨーロッパ旅行でも携帯が使えます。

4-4. 服装について

とりあえず寒さ対策です。なので私はあまりおしゃれのことは考えていなかったです。おしゃれしたいときは髪型やネイルを変えたりイヤリングなどのアクセサリーを楽しんでいました。ヒートテックの長袖とレギンスは持っていくべきです。冬用のコートやブーツは現地で買いました。最低マイナス30度くらいになるので暖かさが本当に重視です。耳を守るためにニット帽も大事です。学校内も少し寒いことがあるので、マフラーはブランケットになるくらい大きい方が便利かもしれません。

4-5. 健康管理について

寒さ対策は本当に大切です。冬は最低でマイナス30度くらいになることがあるので、ヒートテックを持っていくなど対策をして風邪をひかないようにしていました。また、体調が悪いなど思ったときは無理せずに休んだりした方が良いと思います。また、女子は環境の変化もあって生理が辛くなったりすることもあるので、日本からいつも飲んでる薬を持って行った方が良いと思います。他にも喉が痛い時の薬、頭が痛い時の薬を持って行っていました。あとは、sykettalに加入して(半年で17€くらい)、友達と運動のためにバドミントンを毎週していました。適度な運動も必要だと思います。

4-6. 保険、OSSMAの利用について

幸いにも、事故にも風邪もひくことはなかったので保険を使うことはなかったです。OSSMAは自分の今の場所を報告するくらいでした。

4-7. 課外活動について

Japanese Language Cafeという、他の留学生に日本語を教えるという日本語教室を、月に1, 2回授業後にひらいていました。他の日本人留学生の人たちと協力して、どういったことを教えるのか、またどのようにしたら分かりやすいかなどを話し合っていました。どの留学生の人たちも熱心に参加してくれるのでとても嬉しかったです。また、他の国の言葉も同様に習いに行けるのでおもしろかったです。(Korean, Spanish,...)
他には、私は大学のビックバンドに参加していました。留学生は私しかいませんでしたが、高校生から大人までたくさんの方が所属していました。

4-8. 学外のコミュニティとの交流について

学外のコミュニティとしては、学校のプログラムではない日本語教室に行き、日本語を学んでいる人たちのお手伝いをしたり、現地の高校生に日本の文化を教えたりしていました。

4-9. 日本から持参してよかったもの

味噌汁、梅干し、日本のお菓子、ヒートテック、いつも使っている薬、生理用品(日本のがいいです)、つめきり、耳かき、旅行用の小さいシャンプー、箸、水着(サウナ用)、洗濯ネット、本だし、電子レンジでお米が炊けるやつ、やわらかいティッシュ(フィンランドのはかたいです)

4-10. 日本から持参したが不要だったもの

ホッカイロ(寒かったけど、部屋は暖かいのでたくさん持って行ったのに使わなかったです)
醤油、みりん(スーパーに売ってます)

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)

国やその人によってパーソナルスペースや挨拶の仕方が違う
フィンランド人で、人によっては聞き返すときに、「は？」と言われることがあるが、怒っているわけではなく、ただ聞き返しているだけ
みんなでご飯を食べるときに、ビーガンやベジタリアンの人もいるので、きちんと気を使うこと
だいたいみんな親切でフレンドリー

旅行

{ブルガリア・ソフィア(観光)}2019年2月(2日間)、約3万円
{フランス・パリ(観光)}2019年3月(3日間)、約10万円
{エストニア・タリン(観光)}2019年4月(2日間)、約3万円
{イギリス・ロンドン(観光)}2019年5月(2日間)、約5万円

その他 * 気分転換やストレス発散法など。

友達と遊ぶ、図書館にカラオケがあるので歌う、寝る、リフレッシュしに湖に行く

5. その他

5-1. 留学先大学について

設備はとても綺麗で、勉強に適していると思います。また、どの校舎にもカフェテリアがあり、カフェテリアによってメニューが違うので楽しめます。留学生もとても多く、主にヨーロッパの留学生が多いと感じました。

5-2. 留学希望者へのアドバイス

行く前は、もちろん楽しみとか期待があるのはもちろん、不安もあると思います。しかし、行ってしまえば大体何とかなってしまうので心配しすぎることはないと思います。その不安要素をなくすために、留学の事前準備はとても大切だと思います。あとは、悔いが残らないように大変なことであっても、色々挑戦してみるといいと思います。留学後に振り返ると、大変だったけどとても自分の力や経験値をあげることに繋がっていると思います。もし、フィンランドに留学に行く方で、話を聞きたかったらいつでも伺います。

5-3. 留学を終えて

留学を終えて、早かったような長かったような気がします。総じて言ってしまえば、あっという間に過ぎました。私はリーディングしかできなかったのですが、最初の時は英語にとっても苦戦していました。友達が何を伝えようとしているのかを聞き取るのが大変で、何度も聞き返したり、分かりやすい英語で言ってもらったりしていました。授業では、ついていくためにすべて録音して、授業後に復習として聞いていました。そのおかげもあって、後期からはだいたい聞き取れて、私からもつまらずに英語を話すことができたし、授業も録音せずに受けられるようになりました。また、授業ではもともとから自分の知識が求められ、自分の意見を言い合うディスカッションも多く含まれていたため、授業内でもとても成長できたと感じます。また、文化や価値観が違う人たちとたくさん話し、内面も成長することができました。周りとの協調性・周りに合わせるなどの方を以前は大切にしていた、もちろん今も大切だとは思いますが、色々な人がいて、それぞれ意見が違うのは当たり前だから、自分の意見を大切にすることを学びました。また、以前は英語をネイティブのように話したいと思っていましたが、今はそんなことよりも伝えようとする努力と、伝える英語を話すことが大事だと思うようになりました。このように、考え方が深まったり、自分を客観視できるようになったことが私の一番大きく変わった点だと思います。学問はもちろんですが、それ以外のことからたくさん学ぶことができました。留学に行ったら良かったです。