

報告書

* 帰国(復学)後の情報を入力してください

記入日	2018年 11月18日
所属学部・ 研究科・学府	国際教養学部
所属学科・専攻	国際教養学科

1. 留学先について

留学先大学名	タンペレ工科大学										
留学先所属学部等											
留学期間	出発日	2018/8/14	入学日	2018/8/20	修了日		帰国日	2018/11/6			
住居	大学(紹介)の寮・アパート		<input type="radio"/> 民間アパート		その他()						
	通学時間	10分					On campus				
	通学方法	徒歩									
	居室スペース	個室	() 人部屋		<input type="radio"/> その他(知人に紹介してもらった現地の日本人と2人で、それぞれの個室とリビングがある部屋に住んでいました。)						
	共有スペース	完全個室	キッチン	<input type="radio"/> トイレ	<input type="radio"/> バス	<input type="radio"/> リビング	<input type="radio"/> その他()				
食事	自炊	50 %	学食	40 %	外食	10 %	その他 () %				
保険	海外旅行保険(名称)	AIG海外旅行保険									
	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) ⇄ タンペレ(バス)										

2. 留学にかかった費用について

総費用	50万 円										
出どころ											
自費	<input type="radio"/>	貯金	25万 円	<input type="checkbox"/>	アルバイト	円	<input type="checkbox"/>	その他	円		
援助	<input type="checkbox"/>	両親	円	<input type="radio"/>	家族・親戚	25万 円	<input type="checkbox"/>	その他	円		
奨学金	<input type="checkbox"/>	JASSO	円	<input type="checkbox"/>	その他名称()		<input type="checkbox"/>		円		

その他	<input type="checkbox"/>	千葉大学助成金	円	<input type="checkbox"/>	その他()	円
-----	--------------------------	---------	---	--------------------------	--------	---

2-1. 財政管理の方法

渡航時	<input type="checkbox"/>	現金	5万 円	<input type="checkbox"/>	その他(クレジットカード)	100万 円
留学中	<input type="checkbox"/>	海外送金	キャッシング	<input type="checkbox"/>	その他(現地銀行口座のクレジットカード)	

2-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	(Student Union)銀行振込
住居にかかった費用	銀行振込
その他	バスカード

2-3. 内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)			86,640	円
海外旅行保険			230,000	円
OSSMA			16,000	円
査証・在留許可証			30,000	円
住居			月55000(2ヵ月)	円
食費			20,000	円
通学に要する交通費	ユーロ	35	4,000	円
教科書、教材費				円
その他大学に支払った経費				円
光熱費				円
その他 ()				円
その他 ()				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 Service Marketing	正規	5		○	無	
2 Finnish Culture and Society	正規	5		○	無	
3 Negotiating and Designing Sustainable Change	正規	5		○	無	

4 Inter Cultural Communication	正規	5		有	○	無
5 TUT Tandem	正規	2		有	○	無
6				有		無
7				有		無
8				有		無
9				有		無
10				有		無

3-1. 授業科目の選択、登録方法

welcome weekに学部ガイダンスがあり、今年度開講される科目がわかった。POPというサイトで、履修登録をしたのち、初回の授業に参加する、という流れだった。履修登録はPOP(千葉大の学生ポータルと同じような存在)、授業の提出や資料参照はmoodleで行った。学部の専門科目以外に、ガイダンスにはない、コミュニケーションや外国語などの科目もPOPで探し、履修することができた。

3-2. 授業内容、方法に関して

授業は、日本と同じように、スライドを用いて講義を行い、適宜ディスカッションをする、というものが多かった。Moodleを通じて、事前にスライドが用意されている場合は、一通り目を通してから授業に臨むと、理解度が少し上がった。また、初回のガイダンスで、各回の進め方を提示してくれたため、ディスカッションが行われる日や、自分がそれを主導する日、assignmentの締め切りなどが事前にわかるので、それに向けて準備をした。Assignmentは、オプションで加点となる課題レポートのようなもので、授業内でメンバーを見つけ、グループワークを取り組んだ。各メンバーを見つけ、アポを取り、共有スライドでまとめたり、動画を作る課題の時は、撮影日を設け、集まって作業したりした。テストの授業とレポートの授業があり、私はレポートの授業が多かった。レポートは、moodle上の論文から書くものが多く、締め切りも先に設定されているため、少しずつ取り組むことができる。テストは、合計3回まで受けることができ、1回目はペーパーテスト、2回目以降はelectric examというpc教室で受ける授業で、3回目までに合格すればよいという仕組みだった。テストは、選択肢から正しい答えを選ぶ問題のほか、エッセイが2問課された。

3-3. 語学力について

申請前後に語学の証明の提出を求められることはなかった。そのため、渡航前に英語の試験を受けることはなかった。英語を用いる授業はよく履修しており、その内容の理解も、そこそこはできているかな、という感じで渡航した。教授はみな、母国語がフィンランド語の方々だったが、英語が流暢で速く、日本で受けた英語を用いる授業よりもスピードが速かった。そのため、特にMarketingや交渉法の授業は、内容も専門的で、聞き取るか理解するかのどちらかしかできない、ということが多く、予習で講義内容を予測してから授業に臨み、聞き取った単語をひたすらメモして、復習しながら理解する、というスタイルで勉強した。

3-4. 図書館など学内施設について

大学の図書館は24時間365日空いていた。その他の施設も、0時前までは、カードキーがあれば自由に出入りすることができた。誰でも使えるPcの教室や、テレビ、キッチンなどの設備が整っており、コーヒーや簡単な料理から、パーティなどができたり、夜に映画をみたりすることができる。TUTの図書館は、技術系の本が多く、小説などはあまりなかった。UTA(タンペレ大学)の図書館もよく利用したが、こちらは20時で閉まっていた。しかし、小説などを含む本の種類は豊富だったように思う。

3-5. その他口

4. 生活面

4-1. 住居について

知人とキッチン、シャワー、リビング付きの個室が2部屋あるアパートを借りていた。洗濯機は、アパート全体で共用だった。ネットで予約を取り、洗濯した。光熱費は住居に含まれていた。住居を含むすべての建物にセントラルヒーティングの設備があり、冬はそのスイッチをオンにしておくとおかかった。

4-2. 食生活について

主に学食と自炊だった。学食は、2. 6ユーロでサラダ盛り放題、メイン(肉、魚、カレーなど)、パンが付くビュッフェや、1. 55ユーロのベジタリアンサラダ、スープ、パン付きのものをよく利用していた。18時まで利用できるのも、夕食もたまに大学で済ませることもあった。自炊では、ヨーグルトやチーズなどの乳製品や、野菜の種類が豊富だった。オーブンで焼いて食べたり、パスタをよく作った。外食は一回15ユーロ前後はしたので、あまり行かなかった。しかし、一つの量がとても多く、人とシェアして食べれば、8ユーロほどで済んだ。また、ビュッフェレストランは、時間無制限で食べ放題の店が多く、値段は高いものの、その分メリットもあると感じた。

4-3. インターネット環境、携帯電話について

携帯は、プリペイドSIMを購入し、月々の支払いはR-kioski(コンビニ)で行っていた。インターネットのみのものは月17.90ユーロ、テキストメッセージと電話が含まれると、29ユーロだった。SIMの説明書は英語表記もあったが、料金設定がよくわからず、kioskiの店員に、料金プランを質問した。おそらく、月々の料金を払えば、4GB回線が使い放題のプランだった。電話代を含まないもののほうが、大きく節約できるので、インターネットのみの料金プランを知ってからは、そちらを使っていたが、電話番号が機能しなくなり、少々不便だった。フィンランドはwi-fi環境が充実していると聞いていたが、ショッピングモールなどのwi-fiは不安定なことも多かった。長距離バスやVRtrainなどのwi-fiは安定していて便利だった。

4-4. 服装について

8月中旬から9月頭にかけては、日中は半袖や薄手の長袖シャツ、日が暮れてからは羽織りものを着ていた。9月末から10月にかけて急激な温度変化があり、10月は厚手のコート、マフラーを着用し始めた。10月末には雪も降り始めた。室内はどの季節も暖かく、半袖の人もいたので、脱ぎ着しやすいよう、重ね着や防寒具などを利用して、温度調節をするとよい。

4-5. 健康管理について

<運動>大学には、半年40ユーロで使い放題のスポーツジムがあった。多くの学生が登録し、利用していた。私はプールを利用しなかったため、ジムには登録せず、10回40ユーロで、市内のどのプールでも使える回数券を購入した。また、周辺は森など自然が多く、ランニングする人も良く見かけた。私も何度か森の中に走りに行った。<その他>野菜不足などは、学食で食べられるサラダ補える。また、サウナ文化が根付くフィンランドでは、平日の学校終わりやイベントでサウナに行くことが多く、私も何度か訪れた。日本の湯船のように、芯から温まる効果があるので、体調を整えられると思う。11月後半から短くなる日照時間の影響で、鬱状態になりやすくなるため、現地ではその予防効果があるとされる、ビタミンDのサプリメントをよく飲むそう。

4-6. 保険、OSSMAの利用について

OSSMAのほかに、海外旅行保険をそれぞれ10か月分利用した。

4-7. 課外活動について

私は、大学のポータルサイトで記事の出ている、学生団体であるAIESECという団体に入り、海外ボランティアの斡旋事業を行った。主に、PRのフライヤーを作ったり、メーリングリストにそれを送ったり、希望者とミーティングをしたりという内容だった。また、現地では、facebookを通じての情報収集が盛んで、自分の興味があるイベントに参加した。

4-8. 学外のコミュニティとの交流について

上記と内容に近いが、学内外ともに、facebookでの情報収集をすることで、イベントに参加し、交流することができる。

4-9. 日本から持参してよかったもの

シャンプー、化粧品などは、現地のもの成分表示がフィンランド語でよくわからず、また質もあまりよくないものがあるようなので、自分の使い慣れたものがあったよかった。また、私は持参できなかったものとして、スリッパを持参すればよかったと思う。現地でポピュラーではないようで、あまり見つけることができず、室内ではビーチサンダルを履いていた。部屋で靴を脱ぐ人も多い国だったが、はだして生活するのに適した床ではなかったため、あると便利だと思う。

4-10. 日本から持参したが不要だったもの

醤油、インスタント味噌汁などの日本食は重宝したが、アジアンマーケットが多数あり、日本食のレストランも多いので、必須ではなかったとも思う。しかし、現地ものは高価なので、余裕があれば持ってくるとうまいと思う。

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)

日本では、相手を気遣って、オブラートに包んで伝える、ということが習慣化しているが、多国籍な日常ではそれが伝わりにくいし、かえって迷惑になることもあるので、いやなこと、間違っていることにNOを言うことをためらう必要はない。私は、遠回しに伝えたことで、誤解を生むことがあり、その考え方の違いについて、いろんな国の友人に質問したところ、私のような文化を持つ人は少なかった。無理にNOを言う必要はないが、相手を傷つけてしまうんじゃないか、と必要以上に心配する必要はない。自分の言語が使えない以上、微妙なニュアンスを伝えるに困るときは、はっきりと意見を言うことが必要だと感じた。

4-12. 余暇の過ごし方

旅行

その他 * 気分転換やストレス発散法など。

よくノートに考えをまとめていた。うれしかったこと、しんどいこと、感動したことなどをノートにまとめると、自分がどんな状況でどんなふうになるのか、客観的に見つめることができ、改善策や今後に生かしていかれることを見つけられる。また、自然の中で歩いたり、自転車をこいだりして体を動かすのも、いい気分転換になった。

5. その他

5-1. 留学先大学について

タンペレ工科大学は、設備も整っており、また来年度以降は、市内3大学が共同になり、使える施設も充実していくと予測される。技術系の科目を数多くそろえるタンペレ工科大学のほか、教育、文学、経済学などが学べるタンペレ大学の授業も受けることができ、多くの学びに出会える良い環境だと思う。

5-2. 留学希望者へのアドバイス

今、留学すべきなのか、なぜ、留学したいのか、よく考えてみてほしいです。日本でできることは、本当にたくさんあります。そして、留学先でしかわからないこともたくさんあります。自分の環境をがらりと変え、経験したことのないストレスや不安を感じる日々が待っているかもしれません。それでも、留学によって得たい、強い何かを持っているなら、そしてそれを今実行したいという思いがあるなら、自分を信じて、頑張って飛び込んでみてください。

5-3. 留学を終えて

私の留学は、自分を理解する時間になりました。どんなことで自分がストレスを感じるのか、解決するには何を求めているのか、異国の地で、一から自分の環境を整えていく生活は、本当に刺激的でした。英語でのコミュニケーションに不安を全く感じていませんでしたが、到着してから、聞き取れない速さの会話、スラング、ノリに圧倒され、発言できず、パーティーで孤立した経験や、同じ留学生でも、アジアからの留学生と話しているときは、英語も聞き取りやすく、親近感や安心感を感じたこと、何度聞き返されたかわからない自分の英語など、全人種が分け隔てなく、みんな仲良し、という幻想はすぐに打ち砕かれ、自分のアイデンティティに、人種、国籍が、どれほど強いかかわっているのか思い知らされました。それは、衝撃と同時に、強いストレスになり、日本では感じたことのない、深い絶望感を感じました。そこから、それに絶望する自分は、自分の留学の「理想像」に固執し、また、分け隔てなく仲良しな留学生を送る他者と自分を比較して、劣っていると感じ、自信を失いました。しかし、これは本当に本当に、不必要な感情でした。理想通りにいかないことが人生だし、本当の自分の価値は、他者と比較しても見えてこない。価値を感じたとしても、比較することでしか見いだせないそれは、もろく、すぐに崩れてしまうものだと思います。こういった、留学生生活特有のストレスから、自分の傾向が見え、直すべきことや、自分が生き生きと生きるためには、どんな環境が必要なのかなど、日本で何気なく生活しては見えてこないものを、たくさん発見することができました。もちろん、それは自分だけの力では決してなく、留学先で出会った、数多くのバックグラウンドを持つ友人たちとの会話や、緩やかな時が流れるフィンランドの自然、文化、人々のおかげです。それを通し、9か月の予定だった留学を、私は3か月も満たずに終える決断をしました。我慢できなかったのか、もったいないなど、思う人が多数で当然だし、自分自身も、惜しい気持ちは非常にありますが、それ以上に、私はこの短い期間で、今すべきことと、置かれている環境に齟齬を感じ、自分の環境を変える必要性を感じ、よりよい環境に身を置くために、行動したのだ、と考えています。そして、帰国してから、この時期に、自発的に、自分を分析し、やるべきことを考えられる生活は、非常に充実しています。自分の人生は、他人に評価できるものではありません。だからこそ、今留学を考えている人は、周りに影響されていないか、評価を気にしていないか、振り返ってみてください。そして、それを通して、自分は今行くべきだ、と決断できたら、失敗することを恐れずに、全力で頑張ってください。理想通りいかないことが起こっても、誰かに批判されることは、気にする必要はありません。その経験を通じて、自分が何を得たかが、一番重要です。気負わず、自分の挑戦を楽しんでください。