

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16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	ラップランド大学		
留学先所属学部等	教育学部		
留学期間	出発日 2015/8/28	入学日 2015/9/1	修了日 2016/5/31 帰国日 2015/5/24
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	徒歩:1時間弱 自転車:20分 バス:10分 <input type="checkbox"/> On campus	
	通学方法	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 checked="" type="checkbox"/> リビング <input type="checkbox"/> その他()	
食事	自炊 70 %	学食 20 %	外食 10 % その他 () * %で記入してください
保険	海外旅行保険(名称)	ジェイアイ傷害火災保険株式会社	
	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) ⇄ ロヴァニエミ(飛行機)		

2. 留学にかかった費用について

総費用	156万	円	* おおよそでかまいません。			
出処						
自費	<input type="checkbox"/> 貯金	円	<input checked="" type="checkbox"/> アルバイト 40万	円	<input type="checkbox"/> その他	円
援助	<input type="checkbox"/> 両親	円	<input checked="" type="checkbox"/> 家族・親戚 23万8千	円	<input type="checkbox"/> その他	円
奨学金	<input checked="" type="checkbox"/> JASSO 72万	円	<input type="checkbox"/> その他名称()			円
その他	<input checked="" type="checkbox"/> 千葉大学助成金 20万2千	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	5万	円	<input checked="" type="checkbox"/> その他(クレジットカード2枚)	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(トラベルプリペイドカード2枚)

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	学生連盟への加入 現金
住居にかかった費用	家賃 口座振り込み
その他	基本的にクレジットカード使用

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)			16万	円
海外旅行保険			11万6千	円
OSSMA			2万	円
査証・在留許可証			4万	円
住居	ユーロ	2330	33万	円
食費	ユーロ	2400	32万	円
通学に要する交通費	ユーロ	59(自転車代)	8千	円
教科書、教材費	ユーロ	5(コピー用紙代)	700	円
その他大学に支払った経費	ユーロ	105(Student union)	1万4千	円
光熱費		住居に含む		円
その他 (旅行費)			47万	円
その他 (交際費)			6万	円
その他 (日用品)	ユーロ	110	1万5千	円
その他 (WiFi代)	ユーロ	68	9千	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 ^{ex.正規、聴講}	単位数	単位互換認定申請の有無
1 Finnish System of Education	正規	2	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
2 Academic Writing (CEFR B2)	正規	5	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
3 English: Oral Skills (CEFR B2)	正規	3	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
4 English Grammar and Usage (CEFR C1)	正規	4	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
5 Finnish for Foreigners 1 (CEFR A1)	正規	3	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
6 Finnish for Foreigners 2 (CEFR A1)	正規	3	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
7 Finnish for Foreigners 3 (CEFR A2)	正規	3	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
8 Finnish for Foreigners 4 (CEFR A2)	正規	3	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
9 Introduction to the study of language	正規	2	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
10 Communicative Materials	正規	2	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
11 Observation Period Leading to the Teaching Experience	正規	4	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
12 Gendered Education	正規	5	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
13 Introduction to Gender Studies	正規	5	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
14 Teaching Experience	正規	8	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
15 The Teaching Experience Reflective Report (TERR)	正規	1	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
16 Pedagogical Models in Educational Use of ICT's	正規	5	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
17 Foreign language teaching	正規	3	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" 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、秋学期・春学期各々25～30単位を目安に受講し、全体で60単位ほど取得することを目標とされています。まずは渡航前に、大学のシラバスをもとにとりたい授業をある程度決定し、大学にラーニングアグリーメントを提出します。しかし、これは最終決定ではないので、その時申請したからと言って絶対に授業をとらなくてはならないというわけではありません。

渡航後、オリエンテーションで、履修登録の方法を教えてください。Weboodiと呼ばれるページで行われます。そこから、授業内容や日程、成績なども確認できるようになります。ページ内でとりたい授業を選択すれば履修登録は完了です。

オリエンテーションで履修登録の方法を習ったら、できるだけ早く登録を済ませることをお勧めします。人気のある授業では、人数オーバーになってしまっていて、受講できない可能性もあるからです。その場合、基本は履修登録の先着順に枠が埋まるので、早めに登録した方がいいです。もし定数オーバーになっていても、先生によっては全員受講できるように調整をかける場合があるので、とりあえずは登録しておきましょう。

3-2. 授業内容、方法に関して

講義形式のものが多かったように思います。しかしその中でも、学生が積極的に発言し、先生と議論を交わしており、生徒が受け身の授業ではなかったです。また、学生がプレゼンテーションを用意して発表するというのも多くありました。

私は教育学部に属していたので、英語教授法や、教育制度についての授業を多く受けました。このような講義形式の授業では、他学生の考え方を知れてためになりました。ですが、教育学部の学生に一番おすすめの授業は、Teaching Experienceの授業です。その名の通り、フィンランドの小学校で教育実習ができます。普通、留学生に教育実習の機会を与えてくれるところはほとんどないと思います。実際に学校現場を視察できるだけでなく、実践によって価値ある経験ができます。

3-3. 語学力について

フィンランドの母語はフィンランド語です。私はフィンランド語の勉強を全くせずに渡航しました。買い物などの際に、食材などがすべてフィンランド語で書かれているので、初めは全く分かりませんでした。しかし、大学でのフィンランド語の授業を受講し、だんだんとフィンランド語についての知識を深めることができました。渡航前は忙しいと思うので、無理してフィンランド語の勉強を進めようとしなくても良いと思いますが、現地ではぜひ新しい言語の習得に挑戦してほしいと思います。

大学の授業は、英語で開講されているもののみを受講していました。一緒に授業を受講するのは留学生が多かったのですが、彼らの英語力には圧倒されました。同じく第二言語話者であるにも関わらず、中にはネイティブのように話す人もいました。最初は周りの学生と比べ、自分の英語力に自信がなくなりましたが、だんだんと、英語力よりも話したいという気持ちの方が大事だと分かってきました。話したいということがあったら、まずは一声発することが大事です。周りの学生は、必ず聞いてくれますので、恐れずにどんどん話すことが大切だと分かりました。

3-4. 図書館など学内施設について

図書館には自習スペースやパソコンが置いてあります。どれも自由に使えます。書類のコピーは、自分でコピー用紙を用意しなければなりません。しかし、枚数制限なくコピーできます。図書館は閉館するのが千葉大と比べて早いです。午後19時頃には閉館します。私は利用したことはありませんが、別の場所に自習室があるようで、カギを借りればそこで24時間勉強できるようです。

学内にはカフェテリアがあり、ビュッフェ形式になっています。2.6ユーロで自分の好きな分だけ食べられます。日によってメニューが変わるので、毎日食べても飽きることはないと思います。野菜が不足がちのとき、サラダをたくさんとっていました。

3-5. その他

留学中の学習については、自分でどれだけ能動的に動くかによって、充実度が全く変わってくると思います。同じ留学生でも、ほとんど大学に行かず、パーティーなどを楽しむだけの学生もいたという噂も聞きました。正直、そういう人は何のために留学しているのだろう、と思ってしまいました。

私はできるだけたくさんの学校や先生、子供たちの様子を見学したかったので、個人的に、友人に学校を紹介してもらったり、学校に直接メールなどをしたりして、多くの学校を見学させていただきました。見学だけでなく、日本のことについて授業する機会もたくさん頂けました。その中で新しく人とのつながりが生まれるのが嬉しくて仕方なかったです。自分からやりたいことを見つけてどんどん行動することの楽しさが分かりました。ただ、私は能動的に動くことをやりだしたのが留学生活の後半で、どうして最初からもっと積極的に動けなかったのだろうと後悔しています。

留学を通じて得られることを増やすためにも、できるだけ早くから、やりたいことを明確にして、働きかけることが大事だなと思いました。

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

基本的に留学生は留学生用の寮に住みます。DASという、大学と提携している不動産会社のようなところが管理しています。大学や市街地から遠いところにある寮なので、生活を送るうえで、自転車の購入が必要です。しかしその分、オーロラは見やすいです。部屋の窓から見れます。部屋は、①共有スペースなしで完全なる1人部屋、②個人の部屋あり、キッチンバスルーム共用の2人部屋、③個人の部屋あり、キッチンバスルーム共用の3人部屋、④③のタイプの個人の部屋を2人で使う6人部屋、の4タイプから選べます。また、フラットメイトに関する希望も出せます。私は特に希望を出さずに提出しましたが、秋学期に日本人の留学生と同室だったため、春学期は他国の人と住んでみたいということで、話し合っ部屋を変えてもらいました。初めから他国の人と暮らしてみたい、という人は、希望に書いておくと良いかもしれません。

部屋は広く、とてもきれいです。キッチンにはクッキングヒーターが4口と、オーブンがあります。バスルームも清潔です。けれど当たり前ですが、湯船はありません。お風呂が恋しくなります。その代わりに、フィンランド発祥のサウナが寮についています。全部で3つ、留学生寮にあります。フリータイムを利用すれば、無料で自由に入れます。

洗濯物は、寮にあるランドリールームで行えます。洗濯機や乾燥機の数に限られているので、DASのホームページで必ず毎回予約をします。予約を守らない人がいて、他の人に迷惑がかかる、という問題が多々起こっていたので、必ずルールを守りましょう。

私は②、③のタイプの部屋に住みました。フラットメイトとダイニングで一緒に食事したり、カードゲームをしたりなど、共有スペースで楽しく過ごすことができました。私は運がよく、フラットメイトが他人のことをしっかり気遣ってくれる人たちだったので、不満を感じることなく楽しく生活が送れました。

4-2. 食生活について

基本的に毎日自炊をして過ごしました。昼ご飯は、大学の学食を利用することもありました。

最初の頃は一日3食きちんと食べていましたが、だんだんと、午前の授業がない日などは、朝と昼を一緒にしてしまったりなど、あまり良い食生活を送れなかったと思います。また、秋学期は日本人の方と交互に夕飯を作りあっていたので、バランスの取れた食事を心がけていたのですが、春学期は一人分だったので、どんどん調理が簡単なパスタや丼物などに、レパートリーが偏ってしまいました。

日本からは調味料などを中心に持って行っていました。現地のスーパーでも、みりんなどを発見したのですが、信じられないくらい高かったです。また、寿司パーティーなどを数回やったのですが、海苔も現地の物は高いので、日本から持っていくことをおすすめします。

日本人には欠かせないお米は、一応似ているものが売っているので、それで代わりになります。ただ、炊飯器がないので、鍋で炊くのが少々面倒でした。でもやっぱり食べたくくなります。市内にアジアンマーケットもありますが、中国や韓国の物中心で、日本の物はあんまり見かけませんでした。

国によって、ご飯を食べるタイミングが違うことが分かりました。例えば、春学期に同室だったスペインとイタリアの子は、昼食は2時過ぎ、夕飯は10時ごろ食べるのが普通だそうです。最初は驚きましたが、それぞれの文化があって面白いと思いました。私も最後の方はだんだんと彼女たちに影響を受け、夕飯を9時過ぎに食べ始めるのが普通になってしまいました。

4-3. インターネット環境、携帯電話について

寮にはインターネット環境が備わっていません。ですが、チューターがネット環境づくりを手伝ってくれるので安心してください。現地でWiFiルーターを購入し、パソコンからカードで毎月ネット料金を払うことで使えます。ルーターが40ユーロ、月々のネット料金が17ユーロくらいかかりました。でもWiFiなので、例えばフラットメイトと共有できます。そうすると、ネット料金も半額になるのでお得です。大学と図書館、市内のいくつかのお店にはWiFiがありました。

携帯電話は、千葉大学で代々引き継いでいるNOKIAのガラケーがあります。それに、SIMカードというキオスクで変えるカードを挿入することで、電話が使えます。でも、もし自分の携帯が「SIMフリー解除」というものができるのなら、してから留学することをおすすめします。そうすると、渡航先でSIMカードを購入し、自分の携帯に挿入することで、その携帯で、現地で使える電話番号とおそらくネットも使えます。

4-4. 服装について

ラップランドは北極圏に位置しているので、11月頃から3月頃まで、氷点下の日々が続きます。一番寒いのは1月で、私は-33℃を経験しました。ですが、室内はずっと暖房がついているので(部屋の暖房はDASが管理しています)、快適に過ごせます。寒いのは大学や買い物に行くときですが、その時は毎回スキーウェアを着て、帽子を深くかぶり、マフラーをし、二重に手袋をして、しっかりとしたスノーブーツを履くことで何とか過ごせました。帽子とマフラー以外は全て現地で調達しました。スキーウェアやブーツは、次の人が引き継げるように残してあります。留学期間中、半そでを着ることはありませんでした。持っていかなくて良いと思います。

4-5. 健康管理について

2回ほど、熱はないけれど咳や鼻水が止まらなくなることがありました。日本でもそういう時は薬を飲まないタイプなので、何もせずに治るのを待っていました。悪化することもなく治りました。ひどい風邪などをひかなくて良かったです。
しかしフラットメイトが一時アレルギーのようなものが出てしまい、病院にかかっていた。そこで、長らく待たされた挙句、すぐに診察が終わり、なのに費用はかかる、ということに愚痴っていました。やっぱり、現地で病院にかかるのはリスクが高いです。健康でいることが一番大事です。
寒さも大変でしたが、私にとっては冬の太陽が昇らない時期のほうが大変でした。暗いと、それだけで気分が上がらないものです。日本からビタミン剤を持っていきましたが、初めの頃はめんどくさがって飲んでいませんでした。しかし、暗さが思ったより応えたので、途中からちゃんと飲むようにしました。効果があったのかはよく分かりませんが、飲んでいっただけで安心感はあるので、ビタミン剤を持っていく、もしくは現地で購入するのが良いと思います。

4-6. 保険、OSSMAの利用 *利用実績等をご記入ください

幸い、今回保険やOSSMAを利用することはありませんでした。

4-7. 課外活動について

学習面3-5のところでも述べたように、個人的にコンタクトをとって、大学と提携している小学校以外へも学校視察に伺えました。フィンランドで出会った方は皆優しく、やりたいことがあれば提案してみれば高確率で良い返事がもらえると思います。
こちらでは、Café Lingua と言って、留学に来ている学生たちによって、2週間に1度1時間ほど、各々の言語ごとに市内のカフェでお茶会を開催しています。例えば日本語は木曜日、イタリア語は火曜日、などというように曜日が決まっています。興味がある言語がある人(学生など問わない)が、自由に参加できます。日本語は結構人気もあり、学生による管理もしっかりされていたのですが、その他の言語はあんまり学生が集まらないという話も聞きました。このイベントのおかげで、日本に今後留学したいというフィンランド人の方と交流出来たり、逆にフィンランド語を覚えてもらえたりしたので、とても良い活動でした。
また、Erasmus in schoolというこのプロジェクトに参加しました。このプロジェクトでは、留学生がフィンランドの小学校・中学校・高校に赴き、自国についてプレゼンする機会をもらえます。学校は希望によってマッチングしてもらい、その学校を見学することもできます。私も参加し、小・中・高すべてに伺わせてもらいました。いろんな学校や先生方とのつながりが作れるので、教育学部の方には特におすすめしたいプログラムです。

4-8. 学外のコミュニティとの交流について

ラップランド大学には、Finnish Friend Programという素敵なプログラムがあります。フィンランド人と友達になりたい留学生が応募すると、大学が、留学生と交流したいフィンランド人と結び付けてくれるのです。Finnish Friendと言うと、同学年くらいの学生をイメージしてしまうかもしれませんが、学生だけでなく、家族の場合もあります。私はフィンランド家庭を希望したところ、見事念願かなって、5人家族のご家庭とFinnish Friendになることができました。マッチングしてもらった後、どれだけ仲良くなれるかは人によりますが、私は何度かお宅にお邪魔させていただき、日本食を作ったり、トナカイをごちそうになったりしました。また、偶然ご両親が教師だったこともあり、学校へ見学にも行かせてもらいました。他にも、クリスマスやイースターにFinnish Friendのお宅に伺ったりしている留学生もいるようでした。せっかく留学に来たなら、フィンランド人とのコミュニティを広げたいという人も多いと思います。フィンランド人の生活を体験することもできますし、このプログラムには本当に参加してよかったなと思います。

4-9. 日本から持参してよかったもの

出国が夏だったので、冬に売れ残った衣料品が安く売られています。その時、まるで北極探検隊のような毛糸の帽子を買ったのですが、持って行って良かったです。到着して間もなく寒くなり、まずは頭を冷やさないようにすることが大事だったので、とても役立ちました。帽子だけではありませんが、冬物が安くなっているうちに、ヒートテックなどを購入して持っていくのが良いと思います。基本的に現地では重ね着で寒さをしのぐので、あんまり分厚いニットとかではなくてよいと思います。

食料は、だしと海苔を持って行って良かったと思います。だしがあれば汁物には困らないし、お好み焼きも作れます。そして、寿司パーティーを結構開催することが多かったので、海苔はあった方が良いです。現地で買うと高いです。その他、調味料系はあると助かりました。日本食を振る舞うときに使えます。カレーもあれば便利でした。私が振る舞ったフィンランド人には好評でした。

もし料理をしっかりするのであれば、意外と菜ばしやしゃもじがあると助かります。特にご飯を炊いた後、しゃもじでないとお米をつぎづらいことが分かりました。もちろんフィンランドには売っていないので、あると便利かもしれません。

折り紙は、持参して良かったです。子供たちとの距離感が縮まりますし、学校でも一番子供たちの興味をひくアクティビティでした。折り紙を一緒にやると、どうしても近くまで行かなければ教えられないので、コミュニケーションをとりやすくなります。子供たちだけでなく、大人でも難しいと感じる人は多いので、いい会話のきっかけになるとと思います。

4-10. 日本から持参したが不要だったもの

衣料品について、半そではあまり持っていく必要はありません。パジャマなどなら良いのですが、外出するときに半そで一枚になることはありませんでした。それだけでは寒すぎます。また、特に女性の方は、スカートはもっていかなくても良いと思います。私はずっと自転車通学をしたので、スカートだと自転車が漕ぎづらいです。それに、冬は寒くてスカートなんて履けませんでした。個人的な意見ですが、スキニーパンツやジーンズの方が過ごしやすいう上に温かいです。

カイロを使うかなと思って持っていきましたが、ほとんど使わずに過ごしました。真冬の外出時に、指先が凍りそうに寒かったので、手袋の中にカイロを仕込んでみたのですが、あまり効果はありませんでした。また、冬でも室内は暖かいので、カイロはいらなかったです。

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)

フィンランド人は日本人と似ている、とよく表現されます。そして留学に行ってみて、その通りだと思いました。初めはあんまり心を開かなくても、だんだんと慣れていくうちに、たくさん話してくれるようになります。そういった精神的な面だけでなく、家に入るときは靴を脱ぐなど、日本人と同じような生活様式なので、フィンランドで暮らしやすいです。また、会う人皆非常にあたたかで優しいです。初めの頃、道に迷っていると、向こうから声をかけて助けてくれました。一番驚いたエピソードは、私が図書館から自転車で帰ろうとしたとき、隣にいた現地の方が、わざわざ「サドルをあげたほうが乗りやすいよ！」とアドバイスをくださったことです。見ず知らずの、しかも外国人に、丁寧にもアドバイスをくださったとき、人のために躊躇なく行動できるフィンランド人の懐の広さに感動しました。

留学生との交流も多くありました。私が出会った人は本当に良い人たちばかりで、文化の違いを感じることはあれど、その文化をお互いに受け入れ、気遣いあっていたので、大きなトラブルもなく、楽しく交流出来ました。ただ、なかなか掃除をしない人や、毎晩のようにパーティーをやる部屋もあって、あんまり周りを見れていない人もいたようです。

共同生活をしながら気づいたことは、結局は一人ひとりの性格は違う、ということです。最初は、この国の人はこういう性格だな、などと分類してしまうことが多かったのですが、影響を与えているのは文化背景だけではないし、その人を深く知っていくうえで、新たな一面が見えたりもしたので、国柄によってまず決めつけてしまうのはおかしいことだと分かりました。

最初は知らない人や他国の人と過ごすことに不安がありましたが、取り越し苦労だったと思いました。笑顔と、コミュニケーションをとりたいという気持ちを忘れずにいれば、きっと良い関係が築けると思います。

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

ノルウェー(ノールカップ岬) 2015年10月(2日間) 約2万円
 ドイツ(ベルリン・ハンブルグ・ポツダム) 2015年12月(7日間) 約8万円
 デンマーク(コペンハーゲン)&フィンランド(ヘルシンキ) 2015年12月(4日間) 約3万円
 フィンランド(トゥルク・ヘルシンキ) 2016年2月(2日間) 約1万円
 イタリア(ローマ・ボローニャ・ミラノ・フィレンツェ・ヴェネツィア) 2016年3月(7日間) 約7万円
 フィンランド(ヘルシンキ)&エストニア(タリン) 2016年4月(2日間) 約2万円
 フィンランド(クーサモ) 2016年4月(6日間) 約4万円
 イギリス(ロンドン・リバプール・ウェールズ地方・ストラットフォードアポンエイボン)&スウェーデン(ゴットランド島・ストックホルム) 2016年5月(12日間) 約20万円

その他 * 気分転換やストレス発散法など。

寮にはサウナがあり、フリータイムを利用すれば無料で使えます。お風呂がない分、サウナで汗をかくのはすごく気持ちが良かったです。サウナの中だと、知らない人とも話せるし、他の留学生との交流が出来るので、コミュニティも広げやすいです。ですが、水分補給だけは忘れずに行わないと危険です。私は一度倒れてしまったので、その後はとても気を付けて入るようになりました。

私は使用しませんが、大学でスポーツパスを購入することで、ジムなどを自由に使えたり、エクササイズ講座に参加したりできるようです。運動することで、ストレス発散になると思います。

また、寮の周りがすぐ森なので、時々キャンプファイヤーをしに行ったり、オーロラの観察に出かけたりしました。森の中を散歩するだけで、マイナスイオンが出ているのか、すごくすっきりします。オーロラが見れたときは格別です。とにかく周りに大自然が広がっているので、その中で楽しむことが、そのまま気分転換につながっていたと思います。

5. 報告

5-2. 留学先大学について(150~200文字)

ラップランド大学は、EU加盟国の中で、最北端に位置する大学です。北極圏に位置し、サンタクロースの故郷と呼ばれているロヴァニエミという町にあります。4つの学部からなり、キャンパスには図書館やカフェテリアが併設しています。デザイン&アート学部の棟は、最近建て替えられたばかりです。大学のすぐ近くには湖があり、自然を身近に感じられます。基本的な設備も整っていて、居心地の良い大学です。

5-3. 留学中の様子(450~500文字)

日本の都会のビル群とは程遠い、自然に囲まれた生活を送っていました。周りには湖と森が広がり、夜にはオーロラが顔をのぞかせます。冬にはアイススイミングをしたり、凍った川の上で一晩明かしてみたりなど、日本では絶対にできないようなことも体験しました。フィンランド人がどのようにしてこの自然と付き合い、そして楽しみながら生活しているのか、ということ、身をもって体感しました。大学では教育学部に所属し、興味のあるフィンランドの教育について学習を深めました。いろんな学校の教育現場に実際に伺わせてもらうことで、文献だけでは分からない実情や、先生方の思いなど、様々なことを知ることができました。また、ヨーロッパからの留学生が多く、彼らのアクティブな授業参加を目の当たりにし、勉強に向けての姿勢を見直す機会にもなりました。学習面だけでなく、周りの学生からは常に刺激を受けていました。異なる文化背景を持ちつつも、お互いにその文化を尊重し合うことで、対人関係に困ることはありませんでした。人との出会いには本当に恵まれていたと思います。留学を通じて得たものは非常に大きいです。

5-4. 留学希望者へのアドバイス(300~400文字)

「この国でしかできないことは何か」ということを常に考えておくと良いと思います。私は初め、他国からの留学生より語学力に自信がなく、悩んでいました。しかし改めて考えると、私はフィンランドの教育現場をこの目で見ることで、そして実際に先生方や学生の様子や思いを知ることが留学の目的だったことを思い出しました。語学力向上なら日本でもやりようがあるけれど、フィンランド教育を知ることがフィンランドでしかできないことです。そこからは、その目的に向けて精力的に活動することができました。学習面だけでなく、日常生活でも同じことが言えます。フィンランド人の生活を体験すること、他国の人と共同生活をする、大自然をめいっぱい楽しむこと…。どんなことでも良いですが、このことを意識するだけで、悔いのない充実した留学生活になると思います。帰国してからやり残したことがないように、留学する意義を考えることが大切です。

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、自信がたった部分、不安に思うことなどなんでも。

留学を通じて、自分をじっくりと見つめなおすことができました。自分の長所を改めて感じることもあれば、短所もはっきりと見えてきました。あまり自己分析をしたことがなかったので、自分について考える時間ができたのは、良いことだったと思います。また、大学での学習だけでなく、いろんな人の話を聞き、考え方に触れることで、今後自分がどのような方向性に進んでいきたいのかも考えることができました。今まで視野が狭かったけれど、留学によって、やりたいことを選択肢が増え、可能性が広がっていると考えることができるようになりました。

それから、前より挑戦することを恐れなくなったと思います。以前までは、失敗を恐れ、できるだけ安全な道を選択しがちだったのですが、留学中は自分から動かないと、得られるものが減ってしまいます。こちらでは、やりたいことを提案すると、基本的に良い返事が返ってくるということもあって、いろいろなことに飛び込む楽しさに気が付きました。行動力というのは何においても大事なものだと思います。日本でも、「迷ったら行動する」ということを念頭に置きたいと思います。

留学に行ったことに、全く後悔はありません。うまくいかないことがあっても、必ず何かしら得るものがあります。大切な人とのつながりもできます。そしてもちろん、日本の良さ、いつも支えてくれている人たちのありがたさにも気が付きます。本当に、留学に行けて良かったです。

お疲れ様でした