

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	2017年8月18日		
所属学部	看護学部		
所属学科・専攻	看護学科		

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	Social Work							
留学期間	出発日 2017/1/25	入学日 2017/2/2	修了日 2017/6/2	帰国日 2017/8/4				
住居	<input checked="" type="checkbox"/> 大学(紹介)の寮・アパート	民間アパート	その他()					
	通学時間	五分				<input checked="" type="checkbox"/> On campus		
	通学方法	徒歩or自転車						
	居室スペース	個室	(2) 人部屋	その他()				
	共有スペース	完全個室	<input checked="" type="checkbox"/> キッチン	トイレ	バス	リビング	その他()	
食事	自炊 90 %	学食 5 %	外食 5 %	その他 % ()				
保険	海外旅行保険(名称)	H.S.insrance						
	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) ⇄ セイナヨキ(バス)							

2. 留学にかかった費用について

総費用	850,000		円
出処			
自費	貯金	円	アルバイト
援助	<input checked="" type="checkbox"/> 両親 230,000	円	家族・親戚
奨学金	JASSO	円	<input checked="" type="checkbox"/> その他名称(Erasmus+) 3370€(約45万円)
その他	<input checked="" type="checkbox"/> 千葉大学助成金 17,500	円	その他()

2-1. 財政管理の方法

渡航時	<input checked="" type="checkbox"/>	現金	50,000	円		その他()	円
留学中		海外送金		キャッシング	<input checked="" type="checkbox"/>	その他(Erasmusの奨学金を現地で現金で受け取っていた)	

2-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	無し
住居にかかった費用	Erasmusの奨学金から引いてもらっていた
その他	

2-3. 内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)			170,000	円
海外旅行保険			100,000	円
OSSMA			19,440	円
査証・在留許可証			36,900	円
住居	€	334, 87×5か月	200,000	円
食費	€		40,000	円
通学に要する交通費			0	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			0	円
その他 (お土産など)			30,000	円
その他 (旅行)			260,000	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	<input checked="" type="checkbox"/>	無
1 orientation to studies	正規	1	有	<input checked="" type="checkbox"/>	無
2 how to recognize a gray panther	正規	5	有	<input checked="" type="checkbox"/>	無
3 Finnish language and culture	正規	3	有	<input checked="" type="checkbox"/>	無
4 practical training in social work	正規	15	有	<input checked="" type="checkbox"/>	無
5			有		無

3-1. 授業科目の選択、登録方法

social workでは留学生向けに開講されている科目が少なく、開講されているすべての科目を履修することになった。実習先については、先生と話し合い私が興味のある分野を中心に組んでもらった。

3-2

how to recognize gray pantherでは高齢者の生活支援を中心に学んだ。留学生とフィンランド人学生合計20人弱で構成されたクラスで、先生の講義とだけでなく、学生が自国についてそれぞれ話す機会が設けられたりした。また、グループで老人ホームを訪問し、アクティビティを提供する実習もこの授業内で行われた。Practical training in social workでは、幼稚園、障がい者施設、特別支援学校、老人ホーム、病院で実習させてもらった。また渡航前に作成していた、研究計画書を元に、地域の高齢者三名のお宅を訪問し、インタビューもさせてもらった。

3-3. 語学力について

授業は英語で行われたのでフィンランド語の必要はなかった。実習でも先生や施設のスタッフとの会話は英語でもらった。しかし、施設の利用者さんは英語を話せないことが多いので、自分で勉強したフィンランド語を使ってコミュニケーションをとった。

3-4. 図書館など学内施設について

図書館は校舎内にありましたが、改修工事が始まりタイミングがあわなかったこともありほとんど使うことがなかった。代わりに市の図書館(アアルトデザインでとても有名)には頻繁に通って勉強していた。学食の校舎内にあり、2€ほどでお腹いっぱいになれるが、初めはシステムが理解できずメインを二つ取ったりしていたので5€くらいかかった。食堂などで飲み物を二つ(牛乳とベリージュースなど)トレーに載せるのがフィンランド流。学食のほかにも、農業系?の学生たちが運営するレストラン(決まった日のみの営業で予約が必要、コース料理)がありそちらも一度だけ友人達と利用した。また、校舎内にいくつか自由に弾いてよいピアノがあったので、よく気分転換に弾いていた。寮の中にはサウナがあり予約して利用できる。また寮の洗濯機も予約が必要。乾燥機はあったが、私はうまく使いこなせず乾燥室を利用していった。しかし乾燥室でバスタオルが盗まれたことがあったので、気を付けたほうがよい。

3-5. その他

4. 生活面

4-1. 住居について

2人部屋で、キッチンとリビングのみを共有で、個室の中にシャワーとトイレもあった。部屋によっては3人部屋だったり、シャワーとトイレも共有だったりする。人数や共有具合によって、家賃も多少変わるが基本的に自分でそれらを選ぶことはできなさそう。各部屋にwifiルーターがついており、到着してすぐに利用できた。また個室も玄関もオートロックなのでカギを持たずにでると締め出される。締め出されたときは、寮の管理会社であるsevasに連絡し開けてもらう。

棚とベッドと机は備え付けだが、部屋によってクオリティが全く違う。シーツは自分で用意しないとイケない。もちろん、近くのショッピングモールで買うことができる。布団も置いてあったが、押入れに丸めて入っていて汚そうだったので、使う前に洗濯する必要がある。皿や調理器具も前の住人が置いて行ってくることが多くすぐ使えるが、どれくらいの量と質のものがあるかは行ってみないとわからない。部屋が乾燥することがあったので持って行った簡易加湿器を使ったり、濡れたバスタオルを干して対策していた。部屋には北国ならではの暖房器具があり、冬も寒くなかった。

4-2. 食生活について

外食は高いので、基本的には毎日自炊をしていた。スーパーで野菜は安価で、肉は日本と比べてもそんなに高くない値段で買える。水は水道水を飲んでいて。私は基本的に和食を作ることが多かったので、母に日本の調味料を送ってもらったこともあった。醤油はスーパーで手に入る。アルコールの年齢証明はパスポートしか認められなかったのでパスポートを持ち歩く必要がある。またクラブに入る時などもパスポートを見せる必要がある。

4-3. インターネット環境、携帯電話について

フィンランドは電車の中もバスもショッピングモールもWi-Fiが使えるので日本で使っているスマホが使えるので便利。電話を使いたかったので、現地でSIMフリーのスマホとプリペイドsimを買って利用していた。スマホを買ったが、ガラケーでも十分だったかな、と思っている。

4-4. 服装について

到着してから五月までは毎日スキーウェアを着ていた。実習先まで雪の中自転車を通ったり、幼稚園の園庭で幼児と遊んだりもしたので、防水で温かいスキーウェアを持って行って良かった。マフラー、手袋、帽子も必須。室内は暖房が効いているので日本を同じ服装で大丈夫だった。靴は日本からスノレを持って行ったが寒さに耐えられず、現地でブーツを買った。夏服は現地で買ったものが多かった。セイナヨキは小さい都市で服屋さんがH&Mくらいしかないので、好みのデザインの服が見つからない可能性あり。ヨーロッパのサイズは大きいので、子供服でもいいサイズのものがあった。セミフォーマルくらいのものを一揃い持って行ったが使わなかった。実習の服装は病院ではユニフォームを貸してもらったが、それ以外の施設では、ジーンやニットなどふつうの服を着ていた。

4-5. 健康管理について

一日だけ熱を出したが日本から持参した薬で乗り切ったので、病院や薬局を利用することはなかった。日本から念のために大量の薬を持ち込んだが、ほとんど使うことはなかった。でも安心感があったので持って行って良かったと思う。花粉症やアレルギーが心配だったが症状がでることはなかった。白樺の花粉に反応する人もいるらしい。

4-6. 保険、OSSMAの利用

利用することはなかった。

4-7. 課外活動について

セイナヨキでの派遣留学を終えた後、帰国せずにそのまま、千葉大学の協定校であるスウェーデンのリンショーピン大学のサマースクールに一月間参加した。

4-8. 学外のコミュニティとの交流について

特になし。部活やサークルのようなものに参加したいと考えていたが、存在しなかった。

4-9. 日本から持参してよかったもの

スキーウェア
 日本のお菓子(留学生の集まりに持って行くとウケがよい。お土産にもなる)
 日本の調味料
 カレールー
 ちらし寿司のもと
 簡易加湿器
 ピアノの楽譜(趣味のもの)
 水着(サウナにも湖にも使える)

4-10. 日本から持参したが不要だったもの

食べ物以外のお土産はあまり必要なかった

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)

フィンランド人は想像する欧米人とは違い、静かでシャイなので、日本人と交流する感覚で交流するのがいいと思う。見た目はタトゥーやピアス髪色など派手な人も多いが、中身は全然怖くない。昼ごはんの時間が11時、2時頃にコーヒーブレイクがある。晩御飯も日本と比較して早めの時間。コーヒー消費量世界一位の国なだけあって、ことあることにコーヒーをすすめてくれる。コーヒー好きな人にはおすすめの国。フィンランドのご家庭におよばれすると、お菓子の時にかわいい紙ナプキンをだしてくれる。

4-12. 余暇の過ごし方

旅行

スイス 2017年1月 7日間 7万円
 ラップランド 2017年3月 7日間 5万円
 ユバスキュラ 2017年3月 2日間 5千円
 ヘルシンキ&タリン 2017年4月 3日間 2.5万円
 サンクトペテルブルク 2017年5月 4日間 3万円
 ヘルシンキ、オスロ、パリ、ザルツブルグ、ウィーン 2017年6月 15日間 10万円

その他 * 気分転換やストレス発散法など。

市立図書館や学校でピアノを弾きまくる。自転車で遠くまで行ってみる。日本の友達と電話をする。youtubeを見る。

5. その他

5-1. 留学先大学について

Social work では留学生が少なく、実習において希望を丁寧に聞いてくださってその通りの実習になったことがよかったです。しかし、寮では留学生ばかり、座学ではフィンランド人学生はフィンランド語で開講されているクラスを受講することが多いので、思ったよりフィンランド人の友達を作る機会は多くなかった。また、サークルや部活などの集まりがなかったのは少し寂しいと思った。定期的に学内のSAMOという団体が旅行やアクティビティー、パーティーを主催されている。実習をする場合は移動に自転車が必要なので、買ったりもらったりする必要がある。近くにスーパーがいくつかあり生活には困らないが、田舎であることを念頭に置いて留学するのがよい。徒歩で行けるスキー場があるのが嬉しかった。

5-2. 留学希望者へのアドバイス

セイナヨキ応用化学大学のsocial workではとにかく自分のしたいこと興味あることを学ばせてもらえるのがいいところだと思います。フィンランドの福祉施設は、どこも私の訪問をウェルカムしてくれました。ここで実習することで北欧型の福祉国家の真髄を見ることができると思います。social work 以外でも看護学科もあり、看護学科では夜勤も含めてたっぶり病院実習をさせてもらえるみたいです。私が行った2月からの学期は実習メインですが、もう1つの学期は座学が多いというのを聞いたことがあるので、自分の目的に合わせて時期を選ぶのもいいと思います。

フィンランドという国については、冬は雪、サンタさん、オーロラととても素敵で、夏は一日中日が出ていて、ベリー狩り、湖、森、と楽しい魅力的な国です。本当に楽しいです。

セイナヨキ応用化学大学に留学を考えている人がいたら、力になりたいと思います。留学支援室経由で私に連絡くださっても大丈夫です！特に看護学部の人！おすすめですよ！

5-3. 留学を終えて

まず第一に自分のしたいと思っていた勉強ができたことが一番嬉しかったです。勉強以外においては、留学中にできた友人とラップランドに旅行に行き、フィンランドの冬を満喫したり、たまたま知り合ったフィンランド人家族と週末にお出かけに連れて行ってもらいフィンランド文化に触れました。このような経験を通してフィンランドが大好きになったことも嬉しいことの一つです。自分の第二の故郷もように感じます。セイナヨキでの留学プログラムを終えた後、一人で二週間ヨーロッパを旅しました。知らない土地で二週間、楽しく安全に旅行できたことは自信になりました。留学に行くことに関しては、大学生活で絶対に成し遂げたい留学の目標が叶うことに喜びをもちろん感じていましたが、少しだけまだ専門知識の足りない低学年で留学することに違和感を感じることもあったのも事実でした。しかし留学から帰ってきて思うのは、低学年のうちに行くことは今後の学部での勉強のモチベーションになること、留学を経て新しくできた目標に在学中に挑戦できること、の二つの理由で良かったと思います。今後の目標としては、もういちどフィンランドに渡り社会福祉の勉強をすることです。今回の留学で学べたことは本当に大きく、さらに興味が広がりました。次にフィンランドで勉強する機会があるときは、今回の留学で見ることのできなかつた母子保健を中心に見てみたいと考えています。具体的なプランとしては、もうこれ以上留年するのは嫌なので、長期休みにトビタテを利用して行ければと考えています。卒業後の進路は未定です。就職も看護系の就職かそれ以外か、大学院に進学するかも現段階では迷っています。