

# 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			
所属学部	教育学部		
所属学科・専攻	小学校教員養成課程	小学校英語選修	

## 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 2015.8.29	入学日 2015.9.1	修了日 2016.4.28	帰国日 2016.5.4
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	50分/30分		<input type="checkbox"/> On campus
	通学方法	徒歩/自転車		
	居室スペース	<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> (2と6)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 30 %	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)	損害保険ジャパン日本興亜株式会社		
	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、ロヴァニエミ(飛行機) ⇄ 学生寮(バス)			

## 2. 留学にかかった費用について

総費用	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 type="checkbox"/> 両親	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 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 checked="" type="checkbox"/> 現金	40,000	円	<input type="checkbox"/> その他( )	円
留学中	<input checked="" type="checkbox"/> 海外送金	<input type="checkbox"/> キャッシング	<input checked="" type="checkbox"/> その他( )	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	クレジットカード
住居にかかった費用	現金(現地の銀行にて振り込み)
その他	クレジットカード

## 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)			140,000	円
海外旅行保険			105,000	円
OSSMA			20,000	円
査証・在留許可証			?	円
住居	€	1930	270,000	円
食費			250,000	円
通学に要する交通費	€	20	2800	円
教科書、教材費	€	10	1400	円
その他大学に支払った経費	€	105	14500	円
光熱費			0	円
その他 ( )				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 Finnish System of Education	正規	2	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
2 English: Writing (CEFR B2)	正規	3	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
3 Finnish for Foreigners 1 (CEFR A1)	正規	3	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
4 Finnish for Foreigners 2 (CEFR A1)	正規	3	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
5 Finnish for Foreigners 3 (CEFR A1)	正規	3	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
6 Finnish for Foreigners 4 (CEFR A1)	正規	3	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
7 Finnish: Cultural Studies 1	正規	3	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
8 Oral Skills	正規	5	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
9 Communication Materials	正規	2	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
10 Observation Period Leading to the Teaching Experience	正規	4	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
11 Phonetics and Pronunciation	正規	3.5	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
12 CLIL for primary teachers	正規	3	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
13 Teaching Experience	正規	8	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
14 The Teaching Experience Reflective Report	正規	1	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
15 Foreign language teaching	正規	3	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
16 American literature	聴講		<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" 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。

渡航前:シラバスを見てweb上で希望授業を登録します(1年間で60単位以上)。あくまで予定なので、とりあえず興味のある授業を登録しておくといいです。渡航後:大学でのオリエンテーションや専属チューターから授業登録について説明してもらい、weboodiという履修登録システムで登録します。ラップランド大学には、秋セメスターと春セメスターがあり、それぞれのセメスターが2つのピリオドに分かれています。(4ピリオド制)登録期間は授業によって異なりますが、おおかた初回授業前日までが多いです。千葉大学とは異なり、登録した授業はいつでも削除できるため、気になった授業はとりあえず登録し、初回の授業に出てから受講するかどうか判断することもできます。また、授業スケジュールは曜日、時間、回数など授業によってばらばらで、履修を組むのがとても大変です。(パズルのようなイメージ)履修したい授業が同じ時間帯にかぶってしまうことも多々ありますが、教授たちは寛容に対応してくれます。(追加課題など)成績については、1-5/failの数字評価、またはpass/failのみの2パターンで、どちらか選べる授業もありました。(千葉大学で単位交換を希望する授業は、数字評価は必須)

### 3-2. 授業内容、方法に関して

教育学部:ほとんどが講義スタイルで、授業中にグループでディスカッションをしたり、グループでプレゼンテーションをしました。教育実習は、渡航前に受講希望の旨を伝える必要があります。必須授業を取りながら、附属小学校の授業観察、山のようなレポートを提出して初めて実習をする権利が与えられました。小学校の英語専任の教員と相談しながら授業内容を決めます。実習後の反省会、レポート等で自分の強み、改善点などを見つけることができました。語学:英語のライティングは、講義よりも自宅学習(レポート)が大半で、自分のペースで進めることができました。フィンランド語の授業は、千葉大学の第二外国語のようなスタイルです。どちらもフィンランド人や他の留学生と一緒に学びました。

### 3-3. 語学力について

英語で授業を受講するので、最初からある程度英語の能力がないといけないと思います。リスニングに不安を抱えていた私は、最初の頃は友達やチューターに助けてもらうばかりでした。他の留学生は、レベルの差はあれど平均的に英語能力は高いと感じました。お互い英語を第2言語として話すので、手探りにお互いを尊重しながらコミュニケーションは、日本語の会話にはない面白さがあります。渡航して1か月程経った頃、留学すれば英語が話せるようになる、は間違いだと感じるようになりました。フィンランド語に囲まれている国なので、ただ生活しているだけでは英語力は特に向上しないようです。私自身最後まで自分の言いたいことを100%伝えるのは不可能でしたが、英語を使うことに抵抗はなくなり、自信には繋がりました。

### 3-4. 図書館など学内施設について

図書館は2つあったので、勉強するスペースは申し分ありませんでした。専門的な本は取り寄せてもらうことが多かったです。コピー機、パソコン室も完備されていました。冬は土日祝日は閉まっていますが、希望すれば土日でも利用できる学内の自習室の鍵をもらうことができます。街中の市立図書館は、外装・内装共にデザインが素敵でよく日本人観光客も訪れていました。絵本や小説、楽譜も取り扱っていて、時間があるときはよくここで過ごしました。

### 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

大半の留学生は、大学から少し離れた寮に入ります。希望により、2・3・6人部屋に振り分けられました。日本人留学生のほとんどは、個別部屋がある2人フラットを選んでいました。キッチンやトイレはフラットで、ランドリーはその棟で共同で使用していました。(留学生が多い時期は、ランドリーの予約を取るのも大変。)大学や街と離れているので、移動手段として自転車を購入することをおすすめします。希望すれば、秋 semester 後にフラットを変更することができました。

#### 4-2. 食生活について

大学に複数あるカフェテリアでビュッフェが2.3€と安く美味しかったので、基本的に昼食はそこで済ませていました。ポテトやスパゲティなど高カロリーなものが多く、食べ過ぎに注意です。夕飯は、前半はフラットメイトと交代に作って一緒に食べていました。後半は、幸いにもフラットに料理が得意な子がいたのでよく作ってもらいました。6人のフラットにしてはキッチンや冷蔵庫が狭く、好きなきに好きなものを作れないときもありましたが、食材を安くシェアできたのは有り難かったです。外食をすると10€以上したので、寮で持ち寄りパーティーをすることのほうが多く、しかもいろいろな国の料理が食べられました。

#### 4-3. インターネット環境、携帯電話について

大学や図書館には無線WiFiがあります。携帯電話は、以前の日本人学生が置いていってくれたものにSIMカードを入れて使わせてもらいました。外ではWiFiがなく友達と連絡が取れなかったので、電話番号を交換してメッセージを送っていました。途中、電車のチケット変更や、保険会社に電話したため、頻りにチャージをしました。

#### 4-4. 服装について

北極圏のラップランドは、9月から長袖やウルトラライトダウンを着用し、10月末に初雪があり日本の真冬のような寒さになりました。留学中の半分以上は氷点下で、上はヒートテック2枚、セーター、ウルトラライトダウン、スキーウェア、下は厚手のタイツにズボン、スキーパンツで過ごしていました。-30℃では、手袋1枚では耐えられませんでした。雪に覆われていたため、スノーシューズは必須です。着るもの、身に付けるものは多くありましたが、こだわりがなければ古着屋さんで大抵のものは手に入ります。

#### 4-5. 健康管理について

大学内に診療所があり、予約すれば無料で診察を受けられます。冬は日照時間が短く(冬至を迎える12月頃はたったの2時間)、気分も体調も優れないことが度々あったため、10月頃から不足のビタミンDを常時接種していました。

#### 4-6. 保険、OSSMAの利用 \*利用実績等をご記入ください

携帯電話を紛失した際、保険会社に問い合わせましたが、自分に過失があったため利用できませんでした。

#### 4-7. 課外活動について

各セメスターの最初は、学生交流のためのイベントが多く開催され、他の留学生たちと知り合う良いきっかけになりました。大学でのガイダンスやFBのグループで情報が得られます。また、カフェリングアという集まりに定期的に参加しました。これは日本語やフランス語、イタリア語などの母語話者と学習者が一緒にお茶をする会です。こんな遠く離れた北極圏にも日本語を勉強している人がいることに驚き、そして嬉しく思いました。ラップランドは観光地であるため、街に博物館や美術館があり、文化施設では定期的にコンサートがあったのでよく友達と聴きに行きました。

## 4-8. 学外のコミュニティとの交流について

Finnish Friend Program: 大学が提供している、フィンランドの学生や家族と留学生をマッチングしてくれるプログラムです。幸いにも優しいご家族が迎えてくれ、フィンランドでの生活が慣れない中、生活必需品を快く貸して下さいました。また、一緒にハイキングに行ったり、外のサウナを経験させてもらったり、ご飯を食べたりと楽しい時間を過ごしました。ご両親が学校の先生方だったので、小中学校を見せてもらう貴重な機会も頂きました。クリスマスやイースター休暇は、他のフィンランド人のご家庭にお邪魔させてもらい、現地の文化を肌で感じる事ができました。留学生の中には、滞在中、現地の人と関わるチャンスがない、と嘆いている子もいたので、私は本当にラッキーだったなと思います。どのご家庭も、家族団らんの中、こんな留学生を温かく迎えてくれたことに心から感謝しています。ボランティア: 小学校で開催された文化交流会に参加しました。その中でフィンランドに滞在している日本人の方と知り合うことができ、紙芝居をお借りしたり、お家に遊びに行ったりと活動範囲が広がりました。

## 4-9. 日本から持参してよかったもの

折り紙、ちょっとしたお土産(箸やお菓子)、最低限の文房具、サンダル(室内用)

## 4-10. 日本から持参したが不要だったもの

カイロ(歩いていると暖くなる)、使い捨てマスク、本、夏服(出番なし)、室内用の防寒具(室内はいつも暖かい)、醤油(現地で売ってる)

## 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)

1、食事の時間帯 日没の遅いスペインやフランスの人は21時頃、日照時間の短いフィンランドの人は18時頃、と夕食の時間はそれぞれでした。フラットメイトも大抵21時近くだったので、一緒に食卓を囲むのは大変でした。その土地の気候によって、食文化が大きく異なることを実感しました。2、OMOTENASHI クリスマスや長期休暇の家族団らん中、私のような部外者がひょっこりお邪魔する、という場面が幾度もありました。迷惑にならないかと心配していましたが、どのご家庭も温かく迎えてくれたことに感謝しています。主観的ではありますが、日本人に比べて、こちらの方は家に他人を迎え入れることに対して抵抗が少ないのかなと感じました。(家の大きさなども関係あるとは思いますが…) 3、学校がオープン 留学中、附属小以外にもいろいろば学校にお邪魔させていただきました。驚くことに、どの学校も2つ返事で受け入れて下さり、好きな授業を好きなだけ見させてもらいました。日本では、何週間前も前に承諾を取り、校長先生に挨拶して…など簡単には入らせてもらえない分、フィンランドの学校のオープンさには驚かされました。ある先生が、私たちは隠すようなことは一切していない、存分に見学してほしい、とおっしゃっていたのが印象的でした。

## 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

2015年10月 ノルウェー・ノールドカップ(2日間)、  
 2015年11月 フィンランド・オウル(日帰り)、  
 2015年12月 ドイツ・ベルリン(5日間)、  
 2015年12月 フィンランド・テルボラ(3日間)、  
 2016年1月 スウェーデン・ストックホルム(10日間)、  
 2016年2月 フィンランド・ヘルシンキ、トウルク、ナレントリ(3日間)、  
 2016年3月 イタリア・ローマ、ミラン、フィレンツェ、ヴェニス(8日間)、  
 2016年3月 フィンランド・テルボラ、ケミ(3日間)、  
 2016年4月 ヘルシンキ・エストニア(2日間)、  
 2016年4月 フィンランド・クーサモ(5日間)

\* 気分転換やストレス発散法など。

映画鑑賞、散歩、楽器、読書、スカイプ

## 5. 報告

## 5-2. 留学先大学について(150~200文字)

【概要】北極圏に位置するラップランド大学は、教育学部、デザイン学部、社会福祉学部、法学部を持つ総合大学。留学生300名を含めて全体で5000名ほど在学。  
 【学内施設】コンパクトな建物内に、2つの図書館、3つのカフェ、パソコン室、自習室などを完備。デザイン学部は数年前に建て直したらしく、綺麗かつお洒落。  
 【通学方法】学生寮から徒歩50分/自転車20-30分と近くはない。真冬は凍った川の上を渡ること可。

## 5-3. 留学中の様子(450~500文字)

【生活】最初の3か月は現地生活に慣れるので一杯々でした。10月下旬から本格的な冬が始まり、ビタミンDを摂取しながら冬休みのことばかり考えて過ごす毎日。年が明けてから帰国まであつという間でした。友達は、オリエンテーションや新入生パーティで知り合いました。半期留学の人もいるので一期一会。  
 【勉強】ラップランド大学の留学生受け入れ条件は、デザイン学部はTOEFL iBT75、その他の学部は80です。私の年度まではそのような規定がなかったので、行ってみたらなんとかなるだろうと思っていたら、渡航後苦労しました。フィンランドの教育制度を学び、学校見学をし、教育実習をし…。課題の多さに泣く夜もありましたが、力になっているという実感があり、学ぶ楽しさを味わいました。  
 【現地交流】大学のプログラムで知り合ったフィンランドの家族とハイキングに行ったり、サウナに入ったり、食事をしたりと交流しました。現地の学校に積極的に訪問しました。  
 【休暇】クリスマスやイースターはフィンランドのご家庭にお邪魔させてもらいました。冬春休みは、暗く寒いフィンランドからヨーロッパへ旅行に行きました。

## 5-4. 留学希望者へのアドバイス(300~400文字)

留学の目的はひとそれぞれで、一人ひとりの留学の形があると思います。どれが正解という訳ではなく、自分の考えを持ち、限られた時間を心地よい仲間と過ごすことが大事だと考えています。私は周りに留学経験者が多く、渡航前にたくさん話を聞くことができました。しかし、その分、留学中に他の人と比べて落ち込んでしまったり、自分の理想とした生活ができていないことがストレスとなったりすることもありました。後になって気付くのですが、私が過ごした約8か月、そこで出会った人、見たもの、味わったもの全て唯一無二、今の自分にとってかけがえのないものとなっています。私や他の人が書いている体験談は、きっと留學生生活の10分の1も伝えきれていないでしょう。この文字数の何十倍もの体験、それは楽しかったことも辛かったことも言葉では表せないものもありました。留学に興味がある人、あと一歩が踏み出せない人、百聞は一見に如かず、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、自信がついた部分、不安に思うことなどなんでも。

【派遣留学プログラム】 千葉大に在籍しながら海外大学に留学できる派遣制度は、私費留学に比べ、奨学金などの資金面・留学支援課からのサポート・過去の体験者がいる等の多くの利点があると考えます。また、海外で文化的・言語的マイノリティになる経験は、日本に滞在している外国人、千葉大に在籍をしている留學生の視点を少しでも理解できるきっかけになったかなと思います。

【今後の目標、進路】 5年後期まで在学します。卒業後は千葉県公立小学校教員になるべく、7月に教員採用試験を受ける予定です。同時に、英語教育の専門性を高めるため、副免許の中学校英語を取得を目指しています。また、日本語支援室のサポートや留學生のチューターにも積極的に参加しています。フィンランドでは日常生活に英語表記が少なく、右も左も分からない私を現地の学生が助けてくれました。千葉大にいる留學生の不安を少しでも軽くし、楽しい時間を過ごしてもらいたいと思っています。

【自信がついた部分】 英語をコミュニケーションの手段として使うこと、フィンランド語の基礎、フィンランドの文化・教育に関する知識、1人で行動すること、見知らぬ人に声を掛けること、いつでもどこでも寝ること、携帯なしの生活、異なる生活への適応能力

【不安に思うこと】 将来のこと、留学という大きなライフイベントを終えて次なるモチベーションは、英語力の維持・向上、時間・地理的距離のある友人との関係、自分や家族の時間を大事にするフィンランドの教員と日本の学校現場とのギャップ

お疲れ様でした