

# 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5月		
所属学部	法政経学部		
所属学科・専攻	法政経学科・経済学コース		

## 1. 留学先について

留学先大学名	University of Eastern Finland							
留学先所属学部等	Philosophy							
留学期間	出発日	2016/8/23	入学日	2016/9/1	修了日	2017/5/26	帰国日	2017/5/3
住居	<input type="radio"/> 大学(紹介)の寮・アパート		<input type="radio"/> 民間アパート		<input type="radio"/> その他( )			
	通学時間	15分				<input type="radio"/> On campus		
	通学方法	自転車						
	居室スペース	<input type="radio"/> 個室	( ) 人部屋		<input type="radio"/> その他( )			
	共有スペース	<input type="radio"/> 完全個室	<input type="radio"/> 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	70 %	学食	20 %	外食	10 %	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)			⇄ ヨエンスー(電車)		

## 2. 留学にかかった費用について

総費用	円					
出処						
自費	貯金	円	アルバイト	円	その他	円
援助	両親	円	家族・親戚	円	その他	円
奨学金	JASSO	円	<input type="radio"/> その他名称(トビタテ留学JAPAN)	1,280,000	円	
その他	千葉大学助成金	円	その他( )		円	

### 2-1. 財政管理の方法

渡航時	<input type="radio"/>	現金	50,000	円	その他( )	円
留学中		海外送金	<input type="radio"/>	キャッシング	その他( )	

## 2-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	現金・クレジットカード
住居にかかった費用	現金のみ
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)			136,130	円
海外旅行保険			130,000	円
OSSMA			19,440	円
査証・在留許可証	ユーロ	300	36,000	円
住居	ユーロ	220ユーロ×9ヶ月	237,600	円
食費	ユーロ	200ユーロ×9ヶ月	216,000	円
通学に要する交通費	ユーロ	60ユーロ(バス定期1ヶ月分)	7,200	円
教科書、教材費	ユーロ	0	0	円
その他大学に支払った経費	ユーロ	66	7,800	円
光熱費	ユーロ	0(家賃に含まれている)	0	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 <sup>ex. 正規、聴講</sup>	単位数	単位互換認定申請の有無		
			有	○	無
1 Cultural Multiplicity	正規	5	有	○	無
2 Educational Policy and Educational System	正規	3	有	○	無
3 Introduction to Finnish school life	正規	3	有	○	無
4 Comparative Perspectives of Preschool Education	正規	3	有	○	無
5 Globalization and Educational Policy	正規	3	有	○	無
6 Survival Finnish	正規	2	有	○	無
7 Finnish Educational Systems and Organizations	正規	1.5	有	○	無
8 Finnish Music Education	正規	3	有	○	無
9 The Religious Life in Finland: Between East and West	正規	3	有	○	無
10			有		無

## 3-1. 授業科目の選択、登録方法

登録はWebページを通じて行います。前もって授業内容や評価方法を確認できればよかったです。ですが、オリエンテーションを受けてからサイトでそれらの情報が見れるようになって、詳細がわかりました。登録期間は授業によって異なります。人気の授業や、人数に制限のある授業は履修登録が始まった瞬間に人数がいっぱいになって登録ができなくなってしまう、ということもあります。ほとんどの授業が先着順で授業が取れるか、取れないか決まるので、自分のとる授業は履修登録の始まる日時をチェックして忘れないようにしなくてはなりません。

## 3-2. 授業内容、方法に関して

3パターンでした。①レクチャーを受けてまとめのエッセイを提出。レクチャーは1回4時間のもの、1時間のものなど先生によって様々です。授業は英語です。②グループワーク。初回だけ先生からのレクチャーを受け、あとは自分たちでグループを組み、ディスカッションを数回して、まとめのエッセイを提出します。グループのメンバーによって大変なこともあるかもしれません。③Webコース。ムードルを通して課題や参考文献・動画が提示され、それらを元にエッセイを書きます。他の人のエッセイにいくつかコメントを書き、自分の考えをまとめ直して最終エッセイを書きます。最終エッセイが8ページできつかったです。webコースは学校に行かなくて良いので自分のペースで勉強できます、でも課題が重いです。

### 3-3. 語学力について

ヨーロッパの人に限らずみんな英語に何かしらの癖があります。聞こえにくい英語もありますが聞いているうちに慣れてくるので落ち込まずに海外ドラマや映画をみて耳を慣れさせてください。自分の話を何でもできる友達ができると英語は上手くなります。話せないことを怖がらず積極的にコミュニケーションをとってください。

### 3-4. 図書館など学内施設について

大学内に大学の図書館が1つ、大学から5分ほどの所に市の図書館が1つあります。大学の図書館にはパソコン、自習スペース、コピー機とスキャナーがあります。飲食可能なので快適に勉強できます。市の図書館にはフリースペースがあり様々なイベントを開催しているので参加してみると楽しいです。キャンパス内には6つほど建物がありますが、どこにもカフェが併設されているので軽食を食べたり、勉強できたりします。学割でコーヒーは1杯1.2€なのでとってもお得です。

### 3-5. その他

ヨエンスーはとっても田舎だと思うんですが、やたらとスーパーがあります。人口が少ないはずなのにどこにこんな需要があるんだろう、ってほどスーパーがたくさんあります。お買い物の心配は要りません。その中でも安いスーパーがあるので、そこでまとめ買いして自炊をしたら相当食費は安く済ませられると思います。洋服に関しては、セカンドハンドショップが多くあり、置いてある服の質もいいのでよく利用していました。

## 4. 生活面

### 4-1. 住居について

3人でルームシェアでした。それぞれに個人の部屋があり、キッチン・トイレ・お風呂・リビングは共有でした。掃除当番などは特に決めず、汚れているな、と気づいた人がやる、というルールでした。一緒に住んでいると家族のようになるので、誕生日を一緒に祝ったり、お散歩に行ったり、料理をしたり、いろんなことを一緒にします。ルームメイトが旅行に行っている時の寂しさは表現しがたいです。しかし、ルームメイトによっては掃除をしてくれなかったり、全くコミュニケーションをとってくれなかったり、色々な問題があることもあるみたいです。他人と生活するわけですから、うまく行かないのも当然です。家の居心地が悪いなと思った時にはストレスに感じすぎず、外に自分の居場所を作るのもありだと思います。

### 4-2. 食生活について

物価が高いと聞いていたけれど、そうでもないです。外食は日本と同じくらいか少し高いぐらいです。特に自炊をするなら日本よりずっと安く済むと思います。例えばキャベツは1玉60円、ジャガイモ1kg150円、牛乳1L100円という感じです。お米も日本米に似ているものが1kg100円くらいで手に入ります。鍋炊きは火加減調整が面倒ですが、慣れれば簡単です。1度にいっぱい炊いて冷凍して常にお米を食べれるようにしていました。学食は300円しないぐらいでメイン1品にパン・サラダの取り放題がつくのでお得です。土曜日も開いています。自炊したくない人はここで好きなだけ野菜を摂取できます。日本食が恋しくなった時は、家族に蕎麦や梅干しを送ってもらいました。

### 4-3. インターネット環境、携帯電話について

SIMフリーのiPhoneを使っていたので、フィンランドについてからSIMカードを買って使っていました。フィンランドではインターネットのパッケージプランがGB数や期間によって様々あります。国外に旅行に行く月などはあまり使わないので通信制限のある安いプランにしたり、またフィンランドにずっといる月は無制限のプランを選んでいました。フィンランドの4Gは無制限でも1ヶ月2000円ぐらいです。家賃にプラス10ユーロで有線のインターネットを自宅で使うことができますが、携帯のデザリング機能を使えるのであれば必要ないと思います。また公衆Wi-Fiが充実していて公園にいても、電車に乗っていても無料のWi-Fiが使えました。

### 4-4. 服装について

8月に到着した時でセーター1枚の生活でした。冬のコートは自分が持っていた最強あったかいコートを持って行ってそれでも寒かったら新しいのを現地で買おうと思っていましたが、買わずに過ごすことができました。ヒートテック、トレーナー、ウルトラライトダウン、コート、マフラー、長いもこもこ靴下、ブーツでマイナス20度ぐらいまでなら生きれます。

## 4-5. 健康管理について

フィンランド国内で体調を崩したことはありませんでした。室内はとってもあったかいです。日本の冬の室内よりあったかいです。しかし、旅行で気候が変わると風邪をひいたり、体調が優れなかったりしました。旅行にはたとえ短期間であっても風邪薬を持って行くことをお勧めします。1人の時に風邪を引くとしんどいです。

## 4-6. 保険、OSSMAの利用

幸運なことに1度も使用することなく留学を終えることができました。学内に病院があり、いつでも医療機関を利用できる環境だったのは良かったです。

## 4-7. 課外活動について

ESNという大学の学生団体が様々な活動を企画してくれるので、面倒だと思わずに積極的に参加すると楽しいです。友達ができたり、個人で行くよりも安く旅行できたりします。

## 4-8. 学外のコミュニティとの交流について

スポーツクラブやスポーツのクラスで学生以外の友達ができます。私はクラシックバレエのクラスに毎週参加していました。1回1時間と短い時間ですが、好きなスポーツのクラスがある場合参加するといい運動になります。特に冬は気分が落ち込みやすいので家にこもらないで、積極的に運動するとリフレッシュできていいです。

## 4-9. 日本から持参してよかったもの

お味噌汁、お箸、浴衣、化粧品

## 4-10. 日本から持参したが不要だったもの

大量の服、大量のタオル。洋服が大好きなので困らないようにたくさん持っていきましたが、多すぎでした。荷物は少ない方がいいに決まっています。持って行くものは最小限に抑えて現地で購入しましょう。

## 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)

フィンランド人は日本人に似てシャイだと言われます。無口で必要な時にしか話しません。なのでテンションが高くコミュニケーション能力が高い典型的な西洋人のイメージを持ってフィンランドに行くと驚くかもしれません。でも仲良くなると優しく、様々な気遣いもしてくれる素敵な人々です。またサルミアッキやリコリスと呼ばれる黒い食べ物はフィンランド人の国民食なので食べるべきです。驚くほどまずいです。そしてみんな本当にサウナが大好きです。大学のアパートを借りる場合、週1でサウナに入ることができます。無料ですし、アパートの中に友達もできるのでおすすめです。

## 4-12. 余暇の過ごし方

## 旅行

<バルト三国>2016年10月(6日間) 約3万円  
 <ロシア・サンクトペテルブルク>2016年10月(5日間) 約3万円  
 <クロアチア>2016年12月(7日間) 約6万円  
 <ブダペスト・ウィーン・プラハ・ミュンヘン・イタリア>2016年12月~2017年1月(29日間) 約15万円  
 <パリ>2017年4月(3日間) 約3万円

その他 \*気分転換やストレス発散法など。

サウナに入る、ジムに行く、スポーツする、友達とご飯を食べる、家族と電話する、旅行する

## 5. その他

### 5-1. 留学先大学について

日本にいる時点でチューターから連絡がきて、様々なことを教えてくれる。不明点などは何でも聞くことができるので到着前の不安は少なかった。いい制度だと思う。校舎がガラス張りだったり、清潔感があって綺麗。それぞれの校舎にフリースペースやベンチがあるので、自分の好きなところで本を読めたり、勉強できるのが良かった。学生団体が旅行や季節ごとのイベントをたくさん企画してくれるので、参加すると楽しいし、友達ができる。年会費が60ユーロぐらいのスポーツクラブがあり、入ると大学のジムを使うことができたり、毎日開催されている様々なスポーツのクラスに参加できるのでおすすめ。学食は日によってハズレの日がある。授業は取れると思っていたものが人数制限で取れなかったり、開講されなかったり、いろんな問題があったが、講義が少なく、参加型のものが多かったので授業はどれも楽しかった。

### 5-2. 留学希望者へのアドバイス

留学に行きたいと思うなかで、費用や言語、生活面で様々な不安点が出てくると思います。全部いっぺんに考えると、大変で、留学行かなくてもいいのかな、と思うこともあると思いますが、一つずつクリアにして行きましょう。私自身留学を考え始めるのも、計画して実行に移すのも、人より遅かったと思いますし、親には反対され、不安なことも留学前にはたくさんありました。それでも応援してくれて、足りないことを教えてくれて、サポートしてくれる人は絶対います。諦めないで、ぜひ留学の夢を叶えて欲しい、と思います。

### 5-3. 留学を終えて

帰国して1ヶ月が経ちました。振り返ってみると9ヶ月間はあっという間で、自分が本当にフィンランドに留学していたのかわからなくなるぐらい帰国してからの毎日は普通です。友達にも家族にも全然変わらないと言われていて、私自身9ヶ月の留学で「変わった」とは思っていない。でも思うのは、確実に留学前の自分よりも精神的にタフになって、英語を話すことの恐怖心がなくなって、周りの人に感謝できる自分になれた、ということです。日本でなんとなく、どうやって生活を充実させたらいいのかわからず過ごしていた私に、世界は広くて、いろんな人がいて、まだまだ知らないことばっかりで、ワクワクすることが溢れてるんだ、ということを知ることができた留学でした。もっと勉強して、もっと見える世界を広くしたい、そんな気持ちを今は持っています。改めてチャンスを与えていただいたこと、そのチャンスを楽しめたこと、本当にラッキーでした。全てに感謝して、この気持ちを忘れずに生きていきたいです。ありがとうございました。

お疲れ様でした