

# 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7月5日		
所属学部	教育学部		
所属学科・専攻	小学校教員養成課程教育心理選修		

## 1. 留学先について

留学先大学名	東フィンランド大学 (University of Eastern Finland)		
留学先所属学部等	Applied Educational Science and Teacher Education (Joensuu)		
留学期間	出発日 2015/8/20	入学日 2015/9/1	修了日 2016/5/29 帰国日 2016/6/29
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	約20分	<input type="checkbox"/> On campus
	通学方法	自転車、徒歩	
	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 type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> リビング <input checked="" type="checkbox"/> その他( サウナ )	
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)	MARSH SIP integral	
	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	約136万	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 30万	円	<input type="checkbox"/> その他	円
援助	<input checked="" type="checkbox"/> 両親 20万	円	<input type="checkbox"/> 家族・親戚	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 18万	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	約24000	円	<input type="checkbox"/> その他( )	円
留学中	<input checked="" type="checkbox"/> 海外送金	<input checked="" type="checkbox"/> キャッシング	<input type="checkbox"/> その他( )		

## 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	全額デビットカードで
住居にかかった費用	全額現金で
その他	普段は現金を持ち歩くことはほとんどなく、日本で作ったデビットカード(VISAデビット)で決済していました。スペアカードとしてデビット機能のついたプリペイドカード(キャッシュパスポート)も作っていました。

## 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)			約18万	円
海外旅行保険			約6万	円
OSSMA			約2万	円
査証・在留許可証			約4万	円
住居	ユーロ	2750 (デポジット含)	約37万	円
食費	ユーロ	1200	約16万	円
通学に要する交通費	ユーロ	35(自転車代)	約4700	円
教科書、教材費				円
その他大学に支払った経費	ユーロ	195	約26000	円
光熱費				円
その他 (携帯電話の通信費)	ユーロ	120	約15600	円
その他 (旅行代)	ユーロ	3700	約480000	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 Music Education	正規	3	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
2 Theory and Practice of Teaching Foreign Language to Young Learners	正規	5	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
3 Life-Long Learning and Life-course	正規	5	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
4 Pedagogical Perspectives of Educational Use of ICTs	正規	3	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
5 The Religious Life in Finland: Between East and West	正規	3	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
6 Church History (Western Theology)	正規	5	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
7 Basic of Finnish Music Education	正規	3	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
8 Children as Language Learners	正規	5	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
9 Finnish Educational Systems and Organisations	正規	3	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
10 Introduction to Finnish School Life	正規	3.5	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
11 Comparative Perspectives of Preschool Education in Different Countries	正規	3	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
12 Introduction to Special Education	正規	3	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
13 Cultural Heritage and Craft education	正規	5	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
14 Survival Finnish	正規	2	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
15 Orientation for International Students	正規	1	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
16 Introduction to Career Course Guidance and Counselling	聴講	3	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" 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。

秋 semester の履修登録は8月下旬から9月初旬にかけて、春 semester の履修登録は10月初旬と1月初旬ごろに行った。WebOodiと呼ばれる千葉大学履修登録システムのようなウェブサイトを利用し、学内外から登録することができる。コースによっては定員が定められており、早い者勝ちで受講者が決まるため、早めに履修登録を済ませる必要がある。ただし受講予定者数がコース開始までに定員に達していない場合は、初回授業での教授との交渉次第で受講が認められることもある。交換留学生在が受講できる教育実習は2種類あり、そのうちのひとつ( Teaching Practice for Exchange Students: home university で教育を主専攻としている者専用)は履修登録後、motivation letter と自己紹介ビデオの提出を求められ、それらの内容をもとに受講者が決められていた。なお、フィンランド語の授業は交換留学生在は Survival Finnish という初心者向けフィンランド語講座のみ受講が認められている。

3-2. 授業内容、方法に関して

講義形式のものが多く、study visit, book exam (課題図書を読んでその内容をもとにエッセイを書くことで単位が認定される)、study group (輪読のようなもの)など、様々な授業形式がある。受講形式が複数のうちから選べる授業もある。講義形式の授業内でも、教師—学生、及び学生間でのコミュニケーション、プレゼンテーション、ディスカッションなどの機会が多くある。どの授業も最終課題にエッセイを課していることがほとんどであった。提出物の締め切り、授業の日程などは学生及び教授の都合(旅行などの私的都合も含め)などを鑑みて柔軟に対応される。

### 3-3. 語学力について

英語に関しては、フィンランドは英語圏ではないため話す・聞く力を飛躍的に向上させることは難しい。ただ、様々な国から留学生が来るため、英語の多様なアクセントになれることはできた。最終課題のエッセイのおかげでアカデミックライティングに関しては以前より自信がついたと思う。宗教や生涯学習など、興味のある分野についての英語の論文や本に触れる機会が多かったため、大量のアカデミックな英文を効率よく読むコツも前よりつかめるようになった。フィンランド語に関しては初歩的な文法及び700語前後の語彙を身につけることができたが、大学で受講できるフィンランド語講座が限られていたことと、なかなか独学するモチベーションがわかかなかったことで、後半の学習はおろそかになってしまった。それでもフィンランド人の友人たちのフィンランド語の会話に混ぜてもらったり、買い物などでフィンランド語が使える機会があれば積極的に使うようにしていたため、基本的な会話なら何を言っているか聞き取れるようになってきた。「準英語圏」と呼ばれるフィンランドであるが、特にお年寄りの方など英語が話せない方も多い。そのような方たちと身振り手振りも含めて意思の疎通を図れたことは、「コミュニケーションの上で本当に大切なことは語学よりも伝えよう・理解しようとする姿勢」なのだという事を再確認させてくれた。

### 3-4. 図書館など学内施設について

図書館では専用図書カードを使って本を何冊でも借りることができる。貸出期間は2週間で、JOSKUというウェブサイト上(学外でも使用可能)を用いて最大10回延長できる。ただし貸出期間の延長手続きを忘れて延滞すると延滞1日につき2ユーロほど支払わなければならない。人気の授業の課題図書はなかなか借りることができない。学内では学内wifiが利用可能である。パソコンは図書館とその周辺の数か所で使用できる。プリンタアウトは図書館のパソコンでのみできるが、図書館のパソコンは常に席が埋まっている状態である。印刷可能な枚数は千葉大学と同じで上限が設定されており、それを越した場合は図書館内のITサービスデスクで新たに印刷用紙を購入しなければならない。学食・カフェテリアは10か所ほどあり、学食は2.5ユーロでサラダ(またはサラダとメインディッシュ)が食べ放題である。

## 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

UEFの交換留学生は基本的に Joensuu Elli のシェアフラット か Riverside Residence の2択になると思う。私は大学から紹介された Riverside Residence という学生用アパートのシングルルームに住んでいた。部屋には自分専用のベッド・ベッドリネンとシャワー、トイレが備え付けられている。キッチンには共有で、フライパンや皿など基本的な食器が備え付けられていた。冷蔵庫は部屋ごとに小さいものが一個と共有冷蔵庫・冷凍庫が割り当てられていた。キッチンは常に汚かった。洗濯・乾燥機も3つずつ共有のものがあったが、常にすべて使われていた(また、洗濯が終わると勝手に洗濯機から中身を取り出されていることも多かった)。wifiも部屋ごとに一つルータがあった。光熱費・インターネット代はすべて家賃に含まれていた。Riverside Residence は Joensuu Elli の一般的なシェアフラットに比べ街の中心部に位置しており、自分専用のシャワー・トイレがあるという利点がある。また住人同士のホームパーティーも度々開催されるため、その中でまるで家族同士のような交流ができる。しかし一方で頻繁に行われる深夜まで続くパーティーのため、静かな時間・場所を確保するのは非常に難しい。

### 4-2. 食生活について

外食すると高くつく上に値段の割にあまりおいしくないため、自炊か学食がほとんどであった。日本食の基本的な調味料(醤油、みりん、米酢、お米、のり、ごま油)はたいていどのスーパーにも売っている。だが味噌、お出汁はタンペレやヘルシンキなど都市部のアジアマーケットか、オンラインショッピングでないとならフィンランド内では購入することができない。韓国・中華料理の調味料・材料はヨエンスーではほとんどそろわない(ヨエンスーにもアジアマーケットがあるが、食材は主にタイ・ベトナムなど東南アジア向けであった)。しかもアジアの食料品は比較的値段が高い。主食がじゃがいもだからか、学食では多くのジャガイモ料理があり、スーパーでもジャガイモは常に安く売られていた。果物・野菜は冬～春先は比較的高価である。パンは黒パンが主流である。

## 4-3. インターネット環境、携帯電話について

自宅、学校にはwifiがあったので、パソコンやタブレットなどはwifi環境のある場所で見ようとしていた。携帯電話は日本から持ってきた端末にDNAという会社のSIMカードを挿して使っていた。このSIMカードはISYY・ESN(学生組合のようなもの)に加入した時に2ユーロで購入したウェルカムパッケージに初めから入っていた。

## 4-4. 服装について

冬はマイナス30°Cの日が連日続くため、日本から持ってきたヒートテック、ネルシャツ、セーター、スキーウェア(上)、タイツ、厚手の靴下、裏起毛ズボン、スノーブーツ、ニットキャップ、マフラー、手袋(毛糸の薄手のものと大きめのもの2つを重ねたもの)が必須であった。夏場(6月ごろ)でも日陰は涼しいため、半そでTシャツとネルシャツを重ね着していた。屋内はセントラルヒーティングで冬でも暖かいため、日本の一般的な冬場の服装でかまわないと思われる。公衆サウナ、湖水浴などのために水着があれば一着持っていくとよい。

## 4-5. 健康管理について

冬は10~16時ごろまでしか日が出ていないので、毎日暗く、気が沈みがちである。ビタミンDを飲んでみたがあまり効果はなかったように思われる。普段から積極的に野菜・果物を摂取してビタミンを補うようにしていた。

## 4-6. 保険、OSSMAの利用 \*利用実績等をご記入ください

特に使用しなかった。

## 4-7. 課外活動について

ESN Joensuuという学生団体が主催しているイベントに何度か参加し、多くの交換留学生と知り合うことができた。Community collegeで行われている版画コースに秋学期のみ参加していた。Sykettäというスポーツクラブのようなものに参加すると、ダンスやヨガクラス、ジムなどが半期30ユーロから利用し放題であったため、秋学期のみ加入していた。Finnish Friend systemというフィンランド人の友人と交流できるシステムを使ってできたフィンランド人の友人とクリスマスパーティをしたりコーヒーを飲みに行ったりもした。Language cafeというUEFの学生が自分の母語を教えるというシステムを使って日本語を学習しているUEFの学生に日本語を教えることもあった。

## 4-8. 学外のコミュニティとの交流について

SettlementtiというNGOが毎週金曜日に開催しているGlobal Fridayというイベントによく参加していた。中東の難民の方やフィンランド人と、そこで多く知り合うことができた。秋学期には近所のcommunity collegeの版画教室にも参加し、そこでも多くのフィンランド人と知り合うことができた。

## 4-9. 日本から持参してよかったもの

ヒートテック、裏起毛パンツ、タイツ、ニットキャップ、マフラー

## 4-10. 日本から持参したが不要だったもの

スノーブーツ、生理用品(フィンランドでも日本と同じような質のものが同じくらいの値段で売られている)、変圧器

## 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)

フィンランド人のシャイな国民性は日本人にも通じるところがある。だが日本人がよく使う回りくどい表現や謙遜は、フィンランド人にはあまり通用しない。思ったことやしてほしいことははっきり言う必要がある。電車や買い物などで困っていたとき、親切なフィンランド人によく助けられていた。フィンランド人はあまり思ったことを表情に出さないため、顔が無表情であまり笑っていなくてもそれが必ずしも「つまらない」という気持ちを表すものではない。交換留学生の大多数がスペイン人だったが、ほぼ毎週金曜日にクラブでのパーティなどに誘われていたため、あまり行きたくないときにどのように断るかが難しかった。また、彼らは押しが強い(ように感じられ)ため、毎週「日本食作ってよ！」と言われ続けていたときはどのように対応したらいいのか毎回毎回考えなければならなかった。だが彼らの寛容な態度、他人の失敗をあまり気にしないところにも何度も救われた。ちなみに、私は留学する前から海外に何度かホームステイなどをしてきたことがあったが、それでも大きなカルチャーショックを受け、悩まされることが多々あった。カルチャーショックは海外経験の有無にかかわらず受ける可能性があるということがわかった。

## 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

【エストニア・タリン】2015年10月(3日間) 約200ユーロ  
 【スウェーデン・ストックホルム、ノルウェー・ベルゲン&オスロ、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(12日間)700ユーロ、  
 【フィンランド・サーリセルカ】2015~6年12~1月(7日間)700ユーロ、  
 【イタリア・ローマ】2016年1月(7日間)約300ユーロ、  
 【フランス・パリ】2016年3~4月(8日間)400ユーロ、  
 【ロシア・サンクトペテルブルク】2016年4月(4日間)400ユーロ、  
 【スペイン・バルセロナ、イギリス・ロンドン、オランダ・アムステルダム、ポーランド・クラクフ】2016年5~6月(25日間)1300ユーロ

その他 \* 気分転換やストレス発散法など。

冬場は暗く、寝ても寝ても寝た気にならず、気分も沈みがちだったため部屋によく閉じこもってしまっていた。日本にいるころから特にこれといった趣味がなかったためどのようにストレス発散をしたらよいかわからなかったことが原因と思われる。季節の変化に伴って周りの環境が大きく変化するフィンランドでは、それぞれの季節ごとに様々なことが楽しめる。冬場は湖が凍ってクロスカントリースキーのトラックができたり、アイススイミングと言って凝った湖の中とサウナを往復するものなどができる。春が近づいて日照時間が伸びてからは湖水浴やバーベキューなどをよくしていた。住んでいる家の住人たちや学校のカフェテリアなどで偶然出会った人たちと会話することも多かった。

## 5-2. 留学先大学について(150~200文字)

東フィンランド大学はヨエンスー、クオピオ、サボリンナ(将来的に閉鎖する予定)の3つのキャンパスから成り立っており、その学生数はおよそ15000人である。教育学部のあるヨエンスーキャンパスはヨエンスー市の中心部に位置している。学部は4つあり、それぞれ教育学部、理学・森林学部、健康科学部、及び社会学・経営学部である。国際交流が盛んで、様々な国から留学生が来ている。

## 5-3. 留学中の様子(450~500文字)

授業の形式が多様で、講義形式のものだけでなく輪読、本を読んでエッセイを書くこと、様々な教育施設の見学やそこでのボランティアなどが単位として認定された。第二言語の教授学、生涯教育、フィンランドの教育制度、フィンランドの国教と宗教教育、特別支援教育、進路相談・カウンセリング、フィンランド語の入門講座など、幅広い分野の授業を受講していた。卒業論文の調査の一環で、フィンランド人の教育学部に所属している女子大学生のワークライフバランスに関する不安・意見などを伺うインタビュー調査もしていた。放課後はESN Joensuuという学生組合のようなものが主催している国際交流イベントなどにも参加し、そこで多くのヨーロッパ・アジアなどの留学生と交流することができた。Language Caféというランゲージ・エクステンジのような制度を使って主に大学で日本語を勉強しているフィンランド人学生に日本語を教えることもあった。住んでいた家の近所でNGO団体が主催しているGlobal Fridayというイベントに参加し、そこでも多くのフィンランド人、中東の難民の方と知り合うことができた。

## 5-4. 留学希望者へのアドバイス(300~400文字)

自ら主体的に動くようにすること、留学する前にその目的をなるべく明確にしようとするのが、密度の濃い留学生活を送る鍵となる。わからないことは自ら質問し、興味のあることには積極的に参加し、語学力に自信がなくても面白そうな人には積極的に話しかけるようにするとよい。留学の目的は、留学先の国と自分の研究分野に関する書籍を読むこと等で自ずと明確になるはずだ。精神面に関して言えば、当初予定していたことができなくなり落ち込むこともあるし、海外経験が豊富でもカルチャーショックに悩まされる可能性はある。そのような時に気持ちを切り替えられる手段をいくつも持っておくこと(趣味、何でも相談できる存在など)も大切だ。常に前向きに、完璧でいようとせずいい意味で「適当に」になると、気持ちの切り替えがしやすくなるのではないかと思う。何事も楽しんで、自分に正直に、挨拶と感謝を忘れず、常に笑顔していると、友達は自然とできる。

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。

(不安に思うこと・「留学」そのものについて) 交換留学中に学びたい(学ぶべき)こととして一般的によく挙げられるものは「語学力の向上」「専門分野の知識・技術の習得」等、比較的成果が目に見える・かつ仕事に結びつきやすいものであることが多いと感じる。周囲もそれらの成果を期待するだろう。しかし交換留学で学ぶこと(学ぶべきこと)は「チャレンジ精神」「多様な価値観」「異文化との向き合い方」など、もっと成果が目に見えにくい、仕事と直接関係のない、でも今後人生を確実に豊かにしていく知識・技術・経験ではないだろうか。こうした成果の見えにくい留学中に学ぶべきことが日本ではあまり評価されないと、帰国後何人かの日本人と話していて感じてしまった。留学で得たものが本当に価値のあるものだったのか、そもそも留学で何を学んだのか、私にとっての留学の意味とは何だったのか、等を今何度も自分自身に問い直しているところである。また、帰国後友人たちがみな就職活動にいそんでいたこと、その他あらゆる環境の変化(あるいは自分自身の変化)によって、覚悟はしていたが帰国後一週間が経っても「逆カルチャーショック」のような状態から抜け出せないでいる。約2か月後には教育実習も控えているため、それに向けて心身ともに調整をしている最中である。

(進路について)もともと教職志望だったのだが、留学中にその決心が揺らぎ、帰国後教職に就くことについて留学の間ずっと考えていた。東フィンランド大学で30代になってから留学に来た人、仕事をしながら大学で学んでいる人、生き方の多様性に触れられたことが原因だと思う。色々考えたが、帰国後の今はひとまず教職に就くことを考えている。教職を一生の仕事にするかどうかは10年間教師を続けた後の自分にもう一度問うことにしたい。

(自信のついた部分、自分自身の(再)発見)留学中は語学面、専門領域についての知識・技術・経験・意欲などあらゆる面で自信を失う場面が多かった。だが、友人たちに自分の良い点を教えてもらうことで、自分自身について新たな(改に)発見をすることもできた。誰に対しても正直でいること、常に笑顔でいること、知らない人と比較的すぐに仲良くなれること、子どもと動物になぜか好かれてしまうところ、外国語(この場合はフィンランド語)の語彙習得の速さ等は友人たちとの関わりや指摘がなければ自分で気づくことのできなかつた(あるいは見落としていた)部分だ。

(最後に)この留学は多くの方のご理解とご協力があった実現できたのだと強く感じている。留学する私を気持ちよく送り出してくれた日本の友人達、現地で困っているとき手を差し伸べてくれたフィンランドの見知らぬ人達、ともに学んだ交換留学生の仲間、まるで自分のことのように私を心配してくれ、何でも本音で語り合うことのできた現地の友人達、留学先での卒業論文の研究について助言してくださった千葉大学のゼミの先生、帰国後の教育実習について(イレギュラーな対応にも関わらず)快く日程などを調整してくださった教育学部学務室の皆様、いつでも私の相談に乗ってくださり、留学に必要な手続きについていろいろと助けてくださった海外留学支援室の皆様、そして何より金銭的・精神的に最大限の援助をしてくれた、他人と良い関係を築くのに必要なことを態度や言葉で示し続けてくれていた私の両親に、心から感謝の意を表したい。私自身に誇れる部分は少ないかもしれないが、留学を通して素晴らしい方たちに出会えたことは強く誇りに思う。本当にありがとうございました。