

広島大学短期交換留学プログラム 派遣留学報告書

記入日 2018年 1 月 10 日	
派遣プログラム	<input type="checkbox"/> HUSA <input type="checkbox"/> USAC <input type="checkbox"/> UMAP
留学先大学	ユヴァスキュラ 大学 (国名: フィンランド共和国)
所属学部・学科等名	Teacher Education
在籍身分	交換留学生
留学期間	2017年 8 月 10 日～ 2018年 12 月 28 日

<b>1. 留学するまで</b>	
留学への志望動機・派遣先大学を希望した理由	研究のための調査と授業の受講をしました。調査地としてはもちろんですが、少人数で行われる授業が英語で受けられるため、フィンランドを選びました。また、治安の良さも理由の一つです。
留学準備を始めた時期 (応募する何か月前ですか?)	語学の準備等を始めたのは大学三年生のころですが、ビザ申請や書類の準備を始めたのは渡航4か月前でした。大使館は、本国の祝日に合わせて休館することが多いので確認することをお勧めします。
事前準備について (どのような準備をしたか、しておけばよかったか)	渡航先でもスマートフォンが使えるように、SIM 解除可能なスマートフォンを持っている人はキャリアで手続きをしておくことスムーズです。キャリアによっては電話番号を一年間保存してくれるサービスなどもあるようです。

<b>2. 渡航について</b>	
ビザについて	ビザの種類: 在留許可 (学生)
	ビザ申請先: 在日フィンランド大使館
	提出書類: ユヴァスキュラ大学から送付されてくる受け入れ許可、銀行預金残高証明書 (英文)、海外旅行保険証明書 (英文)、パスポート、パスポートサイズの顔写真
	手続きに要した日数: 1か月程度
その他必要な事前手続き	大学寮への入居手続き
出国年月日	2017年 8 月 10 日
経路 (往路)	福岡→北京→ミュンヘン→ヘルシンキ→ユヴァスキュラ
現地での出迎え	<input type="checkbox"/> 有 (大学関係者 ・ その他学生チューター) <input type="checkbox"/> 無
到着後オリエンテーションの有無・期間・内容	<input type="checkbox"/> 有 (期間: 2~3日 内容: 現地での生活や寮の説明、授業やテストの説明) <input type="checkbox"/> 無
帰国年月日	2018年 12 月 28 日
経路 (復路)	ユヴァスキュラ→ヘルシンキ→イスタンブール→成田

### 3. 留学費用について

支出額	総額	約90万	円	
	内訳	渡航費（往復）	160000	円
		ビザ申請手数料	50000	円
		予防接種費用	0	円
		保険料	50000	円
		教材費（授業料以外の学費）	0	円
		宿舍費（住居費）	150000	円
		光熱費	0	円
		食費	100000	円
		通信費（インターネット・携帯）	15000	円
		交通費（宿舍－大学間）	8000	円
		交際費	40000	円
		その他（調査費）	100000	円
（旅行費）	200000	円		
（費）		円		

### 4. 授業・修学について

授業の概要について （カリキュラム、プログラム、履修した科目、時間数、履修形態等）	所属した Teacher Education 以外の授業も比較的自由に選択することができました。サマープログラムは渡航前に募集があるのでチェックしておくと思います。
単位互換希望の有無	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
授業・勉強についてのアドバイス （留学前の履修、留学中、単位取得等）	講義前には資料を読んで準備することが求められる授業が多かったです。慣れるまではこれらの流れが大変だと感じるかもしれませんが、講義中に扱われる内容を把握し、情報を整理してから授業に望むことができるという点では、安心して授業に集中できました。
日本と異なる授業形態などにおける困難や挑戦（ティーチングスタイル・先生と学生の関係性など）	先生と学生との距離は日本よりも近く、コミュニケーションも取りやすかったように感じました。ティーチングスタイルとしては、レクチャースタイルに加えてディスカッションやプレゼンテーションもあるので、これらの準備をすることが求められます。与えられた事前課題に加えて他の資料にも目を通すことでより理解が深まりました。

### 5. 生活等について

#### (1) 留学先の住居について

住居の種類	<input type="checkbox"/> 大学の寮 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> その他（ ）		
住居の広さ	約 21,82 m <sup>2</sup>	同居人の有無	<input type="checkbox"/> 有（1人） <input type="checkbox"/> 無
住居に附属する設備	<input type="checkbox"/> 電気 <input type="checkbox"/> ガス <input type="checkbox"/> 水道 <input type="checkbox"/> 給湯 <input type="checkbox"/> シャワー <input type="checkbox"/> 風呂 <input type="checkbox"/> 水洗便所 <input type="checkbox"/> 暖房 <input type="checkbox"/> 冷房 <input type="checkbox"/> 台所 <input type="checkbox"/> 食堂 <input type="checkbox"/> 固定電話 <input type="checkbox"/> インターネット <input type="checkbox"/> その他（共同サウナ）		
住居費	1ヶ月当たり 232.11 ユーロ（現地通貨）	約	30500 円
留学先での住居全般に関するアドバイス	日本のアパートでルーターを使用している人は持っていてもいいかもしれませんが、インターネット自体は寮の家賃に含まれますが、ルーターはありません。電化製品は日本より高額です。		

(2) 医療について	
保険の加入先	<input checked="" type="checkbox"/> 本学指定の保険 <input type="checkbox"/> 留学先大学指定の保険 <input type="checkbox"/> その他 (                      )
保険の補償内容	補償額 死亡 一千万 円、 入院1日                      円 その他 (                      )
留学前後での予防接種の必要の有無	<input type="checkbox"/> 有 (種類:                      回数:                      医療機関名:                      ) <input checked="" type="checkbox"/> 無
留学先国の医療事情 (日本と比較して)	日本と同じような医療が受けられますが、待ち時間がかかり長いです。ケガをした友人の付き添いで緊急外来に行きましたが、かなり待ちました。
留学先での健康管理、衛生面について特に注意すべきこと	秋冬になると日照時間が非常に短くなるため、秋口からビタミンD 剤を毎日飲むように現地の知人にアドバイスされました。スーパーやデパートの薬局で手軽に購入することができます。
(3) 危険を感じた地域、状況、安全管理において注意したこと	
治安については東広島キャンパスとあまり変わらないと思われませんが、日照時間が短く、登下校の時間でも真っ暗になることがあるので、現地の人と同じように反射材をつけて歩くようにすると思います。また、自転車に乗る際は雪や氷で危ないのでヘルメットを着用するように言われます。服と同じくセカンドハンドショップで数ユーロで手に入ります。	
(4) 食生活についてのアドバイス	
学食は1食300円程度でおなかいっぱいになるボリュームなので、授業がある時は利用すると思います。私は家では和食を主に作っていました。醤油やみりん、ごま油などの基本的な調味料は寮最寄りのスーパーで手に入ります。味噌や粉末ダシ、お好み焼きソースなどはヘルシンキやタンペレなどの大都市に行ったときに日本スーパーやアジアマーケットに立ち寄れば、割高ですが購入することができます。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス	
特に冬服は重くてかさばるうえに、フィンランドの気候に合ったものを購入するほうが良いと思うので現地で手に入れることをお勧めします。アウトレットショップやセカンドハンドショップで安く手に入ります。	
(5) 学内外の施設・設備環境について (インターネット環境含む)	
大学内の図書館やカフェに十分な勉強スペースがあります。市立図書館も大学の近くにあり。近隣のカフェでも勉強したり読書したりできる場所は何か所かあります。また大抵のカフェや大学建物内はWi-Fiが快適に使用できます。	
(6) 現地学生や地域との交流について (どのような、機会・きっかけがありましたか?)	
学生チューターを中心としてオリエンテーションやイベントに行ったりしました。また現地学生がほとんどの授業も意識して受講していました。ほかにFriendship Family Programという現地の家族と交流するプログラムに事前に申し込んでいたため、自分の調査やテストがない週には一緒にフィンランドの家庭料理を作ったり、地域のスポーツクラブに行ったりしました。	
(7) 習慣やマナーの違いによる対人関係等、注意すべきこと	
特に感じたことはありませんでした。	

(8) 日本から持っていくべきもの、持っていきべきでないもの
持っていきべきもの：海外で使えるデビットカード・プリペイドカード、かつおだしや昆布だしなどの軽くて現地で手に入りにくい日本食材、電子書籍リーダー、お世話になった人に渡す日本のもの、歯ブラシ 持っていきべきでないもの：多額の現金（フィンランドで現金しか使えない店舗はほまないとします）、フィンランド語辞書・スウェーデン語辞書（大学近くの書店で日本よりも安く手に入りますし、持って行くと重いです）
(9) その他生活等に関して参考となる情報・アドバイス
フィンランドの建物は年中同じ温度（21℃）に保たれているので、学生組合から借りる寝具セットがあれば寮も十分暖かいです。また、寮には基本的なものはそろっていますが、電子レンジはありません。セカンドハンドショップで早めに入れるか、SNSのセカンドハンドグループで交渉して購入することができます。同じようにして自転車も安めの価格で手に入れることができます。

<b>6. 帰国後の進路について</b>	
卒業予定年月	2019 年 3 月 （当初の卒業予定年月 年 月）
卒業が遅れる見込みの場合、その理由	<input type="checkbox"/> 4年次に留学したため <input type="checkbox"/> 単位不足のため <input type="checkbox"/> 新卒で卒業するため <input type="checkbox"/> その他（具体的に _____ ）
現在の状況および今後の予定・進路等	教員採用試験の受験を予定しています。
就職活動や留学前の単位取得、教育実習等についての工夫	2年間で修了するために、大学院に入学してから前期に少し多めに授業を取りました。

<b>7. 留学準備、留学中に役立った書籍、ウェブサイト等</b>		
書籍、サイト名	詳細（出版社、URL等）	コメント
Suomiのおかんの湖畔会議	<a href="http://suomi-no-okan.seesaa.net/">http://suomi-no-okan.seesaa.net/</a>	ユヴァスキュラ大学の修了生の方のブログです。

<b>8. 後輩へのメッセージ</b>
見知らぬ国での生活の準備は不安だと思いますが、情報を集める際には一人だけではなくいろいろな人に聞いてみるのもいいかもしれません。

## 9. 自由記述 (1,200 字程度)

フィンランドでの留学は、初めての海外長期滞在、初めての母語以外での正規授業、初めての寮生活、初めての海外調査といった具合で、思い返してみると存外にアグレッシブな半年間でした。

日常的にアカデミックな英語にあまり触れることのなかった私は、学習の面で苦労したこともありましたが、渡航した当初、日常の友達同士の会話だと楽しく会話が進むのに、なぜ授業中での抽象的な話や議論になるとうまくいかないことが多いのだろうと悩んだりしました。

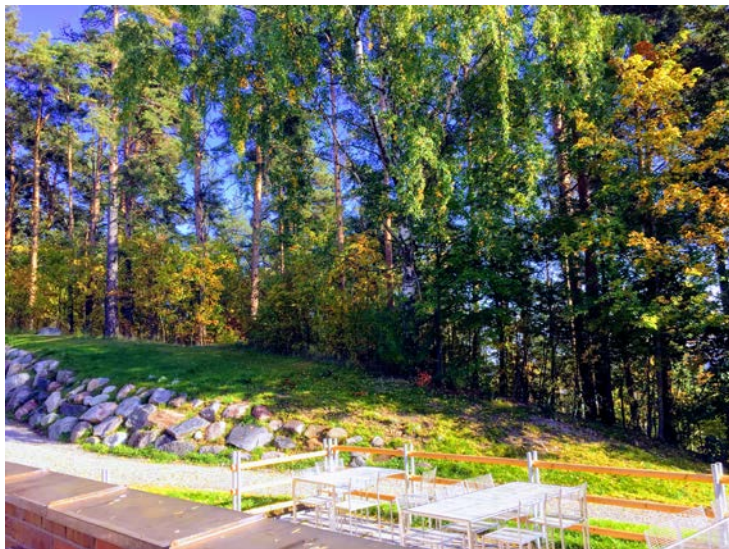
さらに、専門的な授業において最も苦労したことは、講義で習った理論を、その時間中に実際の事象と結び付けながらグループ内で共有するというアクティビティの流れです。このようなタイプの講義では、習った理論や考え方を次の講義までに整理することはできません。その場で新しい情報を頭の中で組み立てて、具体的な物事と結び付ける必要があります。このような一連の流れが英語で行われることはもちろんですが、今までこのようにその場でアウトプットするということを求められたことがなかった私は、当初アクティビティの方法すらあまり理解できず、混乱してしまいました。しかし、何度かこなすうちに、現地学生らにアドバイスやフィードバックをもらうことができ、実りある学習をすることができました。

さらに、ほとんどの受講生が現地学生だった授業では、講師役として講義をするという機会をいただくことができました。授業をするにあたっては普段の講義以上に準備が必要だったうえに、緊張もしましたが、留学中に学生としてだけでなく、授業をする立場としても学べたことは、将来高等学校の教員を目指している私にとって、貴重な経験となりました。

キャンパスの外でもたくさんの人やものに出会い、学ぶ機会がありました。調査や旅行でフィンランドのあちこちに訪れましたが、どこにいても、どんな年齢層でも、フィンランド人は英語をとてもしょっちゅう話します。一見フィンランド語の習得は半年や一年の生活にまったく必要ないように感じられますが、フィンランド語であいさつをしたり注文をしたりすると、無口で知られるフィンランド人が「フィンランド語って難しいよね」「きみ、フィンランド語が少しわかるのかい」と楽しそうに話しかけてきます。現地在住の日本人の方も、フィンランド人と本音で話したい時はフィンランド語で話そう心掛けていて教えてくださいました。私が学んだフィンランド語やスウェーデン語はほんの少しですが、改めて住む国の文化や言語を尊重する大切さを実感できました。

フィンランドでの半年間は本当に短く、あっという間でしたが、日が長く湖のほとりでいつまでも涼んでいた夏に、湖畔の木々が赤や黄色に染まる秋、寒いけれどその分みんなが入るサウナが最高だった冬、どれも印象的でした。落ち着いた環境の中、勉強に集中できるユヴァスキュラ大学を心からおすすめします。

注1) 報告書およびその内容は、留学希望者への情報提供のため、HUSA ホームページおよび広島大学ホームページへの掲載、事務室での閲覧や大学の留学情報案内の作成のために利用させていただきます（氏名及び学生番号については、非公開とします）。ただし、公開にあたり不適切と判断された内容については、国際交流グループにて削除等させていただきますので予めご了承ください。



大学食堂のテラス席です。天気の良い日は気持ちいいですよ。



ユヴァスキュラで行われる、年に一度のイルミネーションイベントです。いろいろな国の留学生を誘って見に行きました。



フィンランドの伝統的なクリスマスのお菓子づくりを教えてくださいました。