

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 5月 26日
派遣プログラム	<input checked="" 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)
所属学部・学科等名	教育学部 特別支援教育
在籍身分	交換留学生
留学期間	2017年 8月 1日～ 2018年 5月 28日

1. 留学するまで

留学への志望動機・派遣先大学を希望した理由	現在、教免取得を目指しておりフィンランドの教育方法を将来の授業設計などに活かしたいと考えたため。
留学準備を始めた時期 (応募する何か月前ですか?)	半年ほど前
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)	事前に準備したこと：教授へ試験日程やレポート締切の前倒しのお願い(期末試験と渡航日が重なっていたため)、IELTSの勉強、保険への加入、留学先の情報収集、航空券の取得、フィンランド語の基礎知識の学習、携帯電話の問題の解決 準備しておけばよかったこと：航空券の綿密なリサーチ

2. 渡航について

ビザについて	ビザの種類：ビザではなく在留許可証(Residence Permission)
	ビザ申請先：在日フィンランド大使館
	提出書類：銀行の残高証明書、入学許可証、パスポート(のコピー)、保険加入証明書 Residence permission online form への入力(online) オンライン手続きが必要(もしくは済ませて大使館に行ったほうが楽)だった。
	手続きに要した日数：2～3週間(東京のフィンランド大使館へ行ってから家に在留許可証が届くまで2週間ほどかかりました。)
その他必要な事前手続き	Mobility online という留学に当たっての情報入力フォームに学部・学科、寮の希望、授業などの情報登録、パスポートの更新
出国年月日	2017年 7月 31日
経路(往路)	東京→イスタンブール→ヘルシンキ
現地での出迎え	<input checked="" type="checkbox"/> 有(大学関係者・その他) <input type="checkbox"/> 無
到着後オリエンテーションの有無・期間・内容	<input checked="" type="checkbox"/> 有(期間： 内容：) <input type="checkbox"/> 無
帰国年月日	2018年 6月 14日
経路(復路)	ミラノ→チューリッヒ→東京

3. 留学費用について

支出額	総額		円
	内訳	渡航費（往復）	18万
ビザ申請手数料		3万	円
予防接種費用		0	円
保険料		8万	円
教材費（授業料以外の学費）		1500	円
宿舍費（住居費）		35万	円
光熱費		宿舍費込み	円
食費		25万	円
通信費（インターネット・携帯）		5000	円
交通費（宿舍ー大学間）		0	円
交際費		3万	円
その他（ 費） （ 費） （ 費）			円 円 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）	学期を通して行われるもの、集中講義のようなものなど授業の邂逅期間と時期は幅広かった。基本的には学部に関わらず留学生向けに開講された授業であればなんでも取ることが出来る。ただし時々その学部生しか受講が認められていない、受講人数が限られている中でその学部生が優先される、等はあるので注意が必要。各授業ごとに履修登録期間が異なっているが基本的には学年歴に沿っている。
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）	留学前から、単位互換が難しいことが予想された(基本的には内容が同じでないため)と交換できないため)にほとんどの卒業要件単位を取り終えてから渡航した。単位を互換できそうな授業はあったのだがすでに単位取得済みの需要ばかりだったので結局は単位互換しなかった。留学中はECTという単位換算形式だったが5ECTの授業が同時期にいくつも重なるとそれなりに苦労した。目安は1学期に25-30ECTくらいとされていたが履修内容にもよるため無理はしないほうが良いと感じた。
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）	留学生向けの授業は基本的に英語。留学生向けではない授業で面白そうなものもあったが基本的にフィンランド語による開講だった。第二外国語の授業(フィンランド語やイタリア語)ではレベルが上がるとその言語でしか授業が行われなくなる。先生はどの人も基本的に良い先生が多く、どうしても外せない用事があるとテストや課題提出締切の延長など相談に乗ってくれた。先生と生徒の関係も非常にフレンドリーで(それでも最低限礼儀は必要だと思うが)メールも堅苦しいものでなくても良いとわざわざ事前に説明があった。全体的に非常に寛大で自由なスタイルの授業が多かったがそれなりにレポートはきつかった。

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 checked="" type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> その他（ ）

住居の広さ	約 16 m ²	同居人の有無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 (2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 (アパートの共用ランドリーとサウナは住居費に含まれていました)		
住居費	1ヶ月当たり 260 euro (現地通貨)		約 3万5千円
留学先での住居全般に関するアドバイス	寮の希望届けを出す際に男女同室可かどうかを聞く質問がある。また、フラットメイトや住みたいアパートの希望など何か希望があれば自由記述欄に記載するのがおすすめ。どうしても引越したければできるが確か二万円ほど払わなければならない。自分のアパートメント、フラット、ランドリールームや駅輪場に至るまで全てオートロックであり、万が一自分の部屋から締め出された時は30ユーロくらい払って業者に開けてもらう必要がある。インターネットは自分でwi-fiルーターを入手して接続しなければならないがフラットメイトと共同で使っていた。家賃は水道・光熱費全て込み、かつ共同・無料で使えるサウナ (男女で日が分かれている) やランドリー (予約して使えるが週に洗濯・乾燥合わせて三回までしか予約ができない) もあった。		
(2) 医療について			
保険の加入先	<input 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 1億円、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 checked="" type="checkbox"/> 有 (種類: 回数: 医療機関名:) <input type="checkbox"/> 無		
留学先国の医療事情 (日本と比較して)	留学生であっても比較的安価な値段で治療が受けられる。基本的には予約が必要。		
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	冬季の寒さに注意 夏になると蚊が結構いる。水道水は基本的にどこでも飲める。		
(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			
特になし。日本とほぼ変わりません。			
(4) 食生活についてのアドバイス			

外食は高くつくため近くのスーパーで食材を購入して自炊していました。野菜や肉も若干種類は違いますがお馴染みのものがたくさん売ってあります。日本米に近い米、醤油は売ってあります。みそやほんだしなどは日本から持参するのをお勧めします。調理器具もだいたい日本と変わりませんが、お茶碗や箸、しゃもじなどは売っていないので日本食を食べたい人は持参したほうがいいです。空のペットボトルや空き缶はバーコードがついたままスーパーに持っていくと金額に応じた額の商品券(?)と交換してくれます。寿司が人気なので友達に作ってあげたい人は巻きずしや巻き寿司セット、粉末状のすしのこなどを持っていくと便利だと思います。お茶はなくてもいいだろうと持参しましたが、あとで欲しくなった際に売っていないで持参しなかったことを後悔しました。

(5) 気候・服装についてのアドバイス

八月であっても朝晩は冷え込むので半袖だけで過ごすとは風邪を引きました。そして天気が変わりやすいので防水パーカーや防水パンツがあると便利です。冬はマフラー、手袋、コート、帽子、スノーシューズなど暖かい防寒具が必須ですが、タイミングによってはsecond-hand shopで安価に手に入ることもあります。服やスノーシューズは選り好みをしなければ中古で手に入るのが必要最低限の量、もしくは捨てられるものを持って行ったほうが帰国時に荷物がかさばらずに楽です。カイロは案外一度も使いませんでした。スポーツが盛んなので好きな人はスポーツウェアがあってもいいかもしれません。定価で買うとかなり高額です。

(6) 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）

食堂・図書館・ジム・プール(有料)・カフェなど。

学校内はwi-fi完備ですが同じアパートであっても自分のフラットを出るとwifiがなく、それ以外ではスーパーであってもたまにwi-fiがありませんでした。外で友人と連絡を取るためにSIMフリーのスマホを購入して現地のSIMcardを入れてインターネットを使っていました。

図書館は平日は夜八時まで開いておりパソコンの台数も充実しています。食堂は学生証を見せると一人当たり2.4~2.6euroで食べられるので非常に助かりましたが基本的に6時までしか開いていませんでした。

(7) 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?）

私はフラットメイトがフィンランド人の学生だったため、日頃からフィンランド語の練習に付き合ってもらったりフィンランドのことを聞いたり、実家やサマーコテージに招待していただきました。しかし私たちのフラット以外でフィンランド人の学生と一緒に住んでいた留学生はあと一組しか聞かなかったのが稀だったのだと思います。もしフィンランドの方と住み分ければ住居申請の際に自由記述欄に書いてみるのがおすすめです。また、Friendship family programというプログラムを通じてフィンランドのご家庭に定期的にお邪魔していました。JYJYというフィンランド人と日本人が集まる交流会も週に一回、大学の図書館のフリースペースで行われていました。正直それ以外だと授業でフィンランド人と一緒になる機会はそのような授業を選択しない限り少なかったです。ですが間違えて留学生用ではなくフィンランドの学生用の英語コミュニケーションの授業に登録してもらった際にそのまま受け入れてもらえて、全員フィンランド人と一緒に授業を受けることができとても良かったです。

(8) 習慣やマナーの違いによる対人関係等、注意すべきこと

フィンランド人は基本的にシャイでパーソナルスペースが広いと言われています。知らない人と出会い頭にハグをするようなことはありませんでしたが場合によります。気をつけなければならない特殊なマナーなどはありませんでした。

(9) 日本から持っていくべきもの、持っていくべきでないもの

持っていきべきだった: お茶パック、巻き寿司セット、ハードコンタクトレンズ用の洗浄液 (売ってあったがめったにないのと高価だった・ソフト用はよく見かけた)、風邪薬、目薬、日本のお土産(持って行ったがもう少し多く持参すれば良かった)、各種の本
 持って行って助かった: 洗濯ネット、延長コード、捨ててもいい大量の靴下、大量のタオル、ヒートテック、歯ブラシ、菜箸、しゃもじ
 持っていきべきでない: カイロ(みんな持ってきたはいいものの結局使わず処理に困っていた)、傷んだら困る服(ランドリーが強い)、

(10) その他生活等に関して参考となる情報・アドバイス

中古品の売り買いが盛んなので日用品を安く手に入れたい人にはおすすめです。カード文化のためカードを持っておけばほとんど現金は使いません。カードはVISAかMasterでないと使えないところばかりで、購入の際に署名不要でピンコードを打ち込むタイプが便利です。現金に関してはいつでも現地のATMで現金を引き出せるカードを持っている人が多かったです。私は現地で銀行を開設しましたが月々の手数料が高かったです。その代わりにその銀行のデビットカードを持てた・ネットでいつでも残高確認ができた、毎月の家賃を自動引き落としにできた、などのメリットはありました。また、国内外で申し込むに関わらず国際学生証を持っておけば別の国に旅行に行った際に施設などで割引が効くのでおすすめです。フィンランドは冬になると日照時間が極端に短くなるために、ビタミンD剤を買って栄養を補う必要がありました。栄養面ばかりだけでなく精神的にも落ち込むことがある人も多く、屋内でできる趣味がある人はそれがフィンランドでもできると心強いと思います。(読書、編み物、パーティーに行くなど)。そのかわり夏は日が長くなり、過ごし易い気候の中で美しい新緑を楽しむことができます。テストの時期と被ったりして大変でしょうができるだけ夏の時期に行くのがおすすめです。

6. 帰国後の進路について

卒業予定年月	2020年 3月 (当初の卒業予定年月 2019年 3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 checked="" type="checkbox"/> その他(具体的に 教免取得のため)
現在の状況および今後の予定・進路等	ほとんど卒業要件単位は取り尽くしており、後期から復学して教免に必要な単位を取り終得る予定。
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	実は渡航前の時点で教免取得を続けるか迷っていたため、万が一四年で卒業することも考えて渡いた。そのため航前に急いで研究室希望届を出したり休学届の準備(条件があるが月割りで休学することもできる)をしたりした。

7. 留学準備、留学中に役立った書籍、ウェブサイト等

書籍、サイト名	詳細(出版社、URL等)	コメント

8. 後輩へのメッセージ

フィンランドはとても平和な国です。親切な人が多く困っていたら助けてもらったこともたくさんありました。冬は夜が長く寒く、憂鬱になることもあるかもしれませんがそんな時は頼りになる友人に相談するのがおすすめです。ケーキを焼く・パーティーに行く・近くの湖にスケートにいたりスキーにいたりアイスホッケーの試合にいたりするなど、やることはいくらでも見つけれられるので是非暇だと感じたら積極的にイベントに参加してください。サウナやクリスマスマーケットなどはとても心が温まります。私は見られませんが是非オーロラウォッチングにもチャレンジしてください。何より、この留学期間を通じてかけがえのない友人がたくさんできました。この機会にしかできないこと、会えない人がきつといるのでそれを楽しみに頑張ってください。応援しています。

9. 自由記述 (1,200 字程度)

- 以下の点を踏まえ、記述して下さい。

この留学期間はまるで夢を見ていたかのようにあっという間でした。10ヶ月という限られた期間でしたが初めての体験ばかりでかなり濃密な留学でした。最初はムーミンのこと程度しかフィンランドについて知らず、どんな国なのか不安もありました。しかしいざ渡航してみると他のヨーロッパとは少し違った言語体系、独特の文化、少し内気だけれど優しいひとびとがいるとても素敵な国でした。

私の留学生生活を充実したものにさせたのは間違いなく友人の存在、フラットメイトの存在です。フィンランド語のサマーコースで知り合った友人とは、一緒に旅行にいたり映画を見たり暇な時に遅くまで話し込んだりと本当に楽しい時を過ごしました。当初は自分が英語をうまく話せないことをコンプレックスに感じることもありましたが彼らはそんなこと気にせず私と打ち解けてくれて嬉しかったです。また、私はフィンランドの子と日本の子と三人でフラットを共有して一年間暮らしたのですが最高のフラットメイト達でした。何か面白いことがあればすぐに報告するし他愛もないことや普段不思議に思っていることなどを三人で夜更けまで話すことも多々ありました。フィンランドの子は年末年始と五月に私たちを自宅に招待してくれ、家族ぐるみでもてなしてくださいました。そのおかげで、フィンランドで親しまれている家庭料理を楽しみながら普通のフィンランド人の生活に密着したお話を聞くことができました。またたくさんアクティビティにも参加できました。なかでも印象に残っているのがサマーコテージに訪れた際に一緒にサウナに入ってそのあと湖に飛び込んだことです。フィンランドでは木の匂いに包まれたサウナのなかでピヒタ(またはバスタ)と呼ばれる草木の束で体を叩くという風習があります。それを繰り返して充分体が温まったら近くの湖にダッシュして飛び込みます。かなり寒いのですが慣れるととても気持ちがいいです。何よりも静まり返った湖と日本の夜空とは又違った色合いの夜空をみんなで眺めたことが忘れられません。

私は当初留学のおおまかな目標に「英語で話すことに躊躇しなくなる」「素敵な友人をつくること」があったのですがどちらも達成することができて嬉しいです。まだまだネイティブイングリッシュには及びませんがそれでも言語の壁を感じることなく友人を作ることができたのは私にとって大きな成長でした。そしてうまく言葉にするのが難しいのですが忙しい日常の中で今までおろそかにしていたことに気付けた気がします。家族の大切さ、自然の美しさ、型にはまったことにとらわれない寛かさなどです。私は日本では過剰に人の目を気にすることが多かったのですがフィンランドではみんなとても自由に、でもお互いのことを考えながら暮らしていました。そんな暮らしを見ていると私も人のことばかり気にせず、でも他人への理解と思いやりを持ちながら暮らすことの大切さに気づきました。これは実践が本当はかなり難しいと思うのですがそれでも忘れてはいけないことだと思います。留学を終え、教員免許の取得を目指しながらも日本で少しでもキャリアを積む方法を考えようと思っています。そしてできれば何らかの形でまたヨーロッパに渡航したいです。



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。