

広島大学短期交換留学プログラム 派遣留学報告書  
HUSA (Hiroshima University Study Abroad) Program Report

記入日/Date		2019年06月17日
派遣プログラム Name of Program	<input checked="" type="checkbox"/> HUSA <input type="checkbox"/> USAC <input type="checkbox"/> UMAP	
留学先大学 Host University	ユヴァスキュラ大学 (国名/Country : フィンランド )	
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	教育・心理学部 教育学科	
在籍身分 Status at Host University	交換留学生 (ex. Exchange Student, Special Auditing Student)	
留学期間 Period of Program	2018年08月04日 ~ 2019年05月15日	

### 1. 留学するまで / Preparation for the Program

留学への志望動機・ 派遣先大学を希望した理由 Purpose of Study / Reason of Host Choice	留学をしようと思ったきっかけは、漠然と英語でのコミュニケーション能力の向上がメインでした。また、異文化交流ということにも少し興味があったということもあります。大学の志望理由は、やはりフィンランドの教育制度が充実していて、それを見て学ぶべきことがあるのではないかと思ったからです。
留学準備を始めた時期（応募する 何か月前ですか？） Commencement of Preparation for Application	個人的に動き出しは遅かったと感じています。他の大学にも希望届けを出していたので、TOEFL や IELTS などを受験したのですが、その受験もギリギリ一回ずつの受験といった感じでした。なので、ほぼ応募する直前といった感じです。
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) Preparation Completed Prior to Study Abroad	上記の通り、僕は動き出しが遅かったので、言語系のテスト、航空券などの予約、荷造りなど、すべて余裕を持ってした方が良かったと思います。特に、途中でしなければいけなかったことに気づいた時に余裕があった方が、焦らずに済むからです。一つ良かったことは、事前にフィンランド語に少し触れていたことで、フィンランドについて、無駄にあたるたせずに済みました。

### 2. 渡航について / Visa and Flight Information

ビザについて Visa	ビザの種類 / Visa Type : Residence Permission (在住許可証)
	ビザ申請先 / Location of Visa Application : フィンランド大使館
	提出書類 / Required Documents : 銀行口座残高証明、海外保険証、パスポート、大学の受入許可証、4つをPDF ファイルであらかじめオンライン提出
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 2-3週間
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	Mobility-online でユヴァスキュラ大学にオンライン申請します。
出国年月日/ Date of Departure	2018年08月04日
経路(往路) / Route (Outward)	成田空港 > ヘルシンキ ヴァンター空港 > ユヴァスキュラ駅 (VR 列車)
現地での出迎え Pick-up Service	<input checked="" type="checkbox"/> 有/Yes (大学関係者/Univ. Staff ・ その他/Others) <input type="checkbox"/> 無/No
到着後オリエンテーションの有 無・期間・内容 Orientation, Period, Contents	<input checked="" type="checkbox"/> 有/Yes 有の場合 期間/Period : 9/4 - 9/7 <input type="checkbox"/> 無/No (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation 学生生活と学部についての説明、またイベントも開催される。(もし夏季講座を受講する なら夏季講座の初めにも簡単なオリエンテーションがある。)

帰国年月日 / Date of Return	2019年 05月 16日
経路(復路) / Route (Return)	ユヴァスキュラ駅 (VR 列車) > ヘルシンキ ヴァンター空港 > 成田空港

### 3. 留学費用について / Expenses

内訳 Details	総額	1,269,500 円/yen	
	Total Amount		
	渡航費(往復) / Flight Ticket (Round Trip)	270,000	円/yen
	ビザ申請手数料 / Visa Application Charge	約50,000	円/yen
	予防接種費用 / Immunization Charge	0	円/yen
	保険料 / Travel Insurance	116,000	円/yen
	教材費(授業料以外の学費) / Learning Material (Extra Tuition Fee)	500	円/yen
	宿舍費(住居費) / Accommodation Fee	300,000	円/yen
	光熱費 / Utility Cost	0	円/yen
	食費 / Meal Cost	200,000	円/yen
	通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone	0	円/yen
	交通費(宿舍-大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	3,000 (自転車通学のため。通常約 200円/回)	円/yen
	交際費 / Social Expenses	30,000	円/yen
	その他 / Others ( 旅行 費)	300,000	円/yen
	( 費)		円/yen
	( 費)		円/yen

### 4. 授業・修学について / Courses and Study

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) / Brief Description of Courses (Curriculum, Program, Registered Courses, Study Hours, Course Style)	教育学部の授業のほかにも、フィンランド語や e-learning と呼ばれるオンラインでの個人講座、そして母語の異なる生徒同士が各々の母語を教えあう EOTO (Each One Teach One) などの授業を履修しました。秋 Semester と春 Semester で分かれています。時間数や時期は授業によって若干異なるので、オンラインで確認が必要です。
単位互換希望の有無 / Credit Transfer from Host to Home University	<input checked="" type="checkbox"/> 有/Yes <input type="checkbox"/> 無/No
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) / Advice for Class and Study (Before and During Study Abroad)	学習については、個人のスタイルを特に変える必要はないかと思います。一つお薦めするとすれば、夏休みに始まる「フィンランド語1」を履修することです。現地の授業への慣れだけでなく、フィンランド語、そして各国からの交換留学生に親しむチャンスでもあるからです。
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) / Difficulties and Challenges Faced in Classes Different from Japan (Teaching Style, Relationship with Professors/Lecturers)	ほとんどの授業で、グループワークに割かれる時間が日本の授業よりも多いように感じました。また、挙手して積極的に質問する生徒も何人かいました。日本よりアクティブラーニングが導入されているように思われましたが、そうするとやはり、留学生、同クラスのフィンランド人学生との関係構築が鍵を握ってくることもあります。そこが少し大変でしたかね。先生によりますが、僕が履修した科目の先生方は、とても優しくフレンドリーに生徒に接している人がほとんどでした。ですから、先生との関係に緊張することはない

と思います。

5. 生活等について / Lifestyle	
(1) 留学先の住居について / Accommodation	
住居の種類 Type of Accommodation	<input checked="" type="checkbox"/> 大学の寮 / University Dormitory <input type="checkbox"/> アパート / Apartment <input type="checkbox"/> その他 / Others ( )
住居の広さ Size of the Room	約/approximately 20 m <sup>2</sup> (個室のみで)    同居人の有無 Roommate(s)? <input checked="" type="checkbox"/> 有 / Yes ( 1~3人/People) <input type="checkbox"/> 無 / No
住居に附属する設備 Facilities in Accommodation	<input checked="" type="checkbox"/> 電気 / Electricity <input type="checkbox"/> ガス / Gas <input type="checkbox"/> 水道 / Water <input type="checkbox"/> 給湯 / Hot Water <input type="checkbox"/> シャワー / Shower <input type="checkbox"/> 風呂 / Bathtub <input type="checkbox"/> 水洗便所 / Flushable Toilet <input type="checkbox"/> 暖房 / Heating <input type="checkbox"/> 冷房 / Cooling <input type="checkbox"/> 台所 / Kitchen <input type="checkbox"/> 食堂 / Dining Room <input type="checkbox"/> 固定電話 / Land-Line Phone <input type="checkbox"/> インターネット / Internet <input checked="" type="checkbox"/> その他 / Others ( 冷蔵庫、オープン )
住居費 Accommodation Fee	1ヶ月当たり / per month 約236ユーロ (現地通貨 / local currency)    約 / approximately 30,000円 / yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	ほとんどの寮で、いわゆる bathroom (トイレ・シャワー) とキッチンがフラットメイトとずっと共有なので、言いたいことはふさぎ込まず言った方がいい場合もあります。個人の部屋は十分なスペースが確保されています。洗濯は寮に共有洗濯室があり、予約制です。一人暮らしに慣れてしまっていると初めはストレスになるかもしれませんが、異文化を楽しむつもりで、慣れていきましょう。
(2) 医療について / Medical Care	
保険の加入先 Insurance (Who Designated)	<input checked="" type="checkbox"/> 本学指定の保険 / Hiroshima University <input type="checkbox"/> 留学先大学指定の保険 / Host University <input type="checkbox"/> その他 / Others ( )
保険の補償内容 Insurance Coverage	補償額 / Coverage 死亡 / Death 1,000万円 / yen, 入院1日 / per day of Hospitalization 円 / yen その他 / Others (治療・救済 1億円、傷害後遺障害 1,000万円、航空機寄託手荷物遅延等 10万円、航空機遅延 2万円)
留学前後での予防接種の必要の有無 Immunization Requirement	<input type="checkbox"/> 有 / Yes (種類 / Acquired Immunizations : , 医療機関名 / Location of Immunization : ) <input checked="" type="checkbox"/> 無 / No
留学先国の医療事情 (日本と比較して) Difference in Medical Service (Compared to Japan)	一度病気で受診したのですが、そこまで日本と違った印象は受けませんでした。ただ医療費が高いのと、日本ほど丁寧には扱ってくれないということが相違点ですね。もちろん、丁寧に扱ってくれないと言っても、日本と比べた場合であって、世界的に見たら、十分だと思います。
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 Healthcare and Hygiene	おそらく留学生が一番苦労するのは、秋から冬にかけての日照時間の短さです。個人的には11月が特に影響が大きかったと思います。11月は雪が降るわけでもなく、天気もいいわけでもないのに、日照時間約7時間のどんよりした気候だからです。このような時期は、心理的にも身体的にも鬱になりがちなのだと思います。暗さゆえの心理的影響、日照時間の短さゆえのビタミンD3不足での身体的影響です。ビタミンD3に関してはスーパーで錠剤が売られているので、あまりにもひどかったら買っておくのもアリかもしれません。1月からは比較的青れの日が多く、雪に太陽光が反射して明るい日々が続くので問題ないと思います。

<p>(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 / Dangerous Situations and Locations Encountered, Possible Advice for Risk Management</p> <p>フィンランドは治安がよい国なので特に身の危険を感じたことはありません。自転車通学だったので、基本的に道路と自転車歩行者道が分かれていたので、歩行者、自転車、その他スキーなどとの接触と、冬の不安定な雪の路面だけ注意した感じです。</p>
<p>(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice</p> <p>昼食は基本大学の食堂で食べることができます。学生証を見せれば2.60ユーロなので安いです。朝と夜は自炊になると思います。もちろんですが、日本食などはそうそう見つからないので、ヨーロッパの食生活に合わせていく感じになります。しかし、万が一日本食が恋しくなったら、寿司キットやインスタント焼きそばなどは見つけることができるし、アジアンショップに行けばそれなりの食材を見つけることはできると思います。 フィンランド人はコーヒーをよく飲むので、コーヒーを試してフィンランド文化を味わうのもいいかもしれません。</p>
<p>(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing</p> <p>上記のような日照時間も一つです。他にも冬は、ほぼ毎朝除雪車が道を圧雪し、歩きやすく、あるいは自転車に乗りやすくしてくれますが、基本雪は積もりっぱなしです。 留学生が一番気にするのは寒さかと思います。フィンランドは二重ガラスや常時稼働のヒーターなどで室内を快適な気温に維持するような建築がほとんどです。なので、屋内では冬でも薄着で生活することができます。ただ、一度外に出ると20℃なんて事もあるので、もちろんコートのようなものは必要です。顔が想像以上に冷えるので、フェイスマスク、ニット帽、耳当てなどの準備をしておくといいかもしれませんね。スノーブーツも必須です。 夏は、Tシャツにジーンズなどでちょうどいいくらいだったように思います。一年を通して、乾燥しているので、夏も蒸し暑さはありません。激しい運動をしなければ、汗をかくことも稀でした。ただ夏は、天候の変化が急なことがあり、急に雨が降ることもたまにあったので、レインコートがあると便利かもしれません。</p>
<p>(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） / Available Resources (Library, Cafeteria, Campus Wi-Fi, etc. )</p> <p>大学の施設はとても綺麗です。特に新しい施設の Ruusipuistoなどは近代的です。古い施設は煉瓦造りで趣があります。大学内のネット環境は非常によく、一度生徒IDでWi-Fiに接続してしまえば問題ありません。シティセンターもフリーWi-Fiに接続できる箇所がいくつかあります。 寮に関しては、少し年季が入った感じの外観ですが、過ごす分には何の不自由なく生活できます。ただほとんどの寮にはWi-Fiが常備されていないので、日本から持っていか、現地でスーパーへ行って調達する必要があります。</p>
<p>(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?） / Communication with Local Students and People (Available Opportunities?)</p> <p>Friendship family programがあり、ホストファミリーを獲得できれば、休日などを一緒に過ごし、フィンランド文化に触れることができます。現地学生との交流機会はあまり頻繁にはなかったと思いますが、教育学部が交流イベントを何度か開催してくれました。あとは授業で一緒になるか、アカデミックスポーツコースで一緒になるかです。日本人とフィンランド人のJYJYというグループもありましたが、日本人はあまりいなかったように思います。</p>
<p>(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 / Care and Attention regarding Customs and Manners</p> <p>フィンランド人はシャイなところもあり、日本人に近いところもあります。ただ、このような違いをより強く実感するのは、やはり生活を共にするフラットメイト、あるいは他の国からの交換留学生との関係の中だと思います。異文化を楽しむというスタイルで接するののも一つの手ですが、話し合ってお互いを理解するのがより快適に過ごせると思います。</p>
<p>(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 / What Should You Bring? What Should You NOT Bring?</p> <p>上記のように、冬の服装で、日本にいるうちに揃えられるものは揃えるといいかも知れません。フィンランドでもセカンドハンドショップで中古を安く買えることもあるので、必須ではありません。スポーツコースに参加したい人や、ジムを利用したい人は、スポーツ用品を持って行くのもいいかと思います。逆に、個人的にはウィンドブレーカーのような薄手の外用の服や、逆にモコモコの部屋着は必要なかったかと思います。</p>

## (10) その他生活等に関して参考となる情報・アドバイス / Other Useful Information and Advice about Life Abroad

PRISMA と呼ばれるスーパーは食材だけでなく服や食器類、洗剤、そしていくつかの家電など様々な品を売っているので、到着直後はそのスーパーで色々揃えるのもいいかもしれませんね。

## 6. 帰国後の進路について / Your Career After Study Abroad

卒業予定年月 Expected Graduation Month and Year	2021年 / year 3月 / month (当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad 2020年 / year 3月 / month)
卒業が遅れる見込みの場合、その理由 Reason for Extension of Graduation Month and Year?	<input type="checkbox"/> 4年次に留学したため / Participation in HUSA during 4th Year <input type="checkbox"/> 単位不足のため / Amount of Credits <input type="checkbox"/> 新卒で卒業するため / In order to graduate as a "new" graduate <input checked="" type="checkbox"/> その他 / Others (具体的に / Specific reason: 教員免許取得のための教職科目 )
現在の状況および今後の予定・進路等 Current Situation, Plan and Career	足りない総合科学部の単位及び、教員免許に必要な未取得単位の取得。その後教員採用試験。
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 Pre-arrangement by yourself for your future job hunting, acquisition of credits of required courses and practicum, etc.	僕は教員免許の取得の関係で卒業を一年延ばしたので、結果的にあまり影響は出ませんでした。もし3年次に留学に行くのなら、なるべく多くの単位を取得し終え、帰国後スムーズに就活に臨めるようにしておくと思います。

7. 留学準備、留学中に役立った書籍、ウェブサイト等  
/ Useful Books and Website for Study and Life Abroad

書籍、サイト名 Name of Book or Website	詳細 (出版社, URL 等) Details (Publisher, URL etc.)	コメント Comments
地球の歩き方~北欧~	ダイヤモンド社	北欧旅行にも使えるし、最初一人で着いて困った時のお供。
ニューエクスプレス		
~フィンランド語~	白水社	フィンランド語を予習できる。

## 8. 後輩へのメッセージ / Message for Outgoing Students who Desire to Study Abroad

留学は何も、勉強のためだけのものではありません。多くの人、価値観に触れたり、現地でしか体験できないことを楽しんだりしながら、人間性を伸ばすということもできます。また、ただただ、海外の友達作りを楽しんだり、近隣諸国を旅行してみたりという休暇の使い方もあります。もちろん勉強は大事ですが、それに執着しすぎるあまり、周りにあられているチャンスを逃さないようにしてくださいね。弱気にならず、強気でアクションを起こしてみましよう。半年、あるいは一年、思う存分羽を伸ばしてきてください。

## 9. 自由記述（日本語・1,200字程度） / Feedback (English about 600 words)

留学を決めた動機は漠然と、海外での大学生活を通じて英語コミュニケーション能力を向上させることでした。大学1年次に参加したSTARTプログラムとは大きく異なり、個人での留学という未経験のことだったので、それ以上のイメージが全く湧かなかったからです。そんな状態で始まった一年の留学ですが、最終的には自分でも実感できるほどに、人間性や能力が向上しました。

勉強面では、教育学の授業、また英語だけでなく新しい言語に触れることに力をいれました。教育系の授業では、フィンランドの、主に初等教育の、先進的な教育方法を学び、今後へつながるモチベーションを得ることができました。特に、うまく導入されていると感じたのはICT(Information and Communications Technology)です。小学生の頃から、多くのデータベースにアクセスできるよう、授業でのiPadやYouTubeなどのメディアリソースの積極的な利用が促されていました。言語では、英語の他に、フィンランド語とスペイン語を学びました。同時並行で全く新しい言語を学ぶのは難しく、レベル的にはそんな高いところまでは到達できませんでしたが、自分の言語のストックが増えることで、ふとした時に理解できる情報が増えると感じました。このように、勉強がただの勉強ではなく、日々の生活、あるいは将来の展望へのインスピレーションになることで、積極的に学ぶ気持ちが芽生え、結果として、自分の人間性、能力を向上させることにつながったかと思います。

しかし、それよりも自分を成長させてくれたと感じるのは、文化面における刺激です。ユヴァスキュラ大学に来る交換留学生の大半はヨーロッパからの留学生です。また、僕はフラットメイトもフランス人だったので、ヨーロッパ文化に触れる日々でした。特に、文化の差異を感じたのは会話です。彼らは近隣諸国への関心が強く、ヨーロッパの話を始めるとなかなか止まらないこともよくあります。僕はあまり知識がなく、会話に入れないことが多かったです。それでも何人かはアジアの文化に興味を持っていて、その話を振ってくれることもあって、それに救われました。しかし冬休みにヨーロッパの幾つかの国を旅行してみて、近隣諸国に敏感なのも無理はないと気づきました。彼らは日常から、近隣諸国からの旅行客の話している言語に触れているからです。そのような関係が少し羨ましく感じられ、今後はもっと世界に関心を持っていかなければ、とひしひし感じさせられました。また、新鮮で、留学で一番印象的だったのが、“Bra”と呼ばれるクラブに仲間連れで遊びに行ったことです。そこでは、アルコールを飲みたい人は飲んだり、踊りたい人はDJの音楽に合わせて踊ったり、恋に落ちたりと、全く新しい価値観の空間がそこにはありました。最初は躊躇っていたのですが、秋semester最後の“Bra”で初めて挑戦してみました。僕はあまりアルコールは飲まないのですが、それでも十分楽しめました。今、日本のクラブに行きたいかと聞かれたら、そこまで行きたいわけではないのですが、“Bra”はいい経験になったと思います。このような文化的差異が、ヨーロッパ文化への関心を高めてくれるきっかけになった事は間違いありません。

また、生活面でも、フラットメイトの共同生活、自炊生活などを通して、自己を高めることもできたと思います。

このように、授業だけでなく、友好関係、旅行など様々な側面から、自己の内面を発達させることができました。フィンランドで出会った海外からの交換留学生、現地学生、日本人留学生、そして留学に行かせてくれた両親にはとても感謝しています。それほど充実していたからこそ、帰国して、急に日本語が押し寄せてきた時には少しがっかりしました。それでも、この貴重な一年を糧に、今後の教員に向けての関門である、教員採用試験、教育実習などを見据えて、勉強により一層力を入れていきたいと思っています。



Bra での光景



キャンパス “Ruusipuisto”



冬の通学路

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。 / This report and its contents will be uploaded on website of the HUSA and Hiroshima University, browsed at the office and used for information regarding study abroad at Hiroshima University in order to provide information to students who desire to study abroad. (Student name and student number are not published). If the report and its contents are included inadequate contents to be published, it would be deleted or amended it by International Exchange Group