

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 | 2019年 8月 27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 | |
| 在籍身分 | 交換留学生 | |
| 留学期間 | 2018年 8月 3日～ 2019年 8月 2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 | フィンランドの教育(特に音楽教育)を現地でみて学びたいと思ったため。教育学部に歴史があるユヴァスキュラ大学が協定校であると知り、行くしかないと思いました。また、文化や生活、学びの環境など、教育の背景となる部分を肌で感じたいと思いました。 |
| 留学準備を始めた時期(応募する何か月前ですか?) | 2017年度(学部3年次)が始まったころ 「トビタテ!留学JAPAN」に応募したので、その準備と並行して行いました。 |
| 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) | 英語の資格試験(TOEFL) トビタテ!留学JAPANへの応募(留学計画の作成など) フィンランド語の勉強(基礎文法・語彙) 広島大学での単位履修や進路などについての計画・相談 |

| 2. 渡航について | |
|-----------------------|---|
| ビザについて | ビザの種類: 修学ビザ |
| | ビザ申請先: フィンランド大使館 |
| | 提出書類: 大学の受け入れ許可証、パスポートのコピー、口座の残高証明、保険加入証明書 |
| | 手続きに要した日数: 約1ヶ月 |
| その他必要な事前手続き | 保険加入、賃貸解約(広島)など |
| 出国年月日 | 2018年 8月 3日 |
| 経路(往路) | 福岡空港 — ヘルシンキ・ヴァンター空港 |
| 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: 随時 内容: 学校生活、単位履修について等) <input type="checkbox"/> 無 |
| 帰国年月日 | 2018年 8月 2日 |
| 経路(復路) | ヘルシンキ・ヴァンター空港 — 福岡空港 |

3. 留学費用について

| | | | | |
|-----|----|--|---------|-------------|
| 支出額 | 総額 | 2,200,000 | 円 | |
| | 内訳 | 渡航費（往復） | 185,000 | 円 |
| | | ビザ申請手数料 | 70,000 | 円 |
| | | 予防接種費用 | 0 | 円 |
| | | 保険料 | 130,000 | 円 |
| | | 教材費（授業料以外の学費） | 0 | 円 |
| | | 宿舍費（住居費） | 340,000 | 円 |
| | | 光熱費 | - | 円 |
| | | 食費 | 270,000 | 円 |
| | | 通信費（インターネット・携帯） | 25,000 | 円 |
| | | 交通費（宿舍－大学間） | 50,000 | 円 |
| | | 交際費 | 250,000 | 円 |
| | | その他（ 旅行 費） （セミナー、学会等参加費） （ 交通 費）など | 750,000 | 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） | フィンランド語1～3、また教育学の授業（フィンランドの教育概要について、融合教育、CLIL、ICT教育、など）履修・参加しました。単位互換が必要なかったため、単位不要で授業だけ参加したものもあります。また、先生にお願いし、フィンランド語開講の幼児音楽教育の授業も履修しました。 |
| 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） | 興味がある授業があれば、積極的に情報を集めたり、先生にコンタクトを取ったりすることをおすすめします。学生も先生も優しくサポートしてくれ、より学びが豊かになると思います。 |
| 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） | 授業ではデモンストレーションやディスカッションの時間が長く、多様な背景を持つ学生とアクティブに学べる環境はとても楽しかったです。先生と学生の関係も近く、ファーストネームで呼び合うことが普通で、質問や相談もしやすいと感じました。フィンランド語開講の授業では、英語で通訳をしてくれる学生を隣に座らせてくれたり、英語の参考文献を教えてもらったり、温かいサポートにより、とても良い学びの経験ができました。 |

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 checked="" 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 22,00 m ² | 同居人の有無 | <input checked="" type="checkbox"/> 有（ 1人） <input type="checkbox"/> 無 |
| 住居に附属する設備 | <input checked="" type="checkbox"/> 電気 <input checked="" type="checkbox"/> ガス <input checked="" type="checkbox"/> 水道 <input checked="" type="checkbox"/> 給湯 <input checked="" type="checkbox"/> シャワー <input type="checkbox"/> 風呂 <input checked="" type="checkbox"/> 水洗便所 <input checked="" type="checkbox"/> 暖房 <input type="checkbox"/> 冷房 <input checked="" type="checkbox"/> 台所 <input type="checkbox"/> 食堂 <input type="checkbox"/> 固定電話 <input checked="" type="checkbox"/> インターネット <input checked="" type="checkbox"/> その他（オープン、冷蔵庫） | | |
| 住居費 | 1ヶ月当たり | 235€（現地通貨） | 約 28,000円 |

| | |
|--|--|
| 留学先での住居全般に関するアドバイス | フラットメイトを尊重し、コミュニケーションをとって助け合うことが大切です。また物価が高いため、生活雑貨などはセカンドハンドショップなどを活用することをおすすめします。 |
| (2) 医療について | |
| 保険の加入先 | <input checked="" type="checkbox"/> 〇 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 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"/> 〇 無 |
| 留学先国の医療事情 (日本と比較して) | 大学関係者 (学生・教職員) 用の医療センターの診察が無料で受けられます (要予約)。しかし、薬品の購入は費用がかかります。保険書類の記入をドクターにお願いしたところ、この保険センターでは無料なので費用に関する書類の記入はできないと言われ、結局、持病の偏頭痛の予防薬の費用は全額、実費で払うこととなりました。 |
| 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 | 歯の治療や薬の準備などは、出国前に行なっておくのが良いです。現地では、日照時間が季節によって全く違い、また違う文化の中で生活することは体力を使うので、しっかり休養をとり、バランスのとれた食事をしっかりし、人と話し、健康的な生活を送ることが大切だと思います。 |
| (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 | |
| フィンランド国内は基本的に治安が良いです。が、特に冬はずっと暗いので、最低限の安全管理は必要です。また、周辺のヨーロッパ諸国に旅行する際には、さらに気をつける必要があると思います。 | |
| (4) 食生活についてのアドバイス | |
| 基本的には日本人の口に合うと思います。野菜が多く新鮮です。大学のレストランでは、学生は2.7€で、buffet形式で食べられます (2019年度時点)。フラットのキッチンも広いので、私は基本的に自炊をしていました。お米や醤油、みりん、寿司酢はスーパーで販売しており、アジアマーケットで他の日本の調味料を買うこともできますが、割高なので、ダシなど持って行くことをおすすめします。 | |
| (5) 気候・服装についてのアドバイス | |
| 冬季はとても寒いです。私はヒートテックに重ね着をし、アウターは現地で買った防水・防風のコートで過ごしました。夏は30度近くになる日もあれば、急に8度ほどに落ちる日もあり、上着での調節が必要でした。自転車通勤しており、活動も多かったため、ほとんど常にパンツスタイルでした。また日本で防水のマウンテンシューズを購入して持ってきて、普段の通学やハイキング等の際に重宝しました。また、サウナや湖で泳ぐ際にビーチサンダルも便利でした。 | |
| (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) | |
| キャンパスは3つあり、とても広いです。アールト建築の建物もあり、自然豊かで過ごしやすいです。図書館やカフェも快適で、メインキャンパスには無料で利用できるジム・サウナもあります。学内はどこでもインターネットが利用できます。また、学生寮も無料で使用できますが、ルーターが必要です。 | |
| (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?) | |
| 授業や友達の紹介などからフィンランド人の友人も多くできました。リアルな文化や生活、価値観などはやはり人と過ごす中で学べるものだなと感じました。授業やイベントの中で日本の音楽や文化を紹介する機会もたくさんいただき、自分の文化やアイデンティティを再考する機会にもなりました。 | |

| |
|---|
| (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 |
| 日本の社会よりの他者への寛容度は大きいと感じました。しかし、言語や文化、価値観の多様な中で「あたりまえ」はないので、ルールを守り、互いを思いやることは常に必要だと思います。 |
| (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 |
| 持って行くべき: ピーチサンダル、洗顔料、調味料(適量)、変換プラグ、常備薬、箸、ヒートテック、タオル、洗濯ネット、初めの数日分のシャンプー等 など 現地で入手可能: キッチン用具、生理用品、など |
| (10) その他生活等に関して参考となる情報・アドバイス |
| Facebook でほとんどの情報がシェアされるので、アカウントがない方は作って、使い方に慣れてから行くことをおすすめします。 |

| | |
|-----------------------------|---|
| 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 checked="" 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 | 学部4年後期の授業を10月から履修し、来年度は大学院進学を希望しています。 |
| 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 | トビタテ! JAPAN やその他の考えていた留学プログラムの応募期間がそれぞれ違ったのですが、3年次には教育実習もあったので、計画的に準備しました。 |

| 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 |
| スオミの旦那と一生一笑 | https://suomi-isshoissho.com | フィンランド生活の情報が楽しく読めます |
| Visit Finland | https://www.visitfinland.com/ja/ | フィンランドの観光, 言葉などの基本情報 |
| フィンランド語トレーニングブック | 吉田欣吾 著(白水社) | フィンランド語の文法理解 |

| |
|---|
| 8. 後輩へのメッセージ |
| フィンランドは、豊かな自然の中で、素敵なデザインに囲まれてみんなが自由に生きている国です。大学生活の中では、「教育大国」の名の通り、学びを求める人には学習機会と支援がしっかりと与えられます。世界幸福度ランキングで1位のフィンランドへの留学は、「B 人生を楽しむ」ヒントを得られる特別な半年 or 1年になると思います。 |

9. 自由記述 (1,200 字程度)

①留学を終えての所感

フィンランドで過ごした1年間とその準備期間は、私の人生の中でとても大きな意味をもつ時間となりました。両親の説得や英語能力試験、加えてトビタテ！留学 JAPAN への応募を行なった留学の準備は、とても大変でした。また、文化も言語も違う場所で1年間過ごすなかでは、もちろん困難や辛いこと、どうしようもない気持ちになることもたくさんありました。しかし、すべて「私の留学」に必要であったと思います。きつい経験から学べることは多かったのですが、実際は、毎日たくさんの人との出会い、刺激、楽しいことがいっぱい、ネガティブに考え込む時間はほとんどありませんでした。私に自信を持たせてくれる「フィンランドで、一人で生き抜いた私」は、この一年であった全ての人たちとのつながりやサポートによって成っています。

②留学期間中、最も印象に残った体験・出来事

フィンランドで一番規模の大きな民族音楽フェスティバルに興味をもち、大学の先生に相談しました。偶然にも、そのフェスティバルの関係者の開催するセミナーが、相談した週の翌週に私たちの大学であるということで、それにも参加が叶い、フィンランドにおける民族音楽教育の現場や、教育者の思いを知ることができました。そして、フェスティバルではボランティアスタッフとして1週間にわたり運営の一端を担うことができました。このフェスティバルには、私が1年間さまざまな場所で出会った音楽教育関係者のほとんどが訪れており、また1年間学んだフィンランドの音楽のなかで、1年間勉強したフィンランド語で仕事をしたので、文字通り、私の留学期間の集大成のような1週間でした。

③留学の成果、留学前と比較して成長した点

よりアクティブに動けるようになりました。フィンランドでは失うものはない状況だったので、チャンスがあれば積極的にチャレンジしました。他者への寛容度が高く、自主的な学びを良いものとする価値観のなかで、周りの人がみんな優しく応援&サポートしてくれる環境に身をおき、学習者として「自主的な学びの楽しさ」と学習支援の重要性を実感しました。また、どこかでプライドや失敗への恐怖を常に感じている自分に気づき、それを感じながらも「とりあえずやってみる」という勇気をもつ大切さを知りました。

④今回の留学での経験や成果を今後どのように活かしたいか（将来のキャリアパスも含めて）

先輩や先生、友達のサポートなしにはこの留学は実現しませんでした。直近の未来には、これから留学を考えている人を少しでもサポートできたら嬉しいです。また、この1年の経験を自分の専門分野でもしっかり活かし、幸福度第1位の国フィンランドで得た幸せのヒントを、私自身や周りの人だけでなく、もっと多くの人のために役立てたいと思っています。

