

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 2020年6月28日(YYYY/MM/DD)	
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	ユバスキュラ大学 (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
在籍身分 Status at Host University	Exchange student (ex. Exchange Student, Special Auditing Student)
留学期間 Period of Program	2020年1月1日 ~ 2020年5月26日 (YYYY/MM/DD) (YYYY/MM/DD)

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	将来教員を志望しているが、総合科学部に所属しているためあまり教育分野の勉強を深くできていなかったため、より専門的に教育の分野を学びたかったため。 また、日本の伝統文化である将棋をフィンランドに普及させるため。
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	応募は3年の6月でしたが、1年の後期にはフィンランド留学が頭にあったので2年の4月に語学試験(IELTS)を受け、ぼんやりと3年生で応募できたらいいと考えていました。語学試験以外の準備は留学が決まってから始めました。
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ですか?) Preparation Completed Prior to Study Abroad	したこと： 語学検定試験の勉強(IELTS)、フィンランド語の勉強、在留許可証の手配 しておけばよかったですこと： 観光スポットをもっと入念に調べておけばよかったです。

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 : 在留許可証
	ビザ申請先 / Location of Visa Application : フィンランド大使館
	提出書類 / Required Documents : パスポートの写し、残高証明、受け入れ許可、海外旅行保険
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 1か月
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	ネットで必要事項を記入(結構大変)した後、東京の大使館に行って(予約必要)本人確認と手続きをします。その後2週間ほどで在留許可が郵送されます。
出国年月日 / Date of Departure	2020年1月1日(YYYY/MM/DD)
経路(往路) / Route (Outward)	関西国際空港→浦東国際空港→ヘルシンキヴァンター空港
現地での出迎え Pick-up Service	<input type="checkbox"/> 有/Yes (大学関係者/Univ. Staff ・ その他/Others) <input checked="" 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 type="checkbox"/> 有/Yes 有の場合 期間/Period : 1月7日 - 1月9日 <input type="checkbox"/> 無/No (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation 大学施設、履修登録、メンタルサポート、学生支援、交通ルールなどの説明
帰国年月日 / Date of Return	2020年3月26日(YYYY/MM/DD)
経路(復路) / Route (Return)	ヘルシンキヴァンター空港→成田国際空港

3. 留学費用について / Expenses

内訳額 / Expenses	総額		485,280	円/yen
	Total Amount			
内訳 Details	渡航費（往復） / Flight Ticket (Round Trip)		170,000	円/yen
	ビザ申請手数料 / Visa Application Charge		30,000	円/yen
	予防接種費用 / Immunization Charge		0	円/yen
	保険料 / Travel Insurance		55,280	円/yen
	教材費（授業料以外の学費） / Learning Material (Extra Tuition Fee)		5,000	円/yen
	宿舍費（住居費） / Accommodation Fee		100,000	円/yen
	光熱費 / Utility Cost		0	円/yen
	食費 / Meal Cost		40,000	円/yen
	通信費（インターネット・携帯） / Internet, Phone		5,000	円/yen
	交通費（宿舍～大学間） / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)		0	円/yen
	交際費 / Social Expenses		40,000	円/yen
	その他 / Others（お土産費） （費） （費）		40,000	円/yen 円/yen 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)	単位あり Finnish for foreigners(週3) Education in Finland(週1) Varieties of English(週1) Creative and Cultural language development(週1) Psychology of language(online, 計12回) (全部90分授業です) 単位不要 Issues in Education(10回) Teaching Practice for international students(不定期) Bilingual development(online 計12回)
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)	日本と違って授業が始まってからでもいつでも履修の取り消しが出来るので、取りたい授業をたくさん登録してキツイと思ったら消すというスタンスで良いと思います。授業は上限なく取れますが、周りの人をみても4～6個が平均だったと思います。課題がキツイものが多いです。
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)	学生同士での話し合いやプレゼンを求められることが多いです。Teaching Practice という授業を取れば併設された小学校に好きな時に出入りできます。フィンランドでは先生も生徒も基本名前で呼び合いました。どれも最初は戸惑いましたが徐々に慣れました。

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 16 m ²	同居人の有無 有 Roommate(s)? <input checked="" type="checkbox"/> 有 / Yes (1 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 checked="" type="checkbox"/> 水道 / Water <input checked="" type="checkbox"/> 給湯 / Hot Water <input type="checkbox"/> シャワー / Shower <input type="checkbox"/> 風呂 / Bath tub <input checked="" type="checkbox"/> 水洗便所 / Flushable Toilet <input checked="" 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 type="checkbox"/> その他 / Others ()	
住居費 Accommodation Fee	1ヶ月当たり / per month (現地通貨 / local currency) 240 euro	約 / approximately 30000 円 / yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	フラットメイトが1~3人いますが部屋は個別にあり、キッチンやバスルームが二人で共同でした。どの寮も良いですが、大学やスーパーからの距離がそれぞれ違うので、どこがお勧めか先輩に聞いたりして調べるのが良いと思います。	
(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 100,000,000 円 / yen, 入院1日 / per day of Hospitalization 円 / yen その他 / Others ()	
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)	学生であれば大学の保健管理センターに行くのが良いと思います。無料で診療してもらえます。私は行ったことはありませんでしたが、聞くところによると予約制でなかなか予約が取れないということでした。定期的な検査が必要な場合は早めに予約しておくのをお勧めします。	
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	冬場は寒いですが室内は暖房がしっかりしており暖かいです。ユニクロの超極暖とパーカーとコートで耐えられました。日照時間が少なくなるのでビタミンDのタブレットを買って毎日食べていました。200円くらいで100日分はありましたし、おいしかったのでお勧めです。	
(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 / Dangerous Situations and Locations Encountered, Possible Advice for Risk Management		
3月半ばにフラットメイトと凍った湖のうえを歩きに行ったのですが、突然湖の氷が割れてフラットメイトが湖に落ち、水浸しになりました。(気温4度) 僕は軽かったので無事でした。幸い友人が車で迎えに来てくれて助かりましたが、凍った湖を歩くのは場所をしっかりと見極めて、フィンランド人のチェックを入れてからにしましょう。治安面はユバスキュラはかなり安全ですが、ヘルシンキでは友人がスリの被害にあっているのを聞いた方が良いでしょう。		
(4) 食生活についてのアドバイス / Food - Related Advice		
鍋キューブを40食分持っていったので自炊に困ることはありませんでした。大学の食堂では野菜が好きなだけ食べられるので栄養バランスはあまり気を付けなくても大丈夫でした。		

(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
僕が行った時期は、100年に一度の暖冬と言われる年でありにも寒すぎるということはなかったのであまり良いアドバイスが出来ません。日本から持って行ったコートで十分しのげましたが、気になるようであればコートもセカンドハンドショップで買うことができます。僕は2ユーロでコートを手に入れることができました。	
(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） / Available Resources (Library, Cafeteria, Campus Wi-Fi, etc.)	
基本的にWifiはどこにでもあり、特に不便を感じたことはありませんでした。フィンランドについてから、R kioski というコンビニのようなところでSIMカードが買えます。チャージもR kioski でできます。僕はDNA という所のものを使っていました。	
(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？） / Communication with Local Students and People (Available Opportunities?)	
よく友人と international food party をしていました。また、フレンドシップファミリープログラムというのがあって、フィンランドの家庭とマッチングをして留学期間中にお世話になることができます。僕はスケートやカレリアンパイづくりなどを一緒にしました。	
(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 / Care and Attention regarding Customs and Manners	
一般的に、フィンランド人はシャイだということがよく言われています。実際に色々なフィンランド人と関わってもやっぱりシャイな人が多いという印象でした。しかし一度話しかけて仲良くなるととても良く接してくれる人が多かったです。とても丁寧に接してくれます。ビーガンやベジタリアンの人も多かったので、外食やホームパーティのときは気を付けました。	
(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 / What Should You Bring? What Should You NOT Bring?	
鍋キューブはとてもおススメです。だしの素やカレールーもあるといいかもかもしれません。カイロは特にいりませんでした。マスクはほとんど売っていないのであると思います。コンセントは日本とは違ってC型なので、日本の延長コードにC型の接続プラグをつないで使うと便利です。	
(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	
セカンドハンドショップがとても便利です。食器や衣類など、たいいていのものはそろえることができました。新品を買うよりは全然安いので、到着後はセカンドハンドショップで物をそろえるのが良いと思います。Facebook グループもあります。僕は電子レンジを800円ほどで買いました。	

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	2022 年 / year 3 月 / month (当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad 2022 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 type="checkbox"/> その他 / Others (具体的に / Specific reason: 教員免許取得のため)
現在の状況および今後の 予定・進路等 Current Situation, Plan and Career	4年の6月ですが、来年度は教育実習に集中できるようにするため、今年度卒業論文にとりかかり、提出はせずに来年度に提出する予定です。5年次は教員採用試験と教育実習とその関連授業のみになります。これからは大学院への進学も視野に、高校の英語教員を目指しています。

<p>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.</p>	<p>総合科学部から教員免許取得を目指して留学もする場合、卒業が遅れる可能性が高いです。理由として3年次の後期に「教育実習事前指導C」の受講が必須で、受けていないと4年次に教育実習に行けません。しかし3年次に留学をしようとするとう学期間と3年次の「教育実習事前指導C」の授業が重なってしまうので教育実習に参加できません。</p> <p>3年で留学をした場合、帰国後は4年生で卒論を書き、5年生になって提出すると、同学年の友人と一緒に卒論に取り組める上、忙しさが分担できてよいと思います。</p>
---	---

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
ニューエクスプレス フィンランド語	白水社	分かりやすく、一日一課でスラスラできます。
フィンランド語のしくみ	白水社	読みやすく上の本と一緒にやると分かりやすいです
物語 フィンランドの歴史	中公新書	フィンランドの歴史がザックリと分かりました。

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

フィンランド留学ははととても良い選択です。とても楽しく充実したものになると思うので、これから目指す方ももう決まっている人もぜひ頑張ってください。留学開始後は何かのはずみで緊急帰国しないといけなくなるかもしれないので、やりたいと思ったことはぜひ早め早めにしてください。

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

① 留学を終えての所感 / Please describe and evaluate your study abroad experience briefly.

新型コロナウイルスの影響で中途半端なところで帰国を余儀なくされ、やりきれなく残念な気持ちが大いなのが正直なところ。学外の学校見学のために連絡を取り合っていたり、これから小学校の授業見学や実習をたくさんしようといった矢先に人の集まりが制限されるようになりました。しかし、短い間でしたがたくさんの新しいことを経験でき、得たものも大きいです。満足が出来たとは言えませんが、良い経験になりました。

② 留学期間中、最も印象に残った体験・出来事 / What was the most impressive experience in your study abroad experience?

一つの留学の目標であったのが、フィンランドでの将棋の普及活動でした。事前に日本で連絡を取り合っていたフィンランド将棋連盟の方とお会いでき、計3回、ヘルシンキのカフェで毎回4時間ほど指導、交流対局が出来ました。フィンランドでの将棋の情報を詳しく知ることも出来ました。また、帰国しなければいけない旨を伝えた際に、「あなたのような実力者がフィンランドに来てくれることは自分たちの励みになった」ということを言ってもらえて、行ってよかったなと思いました。

③ 留学の成果、留学前と比較して成長した点 / What is your achievement through the study abroad experience?

ルームメイトとの頻繁な会話やその他にももちろん英語を話す機会がとて多くあり、語学力はかなり自信が付きました。また、新型コロナウイルスへの対応の経験から、困難なことが起こってもなんとかなる、周りには助けてくれる人がいるんだということがよく分かりました。勉強や人付き合いに関しては、無理をせず自分のペースで合わせようと思っていました。全く異なる環境でも、自分を周りに合わせ過ぎなくてもなんとか適応できたことは少し自信になりました。留学の一つの成果として、フィンランド将棋界に少しは貢献できたのではないかと思います。

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) / How do you want to make use of your study abroad experience in the future including your career?

新型コロナウイルスの世界的な感染は歴史に残る出来事だと思います。その時に交換留学をしており、帰国を余儀なくされたということはほとんどの人が経験しないことだと思います。帰国の際にもたくさんのサポートを頂いて無事に帰ることが出来たことや、志半ばで帰国を余儀なくされてしまったがくじけずに頑張ったことなど、将来教員になった時に生徒に対してこの留学経験の話ができればいいなと思います。また、フィンランドでお世話になったご家族にカレリアンパイの作り方を教わったので、日本でもフィンランドからの留学生やフィンランドに興味のある大学生を集めてカレリアンパイづくりを一緒にできればいいなと思いました。5か月間、しかも実際にフィンランドにいたのは3か月足らずという短い間でしたが、気持ちの持ちようという面ではとても成長できたと思います。悔しくもありますが、忘れられない留学になりました。



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.