

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

派遣プログラム Name of Program	HUSA
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	教育学部
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	2019年8月16日 ~ 2019年12月31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	<ul style="list-style-type: none"> ・フィンランドの文化や国民の価値観を学び、日本と比較すること ・英語力の向上
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	応募する2ヶ月程度前から本格的に本やインターネットで資料を集めた。
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) Preparation Completed Prior to Study Abroad	春頃から Residence Permit の取得を行った。パスポートを既に取得していれば、恐らくこれが最も重要な作業だと思う。5月の始めから書類等を揃え始め、5月23日に EnterFinland というサイトから申請を行った。その後6月14日に大使館を訪れ、一週間後に居住許可が下りた。大使館は申請後しか予約出来ない上に5月6月は埋まっていることも多く、カードが届くまで更に時間がかかるため、遅くとも6月中には許可が降りるように早めに行動した方がよい。

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 Permit	
	ビザ申請先 / Location of Visa Application : フィンランド大使館 (東京)	
	提出書類 / Required Documents : 沢山あるので、準備は早めに	
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 1ヶ月半程度	
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	パスポート取得等	
出国年月日 / Date of Departure	2019年8月15日	
経路 (往路) / Route (Outward)	ヘルシンキ・ヴァンター空港への直行便 (Finnair) VR (長距離電車)	
現地での出迎え Pick-up Service	有 (学生チューター)	
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月3-4日 (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation 授業や生活に関するレクチャー・図書館の使い方等
	<input type="checkbox"/> 無/No	
帰国年月日 / Date of Return	2020年1月2日	

経路（復路） / Route (Return)	VR（長距離電車） 成田空港への直行便（JAL）
-------------------------	-----------------------------

3. 留学費用について / Expenses

内訳 Details	総額 Total Amount	720000	円/yen
		渡航費（往復） / Flight Ticket (Round Trip)	150000
	ビザ申請手数料 / Visa Application Charge	35000	円/yen
	予防接種費用 / Immunization Charge	0	円/yen
	保険料 / Travel Insurance	50000	円/yen
	教材費（授業料以外の学費） / Learning Material (Extra Tuition Fee)	30000	円/yen
	宿舍費（住居費） / Accommodation Fee	150000	円/yen
	光熱費 / Utility Cost	0	円/yen
	食費 / Meal Cost	150000	円/yen
	通信費（インターネット・携帯） / Internet, Phone	0	円/yen
	交通費（宿舎～大学間） / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	5000	円/yen
	交際費 / Social Expenses	150000	円/yen
	その他 / Others (費)		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)	<p>XENX040 Intensive Summer Course in Academic English 夏休みに開かれたサマーコース。英語のコースは2種類あり、こちらはCEFR A2-B2 程度のレベルの学生が20人程度参加していた（日本人・韓国人で半分くらい、後は東西ヨーロッパの英語力がそこまで高くない学生が来ていた）。ベーシックなコミュニケーションが中心の内容だったので、英語力にあまり自信がなくてもオススメ出来る。もう一つの方は課題もかなり多く、よりアカデミックな内容が中心だった。ここで仲良くなった留学生とは留学期間中よく遊ぶことも多かったため、関係を築くという点でも予定がなければいずれかのサマーコースには絶対に行った方がよい。</p> <p>XEN0028 Big and Small Talk about Finland 少人数の班に分かれ、それぞれの班が学んだ内容を発表するという内容。20人程度が出席していた。英語での授業だが、英語系の授業の単位が必要なフィンランド人も参加しているため、各グループに1人はフィンランド人がいたと思う。英語でフィンランドの文化を学ぶ授業はあまり多くないので、文化系に興味があるならぜひ受講した方がよい。</p> <p>XENX034 Intermediate Academic Writing Course B2-C1レベルの英語のライティングの授業。課題が3つあり、最後は5000 wordsのCritical Reviewを書く。授業は参加型で、書かれた文章を見てどこを改善することが出来るかを話し合ったりした。大学院生も普通に取っ</p>
--	---

	<p>るような授業だったため、アカデミック・ライティングを深く学ぶことが出来る。出したレポートに対する講師からの評価もかなりクリティカルなので、厳しいながらもライティングの実力をつけたい人は取った方が良い。</p> <p>MCE0210 Education in Finland フィンランドの教育のベーシックな部分を学ぶ授業。これだけは一般的な講義形式の授業だった。最後はグループを作って学んだ内容をまとめるレポートやスライド（班によって好きに選べる）を作成する。フィンランドの教育の要点をつかめるので、教育関係を学びたい場合は登録だけでもしておくスライドが手に入って良いかもしれない（単位が必要であればレポートを出せば良い）</p>
単位互換希望の有無 / Credit Transfer from Host to Home University	有/Yes
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)	国際共創学科は互換用の単位が用意されているので、単位取得に難しさはなかった。単位を考えなければ、日本での履修は特に気にする必要はないと思う。英語はどちらにせよ大学のコミュニケーションの授業だけでは必要な語学力には達しないため、自分の好きなやり方で勉強すると良い。
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・先生と学生との関係性など） / Difficulties and Challenges Faced in Classes Different from Japan (Teaching Style, Relationship with Professors/Lecturers)	授業は基本的に少人数かつ双方向で行われる。一般的な日本の授業に比べると学生からの質問や意見も活発に出てくるので、怖気づかずに気になったことや疑問に思ったことはすぐに聞くと良い。少し変なことを言っても、周りは特に気にしてない（アジア人の語学力が低いということもわかっているのだ）。

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 6畳くらい?	同居人の有無 Roommate(s)?	<input checked="" type="checkbox"/> 有 / Yes (1人/People) <input type="checkbox"/> 無 / No
住居に付属する設備 Facilities in Accommodation	<input checked="" type="checkbox"/> 電気/ Electricity <input checked="" type="checkbox"/> ガス/ Gas <input checked="" type="checkbox"/> 水道/ Water <input checked="" type="checkbox"/> 給湯/ Hot Water <input checked="" type="checkbox"/> シャワー/ Shower <input type="checkbox"/> 風呂/ Bathtub <input checked="" type="checkbox"/> 水洗便所/ Flushable Toilet <input checked="" type="checkbox"/> 暖房/ Heating <input type="checkbox"/> 冷房/ Cooling <input checked="" type="checkbox"/> 台所/ Kitchen <input type="checkbox"/> 食堂/ Dining Room <input type="checkbox"/> 固定電話/ Land-Line Phone <input checked="" 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)	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	ユヴァスキュラ大学はKOASとKortepohjaの2種類のアパートが選べる。KOASは大学が契約しているアパート群で場所もまちまち（学校に近いところもあれば遠いところもある。事前にリクエストすれば好きな場所に入ることも可能。Kortepohjaは学生村のようなところにまとめて住むような形になる。個人的にはKortepohjaが断然オススメ。一番大きい学生村なので、中心にRentukkaという複合施設（無料ジムとサウナ・食堂・学習スペースが一体になったところ）があり、大学へも頻繁にバスが出ている。恐らく必ず自転車は買うと思うので、それを使えば大学までは大体15分くらい。スーパーも目の前にあるし（安いところでも自転車で5分）、Rentukkaは出来たばかりの施設なのでとても快適。特にサウナが新しく良い。自分が入った部屋はランダムでPタイプの古いものだったが、生活に不便は全く無かったので、特定のKOASのアパートに行きたい等の理由がなければKortepohjaを		

	<p>選んだ方が幸せになれると思う。</p> <p>注意したいのは、インターネットは完備されているものの、そこに接続するルーターが必要な点。先にDNA等の現地SIMを携帯に入れておかないと、ルーターを購入するまで（安いものならFacebookのセカンドハンドグループ・新品なら値は張るが中心部のClas ohlsonで買える）インターネットがない状態で数日間生活を過ごすことにもなりかねないので、気をつけた方がよい。</p>
<p>(2) 医療について / Medical Care</p>	
<p>保険の加入先 Insurance (Who Designated)</p>	<p><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</p> <p><input type="checkbox"/> その他 / Others ()</p>
<p>保険の補償内容 Insurance Coverage</p>	<p>補償額 / Coverage 死亡 / Death 円 / yen,</p> <p>入院1日 / per day of Hospitalization 円 / yen</p> <p>その他 / Others ()</p>
<p>留学前後での予防接種の必要の有無 Immunization Requirement</p>	<p><input type="checkbox"/> 有 / Yes (種類 / Acquired Immunizations : ,</p> <p>医療機関名 / Location of Immunization :)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 無 / No</p>
<p>留学先国の医療事情 (日本と比較して) Difference in Medical Service (Compared to Japan)</p>	<p>一度も病院に行ったことはなかったが、学生であれば指定の医療機関ならば無料で受診することが出来たと思う (その代わりに、時間はかかると聞いた)。ただ大学指定の保険で医療費も保障されていたはずなので、緊急時はどこに行っても良いとは思っている。</p>
<p>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</p>	<p>水道水も美味しく飲めるし、フィンランドは衛生的。日本で生きていけたのならば、フィンランドでも生きていける。</p>
<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>初日にヘルシンキのTikkurila 駅で携帯を紛失したが、Lost and Found という会社に問い合わせるなどして1ヶ月後に戻ってきた。もちろん毎回こうなる保証はないものの (ヘルシンキは治安の悪い地域もあるらしいので)、フィンランドの安全性を感じた経験だった。特にユヴァスキュラに関しては、日本とほぼ同じ安全感覚で行動できる。ただし、自転車の窃盗は多いので、鍵をかけるのは忘れずに。後は大麻のようなソフトドラッグを一部の学生が使っていたりするため、そういう相手には近づかない方が良い (普通に住んでいれば関わることはないので、過剰な心配をする必要もないけれども)。</p>	
<p>(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice</p>	
<p>学食は3€しないので安いが、とても美味しいというわけでもなく食べ続けると飽きてくる。留学生は1ヶ月以内に自炊がメインの生活になるのではないだろうか。フィンランドは物価が高いというイメージはあると思うが、レストラン等で外食せずにスーパーで食材を買えば日本と同じ程度 (乳製品など、物によっては日本よりも安かったりする) の支出で済むので、そこまで心配しなくても良い。</p> <p>ちなみに、現地に留学していた日本人は全員途中から日本食に飢えていたと思う。醤油は手に入るものの、日本の3倍ほどの値段なので、なかなか気軽に使えなかったりする。みりん・料理酒は中心部から距離があるアジアフード (アジア系食材店) にしか置いていないので、みりんくらいは持っていくと良いかもしれない。個人的には鍋キューブのような、鍋を作れるものを持っていけば良かったと思った。パックの出汁でも良いと思う。</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>9月くらいまでの夏場はとても過ごしやすい (北海道の夏くらい?)。秋口から日照時間が減り始め、冬は基本的に太陽を見ることは出来なくなる。太陽が出ている時間が10時~15時と短く、日中でも常に曇っているのが原因。秋刈りから日光の不足で気分が沈む留学生が多いので、少し気分がどんよりしてもそういうものかと思っておけば良い (単純な解決法はないし、その点は個人差も大きかったように感じた)。みんながビタミンDを摂取するように言うので自分も買って飲んでみたが、それで何か変わったかは分からない。気休め程度に飲んでおくと良いと思う。</p> <p>気温に関しては、2019年は世界的な暖冬だったせいかわ冬でもユヴァスキュラ周辺はゼロ度前後だった。冬用の装備はセカ</p>	

<p>ンドハンド系の店で全て安く揃えられるので、気にならなければわざわざ日本から持っていなくても良いと思う。唯一ラップランド（フィンランド北部）方面に行くときは、マイナス20度程度を覚悟しなければならないので、事前の準備はある程度必要。日本からホッカイロを持参するのはとてもオススメ（あったら嬉しいなどと常に思っていた）。</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>広大とほぼ同様だと考えて良い。その辺りは現地で説明を受けると思うので、それを聞けば分かる。</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>以前 HUSA で広大に来たフィンランド人学生とよく交流した。ただパッシブにしていると交流する機会が多いのは、やはりエラスムス等で来た留学生の方だと思う。ESN という留学生の団体がよくイベントを主催するので、そこに訪れることが多かった。また上記の通り、サマースクールで出来た仲間はその後もイベント等でよく一緒になるので、最初に仲良くなれると楽しい。</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>フィンランド人は日本人と同じような距離感で話せることも多い。他のヨーロッパ圏の留学生に関しては、より直接的。自分の意見をどんどん言っていく方がお互いに楽しく過ごせる。</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>現地で手に入らない日本食類やホッカイロは持っていくと良いと思う。その他は基本的に全て揃うので、特に気にする必要はない。</p>	
<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</p>	
<p>クレジットカードとパスポートさえ持っていれば、何があっても生きていけます。</p>	

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 年 / year 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:)
現在の状況および今後の 予定・進路等 Current Situation, Plan and Career	未定。
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	4年で卒業することに特にこだわる必要はないと思う。

Pre-arrangement by yourself for your future job hunting, acquisition of credits of required courses and practicum, etc.	
---	--

**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
		留学を経験した学生に話を聞くのが最も良いと思う。
		HUSA で来ている学生に話を聞いても良い。

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

実際行ってみたら何とかなります。事前に調べたことと現地で見ることが違うという場合も多いので、行って分らないことを逐一調べていくのが良いかもしれないですね。気になるようであれば、留学を経験した学生や、HUSA でユヴァスキュラから来ているが学生に事前に学内で会ってみて下さい。

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

具体的な留学での経験は上記で既に網羅していると思うので、個人的な留学自体に対する所感を述べておきます。僕は留学が必須の学科に属していたため、留学をしないという選択肢はありませんでした。それに対して、入学後に大きな抵抗を感じたのは事実です。たかだか半年留学しても学業面で全く意味はないのではないかと、勉強するという点では日本に残っていた方がより専門的に出来るのではないだろうか、という考えは留学前に常にありました。そして学業の部分だけにフォーカスするのであれば、留学後の今も同じように考えています。とりわけ僕は具体的に詳しく学びたい分野があったわけではなかったため、余計にそう感じるのかもしれませんが、もし既に自分がやりたいことが決まっていて、留学に行く必要がないと心底思うのであれば、留学なんていうものはしなくても良いです。

一方で、大学生という立場上、既に自分の短期的・長期的な目標が決まっている学生は、そこまで多くないのではないかと同時に考えています。それは僕も同じでした。そういった学生に対しては、（興味があるのであれば）留学にチャレンジすることをぜひオススメします。その理由は色々ありますが、どれも最終的には「今までとは全く違った環境に無理やり自分自身を置ける」という点に繋がるように思います。少なくとも僕にとってはフィンランドに行き、半年間そこで留学生として生活したという経験自体に大きな価値がありました。

海外で生活するという事は即ち、今までの自分が経験してきた常識や価値観とは全く違ったところで生活するという事に他なりません。そしてその経験は、自分が「当たり前」と思っていた考えが、実際は全く当たり前ではないのだという発見をもたらしてくれるものです。一見するとそれはそうだろうと思うかもしれませんが、これは恐らく言葉で簡単に言うことはできても、「感覚」の部分には実際に身を持って体験した人だけにしか分からないでしょう。そういった感覚を得るための一つの方法が、HUSAを使った海外留学だと思います。

そして実際に留学で得られた新しい「感覚」は、恐らくその後の人生考える大きな一因となるでしょうし、一生忘れることのない大切な思い出にもなるはずです。そういった経験を得たい人は、フィンランドに限らず、ぜひ一度は留学に行ってみることをオススメします。

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。 / 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.