

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 2020年 1月 24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	2019年 8月 16日 ~ 2019年 12月 16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	世界的にも有名なフィンランドの教育を学びたかったから。 特に、ユヴァスキュラ大学は留学生向けの学校見学のような授業があると聞き、実際に自分の目で現場を見たいと思ったから。
留学準備を始めた時期 (応募する何か月前ですか?)	本格的には応募する約2, 3か月前
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)	英語試験 奨学金

2. 渡航について	
ビザについて	ビザの種類: residence permission
	ビザ申請先: フィンランド大使館
	提出書類: 銀行口座残高証明、(源泉徴収)、留学先大学の受け入れ許可証、パスポートのコピー、海外保険
	手続きに要した日数: 約1か月
その他必要な事前手続き	保険加入
出国年月日	2019年 8月 16日
経路(往路)	伊丹空港 - ヘルシンキ・ヴァンター空港 - ユヴァスキュラ (バス: onnibus)
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: 9/2-9/7 内容: 生活面、学習面に関する説明やイベントなど) <input type="checkbox"/> 無
帰国年月日	2020年 1月 3日
経路(復路)	ユヴァスキュラ (バス: onnibus) - ヘルシンキ・ヴァンター空港 - 羽田空港

3. 留学費用について

支出額	総額	712,190	円	
	内訳	渡航費（往復）	151,390	円
		ビザ申請手数料	約 38,000	円
		予防接種費用		円
		保険料	56,500	円
		教材費（授業料以外の学費）		円
		宿舍費（住居費）	179,100（5か月分）	円
		光熱費		円
		食費	約 100,000（4か月分）	円
		通信費（インターネット・携帯）	約 3,000	円
		交通費（宿舍－大学間）		円
		交際費		円
その他（ 初期 費）	約 25,000	円		
（ 旅行 費）	約 170,000	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）	二週間の英語サマーコース、フィンランドの教育概要（オンライン）、留学生用教育実習（見学メイン）、他教育関係の授業3つ 授業数や授業形態はコースによって様々です。日本のように時間割固定ではなく、例えばセメスターの前半で終わったり、逆に後半から始まったりするコースもありました。
単位互換希望の有無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input 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）	他の授業と重なっているときや、フィンランド語の授業を英語でしてもらいたいとき、テストや課題の期限などについても、先生に相談すれば臨機応変に対応してくれました。そのため何か困ったことがあればとりあえず先生に連絡を取ることをお勧めします。
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）	学校で行われる講義が少なかったのが印象的です。例えば、授業のビデオはオンラインで各自見て、学校ではデモンストレーション（実習、実践など）のみをするコースや、グループワークを授業外で行ったりするコース、完全オンライン制で数回ミーティングを行うコースなどがありました。そのため、自主性や計画性が必要でした。 また、自分一人の学習時間が多い分、人と英語を話す機会が減ってしまうことが自分にとって問題でした。

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	個人スペース 約 11 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 checked="" type="checkbox"/> 電気 <input 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（冷蔵庫、オープン、キッチングッズ、ベッドシーツなど、クローゼット、デスク、棚、共用洗濯機・ジム・サウナ、コモソールーム）		
住居費	1ヶ月当たり	（現地通貨）	約 36,000 円
留学先での住居全般に関するアドバイス	フラットメイトときちんと話をし、掃除や共用で使うもの、ルールなどを決めたいほうがいいと思います。		

(2) 医療について	
保険の加入先	<input checked="" 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 10,000,000 円、 入院 1 日 円 その他 (治療・救護、航空機寄託手荷物遅延等、航空機遅延費用)
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"/> 無
留学先国の医療事情 (日本と比較して)	大学の医療センターは無料みたいですが、そこや他の医療機関を利用しなかったためあまり分かりません。
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	風邪薬など市販の薬は持っていきました。 また、日照時間が短くなってくると心身の健康に影響が出てくるため (鬱など)、ビタミンDの錠剤を摂取することをお勧めします。これはスーパーにも売っていて、効果が出るのに時間がかかるため私は 10 月には飲み始めていました。
(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	
フィンランドは基本的に治安が良く、なくしたものが返ってきたり、夜に外を歩いていたとしても私自身危険な目にはあいませんでしたが、警戒するに越したことはないと思います。	
(4) 食生活についてのアドバイス	
<p>外食は基本高いため、大学のカフェ (バイキング方式) をよく利用しました。学生だと一食 300 円ほどで食べられます。しかしどうしても日本食が恋しくなるため、そこはカフェ利用と自炊のやりくりをしていました。</p> <p>醤油や米、寿司グッズなどは普通のスーパーで、酒、みりん (入手困難な時期も)、味噌、その他日本の食べ物やアジアマーケットで手に入れることができます。自分が日本から持って行ってよかったものはだし、鶏からスープ、インスタントスープ、鰹節などです。</p>	
(5) 気候・服装についてのアドバイス	
<p>服はかさばるため、長袖の T シャツやヒートテックなどは日本から持っていき、セーターやブーツ、その他冬本番の防寒着は現地で購入しました。物価が高いため、古着で気に入らなければセカンドハンドショップで安く手に入れることもできます。</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)	
<p>構内はインターネット環境がしっかりしており、図書館以外でもいたるところに様々なデザイン、スタイルの勉強できるスペースがあるため、その日の気分や用途で場所を変えて利用することができます。</p> <p>また、学校には寮と同様に無料で利用できるジムやサウナもあります。</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?)	
<p>フィンランド人の友達を新しく作ることはなかなか難しかったです。</p> <p>しかし、留学前に大学からメールでお知らせがあり応募できる“フレンドシップファミリープログラム”では、マッチングされた現地の家族と主に週末一緒に過ごし、フィンランドの文化も体験することができます。このプログラムでは貴重な経験がたくさんできると思うので、本当におすすめです。</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	
<p>人によりますが、シャイな人が多く、パーソナルスペースが広いです。でも困ったときに自分から声をかけると、みんなとても優しいです。</p> <p>他人の子どもを触ったり写真を撮ったりすることはあまりよくないとされているため、子どもと過ごすときは特に気を付けていました。</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	
<p>持っていくべき: 調味料、ざる、ヒートテック、薬、洗顔、メイク落とし、タオル、本</p> <p>持っていくなくてよかったもの: タイツ (日本ではズボンの下に着用することが多かったのですが、フィンランドでは室内が暖かいため、ズボンの上にスキー用のズボンのようなものを外に出るときだけ履いていました。) もこもこの部屋着、半袖シャツ、セーター、防寒着</p>	

(10) その他生活等に関して参考となる情報・アドバイス

最初は大型スーパーのPRISMA やK-City Market でものを揃えました。また、特定のものを安くで買いたいときや、ものを売りたいときはFacebook のセカンドハンドグループがおすすめです。
でも最初に色々とサポートをしてくれる学生チューターに聞くことが一番かもしれません！

6. 帰国後の進路について

卒業予定年月	2022年 3月 (当初の卒業予定年月 2022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 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	二年の4タームの途中で帰国したため、三年の1タームから履修を再開します。
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	留学必須の学科であるため、単位交換もスムーズにでき、特に考慮したところはありませんでした。

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

実際に留学をしてみて、留学は勉強だけのものではないと強く思いました。休日や勉強の合間はなるべく外に出て、様々な人と出会ったり、フィンランドの自然を満喫したり、趣味に時間を割いたりして、ぜひ心を満たし充実した留学生活を送ってください。(フィンランドは多忙な日本と違って、自分の好きなことに好きなだけ時間を割くことができます。)また、せっかくの機会なので旅行も楽しんで経験値をアップしてきてください。

9. 自由記述 (1,200 字程度)

① 留学を終えての所感

私は教育が学べるところで大学探しをして、結果的にフィンランドへの留学となったため、留学前はとくにフィンランドの文化や生活のことなど考えていませんでした。もちろん教育については十分学べましたが、それよりも勉強以外の面で様々なことを学び経験できたと思います。あわただしい日々を送っていた日本の生活とは真逆の、ゆったりとした時間が流れ、また自然に囲まれたフィンランドでの生活を送っていく中で、心が満たされ感性が研ぎ澄まされていくのを感じました。そしてフィンランドの人や文化にもたくさん触れることができました。四か月の留学期間はあっという間に終わってしまいましたが、色々な人に支えられて大きく成長できました。

② 留学期間中、最も印象に残った体験・出来事

一番の思い出はフレンドシップファミリーと過ごした時間です。大学が留学生向けに提供しているフレンドシップファミリープログラムに応募して、すてきなフィンランドの家族と出会うことができました。ファミリーとは、週末に一緒にご飯を作ったり、子どもたちと遊んだり、家の周りをスキーしたり、雪で覆われた森の中を散歩したり、そしてフィンランドのクリスマスの過ごし方も体験することができました。また、週末だけでなく、平日の夜にお母さんが所属しているバレエチームに参加して、他の人たちとも出会うことができました。只でさえ自学学習が多く人と会う機会が少ないなか、日照時間が短く、また曇天で気分が下がり気味の私に楽しみをもたらしてくれたのがそのファミリーでした。出会いは大学経由であるものの、本当の家族のように接してくれたファミリーは一番の宝物です。

③ 留学の成果、留学前と比較して成長した点

学習面において成長したことは、これまでよりは計画性を持って取り組めたことです。これはそうならざるを得なかった部分もありますが、フィンランドでは計画的に自ら進んで勉強するという習慣を身につけることができました。また、一番の成長は生きる力が本当に高まったことです。限られた環境の中で、限られたものを使って生活することで知恵がつかえました。ハプニングにもあまり動じずこれからいろんな場所で生きていけると思います。

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）

留学中フィンランドの教育を多少なりとも学んだ一方、日本の教育については今まで全然学んできていません。そのため本を読んだり、教育学部の授業に参加したりと、今度は日本の教育の実状を知りたいと思っています。また、このようにインプットを増やすことによって、自分の意見を持てるようになりたいです。なぜなら、留学中に周りの人たちが発言をしている中、自分は発言するという行為以前に、発言したい自分の意見すら持てないことに悔しさを感じたからです。このようなさらなる学びを経て、遠い先は自分がフィンランドで学んできたことを生かして、日本の教育をよりよくするための活動をしたいです。



寮の窓から見える景色

夏限定の島のサウナ、もちろん湖にも入ります

