

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                         | 2023年 1月 19日                               |
| 本学での所属学部・研究科<br>School/Graduate School at HU | 教育学部第五類<br>教育学系コース   | 学部/研究科<br>School/Graduate School | 2 年次(Year)<br>(留学開始時点(When Started))       |
| 派遣プログラム<br>Name of Program                   | <input checked="" type="checkbox"/> HUSA <input type="checkbox"/> USAC <input type="checkbox"/> UMAP |                                  |  |
| 留学先大学<br>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<br>School/Graduate School at Host  | Education (general & adult education)  |                                  |  |
| 在籍身分<br>Status at Host University            | (ex. Exchange Student, Special Auditing Student)   |                                  |  |
| 留学期間<br>Period of Program                    | 2022年 8月 21日 ~   |                                  | 2022年 12月 21日<br>(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・<br>派遣先大学を希望した理由<br>Purpose of Study / Reason of<br>Host Choice                   | フィンランドの社会や教育を学び、それを通して未来のより良い社会や教育について考えるため   |
| 留学準備を始めた時期 (応募する<br>何か月前ですか?)<br>Commencement of Preparation<br>for Application            | 留学開始のおよそ四か月前からいろいろと手続き等を開始し始めた。(パスポートは前年に更新済みだった)   |
| 事前準備について(どのような準備<br>をしたか、しておけばよかった<br>か)<br>Preparation Completed Prior to<br>Study Abroad | 1・スマートフォンの契約<br>→契約内容等を渡航前にしっかり確認し、海外でも問題なく使えるようにすべきだった。自分はそれをしなかったため、渡航先でモバイルデータも通常の電話も使えなくなってしまった。<br>2. クレジットカード<br>→インターネットショッピングでクレカを使うと、制限されたりパスコードを求められたりすることがある。それらのロックを解除する方法などを渡航前に確認しておくべきだった。自分は上記のスマホの状態によりクレジットカード会社に自分で問い合わせることができず、やむなく友達のスマホから電話をかけてようやく問題が解決したことがあった。 |

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

|  |   |
|--|---|
| ビザについて<br>Visa                           | ビザの種類 / Visa Type : 在留許可 (留学生用)   |
|  | ビザ申請先 / Location of Visa Application : フィンランド大使館  |
|  | 提出書類 / Required Documents : 受け入れ機関からの入学許可あるいは招待の手紙、大学の在籍証明、銀行残高証明書、海外旅行保険契約証明書、申請料金。インターネットに書類をアップロードして事前に手続きを行ったりする。     |
|  | 手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 事前準備なども含めておよそ四週間。在留許可書自体は大使館に申請に行った後、二週間ほどで郵送されてきたが、場合によるので早ければ早い方がいい。 |
| その他必要な事前手続き<br>Other Required Procedures | フィンランド大使館にて、指紋による生体認証付在留許可カードのための指紋採取   |

|  |   |  |
|--|---|--|
| 出国年月日 / Date of Departure                                  | 2022 年 8 月 21 日 (YYYY /MM /DD)  |  |
| 経路 (往路) / Route (Outward)                                  | 広島空港→羽田空港→成田空港→ドーハ空港→ヘルシンキ空港  |  |
| 現地での出迎え<br>Pick-up Service                                 | <input checked="" type="checkbox"/> 有/Yes (チューターの現地学生)<br><input type="checkbox"/> 無/No |  |
| 到着後オリエンテーションの有<br>無・期間・内容<br>Orientation, Period, Contents | <input checked="" type="checkbox"/> 有/Yes<br><input type="checkbox"/> 無/No              | 有の場合 期間/Period : <u>2022/8/23</u> - <u>2022/8/27</u><br>(If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation |
| 帰国年月日 / Date of Return                                     | 2022 年 12 月 21 日 (YYYY /MM /DD)   |  |
| 経路 (復路) / Route (Return)                                   | ヘルシンキ空港→ドーハ空港→成田空港→羽田空港→広島空港  |  |

### 3. 留学費用について / Expenses

| 文<br>書<br>類<br>目<br>/<br>Expenses | 総額  |  |                                       |
|-----------------------------------|---|--|---------------------------------------|
|                                   | Total Amount  |  | 577,000 円/yen                         |
| 内<br>訳<br>Details                 | 渡航費 (往復) / Flight Ticket (Round Trip)                           |  | 260,000 円/yen                         |
|                                   | ビザ申請手数料 / Visa Application Charge                               |  | 70,000 円/yen                          |
|                                   | 予防接種費用 / Immunization Charge                                    |  | 0 円/yen                               |
|                                   | 保険料 / Travel Insurance  |  | 100,000 円/yen                         |
|                                   | 教材費 (授業料以外の学費)<br>/ Learning Material (Extra Tuition Fee)       |  | 0 円/yen                               |
|                                   | 宿舍費 (住居費) / Accommodation Fee                                   |  | 20,000 円/yen                          |
|                                   | 光熱費 / Utility Cost  |  | 0 円/yen                               |
|                                   | 食費 / Meal Cost  |  | 12,000 円/yen                          |
|                                   | 通信費 (インターネット・携帯) / Internet, Phone                              |  | 25,000 円/yen                          |
|                                   | 交通費 (宿舎～大学間)<br>/ Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus) |  | 0 円/yen                               |
|                                   | 交際費 / Social Expenses   |  | 10,000 円/yen                          |
|                                   | その他 / 旅行費<br>PCR 検査費  |  | 50,000 円/yen<br>30,000 円/yen<br>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) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Survival Finnish<br/>→フィンランド語の初級コース。基本的な挨拶や単語、数字などを学ぶ。テストは講義内容からというよりは、より実践的な場面での使用力 (看板やチラシの読み取りなど) を学ぶものだった。</li> <li>• Education in Finland<br/>→フィンランドの教育事情について、幼児教育～大学教育+特別教育のそれぞれのレベルから見ていく。フィンランドの教育の概観をつかむことができる。最終課題は自国とフィンランドの教育の比較だった。</li> <li>• Educational Leadership<br/>→教育におけるリーダーシップについて、主に理論中心に考える。</li> </ul> |
|---|--|

|   |   |
|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cultural Diversity in Education and Pedagogy</li> </ul> <p>→教育の文脈における多様性について、さまざまな切り口から考察する。</p>   |
| 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)   | <p>ユヴァスキュラ大学の各講の単位は ECTS という単位であらわされる。教育学部の専門講義は ECTS5 のものが多いが、これは大学 4 年生～院生レベルの講義であり、内容は難しいものが多い。正直ついていくのがやっとという感じではあったが、それでも非常に刺激的で大いに学びになる。同じ時期に ECTS5 の講義を取りすぎると大変だと思うが、興味のある講義は積極的に履修することをお勧めする。</p> <p>私は秋学期のみの留学だったが、この期間での取得 ECTS は合計 15 になった。これでも少し足りないと感じたので、15~20 くらいが妥当だと思う（もちろん講義内容による）。</p> |
| 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) | 先生が前に立って説明する普通の講義もそれなりにあったが、グループになってディスカッションするのが中心の講義もある。日本との著しい違いは特にはないと思うが、先生は非常に親身であると感じられた。   |

## 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<br>Type of Accommodation             | <input checked="" type="checkbox"/> 大学の寮 / University Dormitory <input checked="" type="checkbox"/> アパート / Apartment<br><input type="checkbox"/> その他 / Others (                    )  |                        |   |
| 住居の広さ<br>Size of the Room                  | 約/approximately<br>m <sup>2</sup>   | 同居人の有無<br>Roommate(s)? | <input checked="" type="checkbox"/> 有 / Yes (        人/People)<br><input type="checkbox"/> 無 / No |
| 住居に附属する設備<br>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<br><input checked="" type="checkbox"/> 風呂/ Bathtub <input checked="" type="checkbox"/> 水洗便所/ Flushable Toilet <input checked="" type="checkbox"/> 暖房/ Heating <input checked="" type="checkbox"/> 冷房/ Cooling <input checked="" type="checkbox"/> 台所/ Kitchen<br><input checked="" 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<br><input type="checkbox"/> その他/ Others (                    ) |                        |   |
| 住居費<br>Accommodation Fee                   | 1ヶ月当たり/ per month   | 311€                   | 約/ approximately<br>45000 円/yen   |
| 留学先での住居全般に関するアドバイス<br>Accommodation Advice |   |                        |   |

### (2) 医療について / Medical Care

|   |  |            |          |
|---|--|------------|----------|
| 保険の加入先<br>Insurance<br>(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<br><input type="checkbox"/> その他 / Others (                    ) |            |          |
| 保険の補償内容<br>Insurance Coverage           | 補償額 / Coverage   | 死亡 / Death | 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<br>Immunization Requirement   | <input type="checkbox"/> 有 / Yes (種類 / Acquired Immunizations : ,<br>医療機関名 / Location of Immunization : )<br><input checked="" type="checkbox"/> 無 / No  |
| 留学先国の医療事情 (日本と比較して)<br>Difference in Medical Service (Compared to Japan)   | 病院にかかることはなかったのでよく分からない。  |
| 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<br>Healthcare and Hygiene  | 誰もが言うことだが、11月ごろから日照時間が短い&曇りや雨の日ばかりが続くため、メンタルが落ち込みがちになる。ビタミンDのサプリメントがスーパーなどで普通に手に入るため、10月下旬ごろから飲み始めると良い(ある程度早めの時期から飲んでおかないと効果がないと聞いた)。私はなぜか飲まずに過ぎてしまい、結果見事にメンタルが不調になった。強がらずに飲むのが良いと思う。<br>水は軟水で飲みやすく、水道水も十分にきれいなので、飲んでもお腹は壊さなかった。 |
| (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<br>/ Dangerous Situations and Locations Encountered, Possible Advice for Risk Management  |  |
| 街でお金をせがまれたことが二回あったくらいで、フィンランド国内で危険を感じたことはほとんどない。ユヴァスキュラの治安は西条と同程度に良いと思う。ただし、ヘルシンキなどの都会や他のヨーロッパ国へ行く場合は、いつも以上に警戒すべき(私はポーランドで詐欺にあい、パスポートをスキミングされた)。普段が安全な分、旅行に行くときは注意した方が良い。悪い奴はこちらのことを東洋人、場合によっては日本人だと見抜いてかかってくるので、下手にです、怪しいと感じたら日本語でいいので拒絶するのが大切だと感じた。  |  |
| (4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice  |  |
| 学生証を作ると学食が3.2€(以前は2.7€だった)で食べられる。バイキング形式で野菜や果物を好きなだけ食べることができるので、栄養面で困ることはあまりないと思う。ただし広島大学の学食と違って、肉料理はあまりなかったので少しもの足りなく感じるかもしれない。自分で買って食べると良い。  |  |
| (5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing   |  |
| 夏のもっとも暑い時期は半袖でも過ごせるが、9月からは上着が必要になる。冬はさすがに寒く、マイナス10度くらいまで平気で行く。汗やサウナなどで濡れた髪の毛が一瞬で凍るほど寒い。ヒートテックはあまりかさばらないので、絶対に用意して日本から持って行く。秋学期から留学予定の人は、夏に日本でヒートテックを買おうとしても店頭には並んでいないので、冬の間を買っておく。厚着は現地のセカンドハンドショップで良いものが手に入るので大丈夫。  |  |
| (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)<br>/ Available Resources (Library, Cafeteria, Campus Wi-Fi, etc. )  |  |
| 学校の敷地内、およびアパートの中はWi-Fiに接続できる。アパートの方はたまに調子悪いときがある。私が住んでいたアパートはSoihtuのQ棟で、ルームメイトとの3人生活だった。キッチン・トイレ・洗面所・トイレは共用で、あとはそれぞれ個人ルームがある。洗濯機と乾燥機の部屋はいくつかの棟にあり、予約をして使う。室温は建物全体で管理されており(20度)、快適に過ごせる。学校・アパートで生活している中で特に不満に思ったことはないの、基本的に生活に支障をきたしたり困ったりすることはないのではないかとと思う(ただし棟による)。   |  |
| (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?)<br>/ Communication with Local Students and People (Available Opportunities?)  |  |
| 現地におられる日本人の矢田先生という方が(一応形式上は)主催しておられたのだが、毎週水曜日に図書館で日本人とフィンランド人の交流会(JYJYという)があり、気軽に参加して自由に会話を楽しむことができた。この会に来るフィンランド人は当然ながら日本に興味があったり日本語を勉強中であったりする人たちなので、会話のハードルも低く、非常に参加しやすかった。<br>また私の場合、すでに現地に留学に来ていた他の日本人学生(千葉大学)から、その知り合いのフィンランド人を紹介してもらおうという形で友達を一人作った。彼とは一・二週間に一回会い、彼の部屋でご飯を作ったり互いの言語を勉強したり、時には彼の家やコテージにお邪魔させてもらうこともあった。<br>いろんな出会いの形があるだろうが、基本的に周りの大学生は友好的に接してくれるので、自分がその気になりさえすれば |  |

|   |
|---|
| <p>ばいくらいでも友達の輪を広げて行くことができる。</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>フィンランド人はどこか日本人に似ているところがあり、非常に接しやすい人が多かった。むしろ自分はルームメイトのドイツ人と接するほうがしんどさがあった。日本人的な思いやりは期待しない方がよい。</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>持っていくべき</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ヒートテック</li> <li>・薬 (有効期限を必ず確認する事)</li> <li>・お箸</li> <li>・ピーラー (現地でも買えるが使いづらい)</li> <li>・コンセントの変換プラグ</li> <li>・コンタクトレンズ</li> <li>・心を落ち着けてくれるお気に入りの詩集や小説</li> </ul> |
| <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>食品スーパーでは量り売りであることに注意。買いたい野菜や果物などを袋に入れて、量りに乗せると、その重さに応じた値段が印刷されたシールがでてくるので、それを貼ってレジに行く。</p>   |

| 6. 帰国後の進路について / Your Career After Study Abroad   |  |
|--|--|
| 卒業予定年月<br>Expected Graduation<br>Month and Year  | 2025年 / year 3月 / month<br>(当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad<br>年 / year 月 / month)  |
| 卒業が遅れる見込みの場合, その理由<br>Reason for Extension of<br>Graduation Month and<br>Year?   | <input type="checkbox"/> 4年次に留学したため / Participation in HUSA during 4th Year<br><input type="checkbox"/> 単位不足のため / Amount of Credits<br><input type="checkbox"/> 新卒で卒業するため / In order to graduate as a "new" graduate<br><input type="checkbox"/> その他 / Others (具体的に / Specific reason: ) |
| 現在の状況および今後の<br>予定・進路等<br>Current Situation, Plan<br>and Career   | なんとか四年で卒業できそう。   |
| 就職活動や留学前の単位<br>取得, 教育実習等について<br>の工夫<br>Pre-arrangement by yourself<br>for your future job hunting,<br>acquisition of credits of<br>required courses and<br>practicum, etc. | 留学前と後で人より多く授業をとらなければならなくなることを覚悟する (留年しない<br>場合)。<br>教育実習も、2年生の後期に留学する場合、その前に必要な単位を取れるはずなので3年<br>の後期に行ける。ただし、留学のために必要な単位を満たすのが人より少し遅れて3年<br>の前期になる場合、留学前に学生支援室に報告する必要がある。仮に3年の後期に実習<br>に行けないとしても、4年の9月ごろに行けるので詰んだりはない。何にせよ忙しくなる<br>ことは覚悟する。   |
|  |  |

| <b>7. 留学準備, 留学中に役立った書籍, ウェブサイト等<br/>/ Useful Books and Website for Study and Life Abroad</b> |  |                  |
|--|--|------------------|
| 書籍, サイト名<br>Name of Book or Website  | 詳細 (出版社, URL 等)<br>Details (Publisher, URL etc.) | コメント<br>Comments |
|  |  |                  |
|  |  |                  |
|  |  |                  |

| <b>8. 後輩へのメッセージ / Message for Outgoing Students who Desire to Study Abroad</b>   |
|--|
| 留学前は日本の外で生活することなんて全く想像できませんでしたが、それでもいざ行ってみると意外と何とかなっ<br>たなという感じです。本当に世界が広がるし、それによって日本や自分に対する見方も変わってくると思います。ぜ<br>ひ留学に踏み出してください。 |

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

4か月間のフィンランド・ユヴァスキュラへの留学は、終わってみるとあっという間でした。困ったことや苦しんだこともそれなりにありましたが、本当に楽しい、良い時間を過ごさせていただいたと思います。

留学中に印象に残った出来事や体験はたくさんあります。フィンランドに着いたその日に、駅でおじさんとおばさんの二人組にお金をせがまれたこと。行動力の化け物のようなフランス人に驚かされたオリエンテーション初日。本場のサウナを体験した感動。フィンランド人の友達と日本食を作って楽しんだこと。英語の論文を宿題として大量に読まされてヒューヒュー言っていたこと。授業でのグループ発表で楽しみながらいろいろな刺激を得たこと。ヘルシンキへの一人旅。他の日本人留学生と共に挑んだ合唱。11月の、寒くて暗い憂鬱な天気。教育学セミナーに参加して、いろいろな人と自由に交流し、ディスカッションし、盛り上がった時間。現地で出来た友人とヨーロッパ旅行に行ったこと。帰国の直前に高熱を出し、あやうく帰れなくなったこと（結果的にはコロナではなく、熱もある程度収まったため予定通り帰国できた）。どんな場面を切り取っても、今ではいい思い出です。だから、「最も」印象に残った体験・出来事というのはありません。すべての日々が新鮮で、すべての出会いが素晴らしいもので、この四か月は自分の人生のかけがえのない財産になったと胸を張って言えます。

留学の成果としていろいろなことが言えると思いますが、はっきり自覚できていることとして、聞く力が向上しました。と言っても、単に英語のリスニング能力が上がったという話ではありません。日本語であれ英語であれ、とにかく相手が話していることについて、その要点を把握し、頭の中で組み立ててその構造・本旨を理解し、会話を展開していく、という力（要約力?）が向上したと感じます。そしてその要因は間違いなく留学生活にあります。留学中での会話はほとんど英語です。授業はもちろん、友人との会話であっても、時には互いの文化や社会・歴史・言語等に踏み込んだ専門性の高い、非常に濃い会話が展開されることがあります。そういう場合、そこで相手が話す英語は半分くらい分かりません。ひどい時には3割程度しか分かりません。しかしだからこそ、必死に相手の話に耳をすませ、何とかして理解し、自分なりに理解しようとする姿勢や能力が自然と身につけていきました。そしてそれ自体は使用言語に関わらない普遍的なものなので、今後にも活かしていける自分の長所を思いがけず発見することができたと思います。

他にも様々な点で（例えば国家観・社会観や異文化理解や、教育制度や教育理念など…）新しい気づきがあり、留学前に漠然と抱いていた自分の問題意識や研究したいこと、考えたいことが明確になったと感じています。留学に行って答えが見つかったというよりは、はっきりとした問いを見つけることができた、という感じで、それは自分の留学目的でもあったので、その意味でも有意義な留学だったと思います。

と、このように成長した部分はありますが、それは意識的にそうしたというよりはむしろ思い切って留学に飛び込み、楽しく生活していく中で育まれていったものだと思います。それほどに留学は意義深かったし、本当に楽しい時間でした。もちろんそれだけではないですが、それでも自分にとって大きなプラスだったことは間違いありません。何よりも良い人たちにたくさん巡り会えたことは、最大の喜びです。出会うべきまだ見ぬ人たちへ会いに、これからもたくさんの方が留学に出て、人と人とのつながりを作ってくれればいいと思います。