

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 21日(YYYY/MM/DD)	
本学での所属学部・研究科 School/Graduate School at HU	文学部/研究科 3年次(Year) School/Graduate School (留学開始時点(When Started))
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	Language and Communication
在籍身分 Status at Host University	Exchange Student (ex. Exchange Student, Special Auditing Student)
留学期間 Period of Program	2022年 8月 6日 2022年 12月 20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	異文化に触れることで視野を広げたいという思いや日本という慣れ親しんだ環境を離れて自分の価値観を見直したいという思いがあったからです。フィンランドのユバスキュラ大学を志望した理由としては教育の質が高い理由や英語力、幸福度が高い理由を実際に現地に足を運ぶことで学びたかったからです。
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	1年生の10月頃(応募する1年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) Preparation Completed Prior to Study Abroad	留学に応募するためにIELTSの勉強を1年生の10月頃に始め、1年生の12月に初めて受験しました。その時はスコアが足りず、1年後再受験しました。ビザなどの準備は留学が決まった後の2年生の3月頃から開始しました。アイエルの勉強に関して、最初の受験の時からアウトプットの勉強(オンライン英会話でのテストの形式に沿った勉強など)に力を入れておけば良かったです。

### 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: 学生ビザ(在留許可書)
	ビザ申請先 / Location of Visa Application: 東京のフィンランド大使館
	提出書類 / Required Documents: オンラインでの申請時: パスポートのコピー、学校の入学許可書、銀行の残高証明書、海外保険加入証明書 フィンランド大使館: オンライン申請時に提出した書類の原本、パスポート原本、パスポート用写真
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process: 1か月ほど
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	特になし
出国年月日/ Date of Departure	2022年 8月 6日 (YYYY/MM/DD)
経路(往路) / Route (Outward)	広島空港→羽田空港→成田空港→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 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 checked="" type="checkbox"/> 有/Yes	有の場合 期間/Period : 8月24日 - 8月26日 (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation 履修登録の仕方、単位の仕組み、クラブの紹介、安全管理、交通安全など
帰国年月日 / Date of Return	2022年 12月 21日 (YYYY/MM/DD)	
経路(復路) / Route (Return)	ヘルシンキヴァンター空港→羽田空港→広島空港	

### 3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額	89万5千 円/yen	
	Total Amount		
内訳 Details	渡航費(往復) / Flight Ticket (Round Trip)	37万	円/yen
	ビザ申請手数料/ Visa Application Charge	5万	円/yen
	予防接種費用 / Immunization Charge	0	円/yen
	保険料 / Travel Insurance	5万	円/yen
	教材費(授業料以外の学費) / Learning Material (Extra Tuition Fee)	0	円/yen
	宿舍費(住居費) / Accommodation Fee	20万	円/yen
	光熱費 / Utility Cost	0	円/yen
	食費 / Meal Cost	10万	円/yen
	通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone	1万	円/yen
	交通費(宿舍-大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	1万5千	円/yen
	交際費 / Social Expenses	5万	円/yen
	その他 / Others ( 雑費 費) ( 費) ( 費)	5万	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)	<p>学科からの指定はなく、自由に履修を組むことができた。(1単位=27時間相当)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intensive Summer Course in English(3単位、夏休みの二週間) 話す、聞く、書くが中心の英語の授業</li> <li>• Survival Finnish1(2単位、夏休みの二週間) フィンランドの挨拶や簡単なフレーズを学ぶ</li> <li>• Introduction to Intercultural and Multilingual Communication(5単位、週1回) 異文化コミュニケーションや移民、紛争などについて学ぶ</li> <li>• Speak up: Improving your English through Spoken Interaction(2単位、週2回) グループで英語を話すことに関するアクティビティをする</li> <li>• Translation as cultural mediation: culture-specific items(2単位、週1回) 翻訳について、文化特有の言葉をどう訳すかを学ぶ</li> <li>• Finnish History, Culture and Society: an introduction(5単位、週1回) フィンランドの歴史、社会福祉、政治について学ぶ</li> </ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Each one teach one/Finnish(3 単位、ペアと決めることができる) ペアを組み、日本語とフィンランド語を教え合う</li> <li>• Education in Finland(3 単位、週一回) フィンランドの教育について学ぶ</li> <li>• Gaining Confidence in English(1 単位、週一回) 話すことに関するアクティビティを授業でたくさん行う</li> </ul>
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)	単位互換は広島大学のシラバスと同じような授業でないと交換できないため、行く前にできるだけたくさん取っておくことをお勧めします。また授業以外に課題やグループワークをしないといけない授業が多く、授業を取り過ぎると負担がかかる可能性があるため、それを考慮した方が良いと思います。
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） / Difficulties and Challenges Faced in Classes Different from Japan (Teaching Style, Relationship with Professors/Lecturers)	どの授業もディスカッションやグループワークの機会がほぼ毎回ありました。また3～5人でグループを組み、共同で発表する機会も多かったです。先生と学生の間は対等でフレンドリーという印象を受けました。また授業中に手を挙げて質問する学生がとても多く、違いを感じました。

<b>5. 生活等について / Lifestyle</b>			
(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 20 m <sup>2</sup>	同居人の有無 Roommate(s)?	<input checked="" type="checkbox"/> 有 / Yes (            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 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 type="checkbox"/> 台所/ Kitchen <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 <input type="checkbox"/> その他/ Others (                      )		
住居費 Accommodation Fee	1ヶ月当たり/ per month	364 ユーロ(現地通貨/ local currency)	約/ approximately 5万円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	コルテポーヤのサイトに自分でWi-Fiのコードを用意するように書かれているが、私が行った半年ほど前から無線のWi-Fiが完備されたようで、壁にパスワードが書かれているため、用意する必要はありません。またコルテポーヤとKOASの二つから選べるが、コルテポーヤに住んでいる人が多かったです。		
(2) 医療について / Medical Care			
保険の加入先 Insurance (Who Designated)	<input 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      1000 万円 / yen, 入院 1 日 / per day of Hospitalization      円 / yen その他 / Others (疾病志望 1000 万、治療・救援費用 1 億、留学生賠償責任 1 億、留学生生活用動産 40 万、航空機寄託手荷物 3 万、航空機遅延 付帯あり)		

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)	フィンランドはコロナになっても軽症の場合自宅待機が5日間でした。コロナや腹痛で病院に行くことになった時は保険会社の方が近くの病院を予約してくれ、通訳の方と病院に行きました。
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 Healthcare and Hygiene	11月頃から日が出ている時間がとても短くなり、ビタミンD不足による鬱を防ぐため、ビタミン剤を飲むことをお勧めされました。またフィンランドではマスクをしている人がほとんどいませんが、私を含めコロナになった人が一定数いたため、手洗いなどはしっかりした方が良いと思います。
(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 / Dangerous Situations and Locations Encountered, Possible Advice for Risk Management	
フィンランドはとても治安が良く、危険な目にあったことはなかったです。しかし油断せず、置き引きへの注意や夜に一人で出歩くことはできるだけ避けることが必要だと思いました。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
食堂のメニューはじゃがいも料理やミートボール、パスタ、サラダなどとても美味しかったです。日本食が恋しくなった時のために、お茶の粉やだし、インスタントの味噌汁などを持っていくことをおすすめします。大学の近くには数か所アジアンマーケットがあり、少し高いが、醤油や味噌などを手に入れることができました。物価が高いため、夜は自炊をしている人がほとんどでした。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
私は8月上旬に行ったが、肌寒い日が多かったため、半袖の服はあまり必要がなかったです。また日本に比べ、セカンドハンドが浸透していて、大学の近くにもセカンドハンドのお店がいくつかあり、そこで服を買うことができるため、あまりたくさん服を持っていく必要はないと思いました。	
(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. )	
寮も大学もWi-Fiが繋がるため、通信データを使う回数は少なかったです。通信データは現地のsimカードか楽天モバイルなどが手段として考えられます。私は楽天モバイルで2ギガまで無料、それ以降は1ギガあたり500円ずつ課金というプランを使っていましたが、最大でも1か月4ギガほどしか使わないことや、日本の電話番号をそのまま使えることから迷っている人は楽天モバイルをおすすめします。コルテボーヤには無料のジムやサウナがあるため、たくさん利用しました。	
(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?)	
現地学生との交流する機会はあまりないと思っていましたが、最終的にはフィンランドの学生と遊ぶことが多かったです。主にEach one Teach oneや学校が開催しているイベント、日本語クラスで友達ことができました。日本語クラスは日本語を学びたいフィンランド人が取っている授業で、日本人はアシスタントとして参加でき、そこでたくさん友達ができたため、興味がある人はぜひ行ってみてください。	
(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	
フィンランド人は日本人と似ている部分が多かったです。例えばシャイで初対面ではあまり話してくれなくても、仲良くなればたくさんお喋りしてくれるところやパーソナルスペースが広いことです。またフィンランドの人はほぼみんなが英語を流ちょうに話せるため、生活する上でフィンランド語を話せなくても困ることはないが、フィンランド人と話すときにフィンランド語を少し話すととても喜んでくれるため、少し勉強しておくのと良いと思います！	
(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 / What Should You Bring? What Should You NOT Bring?	

持っていくべきもの ・だしの素、お茶などの日本食関連のもの ・ピーラー(現地のものより使いやすい) ・常備薬、風邪薬
持っていくべきでないもの ・英語などの本(使わなかった) ・たくさんの服(セカンドハンドで安く手に入れることができるので、最低限で良いと思います)
(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
物価が高いため、自炊やセカンドハンドを使うなど節約して、旅費に回すと有意義に過ごせると思います。コルテポーヤから大学までは徒歩 30 分でバスも出ていますが、雪のない時期は自転車で通学していました。中古の自転車を 50 ユーロで買えるのでおすすめです。また一人一人に現地の学生のチューターが付き、生活に関して手厚くサポートしてくれたため、安心でした。

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	2024 年 / year 3 月 / month (当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad 2024 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: )
現在の状況および今後の 予定・進路等 Current Situation, Plan and Career	帰国してすぐ就職活動の準備を始めています。留学中に応募したインターンシップに参加することや自己分析、企業研究、面接の練習などを行っています。
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 Pre-arrangement by yourself for your future job hunting, acquisition of credits of required courses and practicum, etc.	3年生の8月から留学して4年で卒業する場合、夏のインターンシップに参加できないなど、他の就活生に比べて出遅れてしまう可能性があります。そこで留学前に自己分析や企業研究を進め、留学中も最低限自分の行きたい企業のインターンシップに応募していました。また単位に関しては留学先で多くの単位を互換することに期待はできないことや就職活動を考慮して、1・2年の間に集中講義などを使って取れる単位は全て取得してからいきました。

7. 留学準備、留学中に役立った書籍、ウェブサイト等 / 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

フィンランド語が面白いほど身につく本	KADOKAWA	自分で勉強するときや授業での理解に自信がないときに役立ちました。
スーイのフィンランド留学日記	<a href="https://suvi-finland.com/all-you-need-to-know-about-finland-studyabroad/">https://suvi-finland.com/all-you-need-to-know-about-finland-studyabroad/</a>	留学やフィンランドについて役立つ情報がたくさん載っています。
Kiitos Shop	<a href="https://kiitos.shop/finland-hokuo-travel-sightseeing-blog">https://kiitos.shop/finland-hokuo-travel-sightseeing-blog</a>	フィンランドの観光地や文化などの情報が載っています。

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

留学中は英語を上手く話せない、課題が終わらないなど大変だと感じる瞬間も多くあります。しかしそれ以上に様々な国の友達と色々な話ができること、海外で生活することで異なる文化に触れられること、英語で授業を受けること、旅行にたくさん行けることなど楽しいこと、勉強になることがたくさんあります。留学での半年間は今までの人生の中で最も密度の濃い、充実した時間でした。帰国した時には必ず行く前よりも一回りも二回りも成長した自分がいると思うので、一日一日を大切に、楽しんで下さい！皆さんの留学が有意義で素敵なものになるように陰ながら応援しています！

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

• 以下の点を踏まえ、記述して下さい。 / Please give your feedback including the following points:

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

留学を通して様々な人と話したことで新たな価値観や視点を多く得ることができました。例えばフィンランドの人は家族との時間をとても大切にしている、会話にもよく出てくるという印象を受け、私ももっと家族との時間を大切にしようと思うようになりました。また友達と話す中で教育の違いや文化の違いなどを話すことがとても楽しく、異なる価値観や考え方を楽しむことができるようになりました。留学に行くまでは日本にずっといたので、気付かなかった日本の良さや社会の問題点に目を向ける良い機会にもなりました。

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?

友達づくりについてです。留学では海外の友達をつくり、楽しく話したいという思いから留学生向けのイベントによく参加していました。留学中に友達をつくらなればという焦りや、英語が伝わらないことの恐れから空回りしていました。実際に8月の段階ではイベントなどに参加するものの、心を許せる友達ができませんでした。そこで友達は無理やり作るものではない、できたらいいなと思うようにしようと思い、肩の力を抜いてイベントに参加するようになりました。するとリラックスできるようになり、留学中にたくさん遊んだり、今でも連絡を取り合うぐらいの友達ことができました。この体験から焦りや失敗への恐れは禁物で友達はできたらいいなという心持でいることが大切だと感じました。

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?

三点あります。一点目は主体性が高まったことです。留学をよりよいものにしたいという思いから、イベントに参加する、授業やディスカッションで積極的に発言する、自分で情報を集めて行動するようになったことで主体的に動けるようになりました。二点目は幅広い視野を得たことです。日本という慣れ親しんだ環境を離れたことで自分の持っていた常識や固定観念、自分や日本社会について考え直す機会が多くありました。また海外の人との会話から新たな視点や考え方を多く得ました。三点目はタイムマネジメントです。留学では授業や課題、友達との時間、就活などたくさんすることがあったため、計画的に物事を進める力がつきました。

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

留学を通して得た幅広い視野や視点を、物事を考える時に多角的な視点から考える習慣に生かしたいと考えています。将来は化粧品・日用品メーカーに就職したいと考えているので、入社後商品開発をする際によりよいコンセプトや商品はないかと考える時に生かしたいと考えています。また文化や価値観の異なる人と良好な関係を築く力を、仕事に就いて考え方が異なる人と関係を築く際に生かしたいと考えています。



