

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2月1日(YYYY/MM/DD)	
本学での所属学部・研究科 School/Graduate School at HU	総合科学部/研究科 School/Graduate School 2年次(Year) (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	Department of Language and Communication Studies
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23日 ~ 2022年12月31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	海外で生活してみたい、様々な人と交流してみたいというぼんやりした気持ちは大学入学前からありました。フィンランドを希望したのは、英語を話せる人が多く、英語力の向上を目指しやすいと思ったからです。また、自然豊かな場所で留学生活を送りたかったからです。
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	大学1年生の夏に IELTS 対策の集中講義を受講したことが留学準備の第一歩でした。集中講義が終わってから試験の対策を続けて、10月と12月に IELTS を受験しました。秋ごろから派遣先としてどこを希望するか、大学を調べ始めました。
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	<ul style="list-style-type: none"> • 語学の勉強 早ければ早いほど良いと思います。 • Residence Permit 春から Residence Permit の取得の準備をしました。必要な書類を用意して、オンラインで申請を行って、大使館にメールを送り、6月21日に大使館を訪れました。

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
	提出書類 / Required Documents : パスポートの写し、残高証明書、受け入れ許可証、 海外旅行保険証
	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	保険加入、ワクチン接種 オンライン上で必要事項を記入するのに時間がかかりました。
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 checked="" 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	<input checked="" type="checkbox"/> 有/Yes 有の場合 期間/Period : 8月23日 - 8月26日

無・期間・内容 Orientation, Period, Contents	<input type="checkbox"/> 無/No	<input checked="" type="checkbox"/> (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation 大学の施設や履修登録、学生組合に関する説明
帰国年月日 / Date of Return	2022 年 12 月 30 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

内訳 Details	総額 Total Amount	1085000	円/yen
		渡航費 (往復) / Flight Ticket (Round Trip)	290000
	ビザ申請手数料/ Visa Application Charge	48000	円/yen
	予防接種費用 / Immunization Charge		円/yen
	保険料 / Travel Insurance	53000	円/yen
	教材費 (授業料以外の学費) / Learning Material (Extra Tuition Fee)	8000	円/yen
	宿舍費 (住居費) / Accommodation Fee	250000	円/yen
	光熱費 / Utility Cost		円/yen
	食費 / Meal Cost	83000	円/yen
	通信費 (インターネット・携帯) / Internet, Phone	17000	円/yen
	交通費 (宿舍～大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)		円/yen
	交際費 / Social Expenses	65000	円/yen
	その他 / Others (おみやげ 費)	25000	円/yen
	(旅行 費)	200000	円/yen
	(その他生活 費)	46000	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>【Advanced Summer Course in English】 2週間の英語のサマーコースです。人数は全部で20人くらいだったと思います。授業では、英語でのエッセイの書き方やプレゼンテーション、ディスカッションの仕方などを学びます。最後にはエッセイの提出とパネルディスカッションがありました。8月8日から始まる授業で、2タームが終わってすぐの渡航することになるので忙しくて結構大変でした。ですが、この授業で仲良くなった留学生とは留学期間中遊ぶことも多かったもので、できるだけ参加したら良いと思います。</p> <p>【Speak up: Improving your English through Spoken Interaction】 クラスに集まる授業とグループワークが週に1回ずつでした。受講生の半数が日本人の学生でした。クラスに集まる授業でも、ディスカッションやペアワークが多くあり、英語を話す機会がたくさんありました。</p> <p>【Survival Finnish】 主に交換留学生と対象としたフィンランド語の授業です。自己紹介の仕方や数字、カフェで使う表現、食べ物に関する語彙など、フィンランド語の基礎の基礎を学びます。週に2回の授業で毎回課題があり、最後にテストがありました。</p> <p>【Conflict and Intergroup Communication】</p>
---	--

保険の補償内容 Insurance Coverage	補償額 / Coverage 死亡 / Death 10000000 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)	留学中体調を崩すことがなかったのでわかりません。
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 Healthcare and Hygiene	風邪薬や目薬などの常備薬は日本から持っていきました。また、冬は暗くてビタミン不足になると聞いていたので、ビタミンDのサプリメントを持っていきました。
(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 / Dangerous Situations and Locations Encountered, Possible Advice for Risk Management	
基本的に治安がよいので、危険を感じたりすることはありませんでした。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
<p>外食は基本的に高いので、大学のカフェテリアを利用するか、自炊するかになると思います。学食は3ユーロ弱くらいで食べられます。メニューは結構変わるので、飽きることはあまりないと思います。</p> <p>自炊するときは、日本の調味料があると便利です。醤油やみりん、出汁は売ってはいますが高いので、持って行けるなら持って行った方がよいと思います。鍋キューブもあると便利だと思います。</p> <p>スーパーは、Sale、K Market、S Market、Lidl の4か所が近くににあります。Sale が1番高くて、Lidl が一番安いです。Lidl は寮の近くではなくが大学の近くだったので、大学の帰りによく寄っていました。</p>	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
8月の末くらいまでは暖かいです。その後はだんだん寒く、暗くなっていきます。冬は10時くらいから15時くらいまでしか太陽が昇らないので、朝まだ暗い時間に学校に行って、その後に図書館に行っていると、一度も太陽を浴びることなく一日を過ごすこととなります。11月の下旬くらいから12月にかけては曇りの日が多くて太陽が見れない日が続きました。短い時間だけど毎日太陽が見れると私は思っていたので、青空を見れない日が続いたことは意外でした。	
(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.)	
寮でも学内でもインターネット環境は良く、不便を感じることはありませんでした。図書館には、普通の机と椅子がある席だけでなく、1つ1つ仕切られた座席やソファがあるところがあります。お気に入りの席を見つけたり、気分転換で席を変えたりすることができ、快適に勉強できます。寮には無料で利用できるジムとサウナがあり、リフレッシュすることができます。	
(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?)	
Each One Teach One という授業をとってフィンランド語を選択すれば、フィンランド人の学生と交流できます。また、JYJY という日本人とフィンランド人が週に1回図書館に集まっておしゃべりするサークルのようなものがあり、時々参加していました。あとは、私はユヴァスキュラ大学で開講されている日本語の授業に参加させてもらっていたので、そこでも現地の学生と交流することができました。	
(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	

フィンランド人は日本人と似ていてシャイだと聞いていて、実際そうだなと思いました。ですが、仲良くなるといっぱい話してくれます。基本的にみんな親切で優しいので、特に心配する必要はないと思います。
(9) 日本から持っていくべきもの、持っていきべきでないもの / What Should You Bring? What Should You NOT Bring?
日本から持っていくべきもの：鍋キューブ、延長コード、ピーラー、ヒートテック、常備薬、タイツ、洗顔やメイク落としなどのスキンケア用品、水筒 必要ないもの：カイロ
(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
ヘルシンキ空港からユヴァスキュラに移動する際は、VR という電車か、Onnibus というバスを利用すると思います。VR は席が埋まってくると価格が高くなるので、なるべく早く買うのがおすすめです。 生活に使うものや洋服、ブーツなどはセカンドハンドショップで買うのがおすすめです。ユヴァスキュラには4か所くらいあります。

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	2025 年 / year 3 月 / month (当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad 2025 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	2年生の4タームの途中で帰国したので、3年生の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	1年生と2年生の前回は集中講義などもとってかなり頑張りました

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
ニューエクスプレスプラス フィンランド語	白水社	フィンランド語学習に使っていました。分かりやすいです。

8. 後輩へのメッセージ / Message for Outgoing Students who Desire to Study Abroad
留学期間中、勉強を一生懸命することも大切ですが、勉強以外の時間も大切だと感じました。交換留学は半年や1年の限られた期間なので、旅行に行ったり、友達と料理したり買い物に行ったりするなど、やりたいと思ったことは全部やったほうがいいと思います。また、フィンランド、ユヴァスキュラは自然豊かで時間の流れがゆったりしていてとても居心地がいいです。素晴らしい環境の中で、充実した留学生活を送ってください。

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

留学を終えて、フィンランドに留学に行けてよかったと感じています。フィンランドは、自然豊かでゆったりしている雰囲気がある国です。寮の近くにも大学の近くにも湖があります。私は留学の前から、留学中は勉強だけではなく、勉強以外の、プライベートの時間も大切にしたいと考えていました。だから、留学中は授業を詰めすぎないようにしていました。その結果、勉強ももちろんしましたが、休日はサウナに行ったり、きのこ狩りに行ったり、サーモンスープを作るなど、フィンランドでしかできないような経験をして、フィンランドの文化や生活を知ることができてとても充実した時間を過ごすことができました。また、フィンランド以外の学生とも一緒にご飯を作って食べたりする時間もとても楽しかったです。5か月間の留学期間中、大学の方や両親、友人など日本にいる人だけではなく、フィンランドでできた友人たちも親切で、たくさん支えてもらいました。本当に感謝しています。

②留学期間中、最も印象に残った体験・出来事

印象に残っている出来事はフィンランド人の友人と二人で電車で1時間半ほどのタンペレというところに行ったことです。ムーミンミュージアムに行ったり、ラーメンやドーナツを食べたりしました。一日中一緒にいたので、思い出やフィンランドのこと、日本のことをたくさん話してとても楽しい時間を過ごしました。

また、一人でスウェーデンとノルウェーに旅行に行ったことも印象に残っています。日本でもしたことがなかった一人旅行で、一度行ってみたいと思っていたので、トライしてみました。計画を立てる段階から、不安で不安でたまりませんでした。自分で調べて、わからないことがあったら近くにいる人に英語で話しかけて聞き、なんとか無事に帰ってくることができました。大変でしたが、強くなれた気がします。

③留学の成果、留学前と比較して成長した点

留学の成果としては、海外で生活し世界中の様々な人と交流するという経験ができたことです。フィンランド人も含め、多くの国の学生と交流して、自分とは違う価値観や考え方があることを肌で感じることができました。また、自分の英語力に自信がなくても伝えようとするれば相手はしっかりと聞いてくれると感じることができました。5か月間の留学で、英語力が劇的に伸びたとはあまり感じられていませんが、拙い英語でもコミュニケーションをとって、自分の意見を言うことの大切さを学びました。

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）

今回の留学では、日本に関する知識の無さを感じました。グループワークの際、他の学生たちはヨーロッパや自分の国の政治に関して知識と意見を話していましたが、私はただ聞き手にまわることしかできませんでした。知識を入れて、自分の意見を持てるよう、努力したいと思います。

