

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		2024 年 1 月 20 日 (YYYY /MM/ DD)	
ふりがな 氏 名 / Name			学生番号/ Student ID
本学での所属学部・研究科 School/Graduate School at HU	総合科学部 / 総合科学研究科 School/Graduate School		3 年次(Year) (留学開始時点(When Started))
派遣プログラム Name of Program	☒ HUSA ☐ USAC ☐ 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	数理学部		
在籍身分 Status at Host University	Exchange Student (ex. Exchange Student, Special Auditing Student)		
留学期間 Period of Program	2023 年 8 月 29 日 ~ 2023 年 12 月 15 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	・もともと北欧に興味があったから ・フィンランドの教育は評価されており、自分もそれを体験してみたかったから ・フィンランドは幸福な国といわれており、その理由を知りたかったから ・第一言語でないにも関わらず、ほとんどの人が英語を話せると聞いたから ・治安がとても良いと思ったから
留学準備を始めた時期（応募する 何か月前ですか？） Commencement of Preparation for Application	約1か月前に応募先をどこにするか考え始めました。自分が思っていたよりも応募締切りが早くて焦り、TOEIC や IELTS などの試験をもっと受けて選択肢を広げておくべきだったと思いました。
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か) Preparation Completed Prior to Study Abroad	・TOEIC や IELTS の取得

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: 在留許可
	ビザ申請先 / Location of Visa Application: フィンランド移民局
	提出書類 / Required Documents: 電子申請書、銀行残高証明書、パスポートのコピー、保険証明書（すべて英語表記）、入学許可証
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process: 3か月 (オンラインアカウント作成～在留許可カードが手元に届くまで) 電子申請完了後、大使館へ本人確認をしに行く必要があるのですが、メールで直接予約を取る必要があります。私の場合、1番早い予約可能日がメールを送信した日の1か月後だったため、早くても1か月先の予約になると思います。そのため、電

	子申請書を完成させる前に大使館訪問の予約をとり、それに間に合うように申請書 を完成させたり書類を集めたりしました。 結局、予定していた渡航日にカードの到着が間に合わなかったため、渡航日を変更することになりました。申請の進み具合は問い合わせでも知ることはできないため、参考までに私の場合どのくらいかかったかを記載しておきます。 大使館訪問予約メール送信 ↓ (1 か月) ↓ (1 か月) (1 日後) (12 日後) 本人確認 ——> 審査がおりた ——> カード発行 ——> カード到着				
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	保険加入、航空券購入、寮の申し込み、大学のオンライン申請書				
出国年月日 / Date of Departure	2023 年 8 月 24 日 (YYYY / MM / DD)				
経路 (往路) / Route (Outward)	関西国際空港 → ヘルシンキ・ヴァンター国際空港				
現地での出迎え Pick-up Service	■ 有/Yes (現地の大学生チューター) □ 無/No 現地学生チューターの方と事前に連絡をとることができます。私はチューターの方のメールが迷惑メールフォルダーに入っていることに気づかず、自力で寮に向かいました。幸いにもとても親切な方に出会い、何とかたどり着くことができましたが、現地のバスの乗り方が分からない中一人で行くのはとても大変だったし、チューターの方にはオリエンテーション期間もお世話になるので、チューターと確実に連絡を取ることをおすすめします。				
到着後オリエンテーションの有無・期間・内容 Orientation, Period, Contents	<table><tr><td>■ 有/Yes</td><td>有の場合 期間/Period: 8 月 29 日 - 9 月 1 日</td></tr><tr><td>□ 無/No</td><td>(If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation 履修登録方法、学内施設、交通ルール、ゴミの分別、医療、授業、学内サービスなどについて</td></tr></table>	■ 有/Yes	有の場合 期間/Period: 8 月 29 日 - 9 月 1 日	□ 無/No	(If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation 履修登録方法、学内施設、交通ルール、ゴミの分別、医療、授業、学内サービスなどについて
■ 有/Yes	有の場合 期間/Period: 8 月 29 日 - 9 月 1 日				
□ 無/No	(If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation 履修登録方法、学内施設、交通ルール、ゴミの分別、医療、授業、学内サービスなどについて				
帰国年月日 / Date of Return	2024 年 1 月 5 日 (YYYY / MM / DD)				
経路 (復路) / Route (Return)	ヘルシンキ・ヴァンター国際空港 → 羽田空港 → 関西国際空港				

3. 留学費用について / Expenses				
支出額 / Expenses	総額 Total Amount	約119 万		円/yen
	内訳 Details	渡航費 (往復) / Flight Ticket (Round Trip)	31 万 + 6 万 (変更により)	円/yen
		ビザ申請手数料 / Visa Application Charge	54,100	円/yen
		予防接種費用 / Immunization Charge	0	円/yen
		保険料 / Travel Insurance	10,950	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	234,400(46,880×5)	円/yen
		光熱費 / Utility Cost	0 (宿舍代に含まれていた)	円/yen
		食費 / Meal Cost	60,000(15,000×4)	円/yen
		通信費 (インターネット・携帯) / Internet, Phone	15,925(3,185×5)	円/yen
		交通費 (宿舍ー大学間)	0 (徒歩)	円/yen

	/ Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)		
	交際費 / Social Expenses	3,000	円/yen
	その他 / Others (旅行費)	42 万	円/yen
	(日用品費)	13,000	円/yen
	(学生組合費)	7,600	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)	• My Finnish (フィンランド語の授業) • Each One Teach One (ペアになってお互いの母国語を教えあう) • Intercultural communication (グループワークが毎回あり最後にプレゼン) • Education in Finland (講義とグループワーク) • Finnish history (講義、最終レポート) • Structural biology (講義と毎回の実践課題) ほとんどの授業で毎回グループワークや近くの人と意見を交換しあう時間 がありました。Each One Teach One は学生自身でペアを組み、お互いの言語を教えあうものでした。ペアによってやり方が全く違うし、お互いの文化を知ることのできるのも少し大変でしたがおすすめです。
単位互換希望の有無 / Credit Transfer from Host to Home University	☒ 有/Yes ☐ 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)	人気のある授業の履修は早い者順のため、留学前にいろいろな人の報告書や大学のウェブサイト参考に目星をつけておき、オリエンテーション期間になるべく早めに登録しておくことをおすすめします。私は大学アカウントが上手く作れず、オリエンテーション期間中にヘルプサービスに行きました。ヘルプサービスは利用時間が短かったので時間を調べて早めに行った方が良かったです。
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)	グループワークや周囲の人と意見交換をする時間が多かったため、内容を理解して自分の考えを伝える必要がありました。自分の英語力不足で内容が理解できず、それによって考えも持てず、意見があっても英語うまく表現することができなくて落ち込むことも多々ありましたが、時間が経つにつれて少しずつ改善していると実感しました。大変だったけれど、とても良い経験ができたと思います。

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	☒ 大学の寮 / University Dormitory ☐ アパート / Apartment ☐ その他 / Others ()		
住居の広さ Size of the Room	約/approximately m ²	同居人の有無 Roommate(s)?	☒ 有 / Yes (3 人/People) ☐ 無 / No
住居に附属する設備 Facilities in Accommodation	☒ 電気/ Electricity ☐ ガス/ Gas ☒ 水道/ Water ☒ 給湯/ Hot Water ☒ シャワー/ Shower ☐ 風呂/ Bathtub ☒ 水洗便所/ Flushable Toilet ☒ 暖房/ Heating ☐ 冷房/ Cooling ☒ 台所/ Kitchen ☒ 食堂/ Dining Room ☐ 固定電話/ Land-Line Phone ☒ インターネット/ Internet ☐ その他/ Others (洗濯機、乾燥機、サウナ、ジム)		
住居費 Accommodation Fee	1ヶ月当たり/ per month	293€(現地通貨/ local currency)	約/ approximately 46,880 円/yen

留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	ベッドシーツと枕カバーは無いため、現地で買うことも可能ですが荷物に余裕があれば日本から持ってきておくとよいと思います。家具やキッチン用具は備え付けのものがあつたので、自分で買う必要はありませんでした。ピーラーは日本から持っていきました。
(2) 医療について / Medical Care	
保険の加入先 Insurance (Who Designated)	☒ 本学指定の保険 / Hiroshima University ☐ 留学先大学指定の保険 / Host University ☐ その他 / Others ()
保険の補償内容 Insurance Coverage	補償額 / Coverage 死亡 / Death 10,000,000 円 / yen, 入院 1 日 / per day of Hospitalization 円 / yen その他 / Others (航空機寄託手荷物遅延等 30,000 円、治療・救済費用 100,000,000 円)
留学前後での予防接種の必要の有無 Immunization Requirement	☐ 有 / Yes (種類 / Acquired Immunizations: , 医療機関名 / Location of Immunization:) ☒ 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)	私は現地で医療機関を利用することがなかったため詳細は分からないのですが、体調が悪くなった時に相談できる場所があるとオリエンテーション期間に紹介されました。
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	・冬は外の気温が急激に下がるため、防寒をすること ・10 月頃から日照時間が短くなり始め、11 月には 15 時には真っ暗になるほど日照時間が短かったため、ビタミン D 剤を飲んだり、ルームメイトや友達、家族と会話をしたりして気持ち落ち込まないようにすること
(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	
フィンランドはどの地域も安全だと感じました。時間が経つにつれて自分でも安心していただいていたのですが、何が起こるか分からないため油断しないように気を付けました。 また、フィンランドは冬の日照時間が短いため、子供だけでなく大人も結構しっかりした反射板をつけています。現地学生とご飯を作った後帰ろうとすると、反射板をつけていないと危ないよと注意されたため、反射板キーホルダーをつけるなどしたほうが良いと思います。 他国へ旅行に行った際には、拘りや怪しい人に注意しました。特に有名観光地では署名活動を装った人などいろいろな人に話しかけられたため、常に「No Thank you」と断ったり無視したりする必要がありました。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
日本からお米やみりん、醤油、インスタント味噌汁、梅干し、のり、ふりかけを持っていきました。お米は日本米に似たお米が約2€(1kg)で売られているため、現地でも買うことができました。みりんと醤油は日本で買うよりも高いですが、現地のスーパーでも買うことができます。料理酒はスーパーでは買えず、酒屋にある日本酒しかないので必要であれば日本から持っていくことをおすすめします。 現地のスーパーではお肉や魚がとても高かったため、それらは買わずパスタを買っていました。学食(2.95€)がビュッフェ形式でお腹いっぱい食べられるため、学食もよく利用していました。自炊よりも学食を利用する方が安いと感じました。学校から寮まで徒歩30分とまあまあ距離があつたのですが、寮の敷地内にも学食を提供しているレストランがあつたため朝夕もそこで食べることができると思います。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
8 月 24 日に到着しましたが、すでに半袖のTシャツにパーカーを羽織るほど涼しく、外で半袖を着ることは全くありませんでした。部屋やジム、スポーツイベントなどで着ることはあつたため、半袖は1枚、多くても2枚で十分だと思います。現地にはセカンドハンズショップがいくつかあり、そこで服を買うことができます。個人的には半袖1枚、長袖3枚、ズボン3枚、ヒートテック(上下)、防水の薄手の上着1枚(秋用)、ダウン、手袋、ニット帽、ウィンドブレーカーのズボン、マフラーを使用しました。	
(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.)	
学内や寮ではWi-Fiを利用することができます。また、図書館や寮の学習スペースにあるパソコンを使うこともできます。寮には学食が提供されるレストラン、洗濯機・乾燥機、共有スペース、自習室、ジム、サウナなどがあり、とても充実していました。	
(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?)	
日本人とフィンランド人が週に1度図書館で集まって会話をするというグループがあり、そこでたくさんの現地学生や社会人の方とフィンランドや日本について会話することができました。みんな日本語がとても上手で日本の文化に興味をもってくれているということが嬉しかったし、私の言語学習のモチベーションにもなりました。また、日本に興味のある現地学生と日本人留学生でフィンランドのお菓子や日本食と一緒に作るグループもありました。フィンランドの食生活にふれたり、日本食を試してもらったりすることは貴重な経験であり、とても楽しかったです。 さらに大学の仲介によりユヴァスキュラに住む家族や夫婦とユヴァスキュラ大学の留学生がペアを作り交流するLocal friendship family program というプログラムに参加しました。とても素敵な現地の家族に出会うことができ、お家に招待していただいてフィンランド料理をいただいたり、一緒にレストランに行ったりしました。大学生ではない現地の方と交流でき、素敵な思い出ができたのでこのプログラムに参加することを強くお勧めします。	
(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	
対立が起きたことはなかったけれど、様々な国からの留学生がいたため文化の違いは多々感じました。日本で良しとされていることが他国ではマナー違反だったりその逆もあるため、そこは頭に入れておく必要があると感じました。	
(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] 料理酒(酒屋でしか買えない)、醤油・みりん(現地だと高い)、インスタント味噌汁、サンダル・水着・バスタオル(サウナで使用)	
(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	
寮はKOAS と Kortehepoja の2つがあるのですが、いろんな方の報告書を見ると断然 Kortehepoja がおすすめとのことだったのでそうしました。また、申請時にいろいろリクエストをすることができます。特に記載をしていないと同じ国籍どうしで同じ部屋に振り分けられるようだったため、日本人以外の人と住みたいとリクエストしました。実際に、多くの学生が同じ国籍の学生どうしで部屋に振り分けられていたため、日本人以外の人とシェアルームをしたい場合は記載しておく必要があると思います。 入寮希望者が定員オーバーになっており、早く申請をして最初の月の家賃を振り込まなければ寮に入れなくなってしまうので、早めに手続きをする必要があります。実際に入寮できず自分でアパートを探したという人にも出会いました。	

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	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?	☐ 4年次に留学したため / Participation in HUSA during 4th Year ☐ 単位不足のため / Amount of Credits ☐ 新卒で卒業するため / In order to graduate as a "new" graduate ☐ 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	4年生への進学

and Career	
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.	留学前に卒業に必要な単位は取得してから留学しました。(卒業論文以外)

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
留学報告書		広島大学だけでなく他大学の方の留学報告書も参考にさせていただきました。
ユヴァスキュラ大学 ホームページ	Front page University of Jyväskylä (jyu.fi)	学部の情報や授業について調べるときによく利用しました。

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

留学前の手続きは自分が思っていたよりもたくさんあり、大変でした。どこから情報を取り入れたらいいのか、きちんと情報を入手できているか不安になったり焦ったりすることもありましたが、以前ユヴァスキュラ大学に留学していた方々にいろいろと質問させてもらったり、グローバル推進グループの方に相談させていただいたりしたことで少しずつ不安が和らぎました。留学前の手続きはできる限り早め早めを意識することが大切だと感じました。

準備は大変だったけれど、留学を通して貴重な経験をたくさんすることができたので、留学をして本当に良かったなと感じています。

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

私がフィンランドで特に良いなと思ったところは、とにかく自然がとてもきれいなところですよ。すぐ近くにたくさん湖や森があり、森の中を犬や親子や夫婦と散歩している人がたくさんいてとても素敵だなと思いました。気温がとても低いため、雪がとてもさらさらしており、夜になると街灯に照らされた雪の結晶がきらきらしていてとてもきれいでした。フィンランド人はハイキングをする人が多いようで、私も現地の2組の夫婦と日本人留学生何人かと一緒に秋にハイキングをしました。その時に森の中にある自然と自分を結び付けてその写真を撮って紹介するというゲームをしました。今までそんなゲームはしたことがなかったので驚いたと同時に、素敵なゲームだなと思いました。中間地点では木の枝をナイフで削ってそこにウイナーを刺し、焚火で焼いて食べました。自然のものを使ってじっくりと時間をかけて作るところがフィンランドらしくて良いなと感じました。また、人がとても優しいところも好きなおところですよ。現地に到着した日に、寮の場所が分からず迷っていると、バス停にいた女性がタクシー代を払って送ってくれたり、散歩中の男性が建物の場所まで案内してくれたりしました。信号のない横断歩道ではほとんどすべての車が止まってくれました。また、寮の施設が本当に充実していました。サウナでは、初対面どうしても急に誰かの会話に参加する人が多かったため、最終的に全員で一つの話題について話すことが多かったですよ。その時に自国の文化や政治、医療制度などについて話すことも多く、自分の英語力の無さや日本語でさえ説明できない無知さ、自分の意見をほとんど持っていないということに気づきました。学校に行って授業を受けるという平凡な日でも、友達と夜にサウナに行くことでとても充実した1日になります。

留学中は、文化の違いをたくさん経験しました。森の中で学部ごとに新生を歓迎するレクリエーションがあったのですが、その最中に制限時間内に支持されたものを探してもってくるゲームがありました。そのうちの一つの指示に折り紙を持ってくるという指示があり、私が手元にあったプリントで簡単な箱を折るととても感動してくれました。私はそのことに驚いたのですが、折り紙の文化がある日本では当たり前のことでも他国では違うのだと気づき、驚きと同時に嬉しくなりました。また、ルームメイトに三食丼を振舞った際には、私がスプーンを用意しようとする、ルームメイトがフォークを用意してくれていました。日本では丼ものを食べる時にはお箸かスプーンを使うけれど、他国ではお米を食べるときはフォークを使うのだと気づき、些細なことだけれどとても印象に残りました。さらに、日本のアニメは世界でも有名だとは知っていたけれど、実際に外国人と交流するとその影響力の大きさに驚きました。日本人の自分よりもアニメに詳しい人がたくさんおり、せっかく日本に興味を持ってくれているのに自分がアニメを知らないせいで話が広がらなかったことは少し悲しかったです。

留学を終え、日本に帰ってこられたという安心感はありませんでしたが、4か月という短い期間だったためもう少しフィンランドにいたかったという悲しい気持ちにもなりました。留学初期は英語で話すことはもちろん、聞き取ることもあまりできずとても落ち込みました。そこで、とにかく思いつく質問をたくさんすることで会話をし友達を作りました。そうしてできた友達と晩御飯を作るなど、何かをして遊ぶときに友達の友達とも出会って新しい友達ができました。留学が終わるころには、自分でも以前よりも英語が聞き取れて話しやすくなっていると実感したし、友達にも初めて会った時よりも上達していると言ってもらえることができ、とても嬉しかったです。これから英語にふれていかなければどんどん英語力が下がっていくと思うため、勉強を続けることはもちろん、日本でもっと外国の方と交流していきたいと強く思うようになりました。留学を通して実際に話すことの大切さや他文化を知ることの面白さに気づきました。



▲8月下旬



▲学校近くの湖



▲寮のバルコニーからの景色

