

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		年 月 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/研究科 2 年次(Year) School/Graduate School (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	University of Jyväskylä (国名/Country : フィンランド)		
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	Department of Social Sciences and Philosophy		
在籍身分 Status at Host University	Exchange Education in the Department of Social Sciences and Philosophy (ex. Exchange Student, Special Auditing Student)		
留学期間 Period of Program	2023 年 8 月 28 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	ジェンダー平等やベーシックインカムといった社会福祉分野における先進的な政策に興味があったため。
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	留学開始の約一年前（プログラムに応募する約半年前）
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	やっておけばよかったと後悔した点をまとめます。 ・デビットカードやクレジットカードの海外対応の準備。 留学前日本にいたうちに海外で電話番号が変わっても認証できるか確認しておくべきだった。私の場合は sim カードの変更に電話番号が変わったことで、認証コードが届かなくなりオンライン決済でデビットカードが使えなかった。窓口での本人確認が必要な場合があるため、渡航後は変更できない可能性を考慮してデビットカードを作る、もしくは専用アプリを事前に登録しておくといった対策を行うべきだった。クレジットカードは海外留学に特化したものを選んだためデビットカードのようなトラブルはなかった。ライフカードは必ず使えたためおすすめ。 ・在留許可証の準備がギリギリだった。 大使館の予約はオンラインの申請が完了していなくても早めにとっておけばよかった。繁忙期とコロナ明けの影響もあり、まず大使館の予約が取れず（私は予約のメールを出した1か月後になりました）、申請ミスもあったため許可証が届いたのは出発の10日前と本当にギリギリで間に合うかととても不安だった。出発に間に合わない場合には現地のコンビニで受け取ることもできるそうなので交渉してみることをお勧めします。2024年1月29日から大使館に直接が問いなくてもよくなるそうです！ ・日本から持ってくるべきものを見誤った。 意外と見落としがちだった持ち物が多かった。バスタオル（現地で買うと高い）・ボトムス（丈が絶望的に合わない）・スリッパ（タオルと同じく高い）・酔い止め（副作用がひどい。旅行に行くとなると必需品になってくる）

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 : student visa	
	ビザ申請先 / Location of Visa Application : フィンランド移民局	
	提出書類 / Required Documents : 海外留学保険加入証明書・収入証明書・留学先大学の入学許可書	
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 約半年	
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	海外留学保険加入・	
出国年月日 / Date of Departure	2023 年 8 月 27 日 (YYYY /MM/ DD)	
経路(往路) / Route (Outward)	飛行機	
現地での出迎え Pick-up Service	☒ 有/Yes (大学関係者/Univ. Staff ・ その他/Others) ☐ 無/No	
到着後オリエンテーションの有無・期間・内容 Orientation, Period, Contents	☒ 有/Yes ☐ 無/No	有の場合 期間/Period : 8/29 - 9/3 (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation 授業概要および履修登録方法等学生生活に関する説明・学生団体紹介・その他日常生活を送るうえでの説明
帰国年月日 / Date of Return	2023 年 12 月 31 日 (YYYY /MM/ DD)	
経路(復路) / Route (Return)	飛行機	

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount		円/yen
	内訳 Details		
	渡航費(往復) / Flight Ticket (Round Trip)	約 30 万	円/yen
	ビザ申請手数料/ Visa Application Charge	約 6 万	円/yen
	予防接種費用 / Immunization Charge	0	円/yen
	保険料 / Travel Insurance	約 6 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	334€/month	円/yen
	光熱費 / Utility Cost	上記の宿泊費に込み	円/yen
	食費 / Meal Cost	約 3 万(学食は学生ユニオンに加入すると 1 食 2.95€)	円/yen
	通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone	24.90€/month(寮・学校は wi-fi 完備)	円/yen
	交通費(宿舍～大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	(学生割引適用で基本 1.5€)	円/yen
	交際費 / Social Expenses	約 10,000/月	円/yen
	その他 / Others (費)		円/yen
	(費)		円/yen
	(費)		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)	• Survival Finnish: フィンランド語の初級コース。評価基準は数回のミニクイズと最終テストの成績。テストを含め 12 時間。 • Intersectional Power Relations: 社会に存在するさまざまな差別についての哲学的理論をセミナー形式で学ぶ授業。評価基準は毎回の事前課題とディスカッション参加度。9 時間。 • Special Issues in Political Science: 哲学的人権理論をセミナー形式で学ぶ授業。評価基準は授業ごとに指定された論文を読み提出するリーディングノートとディスカッション参加度。8 時間。 • Ethics of Global Responsibility: 地球温暖化や貧困など世界的な社会問題を倫理的に分析する講義形式の授業。評価基準は 300 語程度の小課題×2＋ラーニングダイアリー。7 時間。
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)	セミナー形式の授業は事前課題の論文も平均30ページ程、多いときは100ページ程だったり、少人数クラスな分英語で自分の考えを発表する機会も増えたりするため講義形式の授業と比較して難易度が高いが日本ではあまり体験できない授業形式であり、達成感も得られやすいため挑戦してよかった。また最後まで続けることはできなかったため、授業概要欄には記入していないが EOTO というペアでお互いの母国語を教え合うカリキュラムも参加してよかった。英語で会話する練習にもなるだけでなく、現地の学生と友達になりやすく、カリキュラム的にも文化や料理などを体験しやすい。
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)	どのコースにおいても多様な背景を考慮する雰囲気があり特に困難や不自由を感じることはなかった。挑戦として挙げるとすれば、上記でも述べたようにセミナー形式で学ぶ授業や EOTO は日本ではまだ体験したことがなかったため自分にとっては勇気の必要な挑戦だったと思う。

5. 生活等について / Lifestyle

(1) 留学先の住居について / Accommodation

Taitoniekantie 9 (R) 402 40740 Jyväskylä (Soihtu Kortepohja: students village)

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 18.2 m ²	同居人の有無 Roommate(s)?	☒ 有 / Yes (2 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 (備え付けの家具【家具の種類や数は部屋による】)		

住居費 Accommodation Fee	1 ヶ月当たり/ per month 334€	(現地通貨/ local currency)	約/ approximately 56,000 円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice			
(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 (留学先大学は保険内容の指定のみで本学指定の保険が条件を満たしていたため、実際に加入した保険は本学指定の保険のみです。)		
保険の補償内容 Insurance Coverage	補償額 / Coverage 死亡 / Death 1,000 万円 / yen, 入院 1 日 / per day of Hospitalization 約 20 万円 / yen その他 / Others ()		
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)	病院や救急車が自己負担のため、基本的に体調を崩さないように気をつけていました。医療機関にかかる順番としては、近所の薬局(自覚症状があり対処法がわかっている風邪など)→大学の保健管理センター(精神面の不調、長引く風邪症状など)→紹介状を書いてもらった医療機関なのかな?と認識していました。基本的な体調不良は自力で治す雰囲気があり、医療機関にかかるのはかなり緊急性が高いときのみかと感じました。一度喉風邪を引いた際には近所の薬局で咳止めシロップと日本でいうところのルルイやパブロンのようなザ・風邪薬を処方してもらいました。市販薬の値段は日本とそこまで変わらなかったです。 反対に、日本から持参すべきだと感じた薬は、痛み止めや酔い止めです。痛み止めはもともと持参しましたが、酔い止めは持参しておらず、現地で調達した友人は酔い止めを飲んで高速バスに乗り乗ったところ乗り物酔いよりも体調が悪化していました。薬剤師の事前説明でもフィンランドで入手できる酔い止めは副作用の倦怠感がひどいと言われていたようなので、普段から使用している胃薬などの市販薬も含めて日本から持参した方が良かったと感じました。		
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	室内が乾燥しやすいため、喉風邪に注意が必要かもしれません。例えば、寮の居室がホテルのように乾燥します。私は、濡らしたタオルをハンガーにかけて枕元に吊るすなどで対策していました。前述した医療事情のため、骨折や打撲、捻挫といった怪我には注意が必要だと思います。		
(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			
自分の身の回りでは特に身の危険を感じることもなく過ごせました。国外に旅行する際には貴重品を衣類の内側に収納して持ち運ぶようにしていました。			
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice			
学食は学生ユニオンに加入して学生証を取得すると一食 2.95€で食べられます。学食はバイキング形式で、基本的に自分の好きなものを選びますが、おかずや肉料理は回数制限や追加料金があることがありました。野菜は比較的摂取しやすいですが、肉や魚は日本と比べてもかなり高額で手が出しづかったです。卵やひき肉に助けられました。			
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing			
私が渡航した 8 月末はまだ夏の気配が残っていて、過ごしやすかったのですが、9 月に入ると一気に秋らしくなり、10 月には初雪がかなりの量(現地のフィンランド人も驚いていたほど)降りました。11 月からは基本的にずっと曇りで雪が降り続け路面も凍りっぱなしという感じ。			

服装はあたたかさや防水防雪性の両立が欠かせないため、どちらかと言えば現地で調達するのがおすすめです(かさばるし)。ただ、室内は暖かいので調節のしやすさも大切だと感じました。盲点だったのが冬場路面が凍結している状態や降雪によってひざ下くらいまで雪が積もっている状態の際にも対応できる靴を準備することです。ミディアム丈のブーツを日本から履いていったのですが、靴底が滑りやすく苦労しました。	
(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.)	
キャンパスはWi-Fi 完備です。My JYU という大学の専用アプリがあってそこでほとんどの情報を得られます。その日の授業予定からキャンパス map、開いている学食やそのメニュー、図書館のグループワークスペースの予約等便利でよく利用していました。	
(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?)	
EOTO というプログラムで現地の学生とお互いの母国語を自分たちでカリキュラムを決めて学修するプログラムがありました。一緒にフィンランド料理や和食を作ったり、スキー場に行ったり、映画を観たりしました。単位も3ECTS 貰える大学が推奨しているプログラムです。寮で利用できるサウナやジムでも現地の方々と交流が深まりました。What's app という LINE に似たアプリで留学生や寮のグループが作成されていて、そこでもいろいろな交流イベントの情報が入手できます。	
(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	
パーソナルスペースが日本人の二倍くらいあります。バス停などで並ぶときに間隔が狭すぎるとぎょっとされたことがあります。また、コミュニケーションにおいては相手の話を遮る行為が日本以上にタブー視されているのと同時に、全員に意見を聞いたり、全員が話せるように時間を設けたりするため初めは慣れないかもしれません。	
(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?	
ドライヤーは現地で買った方が良いです。荷物のスペース的にも価格的にも持っていくのはおすすめできません。ズボンや下着は日本から持ってきた方が良いです。サイズが想像以上にまったく違うので衣服のうちサイズが重要なものは日本から持参すべきと感じました。常備薬は、頭痛薬や胃薬のほか、酔い止めも盲点ですが持参すべきだったと感じました。風邪薬とかは意外と何とかなります。湿布はなくても大丈夫でしたが不安な人は持っていくといいかもしれません。	
(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	
想像以上に生活しやすく、みんな優しいです。	

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	2026 年 / year 3 月 / month (当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad 2026 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 and Career	入学当初の卒業予定通り卒業し、就職する予定です。

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.	学科で定められているプログラムのためカリキュラム自体が留学しても4年で卒業できるように組まれていましたが、2年次の必修単位を確保するために留学前の前期において少し多めに授業を受けました。また、2年の春休みを利用して就職活動の準備をはじめました。
---	--

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

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

準備段階は不安になることや困難なことが多く感じるかもしれませんが、いざ留学が始まると楽しいことばかりでした！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.

本当に留学してよかった、私の人生最高到達点かもしれない、というのが率直な感想です。留学準備期間は焦燥感や不安感が勝ることが多かった分、留学先に到着してからの経験が当初の期待を大きく上回りました。出会った人に恵まれたおかげで想像もしていなかった成果を得ることができました。

- 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?

4 か月の留学期間は長いようで体感は一瞬だったため、何か一つの体験や出来事だけを抜粋することが難しいのですが、フィンランドの暮らしやすさと人々の心の温かさは帰国してからも思い出すほど印象に残りました。世界幸福度ランキング一位は伊達ではないです！

- 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?

留学前と比較して成長したと感じる点は以下の 3 つです。一つ目は英語を話すことに対するハードルが下がった点です。以前は話しながらも会話の内容より自分が話すことを脳内で組み立てることに精一杯でしたが、相手とのコミュニケーションを楽しみたいという気持ちが強まり、下手な英語でもなんでもとりあえず話そうという姿勢が身につきました。要因としては英語が得意か不得意かを気にせず只のコミュニケーションツールとしてみなす周囲の人の態度と、誰にとっても母国語でないためお互いの意図を汲み取ろうとしようとする雰囲気があったことが挙げられます。以前より相手と心を通わせるための英語という意識が強まり、英語で話すことのハードルが下がったことが留学で得た中でもいちばん大きな成果であったと感じています。二つ目は、傾聴力です。フィンランドの文化でもある相手の話を遮らない習慣と、そのために一人一人に発言の機会を設ける仕組みから、以前よりも相槌が上達したように感じています。三点目は、現在への集中力が高まった点です。時間を大切にするフィンランドの文化に影響を受けて、以前と比べて時間を消費するのではなく、主体的に時間を管理できるようになりつつあります。各タスクの進捗が向上しただけでなく、プライベートにおいても今日の前にいる人と過ごす時間を意識的に大切にすることができるようになりました。上記の三点から以前に比べてより自分の人生を自ら主体的に生きることができるようになったと実感しています。

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

今回の留学での経験は日常生活においてはもうすでに活かしていると感じています。まずは入居している学生宿舎の運営協力に活かしていきたいです。フィンランドの寮では日本と比べて学生の自治が主体的に行われており、そのための環境やシステムの整備が見受けやすかったためです。ほぼすべての入居学生が参加しているグループチャットアプリがあり、たいいていのトラブルは事務に相談に行く前に解決することがほとんどであるため寮の管理事務室のオフィスパワーも短い点に気づき、お世話になっている学生寮でそのような取り組みを行うことによって学生間の交流促進と管理事務の負担軽減の一石二鳥を目指したいと感じたためです。二点目は将来のキャリアパスについてです。現時点で興味のある職種は大学の事務職員で、理由は単純に留学生的のサポートがしやすそうだからというものです。ただ、現時点で職種に対する知識が乏しいため今後見聞を広げる中で変更する可能性が高いです。そのために現在はさまざまな企業の説明会やセミナーに参加しています。キャリアパスでは留学生だったからこそわかる留学生的のサポートを提供したいという希望があります。職種に関わらず留学で気づいた自分の適性や得ることができた経験を活かせるようにしたいと考えています。

• 写真を 2~3 枚程度、貼り付けてください（写真 1 枚当たりの容量は、500KB 以下に縮小して下さい）。
Please add 2-3 photos (within 500 KB per photo).

次のページに添付しています。（左からエストニアのクリスマスマーケット、学生寮の施設の一部です）



注1) 報告書およびその内容は、留学希望者への情報提供のため、HUSA ホームページおよび広島大学ホームページへの掲載、事務室での閲覧や大学の留学情報案内の作成のために利用させていただきます（氏名及び学生番号については、非公開とします）。ただし、公開にあたり不適切と判断された内容については、国際交流グループにて削除等させていただきますので予めご了承ください。 / This report and its contents will be uploaded on website of the HUSA and Hiroshima University, browsed at the office and used for information regarding study abroad at Hiroshima University in order to provide information to students who desire to study abroad. (Student name and student number are not published). If the report and its contents are included inadequate contents to be published, it would be deleted or amended it by International Exchange Group.