

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 7 月 5 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 国際共創学科	学部/研究科 2 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	Faculty of Humanities and Social Sciences	
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 9 月 11 日 ~ 2024 年 5 月 26 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	フィンランドの教育について学ぶため フィンランドの自然環境への興味
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	三か月前
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	在留許可証の申請するのが遅かったことと、許可が下りるまでに思ったより時間がか かったためもともと予定していた渡航に間に合わなかったため、計画的に申請するべ きだったと思う。必要書類が全部集まる前からでも大使館の予約はできるため、早め に大使館を訪れる日程を決めるべきだと思う。

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 : 銀行口座残高証明、留学先大学の受け入れ許 可証、パスポートのコピー、海外保険等 手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 約 1 か月半
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	
出国年月日/ Date of Departure	2023 年 9 月 8 日 (YYYY /MM/ DD)
経路(往路) / Route (Outward)	成田→イスタンブール→ヘルシンキ

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月29日 - _____ (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation 履修登録の方法等
帰国年月日 / Date of Return	2024 年 5 月 26 日 (YYYY /MM/ DD)	
経路(復路) / Route (Return)	ヘルシンキ→インチョン→静岡	

3. 留学費用について / Expenses

支 出 額 / Expenses	総額 Total Amount		1,346,510	円/yen
	内訳 Details	渡航費(往復) / Flight Ticket (Round Trip)	約 340,000	円/yen
		ビザ申請手数料/ Visa Application Charge	56,000	円/yen
		予防接種費用 / Immunization Charge		円/yen
		保険料 / Travel Insurance	87,760	円/yen
		教材費(授業料以外の学費) / Learning Material (Extra Tuition Fee)		円/yen
		宿舍費(住居費) / Accommodation Fee	約 585,750(3550 ユーロ/10 カ月)	円/yen
		光熱費 / Utility Cost		円/yen
		食費 / Meal Cost	150,000	円/yen
		通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone		円/yen
		交通費(宿舍～大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	27,000	円/yen
		交際費 / Social Expenses	100,000	円/yen
		その他 / Others (費) (費) (費)		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)	フィンランド語の授業2つ(My Finnish, Everyday Finnish) 教育の授業(Education in Finland) Social science の授業5つ Each One Teach One(言語交換)
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)	履修登録は決まった履修登録期間があるわけではなく、各授業ごと募集期間 が異なるのでそこは注意。また、先着順の場合もあるので履修するか迷って いてもとりあえず登録したほうが良い。授業が始まった後に履修をやめたい 場合も自分で履修解除ができる。

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)	授業内のディスカッションが多く、予習をしっかりとやっていないと難しい授業が多かった。また Learning Diary を各授業が多かったので授業後の復習も必要だった。また履修がかぶってしまった場合や、やむを得ず欠席する場合も追加課題等で柔軟に対応してくださった。
---	--

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 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 (冷蔵庫、オーブン、キッチン用品、マットレス、掛布団、枕、机、クローゼット、サウナ、ジム、コモンルーム、バーベキューハット、共用洗濯機)		
住居費 Accommodation Fee	1 ヶ月当たり/ per month	(現地通貨/ local currency) 355 ユーロ	約/ approximately 60,000 円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	Soihtu と KOAS の二種類あるが、おすすめは Soihtu で大学のメインキャンパスまで徒歩25分ぐらい。少し大学から遠いため自転車があれば便利だが、冬は道路が凍結して危険なためなくても困らなかった。Student village なので学生がたくさんいて安心。特別な理由がなければ、KOAS ではなく Soihtu を選ぶとよいと思う。		
(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 ()		
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)	利用しなかったため不明		

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	10月の終わりごろから雪が降り、11月は曇天ばかりで日光に当たれないのでビタミンDのサプリを摂取して体調管理をしたほうが良い。サプリはどのスーパーでも売っている。風邪薬や解熱剤等は使い慣れているものを持っていくほうが安心だと思う。
(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	
フィンランドの治安はよく、夜にも一人で出歩いたり、落とし物をしても帰ってきたりと危険な状況は経験しなかった。しかし、夜に中心街に行くと酔っぱらっている人も多いため、そこは気を付けたほうが良いと思う。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
バイキング形式の学食は一食2.95ユーロで食べられるためよく利用した。ただ普通の外食は高いため基本的に自炊をしていた。醤油やインスタントラーメン、うどんなどの乾麺は近くのスーパーで買えることや、アジアンスーパーに行けば値は張るがほとんど何でも買えるため日本食には困らなかった。おかゆ用のお米(puuroriisi)が日本のお米に近いのでお勧めです。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
冬服はかさばるため、捨ててもいい服を中心に持って行った。真冬の防寒着はもっていかず、必要になったら都度購入した。セカンドハンドのお店が多数あり安く買えるため、防寒着などのかさばるものは日本から特に持っていく必要はないと思う。どのくらい寒いかわからず不安だったがマイナス10度程度までは日本の真冬の格好に重ね着することで対応できる。一月と二月はマイナス20度、寒いときはマイナス30度まで下がったので、一年間留学に行く場合はロングダウンなどを購入したほうが便利だが半年の場合は必須ではないと思う。	
(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.)	
大学内はどこでもインターネットが使える。図書館も誰でも使え、自習スペースやグループ学習室等も利用できる。	
(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？） / Communication with Local Students and People (Available Opportunities?)	
毎週水曜日に大学の図書館で日本に興味のあるフィンランド人との交流会があったため、そこでフィンランド人の知り合いを作った。また日本語の授業に参加することで、授業の手伝いをしながら現地の学生と交流することができた。ほかにも日本人とフィンランド人のグループチャットがあり、そこでイベントを開催したり、参加したりできた。	
(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	
フィンランド人はシャイな人も多く、日本人と同じような距離感で話すことも多かった。パーソナルスペースが広い人が多いので、初対面の時は近づきすぎないようにしたほうが良いと思う。	
(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：日本食、調味料、ヒートテック、デニムなどのボトムス（フィンランドではサイズの合うものが少なかったため）スキンケア用品、日本のお菓子や文房具などお土産として渡せるもの、日本の身分証明書（マイナンバーや免許証など、現地で使える電子決済アプリを登録するときに使った） 持っていないかなくてよかったもの：すぐに着る予定のない服や防寒着	
(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	

フィンランド国内で現金を使って何かを購入することは一度もなかった。友達との割り勘の時や、ほかの国に旅行に行った際のみ使ったので現金を大量に持っていく必要はないと思う。

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	未定
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.	半年の留学が必須だったが、一年間の留学を希望したため、二年次にできる限り単位を取った。

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 Websites 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

留学中は日本の生活とは違い、自分の好きなこと、やってみたいことを挑戦する時間が十分にあります。湖の周りを散歩したり、スキー場に行ったり、お家でお菓子作りをしたりとゆったりした時間を過ごせると思います。勉強だけにとらわれず様々な体験をして楽しんでください。

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

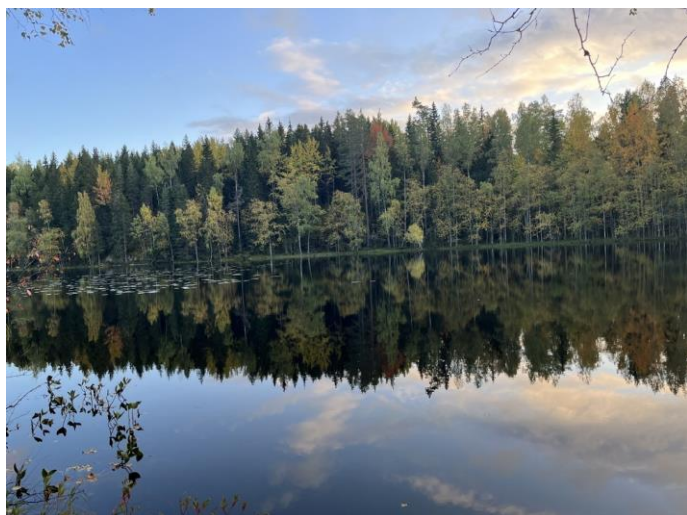
• 以下の点を踏まえ、記述して下さい。 / Please give your feedback including the following points:

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

• 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).

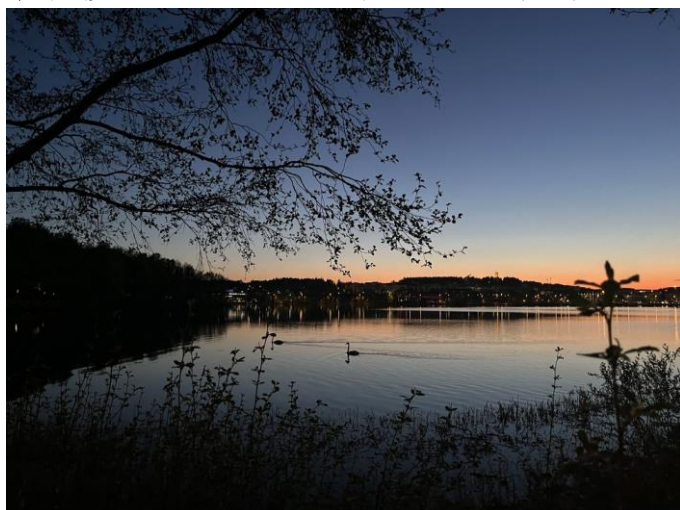
- ① 留学に行く前まではフィンランドという国についてほとんど知識はなく、教育について学びたい、オーロラが見てみたいという漠然としたものでした。また半年の必須留学でしたが自分希望して、一年間の留学へと延長しました。フィンランドでの生活は毎日が新鮮で夢のようでした。友達と一緒にお菓子を焼いたり、湖でスケートをしたり、夜にサウナに行ったりと日本では体験できないような生活を送ることができました。フィンランド人の友人とはクリスマスやイースター、Vappuなどの行事のときに一緒にフィンランド料理を作ったり、節分には恵方巻を作ったりしました。フィンランドの文化を学ぶとともに日本の良さも再確認することができました。またフィンランドが7年連続で世界一幸せな国となり、「幸せとは何か」についてルームメイトやフィンランド人の友人と議論する機会もありました。フィンランドにも課題はありますが、幸せな国フィンランドに留学して本当に良かったと思います。
- ② 留学中に最も印象に残っていることはフィンランドの自然です。大学や寮の近くには美しい湖や森が広がっていました。9月には現地の方と湖にハイキングに行き、ブルーベリー狩りやキノコ採り、森から拾った枝で作った串を使ってソーセージを焼くなど、フィンランドらしい貴重な体験をしました。10月末には雪が積もり、長く暗く寒い冬が始まりました。天気の良い日が多く晴れた日にはたくさんの方が外に出てきて、いい天気だねと声を掛け合ったことも素敵な体験でした。12月には湖が凍り、多くの人が湖上で散歩やスキー、スケートを楽しんでいました。1月2月が最も寒くマイナス20度からマイナス30度程まで気温が下がり、極寒に火が続きました。しかし4月後半からは少しずつ暖かくなり、5月には真夜中でも空の一部が明るい白夜のような感じになりました。5月には近くの湖から何度かオーロラを見ることができてとても良かったです。近くに大自然がある生活は幸せを感じられるとても素敵なものでした。
- ③ 留学の成果としては、様々なバックグラウンドを持つ人々と関わりを持てたことです。留学に来る前に比べて語学力が単に上がっただけでなく、第二外国語でのコミュニケーションの取り方、違う文化を持つ人との交流の仕方を身に着けることができたと思います。相手の文化や意見も尊重しつつ、自分の意見を伝えること、そして相手のことについて理解しようとする気持ちが重要だと学びました。また留学中にフィンランド語や中国語など英語以外の言語を学んだことで、相対的に英語力が高くなり英語への自信が少し増えたと思います。
- ④ 今回の留学を通して海外への興味がさらに増えました。今回の留学で出会った人たちとのつながりを大切にしながら、将来のキャリアにも活かしていきたいです。まだ具体的な将来のことは決まっていますが、自分の興味ややってみたいことを追求し、「幸せとは何か」という問いへの自分なりの答えを見つけられるように、これからの人生も全力で楽しんでいきたいです。



↑ハイキングで訪れた湖と森（9月）



↑雪に覆われて真っ白になった寮の近くの道（1月）



↑深夜0時頃 夕焼けと湖（5月）

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.