

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 6 月 17 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 総合科学科	学部/研究科 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	Social science	
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 4 日 ~ 2024 年 5 月 30 日 (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	もともと福祉の分野に興味がありフィンランドの高負担高福祉の社会制度を詳しく知りたいと思ったから。また、なぜフィンランドが世界で一番幸せな国なのか疑問に思いその答えを知りたかったから。
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	2年前から。（1年生の頃から）
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	GPLP という広大のプログラムに1年生から入り、計画的に GPLP で必要な授業単位を取っていた。その中で英語の授業も履修していたがもっと英語の自主学習（特にスピーキングとリスニング）をしておけばよかったと思った。

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：学生ビザ ビザ申請先 / Location of Visa Application：Enter Finland (オンライン)とフィンランド大使館 提出書類 / Required Documents：在留許可申請書（オンラインで記入）、パスポートのコピー、残高証明書、入学許可書、保険加入証明書など 手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process：約5カ月
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	・学部の学生支援室に「留学届」を出さないといけない。 ・フィンランド大使館訪問には事前予約（メール対応のみ）が必要で、5-8 月は留学ラッシュで大変混みあう。Enter Finland の記入がまだ完全に終わっていないくても、大使館に訪問する日までにフォーマットを埋めて必要書類をアップロードさせ

	ていたら大丈夫なので、早め早めの予約をすることをお勧めする。私は大使館訪問が遅くビザが間に合わなくて出発日を延期したので、みなさん注意してください。ビザが届くまで1~2カ月はかかる。
出国年月日/ Date of Departure	2023 年 9 月 3 日 (YYYY/MM/DD)
経路(往路)/ Route (Outward)	関西空港→ヘルシンキ(直行便)
現地での出迎え Pick-up Service	☒ 有/Yes (大学関係者/Univ. Staff: チューターの友達が Jyväskylä 駅に来てくれた。) ☐ 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 有の場合 期間/Period: 8/29 - 9/1 (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation ☐ 無/No 私はビザが間に合わず日本でオンラインで参加したが、履修登録の仕方や学部、寮、プログラムについて等の説明を聞いた。対面の場合大学のナップサックやステッカーなどがもらえる。渡航する前にもオンラインで説明会が1度あった。
帰国年月日 / Date of Return	2024 年 5 月 30 日 (YYYY/MM/DD)
経路(復路) / Route (Return)	ヘルシンキ→関西空港(直行便)

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount		1,888,413	円/yen
	内訳 Details	渡航費(往復) / Flight Ticket (Round Trip)	332,680	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	109,660	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	534,610	円/yen
		光熱費 / Utility Cost	0 (寮費に含まれる)	円/yen
		食費 / Meal Cost	173,587	円/yen
		通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone	28,341	円/yen
		交通費(宿舍~大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	0 (徒歩で通っていたため)	円/yen
		交際費 / Social Expenses	45,967	円/yen
		その他 / Others (日用品の費用) (旅行費) (趣味・その他)	57,101 467,525 84,842	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)	交換学生のカリキュラムで主に英語で開講されている授業を取った。授業形態は広大のものと似ていて1授業90分。1つの授業が週に何回かあるか、1日に2コマ連続である場合があり授業によって違う。大きく分けると前半のセメスター(Autumn semester: 9月~12月)と後半のセメスター(Spring semester: 1月~5月)に分かれている。その中にクリスマス休暇やイースター休暇が1~2週間ある。
--	--

	履修した授業: `My Finnish`, `Crises, Conflicts and Security`, `Academic English Communication 1`, `Speak up: Improving your English`, `Ethics of Global Responsibility`, `Introduction to Intercultural and Multilingual Communication`, `Education in Finland`, `Communication in a Multicultural Workplace`, `Introduction to Finnish History`, `Migration Policy`, `Family, Care and Social Policy`
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)	前半のセメスターでは英語の授業を積極的に取ると思う。例えば Academic English Communication や Speaking up など他にもいろんな授業がある。英語で話すことにも慣れ、自分の英語力も上がるし他の留学生も取っているので友達がしやすい。また、基本的に履修登録をする時にその授業のレベルが Basic, Intermediate, Advanced か見て自分のレベルと確認しておくのも重要。いろんな国から来た留学生とグループワークができる授業やフィンランドの歴史、教育についての授業もあってとても刺激的で面白かった。英語学習は個人的に9か月間ずっと続けた。
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)	- フィンランドでは先生と生徒の距離は日本と比べて近く、先生を下の名前で呼び捨てで呼び、またメール上でも下の名前で書くのでびっくりした。 - ティーチングスタイルは講義形式とグループワークの時間が元来の授業時間に当てられるパターンがある。 - 体調不良や何か特別な用事がある場合は先生に相談すると柔軟に対応してくれる。

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 (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 (ベッド、勉強机、クローゼット)		
住居費 Accommodation Fee	1ヶ月当たり/ per month 355€	(現地通貨/ local currency)	約/ approximately 59,000 円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	寮は KOAS と Soihtu Kortepohja の2種類あって多くの留学生は Soihtu に住んでいる。両方ジムやサウナがあるが、Soihtu には Rentukka という学食もあって利便性を考えると Soihtu の方がいいと思う。寮の申し込みは早くしないと埋まってしまうので早めにした方がいい。また、ベットはあるがベットカバーや布団カバー、枕カバーがないので自分で準備しないといけない。さらに、1つのアパートに3~4部屋があり、部屋の大きさによって寮費が違う。部屋の大きさは選べず自動的に振り分けられた。		

(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 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)	医療機関を利用していないので詳しいことは分からないが、病院は予約してもすぐには受診できず 1 か月くらい待たされると聞いた。
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	上記の通り、医療機関は受診するのが難しいので日本から常備薬 (風邪薬、胃腸薬、生理痛の薬)、体温計などを持っていった。私は 2 回ほど風邪を引いたが薬を持って行っていたので助かった。また冷えピタやマスクがあればよかったと思った。さらに、冬は暗く太陽を十分に浴びれないのでビタミン D を現地で買って飲んでいて、衛生面については特に気にすることはなかった。
(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	
私は危険を感じたことはフィンランドではあまりなく、フィンランドはヨーロッパの中でも比較的治安がいい方だと思う。浮浪者の人やホームレスの人は確かにいるが、堂々と歩き、話しかけられても無視すれば基本大丈夫だと思う。しかし、首都のヘルシンキでは観光客が多く特にクリスマスマーケットの時は人が多く混み合うのでスリに気を付けた方がいい。知人でロンドンやパリなどでスマホや財布を盗まれた人がいるので、他のヨーロッパ圏で旅行する時はより用心すべきだ。クレジットカードは最低でも 2 枚用意しておくべき。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
Sointu の寮の近くにスーパーが 2 つあり (Sale と S-supermarket) 徒歩で買いに行くことができる。フィンランドには S-supermarket と K-supermarket の 2 種類の大手スーパーマーケットがあり、どちらも品揃えは似ていて大抵のものは何でも買えるが、S の方が安いのでよく行っていた。日本食が恋しくなると言うが、S に日本米に似たお米が売っているのでそれで代替できる。また、日本からプチッと鍋のもとやカレールー、そば、白だしを持って行って、日本食が恋しくなったらよく作って食べていた。でも、日本ではあまり見かけないような食べ物もあるので、スーパーを探索して珍しい食べ物に挑戦するのもアリだと思う。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
冬は -20℃ から -30℃ まで下がるのでとても寒くまたフィンランドの冬は半年くらい続くので、十分な防寒対策をする必要がある。雪も降り地面が凍るのでブーツ、ニット帽、手袋、ズボンの下に履くタイツは必須。ジャケットも分厚いジャンパーと少し厚めの上着など、いろんな種類の上着がある方がいいと思う。	
(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.)	
大学内と寮内は WIFI 環境が整っている。	
(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?)	

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 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 and Career	就職活動、研究室訪問
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.	留学後日本に帰国していきなり就活をするのが不安だったことと就活が早期化していることもあり、留学中もできる範囲でオンラインの企業説明会に参加したり面談を受けたりしていた。特に、自分史を書き進めガクチカや自分が大事にしていることなどを書き切れたのは良かったと思う。留学中は自分自身を見つめ直す時間が増え自分の生き方や将来について考えることが多かったため、自分軸を確立することができたと思う。また、卒業に必要な単位もほぼ取り終わって留学に参加したため単位交換の心配はなく、自分の好きな授業をのびのびと楽しんで受けることができた。

--	--

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
物語フィンランドの歴史 歴史 – 北欧先進国「バルト海の乙女」の800年	石野裕子作、中央公論新社	フィンランドの歴史の授業では分からなかったところを日本語でより具体的に詳しく書かれており、とても勉強になった。授業の内容をより深く理解できた。(Rentukka の共有スペースの本棚に置いてありたまたま見つけた。)
フィンランド、豊かさのメソッド	堀内都喜子、集英社	フィンランドの福祉に興味がありこの本でより具体的にフィンランドの子育て支援や男女平等の歴史、フィンランド人の価値観や考え方について学ぶことができた。(こちらも Rentukka の共有スペースの本棚に置いてありたまたま見つけた。)

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

留学しようか迷っている人がいるのなら、ぜひ海外に飛び込んでみることを強くお勧めします。私自身も去年留学しようか迷っていましたが、今振り返ると留学をして大正解だったなと実感します。フィンランドで多種多様な人と出会い話す中でいろんな価値観や考え方に触れ自分の視野が広くなりましたし、フィンランドで過ごした世界中の仲間との時間はとても楽しくかけがえないものです。また、フィンランドだけでなくヨーロッパ各地を旅して、日本という国を客観的に見ることができ、自分の中の当たり前が誰かにとっては当たり前じゃないことや自分の先入観や偏見に気づくことができました。さらに、フィンランドは比較的治安がいいので安心して留学できる国の1つだと思いますし、意外にも日本からの留学生も多いので困ったときは頼れる仲間がいます。ちょっとでも留学に興味があるのなら、チャレンジしてみてください！きっと生涯に残る素敵な経験ができると思います。

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.
- 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 a photo).

- ① 9カ月の留学を終えて、大学でも留学をして本当に良かったと思いました。私自身高校時代にもスイスで1年間留学したことがあり大学でもしようか迷っていましたが、去年大学でも留学をすると決めて本当に良い決断だったと振り返って思います。フィンランドで出会った人々(世界中の友達、現地学生、日本人の留学生、地域の方々、大学の先生方)、夜中まで友達と語り明かした日々、肺が凍るほどのフィンランドの極寒、太陽を浴びて感じる幸せ、カルダモンの香り、美しい湖と木々など一言では言い表せないほど私のフィンランドでの留学生活は濃く充実したものになりました。しかし、それも広大の職員の方々やJASSOの奨学金、保険など広大に充実した留学サポートやまた家族や友達の支えもあり留学中も不安にならずに思いっきり楽しむことができました。関わってくださった皆様、本当にありがとうございました。おかげで私の留学生活がかけがいのものになりました。
- ② 最も印象に残った体験は、生まれた国や話す言葉は違っても英語を使って世界中の人と繋がることができるということです。留学当初英語は全くできませんでした。自主学習や留学生や現地学生と話していくうちに英語で話すことに慣れていきました。そして話していくうちに何人かの友達はお互い考えていることが似ていたり笑いのツボが一緒だったりしてとても楽しく会話することができました。そこで気づいたことはバックグラウンドが違ってもその人と性格・興味が似ていれば仲良くなることはできるし、世界中の人と仲良くなるには柔軟な姿勢で自分から積極的に遊びに誘ったり会話をしたりすることが大切だと思いました。そして英語はあくまでも会話のツールであり、大事なのは英語のレベルではなくて英語を使っていかに自分の「伝えたい」という気持ちを諦めずに積極的にコミュニケーションを取るかだと思いました。
- ③ 成長した点については、留学を通して②でも書いた通り英語力(特にスピーキングとリスニング)は留学前と比べてとても上がったと思います。それ以外にも、留学前の自分と比べると何事にも前向きに取り組むようになったと思います。留学前の広大での私は何の目標もなく恥ずかしながら怠惰な生活をしていました。しかしフィンランドでの様々な経験を通して、自分自身をみつめ直し自分は何に興味がありどんなことが好きかより具体的にはっきり見えてきましたし、様々な国籍の人と話していく中で自分という存在を客観的に見ることができました。さらに、フィンランドだけではなくヨーロッパ各地も旅行し、特に帰国前に1人でヨーロッパ(スイス、フランス、スペイン)旅行をしたことはとてもいい経験になりました。航空券から宿泊施設の予約、旅行のスケジュールなども全部1人で決めたり、スイスで留学してた時のホストファミリーや友達に会いに行ったりとスケジュールリング能力や行動力を高めることができたと思います。
- ④ フィンランドで得た経験を忘れずに、フィンランド人のような仕事も私生活も充実させるようなワークライフバランスを重視し、そして現代社会の問題を解決できるような仕事に就きたいと考えています。現在就活中で日本の就活のやり方に疑問視することがありますが、最低限のマナーは守りつつ自分の色を出せていけたらいいなと思います。

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.



↑ 大好きなユヴァスキュラの湖



↑ 現地学生と日本人留学生で作ったシナモンロール



↑ スペインのグラナダにあるアルハンブラ宮殿