

広島大学短期交換留学 (HUSA) プログラム 派遣留学報告書

	記入日 平成 29年 1月 23 日			
所属学部・研究科	総合科学部/研究科 3 年次 (留学開始時点)			
留学先大学	ユヴァスキュラ大学 (国名: フィンランド)			
所属学部・学科等名	社会科学部			
在籍身分	交換留学生			
留学期間	平成 28年 9 月 1 日 ~ 平成 28年 12 月 31 日			
1. 渡航について				
ビザについて	ビザの種類: 在留許可 (学生、交換留学生)			
	ビザ申請先: フィンランド大使館 (東京)			
	取得方法, 提出書類: 事前にフィンランド移民局のページからオンライン申請で必要書類を提出します。審査に通ったら、東京のフィンランド大使館へ直接行き、料金の支払い・指紋登録などの手続きをして2週間ほどで在留カードを取得できます。 必要書類…パスポート、留学許可書、預金残高証明書、海外旅行保険			
	手続きに要した日数: 3~4 週間			
その他必要な事前手続き				
出国年月日	平成 28年 8 月 12 日			
経路	関西国際空港→イスタンブール空港 (トルコ) →ヘルシンキ (フィンランド)			
現地での出迎え	<input checked="" type="checkbox"/> 有 (・大学関係者 ・その他) <input type="checkbox"/> 無			
到着後オリエンテーションの実施状況・期間・内容	授業期間が始まる前の1週間程 (9/2~9/7) →履修登録の仕方や大学生活全般について、City Tour、留学生との交流イベントなど			
帰国年月日	平成 28年 12 月 31 日			
経路	ヘルシンキ空港 (フィンランド) →フランクフルト空港 (ドイツ) →羽田国際空港→福岡空港			
2. 留学経費について				
所要経費	総額	80 万	円	
	内訳	渡航費	25 万	円
		保険料	5 万	円
		教科書代(学費)	0	円
		宿舍費	15 万	円
		食費	15 万	円
		その他 (旅行費)	20 万	円
(費)		円		
(費)		円		
3. 授業について				

2017 年 学期	9 月 1 日 ~ 12 月 10 日
年 学期	月 日 ~ 月 日
年 学期	月 日 ~ 月 日
年 学期	月 日 ~ 月 日
授業の概要について (カリキュラム, プログラム等)	
単位互換希望の有無	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 ※有の場合, 所属学部支援室へ提出の単位認定申請書類のコピーを添付すること
学術面に関する後輩へのアドバイス	
4. 生活等について	
(1) 留学先の住居について	
住居の種類	<input type="checkbox"/> 大学の寮 <input checked="" type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> その他 ()
住居の広さ	約 20 m ² 同居人の有無 <input checked="" type="checkbox"/> 有 (2 人) <input type="checkbox"/> 無
住居に附属する設備	<input checked="" type="checkbox"/> 電気 <input type="checkbox"/> ガス <input checked="" type="checkbox"/> 水道 <input checked="" type="checkbox"/> 給湯 <input checked="" type="checkbox"/> シャワー <input type="checkbox"/> 風呂 <input checked="" type="checkbox"/> 水洗便所 <input checked="" type="checkbox"/> 暖房 <input type="checkbox"/> 冷房 <input checked="" type="checkbox"/> 台所 <input type="checkbox"/> 食堂 <input type="checkbox"/> 固定電話 <input type="checkbox"/> インターネット <input type="checkbox"/> その他 (冷蔵庫, 洗濯機・乾燥機, サウナ, ジム ())
住居費	1ヶ月当たり (現地通貨) 約 260 ユーロ (約3万円)
住居を決定した方法	<input checked="" type="checkbox"/> 留学先大学の紹介 <input type="checkbox"/> 友人・知人の紹介 <input type="checkbox"/> 不動産業者 <input type="checkbox"/> その他 ()
留学先での住居全般に関するアドバイス	部屋にはあらかじめインターネット環境がありませんでした。 ネットを使いたい場合はルームメイトと Wifi のルーターを買って共有するか、KOAS というアパート管理会社に頼んで有線をつなげてもらうといいと思います。到着してすぐ、連絡手段がなくてあせりました。
(2) 医療について	
1日以上入院を要する病気・怪我等を	<input type="checkbox"/> した <input checked="" type="checkbox"/> しなかった
入院した場合	により 日入院
留学に当たり保険を	<input checked="" type="checkbox"/> 掛けた <input type="checkbox"/> 掛けなかった
掛けた場合	<input checked="" type="checkbox"/> 日本 <input type="checkbox"/> 留学先国 <input type="checkbox"/> その他 ()
掛け金は	年間 約9万円 補償額 死亡 10,000,000 円, 入院1日 円 その他 ()
留学前後での予防接種の必要の有無	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
有の場合, その種類, 回数, 費用, 受けた医療	

機関名		
日常的な健康について不安が	<input type="checkbox"/> あった <input checked="" type="checkbox"/> なかった	あった場合その理由：
留学先国の医療事情（日本と比較して）		
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	11月ごろから気温が下がり、日照時間も極端に短くなるので、眠気や気分の落ち込みがありましたが、ビタミンDを摂取して積極的に外に出て友達と会うようにすれば大丈夫です！	
(3) 危険を感じた地域, 状況		
特になし		
(4) その他生活等に関して参考となる事項		
<ul style="list-style-type: none"> ・水がきれいなので水道水が飲めます ・街中に中古販売の店 (Second-hand Shop) が4~5軒あり、自転車や服、キッチン用品、ウィンターブーツなどほとんどのものがそこで安く買えるのでおすすめです。 また、Jyvaskyla 内で5000人近くが利用している Second-hand Item を売り買いできる Facebook ページ (「Second-Hand Items in Jyväskylä」) もあり、場所と時間を交渉してほしいものをゲットすることもできるし、帰りはいらぬものを売ることができてとても便利でした。		
5. 帰国後の進路について		
卒業予定年月	平成 30年 3月 (当初の卒業予定年月 平成 30年 3月)	
卒業が遅れる見込みの場合, その理由	<input type="checkbox"/> 4年次に留学したため <input type="checkbox"/> 単位不足のため <input type="checkbox"/> 新卒で卒業するため <input type="checkbox"/> その他 (具体的に)	
単位互換手続の予定	<input type="checkbox"/> 有 留学先で取得単位数 () 単位 <input checked="" type="checkbox"/> 無 理由 (具体的に 留学前に卒業に必要な単位をほぼとり終えていたから。)	
現在の状況および今後の予定・進路等	就職	
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	【就職活動】 10~12月締め切りのインターンシップが多かったため、留学中ももっと就職活動の情報をチェックして申し込みなどをしていればよかったと思いました。	
6. 留学準備, 留学中に役立った書籍, ウェブサイト等		
書籍, サイト名	詳細 (出版社, URL 等)	コメント
フィンランド大使館	http://www.finland.or.jp/public/default.aspx?nodeid=44711&contentlan=23&culture=ja-JP	在留許可の申請

7. 自由記述 (後輩へのアドバイス等)

8. 留学先の大学情報 (有名な分野, 大学の規模)

教育学部、社会科学学部、人文科学学部、スポーツヘルスサイエンス学部、インフォメーションテクノロジー学部、
数科学部、経済学部

授業履修について

所属学部・研究科	総合科学部／研究科	3 年次 (留学開始時点)
留学先大学	ユヴァスキュラ大学	(国名： フィンランド)
所属学部・学科等名	Social Science	
在籍身分	Exchange student	
留学期間	平成 28 年 9 月 1 日～平成 28 年 12 月 31 日	
1. 履修登録について		
いつ頃履修登録をしましたか。(例：出願時(月頃)、出発直前(月頃)、派遣先大学到着後(月頃))		
出発前の6~8月にMobility Online Systemというオンラインのページで仮の履修登録をしました。 現地についてから、9月のオリエンテーション期間にもう一度改めて履修登録期間があるのでそこでもう一度登録します。		
希望の科目をどの程度履修できましたか。(例：すべて履修できた・いくつか変更させられた・ほとんど履修できなかった)		
基本的などの学部の授業も自由に履修できます。 ただ、中には気になる授業内容でも「フィンランド語」のみでの開講のために受けられない授業もあったのでシラバスの「言語」の欄は要チェックです。		
履修できなかった理由、変更が必要になった理由を述べてください。(例：3年生以上しか履修できない科目だった)		
フィンランド語のみでの開講だった。		
交換留学生に履修制限がある科目はありましたか。どのような制限ですか。履修に際して必要書類はありましたか。		
2. 履修科目について		
履修科目数	合計 5 科目	
履修科目 1		
科目名	Perspectives of Finnish Society in interconnected world	
時間数	1週間に 90 分の授業が合計 1 回	
科目内容、予習・復習・試験・レポート等具体的な内容について記述してください。		
フィンランドの社会全般について学ぶ Social Science の専門の授業。 オムニバスの授業で、フィンランドの働き方、子育て、家族、メディア、移民労働者などのテーマからフィンランドの社会を多角的に学びます。毎回の授業のまとめとそれについての自分の意見を書く Learning Diary (必須) と最終レポート (+α) がありました。		

履修科目 2	
科目名	Big and Small Talk about Finland
時間数	1週間に 150 分の授業が合計 1 回
科目内容、予習・復習・試験・レポート等具体的な内容について記述してください。	
<p>‘Finland’ をテーマにした Discussion をするクラス。 留学生とフィンランドの学生と一緒に履修する授業なので、いろいろな国の学生と意見交換しながらフィンランドの文化について学ぶことができます。授業の最後はグループに分かれて自分たちが選んだテーマについて調べて、ビデオプレゼンテーションを作成・発表します。 Ex) スポーツ好きなフィンランド人?/ ユヴァスキュラの建築家 Alvar Aalto のドキュメンタリー/ フィンランド人にとっての自然 (→森でハイキングするフィンランド人にインタビュー) など</p>	
履修科目 3	
科目名	Academic English Communication
時間数	1週間に 90 分の授業が合計 2 回
科目内容、予習・復習・試験・レポート等具体的な内容について記述してください。	
<p>Language Center (外国語センター) で開講されている留学生向けの授業で、英語での Academic なコミュニケーションスキルを学びます。授業では自分の専門をプレゼンテーション発表したり、世界共通のテーマである「体罰の是非」や「中絶の是非」をパネルディスカッションしたりしました。 試験はなく、ペアでのプレゼンテーションとフィードバックが期末の課題でした。</p>	
履修科目 4	
科目名	Academic Study Skills
時間数	1週間に 90 分の授業が合計 2 回
科目内容、予習・復習・試験・レポート等具体的な内容について記述してください。	
<p>こちらも Language Center (外国語センター) の授業です。主にノートのとり方やプレゼン発表の仕方を学びました。中には英語の方言を当てるゲームなどもあり、各国の留学生と楽しい雰囲気の中で授業を受けたのが印象的です。 試験はなく、途中途中の TED トークを要約する課題や、Speaking 練習の課題、期末の個人プレゼンテーションとフィードバックによる評価でした。</p>	
履修科目 5	
科目名	Survival Finnish
時間数	1週間に 90 分の授業が合計 2 回
科目内容、予習・復習・試験・レポート等具体的な内容について記述してください。	
<p>フィンランド語の基本を学ぶ授業。(初級向け) 日常生活でつかうフィンランド語(食べ物、広告の読み方、時間の読み方)や、あいさつ、簡単な会話表現を学びます。実際に街中に出て学んだフィンランド語を使う授業もありました。 最後に期末テストがあります。(Listening、Writingのみ)</p>	

2.学習の概要に関するレポート

私は、留学前からフィンランドの子育て支援に興味を持っていたので、ユヴァスキュラ大学では Social Science(社会科学学部)に所属して授業を受けていました。「世界一お母さんに優しい国」と言われるフィンランドですが、その社会が実際にどのような仕組みで動いていて、それをフィンランドの人々はどのように活用して生活しているのかということが知りたくて、主にフィンランドの社会や文化について学びました。専門の授業で印象的なのは、フィンランドの人々のライフスタイルや家族、女性の労働を始め、最近の話題である移民労働者についてのオムニバス形式の授業で、さまざまな視点からフィンランドの社会を考えるきっかけになりました。

また、専門と同時に取っていた Language center(外国語センター)の授業も興味深いものが多かったです。Language Center で開講される授業は、英語力のアップを目指す学生、主に留学生が取る授業で、誰でも気軽に取り組むことができます。英語でのレポートの書き方を学びたい人、ほかの留学生と一緒に英語でのコミュニケーションを上達させたい人向けの授業が開講されています。クラスのみんが英語力を上達させたい！と思って受講しているので、英語へのモチベーションが高く和気あいあいとした雰囲気が好きでした。私が取った Academic English Communication では、各々が専門で勉強していることをプレゼンテーションで発表しあったり、英語で「教育現場での体罰」や「妊娠中絶の是非」などの世界共通の社会問題をパネルディスカッションしたり、Academic な英語のスキルが鍛えられました。自分の専門の授業とあわせてとるとよいと思います。

3.生活の概要に関するレポート

フィンランドの生活については、私が留学前に知りたかった「気候」「治安」「食べ物」「買い物」の4項目で紹介していきたいと思います。

<気候>

8月のフィンランドは天気がよくて涼しく、とても過ごしやすいので外へ出かけるならこの時期が最高です。近くの湖や森へ散歩に行くと本当に気持ちよくて、よいリフレッシュになるのでおすすめです。服装は、8月後半くらいから長袖のパーカーでちょうどよかったので夏服はほんの2週間程でした。

夏とは一変して冬時間になる11月～12月は「寒さ」と「暗さ」のダブルパンチがきつい季節でした。気温は-10度～15度まで下がりました。朝の10時に火が昇って昼の3時には真っ暗…という時期に入るとだんだんと体のリズムが崩れてしまうので、一日中眠気が取れなかったり、何もやる気が起きなかったりする日もあってそれを克服するのが大変でした。体から整えるためにビタミンDを摂取すること、大学で開講されているスポーツクラスに積極的に参加するなど、体を動かして人と一緒に楽しむ時間を大切にすることなど、工夫して過ごすといいと思います。アパートにサウナがついているので、それに行くのもおすすめです。体は温まるし、一人で行っても必ず誰かがいて話ができて楽しい時間が過ごせます。体、気持ちのリズムをしっかりとケアしたうえで目標に向かって頑張ることが大切だと感じました。

<治安>

フィンランドの治安はかなりいい方だと思います。大学の学食の入り口にはジャケットや荷物を置く場所があって、ほとんどの人がそこにおいて食事に行ける安心感があります。大学周辺は、西条の雰囲気と似た学生の街で、日本にいるときと同じように貴重品は持ち歩く、夜遅くに一人で出歩かないなど基本的なことをちゃんとしていれば、危険を感じることはありません。空港内や首都の人が多いところへ行くときはスリに注意が必要です。

<食べ物>

ユヴァスキュラ大学の学食は安くておいしかったです。学生は一食2.6ユーロ(300円くらい)でビュッフェスタイルの食事が食べられるお手頃さでした。主食はジャガイモやパンが多く、それプラス肉料理か魚料理という感じで基本的に口に合うものが多いと思います。とは言っても、留学中はかなり日本食が恋しくなったのでスーパーで買ったお米を鍋で炊き、家族に送ってもらった日本の調味料を使って日本食を作っていました。現地で日本の調味料を買うと高く、種類も少ないのでいくつか持って行くといいと思います。

<フィンランドの買い物事情>

北欧の国は消費税が高いというイメージですが、日用品や食料など、普段の生活にひつようなものは特に高いと感じることはありませんでした。日本と変わらないか、むしろ果物や乳製品は日本よりも安かったので、生活費はこちらと同じだと考えていいと思います。ちなみにアパートの家賃も、ただで使える洗濯機&乾燥機(予約制)、サウナ・ジム使い放題で月3万円程度だったので手ごろではないでしょうか。

また、フィンランド全体では中古販売の店、Secondhand Shopが広く親しまれていて、ユヴァスキュラ内にも4～5軒はあります。多くの留学生はそこで中古の自転車や洋服、ウィンターブーツ、キッチン用品などを安く手に入っていました。中古品のやり取りはFacebook上のページ(Second Hand Items in Jyvaskyla)でも盛んです。グループに参加していればユヴァスキュラ内の投稿者とコンタクトを取って買い取ることができるし、引越しのときには置いていきたいものを売り出すこともできてとても便利なツールでした。留学生のほとんどが利用していたので、

