

交換留学帰国報告書

記入 | 2023 年 7 月
所属 & 学年 | 教育学部 4 年
卒業予定 | 2025 年 3 月

留学先大学	ヘルシンキ大学
留学先国	フィンランド
留学期間	約 8 ヶ月 (3 年次に留学)
留学開始 - 終了	2022 年 8 月 25 日 - 2023 年 4 月 14 日

A. 留学に至った経緯や留学準備について

① 留学する大学や国、プログラムを決めた理由を教えてください。

フィンランドは教育の質が高く、福祉のサポートも充実しているため、現地で教育学について学びたいと思ったからです。また、世界一幸せな国と言われているフィンランドが、どのような国なのか、自分の目で確かめたかったです。このプログラムを選んだ理由は、学校のサポートがあること、経済的負担が少ないことです。

② 留学を志したきっかけや経緯、動機などについて教えてください。

中学校の頃から、英語を勉強するのが好きで、留学に行くことが目標でした。また、日本を離れて長期間生活することで、自分の視野を広げられると思いました。

③ 留学前の海外渡航経験があれば教えてください。

渡航先	渡航時の学年	目的 & 期間など

④ 実際に留学準備を始めたのは応募した時期からどのぐらい前でしたか？

大学 2 年生の春から IELTS の勉強を始めました。

⑤ 海外留学室での相談内容、参考になったことなどを教えてください。

IELTS の対策から、留学する国や大学選びまで、さまざまなことを相談させていただきました。

B. 留学前の語学対策や単位などについて

①留学前の語学対策、TOEFLなどの受験回数などについて教えてください。

IELTS の試験を数回受けました。留学先の選択肢を狭めたくなかったので、高いスコアが出るまで諦めず頑張りました。名大のIELTS 講座はとても役立ちました。

②単位取得、単位互換、教職履修などに関するアドバイスをお願いします。

単位互換はしませんでした。教職については、渡航前にできるだけ多く単位を取るのが良いと思います。私は渡航直前まで春学期集中講義で教職科目を履修していました。

C. 授業や勉強について

①留学先で履修した科目と科目コード（例：MKG 2022 Introduction to Marketing）、時間数、形態、授業の内容、履修方法、などについて教えてください。

- EDUMCE02 : Finnish Education System
フィンランドの教育制度について。交換留学生は必修。
- PED002 : Psychology of Learning and Development
教育心理学について。講義とグループワーク。
- FINN-114 : Finnish beginners' course for exchange students
留学生向けのフィンランド語の授業。週に2回。
- EDUMCE03 : Social Justice and Diversities in Education
教育における公平と平等について。大学院の授業。講義とグループワーク。
最終課題は動画制作。
- EDUKCE21 : Finnish School and Subject Education
フィンランドの科目教育について。講義1回、個人レポートのみ。
- EDUM238 : Individual differences in learning and development
特別教育について。留学生は少人数で、現地の学生メイン。
- PED001 : Social, Cultural, and Philosophical Foundations of Education
フィンランドの教育の歴史や成り立ちについて。講義と個人レポート。
- SOSK-KY502 : Consumer Behavior
消費者心理や、お金の歴史、経済について。講義とグループワーク。授業内のディスカッションが楽しい。いろいろな学部の人を受講していた。
- KK-ASSIST : Language Centre Course Assistant Program for International Students
現地学生向けの日本語クラスのアシスタント。初級から上級まで。上級は、日本語学専攻の大学院生の授業で、レベルがかなり高かった。参加時間によって単位数が決まる。ワークショップ参加や準備時間も含まれる。

- ②授業を受けるにあたって心掛けていたこと、努力や工夫を教えてください。

初めは基礎科目を中心にとって、日本語であれば簡単に理解できる内容を取ることで、英語で授業を受けることへの抵抗感を和らげました。後悔のないように、現地でしか学べないことを積極的に学ぶのがいいと思います。留学生向けの現地語の授業では、いろいろな学部の人たちと知り合えます。学部生だけでなく、修士や博士の人もいるので、交友関係が広がります。また、授業中、大人数の前で発言するのは大変だと思うので、まずはグループワークの中で発言することに挑戦するなど、徐々に慣れていくのが良いと思います。

- ③学習面で困ったことはありましたか。どのように解決しましたか。

修士の学生と一緒に授業を受ける機会が多く、レベルの違いに困りました。グループワークで役に立てなかったり、授業内のディズカッションに参加できなかったりしました。同じ学部の交換留学生同士で励まし合って乗り切りました。

D. 大学生活について教えてください。

- ①現地の雰囲気や大学の校風について教えてください。

私の学部のキャンパスはヘルシンキ市内に点在しており、街と大学が一体化しています。そのため、交通も便利で、カフェやお店がたくさんありました。理系は別のキャンパスでした。

- ②ネット環境、施設、周辺環境などハード面について教えてください。

ネット環境は問題なく、大学のどの建物でも大学の Wi-Fi が問題なく使えました。

- ③留学先でどのようにして現地の学生と交流を深めましたか。

アジア・アフリカの言語文化についてのサークルのイベントに行き、日本に興味がある現地の学生と交流していました。また、週に数回、日本語の授業にアシスタントとして参加し、友達を作っていました。

- ④余暇の過ごし方（授業後や長期休暇など）について教えてください。

授業後は、図書館で勉強したり、友達と出かけたりしていました。長期休暇は、ヨーロッパの他の国へ旅行したり、遠くにあるフィンランド人の友達のご実家に遊びに行ったりしていました。

E. 健康管理、保険、予防接種など

- ①健康管理あるいは衛生面について注意していたことはありますか。

体調に異変を感じたら、睡眠時間を多く取るようにしていました。渡航後は、緊張や疲れ、気候の変化によって体調を崩す人が多かったように思います。

- ②留学中に病院へ通った経験の有無、医療費などについて教えてください。

二回病院に行きましたが、保険で全てカバーされました。

- ③留学するにあたって、予防接種は必要でしたか。

はい（種類：コロナの予防接種三回）
いいえ

F.住居、食事、マナーなどについて

- ①留学中の滞在先について教えてください。

形態	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> 下宿 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> その他（ ）
何人部屋	（ 1 ）人

- ②生活（住居、食生活、服装など）や習慣の違い（マナー、対人関係）、安全面などについて、困ったこと、気をつけていたことがあれば教えてください。

キッチンが共有だったので、同じフロアのメンバーを班分けして、毎週掃除していました。パーティーをする人が多かったので、少しうるさかったです。

- ③日本から持参するとよいもの、または持参しなくてもよかったと思うものは何でしょうか。

薬は日本から持って行った方がいいです。ユニクロがないのでヒートテックは持って行った方がいいです。コートやセーターなどは古着屋で質が良くて安いものがたくさん売られているので、あまり持っていなくていいと思います。日本食や調味料は現地で買えますが、値段は2倍以上します。

- ④参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えてください。

フィンランドに留学している方達のブログを読んで、準備していました。

G.留学費用について

- ①留学費用や支出の管理などに関してアドバイスがあれば教えてください。

物価が高いので、外食は控え、できるだけ自炊した方がいいと思います。学食は400円くらいで食べられるので、うまく活用できると、節約できると思います。

- ②奨学金は受給していましたか。

はい（奨学金名：JASSO 支給額： 8万円）
いいえ

③差し支えない範囲で留学費用を教えてください。*内容の費目は自由に変えてください。

内容	金額	備考
渡航費	25万円	名大から渡航費の奨学金 20万円もらいました
保険代	11万円	
予防接種・ビザ代	5万円	
住居費	6万円/月	
食費	2万円	かなり節約していました
教科書代	なし	図書館で全て借りられました

H.今後の進路や目標、就職活動について

①卒業後の進路（進学、就職、その他）について教えてください。

- 進学
就職
その他（ ）

②今後の進路や目標があれば教えてください。また留学の前後で、進路や目標に対しての考え方や気持ちの変化があれば教えてください。

留学前までは大学院も視野に入れていましたが、留学中に海外の大学院の様子を間近で見ると、就職して経験を積んでから大学院に行った方が、自分にとっては良いと思うようになりました。現地の大学院生は年齢も様々で、活気がありました。

③留学中に就職活動を行った方は、具体的なエントリー、一時帰国の時期、感想などを教えてください。海外留学生用の就職活動を受けた場合はそれに関する情報もお願いします。

就職活動は行っていませんでしたが、教職関係の書類の申込みなどはしていました。

I.留学を終えて感じること

①留学を終えて今の率直な気持ちや感想、印象に残っていることなど教えてください。

留学を通して、世界中に友達ができ、自分の世界が変わりました。留学を終えてからも、フィンランドから日本に友達に来て遊んだり、フィンランドで留学生として出会った友達の国に遊びに行ったりと、その後の生活も大きく変わりました。留学中は家族とも友達とも離れ、精神的に大変なことも多いですが、それを乗り越えた後、見えてくることがあると思います。第二の故郷ができた気分です。

②留学したことで、何がどのように変わったと思いますか。

自分の視野がとてつもなく広がったことが大きいと思います。また、日本を長期間離れることで、日本の良い面も悪い面も見えてきました。フィンランドの人たちは家族をとてつもなく大切にするので、家族の大切さにも気づくことができました。

③現在、留学を考えている学生へのメッセージをお願いします。

留学は楽しいことだけではなく、大変なこともたくさんありますが、自分を成長させられるとても良い機会だと思います。迷っている方にも、ぜひ決断して行ってほしいです！

◆自由記述欄◆



①寮から見えたオーロラ ②友達の実家の周りで散歩

③隣の国エストニアへ留学生仲間と旅行 ④ムーミン博物館 ⑤凍った湖の上でスケート