

交換・派遣留学帰国報告書

学部・学科

国際学部

留学先国名

フィンランド

留学先都市

ユヴァスキュラ

留学先大学

ユヴァスキュラ 応用科学大学

留学先所属学部

ビジネス

留学期間（〇年〇月～〇年〇月）

2022年08月～2023年5月

学年（出発時）

3年

帰国報告書提出日

YYYY MM DD

2023 / 05 / 31

1. 留学先大学について

(1) 留学先大学の特長

ユヴァスキュラ応用科学大学は大きな大学ではありません。基本的に授業も20人ほどの少人数クラスで近畿大学の講義室での授業とは異なります。しかし、だからこそ先生との距離が近く勉強がしやすかったです。困ったことがあってもすぐに質問をすることができるし、先生方も気遣ってくれます。サークルなどの活動はしていないため、ユヴァスキュラ大学のイベントやサークル、現地のオーケストラなどに参加することができます。

(2) 留学先大学のサポートについて

語学面でのサポート

"Improve your English" "Communication skills for working life"など英語能力を向上させることができる授業が開講されていました。文法や正しい発音、ディスカッションなどを学ぶことができるためすごくいい授業だと思います。

また、フィンランドの公用語であるフィンランド語を勉強する授業もありました。この授業では簡単なフィンランド語の表現や単語を学びました。文化を学んだりすることもできたのでとても面白かったです。

勉強面でのサポート

学校の図書館をよく利用していました。一人用デスクがあり、コンセントや照明もありました。すぐ近くに学校のカフェもあるため休憩をすることもできます。

精神面でのサポート

特に私は精神面でのサポートは受けていませんでした。しかし、学校に交換留学生サポートルームがありました。

生活・住居面でのサポート

Koasという学校の寮に住んでいました。ここの申請は特に早めにした方がいいです。他の交換留学生は動きが早いと感じました。私はあまりの寮になったので場所がよくありませんでした。

2.生活環境等について

(1) 住居についてアドバイスを含め自由に記入してください。

基本的にシェアルームです。2人か3人でシェアをします。一人一人部屋を与えられるので、一人の時間を作ることができます。リビングやバスルームをシェアするのでそこでルームメイトとコミュニケーションをとります。

(2) パソコンについて PCの保有状況

- 日本から持参した
- 現地で購入した
- 保有しなかった

Wi-Fiの有無

- 有
- 無

住居内でインターネットに接続していた場合、プロバイダー、料金等について記入してください。

インターネットの料金は家賃込みでした。ベッドの横などに必ずついているので、一人一つ与えられます。動きもよく問題はありませんでした。

大学での PC の使用可否

- 使用できた
- 使用できなかった

大学で PC を使用していた場合、施設の場所や時間制限等について記入してください。

図書室の中や横にありました。コピー機を利用する時もそれらのパソコンを使用をしなければいけません。使用時間についてはわかりません。

(3) 医療について

Health center (大学内施設として) の有無

- 有
- 無

留学中に病院で受診したことがありますか。健康管理、衛生面について特に注意すべきことを記入してください。

(4) 銀行口座について 留学先で口座を開きましたか。どのように準備・手続きをしましたか。

口座は開設しませんでした。日本からデビットカードを1枚とクレジットカードを2枚持ってきました。毎回手数料がかかるのはもったいないと思ったのでゆうちょ銀行のデビットカードがとても役に立ちました。

(5) 異文化体験について 留学先の文化や習慣の違い等について記入してください。

いいことも悪いこともたくさんありました。ルームメイト同士で揉めている人もいました。夜遅くまでお酒を飲んで遊んだり、音楽爆音でパーティをしたりなど、またこのような場も異文化交流として大切な場所なこと。しかしルームシェアしている人が毎週末このような形で困っている友達もいました。片付けをしかったり、汚いまま放置したりするのを気にしない国の人たちもいます。異文化を理解し合うことはとても難しかったです。

ボランティア等、課外活動を行いましたか。

行っていません。

留学先の安全性や外国人への態度等、留意していたことがあれば記入してください。

フィンランドは安全な国なため特にありませんが、自分が外国人であることは常に意識していました。

3.後輩へのアドバイスについて

(1) 現地で参考となった留学先国の情報（HP や出版物等）を記入してください。

Instagram

@visitjyvaskylaregion

(2) 日本から持参すると良いと思われるものを記入してください。

基本的に現地で購入することができるものが多いですが、物価が高いのでもったいないと感じたり、高い品質的にも日本のものもいいこともありました。

- ・洗濯ネット（多めに）
- ・ふりかけ（お米をスーパーで買い、鍋で炊くことができるため）
- ・最低限の文房具
- ・延長コード
- ・電圧変換器（100円ショップで3つほど購入しじさんし

(3) 留学したことによって得られたことについて記入してください。

得られたことはたくさんありますが、その中でも一番自己管理ができるようになったことが大きいと思います。もちろん外国での生活力もですが自分の精神管理ができるようになりました。

語学力：

留学前－資格試験名称および点数（級）

IELTS5.5

留学後－資格試験名称および点数（級）

結果待ちです

(4) 留学において最大のトラブルは何でしたか。

フィンランドの極夜に苦しみました。1日中陽が昇らない日々、陽が登っても雲で隠れて暗い日々が続き、約1ヶ月の間太陽の光を浴びていませんでした。精神的にも身体的にも苦しんだことが最大のトラブル。

(5) 授業について：クラスの人数、成績評価、現地学生の取り組み方等

授業は大体30人ほどで受けていました。現地のクラスメイトたちは勤勉な生徒が多く、たくさん助けられました。成績評価は、厳し過ぎることはなかったです。自分がしなければいけないことをしっかりしていたら普通の成績をもらうことができます。

(6) 留学期間中に就職活動をしましたか。どのように活動したか教えてください。

自分の受験する企業が決まっていたため、それに向けた企業研究などをしていました。オンラインで説明会に参加したりもしました。就活用の照明写真を撮ってから持っていくべきだったと後悔しています。

留学費用の概算を円で記入してください。

(1) 留学時のレート

1ユーロ□145円～150円

(2) 航空運賃

東京～ヘルシンキ往復約24万（直行）

(3) 住居費

住居費（月額）

約5万円

住居費（留学期間合計）

約50万円

(4) 食費（月額）

約2万5000円

(5) 保険料

(6) その他

(7) 留学費用の合計

約100万円(渡航費、生活費)

5.その他 自由に記入してください。

交換留学で一番大切なことは手続きやメールの確認をどれだけ早くするか、どれだけちゃんとするかだと思います。一つ一つ少しづつきちんとステップごとにすれば大丈夫だとおもいます。

このフォームは 近畿大学 職員用 (@itp.kindai.ac.jp) 内部で作成されました。

Google フォーム