

交換留学帰国報告書

記入 | 2022 年 9 月
所属 & 学年 | 教育学部 & 3 年
卒業予定 | 2024 年 3 月

留学先大学	ヘルシンキ大学
留学先国	フィンランド共和国
留学期間	約 12 ヶ月 (3 年次に留学)
留学開始 - 終了	2021 年 8 月 26 日 - 2022 年 8 月 22 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。

プログラミング教育に興味があり、その分野に精通し、発展している国だったから。

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。

1 年時の短期留学がきっかけで、実際に外国に住む経験がしたかったからです。

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
ニューヨーク	1 年	学部の授業で貧困教育の学習、2 週間程度

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？

二年生の 4 月から準備を始めたので、半年前くらい。

⑤海外留学室の個別相談を利用した方は相談回数や相談内容、参考になったことを教えてください (利用していない方は、利用しなかった理由や状況など)。

個別相談は応募までの 5 回程度。教育分野に精通している方にお話を聞き、大学先決定や、キャリアについても伺いました。

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。

ちまたにある参考書を購入し、テストの形式などを確認。アウトプット対策として、オンライン英会話も行う。

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。

私は単位交換をしませんでしたが、共通して聞く話として、かなり早い段階から授業担当者に相談した方が良いです。

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：MKG3001 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。

EDUKI102 Finnish School and Subject Education フィンランドの学校と教科科目に関する授業、フィンランドの総合学校で科目がどのように教えられているかについての知識を深め、フィンランドの学校の教科教育を国際的に比較する。また、PISA「学習到達度調査」の結果の背後にあるものを研究する授業

PED311 Educational Use of Information and Communication Technologies ICTの教育的利用についての授業。ICT（情報通信技術）はフィンランドの学校でどのように学ぶのか、またICTが教育と学習にどのように組み込まれているかについて学ぶ授業

PED0061 Teacher as researcher – Didactics [（教授法）フィンランドで教師になるために必要なスキルやマインドについての授業](#) PED004 Support for learning and well-being (STEP) 学習を支援する活動と教授法の授業

PED002 Psychology of Learning and Development. 教育心理学の授業

基本的にすべてオフラインでの授業でした。

②授業を受けるにあたって、心掛けていたこと、どんな努力や工夫をしていましたか？

予習しなくてはいけないことが多いので、予習のための時間を毎日作っていました。

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？

専門的な内容についてその場で議論をしなくてはいけないときに、自分の語学力不足が顕著になりました。そのため、分からない単語や言いたくても言えなかった文章をメモにまとめておき、帰宅後復習することで少しずつ語学力を鍛えていました。

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。

ヘルシンキはフィンランドの首都ですが、治安が良いため夜1人で歩いても問題ありませんでした。大学ではたくさんの学生が目的意識を持って学習をしていました。

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。

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（具体的にお願いします）？

深め方は2通りありました。まずは現地の同学部に交換留学生としてきた学生と交流しました。授業等で一緒になったり、留学生用のグループが主催するイベントなどにも参加していました。二つ目は、現地での言語交換です。日本語を学習しているフィンランド人の授業にアシスタントとして参加して、日本語を教えると同時に、英語や現地語を教わったり、一緒に旅行にいたりしました。

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。

フィンランドはサウナが有名だったので、友人とサウナに行きました。長期休暇中はフィンランドを北上し、オーロラを見に行きました。

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？

コロナ渦でしたが、外国人は衛生面への関心が非常に低いと感じました。基本的な手洗いや食事前のアルコール消毒といったことを徹底していました。

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。

あります。歯が欠けてしまい、現地の歯科に行きました。簡易的な歯の詰め物をしてもらい値段が180ユーロ程度でした。

③加入した保険の種類について教えてください。

留学先の大学が用意した「キャンパス保険」への強制加入

*キャンパス保険でカバーされない部分は、個人保険に加入も含む

個人の保険のみ

キャンパス保険と個人の保険の二重加入

④留学するにあたって、予防接種は必要でしたか？

はい（種類：）

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 type="checkbox"/> 寮 <input checked="" 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。

冬は氷点下20度まで下がることもある位寒いのでとにかく厚着をすること、必然的に家にいる時間が長くなり体調不調になり易くなるので、積極的に外出するようにしていました。

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。

カイロなどは現地に売ってないので防寒対策として有効だと思います。

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。

キートスショップというサイトで旅行者やフィンランド移住者へのアドバイスが書いてあり、度々参考にしました。

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。

物価が非常に高いため、過度な外食や散財に気をつけるべきだと思います。

②奨学金はもらっていましたか？

はい （奨学金名：Jasso 支給額:80,000 円）

いいえ

③差し支えなければおおよその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	200,000	
保険代	130,000	
予防接種・ビザ代	30,000	
住居費	1,000,000	
食費	400,000	
教科書代	10,000	

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。

就職予定でしたが、海外での生活や学業に非常に興味を持ったので、院進することも視野に入れています。

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。

とくにありません。

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。

フィンランドの人柄の良さや、人口の少なさなどがストレスフリーであったこと。

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？

留学するまで外国人の友達が1人もいなかったのですが、留学を通じて海外の人達と関わるのが自分に向いていることが分かりました。

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。

現地に行ってから気づくこともたくさんあります。留学をすることを難しく捉える必要は無いと思います。少しでも興味を持っている皆さん全員を応援しています！

◆自由記述欄◆

渡航先の大学や留学の様子がわかる写真（メール添付でも可）があれば下記へ。この報告書はウェブや印刷物として公開する予定ですので、被写体の人物へ使用についてあらかじめ確認をお願いします。

↓↓↓



以上