

交換留学帰国報告書

記入 | 2026 年 1 月
所属 & 学年 | 法学部 4 年
卒業予定 | 2026 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 4 ヶ月 （4 年次に留学）
留学開始－終了	2025 年 8 月 13 日 － 2025 年 12 月 27 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。

専門が西洋政治で、特に社会民主主義の北欧福祉国家モデルに関心を持ったため北欧諸国で留学先を探していました。
大学の立地、物価、開講される授業など総合的に考えて、北欧の中でもヘルシンキ大学を第一希望にしました。

- 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。

大学 3 年次に就職活動をしながら大学院への進学も考えていた時期で、進路に迷いながらも自分の専門を深く学びたいと思ったからです。
また、大学 2 年次に 5 週間のノースカロライナプログラムに参加しており、もう一度海外に行きたいと思いました。

- 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
アメリカ	2 年生	ノースカロライナの短期プログラム 5 週間

- 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？

5 か月ほど前

- 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。

出願までどのように準備を進めていけばよいか、志願書の書き方、面接のアドバイスなど丁寧に指導していただきました。
また、過去に北欧に留学に行った先輩のエピソードも教えていただきました。

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 を 2 回受験しました。
参考書を買って対策しましたが、留学を決心した時期が遅く、就職活動も忙しかったため、出願締め切りのぎりぎりにスコアを取得することになってしまいました。

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。

私は卒業単位を全て名古屋大学で取り終えてから留学に参加しました。
留学で取得した単位はまだ互換していないのでどうなるのかわからないですが、留学前に教務や教授からあんまり期待しない方がいいかもという話を聞きました。

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下さい。

SOSK-510 Population health and health inequalities（5 cr 週一回 1、2period 対面 フィンランドや他ヨーロッパ諸国の健康格差について、毎回異なる講師が異なるテーマで授業をしていた）

PVK-P208 Gender, Politics and Media（5 cr 週二回 1 period 対面 名大のジェンダーの授業で学んだ概念に加えて、メディアの生産や消費でどのようにジェンダー格差が生まれているか学んだ）

PVK-M203 Peace and Conflict Studies（5 cr 週二回 2 period 対面 平和、安全、紛争、戦争とは何か、どのように平和を構築するのかについて英語であるが日本人の先生が授業していた）

PVK-P209 Comparative Perspective to Political Phenomena（5 cr 週二回 2 period 対面 ポピュリズムの概念や近年ヨーロッパ諸国で台頭しているポピュリスト政党、政治家について学んだ）

SUO-114 Finnish course for exchange students 1（5 cr 週二回 1、2 period 対面 フィンランド語の授業で、簡単な日常会話ができるようになった）

EDUMCE02a Uncover Finnish Education（5 cr オンデマンド 世界一と呼ばれるフィンランドの教育システムについて）

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。

- ・授業中にわからない英語があった場合はその場で調べていました。
- ・予習として大量の英論文を読まされますが、頑張ってすべて英語で読もうとすると時間が無くなるし、内容も入ってこなくなるので、私は内容の理解を重視して7割ほどは翻訳して予習していました。
- ・講義の内容について周囲の人と議論し、全体の前で発表する時間が多くありました。私は発表することが苦手なので発表は少ししかしていませんが、なるべく日本人以外の人と隣に座るようにして日本人以外とディスカッションするように気を付けていました。
- ・成績評価の方法としてグループ発表がいくつかありました。フィンランドの大学は日本以上に年齢層が様々なので社会人経験が豊富な人がグループでたくさん発言して進めてくれていると少し委縮してしまいましたが、自分が納得できないところはしっかり伝えるようにしていました。

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。

名大の卒業論文を書きながら留学していたので少し大変でした。
教授と teams で定期的に面談したり、メールでやり取りしたりして提出できました。

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。

- ・フィンランドは生涯教育を重視している国なので、大学には様々な年齢層、様々なバックグラウンドを持った人がいました。また、正規の学生ではなくて、1つの授業だけ履修している方もいました。
- ・私が通っていたシティーセンターキャンパスは、大学の敷地と街の境界線が無く、ヘルシンキの中心に大学の建物が溶け込んでいるようなキャンパスでした。そのため、授業を受けている建物の隣にヘルシンキ大聖堂や冬にはクリスマスマーケットがありました。
- ・市内はコンパクトで電車、トラム、バス、地下鉄など公共交通機関が発達していて便利でした。
- ・学食は市内の unicafe などどこでも3ユーロほどで食事ができました。一般的なものはバイキング形式で、場所によってはピザやサーモンスープの学食がありました。

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。

- ・寮にはWi-Fiがありませんでした。
- ・寮はヘルシンキ中央駅から電車で1駅の大きな駅に隣接しており、駅の中にショッピングモールがあったのでとても便利でした。

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。

- ・ルームメイトが5人いたので、ルームメイトやルームメイトの友達と交流できました。
- ・フィンランド語の授業は毎回ペアワークやグループワークがあるので仲良くなれました。
- ・フィンランド人の学生とは、大学が提供してくれるチューターグループのイベントや授業で交流できました。
- ・寮のパーティーが定期的に行われていたのでそこでもいろんな国の人と仲良くなれました。

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。

- ・放課後はルームメイトとスーパーにお買い物しに行ったり、友達とヘルシンキ市内を観光したり、カフェに行ったりしていました。
- ・土日は同じ寮に住む友達と料理を作ってパーティーをしたり、フィンランドの別の都市にお出かけしたりすることもありました。
- ・その他1 period と2 period の休みを中心にヨーロッパ諸国をたくさん旅行しました。

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。

特にはないです。
 周りは日照時間の短さで鬱にならないようにビタミンDのサプリを飲んでいる人も多かったです。

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。

ないです。

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：）
☒ 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	(6) 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。

キッチンやトイレ、シャワーが共用の6人部屋で暮らしており、深夜の大音量パーティーや異性の宿泊などで不快に思うことがたくさんありました。
我慢していました。

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。

持参して良かったもの
-お出かけ用の小型のバッグやスリ対策グッズ
日本の百貨やGUなどで買える安くて便利なアイテムがフィンランドには全然売られていなかったです。
持参すればよかったもの
-日本からのお土産
仲良くなった韓国人のルームメイトにたくさん韓国のお土産をもらったのですが返せるものがありませんでした。

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。

ヘルシンキ大学のInstagramなど

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。

フィンランドは物価がすごく高いですが、野菜や果物は日本よりも安いものも多いので、うまく自炊したり学食を利用したりすれば抑えられると思います。

②奨学金は受給していましたか。

☒はい (奨学金名: JASSO 支給額: 44 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	30 万	
保険代	5 万	
予防接種・ビザ代	7 万	
住居費	32 万	
食費	20 万	
教科書代	0	

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。

就職と大学院で悩んでいましたが、留学が決まってから、留学の学びを活かしたいと思ったので大学院進学に決めました。

大学院に進学することや目指している職業に対する気持ちに変化はありませんでしたが、留学を通して大学院で研究したいテーマが決まりました。

- 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をお願いします。

なし

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。

やり切って満足した気持ちが大きいです。

私は全くホームシックにならなかったのも、もう少し留学したかったという気持ちもあります。

- 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。

フィンランド人は老若男女英語が流暢に話せるので、感化されて帰国してからも英語を頑張ろうと思いました。

また、留学前はフィンランドの男女平等や福祉に対して完璧なイメージを持っていたのですが、授業や現地の人との会話を通して、そのイメージが少し変わりました。

- 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。

交換留学は現地の学費がかからず、生活費も給付型の奨学金である程度賄うことができるので絶対に利用すべき制度だと思いました。

ヘルシンキ大学は日本人留学生もとても多いので、留学に疲れても孤独に感じる事が無く、おすすめです。

◆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）を下記へ、ぜひ共有してください。報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。

↓↓↓

