

派遣交換留学 報告書



派遣先大学名 (国)	カレリア応用科学大学 (フィンランド)
派遣期間	2024 年 1 月から 2024 年 6 月 約半年間
渡航年月日	2024 年 1 月 3 日
帰国年月日	2024 年 6 月 4 日
派遣時の年次	3~4 年次

派遣先大学における授業等の履修状況

履修した講義名 (教授言語)	講義の履修期間	週あたりの講義時間
Intercultural Management(英語)	春学期 (2024 年 1 月~2 月)	約 3 時間
Digital Marketing (英語)	春学期 (2024 年 1 月~3 月)	約 1 時間半 (最後 4 日間 (8:00-16:00) にかけて intensive week あり)
Orientation to Finnish Language and Culture (英語)	春学期 (2024 年 1 月~2 月)	約 3 時間
Global Business Communication (英語)	春学期 (2024 年 2 月~4 月)	約 3 時間
Economics (英語)	春学期 (2024 年 2 月~5 月)	約 1 時間半
Intercultural Studies (英語)	春学期 (2024 年 3 月~4 月)	2 週間に 1 コマくらい(1 コマ 1 時間半)
Economic and Social Sustainability in Tourism (英語)	春学期 (2024 年 3 月~5 月)	約 1 時間半

1 週間のスケジュール (毎日授業がバラバラに組まれているため確定したスケジュールがありませんでした。)

派遣交換留学が決まるまで、渡航準備

交換留学に応募したきっかけや、どのようにして渡航準備・現地の情報収集を行ったか、海外プログラムや就職活動への不安や工夫したことについて記載してください。

私が交換留学に応募したきっかけは、海外留学をすることに夢を抱いていたからです。人生で一度は海外で過ごして勉強をしたいとずっと考えていたため、今回応募しました。フィンランドを選んだ理由としては、応募当時提携先の国が韓国か、台湾かフィンランドしかなく、自分の中ではアジア圏を視野に入れていなかったためフィンランドのみを志望しました。私は元々卒業後の進路として大学院進学を考えていたため、就職活動に対しての不安は一切なかったです。それよりも経験に重きを置いていました。

九月の半ば頃に渡航することが完全に確定したので、決まり次第直ぐに準備に取り掛かりました。グローバルセンターの職員の方が一つ一つ順序立てて手続きの仕方を教えてくださったのでその通りに進めました。ビザ申請のための大使館は 11 月半ばに

伺ったのですか、在留カードは 12 月の前半には届きました。申請には 2 ヶ月ほどかかると大使館のホームページに書いてあったりして、当時はとても焦っていましたが、順序通りに書類の不備なく申請すればすぐスムーズに行くと感じました。

正直交換留学先の大学、現地での生活、母国語（フィンランド語）については特に何も調べずにいきました。1 月の渡航だったので防寒対策は必須だったため、気温や現地の人々の服装などについては軽く調べました。生活に関しては暮していく間にどんどん慣れていくものであると思い、調べずにいきました。

航空券や初日の交通手段の手配は、母親の知り合いで航空会社（代理店？）の方がいらっしゃるの、その方が全て手配していただきました。保険は県立大学が提示したジェイアイ傷害火災保険に加入しました。

交換留学先の大学について

留学先大学の印象や現地学生の雰囲気、1 日のスケジュール、交換留学先大学の留学生受入サポートやオリエンテーションの様子、利用できる学内施設にはどのようなものがあるか記載してください。

カレリア応用科学大学は二つキャンパスをもっており、どちらも広いキャンパスではなく、比較的小ぢまりとしています。授業が現地学生と International Students と分かれていたので正直現地学生と関わる機会はなく、常に他の交換留学生と関わっていました。

学内で利用できる施設は、教室、カフェテリア、図書室、そして自習スペースがあります。図書室は普段経営学部の学生が授業を受けないもう一つのキャンパスにあります。2 つのキャンパスの距離は徒歩 20 分ほどです。おすすめの施設は図書室です。静かでとても過ごしやすかったです。

一週間のスケジュールはとる授業によって変わってきます。フィンランドの大学の授業は曜日ごとに決まっているわけではなく、毎回科目ごとで開始時間も曜日も変わります。そのため毎回スケジュールが確認できるアプリでスケジュールを確認して授業を受けます。1 日 4 コマほどある日もあれば全休の日もあります。取っている科目とその科目数（単位数）によって日々の忙しさが変わってきます。

カレリア応用科学大学の留学生受入サポートはとても手厚かったです。まず入国前に自分担当の Tutor さんがついてくれます。ヨエンスーの現在の気温、服装などを逐一教えてくださったのが助かりました。また交換留学生のためのイベント企画、そして町の案内もしていただきました。オリエンテーションでは校内案内や授業の受け方など細かく説明していただいたので不安などは一切ありませんでした。

学修面について

留学先大学の授業の様子、履修科目と履修方法、学修面の相談に乗ってくれる人や場所、また単位修得にあたり注意点があれば記載してください。

授業の形は科目によって異なりました。講義形式が主な科目もあれば、ディベートやプレゼンも交えた授業もありました。どの科目にもグループワークはあるような印象です。授業外の課題の場でもグループで取り組む時も多かったので、集まれないときは zoom などを利用して課題をこなしていました。

履修登録はすべてガイダンスの時に細かく説明を受けることができます。シラバスの見方なども教えてもらえるので履修科目もその時確認することができます。

学習面で相談にのってくれる場所も設けられています。それもガイダンスのときに説明されます。私は利用しなかったのですが詳しいことはよくわかっていません。

単位付与基準も科目によって異なります。筆記のテストがあったり、テストがなくプレゼンテーション自体が評価の対象になったりしました。興味深かった評価法としては、模擬交渉テストです。自分が実際に会社に所属していると想定して、相手の会社と交渉を行っていく。そんな模擬試験が行われました。基準点がそれぞれどれくらいなのかは正直わかりません。

生活について

滞在場所はどのように決まりましたか。滞在先とそこでの生活の様子を記載してください。

宿泊先のアパートは現地の大学の提携先のアパート会社から借りました。それらの概要やどのように申し込むかどうかは交換留学が確定して直ぐに現地の大学から細かく内容が来たのでスムーズに申し込むことができました。私の滞在していたフラットは、大学から徒歩 40 分ほどのところにあり、バスに乗れば 15 分ほどで着きます。雪が積もっている間はずっとバスに乗って通学していました（バスのシーズンチケット（1 ヶ月間有効）は約 48€）。

フラットメイトは私以外に 2 人いました。それぞれ中国と日本からきた交換留学生でした。キッチンやトイレ、シャワールームは共有で一人一部屋あるという形です。みんなでご飯を作りあったり、今日何をして過ごしたのか語り合ったりとても素敵な時間を毎日過ごしました。



スーパーやレストラン、学食、日々の食事などの様子、習慣の違いに戸惑ったことがあれば記載してください。

スーパーは基本的に野菜などは量り売りが多かったです。じゃがいもは 1 キロで約 1 €ととても安価でした。お米も日本と味も形も似た種類が 1 kg 2€もせず売っていたので、もしかしたらお米は日本よりも安く手に入るかもしれません。やはりパスタもとても安価で売っていたので、自炊ではパスタと米を中心に食べていました。

ヨエンスーにはアジアショップがシティーセンターに一店舗あるので、どうしても日本食が恋しくなったとき、手に入れることができます。私は韓国のインスタントラーメンをよくそこで買っていました。また、普通のスーパーマーケットでも醤油やみりんは売っています。

学食はその日のメインを 1 種選んで、それプラスでサラダバーとパンが好きなだけ食べることができました。生野菜を自分で買って食べることは金銭面的に難しかったのですが、学食で野菜が好きなだけ食べられるのでとても助かりました。パンも自分の好きなだけ取り放題だったので毎回お腹いっぱい食べることができました。学食は本当におすすめです。



全体的に習慣の違いに戸惑うことはありませんでした。しかし外で買うものは基本的に味が濃いものが大半なので、薄味が好きな人は少し大変かもしれません。自炊しやすい環境ではあるので、直ぐに慣れるかとも思います。

通信機器（スマホ、パソコン）の使用環境と、日本から持参した方がよいアイテムを記載してください。



スマートフォンやパソコンは日本から持参しました。これといって必要な設定はありません。現地の sim カードですが、フィンランドでいうコンビニエンスストア（R-kiosk）で簡単に購入することができます。私はフィンランドに到着した時空港にある R-kiosk で購入しました。私が使用していたのは D N A の Rajaton Prepaid です。これはデータ無制限で使用できるプランのものです。Sim カード自体の料金が 5€, そして 30 日間の使用で 26€かかります。しかしデータは無制限なので、パソコンなどと iPhone を繋げることで Wi-Fi なしでスマートフォン以外の機器も使用することができます。

Wi-Fi を自分のフラットで使いたい場合は、まず部屋を契約する際に Wi-Fi の使用を申し込みます（月額 20€）。その後現地で Wi-Fi の機械を購入し、部屋に自分で設置する流れです（機械は安くて約 40€らしいです）。私は機械を探すことが面倒だと感じたため、データ無制限の sim カードのみを使用して過ごしていました。

日本から持参した方がよいアイテムとして変換プラグがあります。日本のコンセントと異なるため持参した方がよいです。現地で購入することもできますが、日本で買った方が安価です。イギリス以外のヨーロッパの国々で変換プラグは同一のものが使えました。

病院の受診と支払い方法について記載してください。

病院を一度も受診しなかったのではありません。しかし、軽い風邪をひいた瞬間はあったので日本から風邪薬を持参することは大切だと思います。

カレリア応用科学大学のキャンパスから徒歩 10 分ほどのところに大きな病院がありました。

入国から学期が開始されるまでの間に必要な手続きについて記載してください。

特にそれといった手続きはありませんでした。保険の契約や宿泊手続きなどは入国前に完了することができます。入国前にカレリア応用科学大学の自分担当の Tutor さんが連絡をくれます。その方がヨエンスーに到着した時にお迎えにも来てくれ、アパートの鍵の手続きを一緒に行ってくれて、そしてアパートへも送迎してくれました。そのため Tutor さんとの連絡を忘れずすることが初日は大切です。

大学ガイダンスは授業が始まる少し前に大学で行われました。その時に大学のキャンパス案内、学食の頼み方、ヨエンスーでの生活など一通りの説明を受けます。また同時に履修登録も行います。渡航準備の際に組んだ履修科目にもし変更や質問などがあつたら、その場で対応してもらえます。またそのガイダンス中に自分の在留カードの番号登録を大学経由で行う案内もしてもらえます。後日大学からくるメールに登録する簡単な手続きだったので、ガイダンスに出席していれば迷わず行うことができると思います。

学期が終了して帰国までの間に必要な手続きについて記載してください。

学期が終了して帰国までの間に必要な手続きは、アパートの解約手続きです。手続きといっても、そのアパート会社にメールで退去日を連絡するだけです。そうするとメールで掃除するポイントや鍵の返却の詳細まで細かく記載されたファイルが添付されてきます。

それ以外にこれといった手続きは一切ありませんでした。

その他、市内の移動方法や、留学生コミュニティ、留学期間中の外国旅行について、留学生のアルバイトなどについて記載してください。

市内の移動手段は一般的にはバスか自転車、加えて電動スクーターもあります。小さい町ではあるので徒歩でも移動できます。バスの乗車には“Waltti mobiili”というアプリを使用します。自転車は私自身持っていなかったのですが、私の友人たちは自転車をレンタルしていました（2ヶ月間で20€）。

留学生のコミュニティはありました。International Students での集まりが数回開かれたり、私はフラットメイトの一人が日本人だったので、その子の周りの日本人の子たちでご飯会をしたりしていました。またカレリア応用科学大学では学生主体の office の POKA が交換留学生のためのイベントを何度か開いてくれました。私はその中でソリやアイスフィッシング、そしてイースターエッグペイントのイベントに参加しました。



留学期間中に私はヨーロッパの国々をたくさん旅行しました（約 10 カ国）。私の経験から、フィンランド自体旅行はしやすい環境にあると思います。しかしヨーロッパなので、やはりスリなどの犯罪も多いので旅行する際は注意が必要です。旅行できたことも私の貴重な経験、思い出の一つになったので、留学行かれる方は絶対した方が良いでしょう。

街中では英語は基本的に使えます。しかし表記や地元の方々にはフィンランド語が一般的なのでグーグル翻訳はインストールしておいた方がいいです。ヨエンスーではバスの乗り降りの際に“Kiitos（フィンランド語でありがとう）”をいう文化があるのでキートスだけは覚えておいた方がいいです。

お金のことについて

学校生活や宿泊先などで必要な費用について記載してください。また日常生活の買い物で一般的な支払方法、お金の持参方法や現地での管理方法について記載してください。

宿泊費用は家具付きのフラットを選択して、一ヶ月家賃約 240€でした（4万円前後）。この家賃に光熱費や水道料金も含まれています。洗濯機と乾燥機の使用にも特に料金は追加でかかりませんでした。食費は人によると思いますが、私は毎月2万円はかからなかったです。自炊をすれば金額は抑えられると思います。学校生活では学食が 2.95€でその他には特に費用がかかる瞬間はありませんでした。

日常生活での一般的な支払い方法はクレジットカードです。現金も使えますが、基本的どこもクレジットカード社会なので絶対に必要です。クレジットカードは二枚持っているとか何か起きた時にも安心です。私は最後の残り一週間でクレジットカードが止まってしまい、一枚しか持参してなかったためとてもあたふたしました。

あと必要な費用として、sim カードの料金（私の使用していたカードは月額 26€）、冬の間はバス 1ヶ月間 49€など、私は家賃も含めて合計月 8万円前後の費用がかかりました。

その他 ※上記以外の項目で伝えたいことがあればお願いします。

この留学が自分にとってかけがえのない体験になりました。たくさんの友達もできました。留学する前はこの時期に留学することは間違っているのではないかと不安を抱きましたが、それを超える素敵な思い出を得ることができました。この経験を私はずっと忘れません。

