

派遣交換留学 報告書

派遣先大学名 (国)	明知大学 (韓国)
派遣期間	2024年2月から2024年6月 約4ヶ月間
渡航年月日	2024年2月22日
帰国年月日	2024年7月1日
派遣時の年次	3年次

履修した講義名 (教授言語)	講義の履修期間	講義時間/週
Asian History and Culture (英語)	春学期 (2024年3月-6月)	2時間45分
Seminar on International Business (英語)	春学期 (2024年3月-6月)	2時間半
Understanding of International Development Cooperation (英語)	春学期 (2024年3月-6月)	2時間45分
Introduction to Korean Conversation (英語)	春学期 (2024年3月-6月)	2時間45分
Introduction to Korean application (英語となっていますが、実際はほとんど韓国語でした)	春学期 (2024年3月-6月)	2時間45分

1週間のスケジュール					
曜日	午前	午後	曜日	午前	午後
日			木		
月	授業	授業	金	授業	
火	授業		土		
水	チュータリング	授業			

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は、海外で長期間生活し、他の言語を学んだり他の国の友人を作ったりすることによって知見を広げたいという想いが強かったこと、また、コロナ禍の高校時代に何度も諦めざるを得なかった留学を叶えたいと長く考えていたこと。

・ 海外プログラムは2年次の夏に参加済みであり、交換留学によって2つの国での生活を経験できたため、良いタイミングだったと感じる。4年での卒業を望んでいるため、卒業要件や必要単位の確認をした上で交換留学を決意した。就職活動の準備については、帰国後のインターンシップを調べたり、オンラインで受けられるキャリアセンター等のイベント、企業説明会等に参加したりした。

【渡航準備】

学内選考の結果が分かってから渡航準備を始めた。VISAの申請、保険の申請、留学先大学への登録、滞在先への連絡や契約、航空券の手配など、忙しくはあったが難しいこともグローバルセンターの方々にサポートしていただきながら進められたため、大きな苦労はなかったように感じる。特に複雑で多くの調査と時間と労力が必要であった準備としては、VISA申請と滞在先探しであったため、それらは特にできる限り早く動き始めることをお勧めする。

・航空券の手配は、自分でアプリを通して手配した。保険は、グローバルセンターから紹介いただいた保険に入った。どちらも特に困ることはなかった。

・現地の生活などについての事前の情報収集は、SNS やニュースでの韓国留学生等の発信や治安を見て情報を得た。しかし、明知大学や滞在先についての情報は、寮が閉鎖されているという前例のない状況であったこともあり、ほとんどできず渡航前の不安は大きかった。

【韓国語レベル】 韓国語は、ほとんど何もわからない状態で渡航した。授業や友人との会話などは英語であったが、レストランなど英語が伝わらない時も稀にあり、翻訳機を使っていた。しかし帰国する頃には、旅行では困らない程度には読んだり話を理解したりすることができるようになった。

交換留学先の大学について

【雰囲気】 勉学にもイベント等にも真剣に取り組むメリハリのある雰囲気を強く感じられた。定期的に様々なイベントが開催され、留学生も主体となったり参加できたりした。韓国は学歴重視の傾向が強いこともあり、テスト期間はカフェや図書館が埋まっているほど、現地の学生は本当に勉強熱心であった。留学生も多く、英語の講義を中心に取っていた私は、韓国に限らず、フランス、ベルギー、ドイツ、スペイン、ブラジル、台湾など様々な国出身の友達を作ることができた。特に、ヨーロッパ圏からの留学生が多かった。

【学内施設】 食堂や図書館、ジム、銀行、郵便局などがあり、すべて現地学生と同じように使用することができる。

【生活スタイル】 ルーティーンとしては、朝 8 時頃に起床して準備をし、午前中授業、午後は勉強をしたり遊びに行ったりし、夜は遅くとも 23 時頃には帰宅していた。

・明知大学の留学生サポートはとても充実していたと感じる。英語と中国語で行われる学期開始前のオリエンテーションで、外国人登録書や口座開設など、丁寧に教えてもらいながら進められるため、複雑な手続きも心配なかった。しかし、韓国国民保険の支払いについては、日本人は免除できるのだが、その申請についての指

示はなく、自分で調べて行ったため、頼りすぎないことも重要だと感じた。

オウラミと呼ばれる留学生サポートのためのサークルに所属している現地学生が、国ごとについてくれていて、日本語で様々な情報や予定を教えてくれたり、わからないことは気軽に相談できたりした。韓国語チュータリング（一対一で現地学生に個々のレベルに合った韓国語を教えてもらうもの）や、テコンドー、韓国伝統絵画体験、ワールドフェスティバル（食べ物やゲームを国ごとに用意する、留学生による学園祭のようなもの）などの、交換留学生用のアクティビティーも豊富であった。（参加必須）

学修面について

【履修登録】 渡航前に行われる。修正期間は渡航後であった。私は、国際関係や国際経営、基礎韓国語の授業を取った。英語で開講されるかどうかということは確認しにくく、私は最初韓国語での講義ばかり取っていて、修正期間に慌てて修正しなければいけなかったため、注意深く確認しておく必要があると感じた。また、韓国の履修登録は、先着順であるため、シラバスや時間割を考えながら目星をつけておいて、指定された日時に待機して登録することを強くお勧めする。

【講義】 自主的な発言が常に求められた。プレゼンテーションやグループワークも多くあり、テスト勉強と同時進行で準備しなければいけないタイミングもあった。周りはヨーロッパ圏出身の学生を中心として英語を流暢に話すことができる学生ばかりであったため、毎日刺激を受けながら講義を受けられていた。

- ・学修面においても常にオウラミに相談することができ、安心できた。
- ・単位付与基準は日本とあまり変わりなく、プレゼンテーションやテスト、課題、出席などによって判断される。欠席可能な回数なども日本と同じく定められている。

生活について

【シェアハウス】

- ・先述のように、明知大学の寮には入れなかったため、明知大学推奨の代替滞在先からの距離（大学から徒歩

10分ほど)・値段を考慮して選んだ。

・2人部屋、日本人ルームメイトの他に、チェコ人2人、台湾人2人の6人の共同生活であった。特に大きな問題はなく過ごすことができたが、建物は古く、想像していた以上に、バストイレなど日本とは大きく異なる仕様で最初は過ごしにくかったり、部屋は狭かったりしたため、プライバシーや清潔を強く求める場合は、避けた方が良くもしいない。しかし、最低限のもの(洗濯機や乾燥機、調理用品、Wi-Fi、浄水器など)は揃えられていたり、管理人さんも困った時にはすぐに駆けつけて下さったりととても親切で、人間関係等も特に大きな問題はなく生活することができた。

・周りには多くのスーパーマーケットや日用品店などがあり、特に不便に感じることはなかった。食事については、自炊も可能ではあったが、共用スペース、食材の値段から、家で食べる際には簡単なもので済ませ、比較的食べに出かけることが多かった。

【生活】

・交通カード(t-money card)を使ってバスや地下鉄を利用する。そのカードのチャージは、コンビニエンスストアや地下鉄の駅で、現金で行っていた。

・食事については、外食も自炊も費用はあまり変わらない印象であった。辛いものが多いこと以外は特に驚くような違いはなかった。

・日本よりは少ないとはいえ、地震があったり、デモやボイコットが活発であったりするため、常にニュースを追うことは大切だと日々感じていた。

【通信用品の使用環境と日本からの持参アイテム】

・スマートフォン(5カ月の用のSIMカードを日本から持参)とパソコンは持って行った。生活に必要なものは全般持っていったが、ヘアドライヤーは韓国で購入した(変圧器は持っていかなかったため)(ヘアアイロンは日本から持参し、使うことができた)。変換プラグはCタイプ、SEタイプどちらも持参した。合計3つ持参

し十分であった。

- ・日本で買えるもの（日用品等）は韓国でも基本的に買うことができた。しかし、インターネットショッピングは、うまくいかないことが多かったので、最初は一通り生活用品を揃えて渡韓することをお勧めする。

- ・韓国の食べ物は基本的になんでも辛かったり味が濃かったりした。苦手な人は日本食を持っていった方がいいのではないかと思う。

- ・韓国はカード社会である。私は WOW pass（韓国ウォン現金でチャージし、交通カードとクレジットカードとの両方の役割を持つもの）を使わず、日本のクレジットカードをいつも使っていた。最低2枚はカードを持っていく必要があると感じた。

現金は日常生活ではほとんど使わなかったが、色々な手続き等で使う場面が予想以上に多く、困っている友人もいたため、現金もある程度持つていくことを強くお勧めする。

- ・証明写真2枚は必ず、耳や眉が隠れていないものをデータだけでなく、プリントしたものを持っていく必要がある。

【手続き等】

- ・保険は、大学から勧められたものに加えし携帯についても、SIMを持参して行ったため、韓国では特に何の手続きもしなかった。先述のように、外国人登録証や口座開設などはオリエンテーションで進められたため、心配ないが、韓国国民保険の免除申請は自分で調べて自主的に行ったため、そこだけ注意が必要だ。

- ・韓国出国時（日本帰国時）に外国人登録証を空港で返す必要があった。

- ・滞在先は、今後についてはわからないが、今年度から交換留学生在が明知大学の寮に入ることができなかった。そのため、大学からの滞在先の候補を考慮しながら自分で滞在先を探し、連絡し、契約する必要があった。直接管理人さんとメールでやり取りをし、保証金を日本から韓国へ振り込んだことで、予約が完了した。先着順であったため、情報が発表され次第、なるべく早く計画的に準備を始めると良いと思う。

・シェアハウス退去手続きは、返金を受けたりアンケートをしたり最低限の掃除をしたりしたことで済ませられ、特に複雑なことはしなかった。

【お金のことについて】

・各種手続きや生活費、家賃など全てひっくるめて、85万円ほどかかった。

・グローバルセンターから紹介いただいた JASSO 給付型奨学金を受けていた。申請は少し複雑であったが、毎月の在学証明書提出や留学前後の報告書提出はそこまで大変ではなく、円安と物価高が進んでいるこの時期に受けられたことはとても助かった。

・ほとんどが日本から持っていったカードでの支払いで、市場や各種手続き、交通カードへの入金等で使った現金は総額のうち6万円ほどであった。

・現金の使用頻度は少ないとはいえ、日本円は余分に持っていき、その都度換金しながら生活することをお勧めする。

【その他、注意点など】

・交通ルールが曖昧で、車などにはより気をつけなければならない。

・外国人登録証が発行されるまでの1.2ヶ月間は帰国できなかつたり、参加必須のアクティビティーの予定が突然変更されたりすることがあったため、学期開始後の大きな予定は慎重に立てるべきだと感じた。

【今後留学を検討している学生たちへアドバイスなど】

・私は1人での渡航で、友達作りや生活への不安は正直とても大きかったです。授業や友人作り、韓国ならではの経験など、何もかもに物怖じせずに積極的に行動することによって、友人にも恵まれ、充実した生活を送ることができました。言語（英語も韓国語も）への不安があっても、やってみよう！と意気込むことで、想像を上回るくらいの素敵な経験をする事ができると思います！頑張ってください！)

・韓国と日本の関係性や、歴史をよく知っておくと良いと思います。反日デモを見かけることや居づらく感じ

てしまう瞬間は正直ありましたが、その背景を知っておくことは大事だとその度に感じていました。

・しかし、観光ではお互いに人気であり、SNS等からも情報を得やすかったです。地図や翻訳等のアプリ、公共交通機関の利用方法、文化の違い、手続き関係、注意点など、様々な情報を簡単に得ることができたので、とても便利でした。渡韓前に気になることをチェックしておく、スムーズに生活を進められると感じました。



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良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良いです。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ensuu 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ensuu 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。

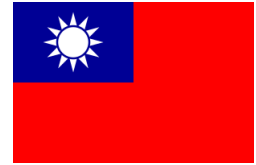
あと必要な費用として、sim カードの料金（私の使用していたカードは月額 26€）、冬の間はバス 1 ヶ月間 49€など、私は家賃も含めて合計月 8 万円前後の費用がかかりました。

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を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。



派遣交換留学 報告書



派遣先大学名 (国)	台湾・輔仁大学
派遣期間	2024年2月から2025年1月 約1年間
渡航年月日	2024年2月19日
帰国年月日	2025年1月8日
派遣時の年次	3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
Financial Market and Financial Institutions(英語)	後期(2024年2月~6月)	150分
Introduction to Information Management(英語)	後期(2024年2月~6月)	150分
Introduction to Programming(英語)	後期(2024年2月~6月)	150分
Management Information Systems(英語)	後期(2024年2月~6月)	150分
International Business Management(英語)	後期(2024年2月~6月)	150分
Marketing Research(英語)	後期(2024年2月~6月)	150分
Innovation Management(英語)	前期(2024年9月~12月)	150分
Sustainable Development and Environmental Management from a Business Perspective(英語)	前期(2024年9月~12月)	100分
Internet Marketing(英語)	前期(2024年9月~12月)	150分
Seminar on Industry Management(英語)	前期(2024年9月~12月)	150分
Business Intelligence and Big Data Analytics(英語)	前期(2024年9月~12月)	150分

1週間のスケジュール (1学期目)

曜日	午前	午後	曜日	午前	午後
日			木	授業	授業
月	授業	授業	金	授業	授業
火			土		
水	授業				

1 週間のスケジュール（2 学期目）

曜日	午前	午後	曜日	午前	午後
日			木	授業	授業
月	授業	授業	金		
火	授業	授業	土		
水					

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。

交換留学に応募したきっかけと渡航準備に関することは私が運営するブログにありますので、そちらをご覧ください。【交換留学に応募したきっかけ】<https://everyday-life-m.com/studyabroad-taiwan/>【渡航準備】<https://everyday-life-m.com/exchange-program-process/>現地の情報収集は輔仁大学へ留学した先輩と輔仁大学から来た交換留学生から話を聞いていました。先輩は気さくな人で今でもたまに連絡を取るくらい仲良くしていただいています。興味がある人がいれば私も先輩のようにいろいろお手伝いできればと思っています。また輔仁大学から来る交換留学生は日本語学科の学生ですので、基本的に日本語がぺらぺらです。私も日本にいた時はずっと日本語で会話しており、詳しく教えてもらえるので本当に助かりました。就職活動に関しては 3 年次の 1 年留学では全く不利になりません。12 月の末で授業が終わりますので、1 月に帰国することができます。2 月のインターンシップや 3 月からの就職活動には全く支障がありません。私のルームメイトは日本人で、どうしても日本の大手企業に入りたかったので、台湾でオンライン就活をしていました。今はどこの企業もオンラインで面接を行うので、台湾からでも問題なく早期選考に参加できます。

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。



輔仁大学はキリスト教の大学ということもあって大学内に教会があります。様々な国の学生が大学内にいるため、とても国際色豊かです。経営学科や金融学科には特に交換留学生が多く、授業でも交流することが可能です。特に学期の初めにある留学生向けの welcome party ではほぼすべての留学生が参加します。そこで仲良くなった人とはその学期ずっと仲良くすることができるチャンスです。私もそこで多くの友人を作りました。



現地の学生はとても気さくでよく話しかけてくれます。親日国であることもあり、日本人である事に困ったり差別を受けたりすることは全くありません。台湾人はほぼ全員日本に行ったことがあるので、日本の話題で盛り上がることができます。アニメや漫画は普通の日本人よりも知っている人が多い印象です。勇気を出して話しかけたらインスタ交換しようと言ってくれる人も多いため、気さくな人が多いです。

一日のスケジュールは授業をたくさんとったかで忙しさが決まります。経営学部の授業は一コマ 50 分×3 なので、午前は 9:10 から 12:00 まで授業があります。お昼休みは長く午後の授業は 13:40 からで終了は 16:30 です。夜に無料の中国語クラスがあります。大体 18 時から始まります。週に 6 時間と決まっていますが、一日 3 時間で週 2 回授業に行くか、一日 2 時間で週 3 回授業に行くか、クラスメイトと先生と相談して決めます。自分の日中の授業を考慮して何曜日の何時から何時が良いのかという希望を出します。そのクラスでは楽しく中国語が勉強できるので、クラスメイトとも仲良くなれます。夜遅くまで授業があるので、授業の後にみんなでご飯を食べに行くということも度々あり、良い思い出になりました。

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、また単位取得にあたり注意点があれば記載してください。

英語で留学を決めた人は基本的に EMI と呼ばれる全英語クラスを受けることになります。英語のみとなっていますが、先生は台湾人なので中国語も話します。先生によっては中国語の割合が多い先生もいますが、資料を見たり、先生に質問したりして理解しました。EMI クラスはテストよりプレゼンテーションが多い傾向にあり、グループがほぼすべての授業で組まれます。グループが変わることはほぼないので、その学期を通してグループメンバーとは仲良くなれます。基本的にどのクラスも台湾人以外は少人数なので、台湾人以外でグループを組むことが多いです。英語を話す良い機会でした。

履修科目は自分で長野県立大学の授業に換算されそうな授業を探して履修登録をしました。輔仁大学は人数が多いので、すべての授業に履修者上限があります。インターネットで早めに履修登録をして、もし漏れてしまったら履修登録用紙があるので、授業に持っていき、先生にサインをもらえば履修登録ができます。履修者が越えていようとほぼ確実にサインがもらえるので、インターネットでわざわざ登録しなくても履修登録用紙を持っていくだけでいいです。輔仁大学の履修登録期間は 2 週間あるので、1 週目で参加できなくても 2 週目でお試し出席することができます。

困ったことがあれば日本語が話せるバディがいます。日本語学科の学生がついてくれますので、困ったことがあれば学習面だけでなく、生活面でも相談に乗ってくれます。また、前学期からいる 1 年の交換留学の人や 4 年間の正規留学生の人にも相談

に乗ってもらうことができます。たくさん日本人が輔仁大学にはいるので、見つけられさえすればそういった人に相談することができます。履修登録の段階でバディ以外の人と出会うのは至難の業なので、最初の段階でお世話になるのはバディが多かったです。

生活について

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

宿泊場所は寮でした。大学の外にアパートを借りることもできます。フランス人やスペイン人はまとめて大学外でルームシェアをしていました。台湾に来る前に知り合って、台湾で同じ部屋を來台する前に決めておくというのをしているようでした。もちろん日本人の交換留学生で大学外にアパートを友達のついでで借りる人はいました。しかし交換留学生のほとんどは大学の寮に住みます。半年や1年間ならルームメイトがいて、ちょっと古くても我慢してもよいと考える人がほとんどです。男子寮であれば2人部屋、女子寮であれば4人部屋になります。ほとんどの場合、同じ国籍の人とルームメイトになります。男子の場合、交換留学生が奇数であれば、一人だけ外国人とルームメイトになります。私にとって後期に男子が一人だけ交換留学に来ました。その人も寮に入ったのですが、日本人男子が他にいなかったため、アメリカ人がルームメイトでした。文化の違いに戸惑ってはいたものの、楽しそうに半年過ごしていました。女子は半年留学の人と一年留学の人でもさらに部屋が分けられます。男子寮の1回は食堂とセブンイレブンが入っており、24時間営業ではないものの、大変便利でした。女子寮の近くにも食堂と台湾のコンビニが近くにあり、基本的にご飯は大学内でも済みますが、大学の横にフードストリートのような場所があり、レストランがたくさんあります。台湾では自炊するよりも外食したほうが安いので、寮にキッチンはありません。レストランが大学の中や横にたくさんあるのは本当に助かりました。



約760円（2025年1月現在）でお米、ドリンク、アイス食べ放題の大学近くの火鍋のお店です。大学近くは比較的安く食べれるし、火鍋のお店もいっぱいあったので、よく友達と行っていました。

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。

台湾は輸入品が多く、物価は高いです。台湾で生産できるものは安いですが、お菓子などは日本の倍くらいの値段がするものもあります。スーパーやコンビニでお菓子やアイスを買おうと思うととても高いです。

学食は学内に3か所あります。一つはバイキング形式で、指をさしていってお皿に盛ってもらいます。二つ目は男子寮の1階にあり、少し小さいですが、韓国料理やステーキもあります。三つ目は女子寮の近くで、フードコートのように、周りにいろいろなお店があり、真ん中に椅子と机があるという感じです。そこにあるタピオカミルクティーはおいしいです。大学内に栄養学科が運営するアイスクリーム屋さんがあり、おいしいので、学外の人も食べに来ます。毎週水曜日は変わった味が出るので、毎週水曜日はいつも混んでいます。私もインスタグラムをフォローしておいしそうな味であれば並んで食べに行きました。



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。

電圧が110Vなので気を付けてください。ドライヤーは現地で買うようにしてください。しかしコンセントの形は同じなので、パソコンの充電器やアップル純正充電器であればそのまま使用することができます。また、現地学生はiPadをほぼ全員持っていますので、タブレット端末を持っていれば重宝すると思います。

食べ物に関しては日本の食べ物が高いですが、日本の料理はほぼ何でも食べれますので、日本の味が恋しくなったら日本食レストランに行くことができます。大戸屋やすき家、吉野家、スシロー、サイゼリヤなどたくさん日本のチェーン店がありますので、心配はいりません。輸入品店でも日本のインスタントみそ汁を買えます。

病院の受診と支払い方法について記載してください。

日本語が上手な台湾人と病院に行きました。病院では症状を翻訳して紙に書き、先生に見せました。その人に翻訳してもらいながら先生の質問に答え、スムーズに診察が終了しました。診察料と薬代を合わせても約2100円（2025年1月現在）でとても安かったです。現金で支払いました。今回はその台湾人のおすすめのところに行きましたが、輔仁大学にも付属の病院があります。何かあった時でもすぐにその病院へ行くことができるので安心です。安いと私は感じたので、保険に申請せず、自費での診察にしました。

入国から授業を開始するまでの間に必要な手続きについて記載してください。

私の場合は2月19、20日が入寮日だったので、19日に台湾到着、入寮しました。現地へ行ったときに困ったのが、バディが来てくれる予定だったのですが、インターネットが空港から出てしまうとなくなってしまうので、連絡が取れなくなってしまうことです。21日のオリエンテーションでプリペイドSIMがもらえることがわかっていたのですが、一日でもインターネットが使えないというの

は海外では本当に大変で、結局地元の人に聞いて何とか学校の寮までたどり着きました。台湾へ行く前に eSIM を開通させておくことをお勧めします。

また、授業は 26 日からでしたので、それまで IKEA に行ったり、ルームメイトとご飯を食べに行ったりして台湾を楽しみました。履修登録のシステムがまだよくわからなかったので、履修したい授業のクラスや時間の確認だけして授業までの数日を過ごしました。実際はオリエンテーションの時にもらえる履修登録用紙を授業に持っていき、先生にサインをもらうだけで履修登録ができます。

授業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。

台湾の大学は一年 2 学期制の大学が多く、輔仁大学もそうです。一学期は 18 週間です。そのうち授業があるのは 15 週目までで、16 週目にテスト、17,18 週目は課題が与えられるだけです。テストが終わった後は自由ですので、帰省する台湾人も帰国する留学生もいます。基本的にオンライン提出ですので、どこにいても問題はありません。授業が終了したらやることはひたすら思い出を残すことと引っ越しの準備をすることだけです。一年間お世話になった人や仲良くしてくれた人とお別れのご飯会に行ったり、課題をしたりして過ごします。特に手続きなどはありません。後悔のないようにたくさん予定を詰めました。

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。

台湾内の移動はとても楽です。九州より少し小さいくらいなので、バスでも電車でも北から南まで行けます。現地では悠遊卡 (easy card) という交通系 IC カードがよく使われます。様々なデザインがあり、ハリポッターの杖の形をしているものまであります。電車やバス、MRT (地下鉄)、レンタル自転車がこのカード一枚で乗れます。コンビニやスーパーでの支払でも使えるので便利です。大学の前に駅がある MRT が台北での主要な交通手段です。早いと 3 分遅くても 7 分後には必ず次の電車が来ます。輔仁大学の名前がついている駅があり、学校の目の前に駅があるので、移動には困りません。1 時間ほどかかる場所まで乗っても約 300 円 (2025 年 1 月現在) なので、安いです。交通系は基本的に安く、市内のバスであればどこで乗ってどこで降りても一律約 75 円 (2025 年 1 月現在) です。

留学生コミュニティには簡単に入ることができます。最初のオリエンテーションの時に外国人留学生のためのグループ LINE に招待されます。そこで、地震の情報だったり、学内イベントの情報だったり流れてきます。特に IDEA という外国人のためのイベントを開催してくれる部活がありますので、そのイベントにはたくさんの留学生が来るので、多くの外国人と仲良くなるチャンスです。そのイベントに参加する台湾人も基本的に英語が話せるので、現地の人しか知らないような情報を得ることもできます。

留学期間中に 6 カ国回りました。一年留学の人は日本にいるときにマルチプルビザを申請していれば何度でも台湾の出入りは 1 年間自由です。長野県立大学にも簡単な旅行届を出すだけで、特に規制はありません。私は最初の半年でアジアの友人が多くできたので、夏休みを利用して、東アジアと東南アジア 5 カ国へ友達に会いに行きました。現地ガイドほど頼もしい人はおらず、各国を楽しむことができました。

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。

寮費は一学期あたり約 42,000 円です。これで 4 か月分なので、とても安いと思います。夏休みの分は約 30,000 円でした。一学期当たりで見ると割高ですが、それでも 2 か月分でこれは安いです。

ここで一年間の出費を計算したいと思います。注意点が二つあります。一つ目はお金の貸し借りなども家計簿に記入されてしまっているので、数が少し大きいです。二つ目は考慮したのは学校がある期間の 3~6,9~12 月のみです。よって一年留学の場合、間の長期休みの出費はもっとかかると考えられます。これらを考慮したうえで、出費総額は 1,476,047 円でした。歳入総額は 940,664 円です。奨学金やお金の貸し借りでこれだけ膨らみました。奨学金は 6 万円×11 か月分でした。奨学金がもらえなかったという人はさらに 66 万円用意しなくてはならないかもしれません。実質-535,383 円でした。私は比較的小金を使っていたので、これほどまでお金の用意しなくてもよいかと思いますが、一つの参考にさせていただけたらと思います。

また台湾は現金主義ですので、キャッシングが可能なクレジットカード、もしくは現地通貨引き出しサービスが利用可能なデビットカードを複数枚用意することをお勧めします。

留学を志す方へのメッセージ

長期留学は一生忘れられない経験で、留学を通して人生が変わった人も留学先で見えました。実際に私も台湾で仕事や生活ができたと考えています。自分のやりたいことや自分のやりたいことを見つけたいという人、語学力を試したい、伸ばしたい人はぜひ挑戦してみてください。どういった理由であっても、留学先で新しい発見がたくさんあります。短期留学とはまた違った経験が詰めるので、ぜひ交換留学に応募してみてください。

派遣交換留学 報告書



派遣先大学名（国）	フィンランド・カレリア応用科学大学
派遣期間	2024年8月から2024年12月 約5か月間
渡航年月日	2024年8月10日
帰国年月日	2024年12月27日
派遣時の年次	3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
Global Business	秋学期（8月～12月）	4時間
Global Economics	秋学期（8月～12月）	4時間
Orientation to Finnish Languages and Culture	秋学期（8月～12月）	3時間
International Trade Operation	秋学期（9月～11月）	3時間
Design Thinking & Service Design	秋学期（9月～11月）	4時間
Project Management	秋学期（10月～12月）	3時間
Leadership Skills	秋学期（10月～12月）	3時間

1週間のスケジュール（授業スケジュールは週によって異なる）

曜日	午前	午後	曜日	午前	午後
日			木		
月		授業	金	授業	授業
火	授業	授業	土		
水		授業			

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。

【渡航前】

・時間のある大学生のうちの中・長期の留学を経験してグローバルな知見や視野を広げ、英語力の向上を目指したいと考え応募した。

・渡航前には、カレリア応用科学大学のホームページを調べたり、留学を経験した先輩に話を聞いたりなどして現地でのアパートや授業、服装に関する情報を得た。また、カレリア応用科学大学が事前にオンライン説明会を開いて、交通機関や衣食住に関するアドバイスをしてくれた。

【就職活動】

・就職活動に関しては 3 年次の夏、冬のインターンシップなどに参加できない不安もあったが、留学でしか得られない体験や成長を重視した。留学中はオンラインで参加できるイベントに出席するなどして情報を集めた。

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。

【大学の雰囲気】

- ・学生数 4000 人ほどの小規模大学でアットホームな雰囲気があった。フィンランド人学生はフィンランド語で行われる授業を取ることがほとんどで、授業を通しての交流は少ない。
- ・様々な国からの正規留学生在籍しており、ヨーロッパだけでなくインドやネパールなどアジア圏出身の学生も多く、国際色豊かな交流ができた。
- ・大学初日には、全 50 人ほどの交換留学生を対象にオリエンテーションがあり、レクリエーションや各種手続きの説明を受けた。留学期間中は交換留学生たちと一緒に授業を受けたり、ランチを食べたりすることが多い。

【休日の過ごし方】

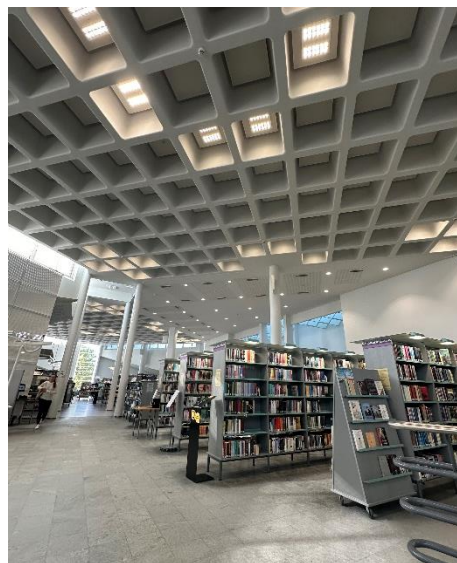
・週末は友人と BBQ やハイキング、スポーツ観戦、ホームパーティをして楽しんだ。WhatsApp(LINE のようなもの)で留学生グループがあり、集合時間などを共有して大人数で遊ぶ機会が多かった。また、交流の輪を広げるために、学生自治会によるハロウィンパーティなどのイベントに積極的に参加することをおすすめする。

【学内施設】

- ・徒歩 5 分圏内に 2 つのキャンパスがあり、どちらもきれいで過ごしやすい印象。
- ・両キャンパスに軽食を販売する売店と学食、自販機あり。
- ・図書館やトレーニングジムもあるが、メインで使用するキャンパスにはないため、利用している学生は少なかった。(町の中心にある市立図書館を利用することが多い。)



交換留学仲間との BBQ



市立図書館

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、また単位取得にあたり注意点があれば記載してください。

【授業の様子】

- ・授業によって形式は異なり、講義形式メインのものやほとんどグループワークのものもあった。
- ・ほぼすべての授業でグループプレゼンやグループレポートの課題があり、授業外でもメンバーと集まり活動した。

【学修サポート】

- ・履修登録はオリエンテーション時に大学ポータルから行う。学部コーディネーターが科目選択や履修変更の際、親身になって相談に乗ってくれた。また、どの教授も親切で困りごとがあるときに気軽に頼ることができる環境が整っていた。
- ・試験に関して、再試験が 2 回まで受験可能だが、1 セメスターのみの留学生は再試験日が翌セメスターに設定されている科目があるので注意が必要。



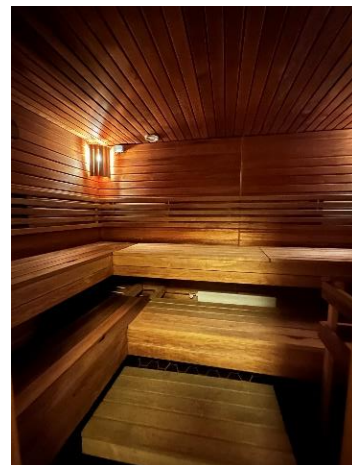
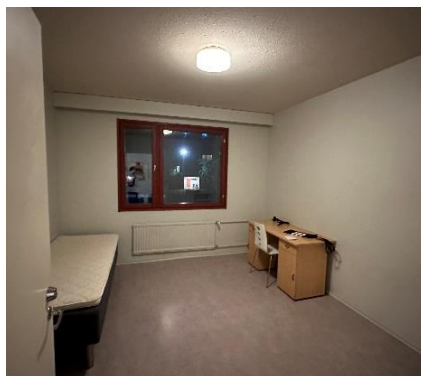
講堂での授業風景

生活について

宿泊場所はどのように決めましたか。宿泊先とそこでの生活の様子を記載してください。

- ・大学から紹介された Elli という賃貸サービスを利用した。私の渡航時には Latolankatu と Karjamäentie の 2 つの選択肢があり、スーパーマーケットからの距離や周辺の雰囲気や踏まえて Latolankatu を選択した。（大学まで約 5 km）すでに渡航している知り合いや先輩に現地の様子に関してアドバイスをもらった。
- ・市内には 4 店舗ほどセカンドハンドショップがあり、生活用品を安価に購入できる。また、現地の学生やアパートごとの Whatsapp グループがあり、不要になったものを安く売っている場合があるので確認するとよい。（ルームメイトなどに招待してもらう必要あり）
- ・私は帰国の時、Whatsapp グループで不要なものをすべて販売した。
- ・3 人 1 ユニットのシェアアパートで、ポーランドとトルコ出身の学生と生活した。キッチン、シャワー、トイレは共同。部屋によって異なるが、基本的にベッドとデスク、椅子のみしかなく、カーテンや寝具（枕、シーツ、ブランケット）は自分で購入する必要があった。
- ・洗濯は共用ランドリーが無料で使用可能。

・ルームメイトと一緒に食事をしたり、大学の友人を招いてホームパーティを楽しんだ。また、アパートに共用サウナがあり、週に一回無料で利用することができた。



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。

- ・朝、夕食は自炊、昼は学食を食べることが多かった。学食は約 500 円のビュッフェスタイルで、サラダやパンなど豊富な種類から選ぶことができた。（フィンランドでおなじみのベリージュースはおすすめ）
- ・スーパーには日本の食品も多く揃っており、手巻き寿司やラーメン、お好み焼きなども楽しめた。
- ・物価高もあり外食はかなり高いが、スーパーの食材の値段は日本と大きくは変わらず、自炊をすることで費用を抑えることができる。（月 2.5～3 万円ほど）



学食 2.95€

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。

【インターネット】

- ・SIM は現地の DNA というサービスを利用した。空港内にある R-kioski（日本でいうコンビニ）で購入でき、レジで「何日滞在するか」と聞かれるので答えると適したプランを渡してくれる。私は通話、インターネット無制限の「DNA Rajaton Prepaid」を利用した。SIM カードを入れ替えるだけで、特別な手続きなく簡単に始められる。料金は 30 日間 24.99€で、EU 圏内ならデータローミング機能を使ってどこでも利用できるのも、海外旅行時にもおすすめ。
- ・Latolankatu のアパートには Wi-Fi がないため、スマホとパソコンをインターネット共有して使用した。（Karjamäentie には有料の Wi-Fi があるそうです）
- ・大学や公共施設では Wi-Fi を利用することが可能。

【その他】

・フィンランドの電源プラグは C タイプなので、日本製のスマホ充電器などを使用する際に、変換プラグがあると便利。

病院の受診と支払い方法について記載してください。

病院を利用しなかったので不明。

入国から授業を開始するまでの間に必要な手続きについて記載してください。

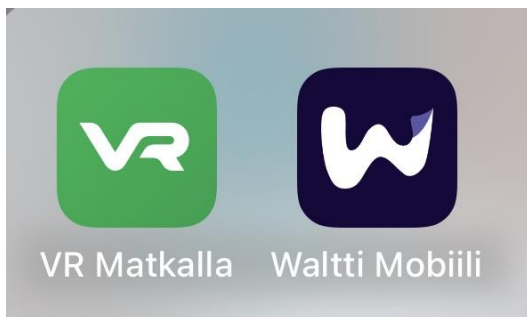
【大学】

・サバイバルパック（食器や調理器具）のレンタルを希望した際は、キャンパスに行き支払いと受け取りをする。

【その他】

・担当の学生チューターがアパートの鍵の手配や、駅からアパートまでの案内をしてくれる。Whatsapp でやり取りをする。

・ヘルシンキからヨエンスーまでは VR という鉄道を、ヨエンスー内では JOJO というバスを利用する。事前にアプリを入れておくこと乗車券や時間を確認出来て便利。



VRとバスのアプリ

授業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。

【大学】

・ヨエンスーを出る 1 週間以上前に学部コーディネーターにメールを送り、交換留学の証書を受け取る。

【その他】

・帰国前にアパート管理会社からメールが来るため退去日を連絡し、部屋の鍵を会社のオフィスまで返却する。

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。

【市内の交通手段】

・大学までの通学は知人から購入した自転車を利用した。（片道 20 分ほど）

市内にはレンタル自転車もあり、月 20€で借りることができる。

・2€で 1 時間乗り放題の路線バスもあり、自転車に乗れない冬の期間は 1 か月定期券（49.5€）がおすすめ。

【コミュニティ】

・学生自治会主催のイベントが多くあり、現地の学生や他大学の学生との交流を深めることができた。

（例）ハイキング、新入生歓迎イベント、ハロウィンナイト、クリスマスパーティ

・1 セメスター23€の会員になることでジムやスポーツ（フットサル、バレー、バドミントンなど）に参加でき、多くの友達をつくること

ができた。
・近隣大学には日本人留学生も多く、日本人コミュニティでパーティや BBQ の開催あり。

【国外旅行】

・秋学期では 10 月に 2 週間の休暇があるため、ヨーロッパ旅行へ行った。（フランス、ドイツ、エストニア）学生ビザを持っていれば EU 圏内で学割サービスを利用できる。

・フィンランドの鉄道や航空券はシーズンによって価格が大きく変化するので早めに計画を立てるのがおすすめ。



新入生歓迎イベント



友人とのエストニア旅行

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。

【1か月の主な費用】

・居住費 40,000 円 ・食費 25,000 円 ・レジャー費 5,000 円 ・通信費 4,000 円

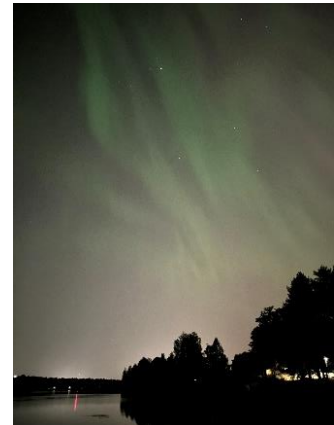
・フィンランドはキャッシュレス化が進んでいて、日常生活の買い物はすべてクレジットカードで支払うことができた。現金は 3 万円ほど両替して持参したが、友人と割り勘するとき以外使用しなかった。

今後留学を目指す学生へのアドバイスなど

私はこの留学でたくさんの人と出会い、数えきれないほどの素晴らしい経験ができました。慣れない環境に戸惑うこともあると思いますが、その壁を乗り越えて得られる成長や達成感は想像以上です。失敗を恐れず、まずは行動してみてください。

また、海外での日本人気は高く、アニメや観光、食文化などについて必ず聞かれます。渡航前に日本の良さって何なのかを改めて知っておくと、より交流を楽しめると思います。

美しい自然と温かい人に囲まれたフィンランドで最高の思い出を作ってください。



派遣交換留学 報告書



派遣先大学名 (国)	フィンランド・カレリア応用科学大学
派遣期間	2024年1月から2024年12月 約1年間
渡航年月日	2024年1月5日
帰国年月日	2024年12月25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
Digital Marketing	春学期 (2024年1月～6月)	約2時間
Event Marketing and Management	春学期 (2024年1月～6月)	約5時間
Financial Management	春学期 (2024年1月～6月)	約5時間
Global Business Communication	春学期 (2024年1月～6月)	約3時間
Orientation to Finnish Language and Culture	春学期 (2024年1月～6月)	約3時間
Professional Sales and Negotiation Skills	春学期 (2024年1月～6月)	約5時間
TECH Fair	秋学期 (2024年8月～12月)	Intensive week 8:00 - 16:00
Leadership Skills	秋学期 (2024年8月～12月)	約3時間

1週間のスケジュール

曜日	午前	午後	曜日	午前	午後
日			木		授業
月		授業	金		
火	授業	授業	土		
水	授業	授業			

※週によって異なります

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。

私はもともと北欧の教育事情に興味があり、また、世界の幸福度ランキングで常に上位にいるフィンランドの生活にも関心があったため、フィンランドへの交換留学に応募しました。

大学4年次での留学でしたが、卒業後は大学院への進学を考えていたため、留学中に入試勉強を進め、幸運にもオンラインでの受験が可能な大学院を受験したため、進学に支障は出ませんでした。

渡航準備は、出発の約3ヶ月前から進めました。特に苦労したのは在留許可（ビザ）の取得です。早めに申請を始めたものの、大使館での面接日程がなかなか合わず、さらに書類の不備やクリスマス休暇、年末年始の影響で手続きが長引きました。最終的に在留許可を受け取れたのは、なんと出発当日の朝でした。この経験から、在留許可の申請は、本当に、十分すぎるほど早めに行くことを強くおすすめします。

現地の情報収集については、留学先大学のホームページやInstagramをチェックしていました。フィンランドではフィンランド語が第一言語ですが、英語も広く話されていると聞いていたため、事前にフィンランド語を学ぶことはせず、現地で自然な発音を身につけるほうが良いと考えました。

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。

留学先のキャンパスは開放的な雰囲気、自習スペースも充実していました。特に課題に追われていたときや試験期間には、自習スペースを活用することで勉強がはかどりました。友人たちと必死に勉強した時間も、今となっては良い思い出です。また、個人的には図書館も好きで、私がメインで使っていたキャンパスとは別のキャンパスにありましたが、開放的なデザインが施されていました。特に、おうちの形をした自習スペースも設置されており、これまで私が持っていた図書館のイメージを大きく覆すものでした。

授業の時間割は週ごとに変動するため、日本の大学のように毎週決まったスケジュールではありませんでした。そのため、慣れるまでに少し時間がかかりました。授業は多いときで週4日ほど大学に通っていました。

留学生へのサポートについて、フィンランドへ到着した際には、現地の学生チューターが最寄りの駅まで車で迎えに来てくれました。初めての場所かつ大きな荷物を持っていたため、とても助かりました。また、チューターが家の鍵の受け取りも代行してくれたおかげで、トラブルもなくスムーズに入居することができました。

セメスターが始まる直前には留学生向けのオリエンテーションが実施されました。そこではフィンランドでの生活に関する基本的な情報や、現地の人ならではの役立つ情報に加え、大学の施設や履修登録の方法についても詳しく説明がありました。必要な情報を事前に受け取ることができたため、比較的スムーズに留学生活を始めることができました。

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、また単位取得にあたり注意点があれば記載してください。

授業の形式は担当教員によって異なり、講義形式をメインとする授業もあれば、グループワークをメインとする授業もありました。また、多くの授業で個人またはグループによるプレゼンが求められました。授業では教員と学生の距離が近く、学生は気になることがあればその場で自由に質問をすることができる雰囲気があり、私にとっては非常に学びやすい環境でした。

単位の取得方法は授業ごとに異なり、筆記試験、課題、レポートやエッセイの提出、プレゼンなどが評価基準として用いられていました。また、成績が思うように取れなかった場合でも、希望すれば二度、三度と試験を受けることができるため、学生の意欲を尊重し、積極的に取り組む姿勢が評価される環境だったと感じています。

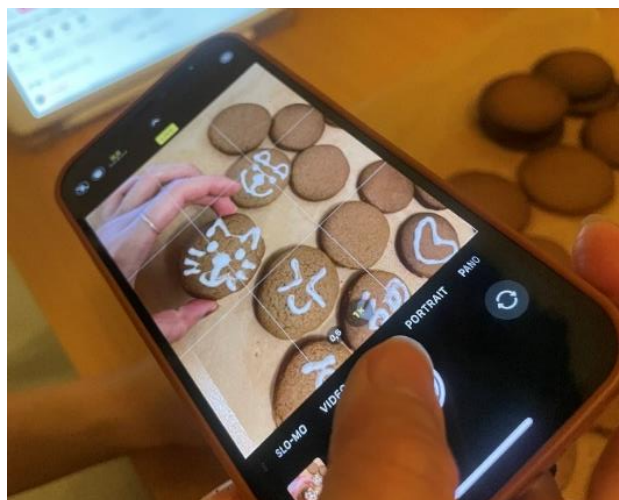


生活について

宿泊場所はどのように決めましたか。宿泊先とそこでの生活の様子を記載してください。

宿泊場所は留学前に決定しました。フィンランドへの留学が決まった後、留学先大学から不動産会社を紹介してもらい、ホームページを通じて自分でコンタクトを取りました。私は家具付きの部屋を希望していたため、該当する物件の写真や間取り、大学までの距離、周辺施設などを参考に選びました。

私が住んでいたのは、大学から徒歩で約 35 分、バスを利用すると 15 分ほどの場所にあるシェアフラットでした。私を含めた女子 3 人で生活しており、よく一緒に夕飯を作ったり、ケーキやクッキー、パイなどのお菓子作りを楽しんでいました。また、友人を自宅に招いたり、招かれたりすることも多く、ホームパーティーを頻繁に開催していました。



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。

フィンランドの物価は全体的に高いため、ほとんどの食事を自炊で済ませていました。特に頻繁に利用していたのが Smarket と Kmarket と呼ばれるスーパーマーケットです。これらはフィンランドでは定番のスーパーで、至るところにあります。また、Lidl というヨーロッパではおなじみの格安スーパーもありましたが、私の住んでいた場所からは距離があったため、時々利用する程度でした。

日本との違いで特に印象的だったのは、チーズやヨーグルトといった乳製品、そしてパスタ類の種類の豊富さです。日本では考えられないほど多様な商品がスーパーには並んでおり、初めて訪れた際にはとても驚きました。また、ジャガイモとパスタは日本と比べて非常に安価だったため、それらを使った料理をよく作っていました。

授業のある日は、大学の学食を利用することも多かったです。学生であれば 500 円ほどで食事ができ、かつ、サラダとパンは食べ放題だったため、私はよく利用していました。フィンランドでは穀物の入ったパンが一般的に食べられていますが、個人的には、特に学食のパンが絶品でした。バターをのせて食べるのが主流で、あまりのおいしさについて食べ過ぎてしまい、一時期体重が激増しました。それ以降、食べ過ぎには気をつけつつ、しかしどうしてもたくさん食べたくて、それで筋トレを始めました。それほど好きだった学食のパンですが、日本では同じものを手に入れるのが難しく、それがこの上なく悲しいです…。

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。

スマホは、現地で購入したプリペイド SIM を使っていました。私は月額 3,000 円ほどのデータ量無制限プランを選択し、特に問題なく利用できました。なお、滞在先には Wi-Fi 環境がなかったため、パソコンを使用する際はスマホのデザリング機能を利用してインターネットにつないでいました。

また、日本からは現在使用しているスマホとは別に、以前使用していたスマホも持参しました。昔のスマホには日本の SIM を入れ、現在使用しているスマホにはフィンランドの SIM を入れることで、日本の番号も維持しながらの利用ができました。特にネット上でクレジットカード決済を利用した際、二段階認証を求められることが多く、その際、認証コードが日本の電話番号に送られる仕組みとなっていたため、スマホが 2 台あったことに助けられました。なお、日本の SIM を入れたスマホではモバイルデータをオフにしていたが、それでも認証コードの受信に問題はなく、追加料金も発生しませんでした。

その他、持参してよかったアイテムとしては、風邪薬や頭痛薬など、自分に合った医薬品が挙げられます。個人的には日本のサララップやお菓子作りに使用する計量の機械も便利でした。また出国の際には、キャリーバックの重量を確認できる携帯用の計量器も非常に役立ちました。

病院の受診と支払い方法について記載してください。

留学前に海外保険には加入していましたが、高額な請求になることが怖かったため、病院を受診せずに済むよう、健康管理には特に気をつけていました。そのため、滞在中に病院を受診することはありませんでした。

入国から授業を開始するまでの間に必要な手続きについて記載してください。

空港に到着後、すぐに携帯の SIM カードを購入しました。自分に合ったプランを選ぶだけで、登録方法については特に難しい操作もなく、もしわからない場合でも店員さんが教えてくれると思います。

また、在留許可カードの受け取りを私はフィンランドで申請していたため、指定された場所まで受け取りに行く必要がありました。

留学開始が 1 月だったため、寒さが厳しく、移動にはバスを使うことを考え、バスのアプリへ登録も行いました。

授業については、開始前に履修登録を行う必要がありました。これはパソコンからの登録でしたが、登録方法についてはオリエンテーションにて説明があるため、特に問題はありません。ただ、どの科目を履修したいかを事前に決めておく必要があります。

授業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。

部屋の退去にあたり、清掃が求められます。個人の部屋はもちろん、キッチンやバス、トイレなどの共用部分もきれいにすることが必要で、汚れがあった場合には追加で料金が請求されると聞いたので、私は念入りに掃除をして、ピカピカの状態ですべての部屋を出ました。また、いらなくなったものについては留学生用のグループチャットで呼びかけ、欲しい人に譲りました。

加えて、家の鍵を不動産会社に返す必要があります。私の場合は時間の都合上、出国当日に鍵を返すことができなかったため、出国直前に鍵を返しに行きました。なお、家にはルームメイトに鍵を開けてもらうようお願いしていました。

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。

市内の移動方法については、冬はバスを利用し、夏は自転車で移動していました。留学生専用のグループチャットがあり、そこには私の留学先大学と近隣の大学に留学している学生のおよそ 500 人が参加していました。このグループチャットでは、いらなくなった物の売買が頻繁に行われており、私はその中で自転車を購入しました。

留学期間中は長期休暇を利用して海外旅行にもよく行きました。EU 内であれば出入国審査がないため、パスポートの提示だけで海外へ行くことができます。行く国や航空会社、チケットの購入時期にもよりますが、航空券は安い場合で数千円から、高くても数万円で予約できました。そのため、友人たちとはもちろん、一人旅も楽しみました。個人的におすすめの国はチェコとハンガリーです。また、学生であれば、在留許可カードの提示で美術館の入場料が無料になることも多く、特にフランスのルーブル美術館やオルセー美術館もその対象だったため、私はフランスには二度訪れました。

アルバイトについてです。ほとんどのフィンランド人は英語も流暢に話せますが、フィンランド語が第一言語であるため、フィンランド語が話せないとアルバイトを見つけるのは難しいです。加えて私の留学先は小さな街だったため、アルバイトの機会も限られており、職を探すこと自体が難しいと聞きました。

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。

家賃は毎月 4 万円ほどでした。バス・トイレ・キッチンは共用、家具付きで、各自個室のある、3 人用のシェアフラットに住んでいました。

フィンランドでの外食は、一食で軽く 3,000 円を超えてしまうため、主に自炊をするか、学食を利用することが多かったです。また、学割が使えるレストランも多く、学生に優しいサービスが充実していました。

留学費用の補助として、私は業務スーパー・ジャパンドリーム財団が主催する給付型奨学金を受給していました。非常に手厚い支援を受けたため、この奨学金には感謝しています。機会があればぜひチャレンジしてみることをおすすめします。

また、フィンランドではキャッシュレス社会が非常に進んでおり、普段の買い物はすべてクレジットカードで行っていました。1 年間の留学中で現金を使ったのは友人との割り勘やフリーマーケットでの買い物のみでした。出国時には、3 万円ほどをユーロに換金して持って行きましたが、それでも十分でした。また、現地の ATM でクレジットカードのキャッシングサービスを使用することができるため、日本から現金を大量に持参する必要もほとんどないと思います。

留学を志す方へのメッセージ

この一年を通して、私の人生は確実に変わりました。今後の人生で自分が何をしたいのか、何を目標としたいのか、この留学を通してそれらを見つけることができたように思います。フィンランドの壮大な自然に触れ、自分自身を見つめ直すことができ、また、一生ものの友人にも囲まれたことが、私をここまで変えてくれたのかなと思います。この留学を経験できたことは私にとって最高の宝物です。あなたにも、かけがえのない出会いと素晴らしい経験が待っていますように。

