

東京大学での所属学部/研究科・学年(渡航開始時):

留学先大学: ヘルシンキ大学 留学先所属学部/研究科等: Faculty of Arts

卒業・修了後の就職(希望)先: 1.研究職 2.専門職(医師・法曹・会計士等) 3.公務員 4.非営利団体 5.民間企業
6.起業 7.その他()

現在の所属学部/研究科・学年:

※氏名・メールアドレス・電話番号は公開しません。

1. 留学先大学の概要

フィンランド大学の首都にあるヘルシンキ大学に行きました。キャンパスというよりは、幾つかの建物が連続して建っている大学です。

2. 留学の動機

昔からいつか留学してみたいと思っていた為です。

3. 留学の時期など

- ①留学前の本学での修学状況: 西暦[2012]年 学部/修士/博士[4]年の[夏]学期まで履修
- ②留学中の学籍: 休学/留学
- ③留学期間: 2012年9月 ~ 2013年4月 学部/修士/博士[4]年時に出発
- ④留学後の授業履修: 西暦[2013]年 学部/修士/博士[5]年の[冬]学期から履修開始
- ⑤就職活動の時期: 西暦[2013]年 学部/修士/博士[5]年の[春・夏]月頃に(行った/行う予定)
- ⑥本学での単位数: 留学前の取得単位[156]単位 留学先で取得し、本学で認定された単位[?]単位
留学後の取得(予定)単位[?]単位
- ⑦入学・卒業/修了(予定)時期: 西暦[2009]年 [4]月入学 西暦[2014]年 [3]月卒業/修了
- ⑧本学入学から卒業/修了までの期間: [5]年[]ヶ月間
- ⑨留学時期を決めた理由
3年での出発に間に合わなかった為です。

4. 留学の準備

- ①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)
フィンランドは寒いですが、コートや靴などは基本的に現地で購入した方が、良い物を買えると思います。
- ②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)
ビザは必要ありませんでした。
- ③医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)
特に何もありませんでした。
- ④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)
SIPという保険に入りましたが、結局留学先大学で向こうの保険に入ったため、使いませんでした。
- ⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)
卒業論文研究指導の通年授業を、4年の夏学期と5年の冬学期の2学期に分けて履修することで単位をいただくことになりました。
- ⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)
読書などを主にしていました。
- ⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど
ホッカイロは10個程度持っていくと、役に立つと思います。お米やお醤油などは現地で買えるので、特に持っていかなくて大丈夫です。

5. 学習・研究について

- ①履修した授業科目のリスト(そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったものに●をつけてください。)
Arts in Consumer Culture
Introduction to Finnish Education System
Britain and Scandinavian 1800 to Present
Japanese Media and Popular Culture
New Literacy and Humanity

Nordic Society and Culture
Introduction to the Nordic Welfare State
History of the Nordic Countries

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

正直な所、授業自体については東京大学と大差は無い様に感じました。

アメリカの大学は非常に厳しいと言われていますが、ヨーロッパ、少なくともフィンランドの大学はそれ程でもありませんでした。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

ヘルシンキ大学は1学期(4ヶ月)が2つの期間に分かれているので、授業も2ヶ月ごとに登録しました。

1つの授業が週2回ほど開かれたので、大体平均で週6コマ程とっていたと思います。

④学習・研究面でのアドバイス

あまり授業を取りすぎると、勉強だけの留学生活になってしまうので、必要以上にとり過ぎないように気をつける必要があります。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

アメリカから来た留学生と友達になったのですが、英語力やトピック等の理由で、彼らの会話にうまく入っていけないことが多かったです。またオーストラリア英語が非常にわかりづらく、意思の疎通に苦勞しました。

7. 生活について

①住居(住居の種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

Hoas という、大学から住居提供を委託されている会社を通して見つけました。

市街地に非常に近いアパートに、他の留学生5人でシェアハウスをしました。

家賃は392ユーロ、東京の平均家賃と比べれば安かったと思います。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

冬が-20度~-30度になると聞いて恐れていたのですが、家や大学が駅から近いので殆ど外を歩く必要がなく、それほど大変ではありませんでした。また建物内は非常に暖かく、日本にいる時より快適でした。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

大学の学生自治会の様な所に入りますと、歯医者を除く医療がほぼ無料で受けられました。

さすが福祉国家で有名な北欧だと感じました。

④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

・毎月の生活費とその内訳

家賃400ユーロ、生活費約400ユーロで、毎月平均計800ユーロといったところでしょうか。

ヘルシンキは非常に物価が高いことで有名ですが、旅行ではなく住むのであれば、それほどお金はかからないと思います。

・留学に要した費用総額とその内訳

月800ユーロ×8ヶ月=6400ユーロ(大体日本円で65万円程度?)

航空チケット往復18万円程度

滞在許可証や保険代等、その他の費用5万円程度

東大の学費53万円

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

東京大学の長島奨学金を頂きました。

月10万円です。

従って、最終的に自分で負担した留学費用は学費+αです。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

休暇には、スウェーデンやエストニア、オーストリアなど他のヨーロッパの国々に旅行に行きました。

8. 留学先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

チューター制度が非常に優れていると感じました。

大学がしっかりしたチューター制度を作っていました。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

食堂が非常に素晴らしく、2.5ユーロでほぼバイキングのような昼食がいただけました。

9. 留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど現在就職活動中なので、まだ何とも言えません。

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

1.研究職 2.専門職(法曹・医師・会計士等)(職名:) 3.公的機関(機関名:)

4.非営利団体(団体名又は分野:) 5.民間企業(企業名又は業界:)

6.起業(分野:) 7.その他()

10. 留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

もしも留学に興味がある、行ってみたいと思っている場合は、検討することをお勧めします。

ただ「留学に行くこと」=「自分の視野が広がり、国際的なものの見方ができる」が常に成立しないように「留学しないこと」=「自分の視野が狭まり、国際的なものの見ができなくなる」という訳でもありません。

「行っておいたほうが良いから」という理由で無理して行く必要は無いと思います。

②留学後の予定

現在就職活動しています。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

もし留学に行くなら3年のうちに行くのが一番良いと思います。

11. その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

特になし

その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

東京大学での所属学部/研究科・学年(渡航開始時):法学部三年

留学先大学: ヘルシンキ大学

留学先所属学部/研究科等:社会科学学部

卒業・修了後の就職(希望)先:

1. 留学先大学の概要

首都ヘルシンキにあるフィンランド最古、最大の大学。学生数は40000人。

2. 留学の動機

海外大学の講義・生活を経験してみたかった。

語学、学問、人間性など、自分を試してみたいと思った。

留学そのものへの漠然としたあこがれもあった。

3. 留学の時期など

①留学前の本学での修学状況: 西暦[2012]年 学部[3]年の[夏]学期まで履修

②留学中の学籍: 留学

③留学期間: 2012年 9月 ~ 2013年 5月 学部[3]年時に出発

④留学後の授業履修: 西暦[2013]年 学部[4]年の[冬]学期から履修開始

⑤就職活動の時期: 西暦[2013]年 学部[4]年の[12]月頃に(行う予定)

⑥本学での単位数: 留学前の取得単位 [22]単位 留学先で取得し、本学で認定れた単位[]単位
留学後の取得(予定)単位[]単位

⑦入学・卒業/修了(予定)時期: 西暦[2010]年 [4]月入学 西暦[2015]年 [3]月卒業/修了

⑧本学入学から卒業/修了までの期間: [5]年[]ヶ月間

⑨留学時期を決めた理由

入学当初から留学に関心があった。卒業を遅らせながらも就職活動に参加しやすい時期をと考えた。

4. 留学の準備

①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

東大の交換留学の担当者の方も助けて下さるので、それに従っていれば問題ないと思う。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

特に困難な点はなかったので、大使館から情報を得てその通りに手続きを進めて問題はないと思う。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)

持病の薬を処方してもらいに行った。

歯科検診に行った。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

長期間の海外旅行保険(AIU)に加入した。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

留学開始が期末試験のある9月からだったため、出国前夏学期の科目の繰り上げ試験を受けた。

⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

留学参加条件をぎりぎり満たす程度だった。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

出発前の準備は何事も早めにとりくむと良いと思う。

5. 学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったものに●をつけてください。)

History of Finnish Architecture

Arts in Finland

Comparative Urban Studies

Academic Writing for students in English-Medium

Urban studies reading seminar

Study of contemporary society: The International Migration System Today

Ideology and discourse analysis

Development economics

Arts in Consumer Culture

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

授業の時間あたりでなく、授業を通して読む文献の量、書くレポートの量に応じて単位が決められている。

東大と同じく講義式(数十人の学生に対して一人の教授が話す形)の授業が多かったが、学生が質問をしてその場で議論が起きることもよくあり、自分の受けてきた授業の雰囲気との違いを感じた。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

科目数は4、単位数は17、学習時間は一日3時間、休日は時期次第で遊んだり勉強したりだった。

④学習・研究面でのアドバイス

外国語での勉強に慣れてない人は、課題のリーディングやレポートなどを計画に余裕をもたせてやるといいと思う。

あと細かい点だと、履修は東大と同じくウェブ上だが、教授と直接交渉すれば遅れて入ったり途中で抜けたりできた。

興味があるものにはどんどん参加し、授業を取り過ぎた時は減らせばよい。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

自分のレベルを把握して、できることをコツコツやるしかないと思う。

7. 生活について

①住居(住居の種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舍の様子、見つけた方法など)

HOASというヘルシンキ市内の学生の住居を管理している期間があり、そこに申し込んだ。

一人部屋かシェア(3人か6人)かで希望を出せる。あとは、HOASの手配でルームメートが決まる。ただ私の場合、備考の覧があったのでそこに6人で出身を多様にと書いたら実現した。何か希望がある人は試してみるとよいかもしれない。

留学生は市の中心 Kamppi か、中央駅から一駅の Pasila か、市の郊外の Kannelmaki に住むことが多い。

家賃は僕のところは月に 392 ユーロだった。光熱費インターネット込み。

僕は 6 人でキッチン・トイレ・シャワールームを共有するところにすんでいた。個室はあった。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

冬は-20 度前後になる程寒く、日没も 12 月などは午後三時頃と非常に早い。

僕の通った中央キャンパス(人文、社会科学系の授業が行われる)は、ヘルシンキの中央駅の近くで街の中心に位置している。また大学の内外で明確な境界が無い。街の一角に大学の建物が集まっているようなかんじ。

交通手段はバス、路面電車、地下鉄、電車がある。定期券が全ての交通手段共通のため、学生は市内であればひと月 20 ユーロ程でどこにでもいける。

食事は、外食をすると日本より値段が高いが、自炊すれば日本とあまり変わらないと思う。また一食 3 ユーロ程でパン、ご飯食べ放題の学食があるのでそこを利用するのもよい。

お金については、クレジットですべて支払っていた。ほとんどの場所でクレジットが使える。

ただ家賃の支払いだけは現金が必要だったので、シティバンクの口座をつくり現地で現金が引き出せる状態にした。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

治安は欧州の中ではとてもよいという風にきくし、実際自分も危険な場面に遭遇したことはなかった。ただ、駅周辺や Kamppi などの盛り場に酔っ払いがたむろしていることもあった。

④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

・毎月の生活費とその内訳

食費4万円

その他2万円

家賃 4 万円

・留学に要した費用総額とその内訳

50 万円(東大の授業料)

90 万円(生活費・家賃・交通費)

20 万円(航空券)

15 万円(海外留学保険)

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

大学のジムに通う。フットサル、フィットネスボクシング、ダンスのクラスに参加する。長期休暇は旅行した。

8. 留学先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

語学は language center という機関で、英語のプレゼン、ライティングの授業があった。

あまり利用しなかったが、大学の交換留学生担当の人がいて何かあれば相談することも可能なようだった。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)

図書館は 2012 年の新学期に新設された中央図書館を始め各種キャンパスがある。英語の蔵書が充実しており、現地語がわからなくても十分勉強ができるようになっている。

スポーツ施設は各キャンパスに設置された unisports というところに登録すれば、ジム、球技、ダンス、武道、各種フィットネスがし放題、習い放題だった。登録費は1年で90ユーロ程。

食堂 学生自治会が運営するカフェテリアがキャンパス内外にある。安くて沢山食べることができる。

パソコン環境 登録すると24時間使えるラーニングセンター(パソコンが置いてある勉強する場所)をはじめ、キャンパスではほぼどこでも無線インターネットが利用できた。

9. 留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

1.研究職 2.専門職(法曹・医師・会計士等)(職名:) 3.公的機関(機関名:)

4.非営利団体(団体名又は分野:) 5.民間企業(企業名又は業界:)

6.起業(分野:) 7.その他()

10. 留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

語学の向上はもちろん、様々な新しい分野について勉強できたことはとても有意義であったと思う。

また、現地で出会った人との関わりの中で様々なことを学んだ。

留学前には思いもよらない偶然が沢山あって、それも留学の良いところではないかと思った。

②留学後の予定

学部の勉強、就職活動。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

留学中は、とても自由なので、自分なりに目標を立ててそれに向かうことが大切だと思う。

11. その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物