

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時):総合文化研究科修士課程2年

参加プログラム:全学交換留学 派遣先大学:University of Helsinki

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(業界: ) 6.起業 7.その他( )

**派遣先大学の概要**

フィンランドの首都、ヘルシンキ中心部に位置する総合大学。

**留学した動機**

修士論文に関する研究のため。

**留学の時期など**

- ① 学前の本学での修学状況: 西暦[ 2013 ]年 修士[ 2 ]年の[ 夏 ]学期まで履修
- ② 学中の学籍: 留学
- ③ 学期間: 2013年 8月 ~ 2013年 12月 修士[ 2 ]年時に出発
- ④ 学後の授業履修: 西暦[ 2013 ]年 修士[ 2 ]年の[ 冬 ]学期から履修開始
- ⑤ 職活動の時期: 西暦[ 2013 ]年 修士[ 1 ]年の[ 1 ]月頃に(行った/行う予定)
- ⑥ 学での単位数: 留学前の取得単位[34]単位 留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位[?]単位  
留学後の取得(予定)単位[?]単位
- ⑦ 学・卒業/修了(予定)時期: 西暦[ 2011 ]年 [ 4 ]月入学 西暦[2014]年 [ 3 ]月卒業/修了
- ⑧ 学入学から卒業/修了までの期間: [ 3 ]年[ ]ヶ月間
- ⑨ 学時期を決めた理由:  
修士論文に関する研究のため。

**留学の準備**

- ① 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)  
手続きは派遣先大学からのメールによる案内に従って行えば、特に問題なくできると思います。
- ② 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)  
大使館での申請手続きの前に、オンラインによる申請を行っておけば認可が早く出ます。
- ③ 療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)  
歯科には渡航前に行っておきました。
- ④ 険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)  
SIPに加入しました。派遣先大学の学生組合による保険も充実していましたが、ビザの申請には保険加入の証明書が必要になりますので、早めに留学保険を検討される事をおすすめします。
- ⑤ 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)  
特にありません。
- ⑥ 学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)  
TOEFL 受験。
- ⑦ 本から持参の方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど  
デビットカードを作っておくと便利です。その他、学習・研究に必要な日本語文献や、ルームメイト等への日本のお土産です。食品に関しては、市内のアジアンマーケットで(割高ではありますが)ある程度揃います。個人的には、好みのお茶やだしなどを持参すれば良かったと思います。またヘルシンキは空気も乾燥しており、初めは疲れなどもあって体調が崩れやすいと思うので、事前に体調管理に注意しておくが良いです。

**学習・研究について**

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※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。

修士課程ゼミ、Nordic Society and 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)

特に日本と変わりませんが、積極的な授業への参加は求められると思います。

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

修士論文のため、単位は認められませんでした。研究に関連するゼミに週に2~3コマ参加していました。

④学習・研究面でのアドバイス

教授ごとに Open hours が設定されているので、必要に応じてコンタクトを取る事ができます。また所属学科や留学生課にアドバイザーの方もいらっしゃるの、そういったサポートを利用すれば安心して学習・研究に集中できると思います。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

事前に関連する文献や用語を確認すると、スムーズだと思います。

生活について

① 泊先(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 という学生寮を運営する団体に申し込みをし、希望にそって滞在先が割り振られます。私の場合は、6人でのルームシェア(個室あり)で、月 391 ユーロ(光熱費・インターネット込)でした。

② 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)

寒さよりも空気の乾燥が気になりました。大学や寮の周辺には、スーパーが数多くあるので、便利だと思います。外食は日本よりも割高なのと、学食のメニューは偏りがあるので、自炊メインでした。

③ 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)

治安は日本と変わらない程度です。

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 391 ユーロ+生活費・教科書代・交通費 500 ユーロ

・留学に要した費用総額とその内訳

航空券+家賃+生活費

④ 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)

日本学生支援機構

⑤ 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

派遣先大学の環境について

① 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)

東京大学と変わらず、サポート体制は充実しています。

② 学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)

図書館の他に、24 時間利用できる PC ルームがあります。

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

特にありません。

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( )

**留学を振り返って**

**① 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**

研究テーマとの関連もあり、留学先で先生方やゼミのメンバーとの意見交換・アドバイスは非常に貴重なものでした。

**② 学後の予定**

就職します。

**③ 後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス**

留学での目的を明確にした上で、どんどんチャレンジしてください。

**その他**

**① 備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物**

Facebook での情報交換。

**② 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(プログラム開始時):教養学部 3 年

参加プログラム:全学交換留学 派遣先大学: ヘルシンキ大学

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(業界: ) 6.起業 7.その他( )

#### 派遣先大学の概要

フィンランドの首都、ヘルシンキの街の中央に位置する国立の総合大学。

#### 留学した動機

教育学についてヨーロッパ、特に北欧で学びたかったから。

#### 留学の時期など

- ① 留学前の本学での修学状況: 西暦 2013 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: 2013 年 9 月 ~ 2014 年 5 月 学部 3 年時に出発
- ④ 留学後の授業履修: 西暦 2014 年 学部 4 年の夏学期から履修開始
- ⑤ 就職活動の時期:
- ⑥ 本学での単位数: 留学前の取得単位 単位 留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位[ ]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 2011 年 4 月入学 西暦 2015 年 3 月卒業/修了(予定)
- ⑧ 本学入学から卒業/修了までの期間: 4 年(予定)
- ⑨ 留学時期を決めた理由: 進学振り分けが終わった後に留学したいと思っていたから。

#### 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)

基本的に、入学手続きやヘルシンキ大学側がアパートなどについても知らせて下さるので、きちんと期限を守って手続きを行えば問題ないと思います。

##### 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)

ビザ申請のために、在留許可証を発行しなくてはなりません。その発行のために、大使館に伺いました。許可証申請のために、その在留期間分の保険に入らなければなりません。

##### ③ 医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

出発前は、歯医者に定期健診に行っただけです。予防接種もしていません。常備薬は、風邪薬とビタミン D を持っていきました。ビタミン D は、日照時間の少ない冬に必要だと思い持っていきましたが、あまり服用しませんでした。

##### 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)

AIU の保険に入りました。帰国日がいつか決めていなかったのと、とりあえず、7 月までにしましたが、5 月に帰ってきたので、もう少し短いのにしておけば良かったかもしれないなと思いました。しかし、帰国時期が決まっていなかった場合は、長めに加入しておかないとその期間の在留許可も下りないので、長めの方が良いと思います。金額は 11 万くらいでした。

##### 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)

コース主任の先生に留学届を出したくらいです。

##### ⑥ 語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

なるべく BBC ニュースなどを聞くようにしたり、語彙力を増やそうと新たな英単語教材に手を出したりしました。

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

現地での銀行口座開設のために、最低 3 か月間使用してある銀行通帳(日本のものでも OK)の原本が必要なので、開設したい場合は、持ってくると良いと思います。また、単語帳など日本語での英語教材があると良いと思います。

#### 学習・研究について

**①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)**

※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。

Introduction to Finnish Education System, Applied Practice- Web based learning-, Education for Citizenship, Finnish School and Subject Education, Education for Diversities, Psychology of Development and Learning, Social, Historical and Philosophical Foundations of Education, Introduction to Educational Research, Special Education, Further studies in learning and teaching practical skills  
(英語の単位としていくつか申請します。)

**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)**

授業により異なりますが、基本的に予習課題が出て、感想を提出したり、web 上での討論の課題が課されるものが多かったように思います。

**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**

30 単位(欧米基準)まで履修可能です。

**④学習・研究面でのアドバイス**

授業での課題は基本的に重くないことが多いと思うので、なるべく課外で学習機会を模索するようにしていました。(学校訪問など)

**⑤語学面での苦勞・アドバイス等**

英語がネイティブの国ではないので、語学面ではあまり苦勞しませんでした。

**生活について**

**① 宿泊先(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 という市と連携を取っている大学生に部屋を提供する団体を介して、フラットを見つけ、他女子二人とフラットシェアをしていました。個別の部屋もありました。

**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)**

冬はとても日照時間が短いので、気分が暗くなりますが、それでもイベントも多いので、生きてはいけます。私の場合は、11 月頃とはとにかくテンションとモチベーションが下がったので、なるべく外に出て新しいことに挑戦していくようにすると良いと思います。今年は暖冬だったので、あまり寒さでは苦勞しませんでした。一方で、夏は 11 時ころまでとても明るく、気分もモチベーションも上がります。8 月は予想より暖かかったので、薄手の服もある程度は持っていけばよかったと思いました。

**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)**

フィンランドは日本と同じくらい安全です。大学の保険センターみたいなものが近くにあり、とても親切に診療して下さるようです。衛生状況も良いです。美味しく安全な水もタップから飲めます。心身の健康管理は(できていたかわかりませんが)、なるべく人と交流するようにし、またジムにも通って運動するようにしていました。

**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**

航空費は、8 月出発であったこともあり、往復 12 万程度でした。(帰国便はあとから日にちが変更できるものになりました。)家賃は、さらなる円安の影響と家賃の値上げがあり、結局月 6 万弱(396e)になりました。交通費は月に 3000 円(23,30e)程度と、とても安かったです。食費は、基本的には自炊にして、ランチは学食で 400 円弱(2,5e)のものを食べていたので、そこまでかかりませんでした。大体月 130e くらいでしょうか。とにかく旅行をしようと思っていたので、日常生活ではなるべく節約していました。旅費は高かったですが、日本から行くよりは当然ながら安く移動時間も短いです。

**・留学に要した費用総額とその内訳**

あまり計算していません。

**④ 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)**

JASSO の月 8 万円のものを受給させていただいていました。

**⑤ 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)**

フィンランドの学校訪問になるべく行くようにしていました。ONKALO という核廃棄物最終処理場に訪問しました。長期休暇には、旅行に行きました。全部で 16 か国行きました。

**派遣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)**

入学時に、チューターグループがあり、フィンランド人のチューターがついてくれて、学校についてやフィンランドの文化やそこでの生活面について教えてくれます。

**② 大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)**

図書館はとても綺麗で、居心地が良く、PC も多くあります。25e のデポジットを払えば、24 時間図書館が使用できる鍵も借りられます。Unisport というジムもあり、ヨガやエアロビクス、様々なスポーツなどプログラムも充実しています。Wifi 環境も整っています。

## 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

留学地では OBOG 訪問を行えなかったり、情報交換がしづらいので、そこはデメリットだと思いますが、プログラムが 5 月には完全に終わるので、夏採用の応募には間に合うので影響はあまりないかと思います。

### ③ 留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

ボストンキャリアフォーラムに行っていた友人もいました。なるべくマイナビなどのメーリスに登録するなどして、情報収集に努めるのがよいのかと思います。

### 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( )

## 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

所感として、主に三つの気づきを挙げたいと思います。一つめは、元々興味分野であった教育学において、多くの学びがあったことです。フィンランドは PISA(世界レベルの学力調査試験)で毎年優秀な成績を上げていることもあり、世界各国から多くの教師志望者や教育関連の仕事を志す学生がヘルシンキ大学に留学に来ていました。そのため、大学での授業は勿論、普段の会話の中でも教育の話題になることもあり、フィンランドの教育制度や現状だけでなく、世界各国の制度や状況を同時に学ぶことができました。二つめは、大学内の学びだけではなく、学外での学びも充実させることができたことです。大学の授業自体は多かったわけではなく(英語が母語でないことから、英語の授業の数は必然的に多くはありませんでした)、時間に割と余裕があったため、教授や知り合いに依頼して、積極的にフィンランドの学校に訪問しに行くようにしました。フィンランドのほとんどの学校では、ただの一大学生にもかかわらず、訪問するとても暖かく迎えてくださり、勤務中に学校やその仕組みについて多くの説明をして下さりました。帰国までに、幼稚園、小中学校、高等学校、成人教育機関を全部で 12 校に訪問しました。現場を見ることの良さは、フィンランドの実際の学校の自由な雰囲気や丁寧な指導などを見て、感じる事ができたこと、そして、先生方の今抱える問題やポリシーなどを直に伺うことができたことだと思います。また、フィンランド西部に位置する、原子力発電で出る廃棄物処理場(オンカロ)を訪問し、フィンランドの廃棄物の徹底された処理の仕方に感服したと同時に、いかに廃棄物が危険なものなのか痛感しました。現在の日本で、福島原発から汚染水が漏れ出していることがいかに深刻なことであるのか理解し、一人の日本に住む市民として、原発の在り方についてきちんと考えねばならないと思いました。三つめは、英語力、特に会話面においての向上である。今まで、外国人と話すのは、自分の英語力に自信がなく、なかなか話すことができなかったが、ヘルシンキで多くの留学生と英語で交流することで、表現数は勿論、英語で外国人とコミュニケーションする自信をつけることができました。

### ② 留学後の予定

院進学を考えています。

### 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

机での学習だけではなく、様々な場面において、本当に多くの気づきがありました。積極的な姿勢を持てば、どのような環境でも沢山の学びがあると思います。短期留学はその名の通り、とても短いものなので、積極的に様々なことに挑戦していけば充実した留学になると思います。楽しんでください！

## 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

### ② 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。