

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満)

2017年 6月 1日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部3
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

ヘルシンキ大学はフィンランドの首都ヘルシンキにあるフィンランド内最大の国立大学です。

留学した動機

多様な人々と接し他者の考え方を理解すること、ヨーロッパの歴史や文化に関する理解を深めること、及び英語運用能力の向上

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2016年	学部3	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2016年	8月~	2017年	5月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2017年	学部4	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2018年	学部5	年生の	3月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			40	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			18	単位
	留学後の取得(予定)単位			10	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014年	4月入学	2019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		0ヶ月間		

⑨留学時期を決めた理由:

私は卒業後の進路として国家公務員を志望しているので、毎年春及び秋にある国家公務員試験に万全の態勢で臨み、また卒業論文の執筆にも十分な時間がかけられるように留学時期を決定しました。

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)

まず手続き面全般に言えることですが、事務手続きは予想以上に時間が掛かるものなので、時間的に余裕をもって進めることが重要であると思います。特に留学先大学への入学手続きにおいては、ヘルシンキ大学の場合自分で記入して提出する書類に加え東京大学の担当者の方に署名を頂く必要のある書類も要求されるので注意が必要です。

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)

フィンランドに留学する場合、web上でフィンランド外務省とやり取りをした後、日本のフィンランド大使館に向いて居住許可証というものの取得を申請しなければなりません。私の場合、申請を開始してから実際に居住許可証を取得するまで1カ月半ほどかかりました。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

フィンランドには特に注意すべき風土病などは存在しないので、私は特に予防接種などは行いませんでした。常備薬に関しては市販の風邪薬を持っていきました。

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)

大学の指示に従い、付帯海学と呼ばれる留学保険に加入しました。

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

履修、単位、試験、論文提出等に関しては特に何も行いませんでした。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

語学に関しては他の学業が忙しく、なかなか準備する時間を確保することが出来ませんでした。出発前の語学レベルはIELTSでoverall score が6.0でした。

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

当然であるかもしれませんが、フィンランドではコンセントの形が異なるため、日本から持参したパソコンや電化製品などを現地で利用するためにはEU圏用の変換プラグ(+場合によっては変圧器)が必要となります。また、SIMフリーのスマートフォンを持参すると便利です。

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(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Introduction to Finnish History	5	●	Global Political Economy	5	●
History of German Colonialism	5	●	Social identity and interaction within and between groups	3	●
Finnish for Exchange Students, Basic Course	5		Philosophy of the Social Sciences	5	●
Soviet/Russian History II – Stormy Twentieth Century 1917–1991	5	●	Introduction to Central Asian Politics	5	●
The European Dimension of the Ukraine–Russia Conflict	3	●			

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)
全般的に、ヘルシンキ大学の授業は東京大学での授業と比較して合計の講義時間が短い一方で、各授業ごとに課される宿題の量が多い傾向にあります。中でも私の印象に残っている授業はPhilosophy of the Social Sciencesというコースで、毎回教科書一章分を読む予習、毎回盛んに講師と学生もしくは学生同士の間で議論が行われる講義、三回の小課題及び期末試験をこなすのは大変でしたが、その分文献を読みそれを踏まえて自分の意見を発信する力を伸ばすことができたと思います。
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
秋学期は四科目20単位、春学期は五科目21単位を履修しました。授業時間は週5、6コマ程度で授業の課題にあてられる時間は週35時間程度で余った時間は興味のある分野の文献を読むことや友人たちと遊ぶことに当てました。
④学習・研究面でのアドバイス
「海学の大学では日本の大学に比べて勉強量が非常に多い」という声を耳にすることがあるかも知れませんが、ヘルシンキ大学に関して言えば授業と授業外学習を合計した勉強量は東京大学とさほど変わらない、もしくは少ないくらいでした。勉強面に関しては真面目に取り組めば十分余裕を持ってこなせると思います。
⑤語学面での苦勞・アドバイス等
留学したからといって勝手に英語ができるようになるわけではありません。英語を話す機会を多く設けるようにすることと、日ごろから英語のyoutube動画やニュースを見るなど、英語に継続的に触れることが英語力向上に役立つと思います。
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)
宿泊先は大学への留学応募時に大学側が紹介してくれた寮に決めました。家賃は月550ユーロ、部屋は十分広く清潔で家具やインターネット環境などもほぼ完璧に揃っていました。
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)
気温はとても低く、10月下旬頃から四月頃まで厚手のコートが手放せませんでした。大学のキャンパスはヘルシンキ中央駅から徒歩五分ほどの距離にありますが、東京と比べるとかなり人が少ないです。交通機関はバス、トラム、地下鉄、電車などが深夜まで運行しています。更に学生であれば割引を受けられるので非常に安価にヘルシンキ周辺を移動することが出来ます。食事に関しては僕の場合ほぼ毎日Unicafeという学生食堂で済ませていました。2.6ユーロで栄養バランスよく沢山食べられ、味も悪くはないのでお勧めです。お金に関しては基本的にクレジットカードですべて支払うことができます。
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)
治安はとても良いです。
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550ユーロ、食費約200ユーロ、交通費20ユーロ、娯楽費30ユーロほどの計約800ユーロでした。

・留学に要した費用総額とその内訳
航空賃が往復で10万円強、生活費が月800ユーロ×9か月で7200ユーロほどだったので、合計で70万円ほどでした。
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)
大学から紹介していただいたFung Scholarshipという奨学金を月額8万円受給していました。
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)
週末は主にフィンランド人の友人達やベルギー人の友人達と一緒に過ごしていました。
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)
最初の数日ほどを使って担当の現地学生が大学施設の仕組みや決まり、ヘルシンキでの生活についての基本的な情報等を丁寧に教えてくれました。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
図書館は平日八時から二十時まで、土曜は十一時から十七時まで空いており、PC環境も十分に整っています。
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
多くの外国人と知り合い、「他者」を意識する機会を多く持ったことで、日本人としての自覚をより強く持つようになり、国家公務員への憧れが更に大きくなりました。
③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)
大学の授業や課題の合間に国家公務員試験の対策を少し行っていました。

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

言語や文化の壁は予想以上に大きく、大学の講義や人間関係において思うようにいかないことが多々ありましたが、それらを乗り越えることでより打たれ強い人間になることが出来たと思います。

②留学後の予定

駒場での外国人留学生との交流イベントに参加してみようかと考えております。

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

留学は決して楽しいことばかりではないですが、得られるものは大きいのでぜひ前向きに検討してみてください。

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

基本的にヘルシンキ大学及び東京大学の留学に関するwebページを見て留学準備を進めました。留学中は英語力向上のためYoutubeで英語の動画を見ていました。

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。

--