

## 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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2019/6/12

■ID:A18051

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: ヘルシンキ大学

■留学期間/Program period: 8/28/2018 ~ 5/31/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部2類

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

将来法律を使った仕事をしたいと考えている自分にとって、限られた日本の判例・参考資料だけでなく外国語で書かれた資料を読み解く力をつけることはとても重要なことだと考えていました。しかしながら、自分は飽き性であり、嫌でも外国語での法律学習を強いられる環境に自分の身を置かなければその力は身につかないと考えており、そこで海外の大学の法学部で学習したいと考えるようになりました。ただ、経済的な面でかなり迷っており、最終的に留学に行くことと決めたのは締切直前の2年生の秋でした。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2018年/Academic year / 学部3年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2019年/Academic year / 学部4年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

法科大学院への進学を考えており、院試前にしっかりと準備する期間を設けたいと考え、4年生ではなく3年生での留学を選びました。2年生以下での留学を考えなかったのは、交換留学にあたって東大ですでに2年以上学習していることが受け入れ先大学から要求されたためです。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

Chinese Law and Society: An Introduction to the Chinese Legal System/5

Foundations of EU Law/5

International Criminal Law/5

International Human Rights Law/5

Introduction to Animal Law/5

Language Centre Course Assistant Programme for International Students In Japanese language/3  
Law of the Sea/5  
Nordic Law in European Context/5  
Principles of Public International Law/4  
The Euro as a Source of Stability and Misery: A Constitutional Approach to EMU/5

■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :

授業はひとつのコースが 10 授業、それをどの程度の早さで消化するかはコースによりまちまちでした。毎日授業がある代わりに 2 週間で終わるもの、週 1 の授業の代わりに 2 か月以上続くもの、といった感じでした。授業の参考資料(必ず読めと言われているもの)の量がかなり多く、授業期間中は毎日 20~40 ページほど英語論文や教科書を授業外で読んでいました。試験ではなく小論文を提出することで成績評価を行うコースの割合が東大法学部よりも高いと感じました。

■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :

4~6 科目/Subjects / 11~20 単位/credits

■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :

21 時間以上 時間/hours

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :

現地の日本語授業への参加(ただし単位がつくためボランティアではないと思います)。

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :

現地の学生のための日本語の授業に参加し、ネイティブスピーカーとして発音のチェック等を行っていました。また、日本人学生の授業参加の取りまとめを行い、大学の人たちと連絡を取る係も行っていました。

■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :

長距離列車の運賃が安かったので、フィンランド国内のほかの都市、あるいはロシアまで行ったりもしました。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :

図書館は新しく大きなものがあります。ジムもあります。食堂は学生だと一食 300 円ほどで食べることができます。eduroam が使えます。大学の PC もありますが、大学が閉まるのが東大より早いため、使える時間には限りがあります。

■ サポート体制/Support for students :

大学から具体的サポートを受けた覚えはありません。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

アパートなどの賃貸

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

交換留学の申請にあたりヘルシンキ大学から HOAS という学生向け住居を提供している非営利団体を紹介され、そこに申し込みました(ただし交換留学の申し込みとはまったく別個の申し込みです)。共用の

DK、トイレ、キッチン、シャワールームと自分専用の寝室、という部屋に3人で住んでいました。この3人は全員日本人だったのですが、ほかにHOASの住協に住んでいる人から話を聞くに必ずしも日本人で固めているというわけではないようです。どのような部屋に割り振られるかは実際に割り振られてみるまで分かりません。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :

法学部の授業は City Center キャンパスというヘルシンキ中央駅から徒歩圏内の場所で行われていました。ヘルシンキの街は鉄道・バス網が充実しており、公共交通機関だけで大体のところに行くことができます。学生はヘルシンキ市内一律乗り放題で月僅か 2,000~3,000 円ほどのカードが買えるので、とても安く移動ができます。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

ほとんどのお店(露店含む)でクレジットカードが使えるので、ユーロの現金はほとんど使いませんでした。外国人でも住所が登録してあったら銀行口座を開設することができます。僕は口座は持っていましたが、クレジットカードですべて事足りるので日本からの送金受け取りには使いませんでした。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

ヘルシンキの治安はとても良いです。大学の保健センターは無料で利用できますが、予約を取るのが非常に難しいと聞きました。海外旅行保険に加入しているのなら、街の病院に行くのがいいかもしれません。冬は一日中暗かったのでかなりつらいものがありました。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

東大での成績書・在籍証明書等のデータを電子メールで送付しました。また、履修予定科目を申請時に派遣先大学のシラバスを調べて申告する必要がありました。しかし、留学期間開始後の履修登録で全く違う科目に履修を変更しても全く問題ありませんでした。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

就学ビザを10か月分取得しました。インターネット上で必要事項を記入した後、広尾にある駐日フィンランド大使館へ実際に赴いて指紋をとられて手続き完了です。申請から2週間ほどで大使館にビザの現物が届きました。パスポートを大使館に預ける必要はありません。

■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

市販の風邪薬を持って行ったのが役に立ちました。ヨーロッパで麻疹が流行していたのでその予防接種も打っていきました。のどが弱いので乾燥した気候で度々のどを痛めて苦しかったのですが、あまりマスクを売っている場所がなかったため苦労しました。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

東大指定の付帯海学に加入しました。意外と大きな出費だったなあという印象です。ただ、周りで留学中骨折した人もいたりしたので、絶対に加入をお勧めします。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

法学部に留学計画を提出しました。少なくとも法学部では早めに帰国すれば4Aではなく4Sの履修が東大でできるようです。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

留学開始 1 年前に受けた TOEFL iBT のスコアが 83 点で、それで応募しました。正直留学前に特に対策はしていなかったので留学開始後とても苦労しました。指定された教科書を読んでいく中で法律関係の単語を覚えていき、最終的には何とかなったので、留学前に外国語で書かれた専門分野の本を読んでもありかもしれません。

#### 費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

##### ■参加するために要した費用/Expenses of participation:

航空費/Airfare	150,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	13,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	30,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	86,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

##### ■その他、補足等/Additional comments:

13,000 円ほど払ってヘルシンキ大学の学生組織への加入することが必須でした。加入しないと学食や鉄道運賃の割引が受けられません。

##### ■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period:

家賃/Rent	52,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY

##### ■その他、補足等/Additional comments:

物価が高いため、教科書を買ったり少し外食するだけで一気に出費がかさみます。

##### ■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad:

受給した。

##### ■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships:

The Fung Scholarships

##### ■受給金額(月額)/Monthly stipend:

80,000 円

##### ■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend:

渡航支援金として 200,000 円いただきました。

##### ■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?:

大学(本部)からの紹介。

#### 今後の予定について/About your future plans

##### ■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are

planning to) transfer credit to UTokyo :
Principles of Public International Law/4 International Criminal Law/5 International Human Rights Law/5 Law of the Sea/5
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
48 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
8 単位/credit(s)
■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
32 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2021 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
英語で書かれた法律関係の文書を読めるようになり、試験や小論文で自分でも書けるようになる、という当初の目標は達成できたと感じており、その点この留学の意義はとても大きかったと感じています。ただし、法律の勉強が忙しいから、といってフィンランド語の勉強から逃げてしまったことは心残りです。確かにフィンランドは英語のよく通じる場所ですが、やはりネイティブ言語を話せるのと話せないのとではどうしても雑談の話題が変わって来たり、あるいはフィンランド人の輪の中に入るのがなかなか難しいと感じてしまいました。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
もともと法科大学院を卒業してから法曹になりたいと考えており、その考えは今でもほとんど変わっていません。しかしながら、1年間留学に行ったことにより学年を1年下げざるを得ず、その分を予備試験経由で司法試験を通ることにより放送になるという選択肢の優先度が自分の中で大きく上がりもしました。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
いざ法律関係の職に就いた時、英語文献を読んで情報収集ができるというのは強みになると思います(強みになるような場所を選びたいです)。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
いずれも行っていない。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等)、裁判官
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
最初は「絶対無理！帰る！」とか思っていましたがいざ行ったら何とか出来ました！
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :



## 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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2019/6/19

■ID: A18052

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: ヘルシンキ大学

■留学期間/Program period: 8/28/2018 ~ 5/31/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学部経済学科

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

高校生の頃から留学に憧れていた。1年の終わりに進振りを考えた時、教育学と経済学の両方を学びたかったため、留学を決めた。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2019年/Academic year / 学部4年/University year / S1学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2018年/Academic year / 学部3年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

2年では進振りに参加できないため。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

Theories of Development/5

Social, Cultural and Philosophical Foundations of Education/5

Introduction to Development Studies /5

Development Economics 2 /5

Development Economics /5

Social Justice and Diversities in Education /5

Finnish Education System /5

Finnish beginners' course for exchange students /5

Nordic Societies and Cultures /5

Leadership skills /2

Finnish School and Subject Education /5
Politics of gender /5
Digital Media and Society /5
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
授業時間が少なく、自宅学習もそれほど課されないため、何か目的を持って積極的に学外に出ないととても暇になる。または、教授との距離が近いと、何か研究テーマがあれば教授とともに学問を深められるかもしれない。
■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
4~6 科目/Subjects / 21 以上単位/credits
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
6~10 時間 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ, 文化活動, ボランティア, インターンシップ。
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
ボランティア: Slush Helsinki, 難民の教育系 NPO, Edutech のイベント、学校を訪問し日本文化についてプレゼン。 インターン: Edutech の企業で 3 か月インターンをした。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は留学生の仲間でフィンランドの他の都市に行ったり、ハイキングをすることが多かった。長期休みにはヨーロッパを旅行した。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :
図書館、ジム、食堂、Wifi 全て整っている。学食は 300 円でバイキング形式。現地の人には不評だが、値段を考えると悪くはない。図書館のデザインは美しく、自習に適している。一方本に番号が振っていないため、本を探すのが大変。
■ サポート体制/Support for students :
利用していない。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
オフキャンパス(メロで 20 分+バスで 3 分) 交通が発達しているため、通学には全く問題がなかった。1 人部屋があり、3 人でリビングとシャワー、トイレは共有。十分に広かった。ベッドや机はあるが、調理用品はなかった。大学の紹介ルームシェアは同じ人種でアサインされることが多く、ルームメイトは 2 人とも日本人だった。日本人でなくても、アジアや北米の人がルームメイトなことが多いようだった(ヨーロッパからの留学生はまとめて別の寮に住んでいる)。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :

気候: 夏は日差しが強いのでサングラスを持っていくと良い。また 6~8 月が夏で一番綺麗な季節のため、早めに渡航すると楽しめるかもしれない。冬は 2 週間に1回程度しか晴れず、他は曇り。大学周辺: 大学が市内の中心部にあり、どこも徒歩圏内。特に港の近くや公園は綺麗でオススメ。治安は日本よりも良いくらいで、夜中でもバスが走っていて安心して歩ける。交通機関: 充実しており、遅れもほとんどない。定期も学生割引があるため、1ヶ月 3,000 円程度で購入できる。バスは 24 時間走っている。食事: レストランは高く入れない(パスタで 2,500 円程度)ため、90%は自炊。スーパーは日本と同じくらいの物価。果物や乳製品は日本よりも安い。ヨーグルトの種類が豊富。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

全てカードで支払える。(出店でさえカード使用可能) 銀行への振り込みは現金のみ。海外送金は transfer wise を使った。現地の口座は開設していない。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安は日本よりも良いくらい。医療も充実している。冬に太陽が出ないので、人によってはメンタルの不調に陥るかも。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

大学からメールがあり、オンラインシステムを通じて以下のものを提出した。learning agreement, 寮への application, motivation letter Learning Agreement は現地に到着後に変更可能なので、渡航前にそこまで正確に書く必要はない。ただし渡航後はすぐに履修を決めなければならないため、早めに履修科目を調べておくが良い。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

residence permit, フィンランド大使館

■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

特になし。太陽が冬に出ないため、ビタミン D を持っていくと良いかもしれない。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

大学の指示に従った。現地で風邪をひき受診したが、診察料は全額保険に負担していただけた。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

窓口に行けば全て教えてもらえる。卒論を書く場合 3 年 4 月の時点で書類提出が必要なことに注意。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前: IELTS 6.5 語学学習は特にしなかった。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	15,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	20,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel	72,000 円/JPY

insurance fee (designated by UTokyo)	
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
ビザの申請	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	50,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
業務スーパージャンボドリーム	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
150,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
ネット上の情報や掲示物などから見つけた。	

#### 今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
Theories of Development /5
Social, Cultural and Philosophical Foundations of Education /5
Introduction to Development Studies /5
Development Economics 2 /5
Development Economics / 5
Social Justice and Diversities in Education /5
Finnish Education System /5
Finnish beginners' course for exchange students /5
Nordic Societies and Cultures /5
Leadership skills /2
Finnish School and Subject Education /5
Politics of gender /5

Digital Media and Society /5
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
46 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
62 単位/credit(s)
■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
34 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2020 年 9 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
全く異なる環境の中でも適応して生きる自信がついた。異なる視点から人を見る人と話す中で、自分がどう人をジャッジしていたかに気づけた。Comfortable zone から出た時に自分がどうリアクションするのがわかった。学業の視点から国を選んだが、大学の授業がゆるく、あまり学内での学びは少なかった。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
進路の大枠は変わっていないが、より根拠を持って進路を選べるようになった。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
メリットは、将来について考える時間を多く持てること。デメリットは通常の時期に就活できないこと。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
派遣先大学での就職活動イベントに参加した。学外の就職活動イベントに参加した。現地でインターンシップに参加した。社会人との接点をもつように心がけた。留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
留学先を選ぶ際、学問だけに注目しがちですが、その国の特性(天候、忙しさなど)も考慮して選ぶと良いと思います。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
特になし。

## 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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2019/4/15

■ID: A18053

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: ヘルシンキ大学

■留学期間/Program period: 8/28/2018 ~ 3/28/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部社会心理学専修課程

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

2年生の夏に国際研修へ行き、異国の学生の将来像や英語力に驚かされ、海外へ出ることに触発されましたが、海外で暮らしたことがなかったため、自分が海外で暮らしていけるのか、そのテストのような形で留学へ行こうと決めました。卒業を遅らせることになるので悩みましたが、家族やお世話になった方の言葉を受けて、結果として中断し帰国することになりましたが1年間の留学を申請しました。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2018年/Academic year / 学部3年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2018年/Academic year / 学部3年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

留学を思い立ったのが2年の夏で、そこから準備をして最短で留学できるのが3年秋からだったから。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

Archaeology of Finland and Neighbouring Areas/5  
 Finnish beginners' course for exchange students /5  
 Ethnography/5  
 Development Policies and interventions/5  
 Practical course in Brain Research/5  
 Cognitive Neuroscience /5

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

前半は専門に直接かかわる授業で面白そうなものがなかったため、面白そうな授業をいくつか履修し、後

半は専門に関わる授業を履修しました。Assignment の量が東大の授業に比べて多く、予習には苦勞しました。EEG の実際の運用を学べる授業が今年度から開講されており、それは非常に面白く役に立つ授業でした。

■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :

1~3 科目/Subjects / 11~20 単位/credits

■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :

16~20 時間 時間/hours

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :

スポーツ, 文化活動, ボランティア

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :

冬場は屋外での活動が制限されるので、その分友人たちとジムやバドミントンをしていました。また日本語の授業ボランティアや、そこでのご縁で日芬国交 100 年関連のイベントのお手伝いもさせて頂きました。

■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :

ヨーロッパということもあり、長期休暇は東欧を中心に旅行しました。週末は家にいてもしょうがないので大学へ行くことが多かったです。

#### 派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :

図書館はきれいですが、閉館が早いです(平日 8 時、休日 5 時閉館)。また、キャンパスを跨いだ貸し出しができず、貸し出しと返却のためには直接そのキャンパスへ行かねばなりません。大学併設の Unisport というスポーツ施設はジムのほかにテニスコートや屋内球技場を持っていますが有料です。PC は学内に利用できる施設がたくさんありますが、授業などでもパソコンを持っていることが前提の授業が多いので、あった方が良いと思います。食堂は中央キャンパス周辺に 5 つ以上あるほか、各キャンパスに 1 つはありますが、休日は閉まっています(土曜日も空いている食堂が 1 つだけあります)。

■ サポート体制/Support for students :

フィンランド語の授業は開講されていますが、初級クラスを 1 年受講しても話せるようにはなりません。学習のサポート体制全般に関しては、おおむね東大と似たり寄ったりだと思います。また大学からの直接的なサポートではありませんでしたが、部活とサークルの中間のような位置づけの学生団体があり、日本語を学習している学生が多く所属している Karavaani という団体に所属していたので、その学生から生活や施設利用に関するコツを聞くこともありました。

#### プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

ヘルシンキ大学への交換留学手続きの際、大学から寮の案内がありました。HOAS という、居住施設に特化した大学生協のような団体があり、ここが管理している寮の一つへ入ることになりました。私の寮は Kontula という、中心部から電車で 30 分ほどの郊外に位置しており、個室はあったものの他 3 人とキッチン

ン、リビングを共有する形でのルームシェアでした。入居当初は食器などがなくて困りましたが、椅子、机、掃除用具などは一通りのものがそろっていたと思います。この駅は治安が悪いことで有名だったそうで、実際男性に追いかけられたというような話も聞きましたが、少なくとも私がなにか危険を感じたことはありませんでした。他大学から来た日本人の中には中心部の寮に入った人もいましたが、家賃が 200 ユーロほど違いました。どういう物件を紹介されるかはどういう条件を出すかによる(個室かどうかなど)ので、事前に HOAS などのサイトで立地や家賃などを確認しておくことをお勧めします。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :

10 月、11 月ごろから 2 月ごろまで、日照時間が短く曇りの日も多くなるため、太陽を見ることが少なくなります。どの程度影響されるかには個人差がありますが、少しでも不調を感じたらビタミン D を服用したり、カウンセリングサービスを利用することをお勧めします。また当然冬は寒いので、防寒下着などを日本から持ってくる、嵩張るコートなどはフィンランドで買ってしまふなど対策をされた方が良いと思います。また冬場は路面が凍結するので、転倒のリスクが高くなります。ブーツや専用の靴の購入を強くお勧めします(私は実際にそれで骨折をしたので)。大学は市街地に位置していますが、ヘルシンキは人口が 65 万人程度と、東京に比べれば小さい都市であり、主要な施設には徒歩で移動できます。入学手続き後購入できるパスを使えばメトロ、鉄道、トラムで市内の移動ができ、他都市や他国へは飛行機のほかにフェリーで行くという選択肢もあります。食事はそれほど豊かとは言えません。学生は大学の食堂を利用でき、こちらは主食とサラダは取り放題にも関わらず 2.6 ユーロと良心的な値段設定ですが、味の評価は人により様々で、あまり評判はいいとは言えません。市内にあるレストランは一食 10 ユーロを超える店が多く、学生はファストフードがケバブを利用します。日本の食材はチャイニーズマーケットや日本専門店で見えますが、やや割高から非常に高い値段設定で、日常的な利用は難しいと思います。私は簡単な自炊しかしませんでした。友人には日本食を再現し、他国の学生を招いてパーティーを開いている人もいました。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

キャッシュレスが非常に進んでおり、現金を持たずとも生活できます。私は日本の口座のデビットカードを使用していましたが、ドイツの銀行に口座を開け、そこに日本から送金してユーロ決済で使用するのが最も安いと聞いたことがあります。勿論フィンランドで口座を開けることもできますが、私は 1 年しかいないことと手間を考え断念しました。ただ、ヨーロッパ内の他の国に出かけるときは、国によって通貨やクレジットカードの導入程度が異なるので、下調べはした方が良いでしょう。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

上記のように気候が東京と異なるので、服装などできる準備はした方が良いでしょう。病院は英語対応でしたが、やはりどちらもネイティブではないのでスムーズではないやり取りになってしまいます。医療レベルは高いですが、受信するようになった段階ではどうしても不安にはなってしまうと思うので、日本にいる家族、友人と連絡するなどしてこころの管理にも気を使った方が良いでしょう。ヘルシンキは安全な街なので、犯罪に巻き込まれることはよほどのことがない限りないと思います。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

パスポートやビザのコピー、寮の賃貸契約書など。交換留学だったので基本的には向こうから送られてくる書類にサインをして返送することが多かったです。ただ寮の賃貸契約を中心に返信締切までの期間が

非常に短い案内もあったので、メールはこまめに確認することをお勧めします。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザを10ヶ月間分、広尾のフィンランド大使館で申請しました。申請書類などに漏れがあると何度も行くことになるので、事前にしっかり確認することをお勧めします。かかった時間は覚えていませんが、1ヶ月はかからなかったと思います。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

医療保険に加入したのでそれほど病気などについては心配していませんでしたが、歯医者だけは保険が下りないので駆け込みで診察してきました。常備薬などはないので気にしていませんでしたが、やはり日本の薬は手に入らない/送れないので頭痛薬やかぜ薬などは普段使いのものを持って行った方が良いでしょうと思います。

■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

大学から要請された海外保険に加入しました。こちらも大学の指示通りに書類等を提出するだけでした。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

事務的な手続きは文学部に指導教員に印鑑をもらった書類を提出する程度でした。1年留年するつもりだったので、単位認定の条件が厳しいといった説明を受けたものの気に留めていませんでした。ただ研究科にもよりますが、4年進学時にゼミや研究室に入る、つまり将来の担当教員と面識がない状態での留学になってしまう場合は、将来お世話になりそうな先生に事前にコンタクトをとることをお勧めします。また4年で卒業する可能性が少しでもあるなら、それを前提にした履修を2年後期と3年前期で組まれることをお勧めします。文学部の場合、特に演習科目の取り扱いには気をつけてください。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前の IELTS スコアは7で、以前に参加したプログラムの外国人参加者と時々通話をするくらいでした。フィンランドに限って言えば、フィンランド語(スウェーデン語)の勉強は生活していく上では必要ないと思います。勿論できた方が交流の輪は広がると思いますが。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	200,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	130,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	30,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	50,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY

交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :
受給した。
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
JASSO 海外留学支援制度(協定派遣)
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
80,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部)からの紹介。

#### 今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
なし。
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
63 単位/credit(s)
■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
0 単位/credit(s)
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
14 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2020 年 3 月

#### 留学を振り返って/Reflection

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
私の場合、やはり骨折による中断という形で終わってしまったので心残りがあります。しかし一方で、「何か現実のことをやっている」という安心感が帰国した今ではあります。留学中に友人も作りましたし、内省もできましたが、交換留学生という立場上、どうしてもできることに制約があり、それが時には非常にもどかしい思いにも繋がりました。留学したこと、留学中できたことにはそれなりに満足していますが、留学を続けていたら、それはそれでマンネリ化していたのではないかと思います。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
自分は海外で生活しても、というより日本を離れても恐らく大丈夫な人間だと認識することができました。ま

た学問的な興味がある程度明確化できたので、研究者を志そうと考えるようになりました。

■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :

「3年生の夏に留学を開始して4年で卒業して就職する」のであれば、やはりスケジュールの事情としてボストンキャリアフォーラムなどに参加するか、あるいは3月より前に帰国する必要があると思います(これは就活ルールの撤廃などで変わるかもしれませんが)。しかしそれ以外の場合であれば、金銭的なものを除いて明確なデメリットは特にはないと思います。しかしメリットという点については、留学に何を期待するか、どのような進路を考えているかなど、個人の事情によるので一概には言えません。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

いずれも行っていない。

■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

研究職

■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

留学は不確定要素の強い選択肢だと思います。行くことによって生じる今後の人生への影響も未知数ですし、私のように当初の予定より早く帰って来たりして、今後のスケジュールが大きく変わることもあるでしょう。留学前に立てた計画も、なかなかその通りに行かないことも多いです。しかし、留学という選択肢を考えたということは、人生に何らかの不確定要素を望む気持ちがあるということではないでしょうか。金銭的、社会的に制約はあるかもしれませんが、それをなんとかできるならば是非行ってほしいと思います。

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

過去の学生の体験談が留学先のイメージを作るのに役立ちました。逆にヘルシンキ大学のウェブページ(Weboodi)にある昨年度開講の授業は、結局開講されないものも多く、あまり役立ったとは言い難いです。留学中に日本語で書かれた教科書が手に入らなくて困ったことがあったのですが、kindleで購入したり、紙の書籍は多少割高にはなりますがhontoで購入して凌ぎました。