

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: 2020/5/30

■ID: A19092

■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: 8/27/2019 ~ 4/13/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部人文学科

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部4年

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

幼少期からフィンランドに行くのは夢であったので迷いはなかった。フィンランドの民族叙事詩『カレワラ』への関心もあり、学術面でもプラスになると考えていた。

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:

2020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:

渡航先の学年開始と合わせるため。

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:

Suomi 3/5

Suomi 4/5

Communicate in Russian/3

French For Beginners/5

History Of Europe/5

The Cold War:History Through Sports/5

O Polsce po polsku/5

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

ヴァイキングを中心とした歴史の授業は大変面白かったが、課題図書が多く、チームでのプレゼンもなかなかヘビーで苦労した。

■ 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 :
スポーツ、フィールドワーク
■ 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 :
フィンランド民族叙事詩『カレワラ』にまつわる民族意識について、アンケート調査を行った。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友人と湖に行ったり、近隣諸国に出かけたりしていた。

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

■ 設備/Facilities :
図書館はモダンな内装で書籍も充実しているが、自習スペースはあまりない。ジムは 1 セメスターで 80 ユーロなので高い。食堂は点在しており、学生は一食 2.6 ユーロ。Wi-Fi 環境は概ね良好である。
■ サポート体制/Support for students :
チューターが最初の週に色々案内してくれるほか、その後も何かあったら相談に乗ってくれる。

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 :
ホステルと兼用の個室寮であった。大学へ向かう駅まで徒歩 5 分、トラム停まで徒歩 2 分。設備はサウナが付いていて便利であった。24 時間営業のスーパーもすぐ近くにあった。交換留学の申請をする際、現地大学のホームページにて寮の確保を希望すると幾つかある寮の候補のうちどれか一つをオファーされるようだ。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
ヘルシンキは例年 -10°C 程度の寒さらしいが、私が行った年は記録的暖冬で毎日 0°C 前後だった。11 月は日が短く暗い日ばかりでビタミン D が必須だった。トラムや地下鉄は頻繁に来て便利。治安も大変良い。食事は学食が大変安く、ここを利用すればかなり食費を抑えられる。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
デビットカードで毎回支払っていた。IC 化が進んでおり、現金は滅多に使わなかった。
■ 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 :
上述の通り治安は良いが、11 月の暗さは人によっては鬱症状になりかねない。本当に日が短く、来る日も来る日も曇天である。薬局にはいろいろな種類のビタミン D が売っているので常備すると良い。

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 :

Motivation Letter や Learning Agreement に加え、IELTS のスコアが必要だった。結構煩雑なので、早めに取り掛かることが望ましい。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生の在留カードを大使館で発給してもらった。大変時間がかかり、結局留学までに間に合わず、自宅から郵送してもらった。ビザ待ちの人数がかなり多いので、東大の交換留学の期限通りに動いていても間に合わないようなので、万が一の場合は郵送してもらう等の対応が必要である。

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

フィンランドは 3 か月を超える常備薬は携行も郵送もできないことになっていたため、持病で薬が必要だった私は一時帰国をした。意外と薬の携行と郵送は厳しいので大使館のホームページで調べておくことが望ましい。

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

交換留学で指定された保険を利用した。

■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 :

これから単位の互換を行う予定であるが、特に記述すべきことはないと思われる。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前にスコアが必要であった英語と日常生活に必要なフィンランド語を学習していた。英語は IELTS の対策、フィンランド語は問題集を 2 冊行った。フィンランド語に関しては、すんなりと会話が出来ずに苦勞した。英語に関しては授業や友人との会話で使用していたが特別困ることはなかった。いずれにしても高い目標を持って取り組んでおくに越したことはない。

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	400,000 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	6,000 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)	80,000 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 :

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

家賃/Rent	72,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY

娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 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 :	
トビタテ！留学 JAPAN	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 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、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 :	
Suomi 3/5 Suomi 4/5 Communicate in Russian/3 French For Beginners/5 History Of Europe/5 The Cold War:History Through Sports/5 O Polsce po polsku/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 :	
20 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 :	
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 :	
<p>留学は、異文化に触れることが出来る点で自身を大きく成長させたと思う。いくつかの言語の力を伸ばすことが出来たほか、様々な国の友人が出来たところも良かった。しかし、コロナウイルス感染拡大で最後まで全うできなかったこと、友人たちに別れの挨拶も出来ずに帰国を余儀なくされたことはかなり辛かった。何が起るかわからない点を踏まえてより一日一日を噛みしめておくべきであった。</p>	

■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 :

自分だけでなく他者、日本だけでなくグローバルな視座で物事を考えるようになったので、そうした軸でキャリア形成をしていきたいと思っている。

■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 :

後から振り返ってみないことには分からないが、経験値が爆発的に上がること、視野が広がることは間違いないと思う。そのような留学を通じて養った力は考え方や行動に現れるはずなので、様々な分野において良い方向に働いていくと思う。ただ就職活動に遅れが出る点はデメリットかもしれない。

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

社会人との接点をもつように心がけた

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

■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 :

今後のキャリアを考えながら留学を計画する時間は、行く行かないに関わらず必ず自身の糧になると思います。コロナ禍で留学は困難なものとなるかもしれませんが、行かれる方はどうか安全第一で有意義な時間を過ごしてください。

■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 :

トビタテ！の先輩たちの声、本学の先輩交換留学生の声を載せているページ。

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: 2019/12/26

■ID: A19093

■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: 8/27/2019 ~ 12/20/2019(MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教育学研究科学校教育高度化専攻教職開発コース

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士2年

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

修士一年の終わりに自分の限界だったり日本でやることの閉塞感を感じていた。事務の方に相談したら一年在学を延長する事と、どのタイミングで復学と休学をすれば良いかのアドバイスをいただいた。それを頼りにして修士2年の途中で休学して、留学の準備と修士論文執筆のための調査に打ち込み3年目の今年度に復学して留学した。迷いというか周囲になぜ留学をするのかのストーリーラインの作成と説得が必要だった。ただ奨学金の存在であったり、指導教官の先生の理解があり大変助けられた。一見無茶に思える計画でも、履修や授業も割と融通が効くというかなんとかしようと思えばなるものだと思った。とりあえず相談してみると、案外道は開けるという事を学んだ。

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 / 修士2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 / 修士2年/University year / A2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:

留学を決断したタイミングで最速だった事と、修了のタイミング。

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:

Finnish Education system/2

EDIC/2 Social Justice/(まだ単位が決まっていない。)

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

授業時間が日本に比べて圧倒的に少ないので予習や復習などが学生に委ねられていたイメージである。

基本的には文献を事前に読んできてそれについてのレクチャーやディスカッションがある。基本的にはディスカッションとかグループワークをさせたがる授業が多く、それ自体が自己目的化している印象も受けた。ある授業でグループワークをさせるためにあまり意義の見出せないタスクをこなしている時は何をやっているのかわからなくなった。ディスカッションについてはやはりというか他の国の生徒はこなれている感があり、そのスピード感についていくのも大変だったが、自分も話したいと思う欲が出てきたら、英語がめっちゃくちゃになっても話せばみんな受け止めてくれた。内容で言えばそんな大した事でもないのに、英語だと伝わらない伝えられないもどかしさを味わったと思うが良い経験だった。

■ 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 / 1~10 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

■ 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 :

半期だった事もあり、あまりボランティアなどの活動に関しては積極的ではなかったが、人の輪の広がりを見て自分もやればよかったと後悔している。ただ人に誘われてどっかに向いたり、フィンランドの文化について深く知れたりした事は有意義な時間だった。

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

友達と遊びにいくとか飲みに行くのがほとんどだったと思う。それは日常の延長だが、非日常としてヨーロッパ諸国を周遊できた事が何よりも意義深かった。日本にいと国境を超えるのも一苦労だが、ヨーロッパは軽々乗り越えられる。一生のうちでこんなに国を回る事もないだろうなと思いつつも、留学という機会を存分に利用して常々いきたいと思っていた場所に行く事ができた。フィンランド自体は観光がそんなに強い国ではなく、住むのに適した国だと思っている(冬を除く)。国内ではラップランドに旅行に行き肉眼では見れなかったが写真でオーロラを撮影する事ができた事が何よりも思い出深い。

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

■ 設備/Facilities :

図書館は広い。自習環境が整っている。スポーツ施設は有料ではあるが学校の施設なのであまり高くない料金で利用できる。食堂というかカフェテリアがあり学生であれば 2.5 ユーロくらいで利用できるがいかにせん味がよろしくなく自分はあまり利用しなかった。PC は自前のものがあつたので利用はしなかったが自由に使えるものがあつた事と、wifi は eduroam を登録して利用していた。

■ サポート体制/Support for students :

特に利用しなかった。

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 :

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 :

大学の斡旋でメールが届きそれに応募、事前にお金を振り込んだ。個室だったため人間関係の煩わしさから解放されていた事がよかった。また家賃も他の留学生の滞在先に比べると高かったため、立地が抜群によかったり(中央駅から徒歩 10 分)設備もデフォルトでいたい揃っていたりと、奨学金ですべて支払える事からケチらなくてよかったと思っている。

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

気候については思ったより寒くなかった。留学終了の現在 12 月の時点で気温は一桁(あくまでヘルシンキ市内)1 月 2 月は寒さのピークが来るらしいが半期の自分は本格的な寒さを体験する前に帰国する。帰国してから日本との寒さの質?が違ったと感じる。日本の方が同じ温度だと寒く感じる。(風?)それよりも辛いのは日照時間の低下で、10 月後半あたりから一気に日の光を浴びれなくなる。日本がいかに太陽に恵まれているかを実感した。大学の周辺はフィンランドの都心部という事もあって交通面にせよお店にせよ便利で正直東京で暮らしているのとそんなに変わらないと思った。もちろん東京と比べると人が明らかに少ないし交通量も少ないので暮らしやすさで言えばヘルシンキの方に分があるかもしれない。食事は外食が高いので限られた日にしかいかず、基本的に自炊していた。自炊スキルが上がった事は留学における収穫だと思う。あと外でお酒を飲むと高いので宅飲みが基本だがお酒も税金の関係で高くつくのでフェリーでエストニアのタリンに行くと安くお酒を買う事ができる。

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

クレジットカードをずっと使っていた。日本と違いいわゆる電子マネー決済はあまり使われていないので毎回クレジットカードを出すのが面倒くさいと思ったが、日本よりもクレジットカードが使える場所が多く、クレジットがあれば本当に現金がなくても暮らしていける。クレジットにタッチ機能がついているものを持っていくと便利だと思うが、落とすと不正利用され放題なので気をつけたほうがいい。一応 100 ユーロ持って行ったが友達との割り勘とかで使うのみで現金がなくて困る事も特になかった。口座や海外送金は利用していない。余談だがクレジットカードを二回落としたが二回とも拾われて不正利用もなく無事に帰ってきた。

■ 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:

治安は特に心配する事はないが、深夜のバスに乗っていた友達が目の前で人が逮捕される瞬間(暴力沙汰)を目の当たりにしていたのでいくら治安がいいとはいえ油断はしない方がいい。自分は特に危ない目にあつた事はない。健康管理については上述の通り日照時間の低下が精神に与える影響は思ったよりも大きい事。そんな時は思い切って太陽を浴びに別の国へいくのが一番良い。自分はアテネに一回行った。困ったのは途中から歯なのかアゴなのかわからないが、痛み始めた事で、基本的に保険に歯の治療は入っていない事があるので、事前にいく事をお勧めする。幸い自分は半期で戻れるので事なきを得たが、一年滞在だったらどうなっていたことやら、という感じ。

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:

履修予定の授業をインターネット上で登録したりしたが、実際の学期が始まる際には特にそれは関係なく履修登録を行う事になった。その他には大学としての手続きはなかったと記憶しているが、宿関連については大学から斡旋される場所に泊まるほうが高くつくが、施設の立地や質は高くなる(wifi やルームサービス等)共同生活が嫌でなければもっとやすいところもあるが、自分の時間をしっかり確保したい人は宿のア

プライにすぐ応募する事をお勧めしたい。	
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :	
シェンゲンビザ。申請先はフィンランド大使館で、インターネット上で申し込みしてから直接大使館に行き必要書類を提出後、二週間以内(自分は一週間ほど)で自宅に郵送される。不備があると余計に時間がかかってしまうので、出発の日取りなどをだいたいいいので早めに決めてさっさとビザ発行だけは進めたいほうがいい。ここで躓くとすべて無に帰すので、できるだけ早く取り掛かるべし。	
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
健康状態は特に問題なく、必要な予防接種もない。偏頭痛もちなので常備している頭痛薬と、日照時間低下によるうつ傾向対策のためにビタミンDを持っていった。ビタミンDに効果があるかは正直実感できなかったがプラシーボ効果を信じるしかない。一番効果的だったのは別の国の太陽が出ている国に行く事だった。	
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
大学で斡旋された付帯学保険にのみ加入。留学先の大学で特に保険加入を進められる事はなかった。	
■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 :	
帰国後二週間後の一月が修論の締め切りなので、それまでに指導教官の先生といろいろ手続きを進めておいた。留学先からも定期的にメールでやり取りをして修論についてご指導いただいた。単位に関してはすでにとり終えていたので心配はなく、留学先でも授業には出席したが単位換算する予定がないため、レポートの提出などはしていない授業があった。その辺で言えば気が楽ではあったが、いまいち授業に乗り切れなかった気がする。やはり修論の存在が現地での授業の集中を妨げていた気もするので、この状態での留学はお勧めしない。ただ一人になって集中する、日常の瑣末な事から逃れるという意味では留学は大変有意義であったと感じる。	
■語学関係の準備/Language preparation :	
留学を決断してから IELTS の対策をしていた。だが基本的に何かの片手間だったので、いまいち集中しきれなかったきらいがある。フィンランドで求められるレベルは IELTS でいうと 6.0 だったので、ちょうどそのレベルだった自分は苦勞する事がないわけではなかったが、フィンランドに留学にきている人は第二言語として英語を扱っている人が多く(それでももちろんレベルは高いが)割と何とかできるというか、英語を母語としている国よりは比較的楽ではあると思う。個人的な感覚としてはフィンランド人の話す英語は聞き取りやすかった。またこのお店にいても基本的に英語を話す事ができる人たちなので、フィンランド語ができる必要はほぼない。自分は二語くらいしかわからなかった。ただわかるともっと理解が進むはずなので時間に余裕があればフィンランド語の履修をお勧めする。	

費用・奨学金に関する事/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.)		20,000 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)		15,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance		0 円/JPY

and/or social security (required by host institution/region/country)	
■その他、補足等/Additional comments :	
大学関連でかかった費用に関しては定期代とスポーツ施設利用料くらいで、教科書は特に購入などは必要なかった。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	72,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
食費は多分もったかかっている気がするが、自炊だけで絞ればこれくらいの額で 1 ヶ月は生活できると思う。交通費は定期券購入でだいたいのところを電車地下鉄トラムで移動できるのでさほどかからない。旅行は別。娯楽費は主にパーティーなどでかかった酒代とか。他の国への旅行などの諸経費は含めていない。	

■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	
■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 :	
0	
■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 :	
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 :	
2 単位/credit(s)	
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :	
2019 年 3 月	

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :

まず満足していない点についてであるが、やはり修士論文の存在から他の事をないがしろにしてしまった部分が大いと思う。それを理由にはいけないとわかってはいるが、どうしてもちらついて積極的になりきれなかったと反省している。意義については日本でずっと生きてきた自分が海外で4ヶ月生活する、という事で今まで考えてもみななかったことだったり、あまりある時間から考えなかった事を考える時間を得る事ができた事など枚挙にいとまがないが、やはり海外でもまあなんとかやっていけるな、という確信が持てた事である。それは言語面のみならず、友達ができるとか人と仲良くなれるとかもって人間として普遍的な部分での感覚が実感に変わったと思う。抽象的ではあるがより人間らしく生きる事ができた気がする。

■ 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 :

海外でビシバシやるというよりはむしろ日本でやっていこうと思った。ただ閉鎖的になるのではなく、日本での地盤をしっかり固めた上で海外でもやりあていきたいという事である。言語面の問題はあれど、海外でもやっていけるという自信はついたから、自分の場合で言えば研究者としてやっていく上では日本でまずしっかりやる必要があるなど、日本でやることについては前向きに考えられるようになった。一方で別の可能性を模索してみても良いのではないかと思い始めてもいる。自分の中での根幹、何が外せないかを明らかにできたので、それを軸にすれば別に研究者にこだわる必要もないのではないかとある種柔軟に物事を考える、特に自分自身について考えられたと思う。

■ 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 :

いわゆる一般的な就職活動をした事がないのであまりわからないが、基本的には一年在学期間が伸びようが留学でもなんでも経験して語れる事が増える方が人間として魅力的に映るのではないかと思う。おそらく留学がネガティブに評価される事もないし、もはや一年だぶろうがそれを上回るような魅力があるのだとすれば評価は下がらないはずである。日本社会は海外経験がある人に甘いというか弱い気がしているので、メリットのほうが上回る気がする。ましてやフィンランドのような知名度というか行った事が多くない国とかを知っている事は割と重宝される気がする。自分としては学校教育に関わる系の仕事、つまりは教師としても働いていくはずなので、この留学をした事による副産物、何より物事を自らの経験で語る事ができるようになった事はとても意義深い。この経験をネタにして学校にアプライしようと思っている。

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

学会・セミナーに参加した、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) :

研究職

博士に進学する。その一方で留学後から学期開始までの時間でインターンなどにも参加しようと考えている。これは留学前には考えてもみななかったこと。研究者としてやっていきつつも、様々な可能性を模索する時間にしたい。

■ 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 :

少しでも留学を考えているならとりあえずやってみたらいいと思う。履修だったり金銭面は割となんとかなるというか、奨学金だったりサポートも探せばたくさんあるから、そういう事をやらない言い訳にしないほうが良い。基本的にはメリットの方が大きいしやったもん勝ち。自分にとっては現実逃避がスタート地点では

あったけど、終わりを迎えて現実と向き合う覚悟ができたと思う。よくわからない閉塞感から抜け出すには国を変えてみるのがわかりやすい打開策のようにも感じる。一旦日本での事を保留して外に出てみては？

■ 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 :

「フィンランドの歩き方」的な本は準備段階では使ったけど、ついてからは一切開かなかった。それ系の本が扱っているのはあくまで観光に過ぎない。「フィンランド・留学」とかでググればもっと詳しいブログがたくさん出てくると思うので、それを参考にいろいろ考えてみたらいいと思います。留学中は友達の口コミとかが一番参考になったと思います。

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: 2020/5/21

■ID: A19094

■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: 8/27/2019 ~ 5/29/2020(MM/DD/YYYY)

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

■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?:

海外に住むという経験をしてきたかった。2年の秋に留学への申し込みを決めた。それほど迷いはなかった。

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3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:

2020年/Academic year / 学部4年/University year / S1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:

4年生で1年間留学すると不都合が多いと考えたから

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:

Finnish Education System / 5
 ECTS Research areas in social sciences III / 5
 Ageing Societies II / 5
 Contract Theory / 5
 Welfare State (NES) / 5
 Development Economics / 5
 Basic Income / 5
 Economics of European Integration / 5
 TA5 Special Course in International Economics 1 / 5

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

幅広いトピックの授業をとったが、講義形式でレポート評価が多かった。授業中のディスカッションは日本より活発かもしれない。
■ 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 / 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 :
11~15 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 :
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 :
SLUSH の当日ボランティア
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
近隣の海外の国への旅行など

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

■ 設備/Facilities :
図書館は割と結構人がいる。ジムは利用していない。食堂は何箇所もありやすいのでとても便利。Wi-Fi は学内ならどこでも使えた。
■ サポート体制/Support for students :
それほど受けていないのでわからないが相談窓口自体は豊富にあると思う。

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 :
大学から住宅会社の案内がくるので、それに従えば問題ない。大学から一駅の駅前のマンションで、6 人で一つのフラットをシェアした。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は 10 月後半から 3 月までずっと 0 度付近で、日照時間が少ない。大学周辺の様子は、キャンパスが市内の中心にあるが、全く騒がしくはなく便利。交通機関は鉄道もバスもトラムも船も一つの会社が管理しているので、一枚の定期券でどこでもいける。食事は特徴的なものはあまりなく、学食やスーパーを利用した。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカードがあればほぼ全てのものを買える。
■ 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 :
冬は陽光が少ないので、晴れている日は外に行く・リラックスできる部屋を作るなどが重要。

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 :

個人情報や履修計画や保険についてなどを期日通りに提出すれば問題ない。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

留学用ビザをフィンランド大使館に申請した。面会に行くまでに予約から 2 週間、その後届くまで 2~3 週間くらいかかったので、国内にいるうちに受け取りたければ早く手続きした方が良い。入国から 90 日までの滞在なら可能なので僕の場合は親に郵送してもらった。

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

健康診断は 5 月あたりに、予防接種は 7 月あたり(確か A 型肝炎)に。常備薬は風邪薬とアレルギー薬。

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

東大からの指示に従って進めた。

■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 :

履修関係の書類の提出や、ゼミの単位分割申請など

■語学関係の準備/Language preparation :

IELTS6.0、自分の足りていない能力とそれをどうやって改善するのかは留学前に理解しておくべき

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.)	10,000 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)	80,000 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 :

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

家賃/Rent	55,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 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 :
The Fung scholarships
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
50,000 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 :
Research areas in social sciences III / 5 Contract Theory / 5 Development Economics / 5 Basic Income / 5 Economics of European Integration / 5 TA5 Special Course in International Economics 1 / 5
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
56 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 :
12 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 :
30 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2022 年 3 月 (2022/3)

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 :
今まで考えたことがない価値観・生き方に触れられること。
■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 :
就職してから大学に戻るなど、多くの選択肢を見ることができるようになった。
■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 :
就職してから大学に戻るなど、多くの選択肢を見ることができるようになった。
■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
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関、民間企業

コンサルタントやベンチャーなどを受けるつもりだが、まだ何も決めていません。

■ 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 :

もし留学をしたいという気持ちが少しでもあるなら行けば学びになると思います。

■ 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 :

特に思いつきません