

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: 2023/7/17

■ID: A22101

■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 (yyyy/mm/dd): 2022/8/30 ~ 2023/5/31

■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?:

2021年に所属していた教養学部教養学科の友達に留学を希望している人が多かったので、その影響で自分も留学したいと思いました。2022年に受講した工学部のSELの授業で留学予定の学生の知り合いが増えたことで、自分も留学することを決断しました。それ以降は特に迷うことはなかったです。

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:

2022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:

2023年/Academic year / 学部4年/University year / S2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:

3年のAセメスターから留学するのが一番スムーズだと聞いていたため、この時期を選びました。また、パンデミックがある程度落ち着く兆しを見せていたことも一因でした。

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:

- ・International trade/5
- ・Introduction to inequality studies/5
- ・Finnish beginners' course for exchange students/5
- ・Methods of empirical research/5
- ・Swedish for beginners/3
- ・Economics of the EU/5
- ・Digital Media and Society/5
- ・Russian for beginners 2/4

<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>授業を履修し、レポートの提出や試験の結果で評価が決まっていました。グループワークが多い印象でしたが、グループのメンバーが東大よりも多様性にあふれていたため、得られる知見や新鮮な進路の考え方が多かったです。また、一つの授業で読む論文が東大の授業より多いのですが、それによってクラスメートとのディスカッションが盛り上がるが多かったので非常に楽しかったです。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>4~6 科目/Subjects / 11~20 単位/credits</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>21 時間以上/hours</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>スポーツ</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>クラブチームに所属してスポーツをすることはなかったですが、友達とワークアウトしたり泳いだりすることがありました。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>図書館で本を読んだり、運動したりすることが多かったです。季節のいい時期は、近場のビーチでゆっくり過ごすことができました。チューターグループの留学生の友達と小さな町に小旅行したり、ピクニックしたりすることもありました。天気の良い日は無料の公共サウナである、Sompa sauna に行くことも多かったです。</p>

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

<p>■ 設備/Facilities :</p>
<p>図書館については、大学の隣に大学図書館があり、中心駅の隣にも Oodi という大きな公共図書館がありました。どちらも清潔でスタッフも親切だったので、図書館で勉強をすることが多かったです。スポーツ施設に関しては、先述した Vuosaari の体育館であれば、学生は 3 ユーロで利用できるのです。Wi-Fi 環境は非常に整っていました。携帯回線も、プリペイド sim が非常に安価で売っているため、便利でした。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>私は SOC-KOM というスウェーデン語の学部には所属していましたが、留学生を担当してくれた 4 人のチューターが非常に親切な友人だったので、困ったことがあったらすぐに彼らに頼ることができました。公共サービスも、フィンランド語やスウェーデン語ができなくても、英語で対応してくれる場合が多く、非常に助かりました。</p>

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

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>学生寮</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>HOAS という団体が提供する学生寮に住んでいました。HOAS は、ヘルシンキの学生寮を一括管理する非</p>

営利の学生住宅組合です。4月に記入したヘルシンキ大学への Application form において、「HOAS からの住宅斡旋を希望するかどうか」という質問欄があったので、そこにチェックを入れました。「ルームシェアと一人部屋のどちらを希望するか」という質問欄もあったので、ルームシェアの方にチェックを入れて提出しました。ルームシェアの方が家賃が安かったからです。6/8にHOASからLinnoituksentie 10という場所の学生寮のオファーを受けました。私がうっかりしてオファーの受諾処理をしないまま放置していたところ、6/21にオファーを取り下げるといふ旨のメールが届きました。慌てて同じ部屋を契約したいといふ旨のメールを送ったところ、無事に契約することができました。部屋は3人でのルームシェアで、私以外の住人は韓国、台湾からの留学生でした。入居した時から非常に清潔で開放感のある素敵な部屋でした。個人部屋が1人1部屋ずつ3部屋、40平米ほどのリビング、シャワールーム、バスルーム、ベランダが付いていました。キッチンにはオーブンが1つ、コンロが4つ、4人家族用の冷蔵庫が1つ付いていました。冷蔵庫の下段は冷凍庫になっていました。野菜室はありませんでした。戸棚の中にはフライパンが2つ、鍋が3つ、まな板が2枚、包丁が3本ありました。お皿やフォーク、スプーン、ナイフは数え切れないほど入っていました。食洗機はありませんでした。リビングにはリビングテーブルが1つ、人が1人横になれるくらいのソファが1つ、椅子が10脚ほど置いてありました。ただ、同じアパートの他の部屋にはソファは置いていなかったもので、前の住人が置いていったようでした。個人部屋は8畳ほどの広さで、入って左手前には鏡が埋め込まれており、左奥には文庫本を100冊以上並べられそうな本棚が置いてありました。右手前には大きなクローゼット、右奥にはシングルベッドと布団、枕が用意されていました。どちらも非常に清潔な状態に保たれていました。正面には勉強用の机と椅子があり、机の上には小さなテーブルライトが置いてありました。部屋の中にはコンセントが2箇所あり、4本のプラグを刺すことができるようになっていました。Linnoituksentie 10にはA棟からS棟までだいたい15棟くらい(ところどころ抜け番がある)のアパートがあり、私たちが住んでいたのはE棟でした。S棟の地下1階にランドリールームがあり、洗濯機が5台、乾燥機が5台並んでいました。利用するにはインターネット上の住民用サイトから予約します。1週間に洗濯機と乾燥機を合わせて5スロットまで予約することができます。ランドリールームの隣にはクラブルームがあり、モニターやテレビゲーム、ビリヤードで遊ぶことができます。その反対側の隣にはトレーニングルームがあり、フリーウェイトやチンニングができました。

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

私が渡航した8月末の時点ですでに昼間は20℃ほどで、涼しかったです。9月末には10℃ほどで、10月には日照時間が非常に短くなります。そこから3月頃までは暗くて寒い時期が続き、4月下旬頃に雪が解け始めます。5月は非常に過ごしやすい気候でした。ヘルシンキの中心部はコンパクトで生活しやすく、自転車があれば20分程で端から端まで回ることができる大きさです。街の中の交通機関はすべてHSLという会社が運行しており、一ヶ月40ユーロほどの定期券を買えば乗り放題になります。また、年間35ユーロほどで、HSLが提供しているシティサイクルも乗り放題になります。どちらも非常に便利でした。学食が街の中に10箇所ほど散りばめられており、1食2.9ユーロで食べることができます。ビュッフェスタイルなので十分な量を食べることができました。スーパーではじゃがいも、玉ねぎが1キロで1ユーロほどと非常に安かったため、それらを買って自炊することが多かったです。米も、アジアスーパーでまとめて買えば1キロで2.5ユーロほどと、日本で買うよりも安かったです。パスタや卵も日本より若干安く、肉はほぼ同じくらいの価格でした。19時ごろからセールで3割引になるので、そのタイミングで買い物することもありました。対して、外食や冷凍食品は非常に高かったので、普段は利用しませんでした。現地の学生も外食はほとんど利用せず、ほとんどが学食と自炊ですませているようです。そのため、私は朝食には家でパスタやチャー

ハンを作り、昼食は学食でとって、夕食はカレーやそばろごはんを作ることが多かったです。

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

OP という現地の銀行口座を 1 月ごろに開設しました。友達とのやりとりなどで手元にできたユーロを口座やデビットカードで管理できるのは非常に便利でした。周りの友達は Nordea で開設している人が多かったです。どちらも英語で手続きができます。普段は学生専用ライフカードという日本のクレジットカードと、Revolute のカードを使うことが多かったです。前者は海外での決済額の 3%をキャッシュバックしてくれるところ、後者は両替レートが VISA や MASTER のレートよりも圧倒的に良いところがメリットでした。

■ 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 :

治安は日本と同じくらい良好だと思います。ただ、Kontula にはアルコール中毒や薬物中毒と思われる人たちも普通に道を歩いていたので、危ない目に遭わないように警戒しました。また、中心部にはフィンランド語も英語も話せない生活困窮者がたくさんいました。心身の健康のためには運動をすることを心がけました。寮の中のトレーニングルームで運動をしました。また、家からバスで 30 分ほどの vuosaari という場所に大きな市民体育館とプールがあったため、そこで泳ぐことが多かったです。冬は寒くて暗くて外に出るのが億劫になってしまうので、家の中でも料理などをして気分転換することを心がけていました。私自身は医療機関で受診することはなかったのですが、周りから聞いた情報によると、予約から診察までのバッファが長いので、日本ほど良好な医療関係事情ではないようだとのことでした。

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 :

本部国際交流課から Application form が 3 月上旬に送られてきたため、記入し提出しました。Application form は全てオンラインで完結しました。HOAS の寮を希望する場合も、この Application form で記入する必要があります。その後、Learning Agreement を経済学部の GAIA のチームの方の指導のもと作成、押印していただきました。送付はオンラインで行いました。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Residence permit を取得しました。Enter Finland(migri)というオンラインの入国管理システムがあるので、7 月上旬に必要な書類(Acceptance Letter、銀行の残高証明、海外旅行保険の証明書、パスポート)をそこにアップロードしました。その後、麻布のフィンランド大使館で本人確認手続きを行いました。そのためにまず 7/13 に手続きを行いたい旨のメールを大使館に送り、7/25 に予約を取ることができました。7/27 に申請の審査を始めたという連絡があり、8/4 に申請が受理されました。8/10 ごろにレターパックで Residence Permit のカードが送られてきました。本人確認手続きの際に大使館の方に聞いたところ、フィンランドへの入国時点で Residence Permit を持っていなくても、入国は可能だとのことでした。日本人であれば、フィンランドを含むシェンゲン圏内に最長 90 日間連続して滞在することができるからです。僕の周りには、フィンランドに入国してから Residence Permit の申請を行う人もいましたが、特に問題なく受け取ることができていました。

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

歯科治療が保険適用対象でないということを聞いていたので、親知らずを抜いてから渡航しました。また、当時は日本の出国のためにはコロナウイルスのワクチンを 3 回接種する必要があったので、接種しました。フィンランドの入国のために特定の健康診断やワクチンの接種が必要だったことはありませんでした。

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

国際交流課の案内に沿って、付帯海学と OSSMA に加入しました。合わせて 10 万円ほどを支払いましたが、幸か不幸かサービスを受けることはありませんでした。もったいないと思ったので、渡航中の 11 月ごろにメガネを新調するため眼科の受診をしたいという旨で付帯海学の窓口に一度連絡を試みました。日本時間の午前 3 時ごろでしたが、すぐに日本人のオペレーターが対応してくれました。眼科治療は保険適用対象でないということで丁重に断られましたが、こんな時間に電話しても丁寧に対応してくれるならば、急を要する状況においても迅速に対応してくれるだろうという安心感がありました。

■ 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 :

経済学部の演習を履修していたため、演習の単位分割認定申請を行いました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL の点数を取得した以外には、特に何も行いませんでした。東京にいる間に外国人の友達をもっと作って、英語での会話に慣れておけばよかったかなとは思いました。また、東大入学後の早い時期から英語で論文を読む習慣をつけておくべきだったと思いました。

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	170,000 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.)	7,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	10,000 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	60,000 円/JPY
食費/Food	25,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 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 :

JASSO 海外留学支援制度

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

80,000 円

<p>■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</p>
<p>■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</p>
<p>大学(本部)からの紹介</p>

今後の予定について/About your future plans

<p>■ 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 :</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・International trade/5 ・Methods of empirical research/5 ・Introduction to inequality studies/5 ・Economics of the EU/5
<p>■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :</p>
<p>50 単位/credit(s)</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>8 単位/credit(s)</p>
<p>■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :</p>
<p>30 単位/credit(s)</p>
<p>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :</p>
<p>2025 年 3 月</p>

留学を振り返って/Reflection

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p>
<p>留学の目的に関しては、思った以上に達成できたため満足しているのですが、留学先での生活リズムの構築をもっと効率的にできたら、より実り多い時間を過ごせたのではないかと思います。</p>
<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 :</p>
<p>目線が海外、特にヨーロッパに向くようになりました。今までとても日本的だった価値尺度がより普遍性の高いものにアップデートされたという感覚があります。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>その辺はよくわからないのですが、違う国の文化や人と交流することで、限りある人生を精一杯楽しむために今後のキャリアを構築していこうと思うようになりました。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>学外の就職活動イベントに参加した。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>研究職、公的機関 外務省をはじめとする省庁を受験しようかなと思うようになりました。</p>
<p>■ 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 :</p>

日本や東京は世界の中のとても狭い地域にすぎないので、一回価値観をリフレッシュする上での留学はとてもいいと思います。海外の学生の学問への向き合い方と、日本の学生の学問への向き合い方もまた異なるので、学問をする上でも非常にいい影響が期待できると思います。ただ、日本で簡単に手に入る文献を手に入れるのが難しくなることはあるので、研究をする上で、その部分の兼ね合いは少し難しいかもしれません。

■ 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 :

東大 Go Global Web サイト