

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: 2025/6/15

■ID: A24190

■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): 2024/8/27 ~ 2025/5/30

■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?:

修士論文の研究のため、留学を決めた。修士1年の春頃には留学を考え始め、夏には留学したい気持ちが明確になった。半年の留学にしようかと迷ったが、データを集めるだけでなく、フィンランドという国に対する理解をじっくりと深めたいという思いが強かったので、1年間留学することに決めた。

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:

2024 / 修士2 / S2

■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:

2024 / 修士2 / A1

■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:

研究データ収集、また大学や現地の教育機関でネットワークを広げるために適切であると考えたため。

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:

- ・Uncover Finnish Education I&II/5
- ・Intensive Finnish 1/8
- ・Neuroscience in Educational Sciences/5
- ・Finnish school and Subject Education/5
- ・Curriculum Theory: Understanding Curriculum and Education Policy/5
- ・Intensive Finnish 2/7

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

グループワークが多い印象を受けた。課題は少なく、自分で学ぶことを推奨された。Curriculum Theoryの

授業では、フィンランドの教育政策について詳しく学べる文献を沢山頂き、研究に非常に役立っている。Opetushallitus にも見学に行くことができ、貴重な経験となった。また、授業とは別で、修士論文のための研究も進めていた。フィンランド各地の教育関係者に実際に会い、インタビュー調査等をした。授業を履修しながら、調査対象者に会いにいったインタビューするのは時間も体力も要するので、とても大変だった。一時期、限界を超えてしまい、しばらくの間体調を崩してしまった。修士の研究のために留学を検討する場合は、授業履修をしながらの研究は大変なのでおすすめしない。

■ 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:

1~3 / 11~20 以上

■ 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/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:

文化活動, ボランティア, 日本語アシスタント

■ 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: ヘルシンキの MUJI(無印良品)で縁日イベントがあったので、ボランティアで参加した。文化活動: 市民が参加する合唱団に通っていた。また、シベリウスアカデミーの授業の一環で、イベント等で歌った。日本語アシスタント: ヘルシンキ大学の日本語の授業の TA をした。

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

週末も常に研究か音楽活動をしていたが、それ以外の時間は友達とご飯を作ったりコテージに遊びにいったりした。長期休暇は、フィンランド人の家族とクリスマスを過ごしたり、コテージでサウナに入って湖で泳いだりした。

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

■ 設備/Facilities:

大学図書館、公共図書館、大学のジム(UniSports)など、充実している。私は音楽を勉強するためにシベリウスアカデミーの授業にも参加していたので、Musiikkitalo などの施設も頻繁に利用していた。PC はいつも自分のラップトップを使用し、Wifi はそれぞれの施設の Wifi(大学の場合は eduroam)を使用していた。

■ サポート体制/Support for students:

最初に留学生チューターが大学の情報を教えてくれた。また、研究について困ったときに、教授が面談の機会を設けてくださった。それぞれのサポートについては、ウェブサイトや、メール等を通じて調べることができる。

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:

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:

秋学期は 3 人のルームシェア(Kontula)、春学期は 6 人のルームシェア(Pasila)だった。大学からの紹介で申し込んだ。ヘルシンキ大学への申請の際に、希望する部屋のタイプ等を選択する。基本的には、HOAS か Unihome のアパートが紹介される。

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

9 月ごろには日本の秋のような気温になる。11 月ごろから 3 月ごろまでは日照時間が短くなり天気もどんよりして寒い日が続くので、病まないように友達と頻繁に会ったりイベントに参加したりして、一緒に楽しく冬を乗り越えようと努力した。ビタミン D のサプリメントも欠かさず飲んだ(暗くなる前から飲み始めて準備していた)。4 月も雪が降ったりする(takatalvi が来る)が、6 月ごろから最高に美しく爽やかな夏がやってくる。教育学部の建物は Hakaniemi 方面にあるが、ヘルシンキ中央に位置しているで、どこにでもアクセスしやすい。City Center、Kumpula、Viikki、Meilahti の4つのキャンパスに分かれており、私は City Center キャンパスに通っていた。たまに Viikki の図書館なども使っていた。City Center キャンパスは、ヘルシンキ大聖堂の周辺に位置し、中央駅からも近い。歴史的な建造物も周りに沢山ある。大きな駅の近くやエリアによっては薬物中毒者や酔っ払いもいるが、夜遅くでなければ基本的には問題なかった。深夜も街灯が明るい印象。しかし、エリアによっては注意が必要。他の国に比べたら治安は良い方だが、一人で夜遅くには出歩かない方がよい。HSL のカード(season ticket)でゾーン内のトラム、バス、電車、フェリー等の公共交通機関に乗り放題なので、カードを手に入れてからは料金を気にせず簡単に移動できる。City bike も便利なのでおすすめ。食事は、毎日の昼ごはん、たまに夕ご飯も Unicafe(学食)で食べていた。ビュッフェ形式で、野菜や主食(じゃがいも、麦など)、パンは好きなだけ取っても良いので、野菜を沢山食べることができて助かった。値段は学生なら 2.9 ユーロぐらい。外食は高いので、Unicafe 以外は自炊をすることが多かった。ヘルシンキには素敵なカフェが沢山あり、なんといってもコーヒー大国で kahvitauko もある国なので、もし余裕があればカフェ文化を楽しむのもおすすめ。

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

口座開設を現地ですると、ネットで何かに申し込んだり、割り勘をしたりする際に大変便利。結局、今回は口座を作らなかったの、送金や割り勘をする時には Wise を使っていた。その他の普段の支払いは、クレジットカードを使っていた。念の為、現金を下ろせるようにデビットカードも持っていった。渡航前にいくらユーロに両替して持っていった。

■ 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 :

学会発表が 7 月末にヘルシンキであったため、他の留学生たちよりも 1 ヶ月ほど早く渡航した。ヘルシンキに住んでいる友人が一人いたので、留学期間が始まるまでの 1 ヶ月は、その友達に精神的にずっと支えてもらっていた。また、最初に住んでいたアパートの場所もヘルシンキの中では最も治安が悪いと言われている場所の一つで、慣れない環境で、目の前も森で、ルームメイトがまだいない 1 ヶ月間は少し病みかけて毎日落ち込んでいた。その後ルームメイトが来て、授業が始まってからは、研究も含め突然忙しくなり、毎日ルームメイトと話したり、修士課程の正規留学生たちと一緒にパーティーをしたりイベントに参加したり、寂しいと思う暇もないぐらい楽しく忙しい日々が過ぎていった。2 回目のフィンランド留学で、一人暮らしにも慣れてるつもりだったが、誰か気軽に話せる人が近くにいないと精神的に厳しいことに改めて気付かされた。何かしらのコミュニティに属していると安心。春学期からは引っ越し、大きなショッピングモールがある便利な場所に住んだ。しかし 4 月ごろまでホームレスの人たちが勝手にアパートに何度も入ってきたり周辺をうろついて侵入しようとしてきて、とても怖かった。警察がきちんと対応してくれなかったのでアパートの住人みんなで呆れていた(怒っていた)。暖かくなってきてからは、ホームレスの人も来なくなった。

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

Motivation Letter (志願書のようなもの) と、Learning Agreement (履修したい授業のリスト) の主に2つを提出した。それぞれヘルシンキ大学のウェブサイトで詳しい説明を読んで記述した。Motivation Letter は 500 ワードぐらいの長さの文章を書き、Learning Agreement はヘルシンキ大学のウェブサイトで過去の授業内容等も参照しながら作成した。東京大学に一度確認をお願いする資料もあるため、早めに作成した方が落ち着いて手続きを進められる。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザ (1 年間の在留許可を得た)。2 ヶ月ほどで取得できた。まず、Enter Finland というウェブサイトでオンライン申請する。オンライン申請が完了した後、フィンランド大使館に実際に行き手続きを行う必要がある。自分でフィンランド大使館にメールを送り、大使館訪問日時の予約をしないとイケない点に注意点 (現在は分かりません)。当時、その情報をウェブサイト等では見つけられなかったが、偶然、大使館の方とやり取りしている中で知った。東大から一緒に留学するもう一人の方にすぐに情報共有し、無事に二人とも大使館での手続きを完了できたというエピソードがある。分からないことがあれば、メールか電話ですぐに大使館の方にご連絡することをおすすめする。

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

歯のメンテナンスはしておいた方がよい。日本の病院で何種類か薬を処方してもらい、薬局でもいくつか買って持っていた。体調が悪くなった時に、知っている薬が家にあるのは少し安心だった。

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

日数やプランなど、自分にとって適切だと思うものを選択した。

■ 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 :

私は修士 2 年の秋から 1 年間留学したかったので、在学期間を 1 年間延長することになった。在学期間延長の手続きや、オンラインでゼミに参加しても良いかなど、早めに確認・手続きすることをおすすめする。修了に必要な単位数は修論以外は全て取ってから留学できるようにした。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

英語に関しては、英語での講義参加や国際学会発表、インタビュー調査、文献調査など、留学前から英語を使用する機会が多かったので、ある程度の英語力はあったと思う。フィンランド語に関しては、基礎レベルは準備してから渡航した。

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	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)	97,630 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	80,000 円/JPY
食費/Food	40,000 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	
■ 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 :	
・Uncover Finnish Education I&II/5 ・Intensive Finnish 1/8 ・Neuroscience in Educational Sciences/5 ・Finnish school and Subject Education/5 ・Curriculum Theory: Understanding Curriculum and Education Policy/5 ・Intensive Finnish 2/7	
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
32 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 :	
35 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 (yyyy/mm) :	
2026 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 :
今回の留学は研究データを集めることが一番の目的だったが、調査中に予想外の出会いがあり、またヘルシンキ大学の正規学生たちが仲間に入れてくれたお陰で、一気にフィンランドの教育の解像度が上がるとともに、研究も面白い方向に発展していった。また、大学以外でも、現地の方々と人生についてじっくりと日々対話し、毎日沢山の方に支えられ、一人の人間として大きく成長することができたと感じている。学習や研究が充実していたことはもちろんだが、何よりも、耳を傾け語り合うことができる人々に恵まれたことが、今回の留学で最も満足していることであり、意義でもある。フィンランド語も上達できたので良かった。
■ 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 :
留学を通じて、好きなことを極めること、自分のペースで遠回りもしながら丁寧に次のキャリアを選択することの面白さと大切さを教わり、影響を受けた。また、留学中に将来の選択肢が広がり、日本/フィンランドの博士課程に進学するか、日本/フィンランドで教師になるか、芸術をさらに探求するか、ヨーロッパで働くか、など、修士課程修了後の次のステップを決めるのにとても悩んだ。
■ 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 :
私は博士課程に進学し、研究を続けたいと考えているため、留学を通じてフィンランドの教育に対する理解を深められたこと、また、フィンランドの大学のゼミや研究者たちとのネットワークを広げられたことは大きなメリットである。
■ 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、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 :
ぜひ留学してみてください！
■ 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 :
フィンランド語勉強のためのウェブサイト https://uusikielemme.fi/

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: 2025/6/22

■ID: A24191

■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): 2024/8/27 ~ 2025/5/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科総合社会科学分科国際関係論

■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?:

留学をすることは高校生の時点で決めていました。高校2年のときに海外大学に興味を持ってその受験を真剣に考えましたが、自分の英語力が低いこと、留学費用が高いこと、ある程度は日本の大学の交換留学制度で大体できることを知ったため日本の大学に進学しました。

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:

2024 / 学部4 / A1

■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:

2025 / 学部5 / A1

■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:

秋募集の方が留学先の選択肢が多いため。学部3年の秋から留学することを考えていたが、英語のスコアが足りなかったため1年遅らせることにした。

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:

- ・Global Media and Journalism / 5
- ・Comparative Perspectives to Political Phenomena / 5
- ・Special Topics in Public Administration / 5
- ・Intensive Finnish 1 / 8
- ・Foreign Policy and Security / 5
- ・Globalisation and Global Governance / 5
- ・Intensive Finnish 2 / 7

■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad : 【授業の形式】授業によって異なります。90 分授業がメインですが、150 分のものも稀にあります。多くの授業は前半が講義、後半がディスカッションで、簡単なグループワークを行う場合もあります。事前に授業文献が指定されるので、読んでから授業に行きます。【印象に残っている授業】外交政策についての授業では、学期の前半で国際政治の学派に言及して、中国など個別事例を分析した後、後半で 10 のアクターに分かれてグリーンランドをめぐる外交交渉のシミュレーションを行いました。実際に授業時間内で他のアクターと交渉をしながらフェーズが進行していくのは面白かったです。またフィンランド語の授業では、いわゆる教科書のほかに、特別な記念日などの場合(独立記念日など)はそれをテーマにすることも多く、フィンランドのことをより知るという意味で勉強になりました。
■ 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 : 1〜3 / 11〜20 以上
■ 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/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, 日本語アシスタント
■ 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 : スポーツ面では、ジムに通うことを習慣化していました。前述の通りフィンランドの冬は厳しく、メンタル的に落ち込むもあったので、体を動かしてリフレッシュしていました。週6か7で通っていたのですが、自分の身体が変わっていくこと、継続できていることが自信にも繋がってよかったです。また、大学で開講されているいくつかの日本語の授業にアシスタントとして参加しました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? : 週末や長期休暇には、近隣諸国に足を運ぶことが多かったです。ヨーロッパ域内であればシェンゲン協定のもと移動は自由ですし、ライアン・エアなど多数の LCC が飛んでいるため、また格安バスも多いため、予算も比較的少なく済みます。およそ月1程度で旅行をして、20 カ国以上を旅行しました。その他の週末は友人とパーティーをしたり、近くにあるサウナに行ったりしていました。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution
■ 設備/Facilities : 【図書館】メインキャンパス内に図書館(Kaisa-talo)があるほか、近くにヘルシンキ市立図書館(Oodi)もあります。大学図書館は座席数が少ないですが、ソファなどが充実しています。私立図書館は少し賑やかですが、スペースは多いです。【スポーツ施設】メインキャンパス内の地下2階から4階にジムがあります。設備は充実していて、フリーウェイト、マシン、ストレッチエリアそれぞれが広く、サウナも併設されています。他のキャンパスのジムにはバスケットボールエリアなどもあります。【WiFi 環境】キャンパス内のおそらくすべての建物に WiFi は導入されていて、ネット環境で困ったことはありません。ただし Eduroam を使用することになるので、自分は東大のアカウントを用いて接続していました。
■ サポート体制/Support for students : 自分は利用したことはありませんが、様々な面で大学からのサポートがあります。大学からのニュースレターにて生活面や精神面での Tips が配信されたり、ウェルビーイングについてのセッションが開かれたりし

ていました。語学面でも様々な授業の案内が来ていました。

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 :

大学からの紹介で滞在した学生寮(Unihome)はキャンパスからバスで 40 分ほどの場所にあります。トイレ・シャワー込みの個室ですが、キッチンが共用です(キッチン込みの完全な個室で申請しましたが落ちました)。家具は備え付けですが、シーツは自分で用意する必要があります。洗濯・乾燥機は無料で使用でき、乾燥用の部屋もあります。

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

【気候】10月頃までは快晴が続き、気温も程よく過ごしやすいです。11月以降は冷え込み、曇りが多いうえに日照時間が極度に短くなるので、メンタル的には厳しい時期になります。今年度は暖冬で気温はマイナス 15 度程度と比較的暖かかったですが、日照時間は5時間程度、また曇りが2週間以上続くこともあります。サプリを飲んで、筋トレで生活リズムを整えることで乗り切りました。3月頃からは天候も回復し、日照時間も長くなるのでまた生活しやすくなります。ただし4月上旬でも氷点下まで冷え込むことが多いので、防寒対策は必須です。【大学周辺の様子】メインキャンパスはヘルシンキの中心部に位置するので、比較的賑やかです。隣に大聖堂と広場があるほか、近くには海やショッピングモールもあります。【交通機関】ヘルシンキは公共交通機関が発達していて、メトロ・電車・トラム・バス・フェリーが街のあちこちを走っています。時間が正確かつ本数も多く、終電も遅いので利便性は東京と同程度以上です。学割で公共交通機関乗り放題の定期も比較的安いです。【食事】特筆することはないですが、学食では米のメニューもあって思っていたほど食事面でカルチャーショックを受けることはなかったです。アジアンマーケットやジャパニーズマーケットがいくつかあるので、そこで味噌や醤油などを買うこともありました。

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

フィンランドは電子決済が進んでいて、現金を使う場面は1度もありませんでした。Wise という海外送金・決済サービスで大部分が完結したので、銀行口座は開設しませんでした。念の為にクレジットカードを2枚持って行きましたが、基本的に使いませんでした。海外で使用する不正利用で止められることが多いので、留学前にカード会社に電話して、留学する旨伝えておくことをお勧めします。

■ 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 :

治安は非常に良く(おそらく東京レベル)危険を感じたことはありません。体調面では複数回崩しましたが、医療機関にはかからなかったです。基本的な手洗いうがいをする、睡眠をしっかり取ることが重要だと思います。精神面では、特に冬の時期は落ち込み気味でしたが、前述の通り運動と筋トレでリフレッシュして乗り切りました。

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 :

4月上旬に指定のフォームから①基本情報、②履修計画書、③志望理由書、④成績証明書を提出しました。①基本情報のなかに東大の派遣担当者の名前とメールアドレスを記入する欄があり、本部国際教育

推進課に連絡して教えてもらいました。②履修計画書には東大の責任者のサインが必要ですが、学業事項は本部国際教育推進課は担当しておらず、所属学部・研究科の教務課窓口でサインをもらいました。③志望理由書は、今年度のヘルシンキ大学の案内を見る限り見当たらないので、不要になったのかもしれませんが。上記ヘルシンキ大学指定のフォームには家探しも含まれています。案内通りに手続きすると向こうから連絡が来ます(自分は6月上旬でした)。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:

移民局に必要な情報をオンラインで提出して、フィンランド大使館にて指紋の提出と書類の確認を行いました。申請したのは学生ビザです。5月中旬にヘルシンキ大学から受入許可の連絡が来て、そこから必要な書類を集めて6月上旬にオンライン申請、6月末に大使館に行きました。大使館のアポは最短でも約1ヶ月後なので、オンライン申請が終わる前でも必要書類の目処が立った段階で、大使館に予約メールを送ることをお勧めします。申請に必要な書類は自分の場合、パスポートのコピー、銀行残高証明書、ヘルシンキ大学の受入許可証、保険証明書(東大指定の保険)、奨学金証明書でした。銀行残高証明書の発行には時間がかかります。

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

出発前の健康診断および予防接種は行いませんでした。常備薬として頭痛薬、胃薬、風邪薬に加えて、出国前に副鼻腔炎にかかっていたので鼻炎薬を持ち込みました。

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

個人的には東大指定の保険に加入すれば十分だと思います。

■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:

渡航2ヶ月前までに留学許可願と受入許可証を学部教務課後期課程チームに、渡航1ヶ月前までに海外渡航届(東大本部の渡航情報届とは別)を学部教務課国際交流支援チームに提出しました。留学許可願はコース長と分科長の承認が必要で、メールで許可を取り、それを教務課に転送する形で提出しました。履修や単位、試験や論文提出の特別な対応は特にありませんでした。

■語学関係の準備/Language preparation:

【英語】出発前はC1レベルでした。生活には困りませんでしたが、授業や友人関係のためにスピーキングを練習しておけば良かったです(ただしネイティブはほとんどいないので気負う必要もないです)。語学学習については、東大で英語の授業を履修したり、英語論文を読んでいたりしたので追加では行いませんでした。【フィンランド語】公用語はフィンランド語(とスウェーデン語)ですが、ヘルシンキではほとんど全員が英語を話せるので必要ありません。興味があるのであれば少し勉強しておくといいと思います。自分は日本で少し勉強して、現地でフィンランド語の授業を履修しました。

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	270,610 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.)	8,600 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)	80,670 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 :	
派遣先への支払いは学生団体への加入費で、学食や電車の学割を得るには基本的に必須。その他、東京大学の危機管理サービス(OSMA)に 32,670 円、在留許可申請費に 60,794 円、派遣先の寮へのデポジットで 85,477 円支払い。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	80,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
ヘルシンキ大学の学食は 500 円程度なので、節約はもう少しできると思います。	

■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 :	
経団連国際教育交流財団	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
200,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
渡航費込みで 200 万円を留学開始前に一括支給。	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
知人から聞いた	

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 :	
未定(卒業単位はすでにほとんど取得し終えているため)	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
122 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 :	
18 単位/credit(s)	
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :	
2026 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 : フィンランド留学ということで、国際関係論を学ぶ身としてリアルなウクライナ侵略を自分の目で体験できたというのは大きいです。ウクライナ出身の友人の話や街で開かれるウクライナ関連のイベントひとつひとつが記憶に残っています。また英語力の向上、フィンランド語という新しい言語学習という意味でも非常に楽しかったです。
■ 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 : ウクライナ侵略という戦争のリアルさを感じたからこそ、こうしたことを繰り返してはならないという意味で、戦争や日本の安全保障にリーチできる職業につきたいという思いが強くなりました。
■ 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 : キャリアについては基本的にプラスになると思います。就職活動という意味では、日本に就職する場合はどうしてもオンラインベースになるためその点はデメリットになります。一方でボストンキャリアフォーラムなど留学生向けの就職イベントに参加できるようにもなるので、メリットも大きいと思われます。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad : 学外の就職活動イベントに参加した、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) : 公的機関, 民間企業 官公庁, 金融系
■ 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 : 留学をして後悔することなんて何ひとつないと思います！ぜひ海外という非日常に飛び込んでみてください！
■ 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 : 東大の先輩の方々の体験記はよく参考にしていました。

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: 2025/9/10

■ID: A24295

■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-USTER.html>

■派遣先大学/Host university: ヘルシンキ大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2025/1/8 ~ 2025/5/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 農学生命科学研究科

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士 1

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

交換留学をしたいというのは大学に入学した当初から考えていたが、コロナ禍でなんとなく時間が過ぎてしまい、大学 4 年あたりでようやく現実的に計画し出した。時期が時期だったのでどう行けば院進や就活に支障が出ないかは学生課や指導教員によく相談して決めた。

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:

2024 / 修士 1 / A2

■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:

2025 / 修士 2 / S2

■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:

コロナ禍で行くタイミングを失い、就活や研究との兼ね合いを考慮してこの時期の出発にした。

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:

Cost-Benefit Analysis/5

Introduction to sustainability/3

Finnish course for exchange students 1/5

Production and Cost Theory/5

Agricultural and Food Policy Analysis/5

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

フィンランドは色々な意味で日本と似ており、分野にもよるが講義形式が多い。ディスカッションはたまに行う程度で基本的に講義を聞いてレポートや小テストを行うというのが基本の流れであった。ちなみに性格も似ており、授業の際になかなか手が上がらなかったり、前の方の席をあけて後ろから座り出したりしていて

笑ってしまった。
■ 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 :
4～6 / 21 以上 以上
■ 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/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 :
日本語クラスのアシスタントに入った。短い間だったが、とても日本語が上手く日本に興味を持っている学生と交流できてよかった。また学生の剣道クラブにも参加したが、とても本格的で武道の心得からフィンランド人に教えてもらった。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
基本的には旅行していた。個人的な旅行の他に、有志の学生が企画した旅行に参加して 1 週間程度バスで北の Lapland に行ったが、60 人ほどの学生で長時間共に過ごしたのは最高の思い出となった。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は各キャンパスにとっても綺麗なものがあるが、混んでいることが多く席取りは注意。スポーツ施設は大学に UniSports というジムがあり、安く通えるらしい。自分は泳ぎたかったので家の近くでプールの付属している Urheiluhallit Malmi というところに行っていた。ジム・プール・サウナ付きで月 40€ほど。食堂は前述の通り、一食 2.95€で食べられる神食堂が各地に複数あるため困ることはない。Wi-Fi は大学のゲスト Wi-Fi か、eduroam を活用していた。
■ サポート体制/Support for students :
まず同じ専攻の学生 7 名ほどを一人のチューターが見てくれて、最初の学校や生活の手続きをサポートしてくれる。観光ついでに街のことも色々教えてくれ、助かった。また別途申請すればバディ制度というものもあり、一対一で諸々サポートしてくれるらしい。自分は申し込むのが遅かったのか、バディをつけてもらえなかった。

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 :
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 :
大学側から紹介を受けた Unihome という学生寮に入った。自分の通っていた農学部のある Viikki キャンパスからは歩いて 20 分くらいなので便利な位置にある。City center キャンパスまではバスで 40 分ほどだが、バス一本で行けるので楽である。部屋の形式としてはシェアキッチン付きの個室という感じで、思っていたよりしっかりと個室である。風呂トイレ冷蔵庫は個室内にあり便利である。シェアキッチン付きの部屋が月 500€, キッチンも部屋にあるものだと月 700€ほどだった。日本人シェアキッチンの安い部屋に集中していた。交換留学生がとにかく多く住んでおり、そこで友達を見つけることもできるので個人的にはお勧め

できる寮である。他に Hoas や Antti Korppi という寮などがある。Hoas は場所が散っており、当たり外れが激しいと聞いた。Antti Korppi は大学からの紹介はないが、綺麗で良いという友人談を聞いた。その他にも月 300€ くらいの激安寮に住んでいる友達もあり、希望次第では大学外で探すのも良さそうだった。

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

気候は言わずもがな寒いですが、自分が行った時は暖冬であり、厚着を持っていきすぎて逆に暑かったこともあったので調整しやすい服装を持っていくと良いと思う。大学周辺は City center は特に栄えているので買い物や食事に困ることはない。パブとかも多くあるので飲みに行くのにも困らない。Viikki キャンパスの周りにはでかいスーパー以外はあまり何もないので食事をしたい時などは中心部に出る必要がある。ヘルシンキ市内は交通機関が非常に発達しており、鉄道メトロバstrom 等が安定的に運営されている。時間を守る文化もあり、時間通りに来てくれることが多い。ヘルシンキ市内は HSL というアプリがあれば、チケット購入からルート検索まで全て簡単にできる。学生であれば月 43€ で市内乗り放題の定期が買える。あとは基本改札のない信用乗車制で、チケット無しに乗っていることが発覚すると 100€ の罰金を払わされるので要注意(意外と高頻度でチェックされる)。食事は一食 2.95€ でビュッフェが食べられる素晴らしい食堂があるので、そこか自炊の 2 択だった。普通に外食すると 15€ くらいなのでたまにしか行けない。食堂は基本的に平日の日中しか空いていないが、中心部にある一つだけ、土曜日にも開いており 19 時過ぎまでやっているところがあるので、やろうとすれば日曜以外の毎日三食食堂だけで済ませることも出来る。

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

現地で口座は作らず、WISE を活用した。海外送金が楽な WISE か Revolut は作っておくことをおすすめする。普通に銀行口座を通して為替するより手数料が大幅に安く抑えられる。またクレジットカードは学生専用 Life カードを活用した。こちらは事前に申請しておけば、海外での利用に 3% のキャッシュバックが付与されるので、お得。フィンランドはカード文化なので現金はほとんど一度も使わなかった。

■ 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 :

治安面で自分は一度も怖い目に遭わなかったが、置き引きとかされた友人はいたので油断しすぎには注意した方が良い。冬は日照時間が 3 時間とかになり、ほとんど日光が浴びれずビタミン不足になるので、ビタミン D タブレット等は持参するか買うと良い。やっぱり日光がないと若干陰鬱とするが、運動や気分転換を心がけて過ごした。

。

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 :

9 月ごろに推薦が完了し、個人での手続きが始まる。登録用のポータルサイトに誘導されるので、そこで基本情報の入力、Learning Agreement・motivation letter・transcript records といった書類の提出を行う。10 月下旬ごろには正式に受け入れが決定した。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

3 ヶ月以上の長期滞在者向けの在留許可を申請した。在留許可は VISA とは別のサイトでの申し込みとなるので注意。基本情報を埋めた上で、口座残高証明書・保険加入証明書・入学許可証などの必要書類を集めて申請を完了する。自分の場合は 11 月上旬に書類申請が完了して、12 月上旬の大使館のアポイントメントを取り、12 月下旬に在留許可証が自宅に郵送された。大使館のアポイントメントが結構先まで埋ま

っていることもあるらしいので、早めの手続きをお勧めする。また在留許可申請については、交換留学生向けに絞った解説を載せてくれているブログのようなものもあったので参照してみると良い。

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

寒い地域ということで風邪薬を大量に持参したが、それでも不足した。現地の薬局で薬を買うこともしたが、やはり慣れている形式の薬(錠剤・粉末・塗り薬等)が手に入るとは限らないので、出来るだけ持参することをおすすめする。

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

東大側から加入を求められた付帯海学のみ加入した。一度盗難被害に遭ったが、旅行中に警察署に行つて盗難届を出すのが時間的に勿体無かったので保険適用するのを諦めた。

■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 :

出発前に留学届を提出する。修士論文のスケジュールに関しては事前に指導教授に十分に相談しておいた。

■語学関係の準備/Language preparation :

英語に加えて、デュオリンゴでフィンランド語も 4 ヶ月ほど勉強して行つたが、日常で使うのは無理だった。ただいくつか表現を覚えておくと街で人と喋る時のつかみになるのでよい。

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	155,000 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)	46,000 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	80,000 円/JPY
食費/Food	24,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

通常的生活費に加えて、月平均 18 万円ほど旅行費として使用していた。携帯代は月 5000 円弱ほど。

■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 :

Go Global 奨学金
■ 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:
途中から月 11 万円に増額された。
■ 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:
Cost-Benefit Analysis/5
Agricultural and Food Policy Analysis/5
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:
18 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:
4 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:
8 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):
2027 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:
月並みだが、本当に色々な人と出会えるため視点が広がると思う。文化の違いは日々感じるし、それをどのように乗り越えて仲良くなるか考え続けて成長できたと思う。
■ 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:
夢があるなら「いつか」ではなく、「今」行動しよう、という某先生みたいな言葉を友人にかけてもらった時に、恐れずに行動に移すことの大切さを改めて感じた。
■ 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:
自分のような時期に留学に行くと、研究か就活になんらかの影響がでがちで、卒業が遅れてしまう可能性がある。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:
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):
公的機関, 民間企業
まだ悩んでいるが、官僚か、グローバルに働ける民間で検討している。

■ 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 :

生活費の原資に不安がないのならば、迷わずに応募すべきだと思います。

■ 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 :

この時代、先人のブログがたいいあります。