

3.生活について

I.住居

- (1)住居の種類 寮 (寮名: _____)
 アパート ホームステイ その他 (_____)
- (2)シェア人数 2 人 (3)共有部分 バス トイレ キッチン (4)自炊 可 不可
(自分は除く)
- (5)大学までの交通手段と所要時間 (6)個室の有無 有 無
 徒歩 バス・電車 自転車 _____ 分
- (7)住居申込方法・時期 (Hyvinkää キャンパスの学生の住居は大学が手配してくれました。)

- (8)住居について困った事やアドバイス及びルームメイトについて(国籍や良かったこと、困った事)

トイレ・シャワーが共同ではなかったため、とても居心地が良かったです。また、ルームメイト(ドイツ人とスペイン人)とも気が合い、ストレスなく生活できました。ルームメイト同士でうまくいっていないユニットもありました。聞くところによると、共同で使用する部分をきれいに掃除しなかったことが原因にあったそうです。

II.食事

- (1)毎日の食事についてあてはまるもの全てに✓
 自炊 寮食 大学内学食 外食 その他 (_____)
- (2)ミールプラン 有 無 月額(現地通貨) _____ (日本円約 _____ 円)
平日【 朝 昼 夜 】 週末【 朝 昼 夜 】
- (3)最寄りのスーパーやマーケットまでの所要時間
 徒歩 バス・電車 自転車 _____ 3 _____ 分
- (4)食事について困った事やアドバイス

最寄りのスーパーは規模が小さくて値段が高いのでほとんど使わず、徒歩30分、バスで10分のところにある大型スーパーをよく利用していました。単身者用の小さめサイズの調味料や食材がないため、工夫して使い切ったり、調味料をルームメイトと共有したりしていました。

III.インターネット環境

- (1)住居 有 無
(2)キャンパス 有 無 (キャンパス全体 接続スポット)
(3)個人契約 有 無

ある場合は契約内容について(契約会社、契約方法など)

- (3)外出先でのインターネット利用 有 無
ある場合はその利用方法について(カフェやお店の無料Wi-Fiなど)

- (4)携帯電話利用について 日本の携帯を持参 現地購入 使用していない
その利用方法について(契約会社、契約方法、費用など)

データ通信は、elisa という現地の会社のプリペイドカードを空港のR-Kioski(キオスク)で購入しました。月額3000円ほどでした。

4.留学先大学について

I.大学の周辺地域

- (1)治安 良い 普通 あまり良くない 悪い
注意すべき点

治安はかなり良いです。しかし終バスが早く、夜は真っ暗で人通りが少ないため、夜の外出には注意が必要です。

- (2)交通の利便性 良い 普通 良くない
 (3)主な交通手段 電車・地下鉄 バス・トラム 自動車 その他 (バス)
 (4)都市部(繁華街)までの所要時間 10 分 (交通手段:バス)

(5)交通手段に関して注意すべきことやアドバイス

終バスが早く(土日は夕方7時までしか運行しない)バスは30分に一本。乗り遅れると辛いです。ヘルシンキに行くなら、10回分の回数券を買ったほうがかなりお得になります。ヘルシンキまでの電車とトラムは改札がないために無賃乗車ができる仕組みですが、車内を巡回して乗客一人一人にチケットの確認をするという抜き打ち検査をしています。不正乗車がばれると約1万円の罰金が科されるそうです。

(6)よく利用した買い物やレジャー、医療機関など周辺施設について

駅・大学近くのショッピングモール、ポーリング場

II. 授業

- (1)履修登録の時期・方法 出発前 出発後 派遣先大学国際室 オンライン メール等
 その他 (_____)

(2)履修の制限

特にありませんが、15ECTs×2プロジェクトを勧められました。3つのプロジェクトを履修した留学生在がわずかにいて、その留学生はネイティブ並みの英語力があつたので問題なさそうに見えましたが、私は2つのプロジェクトでちょうどよかったです。

(3)授業・履修登録で困ったことやアドバイス

ほかのキャンパスはオンライン申請でしたが、Hyvinkääキャンパスはラーニングアグリーメントという書類に履修したい科目を記入して、キャンパスの責任者に直接メールで送信しました。

(4)語学研修(学期前・学期中)を受けていれば、期間・内容・費用について

受けていません。

(4)履修科目

	科目名	授業の言語	出席人数	単位数
1	Service business project 10 (Communication and interaction)	英語	約 7 名	15 単位
	授業内容/ 履修学期			
2	Service business project 16 (Competence in business and entrepreneurship)	英語	約 7 名	15 単位
	授業内容/ 履修学期			
3	科目名	授業の言語	出席人数	単位数
	授業内容/ 履修学期		約 名	単位
4	科目名	授業の言語	出席人数	単位数
	授業内容/ 履修学期		約 名	単位
5	科目名	授業の言語	出席人数	単位数
	授業内容/ 履修学期		約 名	単位

(5)履修して良かった科目 ※記入欄が不足する場合は追加してください。

科目名	Service business project 10 (Communication and interaction)
理由	2科目のみの履修のため両方について書きます。
詳細 (課題、試験等)	マーケティングプランの計画、ソーシャルメディアを使ったマーケティングキャンペーンの発案やキャンペーンテスト等を行いました。またサーチエンジン最適化の具体的な提案を行いました。 試験はなく、成績はTheory baseと呼ばれるレポートのようなものやプレゼンテーション、チームへの貢献度、中間と最後に行う自己評価を元に総合的につけられます。
科目名	Service business project 16 (Competence in business and entrepreneurship)
理由	2科目のみの履修のため両方について書きます。
詳細 (課題、試験等)	競合他社分析・マーケティング案の作成や、サーチエンジン最適化とプロモーション戦略の一つとして Google Ads の利用の提案を行いました。また、その企業がドイツ市場への進出・拡大を行うため、ドイツ市場の調査やソーシャルメディア上のドイツ人インフルエンサーを選び出すといったことをしました。 評価方法は上の科目と同じです。 プロジェクトで組む企業を学生は選べません。どの企業・起業家とプロジェクトをするかは運です。
科目名	
理由	
詳細 (課題、試験等)	

Ⅲ.課外活動

- (1)課外活動への参加 有 無
 (2)イベントへの参加 有 無

有る場合はクラブ名、イベント名と活動内容を記入

Ⅳ.施設・設備

- (1)学食・カフェテリア 有 無 1 箇所
 (2)スポーツ関連施設 有 無 具体的に (キャンパス内に小さなジムがあります。)
 (3)ライティング・センター等履修サポートサービス 有 無
 (4)その他お勧めの施設・設備

図書館は小さいですが、混雑していないため落ち着いて勉強できます。

- (5)現地学生との交流機会 満足 やや満足 やや不満 不満
 そう感じた理由を教えてください。

プロジェクトメンバーの半数は現地の学生だったため、休憩やランチを一緒に過ごしながらいろいろな話を聞くことができました。

Ⅴ.お金の管理

- (1)お金の管理方法 現地銀行口座 インターナショナルカード(国際キャッシュカード) クレジットカード
 海外専用プリペイドカード(キャッシュパスポート等) デビットカード 現金
 その他 ()

不便だったこと・お勧め方法等アドバイス

バス、電車、トラムはスマホのアプリからチケットが購入できます。券売機はクレジットカードに対応しています。現金を使う場面は多くありませんが、少しの現金があると安心です。

5.費用について

I. 留学にかかる費用

	内容詳細	期間(ヶ月)	月額	総額(円)	支払方法
渡航準備	往復航空券・燃油サーチャージ・空港使用料	-	-	¥ 160,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	海外留学保険	-	-	¥ 40,000	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	現地保険	-	-	¥ -	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	ビザ申請料	-	-	¥ 37,300	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	語学研修代(総額)	-	-	¥ -	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	その他(アパートの前払い金)	-	-	¥ 45,000	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
現地費用	宿舍費(月額)	3ヶ月	¥38,000	¥ 114,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	光熱水費(月額)		¥0	¥ -	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	食費(平均月額)	4ヶ月	¥16,000	¥ 64,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	携帯料金(月額)	4ヶ月	¥3,000	¥ 12,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	インターネット料金(月額)	4ヶ月	¥0	¥ -	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	交通費(平均月額)	4ヶ月	¥6,000	¥ 24,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	テキスト代、研究費用、学用品(総額)	-	-	¥ -	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	日用品(平均月額)	4ヶ月	¥3,000	¥ 12,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	娯楽費(平均月額)	4ヶ月	¥15,000	¥ 60,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	旅行(総額)	-	-	¥ 100,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	Registration/Administration Feeなど 留学先支払手数料(総額)	-	-	¥ -	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	その他()				<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	その他()				<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
合計				¥ 668,300	

II. 奨学金について

奨学金名	期間(ヶ月)		月額(もしくは総額)	申請方法
日本奨学生支援機構(JASSO)	4	<input checked="" type="checkbox"/> 月額 <input type="checkbox"/> 総額	¥80,000	国際室
		<input type="checkbox"/> 月額 <input type="checkbox"/> 総額		

6. 留学全般について

I. 留学先

(1)なぜ留学しようと思いましたか？そして、いつ頃留学することを決めましたか？

入学したときから、漠然と海外で勉強をすることに興味を持っていました。

(2)留学先大学を決めるにあたり、参考にしたものを教えてください(例:各協定校のHP、先輩の話、交換留学報告書等)

協定校のパンフレットやホームページ、教授との面談

(3)留学申請に必要な語学スコアの向上方法を教えてください。

英語に触れる時間を毎日必ず30分以上確保すること。

(4)なぜ最終的にこの国、この大学に決めましたか？

男女平等の意識が根付いているとされるフィンランドの社会に興味があったことと、私が留学したローレア応用科学大学は地元の企業とともに活動するプロジェクトベースの授業を行っていたため、日本ではなかなか経験できない授業を受けられるのではと思ったことが理由です。

(5)留学先としてこの大学をお勧めするポイントをあげてください

フィンランドの学生はみな流暢な英語を話せますが、ネイティブではないのであまり気構える必要なく、下手な英語でもどんどん話そうと思えました。キャンパスによって学習内容は異なりますが、プレゼンやディスカッションといったアクティブな方法で勉強ができる環境です。

II. まとめ

留学を通して学んだこと、大変だったこと、留学希望者へのアドバイスなど自由に記述。

上記のアンケートで書ききれなかったことなど、たくさん記載してください。

プロジェクトベースのプログラムのため、座学の講義はありませんでした。そのかわり主体性や自律性が求められます。主体性の具体例としては、自分から意見を発言することや自分にできることはないか常に探ること、自律性の具体例としては、自分で期限までに課題をこなせるように計画を立てて実行することがあげられます。

留学開始時は話し合いの内容を完全に理解できなかったり議論に参加できなかったりして、プロジェクトチームの中の自分はまるで幽霊のような存在になってしまうのではないかと焦りと不安がありました。幽霊にならないように少しずつ頑張ると、3ヶ月たった頃には話し合いの内容をほぼ全て理解できるようになり、ミーティングでは自らアイデアの提案ができるようになりました。

プロジェクトでは予期せぬ問題が発生したり計画通りに進まなかったり、イライラやストレスが溜まる要因がたくさんありました。しかし、そんなときに、家族や親しい日本の友人がそばにいない状況でどのように自分の気持ちを整えればいいのかを考えたことは、自分にとって非常に意味のあることだと思いました。

私のキャンパスには20数名の留学生しかいませんでした。そのためお互いの距離が近く、アットホームな雰囲気でごせました。それぞれの国の料理を作って持ち寄るパーティーを数回行いましたが、お互いの距離が縮まるだけでなく食事を通して異文化を体験できる非常に面白いイベントでした。(写真右)ぜひ開催してみたいです。フィンランドの美しい自然や、サウナなどの文化も存分に楽しんでみたいです。

