

東京大学での所属学部/研究科(教育部)・学年(プログラム開始時): 経済学部・3年

参加プログラム: 全学交換留学 派遣先大学: ヘルシンキ大学

卒業・修了後の就職(希望)先: 1.研究職 2.専門職(医師・法曹・会計士等) 3.公務員 4.非営利団体

⑤.民間企業(業界:) 6.起業 7.その他()

派遣先大学の概要

ヘルシンキ大学は、フィンランド最古の大学であり規模も最大である。4つのキャンパスからなり、工学系を除く広範なプログラムを提供している。工学系はアールト大学が充実しているが、ヘルシンキ市内の複数の大学間で授業が共同で行われていたり、単位互換が認められていたりして、大学の枠を超えて授業を履修することも可能である。いずれのキャンパスもヘルシンキ市内に位置し、交通の便が良いほか、カフェや図書館などの施設も充実している。

留学した動機

北米や大陸系ヨーロッパとは異なる北欧社会とそれを支える福祉モデルに興味があった。生活面では英語で不自由なく生活ができ、治安も良いと聞いたから。

留学の時期など

- ①留学前の本学での修学状況: 西暦[2014]年 学部[4]年の[夏]学期まで履修
- ②留学中の学籍: 留学
- ③留学期間: 2014年9月 ~ 2014年12月 学部[4]年時に出発
- ④留学後の授業履修: なし(卒業単位は満たしている)
- ⑤就職活動の時期: 大学院に進学(留学前に大学院入試を受験)
- ⑥本学での単位数: 留学前の取得単位[161]単位 留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位[8]単位
留学後の取得(予定)単位: 未定
- ⑦入学・卒業/修了(予定)時期: 西暦[2011]年 [4]月入学 西暦[2015]年 [3]月卒業
- ⑧本学入学から卒業/修了までの期間: [4]年[0]ヶ月間
- ⑨留学時期を決めた理由: 留年をせずに留学したいと考えていた。

留学の準備

①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

指示通りに丁寧に進めれば問題ない。留学手続きすべてに当てはまることだが、様々な提出物があるので、情報をしっかり把握し早めの行動を心がけること。例えば英文の成績証明書は発行に一週間かかるなど、英文の書類は日本語の書類より時間がかかる場合が多いので、そのあたりも気をつけなければならない。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

他の国も同様だが、ビザの申請には銀行の残高証明など複数の書類が必要になるので準備を先延ばししないこと。6月の初め頃に正式な acceptance letter が届きビザの申請が可能になるので、6月中にインターネットの申請を済ませると余裕を持って居住許可証を受け取れると思う。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特に要求されることはないが、出発前に歯医者には行った。また、かぜ薬や頭痛薬など常備薬を多めに持って行った。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

ヘルシンキ大学が推薦している MARSH という会社の student insurance program に加入した。ヨーロッパの会社で、これに加入するとビザの審査が速くなるとのことだったが、価格も日本の大手の保険より安いので良かった。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

通常の留学申請に加え、ゼミの単位が通年なので夏学期分のみ分割申請を行った。

⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

出発前は院試の勉強に追われていたので語学の勉強はできなかった。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

服のサイズは全体的に大きめなので、サイズが合わなそうなものは日本で買ったほうがよい。
語学については、reading の課題が案外大変だったので、少なくとも reading は日本でも比較的簡単に勉強できる分野であるから慣れておくと良いと思う。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったものに●をつけてください。

- Nordic Welfare Model
- Development Economics
- ・Public Urban Space
- ・Comparative Urban Research

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

ヘルシンキ大学は4ターム制なので、授業に慣れてきたと思うとすぐ試験期間になってしまい全体的に慌ただしかった。授業のスタイルは授業によって異なるので一概には言えないが、比較的大人数の講義形式から少人数のゼミ形式まで様々あるものの、reading の課題が多く、授業内の議論も活発であった。私が履修した"Urban Public Space"は10人程度の少人数授業で、毎回論文を読みそれに対する批判的なエッセイを提出し授業内で議論を行うため、予習にかなりの時間を要したが、その分リターンも大きく、西欧的な価値観を肌で感じる事ができた。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

1タームにつき2科目ずつ履修した。基本的に1科目週2回授業がある。授業も大切だが、それ以外の予習をしたり論文を読んだりすることも同様に重視されているので、授業以外の学習時間のほうが圧倒的に長かった。

④学習・研究面でのアドバイス

各人の専門によっても異なると思うが、私の場合、特に都市系の授業はアジア人が私1人というものもあり、西欧の宗教観、価値観を前提に進んでいく授業についていけず苦しんだ。わからない時は、授業後でもメールでも先生に積極的に質問したり意見を言ったりすることが大切だと思う。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

おそらく多くの日本人は speaking に苦手意識を持っていると思うが、上述のように reading も受験英語とは量や質が全く異なり苦勞するので、少なくとも reading だけでも日本で勉強していくと授業が楽になると思う。また speaking については、相手に伝わらないと自分の英語力のせいにしてしまうケースが多いが、文化的宗教的背景の異なる相手に物事を理解してもらうのはそう簡単なことではない(例えば日本人に話せば容易に伝わるような内容でも、ヨーロッパ人に話すと全く伝わらない)ので、より根本的な価値観や問題意識の部分を意識して話すとコミュニケーションがとりやすくなる。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

HOAS という学生向け住居を提供している NPO から寮(1人部屋・家具付き)が割り当てられた。詳細はヘルシンキ大学からも伝えられるが、HOAS に申し込まないと自分で探すことになるので、HOAS をお勧めする。家賃は1人部屋かシェアルームか、市の中心部への距離によっても異なり、350-440euro 程度。ホームステイはない。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

気候:9~10月中旬は日が長く、青空が広がり、温暖でとても過ごしやすいが、11月過ぎると日が短くなり、曇りが多く、全体的に薄暗く寒い日が続くので、冬季うつには注意が必要。

交通:公共交通(トラム、地下鉄、バス)が充実しており便利である。

食事:大学のカフェは'student union'という組織に加入することで安価に利用できるが、夜は営業していない。外食は非常に高いので、基本的に夕食は自炊していた。

お金の管理:クレジットカードが非常に普及しており、利用できない場所はほとんどない。現金は citybank に口座を開き、現地の ATM で引き出していた。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

治安はとても良いので、日本と同様のことに気を付けていれば問題ない。

医療機関は利用していないが、'student union' に加入すると大学の医療施設を使用できるので安心。

10月下旬から11月にかけて日が短くなり天気が悪い日が続くので、気分が落ち込む人が続出するが、友人と会ったり、カフェに行ったり、映画を見たりしてうまく気分をコントロールすることが大切。

④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

・毎月の生活費とその内訳

食費:約2万円、家賃:約65000円(毎月現地で振り込むことも可能だが、事前に日本でまとめて支払うこともできる)、交通費:約2500円(数か月分まとめて購入可能)、娯楽費:約5000円 など

・留学に要した費用総額とその内訳

航空賃:22万

ビザ申請: 42000 円

保険: 20000 円

生活費(上記の項目): 約 40 万

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

JASSO より月 80000 円(国際交流課からのお知らせを通して)

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

自分の興味のある分野の教授や専門家に連絡をとり(もしくは紹介していただき)、話を何回か伺った。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

窓口もあるがメールでも迅速に対応してくれて非常に親切だった。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)

図書館、スポーツ施設、食堂、PC・プリンターは各キャンパスにあり、不便を感じることはなかった。

強いて言えば食堂が 15 時、16 時頃には閉まるので、試験前などは少し面倒だった。

留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

やはり今までと異なる環境で過ごすというのは、大変なことであると同時にとても刺激的なことであるので、海外で働いてみたいという気持ちが強くなった。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

1.研究職 2.専門職(法曹・医師・会計士等)(職名:) 3.公的機関(機関名:)

4.非営利団体(団体名又は分野:) 5.民間企業(企業名又は業界:)

6.起業(分野:) 7.その他()

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

・一つ一つの授業でたくさんの発見があったが、特に北欧の福祉モデルについては、教科書だけでなく、実際に現地でフィンランド人の意見や問題意識を聞きながら勉強することができたのは貴重な経験であり、モデルに対する理解も深まった。

・文化的社会的に異なる場所や人の中に身を置くことで、自分自身が持っている価値観や考え方について深く考えることができた。

・留学中の頑張りも大事だが、帰国後に留学で得た経験をいかに活かすかも同じくらい重要だと思うので、留学中に得た課題について継続して取り組んでいきたい。

②留学後の予定

大学院に進学し、場合によっては大学院での留学も考えている。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

私は留学したいと考えている人にはぜひ留学してもらいたいと思いますし、特に社会人になる前の留学によって得られるものは大きいと思っていますが、東大でも学べることはたくさんあるし、分野によっては東大にいたほうが、日本にいたほうが学びやすいのも事実です。要は海外の大学にいても東大にいても、重要なのは「いかに(学問に、人に、社会に)コミットするか」と思うので、留学を考えている人は、東大での生活もぜひ見直してみるといいと思います。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form

Date: 05/28/2015

Faculty/Graduate School at UTokyo:

Year at the time of Study Abroad (e.g. 3rd year/ M1/ D2):

Program Attended:

Host University:

Occupation after graduation (intended):

1. Research 2. Specialist (Medical · Judiciary · Accountant) 3. Civil Service
 4. NPO 5. Private sector (Type of industry:) 6. Entrepreneurship
 7. Others ()

Outline of the receiving institution overseas

University of Helsinki , Finland

Reason why you decided to participate

Reputation for strong Interdisciplinary Department, European Perspective, Scandic Design

Period of Study etc.

- (1) Academic status before the program: Completed the (2) semester of the (2) Year of **Undergraduate**/Master's/doctorate study in year 2014.
- (2) Status during the program: on Leave of Absence / **Study Abroad**
- (3) Duration: From Aug 2014 to December 2014. Departing in (3) year of **Undergraduate**/Master's/doctorate study in year 2015.
- (4) Registering for classes on return: Re-registered for classes from (2) semester of the (3) year of Undergraduate/Master's/doctorate study in year 20xx.
- (5) Period of job hunting: Planning to start/completed in the month of (1 , 2016) of the (last) year of Undergraduate/Master's/doctorate study in year 20xx.
- (6) Number of credits earned before program []. Number of credits earned during the program which will be processed for transfer [6]. Number of (expected) credits after program []
- (7) Enrolled/Expected timing of graduation: Enrolled: (September, 2014). Graduated/completed (September , 2014)
- (8) Time taken from enrollment to graduating/completion: [4] years [] months
- (9) Reason for choosing period to study abroad:
 6 months –graduate within 4 years

Preparation for the program

(1) Application process (please give any advice on dealing with the application process)

Applications forms in Japanese. Read instructions slowly or get help.

(2) Visa application (type of visa, where to apply, processing time, any advice on visa application)

Short-term resident visa. U of Helsinki will give instructions on how to apply for visa and will send certificate of admission. Bring items instructed to the finnish embassy to apply. It takes about 1 month to process; so if you are going back to your own country for the holidays, try to see if you want to apply in your home country or in Tokyo.

(3) Medical check-ups (health check-ups before departure, inoculations, etc.)

None.

(4) Insurance (information about insurance for travel/studying abroad purchased)

You have to buy student insurance to apply for the Visa. Helsinki will recommend a student insurance to buy that will meet the visa requirements.

(5) Procedures required by your Faculty/Graduate School (any information about course registration, credits, exams, submission of dissertations etc)

Credit transfer is only confirmed after the exchange, can completely change plan when you get there none of the classes are guaranteed to even be there next term. Weboodi (web-oooh-dee) is very useful for browsing for classes. Look by faculty in English. Exams were rushed because of all the forms, packing and visa applications.

(6) Language preparation (language level (English, etc.), lessons etc.)

None.

(7) Items which should be taken with you from Japan and any other advice on things which should be done before leaving Japan.

Warm Clothes, Passport, Visa, Photos, Medicine, Suitcase, Phone, Tickets, Certificate of Admission, other forms.

Information on the academic/research program

(1) Copy of list of subject taken (if classes were taken)

※ Please mark with ● all subject which you are processing to transfer credits to the University of Tokyo

- International Economics
- Labour and Worker Migration
- International Mobility
- World Literature
- Marketing and Customer Communications

Populism and Democracy

Finnish Language and Culture

(2) Outline of the program (Style of the lessons/preparation study/review study, thing which left an impression on you, etc.)

Seminar discussion format, multiple classes per week over a short period of time, freedom to drop class at anytime

(3) Number of subjects/credits per semester, number of hours of study/research time in a week (including class hours and study out-of-class hours)

Initially took 10 class because I could not decide which classes to take and they were all very very interesting – but the average student only takes 6 classes... dropped 3 took 7 classes in the end

(4) Advice on aspects of academic/research work

Library is very useful. No need to fight for books with other students because they have 20 copies of the same book in the library.

(5) Problems experienced with language issues, advice concerning language, etc.

No problem.

Aspects of life

(1) Accommodation (Type (home-stay, room-sharing etc.), cost, atmosphere/appearance of accommodation, how you found it, etc.)

Shared Apartment: 6 people in the house, each have your own room. 295 Euros.

(2) Living environment (such as climate, environment around the institution, transport facilities, food, managing your money (overseas money transfer, credit cards))

Credit card everywhere. No one uses cash. Very Cold. Student Discount Ticket – Time based, make as many trips as you want in the city. 90 Euros for 4 months.

(3) Aspects of risk and safety management (safety of local region, condition of medical facilities, any action taken in maintaining your mental and physical health, etc.)

There are medical facilities, consultation is free, use insurance to pay for medicine.

(4) Details of expenses (breakdown of costs, such as airfare, program fees, cost of required books, rent, food, travel cost, money spent on entertainment)

• Monthly living cost and its breakdown

Program fee is Tokyo U school fees, airfare was expensive, books depend on professor, mostly found in the library, photocopying is completely FREE, food is quite expensive.

• Total cost spent on studying abroad and its breakdown

95,000 yen per month on a tight budget? Everything is very expensive, food, soap, clothes, stationary, shoes, cleaning and kitchen tools. Be prepared to spend more if you are travelling (although its probably your only chance to be in this part of the world for such a long time and for so cheap otherwise...)

(5) Financial aid (if you were receiving financial aid/scholarships, please give the name of the source of the aid, amount, and how you found it, etc.)

Fung Scholarship

(6) Activities other than academic/research work (sports, cultural, volunteer/internship, weekend activities, etc.)

Hiking, Student Trips, Interest, Discussion Groups, Student Union Events.

Environment of the receiving institution

(1) Support facilities for students taking part in the program (such as language, academic, living support mechanism and counseling services) Finnish Class, Student Union, Student Orientation, Counseling all taken care of.

(2) Facilities (libraries, sports facilities, cafeteria, IT equipment and facilities, etc.)

All have

Studying abroad and job hunting

(1) (those that have job hunted) Impact that the your study abroad had on job hunting, merit and demerit

Not intending to look for employment in Japan.

(2) (those who will be starting job hunting) How the study abroad has impacted your thoughts towards employment

Decided not to look for employment in Japan. Not in favour of work culture in Japan.

(3) Actions towards job hunting while studying abroad (if any)

Getting information from friends abroad about career options.

(4) If you have succeeded in finding a job, please inform us, if agreeable, as much as possible about your job

1. Research 2. Specialist (Medical · Judiciary · Accountant) (position:) 3. Civil Service (name of institution:)

4. NPO (name of organization and field:) 5. Private sector (name of company and industry:)

6. Entrepreneurship (field:) 7. Others ()

Looking back over the program

(1) The significance of the program and how you have developed by taking part in it, any other impression from having studied abroad

Different perspective on priorities in life, work ethic and culture. More confident when communicating with certain groups of people. Learnt more about different functions of society, and how what we study in theory applies in a practical context.

(2) Your plans having studied abroad

Tired. Explored enough. Time to take a break from travel.

(3) Any messages or advice for future participants

School important. What you learn outside of is equally important too.

Miscellaneous

- (1) **Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas**
Uni of Helsinki English website for exchange students

- (2) **Please submit any photographs which may be used on the University of Tokyo websites or publications.**
Sorry photo application is corrupted. Still trying to extract and save photos, but it takes time to sort it out.

東京大学での所属学部/研究科(教育部)・学年(プログラム開始時):

参加プログラム: 全学交換留学

派遣先大学: ヘルシンキ大学

卒業・修了後の就職(希望)先: 5.民間企業(業界: コンサルティング)

派遣先大学の概要

フィンランドの総合大学であるヘルシンキ大学に留学をしました。

留学した動機

もともと留学への漠然としたあこがれが会ったことに加え、海外の文化に触れてみたい、英語の上達をはかりたい、といった気持ちがありました。加えて、フィンランドは教育や社会制度などが特徴的であるので、興味をひかれました。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況: 西暦[2014]年 学部[4]年の[夏]学期まで履修

②留学中の学籍: 留学

③留学期間: 2014年 8月 ~ 2015年 5月 学部[4]年時に出発

④留学後の授業履修: 西暦[2015]年 学部[4]年の[秋]学期から履修開始

⑤就職活動の時期: 西暦[2014]年 学部[3]年の[11]月頃に(行った)

⑥本学での単位数: 留学前の取得単位[74]単位 留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位[0]単位
留学後の取得(予定)単位[14]単位

⑦入学・卒業/修了(予定)時期: 西暦[2011]年 [4]月入学 西暦[2015]年 [3]月卒業/修了

⑧本学入学から卒業/修了までの期間: [5]年[]ヶ月間

⑨留学時期を決めた理由:

専攻分野の勉強がある程度進んでからのほうが留学が実り多きものになると考えたため。また、就職活動に影響がない時期であったため。

留学の準備

①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

国際交流課の方が色々アナウンスしてくださったので特に問題はありませんでした。メールでいただく情報をこまめに確認することが重要だと思います。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

Residence of Permits というビザのようなものを取る必要がありました。取得の条件である所得証明にまとまった金額が必要となるため、奨学金がもらえる前から資金面での準備をしておく必要がありました。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

常備薬は多めに持っていくのがいいと思います。英語圏でない国であったため、簡単な薬を買うにもパッケージの説明がわからず苦労します。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

ジェイアイ傷害火災保険のたびほという保険に入りました。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

単位は早めにそろえておくようにしました。また、卒業論文に関しては、留学先でもリサーチをしたかったため、早めに骨子が完成するよう、担当教員と相談して早めに準備にとりかかりました。

⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

留学先が課す TOEFL のスコアをクリアできるように準備しました。

⑦日本から持参の方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

必要最低限のものだけ持っていくと、心が貧しくなることがあるのでお気に入りのものを持っていくといいと思います。語学面は、特にリスニングを磨いておくのと良いと感じました。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったものに●をつけてください。

Study skills in deep learning

Finnish School and Subject Education

Approaches to work development

Agency and Social Psychology

Economics of Science and Innovation

Education for Citizenship

Organisational Learning

Introduction to Finnish Education System

Anthropological Perspectives on Collaborative Design with a Special Focus on Uganda

Developmental work research

Introduction to Finnish Culture and Society

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

大人数の授業では日本とあまり差がありませんでしたが、少人数授業では、ディスカッションが盛んでした。個々の発言が重視され、学生の発言をその場で取り入れて授業が進んでいく、という印象でした。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

一学期あたり、授業を平均して3-4つ履修していました。リーディングが前提となっている授業が多く、予習時間は多く取る必要がありました。

④学習・研究面でのアドバイス

リーディングのスキルは予習時間に多く影響するので、日本でなるべく上げてから出発したほうがいいと思います。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

授業はさほど問題なかったのですが、ネイティブ・西ヨーロッパ出身の友人との他愛のない会話に初期はついていけないことが多く苦勞しました。英語での会話のテンポやノリに慣れることで徐々に良くなっていきました。日本では英語のテレビドラマなどを見ておけばよかったのかな、と思いますが実際に慣れるのが一番上達すると思いました。フィンランド語に関しては勉強しませんでした。フィンランド人のほとんどが英語をうまく話すので特に問題ありませんでした。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

Hoas という機関に登録をしておくことと余程のことがない限り住居をあっせんしてもらえます。私はフラットシェアをしていました(個室あり、キッチン共用)。フラットメイトとの会話が留學生活のなかで一番多かったのも、フラットシェアで良かったと思います。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

気候は冬の間の暗さ・寒さが心身にこたえました。暗さは予想以上にきつかったので、北のほうに行かれる方は気をつけて下さい。食事は自炊をしていました。和食も醤油やみりんはあるのである程度作れます。お金には関係は Citibank を主に利用していました。円で入金でき現地通貨で引き出せるので便利でした。

③危機管理関係(留學先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

治安は良かったです。医療機関も問題ありませんが高額になるので保険に必ずはいったほうがいいと思います。

④留學に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

・毎月の生活費とその内訳

月 10 万円程度(家賃が約 6 万円、あとは食費や生活費、娯楽など)

・留學に要した費用総額とその内訳

約 200 万円(東大への学費、生活費、航空券代、保険代等)

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

トビタテ！留學 JAPAN(月 16 万)

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

学生団体に所属しており、インターンシップの紹介活動をしていました。休暇は他国へ旅行することが何回かありました。

派遣先大学の環境について

①留學生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

オリエンテーション期間は 10 名程度のグループに 2 人チューターがつき、基本的なことをサポートしてくれました。留

学生対象のイベントも多く、サポートは充実していました。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

全体的にきれいで充実していました。

留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

留学前に行ったので、メリットデメリットは特にありませんが、入社時期のずれを内定先が理解してくれたのは幸運でした。

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

5.民間企業(企業名又は業界: コンサルティング)

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

学習面で何を勉強したの?と帰国後多々聞かれ、そのたびに一言で答えられず「遊んできたんでしょう」とよく言われるのが歯がゆいのですが、別に一言でまとめられるような成長をしようと焦らなくてもいいと思います。一言でまとめられるような経験を積むために勉強したりどこかに行ったりする必要はなく、自分がやりたいことをやればいいんだとシンプルなことに気付いたように思います。フィンランド人独特のゆるさからそのように感じられるようになったのが大きな変化だと思います。

②留学後の予定

フィンランドで取得したデータ分析、卒業論文の完成

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

立派な動機がなくても、実現が可能であり、自分がしたいと思うならぜひひしてみたらいいと思います。帰国後長い期間をかけて、還元できるタイミングを見つけたら周りに還元して欲しいと思います。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。