

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: 2024/7/1

■ID: A23131

■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): 2023/9/1 ~ 2024/5/31

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 農学部国際開発農学専修

■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?:

東大入学時から交換留学をすることは目指しており、留学をするのであれば、専攻を決めてから(=進振り後)自分の興味のある分野を深く学びたいと思っていたため、3年の秋からというタイミングに迷いはなかった。

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:

2023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:

2024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:

専攻を決めてから留学したかった。

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:

- Finnish course for exchange students, short course/3
- Finnish course for exchange studies/2/5
- Theories of sustainability/5
- Sustainable entrepreneurship/5
- Consumer behaviour/5
- Introduction to systemic approaches to sustainability/5
- Intercultural Communication/2
- Sustainable consumption/2
- Introduction to sustainability/3

・Uncover Finnish education/5 ・Enironmental effects of forest operations/5 ・Food systems and nutrition in low- and middle-income countries/5 ・Sustainable welfare/5 ・Language Centre Course Assistant Programme for International Students/1 ・Behavioural Change and Sustainability/5
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
授業の課題・事前課題:論文 20 ページ程度(1 本か 2 本)・事後課題:Learning Diary(エッセイのようなもの)授業時・講義中にディスカッションが多め・グループワーク也多め最終課題・エッセイ、プレゼンテーション、テストの 1 つ、または複数個といった構成のものが多かった。
■ 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 科目/Subjects / 21 以上単位/credits 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 :
ボランティア、インターンシップ
■ 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 :
ヘルシンキで 11 月末に開催されるスタートアップ企業向けの大規模イベント”Slush”にてボランティアを行った。ボランティア募集は 8 月から始まっていたはずなので、興味がある人は早めにリサーチしておくことをおすすめする。また、Slush でつながった企業のもとでインターンとして参与し、日本で開催されたインキュベーションプログラムに参加するなどの経験も積むことができた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
ヨーロッパ旅行によく行っていた。

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

■ 設備/Facilities :
Viikki キャンパスのすぐ近くにジムがあり、1 年契約にすると、月 12€程度でジムに通うことができた。図書館や食堂は、どのキャンパスにも必ずあり、困ることはない。
■ サポート体制/Support for students :
オリエンテーションウィークで会うチューターからのサポートや、ESN という学生団体のバディからのサポートを受けていた。

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 :
ヘルシンキ大学からの紹介で見つけた。・Viikki campus(自分のメインキャンパス)から徒歩 10 分・4 人のルームメイトとのシェアハウス・キッチン、トイレ、シャワーを共有・個室あり

■ 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: 9~10 月は秋で約 10~15℃程度。涼しいか寒いくらい。11~4 月は冬で日照時間が短い。12~4 月
はよく雪が降り、一番寒い時で-20℃程度。5 月からは春になり、すっかりあたたかく、平均気温 20 度程度
になる。治安: どこも基本的に安全だが、ヘルシンキ周辺には治安が少し良くなく、夜に一人で(特に女性
が)歩くことはあまりおすすめできないと言われている地域もあることにはある。とはいえ、私は今まで危険
な目に遭ったことはなく、深夜に一人で歩いていても安全だった。

交通機関: 綺麗で基本時間通りにくる。月 40€でメトロ、電車、バス乗り放題の定期が留学開始時のオリエ
ンテーションウィークで購入できる。

食事: 外食は基本的に高い。一品 2,000 円~が相場。カフェでもドリンク一杯 700 円~程度。スーパー(特
に Lidl, Prisma)では割と安く材料を買うことができるため、自炊をしていれば食費はかなり抑えられる。ま
た、学食は 2.9€(約 500 円)でサラダ・炭水化物・メイン 1 品ビュッフェが食べられる。

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

寮の家賃等の振込は Wise を使って海外送金した。口座開設は約 2 か月以上かかるとのことだったため、
私はしていない。クレジットカードは念のため、3 枚程度持っておくことをおすすめする。また、クレジ
ットカードのオンライン使用をする際に、日本の電話番号への SMS での認証をする設定にしていると、フィン
ランドでその SMS を受け取ることができない、、、といったことがよく起きるため、クレジットカード使用時の
認証の設定も日本にいたうちに調整しておくことをおすすめする。

■ 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 :

治安は特に心配はいらない。冬の日照時間による心身の健康への影響は不可避であり、ある程度覚悟が
必要だと思う。なるべく人に会ったり、無理をしないようにしたり、自分でうまく自分の機嫌をとってあげるこ
とが必要。

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 :

ヘルシンキ大学から定期的に来るメールに沿って準備を進めていけば大丈夫。履修予定の授業の登録な
どがあったが、この登録はあくまでカタチ上のものという印象。実際の学期が始まる前のオリエンテーショ
ンウィークで改めて登録する(チューターが丁寧にサポートしてくれる)が、事前に登録していた内容と異な
っていても全く問題がない。ヘルシンキ大学に正式にアプライする際に同時に宿にも申し込むことができる
(HOAS, Unihome)。宿のアプライはなるべく早めに済ませておくことをおすすめする。宿のオファーは留学
開始 1 か月前程度にもらった。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

- ・ビザの手続きはとにかく早めに済ませておくことをおすすめする。出国 3 か月前にはビザの準備を進めて
おく必要があるかと。ビザ申請は、オンライン申請→大使館で直接書類提出→ビザ郵送の流れで進む。
- ・オンラインでの申請時に様々な書類が求められ、準備に時間がかかる。
- ・オンライン申請後、大使館訪問日時を予約する必要があるが、直近 1 か月は既に埋まっていることが多
い。オンライン申請前から予約は済ませられるため、申請前にまず大使館訪問日時の予約を済ませておく
ことを強くおすすめする。
- ・大使館訪問約 2 週間後、ビザが自宅に郵送される。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
予防接種等は特に必要なし。11～3 月は日照時間が短いため、鬱になりやすい(私の場合は実際に睡眠に障害が出たり、気分が落ち込んだりした)。ビタミン D やライトセラピー用の照明を持っておいても良いと思う。たとえばラシーボ効果であっても無駄ではないはず。	
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
東大推奨のものにのみ加入。それ以外は不要。	
■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 :	
学部の指示に従った。私の場合は、帰国後に研究室配属・論文準備を進める。	
■語学関係の準備/Language preparation :	
IELTS overall7.0 を持っていたため、日常生活を営んでいくにはさほど苦労しないものの、英語が堪能な学生(欧州の学生は非常に堪能な人が多い、特にスピーキング)の会話のテンポについていたり、授業中のディスカッションに参加していたりする時には自分の英語力不足を強く感じた。可能な限りスピーキングをする機会を多く持って準備をしてからくることをおすすめする。フィンランド人の英語は非常にクリアで聞き取りやすく、どこのお店に行っても、英語を話すことができる人ばかり。とはいえ、フィンランドの文化をより深く知り、フィンランド人との距離を縮めるためにも、ヘルシンキ大学でフィンランド語のコースをとることもおすすめ。普段耳にする話し言葉のフィンランド語は日本のコンテンツ等では学習がほぼ不可能なため、日本での独学(Duolingo など)はあまりおすすめではない。(やるに越したことはないが)	

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	300,000 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	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	75,000 円/JPY
食費/Food	15,000 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 :	
普段の娯楽は、ホームパーティー等が多かったため、そこまで費用はかかっていない。家の近くのジムに1年間契約しており、月 2,000 円ほどだった。※長期休みに海外旅行によく行っていたが、その費用は娯楽費には含めていない。	

■ 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、キーエンス財団
■ 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 :
キーエンス財団から一時応援資金として 300,000 円頂いた。
■ 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、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 :
• Finnish course for exchange students, short course/3 • Finnish course for exchange studies/2/5 • Theories of sustainability/5 • Sustainable entrepreneurship/5 • Consumer behaviour/5 • Introduction to systemic approaches to sustainability/5 • Intercultural Communication/2 • Sustainable consumption/2 • Introduction to sustainability/3 • Uncover Finnish education/5 • Environmental effects of forest operations/5 • Food systems and nutrition in low- and middle-income countries/5 • Sustainable welfare/5 • Language Centre Course Assistant Programme for International Students/1 • Behavioural Change and Sustainability/5
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
40 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 :
18 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 : ① 多くのかけがえのない出会いに恵まれたこと、留学中 100 人を優に超える多くの人と出会い、かけがえのない友人、思い出を作ることができた。辛い思いもすることは何度もあったが、それを含め、とても貴重な経験をできたと思っている。 ② 自身の価値観を広げられたことあらゆる人と出会い、あらゆる文化と触れ合ったことで、自分がいかに小さな世界で生きてきたか、ということを実感した。学び・キャリアにおいても、気づかぬうちにいかに日本の価値尺度に縛られ、選択を今までしてきていたのか、気づかされた。いい意味で生き急がず、自分の心に従っているフィンランドのキャリア選択の文化、または生き方全般に触れたことで、今後はより広い視野で自分の人生設計をしていくことができると思う。何度も”迷走”したことがあったが、それを含めてこの留学は自分と深く向き合い、価値観を相対化できる機会だったと思う。 ③ 専攻分野への理解・自信が深まったこと私が専攻している”environmental sustainability”の分野はフィンランド含める欧州の方が日本に比べてよりホットで進んでいる分野のため、日本に比べてより多くの、そしてより幅広い観点からの講義を受けることができた。留学中の学びは帰国後の論文執筆にも生かせることを確信している。
■ 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 : 留学を通じて専攻している学術的な分野への関心が深まり、大学院進学への志が高まった。また、現地でのインターンシップやボランティア活動への参加により、起業など新たなキャリアの道を選ぶことも選択肢の一つとなった。
■ 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 : 留学によって自分のキャリアについての考えがより深まることが一番のメリットだと思う。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad : 現地でインターンシップに参加した、社会人との接点をもつように心がけ。
■ 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 : 留学は、少しでも興味があるのであれば、ぜひトライしてみてください。トライする一歩さえ踏み出せば、留学(特に交換留学)はさほどハードルの高いことではありません。私でも出来たので！！自分と深く向き合い、あらゆる人と出会い、アカデミックなことにとどまらない多くのことを学べる留学という機会は決して無駄にはなりません。この一年間は私にとって今までで一番の”青春”です！！
■ 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 : Go Global We サイト、留学体験記

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: 2024/6/2

■ID: A23132

■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): 2023/9/1 ~ 2024/5/31

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部未定

■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?:

海外経験がなく、高校生の頃から漠然と留学に行ってみたいと考えていました。東大留学制度の複雑さに心が折れそうになったこともありましたが、ゼミの先生や留学経験者の話を聞いたことで制度の仕組みも理解できるようになり、2年の夏前に留学を決めました。留年がネックでしたが、「大学受験で1年浪人したものだと思えばいいや」と考えました。

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:

2023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:

2024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:

留学制度についてきちんと知ったのが2年生のときだったため。

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:

Principles of International Law/5

International Environmental Law/5

Law of the Sea/5International Economic Law/5

The Law of Treaties/5

International Human Rights Law/5International and European Migration Law/5

Politics of Migration/5

Uncover Finnish Education/5Welfare State/5

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

事前課題(主にリーディング)や授業内でのディスカッションが多かったです。リーディングはネット上で利用可能か配布されるかで、教科書を買う必要はありませんでした。教育や福祉に関心があってフィンランドを選びましたが、それよりも、コロナリズムや移民についての授業が面白かったです。分野にとらわれず色々な授業を覗いてみるといいと思います。
■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 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:
ランゲージセンターの日本語ティーチングアシスタント、Friends of Earth(環境団体)、HELMET(ヘルシンキ市図書館)のウクレレクラブ、大学のジムのヨガクラブなど。スラッシュのボランティアに参加したかったのですが、申込締切に間に合いませんでした。早めに準備した方がいいです。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?:
友達と出かけたり、国内・ヨーロッパ旅行をしたりしました。

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

■設備/Facilities:
図書館もジムも充実しています。食堂はキャンパス周辺に多くあり、比較的安いです。Wi-Fi は Eduroam を使っていました。
■サポート体制/Support for students:
大学や生活について基本的なことは、オリエンテーションウィークにチューターが教えてくれます。あまり行ったことはないですが、メンタルヘルスに関するイベントのメールが時々届いていました。

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:
ルームメイト 2 人(ドイツ人とフランス人、2 人とも法学部)。キッチン・シャワー・トイレ共有。寮の周りは森が広がっていました。最寄駅の Kontula は治安が悪いとよく言われていますが、私は危険な目に遭ったことはありませんでした。大学から案内された Hoas に申し込みました。必ず部屋を割り当ててもらえるというわけではないので、できるだけ早く申込・deposit 支払いをした方がいいそうです。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
非常に寒いので、ヒートテック・超極暖の上下を持ってくると思います。セカンドハンドショップが充実しているので、コートやセーターは現地で安く手に入ります。外食はとても高いですが、スーパーの食品や学食の価格は日本とあまり変わりません。SIM カードはキオスクで、留学期間中使い続けられるものが買

えます。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
送金は Transfer Wise を使っていました。出国前には、クレカのキャッシングの設定や連絡先変更をしました。クレカ・デビットカードの類は計 3 枚以上持っていた方がいいと思います。私は日本出国数日前にクレカを不正利用されて 1 枚使えなくなりました。
■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 :
ヘルシンキは治安がいいと言われますが、私はスリ未遂 2 回とウーバータクシーぼったくり未遂に遭いました。メトロ内で薬物中毒者とおぼしき人を見かけることも何度かありました。また私の前の住人は露出狂の被害に遭ったらしいです。犯罪の典型的な手口とその対策を知っておく、危険エリアを調べるなど、基本的な心構えはしておいた方が良いでしょう。EU/EEA 外からの留学生は私立病院しか使えないそうです(1 回 2 万円程度)。留学先での発病・怪我は付帯海学でカバーされますが、持病の薬は保険適用外なので、全て日本から持ってくるなどどうにかする必要があります。

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 月頃に履修計画書を提出しましたが、実際は計画書に関係なく授業を履修できました。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
フィンランド大使館にメールを出し、大使館へ行きました。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
生理不順なので、留学期間分一括でピルを処方してもらいました。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
付帯海学。何度か私立病院(Terveystalo)に行きましたが、全額カバーしてもらえました。乗り継ぎなどでヨーロッパ以外での旅行を考えているとしたら、海外保険付きのクレジットカードを用意しておくといいかもしれません。
■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 :
留学申込前に、学部担当者にメールで履修相談しました。私の年度の法学部では、5 月上旬の履修登録修正期間以前に留学終了・帰国すれば、S セメの授業を履修できるということでした。
■語学関係の準備/Language preparation :
IELTS6.5。2A はオンライン英会話をしたり海外ドラマを見たりして勉強していましたが、3S は忙しく、あまり英語の勉強はできませんでした。継続的に話す練習をしていれば、留学初期に苦労せずに済んだかなと思います。語学とは関係ありませんが、国際法一部・二部の授業を受けていたのが役立ちました。

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	260,000 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	80,000 円/JPY

insurance fee (designated by UTokyo)	
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	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 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:	
業務スーパー	
■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:	
留学一時金: 250,000 円	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?:	
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:	
Principles of International Law/1 International Environmental Law/1 Law of the Sea/1International Economic Law/1 The Law of Treaties/1 International Human Rights Law/1 International and European Migration Law/1 Politics of Migration/1Welfare State/1	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:	
61 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:	
9 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 :
24 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2025 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 :
ヘルシンキは人も雰囲気ものんびりとしていて、自分にとってギャップイヤーのような 1 年でした。教育、福祉に関心がありフィンランドを選びましたが、それよりも、他分野(環境,移民等)や生き方、価値観の面での学びの方が大きかったです。知り合い 0 の環境から始めたことで、以前よりも、積極的に人に関わったり、新しいことを始めたりすることができるようになったと思います。
■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 :
留学前は就職と院進で迷っていましたが、政府機関で実務家として働いてから大学に学びに戻ってきた方々に多く出会い、法律家になりたいという気持ちが固まりました。また、海外に住む外国人の立場・苦勞を多少なりとも経験したことで、日本に住む外国人の法的支援にも関心を持つようになりました。ちょうど日本で離婚後共同親権が話題になっていた頃に、ドイツ人の友人の「DV 親との共同親権・強制面会交流制度を変えたい」という話を聞き、国を越えた問題意識を感じました。
■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 :
メリットは視野が広がり新しい選択肢が見つかること。デメリットは 1 年遅れること。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
いずれも行っていない。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等) 弁護士志望(難民移民支援や女性支援に関わりたいです)。法科大学院進学プログラムを利用し、院試に受かったらそのまま進学、落ちたら留年します。
■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 :
最初辛かったとしても、意外となんとかなります！ 留学先選びは、その大学で学べるだけでなく、お国柄・地域柄も考慮するといいかもしれません。
■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 :
宇野ゼミ・東大 Go Global Website

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: 2024/6/3

■ID: A23133

■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): 2023/9/1 ~ 2024/5/31

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部社会心理学専修

■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?:

学生生活に若干の閉塞感を覚えていた大学2年の春ごろに、留学について話を聞く機会があり、段々と興味を強めていきました。経済的な問題や卒業を遅らせることのデメリットなどがあり、親とはかなり揉めましたが、留学経験者からたくさん情報を得て、自分なりの思いと留学がもたらすメリットを明確にし、親を説得しました。

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:

2023 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:

2024 年/Academic year / 学部3 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:

留学を志したのが学部2年時の前半で、4年の途中から行くよりも3年の途中から行く方が、就活との兼ね合いで都合がよかったため。。

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:

Ethnicity and migration in Asia / 5

Family Formation, Fertility, and Health / 2.5

Gender, Politics and Media / 5

Welfare State / 5

Language course

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

予習として文献を読んだり、動画を視聴したりすることが課されましたが、総じて予習の量は多かったで

す。復習は日本と同様で、リアペのような形が一般的でした。授業はディスカッションやグループワークを含むものが大半でした。最初のうちは苦労しましたが、フィンランド人や留学生は非英語ネイティブに対する理解があるので、意見を伝えようとする姿勢を見せれば耳を傾けてくれるはずです。むしろ大切なのは、「自分なりの意見を持つ」という方であり、私自身、英語以上にその点に注力したような気がします。「自分なり」とは、考えの独自性などといったことではなく、課された予習内容や受講している講義の内容における諸課題を、自分事として捉えて向き合う、ということです。

■ 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 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:

16～20 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:

スポーツとしては、友人とバスケットボールをしたり、フィンランド式野球「ペサパッロ」をしたりして楽しみました。また、ヘルシンキ大学における日本語の講義にアシスタントとして参加しました。フィンランド人とともに日本の社会や文化を客観的に眺めるという体験ができ、なかなか新鮮で面白かったし、なによりこの授業を通じてたくさんの友人と出会えてとてもよかったです。学生の中には日本への旅行や留学を計画している人も多くいるので、交友関係を広げるいいチャンスになると思います。先生も学生もいい人ばかりなので、興味があればぜひ参加してみてください。また、その他の活動としては、フィンランドの幸福度の高さに関する調査を課外活動として立ち上げ、実施しました。ヘルシンキ大学の留学に関心がある学生の方々は、フィンランドの幸福度の高さについて聞いたことがある人も多いかもしれませんが、フィンランドは「国連世界幸福度報告」で 7 年連続で 1 位を獲得しています。その調査の内容や方法に若干の疑問を持ったことをきっかけに、留学生で調査活動を計画し、ヘルシンキ大の学生に対するインタビュー調査活動を実施しました。結果としてこの活動が私の留学の大きな思い出であり成果となりました。内容についての詳細は省きますが、このように授業外で何か別の活動に取り組むこともオススメです。留学は学業や生活自体が日本より難易度が高いために、ただ過ごしているだけでもなんとなく「やっている感」を得ることができます。一方で、この期間を自分の将来の糧にしたいとか、何か新しいことをやってみたい、と考えて留学をするのだとしたら、ただ普通に過ごしているだけでは、納得できる経験を得るのは意外と難しいのも事実です。勉強が本分であるし、海外ならではの遊びや、国内外への旅行は留学の醍醐味であり、それらを存分に楽しむことはもちろん大切ですが、留学の経験を今後どう結びつけるか、という中長期の将来に対する視点を持って行動することを心掛けておくと、留学生活がより実りの多いものになると思います。

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

勉強やその他の活動で忙しい時は、終日図書館にいたことが多かったです。その他、友人を家に招いて料理をふるまったり、また逆に友人宅におじゃましたりしました。また、現地在住の日本人コミュニティと知り合って、社会人の方々とお会いしたことも何度かありました。長期休暇には国内外へ旅行に出かけました。学生の立場でヨーロッパに長期間滞在するチャンスはなかなかないので、色々な国や都市を見て回るのもヨーロッパ留学ならではの楽しみだと思います。

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

■設備/Facilities:

図書館は大学図書館のほか、公立図書館(Oodi)があり、どちらも好きな場所だったので頻繁に利用していました。スポーツ施設は会員にならなかったため利用しませんでした。色々あるらしいという話は聞いていたので、興味があるひとは Unisports 等に参加すると思います。学食は一食 3 ユーロほどで、サラダや主食は取り放題でした。PC は常に自分のものを使っていたためよくわかりませんが、Wi-Fi 環境は非常によく整っていました。SIM は DNA 社のものを使っていました。月 3,000~4,000 円ほどで無制限で使えたため、非常に便利でした。

■サポート体制/Support for students:

学期開始時にはチューターグループが組まれ、学生チューターが様々面倒を見てくれます。また、その際に得た友人とは一年を通じて頻繁に会っていました。サポート体制も大学が提供しているサービスがありますが、利用したことがないため詳細はわかりません。Buddy 制度があり、申請するとフィンランド人のバディが付きまゝす。フィンランドならではの文化を知る機会になるので非常にオススメです。

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:

ヘルシンキ大学から提出を求められるフォームにて、HOAS か Unihome という業者の学生寮に申請できます。その 2 つの抽選に漏れても基本的には何とかなるようです。シェアフラット(個人部屋と共同のキッチンやトイレ)を希望する人は、おそらく HOAS のほうがよく、完全個人部屋を希望する人は、おそらく Unihome のほうが良いと思います。というのも、どちらの業者も両方のタイプの部屋を提供してはいますが、その部屋数の割合に差があるためです。ちなみに私はこの情報を知らず、Unihome のシェアフラットに申し込んで落選し、個人部屋に住んでいました。どちらの業者か、またどの部屋タイプかの申請を出す際には、そうした要素に加えて、キャンパスと寮の位置関係や家賃等の要素も考えておくといいかと思います。HOAS の寮は複数ありますが、Unihome は一つであり、City Center のキャンパスからはそこそこの距離があります(その代わりといっては何ですが、近くにとってもきれいな公園があります)。また、個人部屋の場合、家賃が大幅に高くつくことにも注意する必要があります。

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

初雪は 10 月、最後に雪が降ったのは 4 月中旬でした。ただ、降雪以上に注意が必要なのは日照時間の低下です。心身に対する影響は人によるかと思われますが、日の短さによる行動時間の減少が強く印象に残っています。一番日が短い時期は、10 時ごろに明るくなり、15 時前には暗くなるといった具合でした。秋から冬にかけては晴れた日が少なく、なんとなく陰鬱とした空気が人々の間に漂っていたことを思い出します。ただ、クリスマスの時期は街中がライトアップされて本当にきれいでしたし、冬期間は、運が良ければヘルシンキでもオーロラを見ることができます(私が滞在した期間は 2~3 回ほど見ることはできました)。また、日が極端に短い時期があるということは、極端に長い時期もあるということであり、4 月以降は日も大変長く、新緑がとても美しかったです。大学については、中心部にはいくつかの建物が密集しており、授業ごとに移動するという形でした。交通機関は、定期(約 40€/月)を購入していれば、バス・電車・地

下鉄・トラム(一部の船舶)が利用できます。交通のネットワークは非常に発達しており、バスは夜間も運転していて、非常に便利でした。食事は学食が 3 ユーロほどで食べることができます。味は賛否両論ありますが、物価高のヘルシンキにおいて 3 ユーロでお腹を満たせるのはとてもありがたかったです。その他の外食は高すぎてなかなか難しいと思うので、基本的には自炊をしていました。食料品の価格は思ったほど高くなく、むしろ日本より安いものもあって驚きました。品ぞろえに頭を悩ませることはあるかもしれませんが、それも含めて異国での生活を楽しんでみてください。どうしても日本の味が恋しくなったら、アジアンスーパーに行けばたいいのものは手に入ります。

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

SONY バンクウォレットを利用し、為替の状況を見ながら自分の好きなタイミングでユーロを購入していました。おかげで経済に関するニュースを見る習慣ができました。手続等で国際送金が必要な場面があるので、そうした際にはWiseを利用しました。ヘルシンキでの生活で現金が必要だったのは、学生イベントでの支払い位でしたが、数ユーロ程度なので友人に建て替えてもらいました。ヨーロッパの他国に行くとき以外は、現金が必要になる状況は極めて限定的かと思われます。

■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 :

治安は良好ですが、所持品を放置しない・見えるところに貴重品をしまわない等の、最低限の警戒は必要です。医療関係については、利用したことがないためよくわかりません。シェアフラットの抽選に落ちて個人部屋になってしまったため、最初のうちは生活がとても寂しく色々悩んだものの、せっかくの広い部屋を有効に活用しようと思い、積極的に友人を部屋に呼んで料理をふるまいました。秋以降は暗くなるのが早く、かつ寒いので、外に出歩こうという気分にならないことも多々あるので、互いの部屋に呼びあえるような友人がいたら、楽しい時間を過ごすことができると思います。フィンランド人は酒が好きな人が多いですが、飲むことを強いる文化や人々はあまりないと感じたので、得意でない方は自分のペースで飲むようにすると思います。

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 :

アプリケーションのフォーム、Motivation Letter、Learning Agreement(どのような授業を履修したいかを述べるだけで、実際の履修登録は現地で実施)、東大の取得単位一覧(英語版)を提出しました。本部や留学先から指示が届くので、それに従って提出すれば問題ありません。書類の種類も量も提出先も多いので、計画的に進めることをお勧めします。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生向けの在留許可を 10 カ月分ほど取得しました。流れとしては、必要書類を集め、フォームに入力し、費用を支払い、大使館を訪問し、在留許可証が届く、というものでした。申請のフォームを提出するためには、保険証(これも別の手続きが必要)や預金残高証明などの様々な書類を用意しなければならず、かつ基本的には申請フォームを提出したあとでしか大使館訪問の予約を取ることはできません。出発前の夏ごろは在日の大使館も、フィンランドの移民局も繁忙期であるため、なかなか大使館訪問の予約を取るのが難しく、手続きを済ませても許可証自体がすぐに届かないことがあります。どの体験記を見ても同じことが書いてありますが、ビザ手続きは絶対に後回しにしてはいけません。通知を受けたその日に対応するくらいの勢いでやっていたら、後々本当に楽になると思います。ビザは行政の手続きなので、救済措置は望めません。不備等も生じやすい手続きですので、ぜひ余裕をもって進めてください。

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

東京大学の健康診断を受診しました。土地柄、日本と異なる病気や感染症のリスクがあることはあるので、心配な人は早めに確認しワクチン接種の予約を取っておくと思います。渡航先には頭痛薬、風邪薬等の一般的な薬類に加えて、日照時間の短さへの対策としてビタミンDを持参しました。意外かもしれませんが、春から秋にかけて非常に蚊が多いので、必要であればそれらの対策の手段もあると便利かもしれません。ただ、いずれも現地で調達できるので、過度な心配は無用であると個人的には思います。

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

大学指定の保険と OSSMA に加入しました。留学先で新たに保険やサービスへの加入を求められることはありませんでした。幸いなことに利用する機会がなかったので、実際の利用についてはよくわかりません。

■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:

学部、学科によって大きく異なります。いずれにせよ、必要な手続きの連絡がくるはずなので、それに従って順次進めれば問題ないと思われます。

■語学関係の準備/Language preparation:

大学2年時の留学募集前の8月にIELTS7.0を取得したほか、2年時の3月にTOEICを受験し900点を取得しました。オンライン英会話にも留学前の9カ月間ほど取り組みました。資格試験に関しては、留学募集の時点で基準より高いスコアを持っていないといけないので、早めにとりかかる必要があります。英語が得意な方はその限りではありませんが、筆記や会話など、あまり受験の機会がない形式が含まれるので、満足な点数を取るためには、相応の時間を要するかもしれません。年度にもよりますが、東大が受験費用の補助を出してくれることがあります。例年競争必至なので、アンテナを張っておくといいかもしれません。留学後にそのまま就活をする方は、留学前の段階でTOEICをとっておくと後々の役に立ちます。オンライン英会話に関しては、具体的なスキルが磨かれたというよりも、英語を話すうでのマインドセットのようなものをある程度身に着けることができたと感じているので、これまで様々な国籍の人と英語で話したことがあまりないという人は、試しにやってみてもいいかと思います。

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	250,000 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)	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:

・東大指定の安全管理システム OSSMA の使用料: 約¥26,000・寮に支払うデポジット: 500€(当時のレートで約¥76,000、帰国時に部屋に破損や目立った汚れがなければ全額返還)・在留許可取得費用: 350€(当時のレートで約¥55,000)

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

家賃/Rent	100,000 円/JPY
食費/Food	23,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
スマホ使用料: ¥4,500 その他旅行にかかった費用など	

■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 :
JASSO 海外留学支援制度
■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 :
渡航前に渡航支援金 ¥130,000 を受給した。
■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 :
Ethnicity and Migration in Asia / 5 Family Formation, Fertility, and Health / 2.5 Gender, Politics and Media / 5 Welfare State / 5
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
34 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 :
42 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 :
学生生活になんとか閉塞感を感じたことをきっかけに留学を志し、この期間をかけて自らの大学生活における一つの成果を獲得しようと心掛けました。満足した点としては、積極性や行動力などの強みをさらに伸ばし、自信に繋げることができたことです。慣れない土地と言語で、最初はなかなかうまくいかないことも

多かったですが、開き直すことを意識して、様々なことに挑戦し、出会いを積極的に求めたことが、このような成果につながったのだと思います。また、そうした数々の出会いの中で、友人たちとたくさんのお話をすることが印象的な思い出になっています。中でも、課外活動として実施した調査活動におけるテーマの「幸福」とは、「自分がどう生きるか」という人生の根本的な部分に深くかかわっているものであり、そうした話題に関して多くの人と真剣に議論を交わすことができたのは、自分にとって一生物の財産です。

■ 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 :

将来の選択肢として海外移住は十分あり得るものだと考えるようになりました。また、生活の拠点を日本に置くか、海外に置くかに関わらず、ヘルシンキでの体験や人々との出会いは、自分のキャリアプランや人生設計に大きな影響を与えました。

■ 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 :

デメリットは一年卒業が遅れること、並びに 3 年以上卒業が遅れた場合には就活が若干不利になる(と巷ではよくさやかれている)ことくらいだと思います。3 年の秋学期から1年間留学したため、留学の後半の途中(実質的な 2 年末～)からは就活期間と被っていましたが、オンラインでも十分対応可能であり、不利な状況ではなかったです。留学の終了時期によっては、一般の学生よりも早く「夏休み」に入ることができるので、場合によっては有利とも捉えることができると思います。メリットは、留学しなければ得られないような体験と出会いを経験できること、またそうした経験を経て、自分のこれまでとこれからについてじっくり考えることができることです。就活の方向性によっては、もっと別のことに時間を割かなければいけない学生もいると思いますが、焦らず落ち着いて自分の将来について考える時間と、そのための経験を得ることができるのは、交換留学がもたらす大きなメリットの一つであり、その恩恵は就活だけにとどまるものではないと感じています。

■ 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) :

民間企業

■ 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 :

留学を終えてみて、かかった種々のコストの大きさから、手放しには留学を推奨できないというのも正直な感想として持っているところですが、それらをまかなえる算段があるのであれば、ぜひ挑戦してみると思います。また、留学を自分事として考えたことがなかったという人も、一度留学の機会について知ってみるといいと思います。私はもともと留学とは縁遠い学生でしたが、たまたま留学について聞いたことをきっかけに留学を志し、なんだかんだ無事にやり遂げることができました。留学を通じて得た思い出や経験、友人たちは自分にとって本当に大切な財産ですし、留学の準備にあたり、膨大な事務手続きを自力で何とか消化したり、両親や交際相手の大反対を食らいながらも、様々な策を練って交渉したりしたことも、今となってはいい経験だったと思えます。実際に行くにしろ行かないにしろ、留学について知ることが、自らの視野を広げるいい機会になるのは間違いありません。積極的に行動してみると、新たな世界を経験できると思います。

■ 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 :

東大 Go GlobalWeb サイトの留学体験記 note で留学経験者の記事を調べると有用なものがたくさんヒットします北欧留学を検討している人は、インスタの「北欧留学大使」も見てみてください(私も投稿を担当する予定です)。