

留学報告書

記入日：2024年1月22日

基本情報	
所属学部・学科	経営学部 学科
性別	<input checked="" type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性
留学先国	フィンランド
留学期間	2023年 9月～ 2023年 12月
留学時の学年	4年生（渡航した時の学年）
帰国年月日	2024年 1月12 日
明治大学卒業予定時期	2024年 3月
留学先大学について	
大学名（英文・和文）	英文：University of Eastern Finland 和文：東フィンランド大学
所属学部またはコース名	ビジネス学部
キャンパスの所在地	クオピオ
形態	<input checked="" type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他
学年暦（Academic Year）	春学期： 1月～ 6月（期末試験期間：6月上旬） 秋学期： 9月～ 12月（期末試験期間：12月上旬）
所属学部の学生数	15,000
留学生の割合	不明

留学にかかった費用			
項目	現地通貨 (€)	円	備考
授業料		円	<input checked="" type="checkbox"/> 交換留学のため、留学先への授業料免除
宿舍費	1,557	244,590 円	一ヶ月：311.58, ルール上8月分の家賃も払う
食費	1,273	200,000 円	一ヶ月：50,000 円。学食は1.83€で食べられる
通学費	162	25,434 円	一ヶ月：40.50€。バス通学。
学校用品		-円	
教養・娯楽費	191	30,000 円	酒製品が特に高価。
被服費	130	20,410 円	冬用のアウター、靴は持参した
医療費		-円	
保険費		40,000 円	保険会社：東京海上日動火災保険
渡航費		260,000 円	
旅行費	1,910	350,000 円	留学中に旅した国：ノルウェー、エストニア、ラトビア
語学学校		-円	授業料： 宿泊費：
奨学金/助成金		320,000 円	奨学金：80,000×4 か月分 助成金：
その他		円	
合計	5,223	1,170,434 円	奨学金を差し引くと 850,434 円

渡航について

1) 航空券を購入した時期	
<input type="checkbox"/> 留学先へ出願後 <input checked="" type="checkbox"/> 入学許可書受領後 <input type="checkbox"/> ビザ取得後 <input type="checkbox"/> 出発直前 <input type="checkbox"/> その他 ()	
2) どのように購入しましたか?	
Google で直通便の最安値を検索して購入しました。	
3) 渡航経路を教えてください。	
(往路) 羽田空港－ 関西国際空港 (経由) － ヘルシンキ空港 (経由) － クオピオ空港 (復路) クオピオ空港－ ヘルシンキ空港 (経由) － 成田空港	
4) 航空券代金	
利用航空会社: JAL, FINNAIR 往路: 160,000 復路: 100,000 合計: 260,000	
5) 渡航に関するアドバイスがあればご記入ください。	
ヘルシンキ空港から到着後、クオピオまでは電車で5hほどで行ける。ヘルシンキ～クオピオは電車が最安値です。	
留学中の滞在先について	
1) 種類 (留学中の滞在先)	
<input type="checkbox"/> 寮 <input checked="" type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> その他 ()	
2) 部屋の形態	
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋 (同居人数: 1人)	
3) 住居の探し方	
<input checked="" type="checkbox"/> 留学先機関が斡旋 <input type="checkbox"/> 自分で探す	
4) 大学までの利用交通機関と通学時間 (片道)	
利用交通機関	<input checked="" type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車 <input type="checkbox"/> 自転車 <input type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> その他 ()
通学時間 (片道)	20分
5) 滞在中の食事について	
【平日】 朝: <input type="checkbox"/> 寮 <input checked="" type="checkbox"/> 自炊 <input type="checkbox"/> 外食 <input type="checkbox"/> その他 () 昼: <input type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> 自炊 <input type="checkbox"/> 外食 <input checked="" type="checkbox"/> その他 (学食) 晩: <input type="checkbox"/> 寮 <input checked="" type="checkbox"/> 自炊 <input type="checkbox"/> 外食 <input type="checkbox"/> その他 ()	【休日】 朝: <input type="checkbox"/> 寮 <input checked="" type="checkbox"/> 自炊 <input type="checkbox"/> 外食 <input type="checkbox"/> その他 () 昼: <input type="checkbox"/> 寮 <input checked="" type="checkbox"/> 自炊 <input type="checkbox"/> 外食 <input type="checkbox"/> その他 () 晩: <input type="checkbox"/> 寮 <input checked="" type="checkbox"/> 自炊 <input type="checkbox"/> 外食 <input type="checkbox"/> その他 ()
6) 滞在先に関する総合的な感想 (これから留学する人のためのアドバイス)	
外食は高く、お店もたくさんないため、自炊か学食が基本になってきます。夕飯は友だちと家で一緒に食べるが多かったです。パスタが一番安いので役立ちます。	
現地に関する情報	
1) 留学中は病院にかかりましたか?	
<input type="checkbox"/> はい (利用機関名:) <input checked="" type="checkbox"/> いいえ	
2) 大学内の医務室や診療所で医療サービスは受けられますか?	
<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> わからない	
3) 学内外で問題があったときには誰に相談しましたか?	
留学担当のコーディネーター	

4) 留学先大学に相談窓口はありましたか？	
☑はい ☐いいえ ☐わからない	
5) 現地の危険地域に関する情報はどのように収集し、どう防犯対策をしましたか？	
情報収集	☐現地コーディネーター ☐友人 ☑ネット（参考サイト： ☐その他（ ）
防犯対策	大学のウィークリーメール、留学生同士の Whatsapp グループ
6) 実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれましたか？	
☐はい ☑いいえ	
7) 6で「はい」と答えた方：その際どのように対処しましたか？	
8) パソコン、携帯電話、インターネットについて、現地での利用状況はいかがでしたか？	
パソコン	自分のものを使用していました。PCは図書館とITデスクで借りることができます。
インターネット	Wi-Fiは大学、アパート、カフェにあります。大学のWi-Fiはアパートと比べて少し遅いです。
携帯電話	現地でDNAという会社のsimを使用していました。
9) 現地での資金調達はどのように行いましたか？ お勧めの方法があれば紹介して下さい。	
銀行口座は現地でIDを作成しないと開設できないので（時間がかかるが留学生も可能）、クレジットカードで生活していました。現金がなくても生活できました。	
10) 日本から持参すべき物があればご記入ください。	
洗濯ネット、自分に合った化粧品、料理が好きなら鰹節、ごま油、味の素、中濃ソース、料理酒	
進路について	
1) 進路	
☑就職 ☐進学 ☐未定 ☐その他（ ）	
2) 進路選択はいつ・どのようにされましたか？	
4年春	
3) 就職を選択した方は、内定時期とその企業を選んだ理由を教えてください。	
内定時期	4年5月
企業名	（差支えなければご記入ください）株式会社CINC
業界	インターネット
その企業或いは業界を選んだ理由	会社に入ってマーケティングを学びたいため。
4) 就職活動について、留学希望者へ向けたアドバイスをお願いします。	
留学中の就職活動は授業の課題等があり大変なため、事前に調べておくもしくは留学後でも間に合うプランを考えておくのがおすすめです。日本と比べ授業期間が短いので、時間を見つけて就職活動することも可能だと思います。ただ、情報が日本にいる場合と比べ、時差等の影響で若干入手しづらいので事前に調べておくことが重要だと思います。	
5) 進学を選択した方は、進学先が決定した時期とそこに決めた理由を教えてください。	
進学先決定時期	

進学先	(差支えなければご記入ください)
その進学先を選んだ理由	
6) 進学について、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします(試験対策など)。	
7) その他を選択した方は、今回の留学経験がご自身の進路選択にどのような影響を与えたかご記入ください。	

留学に関するタイムチャート

2022年11月 面接日	面接
2022年12月～ 2023年3月 合格発表後～出願準備期間	留学した先輩に話を聞きに行く。出願準備。
2023年6月 出願後～渡航の準備	留学先大学からの確定の連絡、渡航準備
2023年8月 留学開始直前	準備の最終確認
2023年9月 留学開始	履修登録、現地の生活に慣れる
2023年10月 留学中	授業が本格化するので集中して取り組む
2023年11月～12月 留学中	試験、ゼミの卒論取り組み

1日3-5時間ほど課題に取り組んでいました。

期末試験について教えてください。

履修する科目に依りますが、レポート、テスト、プレゼンの全てがありました。

留学先で直面した困難（壁）について教えてください。

教授の英語が速くてわからない。日が落ちるのが早い。友達の会話が速い。

これから「留学」を考えている人へメッセージをお願いします。

私は就職活動に留学の経験を利用していません。それでもこれからの人生を考え直す一番良い機会でした。この時期は極夜が辛いですがそれを越えるリターンがあったと思います。留学は語学だけでなく、自分を大きく変えるチャンスだと思います。事務室の方は優しいので迷ったらぜひ相談してみてください。

留学先で履修した授業科目

記入日： 2024年 1月 22日

学習レポート（留学先で履修した科目ごとに記入してください）

1) 留学先	東フィンランド大学
2) 留学先で取得した単位数	1
3) 本学で認定された単位数	<input type="checkbox"/> 単位 <input type="checkbox"/> 現在単位認定中（認定予定の単位数： ） <input checked="" type="checkbox"/> 単位認定はしません （理由：卒業必要単位をすでに取得していたため）
4) 留学先で履修した科目について	
履修した授業科目名①	
International sales work	
科目設置学部	Business Economics
履修期間	9月～11月
留学先の単位数	6
帰国後の単位認定	<input type="checkbox"/> 単位認定 ※本学で認定された単位数を書いて下さい。 <input checked="" type="checkbox"/> 単位認定しません
授業形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他（ ）
授業時間数	1回 240分の授業が週1回
担当教授	
授業内容	営業についての講義、スタートアップ企業との共同グループワーク
試験・課題など	テスト 50%、グループワーク 30%、ラーニングダイアリー&提出物 20%
感想を自由記入	留学前に地元のスタートアップ企業のビジネスプランを立案することができると聞き、ぜひやりたいと思って受講した講義です。内容は事前に聞いていた内容と変わらず、講義とグループワークです。講義は国際営業についての講義で営業のプロセスなどを体系的に学べます。自分は英語で講義を受けたことが今までなかったので難しかったです。オムニバス形式で授業が進み、後半にはゲストが来て講義をしてくれた回もありました。10月からグループワークが始まり 4-5人くらいのグループに分けられます。地元のスタートアップ企業のCEOと会議を行い、10月後半のプレゼンでチーム考案のビジネスプランを発表します。私の担当は地元のスタートアップ医療機器メーカーでした。異なる背景のチームメンバーと英語でコミュニケーションを取り、案を考案しプレゼンするのは大変でしたが貴重な体験でした。
履修した授業科目名②	
Finnish 1A: Introduction to the Finnish language	
科目設置学部	Language Centre studies
履修期間	9月～12月
留学先の単位数	2
帰国後の単位認定	<input type="checkbox"/> 単位認定 ※本学で認定された単位数を書いて下さい。 <input checked="" type="checkbox"/> 単位認定しません
授業形態	<input type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他（ ）
授業時間数	1回 120分の授業が週1回
担当教授	
授業内容	フィンランド語

試験・課題など	
感想を自由記入	フィンランド語の入門編として設置されているコースでフィンランド語の基礎を学べます。コースの受講後は自己紹介や数の数え方をフィンランド語でできるようになります。オンラインコースに変更されていたので、授業内で他の生徒と交流する機会はありません。週に1度担当の先生のオフィスアワー中に直接質問することができます。フィンランド人の友だちに学んだことを話してみると喜んでもらえるのでおすすめです。
履修した授業科目名③	
科目設置学部	
履修期間	
留学先の単位数	
帰国後の単位認定	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 単位認定※本学で認定された単位数を書いて下さい。 <input type="checkbox"/> 単位認定しません
授業形態	<input type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他 ()
授業時間数	1回 分の授業が週 回
担当教授	
授業内容	
試験・課題など	
感想を自由記入	
履修した授業科目名④	
科目設置学部	
履修期間	
留学先の単位数	
帰国後の単位認定	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 単位認定※本学で認定された単位数を書いて下さい。 <input type="checkbox"/> 単位認定しません
授業形態	<input type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他 ()
授業時間数	1回 分の授業が週 回
担当教授	
授業内容	
試験・課題など	
感想を自由記入	
履修した授業科目名⑤	
科目設置学部	
履修期間	
留学先の単位数	