

留学報告書

記入日： 2025 年 6 月 4 日

基本情報	
所属学部・学科	経営学部 経営学科
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	2024年 8月～ 2025年 6月
留学時の学年	3年生（渡航した時の学年）
帰国年月日	2025年 6月 1日
明治大学卒業予定時期	年 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月下旬） 秋学期： 9月～ 12月（期末試験期間： 12月下旬）
所属学部の学生数	15000
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	2,870.10	472,614 円	一ヶ月：287.01€
食費	1,821.85	300,000 円	一ヶ月：182.18€
通学費	405.00	66,690 円	一ヶ月：40.50€
学校用品		円	
教養・娯楽費	200.00	32,943 円	学生向けに開催されるイベントやパーティーなど
被服費	200.00	32,943 円	スノーパンツやブーツなど
医療費		円	
保険費	257.00	43,710 円	保険会社：東京海上日動火災保険
渡航費	1,506.85	248,130 円	
旅行費	1000.00	164,668 円	留学中に旅した国：ラップランド（フィンランド）、ノルウェー、スペイン、イタリア、ラトビア、アイルランド、イギリス、デンマーク、スイス
語学学校		円	授業料： 宿泊費：
奨学金/助成金	7,226.66	1,190,000 円	奨学金：890,000 助成金：300,000
その他	375.00	61,170 円	在留許可証申請料

合計	232,868 円	(支出合計 1,422,868 円－奨学金等 1,190,000 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？	
JAL のホームページから購入しました	
3) 渡航経路を教えてください。	
(往路)	成田空港－ ヘルシンキ空港 (経由) － クオピオ空港
(復路)	ヘルシンキ空港－ 空港 (経由) － 成田空港
4) 航空券代金	
利用航空会社： Finair 往路： 復路： 合計： 248,130 円	
5) 渡航に関するアドバイスがあればご記入ください。	

留学中の滞在先について

1) 種類 (留学中の滞在先)	
<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input 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：3 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】	【休日】
朝： <input type="checkbox"/> 寮 <input checked="" type="checkbox"/> 自炊 <input type="checkbox"/> 外食 <input type="checkbox"/> その他 ()	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 checked="" type="checkbox"/> 外食 <input type="checkbox"/> その他 (学食)	昼： <input type="checkbox"/> 寮 <input checked="" type="checkbox"/> 自炊 <input checked="" 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 ()	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)	
Katiska という寮がおすすめです。リーズナブルな価格で、留学生が多く滞在しているので、外出をしたり遊ぶときに便利です。	

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 type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input checked="" 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？	
親、現地の友達	
4) 留学先大学に相談窓口はありましたか？	
<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input checked="" type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 現地コーディネーター <input checked="" type="checkbox"/> 友人 <input type="checkbox"/> ネット（参考サイト： ） <input type="checkbox"/> その他（ ）
防犯対策	寮内で衣服の盗難が多くあったため、乾燥室ではなく室内干しをしていました。
6) 実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれましたか？	
<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> 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	自分のものを利用していました
インターネット	特に不便はありませんでした
携帯電話	DNA という現地企業の sim を利用していました。
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。	
日本のカードで支払いをしていました。念のため複数枚あると安心だと思います。Revolute というアプリが送金や支払いで便利なのでダウンロードしておくと思います。	
10) 日本から持参すべき物があればご記入ください。	
厚手のダウン、水着	
進路について	
1) 進路	
<input type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input checked="" type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他（ ）	
2) 進路選択はいつ・どのようにされましたか？	
まだ未定ですが、海外の大学院に進学したいと半年が過ぎたころから思い始め、色々準備を始めています。	
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	
企業名	(差支えなければご記入ください)
業界	
その企業或いは業界を選んだ理由	
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。	

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。	
<p>今回の留学で色々な人に会い、新卒で入社する以外にも選択肢があると気づきました。今回の留学を通じて、より長期の留学にも挑戦したいという思いが強まりました。短期間でも大きな成長を実感できたため、さらに長期的に海外で学ぶことで、自分の専門分野についてより深く学ぶだけでなく、語学力や異文化理解力をさらに高められると考えています。特に将来的には、海外の大学院への進学や、海外でのキャリアを視野に入れており、そのためにも長期留学を通して、国際的な環境での学びや生活経験を積みたいと思っています。</p>	

留学に関するタイムチャート

2023年10月～11月 募集要項公開～選考試験日	<ul style="list-style-type: none"> 必要書類の提出 面接 <p>面接は留学に行く友達と練習をしました。言いたいことを英語でまとめておくといいと思います。</p>
2023年11月～4月 合格発表後～出願準備期間	<ul style="list-style-type: none"> 留学先の大学への出願準備開始 <p>一日30分のオンライン英会話をこのころから始めました。</p>
2024年4月～7月 出願後～渡航の準備	<ul style="list-style-type: none"> 必要書類の提出 在留許可証の手続き 住居の手続き 航空券の購入
2024年7月 留学開始直前	<ul style="list-style-type: none"> パッキング 足りないものの買い出し
2024年8月 留学開始	<ul style="list-style-type: none"> オリエンテーション 履修登録開始
2024年9月～11月 留学中	<ul style="list-style-type: none"> 中間試験

2024年11月～12月 留学中（或いは帰国後）	・期末試験及びプレゼンテーション
2025年1月～4月 留学中	・試験及びレポート ほとんどがオンラインかつ個人で進める授業だったので五月以前にすべて終わらせました。
2025年5月～6月 帰国後	・旅行 ・帰国

留学体験記

あなたが「留学」という道を選択した理由を教えてください。	
<p>私が「留学」という道を選んだ理由は、高校生のときにアメリカでの短期留学（約2週間）を経験したことが大きなきっかけです。そのとき、異なる文化や価値観に触れる中で、多くの刺激を受け、自分の世界が広がる感覚を味わいました。英語が通じたときの嬉しさや、現地の人々との交流の楽しさ、そして日本とは異なる学びのスタイルに感動したことを、今でもはっきりと覚えています。</p> <p>その経験から、もっと深く海外での生活や学びを体験したい、異なる背景を持つ人々とより広く関わってみたいという思いが強くなり、大学では長期の留学に挑戦することを決意しました。語学力を高めるだけでなく、国際的な視点から物事を考えられる人間になりたいという思いも、留学を選んだ理由の一つです。</p>	
語学について	
受験した語学能力試験	<input type="checkbox"/> TOEFL-iBT <input type="checkbox"/> TOEIC <input checked="" type="checkbox"/> IELTS <input type="checkbox"/> その他（試験名： ）
ご自身の英語力向上に効果があった勉強方法	オンライン英会話を一年ほどしていました。そのおかげか英語に早く慣れて、授業やコミュニケーションが楽になりました。また、英語でドラマや映画を見るのも英語力向上に役に立ちました。
総合的なアドバイス	楽しく継続できるように自分のペースで学習することがいいと思います。
この留学先を選んだ理由を教えてください。	
<p>フィンランドの豊かな自然やサウナなどの文化に強く興味を持っていたことが大きなきっかけです。自然と共にある暮らしや、サウナを通じたリラクスの習慣など、フィンランド独自のライフスタイルに魅力を感じていました。実際にそのような文化の中で生活することで、日本では得られない新しい価値観を学びたいと思いました。また、教育レベルの高さも理由の一つです。フィンランドは、学生主体の教育や実践的な学びを重視しているため、自ら考え行動する力を養えると感じました。さらに、幸福度が世界的に高い国である点にも惹かれました。生活の質や社会の在り方を体感することは、自分の視野を広げる貴重な機会になると考えたからです。</p>	
大学（キャンパス）と学生の雰囲気をお教えてください。	

大学 (キャンパス)	目の前に大きな湖があり自然に囲まれながら学習ができます。冬にはキャンパスからオーロラを見ることができました。
学生	フィンランド以外の国からの学生も多く国際色豊かでした。
現地での交友関係について教えてください。	
正規学生との交流	正規学生向けのイベントやパーティーにも積極的に参加して交友関係を築き、一緒にサウナに行ったり、楽しい思い出を作れました。
留学生との交流	正規の学生よりも関わる機会が多く、パーティー以外にも旅行に行ったり、充実していました。同じ授業を取った際には、授業での助け合いもありました
留学先大学主催のイベントについて教えてください。	
学部別に学生団体があり、ほぼ毎週どこかしらの団体がイベントを開催していました。	
課外活動について教えてください。	
大学の近くに大きな体育館があり、フットサルをしたりジムにいていました。	
一日の課題の量を教えてください。	
一日 2 時間、多い時で 4 時間ほどだったと思います。時期によりますが、コツコツやればそれほど大変ではないと思います。	
期末試験について教えてください。	
日本のものと特に変わらないと思います。 英語で取り組むと時間がかかるので、少しずつ進めていました。	
留学先で直面した困難 (壁) について教えてください。	
最初のうちは、自分の伝えたいことがうまく伝えられないことが多く悔しい思いをしました。ただ、みんなも第二言語として英語を使っているのであまり気負わず話せていました。	
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。	
もし迷っていたらとりあえず挑戦してみるといいと思います。情報収集から留学手続き、奨学金などまでやることが多く、迷ったり途中でやめたくなることもありましたが、やってよかったと心から思います。もしわからないことがあったら、事務室の職員さんに聞くといつも親身になって答えてくれたので聞いてみるといいと思います。	

留学先で履修した授業科目

記入日： 2026年 6月 2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	38
3) 本学で認定された単位数	<input type="checkbox"/> 単位 <input checked="" type="checkbox"/> 現在単位認定中（認定予定の単位数：26 ） <input type="checkbox"/> 単位認定はしません （理由： ）
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	
Supply Chain Management	
科目設置学部	Faculty of Social Sciences and Business Studies
履修期間	10-12
留学先の単位数	6
帰国後の単位認定	<input checked="" type="checkbox"/> 4 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 checked="" type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input checked="" type="checkbox"/> その他（ オンライン ）
授業時間数	1回 240分の授業が週1回
担当教授	Markus Raatikainen
授業内容	サプライチェーンマネジメントの基本的な理論、概念
試験・課題など	対面試験、学習日記
感想を自由記入	調達から販売までのサプライチェーン全体に関する講義。予習では、論文が出されるので授業前までに読み込んでおくことが、授業理解を深めるのに役立ちます。日本のトヨタ自動車の在庫管理が例に出されることもあり、身近な例でサプライチェーンの基本概念を学習することができます。グループワークや発言の機会が多く課されるので、双方向的な授業が展開されていました。
履修した授業科目名②	
Strategic Management	
科目設置学部	Faculty of Social Sciences and Business Studies
履修期間	9-10
留学先の単位数	6
帰国後の単位認定	<input checked="" type="checkbox"/> 4 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 checked="" type="checkbox"/> その他（ オンライン ）
授業時間数	1回 分の授業が週 回
担当教授	Virpi Sorsa
授業内容	経営戦略論
試験・課題など	単元ごとの小テストとテスト
感想を自由記入	完全オンラインで、授業動画や資料を使って自分で進めていく形式。3つの単元があり、単元の最後に理解度チェックのための小テストと成績に関わるテストがある。毎週決まった時間に授業が配信されるというわけではないので、自分で学習計画を立てて進めていく必要がある。

履修した授業科目名③	
Finnish 1A: Introduction to the Finnish language	
科目設置学部	全学部共通
履修期間	9-12
留学先の単位数	2
帰国後の単位認定	<input checked="" type="checkbox"/> 2 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 (オンライン)
授業時間数	1回 分の授業が週 回
担当教授	Katri Niemi
授業内容	初級フィンランド語
試験・課題など	期末テスト
感想を自由記入	フィンランド語を一から学ぶことができる。簡単なフィンランド語でも話すことができると、現地の友達と話すときに盛り上がるので、おすすめです。授業形式は完全オンラインなので、計画的に進める必要がある。
履修した授業科目名④	
Sustainable co-operative business model	
科目設置学部	Faculty of Social Sciences and Business Studies
履修期間	3-6
留学先の単位数	6
帰国後の単位認定	<input checked="" type="checkbox"/> 4 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 checked="" type="checkbox"/> その他 (オンライン)
授業時間数	1回 分の授業が週 回
担当教授	Antti Talonen
授業内容	持続可能な協同組合運営について
試験・課題など	期末テスト、学習日記、中間レポート
感想を自由記入	世界の協同組合のあり方の違いについて比較をされていて、日本のコープさっぽろが取り扱われることもあった。学習日記は、すべての章ごとに授業内容と自分が学んだことのまとめを書かなければいけないので、授業を視聴後にすぐに取り組むことをおすすめします。後回しにすると記憶があいまいなまま、過去の授業を再度見ながらやることになるので、二度手間になり大変です。
履修した授業科目名⑤	
International Sales Work	
科目設置学部	Faculty of Social Sciences and Business Studies
履修期間	9-12
留学先の単位数	6
帰国後の単位認定	<input checked="" type="checkbox"/> 4 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 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 分の授業が週 回

担当教授	Katariina Ylönen
授業内容	国際営業の基本概念から実践まで
試験・課題など	プレゼンテーション
感想を自由記入	現地の企業と一緒に取り組むことができる授業。企業のどの製品を、どの海外市場に、どのように売るのか、戦略を立て、期末に企業の方々の目の前でプレゼンをします。海外営業の実践をする場なので、基本的な理論などの理解があるといいと思います。なかなかこういった形式の授業はないと思うのでおすすめです。ただ企業側は、業務の合間を縫って対応してくれているので、スケジュール管理や日程調整などは大変だと思います。

履修した授業科目名⑥

Business Simulation Game

科目設置学部	Faculty of Social Sciences and Business Studies
履修期間	3-6
留学先の単位数	6
帰国後の単位認定	<input checked="" type="checkbox"/> 4 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 checked="" type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他 (オンライン)
授業時間数	1回 分の授業が週 回
担当教授	Jani Saastamoinen
授業内容	企業経営をシュミレーションゲームを通して理解する
試験・課題など	ゲーム内成績、期末レポート
感想を自由記入	携帯会社をゲーム上で運営するというもの。ラウンドごとに世界情勢が変わり、世の中の流れを見つ、どこに設備投資をするのか、どの地域の市場を開拓していくのかなど、ゲームではあるがかなり細かい設定がされているので、よく考えて取り組む必要がある。今まで履修したことないタイプの授業だったので、とても面白かったし、理論を実践できる貴重な機会だった。グループの活動になるので、頻繁に会って話し合うことが重要。

履修した授業科目名⑦

International Business

科目設置学部	3-6
履修期間	
留学先の単位数	6
帰国後の単位認定	<input checked="" type="checkbox"/> 4 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 checked="" type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input checked="" type="checkbox"/> その他 (オンライン)
授業時間数	1回 240 分の授業が週 1回
担当教授	Sari-Johanna, Karhapää
授業内容	国際ビジネスについて
試験・課題など	期末試験
感想を自由記入	こちらオンラインでの授業があったが、自主的に進めるのではなくリアルタイムで行われるものだった。期末試験は、オンライン上で答えるもの。ほかにも理解度を図るための小テストがあった。こちら授業前に予習として、論文や動画などの課題が出るので授業前に取り組んでおくことが大事。理解している前提で授業が進んでいくので、予習は必須。