留学報告書

記入日：2026 年 7 月 12 日

所属学部・学科	経営学部　経営学科
性別	□男性　☒女性
留学先国	フィンランド
留学期間	2025 年　9 月～　2026 年　5 月
留学時の学年	3 年生（渡航した時の学年）
帰国年月日	2026 年　6 月　30 日
明治大学卒業予定時期	2028 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	経営学部
キャンパスの所在地	クオピオ
形態	☒国立　□公立　□私立　□その他
学年暦（Academic Year）	春学期：　9 月～　12 月（期末試験期間：　12 月　　） 秋学期：　1 月～　5 月（期末試験期間：　5 月　　）
所属学部の学生数	
留学生の割合	英語で行われる授業を取りましたが、ほとんどの学生が海外からの学生でした。

留学にかかった費用

項目	現地通貨（€）	円	備考
授業料		円	☒ 交換留学のため，留学先への授業料免除
宿舎費	3800	約 70 万円	一ヶ月：約 7 万
食費	1650	約 30 万円	一ヶ月：約 3 万
通学費		0 円	一ヶ月：0 円
学校用品		0 円	
教養・娯楽費	1945	約 35 万円	友達とカフェやパーティーに行ったり、スポーツイベントに参加しました。
被服費	278	約 5 万円	スキーウェアなど防寒着を現地で購入しました。
医療費		0 円	
保険費	610	約 11 万円	保険会社：東京海上日動火災保険
渡航費	2110	38 万円	往復
旅行費	7220	約 130 万円	留学中に旅した国：スウェーデン、デンマーク、エストニア、ドイツ、オーストリア、スイス、フランス、ポルトガル、ギリシャ、マルタ、イタリア
語学学校		0 円	授業料： 宿泊費：
奨学金/助成金	10778	194 万円	奨学金：Jasso 奨学金から 124 万円 助成金：明治大学から 70 万円
その他		円	
合計	28391€	513 万円	1€＝185 円でそれぞれ計算（誤差あり）

渡航について

1) 航空券を購入した時期

☐留学先へ出願後　☒入学許可書受領後　☐ビザ取得後　☐出発直前　▫その他（　　）

2) どのように購入しましたか？

JAL のオフィシャルサイトから

3) 渡航経路を教えてください。

（往路）　羽田　空港ー　ヘルシンキ　空港
（復路）　ヘルシンキ　空港ー　羽田　空港

4) 航空券代金

利用航空会社：JAL,　Finnair
往路：
復路：
合計：同時購入で 38 万円

5) 渡航に関するアドバイスがあればご記入ください。

航空券はできるだけ早めに購入すればするほど安く購入できます。私は直行便を取りましたが、体力に自信がある方は、経由して行ったほうがかなり安く済むと思います。

留学中の滞在先について

1）種類（留学中の滞在先）

☐寮　☒アパート　☐ホームステイ　☐その他（　　）

2）部屋の形態

☐個室　☒相部屋（同居人数：　2 人　）

3）住居の探し方

☒留学先機関が斡旋　☐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	☐バス　☐電車　☐自転車　☒徒歩　☐その他（　　）
通学時間（片道）	15 分

5) 滞在中の食事について

【休日】 朝：　寮　☒自炊　☐外食　☐その他 昼：☐寮　☒自炊　☐外食　☐その他 晩：☐寮　☒自炊　☐外食　☐その他	【休日】 朝：☐寮　☒自炊　☐外食　☐その他 昼：☐寮　☒自炊　☐外食　☐その他 晩：☐寮　☒自炊　☐外食　☐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）

自然が豊かで、人も親切で控えめで、落ち着いて過ごすことができました。カルチャーショックのようなものはほとんど感じず、快適に過ごすことができました。自然とスポーツが好きな人にとっては、最高のヒーリングスポットだと感じました。ただし物価がすごく高いので、ほとんど家で自炊して節約しました。大学には食堂があり、600 円ほど払えば好きなだけとれるビュッフェスタイルなのでよく利用していました。食堂は月曜日から土曜日まで空いています。

現地に関する情報

1）留学中は病院にかかりましたか？

☐はい（利用機関名：　　）☒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？
□はい　□いいえ　☒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？
チューターや教授、コーディネーターなどいろいろな人が親切に助けてくれます。
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	

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	WiFi がどこにでもあるので問題なし
インターネット	現地の会社と契約して sim カード購入
携帯電話	同上

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。
両親から日本の口座に送金してもらい、現地では Wise カードを使って決済していました。Wise カードは為替料金が安く、また友達に送金する際も国際送金手数料がより安く済むのでお勧めです。
10) 日本から持参すべき物があればご記入ください。
ふりかけ、お茶漬けなど簡単な日本の味が思い出せる食料品。

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？
留学して半分を過ぎたタイミングで、これから海外インターンなど新しい挑戦をしてみたいと思うようになったため、休学をすることに決めました。
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下さい。

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下さい。	
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

２０２４年１０月～１１月 募集要項公開～選考試験日	必要書類の提出 面接
２０２４年１１月～４月 合格発表後～出願準備期間	留学先大学への出願開始 大学の国際的なイベントなどに参加し、留学に向けて準備する
２０２５年　４月～８月 出願後～渡航の準備	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 ※在留許可証は、留学直前の混雑期を避けるために、必要書類が揃ったらできるだけ早く申請することをお勧めします。
２０２５年８月 留学開始直前	パッキング 現地での動きを確認（SIM カードの購入ルート、アパートまでの交通ルートなど）
２０２５年９月 留学開始	オリエンテーション 履修登録開始
２０２５年９月～１２月 留学中	授業 中間期間（12 月）

２０２６年１月～５月 留学中	授業 期末期間（5 月）
２０２６年５月 留学中	友達と思い出作り 退去
２０２６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。	
小さいころから、外国語を通して人とつながる、日本の外側の世界に興味があり、ずっと留学したいと思っていました。漠然とですが、自分の可能性が広がり人生がもっと豊かになることを期待して挑戦したいと思いました。	
語学について	
受験した語学能力試験	☐TOEFL-iBT　☒TOEIC　☐IELTS　☐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	とにかく、重要トピックに関する論文や記事などを読みあさり、知らない単語を調べました。リスニング教材を一言一句聞き取れるまで聞きました。
総合的なアドバイス	自分に合ったやり方で継続してできればなんでもいいと思います。
この留学先を選んだ理由を教えてください。	
正直第一希望ではなかったのですが、フィンランドの世界幸福度ランキング 1 位という有名な代名詞と、男女平等福祉社会という日本とは違ったスタンスの国ということに興味を持って選びました。	
大学（キャンパス）と学生の雰囲気を教えてください。	
大学（キャンパス）	静かで自然豊か、設備がきれいで最新。食堂にはたくさんの学生がいて、活気があります。
学生	落ち着いている雰囲気で、皆親切です。
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	フィンランド人の友達は授業でなかなか会えなかったので、友達に日本が好きなフィンランド人の子を紹介してもらったり、同じ趣味を持つ子とアプリで知り合ったりして交流を持ちました。
留学生との交流	授業よりも、同じ学生アパートに住んでいる子、家が近い子とパーティーで出会って仲良くなり、そこからどんどん友達の輪が大きくなっていきました。
留学先大学主催のイベントについて教えてください。	
Student Union である SAVO という団体が、交流ができるパーティーをたくさん企画してくれたので、友達づくりにはあまり困らなかったです。特に印象的だったのは、Sitsit party というフィンラン	

ドの伝統的なホームパーティーと、International Food Festival というみんなが母国の料理を作って持ち寄るパーティーでした。
課外活動について教えてください。
地域の多文化パーティーに日本人の友達と出席して日本人ブースを出展し、習字や折り紙、けん玉など日本の伝統文化について広めました。また、日本×ハロウィーンパーティーを学生アパートで開き、留学生のみんなで仮装をしながら、おにぎりなどの日本食を一緒に作ったり習字や折り紙などを一緒に体験したりしました。
一日の課題の量を教えてください。
授業を多くとっていた時期は、一日 3 時間は課題をしていました。グループワークがある授業を多くとっていたため、毎週そのために準備していく必要があったので、継続的にやるべきことはありました。
期末試験について教えてください。
期末試験がなく、レポートと最終プレゼンテーションがほとんどでした。期末試験がある場合は、オンラインでクイズやシンプルな筆記問題など、割と簡単なものが多かったです。
留学先で直面した困難（壁）について教えてください。
私は、コミュニケーションの壁に一番苦労しました。留学前にも英語の勉強はしていましたが、資格試験で得点を取ることを目的とした勉強法がほとんどでした。フィンランドに来てから、英語を話すことと、英語でコミュニケーションをとることは違うのだと気づきました。もっと日常会話というか、日本にいるときから国際的な環境に飛び込んで挫折を経験し英語で生活するという感覚を身に着けておくといいと思います。
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。
留学は、英語力が上がるだけではなく、自分の考えを広げてくれます。何気ない友達との会話が自分の価値観を広げてくれたり、考えもしなかった進路を考え始めたりと、自分のことをもう一歩外から見つめ考えられるようになります。そして、海外で10か月頑張ったという事実が自分に自信を与えてくれます。自分の居場所は一つじゃない、どこでも柔軟にやっていけるぞという認識が、自分の凝り固まった肩をほぐしてくれると感じます。迷っているのならば、行ってみると良いのではと私は思います。

留学先で履修した授業科目

記入日： 2026 年 7月 14 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	43 credits
3)本学で認定された単位数	☐ 21 単位 ☐現在単位認定中（認定予定の単位数： 14 あたり ） ☐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

International Marketing

科目設置学部	Business
履修期間	秋学期
留学先の単位数	6 credits
帰国後の単位認定	☐ 3 単位認定※本学で認定された単位数を書いて下さい。 ☐単位認定しません
授業形態	☐講義形式 ☐チュートリアル ☐その他（ オンラインあり ）
授業時間数	240 分の授業が 6 回
担当教授	Nelli Heiskanen
授業内容	マーケティングの基本的な理論、ケーススタディ、グループワーク
試験・課題など	毎週のグループワーク課題、最終プレゼンテーション、個人最終レポート
感想を自由記入	取った授業の中で一番身についたと感じる授業の一つでした。講義でマーケティングの基礎理論を学べます。この授業のメインは、グループで商品の売り上げ・利益・経営状態を総合的に競い合う、仮想空間で行われるシュミレーションゲームです。毎週チームメイトと話し合い、商品の価格や品質・機能、進出する市場、そしてチャネル、広告、開発などへの投資額から保険制度への出資額まで決めて、数値をソフトに打ち込みます。ソフト内で自動的に解析・計算された経営成績をもとにチームでフィードバックをし、次の回に活かします。一番実践的だと感じる授業で、この授業で得たビジネスの感覚というものは、将来にも活かせるなと感じました。

履修した授業科目名②

Internationalization of the firm

科目設置学部	Business
履修期間	秋学期
留学先の単位数	6 credits
帰国後の単位認定	☐ 3 単位認定※本学で認定された単位数を書いて下さい。 ☐単位認定しません
授業形態	☐講義形式 ☐チュートリアル ☐その他（ オンラインあり ）
授業時間数	1回 240 分の授業が 計6 回
担当教授	Irina Mihailova
授業内容	国際的なビジネスにおける企業進出形態について
試験・課題など	個人レポートとグループレポート・プレゼン

感想を自由記入	この授業では、CAGE フレームワークや SWOT 分析を用いた企業の海外市場進出の分析を学ぶことができます。また、買収形態や Joint venture、フランチャイズ、業務委託など、企業の経営形態について理論的に学びながら、ケーススタディを通して自分で企業を分析し考える力がつくような非常にためになる授業でした。グループプレゼンテーション課題は、一つフィンランド企業を選び、授業で学んだことを使いながら国際ビジネスについて評価し、新しい海外市場進出を提案するという難易度が高めの課題でした。経営形態、マーケティング、予算など財政的なところまで、かなり緻密に練りだしました。プロフェッショナルな内容とプレゼン力が求められ、非常に刺激的で面白かったです。

履修した授業科目名③

International Retailing

科目設置学部	Business
履修期間	春学期
留学先の単位数	6 credits
帰国後の単位認定	□ 3 単位認定※本学で認定された単位数を書いて下さい。 □単位認定しません
授業形態	□講義形式 □チュートリアル □その他（ ）
授業時間数	1回 240 分の授業が 計 5 回
担当教授	Lauri Paavola
授業内容	企業の小売販売戦略について
試験・課題など	グループレポート・プレゼンテーション、個人レポート
感想を自由記入	この授業では、様々な企業の小売販売戦略について学ぶことができました。企業の販売チャネルや小売マーケテイング戦略を実際の企業例をもとに深く知ることができたのでいい機会だったと思います。グループワークでは、教授から提案されたフィンランドの企業について、どんなチャネルを展開してどのような戦略で販売を拡大しているのか調べ、プレゼンテーションにしました。今の時代は、E commerce が中心になっているので、デジタルチャネルが主要トピックでした。

履修した授業科目名④

International Sales

科目設置学部	Business
履修期間	秋学期
留学先の単位数	6 credits
帰国後の単位認定	□ 3 単位認定※本学で認定された単位数を書いて下さい。 □単位認定しません
授業形態	□講義形式 □チュートリアル □その他（ ）
授業時間数	1回 240 分の授業が 計 7 回
担当教授	Katariina Ylönen
授業内容	営業のスキル・理論、国際ビジネスの展開について
試験・課題など	授業前課題（論文考察）、グループレポート・プレゼン、個人レポート
感想を自由記入	この授業では、営業スキルについて理論的に学び、ロールプレイなどを通して身に着けました。この授業は教授がとてもオープンな方で、学生によく意見を求めてくれたので活発にディスカッションをしながら授業を進めることができてとても楽しかったです。またグループ課題では、フィンランドのスタートアップ企業のビジネスについて分析して、国際展開の提案を行いました。実際に企業の方にインタビューを行い調査した後、市場や業界について分析し、最後には新しい海外市場進出案を提案する形で企業の方を前にプレゼンテーションを行いました。一番リアルなビジネス現場に近いことが体験できてすごくいい経験になりました。予算や売上予測など細かいところまでしっかり企画することが求められたのですごく難しかったです。

履修した授業科目名⑤

Digital Business Strategy	
科目設置学部	Business
履修期間	秋学期
留学先の単位数	6 credits
帰国後の単位認定	□ 3 単位認定※本学で認定された単位数を書いて下さい。 □単位認定しません
授業形態	□講義形式 □チュートリアル □その他（ オンライン ）
授業時間数	1回 180 分の授業が 計7 回
担当教授	Johanna Heinonen Kemppi
授業内容	企業のデジタル化の現状・デジタル戦略について
試験・課題など	毎週グループプレゼンテーション、オンラインで行われる期末クイズ、個人レポート
感想を自由記入	この授業は、毎週出される予習動画を見てグループで手分けをしながらプレゼンテーションを作り、動画に対する解釈と自分たちなりの考察、そして自分たちでさらに調べた理論・ケースなどを発表しクラスメイトと議論しました。内容量はとても重かったですが、その分たくさん身につきました。内容は主に、デジタル化が進んでいる現在、企業はどのような問題を抱えてどのように対応しているか、デジタル化が進んでいる企業の良いケースや考えられるリスクなどです。これからの時代に不可欠な内容だと感じましたので、興味があればとっておくといいと思います。

履修した授業科目名⑥	
Sensory Marketing	
科目設置学部	Business
履修期間	秋学期
留学先の単位数	6 credits
帰国後の単位認定	□ 3 単位認定※本学で認定された単位数を書いて下さい。 □単位認定しません
授業形態	□講義形式 □チュートリアル □その他（ ）
授業時間数	1回 240 分の授業が計6回
担当教授	Nino Ruusunen
授業内容	五感を使った効果的なマーケティングについて
試験・課題など	グループレポート・ポッドキャスト、個人レポート、ラボ訪問
感想を自由記入	この授業は、初めて学ぶ分野だったのでとても面白かったです。視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚を使ったクリエイティブなマーケティングについて学ぶことができました。例えばカフェ一つのマーケティングをとっても、テーブルやソファなどの家具の色・素材・形・触感などを、科学的根拠を用いて五感作用を組み合わせることで、顧客体験を顧客にとってより印象深いものにできます。ビジネスのコンセプトに合わせて得た色々な知識を組み合わせて活用できる点が面白かったです。グループワークでは、五感のうち二つを組み合わせて図書館をより良い空間にするという課題に取り組みました。自由にアイデアを出し合い、試行錯誤しながら進めていくプロジェクトだったのでとても楽しかったです。

履修した授業科目名⑦	
Sustainable Business	
科目設置学部	Business
履修期間	春学期
留学先の単位数	6 credits

帰国後の単位認定	□ 3 単位認定※本学で認定された単位数を書いて下さい。 □単位認定しません
授業形態	□講義形式 □チュートリアル □その他（ 自己学習 ）
授業時間数	計 162 時間
担当教授	Olga Kalchenko
授業内容	サステナブル企業について、取り巻く社会・個人意識の問題について
試験・課題など	論文分析 words 20 ページ、個人レポート 3000 words
感想を自由記入	この授業は唯一取った自己学習の授業でした。自分で論文を計画的に読んでレポートを書き、締め切りまでに教授に提出するという、講義がないスタイルの授業でしたが、自分主体で進める分よく身についているなと感じる授業でした。サステナブル企業にフォーカスした授業はなかなかとったことがなかったので面白かったですし、フィンランドはサステナブル意識がだいぶ進んでいるのでサステナブル企業と社会の在り方の理想論と落とし穴など、かなり深く知ることができて面白かったです。
履修した授業科目名⑧	
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	□ 単位認定※本学で認定された単位数を書いて下さい。 □単位認定しません
授業形態	□講義形式 □チュートリアル □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⑨	
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	□ 単位認定※本学で認定された単位数を書いて下さい。 □単位認定しません
授業形態	□講義形式 □チュートリアル □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	