

留学報告書

記入日：2026 年 2 月 25 日

基本情報	
所属学部・学科	経営学部 会計学科
性別	☒ 男性 ☐ 女性
留学先国	フィンランド
留学期間	2025 年 9 月～ 2025 年 12 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 12 月 16 日
明治大学卒業予定時期	2027 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	社会科学・ビジネス
キャンパスの所在地	ヨエンスー
形態	☒ 国立 ☐ 公立 ☐ 私立 ☐ その他
学年暦（Academic Year）	春学期： 月～ 月（期末試験期間： ） 秋学期： 月～ 月（期末試験期間： ）
所属学部の学生数	
留学生の割合	

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
宿舍費	1, 200	180, 000 円	一ヶ月：300€
食費	300	45, 000 円	一ヶ月：75€
通学費	50	7, 500 円	一ヶ月：13€(自転車四ヶ月で 50€)
学校用品	0	円	
教養・娯楽費	80	12, 000 円	近くの国立公園付近のホテル 一泊二日
被服費	0	円	
医療費	0	円	
保険費	260	40, 000 円	保険会社：明治大学指定の保険
渡航費	2, 000	300, 000 円	
旅行費	0	円	留学中に旅した国：
語学学校	0	円	授業料： 宿泊費：
奨学金/助成金	0	円	奨学金： 助成金：
その他	0	円	
合計	4340€	650, 000 円	

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？	
航空会社のサイト	
3) 渡航経路を教えてください。	
(往路) 羽田空港－ 名古屋セントラル空港 (経由) － ヘルシンキ空港 (復路) ヘルシンキ空港－ 羽田空港	
4) 航空券代金	
利用航空会社: ANA 往路: 150,000 円 復路: 150,000 円 合計: 300,000 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)	
☒ 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: 3)	
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)	10 分
5) 滞在中の食事について	
【平日】	【休日】
朝: ☐ 寮 ☒ 自炊 ☐ 外食 ☐ その他 ()	朝: ☐ 寮 ☒ 自炊 ☐ 外食 ☐ その他 ()
昼: ☐ 寮 ☐ 自炊 ☐ 外食 ☒ その他 (食堂)	昼: ☐ 寮 ☒ 自炊 ☐ 外食 ☐ その他 ()
晩: ☐ 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)	
滞在先の対応人数が少なく、連絡が非常にとりにくい	
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？	
明治大学 経営学部事務室	

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	良
インターネット	良
携帯電話	良
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。	
WISE に事前に登録しておき、日本の親から送金してもらった。	
10) 日本から持参すべき物があればご記入ください。	
箸	
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？	
帰国後に、親との相談	
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	12月の帰国後
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	留学計画書を含めた提出書類の用意および提出
2024年11月～4月 合格発表後～出願準備期間	Speaking の練習
2025年5月～7月 出願後～渡航の準備	在留許可証と住居確保の手続き
2025年8月 留学開始直前	留学に関する情報に関する情報のために経営学部事務室、留学先大学と連絡を繰り返す
2025年9月 留学開始	履修登録に難航
2025年9月～11月 留学中	授業と自主学習、および交流。 Wi-Fi の手続きを現地の友達に協力してもらう。
2025年12月～1月 留学中（或いは帰国後）	帰国。 経営学部事務室へ書類の提出

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。	
言語や人種の多様性に付随する、知識や視点における幅を広げ、さらに深めたかったからです。	
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	シャドウイングです。
総合的なアドバイス	Speaking 向上のためにシャドウイングをすると、他の能力も自然と向上するので、アウトプット型の実用的な練習を繰り返しましょう。
この留学先を選んだ理由を教えてください。	
独自の森林学の授業に加え、多様な人種との交流が望め、地域のスーパーで英語を用いて意思疎通できる環境にあったからです。	
大学（キャンパス）と学生の雰囲気をお願いします。	
大学（キャンパス）	北欧らしく簡素。自動化(デジタル化)が進んでおりスタッフは基本在中していません。
学生	多様性に富んでいますが、地域別の人種グループを形成しています。
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	20 代後半から 30 前半までのフィンランドなどの北欧ヨーロッパ系、ナイジェリアなどの北西アフリカ系が多くおり、自炊やゲームにサウナを通して、親交を深めました。
留学生との交流	中国や日本などのアジア系の留学生たちと共通点を共有し、自炊などを通して親交を深めました。
留学先大学主催のイベントについて教えてください。	
小さなクラブでの定期的または一時的(ハロウィンやクリスマス)なパーティ、各国の料理を持ち合うパーティ、3泊4日のツアーなどが提供されています。	
課外活動について教えてください。	
寮にはサウナが、駅の近くにはスパがあり、冬でも楽しめます。	
一日の課題の量を教えてください。	
多くの授業がオンラインまたはオンデマンド、また自己学習のため、多い時は4-6時間ほどです。	
期末試験について教えてください。	
レポート形式の課題提出や記述式のペーパー試験など多様です。	
留学先で直面した困難（壁）について教えてください。	
ある程度人種のグループができてしまうのに加え、冬は寒さで外に出る人が減少し、新たなコミュニケーションを始めることが経時的に難しくなっていました。	

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。

フィンランドは内向的かつ穏やかで、自然が多い分娯楽が少ない国です。またイメージするフィンランドは10年程前の姿で、想像と異なる可能性があります。最新の学力状況や自然環境、言語や移民(人種)割合など多様な面から留学先を決めましょう。

留学先で履修した授業科目

記入日： 2026 年 6 月 28 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	20
3) 本学で認定された単位数	☒ 10 単位 ☐ 現在単位認定中（認定予定の単位数： ） ☐ 単位認定はしません
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	
Managing Competitiveness	
科目設置学部	
履修期間	秋学期
留学先の単位数	5
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 150 分の授業が週 3 回
担当教授	
授業内容	経営学の初歩的な戦略論
試験・課題など	グループで、レポートを二種類に、二回のプレゼン。
感想を自由記入	グループ内でのコミュニケーションが必須で、連絡を多くとるのが大変だった。
履修した授業科目名②	
Economy and society	
科目設置学部	
履修期間	秋学期
留学先の単位数	5
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 50 分の授業が週 5 回
担当教授	
授業内容	社会学とそれにかかわる経済学を複合的に学習
試験・課題など	毎週 5 つの資料に対してレポート提出のみ。
感想を自由記入	基礎的な経済学で理解しやすい。
履修した授業科目名③	

Accounting Information Systems	
科目設置学部	
履修期間	秋学期
留学先の単位数	3
帰国後の単位認定	☐ 1 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	世界基準の Accounting System を用いた資料分析
試験・課題など	レポート提出のみ。そこまで多くない。
感想を自由記入	親しみのないシステムの学習で、理解しがたい。
履修した授業科目名④	
Social Psychology of Education	
科目設置学部	
履修期間	秋学期
留学先の単位数	5
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 分の授業が週 回
担当教授	
授業内容	教育内容や環境が生み出すモチベーションや社会的意味を学習
試験・課題など	レポート提出のみ。三種類の内容を、A4 で 12 枚書く。
感想を自由記入	かなりの分量。学習資料が本と論文で専門性が高い。
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	
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	

