

留学報告書

記入日：2022年9月7日

基本情報	
所属学部・学科	経営学部 公共経営学科
性別	<input type="checkbox"/> 男性 <input checked="" type="checkbox"/> 女性
留学先国	フィンランド
留学期間	2021年 8月～ 2021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	2021年 12月 23日
明治大学卒業予定時期	2023年 4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	社会学部・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	15000人
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		85,000 円	一ヶ月：21,250 円
食費		210,000 円	一ヶ月：30,000 円
通学費		16,000 円	一ヶ月：4000 円
学校用品		10,062 円	
教養・娯楽費		54,270 円	
被服費		円	
医療費		29,000 円	PCR 検査代
保険費		106,690 円	保険会社：東京海上日動 (明治大学案内のもの)
渡航費		211,250 円	
旅行費		219,000 円	留学中に旅した国：スウェーデン、ドイツ
語学学校		円	授業料： 宿泊費：
奨学金/助成金		円	奨学金： 助成金：
その他		円	
合計		941,272 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？

自分で個人的にインターネットで購入しました。

3) 渡航経路を教えてください。

(往路) 羽田空港－ 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) － 羽田空港

4) 航空券代金

利用航空会社: JAL, FINNAIR
往路: 105,625
復路: 105,625
合計: 211,250

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: 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

【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 type="checkbox"/> 外食 <input checked="" type="checkbox"/> その他 (学食)	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 ()	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)

外食が高くお店もたくさんないので自炊か大学の学食が基本になってきます。基本的な一人暮らし能力があれば生きていけます。

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？	
学部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？	
<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input 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 type="checkbox"/> 現地コーディネーター <input type="checkbox"/> 友人 <input checked="" type="checkbox"/> ネット（参考サイト： ） <input type="checkbox"/> その他（ ）
防犯対策	大学のウィークリーメール、現地の留学生のコミュニティ
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	大学にもPCがありますが、自分のものを使用していました。
インターネット	Wi-Fiは大学・アパート・カフェでもどこでも使えました。
携帯電話	Simフリーの端末を使用していたので、プリペイド式のsimカードを購入しました。
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1年以上の居住者でないと開設できないので、クレジットカードで生活していました。	
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、ハンガー	
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？	
3年冬	
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	
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。	
留学前に志望業界を調べておく。	
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	

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

2020年11月 面接日	面接
2020年12月 合格発表後～出願準備期間	合格したものの、コロナ禍だったため、渡航できることが決定するまで動きなし
2021年6月中旬 出願後～渡航の準備	留学確定の連絡、出願手続き、渡航準備
2021年8月 留学開始	渡航
2021年8月～12月 留学中	授業、試験、レポート
2021年12月 帰国	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。	
幼少期から海外の大学に進学したいと思っていました。海外の大学の生活を 1 番安く体験できる方法は何かと考えた時に、日本の大学を通しての交換留学なのではないかと思い、「留学」を選択しました。	
語学について	
受験した語学能力試験	<input type="checkbox"/> TOEFL-iBT <input checked="" type="checkbox"/> TOEIC <input 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	英語検定資格勉強、GREAT の講義の学習
総合的なアドバイス	
この留学先を選んだ理由を教えてください。	
世界幸福度ランキング 1 位の国であるフィンランドではどのような生活が送られているのか実際に見てみたいと思っていました。また、自然豊かな町で非日常な生活をしてみたいと思ったからです。	
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）	クオピオキャンパス
学生	留学生がたくさんいて、とても国際的な雰囲気でした。
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	渡航時に留学先大学が用意してくれたチューターに留学先での生活は相談していました。授業中で行われたグループワークなどで現地学生と交友関係を築ける機会がありました。
留学生との交流	住んでいたアパートが学生アパートで、留学生がたくさんいたので、よく一緒に過ごしていました。
留学先大学主催のイベントについて教えてください。	
ESN KISA という ERASMUS の団体が月 1 くらいでイベントを開催してくれます	
課外活動について教えてください。	
授業外ではアパートの留学生の友達と遊んだりしていました。	
一日の課題の量を教えてください。	
1 日 3-5 時間は課題をしていました。	
期末試験について教えてください。	
レポート・テスト・プレゼンの全てがあります。	
留学先で直面した困難（壁）について教えてください。	
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。	
人生のターニングポイントとなり一生の思い出を作ることができます。単位や就活を考えて断念せずぜひ留学を前向きに考えてみてください。	

留学先で履修した授業科目

記入日：2022年 9月 19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	7
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：14） <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	
Survival Finnish	
科目設置学部	Social Science & Business
履修期間	09.18-10.23
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 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 120分の授業が週2回
担当教授	
授業内容	フィンランド語初級
試験・課題など	毎授業の小テスト、中間テスト、期末試験
感想を自由記入	日常生活に必要なフィンランド語を学べました。
履修した授業科目名②	
Consumer Behavior in Tourism	
科目設置学部	Social Science & Business
履修期間	10.03-11.27
留学先の単位数	5
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 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（ Self Study ）
授業時間数	1回 分の授業が週 回
担当教授	
授業内容	観光事業における消費者行動論
試験・課題など	レポートを5つ
感想を自由記入	留学生が多く受講しているので各国の消費者行動を比較できるのが魅力です。