

学部間協定留学 留学報告書

記入日：2025 年 1 月 27 日

基本情報	
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	2024 年 9 月～ 2024 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	2024 年 12 月 29 日
明治大学卒業予定時期	2026 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	☒ 国立 ☐ 公立 ☐ 私立 ☐ 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	☒ 交換留学のため、留学先への授業料免除
宿舍費	1853, 30	313, 541 円	一ヶ月：378, 66€(賃貸契約規定により 8 月の家賃代も払う必要がある。)
食費	981	160, 000 円	一ヶ月：245€
通学費	162	6602 円	一ヶ月：40, 50€ バス通学費用
学校用品		円	
教養・娯楽費	337	55000 円	
被服費	84. 5	13435 円	屋内用シューズ
医療費		円	
保険費	257	43710 円	保険会社：東京海上日動火災保険
渡航費	1683	277, 760 円	
旅行費	1411	230, 000 円	留学中に旅した国：スウェーデン、ハンガリー
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	375	61170 円	在留許可証申請料
合計	7124	1, 161, 218 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？	
Website で直通便の最安値を調べました。私が購入した頃はハイシーズンだった事もあり少し高値になってしまったので渡航日を早めに決め、すぐ購入する事をお勧めします。	
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）－ 成田空港	
4) 航空券代金	
利用航空会社： FINNAIR 往路： _____ 復路： _____ 合計： 277,760	
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クオピオまでは飛行機、あるいは鉄道でも行けます。	
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 ）	
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）	私のアパートからは徒歩でも 15 分弱で行けました。また市内に出る時はバスの利用を推奨します。
5) 滞在中の食事について	
【平日】 朝： ☐ 寮 ☒ 自炊 ☐ 外食 ☐ その他（ ） 昼： ☐ 寮 ☐ 自炊 ☐ 外食 ☒ その他（学食） 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（学食） 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）	
アパート付近は落ち着いた雰囲気です。自然が堪能できます。BBQ 場や湖も徒歩圏内にあり、私はルームメイトや同じ学部で仲良くなった友人と BBQ をしたり、湖へよく泳ぎに行っていました。外食は基本的に高いので学食を利用するか、自炊をしていました。スーパーも結構近くにあるので買い出しにはそれ程困らないと思います。	
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？	

留学生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	大学からのメール
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。大学でも借りる事が出来ます。
インターネット	アパート、大学、カフェなど基本的に日本と同じでどこでも使用できます。
携帯電話	現地の SIM 会社の DNA を使用していて、特に問題なく使用できました。
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。	
現地の銀行口座は外国人登録をすれば半期留学の方でも開通する事は可能ですが、手続きに時間を要するので家賃の支払いなどは日本から一括で事前に支払っておく事をおすすめします。基本的にはクレジットカードで生活をしていました。現金は最悪必要になったとしてもスーパーや街中の ATM からクレジットでキャッシングすれば調達できます。	
10) 日本から持参すべき物があればご記入ください。	
ダッフルコート、屋内シューズ(ジムや大学付近の体育館を利用したい場合などに必要) 水着(サウナや湖、プールへ行く際に必要)、洗濯ネット	
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？	
3 回生の冬頃から	
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。	
留学先では普段の学習、生活と就職活動を同時並行する事は難しいと思うので少なくとも志望業界研究、SPI の勉強、自己分析、エントリーシートの内容を組み立てる練習などは出国前までに少しずつでも進めておくといいと思います。	
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

2023年10月～11月 募集要項公開～選考試験日	留学計画書やその他の提出必須書類の提出。留学計画書に関しては両親と学部でお世話になっていた教授に添削をお願いした。面接練習に関しては自分の言いたい事を英語で分かりやすく伝える練習をしていた。
2023年11月～4月 合格発表後～出願準備期間	合格決定後、TOEICの勉強、リスニングやスピーキングの練習をYouTubeの動画を使って毎日行っていた。3月上旬に出願のアプリケーションが協定校から届くので指示に従って出願準備開始。
2023年5月～6月 留学準備	4月中旬に必要な出願書類を一式提出し、5月下旬頃に入学許可書が届く。そこから在留許可証(VISAの代替)の手続き(入学許可書が届き次第早急に開始する事を推奨します。提出受領後、フィンランド大使館に面接の予約をして行く必要があるのですが予約がとれる日程がかなり限られる事もあり、後延ばしにしていると在留許可証の発行が間に合わず渡航出来ない可能性が生じてしまうので注意が必要です。) 住居手続き、航空券の購入などこの時期に一気に遂行する。
2024年7月～8月 留学開始直前	渡航準備、提出物に漏れがないかなどといった最終確認。
2024年9月 留学開始	渡航。 現地到着後数日のオリエンテーションを挟み、履修登録後授業開始(院生以外の留学生は基本的に9月中旬～下旬頃から授業開始)。
2024年10月～11月 留学中	授業本格化。授業によってはプレゼンテーションのスライド作り、同チームメンバーとプレゼン発表に向けた準備など。
2024年11月～12月 留学中(或いは帰国後)	期末テスト、プレゼン発表会、レポート提出など一気に重なり一番忙しい時期。またこの時期にアパートのテナント契約終了手続きも行った。

2024年12月 留学中	帰国に向けての準備、帰国。
2025年1月 帰国後	留学報告書作成、必要書類の提出。

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。	
幼少期から海外に対する憧れがあり、どこかのタイミングで留学を一度してみたいという漠然とした考えがありました。しかし気づいたら大学2年生になっており、就職後では中々そういった事も夢で終わってしまうと考え、また学生時代に自分の専門科目を海外で学ぶ事で将来の可能性をより広げるといった意味でも留学に挑戦しようと決意しました。	
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	特に自分はリスニング力、スピーキング力に課題があったのでリスニングに関してはYouTubeで興味があるトピックをシャドーイングして聞き取れない部分を明確化していました。ただ単に流して聞くのではなく自分の弱点をあぶりだし聞こえない理由を探す事に重点を置く事で聞ける文が増えていきました。スピーキングに関しては今日あった出来事や自分で書いた日本語の文章を英語で話す、あるいは即興で頭に浮かんだ事を英語で言葉にしてみる方法は結構効果的だったと思います。
総合的なアドバイス	毎日英語を聞いて話す環境、状況を自分で確保する事だと思います。
この留学先を選んだ理由を教えてください。	
フィンランドが世界最高峰の教育水準、幸福度だという事を知り、そういった環境に身を置くことで日本では得られない様な知見や知識を得て、深めたかったという事に加え、幼少期から憧れていた北欧、特に自然豊かでオーロラが見れる地域で生活を体験してみたいと考えていたからです。	
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）	クオピオキャンパス
学生	国際色豊かで留学生が数多く見受けられました。
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	それ程多くはないですが学生主体の団体が開催しているイベントでは留学生のみならず現地のフィンランド人の学生の方々とも交流する機会があったり、授業でも交流する機会がありました。
留学生との交流	授業内ではもちろんの事、アパートにも本当に多くの留学生が住んでおり、良く皆でご飯を食べたり、一緒に出かけたりして毎日充実していたと思います。
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 の団体がよくイベントを開催してくれたのでとても感謝しています。	

課外活動について教えてください。
授業外では、家で課題を行ったり、それ以外では留学生の友達と遊びに行っていました。
一日の課題の量を教えてください。
時期によって異なるので一概には言えませんがレポート、プレゼンテーション作成などが重なった時期は8時間以上課題をしていたと思います。その為、私の場合だと後ろ倒しにしまい、提出日直前にまとめて終わらせようとしてしまったが故に、短期間で長時間課題をする羽目になったのでタイムマネジメントが非常に重要になってくると思います。
期末試験について教えてください。
授業によって多少異なりますがほとんどの場合オンライン試験、レポート提出、また授業によってはプレゼン発表会が加わるといった形です。
留学先で直面した困難（壁）について教えてください。
日常会話の際、友人の英語が早く聞き取れない事があったり、発音が中々伝わらないケースが多々ありました。また留学当初は友人の作り方に苦劳しましたが積極的に話しかけるなど自分から友達になろうという姿勢さえあれば大丈夫です。
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。
言語も文化も異なる異国の地で生活する事は容易ではないですし誰もがやりたがる事ではないと思います。ただ日本は資金や基準とされている英語力があれば留学に行ける機会が無数に手に入る恵まれた国です。もしご自身の中で挑戦したいという気持ちが少しでもあるならば、ぜひ迷わずチャレンジしてみて頂きたいです。きっと皆さんも日本で生活しているだけでは気づけない世界の広さ、様々な国の人と交流する事の素晴らしさに気づけるとと思います。

留学先で履修した授業科目

記入日： 2024 年 1 月 24 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) 留学先で取得した単位数	本学で認定された単位数
25(オリエンテーションの1単位分も含めてあります。)	☒ 12 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 （理由： ）
2) 留学先で履修した科目について	
履修した授業科目名①	
Strategic Management	
科目設置学部	Social Science & Business
履修期間	9-10
留学先の単位数	6
帰国後の単位認定	☐ 4 単位認定 ☐ 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（ オンライン講義 ）
授業時間数	1 回 分の授業が週 回
担当教授	
授業内容	経営戦略の基礎から応用まで
試験・課題など	取り扱う内容がテーマ毎に分かれており、それぞれのテーマに課されているテストが試験。レポート提出などはありませんでした。
感想を自由記入	経営戦略論の基礎から応用までの内容を網羅している授業で経営戦略における市場の分析、競合他社に対する優位性の獲得方法、企業の目標達成への戦略的な意思決定などを主に学びます。自己学習では、小テストで何度も間違えた箇所を復習し、各パートの本テストに備えればいだけでレポート提出などが無い為、あまり自分の考えを養える授業ではないかもしれません。
履修した授業科目名②	
International sales work	
科目設置学部	Social Science & Business
履修期間	9-12
留学先の単位数	6
帰国後の単位認定	☐ 2 単位認定 ☐ 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（ グループワーク ）
授業時間数	1 回 240 分の授業が週 1 回
担当教授	
授業内容	国際営業についての講義、地元フィンランドのスタートアップ企業様との共同グループプロジェクト
試験・課題など	グループワーク & プレゼンテーション、オンラインテスト、それに加えて learning diary & 授業前提出物
感想を自由記入	私が受けた年は少人数で構成された授業だったので発言の機会が多く設けられ、また様々な国籍の方々と教授が提示した論題に関して話し合い、多様な見解を得る事が出来る授業で日本の授業形式とはまた違う授業でした。

	主に国際営業の基礎から応用まで扱っており、授業内の中盤から後半にかけてチームごとに地元のスタートアップ企業と連携して市場や潜在商品を絞り、どう海外展開をしていくかなどを考え、最終プレゼンテーションで発表するといった内容です。日本では中々体験できない様な授業形態に加え、グループ内の様々な視点や価値観をもった人から知識を吸収できるのは非常に良い経験になったと思います。
履修した授業科目名③	
Sales and buyer behavior in retailing	
科目設置学部	Social Science & Business
履修期間	10-12
留学先の単位数	6
帰国後の単位認定	☐ 4 単位認定 ☐ 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（ オンライン講義 ）
授業時間数	1 回 分の授業が週 回
担当教授	
授業内容	B2B&B2C を踏まえた国際的な小売業の役割、消費者との関係性など
試験・課題など	オンライン試験、エッセイ提出
感想を自由記入	国際的な小売業における販売と消費者行動について様々な記事を基に自分で論題を決め、論文形式のエッセイを書きました。オンライン形式の為、自分で黙々と課題を遂行しテストを受け、テスト&エッセイ共に基準を突破すると単位が取れます。日本の小売業のみならず、世界中の小売業を研究している学者や研究者の視点から国際小売業について学ぶ事が出来ます。
履修した授業科目名④	
Supply chain management	
科目設置学部	Social Science & Business
履修期間	10-12
留学先の単位数	6
帰国後の単位認定	☐ 2 単位認定 ☐ 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（ グループワーク ）
授業時間数	1 回 240 分の授業が週 1 回
担当教授	
授業内容	サプライチェーンマネジメントの主な理論、概念を体系的に学ぶ
試験・課題など	対面試験、learning diary
感想を自由記入	主にサプライチェーンの川上である原材料の調達から川下の消費者への販売までの内容を扱い、対面授業とオンライン授業のハイブリッド形式で授業が展開されており、それぞれの授業のメインポイントとなる部分を対面、オンライン問わずグループ議論する機会を教授が設けてくれるので様々な観点からサプライチェーンを構成するそれぞれのセクターについて抜け目なく学習する事が出来ます。