

# 交換留学報告書

総合マネジメント学部 産業福祉マネジメント学科、女子学生

記入日：西暦 2024年 6月 7日

事項	摘要		
留学先大学名・所在地	国名： フィンランド 大学名（和名）：ラウレア応用科学大学 所在地：Ratatie 22, 00310 Vantaa, Finland		
留学先の学部・学科	Business Management		
留学期間	2023年8月から2024年5月まで。1年間・1学期間（どちらかに○）		
帰国年月日	2024年5月16日（飛行機到着日）		
渡航時点での学年	2		
卒業予定年	2026年3月		
留学費用概算	宿舎費	¥68,994	光熱費含む
	教材費	¥0	
	食費	¥50,000	自炊・外食・旅行時の食費1ヶ月平均
	海外保険費	¥160,000	
	渡航旅費	¥310,000	
	渡航準備費	¥110,000	
	合計	約 700,000	円
滞在形態	滞在先形態：キャンパス外のアパート 大学寮・キャンパス外のアパート・その他（ ）		
	部屋種類： <input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋（2人部屋・3人以上） <input type="checkbox"/> その他（ ）		
	滞在先名・所在地： Helsinki		
	家賃月額（現地通貨）：	359	光熱費等（現地通貨）： 57
	食費目安（現地通貨） カフェテリア： 2.9 外食（レストラン等）： 10		自炊：2.0
通学方法 (キャンパス外の場合)	<input type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> 電車 <input type="checkbox"/> その他（ ） 交通費：¥ 10,000 ( <input type="checkbox"/> 片道 <input checked="" type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 往復 )		
奨学金	名称： 支給額： (約 円)		
	名称： 支給額： (約 円)		

海外保険	保険会社名：ジェイアイ傷害火災保険株式会社 保険料：160000
渡航関連	渡航経路：往路 直行便 復路 直行便 所要時間：往路 12 時間、復路 13 時間 航空会社：フィンエアー 費用：往路           円、復路           円、合計   310000       円
予防接種・検査	予防接種名：                   検査場所                   費用： 検査名：                        検査場所：                   費用：
感想・アドバイス	<p>留学動機：幼少期から海外に興味があった。高校生の頃に海外研修に行く予定だったがコロナ禍になり行けなくなり、留学する機会が今までなかった。今回渡航緩和され、留学の再開を知り、行くことを決意した。</p> <p>留学準備（大変だったことなど）：ビザの準備が大変だった。時間がかかることをインターネットで見て知り、早めに大使館に行くことを決めたが、平日しか開いていないため授業とのバランスを考えながら準備を進めた。</p> <p>留学先大学、寮、学生の雰囲気や設備について：大学はきれいで、優しい先生や学生に囲まれて楽しく過ごせた。弱視のため、少し不安があったが障害に対する理解もあって過ごしやすかった。アパートは電車の駅の近くに住んでいたため、人通りも多く安全だった。</p> <p>留学先の文化・習慣の違いを感じたこと：電車に乗る際に改札がなかった事。日本では改札があるのが当たり前だが、フィンランドや他のヨーロッパに行った時に改札がなかった。見回りに来るのでその時に有効な切符や定期がなければ罰金はある。また、A～Dのゾーン制になっているので最初は分からなかった。</p> <p>留学先での健康管理・食生活について：12月と1月は日が短くなるため、うつ病のリスクが上がるが、ビタミンのサプリメントを飲んで対策を行い、寒くても外出をして気晴らしをしていた。</p> <p>授業内容、課題、試験について：授業内容は最初の方はその科目の内容について勉強をしたりする。課題は頻繁にあったので授業のない日に課題をやり、締め切りまでに終わらせていた。試験は基本的にプレゼンが多かったのが最後に進んでいた。</p> <p>学外活動について：学外活動では視覚障害のアイスホッケーをやっていた。チームがあり、音の出るホッケーである。日本にはないのですごく新鮮だった。フィンランドのチームなので周りはフィンランド人のみだが、楽しくできた。</p>

	<p>日本から持参するとよいもの：日本の調味料と風邪薬はあった方がよいと思う。醤油は現地にもあるが、高いので日本から持って行った方がよいと思うし、私も日本から持って行った。風邪薬は、風邪ひいたときに病院に行くとお金がとてもとてもかかるので持っていく必要があると思う。</p> <p>留学を志す後輩へ：英語の勉強に行く前にした方がよいと思います。フィンランドに着くと、英語はできて当たり前そのまま授業が進んでいくので勉強は必要です。私はテキストに書いてあるものを読むのは障害上、少し難しいためオンライン英会話していました。テキストの勉強だけでなく、色々な人と喋るのも勉強になるので必要だと思います。</p> <p>※留学の報告書をまとめたものを本学のホームページに掲載します。</p>
--	---

以上