

YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

氏 名	KK	学部・学科	国際商学部
学 年	3	派遣国	フィンランド
派遣大学	オウル大学		
期 間	2024 年 8 月 28 日～ 2025 年 6 月 2 日		

【生活編】

1. 滞在先

滞在形態	学内の学生寮 / 学外の学生寮 / アパート / その他 ()					
部屋	個室 / 2 人部屋 / 3 人部屋 / その他 (4 人部屋)					
設備	*共同=◎ 部屋にあるもの=○					
	トイレ	◎	シャワー	◎	洗面所	◎
	キッチン	◎	冷暖房	◎	冷蔵庫	◎
滞在費	約 (6 万) 円 *1 ヶ月あたりの寮費や家賃					
移動	(徒歩) で、約 (3) 分 *大学までの所要時間と移動方法					

転居した場合は、上記表をコピーして滞在先 2 の内容を追加してください。

2. 日常生活

(1) 1 ヶ月の生活費

項 目	金 額	内 訳
食費	14,000 円	自炊
学用品購入費	円	
交通費	円	
交際費	5,000 円	イベント、酒
その他	7,000 円	ジム代、生活必需品
合計	26,000 円	*概算で記録してください。

(2) 治安状況・危険地域など

普通に暮らしている分には問題なし。しかし、一部地域は治安が悪いと聞いたが大学とかなり離れているので大丈夫かと。

3. 海外旅行損害保険について

保険の名称	学研災付帯海学		
加入期間	(9) ヶ月間	保険料	(110,000) 円

現地の国／大学指定の保険に加入した場合は、下記も記入してください。

保険の名称	なし		
加入期間	() ヶ月間	保険料	() 円

4. 滞在都市についての情報

滞在都市／町 (**オウル**)

オウル (Oulu) はフィンランド北部に位置する都市で、人口約 20 万人を有する第 5 の都市です。美しい自然とヨーロッパの街並みが共存する街並みが特徴です。フィンランド国内では「北の首都」とも称されており、教育、テクノロジー、文化の面で非常に活発な地域です。市内中心部にはショッピングセンターやカフェ、レストランが揃っており、娯楽施設や図書館などもあります。

また、気候が日本と全く異なり、北欧ならではの自然体験も魅力の一つです。夏季は日が長く、白夜に近い現象を体験することが出来ます。そして、冬は厳しい寒さと積雪に見舞われますが、その分、オーロラの観察やウィンタースポーツなど、この土地ならではの楽しみ方もあります。

フィンランド人は親切で穏やかな人が多く、留学生にとっても安心して生活できる環境が整っています。

オウルは、留学生を送るうえで、学問・文化・自然のバランスがとれた非常に魅力的な都市でした。

*首都ヘルシンキまでは電車で 6 時間、バスで 9 時間、飛行機で 1 時間

【学業編】

1. 大学情報

大学	オウル大学	所在地	オウル
最寄空港	オウル空港	空港からの距離	バスで約 30 分
空港⇄大学	(バス、タクシー) *移動手段		
学生数	13,800 人	留学生数	約 900 人
学部	Faculty of Biochemistry and Molecular Medicine Faculty of Humanities Faculty of Science Faculty of Technology Faculty of Medicine Faculty of Information Technology and Electrical Engineering Faculty of Education and Psychology Oulu Business School *留学先大学の保有する学部をすべて記載してください。		
学部/専攻	Oulu Business School *留学中に所属した学部/専攻を記載してください。		

2. 週間スケジュール

① (9)月～(12)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	授業	授業			授業
午後		授業	授業	授業	

② (1)月～(5)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前					授業
午後	授業		授業	授業	

3. 履修内容

科目	Toward Sustainable Future		
履修期間	秋学期 1	単位数	5 ECTS
授業内容／形態	SDGs についていろんな角度から学ぶ授業。 計三回のレポートを通して成績が決まる。		
成績	5		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Management and Organization		
履修期間	秋学期 1	単位数	5
授業内容／形態	企業のマネジメントの方法や効率的に組織を運営する方法について学ぶ。各グループ 10 人に別れ、グループで進める。		
成績	3		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Internalization		
履修期間	秋学期 1	単位数	5
授業内容／形態	国際化について学ぶ。最後に実施されるレポートで成績評価される。		
成績	3		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Survival Finnish		
履修期間	秋学期 1	単位数	2
授業内容／形態	基礎的なフィンランド語を学ぶ。		
成績	PASS		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Managing Multinationals		
履修期間	秋学期 2	単位数	5
授業内容／形態	多国籍企業について学ぶ。 計 2 回のテストで成績が決まる。		
成績	2		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Strategic Marketing Management		
履修期間	秋学期 2	単位数	5
授業内容／形態	実際の企業の戦略を考える。 グループ発表とレポートによって成績が決まる。		
成績	5		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Entrepreneurship for Sustainability		
履修期間	秋学期 2	単位数	5
授業内容／形態	関心のある SDGs の項目によってグループ分けがされ、グループ発表と個人のレポート提出によって成績が決まる。取り組む問題を決め、それに対し一からビジネスアイデアを考える。		
成績	4		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Principles of Marketing		
履修期間	春学期 1	単位数	5
授業内容／形態	マーケティングについていろいろ学ぶ。オンラインテストによって、成績が決まる。		
成績	2		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Portfolio Theory		
履修期間	春学期 1	単位数	5
授業内容／形態	株式投資について学ぶ。授業毎に小テストがあり、授業で学んだ内容を基に答える。オンライン授業		
成績	3		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Building Change Through Entrepreneurship		
履修期間	春学期 1	単位数	5
授業内容／形態	起業について学ぶ。授業毎にグループワークがあり、それを授業終わりに発表して終わる。レポートで成績が決まる。		
成績	5		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Exercising Entrepreneurship		
履修期間	春学期 2	単位数	5
授業内容／形態	起業とはどのようなものかについて学ぶ。オンライン授業。		
成績	PASS		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Building Business Through Creativity and Collaboration		
履修期間	春学期 2	単位数	5
授業内容／形態	グループに分かれ、グループごとに与えられたお題についての web サイトを作る。グループ発表とグループレポートで成績が決まる。		
成績	4		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

<総括>

(1) 全体的な感想

*留学生生活全体を通しての気づきや学びをまとめてください。(800 字以上)

今回のフィンランドでの交換留学を通して、本当に色々なことを学べたと思います。それは授業や英語力だけではなく、なぜフィンランドが幸福度ランキングにおいて 8 年連続で一位なのかということもわかったような気がします。色々書きたいことはたくさんありますが、「授業」、「英語力」、「フィンランドならではのこと」の 3 つに分けて書いていきたいと思います。

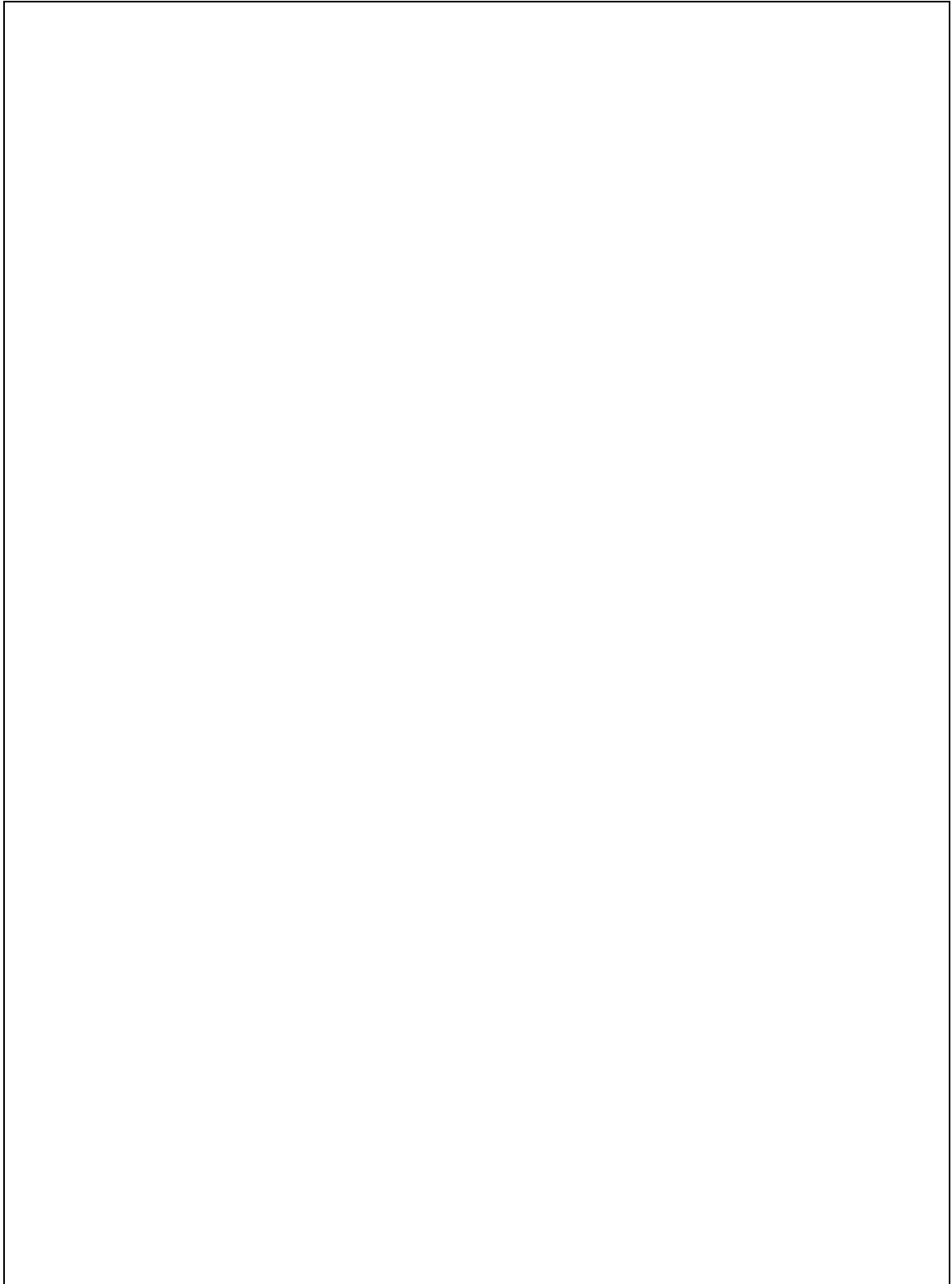
まずは、授業についてです。一言で表すと、実践的で学びの多い授業がとて多かったという印象です。例を挙げると、ある授業では実際の企業の戦略を考えてそれを企業側に発表するといった授業があったり、授業で学んだことを活かして実際に web サイトを作ったりする授業もありました。横浜市立大学ではやったことのないような授業が多く、とても刺激的でした。また、グループワークもほとんどの授業でありました。色々な国からの留学生がいたため、みんながそれぞれの国柄が出るようないろんな意見を出していて面白かったです。しかし、留学当初は授業に対して辛いなど感じることもとて多かったです。まず、先生と友達の英語を理解できないことが一番の壁でした。何を言っているのかを理解できないと何を発言すればいいのかわからず、ほかの人よりも理解するのが遅れたりしました。また、グループワークの際に、自分だけが取り残されていると感じることがとて多かったです。正直とても悔しいと思っていましたが、どうすればいいのかわからずとて焦った記憶があります。前期のある授業で、僕はグループになった友達に「自分の英語はまだまだで、何かわからないことがあったら助けてほしい」を伝えることをしました。かなり勇気がいりました。しかし、みんなの反応は予想と違い、とても暖かく僕を受け入れてくれました。本当に気が楽になりました。その後のグループ発表も無事に終わり、クラス内で 2 位という評価を受けることもできました。このことをきっかけに、本心を伝えることの大事さを学びました。普段の生活からもこのことを活かしていきたいです。長くなってしまいましたが、本当に面白い授業が沢山あり、自分の学びを深めることが出来てとても良かったです。

次に英語力です。留学に行く前は、留学に行けば英語をスラスラ話せるようになると思っていました。しかし、現実には甘くはなかったです。英語力に関しては本当に苦労しました。友達の英語が分からない→友達との会話が出来ない→話しかけるのが怖くなるという負のループに陥りました。まず、アクセントが強すぎて何を言っているのかわからなかったし、いざ話そうと思ってもなんて英語でいうかと考えるのが長すぎて、全然キャッチボールが出来ていなかったです。渡航前にもっと英語を勉強しとけばよかったなと後悔しました。それでも、一人の時間にスピーキングとイメージョンをひたすら続けていたら、ある程度は話せるようになっていました。久しぶりに会う友達にも、英語上手くなってね！と言われることがありました。しかし、僕が思っていたレベルにたどり着くことはできませんでした。課題は明白なので、帰国した現在も英語学習を怠らずに続けています。大学卒業までには、流

暢に話せるように頑張りたいです。

最後に、フィンランドならではのことについていくつか紹介したいと思います。フィンランドと言ったら、サウナのことを思い浮かべる人がいるかと思います。フィンランドはサウナの発祥の地とされており、実際に至るところにサウナがありました。しかし、サウナへの捉え方は大きく違いました。日本ではサウナを瞑想する場所や自分と向き合う場所と考える人もいますが、フィンランド人はコミュニケーションをする場所として考えています。そのため、みんなで会話をしながらサウナに入り、更には飲酒することも可能です。僕も実際にお酒を飲んでいましたが、サウナの中で汗をかきながら飲むお酒はいつもとは違う美味しさがありました。天候が日本とは全く異なるフィンランドで、秋冬の間で鬱にならなかったのは、サウナの効果も十分あるのではないかと思います。寮にはサウナがついており、毎週末に友達と入るのもとても楽しかったです。僕はフィンランドスタイルにハマってしまったのですが、日本では暗黙のルールによってできないので、またフィンランドに行く理由が出来たとしときます。また、フィンランドは本当に自然が綺麗でした。一年中を通して、至る所で写真を撮ってしまうぐらいした。オーロラは自分の寮の部屋から見えることもあるぐらい、身近なものでした。ただ、冬の日照時間の短さは絶望級なので、心身が健康で維持させるために何かすることを強く勧めます。最後に、フィンランド人がどう幸福について考えているのかに関して僕が感じたことを書いていきます。それは「小さい幸せを全力で楽しむ」と考えているように感じました。フィンランドは緯度が高いとこに位置しているため、天候がほかの国と比べたら全く違います。そのため、夏の間は日照時間がとても長く、冬の間は極端に短いです。また、冬は曇りが多く、ずっと真っ暗という日もとても多かったです。そんな天候の中でも、フィンランド人は友達と時間を過ごしたり、自分の時間を充実させることに力を入れ、天候と上手く付き合っているような印象を受けました。やっていることは人によって変わりますが、僕はキャンドルを取り入れて部屋の雰囲気をも少しでも柔らかくしていました。このことがきっかけで、キャンドルにハマリ、自分のQOLを上げることが出来たと思います。小さな幸せを見つけるということは、日本にいてもできることだと思います。フィンランドがくれたアドバイスをこれからも実践していきたいです。

以上がフィンランド留学を通して感じたことです。フィンランドのことが大好きになったので、いつかもう一度行って現地の友達と再会したり、思い出の場所を巡ったりしてみたいです。



(2) 今後の展望 *この経験を今後どのように活かしていきたいかをまとめてください。(400 字以上)

留学に行く前は、海外で働くという 1 つの選択肢としてワーキングホリデービザという選択を視野に入れていました。しかし今回の留学を通して、日本でスキルを学んだのちに海外で働く、又は海外と密に関われるような仕事をしたいと思いました。元々小さい頃から海外に対して憧れを持っており、それが今回の留学を決めた 1 番の理由でした。しかし実際に海外で暮らしてみると、日本でなんていい国なんだろうと思うのと同時に、この点においては日本は遅れているなど感じる事が多くありました。そして、自分はまだ日本のことについて知らないことが多くあるなと思いました。そのため、経験を積みながら日本のことについてもっと知りたいと思うようになりました。就活の方向としては、グローバルな展開をしている企業か外資系のメーカーあたりに行きたいと考えています。小さい頃からの目標を達成できる企業に入るために、これからもより一層頑張っていきたいです。

(3) 後輩へのアドバイス *留学を希望する学生にむけてのアドバイスをお願いします。(400 字以上)

伝えたいことは 2 つあります。

1 つ目は、出会いに感謝してほしいということです。留学先では数えきれないほどの素敵な出会いが待っています。ルームメイトから始まり、授業中にグループを通して仲良くなる友達がいたり、イベントをきっかけに思わぬ人との出会いもあったりします。その友達の中から色々な思い出を一学期だけでなく二学期分も一緒に作る友達もいるかと思います。そんな友達との別れは非常に寂しいものです。あれと一緒にやってみたかったなと別れた後に悔いても、虚無感しか残りません。なので、一緒にいれる間にできる限りのことをしてほしいです。また、イベント等で一回きりしか会わない人も出てくると思います。しかし、その人達と過ごした数時間でさえも留学中の大きなかけがいのない思い出になります。そのため、誰かと初めて会う時には、一期一会を意識して、その出会いに感謝しながら全力で過ごしてもらおうと留学をより一層楽しめると思います。

2 つ目は、英語の勉強を留学中も継続してほしいということです。今からいうことを言うと留学に対する期待が薄れてしまうかもしれませんが、これを知らないと英語力は伸びないと思うので心にとどめてほしいです。それは、留学をしたからと言って英語を流暢に話せるようにはならないということです。僕自身も一年間の留学をしたら、英語を流暢に話せるようになっていると思いました。しかし、そんなことはなかったです。実際にオウル大学で出会った同じく留学生の日本人と話していても、英語の伸びが思っていたよりなかったと話してくれた人が大半でした。なので、自分なりの英語勉強法を見つけて、英語学習を頑張してほしいです。僕が実践した中で一番効果があったなと思った勉強法は、フレーズ暗記です。これはフレーズを覚えて、言いたい内容に応じてフレーズの中身を少し変えるというものです。例えば、this is what I wanted という文章を覚えたとします。これを this is exactly what I wanted や this is what I got from the event などです。これは本当にいい勉強法だ

と思うので、一度試してほしいです。

以上の 2 点が伝えたいことです。少し長くなってしまいましたが、みなさんには留学を 120%楽しんでほしいです。約 10 カ月間でしたが、かけがいのない思い出が沢山でき、留学をしてよかったなと心の底から感じています。今度は、皆さんが同じように感じられることを願っています。