

YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

氏 名	HT	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	2025 年 9 月 9 日～ 2026 年 5 月 31 日		

【生活編】

1. 滞在先

滞在形態	学内の学生寮 / <u>学外の学生寮</u> / アパート / その他 ()					
部屋	<u>個室</u> / 2 人部屋 / 3 人部屋 / その他 ()					
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 (67000) 円 *1 ヶ月あたりの寮費や家賃					
移動	(徒歩) で、約 (7) 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	29000 円	K-supermarket, Prisma, Tokumani
学用品購入費	0 円	特に必要なものはなかった
交通費	5000 円	初乗り料金が高く、往復 1000 円ほど。
交際費	12000 円	パーティーなど
その他	5000 円	物価が高いため日用品を節約していた
合計	51,000 円	*概算で記録してください。

(2) 治安状況・危険地域など

フィンランド、特に学校があったオウルはとても治安がいいように感じた。11 月くらいからだんだん日照時間が少なくなって暗い時間が増えてくるが、安全面に関しては季節問わず良かった。真っ暗な中女子一人で歩いても大丈夫なレベルだと思う。ただタバコを吸う人が集まる特定の場所が数か所あり、別にその人たちが危ないわけではないが、念のためその近くにはいかないように心掛ける必要がある。

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 / その他 ()		
加入期間	(10) ヶ月間	保険料	(10 万) 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			
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)
<p>全部主観になるのですが、私の大好きな街なのでたくさんいいところを書かせてください。</p> <p>まず、オウル (Oulu) は本当に過ごしやすい街です。オウル大学から歩いて10分以内に寮、スーパー、少し大きめのスーパー、湖、植物園、バスに乗って10分ほどで少し大きめの商業施設数個、シティーセンター (いろんなお店があって何でもそろそろ) があります。この時点で不自由な生活ができます。そのうえで、オウルはとっても自然が豊かで、日本では見ることのできない植物や動物に出会うことができ、森林の緑からたっぷり栄養を得ることができます。肌感では、車に乗って移動している人より徒歩や自転車で移動する人のほうが多く、バイキングで湖に行ったり果実狩りなど自然豊かな遊びを日常的にすることができます。また、オウルにある家は外観が素敵な家が多く、街を歩いているだけで北欧を感じることができると思います。また中も魅力的で、キッチンが広く、地下や屋根裏部屋がある家もあり、とにかくフィンランドの寒い冬に家でのおんびり過ごすのに適したおうちばかりで、実際に住みたくもなります。特にオウルの人柄がよく、道端の人もスーパーのスタッフさんも、誰もが優しく、接しやすい人ばかりでした。その点も安心して留学できると思います。</p> <p>以上、主観全開ですが、オウルのいいところ紹介でした！</p>

【学業編】

1. 大学情報

大学	オウル	所在地	オウル/フィンランド
最寄空港	ヘルシンキ空港	空港からの距離	約 7 時間
空港⇄大学	ヘルシンキ空港→VR（高速電車）で約 7 時間→オウル駅→バスで 10 分→大学 *移動手段		
学生数	約 14,200 人	留学生数	約 400 人
学部	Faculty of Biochemistry and Molecular Medicine Faculty of Education and Psychology Faculty of Humanities Faculty of Information Technology and Electrical Engineering Faculty of Medicine Faculty of Science Faculty of Technology 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	クラス	ジム	クラス	ジム	クラス
午後	クラス	クラス	自主勉、 スポーツ	クラス	自主勉、 スポーツ

② (1)月～(5)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	ジム	クラス	ジム 自主勉	ジム 自主勉	ジム
午後	クラス	クラス	クラス	クラス	クラス

3. 履修内容

科目	Internationalization		
履修期間	秋学期前半	単位数	5
授業内容／形態	国際ビジネスの文脈が何であるかを理解し、国際化とグローバリゼーションの主要な推進力を知る。また、環境のおよび社会的課題を含む、国際化中に企業が直面するさまざまな課題を理解する。		
成績	1		
YCU 振替予定	科目	国際経営論	
	単位数	2	
	担当教員	橋本 倫明先生	

科目	Global Economics		
履修期間	秋学期前半	単位数	5
授業内容／形態	国際貿易が経済に与える影響を説明し、また貿易政策のさまざまな手段とその福祉効果を比較する。		
成績	2		
YCU 振替予定	科目	国際経済学Ⅰ	
	単位数	2	
	担当教員	藤井 孝宗先生	

科目	Tandem other languages		
履修期間	秋学期前半後半	単位数	2
授業内容／形態	異なる母国語を話す言語学習者同士で、互いの言語と文化についてインタラクティブな方法で学ぶ。お互いの言語を学ぶだけでなく、お互いの文化や習慣についての洞察を得て、日常生活の実用性に関する情報を受け取る。		
成績	PASS		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	International Brand Marketing		
履修期間	秋学期後半	単位数	5
授業内容／形態	国際ブランドマーケティングの基本を理解し、グローバル市場でブランド戦略を分析・設計する力を身に着けることを目的とした授業。国際市場における多様なターゲットグループを把握し、それぞれに適したブランドの行動やコミュニケーションを評価するスキルを習得する。授業の中でブランドの戦略的な役割や重要性を国際的な視点から学び、変化するメディア環境の中でブランドコミュニケーションをどのように構築するかを理解する。扱う内容は、ブランディングの基本概念、国際市場におけるブランド戦略、国際的な環境での戦略的ブランドマネジメントの評価まで、幅広い。これらを通じて、理論と実践の両面から国際ブランドの理解を深める構成になっている。		
成績	3		
YCU 振替予定	科目	マーベンチャービジネス論	
	単位数	2	
	担当教員	伊藤 智明先生	

科目	Strategic Marketing Management		
履修期間	秋学期後半	単位数	5
授業内容／形態	<p>持続可能な戦略的マーケティング管理を理解し、企業の実際の課題に応用する力を身に着けることを目的とした授業。内容は市場の状況分析、マーケティング戦略の立案、実行計画を提案するという流れを学ぶ。どれだけ環境に配慮しているか、社会的責任、経済的持続可能性などのサステナビリティの視点をマーケティングにどう組み込むかを重視されている。</p> <p>さらにグループワークを通して、戦略を論理的にまとめ、口頭、文書で伝える力も強化する。最終的に、企業、事業部、昨日といった複数レベルで戦略を説明できる能力を養う授業である。</p>		
成績	2		
YCU 振替予定	科目	Global Marketing	
	単位数	2	
	担当教員	アフマッド ザヒル先生	

科目	Introduction to Business Analytics		
履修期間	春学期前期	単位数	5

授業内容／形態	ビジネスアナリティクスに関する基本的な概念、専門用語、それを推進する要因、またデータや分析がビジネスの領域でなし得る価値創造の過程を理解すること、データによって推進されるビジネスの導入を成功させるために影響を与える要因を理解すること、ビジネスや意思決定においてデータに基づくアプローチを適用できるようになることなどを目的とした授業。講義中に提供されるデータに基づくビジネスの基本理論やデータ分析、またそれらと意思決定との関係を用いて、私たちがビジネス戦略やビジネスモデルなどを分析したり評価したりする。		
成績	1		
YCU 振替予定	科目	特講（国際商学部留学科目 B）	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	Principles of Marketing		
履修期間	春学期前半	単位数	5
授業内容／形態	組織におけるマーケティングの役割や、戦略的な見解や消費者行動、持続可能なマーケティング B to B マーケティング、マーケティングコミュニケーション、マーケティングネットワークに関係するマーケティングの基本的な原理を定義することを目標とする授業だ。またこの授業では様々な文脈における多様なマーケティングの論理を理解することを最終的には求められる。		
成績	3		
YCU 振替予定	科目	マーケティング論	
	単位数	2	
	担当教員	柴田 典子先生	

科目	Building Change Through Entrepreneurship		
履修期間	春学期前半	単位数	5
授業内容／形態	段階的にビジネスを展開するうえでの重要な面を紹介され、それに加えて実務的な段階における特徴的な洞察を提供される。グループエクササイズ、セルフラーニングを通して学ぶ。スタートアップや新規事業の創出に関する基本的な知識を得ること、新規事業の創出に関する情報を見つけて、活用する力を養うこと、自分のビジネスケースをどのように分析するかに関する知識を得ること、新しいスタートアップを計画する知識を持つこと、自分のビジネスケースを発表する能力を持つことを目標とする。		

成績	4	
YCU 振替予定	科目	特講（国際商学部留学科目 C）
	単位数	2
	担当教員	

科目	Exercising Entrepreneurship		
履修期間	春学期後半	単位数	5
授業内容／形態	この授業では、個人または数人のグループで活動し、起業に関する様々なアプローチや具体的な方法を学ぶ。ビジネス分析、事業計画、市場および顧客管理、ブランディング財務管理などがある。オンデマンドのため対面の講義はなく、個人で動画視聴を進め、個人課題に取り組む。またこの数人のグループでは起業に関する課題について一緒に取り組み、ピリオド末に提出する。		
成績	PASS		
YCU 振替予定	科目	アントレプレナーシップ論	
	単位数	2	
	担当教員	伊藤 智明先生	

科目	Building Business Through Creativity and Collaboration		
履修期間	春学期後半	単位数	5
授業内容／形態	革新的な解決策を見つけるために活用されている、デザインシンキングについて中心に学ぶ。また学習到達目標としては、創造性の観点から、アントレプレナーシップを探究するというもので、新しいビジネスモデルをもたらす解決策を開発するためのツールを学ぶ、というものだ。チームに分かれ、それぞれのチームに特定の業界が割り振られ、その業界についてのウェブショップを考えるというグループワークを行う。		
成績	5		
YCU 振替予定	科目	特講（国際商学部留学科目 A）	
	単位数	2	
	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)

まず何よりも、本当に充実していて、何にも代えられない貴重な留学だったと感じています。私は留学前、「将来の夢を見つけること」と「自分の魅力を見つけること」を目標に掲げていました。そして留学を終えた今、そのどちらも達成できたと感じています。あえて「達成できた」と断言せず、「感じている」と表現するのは、今考えている夢や自分の魅力は普遍的なものではなく、今後の就職活動やさまざまな人との出会いを通して変化し続けるものだと考えているからです。

留学生活を通して、私は「将来はフィンランドで働きたい」という夢を見つけました。また、「どこでも、誰とでも自分らしく過ごすことができる」という自分の魅力にも気付くことができました。留学前は、自分が将来やりたい仕事や、どのような人物になりたいのかを想像することができず、就職活動に対しても漠然とした不安を抱えていました。また、自信を持ってやり遂げたとと言える経験も少なく、自己肯定感も低かったため、そのような自分を変えたいという思いから留学を決意しました。

留学を終えた今では、自分の夢を語ることができ、自分の魅力についても自信を持って話せるようになりました。そのきっかけとなったのは、フィンランドという初めての環境で、自分から積極的にさまざまな国の人に話しかけ、友達になり、一緒に旅行へ行ったり、料理を作ったり、ジムで筋トレをしたり、授業ではグループワークやプレゼンテーションに挑戦した経験です。

振り返ってみると、自分が特別すごい人間だったというよりも、周囲の人がとても温かく、ありのままの自分を受け入れてくれる環境だったことが大きかったと思います。そのような環境で生活するうちに、「自分は意外と何でもできるし、日本以外でも自分らしく過ごし、楽しむことができる」という自信が生まれ、自己肯定感が大きく向上しました。

日本では友達を作ることが得意で、人を笑わせることが大好きな性格でした。しかし、留学当初は英語が十分に話せないことや、自分から交流の機会を作ることができなかったこともあり、人を笑顔にしたり、自分らしく振る舞ったりすることができず、とても悔しい思いをしました。それでも、留学の途中でスタートアッププログラムに参加したことや、同じ寮の友人たちと毎晩ゲームをするようになったことをきっかけに、英語への自信が少しずつついていきました。そして、「もっと多くの人と関わりたい」「もっと多くの人を笑顔にした」という気持ちが強くなり、自信を持ってコミュニティを広げられるようになりました。この経験を通して、私は以前よりも自然体で人と関わるできるようになり、自分自身にも自信を持てるようになりました。

また、オウルという街そのものにも大きな魅力を感じました。人々はとても親切で、時間がゆっくり流れているような穏やかな雰囲気があり、豊かな自然に囲まれた生活は本当に心地よいものでした。都会のような慌ただしさや過度な消費文化が少ない環境に触れたことで、「将来また必ずこの国に戻ってきたい」と強く思うようになりました。

その思いのきっかけは、街で子どもと過ごしている家族の姿を見て、「この国で暮らす人たちは本当に幸せそうだ」と感じたことです。そこから、自分も将来はフィンランドで生活したい、そのためにはこの国で働ける資格や経験を身につけたいと考えるようになり、「フィ

ンランドで就職する」という新たな夢を持つようになりました。

さらに、この一年間で多くの学びも得ることができました。特に印象に残っているのは、グループでウェブショップを制作したり、ブランドを企画して発表したりする授業です。このような授業では、自ら企画を考え、仲間と議論し、人前で発表する機会が数多く設けられていました。その過程で、企画力や創造力、プレゼンテーション能力、コミュニケーション能力が自然と鍛えられ、それらの成功体験が自己肯定感や自信につながっていることを実感しました。

日本でもグループワークを取り入れた授業は多いですが、大人数講義であることや、発表がオンラインのみで終わること、発表できるグループが限られることなどから、一人ひとりが十分に挑戦できる環境ではない場合もあると感じます。また、授業が週に一度しかないため、話し合いの時間を十分に確保することが難しく、成果物の完成度も高めにくいと感じました。そのため、日本でも学生が主体的に考え、発表する機会をさらに増やすことで、より実践的な学びにつながるのではないかと思います。

最後に、留学を通して強く実感したことは、「スポーツは国境を越える」ということです。そのため、これからオウル大学へ留学する学生には、UniMove への参加を強く勧めたいと思います。UniMove は大学のスポーツプログラムで、さまざまな競技に参加できるだけでなく、自然に友達を作ることができる最高の環境でした。私は毎週バドミントンに参加し、競技そのものを好きになっただけでなく、そこで出会った友人とは授業以外でも一緒に過ごすほど親しくなりました。また、毎日ジムへ通い、チェコ人の友人と一緒にトレーニングを続けたことで、継続する力が身についただけでなく、日常的に英語を話す機会が増え、英語力も大きく向上しました。スポーツという共通の趣味があったからこそ、国籍や言語の壁を越えて人とつながることができたことは、この留学で得た最も大きな学びの一つだったと感じています。

(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)

今回の留学では、さまざまな国の人と関わり、多様な文化や宗教、価値観に触れることで、自分自身の視野を大きく広げることができました。この経験を、今後のキャリア形成に生かしていきたいと考えています。

留学を通して強く感じたことは、多くの人と関わり、人を喜ばせながら自分自身もやりがいを感じられる仕事に就きたいという思いです。そのため、現在は客室乗務員（CA）として働くことを目標にしています。留学中には多くの国へ旅行をする機会があり、その際に出会った客室乗務員の方々の姿がとても印象に残っています。特に外国人の CA の方々は、英語を流暢に話し、自信を持って笑顔で接客をしている姿がとても魅力的で、私もそのような人材になりたいと強く感じました。

また、留学生活を通してフィンランドという国に大きな魅力を感じ、「将来はもう一度この国で生活し、働きたい」という新たな夢も生まれました。そのため、将来的にはフィンランドに関わる仕事や、フィンランドで働くことも視野に入れながら、自分のキャリアを考えていきたいと思っています。もちろん、今後の経験によってキャリアプランが変わる可能性はありますが、現時点ではこの目標に向かって努力していきたいと考えています。

今後は留学で身につけた英語力を維持するだけでなく、さらに向上させるとともに、フィンランド語の学習にも取り組みたいです。また、就職活動に向けてインターンシップや面接対策にも積極的に参加し、留学を通して見つけた「フィンランドで働きたい」という夢を実現できるよう、一つ一つの経験を大切に積み重ねていきたいと思っています。

(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)

まず前提として、留学前の準備が留学生生活を大きく左右します。ビザや必要書類の準備は、遅くとも半年前から余裕を持って進めることを強くおすすめします。留学というと、現地での生活が重要視されがちですが、実際には留学前の準備も同じくらい重要です。手続きが多く、「まだ大丈夫だろう」「面倒だから後でやろう」と後回しにしていまいがちですが、私はその結果、ビザの取得が遅れ、予定していた日に出国することができませんでした。また、その影響で保険会社や受入大学など、さまざまな関係者に迷惑をかけてしまいました。留学は自分一人の力だけで実現するものではありません。家族や大学、保険会社、受入大学など、多くの人の支えがあって成り立っているということを忘れず、責任を持って準備を進めてほしいと思います。

また、現地の物価や生活環境、寮の近くにどのようなお店があるのかなども、事前によく調べておくことをおすすめします。フィンランドは想像以上に物価が高く、日用品や食料品も日本より高価なものが多くありました。特に、日本食を自炊したい人や、現地でできた友人に日本料理を振る舞いたいと考えている人は、日本の調味料をできるだけ持参することをおすすめします。実際に、友人が日本から持ってきていた粉末だしや味噌、チューブタイプのにんにくやしょうが、わさびなどは非常に重宝していました。

以下に、私が実際に「持ってきてよかった」と感じたものをまとめます。

- ・お米の一合炊き（100均で買える）
- ・粉末だし、ニンニク・ショウガチューブ、鶏ガラ、みりん、味噌などの調味料

- ・すしのこ（酢飯作る粉）
- ・計量カップ（買えるけど、日本ほど便利なものはなかったです）
- ・プラスチックの水筒（１００均、フィンランドは水道水飲めます）
- ・洗濯ネット（私はわすれました）
- ・ウルトラライトダウン（外は-25℃、大学内は１０℃と寒暖差が激しいので体温調節難しいです）
- ・半袖・半ズボン（意外と暑い日あります）
- ・化粧品やスキンケア商品（向こうで買うと高いし、慣れているもののほうがいいですよね）

そして、留学中のアドバイスとしては特にありません。強いて言うなら、後悔のない留学にしてほしいということです。「あのとき話しかけておけばよかった」「あのイベントに参加しておけばよかった」と思うことがあっても、日本に帰ってからではもう二度と同じ経験はできません。そのため、とにかく自分がやりたいと思ったことには積極的に挑戦してほしいと思います。そこで出会った人、経験したこと、得られた学びはすべて自分にとっての財産になります。一つ一つの出会いや経験を大切にしてほしいです。

そして何より、「感謝」！！！忘れないで！！