

—第3回フィンランド留学オンライン説明会—

# フィンランド留学 オンライン座談会 vol.1

2020年6月18日（木）14時～15時

主催：フィンランドセンター

## 【本日の流れ】

- 14:00 開会のご挨拶  
フィンランドセンター所長  
アンナ=マリア・ウィルヤネン
- 14:05-14:20 登壇者紹介
- 14:20- 対談&質疑応答
- 15:00 閉会



フィンランドセンター  
アカデミックリサーチ・コーディネーター  
原あかり



駐日フィンランド大使館 広報部  
プロジェクト・コーディネーター  
堀内都喜子

# 登壇者紹介(1/2)



フィンランドセンター  
アカデミックリサーチ・コーディネーター 原あかり

経歴：島根県松江市出身。高校卒業後に上京し都内の大学に入学。  
海外留学への興味は中学3年生の頃からあり、大学在学中の留学を目指す。

## ～私のフィンランドとの出会い～



Lake Keitele/Akseli Gallen-Kallera  
(Photo: The National Gallery, London)



(Photo: 講談社)

# 登壇者紹介(1/2)

- 大学3年後期から1年間フィンランドのタンペレ市にあるUniversity of TampereにVisiting Studentとしてフィンランドの移民・難民政策をテーマに留学。  
(Faculty of Social Sciences/Social Policy専攻)



(Photos:AkariHara)

- 大学卒業後、アイルランドにある日本の公的機関、地元の日系電子部品メーカー勤務を経て2019年4月より現職。

# 登壇者紹介(2/2)



駐日フィンランド大使館 広報部  
プロジェクト・コーディネーター 堀内都喜子

経歴：長野県出身。大学卒業後、日本語教師などを経てフィンランドのユヴァスキュラ大学に留学。コミュニケーションを専攻し修士号取得。

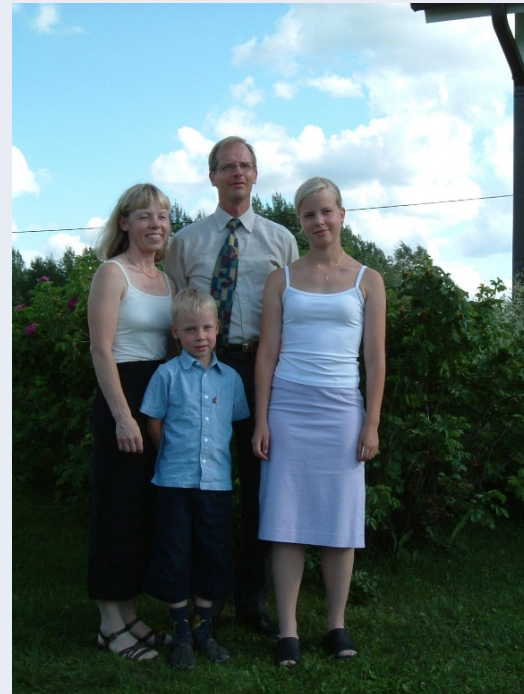


(Photo: Tokiko Horiuchi)



(Photos: University of Jyväskylä)





# 登壇者紹介(2/2)

- ・帰国後は都内のフィンランド系機械メーカーに勤務する一方、ライター、通訳としても活動。2013年より現職。  
著書『フィンランド人はなぜ午後4時に仕事が終わるのか』（ポプラ社）  
『フィンランド 豊かさのメソッド』（集英社新書）  
翻訳作品『チャーム・オブ・アイス～フィギュアスケートの魅力』（サンマーク出版）

フィンランド人はなぜ午後4時に仕事が終わるのか

ポプラ新書

有休消化 100%

1人あたりのGDP 日本の1.25倍

在宅勤務 3割




Horiuchi Tokiko  
堀内都喜子  
仕事も休みも大切に  
自分らしく生きる  
2年連続!

幸福度世界1位



(Photo: Tokiko Horiuchi)

# フィンランド留学の種類

学士号・修士号 (総合大学・応用科学大学)		博士号 (総合大学)	その他
半年～1年	1年以上の長期	短期～長期	最大90日間
<p>①交換留学 ：在籍する大学がフィンランドの大学と提携している場合、学内選考等を経て決定。</p>	<p>正規留学 (学位取得留学)</p> 	<p>受入先による</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フィンランドの大学が開催するサマースクール (2～3週間)</li> <li>・国民成人学校 (<i>kansanopisto</i>)</li> <li>夏季大学 (<i>kesäyliopisto</i>)</li> <li>公開大学 (<i>avoin yliopisto</i> / <i>avoin ammattikorkeakoulu</i>)</li> <li>労働者教育センター (<i>kansalaisopisto</i> / <i>työväenopisto</i>)</li> <li>など生涯教育センターでの言語、IT、手芸等講座受講</li> <li>・フィンランドセンター主催カルチャー留学 (春・秋各1週間)</li> </ul>
<p>②Visiting Student/ Free Mover</p>  <p>：在籍する大学に協定校がなくても単独で出願可能。留学先大学では単位互換も可能。Free Mover枠ではインターンや論文執筆時期の滞在もあり。</p> <p>(※全ての大学・専攻が留学生枠を設けている訳ではないので要注意)</p>	 <p>Photo:Suomi Finland</p>		

## テーマ：留学のきっかけ

- Q1：フィンランド留学自体や留学先大学選定の決め手とともにざっくりとした準備期間を教えてください。



A:当時、学費がEU/EEA圏外からの外国人でも無料\*だったことからなぜフィンランド政府はそれが可能か、外国人に対する社会政策を中心に研究したいと思った。学びたいことと住みたい都市（地方都市）がマッチしたのがタンペレ大学。本腰を入れて準備したのは渡航する1年半前。

(\*2017年からは日本を含めEU/EEA圏外からの留学生は学費が有料となっています)



A: 英語(私の場合はTOEFL) のスコア取得を目指して準備を始めたのは渡航から約1年前。専攻したいコミュニケーション学部があるのと大都市より地方都市がよかったのでユヴァスキュラ大学を受験。受かったらラッキーという思いで出願してみた。



## テーマ：事前準備

# Q2：留学に必要な語学力（英語・フィンランド語） はどのくらいですか？

参考：英語での留学時 IELTS/TOEFL等言語要件

(IELTS 6-6.5, TOEFL pBT 550-580, iBT 72-92程度)



A: まずは留学する大学・学部の出願要件をクリアするため英語の試験(IELTS)を受けた。英語力UPのために日常生活に英語を取り入れる工夫をした。現地での授業の履修は英語だったが大学や生涯教育センターでフィンランド語の授業を取り1年間勉強した。



A: TOEFLは出願要件にギリギリ達していなかったが、それを補う文言をつけて出願した。当時は学士・修士の境目があまりなく1年目はフィンランド語で他のフィンランド人学生とともに学んだ。2年目から修士プログラム（英語）ができたので、2・3年目はフィンランド語・英語で履修した。修士論文は英語で執筆。因みに入学時点でフィンランド語の学習歴はなく、留学後に大学の授業を取りながら勉強をした。

## テーマ：事前準備

- Q3：留学に持参して役立ったものは何ですか？  
(例：日用品や日本からのお土産、寒さ対策のための冬服など)



A: 1年だったこともあり、特にない。ただ、自分の特技や日本の文化を紹介するのに必要なものがあれば持参した方がいい。冬服等は、セカンドハンドショップで手頃な価格で手に入るので現地で調達した。また、日本食の基本的な材料は現地にもあり、どうしてもほしいものは作らざるを得ないのでサバイバル力がつくと思う。



A: 洋服や滑りづらい靴等は基本的に現地調達。日本から持っていったヒールやスカートは着なかった。日本食（特にだし）やお茶、箸、浴衣など日本を紹介するものやお土産があると便利。

## テーマ：事前準備

### ・Q4：社会人留学の出願準備で特に大変だったことはありますか？

※フィンランドでは社会人と学生の垣根がなく、「社会人留学」という観念もありません。



A: 留学へは26歳になる年に行ったが、現地では年齢においても多様性があり、自分も年齢を気にしなくなった。一方、社会人を経て留学する場合、事前準備に時間捻出が難しいポイントだと思う。また、出願時に必要な成績証明書を取得するのに大学卒業後から時間が経っているので手続きに戸惑った。また、親や周りの人の理解を得るのも苦勞した。

# テーマ：現地での学生生活

## ・Q5：印象深かった授業を1つ教えてください。



A: 総じて、現場を見ることが組み込まれている講座が多かった。例えば、社会福祉の授業では座学の他に現場（例：薬物中毒者の更生施設、お年寄りのグループホームなど）を訪れ、例えばお年寄りのグループホームでは利用者の「自律性」の尊重が反映されているような施設内の工夫もあり興味深かった。また、学んだことを自由な表現方法でポートフォリオにまとめ、試験方法にも独自のものがあり面白かった。



A: 確かに、実践に基づいた授業が多かった。コミュニケーションの授業では実際に使われる大学の広報誌を作ったことも。また、EUとの連携で授業が展開されるものがあり、フィンランド以外からの先生が来ることもあった。試験としては、Book Exam（授業はなく、指定図書を読んで試験の設問に答える）が印象深かった。フィンランドの大学では授業の取り方も柔軟なので、学びたいことを先生に相談しながら積極的に動かないといけないことを痛感した。

## テーマ：現地での学生生活

### ・Q6：留学成果のまとめをどのようにしましたか？ (修論、卒論など)



A: フィンランド留学後、日本で在籍する大学に戻り「フィンランドの移民・難民政策」をテーマに卒業論文を執筆した。フィンランドで現場（ソマリア難民の避難シェルター施設等）を見たり、学んだりしたことをベースとしながら学士課程の学びの集大成としてまとめた。



A: 修論を英語でフィンランドにて執筆した。修論を書きながら働いて最後、提出をした。

## テーマ：現地での学生生活

### ・Q7：学生寮・アパートでの暮らしはどんな感じでしたか？（物件の見つけ方、生活など）



A: 留学決定後、大学が提携する斡旋会社から物件の提示があり、家賃は当時EUR250/月だった。学生アパートは、個室（シャワー・トイレつき）でキッチンやサウナ、リビングルームをシェアした。近所に湖や公共サウナもあり、周りの生活環境も恵まれていた。



A: フィンランド留学が決まった時点で学生アパートを申し込んだ。個室で共有スペースをシェアする形で当時の家賃はEUR 220 /月程度（光熱費等含む）だった。サバイバルキットとしてお皿等キッチン用品の貸出が大学からあったので、困ることがなかった。また、チューター制度で担当の現地学生から色々とサポートが受けられたのでよかった。

## テーマ：現地での学生生活

### ・Q8：留学中の生活費はどのくらいかかりますか？ (アルバイト、留学のための奨学金の利用有無)

参考：居住地や暮らしぶりによりますが€700 - €900/月（約84,000円～10万8,000円）とされています。  
(食費、家賃、旅費、海外保険等含む。授業料除く。) <https://www.studyinfinland.fi/scholarships/fees-and-costs>



A: 前述の家賃も含め、東京で大学生活を送るより安かった。フィンランド内外の旅行もしたかったので、渡航前には貯蓄をしつつ、それを使いながら過ごした。



A: 在留許可を得るのに貯蓄証明が必要だと思うが、そこで定められている金額まで使わなかった。学生カード（年間1~2万円くらい）を申請すれば食費（学食は約300円）、公共交通での移動や大学クリニックでの受診料などでも割引があった。留学後半は、アルバイト（日本語教師）を行なったのでそれも足しになった。

## テーマ：留学後

### ・Q9：留学後の就職活動やキャリア形成について 教えてください。（例：フィンランド、日本での就職活動）



A: 大学卒業後は海外で就職した。自分の見識を広める意味でもフィンランドではない国に就職した。ただ、海外就職中やその後もフィンランドとの繋がりは細く長く持とうと心がけ、行動をした。今思うと、点と点が繋がったと思うことも多い。



A: フィンランドにこだわらない方が選択肢が多いと聞いていたが、留学後にご縁があってフィンランド系企業で就職した。フィンランドに絞るとネットワークが狭く難しいこともあるが、人脈を広げることがキャリア形成には必要だと思う。



## テーマ：まとめ

# Q10：フィンランド留学の利点・醍醐味は何ですか？



A: 留学により新しい価値観との出会いがあったのがよかった。新しい人・もの・場所との出会いがあり、多様性を受け入れる器をもらったと思う。また、一旦日本での暮らしをリセットして渡航することでシンプルな生活をし、何が自分の中で大切なことなのか見つめることができたのがよかった。



A: フィンランドのよさは第一に安全で、人が信頼できること。また、年齢や性別の枠に関わらない社会が学びの中でもあり、それが自分の中でも変わった。

# 参考：新型コロナウイルスによる大学生活への影響

- StudyinFinland.fiやmigri.fi（移民局）、留学先大学のウェブサイト等をご確認ください。

## ARE THE UNIVERSITIES NOW CLOSED?

To prevent the spread of the coronavirus, the premises of universities and universities of applied sciences will be closed until **13 May 2020**, and contact teaching will be suspended. However, teaching and guidance will be organised as widely as possible in alternative ways, including distance learning, various digital learning environments and, where necessary, independent learning. Check with your hosting university for details!

## I HAVE APPLIED FOR ADMISSION FOR AUTUMN 2020, WHAT HAPPENS NOW?

The university you have applied to is your best source for admission-related advice in this exceptional situation. Follow the social media and website of the university and contact their Admissions Services if necessary. You can find a full list of the universities, with links to their Admissions-related pages at <https://www.studyinfinland.fi/universities-list-view>

Also you can follow the admission-related updates on the Studyinfo.fi site:  
<https://studyinfo.fi/wp2/en/valintojen-tuki/covid-19-and-student-admission/>

In your student residence permit matters, follow the advice and news updates by Migri and the Finnish diplomatic missions:

<https://www.studyinfinland.fi/news-events/how-coronavirus-affecting-studying-finland>

# フィンランド留学お役立ちリンク

- 在留許可申請について（フィンランド大使館ウェブサイト）

<https://finlandabroad.fi/web/jpn/ja-residence-permits-to-finland>

- StudyinFinland: 大学リスト、出願、留学生活など全般

<https://www.studyinfinland.fi>

- StuyInfo: 出願（併願）手続き、大学情報等が概要全般

<https://studyinfo.fi/wp2/en/>

- 教育文化省: 教育制度、政府奨学金（博士号）、統計等

<https://www.oph.fi/en>

- 日本文部科学省: 奨学金、留学制度等

<https://www.jasso.go.jp>

- トビタテ！留学JAPANフィンランド留学ガイド

<https://tobitate.mext.go.jp/countryguide/finland/>

フィンランドの各大学が独自の奨学金制度を設けていることが多いので、各大学ウェブサイトで調べてみてね！



# KIITOS PALJON!

	Finnish Institute in Japan フィンランドセンター	
	FIN	2 0
		2 0
	2 0	
	2 0	JPN

○フィンランドの  
高等教育に関する  
セミナー、イベント  
**Team Finland**  
留学座談会リレー  
次回：7月16日（木）  
（予定）

本日の事後アンケートに  
ご協力お願いします▼



 @finstitutejapan

 @finstitutejapan

 @finstitutejp

  
Finnish Institute in Japan  
フィンランドセンター

留学に関するお問合せ：  
[science@finstitute.jp](mailto:science@finstitute.jp)

過去のセミナーのアーカイブや留学情報等：  
<http://www.finstitute.jp/ja/プロジェクト/高等教育/>

最新情報はフィンランドセンターSNSにて！

○春・秋カルチャー留学@フィンランド など

