

1. 基 本 情 報

留学先大学	メトロポリタ応用科学大学(フィンランド)
協定留学プログラム	2 セメスター
留学期間	2022 年 8 月～2023 年 6 月
名前	M・S さん
学部・学科・専攻	芸術学部 デザイン・工芸学科 工芸専攻
留学した時の学年	3 年次

2. 渡 航 に つ い て

利用航空会社	全日空
航空券手配方法	公式 WEB サイト
大学の最寄り空港名	ヘルシンキ・ヴァンター国際空港
現地到着時刻	午前7時
キャンパスへの移動手段	バス/トラム
移動所要時間	約 30 分
空港からキャンパスへの移動の際の注意点などありましたら、以下へ明記お願いします。	
渡航前に済ませておくべき準備などありましたら、以下へ明記お願いします。	
スマートフォンの SIM フリー手続き	

3. 住 居 に つ い て

住居タイプ	学生向けアパート
到着後すぐに居住入居できましたか？	はい
部屋のタイプ	シェアハウス(1 人部屋)
住居を探した方法	HOAS
住居申し込み方法	大学からの案内に従って Web ページより申し込み
1カ月の宿舍費（現地通貨）	420€
注意点やアドバイスがあれば、以下へ明記お願いします。	
申し込みが遅いと手配が難しい可能性がある	

4. 留 学 先 オ リ エ ン テ ー シ ョ ン に つ い て

オリエンテーション有無	ありました
日程	2022 年 8 月 22・23 日
参加必須ですか？	はい

5. 授 業 に つ い て

履修登録はいつどのような形で行いましたか？	到着前にオンライン／現地
履修 科目・単位数は？	5 科目約 45 単位
ボリューム的にどうでしたか？	ちょうどよかった

6. 履 修 科 目 詳 細

履修学科名	Graphic Communication & Illustration
①履修科目コース名	Finnish for exchange
授業時間	180 分
授業回数(週)	週 1 回
単位数	5
授業内容・課題・試験について	フィンランド語の基礎を学ぶ授業/基本的に課題無し/学期末試験あり
②履修科目コース名	Printed Textiles and Surface Design
授業時間	5~6 時間
授業回数(週)	週 3~5 回
単位数	10
授業内容・課題・試験について	シルクスクリーンについての授業。シルクスクリーンの基礎を実践で学んだ後、アップサイクルを軸に商品の自己プロデュースをする課題。
③履修科目コース名	Project I International Project
授業時間	3~5 時間
授業回数(週)	週 3~4 回
単位数	
授業内容・課題・試験について	
④履修科目コース名	Printed Textiles and Production Management
授業時間	4~5 時間
授業回数(週)	週 3~4 回
単位数	10
授業内容・課題・試験について	プリント技術について学ぶ授業。実際の企業とのタイアップ企画で、フィンランドで有名なテキスタイルブランドに最終プレゼンをした。
⑤履修科目コース名	Innovation Project
授業時間	4~5 時間

授業回数(週)	週 1~3 回
単位数	10
授業内容・課題・試験について	各グループごとにテーマが与えられそれについて企画書を作る課題。私のグループは、フィンランド現代美術館でのカーボンハンドプリントとフットプリントの環境問題取り組みについてどう積極的に顧客にアピールしていくのか、を実際に美術館館長に提案するという課題。

7. 現 地 情 報

(1)パソコン、携帯電話、インターネット(接続について)現地での利用はいかがでしたか？

【回答例】 キャンパス内では大学の Wi-Fi を問題なく使用できました。キャンパス外では地方に行かない限り使用できました。

キャンパス内や市内のカフェなどでは無料のWiFi が利用可能。フィンランド国内では基本的に問題なく接続できる。

(2)現地での支払い方法はどのようにしていましたか？

【回答例】 主にクレジットカード払い

主にクレジットカード払い/友達との割り勘などで現金をたまに使用

(3)現地で現金での支払いが必要な時はありましたか？

【回答例】 はい、友達との食事代支払いの時に使用しました。

友人との食事代の支払い/クリスマスマーケットなど

(4)現地での資金調達はどのように行いましたか？

【回答例】 ①クレジットカードを使用して ATM で現金を調達しました。
②日本から現金を持って行ったので必要ありませんでした。

日本から現金をある程度持参/現地で ATM から引き出し

(5)日本から現地通貨の現金を持って行かれましたか？ はいの場合、いくら位持っていられましたか？

【回答例】 はい、£1,000位

はい、500€程

(6)現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えてください。

【回答例】 日本の調味料

その国の変換プラグ(ヨーロッパであれば C/SE タイプ)/必要であれば変圧器

8. 留 学 体 験 記

(1)留学しようと決めた理由は？

小学生頃から留学に対する漠然とした憧れがあり、いつか必ずと心に決めていたから。

また、叔母が大学時代に留学経験がありそのままその国に移住していることもあり、留学がとても身近だったため。

(2)留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備はありましたか？

英語でコミュニケーションを取る事を楽しむこと

もっと語彙力を増やしておけば、今以上に心の底から腹を割って真剣な話がしやすかった気がする

(3)この協定大学を選んだ理由は？

中学生の頃、家族旅行でフィンランドを訪れた際いつかこの国に住みたいと思ったことがきっかけ。フィンランド国内でのテキスタイル学科のあるオプションがメトロポリア大学だったため。

(4)大学・学生の雰囲気はどんな感じでしたか？

和気あいあいとしつつも、自分の課題や作品についてしっかりと真面目に取り組むイメージ。フィンランド自体学費が無料なこともあり、1 度社会人を経験した方でも学ぶ意欲が高く、同級生の年齢層が幅広かった。大学はアラビアという工業跡地をそのまま使ったレンガ造りのオシャレなキャンパス。

(5)交友関係についてお聞かせください。

基本的には留学生や現地の留学生サポーターの方々と仲良くしていた。また、知り合いの紹介で現地に移住している日本人コミュニティとも繋がりが有り。

(6)困ったこと、大変だったことがあればお聞かせください。

特になし。

(7)現地での学習内容・勉強についてお聞かせください。

基本週の半分レクチャーありの授業、残りは自主制作日で活動場所は自由な事が多かった。日本での授業より、制作過程でのプレゼンテーションなど自分の作品について人に話す機会が全体を通して多かった。

(8)現地での学習内容・勉強についてお聞かせください。

(9)海外生活の中で気がついたことなどあればお聞かせください。

よく海外だと人目を気にしなく好きな格好ができる、耳にする機会があります。それは旅行ではなくて 1 年間通してこの国に住んで本当にそうだなと実感しました。良くも悪くも他人にそれほど興味が無いことが分かり、それが私にとっては過ごしやすかったです。

1. 基 本 情 報

留学先大学	メトロポリア応用科学大学（フィンランド）
協定留学プログラム	2セメスター
留学期間	2022 年 8 月～2023 年 5 月
名前	E・K さん
学部・学科・専攻	芸術学部 デザイン・工芸学科 プロダクトデザイン専攻
留学した時の学年	3年次

2. 渡 航 に つ い て

利用航空会社	ターキッシュエアライン
航空券手配方法	skyscanner
大学の最寄り空港名	ヘルシンキ・ヴァンター空港
現地到着時刻	午前 11 時
キャンパスへの移動手段	電車、バス
移動所要時間	約 40 分
空港からキャンパスへの移動の際の注意点などありましたら、以下へ明記をお願いします。	
日本からヘルシンキの空港に到着したときは、寮にそのまま向かったので、空港からキャンパスへ行くことは一回もありませんでした。	
渡航前に済ませておくべき準備などありましたら、以下へ明記をお願いします。	
100 均で揃えられるものは全て揃えた方がいいです。	

3. 住 居 に つ い て

住居タイプ	留学生寮
到着後すぐに居住入居できましたか？	はい
部屋のタイプ	6人シェアハウス(1人部屋)
住居を探した方法	大学からの案内
住居申し込み方法	大学からの案内に従って大学 Web ページより申し込み
1カ月の宿舍費（現地通貨）	439€
注意点やアドバイスがあれば、以下へ明記をお願いします。	
シェアハウスだけでなく一人用のアパートもあるので、自分の好みに合わせて選ぶことができます。	

4. 留 学 先 オ リ エ ン テ ー シ ョ ン に つ い て

オリエンテーション有無	ありました
日程	2022 年 8 月 22～25 日
参加必須ですか？	はい

5. 授 業 に つ い て

履修登録はいつどのような形で行いましたか？	到着前にメールで
履修 科目・単位数は？	9 科目 60 単位（1 年）
ボリューム的にどうでしたか？	女子美よりもライトでよかった

6. 履 修 科 目 詳 細	
履修学科名	Industrial design
①履修科目コース名	Finnish for exchange Student
授業時間	135 分
授業回数(週)	週 1 回
単位数	5ECTS
授業内容・課題・試験について	フィンランド語のベーシックな挨拶や単語、発音方法など。 自己紹介文を作ってくるなどの簡単な課題あり。 学期末に試験あり。(リスニング&ライティング)
②履修科目コース名	Product Design Project2
授業時間	人による
授業回数(週)	週に一回の先生の相談、その他は自由登校
単位数	10ECTS
授業内容・課題・試験について	コンペに出すためのプロダクトデザイン案を考える課題。プロトタイプはなしの3D モデリングのみ。 最終プレゼンテーションあり。
③履修科目コース名	Project III Business
授業時間	人による
授業回数(週)	自由登校
単位数	10ECTS
授業内容・課題・試験について	リサイクル工場に見学に行き、使える端材を入手して端材から新たなプロダクトを作る課題。 最終プレゼンテーションあり。

7. 現 地 情 報
(1)パソコン、携帯電話、インターネット(接続について)現地での利用はいかがでしたか？
キャンパス内に Wi-Fi あり。プリペイドタイプの SIM カードを現地で購入していたので、無制限でインターネットが使えました。
(2)現地での支払い方法はどのようにしていましたか？
クレジットカードのみ
(3)現地で現金での支払いが必要な時はありましたか？
お店で必要なことは一回もありませんでした。シェアハウスだったので共有の物(食器用洗剤、スポンジなど)そういったものを清算する時に使用しました。フィンランド以外ではたまに使えない場合があります。(スペイン、ドイツなど)
(4)現地での資金調達はどのように行いましたか？
日本から現金を持って行ったので必要ありませんでした。
(5)日本から現地通貨の現金を持って行かれましたか？ はいの場合、いくら位持っていられましたか？

はい、70€持っていきました。
(6)現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えてください。
鶏ガラスープの素、味覇、クレンジングオイル、普段使っているスキンケア、コスメ、乾燥スूप、薬（痛み止め以外は絶対に持っていった方がいいです。扁桃炎の薬や風邪薬など売ってないです）
8. 留 学 体 験 記
(1)留学しようと決めた理由は？
元々marimekko や ittala, arabia, Finlayson などフィンランドのデザインがとても好きで実際に現地に行き学びたいと思ったことがきっかけでした。
(2)留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備はありましたか？
英会話などにいっていましたが、結局友達との会話は日本語でもそうですがスラングまみれなので現地に来てから学ぶことが多かったです。Netflix で最新の作品などを見ると言葉も新しいので勉強になります。
(3)この協定大学を選んだ理由は？
フィンランドに行くことが第一優先でフィンランドの中でのオプションは 2 つで私のフィールドがあるところはメトロポリアだったため選びました。
(4)大学・学生の雰囲気はどんな感じでしたか？
元々arabia の工場だった建物を改装して作られているので、外観はレトロなのに内観はモダンでとても洗練されたつくりで居心地が良かったです。フィンランド人は本当にアルコールが好きなので飲むイベントがとても多いです。みんな優しくて穏やかな雰囲気です。
(5)交友関係についてお聞かせください。
留学生の友達(フランス人、イタリア人、ポーランド人、トルコ人、韓国人など)とフィンランド人の友達とあそんでいました。ルームメイトもインターナショナルだったので異文化交流ができて楽しかったです。
(6) 困ったこと、大変だったことがあればお聞かせください。
①日本から荷物を送った場合、関税手続きをしなければいけないのですが、身分証明のために何かしらのドキュメントが必要で、それなのに日本のパスポートや I D を受け付けておらず、フィンランドの銀行口座が必要とのことで友達に代わりに関税申告手続きをしてもらったことです。 ②扁桃炎で病院に行った時に、痛み止めのみしか処方してもらえず、さらに再診の予約を 2 回も忘れられてその後一回も連絡が来なかったことです。(友達のイタリア人も似たような経験をしていました。フィンランド人の間でも病院への信頼性がないのは有名です。)
(7)現地での学習内容・勉強についてお聞かせください。
友達と会話することが一番効果的な学習方法でした
(8)現地での学習内容・勉強についてお聞かせください。
友達と会話することが一番効果的な学習方法でした。
(9)海外生活の中で気がついたことなどあればお聞かせください。

日本とフィンランドは似ているところが多く生活が本当にしやすかったです。国民性がシャイで綺麗好きというところが一番の馴染みやすい理由ではないかなと思います。日本が大好きな人が本当に多くて驚きました。かなりコアなアニメや漫画を見ている人が結構います。

1. 基本情報	
留学先大学	メトロポリタ応用科学大学（フィンランド）
協定留学プログラム	2 セメスター
留学期間	2023 年 8 月～2024 年 6 月
名前	H・K さん
学部・学科・専攻	短期大学部 造形学科 デザインコース
留学した時の学年	2 年次

2. 渡航前手続きについて（留学ビザ）	
ビザの種類	residence permit
申請先	フィンランド大使館
ビザ取得所要日数 （申請してから何日/週要したか）	1 ヶ月
ビザ取得費用	€350（日本円 68,000 円）
必要書類	パスポート、英文残高証明書、英文海外旅行保険証書、住民票
具体的な申し込み手順を、以下へ明記お願いします。	
提出書類の準備 オンラインの申請書に必要事項を記入、提出 面接の日時の予約 面接	
ビザ取得の際に、留学先国大使館で面接があった方は、どのような質問を受けましたか。	
どこに滞在するのか。留学目的。 基本的な個人情報。出生地とどんなところなのかの説明。 大使との英語面接。	
ビザ取得に関して困った点・注意点について、以下へ明記お願いします。	
D visa を申請していると大使館で言われました。解除するために移民局にメールをする必要がありました。 メールで、D visa を取り消した後でも在留許可証の取得までに 1 ヶ月以上かかるかもしれないと受付の方に言われましたが、実際は 1 週間後に在留許可証が届きました。 大使館の受付の日本人女性の方の対応が良くありませんでした。	

2. 渡航について	
利用航空会社	フィンエアー 日本航空
航空券手配方法	日本航空の web サイト
大学の最寄り空港名	ヴァンター空港
現地到着時刻	午前 4 時 30 分
キャンパスへの移動手段	電車、バス、徒歩
移動所要時間	約 2 時間
空港からキャンパスへの移動の際の注意点などありましたら、以下へ明記お願いします。	
空港からキャンパスへは初日には移動していません。チューターの方が空港まで迎えに来て、まず家まで案内されます。その時に必要な書類を渡されます。	
渡航前に済ませておくべき準備などありましたら、以下へ明記お願いします。	

カード類の準備。使える会社は visa と master です。タッチ決済が主流です。American express は使えません。カードは少なくとも二種類あると良いです。ワンタイムパスワードがある場合は、メール宛に届くようにしてください。SIM を変えるとショートメールが届きません。アプリを通して定期範囲外のパスのチケットを購入する必要があります。

3. 住居について

住居タイプ	HOAS (大学寮)
到着後すぐに居住入居できましたか？	はい
部屋のタイプ	8 人部屋 個人部屋あり。水回り共有。
住居を探した方法	大学からの案内
住居申し込み方法	大学からの案内に従って大学 Web ページより申し込み
1カ月の宿舎費 (現地通貨)	€425
注意点やアドバイスがあれば、以下へ明記お願いします。	
食器や調理道具は揃っています。 事前に何人で部屋をシェアするかは連絡がきません。 部屋の電球が切れた場合は自己負担です。 私の寮は乾燥機の調子があまり良くありませんでした。 HOAS Kumpla の場合 寮は二階建てメゾネットを8人でシェア。スタジオ(キッチン付きの部屋)が2つあります。大きなキッチンには6人でシェアします。バスルームは1階に1つ、2階に2つあります。玄関に行くまでに階段を登らなければなりません。 鍵を部屋に置いてきたまま、ドアを閉めてしまうと 30€ 支払って開けてもらう必要があります。 学校までは徒歩 10 分ほどです。	

4. 留学先オリエンテーションについて

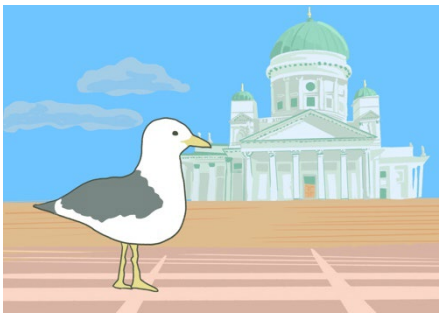
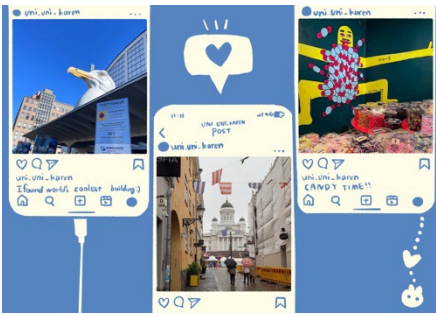
オリエンテーション有無	有り
日程	2023 年 8 月 23 日 - 25 日
参加必須ですか？	はい

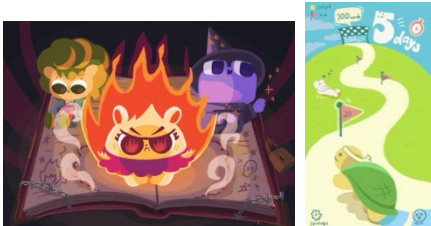
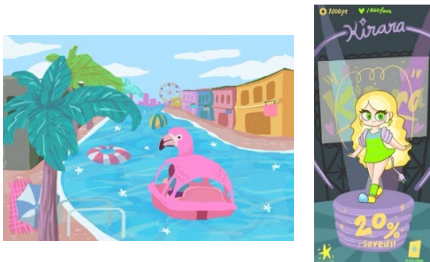
5. 授業について

履修登録はいつどのような形で行いましたか？	到着前にオンラインで
履修 科目・単位数は？	8 科目 40 単位
ボリューム的にどうでしたか？	ちょうどよかった

6. 履修科目詳細

履修学科名	3D Animation and visualizations
① 履修科目コース名	3D Asset Workshop
授業時間	120 分
授業回数(週)	週 3 回
単位数	5
授業内容・課題・試験について	Maya の基礎を学ぶ授業。先生の指示に従って、Maya という 3D ソフトを使って牛乳パックのモデリングを行う。テストはなく、最後にプレゼンテーションがある。

成果物の写真 2点以上を張り付けてください。		この授業では1点のみ作成
② 履修科目コース名	Individual 3D project	
授業時間		
授業回数(週)		
単位数	5	
授業内容・課題・試験について	自主制作。制作したものをメールで提出。	
成果物の写真 2点以上を張り付けてください。		
③ 履修科目コース名	Finnish design and culture	
授業時間	120 分	
授業回数(週)	1	
単位数	5	
授業内容・課題・試験について	遠足など。試験はなく、最後にプレゼンがある。	
成果物の写真 2点以上を張り付けてください。		
履修学科名	Media	
① 履修科目コース名	Concept Art	
授業時間	420 分	

授業回数(週)	週 5 回	
単位数	5	
授業内容・課題・試験について	毎授業与えられたアプリやゲームなどのテーマにそってコンセプトアート(商品のコンセプトを人にわかりやすく伝えるイラストレーション)を描く。作品ごとに講評の時間があるが、発表の仕方は課題ごとに異なる。ある課題では、他の生徒の作品を書いた本人から説明を受けないまま、作品から伝わってきたコンセプトを発表した。他生徒の発表が終わった後その作品のいいところと伸び代のあるところを伝えるなど、他生徒からのフィードバックを受け取れる機会が多い。	
成果物の写真 2点以上を張り付けてください。		
② 履修科目コース名	Service Design	
授業時間	300 分	
授業回数(週)	週 2 回	
単位数	5	
授業内容・課題・試験について	サービスデザインをするための情報収集の仕方やワークショップの行い方を Miro というバーチャルホワイトボードを用いて学んだ。また、基本的な Figma の使い方を学んだ。最終課題は自分で決めたテーマについて、ワークショップなどの様々なメソッドを用いて情報収集し、サービスデザインをすること。	
成果物の写真 2点以上を張り付けてください。		
③ 履修科目コース名	Communities and Communication Design Project	
授業時間		
授業回数(週)		
単位数	10	
授業内容・課題・試験について	グループワーク。グループごとにクライアントから課題を与えられ、その課題を解決する方法を考える。クライアントとのミーティングや、校内アンケートなども実施する。	

成果物の写真 2点以上を張り付けてください。		
④ 履修科目コース名	Drawing	
授業時間	120 分	
授業回数(週)	週 2 回	
単位数	5	
授業内容・課題・試験について	デジタルデバイスを使わずに様々な技法を用いてスケッチをする授業。ライブモデルデッサンや、遠足を行ってスケッチをする授業がある。	
成果物の写真 2点以上を張り付けてください。		

7. 現 地 情 報

(1)パソコン、携帯電話、インターネット(接続について)現地での利用はいかがでしたか？

キャンパス内の Wi-fi は問題なく利用可能です。キャンパス外では携帯電話のデータを共有してパソコンを使っていました。携帯電話のデータはフィンランドの R-kioski というお店で DNA のプリペイド式 SIM カードを購入し、使っていました。データ制限がないので、Wi-fi がなくても十分スマホを使えました。寮の Wi-fi 自体は無料で使えますが、ルーターを購入する必要があります。新品は 50€ほどするので中古がおすすめです。

(2)現地で携帯電話、スマートフォンの利用手続きはどのようにしましたか？

DNA というプリペイド式の SIM カードを現地で購入しました。100 日ごとに R-kioski というお店に行き、アカウントにチャージしていました。SIM カード専用のアプリから残りの日数などを確認できます。

(3)現地ででの支払い方法はどのようにしていましたか？

主にクレジットカード払い
(4)現地で現金での支払いが必要な時はありましたか？
北欧のアンティークに興味がある人は現金を持っていくと良いです。なぜなら、アンティークを取り扱う屋台やイベントの出店はそのほとんどが、現金かモバイルペイのみの取り扱いだからです。 また、友人間、ルームメイトでの割り勘に役立ちます。
(5)現地での資金調達はどのように行いましたか？
現金は日本から持っていきました。NEOBANK カードに日本のコンビニから入金してもらい、スマホ画面で€に換金していました。
(6)日本から現地通貨の現金を持って行かれましたか？ はいの場合、いくら位持っていかれましたか？
日本円で 3 万円分
(7)現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えてください。
風邪薬(売っていません)ティッシュ。ウェットティッシュ。ヒートテック(UNIQLO がないので) 夜用の大きめのナプキン。
8. 留 学 体 験 記
(1)留学しようと決めた理由は？
海外での生活が 10 才の頃からの憧れだったため。また、1 人での生活に自信を持てるようにしたかったので。
(2)留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備はありましたか？
英語の勉強。オンライン英会話。 フィンランドのガイドブックを購入。
(3)この協定大学を選んだ理由は？
女子美で出会ったメトロポリアの学生がみんな真面目でとても良い人だったので。世界一幸せな国の教育に興味を持ったため。また北欧のイラストレーションが好きなので。留学体験談を聞いて魅力的に思えたので。
(4)大学・学生の雰囲気はどんな感じでしたか？
大学の雰囲気はモダンでオフィスのような感じですが、教室にもソファやマッサージチェア、バランスボールがあるなど、リラックスしやすい空間でした。また、自主学習できるスペースも充実しており、カフェテリア以外は基本的に静かです。 学生の不用品を無料でもらえるスペースがあったり、コースごとにコーヒーマシンの置いてあるラウンジが用意されていて、キャンパス内は驚きの連続です。 学生はみんなとても良い人で、留学生達を快く歓迎してくれて、気さくに話してくれます。 わからないことは積極的に質問すると良いです。 そしてとても才能豊かです。積極的に授業に参加する学生が多く、チームワークやフィードバックの際も意見が活発に交わされます。多種多様な学生が学んでいます。 大学内で3€のビッフェ形式のランチが食べられます。
(5)交友関係についてお聞かせください。

・チューター
・ルームメイト
・元女子美の留学生達
・チームメイト
・クラスメイト
・他の留学生
・日本人留学生達
と主に仲良くしていました。

(6)困ったこと、大変だったことがあればお聞かせください。

風邪を引いた際、現地の点鼻薬を使用後鼻血が止まらなくなっていました。
寮の乾燥機が乾きにくい時があり、その場合部屋干しをしていました。
買い物をする時、商品名が全てフィンランド表記なのでわかりにくく慣れるまで時間がかかりました。
公共交通機関のストライキが滞在中で 3 回ありました。

(7)現地での学習内容・勉強についてお聞かせください。

6 番の履修科目の詳細の内容をご確認ください。

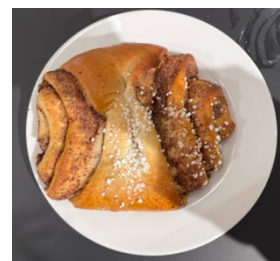
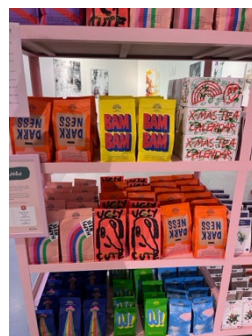
(8)現地での学習内容・勉強についてお聞かせください。

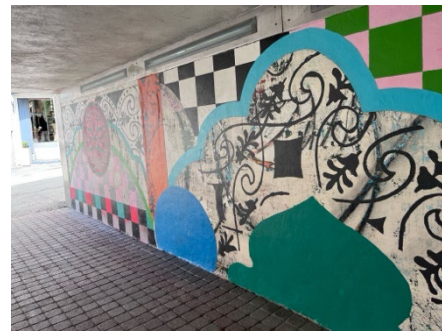
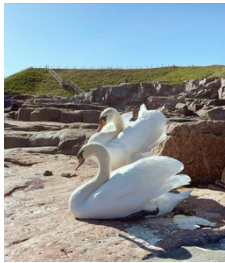
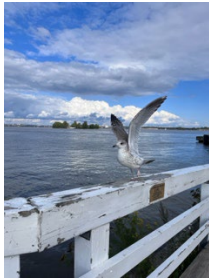
6番の履修科目の詳細をご確認ください。

(9)海外生活の中で気がついたことなどあればお聞かせください。

学生は何歳からでもなれる。
日本は安全で便利で暮らしやすい。

(10)海外生活の中で印象深いこと(風景、人、モノなど)を写真で紹介してください。4 点以上





協定海外留学レポート

Joshibi University of Art and Design

1. 基本情報

留学先大学	メトロポリア応用科学大学（フィンランド）
協定留学プログラム	2 セメスター
留学期間	2024 年 8 月～2025 年 6 月
名前	M・Hさん
学部・学科・専攻	芸術学部 デザイン・工芸学科 プロダクトデザイン専攻
留学した時の学年	3 年次

2. 渡航前手続きについて（留学ビザ）

ビザの種類	Students Visa
申請先	フィンランド大使館
ビザ取得所要日数 （申請してから何日/週要したか）	2 週間（2024/05/31 申請、2025/06/11 取得）
ビザ取得費用	€350 / ¥60,000
必要書類	パスポート、英文残高証明書、英文海外両行保険証書、留学先校の受け入れ許可証、女子美の在籍証

具体的な申し込み手順を、以下へ明記お願いします。

0.書類の用意。英文残高証明書、英文海外両行保険証書、在籍証の発行に一週間用しました。女子美の学内選考合格通知後一斉に準備を始めました。それも含めるとビザ取得までに計3週間かかっています。

1. ホームページのリンクから必要事項の記入、必要書類を添付し申請。同時にクレジットカードで申請料（€350）の支払いもしました。ホームページに必要手順それぞれに番号が振られているのでわかりやすかったです。その後大使館側からメールが来るのを待ちます。（私は申請してから一週間後に面接がありました。混み具合によって二週間以上先になることもあるそうです）

2.大使館で面接。質疑応答、カード発行料の支払い（500 円程度？）

3.メールにてビザ取得。

ビザ取得の際に、留学先国大使館で面接があった方は、どのような質問を受けましたか。

名前などの個人情報、フィンランドへ行く理由、海外保険などの確認、フィンランド文化について知っていること、興味のあること、楽しみなこと。

拙い英語でもとても丁寧に優しく対応してくださいました。

ビザ取得に関して困った点・注意点について、以下へ明記お願いします。

間違えて日本国籍の人には必要ない D ビザを同時に申請してしまいました。理由を添付し取り消しは可能ですが、支払った金額(€95)は帰ってきませんでした。

あとは、Web サイトの申請時に必要な書類の用意に思ったより時間を要してしまったことです。

2. 渡航について

利用航空会社	日本航空株式会社（JAL）
航空券手配方法	JAL の web サイト
大学の最寄り空港名	ヘルシンキ ヴァンター空港
現地到着時刻	15 時頃
キャンパスへの移動手段	バス

協 定 海 外 留 学 レ ポ ー ト

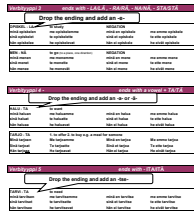
Joshibi University of Art and Design

移動所要時間	約 1 時間
空港からキャンパスへの移動の際の注意点などありましたら、以下へ明記をお願いします。	
空港からまずは寮に向かい、キャンパスへ向かったのは到着してから 4 日後でした。	
渡航前に済ませておくべき準備などありましたら、以下へ明記をお願いします。	
英語の勉強。	
3. 住 居 に つ い て	
住居タイプ	学生アパート
到着後すぐに居住入居できましたか？	はい
部屋のタイプ	選択なし。現地に到着後：8 人一棟シェアハウス。キッチン、リビング、バスルームシェア、一人部屋 でした。
住居を探した方法	大学からの案内。フィンランドの学生アパート団体 HOAS より。
住居申し込み方法	大学からの案内に従って大学 Web ページより申し込み
1 カ月の宿舎費（現地通貨）	€450,00
注意点やアドバイスがあれば、以下へ明記をお願いします。	
アパートの割り振りは先着順なので、なるべく早めに申請することをお勧めします。カップルで申請しない限り、男女別です。	

4. 留 学 先 オ リ エ ン テ ー シ ョ ン に つ い て	
オリエンテーション有無	ありました
日程	2024 年 8 月、2025 年 1 月
参加必須ですか？	はい

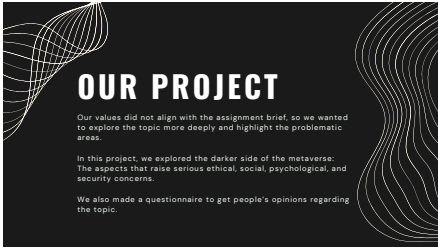
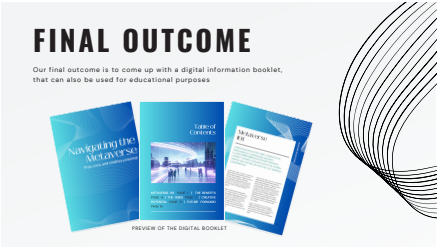
5. 授 業 に つ い て	
履修登録はいつどのような形で行いましたか？	到着前にオンラインで
履修 科目・単位数は？	前期 4 科目、後期 3 科目
ボリューム的にどうでしたか？	ちょうどよかった

6. 履 修 科 目 詳 細 ※履修した授業すべて記載してください。	
履修学科名	Exchange students(前期)
①履修科目コース名	Finnish Design and Culture
授業時間	120 分
授業回数（週）	10 回(週 1 回)
単位数	5 ECTS
授業内容・課題・試験について	美術館やデザイナーさんのスタジオ、森、サウナなどへ行き、フィンランドの文化やデザインを学び、体験する。最後に交換留学生活についてプレゼンテーションを実施。

成果物の写真 2点以上を張り付けてください。		
②履修科目コース名	Finnish for Exchange Students(前期)	
授業時間	120 分	
授業回数 (週)	10 回(週 1 回)	
単位数	5 ECTS	
授業内容・課題・試験について	日常生活のフィンランド語を学ぶ。自己紹介、簡単な単語、文法、発音、スピーキング。最後にテスト形式で試験を実施。	
成果物の写真 2点以上を張り付けてください。	成果物ですが、フィンランド語のテストだったため写真がなく、どのようなものを学んだのかの資料を添付します。問題用紙は回収されてしまいました。	 
③履修科目コース名	Multidisciplinary Innovation Project(前期)	
授業時間	6 時間	
授業回数 (週)	23 回(週 4 回)	
単位数	10ECTS	
授業内容・課題・試験について	他学科同士、多学年の3、4人グループで振り分けられたテーマに取り組む。他学科が集まることで起こる革命的なアイデアを目指す。 私のグループは「メタバース」というテーマでしたが、空間デザインではなく、メタバース空間の流行りが数年前に来た後、なぜ普及しなかったのかマイナス面に焦点を当て、未来のメタバース空間デザイナーに向けての教育本を作り、プレゼンテーションしました。	

協定海外留学レポート

Joshibi University of Art and Design

成果物の写真 2点以上を張り付けてください。		
-----------------------------------	---	--

④履修科目コース名	Business Project(前期)	
授業時間	6 時間	
授業回数 (週)	23 回(週 4 回)	
単位数	10ECTS	
授業内容・課題・試験について	フィンランドの会社が開発したエココンクリートを使用したプロダクトの提案。ヘルシンキ中央駅に設置するフィンランドの自然要素を追加したタイルのデザイン。グループワーク。プレゼンテーション形式。	
成果物の写真 2点以上を張り付けてください。		
⑤履修科目コース名	Product Workshop(後期)	
授業時間	7 時間	
授業回数 (週)	10 回(週 1 回)	
単位数	5 ECTS	
授業内容・課題・試験について	テーマ自由。木で作るプロダクト。胡桃の木でキッチンツールを制作(中)。また白樺の木で4種類のプロトタイプを制作。	
成果物の写真 2点以上を張り付けてください。		
⑥履修科目コース名	Life Drawing and Painting (後期)	
授業時間	6 時間	
授業回数 (週)	10 回(週 5 回)	
単位数	5ECTS	

授業内容・課題・試験について	人体の理解、自身の表現方法の模索、様々な手法を学ぶ。 ヌードモデルのデッサン、スケッチ、ペインティング、計 10 作品以上を提出。	
成果物の写真 2 点以上を張り付けてください。		
⑦履修科目コース名	Media and Culture in Finland(後期)	
授業時間	120 分	
授業回数 (週)	15 回(週 1 回)	
単位数	5 ECTS	
授業内容・課題・試験について	フィンランドの歴史、メディアデザイン、文化について学ぶ。グループでフィンランド文化についてのプレゼンテーション、フィンランド生活での Vlog を二つ提出する、二課題の実施。	
成果物の写真 2 点以上を張り付けてください。		 cozy finnish life with life_Honoka.mov friends_...oka.mov

7. 現 地 情 報

(1) パソコン、携帯電話、インターネット（接続について）現地での利用はいかがでしたか？

【回答例】 キャンパス内では大学の Wi-Fi を問題なく使用できました。キャンパス外では地方に行かない限り使用できました。

学内、学生アパートに WiFi がついており問題なく使用できました。地方でも 5G がしっかり飛んでいます。

(2) 現地で携帯電話、スマートフォンの利用手続きはどのようにしましたか？

【回答例】 SIM カードを渡航前に Amazon で購入しました。

留学先の大学が DNA(フィンランドの携帯会社)の SIM カードを用意してくれていました。

(3) 現地での支払い方法はどのようにしていましたか？

【回答例】 主にクレジットカード払い

主にクレジットカード払い。

(4) 現地で現金での支払いが必要な時はありましたか？

【回答例】 はい、友達との食事代支払いの時に使用しました。

はい。友達と割り勘をするときや、市場に行って買い物をするとき。

(5) 現地での資金調達はどのように行いましたか？

【回答例】 ①クレジットカードを使用して ATM で現金を調達しました。

① 日本から現金を持って行ったので必要ありませんでした。

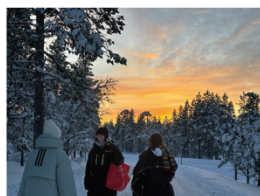
ATM は一度も使いませんでした。日本から現地通貨を持っていきました。
(6) 日本から現地通貨の現金を持って行けましたか？ はいの場合、いくら位持っていけましたか？ 【回答例】 はい、£ 1,000 位
日本から 7 万円分の€を現金で持っていきました。
(7) 現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えてください。 【回答例】 日本の調味料
常備薬
8. 留 学 体 験 記
(1) 留学しようと決めた理由は？
海外に興味があったから。言語も文化も違う場に一人で飛び込んでなんとかする経験をしたかったから。ヨーロッパや北欧の暮らしの穏やかさに興味があったから(デザインの視点を含め)
(2) 留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備はありましたか？
英語はできる限り勉強しました。リスニングにもっと力を入れておけば、最初の三ヶ月はもっと楽だったかなと思います。
(3) この協定大学を選んだ理由は？
フィンランドに興味があったから。留学生への制度がしっかりとしていたから。過去に行っている先輩が多く、情報が沢山あって安心できたから。
(4) 大学・学生の雰囲気はどんな感じでしたか？
先生は生徒の内面を尊重してくれ、心地よかったです。学生もとても暖かく、差別などは一切ありませんでした。学生たちはたとえフィンランド人同士でも、私たちが教室へ入ると自然と会話を英語に変えて、私たちが理解できるように場を作ってくれます。
(5) 交友関係についてお聞かせください。
メトロポリア応用科学大学は交換留学生ウェルカムなところでチューターがたくさんいました。交流の場としてイベントをたくさん企画してくれ、すぐに友達ができました。EU のエラスムスという交換留学制度のおかげでヨーロッパ中の留学生が集まり楽しかったです。アジア人は年間で私含め 5 人しかおらず、他 25 人程は他のヨーロッパからでした。留学生活でアジアとヨーロッパで分かれてしまう話を聞いていたのですが、全くそんなことなく、幅広く交友関係を築くことができました。一番の方法は「同じ釜の飯を食う」です。
(6) 困ったこと、大変だったことがあればお聞かせください。
最初の三ヶ月は私の語学力が足りないところもあり(主にリスニング。会話が途絶えます)、精神的に孤立しているような感覚になることがありましたが、7 人のルームメイトや友達に支えられて、今は会話で困ることはありません。 フィンランドは体感で日本よりも安全な国です。自分の意思を尊重されて育った心の豊かな人で溢れています。交通機関、病院、配達も制度が整っており、日本との差を感じませんでした。なので、フィンランドで暮らすことに関して困ったことはありませんでした。住みやすい国です。
(7) 現地での学習内容・勉強についてお聞かせください。
交換留学生の選べる授業は英語対応のため、限られてきます。そのため、女子美在学時 2 年生、3 年生関係なく、1 年生の授業や留学生向けの授業を履修することになります。2 つほど 3 年生向けの授業や企業コラボなどもありました。履修登録外でも、教授によっては授業に参加することが可能です。場合によっては本人のやりたいことに沿って課題を設定してくれます。 グループワーク、先生とずっと一緒ではない個人作業がメインです。
(8) 海外生活の中で気がついたことなどあればお聞かせください。

協定海外留学レポート

Joshi University of Art and Design

相手の文化を理解することで距離が近くなります。ヨーロッパは陸続きで様々な国が隣接しているので、文化や言語が似ていたり、お互いによくジョークを作ったりします(フィンランドで言うとスウェーデンとロシアとの関係、他にはイタリアとスペインとフランス、またはアイルランドとイギリス)。みんな英語でコミュニケーションを取りますが、挨拶でも何でも彼らの母国を理解することがより交友関係を深めてくれます。

(9) 海外生活の中で印象深いこと(風景、人、モノなど)を写真で紹介してください。4点以上



1. 基 本 情 報	
留学先大学	メトロポリア応用化学大学
協定留学プログラム	2セメスター
留学期間	2024 年8月～2025 年6月
名前	I・Aさん
学部・学科・専攻	芸術学部 共創デザイン学科
留学した時の学年	2年次

2. 渡 航 前 手 続 き に つ い て (留 学 ビ ザ)	
ビザの種類	Students Visa
申請先	フィンランド大使館
ビザ取得所要日数 (申請してから何日/週要したか)	3 週間
ビザ取得費用	€350 (日本円 5 万6千円)
必要書類	パスポート、受け入れ許可証、英文残高証明書、英文海外両行保険証書、英文 在学証明書
具体的な申し込み手順を、以下へ明記お願いします。	
・フィンランド大使館ウェブサイトでオンライン申請、面接日決定 ・面接、申請手続き、指紋登録など ビザ受け取り(郵送)	
ビザ取得の際に、留学先国大使館で面接があった方は、どのような質問を受けましたか。	
申請期間の確認、手続きを英語で行いました。	
ビザ取得に関して困った点・注意点について、以下へ明記お願いします。	
面接日の決定で、大使館と自身の予定が合わず想定より先になってしまうことがあるので注意が必要です。	

2. 渡 航 に つ い て	
利用航空会社	JAL 航空
航空券手配方法	JAL オフィシャルサイト
大学の最寄り空港名	ヘルシンキ、ヴァンター空港
現地到着時刻	午前7時
キャンパスへの移動手段	電車またはバス
移動所要時間	約 40 分
空港からキャンパスへの移動の際の注意点などありましたら、以下へ明記お願いします。	
基本的に空港で切符を買うことができますが「HSL」というヘルシンキの鉄道会社のアプリを使うこともできます。	
渡航前に済ませておくべき準備などありましたら、以下へ明記お願いします。	

チューターとのコミュニケーション
滞在先の住所の確認

3. 住 居 に つ い て

住居タイプ	
到着後すぐに居住入居できましたか？	はい
部屋のタイプ	8人でキッチン、トイレをシェア、一人一部屋あり
住居を探した方法	大学からの案内
住居申し込み方法	大学からの案内に従って HOAS より申し込み
1カ月の宿舍費（現地通貨）	€450
注意点やアドバイスがあれば、以下へ明記お願いします。	
住居の申請はできるだけ早くすることをお勧めします(基本的に申請順に割り当てられるようです)。	

4. 留 学 先 オ リ エ ン テ ー シ ョ ン に つ い て

オリエンテーション有無	ありました
日程	2024 年 8 月 22 日～23 日
参加必須ですか？	はい*前期でオリエンテーションを受けている場合は後期は出席しなくても良い

5. 授 業 に つ い て

履修登録はいつどのような形で行いましたか？	到着前にオンラインで
履修 科目・単位数は？	1 科目5～10credit
ボリューム的にどうでしたか？	ちょうどよかった

6. 履 修 科 目 詳 細 ※履修した授業すべて記載してください。

履修学科名	Industrial Design
① 履修科目コース名	Finnish Design and Culture
授業時間	80 分
授業回数(週)	週 1 回
単位数	5
授業内容・課題・試験について	コース修了時には、フィンランドにおける自分の専門分野の重要な要素や現象を特定できる。また、フィンランドの状況を自国と比較し、相違点や類似点を指摘できるようになる。 フィンランドの文脈における学生の専門分野を探究するための学習課題。この課題は、受講生がフィンランドにおける自分の専門分野の主な特徴を知り、自分の観察を振り返ることを目的としている。この課題には、関心のある場所を訪ねたり、ウェブサイトやその他の資料を分析したりすることも含まれます。
② 履修科目コース名	Finnish for Exchange Student
授業時間	120 分

授業回数(週)	週1回
単位数	5
授業内容・課題・試験について	コース修了時には、フィンランド語の一般的な単語や文法構造を理解し、使用することができ、フィンランド語での簡単な会話に対応できるようになる。また、フィンランド文化の特徴にも慣れる。フィンランド語の発音、日常会話、基本構文、語彙。
③ 履修科目コース名	Multidisciplinary Innovation Project
授業時間	120～180 分
授業回数(週)	週2～3回
単位数	10
授業内容・課題・試験について	内容 - イノベーションの概念、開発業務の管理、開発チームの構築 - 共同プロジェクトとイノベーションの作業と評価：ブレーンストーミング、未来志向のコンセプト作りとデザイン、顧客とユーザーの理解、契約と著作権、コミュニケーション、出版、製品化、マーケティングと実施計画 - 学際的なチームワーク、ステークホルダー活動、ネットワーキング - イノベーション開発ツールと手法
④ 履修科目コース名	Business Project
授業時間	180 分
授業回数(週)	週2～3回
単位数	10
授業内容・課題・試験について	内容 - デザイン、製品開発、サービスデザインプロジェクトにおける専門知識の開発 - デザイナーとしての専門的アイデンティティの強化 - ビジネスまたは顧客とのコラボレーションとその要件 - ビジネスまたは顧客とのコラボレーションプロジェクトにおけるデザイナーのインタラクションスキル - プロジェクトマネジメント - 専門的なプレゼンテーション
⑤ 履修科目コース名	Product Design Project 2
授業時間	180 分
授業回数(週)	週3～4回
単位数	10
授業内容・課題・試験について	内容 - 製品デザインの専門知識の開発 - 製品開発と産業におけるその重要性 - 製品開発のプロセス - 製品開発プロセスへのデザインプロセスの統合 - 製品開発業務における工業デザインとデザイナーの役割 - 工業デザインによる製品問題の特定と解決 - 製品コンセプトデザイン - 製品開発プロジェクト - 製品開発における 3 次元 CAD やその他の技術の活用
⑥ 履修科目コース名	Product Workshop

授業時間	240 分
授業回数(週)	週1回
単位数	5
授業内容・課題・試験について	目的 学生はデザイン工房の機械や設備に精通する。コース修了後、自分のデザインを製作できるようになる。 内容 課題は、学生がデザイン工房を知るためのものである。課題には、主要な名所への訪問が含まれることもある。 評価基準:合格/不合格
⑦ 履修科目コース名	Life Drawing and Painting
授業時間	360 分
授業回数(週)	週4～5回
単位数	5
授業内容・課題・試験について	目標 - 人間のプロポーション、様々な道具や素材を使った身体の動きの限界と可能性を知る。 - 生活モデルや空間に対する知覚や印象を、デッサンと色彩の両方を用いて視覚的な形に変換することができ、視覚的表現と人間工学的デザインに必要なスキルを身につけることができる。 - 継続的なスケッチと、思考とデザインのためのツールとしてのイメージの使用は、専門家としての成長とアイデンティティの一部であることを理解する。 内容 - 人体の解剖学、プロポーション、動きを様々なメディアや素材を用いて観察、研究、表現する。 - 空間や環境との関連において人体を視覚的に探求する
⑧ 履修科目コース名	Media and Culture in Finland
授業時間	240 分
授業回数(週)	週1回
単位数	5
授業内容・課題・試験について	コース終了後、受講生はフィンランドのメディアと文化シーンの概要を理解する。映画、テレビ、メディアの分野における主要な機関、作品、アーティスト、またフィンランドの文化シーンに関連するその他の分野(絵画、デザイン、建築、音楽など)についての基本的な知識を身につける。また、フィンランドのメディアと文化が、より大きなヨーロッパおよび国際的な文脈とどのような関係にあるのかについて、基本的な理解を深める。 コースは、講義、ディスカッション、筆記、課題、フィンランドの文化やメディアの様々な側面を知ることができる厳選された施設への訪問で構成される。

7. 現地情報
(1)パソコン、携帯電話、インターネット(接続について)現地での利用はいかがでしたか？ 【回答例】 キャンパス内では大学の Wi-Fi を問題なく使用できました。キャンパス外では地方に行かない限り使用できました。
現地で sim を交換し、問題なく使えました。 大学の wi-fi は問題なく使用できました。
(2)現地で携帯電話、スマートフォンの利用手続きはどのようにしましたか？ 【回答例】 SIM カードを渡航前に Amazon で購入しました。
現地でチューターから大学支給の sim カードをもらいました。
(3)現地での支払い方法はどのようにしていましたか？ 【回答例】 主にクレジットカード払い
主にクレジットカード払い
(4)現地で現金での支払いが必要な時はありましたか？ 【回答例】 はい、友達との食事代支払いの時に使用しました。
友人と割り勘をするときに使用しました。
(5)現地での資金調達はどうに行いましたか？ 【回答例】 ①クレジットカードを使用して ATM で現金を調達しました。 ②日本から現金を持って行ったので必要ありませんでした。
クレジットカードを使用して ATM で現金を調達しました。
(6)日本から現地通貨の現金を持って行かれましたか？ はいの場合、いくら位持っていられましたか？ 【回答例】 はい、£1,000位
€150
(7)現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えてください。 【回答例】 日本の調味料
8. 留学体験記
(1)留学しようと決めた理由は？
自分のコアを作るため、さまざまな文化や習慣、考え方に触れたかったため 視野を広げるため
(2)留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備はありましたか？
コミュニケーション能力をあげる。 できるだけ多く自分が日本語で話すような単語を覚える。
(3)この協定大学を選んだ理由は？
北欧デザインに興味があったため 世界で一番幸せな国と言われる理由を知りたかったため 多くの留学生を受け入れている大学だったため
(4)大学・学生の雰囲気はどんな感じでしたか？
アットホームで居心地のいい雰囲気でした 設備も整っており作業しやすかったです。 学生のチューターが主催となりイベントもしていたので他領域の人との交流もしやすかったです。
(5)交友関係についてお聞かせください。
交換留学生同士の交流がメインでしたが、一般の在学生とも交流することができました。 他大学と連携したイベントで他大学の生徒とも友達になることができました。 同じ学科の人とはもちろん音楽など関わりのない学科の人とも友達になることができました。
(6)困ったこと、大変だったことがあればお聞かせください。

英語を聞くこと、話すことに慣れるのが最初は大変でした。 上記に慣れてくると今度はディスカッションに慣れていくのに苦労しました。
(7)現地での学習内容・勉強についてお聞かせください。 企画を考えるような内容の授業がメインでした。 他にも、ドローイングのクラスや木工のクラスがありました。
(8)海外生活の中で気がついたことなどあればお聞かせください。 フィンランド人は休みの日はしっかり休み学校の先生などでも遅くまで残っている人はほぼいませんでした。 フィンランドの治安はとてもよく日本と同じように生活することができました 自然が多く散歩をしている人が多いと感じました。
(9)海外生活の中で印象深いこと(風景、人、モノなど)を写真で紹介してください。4 点以上



