

アイスランド大学 交換留学体験記（2025 年 9 月）

N25M824 福原亜美



島根大学からアイスランド大学への交換留学は私が初めてで、前例がなく、準備には非常に苦労しました。友達にアイスランドに行くと言っても、最初の反応は「どこ？」もしくは「え、すごい寒いんじゃない？大丈夫？」と言われることが多いです。私も最初は同じ気持ちでした。

アイスランドは、北海道と四国を合わせた程の小さな島国で、人口は約 40 万人。土地の大半は氷河や火山で、人が住めないため、国内人口の 2/3 が首都レイキャビクに集中しています。インターネットで調べても情報はあまり多くありません。アイスランドに行こうと思う方は少ないかもしれませんが、「火と氷の国」という名にふさわしい、独特の自然や今も息づく文化があります。他国にはない体験や景観があり、現地での生活を通じて、その魅力を肌で感じています。

この報告が、留学や海外に興味を持たれている方にとって何かの参考になれば幸いです。

1. Keflavík（ケプラビーク）国際空港

アイスランドにはケプラビーク国際空港（国際線）と、レイキャビク空港（国内線）の 2 つしか空港がありません。日本からの直行便はなく、私は 8 月 11 日早朝に岡山空港を出発し、羽田空港→フランクフルト空港を経由して、同日深夜にケプラビーク空港へ到着しました。渡航 1 週間前に予定していたホームステイ先から、娘の突然の帰省を理由に断られてしまったため、急遽、アイスランド在住の日本人の方の家に泊めていただきました。（1 週間後には大学寮に移り、現在は

学内の学生寮で生活しています。)

渡航前に、前例のない土地へ行くことに対して腹を括っていたため、こうしたトラブルも留学ではつきものだと自身を納得させました。

2. アイスランド大学

アイスランド大学は首都レイキャビクに位置し、広大な敷地を持っています。アイスランドには鉄道がないため、通学手段は主に車やバス、電動スクーター、徒歩です。

島根大学からアイスランド大学への留学はもちろん私一人だったので、とりあえず現地で参加できる活動には出来る限り積極的に参加しようと心がけました。授業開始と同時に1週間のオリエンテーションウィークがあったため、到着して早々とても忙しかった印象です。

ちなみにアイスランド大学には毎年、1000人以上の交換留学生在が入学しています。今年は特により多くの留学生を受け入れています。今年には特に受け入れ数が多かったものの、日本人は10人程度、アジアからの留学生も比較的少ないため、すぐに仲良くなりました。交換留学生はヨーロッパ出身の方が多いですが、大学自体には年齢や性別、国に関係なく多種多様な学生がいます。寮生活では、フィンランド、ケニア、エルサルバドル、アメリカ、フィリピンなど、多様な国籍の学生と交流でき、毎日が国際的な学びの場となっています。

3. アイスランドでの気づき・特徴

・水道水が飲める+軟水

海外に行ったことのある方は、水が無料で飲み放題であることがいかに貴重で有難いことか共感していただけるのではないかと思います。アイスランドの水道水は安全に飲むことができ、しかも冷たく澄んだ湧水です。さらに日本と同じ軟水であるため、シャワーを浴びても髪や肌が傷みにくく、非常に快適です。

・オーロラがベランダから見られる

オーロラを見られる国はいくつかあります。ですが、オーロラ観測と言えば、マイナス20℃以下の極寒の地で特別なツアーに参加して見るといったようなイメージではないでしょうか。

一方、アイスランドは冬でも平均気温は氷点下を大きく下回らないため、オーロラ観測に非常に適した国と言えます。加えて、1年中、都市部からでも簡単にオーロラが見えてしまう国はアイスランドだけです。学生寮のベランダからオーロラを眺められることもあります。

- ・街に猫が多い

街では飼い猫が多く、人懐っこくて撫でさせてくれます。時には家の中に入ってくることもあります。繁華街には猫カフェもあり、アイスランドの人々の猫への親しみが感じられます。一方、犬も多いですが、リードを付けずに散歩している姿をよく見かけます。

- ・親日国

アイスランド大学には日本語学科があり、訪日経験のある学生も少なくありません。私たちはアイスランドに馴染みがありませんが、日本に対して親しみを抱いている人が多く、遠く離れた国にも関わらず温かく受け入れてもらえることに驚きました。

- ・物価が高すぎる

物価の高さは日本の2~3倍、消費税は驚異の24%（ただし食料品は7%）と世界トップクラスです。外食は5000円程度、学食でも1000円を超えるため、友達とのお出かけ以外は自炊が基本です。大学では、お昼休憩の時間が無いので、学生はリンゴやSkyr（スキール）と呼ばれるヨーグルト、パンなどを簡単に食べています。幸い、パスタやお米はコストコで安価に手に入るため、時折知人に車で連れて行ってもらい、まとめ買いをしています。

- ・「Kennitala（ケニタラ）」が全て

長期滞在には、「Kennitala」とよばれるマイナンバーのような個人識別番号の取得が必須です。大学のポータル、WIFI接続、銀行口座開設、医療サービスに至るまで一括で管理されています。

しかし今年は、アイスランド人のとにかくのんびりした性格と、例年以上の留学生の多さで、手続きが大幅に遅れ、未だに受け取れていませんが、早期発行を待ち望んでいます。

- ・治安が良い？

アイスランドは世界平和度指数第1位の国です。置き引きなどはほとんど起こらない一方、観光客の増加に伴い治安は変化しつつあります。実際、夜の市街地の治安はそれほどよくありません。現在学生寮も、何度も逮捕されているホームレス二人組の不法侵入と食料窃盗が多発し、完全に安心とは言えません。今は食料窃盗で収まっていますが、いつ殺人や暴行事件が起きるか分からないため、自己防衛は徹底するようにしています。何をもってして平和度1位なのでしょうか...

一方で、ジェンダー平等やLGBTQ+に対して非常に寛容で、街には虹色の旗やペイントが多く見られます。受け入れるというより、気にしていないといった印象を受けました。私の周りにも色々なバックグラウンドを持つ方がいて、とても素敵な国です。

・ビタミンD

ビタミンDは、体内でカルシウムの吸収を助ける栄養素で、骨の健康に不可欠です。太陽光を浴びることで生成されますが、アイスランドの冬は日照時間が非常に短く、お昼前に日の出、夕方には日の入りを迎えてしまいます。そのため体内で十分に合成できず、欠乏すると気分の落ち込みや「冬季うつ（SAD）」の原因にもなるそうです。

そのため、冬季のビタミンD摂取は必須です。現地の学生からも「飲まないと朝起きられなくなる」と忠告を受け、私も毎日欠かさず摂取しています。

4. まとめ

現在は少しずつ生活が安定し、合唱団に参加したり、編み物を始めてみたりと、新しいことに挑戦しています。毎日が忙しくも充実しており、学びと発見の連続です。最後に留学中の写真を共有します。少しでも北欧の雰囲気を感じていただければ幸いです。Takk fyrir！（ありがとうございました！）



左) レイキャビクのシンボル「ハットグリムス教会」へと続くレインボーストリート
右) 市内の街並み（天気はほとんど毎日曇り・雨・強風のいずれかです）



左) 大学書店にあるムーミングッズのエリア
右) 授業（クジラの生態について）の様子



学生寮の様子（家賃補助申請しても家賃約 15 万円/月）



左) フロアメイトとのご飯会
右) B 級グルメのラム肉ソーセージのホットドッグ





Reykjadalur という川の温泉（ハイキング片道 1 時間）



左，中央）人気のパン屋 “Brauð&Co”
右）代表的なカフェチェーン “Te&Kaffi”

聞きたいこと，知りたいこと，なにかあれば気軽にこちらまで:)
n25m824@matsu.shimane-u.ac.jp