



このツアーに申し込む



小さな国が“選択”したアイデンティティとは？
言葉にできない“らしさ”を体感する7日間

北欧で考える“自分らしさ”と社会のしくみ エストニア・タリン&フィンランド・ヘルシンキ

期間：2026年8月19日(水)～8月25日(火)

旅行代金：728,000円

東京
発着

※別途、燃油サーチャージ68,500円、海外諸税6,300円、成田国際空港施設使用料及び旅客保安サービス料3,160円、国際観光旅客税1,000円が必要です。(2026年2月17日現在の目安額)
※2026年7月1日以降、国際観光旅客税が1,000円から3,000円に値上げとなる予定です。改定後の新料金に基づく国際観光旅客税の請求があった場合は、新料金の適用となりますのでご了承ください。

開催概要

研修先……………現地研修
運営機関……………タイガーモブ株式会社
対象……………15歳以上 ※年齢はツアー参加時
最少催行人員……14名
同行者……………1名

(添乗員、留学ジャーナルまたはタイガーモブのスタッフ)

【締切】2026年6月15日(月)
※定員になり次第締め切りになります。

エストニアとフィンランドって どんなところ？

気温(8月)
最高：20℃ 最低：12～13℃

エストニアの首都はタリンで、中世の歴史ある街並みと最先端のデジタルシステムが共存しています。公用語はエストニア語で、英語とロシア語も使われます。フィンランドのヘルシンキは自然に囲まれた北欧最大級の都市です。公用語はフィンランド語とスウェーデン語で、英語もよく通じ、ビジネス都市でありながらリラックスして暮らせる街です。どちらも高松市や新潟市ほどの面積ながら、小国ならではの個性や生きやすさを追及しています。



Study

エストニアとフィンランドの歴史、自然、そしてデジタル国家の在り方に触れて、自分らしさとは？自然と共に暮らした時代と生活のほとんどが電子化した現在のIT化社会、フィンランドでは自然豊かな環境で足りないものは工夫して作り出す暮らしを体感します。北欧の2つの小さな国の歴史と現在の暮らしへの舵取りを見ながら、デジタル時代の国と自身の在り方について考察してみましょ。複雑で自分を見失いがちなこれからの人生に、きっと役立つ学びがいっぱいです。



Life



市内観光は2都市とも徒歩で巡るため、街のざわめきや空気感を感じられます。ユネスコの世界遺産に登録されたタリン旧市街、世界一イノベーティブ(革新的)と称されたヘルシンキの図書館、名高い大聖堂など見どころがたくさん！国立公園ではハイキングを楽しみながら直に自然と触れ合うことができ、ムーミンの世界観も感じられるかも。

Enjoy



エストニアの郷土料理を味わうほか、レストランやショップで気になるものを注文していただけます。北欧の料理は素材を生かす日本人にも食べやすい味付け。現地に行かなくてはなかなか出会うことのない、北欧のさまざまな料理にぜひチャレンジしてください！



利用予定ホテル：
タリン：オリジナルソコスヴィルまたは同等のホテル
ヘルシンキ：オリジナルソコスプレジデンティまたは同等のホテル





移動：専用車、フェリー、徒歩

※原則2人部屋(同性)となります。
なお、参加人数によっては3人部屋または1人部屋になる場合もあります。

月日	滞在地	交通機関	予定	宿泊・食事
8/19 (水)		航空便	夜：成田国際空港から空路、乗継地ヘルシンキ・ヴァンター国際空港へ①	機内
8/20 (木)	エストニア タリン	専用車 徒歩	午前：乗継地着 乗継地から空路、タリン空港へ タリン空港到着 ～テーマ：“国の記憶”は、人のアイデンティティをどう形づくるか～ 専用車で野外博物館へ② 午後：旧市街地ウォーキングツアー③	ホテル
8/21 (金)	タリン	専用車	～テーマ：“私は誰か”を、社会はどう証明しているのか ～デジタル時代のアイデンティティ～ 午前：イーエストニア・ブリーフィング・センター訪問④ 午後：ワークショップ	ホテル
8/22 (土)	フィンランド ヘルシンキ	専用車 フェリー 徒歩	～テーマ：環境が変わると“私”はどれくらい変わるのか ～アイデンティティは固定か流動か～ 午前：タリン港から国際フェリーでヘルシンキへ⑤ ヘルシンキ港から専用車でホテルへ 午後：市内観光⑥ インタビューミッション⑦ 現地在住日本人の方々との交流会	ホテル
8/23 (日)	ヘルシンキ	専用車	～テーマ：何も肩書がないとき、私は誰か～素のアイデンティティ～ 終日：ヌークシオ国立公園でハイキング アクティビティを体験！⑧ リフレクションセッション（活動のまとめと振り返りの時間）	ホテル
8/24 (月)	ヘルシンキ	専用車 航空便	午前：最終リフレクションセッション（研修のまとめ） 午後：ヘルシンキ・ヴァンター国際空港へ ヘルシンキ・ヴァンター国際空港から空路、直行便で成田国際空港へ	機内
8/25 (火)			午後：成田国際空港到着後、解散	

ツアー内容

- 成田国際空港出発時から帰国時まで、留学について気になることがあれば、何でもご質問ください！同行者が皆さんをサポートします。
- 森に広がる野外博物館に14の農場と伝統的な住居が点在しています。18～20世紀の人々の暮らしを、タイムトリップしたような感覚でリアルに感じることができます。
-  旧市街はユネスコ登録の世界遺産。13世紀以降の建物が状態良く保存されています。赤い屋根の家々、石畳の通り、古い商人の邸宅や城壁などを眺めながら、「国の記憶」は人々のアイデンティティをどう形づくるかを考察しましょう。
-  現在のエストニアは超デジタル社会。施設を訪問して国の電子化政策(e-Estonia)について理解を深めます。“私は誰か”を、社会はどう証明しているか？デジタル時代のアイデンティティをグループの仲間と一緒に考えます。

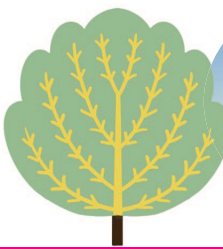
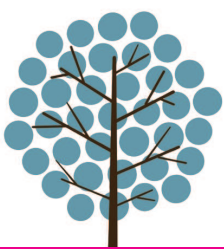
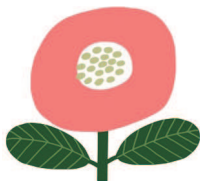
- 国際フェリーを利用し、海から隣国フィンランドに入ります。水路で国境を越える体験です！さて、環境を変えると“私”はどれくらい変わるのでしょうか？
- ランドマークになっているヘルシンキ大聖堂。白く美しい外観で、大聖堂前の階段上から眼下に見えるヘルシンキの街はとても美しいものです。そのほか美しいデザインと市民に寄り添った機能で「世界一ノベータティブな図書館」に選ばれたことがあるヘルシンキ中央図書館など、観光名所を巡ります。
- 3～4人でグループを組み、英語で街頭インタビューを行います。その後、現地住の日本人と日本語で交流をして「人生の選択肢の多様性」を感じていただきます。フィンランドという国への理解も深まるでしょう。
- フィンランドらしい森と湖が広がる国立公園をハイキングします。珍しい植物やキノコ、動物たちが生息する地で、アクティビティを楽しみます！「何も肩書がないとき、私は誰か？」。素のアイデンティティを自然の中で見つめる良い機会です。

利用予定航空会社：フィンエア

食事マークの説明：朝食 昼食 夕食 機内食

時間帯の目安：早朝 4:00～7:00 午前 7:00～12:30 午後 12:30～18:00 夜 18:00～23:00 深夜 23:00～4:00

※感染症の状況や天候の変化、各施設の入館制限などの状況により、現地スタッフの判断で、上記日程が入れ替わったり、内容・条件が変更になったりすることがあります。この場合は、旅程保証の変更補償金の支払い対象とはなりません。
 ※原則、食事は各自で注文・購入やフードボックス等になるため、食べ物に関するアレルギー制限や食べられないものがある場合は、ご自身で管理していただきます。
 ※学校で行う授業はございません。
 ※日程上ショッピングがある場合、土産物などの購入を強制するものではありません。日程の都合上、ショッピングをご案内できない場合もあります。この場合は旅程保証の変更補償金の支払い対象とはなりません。ショッピングはおお客様の責任で購入していただきます。



お申込みからご出発まで

1 ツアーにお申し込みの際には、**チラシ内の「このツアーに申し込む」ボタンから、お申し込みフォーム**をお送りください。
※この場合、必ず旅行取引条件書をご一読の上、お申し込みフォームを作成してください。

2 お申し込みフォーム送信後、**申込金50,000円（旅行代金の一部に充当されます）**を、ツアー参加者ご本人様のお名前です定の銀行口座にお振込みください。**ご入金のご確認ができ次第、正式にお申込み枠を確保**させていただきます。
契約締結後、ツアー催行決定となり次第、引受確認書をお送りします。

※旅行代金の残金に関する請求書は、催行決定後お送りしますので、旅行開始日の前日から起算してさかのぼって60日目に当たる日以降、請求書に明記する期日までにお支払いいただきます。

振込先

みずほ銀行 新宿新都心支店
普通口座 1562726

口座名

(株)留学ジャーナル

3 ご出発1ヶ月前頃に、**持ち物や滞在**に関する準備講座を行います（オンライン開催予定）。

4 ご出発1～2週間前頃に、当該ツアーの最終オリエンテーション「**出発前の最終ガイダンス**」を行います（オンライン開催予定）。

5 ご出発当日は、添乗員または引率スタッフが空港で皆さんをお出迎えします。

グループツアーに関してご質問などございましたら、留学ジャーナルまでお気軽にご連絡ください。

 0120-890-987 www.ryugaku.co.jp

旅行条件（要約）

当募集案内記載のツアーは、株式会社留学ジャーナル〈東京都新宿区信濃町34 JR信濃町ビル6F 観光庁長官登録旅行業第1-1695号（以下「当社」といいます。）〉が企画・募集し実施する企画旅行で、旅行に参加されるお客様は当社と募集型企画旅行契約（以下「旅行契約」といいます。）を締結することになります。旅行条件は、本募集案内、当社旅行取引条件書及び別途お渡しする最終日程表（出発の1週間前頃に行うオリエンテーションにて確定書面として交付）ならびに当社の旅行業約款（募集型企画旅行契約の部）等によります。詳しい旅行取引条件書（全文）を事前にご確認の上、お申し込みください。

●参加条件

心身ともに健康で法令、公序良俗、旅行先国での規則及び秩序等が守れる方。研修の目的を理解し、英語でコミュニケーションをとる意欲が十分ある方。親権者（保護者）の方の十分な理解と同意を得ている方。

●添乗員等

添乗員、タイガーマップまたは当社のスタッフが旅行開始日の日本出発空港から終了日の到着空港まで同行します。なお、添乗員または引率者の業務は原則として8時から20時までとします。

●旅程管理

添乗員、タイガーマップまたは当社のスタッフが旅程管理業務を行いますが、同行しない場合は、現地運営機関が行います。この場合、連絡先等の詳細は、確定書面に明示いたします。

●申込契約の成立

当社が申込契約の締結を承諾し、参加申込書と申込金を受領した時点で旅行契約が成立します。

●旅行代金に含まれるもの

旅行日程に明示した国際線航空運賃（全行程エコノミークラス／国内線利用の場合は国内線を含む。）、研修地で行われる日程表記載のアクティビティ代、滞在費用、食事代、到着時と帰国時における空港ならびに滞在先から研修地までの往復送迎費（公共交通機関を利用する場合は、別途、実費がかかる場合があります。）、添乗員または引率者同行費用

●旅行代金に含まれないもの

海外旅行傷害保険料、傷害・疾病に関する医療費等、超過手荷物料金、日本の国際線発着空港とご自宅間の日本国内移動費や宿泊費等、個人的費用（おごづかい、クリーニング、電話、インターネット通信費、外食代等）、渡航手続費用（パスポート印紙代等）、各国空港税、国内の空港施設使用料、航空保険料、旅客保安サービス料、国際観光旅客税、ニュージーランド環境保護観光税、アメリカ・カナダ・ニュージーランド・イギリス電子渡航認証代理申請料（オーストラリアは本人手配）及び申請料実費、入寮時の滞在保証金（研修先または運営機関が求めた場合）等。

●燃油サーチャージ

燃油サーチャージは、燃油原価の水準の異常な変動に対応するため、一定の期間及び一定の条件下に限り各航空会社が認可を受けて、あらゆる旅行者に一律に課せられる付加運賃で各航空会社、利用区間により金額が異なります。「含む」と記載されている場合は、旅行契約成立後に増額または減額・廃止された場合も追加徴収及び返金はいたしません。「含まない」と記載されている場合は、目安額を記載しておりますので、今後燃油が変動した場合、確定額は残金請求にて、旅行代金とは別にお支払いいただきます。

●取消料

申込み後、お客様の都合で旅行を取り消される場合は、旅行代金に対してお一人につき、以下の取消料がかかります。

- 旅行開始日が特定日（ピーク時）の旅行である場合であって旅行開始日の前日から起算して遡って40日目に当たる日以降に解除する場合…旅行代金の10%
- 旅行開始日の前日から起算して遡って30日目に当たる日以降に解除する場合…旅行代金の20%
- 旅行開始日の前々日から旅行開始日当日（旅行開始前）に解除する場合…旅行代金の50%
- 旅行開始後の解除又は無連絡不参加の場合…旅行代金の100%

※特定日（ピーク時）とは、4/27～5/6、7/20～8/31、12/20～1/7の間に開始する旅行を行います。

●当社の責任及び免責事項

当社は、旅行契約の履行にあたって、当社または手配代行者の故意または過失により、お客様に損害を与えたときは、お客様が被られた損害を賠償しますが、損害発生の日から起算して2年以内に当社に対して通知があった場合に限り、また、手荷物の損害については、損害発生の日から起算して21日以内に当社に対して通知があった場合に限り、1名につき15万円を限度（当社の故意、過失は除く／免責3,000円）に賠償します。ただし、次のような事由により、お客様が被害及び損害を被られたときは責任を負いかねます。○天災地変、戦乱、暴動、テロ行為、ストライキ、感染症、またはこれらのために生じる旅行日程の変更、旅行の中止 ○運送・宿泊機関等の事故、火災等による損害、またはこれらのために生じる旅行日程の変更または中止 ○日本または外国の官公署の命令 ○外国の出入国規制または伝染病や感染症による隔離 ○自由行動中の事故 ○食中毒 ○盗難 ○運送機関の遅延や不通またはこれらによって生ずる旅行日程の変更もしくは目的地滞在時間の短縮等、その他当社又は当社の手配代行者の関与し得ない事由による損害

●お客様の責任

お客様の故意、過失、法令、公序良俗に反する行為、もしくはお客様が当社の募集型企画旅行契約約款の規定を守らないことにより当社が損害を受けた場合、当社はお客様から損害の賠償を申し受けます。

●特別補償

当社の約款特別補償規定に基づき、お客様が当社の募集型企画旅行参加中に偶然かつ急激な外来の事故により、その生命や身体に被られた一定の損害につきましては死亡補償金・後遺障害及び入院見舞金を、また手荷物に対する損害につきましては損害補償金を支払います。この補償金は当社が負うべき損害補償金の一部または全部に充当します。

●旅行の中止

最少催行人員に達しない場合は、旅行を中止することがあります。この場合は旅行開始の34日前までに旅行中止の連絡を法令で定める方法による、電子情報処理組織を使用する方法その他の情報通信の技術を利用する方法をもって通知いたします。

●旅行契約内容の変更

天災地変、戦乱、暴動、テロ行為、ストライキ、感染症、日本または外国の官公署の命令、運送・宿泊機関等の旅行サービス提供の中止、当初の運行計画によらない運送サービスの提供、旅行参加者の生命又は身体の安全確保のため必要な措置など、当社が関与し得ない事由により旅行契約内容を変更せざるを得ない場合、旅行の安全かつ円滑な実施を図るため、旅行内容を変更することがあります。また、プログラムの性質上、現地受け入れ機関の事情や天候の悪化、その他やむを得ぬ事情により訪問先、活動内容及びスケジュールの変更等が生じることがあります。これらの理由による変更が生じた場合は、旅程保証に定める変更補償金及び損害賠償金の支払いはいたしません。

●海外危険情報

出発までの間に外務省海外危険情報等、国・地域の渡航に関する情報が発せられた場合、海外危険情報に関する書面をお渡しします。

●個人情報の取扱いについて

お客様からお預かりする個人情報の取扱いについては、旅行取引条件書に記載する「個人情報の取扱いについて」をご参照ください。

●当旅行条件書は、旅行業法第12条の4に定める「取引条件の説明」、契約成立の場合は同法第12条の5に定める「書面の交付」及び旅行業約款募集型企画旅行契約の部第9条（契約書面の交付）第1項に関する一部となります。

●個人の希望で独自に滞在先を手配することはできません。また滞在方法がホームステイの場合は、ホストファミリーの事情により、やむを得ず滞在先の変更が生じることがあります。プログラム参加に際しては、現地受入機関、ホストファミリー、添乗員または引率者の指示に従ってください。

●この旅行の参加者は必ず海外旅行傷害保険に加入してください。

●旅行条件・旅行代金の基準

この旅行条件は、2026年2月17日を基準としています。旅行代金は、2026年2月17日現在有効なものとして公表されている運賃・規則を基準として算出しています。

※外国籍の場合、ビザ申請料が別途、必要です。詳しくはお問い合わせください。



観光庁長官登録旅行業第1-1695号

株式会社留学ジャーナル



一般社団法人
日本旅行業協会



一般社団法人日本旅行業協会（JATA）正会員
一般社団法人海外留学協議会（JAOS）正会員
一般社団法人留学サービス審査機構（J-CROSS）認証事業者