

広島大学短期交換留学プログラム 派遣留学報告書

	記入日	2018年7月20日
派遣プログラム	<input checked="" type="checkbox"/> USA <input type="checkbox"/> USAC <input type="checkbox"/> UMAP	
留学先大学	フリンダース 大学 (国名：オーストラリア)	
所属学部・学科等名	Physical Education and Sport	
在籍身分	Bachelor	
留学期間	2018年2月18日～ 2018年6月14日	

1. 留学するまで

留学への志望動機・派遣先大学を希望した理由	1度目の留学に後悔があり、在学中にもう一度留学をしたかった。また、他の国での留学を体験してみたかった。 派遣大学のフリンダースは唯一派遣先からの奨学金が出たため
留学準備を始めた時期 (応募する何か月前ですか?)	2017年の夏 応募の直前
事前準備について (どのような準備をしたか、しておけばよかったか)	英語に関してはいくら準備してもしすぎることはない。 生活環境について調べておけばよかった。当初は大学の寮に入っていたが、ホームステイよりも高くつくことを知った。

2. 渡航について

ビザについて	ビザの種類：Student VISA
	ビザ申請先：オーストラリア大使館
	提出書類：入学許可書・収入証明など
	手続きに要した日数：一か月ほど
その他必要な事前手続き	保険に入る必要があった
出国年月日	2018年2月18日
経路(往路)	関西国際空港→Cairns→Adelaide
現地での出迎え	<input checked="" type="checkbox"/> 有 (大学関係者) ・ その他) <input type="checkbox"/> 無
到着後オリエンテーションの有無・期間・内容	<input checked="" type="checkbox"/> 有 (期間：一週間 内容：大学についての説明とあちこちでパーティー) <input type="checkbox"/> 無
帰国年月日	2018年6月14日
経路(復路)	Adelaide→Cairns→関西国際空港

3. 留学費用について

支出額	総額	1068000	円	
	内訳	渡航費（往復）	100000	円
		ビザ申請手数料	40000	円
		予防接種費用	0	円
		保険料	50000	円
		教材費（授業料以外の学費）	20000	円
		宿舍費（住居費）	400000	円
		光熱費	0	円
		食費	100000	円
		通信費（インターネット・携帯）	8000	円
		交通費（宿舍－大学間）	0	円
		交際費	50000	円
その他（ （ （	旅行費） 費） 費）	300000 	円 円 円	

4. 授業・修学について

授業の概要について （カリキュラム、プログラム、履修した科目、時間数、履修形態等）	Sports Sociology/Communication/Innovative Thinking 週3時間で3単位が一般的。1時間のレクチャーと2時間のチュートリアルもしくは3時間のワークショップ
単位互換希望の有無	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
授業・勉強についての アドバイス （留学前の履修、留学中、単位取得等）	キャンパスが広いので、履修登録の際に確認しておくといよい。同じ科目でもいくつかのスポットがあり、時間帯を選べるものもある。その場合いくつかの授業に出てみて、英語を聞き取りやすい先生を選ぶのがおすすめ。
日本と異なる授業形態 などにおける困難や挑戦 （ティーチングスタイル・先生と学生の関係性など）	先生との距離は近く、質問すれば丁寧に教えてくれる。逆に求めなければサポートは特にない。

5. 生活等について

(1) 留学先の住居について	
住居の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 大学の寮 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> その他（ ）
住居の広さ	約 m ² 同居人の有無 <input checked="" type="checkbox"/> 有（1人） <input type="checkbox"/> 無
住居に附属する設備	<input checked="" type="checkbox"/> 電気 <input type="checkbox"/> ガス <input checked="" type="checkbox"/> 水道 <input checked="" type="checkbox"/> 給湯 <input checked="" type="checkbox"/> シャワー <input type="checkbox"/> 風呂 <input checked="" type="checkbox"/> 水洗便所 <input checked="" type="checkbox"/> 暖房 <input type="checkbox"/> 冷房 <input checked="" type="checkbox"/> 台所 <input checked="" type="checkbox"/> 食堂 <input type="checkbox"/> 固定電話 <input type="checkbox"/> インターネット <input checked="" type="checkbox"/> その他（ 食事代も込み ）
住居費	1ヶ月当たり 100000 (現地通貨) 約 85000 円
留学先での住居全般に関するアドバイス	寮は高い。英語環境に身を置きたいだけなら大学外のシェアハウスをすすめる。しかし、寮生だけのイベントなどもある。
(2) 医療について	

保険の加入先	<input checked="" type="checkbox"/> 本学指定の保険 <input checked="" type="checkbox"/> 留学先大学指定の保険 <input type="checkbox"/> その他（ ）
保険の補償内容	補償額 死亡 円、 入院1日 円 その他（ ）
留学前後での予防接種の必要の有無	<input type="checkbox"/> 有（種類： 回数： 医療機関名： ） <input checked="" type="checkbox"/> 無
留学先国の医療事情（日本と比較して）	待ち時間が長い。 どのような症状でもまずは総合病院へ行き、紹介状をもらい専門病院へいくそう。
留学先での健康管理、衛生面について特に注意すべきこと	乾燥がひどい。また、水道水は硬水のため、体に合わないと体調を崩す。安いの過装置を持っている人も多くいた。
(3) 危険を感じた地域、状況、安全管理において注意したこと	
とくになし	
(4) 食生活についてのアドバイス	
寮で出る食事だと油もの、味の濃いものが多い。 寮のHallではなく、Villageを選択すれば、大学内に住み、食事は自分で作ることができるのでおすすめ。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス	
季節が逆の為、渡航してすぐの体調に注意	
(6) 学内外の施設・設備環境について（インターネット環境含む）	
図書館などの施設は整っている。インターネットもつながりやすい	
(7) 現地学生や地域との交流について（どのような、機会・きっかけがありましたか?）	
寮に入っていたため、寮の学生と仲良くしていた。初めのオリエンテーションで多くの人と出会うチャンスがある。また、学内のクラブ活動も充実しておりそこで友達が出来た	
(8) 習慣やマナーの違いによる対人関係等、注意すべきこと	
とくになし。本当に色々な人がいるため、皆違いに寛容だった	
(9) 日本から持っていくべきもの、持っていくべきでないもの	

<p>日本食。たらこなどのパスタソースが好評だった。 日本の日焼け止めや化粧品は必須 それ以外の大抵のものは現地で買える。</p>
(10) その他生活等に関して参考となる情報・アドバイス

6. 帰国後の進路について	
卒業予定年月	2018年 9 月 (当初の卒業予定年月 年 月)
卒業が遅れる見込みの場合、その理由	<input type="checkbox"/> 4年次に留学したため <input type="checkbox"/> 単位不足のため <input type="checkbox"/> 新卒で卒業するため <input checked="" type="checkbox"/> その他(具体的に 3年次に半年休学したため)
現在の状況および今後の予定・進路等	在学中。3年時に就職活動を行い、内定をもらっていた企業に勤める予定
就職活動や留学前の単位取得、教育実習等についての工夫	就職活動は、海外でもできるが、情報は限られてしまうので、留学前にできることはやっておいた方がよい

7. 留学準備、留学中に役立った書籍、ウェブサイト等		
書籍、サイト名	詳細(出版社、URL等)	コメント

8. 後輩へのメッセージ
<p>私にとって留学期間中はとても濃い時間でした。広島大学で学ぶことも多いですが、海外に出てみて改めて自分自身と向き合あうことができ、あそこでしかできない経験が多くありました。留学に迷っているなら周りの人や先輩に相談することをおすすめします。また、社会人になると長く海外に行けるチャンスは少なくなるので、せっかくなら今あるチャンスを利用してほしいと思います。</p>

9. 自由記述 (1,200 字程度)

私にとって今回の留学は、HUSA を利用した 2 度目の留学でした。1 度目の留学では、思い通りに行かなかった点、反省点が多くあり、再挑戦したいと思い今回の留学を決めました。留学を終えて、今セメスターを振り返ると、本当に留学にいけてよかったと思いますし、また大きく成長することが出来たと思います。前回の反省と今回の取り組みを簡単にまとめますと、

前回の反省

- 留学生と同じレベルで勉強しなくては。と気負っていた
- その分、友達の誘いを断ってまで部屋にこもって勉強することも多くあった
- そこから感じた準備不足や、私は何をしにきたのか、留学を通して何を学べたのか、日本でも出来たことではないのか…などの後悔

今回の取り組み

- 勉強はそこそこに、クラブ活動に取り組んだり、友達と過ごす時間を大切にしたり
- 一人で勉強せず、わからない部分や時間がかかりそうなところはどんどん人に頼った
- 葛藤や悩んでいることは友達に共有した。

今回の留学では上記の変化があり、友達とより関わり、深い関係になることができたとおもいます。また、オーストラリアは多国籍国家と呼ばれるだけあり、本当に様々な人に関わることができました。そのおかげで、自分はこれでいいのだと改めて思うことが出来たと感じています。

留学中に最も印象に残ったのは、友人と日本のことについて何度も言い合いになったことです。

哲学やアジアの文化を学んでいる友人から、日本人は恥とプレッシャーの文化の中で生きている、何でそんな地獄みたいなのに住んでいるのか理解ができませんと言われてきました。その言葉を聞いた際、私はとても大きなショックを受けました。彼らの考え方では、やりたいことはやる。やりたくないことは無理してやらなくてよい。熾烈な受験勉強もそうだし、働くにしてもなぜ自分のプライベートの時間を削ってまで、誰かのために働かなくてはならないのか、そんなことよりも自分の体や自分の家族のほうが大事ではないのか。と何度も言われました。オーストラリアでは、夕方 5 時にほとんどの店が閉まり、日曜日は休みの店も多くあります。その文化からすれば日本は異常だと、いいたい事は理解できますが、自分の住む国を真っ向から否定された事、それでも上手く言い返せなかったことがとても悔しかったのです。この経験から、世界の働き方や、ヨーロッパで取り組みが始まっているベーシックインカムについて調べたり、改めて日本の文化について深く考えるようになりました。あくまで私の意見ですが、私は日本で生まれ育つ中で「No Pain, No Gain」の感覚を培ってきたと思いますし、努力したあとの達成感が好きです。確かに恥をかくことをためらったり、プレッシャーを感じることも多くありますが、それらも私の力になっていると確信しています。この結論は、友人に言われた一言から、何度もぶつかり、考え抜いた結果であり、フリントダースに留学していなければ考えてもなかったことかもしれません。とても貴重な経験ができたことをありがたく思っています。

今回の留学の成果は、今後、人と関わっていく中で大きく役に立つだろうと考えます。当たり前の感覚が他の人にとっては異常になりえるということを改めて感じましたし、自分が本当に大切にしていきたい考え方や働き方を知ることができたので、もうブレスする事はないだろうと思います。世界に友達ができたこと、留学中に大変だったり辛かった経験も貴重な思い出となりました。今後また困難にぶつかった際もオーストラリアで学んだ Easy Going の気持ちで乗り越えていこうと思います。

最後になりますが、今回は HUSA の募集がない中、私が無理を言い募集枠を開いていただいた形の留学でした。限られた時間の中、私のミスもいくつかあり、沢山ご迷惑をかけてしまいましたが、それでも多くの手助けをしていただき、面倒を見てくださった国際交流グループの方々には頭が上がりません。本当にありがとうございました。

写真①：大学内 Village にて。一緒にご飯を食べてテレビを見たり、ゲームをしたりするのが日常でした

写真②：野生のコアラ。大学内でも見れるらしいけど私はそのチャンスはありませんでした。

写真③：カンガルーのえさやり。



注1) 報告書およびその内容は、留学希望者への情報提供のため、HUSA ホームページおよび広島大学ホームページへの掲載、事務室での閲覧や大学の留学情報案内の作成のために利用させていただきます（氏名及び学生番号については、非公開とします）。ただし、公開にあたり不適切と判断された内容については、国際交流グループにて削除等させていただきますので予めご了承ください。