

広島大学短期交換留学プログラム 派遣留学報告書

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	グダニスク 大学 (国名: ポーランド)
所属学部・学科等名	Social science
在籍身分	International student
留学期間	2017 年 9 月 25 日～ 2018 年 7 月 11 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	英語の上達のため1年間留学に行ける国を探していた。またヨーロッパの町並みや雰囲気に魅力を感じたため。
留学準備を始めた時期 (応募する何か月前ですか?)	学内で行われるIELTS試験の半年ほど前からIELTSの勉強を始めました。
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)	空港から寮までの道を調べる。トラムの使い方など。日本食や調味料などをもっと持ってきておけば良かった。

2. 渡航について

ビザについて	ビザの種類: 学生ビザ
	ビザ申請先: 在日ポーランド大使館
	提出書類: 事前にネットで記入した書類、パスポート、写真、預金明細、保険証明、大学の受け入れの証明書
	手続きに要した日数: 数週間
その他必要な事前手続き	なし
出国年月日	2017 年 9 月 23 日
経路(往路)	成田→コペンハーゲン→グダニスク
現地での出迎え	<input type="checkbox"/> 有(大学関係者・その他) <input checked="" 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: 1 週間 内容: 簡単な説明とレク) <input type="checkbox"/> 無
帰国年月日	2018 年 7 月 11 日
経路(復路)	グダニスク→コペンハーゲン→成田

3. 留学費用について

支出額	総額		円
	内訳	渡航費（往復）	18万
ビザ申請手数料			円
予防接種費用		0	円
保険料			円
教材費（授業料以外の学費）		5000	円
宿舍費（住居費）		16万	円
光熱費		0	円
食費		20万	円
通信費（インターネット・携帯）		1万	円
交通費（宿舍ー大学間）		0	円
交際費		5万	円
その他（ （ （		旅行費 費 費	個人による 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）	大学の学部が提供している英語の授業の中から選ぶ。クロスカルチャー心理学、臨床心理学、英語の授業を受けました。時間割を教授にメールして聞き、授業中に出席の名前を書くことで、授業に登録したことになる。
単位互換希望の有無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input 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）	留学中は日本と同じペースでは授業をとれないし、単位交換も内容が似ていないと出来ないのので、4年で卒業したい場合は留学前にとれるだけ単位をとることをおすすめします。
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）	日本と異なり、少人数ベースでの授業。授業中も発表など授業参加が強く求められます。先生と学生の関係は日本よりも近く、沢山の生徒が授業後に先生に話しかけ、質問したり、会話をしています。

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 9 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 checked="" 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 type="checkbox"/> 食堂 <input type="checkbox"/> 固定電話 <input checked="" type="checkbox"/> インターネット <input type="checkbox"/> その他（ ）
住居費	1ヶ月当たり 500 ヶロチ (現地通貨) 約 15000 円

留学先での住居全般に関するアドバイス	基本的な設備は整っていて住みやすいのですが、どの寮になるかでクオリティが全然違います。寮の受付の人は英語がほとんど通じないので、慣れるかポーランド語が話せる友達に助けをもらう必要があります。
(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 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)	医者にかかったことが無いので分からないのですが、聞いた話によると待ち時間が長く、英語が話せても意思疎通が難しいらしいです。
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	冬場はマイナス10度以下で日照時間も短く曇りばかりで、鬱になりがちなので、ビタミンDのサプリメントを取っていました。
(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	
グダニスクは人も少なく危険な思いはしたことがないです。金曜、土曜の夜は酔っばらっている人に会う時もありますが、気にせず通りすぎたら何もありません。それでも、荷物を置いて退席はしたことがないです。財布、ケータイなどはいつも携帯して過ごしていました。	
(4) 食生活についてのアドバイス	
物価が日本の3分の1なので、外食しても自炊しても安いです。日本食レストランや、日本の調味料などのパリエーションは少ないので、持ってきたほうがいいです。外食のクオリティもそこそこでピザ屋かハンバーガー屋ばかりなので、健康を保つためにも自炊したほうがいいと思います。ポーランド人はお酒が大好きなので弱い人はヘパリーゼなどもおすすめです。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス	
10月から3月終わりまではコートが欠かせませんでした。特に自分が持ってきたコートは10月時点でもう訳に経たなかったもので、とっでもごついコートをポーランドで買いました。タイツをズボンの下に二重でいたり、雪用のくつを買い足して、帽子、マフラー、手袋と冬はフル装備が必要です。	
(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)	
大学は比較的綺麗です。寮で頻繁にエレベーターなどが故障していました。トラムや電車などは見た目はぼろいですが、特に問題はないです。インターネットは大きめのショッピングモールではフリーWi-Fiがついています。寮のWi-Fiは学校が始まってから申請することになるので、それまでは近くのマクドナルドやショッピングモールで使っていました。寮に、電子レンジが着いていないのが不便でした	
(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?)	
最初に留学生が集まる会があります。その後ウェルカムパーティもあります。グダニスク市全部の大学の留学生が来るので100人以上の大規模です。それ以降は授業中くらいしかきっかけがないです。後は、寮のキッチンでたまに会いがありました。基本的には友達で紹介で新しい友達を作っていました。	
(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	
挨拶はだいたいイグで、南ヨーロッパの人はキスしたりもありますが、動じなければ慣れるので大丈夫です。基本的に土足です。お酒が大好きなので、同じペースで飲んでいると先につぶれてしまうので飲めないと思ったらうまく断ることが必要です。町中の若者以外はほとんど英語が通じないので、無視されても動じない心が必要です。	

(9) 日本から持っていくべきもの、持っていきべきでないもの

持ってきてよかったものは、洗濯ネットとハンガー、靴下や下着用の洗濯ばさみがいっぱいついているハンガーです。海外製が気になる人は、歯ぶらし、歯磨き粉、クレンジング、洗顔も持ってきた方が良いでしょう。あとは日本食とみりん、ポン酢、めんつゆ、だしなどの調味料は売ってないので持ってくることをおすすめします。

いらないなと思ったのは、服、シャンプー、ボディーソープなど。

(10) その他生活等に関して参考となる情報・アドバイス

SIM フリーのケータイを持ってきて、SIM カードをポーランドで買って使う方が安く澄すむと思います。基本的に電化製品は日本の方がクオリティが高いです。

6. 帰国後の進路について

卒業予定年月	2020年 3月 (当初の卒業予定年月 2020年 3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 type="checkbox"/> その他(具体的に)
現在の状況および今後の予定・進路等	2年次に留学したため、帰国後フルで単位をとれば予定通り卒業は可能
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	夏休みまでに帰国することで、夏期集中講義やインターンに参加できるように工夫した。

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

ポーランドは留学先としてマイナーですが、その分日本人が少ないので強制的に英語しか使えない環境に身を置くことが出来ます。そのおかげで、英語力も上達するし来て良かったなと思います。英語が話せなくても困っていたら助けてくれる人も沢山いるし、親日国なので日本に興味がある人も沢山います。物価も安いので、過ごしやすいです。人が沢山いるところが苦手で、自然や海が好きの人にはもってこいだと思います。中欧に位置しているので、他のヨーロッパの国に旅行もしやすいです。

9. 自由記述 (1,200 字程度)

留学を終えて、特にやりきったという実感が無いんですが、それもあまりストレスやつらい思いがなく楽しめたからかなと思います。また、留学が私の大学生生活のメインではなく、これから繋がる過程なので、終わった～という気持ちよりも次はこれに挑戦したいという気持ちや将来に気持ちのベクトルが向いている気がします。それでも、留学中帰りたいなと思ったことは何度もありますが、(笑) 留学期間中最も印象に残ったことは、やっぱり英語力で挫折したことだと思います。楽しいことは沢山合っても、きついことの方が頭に残りやすいし、今でも鮮明に覚えています。留学して最初のころは本当に複数人での会話が苦手で、何時間も発言できず、内容も理解できずに笑って座っているという状況になったことがあります。その時は人とコミュニケーションを取るって日本では当たり前に出ていたことが出来ないっていう現実にかなり悩んでいました。10ヶ月の留学中泣いたことも1回しかないし、今思えば上手くいっていたことのほうが多いんですけど、その1日の出来事は一生忘れられないと思います。留学前と比較して成長した点は、英語力はもちろん考え方の変化など人として成長できたかなと思います。偏見かもしれませんが、ヨーロッパの人は自分の意見をきちんと持って述べるのに対し、日本人は人に合わせすぎたり、自分の意見を言えないことのほうが多い気がします。その中で、自分の意見を述べることの大切さとか、言わないと誰も自分のことに興味を持ってもらえないし、必然的にそういう特訓が出来たと思います。具体的には、日本では授業中絶対発言しなかったけど、10ヶ月経って質問したり発言できるようにもなりました。また、ヨーロッパでは沢山の国の人に住んでいるので、視野が広がります。いろいろな国の人と出会って会話することによって、自分の考えも柔軟になり許容範囲も広がったかなと思います。今回の留学中に、友達と協力してあるプロジェクトをしたんですが、その時にブレインストーミングなどをして、自分は英語を使ってなにかを成し遂げたり、計画するのが好きだなということに気がついたので、将来は外資系など多国籍の人とも協力して働きたいと考えています。今回の留学はゴールではなく英語力を伸ばして、英語をツールとして使うための課程だと考えています。そのため、今後、また機会があれば他の国に留学もしてみたいと思うし、誰か留学生が日本で困っていたら積極的に助けたいと思います。



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。