

広島大学短期交換留学プログラム 派遣留学報告書  
HUSA (Hiroshima University Study Abroad) Program Report

記入日/Date		2019年5月16日
派遣プログラム Name of Program	<input checked="" type="checkbox"/> HUSA <input type="checkbox"/> USAC <input type="checkbox"/> UMAP	
留学先大学 Host University	セントメアリーズ大学 (国名/Country : カナダ )	
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	Science ・ Psychology	
在籍身分 Status at Host University	Exchange Student (ex. Exchange Student, Special Auditing Student)	
留学期間 Period of Program	2018年8月30日 ~ 2019年4月18日 (YYYY/MM/DD) (YYYY/MM/DD)	

### 1. 留学するまで / Preparation for the Program

留学への志望動機・ 派遣先大学を希望した理由 Purpose of Study / Reason of Host Choice	語学力向上のため留学を志望し、より専門性を高めた心理学の授業を受けるため北米地域を選びました。もとよりカナダに興味があり、セントメアリーズ大学のみとの協定が結ばれていたため、この大学を希望しました。
留学準備を始めた時期（応募する 何か月前ですか？） Commencement of Preparation for Application	応募する大学を本格的に絞り始めたのは応募の1・2ヶ月前でしたが、語学試験の勉強を含めると、応募する半年ほど前から準備を始めました。
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) Preparation Completed Prior to Study Abroad	語学の勉強ははしめすぎることはないと思います。普段から洋画や洋楽を見たり聞いたりし、わからない文法や知らない単語を調べるようにしていました。留学そのものには直接関係があるわけではありませんが、搭乗の半年ほど前からチケットの金額変動を見ておくことや、キャッシュレスが進んでいる国に行く場合は特に、クレジットカードのアフターサービス等を知っておくことも大事だと経験上知りました。

### 2. 渡航について / Visa and Flight Information

ビザについて Visa	ビザの種類 / Visa Type : 学生ビザ	
	ビザ申請先 / Location of Visa Application : カナダ政府	
	提出書類 / Required Documents : 派遣先大学の受入証、交換留学の証明書、パスポート、銀行の残高証明書（全てそのコピーをアップロード）	
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 1ヶ月	
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	私の場合はパスポートの更新が必要でした。また、アメリカ経由での渡航だったためESTAの申請が別途必要でした。	
出国年月日/ Date of Departure	2018年8月29日 (YYYY/MM/DD)	
経路(往路) / Route (Outward)	成田 - デトロイト - モントリオール - ハリファックス	
現地での出迎え Pick-up Service	<input checked="" type="checkbox"/> 有/Yes (大学関係者/Univ. Staff ・ その他/Others) <input type="checkbox"/> 無/No	
到着後オリエンテーションの有 無・期間・内容 Orientation, Period, Contents	<input checked="" type="checkbox"/> 有/Yes	有の場合 期間/Period : 8月31日 - 9月4日 (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation 観光名所に行ったり、ゲームをしたりして友達を作る留学生向けのイベントです。
	<input type="checkbox"/> 無/No	
帰国年月日 / Date of Return	2019年4月20日 (YYYY/MM/DD)	

経路（復路） / Route (Return)	ハリファックス – モントリオール – デトロイト – 成田
-------------------------	--------------------------------

### 3. 留学費用について / Expenses

内訳額 / Expenses	総額		1,512,690	円/yen
	Total Amount			
内訳 Details	渡航費（往復） / Flight Ticket (Round Trip)		270,000	円/yen
	ビザ申請手数料 / Visa Application Charge		13,000	円/yen
	予防接種費用 / Immunization Charge		0	円/yen
	保険料 / Travel Insurance		74,690	円/yen
	教材費（授業料以外の学費） / Learning Material (Extra Tuition Fee)		30,000	円/yen
	宿舍費（住居費） / Accommodation Fee		600,000	円/yen
	光熱費 / Utility Cost（洗濯）		10,000	円/yen
	食費 / Meal Cost		400,000	円/yen
	通信費（インターネット・携帯） / Internet, Phone		45,000	円/yen
	交通費（宿舍～大学間） / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)		0	円/yen
	交際費 / Social Expenses		70,000	円/yen
	その他 / Others（ （ （	費） 費） 費）		円/yen 円/yen 円/yen

### 4. 授業・修学について / Courses and Study

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） / Brief Description of Courses (Curriculum, Program, Registered Courses, Study Hours, Course Style)	本学生と同様の授業を受けました。原則として最少で3科目、最多で5科目を一つのセメスターで受けることができ、月火で履修した授業を水木でもまた同じように受講するという形式でした。そのため毎週金曜日は基本休みでした。前期では天文学や文学、フランス語を、後期では心理学、教育学、異文化理解の授業を受講しました。語学の授業は少人数クラスでした。
単位互換希望の有無 / Credit Transfer from Host to Home University	<input checked="" type="checkbox"/> 有/Yes <input type="checkbox"/> 無/No
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） / Advice for Class and Study (Before and During Study Abroad)	私が履修した授業のほとんどは自身の主専攻ではありませんでしたが、究極英語さえ理解できれば内容も理解できるというのが文系科目の利点だと考えます。ただ、当然のことながら内容の難易度が上がるほど専門用語も増えてくるため、モチベーションを維持する意味でもご自身の興味のある授業を履修されることをお勧めします。経験上、予習として課されるリーディングの量は半端ではありません。
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） / Difficulties and Challenges Faced in Classes Different from Japan (Teaching Style, Relationship with Professors/Lecturers)	個人的には、授業形態に関しては大きな差を感じませんでした。むしろ教授との関係性については、日本よりも近く感じて質問や意見などもしやすく快適でした。

5. 生活等について / Lifestyle		
(1) 留学先の住居について / Accommodation		
住居の種類 Type of Accommodation	<input checked="" type="checkbox"/> 大学の寮 / University Dormitory <input type="checkbox"/> アパート / Apartment <input type="checkbox"/> その他 / Others (                    )	
住居の広さ Size of the Room	約/approximately 6 m <sup>2</sup>	同居人の有無 Roommate(s)? <input type="checkbox"/> 有 / Yes (        人/People) <input checked="" type="checkbox"/> 無 / No
住居に附属する設備 Facilities in Accommodation	<input checked="" type="checkbox"/> 電気/ Electricity <input checked="" type="checkbox"/> ガス/ Gas <input checked="" type="checkbox"/> 水道/ Water <input type="checkbox"/> 給湯/ Hot Water <input checked="" type="checkbox"/> シャワー/ Shower <input type="checkbox"/> 風呂/ Bathtub <input checked="" type="checkbox"/> 水洗便所/ Flushable Toilet <input checked="" type="checkbox"/> 暖房/ Heating <input type="checkbox"/> 冷房/ Cooling <input type="checkbox"/> 台所/ Kitchen <input checked="" type="checkbox"/> 食堂/ Dining Room <input type="checkbox"/> 固定電話/ Land-Line Phone <input checked="" type="checkbox"/> インターネット/ Internet <input type="checkbox"/> その他/ Others (                    )	
住居費 Accommodation Fee	1ヶ月当たり/ per month 878.75 CAD	(現地通貨/ local currency)    約/ approximately 75,000 円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	住む寮は3つのうちから選ぶことができ、理由があれば途中で変更も可能です。はじめに一つを選ぶ際は、キッチンやルームメイトの有無から考慮するといいです。	
(2) 医療について / Medical Care		
保険の加入先 Insurance (Who Designated)	<input checked="" type="checkbox"/> 本学指定の保険 / Hiroshima University <input type="checkbox"/> 留学先大学指定の保険 / Host University <input type="checkbox"/> その他 / Others (                    )	
保険の補償内容 Insurance Coverage	補償額 / Coverage    死亡 / Death                    10,000,000 円 / yen, 入院1日 / per day of Hospitalization                    (全てで) 100,000,000 円 / yen その他 / Others (航空機委託手荷物遅延等 100,000 円 / yen)	
留学前後での予防接種の必要の有無 Immunization Requirement	<input type="checkbox"/> 有 / Yes (種類 /Acquired Immunizations :                    , 医療機関名 / Location of Immunization :                    ) <input checked="" type="checkbox"/> 無 / No	
留学先国の医療事情 (日本と比較して) / Difference in Medical Service (Compared to Japan)	学校に医療機関があるため、内科の受診は学校ですることができます。しかし眼科や皮膚科は外部での受診をすることになり、特に皮膚科は医師の紹介状が必要なので少し手間がかかりました。また、歯科系の治療は保険適用外で高額になるので、出国の前に日本で検診を受けるなどして予防しておいたほうがいいです。	
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 / Healthcare and Hygiene	カナダにもドラッグストアがあるので風邪薬などは簡単に手に入りますが、日本にいるうちに、常備薬とともに風邪薬を買っておくと心強いかもしれません。	
(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 / Dangerous Situations and Locations Encountered, Possible Advice for Risk Management		
特に危険を感じたことはありませんでしたが、夜道や裏路地を一人で出歩かないことは徹底しました。カナダは麻薬が合法であるため、道を少し歩けば麻薬を吸っている人に会います。何もしなければ害はありませんが、ハリファックスは物乞いをする人も少なくないので、危険が近くにあることを忘れないような、警戒を怠らないことが第一だと思います。		
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice		
海外とは言っても寿司や刺身、ラーメンなどを取り扱う日本食屋さんはいくつもあります。学食のメニューは基本的に同じですが、バラエティーに富んでいるので上手に組み合わせると飽きが来ずおいしいかもしれません。オススメは、不定期に出てくる朝食のペーグルサンドイッチです。		

(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
ハリファックスは、カナダでも指折りの暖かい場所として有名です。経験した最低気温は-14度ほどで、夏は晴れることが多く10月初め頃までは半袖でも過ごすことができます。また、寮のある棟も含めて学校の施設自体が一つの通路で繋がっており、室内には暖房が装備されているため、外に出なければ真冬でも半袖で難なく生活することができます。したがって、薄めの長袖があると活躍すると思います。古着屋やショッピングモールもあるので、服を現地で調達することも可能です。	
(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) / Available Resources (Library, Cafeteria, Campus Wi-Fi, etc. )	
図書館にはパソコンが多く設置されており、24時間使用可能なスペースもあります。2階や3階はシークレットエリアとされていて、静かな場所で勉強したい人のために開放されています。カフェテリアは大きく3つに分かれており、寮内に一つ、図書館内に一つ、そして学生センターにあるフードコート内に一つあります。Wi-Fiは施設内どこでも接続可能です。	
(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?) / Communication with Local Students and People (Available Opportunities?)	
秋学期が始まる1週間前から、ウェルカムウィークという新入生を対象としたイベントが開催されてました。ゲームを通して知人を作り、学食で一緒にご飯を食べるなどしてたくさんの友達を作ることができました。同じ授業をとって友達になったこともあったので、少人数クラスの授業を取ると比較的友達を作りやすいと思います。加えて、クラブに参加するのも良い友達作りの機会だと思います。私はダンスチームに加入しました。定期的な運動の予定があることで生活にメリハリも出て、とても楽しく充実した時間を過ごすことができました。	
(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 / Care and Attention regarding Customs and Manners	
個人的には時間に厳しい方ではないのですが、それでも時間に対する意識の差には苦労したことがありました。	
(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 / What Should You Bring? What Should You NOT Bring?	
ヒートテックやカイロはハリファックスで手に入らなかったため、使用されるようなら持っていくことをお勧めします。トロントなどのような所謂都会というところではありませんが、ノバスコシア州の州都なのでハリファックス内でも十分に物品を揃えることはできます。ただ場合によって、倍以上の値段で半分以下の品質を手にもすることもあります。個人的にポケットティッシュがその類でした。	
(10) その他生活等に関して参考となる情報・アドバイス / Other Useful Information and Advice about Life Abroad	
携帯は最安のプランにして、SIMカードをあらかじめ定期購入しましたが、人によっては機内モードでフリーWi-Fiを使いながら8ヶ月を過ごした人もいました。	

<b>6. 帰国後の進路について / Your Career After Study Abroad</b>	
卒業予定年月 Expected Graduation Month and Year	2021年 / year 4月 / month (当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad) 2020年 / year 4月 / month)
卒業が遅れる見込みの場合、その理由 Reason for Extension of Graduation Month and Year?	<input type="checkbox"/> 4年次に留学したため / Participation in HUSA during 4th Year <input checked="" type="checkbox"/> 単位不足のため / Amount of Credits <input type="checkbox"/> 新卒で卒業するため / In order to graduate as a "new" graduate <input type="checkbox"/> その他 / Others (具体的に / Specific reason: )
現在の状況および今後の予定・進路等 Current Situation, Plan and Career	今のところ未定ですが可能性としては二択で、英語教員になるか大学院に進学するかです。

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 Pre-arrangement by yourself for your future job hunting, acquisition of credits of required courses and practicum, etc.	私の場合は特殊で、副専攻を二つほど受講していたことが大きな要因となって、卒業年度を遅らせることとなりそうです。教育実習は帰国後に受ける予定です。今のところ卒業後就職をする予定はないので、就職活動に関しては特に何もしていません。（5月に執筆）
--	--

### 7. 留学準備, 留学中に役立った書籍, ウェブサイト等 / Useful Books and Website for Study and Life Abroad

書籍, サイト名 Name of Book or Website	詳細 (出版社, URL 等) Details (Publisher, URL etc.)	コメント Comments
HIS 海外デスク	<a href="https://www.his-j.com/tyo/air/air_senmon.htm">https://www.his-j.com/tyo/air/air_senmon.htm</a>	電話での対応でしたが、チケットの手配の際に大変尽力してくださいました。
Weblio 英語辞書	アプリケーション	電子辞書や Google 翻訳より手軽で、単語のニュアンスを捉えるのにとても便利でした。
地球の歩き方	カナダ東部	ハリファックスの歴史や観光名所などを大まかに捉えるのに役立ちました。

### 8. 後輩へのメッセージ / Message for Outgoing Students who Desire to Study Abroad

知らない場所, 知らない人, 違う言語のなかで長期間生活するのは楽ではありませんでしたが、とても楽しかった思い出がたくさんあります。8ヶ月間の留学で得られるものは、単に語学力だけではありません。世界中に友達を作ることができたのが、個人的にとっても嬉しかったです。気を張りすぎることなく、できる範囲で頑張ってください。

9. 自由記述（日本語・1,200 字程度） / Feedback (English about 600 words)



留学を振り返って簡潔に自分を評価すると、後悔よりも達成感の方が大きいです。留学前に気持ちを備えていた甲斐があって、留学期間中は英語での勉強や、英語そのものの勉強、友達との時間に集中することができ、本当に楽しく刺激にあふれた毎日を過ごすことができました。たまに寮から徒歩 15 分ほどの場所にある公園（写真上）で息抜きをするときもありました。週 2 日は放課後にダンスクラブで汗を流し（写真中）、バスケットボールやサッカーの試合の合間、ダンスコンペティションに向けてチームで頑張ることができる、とても貴重な経験ができました。

思いがけず日本人とも知り合い仲良くなり、たまに弱音を吐いては励まし合う友達を作ることができたのもいい思い出です。授業は前期には文学と天文学を、後期には教育学、異文化理解、心理学の授業を履修しました。また、前・後期ともにフランス語も履修しました。前期は英語に慣れる目的で興味のある授業を履修しましたが、これまでに日本語でも物理を学習しなかった私にとって、天文学が一番ハードな選択でした。個人的にとってよかったと思う授業はフランス語です。他の科目と違い専門用語はなく、他の生徒と全く同じ地点からスタートできたのが良い点でした。また、カナダ国内でフランス語を話す地域があることから、普段の生活の中にもフランス語を目にするのはよくあるので、一つの実用的な教養として学ぶことができ有意義でした。振り返って一番印象的だったのは勉強に対する自分の態度の変化です。大学に入って以来勉強という勉強をしていなかった記憶があるのですが、留学中は勉強時間も集中度も比べ物にならないほど密になり、自分でも驚くほど真剣に授業やテスト勉強に臨むようになっていました。



留学を通して、確実に英語力は上がりました。英語を、日本語を介することなく英語で捉えることができるようになり、リーディングの要領が最も大きく上がりました。また、英語を話すことへの躊躇がなくなりスピーキングにも自信がつくようになりました。英語にかかわらず、留学を通して生活力が上がったとも感じています。あらゆる課題一つ一つに英語で立ち向かい、時に忍耐しながら対処することができました。留学前後での大きな変化は、自分の国民性を認識しそれを誇りに思うことができるようになったことです。生活のあらゆる場面で「日本の方がいいな」と思ったり、「日本人なら～なのに」と不服に思ったりすることが多くありました。日本語学習者との会話を通して初めて日本語の素晴らしさにも気づくこともありました。



この 8 ヶ月間の経験を踏まえて、引き続き英語の勉強をしていくつもりです。しかし、入学当初の目標であった英語の教員としてではなく、あくまでも英語をコミュニケーションツールの一つとして扱う職業に就きたいと思うようになりました。日本語の素晴らしさにも気づくことができたため、日本語を外国人に教えるためのコースも引き続き履修し、修了する予定です。また、この 8 ヶ月間を通して出会うことのできた数多くの友人とは今後も連絡を取り合っていく、いつか彼らの国で再会したいと思っています。写真は特に仲の良かった友人と撮ったものです。（写真左下）

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。 / This report and its contents will be uploaded on website of the HUSA and Hiroshima University, browsed at the office and used for information regarding study abroad at Hiroshima University in order to provide information to students who desire to study abroad. (Student name and student number are not published). If the report and its contents are included inadequate contents to be published, it would be deleted or amended it by International Exchange Group.

\*大学の支援体制構築のためにご協力をお願いします（このページはHPに掲載しません）