

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 2020年1月8日(YYYY/MM/DD)	
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	ヴィタウタス・マグヌス大学 (国名/Country : リトアニア)
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	Faculty of Political Science and Diplomacy
在籍身分 Status at Host University	Exchange student (ex. Exchange Student, Special Auditing Student)
留学期間 Period of Program	2019年 8月 20日 ~ 2019年 12月 20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	海外の異なる価値観をもつ学生と交流や、異文化・新たな環境の中に挑戦したいという考えで留学を志望した。派遣先の大学にはSTART+で一度訪れた経験があり、その土地に愛着があった上、その国についてより深く学びたいと感じ、同じ大学を希望した。
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	応募にはIELTSのスコアを用意する必要があり、HUSA 応募およそ1か月前のテストを受験した。またIELTS受験のためには1か月をかけた。（IELTSは2, 3か月は準備にかけた方がよいと感じた。）長期留学は大学一年のころから検討していたので、英語の勉強・留学先の絞り込みは当時から行っていた。
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	8月後半からの派遣であったため、8月中旬のINUセミナーに英語のディスカッションや講義を経験するために参加し、外国人学生とのコミュニケーションに慣れることに役に立った。一方で、留学先では、課題としてエッセイを課されることが多かったが、英語で書いたことがなかったので、書き方が分からず大変苦労したため、事前に練習をしておけばよかったと感じた。

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 : D
	ビザ申請先 / Location of Visa Application : 駐日リトアニア大使館（東京都）
	提出書類 / Required Documents : パスポート、写真、招聘状、広島大学の所属証明書、健康保険の証明書（英文）、銀行口座の残高証明書（英文）、航空券予約確認書、申請書（ダウンロードの上記入）
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 4日ほど
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	特になし
出国年月日/ Date of Departure	2019年 8月 16日 (YYYY/MM/DD)
経路（往路）/ Route (Outward)	成田→ヘルシンキ→ビリニュス
現地での出迎え Pick-up Service	<input type="checkbox"/> 有/Yes（大学関係者/Univ. Staff ・ その他/Others） <input checked="" 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 : 2019年8月20日 - 2019年8月28日 (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation <input type="checkbox"/> 無/No 大学の施設紹介、学部説明、システム説明、他留学生との交流イベントなど

帰国年月日 / Date of Return	2020 年 1 月 8 日 (YYYY/MM/DD)
経路 (復路) / Route (Return)	ヴィリニュス→ヘルシンキ→成田

3. 留学費用について / Expenses

内訳 Details	総額	50 万	円/yen
	Total Amount		
	渡航費 (往復) / Flight Ticket (Round Trip)	18 万	円/yen
	ビザ申請手数料 / Visa Application Charge	0	円/yen
	予防接種費用 / Immunization Charge	0	円/yen
	保険料 / Travel Insurance	4 万 5 千	円/yen
	教材費 (授業料以外の学費) / Learning Material (Extra Tuition Fee)	0	円/yen
	宿舍費 (住居費) / Accommodation Fee	5 万	円/yen
	光熱費 / Utility Cost	0	円/yen
	食費 / Meal Cost	6 万	円/yen
	通信費 (インターネット・携帯) / Internet, Phone	6 千	円/yen
	交通費 (宿舍～大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	0	円/yen
	交際費 / Social Expenses	2 万	円/yen
	その他 / Others (衣服 費)	5 万	円/yen
	(旅行 費)	1 万	円/yen
	(生活 費)	7 万	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)	秋学期と春学期に分かれており、秋学期に滞在した。授業は6つ履修し、合計で26 UCTS 取得した。授業によって単位数が異なっていた。授業形態は Lecture と Seminar があり、どちらも含まれている授業と Lecture のみの授業があり、Lecture のみの授業(4 UCTS)を3つ、Seminar 付きの授業(6 UCTS)を1つ履修した。
単位互換希望の有無 / Credit Transfer from Host to Home University	<input type="checkbox"/> 有/Yes <input checked="" 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)	授業によっては授業前に先生が指定する論文を読んでもらうようにしていきされる。私が履修した授業では最大20ページ程度であったが、中には100ページ近く読むことを要求されている友人もいた。留学前から、英語で書かれた論文を速く、効率よく読む訓練をしておくことをお勧めします。
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・先生と学生との関係性など) / Difficulties and Challenges Faced in Classes Different from Japan (Teaching Style, Relationship with Professors/Lecturers)	大半の授業は中間テスト・課題・期末テストがあり、中でも課題に時間がかかった。エッセイ課題が多く、英文で指定された内容を3ページ程度書くことが多かった。英文の論文などの資料の探し方、レポートの書き方 (アカデミックなルール) を知らなかったので大変苦労した。レポートには毎回20時間以上かかったが、先生や友人の力を借りながら完成させていた。

(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
8月は25℃以上になる日もあったが、9月中旬からは15℃前後となり、ダウンやセーターを着始めていた。衣服の価格は一着20~30€と比較的安く日本から多くもっていく必要はないと感じた。極暖の上着も60~70€で買うことができる。また、湿度に関しては、8月・9月はかなり乾燥し、喉が痛かったので寮ではマスクを着用していた。雨は降ったとしても激しく降ることはあまりなく、折り畳み傘で十分だった。	
(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.)	
大学のWi-Fiは強く速いので困ることはなかった。図書館はテスト前には24時間空いており、席がないほど混雑していることは滅多になかった。大学は建物か街の中に分散しており、自分が使用していた建物はカウナスの中心部にあり寮から徒歩圏内だった。学食はないが、大学の建物付近にカフェ、パン屋、レストラン、スーパーが豊富にあるため、かなり便利だった。	
(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?) / Communication with Local Students and People (Available Opportunities?)	
派遣先大学は日本語の授業を提供している他、アジア研究センターもあり、日本への関心が高い学生も多かった。日本についての理解を深める活動をしているサークル、Hashi クラブがあり、活動に参加する日本人留学生も多かった。イベントやクラブ活動はFacebookを活用して宣伝されていることが多いので、Facebookを活用し情報をよく集めていた。	
(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	
会話の際に「間」がほとんどなく、話す速度の速い上、話についていくことがかなり大変だった。グループで会話する際は、次から次へと話題が移り、自分は一言も話せないことがしばしばあった。親しい友人であれば、ゆっくり話すようお願いし、自分のペースで楽しく会話することができた。あまりにもストレスを感じる場合は相手に素直に言ってみるとよいと思う。	
(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?	
私は食べ過ぎることが多かったため胃薬をもって行って良かったと感じた。またヒートテックのようなものは売っていなかったため日本から持っていくべきだと思う。一方で、セーターは現地で購入したものの方が温かく、日本から持って行ったものは結局数回しか着ず、最終的に処分することになったので、セーターは現地で購入する予定であるならばもっていかなくてもよいと思う。	
(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	
バスの乗り方を覚えたら格段に行動範囲が広がったのでバスに早く慣れるとよい。価格もアプリを使えばカウナスでは一回の乗車で0.35€ (30分間) とかなり安く、本数も多いのでグーグルマップを使いながら中心街から外の方にもよく出かけていた。また、日本人コミュニティがあり、前学期で帰国した人たちが利用していた生活用品 (ドライヤーや調理器具を含む) を無料でもらうことができたので頼るとよいと思う。	

6. 帰国後の進路について / Your Career After Study Abroad	
卒業予定年月 Expected Graduation Month and Year	2021年 / year 3月 / month (当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad 2021年 / year 3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 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	3年の1月上旬に帰国したため、今後就活を行い、一般企業への就職を目指す予定。4年間の卒業を目指している。

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.	留学前の単位取得に関して、自分は当初、卒業を1年延ばす予定だったが、留学中に考えを変え、4年での卒業を目指すことにした。そのため留学前は単位を十分にはとっておらず、帰国後の4年生で専門科目を26単位とることになった。留学中に意向が変わる可能性も踏まえてとるべきであったと思う。
---	--

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
Kaunas Guide by In Your Pocket	https://www.inyourpocket.com/kaunas-about <Viewed 12 Jan 2020>	カウナスの情報が分かりやすくまとまっています。
DELFI EN	https://en.delfi.lt/ <Viewed 12 Jan 2020>	リトアニアのニュースが英語で読めるサイトです。定期的にこのサイトで情報を集めていました。アプリもあります。
JSTOR	https://www.jstor.org/ <Viewed 12Jan 2020>	英文の論文を探すためのサイトです。

8. 後輩へのメッセージ / Message for Outgoing Students who Desire to Study Abroad
<p>1学期分の留学は本当にあつという間です。期間が短い分、留学の効果を最大化するには通常の2倍、3倍情報収集し、様々なことにチャレンジしていかなければなりません。期間は決まっていますので、留学を通してどうなりたいのか、どんなことをやってみたいのかを考えておくとよいと思います。そして、やるべきでないことはやらないことも大事です。周りの目は気にせず、自分を信じて思いっきり楽しんでください！</p>

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

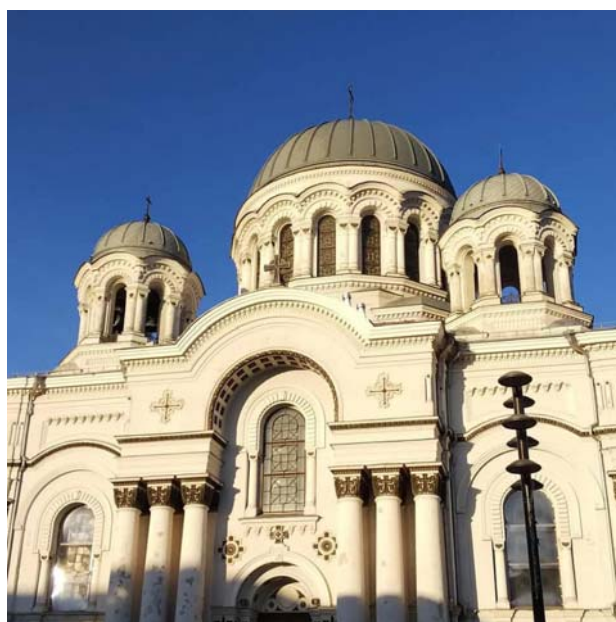
今回のリトアニアへの留学では、新しい環境の中で多くの機会をつかみ、心身ともに大きく成長することができた。およそ5か月間の留学生活はあっという間であった。しかし、そのような短い期間であるからこそ、集中的に、留学の貴重さを忘れることなく様々に挑戦できた。

自分にとって最大の困難は授業で出されるエッセイ課題であった。派遣先の大学では、中間テストと期末テストの間の期間にほぼすべての授業でエッセイやプレゼンテーションなどの課題が出された。エッセイ課題は3~4ページの分量であったが、ブックレビューや自分の考えをデータに基づいて論じるものがあった。私は、留学するまで英語でエッセイを書いたことがなく、アカデミックのエッセイの書き方を知らなかった。構想を練るのに2日ほどかかり、行き詰ることも多々あったが、先生やルームメイトにアドバイスを聞き、協力を求めながら作成した。最大で1週間かけたエッセイもあったが、満点のスコアを得たときは大きな達成感を感じた。どんな困難があっても、自分の成長のためだと思いながら、勤勉に最後までやり抜く精神力を磨くことができた。

クリスマスには友人の親戚の家に招待してもらい、皆でその地域の伝統的な料理でクリスマスを祝った他、カードゲームをしながら親睦を深めたことも印象的であった。4日間もの長い時間お世話になり、リトアニアでの生活を体験する機会にもなった。リトアニアではクリスマスが1年で最も大切な祝日で親戚を含め家族で共に過ごす。そのような日に外国人である私を受け入れてくださった方々の温かいもてなしとこの機会を得たことに対しても感謝感激の思いだった。

また、日本に対する認識を変えることができた。留学前は、日本はGDPは高いが、高齢化・人口減少などの問題を抱えており、欧米諸国に対して「遅れた国」というどこかマイナスな印象があり、祖国に対する自負心が全くなかった。しかし、リトアニア人、イタリア人、ウクライナ人、グアテマラ人など留学先の友人と話す中で日本のイメージを尋ねてみると、アニメや車、経済力があるというイメージを語り、悪いイメージをもっている人はいなかった。また、地政学や植民地主義を学ぶ授業の中でも、ドイツと共に強国として扱われることが多かった。そして、最も印象的な出会いはリネンショップを営む方との出会いであった。その方は、ほぼ毎年訪日するほど日本が好きで、日本とのビジネスを展開している。リトアニアは、カウナスの日本領事館で第二次世界大戦時に杉原千畝がユダヤ人を救った偉業もあり、日本に対して肯定的な印象をもつ人が多いという。様々な経験から日本に対するイメージがプラスに変化し、将来は日本の経済や生活を支える仕事をしたいと感じるようになった。

以上のように今回の留学は自身の成長につながった上、将来の方向性を定めるきっかけとなる実り豊かな経験となった。



左) リネンショップをカウナスで営むアスタさんと

右) カウナスのシンボルである聖ミカエル大聖堂。ここでよく気持ちを整えていた。