

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2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	Social Science
在籍身分 Status at Host University	交換留学生 (ex. Exchange Student, Special Auditing Student)
留学期間 Period of Program	2019年 8月 15日 ~ 2019年 12月 25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	英語圏でない国の方が自分の英語力的には丁度いいと思ったのと、行ったことのない国に行きたかったからです。
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	ビザの取得に時間がかかるので2~3ヶ月くらい前から始めました。服など生活用品の準備は、半月くらい前から始めました。
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	公共交通機関や一泊目はどこに泊まるかなどの下調べや携帯の設定などです。

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 :	
	ビザ申請先 / Location of Visa Application :	
	提出書類 / Required Documents :	
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 1ヶ月弱	
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	なし。	
出国年月日 / Date of Departure	2019年 8月 15日 (YYYY/MM/DD)	
経路（往路） / Route (Outward)	フィンランドで乗り継ぎ	
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 1週間くらい (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation 授業選択や施設の使い方など
	<input type="checkbox"/> 無/No	
帰国年月日 / Date of Return	2019年 1月 9日 (YYYY/MM/DD)	
経路（復路） / Route (Return)	イギリス経由	

3. 留学費用について / Expenses

文 頭 / Expenses	総額		464,000	円/yen
	Total Amount			
内 訳 Details	渡航費（往復） / Flight Ticket (Round Trip)		160,000	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		6,000	円/yen
	教材費（授業料以外の学費） / Learning Material (Extra Tuition Fee)		3,000	円/yen
	宿舍費（住居費） / Accommodation Fee		120,000	円/yen
	光熱費 / Utility Cost		0	円/yen
	食費 / Meal Cost		120,000	円/yen
	通信費（インターネット・携帯） / Internet, Phone		5,000	円/yen
	交通費（宿舍～大学間） / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)		0	円/yen
	交際費 / Social Expenses		50,000	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)	ミクロ経済(週一、2時間半)、開発学導入(週一、2時間半)、政治経済(週一、二時間半)、英語 B2 (週4、45分)
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)	英語、特にリスニングを強化することです。 授業中はその内容をノートに取るよりも自分の考えをメモしておく方が期末レポートをスムーズに書くことができました。
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)	学生に話させたり、議論させる場が多かったです。 出席点が全く考慮されなかったので試験前はすごく忙しかったです。

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 18 m ²	同居人の有無 Roommate(s)? <input checked="" type="checkbox"/> 有 / Yes (3人/People) <input 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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 台所/ Kitchen <input 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 90 ユーロ(現地通貨/ local currency)	約/ approximately 10800 円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	同じ国同士のルームメイトの部屋の方がトラブルが少ないから、大学寮のアンケートは日本人を選択した方がいいと思った。学部棟に近いところの寮を選択する。	
(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 円 / yen, 入院1日 / per day of Hospitalization 円 / yen その他 / Others ()	
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)	病院などにかかったことはないので分からないが、大差なかったように思います。	
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	寒さ対策。特に季節の変わり目は風邪をひく人が多かったです。水道水は飲めないところもあるので注意した方がいいと思います。	
(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		
夜中に一人で出歩けるほど治安は良かったが、物乞いや金曜の夜は酔っ払いが多かったです。		
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice		
大学に食堂がないので自分で作るか、安いレストランやカフェを見つけて行っていました。		
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing		
外はすごく寒く、屋内は暖かかったので脱ぎ着しやすいパーカーなどをよく着ていました。冬は地面が滑りやすいのでスニーカーなどではなくブーツを履いた方がいいと思います。		
(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.)		
学部ごとに校舎が分かれていた。学内と寮にはwi-fiがありました。図書館などの勉強スペースが充実していました。ただ、学食がないので近くのお店で食べたり一旦寮に戻ったりしていました。		

(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?) / Communication with Local Students and People (Available Opportunities?)
英語で開講されている授業でもクラスの半分は現地の学生がいたのでディスカッションなどを通して関わることができました。「Hashi Club」という日本の文化を勉強するサークルに行くともっと積極的に交流することができました。
(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
対人関係や人との距離感は日本と大きく変わらなかったです。
(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?
カイロが売ってなかったので、冬場はカイロがあった方が便利でした。 近くにショッピングモールがあり、服はそこで買えるので、荷物を嵩ばらせないためにもあまり日本から持っていく必要はないと思います。逆に下着類は多めに持っていった方がいいと思いました。
(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
自炊しなければならないことが多いので、ダイソーに売っているレンジでパスタやご飯を炊けるものなどがあれば便利です。

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	2022年 / year 3月 / month (当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad 2022 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	現在は国際協力の他、世界の物流やミクロ経済に興味があります。 元々は医療関係に興味があったので、物流や経済の視点から医療の分野に携わっていき たいです。
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.	単位互換できるのは最高で16単位までなので、留学後に苦労しないように、前期で少 し多めに授業をとったりしました。インターンなどの活動に余裕を持って取り組めるよ うにしたいです。また、英語学習面では、今の TOEIC の点数に満足せずに授業や自主 学習を通して積極的に勉強していこうと思います。

7. 留学準備、留学中に役立つ書籍、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
地球の歩き方	ダイヤモンド社	交通機関から観光、普段の生活の事まで書かれている。

8. 後輩へのメッセージ / Message for Outgoing Students who Desire to Study Abroad
行く前は不安だらけでしたが、いざその国に飛び込むと、多くの人に助けをもらいながらなんとかなりました。今できる事、準備をしっかりとした上でチャレンジして欲しいです。

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

留学中の慣れない生活の中では日本が恋しくなる日が少なくありませんでしたが、いざ帰国してみると、何となく日本が窮屈に感じられました。リトアニアやヨーロッパ各国で多様な民族の文化や価値観に触れることで自分の視野が大きく広がったからであると思います。日本の魅力を再発見するとともに、この国が他国と比べて如何に閉ざされた国であるかを感じさせられ、とても意義のある留学になりました。

留学先にリトアニアを選んだ理由は、英語圏の国ではないからという理由だけでした。英語圏の国だと自分の英語力が乏しいために授業についていけないと思ったからです。その為、リトアニアがどんな国なのか、歴史的に日本とどのような関係であるのかもほとんど知りませんでした。実際、私の周りの人（日本人）にリトアニアに留学へ行くと言ってもほとんどイメージがわからない方が多く、日本での知名度は低い国のようでした。しかし、リトアニアにおいてはその真逆で、日本人だといっただけですごく親切にして頂いたり、大学には日本語の授業やサークルがあるほど日本との交流を大切にしているようでした。自分の国に興味を持ってもらって嬉しく思ったのと同時に日本の影響力の大きさを感じました。

EU圏内は移動がしやすかった為、留学期間中にヨーロッパを9カ国11都市旅行しました。私が考えていた華やかなヨーロッパの大通りを歩いた反面、そのすぐ隣ではホームレスの物乞いが多く、日本よりも貧富の差が露骨に出ていて、社会的格差の問題をより考えさせられました。また、歴史的建造物を観に行ったり、街並みを歩いて、戦後ヨーロッパの各国がどのような道を辿ってきたかなど勉強になることがたくさんありました。ヨーロッパは第二次世界大戦後も冷戦の影響で支配され分断されてきたという歴史は授業でもよく取り上げられており、生徒同士のディスカッションは日本では聞けない意見が多くすごく新鮮で、印象深かったです。また、ヨーロッパには多様な民族が共存しており、差別問題や異文化理解などについて多様な視点から深く学ぶことができました。留学前はあまり外国人の方と関わる機会を持つと自ら動いたことはありませんでしたが、今回の経験を通じて積極的に異文化交流の場に参加するようになりました。その点は自分でも大きな成長であったので、日本でもこのモチベーションを忘れずに、積極的に国際交流の活動に参加していきたいと思っています。

リトアニアは日本に比べて時間の流れがゆっくりしており、留学期間中はじっくりと自分と向き合い、進路について考えることができました。私はもともと医療関係に興味があったので、それを今学んでいる異文化理解や社会格差の問題に結びつけて将来のキャリアを考えていきたいと思っています。世界には十分な医療体制が整っていないために命を落とす人がたくさんいます。国際協力や留学で学んできた事、これから学ぶ事の観点から医療の分野に携わっていきたくです。

