

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 10月 03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	トムスク工科大学 (国名/Country : ロシア)
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 25日 ~ 2020年 1月 30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	学科で留学が必須であり、留学先の大学で専攻科目のコロイドについて学ぶことが出来ると考えたからです。
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	応募する5か月前から。ロシア語は大学で一年間第二外国語として勉強していました。
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	大学でどのような内容を学ぶのかが抽象的にしかわからない授業があったので日本で勉強した際に用いた教科書を持って行きました。事前に服を持っていきすぎて帰りに荷物が超過してしまったので、現地で調達しても良かったと感じました。

### 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 : ロシア大使館	
	提出書類 / Required Documents : 留学許可証	
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 2週間	
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 25日 (YYYY/MM/DD)	
経路(往路) / Route (Outward)	東京、ノヴォシビルスク、トムスク	
現地での出迎え Pick-up Service	<input checked="" type="checkbox"/> 有/Yes (大学関係者/Univ. Staff ・ <u>その他/Others</u> ) <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 type="checkbox"/> 有/Yes <input checked="" type="checkbox"/> 無/No	有の場合 期間/Period : _____ - _____ (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation
帰国年月日 / Date of Return	2020年 1月 31日 (YYYY/MM/DD)	
経路(復路) / Route (Return)	トムスク、モスクワ、サンクトペテルブルグ、福岡	

### 3. 留学費用について / Expenses

合計額 / Expenses	総額		666543	円/yen
	Total Amount			
内訳 Details	渡航費（往復） / Flight Ticket (Round Trip)		156850	円/yen
	ビザ申請手数料 / Visa Application Charge		10800	円/yen
	予防接種費用 / Immunization Charge		1000	円/yen
	保険料 / Travel Insurance		69000	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		33000	円/yen
	光熱費 / Utility Cost		(上記に含む)	円/yen
	食費 / Meal Cost		180000	円/yen
	通信費（インターネット・携帯） / Internet, Phone		3000	円/yen
	交通費（宿舍～大学間） / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)		0	円/yen
	交際費 / Social Expenses		206893	円/yen
	その他 / Others (服、食器、靴など 費) ( 費) ( 費)		60000	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)	Atmospheric Aerosols in Environment (週2限、実験一回), Principle of Laser Physics(週1限、工場見学一回), Chemistry and Properties of Polymeric Materials(週一限、実験室訪問1回), Russian general skills(週6限、博物館訪問2回), Practical Phonetics (週1限、博物館訪問1回), Algorithms and Data Structures(週2限)
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)	授業内容が専門的なこともあり、難しいので復習は必須だと思います。現地語は使うほど覚えることが出来るので、すぐに実践して覚えると良いと思います。
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)	日本での講義とは違い、小人数で講義を受けていました。そのため、分からないことがあっても気軽に聞くことが出来ました。また、間違えてもどんどん挑戦して発言することが大切だと感じました。困難としては、院生や高学年が履修している授業は内容が難しく、ついていくことが大変でした。

### 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 36 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 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 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	(現地通貨/ local currency)	約/ approximately 6000 円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	シャワー、トイレは共用なので隣人と良好な関係を築いてください。		
(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   1000 万円 / yen, 入院 1 日 / per day of Hospitalization   全額円 / 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)	医者にかかっていないので分かりかねます。		
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	魚は新鮮ではないと友人が言っていたのでほとんど食べませんでした。		
(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 / Dangerous Situations and Locations Encountered, Possible Advice for Risk Management			
日本にいる時よりも荷物管理に注意しました。			
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice			
魚は新鮮ではないらしいのであまり買わないほうが良いかと思います。キッチンが共用ですが使うことが出来るので自炊も可能です。アジア料理店もあるのですが、日本の料理とは少し違うので必要なら持っていくべきだと思います。			
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing			
冬服と冬用の靴は現地で買うことをお勧めします。			
(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. )			
学校内ではインターネットが使えます。私の場合、寮では使うことが出来ませんでした。			
(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?) / Communication with Local Students and People (Available Opportunities?)			



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

海外留学は一生に一度できるかという貴重な体験になると思います。だから出来るだけ時間を有意義に使ってほしいです。私の留学を通しての反省としてやってみて良かった点と後悔している点を挙げるので参考にしてみてください。

良かった点

現地の人たちと積極的にコミュニケーションをとることで現地語の学習に役立った。

現地でしかできない実験をすることが出来た。(積雪中のコロイドの分析)

日本人がいない環境で生活することで日本語に頼らず自分で解決する力が付いた。

現地で部活動をすることで文化を知り、コミュニケーションをとることが出来た。

後悔している点

現地の人たちとの交流する機会は多かったが、留学生との交流する機会が少なかった。

復習が足りずに授業内容が分からないことが数回あった。

これらの反省から、留学する前には現地語を多少は勉強し、自分の専門分野に関する本やノートを用意して持って行った方が良いでしょう。留学が始まってからは積極的に周り人とコミュニケーションをとることで生活が豊かになるはずです。皆さんの留學生活が充実したものになることを心より願っています。

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

私が留学を終えて感じたことは自分から積極的に挑戦することが大切だということです。私は留学中に現地の部活動に参加したり、イベントに参加して声をかけたりと積極的に現地の人たちとコミュニケーションをとりました。そうすることで今でも連絡を取り合うことが出来るような友人を作ることが出来ました。一方で、私は現地人の人たちに比べ、留学生とのコミュニケーションは消極的でした。授業で分からないことを教え合ったり、たまに遊んだりすることはありましたが、回数は比較的少なめでした。そのため、留学後もあまり連絡を取り合うことがありません。また、現地で友人を作ることにより、ロシアと日本の文化の違いやロシアの就職状況や給料、生活のことなど現地人では知りえないことを知ることが出来ました。そのため、積極的にコミュニケーションをとることで自分の視野を広げることに役立つと感じました。

私が留学期間中に最も印象に残った出来事は積雪中に含まれるコロイドの成分分析です。この実験は積雪を集めて検査するため、かなり寒い地域でないとすることが出来ません。私が行ったトムスクという地域は冬になると-30度まで気温が下がるのでこの実験をすることが出来ました。この実験を行うために外で積雪を採取しに行き、その後一日かけて積雪を溶かし、ろ過して、電子顕微鏡で分析しました。電子顕微鏡は高額なレーザーを用いてスペクトルによって元素を分析することができ、とても貴重な器具を扱うことが出来ました。また、写真を撮ることもでき、各種のコロイドの形を観察することが出来ました。日本ではあまり行われていない実験手法なのでとても興味深く印象に残りました。

私の留学を通して成長した点は行動力と計画性だと思います。私は自分の専門分野を深く学ぶ為にロシアへ留学しました。初めての留学に加え一人で行くことへの不安は大きかったです。ですが、留学を通して他の国の人々と交流し、多くの考えを得ることが出来ました。また、困ったときは現地の友人がサポートしてくれ、人間関係も築くことが出来ました。行動を起こすにあたり不安や困難が付いてきますが、達成した時に得られたものは大きかったです。私はしたいことが見つかったら、何が必要で、何をすべきかを考え、実際に行動を起こすことが大事であると思います。

私は将来、化粧品の開発をしたいと考えております。そのため、今回の留学で化学や物理を学んだことは価値のある経験だったと思います。また、今回留学を通して成長した行動力と計画性は就職活動で大きく役に立つと思います。私は開発職に就くために大学院に行こうと考えておりますが、3年生の時点で化粧品の開発職にはどのような人材が求められているのかをインターンシップや業界分析を通して調べ、自分がいま足りていないものを残りの大学生活で補っていかうと考えております。

