

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

派遣プログラム Name of Program	<input type="checkbox"/> HUSA <input type="checkbox"/> USAC <input type="checkbox"/> UMAP
留学先大学 Host University	ヴィタウタス・マグナス大学 (国名/Country : リトアニア)
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	Economics and Management
在籍身分 Status at Host University	Exchange Student (ex. Exchange Student, Special Auditing Student)
留学期間 Period of Program	2022年 2月 1日 ~ 2022年 6月 30日

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	東ヨーロッパに行ってみたく思ったため、リトアニアに留学しました。
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	渡航する2か月ほど前からビザの手続きを始めました。持っていくものの準備を始めたのは渡航する1か月前です。
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	新型コロナウイルスの影響により、一日のビザ手続き受付人数に制限があったため、早めにビザ手続きを行いました。また冬季の留学であったので、現地の気候などを調べて服や靴などを準備しました。

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 : National VISA, Type D
	ビザ申請先 / Location of Visa Application : Lithuania Visa Application Center ,東京
	提出書類 / Required Documents : パスポート、写真、貯金残高証明書、Web上のフォーム、
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 1 か月
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	新型コロナウイルス感染症予防接種証明書 (現在は不要)
出国年月日/ Date of Departure	2022年 1月 22日 (YYYY/MM/DD)
経路(往路) / Route (Outward)	羽田→イスタンブール→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 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 : 2022/1/27 - _____ (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation 履修登録や成績評価の説明 <input type="checkbox"/> 無/No
帰国年月日 / Date of Return	2022年 7月 1日 (YYYY/MM/DD)
経路(復路) / Route (Return)	ビリニュス→ヘルシンキ→成田

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 同居人の有無 <input checked="" type="checkbox"/> 有 / Yes 2人/People) m ² Roommate(s)? <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 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 / Bath tub <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 120€(現地通貨 / local currency) 約 / approximately 15000 円 / yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	大学の運営する寮は二つあり、それぞれ近いキャンパスが違います。どちらの寮にするかは自分の所属学部によって決めるとよいと思います。
(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 1000万 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)	新型コロナウイルス予防接種のため一度病院に行きましたが、比較的若い方は英語が通じるように感じました。診察室や待合室などの案内表記はロシア語のみでした。
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	水道水をそのまま飲むことはなるべく避けた方がよいと思います。
(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	
日中は特に治安の悪さを感じたことはありませんでした。夜になると酔った人が徘徊していることがあるので、夜中に一人で外出することはできるだけ避けました。	

(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
スーパーマーケットで醤油やみりん、お米などの日本食を買うことができるので、特にこだわりのないであれば日本から食材を持っていく必要はないと思います。大学にカフェが併設されていますが、昼食は寮に帰って食べたりお弁当を持参したりしたほうが節約できます。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
冬の間はとても寒くなるのでしっかりとしたつくりのダウンコートが必要です。また雪も良く降るのでブーツもあるとよいと思います。冬は部屋がとても乾燥するので乾燥対策用品があると便利だと思います。	
(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.)	
寮のWi-fi はとても遅いので、多くの学生が無制限のSIMカードを購入してデザリングするか、光回線のケーブルをパソコンにつないでいました。また、寮の部屋にはヒーターは付いていますがエアコンがないので、夏の間は熱中症対策のためのものが必要だと思いました。	
(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?)	
授業やクラブ活動などを通して現地学生や他の留学生と交流しました。また寮の共有キッチンや洗濯室で他の留学生と話して仲良くなる機会もありました。	
(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	
一般的にリトアニア人はあまり笑わないと言われていて、実際に日本人と比べると愛想笑いなどをしないことから笑顔が少ないと感じました。しかし、大抵の人は話に興味がなかったり怒っていたりするわけではないので隠せずに話してみるとよいと思います。	
(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?	
冬の間に必要なダウンコートやブーツは現地で調達するのがよいと思います。また、その他の衣類も気に入っているもの以外は持っていく必要はないと思います。古着屋などをうまく使えば日本よりも安く洋服を揃えることができます。	
(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	
リトアニアでは公共交通機関の学割の割引率が高く、半額になることも多いです。学割を利用するときには学生証の所持が必須なので、現地で学生証を発行してもらうとよいと思います。	

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	2024年 / year 3月 / month (当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad 年 / year 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	大学院に進学する予定です。
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.	2年次の4タームの途中から留学することになったため、4タームの授業はすべてオンライン授業を提供しているものを選び、数回は留学先で出席していました。時差のことも考慮して講義を選んだのであまり苦労はしませんでした。また同じように帰国が3年次の2タームの途中になるため、2タームの講義も同じように選択し数回は留学先から出席しました。

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
地球の歩き方 バルトの国々	学研プラス	普段の生活や観光など幅広い情報が載っている

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

リトアニアには他の国から来た留学生も多いです。リトアニア人の学生はもちろん、他の国出身の留学生との交流も楽しんでほしいと思います。

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

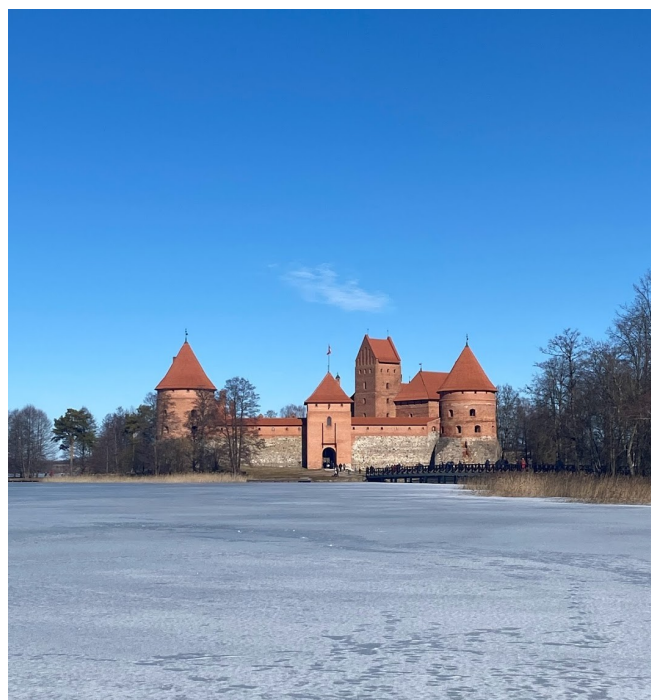
私はこれまで一度も海外に行った経験がなく、今回の留学が初めての海外渡航でした。海外での過ごし方の知識も全く持っておらず、留学をするにあたって何を準備すべきなのか、すべてが手探りの状態でした。加えて、新型コロナウイルスの影響もあり、すべての手続きや準備がより複雑になっていて戸惑うことが多くありました。渡航後も新型コロナウイルスや世界情勢の影響を受け、大学や街全体が普段と違った雰囲気になっていたと思います。実際に現地で過ごしてみると、感染症や世界情勢、政治への関心などに対する考え方が日本とリトアニアでは全く違うことを実感し、日本とリトアニアそれぞれの良さを学ぶことができました。日本国内のみで過ごすことでは分らなかった視点を学ぶことができたのは自分にとってとても有意義なことだと思います。

留学期間中にはリトアニア国内の多くの場所へ訪れました。中でも特に印象に残っているのは聖カジミエシュ祭に行ったことです。リトアニアはキリスト教が広く信仰されていて、聖カジミエシュはリトアニアで有名な聖人の一人です。聖カジミエシュ祭は3月4日ごろに行われ、民芸品や工芸品の出店が多く並びマーケットが開催されます。リトアニアの工芸品を見るのは初めてでとても新鮮でした。出店を出しているのは多くの人が農家の人で、作物が育ちにくい冬の間は工芸品を作るのだと話していました。マーケットで現地の人々と話をするのはとてもたのしく、良い経験になりました。

留学中多くの機会に恵まれ、たくさんの経験を得ることができました。多くのことを経験していく中で時にはトラブルが発生することも多くありました。母国語が全く通じず、英語さえ通じないこともありましたが、周りの人に手助けしてもらったり、自分にできることを精一杯したりすることで乗り越えることができました。留学をする前と比べて、問題が発生したときにどう対処すべきかの判断が早くなったと思います。トラブルが起こった時に焦らず落ち着いて、冷静に対処することが以前よりもスムーズに行うことができました。

留学中に世界情勢の変化があったことで、ヨーロッパ諸国の人々の政治に対する考え方を直接見る機会がとても多くありました。日本よりも若年世代の人々の政治的関心が高く、積極的にデモ活動をしている学生もいました。私は政治にあまり関心が無く、国際情勢の変化にも興味がありませんでした。しかし将来生活していく上では、国内外両方の情報が不可欠となる場面もあると思います。今後は、日本はもちろん国際情勢の情報にも関心を持って過ごしていこうと思います。

新型コロナウイルスの感染拡大や世界情勢の変化など目まぐるしく状況が変わっていく中で、国内外を問わず情報を収集することがとても大切だと感じた留学になりました。今後海外に行くときは今回の留学で培った経験を活かして、より充実した海外訪問にできるよう努力していこうと思います。



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.