

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 checked="" type="checkbox"/> HUSA <input type="checkbox"/> USAC <input type="checkbox"/> UMAP
留学先大学 Host University	グダニスク大学 (国名/Country : ポーランド)
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	社会学部
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	2021年 10月 01 ~ 2022年 02月 03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	もともと、日本人が少ない場所で留学をしてみたいという気持ちがありました。そんな中で、グダニスク大学には日本人の学生がほとんどいないところに惹かれました。さらに、文化と観光を学んでいる私にとって、近くに色々な国が隣接していること、文化の多様性があるところが魅力でした。
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	一年前に、IELTS の試験のための勉強をやり始めました。
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	ビザ・ワクチン・sim カード・クレジットカードを作ること

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 : 東京
	提出書類 / Required Documents : ビザ申請書・写真・パスポート・パスポートの 写真のページのコピー・航空券・滞在場所の証明・海外旅行傷害保険の加入証明・ 滞在資金の証明書類・入学許可証・スポンサーからの同意書・スポンサーの現在の 就労先からの在職証明書・スポンサーとの家族関係が証明できる書類・在学証明書
	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	
出国年月日/ Date of Departure	2021年 09月 27日 (YYYY/MM/DD)
経路(往路) / Route (Outward)	広島空港→羽田空港→成田空港→アムステルダム空港→グダニスク空港
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 : 09/30 - 09/30 <input type="checkbox"/> 無/No (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation

帰国年月日 / Date of Return	2022年 02月 04日 (YYYY/MM/DD)
経路(復路) / Route (Return)	

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額	778,000 円/yen	
	Total Amount		
内訳 Details	渡航費(往復) / Flight Ticket (Round Trip)	400,000	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	5,500	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	75,000	円/yen
	光熱費 / Utility Cost	0	円/yen
	食費 / Meal Cost	150,000	円/yen
	通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone	7,500	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 (PCR 費)	10,000	円/yen
(日用品 費)	30,000	円/yen	
(旅行 費)	50,000	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)	Critical thinking/ BRAIN-OLOGY for kids and grown-ups - what we know today about human brains/ Education and upbringing based on cognitive – behavioral theory/ TED TALKS-discussing presenting/ Parentification in family subsystems: contexts of lost childhood/ School readiness/ Techniques of professional and personal development planning – career coaching/ Polish Course
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)	ECTS の数は、授業時間数の多さや、授業のハードさによって変わるので、ハードな授業を少しとるか、簡単なのを多めにとるか、好きな方を選ぶといいと思います。 授業のレベルは、すごく難しいわけではないですが、たくさん発言させられました。
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)	とにかく、発言をすることが大切だと感じました。

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 m ²	同居人の有無 Roommate(s)? <input checked="" type="checkbox"/> 有 / Yes (1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 (現地通貨/ local currency)	約/ approximately 15,000 円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	寮の受付の方は、英語が通じないのでスマホの翻訳機能を使うか、フィーリングで頑張るしかありません。ポーランド人の友達ができれば、その人に通訳をお願いしてもらおうのも手だと思います。 ルームメイトがいる場合は、同じ場所で生活するので、お互いの文化の違いや生活習慣の違いを感じることもあります。そのときは、我慢しすぎるのではなくしっかり伝えたり、話し合ってルールを決めることをお勧めします。 洗濯ネットを持っていくと便利だと思います。	
(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 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 checked="" type="checkbox"/> 有 / Yes (種類 /Acquired Immunizations : , 医療機関名 / Location of Immunization :) <input 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)	病院にかかっていないので詳しくは分かりませんが、聞いた話では、プライベート院が多いらしく、予約が必須なようです。	
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	特にありません。	
(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		
グダニスクは比較的治安が良く、特に危険に感じたことはありませんでしたが、夜の遅い時間帯は一人で歩かないなど、基本的なことに注意しておく必要はあると思います。		

(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
物価が日本より安いので、外食でも、自炊してもそんなにお金はかからないと思います。出汁やカレー粉などは向こうに売っていないので、持って行っておくと便利かもしれません。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
ヒートテックがあると便利かもしれません。雪が降るので、コートやブーツも必要だと思います。	
(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.)	
インターネットは、寮にありますが、申請しないとつながりません。申請には1か月ほどかかったので、すごく不便でした。	
(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?)	
ほとんどの友達は、友達の紹介で知り合いました。 インスタグラムで、グダニスク大学の Erasmus アカウントがあり、そこで新入生のためのイベントなどが告知されていたので、参加していました。	
(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	
宗教上、アルコールなどを同じ場所で飲むことや、触れることにも抵抗感がある人がいるので、配慮してあげることが大切です。	
(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?	
洋服は、たくさん持っていく必要がなかったと思いました。 スキンケアやクレンジング類は、自分のこだわりがあれば持参したほうがいいと思います。	
(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	
空港には、少なくとも二時間前には着いておくこと。 sim カード、お金、空港から寮までの行き方などは、行く前に調べておくとおスムーズに行くことができます。 コンセントのプラグは、USA 式の変換プラグを使えば、日本の充電器でパソコンやスマートフォンを充電することが出来ます。	

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 03 月 / month (当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad 2024 年 / year 03 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	予定通り4年で大学を卒業して、就職する予定です。
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.	留学前に、出来るだけ単位を取っておいた方が安心できると思います。二年次の2月に留学から帰ってきたので、就職活動は留学前にしていませんでした。

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

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

不安も多いと思いますが、日本人が少ないので英語も上達しますし、ちやほやしてもらえます。トラムという路面電車があるので、それを使えば近場の移動は問題ありません。チケットは、赤いポストみたいな形の機械か、スマホのアプリで買うことが出来ますが、機械は各駅に置いてあるわけではないので、多めに買っておくとう便利だと思います。

治安もよく、優しい人が多いので聞けば助けてくれると思いますが、年配の人はあまり英語が通じません。若い人に聞くのがいいでしょう。

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

- 以下の点を踏まえ、記述して下さい。 / Please give your feedback including the following points:
 - ① 留学を終えての所感 / Please describe and evaluate your study abroad experience briefly.
 - ② 留学期間中、最も印象に残った体験・出来事 / What was the most impressive experience in your study abroad experience?
 - ③ 留学の成果、留学前と比較して成長した点 / What is your achievement through the study abroad experience?
 - ④ 今回の留学での経験や成果を今後どのように活かしたいか(将来のキャリアパスも含めて) / How do you want to make use of your study abroad experience in the future including your career?

- 写真を2~3枚程度、貼り付けてください(写真1枚当たりの容量は、500KB以下に縮小して下さい)。
Please add 2-3 photos (within 500 KB per a photo).

- ① 留学を終えた感想は、楽しかったが一番です。初めの二週間ぐらいは、寮や学校のことで申請するものがあったり、友達作りで大変だったと思います。しかし、それ以降は友達と旅行に行ったり、ゲームをしたり、映画を観たりなど、楽しいことばかりで、大変なことは少なかったように思えます。
- ② 留学中に最も印象に残った体験は、クリスマスマーケットに行ったことです。ちょうどクリスマスの時期に、ポーランド、フランス、ハンガリーに滞在したので、それぞれのクリスマスマーケットに行ってみました。本場のクリスマスの雰囲気を感じることができたのもよかったですし、その土地その土地のスイーツなどを屋台で食べることができ、楽しかったのでとても印象に残りました。
- ③ 留学前と比較して成長した点は、自分で行動する力がついたことです。飛行機に一人で乗ることも初めて、知らない国に行くのも初めてで、すべてが初めてのことだらけの留学でした。頼れる人は自分だけなので、事前に調べたり、その場で人に尋ねたりなど積極的に行動しました。また、言語の面でも成長できたと思います。友達との会話でより自然な英語を知ることができました。日本語を話すことがなく24時間英語なので、夢の中でも英語で話していたことに自分でも驚きました。
- ④ 留学に行く以前は、海外の人と同じ場所で生活するくらい深く関わったことがなかったので、文化の違いなどをそこまで感じることはありませんでした。しかし、留学先で本当にたくさんの国の人たちと関わりを持つことができ、カルチャーショックを受けることも多々ありました。自分の生きてきた文化圏と全く違う文化に触れ、それに興味を持ち、文化のことについてもっと勉強したいという思いが強くなりました。今後は、自分が留学中に会った文化・まだ交流したことない文化などについて知り、勉強していきたいと思います。



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.