

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	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	Faculty of Humanity
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 (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	国際共創学科のプログラムに必修留学が存在するため、留学は入学当初から視野に入れていました。コロナ禍で代替措置も選択できましたが、観光を学ぶ中で欧州の国が観光とどう向き合っているかを知りたいと思ったため留学に行くことを決めました。 行先をリトアニアに決めた理由は、上記の理由に加えて欧州の中でもあまり馴染みがないこの国についてこの機会に詳しくなりたいと思ったことと、比較的親日国でエコフレンドリー、そして自然が豊かであるという点に興味を惹かれたことです。
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	留学の際の語学能力条件として IELTS 5.5 以上が課されていたため、2年生夏からの留学に向けて大学1年生の夏休みに試験を受けました。 当初留学は2021年8月からの予定でしたが、コロナ禍で1学期後ろ倒しになり、最終的に2022年1月からの留学になりました。
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	荷物の準備はぎりぎりでもなんとかかかりますが、ビザは大使館やビザセンターの都合に左右されますので余裕を持った申請をお勧めします。 リトアニア語を勉強するために教本も買いましたが、難解だし英語で十分だしでほとんど使いませんでした。現地語の対策も良いですが、ラジオで耳を慣らすなどして英語のリスニング力を底上げしておくほうが有益かもしれません。

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 : Students ビザ申請先 / Location of Visa Application : リトアニア大使館 (東京のビザ申請センターを通して申請しました。大使館 HP に案内・リンクがあります) 提出書類 / Required Documents : <ul style="list-style-type: none"> • Visa Application Form (オンラインフォームです。大使館 HP に案内があります) • パスポートの写し • 顔写真 (サイズ、背景指定あり。指定通りの写真がなくても、現地でお金を払うと撮っていただけます) • 残高証明書 (通帳のコピーも可だったかもしれません) • 派遣先大学からの Mediation Letter にある番号。この Mediation Letter がないと、上のオンラインフォームは埋めることができません。また、同フォームでは航空券についても情報を求められるので、行き便のものは早めに取りしておくことをお勧めします。
----------------	---

	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 1か月ほどです。留学先から Mediation Letter が届くのがギリギリで、そこからしか申請手続きができませんでした。Mediation Letter が届き次第、オンラインフォームを埋め、センターでの予約を済ませたほうがよいかと思えます。 センターに行って手続きをしてから 10 日ほどでビザが手元に届きました。
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	ビザに関してはありませんでしたが、大学支援室から案内のある海外旅行保険の手続きも必要でした。
出国年月日 / Date of Departure	2022 年 1 月 20 日 (YYYY /MM/ DD)
経路 (往路) / Route (Outward)	羽田→イスタンブール→ヴィリニユス
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 バス停の場所がわからなかったため案内してもらいました。地下通路を降り、階段を上った先にありました。
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 : _____ - _____ (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation 任意参加です。 学期が始まる前に、オンラインの学部ガイダンスに参加しましたが参加者はほとんどいませんでした。プログラムに関しては、渡航前後にメールで案内が来ます。 <input type="checkbox"/> 無/No
帰国年月日 / Date of Return	2022 年 6 月 30 日 (YYYY /MM/ DD)
経路 (復路) / Route (Return)	ヴィリニユス→イスタンブール→羽田

3. 留学費用について / Expenses

内訳 金額 / Expenses	総額	約 70 万 円/yen	
	Total Amount		
内訳 Details	渡航費 (往復) / Flight Ticket (Round Trip)	20 万	円/yen
	ビザ申請手数料 / Visa Application Charge	記録を忘れたため具体的な数字は不明ですが、申請当日に支払いが生じました。	円/yen
	予防接種費用 / Immunization Charge	0	円/yen
	保険料 / Travel Insurance	6 万	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 (住居費に含む)	円/yen
	食費 / Meal Cost	10 万	円/yen
	通信費 (インターネット・携帯) / Internet, Phone	1 万	円/yen
	交通費 (宿舍～大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	4000	円/yen
交際費 / Social Expenses	1 万	円/yen	

	その他 / Others (旅行 費) (生活 費) (PCR検査費)	20万 5万 4万	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)	<p>学期開始前の1週間で行われるリトアニア語の集中講義を1科目、私が所属した Faculty of Humanity の開講科目を4科目取り、合計 20ECT 取得しました。</p> <p>具体的な履修科目はリトアニアの民族文化や民話について学ぶ Lithuanian Folklore, Tradition, Mythology、近代のメディアと文学の関係を学ぶ Literature and Media、世界大戦前後の世界史を学ぶ History of Modern Times、リトアニアの考古学を学ぶ Prehistory of the Balts です。</p> <p>学部の中でさらに学科が分かれています。交換留学生は学科に関係なく授業を取るころができるようです。</p> <p>Lecture と Seminar に分かれている授業は、両方履修する必要があります。Seminar が複数時間帯に開講される場合、どれか一つを選べば大丈夫です。同じ単位数でも、短い授業は1時間30分ほど、長い授業は最大で2時間45分と、授業ごとの時間にばらつきがありました。</p>		
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)	<p>留学と重複する2年次の4ターム、3年時の1, 2タームは授業数をかなり抑えました。私は取得しなければならない単位に比較的余裕があったため、3年時の授業は必修のものしか履修していません。</p> <p>リトアニアと日本は時差が7時間(サマーターム適用時は6時間)あるので、広島大学で取る授業が深夜に始まる可能性もあることを考慮する必要があります。</p> <p>留学先の授業は出席が成績に入らないため回を追う毎に教室内の生徒数が減っていきませんが、テストのためには授業に出て理解を深めておくことをお勧めします。</p>		
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)	<p>生徒が積極的に発言する授業がほとんどで、リトアニアをはじめとする様々な言語訛りの英語を聞き取ることが難しかったです。授業中に質問する生徒が日本よりも多く、文化の違いを感じました。なお先生の英語は理解が比較的容易であるように感じます。</p> <p>また、リーディングが毎時間の予習として課される授業があり、その量が膨大だったことが大変でした。その内容を踏まえたエッセイ形式のテストがあったため内容を正確に理解しておく必要があったため、適宜翻訳ソフトも使いながら読みました。</p> <p>大変なぶん学びも多い授業でしたので、取ってよかったと思っています。</p>		

<p>(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</p>
<p>旅行でヨーロッパ諸国を訪れた際、いくつかの都市の駅周辺の治安の悪さに驚きました。一人で行く際は、携行品に細心の注意を。また、駅などで声をかけられたりお金を求められたりしても反応しないほうが賢明です。</p>
<p>(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice</p>
<p>外食が自炊をする必要があります。食料品店には野菜や果物が量り売りで販売されており、日本よりも安価である場合が多いです。 カウナス市街地の大型ショッピングモール内の食料品店は、特に見ているだけでも楽しいほど様々なものが売ってあります。米や海苔、醤油やみりんなどは現地でも購入できるため日本とあまり変わらない食生活を送ることもできます。やや高価で販売されている場所も限られますが、味噌もあります。 現地の主食であるライ麦パンは、日本人には馴染みの薄い味ですが一度試してみてください。</p>
<p>(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing</p>
<p>暖房設備が建物規模で整っているので、冬でも寮内は半袖で過ごせました。そのため、冬用の部屋着は必要ないと思います。ただし外は4月あたりまで雪が降るほど寒いので、ヒートテックなどの肌着も含めて冬用の外出着は用意しておいた方がよいと感じました。また積雪が多いため、冬に留学に行く場合は現地でブーツを購入するとよいと思います。夏は普通に暑いです。冬以外の季節は雨がとても少なく感じました。</p> <p>現地で服を購入する場合は、カウナス市街地に数か所ある古着屋（代表的なものはHumana）を有効活用すると費用が抑えられます。月に数日、1着1ユーロで買える日がありましたので、お店のSNSをチェックしてみると良いかと思います。</p> <p>地理の特性上、冬は16時頃に日が沈み、夏は22時まで明るいような国です。 生活リズムの乱れや睡眠の質の低下が考えられますので、規則正しい生活を心がけることが大切です。</p>
<p>(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.)</p>
<p>学内にも寮内にもwifiが通っていましたが、寮のネットワークは部屋や時間帯によって弱いこともあるようです。</p> <p>データ通信に関しては、現地でsimカードを買い、毎月プランを購入していました。 支払いはショッピングセンターや電話会社のカウンターでトップアップをお願いしていました。 総合的に見て、日本よりだいぶ安く使えます。</p>
<p>(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?)</p>
<p>学生寮が留学生用であったことに加え履修した授業のほとんどは英語で行われる授業だったため、現地学生よりも留学生と出会う機会が多くありました。英語の授業を履修しているリトアニアの学生も少なからずいますので、現地の知り合いを作ることも可能です。</p> <p>また、私は参加してはいませんが、日本に興味のある学生が集うサークルも存在します。 アジア人は留学生の中にもあまり多くないためか、街を歩いていると声をかけられ、日本人だと分かったらそこから会話が弾むこともありました。</p>
<p>(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</p>
<p>文化の違いがある中で共同生活になりますので、ルームメイトとの対話はしたほうが良いと感じました。相手はこちらが不快な思いをしていることに気づいていないこともあるため、嫌なことがあるときは話し、妥協点を見つけられるとより快適な生活が送れるかと思います。 マナーについてですが、リトアニアはカード払いが普及しており、チップの習慣はあまりないようです。</p>

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

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

リトアニアという国は、あまり大きくも有名でもありませんが、豊かな自然と美しい町並みを備える素敵な国です。街を歩くだけでも発見があり、ふとした場所にその歴史を感じます。

英語話者は若年層に偏っており、街の表示もほとんどが現地語であるため不安になるかもしれませんが、スマホがある今の時代は問題なく生きていけます。

留学は旅行ではなく、その地に住んで暮らせる貴重な機会です。言い換えると、その国で日常を過ごすということです。留学先の暮らしに慣れてくると、退屈に思えることもあるかもしれませんが、もうここには一生来ないかもしれない!と思い切り、気になったものごとには積極的に近づき、自分の興味に忠実に、様々な文化に触れてみてください。

学びの多い、充実した留学になりますように。

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?

この留学を振り返り、日本では学べないことを知り、新しい視点を得ることができる充実した半年間だったと感じています。

私は総合科学部の国際共創学科で観光について学んでおり、リトアニアを留学先に選んだのにも観光地と人々の共存のし方をこの目で見たいという理由がありました。現地を訪れ、昔ながらの建物が残る街並みを実際に歩き、その周辺で日常生活を送る人々を目にしたとき、「長く残る建物で暮らすことは日本人からは貴重に見えるけれど、この地の人にとっては当たり前のことなのだ」と気づきました。それは確かに当たり前のことなのですが、改めてそう感じたときの納得感は忘れられません。そのとき、同時に、日本という国の唯一無二の文化が海外の人にとって魅力的に映ることに共感できる気がしました。文化も言語も違う知らない土地で暮らし、どの国もそれぞれの歴史を歩んで今に至るのだと納得したことで、海外だけでなく日本という国へ抱く感情も変わったと感じています。

また、寮での生活を通して、他の国が身近に感じられるようにもなりました。私のルームメイトはアフリカ出身で、彼女との生活では文化の違いを感じるばかりでした。しかし、その差異が生まれる理由を考えたり実際に彼女に尋ねたりすると納得できることがほとんどでしたし、彼女もわたしの文化的背景に理解を示してくれました。その子とはたびたび一緒に出掛けたり、彼女が作ったアフリカ料理と一緒にいただいたりもしました。人生で初めて食べたカタツムリが思いのほか美味しかったのはとても良い思い出です。お互いに遠い国からリトアニアへ来て、それぞれ将来のために学んでいるのだと思ったとき、地球に生きる誰もがいつどこで知り合うかわからないのだと感じました。

留学を通して様々な体験をしましたが、中でも特に印象に残っている出来事があります。

街中で地元の方に声をかけられたときのことです。同じ学校に留学していた日本人の友人と一緒にバスを待っていたとき、ひとりのご老人が私たちに日本人かと尋ねてこられたため肯定したところ、「スギハラ！」と笑顔でおっしゃり、そのまま去って行かれました。この日はちょうどカウナスにある杉原記念館を訪れる予定であったためその偶然に驚きましたし、そうして声をかけていただけたことがとても嬉しかったです。杉原千畝の存在はカウナスでは日本人を象徴するものであり、この地の人々は日本人に肯定的な印象を持ってきているのだと身をもって感じると同時に、私も日本人として誇りを持ち、その正義と誠実さのイメージに恥じないひとでありたいと思いました。

私は課外活動などには特に参加しませんでした。それでも授業や日常生活の中で毎日英語に触れ親しむことができましたし、様々な出会いの中で多様な考え方をすることもできました。国外から日本を見ることで初めてわかったこともあり、留学したことで人間として成長できたように感じています。

ここでは語りつくせないほどのことを、留学中には考えました。そのどれもが、いまの私を支えてくれています。専攻する分野に関して視野が広がったことを今後の研究に活かし、学んだことを人生の糧にしながら、今後も学びを継続していきたいと思えます。

- 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).



学生寮（5番寮）の写真です。
付近の散歩道には、たくさんお世話になりました。



リトアニアではなく、国外へ旅行した際の写真です。好きな映画のロケ地を訪れました。

ヨーロッパ圏内は、格安航空や高速バスを駆使すれば気軽に旅行できます。行きたい場所がある方はぜひ。行って損はありません。

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.