

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		2022年 5月 11日
本学での所属学部・研究科 School/Graduate School at HU	総合科学学部/研究科 School/Graduate School	2年次(Year) (留学開始時点(When Started))
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	Saint Mart's University (国名/Country : カナダ )	
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	総合科学学部・国際共創学科	
在籍身分 Status at Host University	Visiting Student (ex. Exchange Student, Special Auditing Student)	
留学期間 Period of Program	2022年 1月 5日 ~ 2022年 4月 28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	志望動機は、海外の大学で一度勉強してみたかったからです。また他国の文化や価値観に触れながら生活するというのにも興味がありました。 派遣先大学を志望した理由は、英語圏の大学であり、興味のある授業が提供されていたからです。
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	8か月くらい前だったと思います。
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	語学スコアや現地で生活する準備（滞在先や保険の申し込み）は必要だと思います。また、今は、コロナの状況によって出入国の条件がころころ変わるので定期的にチェックする必要があると思います。 コロナになったときにどうするのかというのを考えて、大学の保健センターに聞いたり、病院をチェックしたりしておくことをお勧めします。私は現地についてから知ったのですが、カナダにも大学が発行する保険証のようなものがある、それを紙で印刷して持っておくと、治療を受けても、医療費を負担しなくていいようです。大学の保健センターに問い合わせると送ってられました。

### 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 :
	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 :
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	eTA
出国年月日/ Date of Departure	2022年 1月 5日 (YYYY/MM/DD)
経路（往路）/ Route (Outward)	成田→バンクーバー→カルガリー→ハリファックス
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 checked="" type="checkbox"/> 有/Yes	有の場合 期間/Period : 2日程度 -
	<input type="checkbox"/> 無/No	(If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation オンラインで、同時期に入学した人たちとの交流会やサポーターの人たちと話す機会がありました。希望すれば対面でのキャンパスツアーも受けられました。
帰国年月日 / Date of Return	2022年 4月 28日 (YYYY/MM/DD)	
経路(復路) / Route (Return)	ハリファックス→トロント→成田	

### 3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額	約 120 万 円/yen	
	Total Amount		
内訳 Details	渡航費(往復) / Flight Ticket (Round Trip)	30万	円/yen
	ビザ申請手数料/ Visa Application Charge		円/yen
	予防接種費用 / Immunization Charge	8000	円/yen
	保険料 / Travel Insurance	10万	円/yen
	教材費(授業料以外の学費) / Learning Material (Extra Tuition Fee)	5000	円/yen
	宿舍費(住居費) / Accommodation Fee	55万	円/yen
	光熱費 / Utility Cost		円/yen
	食費 / Meal Cost	20万	円/yen
	通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone		円/yen
	交通費(宿舍-大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)		円/yen
	交際費 / Social Expenses		円/yen
	その他 / Others ( eTA 申請費)	600	円/yen
( 帰国前のPCR費)	2万	円/yen	
( 帰国後のPCR費)	2万	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>① Making sense of Atlantic Canada ノバスコシア州の位置する Atlantic Canada の歴史や現在も抱える問題について学べます。課題は毎授業の Reading と 2 週間に 1 回程度の Discussion Board への書き込みがありました。評価は、中間テストと期末テストが主です。テストに電子辞書持ち込み可でした。</p> <p>② Microeconomics 週末の課題と中間・期末テストで評価されます。</p> <p>③ Macroeconomics 課題とクイズ、中間・期末テストで評価されます。</p> <p>最初の2週間はすべてオンライン授業でしたが、その後は対面に移行しました。授業にもよりますが、対面、オンライン、オンデマンドは履修時に選択できることがあります。</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)	毎日コンスタントに課題を進めるのが一番楽だと思います。私はためてしまって、週末大変でした。また、分からないことや英語が聞き取れなかったりしたときは、先生に質問するのがいいと思います。そのために、先生との相性も考えながら授業をとるとよいです。私は、最初は5つ興味のある授業を取っておいて、変更可能時期に3つに絞りました。 履修する際に、評価基準を確認することをお勧めします。私のようにすべてをテストにしてしまうと、テスト週間が大変になるので、エッセイやプレゼンなどで評価される授業とテストで評価される授業で組み合わせるといいと思います。
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)	授業中は、先生が発言する機会を与えてくれることが多いので、分かるときは自分から発言してみるといいと思います。 分からないところに関しては、私は授業後の質問やメールなどで解決していました。ただ、どの授業もおそらくオフィスアワーが設置されているので、その時に質問するのもいいと思います。質問しやすい先生の授業を履修するといいです。

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 type="checkbox"/> 大学の寮 / University Dormitory <input type="checkbox"/> アパート / Apartment <input checked="" type="checkbox"/> その他 / Others ( 大学から紹介してもらったホテル )	
住居の広さ Size of the Room	約/approximately 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 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 checked="" type="checkbox"/> 風呂/ Bathtub <input checked="" type="checkbox"/> 水洗便所/ Flushable Toilet <input checked="" type="checkbox"/> 暖房/ Heating <input checked="" type="checkbox"/> 冷房/ Cooling <input 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 14万円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	後期から渡航だったというもあり、寮がいっぱいで入れなかったため、現地の大学のコーディネーターの人に紹介してもらった Granvill Hall というところに滞在しました。友達作りや食事の事を考えると寮に住む方が楽だと思います。 Kijji というサイトで賃貸を探すこともできますが、光熱費の契約や家具等の準備が大変だと思うので、もし自分で探すのであればそういった点も気にしながら探すといいいと思います。シェアハウスをする人も少なくないようです。	
(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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 有 / Yes (種類 / Acquired Immunizations :    コロナの予防接種 医療機関名 / Location of Immunization :    ) <input type="checkbox"/> 無 / No	

<p>留学先国の医療事情（日本と比較して）</p> <p>Difference in Medical Service (Compared to Japan)</p>	<p>医療機関の受診の仕方は日本とは少し違うのかなと思います。体調不良になったら、とりあえず Walk-in clinic というところに行って、そこで大きな病院を紹介してもらえるようです。大学内にもクリニックがあり、コロナになったときの診察もしてもらえるようです。他にもオンラインで医師に診断してもらうサービスがあるようなので、留学前に万が一の時どうするかなど調べておくと安心だと思います。</p>
<p>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</p> <p>Healthcare and Hygiene</p>	<p>私の留学中は、大学内でマスク着用が必須だったのですが、コロナ感染者数によって変わるみたいなので、自分で気を付けることが大切かなと思います。</p> <p>また、体調を崩した時に受診する病院をあらかじめ調べておくことや、保険証(Benefits Card)を印刷して持っておくこと（health centre に問い合わせると教えてくれます）は大事だと思います。医療機関を受診したときに、見せると診察代がわからないようです。</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</p> <p>/ Dangerous Situations and Locations Encountered, Possible Advice for Risk Management</p>	
<p>留学中、危険を感じたことはなかったですが、夜に一人で出歩くなどはやめた方がいいと思います。一度、銃を持った人達が逃げているので家から出ないようにというエリアメールが回ってきましたが、その日のうちに捕まってその後は特に何もなかったです。</p>	
<p>(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice</p>	
<p>寮のミールプランを利用していれば、食事に困ることはないと思います。食生活が合わないなどはあると思いますので、自炊ができる寮に入れるようだったら入るといいのではないかなと思います。外食やデリバリーは、高かったです。</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>冬は寒いので厚めのダウンジャケットと滑り止めがついた靴があるといいと思います。私は、1月からだったので日本で買っていきましたが、渡航時期が早ければ現地で買ってもいいと思います。</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）</p> <p>/ Available Resources (Library, Cafeteria, Campus Wi-Fi, etc. )</p>	
<p>大学内は、インターネットが通じ、プリンターもあります。1日3食のミールプランを購入すれば、学内の Tim Hortons と Starbucks で 300 ドルまでは、無料で何でも買えるみたいです。</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？）</p> <p>/ Communication with Local Students and People (Available Opportunities?)</p>	
<p>最初は、メールでオンライン交流会の案内が回ってくるのでそれに参加していました。3月にやっと、1月に開催される予定だった exchange students の交流会があり、そこで同じように他国から留学しに来ている人達に会うことができました。Homburg Centre の Intramurals に参加すると、皆でバトミントンやバレーなどのスポーツをすることができます。そのときは体育館シューズや運動着があるといいです。</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>チップは合計の 15%を目安に支払った方がいいと思います。</p> <p>バスを降りるときに、現地の人は運転手さんに Thank you と言っていたので、それに倣っていました。</p>	
<p>(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?</p>	
<p>洗濯ネットはたくさん持っていくといいと思います。現地で購入すると高く、日本ほど丈夫ではなかったです。エコバックも役に立つと思います。</p> <p>寮は分からないのですが、私の場合、お風呂から水が逆流して床が汚れることがあったので、サンダルを持っていくといいと思います。</p>	

## (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

飛行機についてですが、私は冬渡航だったので、天候の影響でキャンセルされることが多くありました。なんとかハリファックスには着いたのですが、スーツケースは2日後に届いたので、手荷物に着替えを少し入れておくといいかもかもしれません。コロナの感染状況によっては、予定した飛行機のフライトのキャンセルなどがあると思いますので、キャンセルになった場合どうするのか旅行会社や、自分で購入した場合は自分で確認しておくといと思います。私は、エアカナダで、自分で購入したのですが、成田からハリファックスまですべてエアカナダで予約すれば、自動で新しい旅程プランに変更されます。ただ、格安航空などを利用しているような航空会社で取った場合、自動でいい乗り継ぎに変更されるのか分からないのでそこらへんも考慮してチケットを取ることをお勧めします。

また、自動で変更された便で都合がつかないときは、ウェブ上でチケットの変更ができるみたいなのですが、、私はなぜかウェブ上でできなかったため、電話をしてチケットを変更してもらいました。

## 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 2024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	環境問題や経済学に興味があるので、それに関連したことを扱っている研究室で学びたいと考えています。
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.	コロナの影響で留学時期が延期になるかもしれないなかったので、必須科目はできるだけ留学前に取るようにしました。

## 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
外務省海外安全ホームページ	<a href="https://www.anzen.mofa.go.jp/covid19/pdfhistory_world.html">https://www.anzen.mofa.go.jp/covid19/pdfhistory_world.html</a>	カナダ入国の際の条件等が書いてあります。
カナダ連邦政府のホームページ	<a href="https://travel.gc.ca/">https://travel.gc.ca/</a>	カナダ政府が出している出入国に関する情報です
セントメアリーズ大学から送られてくる入国に必要な書類や手続き等が記載されてある PDF		

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

慣れない環境で疲れがたまってしまうことも多いと思うので、まずは生活に慣れることから始めるといいと思います。コロナ渦ということもあって不安なことも多いと思いますが、用意だけはしっかりしておいて、現地に着いたら、留学生生活を思う存分楽しんでください！

## 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).

留学に行く前は、コロナ渦ということもありすごく不安だったのですが、無事に留学を終えることができ安心しています。大学での授業は、どれも興味のある科目だったので、学んでいて楽しかったです。友達作りに関しては、オンラインではよく交流会が開催されたのですが、対面では3月末での開催だったので、同じ交換留学生と知り合っても残り1か月しかないというのが少し残念でした。

留学期間中印象に残った体験は、交換留学生の交流会です。個人的には授業で友達を作るのは難しく、寮にも入れなかったため、人と知り合える機会がオンラインだけに限られていました。ただ、オンラインでの交流会はその場切りになってしまうことが多くて、友達作りに苦戦していました。そんな中、対面での交流会が開催され、同時期に留学に来ていた人たちと知り合うことができました。いろいろな国から来た人達とたくさん話せて楽しかったことを覚えています。その人達に、知らなかった情報やイベントの情報が見られるInstagramなどを教えてもらって、大学内でクイズ大会やスポーツ交流会が行われていることを知りました。交流会の後は、皆でアイスホッケーを見に行きました。その後もクイズ大会やバドミントンをする機会がありましたが、すぐにテスト週間に入り、それから会うことはできなかつたです。ただ、交流会でやっと同じ様に留学している人に会えた時は本当に嬉しかったです。

留学前に比べて成長したことは、うまく言えませんが、何とかする力がついたのではないかなと思います。私は行くときにトラブルが多く、飛行機が3回キャンセルになってバンクーバー空港で一晩明かしたり、スーツケースがなかなか届かなかつたりしましたが、どれもなんとかなつたなと思います。空港で大事なアナウンスが早くて聞き取れなくて、隣を歩いている人に聞いたりとか、乗り継ぎ時間が5分しかなくて、降りて次のターミナルまでダッシュしたりとか、そのときは大変でも、今思えば貴重な経験になったなと思います。トラブルだけに限らず、留学中は、自分が想像していた通りに物事が進まないことが多くありました。その中でも自分ができる精一杯のことをしたり、どうしたら状況が改善できるのかを考えたりすることで、何とかする力が身についたのではないかなと思います。勉強面では、自分の知識が増えたことはもちろん、学ぶことに対する考えも変化したように思います。特に歴史の授業では、昔から今も続く問題を扱うことが多く、覚えるだけではなくてその知識をふまえて自分はどう考えるのかとか、どうしたら解決できるのかということに焦点が当てられており、歴史を学ぶことの意義を改めて感じました。経済の授業でも、学んだことをベースにして、設定されたシチュエーションで自分ならどんな対策を講じるのかまで考えることがあり、授業で知識を得たその後、どう生かすのかまで考えることの重要性に気づきました。

今回の留学での経験を通して、自分の英語力をもっと上げる必要があると実感しましたし、また海外で勉強してみたいという思いが強くなりました。今後は、英語学習に励みながら、グローバルな環境で学んでいけたらなと思います。

