

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 2023年1月13日(YYYY/MM/DD)	
本学での所属学部・研究科 School/Graduate School at HU	総合科学部/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	✓HUSA □USAC □UMAP
留学先大学 Host University	ヴィー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	Humanities
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 8月 18日 2023年 1月 5日 ~ (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	他の大学と比べて、授業の種類や内容に関する情報が多かった。観光についての授業があったため、この大学で学びたいと思ったため。(今学期は残念ながら開講されていないということが、留学が決まった後に更新されたシラバスにより明らかになってショックだった。)
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	夏休みに開講されている IELTS の集中講義を受講した。そのころから、自分での学習も始めた。
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	IELTS 対策の本を買ったり、大学で行われる IELTS の試験を受けたりした。大学が提示している点数に足りないことを不安に思っていたので、早めに試験を受けて自分のレベルがどうなのかを知る機会にした。英検主催の IELTS と JSAF が主催の IELTS があり、若干テストの行い方などが異なるように感じられたので、2回受けてみると良いかもしれない。 サバイバルリトアニア語の授業を履修することを考えていたため、リトアニア語学習の本を買って、アルファベットや簡単な会話表現などを事前に学習していた。

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 : D
	ビザ申請先/Location of Visa Application : VFS. GLOBAL (東京)
	提出書類/Required Documents : web 上のフォーム、パスポート、残高証明書
	手続きに要した日数/Duration of Visa Application Process : 申請後、10日程度でビザが入ったパスポートが、vfs.global から送られてきた。
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	Web 上で事前にフォームの申請が必要。
出国年月日/Date of Departure	2022年 8月 18日(YYYY/MM/DD)
経路(往路)/Route (Outward)	成田空港 → ヘルシンキ・ヴァンター空港 → ヴィリニユス空港

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 <input type="checkbox"/> 無/No	有の場合 期間/Period: 8月22日 - 8月27日 (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation 大学施設、大学周辺の案内。インターナショナルディナー。ヴィリニユスツアー。学部寮内。
帰国年月日 / Date of Return	2023年 1月 5日 (YYYY/MM/DD)	
経路(復路) / Route (Return)	ヴィリニユス空港 → ヘルシンキ・ヴァンター空港 → 羽田空港	

3. 留学費用について / Expenses

内訳 Details / Expenses	総額 Total Amount	約 783,910	円/yen
		渡航費(往復) / Flight Ticket (Round Trip)	400,000
	ビザ申請手数料 / Visa Application Charge	10,000	円/yen
	予防接種費用 / Immunization Charge	—	円/yen
	保険料 / Travel Insurance	53,410	円/yen
	教材費(授業料以外の学費) / Learning Material (Extra Tuition Fee)	5,000	円/yen
	宿舍費(住居費) / Accommodation Fee	97,000 (光熱費込み)	円/yen
	光熱費 / Utility Cost	—	円/yen
	食費 / Meal Cost	120,000	円/yen
	通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone	8,500	円/yen
	交通費(宿舍-大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	(バス一回30分まで 0.35ユーロでした)	円/yen
	交際費 / Social Expenses	60,000	円/yen
	その他 / Others (洗濯機使用費) (衣服費) (費)	(洗濯機一回3 euro, 乾燥機 一回1.5ユーロでした) 30,000	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)	Survival Lithuanian (集中講義) Lithuanian as a Foreign Language A1 Civil Society in East Asia English Phonetics Lithuanian Folklore, Traditions, Mythology Lithuanian History (オンライン)
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)	日本にいるときも、授業やテスト、レポート課題が英語で行われていたため、あまりギャップを感じなかった。テストは基本的に事前に授業スライドを確認、Moodle上の確認問題を解くこと、また先生の指示や説明をきちんと聞いていれば全く問題ないと思う。テストで悪い点を取ったり、レポートの評価があまりよくなかったりしても、授業によって違うが、中間テスト(多

	<p>い授業は2回)、レポート課題、宿題、期末テスト、(出席)で評価されるため、リカバリーできると思う。単位取得に必要な点数がなかった場合は、追試があり、救済制度があるので、単位を落とすことはまれなのではないかと感じた。優しく、親身になって教えてくれる先生が多いので、特に不安を感じる場面は少なかった。英語で行われる授業を受けた経験、英語のレポート課題、テストの経験が浅い人は大変なのかもしれない。</p>
<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・先生と学生との関係性など)/Difficulties and Challenges Faced in Classes Different from Japan (Teaching Style, Relationship with Professors/Lecturers)</p>	<p>突然授業時間や日程の変更が行われたことには驚いた。テストだけ来る生徒は多い。授業の最後の日や、テストの日にはチョコレートをみんなに差し入れてくれたり、先生に感謝を伝えるためにプレゼントを持ってきたりしている生徒がいた。テスト後のフィードバックを先生にもらいに行ったところ、授業を開講して以来、実際に来た生徒は初めてである言われた。</p>

<p>5. 生活等について/Lifestyle</p>				
<p>(1) 留学先の住居について/Accommodation</p>				
<p>住居の種類 Type of Accommodation</p>	<p><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 ()</p>			
<p>住居の広さ Size of the Room</p>	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:33%;"> <p>約/approximately 18 m²</p> </td> <td style="width:33%;"> <p>同居人の有無 Roommate(s)?</p> </td> <td style="width:33%;"> <p><input checked="" type="checkbox"/>有/Yes (1人/People) <input type="checkbox"/>無/No</p> </td> </tr> </table>	<p>約/approximately 18 m²</p>	<p>同居人の有無 Roommate(s)?</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>有/Yes (1人/People) <input type="checkbox"/>無/No</p>
<p>約/approximately 18 m²</p>	<p>同居人の有無 Roommate(s)?</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>有/Yes (1人/People) <input type="checkbox"/>無/No</p>		
<p>住居に附属する設備 Facilities in Accommodation</p>	<p><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/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 (冷蔵庫、電子レンジ、机、ベッド)</p>			
<p>住居費 Accommodation Fee</p>	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:60%;"> <p>1ヶ月当たり/per month 139.5 euro (現地通貨/local currency)</p> </td> <td style="width:40%;"> <p>約/approximately 20,000 円/yen</p> </td> </tr> </table>	<p>1ヶ月当たり/per month 139.5 euro (現地通貨/local currency)</p>	<p>約/approximately 20,000 円/yen</p>	
<p>1ヶ月当たり/per month 139.5 euro (現地通貨/local currency)</p>	<p>約/approximately 20,000 円/yen</p>			
<p>留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice</p>	<p>家賃が安いし、通学にも便利なので、寮に入るべき。baltijaは主に文系学部、akademijaは理系学部の通学に便利だと思う。若干部屋の大きさ、供え付き家具は部屋により異なる。私が住んでいたフロアのレンジは一個壊れていた。寮のインターネット回線はとても弱く、(自習ルームを除く)、ギガが無制限のsimを毎月チャージして使っていた。近年留学生の数が増えているらしく、非常に寮の部屋の確保が難しいが、頑張ってウェブサイトをチェックし続け、部屋を確保できてよかったと感じている。</p>			
<p>(2) 医療について/Medical Care</p>				
<p>保険の加入先 Insurance (Who Designated)</p>	<p><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 ()</p>			
<p>保険の補償内容 Insurance Coverage</p>	<p>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 (コロナウイルス対応)</p>			
<p>留学前後での予防接種の必要の有無 Immunization Requirement</p>	<p><input type="checkbox"/>有/Yes (種類/Acquired Immunizations : , 医療機関名/Location of Immunization :) <input checked="" type="checkbox"/>無/No</p>			
<p>留学先国の医療事情(日本と比較して) Difference in Medical Service (Compared to Japan)</p>	<p>私が利用した薬局は英語が通じて便利だった。酔い止め薬を購入した。</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 Healthcare and Hygiene	寮の部屋の水道水は飲んで問題なかった。
(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	
ヴィリニユスの夜のバスステーションは少し怖い雰囲気を感じた。アルコール依存症の人が多く、休日の夜は酒類の購買規制があるくらいなので酔っぱらっている人が多いと感じた。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food-Related Advice	
大学に食堂がなかったため、大学と寮に近いパン屋を愛し、おいしいのでよく利用していた。スーパーの量り売りされているサラダや、チキンはおいしいので買ったり、寮のキッチンで自炊もしたりしていた。うどん、しょうゆ、餃子はスーパーに売っていた。15分ゆでたら出来る米をよく食べていた。インスタントスープ、味噌汁は持って行ってよかったと感じている。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
インナーダウンがとても役立った。ブーツ、ダウン、帽子は現地調達した。夏はとても暑く、寮の部屋に冷房設備がないためとてもきつかった。日焼け止め、帽子、サングラスを夏の間はマストアイテムだった。冬は日が落ちるのがとても早いので、ビタミンDサプリを日本から持って行った。古着屋が近くにあり、全てのものが1ユーロで購入できる日があったのでよく利用していた。夏はものすごく暑く、急に寒くなるので薄手のシャツなどはいらなかったと思った。	
(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.)	
私が主に利用していたキャンパスはとてもきれいで、インターネット速度は問題なく、図書館もきれいで利用していた。授業によって開講されるキャンパスは異なるので、どこで授業が行われるかチェックすることが必要。私が履修していた授業が行われたキャンパスは、キャンパスとキャンパスの間が結構離れていて、一つ一つの建物が小さい印象だった。	
(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?)	
日本サークルに何回か参加した。日本語を話せる人がいて、日本語で話すのが新鮮だった。日本についてのプレゼンテーションなどがメインだった。寮には留学生が住んでいるし、授業も留学生しかいない授業、留学生が多い授業を履修していたため、現地学生よりも留学生と交流する機会の方が多かった。日本に何度か来たことがあるというリトアニア人のオーナーがいる、リネンのお店をよく利用していた。リネンに関するワークショップを開いてくれたり、お店に行ったときはリトアニアのお茶とお菓子を出してくれたりしてくれた。リトアニアの国技であるバスケットボールを見に行った。会場はすぐ近くにあるので、とても行きやすかった。リトアニアの国歌を聴くことができたし、カウナスのチームが何よりリトアニアの中で一番強いチームなので、とても楽しかった。月に一回開かれる、地域のフォークダンスにも参加した。若い人からご年配の方まで、みんな楽しく歌って、踊っていてとても良い雰囲気だった。	
(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	
リトアニアの歴史からか、反ロシアの考えを持っている人が多いと感じた。	
(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?	
カイロとマスクをたくさん持って行きすぎて余ってしまった。あまり多くは必要なかった。インスタント味噌汁、スープは持って行ってよかった。ヒートテック、インナーダウンは冬の間大活躍だった。	
(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	

タバコを吸っている人がとても多く、電子タバコを売っている店も多くて、最初のころは日本とのギャップを感じた。レストランや、バスの中など以外で特に規制がないので、歩いていてタバコを吸っている人が非常に多かった。出会った留学生もほとんどの人が喫煙者で、日本の禁煙化が進んでいるのだということを感じた。

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	2025年/year 3月/month (当初の卒業予定年月/Expected Month and Year before Studying Abroad 2025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	留学の経験を経て、留学生としての不安なことや、要望などがよく理解できたので、日本に留学している外国人留学生のサポートなどができたらいいと考えている。
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.	留学の出発が、2タームが終わってから早く、前期はIELTSの試験など留学準備をする必要があったので、あまり授業を詰め込みすぎないように気を付けて履修登録をした。

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
ニューエクスプレス プラスリトアニア語	白水社	アルファベットや簡単な挨拶を学ぶ程度であれば、理解できる。
バルトの国々	地球の歩き方	バルト三国の観光に役立つ。

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

語学の勉強やビザの手続きなど大変なこともあります。留学は楽しいし、自分のビジョンを広げてくれます。頑張ってください。

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.

時間が経つのがほんとにあっという間でした。リトアニアという日本から遠く離れた国で暮らすことで貴重な経験をたくさんすることができました。日本は島国ですが、ヨーロッパは陸続きであり、EUという一つの枠組みもあるので、旅行を通し、移動のしやすさや国と国とのつながりなどを感じられたことはとても新鮮でした。大学の授業も、アジアの市民社会についてヨーロッパの視点から見てみたり、リトアニアの文化や歴史について学んだり、全てが新しくとても興味深かったです。リトアニアで暮らしているなかで、ウクライナの国旗を目にする機会がとても多く、またリトアニアの歴史からも平和について考える時間は留学するなかでとても多かったなと感じています。KGB博物館や第九要塞といった博物館に行ってきました。

- 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?

月初めの第一月曜日に開催される地域のフォークダンス会の様子を課題のレポートに書くため、参加して来たのですが、その場所の音楽と雰囲気がとても印象に残っています。はじめはレポートのために写真をとって、様子を観察するつもりでいたのですが、いつの間にか空気に飲まれてたくさん踊っていました。曲によってステップやスピードが変わって踊っていて楽しかったです。最後には音楽に合わせて歌っていて、その歌詞はもちろんリトアニア語なのですが、翻訳してくれて、その歌詞は女の子の髪に花を挿してあげるといった可愛い歌詞でした。音楽もその場所で、伝統的な楽器を使って男性たちだけで演奏されていて、とてもいい雰囲気でした。行ってよかったと感じた地域のイベントでした。

Civil Society in East Asia という授業で、日本を含めアジアの国々について客観的に学んだことがとても新鮮でした。日本に暮らしていて学んだことのなかった韓国と日本の関係や歴史について深く学ぶことができとても良い機会でした。日本から出なかつたらできなかったことだなと感じました。

- 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?

寮生活、ルームメイトとの共同生活を通し、異文化を理解すること、それを受け入れてたくさんの外国人の友達をつくることのできたことです。日本の料理をふるまったり、ふるまってもらったりとてもいい経験でした。いろいろな国の留学生がいたので、彼らと話すことで、いろいろな文化の違いや、考え方を知ることができて、勉強になりました。リトアニアやヨーロッパの歴史についての知識がなかったので、ダークツーリズムを通し知識を深めることができました。

- 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?

海外に行ってみたことで、生きづらさや外国人のニーズを理解できたので、日本に暮らしている外国人に対する支援やサポートができたらいいなと考えています。

•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).

