

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2月1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 学部/研究科 2 年次(Year) School/Graduate School (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	ヴィータウタス・マグヌス大学 (国名/Country: リトアニア)
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	社会科学部
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22日 ~ 2023年1月31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	自分の英語力に合っていると思ったから 小学生の時にリトアニアから来た留学生と交流したことがあり、その時からリトアニアに行ってみたいと思っていた
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	半年前
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	リトアニアの歴史について少しでも知っていた方が、より留学で学べるものも多かったのではないかと思います。

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
	ビザ申請先 / Location of Visa Application : VFS Global を通して在日リトアニア大使館
	提出書類 / Required Documents : パスポート、海外保険の証明書受け入れ先大学から貰う Mediation number、残高証明書または奨学金の証明書
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 1か月弱
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	
出国年月日/ Date of Departure	2022年8月17日 (YYYY/MM/DD)
経路(往路) / Route (Outward)	ヘルシンキ経由
現地での出迎え Pick-up Service	<input checked="" 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 <input type="checkbox"/> 無/No	有の場合 期間/Period : <u>8/22</u> - <u>8/26</u> (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation
帰国年月日 / Date of Return	2023年 1月 10日 (YYYY/MM/DD)	
経路(復路) / Route (Return)	ヘルシンキ経由	

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額	65万 円/yen	
	Total Amount		
内訳 Details	渡航費(往復) / Flight Ticket (Round Trip)	37万	円/yen
	ビザ申請手数料/ Visa Application Charge	12000	円/yen
	予防接種費用 / Immunization Charge		円/yen
	保険料 / Travel Insurance		円/yen
	教材費(授業料以外の学費) / Learning Material (Extra Tuition Fee)	1700 (学生証の発行)	円/yen
	宿舍費(住居費) / Accommodation Fee	10万	円/yen
	光熱費 / Utility Cost		円/yen
	食費 / Meal Cost	10万	円/yen
	通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone	5500	円/yen
	交通費(宿舍-大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	4400	円/yen
	交際費 / Social Expenses	3万	円/yen
	その他 / Others (衣服 費) (費) (費)	2万	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)	リトアニア語 A1 (週2回)、リトアニアの歴史(週1回)、リトアニアの民間伝承・伝統・神話(週1回)、リトアニアの芸術: 劇場・映画・美術・写真(週1回)、メディアと大衆文化(週1回)、サバイバルリトアニア語(オリエンテーション期間の5日間)
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)	授業を行う建物が街中に散在しているため休憩時間中の移動が難しく、行く前に予定していた授業からかなり変えました。
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・先生と学生との関係性など) / Difficulties and Challenges Faced in Classes Different from Japan (Teaching Style,	私の取った授業では、授業中に鑑賞した芸術の感想や自分の国や地域の伝統の紹介など、積極的な発言が求められました。

Relationship with Professors/Lecturers)	
---	--

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 16畳くらい m ² 同居人の有無 Roommate(s)? <input 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 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 140ユーロ
留学先での住居全般に関する アドバイス Accommodation Advice	私はAkademija という、メインの大学の建物からバスで20~30分程の寮に住んでいました。少し遠いですが、静かな場所で、近くにスーパーもあるので、特に困ることはなかったです。
(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 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 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)	私は病院にかかっていないのでわかりませんが、薬局で解熱剤などの薬は簡単に買えるよう 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	外はとても寒いですが建物は暖かいので、寒さに関してそこまで心配する必要は無いと思っ ますが、その分寒暖差に気を付けた方が良いと思います。
(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	

<p>特に無いですが、物乞いをしている方がスーパーの前などには良くいるので、少し怖く感じるかもしれません。</p>	
<p>(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice</p>	
<p>日本の調味料はスーパーなどで手に入れることができます。物価が安いので自炊でも外食でも日本と比べて高くはなりません。リトアニア料理がほとんどのレストランやパン屋さんで食べることができますし安いので、積極的に食べてみるのも良いと思います。</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>冬は外はかなり寒いですが建物の中は暖かいので厚着する必要はありませんが、脱ぎ着しやすい服装をすることをお勧めします。</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) / Available Resources (Library, Cafeteria, Campus Wi-Fi, etc.)</p>	
<p>大学のWi-Fi と、eduroam が使えます。街中では、カフェやレストランにフリーWi-Fi を使うことができます。大学の各建物に図書館もあるほか、ジムもあり、授業で使う教科書は図書館で学期間借りることができます。</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>渡航する前から現地にいる学生がサポートしてくれるバディ制度を利用したので、リトアニア人の学生と関わることができました。また、大学では日本文化交流クラブがあったので、それに参加して、日本に興味がある現地の学生と交流していました。授業が英語で行われているので必然的に留学生が多くなり、現地学生よりも他国からの留学生と関わる機会の方が多かったです。</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>(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>コートやセーター、靴下などの寒さに対応できる冬服は現地調達するのが良いと思いますが、ヒートテックなどはあまり売っていないかかなり高いので、持っていくべきだと思います。</p>	
<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</p>	

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 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	国際観光に関する業種に就きたい
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.	単位互換しなくても卒業に必要な単位数はありましたが、単位互換申請は出しました。

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		留学前に読みました

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

若い人には英語が通じるので、リトアニア語が分からない状態で行ってもそこまで困難は無いと思います。日本人に優しいので、居心地は良いと思います。

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

留学前にはリトアニアについてあまり知りませんでしたが、授業でリトアニアの事を学んだり、実際に生活したり旅行することによって、リトアニアという国についてよく知ることができました。主にリトアニアについての授業を取り、自分の専門分野とは少しずれましたが、この留学を通して自分の専門分野に対する考えを深めることができたと思います。留学前と比べて視野が広がったので、留学後に学びたいことが増えました。

日本だと戦争の歴史は遠い過去のように感じますが、リトアニアがソ連から独立したのは30年ほど前であり、とても身近に感じました。街中に戦争や独立運動の爪痕を見ることはほとんどありませんが、日本人の意識との差を強く感じました。また、ロシアのウクライナ侵攻に関する感じ方も変わりました。ルームメイトを始め、ウクライナ出身の人も多く、とても身近になりました。ウクライナを支援する動きが街中にあふれていたこともあり、意識が変わりました。

1学期間はとても短いので、早めに行きたいところをリストアップし、計画的に訪れるのが良いと思います。カウナスの効率の博物館は入館料が安いだけでなく、毎月最終日曜は無料で入れるので、月末は博物館めぐりをしていました。休みの日は街中を散歩したり博物館に行ったりしていました。大学付近だけではなく、住宅街の方まで歩くことで、リトアニアの実際の生活の雰囲気を感じる事ができました。もともと日本でも休日に友人と遊びに行くということは少なかったのですが、留学中も友人と頻繁に出かけるということはありませんでしたが、その分気楽に現地の生活を楽しむことができたと思います。

英語に自信がなく、コミュニケーションを取ることも苦手でしたが、より自分の意見を英語で伝えられるようになったと思います。日本人留学生も多くいたので、思ったより日本語を話す機会がありました。しかし、英語も通じない場面も多く遭遇したので、ジェスチャーで伝えたり、片言のリトアニア語を使ったりして、

リトアニアには、ヨーロッパの小さな国々から多くの留学生が来ていて、名前しか聞いたことのなかった国の人も仲良くなりました。そして、それらの国の事も知りたいと思うようになりました。今回の留学を通して、前述しましたが、視野が広がり、自分の専門分野である観光と文化だけではなく、ヨーロッパの歴史や宗教、政治にも興味が出てきました。もともと学ぼうとしていたこと以外にも多くの事が学ぶことができ、収穫の多い経験となりました。

