

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		2024 年 2 月 6 日(YYYY/MM/DD)
ふりがな 氏 名/Name		学生番号/ Student ID
本学での所属学部・研究科 School/Graduate School at HU	総合科学部 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	マルメ大学 (国名/Country：スウェーデン)	
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	Education and society	
在籍身分 Status at Host University	Exchange student (ex. Exchange Student, Special Auditing Student)	
留学期間 Period of Program	2023 年 8 月 18 日 2024 年 1 月 11 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	私の専攻分野は違うのですが、もともと北欧の教育に興味がありました。また、大学では学べないことを学んでみたいと思っていて、将来的に、いまの専攻分野だけではなく様々な観点から地域活性化に取り組んでいきたいと思っていたので、マルメ大学を希望しました。
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	2か月前ぐらいから始めました。
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	VISA や住むところについてもうちょっとリサーチしておくべきだったなと思います。

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：Residence Permit ビザ申請先/Location of Visa Application：Swedish Migration Agency 提出書類/Required Documents：copies of passport/ admission decision from the higher education organizer/ document providing that you have sufficient means of financial support / a copy of documents that you have, or have applied for a comprehensive health insurance policy 手続きに要した日数/Duration of Visa Application Process：1～2 週間
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	オンライン申請後(2～3日でメールが届く)、パスポート原本、そのメールの写し、レターバックプラスをもって東京大使館に行きました。そのあと、メールにて通知が

	来て、マルメで実際のカードはもらいに行きました。
出国年月日/ Date of Departure	2023 年 8 月 17 日 (YYYY/MM/DD)
経路 (往路) / Route (Outward)	成田→ヘルシンキ→コペンハーゲン→(電車)→マルメ
現地での出迎え Pick-up Service	☒ 有/Yes (大学関係者/Univ. Staff ・ その他/Others) ☐ 無/No
到着後オリエンテーションの有無・期間・内容 Orientation, Period, Contents	☒ 有/Yes 有の場合 期間/Period : 1 週間 - ☐ 無/No (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation 大学施設の説明、Welcome party、
帰国年月日 / Date of Return	2023 年 1 月 6 日 (YYYY/MM/DD)
経路 (復路) / Route (Return)	マルメ→(電車)→コペンハーゲン→ヘルシンキ→関空

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount	1,050,000	円/yen
	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		円/yen
	予防接種費用 / Immunization Charge	35,000	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)		円/yen
	宿舍費 (住居費) / Accommodation Fee	45000×5+15000	円/yen
	光熱費 / Utility Cost	0	円/yen
	食費 / Meal Cost	20,000×5	円/yen
	通信費 (インターネット・携帯) / Internet, Phone	0	円/yen
	交通費 (宿舍～大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	5,000	円/yen
	交際費 / Social Expenses	3,000×5	円/yen
	その他 / Others (旅行 費)	300,000	円/yen
	(費)		円/yen
	(費)		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)	私は 15ECTs の授業を 2 つ取りました。 全部がそうではないかもしれませんが、30ECTs のものは 1 セメスターを通して同じもので 15ECTs は 2 か月、7.5ECTs のものは 1 か月で授業が終わるというかんじだと思います。 授業によって週にどれくらいあるかはかなり変わってくると思います。 Children's Rights (週 1 × 210 分) Children's Literature (週 2 × 105 分)
単位互換希望の有無 / Credit Transfer from Host to Home University	☒ 有/Yes ☐ 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)	周りの英語のレベルが高いので予習をしっかりしていくことは必須かなと思います。
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・先生と学生の関係性など）/Difficulties and Challenges Faced in Classes Different from Japan (Teaching Style, Relationship with Professors/Lecturers)	日本は lecture を受ける感じの授業がほとんどだと思うのですが、スウェーデンでは discussion をする場面が多かったなと思います。また、すごく意欲的に参加しているところも日本の学生とは違うなと思いました。かなり自論を聞かれることも多かったので日本でなかなか自分の意見をいう方でない自分からするとかなり挑戦的でした。

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	☒ 大学の寮 / University Dormitory ☐ アパート / Apartment ☐ 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)?	☒ 有 / Yes (1 人 / People) ☐ 無 / No
住居に附属する設備 Facilities in Accommodation	☒ 電気 / Electricity ☐ ガス / Gas ☒ 水道 / Water ☒ 給湯 / Hot Water ☒ シャワー / Shower ☐ 風呂 / Bath tub ☒ 水洗便所 / Flushable Toilet ☒ 暖房 / Heating ☐ 冷房 / Cooling ☒ 台所 / Kitchen ☐ 食堂 / Dining Room ☐ 固定電話 / Land Line Phone ☒ インターネット / Internet ☐ その他 / Others (洗濯機もフロアごとに共用のものがあ、無料で使えます！)		
住居費 Accommodation Fee	1ヶ月当たり / per month	(現地通貨 / local currency)	約 / approximately 45000 円 / yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	大学の寮は2つあります！大体の交換留学生はこのどちらかに住んでいます。この二つは他のアパート等に比べると安いと思いますが、他の国に比べると家賃は高めです。また、シングルルームとダブルルームでも金額が異なり、階によっても違うので申請する際は確認した方がいいと思います。ほとんどの学生がこのどちらかの寮に入るので申請は早めにするをお勧めします。他に、Basecampという新築の寮みたいなものもありますが大学には近く各々の部屋にキッチンがついているので自分の部屋でほとんどのことが完結しますが、家賃の金額が高く、洗濯にもお金がかかるそうです。		
(2) 医療について / Medical Care			
保険の加入先 Insurance (Who Designated)	☒ 本学指定の保険 / Hiroshima University ☒ 留学先大学指定の保険 / Host University ☐ 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	☐ 有 / Yes (種類 / Acquired Immunizations : , 医療機関名 / Location of Immunization :) ☒ 無 / No 私は念のため狂犬病と、A型肝炎の予防接種を打っていましたが、必須のものはないです。		
留学先国の医療事情（日本と比較して） Difference in Medical Service (Compared to Japan)	日本は熱や風邪をひいたら近くの病院に行くことができますが、スウェーデンではその地区ごとに行くクリニックが決まっています、まず電話をしないとはいけません。電話で看護師の方が対応して下さりそこで医師さんに診てもらおうのか、どうするのか判断してもらいます。また、診察を受けたい場合、スウェーデンでは personal number というものが必要な		

	のですが、1年以上スウェーデンに滞在しないともらえないので診察してもらう番号をもらえます。
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	治安もよく日本と同じように生活していれば特に問題ないと思いますが、硬水でおなかをくだすこともあると聞いたのでそこは気を付けた方がいいかなと思います。衛生面については寮はいろいろなものが共用でみんなと接する場面が多い分、風邪が蔓延しがちなので気を付けた方がいいかなと思います。
(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	
北欧の国で比較的安全だと思います。ただ夜の道を一人で歩くとなると物騒なので控えておいた方がいいかなと思います！日本ではなかなかデモを見るのが少ないと思いますが、自分の行ったところではよく見かけるので少し怖いかもしれません。何か巻き込まれることはおそろくないとは思いますが、なるべく近づかないことをお勧めします。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
外食は一食日本円で 2000 円ぐらいするので基本 3 食自炊になります。主食であるジャガイモ、パスタはとても安いので財布にやさしいですが、私は味付けがあんまり変わらなかったのが飽きてしまいました。果物の種類は豊富で、近くのスーパーに 300 円ぐらいで箱に入ったたくさんの果物を買えたので果物が好きだった私はかなり助かっていました。パンの種類も豊富で、冷凍の鶏肉やサーモンも売っているので食べ物にはそこまで困らないかなと思います！乳製品も種類が豊富でとてもおいしかったです！	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
マルメは北欧の他の地域に比べるとそこまで寒くないですが、ダウン、マフラー手袋は冬の時期必須かなと思います。2 月が最も寒いそうで私は 1 月に帰ってきたのでどれぐらい寒いかわからないですが冬場はマイナスの気温になると思っていた方がいいと思います。またマルメは風が強いので雨が降っていても傘をさせないです。そのため、アウターはフード付きのものを持っていくことをお勧めします。	
(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.)	
大学には eduroam と呼ばれる wifi が飛んでいるので学内でパソコンが使えないということはないです。学校にも図書館があり、city library もあるので学業の環境は整っていると思います。大学にある cafeteria は金額が高いため、交換留学生の友達で使っている友達を見たことはあんまりないです。	
(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?)	
とる授業次第では現地の学生と関わる機会があると思います！寮では交換留学生が他国からの正規生しかいないので、現地の人と関わるためには student union に入るのも一つの手段かなと思います。そこでいろいろなイベントが開かれています。	
(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	
私個人の感想ですが、自分の経験では特に注意すべきことはなかったかなと思います。ただ、いろいろなバックグラウンドを持った人がいるのでそういう文化や生活スタイルの人もあるのだと受け入れることが大切かなと思います。	
(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?	
日本の薬は絶対にもっていくべきだと思います。私は現地で高熱を出したのですが、日本の薬をもっていったおかげでだいぶ楽になりました。保険に入っているので保険会社から様々なサポートがあると思いますが、（私はあんまりわからなかったので行く前にしっかりサポート内容を読んでおくべきだと思います）現地の薬を飲むことに抵抗がある人は日本の薬をしっかり持参しておくべきだと思います。また、日本食や日本のお菓子も外国のともだちにかなり好評で、その話題で友達になれることもあるので持っていくことをお勧めします。	

海外で旅行したいと思っている人は、リュックにつけるかぎを持っていくといいと思います！

(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

マルメ内の移動は主に自転車カブスです。3000 円ほど払えば自転車に 1 年間乗ることができるので自転車を購入するよりいいかなと思います。

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	2026 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?	☐ 4 年次に留学したため / Participation in HUSA during 4th Year ☐ 単位不足のため / Amount of Credits ☐ 新卒で卒業するため / In order to graduate as a "new" graduate ☐ 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	現在は観光学を専攻しているのですが、今回留学で海外の様々なところを回れたのは今後役に立ってくると思います。来年は三年生になり、大学院に進む予定はないので、就活をする予定です。
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.	特に行ったことはないです。

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 北欧	Gakken	スウェーデンだけのものがなかったのですが、北欧は旅行する際にも使えて便利でした！

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

留学に行くことはかなり勇気のいることかもしれませんが、挑戦してみて初めて気づくことができることはたくさんあると思います。留学で得た経験や知識は語学的な観点だけではなく、精神的にも自分自身を成長させてくれると私は思います。みなさんの留学生活が充実したものになることを心から願っています。

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）。

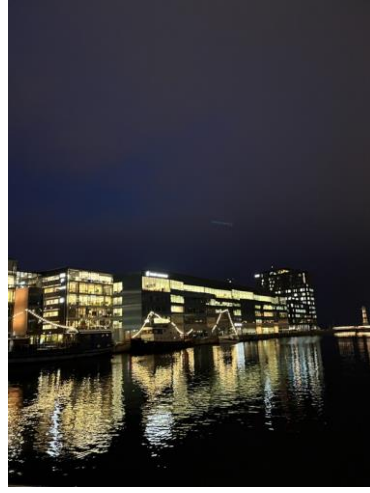
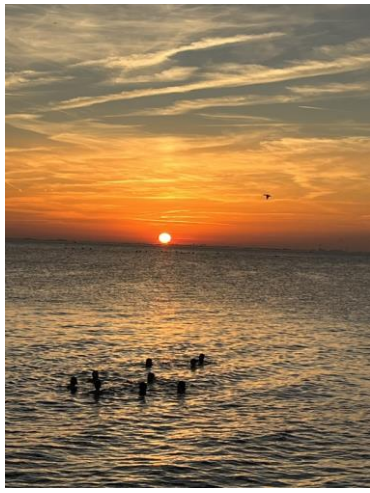
Please add 2-3 photos (within 500 KB per a photo).

今回の留学をへて本当に多くの人との出会いがあったなと感じています。交換留学生のともだちだけではなく、寮の同じフロアの友達、現地の正規生の子たち、現地でプレーしている日本人のサッカー選手、マルメ大学で教授をされている日本人の方、まだまだ留学期間にお会いできた人はたくさんいるので上げていくときりがありませんが、本当に出会いに恵まれた留学生活だったなと思います。また、自分自身が想像していた以上に現地の人がやさしく気にかけてくださって本当に感謝しています。バスや飛行機から降りるとき、重い荷物をおろしたり上の荷物をとろうとしたりするときにも何もお願ひしていないのに、さっと手助けしてくれて本当にうれしかったです。その人たちからすれば、私は見ず知らずの人だったのに、本当にやさしい人たちばかりだなと思いました。このような人に恵まれたからこそ、楽しいことばかりではなかった留学生活を乗り越えることができたのかなと思っています。留学生活は困難なことも多かったですが、この経験が自分自身を精神的にも成長させてくれたなと感じています。

この留学期間中に最も印象に残ったことは、友達といろいろな国に旅行に行ったことです。日本人以外の友達と旅行に行くことは初めてで、最初は楽しめるかなと不安に思ったところもありましたが、どこの国も本当に楽しかったです。どの国が一番印象的かといわれると一つには選べないのですが、現地の食べ物を食べたり、歴史的建物を見に行ったり、世界的に有名な観光地に行ったり、現地に行ってみないと感じるののでない雰囲気や自然、建造物の壮大さを感じることができて本当に楽しかったです。

今回の留学を通じて成長したなと感じるところは自分の英語力と他者を受け入れることです。英語力についてはまだまだですが、自分の英語に自信をもって単語を知らないなりに伝える力を身につけることができたなと感じています。また、みんなの会話についていけるようになったときはとてもうれしかったです。自分は留学生の寮に入っていたので、いろいろな国の人がいて、いろいろな文化を持っている人がいました。日本だと日本の偏見にとらわれてしまっただけで、決めつけて考えることが多かったですが、この留学を通じて、さまざまな考え方、生活スタイルもあるんだと感じ、その多様性を認めることができるようになったと感じています。

将来のキャリアについてはまだ模索中ですが、英語やこの留学が勉強するきっかけになった韓国語などまだまだ実力は足りませんが、それらの力が生かせるような Global に活動できる会社に就職したいと考えています。



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.