

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 1 月 1 日
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	国際共創 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	ポー大学 (国名/Country : フランス)	
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	Institut d'Etudes Françaises pour Etudiants Etrangers (IEFE)	
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 31 日 ~ 2023 年 12 月 21 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	IGS が留学必須の学科だったので一年生のころから留学については考え始めていました。留学先を選ぶうえで、私は第二外国語でフランス語を履修しておりさらにはトリリンガル特定プログラムにも登録していたので、フランス語圏を重要事項として考えていました。また、幼い頃から環境問題に興味があって広大でも積極的に環境問題にかかわる授業は履修してきていたので、フランス語と環境学を同時に学べることを留学先を決めるうえで重要視していました。
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	留学先が正式に決定するのは二月下旬でした。そこから履修登録やビザ発行の準備などやることはたくさんありましたが、留学先が決まるまでは特に留学準備をしたことはありませんでした。
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	何よりビザ関連の準備が思っていた以上に大変でした。留学は夏から冬にかけて設定されていますが、夏は大使館がすごく混むので、予約なしで大使館に行ったり渡航ギリギリで発行手続きをしたりすることは避けた方がいいです。できることはなるべく早く準備を始めたらよかったなと思いました。

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 : 長期ビザ
	ビザ申請先 / Location of Visa Application : 在日フランス大使館
	提出書類 / Required Documents : 長期ビザ申請書類、証明写真 1 枚、パスポートとパスポートコピー見開き 10 ページ以上、経済証明書、住居証明、大学の受け入れ許可証
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 2 週間
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	オンライン申請 2 つ
出国年月日/ Date of Departure	2023 年 8 月 30 日 (YYYY /MM/ DD)

経路（往路） / Route (Outward)	成田—（仁川）—アムステルダム / アムステルダム—パリ		
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 ☒ 無/No	有の場合 期間/Period : _____ - _____ (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation	
帰国年月日 / Date of Return	2024 年 12 月 23 日 (YYYY/MM/DD)		
経路（復路） / Route (Return)	ポー—パリ / パリ—羽田		

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount		1,643,100	円/yen
	内訳 Details	渡航費（往復） / Flight Ticket (Round Trip)	330,000	円/yen
		ビザ申請手数料/ Visa Application Charge	12,000	円/yen
		予防接種費用 / Immunization Charge	0	円/yen
		保険料 / Travel Insurance	5,000	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	334,500	円/yen
		光熱費 / Utility Cost	0	円/yen
		食費 / Meal Cost	400,000	円/yen
		通信費（インターネット・携帯） / Internet, Phone	11,600	円/yen
		交通費（宿舍—大学間） / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	0	円/yen
		交際費 / Social Expenses	50,000	円/yen
		その他 / Others (旅行 費) (費) (費)	500,000	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)	Climate Change: Nature and Society/ 3credits/ 2h×1/week First Year French II / 4credits/ 2h×3/week French Conversation/ 2credits/ 2h×1/week Second Year French I & II / 3&3credits/ 2h×5/week
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)	最初は全くついていけませんでした。段々慣れてきてその感覚をつかんでからはフランス語の九州は早かったように感じます。わからないことは調べる、つたない言語でも話す努力をすると授業に積極的に参加しているとみなされて先生に好印象だったように思います。

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)	授業形態は対面で、授業時間が二時間と少し長かっただけで特に変わりありませんでした。先生と生徒の関係性はとてもフラットでいい関係性を築けました。
--	---

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 10 m ²	同居人の有無 Roommate(s)?	☐ 有 / Yes (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/ Bathtub ☒ 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 (エレベーター、コインランドリー)		
住居費 Accommodation Fee	1 ヶ月当たり/ per month (現地通貨/ local currency)		約/ approximately 68,000 円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	冷房はなく、暖房も一応ついていましたが使えませんでしたので、体温調節できるようにインナーなどがあると便利です。		

（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		
留学先国の医療事情（日本と比較して） Difference in Medical Service (Compared to Japan)	医療費が高額で、常に病院には人が多く普通の外来だと長時間待機させられると聞いています。		
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	普通に生活している分には、病院にかかるようなことはないと思います。		

(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 身構えていた以上に危険は感じませんでした。が、旅行などに行く際はボディバックなどでなるべくすり対策をしたら安心です。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice フランスでの食生活は日本人からするとおいしくないと感じるものが多く、基本的にはパン文化なのでサンドイッチやクロワッサンを食べることが多かったです。食あたりをすることはないと言っていると思いますが、食文化に慣れるのに時間がかかったように思いますので、日本食を持っていくといいです。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing 10 月中旬ごろまで夏使用の洋服を着ていました。日本ほど湿気はありませんが、日差しが強かったです。11 月になると雨が多く急激に寒さを感じるようになりました。12 月になって寒さは厳しくなりましたが、思っていたほどではありません。気温が下がっても 7-8 度程度でした。	
(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.) 学内はコーヒーやサンドイッチ、お菓子を買える自販機があり、授業の間で外で休みながら友達とゆっくりできるスペースがありました。学生も先生も学内で普通にタバコを吸っています。ゴミ箱が至るところにあるのでとても便利でした。	
(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?) 私の住んでいた街がとても小さく、中国人はなかなかいませんでしたが日本人は私以外見なかったので、普段の買い物で良く会う人や道で話しかけてきてくれた人に「自分は日本人だ」とアピールして仲良くなることが多かったです。	
(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 初対面でもあいさつでハグやほかにキスをしたりする人はいたので、嫌な人は嫌と言った方がいいです。ポーという小さい街では英語を話せる人がとても少なく基本的にフランス語での会話でした。外を歩いているとアジア人だと物珍しい目で見られることは日常茶飯事です。私は差別されませんでしたが、中国人の友達は差別用語を小さな子供に言われた経験をしていたので、いい人は多いですがアジア人差別をする人も少なくはありません。	
(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? ヒートテック、お菓子 使い慣れているシャンプー・リンス：フランスは硬水だし、シャンプーは髪に合わないし泡立たないので髪の毛の質がすぐに悪くなります。	
(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 お店に入る時は笑顔でしっかり挨拶をすることが大切です。	

6. 帰国後の進路について / Your Career After Study Abroad	
卒業予定年月 Expected Graduation	2026 年 / year 3 月 / month (当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad)

Month and Year	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	今後に向けた資格習得など
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.	就活：早めの準備と対策 単位習得：今までほとんどフル単なので、このまま今まで通り授業をしっかり受けたいと思います。

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
Etudes en France	Études en France	ビザ申請の際に不可欠なオンライン申請のサイトです。
Etudes en France 入力ガイド	イド Echange-2023.pdf	上記のオンライン入力ガイドです。（日本語）

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

まずは、何かわからないこと、気になることがあれば遠慮なく連絡してください。できることは協力します！
留学準備は行く国によってやることは変わってきますが、基本的に全て自分でやらなくてははいけません。大変ですが、その準備一つ一つが忍耐力と、「やっと留学だ」というわくわくを感じさせてくれます。友達と一緒に頑張ってください。あとはもう行ってしまえば何も心配いりません。人生でなかなかできない貴重な留学経験を存分に楽しんでくださいね！応援しています。

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).

留学を終えて今思うことは、もうフランスに帰りたいという虚無感です。フランスでの生活はなにもかも日本の生活と違ったけれど、私はとても好きでした。人との素敵なつながりのおかげでいい思い出になって、フランスは私の第二の故郷だと言えるぐらいになりました。だからこそ寂しさが一番ですが、この感覚はなかなか普通に生活していても感じられないものなので、今後のキャリア形成のために生かせると確信しています。

今振り返って一番印象に残っている体験は、一週間の休暇中に一人で駆け回ったイタリア旅行です。パリに戻って美術館巡りを楽しんだ後、ローマ、フィレンツェ、ベネチア、ミラノを一人で観光しました。隣国に簡単に旅行できるので、思い切って格安バスを上手く利用してたくさん堪能しました。最後まで計画通りだったのですが、ベネチアに到着したとき暴風大雨で、でも観光できるのは一日しかなかったので寒さに何とか耐えながら観光していたら見事に風邪をひきました。次の日の朝早いバスでミラノに向かう予定で、到着したらすぐミラノを練り歩こうと考えていましたがその日は風邪の症状に苦しみ寝て過ごしました。そしてミラノからポーまで夜行バスで帰る日、最後で地下鉄を乗り間違えて、大雨の中スーツケースを引きながらびしょ濡れで街を走りました。結局バスに間に合わず急いで違うバスを予約しましたが、すごく時間のかかるバスでぬれた洋服で凍えながらなんとか家に帰りました。フランスにいたからこそできた贅沢な旅行でしたが、しっかり失敗もして一番印象に残っています。その他にもイギリス、スペイン、ドイツも旅行しましたが、ミスすることなくどこもいい思い出で終えることができました。また、普段の日常生活でも毎日のようにおもしろい出来事にたくさん遭遇しました。街の人はとても優しくしてくれたし、何よりフランスのあんなに小さな街でも日本文化は人気があって重宝されていたように思います。日本人だと話すと必ずと言っていいほどとても仲良くなって、最終的には連絡先を交換してくれと頼まれました。日常生活で嬉しかったことは、よく褒められたことです。日本で生活していると相手を褒める習慣がありませんが、フランスにいますとポジティブな言葉をかけてもらうことが多かったので、自然と自分もポジティブな心持ちでいられました。本当に毎日が刺激的で、四か月でも十分なほど濃い時間でした。

留学中はわかりませんでした。帰国して自分の変化として気づけたことは、今までぼんやり考えていたこれからの進路がはっきり見えるようになったことです。興味があると思っていたこと、今まで全く考えていなかったことなど今の自分に正直に問うとすぐに答えがわかるような状態になりました。きっと全く違う文化の中でたくさんの刺激を受けたことで、自分の求めるものを日本とフランスでダイレクトに比較できたからだと思います。この貴重な体験と感覚を大切に、自分の進路をしっかりと考えたいと思います。





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.