

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 16 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	経済学部/経済学 学部/研究科 2 年次(Year) 科 School/Graduate School (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	カーディフ大学 (国名/Country：イギリス)
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	Modern language
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 9 月 19 日 ~ 2024 年 1 月 13 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	高校生の頃から特に熱心に学んだ英語を使って、ヨーロッパ圏の英語が話されている 国で留学をしてみたいという思いが強かったから。また、日本以外の国で生活をする ことで日本を客観的に見る経験ができると考え、それを就職活動に活かしたいと思っ たから。自然豊かで治安も悪くなく様々な国から留学生が集まるという点に惹かれて カーディフ大学を選びました。
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	大学入学当初から留学をしたいと思っていたので留学プログラム (GPLP) に参加し たり、できるだけ単位は早めにたくさん取ったり、IELTS を受けたりと入学当初から 少しずつ準備をしていました。
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	留学先が決まってからは、その国の情報をネットで探したり、英国出身の知人と話を したりしたことが良かったです。英語の勉強は、やはりもっとしておけばよかったと 思いました。周り(他国の留学生など)はほぼ全員ネイティブ並みに話せるのが現状で す。あとは海外の映画やドラマ、曲などの知識を増やしておく、現地の学生とその 話題について話せるので良いと思います。

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 : 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	6 か月未満の滞在だったので Visa の申請は必要ありませんでした。 しかし、状況は頻繁に変わるそうなので留学前に確認するのが良いと思います。
出国年月日/ Date of Departure	2023 年 9 月 19 日 (YYYY /MM/ DD)
経路(往路) / Route (Outward)	東京羽田 - ロンドンヒースロー 空港周辺に一泊のち ヒースローバスステーション - カーディフ大学

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 : 9/25 - 9/29 (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation 履修登録や安全管理、課題の提出方法などの確認
帰国年月日 / Date of Return	2024 年 1 月 13 日 (YYYY /MM/ DD)	
経路(復路) / Route (Return)	ロンドンヒースロー — 東京羽田	

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount	1243990	円/yen
	内訳 Details	渡航費(往復) / Flight Ticket (Round Trip)	290460 円/yen
		ビザ申請手数料/ Visa Application Charge	0 円/yen
		予防接種費用 / Immunization Charge	0 円/yen
		保険料 / Travel Insurance	53410 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	374220 円/yen
		光熱費 / Utility Cost	0 円/yen
		食費 / Meal Cost	200000 円/yen
		通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone	25900 円/yen
		交通費(宿舍～大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	0 円/yen
		交際費 / Social Expenses	円/yen
		その他 / Others (旅 費) (費) (費)	300000 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)	Teaching English as a foreign language Translation Method Translation Theory Pedagogy of Modern foreign language Academic English
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)	配布された資料は、時間をかけてレクチャーの前に目を通しておくほうがよいです。一度内容が理解できなくなりついていけなくなってしまうと、そこから再び理解してついていくのは結構大変なので、第一回の講座から予習、復習は行うべきだと思います。またレクチャー中に分からない単語が出てきたらどんどんスマホで調べるべきだと思います。

(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 15 m ²	同居人の有無 Roommate(s)? ☐ 有 / Yes (5 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 ()	
住居費 Accommodation Fee	1ヶ月当たり/ per month £505 (現地通貨 / local currency)	約/ approximately 93000 円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	ルームメイトは非常に重要だと思いました。ゴミ出しやIHの使用後の清掃、食器を洗った後の水回りの清掃、トイレの使い方、騒音などとルームメイトと国の価値観の違いからぶつかった点は上げればきりがありません。ランダムに担当を割り当てるのが一番良い解決策でした。また積極的にコミュニケーションをとる(挨拶だけでも全然いいです)ことがルームメイトと険悪にならない対策だと思います。	

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 10000 千 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)	イギリスには NHS という GP を登録していれば誰でも治療が受けられる病院があります。しかし、そこは個人経営の病院と比べると給料が安く医者モチベーションもそこまで高くないため、聞いた話によると予約が 2 か月取れないことも普通だそうです。僕は留学期間中に病院を利用することがなかったので詳しい事情は分かりませんがあまり NHS はあてにならないと考えていたほうが良いかもしれません。(GP も取得していませんでした)
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	外出後に手を洗う、毎朝ビタミン C とビタミン D のサプリを飲む、朝食を必ず食べる、野菜や果物を積極的に食べるなど、病気にかからないように日々気を付けて生活していました。それでも留学期間中に 2 度体調を崩しました。その時は日本から持ってきた薬を服用しました。また留学期間中に心の健康も保つことが重要だと思います。僕が一番効果的だったのは家族や友達との電話でした。

(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
やはり夜の City Centre は危険でした。酔った人や薬物をやっている人、ホームレスの人など日本ではあまり見ない人々もたくさんいます。顔面血だらけの人に話しかけられて怖かったです。基本的に目を合わせず、話掛けられても無視しておけば危害を加えてくることはありませんが、あまり一人で夜に出歩かないほうがいいと思います。またロンドンなどの大きい都市に行くときはスリに気をつけてください。デリバリー配達員が自転車に乗ったまま歩きスマホしている人のスマホを盗る場面を実際にロンドンで目撃しました。信じられない光景でした。忘れ物をしても帰ってくる確率はほぼ0%なので場所を移動するときは大切なもの（クレジットカード、パスポート、スマホなど）はあるか確認する癖をつけると良いと思います。
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice
多くの方がイギリスの食はまずいと言っていますが、基本的にスーパーの食材はまずくないです。僕はいつも寮の近くにあった格安スーパーの Lidl に買い物に行き、寮で自炊していました。おすすめは鮭と小エビとハンバーグです。また Lidl のクロワッサンは絶品です。ほかにも Tesco や Aldi は比較的安いスーパーだと思います。そのほかにも服は Primark で、洗剤やシャンプーは Boots で小物は Poundland(日本で言う 100 円ショップのようなところ)で買いました。
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing
年によって気候も大きく変わるみたいですが、僕が行ったときは雪が一回だけ降りました。気温も日本のほうが寒い日も多くありました。日本は気温差が大きいですがイギリスはずっと気温が一桁で気温差はあまりない感じだったのであまり苦労はしませんでした。また寮にはヒーターがついていたので半袖半ズボンですっと過ごしていました。
(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.)
大学の図書館は 24 時間開いていてとても便利でした。また Student Union はさまざまなイベントが行われていてとても楽しかったです。学内は完全に Wi-Fi がつながっていて寮もつながっていたので快適でした。SIM は giffgaff を使っていました。学内、寮とほとんど Wi-Fi がつながっているのでギガ数も少ないものでよいと思います。
(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?)
僕はフラットメイトが一人一人で行動することが多かったので積極的にほかの場所で友達を作るようにしました。Student union が主催しているイベントを Student union の web から探して毎日のようにそのイベントに参加したり、週末には Give it ago というイギリス各地に行く 1 日旅行イベントに参加しそこでたくさんの友達を作りました。その結果、イギリスのあらゆる都市に行くことができました。
(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
自分の意見は積極的に言わないと察してはくれません。また恥ずかしがって shy になると外国人はどんどん自分に興味がないのだと勘違いして話しかけてくれなくなります。僕自身もその経験をしたためその後はできるだけ積極的に話しかけて質問するようにしました。
(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?
日本食で食べたいものはフリーズドライやレトルトのものを持っていくべきだと思います。現地でも買えますが、かなり高いです。また靴は白い靴以外のスニーカーで十分だと思います。イギリスは雨が降ることが多くすぐ汚れるので、白い靴は汚れが目立ちます。運動靴など必要であれば安く現地で買うことができます。あとはサンダルがあると便利です。トラベル用のシャンプーやボディソープなどを持っていくと、旅行に行くときに便利でした。
(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
歯医者や耳鼻科、眼科は出国前に言っておいたほうがいいと思います。

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 2026 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?	☐ 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	現在は公務員を志望しています。3 年生から始まる公務員講座を受講する予定です。
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.	就職活動が始まる前に留学に行ったので 1・2 年の前期でできるだけ多く単位を取得しました。また副専攻プログラムの GPLP の要件も確認しながら無駄がないように履修を計画しました。周りの学生と比べて履修単位数が多く授業数も多かったのでもうじけそうになりましたが、留学に行けるんだという気持ちが頑張らせてくれました。

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

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

大学生は学部にもよりますが基本的には比較的時間が取りやすいです。その時間をどのように活用するかは自分次第ですが、僕は留学に使って本当に良かったです。たくさん成長することができ、ポジティブに物事を考えることができるようになりました。留学前はしなければならなかったことがたくさんで不安や焦りもあると思いますが、留学後には、留学で経験したこと一つ一つが確実に力になりますし、最高の思い出にもなると思います。もし何か困ったことがあれば気軽に頼ってください！！いつでも相談にのります！

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).

まず留学を終えてみて、日本の良さや住みやすさをより感じるできるようになりました。初めての海外ということもありたくさんのカルチャーショックを経験しました。道路がゴミだらけであったり、街を歩くとたばこやパイプ、大麻のにおいがしてきたり、シャワーが水しか出なかったりと日本ではなかなか考えられないことも多くありました。もちろん悪いことばかりではなく雄大な自然に囲まれた場所があったり、近くの公園にはたくさんの動物がいたりの良いこともたくさんありました。こうしたことを経験していく中で今まで当たり前のように生活してきた日本という国がどんなに恵まれているのかと感じました。また、日本出身というと目を輝かせてたくさん質問してくるタクシー運転手や「マンガが好きなんだ」と言って話しかけてくれる学生や日本語を勉強している学生を見るともっと日本人であるということに誇りを持つべきだと感じました。

次に、留学期間中最も印象に残った出来事は初めてピックアップを見た時です。今までテレビや本でしか見たことなかったピックアップが目の前に現れた時はとても感動しました。言葉に言い表せない、今まで感じたことのない感情でした。憧れのものに会えるといったことも留学の醍醐味なのかもしれません。

留学前と比較して英語力はもちろん、対応力が上がったと思います。海外だと不測の事態が多々おきます。電車が遅延したり、ストライキで運休になったり、ホテルなどの予約が勝手に取り消しになっていたりします。そうした状況を4か月の間に数多く経験したことによって、どうしたら賢明なのか素早く考えすぐに行動に移すことができるようになったと感じます。また危機管理能力も上がったと思います。留学は語学力だけでなく、人として様々な力を成長させてくれると思います。今までは海外に行ったことがなかったこともあり、本当に外国って存在するのかな、なんて思っていました。しかし、実際に外国の生活を経験し、留学を通じて世界中のあらゆる国の人たちと仲良くなったことで、外国が少し身近なものになった気がします。今後も留学でできたこの繋がりを大切にしていきたいと思います。

そして今後は、やっぱり日本が好き、地元が好きという感情になったので地元で貢献できる仕事に就きたいと強く思っています。また留学生として他国で住むことの辛さや大変さなども身をもって感じることもできたので、今日本に住んでいる外国人の方々の気持ちに少しでも寄り添うことができたらいいいと思いました。

最後に、留学をするにあたって本当にたくさんの方々に支援をいただきました。大学の方々をはじめ家族や友達、カーディフ大学の方々にも本当に感謝の気持ちでいっぱいです。今留学をしようか悩んでいる学生の皆さんはぜひ勇気をもって海外に行ってみてください。得るものはたくさんあると思います。何か困ったことや質問があればいつでも聞いてください！！



↑ Jurassic coast



↑ Liverpool



← London regent street

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.