

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3月1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	法学部 法学科 School/Graduate School		4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	The University of Sheffield (国名/Country：イギリス)		
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	Sociological Studies		
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25日 ～ 2024年2月3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	留学をした理由は、英語力の向上、グローバルに働くために必要なことを確かめるため。派遣先を志望した理由は、イギリスの文化に興味があったこと、世界的に評価されている大学であること、友人が通っている大学であったことの3点。
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	4 か月前に始めた。3 年生の夏まで就職活動をしていたが、海外に行くプログラムに参加したことがきっかけで留学に行くことを決心し、急遽準備を始めた。
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	もう少し早く語学試験の勉強に取り組むべきであった。目標としている点数を取れたのが応募の2日前であったため、焦りもあり精神的に良くなかった。また、留学が決まってから、より一層英語力の向上に取り組むべきだった。特にリスニング、スピーキングの練習が足りず、イギリス英語への慣れが足りていなかった。

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 : Visitor visa
	ビザ申請先 / Location of Visa Application : なし
	提出書類 / Required Documents : なし
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : なし
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	半年以内の渡航であれば、visa の申請は必要ありません。
出国年月日 / Date of Departure	2023 年 9 月 11 日 (YYYY/MM/DD)
経路 (往路) / Route (Outward)	成田→ドバイ→マンチェスター
現地での出迎え	✓有/Yes (大学関係者/Univ. Staff ・ その他/Others)

Pick-up Service	☐ 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 : <u>2023/09/11</u> - <u>2023/09/15</u> (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation ソサエティ紹介、学生交流イベント、カラオケなど
	☐ 無/No	
帰国年月日 / Date of Return	2024 年 2 月 3 日 (YYYY/MM/DD)	
経路（復路） / Route (Return)	マンチェスター→ドバイ→成田	

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount	135 万	円/yen
	内訳 Details	渡航費（往復）/ Flight Ticket (Round Trip)	25 万 円/yen
		ビザ申請手数料/ Visa Application Charge	円/yen
		予防接種費用 / Immunization Charge	円/yen
		保険料 / Travel Insurance	5 万 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	60 万 円/yen
		光熱費 / Utility Cost	円/yen
		食費 / Meal Cost	15 万 円/yen
		通信費（インターネット・携帯）/ Internet, Phone	円/yen
		交通費（宿舍～大学間） / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	円/yen
		交際費 / Social Expenses	15 万 円/yen
		その他 / Others (旅行費)	15 万 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)	① Dynamics of Social Change and Policy（講義 1 時間・セミナー 1 時間） ② Contemporary Japanese Society（講義 1 時間・セミナー 1 時間） ③ English as a Foreign Language（講義 2 時間×2）
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)	発言することを求められるため、課題として出されるリーディングを理解し、根拠・理由に基づいた意見をあらかじめ考えておくことが必要である。リーディング課題は量が多く、内容も難しいため、コツコツと取り組むことが重要だと感じた。Add and Drop の期間に、自分の目的に合う授業を探して見ることをお勧めする。ELTC（English Language Teaching Centre）の授業は日本人が多い傾向にある。

(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 (4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 £700(現地通貨/local currency)			約/approximately 126000円/yen	
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	寮の選択肢として①Allen court ②Endcliffeがある。①は比較的新しく、施設も整っていて、大学・街の中心部に近いが、留学生が多く、寮費が高い。②は自然に囲まれていて、イギリス人が多く、寮費が比較的安い一方で、大学まで少し距離がある。寮生活に関して、シェアできる食器・調理器具・調味料などをあらかじめフラットで買っておくと良い。フラットでルールを決めること、不満があれば話し合うことが重要。夜中まで騒ぐ、キッチンの使い方が汚い、などの理由でトラブルになっていたフラットもあった。				
(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)	一度も受診しなかったため、詳しくは分からない。ただ、予約がすぐに埋まってしまう、すぐに対応してくれないと話していた友人がいた。				
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	特に冬は晴れの日が少なく、日が沈むのが早く、寒さも厳しいためメンタルヘルスの悪化に気を付けるべき。周りにいた友人（特に留学生）は少なくとも一度は体調を崩していた。現地の薬は効果が強すぎることもあるため、日本からの薬は多く持ってくることをお勧めする。				
(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	
治安はよく、危険な思いは一度もしなかった。ただ、夜中に一人で出歩くことはできるだけ控えていた。ロンドンなどの大都市やイギリス国外に旅行する際は、盗難やスリに気を付けていた。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food-Related Advice	
外食は高価で、自炊することになるため、一通り料理のスキルを身に付けておくことをお勧めする。日本食はアジアスーパーに売っているため、利用するのも一つの手である。フラットメイトや友人などと、自国の料理を振舞いあうのもよい経験だった。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
9月上旬は、薄手のシャツでも過ごせるが、すぐに寒くなる。雨が多いため、雨も寒さもしのげる上着があるといい。(現地の人はあまり傘を差さない)。	
(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.)	
勉強に集中するための環境は整っている。24時間空いている綺麗な図書館があり、テスト期間中は利用することが多かった。Allen courtのコモンルームには、映画やゲームをする部屋や卓球台があり、交流を楽しめる。	
(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?)	
Society に所属していた。スポーツから文化系、ボランティアなど様々なものがある。セメスター初期には、オリエンテーションウィーク、その次の週にイントロウィークがある。イベントの情報を得ることができ、友達を作る機会となるため、オリエンテーションウィークから参加することをお勧めする。オリエンテーションウィークに渡航する場合、寮の契約期間外だが、Endcliffe に数日安く (ホテルに比べて) 泊まることのできるパッケージプランがある。	
(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	
リスペクトの気持ちを持つことが大切。日常会話において政治、宗教などの話は極力避ける。	
(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?	
基本何でも現地の店や amazon などで購入。菜箸、サランラップは手に入りにくいので持って行っている。薬やスキンケア商品は多く持ってくるべき。	
(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	
日本から日本食や掃除用具 (クイックルワイパーなど)、洋服を送ってもらう人も多くいた。料金もそこまで高くないため、日本から送ってもらうのも一つの手。	

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	2025 年 / year 3 月 / month (当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad)

and Year	2024 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	民間企業への就職を考えている。
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.	留学前に単位はとり切っていた。3 年次、または 4 年次に留学する方は、留学生対象のボストンキャリアフォーラムやロンドンキャリアフォーラムに参加することをお勧めする。実際にボストンキャリアフォーラムに参加して、内定をいただき、また帰国後の早期選考につながった。

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
各大学の留学体験記		

8. 後輩へのメッセージ / Message for Outgoing Students who Desire to Study Abroad
国際交流に興味がある人は、まず国際交流サークル、短期の START Program、留学生サポーターに挑戦してみてください。私は以上の全てに挑戦し、その度に友人が増え、自己成長でき、長期留学への想いが強くなりました。特に留学生サポートがきっかけでシェフィールド大学に留学することを決意し、友人に留学中何度も助けてもらいました。留学中、授業でも、旅行でも、友人関係でも、多くのことに挑戦し、失敗を経験しました。失敗からたくさんことを学び、毎日成長してこれたと思っています。未知の環境に飛び込み、自分の興味に従って学び、身軽な旅をする、世界各国に友達を作ることができたことすべてがかけがえのない思い出です。就職活動との兼ね合いで留学を悩んでいる方もいらっしゃるかもしれません。現在行っている就職活動では留学中に自身の強みを発揮したエピソードや苦労した経験を話す機会が多く、またそのことを評価していただくことも多いです。留学中に直面する困難が自分を成長させてくれ、そんな自分を評価していただいています。私は 3 年生の夏に急遽留学を決意し、4 年次に留学して、1 年間卒業を遅らせる決断をしました。留学を理由に 1 年卒業が遅れることで就職活動が不利になるケースは少ないと思います（面接で一年間卒業が遅れることに触れられたことはほとんどありませんでした）。留学で得られたものは、語学力、アカデミックスキル、異文化適応力、世界各国の友人、海外旅行経験、タフさ、、、、挙げるとキリがありません。少しでも留学に興味がある人は、思いつくことから行動して、頼れる人にたくさん相談してみてください。留学に行こうと思いついた日から留学は始まっています。世界に羽ばたく広大生が増えることを祈っています！

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?

とても充実した留学生活を送ることができました。私は4年生で留学をしたことから、就職活動のために一年間卒業を遅らせる決断をしました。その決断は間違っていなかったと思います。留学の目的であった語学力の向上、グローバルに働く力（マインド、振る舞いなど）を身に着けることができたことに加えて、たくさんの思い出や世界各国からの友人ができたからです。また、月並みですが、慣れ親しんだ日本に帰ってくると自分の価値観やものの見方が変わったことに気づきました。多様なバックグラウンドを持った方がいる環境で暮らし、学ぶなかで、パーソナルな考えや意見を聞かれる機会が多くありました。そういった自分の考えや価値観を伝えることが当たり前な環境が、「自分がどういう人間なのか」理解する機会を与えてくれました。同時に、異なるバックグラウンドを持つ多くの人とコミュニケーションを取っていく中で、様々な考えや価値観を理解し、受け入れることができるようになったと思います。さらに、外の世界から日本を見つめることで、日本人としての一種の自覚が芽生えました。日本はどういう国なのか、日本人はどういう国民なのかなど、母国に関する質問をされるたびに、日本の良さ、課題を客観的に見ることができ、日本人としてのアイデンティティが芽生えました。そういった自覚をすることは、国際人になるために必要なことだと考えており、そこに気づくことができたことは大きな収穫だったと今振り返って思います。

留学中最も印象的だったのは、広島大学に留学に来ていた友人のイギリスの家に招待してもらい、ロンドンを案内してもらったことです。公共交通機関の乗り方から観光スポット、イギリス文化までたくさんのことを教えてくれました。彼の友人たちとパブで夜遅くまで話したことは一生の思い出です。また、普段の何気ない日常も大切な思い出です。キッチンに行けばフラットメイトがいて、一緒にサッカーをみたり、自国の料理を振舞いあったり、旅行に行ったり、誕生日を祝いにご飯を食べに行ったりしました。大量の課題に追われながらも、毎週たくさんのソサエティに参加したり、プレミアリーグで日本人選手の活躍を現地スタジアムまで見に行ったり、少しフォーマルなパーティーに参加したり、ヨーロッパの国々に旅行したりと、毎日が充実していました。

留学前と比べて成長した点は、少し抽象的ですが、困難に負けずに努力する力がついたことだと思います。留学当初はディスカッション形式の授業についていけず、周囲の学生の発言を理解するのが精一杯で、全く発言ができませんでした。議論することが得意な方で、英語力にも少し自信があった自分にとって、それはとても辛い経験でした。しかし、人一倍文献を読んで知識不足を補うこと、友人・チューターに意見の組み立て方を聞き、学ぶことを通して、議論において発言が増え、発言も授業中に取り上げてもらうことができるようになりました。何も発言せず、ただ授業を受けることもできたかもしれませんが、このようにあらゆる手を尽くし、困難を乗り越えた経験は、自信になっています。また、留学を通して論理的に物事を考える力がつきました。上述したディスカッションの経験に加え、レポートを作る過程や書いた後に友人・教授からのフィードバックをもらえたからです。シェフィールド大学では、提出したレポートの点数が開示され、教授から提出物の良かった点、改善点を添えてフィードバックをもらえます。オフィスアワーに教授にアポイントを取ってレポートの論理構成のアドバイスをもらったり、フィードバックを参考に何度もレポートを書き直したりしました。また、英語のレポートの形式に慣れていなかったため、ネイティブの友人に助言や添削をお願いしていました。これらのおかげで、アカデミックスキルはもちろんのこと、物事をとらえる幅広い視点、論理性が身につきました。これらは将来社会で活躍するために必須のスキルだと考えています。

今回の留学で得た経験や成果は、特に将来海外と接点をもって働く際に活かしていきたいと考えています。現在、海外駐在を経験でき、日常的に英語を使って業務をする業界、職種に絞って就職活動を行っています。異なるバックグラウンドの方と目標に向かって協働する力や英語力を活かして、日本と海外を繋ぐような仕事をしたいと考えています。海外駐在ができた際には、世界各国にできた友人との繋がりが今後生きてくるかもしれません。また、アカデミックスキルや論理性は今後の大学生活におけるゼミや卒論執筆の際に存分に生かしていけると考えています。

・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).



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.