

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 11月 13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 総合科学部/研究科 School/Graduate School	3-4 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	グリフィス大学 (国名/Country: オーストラリア)	
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	特になし	
在籍身分 Status at Host University	交換留学生 (ex. Exchange Student, Special Auditing Student)	
留学期間 Period of Program	2023年 2月 23日 ~ 2023年 11月 4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	高校一年生の時に 10 日間イプスウィッチという町にホームステイをしたことをきっかけに大学で長期留学を英語圏の国でしたいと考えていた。就職活動や部活動のタイミングから南半球に国を絞り、オークランド大学、グリフィス大学を志望した。
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	アプリケーションに必要なアイエルツのスコアをとるために本格的に勉強したのは 2021 年の 9 月末でした。留学先の大学が決まるまでは本格的な荷物の準備などはしませんでした。派遣先大学が決まってからは、アコモデーションや航空券の手配など早めにするべきことを行いました。
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	英語の勉強のやり方を IELTS や TOEIC などの試験用の勉強だけでなく、日常会話のスラングなどをネットフリックスやスラングに特化したアプリを利用し、先にインプットしておくことで現地で聞き取りに役立ちます。 アコモデーションについてですが、大学までのアクセスなどをグーグルマップを使って調べるべきだったと思いました。

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: 学生ビザ ビザ申請先/Location of Visa Application: Australian Government Department of Home Affairs 提出書類/Required Documents: ウェブサイトに記載されているもの（パスポート、マイナンバーカード、CoE、金融機関預金、生活費の予算、家族の戸籍、OSHC、目的を示した 300words 文書、成績証明など） 手続きに要した日数/Duration of Visa Application Process: 約 1 か月半
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	健康診断、病気など万が一の場合の薬をもらっておくこと、親知らず、花粉症などの薬
出国年月日/Date of Departure	2023年 2月 22日 (YYYY/MM/DD)

経路（往路） / Route (Outward)	シドニー経由	
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：1週間 - (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation Mate in minutes など新入生が交流を深める機会やクラブ活動紹介など1週間を通して行われるためイベントカレンダーをチェックしておくのがよい
帰国年月日 / Date of Return	2023年 11月 4日 (YYYY/MM/DD)	
経路（復路） / Route (Return)	シドニー経由	

3. 留学費用について / Expenses

文書名 / Expenses	総額 Total Amount	1803060（内奨学金 GPLP,JASSO920000 円）		円/yen
	内訳 Details			
	渡航費（往復） / Flight Ticket (Round Trip)	250000 円		250000 円 /yen
	ビザ申請手数料 / Visa Application Charge	659.1AUD		62700 円
	予防接種費用 / Immunization Charge	0		円/yen
	保険料 / Travel Insurance	OSHC 544AUD(51680yen), 日本の海外旅行保険 77680yen		129360 円
	教材費（授業料以外の学費） / Learning Material (Extra Tuition Fee)	なし		円/yen
	宿舍費（住居費） / Accommodation Fee	月 1200AUD×8 か月		950000 円
	光熱費 / Utility Cost	なし		円/yen
	食費 / Meal Cost	500AUD×8 か月		380000 円
	通信費（インターネット・携帯） / Internet, Phone	29AUD×8 か月		22000 円
	交通費（宿舍～大学間） / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	50AUD×6 か月（最後の2 か月 はスクーターを利用）		30000 円 /yen
	交際費 / Social Expenses	300AUD×8 か月		216000 円 /yen
	その他 / Oth	130000 263224		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)	2005EHR-Org Behaviour and Wellbeing Trimester 1 2023 2034LHS-Aboriginal Political Histories Trimester 2 2023 2036MKT-Retail Marketing Trimester 1 2023 2101GIR-The Politics of Env and Sustai Trimester 1 2023 2550LHS-Migration and Social Justice Trimester 2 2023 2684QCA-Design and Entrepreneurship Trimester 2 2023
--	--

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、単位取得など） / Advice for Class and Study (Before and During Study Abroad)	現地についてから初回や2回目の授業はお試しができるので apply の時は気負わずに適当に選んで大丈夫です。勉強は week6 あたりから忙しいので week1-5 で遊ぶほうがいいです。単位は P's get degrees と言われるくらいなのでパスできるように真面目に課題をやれば大丈夫です。私の場合は交換留学生であることをアピールして教授や友達にたくさん助けてもらいました。グリフィス大学の学生は基本的に優しいのでエッセイの添削などもお互いにしたりもしました。学業に完璧を求めるのではなく、海外経験に価値を置くほうが気持ちが楽だと思います。
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)	1 コースは週のうちレクチャーとワークショップに授業が分かれています。（少なくとも私のとったコースはそうでした） ワークショップまでにオンラインレクチャーの内容を頭に入れておく（わからない単語を調べる）などをしてワークショップに行くと授業理解が深まり、発言もしやすいです。 日本同様、授業で友達を作るのは難しいため、グループワークのある授業やほかの生徒との交流の多い授業をとるといいです。（結局は週3くらいで会うことのできる部活やコミュニティへの参加が友達作りには最適です） 発言は1授業で2回はすることをはじめのほう心がけていましたが、慣れてきたら頭に浮かんだことを質問するようになっていました。 グループワーク中もわからなければほかの生徒にすぐに聞くことが大事だと思います。

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 (シェアハウス)		
住居の広さ Size of the Room	約/approximately m ²	同居人の有無 Roommate(s)?	☒ 有 / Yes (2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、乾燥機、)		
住居費 Accommodation Fee	1ヶ月当たり / per month (現地通貨 / local currency) 12000AUD		約 / approximately 114000 円 / yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	私はグリフィスのウェブサイトに乗っていた metro on central というところに住みました。Own bathroom と共同エアコンがあったためここにしました。結局個人の部屋にエアコンがあるところは高いです。ウェブに乗っているアコモデーションは大学と全く関係がないです。大学も徒歩圏内とは程遠く徒歩45分でした。 グリフィスのゴールドコーストキャンパスならトラムの駅の近くに住むのいいと思います。バスは時間通りに来ることがなかったり、終バスもはやいです。 ワーホリ経験者などのインスタアカウントや Facebook から安くていい場所、現地のことを知っている人から情報を得るのがいいと思います。 治安がいいのは smith collective あたりかなと思います。絶対トラムの駅の近くに住むことをお勧めします。 私はホームステイで家政婦にされるという噂を信じてホームスティはしませんでした。		

	ホームステイ 3か月くらいして様子見て現地で家を決めたりするのもありだと思います。 ホームステイはクリスチャンの家庭だったら安全なことが多いです。 アコモデーションが初めから長期契約にすると契約破棄したくても bond 金が返ってこない ので私は家を変えませんでした。 ルームメイトともめた時には 20000 円払って部屋だけ変えました。 ボンド金が返ってこない場合があるのでランドロードの信用性はきっちり確かめるのがいい と思います。
(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)	健康すぎて利用しなかったのかわかりませんが、市民権があるものは救急車なども無料です。 歯医者なども、学生に見てもらえば安く済むらしいです (スーパーバイザーはありで 時間がかかる)
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	野菜をしっかりと食べて眠ること、運動、規則正しい生活につきます。 衛生面は日本よりきちんとしていませんが、慣れれば大丈夫です。
(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	
公共交通機関 (バス) は低所得者層が利用しているのもあり、サウスポート行きのバスで少し怖い思いをしました。同じ バスに乗っていた女の子たちの頭をつかんで振り回した女の人がいいましたが私は運よく免れました。サウスポートはグリ フィスの学生ならよく利用する駅なので避けられないですが、ほんとに嫌ならエレクトリックスクーターを早め買って 通学に使うのが安全かなと思います。 オーストラリアはクラブカルチャーもあるので、付き合う友達を選ぶことも重要です。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food - Related Advice	
外食は一食 2000 円からの世界なので、普段は自炊して、友達と遊ぶ時や時間がないときにのみ外食していました。基本 的には週 1 から 2 回シチュー系の料理を作るだけで、自炊しない日は友達と放課後ご飯に行ったりしてすんでいました。 (日本の簡単にできるルーみたいなのは売っていないのでジャーなどを使用していました。) 学校に学食はないのでサンドイッチなどをもって行って節約したり頑張った日は GYG を食べたりしていました。 オーストラリアは多文化の国なので一国にいながらメキシコ、インド、ブラジル、韓国、ベトナム、タイなどたくさんの 国の料理をためすことができます。友達とレストラン冒険するのもたのしかったです。 また、カフェ文化も発達しており、フラットホワイトやモカ、ロングブラックなど全部おいしいコーヒーの飲み比べなど しっかり食文化も楽しんでください。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	

基本的に、タンクトップ、Tシャツ多め、ロンT2枚、トレーナー（ジャンパー）2枚で何とかなります。いらないものはタイツや防寒着などです。荷物になるだけでした。寒かったらオーストラリアのかわいいブランド Ghanda, GLASSONS などで買うとよいので最低限で大丈夫です。
(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.)
グリフィスの図書館で勉強していました。主要なショッピング施設は公共交通機関で行けます。Wi-Fi環境については optus で 30GB の契約で困ることはありませんでした。LINE の通話は基本的につながりが悪いです。
(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?)
オリエンテーションウィークでのイベントは国内学生とインターナショナル学生用に分けられています。また 1trimester で作った交換留学生どうしの友達は 1trimester で帰国してしまうので国内学生の友達も作っておくのがいいと思います。ボランティアのために student guild に参加しボランティア仲間で友達になるのもありだと思います。 先ほども書いた通り、授業で友達を作るのは、授業限りの関係になるので難しいです。パーティーで国内学生に声をかけるのもありますが、私の場合はクリスチャンのグループに参加し教会も含めると週5回くらい同じメンバーの友達と遊んでいました。 きっかけとしてはオリエンテーションで声を掛けられ参加し始め、ムービーナイト、バイブルスタディやバレーボール、パークランなど wholesome なことをして友達になっていきました。今ではオーストラリアの私の家族です。 グリフィス大学には多数の国からの留学生が来ており、世界中に友達を作ることができますが、国内学生とつながるのは、コミュニティに参加しない限り難しいです。パーティーで勇気を出して声をかけた友達も、あわないなとおもったら離れたりと trial and error です。自分がいごちいれいなど感じる友達に巡り合えるといいですね
(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
オーストラリアはアメリカなどに比べるとなんでもゆるいといわれています。Swear words もオーストラリア人は会話の中で常時使用しますが、「なんでもアメリカ人はシリアスに受け止めるよねえ、気楽にこうよ」というような国民性なので気にしなくて大丈夫ですし、多少ミスっても外国人に慣れているオーストラリア人なので全然大丈夫です。 人種、外見や、骨格などについて触れるのだけしなれば OK です。 教授へのメール送信も特にマナーに気を使わなくてもだいじょうぶです。 逆に日本であまりよくないとされているマナーがオーストラリアでは全然 OK なので受け入れたり慣れたりする感じでした。（貧乏ゆすりはオーストラリア人すごします爆笑）
(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?
持っていくべきもの：クレンジング、生理用品、ヘアオイル、メイク道具、パソコン、クレジットカード、国際運転免許（パスポートを持ち歩きたくない場合の ID）、文法書（確認のために）、ちょっとだけ日本食（さとうのごはん 3 食とか）、日本のお菓子（配れる）、洗濯ネット、ほんの少しだけの豪ドル、日焼け止め、化粧水 持っていくべきでないもの：ノート（グリフィスがくれます）、ファイル（紙使いません）、単語帳、電子辞書、おしゃれなファッションアイテム（ファッションは気にならなくなります）水着（現地のやつのほうがかわいい）
(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

友達と遊べるときはたくさん思いきりあそんでください。ポットラックパーティとか自分で企画するのも大事！視野を広く持って違う文化を受け入れたり、ルームメイトとけんかしたりもあるけど全部含めてオーストラリアでしかできない経験だと思います。

ストレスもあるかもしれませんが、楽しんで乗り切ってください。

そういえば日記を毎日つけると自分の成長が可視化されるのでお勧めだし、聞いた英語を復習する機会になるのでぜひ。

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 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	現在は卒業論文の単と GPLP での科目の1単位分のみ残っています。 海外も視野に入れながら就職活動を行います。
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.	真面目に授業を計画的に履修し、履修した授業の単位を落とさずとることです。 帰国が11月なので卒業要件の単位はすべて取っておくことをお勧めします。

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
Distinction		アメリカ英語のスラングを学べる
Netflix(language reactor)		日常会話のリスニング、発音強化
Chat GPT,		レポートの英語ミスを直してもらうのにつかった

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

この留学は私にとって宝物の時間になりました。どんな学生もそれぞれみんな違う経験をして大きく成長して帰ってくると思います。

スーツケース1つでだれも知らない国で生活を始めるのは、簡単じゃないし自分の無能さに悔しかったり、日本の友達が恋しくてさみしい時もあります。

ちなみに最初の5日は毎日5回くらい泣いてたりもしました。でも得られるものが日本にいたときの100000000倍くらいあると思う。毎日自分を人と触れ合う環境において新しいことを学ぶ、たくさんのものを見るのは毎日が楽しくてわくわくして仕方がなかったです。

準備も大変だしなんで学生ビザに戸籍謄本いるんだとか思ったりめんどくさいけど、ワーホリだったら得られないかもしれない同世代の学生の友達にたくさん出会えるのは交換留学ならではの楽しみです。

留学を最高の思い出にするかどうか自分次第！

結果は全部自分の行動次第だなあと身をもって感じさせられるのが留学です。

がんばってね！

- 注1) 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.