

## 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10月2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	工学部第4類 School/Graduate School	学部/研究科 3	年次(Year) (留学開始時点(When Started))	
派遣プログラム Name of Program	<input checked="" type="checkbox"/> HUSA <input type="checkbox"/> USAC <input type="checkbox"/> UMAP			
留学先大学 Host University	ヴィータウタス・マグヌス大学 (国名/Country: リトアニア)			
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	Faculty of engineering, agriculture academy			
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15日 ~ 2024年9月4日 (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	<p>① 世界遺産にも選ばれているゴシック・バロック建築を中心とした首都のビルニュスやモダニズム建築が多く残るカウナスといったように、都市によって異なる特徴を持ったスタイルの建築物が混在しているリトアニアのまちを自分の目で見て、そこでの人々の暮らしをみたかったから。リトアニアについて一切の知識がなかったからこそそのような場所なのか気になったから。</p> <p>② 英語講義が多いこと、協定校(エラスメス等)が多いこと、さらには他学部の授業の履修が基本的には可能であったため。</p>
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	学内応募締め切りの4カ月前(2023年1月応募締め切りだったため、2022年の9月ごろ~)
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	(準備したこと) ・IELTSの成績証明が必要であったため、試験に向けた学習 ・奨学金申請に向けた準備 (しておけばよかったこと)

## 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 : National D Visa
	ビザ申請先 / Location of Visa Application : リトアニアビザ申請センター (VFS) (東京)
	提出書類 / Required Documents : webフォーム (MIGRIS)で事前に提出した書類のコピー、appointment letter コピー (予約後に表示される)、留学先からのドキュメント(メディエーションレターの番号)、残高証明書、パスポート、ビザのための証明写真(現地での撮影可能)、手続きのためのお金、海外旅行保険の証明書類

	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 約 1 カ月 予約 ~ 訪問 : 5 日 訪問 ~ ビザ受け取り(郵送): 2 週間程度 (渡航先がメジャーな国ではないため対応が早かった可能性がある。他国へ渡航の友人の中にはビザを受け取るまでに 2 カ月弱かかった場合もあるため、渡航が決まったらなるべく早く保険やフライトの手続きを行ってビザ申請をすることをお勧めする)
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	web フォーム (MIGRIS)での書類提出、VFS への訪問予約
出国年月日/ Date of Departure	2023 年 8 月 14 日 (YYYY/MM/DD)
経路(往路) / Route (Outward)	羽田 - ヘルシンキ(ヴァンター空港) - ビリニュス (Finnair を利用)
現地での出迎え Pick-up Service	<input checked="" type="checkbox"/> 有/Yes (大学関係者/Univ. Staff) <input type="checkbox"/> 無/No
到着後オリエンテーションの有無・期間・内容 Orientation, Period, Contents	<input checked="" type="checkbox"/> 有/Yes 有の場合 期間/Period : <u>2023.08.21</u> - <u>2023.08.26</u> (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation <input type="checkbox"/> 無/No リトアニア語集中講義、登録手続き、大学施設・周辺案内、学部説明会、その他任意参加の交流会イベント (ビリニュスツアー、大学主催のパーティーなど)
帰国年月日 / Date of Return	2024 年 9 月 5 日 (YYYY/MM/DD)
経路(復路) / Route (Return)	ビリニュス - リガ - フランクフルト - 羽田 (Air Baltic、ANA を利用)

3. 留学費用について / Expenses			
支出額 / Expenses	総額		
	Total Amount		1432,000 円/yen
内訳 Details	渡航費(往復) / Flight Ticket (Round Trip)		286,000 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		142,000 円/yen
	教材費(授業料以外の学費) / Learning Material (Extra Tuition Fee)		2000 円/yen (学生証発行)
	宿舍費(住居費) / Accommodation Fee		547,000 円/yen
	光熱費 / Utility Cost		9,400 円/yen
	食費 / Meal Cost		240,000 円/yen
	通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone		20,000 円/yen
	交通費(宿舍-大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)		9,000 円/yen (5.6€/月で乗り放題)
	交際費 / Social Expenses		100,000 円/yen
	その他 / Others ( 費)		円/yen
( 費)		円/yen	
( 費)		円/yen	

4. 授業・修学について / Courses and Study	
<p>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)</p>	<p>Lithuanian as a Foreign Language A1 (45分×週2)  Lithuanian History (週1・オンライン)  Media Art (週1・オンライン)  Survival Lithuanian (集中講義5日間)  Spatial Planning (週1・オンライン)  Landscape Management (週1)  Landscape Ecology and Management (週1)  Lithuanian Art: Theatre, Cinema, Fine Art, Photography (週1)  English B2 (45分×週4)  Lithuanian as a Foreign Language A2 (45分×週2)  Fundamentals of GIS (自習)  Computer-Aided Drafting (週1)</p>
<p>単位互換希望の有無 / Credit Transfer from Host to Home University</p>	<p><input type="checkbox"/>有/Yes      <input checked="" type="checkbox"/>無/No</p>
<p>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)</p>	<p>① キャンパスが多数あり、選択する授業によって移動(30分程度)が必要になることがある。そのため履修の際にどこのキャンパスで授業が開講されるのかを事前に確認したうえで日程を組むといい。</p> <p>② また、特に工学部の講義は少人数(1人~5人程度)ということも珍しくないため、先生方との相談によって授業内容や講義時間・講義形態が変更になったり、そもそも講義が開講されない場合も多くあったりする。そのため初回の講義の前に先生に講義の履修に関する確認メールを送ることを勧める。</p>
<p>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)</p>	<p>基本的に出席は成績に反映されないことが多いため、定期テスト・レポート、最終プレゼンテーションによってのみ成績評価がなされる。そのためか、テストのみ出席する学生もかなり多く、履修人数の割には出席している生徒がかなり少ないように感じた。(例えば30人程度の履修者に対して、実際に授業に出席し続ける生徒は10名弱。こういった際にグループプレゼンテーションがあっても連絡がつかない生徒がいて個人で進める必要が出てくることもある。さらにはプレゼンテーションの日程が急遽変更になる場合もあった。)また、テスト等はオープンクエスチョンがほとんどなので講義内容を理解したうえで、指示された文献や論文を授業時間外で読み込み、それらを含めて自分の言葉で説明できるように学習をする必要があった。しかし、採点がさほど厳しくないのか、自分の想像以上に評価が高く出ている場合が多いように感じた。</p> <p>休講や日程変更、土曜日授業の連絡も遅い場合が多々あるので、初めは急な変更戸惑った。ただ、反対に生徒の都合による授業やテストの日程変更も先生方に事前に相談することで容易に行うことができる場合もある。</p> <p>質問に丁寧に答えてくださったり、親身になってくださる先生方や意見を交換し合えたり、困っていたら助けてくれる他の留学生・一般の学生も多いため講義に関して特段、不安を抱く場面は少なかった。ただ、アジアからの学生はそれほど多くはないためか、名指して授業の中で「日本ではどうなの?」といったような質問のされ方をされるのが頻繁にあったので、講義内容を予習する際に、それぞれの分野での日本のことについても関心をもって調べたり、考えたりしておく内容をより深く理解でき、さらには他の学生・先生とのディスカッションにつながるので良い。</p>

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	<input checked="" type="checkbox"/> 大学の寮 / University Dormitory (最初の2週間と最後の2カ月程度) <input checked="" type="checkbox"/> アパート / Apartment <input type="checkbox"/> その他 / Others ( )
住居の広さ Size of the Room	約/approximately 40 m <sup>2</sup> 同居人の有無 Roommate(s)? <input checked="" type="checkbox"/> 有 / Yes ( 1人/People) <input type="checkbox"/> 無 / No
住居に附属する設備 Facilities in Accommodation	<input checked="" type="checkbox"/> 電気/ Electricity <input checked="" type="checkbox"/> ガス/ Gas <input checked="" type="checkbox"/> 水道/ Water <input checked="" type="checkbox"/> 給湯/ Hot Water <input checked="" type="checkbox"/> シャワー/ Shower <input type="checkbox"/> 風呂/ Bathtub <input checked="" type="checkbox"/> 水洗便所/ Flushable Toilet <input checked="" type="checkbox"/> 暖房/ Heating <input type="checkbox"/> 冷房/ Cooling <input checked="" type="checkbox"/> 台所 / Kitchen <input checked="" type="checkbox"/> 食堂/ Dining Room <input type="checkbox"/> 固定電話/ Land-Line Phone <input type="checkbox"/> インターネット/ Internet <input type="checkbox"/> その他/ Others ( )
住居費 Accommodation Fee	1ヶ月当たり/ per month 360€ (現地通貨/ local currency)      約/ approximately 60,000 円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	<p>初めは大学が提供する Akademija というメインのキャンパスからバスで20~30分の場所にある寮に住んでいたが、環境が合わずアレルギー等の症状がひどく出てしまったため渡航して2週間ほどでアパートに引っ越した。同じ寮でも部屋やルームメイトによってかなり清潔度合いや建物設備の劣化の度合いが大きく異なるため、アレルギーや喘息などがある方は特に、事前に滞在する部屋の状況把握のための連絡を大学にすることをお勧めする。</p> <p>また、近年留学生の数が増えており寮の部屋予約が困難であり、渡航前に確保することが可能であるとは限らない。現に私と同一期間の日本からの留学生は15人中9人が大学寮以外に住んでいた。ただ、物価高や円安の影響もあり、アパート等を借りていた学生たちはおよそ8万円の家賃(大学寮の3~4倍)を毎月支払っていたり、学校とは一切関係ないため何かトラブルなどがあった際には自身ですべて対処したりしなければいけない場合が多いというデメリットもある。</p> <p>渡航前に寮が取れた、とれなかったに関わらず、大学周辺のアパートや学校ではなくカウナス(リトアニア)が留学生向けに提供している寮などの情報を調べたり、実際に前セメスターに留学している日本人に連絡をとったりすると良い。(学校の寮以外に関する住居への質問については、大学からほとんど情報を提供してもらえないため。)</p>
(2) 医療について / Medical Care	
保険の加入先 Insurance (Who Designated)	<input checked="" type="checkbox"/> 本学指定の保険 / Hiroshima University <input type="checkbox"/> 留学先大学指定の保険 / Host University <input type="checkbox"/> その他 / Others ( )
保険の補償内容 Insurance Coverage	補償額 / Coverage 死亡 / Death 1000万円 / yen, 入院1日 / per day of Hospitalization 円 / yen <input type="checkbox"/> その他 / Others ( )
留学前後での予防接種の必要の有無 Immunization Requirement	<input type="checkbox"/> 有 / Yes (種類 /Acquired Immunizations : , 医療機関名 / Location of Immunization : ) <input checked="" type="checkbox"/> 無 / No

<p>留学先国の医療事情（日本と比較して）</p> <p>Difference in Medical Service (Compared to Japan)</p>	<p>私は利用していないためはっきりとは分からない。ただ、歯医者や病院を利用していた周囲の友人曰く、英語でスムーズに対応をしてもらえたとのこと。</p>
<p>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</p> <p>Healthcare and Hygiene</p>	<p>① 特に寒暖差への対策が必要であると思う。2023年は例年よりも少し早く10月の下旬から雪が降り始め、4月の下旬まで日によっては雪が降る日があった。さらに12月～2月にかけては日照時間も少ない(1カ月で合計8時間程度の場合もある)ため、精神的に気分が沈むことも多くある。そこで、ビタミンサプリや常備薬等を持っていくことをお勧めする。ただ、夏場はかなり気温が上がることに加えて、寮やアパートには冷房機器がないところが多くあるので、6月～9月が留学期間に含まれている方は暑さ対策も必要になる。加えて一日の中での気温差や天候の変化も大きいので、服装には特に気を付けたほうが良いように感じる。</p> <p>② また、リトアニアの水は硬水であって日本とは違うが、一般的にきれいなので水道水を飲むことができる。ただ、渡航後初めの1カ月程度は水によるためか軽度の腹痛を感じたり、おなかか緩くなったりすることがあるかもしれない。気になる人はフィルター付きポット(浄水ポット)などをスーパーで安価で購入することも可能。さらに牛乳や卵は日本と異なる殺菌方法が使用されていることから個人によって合うもの、合わずに体調不良を引き起こすものがあるかも入れない。</p>
<p>(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</p> <p>/ Dangerous Situations and Locations Encountered, Possible Advice for Risk Management</p>	
<p>(リトアニア国内)</p> <p>リトアニアは首都、他地域も含めて基本的には治安はよく、夜も一人で出かけることができた。ただ、街中(特にスーパーの前・中や地下歩道)に頻りに物乞いの人や、冬場には夕方16時頃からアルコール・薬物(?) 依存と思われる方がいることがしばしばあるので注意をしておいた方がいい。また、特にカウナスではアジア人は珍しいためか、道行く人に何度も見られたり、興味本位で声を掛けられたり、危害が及びはしないものの人種差別的なことを言われたりすることもあるため、初めは驚くことが多いかもしれない。さらに夜間のバスなどで後ろの方に乗ると他の人に嫌な絡まれ方をすることがしばしばあった。バスに乗る際には運転席から比較的に見えやすい場所や前側に座るように心がけると良い。</p> <p>(周辺諸国)</p> <p>リトアニアの周辺諸国は比較的治安が良い国が多いように感じられたが、場所によっては少し恐怖を感じることもあった。そのため、特に休暇期間に国外へ旅行に行く際には、あたりまえのことだが、すり対策をする、夜間には出歩かない、路地など人目のつかない場所はなるべく避ける、といったように気を付けるといい。</p>	
<p>(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice</p>	
<p>(外食について)</p> <p>コロナ以降、物価高や円安の影響が大きく、外食をすると日本のカフェやレストランと同じか1.5倍程度お金がかかるように感じた。ただ、スーパーでの野菜や果物、お肉、総菜パン類は格段に日本よりも安いので自炊をする又は軽食ならパン屋さんに行くようにすると家計も抑えられる。学食はないが学校の周辺にかなりの数のレストランがあるため空きコマで食事をすることもできる。</p> <p>(日本食について)</p> <p>どこのスーパーにもアジア食品コーナーが設けられていたり、街中に安価ではないものの日本食の材料を購入できるお店(Kuroneko)や寿司屋さん(どちらかといえばカリフォルニアロールより)や日本人が経営している居酒屋・海鮮丼屋など(Vilniusのみ)があったりするため特段に日本食が恋しくなることはなかった。ただ、インスタントのスープ類や味付けができるチューブ類を持っていったのは正解だった。マヨネーズは日本とかなり味が違ったり、ダシは売ってなかったりするので何か特別に好きな日本の食品があったり、リトアニアでできた友達と一緒に日本食を作ったりしたいのなら厳選して持っていくといいと思う。ただ、量はほとんど必要ないように感じる。(日本人学生の中には帰国までに使い切ることができず、他人に譲ったり、消費するために最後の1カ月ほとんど日本食を食べることになったりしている人もぼちぼちいたため。)</p> <p>(リトアニア料理について)</p> <p>個人的にはリトアニア料理は日本人にとっても食べやすい味付けであると思う。ただ、基本的にジャガイモ+肉+サワー</p>	

クリーム+キノコといったような組み合わせが多く外食が続くと胃もたれするかもしれない。日本ではなかなか食べることのない食材(サワークリーム・ケフィアス・ポピーシード、サジーやスグリといったベリー類)も多くあるため初めは食べ慣れなかったり、苦手に感じたりすることもあるかもしれない。余談だが、私は何度も試していくうちに日本に戻ってから恋しくなるくらいに大好きになったので、「せっかくなら!」という感じで試してみるのもいいかもしれない。

(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing

(夏 7~9月)

湿気はなく長時間外を歩いても汗をかくことはあまりない。ただ日中には30℃を超える日も多く、紫外線がとても強く暑いので半袖やタンクトップやキャミソール、薄手のワンピース、短パン or 薄めのジーンズで過ごすことが多かった。突然雨が降ったり、9月ごろから夕方は涼しくなったりするため、上着を常に持ち歩いておくようにした。

(冬 11~3月)

外は-15~-20℃になることもあり、常に雪が積もってかなり寒かったので重ね着をしていた。上はヒートテック(×2、うち1枚は極暖)+パーカー or トレーナー+膝まで隠れてフードがついている厚手のダウン、下は厚手のタイツ+風を通さない素材のスポン(場合によっては薄手のジーパンにゆったりとしたスポンをはくことも稀に。) その他の小物としては、登山用のブーツ+ニットの帽子、分厚いマフラーと手袋+カイロ複数。ただ、室内に入ると暖房がかなり聞いている場所が多かったので、簡単に脱ぎ着できる服装で過ごすようにしていた。

(春・秋)

日や時間によってかなり気温や天候が変わることが多かったため、かなりマチマチだが、基本的には薄手の長袖+薄手のコート or ジャケット+ジーンズで過ごすことが多かった。

(服等の購入について)

行き帰りともに荷物を増やしたくないと思っていたので、最悪リトアニアで処分してもよいと思える服をもって行ったり、Humana といったセカンドハンド(日によっては1~0.5€のセールを行ったり)で気に入ったものを購入したりしていた。ただ、冬物(ダウン、ブーツ)は現地で友人にアドバイスをもらって、きちんとしたものを購入した。イヤーマフはこの店でもあまり売っていなかったため、必要がある人は持っていくといいかもしれない。日焼け止め、帽子、サングラスは持っておいた方がいい。

(メンタルケア・その他)

留学中に気分が落ちたときのことを考えて1シーズンに1着程度お気に入りのものをもっていくといいと留学経験のある友人から話を聞いていたので気分を上げるためにもそうしたり、もともとバレエやオペラの舞台を見るのが好きだったのでそういった場にも着ていくことのできるきれい目のワンピース1着、靴を1足もっていったりした。

(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. )

(学内施設について)

学部によってキャンパスが分かれており、それぞれの学部棟に図書館や自習スペースが設けられている。基本的に、文系学部はカウナスのメイン通りから徒歩5~10分ほどの場所に、理系学部はバスで20~30分程度の場所に位置している。特に文系学部は新しい建物。また、寮は baltija(市街地周辺)、akademija(理系学部棟周辺)、Vilnius の教育学部棟近くの3つが交換留学生に開かれている。そしてそれらはすべてオンラインで予約することによって、ゲストルームとして1日~1カ月程度利用することができる。

(wi-fiについて)学内・寮内ともに wi-fi (eduroam) が使用できるが、寮は時間や部屋の場所によってつながりにくい時間がある。街中のカフェやレストランでは free wi-fi がある場所が多い。ただ、私は ezys と呼ばれる SIM の学割を利用し、月額9.9€ほどでギガ無制限で利用していた。他の SIM の会社もあるため自身にあったものを利用することをお勧めする。

(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?)

(現地学生との交流)

日本語を勉強している学生の授業のサポートにいたり、hash クラブと呼ばれる日本文化に興味があるリトアニアの学生や卒業生が集まっている放課後のアクティビティに参加したりした。また、夕方に留学生・現地学生ともに開かれているスポーツ等(私の場合はピラティス)に参加させてもらった。(部活のようにがっつりするものから個人の好きなタイミングで通えるものまで多くのスポーツ活動に大学のWEBサイトから登録をすることで参加できる)

加えて渡航前のパティ制度に登録しておくことで渡航~その後までの長期間で関わることも可能なため、VDU から受け入れ許可のメール等に記載されている情報をきちんと確認しておくことと良い。(ただ、すべてのパティの方が意欲的に交流を行っているわけではないので、ある意味で運という部分もあるかもしれない。)

## (地域との交流)

カウナスでリネン屋さんを営んでいる方と知り合う機会が渡航後すぐにあったので、その方のお店で、日本のスイーツ(イチゴ大福やフルーツサンド)を作るワークショップをリトアニアの方々に対して開いたり、反対にリトアニアの料理を教えていただいたり、伝統的な楽器からなる小規模のコンサートに参加させていただいたりした。また、このワークショップでカウナスにある小学校の校長先生に知り合ったご縁から、小学校を訪問し、折り紙のワークショップを行ったり、学校の発表会イベント(リトアニアの民族ダンスや合唱の発表会)に招待していただいたりした。

また、Face book やインスタで頻りにイベント開催情報を調べて、建築の企画展のオープニングイベントや伝統的なお祭り(カシューカス祭や歌祭りなど)に参加した。さらには在リトアニア日本大使館のホームページに掲載している情報から、2024年7月5,6日にカウナスで行われた国際オペラフェスティバルのスタッフとしてイベントに関わらせていただいた。偶然にも今回の演目が「蝶々夫人」であったため、日本の会社が関わって、演目をモチーフにしたオリジナルグッズの販売を行っていたため、その商品紹介のためのチラシ作りやブース運営、グッズ販売のお手伝いをさせていただき、現地の方々はもちろんのこと、このイベントのために周辺の国々からの来場者の方たちと交流できた。学校や地域のイベントに関しても、よくFacebook やInstagramなどのSNSで情報が流れているため、頻りにチェックをしたり、在リトアニア日本大使館等のお知らせを定期的に確認したりすることによって自身が気になるイベントやリトアニアで行われていることについて知ることができるのでお勧め。また、リトアニアの友人等にもイベントや交流会についての話を聞いてみたり、一緒にそのような場に参加してみたりすると、思いがけない新たなコミュニティにつながることもある。

## (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

特別に注意すること等はない。ただ、日常生活の一部(スーパーや市場、学校とは別でアパートを借りる場合など)では、英語で話しかけると一切相手にしてくれない場合があるので「挨拶や日常会話、注文」などの簡単なリトアニア語ができるようになっておくと、より快適に過ごすことができるかもしれません。

また、私が留学したタイミングがコロナ後さらにロシア・ウクライナ戦争とかぶっていたこともあってか、街で(周辺諸国に対する)人種差別的な会話を頻りに聞くことがあったり、私自身アジア人に対する偏見や侮辱を言われることがあったりという場面には何度かあった。渡航前にリトアニアの歴史や現在の政治について調べておくと大事なることを少しでも防ぐことができるかもしれない。

## (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○)

延長コード or たこ足プラグ、変換プラグ、折り畳み式の収納棚、デビットカード(最悪の場合、リトアニア到着後 Swed bankなどで口座開設もできる)、日本食少し(ダシ、粉末スープ、少しよさそうなお土産▶ものすごくお世話になった人に渡せる用、そのほか各自こだわりがある食べ物)、折り畳み式の洗濯籠、さいばし、ヒートテック類(特に極暖)、ビタミン剤、充電式カイロ、レンチンでできるパスタやごはん器具、ミニ時ジップロック、折り畳み式のスリッパ or 室内履き、お弁当のカトラリーセット

## (いらない×)

特別に持っていくべきでないものはない。ただ、基本的にリトアニアで必要なものはそろえることができたり、前タームの留学生からおさがり等をもらえることもあったりする。そのため心配してどんなものに関しても、必要以上に日本から持っていくことはしなくてよい。

## (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

上記の通り

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 2025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?	<input checked="" type="checkbox"/> 4年次に留学したため / Participation in HUSA during 4th Year <input type="checkbox"/> 単位不足のため / Amount of Credits <input type="checkbox"/> 新卒で卒業するため / In order to graduate as a "new" graduate <input checked="" type="checkbox"/> その他 / Others (具体的に / Specific reason:工学部4類の履修登録上、必修である製図の授業等が履修できなかったことから研究室配属が行われないため。)
現在の状況および今後の予定・進路等 Current Situation, Plan and Career	大学院に進学し建築関連の勉強を継続予定。 留学している1年の中で自分の今後の進路について考える機会がこれまで以上にでき、自身のキャリアを見つめなおすことが多かった。私は留学前から「絶対にこれ！」という進路を決めることができていなかったし、留学を終えた今なお決定することはできていない。ただ、留学中に様々なキャリアを歩んできた友人や知り合いの話を聞いたこともあり、自分の中での将来への選択肢が増えた。自身がどのように次に進んでいきたいのかを大学卒業までの1年半ほどでさらに明確にできるように行動したい。
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.	私は留学前から単位互換や就職活動を行う予定はなかったので、普段の履修と特段変わらず、留学前は履修登録を行っていた。

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
ニューエクスプレス リトアニア語	櫻井映子(著)、白水社	リトアニア語の初級(A1~A2)レベルの文法、単語の勉強
lithuania.travel.jp	Instagram	リトアニア国内やイベント、文化の情報を得ることが可能
バルト三国のキッチンから	佐々木敬子(著)	バルト三国の食文化について

8. 後輩へのメッセージ / Message for Outgoing Students who Desire to Study Abroad
<p>日本ではまだあまりなじみのないリトアニアですが、いざ住んでみるとものすごく生活しやすく、帰国する頃には心の底から大好きと言えるような国になると思います。限られた時間の中で、リトアニアにいるからこそできることを考え、どんなに小さなことでも今まで知りも知らなかったことをたくさん経験してください。留学中は想像しているよりもずっと多く自分と向き合う時間があります。無知な自分を自覚したり、不安を感じたりすることも多いと思いますが、留学を通してどうなりたいのか、今日一日を自分はどう過ごしたいのか考えてみるといいかもしれません。皆さんのリトアニアでの生活が充実したものになるように願っています。</p>

## 9. 自由記述（日本語・1,200字程度） / Feedback (English about 600 words)

- 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?

留学を振り返って、初めに思い浮かんだのは「リトアニアに留学してよかった」ということ。渡航前リトアニアのことを一切知らない不安、自分の英語力、留年してまで行く必要性など心配事がたくさんあった。ただ、いずれにしろ渡航してしまえば1年は日本に戻ることはないし、私のことを知っている人も誰もいない。なら好きなように、やりたいことをとりあえずやってみようと思って生活した。良くも悪くも「なるようになるさ精神」で過ごしていたためか、他大学での聴講や内装設計事務所でのインターンシップ、地域イベントへの参加など、様々な経験をした。留学したからこそ劇的に成長した点や、これ！といった、すごく将来につながる何かは帰国から1カ月が経った今はまだない。ただ、以前は考えていなかった進路が選択肢に増えたり、日本・世界のことに興味を持ったり…。ちょっとした考え方、気持ちの持ち方の変化がこの1年であった。言葉も文化も一切分からない環境の中、生活・学習、交友関係、文字通りすべてに関して一から物事を始めることができた事実が自信にもつながり、今後の選択にも大きく影響すると思う。

最も印象に残った体験は、友人たちとのKlaipeda(リトアニアの港町)旅行とオペライベントのブース企画の2つ。前者に関しては、ヴィラを借りて日本・リトアニア料理を一緒に作ったり、夜更かししてEuro Vision(ヨーロッパ中心の国対抗歌番組)を観たり…。学校や遊ぶだけではない友人たちの一面を知り、より仲良くなった。オペライベントについては、カウナスでの国際オペラフェスティバルで日本企業とリトアニアの学生とコラボをし、オリジナルグッズ制作を行うもの。現地学生に協力してもらい、リトアニア語のポスター作製、グッズ販売を行った。イベント当日には地域・周辺諸国から来た人々と関わることができたのみならず、普段交流できない他大学の学生とも協力できたことがいい思い出。

留学を通して成長できた点は、いい意味で自分の無知を知り、他人に頼ることを恥じらわなくなったこと。留学前の私はthe日本人で、授業で気になることがあっても「家に帰ってから調べよう、みんなの前で聞くの恥ずかしい」とか、「〇〇始めてみたいけど、時間ないし、周りに聞けそうな人もいないし…」のように自信もなく消極的。今もネガティブになったり、恥ずかしいからと後回しにしたりすることもある。ただ、留学先の友人たちは、どんな些細なことでも「分からないことは分からない」と発言するし、「気になることはとりあえず少しやってみる」と積極的に“わくわく”をもって、毎日を送っていた。その姿は私の眼にはとても輝いたものに見え、私もその一員でありたいと思い、生活できていた。「留学中」だからでなく、大学生として広島で過ごす今も当たり前ではあるけれど、限られた期間がある。だからこそ、どこにいるかだけに関係なく、その時々「気になる！」と思ったことに今後も挑戦していける自分でありたい。そして、私が留学を実現するために相談に乗ってくれたり、留学中に親しくしてくれたり、道や言葉が分からずに困っているときに手助けしてくれたり、帰国後にも変わらず関わってくれたり…本当に多くの人たちに助けられたからこそこんなにも充実した1年を送ることができた。だからこそ、次は私が留学に関することで悩む人や、他国から日本に来て困っている人を見た時に、少しでもサポートができるような存在になりたい。

