

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 09 月 03 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/研究科 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	Linkoping University (国名/Country : Sweden)		
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	Faculty of Science and Engineering		
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 08 月 01 日 2024 年 7 月 13 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	留学への動機としては、様々な理由がありますが、いくつかあげるなら、自分の将来が確定しかけている今、違う道・選択肢を検討し、広げておきたかったことや、いろんな背景を持つ人との交流、それらを円滑に進めるための英語力の向上等がありました。また派遣先大学を希望した理由は、個人的に派遣先大学でもしっかりと学習をしたいと思っており、自分が興味がある内容は基本的に理系的な内容だったため、派遣先の大学は基本的にエンジニアの大学だったため、かなり学習内容に満足がいくのではないかなと思ったからです。また英語力に自信が全くなかった自分としては、確認した中では唯一留学前の英語力を要求してこない大学でもあったので、それも大きな理由の一つとなっています。
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	留学したのは4年生でしたが、授業がかなり忙しかったことと、先延ばしにしがちな性格も相まって、スーツケースの購入、パッキングや引っ越し等は留学する1-2か月前でかなり遅いほうだと思います。
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	航空券の購入については、もう少し早く1-2か月前くらいにやっておけばよかったなと思います。また、現地の空港から大学の寮に向かうにあたってのルート、電車やバスのチケットをどのように買うのか等は確認しておけばもう少しスムーズに安心して渡航することができるなと思います。

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 : 学生ビザ
	ビザ申請先 / Location of Visa Application : 在日スウェーデン大使館
	提出書類 / Required Documents : 残高証明書など
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 1-2 週間

その他必要な事前手続き Other Required Procedures			
出国年月日/ Date of Departure	2023 年 08 月 20 日 (YYYY /MM/ DD)		
経路（往路）/ Route (Outward)	Narita to Shanghai, Shanghai to London, London to Stockholm		
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 : 2023-08-15 - 2023-08-20 (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation	
帰国年月日 / Date of Return	2024 年 07 月 13 日 (YYYY /MM/ DD)		
経路（復路） / Route (Return)	Stockholm to Helsinki, Helsinki to Haneda		

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount	273,000	円/yen
	内訳 Details		
	渡航費（往復）/ Flight Ticket (Round Trip)	300,000	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	150,000	円/yen
	教材費（授業料以外の学費） / Learning Material (Extra Tuition Fee)	3,000	円/yen
	宿舍費（住居費）/ Accommodation Fee	500,000	円/yen
	光熱費 / Utility Cost	0	円/yen
	食費 / Meal Cost	700,000	円/yen
	通信費（インターネット・携帯）/ Internet, Phone	50,000	円/yen
	交通費（宿舍～大学間） / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	0	円/yen
	交際費 / Social Expenses	0	円/yen
	その他 / Others（旅行費）	1,000,000	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)	Nano technology 6hp Probability and Statistics 6hp Numerical algorithm in computer science 6hp Ordinary differential equations and dynamic systems Communication in English for exchange students 4hp
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)	自分の専攻とは異なる分野で勉強したいことがあったのですが、派遣先の大学はかなり履修条件が厳しく、自分が学びたいと思った科目を勉強するのはほぼ不可能でした。もし私と同じように異なる分野を学びたい場合、事前に広島大学の授業を受講し、履修条件を満たすように単位取得する必要があります。
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・先生と学生との関係性など） / Difficulties and Challenges Faced in Classes Different from Japan (Teaching Style, Relationship with Professors/Lecturers)	プレゼンが授業であるのは、かなり新鮮でした。またグループワークを要する授業も比較的多かったように思います。先生との距離感も近く、少し緊張はしますが、フランクに話しかけることができます。その一方で、日本の授業スタイルとほぼ同じの授業もエンジニア・数学の授業では多かったように思います。どちらのスタイルにしても、授業外での勉強時間をかなり求められたように思います。

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 ()		
住居の広さ Size of the Room	約/approximately 20 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 ()		
住居費 Accommodation Fee	1ヶ月当たり/ per month	3915(現地通貨/ local currency)	約/ approximately 50,000 円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	私が住んでいた寮では、キッチン共有であり、留学生それぞれによってどの程度の清潔さを求めるか異なるため、入居してからそのあたりのルールの設定等するといわれています。		

（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 10,000,000 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	私は留学先で一度も病院に行ったことがないため、わかりませんが、友人の話によると、余程緊急でないと相手にしてもらえない、またスウェーデン語だとすぐ対応してもらえる等あるようです。		

Japan)	
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	基本的には冬が長く、雪ばかり降って、太陽がほぼ出ないような日が冬は続くと思います。鬱屈とするので、人によってはビタミンcの錠剤を飲んだりするようです。また各部屋に暖房があるのですが、あまり効きがよくなかったため、ヒーターを購入することで寒さをしのぐことができます。
(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	
基本的には、危ないと感じたことはありません。たまに地域の少しガラの悪そうなところがあることがありますが、察に変な人たちが入ってきたりしますが、稀なので日本より少し気を付けるという感じで過ごせばいいと思います。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
日本食を作って食べたい場合、大学から離れたアジアンショップに行けば、多くのものは買いそろえることができます。野菜は比較的安いと思いますが、肉はかなり高いので、肉を使う場合工夫して料理する必要があると思います。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
基本的に夏であっても、20度より少し高いくらいだったと思うので、日本の真夏用の服は必要なく、どちらかといえば、夏を除いた春・冬・秋の服を持っていけば十分だと思います。冬場雪がかなり降り、足元が滑りやすかったため、冬用のブーツを日本、もしくはスウェーデンでもセールであればかなり安く購入できたので、必要に応じて購入することを勧めます。	
(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.)	
学内にはeduroamがあるので、インターネットに困ることはないように思います。最初の設定が少しややこしかったように思うので、最初だけ設定頑張ってください。あとは、学内に(かなり高額ですが)ジムがあり、筋トレ以外にもスポーツをすることも可能です。	
(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?)	
現地学生との交流は、基本的にサークルのようなものに属する、友達づてで一緒に何かをする、インスタで見たイベントに参加するといった感じでした。基本的には自分から行動しない限り、交流して友達を作ることはできないので、積極的に行動するのがいいと思います。また、主に派遣先大学の学生が参加する旅行ツアーがあり、それに参加することで友達を作ることもできました。	
(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	
基本的には、日本より緩いので、マナー面で人からひどく注意を受けるということはないと思います。コミュニケーションの面では、もちろん日本よりストレートに言うこともあります。それには案外すぐ慣れてくるように思います。問題は、コミュニケーションの相性が合わない人が同じ寮にいる場合だと思います。その場合は、気持ちがかみすぎないように、その人との距離感をコントロールすることが不可欠になります。	
(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?	
日本から持っていくべきなのは、基本的にはコートなどの冬服を多めに持っていくこと、現地の通貨は少しあってもいいですが、スウェーデン内で使えなかった場所はなかったので特に必要ないと思います。	
(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	

旅行をする場合、多くの国ではほとんどの場所でカードで支払うことが可能ですが、たまに観光地で現金のみというところがあるので、注意する必要があります。またカードを現地通貨を引き出せるように、設定しておくことをお勧めします。

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	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	今は大学四年生で研究に取り組んでいます。卒業後は、大学院に進む予定です。またもし可能であれば、海外の大学院に進学出来たらいいなと思っています。大学院後については、あまり考えていませんが、博士課程よりは就職することを考えています。
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.	留学前から大学院に行くことは考えていたので、就職のことは考えていませんでした。留学前に考えていたのは、卒業論文以外の単位をすべて取り終えて、留学後心配する必要のないようにすることを心がけていました。なので、ほかの人と違って、時差がある中就活をすることはなく、かなり留学の事にフォーカスして過ごすことができたように思います。

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
revault	アプリ	海外の人とお金のやり取りをするときに使うアプリです。
omio	アプリ	ヨーロッパで電車・バスを調べるのに便利です。

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

もし、私と同じように理系で、初めての留学をする場合、すごく緊張すると思います。行くべきかどうか迷うこともあると思います。また、学年が一年遅れることを嫌がる人もいると思います。しかし、いろんな不安・懸念もあつという間に過ぎ去って、楽しいと思うようになります。英語に自信がなくても、自信がない分、英語力を上げることに尽力すると思いますし、英語ができる人と一緒にいれば、少しずつではありますが、上達して振り返るとできるようになったなと感ずることができると思います。目的は人それぞれだと思いますが、悔いの残らないよう頑張ってください。応援してます。

f

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

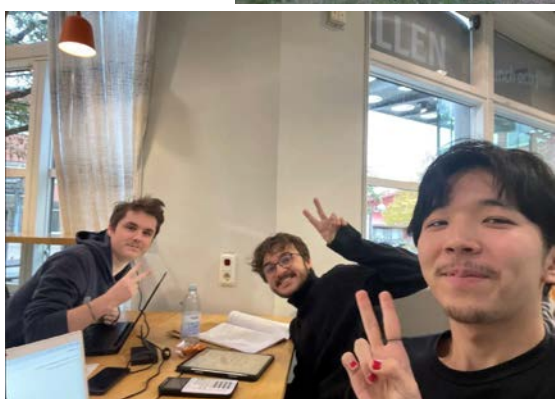
- 以下の点を踏まえ、記述して下さい。 / Please give your feedback including the following points:
 - ① 留学を終えての所感 / Please describe and evaluate your study abroad experience briefly.
 - ② 留学期間中、最も印象に残った体験・出来事 / What was the most impressive experience in your study abroad experience?
 - ③ 留学の成果、留学前と比較して成長した点 / What is your 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).

振り返ってみると、すごく濃厚だったにもかかわらず一瞬で過ぎていった留学でした。初めての留学で、英語も自信がない中留学するのは、すごく勇気の必要な決断でした。しかし、今留学しないと後悔するなと思い、思い切って留学して正解だったなと今となっては思います。スウェーデンの人や、ほかのヨーロッパの人、またアジアや南アメリカから来た人たちなど多様な人と交流することができたのは、刺激が多く、充実した日々でした。

留学期間中に印象に残ったことは、様々ありますが、いくつかあげるなら、筆記のテスト中に隣の人がバナナを食べ始めて、それを床に置いたときはかなりカルチャーショックであり、同時に自由でいいなとも思いました。また、これはスウェーデンの話ではないですが、ある国に旅行した時、目の前でドラッグが売り始められたり、ゴツイ麻薬探知犬が街の至る所にいるのを目撃したりしたのは、少し怖かったですが、場所によって治安がガラッと変わるというのを直に体験することができたのは、個人的に新鮮で中々日本では体験できないことができたなといういい思い出になっています。最後に、友達と料理を作った際、嫌いな食べ物があったら食べないや、手料理に対してもうちょっとこうしたほうがいいよと中々日本人ならただおいしいと心の中では違うことを思っていると言わないことをはっきりということは、個人的には好きでしたが、これをそのまま日本でするとかなり変な人という印象が強いと思うので、気を付けていきたいなとも思いました。

留学を通して、留学前はシャイで人と話すのはかなり抵抗がありましたが(英語力のなさも起因しますが)、スウェーデンでの価値観でいいなと思ったものを取り入れようとした結果、かなり人と話すことに抵抗はなくなりましたし、よりオープンマインドになったように思います。また、以前よりも増して、より自分に関心を持って、自分がどうしたいのかというをより大事にするようになったと思います。

私は、留学前から将来国際的に働くエンジニアとして過ごしていきたいなと思っていました。いろんな国に住んで、色んな国の人と交流するほうがより満足のいく人生になると思っていたから、そういう人生を送りたいと思っていました。今回の留学を通して、それをかなえることのハードルの高さ、言語の壁を実感し、少し諦めたくもなりました。しかし、留学を通じたからこそ、学べたことがあったと信じていますし、何より楽しかったので、国際的に働くことへのモチベーションがより一層高まっており、私にとって今回の留学は人生の中でかけがえのないものの一つになったと思っています。国際的に働くにあたって、海外の大学を卒業するのが有利だと思うので、もし可能であれば海外の大学院に入学することが当面の目標になると思います。



注1) 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.