

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 6 月 25 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	総合科学部/研究科 School/Graduate School	3 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	リンショーピン大学 (国名/Country : スウェーデン)	
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	Arts and science	
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 6 月 11 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	私がスウェーデンを志望した理由は大きく分けて二つある。一つ目は非英語圏の中でも特に英語の通じる国であり、生活するうえでの不安が少ないと感じたから。二つ目は北欧の福祉や文化について興味があったから。
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	応募締め切りが1月、渡航が8月であり、応募後に留学準備を本格的に始めた。4月ぐらいから。
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	とにかくビザと住居の確保、航空券や保険の加入など必要最低限のことだけは早めに動くことができたと思う。 奨学金制度についてもっと調べておけば良かったなと思っている。

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 : シェンゲンビザ 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 : 銀行残高証明、留学先大学からの admission letter 手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 2 ヶ月
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	東京にある在日スウェーデン大使館でパスポートを見せなければならない
出国年月日/ Date of Departure	2023 年 8 月 13 日 (YYYY /MM/ DD)
経路(往路) / Route (Outward)	福岡空港→仁川国際空港→フランクフルト国際空港→ストックホルムアーランダ空港 (飛行機はアジアナ航空→アジアナ航空→スカンジナビア航空)

現地での出迎え Pick-up Service	☒ 有/Yes (大学関係者/Univ. Staff) ☐ 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 : _____ - _____ (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation
帰国年月日 / Date of Return	2024 年 6 月 11 日 (YYYY/MM/DD)	
経路(復路) / Route (Return)	ストックホルムアーランダ空港→アムステルダムスキポール空港→上海空港→羽田空港 (飛行機は norweign 航空→中国東方航空→中国東方航空)	

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount	220 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	0	円/yen
	予防接種費用 / Immunization Charge	0	円/yen
	保険料 / Travel Insurance	12 万	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	55 万	円/yen
	光熱費 / Utility Cost	0 (家賃に含まれる)	円/yen
	食費 / Meal Cost	40 万	円/yen
	通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone	3 万	円/yen
	交通費(宿舍～大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	0	円/yen
	交際費 / Social Expenses	10 万	円/yen
	その他 / Others (旅行 費) (費) (費)	80 万	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)	Nordic culture 野外アクティビティなどを通して北欧の文化を学ぶ 週に一回 2 時間の講義 半年間の中で 3 回野外実習あり Swedish A1 スウェーデン語の授業 週に一回 3 時間の授業 European Democratic culture ヨーロッパの政治についてプレゼンテーション中心の授業 週に一回 2 時間の授業 Sweden and swedies スウェーデンの文化を座学で学ぶ 週に二回 2 時間の授業
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)	当然授業がすべて英語で行われるので、できれば留学前に英語の授業に慣れておくと良いかもしれない。 言語レベルの高いヨーロッパの友達を早めに作って授業の分からないところを教えてもらうのもおすすめ。
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)	ずっと日本で受け身の授業を受けていたのでプレゼンテーションやディスカッションを中心とする授業への対応に苦戦した。また先生と生徒が対等に接しているなというイメージを抱いた。

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)? キッチンのみ共有 ☒ 有 / Yes (7 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 (サウナ)	
住居費 Accommodation Fee	1ヶ月当たり/ per month 3900kr(現 地 通 貨 / local currency)	約/ approximately 55000 円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	あまりアパート会社の設備はよいとは言えない。冬は暖房がついていても寒いので現地で小型暖房器具などを購入することをおすすめする。	

(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	私は病院には行ってないが、話によると風邪などの軽度なものでは病院にかかることができないらしい。日本から薬を持って行った方がよい。

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	乾燥しているので風邪には注意。特に喉。
(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	
特にスウェーデン国内ではない。旅行先ではスリに合わないよう前掛けかばんを常備していた。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
日本食が恋しくなるので醤油やみりん、カップ麺などをもっていくとよいと思う。現地でも買えるが値段が高い。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
6,7,8月以外は長袖でよいと思う。冬は寒いのでダウンジャケットは必須。	
(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.)	
基本的に広島大学と変わらない。図書館、食堂、売店などがあり、ジムもキャンパス内にある。Wifi もしっかり繋がる。	
(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?)	
EAA という東アジア人コミュニティがあり、現地の留学生やスウェーデン人と交流していた。	
(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	
特にはないがアパートのキッチンが共有のため、あらかじめきちんとルールを共有しておくことが大事だと感じた。	
(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?	
日本の調味料、特にだしは欲しいなと感じた。 本のようにかさばるものは帰国の時少し邪魔になった。	
(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	

Eu 圏は paypay が使えないので wise や revolut という送金アプリを入れておくべき。

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 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?	☐ 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	学士卒で就職予定
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.	留学前にとにかく単位は取れるだけ取った方がよい。 就職活動は帰ってからでも遅くはないが、留学中に進めておくとう利。

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

留学に行くという決断自体がすごく勇気のいる行動だと思います。でもそれを実行できるあなたならきっと何にでもチャレンジできるはず。まだ知らない世界に恐れず飛び込んで新しい経験や人に揉まれてみてください。

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).

私はこの留学に行く前、非常に不安を抱えていた。というのも日本語の通じない、まだ英語圏ならともかくスウェーデン語という未知の言語を話す社会で一年間も暮らしていける自信がなかったのである。さらに日本とは違う異文化の環境の中で溶け込むことのできる気もしていなかった。しかしそんな私の不安をすべて吹き飛ばすほどスウェーデンでの一年間は魅力的なものであった。

留学中に最も印象に残ったものは Nordic culture という授業である。この授業は文字通り北欧の文化を学ぶという内容なのだが、なにより面白かったのが授業の一環でスウェーデン国内の旅行ができるという点であった。洞窟に入ってトロールの神話を聞いたり、田舎町の博物館を訪ねたりと面白い経験がたくさんできた上に多くの友達を作ることでもできた。もしこの報告書を見ていてリンショーピン大学に留学を考えている人がいるのならおすすめの授業である。

私が留学して良かったなと思った理由は色々あるが、一番大きな理由は「人」との出会いである。私の通っていたリンショーピン大学にはスウェーデン人や他の留学生に日本人が日本語を教えるというコミュニティがあり、自分はそこで講師としてボランティア活動をしていた。そこで私は様々な日本愛を語る人たちと出会うことになった。日本の音楽が好きな人、日本人の恋人がいるひと、日本が好きで将来的には移住を考えている人など。彼らとの出会いによって日本という国のすごさを改めて知るとともに引っ込み思案であった私に様々なことにチャレンジするきっかけを与えてくれた。

また、これは少し予想外であったのだが他の日本人との出会いというのも大きかった。言われてみれば当たり前のことだが留学に来ている日本人というのは外交的で視野を広く持つことのできる人が多い。そのような人たちに刺激を受けつつ成長することができ、将来自分が働くことのできる場所は日本だけに限られていないのだということを再認識することができた。

正直私は今将来の進路についてまだ考えている最中である。しかし私が今回の留学を通じて思ったことが、良い大学に入って良い企業に入るのが正解という固定観念を自分は持っていたのだなということである。そうではなくもっと柔軟に、日本以外で働くということも視野に入れながらこれから自分の進路を見つめなおしたいと思った。

もし留学にチャレンジしたいが怖くてためらっているという人がいるのならば思い切ってチャレンジすることをおすすめしたい。





IMG_9417.HEIC

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.