

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 28 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 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	グダニスク大学 (国名/Country : ポーランド)	
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	Social 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 9 月 26 日 ~ 2024 年 2 月 26 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	私の語学能力を考慮した際に、母国語が英語の国ではなく、第二言語の国の方が適している点。 東欧に興味があった点。
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	1 年前
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	語学試験の勉強、過去に同大学に交換留学した学生からの情報収集

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 : 東京の在日ポーランド大使館
	提出書類 / Required Documents : ビザ申請書・写真・パスポート・パスポートの 写真のページのコピー・航空券・帰国する旨の宣誓書(帰日便を事前に予約して いない場合) 滞在所の証明・海外旅行傷害保険の加入証明・ 滞在資金の証明書 類・入学許可証・スポンサーからの同意書・スポンサーの現在の 就労先からの在 職証明書・スポンサーとの家族関係が証明できる書類・在学証明書
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 30 日
その他必要な事前手続き	

Other Required Procedures		
出国年月日/ Date of Departure	2023 年 9 月 26 日 (YYYY /MM/ DD)	
経路（往路）/ Route (Outward)	関西国際空港 — 上海国際空港 — ワルシャワ空港	
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：2023.9.26 - 2023.10.01 (If Yes) 内容/ ウェルカムパーティー、市内のツアー
帰国年月日 / Date of Return	2024 年 2 月 26 日 (YYYY /MM/ DD)	
経路（復路） / Route (Return)	ワルシャワ空港 — 上海国際空港 — 関西国際空港	

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount	780,000	円/yen
	内訳 Details	渡航費（往復）/ Flight Ticket (Round Trip)	200,000 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	30,000 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	80,000(20,000 円×4 ヶ月) 円/yen
		光熱費 / Utility Cost	円/yen
		食費 / Meal Cost	160,000 円/yen
		通信費（インターネット・携帯）/ Internet, Phone	10,000 円/yen
		交通費（宿舎～大学間） / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	円/yen
		交際費 / Social Expenses	150,000 円/yen
		その他 / Others（旅行費）	150,000 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)	社会科学部の政治科学学科の授業から 6 割、社会学部の授業から 2 割、他学部授業から 2 割の履修を行なった。
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)	社会科学部の政治科学学科に所属していたが、学科は特に関係なく、学部全体の授業から好きな科目を履修する。それ以外の学部の授業も取得可能だが、共通のシラバスの機能は使い方が分からなかったため、友人からの情報から授業を履修していた。
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)	アジアからの学生は学部内で私のみであったことに加え、政治が関係した授業が多かったため、発言を求められることが非常に多かった。先生との関係性は大変フランクで、毎回の授業が楽しみであった。適当気味な先生が多かったとも言える。

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 10 畳	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/ 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	(現地通貨/ local currency)	約/ approximately 20000 円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	基本的にルームシェアをする（同じ部屋の中に2人で生活する）。一人用の部屋はない。約半数の友人がルームメイトと良好ではないイメージがあるため、割り切りも必要。		

（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	風邪をひいても、持参した市販薬で対応した。基本的に誰も病院に行かない。病院に行った友人は、長時間待たされて少しの薬をもらっただけだった。		

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	乾燥するので、保湿は必須。ルームメイトがいるので、風邪をひいた時はお互い様という考え方が多いと思う。パーティー等、日本に比べ密になる機会ははるかに多いため、風邪を対策しにくい部分もある。
(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	
旅行時に、Google マップを信じて歩いていると、車道に迷い込んだこともあった。しっかり周りを確認することが重要。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
薄切り肉が置いていないため、日本食の再現が難しいことが多い。寮のタイプにもよるが、インジェクションヒーターの火力が弱く、揚げ物も難しい。野菜と果物が日本とは比べ物にならない位安い。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
冬は毎日氷点下、地面の雪も溶けないため、スノーシューズを持っていくことをお勧めします。コートに関しては友人にそんなコートで乗り切るの?と何度も言われたが、自分が暑がりなこともあり、想定よりは寒くなかった。極体に寒いとまではいかないというのが私の感想です。	
(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.)	
インターネットは、寮の部屋によってはかなり弱い。ただ、データ通信が安価であるため、そこまで負担になるわけではない。	
(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?)	
日本人、アジア人が大学内に少ないことに加え、ポーランドが親日国であること、そもそも日本に好印象な留学生が大半であるため、大変興味を持ってくれやすい環境である。ウェルカムパーティーなどのイベントも充実していた。	
(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	
ヨーロッパの学生は、基本的に何でも直接的に話すため、それに合わせた方が良い。例えば、日本食を振る舞った時など、下に合わない時は、「これは微妙かな」と言った感じではっきり言うてくる。相手を気遣い、何でも美味しいと言っていると、それ本当に言ってる?と疑問に思われた事が幾度かあった。	
(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?	
持っていくべきもの：スノーシューズ、ニッチな日本食調味料、戸籍謄本（パスポート紛失時）、モバイルバッテリー、旅行用カバン又は小さめのキャリーケース（旅行時）、チェキのカメラとフィルム大量（皆チェキが大好きでかつ思い出を残すこともできる） 持って行かなくていい物：調理器具、かさばるアウター（皆、毎日同じ防寒用アウターを着ていて、それを部屋の留め具にかけているため、どのみち1枚しか使わなくなる。）	
(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	

洗濯は専用のコインを毎回フロントに買いに行く必要があるため、下着とタオルは大量に買っていくことをお勧めします。高く品質も悪いものが多いです。ユニクロはヨーロッパでは高級品でした。ユニクロでたくさん買い込んでいきましょう。

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	民間企業に就職予定
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.	留学中は、面接の練習をかねて民間企業（ベンチャー企業中心）を受けていた。寮に付属している勉強部屋を使い、深夜や早朝に就職活動をしていました。詰め込みすぎるとしんどかったので、帰国後からが本番だと割り切っていました。

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

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

学生寮からは空港も近く、格安航空も豊富なため、旅行はしやすいと思います。学業が最重要なことはもちろんですが、主にヨーロッパの国々の文化の違いを感じることは大変面白く、それは交換留学生との会話の種にもなります。ぜひ、時間を見つけて旅をしてみてください。

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).

留学を通して、留学を通して学んだことは、全てが新しいものであったため無数にあります。共通して言えることは、自分自身を知り、自信を持てるようになりました。私にとって人生初めての海外経験であり、出国前は不思議な感覚でした。ただ、実際に着いてみると、全てが違うという環境に対してワクワクが止まらず、5ヶ月間の間、日本に帰りたいと感じた瞬間はありませんでした。今振り返ると、人生で一番興奮していた半年であり、いまだに喪失感が消えません。こんなに面白い世界があるのであれば、もっと早く知りたかった、逆にこの機会がなければ、全く人生を送っていたと思います。授業では、政治社会学部の授業を主に履修しました。ウクライナからの留学生も一緒に授業を受け、彼らの自立した考え方、情に訴えるのではなく論理的に議論する姿を見て、何も感じずにはいられませんでした。ヨーロッパの学生は日本に対して関心を持ってきていて、日本の政治体制や自身の意見を述べる機会が多くありました。日本にいる時は、思いは内に秘めてしまうことが多かったですが、はっきりと自身の思いを述べることで関係が深まることを経験し、私にとって間違いなくプラスな成功体験を得ることができました。全ての授業を通してアジア人が1人であったため、私にとってはこれ以上ない環境でした。



授業外の時間では、ヨーロッパのパーティーカルチャーやクリスマスなど、あらゆる側面を見ることができました。ポーランド人の学生とも仲良くなり、3組の実家に遊びに行きました。特に、クリスマスと新年を迎える瞬間を現

地の家族や学生と過ごせたことは、いちばんの思い出です。暖かく迎えてもらい、あまりに楽しく、帰国前にもう一度訪れました。家族のような関係になることができました。この経験を通じ、最初は相手のことを気遣う文化、おもてなしをする文化など、ポーランドの文化は日本の文化と親和性があると感じました。



ルームメイトはスペイン人でした。いきなり初日にスペイン人のコミュニティに連れていかれ、文化の違いを楽しみました。突然アジア人が来たにも関わらず、暖かく受け入れてもらい、この経験があったため、その後の生活をポジティブに楽しめたのかもしれません。スペインは、ヨーロッパの中でも愛で満ちた文化であると感じました。自国に対しての誇りを感じる場面も多々あり、知らず知らず日本の良さを熱く語る自分自身がいました。



これらの経験を通じ、心から誰しもと関わりたい、仲良くなりたいと思う考え方に忠実にいきてても良いという自信ができました。留学前は、時々考えすぎてしまう場面もありましたが、これが自身の個性だと築くことができました。この留学経験を踏まえ、自身の個性を活かして日本と海外の架け橋になりたいと考えています。今まではなんとなく海外で仕事がしたいと周囲に話していましたが、今回の経験を通じて明確になりました。今はどんな将来が待っているのか待ち切れないです。今回はヨーロッパについて深く知ることができましたが、人生を通して、世界の全てを見てみたいです。残りの学生である1年も、有意義に使うことができればと思います。

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.