

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 9月 5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 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	☒ 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	社会科学部 (Social Science)	
在籍身分 Status at Host University	交換留学生 (Exchange Student) (ex. Exchange Student, Special Auditing Student)	
留学期間 Period of Program	2022 年 10 月 1 日 ~ (YYYY/MM/DD)	2023 年 7 月 2 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	ヨーロッパに行きたかったから。 馴染みのない国に行きたかったから。 ポーランドの歴史に興味があったから。 グダニスクの美しい旧市街に惹かれたから。
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	3か月前にIELTSを受験。
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	余裕をもって、クレジットカードを作成、航空券の手配、ビザの申請を行う。

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 : 駐日ポーランド共和国大使館 (東京)
	提出書類 / Required Documents :
	・ビザ申請書 (大使館のウェブサイトから印刷) ・顔写真 ・パスポート ・パスポートの顔写真のページのコピー ・自筆署名入り宣誓書および往路航空券の予約確認書 (復路航空券を手配していない場合) ・滞在場所の証明 (大学の入寮許可書など) ・海外旅行傷害保険の加入証明 ・滞在資金の証明書類 (クレジットカードの利用可能額や口座残高を示すもの)

	・グダニスク大学からの入学許可証（原本） ・スポンサー（保護者）からの同意書（滞在を認める旨と、保護者の署名） ・スポンサーの現在の就労先からの在職証明書（私の保護者の職場に在職証明書はなかったため、上司に個別にお願いした。） ・スポンサーとの家族関係が証明できる書類（戸籍抄本など） ・広島大学の在学証明書
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 書類提出から発行まで 1 週間
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	ヨーロッパ周遊 SIM カードの購入（Amazon で購入）。
出国年月日 / Date of Departure	2022 年 9 月 25 日 (YYYY /MM/ DD)
経路（往路） / Route (Outward)	成田 - ワルシャワ - グダニスク すべて空路で、ポーランド航空を使用。
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 有の場合 期間/Period : 9 月 28 日 - 10 月 1 日 ☐ 無/No (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation : 大学、ポーランドの説明、日帰り観光
帰国年月日 / Date of Return	2023 年 8 月 14 日 (YYYY /MM/ DD)
経路（復路） / Route (Return)	グダニスク - ドバイ - 成田 すべて空路、エミレーツ航空を使用

3. 留学費用について / Expenses

文 書 額 / Expenses	総額 Total Amount	900,000+旅行費		円/yen
	内訳 Details			
	渡航費（往復） / Flight Ticket (Round Trip)	320,000		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	9,130		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	190,000（20,000/月）		円/yen
	光熱費 / Utility Cost	0（宿舍費に含む）		円/yen
	食費 / Meal Cost	190,000（20,000/月）		円/yen
	通信費（インターネット・携帯） / Internet, Phone	12,000（1,200/月）		円/yen
	交通費（宿舍～大学間） / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	0		円/yen
	交際費 / Social Expenses	30,000		円/yen
	その他 / Others（日用品 費）	75,000（5,000/月）		円/yen
	（衣類 費）	60,000		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)	Social Science の中の Psychology コースの配属だが、基本的にはコース、学部問わず、大学内の授業はどれでも取れる。 私 Social Science の英語で行われる授業と、全留学生向けのポーランド語の授業を取った。 4-6 コマ／週
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)	単位互換の上限（16 単位／約 24ECTS）と留学期間（2 セメスター）を考え、余裕のある時間割を組んだ。 テストを行う授業と、プレゼンテーションやスピーチを行う授業があった。 どの授業もテスト中は、自分の書いたメモ等は持ち込めなかった。
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・先生と学生との関係性など） / Difficulties and Challenges Faced in Classes Different from Japan (Teaching Style, Relationship with Professors/Lecturers)	ポーランド人は議論好きといわれており、授業中に学生と教師間、学生間でもディスカッションがヒートアップすることが多々あった。 そのような状況に慣れていない私は、少し苦痛に感じることもあったが、議論の中身自体が試験に出ることはなかったため、途中から半分くらいは聞き流して、状況を楽しむことにシフトした。

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 m ²	同居人の有無 Roommate(s)?	☒ 有 / Yes (1 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) 540PLN	約/ approximately 19,000 円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	入寮許可証には家賃は 500PLN/month と書いてあったが、実際には 540PLN だった。部屋が一人部屋の場合は、590PLN だった。特別な事情（障がいや病気など）がなければ、一人部屋を希望することはできなかった。 キッチンが 2 フロアで、シャワー・トイレは隣の部屋と 3 人での共同だった。キッチンはガスコンロではなく、IH。 【洗濯】 (pralnia プラルニア) 寮の棟によるが、洗濯機はフロア、または棟で共同。 私がいた棟 (nr.5) は、受付で 4PLN (約 140 円) を支払い、地下にある洗濯室のカギをもらい、洗濯しに行く、というシステムだった。 乾燥機はない。 共同使用の、衣類を乾燥させるための部屋（扇風機などはない）がある。 自分の部屋に洗濯ロープを張ったり、物干しラックを買って干していた。 【インターネット】		

	部屋で使えるインターネットは有線 LAN で、<u>LAN ケーブルは受付で借りられる</u>。 スマホには繋がらない。 繋げるには、大学に申請する必要がある。 入寮日に書類を渡されたが、ポーランド語版しかなかった。キャンパス内の REKTORAT の IT 事務の部屋に行くか、9 月末のオリエンテーションで、英語版をもらおうと良い。 書類に記入する MAC アドレスは、ケーブルを指した状態でしか表示されないため、パソコンに挿し口がない場合は、<u>LAN ケーブルアダプターを日本で用意しておく</u>ことを強く勧める。 部屋の LAN ケーブルの挿し口は、おそらく机付近のコンセントの隣。2 つ挿し口があったが、右側に挿さないと接続されなかった。 Wi-Fi は受付からのみ飛ばされていて、部屋によっては使える。
(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 傷害死亡 3000 万 / 疾病死亡 1000 万 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)	病院にかかっていないため、医療機関の状況は不明。 【市販薬】 スーパーマーケットやドラッグストア、コンビニで購入可能。 アレルギー薬や鎮痛薬、酔い止めなど、日本で市販されているような薬は、ポーランドでも容易に購入可能。 ただし、成分の配合量は、ほとんどの場合日本より多い（イブプロフェン配合量（1 回分）は、日本（EVE）では最大 200mg なのに対し、ポーランドで私が買ったメーカーのものは最小量が 200mg だった）。 【コンタクトレンズ】 コンタクトレンズも、ドラッグストアに置いてあったが、購入方法は不明。 私は、日本で 1 年分購入し、持参した。 【生理用品】 ナプキン日本のものよりかなり薄い（夜用でも）。 オーガニックコットンを使用しているナプキンも多く、日本よりかなり安価。 タンポンや吸水パンツ、月経カップは、種類が豊富で簡単に手に入る。
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	トイレは、ポーランドに限らず日本よりキレイなことは、ほぼ無い。 便座の消毒液も置いているところは珍しいので、除菌ジェルやウエットティッシュを持ち歩いていた。
(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	

ポーランドの中だけでなく、他のヨーロッパの街と比べても、グダニスクは治安がいい印象。 Stocznia（工場地帯）やWrzeszcz の駅前には、ホームレスか無職（と思われる）人を見かけることがあった。注意は必要。
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice 食材は安い、外食はそこまで安くない。 自炊が基本だった。 【日本食】 醤油、みそ、ワサビ、海苔、カップラーメンなどは、簡単に手に入る。 Forum という大きなショッピングセンター（旧市街のすぐ隣で町の中心。大学からはトラムで 30-40 分、電車（SKM）で 20 分ほど）に、割高だがアジア食品を扱うお店があり、お酢やみりん、日本のお酒、お菓子、冷凍食品などが売ってあった。
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing 1 週間分の秋冬服と半袖 T シャツ数枚を持って行った。 11 月後半に Black Friday セールが盛大に行われ、ほとんどのブランドが半額以上のセールを行う。 そのタイミングで、冬を越すための分厚いコートやダウン、ブーツなどの冬服を購入することをお勧めする。
(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 Wi-Fi は eduroam のみ使える。 広大でログインしておけば、使えた。 渡航後に配布される、グダニスク大学の学生メールアドレスでログインすることも可能。
(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?) Social Science の英語での授業には、ポーランド人含む正規学生もいる。 グダニスク、ソポト（Sopot）、グディニア（Gdynia）の近隣 3 都市（3city/tricity）の留学生交流グループ（ESN）のイベントに参加できる。 インスタグラムのアカウントでイベントスケジュール等を発信している。
(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 小さなお店なら入店／退店時に、大きなお店ならレジで、どんな店でも挨拶をするのがマナー。 こんにちは（Dzień dobry ジェン ドブリエ） ありがとう、さようなら（Dziękuję, Do widzenia ジンクイエ、ド ヴィゼニア）
(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： ・ヒートテック ・必要であれば、カップ付きタンクトップなど
(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 【クレジットカード】 現地の支払いはいほとんどクレジットカードで行った。 JCB はほぼ使えない（JCB のマークが掲示してあっても、実際は使えなかった）。 VISA、マスター、デビットカードを 1 枚ずつ持っておけば、困ることはないと思う。 【休日】

ポーランドはカトリックの信仰が深い国で、日曜日はコンビニ以外のほとんどのお店が閉まるので、注意が必要。クリスマスやイースターの他にも多くの宗教的な休日が設けられている。

【交通機関】

・改札はないし、トラムやバスの駅には必ずしも券売機があるわけではない。

ただし、たまに検札があり、有効な切符を持っていないければ高額な罰金を支払わなければならない。

学割で半額になるが、ポーランドで発行された学生証がないといけないので、学生証を受け取るまでは正規料金で買うことを勧める。

・ Jakjadowe

ポーランド国内、公共交通機関のほとんどの切符を買えるアプリ。（空港に通っている電車（PKP）は使えない）クレジットカード決済、ポーランドの銀行口座引き落としなどが使用できる。

日本のクレジットカードは、セキュリティ面から決済ができない場合があるので、その場合はデビットカードを登録すると良い。

・ タクシー

バスや電車よりは高いが、日本のタクシーよりは安い。

到着日など、荷物が多いときは利用することを勧める。

・ Google Map

どの国のどんな場所でも、安定してルート検索ができる。

iPhone 内蔵の Map より、何倍も使える。

【英語】

30 代以下の方は英語が使える人が多いですが、40 - 50 代以上の方はあまり通じない。

寮の受付の人たちも、ほとんど通じない。

翻訳アプリ必須。

【スキンケア】

ヨーロッパの化粧水は、拭き取り化粧水（ミセラーウォーター）がほとんど。

ポーランドの水は中硬水と言われており、軟水に慣れた日本人は水が原因で肌荒れする人もいるらしい。その場合は、現地のスキンケアを試してみるのもいいかも。

ポーランドはオーガニックコスメ大国と言われ、簡単にオーガニックやヴィーガンのコスメが手に入る。

【SIM カード】

いくつかキャリアはあるが、Orange というフランスの会社の SIM カードを使っていた。

店舗が多く、プランが分かりやすい。

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	3 年次の後期から 2 セメスター留学に行き、5 年で卒業予定。 2024 年秋卒業も可能だが、余裕をもって卒業、就職活動を行うために 2025 年 3 月に卒業する予定で進めている。
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.	就職活動はこれから（帰国後）始める。

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
ポーランドなび	https://witam-pl.com/	クラクフ（ポーランド第二の都市）公認ガイドの日本人の方が運営されているサイトで、ポーランドについて様々なことを記事にされている。 「ポーランド OO」と検索すると高確率でこのサイトの記事がヒットする。

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

普通の生活ではあまりなじみのないポーランドですが、100 年前にシベリアのポーランド孤児を、日本赤十字社が救済したこともあり、親日国と言われています。

西欧に比べるとパーソナルスペースが広く、オープンではない文化ですが、言葉が通じなくても、話しかけて助けてくれようとする人が多く、日本人にとって過ごしやすい国だと感じました（冬は極寒ですが）。

ぜひ、とっても素敵なグダニスクで留學生活を送ってください。

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

留学を終え、やっと日本に帰ってこれた、というのが正直なところです。楽しい思い出もたくさんありますが、慣れない環境に一人で約一年過ごすというのは、身体的にも精神的にも大きな負担になりました。ポジティブな思い出もネガティブな思い出も含め、この一年は「人生経験の荒稼ぎ」ができたと思っています。当たり前ですが、ヨーロッパと言っても、東と西、北と南で街並みも人も全然違いますし、ポーランドの中でも様々です。これらのことは、留学に行く前から予想できていましたし、インターネットを除けば簡単にわかります。ですが、それをインターネットからではなく、直に肌で感じ、知り、経験できたことはとても貴重です。

留学期間中、最も印象に残ったのは、私と友人が怪しげな人たちに絡まれ、ポーランド人に助けってもらったことです。このようなことは二度ありました。一度目は、トラムに乗っていた時に、足元がおぼつかない酔っ払いに目を付けられてしまい、近づいてきた時の事です。近くにいた女性がその男性に何か言い、私たちの前に立ちふさがってくれました。二度目は、ベンチで友人と軽食を食べていた時に、男性に何か話しかけられ、拙いポーランド語で「わからない」と言い続け困っていたところ、ポーランド人の男女が「どうしたの？」と割って入ってきてくれました。男性は、私たちが持っていた軽食を「くれ」と言っていたそうです。この二度の経験で、ポーランドの現実を垣間見たと同時に、彼らの優しさや思いやりを感じました。嫌な思い出になるはずでしたが、物を一方からのみで見るべきではない、ということ、彼らが改めて気づかせてくれました。

留学の成果、留学前と比較して成長していると感じているのは、他人に対しても、自分に対しても、許容範囲が広がったという点です。もちろん、非人道的なことやルールを守らないことは許されませんが、たとえば、とても派手な服装や露出の激しい服装をしている人を見かけたとき、以前は強い嫌悪感を抱いていましたが、今では気にならなくなりましたし、私自身も以前より人の目が気にならなくなり、自分の好きなファッションなどをするようになりました。ファッションの違いや、声の大きさ、公共の場での恋人のスキンシップ、日本では好まれないことが、至る所で見つかる環境に身を置き、初めはちょっとしたカルチャーショックを受けていましたが、段々それらの違いを面白い、と思うようになり、帰国するころには気にも留まなくなっていました。日本よりはるかに多様な社会に、これから多様化が進むであろう日本において、寛容でいることの重要性に気づかされました。

今後も海外や英語との接点は持っておきたいな、とは思っていますが、今回の留学での経験や成果を、将来のキャリアパスに具体的にどう活かすのか、というところは考えていません。しかし、グダニスク大学で履修した授業がとても面白く、もっと学びたい、という分野はあったので、今後の広島大学での履修や、卒業研究のテーマ決めに反映させようと考えています。



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.