

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 8 月 31 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	経済 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	Vytautas Magnus University (国名/Country: リトアニア)	
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	Social Sciences	
在籍身分 Status at Host University	Bilateral Exchange Student (ex. Exchange Student, Special Auditing Student)	
留学期間 Period of Program	2022 年 8 月 18 日 ~ 2023 年 7 月 9 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	現地語が英語でない欧州の国への留学を考えており、HUSA プログラムでの提携校リストを調べていた際、ほかの国に比べて自分が持つ知識が圧倒的に少なかったリトアニアに心惹かれたため。
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 か月前
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	大学入学前から留学は考えていたものの、新型コロナウイルスの影響もあり本来予定していた2年次での留学はできなくなり、そのまま卒業しようと考えていた。そんな中、後悔はしたくないと思い急遽準備・応募したため、より余裕のある準備ができていれば、外部テストに自信を持って臨めたはずだ。

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(National Visa D) ビザ申請先 / Location of Visa Application : VFS リトアニアビザ申請センター 提出書類 / Required Documents : ビザ申請書、パスポート、顔写真、海外保険証明書、残高証明書 手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 2 週間
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	現地校から付与される保険番号 予約が取りづらく、また都内1カ所でしか申し込めないため、十分な時間の確保が必要
出国年月日/ Date of Departure	2022 年 8 月 18 日 (YYYY /MM/ DD)
経路(往路) / Route (Outward)	成田空港 - Hamad International Airport - Vantaa Airport - Arlanda Airport - Vilnius

	Airport
現地でのお迎え 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 : 2022/08/22 - 2022/08/26 ☐ 無/No (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation キャンパスツアー、インターナショナルディナー、ウェルカムパーティー、ビリニウスへの小旅行
帰国年月日 / Date of Return	2023 年 7 月 9 日 (YYYY/MM/DD)
経路(復路) / Route (Return)	Vilnius Airport – Warsaw Airport – Istanbul Airport (トルコ観光) Ankara Airport – Hamad International Airport – Hong Kong Airport – 羽田空港

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount	1,605,276 円/yen	
	内訳 Details	渡航費(往復) / Flight Ticket (Round Trip)	330,000 円/yen
		ビザ申請手数料/ Visa Application Charge	16,926 円/yen
		予防接種費用 / Immunization Charge	10000 円/yen
		保険料 / Travel Insurance	120,650 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	675,000 円/yen
		光熱費 / Utility Cost	住居費に含まれる 円/yen
		食費 / Meal Cost	300,000 (30,000×10) 円/yen
		通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone	住居費に含まれる 円/yen
		交通費(宿舎～大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	0 円/yen
		交際費 / Social Expenses	150,000 (15,000×10) 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

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)	所属の Faculty of Social Sciences, そして Faculty of Humanity 開講授業を中心に計 11 授業 International Communication and Global Perspectives, News Sociology and Public Discourse, Social Change, Cultural Diversity and Intercultural Communication, demography, Lithuanian Language, Lithuanian History etc.
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)	授業では発言機会が多かったり、ディスカッションが多かったりと、教授、そしてほかの受講生とのコミュニケーションが不可欠でした。 そのため自分の意見を理論立てたうえで簡潔に表現できる力があると、授業でより多くのことを吸収できると思います。 また慣れないこと、日本と勝手が違うことも多々あるため、授業を詰め込み

	すぎるのではなく自身の力量を考慮したうえで、休息を確保できるよう履修を組むことをお勧めします。
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・先生と学生の関係性など）/ Difficulties and Challenges Faced in Classes Different from Japan (Teaching Style, Relationship with Professors/Lecturers)	座学中心の講義を受けていたことは日本と変わりないですが、現地校での授業のほうがインターアクティブでした。教授と学生が皆で講義を作り上げていくイメージです。 私自身英語が得意なわけではないため、知らない専門用語等が授業で多数使われる場合は難しく感じることもありましたが、課題へ積極的に取り組む姿勢は高く評価されたと思います。

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 15.5 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 (共用洗濯機・乾燥機)		
住居費 Accommodation Fee	1ヶ月当たり/ per month 450 euros(現 地 通 貨 / local currency)	約/ approximately 67,500 円/yen (€1=150 円換算)	
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	例年であれば大学の学生寮に空きがあり居住可能ですが、今日のロシアによるウクライナ侵攻を受け、現地校がウクライナから多数の学生を受け入れているため満室状態であり、アパートを借りていた学生が友人だけでも複数人いました。 状況次第ではありますが、自身でアパートを探す必要があるかもしれません。		
(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 1,000 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 :B型肝炎 , 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)	滞在中医療機関を利用しなかったため比較はできませんが、自身の症状を英語で説明する必要があるため、適切な表現が難しい場合があるかもしれません。		

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	冬が長く、寒さより日光に当たれないことがつらかったです。ビタミン剤等を日本から持っていくか、現地で購入することも考えてみてください。 水道水を飲む場合は、念のため煮沸するほうが良いです。
(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	
特段危険を感じたことはありません。 ただ日本とは違うということを念頭に入れ、貴重品をはじめとする私物からは目を離さないようにしてください。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
留学中日本食が恋しくなることがあるかと思いますが、お米や味噌はスーパーで購入できます。安心してください。 また、野菜やフルーツといった生鮮食品は日本より低価格なため、節約しすぎることなく自炊で栄養が取れると思います。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
リトアニアは夏が短く、冬がとても長いです。 9月には織物や薄手の長袖が必要となり、11月中旬ごろから雪が降り始めます。そのため十分な冬服やヒートテックがあるとよいでしょう。 現地には古着屋が複数あり、新品を買うよりも低価格で入手できるため、利用してみるの也不错かもしれません。	
(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.)	
意外と思う方もいるかもしれませんが、公共交通機関は時間通りにきます。 基本的に居住地域から徒歩圏内ですべてのことが完結しますが、国内で遠出をする際でもストレスなく移動できると思います。 またカフェをはじめ様々な施設でフリーWi-fi が利用可能です。 不便な点は、施設によってトイレにトイレットペーパーを流せないことです。不衛生と感ずるかもしれませんが、呼称の原因にもなるため、施設のルールに従ってください。	
(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?)	
現地校には日本文化サークルがあり、日本文化に興味を持つ学生や地域の方と交流することができます。 留学生が受講する講義は英語開講のため、現地学生(リトアニア人)が少ないこともあるのですが、講義によっては大半が現地学生のこともあり、課題を通して仲良くなるなど、つながり方は多岐にわたります。	
(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	
リトアニア人は冷たいという印象を持たれることがあるように、基本目が合っても愛想笑いはいしません。 滞在初期、お店のレジで挨拶をしても冷たくされたと感じることがあったのですが、現地の友人に聞いてみたところ私がよそ者だからではなく、リトアニア人に対しても同様の対応のようです。気にしすぎることはないです。	
(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?	
お菓子や日本の伝統模様をあしらったものは喜ばれました。 持っていくべきでないものは特にないと思います。	
(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	

この留学でリトアニアという国をよく知るまで、特にこれといった印象がなかったバルト三国の小国ですが、実際に行ってみると魅力にあふれた自然豊かな国です。

週末や長期休みには、一人でも友人とでも、街を散策したり遠出してみたりすると、きっと良い経験となるでしょう。

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	新卒で卒業するため4年で留年し、計5年で大学生活を終える予定です。 卒業後は民間企業への就職を考えています。
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.	私は留学先では自身の所属学部(経済)と異なる学部で勉強したかったため、単位互換は考えていませんでした。そのため、3年前期終了時点で卒業必要単位の9割以上をそろえられるよう計画的に履修していました。 就職活動は帰国後の7月後半から始めています。

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
地球の歩き方バルト三国	地球の歩き方	基本情報はこの本から入手しました
インスタグラム		リトアニアについて発信がある複数のアカウントから、自

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

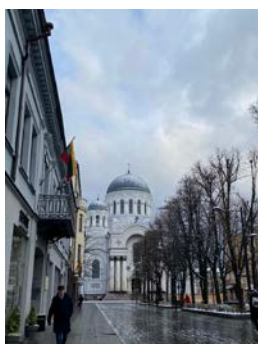
よく知らない国への留学で不安があるという方がほとんどかと思いますが、いざ行ってみると楽しく色濃い時間を過ごせると思います。帰国が近づくころには新しくできた友人との別れの連続で悲しくもありますが、大学時代に異国日で過ごすという経験はこれからの人生で大きなアドバンテージになるでしょう。

世界中にできた友人を将来訪ねるといった新しい楽しみもできることと思います。

自分の選択に自信をもって、進みたい道へ歩んでください。

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).



カウナスのランドマーク
Soboras

はじめに、約10か月にわたる留学生活を終え、この上ない充実感に満ちています。留学中、全てのことがうまくいったわけではありませんが、躓いたこと、悩んだこと含め、どれもかけがえのない経験となりました。

なかでも最も印象的な出来事は、渡航後3週間余りで迎えた自身の誕生日です。友人たちがサプライズで準備してくれており、驚きが大きかったのですが、それと同時に感謝の気持ちが溢れてきました。出会ってからの期間は短いかもしれないけれど、その期間以上に密度の濃い時間を共に過ごし、話し合い、笑いあえる素敵な人々がいてくれることを考えると、自然と涙が溢れていました。特に親しかった友人たちは、国籍も宗教も様々に育

ってきた環境も違うため、時には意見が分かれ深く議論することもありました。そんな中でも皆が本音になれる環境であったからこそ、私たちの絆は強固なものになりました。各自が帰国し、離れ離れになってしまった現在でも連絡を取り合う大切な彼らに出会えたこと、そしてその大切さを初めて理解した日である昨年の誕生日は、今でも心に強く残っている特別な日です。

留学前後で成長したと感じる点は2つあり、自信がついた点、そして何事に対してもよく議論するようになった点です。前者について、私は留学期間中に一人旅を含め、ほかの大学生がなかなか選択しない道を行ってきました。この経験は現在の私を形作ったものであり、ほかの人が簡単にできることではないと自負しています。そしてその経験は自分がほかの誰とも違い、自分らしさが何かを見つけるきっかけとなり、いまの自信につながっているため、大きく成長を感じる点です。後者に対しては、現地校での授業、友人との会話、旅先で出会った見ず知らずの人との対話を通し、徐々に身に着いていったように感じます。以前から人と話すことは好きでしたが、議論をすることは少なかったです。しかし周りの友人をはじめ、欧州で教育を受けてきた学生の

多くは、幼いころからディスカッションが身近にあり、些細なことでさえ議論し始めます。そんな彼らの影響を受け、相手を受け入れつつ自身の意見を表現するよう意識し始めました。その結果話の広げ方や掘り下げ方が変わり、これまで以上に深いところまで話が行きつくようになりました。この2点が留学を経て特に成長したと感じる点です。



クリスマスに友人と

帰国後、2025年春の卒業に向け就職活動を開始しました。留学以前から民間企業への就職を考えてはいましたが、留学中の体験から志望業界が鮮明となり、対策に励む日々です。これまでの経験から、近い未来でさえ予期していなかったことが多々起こる身であるため、キャリアパスなどは不確定要素が多数ありますが、自分にしかできないことを発揮できる環境に身を置きたいと考えております。



Nemunas川と Neris川の合流地点

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.