

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 6 月 17 日
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	教育/初等 School/Graduate School	4 (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	Linköping University (国名/Country : Sweden)	
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	Faculty of Educational Science	
在籍身分 Status at Host University	Exchange Student (ex. Exchange Student, Special Auditing Student)	
留学期間 Period of Program	2022 年 8 月 14 日 ~ 2023 年 6 月 15 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	英語力向上のため 教育関係の授業をとりたと思ったから
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	大学 2 年生ぐらいから HUSA 留学プログラムに興味を持ち、過去の報告書やホームページをよく検索していました。
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	私は 4 年で留学をしたため、留学後の流れをきちんと理解・説明する必要がありました。(卒論や中高教育実習Ⅲ等)

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 : 居住ビザ ビザ申請先 / Location of Visa Application : Migrationsverket 提出書類 / Required Documents : 貯金残高証明書/パスポート/入学許可書/旅行保険証明書(En) 手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 1 か月弱
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	寮契約・旅行保険(大学提供の)・新型コロナウイルス感染症予防接種証明書(実際使う場面はなかった)
出国年月日/ Date of Departure	2022 年 8 月 14 日 (YYYY /MM/ DD)
経路(往路) / Route (Outward)	関西国際空港→スワンナプーム国際空港(タイ)→アーランダ空港(スウェーデン)
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 : 8/19 のみ - (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation 学部オリエンテーション
帰国年月日 / Date of Return	2023 年 6 月 15 日 (YYYY/MM/DD)	
経路(復路) / Route (Return)	アーランド空港→ヘルシンキヴァンター国際空港(フィンランド)→関西国際空港	

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount	約 220 万(給付型奨学金(80 万)を考慮すると自費 140 万)		円/yen
	内訳 Details			
	渡航費(往復) / Flight Ticket (Round Trip)	191,245	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	120,650	円/yen	
	教材費(授業料以外の学費) / Learning Material (Extra Tuition Fee)	雑費に含む	円/yen	
	宿舍費(住居費) / Accommodation Fee	4147SEK ÷ 57,300 × 10	円/yen	
	光熱費 / Utility Cost	宿舍費に含む	円/yen	
	食費 / Meal Cost	約 20 万	円/yen	
	通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone	2000 × 10 = 2 万	円/yen	
	交通費(宿舍～大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	0	円/yen	
	交際費 / Social Expenses	約 50 万	円/yen	
	その他 / Others (広大学費)	50 万	円/yen	
	(雑費)	約 10 万	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)	Autum Semester(8 月～クリスマス前後) • Outdoor Education Oriented towards Leisure Time and Outdoor Activities of Children and Youth(7.5ECTS) • Academic English for Exchange Students(7.5ECTS) • Beginner's Course in Swedish for Exchange Students, level A1(7.5ECTS) • History of Education(7.5ECTS) Spring Semester(1 月～6 月) • Nordic Culture-Area of Emphasis: Educational Science(15ECTS) • International Course in Drama Communication A(15 ECTS) • Introduction to Special Education in a Swedish Context(7.5ECTS)
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)	講義は広大のような講義が毎週決まった時間にあるわけではなく、それぞれの講義によって開講される期間が異なるため、いつ講義が始まるのかをしっかりと確認することをおすすめします。 また、講義時間が 10 時～と書かれていても 10 : 15 から始まります。クォーター制度という独自の仕組みらしいです。

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)	困難なことはありませんでした。座学ではない講義が多かったのでとても新鮮味があり、楽しかったです。
---	--

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 (8 人でキッチン・リビング共有) ☐ 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 4147SEK	(現地通貨/ local currency)	約/ approximately 57300 円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	Corridor と呼ばれる学生寮で生活します。どの寮に入るかは決めることができません。住居に関するメールが届き次第すぐに対応することをお勧めします。(ポイントをとめる必要があるため) また、冷房がないので留学して2 週間ほどは我慢する必要があります。(30 度超え)		
(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 Japan)	病院に行くという概念がないように感じました。大きなけがをしない限り医者に診てもらうことはないと思います。新型コロナに関してもアルコール消毒がたまに置いてあったりするだけでコロナを感じさせない環境で驚きました。		

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	健康を維持することが一番難しく、一番大切なことです。気候や日照時間が日本と大きく異なりますし、慣れない環境に体を調整させる精神面のケアも必要です。衛生面に関しては問題ありません。町も整備されていますし、水道水も飲むことができます。
(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	
自転車の盗難がよく起こるので二重ロックをしている人がとても多かったです。(それでも盗まれることはありますが。)	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
お米はあるので安心です。私は麺を食べることの方が多かったのでパスタや乾燥うどんをよく買っていました。ほかにも蕎麦やそうめんといった商品がありますが、スープは売っていないので食べたかったらめんつゆやコンソメを持っていくことをお勧めします。じゃがいも、玉ねぎ、人参は比較的安いですが、それ以外の野菜ははっきり言って高いので私はこれらの具材をメインに切り切りました。旬の野菜はその時期になるとグンと安くなるのでうれしいです。 また、日本から2回ほど日本食を送ってもらいました。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
冬服をメインに持っていきました。セカンドハンドで買い足そうと何度かいろんな店を回りましたが質のいい状態の服を見つけるのはなかなか大変でした。また、冬は雪が積もるので運動靴以外の靴が必要になります。服も靴もかさばるので日本を出国する時は夏ですが冬の恰好で行けば物を買う必要なかったと思っています。	
(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.)	
Wi-Fi (eduroam) の環境が大学だけでなく市内でも使うことができます。また、私の corridor でも使うことができましたが、寮の場所によって異なります。私は日本から Buffalo の Wi-Fi ルーターを持ってきたのでそれをメインに使っていました。 学習環境についてですが、基本は学生寮にある study room と自室で課題をしていました。というのも大学の図書館は飲食会話 OK なので私は集中できませんでした。ノイズキャンセリング機能のあるヘッドホンをしている学生が多かったです。	
(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?)	
ISA,ESN,EAA という大学学生団体をメインに開催されるイベントに参加していました。また、visit.linköping というサイトで市内のイベントを見つけることができます。	
(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	
スウェーデン人よりも留学生と関わることのほうが多いので関わる人によって時間の感覚やマナーは異なります。Corridor では What's app やホワイトボードを使って連絡を取っていました。	
(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?	
持って行ってよかったもの ・Wi-Fi ルーター ・水筒（普段の生活だけでなく、旅行時にも空港で水を補給することができるので水を買う必要がなかった） 必要性をあまり感じなかったもの ・ビタミン剤 持ってこればよかったと思うもの ・酔い止め（バスの運転が辛い） ・トラベル用の化粧品（シャンプー等がないホステルが多い） ・室内用のスリッパ	

・ウインドブレーカーのスポン (外の授業でキャンプ泊があったため)

(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

[オーロラを見たい人向け]

学生団体(ISA/ESN)と旅行会社が合同で提供するツアーが11月後半からあります。説明会は8月下旬とすぐで、申し込みに焦ります。しかし、このツアーは4月まであり、後期のspring semesterにもチャンスはあります。しかも日照時間が長く、晴れの日も増えるのでオーロラ探索以外のアクティビティも明るい時間に楽しむことができますと思います。オーロラは自然現象なので見られるのは運次第ですがLinköpingでも見ることはできました。

加えて、アプリを入れることが多かったので共有します。特に私が留学した年から寮費がコンビニで支払うことができなくなり、海外送金にとっても苦労しました。WiseのほかにもRevoluteを使っている人もいます。日本にいる時にどう支払うかを準備していた方がいいと思います。本人確認の際マイナンバーカードが必要でした。クレカに関しては普通のカード2枚よりもデビットカードを一枚作っておく方がいいと思います。何度か普通のカードで払えないことがありました。

[交通系]

・Östgötatrafiken (Linköping 市内のバス) ・FlixBus(格安長距離バス) ・SJ(スウェーデン鉄道) ・Omio(ヨーロッパ全体で使える交通検索アプリ) ・Vy(長距離バス。FlixBusより高いが快適)

[大学]

・LiU-app ・Studentbostäder(寮関係、洗濯やサウナの予約) ・Orbi(大学イベントやクラブのチケット購入)

[その他]

・Post Nord(郵便) ・Wise(寮費の支払い) ・Airbnb(ホステル探し) ・What's app(学生同士のコミュニケーション)
・Mecenat(電子学生証、学割やクラブに行く際に提示。LiUカードには期限が書かれていないので証明できない。)

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	2024 年 / year 3 月 / month (当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad 2023 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	単位に関しては卒論と中高教育実習Ⅲのみ残っています。(どちらも後期開講) 現在は教員採用試験の勉強をしていますが大学院進学も視野に入れています。
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.	教育学部初等とは単位互換ができない学部ですが学ぶ価値は非常にあると考えます。 教育実習については留学前に実習辞退届を提出し、その際来年履修する旨を伝え、時期が近づいてきたらMyもみじを頻繁に確認していました。

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
Liu.se		大学のサイト
スカイスクanner		航空券比較サイト

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

海外はいつでも行く事はできますが大学生ならではの利点は大いにあります。短期間の観光では味わえない留学体験は一生の宝です。迷っている人がいたら下の自由記述も読んでみてください。

また、少しでもスウェーデン、Linköping University に興味を持っている方、もう少し詳しい話を聞きたい方がいたら国際部に相談してもらおうと私と連絡がつくと思います。私もたまたま留学相談をした時のアドバイザーさんが Linköping University に留学していてそこからの縁です。何がきっかけになるか分からないものです。私の経験がお役に立てれば光栄です。

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).

長期留学をすることが大学生活における夢の一つだったため、留学を終えた今、達成感とこれからの進路に向けて頑張ろうという気持ちで溢れています。コロナ禍だったということもあり、大学2年次で留学するという当初の予定通りにはなりませんでした。自分のしたいことを真剣に向き合った結果、一年卒業を遅らしてでも留学するという形になりました。

Linköping University は理系が有名な大学として知られていますが教育学部や広大という総合科学部もあります。私は教育学部第一類初等教育教員養成コースに在籍しているため、留学中は教育関連の講義と語学をメインに履修しました。ICT教育やインクルーシブ教育、特別支援教育といった日本の教育界でよく耳にする言葉だけでなく、アウトドア教育という北欧の強みを生かした教育についても学ぶことができました。講義は座学よりも体験型の活動が多く、知識以上の学びを得ることができました。

学業以外の面ではイベントや講義で知り合った留学生とご飯を一緒に作ったり、カフェに行ったりして休日を過ごしました。ほかにもヨーロッパ旅行を計画し計8か国の国に行く事ができました。

留学を通して私は以下の2点において価値観や視点の変化を感じました。1つ目は英語です。英語力向上、特にスピーキング力をあげたいと思って自分の意見を予習で準備していましたが、私が英語でできなかった事は人と英語で対話することであって相手の意見を理解できるリスニング力があってのスピーキング力だったということに気付きました。文字化されない即興の対話が日常生活に当たり前として存在する環境に身を置いたからこそ自分が英語で何をしたいのか、学ぶ目的を改めて考えさせられました。2つ目は私自身の人生です。教育学部は必修の教育実習や教採といった大切な行事があり、長期留学をすると4年で卒業するのは難しい学部の一つだと思います。教育実習や卒業が同期と一緒にできない不安や悲しさ、コロナ禍、周囲の目を気にしていた私は留学が決まった後もモヤモヤとした気持ちが残っていました。しかし、スウェーデンは年齢や在籍年数など気にせず、個人のやりたいことを思う存分挑戦できる環境が整っている素晴らしい国です。彼らとの交流を通して、無意識に当たり前だと思っていた固定概念が変化し、その度に来てよかった、私の選んだ道は間違っていなかったと心からそう思えました。

最後に、長期留学は簡単にできるものではありません。留学後はどうするかをしっかりと見据えることができる計画力が必要だし、留学の準備や金銭面では何度も親と話し合いました。また、ビザ取得や旅行計画もすべて自分で行わなければならないストレスも正直あります。ですが、助けてくれる人たちが必ずいることを忘れてはいけません。留学する大学は違うけど同じスウェーデンに行く学生の存在は情報交換だけでなく、互いに頑張ろうと思えるし、不安な気持ちを払拭してくれる心強い友達の存在、広大国際部や現地大学生のサポート等、彼らの支援なしではできないものだと思います。本当にありがとうございました。



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.