

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 30 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	総合科 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	ネバダ大学リノ校 (国名/Country : アメリカ合衆国)	
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	journalism	
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 17 日 ~ 2023 年 5 月 31 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	今まで色々な国の人と交流することや、色々な国の文化に興味があったが、留学した経験がなく、大学生活の中で留学したいと考えていたため、HUSA プログラムを使って留学しました。その中でも、アメリカのウエストパートに住みたいと感じたこと、ネバダ大学リノ校は色々な国からの留学生を受け入れて、多様性があると聞いたため、応募した。
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	応募に必要な語学証明のための IELTS 受験の準備期間を含めると、〇ヶ月前から準備した。
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	私は希望していた大学の求めている英語力が足りず、志望先を変更しましたが、選択肢を増やすためにも試験勉強をもっと計画的に受けておけばよかったと考えました。また、住居については取り掛かりが遅いと希望している条件はあったという間に埋まってしまうため、受け入れ許可がでたらすぐ取り掛かった方がよいと思います。

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 : J-1 visa
	ビザ申請先 / Location of Visa Application : 駐大阪・神戸米国総領事館
	提出書類 / Required Documents : DS 160、パスポート(古いパスポートも含む)、証明写真、面接予約確認ページ
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 約 1 ヶ月
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	予防接種、履修登録、アパートの契約
出国年月日/ Date of Departure	2022 年 8 月 17 日 (YYYY /MM/ DD)
経路(往路) / Route (Outward)	HIJ>HND>SEA>RNO

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 : 2022/08/23 - 2022/08/24 (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation
帰国年月日 / Date of Return	2023 年 6 月 1 日 (YYYY /MM/ DD)	
経路(復路) / Route (Return)	RNO>PHX>LAX>HND>HIJ	

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額	1682600	円/yen
	Total Amount		
内訳 Details	渡航費(往復) / Flight Ticket (Round Trip)	500000	円/yen
	ビザ申請手数料/ Visa Application Charge	17600	円/yen
	予防接種費用 / Immunization Charge	30000	円/yen
	保険料 / Travel Insurance	110000	円/yen
	教材費(授業料以外の学費) / Learning Material (Extra Tuition Fee)	25000	円/yen
	宿舍費(住居費) / Accommodation Fee	800000	円/yen
	光熱費 / Utility Cost	0	円/yen
	食費 / Meal Cost	80000	円/yen
	通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone	0	円/yen
	交通費(宿舍ー大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	0	円/yen
	交際費 / Social Expenses	200000	円/yen
	その他 / Others (費) (費) (費)		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)	リノで専攻はjournalismでしたが、ジャーナリズム以外の授業も興味があるものを履修していました。授業によりますが、週2回75分授業が多かったです。
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)	アメリカは日本より授業が大変といわれていますが、授業によりますが基本的に大変でした。

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)	授業によりますが、グループワークがあるところは、プロジェクトのために発言やワークを求められるので、大変だと思います。分からないことがあれば素直に分からないということがポイントです。また全体に共通して言えるのは日常的に課題が出されるため、勉強時間は増えると思います。慣れるまで大変だと思いますが、慣れたら大丈夫だと思います。
---	---

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 (international house)	
住居の広さ Size of the Room	約/approximately 12 m ²	同居人の有無 Roommate(s)? ☒ 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 ()	
住居費 Accommodation Fee	1ヶ月当たり/ per month (現地通貨/ local currency)	約/ approximately 100000 円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	交換留学であれば大学内の寮かインターナショナルハウスをおすすめします。寮は高いですが大学内にあるため便利です。インターナショナルハウスは安いですが大学から離れていたり料金が少なかったりします。アパートは一年契約のところが多いためおすすめしません。	
(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 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)	アメリカは日本より気軽に病院に行くという習慣がないため、基本生活習慣を良くしたり、症状がでたら薬で治していました。	
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	年に数回風邪やインフルエンザ、コロナなど大学内で蔓延していました。日本から持ってきた薬や薬局で購入した薬でしのいでいましたが、それでも治らない場合は大学のヘルスセンターに行きました。	
(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		

大学周辺は比較的治安が良い方でしたが、日没後は一人で外に出ないように気をつけていました。また、大学から徒歩 10 分くらいのところにあるダウントンはホームレスが多くあまり徒歩で行くことはおすすめしません。また、食品調達は知り合いに頼んで車で送迎してもらいました。アプリで食料品を購入することもできます。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
アメリカは物価が高く、頻繁に外食できなかったです。寮に住んでいる人はミールプランを購入することになりますが、朝昼晩全てついていないわけではないので、計画する必要があります。私は寮に住んでいなかったため、月に 2 回ほど車で 15 分くらいのスーパーに行き、食料調達していました。スーパーのものは高いですが大容量なのでコストパフォーマンスは悪くないです。ただ、冷蔵庫はハウスメイトとシェアしていたため、冷蔵庫に入りきる量のものを買うように注意していました。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
リノは砂漠にあるため、乾燥がひどかったです。年中リップクリームやボディークリームが必要だと感じました。大学近くに薬局があるため、そこで調達していました。服装に関しては、昼と夜の寒暖差が激しかったため、羽織を携帯していました。また冬は雪が積もるほど降るためスノーブーツを現地で購入しました。	
(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.)	
大学内の wifi は基本的に接続に問題なかったです。まれにテスト期間中利用者が多い図書館で接続が悪くなることもありましたが、それ以外はトラブルなく接続できました。図書館は大学内に数か所ありますが、knowledge center という一番大きい図書館をよく利用しました。生徒は無料で adobe ソフトを利用できたのもよかったです。食堂は基本的に寮に住んでいる人が使いますが、ピュッフェ形式です。私が特に気に入っていたのはジムで、学生なら学期毎に 50 ドルほど払って利用できます。マシンが揃っているのはもちろん、予約したらピラティスやヨガ教室も好きな時にうけられたのでおすすめです。	
(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?)	
授業でグループワークがあるときはグループの人と会話する機会がありましたが、授業内よりはソーシャルイベントで交流することが多かったです。毎週末インターナショナルハウスのホストファミリーが夕食を作って提供してくれたため、それらに参加して、ほかの参加していた人と交流しました。また、私は春学期大学内でバイトをしたため、バイト仲間と遊んでいました。	
(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	
アメリカではチップ文化があるため、一回一回の出費が痛かったです。チップは強制ではないですが、チップなしだと失礼にあたるという少し難しいシステムなので、極度の金欠でない場合は出すことをおすすめします。まれに商品を購入したら service fee として自動的にチップも清算されていることがあるので、レシートを確認することをおすすめします。	
(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?	
基本的に EC やスーパーで現地調達できますが、洗顔や化粧水などのスキンケアグッズは日本の方が質が良いと感じるので持っていくことをおすすめします。また、洗濯ネットやハンガーがあるとよいと思います。また、海外対応の延長コードは絶対に持っていくべきです。	
(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	
大学外の移動は基本車になると思います。車持ちの知り合いを探して、遠慮なく頼むことが生活のコツです。また、困ったことがあったら友達でも地元の人でも大学の留学生向けのオフィスに勤務している人でも誰でもよいので相談することをお勧めします。一人で悩んでも解決しません。	

6. 帰国後の進路について / Your Career After Study Abroad

卒業予定年月	2025 年 / year 3 月 / month
--------	---------------------------

Expected Graduation Month and Year	(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: 留学中に必修が被ったため)
現在の状況および今後の予定・進路等 Current Situation, Plan and Career	総合科学部での必修を受けるため卒業を一年延期します。卒業後は民間企業に新卒として就職する予定です。
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.	留学中は認められる単位数がどうしても減るため、留学前にできるだけ広島大学で授業を履修して単位を稼いでいました。就職活動はそこまで留学中を行っていませんでした。

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
先輩の留学報告書		異なる年に派遣された先輩たちの留学報告書が一番ためになると思います。
Netflix		時間に余裕があれば、Netflix でリアリティーショーを見て日常会話フレーズを学ぶと良いと思います。

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

留学においては、留学前の準備が一番複雑で大変だと思います。留学先についても勉強と生活の両立で苦労すると思います。留学を通して楽だと感じる時はおそらくないと思いますが、留学を決意したこと、そしてここまで行動できたあなたは、それ以上の思い出や経験が得られると思います。精一杯楽しんでください！

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

留学を終えての感想は、またネバダに帰りたいです（笑）留学が始まる前は、自分で留学を申請したのにも関わらず、本当に自分がアメリカに行って勉強するのか渡航日まで全く実感が湧きませんでした。それどころか、当日まで準備などが大変でモチベーションが下がっていたため、留学を終えるころには友達と離れたくない、逆にアメリカにもう少しいたいという気持ちになることは想像できませんでした。大変なことはたくさんありましたが、ネバダ大学リノ校に留学して後悔は全くないです！

留学期間中は、日本にいたときと大きく生活環境が変わったため、毎日が目まぐるしかったですが特に印象に残ったことは2つあります。1つ目は学習面についてですが、秋学期履修していたマーケティングのクラスで書いたペーパーが優秀であるとクラス内で発表されたことです。私は、マーケティングに興味があったため、同時期に交換留学で来ていた日本人の子とMK T210 (The principle of the marketing) (マーケティングの入門)を履修しました。履修している人が400人を超える大きなクラスで、マーケティングの流れ、施策について学べるためになる授業だったのですが、課題がほかの授業に比べ圧倒的に多い授業として有名でした。マーケティングの各プロセスについて、企業を取り上げてペーパーを書いていたのですが、その中で一度、優秀者グループであると授業の中で発表されたため、友達と一緒に喜んだことを覚えています。大変な課題だったからこそ、発表されたときは達成感を感じました。ビジネス専攻でも、そうでなくてもマーケティングに興味がある人は大変ですが、履修することをお勧めします。



マーケティングの授業で発表されたときのスライド

2つ目は、現地で会った日本と台湾の交換留学の友達とクリスマスシーズンにカリフォルニアのディズニーランドに旅行で行ったことです。学期が始まる前の交換留学生を対象としたオリエンテーションでみんなと知り合ったのですが、同じ授業を取っていたり、寮のカフェテリアで一緒に昼食を食べたり、友達のホストファミリーの家でディナーを楽しんでいくにつれ、みんな仲良くなり、旅行することになりました。ホリデーシーズン&アメリカの物価の高さにより、チケット代だけで3万と大奮発でしたが、忘れられない良い思い出になりました。また、アメリカのディズニーは、アトラクションの待ち時間が基本的に1時間前後とかなり短いのでおすすめです。グッズも日本にはないようなものもたくさんあったので、ぜひ訪れてみてください。



シンデレラ城前で交換留学の友達と撮った写真

留学前と比べ、自分が一番成長したと感じるところは行動力だと思います。英語での電話対応やグループワーク、アパートのオフィスの人に相談するなど、あまり乗り気にならないことでも、自分が行動しないと解決しないということを学びました。そうした苦手としていることも向き合って行動したことで、行動する前のためらいなどは自然となくなり、行動力も上がりました。また、授業を通してリスニング力が鍛えられました。留学生で、スピーキングに自信がない人も多いかと思いますが、積極的に現地や他の留学生と交流することがなによりも素早くスピーキング力を伸ばす方法だと思います。私にとって春学期からバイトを始めたことがスピーキングを伸ばすきっかけとなりました。現地の友達もできたので、良い経験となりました。

今回の留学を通して行動力、英語力を伸ばせたと感じているので、就活はもちろん、長期的に得られたものを生かしたいと考えています。特に英語は日常的に触れていないと衰えると感じているので、忘れないように netflix で洋画・リアリティーショーを見るなどしています。また、広島大学の中でも留学生が多いので、交流イベントや英語の授業を通して友達になった人のご飯を食べたりして、定期的に英語を使う機会を自分で作っています。

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.