

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 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	教育 学部/研究科 School/Graduate School	2 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	
在籍身分 Status at Host University	国際交換留学生 (ex. Exchange Student, Special Auditing Student)	
留学期間 Period of Program	2022 年 09 月 25 日 ~ 2023 年 07 月 02 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	外国の文化に触れて価値観を広げること。語学力、特にスピーキングとリスニングを磨くこと。公用語が英語以外で、自分が広島大学で専攻している心理学が学べ、日本人居住者の少ない地域にある大学を探したところ、グダニスク大学を選んだ。
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	大学を絞る、VISA 発行手続きを調べるなど本格的な準備開始は、3か月前。入学時より留学は視野に入れており、パンフレットで要件や留学の種類などは確認していた。
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	準備したこと: SIM カード、デビットカード・ビザをつくること しておけばよかったこと: 同じ大学で留学した先輩と連絡を取ってみること。その先輩の話を基に、大学の寮はどんなところか、他に居住地として現実的な選択肢はあるかを調べておく。

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 : 在日ポーランド大使館
	提出書類 / Required Documents : ビザ申請書・ビザ用の写真、パスポート・パスポートのコピー・行き帰りの航空券の予約確認書(未予約の場合、行き帰りの航空券購入に十分なお金があることの証明書類。預金額やクレジット限度額。)・滞在場所証明・海外旅行保険の加入証明・滞在資金証明(収入証明・銀行残高証明・クレジットの限度額証明など)・入学許可証・経済支援者からの同意書・支援者現在の就労先からの在職証明書・戸籍謄本
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 申請から受け取りまで 14 日。ただし、申請は事前予約が必要。ビザ受け取りは、委任状を持ち寄ることによって代理人可。

その他必要な事前手続き Other Required Procedures	パスポートのない人は、ビザ申請前にパスポート取得。	
出国年月日/ Date of Departure	2022 年 09 月 25 日 (YYYY /MM/ DD)	
経路（往路）/ Route (Outward)	ミュンヘン経由のフライト	
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 : <u>9/27</u> (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation 年間予定（祝日や学年暦）、銀行や公共交通機関、ショッピングモールの位置などの紹介。Student portal(広大でいうもみじ)へのログインに必要なアカウントと初回パスワードの配布。後日照会内容をまとめたファイルを配布された。
帰国年月日 / Date of Return	2023 年 07 月 06 日 (YYYY /MM/ DD)	
経路（復路） / Route (Return)	フランクフルト経由のフライト	

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount		1,570,000	円/yen
	内訳 Details	渡航費（往復）/ Flight Ticket (Round Trip)	350,000	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	120,000	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	500,000	円/yen
		光熱費 / Utility Cost	0	円/yen
		食費 / Meal Cost	180,000	円/yen
		通信費（インターネット・携帯）/ Internet, Phone	5,000	円/yen
		交通費（宿舍～大学間） / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	15,000	円/yen
		交際費 / Social Expenses	200,000	円/yen
		その他 / Others (費)	0	円/yen
		(費)	0	円/yen
		(費)	0	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)	Developmental Dyslexia / BRAIN-OLOGY for kids and grown-ups – what we know today about human brains / Psychological aspects of fairytales / Parentification in family subsystems: contexts of lost childhood / Polish language (winter) / School readiness / Polish language (summer) / Family processes / Picture book / Psychology of acculturation / Pop nature and pop culture
単位互換希望の有無 / Credit Transfer	☒ 有/Yes ☐ 無/No

from Host to Home University	
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)	授業中や課題を通してのグループワークや発表がほとんどの授業で取り入れられているため、そういった取り組みがある授業を取っておくと役立つ。留学中は、分からないことがあったら積極的に学生なり先生なりに聞くとよい。先生も周りの学生も意外と同じことで不安だったり戸惑ったりしている場合が多いので、質問したら快く答えてくれたり一緒に考えてくれることがよくあった。単位習得についてはより多くの単位数を目標にするのもありだが、教育学部では派遣先大学での講義と当学部内の講義で内容がおおむね一致していなければ単位互換が出来ず広島大学での単位獲得には影響しないので、受けてみたい講義を選び、思い切ってそれに打ち込むことを勧める。
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)	先述の通りアクティブな講義が多く、そこに苦労した。自分が希望したことではあるが、英語が公用語でないため大学の先生にも英語の苦手な方はや訛りの強い方がいる。そういった場合に先生の説明や指示をくみ取るのが大変だった。

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（私営の寮） 以降は私営寮について答える		
住居の広さ Size of the Room	約/approximately 21 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（テレビモニター ）		
住居費 Accommodation Fee	1ヶ月当たり/ per month 1890PLN（現地通貨 / local currency）		約 approximately 60,000 円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	共同生活が出来るかどうか、行った先で初めて会う人と共同生活が始まる可能性を考慮して考えておくのが良い。また、隣の部屋の音が来なるのかも考慮するとよい。		

(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)	広島大学指定の保険を利用して電話越しにリモート診断を受けただけで、直接病院へ行ったことはないため、病院については分からない。リモートの時は、保険会社が依頼した通訳を介してビデオ通話で症状を説明し当該箇所を映すことで診断を受けた。その後、Whatsappを交換し処方箋の電子ファイルを受け取って近くの薬局で指定の薬品を購入、それから2週間ほど経過報告を行った。
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	年間を通じて、特に秋から冬は空気がかなり乾燥するので、感想が苦手な人は鼻と喉のケアをすると快適に過ごせるだろう。
(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	
出国前に、Amazon にて肩から下げる形の財布で、クレジットカード等の情報が盗まれないための加工が付いたものを購入した。日が落ちてからの外出、狭い路地を歩くことは極力避けた。そう言った状況に陥った・陥りそうだった場合は、現地の友人と連絡を取り続けるようにした。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
日本にあるものが全て揃うわけではないが、キッコーマンの醤油やS&Bのわさび、その他日本で見かけないメーカーの日本の調味料、米はある程度揃えられるので、こだわりが無ければ日本から持っていく必要はないだろう。沢庵もあった。これらすべては、大学近くにある Auchan にて揃う。米については、色んなメーカーが販売している中でも Auchan の穀物コーナーにある1kg パックが美味しい。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
冬は厚めのコートが必要になる。年間を通じて日差しの強い日があるので、サングラスを携帯しておく快適に過ごせるだろう。	
(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.)	
大学の寮では、受付でもらえる用紙を記入・提出して有線のインターネットが利用可能になる。私営の寮では、フリーWifi と有線のインターネットの両方が整備されていた。大学敷地内では、eduroam とグダニスク大学のWiFiがあったが、自分はeduroam を使っていた。今夏タームより、Student Portal (広島大学で言う My もみじ) で利用登録しなければwi-fi を使用できなくなった。ショッピングモールといった大型の建物ではインターネットの接続が悪く、建物内のフリーWiFi を利用することを勧める。	
(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?)	
慣れない土地なので、普段買い物をしたり交通機関を利用していたりして勝手がわからないことがある。そういった時、近くの人に話しかけて手伝ってもらったことがあった。ポーランド語が公用語であり英語を話さない人は一定数いるため、ポーランド語で挨拶・英語を話すかを聞き、話すなら英語で、話さないならジェスチャーで意思疎通するのが手伝ってもらえる確率を上げるコツ。現地学生とは、同じ授業をとっていたか、留学生向けイベントを主催していた学生とのみ交流はな	
(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	
挨拶とお礼を欠かさなければ、関係が悪くなるということはありません。逆に、街中には物乞いが多いので話しかけられるが、目を合わせなかったりはっきり断ってその場を去ったりするとよいだろう。レストランで注文するときは、呼ばずにウェーターが来るのを待つというマナーを習った。いつまで待っても来ないときは、視線を送っていた。	

(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? 衣服は、帰国前に処分できるような着古したものを持っていくとよいだろう。日本の調味料は、大体揃えられる現地の物で代用できるので不要。真空圧縮袋を用いると、衣服のかさを減らして持っていくものを増やせる。
(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 夏場はマーケットが色々な所でやっていて、生鮮食品が大変安価で入手できるのでぜひ行ってみたい。公共交通機関は、学生の場合 51%の金額で利用でき、バス・トラムは定期券がある。普通券、定期券いずれもアプリで購入可能。利用時に券を見せたりスキャンしたりする手続きはないが、抜き打ちでチェックされることがあるので、学生証を常時携帯して券を購入するのが無難。ちなみに、グダニスク内のバス兼トラム 1 か月定期券は 53.50PLN で購入できる。

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 03 月 / month (当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad 2025 年 / year 03 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	スポーツ科学を専門的に研究したいと考えており、国外を視野に入れてそれを研究できる大学院に進学したい。
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.	留学中後を見据えて単位を多めに取っておくことはしなかったが、それをやっておくと後々楽になるだろう。

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
留学準備チェックリスト	https://www.ryugaku.co.jp/contents/item/	
お金の管理	https://ryugaku.jasso.go.jp/oversea_info/basic/simulation/okane.html	

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

これは自分が留学の最大の目標としていたことですが、文化の違いを自分の五感で感じ取ってほしいです。派遣先の国・地域に限らず、現地の友人などと周りの国々を見て回ってみてください。自分の価値観に変化をもたらしてくれたり、予想もしなかった出来事にたまたま遭って貴重な経験をしたりするかもしれません。留学先で語学力を磨くことに限らず、こうして幅広い経験を積んだり考え方をアップデートしたりするのも留学で得られる大きな成果だと思います。

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).

- ① 留学前に掲げていた自分の目標を達成することが出来て、とても充実した1年間でした。特に、英語で自分の考えを素早く的確に伝える能力を伸ばせました。留学当初は、授業を聞いていて内容は理解できているけど、いざディスカッションになると自分の意見が浮かんでこないことがよくあり、日本語で考え直してみても上手くいかず悩んでいました。しかし、いろいろ試す中で、頭の中で考えをすべて英語で構築することに慣れていないのが原因だということに気づき、それからそこを意識して普段から友人と話す時も一人でいるときも英語で考えを巡らせることにしました。そうするうちに、次第に授業での発言頻度が増えました。次に留学で達成できてうれしかったのは、各国を巡ることで価値観や文化の違いを学べたことです。（②に続く）
- ② 休みの日に様々な所を巡った体験が深く心に残っています。国内ではクラクフ・ワルシャワ、国外ではウィーン（オーストリア）、パフォス（キプロス）、ミュンヘン・フランクフルト（ドイツ）、ストックホルム（スウェーデン）、スプリット（クロアチア）です。建築物や植生・言語・日照時間・天候・国民性など、どの国にもそれぞれの特色がありつつも、日本と比較したときに一つのヨーロッパとしての類似性も感じられました。ウィーンの建物は壁が彫ってあったり絵が描かれていたり豪華であるのに対し、ミュンヘンでは日本のようなオフィスビルが立ち並びシンプルに感じました。言語で言えば、国を隔てたポーランド語とクロアチア語が似ているというのが面白かったです。「こんにちは」は *dzien dobry*（ポーランド語）/ *dobro dan*（クロアチア語）といった感じです。行った国全てに共通していると感じたのは、日本より気持ちの面で自由度が高いということです。良くも悪くも周りを気にしない人が多いと思います。それが治安の悪さにつながることもあるかと思いますが、私自身周りを気にしないようになるので個人的には好きなポイントです。
- ③ ①に挙げた以外で海外留学による思わぬ収穫といえば、情報収集能力や慣れない環境での適応力といったことがあります。現地で身の回りの物を調べる場合、必然的にポーランド語か英語を用いる必要があります。インターネットの場合、言語だけでなくレイアウトといった細かい所も変わってくるので見づらく、より正確に情報を収集できるように日本語で調べるときより多くのウェブを参照したことで、短時間でより多くの情報を探せるようになりました。環境適応力は、様々な地域をめぐる中で身についたと思います。公共交通機関の使い方や食品などはどこでそろえるとコスト/かいがいといった細かいことですが、実際体験してみると意外とためになりました。
- ④ 英語のスピーキングスキルは継続しなければすぐに落ちてしまうし、自分は維持向上させていきたいので、広大在学期間は広大に来た留学生と関わる事が出来ればと思っています。それにはもう一つ、自分が留学する中で、留学生にとって大変身近な現地学生が留学生をサポートする仕組みが整っておらず、自分自身が苦労する場面があったという理由があります。

最後に、グダニスクとその隣のソボト、グディニャの景色を紹介したいと思います。グダニスクの旧市街、ソボトのメインストリートは年中観光客がいますが、ソボトの海辺含め夏場はとても人が多く人気のスポットになっています。グディニャには海に面した崖とそれを囲っている森林があり自然豊かです。天気が良い日が多く毎日が新鮮に感じられました。冬は寒いですが、夏を楽しみに1年間留学することをおすすめします！

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.