

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 26 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	総合科学部国際 共創	学部/研究科 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	マルメ大学 (国名/Country : スウェーデン)	
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	教育文化学部	
在籍身分 Status at Host University	交換留学生 (ex. Exchange Student, Special Auditing Student)	
留学期間 Period of Program	2022 年 8 月 19 日 2023 年 6 月 8 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	スウェーデンの教育を学ぶため。 実際に現地の学校への2週間のインターンシップが授業に含まれていたため。
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	どの国に留学するかなどの情報集めは1年の夏休み前には始めていた。
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	IELT の勉強をし、試験に挑んだ。

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 : ビザ申請先 / Location of Visa Application : スウェーデン移民局 提出書類 / Required Documents : 手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 1 か月ほど
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	マルメにある移民局で写真・指紋をとるための事前予約
出国年月日/ Date of Departure	2022 年 8 月 18 日 (YYYY /MM/ DD)
経路(往路) / Route (Outward)	関西国際空港→トルコ→コペンハーゲン→マルメ

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 - 8/27 (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation 多数の交流イベント・生活、学校生活に関するセミナー
帰国年月日 / Date of Return	2023 年 6 月 8 日 (YYYY /MM/ DD)	
経路(復路) / Route (Return)	マルメ→コペンハーゲン→パリ→関西国際空港→広島空港	

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount	150 万	円/yen
	内訳 Details	渡航費(往復) / Flight Ticket (Round Trip)	23 万 円/yen
		ビザ申請手数料/ Visa Application Charge	円/yen
		予防接種費用 / Immunization Charge	円/yen
		保険料 / Travel Insurance	10 万 円/yen
		教材費(授業料以外の学費) / Learning Material (Extra Tuition Fee)	円/yen
		宿舍費(住居費) / Accommodation Fee	68 万 円/yen
		光熱費 / Utility Cost	円/yen
		食費 / Meal Cost	15 万 円/yen
		通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone	円/yen
		交通費(宿舍～大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	円/yen
		交際費 / Social Expenses	6.5 万 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)	Learning and Teaching in Multicultural Schools 15ECT Teaching for sustainability 15ECT Gender and education 15ECT Outdoor pedagogy 15ECT
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)	予習を行っておくと、授業での発言を求められたときに対応できる。

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)	基本的に少人数クラスのため、常に発言する機会が多くなる。 また、最終課題としては、プレゼン、ディスカッション形式テスト、レポートが主。試験という形は、私の学部では少なかった。
--	--

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 ()		
住居の広さ Size of the Room	約/approximately 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(掃除機、アイロン、洗濯機、乾燥機、食器類一式、マットレス、枕)		
住居費 Accommodation Fee	1ヶ月当たり/ per month (現地通貨/ local currency)		約/ approximately 7万 円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	Wi-Fi が自分の部屋にあるかどうかは行ってみないと分からない。(前の住人がルーターを置いたままにしてくれていることもあるため。寮も2種類あるためそこも要チェック)個人的には Ronnen をおすすめします。		

(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)	利用しなかったため不明
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	特になし

(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

特になし	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
北欧は物価が高いとされているが、野菜や果物、チーズなどは日本に比べると比較的安く買えるため上手く自炊をすればしっかりとバランスの良い食事がとれる。また、私の場合は近くのスーパーが朝市に、少し傷んだ野菜たちの詰め合わせ box を日本円で260円程で販売していたため、それを常に見ようようにしてやりくりをし、月の食費を平均1万3千円ほどに抑えていた。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
マルメはスウェーデンの中でも南部に位置するため、冬は西条と同じくらいの寒さ。雪が降ることも珍しいため、雪用の特別な靴などを用意する必要はない。	
(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.)	
学内では edurome に繋ぎ、Wi-Fi が使える。トイレは個室で男女兼用。 駅のトイレは基本的に有料、お店は無料のところが大半。	
(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?)	
現地の学生と留学生の寮は分かれているため、現地の学生と関わる機会は少ないが、留学生寮の同じフロアの子たちと仲良くなる。また、同じ授業を履修しているクラスメート。	
(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	
時間の捉え方は国によって異なるため、時間通りに進まないことも多々あるが、それを見越して行動するとよい。	
(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?	
ヒートテック セカンドハンドのお店が多くあるため、基本的に服も安く手に入れることはできるが、私の場合は現地でいい服に巡り合えるかわからないと思ったため、厳選した服たちを日本から持っていき、衣服に関しては10か月の間ほとんど出費はなし。	
(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	

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 2025 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	他の人よりも半年分多く留学をしたため履修、卒業が伸びるのではないかと不安があったが、今は予定通り卒業の目途が立っている。
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.	後半の半年では、広大の授業を一つ履修していた。 就職活動は帰国後から始めたが、本腰を入れ始めたのは夏休み後半。

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

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

たくさん疑問に思うことや不安に思うことがあると思いますが、そこにいった人たちに質問したりすることで少しでも不安要素を解消して留学に行けると思うので、早めに情報集め、実際に留学していた先輩とコネクションを持つことをおすすめします。

渡航後最初の一か月は慣れない環境、新しい友人関係などでストレスに感じることもあるとは思いますが、2か月も経てば、楽しい充実した生活が待っているはずですよ。

受け身の姿勢ではなく、自分から色々な場に出顔を出し、積極的にコミュニケーションをとり、後悔のない留学生活にしてください。応援しています。

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).

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.