

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	学部/研究科 3 年次(Year) School/Graduate School (留学開始時点(When Started))
派遣プログラム Name of Program	<input checked="" type="checkbox"/> HUSA <input type="checkbox"/> USAC <input type="checkbox"/> UMAP
留学先大学 Host University	アムステルダム大学 (国名/Country : オランダ)
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	Faculty of Humanities
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23日 ~ 2023年7月6日 (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	派遣先の大学が、ヨーロッパでも有数の言語学研究機関であったため。また、オランダはリベラルな社会や幸福度の高さが有名であり、当初教員を目指していたため、多様性や個の自由を受容する価値観がどんなものなのか、何故幸福度が高いのかを、目の当たりにしてみたかったため。
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	英語の試験を受けたり、志望校や予算を調べたりし始めたのは、応募の3か月前からだった。
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	派遣開始の半年前から貯金を始めたが、もっと早く始めておけばよかったかもしれない。

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 : 在留資格のみ ビザ申請先 / Location of Visa Application : IND office 提出書類 / Required Documents 大学の入学手続きの一環で申請した。 手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 1か月くらい
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	
出国年月日/ Date of Departure	2022年8月23日(YYYY/MM/DD)
経路(往路) / Route (Outward)	エミレーツ航空(関空発、ドバイ経由、スキポール空港着)

現地での出迎え Pick-up Service	<input type="checkbox"/> 有/Yes (大学関係者/Univ. Staff ・ その他/Others) <input checked="" type="checkbox"/> 無/No	
到着後オリエンテーションの有無・期間・内容 Orientation, Period, Contents	<input type="checkbox"/> 有/Yes <input checked="" type="checkbox"/> 無/No	有の場合 期間/Period : _____ - _____ (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation
帰国年月日 / Date of Return	2023 年 7 月 6 日 (YYYY/MM/DD)	
経路(復路) / Route (Return)	フィンエア(スキポール空港発、ヘルシンキ経由、関空着)	

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額		円/yen
	Total Amount		
内訳 Details	渡航費(往復) / Flight Ticket (Round Trip)	30万	円/yen
	ビザ申請手数料/ Visa Application Charge	4万	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	70万 (月7万くらい)	円/yen
	光熱費 / Utility Cost	家賃に含まれる	円/yen
	食費 / Meal Cost	月3万	円/yen
	通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone	月2千	円/yen
	交通費(宿舍-大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	月2~3万	円/yen
	交際費 / Social Expenses	月1万弱	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)	言語学専攻の授業を履修していた。前期・後期でそれぞれ1セミスターとなっており、各セミスターは3つのブロックに分かれている。1ブロック、2ブロックは2コース(12ECTS)、3ブロックは1コース(6ECTS)の履修が推奨されている。時間的余裕は、不可能ではないギリギリな設定。予習として読む論文の本数がかかり多く、プレゼンやプロジェクトも内容が濃い。
単位互換希望の有無 / Credit Transfer from Host to Home University	<input checked="" type="checkbox"/> 有/Yes <input type="checkbox"/> 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)	カリキュラムは特定のトピックを、時間をかけて深く学ぶことに重点が置かれているため、あれこれ手を出し過ぎず、時間を費やすところを絞った方がいい。また、アウトプットベースの授業(プレゼン、ディスカッション、リサーチプロジェクト)なため、ごまかしはきかない。難しいなら、無理せずに履修数を減らすのもあり。

<p>基本的には安全な方だが、夜道をなるべく一人で歩かない、貴重品は肌身離さず持ち歩く、知らない人に話しかけられた場合警戒心を忘れない、などの最低限の安全意識は持つておくべきだと思う。やはり、日本よりは色々な背景を持つ人が集まっている環境なので、環境に慣れてきてからも、その事実は理解して行動するべきだと思う。</p>
<p>(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice</p>
<p>日本の様に、簡単に食べられて健康的なもの(納豆や豆腐やキムチ等)は基本的でない。日本食材は、アジア系のスーパーに行くと買えるが、値段は日本の2~3倍のイメージ。外食はいつも高い。 現地のスーパーで食材を買って自炊するのが一番節約に繋がるし、慣れたらなんでも大丈夫になってくる。 ただ、帰国後に測ったら体重が7キロも増えていたので、気にするなら体重計を持っていくのがいいと思った。</p>
<p>(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing</p>
<p>何を着ても咎められることのない環境。私は、いつもTシャツセーターにジーパンを着ていた。 物価が高いため、基本的には服を現地購入する余裕はないだろう。また、サイズの的にも合にくいので、履きなれたスポンなどを持って行った方がいい。ただ、あまりにも日本人らしい服装をしていると、悪目立ちする可能性があるため、安全のために、地味な恰好をしていた方がいいと思う。</p>
<p>(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.)</p>
<p>勉強する上で、特に不便はありませんでした。 日本の大学のような学食はなく、食べ物はお販機かカフェにある軽食やお菓子しかないため、学校での生活時間が長くなる時期は、食生活は気を付けた方がいいかもしれない。</p>
<p>(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?)</p>
<p>現地で出来た友達は、授業や学部のオリエンテーションで知り合ったり、日曜日の教会で知り合ったりした。 また、バイト先の日本食レストランで、日本人の知り合いも数人できた。</p>
<p>(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</p>
<p>自分の思っていることは、内にとどめず、明確な言葉で言ったほうがいい。察してもらうのは難しいし、何を考えているのか自分から表現しない限り、相手を困惑させてしまう場合もある。 また、歴史や外交に関わるセンシティブな話題は、浅い関係性ではない方が無難だと思う。 女性の場合、男性で東アジア系女性との出会い目的で近づいてくる人も中にはいるので、不快に感じたときは、それをはっきりと伝えたり、距離をおいたりした方がいい。</p>
<p>(9) 日本から持っていくべきもの、持っていきたくないもの / What Should You Bring? What Should You NOT Bring?</p>
<p>スポンを2、3本(履きなれたデニムに釘が刺さったため、現地で新しいデニムを買ったものの、サイズは全然合っていなかった。日本からの予備があればよかったかもしれない。) 少しフォーマルな場面でも着れる、シーズ以外のスポンやワンピースなどが一つあれば便利 なるべく太りたくない場合は体重計 ごはんが必要な人は炊飯器 マスクはほとんど必要なかった シャンプーは現地で買える</p>
<p>(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</p>
<p>物価が高かったため、経済的に苦しいときもあった。ヨーロッパの場合、気軽に国外旅行に行ける環境なので、自分に経済的な余裕がないと、周りの人が旅行三昧なのを見てみじめな気持ちを味わうかもしれない。 心身ともになるべく健康に生活するために、貯金を作っていたり、向こうで出来るバイトを探したりして、無理のない資金計画を立てることは大切だと思う。</p>

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?	<input type="checkbox"/> 4年次に留学したため / Participation in HUSA during 4th Year <input type="checkbox"/> 単位不足のため / Amount of Credits <input type="checkbox"/> 新卒で卒業するため / In order to graduate as a "new" graduate <input type="checkbox"/> 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	民間就職
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.	就職活動は、24年度卒業も考えて留学中にオンラインで行った。結果的に25年度卒業にしたため、入社時期を延ばして頂いた状態で、一年留年する。 教職課程は、帰国後の後期に実習指導科目を受けて、卒業する年度(学部5年目)に実習に行く予定でいる。

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
<p>留学を通して、自分の生き方を考えるきっかけを得ることが出来ました。価値観を広げられたとともに、環境に適応していく力、理不尽なことやどうしようもない文化の違いを適度に割り切っていく姿勢も身に着けられたと思います。留学は不便を選ぶも同然のように思う面もありますが、そこへ飛び込んでみて初めて分かることが沢山あると思います。海外に興味のある方、興味にとどめず、ぜひ酸いも甘いも体感しに行ってみてください！</p>

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

私は留学の目標として、以下の三つを設けていた。



1. 健康的な生活習慣をもつ
2. 言語学理論の理解を深める
3. 英語で円滑なコミュニケーションをとれるようになる

帰国した今、これらを振り返ってみて、概ね達成することが出来たと思う。特に1に関して、以前は、健康を無視してまでがむしゃらに生きていたが、念願がなつての留学で、限られた期間にやりたいことをやる為には健康が大事であり、そのために適切な休息が必要不可欠だという意識を持つことが出来た(医療費も高い)。また、冬季は心のバランスを崩しやすい気候だったので、ウォーキングやヨガを試してみるなど、新しく運動習慣を身に着けることが出来た。帰国後も、たとえ忙しくても意識的に休息と運動を確保するように心掛けています。

2に関して、これまで学ぶ機会がなかった手話言語学は非常に興味深かった。オランダは手話も公用語であり、その分野の研究が盛んであることから、権威のある研究者たちと関わる機会を得る事が出来たのも良い経験となった。また、広大で学んでいる統語論の理解を深める事も出来た。今は卒論のテーマを探している段階だが、留学先の授業で行ったプロジェクトに用いた理論を、卒論に活かせたらと考えている。

3に関して、英語によるコミュニケーションに慣れる事が出来た。留学生活で、英文法の細かなミスを気にしすぎるよりは、テンポよくレスポンスしていくことが対等なコミュニケーションのために重要だと学んだ。なにより、会話のスタイルが日本語とは全く違い、非常にストレートかつ議論のようであるという点からも、何も話さなければ負け、誰も内心を察してはくれないし、自分の出番を待ってはくれないというような感覚があった。正直なところ、私もまだまだ語彙力・流暢さ・主張の強さ、どれにも自信はないが、それでも堂々と英語を使い続けていくこと、また中身のある主張が出来るように、日ごろから物事を頭で考え続ける習慣を持つことが、学問や仕事などの実践の場で不自由なく使えるようになっていくために大事だと改めて思った。その過程を経た先に、本当の自信が備わってくるのだと思う。

最後に、この留学を通して、自分の可能性を大切にしようと思うことが出来た。これまで、失敗を恐れすぎて現実的で安定型の未来しかみることが無かったが、今は、自分が挑戦したいことに素直に挑んでみようという勇気を持つことが出来るようになったと思う。それは、向こうでの生活で、年齢、環境、能力などによって自らに限界を決めることなく、勇敢に自己実現をしている人たちに多く出会えたおかげである。国際的な環境でバイリンガルとして仕事をしたいという、自分が心から望んでいる目標に目を向けて、これからも自己研鑽を怠らず、着実に成長していこうと思う。

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.