

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 2025 年 6 月 15 日(YYYY /MM/ DD)	
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
留学先大学 Host University	ヴィータウタス・マグ ヌス大学 (国名/Country : リトアニア)
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	Humanities
在籍身分 Status at Host University	Exchange Student (ex. Exchange Student, Special Auditing Student)
留学期間 Period of Program	2024 年 9 月 3 日 2025 年 6 月 3 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	さまざまな国から来た留学生と交流できる環境に魅力を感じたから。また、日本とは全く異なる文化圏で生活してみたかったことや、旅行ではなかなか行かない国だからこそ、実際に暮らしてその魅力を知りたいと思った。
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	5か月前
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	IELTS に向けた学習 奨学金申請準備

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 : National D Visa ビザ申請先 / Location of Visa Application : リトアニアビザ申請センター (VFS) 提出書類 / Required Documents : MIGRIS で事前に提出した書類のコピー、 appointment letter コピー、留学先からのドキュメント、残高証明書、パスポート、 ビザのための証明写真、海外旅行保険の証明書類 手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 2か月 書類不備のため発行が遅れた、通常は1か月程度
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	MIGRIS への書類提出、VFS 訪問予約
出国年月日/ Date of Departure	2024 年 9 月 2 日 (YYYY /MM/ DD)
経路（往路）/ Route (Outward)	羽田 - ヘルシンキ - ビリニュス
現地での出迎え	☐ 有/Yes (大学関係者/Univ. Staff ・ その他/Others)

Pick-up Service	☒ 有/Yes	
到着後オリエンテーションの有無・期間・内容 Orientation, Period, Contents	☒ 有/Yes	有の場合 期間/Period : _____ - _____ (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation
	☐ 無/No	
帰国年月日 / Date of Return	2025 年 6 月 3日 (YYYY /MM/ DD)	
経路（復路） / Route (Return)	ビリニユス – ヘルシンキ – 羽田	

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount	1352000	円/yen
	内訳 Details	渡航費（往復） / Flight Ticket (Round Trip)	280000 円/yen
		ビザ申請手数料/ Visa Application Charge	12000 円/yen
		予防接種費用 / Immunization Charge	0 円/yen
		保険料 / Travel Insurance	118000 円/yen
		教材費（授業料以外の学費） / Learning Material (Extra Tuition Fee)	2000（学生証） 円/yen
		宿舍費（住居費） / Accommodation Fee	620000 円/yen
		光熱費 / Utility Cost	家賃に含まれる 円/yen
		食費 / Meal Cost	200000 円/yen
		通信費（インターネット・携帯） / Internet, Phone	20000 円/yen
		交通費（宿舍～大学間） / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	0 円/yen
		交際費 / Social Expenses	100000 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)	Bioethics（週1 オンライン） Artificial Intelligence – An Interdisciplinary Introduction（週1 オンライン） Media Art（週1 オンライン） Fundamentals of Linguistics（週1 対面） Media and Popular Culture（週1 対面オンライン） Special Course: Civil Society in East Asia（週1 対面） Lithuanian Folklore, Traditions, Mythology（週1 対面） Political Sciences（週1 オンライン） Environmental Sciences（週1 オンライン）
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)	英語で行われる授業のレベルや内容が想像と違うことがあるので、事前にシラバスを読んで内容・課題・評価方法を確認すると安心。

(1) 留学先の住居について / Accommodation

[illegible]

(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 リトアニアは首都をはじめ、地方都市でも基本的に治安は良く、夜間に外出することも可能。ただし、冬の夕方以降は十分注意すべき。また、カウナスではアジア人が比較的少ないため、じっと見られたり、差別的な言動を受けることもあった。
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice リトアニアでは外食の価格は日本と同程度かやや高めで、頻繁に利用すると出費がかさむ。一方で、野菜や果物、パン、乳製品などは比較的安価で手に入るため、自炊を中心にすることで生活費を大きく節約することができる。
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing リトアニアは季節の変化が大きく、1日の中でも寒暖差が激しいため、服装の調整が難しく感じることもある。現地には「HUMANA」という古着屋があり、セール時には必要な服を安く手に入れることができるので、日本からは最低限の服だけ持っていき、足りないものは現地で揃えるのがおすすめ。
(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.) リトアニアのカウナスには、カウナス市内と郊外のアカデミア地区に2つのキャンパスがある。文系の学部は主に市内キャンパスで学び、理系はバスで約30分のアカデミアキャンパスに通うことになる。どちらのキャンパスも設備は整っており、図書館などの学習施設は清潔でモダンな建物が多く、快適に過ごせる。特にアカデミアにはジムなどの運動施設も充実しており、クラブ活動や学生向けのイベントも多く行われている。インターネット環境も安定していて、学内での学習や生活には困らない。
(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?) 現地には「橋クラブ」という日本文化に関心のある学生が集まるサークルがあり、そこを通じてリトアニア人の友人を作ることができた。また、日本語スピーチコンテストに出場する学生のサポートをしたり、日本語を教えたりと、ボランティア活動を通じた交流の機会もあった。さらに、小学校を訪れて折り紙を教える活動や、アジアウィークなどの学内イベントでも、現地の人々と関わるチャンスが多くあり、国際交流を深める良いきっかけになった。
(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 特に大きな習慣やマナーの違いで困ることはなかったが、英語が通じない場面もあるため、リトアニア語での簡単なあいさつや感謝の言葉を覚えておくと、よりスムーズにコミュニケーションが取れると思う。
(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? 日本から持っていくと便利なもの： ・モバイルバッテリー：外出先や旅行中の必需品。特に冬はバッテリーの減りが早くなる。 ・変換プラグ：リトアニアはCタイプ（ヨーロッパ型）のコンセントなので日本のプラグは変換が必要。 ・延長コード：コンセントの位置が不便な宿舎もあるため、複数口タイプだと便利。 ・Wise や Revolut などの海外対応カード：ATM 引き出しや送金スムーズで、手数料もかからない。 ・常備薬・使い慣れた薬、ビタミン剤：風邪薬や胃薬などは、日本製のほうが安心。現地の薬は合わないことも。 ・ノート、ルーズリーフ：安いのも300円以上かかるため数冊持っていくべき。 持っていなくてもよい ・ドライヤー：電圧の関係で日本のものは使えなくなることが多い ・日用品（シャンプー・洗剤・文房具など）：現地でも安価に手に入るため、最小限で。 ・厚手の冬服：かさばるので必要最低限で。現地の古着屋（HUMANA など）で安く購入可能。

(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	2027 年 / year 3 月 / month (当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad 2027 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	留学中にさまざまなヨーロッパの国を訪れたことで、観光やその地域ごとの魅力に関心を持つようになった。帰国後は、この経験を生かして、地域の魅力を発信したり課題解決に関わったりする「地域創生」に携わる仕事への就職を目指したいと考えている。
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.	留学前には、単位互換できる上限が 16 単位までと決まっているため、それ以外の単位をあらかじめ日本で多く取得しておくかと安心。また、手続きを行えば留学中に広島大学の授業をオンラインで受講することも可能。 友人の中にはリトアニアからオンラインを活用して就職活動をして内定をもらっている人もおり、情報収集や準備を早めに行っておくとスムーズ。

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
留学は不安や戸惑いもあると思いますが、それ以上に新しい出会いや発見がたくさんある貴重な経験になるはずです。言語や文化の違いに最初は戸惑うこともあるかもしれませんが、思いきって飛び込んでみることで、自分の世界がぐっと広がります。困ったときは無理せず周りに頼りながら、ぜひ自分らしい留学生活を楽しんでください。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)

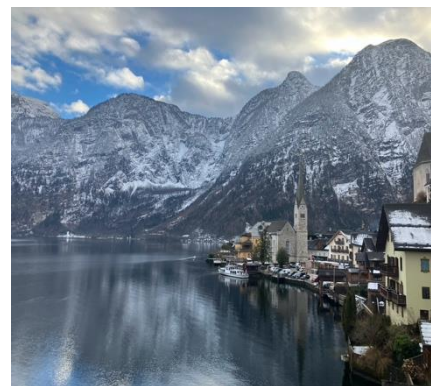
10 か月間のリトアニア留学は、私にとって非常に濃密でかけがえのない時間でした。長いようであつという間だった日々の中で、言葉や文化の壁を越えて大切な友人たちと出会い、学業だけでなく日々の生活を通して多くの学びや気づきを得ることができました。異文化の中で過ごすことで、自分自身とじっくり向き合う機会にもなり、今後の人生に大きな影響を与える経験となりました。

特に印象に残っているのは、ヨーロッパ各地への旅行です。留学中に 23 か国を巡ることができ、EU 圏内を自由に行き来できるという地理的な利点を最大限に活かして、さまざまな文化、風景、食事、人々と出会いました。中でも心に深く残っているのが、ノルウェーでフィヨルドを見に行った旅です。壮大な自然の風景を前に、言葉を失うほど感動し、人生で最も美しい景色として記憶に刻まれました。日本ではなかなか体験できない規模の旅を通して、自分の価値観や世界の見方が大きく変わったと感じます。

留学を通して成長したと感じることはたくさんありますが、特に「人の目を気にしすぎない自分」になれたことが大きな変化でした。海外では自分の意思をはっきり伝えることが求められる場面が多く、最初は戸惑いましたが、次第に「自分がどうしたいか」を大切にしながら行動するようになりました。一人で旅に出かけたり、新しい環境に飛び込んだりすることで、行動力や柔軟性、自立心が育まれました。文化の違いに悩むこともありましたが、それを乗り越えたからこそ得られた自信があります。

また、リトアニアの学生たちとの交流を通して、日本の文化の魅力を再認識する機会も多有りました。現地の小学校で折り紙を教えたり、日本語スピーチコンテストをサポートしたりする中で、自分が当たり前と思っていた文化が、他国の人々にとっては新鮮で興味深いものなのだと実感しました。留学中の旅行やこの経験をきっかけに、観光という分野に強く興味を持つようになり、日本各地の良さをもっと多くの人に伝えたいと感じるようになりました。

留学によって「地域創生」に携わる仕事がしたいという目標を持つようになりました。日本にはまだ知られていない素晴らしい地域資源がたくさんあり、それらを活かして人や文化が行き交う魅力的な地域をつくる仕事に関わりたいて考えています。今回の留学で得た視野の広がりを実体験を、これからの進路選択やキャリア形成にしっかり活かしていきたいです。



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、留学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 Global Exchange Group.