

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 2024年6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	総合科学部 国際共創学科	学部/研究科 2 School/Graduate School (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	Faculty of Humanity	
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 8 月 22 日 ~ 2025 年 6 月 4 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	留学前は文化に興味があったので、独立して間もない国でどのような文化が形成されてきたのか興味があった。 誰も行ったことない国で特別な体験がしたかった
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	応募 4 カ月前 学内締め切りが 2024 年 1 月ごろだったので、2023 年の夏に IELTS を受け始め、2023 年の秋ごろから希望大学を考え始めたり、留学計画書の構成を考えたり
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 に向けた準備など しておけばよかったことは特になし(大変だったのはアプリケーション後なのでそれらはビザの欄に書いた)

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) (東京)
	提出書類 / Required Documents : パスポート、MIGRI の書類のコピー、appointment letter のコピー、留学先からのドキュメントやメディエーションレターの 番号、残高証明書、ビザのための証明写真(現地での撮影可能)、手続きのためのお金、海外旅行保険の証明書
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 2 カ月 予約が取れなかったり、申請と受け取りのために東京に直接 2 回行く必要があるの で大学からメディエーションレターが届いたらすぐに申請準備を開始した方がよい。 銀行残高証明や海外保険証明の発行には時間がかかるため、メディエーション レターが届く前に準備しておくとい。最悪の場合、リトアニアの現地でも取得可

	能。
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	訪問予約、事前に MIGRIS で申請
出国年月日 / Date of Departure	2024 年 8 月 21 日 (YYYY /MM/ DD)
経路（往路） / Route (Outward)	羽田ーフィンランド・ヴァンター空港ーヴィリニウス空港
現地での出迎え Pick-up Service	☐ 有/Yes（その他/Others、少し前に広島大学から留学していた人がいたので迎えに出迎えていただいた。メンター制度の申請をすればメンターが出迎えてくれることもある） ☐ 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 有の場合 期間/Period : 8 月 26 日 - 9 月 3 日 (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation ☐ 無/No 学生登録、リトアニア語集中講義。町や大学の案内、イベント(学生登録以外は基本任意)
帰国年月日 / Date of Return	2025 年 6 月 4 日 (YYYY /MM/ DD)
経路（復路） / Route (Return)	ヴィリニウス空港ーフィンランド・ヴァンター空港ー羽田

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount	1376390	円/yen
	内訳 Details		
	渡航費（往復） / Flight Ticket (Round Trip)	260190	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	142000	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	770000	円/yen
	光熱費 / Utility Cost	0(住居費込)	円/yen
	食費 / Meal Cost	200000	円/yen
	通信費（インターネット・携帯） / Internet, Phone	18000	円/yen
	交通費（宿舍ー大学間） / 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 4ECTS Artificial Intelligence 4 ECTS Civil society in East Asia 5 ECTS fundamental Linguistic 3 ECTS Media and Pop culture 4 ECTS Media Art 4 ECTS
--	---

	Environmental Science 4 ECTS Lithuanian Folklore Tradition Mythology 4 ECTS Political Science 4 ECTS 1ects の基準が 25 から 30 時間とされている
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)	授業によって校舎が異なる(特に理系が郊外の校舎のことが多い) 採点はかなり優しいため、勉強すれば単位は問題なく取れる。点数が悪い場合、リテイクもあり。
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)	生徒と先生がコミュニケーションを取りながらする授業が多い。当てられることもある。小規模から大規模、簡単なクラスから難しいクラスまで様々なクラスがあり、自分のスタイルに合わせて履修を組める。 週一の課題、プレゼンテーション、期末レポート、中間期末試験で基本的には成績が決まる

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 29 m ²	同居人の有無 Roommate 日本人	☒ 有 / Yes (1 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 370€(現地通貨/ local currency)	約/ approximately 62000 円/yen	
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	当初は大学の寮に1年滞在する予定だったが、ルームメイトが自分の生活習慣と合わなかったり、寮が郊外で遠かったりしたため、大学近くの Solo society というアパートに同時期に広島大学から留学していた生徒とルームシェアした。大学の寮はかなり安い、ルームメイトや寮の衛生状態の問題を抱えている友人も多く、金銭的に余裕があるなら Solo society の部屋を借りるのはかなりおすすめ。一人部屋の場合、月に9万円ほどと少し高いが、大学からも近く、安心したセキュリティがあり、キッチンも部屋についているため生活の質はかなり上がる。日本人も私が滞在時は5人ほど住んでいた。大学の寮の一人部屋は寮関係者とコネクションがないと予約できないといううわさもあるため絶対一人部屋に住みたいなら Solo society は一番良い選択肢だと思う。人気の学生アパートなため予約する場合は早い方がよい。		
（２）医療について / Medical Care			
保険の加入先 Insurance	☒ 本学指定の保険 / Hiroshima University ☐ 留学先大学指定の保険 / Host University		

(Who Designated)	□その他 / Others ()
保険の補償内容 Insurance Coverage	補償額 / Coverage 死亡 / Death 1000 万円 / 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)	私は利用してないためわからないが、大学の海外保険の指示に従えば問題なくサービスを受けられると思う。リトアニア人は英語が流ちょうな人が多いため、英語対応もあると思う。
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	日本人の多くが一度は体調を崩す。腹痛で 1 週間何も食べられない状態になったり、インフルエンザのような症状を体験した。病院に行くのが億劫だったので病院に行かずに、日本から持ってきた薬を使用した。ただし今考えると、腹痛のケースは病院に行った方がよかったと思う。腹痛、風邪、熱のための薬を持っていくとよいと思う
(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	
基本的には安全。しかし夜中になるとお酒に酔っ払った人たちが、薬物をしている人に絡まれることがあるためなるべく夜は一人で出歩かないことを推奨する。人種差別的な発言をされたり、冷たい対応をされることもあるが、基本的には安全に生活できる。一度だけバックの上に置いておいたアイスを盗まれたことがある。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
街で一番大きいスーパーマーケットマキシマで基本的に食べ物を購入していた。(しかし留学 1 か月前に長期改修工事に入ったためシラスや少し遠いリミを利用) 野菜や果物が非常に安い一方で、肉は日本に比べると高い。食べ物の質はあまりよくないため(特に肉)、私は最後の 2 カ月はほとんど外食をしたが、気にしないなら安く済ませられる。米は購入できるが、あまり質が良くないので、炭水化物はパンかジャガイモがメインだった。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
(8 月～9 月) 基本的には暑く、建物も冬の寒さに特化しているため暑い。半袖、半ズボンで過ごした (10 月～3 月) 秋は 1 週間ほどで終わり、すぐに冬が訪れる。建物内は暖かいが、外に出る際は、ズボン、ズボンの下にタイツ、ヒートテック、長袖シャツ、コート、コートの下にもう 1 枚コート、長い靴下、手袋のフル装備でないとかかなり寒い。 (4 月から 6 月) 温かくなり始めるが、寒暖差が激しく、日によって暖かい日や寒い日に変化する。 結論として、暑い日から極寒な日までいろいろとあるので、柔軟に対応できるようにいろんな服を持ってくることをお勧めする。洗濯機は有料なため同じ服を繰り返していた。古着屋のセールが非常に安いので、そこで服を買い足す人も多かった。	
(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.)	
大学の校舎は市内に 2 つ、郊外に 1 つ存在する。授業の大半は市内の 2 つの校舎で受けられるが、理系のクラスなどは郊外の校舎で行われることもある。どの校舎もきれいであり、インターネット環境が良いが、郊外の校舎は市内から 30 分ほどかかるため授業を取る場合は注意が必要である。	
(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?)	

現地の留学生とはオリエンテーションをきっかけにあうことが多かった。言語のクラスなどは交流が深まりやすく、それがきっかけで交友関係を広げていた友達もいた。日本に関係したクラブも存在し、そこで日本に興味がある留学生とも交流が取れた。
(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 特にないが日本と比べ、人が冷たいため、それをわかった上で暮らさないと気持ちが暗くなってしまう。無視される、嫌な顔をされることもあるが、過度に人に干渉しない文化や外部の人に対して警戒心が未だに存在している歴史的背景を知っておくと、そのような対応をされたときに気持ちは楽である。 日本人のように初対面に対しては非常にシャイなため、簡単なリトアニア語であいさつ、お礼ができる相手からも心を開いてもらいやすい。
(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? 複数のデビットあるいはクレジットカード、ビタミン剤、防寒着(荷物になりすぎない程度で)、ジップロック、室内用靴、日本食そのものよりもむしろ、現地の食材を日本食風においしくできる調味料などがおすすめである。 いらぬものは特にないが、思ったよりこちらで買いそろえられるので過度に心配して、 unnecessaryなものをたくさん買ってくる必要はない。日本から持ってくるものが生活の質をかなり高めてくれるため、何か必要で何か必要じゃないかの判断が大切
(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 上記の通り

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	2028 年 / year 3 月 / month (当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad 年 / year 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: 早期に帰国したため頑張れば問題なく卒業できるがゆとりをもって就活をするため)
現在の状況および今後の予定・進路等 Current Situation, Plan and Career	単位を取りながら就職活動
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.	特になし。しかし、周りで就活を進めている日本人学生も複数人いた。特に問題なく就活を進められていたと思う。

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

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

リトアニアと聞いてあまり具体的なイメージがわからなかったり、現地での生活に不安を感じているかもしれません。僕もそうでした。けれども、今はリトアニアを留学先にして本当に良かったなと感じていますし、友達同士でリトアニアが一番いい留学先なんじゃない?とか言いあたりしています。留学期間中、ヨーロッパの色々な都市を訪れましたが、リトアニアのカウナスが一番過ごしやすく、安全だと感じます。留学先としてならぜひおすすめしたいです。リトアニアを楽しんでください。

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

• 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).

正直言うと留学1か月、2か月目は日本に帰りたくて仕方なかった。大学在学中も実家で暮らし、優しい友達に囲まれ楽しくぬくぬくと生きてきた自分にとって日本から遠く離れたリトアニアで過ごすことは寂しくて、辛かった。自分を变えようと意気込んでリトアニアに来たにも関わらず、他の留学生とうまくコミュニケーションを取れないことにフラストレーションを感じて部屋に閉じこもったりした。それでも最終的には自分が想像していたよりもはるかに多くのことを学び、多くのことを経験して留学を終えることができた。うまくいったことよりうまくいかなかったことの方が多いが、それでもリトアニアを留学地として選び、10か月間過ごせて本当によかったと感じている。

最も印象に残ったことは正直選べない。リトアニア人と桜を見ながらピクニックをしたこと、友達とゲームをしたり映画を見たこと、現地のバスケの試合を見に行ったこと、自然がきれいな場所まで連れて行ってもらったことなどなど。強いて一つ挙げるならリトアニア人と首都ヴィリニウスと一緒に観光したこと。ヴィリニウスはそれ以前に何度か観光したことがあったが、リトアニア人に歴史を教えてもらいながら町を回ったり、リトアニア料理を食べたりするのは自分で観光するよりも興味深く、何より楽しかった。長い階段を上った後に見た、丘の上からの夜景は忘れられない。

留学を通して成長できたと思う点は、様々なことに恐れず挑戦できるようになったことだ。留学以前は何をするにしても他人頼りで失敗を恐れていた。しかし、留学が始まり、どうしても他人に頼れない場面や一人で頑張らねばならないにたくさん遭遇した。最初はうまく対処できなかったり失敗もあったが、それらを乗り越えることで挑戦することの楽しさや、失敗しても大丈夫なことに気付けた。留学前はレストランに一人で行くことさえためらっていたのに、今では店員さんにおすすめを聞くことさえできてしまう。語学力だけではなく人間的に大きく成長できたと思う。

留学から帰国後は、またありふれた日常に戻り、授業や就活をしていくことになるが、そこでも留学で得た経験は必ず生きてくるだろう。英語で行われる授業も積極的に発言していけると思うし、就職活動の中でも柔軟な対応ができると思う。異なる文化を持つ人々と交流することの楽しさも知れたので、今後は積極的に留学生などとも交友関係を広めていきたい。また、ゆくゆくは海外で働くことや海外に在住することもいいのではないかと感じる。リトアニアでの10か月間はかけがえのない思い出と経験であり、支えてもらった人々には感謝してもしきれない。支えてもらった人々に恩返しをしながら、リトアニアでの経験を将来につなげていきたい。



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.