

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 7 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	文(literature) 学部/研究科 School/Graduate School		4 年次(Year) (留学開始時点(When Started))
派遣プログラム Name of Program	□HUSA		
留学先大学 Host University	アムステルダム大学 (Amsterdam (国名/Country : オランダ (Netherlands) university)		
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	社会行動学部 (social and behavioral sciences)		
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 27 日 2025 年 9 月 25 日 ~ (2024 /08/ 27) (2025 /09/ 25)		

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	英語力の向上。 イギリスやアメリカといった母国語が英語の国以外の国の中でオランダの人の英語力が一番高いから。
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	応募の10ヶ月前 (10 months before the application)
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 の勉強 留学する国の医療制度についてあらかじめ知っておくべきだった

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 : a VVR residence permit
	ビザ申請先 / Location of Visa Application : IND (immigration and naturalization service)
	提出書類 / Required Documents : scan of your valid passport, Antecedents certificate, Financial proof

	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 4-6 weeks	
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	特になし	
出国年月日/ Date of Departure	2024 年 8 月 27 日 (2024 /08/ 27)	
経路（往路）/ Route (Outward)	東京からドバイ経由でアムステルダム	
現地での出迎え Pick-up Service	☐ 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 : 28/08/2025 - (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation アムステルダムや大学の紹介、その後立食の時間
	☐ 無/No	
帰国年月日 / Date of Return	2025年 9月 25日 (2025 /09/ 25)	
経路（復路） / Route (Return)	ブリュッセルから中国の成都経由で大阪	

3. 留学費用について / Expenses				
支出額 / Expenses	総額 Total Amount	1,693,140		円/yen
	内訳 Details	渡航費（往復）/ Flight Ticket (Round Trip)	200000	円/yen
		ビザ申請手数料/ Visa Application Charge	42000	円/yen
		予防接種費用 / Immunization Charge	0	円/yen
		保険料 / Travel Insurance	106140	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	80000×10	円/yen
		光熱費 / Utility Cost	0	円/yen
		食費 / Meal Cost	40000×10	円/yen
		通信費（インターネット・携帯）/ Internet, Phone	15000	円/yen
		交通費（宿舍～大学間） / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	30000	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)	週に2から4回ほど、つまり週4から16時間しか授業がない。 政治や教育、コミュニケーションなど幅広く授業を履修した。 講義型とゼミ型の二種類に大別でき、ゼミ型は少人数でディスカッションが多く難易度高め。
単位互換希望の有無 / Credit Transfer from Host to Home University	☐ 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)	授業数や時間はそれほど多くないが、予習の量が多い。授業前に2、3個の英語の論文を読む必要があり予習に時間がかかった。テストは主に選択問題形式と論述の二つに大別できて、論述の方ははるかに難しかった。
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)	講義型とゼミ型に大別でき、ゼミ型では先生と学生の距離が近い。またゼミ型では生徒が主体となって議論する機会が多く新鮮だった。

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 ()					
住居の広さ Size of the Room	約/approximately 13 m ²	同居人の有無 Roommate(s) 有り			☐ 有 / Yes (13 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 500ユーロ			(現地通貨/ local currency)	約/ approximately 8万5千 円/yen	
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	引っ越してから最初の数週間は、生活するのに必要なものを買いに店に行くのが面倒くさいですが、すでに寮に住んでいる人に店を勧めてもらったり、同じタイミングで入寮した人と一緒に買い物に行くことで仲を深めるチャンスになると思います。友達がいなくてもいい国で生活を始めるのは大変なので、共同キッチンで積極的に話しかけるなどして友人を作るのがいいと思います。たまに共同キッチンで自分の食器が無断で使われることがあるので、それが嫌な人は自分の部屋に食器を収納するのがいいと思う。					
(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 10,000,000 円 / yen, 入院1日 / per day of Hospitalization 無制限 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)	診療を受けるのに少し時間がかかる。
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	友達いわく水道水は飲めるといっていて、自分も10ヶ月飲んだがとくに体に異変は感じない。
(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	
夜でも観光客がたくさんいて、特に危険は感じなかった。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
日本と同じで毎日3食しっかり食べる。 食品のパッケージにABCDE という表示があり、それでその食品の健康度合いがわかるので参考にしてください。 日本食が恋しくなった場合は amazing oriental というアジアスーパーがおすすめ	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
夏服、冬服どちらも持って行く。 冬は鬱になりやすく、現地人もビタミン系の錠剤を摂取していたので、対策を練る。 風が強く天気が変わりやすいので天気予報のアプリをダウンロードするのがいい。 多くの人の交通手段が自転車なので、スカートなどはあまりおすすめできない。	
(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.)	
大学図書館や公図書館があり、学習環境は整っていた。 だけどテスト週間は混むので早めについて席を確保するのがおすすめ。 大学キャンパス内や付近にたくさんのカフェがあり、勉強や談笑ができる。	
(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?)	
主に寮、授業、サークルで交友関係を築いた。 寮にはバーがあってそこで飲んだり、ゲームをしたりすることで交友関係を広げた。また、同じ階にすむ同居人との方が関係を深めるチャンスがある。共同キッチンで毎日会話する機会があるので、そこで自然と仲良くなれる。 授業では、講義においては生徒同士で交流する機会が少ないため、自分で積極的に話しかけるなどして交友を深めた。ゼミ型においては、グループワークやプレゼンなどの機会がおおく自然と仲が深まる。サークルにおいては、同じスポーツや趣味を持っている時点で仲良くなれる可能性が高く、サークルで仲良くなった後に休日にも集まって遊ぶなどして仲を深めた。	
(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	

共用キッチンだとみんな気にせず他人の食器や調理器具を使う。

抽象的だが、オランダは日本と比べて全体的にゆるい雰囲気、公共の空間に対する人々の配慮が低いので、繊細な人にはストレスが溜まって生きにくいですが、あまり気にしない鈍感な人にとってはそれほど大したことではないと思う。

(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?

持っていくべきもの 夏服と冬服両方、日本食、日本のお土産

持っていくべきでないもの 特になし

(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

生活に役に立つアプリ

天気予報アプリ、My UvA (大学のアプリ)、9292 (交通機関検索アプリ)

スーパーのアプリ

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	2026 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:)
現在の状況および今後の予定・進路等 Current Situation, Plan and Career	今後の主な予定は卒論を書いて、教員免許を取得すること。 卒業後の進路については未確定。
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.	自分は4年生の夏に留学を始めた。なので教育実習はすでに終えた状態で留学した。4年生ともなれば単位はほとんど取得していたので、留学中は自分の興味に応じて授業を履修して、単位のことはそれほど気にせず生活できた。就職活動は留学期間の間は全くしなかった。就職について考えたり、行動したりすべきだったが、貴重な留学の時間に専念したかったので、就職活動は後回しにした。個人的には留学と就職活動を同時期にするのはだいぶストレスがかかると思う。

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
ゼロから話せるオランダ語	三修社	オランダ語学習本
ニューエクスプレスプラス	白水社	同じく

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

留学がしたい理由は明確でなくても大丈夫、漠然としていても大丈夫。留学することは不確定な要素が多く不安で心配になることもあると思いますが、みなさんの想像を超える経験や出会いが待っています。IELTS や TOEFL の勉強は中々スコアが伸びなかったりして色々苦労すると思いますが、頑張って乗り越えてください。

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).

留学を終えて最初に感じたのは、思ったより英語力伸びなかったなという失望です。毎日少なくとも1回は誰かと英語で会話することを心がけて、共用キッチンで同じタイミングで料理している友人と話したり、寮の友達を散歩に誘って話したり、友達の誘いにはできるだけ乗るようにしたが、留学を終える直前でも教師や友人の言っていることが聞き取れなかったり、逆に自分の英語が伝わらなかったりすることが何度もあった。ポジティブに捉えれば、留学を終えてもなおもっと英語力を伸ばしたいというモチベーションがあるので、日本に帰ってからも引き続き英語を伸ばしたいし、オランダでできた友達と日本語のような流暢さで話せることを目標に頑張っていきたい。

留学中に経験したすべての出来事が印象的で記憶に残っていますが、挙げるとすればオランダでしか得ることができない経験です。例えばオランダの大きなイベントであるキングスデー。街中を歩けば全員がオレンジ色の何かしらの服をまといはしゃいでいた。路上の至る所でお酒と音楽が行き交う様子が圧倒された。またオランダのローカルフードを食べたのも印象的だった。週末の市場ではフードトラックがあり、そこでキベリングやハーリングを食べた。

またオランダにはたくさんの美術館や博物館があって、1年間のサブスクリプションのカードを購入して好きなだけ来館することも楽しかった。またオランダは自転車社会で、アムステルダムは人口よりも自転車がもっと多いと言われていて、ほど自転車が普及している。そこでハンドブレーキではなく、足のブレーキ機能しかない自転車をレンタルして手信号を駆使しながら、学校や美術館などアムステルダム中を自転車で走り回ったのはいい思い出。

留学を経て一番変わったのは自分の性格です。留学前は人見知りで臆病者でしたが、そんな性格では異国の地で友達を作ることではできないので、半強制的に明るい性格へと変わっていききました。例えば、授業中に自分から話しかけにいったりとか、友人からの誘いをほぼすべて乗ってみたり、ジャズバーやスタンドアップコメディへ行行って隣の人と談笑したりなど日本にいた頃の自分では考えられないほど性格がオープンになり、明るくなりました。正直最初の方は社交的になるのはとても疲れまし、ストレスも溜まりました。そして性格が変わった今現在も社交的な場に出た後は疲れることもあります。しかし人と関わることの楽しさや、心をオープンにすることで広がるいろんな可能性に気づけました。

この留学の経験をどのように活かすかは正直想像が付きません。しかし、今回の留学を通して英語で話すことに遠慮がいなくなったり、人見知りが少し緩和されたりと自分の中で少しずつポジティブな変化が生まれたので、この変化が日本に帰ってから元に戻らないように努力を継続していきたいです。今回のポジティブな変化は環境や周りの人による影響が大きいので、日本に帰ってから自分も自分が位置する環境やグループについて意識を配りながら生活していきたいと思っています。将来のキャリアについても正直なところははっきりしていません。留学で得た英語力は少なからず自分の就職活動の際に役にたつと思いますが、それはあくまで手段であって、手段を目的にするつもりはありません。異国の地で得たたくさんの経験や知見をもとに自分の好奇心に従って将来のキャリアをぼんやりと描いていきたいらなと思っています。



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、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.