

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		2026 年 6 月 25 日
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 School/Graduate School	学部/研究科 3 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	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	社会行動科学部	
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	2025 年 8 月 15 日 ~ (YY/MM/DD)	2026 年 6 月 17 日 (YY/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	英語が第一言語ではないが、英語が広く話されている国に行きたいと思い、オランダを留学先に考えました。また、広島大学では平和学を勉強していますが、アムステルダム大学では紛争に特化した授業があり、非常に興味深く感じたためアムステルダム大学への留学を希望しました。
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	6 ヶ月前
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	英語試験の準備をした

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 : VVR
	ビザ申請先 / Location of Visa Application : IND
	提出書類 / Required Documents : Appendix Antecedents Certificate
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 7 日間
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	大学から詳細が送られてきます
出国年月日/ Date of Departure	2025 年 8 月 14 日 (YY/MM/DD)
経路 (往路) / Route (Outward)	関西国際空港→チャンギ国際空港 (シンガポール) →スキポール空港 (オランダ)
現地での出迎え	☐ 有/Yes (大学関係者/Univ. Staff • その他/Others)

合計額 / Expenses	総額 Total Amount		2,474,344	円/yen
	内訳 Details	渡航費（往復） / Flight Ticket (Round Trip)	210,000	円/yen
		ビザ申請手数料 / Visa Application Charge	45,384	円/yen
		予防接種費用 / Immunization Charge	0	円/yen
		保険料 / Travel Insurance	130,230	円/yen
		教材費（授業料以外の学費） / Learning Material (Extra Tuition Fee)	2,000	円/yen
		宿舍費（住居費） / Accommodation Fee	1,250,000	円/yen
		光熱費 / Utility Cost	0	円/yen
		食費 / Meal Cost	300,000	円/yen
		通信費（インターネット・携帯） / Internet, Phone	35,900	円/yen
		交通費（宿舍ー大学間） / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	830	円/yen
		交際費 / Social Expenses	500,000	円/yen
		その他 / Others （ 費） （ 費） （ 費）		円/yen 円/yen 円/yen

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)	Conflict, Security and Development Introduction to Conflict Studies Education & Inclusive Development Social Movements: Change from Below Globalisation, Education Policy and Change
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)	留学が始まるまでに、英語でのレポートの書き方、プレゼンの仕方を身につけておくと良い。 留学中は、課題を溜め込むことなくコツコツとするほうが良い。

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・先生と学生との関係性など）/ Difficulties and Challenges Faced in Classes Different from Japan (Teaching Style, Relationship with Professors/Lecturers)	セミナーが多く、積極的な発言が求められた。 また、授業前に読む文献量が多かったり、授業外で準備することが多かった。
---	--

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 ()		
住居費 Accommodation Fee	1 ヶ月当たり/ per month €572,91	(現地通貨/ local currency)	約/ approximately 110,000 円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	部屋にはエアコンがないことが多いので、暑さが苦手な人は携帯用の扇風機などを持っておくと良いと思います。私が住んでいた建物は壁が薄くよく周りの人の生活音が聞こえたので苦手な人は耳栓など持っておくと良いと思います。		

(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 10,000,000 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)	一度の病院に行くことはありませんでしたが、病院に行くまでにしないといけない申請がい くつかあります。
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	天候や気温の変化や建物内外での気温差が激しいため、体温調節しやすい服装を着て健康管 理をすることが大切です。特にアムステルダムは風が強いため、防風ジャケットはとても役 立ちました。風邪薬を持っておくことをお勧めします。

(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

オランダ内で特に危険を感じた地域はありませんでしたが、暗くなってからは観光地近くに行かないようにしていました。夜遅くまで外出していて、一人で自宅に帰る際は友人と帰宅を確認し合うなど安全第一を気をつけました。

(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice

外食が日本と比べてかなり高いので、なるべく自炊することをお勧めします。野菜類は比較的安いので野菜はよく食べました。パスタやパンも安く、小麦が中心の食生活になりがちなのでバランスよく食べることをお勧めします。アジアスーパーもアムステルダム内にはたくさんあるので日本食やアジア料理が恋しくなったら利用できます。

(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing

常に風がとて強いので、防風対策をすることをお勧めします。また、外は寒くても室内はかなり暖かい場合が多いので、重ね着をして室内では涼しい格好ができるようにすることをお勧めします。冬は日照時間がとても短いので、晴れている日は散歩などをしてリフレッシュするのがお勧めです。

(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.)

私が住んでいた学生寮は無料のインターネットがありましたが、とても弱かったため、自分でルーターを買って使用していました。OBA という公共図書館や多くのカフェには無料のWi-Fiがあるので、インターネット環境は非常によかったです。OBA はとても綺麗で勉強できる環境が整っています。大学のカフェテリアは少し高いですが、様々な料理が用意されていました。

(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?)

JSA という日本人学生のコミュニティがあったので、そのコミュニティのイベントに参加して日本に興味がある学生と出会うことができました。定期的にイベントがあるので、継続的に交流することができました。

(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

特に戸惑う週間やマナーの違いはありませんでした。

(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?

どうしても手に入らないものは基本的にはありませんが、お気に入りの日本食やお菓子を持っておくと心強いと思います。また、冬は寒くなるのである程度の防寒グッズは持っておいて損はないと思います。

(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	2028 年 3 月 (当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad 2028 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	現在は就職と大学院進学で悩んでいますが、夏休みにインターンシップをする予定でいます。
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.	留学前に可能な限り単位を取得することを心がけました。1年生の時から取得可能な単位を全て取り切るだけでなく、なるべく良い成績で合格することを心がけていました。学部後の進路についても留学に行く前にある程度イメージしておき、留学中にも就活イベントに参加しました。

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

日本からかなり離れた土地で日本人も少ないアムステルダムですが、とても綺麗な街と優しい人が多いとても素敵な場所です。

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

留学という挑戦は、これまでの自分では絶対にできなかったたくさんの経験と、大きな成長を私に与えてくれました。初めての一人暮らし、そして言葉も文化も違う国での長期の海外生活など、私にとって毎日が「初めて」のことばかりでした。留学が終わった今振り返ると、充実していた時間はあっという間に過ぎてしまったように感じますが、その途中には、言葉が通じなかったり生活に慣れなかったりと、たくさん大変なことや悩んだことがありました。しかし、それらのすべてが、学生という今だからこそ経験できた大切な思い出であり、今の自分を作ってくれた大きな財産になったと強く感じています。

留学期間の中で一番心に残っている出来事は、現地で仲良くなった友人の実家に招待されて、遊びに行かせてもらったことです。観光地をただ見て回るだけの旅行とは違って、現地の家族に温かく迎えてもらい、地元の人しか知らない場所に案内してもらうという体験は、現地で実際に会って仲良くなれたからこそできたことでした。スーパーでの買い物と一緒にいたり、家族と一緒に食卓を囲んで普段の料理を食べたりと、地元の人々のリアルな生活を内側から体験できました。これは、単に外国の文化を本やネットで知るだけでなく、「世界にはいろいろな暮らし方や考え方があるんだ」と肌で感じられる、とても貴重な機会になりました。

また、この留学を通して、自分で生きていくための「生活力」と「先を考えて行動する力」がとても身についたと感じています。現地に着いてすぐのビザの手続きをはじめ、アパートの契約、スマートフォンの通信契約など、毎日の生活に必要な準備をすべて自分一人の力で進めなければなりません。日本語が通じない環境で、慣れない手続きを一人でこなすのは想像以上に大変で、予定通りにいかなくて困ることもたくさんありました。しかし、そうしたトラブルを経験したからこそ、常に先のことを見据えて早めに準備をし、自分で動く力がつきました。さらに、限られた時間を上手に使うスケジュール管理の力もつきました。現地でたくさんの課題と、友人たちとのプライベートな交流をどちらも大切にできたからです。例えば、週末に旅行の予定があるときは、逆算して平日のうちに余裕を持ってレポートを終わらせるなど、時間の配分を自分で考えてコントロールできるようになりました。

英語に対する考え方が変わったことも、私にとって大きな出来事です。留学に行く前は、「完璧な英語を話さなきゃいけない」と思い込んでしまい、間違えるのが怖いことがよくありました。しかし、現地でいろんな人とコミュニケーションをとるうちに、完璧な文法で正しく話すことよりも、たとえ下手でも「自分の言葉で相手に伝えようとする気持ち」の方がずっと大切だと気づきました。このことに気づいてからは、失敗を怖がらずにどんどん自分の意見を伝えられるようになり、英語で話すことに少しずつ自信が持てるようになりました。

振り返ると、たくさんの壁にぶつかって悩んだ留學生活でした。言葉の壁や文化の違いに戸惑うことも多かったですが、その苦労を一つずつ乗り越えたからこそ、何があってもへこたれない精神的な強さと、新しい環境を楽しむ心の余裕を手に入れることができたと感じています。

今後は、留学で得た知識や英語力をこれからの生活で活かしていくことと、現地で出会った友人たちとの交流を続けていくことを、大切にしていきたいです。まず、留学先の大学では、英語で書かれた多くの論文を読んだり、周りの学生たちと意見をぶつけ合うディスカッションをしたり、大勢の前でプレゼンテーションをしたりしました。こうした環境のなかで一生懸命に勉強したことで、自分の専門分野に関する深い知識を得ることができました。残りの大学生活では、この留学で得た知識を活かして、日々の授業やゼミの活動、卒業論文などに自分から進んで取り組んでいきたいです。また、毎日が英語で溢れている環境のなかで身につけた英語力を、日本に帰ってからも失わないようにしたいです。日本では意識しないと英語を使う機会が減ってしまうので、普段から英語のニュースを見たり、洋書を読んだり、英語で話せる機会を自分で作ったりして、積極的に英語を学び、使い続けていこうと思います。

最後に、留学を通して出会えた大切な友達とのつながりを、これからもずっと大切にしていきたいです。言葉や文化の違いを乗り越えて、お互いに支え合いながら楽しい時間を過ごした仲間は、私にとって一生ものの宝物になりました。国は離れてしまっても、定期的に連絡を取り合って近況を報告し合ったり、将来またお互いの国を訪ねて再会したりできるような関係をこれからも続けていきたいです。

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.

*大学の支援体制構築のためにご協力をお願いします（このページはHPに掲載しません）

ふりがな 氏名 / Name	出野日葵	学生番号 / Student ID B241566
現 在 の 本 学 で の 所 属 学 部 ・ 研 究 科 School / Graduate School	総合科学部国際共創学科 School / Graduate School	学部・研究科 School / Graduate School 3 年次 / Year

帰国後の再適応・逆カルチャーショックについて Re-adjustment after reentry & Reverse culture shock experience	
1. 帰国後、逆カルチャーショックを感じましたか？ Have you felt 'reverse culture shock' after re-entry?	☐ はい、とても感じた Yes, very. ☒ はい、少し感じた Yes, a little ☐ いいえ、ほとんど感じなかった No, I hardly felt it
2. 何について逆カルチャーショックを感じましたか？ On what matter have you felt the reverse culture shock?	☒ 大学の授業の違い Difference of concept ☐ 上下関係などの礼儀 Hierarchy ☐ 形式を重んじる態度 Formal attitudes ☐ 日本語使用による対人関係 Relationships using Japanese language ☐ 日本人の交流・友人関係 Friendship with Japanese students ☐ 空間（広い・狭い） Space (Narrow, etc.) ☐ 価値観・人生観の違い Sense of value & Worldview ☐ 先生と学生との関係 Relationship between teacher and student ☐ キャリアに対する認識 Career perspective ☒ 文化多様性の少なさ Less Cultural Diversity
3. 帰国後、感じた気持ちを選択してください（複数可） Please describe your feeling after re-entry	☐ 安心・安堵 Relief ☐ わくわく Excitement ☒ 将来への不安 Concern about future ☐ 空虚感（虚無感）Vacancy ☐ やる気がおきない Lack of motivation ☐ 刺激がない・退屈 Boring ☐ 孤立感（理解者がいない、取り残された） Solitude (Left alone) ☒ まだ海外に行きたい Want to go abroad again ☐ 留学したことを後悔 Regret for going abroad ☐ 留学の意義がわからない Loss of meaning for studying abroad
4. 右記で、参加したいものがあれば選んでください。 Please choose what you wish to attend if any	☐ 再適応・逆カルチャーショックに関するセミナー Seminar for re-adjustment and reverse culture shock ☐ 他の留学経験者との交流 Exchange with other students who have also studied abroad ☐ 帰国後の再適応のための相談 Consultation for re-adjustment ☒ 留学の生かし方に関するセミナー Seminar on how to utilize study abroad experience ☐ これから留学する学生の支援（留学経験・相談など） Support for students studying abroad from now (Sharing your experience, etc.) ☐ 留学生による多文化共生のための実践プロジェクトへの協力 Participating in international students' project for development of multicultural society ☐ その他 Other ()
5. ご自由に、帰国後感じたことなどお書きください。 Please write freely about your re-entry experience.	日本に帰ってます、日本の安全性を感じました。アムステルダム大学と比べて自習スペースが限られていると感じました。今後アムステルダム大学に行く学生、アムステルダム大学から来る留学生と交流を続けれたら良いなと思いました。