

ビザについて Visa	ビザの種類 / Visa Type : D type (学生ビザ)
	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(ビザ申請センターに行く前のオンライン申請サイト)に入力した情報のコピー、パスポート(VFS でコピーを取って貰うことも可能だが、時間がかかるので事前に全ページコピーしておくことを推奨します)、appoint letter コピー、acceptance letter、パスポート、残高証明書、海外旅行保険、証明写真
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 2 ヶ月
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	

出国年月日/ Date of Departure	2025 年 8 月 17 日 (YYYY /MM/ DD)	
経路（往路）/ Route (Outward)	関西国際空港 - ヘルシンキ - ヴィリニウス	
現地での出迎え Pick-up Service	☐ 有/Yes（大学関係者/Univ. Staff ・ その他/Others） ☒ 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 ☐ 無/No	有の場合 期間/Period : 8 月 25 日 - 8 月 29 日 (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation アイスブレイク、秋semester期間についての説明、カウナス・ヴィリニウスのガイド、Survival Lithuanian の受講
帰国年月日 / Date of Return	2026 年 1 月 26 日 (YYYY /MM/ DD)	
経路（復路） / Route (Return)	ヴィリニウス - ヘルシンキ - ヴィリニウス	

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount	939,000	円/yen
	内訳 Details	渡航費（往復）/ Flight Ticket (Round Trip)	300,000 円/yen
		ビザ申請手数料/ Visa Application Charge	22,000 円/yen
		予防接種費用 / Immunization Charge	0 円/yen
		保険料 / Travel Insurance	22,900 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	360,000 円/yen
		光熱費 / Utility Cost	40,000 円/yen
		食費 / Meal Cost	150,000 円/yen
		通信費（インターネット・携帯）/ Internet, Phone	円/yen
		交通費（宿舍～大学間） / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	1600 円/yen
		交際費 / Social Expenses	円/yen
		その他 / Others（SIM 費）	22,500 円/yen
		（生活 費）	20,000 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)	Survival Lithuanian (オリエンテーション期間の5日間、一コマ 対面) Biodiversity Conservation (週一 ニコマ オンライン) Vertebrate Biology (週一 一コマ 隔週でもう一コマ分実験あり 対面) Lithuanian as a foreign language A1 (週二 一コマ オンライン) Lithuanian History (週一 一コマ 対面) Agricultural Entomology (週一 一コマ 対面 ※初週の授業の時に履修人数が少ないため授業は行わず、学期末のプレゼンのみで評価を決めると説明されたため、授業はありませんでした)
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)	基本的に授業後にスライドがアップロードされるので、そのファイルとメモを見比べながら勉強しました。基本的にどの授業も出席点がなく、課題や試験の点数で成績が決まるので、課題提出を忘れないことと、試験勉強をしっかりとっておけば、学期末に再試験のチャンスもあるので、落単はないと思います。
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)	先生と生徒の距離はとても近く、またかなり柔軟な方が多いので、留学中に所属していたダンスグループの公演日と試験日が重なった際は、すぐに変更してくださいました。出席点がないので、試験日以外出席しない人や、逆に毎回出席して教授に質問しにいていた人もおり、人によって授業へのモチベーションがかなり違うようでした。毎週課題で調べたことを発表する授業もあり、その場で英語を話すのが苦手なので、毎回かなり時間をかけて話す内容をまとめてから授業に臨んでいました。

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 (2 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	420€(現地通貨/ local currency)	約/ approximately 76,020 円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	私の場合は、水回りが共用で個人部屋があるアパートだったのですが、入居時に初めて他のルームメイトが両方男性であることを告げられました。個人部屋があるアパートではかなりある事例みたいなので、気になる人は一人暮らしができる寮やアパートを探すことをお勧めします。		
(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 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)	利用していないのでわかりません。		

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	私は特に滞在期間中体調を崩すことはありませんでしたが、日本から頭痛薬・風邪薬・胃薬等一式持って行ってよかったと思います。また、冬季は日照時間が極端に短いので精神的に体調を崩す日本人の友達もいました。薬局やスーパーでビタミン剤がたくさん売っているので、備えておくといいと思います。
(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	
基本的に夜は出歩かないように生活していたので、危険な目に会ったことはありません。ただ、私のアパートはメインストリートに立地しているのですが、外から毎晩(23時~4時頃)人の叫ぶ声が聞こえてきたので、夜遅くだと酔っぱらいの人や薬物乱用者がいる可能性が高いと思います。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
アクロポリスという大きなショッピングモールにある Maxima とアパートの近くにある Silas を利用していました。Maxima は他のスーパーよりも生鮮食品の品質が良かったと思います。場所によっては腐ったりカビが生えているものや割れているものが売っていたりするので、ばら売りの野菜や果物を買うときはよく見た方がいいです。ジャガイモは特に安く、1kg 0.25-0.50€なので、主食はジャガイモとパンをローテーションして野菜や果物も安いのでよく食べていました。ただ、肉は高い(400g 3-4€がほとんど)ので砂肝(400g 1.99€)を買うか、ヨーグルト等でタンパク質の補給をしていました。私はほぼ自炊だったのですが、ベーカリーもレストランも美味しいところが多いので、留学する際は是非何回かは外食してみたいです。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
9月頃は正直まだ暑かったので、半袖は何枚か持って行った方がいいです。冬は1月で-10℃、首都のヴィリニウスは-16℃ほどになります。ヒートテックとレッグウォーマー、カイロ、ダウンジャケット、マフラー、手袋、中古で靴を買える店もありますが、スノーシューズも持っていくと冬場安心だと思います。	
(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.)	
学校はとても綺麗でコーヒースタンドや軽食を買える自販機も設置されていた。手洗い場も綺麗だった。また、文系校舎理系校舎共にカフェテリアがある。インターネット環境も良かった。文系校舎から歩いて5分ほどの距離に図書館があり、リトアニア語の授業に必要な本を借りに行った。日本の漫画や小説等も豊富に揃っていた。	
(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?)	
基本的にオリエンテーションで連絡先を交換する人が多かった。言語の授業は交流する機会が多いらしいが、私はスケジュール上オンラインの言語の授業しか取れなかったため、あまり交流はなかった。韓国人の先生が主催するKPOPを習うアクティビティに参加していたので、そこでは留学生だけでなく現地の学生とも交流できた。日本クラブというサークルもあるようで、多くの日本人が参加していた。	
(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。スーパーのレジの人は人によっては geros dienos(良い一日を)と言ってくれる非常に親切な人もいたが、全く会話をしない人もいたので、日本のようなサービスは受けられないと思っておいた方がいい。オリエンテーション期間の survival lithuanian で習うが、基本的な挨拶はリトアニア語でできると良いと思う。	
(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?	
防寒着、カイロ、薬、また最初の数日のためにフリーズドライの味噌汁やレンジ調理ができる米を持っていくと役に立つと思う。Maxima には日本米や醤油、海苔などが売っているので、日本食が食べたい場合は現地調達でも問題ないと思う。	
(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 / 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	単位をとりながらインターンなど就職活動をする予定です。
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.	留学前まではフルで単位を取得していた。成績優秀者に選ばれたため、二年前期は上限なく単位を取れたが、留学前の準備が忙しかったのと、受けたい授業が後期に固まっていたので結局あまり取れなかった。

**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

長期の留学は緊張するし心配なことも多いと思いますが、行ってみるとあっという間です。大学関連の人は優しい人ばかりで、治安も基本的には良いので、とても安心して生活できます。リトアニアは他の国にも行きやすい位置にあるので、私も他の留学生も色々な国に旅行していました。取る授業によっては結構忙しくなりますが、学期終了後には是非沢山旅行して知見を広げてください。何かわからないことがあればいつでも連絡してください！

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).

今回が初めての長期海外滞在であったため、出国前は大きな不安と緊張を抱えていました。しかし、同時期に留学していた日本人学生や先輩方、他国からの留学生、現地の学生や教員の皆様が温かく支えてくださり、心配していたほど困難な生活ではなく、むしろ充実した楽しい日々を送ることができました。

私が参加した秋学期は春学期よりも期間が短く、時間が過ぎるのはあっという間でしたが、その分内容は非常に濃いものでした。特に Vertebrate Biology の授業では大量の専門用語を覚える必要があり、隔週で実験も行われたため、予習・復習に多くの時間を費やしました。大変ではありましたが、その分専門的な知識を数多く習得することができ、大変有意義な時間を過ごすことができたと感じています。

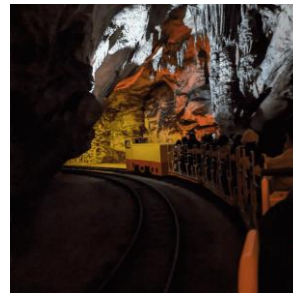
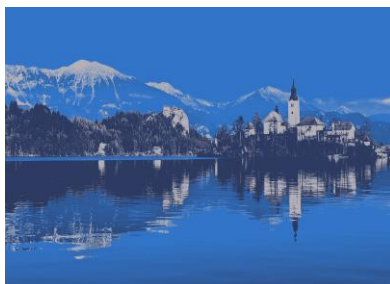
留学期間中、韓国人の先生が主催する KPOP ダンス教室に毎週参加し、留学生や現地学生と交流する機会を得ました。授業外での活動を通して新たなコミュニティに属することができたことは、私にとって大きな経験であり、また大変貴重な経験でもありました。

中でも 11 月に在リトアニア韓国大使館で開催されたイベントで前座としてパフォーマンスを行ったことは、最も印象に残っています。多くの方々に観覧していただき、ステージを楽しんでいただけたことは大きな達成感につながり、自信にもなりました。ステージの後にはリトアニア人のメンバーの子の家に集まって飲み会をしたり、近くのレストランにご飯を食べに行ったりして、とても楽しい時間を過ごすことができました。

もともと内気な性格で外出もあまりしないタイプでしたが、留学期間中は積極的に行動することを意識しました。その一環として、先述したようにダンスグループに所属したり、また 9 か国を一人で旅しました。

旅行を通して、未知の土地でも自ら行動し判断する力や、他の人に頼る勇氣、また困難に直面しても冷静に対処する力が身についたと感じています。帰国後には周囲から「たくましくなった」と言ってもらうこともあり、自分自身の成長を実感しています。

留学中に多くの生物系の授業を受講したことで、自分がやはり生物に関わる職業に就きたいという思いを再確認することができました。今後は 3 年次から研究室に所属し、生物学に関する学習および研究により一層力を入れて取り組んでいきたいと考えています。将来的には海外で働くことは考えていませんが、地元である兵庫県環境部に就職し、地域の自然環境の保全に携わりたいと考えています。今回の留学で培った主体性や行動力、多様な価値観を尊重する姿勢を、将来の進路や社会貢献に活かしていきたいと思います。



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.

*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	金本侑奈	学生番号 / Student ID	
		B245456	
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	学部・研究科 School / Graduate School	二 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る場合は選んでください。 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.	帰国後数日間は日本に帰ってこられたことと家族に再会できたことで安堵の思いが強かったですが、そこからはこれから始まる研究や就職活動に関する不安がだんだん増してきています。