

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 1 月 29 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	文学部欧米文学 語学・言語学コ ース	学部/研究科 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	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	2025 年 8 月 19 日 ~ 2026 年 1 月 20 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	もともと留学に行きたいという思いが、高校生の頃から漠然とあった。留学先を決めるにあたり、まず、留学する国と地域を決めた上で、派遣先大学を決定した。学部一年の時に、ロシア語を第二外国語として勉強していたため、生のロシア語に触れてみたいと思い、ロシア語話者が多いであろう、旧ソ連圏であるリトアニアへの留学を決めた。また、自分の英語のレベル的にも、非英語圏への留学の方が、コミュニケーションがとりやすいのではないかと（英語を第二外国語として勉強する大変さをお互いに知っているからこそ、自分の英語もしっかり聞いてくれそうという意味で）と考え、留学先をリトアニアに決定した。
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	志望大学へ応募するためには、まず語学要件を満たす必要があったため、自分の場合は IELTS を 2024 年 12 月上旬に受験した(学内受験)。HUSA の一次募集の学内申込が 1 月中旬なので、IELTS 試験対策期間も含めると、応募 3 か月前くらいから準備を始めた。
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	自分の留学準備スケジュールは計画的ではなく、何かとドタバタしていた記憶があるので、余裕をもって確実に留学準備を進めたい人には、自分のような留学準備スケジュールはお勧めしない。IELTS 受験は、10 月と 12 月に広島大学内で開催されると思うので、まずは 10 月に、一度、IELTS の受験をおすすめする。そこで、自分の英語力を確かめた上で、12 月にもう一度受験するか否かを決めることができるので、その方が、余裕をもって準備を進められると思う。

2. 渡航について / Visa and Flight Information	
	ビザの種類 / Visa Type : National D Visa
	ビザ申請先 / Location of Visa Application : VFS GLOBAL ビザ申請センター（東京都中央区築地）
	提出書類 / Required Documents : パスポート・MIGRIS(リトアニアでの長期滞在ビザの申請手続きをするためのネット上のシステム) 上で、オンライン申請した時に提出した書類のコピー、ビザセンターから送られてくる appointment letter（整理

	番号のようなもの）、派遣先大学からの meditation code（オンライン申請する際必要なパスワードみたいなもの）・所得証明書のコピー・海外旅行保険の証明書・申請センターに行ったときに手数料を支払うためのお金 手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 1.5 ヶ月 MIGRS 上でオンライン入力を経て、2~3 週間ほどでビザ申請センターのほうから訪問日が指定される。ビザの受け取りには、東京にあるビザ申請センターへ行かなければならないので、MIGRS 上でのオンライン申請（個人情報の入力等）は、なるべく早めに済ましておきたい。
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	現地についてからでもビザの手続きは可能なので、仮に日本でビザを取得できなかったとしても、焦る必要はないということをリトアニアに着いた後で知った。
出国年月日/ Date of Departure	2025 年 8 月 18 日 (YYYY /MM/ DD)
経路（往路）/ Route (Outward)	関西国際空港 - イスタンブール空港 - ヴィリニウス空港
現地ででの出迎え Pick-up Service	☐ 有/Yes（大学関係者/Univ. Staff ・ その他/Others） ☒ 無/No ヴィリニウス空港 - ヴィリニウス駅 - カウナス駅までは、LTG Link という電車を利用することをおすすめする。この電車の紙チケットは、LTG Link ヴィリニウス空港駅で購入できる（アプリからも購入可）。
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 : <u>8 月 21 日</u> - <u>9 月 1 日</u> (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation 留学生同士の顔合わせ・履修登録の説明会・所属学部の学部長からの履修説明・リトアニア語の集中講義・大学周辺の散策・首都ヴィリニウスツアー など ☐ 無/No
帰国年月日 / Date of Return	2026 年 1 月 21 日 (YYYY /MM/ DD)
経路（復路）/ Route (Return)	ヴィリニウス空港 - イスタンブール空港 - 関西国際空港

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount	956,440 円/yen	
	内訳 Details		
	渡航費（往復）/ Flight Ticket (Round Trip)	310,140	円/yen
	ビザ申請手数料/ Visa Application Charge	12,000	円/yen
	予防接種費用 / Immunization Charge	0	円/yen
	保険料 / Travel Insurance	70,000	円/yen
	教材費（授業料以外の学費） / Learning Material (Extra Tuition Fee)	2,000（学生証）	円/yen
	宿舍費（住居費）/ Accommodation Fee	145,000	円/yen
	光熱費 / Utility Cost	0（住居費込）	円/yen
	食費 / Meal Cost	250,000	円/yen
	通信費（インターネット・携帯）/ Internet, Phone	11,500	円/yen
	交通費（宿舍～大学間） / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	0	円/yen
	交際費 / Social Expenses	150,000	円/yen
	その他 / Others（クリーニング費）	5,800	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)	English B2 (6 ECTS) Psychology (4 ECTS) Russian Language A2 (6 ECTS) Introduction to Sociolinguistics (5 ECTS) Fundamentals of Linguistics (3 ECTS) Leadership (4 ECTS) Survival Lithuanian (2 ECTS) 1 ECTS=約 27 時間
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)	日本にいたときに、VMU 宛てに履修表を提出しなければならないのだが、現地到着後、1 週間程度の履修調整期間が設けられているので、変更は可能。一度、授業に出席してみて、その授業のレベル感や自分との相性を確認することが大切だと思った。また、VMU は、文理問わず、様々な科目を開講しているため、広島大学での専攻や単位互換はそれほど考えずに、自分の興味ベースで授業を選んでみることをお勧めする。
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)	授業へのアクティブな参加を求められることが多い。小規模のクラスでは、先生が生徒全員に意見を聞いてくることもあった。最初のほうは、自分の意見を発言することに対して抵抗感があったのだが、徐々にそれも慣れていった。日本だと、自分の発言内容に関して、つい間違っているのではないかと不安に思うこともよくあるが、VMU の授業は、周りの生徒の反応も含めて、発言しやすい雰囲気だったと思う。 成績の算出方法についてだが、中間・期末テストのスコアがその大半を占めるため、テストでしっかり点数を取れば、単位を落とすことはない。 外国で生活をしていると、日本での生活との違いから、体調が優れなかったり、気分の浮き沈みがあったりするので、全ての授業に出席しようとするのではなく、参加した授業をいかに集中して取り組むかが大切だということを経験した。

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	135€(現地通貨/ local currency)	約/ approximately (€1 = 183.0) 24,000 円

		/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	費用でみれば、VMUの学生寮（No. 2 Baltija と No.5 Akademija の2タイプある）が、その他のアパートよりも安いのでお勧め。ただ、学生寮は、部屋の予約開始日からアクセスが殺到するので、確実に寮に住めるとは限らない。寮の部屋を取れなかった日本人は、Solo Society Student House というアパートに住んでいる人が多かった。もちろん、住居の選択肢は他にも多くあるので、家賃や大学からの距離なども踏まえて決める必要がある。	
(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)	留学中、大きな病気にかかることはなかったので、カウナスの詳しい医療事情は分からないが、VMU ホームページの Health Care and Assistance というところから、リトアニアの医療情報を知ることができる。	
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	冬シーズンは日照時間が短いので、日が出ているときに外出するなどして、意識的に日光を浴びていた（ビタミンD 不足にならないためにも）。また、様々な文化的違いからメンタル面で落ち込むこともある。そんなときのために、相談したり頼ったりできる人を見つけることは大切だと思った。	
(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、その他ヨーロッパ諸国と比べても、治安はよい方だと思う。ただ、夜遅くに一人で出歩いたり、人通りの人通りの少ない道を歩いたりすることはおすすめしない。「日本とは違う」という意識を常に持つておくことが大切。		
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice		
リトアニアでしか購入できないような物珍しい食品を買って食べてみることもいい経験になった。ただ、日本食も恋しくなってくるので、日本からある程度、日本食を持ってくるとよい（おすすめは、インスタントみそ汁・ティーバッグ・調味料・せんべい・粉末だし）。また、リトアニアのパンは安くて種類も豊富なのでおすすめ。スーパーでもパンは買えるし、kepyklele というパン屋もイチオシ。		
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing		
8 月～9 月は、温かく日照時間が長い。半袖・半ズボンで過ごせるレベル。 11 月ごろから雪が降り始め、12 月～1 月はマイナス 10 度を下回る日もあった。 防寒ソックス・ネックウォーマー・イヤーマフ・防寒靴・ダウンジャケットなどは日本から持っていくとよい。 カイロも必須アイテム。寮の地下にコインランドリーがあるが、一回 3 €もするので、手洗いしたり、同じ服を繰り返し着ていたりして節約していた。		
(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.)		

大学の施設に関することで困った経験は基本的にはなかった。大学の図書館は広々としており、とてもきれいな建物なのでぜひ行ってみたい。ネット環境についてだが、寮の Wi-Fi はかなり弱く、時々つながらなくなることがあった。一方で、大学の Wi-Fi はスムーズにつながるので、主に大学のキャンパスで作業や課題をしていた。
(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?)
オリエンテーションに参加していた留学生と連絡先を交換したり、授業のグループディスカッションで仲良くなったりした学生もいた。現地学生や留学生とたくさん交流したいという人には、VMU の学生寮はおすすめ。 また、VMU に留学している日本人のインスタグループから、交流イベントなどの告知がきていたので、積極的に参加していた。VMU の公式 SNS アカウントもあるので、日ごろからチェックしておくといい。
(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
日本人と似ていて、リトアニア人もシャイな人が意外と多いということを知った。ただ、お互いにシャイだと会話が弾まず気まずくなってしまうので、自分から声をかけたり、話しかけにいったりするのがよさそう。また、リトアニアは歴史上、ソ連に長年占領されていた過去があるので、ロシア語を公の場で話すのは控えた方がよい。
(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?
持っていくべきもの (現地で買えるものも多いが、個人的に日本のモノの方がよかったと思ったものも含めて) 洗濯ネット・紙コップ・便座カバー・割りばし・スリッパ・目覚まし時計・ファブリーズ・コロコロローラー・使い捨てスポンジ・紐 (洗濯ロープとして使う)・ふりかけ・タッパー・ガムテープ・日本のお金 (留学生とコミュニケーションを取るとき話のきっかけになる)
(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	留学の空白分も含めて、3 年前期で多めに広大な単位を取る予定。卒業に必要な単位数のほとんどを 3 年前期で取ったうえで、3 年後期からは、大学院進学も視野に入れながら、それらの準備を少しずつ進めていきたい。
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.	現地で取得した単位をどのくらい互換するのかにもよるが、私の場合はあまり単位互換する予定がなかったため、1 年生の時にできるだけ、なるべく多く単位を取るよう心がけていた。2 年次に留学したこともあり、留学中は就活関連の活動は全くしていない。というよりも、留学経験自体が、就活をするときの強みにもなると思うので、「留学を通して大きな変化や学びがあった」と言えるようにするためにも、留学中は、広大なことや就活について過度に心配する必要はなく、今しかできない留学に全集中すべきだと思った。

--	--

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
ニューエクスプレス + リトアニア語	白水社	リトアニア語を勉強するのにおすすめ
Practical Guide in Lithuania	Live-Like-a-Local-Practical-Guide-for-International-Students-in-Lithuania.pdf	リトアニアで生活するうえで役立つ情報 (観光地・マナー・リトアニア語の簡単な挨拶など) が書かれている

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

現地へ到着した後、SIM カードについて色々大変な思いをしたので、SIM カードについてここで少し触れておきたいと思います。留学中は、EŽYS という物理 SIM を利用していました。この SIM カードは、近くのスーパーマーケットやキオスクで簡単に購入できます。Mano EŽYS という専用アプリをダウンロードすると、毎回物理 SIM を交換しなくても、アプリ上でギガを追加購入することができるので便利です。ただ、初期設定とアカウント登録が少し複雑なので、私の場合は、Maxima というショッピングモールの中にある Telia という通信会社に直接行って、店員さんに手順を教えてもらいながら設定を完了しました。そもそも、現地で物理 SIM を購入した理由は、リトアニアの電話番号を取得するためだったのですが、リトアニアに留学しに来てきた日本人の中には、日本にいるときに eSIM を購入して、リトアニア到着した後、それをアクティベートして使っている人もいました。

SIM カードの件とは別に、留学中は日記をつけておくことをおすすめします。留学中に感じた思いは、普段の日常生活からでは気づきづらい、とても価値のあるものだと思います。また、自分という人間を深く知るきっかけにもつながるので、日々の出来事を記録に残しておくことをおすすめします。

留学には、明確な目標や志が必要かと思われがちですが、ただ漠然と海外に行ってみたいという動機でも、最初はよいと思っています。目標があるに越したことはないですが、地球に生まれたのだから、日本の外に出て世界を知りたいと思う気持ちはごく自然なことなのだと思います。留学の実現に向けて、色々大変なこともあるかと思いますが、留学に対する興味や心のときめきを忘れず、実現に向けて頑張ってください。

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

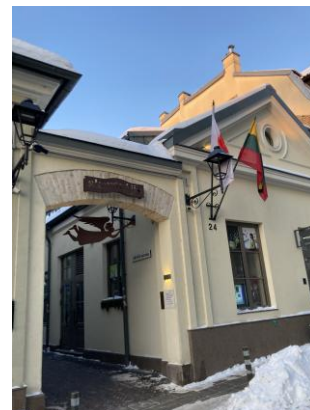
- 以下の点を踏まえ、記述して下さい。 / Please give your feedback including the following points:
 - ① 留学を終えての所感 / Please describe and evaluate your study abroad experience briefly.
 - ② 留学期間中、最も印象に残った体験・出来事 / What was the most impressive experience in your study abroad experience?
 - ③ 留学の成果、留学前と比較して成長した点 / What is your 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).

リトアニアで二十歳を迎えたのだが、現地で仲良くなったリトアニア人と日本人に誕生日を祝ってもらったことが最も記憶に残っている。リトアニア人の家に招いてもらい、手作り料理を沢山ふるまってもらった。誕生日パーティーを終えて寮へ戻ると、今後はルームメイトのポーランド人からケーキをサプライズでもらった。リトアニアで過ごした二十歳の誕生日は、忘れられない思い出になった。さらに、ドイツ ケルンで過ごしたクリスマスも印象に残っている。また、留学中はドイツをはじめ、その他のヨーロッパの国々も訪れたのだが、EU 圏内であれば入国の際にパスポートを提示する必要もなかったため移動がとてもスムーズだった。通貨も含め、EU 加盟国間の一つの共同体としての結びつきの強さを実感した。

今回の留学では、数えきれないほどの学びや成長があったように思う。成長した点として、客観的に自分を観察できるようになった。例えば、気分が落ち込んだ時、「あっ、今の自分ちょっと疲れてるな。」というように、一歩引いた視点から自分をとらえ直す大切さを感覚的に学んだ。さらに、自分がいかに無知であるかも理解することができた。知らないことが山ほどあるから謙虚に学び続ける姿勢が大切なのだと思う。知らないことが多いから、的外れな発言をしてしまうことを恐れて自己主張を避けるのではなく、自分の意見が絶対的ではないという前提を持ってコミュニケーションを図ることが重要なのだと思う。そう思うと、留学中に直面したカルチャーショックは、リトアニアを「日本軸」で見えていたがために生じた心の違和感だったのだと思う。また、自分の英語力に関しても、留学に行くまでは、英語でのコミュニケーションに自信がなく、不安に思うことも多かったが、蓋を開けてみると、英語がペラペラでなくても伝えたいことは伝わるし、通じ合えることを知った。先ほど述べた誕生日パーティーのように、国籍とか言語とか人種とかを越えて、他者を想ったり、共感し合えたりしたことが純粋に嬉しかった。「人がいるところならどこでも生きていける」という根拠のない自信が芽生えた。そして、今回の留学では人との出会いにも恵まれた。現地で出会った留学生もちろんだが、特に、同時期に留学しに来ていた日本の学生から多くの刺激をもらったように思う。

将来の具体的なプランは未定だが、今回の留学をきっかけに、世界のことをさらに詳しく知りたいと思う気持ちと、現在起こっている国際情勢を自分事として捉えないといけないという責任感を持つようになった。加えて、私の専門分野である言語学、ひいては人文学を通じて、人間がもつ普遍性や「人間らしさ」についての探究を続けたい。目の前の興味を大切にしつつ、同時進行で、今回の留学の意味づけを少しずつ行っていくつもりである。

最後に、今回の留学を大きなトラブルなく無事終えられたのも多くの人の支えがあったからだと思う。サポートしてくれた人たちに感謝するとともに、ここで得た学びと経験をこれからの人生を通して還元していきたい。



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.

*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	倉松 駿	学生番号 / Student ID
----------------------------------	------	-------------------

		B242598
現在の本学での 所属学部・研究科 School / Graduate School	文学部欧米文学語学・言語学コース School / Graduate School	学部・研究科 School / Graduate 2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) ☒ また海外に行きたい 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.	