

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 2 月 9 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	総合科学部国際共創学科 School/Graduate School	2 年次(Year)
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 Humanities	
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 18 日 ~ 2026 年 1 月 16 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	以前から/ リト三国に興味があったことと、交換留学だからこそ行ける国で学びたい と思ったから。また、日本ではあまりなじみのない未知な国で生活することへの好奇 心があったから。
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	応募の半年ほど前から IELTS の勉強を始めました。
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	奨学金申請の準備

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)
	提出書類 / Required Documents : appointment letter のコピー、銀行口座残高証明 書、パスポート、証明写真 (ビザセンターで撮影してくれます)、海外旅行保険の 書類
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 1 カ月
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	MIGRIS への書類提出、VFS への訪問予約、VFS への訪問 (申請と受け取りの 2 回)
出国年月日/ Date of Departure	2025 年 8 月 18 日 (YYYY /MM/ DD)
経路 (往路) / Route (Outward)	羽田→イスタンブール→ヴィリニユス

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21日 - 9月1日 (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation
帰国年月日 / Date of Return	2026年 1月 16日 (YYYY/MM/DD)	
経路(復路) / Route (Return)	ヴィリニウス→ヘルシンキ→羽田	

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount	55万	円/yen
	内訳 Details	渡航費(往復) / Flight Ticket (Round Trip)	30万 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	6000 円/yen
		教材費(授業料以外の学費) / Learning Material (Extra Tuition Fee)	2500(学生証) 円/yen
		宿舍費(住居費) / Accommodation Fee	2万 円/yen
		光熱費 / Utility Cost	家賃に含まれる 円/yen
		食費 / Meal Cost	月 12000 円/yen
		通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone	月 1500円 円/yen
		交通費(宿舍～大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	0 円/yen
		交際費 / Social Expenses	月 1万 円/yen
		その他 / Others (旅 費)	15万 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)	Lithuanian History (90分×週1回) Lithuanian as Foreign Language A1 (90分×週2回) Psychology (90分×週1回) Survival Lithuanian (5日間の集中講義) Fundamentals of Linguistics (90分×週1回)
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)	授業は大人数のものから4、5人の少人数のものまで幅広く開講されています。授業中は学生の発言も多く活気があります。先生も優しい方ばかりなので発言しやすく授業自体も非常におもしろかったです。テストは中間、期末の2回あり、もしできなかったとしても再試験の期間が設けられていたので、単位を落とすということはありませんのではないかと思います。単位については、現地の学生がとるぐらいの授業数(単位数)を参考にして履修を組みました。

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)	先生の話を一方的に聞くいわゆる講義というよりかは、学生の意見交換が盛んで発言が多い授業がほとんどです。先生と学生の関係もどこか友人同士のような感じで授業が進んでおりとても新鮮でした。どんなことを発言しても受け入れてくれるので、とても発言しやすい雰囲気でした。
---	---

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 (現地通貨/ local currency) (1日3,5€の部屋だったので) 1ヶ月当たり 105€ or 108,5€	約/ approximately 約 20000 円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	大学の寮はリーズナブルなのでおすすめしますが、本当に部屋が取れません。実は私も寮の募集がかかっている段階で応募しましたが取れませんでした。その後、大学側が寮が取れなかった人用に周辺のアパート一覧を載せてくれているのですべてに応募しましたがそれもすべて取れませんでした。途方に迷いましたが、広大の国際室に相談し、運よく現地の大学側が寮を手配してくださいました。 すべての応募が通らなかった段階で、自分で寮と各アパートに空きがないかという旨のメールを送ってもなお、部屋が取れなかったので国際室に相談したという感じです。もし、自分ではもうどうしようもない状態になってしまった場合には国際室の方に相談してもいいのではないかと思います。	
(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 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	病院にはかからなかったのがわかりませんが、病院を利用した友人曰く、英語で対応してくれるそうです。	

Japan)	
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	夜更かししないことや食生活に気を付けることといった健康管理はしっかりやっておくと思います。慣れない異国での生活の中、1人で病気に耐えるのはかなり辛いと思うので、日ごろから生活リズムを安定させることが大切だと思いますよ。あとは、空気が非常に乾燥しているので、目薬やリップクリーム、ハンドクリームが個人的には必需品でした。衛生面で言うと、リトアニアはトイレトーパーを流せないお手洗いが結構あり最初は驚きましたが、清掃がまめにされているようで、不潔に感じることはあまりありませんでした。(寮のお手洗いは流せます。)
(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	
滞在していたカウナスは治安もよく、特に身の危険を感じることはありませんでした。とはいえ、夜は出歩かないことや、人通りの多い通りを歩くこと、身の回り品の管理を怠らないことなど、最低限の注意は必要だと思います。ほかのヨーロッパの国にもいくつか行きましたが、それらと比べてもリトアニアは大変過ごしやすくと肌で感じました。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
日本食の調味料は、スーパーのアジアコーナーで割高ですが販売されているので、作ろうと思えば日本食を作れます。ですが、粉末スープや粉末味噌汁、お煎餅などは持っていくと即席で日本食を食べられるので、現地での生活に慣れるまでの間や、体調がすぐれないとき、日本食を紹介したいときなどには最適だと思います。百貨や3COINSに手軽に調理できる便利な調理アイテムがたくさんあるので無理のない範囲で持っていくこともおすすめします。(私はレンジでパスタがゆでられるアイテムを買って持参し、重宝していました。)	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
8月下旬ごろからスタートしましたが、9月上旬ぐらいまでは20℃を超える日が多く、長袖では汗ばむ日もありましたが、10月以降は気温がだいぶ下がり、コートを着ていました。11月は雨が多い印象で、気分もどんよりする日が多かった印象です。12月に入ると雪が本格的に降り始め、日の出が8時半ごろ且つ日の入りが16時ごろで日照時間がとても短く、太陽が出る日も少なかったです。2回ほど凍った雪ですっ転びましたが、現地の方の中にも派手に転んでいる人を何人か見かけたので珍しいことではなさそうでしたが、身も心も痛むので、雪道での移動は気を付けてください。	
(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.)	
キャンパス内と寮はeduroamが繋がります。ただキャンパス内は問題ありませんが、寮のeduroamは弱く、つながらなくなることがたまにあり、オンライン授業などの場合は図書館なりカフェなり回線状況のいい場所で受けることをお勧めします。 スマホは現地の物理simに入れ替えて使っていたので、場所を問わず使っていました。	
(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?)	
授業開始前にオリエンテーションの期間を設けてくれており、様々な企画やイベントが用意されていたのでそれに参加し、いろんな留学生と知り合いました。とにかく様々な国籍の留学生がおり、今までかかわったことのない国の方がほとんどだったので少し会話してみるだけでもとても刺激的で楽しかったです。みんな気さくで優しいので、積極的に声をかけてみると交流の機会も増えて留学生活がより豊かになると思います。	
(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	
宗教や文化といった様々なバックグラウンドを持つ学生が多いので、相手のそれらに敬意を持って尊重することを心掛けると対人関係が円滑に進むと思います。日本にいととなかなか宗教や異文化に触れる機会が少ないと思いますが、会話や日々のかかわりの中でそれらを身近に感じられるとても貴重な機会だと思うので、相手に失礼のない範囲で、でも興味を持って質問したり話を聞いたりすると思います。逆に、日本の文化に興味を持ってくれる方も多くいるので、アニメや漫画、食文化など、少しでも日本を語れるように準備しておくとなおよいと思います。	
(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?	

日用品は現地でも揃えられるので、特段こだわりがなければ持っていなくてもいいと思います。個人的には、粉末味噌汁や粉末だし、百均などに売っている時短調理道具は重宝しました。また、ヒートテックやカイロは持っていくべきだと思います。さらに、現地の方は、雨や雪でも傘をささずにフードでしのいでいる方がほとんどだったので、冬はフード付きのダウンコートがあると便利だと感じました。
(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
リトアニアはほとんどのお店でクレジットカードが使えます。（使えないのはたまに開催される蚤の市のような出店ぐらいです。）ヨーロッパはMasterCardが強いと言われますが、VISAとMasterCardの2種類があると安心だと思います。という理由かわかりませんが、ごくたまにどちらかが使えないお店があるので2枚あると心強いです。（JCBは使えません。）

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 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	日本を外から見つめた時に、国際舞台における日本が果たす役割、果たすべき役割を考える機会が多かったので、そういったことを今後も興味を持って探求していきたいと考えている。
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.	留学前にある程度の単位を取得しておく、3年次以降の履修が大変にならなくて済むと思う。

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

実際に留学してみると、語学力はもちろんですが、語学力以上に得られるものがたくさんあることに気が付きました。例えば、自己管理能力や自己解決能力、行動力、判断力といったスキルから、対人関係や異文化交流で大切なコミュニケーション力や、相手のバックグラウンドを尊重する姿勢など、実際に留学するまでは想像もしていないほどの内面的な成長がありました。さらには、授業を通して自分の興味の深まりや、様々な国の留学生との対話を通して誇り高さ日本文化の再認識や、他国の文化や言語、宗教への興味など、知的好奇心が向上したり、価値観が変化したりするきっかけがたくさんありました。こういうふうに見える留学になったのも、周りにいた留学生が本当によくしてくれたからであり、そんな仲間に出会えたことが私の人生における財産になりました。留学する前は不安も大きいと思いますが、本当に意外と何とかなります。あまり気負いせず初心を大切に、貴重な留学生との交流や、異国での生活を楽しんで有意義な時間にして下さいね！応援しています！

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).

まずは留学を終え無事に帰国できたことに安堵しています。この5か月の間に、想像をはるかに超える充実した時間を過ごすことができました。そのなかでも特に3つのことが印象に残っています。1点目は、ウクライナからの留学生たちとの出会いです。ウクライナからは数多くの学生が学びに来ており、授業はもちろん、オリエンテーションやイベントでもたくさん関わる機会がありました。辛く苦しい事情を抱えているとは思いますが、みんなが本当に明るく優しくいい人たちがばかりでいろんな場面で助けてもらいました。祖国を追われ、どうしようもできない状況の中でも前を向いて生活している彼らを見て、いかに自分が恵まれた環境にいるのかということを痛感し、「たとえ自分が望んだ道ではなかったとしても、その置かれた環境で精一杯努力する」という自分の今後の人生の指標を与えてくれました。2点目は、あるトルコからの留学生との出会いです。彼女は日本文化に興味を持ってくれており、よく行動を共にするほど非常に仲良くしてくれました。そんな中でも、彼女がムスリムであったことが私の価値観に大きな変化をもたらしてくれました。日本ではあまり宗教に馴染みがなく、中学や高校で習う程度の知識しかありませんでしたが、彼女と行動を共にする中で宗教が身近に感じられるようになり、世界のそれぞれの宗教の教えやルールを調べるようになりました。また、イスラム教の慣習について教えてくれたり、日本文化との類似点や私が疑問に思ったことを快く教えてくれたりして、異文化理解への大きなきっかけを与えてくれました。3点目はEU政治の授業です。EU政治の授業を履修し、EUの歴史やシステムを学びました。EU各国の政治制度を詳しく知る機会は初めてで、日本の政治制度との相違点を日本以外からの視点で捉える機会を得られたことがとても貴重な経験になりました。また、その授業を履修していたのはほとんどがヨーロッパの学生で、彼らが自国の政治制度について語っている姿を見て、いかに自分が政治について無知であるかを感じさせられました。この授業を履修したからこそ、自国の政治により関心を持ち、また国際情勢にもよりこまめに目を向けるようになりました。

以上の3点が特に印象に残っていますが、そのほかにも、ルームメイトや地元の方との交流、授業、旅行、カフェやレストランで友達と話した日々といった、何気ない日常がかけがえのない思い出になりました。このような経験や思い出も、リトアニアを選んだからこそ得られた財産であり、留学を終えた今、留学先にリトアニアを選んで本当に良かったと心から思います。このような経験をさせてもらったことに深く感謝しつつ、今後は、今回の留学で特に向上した知的好奇心を腐らすことなく、あらゆることに関心を持って、広い視野で物事を捉えることを意識していきたいと思っています。

ふりがな 氏名 / Name	仲田香菜子	学生番号 / Student ID	
		B243133	
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	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.	日本のホスピタリティーや礼儀、配慮の精神に対して改めてすばらしさを感じました。留学したおかげで、こういった日本のおもてなしを世界に伝えるパイプ役ができればと思うようになりました。
---	--