

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 3 月 15 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 School/Graduate School	学部/研究科 国際共創学科 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	グダニスク大学 (国名/Country : ポーランド)	
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	社会科学部 (Faculty of social science)	
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 9 月 28 日～ 2026 年 2 月 15 日 (YY/MM/DD) (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	ポーランドという国が、深い歴史・文化と豊かな自然を有しており、他の国にはない魅力を感じたため。また、グダニスク大学がジャーナリズム学という広島大学では扱っていない講義を提供していたため。
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	IELTS の試験を受けなければならなかったため、試験の半年前程から始めました。
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	言語運用能力は高められるだけ高めておくべきだと感じました。 パスタに和えるだけで食べられるソースなどを多めに持っていったのですが、最初の方など、非常に役に立ちました。

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 : シェンゲンビザ
	ビザ申請先 / Location of Visa Application : ポーランド大使館
	提出書類 / Required Documents : パスポート、健康保険の証明、クレジットの明細書、アクセプタンスレター、寮の受け入れ許可証、写真
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 2週間程度
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	なし
出国年月日/ Date of Departure	2025 年 9 月 25 日 (YY/MM/DD)
経路(往路) / Route (Outward)	福岡 → 香港 → ドーハ(カタール) → ワルシャワ → グダニスク
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	有の場合 期間/Period : <u>1週間ほど</u>
	☐ 無/No	(If Yes) 内容：大学生生活・行政手続きについての説明
帰国年月日 / Date of Return	2026 年 2 月 28 日 (YY/MM/DD)	
経路(復路) / Route (Return)	グダニスク → フランクフルト(ドイツ) → 香港 → 福岡	

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount	約 78 万 円/yen	
	内訳 Details	渡航費(往復) / Flight Ticket (Round Trip)	28 万 円/yen
		ビザ申請手数料/ Visa Application Charge	円/yen
		予防接種費用 / Immunization Charge	0 円/yen
		保険料 / Travel Insurance	56,240 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	19 万 円/yen
		光熱費 / Utility Cost	0 円/yen
		食費 / Meal Cost	20 万 円/yen
		通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone	7,500 円/yen
		交通費(宿舍～大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	0 円/yen
		交際費 / Social Expenses	5万円 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)	学部：社会科学部 (Faculty of Social Sciences) ● Critical Thinking, Lecture ● Great brands, unforgettable campaigns, Lecture ● Polish Language for Foreigners, classes ● New Political Geography, Lecture ● Socio-political problems in the African Great Lakes region. Security aspects, Lecture
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)	ポーランド語の言語の授業以外は、プレゼンテーションを含む授業のみ受講した。ジャーナリズム・政治学・社会学を網羅することができたが、授業で使われる例などはヨーロッパのことが多かったので、留学前にヨーロッパ全体の情勢などを少しでも頭に入れておくとよい。

(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 9 m ²	同居人の有無 Roommate(s)	☒ 有 / Yes (1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 800 PLN (現地通貨/ local currency)		約 approximately 34000 円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	寮の部屋はルームメイトと2人で1つの部屋を使うこととなり、基本は同じ国の学生同士で組んでくれるが、他の国の学生と同居することになった場合、生活リズムや慣習などの違いで様々な問題に直面することがある。		
(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 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)	利用しなかったため、あまり分かりません。		
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	冬場の寒さが厳しく、日中の天気も悪かったのでマルチビタミンのサプリを使用していました。水道水が硬水で飲めないため、ペットボトルを部屋にストックしていました。		

(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 治安が良く、危険を感じる場面はなかったと思います。ですが、レストランや大学では荷物を置いての退席をすることはありませんでした。財布・スマホ・パスポートを小さいバッグに入れて持ち歩いていました。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice 外食するとほとんどの場所では 1500～2000 円ほどします。パスタやチーズ、根菜は安いので、それらの食材を使った自炊をすることが多かったです。ケバブのお店が大学近くに多く、1000 円ほどでボリュームだったので頻繁に利用していました。お酒を友人と飲むことが多かったのですが、ビールは日本よりも種類が多く、安かったです。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing 冬の寒さが 12 月後半から 2 月まで厳しいため（氷点下 10 度以下の日も 1 月は多かった）、防寒具を日本でそろえていくことをお勧めします。 ブラックフライデーの時期には多くのお店で大規模なセールがあるため、そこでそろえることもできます。	
(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.) 学内・寮は eduroam の Wi-Fi 環境が整っていた 図書館や講義棟などの施設は比較的新しく、過ごしやすかった	
(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?) 留学生向けのイベントを頻繁に企画する学生団体のような組織があり、インスタグラムや WhatsApp などの SNS で確認することが出来ます。また、授業が始まる数日前にグダニスク観光とウェルカムパーティーを大学が企画してくれており、そこで多くの参加者がいました。 また、日本学科という学部があり、その授業に出席することで日本語や日本文化に関心のあるポーランドの生徒と交流する機会がありました。	
(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 公共の場（道路や公園）でのアルコール摂取が厳禁となっています。 また、若者以外には英語が基本通じないので、スーパーなどで使える基礎的なポーランド語などはフレーズだけでも覚えていたら役に立つと思います。 店に入るとき・出るときはほとんどのお店で挨拶します。	
(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? 洗濯物を干すスペースが限られていたので、持っていた洗濯ネットやハンガーが役に立ちました。 日本食は売っていても値段が日本の 2 倍以上になるので、好きな食べ物、調味料は持っていくことをお勧めします。	
(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 eSIM は、ポーランドの会社のものを使用した方が安く済むと思います。	

6. 帰国後の進路について / Your Career After Study Abroad	
卒業予定年月 Expected Graduation	2028 年 3 月 (当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad)

Month and Year	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	帰国後単位を取り切れば予定通りの卒業が可能
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.	2 年の前期にできるだけ多くの講義をとるようにし、3 年次の前期・夏休みの就職活動へ集中できるようにした。

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

ポーランドは他のヨーロッパの国々と比較するとあまり留学先としてメジャーな国ではありませんが、アジアの国出身の人が全然いないので、留学先の国としてはとても良い国だと感じました。親日国ということもあり、町の方が日本語で挨拶してくれる場面などがありました。また、ポーランドはユーロ圏の国よりも物価が安いので、過ごしやすく、位置的に他の国への旅行もしやすいと感じました。

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

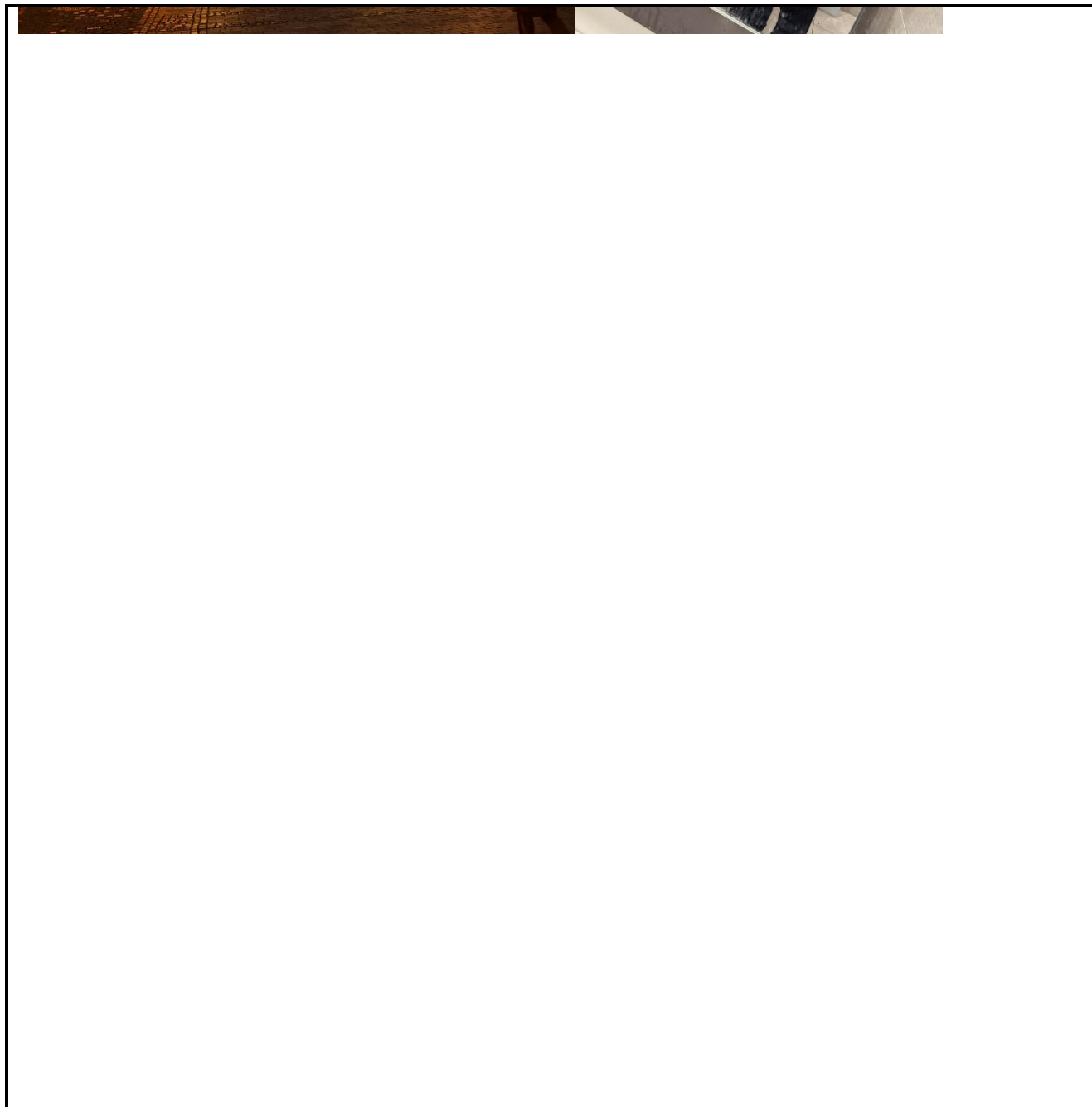
• 以下の点を踏まえ、記述して下さい。 / Please give your feedback including the following points:

- 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).

留学を振り返るたびに、あっという間に終わったな～と覚えることが非常に多かったです。始まったころはルームメイトが何度か変わることがあり、ストレスもあったのですが、それが落ち着いたあとはリラックスして部屋でも過ごすことができ、講義や課題にそれほど時間がとられることがなかったので、したいことに時間を使うことが出来たからだと思います。留学中最も印象に残ったことは、人との距離感についてでした。初対面の人と関わる際はある程度距離を無意識的に作ってしまっていたのですが、オリエンテーションではそういった壁をいい意味で壊して関わってくれる人が多く、驚きや戸惑いがある半面、内面的な自分の成長の機会を作ってくれる人が多かったです。また、コミュニケーションの際に必要な英語力についても、場面ごとで使うべき単語や、似た意味の単語の微妙なニュアンスの違いなど、講義や会話の中で気づくことができ、留学して特定のトピックについてはなせたからこそ理解することが出来たと思うものが多かったです。留学前と比較して成長した部分としては、英語の運用能力はもちろん、自分の周りの物事に対する見方や、ハードルの低下などが挙げられると思います。留学へ行く前は、何事もリスクを先に列挙して行動に移すまでが非常に長いという面があったのですが、留学を経た今、「挑戦してみればいい」というような、まず取り組んでから経過を見るといったような行動力を得たような気がします。また、意見の主張についても、以前よりもはっきりと相手・周囲に伝えることが出来るようになったと感じています。授業の中で、自分が日本人（時々アジア人学生として）としての意見を求められる場面が多く、明確かつ即座に答えが必要とされたので、そういった経験を経て、留学後には遠回しに伝えたり、濁したりということが減ったなと感じます。また、ルームメイトが常にいる生活を経験したことで、自分の中の許容範囲も広がったと感じています。今回の交換留学で、プレゼンテーションや授業内ディスカッションが課されている授業を意図的に履修したのですが、グループワークの中で様々な国出身の学生と社会問題などについて議論し、トピックに対する答えを導きだしたり、議論した内容を他の学生に発表したりといったことが、自分に合っているということに気づくことが出来ました。そのため、将来は外資系企業や海外支社などの、多国籍のグループで働くことのできる環境で働きたいと考えています。また、異文化メンバーで時間を共にすることの楽しさや貴重さを感じることが出来たので、学生の間により多くの留学生などと関わっていきたくて思いました。





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）*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）*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）

*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 ふりがな 氏名 / Name	緒方 舜	学生番号 / Student ID B244229
現 在 の 本 学 で の 所 属 学 部 ・ 研 究 科 School / Graduate School	総合科学部 学部・研究科 School / Graduate School	国際共創学科 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.	留学生として他の国に行き住み始めるということの大変さ・不安を体験し、逆に日本にきている留学生・IGS生をそういった面で尊敬できるようになった。 また、留学にこれから行く学生の不安等、少しでも解消するようなことが出来ればと思った。

--	--