

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		3 月 16 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 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	Social Sciences	
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 29 日 ~ (YY/MM/DD)	2026 年 2 月 15 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	ヨーロッパ諸国に行ってみたいと思い、その中でもポーランドの歴史や文化について興味を持ったからです。また、物価が他の国と比べると安いのも選んだ理由の一つです。
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	一年生に夏頃から 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	IELTS 受験、ビザの申請、寮の申し込み、クレジットカードの用意、歯医者

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 : 学生ビザ
	ビザ申請先 / Location of Visa Application : 東京都
	提出書類 / Required Documents :
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 二週間程度
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	
出国年月日/ Date of Departure	2025 年 9 月 25 日 (YY/MM/DD)
経路（往路）/ Route (Outward)	福岡空港→香港→カタール→ポーランド（ワルシャワ）
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

支払額 / Expenses	総額 Total Amount		円/yen
	内訳 Details	渡航費（往復） / Flight Ticket (Round Trip)	円/yen
		ビザ申請手数料 / Visa Application Charge	円/yen
		予防接種費用 / Immunization Charge	円/yen
		保険料 / Travel Insurance	円/yen
		教材費（授業料以外の学費） / Learning Material (Extra Tuition Fee)	円/yen
		宿舍費（住居費） / Accommodation Fee	円/yen
		光熱費 / Utility Cost	円/yen
		食費 / Meal Cost	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)	円/yen
		交際費 / Social Expenses	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)	School readiness(lecture で出席確認と final presentation あり)/Developmental dyslexia(成績評価はテストのみ)/Critical Thinking(1 人でのプレゼン発表) /Football, Society and Culture (毎回授業で発言しなければならなかった、出席確認あり)/ Polish language for foreigners(週一で3時間程度、出席確認あり)
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)	B2 レベル以上だと履修できる授業などが結構あったので、IELTS でそのレベルを目指すといいと思います。 授業開始日や場所等は聞かないと教えてくれない授業もあったので、分からないことがあったらすぐに先生にメールすることをおすすめします。

(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 (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	(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	私が住んでいた１０番寮にはエレベーターがありましたが、他の番号の寮にはなかったそうです。キッチンフロアで共有でした。また、１０番寮には電子レンジはなく、オーブンのみでした。洗濯機は専用コインをかうと使用できるシステムでした。		

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)	
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	気温が低く、雪も降る地域だったので、何度か風邪をひきました。ポーランドのスーパー等で購入できる総合風邪薬を服用しましたが、特に問題はなく、すぐに治りました。

/ Dangerous Situations and Locations Encountered, Possible Advice for Risk Management

ポーランドのトルンへ観光をしに行ったとき、男性に話しかけられ薬物を買ってこないかと言われました。無視か、はっきりと断ることが大事です。

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

寮から20分程度歩いた場所に Auchan や Lidl という大型スーパーがあり、よく利用していました。アジア料理コーナーがあり、日本の米や醤油、味噌も買えます。日本の米は少し高いので、私は Ryz Bialy (white rice) というのを買っていました。ヨーグルトやパンがとても安くよく買っていました。ギリシャヨーグルトは1kgで400円くらいでした。ポーランド料理はどれも美味しかったです。特にピエロギとピゴスがおすすめです。

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

冬の気温は一番低くてマイナス18℃だった日もありました。雪も降っていたので、現地でスノーシューズを買うことをおすすめします。11月末にブラックフライデーがあり、安く買えるのでおすすめです。

(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.)

学校内、寮では eduroam を使っていました。何度か Wi-Fi がつながらない日もありましたが、大体1日経つと復活していました。

寮は一度だけ水道から水が出なくなった日があり、トイレも使えなかったです。他の寮のトイレを使わせてもらいました。

(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?)

留学生向けのワークショップが頻繁に開催されており、メールで情報を教えてくれました。フィットネス、ピラティス、即興劇、T シャツやトートバッグのデコレーション、クリスマスリース作りなどが毎週あり、参加して他の留学生と交流できました。また、グダニスク大学には日本語学科があり、授業に参加させてもらっていました。日本語を学ぶ沢山のポーランドの学生と交流ができました。

(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

挨拶やお礼を言うことを大事にしていると感じたので、ポーランド語で挨拶やお礼をするように心がけていました。

(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?

寮の中で使うスリッパ、洗濯ネット、折りたたみ式のハンガーは持って行ってよかったものです。服を沢山持って行きましたが、帰国する時にはお土産でスーツケースに余裕がなく捨てることになったので、必要最低限で良かったと思います。大学の近くに古着屋さんもあったので、困らないと思います。

(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

学生証はオンラインで申し込みができ、割とすぐに student id カードを発行してもらえます。Student id があれば、電車、バス、トラムが半額になります。交通機関の利用のためにチケットを買うときは Jakdojade というアプリがあり、簡単に買えるのでおすすめです。ほとんどのお店でクレジットカードが使えます。バスやトラムの中にはeチケット(たまに紙媒体)を買える機械があり、カードのみで買えました。

6. 帰国後の進路について / Your Career After Study Abroad

卒業予定年月	28 年 3 月
Expected Graduation	(当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad
Month and Year	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	
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.	

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

--

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).

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		学生番号 / Student ID
現 在 の 本 学 で の 所 属 学 部 ・ 研 究 科 School / Graduate School	学部・研究科 School / Graduate School	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.	