

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 7 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	経済学部/研究科 School/Graduate School	4 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	グラーツ大学 (国名/Country:オーストリア)	
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	経済学部	
在籍身分 Status at Host University	大学生 (ex. Exchange Student, Special Auditing Student)	
留学期間 Period of Program	2025 年 9 月 1 日 ~ 2026 年 2 月 10 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	海外で生活してみたいという思いがあったから。ヨーロッパに留学したいと思っていたことと、治安がいい場所がよかったため、グラーツ大学はちょうどいい選択だった。
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	2 年生の 5 月ごろから意識し始めた。IELTS など、本格的に動き始めたのは 2 年生の 3 月ごろから。
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	英語の勉強をして、応募資格は満たすようにした。目的や目標を考えておくと留学後に達成感を感じやすいのでオススメ。英語の勉強をしておけばよかったと思ったこともあったが、渡航前は英語を話せる機会があまりないと思うので、あまり準備にこだわりすぎなくてもいいと思った。

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 D ビザ ビザ申請先 / Location of Visa Application : オーストリア大使館 提出書類 / Required Documents : 通帳のコピーや記入書類など。オーストリア大使館に直接メールを送って聞いてみると安心感あります。すぐに返信が返ってくるとは限らないので余裕を持って。 手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 1-2 ヶ月ほど。オーストリアは渡航期間が 180 日以内であれば、日本人はビザを取る必要なし。しかし、他のシェンゲン領域内の国は 3 ヶ月を超えてしまうと入国できなくなってしまうため、3 ヶ月を超えた時点でシェンゲン領域内の国に旅行やトランジットとして入国できなくなる。不便ではないが、取っておくと安心感がある。私は関西圏出身なので、大阪で手続きしたが、パスポートを一度東京にある大使館ま
----------------	---

	で送らないといけなかったため手続き後 2、3 週間パスポートが手元になかった。 返ってきたのは 8 月 10 日前後だったので、はらはらした。早めに動くのいい。	
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	在留届をオンラインで手続きすること。寮の確保。	
出国年月日 / Date of Departure	2025 年 9 月 1 日 (YYYY /MM/ DD)	
経路 (往路) / Route (Outward)	関空→台湾桃園空港→ウィーン	
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 : <u>09/03</u> - <u>09/05</u> (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation
帰国年月日 / Date of Return	2026 年 2 月 10 日 (YYYY /MM/ DD)	
経路 (復路) / Route (Return)	ウィーン→台湾桃園空港→関空	

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount	100 万 円/yen	
	内訳 Details		
	渡航費 (往復) / Flight Ticket (Round Trip)	20 万	円/yen
	ビザ申請手数料 / Visa Application Charge	1 万	円/yen
	予防接種費用 / Immunization Charge	0	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)	0	円/yen
	宿舍費 (住居費) / Accommodation Fee	8 万×5 ヶ月	円/yen
	光熱費 / Utility Cost	0	円/yen
	食費 / Meal Cost	4、5 万×5 か月	円/yen
	通信費 (インターネット・携帯) / Internet, Phone	1 万3千	円/yen
	交通費 (宿舍～大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	0	円/yen
	交際費 / Social Expenses	10 万	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)	German Breakthrough 1, Intensive, Level A1/1 Phase Globalization processes from Early Modern History on: Development, myth, controversies Current Topics of Management (Cross Culture Human Resource Management) English Vantage 3, Level B2/1 st Phase Basics of Production and Logistics
単位互換希望の有無 / Credit Transfer	☐ 有/Yes ☒ 無/No

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	寒さは日本より厳しいため、寒さ対策をするべきだと思う。
(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	
危険を感じたことはない。しかし、夜間の大学近くの公園は危険だそうなので、用がなければ近寄らない方がいい。公園を突っ切る道があるが、そこは街頭や人通りがあれば危険ではない。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
パンやパスタ中心の生活が1番楽で、それに頼ってしまいがちになってしまうので、お鍋でのお米の炊き方などを調べていくといい。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
冬はとにかく寒い。クリスマスの時期が1番寒い。	
(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.)	
日本ほどの通信スピードではなかった。部屋のWi-Fiに制限があったため最初は気を使って使ったが、制限を超えたことはなかったため不自由しなかった。	
(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?)	
現地学生と会う頻度は少ない。むしろヨーロッパの留学生と仲良くなることが多い。オーストリアの学生と会いたいなら、パティに登録するか、イベントで積極的に声をかける中でたまたま出会うか、タンデムという制度を利用して日本語を学びたいオーストリア人と出会うのがよい。	
(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	
鼻をすするのはNGと聞いていたので気を付けていたが、あまり気にすることもないかなとは思った。	
(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?	
【持っていくべき】スキンケア用品、生理用品、コンタクト、ヒートテックや下着、常備薬、すぐに変えないものやこだわっているもの 【持っていくべきではない】たくさんの服と靴、たくさんのカイロ	
(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	2027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	現在は1年休学して就活中。	
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.	3年次までに全単位を取得していたため、単位を気にせずに授業をとることができた。	

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

グラーツは都会過ぎず田舎過ぎないちょうどいい場所なので、とてもいい留学先です。少なくとも私はグラーツを選んでよかったと思いました。また、留学の目的を持っておくと、行動に一貫性が出て充実しやすいと感じました。素晴らしい目的でなくていいので考えておくのはおすすめです。そして、何事も楽しむのが一番です。真面目に考えすぎずに楽しんでください！

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).
 - ① 留学してよかった。特に目的に沿った留学生活を送れたと感じているため達成感が大きい。あまり後悔もない。そして周りの人に助けられながら過ごした留学だったが、一人で日本を出て一人で生活した経験は自分の自信につながった。留学をするのは夢だったが、決定してしまうと不安が募った。今思えば不要な心配ばかりだったと感じる。しかし到着したら、ここで生活すると覚悟が決まったのか一度もホームシックにならなかった。むしろ帰国直前には帰りたくないとさえ思っていたので、充実した日々を送っていたと感じる。日本と違うことも多いが、同じこともかなり多かった。カルチャーショックは受けたが、自分がそれに慣れて生活できるということも知れた。世界中どこでもある程度慣れることができれば生きていけるということを感じられて、留学するという決断をしてよかったと思う。
 - ② 最も印象に残ったことは、クリスマスシーズンの街と人の様子だ。クリスマスの時期はクリスマスマーケットが開催されているため、一か月間ほどクリスマス気分になっていた。街並みだけでなく、人もそれに伴って生活しているのでクリスマスイブは終電が夜6時までで、クリスマス当日はスーパーが開いておらず、それに合わせるのが大変だった。クリスマスは家族と過ごす人が多いので当日はグラーツに残っている人のほうが少なく厳かな雰囲気だったため少し寂しかった。しかし本場のクリスマスを感じられたためいい経験だった。
 - ③ 成長した点は、行動力を伸ばせたことだ。滞在期間は限られているのでどれだけ行動するかが鍵となった。したことのない新しいことにチャレンジしようと思っていたため、1人旅行やイベントに参加するなど、毎日何かしらしていた。留学前は家に引き籠もることも多かったが、留学に行きとてりあえず参加してみる、旅を試みる、といった行動をとったおかげで、何事に対してもハードルが下がった。挑戦をするには大きな勇気が必要だと思っていたが、行動するには小さな勇気で十分だった。行動すれば挑戦でき、挑戦できれば世界が広がる。そのことを学べた。
 - ④ この留学で私は意外と日本以外でも生活できることを知った。自分のことを過小評価していた私にとってこのことは大きな自信につながった。自信は挑戦力、行動力を伸ばしてくれる。この留学をただの思い出にするのではなく、何か挑戦する際のステップだと思えるようにしたい。留学が、人生での1番の思い出ではなく、始まりだったと感じられるように生きていきたい。

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.

b

*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	松本菜々夏	学生番号 / Student ID	
		B220346	
現 在 の 本 学 で の 所 属 学 部 ・ 研 究 科 School / Graduate School	経済学部経済学科 School / Graduate School	学部・研究科 School / Graduate School	4 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.	今回の留学だけではないが、帰国後に感じるのはもっと人に優しくできる世の中だったらいいのになということだ。オーストリアだけでなく他のヨーロッパ諸国に旅行したときでも、困っている人を見かけるとすぐに誰かが助けてくれた。しかし日本でそれをする人はあまり見ないし、された経験もあまりない。もっと自分の人生にフォーカスして、人にも優しくできる世界になればいいのになと感じる。しかし、私は日本で生きていく予定なので、この空気にまた慣れていってしまうのかと思うと少し寂しい。私も困っている人がいれば助けたいが、リスクがある。目が合うと笑顔を交わしていたのに、日本でしてしまう

	とストーカー被害にあったりするかもしれないと言われたきたり、変人だと思われる危険があると言われたり。世知づらいなと感じる。もっと気楽に生きられたら楽だろうなと思ったりするが、これは私が短期間の渡航だったから優しいと感じただけで、住んでいる人が感じることはまた異なるんだろうなとも思う。ただ、このギャップで少し違和感を感じながら生活することになるだろうということだけは確かだ。
--	--