

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 6 月 26 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/ 総合科学科	学部/研究科 School/Graduate School	年次(Year) (留学開始時点(When Started))
		3	
派遣プログラム Name of Program	☒ HUSA ☐ USAC		
留学先大学 Host University	シェフィールド (国名/Country : イギリス)		
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	心理学部		
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 6 月 13 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	大学1年生の時に参加した国際交流イベントで英語を使ってたくさんの人とつながれたことがとても嬉しく、この経験をもっとしたいと思ったことが留学を目指し始めたきっかけです。留学の目的として、「英語力の向上」と「世界中に友達をつくること」を挙げていたので、英語圏であり国際色豊かなイギリス・シェフィールド大学を選びました。
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	IELTS 受験：HUSA 学内選考の3か月前 VISA 申請等：留学先の指示にしたがって進めた。
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	IELTS 受験：一度目の受験では英語圏の大学へ出願するにはスコアが足りず、もう一度受験。早めに目標のスコアを取っておくのに早すぎることはないので、計画的に勉強を進めることをおすすめします！ ビザの取得：イギリスのビザ申請に難があったというわけではないと思いますが、ビザセンターへ行った後予定日を過ぎててもビザが届かず、メールを送り続けなければいけないということがありました。結局フライトの予定も変えなければならなかったが、キャンセル無料にしておいて本当に救われました…

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 : Student Visa
	ビザ申請先 / Location of Visa Application : VFC ビザ申請センター大阪
	提出書類 / Required Documents : パスポート, CAS (大学からもらう書類) など
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 3 か月ほど
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 18 日 (YY/MM/DD)

経路（往路） / Route (Outward)	関西国際空港→ヘルシンキ空港→マンチェスタ空港→シェフィールド駅	
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（特定の期間には大学からピックアップのバスも出ていました）	
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：授業が始まる1週間前の平日5日間 (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation： 交換留学生に向けた対面のセミナーがあった他、全サークルが一室に 会するイベントやバーベキューも公式イベントとして開かれていまし た。
帰国年月日 / Date of Return	2026 年 7 月 2 日 (YY/MM/DD)	
経路（復路） / Route (Return)	シェフィールド駅→マンチェスター空港→香港空港→関西国際空港	

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount	305 万	円/yen
	内訳 Details	渡航費（往復） / Flight Ticket (Round Trip)	40 万 円/yen
		ビザ申請手数料/ Visa Application Charge	10 万 円/yen
		予防接種費用 / Immunization Charge	0 円/yen
		保険料 / Travel Insurance	16 万 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	160 万 円/yen
		光熱費 / Utility Cost	0 円/yen
		食費 / Meal Cost	27 円/yen
		通信費（インターネット・携帯） / Internet, Phone	2 万 4,000 円/yen
		交通費（宿舍～大学間） / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	0 円/yen
		交際費 / Social Expenses	50 万 円/yen
		その他 / Others（ 費） （ 費） （ 費）	円/yen 円/yen 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 for Academic Purposes (Reading and Writing) 22h • English as a Foreign Language 44h • Cognitive Psychology 40h • Social Division and Inequality 20h • Africa in the World 40h • Introduction to Media and Communication 11h
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)	レベルの高い学生と一緒に、日本と違う文脈から学ぶという経験は本当に貴重なものになりました。留学前に英語のレベルをもっと上げておけば、英語のスキルアップに関する授業の時間を他の授業に当てられたと思うと、もっと英語を勉強しておけばよかったと悔やまれるばかりでした。
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)	

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 6 m ²	同居人の有無 Roommate(s) 1 人部屋	☒ 有 / Yes (6 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 17 万円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	手続きの段階で大学提携の寮が3種類 (Allen Court, St. Vincents, Endcliff) ほど紹介されるのですが、他にも民間の会社が貸し出している格安の学生寮はたくさんあります。他にもオプションがあると思って根気強く探せば、安くてもいいものに出会えると学びました。		

（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 (NHS)		
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)	結局一度も病院にお世話になることはありませんでしたが、高い保険料を払った先で受けられる無料の治療 (NHS) の質は症状によるみたいだと友人からの話で知りました。歯医者も無料で行けるみたいです。		
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	私は一度も熱を出すほどの風邪をひくことはありませんでしたが、風邪をひく人は何度も引いていました。日本の薬は一式持っていくと安心かと思います。水道水は私は飲んで大丈夫でした！		

(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 シェフィールドは安全だったと思います。マンチェスターに行ったとき、ホームレスっぽい人に何か言われたのを無視したら付きまとわれるということがありました。その時は通りがかりの人がその方を注意してくれたのですが、あとからどうすればよかったのかを聞いたところ、無視はよくないとのことでした。ロンドンに行ったときには貴重品を離さないように気を付けていたらスリに遭うことはありませんでした。
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice 外食は1食3,000円を超えることもあります…スーパーで安い食材を買って自炊をすれば値段も抑えられます。私は体調を崩さないように野菜をたくさん食べるように気を付けていました！
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing 11月~2月にかけて太陽を見る日が格段に少なくなるので、メンタルが落ちやすいなと感じていました。特にビタミン剤などを飲みはしませんでした。曇りでも外に出るようにして紫外線を浴びるようにしていました。水道水は私は飲んで大丈夫でした！
(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.) 24時間開いている図書館や開放的なモダン建築の建物など、勉強する環境はこの上ない程に整っていたと思います。私は春以降、近くの芝生のある公園にいて寝そべりながら勉強するのが好きでした。インターネット環境も問題なかったと思います。
(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?) Society が日本のサークルに当たるのですが、数多くの society があったりイベントがあったりと人脈を広げるのに機会が見つからないということはありませんでした。個人的に授業で友達を作ったり、夜のクラブに行ったりするのはハードルが高かったです。私は society やイベントでちょっと仲良くなった子に個人的に遊びに誘って仲を深めるのがやりやすいなと感じていました。自分に合った社交の場や方法がきっと見つかると思います！Open Kitchen Social Club というボランティアに参加して、地域の人と交流することができたのも良かったです。
(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 留学期間中にストライキで授業が行われない期間が続くということが2か月ほどありました。日本で慣れている立ち振る舞いをイギリスで行ってトラブルになるということはありませんでしたが、時間を過ごすうちにイギリスのコミュニケーションスタイルに慣れてくると思います。
(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? お茶漬けのものは持って行って一番よかったと思える日本食でした。(疲れたときに汁が染みました!) ハイキングシューズがあれば持って行っておけば、ピークディストリクトでのハイキングに役立つと思います。
(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 イギリスではバスが定刻よりも早く出発することもざらにあります。電車はキャンセルや遅延などが日常茶飯事なので、余裕を持った行動をおすすめします。

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

卒業予定年月 Expected Graduation Month and Year	2028 年 3 月 (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	4 年で卒業しようとする、総科の所属するコースでは留学中にブレ卒論を完成させなければならないという状況だったのですが、留学にも研究にもしっかり集中したかったので卒業を 1 年遅らせることを選びました。卒業後は就職予定なので、帰国後の夏はインターンに参加する予定です。
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.	卒業を 1 年遅らせることは決めていましたが、留学に行くまでに (3 年前期) 卒論関係以外のすべての単位を取り切りました。

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
Trainline/Trainpal	アプリ	電車やバスのチケットを調べて買うことができます。

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

「留学は人生を変える」留学前にも聞いた言葉ではありましたが、これは大げさんかじゃなく、本当だったなと実感しています。私にとっての留学は人生で一番自分について考えた時間になりました。地味に聞こえるかもしれませんが、異国でも通用した自分の強みも、やっぱり直らなかった弱みも何もかもありのままに自分を捉えることができる機会になりました。もし留学前の時点で語学に不安があるなら、がんばって時間を作ってちょっとでもたくさん勉強しておくといいと思います。私は最大限の努力ができていなかったと後悔しました！皆さんの留学も素敵なものになることを心から願っています。何か聞きたいことなどありましたら、いつでも連絡お待ちしております。

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

① 留学を終えての所感 / Please describe and evaluate your study abroad experience briefly.

9 か月の留学は時に長いと感じることもありましたが、終わってみるとあっという間だったなという感覚です。帰ってきて友達に会ったり、西条での生活に戻ったりする中で、イギリスで過ごした時間が自分の人生にどれほど大きな影響を与えたのかをひしひしと感じ、留学という経験ができたことに感謝してもしきれません。「留学どうだった？」とよく聞かれるのですが、正直一言では到底表せないというのが本音です。これまでの人生で一番の喜び、達成感、そして悔しさに日々向き合いながら、過ごしてきた時間の積み重ねこそが私にとってかけがえのない財産になっていると感じます。日本に帰ってきて自分でも驚いたのは、逆カルチャーショックもどきを体感したことです。ショックではないのかもしれませんが、イギリスでの生活では日々ちょっとした勇気を振り絞りながら人に話しかけたり、修理をお願いしたりといった毎日を過ごしていたので、日本での生活に帰ってきてあまりにも苦労がない！と物足りなくなっていました笑。それでも、夕方大学から中央方面へ自転車で帰る時に、田園風景を横目に見ながら風を切っているとここも悪くないなと思えてきています。とりあえずこれからは、受け身だと刺激が少ないかもしれないこの西条でも自身が成長し続けるために、行動を起こすことが一番重要だなと実感しています。

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?

授業でのディスカッションを通して感じた世界のレベルや自身の中に刻まれた悔しさ、そしてまだまだ頑張りたいと思うモチベーションは、留学に来ていなかったら体感することができなかったことだろうと思います。イギリスでは中学生のころから自分の学びたいものを自分で選んで集中的に学習するスタイルであることが影響してか、学生たちの学びに対する熱心さや知識の深さに感銘を受けました。また、そんな彼らが繰り広げる高度なディスカッションに最初は全くついていけませんでした。翻訳を使っても AI を使ってもいいから議論で発言するという目標を立てて毎度挑んでいました。この留学中には自分の思ったレベルまで上げることはできませんでした。世界の同年代のレベルを思い知ったこと、最近の人生で一番の悔しさを感じたことは私にとって大きな財産になり、これからも自身にモチベーションを与え続けてくれる経験になりました。

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?

私の今回の留学の目標は「英語力の向上」と「世界中に友達をつくること」でした。そんな私の留学前の英語力というのは…自己紹介や簡単な日常会話だけなら自信もってできるけど、英語でのワークショップに参加してもあまり積極的に英語を話そうとはせず、本当に自信があることしか口にしないという感じでした。性格的には明るく人と関わるのが好きなので、留学中もイベントで仲良くなった子を誘ってカフェで話すといったようなことをずっと繰り返していました。友達との会話の中で、以前よりも自分の英語が進歩したと感じる場面もあったにはありましたが、全体的には自分の話したいことを話したいように英語で話せるのにはまだまだで、また人と比べて落ち込むこともしょっちゅうでした。留学は自分の身一つで人脈の一つもない新しい環境に飛び込むからこそ、自分と他人を比べる路線に走ってしまいがちだったんだと今では思います。友達に「英語が話せなくてブルーなんだ」って話すこともありましたが、励ましてもらいたかったわけでもないのですが、自分で申告せずにはいられないくらい弱気になっていました。そんな私が自分の英語に対する負のマインドから抜け出せたのは、帰国の1 か月前あたりでした。相当時間がかかったなと思いますが、最後に行きついたのは、「完璧じゃなくていい」というとてもシンプルな呪文でした。また、自分がどうして英語を学び続けるのかという問いについて、「世界中の人とつながり、お互いを理解したい。そのために英語が必要だから。」という明確な答えが見つかったからだと思います。学校での教育方法や受験での使用などを見てみると、日本での英語の立場は少し神聖化されたような、あるいは病的なものだと感じています。私もこの渦の中で「留学に来たんだから完璧にならないといけな。これまでもっともっと勉強すべきだった。」と無意識のうちに自分を追い込み責めていたのだと思います。だから、「もっと楽でいいんだ。だって自分が英語を使ってやりたいことは今でも十分できているんだから。」と思えるようになったことは、英語を話すことに対する恐怖心を取り去るのに十分でした。長くなりましたが、自分の目的が明確になり、まだまだゴールと現実のギャップは大きいからこそ、これからも英語の勉強を頑張りたいという人生をかけてのモ

チベーションになっています。

- 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?

留学前は全く考えていなかったのですが、今では海外で働きたいという思いが就活の軸になっています。新しい環境に自分の身一つで飛び込んでその土地の文化や生活に適応していくこと、人脈を一から作っていくことに楽しさを覚えたことが大きな理由です。留学と仕事ではまた心持も違うんだろうなと覚悟はしていますが、自分が一番ワクワクすること、成長できる場所を選びたいと思ったときに海外で働く選択肢を当たり前のようには持てることも、留学の経験のおかげです。このように留学を通してどんな人生を歩みたいのかについて具体的な希望を持つことができただけでなく、自分の強みや弱み、性格にもとことん向き合う時間を人生のこのタイミングで取ることができて本当に良かったと感じています。

- 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	木谷優花	学生番号 / Student ID
----------------------------------	------	-------------------

		B233157
現在の本学での 所属学部・研究科 School / Graduate School	総合科学部・総合科学科 School / Graduate School	学部・研究科 School / Graduate School 3 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.	HP に載せる用の部分でも逆カルチャーショックについて書いています。もし載せない方がよい内容になっていましたら、削除していただいて結構です！