

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 7 月 20 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	教育学部 第三類英語文化系コース School/Graduate School 3 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	シェフィールド大学 (国名/Country : イギリス)	
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	School of Education	
在籍身分 Status at Host University	交換留学生 (ex. Exchange Student, Special Auditing Student)	
留学期間 Period of Program	2025 年 9 月 29 日 ~ 2026 年 6 月 13 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	英語や海外の文化を学ぶのが好きだったことと将来英語教師になろうと思っていたことから留学しようと思いました。仲の良い大学教授や留学生の友人がイギリス人だったことからイギリスに興味を持ち、その友人がシェフィールド大学から来ていたことからシェフィールド大学を希望しました。
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	応募する1年前
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	英語の勉強と国際交流活動に取り組んだり、行きたい国や大学を調べたりしました。また、授業を多く受講し単位を取り、実習や教員採用試験の計画や調整も行いました。奨学金に申し込んだり、アルバイトをしたりしてお金を貯めました。

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 : 学生ビザ ビザ申請先 / Location of Visa Application : VFS Global 提出書類 / Required Documents : CAS 手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 16 日
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	ビザを申請するにあたって、イギリスの国民健康保険に加入しました。
出国年月日/ Date of Departure	2026 年 9 月 14 日 (YYYY /MM/ DD)
経路(往路) / Route (Outward)	関西国際空港→香港国際空港→マンチェスター空港→シェフィールド大学

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 : 2025 年 9 月 15 日 - 2025 年 9 月 19 日 (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation 留学生向けのイベントが開催されていました。
帰国年月日 / Date of Return	2026 年 6 月 10 日 (YYYY /MM/ DD)	
経路(復路) / Route (Return)	シェフィールド大学→ヒースロー空港→香港国際空港→関西国際空港	

3. 留学費用について / Expenses

文 字 額 / Expenses	総額 Total Amount	2,857,000 円/yen	
	内訳 Details		
	渡航費(往復) / Flight Ticket (Round Trip)	310,000	円/yen
	ビザ申請手数料/ Visa Application Charge	250,000	円/yen
	予防接種費用 / Immunization Charge	0	円/yen
	保険料 / Travel Insurance	120,000	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	1,600,000	円/yen
	光熱費 / Utility Cost	0	円/yen
	食費 / Meal Cost	300,000	円/yen
	通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone	27,000	円/yen
	交通費(宿舍～大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	0	円/yen
	交際費 / Social Expenses	250,000	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)	EDC110 Education, Power and Society: Introduction to the Sociology of Education EDC203 Psychology and Learning Communities ELT5411 English for Academic Purposes (Speaking and Listening) LAS1108 British Sign Language Beginner 1 EDC112 Child Psychology EDC210 Dimensions of Education Policy ELT5602 English as a Foreign Language (Upper-Intermediate 2)
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)	英語に関しては授業を受けていくうちに慣れていくと思います。 予習を求められる授業が多かったです。授業で予習したかをチェックされることはなかったですが、予習をした方が授業の理解度や意見交換において役立つと思います。

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)	周りの学生と意見交換をする機会が多かったです。特に教育学部の授業では日本人が私だけの環境で英語で意見を言うときに緊張しましたが、頑張って表現して伝えられるように努力していました。また、授業の途中で挙手して先生に質問している学生も日本に比べると多いように感じました。
---	--

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 1人部屋でしたが6人でキッチンだけをシェアしていました。 Roommate(s)?	☐ 有 / Yes (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 (Common Room)		
住居費 Accommodation Fee	1ヶ月当たり/ per month	(現地通貨/ local currency)	約/ approximately 約 170,000 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 St.Vincents という大学寮はとても快適で部屋も気に入っていました。また、キッチンは共用でしたがみんなできれいに保てるようにしていたので清潔で良かったです。また、私は女性専用フラットを選んで住んでいました。自分で女性専用フラットを選んでいたので異性の友人を部屋やキッチンに連れてくるということは一度もしませんでした。しかし、フラットメイトの中には連れてきている人もいて、他の人に対するある程度の配慮は必要になってくると思いました。		

（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 (イギリスの国民健康保険)		
保険の補償内容 Insurance Coverage	補償額 / Coverage	死亡 / Death	10,000,000 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	風邪を引いたことはありましたが、病院に行くことはありませんでした。風邪に対応できるように、薬は日本から持っていくのがよいと思います。風邪ではありませんが、一度外出中に腹痛になったことがありました。周りの人に助けてもらいながら救急車を呼ぶことになりましたが「2時間後に到着です」と言われたのでタクシーで病院に行きました。病院に着く		

Japan)	までに何回か嘔吐したことで気分が楽になり家で休んだ方がよいと考えて、診てもらう前に帰りました。病院では先着順ではなくトリアージで優先度を決められてからの対応だそうで時間がかかることが多いと聞きました。
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	無理をせず規則正しい生活を送ることが大切だと思います。日本の薬を持っていくとよいと思います。
(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	
シェフィールドで危険な目に合ったことはありませんでしたが、それでも念のため、財布とスマホは気をつけながら過ごしていました。旅に出るときは、盗まれては困るものは身に付けて上着の内側に入れて見えないようにしたり鍵を付けたりするなど、細心の注意を払っていました。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
Lidl や Tesco などのスーパーを利用していました。値段は日本に比べて高いものが多かったですが、イギリスだからこそ安いものもあるので、それを活用しながら節約して美味しく食べていました。人生で一番パスタを食べた期間だったと思っています。とてもおいしかったです。パブに行っておはんを食べるときもありました。私はイギリス料理が大好きだったので食べてみたいイギリス料理を見つけては足を運んで食べていました。イギリス料理だけでなくスーパーに売っているお菓子もイギリスならではのものが多く食文化体験になるとと思います。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
秋・冬は寒く日が暮れるのもとても早かったですが、春は過ごしやすかったです。冬の寒さをしのぐための服は必要だと思います。	
(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.)	
学内外、基本的に快適に過ごせていました。私は大学の図書館がお気に入りです。授業の課題をしたり、教員採用試験の勉強をしたり、毎日行っていた時期もありました。24 時間開いている図書館もあり勉強したいときにいつでも行けるというのが魅力でした。また、授業によって授業が行われる建物は違って、様々なデザインの建物があり素敵でした。寮については快適で自分の部屋は落ち着ける場所でもありました。	
(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?)	
現地学生と出会う機会は自分から動けばたくさんあると思います。Society というサークルのようなものが充実していて、そこで多くの人と出会えます。私は Tea Society、Cheese Society、Duck Society、Japan Society に入っていました。Japan Society 以外は日本人がいない Society でイギリスの学生と友達になることができ、休日そこでできた友人と遊んでいました。地域との関わりについてはホームレス支援のボランティアをしていて、そこで地域の方々との交流をすることができました。	
(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	
日本と同じように相手を思いやる気持ちを忘れず、多様性を尊重することを大切にするとよいと思います。	
(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?	
料理器具（包丁、まな板、フライパン、菜箸等）は持っていくとよいと思います。包丁を手に入れることは難しいので持っていくのがおすすめです。お箸もアジア系スーパーにしか基本的に売っておらず、値段も高いので持っていくのがよいと思います。ほかには、肌につけるようなものも日本で自分が使っているものが安心だと思います。	

(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

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 2027 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	教員採用試験に申し込み、受験期間に入っています。
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.	留学前にできるだけ多くの単位を取って、帰国してから単位を取るのに焦らないようにしていました。私は教育実習を 1 年遅らせたのでこの夏に行く予定です。教育実習に関しては、「あとは本実習に行くだけでよい」となるように、留学前に事前指導関係の授業を取り終えていました。

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
広島大学の留学ページ		

8. 後輩へのメッセージ / Message for Outgoing Students who Desire to Study Abroad
留学準備は大変なことや不安なこともあると思いますが、自分で動いて調べたり、言語を勉強して留学生と友達になったりすることでモチベーションを上げたり安心感を得たりすることができると思います。人に頼ることも時に大切だと思います。私は教育実習や教員採用試験関係について、留学前は不安になることもありましたが、しかし、留学を終えた今、教育実習と教員採用試験で大きく生かすことのできるものが得られたと思っています。そして、日本に帰ってきて大切な仲間である同期をこれからも頼らせてもらいながら、この夏の教育実習と教員採用試験を頑張ろうと思っています。留学をしたいと思っているみなさんも、周りの人に頼って、「きっと大丈夫」と心を落ち着かせながら、いろいろなことに挑戦してみてください！

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).

私は長期イギリス留学に行けて本当に良かったです。そこで出会った人や経験したことはかけがえのないものです。当初、9カ月の留学は長そうに感じていましたが、あっという間に過ぎていったように今は感じています。とても充実した留学生活を送ることができて良かったです。

私は留学期間中に実際に体験したり話を聞いたりしないとわからないことがあるということを学びました。留学前、「イギリスに留学する」と人に伝えるとイギリスの食事について心配されることが多い印象でした。しかし、私にとってイギリスの食文化は大好きなイギリス人の教授と仲の良い友人たちの文化という認識だったので、イギリスに行ったら色々なイギリス料理を食べて彼らの食文化を好きでいたいと思っていました。そしてイギリスで様々なイギリス料理を食べると、とてもおいしいということがわかりました。そして外食をするならイギリス料理を食べていました。イギリス人の友人たちとイギリス料理を食べていたときに話をしていた印象的だったのが「イギリス料理がおいしくない」とネットなどいろいろなところで言われているのは知っているけれど、なぜそのように言われるのか分からないんだよね」と言っていたことです。その友人の家で Jacket Potato というイギリスの家庭料理の作り方を教えてもらいながら一緒に作って食べたことはとても大切な思い出です。誰かの文化に対して体験せずネガティブなことを言うのではなく、体験してみたいと思ったり尊重したいと思ったりすることが大切だと学びました。

英語力の伸びについては留学中はそれほど感じていませんでしたが、帰国してから特に話す能力が伸びたと感じるようになりました。広島大学に戻ってきて、イギリス人の教授を訪れてイギリス留学の話を英語でしていたときに、「話し言葉としての英語が上手になったと思う」と教授に言っていただけてうれしい気持ちになりました。また、留学前と比較して行動力や思い切って飛び込む力が身についたと感じています。Society やボランティア活動などには自分が挑戦してみたいと思ったり現地の友達を作りたいと思ったりしたら1人でも飛び込んでいました。時に、Society で上手く話せなくて落ち込むこともありましたが、それでも次の週の Society にもめげずに行っていました。後から思うとそれがよかったとっていて、参加し続けることで自分のことを覚えてもらうことができ、行けば行くほど、誰か知っている人がいるという安心感につながり参加しやすくなるというよい循環になっていました。

今回の留学での経験は英語教育に貢献するという形で還元していきたいと考えています。授業で生きた英語を使うことで生徒が英語に触れる機会を増やせるようにしたいです。また、私のイギリスでの経験を伝えていくことで生徒に海外に興味を持ったり、英語を学ぼうとするモチベーションを高めたりしてもらえるようにしたいです。

最後に、これまで私の留学を支えてくださった方々に本当に感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。この経験を生かして、これからも自分の夢に向かって頑張っていきたいです。

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）

ふりがな 氏名 / Name	木村 萌（きむら もえ）	学生番号 / Student ID B233046
現 在 の 本 学 で の 所 属 学 部 ・ 研 究 科 School / Graduate School	学部・研究科 教育学部 第三類英語文化系コース 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.	