

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 2 月 24 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	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	チュービンゲン大学 (国名/Country : ドイツ)		
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	International Literature		
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 24 日 ~ 2026 年 2 月 18 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	日本以外の国の様子を見てみたかったから。 シラバスを見て受講したい授業が見つかったため。 治安が良く自然也多そうだったため。
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	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	IELTS の勉強 ドイツ語の勉強

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 : 滞在許可証
	ビザ申請先 / Location of Visa Application : チュービンゲンの外国人局
	提出書類 / Required Documents : パスポート、大学の入学許可証、ドイツの健康保険の加入証明書、住民登録証
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 約 2 か月
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	ドイツの健康保険の加入

出国年月日 / Date of Departure	2025 年 9 月 22 日 (YY/MM/DD)		
経路（往路） / Route (Outward)	福岡→仁川→フランクフルト		
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 : _____ - _____ (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation	
帰国年月日 / Date of Return	2026 年 2 月 18 日 (YY/MM/DD)		
経路（復路） / Route (Return)	フランクフルト→仁川→福岡		

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount		972,000	円/yen
	内訳 Details	渡航費（往復） / Flight Ticket (Round Trip)	170,000	円/yen
		ビザ申請手数料 / Visa Application Charge	9,000	円/yen
		予防接種費用 / Immunization Charge		円/yen
		保険料 / Travel Insurance	180,000	円/yen
		教材費（授業料以外の学費） / Learning Material (Extra Tuition Fee)	5,000	円/yen
		宿舍費（住居費） / Accommodation Fee	390,000	円/yen
		光熱費 / Utility Cost		円/yen
		食費 / Meal Cost	150,000	円/yen
		通信費（インターネット・携帯） / Internet, Phone	15,000	円/yen
		交通費（宿舎～大学間） / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	43,000	円/yen
		交際費 / Social Expenses		円/yen
		その他 / Others（韓国のホテル宿泊費） （ドイツのホテル宿泊費） （ 費）	3,000 7,000	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)	Linguistic Fundamentals: Introduction to General Linguistics (6 ECTS) German A1.1 for Erasmus and Exchange Students (6 ECTS)
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)	ドイツ語の初心者クラスは Duolingo で少しドイツ語に触れておくだけでも理解がしやすいです。

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)	話し合いやペアワークに慣れておく必要があります。
--	---------------------------------

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 8 m ²	同居人の有無 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 ()		
住居費 Accommodation Fee	1 ヶ月当たり/ per month	(現地通貨/ local currency)	約/ approximately 56,000 円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	WHO という寮は全て一人部屋です。部屋の中にお風呂やトイレ、手洗い場がついている場合とついていない場合があります。		

(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)	ドイツの健康保険に加入しなければならず、その保険料が非常に高いです。病院を受診した際は健康保険証を見せただけで、支払いは0円でした。
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	水道水は問題なく飲みます。晴れの日には外に出るとメンタルの管理に良いです。

(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	
チュービンゲンの街は比較的安全です。フランクフルトなどの大都市では大麻の中毒者やホームレスが多くいるので、特に夜は一人で出歩かない方がいいです。ホテルを取るときは、危険な地域を避けるようにしました。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
レストランは高いですが、自炊をすれば食費を抑えられます。じゃがいもや玉ねぎなどの野菜、パスタが安いので、日本食はアジアンスーパーなどで手に入ります。買えないほどではないですが、高いので日本から持っていくことをおすすめします。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
チュービンゲンは比較的気候が良いので、西条の冬を乗り越えられる服装があれば大丈夫です。ドイツの建物は全体に暖房が効いているので快適です。寮の洗濯機の使用にはお金がかかるため、毎日洗濯するのは厳しいです。下着などは多めに持っていくことをおすすめします。	
(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.)	
大学のWi-Fiは弱いこともありますが基本的には問題ないです。寮のWi-Fiルーターは前の住人が残してくれていればありますが、私の場合は無かったので自分で家電屋に行き購入しました。 学生証に電子決済の機能があり、洗濯機の利用や図書館での印刷、学食の支払いが完結します。	
(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?)	
フラットメイトとの交流のほか、日本語学科の先生からも授業にお誘いがありました。	
(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	
手を上げるときは人差し指を上げること、きちんと挨拶をすることを意識しました。	
(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?	
電子レンジでお米が炊ける容器、お箸、小物干しハンガー、タオルは持って行って良かったです。シャンプーなどは現地で手に入りますが、到着してすぐ買い物に行くのが難しい場合もあるので、1週間分くらいは持って行っておくと安心です。	
(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	
ドイツランドチケットというサブスクのチケットを購入すると、大学～寮のバスはもちろん、ドイツ全土のバスや電車が乗り放題になるので便利です。	

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	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	留学先で単位をあまり取れなかったので、今後頑張ります。
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.	1年生の時から、単位の取得数は少なすぎないように気を付けていました。

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

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

留学はうまくいってもいなくても良い経験になると思います。動機も人それぞれですし、周りとは比べすぎず自分のペースで楽しんでください。

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).

留学を通して思い描いていたように大きく変わることはできなかったという悔しさはありますが、それでもチュービンゲンという街で過ごした半年間は、私の大切な思い出になりました。

留学前の私は、環境が変われば自分も変わるのではないかと期待していました。広島の高島という慣れ親しんだ地域で育ってきた私は、自分の性格や考え方はその土地に縛られているのではないかと感じていたからです。しかし実際には、留学先で友達をうまく作ることができず、積極的に話すことも難しかったです。英語で何と云えばよいかわからなかったり、不安や失敗への恐れから距離を取ってしまったという自分の性格は簡単には変わりませんでした。授業もドイツ語以外はあまり出席できず、なぜ自分は留学しているのだろうと自問することもありました。

それでも、ドイツ語の授業には継続して参加できました。先生が明るく優しく、また事前に Duolingo で学習していたこともあり、内容についていくことができました。スーパーで買い物をするときなど実際の生活で学んだことが役立ったとき、小さな達成感を感じました。

そして何より、チュービンゲンという街が大好きになりました。ネッカー川にかかる橋から見えるカラフルな木組みの建物は本当に美しく、何度見ても心が落ち着きました。ドイツの人々は、困っている人がいれば当然のように声をかける温かさを持っています。特にお年寄りや障がい者、子どもに対しても自然に配慮する社会の姿勢に、様々な場面で感銘を受けました。日本では他人に深入りしないことが礼儀とされることも多いですが、ここでは「助けること」が当たり前であるように感じられました。また、フラットメイトがキッチンでキャンドルを灯しながら会話を楽しむ姿や、冬でも外に出て日差しを浴びる街の人々の姿から、飾らない豊かさを学びました。

今回の留学で私は、大きく変わることはできませんでした。しかし、自分の弱さや不安を言語化できるようになり、挑戦することの難しさを実感しました。そして、それでももう一度海外に行きたいと思える自分があります。次に挑戦する時には、自分の中に一つでも自信を持てるものを携えて、少しでも勇気を出せるようになりたいです。

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に掲載しません)

ふりがな 氏名 / Name	ともまつ ちひろ	学生番号 / Student ID	
	友松 千尋	B241859	
現 在 の 本 学 で の 所 属 学 部 ・ 研 究 科 School / Graduate School	総合科学部 School / Graduate School	学部・研究科 School / Graduate School	国際 2 年次 / Year 共創 学科

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.	