

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 6 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 School/Graduate School	学部/研究科 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	トゥール大学 (国名/Country : フランス)	
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	Droit Economie et Sciences Sociales	
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 1 日 ~ 2025 年 12 月 31 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	フランス語・フランス文化に興味があったことに加え、地理的にフランスの中心部に位置していることから、様々な地方に足を伸ばせると考えたから。
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	一か月半前から留学先希望の大学を調べ、語学試験の対策を始めた
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	ビザの申請を早めにする。留学の手続きが始まってすぐに大体のスケジュール感を持つべきだった。

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 : 長期学生ビザ
	ビザ申請先 / Location of Visa Application : 在日フランス大使館
	提出書類 / Required Documents : 入学許可証、経済証明、身分証の法廷翻訳、滞在先の受け入れ許可証、パスポートコピー、海外旅行保険証、Etudes en France の受け入れ確認証
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 一ヶ月
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	大学への必要書類の提出、海外旅行保険手続き、寮の契約、寮の住宅保険契約、visale の手続き、フランス大使館のオンライン申請
出国年月日/ Date of Departure	2025 年 8 月 26 日 (YYYY /MM/ DD)
経路(往路) / Route (Outward)	福岡→羽田→シャルルドゴール

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>2025/09/01</u> - <u>2025/09/10</u> (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation
帰国年月日 / Date of Return	2026 年 1 月 8 日 (YYYY /MM/ DD)	
経路(復路) / Route (Return)	シャルルドゴール→羽田→福岡	

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount		1,231,000	円/yen
	内訳 Details	渡航費(往復) / Flight Ticket (Round Trip)	220,000	円/yen
		ビザ申請手数料/ Visa Application Charge	25,000	円/yen
		予防接種費用 / Immunization Charge	0	円/yen
		保険料 / Travel Insurance	45,000	円/yen
		教材費(授業料以外の学費) / Learning Material (Extra Tuition Fee)	6,000	円/yen
		宿舍費(住居費) / Accommodation Fee	200,000	円/yen
		光熱費 / Utility Cost	0	円/yen
		食費 / Meal Cost	200,000	円/yen
		通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone	20,000	円/yen
		交通費(宿舍～大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	15,000	円/yen
		交際費 / Social Expenses	500,000	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)	フランス語(週 2h×2) Geography2(週 2h) Geography3(週 2h)
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)	フランス語の授業は最初にスピーキング以外のクラス分けテストを行うため、それに向けて対策しておく。フランス人と同じ授業は少ないため、フランス語の語学を伸ばすにはここでレベルの高いクラスに行くと留学生同士でフランス語を磨くことができる。

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)	各授業は 20~30 人ほど生徒がいたが、特に日本と変わるスタイルはなかった。
---	---

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 9 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 (共用キッチン)	
住居費 Accommodation Fee	1ヶ月当たり/ per month 272€ (現地通貨/ local currency)	約/ approximately 50,000 円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	Tanneurs キャンパスの近くの寮は留学生が多い傾向にあるためおすすめ。	
(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 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 Japan)	町の医者は基本的に予約が必須とのことで、予約するためのアプリがあるが使いにくかった。急患センターのような場所に行く必要がある。	
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	牛乳が常温で売られており、日本よりも衛生基準が低いのかも。私は合わず嘔吐してしまった。	
(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		

9-10 月はデモが多く、トゥール市庁舎前の広場でよくデモが起きていた。何かを燃やしていたり催涙ガスを撒いていたりするが、現地民は素通りなので、特に危険視する必要はないと感じた。
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice パスタをレンジで調理できる容器を持っていくことをお勧めする。パスタは保存しやすく安いのに加え、共同キッチンをよく混んで待っている人がいた。現地のいろんな店を回ったが売っておらず、結局アマゾンで購入した。
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing 現地でアウターやマフラーなどを買ったが、明らかに日本で買った方が安いのでできるだけ持っていくことをお勧めする。しかし、現地で捨てることを考慮してブランドものは控えた方が良く考える。
(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.) インターネットはあまり強くなかったため、デザリングしていた。図書館の設備は充実しているがキャンパス内があまりなく、テスト期間などは混むため座れなかったこともあった。
(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?) 国際協力開催しているイベントや、ESN という団体が定期的に飲み会や美術館のツアーなどを開催しており、留学生同士や現地大学生とも交流する機会が多かった。セメスターの始まるの時期はこのようなイベントの参加人数も多いが徐々に少なくなるため、初期のイベントから交友関係を深めに行くことが大事だと考える。
(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 歩行者信号は守っている人の方が少なかった。一度しかなかったが、赤信号なのに車から譲られたこともあった。店に入ったときと会計をして出るときには挨拶をした方がよ。 レストランで食事をして会計をする時には、ウェイターをせかしたり呼ぶことはマナー違反とのことなので、ウェイターがテーブルにくるまで待つ必要がある。
(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? ・持っていくべきもの C タイプへの変換プラグ（いろんな国を回るなら全タイプに変えられるやつを推奨） Air Tag（実際に友人が財布を失くし探し回った） Wise のカード（日本のクレジットカードが使えず、このカードだけ使える場面が何度かあった。違う国に旅行に行くときに外貨を現金化しやすい） パスタをレンジで調理できる容器 イヤホンジャックに挿せる Bluetooth のレシーバー（機体によっては Bluetooth の接続ができず、付属のヘッドホンは個人的に耳が痛くなりやすかった。） はさみ ・持っていくべきでないもの 基本的に日本の方が安く揃えられるため、思い浮かばない。
(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 Sim カードやバスの乗り放題パスなどを契約していたが、前もって解約すること。私は謎に解約日の次の月ぐらいまで支払うことになった。 CAF という住宅補助は申請に時間がかかるという記事もあるが、全然そんなことはなく、家賃を半分ぐらい抑えられるためおすすめ。

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	2026 年 / year 3 月 / month (当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad 2026 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	予定通り卒業し、会社に就職する予定。
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.	留学前に単位を取り終えていた。卒論を書く必要がなかったため、特に工夫したり頑張った点はない。

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
長期学生ビザ取得マニュアル	フランスパリ長期学生ビザ取得全行程マニュアル (2026 年版) ~30 歳からのパリ暮らし~ パリ太郎	公式 HP には全然情報が載っておらず、こういったブログがおすすめ。

8. 後輩へのメッセージ / Message for Outgoing Students who Desire to Study Abroad
フランス語と世界史の復習をしているとより楽しくなると思います！

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)。

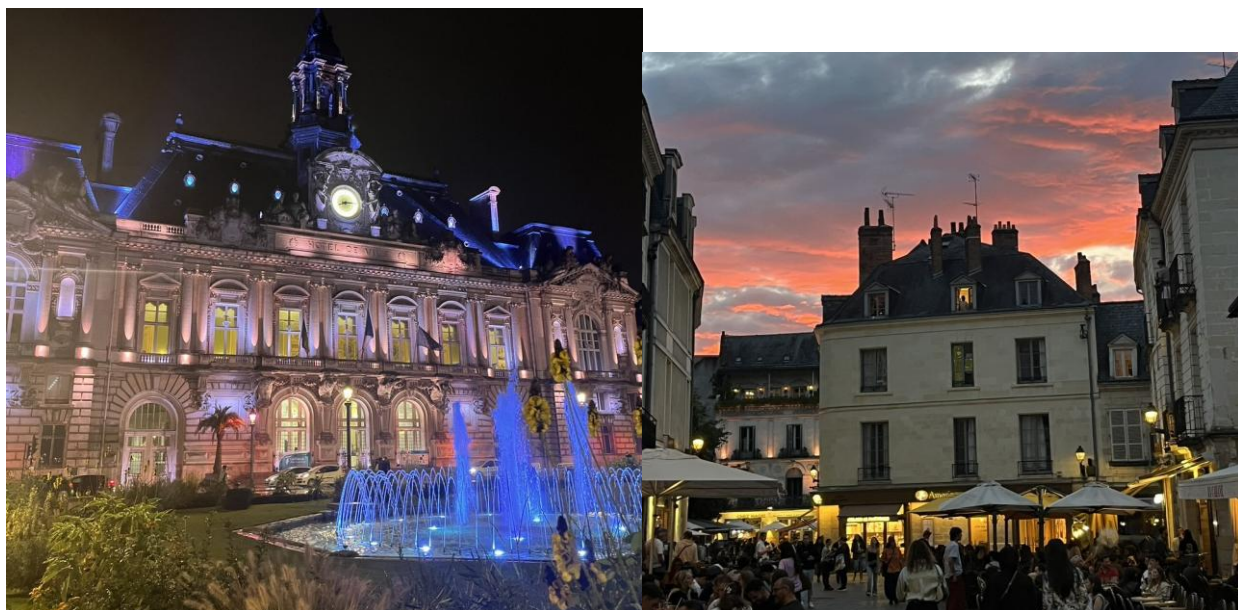
Please add 2-3 photos (within 500 KB per a photo).

約4か月間の留学を終えて、思っていた以上に充実して楽しかった。その要因として、現地でいろんな経験を積めたことは勿論だが、そもそもの期待値が低かったこともその要因だと考える。その期待値が低かった理由としては、私が海外に行くことに対して不安を感じていたからだと考える。例えばフランスでは、スリが多く治安が日本に比べて悪いことやアジア人の差別があるなどのネガティブな情報も留学前から得ていたが、これらの情報が正しいかどうかを判断する術もないため、こういったネガティブな状況も覚悟して渡航日を迎えた。しかし、こういった不安はほとんどが取り越し苦労に終わった。スリは私含め知人も経験しなかったし、携帯をお尻のポケットに入れているなどの不用心な現地人もたくさんいた。差別された経験もなかった。勿論、こういったネガティブな経験をしなかったのは私の運が良かったり、住んでいた町の治安が良かったことも要因としてあると思うが、情報を鵜呑みにしないことの大切さを痛感した。

留学中に最も印象に残った出来事はデモを目撃したことである。トゥールは地方都市ということもあり、特に9~10月はデモが週に二回ぐらい行われていた。公共交通機関を止めたり催涙ガスを撒いたり、一般人に迷惑となる行為ではある。しかし、政治への関心や参加意欲という点では日本も見習うべき姿勢だと感じた。

今回の留学を経験して自分の中で成長したと感じる点は大きく二つある。一つ目は語学力である。現地で出会った学生とは英語で会話しており、一緒に出掛けるような友人も何名か出来た。中にはネイティブスピーカーであるオーストラリア人もいて、配慮をしてくれていたとは思いが比較的円滑に会話することができ、スピーキング力が向上したと感じている。二つ目は主体性と計画性である。これまでの大学生活とは違い、留学手続きや留学期間中の生活では悩み事を聞ける人や何かを代わりにやってくれる人が全然いない状態だった。よって、留学手続きから帰国まで全ての情報を自分で調べて計画的にやる必要があり主体性をもって過ごせたと感じている。これらの能力は自分の短所だと思っていた部分であり、これらを改善できたと実感している。

最後に今後に展望については、海外に関わる業界で働くなどの具体的なプランはまだ持っていない。留学からの帰国後は海外展開をしていない企業への就職が決まっており、当分はそこで語学とは違ったスキルを伸ばしていくことを考えている。しかし、この留学を通して成長した語学力を第二の武器として社会人になっても伸ばしていきたいと考えている。これまで日本から出なくてもいいと思っていた価値観は留学を経て変わり、隙あれば海外に足を伸ばしていろんな文化を体験してみたいと思うようになった。語学力を伸ばしていく中で、海外で働くというキャリアや海外の大学院進学なども選択肢としてあるが、単純に海外を楽しむ能力や考え方を今回の留学から社会人生活に活かしていきたいと考えている。



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	山口泰裕	学生番号 / Student ID B224739
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.	特にありません。