

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		年 月 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	文学部 人間社会科学 学部/研究科 School/Graduate School	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	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	CUEFEE	
在籍身分 Status at Host University	Étudiant exchange (ex. Exchange Student, Special Auditing Student)	
留学期間 Period of Program	2025 年 8 月 28 日 ~ (YY/MM/DD)	2026 年 5 月 28 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	博士課程学生として語学能力を向上させることのほか、海外の研究者とコンタクトを取ることで、研究テーマについての相談をすることを目的として、副指導教員から留学を勧められたため。トゥール大学を選んだのは、当初ノルマンディーの大学を希望していたが断念し、そこから最も近い大学をと思ったため。
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	渡航前年の 10 月頃であったと記憶している。
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	Youtube 等の動画サイトにフランス大手報道社のニュース番組などがアップロードされているので、それらからネイティブの発音や口頭での表現を学べばよかったと感じた。ある程度の文法知識は独学で身につけてはいたものの、文章として提示されたフランス語と耳で聞くフランス語の理解のしやすさにはかなり違いがあるということ、を、現地で思い知ることになったため。

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 : 在日フランス大使館
	提出書類 / Required Documents : パスポート、証明写真、銀行口座残高証明書、申請書、申請料金 (50 ユーロ)、レターパック
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 2~3 週間程度
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	ビザについてはオンライン申請の後、必要書類を持って在日仏大使館に向かう必要がある。ネットに直近の体験談等が掲載されていることも多いので参照されたい。
出国年月日/ Date of Departure	2025 年 8 月 25 日 (YY/MM/DD)
経路（往路）/ Route (Outward)	広島空港→羽田空港→シャルル・ド・ゴール国際空港（→TGV でトゥール）

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 : 不定期・複数回 - (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation 多岐にわたるが、ロワール川沿いにある古城群を訪れるツアーなどが企画された。
帰国年月日 / Date of Return	2026 年 5 月 28 日 (YY/MM/DD)	
経路(復路) / Route (Return)	シャルル・ド・ゴール国際空港→広州白雲国際空港→羽田空港(→新幹線で広島)	

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount	約 200 万		円/yen
	内訳 Details			
	渡航費(往復) / Flight Ticket (Round Trip)	250,000		円/yen
	ビザ申請手数料/ Visa Application Charge	15,600 + 8130		円/yen
	予防接種費用 / Immunization Charge	0		円/yen
	保険料 / Travel Insurance	58,000		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	月 50,000~53,000		円/yen
	光熱費 / Utility Cost	0 (家賃込)		円/yen
	食費 / Meal Cost	月 30,000		円/yen
	通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone	月 1750 ~ 1860		円/yen
	交通費(宿舍~大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	0		円/yen
	交際費 / Social Expenses	月 30,000~200,000		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)	留学生向けのフランス語講座およびフランス文化についての講義と、学部 Licence 初年度向けの西洋中世史講座。一コマ 2 時間が基本。履修形態は広大で言うところのもみじのような学生用ページからオンラインで登録する形だった。留学生向けの講義は総じて対応が柔和だったが、その他のカリキュラムの場合は時と場合と人による。自分で動いて情報収集した方が良い。
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)	日本同様の教授型の講義もあるが、メインとなる留学生向けのフランス語講座では、基本的にディスカッションが求められる場面が多いように感じた。日頃から時事問題に触れつつ、意見を形成・表明することに慣れておいた方がスムーズに授業に参加できると思われる。

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)	留学生向けの講義に関していえば、双方向型の授業の典型例、といえば伝わるだろうか。教授が提示したテーマや話題、あるいはゲームに対して、受講者が積極的に発言を行い、両者の協働によって授業が進んでいく、といった印象。積極的な発言を心がけた。テスト等についても筆記だけとは限らず、自分たちでプレゼンテーションを用意して発表するもの、与えられた議題に対して賛成か反対かを根拠とともに表明するもの、賛成派・反対派でディスカッションをするもの、自分たちが表明した意見に対してなされる質問の応答をみるものなどさまざまなものがあった。グループワークが多かったので、そこでも主体的に役割を果たすようにした。
---	---

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 11 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 285 ユーロ(現 地 通 貨 / local currency)	約/ approximately 約 50,000-53,000 円/yen	
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	全ての寮がそうなのかはわからないが、食器や炊事用品、ベッドシートなどを借りることができる。掃除用品などはあまり安価で揃えられた記憶はないので、持っていけるなら持っていたほうが無難かもしれない。		

（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 無制限 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)	留学後、セキユリテ・ソシアルというフランス国家による保険制度に加入する必要がある。とは言うものの、報告者は書類の手続きが上手く通らず、結果として加入できていない。また、多少の風邪あるいは発熱であれば、ドラッグストアの薬や民間療法でなんとかしている印象があるので、よほどの大病・大怪我でなければお世話になることはないのではないかだろう。		

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	留学当初の数ヶ月間、風邪をずっと引いていたが、単純に環境に不慣れだったのか、デモの催涙ガス(?)を吸った影響なのかはわからない。小さい都市ながら行き届いている印象で、あまり健康管理・衛生面で気になった部分はない。
(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	
定期的に市庁舎前、あるいは大学前の通りでデモが起こる。遠巻きに見ている分には問題ないと思うが、稀に警察等との衝突によって通り一帯が封鎖されたり、催涙ガスのようなものが撒かれたりすることがあるので、怖いもの見たさで近づくなら相応の準備をおすすめする。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
農業大国だけあって、野菜・果物類は非常に安い。外食や買い食い等は基本的に高く、学食は安い(平日昼以外は営業していない)。米よりもパスタが安く、もっぱらそちらを主食として自炊していた。寮が共同キッチンだったこともあり、自炊中に仲良くなってフランス語を教えてくれた寮生などもいた。そうした意味でも自炊をおすすめしたい。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
日本にいる時の服装をそのまま転用可能だと思う。ただし、近年の夏の暑さは異常で、日没時刻が遅いということもあり、日光に対する備えはあった方がよい。逆に冬は穏やかで、降雪も多くない。寮によっては洗濯機がついておらず、コインランドリーは値が高いため、個人的には洗濯しやすい服を持っていくのが良いと思う。	
(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.)	
広いわけではないが入り組んでおり、キャンパスの構造を理解するのにまず手間取る。慣れるまでは余裕をもって授業に向かわないと遅刻する羽目になる。大学図書館は2026年2月にリニューアルしたため、非常に美しく清潔。Wi-Fiは弱い。建物内に入ると電話が繋がらなくなることもしばしば。	
(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?)	
タンデムと呼ばれる、日本語を学びたいフランス人学生との会話学習のほか、オリエンテーションや同じクラスになった留学生同士で飲みに行ったり、他の寮生と一緒に夕飯を作ったりする機会があった。特に留学生や現地学生の誘いには積極的に応えるようにしていた。また、現地日本人コミュニティによる日仏文化交流会等に参加する機会もいただけた。	
(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	
結局のところ、先入観なく目の前の人にとりあえず誠意に対応できるかという点に尽きると思う。	
(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?	
折りたたみの日傘。晴雨兼用であればなお良い。また、日本で使っている風邪薬などもあればもっていくと良い。	
(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	
同じカフェやバーに何度も行くと顔を覚えてもらえ、サービスしてくれる時もある。店員から話しかけられることもしばしば。基本的に拙いフランス語でもある程度聞き取ってくれるので、そうした機会を捉えて臆せず会話のキャッチボールをすると練習になると思う。	

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 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: 博士論文の執筆のため。)
現在の状況および今後の 予定・進路等 Current Situation, Plan and Career	博士号取得後には、大学教員としての就職を目指す予定。
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.	上記の理由から、就職活動や単位取得、教育実習等についてのアドバイスはもっていない。

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

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

旅の恥はかき捨てと言いますが、何事にも臆さないことが一番だと思います。
それがいちばん難しいという方もおられると思いますが、どうぞチャレンジしてみてください。応援しています。

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).

2025年8月末から2026年5月末までのおよそ9ヶ月にわたるトゥール大学への留学は、私にとって初めての海外渡航でもありました。そもそもフランス語を第二外国語として履修しておらず、また自分の研究の進捗が芳しくないという切迫感から押し出されるように留学を決めた私にとって、当初の先行きは非常に不安なものでした。しかし主目的をある程度達成することができ、その他にもいろいろな経験をさせてもらえた今となれば、その全てが得難いものであったと感じています。

全てが初めての体験だったので、あらゆるものが印象に残っています。シャルル・ド・ゴール空港に降りてすぐ「荷物運びを手伝ってやるか？」と話しかけられた時には、これが噂のスリかと警戒しましたし（こちらの語学力が拙いという見られ、どこかへ去って行きました）、間近で行われるデモを見た時には、その熱気に素直に驚嘆しました。また大学の学期が始まる前にトゥール市街を散策した際には、アジア系の顔立ちを見る機会が極端に少ないこと、湿度が少なくカラッとした暑気、夜22時近くまで燦々と輝く陽の光を感じながら、日本とは全く違う場所に來たのだなと実感したことを覚えています。暇さえあれば飲み連れ出そうとしたり、共同キッチンでの夕食を賑やかに盛り上げてくれたりした他国の留学生たちや、「日本の文化に興味があるんだ！」と言って話しかけ、さまざまなアクティビティに連れて行ってくれた現地の学生たちのことも、強く記憶に残っています。話しかけてきてくれた何人かを、その拙さゆえに呆れ、諦めさせてしまった自分の語学力・コミュニケーション能力の低さもまた然りです。会話とは相手に頼って成り立つものなのだと、人生で最も痛感した時間でもありました。

とはいえ、悪戦苦闘しつつ日々を過ごす中で、発音すらおぼつかなかったフランス語も、日常会話レベルならなんとか可能という水準にまで引き上げることができました。ひとえに語学講座を担当して下さった先生がたと、根気強く私との会話を続けてくれた友人諸兄のおかげだと思います。また、なんと言っても今回の留学で大きかったのは、私の博士論文のテーマに深い造詣をもつ現地研究者と繋がりを持てたこと、さらには助言をいただけたことです。これについても、トゥール大学西洋中世史教授・Magali Coumert氏が間を取り持ってくださいました。

これらの経験にあたって一貫して心がけていたことは、「機会が来たらとりあえず乗ってみる」ということです。友人の誘いから教授の助言に至るまで、やってみないかと言われたことはひとまずやることにしていました。実際のところどの程度有効だったのかは分かりませんが、今回得た成長は、こうした心がけの結果だと感じています。今後研究を進める上でも、「考えるよりまず手を動かす」という姿勢は重要になってくることでしょう。この経験を活かし、さらに研鑽を積んでいきたいと思っています。



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	いわもと しゅうや 岩本 州矢	学生番号 / Student ID
-------------------	--------------------	-------------------

		D240125
現在の本学での 所属学部・研究科 School / Graduate School	学部・研究科 人間社会科学 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.	