

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 30 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/ 国際共創学科	学部/研究科 2 School/Graduate School (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	文学部	
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 8 月 26 日 ~ (YY/MM/DD)	2026 年 5 月 30 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	私の所属する学科が留学必須の学部だったため、留学先候補を中心に一年生の頃から考えていました。英語圏の大学と第 2 外国語として選んでいたフランス語圏の大学で迷っていて、英語圏でフランス語は学べないけれど、フランス語圏では英語での専門科目を受講することが可能なのでフランスの大学にしました。トゥールはパリにアクセスが良かったことと、標準的な発音のフランス語を話すことを主な理由で決めました。
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 : 1 回目に 10 月、2 回目に 12 月 VISA 申請等 : 留学先から受入許可証が届いたのは 7 月でしたが、銀行の口座照会など他にもすぐには準備できない書類が多くあったので 6 月始めには準備し始めていました。
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 の点数によって受け入れてもらえる大学の幅も変わるため、早めの対策を行ってできるだけ高得点を取得しておくことをおすすめします。また、Visa の申請については 7 月ごろにはフランス大使館の予約が取りにくくなってしまうので、書類が揃っていない段階でも予約枠の確認だけは早めにしておいた方がいいです。Visa の受け取りには 2 週間ほどかかるので、渡航直前だと焦ります。

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 : フランス大使館
	提出書類 / Required Documents : 長期ビザ申請書 (事前にオンライン申請) , 証明写真, パスポート, ビザ申請料金 (50€ 相当の日本円, 現金支払い) , 受入許可証, 経済証明書, レターパック
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 約 2 カ月ほど
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	大学側への申請手続き (履修科目など) , Campus France への登録, 寮への申し込み, 寮への保険申請, 広島大学に指示された健康保険への加入
出国年月日/ Date of Departure	2025 年 5 月 30 日 (YY/MM/DD)

経路（往路） / Route (Outward)	関西国際空港▶スワンナブーム国際空港▶シャルルドゴール空港	
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と、フランス語のレベル分けテストがありました。
帰国年月日 / Date of Return	2026 年 5 月 30 日 (YY/MM/DD)	
経路（復路） / Route (Return)	シャルルドゴール空港▶関西国際空港	

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount	715,130（1,715,130-1,000,000（奨学金補助））		円/yen
	内訳 Details	渡航費（往復） / Flight Ticket (Round Trip)	0(奨学金補助 365,477)	円/yen
		ビザ申請手数料/ Visa Application Charge	9200	円/yen
		予防接種費用 / Immunization Charge	0	円/yen
		保険料 / Travel Insurance	28,330(奨学金補助 90,000)	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	324,000	円/yen
		光熱費 / Utility Cost	0	円/yen
		食費 / Meal Cost	340,000(日用品を含む)	円/yen
		通信費（インターネット・携帯） / Internet, Phone	3600（機種故障のため2か月分）	円/yen
		交通費（宿舍～大学間） / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	0	円/yen
		交際費 / Social Expenses	150,000	円/yen
		その他 / Others（旅行費）	470,000	円/yen
		（携帯機種変更費）	180,000	円/yen
		（雑費）	210,000	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)	英文学の授業では1 セメスターに Entendre la littérature anglophone。英文学における音声学、主に弱強五歩格をシェイクスピア、チャーターなどを例に学んだ。Littérature anglophone: du romantisme ではロマン主義の概要、歴史について学び、ディスカッションの授業では「ジキル博士とハイド氏」を通して、レクチャーで学んだ概念を照らし合わせた。2セメスターでは Récrit et image dans la littérature anglophone において、小説のみに留まらず、映画や絵画を用いて効果的な物語の構成について学んだ。また、Writing Skill ではラテン系の単語を用いず、ゲルマン系の単語を用いて、物語を創作した。フランス語の授業は1、2セメスターを通して受講し、Écrite と Orale ともに1セメスターではA2レベル。2セメスターではB1レベルを受講した。授業の時間数としては各専門科目ごとにCMというレクチャー形式の授業が週に2時間、TDというディスカッション形式の授業が1.5時間程度あった。フランス語はOrale / Écrite それぞれ週に2時間ずつあった。
--	--

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)	日本で専攻していない英文学の授業を受講していたので、予習と復習が大切でした。また、フランス語の語学の授業は同じレベルのクラスにいても、フランス語においてはイタリア人やスペイン人は母語が似ているため日本人に比べて授業内での発言がしやすく多くなっていたのですが、それに負けずに間違えても話すことを意識していました。
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・先生と学生との関係性など） / Difficulties and Challenges Faced in Classes Different from Japan (Teaching Style, Relationship with Professors/Lecturers)	日本の大学では授業の時間割が固定されていますが、トゥール大学では授業の開始・終了時間が授業によって異なっていました。そして、2カ月ほどごとに1週間のパケーションがありました。 1つの授業にCMとTDという2形式のクラスがあり、CMでは日本と同じようなレクチャー形式、TDではCMの内容を具体的な教材とともにディスカッションを行う形式でした。また評価方法としては中間と期末にあるテストの平均点で決まります。

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 16 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 (		

（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)	留学先で歯医者にかかることがあったのですが、フランスの国民保険である Sécurité sociale に入っておけば治療費や薬代が少し保障されます。しかし、予約が必須で、予約も日本に比べてとても取りにくいです。薬局は町中にたくさんあるので困ることはないと思いますが常備薬がある場合は持って行った方がいいです。
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	ウェットティッシュはなかったので、薬局やスーパーマーケットに売っているアルコールジェルを持ち歩いていました。基本、公衆トイレは汚いので、カフェや学校などに行けるときに持っていった方がいいです。
(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	
特に危険を感じた地域はなかったです。ただ、夜は極力友達と一緒に帰ったり、一人で帰るにしても部屋についてからお互いに見守りながら帰るなど確認するようにしていました。また、スマホや財布などの貴重品は常に肌から離さないようにしていました。（カフェで机に置きっぱなしにしないなど）	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
野菜や果物は比較的安くて、美味しかったように思います。しかし、肉・魚は少し高かったのであまり買っていませんでした。そして、フランスと言えばのチーズ、ワインなどは日本に比べて品質も良く、安かったです。外食をすると1食10€越えになってしまうので、友達に誘われたとき以外は極力しないようにしていました。節約するためには、安いパスタをよく食べたり、友達と一緒に料理をしたりしていました。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
本格的な夏は分かりませんが、日本に比べて比較的湿気が少なく過ごしやすいです。冬も私の時には異例の雪が降りましたが、寒い時期は比較的短かったように思います。古着屋さんや、H&Mなどのプチプラブランドもあったので上着など嵩張るものは持って行かずに現地で買うのも手かと思います。ただ、ヒートテックはとても高いし売っていないので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.)	
学内は図書館が私の滞在中にちょうどリニューアルして綺麗になっていましたが、他の校舎は比較的古めで、入り組んだ作りになっているので慣れないうちは迷うので授業前は早めに行った方がいいです。インターネットは問題なく学内、寮内でつながりました。	
(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?)	
私の場合は広島大学に交換留学に来ていたトゥールの学生と留学前に仲良くなっていたため、その人の友人を紹介してもらったりして現地の友達が増えました。また、英文学専攻の生徒は英語を話せる生徒も多いので授業間に自分から話しかけに行ったり、タンデムを利用して出会った日本語を学びたい学生と一緒にフランス語を勉強しました。	
(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	
お店に入る時、出るときは必ず挨拶をしなければなりません。そして、フランス語を喋れるか喋れないかで対応が変わってくることもあるのである程度勉強していくことと、困ったときは現地の友達に相談するのもありかもしれません。また、パーティーなどで人と集まる時は基本みんな遅れてくるので、時間早めよりも遅めに行く方がいいです。	
(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?	
ちょっとしたものですが、爪切りや耳かきなどは日本のものの方がいいです。夏に関しては日焼け止めクリームは日本のものは高めなので、持っていくことと、日本のように日傘をさしている人はあまりいないのでサングラスがあるといいです。ドライヤーなどの電化製品は海外対応のものか前もって確認しておいた方がいいです。	
(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	

フランスは学生に優しい制度が多く、電車の学割、ルーブルなどの美術館へ無料で入館できます。また、学食も私の帰国直前に3€から1€になりました。住宅補助は今年（2026年）になくなってしまいましたが、それでもとても学生に対して手厚いので、おすすめです。アドバイスとしては、何か困ったときには自分で動かないと解決できません。そして、聞く人によっても聞くタイミングによってもみんな言うことバラバラです。問題が起きても負けずにしつこく頑張ってください。

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:)
現在の状況および今後の予定・進路等 Current Situation, Plan and Career	3年生のうちに、もしくは4年生のうちに専門科目を取り切る履修を組んでいて、フランス語の授業も引き続き受講しています。進路については、大学院進学を考えながら、気持ちが途中で変わってもいいように就活も少しずつ始めています。
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.	就職活動の一環として、留学前・中にオンラインでインターンを行っていた。また、大学院の情報についても教授などに相談していました。 単位については、私は2セメスター留学で帰国後は2タームからの合流になることが分かっていたので、留学前に1タームにある授業はできるだけ取るようにしていました。 (特に私の学科では授業が1タームと2タームでⅠ・Ⅱとまたいでいるものがあったので、最低でもⅠだけは受講するようにしていました。) また、少しでもフランス語の能力を上げるためにフランス語の授業も取れるだけ取れるようにしていました。

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

留学を考える際には、英語圏を考えてしまうと思いますが、第二言語で学んでいる国も候補に入れてみてはどうでしょうか？フランスは留学前に考えていたよりも英語が通じませんでした。けれど、だからこそ拙い自分のフランス語を聞いてくれる人、困っているときに手を差し伸べてくれる人、人の優しさをより一層感じたように思います。円安で留学のハードルは上がっていますが、費用や時間などが許すのであれば絶対にした方がいい経験です。留学を調べている方は耳たこかもしれませんが本当に自分の価値観を変えてくれます！

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).

留学を終えて、まずは本当に留学をしてよかったと思います。留学必須の学科で奨学金をもらってはいいたものの、費用はやはりかかるので留学の機会や手助けをしてくれた家族に感謝しています。また、もともと一人暮らしをしていたものの、海外には一度も行ったことがなく、私にとっての初めての海外がこの長期の留学になりました。しかし、普通の留学なら誰も知らないところに一人で行って、全ての問題を解決していくと思うのですが、私の場合はすでに日本で仲良くなった留学先の大学の友達がいいたため、不安も少なく、その友達を含め、多くの人に助けてもらいました。

留学中は目に入るものすべてが新鮮で、スーパーマーケットに日用品を買いに行くだけでさえとても楽しかったです。留学中、現地の学生が帰省するクリスマスなど大きな行事の時には遠い国からの留学生は一人になりがちですが、現地の友達が実家に招待してくれました。フランスでのクリスマスは日本の年末年始のように家族みんなが集まり豪華なご飯を食べます。生ガキにエシャロットのソースをかけたものや、ローストビーフ、ラクレットなどをシャンパンやワインなどと一緒に食べました。広島に住んでいるのに今まで生ガキを食べたことがなく、初生ガキがフランスになったのは面白かったです。また、クリスマスの朝には、プレゼント交換をしたのですが、私のためにもプレゼントをたくさん用意してくれてとても嬉しく、今でももらったものを大事に使っています。そして、近くのクリスマスのデコレーションのされているシャンボール城にも連れていってもらいました。今までこんなにキラキラしたクリスマスを過ごしたことがなかったので、一生忘れないと思います。

留学の成果としては、もともと留学前にはフランス語を伸ばすことと、文学の授業にトライしてみるという目標を立てていました。フランス語については、大学で授業を受けながら、日本語を学びたいフランス人の子と一緒に勉強をしたり、毎日の出来事を日本語とフランス語の日記を書いたりしていました。始めの頃は、お店に行って注文するのも少し戸惑ったりしていましたが、帰る頃には完ぺきではないものの友達とフランス語でコミュニケーションをとれるようになりました。

また、文学の授業は私の将来の可能性を広げてくれたように思います。もともと帰国後は就職活動をする予定だったのですが、就活と同時に考えていた大学院進学の可能性が少し自分の中で大きくなりました。大学院に行くことができればフランス語のレベルをさらに上げたいです。また、完全に将来を決めたわけではないですが英語とフランス語を用いる仕事が最終的にできたらと考えています。

写真が枠内に添付できなかったため、下に添付しています。

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	かやもと ゆうり 茅本 夕璃	学生番号 / Student ID B243308	
現 在 の 本 学 で の 所 属 学 部 ・ 研 究 科 School / Graduate School	学部・研究科 総合科学部国際共創学科 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.

- 留学後のモチベーションの維持が少し難しいように感じる。
- 日本の物価高に驚いた、特にコンビニ。また、フランスの学食が量が多く、安かったため、広島大学の学食がとても高く感じた。





