

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>08.21.2025</u> (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation 留学生が特に注意すべき現地の法、現地の交通網、大学での生活お役立ち情報等
帰国年月日 / Date of Return	2025 年 12 月 27 日 (YYYY /MM/ DD)	
経路(復路) / Route (Return)	LGA -> MSP -> HND	

3. 留学費用について / Expenses

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount		2099771	円/yen
	内訳 Details	渡航費(往復) / Flight Ticket (Round Trip)	325782	円/yen
		ビザ申請手数料/ Visa Application Charge	26825	円/yen
		予防接種費用 / Immunization Charge	25000	円/yen
		保険料 / Travel Insurance	210997	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	629083	円/yen
		光熱費 / Utility Cost	0	円/yen
		食費 / Meal Cost	259036	円/yen
		通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone	11920	円/yen
		交通費(宿舍-大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	0	円/yen
		交際費 / Social Expenses	0	円/yen
		その他 / Others (生活用品・交際費など) (旅行に係り必要費用) (費)	177233 433895	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)	MET1020 Introduction to Atmospheric Science MET3231 Introduction to Atmospheric Thermodynamics and Dynamics ISC3313 Introduction to Scientific Computing OCC4002 Basic Chemical Oceanography GEO4162C Spatial Data Analysis
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)	留学前:理系へのアドバイスですが、一つ一つの授業をしっかり受け理論をものにしておくことがすごく大事です。語学力の不安は基礎学力がカバーしてくれます。事前に英語で勉強しておくべきかはすごく気になるところですが、論述の仕方("yield", "represent", "thus"などの使い方)をカバーしておけば十分です。専門用語の学習は授業が始まってからでも間に合います。日本語で科目の基礎ができていればですが...

	授業登録: Prerequisite, Corequisite の障壁が非常に高いです。仮に相当する科目を受講したことがあっても、シラバス(英語)の記載が曖昧だと非常に苦戦することになります。場合によるのですが、それでも粘り強く交渉してみることをお勧めします。私は食い下がった結果、学期開始後の個別テスト、個別交渉を経てそれなりに上級生向けの授業を受講することができました。登録期限を過ぎても、お願いしてみると意外と科目変更を許してくれたりします。多くのお金を費やして留学するわけなので、簡単ではないですが、自分が本当に取りたいと思う授業を履修できるよう交渉戦略を立ててみると思います。
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)	より能動的な傾向がありました。”授業中での発言”が成績評価基準に明示されていない科目もありましたが、成績評価に関係なく、多くの教員は授業中、生徒の反応を求める傾向にあります。教員の話をして発言する生徒も一定数いましたし、そうすることは失礼と思われないようでした。これは広島大学(日本)の授業とは大きく異なるところでしょう。私は、退屈せず、眠くなりにくいこのスタイルが好きでした。誰かが何かを発言していると、私も質問しやすいですしね。 困難といえば、私の英語力が不十分で、発言する際少し恥ずかしかったことですが、周りはあなたが思うほどあなたのことを完璧とっていないので(笑)、ガンガン攻めちゃってください。攻めた分だけあなたの血肉となると思います。

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 m ² (数値を探せませんでした。DeGraff です。HP のマップ を参考にすれば見 立てには間違いな いと思います。)	同居人の有無 Roommate(s)?	☒ 有 / Yes (1 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 (ベット台、冷蔵庫、勉強机、収納棚等)		
住居費 Accommodation Fee	1 ヶ月当たり/ per month 約 1022\$ (現地通貨/ local currency)		約/ approximately 円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	寮に住むと、手続きが比較的楽ですし、寮内でイベントがたくさんあること、多く学生を収容していることから、友達や人間関係がつくりやすくなります。また、キャンパスへのアクセスが必然的に良くなる、という利点もあります。私の時は、希望者が非常に多く、キャンセル希望者が募られましたが、結果として部屋を手に入れました。寮の申し込みをする		

	場合はできる限り早く行うべきです。早く行えば、ルームメイトの希望、部屋(寮)の種類の希望等を出すことができます。 一方で、「確実に個人の空間が欲しい」という人はアパートメントを選んだ方がいいです。ある友人は、寮の相部屋、寮の個人部屋、アパートメントの個人部屋の順に家賃が安いと言っていました。他の友人は、アパートによるとも言っていたので、時間と労力を費やせるようであれば、自分で色々調べてみるといいでしょう。ちなみに、寮の割り振りは抽選です。私が知る交換留学生を標本とする統計に基づくと、個人寮(キッチンとバスルームは共同)に入れる確率は約1/2ですが、実際の確率はもっと低いと思うので、寮を選んだ場合は「相部屋になるもの」としておくべきでしょう。
(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 \$ 入院1日 / per day of Hospitalization *額というより場合によって負担の割合が変わるシステムです。 *上記の保証内容は、FSUの保険のものです。広島大学の保険は別途ご確認ください。 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 : MMR ワクチン(2回) ; IgG 免疫証明で対代替可能 医療機関名 / Location of Immunization : 上田/八丁堀循環器内科クリニック *ワクチンがあり、かつ英文証明を作成してくれる病院を見つけるのは難しいので是非参考にしてください) ☐ 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)	私は一度として利用しなかったのですが、実体験はありませんが、友人の話から推測すると、イメージ通り医療費は高いようです。私のメンターの父親は、手術を受けるのにブラジルまで行っていました。航空券費等を含めても、そちらの方が安く済むからだそうです。
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	アメリカ人はマスクをしない傾向にあるようです。マスクを探すのも一苦労でした(Walmartにありましたが、CVSにはありませんでした)。誰かと共同生活をする場合、明らかに風邪を引き、ひどい咳をしているルームメイトがマスクの着用を拒否する、なんてこともあると思うので、対策を練りましょう。私は水道水を日常的に飲んでいましたが、友人によると、給水場の水を飲むのが衛生的なようです。他には、生卵は食べない方がよい、くらいでしょうか。現地で直面しても、留学先で柔軟に対応できることばかりだと思います。
(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	
FSUは過去に2度銃撃事件の舞台となった大学です。大きなイベントでは荷物検査がよく行われましたが、私の留学中少なくとも一度、キャンパス内で性暴力事件がありました。また、寮の裏のクラブで発砲があったという話も聞きました。幸運なことに私は何の事件に遭遇することはありませんでしたが、友人や知り合いの助言には従うようにしていました。例えば、以前から何人もの友達が、上の発砲があったクラブには近づかないよう言っていました。麻薬中毒の学生もたまにいるようなので、騒音トラブル等があれば通報するようにしましょう。警察が当事者をどこかへ連れて行ってくれた事例を聞きましたので。 アメリカ滞在期間、最も危険を感じたのは深夜のシカゴです。24時間稼働の鉄道を利用したのですが、車両や駅構内は薬物中毒の人やホームレスの人ばかりでした。彼らに近づかれ、(よく分からない言葉で)話しかけられることも2度ありました。いずれも目を全く合わせず、無視していたら切り抜けられましたが、運が悪ければ殺されていたかもしれないので、一般的に「危ない」といわれている場所・状況はセオリー通り避けるようにしてください。	

(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice

外食が信じられないほど高い(日本円では)ので、費用を抑えたい人は自炊をするとういでしょう。車がないと買い出しも大変なので車を持っている友達をいち早く見つけることがポイントです。ALDI で買い物をするが一番安く済みますが、みりん、醤油などを含め、アジア系の調味料が手に入れたければ Walmart も悪くはありません。Publix は少し高品質路線ですが、品揃えが多く、味噌も手に入ります。さらにこだわりたい人は Nihao Oriental Market など、Asian マーケットへ行くといいと思います。遠いし、高いですが。

大学の食堂で定額プランに入る場合は、アメリカのハイカロリー、ハイプロテインの食生活に順応する覚悟が必要となるでしょう。私自身は自炊をしていたので2回ほどしか利用しませんでした。定額プランに加入していたオランダからの留学生は、「毎日とはとても行けない」と言っていました。野菜も一応あるので、毎度移動する手間も含め、広島大学のミールプランに満足している人には問題がないかもしれません。それでも品目に偏りがあることは考慮すべきでしょう。

(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing

交換留学担当の人は、「長袖や上着などいらない」と言いますが、少なくとも一枚羽織るものを持って行きましょう。外は暑いですが、中は極寒です。これはエアコンの出力が異常に高いからです。皆口々に「寒い」と言っているのに、誰のための出力なのかわかりません。特に現地では、長袖やアウターがなかなか売られていないので、少しでも不安な方は持って行きましょう。タラハシーはフロリダでも北の方なので、冬はそれなりに寒くなります。寒さに繊細な人は、冬服を持って行くのもありだと思います。

私が行った年は記録的な干ばつがあり、雨がほとんど降りませんでしたが、気候的にはスクールに遭う地域らしいです。

また具体的な話は、交換留学担当の人から聞けるとと思います。長袖や上着の話はくれぐれも批判的に聞いてください🙏

(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.)

学内には Wi-Fi があるので、寮に住む場合は大容量の通信契約をする必要はないでしょう。私は月平均 1GB も使っていなかったと思います。旅行やお出かけを頻繁にする場合は必要でしょうけれど。大学の図書館には自由に使えるデスクトップコンピュータがたくさんあります(Windows、Mac 両方)。給水場は至る所にあり、水筒があれば飲み物には困りません。学内には、自習室などもあります。

娯楽施設で言うと、学内には映画館やボウリング、ビリヤード、インドアゴルフスタジオがあります。またクラブスタジオもあります。映画館は無料です。少し大げさというと、下見が広島大学内にあるイメージです。飲食店がいくつもありますしね。少し歩くと(キャンパス内にあるということになっている)プラネタリウムもあります。

(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?)

他の留学報告書にも書かれているように CGE の International Coffee Hours はよい機会の一つだと思います。自分から話しかける勇氣は必要でしょうが、友達探しに来ている人も多いでしょうから。私はそこで知り合った人の紹介で、地域のサッカーコミュニティに参加することになりました。FSU はクラブも多く、毎日どこかしらで交流イベントが開かれているので、そこに参加するのとも思います。

授業では、常に一番前の席に座り、積極的に発言していると、人と関わる機会が増えると思います。自分に興味を持ってくれる人が増えますから。

日本と違い、知らない人同士の会話が珍しくないの、話しかけられたときは身構えず、純粋に交流を楽しむといいと思います(怪しい人もいるかもなので注意はしてくださいね)。あとは、日本に興味がある人に話しかけられることが何度もあると思います。

現地に FSU の日本人交換留学生と長年交流している日本人男性がいるので、その方の招待でパーティやイベントに参加することもあるかもしれません。お楽しみに。

(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

よく言われることですが、より直接的な表現が求められる文化であることに注意してください。また、色々な人がいることにも注意してください。私が関わった人は、信じられないほど親切で思いやりのある人でした。広島大学の学生よりも。数段...と言っても過言ではありません(笑)。しかし、大きなショックを防ぐには「ステレオタイプ」の想定で生活することが一番だと思います。

(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?

食材などは持って行くべきではないと思います。すぐになくなってしまいうしょうから。特に持っていくべき、と言いたいのは防寒着です。交換留学担当の人から Zoom オリエンテーションで話があるでしょうが、調理用具や生活用品は持って行かなくても大丈夫です。留学生用の倉庫があり、そこで多くのものは手に入ります。

(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

バットセットも含め、上で述べた留学生用の倉庫内のものを最大限利用すべきです。現地で調達したもののほとんどは日本に持ち帰れません。FSU Dining Dollars を利用するとキャンパス内のレストランが税抜きで利用できます。公共交通機関は著しく不便なので、車を持っている友達をつくりましょう。自転車は必要ないと思います。手配して後悔した交換留学生の友達もいます。それでも必要だと思えば大学のプランを利用してみるといいでしょう。

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 / year 3 月 / month (当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad 2028 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	スイスの大学院の気象系プログラムへ進学することを計画中です。
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.	留学のために特段意識していた訳ではありませんが、たくさん単位を取得しておいて良かったと思います。より計画を立て、卒業要件を満たす授業を意識しておけば、これからはさらに楽になったかと思います。

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

私はこの留学をすごく楽しめましたが、これは私が頑張ったおかげだと思っています。当然親や広島大学および、FSUの方など支えてくださった方はたくさんいますが、この経験は受動的に過ごしては得られなかったものだと思います。学内選考を終えた後、留学をつくっていくのはあなた自身です。あらゆる選択があなたに委ねられています。広島大学の枠がただ一人ということもあり、心細く不安なこともあると思いますが、私は喜んで相談に乗るので、もし興味があれば、留学交流グループさん経由で連絡先を尋ねてみてくださいね～。では、楽しんで！

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?

日本に帰ってきてから一週間と少し経ちますが、正直なところまだフワフワした感覚でいます。親戚や友達と会い、アメリカでの体験を話しながら、徐々にプログラムを終えたことを実感しているところです。

私はこの留学で特に「帰る場所がある」と思わない」ということを意識していました。”帰る場所がある”という前提は、とても強力な言い訳になると思ったからです。受講したい授業が登録できなくても、授業で積極的に発言できなくても、いい成績が残せなくても、人間関係に前向きになれなくても、英語が上達しなくても、「私の本当の場所はここではないから」と言えば自分の甘さが正当化されてしまうような気がしました。4ヶ月の経験を振り返ってみると、この姿勢は正解だったと思います。常に目の前のことに全力で向き合った結果、興味のある授業に能動的に参加して最高成績を収めることができましたし、友達も広島大学にいた頃よりたくさんつくることができました。英語力は英語圏の小学4年生程度のレベルに留まったと感じていますが、それでも渡航当初と比べ著しく進歩できたと思っています。



留学で特に印象に残っているのは、優秀で、かつ真剣に将来を考えている友達です。私の英語力がネイティブレベルに達していなかったことも一因としてあげられると思いますが、私には彼らがとても知的で志が高い学生に思えました。また、同時に私の甘さが恥ずかしくなりました。日本に帰ってきたばかりで当分は授業に追われることはありませんが、この間にもより一層努力し、自分の専門性と能力、教養を高めて行きたいと思っています。彼らは、1月から5月まで大学で勉学に励んでいますね。

留学を経て私は今、スイスの大学院へ進学したいと考えています。特段のきっかけは思い出せませんが、人生の目標のようなものがこの留学中に見つかり、その実現から逆算して志望先が定まりました。私より優秀で志の高い人と、異国の地で切磋琢磨したいという想いもこの留学で芽生えました。日本にも優秀で志の高い方はたくさんいるかと思いますが、私はどうやら異国の地で必死に勉学に励むということにハマってしまったようです。少し変に聞こえると思いますが、「生きている」という感じがして快かったのだと思います。第一志望への道はかなり険しいですが、留学で出会った彼らに負けないくらいの努力と試行錯誤で進学を実現するつもりです。

・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)。



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	小河原達也	学生番号 / Student ID	
		B240536	
現 在 の 本 学 で の 所 属 学 部 ・ 研 究 科 School / Graduate School	総合科 School	学部・研究科 School / Graduate School	2 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.	これからより一層頑張って自分を高めていきたい、と思いました。