

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 7 月 9 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/ 総合科学科	学部/研究科 School/Graduate School 3 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	マルメ大学 (国名/Country : スウェーデン)	
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	文化社会学部・国際政策学科	
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 21 日 ~ (YY/MM/DD)	2026 年 6 月 17 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	大学入学当初から、他の国での生活を体験してみたい、英語力をより向上させたいという理由で留学には興味があり、長期留学ができる HUSA プログラムに応募しました。私は以前からジェンダー学に興味がありましたが、広島大学で受講できるジェンダー関連の授業には限りがあり、より深く学びたかったので提携校の中からジェンダー学のコースがあり、ジェンダーという分野・視点において進んでいる北欧スウェーデンにあるマルメ大学を選びました。留学するなら日本とは全く違う雰囲気のある国を選びたいという気持ちもあったので、その点でもスウェーデン及びマルメ大学への留学を強く希望していました。
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: HUSA 学内選考の3か月前 VISA 申請等: 留学先の指示にしたがって進めていました。留学先からアクセプタンスレターが届いたのが4月上旬頃だったので、そこから順次、居住許可の申請や寮への申し込み、航空券の購入などを進めていきました。
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	提出書類や居住許可などについては留学先からの指示があるので、それらを提出期限内に提出することを意識していれば問題ないかと思います。特に、スウェーデン移民庁への居住許可申請は全てオンラインで行うことができるので、他の県まで受け取りに行く必要などはありません。ただ、居住許可カード自体は、スウェーデン到着後に現地の移民庁に受け取りに行く必要があり、そのためにはオンラインで予約をしないといけないので、それを忘れないようにしましょう。その他の準備としては、スウェーデンではキャッシュレス決済が基本なのでクレジットカードを準備する必要があるのですが、私は紛失した場合を考え複数のクレジットカードを用意していた際に、1枚だけカードが手元に届くのが広島から実家に帰るギリギリになってしまっていてかなり焦ったので、新しくクレジットカードを申請・作成する方は余裕を持って行くと良いかと思います。

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 : 居住許可 (Residence Permit)
	ビザ申請先 / Location of Visa Application : Swedish Migration Agency

	提出書類 / Required Documents : パスポートのコピー、入学許可証、残高証明書、保険加入証明書
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 約1～2カ月
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	
出国年月日 / Date of Departure	2025 年 8 月 20 日 (YY/MM/DD)
経路(往路) / Route (Outward)	羽田空港⇒ヘルシンキ空港⇒コペンハーゲン空港
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 (寮に着いたら電話でスタッフの方を呼んで案内してもらう)
到着後オリエンテーションの有無・期間・内容 Orientation, Period, Contents	☒ 有/Yes 有の場合 期間/Period : 8月19日～30日 (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation : 学生団体などの紹介を始め、大学周辺のツアーや学生交流イベントなど期間中は毎日何かしらのイベントがありますが、参加は自由です ☐ 無/No
帰国年月日 / Date of Return	2026 年 6 月 18 日 (YY/MM/DD)
経路(復路) / Route (Return)	コペンハーゲン空港⇒フランクフルト国際空港⇒仁川国際空港⇒福岡空港

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount	約 193 万		円/yen
	内訳 Details			
	渡航費(往復) / Flight Ticket (Round Trip)	約 39 万		円/yen
	ビザ申請手数料 / Visa Application Charge	0		円/yen
	予防接種費用 / Immunization Charge	0		円/yen
	保険料 / Travel Insurance	約 12 万		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	約 84 万		円/yen
	光熱費 / Utility Cost	(宿舍費に含まれる)		円/yen
	食費 / Meal Cost	約 38 万		円/yen
	通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone	約 2 万		円/yen
	交通費(宿舍～大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	約 3 万 (30 日間乗り放題チケットで通学以外にも使用)		円/yen
	交際費 / Social Expenses	約 5 万		円/yen
	その他 / Others (スウェーデン外への旅費) (費) (費)	約 10 万		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)	秋セメスター：国際関係論 30ECTS 授業数は通常週に2～3回 講義、セミナー(ディスカッション等の実践的な授業)、グループプレゼン、レポート課題、試験 春セメスター：ジェンダー学 30ECTS 授業数は通常週に2～3回 講義、グループワーク、グループプレゼン、試験
--	---

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)	留学前は、英語の勉強もそうですが、留学先で取る予定の授業に関連した内容の授業を広島大学でも事前に受講したり、関連分野について自分自身で少しでも知識をつけたりしておく、現地で授業を受ける際にかなり助けになると思います。私自身、授業で先生が喋っていることを完璧に理解できなくても、元から知識があるだけで理解できなかった部分を補えたり、復習がしやすかったりしたのでオススメです。 留学中は、各コース・授業によって変わるとは思いますが、私の場合は両学期とも必読文献といういわゆる教科書のようなものがなかったので、それを読んで勉強していました。特に春学期の授業は教科書が3冊に加え、先生が別途でアップロードする論文も読まないといけなかったので大変でしたが、授業で先生が使用したスライドと指定された教科書や資料を読めば試験対策などは問題ないと思います。教科書は基本的には購入を進められますが、必ず生徒の中にPDF版を持っている人がいて、それをクラスのグループチャットで共有していたりするので、購入する前に、無料で入手できそうかクラスメイトと相談することをオススメします。 単位取得に関しては、日本とは違い、スウェーデンでは課題や試験で不合格になったり、用事や病気などで試験を受けられなかったりしても、ほぼ必ず2回以上のチャンスがあるので、あまり気負いせずに、今回ダメでもまだ次のチャンスがある、という気持ちでリラックスして取り組めると思います。 また、通常の講義だけの授業は基本的に単位や成績には反映されず、セミナーなどの特別授業や課題、試験などが単位に関係してくるので、どの授業や課題、試験が単位や成績に関わってくるのかを確認するのも大切だと思います。基本的にマルメ大学の先生方は、試験や課題で生徒を落とさずに合格させてあげようというスタンスの方が多く印象なので、指示通り最低限のことができれば、単位を落とすということはほとんど無いと思います。
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)	やはり日本に比べるとディスカッションやディベート、グループプレゼンなどの実践的で自分の考えを発表しないといけないタイミングが多いと思います。ただ、先生が無理に喋らせるということはあまりないですし、上手く答えられなくても、それで成績が下がったり目をつけられたりすることはないので、自分ができる限りで最善をつくせば大丈夫だと思います。私の場合は、春学期の授業で8回もグループプレゼンがあり、その度にグループワークもあったので、自分がグループにどれだけ貢献できるかで悩んだりしたこともありました。分らないことや発表に関して自信がないことを素直にメンバーに伝えれば、アドバイスをくれることがほとんどだったので、恐れずに聞くことが乗り越えるコツかと思います。また、スウェーデンでは自主学習を重んじているので、講義は必読文献を自分で読み込んでいることが前提で行われることがほとんどになっています。授業前に読むべき文献の量が多いとかなり大変なのですが、実は普段の講義は単位や成績に関係ないことがほとんどで、出席を取られることもない（コースによります）ので、生徒の中には講義には出ずに、自分で文献を読むことに集中するという学習方法を選択する人も多くいます。なので、英語力向上のために講義に参加することが理想的ですが、自分のペースで勉強したいと思ったら講義を休んでゆっくり勉強するのも全然良いと思います。

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 17 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 (洗濯室、リビングルーム)		
住居費 Accommodation Fee	1ヶ月当たり/ per month 5811 SEK (現地通貨 / local currency)		約/ approximately 97000 /yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	退居時に部屋が汚れていたり、何か破損しているものがあつたりするとデポジットから引かれてしまうので、普段から部屋を綺麗にし、物は壊さないようにするのが良いと思います。ただ、トイレや電気類の故障、共有スペースにある物の故障についてはハウジングオフィスに報告すれば修理をしてくれるので、困ったらハウジングオフィスか同じフロアの人に相談すると良いと思います。		
(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 1000万 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)	スウェーデンでは日本とは違って簡単に病院に行くことはできません。まず、保健サービスに電話をして自分の症状について相談をし、そこで病院に行く必要があると判断されると病院の予約をすることができます。基本的には薬局に行って、そこで店員さん(薬剤師だと思います)に相談して市販の薬を買うのが多いと思います。ただ、私たちのように保険に入っている場合は保険会社を通して医者呼んで診療を受け、処方箋を貰って薬局で買う事ができるので、病気になった時には保険会社に連絡してみてください。		
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	まずは冬の間に日光不足で鬱状態になりやすいので、ビタミンDを忘れずに摂取することをオススメします。また、私は渡航後1カ月ほど、乾燥した空気になれずずっと咳が続いていたので、乾燥に弱い方は小型の加湿器などや保湿できるマスクを持って行くことをオススメします。私はスウェーデンで加湿器を探しましたが、家庭用の大型で値段が高いものしか見つけれなかったため、日本から持って行くことをオススメします。さらに、ヨーロッパでは体調不良でもマスクをつける人はほとんどいないので、寮で誰かが風邪をひくと簡単にうつってしまうので、日頃から体調管理には気を付けた方が良いと思います。		
(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			
大学があるマルメは、実はスウェーデンの中では少し治安が悪いと言われているのですが、それでも普段生活している分には全く危険を感じることはありません。深夜に外を歩いたことが少しだけありますが、その時も何もありませんでしたし、スリにあうこともないので、比較的日本と同じように過ごせるかと思います。それでも、夜の外出は控えたり、夜の外出の際には必ず誰かと一緒に出掛けたりすることを心掛けた方が良いとは思っています。また、現地に長めに住んでいる留学生であれば、どこが危険な地域かを知っているので、不安な時はそういった人たちに聞いてみるのも良いと思います。寮の周りには中学校や保育園などもあるので、比較的安全な場所になっていると思います。			

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

スウェーデンは日本よりも物価が高いですが、最近日本も物価が高くなっているので、スーパーで食材を買う分にはあまり日本と変わらないか、食材によっては日本よりも安くで買えると思います。特に野菜や果物は Willys というスーパーで、少しダメになったものを詰めた BOX が一箱 20SEK で売っているので、その中で状態の良いものを買うとお得になると思います。日本の調味料や食材もスーパーやアジアンマーケットなどで買えますが、日本で買うよりも割高になるので節約したい場合は誰かと一緒に買ってシェアをするか、日本食を作る回数を減らすと良いと思います。食材は基本的に大容量で買う方がお得になるので、私はセールで野菜やお肉などをまとめ買いして、野菜はカットして、お肉は一分ずつに分けて全て冷凍していました。外食はかなり高いので、食材を安く買い、適切に保存して自炊をする方が節約できると思います。主食はパンやパスタなどの小麦製品が多くなりますが、私は小麦をとり過ぎると肌荒れを起こしてしまうので、自分でマッシュポテトを作ったり、お米を炊いたりして食べていました。日本のお米はとても高いので、向こうで（恐らく）リゾット用として売られているお米を買うと、日本のものと似たお米を安くで食べられます。寮のフロアによってはライスクッカーがありますが、鍋でも問題なく炊けるのであまり心配しなくても大丈夫です。

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

半年のみの方は冬服を中心に持って行くと思いますが、寮の部屋の中は意外と暖かくて、私は冬でも半袖で寝ていたため、半袖の服も少しは持っている方が良いかと思います。また、建物の中も暖房がきいていて暖かい場合が多いので、アウターを厚めのものにして調整しやすくするのがオススメです。マルメは風が強いことが多く、雨や雪が降っていても傘をさせないことが多いので、アウターはフード付きのものにするのがオススメです。1年滞在する方は、春用の薄目のアウターや薄手・半袖の洋服も持って行くのがオススメです。もし現地で新しい服を買おうとしたら、やはり冬服の方が高く春服の方が安いことがほとんどなので、冬服は自分で持って行って、薄手のものが必要になったら現地で買う方が良いかもしれません。洋服を買う際にはセカンドハンドショップも活用しましょう。

(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.)

学内と寮内はインターネット完備なので、屋外で使うインターネットは5G 程度の契約で十分だと思います。マルメ大学は授業で利用する建物が4つ、試験会場として使う建物が1つありますが、どの建物を使うかはコースによって異なります。多くの場合利用するのはニアガラかオルカネンだと思いますが、どちらにもカフェテリアやフリースペースがあるので授業以外の時間も快適に過ごせると思います。オルカネンには図書館やIT サポートデスクもあるので、これらの施設は上手く活用すると良いと思います。この2つの建物は駅やバス停にも近く、周囲にコンビニや飲食店もあるので、かなり便利な印象です。

(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?)

寮は留学生向けなのでスウェーデン人と出会うのは難しいと思いますが、様々な国の人々と交流することができます。現地の学生とは授業内で交流する他に、バディプログラムという学生団体が運営しているイベントで交流することができます。地域との交流については、クリスマスやイースター、ミッドサマーのような季節の行事の際に街で行われているイベントに参加すれば交流できると思います。また、学内には大学のサークルや学生団体のイベント告知チラシ以外にも、地域の団体のチラシなどもあったりするので、興味がある人はそういった場所もチェックすると良いと思います。

(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

出身国によって人との距離の詰め方が違う場合があり、私はそれが原因でしつこくメッセージを送られたり、セクハラのようなことをされたりしたことがあったので、特に女性はそういった部分に気を付けると良いかと思います。寮は国籍も年齢も性別もバラバラな人が住んでいるので、ひとつの基準に合わせるというよりは、知り合った人それぞれに習慣などについて聞き、お互いに配慮するのが一番だと思いますが、日本人の基準で礼儀正しく行動していれば基本的に問題ないと思います。寮で暮らす中で日常的に気を付けていたことは、人それぞれ宗教などの理由で食べられる物に制限があるということです。現地では宗教以外にも、ベジタリアンやビーガンなどで食べられる物に制限がある人が多いのですが、寮ではみんなでご飯やお菓子をシェアして食べることも多いので、誰か何を食べられないかは把握しておくようにしていました。基本的には制限がある人の方から申告してくれて、向こうからどんな食材を使っているか聞いてくれることが多いので大丈夫だと思いますが、お互いに気づかないこともあるので、気になった時には毎回その都度確認するのが安牌だと思います。

(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?

持って行くべきものとしては、変換プラグや防寒着、薬や化粧品などが挙げられると思います。個人的には、小型の加湿器も持って行くべきだったなと思いますが、それは人それぞれかと思いますが、私は菜箸を持って行って、料理の時に便利だったなと思います。日本のお菓子も持っているのと現地で知り合った人と仲良くなるきっかけになるので、荷物に余裕があれば良いかと思います。正直、足りないものがあったとしても基本的には現地で調達できるので、現地で買うと高額になってしまう洋服や化粧品、薬など以外はそこまで心配しなくても大丈夫だと思います。ただ、洋服は帰国の際に荷物を減らすために処分する場合も多いので、高価なものではなく、処分しても良いものを選んで持って行くと良いかもしれません。

(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

寮の同じフロアに住む人たちとは仲良くして損はありません。困った時に一番最初に頼れるのが一緒に住んでいるフロアの人たちです。もちろん、相性があるので全員と仲良くなる必要はありませんが、挨拶をかかさずにして愛想よくしているだけでも印象が変わります。寮の人たちは大学について相談できるだけでなく、生活についての情報交換をすることもできますし、一緒に遊んだりご飯を食べたりと日常生活をかけがえのない思い出にしてくれる存在でもあります。ぜひ交流を楽しんでください。

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 2027 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: 卒論のため)
現在の状況および今後の予定・進路等 Current Situation, Plan and Career	私は 2 タームの途中で帰国したので前期は授業を登録せず、帰国後はそのまま帰省してそのまま夏休みに入る予定です。大学には後期が始まる 10 月から復学する予定です。進路については未定ですが、現在は来年度の公務員試験を受ける予定です。
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.	留学前の単位取得については、自分の学科の必修単位、卒論取り組みまでに必要な単位数は確保しておきました。まだ自由科目などの単位は必要ですが、卒業までに余裕をもってとれるように計算して履修するようにしました。就職活動については、留学前から公務員志望だったので就職活動はあまりしていませんが、帰国直後の公務員試験を受けることは難しいと判断したため、卒業を遅らせる判断をしました。

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
マルメ大学 HP	https://mau.se/en/malmo-university/	渡航前はもちろん、渡航後も大学や寮のことについて情報を集めるのに利用しました。

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

留学を決断することはとても勇気がいることですし、実際留学先では慣れないことに大変だと感じることも多々あります。しかし、留学は自分自身を成長させる、また自分が知らなかった自分と出会える特別な機会であることに変わりはありません。なので、もし留学に行くか迷っている人がいれば、ぜひ挑戦して欲しいと思います。中には、留学に行くことで卒業が遅れてしまう、周りの人から遅れをとってしまうと考えている人もいるかもしれませんが、私自身、1年浪人した上に今回1年留学をして留年することになったので、同じ年の人たちからは2年も遅れを取っていると悩んだこともありましたが、留学先では年齢関係なく学び、周りにあわせたものではない自分の進路を決めることが当たり前だったので、2年のギャップも自分には必要なものだったのだと受け入れることができました。留学に行くとすると、何か特別なことを成し遂げないといけないというプレッシャーを感じることもあるかもしれませんが、今までと全く違う環境に飛び込み、半年もしくは1年生活するということ自体が大きな意味を持っていて、それ自体が既に偉大で特別なこと（留学先でできた友人たちが実際に私に言ってくれた言葉です）なので、これから留学に行く皆さんは、周りのことはあまり気にせず、自分がやりたいことをリラックスして楽しんでください。

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).

今回の留学は、英語力の向上にとどまらず、私自身を人として大きく成長させる非常に実りある経験となりました。今回が初めての海外渡航ということもあり、留学前は楽しみよりも緊張や不安の方が勝っていたのですが、約10カ月間の留学生活はあっという間で、帰国する頃には日本に帰りたくないとまで思うようになっていました。様々な不安を抱えながらも、勇気を出してHUSAプログラムに応募して良かったと心から思っています。

留学期間中に最も印象に残ったこととして、寮での様々なイベント・パーティーや友人たちとの旅行、苦労した試験勉強やグループプレゼンテーションなど、色々なことが挙げられますが、私は寮で友人たちと過ごした何気ない日常の日々が今となっては一番かけがえのない思い出になっていると感じています。キッチンで一緒にご飯を食べている時に始まった他愛無い会話から、友人たちの母国の話や過去の経験の話、価値観や宗教についての話などに発展することが多く、日本にいる時には友人たちとほとんどすることが無かったような内容を会話を日常的にできていたのは、実はとても貴重だったのではないかと今だから感じています。自分自身の性格などについて悩みを打ち明けた時にも、いわゆる日本の社会常識や規範には則っていない、彼らの価値観や考え、経験から助言をくれることが多く、何度も励まされ救われました。また、私は留学期間中にお菓子作りや料理を趣味にしていた、何か作っては友人たちに振舞うということをよくしていたのですが、その度に友人たちが喜んでくれて、日常生活でこんなにも自分がしたことで人を笑顔にするという経験を今までしたことなかったので、これも大切な思い出になっています。

留学前と比較して成長した点として、やはり英語力の向上がそのひとつとして挙げられます。留学を経験して完璧に喋れるようになったという訳ではなく、まだまだ勉強が必要な状態であることに変わりはないのですが、留学前と比較して、英語を喋ることを躊躇することが無くなったと思います。留学前は、間違いを恐れなるべく正しい英語を喋ろうとしたり、一度何を言うか考えてから喋り出ししていたせいで、応答に時間がかかり、テンポよく会話することができていなかったのですが、留学を通して、間違えても良いからとにかく喋ろうと思うようになって躊躇することが無くなったり、頻出のフレーズのパターンを覚えることで応答の反射力を上げることができるようになったりしました。現地の友人たちから「スムーズに喋るようになったね」「英語上手になってきたね」と言ってもらえた時はとても嬉しかったです。その他に成長した点としては、性格・内面についてが挙げられます。まず、私は留学前は学内外共に1人で過ごす時間が多く、それを苦に感じたこともなかったため、自分は1人で過ごす方が好きで、他の人と長時間一緒にいたり、生活したりすることはあまり楽しめない人間なんだと思っていましたが、留学先の寮で毎日友人たちと過ごす中で、私は他人との交流をこんなにも楽しめて、他人との繋がりをこんなにも大事にできる人間なんだと、自分の知らなかった一面に気づくことができました。また、現地の雰囲気として、みんな良くも悪くも自分が一番大切だと考えている部分があったのですが、これのおかげで自分の価値観を見直すことができました。もちろん、みんなが自分のことだけを考えて自分のことばかりを優先していたら、社会・集団生活は成り立たないので、全てがそうという訳ではありませんが、空気を読んで周りに合わせることを重要視する日本と比較すると、あまり他人のことを気にし過ぎず、自分の生活や考え、主張を大事にする傾向が強かったと思います。私は自分のことよりも他人のことを優先しすぎたり、集団の調和のために自己犠牲的な行動をとることが多かったのですが、現地の友人たちに、「もっと自分のことを優先しなさい」「自分自身を一番大切にしていなさい」「誰かのために行動するのは良いことだけどやりすぎちゃダメだよ」と言われたことで、今まで無視しがちだった自分の気持ちに目を向けるようになったり、遠慮し過ぎて自分の主張を押し殺したりすることが減ったように感じられます。また、私は見た目コンプレックスがあり、日本にいる時には周りの目を気にして自分のファッションに制限をかけていたのですが、向こうでは年齢や性別、体型に関係なく、誰が何を着ていてもあまり周囲の人は気にしないので、自分が好きなファッション

を楽しめたのも、私にとっては良い変化だったと思います。

今回の留学を通して、自分は思っていたよりも英語を生活の中で活用できる環境に身を置きたいと考えていること、人との交流や繋がりを感じられる環境が好きであることに気づくことができたので、今後は広島大学にいる留学生はもちろん、外国人の方と交流できる場を積極的に探したいと思っています。また、将来について、現在は公務員志望ですが、その中でも英語を活用できる職を探したり、公務員以外の職種まで選択肢を広げて検討したりしたいと考えています。留学を経て、自分は日本以外の国でも暮らしていけるということが分かったので、将来的に海外大学へ入学し直しや、海外企業への転職も視野に入れながら、人生設計を行いたいとも考えています。



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	小室 亜凜	学生番号 / Student ID	
		B232842	
現 在 の 本 学 で の 所 属 学 部 ・ 研 究 科 School / Graduate School	総合科学部総合科学科 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.	留学中にとても気の合う友人たちができたので、留学後はその友人たちとの別れからかなり寂しさを感じていましたが、少し経つと英語力をよりもっと向上させて、英語を活用できる進路を選びたいというような前向きな気持ちも出てきました。英語を使用しての交流にも前向きになったので、留学経験者と広島大学にいる留学生とが交流できる場があると嬉しいなと感じます。