

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 2025 年 12 月 29 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	教育学部第五類 教育学系コース	学部/研究科 2 年次(Year) 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	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	Faculty of Health and Society (実際は、Faculty of Health and Society と Faculty of Education and Society の2つの授業を受けました。)	
在籍身分 Status at Host University	Exchange Student	
留学期間 Period of Program	2025 年 8 月 20 日 2025 年 12 月 27 日 ~ (授業によって違うと思いますが、ほとんどの人がクリスマス前に帰国していました。私も、対面の授業自体は、クリスマス前に終わっていました。)	

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	以前から、北欧諸国の教育や福祉の在り方に強い関心を持っていました。特に、子どもの権利や教育の平等を重視する北欧の教育制度について、「実際に現地で学んでみたい」という思いが強くなりました。 また、留学中にスウェーデン以外の国にも足を運び、ヨーロッパ全体の文化や社会を比較しながら学びたいと考えていたことも、ヨーロッパに位置するスウェーデンを留学先として選んだ理由の一つです。
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	交換留学そのものには入学当初から興味を持っていましたが、本格的に準備を始めたのは応募の約1か月前でした。 具体的には、12月初旬に大阪でIELTS（コンピューター版）を受験し、12月後半にスコアを受け取りました。その結果を踏まえて、年末から年始にかけて急いで留学先大学を検討し、1月に出願した記憶があります。 結果的に、必要なIELTSスコアを取得できたため留学につなげることができましたが、このように締切直前で準備を進めることは、精神的にも時間的にも余裕がなく、おすすめできません。
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の試験対策は、できるだけ早い段階から始めておくべきだったと強く感じています。早めに準備していれば、留学先大学の選択肢もさらに広がったと思います。 ・留学に関する情報収集は、「早すぎる」ということはありません。とにかく早め早めに動くことを強くおすすめします。 ・携帯電話番号やeSIMの契約について、私は出国前はかなり苦労しました。契約している携帯会社に早めに相談し、海外利用のプランや設定を確認しておくべきだったと感じています。

2. 渡航について / Visa and Flight Information

ビザについて	ビザの種類 / Visa Type : Residence Permit(居住許可)
--------	--

Visa	ビザ申請先 / Location of Visa Application : Swedish Migration Agency(スウェーデン移民局)
	提出書類 / Required Documents : Passport(/パスポート) Acceptance letter(マルメ大学からのアクセプタンスレター) Insurance Certificate(マルメ大学指定の保険証明書) Certification of the Balance of Deposit(預金残高証明書)
	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	オンライン申請後、2～3週間後に結果がメールで届きます。その後は、日本人は、現地で指紋や写真の撮影を行うよう案内がきました。
出国年月日/ Date of Departure	2025 年 8 月 20 日 (YYYY /MM/ DD)
経路(往路) / Route (Outward)	大阪→ヘルシンキ→コペンハーゲン→(電車)→マルメ
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 有の場合 期間/Period : 2025.8.25 - 2025.8.31 ☐ 無/No (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation Welcome party や大学の施設説明など
帰国年月日 / Date of Return	2025 年 12 月 28 日 (YYYY /MM/ DD)
経路(復路) / Route (Return)	マルメ→(電車)→コペンハーゲン→ヘルシンキ→羽田→徳島

3. 留学費用について / Expenses 8月後半から12月

支出額 / Expenses	総額 Total Amount	約 150 万 円/yen	
	内訳 Details		
	渡航費(往復) / Flight Ticket (Round Trip)	460,000	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	4,6410	円/yen
	教材費(授業料以外の学費) / Learning Material (Extra Tuition Fee)	(印刷代、スウェー語の教科書) 12,000	円/yen
	宿舍費(住居費) / Accommodation Fee	94,000×5	円/yen
	光熱費 / Utility Cost	住居費に込み	円/yen
	食費 / Meal Cost	130,000	円/yen
	通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone	11,000	円/yen
	交通費(宿舍～大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	37,000	円/yen
	交際費 / Social Expenses	?	円/yen
	その他 / Others (旅行 費)	230,000	円/yen
	(服 日用品)	24,500	円/yen
	(おみやげ 費)	70,000	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)	私は、15credits の授業を 2 つ取りました。 ○Social Work in Local and Global Contexts(9,10 月・週 3×105 分) ○Children's Rights(11,12 月・週 1~2×165 分) +α で、スウェーデン語 1A を取りました。(8 月後半(オリエンテーション週)~9 月中旬)
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)	スウェーデンの履修システムは、日本の大学とは大きく異なり、最初は非常に分かりにくく感じました。履修方法や科目の進み方については、インターネット上にさまざまな体験談や解説があるため、事前に調べておくとう理解しやすいと思います(⑦に URL を記載)。 また、履修や課題について分からないことがあったときに、気軽に質問できる人を一人でも作っておくことがとても重要だと感じました。友人やクラスメートに相談できる環境があるだけで、不安が大きく軽減されます。実際に授業を受けてみて、最も強く感じたのは、リスニング力の重要性です。教科書や資料を読む力以上に、授業中の説明や学生同士の議論を聞き取る力がなければ、授業についていくことが難しいと痛感しました。
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・先生と学生の関係性など) / Difficulties and Challenges Faced in Classes Different from Japan (Teaching Style, Relationship with Professors/Lecturers)	シラバス上では「Lecture」と記載されている授業であっても、実際には途中で学生同士が意見を出し合ったり、教授から問いかけがあったりするなど、一方的に話を聞くだけの講義ではありませんでした。 特に「Seminar」形式の授業では、教授が長時間話すことはほとんどなく、学生の主体的な発言や議論を中心に授業が進んでいきます。そのため、自分の意見を英語で伝える力が常に求められました。 私が履修した授業は 20 人程度の小規模クラスであったため、教員と学生の距離は非常に近く、発言の機会も多かったです。また、クラスには交換留学生だけでなく、現地の学生や長期留学生も参加しており、多様なバックグラウンドを持つ学生と一緒に学ぶ環境は、大きな刺激となりました。

(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 18 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 【共用】 ☒ シャワー/ Shower ☐ 風呂/ Bathtub ☒ 水洗便所/ Flushable Toilet ☒ 暖房/ Heating 【一括管理されている】 ☐ 冷房/ Cooling ☒ 台所/ Kitchen 【共用】 ☐ 食堂/ Dining Room 【共用】 ☐ 固定電話/ Land-Line Phone ☒ インターネット/ Internet 【無料 WIFI あり】 ☒ その他/ Others (洗濯機や食器、調理器具は各フロアで共用のものがあり、無料で使用できる)		
住居費 Accommodation Fee	1 ヶ月当たり/ per month (現地通貨/ local currency) 5791SEK		約/ approximately 94000 円/yen

留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	私が滞在していたのは、大学寮の Rönngården です。部屋は広く清潔で、共用キッチンも十分なスペースがあり、とても使いやすい環境でした。同じフロアの学生と自然に交流でき、寮主催のイベントも週に1回ほど開催されていたため、充実した寮生活を送ることができました。 寮内には、以前の居住者が置いていった服や布団カバー、靴などを無料で譲ってもらえるスペースもあり、生活を始める上で大変助かりました。 また、寮の目の前には比較的価格の安いスーパー Willys があり、日常の買い物には非常に便利でした。 大学までは、バスで約20分、自転車で約15分の距離です。私はバスを利用しており、1か月定期で約8,000円でしたが、レンタル自転車の方が圧倒的に安いので、可能であれば自転車の利用をおすすめします。
(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 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)	留学中に一度も病院に行っていないので、病院事情はあまりわかりません。
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	・薬は、日本から使い慣れたものを、十分に持っていくべきです。 ・保湿やコンタクト液、シャンプー類などは、探せば、日本と同じようなものが売っているので、大量に持つ必要はないと思います。
(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	
マルメ全体としては、比較的治安の良い街だと感じました。ただし、Rosengård 地区については、夜間は危険だと聞くことがありました。実際に現地に着いてから、最新の情報を収集し、判断するのが確実だと思います。 寮の周辺は比較的安全ですが、近くのスーパー-Willys の入口付近では、昼夜を問わずホームレスの方がいまして、ただし、関わらずに通り過ぎれば、特に危害を受けることはありませんでした。 また、夜に爆発音が聞こえることがあります。花火のようなものが挙げられているのではという噂でした。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
水の味は日本とは少し異なり、好みが分かれると思います。私はお湯を沸かして、ルイボスティーなどの茶葉を入れて飲んでいました。 寮近くの Willys では、少し傷んだ果物を大量に詰め合わせた商品が約300円で販売されており、非常にお得でした。見た目に反して、意外と長期間保存できます。 外食は1回あたり2,000円を超えることが多く、頻繁に利用するのは難しいと感じました。一方で、お米は日本とほぼ同じ価格(1kg 約400円)で購入できました。私は鍋で1週間分をまとめて炊き、小分けにして冷凍保存していました。食品は基本的に大容量で販売されているため、冷凍保存を活用すると無駄が減ります。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	

マルメでは、雨が降っても傘をささない人が多く、さしても風が強いため壊れそうになることがあります。そのため、防水性のあるフード付きの上着があると便利です。

衣類が足りなくなった場合は、セカンドハンドショップで安く購入できます。

8月～1月に留学する場合、半袖は1枚あれば十分で、薄手の長袖Tシャツがあれば9月頃までは快適に過ごせると思います。

(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.)

大学内には **eduroam** のWi-Fiが完備されており、学内でのインターネット環境に不便を感じることはありませんでした。

通信環境については、日本の電話番号はそのまま維持し、**World eSIM** のヨーロッパ周遊プランを利用していました。1か月あたり約5GBで、日常生活には十分でした。

(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?)

交換留学生同士は、大学の歓迎イベントや寮の定期イベント、スウェーデン語の授業などを通して自然に友人を作ることができました。

一方で、スウェーデン人の友人を作ることとは簡単ではありませんでした。授業の多くが留学生中心で構成されているため、現地学生と交流するには、自分から積極的に行動する必要があると感じました。

私は、スウェーデンのインターナショナルスクールや成人学校に興味を持ち、自らメールで連絡を取り、見学の機会を得ました。

(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

何度か、寮内でのパーティー中に窃盗が起きたことがあったようですが、部屋にきちんと鍵をかけていれば、特に問題はありませんでした。

(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?

■日本から持っていくべきもの

- ・常備薬、酔い止め
- ・保温機能付きの水筒（現地ではあまり見かけません）
- ・きれいめの服1着（旅行先でのオペラ鑑賞やパーティーなど）
- ・クレジットカード2～3枚
- ・デビットカード（Wiseがおすすめ）
- ・変換プラグ、充電器
- ・エコバッグ
- ・コンタクトレンズ

■日本から持っていなくてもよかったもの

- ・コンタクトレンズ洗浄液
- ・歯磨き粉、シャンプー類のストック
- ・お米

(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

マルメ市内の移動手段は、主に自転車かバスです。

- ・自転車（アプリ：**Malmö by bike**）：1年 約3,000円
- ・バス（アプリ：**Skånetrafikan**）：1か月定期 約8,000円

※この定期でマルメ市内はどこでも移動可能です。

6. 帰国後の進路について / Your Career After Study Abroad

卒業予定年月

2028 年 / year 3 月 / month

Expected Graduation

（当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying 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
スウェーデンの履修	https://hokudai-hustis.localinfo.jp/posts/6716804/	履修の雰囲気をつかめました
北欧留学の Instagram	@norr_ambassador	行く前の準備情報もここで入手

実際に現地へ行って初めて分かることは、本当にたくさんあります。授業の進め方や生活の細かな違い、人との距離感などは、どれも現地での経験を通してこそ実感できるものだと感じました。

マルメ大学では、大学関係者の方々が比較的早く丁寧に応答をくださり、寮のスタッフの方々も親身になって相談に乗ってくれる、非常にあたたかい環境が整っています。

留学には不安もあると思いますが、挑戦したことを後悔することはないはずです。少しでも興味があるなら、ぜひ一歩踏み出してみてください。

9. 自由記述（日本語・1,200 字程度） / Feedback (English about 600 words)

・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）。

① 留学を終えての所感

今回の交換留学は、非常に楽しく、かつ貴重な経験となりました。留学先であるマルメは、治安が良く街並みも美しく、生活のしやすい環境であったため、長期の交換留学先としてとても良い選択だったと感じています。渡航後最初の2週間は、すべてが新鮮で、毎日が刺激に満ちていました。9月からは本格的に授業が始まり、10月・11月には大学内外のさまざまなイベントに参加しました。12月は街全体がクリスマスモードに包まれ、留学生活の残り1か月を惜しみながら過ごしました。

② 留学期間中、最も印象に残った体験・出来事

最も印象に残っているのは、寮での生活です。私の寮では各フロアでキッチンを共用しており、学部生だけでなく、修士課程で2年間留学している学生や、多様な国籍の学生と交流する機会がありました。また、週に1回程度イベントが開催されていたため、積極的に参加することで友人関係を広げ、空き時間も有意義に過ごすことができました。勉強だけでなく、人との交流を通じて充実した時間を過ごせたことで、コミュニケーション力や英語力も楽しみながら向上させることができたと感じています。さらに、ヨーロッパ8か国を旅行したことも大切な思い出です。自分で航空券や宿泊先を手配し、現地では予期せぬハプニングもありましたが、日本では味わえない雰囲気や文化を体感でき、非常に良い経験となりました。

③ 留学の成果・留学前と比較して成長した点

留学当初は、英語の授業が聞き取りにくく不安を感じたり、疲れているときには寮のキッチンで誰とも話したくないと感じたりすることもありました。しかし、そのような状況の中でも、少しずつ自分から挑戦する姿勢を身につけることができました。

留学前から多様な文化や価値観の存在は理解しているつもりでしたが、実際に寮生活を通してさまざまな背景を持つ人々と出会うことで、その多様性を改めて実感しました。

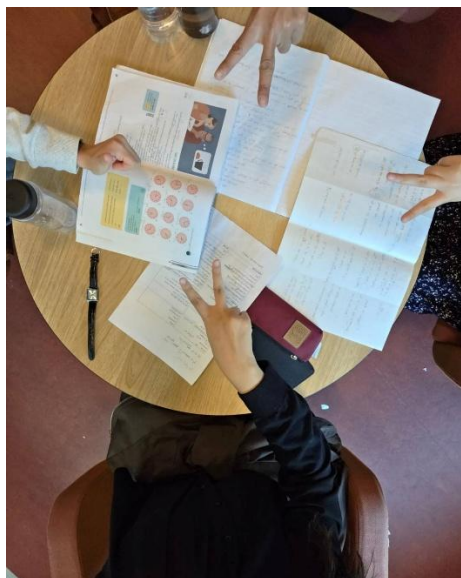
また、スウェーデンに滞在する機会を活かし、自らアポイントメントを取ってインターナショナルスクールや成人学校を訪問することができたことも、大きな成果の一つです。主体的に行動する力が身についたと感じています。

④ 今後への活かし方（将来のキャリアパスを含めて）

今回の交換留学を通して、複数の言語を話せる人、学業に真摯に取り組む人、明確な目標やビジョンを持って行動している人など、さまざまな「努力している人々」に出会うことができました。

現時点では将来の進路はまだ明確ではありませんが、留学中に出会った人々の姿を思い出しながら、この留学で培った挑戦する姿勢やコミュニケーション力を、今後の学業やキャリア形成において十分に活かしていきたいと考えています。

(写真は、寮の共用ルーム/キャンパスの外観/留学生とともに勉強)



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	はまぐちゆきね 濱口幸音	学生番号 / Student ID	
		B242406	
現 在 の 本 学 で の 所 属 学 部 ・ 研 究 科 School / Graduate School	教育学部第五類教育学系コース School / Graduate School	学部・研究科 School / Graduate	2 年次 / Year
		School	

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。	久しぶりに日本に帰国し、改めて日本は安心感があり、街もきれいで暮らしやすい国だと感じました。一方で、留学前にはあまり意識していなかった違和感

Please write freely about your re-entry experience.	を覚えたのも事実です。 特に、キャリアに対する考え方や勉強の進め方において、日本では常に忙しさに追われ、せかせかと時間が流れているように感じました。そのスピード感の中で、自分自身が他の国の価値観やペースから取り残されてしまっているのではないか、という感覚を持つようになりました。 留学を通して得た視点があったからこそ、日本の良さだけでなく、課題や違和感にも気づくことができたのだと思います。この気づきを今後の学びや進路選択に活かしていきたいと考えています。
--	---