

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 1 月 10 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	法学部法学科屋 学部/研究科 4 年次(Year) 間コース 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	ユヴァスキュラ大学 (国名/Country : フィンランド)
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Social Sciences and Philosophy
在籍身分 Status at Host University	交換留学生 (ex. Exchange Student, Special Auditing Student)
留学期間 Period of Program	2025 年 8 月 9 日 ~ 2025 年 12 月 28 日 (YYYY/MM/DD) (YYYY/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	環境問題に関心があり、美しい自然が保たれ、積極的な環境政策が行われているフィンランドで学んでみたいと思ったから。
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	1 年前
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	・スピーキング力の前にリスニング力をもっと鍛えておくべきだった。 ・ビザ申請には白い背景の顔写真が必要なところ、青い背景の写真を持って行ってしまった。申請先で撮り直してもらい、無事ビザは発行されたものの、注意事項をよく読み準備すべきだった。 ・寮に申し込み受領されたら初月の寮費を支払う必要があるが、銀行口座から寮の運営側に寮費を送金するのに案外日数がかかることが判明し、寮費の支払いが遅れそうになった。締め切りに余裕を持って支払うべきだった。

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 : フィンランド移民局 Enter Finland(オンライン)、VFS Visa Application Center 東京オフィス 提出書類 / Required Documents : 在留許可申請書(オンラインで記入)、パスポートのコピー、残高証明書、入学許可書、海外旅行保険加入証明書 手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 約 4 ヶ月 電子申請をした後、VFS 申請センターに出向く必要がある。申請書類を揃えきる前に訪問予約をウェブで行い、その日までに必要書類を準備した。 訪問予約(訪問 1 か月前)→電子申請完了、訪問→1 ヶ月後、審査が通った→8 日後、カードが自宅に届いた(渡航 20 日前)
----------------	---

その他必要な事前手続き Other Required Procedures	学部に留学届を提出する、海外旅行保険への加入、航空券の購入、寮の申し込み、大学のオンライン申請書	
出国年月日/ Date of Departure	2025 年 8 月 7 日 (YYYY /MM/ DD)	
経路（往路）/ Route (Outward)	関西国際空港→ヘルシンキ・ヴァンター国際空港	
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 現地の学生チューターがユヴァスキュラ駅で出迎えてくれた。	
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 : 8/26 - 8/28 (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation 履修登録の方法、生活について
帰国年月日 / Date of Return	2025 年 12 月 28 日 (YYYY /MM/ DD)	
経路（復路） / Route (Return)	ヘルシンキ・ヴァンター国際空港→関西国際空港	

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount	1,447,420	円/yen
	内訳 Details		
	渡航費（往復）/ Flight Ticket (Round Trip)	331,830	円/yen
	ビザ申請手数料/ Visa Application Charge	77830	円/yen
	予防接種費用 / Immunization Charge	0	円/yen
	保険料 / Travel Insurance	45,410	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 300,000(60,000/5 ヶ月)	円/yen
	光熱費 / Utility Cost	宿泊費に含まれる	円/yen
	食費 / Meal Cost	137,881	円/yen
	通信費（インターネット・携帯）/ Internet, Phone	17,516	円/yen
	交通費（宿舍～大学間） / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	3,295	円/yen
	交際費 / Social Expenses	8,600	円/yen
	その他 / Others (日用品 費)	41,769	円/yen
	(自転車レンタル 費)	11,589	円/yen
	(旅行 費)	471,700	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)	- Survival Finnish:フィンランド語の初級コース。夏期の集中講義。 - Introduction to Finnish history:フィンランドの歴史を毎回異なる観点から学ぶ。個人エッセイが課題。 - Energy and Society:エネルギー転換の歴史やエネルギー問題を学ぶ。個人エッセイとグループエッセイが課題。 - Climate change and Society:気候変動問題の捉え方や解決に向けた取り組みを学ぶ。個人エッセイとグループ動画作成が課題。 - Academic English communication I II:プレゼンやグループワークを通してアカデミック英語を学ぶ。
--	--

	• Japanese Teaching Support I :日本語の初級コースのティーチングサポート。授業中に生徒の質問に答えるなどしてサポートする。 • Each One Teach One:お互いの母国語を教え合う。
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)	授業のレベルが授業コードで示される。レベルが高い授業は覚悟してとったが、それまで英語で資料を読んだり英語でグループワークをあまり経験してこなかったため大変だった。自分がとっていた授業はほぼ全てエッセイが課題として出されたため、課題は基本毎回コツコツ進めるようにした。エッセイの内容は指定された本を読んだり授業で学んだりした内容を learning journal としてまとめる形が多かった。先生は毎授業後、授業のスライドを配布してくれるため、授業内容を聞き逃しても後で見返すことができた。
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)	グループでエッセイを書いたり動画を作ったりする経験はしたことがなかったため、大きな挑戦だった。授業でグループメンバーを探すことから始まり、集まる日時を決めて話し合いを重ね、一つのものを作り上げることは大変だった。しかし、拙い英語ながら他の留学生たちとコミュニケーションをとって、作り上げることができた時には大きな達成感を感じた。授業内では発言がよく求められた。大人数の授業は難しくても、少人数の授業で発言できる時には発言するようにした。

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 m ²	同居人の有無 Roommate(s)?	☐ 有 / Yes (2 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 (ベッド、机、椅子、クローゼット)		
住居費 Accommodation Fee	1 ヶ月当たり/ per month 339€	(現地通貨/ local currency)	約/ approximately 60000 円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	寮は Soihtu と KOAS の2 種類があり、私は Soihtu に住んでいた。寮にはサウナやジム、食堂、すぐ近くにスーパーもある。寮の申し込みは早めにするようにした。枕、掛け布団、マットレスにかけるカバーが必要。キッチン、シャワー、トイレが共用で1人ずつ個室がある。部屋を出た後にドアを閉めると自動で鍵がかかってしまい締め出されるため、鍵を持って部屋を出ることが必須。業者にドアを開けてもらうのに1万円くらいかかる。		

(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 1 千万円 / 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)	医療機関を受診していないため詳しくはわからない。
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	日本からはロキソニン、ビタミンDといった薬を持っていた。衛生面であまり注意することはなかった。
(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	
危険を感じることはあまりなかったが夜間の独り歩きには注意した。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
寮や大学にある食堂を使えば自炊するよりも栄養を多くとれ、1食 2,95€(約 530 円)なので食費を安く抑えられることがある。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
8月、9月は汗ばむぐらい暑い日もあれば、薄い上着が必要なくらい肌寒い日もあった。10月から夜間の冷え込みを感じ、日中も寒く感じるが増えた。11月には雪が降り始め歩道が凍ったため自転車での移動が難しくなった。12月は相変わらず空気は冷たいものの、雨で雪が溶ける日もあったため積雪量はまちまちだった。服装に関しては、セカンドハンドショップでコートやブーツ、帽子を安く揃えることができるため、寒くなる前に揃えるようにした。	
(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、寮共に Wi-Fi の環境は良好だった。	
(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?)	
Japanese Teaching Support や Each One Teach One を通じて現地学生と交流する機会を持つことができた。Japanese Teaching Support では日本語を学びたいフィンランド人と知り合うことができ、そのメンバーとイベントや遊びに行くことが多かった。Each One Teach One ではフィンランド人の生徒とペアになり、一緒に映画を見たり料理をしたりした。現地の学生と仲良くなることでフィンランドの文化や国内事情について話を聞くことができ、勉強になった。	
(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	
フィンランド人はシャイでパーソナルスペースが広いので、はじめのうちは適切な距離をとって接することが必要かもしれない。	
(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?	

日本で使っていた調味料（だしのもと、めんつゆ、鶏ガラ）、カレールー、ヒートテック、水着、日本のお菓子、日本のお土産（ポストカード）、しゃもじ、タブレット
夏服は気温にもよるがあまり着る期間が長くないので多くは持ってこない方がいい。

(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

自転車をレンタルした。雪が降るまでの時期は移動手段として大いに役立った。レンタル先：<https://www.studentbikes.fi/>
スマホは空港のキオスクで DNA Super Prepaid の SIM カードを手に入れ、月々19,99€(約 3,600 円、EU 圏内利用可)で使っていた。基本的に連絡は WhatsApp を使う。セカンドハンドショップで安く服を手に入れることができる。不要になった服は K supermarket などに設置してある回収機に入れて寄付することもできる。

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	2026 年 / year 9 月 / month (当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad 2026 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: 留学前の前期に休学したため)
現在の状況および今後の予定・進路等 Current Situation, Plan and Career	留学前に就活をしており、留学中もセミナー等に少し参加する程度で進めていた。留学後も引き続き進める予定。
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.	卒業単位は大方とって留学したため、単位互換は特に検討せず、留学中は興味のある授業を自由に選んでとった。

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
ニューエクスプレス+フィンランド語	白水社	フィンランド語の学習のため留学前と留学中に使っていた。挨拶や日常でよく使われるフレーズを覚えるのに役立った。
Uusi kieleemme	https://uusikielemme.fi/	Each One Teach One でフィンランド語を学ぶ際に使っていた。単語が文化や分野別にまとめられていて使いやすかった。

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

ユヴァスキュラ大学周辺には豊かな自然が広がり、市内には様々な施設が整っており、生活するにはとても住みやすいところだと思います。留学先では困難に直面すること多いですが、世界中の仲間と出会う機会や視野を広げるチャンスも多くあります。勉強と同様に勉強以外の時間も大切にすることで充実した留学生活になると思います。現地でしか体験できないこと、出会う仲間を大切に楽しい留学生活を送ってください。

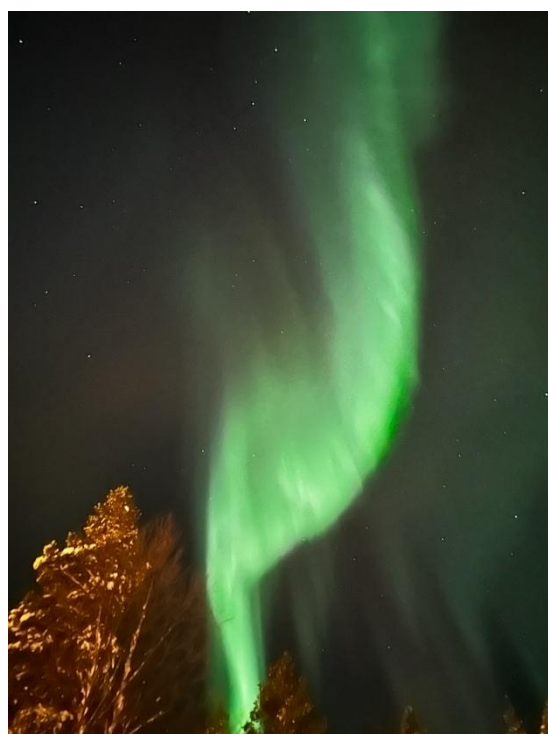
9. 自由記述（日本語・1,200 字程度） / Feedback (English about 600 words)

• 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?
- ① 5ヶ月間の留学はあっという間でしたが、とても充実した期間になりました。初めは海外できちんと生活できるか、友達を作れるか不安に感じていました。しかし、結果的に授業やイベントで多くの人と知り合うことができ、困っているときに助けてくれる人や親切な友人たちのおかげで困難なことも乗り越えることができました。また、留学の目的であった環境問題を学ぶということについては、エネルギー問題や気候変動問題、フィンランドのエネルギー政策といった様々な側面から学びを得ることができました。留学を支援してくださった皆様、本当にありがとうございました。
- ② 最も印象に残った体験は Japanese Teaching Support に参加したことです。日本語を教えた経験はありませんでしたが現地の学生と繋がりを作れると思い挑戦しました。アクティビティとしてゲームを企画させてもらったり、授業内で投げかけられる質問に答えたりしました。ゲームを企画した際には、どんな内容にすべきか、自分の英語が伝わるか、きちんと進められるかという不安がありましたが、先生に相談しながら準備した結果、日本語学習初心者でも楽しめるゲームを作ることができ、ちょっとした自信になりました。また、授業を通じて現地の学生と仲良くなったことで文化や社会事情に関する様々なことを教えてもらったり、カラオケに一緒に行ったり、楽しい思い出を作ることができました。さらに、クリスマス期間にヨーロッパ旅行を計画し、一人で他の国々へ旅行したことも印象に残っています。計画当初は安全に旅行できるかととても不安でしたが、一から自分で計画して実行する中でスケジュールリング力や安全管理を徹底する姿勢を身につけることができました。歴史的な所や戦争の遺産などをめぐることができ、貴重な経験になりました。
- ③ 留学前と比べて成長した点は2つあります。1つ目は英語力です。留学前はいわゆる教科書に書いてあるような英語しか知りませんでしたが、留学先で様々な国の人が話す様々なアクセントやイントネーションの英語にふれ、多様な英語があることを学びました。あくまで英語はコミュニケーションの手段に過ぎないことや共通語としての英語の重要性を実感しました。英語は常に懸念でしたが、コミュニケーションのきっかけを作って自分から実践することで少しずつ自分の言いたいことを言えるようになったり、授業課題をこなす中でアカデミックな英語も身につけることができました。2つ目は協働力です。授業で国籍や背景が異なる人と協力して成果を出す経験を通して、自分から意見を発信しつつ相手の意見を尊重する姿勢を身につけることができました。
- ④ 今回の留学では様々な人々を通して多くの生き方学び、人生全体を見通して柔軟に進路を考えたいと思うようになりました。留学前は漠然と社会貢献のできる仕事がしたいと思っていましたが、今回の留学を通して社会問題の解決や日本と海外をつなぐような仕事に携わりたいと思うようになりました。また、幅広い価値観や視野で物事を色々な視点から捉える癖をつけ、柔軟な受け止め方や発想ができる人になりたいです。

• 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）。

Please add 2-3 photos (within 500 KB per a photo).



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	森 晟花 もり せい か	学生番号 / Student ID	
		B225080	
現 在 の 本 学 で の 所 属 学 部 ・ 研 究 科 School / Graduate School	法学部法学科昼間コース 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 ☐ 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.	安心感を感じた。フィンランドも安全な国だったが、日本のように外出先などで荷物を置いたまま立ち上がるなどといった行動は安易にできなかった。また、他のヨーロッパの国に旅行に出かけた際には事前に事件や事故に関する情報を集めたり、スリ対策を徹底したり、安全対策に関して気を抜けなかった。リュックに貴重品を入れて持ち歩くことはできなかったし、怪しい人に狙われていないか周囲に気を配る必要があった。そのため帰国後は、もう必要以上に

	気を張る必要はないとホッとした気持ちを感じた。
--	-------------------------