

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 14 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	情報科学部/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	リンショーピン大学 (国名/Country：スウェーデン)		
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	Science and Engineering		
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 15 日 ~ 2026 年 6 月 15 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	自分の専門領域を英語で話したりするスキルはグローバル化が進む現代において重要なスキルになると思い、海外での英語での授業に挑戦してみたいと思い留学した。リンショーピン大学は工学・技術分野で高い評価を受けており、またスウェーデンのキャッシュレス化が浸透している環境に興味を持ったから。
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	大学 1 年生の後期ぐらいから英語の資格勉強を始めた。e-START プログラムや START プログラムなどに参加したりして英語を話す機会を増やしたりしていった。
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	同じ大学に留学されていた先輩にコンタクトをとることで、留学先の情報などを入手したりしていた。 英語の資格勉強ももちろん大事だが、あらゆるジャンルのスピーキングの能力も向上させておくともっといろいろな人と仲良くなれたかなと思った。

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：居住許可証
	ビザ申請先 / Location of Visa Application：スウェーデン移民局
	提出書類 / Required Documents：入学許可証、海外旅行保険加入証明書、英文残高証明書、申請書
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process：約 1 か月
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	パスポート取得
出国年月日/ Date of Departure	2025 年 8 月 14 日 (YYYY /MM/ DD)
経路（往路）/ Route (Outward)	成田空港→ヘルシンキ空港→ストックホルム空港→リンショーピン大学

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 (ただし arrival day に合わせて到着すれば大学スタッフの送迎があると思われる。)	
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月28日 - 8月29日 (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation
帰国年月日 / Date of Return	2026 年 6 月 16 日 (YYYY /MM/ DD)	
経路 (復路) / Route (Return)	ストックホルム空港→ヘルシンキ空港→羽田空港→岡山空港	

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount	約 198 万 円/yen	
	内訳 Details	渡航費 (往復) / Flight Ticket (Round Trip)	299,000 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	106,140 円/yen
		教材費 (授業料以外の学費) / Learning Material (Extra Tuition Fee)	約 5,000 円/yen
		宿舍費 (住居費) / Accommodation Fee	約 743,000 円/yen
		光熱費 / Utility Cost	0 (家賃に含まれる) 円/yen
		食費 / Meal Cost	約 300,000 円/yen
		通信費 (インターネット・携帯) / Internet, Phone	0 (寮の Wi-Fi 代は家賃に含まれる) 円/yen
		交通費 (宿舍～大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	0 円/yen
		交際費 / Social Expenses	約 10,000 円/yen
		その他 / Others (自転車費) (旅費)	約 20,000 円/yen 約 50 万 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)	Computer Network, Beginners Course in Swedish level 1, Artificial Intelligence, Database Technology Engineering Computation in Python, Written English Communication Communication in English for Exchange Students Concurrent Programming and Operating System
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)	自分が留学した際は、留学し終わって帰ってきてから取得した科目の内容が互換される科目の内容と遜色ないかを審議されて可能かどうか判断されるようになっていたので留年などを気にする人は単位互換が難しいという前提で考えておく必要があると思う。

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)	理系の学部（特に Computer Science）は、レクチャーとラボ（プログラミングの課題など）の主に二つでコースが構成されている。レクチャーは日本と同様にただスライドの内容に沿って先生が講義を行うだけで出席も自由。ラボは基本的に二人一組で課題をこなしていくためパートナーと互いにコミュニケーションをとりタスクの役割決めなどをしたりした。慣れない英語での授業ということもあり、ラボのレベルは高いと感じた。
---	--

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 20 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 ()		
住居費 Accommodation Fee	1ヶ月当たり/ per month 4338 SEK		約/ approximately 78,000 円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	シャワー、トイレ、洗面所は各部屋についており、キッチンのみ最大8人で共有する。ランドリリーは予約制のものドロップインのものがあり、どちらも無料。 寒くなるとセントラルヒーティングというので暖房がつくようだがそれでも寒いため多くの人はヒーターなどを使っていると思う。 大学がメールを通して部屋の斡旋をしてくれていたりで、申請の指示に従えば用意してくれると思われる。家賃は多くの人がWise というアプリで支払ったりしていた。		

(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 不明 円 / yen その他 / Others (航空機寄託手荷物遅延等 30,000 円)
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
留学先の国の医療事情（日本と比較して） Difference in Medical Service (Compared to Japan)	病院に行かなかったもので詳しくは分からないが、ネットのプログや聞いた話によると病院に行っても基本的に自然治癒が一般的なものとみなされているためか日本のように薬などが処方されるケースが少ないとか。（自分は風邪とおそらくインフルにかかったが病院にはかかりず日本から持ってきていた薬や自宅療養でなんとか治した。）
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	とても乾燥しているのでマスクや保湿クリームなどがあるとよいと思う。 冬は特に日光が出ている時間も短いのでビタミン剤をとったりメンタルヘルスに気を付けたりすればよいと思う。

(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	
リンショーピンでは特に身の危険は感じなかった。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
外食は 2000 円近くしたりするので現地の学生含め基本みんな自炊をしている。大学に電子レンジなどがあるので作ったものを容器に入れて持って行って温めて食べたりしていた。 玉ねぎ、にんじん、ジャガイモなどは安かったので、自分は基本的に日本食（特にシチューやカレーなど）を数日分作り置きしていた。また、肉はミンチなどが安いのでそれを多用し、鶏の胸肉やモモ肉が安い週の時はそのを大量に買って冷凍保存したりして使っていた。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
スウェーデンの夏はあまり暑くなく、冬は 0℃ 以下が多く寒いと -12℃ にもなったりしていたので防寒具は用意しておいた方がよいと思う。自分は 8 月から留学したが夏服は 2 着程度、冬服は 5 着程度日本から持って行った。服や防寒具を現地で買ったりしている人もいた。	
(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.)	
キャンパス内ではどこでも基本的に eduroam が使える。ただし、接続者数が多い図書館などはなかなか繋がらなかったりしたので、勉強する時は自分の部屋かたまに大学の講義などが行われる建物の勉強スペースで勉強したりしていた。トイレはスウェーデンだと男女共用のところが多々あり、大学内もすべて男女共用。	
(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?)	
EAA（East Asian Association）というサークルのようなものがあり、そこでアジアに興味があるスウェーデン人たちと交流したりしていた。また、他の留学生との交流をする場として ESN や ISA という団体が行うイベントなどもたくさんあり、そこでいろんな留学生や現地の学生と交流できたりする。	
(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	
コリドーのキッチン共用のため、きれい好きの学生もいれば、何回注意しても汚したままにしたり片づけない人がいるのでコリドーメイト同士で話し合ったりするなど工夫が必要な場合がある。	
(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?	
調味料（特にだし系）は持っていったら料理に便利だと思う。アジアンショップでもあるかもしれないが高いので日本から持っていくのが良いと思う。 スウェーデンでは現金はほとんどの場面で必要ない。他のヨーロッパ諸国への旅行を考えているなら少しだけユーロとかがあれば安心するかも。（大抵タッチ決済だけでなんとかなると思うが）	
(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	
よほどお金の余裕がない限り自炊をすることが多くなると思うので、料理に自信がない場合はある程度日本で料理の基礎的なスキルは身に付けておくとういと思う。また、日本料理が恋しくなる人がいたりしたので、調味料（だしの素やみりんなど）をある程度持って行っておくと親子丼や肉じゃがなどを作ることができる。	

6. 帰国後の進路について / Your Career After Study Abroad	
卒業予定年月 Expected Graduation	2027 年 / year 3 月 / month (当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad)

Month and Year	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: ）
現在の状況および今後の予定・進路等 Current Situation, Plan and Career	無事に卒業できれば、大学院にそのまま進学予定
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.	留学前に卒業研究着手条件を満たすためにも 3 年の前期までにおいて必要な単位数をとれるよう履修登録を意識した。3 年の前期に詰め込みすぎて勉強がおろそかになって単位を落としたりしないよう、1,2 年次で履修できる専門科目ほとんどとるようにし無理のない履修登録を行った。

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
過去の先輩の留学報告書	広島大学のやつや他大学のもの	日本で準備しておくべきものや留学先のことについてなど多くの情報が得られる。
Wise, Revolut	決済アプリ (デビットカード)	両方あると便利だと思う。自分は Wise を家賃などの支払いに、Revolut を友達との割り勘や旅先での支払いに多く使っていた。

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

留学はお金もたくさんかかるし卒業が遅れてしまうデメリットも挙げられるが、留学を通していろんな人との交流やそこで得られた経験は将来において大きな糧になると思うので迷っている方や違った環境に飛び込んでみたいという気持ちを持っている方がいたら半年でもよいのでぜひ挑戦してみるとよいと思います。

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

おそらく理系では珍しいフルセメスター（約10か月）の留学であったため、留年の可能性も十分考えられる中教授に頼んでオンラインでのゼミの参加を認めていただき、時差の影響は受けつつも両立して授業を受けたりすることができました。慣れない生活環境や言語の壁に直面し、思うようにいかないことも多々経験しましたが、困難に直面するたびに自ら解決の糸口を模索したプロセスそのものが、自身の精神的なタフさと柔軟性を養う貴重な学びの機会になったのではないかと思います。

最も印象に残ったことは、広島大学とリンショーピン大学の授業形式の違いです。まず、履修登録の時点で驚いたのですが、授業の時間割が広島大学とは異なり毎週同じ曜日の同じ時間と決まっていなかったりするため、事前に大学のアプリで授業の時間をチェックしておく必要がありました。また、私が履修したコンピュータサイエンスの科目の多くは、理論を学ぶ「講義」と、実践的な「ラボ」に分かれていました。ラボでは2〜3人のチームで課題に取り組む形式が一般的であり、多様な背景を持つ学生と協力してタスクを遂行するプロセスは非常に新鮮でした。さらに驚いたのは、テストを受ける際リンショーピン大学では飲食が自由であるため、テストが始まるとよくエナジードリンクの缶を開ける音が聞こえたりしたのがとても印象的でした。

留学の成果としては、英語に自信がなくても自分の言葉でとにかく話してみることが大事であることが学べたことです。ラボの課題は単に課題を終わらせるだけでなく、その課題をどうやって実装したのかをTAに説明する必要があったりしました。日常会話では使用しない専門用語が多く、当初は「うまく説明できるだろうか」と強い不安を抱き、文章を丸暗記して乗り切ろうと考えたりしていました。しかし、実際に拙いながらも自分の言葉で懸命に説明を試みると、TA側もこちらの意図を理解しようと熱心に耳を傾け、分かりやすい表現に言い換えて質問を投げかけてくれるなど、双方向のコミュニケーションが成立することに気づきました。この経験から、専門知識を背景にした意思疎通においても、流暢さよりも「伝えようとする熱意と論理」がより重要だと実感しました。

今回の留学で得られた経験は、単に英語によるコミュニケーションスキルの向上にとどまらず、多様な価値観に触れることで、より広い視野から物事を捉える契機となりました。現時点で将来の具体的なビジョンが完全に定まっているわけではありませんが、自分の可能性を日本国内だけに限定するのではなく、海外市場やグローバルな環境での活躍も視野に入れながら、広い視点で今後のキャリアを模索していきたいと考えています。



↑ ラボの課題などを行う部屋



↑ StudentHuset（図書館）

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	市河 日向	学生番号 / Student ID B231917			
現 在 の 本 学 で の 所 属 学 部 ・ 研 究 科 School / Graduate School	<table border="0"> <tr> <td>情報科学部情報科学科</td> <td>学部・研究科 School / Graduate School</td> <td>4</td> <td>年次 / Year</td> </tr> </table>	情報科学部情報科学科	学部・研究科 School / Graduate School	4	年次 / Year
情報科学部情報科学科	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.	スウェーデンに比べると物価は安いのだろうけど、それでも日本も物価が上がってため留学前に比べて物の値段が大きく上がっているなど実感した。