

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 29 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	先進理工系科学研究科 School	1 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	Linkoping university (国名/Country : スウェーデン)	
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	Environmental Science	
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 6 日 2026 年 6 月 9 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	私は環境問題について、これまで専攻してきた技術的な側面だけでなく、政策や社会制度といった多角的な視点から学びたいと考えていました。スウェーデンは世界でも有数の持続可能な社会として知られているため、現地で学ぶことは良い経験になると考え、留学を決意しました。
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	TOEFL の準備を含めると、出発の 1 年前から勉強を始めていましたが、大学への出願、航空券の手配などの具体的な準備は、出発の約 6 か月前から進めました。
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	振り返ると、日本にいる段階でもっと英語のスピーキングやリスニングに時間を割くべきだったと感じています。特に、ディスカッション中心の授業では、英語を話すことに慣れていなかったため、最初は授業についていくのがとても大変でした。広島大学には国際交流イベントがいくつかあることを知ったので、これらのイベントに参加することは大きな助けになると感じています。

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 : Student Visa
	ビザ申請先 / Location of Visa Application : Japan
	提出書類 / Required Documents :
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 2 weeks
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	奨学金申請、留学届の提出、Residence permit card の手続き、履修登録
出国年月日/ Date of Departure	2026 年 8 月 6 日 (YYYY /MM/ DD)
経路（往路）/ Route (Outward)	Narita→Helsinki (Finland)→Arlanda (Sweden)
現地ででの出迎え	☐ 有/Yes（大学関係者/Univ. Staff ・ その他/Others）

Pick-up Service	☐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 : 1 日だけ学部全体に向けたオリエンテーションがあった。
	☐無/No	(If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation 履修登録、学生生活、lisam (広大のmomiji みたいなサイト)の使い方など
帰国年月日 / Date of Return	2026 年 6 月 10 日 (YYYY /MM/ DD)	
経路(復路) / Route (Return)	Arlanda (Sweden)→Helsinki (Finland)→Frankfurt (Germany)→Narita	

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount	2000,000 円/yen	
	内訳 Details	渡航費(往復) / Flight Ticket (Round Trip)	250,000 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	120,000 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	68,000 (1 か月あたり) 円/yen
		光熱費 / Utility Cost	0 円/yen
		食費 / Meal Cost	40,000 (1 か月あたり) 円/yen
		通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone	20,000 (1 年間) インターネットは家賃に含まれる 円/yen
		交通費(宿舍～大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	0 円/yen
		交際費 / Social Expenses	50,000 円/yen
		その他 / Others (旅費 費)	400,000 円/yen
		(日用品 費)	30,000 円/yen
		(雑 費)	50,000 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)	私は主に環境科学系の科目を履修しました。受講した授業は以下のとおりです。 - Critical Perspective on Sustainable Development - Environmental and Resource Use Challenges - Our Changing Planet - Environmental Politics and Governance - Climate Science and Climate Change - Societal Transformations towards Sustainability このほか、スウェーデン語やスウェーデンの歴史に関する授業も受講しました。 多くの授業では、個人での課題(レポートやプレゼンテーション)、ディスカッションへの参加、グループワークが求められました。講義への出席は必須ではありませんが、私の履修したコースではほとんどの学生が毎回出席し
--	---

	ており、私自身も特別なことがない限りすべての講義に参加しました。
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)	留学前には、国際交流イベントに参加するなど、できるだけ多く英語を話す機会を持つことが大切だと感じました。
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)	ディスカッションに慣れるまでに、かなり時間がかかりました。10 か月間学んだ後でも、十分な議論する力が身についたとはまだ言えませんが、少しずつ慣れてきたと感じています。今後もこのスキルを継続して伸ばしていきたいと思っています。 最も驚いたことは学生と教員のコミュニケーションの取り方です。日本と比べて非常にカジュアルで、時には友人同士のように見えることもありましたが（もちろん、学生が教員を尊敬していることは感じられます）。そのため、学習面で困ったことがあれば、気軽に相談するのが良いと思います。多くの先生方はとても親切で、丁寧に対応してくれます。

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 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	4300 SEK(現 地 通 貨 / local currency)	約 approximately 68,000 円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	私が住んでいた寮のコリドーメイト達はみんな親切で、とても楽しい生活が送れました。一つだけ少し気になった点を挙げると、時々深夜までパーティーをしていることがあり、その際は少し眠りづらかったです。しかし、頻繁にあったわけではないため、個人的にはあまり気になりませんでした。		

(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 入院 1 日 / per day of Hospitalization その他 / Others ()	10,000,000 円 / yen, 不明 円 / yen

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)	幸いなことに、滞在中は病気やけがをすることもなく、医療機関を受診することはありませんでした。そのため、医療制度について詳しく知っているわけではありませんが、歯科には保険の種類に関わらず高額な費用がかかると聞いています。親知らずや歯の痛みなどを抱えたまま渡航しないよう、事前にしっかりと治療しておくことをおすすめします。
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	スウェーデンは衛生面が整っていて、綺麗な国だと感じました。蛇口の水も飲めます。
(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	
私は滞在中に危険な目に遭うことはありませんでしたが、アジア出身の友人の一人が、見知らぬ人から怒鳴られ、人種差別的な言葉を浴びせられるという出来事がありました（スウェーデンではなく、ノルウェーでの出来事だそうです）。私は直接経験していませんが、かなり怖い経験だったと思います。 このような言動をする人は、酔っていたり薬物を使っていたりする場合もあるため、刺激しないことが大切だと思います。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
スウェーデンの食事はとてもおいしかったです。しかし、外食にはかなり費用がかかります。そのため、スウェーデン人学生を含め、多くの学生は自炊をしています。 学生寮の近くには“Hemköp”というスーパーマーケットがあり、とても便利ですが価格は他のスーパーに比べ高めの設定です。“Maxi”や“Willys”といった、より安いスーパーマーケットもありますが、寮からは少し離れた場所にあります。節約したい場合は、月に一度ほど安いスーパーに行き、日持ちする食品をまとめて購入し、日常的な買い物は必要に応じて近くのスーパーを利用する方法をおすすめします。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
スウェーデンの冬はとても寒く、期間も長いです。冬用の衣類は必ず日本から持参することをおすすめします。現地で購入すると高額になることが多いです（背が低い場合は、子ども用コーナーをチェックすると比較的安く購入できます）。特に、UNIQLO のヒートテックや防寒ジャケットは、冬を乗り切るのにとても役立ちました。 一方で、夏は気温が 20～24 度を超える日もあるため、夏服も忘れずに持っていくと良いと思います。	
(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.)	
大学内や公共交通機関、駅など、ほとんどの場所で無料のインターネットを利用することができます。もしウイルスやセキュリティ面が心配な場合は、VPN を使用して接続することで、無料 Wi-Fi をより安全に利用できると思います。	
(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?)	
私は大学の国際交流団体が主催するイベントに参加しました。ポットラックパーティー、ボードゲームナイト、パーティー、スポーツイベントなどがあり、そこで何人かの友人ができました。また、EAA（East Asian Association）が主催するイベントでは、日本を含むアジア各国から来た学生と交流することができます。 ほとんどの友人は授業で出会いました（年間を通して同じコース内の授業を多く取っていたため、ほとんどの授業で同じクラスメイトに会っていました）。特に留学初期は、国際交流イベントに参加することが友人づくりに役立つと感じました。	

(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
さまざまな背景を持つ人々がいるため、宗教などのデリケートな話題には気を配って会話するようにしていました。私は日本で生まれ育ち、日本以外の文化に長く触れた経験がなかったため、最初は何の話題が相手にとってセンシティブになるのか判断が難しいと感じることもありました。しかし、留学生活を通して、多様な価値観を尊重しながらコミュニケーションを取る姿勢の大切さを学ぶことができたと思います。
(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?
食材に関しては、アジア系スーパーが市内中心部にあり、基本的な日本食の材料は手に入りました。ただし、どれも非常に高いです。日本から持参できる食材はできるだけ持っていくことをおすすめします。 前述したように、衣類も高価なので持参することをおすすめします。また、文房具も日本と比べると高価なため、必要なものは日本で揃えておく方が良いと思います。
(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
スウェーデンでは外食やカフェで過ごすことがとてもお金がかかるため、私や友人たちはよく一緒に料理をして過ごしていました。そのため、日本にいるうちに自炊に慣れておき、料理の腕を少しでも上げておく方が良いと思います。節約になるだけでなく、友人づくりに役立ちます。

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 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: 修士論文の執筆が間に合わないため)
現在の状況および今後の予定・進路等 Current Situation, Plan and Career	修士論文の執筆と就職活動に取り組めます。
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.	留学前に必要な単位数をほとんど取っておきました。単位互換ができれば、追加で授業を取らなくても必要な単位数が確保できそうです。

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	詳細 (出版社、URL 等)	コメント

Name of Book or Website	Details (Publisher, URL etc.)	Comments

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

留学中は楽しいだけでなく、英語での学習や初めての海外生活に苦労することも多かったです。しかし、スウェーデンでの生活全体を振り返ると、思い出されるのは友人たちとの楽しい時間や、何かを達成できた瞬間ばかりです。今ではスウェーデンがとても恋しく、また戻りたいと強く感じています。

滞在中には、「思っていたのと違う」と感じることもあるかもしれません。しかし一年経って振り返ると、スウェーデン、もしくは他の国での生活・経験が、本当に価値のある時間だったと感じられると思います。留学生活は最大でも一年ほどしかなく、あっという間に過ぎてしまうので、勉強も頑張りつつ、しかしあまり自分を追い込みすぎず、その瞬間瞬間を楽しみ、大切にしてほしいと思います。

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

スウェーデンから帰国したばかりですが、すでにスウェーデンが恋しく感じています。一年間を振り返ると、決して楽しい瞬間ばかりではなく、英語での学習や初めての海外生活に苦労した時間もたくさんありましたが、それでも、「スウェーデンでの交換留学はどうでしたか」と聞かれれば、迷わず「本当に貴重で、今までで一番刺激のある充実した日々でした」と答えると思います。

私がスウェーデンでの生活を楽しめた理由の一つとして、スウェーデンの環境そのものがあると思います。スウェーデンは自然が非常に豊かなうえ、とても身近な存在なので、いつでも自然を楽しむことができます。ある授業では「workshop（ワークショップ）」ではなく「walkshop（ウォークショップ）」と呼ばれるセミナーがあり、室内で椅子に座ってではなく、屋外を歩きながらディスカッションを行いました。最初は歩きながら議論することに苦労しましたが、次第に慣れてきて楽しめるようになりました。

授業以外でも、自然の中で過ごす人たちの姿をよく見かけました。天気の良い日は、室内ではなく屋外で勉強したり、外で食事をしたり、散歩をしたり、ベンチや芝生でくつろいだりと、多くの人が思い思いに自然を楽しんでいました。日々の生活の中に自然を取り入れるのがとても上手だなと感じました。私自身も友人たちと一緒に、こうした時間をたくさん過ごし、気持ちがりフレッシュされるのを感じました。

また、留学が充実したのは環境だけではなく、出会った友人たちの存在も大きかったと思います。国際交流イベントや授業を通して、多くの人と出会い、温かく、優しい、素敵な友人ができました。それぞれが教育、文化、年齢、職歴などにおいて異なる背景を持っているため、友人たちとの会話は、学び方、考え方、時間の使い方、将来のキャリアに対する考え方を大きく変えてくれました。

また、スウェーデンでは外食がとても高いため、友人たちとよく一緒に料理をして過ごしました。お互いの国の家庭料理を作ってみたり、食べ比べたりする時間はとても楽しく、文化について語り合う良い機会にもなりました。友人と一緒に料理をすることが、こんなに楽しく、深い交流につながるとは思っていませんでした。

交換留学を通して多くのことを学びましたが、なかでも特に3つのことが強く印象に残っています。

まず、**英語を学ぶことは視野を広げてくれる**ということです。スウェーデンでの生活と勉強を通して、学術論文や書籍をはじめ、多くの情報が英語で書かれていることを改めて実感しました。英語は話者が多く、世界中の知識にアクセスできるだけでなく、異なる文化や価値観を持つ人々と交流し、その考え方を学ぶことができました。こうした経験を通して、同じテーマに対しても多様な考え方があることに気づかされました。留学する前の私の視点は当然ながら主に日本での経験によって形作られていました。スウェーデンでの生活を通じて、同じ問題に対しても様々な見方があることを学び、異なる視点を尊重することの大切さを理解するようになりました。

次に、**自分にとって少し居心地の悪い場所に身を置くことは、成長につながる**ということです。スウェーデンに来る前は、行動するよりも前に結果や途中で現れる壁を想像して、身動きが取れなくなってしまうことが多くありました。しかし、留学中に得た経験の多くは、予測できない結果や壁にとらわれず、挑戦した結果として得ることができたと感じています。知っている人が一人もない国際交流イベントに参加し、今ではとても親しい友人たちと出会いました。また、全く参加経験がなく、緊張した国際学会も、帰国後にやりたいことや将来の軸に気づく経験になりました。この経験を通して、成功する自信が持てなくても、まずは一歩踏み出してみるものの大切さに気づきました。

最後に、**学びへの向き合い方**について学びました。知り合った学生の多くが、単に良い成績を取るためだけではなく、自分の興味や関心に従って積極的に学ぶ姿勢を持っていました。私は、興味・関心を持つ前から自分には理解が難しいのではないかと後ろ向きになっていたことが多かったので、自分の考え方の癖を直すきっかけになりました。また、多くの学生が積極的に意見を述べているのには驚かされると同時に、私もこうなりたいと強く思いました。この留学期間で、議論する力が十分なレベルに達したとは言えませんが、今後の学業や仕事においても引き続き磨いていきたいと考えています。

スウェーデンでの10か月間で、言語がいかに異なるバックグラウンドを持つ人々をつなぐことができるかということ、自分の快適エリアから一歩踏み出すことで得られる成長、そして好奇心がどれだけ学びを豊かにそして楽しくしてくれるかを学びました。これらの学びを、日本での残りの修士課程での学びに加え、将来のキャリアにも活かしていきたいと考えています。

- 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).

スウェーデンと聞くと冬のイメージが強いですが、きちんと四季折々の景色も楽しめます。



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	たに 谷 こはる 心晴	学生番号 / Student ID M254737
現 在 の 本 学 で の 所 属 学 部 ・ 研 究 科 School / Graduate School	学部・研究科 先進理工系科学研究科 School / Graduate School	1 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.	