

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 3 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	学部/研究科 School/Graduate School 総合科学部 国際共創学科 2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	グダニスク大学 (国名/Country : ポーランド)		
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	社会科学部		
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 9 月 29 日 ~ 2026 年 2 月 15 日 (YY/MM/DD) (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	私は国際関係論や政治の仕組みや政治がどうあるべきなのかを考えることにとても興味があります。ポーランド では“Lidership and political elites”や“International Relations Theory”などの授業を取ることによって、ヨーロッパから見た世界政治の歴史やいまについてさらに学びを深めることができると思います。またポーランドではポーランド語が主流で、英語に対して非ネイティブ同士であることも私が選んだ理由です。私は自分の英語力にあまり自信がなく、ネイティブの英語を聞き取ってディスカッションをできる自信はないですし、非ネイティブ同士であるからこそ安心して話せる気がします。
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	半年前
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	希望する派遣先大学は語学要件があったため、IELTS を受験した。

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 : ポーランド大使館
	提出書類 / Required Documents : 入学許可書、在学証明書、航空券予約確認書、スポンサー書類、海外旅行保険等
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 2週間

その他必要な事前手続き Other Required Procedures	
出国年月日/ Date of Departure	2025年 9月 25日 (YY/MM/DD)
経路(往路) / Route (Outward)	福岡—香港—ドーハー—ワルシャワ
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 : 2025.9.29 - 2025.9.30 ☐ 無/No (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation
帰国年月日 / Date of Return	2026年2月16日 (YY/MM/DD)
経路(復路) / Route (Return)	グダニスク—ドバイ—大阪

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount	660360	円/yen
	内訳 Details	渡航費(往復) / Flight Ticket (Round Trip)	270000 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	57360 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	月 35000 円/yen
		光熱費 / Utility Cost	0 円/yen
		食費 / Meal Cost	月 30000 円/yen
		通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone	月 1600 円/yen
		交通費(宿舍—大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	0 円/yen
		交際費 / Social Expenses	円/yen
		その他 / Others (費)	円/yen
		(費)	円/yen
		(費)	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)	-Polish languages for foreigner -Gender studies for international perspective -Football, Society and Culture
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)	
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)	大学で決められた時間割（広大でいう1限は8:45-など）は存在せず、すべて担当教員の裁量による。

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 11 m ²	同居人の有無 Roommate(s)	☒ 有 / Yes (1 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 800PLN	(現地通貨 / local currency)	約 / approximately 円 / yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	10 番寮（私が住んでいたところ）が一番広くておすすめですが、電子レンジはありません。ただほかの寮はびっくりするくらい狭いです。グダニスクの寮では2人部屋が基本です。		
(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	豪雪でとっても寒いので。絶対に風邪は何度もひきますので、日本から風邪薬を持っていきましょう。		

(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	
ポーランド国内では世おなかに歩いていても危険な目にあうことはありませんでした。ただ一歩ほかのヨーロッパの国に訪れると治安は全く異なり、治安悪いなど感じるが多かったです。旅行の際は、パスポート、現金、そしてiPhoneには気を付けましょう。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
どのスーパーにもお米は売っています。外食は楽ですが非常に高価なため、自炊を頑張りましょう。特にフルーツは日本よりも安価なため、この際たくさん食べておきましょう。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
晴れの日が少ないです。週に1回晴れたらいいくらいです。10月中旬あたりから冬の服装です。ヒートテックは上下持っていきましょう。タイツがないと本当に凍え死にます。スノーブーツは現地のブラックフライデーでとてもお安くお買い求めいただけますので、日本から持っていく必要はありません。	
(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.)	
大学も寮も同じWi-Fiがありますが、とても弱いです。	
(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?)	
日本語学科の授業にお邪魔してお友達を作りました。	
(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	
お買い物をする際店員さんは別ににこにこはしてくれませんが、起こっているわけではありません。むすっとしているように見えますが、基本皆さんいい人なので安心してください。	
(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?	
持っていくべきもの：タイツ、スリッパ、タオル、ティッシュ、薬、箸、服（特にパンツ）、エコバッグ、ドライヤー、ヒートテック	
(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	

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

卒業予定年月 Expected Graduation	2028年3月 (当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad)
-------------------------------	---

Month and Year	2028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	就職活動
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.	

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

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

ポーランド留学は王道な留学先ではありませんが、他のヨーロッパの国と比べると物価が安く比較的留学しやすい環境かなと思います。

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?

今回の留学を通して、私は語学力の向上だけでなく、自分自身の価値観や考え方を大きく広げることができたと感じている。異なる文化や習慣の中で生活することで、日本にいただけでは気づくことのできなかった多様な視点に触れ、自分の中の「当たり前」が必ずしも世界の常識ではないことを実感した。この経験は、今後の人生において非常に重要な財産になったと考えている。

留学期間中、最も印象に残っているのは、これまでの自分なら行かなかったであろう集まりに、勇気を出して参加した経験である。その集まりは、会ったことのないメンバーばかりで構成されており、留学前の私であれば不安を感じて参加をためらっていたと思う。しかし当時は友人もまだ少なく、より多くの人と関わり、交友関係を広げたいという思いがあったため、一歩踏み出す決意をした。その結果、その場で多くの人とつながることができ、そこから一気に人間関係が広がっていった。この経験は、自分の行動一つで環境が大きく変わることを実感するきっかけとなった。今回の留学で得られた成果として最も大きいのは、度胸がついたことである。留学中は、生活環境も人間関係もすべて自分自身で一から築いていかなければならなかった。わからないことがあっても、誰かが助けてくれるのを待つのではなく、自分から積極的に周囲の人に尋ねる必要があった。そのような状況の中で、自ら行動し、自分の力で生きていく力が身についたと感じている。また、失敗を恐れずに挑戦する姿勢も養われた。

今後は、この留学で得た経験を観光分野で活かしていきたいと考えている。留学中にさまざまな国や地域から来た人々と関わる中で、文化や価値観の違いに触れることの面白さを実感すると同時に、人と人をつなぐ役割に魅力を感じるようになった。将来的には、訪日外国人に日本の魅力を伝える仕事や、異文化間の架け橋となるような観光関連の職業に携わりたい。そのためにも、今回培った主体性やコミュニケーション能力をさらに磨き、誰に対しても積極的に関わる姿勢を大切にしていきたい。今回の留学は、自分の将来の方向性を明確にする大きな契機となった。

• 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.