

# Colorful

留学ロールモデル紹介冊子



Tohoku University



2020.10 by GCS  
Global Campus Supporter



留学に行ってみたい、だけど、自分にも留学ってできるんだろうか？

いろんな留学スタイルがあるらしい、だけど、どれがいいんだろう？

そんな悩みを抱えている人はたくさんいます。

キャンパスライフは、十人十色。

だから、留学だって、十人十色。

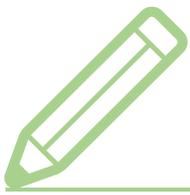
いろんな学部、いろんな大学生活、いろんな地域、いろんな目的、いろんなプログラム、いろんな時期…

いろんな人のいろんな体験談、集めました。

自分に合っている留学がきっと見つかるはずです。

目指したいロールモデル、探してみませんか？

自分色の留学、見つけませんか？



00

---

## 掲載者一覧

留学の多様性が  
一目でわかる



## 掲載者一覧

						留学前の過ごし方								掲載ページ
	氏名	メイン留学開始時の所属	メイン留学開始semester	メイン留学先	メイン留学プログラム	学問・研究重視	学友会	サークル三昧	バイト三昧	積極的な国際交流	学生団体	長期インターン	ボランティア	
社	冬木悠生	理学	6	スイス	交換留学	○				○		○		8
社	小野遥太	経済	5	韓国	交換留学	○		○		○				10
1	山本理帆	文学	4	タイ	交換留学	○	○							12
2	栗田知明	法学	4	アメリカ	交換留学	○				○	○			14
3	小川晴生	経済	6	ドイツ	交換留学		○	○		○	○			16
4	園部美穂	経済	6	ベトナム	交換留学	○				○	○			18
5	菊入瑞葉	理学	4	アメリカ	交換留学		○			○				20
6	狩生宏喜	理学	6	スペイン	交換留学	○				○				22
7	児玉祥太	理学	6	スイス	交換留学	○		○						24
8	関佑一郎	理学	4	ロシア	FL	○	○	○	○	○	○	○	○	26
9	北山翔	理学	6	台湾	交換留学			○	○	○				28
10	米地舜	医学	6	アメリカ	その他			○						30
11	石田美空	医学	2	アメリカ	SAP	○				○				32
12	公文代將希	薬学	D2	アメリカ	その他	○								34
13	小林直裕	工学	6	アメリカ	交換留学			○		○				36
14	和田朱音	工学	6	スウェーデン	交換留学	○	○							38
15	山本龍一郎	工学	6	スウェーデン	交換留学	○		○		○				40
16	佐々木亮太	工学	6	スウェーデン	交換留学	○		○						42
17	渡邊早紀	工学	2	イギリス	SAP		○							44
18	長谷川就	工学	M1	ドイツ	交換留学	○	○		○	○				46
19	金亮輔	工学	6	オランダ	交換留学	○		○	○	○				48
20	伊藤 誠	工学	M1	中国	DD	○								50
21	秋山千皓	農学	3	アメリカ	その他				○	○	○		○	52
22	坂本理歩	農学	6	アメリカ	交換留学			○		○		○		54
23	水田ゆうほ	農学	6	フィンランド	交換留学				○					56
24	菅野翔	農学	5	インドネシア	交換留学				○	○	○	○		58
25	佐藤主樹	情報	M2	ドイツ	交換留学	○								60

	氏名	留学先で重視した活動							留学の特徴										掲載ページ		
		研究	インターン	ボランティア	サークル	専門の勉強	専門外の勉強	旅行	マイナーな国	低予算	超低予算	黒字	奨学金たくさん	奨学金少ない	留学先の国大好き	留年あり	留年なし	4年目以降で留学		いきなり長期留学	メイン留学が長期留学でない
社	冬木	○	○			○						○				○					8
社	小野	○				○	○		○						○						10
1	山本					○	○	○	○	○			○			○			○		12
2	栗田	○				○					○	○				○					14
3	小川		○	○		○		○			○	○		○							16
4	園部		○			○		○		○				○		○					18
5	菊入		○	○		○								○							20
6	狩生		○				○	○			○	○		○	○						22
7	児玉	○				○		○				○				○					24
8	関																			○	26
9	北山			○	○			○	○				○			○					28
10	米地	○		○		○	○	○					○	○		○			○		30
11	石田																			○	32
12	公文代	○									○	○				○	○				34
13	小林				○	○	○	○								○					36
14	和田												○			○					38
15	山本					○		○						○		○					40
16	佐々木		○				○					○			○						42
17	渡邊																			○	44
18	長谷川	○						○			○	○			○		○				46
19	金	○			○	○		○	○			○			○			○			48
20	伊藤	○	○				○				○	○		○	○		○				50
21	秋山																			○	52
22	坂本											○			○						54
23	水田					○	○	○													56
24	菅野			○			○	○			○	○		○	○						58
25	佐藤					○		○							○		○				60



## 掲載者一覧

	氏名	ハッシュタグ	掲載ページ
社	冬木	#新しい道へ #製薬研究 #起業 #トビタテ #海外インターン	8
社	小野	#外交 #アジア・中東 #夢と汗の旅路 #点と点が線になる	10
1	山本	#文学部 #留年なし #低予算 #アジア	12
2	栗田	#二か国連続留学 #海外初心者から #黒字留学 #米国 #中国 #文系の研究・学術留学	14
3	小川	#部活 #ラグビー #ドイツ #移民問題 #トビタテ #筋肉 #ビール	16
4	園部	#SAPと同じ #新興国 #ファイナンス #インターン #現地語教室 #ランゲージエクスチェンジ	18
5	菊入	#地学 #アメリカ #東海岸 #ボランティア	20
6	狩生	#スペイン #海外インターン	22
7	児玉	#理化 #研究者志望(だった) #留年なし #大学まで海外経験なし #旅行	24
8	関	#理学部 #理物 #ロシア #神	26
9	北山	#留年なし #旅行 #ボランティア #中国語 #サークル	28
10	米地	#医学生 #研究室留学 #アメリカ #ジャズ	30
11	石田	#SAP #ホームステイなし #海外生活	32
12	公文代	#研究留学 #薬学	34
13	小林	#医工学 #留年なし #旅行	36
14	和田	#航空宇宙工学 #北欧留学 #留年なし	38
15	山本	#航空宇宙工学 #留年なし #カメラ #スウェーデン #理系キャリア	40
16	佐々木	#北欧 #ウブサラ #研究インターン #ヨーロッパ #旅行	42
17	渡邊	#学友会 #工学部 #語学留学 #ホームステイ	44
18	長谷川	#学友会 #研究留学 #ヨーロッパ周遊	46
19	金	#情物 #課外活動に没頭 #留年なし #研究留学 #黒字留学	48
20	伊藤	#中国 #学位取得型	50
21	秋山	#夏休み留学 #研究インターン #短期留学 #全額補助	52
22	坂本	#長期留学 #アメリカ #食品化学 #奨学金	54
23	水田	#農学部 #交換留学 #北欧	56
24	菅野	#新興国 #現地語 #インドネシア	58
25	佐藤	#文系修士 #非英語圏を英語でサバイブ #音楽で交流	60



# 01

---

## 社会人編

社会の第一線で活躍する社会人の  
留学体験とキャリアを知ろう

## 留学は人生を豊かにする最高の STEP。

#新しい道へ #製薬研究 #起業 #トビタテ #海外インターン

### 冬木悠生 Yuki Fuyuki

株式会社 DeNA / 合同会社 Grow Forward  
理学部 化学科 卒業 / 理学研究科 化学専攻 中退



#### 留学のきっかけと動機

大学留学中に短期もあわせて 3 度留学させていただきましたが、それぞれのきっかけと動機は

- ① アメリカ×短期：初めてで海外経験がなかったことから団体の SAP プログラムで異文化交流/英語を現地で使う経験をしたと思い、参加しました。
- ② ロシア×短期：交換留学を目指すにあたり、非英語圏での国際交流とより少数の人数でのプログラム体験を求めて参加しました。
- ③ スイス×長期：大学で専門分野としていた有機化学の分野で世界トップレベルの研究機関での学術研究と製薬大国スイスでの現地インターンシップの経験を求めて志望し、渡航しました。

のような形で、それぞれの STEP で目的をもって参加するようにしていました。

#### 大学生活の過ごし方

まず、大学生活では、「自分が日々を全力で楽しみ続ける、新しい経験にチャレンジし続ける」ということをポリシーに活動していました。

複数のサークルやバイトは掛け持ちしながらも、学業にはしっかりのめり込むことを大事にしていたので、周りから見ればかなりアグレッシブな学生だったかもしれません。

留学については学部の内に交換留学へ 1 年行きたいと考えていた為、早期のタイミングから学科の事務に相談していました。ただ、自身が所属していた化学科では、これまで 1 年間の交換留学をする場合は、2 年の後期からほぼ毎日 5 時限目まで授業と研究がある為、単位不足から留年が必須であるという現実を突きつけられました。

そこで、何とか留年せず、交換留学に挑戦できないかとシラバスや学習要項の全てに目を通して、自分から事務と研究科長に直談判をして、研究を含む一部の単位を留学先での取得単位と互換してもらうこと、本来 3 年後期からの研究室配属を半年早めて 3 年前期から研究室に所属することを許諾してもらいました。

当時を思い返すと、かなり我儘で扱いづらい学生だったかと思いますが、自分の意見を受け入れてくださり、様々な壁を乗り越える為にサポートしてくださった研究科の皆様には感謝の想いでいっぱいです。

#### 留学先での過ごし方・留学の思い出

留学の主目的としていた専門分野に関する研究経験として、現地で薬理作用を持つ化合物の合成をテーマに取り組んでいました。学部の授業で学んだ知識が利用できる場面もありましたが、最先端の研究室で求められる知識や実験スキルはとても高く、ついていくのに毎日必死でした。しかしながら、研究室には Ph.D (博士課程) の先輩が多く在籍しており、学部生であった自分に対しても優しくサポートしてくださったおかげで、一つずつ求められるスキルを身につけていくことができたと思います。

また、日常生活については現地で寮生活を送っており、国や専門分野の壁を超えて多種多様な友人を持つことができました。コミュニケーションは、基本的には英語で過ごしていましたが、やはり留学当初の語学能力では会話の流れに乗れないことがしばしばありました。

語学の問題を打破するためにも、できる限り自分から会話をするように心がけていました。帰国する頃にはコミュニケーションで戸惑うことはほとんどなかったと思います。様々なバックグラウンドを持つ友人たちとの会話はいつも刺激的でした。

今となっては当たり前ですが、留学当時 (2015 年) から仮想通貨を自分たちでマイニングしたり寮の友人同士でのお金のやりとりに使ったりと、かなり先進的かつ技術力の溢れたシェアメイトと過ごしていたのが印象的です。

#### 留学と就活

留学前は専門分野であった「製薬」の研究開発職に進むことを想定していました。想定していたという以上に、高校の頃から理系で化学好きだった為、漠然と製薬研究につけたらいいな...と思い大学進学をしており、留学の目的やその後の就職先について他の選択肢をあまり深く考えたり、吟味したりすることをしていませんでした。

留学の中での研究に対する取り組みはとても有意義なものでしたが、一方で、留学先で世界中から来た様々なバックグラウンドや志向性を持った仲間と交流する中で、「本当にこのまま研究職につくのが良いのか」、「働く時にもっと重要視すべきこと、考えるべきことはないのか」と感じるようになりました。

中でも、チューリッヒにある製薬会社でインターンでの経験で化合物の合成していた際、自身が創っているこの化合物が実際のエンドユーザーに届くまでは、たくさんの研

研究者の連携が必要不可欠で、とても長い時間がかかり、審査に通らなければ届くこともない。  
 ということを周囲の研究者との日々のやりとりの中で強く感じていました。

研究者として、未知の領域にチャレンジし続けること、試行錯誤の中で新たな化学物質を創ることは本当に夢あふれるものですし、周囲の研究者の熱量は素晴らしく、大変リスペクトしていましたが、一方で自分の中では、将来やりたいことに対する明瞭な答えは見つけ出すことができず、ちょっとした違和感と悩みを持って帰国することになりました。

留学の中で就活に結び付く考えとして

- ✓ 専門は何かを成し遂げることの HOW に過ぎない
- ✓ 漠然とした不安を払拭する為にはアクションを続けるしかない

を強く感じ、帰国した後大学院入試合格後、大学院に入り改めて全力で研究と研究領域以外を含めた幅広い就職活動に動き始めました。

### 今の仕事を選んだ理由

前述のとおり、自分は留学から帰国後に就職先をどう選択をすべきか悩んでいましたが、留学の経験から働く中で大事にしたいことは次の3つだと感じていました。

- ✓ 自分が手を動かして作られるプロダクトをできるだけ早く世の中に出したい
- ✓ プロダクトを通して、手に取った人々の反応がみたい
- ✓ 自分が携わったプロダクトや事業の数値を出来るだけ大きくする為、試行と改善を短時間で多く取りみたい

その中で自己実現の為に「会社に所属をして先人たちから学びを得続けること」と「起業をしてマイクロに目の前のやりたいことをビジネスにし続けること」の2つを実現しようと考えました。

会社の選び方は、修士1年の春から就職を始め、20社以上のインターンに参加をする中で大事にしたいことを実現できる環境を探し、今の職場を選択しました。

そして起業は、自らが感じる課題の解決と目の前のユーザーに届けることを大事にしたいと考え、まずは地方大学の情報格差や毎週東京と往復をしなければいけない物理的/金銭的な障壁をなくしたいと思い、キャリア支援団体の発足と事業運営を始めました。

現在は DeNA で社員として働きつつ、副業的に自分の会社を運営し、キャリア支援事業、コミュニティスペース運営などの事業を行っています。

### 留学が仕事にどう活かしているか

いわゆる留学体験記によくある「留学経験で培った専門性や言語能力を活かした仕事」はしていないように見受けられるかもしれませんが。

実際に、専攻や言語を使う機会は正直少ないと思います。ただ、自分が目的を持って精一杯留学に挑戦したからこそ伝えたいことは「留学はあくまで自己実現を叶えるまでの STEP」であり、「留学をすることは人生の選択の糧になる」ということです。



左上：留学中の day trip 風景写真

右上：大学へ向かうゴンドラ

左下：研究室のお世話になった Ph.D の先輩方との写真

右下：ハウスメイトとの集合写真

留学に行く前までは「研究者になろう」と思っていた自分が、今となっては「IT 企業/経営企画」、「起業/コミュニティに根差した事業推進」をしているのは、まったく結びついていないように思うかもしれませんが、留学も含めて、全ては目的に向かって走り続け、やりたいことを言語化して、実現できる環境と挑戦する方法を探し続けることができているからこそ今の自分がいると感じています。

これからも成し遂げたいことを常に UPDATE し続け、所属する会社の経営の健康管理と未来に向けた企画、そして起業した会社とともに働くメンバーとともに掲げている Mission「地方の若者を支え、未来を創る。」の実現に向けて邁進していきます。

### これから留学する人へ

海外留学への挑戦は難しいと考えているかもしれませんが、自分に自信を持って毎日前へ進めばきっとチャンスを抑えられます。思わぬことが障壁になることもあるかもしれませんが、自分のやりたいこと、成し遂げたいことを、声を大にして伝えれば、支えてくれる、助けてくれる人たちがきっと周りにはいると思います。

海外での挑戦はきっと将来の自分を形成するための大きな一歩になると思います。

“まだ見ぬ世界は大きい、まだ見ぬ自分はもっと大きい” 応援しています！

## 全てのことに意味がある

#外交 #アジア・中東 #夢と汗の旅路 #点と点が線になる

### 小野遥太 Yota Ono

外務省 在ヨルダン日本大使館 外交官補

学部：経済学部 経営学科 大学院：法学研究科 公共法政策専攻



#### 留学のきっかけと動機

7年前の夏、SAP（短期留学）でベトナムに降り立った私は衝撃を受けました。日本のもので溢れていると聞いたはずの市内では既に外国製品が席卷しており、日本の存在感を意識せざるを得ませんでした。そこで、日本が存在感をより高めるために私個人として何が出来るかを知るべく、韓国への交換留学を決めました。

#### 大学生活の過ごし方

留学に至るまでグローバルなキャンパスで

そもそも、私が世界に目を向け始めたのは、1年次から加入した東北大学トルコ人留学生サークル（当時）がきっかけでした。なんと唯一の日本人スタッフでしたが、トルコ人のメンバーとトルコ文化やイスラーム文化を紹介するイベントを開催していました。全く異なる文化や価値観を日本人のイベント参加者に伝えるべく、まずトルコの仲間たちに日本の価値観を伝える、そんなかけがえのない日々のおかげで、異文化との接し方を理解し始めました。

#### 留学先での過ごし方・留学の思い出

交換留学先の韓国では、アジアビジネスと韓国語の講義を主に受講しました。そこで、深く「地域の声を聞く」ことでようやく地域の人々が何を求めているかがわかり、関係を深め、存在感を高められるのだと知りました。学んだ韓国語を用いて市井の方々と語り合う日々は、まさに「地域の声を聞く」営みでした。

そんなある日、台湾で学生運動が発生したのを境に、台湾と中国の友人たちが目の前でもめ始めました。日本の隣人であり、震災で東北を助けてくれた台湾に対し、強い関心を持つようになりました。

#### 留学と就活

留学後、自らの専門を求めて

帰国後すぐに就活を取り掛かるも、より自信を持って専門と言えるものが必要だとの思いに駆られ、大学院進学を決めました。

学部卒業後、大学院進学までの期間を生かし、交換留学中に興味を持った台湾に語学留学しました。夢中で台湾という「地域の声を聞く」につれ、日本と外交が存在しない場だからこそ、外交の意義を考えるようになりました。

大学院では、危機管理や広報文化外交等、国民に近い外交政策の研究と政策提言に取り組みました。台湾に関連した研究に恵まれ、40か所への聞き取り調査からようやく答えが出来る研究の日々を通じて専門を磨き、就活に臨みました。

#### 今の仕事を選んだ理由

仕事を選び、新たな世界に選ばれる

こうした学生生活を送る中で、やはり世界の舞台で「地域の声を聞く」仕事、そして自らの専門を生かせる仕事に従事したく、外務省専門職員、すなわち外交官になることを選びました。サークルのおかげか中東に縁があり、アラビア語を専門言語として割り当てられました。

#### 留学が仕事にどう活かしているか

入省後1年目は政策企画室に所属し、外交政策の国民への発信や、各種シンクタンク研究の補助に携わりました。国民の皆様が求める外交のあり方とは何かを俯瞰する、貴重な経験となりました。

現在は中東のヨルダンにて、外交官補としてアラビア語や文化の研修に励んでいます。人との距離感が比較的近い中東において、市井の人々との語りを通して「地域の声を聞く」、充実した心躍る日々です。

また、当地に住む韓国や台湾の方々との交流は、中東に対する似て非なる視点を与えてくれ、新たなフィールドへの理解を深める一助となっています。留学の縁は留学時代の友人にとどまりません。

#### これから留学する人へ

ベトナム、韓国、台湾、中東。こんな旅路でも、振り返れば、実は全ての点と点がつながっています。

将来についてお悩みの皆さんも、全てのことに意味がある、そう信じて次の一瞬という未来をがむしゃらに楽しめば、必ず道は拓けてくるでしょう、インシャーラー（神がお望みならば）。



上：留学先の高麗大校。韓国の御三家「SKY」の一角を担います。李明博元大統領やキム・ヨナ元選手等、卒業生のネットワークが非常に強く、「韓国社会の礎」になる学生たちに出会えます。

下：韓国やベトナムの風景。この雑多なアジアの姿に、次の時代へのポテンシャルが秘められています。



# 02

## 現役編

十人十色の留学体験を知って  
目指したい留学像を描こう

## 東南アジア留学で新たな言語・価値観に触れる

#文学部 #留年なし #低予算 #アジア

### 山本理帆 Riho Yamamoto

文学部 人文社会学科 日本語学専修 4年

留学開始時：文学部 人文社会学科 日本語学専修 2年



プログラム	行き先	留学時期	期間
交換留学	タイ チュラロンコン大学	学部2年～学部3年 2019年1月～2019年12月	1年間

### 留学のきっかけと動機

幼少期から英語を勉強していたことや高校生の時にイタリアに語学留学をしたことで外国の言語や文化に興味を持ちました。イタリアに留学した際に仲良くなったタイ人留学生からタイでの生活やタイ語を学んだことで同じアジア圏内での違いをもっと知りたいと思いタイへの留学を考え始め、大学入学後タイ語と日本語の敬語表現について興味を持ったことで最終的に留学を決意しました。

### 大学生活の過ごし方/留学までの取り組み

校友会女子バレーボール部にマネージャーとして入部し、留学前に休部するまで週4日活動していました。長期休暇も大会などで予定が埋まる事が多く、また2年生の夏休みには個人旅行を計画していたこともあり短期留学はせず、留学に向けた語学勉強などはTEA's Englishやグローバルゼミの受講や自宅を進める事が多かったです。英語学習はある程度自分で進められましたが、タイ語の勉強はなかなか進められませんでした。放課後にIPLANET主催のGlobal caféでタイ語の勉強会があり、そこで会話の練習ができることが分かりましたが私は講義の関係で最初しか参加できませんでした。

### 留学スタイル・時期を選んだ理由

留学先大学での学びと現地の生活からの学びの両方を重視したいと考えたため、長期の交換留学を選択しました。留学時期を2年生の1月からにしたのは文学部では専修が2年生から決定・配属になることや、留学する学生が留学前に必修科目を履修できる「専門科目の先取り履修」を2年生から利用できることを考慮して決めました。1月上旬に出発したので当時履修していた科目は最後まで受講できなかったため、それぞれの担当教授に掛け合い期末試験をリモートにしてもらったりレポート課題を出してもらい留学先で取り組み提出するように対応してもらいました。

### 留学のこだわりと特徴

高校在学中に留学した時からタイに留学したいという気持ちもありましたが、その他の希望として低予算で長期留学ができること、英語圏ではない留学先で現地の言語を学ぶことができること、レベルの高い大学への留学ができること、そしてタイ語と日本語の関係に興味を持っていたのでこれらを考慮し物価の安い東南アジアで国内1位の大学に留学できるタイに留学を決めました。留学中の費用は自費約20万円とJASSOから月7万円の奨学金受給で生活費に加え周辺国への旅行代にも充てることができました。多少節約を意識した生活でしたが他の奨学金を利用すれば更にゆとりのある生活もできるかもしれません。

### 準備段階での困難と乗り越え方

私が留学を希望していた大学で留学経験のある方がすでに卒業していて連絡が取れなかったため、事前に大学について話を聞くことができず情報収集に少し苦労しました。しかし東北大にきているタイからの留学生から話を聞いたり、タイ留学をした人のブログを読むことである程度は調べることができました。タイは留学先としてだけでなく旅行先としても人気があるのでインターネットを使うと特に犯罪に巻き込まれないために生活で気を付けるべきことなどの情報が多く見つかりました。またYouTubeで留学先の大学生活の動画を投稿している方を見つけたため、その動画も参考にすることができました。

### 留学先での過ごし方・留学の思い出

週に3・4日講義を受講し、残りの日は図書館などで予習をする生活スタイルでした。1コマ3時間の講義でディスカッションの割合も大きかったので事前に予習ができないうつについていけないため講義のない日も勉強することが多かったです。私は専門の言語学分野以外にジェンダー学などの講義を多く受講していたので分からない単語も多く予習に時間が掛かりました。留学先ではサークルには参加しませんでしたでしたが誰でも参加自由のスポーツイベント

や国際交流イベントも多く開催されていてそこで様々な人と交流することができました。休日は友人たちと海や市場に行くことも多く、物価が安いので気軽に遠出して息抜きしていました。毎週末に周辺国に旅行する強者留学生もいて驚きました。

### 留学しての変化/キャリア設計

留学によって大きく変わった点は東南アジアへの関心が高まった点と日本の良さを改めて感じた点だと思います。価値観や生活が洗練されている部分がある一方で、貧富の差が顕著であったり衛生管理が日本ほど徹底されていない部分があったりと二つの顔を併せ持つタイには日々驚かされることが多くありつつ、微笑みの国と呼ばれる所以を感じる不思議な魅力に気付きました。しかし衛生面や不便さがタイの魅力の半減させる要因となっている現状もあるため、それを打開するために日本人としてできることがあるのではないかと考えるきっかけとなり、それがキャリア選択にも繋がっていると思います。

### これから留学する人へ

私は東南アジアへの留学で、生活が大きく異なり困惑す



左上：大学カラーのピンクでサッカー応援！ 右上：古都アユタヤの仏像 左下：ブランコのあるビーチでリラックス 右下：大学の制服で記念撮影

ることも少なくありませんでしたが意外な魅力を発見しやすい留学先でもあったと感じました。東北大から長期で留学する人はまだ少ないですが協定校も多くあるので留学先の選択肢の一つに考えてもらえると嬉しいです。

### 在学期間中のスケジュールリング

	前期	夏休み	後期	春休み
B1	授業		授業	
	女子バレーボールでマネージャーとして活動			
B2	授業	イタリア旅行	授業	交換留学
	女子バレーボールでマネージャーとして活動			
B3	交換留学			卒論・就活
	GCS 活動			
B4	授業・就活・卒論			
	GCS 活動			

1, 2 年生の時は所属していた女子バレーボール部の活動が生活の中心になっていて留学前に休部するまでは合間を縫ってアルバイトをする生活でした。留学準備のため TEA's English とグローバルゼミを 1 セメスターで受講し、3, 4 セメスターでは文学部の先取り履修制度で多めに講義を受講しました。2 年生の夏休みには高校での留学でお世話になったホストファミリーに会いにイタリアへ旅行しました。4 年間で卒業をする計画で交換留学をしたので 5, 6 セメスターで留学をした後に就職活動と並行して残りの単位取得と卒論執筆に取り組んでいます。

# 海外初心者から米中二か国連続留学 までの軌跡

#二か国連続留学 #海外初心者から #黒字留学 #米国 #中国  
#文系の研究・学術留学

## 栗田知明 Tomoaki Kurita

法学部 法学科 3年

留学開始時：法学部 法学科 2年



プログラム	行き先	留学時期	期間
SAP	オーストラリア ニューサウスウェールズ大学	学部1年夏 2018年8月	5週間
交換留学	アメリカ ハワイ大学マノア校	学部2年 2019年8月～2019年12月	5ヶ月間
交換留学	中国 復旦大学	学部2年 2020年2月～2020年3月	2週間 (途中中止)

### 留学のきっかけと動機

3つの動機と2つのきっかけがあります。動機で一番大きかったのは、専門分野（国際関係論・中国政治）をより深く学びたいと考えたからです。2点目の動機はこれらの分野を英語で学びつつ、英語力を伸ばしたかったからです。3点目の動機は1年夏のSAPで海外生活に慣れ、より長期の留学をしたくなったからです。

多少重複しますが、これらの留学動機が実際に留学という行動に変わったきっかけの1つもSAPです。高校時代まで一切海外経験がなかった私でも、大学や周りの人の支援を受けつつ5週間充実した海外生活をできたSAPの経験があったからこそ、帰国してすぐに交換留学という大きな決断ができたのだと思います。もう1つのきっかけはグローバルゼミや留学イベントにおける出会いです。留学経験者や自分に近い関心や目標の方のお話を聞き、私も留学という手段をとれると思えたことも大きかったです。

### 大学生活の過ごし方/留学までの取り組み

入学まで海外経験がなかったため、留学までは英語力と国際交流経験の獲得を意識していました。そのために、SAPの他に東北大学留学生協会(TUFSA)に参加していました。同時に、留学時に奨学金を受給できて、かつ留年を避けられるように多めに講義を取りつつ、GPAも維持できるように履修をしました。仙台の時給は高くないので、下手にバイトをするより勉学を頑張り、自分の力もつけつつ奨学金を狙うという戦略も成立すると思います。

### 留学スタイル・時期を選んだ理由

留学スタイルについては上述したような動機があったため、勉学・研究重視でした。よって、図書館に籠もったり、シンクタンクや研究会に出席したりするなどして、協

定校もそういった活動ができる所を選びました。

留学時期選択については、進路として公務員を考えていたため、公務員試験に影響が出ず、かつ留学準備も間に合う2年後期～3年前期を選択しました。法学部専門科目は成績評価が辛く、2年前期からその専門科目が増えるので、それらの成績がGPAに反映されてしまう2年8月前に学内選考や奨学金選考を終えられるのがこのスケジュールのいい点です。

### 留学のこだわりと特徴

私の留学の大きな特徴は米中と異なる国に連続で留学したことです。留学目的（こだわり）として国際関係論・中国政治の理論面と中国の実情を見る、といったことがあり、特に国際関係論は先進的な米国で、中国政治は現地の中国と、それを観察している米国で学びたかったです。これらを両立するには米国と中国両方に行き、かつ上述した時期的制約からこれら別の国への留学を連続して行う必要がありました。大学選びについてもこういった内容を学べる場所にこだわって選定しました。

### 準備段階での困難と乗り越え方

英語力向上とGPA確保、二か国連続留学の調整に苦労しました。

英語力向上については、私の留学時期を2年後期に設定していたため、1年の10月までにスコアをそろえなければなりません。英語が苦手だった私にとって、この半年で準備するのは大変でした。本稿は英語対策ではないので詳述しませんが、図書館にある英語教材やSAP、国際交流サークルに参加するなどして、試験英語や実践英語の向上を行って乗り越えました。

GPA確保についてはスケジュールに書いたような方法をとりました。補足するならば奨学金などの学内選考では、

法学部の GPA 平均の低さは考慮していただいているようですし、必ずしもスケジュールに書いたような戦略をとらずとも留学できます。一方、学外の選考では考慮されないと思うので、こうした考え方をとる方がいいのではないかと思います。

二か国連続留学では手続き上可能かどうか、特に学内手続とビザ取得が可能かどうかの確認に苦労しました。ここは根気強く確認する他ないと思います。

### 留学先での過ごし方・留学の思い出

留学先では望み通り勉強と研究をしていました。せっかく留学をしたならば現地で活発に活動しよう！となると思いますが、私は長く図書館にいました。半年では読み切れない量の資料がありました。図書館の蔵書数をとっても、キャンパスの設備をとってもその水準の高さに衝撃を受けたことを覚えています。

一方、せっかくハワイに行ったので少しは遊ぼうと思い、国際交流団体で海に行きました。島の北側は波が非常に高く、普段泳げるはずだったのに波のせいで、水中でひっくり返ったり、海底にたたきつけられたりしたのはいい思い出です。ほかには真珠湾に行き、博物館や歴史的な遺構を見てきたのもいい記念になりました。

### 留学しての変化/キャリア設計

私はこの留学前に、公務員のほかに研究者になる道も考えていました。特に米国大学院への進学を考えていました。この目標は公言していなかったのですが、学問を頑張ったことによって現地の教授から「あなたはいい研究者になると思う」と言っていただき、大学院進学するならば推薦状を書く、という申し出をいただきました。私も現地での研



左上：ハワイ大学付近のアジア研究シンクタンク、EWC 右上：ハワイ北岸 左下：妖しげな雰囲気ハワイ大図書館。日本の各白書が 1980 年代のものまで所蔵しており、知的基盤の凄さに度肝を抜かれた 右下：真珠湾にあり、日本降伏の調印も行われた「世界最後の戦艦」ミズーリ乗艦口。アメリカンナショナリズムを感じませんか？

究活動を通して、自分でも米国で通用するのではないかという自信が付き、本格的に研究者の道を考えるきっかけになりました。

ただ、帰国後にもう一度自分のやりたいことを見つめなおしたところ、やはり私は外から分析したり提言したりするのではなく、日本に直接貢献したいと志して公務員を目指すようになりました。

### これから留学する人へ

留学は行くまでは大変ですが、様々な手続と困難を乗り越えた先には素晴らしい環境と成長、出会いがあります。もしかしたら私のように人生が変わるきっかけに出会えるかもしれません。ぜひ早めに準備をして、海外に乗り出していきましょう！

### 在学期間中のスケジュールリング

	前期	夏休み	後期	春休み
B1	授業	SAP	授業	公務員説明会
	ITP 対策	実践英語	実践英語	国際交流サークル
B2	授業	交換留学 (ハワイ大学マノア校)		進路再考&就活
	専門英語		交換留学 (復旦大学) 中国語	iBT スコア取得
B3	授業		授業	
	公務員試験勉強&就活 各種試験の英語 (IBT/専門職公務員試験/大学院試験)			
B4			論文演習	
	公務員試験&院試&就活	自動車学校	自己研鑽	
	各種試験の英語		語学勉強	

留学時期選択については、進路として公務員を考えていたため、公務員試験に影響が出ず、かつ留学準備も間に合う 2 年後期～3 年後期を選択しました。奨学金が獲得できるように、1～2 年の間はかなり GPA に気を使いました。法学部の方は 2 年から専門科目を学びますが、成績評価が厳しいので 1 年時に取るだろう全学教育科目でいい成績を狙い、専門科目で GPA が下がらない 4～5 セメに留学をすると奨学金が取りやすくなり、就活・試験・院進の進路への影響も最小になると思います。単位は留学での単位互換トラブルによる留年と就活等への圧迫を避けるため、早めに取りのがおすす

## ドイツで見つけた大事なもの

#部活 #ラグビー #ドイツ#移民問題 #トビタテ #筋肉 #ビール

### 小川晴生 Haruo Ogawa

経済学部 経営学科 4年

留学開始時：経済学部 経営学科 3年



プログラム	行き先	留学時期	期間
SAP	アメリカ ハワイ大学マノア校	学部1年夏 2017年9月	3週間
FL	ドイツ パダボン大学他	学部1年春 2018年3月	2週間
FL	ベトナム 貿易大学ハノイ校	学部2年春 2019年3月	2週間
交換留学	ドイツ パダボン大学	学部3年秋 2019年9月～2020年3月	7ヶ月間

#### 留学のきっかけと動機

実は、長期留学に行くことは大学入学前から決めていたことでした。洋楽や海外旅行の影響で、もともと海外への生活に憧れていたのですが、高校時代にクラスの女子から「晴生くんは外国人と肩を並べて歩いている姿を想像できない（ほどダサイ）」と言われたことに対する反骨心が直接的なきっかけとなっています。しかし、複数の短期留学や国際交流団体での経験、経済学部での学びを通してその動機はブラッシュアップされていきました。最終的には、ドイツの移民問題を学ぶこと、自分の知識や語学力、キャラが留学先でも通用するのかを確かめること、この二つが主な動機となりました。

#### 大学生活の過ごし方/留学までの取り組み

まず大学生活の大きな軸としてラグビー部があり、常に部活の練習や試合を第一に考え物事を進めていました。そして、軽い気持ちで始めた国際交流団体での活動が、当時、骨の髄まで体育会系スピリットに侵されていた僕にとってウィルキンソン以上に刺激的だったため、もう一つの主軸となっていきました。

留学に向けた準備としては、国際交流団体の他に一度のSAP、二度のFLに参加することで、海外経験と留学へのひたむきな気持ちを高めていきました。また、TEA's Englishや国際共修ゼミ、学部の留学生向け授業に積極的に参加し、英語で授業を履修することを日常にするよう努めていました。その他、留学や国際交流に少しでも関わってそうなものは、食わず嫌いせずに飛び込んでいました。一方で、単位互換などで困らないよう授業はしっかりと履修し、学部の上限解放制度も使って留学前には卒業単位を取り終えられるようにしていました。

#### 留学スタイル・時期を選んだ理由

海外で生活したという実感が欲しいという思いから、初めから長期留学を最終目標としていました。経済学部で留年しないためには、2年の秋で渡航するのがベストですが、部活・団体での活動の充実、単位互換を気にしない授業履修、より一層のジョークスキル向上など様々な理由を加味し、余裕を持って3年の秋から留学をスタートさせました。

#### 留学のこだわりと特徴

部活や団体活動を両立させたこと、友達に恵まれた留学生活。

#### 準備段階での困難と乗り越え方

トビタテ JAPAN 奨学金を獲得できたことで、資金面の問題を乗り越えることができました。過去に選考を通過した先輩方からフィードバックを受けるなどして対策しました。準備には時間がかかりましたが、トビタテで得られるコネクションやモチベーションは資金以上のものがあります。人生の中であれ以上にユニークな人たちが一同に会するイベントもそうありません。是非応募することをお勧めします。

もう一つの困難としては、英語の会話力です。一年生の頃はなかなか留学生の会話に入っていけず、何度も惨めな思いをしました。そのため、海外の映画やドラマ、スタンドアップコメディを何本も鑑賞し、スラングやジョーク、海外の一般教養を身につけるよう努めました。また、留学生と遊びに行ったり彼らの飲み会に飛び入りしたりすることで、現代の若者のトレンドや生のユーモアを学んでい

ました。

### 留学先での過ごし方・留学の思い出

現地の大学では大学と連携した国際交流団体が積極的に活動しており、学期がスタートする前の最初の1ヶ月は毎日イベントづくめで友達を作る機会がたくさん用意されていました。

学期がスタートしてからは、毎日何コマか学部の授業を受け、夕方は他の留学生とともにドイツ語の授業に参加、そのあとは友達と遊んだり、団体のイベントに参加したり、みんなでウェイトに行ったりと自由に過ごしていました。週末は決まって飲み会と旅行に行き、絆を深めていました。やはり、欧米の学生はイベントや飲み会で大胆にハメを外すので、それもまた留学の醍醐味といったところでしょうか。さらに、現地のラグビー部にも参加することができ、メリハリのある生活も送ることができました。もちろん、僕は勉強が大好きなので、授業にもしっかりと取り組みました。特に、シミュレーションソフトを用いたマーケティングの授業はとても興味深く、他の留学生と協力して自分たちのチームが一番の業績をあげたことは印象に残っています。

一番の思い出は、最後の送別会にて自分の話でみんなが爆笑してくれたことです。それまで、顔芸や体をはった笑いにばかり頼っていましたが、そこにしっかりと英語の技術を付け加えられたことに留学の集大成を感じました。そして、一生の友達を現地で得ることができたことは、かけがえのない留学の一番の宝物となりました。本当に現地での1秒1秒が忘れられません。

### 留学しての変化/キャリア設計

様々な国籍が入り乱れる留学生のコミュニティーでいつも声をかけられる存在、頼ってもらえる存在になれたとい



左上：ミュンスターのおクトーバーフェスもどきに参加したときの一枚 右上：授業のグループワーク中に先生の目を盗みながらの一枚 左下：現地のラグビーチームで試合に出場した際に押し潰されているときの一枚 右下：街中の行きつけのバーにて再度押し潰されているときの一枚

う経験ができたことで、自分への自信を持てるようになりました。また、現地の専門性のあるレベルの高い授業、海外の学生の勉学に対する意識に圧倒され、勉強をもっとしたいという思いが強まりました。現在、キャリアは未定ですが自分の専門を生かし、海外に繋がることができると考えています。

### これから留学する人へ

勉強や研究に対する熱意、最低限の英語力は確かに留学の成功のためには欠かせません。しかし、友達を作るには、海外の若者と同等の知識やトレンドを知っている必要を、角に足をぶつけるよりも痛いほど思い知らされました。そして何より、自国のこと、自分自身のことを語れることが本当に重要です。そういったことを普段から意識するとより良い留学になるかもしれません。

### 在学期間中のスケジュールリング

	前期	夏休み	後期	春休み
B1	授業	SAP	授業	FL
	ラグビー部+国際交流団体			
B2	授業		授業	FL
	ラグビー部+国際交流団体			
B3	授業		交換留学	
	ラグビー部+国際交流団体			
B4	授業(ゼミのみ)			
	ラグビー部+国際交流団体			
	就活			

普段の生活はラグビー部と国際交流団体での活動を中心に組み立てていました。そして3年次の秋の留学に向けて海外経験を高められるよう、学部1年の夏にSAP、春にFLドイツ、2年の春にFLベトナムと段階的にレベルの高いプログラムに参加していました。常に授業は上限解放も含めフルで履修して留学前に卒業単位を取得できるようにしました。これにより、留学中は自由に授業をとることができました。コロナの影響で留学は半年となりましたが、現在は就職と海外大学院進学両方の可能性を考慮して準備しています。

## 授業、インターン、現地語教室を中心に、 キャリアの草案がまとまった留学生活

#SAPと同じ #新興国 #ファイナンス #インターン #現地語教室  
#ランゲージエクステンション

### 園部美穂 Miho Sonobe

経済学部 経営学科 4年

留学開始時：経済学部 経営学科 3年



プログラム	行き先	留学時期	期間
SAP	ベトナム 貿易大学	学部1年夏 2017年8月	4週間
交換留学	ベトナム 貿易大学	学部3年夏 2019年8月～2020年1月	6ヶ月間

### 留学のきっかけと動機

将来海外で働きたいと思っていたため、入学前から留学を考えていましたが、一番のきっかけは学部1年夏にSAPでベトナムに行ったことです。

経済成長国らしい活気や、ベトナム人の向上心に魅了されました。「もう一度この国を訪れたい、長期で暮らしてみたい」という思いから、交換留学を決めました。また、出国から帰国までの全てをサポートしてくれるSAPを経て、もっと自分の力で色々なことに挑戦してみたいと思ったことも動機の一つです。

### 大学生活の過ごし方/留学までの取り組み

自分の視野を広げることが大学生活のテーマでした。ボランティアサークルや学生団体で活動した他、課外授業やビジコンに参加していました。また、IT企業でシステム開発を手伝ったり、家電の販売、引越しの梱包等々、8種類ほどのアルバイトを経験しました。

語学力向上のために、チューター活動や国際交流イベントを通して、意識的に英語を話す機会を設けるようにしていました。国際交流団体には所属していませんでしたが、キャンパス内では、よく、仲のいい留学生たちと一緒に過ごしていました。

### 留学スタイル・時期を選んだ理由

生活費以外の自己負担がなく、4年間で大学を卒業できる交換留学にしました。また、せっかく海外の大学で勉強するならば、ある程度自分の専門分野を決めておきたいと思い、6セメスター開始にしました。経済学部は3年からゼミが始まります。留学前にゼミに参加でき、なおかつ、3月解禁の就職活動に間に合うためには、3年後期開始の半年間の交換留学がベストでした。

先輩から、半年間の留学は慣れる頃に終わってしまうという話を聞いていたので、留学時期を早めて一年行くか迷

いました。しかし、目的があやふやなままでは、楽しい思い出だけで終わってしまうと思ったので、留学時期を先延ばししました。留学前に内省する時間がたくさんとれたので、就職活動では悩むことはありませんでした。

### 留学のこだわりと特徴

留学に行く決断をしてから一年間、「なぜベトナムの貿易大学に留学するのか」を自問し続けました。おかげで、「なぜベトナムなのか」「なぜ貿易大学なのか」を明確にしてから出発できました。ベトナムへの留学目的は新興国の生活水準と日系企業の海外進出を知ること、貿易大学への留学目的は金融を英語で学ぶことでした。インターンと授業を通して、両方の目的を達成することができました。

(就職活動の際、留学生活について話す機会は全くなく、ベトナムに留学した理由について聞かれました。留学先としてはメジャーでない国を選んだことが大きいと思いますが、留学は志望理由の方が聞かれるということを度々耳にします。)

### 準備段階での困難と乗り越え方

両親の説得が一番大変でした。留学そのものは応援してくれましたが、治安の面からベトナムへの留学は反対されていました。そこで、交換留学申請前の夏休みに親とよく話し合いました。最終的には、過去に日本人が遭った事件や外務上の安全情報等を徹底的に調べ、留学したい理由や予算と共に親にプレゼンしました。PowerPointを使って、親にプレゼンしました(笑)。説得したというよりは、私の熱意に親が折れたという方が正しいですが、OKをもらえました。今振り返ってみると、両親とじっくり話す機会をもてて良かったと思います。

### 留学先での過ごし方・留学の思い出

授業、インターン、現地語教室の3つを軸に、留学生活

を送っていました。

- ① 授業について。経済系の授業だけ履修していました。授業に関して、東北大学はアカデミックなのに対し、貿易大学はプラクティカルな印象でした。特に、「Financial Markets and Institutions」というファイナンスの授業が良かったです。この科目はMBAの授業にもなっているものです。自分の将来の仕事にしたいと思えるものが見つかり、この分野をさらに勉強したいと思いました。また、授業の一環で工場見学をしたり、デロイトトーマツやベトナム投資開発銀行に企業訪問させていただきました。
  - ② インターンについて。オフショア開発の現場を見てみたかったので、日系IT企業の現地支社でインターンをしていました。企業の情報サイトの運営をしており、取材や記事作成をしていました。メディア運営のノウハウを学びました。また、日本人駐在員の方が親しくして下さり、海外で働くことが身近になりました。
  - ③ 現地語教室について。家の近所にあったベトナム語教室に週2で通っていました。留学してから初めてベトナム語を学習しましたが、簡単な日常会話ができるようになったり、レストランのメニューが読めるようになりました。ベトナム人の友人とも、さらに仲良くなれたと思います。
- ①～③とは別に、ランゲージエクステンションという、参加者自由の交流イベントに週1で参加していました。色々な国の人と話すことができ、交友関係が広がりました。

### 留学しての変化/キャリア設計

将来のキャリアが明確になり、海外で働く姿をイメージ



左上：授業風景。200人位入る教室がいっぱいになる。 右上：インターン最終日。右から三番目の日本人駐在員と左から四番目以外の自分以外、全員ベトナム人。 左下：友人と行ったカラオケ。「karaoke」と名がつく店は、普通のカラオケとガールズバーの2種類ある。 右下：ハノイのAEONの中にあった紀伊国屋書店。

できるようになりました。留学先で色々なものに触れたからこそ、自分が本当に夢中になれるものが分かりました。

### これから留学する人へ

留学したいと思えることは、とても素敵なことです。その思いを大切に温めて、是が非でも行ってください。しかし、留学経験は三者三様。誰かの留学経験は、所詮、誰かの留学経験でしかありません。自分なりの留学生活を送るため、「なぜ留学に行くのか」を熟考した上で、留学に行くことをおすすめします。胸を張って帰国する日のために、今から考えてみてくださいね。

### 在学期間中のスケジュールリング

	前期	夏休み	後期	春休み
B1	授業 ビジコン&ボランティア	SAP	授業 課外授業&ボランティア	ビジコン
B2	授業 学生団体	国際 ワークショップ	授業 学生団体&営業バイト	東南アジア旅行
B3	授業&他大学合同ゼミの準備	交換留学		就活
B4	授業 就活	授業&卒論 言語・資格の勉強		

学部1年は大学内で、2年は大学外を中心にした活動をしていました。自分の大学生生活の方向性を決めたのは、1年の課外授業でした。その頃から、金融市場に対する関心が高まり、将来仕事ととして関わっていきたくて思いました。2年生は、他大学の友人らと共に学生団体を立ち上げたり、営業等の複数のアルバイトをしていました。夏休みには、アセアンからの留学生が参加する5日間のワークショップに参加し、留学の予行演習ができました。

## 岩石だらけペンシルベニアへ

#地学 #アメリカ #東海岸 #ボランティア

### 菊入瑞葉 Mizuha Kikuiri

理学部 地球惑星物質科学科 4年

留学開始時：理学部 地球惑星物質科学科 2年



プログラム	行き先	留学時期	期間
交換留学	アメリカ ペンシルベニア州立大学	学部2年～学部3年 2018年8月～2019年5月	10ヶ月間

### 留学のきっかけと動機

小学生の頃アメリカで過ごしたことをきっかけに大学は北米に進学しようと考えていましたが、金銭的理由などから日本の大学、東北大学へ進学することになりました。ですので、入学時から交換留学で北米の大学に行こうと決意していました。ご縁があり、学科の先生に紹介していただいた大学で最先端の地学を学ぶこと機会を得ることができたので、より留学へ行くモチベーション（動機）が高まりました。

### 大学生活の過ごし方/留学までの取り組み

大学1年次ではTUFSA（東北大学留学生協会）に参加し、日本にきている留学生との交流を楽しみました。こちらでは高校時代ふれることのできなかった多様性を知ることができました。またグローバルゼミを履修したり、TOEFL iBT®を受験するなど留学を視野に入れた活動をしていました。

### 留学スタイル・時期を選んだ理由

日本人のあまりいない環境で学びたいという思いから長期での交換留学を選択しました。また、両親と大学は4年間で卒業するという約束のもと留学を受け入れ理解してもらったため、所属学科において留年することなく長期で留学にいける2年次に留学することになりました。

### 留学のこだわりと特徴

アメリカの東海岸であること、最先端の地学を学べることにこだわり留学先を決めました。

### 準備段階での困難と乗り越え方

準備段階で一番苦労したのが、奨学金です。学部一年での申し込みとなったので情報収集が足りず、結果トビタテ奨学金を通常2期チャンスがあるところを一期しか応募できなかったため、応募書類を記入するのに死に物狂いの

思いをしました。たくさん奨学金のオプションがあるので、予め私のようなならぬよう事前に情報収集しておくことが重要だと思います。

### 留学先での過ごし方・留学の思い出

留学先では、大まかにわけ3つ特別な思い出があります。一つは、広大な大地、岩石をフィールドにでてみて学ぶことができたということです。現地での授業は論文を授業までに読んできてそれを授業中に議論、議論したことを現地のフィールドにでてみて観察してみる。またプログラミングして確かめてみるということが中心でした。よって実際目でみて、手で触れて理解することができたのは非常に貴重な経験となりました。特に、恐竜の化石を探しにアメリカ国内を飛行機でとび、フィールドに出ることができたのは一生の思い出となりました。2つ目は、2つの課外活動です。課外活動として博物館で博物館の館長であるDr.Russellのもとで研究のお手伝いや博物館の整理を手伝ったりしました。一年一緒にすごした今、Dr.Russellは勉学を教えるだけでなく人生相談に乗ってくれたり、奥さんと家族ぐるみで食事に誘ってくれたりと異国で私のことを気にかけてくれる第二の祖父のような存在です。加え、サークル活動として小児癌のこどもたちに治療費を集めるためのボランティアサークルに所属していました。寄付をあつめるために期間限定のお店でシフトにはいってTシャツを売ったり、イベントを開催しました。この活動を通して、小児癌について考え、寄り添う気持ちを得ることができました。3つ目は、小学校時代の親友に会えたことです。アメリカの大学はクリスマスに長期休みがあるため休みを利用し、かつて住んでいたカリフォルニアに行くことができました。そこで当時の親友に再会することができたのが私の最高の思い出です。

### 留学しての変化/キャリア設計

多様性についてよく考えるようになりました。私の留学していた地域は白人ばかりの州で大学に入るまで黒人の友達がいなかった、アジア人をみたことがなかったなど目

に見えた差別がありました。実際、夜街を歩いているだけで差別的言葉を投げかけられることもありました。差別をうけないためには、マジョリティーよりも努力し、自分を売り込まなくてはいけないことも学びました。結果友人にもめぐまれ、楽しい留学にすることができましたが、まだ多様性が受け入れられていない世の中であることを痛感しそれについて深く考えるようになりました。留学を通して勉学に対する姿勢が変わりました。以前は、教科書、授業でならってそのままそうなんだと受け入れるだけでしたが、留学したことによって実物をみたい、どうしてそうなるのだろうと考える癖がついたように思います。また、自分の専攻のおもしろさによりふれることができたので、大学院に進学することを決めています。また、別の大学へ留学することで東北大を客観視することができ、良さに気づくことができました。結果東北大が好きになり、東北大学の大学院への進学を決意しました。医工学に関して視野が広がったため、現在は医療機器開発分野で仕事がしたいと考えています。

### これから留学する人へ

留学は、心細いこともあります让世界観を変えてくれる素晴らしい経験だとおもいます。ぜひ、一步を踏み出してみてください。ただ、奨学金の情報収集は事前に欠かさないように！



左上：留学先ペンシルベニア州立大学のシンボル old main 右上：恐竜の骨を探しに行った仲間たち 左下：授業中にみつけた接触変成！ 右下：10年ぶりに再開した小学生時代の親友

### 在学期間中のスケジュールリング

	前期	夏休み	後期	春休み
B1	授業	免許合宿 部活・アルバイト	授業	
B2	授業 アルバイト		交換留学	
B3	交換留学	旅行	授業 アルバイト	
B4	授業 アルバイト	院試	卒論+授業	
M1	授業	修士研究		
M2	就活	修士研究		

大学入学時に留学に行くことを決意。9月に初めて TOEFL iBT®を受験。目標の 100 点には達しなかったものの希望であったペンシルベニア州立大学の要件を突破することができた。10月からは留学の書類を提出し、1月からトビタテ奨学金の申し込み用紙の記入を始めた。

## スペイン留学

#スペイン #海外インターン

### 狩生宏喜 Hiroki Karyu

理学部 宇宙地球物理学科 4年

留学開始時：理学部 宇宙地球物理学科 3年



プログラム	行き先	留学時期	期間
FL	スペイン マドリード・コンプルテンセ大学	学部1年春 2017年2月	2週間
交換留学	スペイン バリアドリッド大学	学部3年 2018年9月～2019年8月	1年間

#### 留学のきっかけと動機

私はサッカーが好きで、スペインという国自体には入学する前から興味がありました。大学に入ってから第二外国語でスペイン語を選び、スペイン文化についても興味を沸かせてきたので一年の冬にFLスペインプログラムに参加しました。そして、FLプログラムを通してスペインのことをより深く知り、スペインに長期滞在したいと思うようになったので留学を決めました。

#### 大学生活の過ごし方/留学までの取り組み

留学前はフットサルサークルで毎週フットサルをしていました。大学でフットサルをしていたおかげで、スペインの現地人とフットサルをした時に早く馴染むことができました。また、サークル活動と並行して国際交流団体の活動に積極的に参加し、語学力を伸ばしつつ国際的な環境になるべく身を置くことを心がけていました。そのおかげで留学が始まってすぐ、現地人や留学生の友達がたくさんでき、海外の文化に触れながら楽しい生活を送ることができたと思います。

#### 留学スタイル・時期を選んだ理由

9月始まりの留学を選択した理由は、ヨーロッパの年度が9月始まりだったからです。自分の大学の場合、9月に行かないとウェルカムパーティが開催されなかったり、ソーシャルイベントの数が少なかったりしたので、9月始まりにして良かったとホッとしています。また、出来るだけ長くスペインに滞在したかったので一年間の留学にしました。

#### 留学のこだわりと特徴

私は留学で「再生可能エネルギーについて実践的に学ぶ」というテーマを決めていました。具体的には、大学の講義やプロジェクトで再生可能エネルギーについて学んだ後、

その知識をインターンシップで実践に生かすという内容で留学しました。インターンシップでは波力発電会社で波のデータ解析を担当しました。留学の最後にインターンシップをしたおかげで、座学で学んだことを現場でアウトプットすることができ、知識の定着に結びつけることができました。

#### 準備段階での困難と乗り越え方

留学に行く前に苦労したのはスペイン語の学習です。英語のように学習教材が充実しているわけではないので、限られた教材やウェブサイトを使ったりして勉強していました。また、勉強法の情報共有にはスペイン語を学習するコミュニティを使い、モチベーションをお互いに高め合ったりもしていました。インターンシップの受け入れ先を探すのにも苦労しました。受け入れてもらうきっかけを作ろうと、何十社もメールを飛ばしましたがなかなか返信が返ってきませんでした。最終的には社会人の方に受け入れ先を紹介していただき無事インターンシップをすることができました。

#### 留学先での過ごし方・留学の思い出

留学中は再生可能エネルギーの授業や、プログラミングの授業をとり、工学系の知識を深めました。工学系の勉強をすると、自分の専門である理学の知識と結びつく瞬間もあったりしてとても面白かったです。一緒に授業を受けていた人たちはほぼ工学系の人たちだったので、ついていくのが大変だったこともありましたが、しかし、ディスカッションでは理学出身の私だけの着眼点や物理的思考が周りにとって新鮮だったので、よく意見を求められて嬉しかったです。自分の専門と違うことを勉強するのは大変ですが、得るものは大きかったと思っています。勉強以外では旅行もたくさん行きました。ヨーロッパは隣の国にすぐ行けたり、飛行機が安いので、学生でも低予算でたくさん旅行できます。旅行するうちにヨーロッパの国々の違いがわかり、

いろいろな国と日本を比べるうちに、いろいろな価値観や視点を身につけることができたと思っています。そして、留学の最後で行なったインターンシップでは、国際的な環境で働くための行動力や、コミュニケーション能力を身につけることができました。日本とスペインの職場での文化の違い、人間関係の違いを目の当たりにしショックを受けるとともに、その違いを乗り越える過程で成長できたと考えています。

### 留学しての変化/キャリア設計

留学してからは海外で働くことも考えるようになりました。留学を通して海外で生活していける自信がついたり、語学の勉強のコツを学べたことは将来のキャリアを考える上でとても有益だったと感じています。現在はそのまま大学院に進学することを考えており、また留学できる機会があればしてみたいと思っています。

### これから留学する人へ

留学を通して得られるものは語学力や専門知識だけではありません。海外で試行錯誤をしながら、人々とコミュニケーションしたり生活のやりくりをする過程で、人間的に一回りもふた回りも成長できると考えています。やらな



左上：スペインの風力発電所を見学 右上：スペインの有名観光地セゴビアの水道橋 左下：バジャドリッド大学の美しい校舎 右下：カナリア諸島の伝統料理（インターンシップ中）

い後悔よりやった後悔です。今留学しようか迷ってる方は、ぜひ一歩踏み出してみてください。

### 在学期間中のスケジュールリング

	前期	夏休み	後期	春休み
B1	授業		授業	FL
	フットサルサークル+国際交流			
B2	授業		授業	
	フットサルサークル+国際交流			
B3-1	授業		交換留学	
	国際交流			
B3-2	交換留学		授業	
B4	授業			

留学前はフットサルと国際交流にエネルギーを注ぎました。このころは国際交流にかなり時間を割いていましたが、勉強も平均ぐらひはこなしていたと思います。一年生の春休みにはFLに参加し、スペイン語やスペイン文化を現地で学びました。このおかげでスペインの隠された魅力に気づくことができ、留学の意思を確固たるものにすることができました。そして、6セメスターが始まるタイミングで留学を始めました。留学によって一年卒業年を遅らせなければならなかったため、3年生を二回やるみたいな感じになっています。

# 大学生活・キャリア観を変えてくれた 留学経験

#理化 #研究者志望(だった) #留年なし #大学まで海外経験なし #旅行

## 児玉祥太 Shota Kodama

理学研究科 化学専攻 修士2年

留学開始時：理学部 化学科 3年



プログラム	行き先	留学時期	期間
SAP	カナダ サイモンフレイザー大学	学部1年春 2016年3月	4週間
交換留学	スイス スイス連邦工科大学ローザンヌ校	学部3年～学部4年 2017年8月～2018年7月	11ヶ月間

### 留学のきっかけと動機

幼い頃から父がよく出張に行っていた影響から海外、特にヨーロッパには漠然と興味を持っていましたが、大学入学後も海外に積極的に行くようなタイプではありませんでした。そんな中で、長期休みに行われるため単位取得等に特に影響がなく、金銭面でも援助がもらえることから比較的気軽にSAPに参加してみることにしました。SAPで初めて体験した海外生活が非常に印象深く、今度はより長期の期間を海外で生活してみたいという思いから長期留学への応募を決意しました。

### 大学生活の過ごし方/留学までの取り組み

大学生活では、主にサークルと学業に打ち込んでいました。サークルはアカペラコーラス部とバドミントンサークルに所属しており、どちらも週2回2時間程度の活動時間でした。また、当時の私は将来化学分野の研究者となることを目指していたことや理学部化学科は実験やレポートが多い学科であったことから学業にも多くの時間を割いていました。留学までの取り組みとしてやっていたことは、英語の授業に慣れるため、TEA's English や Practical English Skills など英語で開講される授業を履修したり、専門用語の英語での言い回しを覚えるため専門科目の授業ノートを英語で取ったりしていました。

### 留学スタイル・時期を選んだ理由

交換留学を選んだ理由は、留年をしたくないと考えていたためです。所属学科で交換留学を利用することで留年することなく卒業した先輩がモデルとしていたためこのスタイルを選びました。また、時期に関しては、理学部化学科では当時の状況では基本的に6, 7セメスターでの留学は留年することなくできるという話を聞いており、モデルとなる先輩も複数存在していたため、この時期を選びました。

### 留学のこだわりと特徴

当時の私は、「将来は世界を股にかけて活躍する化学分野の研究者になりたい」という思いを持っていたため化学分野で世界大学ランキング上位であった留学先大学を選びました。また、同校は創立50周年未満の世界大学ランキングではトップという勢いのある環境であり、私が所属した研究室も近年有名な雑誌に多くの論文を投稿している勢いのある研究室でした。

### 準備段階での困難と乗り越え方

準備段階で最も苦労したことは、東北大学での研究室配属についてです。上述の通り、当時の私は将来的に研究者となることを希望していたことから東北大学で所属したい研究室がありました。しかし、理学部化学科では、私が留学している6セメスター開始直前に研究室配属の話合いがあり、その話し合いに不参加の場合は、その希望研究室に所属できる保証はありませんでした。そこで、私が取った行動は、留学に行く前の5セメスター中に学科の同期全員から前もってその希望研究室への配属を認めてもらえるようお願いをして回ることでした。研究室配属には一定の枠があり、もちろん私の希望研究室に入りたい人もたくさんいたので学科全員から同意をもらうことは簡単なことではありませんでした。しかし、粘り強く、誠実に話し合いを重ねた結果、同期の方々の理解もありほぼ全員から無事に同意をいただくことができ、私は特例として留学前に希望研究室に配属させていただけました。

### 留学先での過ごし方・留学の思い出

留学先では、基本的に平日は授業&研究室、休日はスイス・ヨーロッパ旅行のスケジュールで生活していました。平日は研究室と授業を含め、およそ9:30~18:00まで大学に滞在していました。また、授業に関して、スイスの大学は学部課程が3年間のみであり、日本の大学と1年間のず

れがあるので大学院の授業を履修したりもしていました。休日や長期休み中はほとんど常に旅行に行っていました。ヨーロッパには、様々な文化や歴史を持つ国が密集しているので、各国を簡単に訪れることができ、その中で各国の歴史を学んだりその土地で名物の料理を楽しんだりしていました。もちろん、旅行は楽しかったことだけでなく、トルコでかなり高級な絨毯を買った(買わされた)ことやイタリアでお金を騙し取られた苦い経験もいい思い出となっています(笑)

### 留学しての変化/キャリア設計

当時、化学分野の研究者となることを目指していた私ですが、留学を経てキャリア観に変化が生まれました。それは、研究者として化学技術を生み出す側ではなく広める側に従事したいという変化です。このような変化が生まれた理由は、第一に世界トップレベルの大学の学生との交流を通して、そこまで化学の研究に対して熱くなれない自分に気づいたからです。また、世界トップレベルの大学の化学を学びたいという想いで行った留学でしたが、現地研究室での活動を通して逆に日本の研究レベルの高さを知ることにもなりました。そのような経験を通して、今現在は自分が勉強してきた知識を生かしながら、日本の優秀な研究者たちが生み出した化学研究や技術を世界に発信していくことが私自身のキャリアの目標となっています。



左上：ローザンヌの街並み 右上：スイスで一番好きな場所"マッターホルン" 左下：冬のスイスといえばスキー 右下：所属研究室のメンバーと一枚

### これから留学する人へ

留学は必ず行った方がいいものではなく、あくまで大学生活や人生を豊かにする選択肢の一部でしかないと私は考えます。しかし、私自身が留学を通してキャリアの方向性を変えたように留学でしかできない様々な経験から多くの学びを得ることができるのも事実です。もし海外というものに少しでも興味があったり、自分が将来目指す理想像に留学という選択肢がマッチしているならぜひもっと気軽に留学にチャレンジしてみてください！

### 在学期間中のスケジュールリング

	前期	夏休み	後期	春休み
B1	授業	自主学習	授業	SAP
	サークル	バイト	サークル	
B2	授業	国内旅行	授業&交換留学準備	国内旅行
	サークル (アカベラ&バドミントン)			
B3	授業&留学準備	交換留学		
	サークル			
B4	交換留学	院試	半年間で卒業研究を仕上げる	
		旅行	サークル	
M1	修士研究&授業			
	GCS			
	就活 (インターン選考)	インターンなど	本選考 (ベンチャーなど)	
M2	修士研究			卒業旅行 (予定)
	GCS			
	本選考 (日系)			

長期留学を意識し始めたタイミングは SAP を経験してからだったので、1年生の時は基本的に授業とサークルだけの一般的な学生でした。SAP を経験した後の2年生からは、自主的に英語や留学系の授業を多く履修したりしながら長期留学を意識した勉強をしていました。また、交換留学から帰ってきてからはすぐに院試があり、その後半年間で卒業研究を行わなければなりません。博士課程進学は留学後は考えなくなっていたため、大学院進学後は研究/授業・就活・GCS という三本柱で活動していました。現在は、就活を終えて研究に集中しつつも GCS の活動を行っています。

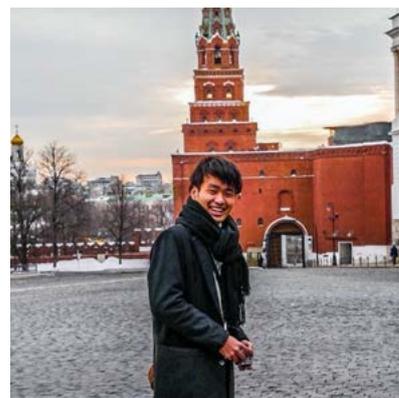
# おそらく参考にならない体験記

#理学部 #理物 #ロシア #神

## 関佑一朗 Yuichiro Seki

理学研究科 地球物理学専攻 修士1年

留学開始時：理学部 宇宙地球物理学科 2年



プログラム	行き先	留学時期	期間
交換留学	フィンランド アアルト大学	学部2年 2016年～2017年	10ヶ月間
FL	ロシア モスクワ大学	学部2年春 2018年	2週間

### 留学のきっかけと動機

留学のきっかけは、営業インターンでの出来事だ。当時海外ビジネスインターンシップの営業活動を行っており、プログラムに興味のある学生に説明会を実施していた。そこで、ある一人の学生に説明会をしていた時、説明をしたプログラムに参加するか悩んでいた。その理由が、プログラムの日程とFLの日程が被っていることにあった。私はFLを聞いたことがなく、どんなプログラムか聞いてみると、倍率は高いが合格すると「無料」で「ロシア」にいけるとのことだった。（現在は違うみたい）そんなもの応募しないわけがないと思った。理由は3つあった。

1つ目は無料であること。説明不要だろう。

2つ目はロシアであること。私はフィンランドへの約1年間の留学経験があった。留学先にあたるロシアは、偶然にも日本と隣接しており、フィンランドとも繋がっている国にあたり、それぞれの国の言語、生活、価値観の違いに興味を持っていた。

3つ目は内容が自由だったこと。現地では各個人が課題を設定し、調べ物ができるプログラムであった。

私は、「フィンランド」、「ロシア」、「日本」の言語、生活の違いを留学先での授業や勉強で、価値観の違いを「日本人とロシア人の自己肯定感の違い」と課題設定することで、学びたいと思った。これがFLロシアに応募したきっかけである。

### 大学生活の過ごし方/留学までの取り組み

1年：IPLANET という留学生支援団体に所属し、留学生のチューターとして活動。

2年前期1回目：チューター活動、TUFSA に所属し東北大学国際祭り (TUIF) の運営。TEA's English 夏の集中講座に10万円払って参加。（今はほぼ無料らしい）

2年後期1回目-2年前期2回目：フィンランド交換留学、タイの英語学校に通う、海外ビジネスインターンシップ参加

2年後期2回目：チューター活動、FLロシア参加（フィンランド留学で1年間留年しており、2年生を2回経験している。）

### 留学スタイル・時期を選んだ理由

当時FLロシアの対象者が1年生と2年生で、この機会を逃すと参加できなくなってしまうから。

### 留学のこだわりと特徴

強いこだわりはなかった。前述の通り、フィンランドと日本に挟まれている(?)ロシアに興味があった。逆に期間が短いため、強いこだわりがなくとも興味があれば参加できるのがSAPやFLのいいところだと思う。

### 準備段階での困難と乗り越え方

生活や言語面に関しては、東北大学や現地大学からのサポートがあったため、フランス語専攻の私でも問題なかった。

困難は課題へ取り組んでいるときにあった。課題を「日本人とロシア人の自己肯定感の違い」と設定しており、その違いを明確化するためにアンケートが必要で、その数はそれぞれで100以上の回答数が必要だと考えていた。乗り越え方は気合だ。渡航前から、先行研究を元に質問事項の作成、また日本人へのアンケート収集を行い237人から回答を得た。結果、渡航後ロシア人のアンケート収集に注力できた。

### 留学先での過ごし方・留学の思い出

○遊び

最高だった。現地の大学生と一緒にスケートをしたり、カラオケに行ったり、ドライブしたり、ナイトクルーズに乗ったり。日本語を勉強している学生との交流で、コミュニケーションは英語と日本語両方を使いスムーズに行う

ことができた。

○課題

いい勉強になった。課題発表の前日は朝4時までパワーポイントの作成を行なったのもいい思い出。強制力は全くない。皆さんはいい資料を早めを作って、前日早く寝てください笑

留学しての変化/キャリア設計

○英語の話し方

留学前は、英語での会話の際に、英語を話せない劣等感を常に感じていたせいか、嫌われたくないという想いが先行し、表面的な笑顔で会話をする傾向があった。しかし留学時に会った友人から、「笑わないで。」という言葉ももらった。友人が心理学を専攻していたこともあり私の表面的な表情、言葉を見抜いたのだと思う。その言葉以降、英語でも本音で語り合う友人を作れるようになった。

○メディアへの考え方

日本人では約80%程の人がロシアを「怖い」と思っているという統計データがあるみたいだが、そんなことはない。ロシアは社会的で自分の考えを持っている人の多い素敵な国であった。おそらくロシアが怖いと思っている背景にはメディアの影響がある。私はFLロシアでの経験を通して、メディア報道の断片的な側面を身に持って実感し、メディアの情報を鵜呑みにするのをやめた。



左上：授業風景 右上：現地大学生とスケート風景 左下：ポリショイ劇場：世界最高峰のオペラ・バレエを見学 右下：最終発表後の集合写真

これから留学する人へ

絶対価値観を豊かにしてくれる経験になると思います。一般的な話で恐縮ですが、目的意識を定期的に持つとよりよい留学になるかなと思っています。留学を考えていて踏み出せていない人は、留学をしない理由を考えるよりも、留学ができる方法を考えて留学してください。絶対損しません。一つ「留年」経験者から言わせていただくと、「留年」はプラスでした。皆さんのことを応援しています。

在学期間中のスケジュールリング

	前期	夏休み	後期	春休み
B1	授業 アメフト部		授業 サークル5個	
B2-1	授業 サークル5個	TEA'S	交換留学	
B2-2	交換留学	タイ語学学校 海外インターン	授業 長期インターン・サークル	FL
B3	授業		授業	授業&研究
	就活			
B4	授業&研究 長期インターン	院試 就活	授業&研究 サークル	
M1	授業&研究			
	就活			
M2	授業&研究			
	就活			

(フィンランド留学で1年間留年しており、2年生を2回経験しています。)

入学したときから、最短での長期交換留学を決めていました。1年-2年前期は所属場所を適宜変えながら、奨学金ももらえるように勉強に注力しました。3年時からは就職活動を行い、就職と大学院進学で迷いましたが、大学院試験に受かった後に大学院への進学を決断しました。現在は大学院生として太陽の研究に取り組んでいます。アルバイトは自由のきく時期に月100時間以上働き稼ぎまくるスタイルです。長期休みは海外旅行によく行きました。長い時だと3週間のヨーロッパ旅行等をしていました。

# 全力で楽しんだ台湾留学

#留年なし #旅行 #ボランティア #中国語 #サークル

## 北山翔 Sho Kitayama

理学研究科 物理学専攻 修士1年  
留学開始時：理学部 物理学科 3年



プログラム	行き先	留学時期	期間
FL	アメリカ ノースカロライナ大学シャーロット校	学部2年夏 2017年9月	3週間
交換留学	台湾 国立台湾大学	学部3年～学部4年 2018年9月～2019年6月	10ヶ月間

### 留学のきっかけと動機

大学2年時に友人から誘われて国際交流団体に参加した事がきっかけでした。そこで留学経験者と希望者に触発されて、留学したい気持ちが芽生えました。また、私は日本と中華系マレーシア人のハーフでありながら中国語を満身に話せなかったため、中国語を学習したいと思い中華圏への留学を志しました。

### 大学生生活の過ごし方/留学までの取り組み

楽しそうだと思うことに対しては、とことん取り組みました。サークルを2つ掛け持ちしていて、バイトも複数種類経験しました。具体的には野球サークルの代表を務めたり、もう1つのサークルでは大学祭にてりんごを販売したりと、自由に過ごしていました。TEA's Englishを3回履修して、英語力の向上にも努めました。

交換留学前は、1年生の春休みに1人でマレーシアの親戚の家に1ヶ月滞在したり、2年生の夏休みにはFLに参加して徐々に海外経験を積んで行きました。

### 留学スタイル・時期を選んだ理由

私は理学部でしたが、専門の授業は1年間で3つのみ履修して、他は中国語学習、サークル、ボランティアに費やしました。国立台湾大学内には中国語学校が併設されており、留学生であれば無料でその先生の授業を受ける事ができます。ほぼ全ての留学生が履修していたので、友達がたくさんできました。週6時間とみっちり授業を受けられるので、中国語を本格的に勉強したい人にはオススメです。ボランティアは、大学に遠隔地の小中学生とSkypeで英語を使って文化を紹介し合うという授業(ICLプログラム)があったので、そこに参加しました。基本的に台湾人学生と留学生が1対1でペアになって、毎週同じ時間に交流するといった感じでした。

時期に関しては、留年しても構わないと思っていたので、

1年間の留学を軸に考えました。6セメスター以降は必修科目が減ることもあり、留学から帰ってきても未修得単位が少なくなる6・7セメスターでの留学を選択しました。しかし留学開始2ヶ月前くらいに、事務の方から留年しなくてもいいかもしれないと言われて、結果的に留年しなかったため、留学時期や留年するかしないかで迷っている方は是非自身の学部の事務に相談してみてください。

### 留学のこだわりと特徴

中華圏、日本とゆかりがある、野球が盛ん、この3つの特徴から台湾を選択しました。また、国立台湾大学は台湾の最高学府であるため世界中の優秀な学生と関わるといったメリットが魅力的でした。

### 準備段階での困難と乗り越え方

奨学金の申請手続きが煩雑でした。奨学金申請の下調べや準備がしっかり行えなかったため第一希望の奨学金はもらえませんでした。これを読んでいる皆さんは是非入念な準備をした上で、申請してください。

留学先の情報に関しては、交換留学説明会で出会った国立台湾大学に行っていた先輩と連絡先を交換し、気になることや不安なことを相談させていただきました。

### 留学先での過ごし方・留学の思い出

中国語の授業をメインに、物理の授業を3つ(英語開講が2つと中国語開講が1つ)履修していました。野球サークルと他言語交換サークルに所属し、国籍問わず幅広い交友関係を築けました。また、台湾人と遊びに行くと、勝手に彼らが私と面識がない友人を連れてくるので、彼らとも仲良くなって新たな友人が増えるという無限ループでした。それに伴い中国語能力が向上して、日中通訳を務める機会をいただきました。無事に通訳の仕事を終えた時には大きな達成感を感じました。

台湾は九州ほどの大きさなので、ほぼすべての県に旅行に行きました。中でも台湾の南部である台南と墾丁に旅行をした時に、電動バイクで縦横無尽に駆け回り、年越し花火を友人と見たときが最高に楽しかったです。

### 留学しての変化/キャリア設計

台湾人の政治に対する関心の高さに驚きました。日本では政治は他人事という印象があり、私もその一部でした。国立台湾大学には政治を学んでいる留学生が多くいることもあり、あらゆる国籍の友達から「君は日本の政治に対してどう思う？」と聞かれる事が多かったのですが、留学当初はこの質問に全く答えられず、悔しい思いをしました。これを機に政治に対して興味を持つようになり、政治だけでなく国際情勢に対しても理解が深まりました。

### これから留学する人へ

私は大学生生活は4年もあるのだから、1年くらい海外で過ごしてみたいなと思ったのが、留学を志した一番最初の理由でした。実際に留学してみると思いがけないところで壁にぶつかったり、うまく物事が進まない事が多々発生しました。真新しい環境に身を置いて人間関係を0から構



左上：国立台湾大学の正門 右上：ICL プログラムでの学校訪問 左下：一緒に台南旅行に行った友人達 右下：実験の授業で制作した宇宙線観測装置

築する事は容易ではなかったですが、「これを乗り越えたんだから違うフィールドでも頑張れるはず！」と自信がついたので、目の前の困難も楽しみながら乗り越えていったほしいと思います。自分なりの留学を目一杯楽しんでください。

### 在学期間中のスケジュールリング

	前期	夏休み	後期	春休み
B1	授業 サークル&バイト	運転免許取得	授業 サークル&バイト	マレーシアの実家に滞在
B2	授業	FL バイト&サークル	授業	旅行&語学学習
B3	授業 サークル	交換留学		
B4	交換留学	院試	授業&卒業研究 サークル&バイト	
M1	授業&修士研究			就活
M2	修士研究			就活

入学時は留学を考えていなかったため、1年生時は軟式野球サークル Volts と東北大 Masspy にて活動していました。2年生時に国際交流団体 IPLANET に参加し、国際交流の魅力に惹かれて長期留学を志しました。夏には長期留学を見据え、TEA's English を受講し、FL プログラムにも参加しました。3年前期は奨学金や単位互換等の留学準備を行いました。留学終了後は院試勉強と卒業研究に励み、現在は修士課程に進学し、卒業後は就職しようと考えています。アルバイトは学部1年生の時から現在まで同じ職場で継続しています。短期バイトを含めると10種類ほど経験しました。

# 井の中の蛙、大海を知る。

#医学生 #研究室留学 #アメリカ #ジャズ

## 米地舜 Shun Yonechi

医学部 医学科 5年

留学開始時：医学部 医学科 3年



プログラム	行き先	留学時期	期間
基礎修練	アメリカ ハーバード大学医学大学院/マサチューセッツ総合病院	学部3年後期	4ヶ月間

### 留学のきっかけと動機

元々幼少期から英語教育を少し受けていたので、英語や海外文化に勝手に親しみを感じながら育ってきました。そのうち、人生のどこかでは必ず留学して英語を習得したいという思いが芽生え、大学3年次に今しかない！と思い挑戦することにしました。また海外の医療を見ることができ、チャンスがあればという思いもありました。特にアメリカは自由診療中心とする数少ない先進国で、どう社会が回っているか、またそれに対する国民の思い等も気になっていました。

### 大学生活の過ごし方/留学までの取り組み

大学生前半は専ら「部活人間」で、情熱の赴くまま大半の時間を課外活動につき込む生活を送ってました(大変充実してましたが、後悔もちょっとあります笑)。ただそんな中でも留学に向けて準備しなければという思いも常にあったので、TEA's Englishの受講や、時間があったら海外ドラマのリスニングやシャドウイングなど、できることは全て試しつつ自分なりに英語力を高めようとしてました。

### 留学スタイル・時期を選んだ理由

医学科特有のカリキュラムになってしまいますが、3年後期の基礎修練(研究室配属期間)を利用して、海外の研究室に斡旋してもらうことができます。今回はこれを利用して、当時留学可能だった最長期間(4ヶ月)留学しました。今はもっと期間が延びて半年間留学可能になったみたいですね。

### 留学のこだわりと特徴

おそらく一般的に皆さんの想像する留学とは異なるのですが、研究室留学であるため、基本的に研究室に毎朝通い、一日そこで過ごすこととなります。大学に通うこともたまにありましたが、殆どは病院に付属している研究室棟で研究活動をする形です。

### 準備段階での困難と乗り越え方

単位互換などは必要なかったのですが、大学側の関与がないため留学準備全てを自分の力でやる必要がありました。特にビザの申請にはかなり骨を折られました笑。日本と異なり、先方の返信が遅くて進まないなどトラブルも多いので、怪しいなと思ったら即確認が大事です。また、住居に関してですが、賃貸において"リース"というシステムが主流であり、日本との違いとしては契約期間内で途中退去するのがかなり難しいです。ニューイングランド方面で留学をされる方は要注意だと思います。

### 留学先での過ごし方・留学の思い出

個人の研究テーマが与えられ、毎日研究室に出向きテーマに沿って実験を進めます。また週一回ラボミーティングに出席し、メンバーの研究の中間発表とディスカッションを行います。ボストンはHarvardやMITなどの学術機関や企業などを筆頭に研究活動が非常に盛んな街で、各医療機関の研究所も巨大な要塞が何棟も構えており、まさに圧巻でした。このような外部施設も見学させていただく機会もありました。また留学期間が4ヶ月しかない中、絶対に英語力を伸ばしたかったため、一人でのときの考え事も英語で行ったり、出会った分からない単語は全て書き出して必ず覚えるなど、ルールを設けて必死に勉強しました。平日の夜や休みの日には研究室の年の近い人やルームメイトとホームパーティーに混じったり、Meetup等のイベントに出向いたりしながら交友関係を作っていました。またボストンはスポーツも強豪ぞろいで、試合観戦にも行っていました(レッドソックスの優勝も味わうことができました！)

また、折角なのでアメリカを堪能したいと思い、期間中各地に旅行をしました。(NY、フロリダ、グランドキャニオンなど、)特にNYへは高速バスで5時間、ちょうど仙台から東京のような感覚で行くことができるので、数回週末に遊びに行くこともできました。ずっと憧れていた本場のジャズミュージシャンの演奏も聴くことができ、一生忘

れられない経験ができました。

もちろん留学につきもののトラブルも大小関わらず死ぬほど遭遇しました。(レッドソックスの準決勝に敵のチームカラーで乗り込んでしまう、嵐の日にアパートに戻ったら自分の部屋に滝ができていた、などなど、) それでも、異国の地で生き抜くために自分の力だけで道を切り開いていくことは大きな自信に繋がりましたし、今ではトラブル達に感謝さえしています。

### 留学しての変化/キャリア設計

アメリカは色んな意味で本当に大きな国で、様々な考えを持った様々なバックグラウンドの人が混ざり合っています。その中でも、自分の意見を根拠とともに主張できる人が非常に多いです。どんなにちゃらんぽらんに見えても、飲み場であっても自分が辿り着いた結論を上手にプレゼンするので驚かされます。意見の不一致、対立を厭わずに気軽にディスカッションができるようなところは、アメリカ文化の好きな部分の一つですし、日本でもこのような精神をどこかに持っておきたいなと思いました。

また、英語力も総合的に向上しました。単純に比較できないのですが、TOEIC895⇒IELTS7.5(overall)といった感じです。短期間ではありましたが、工夫次第では英語を伸ばすことは十分可能だと感じました。帰国後も継続的に英語に取り組んでいるのと同時に、国際的に活躍できる医療者になりたいという思いが強くなり、今はアメリカの医師国家試験に向けても勉強を進めています。



左上：研究室の近くから見えるボストン港とダウンタウン 右上：レッドソックスの優勝パレード 左下：東北大同期でグランドキャニオンへ 右下：一番感動した NY の名門ジャズクラブ

### これから留学する人へ

留学と聞いて興味はあるけど不安だ、という方が多く読んでくれていると思います。留学から帰ってきた者からアドバイスをするのであれば、絶対に行くべきだと思います。海外に長期間住むことで溜まる不満、日本に帰りた気持ちなど、色々な感情を経験すると思いますが、それを通して自分の母国を客観的に見ることができそうですし、日本もあくまで世界情勢の荒波の中にあるということにも気付かされます。ショックを受けることがあっても、様々な人と触れ合っていく、自分の生きる半径を広げていくことで、人生は豊かになっていくと思います。僕もコロナ禍でも連絡を取り合うような繋がりができました。皆さんも思い切っって是非海外へ飛び込んでみてください！

### 在学期間中のスケジュールリング

	前期	夏休み	後期	春休み
B1	授業		授業	
	ジャズオケ+吹奏楽			
B2	授業		授業	
	ジャズオケ+吹奏楽			
B3	授業		基礎修練 (アメリカ)	
	ジャズオケ+吹奏楽			
B4	授業	ボランティア (インド)	授業	CBT, OSCE
	IFMSA(国際団体)			
M1	実習			
	就活			
M2	実習		卒業試験	国家試験
	就活			

学部1年、2年次は New Forest Jazz Orchestra(ジャズオケ)、学生会吹奏楽部に所属して部活に打ち込んでいました。2年後半からはジャズオケでコンサートマスターとなり、3年次にはバンドで全国大会に出場したりもしました。留学から帰国後は医学生国際団体に入り、夏にはインドのコルカタに医療ボランティアをしに行ってきました。現在は学部5年生で、病院実習の傍ら、学部前半の借金を取り返すべく勉強しています。アルバイトは様々な職種を経験しましたが、最近まではゲストハウスでレセプションを務めていました。

## アメリカで海外生活を体験

#SAP #ホームステイなし #海外生活

### 石田美空 Miku Ishida

医学部 保健学科 看護学専攻 4年

留学開始時：医学部 保健学科 看護学専攻 1年



プログラム	行き先	留学時期	期間
SAP	アメリカ カリフォルニア大学サンディエゴ校	学部1年春 2018年3月	4週間

#### 留学のきっかけと動機

小さい頃から英会話教室に通っていて、留学に興味がありました。高校の時、東北大学には様々な留学プログラムがあることを知り、大学に入学したら必ず留学しようと決めていました。入学直後にSAP/FLの説明会に参加し、学部1年生のうちにSAPに参加しようと決めました。

#### 大学生活の過ごし方/留学までの取り組み

大学生活では、学業はもちろん課外活動にも力を入れていました。学内外のサークルに入り、合唱やボランティア活動などを行っていました。英語力を伸ばしたいという思いは強かったため、学部1年前期にはTEA's Englishを受講しました。また、留学生との交流をしたかったため、国際共修ゼミを履修し輪を広げました。また、TUFSAのBuddy Programに応募し、留学生の友人を作りました。

#### 留学スタイル・時期を選んだ理由

看護学専攻では、実習等があるため、長期の留学は現実的ではないと判断しました。（もちろん不可能というわけではないと思います。）そのため、SAPまたはFLに参加することにしました。できるだけ早くに留学してみたかったので、学部1年次としました。夏休みは海外旅行の予定があったため、春休みに行くことに決めました。

#### 留学のこだわりと特徴

海外で自分で生活するという体験を試みたかったので、SAPプログラムの中でホームステイでないものを選びました。実際に留学先の大学の学生が住んでいるアパートに1か月入居して生活できる点が魅力でした。食事をはじめとした家事は自分で行う必要があったので、自分でスーパーマーケットに行き買い物をしていました。また、アパートが4人1部屋のものだったのですが、ルームメイトは他国の留学生でした。英語が母語でない人と生活を共にすることで、英語力だけでなくコミュニケーション能力も向上させられたと思います。生活の中でハプニングもありま

したが、実際に対処することで英語で伝える力や対応能力が見ついたと感じています。自分の望んでいたことが実現でき、とても充実した留学生活でした。

#### 準備段階での困難と乗り越え方

あまり大きな困難などはありませんでしたが、提出書類や準備書類が多いので、期限を確認し、確実に提出できるようにすると良いと思います。

#### 留学先での過ごし方・留学の思い出

4週間のみでしたが、平日午前中は授業、午後は課題や家事、小旅行をしていました。図書館が大きく、勉強しやすい環境だったため、午後に課題に取り組む際には図書館に行き勉強していました。私はSAPに参加している間に英語力を上げようと思っていたため、知らない単語やすぐに出てこなかった表現をすべて書き出し、リストにして持ち歩いていました。小旅行では、現地の観光地などに行き、アメリカの雰囲気を感じていました（笑）また、現地校の日本人サークルの活動に参加し、現地の日本人留学生や、日本に興味がある学生との交流もしました。アパートに帰宅後は、ルームメイトと会話することもありました。様々な出来事がありましたが、一番印象に残っているのは、トイレが詰まってしまったことです。アパートのコールセンターに電話をかけたところ、すぐに修理をしてくれる人を派遣すると言われました。少し安心したのですが、30分経っても誰も来ず、もう一度連絡をして来てもらいました。相手の姿が見えず聞き取りづらい電話で、英語を使って伝えるというのは私にとって大きな経験でした。

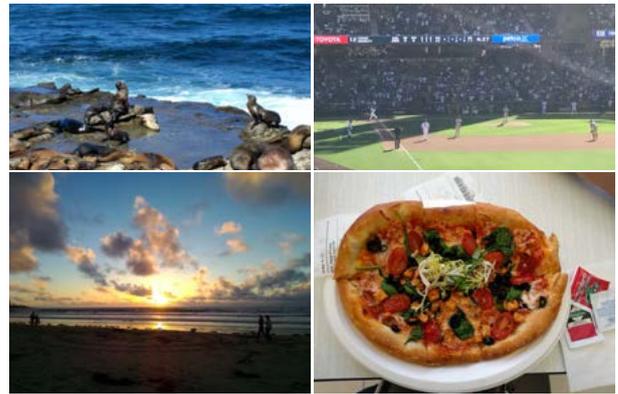
#### 留学しての変化/キャリア設計

SAPの4週間を通して、自分の英語力は全く高くないということを感じました。正直、英語は得意としてきていたので、しっかり会話ができると思っていたのですが、実際は「何となくは会話できる」程度だとわかりました。帰国後はより一層英語の勉強に励みました。その後、TOEFL、

TOEIC、英検に挑戦し、現在では当時に比べ着実にレベルアップしています。私は SAP に一度参加したのみでその後の留学はしていませんが、将来、長期留学をしてみたいという思いは強くなりました。卒業後は就職することに決めましたが、いつか学位留学や臨床留学をしてみたいと思っています。

### これから留学する人へ

SAP では、気軽に短期留学をすることができます。留学に少しでも興味があれば、ぜひ SAP や FL に参加してみると良いと思います。海外経験や留学のはじめの一歩として、SAP や FL に参加してみてください。



左上：ビーチにいる野生のアザラシ 右上：サンディエゴにあるスタジアムでの野球観戦 左下：大学近くのビーチでの夕日 右下：カフェテリアで食べられる好きな具をトッピングできるピザ

### 在学期間中のスケジュールリング

	前期	夏休み	後期	春休み
B1	授業		授業	SAP
	医学部合唱サークル+学外のボランティア活動			
B2	授業		授業	卒研&ゼミ
	医学部合唱サークル+学外のボランティア活動（代表を務める）			
B3	授業	卒研&ゼミ	実習&卒研	就活
	医学部合唱サークル+学外のボランティア活動			国際保健サークル
B4	実習&卒研	卒研&ゼミ	授業&卒研&国試勉強	
	就活	国際保健サークル		

入学前から、SAP 等の留学プログラムに参加することを決めていました。1 年次は学業だけでなく、課外活動にも力を入れていました。医学部の合唱サークルや、学外のボランティア団体で活動をしていました。1 年次の春休みに SAP に参加し、自分の英語力の低さを痛感してからは、英語の勉強を続けています。3 年次後期は実習があり、実習中心の生活となりましたが、春休みに友人が立ち上げた国際保健サークルに入り、現在も活動しています。4 年次前期は実習中心でした。現在は 2 年次後期に配属された研究室で卒研を行いながら国家試験の勉強をしています。アルバイトは 1 年次後期から塾講師を続けています。

# 未来型医療創成を目指した研究留学

#研究留学, #薬学

## 公文代將希 Masaki Kumondai

薬学研究科 医療薬学専攻 博士4年

留学開始時：薬学研究科 医療薬学専攻 博士2年



プログラム	行き先	留学時期	期間
薬学研究科実施の短期留学	台湾 台北医科大学	学部5年夏 2015年8月	2週間
日本学術振興会若手研究者海外挑戦プログラム	スウェーデン カロリンスカ研究所	博士2年 2018年9月～2019年2月	6ヶ月間

### 留学のきっかけと動機

患者1人1人に最適な医療を提供する上では、適切な薬物投与設計が重要となります。これまで東北メディカル・メガバンク機構との連携のもと、東北大学大学院薬学研究科において薬物代謝における個人差を遺伝子レベルで解析していました。そこに最先端の研究技術を取り入れて、個別化・最適化医療を実践する上で必要不可欠な情報を得ることにより、より高精度な薬物動態予測アルゴリズムの構築を目指し臨床的な意義の高い研究を行いたいと考え、留学を決意しました。

### 大学生活の過ごし方/留学までの取り組み

博士課程のほとんどは研究活動となりますが、留学までの期間は学会での英語による口頭発表、英語論文の執筆や留学生との研究ディスカッションを通じて、英語能力の向上に取り組みました。特に筆頭著者としての論文数は留学先の指導教員が受け入れを判断するうえでの重要な材料になっているのではないかと感じ、成果を公表することの重要性を実感することができました。また、毎年台北医科大学との交換留学で受け入れている学生への研究紹介を通じて国際交流に積極的に取り組みました。

### 留学スタイル・時期を選んだ理由

博士課程を遅滞なく修了するため、在籍期間の前半に留学することを意識していました。また、経済的な支援を考慮して留学プログラムの規定に基づいた留学スタイルとしました。ことで6セメスターから1年間の留学を決意しました。

### 留学のこだわりと特徴

博士課程修了後を見据えて、研究の幅を広げるための技術や知識の習得が見込める期間を選定しました。また、直

接関わる機会は得られなかったのですが、留学先の機関は病院が併設しているため、臨床現場に近い研究機関であることが特徴ではないかと思います。

### 準備段階での困難と乗り越え方

薬学科卒業後に大学院に進学する人が少なく、博士課程在籍時に留学した前例がなかったため、情報の収集に非常に苦労しました。ビザや住居の手配等、いずれもオンラインで行えたので、時間はかかりましたが自力で何とかなりました。また、申請書の作成も限られた期間で研究を遂行する計画の構築が難しかったです。留学先の指導教員とのオンラインでのディスカッションは初めての経験で、私の英語能力不足も相まってかなり手こずりました。これまでに培ってきた申請書作成スキルが非常に役に立ったので、普段から文書の作成にこだわることの重要性を実感しました。

### 留学先での過ごし方・留学の思い出

平日は研究活動に従事していました。これまで大学は実家から通っていたこともあり、生活の上で慣れないことも多かったのですが、物価が高かったため自炊は積極的に行いました。毎週金曜日には研究グループのメンバーとFikaを行い、日常会話や研究に関する会話だけでなく、今後のキャリア設計などを語り合い、生き方を考える良い経験ができました。休日は積極的に旅行し、特に年末年始はノルウェーやフィンランドなどの周辺の国々を観光でき、様々な文化に触れる貴重な機会だったと思います。また、留学先の指導教員のご厚意で、本庶佑先生のノーベル賞受賞講演を招待席で聴講できたことは非常に刺激的な経験でした。

## 留学しての変化/キャリア設計

もともと英語は苦手な留学先でも大した成果は出せないかもしれないといった不安はありました。留学先機関には世界各国から研究者が集まっており、最初のうちは英語によるコミュニケーションに苦労するだけでなく、研究活動や文化における考え方の違いなど、様々な面で困難に直面しましたが、そのような状況の中で、慣れない環境にどのように適応するか、これまで培ってきた研究スキルをどのように活かせるかを試行錯誤し、研究グループのメンバーとのディスカッションを円滑に行えるようになり、研究を進展することができました。留学時の成果に関しても、共著者として論文を発表することができ、キャリア設計をする上で重要になることが期待されます。さらには国際学会でも躊躇なく発表できるようになり、英語に対する意識は確実に変わりました。また、薬剤師にも研究遂行能力が求められており、臨床現場における問題点を迅速に解決することは患者さんにとって重要となります。そのためにも自身が精進するだけでなく、薬剤師全体における研究能力の向上に注力していきたいと思えます。

## これから留学する人へ

留学するかしないかの2つの選択肢がある中で、しない理由を考える方が簡単かもしれません。しかし、留学をするという選択をして目的をはっきりさせて行動に移す経験はこれから社会に出てからもきっと役に立つと思います。留学してうまくいかないことがあったとしても取り返



左上：カロリンスカ研究所からの景色 右上：ノーベル賞受賞講演 左下：クリスマス休暇中のノルウェー・トロムソ旅行 右下：休日のゴットランド島への旅行

しのつかないことになることはほとんどありません。まずは留学してから考えてみても良いのかもしれない。

## 在学期間中のスケジュールリング

	前期	夏休み	後期	春休み
B5	病院実習	交換留学	薬局実習	卒論研究
B6	卒論研究			院試 国試
D1	授業		授業	
D2	博士研究	研究留学	博士研究	博士研究
D3	博士研究			
D4	博士研究			
	就活			

学部学生時には留学は全く意識していませんでしたが、博士課程1年の秋に留学してみても良いのではないかと意識し始めました。留学前は博士論文作成に向けて研究活動に従事し、英語論文を筆頭著者として4報発表しました。留学後は博士論文作成に向けて更なる研究を行い、博士課程在籍中に筆頭著者として8報発表することを目指しています。博士課程修了後は、研究活動を継続するとともに薬学生の教育や薬剤師育成にも尽力していきたいと思えます。

## 医工学を学び、サークルを楽しみ、 アメリカを満喫する。

#医工学 #留年なし #旅行

### 小林直裕 Naohiro Kobayashi

医工学研究科 医工学専攻 修士1年

留学開始時：工学部 機械知能・航空工学科 機械・医工学コース 3年



プログラム	行き先	留学時期	期間
入学前海外研修	アメリカ カリフォルニア大学リバーサイド校	入学前春 2016年3月	2週間
SAP	オーストラリア ニューサウスウェールズ大学	学部1年春 2017年3月	5週間
FL	ドイツ パダボーン大学他	学部2年春 2018年3月	2週間
交換留学	アメリカ カリフォルニア大学サンディエゴ校	学部3年～学部4年 2018年9月～2019年6月	9ヶ月間

#### 留学のきっかけと動機

入学前海外研修に参加し、非常に楽しかったものの遊び感覚が抜けなかったため、「在学中に本格的な留学をしたい」と決意したのがきっかけです。また、東北大学では工学部の学生が医工学を学ぶ際、学部で工学+院で医学というカリキュラムになっているのですが、学部時代から幅広く医工学に触れたいと考えたというもあります。さらにグローバルゼミを通して「どこでもやっていける人材になりたい」と感じて、その基礎力をつけるべく留学を決意しました。

#### 大学生活の過ごし方/留学までの取り組み

「大学生でしかできない体験をしたい!」というのが大学生活の基本方針です。そこで大学祭事務局に入って、最初の2年間は大学祭の運営の仕事に熱中していました。ただ、留学は元々視野に入れていたので、国際共修ゼミをとったり、TEA's English を履修したりして英語力をつけるとともに、春休みは比較的時間があつたので1年の春にSAP、2年の春にFLに参加して海外に慣れるようにしてみました。

#### 留学スタイル・時期を選んだ理由

前述のとおり「本格的な留学」がしたかったので、最低でも1年程度は留学したいと考え、比較的手軽にできる交換留学を選びました。機械知能・航空工学科では6セメスターから留学をスタートさせることが一般的で、その場合留年せずに行ける可能性もあるということで6セメスターから1年間の留学を決意しました。

#### 留学のこだわりと特徴

まずは1年間行けることを最優先にしました。また、医工学を勉強したいということで、医工学の強い大学を選びました。大きな特徴はありませんが、医工学とサークルと旅行を満喫した留学だったと言えます。

#### 準備段階での困難と乗り越え方

単位互換の準備が非常に大変でした。単位互換をするには、先輩から情報を集めつつ、シラバスの調査、学科教務への申請、教務委員の先生との面談をする必要があるため、アポイント取りや情報収集が大変でした。全てを正確に把握している人はいなかったため、教務・教員・先輩の三者に徹底的に質問して正確な情報を抽出し、適切な行動を取れるようにしました。

また、寮の選考に落ちてから家探しをさぼっていたら直前まで家が決まらず、ホームレス留学生になりかけました(笑)家の手配は早めにしましょう。

#### 留学先での過ごし方・留学の思い出

医工学を学ぶべく、医工学に関わる座学や実験を積極的に履修しました。医工学が盛んな大学なので、医工学を専攻する学生のサークルがあったためそこに所属し、さらにそのサークルが主催する様々な学内のアカデミックな集まりにも参加していました。せっかくなので企業も見たいと思い、日系の医療機器メーカー2社の開発拠点も見学させていただきました。

アメリカとその周辺を広くまわるべく、休みを駆使して各地に旅行しました。ロサンゼルスに始まり、サンフランシスコ、グランドキャニオン、ヨセミテ国立公園、シカゴ、

ニューヨーク、カナダのバンクーバ、メキシコのティファナに旅行し、メジャーリーグも6試合観戦しました。サンフランシスコからニューヨークまで5日間かけて鉄道で横断した時は、雄大な景色を楽しみ、道中での様々な出会いを経験しました。着いた先のニューヨークで、東北大からアメリカに留学していた5人でタイムズスクエアでの年越しを経験したのも忘れられません。

サークルも楽しみたいと考え、医工学専攻の学生サークル以外に写真サークルと、日系人や日本好きの人が集まるサークルにも所属してイベントに参加していました。現地のサークルに気軽に入れるのは英語圏の魅力です。

### 留学しての変化/キャリア設計

カリフォルニアは非常に多民族で、移民も多く、両親の生まれ育ちと本人の生まれ育ちの場所が異なり、「自分が何人(なにじん)なのかわからない」という人が多かったです。そういった人たちと接しているうちに、みんな同じ人間なのだから細かいところに拘っても意味がない、と考えるようになりました。ルームメイトからの差別的発言も経験しましたが、これも日本で生活しては経験できないものです。メンタル的にもタフになったと思います。

英語環境での一年の生活を通し、語学力も大きく向上することができたうえ、ゼロから人脈を築く経験を通してコミュニケーション力も向上しました。

また、別の大学へ留学することで東北大を客観視することができ、良さに気づくことができました。結果東北大が



左上：大陸横断鉄道の車窓から 右上：宇宙船をイメージしたとされる大学の図書館 左下：サンディエゴにあるスタジアムで野球観戦 右下：サークルで「日本祭り」を開催

好きになり、東北大学の大学院への進学を決意しました。医工学に関して視野が広がったため、現在は医療機器開発分野で仕事がしたいと考えています。

### これから留学する人へ

2つの大学を経験できる。これは本当に素敵な経験です。視野も人脈も広がります。留学して後悔している人は見たことがありません。留学スタイルは十人十色、正解はありません。ちょっとでも留学に興味がある人は迷わず行ってみましょう！

### 在学期間中のスケジュールリング

	前期	夏休み	後期	春休み
B1	授業		授業	SAP
	大学祭運営に打ち込む+アカペラ			
B2	授業		授業	FL
	大学祭運営に打ち込む+アカペラ			
B3	授業		交換留学	
	アカペラ			
B4	交換留学	院試	卒論+授業	
	GCS+アカペラ			
M1	授業	修士研究		
	就活			
	GCS			
M2	修士研究			
	就活			
	GCS			

入学したときに、3年の後期から1年間交換留学をすると決めていました。1、2年次はサークル中心の生活をしていました。大学祭事務局・アカペラコーラス部 del mundo に所属し、創造工学研修という工学部の授業から始まったリハビリに使えるけん玉をつくるプロジェクトなどもやっていました。3年次は授業中心でした。留学後は院試を受け、4年次後期からは卒論を書きつつ GCS として活動しています。現在は大学院に進学し、修士で卒業/ドクター進学どちらでも対応できるように準備しています。アルバイトは1年次後半から職を変え頻度を変え今まで続けています。

## 北欧の自然に囲まれながら、 「知る」ことの楽しさを知りました。

#航空宇宙工学 #北欧留学 #留年なし

### 和田朱音 Akane Wada

工学研究科 航空宇宙工学専攻 修士2年

留学開始時：工学部 機械知能・航空工学科 3年



プログラム	行き先	留学時期	期間
SAP	ニュージーランド オークランド大学	学部1年夏 2015年8月	5週間
国際工学研修	中国 北京科技大学	学部1年春 2016年3月	1週間
交換留学	スウェーデン スウェーデン王立工科大学	学部3年～学部4年 2017年8月～2018年6月	10ヶ月間

#### 留学のきっかけと動機

小惑星探査機はやぶさが、度重なるアクシデントを乗り越えて地球に帰還したのは、私が中学2年生の時でした。この歴史的なイベントを通してすっかり宇宙に魅了された私は、将来宇宙開発分野で国際的に活躍したいという夢を抱き続けてきました。スウェーデン王立工科大学(KTH)では元宇宙飛行士の教授が教鞭をとっており、国際宇宙ステーション滞在経験を踏まえたレクチャーを通して、宇宙開発について深く学ぶことができます。授業で幅広い専門知識を得るとともに、同じ志を持つ学生と交流することで夢の実現への第一歩を踏み出したい、との思いからKTHへの留学を決意しました。

#### 大学生活の過ごし方/留学までの取り組み

大学入学前から留学に興味を持っていたので、学部1年次から国際共修ゼミ、TEA's English、SLA 英会話、Practical English Course など様々なプログラムを受講し、英会話能力の向上に努めました。また、それまで海外で暮らした経験がなく異国での生活に不安があったため、長期留学を見据えたワンステップとしてSAPなど短期留学プログラムに参加しました。勉学・留学準備と並行して学友会吹奏楽部での活動にも力を入れており、毎日慌ただしい生活を送っていました。

#### 留学スタイル・時期を選んだ理由

留学先で達成したい目標として「自分の専門分野でグローバルに活躍するための知識・スキルの習得」を掲げていました。この目標の実現のために、専門知識の習得を目的とした長期留学をしたい、また学内外で様々なバックグラウンドを持つ人に出会い学びたいと考え、一年間の交換留学を比較的時間の余裕がある学部生の時に行うことに決

めました。

#### 留学のこだわりと特徴

留学時期を決める際には留年せず留学できるかどうかを重要視しており、(機械系の場合)留年する可能性の低い6セメスターからの留学を選択しました。また、留学中には前述の知識・スキルの習得に加え、異なる価値観やものの考え方を知りたいと考えており、かねてから北欧の人々の暮らしや価値観を魅力的に思っていたこともあってスウェーデンへの留学を決めました。

#### 準備段階での困難と乗り越え方

単位互換のための諸手続きが煩雑で、東北大と留学先の担当者に何度もメールを送り、少しでも不明確なことがあれば確認を取るようしていました。ここで丁寧に準備をしていたおかげで、留学中・帰国後にトラブルになることもありませんでした。また、この経験を通して身に付けた「わからないことがあったら怖気づかずに聞いてみる」という姿勢は、留学先でも大いに活かされました。

#### 留学先での過ごし方・留学の思い出

東北大では座学が多く、どうしても受け身な姿勢で授業に臨んでしまっていたのですが、KTHではプロジェクトワーク中心の授業がほとんどで、学生の主体性が強く求められました。例えば、有人宇宙開発に関する授業では、月周回軌道に建設が提案されている有人宇宙ステーションを一からデザインするというプロジェクトワークを行いました。進行等は全て学生に委ねられており、学生間で意見を出し合いながらプロジェクトを進めていきました。同じグループの友人と夜まで作業に明け暮れたり、宇宙のことや自分の将来について夢中になって語り合ったりしたこ

とは、忘れられない思い出です。

また、週末には友人と旅行に出かけたり、カフェで Fika (スウェーデン特有の文化で、コーヒーと甘いお菓子を片手におしゃべりすること) をしたり、学外でも有意義な時間を過ごしました。

### 留学しての変化/キャリア設計

まず、KTH でのグループワークメインの授業を通して、自分の頭で考え主体的に物事に取り組む姿勢が身に付いたと感じています。また、学内外で様々なバックグラウンドを持った人と会うことにより、それまでどうしても気にしてしまっていた「違い」をユニークなものだと捉えるようになり、知らなかったことを知ることに楽しさに気付きました。更に、短期間とはいえマイノリティとして異国で生活するという経験は、自分の立ち位置や強さ・弱さを自覚するきっかけになりました。

日本での慌ただしい生活から離れ、ゆっくりと時間の流れる北欧に身を置くことで、自己としっかり向き合うことができ、留学中に自分のキャリアビジョンを明確にすることができました。このおかげで、しっかりと自分の軸を持って就職活動に臨むことができたと思います。来春からはメーカーに就職し、とうとう「宇宙開発分野で国際的に活躍する」という目標の実現を目指すこととなりますが、留学で培った知識・スキルが新天地で必ず活かされると確信しています。



左上：KTH メインキャンパス。赤煉瓦造りで素敵です 右上：ドイツ・ケルンの宇宙飛行士育成センターにて 左下：ストックホルムの風景 右下：大学近くのカフェで友人と Fika。シナモンロールとプリンセスケーキ(スウェーデンのケーキ)をコーヒーでいただきます

### これから留学する人へ

私は、留学はゴールではなく夢を実現するための手段だと思っています。まずは自分が将来どのように活躍したいか、どのような人になりたいかをイメージして、その理想像に近づくにはどのような知識・スキルが必要か、そしてそれらを習得するには何をしなければならないかを洗い出してみると、留学の意義や目的・目標が明確になると思います(留学応募前にしっかり考えておけば、応募書類を書くときに困らないはず!笑)。皆さんの留学が充実したものになるよう応援しています。

### 在学期間中のスケジュールリング

	前期	夏休み	後期	春休み
B1	授業	SAP	授業	国際工学研修
	学友会吹奏楽部での活動			
B2	授業		授業	
	学友会吹奏楽部での活動			
B3	授業	交換留学		
	学友会吹奏楽部での活動			
B4	交換留学	院試	卒業研究	
	学友会吹奏楽部での活動			
M1	授業・修士研究			
	GCS			
		インターン		就活
M2	修士研究			
	GCS			

大学入学前から交換留学に興味があったため、長期留学を見据えたワンステップとして学部1年夏にSAPに参加しました。SAPでの経験を通して交換留学を目指す意思を固め、帰国後は勉学・部活動と並行して交換留学に向けた準備を進めました。交換留学終了後はすぐに大学院入試を受け、半年で卒業研究を行うというタイトなスケジュールでしたが、交換留学で培ったタフさが功を奏し、無事留年せずに学部を卒業することができました。大学院進学後は研究活動中心の日々を送っていますが、留学を通して自己と向き合い導き出したキャリアビジョンが比較的早い段階で明確になっていたため、就職活動は短期間で終了することができました。

## 北欧の地で航空宇宙工学を学ぶ

#航空宇宙工学 #留年なし #カメラ #スウェーデン #理系キャリア

### 山本龍一郎 Ryuichiro Yamamoto

工学部 機械知能・航空工学科 航空宇宙コース 4年

留学開始時：工学部 機械知能・航空工学科 航空宇宙コース 3年



プログラム	行き先	留学時期	期間
SAP	ニュージーランド オークランド大学	学部1年夏 2017年8月～9月	5週間
語学研修	フィリピン パインズチャピス校	学部2年春 2019年3月	5週間
交換留学	スウェーデン スウェーデン王立工科大学	学部3年夏 2019年8月～2020年1月	6ヶ月間
語学研修	マルタ共和国 マルタ ELA	学部3年冬 2020年2月～3月	6週間

### 留学のきっかけと動機

普段から親が仕事で英語を使い海外へ行くことが多かったため、幼少期から海外への憧れがあった。その後いつか海外で働いてみたいと思うようになり、その足掛かりとして出来るだけ早い段階で海外での長期生活を体験したいと考えるようになった。また、航空機の開発エンジニアになることを志望理由として東北大学に入学したため、そうした勉強もでき且つ長期間海外滞在が可能な交換留学が最良の選択だと信じその道に進んだ。

### 大学生活の過ごし方/留学までの取り組み

大学ではキャリアと趣味のバランスを重視した生活を送ることを目標としてきた。将来のキャリアを考えるとエンジニアリングに関連するサークルやコンテストに積極的に参加し名を残した方が今後有利に働くと考え、自分にとってのコンフォタブルゾーンである専門分野の人々とのみ時間を共有していると視野が狭くなり価値観の偏りが生じると考え、適度にキャリア形成とは異なるコミュニティに接することも重視してきた。具体的には、ロケット製作サークルにてデザインマネージャーとしてハイブリットロケット製作に参加、他の幾つかの小規模なプロジェクトを率いて小型固体エンジンロケットの製作に従事、東京で行われた学生団体のプレゼン大会に出場し賞金20万を獲得するなど、専門分野の学生活動を精力的にこなす一方、国際共修ゼミやTEA's English、SAPや天体観望団体など様々な分野で人脈を広げ、交友関係の多様性による自身の成長を促してきた。また、英語学習に関しては、短期留学や留学生との交流などを通じて継続的に、何かしらの形で常に触れるようにしてきた。

### 留学スタイル・時期を選んだ理由

人生の出来るだけ早い段階で海外長期生活を体験したかったため、学部時代に少なくとも半年間留学することを条件とした。また、弊学科では1セメスター以上留学した場合卒業単位数や必修講義数が足りず留年する可能性があったため、単位互換が可能かどうかも重要な点であった。これらを念頭に様々な説明会や相談会にて情報収集した結果、弊学科の航空宇宙コースの先輩方が過去に数多く留学しているスウェーデンのKTHに6セメスター以降で行くプランが候補に挙がった。

### 留学のこだわりと特徴

やはり留年しないことが大前提であったため、それに向けた大学や講義の選択には細心の注意を払った。また当初の目的の一つである航空宇宙工学を学ぶため、現地での履修講義は航空機に関する講義をメインで取り、さらには自分の研究分野でもある複合材料に関する講義も履修した。また、趣味が旅行とカメラであったため、休暇期間中は様々な場所を旅行した。

### 準備段階での困難と乗り越え方

比較的早い段階から情報収集しており、また過去に同じ道をたどった先輩が何人かいたため、そこまで大きな苦労はなかった。あえて挙げるとすると、留学手続き書類等の申請が煩雑であり、弊大学や留学先大学の事務・教務委員とのやり取りが多いため、能動的にタスクを管理し動かなければならなかった。こうした事務作業的なプロセスはサークル活動で体験していたためある程度慣れていたが、そうでない人はかなり大変な苦労をしていたようであった。

## 留学先での過ごし方・留学の思い出

講義では専門分野に即した修士・博士向けの講義を履修していた。特に前述の複合材料の講義は SAAB のエンジニアの監修の元実験を行うなど本格的なものであり、まだ当該研究分野に触れたばかりの自分にとってはとても新鮮で為になる経験であった。航空機学の講義では、先生が航空分野で有名なエンバディリドルという米大学で教鞭をとっていた元エンジニアであり、講義内で積極的に発言を即す熱のあるスタイルだったため、非常に面白かった。これを受講する学生もかなりの知識量を誇り、自分と同じような航空機オタクがそろっていたため、言語は違うはずなのに同じ航空機の話で盛り上がるのはとても楽しかった。

また、ヨーロッパにいる友人を一人で訪ねてベルギーやフランスを彼らに案内してもらったり、仲良くなったスウェーデン人と彼の従妹のセカンドハウスのサウナに入って極寒の中湖に裸でダイブしたり、オーロラを見にノルウェーに行ったり、親友になったスウェーデン人の実家に行ったり、失恋して日本人留学生と一緒にワインを飲みあさったりと、勉強以外でも書ききれないほどの思い出ができた。彼らは今でも電話したりインスタなどで繋がっている、かけがえのない友人達である。

## 留学しての変化/キャリア設計

よく海外に行く親の背中を見て育ってきたため、価値観や性格に対してそこまで大きなブレイクスルーはなかった。しかしながら、自分の人生における留学の意義を探る過程で様々なことを考えるため、キャリアを整理し再認識する最高の機会になった。また、交換留学に来る日本人は



左上：講義の様子。現代戦闘機の一例として F-35 ライトニングII が取り上げられている。 右上：アビスコで撮影したオーロラ。 左下：ストックホルムの夜景と星空。 右下：大学のキャンパスにある図書館前からの風景と三日月。毎日この景色を見て登下校していた。

一癖も二癖もある人が多く、キャリアに対しても独自の価値観を持った人が多かったため、それらと触れ合う経験は自分のそれに対しても素晴らしい刺激になったと思う。

## これから留学する人へ

東北大学の工学部は世界的に見て稀にみる素晴らしい学習環境であり、エンジニアとしてキャリアを築く上ではこの上ない場所である。あえてこのルールを外れて留学に行くからには、やはりそれなりの勇気とバイタリティが必要だ。そこに臆する気持ちはとても理解できるが、その一歩が必ず今後の人生に大きな変化をもたらすことは間違いないと思う。その道を信じるのではなく、その道を選んだ自分の強さを信じて、是非前に進んでもらいたい。

## 在学期間中のスケジュールリング

	前期	夏休み	後期	春休み
B1	授業 FTE(ロケット製作団体) + 天文同好会	SAP	授業 ロケットと星景写真に目覚める	北欧一人旅 Boeing社見学
B2	授業 ハイブリットロケット製作で Design Manager + 大会出場	スイス旅行	授業 天体観望観測・撮影	語学留学
B3	授業・研究室 英語学習・天文	交換留学		語学研修
B4	院試勉強・研究室	院試	卒論	
M1	授業・研究			
	就活	インターン	就活	
M2	研究・学会発表			
	就活			

長期休暇は留学や旅行で基本的に海外にいたことが多かった。一年次はその第一歩として SAP に参加し、人生で初めての海外一人生活を体験した。正直交換留学よりこの SAP の方が衝撃が大きかったくらいだ。また、サークル活動は趣味全開で、全力で楽しんでた。特にロケット製作と星を見ることに熱中し、ここでのタスクマネジメントスキルとフットワークの軽さは大学生活で得た素晴らしいスキルのうちの一つであると思う。留学前は英語の勉強に集中していたが、時折時間を見つけては蔵王山などに天の川を撮りに行っていた。現在は研究室に所属し研究に励む傍ら院試勉強に励んでいる。

## スウェーデン人に学ぶ人生観

#北欧 #ウプサラ #研究インターン #ヨーロッパ #旅行

### 佐々木亮太 Ryota Sasaki

工学部 電気情報物理工学科 4年

留学開始時：工学部 電気情報物理工学科 3年



プログラム	行き先	留学時期	期間
入学前海外研修	アメリカ カリフォルニア大学リバーサイド校	入学前春 2016年3月	2週間
SAP	イギリス シェフィールド大学	学部1年春 2017年3月	4週間
研究インターン※	アメリカ ライス大学	学部2年夏 2017年8-9月	6週間
交換留学	スウェーデン ウプサラ大学	学部3年～学部4年 2018年9月～2019年6月	10ヶ月間

※中谷医工計測技術振興財団 国際学生交流プログラム

### 留学のきっかけと動機

初めての留学は入学前海外研修でしたが、そのときはアメリカのジャンキーな食事に胃腸がやられてしまい、長期留学なんて微塵も考えられませんでした。しかし短期の留学プログラムに何度か参加し、特に大学2年生のときに参加したアメリカでの研究インターンシップがきっかけで海外の大学院進学にも興味を持つようになりました。そして、その実現には海外の生活にもなれるためにも長期間留学することが必要だと思い、最終的に交換留学に行くことを決めました。

### 大学生生活の過ごし方/留学までの取り組み

入学から交換留学までは、留学生支援団体 IPLANET での活動が大学生生活の中心でした。留学生のチューターをやってみたり、IPLANET のイベントに積極的に参加して様々な国の留学生と交流したりしました。

また、長期休みは学内外の短期留学プログラムに参加したり、友人と国内を旅行したりして大学生ならではの約2ヶ月間の休みを満喫していました。

### 留学スタイル・時期を選んだ理由

海外の大学の授業の履修に加え、ヨーロッパで短期の研究経験を積みたかったため、1年間の交換留学+1ヶ月の研究インターンシップという形を選びました。電気系では、3年の前期までに卒業研究や学生実験を除いた必修科目を取り終えることができるので、3年後期からの留学を選びました。

### 留学のこだわりと特徴

交換留学に行こうと思った理由は前述した通りです。そして、長期間留学するならそれまで訪れたことのなかった地域で、かつ英語をメインに使える国に行きたいと思い、スウェーデンのウプサラ大学を選びました。また、ヨーロッパの大学の研究室で研究経験も積んでみたかったので、ウプサラ大学での交換留学後にフランスの大学で研究インターンシップにも挑戦しました。

### 準備段階での困難と乗り越え方

英語が苦手だったので、TOEFL のスコアを上げるのにとっても苦労しました。IPLANET のメンバーと一緒に切磋琢磨しながら TOEFL の問題集に取り組んだり、留学生と積極的に会話をしたりして日本にいながらも英語に触れる機会をできるだけ増やし、英語力の向上に努めました。また、TEA's English の授業や国際共修ゼミの履修も実践的な英語力を上げるのにとっても役に立ったと思います。

### 留学先での過ごし方・留学の思い出

必修科目は全て取り終えてから留学に行ったので、単位互換は気にせず現地でしか学べないことを勉強する、をモットーに Sustainable Development に関する授業や Global health の授業なども履修しました。

また、留学後の自分のキャリアを考えている中で研究に携わりたいという思いが強かったので、留学中は授業の履修に加えて授業の先生や現地の博士課程の学生さんに研究の様子を聞いたり、研究室を紹介したりしてもらいました。ヨーロッパの研究室の雰囲気や制度を知り、それまで

の自分の日本とアメリカでの研究経験と比べることができたのはとてもよかったです。

留学中はヨーロッパに長期滞在できる貴重な時間でもあったので、スウェーデン国内はもちろん、授業がない期間は各国をできるだけたくさん旅行しました。留学前はヨーロッパと地域を一括りで見えていましたが、実際に足を運んでみると人も街の様子も国によって違うところがたくさんあり、現地に行くことの価値をとっても感じました。数々の旅行の中で、一番の思い出はスウェーデンのキルナという北端にある街でオーロラを見られたことです。あの迫力は一生忘れないと思います！

### 留学しての変化/キャリア設計

留学してみて、当初の目的であったヨーロッパの研究について知ること、長期間の海外生活を経験するという二つのことは無事達成することができました。しかし、それ以上に自分の中で大きかった留学を経ての変化は、働くこと、そして人生観に対する考え方です。ウプサラ滞在中に研究室で働くスウェーデン人から話を聞き、また、現地の人々の働き方や生活に触れる機会が多々ありました。彼らの多くは自分の家族やプライベート、自分の価値観を大切に楽しそうに仕事をしながら日々を過ごしていて、それが日本で約20年間生活してきた自分がイメージしていた働き方と大きく異なっていたので、働くこと、そして人生観に対して考え直すきっかけになりました。今後は、1年間の留学経験とスウェーデンで新たに学んだ価値観や考え方も参考にしながら、自分が「幸せだ」と思える働き方、生き方



左上：ウプサラ大学での授業のメンバーと 右上：ウプサラ大学の大聖堂 左下：キルナで見たオーロラ 右下：フランス革命記念日の花火

を探していきたいです。

### これから留学する人へ

住み慣れた日本を抜け出して、外国人として海外で生活することは自分にとってとてもいい経験になると思います。大学在学中は人生の中でも一番留学しやすい時期だと思うので、少しでも興味がある方は短期でも長期でもぜひ挑戦して欲しいと思います。

### 在学期間中のスケジューリング

	前期	夏休み	後期	春休み
B1	授業		授業	SAP(英)
	IPLANETで活動			
B2	授業	研究インターン(米)	授業	
	IPLANETで活動			
B3	授業		交換留学	
	IPLANETで活動			
B4-1	交換留学	研究インターン(仏、日)	授業+卒論	
			GCSで活動	
B4-2	院試勉強	院試		
	GCSで活動			

3年前期まではIPLANETで活動しながら授業の履修をメインに大学生活を過ごしました。IPLANETでは1年後期から留学生のチューター、2年次後期からは6人のリーダーのうち1人としても活動しました。1年間の交換留学後は夏休みを利用してフランスの大学と東京でそれぞれ約1ヶ月ずつ研究経験を積みました。4年後期からはGCSとしても活動しています。学業に関しては、帰国後に必修の学生実験を履修しながら卒業研究に取り組みました。現在は9月の卒業に向けて2回目の4年生をしています。

## 自分のキャリアを本気で考える きっかけとなった留学

#学友会 #工学部 #語学留学 #ホームステイ

### 渡邊早紀 Saki Watanabe

工学部 機械知能・航空工学科 量子サイエンスコース 3年  
留学開始時：工学部 機械知能・航空工学科 1年



プログラム	行き先	留学時期	期間
入学前海外研修	アメリカ カリフォルニア大学リバーサイド校	入学前春 2018年3月	2週間
国際工学研修	スウェーデン・フィンランド スウェーデン王立工科大学・ オウル応用科学大学・オウル大学	学部1年夏 2018年9月	1週間
SAP	イギリス ヨーク大学	学部1年春 2019年3月	1ヶ月間

### 留学のきっかけと動機

これまでの2回の留学で失敗して学んだことを生かして、最高の留学に行くためにSAPに参加しました。

幼い頃から「留学」や「海外で働く」ことに漠然と憧れており、大学生になったら留学をすると心に決めていました。しかしながら、入学前海外研修では、それまで思い描いていたような、熱い、人生が変わるような経験はできず、もやもやとしていました。そんな中参加した国際工学研修で、年上の先輩方の、目的意識をきちんと持った姿勢に感銘を受け、「自らの態度を改めて、次こそは最高の留学にするぞ」という気持ちでSAPに参加しました。

### 大学生活の過ごし方/留学までの取り組み

英語学習と部活動の2つに主に力を注いでいました。英語学習では、TEA's English に毎 Semester 参加し、東北大学のリソースを活用して、継続的に英語に触れられるように工夫しました。部活動は、運動部特有の熱さに憧れて入部しました。

### 留学スタイル・時期を選んだ理由

「留学で人生を変えるような経験がしてみたい」と漠然と考えており、人生を変えるならば早いに越したことはないだろう、と考え1年次に参加しました。その中でもSAPを選んだ理由は、大学内の国際志向の学生に会えるだろうと考えていたためです。部活動をやっていて、いわゆる国際系団体に所属していなかったため、同じ志を持った学生に会いたかったのです。

### 留学のこだわりと特徴

プログラムは、遊ぶだけではなく、きちんと英語を学べ

そうなプログラムを探し決めました。また、参加してから知ったのですが、留学時期的に医学部の学生が集中しやすいプログラムだったようで、普段関わることない、全く違った価値観を持った医学部生と交流できるプログラムでした。

### 準備段階での困難と乗り越え方

SAPの準備手続きは比較的楽です。この期間の間に、何を目標とするのかをきちんと定めておくと、留学中の頑張り度や留学後の達成感が倍増すると思います。

### 留学先での過ごし方・留学の思い出

留学先での過ごし方は、授業・放課後・ホームステイの3つに分けられると思います。

授業では、語学やイギリスの文化に関する内容がほとんどでした。語学力向上のために、授業で拾った英語は全てノートに書き、夜にすべてを見返し、覚えられるまで寝ませんでした。

放課後には、ヨーク市内を探検したり、イベントに参加したりしました。ヨークはまたいつか絶対に行きたいと思えるくらい、美しい街です（良かったら検索してみてください）。このヨーク探検が一番楽しかったなあ、と思います。また、現地の人々が集う教会のイベントに参加したりもしました。先生でも学生でもない、一般の方の生の英語や文化に触れられ、非常に良い経験でした。

ホームステイ先は、やさしい老夫婦の家でした。家に帰ったら、今日あったことを全部話すように心がけていました。ホームステイの場合、ホストファミリーととにかく関わることが大切だと感じました。仲良くなると、好きなテレビ番組や本を教えてくれて、自分の教材を増やせます。

## 留学しての変化/キャリア設計

私は SAP での目標を、語学力向上とキャリアについて考えを深めること、としていました。特に後者について取り組む中で、自分の人生を変える経験ができたと思います。具体的には、自分の将来について自分事として受け止められるようになりました。

それまでの私は、「親に言われたからする」「なんとなくやってみる」だけで物事の選択をしてきました。しかし、留学の中で、どこか行って今まで感じたことのない感動を覚えたり、キャリア観の全く異なる学生と将来について語ったりすることで、「自分は何が好きなのか」「10年後何をしたいのか」を自分で考えられるようになりました。

そして留学参加後は、よりキャリアについて考える材料を増やそうと、時間的制約の大きかった部活動を辞め、国際系団体に所属してみたり、企業や JICA での長期インターンに挑戦してみたりと、アクティブに活動できるようになりました。部活を辞めると友達がいなくなる、と心配していましたが、辞めた結果、仲良くしてくれる子は辞めても仲良くしてくれるし、全く違う方面に新しい友達ができました。「留学か部活か」で迷っている人は参考にしてください（笑）

総括して、立てていた目標は達成でき最高の留学にすることができた、と感じています。

## これから留学する人へ

過去2回の失敗と1回の成功を踏まえると、留学が最高



左上：紅茶と言えばイギリスですが、ヨーク市内のカフェはすごくおしゃれです。右上：ヨーク大学の一部です。左下：ヨークのシンボル、ヨークミンスターからの景色です。街中どこにいてもこの建物が見えます。右下：ホストファミリーが友人の誕生日会に連れていってくれました。ジョーズが好きらしく、サメがたくさんいました。

の留学になるかどうかは、留学期間の長さでもなく、かけた金額でもなく、本人の目的意識にかかっていると私は思います。特に短期留学だと、「1か月じゃあ英語力は上がらないよ」「どうせ遊びに行くんでしょ」と周りからとやかく言われますが、そんな言葉に屈しない強い心をもって、最高の留学に行ってください！

## 在学期間中のスケジュールリング

	前期	夏休み	後期	春休み
B1	授業	国際工学研修	授業	SAP
	学友会ヨット部			
B2	授業		授業	
	TUIF + TEDxTU			
	長期インターン	JICA 長期インターン		
B3	授業		授業	
	就活			
	東北大学ゼロイチゼミ			
B4	授業		授業&卒論	卒論
	就活			

1年次は学友会ヨット部に所属していました。1年生は役職もなく、休みやすそうな雰囲気だったので、部活動を休んで短期留学に参加していました。SAP参加後の2年次は、部活以外に時間を使いたいと感じ、部活を辞めていろいろなことに挑戦しました。現在は、研究職への興味の無さから、学部就職を目指して就職活動をしています。また、東北大学スタートアップガレージという団体のプログラムの中で、ヨットに関連したビジネスプランを企画し、新たな分野に挑戦しています。

## 学部は部活、院は留学

#学友会 #研究留学 #ヨーロッパ周遊

### 長谷川就 Shu Hasegawa

工学研究科 化学工学専攻 修士2年

留学開始時：工学研究科 化学工学専攻 修士1年



プログラム	行き先	留学時期	期間
国際工学研修	台湾 淡江大学・国立中興大学	学部2年	1週間
SAP	アメリカ カリフォルニア大学リバーサイド校	学部3年	5週間
交換留学	ドイツ ミュンヘン工科大学	修士1年～2年	6ヶ月間

#### 留学のきっかけと動機

高校生の時から大学で留学してみたいという気持ちは持っていて、その準備のため学部2年時から留学生支援団体IPLANETに加入したところ留学生の友人がたくさんできました。一時、日常的に英語も使えるし、文化交流もできるし長期留学する必要はないと感じるようになったのですが、周囲の留学経験者の話を聞くと将来の夢だった「グローバルで活躍できるエンジニア」になるためには、日本の外で自分がマイノリティとして生活する経験が必要であると思うようになりました。

#### 大学生活の過ごし方/留学までの取り組み

学部時代は基本的に部活とバイトメインで勉強そこそこといった過ごし方をしていました。学部2年の後期からIPLANETに加入し、日常的に留学生と関わることで実用的な英語力と異文化コミュニケーション力を鍛えました。院で長期留学をすることを決めていたので、学部生のうちに奨学金や留学先の情報を留学経験者などから得て、十分に準備を行いました。この甲斐あって奨学金も十分に獲得でき、自分の将来のために最適な留学先も選択でき、非常に充実した留学になりました。

#### 留学スタイル・時期を選んだ理由

当時は留年したくなかったため、留学先で研究をするため交換留学プログラムを使って、現地で自分の研究に近い研究室を探し、直接連絡を取り所属させてもらいました。留学期間は一般的な就活時期と被っていたのですが、留学経験者向けのキャリアフォーラムで内定はもらえると考え、この時期を選択しました。結果として10か月の留学予定がコロナパンデミックの影響で6か月になってしまいましたが、最初から1セメスター留学予定で計画す

ば留年せずかつそれほど忙しくなく卒業できると思います。

#### 留学のこだわりと特徴

専攻の化学工学が強いドイツの中で一番レベルの高いミュンヘン工科大学を選びました。また、結果としてですがミュンヘンはヨーロッパの真ん中でハブだったので、バス・飛行機での旅行は行きやすかったと思います。スキー部主将だった私にとって、アルプスに何度も行けてこの上ない幸せでした...

#### 準備段階での困難と乗り越え方

留学前のセメスターはトビタテ奨学金の書類と課題・留学先とのやり取り・海外インターン先とのやり取り・授業・研究・TA・就活で忙殺されていました。当時は留年したくなかったので、週ごと日ごとにTodoリストを作り着実にこなしていくことで乗り越えましたが、留学を経験した今、日本人は生き急ぎすぎだと思うので1年くらい留年して自分の人生にゆっくりと向き合うのもいいかもしれません。(笑)

#### 留学先での過ごし方・留学の思い出

留学先では、授業を受けつつ、研究室に所属し週に3回ほど通っていました。東北大のIPLANETのような定期的に顔を合わせる事が出来る団体が学内になかったため、友達を作るのには結構苦労しましたが、初見で仲良くなるスキルは磨かれたと思います！私はドイツ留学するまであまりビールは好きではなかったのですが、水よりビールの方が安いこの国でオクトーバーフェストをきっかけに最高のビールをほぼ毎日飲んだ結果、大好きになりました。最高です。でもやはり食事は日本の方が安いし何倍もおい

しいですね。日本から持って行った蒙古タンメンを食べて時々泣いていました。また、タンデムという言語交換制度を用いて、中国人、ドイツ人と週に1回ほど言語を教え合いました。休日は現地でできた友達とドイツ周辺国に旅行に行っていました。東北大でできた留学生の友人をメインに訪ねており、合計で18か国行きました！スキー狂なので、ドイツ・フランス・スイスのスキー場でバカンスを楽しんだのですが、これがここ数年で最も幸せな思い出です。

### 留学しての変化/キャリア設計

留学を通して、多様性の素晴らしさを身をもって感じました。現地で工学部生向けのビジネスプランコンテストに参加した際に私のチームが最も国際色豊かでした。そこで多様な考えをそれぞれが持っていたため、破壊的イノベーションを起こしコンテストで優勝することが出来ました。また、個人的にも自分では気づかなかった価値観や考え方に触れることは刺激的で、自分の考えの引き出しが増えたと感じています。キャリアに関して、元々エンジニアになりたいと思っていたのですが、留学を通して自分のやりたいこと・日本の持つ課題を鑑みることが出来た結果、日本企業は技術力よりも経営力に大きな課題があると感じ、エンジニアとしてのスキルは持ちつつ経営企画の立場から日本に貢献したいと思うようになり、現在は商社に行きたいと思っています。



左上：留学生達とドイツのアルプス登山 右上：ミュンヘン工科大学の入学式！全員ビールとプレッツェルがもらえます(笑)  
左下：東北大で友達になった留学生たちとオランダで再会！  
右下：フランスの世界最大のスキー場での一枚

### これから留学する人へ

周囲の友人を見ていると思うことなのですが、留学を経験して得られるものは考えて分かるものではありません。人それぞれ得られるもの感じるものは異なると思いますが、私の場合は留学で他を知ることによって自分を、そして日本を客観的に見ることができ、周囲と同じでなくても良いと心から思えるようになりました。私は留学をして後悔をしている人を見たことがありません。もし迷っているなら行動してみましょう！

### 在学期間中のスケジュールリング

	前期	夏休み	後期	春休み
B1	授業		授業	
	部活に打ち込む			
B2	授業	国際工学研修	授業	
	部活 + IPLANET で留学支援			
B3	授業	SAP	授業	
	部活 + IPLANET		部活 + IPLANET	
B4	研究	院試	研究&卒論	研究
	IPLANET			
M1	授業 + 研究	海外インターン	交換留学	
	就活			
M2	修士研究			
	オンラインで留学継続	就活		
M2.5	修士研究			
	就活			

知的好奇心が旺盛で学生生活を通して色々なことに意欲的に取り組んでいました。学部時代は部活メインで空いた時間に留学生支援活動に取り組んでおり、長期休暇には短期留学プログラムに参加していました。アルバイトも約10種類ほど経験しました。飽き性ですね(笑)。4年次に研究室に配属されてからは、研究センターの生活になりました。大学院に入ってから半年、渡航までの半年間は授業・留学準備で忙殺されていました。コロナの影響で留学は半分の期間で中止になりましたが現在もオンラインで留学先の研究を進めています。半年卒業を伸ばして、大学院には計2.5年在籍予定です。卒業してから就職までの半年は留学か海外放浪でもできたらいいな...と思っています。

## 日本人のいない環境で研究留学。 そして、進路を大幅変更。

#情物 #課外活動に没頭 #留年なし #研究留学 #黒字留学

### 金亮輔 Ryosuke Kon

工学部 電気情報物理工学科 4年

留学開始時：工学部 電気情報物理工学科 3年



プログラム	行き先	留学時期	期間
交換留学	オランダ トゥウェンテ大学	学部3年 2019年9月～2020年1月	5ヶ月間

### 留学のきっかけと動機

国際交流団体の活動に参加したことです。留学生や留学経験のある先輩方と交流を深めていくうちに、自分も長期留学に挑戦してみたいと思うようになりました。また、計画的に単位を取得することで留年をしなくても留学ができ、給付型奨学金を獲得できれば金銭的な負担がないということを知り、その気持ちが後押しされました。

### 大学生生活の過ごし方/留学までの取り組み

大学生生活はバイトとサークル三昧でした。(実を言うと課外活動を頑張りが過ぎて、成績はあまり良くありません。)しかし、課外活動を通じて、サークル長として団体をまとめる経験や、国際交流団体をゼロから作り上げる経験、早期研究を通じて早い段階で専門知識を会得したり、3年生で学会発表を経験したりするなど貴重な経験をしました。この課外活動の経験は、業務スーパージャパンドリーム財団の奨学金の審査や、研究留学という学部生には珍しい形態で交換留学する上で非常に役立ちました。

### 留学スタイル・時期を選んだ理由

研究留学という留学スタイルを取った理由は海外の大学院進学に向けた足がかりを作りたいと思ったからです。現に、留学の結果として所属した教授から海外進学をする際に推薦状を書いていただける約束を頂いたとともに、研究成果を国際学会に投稿する提案もいただきました。

また、第6セメスターに留学を行った理由は、留年しないためにはそのタイミングでなければ難しかったためです。もし留年しないで留学したいのなら、学部学科やその年度のシラバスによって異なるので、入念に先生と相談しておきましょう。

### 留学のこだわりと特徴

留学のこだわりは「日本人のいない環境で研究に没頭する」ことです。半年間という短い期間での留学生活において、時間を無駄にしないためにも日本人がほとんどいない留学先を選びました。また、ただ留学をするだけに終わり

たくなかった私は、研究活動を主軸においた留学を決意しました。そのため、留学中は毎日研究活動に没頭するとともに、日本人と関わることなく貴重な経験を積むことができました。

### 準備段階での困難と乗り越え方

準備段階の一つは奨学金の確保です。私は経済的に余裕がある家庭ではないため、確実に給付型奨学金を取得する必要があったためです。この奨学金の審査を通過するためにできるだけ多くの先輩方に書類の添削を依頼し、より良いものに仕上げました。結果として、業務スーパージャパンドリーム財団から奨学金をいただくことができ、留学中は仙台にいるときより金銭的な余裕を持って留学に望むことができました。

### 留学先での過ごし方・留学の思い出

平日の日中は基本的に研究室で過ごしました。研究室活動は日々刺激的で楽しかったのですが、限られた人としか会うことができなかつたため現地のバレーボールチームに所属しました。チームの留学生は私だけだったため、週3回の練習を通じて普通の留学生活だけでは出会えない友人を作ることができました。

また、週末や長期休暇を利用して、ヨーロッパ旅行を楽しんだことは貴重な思い出です。教科書やテレビで見たことがある歴史的建造物を生で見ることができ、非常に感動しました。しかし、それと同時に自分のヨーロッパへの歴史理解が浅いことを悔やむ場面が多くありました。もし、ヨーロッパを旅行する際には行く場所だけでもいいので知識を付けてから行きましょう。より一層感動することができると思います。

### 留学しての変化/キャリア設計

実を言うと、研究留学をした私ですが、留学を終える頃には、本当に研究者にこの先なりたいのかということを考えるようになりました。その後、数ヶ月悩んだ末に、とり

あえず行動してみようと、かなり出遅れた4月に院試勉強と並行しながら就職活動を始めました。この就活を通じて、様々な企業と出会うにつれて、将来自分のしたいことを見つけ出すことができました。現在は、内定を頂いた企業で活躍できるように、日々研究と両立しながらビジネス知識をインプットすべく猛勉強しています。

また、オランダ人の働き方にも感銘を受けました。彼らの働き方は、仕事中心の考え方ではなく、家族や趣味などを含めたワークライフバランス重視の考え方が強い傾向にありました。現に、研究室では、ほとんど全員が17時には帰宅していて、家族や趣味の時間も大切にしています。もちろん、その分集中して終わらせなければならないので、どちらの働き方が良いとは言えませんが、私の今までの仕事中心の人生設計に大きな影響を与えました。

### これから留学する人へ

留学をゴールと捉えている学生が多くいると思いますが、私にとっては留学後がスタートでした。留学中に今まで考えても見なかったことを考え、自分の価値観を改めて見つめ直すことができました。(まさか海外で Ph.D.を取ろうと思っていた私が学部卒で就職するとは思っていませんでした。)



左上：氷の洞窟（アイスランド）に行ったときの写真 右上：コロッセオ（イタリア）に行ったときの写真 左下：研究室でのクリスマス会での集合写真 右下：所属していたバレーチームでの集合写真

ですので、留学は人生の通過点の一つです。留学準備などが大変でそればかりに気を取られてしまいがちですが、将来のキャリアを見据えつつ、全力で楽しんでみてください！！

### 在学期間中のスケジュールリング

	前期	夏休み	後期	春休み
B1	授業		授業	
	アルバイト&バレー&国際交流			
B2	授業&研究		授業&研究	研究
	アルバイト&バレー&国際交流			
B3	授業	交換留学		
	国際交流			
B4	研究&卒論			
	GCS&国際交流			
	就活			

留学に興味を持ったきっかけは、なんとなくおもしろそうに参加した国際交流団体の影響でした。今まで留学とは無縁で、かつ英語が苦手だった私でしたが、活動を通じて留学への関心を高めていきました。また、2年次には国際交流団体 TUSTEM の創設にも携わり、国際交流の幅を広げました。加えて、早期研究を2年次から開始したり、バレーボールサークル COMPANY の代表として活動したり、空いている時間は全てアルバイトに費やしたりと様々な課外活動に打ち込みました。その後、半年間のオランダでの研究留学に挑戦。帰国後は4月から6月まで就活をして、現在は国際学会の準備と卒論執筆のために研究に打ち込んでいます。

## 他の選択肢を与えてくれた留学経験

#中国 #学位取得型

### 伊藤 誠 Makoto Ito

工学研究科 2020年3月 修了

留学開始時：工学研究科 修士1年



プログラム	行き先	留学時期	期間
SAP	アメリカ ハワイ大学マノア校	学部1年夏 2013年8月	3週間
SAP	イギリス シェフィールド大学	学部2年春 2015年2月~2015年3月	4週間
共同教育 プログラム	中国 清華大学	修士1年~修士3年 2017年9月~2019年6月	計1年6 ヶ月

### 留学のきっかけと動機

留学の動機は「新しい環境で自分の能力を試したい」「好きな国に住みたい」の2点でした。きっかけは偶然指導教員に共同教育プログラムのことを教えてもらい興味を持ち始めたことでした。

### 大学生生活の過ごし方/留学までの取り組み

これから留学するか迷っている方の気が少しでも楽になれば良いのですが、自分のTOEICの点数は600点台で大学の成績も可もなく不可もなく普通でした。外国語は自分の最も苦手とするところで、無茶苦茶な文法で恥ずかしげもなく英会話をしていたにも関わらず、文法を勉強する気が起きたことはありません。平日は大学の授業やレポートに精一杯でスポーツに打ち込むこともなく、土日は釣りに勤しんでいました。唯一精力的に取り組んでいたのが長期休暇中の海外旅行で、現在でもバイタリティだけが自分の取り柄です。留学のために特別取り組んだものはなく、ごく一般的な学生生活を送っていたように感じます。

### 留学スタイル・時期を選んだ理由

漠然とですが大学院で留学をしようと考えていました。理由は学部生のうちに東北大学で専門知識を身に付け、留学時には即戦力として研究に取り組もうと考えていたからです。学位取得型の留学を選んだ理由は、授業・研究・課外活動に同じウエイトで取り組めることに魅力を感じたことと、手っ取り早く苦勞できそうで自分の成長が見込めるプログラムだと感じたからです。

### 留学のこだわりと特徴

本プログラム最大の特徴は現地の大学に入学し、卒業が出来ることだと思います。正規学生として扱われるので卒

業単位数を取得し修士論文も書く必要があり、2つの修士号を取得するのに最低3年は掛かります。もし1年以上修了が遅れるのを躊躇うのであればオススメしないプログラムです。ですが行って初めて知ったのですが、正規留学と交換留学は形態が全く異なっており、授業はじめ学生証も異なります。留学中にx-labというインキュベーションセンターから起業支援を受けていたのですが、このようなサポートは正規生が受けられるものとなっています。結果的に自分の留学のこだわりはダブルディグリーという特徴の上に成り立っているものでした。

### 準備段階での困難と乗り越え方

準備段階で困難だと感じたことはありませんでした。事務手続きが面倒ですが、早すぎると思われるくらい事前から準備しておくことで基本的に問題は生じないと思います。留学前も留学中もイレギュラーな事が必ず、それもかなりの頻度で発生するので落ち着いて対処する様に心掛けると精神衛生上良いような気がしています。

### 留学先での過ごし方・留学の思い出

留学中は現地学生と大学の寮でユニットシェアをしていました。一緒に朝ご飯を食べたり、晩酌をしていた日々が一番の思い出です。日本でも楽しかったり幸せだと感じることを中国でも出来たことが最も思い出に残っています。次に思い出に残っていることは、友人2人と北京で日本の高校生向けのサマープログラムを開催したことでした。日中友好に寄与したいという気持ちから、具体的には2年で計20人の高校生を北京に連れていき、北京にある大学や企業を訪問しました。そのうちの1人が北京大学に進学したことを先日知ったとき、自分が上の世代に頂いたチャンスや恩を次の世代にも繋げることが出来たのではな

いかという達成感を抱くことが出来ました。この 2 つが自分にとっての留学の思い出です。

### 留学しての変化/キャリア設計

結果として、留学前には一切想像していなかったキャリアを描くことになりました。理系でしたので事業会社で研究開発するものだと漠然と思い込んでいましたが、中国では研究室単位で会社を持っていたり、多くの学生が起業する文化に触れたことでビジネスに興味を持ち始めました。現在の目標は大学へのコンサルティングを通して若手研究者が満足出来る環境を整えることですが、これは留学中に徐々に醸成されたものです。結果的に自分の想像さえしていなかったキャリアを描くようになったことは、留学の面白さの一つだと思っています。

### これから留学する人へ

自分が留学で学んだことは「謙虚さ」でした。留学前は謎の自信があり、お恥ずかしながらかなり生意気でした。留学中に自分の能力ではどうすることも出来ない(そもそも中国語がほとんど話せなかったので生活自体が困難でした) ことに直面し、周囲の方々の優しさやサポートの尊



左上：ルームメイトが卒業したとき 右上：自分が卒業したとき 左下：万里の長城（北京の空気は毎日汚いわけではありません） 右下：清華大学（世界で最も美しいキャンパスにも選ばれています）

さを痛感致しました。留学は語学力や専門知識を習得出来る絶好の機会ですが、それ以上に謙虚さのような自分の内面的成長やそれに気付かせてくれる友人に出会える非常に意義深い経験だと思っています。前のめりになり過ぎず、あなたらしい留学の価値を見出して下さい。

### 在学期間中のスケジュールリング

	前期	夏休み	後期	春休み
B1	授業 サークル	SAP	授業 サークル+アルバイト	
B2	授業 サークル+アルバイト		授業 サークル+アルバイト	SAP
B3	授業 サークル+アルバイト		授業 サークル+アルバイト	
B4	授業 サークル+アルバイト	院試	卒業論文 サークル+アルバイト	
M1	授業 アルバイト		留学	
M2	留学			就職活動
M3	留学		修士論文	

留学以外で特徴的なのは 2 回の SAP と就職活動だと思います。SAP は英語力やコミュニケーション能力を上げたいという理由と、ただ海外に行きたいという邪な気持ちから 2 回も参加してしまいました。就職活動は、留学中に北京キャンパスリクルーティングと銘打って幾つかの企業が北京で選考会を開いてくれたので、辛うじて仕事を探すことが出来ました。それ以外は説明のしようもないほどの平凡な学生生活を謳歌していたことが分かって頂けるかと思います。

## やりたい学問とは？ を考え続けたアメリカでの6週間

#夏休み留学 #研究インターン #短期留学 #全額補助

### 秋山千皓 Chihiro Akiyama

農学部 生物生産科学科 植物生命科学コース 4年

留学開始時：農学部 生物生産科学科 植物生命科学コース 2年



プログラム	行き先	留学時期	期間
(府立高校海外サ テライト事業)	(カナダ) (Lester B.Pearson High School)	(高校2年) (2015年)	(4ヶ月間)
FL	ドイツ パダボーン大学他	学部1年春 2018年3月	2週間
(Global Village)	(スリランカ)	(学部1年春) (2018年)	(3週間)
研究インターン※	アメリカ ライス大学	学部2年 2018年	6週間

※中谷医工計測技術振興財団 国際学生交流プログラム

### 留学のきっかけと動機

私は高校2年生の時に4ヶ月の留学を経験し、自分の語学力の低さに苦しみながらも、海外の方と英語で話すことや海外に足を運ぶことで得る「自分の世界が広がる」感覚に魅せられ、大学生になったら英語で「なにかを学ぶ留学をしたいと考え始めました。そして入学後、交換留学や海外院進学にて研究室通いをされている先輩方を見て、自分にはその留学スタイルがあるのか、研究とは、アカデミアで働くとはどういうことなのか、について知りたいと思うようになりました。そんなときある先輩に教えていただいたのが、6週間のアメリカでの研究インターンシップでした。

### 大学生活の過ごし方/留学までの取り組み

たくさんの世界を見たい、との一心から、1年生の春休みにはFL(ドイツ)とスリランカでのボランティア活動に参加しました。日常的には、留学生支援サークルに所属しほぼ毎日留学生と顔を合わせ、英会話力を上げるためにSLAの英会話とOASISのEnglish Cafeに毎週のように通っていました。心の底から大好きといえる留学生にたくさん出会えたこと、彼らが楽しそうに留学生活を送っているのを横で見ていたことが、私が海外へ足を運び続けたいと思う1つの大きな要因だったのではないかと思います。

### 留学スタイル・時期を選んだ理由

長期留学(1年)をするなら学部3年次か修士2年次だと考えていたので、留学するかどうか、いつ行くのかの判断材料になる経験は早いうちにたくさん積みたいと思って

いました。先輩からお話を受けた時に飛びついた結果、2年の夏休みの渡航という形になりました。

### 留学のこだわりと特徴

学部2年のうちから研究室通いができる留学スタイルであるということが一番の魅力でした。また、1年生の春休みの2カ国の渡航でバイト代をだいぶ使ってしまったので、全費用を財団が負担してくれる研究インターンという形での留学はとてもありがたいものでした。

### 準備段階での困難と乗り越え方

プログラム応募に際しての英作文数本の提出、英語での面接の準備が大変でした。ただ幸いなことに、過去にお世話になったTEA'sの先生方や留学生の友達が力を貸してくださいだったので、楽しんで行くことができました。合格をいただいた後は、派遣大学のHPから興味分野の研究室の紹介文を片っ端から読んで所属したい研究室を選ぶという作業や、派遣メンバーが一堂に会しての事前研修など盛りだくさんで、時間や作業量の面では大変でしたが、とてもワクワクしながら毎日過ごしていたのを覚えています。

### 留学先での過ごし方・留学の思い出

財団の方々によってスケジュールがしっかりと組まれていたので、講演会、大学訪問、企業訪問などあちこちに足を運んだ6週間でした。そのようなスケジュールがない日には、夕方ごろまで研究室にいて、帰宅後は他のプログラム参加メンバーと夕飯を食べたり外出したり、勉強をし

たりしていました。研究室での最終週には、それまでの成果に関し大学内の建物のホールにてポスター発表を行うことがスケジュールされていたので、その直前はみんなで集まって夜中まで練習することもありました。

### 留学しての変化/キャリア設計

いい意味で楽観的になることができました。アメリカで出会ったたくさんの方々(ホワイトハウスでオバマ大統領と働いていた方なんかにもお会いしました!!)のお話を聞いていると、大学で学んだことと全く同じことを仕事として行っている人はそんなにいないと改めて気づいたので。学んだことは確実に糧になるが、キャリアに直結させないといけないということはない。そう気づいたとき、「今自分が学びたいこと」に全力で取り組むことが、たとえ直結せずともまわりまわって自分のためになるのだから、将来のことを必要以上に心配して今の選択を悩むのはやめようという考え方に変わりました。

あとは、胸を張って言えることではないのですが、私にアカデミアは向いてない、研究は向いてないと感じることができました。笑。そこから所属コースの変更や院進学の際の転学部も考えたのですが、結局一周回って今は所属分野での院進学を目指しています。でも、向いていないと感じ悩んだことも、結局院進に落ち着いたことも、自分と向き合えたという点でとても有意義な時間だったと思っています。

### これから留学する人へ

2 年生までの私は、経験を重ねることで満足してしま



左上：研究室にて 右上：ドライブ中、郊外の地平線に見た夕日 左下：ポスターセッション終了後、大学の前で 右下：訪問先の1つ、NASA's Johnson Space Centerにて

た。経験を重ねることは悪いことではないのですが、もっとひとつひとつの体験を振り返る時間をとればよかったと後悔しています。留学の動機も、海外へ行く動機も、なんだっていいと思います。なんなら無くても、なんとなく、でも。終わった後に振り返って、次に生かすための時間をしっかりととることができるのなら。なかなか海外に行くことのできない今、貴重な機会を逃しているような気がしてやきもきする人もいるかとは思いますが、海外に行かなくても、そこら中に貴重な体験は転がっています。...私が去年やっと気づけたことです。大学で出会える多文化や違うフィールドで頑張る友達、ちょっと足を延ばせば出会える大人たちとの出会いを大切にしながら、渡航できる日まで過ごしてほしいなと思います。

### 在学期間中のスケジュールリング

	前期	夏休み	後期	春休み
B1	授業		授業	FL スリランカにてボランティア
	留学生支援団体での活動、英会話に打ち込む			
B2	授業	研究インターンシップ	授業	帰国した留学生に会いにヨーロッパ旅行
	留学生支援団体		ボランティア団体	
B3	授業		授業	
	ボランティア団体			
B4	研究室	院試	授業+研究室+卒論	卒論
M1	授業		修士研究	
	就活			
M2		修士研究		
	就活			

学部生の前半は、普段はアルバイトに明け暮れ、長期休みにためたお金で海外に行くという生活を送っていました。アメリカから帰国後、自分に研究は向いていないと感じ他の選択肢を考え始めた頃から、学びたい分野がはっきりしない状態で留学はできないと3年次の留学には応募しないことに決め、所属分野の勉強と、転コースを考えた分野の勉強を並行して行うようになりました。課外活動としては、1年次には留学生支援団体 IPLANET でさまざまな国籍の友人と出会い、2年の夏に国際ボランティア団体の幹部に就任したことで留学生の友人たちの帰国をきっかけに、比重を IPLANET からそちらにシフトさせました。

# Expect nothing, Appreciate everything

#長期留学 #アメリカ #食品化学 #奨学金

## 坂本理歩 Riho Sakamoto

農学部 4年

留学開始時：農学部 3年



プログラム	行き先	留学時期	期間
交換留学	アメリカ カリフォルニア大学デイビス校	学部3年～学部4年 2018年9月～2019年6月	10ヶ月間

### 留学のきっかけと動機

幼少期をアメリカで過ごした経験から、海外に対する憧れはずっとありました。大学入学後に国際交流サークルに所属し、多くの留学生との関わりを通して異文化に触れる楽しさと自らの価値観を広げていく感覚に面白みを感じ、新たな環境に身を置いて刺激を受けたいと思ったのが留学を決める動機となりました。

### 大学生活の過ごし方/留学までの取り組み

国際交流サークルに複数所属し、そこで副代表を務めたりもしました。また、ユニバーシティハウスに住んでいたため、常に日本の中でも異文化に触れられる環境の中で過ごしていました。そのためか、日本人の友達よりも留学生の友人の方が多かったこともありました。留学生との交流を積極的に行ったことにより、英語を話す機会を増やし、留学先での日常会話で自信が付く程度に練習をしました。2年の後期には、訪日観光事業を行うインバウンド企業で4か月ほどインターンを行なうなど、「とりあえずやってみる」という精神で様々な事に飛び込んで挑戦しました。

### 留学スタイル・時期を選んだ理由

留学に行くなら長期間行きたいと思ったので、長期で留学できる交換留学を選びました。時期は、授業の履修状況や帰国後の進路を考えて選びました。

### 留学のこだわりと特徴

アメリカを選んだ理由：英語が主言語である国が留学しやすいと思いました。また、人種のサラダボウルといわれるアメリカ、特に西岸エリアに興味があり、そこで様々な価値観に触れたいと考えました。

UCD（カリフォルニア大学デイビス校）を選んだ理由：留学先では食品化学を学びたいと考えていたので、食品化学を学部として持っており、且つ農学の分野で全米トップを誇るカリフォルニア大学デイビス校を選びました。

### 準備段階での困難と乗り越え方

留学の情報は誰かが一方的に教えてくれるものではありません。大学で必須とされていない留学に自主的に参加しているので、留学に関する情報も自分で集めるしかありません。私はグローバルラーニングセンターの情報を頻繁に確認したり、国際交流サークルで知り合った先輩方・友人の話をもとに情報収集をしていました。また留学後の事も考えながら準備をしていました。留学後の研究室配属や単位互換は綿密に確認するべく、所属学部の教務課に何度も通ったり、指導教授と交渉するなどし、留学後もスムーズに大学生活を開始できるようにしました。

### 留学先での過ごし方・留学の思い出

留学先の出会いはかけがえのないものとなりました。日本では経験できないほどの多くの出会いに恵まれることができ、自分の中の固定概念を多く崩された気がします。そのため留学前に比べて様々な物事を多角的に考えられるようになったと思います。

留学中は一つ上の学年と授業を取ったり、実験・ディスカッションを取り入れた実践型の授業に参加したり、専門外の授業を取ったりと自由に授業を組めることを生かして、留学でしか取れない授業をひたすら取っていました。一番印象に残っている授業はコーヒーの授業で、焙煎から淹れ方までを習い、美味しいコーヒーが出来るまでひたすらコーヒーを飲みまくるというコーヒー好きの私にとって最高の授業でした。このように、変わった授業に出会えるのも留学の魅力の一つだと言えます。

放課後は友人宅に遊びに行き、ハウスパーティーを毎日のようにしていました。特に私の留学先は、郊外にある小さな大学の町だったので、外で遊ぶよりは家で友人と映画を見たり、ボードゲームをすることが多かったです。また、サークルやイベントに足を運んで新しい出会いを広げていくのが留学での最も大きな刺激であり、楽しみでした。

### 留学しての変化/キャリア設計

もちろん学習面で学んだことは沢山ありますが、それよ

りも精神的な面で鍛えられたものが多く、改めて留学をして本当によかったと考えています。

私は留学を通して、自分の苦手な分野や未経験のことに挑戦する行動力がついたと感じています。留学中は、サークルに所属したり、一人でイベントに飛び込んで参加したり、食堂でのアルバイトをしてみたり、一つ上の学年の授業を取ってみたり、自分のコンフォートゾーン（自分が落ち着く場所）から一歩出た行動範囲で動いていました。というのも、留学中は常に「これは留学中でしか出来ないことだからやってみよう」という意識を持っていたからです。この意識は留学中だけでなく帰国後にも当てはめられると感じ、現在でも「今までにやったことがない事こそ挑戦してみる」と意識し、自分の積極さは大切にしています。

キャリアの面で言うと、留学で得られたこの経験は現在進行形で活かしていると感じています。就活を始めたばかりの頃は自分の興味のある食品業界しか見ていなかったのですが、就活を通して視野を広げて興味のない仕事にも興味を持つようにしたところ、最終的にIT企業への就職が決まりました。このことから、自分の中の固定概念を崩す姿勢を常に持つておくことは自分にとって大切だと思っています。そういう固定概念を崩したり、無知の知に出会うきっかけ与えてくれるのが"留学"だと思っています。

### これから留学する人へ

留学は強制するものではないと思いますが、私は多くの



左上：日没の時間はゴールデンタイム 右上：食品化学の授業の様子 左下：週末は友人とよく海へ出かけました 右下：カリフォルニアといえば晴天とヤシの木

人に留学の経験をしてもらいたいと思っています。日本なんて小さなシャボン玉の中にいるようなものです、そのシャボン玉をはち切って是非外の世界に触れてみてください。沢山の出会いが待っているはずです！

### 在学期間中のスケジュールリング

	前期	夏休み	後期	春休み
B1	授業		授業	
	国際交流団体にのめり込む			
B2	授業		授業	
	国際交流団体（3団体所属）			
	長期インターン			
B3	授業		交換留学	
	国際交流団体			
B4-1	交換留学		授業	
			GCS	
			就活	
B4-2	授業・卒論			
	GCS			

大学生生活はほとんど国際交流にのめり込んでいました。国際交流団体を複数掛け持ちし、副代表を務めたり、長期インターン、アルバイト等ととにかく様々な事に挑戦する姿勢で活動していました。留学は学部3年前期から4年後期までの期間で行き、日本とはまた違う学生生活を送ることができて毎日が新鮮でした。帰国後は卒業研究や授業の取得、とまりぎ（トビタテ奨学生の同窓組織）への参加、GCS、就活というように留学前とは異なる活動範囲で過ごしています。私は卒業研究と就活の時期を考慮し、留年を意図的にしました。

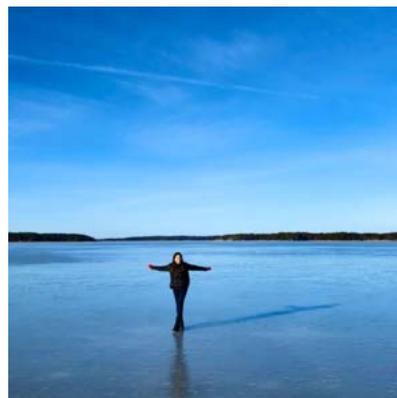
# 様々な学問に触れ、自分のキャリアを考える留学

#農学部 #交換留学 #北欧

## 水田ゆうほ Yuho Mizuta

農学部 生物生産科学科 4年

留学開始時：農学部 生物生産科学科 3年



プログラム	行き先	留学時期	期間
交換留学	フィンランド トゥルク大学	学部3年 2018年8月～2019年6月	10ヶ月間

### 留学のきっかけと動機

両親が留学していたこともあり、子供の頃から海外が身近で、大学に進学したら自分も留学したいなとなんとなく考えていました。高校時代に2週間の短期交換留学(スコットランド)を経験したことで、自分の語学力の低さを自覚しました。同時に、英語でのコミュニケーションの魅力や、海外で生活し、学ぶことの楽しさと有意義さを知り、大学次には必ず留学しようと決意しました。また、マイノリティーな環境で自力で生活することで、タフさを身につけたいと考えました。

### 大学生活の過ごし方/留学までの取り組み

大学1年次には学友会に所属し、部活動に励んでいました。時間的・金銭的制約があったことや、留学に重点を置きたいと考えたため、2年次からは学友会に所属せず、語学力の向上と留学準備(留学先の情報収集など)に力を入れました。TEA's Englishの集中プログラムや課外英語のPractical English Courseなど、大学の提供する課外コースを活用し、留学に向けての語学力を養いました。また奨学金については、大学を通して提供されるものだけでなく、奨学金団体に応募できるものがないかインターネットなどで探しました。アルバイトは1年次から4年次現在まで継続しています。

### 留学スタイル・時期を選んだ理由

長期で海外生活を経験したいという思いが強かったため、1年の大学間交換留学を選びました。1年留学の場合、大体の留学先が9月スタートだったため6セメスターからの留学を決めました。農学部は3年次に夏休み・春休みに農場実習があるコースも多く、留学開始時期の決定には注意が必要でした。私は1年留年する形での留学を計画しましたが、留年せず留学するため学生実験の単位互換などを予定している場合には、事前の準備をしっかりと行う必要があると思います。

### 留学のこだわりと特徴

1年の交換留学で、自分の専門外の分野にも触れたいと考えたため、医・歯学部などを除くほとんどの学部の授業を履修できる大学を選びました。私の専攻は農学ですが、留学先では文系・理系の授業をバランスよく受講したいと考え、社会科学部に所属していました。他の多くの学部でも、留学生向けの英語の講義は他学部生の受講が可能でした。また修士課程のコースも受講可能だったため、いくつか受講することができました。事前に自分の希望する大学のシラバスやシステムをチェックしておくことが大切だと感じました。

### 準備段階での困難と乗り越え方

奨学金の申請や、大学への留学応募書類の作成などの手続きと情報収集が一番時間がかかりました。国際団体などには参加していなかったため、周りに留学経験者(特に農学部)があまりおらず、留学した知り合いの先輩や同時期に留学予定の友人、説明会で会った留学経験者の方などにアドバイスをもらっていました。奨学金については最終的にはJASSOの奨学金と、地元の奨学金団体が提供する奨学金に応募し、2つの給付型奨学金を受給しました。おそらく東北大から留学する方の多くが奨学金を受給することになると思いますが、留学奨学金を給付している団体はたくさんあるので、その中から自分に合ったものを選び、奨学金応募の提出書類作成にかかる手間と受給可能性のバランスを考えて応募すると良いと思います。

### 留学先での過ごし方・留学の思い出

留学先では、自分の興味のある分野を幅広く学びたいと考え、専攻以外の分野を積極的に履修しました。私の留学したフィンランドは高福祉で教育の質が高いことで有名ですが、そういった社会システムなどに興味があったので、北欧の福祉制度や教育形態について学べる授業を履修しました。また、フィンランド語の授業や、大学院生向けの農学系のコース(食品成分分析や官能評価)、薬学部生向け

の動物実験についての授業などを受講しました。長期休みには友人とヨーロッパ旅行に行ったり、一人旅をしたり、自由な時間を楽しみました。

### 留学しての変化/キャリア設計

食品または食料生産関連の仕事に携わりたいと思っていますが、留学を終えて、今までの価値観に縛られずに自分の将来について考えるようになりました。自分の専攻や環境に捉われずに、やりたいことや適性を見極めてキャリア設計をしていきたいと思っています。

### これから留学する人へ

留学を終えて感じたのは、日本との生活の違い、文化の違い、そしてなにより、日本にいた時の自分と海外での自分との違いに気づくことができるのが留学の魅力だということです。留学したことで、自分の今の思考のプロセスが正しいのか、自分に合っているのかをよく考えるようになりました。それだけでなく、留学先でできた友人や留学



左上：トゥルクの中心にある大聖堂 右：紅葉のキャンパス  
左下：町の中心を流れるアウラ川

仲間との出会い、日本から離れることで日本の良いところや問題点に気づけたことなど、得られたものは計り知れません。留学に少しでも興味のある方にはぜひ挑戦して欲しいと思います。

### 在学期間中のスケジュールリング

	前期	夏休み	後期	春休み
B1	授業		授業	TEA's English
学友会				
B2	授業	Practical English Course	授業	アルバイト・海外旅行
アルバイト・サークル活動				
B3-1	授業	交換留学		
アルバイト・サークル活動				
B3-2	交換留学	実習 インターン	授業 アルバイト	実習 インターン
B4	授業	院試	修士研究・卒論	
アルバイト				
M1	修士研究			
就活・インターン				
M2	修士研究・修論			
就活				

1年次は学友会に所属していたため、ほとんど授業と部活中心の生活でした。2年次以降は授業・学生実験に加え留学準備や留学資金のためのアルバイト、語学力の向上のための課外講座の受講に重点を置いていました。長期休みには、2週間ほどのインターンシップに参加したり、2～3週間の海外旅行に行き、現地でのんびりしたりしていました。留学後は日本でのインターンや農学部の実習、学生実験などを履修し、今後は大学院に進学予定です。

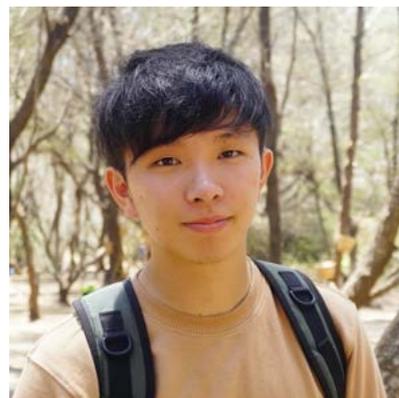
## 留学って英語圏・先進国に行くことだけ？東南アジアへの留学

#新興国 #現地語 #インドネシア

### 菅野翔 Kakeru Sugano

農学部 応用生物化学科 3年

留学開始時：農学部 応用生物化学科 3年



プログラム	行き先	留学時期	期間
SAP	インドネシア インドネシア大学	学部1年春 2018年3月	4週間
交換留学	インドネシア ガジャマダ大学	学部3年夏 2019年8月～2020年3月	8ヶ月間

### 留学のきっかけと動機

国際交流とは無縁の人生でしたが、大学に入って初めてできた仲の良い留学生がインドネシア人だったのをきっかけに、SAPでインドネシアに行ってみることにしました。日本にはない社会の熱量となんともいえないカオス感に魅了されて、もっと身近にインドネシア社会を見たいと思い、それならせっかくなので、交換留学という仕組みを活用できないかということで留学を決意しました。

### 大学生生活の過ごし方/留学までの取り組み

国際経験の乏しかった私はとにかく大学生生活のほとんどを国際交流に費やすようにしていました。農学部は留学生もそれほど多くなかったため、IPLANETという国際交流団体でチューター活動をしながら、日々の英語力や海外生活に対する不安を少しずつ取り除くように気を付けていました。インドネシアに留学を決めてからは、仙台にあるインドネシア人留学生団体の支部に顔を出し、インドネシア人の友人をたくさん作ることで、留学前の情報集めや留学中の実践活動に活用しようと考えていました。また留学直前1年間はTEDxTohokuUniversityのイベントを留学生と運営し、英語を使いながらのプロジェクトの動かし方を学んでいました。

### 留学スタイル・時期を選んだ理由

現地では「そこでしかできない経験」「そのときしか会えない人との出会い」を大切にしたいと考えていました。学修活動だけでなく、より社会と密接に関わるために実践的な活動として、コロナ禍で中止になってしまいましたが、現地でのインターンやフィールドワークを留学中の活動として取り入れていました。また留学のタイミングについてですが、農学部では学生実験があり、ほとんどの場合留年を回避できないので、就活やその他の進路変更においても余裕のあるタイミングで帰国したいと思い第6セメ

スター前に出発しました。

### 留学のこだわりと特徴

特に食産業について、土着的な文化や社会構造を多角的な視点で見たかったので、首都にある大学ではなく、歴史的に古い・食分野の学部があり多分野に強い大学をということで留学先を選びました。国土の広いインドネシアにおいて、各地方から学生が集まる大学に留学することで、留学先はたった1つながら多様な文化などについても知ることができました。

### 準備段階での困難と乗り越え方

先方の大学との手続きがうまくいかず、ビザがなかなか下りなかったこともあり、直前まで家などを契約できなかったのは、今考えると非常にまずい状況でした。インドネシア人の留学生に助けをもらいながら現地での住处などをなんとか間に合わせました。また留学資金の調達にも苦労していました。学業成績が足りずに比較的選考の厳しい奨学金に申し込みができなかったため、出発1ヶ月前に採用が決まるトビタテ留学奨学金への申請とその準備にずっと追われていました。

### 留学先での過ごし方・留学の思い出

留学先での主な活動は「学業」「サークル活動」「課外活動」の3点に分けられます。まず学業についてですが、最初のセメスターは、農学部で育種学や植物生理学を他国の留学生と共に英語で学んでいました。学生実験として農場での作物栽培やデータの分析なども行いました。留学後半のセメスターでは農業工学部に転籍し、留学生が自分1人のクラスで現地学生と共に食品化学や栄養学についてインドネシア語を使って勉強していました。サークル活動としては、民族舞踊のサークルと写真サークルに参加していました。最後に課外活動ですが、主に留学先の街の高校や

日本文化サークルに赴き、日本語を教えるボランティアをしていました。また、セメスター間の休みを使って日本企業の管理するカカオ農園とチョコレート工場をフィールドリサーチしていました。他にも現地の友人と旅行したり、仲良くなった日本人の友人とキャンプしたのも忘れられない思い出になっています。

### 留学しての変化/キャリア設計

留学する前に比べて、自分の得意・不得意をより鮮明に自覚できるようになりました。留学中は基本的に苦手なものばかり、もしくはまだ見ぬ新しいものと触れ合う機会が多かったので、自分の気づいていなかったポテンシャル・目を背けていた弱さと向き合うことができました。キャリアに対する考え方も留学を通して劇的に変化しました。理系の学部に進んだら院に進んで研究するだけだと考えていましたが、社会とより身近に接点を置いたことで、早く社会に出たいと思うようになったり、大好きなインドネシアと関わるためにインドネシアの大学に進学するのもありではないかなと考えたりするようになりました。

### これから留学する人へ

留学は正直楽なものではありませんが、怖がりすぎる必要もありません。誰でも先輩たちが語るようなキラキラし



左上：日本人にも人気のサテというインドネシア版焼き鳥 右上：ホームステイさせていただいたスラウェシ島のカカオ農家さん 左下：民族舞踊サークルではコンテストにも参加しました 右下：近所の世界遺産ポロブドゥール

た留学をできるようになります。そのために必要なのは「しっかりと準備すること」と「その場で出会った機会を大切にすること」です。留学前からも留学した後までを視野に入れて、常に有益になりそうな情報のキャッチアップを怠らず、良いと思ったらすぐに飛びつくくらいに積極的になれば、絶対にかけがえのない留学生活を送れるようになると思います！臆せずチャレンジしてみてください！

### 在学期間中のスケジュールリング

	前期	夏休み	後期	春休み
B1	授業		授業	SAP
	IPLANET			
B2	授業		授業	
	IPLANET		IPLANET&TEDxTohokuUniversity	
B3-1	授業	交換留学		
	IPLANET			
B3-2	交換留学	授業		
		長期インターンシップ		就活
B4	授業&卒論			
	就活			

大学入学後すぐに IPLANET の活動に参加しながら、国際交流をしていました。1年次の春にインドネシア大学の SAP に参加し、そこからインドネシアへの留学の準備を本格的に始めました。2年次後半からは TEDxTohokuUniversity の運営チームリーダーと IPLANET のリーダーを務めながら国際交流の幅を広げていました。交換留学後は、インドネシアでお世話になった企業での長期インターンと就活を学業と並行して行っています。4年次は念のため、就活以外に大学院への進学もできるような準備をする予定です。

## 挑戦がいっぱいの生活の中で、自分の知らない自分を見つけてください！

#文系修士 #非英語圏を英語でサバイブ #音楽で交流

### 佐藤主樹 Kazuki Sato

情報科学研究科 修了 (学部：文学部英文学専修卒業)

留学開始時：情報科学研究科 修士2年



プログラム	行き先	留学時期	期間
SAP	アメリカ カリフォルニア大学リバーサイド校	学部1年春 2014年2月	4週間
交換留学	ドイツ ドルトムント工科大学文化研究学部	修士2年 2018年9月	6ヶ月間

### 留学のきっかけと動機

高校時代に世界史の授業で西洋史に興味を持ったことから欧米の歴史や文化への憧れが生まれ、学部1年の春休みにはSAPに参加しました(カリフォルニア大学リバーサイド校)。その後2年次の専修配属以降は主に英文学を勉強する中で、自分が無意識に享受している日本の言語や社会制度から距離を置いた、国際的な環境の中で文学を学んでみたいと思うようになりました。また地元が仙台だったことから、知らない土地で一から生活を作ってみてみたいという思いも後押しして留学に至りました。

### 大学生活の過ごし方/留学までの取り組み

専門の英文学の勉強のほか、東北大学イングリッシュアカデミーの開講するTEA's Englishの受講などで英語力を積みました。また、夏に海外の協定校の学生が東北大を訪れる短期留学プログラムでは、ボランティアとしてプログラム進行のお手伝いをしながら交流しました。大学院は所属部局内ではなく情報科学研究科のメディア研究に関する研究室に所属し、文学と映画のクロスメディア的展開について研究しました。出発直前の8月まで学会で発表したり査読論文の執筆をしたりしていました。

### 留学スタイル・時期を選んだ理由

より自立した生活の中で勉強に取り組みたいという思いから、ある程度まとまった期間留学できるスタイルを選びました。時期に関しては、所属していた部活動で役職についていたこともあり、学部時代は部活動に集中したいと思っていました。特に忙しい部活動の人はなかなか腰を据えて留学について考える機会がとれないかもしれませんが、ぜひじっくり検討して自分なりの答えを見出すことをおすすめします。

### 留学のこだわりと特徴

当初、SAPで訪れたカリフォルニア大学の構成校に留学することを志望していましたが、いずれも人気があまりに高かったので考え直すことにしました。欧米圏は文化的資源や性質を多く共有していること、そして自分の留学の一番の動機が「国際的な環境の中での学び」だったため「英国や米国の留学であることはそれほど大事ではないのかも？」と思ったことから、ヨーロッパの大学にも目を向けました。英語と同じゲルマン語派の言語を使う国を中心に協定校のシラバスを片っ端から調べ、「英文学を英語で学べる」「自分の研究と似た授業を開講している」という理由からドルトムント工科大学の文化研究学部を選びました(ドルトムント「工科」大学という名称ですが、教育学部、経済学部など文系の学部も設置されています)。

### 準備段階での困難と乗り越え方

とにかく書類などの事務的な作業が苦手でした…今でもです。長めのスパンでたくさんの書類を準備することになるので、計画性が大切です。

### 留学先での過ごし方・留学の思い出

授業では学生同士の対話の形で学びが進んでいくことも多く、そういった授業ではみんなの前で毎週必ず1回は発言しようと努めました。学生の多くは私と同じく英語を母語としないため、手探りながらも熱くお互いに歩み寄り・学びあうコミュニケーションだったと思います。生活サポートに関して英語で対応してくれるオフィスがあったために、日常生活の多くの場面で英語を使って生活できました。スーパーや学内の食堂はドイツ語対応しなかったのですが、そこは留学前に勉強したときの記憶と、google翻訳で乗り切りました。陸続きで留学しやすいためかヨーロッパ・中東を中心に様々な地域から留学生が来ていて、コミュニケーションの主なツールは英語でした。

お互いの寮で自分の国の料理を作って振る舞い合ったり、州内の街を色々調べながら旅行したりしてとても親くなりました。また、現地の学生を中心に構成される合唱団に参加し、毎週練習に参加しました。ドイツ語で行われるので、見様見真似で頑張ったり、他の学生に先生の指示を教えもらいながらの練習だったのですが、オープンな雰囲気から元気をもらったり、「音感がいい」と褒められて調子に乗ったりしました。ドイツ語曲をネイティブの発音を聴きながら歌う貴重な体験でした。コンサートにも出演し、本番の緊張感や喜びを合唱団仲間と共有した他、友達に聴いてもらえたのも嬉しかったです。週末はよく近隣の国を旅行しました。ひとつひとつの出来事がチャレンジとなる留学生活を通じて、未知のものを恐れず、楽しみながら挑戦する精神が身についたように思います。



左上：留学生仲間と、大聖堂で有名なケルンに行きました。 右上：授業のグループワークで発表するのに作ったポスターです。 左下：合唱団で出演したコンサートです（友達が撮って送ってくれたもので、左の緑の囲みが私）。 右下：フランスでスケートを観戦しました。日本ではなかなか手に入らない、リンクのすぐ近くの席でした！

### 留学しての変化/キャリア設計

留学後に就職するか研究を続けるか迷いましたが、研究者としての具体的なビジョンを描くことが難しかったこともあり、帰国直後から就職活動をしました。志望した出版業界は新卒の学生を採用することが他業種ほど盛んではなく（「定期採用」という名前で経験者と新卒が同じ枠を争うことがしばしばです）、不況とされる業界で狭き門だったために苦労しました。それでも諦めずに続けられたのは、留学で培ったバイタリティがあってこそだったと思います。そして幸運なことに、今春から英語教材の編集者として働いています！

と思います。一言だけ言うと、私は留学して本当に良かったです！【留学することを決めた方へ】自分の留学への思いを見つめ、「大事な要素」と「大事でない要素」とに分解してみると、時期・プログラム・大学の決定から渡航後の日々の生活まで、より良い選択ができます。たいへんなこともあります、自分の知らない自分を発見し、大きく成長できる機会なので頑張ってください！

### これから留学する人へ

【留学するか迷っている方へ】結論がどちらであれ、真剣に考えることで大学生活はより意義のあるものになる

### 在学期間中のスケジュールリング

	前期	夏休み	後期	春休み
B1	授業		授業	SAP
	合唱に打ち込む(部活)			
B2&3	授業		授業	
	合唱に打ち込む(部活)			
B4	院試勉強・教育実習・ファッション就活		卒論	
	合唱に打ち込む(部活)			
M1	授業		研究+ドイツ語の勉強+冬眠	
	合唱に打ち込む(外部)			
M2-1	論文投稿+学会+ドイツ語		交換留学	
	合唱に打ち込む(外部)			
M2-2	就活	修論		

(※B2とB3は同じのため、スペースの関係上省略しています by 編集部)

時期や取捨選択によっては留年なしで修了できた気もしており、その点は少し悔いが残ります。学部時代は授業と混声合唱部での活動を両輪としました。練習自体は週3でしたが、役職についたため会議や時間外での練習があり、特に2-3年次はほぼ毎日練習場に足を運ぶ生活でした。M1で授業を履修し、このときの成績のおかげでグローバル奨励賞を頂くことができたので、授業は全科目での好成績を目標とすることを強くおすすめします。私がドイツ留学を選択肢に入れ始めたのは留学から約1年前で、その1年間で東北大のドイツ語の基礎を履修しました。帰国直後から就職活動を開始したのですが結局9月までかかり、急いで修論を書き上げました。



総勢 27 名の留学体験記、いかがでしたか？

それぞれ、留学のきっかけも、目的も、留学前の過ごし方も、留学先での過ごし方も…全部違ったと思います。

目指したいロールモデル、見つかりましたか？

自分色の留学、描けましたか？

留学に正解はありません。

“留学したい”

その気持ちを叶えられるように、

GCS ではこれからもみなさんの留学を全力でサポートしていきます！

GCS “Colorful” 編集部一同

### **i** 掲載者に詳しい話を聞いてみたくなった方へ

次ページに掲載している GCS 公式 LINE にご相談ください。

GCS メンバーはカウンセリングで対応いたします。GCS メンバー以外の掲載者については、GCS を通してお繋ぎします。

※掲載者によってはお繋ぎできない場合もありますのでご了承ください

## GCS の紹介



## Global Campus Supporter

交換留学等の留学経験を持ち、留学先で得た経験や知識をもとに、これから留学を目指す学生を支援する学生サポーターです。グローバルラーニングセンターと協働し、学生の視点さまざまな留学支援活動・国際交流イベントを実施しています。2020年度は様々な留学体験を持つ13名のメンバーで活動しています。

### 留学カウンセリング

実際の留学生活など経験者ならではの質問はもちろん、申請方法から留学後の就活や進路などの質問・相談におこたえします。公式LINEから申し込みが可能です。

### イベントの企画・実施

留学を知るイベント・留学準備サポート・キャリア支援・国際交流など、様々なイベントを企画しています。

### GCS note

GCSメンバーが、留学にまつわる様々なテーマについて情報発信しているブログです。留学体験、行先の決め方や準備のコツなど、役立つ情報が満載です。週に1回程度更新しています。

[https://note.com/gcs\\_tohoku](https://note.com/gcs_tohoku)

### 連絡先/各種 SNS

✉ [gcs2016counseling@gmail.com](mailto:gcs2016counseling@gmail.com)

🐦 [@gcs\\_tohoku](https://twitter.com/gcs_tohoku)

📷 [@gcs\\_tohoku](https://www.instagram.com/gcs_tohoku)

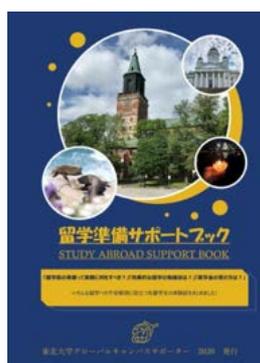
📘 [@GCS.tohoku](https://www.facebook.com/GCS.tohoku)

🖥️ <https://www.insc.tohoku.ac.jp/japanese/preparing/gcs/>

▼公式 LINE



## 姉妹紙の紹介



### 留学準備サポートブック

全学の交換留学、特に学部生の留学準備を対象に、「語学・留学先調査・学内選考・奨学金準備」に着目し編纂した冊子です。早い時期からできる留学準備を知る冊子を目指しました。掲載記事は留学経験者の実体験に基づいており、「教科書」として集められた成功談ではありません。読まれる方の状況や留学の目的に合わせ、自分にとって最善の選択肢とは何かを常に探しながら、一つの情報源としてお使いいただければと思います。

# GCS

東北大学グローバルキャンパスサポーター  
2020年10月 発行