Global Campus Supporter

Colorful

留学ロールモデル紹介冊子

Tohoku University

2026年3月発行

前書き・Colorfulのオススメの使い方

Colorful って何 ？

「留学になんとなく興味がある。
だけど、何から始めればいいんだろう…？」

「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…？」

「留学って特別な人じゃないといけないんじゃないかな…？」

Colorful はそんな不安や悩み、疑問に応えるための本です！

留学を経験した学生・卒業生 約40人の体験談を集めました！

オススメの使い方

①「学部の先輩の体験談が読みたい！」

→P6 の掲載者一覧から学部別に探してみてください！

②「留学のテーマ別に体験談を読みたい」

→P8 のハッシュタグ検索から探してみてください！

③「留学の制度がわからない」

→P4の留学制度紹介を参照してみてください！

目 次

留学制度 紹介　P3

留学支援制度 紹介　P4

掲載者一覧 文系編　P5 ~ P6

掲載者一覧 理系編　P7 ~ P8

ハッシュタグ検索

留学体験記-文系編　P9 ~ P48

留学体験記-理系編　P49 ~ P76

GCS活動紹介　P77 ~ P78

東北大には
どんな留学制度があるか見てみよう

東北大学にはどんな留学制度があるの？

※本冊子執筆時点の情報であり、制度内容は変更される可能性があります。

短期留学

スタディアブロードプログラム（SAP）

POINT
・実践的な語学力とコミュニケーションスキルを伸ばす
・東北大学生が一緒に現地に向かう
・海外が初めての方にも安心

〇留学先：イギリス、カナダ、マレーシア等
〇期間：3～4週間程度（夏・春）
〇参加対象：全学部・研究科の学生（学部学生優先）

ファカルティレッドプログラム（FL）

POINT
・語学を使ってテーマ学習、課題解決型プロジェクト、 フィールドワーク等に取り組む
・東北大学の教員が事前事後研修を担当し、現地で引率

〇留学先：アメリカ、イギリス、スペイン等
〇期間：2週間程度（夏・春）
〇参加対象：全学部・研究科の学生（学部学生優先）

海外体験プログラム/ショートプログラム

POINT
<体験海外プログラム>
・世界中にある東北大学の**大学間学術交流協定校等が実施する短期プログラムに参加**するもの
・学内での事前・事後研修を組み合わせることで単位を取得することが可能
・言語、文化、歴史、SDGsなど様々なテーマで世界から集う学生とともに学ぶ

<ショートプログラム>
・海外体験プログラムに含まれない**8日未満のプログラム**等、単位付与のない(事前・事後研修のない)プログラムが対象

〇留学先
大学間学術協定校を中心とした世界各国の教育機関
〇期間：1～8週間程度（夏・春）
〇参加対象：全学部・研究科の学生

長期留学

交換留学プログラム

POINT
・東北大学と大学間学術交流協定を結ぶ海外の大学へ、**1学期又は1年間留学する**プログラム
・単位互換の可能性あり
・留学先大学の授業料不徴収

〇留学先：36の国と地域、243の大学・機関(2025.9時点)
〇期間：1学期～1年間
〇参加対象：全学部・研究科の学生

自然科学系短期共同研究留学生交流(COLABSプログラム)

POINT
・派遣先大学の指導教員の指導のもと、**自身のテーマに沿った研究活動を中心とした留学**ができる
・東北大学の指導教員を交えて留学計画を策定し、留学希望大学の指導教員から受入れ許可を得る

〇留学先
大学間又は部局間協定機関、もしくはこれら以外の希望する教育機関
〇期間：10日～1年以内
〇参加対象
①自然科学系研究科の学生
②自然科学研究科に進学見込みの学部4年生
③6年生課程の5年生以上(一部プログラムは4年生以上)

ダブルディグリープログラム

POINT
・東北大学と提携校の二つの**修士レベルの学位取得を目指すプログラム** ・将来世界を舞台に活動するために必要となる実質 的な専門知識、研究能力、国際性、異文化対応力の 養成が期待できる

〇留学先
フランス・国立中央理工科大学(Ecole Centrale)/国立応用科学院リヨン校(INSA Lyon)
スウェーデン・王立工科大学
〇期間：1年半程度
〇参加対象
一部の自然科学系博士課程前期に進学見込み、又は進学が決定している学部生

不安な人も大丈夫！
東北大学には充実した留学支援制度が！

留学支援

留学制度説明会・報告会

グローバルラーニングセンターでは、以下の説 明会・報告会をはじめとするさまざまなイベン トを開催しています。 ・交換留学説明会&交換留学帰国者報告会 ・短期海外留学プログラム(SAP/FL) 募集説明会 ・その他プログラム説明会

留学アドバイジング

各種プログラムや海外留学全般に関する様々な相談に、**国際経験豊かなグローバルラーニングセンター教員が対応**します。

奨学金

東北大学独自の『東北大学基金グローバル萩海外留学奨励賞』の他、日本学生支援機構などの奨学金の利用が可能 (成績などの一定要件を満たす必要あり) SAP/FL ・**原則参加者全員に大学による手厚い財政支援** (授業料の大方を支援) 奨学金付与の可能性あり

国際共修授業

国際共修授業とは、外国人留学生と共に学ぶ授業で、**英語や日本語で開講**されています。
東北大学では全学教育を中心に毎年たくさんの国際共修を取り入れた授業が開講されています。

国際交流

東北大学には、国際交流ができる団体が多くあります。日本にいながら国際交流活動をするチャンスに！

・IPLANET
人文・社会科学短期留学生受入プログラム「IPLA」の学生の留学生活を支える学生団体

・TUSTEM
理工系の学部と大学院に在籍する国内学生と留学生の相互交流を目的に、2018年に設立された国際交流団体

・TUFSA
東北大学に在籍するすべての留学生を代表する団体

・日本語ショートプログラムバディ
東北大生が、「TUJP」という海外の協定校等の学生を対象とした日本語日本文化学習 に重点を置いた短期受入れプログラムの参加留学生の「バディ」や「パートナー」としてサポートを行う活動

グローバルキャンパスサポーター (GCS)

Global Campus Supporter
世界へ羽ばたく、あなたと一緒に。

GCSは、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。

・GCS 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。

・留学メンター制度(本学学生対象)
100名以上の様々な留学経験を持つ東北大の先輩(メンター)から自分の相談にぴったりのメンターを見つけて、留学や留学後 のキャリアなどについて自由に相談することができます。

・留学関連イベントの開催

詳しくはこちらから！
https://www.insc.tohoku.ac.jp/japanese/preparing/gcs/

グローバルキャンパスサポーターホームページはこちらから！
https://www.gcs-tohoku.info

掲載者一覧　文系編

名前	学部	タイトル	留学先国	留学先大学	ページ
西村佳晃	文学部	「帰る場所」が1つ増えた1年間	カナダ	ウォータールー大学	P 9
根本浩希	文学部	「多様性」の国で多様性を考える	アメリカ	カリフォルニア大学ロサンゼルス校	P 11
田野裕雅	文学部	You Only Live Once	アメリカ	カリフォルニア大学バークレー校	P 13
岡本光里	文学部	憧れのイギリス留学	イギリス	イーストアングリア大学	P 15
田中みのり	文学部	「私はスペインに行く気がする」直感に導かれて	スペイン	サラマンカ大学	P 17
川名理沙	文学部	本当の夢を教えてくれた「遠回り」	フィンランド	タンペレ大学	P 19
石嶋大耀	文学部	「人体実験」の地で見つけた目標――"Ăn bẩn sống lâu"の言葉で書き換えられた私の人生地図	ベトナム	ベトナム国立大学ハノイ校	P 21
高嶋康成	教育学部	強くてニューゲーム？留学は就活に有利なのか？	ドイツ	ハイデルベルク大学	P 23
保坂夢	教育学部	エリートじゃない人のフィンランド留学チャレンジ	フィンランド	オウル大学	P 25
西村大吾	法学部	ドイツに鍛えられた1年間	ドイツ	ハイデルベルク大学	P 27
伊藤美怜	法学部	「当たり前」の枠を壊し、新たな自分と出会う時間	ドイツ	パダボーン大学	P 29
鈴木麻央	法学部	まだ意味づけができていない留学	フィンランド	オウル大学	P 31
佐藤花保	法学部	全力で楽しみ尽くした一年	ノルウェー	オスロ大学	P 33
林かれん	経済学部	とりあえず全部やってみる	アメリカ	オレゴン大学	P 35
竹下萌美	経済学部	長年の夢だったイギリス留学	イギリス	ヨーク大学	P 37
菩提寺浩己	経済学部	人生を豊かにしてくれた留学	ノルウェー	オスロ大学	P 39
松井颯音	経済学部	世界で一番幸福な国とビジネス	フィンランド	オウル大学	P 41
齊藤貴志	経済学部	留学を迷っているあなたへ贈るフィンランド留学記	フィンランド	トゥルク大学	P 43
仲村美穂	経済学部	自分らしさと向き合った時間	スウェーデン	ストックホルム大学	P 45
小野里芳央	経済学部	北欧×東南アジア～2カ国留学体験記～	ノルウェー/シンガポール	オスロ大学/シンガポール国立大学	P 47

北米　北欧
欧州　アジア・オセアニア

掲載者一覧　理系編

名前	学部	タイトル	留学先国	留学先大学	ページ
東村大輝	理学部	人生の無限の可能性を教えてくれた留学	ドイツ	ハイデルベルク大学	P49
正路和也	理学部	岩石に囲まれた留学生活	スウェーデン	ストックホルム大学	P 51
北山翔	理学部	「台湾留学→りんご農家・ コンサル・中国語通訳！？」 本学卒業生、北山翔さんの歩む道	台湾	国立台湾大学	P53
小林直裕	工学部	異文化協働で自らを強くする	アメリカ	カリフォルニア大学サンディエゴ校	P55
内田亮慈	工学部	ルクセンブルク奮闘記	ルクセンブルク	ルクセンブルク大学	P57
児玉幸斗	工学部	プロトタイプをはじめとするプロダクトデザインの実践	フィンランド	アアルト大学	P59
田中希和	工学部	英語が大の苦手だった私の、バタバタ体験記	デンマーク	デンマーク工科大学	P61
佐藤夏樹	工学部	新たな自分に出会えた留学	デンマーク	デンマーク工科大学	P63
江口祐布	農学部	自分の可能性を信じて挑み続けた半年間の留学	アメリカ	カリフォルニア大学デービス校	P65
杉山晶海	農学部	ノルウェー、ここが私の竜宮城	ノルウェー	オスロ大学	P67
柚原結女	農学部	ウズベキスタン留学	ウズベキスタン	カラカルパクスタン農業大学	P69
松原千夏	歯学部	限られた選択肢の中でできるだけ楽しむ留学	インドネシア タイ 韓国 インド	インドネシア大学・ チェンマイ大学・ チュラロンコン大学・ 延世大学・ ソウル大学 ・ インド工科大学ボンベイ校	P71
佐々木真奈香	医学部	より強く、より柔軟な自分へ！	アメリカ	カリフォルニア大学リバーサイド校	P73
原田紗希	医学部	海外を通して気づけた自分の可能性	カナダ アメリカ	ウォータールー大学 ハワイ大学マノア校	P75

北米　北欧
欧州　アジア・オセアニア

ハッシュタグ検索

名前	学部	ハッシュタグ	留学先国	ページ
西村佳晃	文学部	#カナダ#多文化共生#専門外の勉強 #現地で留学生支援スタッフアルバイト #課外活動に注力	カナダ	P 9
根本浩希	文学部	#アメリカ #西海岸 #DEI #留年無し #ボランティア	アメリカ	P 11
田野裕雅	文学部	#アメリカ #現地ラボ #論文執筆 #大陸横断 #YOLO	アメリカ	P 13
岡本光里	文学部	#文学部 #留年なし # イギリス # 専門科目	イギリス	P 15
田中みのり	文学部	#スペイン #第二外国語 #日本語教育 #ヨーロッパ #直感	スペイン	P 17
川名理沙	文学部	#フィンランド #夢の更新 #遠回りの価値 #目標達成できない＝失敗、ではない #意味は自分でつくる	フィンランド	P 19
石嶋大耀	文学部	#ベトナム #ハノイ #インターン #英語は通じない #それでも気持ちは通じる	ベトナム	P 21
高嶋康成	教育学部	#ドイツ #4年生から #円安辛い #就活	ドイツ	P 23
保坂夢	教育学部	# 北欧 # フィンランド # オウル # 教育 # 英語	フィンランド	P 25
西村大吾	法学部	#ドイツ #長期留学 #旅行 #ヨーロッパ #留年・休学なし	ドイツ	P 27
伊藤美怜	法学部	# ドイツ # パン生活 # 移民 # 英語 # 法学部	ドイツ	P 29
鈴木麻央	法学部	# 北欧、 # フィンランド、 # 現地語、 # コミュニケーション# 自然	フィンランド	P 31
佐藤花保	法学部	# ノルウェー #北欧 # 交換留学 #長期留学 # ボランティア	ノルウェー	P 33
林かれん	経済学部	#アメリカ #自然 #国際交流団体 #非計画型 #楽しむ	アメリカ	P 35
竹下萌美	経済学部	#イギリス #マーケティング #サークル #ボランティア	イギリス	P 37
菩提寺浩己	経済学部	#北欧#留年#課外活動#フランス#官民#初海外	ノルウェー	P 39
松井颯音	経済学部	#フィンランド #ビジネス #ビジネススクール #サウナ #アントレ	フィンランド	P 41
齊藤貴志	経済学部	#フィンランド #日本語禁止生活 #ディスクゴルフクラブ設立	フィンランド	P 43
仲村美穂	経済学部	#スウェーデン#ストックホルム#北欧#経済学部	スウェーデン	P 45
小野里芳央	経済学部	#2か国留学#北欧とアジア#2カ国はしご	ノルウェー／ シンガポール	P 47

北米　北欧
欧州　アジア・オセアニア

ハッシュタグ検索

名前	学部	タイトル	留学先国	ページ
東村大輝	理学部	#ドイツ #多言語 #人としての成長 #人生の意義とは	ドイツ	P49
正路和也	理学部	#スウェーデン #北欧 #地球科学 #留年なし #学部生	スウェーデン	P 51
北山翔	理学部	#台湾 #アメリカ #GCSインタビュー企画	台湾	P53
小林直裕	工学部	#アメリカ #医工学 #異文化協働 #東北大を好きになる	アメリカ	P55
内田亮慈	工学部	#ルクセンブルク #宇宙 #ロボット #研究 #3Dプリンタ	ルクセンブルク	P57
児玉幸斗	工学部	#フィンランド #機知 #製品開発 #アントレプレナーシップ #ホームステイ	フィンランド	P59
田中希和	工学部	#北欧 #デンマーク #英語学習 #イノベーション #理系	デンマーク	P61
佐藤夏樹	工学部	#北欧 #デンマーク #工学 #起業家精神 #旅	デンマーク	P63
江口祐布	農学部	#アメリカ合衆国 #カリフォルニア #勉強中心留学 #自転車通学 #第二外国語	アメリカ	P65
杉山晶海	農学部	#海洋生物#ノルウェー #未だに反抗期#トビタテ	ノルウェー	P67
柚原結女	農学部	#ウズベキスタン #アラル海 #砂漠 #重金属汚染 #NGO	ウズベキスタン	P69
松原千夏	歯学部	#専門分野 #歯科 #短期	インドネシア タイ 韓国 インド	P71
佐々木真奈香	医学部	#アメリカ #西海岸 #医工学 #挑戦 #トビタテ	アメリカ	P73
原田紗希	医学部	#短期留学 #カナダ #ハワイ #ホームステイ #看護学生	カナダ・アメリカ	P75

北米　北欧
欧州　アジア・オセアニア

文学部 ×北米

「帰る場所」が1つ増えた1年間

#カナダ#多文化共生#専門外の勉強
#現地で留学生支援スタッフアルバイト #課外活動に注力

西村佳晃
文学部人文社会学科中国思想中国哲学専修4年
留学開始時：文学部人文社会学科中国思想中国哲学専修3年

プログラム	行き先	留学時期	期間
交換留学	カナダ ウォータールー大学	学部3年1月～学部4年12月 2024年1月~2024年12月	12ヶ月間

留学のきっかけと動機

入学時から交換留学に興味はありましたし、入学後から国際交流団体などにも参加していつかは海外へと考えていました。ただ、特に 2年次に参加したカナダのSAPプログラムが大きなきっかけです。 自分で主体的にコミュニケーションをとり、現地コーディネータ ーと日本文化の紹介イベントを企画したのですが、 自分の英語力や企画力も含めて海外でも思ったよりもやれるという感覚を得ました。それまでは自信がなく、交換留学に踏み切れなかったのですが、それを機に実はやれるのかもしれないと考えるようになりました。当時、多文化共生などに強い関心があったため、多文化共生の先進国であるカナダで一年間自分一人の力を試してみたいと考えて申し込みました。

どうしてその国・大学を選んだのか

まず大前提としてカナダは多文化共生が進んでおり、日本がこれから多文化共生社会を目指していく 上でその実情を学びたいと考えました。加えて、当 時、留学生の受け入れに関心があったのですが、そ れを学ぶために留学生・マイノリティとして異文化 適応の経験を得たいという思いがありました。その ためには、ウォータールー大学の日本人留学生が少 なく多様な文化背景を持つ学生で構成される環境が理想的でした。ウォータールー大学は 3学期制で多くの授業を無理なく履修でき、社会学・教育学を学びながら実践的な経験を積める教育環境があり、とても魅力でした。さらに、大学付属のレニソンカレッジで留学生支援の学生スタッフとして働くチャンスを得ることができました。これらから、座学と実地の両面で経験を積み、学びを得ることができると考えました。

大学生活の過ごし方・留学へ行くまでの準備

もともと留学生支援・国際交流団体に 1年生の時から所属し、 2 年～ 3 年次では運営にも関わらせていただけまし た。そこで出会った留学生たちとの会話はで培った英語でのコミュニケーション力は留学に行くときに大きな助けとなりました。カナダの大学は英語の語学要件が少し高いのですが、日頃から留学生たちとコミュニケーションをとっていたためスピーキングとリスニングの積み重ねがあり、そのハードルを超えるのにとっても役立ちました。また、留学先に行ってからも英語のコミュニティへの適応を助けたと思います。加えて、国際交流団体にいる日本人の友人・先輩たちも交換留学に行く人が多かったため奨学金や寮の申し込みなどの情報面でも非常に助かりました。 おすすめですよ！！！

留学生活のハイライト・大変だったこと

留学生活のハイライトは、特定のイベントではなく、現地で得られたかけがえのない人間関係です。 留学期間中に、一番大変だったのは最初の 1ヶ月で した。100名以上の交換留学生の中で日本人は私一 人かつ割と雑に現地のコミュニティに放り投げられ ました(笑)。体調不良も重なり、周囲に馴染めず深 い孤独を感じ、「一人も友達ができないままずっと 孤独かもしれない」と不安な日々を過ごしました。 しかし、大学内の学生スタッフの活動等を通じて自 分のペースを掴むと、徐々にペースをつかむことが できました。 それらの活動を通じてできた、寮の友 人たちと毎日食事を共にし、夜な夜な映画を観て、 どうでもいい話を何時間もする。そんな時間を共有 する中でできた友人は、互いを心から理解し合える 仲間になりました。当初からは想像もつかないほど 濃密な関係を築けたこと、これこそが私の留学にお ける最大の成果であり、一生の財産です。

留学を経て感じた変化

まずは、海外を自分のフィールドにする自信がついたことです。現地のコミュニティに適応し、自分の存在感を発揮して居場所を確保できたことは大きな自信となりました。ゆくゆくは海外で仕事をしたりしていきたいと思えるようになりました。また、国境を超えた友人関係を得られたことも大きかったです。寮で寝食を共にした友人たちとの思い出は宝物であり、そこから単なる語学力だけではない英語のノリや滑らかな会話力が上達しました。そして一番の気づきは、人間関係の構築で大切なことは日本でも海外でも変わらないということです。それは当たり前の誠実さであり、「相手と向き合うコミュニケーション」であり、どんな人ともそれを関係構築の基礎としていこうという考えになりました。

これから留学を志す人に一言

留学に行かなくてもよい理由はいっぱい見つかると思います！それでも、留学はあなたの人生を何倍も豊かにしてくれるはず！世界へ飛び出そう！！

ホームシックになった時、私が救われた習慣

お米を炊いて、日本から持ってきたしそわかめふりかけご飯を食べながら日本のテレビ番組を見ていました。ただ、正直日頃から程々に日本のコンテンツに触れ続けていたおかげであまりホームシックになりませんでした。 意外とこれがコツかも！！

沈黙はNG？留学先の“間”の感覚

沈黙がNGというわけではありませんが、カナダでは話を前のめりに聞くこと、聞いているよという姿勢を示し続けることが多いと思います。うなずいたり、相槌を打ったり、表情を豊かにすることは意識していました。

意外とかかった出費ランキング

深夜の友人たちとのお散歩やムービーナイトを日課としていたのですが、そこでのスナック代はちりつもでかかっていました。日課自体は無料ですが、ついつい楽しくなって飲み食いが進むと銀行口座の数字が…

交換留学仲間のシンガポール国立大学生と一緒にバンフ旅行！！

大親友の誕生日お祝い！！

短期留学生支援のアルバイトでお世話したメキシカンキッズとのラストナイト！

所属したサッカーチームの記念写真！

文学部×北米

「多様性」の国で多様性を考える

#アメリカ #西海岸 #DEI #社会学 #ボランティア

根本浩希
文学研究科修士1年
留学開始時：文学部2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ロサンゼルス校	学部2年9月～学部3年6月まで 2022年9月 ~ 2023年6月	10ヶ月間

留学のきっかけと動機

高校時代に、ロンドンにある姉妹校で行われた模擬国連にひょんなことから参加することになったのですが、当時は英語を全くと言っていいほど話せず…結局、何の成果も残すことができないまま帰国しました。そこから「大学に入ったら必ず留学してリベンジしたい」と思うようになり、英会話の練習などに取り組むようになりました。また当時から洋楽や洋画が好きないわゆる「アメリカかぶれ」だったため、その関心も「日本の外を見てみたい」「アメリカに住んでみたい」という気持ちをより一層強める要因となりました。

どうしてその国・大学を選んだのか

真面目な理由で言えば、私の研究テーマである「ジェンダー・セクシュアリティ」「人種」という二つのトピックに関して最先端の研究や授業が展開されていたからです。また大学外でも、ロサンゼルスには LGBTQ関連のNPOやコミュニティが数多くあること、また性的マイノリティの解放運動が歴史的に盛んに行われた地域であることから、人々の熱気や想いを肌で直接感じてみたいと思っていました。ただ正直な理由を併せて言うなら、映画「ラ・ラ・ランド」を見て、ライアン・ゴズリングになったつもりで夜のハモサビーチを歩きたかったからです…

大学生活の過ごし方・留学へ行くまでの準備

大学入学後すぐから、留学関連の説明会やイベントにはほぼ全て顔を出していました。そこで先生方や留学経験者の先輩方と顔見知りになっておくことは、後々自分を助けてくれたり、迷った時にヒントを与えてくれたりするようなご縁に繋がると思います。また、国際交流団体（IPLANETなど）の活動にも積極的に参加していました。私は大学入学まで英語を実践的に使う機会がほとんど無かったため、留学生たちと友達になって英語でテキストしたりご飯を食べに行ったりした経験は、英語を使ったコミュニケーションや日本語の非母語話者に囲まれる状況に慣れることに繋がり、留学先での時間を充実したものにするために最も役に立った準備だったと思います。

留学生活のハイライト・大変だったこと

留学中のハイライトは、寮のルームメイトたちと作った思い出です。彼らはみな現地学生だったのですが、英語もたどたどしい私のことを広い心で受け入れてくれ、色々な楽しい場所に連れ出してくれました。特に、電動スクーターで夜の街を滑走し、高台から見下ろした街の夜景は今でも鮮明に覚えています。大変だったこととしては、やはり言語力の壁が

挙げられます。授業のディスカッションなどでネイティブに囲まれながら速いスピードで進行していく会話についていくことは、最後まで完全にこなすことはできませんでした。ただその代わり、語学力を埋め合わせるための違う角度からのアプローチについて考え、実行する力は身についたかなと思います。

留学を経て感じた変化

何となくのイメージから、留学先ではいわゆる「多様性」が実現されており、何もかも異なる人々が手を取り合って生きているのだろう、という浅はかな考えから留学計画を立てていた節がありました。そのため留学の目的としても、自分の研究テーマであるジェンダーや人種に関して、アメリカに行けば見つかるであろう唯一の「正解」から学びを得たい、といった受け身の姿勢が見え隠れしていたと思います。ただ実際には、表面上はユートピアのように見えても「日本のほうがまだマシなのでは？」と思うようなことが多々あることを留学を通して学びました。このように、「主流」とされがちな事柄を批判的に捉えることの重要性を学べたことが、留学を通して得た収穫の一つだと思います。

これから留学を志す人に一言

留学に行けば人生が変わる、とは言いませんが、留学はあなたの人生を必ず豊かにしてくれると思います！

ホームシックになった時、私が救われた習慣

「食」がホームシックの解消に一番役立ったかなと感じています。日本から持っていったインスタントの味噌汁だったり、現地のアジアンスーパーで奮発して買った日本のカップラーメンなどは、胃袋から寂しさを和らげてくれたように思います。

ルームメイトと揉めた時のリアルな対処法

味方を増やすことが大事だと思います。自分含め6人でルームシェアをしていたので、例えば誰か1 人がルールを守らない、みたいなことがあれば、まず親しいルームメイトに相談した上で、伝え方や対処法を決めるようにしていました。

節約しつつ楽しむための現地ルール

普段の生活は自炊中心で過ごし、旅行にもあまり行きませんでした。その代わり、「このタイミングを逃したら一生経験できないかもしれない」というような物事には積極的にお金を出すようにしていました！

留学先大学のジェンダーに関する学内組織でインターンしているところ

映画「フォレスト・ガンプ」のロケ地を訪れたところ

ルームメイトたちと旅行に出掛けているところ

ロサンゼルスのプライドパレードに参加しているところ

文学部 × 北米

You Only Live Once

#アメリカ #現地ラボ #論文執筆 #大陸横断 #YOLO

田野裕雅
文学部人文社会学科行動科学専修4年
留学開始時：文学部人文社会学科行動科学専修3年

プログラム	行き先	留学時期	期間
交換留学	アメリカ合衆国 カリフォルニア大学バークレー校	学部3年8月～学部4年5月まで 2024年8月 ~ 2025年5月	10ヶ月間

留学のきっかけと動機

実は私は、入学当初留学に行く気はありませんでした。東北大学に十分良いプログラムがあるのに、なぜわざわざ高いお金を払って留学する必要があるのかとさえ思っていました。そんな私が考えを変えたのには、3つ理由があります。1つ目は、早めに単位を取り終われそうだったことです。卒業までの空いた時間を使って何かしようという気になりました。2つ目は、研究室の同期・先輩の存在です。留学帰国後の先輩や、留学を目指す同期の話を聞いているうちに、私も興味を持ちました。最後に、時代の流れです。私は社会科学を専門としているのですが、世界の情勢に大きな影響を与えるであろう2024 年のアメリカ大統領選挙を間近で見たいと思い、留学を決心しました。

どうしてその国・大学を選んだのか

理由は大きく分けて 3つです。まず、大統領選挙を現地で体験し、各国の人々がどのように反応するのかを見たいという目的から、留学生の多いアメリカの大学を探しました。その上で、研究のレベルが高いところを絞りました。特に、私の専門は行動科学（数学のレンズを通して社会について考察する領域）でしたので、分野横断的な授業・ラボの選択肢がある大学を優先しました。最後は気候の良い場所を選びました。

大学生活の過ごし方・留学へ行くまでの準備

IPLANET や UH アドバイザー、特別支援室の学生サポーターなどやっていましたが、基本的には専門に集中していたため、3セメまでほぼ準備は行っていませんでした。2年夏に指導教員へ推薦状作成を依頼し、語学要件のTOEFL iBTを受験しました。4セメは、5セメ（留学前）で単位を取り終えられるように履修を増やしました。並行して、Coursera を使って英語で授業を受ける練習をしました。冬休 み中は、奨学金の願書作成と、留学先にいる先輩と コンタクトをとってお話を伺っていました。

留学生活のハイライト・大変だったこと

ハイライトといいつつ 2つあります。1つは死に物狂いで勉強したことです。ルームメイトも 1年間のみのMaster Programに参加しており忙しかったので、しばしば 2人で徹夜していました。一番追い込まれていた月は 1日17時間勉強して残りで睡眠と 食事・シャワーを済ませました。その分、院の授業 で A+を貰ったりポスター発表・論文執筆の機会に も恵まれたので頑張ってよかったと思います。もう1つは長期・弾丸含め旅行しまくったことです。大 陸鉄道版青春 18きっぷのようなサービスを使い、

冬休みに友人と北米を 1周して計 11都市を回りま した。加えて、飛行機が安い時期を狙ったり、友人の車で旅をしたり、アメリカ/メキシコ間は徒歩で国境を越えられるのでそちらまで足を延ばしたりしました。

留学を経て感じた変化

留学前は、行動に移す前に「本当に大丈夫だろうか」と過剰に不安になるタイプでした。しかし、留学先で常に人と対話し、意欲次第でどこまでも興味を追求できる環境に身を置いたことで、帰国後は「とにかくやってみよう」とポジティブに考える性格が強くなったと思います。ルームメイトが教えてくれた"YOLO (You Only Live Once)" という言葉通り、留学中は一期一会の出会いや機会の連続でした。それは東北大学で過ごす日常でも同じで、二度と訪れない今日という日を後悔なく生きたい、と強く思うようになったのです（それで各地で爆食いしてたら10kg太ったのはまた別のお話)。

授業や留学先で学んだこと

授業では、ゲーム理論、ベイズ統計学、公共政策、環境経済学、政治学など、幅広い分野に触れました。また、実験心理学研究室で助手をやってポスター発表を行ったり、旅行（ハイライト欄で詳述）も多く行きました。概して、とにかく話せば聞いてくれる、逆に言えば話さないと何もできないということを感じました。授業中のディスカッション班や旅行先のレストランで偶然隣のカウンターに座った人など、socialize していくと話せる人の輪が広がりました。

これから留学を志す人に一言

Life Is Short, so Enjoy It to the Fullest

現地スーパーで覚えておくと便利な単語3つ

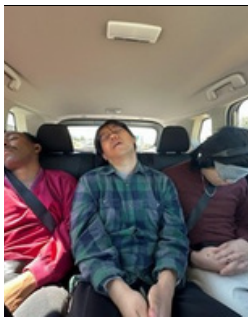
カフェで、For here or to go?（店内ですか持ち帰り ですか）という質問を覚悟しておきましょう。非常 に早口なので聞き取るのが大変です。他は大体 Yes と答えておけばいいのですが、この質問のみそれが通用しません。

友達ができた“最初の一言”

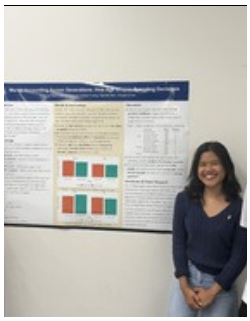
廊下ですれ違った だけでも、What's up? How are you today? せめて Hi くらいは言わないと、今日あいつ機嫌悪くね？ と誤解されてしまいます。

節約しつつ楽しむための現地ルール

Google Flightsで飛行機の価格を日単位で比較できます。 また、上述の鉄道は具体的にはAmtrakと言い、 $500 で 1か月使えるチケットがあります。加えて、複数の友達が行っている安全なところなら、教会に行ってみるのも手です。入信しなくても食事をふるまってくれるところもありますし、牧師のお説教もモチベーショントークとして面白かったです。



友人との車旅行中に寝落ち×3



研究室のチームでポスター発表しているところ

インドクラブ主催の Holi イベントでカラフルになっているところ

鉄道旅行中に車内で湯を沸かしているところ

文学部 × 欧州

憧れのイギリス留学

#文学部 #留年なし #イギリス #専門科目

岡本光里
文学部3年
留学開始時：文学部2年

プログラム	行き先	留学時期	期間
交換留学	イギリス イーストアングリア大学	学部2年1月～学部3年6月まで 2025年1月～2025年6月	6ヶ月間

留学のきっかけと動機

高校生のときから留学に憧れがあり、「大学に入ったら留学するぞ！」と思っていました。もともと小さい頃から母親の影響で海外の児童文学や小説を読んでいたため、海外で生活してみたいという気持ちがあり、高校で進路を決めて大学に入ってからは、専門である英文学を現地で学んでみたいとも思うようになりました。いきなり長期留学をするのは不安だったため、2 年の夏に FL でイギリス留学をしたのですが、それがとても楽しかったことから長期留学へのワクワクやモチベーションが上がっていきました。

どうしてその国・大学を選んだのか

英文学を学びたかったためイギリスに行くことは早めに決めていました。東北大学の協定校はイギリスには 3 つあり、その中からどこの大学に行くかを決めるときはかなり迷いました。語学要件や GPA ももちろん重要ですが、「自分がやりたい勉強ができるのはどこか」を考えた結果、文学研究に強いイーストアングリア大学に決めました。実は 2 年生の時に参加したFLの留学先もイーストアングリア大学で、同じ大学に行くのもつまらないかなと思ったのですが、事前に公共交通機関の使い方やキャンパス内のどこに何があるかが分かっていたことは長期留学で役立ったので良かったなと思っています。

大学生活の過ごし方・留学へ行くまでの準備

1、2 年生のときは授業と交響楽部の活動に専念していました。英語に触れていたのは国際共修の授業 や語学としての英語の授業だけでしたが、それでも かなりスピーキングやリスニングの能力を使うもの だったので身になったと思います。前述したように 2年生の夏にFLでイギリスに行ったのが初めての海 外経験でした。参加したときはすでに長期留学でま た来ることが決まっていたのですが、実際に行って みてたどたどしくても自分の英語が通じることを経 験し、長期留学の前に自信をつけることができまし た。

留学生活のハイライト・大変だったこと

楽しかった思い出としては、仲良くなったベトナム人の友達がベトナム料理をふるまってくれたことです。友達の友達、というような形でそのとき初めて会う人たちもいたのですが、アットホームな雰囲気ですぐに打ち解けることができてとても嬉しかったです。後日お礼に日本食を作った時もとても喜んでくれました。大変だったことは毎週の授業のディスカッションです。英文学の授業は留学生らしい人が1人もおらず、ネイティブのペースについて行

くのに毎回必死でした。現地の学生が中学や高校で学んできた予備知識が私にはほとんどなく、授業で扱う作品とは違う作品の参照をされても分からないことがよくありました。

留学を経て感じた変化

英語に対するハードルが自分の中でぐっと下がったように感じます。留学中は何をするにも英語で、それがつらい時期もあったのですが、英語を使うことに前ほど困難を感じなくなりました。もちろん「この表現合ってるかな？」「ちゃんと伝わるかな？」と不安に思うことは今でもありますが、以前よりも気軽に使えるようになったと思います。 それと同時に、よくある言い方にはなってしまいますが自分に自信がつきました。留学は今までの人生の中で一番大きな困難でした。その困難をくぐり抜けてきたと思うと、「もうなんでもできる！」というマインドになります。留学していた当時は気づきませんでしたが、留学を終えてから精神的に成長したと感じました。

授業や留学先で学んだこと

授業は文学系のものを２つと歴史の授業を１つ履修していました。ディスカッション形式の授業が多く、予習の量にも圧倒され正直かなり苦労しました。留学した当初は日本でも専門的な授業はほとんど受けていなかったため、留学先で専門分野を学ぶのは早すぎたかなとも思いました。ただ、帰国してからの授業で役立つ知識をこの時に得られたので結果的には満足しています。

これから留学を志す人に一言

留学と聞くとすごいことのように思えますが、あまり肩肘張る必要はないと思います。留学中は良くも悪くも予想外のことはたくさん起こり、つい他の人と比較もしてしまいますが、「自分なりの留学」ができることが１番いいのではないでしょうか。何があってもすべて自分の経験値になります。頑張ってください！

ホームシックになった時、私が救われた習慣

私は最初「とにかく英語に慣れなきゃ！」と思い日本語を使うことを避けようとしてホームシックになりました。結局日本語を避けるのはやめて、日本にいる友達と連絡を取り合ったり、通話で思いっきり喋ったりしてメンタルを安定させていました。あの時支えてくれた日本の友達には本当に感謝しています！

友達ができた“最初の一言”

一番親しくなったのは同じく留学生の子で、大学の中にあるコインランドリーで出会いました。私の方から「このイベント一緒に行かない？」とキャンパス内のイベントに誘ったことがきっかけでその後も交流が続きました。私は自分から誘うことは普段あまりしないのですが、あの時は勇気を出して誘ってみてよかったです。

節約しつつ楽しむための現地ルール

イギリスはスーパーにランクがついていて、お店ごとに物価が違います。M＆S や Waitrose が高級スーパーとされ、反対に Tesco や ALDI が割と安めのスーパーとして知られています。友達同士でキャンパスに近い激安スーパーの場所を共有し、一緒に買い物に行ったりしていました。

イギリスと言えばのフィッシュアンドチップスで す。

ロンドンに観光に行ったときの写真です。

友達が作ってくれたベトナム料理

キャンパス内にある湖の写真

「私はスペインに行く気がする」直感に導かれて

#スペイン #ヨーロッパ #第二外国語 #日本語教育 #文系院進

田中みのり
文学研究科 修士1年
留学開始時：文学部・3年

プログラム	行き先	留学時期	期間
交換留学	スペイン サラマンカ大学	学部3年8月～学部4年6月まで 2022年8月～2023年6月	10ヶ月間

留学のきっかけと動機

初めての海外は、高校 1 年生の短期アメリカ研修でした。異文化体験や語学学習など、様々な貴重な経験がありました。でも、その中で一番印象的だったのは、現地で活躍する日本人に出会ったことです。私もグローバルに自分のやりたいことにまっすぐ取り組める人になりたい！と憧れを抱きました。そのために、まずは大学生になったら長期留学に挑戦しよう、と思いました。…といっても、当時からこんなゴールから逆算するような計画性があったわけではありません。実際には漠然とした「長期留学への憧れ」くらいだったはずですが、今振り返るとその背景にはこんな理由があったんじゃないかなと思います。

どうしてその国・大学を選んだのか

スペインに興味を持ったのは、高校時代の世界史の先生のスペイン旅行思い出話で「いつかスペイン旅行してみたいな」という小さなきっかけでした。 大学生になって、第二外国語でスペイン語を選びました。当時は極めることなど想像していませんでしたが、英語以外の外国語を学ぶ初めての経験が楽しかったことは覚えています。 「留学」を意識し始めた大学 2 年に入るころ、「せっかくなら他の人が行かない留学先に」という言葉を聞いて、スペインが頭に浮かびました。しかも、専攻の日本語教育学の授業で、「新しい言語を学ぶ経験が日本語を教えるときに役立つ」という話を聞いたとき、スペインに行く自分がイメージできてしまったんです。なぜそこまで強い信念になったのか自分でも不明でしたが、スペイン留学がすごく腑に落ちる自分がいたことは事実です。その直感を信じました。

大学生活の過ごし方・留学へ行くまでの準備

紙幅の都合でスペイン語学習に絞って記述します。スペイン留学をめざした学習を始めたのは、2 年生のころでした。前期で「実践スペイン語」というコミュニケーションや試験対策を重視する授業に挑戦しました。全く話せずもどかしい日々でしたが、それでも新しい言語を学ぶことの楽しさは持ったままでした。後期の交換留学一次募集に応募してからは、本格的に試験対策に取り掛かりました。大学図書館のスペイン語関連の本、Youtube、ポッドキャスト、ラジオ番組など、使えるリソースは使い倒した気がします。また、「実践スペイン語」でお世話になった先生のご協力で、作文の添削や会話試験の練習に付き合っていただきました。2 年生の 11 月にA2、3年生の5月にB1レベルを取得しました。

留学生活のハイライト・大変だったこと

2 年ほどしか学習していないスペイン語で日常生活や授業・課題をこなすことは決して簡単ではありませんでした。全く話せず悔しい思いをしたり、試験勉強を投げ出したくなる日もありました。それでも、まるで中世ヨーロッパにタイムスリップしたかのようなサラマンカの街並みと、比較的安定した気候、そして暖かい友人に恵まれ、穏やかに過ごしていた記憶のほうが強く残っています。環境として安心感のある留学先だったことは本当に幸運だったと思っています。

留学を経て感じた変化

留学先では、新しい人に出会う機会がとても多く、必然的に自己紹介の機会も増えます。そのとき、「何が専門なの？」と大体聞かれます。私は、La enseñanza del japonés como lengua extranjera (外国語としての日本語教育)と答えます。さて、このあと大抵次に来る質問は、「じゃあ、日本語の先生になるの？」。正直、「それはまだわかんなくて… うちの研究室に入って実際に教師になる人はそんな多くなくて…」と言いたいところです。が、そんな語学能力もないし、初めましての会話で歯切れの悪いことを言うわけにもいかず、「はい」と言い続けるしかありません。気づいたら、大学院に進学して、日本語教育の道を歩み続けている自分がいました。留学先での半ば無理やりな刷り込みが、高校生の頃憧れた「グローバルに自分のやりたいことにまっすぐ取り組める人」に私を近づけているのかもしれません。

これから留学を志す人に一言

興味があるなら、その直感を信じてみると、いいことあるかもしれません。今はわからなくても、思わぬ未来が開けるかもしれません。

現地スーパーで覚えておくと便利な単語3つ

"bolsa"：レジ袋のこと。"bolsa?"と聞かれたら袋はいりますか？ということです。 "con tarjeta."：「カードで」という意味。お支払いのときにマストのフレーズ！ "hacendado"：私の最推しスーパー"mercadona"のプライベートブランド。安くてオススメ。ぜひパッケージをチェックしてみてください。

沈黙はNG？留学先の“間”の感覚

私の経験上の予測ですが、何も言わずに黙っていると「わかっている」と認識され、ふと質問が来た時に何もできず撃沈します。会話相手や親密度にもよりますが、会話の中でよくわからないときは「どういうこと？」 とか、聞き取れた言葉だけ繰り返して「〇〇って何？」「〇〇がどうしたの？」とか、簡単なことで いいのでとにかく会話に入っていけるとベスト！

危ない目に遭いそうになった話と回避法

ヨーロッパはスリが多いで有名です。パリで重いスーツケースを持ってくれた人が、実はスリ狙いで未遂にあいました。本当の善意かわからない行動は本当に厄介で、見抜くのは至難の業です。いかなる時も貴重品だけは人に触れさせないことがとにかく大事ですかね…。

サラマンカの街並み。ここは中世でしょうか。

私が通っていた文献学部の建物。宮殿？

定番のパエリア。スペイン料理は本当に美味しい！

友人宅でパーティー。国や言語を超えて語る夜も良い思い出です。

本当の夢を教えてくれた「遠回り」

#フィンランド #夢の更新 #遠回りの価値
#目標達成できない＝失敗、ではない #意味は自分でつくる

川名里沙
卒業生
留学開始時：文学部人文社会学科 学部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 タンペレ大学	学部3年8月～学部3年1月まで 2023年8月～2024年1月	6ヶ月間

留学のきっかけと動機

「自分の専門領域と将来の夢のギャップを埋めたい」これが、留学を決めた理由です。当時の私は、女性の社会進出や子どもの発達、人格形成といったテーマに関心がありました。しかし当時専門だった行動科学は、社会問題を数的な手法で分析する学問。学ぶ楽しみはありつつも、これらのテーマの研究に欠かせない「データの奥にある、人の思いや社会を定性的に捉える視点」を扱いきれないもどかしさをずっと感じていました。そこで、自分の専門領域の学びに不足している視点を補強したいと考え、留学を決意。教育やジェンダー平等といった分野を多角的に学べる環境に身を置くことで、自分の関心をより広い文脈で捉え直したいと思ったのが、留学の一番の動機です。

どうしてその国・大学を選んだのか

ひとことで言えば「学びたいことから逆算して辿り着いた大学」でした。特定の国や大学への強い思い入れがあったわけではなく、まず学びたい内容を洗い出し、それらを幅広くカバーできる大学を条件に入れました。さらに、当時の英語資格試験のスコアで現実的に挑戦できる範囲にも絞り込みました。結果、条件に最も合致した大学が留学先のタンペレ大学だった、という流れです。行きたい場所よりも学びたい内容を優先した選択でした。

大学生活の過ごし方・留学へ行くまでの準備

専門外の分野への留学だったため、事前準備には特に力を入れました。図書館で関連分野の書籍を読んだり、興味のある全学教育科目を自由聴講したりして、基礎知識を身につけるよう努めました。また、留学が人生初の一人暮らしになるということもあり、家事全般や生活管理の練習にも意識的に取り組みました。学問・生活の両面である程度自立した状態で留学を迎えられるように、様々な面で準備に奔走した期間だったと感じています。

留学生活のハイライト・大変だったこと

留学中、最大の試練となったのは、とある授業をきっかけに将来の目標が大きく変わってしまったことでした。異文化交流の授業を通じて母国・日本を相対化して捉える経験をしたことで、自身の中に潜在していた「本当にやりたいこと」に気付いてしまったのです。留学前に思い描いていた目標とは異なる方向に心が動き始め、「この留学は自分の人生にとって何の意味があるんだろう」と自問する日々が続きました。履修制度の柔軟さに救われ、新しい関心に近いモジュールへと軌道修正はしましたが、留学そのものへの意味づけが揺らぎ、気持ちが不安定になることも多くありました。それでも、将来の自分に何かひとつでも残せる学びはないかと模索し続けた時間は、自分と向き合い学びを能動的に掴む力を

培った、今の自分にもつながる過程だったと思います。

留学を経て感じた変化

「目標どおりにいかないことは失敗ではない」「どんな経験も、自分次第で意味を持たせることができる」という価値観を得られたのが、留学の一番の変化であり収穫だったように思います。この留学で私は、当初の目標を達成するどころかそれを失い、時には「日本に残っていた方が、この夢は早く叶えられたのではないか」と迷い、留学を選んだ自分と選ばなかった自分との狭間で揺れることもありました。しかしその過程で、自分が本当に心動かされるテーマや、見過ごせないと感じる社会の違和感が、次第に輪郭を持ち始めたように思います。現在では、その留学中に芽生えた新しい夢を追うため、英国の大学院で学びを続けています。この進路を選んだのも、このときの揺らぎがあったからです。留学で感じた「不完全燃焼」が、今もなお、私を前に進ませるエネルギーになっています。

これから留学を志す人に一言

留学は「成功する」ための挑戦というより、「自分を更新する」経験だと思います。思い描いていたものと違う夢に出会ったとしても、その変化を恐れずに受け止めてほしいです。

ホームシックになった時、私が救われた習慣

ホームシックになったときは、強引に前向きになろうとはせず、また無理に英語を使おうとはせず、日本語で日記を書いていました。肩肘張らずに自分の感情を母語で整理する時間が、気持ちを落ち着かせてくれたように思います。

日本人がやりがちな誤解されやすい行動

日本で人混みに割って入るときなどに自然に行う、手刀を切る仕草。留学先で行ったときに一度「手を振り上げた」と誤解され、場の空気が少し張り詰めたことがあります。素直に「Sorry」と声をかける方が安心です。

クレカ・現金・決済方法の正解

キャッシュレス決済主流の国に限った話になるとは思いますが、デビットカードやプリペイド式カードを選ぶのがお勧めです。上限が決まっているので使いすぎ防止の癖も付きましたし、使った額と残高が可視化されたことで、お金の管理がしやすくなりました。

なにかと用事で訪れていたヘルシンキ。街の中心にある図書館Oodiで、多様な人が同じ空間で思い思いに過ごす様子を横目に勉強した、「個」を尊重するフィンランドらしさを体感した経験です。

フィンランドでできた友人と、ハイキングで採ってきたきのこを使ってスープ作り。パンとチーズを囲んでおしゃべりした時間は、何気ないけれど忘れられない思い出です。

IPLANETの活動でチューターとして関わってくれた留学生と、イタリアで再会。「あのときのお礼」と自宅に泊めてもらい、現地人ならではの名所を案内してもらえた貴重な経験でした。

文学部 × アジア

「人体実験」の地で見つけた目標――”Ăn bẩn sống lâu”の言葉で書き換えられた私の人生地図

#ベトナム #ハノイ #インターン #英語は通じない
#それでも気持ちは通じる

石嶋 大輝

文学部 行動科学専修 4年
留学開始時：文学部 行動科学専修 3年

プログラム	行き先	留学時期	期間
交換留学	ベトナム ベトナム国立大学ハノイ校	学部3年9月～学部3年1月まで 2024年9月~2025年1月	5ヶ月間

留学のきっかけと動機

大学受験の際に交換留学の制度を知り、漠然とした憧れを抱いていました。しかし、当初は視野が狭く留学自体を目的化しており、行きたい国や学びたい分野などは何も考えていませんでした。 研究熱心な理系学部の友人が多く、自分の勉学への向き合い方や大学生活にある種のコンプレックスがあった、というのも動機の一つです。人並み以上には英語に触れていたので、それを活かし、自分の大学生活をより充実させる手段として考えたのが今回の留学でした。 大学入学後は1年次から国際交流を楽しんでいましたが、第二外国語を筆頭に学業成績が芳しくなかったため、2 年生の夏休み頃までは半ば留学を諦めていました（汗)。その頃軽い気持ちで申し込んだ留学アドバイジングにて、最低条件はクリアしていることが発覚し、周囲の応援もあり留学を決意しました。

どうしてその国・大学を選んだのか

実のところ、ベトナムは当初の第三希望の行き先でした。インドネシア、タイ、ベトナムの順に志望しており、私自身も行き先がベトナムということに驚いたほどです（笑)。 日系企業の進出が多く、将来的にもまだまだ国力の成長が見込まれる国々という意味で東南アジア地域を選び、学習リソースの豊富さや学生のレベルに魅力を感じたそれぞれの国の最難関大学を志望しました。

大学生活の過ごし方・留学へ行くまでの準備

国際交流サークルに所属し、留学生のチューターを務めました。 留年せずに卒業することを目指し、留学前に取得可能な単位をすべて取り終えるために綿密な履修計画を練り、毎学期 30 単位前後の履修をしました。 ベトナム語の勉強は全くせずに行きました。どれだけ自然に学べるか、ある種の人体実験がしたかった、と言えば聞こえはいいですが、言語はできるに越したことはありません。時間をつくって現地語の基礎を身につけてから入国すべきだったと反省しています（汗)。

留学生活のハイライト・大変だったこと

「ベトナムの東大」にも関わらず、学生含め学内で英語がほぼ通じない状況に衝撃を受けました。ベトナム語が分からないまま入国してしまったので、人の温かさと翻訳機に助けられる毎日でした。 多くの人が気になるであろう衛生面、生活面に関して

は、私にとって大きな問題にはなりませんでした。タイトルにある”Ăn bẩn sống lâu”は直訳すると「汚いものを食べると長生きする」という現地の言葉で、今の私の座右の銘でもあります。ある種の怖いもの見たさが私の原動力でしたので、屋外のプラ椅子に座ってカエルでもカタツムリでもなんでも食べて、ベトナムの食の豊かさに感激したほどです。体が受け付けるかは行ってみないと分からないので、手放しに皆さんに勧められるものではありませんが…。

留学を経て感じた変化

ベトナムという国、そこに住む人たちに魅力を感じ、今後の人生の軸になろうとしていることが最も 大きな変化だと思います。留学前は正直なところ、 今回の留学を単なる異文化の中で自分の適応力を試 す機会だと考えていましたが、現地で活躍する日本 人の方との交流を通じて将来的にもベトナム、ひい ては東南アジアをフィールドに働きたい、という新 たな目標ができました。また、自分の心身の強靭さ に自信を持てました。引っ越し当初、出費を渋って 布団を買わずに寝冷えした際以外、体調不良とは無 縁の留学生活でした。幼少期は病弱だった私にとっ て、自分の心身のコンフォートゾーンが日本から東 南アジアまで広がったのは大きな収穫でした。

授業や留学先で学んだこと

英語での学習を前提として留学したものの、ベトナム語が話せなかった私が選べる英語開講の講義は 20 科目程度でした。授業は講義スタイルのオーソ ドックスなもので、日本の大学とあまり変わらなか ったです。 しかし、聴講のスタイルで日本語学科 やＭＢＡの講義にも入れてもらえたので、結果的に は学業面も大満足でした。加えて、現地の日系企業 でインターンシップの機会を頂き、ベトナムの社会 や働き方の一端に触れられたのも今後の社会人生活 の糧になると確信しています。

これから留学を志す人に一言

人や情報へのアクセスが容易な現代では、留学に行かなくても本や対話などを通じて他人の人生を追体験し、知識を深めることは可能です。東北大で腰を据えて 4 年間学ぶ中でも、インバウンドの留学生や日本で学ぶ学生から様々な刺激を受けられるのは言うまでもないでしょう。 しかしながらベトナムの 地で自ら見て、聞いて、体験したことこそが今の自 分の価値観や思考の根幹にあると私は確信していま す。どの国にも理屈を超えた魅力があると思いま す。半年、あるいは一年という期間は人が大きく変わるには十分な時間です。ぜひとも、遠いどこかで未知の世界を存分に味わい、新たな目標を見つけ、より豊かな人生に向けたスタートラインに立ってください。

ホームシックになった時、私が救われた習慣

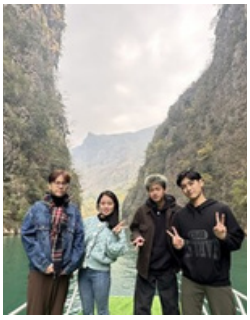
ホームシックというほどではないですが、湯舟が恋しくなった時に日系ホテルの大浴場を利用していました。テレビが見れるサウナもあり、そこで知り合った日本人とご飯を食べに行くこともあったので、気分転換に良い場所だったと思います。

ルームメイトと揉めた時のリアルな対処法

二 段ベッドの上に寝ていたのですが、夜中にレポート を仕上げていたら下で寝ているルームメイトに タイ ピング音がうるさいと注意されました。彼は英 語が 分からない学生だったので、"Xin lỗi"（ごめん なさ い）と言い平謝りしました（汗）。

ルームメイトとの食事風景 現地日系企業に訪問した際の写真

旧正月を祝う花火



年末年始に友人と行った山間部への旅行

強くてニューゲーム？留学は就活に有利なのか？

#ドイツ #4年生から #円安辛い #就活

高嶋康成
教育学部 留学開始時：教育学部臨床心理学コース・4年

プログラム	行き先	留学時期	期間
交換留学	ドイツ ハイデルベルク大学	学部 4 年 8 月～学部 4 年 7 月まで（留年しています） 2024年7月～2025年7月	12ヶ月間

留学のきっかけと動機

（動機）幼い頃から大学での長期留学に憧れていたこと。 （きっかけ）最後の大会が終わって部活を引退したから。 元々、小中高全て短期留学していたので大学生では長期留学したいとずっと思っていましたが、入学した時はコロナ禍で留学が不透明な時期だったので、留学ではなく部活に専念しようと方針転換しました。そして、3 年生前期に部活の最後の大会を終えた後、3 年生後期に出願すれば 4 年生後期からギリギリ留学ができると気づき、長期留学を諦めたくない一心で急いで申請しました。正直、4 年生後期からなら半年行って留年せず卒業するのが一般的だと思いますが、留年しても、海外で就活するとしても、幼い頃から憧れていた 1 年間の長期留学をしたいという思いは変わらず、結果 1 年間で申請し、留年することになりました（笑）。

どうしてその国・大学を選んだのか

昔、両親がドイツ留学に行っており、家族ぐるみの友人がいる馴染み深い国でした。さらに、私が臨床心理学を学んでおり、当時のハイデルベルク大学に私の興味のある分野で著名な教授が在籍しており、その先生の講義を受けたいと思っていたのでハイデルベルク大学に留学しようと決めました。

大学生活の過ごし方・留学へ行くまでの準備

（学部1~3年前期）部活一本 （学部3年後期~4 年前期）留学が決まるまで就活、決定後は教授に連絡をとり、開講されている学部・大学院両方の講義を受講できるように調整。ドイツ語の勉強が捗らない。

留学生活のハイライト・大変だったこと

【0からのドイツ語】 一番大変だったのは、ドイツ語です。第二外国語はスペイン語だったため、ドイツ語には全く触れてきませんでした。その為、自分が何に苦労しているのかもわからない状態でした。毎週 2 回のドイツ語語学授業、毎日友人とタンデム（1on1）での言語交流)、独文専攻の友人からのドイツ語文法個人授業を通して、日常会話はドイツ語でできるようにを目標に頑張りました。【強 くてニューゲーム？留学は就活に有利なのか？】 私は 25 卒は国内で、26 卒は海外で就活をした人間です。しかもガクチカは部活の話なのでちょうど対照実験のように 25 卒のESに留学が追加されたのが 26卒就活でした。結果は、25 卒ベンチャー・メ ーカー内定に対し、26 卒 BIG4 コンサル複数内定と 内定先の競争難易度だけで考えると"留学は有利"で

した。この差は、キャリアフォーラムという特殊なルートが留学することによって使用可能になったからだと思います。もし就職の兼ね合いで留学に不安を感じている方がいたら参考にして頂けたらと嬉しいです。

留学を経て感じた変化

1 番の変化は、留学先で新しい生活環境を作る中で自分の得意・強みを理解することができた点です。留学はこれまでの環境や人間関係を母国に残して留学先で 0 から新しい生活をスタートさせます。そのため、自分の留学先での行動を通して、自分の興味・価値観・コミュニケーション能力・行動力などの強さ・弱さを他の人との比較から理解しやすく、日本では気づかなかった強みや大事にしていることを認識できたことが大きな変化だと思います。

授業や留学先で学んだこと

【大学】 ハイデルベルク大学の留学生は専門分野 に関わらず医学部を除く全ての講義を受けることが できます。そのため、先述した臨床心理学だけでなく、ナチ・ホロコーストの歴史や手記などドイツならではの講義も受講でき、自分の世界が広がりました。 【生活】 私はErasmusの学生団体に所属し た為、ヨーロッパ中の様々な学生と交流できました。友人らの「よく遊び・よく学ぶ」メリハリのつ け方が印象的でした。

これから留学を志す人に一言

交換留学の一番の魅力は"自由度の高さ"だと思います。何をするのもしないのも自由！あなたらしい留学を楽しんでください！

留学先で“地味に困ったこと”とその対処法

「太陽が恋しくなる」ことです。ヨーロッパの冬は曇りが多く太陽が出ません。その為、太陽の光が得られず気分が沈んでしまうことがありました。対処法は、ホームパーティやクリスマスマーケットに行くことです。ビタミン剤を飲んでる人もいました。

英語が完璧じゃなくても友達ができた秘訣

「英語が完璧じゃなくても友達ができた秘訣」 私は英語もドイツ語もほとんど話せないまま留学しました。その為、「とにかく話し続ける」をマイルールに掲げてめちゃくちゃな英語やドイツ語を話していると、イギリス人とドイツ人に捕まり、”英語・ ドイツ語ができないキャラ”を確立し、ネイティブチェックを受け続けることができました。向こうはネイティブなんだから聞き取ってくれという強い心でビビらず話し続けると友達ができるかもしれません。

クレカ・現金・決済方法の正解

私はwiseでク レカ作りましたが、レートが良く、アプリで管理ができるのでおすすめです！

クリスマス祝いのパーティーが必ずあります。

隣町に桜がたくさんあります（謎）。

毎週日曜日は勉強の日でした。

カラオケのような気軽さでクラブに行きます。

エリートじゃない人のフィンランド留学チャレンジ

＃北欧 ＃フィンランド ＃オウル ＃教育 ＃英語

保坂夢
卒業生
留学開始時：教育学部教育科学科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 オウル大学	学部2年9月～学部3年5月 2022年9月～2023年5月	9ヶ月間

留学のきっかけと動機

国際交流に興味を持ったのは、小学校の頃通っていた英会話スクールです。ブラジル人学校のお祭りに行く機会があり、初めて嗅ぐ美味しそうな屋台のご飯の匂いやたくさんのブラジル人の方々の楽しそうな会話が溢れる空間が印象的で純粋に「海外の文化をもっと知りたい・生活してみたい」と思いました。 留学をしてみたいと心の中では長年思っていたものの、中高と部活に命をかけすぎており時間と心の余裕が全くなかったため「大学で長期留学しよう！」と意気込んで入学し、留学を志しました。なので、何かを学ぶために留学を決めたというより、留学自体の強い憧れが先行してしまっていたという感じです。

どうしてその国・大学を選んだのか

上記のように憧れが先導して決めてしまった留学だったので、フィンランドにした理由を優先度が高い順に並べると、①校内選考当時で受けられる語学要件の範囲だった、② 英語で授業を受けたかった、③「教育先進国」として有名なフィンランドで勉強してみたかった、④ 英語教育の様子を見たかった、⑤北欧の文化が好きだった、になります。北欧 のカルチャーが大好きだったのは紛れもない事実な ですが、1 年で学内選考に応募したのでやはり考えるべき優先度としてはこの順番でした。またその中でも、オウル大学にした理由としては、過去に教育学部の先輩が何度か留学をされていてオウルの学校を見学できるという体験談を拝見し興味がわいたからです。

大学生活の過ごし方・留学へ行くまでの準備

1 年生からアカペラコーラス部に所属し、1、2 年生では積極的に活動していました。1 年の冬に交換留学が決まってからは、オンラインの短期留学(当時はコロナ禍でオンラインでした。)に参加したり、 大学が提供している英語を学ぶプログラムに参加し たり、留学生のチューターをしたりと語学力を上げ るための活動をしていました。

留学生活のハイライト・大変だったこと

自分の英語力が足りなくて、会話についていくことがとても大変でした。大学の授業では、完全一方向的な授業というのはなく、どの授業でも必ず意見を周りと交換し合う場がありました。会話についていけないし、ついていけたとしても自分の意見をうまく言えずにいて周りとのレベル差に落ち込みました。留学序盤で、フラットメートが呼んだ友達複数人でブランチがあり混ぜてもらったのですが、全く周りの会話についていけず、さらに同じ国の友達同

士での盛り上がりに混ざれず、ひたすらご飯を食べ続けた記憶があります。(笑)

留学を経て感じた変化

様々なことに寛容になったというのと東北大学内の留学生への思いやりがより増したと思います。留学を通じて、自分が知らない文化や価値観を持つ人々と関わることができ、自分の当たり前が当たり前じゃないことに気づきました。物事の考え方や、将来の進路など「こうでなくてはならない」という自分の中にあった凝り固まった意志がだいぶ柔軟になったのではないかと思います。また留学生への思いやりは、自分が留学先でとても親切にしてもらえたおかげで、現地での経験が素敵な思い出になれたので、それを東北大学でも還元したいと思うようになりました。

授業や留学先で学んだこと

ITE(Intercultural Teacher Education)という異文化理解や国際性に重きを置いた教員養成コースの学生と一緒に授業を受けていました。英語で提供され るコースのため、フィンランド人だけではなく様々 な国の学生で構成されていました。履修した授業の 中には小学校や幼稚園に訪問して何かプロジェクト ができるというものもあり現地の学校教育の様子知 れる貴重な機会でした。

これから留学を志す人に一言

留学したいという素敵な気持ちとちょっとの勇気があれば留学への挑戦は誰にでも開かれていると思います！応援しています！

持って行って正解だった／不要だっ たもの

寒い地域に行く方は圧倒的にヒートテックです！極暖が大大大活躍しました。また、日本の味が恋しくなった時の為に、和風だしやお吸い物の素などを持って行くといいと思います。

英語が完璧じゃなくても友達ができた秘訣

私 は料理やお菓子作りが大好きなので、よくフラットメートや友達にお菓子をおすそ分けしていました。そのおかげで、お菓子繋がりで仲良くなれた人もいます。英語があまり上手ではない方だったし、私も完璧ではなかったのですがお菓子好き同士で仲良くなれました。

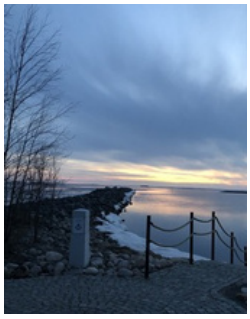
節約しつつ楽しむための現地ルール

北欧は物価が高いことで有名ですが、スーパーに行けばお手頃な価格で売っています。特にお野菜、乳製品が安い印象でした。お野菜は量り売りで、食べきる量だけ買えるのでしっかり節約になります。最初は量り売りの仕方が分からず、他の人を観察していました (笑)

湖のほとりでよくソーセージを焼いて食べていました。

成人式にでられなかった私の為にオウルで成人式を開いてくれました！

小学校で日本文化の紹介をし、折り鶴を教えました。子どもたちが楽しそうに聞いてくれたのを覚えています。



大好きなビーチです。冬はこのビーチも凍ってしまいます。

法学部 × 欧州

ドイツに鍛えられた1年間

#ドイツ #長期留学 #旅行 #ヨーロッパ #留年・休学なし

西村 大吾
法学部4年
留学開始時：法学部3年

プログラム	行き先	留学時期	期間
交換留学	ドイツ ハイデルベルク大学	学部3年3月～学部4年2月 2024年3月～2025年2月	12ヶ月間

留学のきっかけと動機

大学に入学するまで海外経験がなかったため、漠然と留学に挑戦してみたいと考えていた。長期留学を決断したきっかけは、1 年生の春休みに参加した SAP（短期留学）プログラムで、4 週間イギリスに滞在したことだ。実家暮らしで日本を出たことのなかった私にとって、イギリスでの生活や授業はすべてが刺激的で、より長期間にわたって海外に身を置き、日本とは異なる環境の中で学びたいと強く思うようになった。さらに、国際法模擬裁判サークルに所属していたこともあり、自身の専門性をより深めるため、国際法の中心地とされるヨーロッパで学んでみたいと考えるようになった。周囲の先輩が 1 年間の留学を経験し、学問的にも人間的にも大きく成長していく姿を間近で見たことも、長期留学を決意する上で大きな後押しとなった。

どうしてその国・大学を選んだのか

ドイツには、ビールやクリスマスマーケットなど多様で魅力的な文化があり、それらを本場で体験してみたいと考えたから。また、ハイデルベルク大学 は学生寮や夜遅くまで利用できる図書館・食堂な ど学習環境が整っている点に加え、国際法分野で世 界的に評価の高い研究所が授業の監修をしており専門分野を深く学ぶ上で理想的な環境だと感じたから。

大学生活の過ごし方・留学へ行くまでの準備

留学後に留年や休学をせずに卒業することを目標とし、法学部に履修単位の上限がない点を生かして、2 年後期までに卒業に必要な 129 単位をすべて修得した。また、留学先では英語開講の授業を履修する予定であったため、サークル活動では英語の模擬裁判大会に出場し、授業でも英語開講の専門科目を積極的に履修するなど、実践的な英語力の強化に努めた。

留学生活のハイライト・大変だったこと

夏休み中、留学先で住居を失い、家探しと引っ越しを強いられたことだ。留学先大学の手続き上のミスにより、1 年契約で申請していたはずの寮が、実際には半年契約となっていた。鍵の引渡し時、契約書がドイツ語で書かれていたことから内容を確認しないまま契約書に署名してしまい、その時点では契約の誤りに気付くことができなかった。モロッコ旅行中、大学から突然連絡を受け、やむを得ず旅程を中断しドイツへ帰国。ドイツ人の友人宅に約 1 週間居候しながら、住居探しと大学との交渉に奔走した。その結果、大学側から、従来とほぼ同程度の家賃の住居を紹介してもらうことができた。この経験を通じて、英語が通じる環境であっても、契約等の重要な手続きは現地語で行われる現実を痛感した。

同時に、海外で生活する以上、自分が不利な立場に立たされないよう、何事も納得するまで確認し、慎重に判断すべきだと感じた。

留学を経て感じた変化

留学を通じて、精神的に大きく成長したと感じている。ドイツでの生活は、日曜日にはほぼすべての施設が閉まり、電車は時間通りに来ず、滞在許可の申請ルールが突然変更されて数か月待たされるなど、予想外の出来事の連続であった。身近に頼れる人がいた環境から一転し、周囲はドイツ語話者ばかりで、聞けば教えてもらえるものの、語学力の低さから細かなニュアンスを十分に伝えられず、多くの場面で自分自身の判断と対応が求められた。失敗や無駄な出費もかなり多かったが、トラブルが起きても自ら解決する力と、些細なことでは動じない精神力が身についた。

授業や留学先で学んだこと

環境法やビジネス関連の国際法を中心に、英米法、中国と EU の国際関係論、南アジア政治史など、法学・政治学の幅広い分野を学んだ。課外活動では、語学学校でドイツ語を学んだり、大学のカルチャースクールでラテンダンスに挑戦したり、友人の紹介で現地の日本食レストランのキッチンスタッフとして働くこともあった。また、休日にはヨーロッパ各地を旅行し、学割を活用して各国の美術館で名画を鑑賞することで、歴史や文化への理解を深めた。

これから留学を志す人に一言

交換留学は、準備も含めると正直コスパもタイパも良くないかもしれません。しかし、海外で自分の時間を自由に使い、いろいろなことに挑戦できる経験は、人生でそう何度も得られるものではありません。留学に行ってみたい気持ちがあるなら、ぜひ思い切って挑戦してみてください。やらない後悔よりやって大成功！

留学先で“地味に困ったこと”とその対処法

留学中に日本での就職活動を並行して行っていたが、 面接は日本時間で設定されることが多く、時差 の影 響で深夜や早朝に対応せざるを得なかった。生 活リズムを一時的に日本時間に寄せるなど、睡眠時 間を調整しながら、気合いで乗り切った。

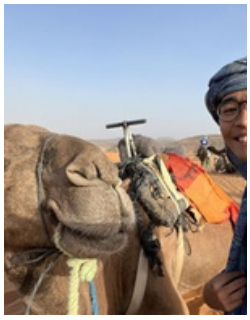
ルームメイトと揉めた時のリアルな対処法

ル ームメイトが自分の調味料や購入した野菜を無断で 使っていた。そこで、食材は買い置きしすぎない、 使われたくないものは共用スペースではなく自室に置く、問題が起きた際には曖昧にせず、きちんと意思表示をすることを気をつけた。

節約しつつ楽しむための現地ルール

現地スー パーを積極的に活用すること。ヨーロッパで外食を 続けているとお金がいくらあっても足りないので、 旅行中もスーパーで食材を調達し、自炊していた。 現地の人が普段食べているものを選ぶのも、ローカ ルな生活を体験できているようで楽しかった。

スペインのトマト祭りに参加した写真



モロッコ・サハラ砂漠でラクダに乗った写真

パリコレで仲良くなったモデルたちとの集合写真

大学のハロウィンイベントで仮装した写真

法学部 × 欧州

「当たり前」の枠を壊し、新たな自分と出会う時間

#ドイツ #パン生活 #移民政策 #英語で受講 #法学部

伊藤美怜
法学部4年
留学開始時：法学部2年

プログラム	行き先	留学時期	期間
交換留学	ドイツ パダボーン大学	学部2年9月～学部3年7月まで 2022年8月～2023年7月	11ヶ月間

留学のきっかけと動機

高校 2 年生の時、学校主催の短期研修でアメリカのボストンを訪れたことが転機となりました。店員さんに話しかけられてうまく反応できなかった悔しさや、同世代の学生が講義で堂々と主張する姿に刺激を受けました。仙台で生まれ育った私には衝撃的な出来事ばかりで、もっと知らない世界を見たい！というワクワクが生まれました。高校生の頃からの夢であった海外での長期滞在と海外大学での生活を叶えるべく、東北大学を志望校に選びました。そして晴れて入学をし、学部 1 年生時には応募を決意しました。自分のコンフォートゾーンから抜け出し、環境を変えることで新たな経験と気づきを得たいと漠然と考えていました。

どうしてその国・大学を選んだのか

ドイツのパダボーン大学を選んだ大きな理由は、小中規模都市で移民と現地住民との共生がどのくらい進んでいるのかを自分の生活を通じて確かめたいと思ったからです。多文化共生や難民支援に関心があった私にとって、実際の現場で学ぶ絶好の機会でした。また、パダボーン大学は英語開講科目が豊富で、交換留学生への支援が手厚いことでも知られていました。バディシステムがあり、渡航前から現地学生が連絡をこまめに取ってくれたため、安心して留学を始めることができました。また、慕っていた先輩がパダボーン大学に留学していたことや、先生からのアドバイスも大きな支えでした。

大学生活の過ごし方・留学へ行くまでの準備

学部 1 年生の時から留学を目指して準備を始めました。国際交流団体 IPLANET というサークルで留学生支援の活動に携わり、異文化理解や語学力向上のための経験を積みました。また、GCS のカウンセリングを利用して、実際の留学経験者から詳しい話を聞き、漠然としていた留学方法の選択肢を具体化させることができました。留学する前には、多くの先生方、先輩方、友人に相談をして、いくつも背中を押してもらう言葉をかけていただきました。経験者や同じ気持ちを持つ周りの学生との情報共有を積極的に行い、不安を一つずつ解消していきました。こうした準備が、留学への決意を固めてくれました。また法学部の英語開講科目を積極的に取り、英語で講義を受ける環境に慣れておくように心がけました。

留学生活のハイライト・大変だったこと

留学中最も印象的だったのは、授業で「日本とドイツにおける移民政策の比較」をテーマに論文を作成し、難民に関する行政手続き担当者や難民キャンプ

管理者に直接ヒアリングできたことです。日本では得られない当事者の声を聞き、自分の興味分野をさらに具体化させることができました。一方、大変だったのは初めての自炊やドイツの冬の気候、あるあるですが文化の違いでした。一人旅ではバスや電車の遅延などのトラブルにも見舞われましたが、全てを自分で対処することで、判断力や行動力が身につきました。予想通りには推移しない日々でしたが、様々な時期を乗り越えて確実に成長できたと感じています。

留学を経て感じた変化

今振り返っても交換留学は精神的にも体力的にも自分を大きく成長させてくれた経験でした。何事にも怯まずに挑戦する度胸と行動力が身につき、将来海外生活をする上でこれから学ぶべきことや、日本の良いところをたくさん再認識する機会になりました。世界中から集まった留学生と交流する中で、お互いの話を聞き合い伝えようとする姿勢の大切さを学び、自分が日本でどれだけ他の人たちに支えられていたのかを実感しました。この経験は今後の自分のキャリアや人生設計を考える上でなくてはならない判断材料となり、きっと今後このかけがえのない経験が何倍にも膨らみ、活きてくるのだろうと確信しています。

これから留学を志す人に一言

留学は自分のコンフォートゾーンから抜け出す勇気が必要ですが、そこで得られる経験や気づきはその後の人生の財産になります。完璧な準備完了を待つ必要はありません。大切なのは、知らない世界を見たいというワクワクした気持ちです。困ったときは周りの人に助けを求めることも大切です。皆さんが素敵な学生生活を送られることを心から祈っています。応援しています！

現地スーパーで覚えておくと便利な単語3つ

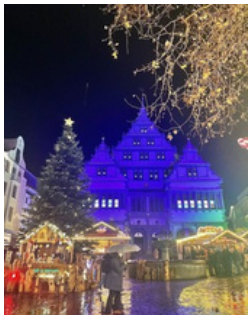
①mit Karte bitte 基本カード払いをしていたので、このフレーズは毎回使用しました ②Ich hätte gern…+希望の量+物 魚をグラムで買うときには 勇 気を出してこのフレーズで言うか、書いたメモを見せていました ③Haben Sie…?自分でどうしても商品が見つけられないときに使用。

日本人がやりがちな誤解されやすい行動

「言 わなくても伝わるはず」という無意識の期待です。 日本では行間を読む文化が根付いていますが、他の 国では通じません。郵便局で私宛の郵便物が目の前 にあるのに、「受け取りたい」とはっきり言わなか ったため、いつまで経っても渡してもらえず、文化 の違いを痛感しました。

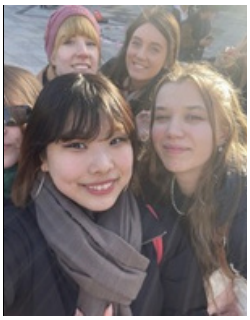
危ない目に遭いそうになった話と回避法

留学 初期、電車の正確さを信じて疑わなかった私は遅延 の末に隣町で終電を逃しました。深夜 1 時まで待っ てやっと来た電車はまさかの回送。治安の悪い駅で 酔っ払いに囲まれ身の危機を感じ、最終的に 1 万 5 千円のタクシーで家まで帰ることになりました。 「待っていても来ないものは来ない」の教訓を得ま した泣



パダボーンのクリスマス期間のデコレーション

最寄りのスーパーでよく買っていたパン



クラスのメンバーとの写真

グラナダのアルハンブラ宮殿に行って撮った写真

法学部 × 北欧

まだ意味づけができていない留学

#北欧 #フィンランド #現地語 #コミュニケーション #自然

鈴木麻央
法学部・4年
留学開始時：法学部・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 オウル大学	学部3年9月～学部4年5月 2024年9月～2025年5月	8ヶ月間

留学のきっかけと動機

留学のきっかけは、中学 2 年の頃に参加した市の海外派遣プログラムのアメリカ合衆国での 1 週間のホームステイです。応募したのは、市が費用を補助してくれるし、面白そう、行ってみたいという軽い気持ちからでしたが、実際に遠くに友達ができたことで、初めて世界への意識が芽生え、いつか海外で学んで視野を広げたいと思うようになりました。大学入学後は、英語に苦しみ、費用や履修計画への懸念もあり、一時は留学を諦めようとしたこともありました。しかし、諦めきれず、留学する友人たちにも触発されて、東北大学では少ない、東西のパワーバランスなど海外の法政治制度に目を向けた分野を学びたいと思い、留学への応募を決めました。

どうしてその国・大学を選んだのか

フィンランドはスウェーデンの領土だった時代とロシアの領土であった歴史を持つので、西と東の対立構造や多極化などの世界情勢について、それまでの私とは異なる見方・新たな知見を得ることが出来ると考えました。また、幸福をどの様に捉えているのかを現地で考察したいと考えていました。オウル大学にしたのは、英語力などの条件もありましたが、折角なら専門とは別の分野を学びたかったのと、興味のある授業が多かったということからでした。

大学生活の過ごし方・留学へ行くまでの準備

まず、準備についてです。卒業を延ばさない予定だったので、授業の履修や留学の時期、就活の時期などは、応募の 1 年ほど前から考えていました。授業の履修に関して、法学部はかなり柔軟なので、早めに単位を取りきろうと計画していました。5 セメスターを終え、残単位が 10 単位程度での渡航となりました。　過ごし方については、特に変わった過ごし方はしていないように思います。授業の他には、自主ゼミに参加したり、バイトをしたりしていました。

留学生活のハイライト・大変だったこと

コミュニーケーションについては、非常に苦戦しました。英語にも自信がなかったのはその通りです。ただそれ以上に、人に合わせて正解っぽい望まれていそうな言葉を返すことに慣れていた私は、意見を求められた際に、自分が本当は何を感じているのか・何を考えているのか掴めず、なんとなく掴めても日本語にすらできず、沈黙することが多く、ネガティブな印象を与えてしまうことに非常に苦しみました。言わないことがネガティブ要素になってしまう（何も考えていない、信用されていないと思わせてしまう）ことに耐えられず、自分の思考を紙に書

き出すようになりました。

留学を経て感じた変化

留学を通して得た変化は、まだ気づいていないことも含めて、色々あると感じています。 自分の常 識や癖を顧みたことで、思考や感情を徐々に言語化 できるようになりつつあります。また、人との繋が りの必要性を実感し、家族や仲の良い友人との時間 を意識するようになりました。フィンランドのネガ ティブな側面も知ったことで、物事は捉え方によっ て様々な見方ができるということをより意識するよ うになりました。 フィンランドでは、自分の手 で作ることの良さや、小さな幸せの積み重ねの大切 さを感じました。少しは今の生活に反映されている と思います。

授業や留学先で学んだこと

今回の交換留学では、本学では学べない科目を履修したり、文化的背景の異なる様々な人々と出会っ たりすることで大きく成長できたと思います。 勉学面でも新しい知見を得ました。北欧の先住民で ある“Sami民族”についての講義”Sami Culture”では 北欧の先住民族との共生という社会課題を扱い、非 常に興味深かったです。彼らには、先住民族である が故に抑圧されてきた歴史があり、どの様に権利を 保護し、共生していくかについて、多様な観点から

考えを深めることができました。　また、言語か らその国の特徴を知ることができるという考えか ら、フィンランド語の授業を履修しました。シラバ ス上、A1.3レベルに到達したようです。

これから留学を志す人に一言

必ずしも留学に行かなければいけないという訳では ありません。ですが、自分が社会の中でマイノリテ ィになることでしか分からない世界があるのも事実 だと思います。留学で一番大切なのは、「特別なこ とをする」ことではなく、「何をして何を見て、何 を感じたのか」という部分だと思います。楽しいこ とも苦しいことも沢山あります。でも、学生のうち に行くからこそ見えるものもあると思います。皆さ んの希望に溢れる前途を応援しています。

持って行って正解だったもの／不要だっ たもの

「 よく使う調味料と乾燥味噌汁（特に2セ メスター留学する人は)。個人的には、乾燥ワカメ と菜箸、しゃもじは持って行って良かったです。室 内暖房が高性能なので、ユニクロの極暖はあまり着 ませんでした（ヒートテックと超極暖は着てまし た)。

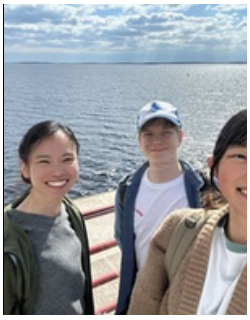
ルームメイトと揉めた時のリアルな対処法

　トラブルはつきものですが…。衛生観念に関して は差が出るかもしれません。一定の基準以上の綺麗 さは妥協することも必要ですが、妥協できない点は 早めに相手を批判せずにしっかり伝えましょう。我 慢し続けるのは精神衛生上おすすめしません。

節約しつつ楽しむための現地ルール

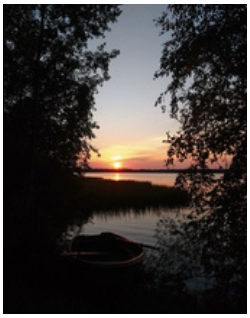
フィンランドの物価は高いというイメージをお持ち の方が多いと思います。が、本当に物によっては日 本の方が高い物も普通にあります。ただ、外食や嗜 好品は高いので、自炊で節約をしていました。

街のシンボル・toripoliici



Tandemでビーチまでサイクリングをしたとき

ウェルカムイベントにて。



湖畔の散歩中の日没（20：00頃)。

法学部 × 北欧

全力で楽しみ尽くした一年

＃ノルウェー＃北欧＃法学部＃たい焼き販売＃ボランティア

佐藤花保
法学部法学科4年
留学開始時：法学部法学科3年

プログラム	行き先	留学時期	期間
交換留学	ノルウェー オスロ大学	学部3年8月～学部4年6月まで 2024年8月～2025年6月	10ヶ月間

留学のきっかけと動機

留学のきっかけは、「日本の外から日本や社会を見る経験がしたい」と思ったことです。大学で法や社会制度を学ぶ中で、制度は国の価値観や文化と深く結びついていると感じ、日本とは異なる社会の在り方を現地で体感したいと考えるようになりました。中でもノルウェーは、ジェンダー平等や福祉、個人の生き方の多様性が尊重されており、自分の関心分野と強く重なっていました。また、過去の短期留学で「言語や文化の壁を越えた先に、自分の視野が大きく広がる」実感を得たことも大きな動機です。未知の環境に身を置き、自分の価値観や当たり前を問い直すことで、将来グローバルに社会と関わるための軸を築きたいと考え、留学を決意しました。

どうしてその国・大学を選んだのか

ノルウェー・オスロ大学を選んだ理由は、北欧という文脈にありながら、アジアや日本を相対化して学べる環境が整っていたからです。オスロ大学には日本語学科や中国語学科をはじめ、アジアに焦点を当てた授業が多く、現地にいながら第三者の視点で日本や東アジアを捉え直せる点に大きな魅力を感じました。また、ノルウェーは人口規模が比較的小さく、政策と社会の変化の関係が見えやすいため、法や社会制度の効果を具体的に理解しやすいと考えました。加えて、漁業を基盤とする産業構造や地方の過疎化といった課題は日本とも共通点が多く、比較を通じて日本の課題解決に応用できる示唆を得られると感じました。

大学生活の過ごし方・留学へ行くまでの準備

大学生活では、学業と課外活動の両立を意識して過ごしてきました。法学部での学びを軸に国際法や社会制度への理解を深める一方、コミュニティ運営やイベント企画にも取り組み、多様な人と協働する力を養いました。留学準備では英語学習や事前調査に加え、現地での生活を具体的に想像することを重視しました。特に、現地で生活する日本人や先輩に SNS の DM を通じて直接連絡を取り、授業の雰囲気や住居探し、日常生活の実情について話を伺いました。受け身ではなく自ら情報を取りに行く姿勢を大切にし、主体的に学び、行動できる状態を整えて留学に臨みました。

留学生活のハイライト・大変だったこと

留学生活のハイライトは、現地で仲良くなったノルウェー人の友人の実家に、みんなで 4 泊 5 日で滞在した経験です。日本人の友人とですらこれほど長い時間を一緒に過ごしたことはなく、言語や文化の異なるメンバーとの共同生活に最初は少し不安もあり

ました。しかし実際には、不思議と不満が溜まることはなく、互いを思いやりながら自然体で過ごすことができました。水道も通っていないキャビンで雑魚寝をしたり、自家用ボートに乗せてもらったり、友人の家族に日本食を振る舞ったりと、観光では得られない貴重な体験を重ねました。この経験を通じて築いた関係は今も続いており、今でもふと思い出して懐かしくなります！！

留学を経て感じた変化

最も大きな変化は、「幸せの捉え方」が変わったこ とです。留学前は「世界一幸せな国で暮らせば、自 分も自然と幸せになれるのではないか」とどこかで 期待していました。しかし実際にノルウェーで生活 してみると、日々は次第に日常となり、特別な高揚 感が続くわけではありませんでした。日本にいる友 人の SNS を見て日本の便利さや刺激的な生活を羨 ましく思うこともありました。それでも帰国後、今 度はノルウェーで過ごしたゆったりとした時間や、 何気ない日常の豊かさを恋しく感じている自分に気 づきました。この経験から、幸せは場所や環境その ものではなく、今ある状況の中で自分なりの楽しみ を見つけられるかどうかにあるのだと気づきまし た。

これから留学を志す人に一言

留学は、特別な人だけのものではなく、自分の価値観を広げるきっかけになります。完璧でなくても全く問題ありません、ぜひ一歩踏み出してみてください。

日本から持って行ってよかったもの

海苔を持っていって本当に良かったです。手巻き寿司を作る機会が何度もあり、海苔は薄くて軽いので、もっと持っていけばよかったと思いました。また、日本食が恋しくなったときに、おにぎりを作れるのも嬉しかったです！！！

英語が完璧じゃなくても友達ができた秘訣

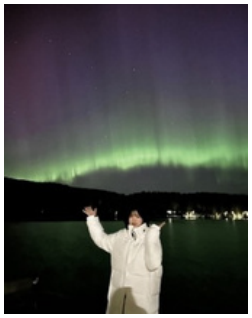
私 は、相手との共通点を見つけることを意識して いました。韓国が好きなメキシコ人の友人とは、好きなアイドルの話や簡単な韓国語のフレーズで盛り上がり、距離がぐっと縮んだと感じました。

クレカ・現金・決済方法の正解

私は、海外利用の申請を事前にしていなかったため、クレジットカードが不正利用の疑いで止まり、家賃の支払いができず困りました、、。長期で海外に行く場合は、事前にクレジットカードの設定を確認しておくことをおすすめします、、！！

現地でできた友人の実家 に泊まり、みんなでハイ キング に行った時の写真

ノルウェーのカフェでた い焼きを焼きまくりまし た！！



ノルウェーといえばオー ロラ！！最高に綺麗でし た！！！

みんなでソーラン節を踊 った時の写真です！

とりあえず全部やってみる

#アメリカ #自然 #国際交流団体 #非計画型 #楽しむ

林かれん
経済学部経営学科
留学開始時：経済学部経営学科

プログラム	行き先	留学時期	期間
交換留学	アメリカ合衆国 オレゴン大学	学部3年9月～学部3年3月まで 2023年9月～2024年3月まで	6ヶ月間

留学のきっかけと動機

幼いころから留学への漠然とした憧れを抱いていた。違う文化や価値観を持つ人と交流することが単純に楽しく、また自分の視野を広げる上でプラスに働いているのではと感じていた。そして、アウェイな場所に自分が身を置いたらどうなるのか、どう成長できるかに関しても大きな興味があった。当時交流していた友人の多くが留学に行っている、もしくは留学をする予定であったため、抵抗なく応募に至った。無意識ではあるが、彼らに背中を押された部分も大きいかもしれない。また、今季応募しようと思い立った時、既に応募期限が差し迫っており、迷っている場合ではないととりあえず行動した部分が大きい。

どうしてその国・大学を選んだのか

アメリカを選んだ理由は 2 点ある。1 点目にネイティブスピーカーの中で過ごしたいということだ。これまで交流してきた人達は第二言語として英語を話す人が多く、生きた英語を感じたいと思った。2 点目に、ビジネスについて最先端を学びたいと思った。どのように実践的なビジネススキルが学ばれているか、日本の産業がどう伝えられているか知りたいと感じた。大学は、ビジネスを選べる大学で、ランダムに応募しやすい大学を選んだ。

大学生活の過ごし方・留学へ行くまでの準備

自分のやりたいことをとりあえずやってみるという生活をしていた。留学中の授業の単位互換がどれだけされるか分からなかったため、授業を最大まで取った。準備として特別なことは特にしていないが、向こうの寮やその他の登録については、大学の指示に沿って行った。グローバル萩奨学金の応募もした。そして行く直前に慌ててパッキングを行った。

留学生活のハイライト・大変だったこと

ハイライトは、メリハリのある生活をしてきた中での友人との交流だ。特に自然を楽しむハイキングなどが心に残っている。資料の読み込みや課題、インターンなどとにかく目の前のことに必死に取り組みついていく一方で、空いた時間には、友人らとパーティや外出をするなどに対しても全力で行った。また、留学生活で最も大変だったことは、寮生活だ。完全に一人になる場所がないドーム、一様化した食事や、有用性・清潔さに欠ける共同バスルームなどによる生活上のストレスが尋常ではなかった。それに加え莫大な読み込むべき資料や、やる気のない人とのグループワークも大変であったことの1つだ。

留学を経て感じた変化

留学を通して、以前よりも自分から行動し発言しようとする意識が強くなった。授業内での発言回数が増え、瞬発的に意見を述べる力が身についたと感じている。また、自分が良い留学生活にするためのイベントや交流の機会は待つのではなく、自ら情報を取りに行かなければ得られないということを学び、能動的に動くようになった。やってみたことが無いことや苦手そうなアクティビティにも進んで挑戦していった。また、パスポート一時紛失や飛行機の乗り過ごしなどの大きなトラブルを乗り越えたことで、ちょっとした問題が生じたとしても何とかなると落ち着いて構えていられるようになった。生き抜く力を得ることができた。

授業や留学先で学んだこと

授業内でのグループプロジェクトやディスカッションを通して、主体的に学ぶ姿勢の重要性を学んだ。意見を即座に言語化する力が求められ、日本との違いを強く感じた。英語での文献調査や発言には苦労したが、自分の留学生の目線を活かした意見を述べたり、積極的に役割を振ったりし、プレゼンスを発揮し、説得力のあるプレゼンテーションを作ることができた。

これから留学を志す人に一言

迷ったら行動しましょう。何とかなります。

持って行って正解だった／不要だったもの

そんなに服は要らなかった。現地でのカレッジウェアや、適当に着ることが多かったため。一方で汚れてもよい服・現地で捨てるほど使い古したもの（特に冬用はかさばるため）、パーティ用の服は持ってきておいてよかった。

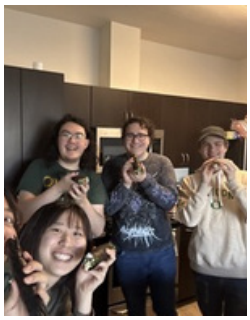
英語が完璧じゃなくても友達ができた秘訣

文法や発音を気にしすぎず、笑顔で相手に気になったことを質問することを意識した。分からない時は正直に聞き返す。知らないので教えてというスタンスで接する。絶対にお出かけの誘いを断らない。

節約しつつ楽しむための現地ルール

大学では無料の食事やグッズがもらえるイベントが多く、積極的に参加することで生活費を抑える。参加していたインターンでもイベントの運営して残り物を持って行って次の日のごはんにするなどして節約した。

所属団体が開催したハロウィーンパーティーで仮装をしているところ



恵方巻パーティーを開催して黙食しているところ

ポットラックパーティしているところ

パジャマで友達の誕生日パーティーしているところ

長年の夢だったイギリス留学

#イギリス #マーケティング #サークル #ボランティア

竹下萌美
経済学部経済学科4年
留学開始時：経済学部経済学科3年

プログラム	行き先	留学時期	期間
交換留学	イギリス ヨーク大学	学部3年9月～学部4年6月まで 2024年9月～2025年6月	9ヶ月間

留学のきっかけと動機

私が留学を志したのは、幼少期からの原体験と長年抱いてきた思いが重なった結果です。幼い頃に暮らしたインドネシアで、日本製の車やバイクが街中を走り、人々の生活を支えている光景から、自分の出身国の製品が海外で価値を発揮していることに感動し、将来は日本の製品や良さを世界に広められる人材になりたいと考えるようになりました。さらに小学生の頃、映画をきっかけにイギリスの文化や世界観に強く惹かれ、いつか現地で学びたいという憧れを抱きました。高校時代にはイギリスへの短期留学を予定していましたが、コロナ禍により中止となり、その悔しさが大学で留学を実現したいという強い原動力になりました。大学に入り、国際交流の経験や英語での授業履修を通し、英語をネイティブに通用する力まで高めたい、多様な価値観の中に身を置き異文化を体感したい、そして国際的視点でマーケティングや経営を学びたいという意志が確かなものになり、留学に行くと決意しました。

どうしてその国・大学を選んだのか

イギリスを選んだのは、イギリスの文化や景色が好きだったことはもちろんですが、「留学をするなら英語圏で」という思いがもともとあったからです。将来国際的なビジネスの場で活躍したいと思い、そのためにはネイティブとも対等に渡り合える英語力が必要だと考えていたためです。また、イギリスは経済学が生まれた場所であり、かつヨーロッパの単一市場の中枢として長年発展を遂げてきたため、日本とは異なる視点から経済や経営の視点を身に着けられると感じたためです。　ヨーク大学を選んだのは、私の興味分野であるマーケティング分野で評価が高かったからです。ヨーク大学はイギリスの名門大学群ラッセルグループの 1 つであり、その中でマーケティング部門で学生満足度 1 位を獲得したことがあります。1 年生の時に、シェフィールド大学の春 SAP に参加し、日帰りでヨークを訪れていたため、交換留学先を決める際も安心してヨークを選ぶことができました。

大学生活の過ごし方・留学へ行くまでの準備

私は留学を意識するのが比較的早く、早くから留学に備えて行動していました。入学時より長期留学の説明会を受けていて、「留学に行くだろうから」という理由で GPA も早くから意識して勉学に励んでいました。また、英語開講の国際共修授業を受け、留学生と交流したり英語試験の勉強にも取り組んでいました。春休みにはTEA's Englishを受講し、学術的な英語力を鍛えていました。本格的に私の留学が動き出したのは、1 年生の 10 月にグローバルラ

ーニングセンターに留学アドバイジングに伺ったときでした。そして、1 年生の春にSAPでイギリスに短期留学し、3年生の9月から交換留学に行こうと決めました。短期留学後は、引き続き大学のGPAを意識しつつ、IELTSの取得にも取り組み、2年生の10月に学内選考に応募しました。そして晴れて選考を突破し、それ以降は給付型奨学金の応募や、選考対策、ビザ申請、留学先への申請、寮や航空券の確保など様々な準備を行いました。準備の過程ではタスクや不安が多かったのですが、GCSの皆さんによくアドバイスをいただいていたことでスムーズに進めることができました。

留学生活のハイライト・大変だったこと

留学中に一番嬉しかったことはずっと憧れだったイギリスがいつの間にか自分の居場所になっていたことです。私は、渡航直後、イギリス人のフラットメイトたちやクラスメイトたちの速くて高度な英語を聞き取れなかったり、自分の英語を聞き取ってもらえなかったりして、最初はすごく落ち込んでました。しかし、そこから足りない英語力を補うため、留学中もシャドーイングを継続したり、一日5人以上に話しかけると決めてたくさん人と会話するようにしました。ジャパンソサイエティ、日本語クラスのボランティア、街の教会で開かれる留学生用のイベント、現地のダンスサークルなど興味のあるものには飛び込むようにして、現地でしかできない経験をたくさんしました。その結果として、英語力のことを考えなくなるくらいに自信を持って人と会話できるようになりましたし、コミュニティが広がり友人もたくさんできました。4月の私の誕生日には20人が集まりパーティーを開催しました。帰国する際には「また来なよ！待ってるから！」と温かいハグで送り出してくれました。一生物の友人ができて、とても幸せな留学生活だったと思います。

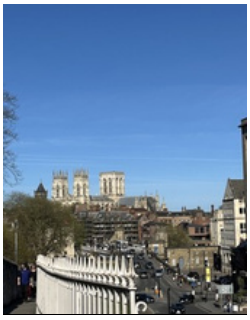
留学を経て感じた変化

留学前に掲げた、経営・マーケティングの知識、英語運用能力、海外で生き抜くタフさなどは確実に身に着けることができたと思います。しかしそれ以外にも、この留学は自分の価値観や日本について見つめ直す契機になりました。私は、留学前は自己肯定感が低くて、常に周りと比べて落ち込んでしまうことが多かったです。しかし、イギリスでは「私は私。皆特別な存在である。」という価値観が浸透していて、現地で生活していく過程で、もっと自分を大切にしてあげてもいいと思えるようになりました。また、日本についてと、自分の日本人としてのアイデンティティを強く意識するようになりました。留学中は、授業中でも友人との雑談中も「日本ではどう？」と聞かれることが多く、自分はここでは日本代表として見られているのだと感じました。また、留学中、イギリスと日本の違いを見つける中で、自分が生まれ育った日本という国について理解が深まったと感じます。その上で、日本人の勤勉さや丁寧さ、産業部門での高い技術力という日本の魅力を再発見できました。

これから留学を志す人に一言

留学準備は長く、大変です！しかしあなたは決して一人ではありません！ぜひ周りの友人から「留学仲間」を見つけてみたり、GCS など頼れる先輩にアドバイスを求めてみてください。

ダンスサークルの大会後の記念写真



ヨークの城壁から

ヨーク大学のキャンパス

フラットメイトとカレーパーティー

経済学部 × 北欧

人生を豊かにしてくれた留学

#北欧#留年#課外活動#フランス#官民#初海外

菩提寺浩己
卒業生
留学開始時：経済学部3年

プログラム	行き先	留学時期	期間
交換留学	ノルウェー オスロ大学	学部3年8月~学部4年7月まで 2022年8月~2023年7月	11ヶ月間

留学のきっかけと動機

海外に興味を持ち始めたきっかけは、高校時代に人生で初めて海外の人と英語で直接話したことです。JICA関連のイベントがあり、2、3ラリー程度ですが会話が出来た経験が原点だと思います。そこから、大学へ行ったら絶対に留学をしたいと思い始めました。 大学入学後、漁るように留学情報を集めたりイベント参加する中で、沢山の尊敬する人達に会いました。何かしら海外と関連している方ばかりで、その人達への憧れから、さらに留学を意識し始めました。もう1つ大きなきっかけが、チューター活動です。これが僕にとって人生で2回目の、英語で直接、海外の人と話す経験でした。正規留学で東北大に来れるだけの努力や、その先に何をしたいかという目標や考え方まで、そんな人に会った事がなかった当時学部2年生の僕には大きな衝撃でした。そこから留学準備はより加速し、準備する中で「留学はあくまで手段である」と気付き、後述する自分の専門に関連したやりたいことを達成する手段として着地しました。「手段である」と頭では思いながらも、目的になっていた部分も振り返るとあります。そもそも知らない世界への好奇心、大学受験時の劣等感を覆す手段、何か変わるんじゃないかという淡い期待など、そういった事も背景にあります！

どうしてその国・大学を選んだのか

1つ目は日本人があまり行かなそうな地域に行きたかったという理由です。初海外であっても、日本人が少ない環境で挑戦してみたいと思っていました。2つ目が北欧に対する、純粋な憧れです。特に原点はなく感覚的なものです。 そこから、応募時点で持っていた英語スコアや専門授業の要件を鑑みつつ候補を絞っていきました。経済学が僕の専攻でしたが、理論をやり続ける事に抵抗感がありました。何とか自分の興味と結びつけたいと考えており、データサイエンスと地理がそれでした。オスロ大学ではその2つが結びついた授業が展開されていました。経済学に適用出来るような知識を学ぶために、オスロ大学へ応募することとしました。

大学生活の過ごし方・留学へ行くまでの準備

学部1年「授業履修と留学情報収集」コロナ禍だったので課外活動等も特に出来ない状況でした。とにかく時間があったので、留学を前提とした時の残り3年間のプランや大学の留学制度などかなり調べました。それと並行し、TEA's ENGLISHで英語の勉強もしていました。部活は入っておらず、バイトは三越のデパ地下で働いていました。 学部2年「留学を見据えた授業履修、課外活動、本格的な応募準備」

コロナ禍が少しずつ明けてきた事もあり、1年次に参加出来なかった課外活動に取り組み始めました。IPLANETという国際交流サークルや経済学部に設けられているチューター制度を使い始めました。また、授業については留学を見据えて英語で展開されている授業を積極的に履修しました。3年から留学開始のためには、2年次には応募完了している必要があるため、情報収集にもより力を入れました。この時に、必要とされている英語要件のスコアを取得したと覚えています。学部3年前期 「渡航前準備」奨学金の応募やVISA取得、その他引っ越し等の準備などをコツコツ進めていました。卒業論文にも取り掛かり始めた頃ですが、この時に考えていたものと最終的なアウトプットは全く異なるものになりました。また、サマーインターンに参加するなど、少しだけ就活も始めました。

留学生活のハイライト・大変だったこと

最初の1、2カ月が 1番精神的に1番きつかったと覚えています。ワクワクした気持ちで飛び込み、英語についても準備をかなりしたので大丈夫だろうと思っていました。積極的に一言声をかける事が出来ても、上手く返す事が出来ない、なぜ皆が笑っているのか分からない事がほとんどでした。その場にいても楽しめず虚しくなり劣等感で一杯になるだけなので、何か遊びに誘われても断る理由を探していた時期です。心を開けた友人からの励ましで持ち堪え、自分の英語に対するマインドセットの変化でブレイクスルーしたと覚えています。本来取りたかった授業は英語レベルが足りず落とされたのが悔しい所ですが、それ以外に履修予定だった授業が予想以上に面白く、夢中になって取り組めた事が嬉しかったです。卒業論文の時にも学んだ事を活かすことが出来ました。授業以外には、沢山の友人が出来た事が何よりの財産です。1番仲良くなったフランス人の友人とは数カ月一緒に移動し、実家にも1ヶ月程度泊めてもらいました。あんなにリアルな生活を出来た事も大切な思い出です。帰国前、最後の挑戦で専門の経済とは違う「都市」に関したサマースクールにオランダで参加しました。1年間留学したから大丈夫だろうと思った矢先、留学中に会った事がないタイプの人達ばかりで、英語レベルや知識レベルの差に圧倒されました。とてもきつかったのですが、何とか乗り越えました。最後のプレゼンでは1笑い起こす事が出来ただけでも満足です。

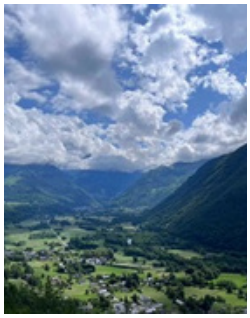
留学を経て感じた変化

1番は、考える世界が広がった事だと思います。また、色んな国から来ている人達と話して、その人達を知った事で、考え方の違いを理解しようとすること、色眼鏡で世界や人を見ない事が大切だなと思えました。次に、資本主義を前よりは俯瞰して見られるようになったかなという事です。留学前や留学途中に抱いていた視野がいかに狭かったのか、友人たちと話していて気づきました。そして、英語はあくまでコミュニケーションの手段であるという点です。その先にどうしたいのかの方が重要だなと思います。最後に、キャリア観として日本がもっと元気になればいいなと思うようになりました。民間だけを考えていましたが、官を考えた就活にも途中からシフトし始めました。

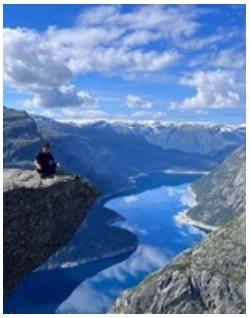
これから留学を志す人に一言

留学を志す気持ちを忘れずに生活し続ければ目指す未来が近づいてくると思います。眼の前の事に一生懸命であれば、それが留学でも、それ以外の形でも今後の人生に活きてきます。留学が実現しそうな時に忘れずにいて欲しいのは、それはサポートがあって実現可能であるという事、そして留学後に皆さんが実現する未来への投資であるという事です。どこまで責任感を感じるかは人それぞれですが、頭の片隅に置いておいてください。

専門以外の学習のために参加したサマースクール



ベストフレンドの故郷
ピレネー山脈近郊での景色



フィヨルドにあるトロルの舌
というスポット

世界で一番幸福な国とビジネス

#フィンランド #ビジネス #アントレ #ルームメイトと自炊ライフ

松井颯音
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
交換留学	フィンランド オウル大学	学部3年9月～学部4年5月まで 2024年9月～2025年5月	8ヶ月間

留学のきっかけと動機

きっかけは幼少期からの漠然とした海外への憧れです。幼稚園から英会話に通わせてもらい、ALTとのイベントやインタラクティブフォーラムなどに小中学校では頻繁に参加していました。初海外は中一で、アメリカコロラド州でのホームステイを経験しましたが、自分が思い描いていたほど現実は甘いものではなく、意思疎通に困った場面の方が多かったです。この経験が、「自分は海外で長期滞在するんだ！出来るような人材になるんだ！」という留学とそれを実現させるまでの動機を形作りました。大学での留学を意識させたのは、高校時代にコロナ禍によって短期留学やシンガポールでの修学旅行が出来なかった経験です。絶対に大学時代に留学を叶えるという想いが強くなったことが、進学先に東北大学を選択した一因です。

どうしてその国・大学を選んだのか

留学生との交流や海外に何カ国か行った中で、まだ自分の行ったことのないヨーロッパに行ってみたいという漠然とした気持ちと、英語が非母語でありながらも高いレベルにある環境に身を置くこと、学部1年に比べ学びが進んでいた専門科目の中でもよりビジネスに特化した勉強がしたいという思いが生まれてきました。このような気持ちの部分と東北大学の学術交流協定校を照らし合わせ、またGCSの先輩からもお話を伺う中で、北欧にまずはフォーカスを定め、最終的にフィンランドのオウル大学への出願を決めました。 留学申込当時そこまでちゃんと考えられていたかと言われると、そこまでではないのですが、留学でしか行けないような都市、特に小規模で自然豊かな環境に身を置きたいとは考えていました。

大学生活の過ごし方・留学へ行くまでの準備

入学時から国際交流団体IPLANETに所属し、大学2/3 年時には縁もあって代表を務めました。また、大学 2 年次には国際共修授業を履修し、グローバルラーニングセンターのAAとして留学前まで勤務していたため、ありがたいことに自分の周りに留学生がいる環境、英語を使う機会が豊富に存在していました。そのため、語学面やマインド面、雰囲気などはなんとなく留学前からつかむことが出来ていたため、特別な準備はしませんでしたし、実際ほとんど困りませんでした。一方で、留学先で学びたいと考えていたビジネス分野についてはあまり学んだことのない内容だったので、所属していた国際経営ゼミで課される英語論文のまとめや自学はしていました。

留学生活のハイライト・大変だったこと

正直一番大変でもありハイライトでもあったことは、価値観や文化背景が全く異なる人々との共同生 活です。留学前にユニバーシティハウスでの居住経 験の無かった自分にとって、他者との共同生活は山 あり谷ありでした。留学開始3日目から日本食の自 炊を一緒に出来るほど他文化への理解があるルーム メイトもいれば、シンクの掃除を何度言っても丸三 日ほどしないようなルームメイトもいました。ほか にも、娯楽や旅行などさまざまな経験を共有したル ームメイト・友人もいれば、そうではない人達もた くさんいましたが、それが正解で、そうあるべき で、それこそ留学でリアルに学ぶことの出来るいわ ゆる”国際教養力”であると後々強く感じました。

留学を経て感じた変化

自ずと自分にしっかりと向き合えるようになりました。人と違うこと、自分をしっかりと持つことを帰国後は意識することが多く、留学を経て自分にベクトルを向けて考えることが出来るようになったのだとなんとなく気づかされました。時にはこの日本という国で、「人と何か違うこと」「我を持つこと」は正ではないというふうに感じることもありますが、今はそれもあまり気にならないぐらい松井颯音というアイデンティティをしっかりと持てている気がします。誤解してほしくないのは、日本を嫌いになったとか日本人の空気が嫌とかではないです。むしろ逆で大好きです。留学を経て、日本人の持つ独特で絶妙な空気感や感覚は、素晴らしく尊敬できる世界でも希有で素敵な文化だとより認識できるようになりました。

これから留学を志す人に一言

自分の気持ちに素直に貪欲に、ちょっと背伸びしてみよう

ホームシックになった時、私が救われた習慣

フィンランド留学開始から 2 ヶ月後に、ホームシックというよりも冬期うつになってしまいました！そんな中、盛り下がった気持ちを回復させてくれたのが日本人の友達と日本食です！特に、真冬に飲んだお味噌汁と出汁の味は忘れません！

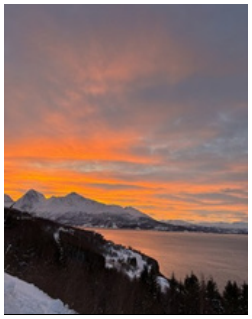
日本人がやりがちな誤解されやすい行動 ルームメイトから言われて気づかされたのが、日本 人同士の会話におけるリアクションの大きさです。 よく「あー！！」とか「それな！」など大げさなリ アクションをしがちかと思うのですが、英語で話し ているときはこの雰囲気出ておらず、話が面白くな いと思われていました！笑

節約しつつ楽しむための現地ルール

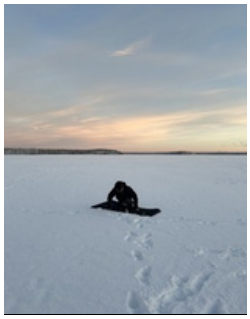
スーパーの値引きです！物価が高く食費も高くなりがちな北欧ですが、フードロスに対しての意識も非常に高いおかげで、日本よりも頻繁に食品の値引きシールを見かけました。私の場合は、貴重な薄切り肉を見つけては買い込んでいました！

自分の親子丼から始まった交友関係

知人0のビジコンボランティアに挑戦！



旅行先ノルウェーでフィヨルドと夕焼けと一枚



寮から徒歩五分の凍った湖上でヨガ

留学を迷っているあなたへ贈る フィンランド留学記

#北欧#経済学部#日本語禁止生活#ディスクゴルフクラブ

齊藤貴志
経済学部経済学科4年
留学開始時：経済学部経済学科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8月～学部4年1月まで 2024年8月～2025年1月	6ヶ月間

留学のきっかけと動機

入学当初は留学なんて全く考えていませんでした。授業に行って、たまにサークルに行って、バイトして家に帰るだけの、ごく平凡な新入生として一年を過ごしていました。

転機となったのは大学二年の夏のことです。友人が、「マレーシアへ短期留学いかない？」と誘ってくれました。留学なんて微塵も考えていなかった私は少し当惑しましたが、「まあ短期だし、予算的にもいけそうだし、 夏休みの思い出にできそう！」みたいな軽いノリで承諾しました。今振り返ってみても、「人の感情がこうもすぐ変わるのか」と不思議に思うのですが、3週間の短期留学が終わった時に私が感じたのは、「3週間はあまりに短すぎる」という気持ちでした。

マレーシアでの3週間は人生で最も濃密で忙しい時間の一つでした。朝から晩まで活動し、現地でできた友人と夜が明けるまで、拙い英語で語り明かした時間が予想外に楽しく、ラスト１週間は夢から覚めるのが怖いほどで、日本への帰路、機体が空港から離れ、プログラムの終了がようやく実感できた頃には、「なんとなく僕は交換留学に行くんだろうな」とぼんやり未来を想像していました。

どうしてその国・大学を選んだのか

交換留学に行きたいとは思ったものの、私は留学に関する知見を持ち合わせていませんでした。とりあえずパソコンを開いて検索画面に「東北大学 留学」と打ちつけ、一番上に出てきたページに飛んでみると、「大学間学術交流協定校一覧」なるエクセルを促され、開いてみると、ざっと１００を超える大学が選択肢にあることを知りました。一般論として、１００個の選択肢をたった１つに絞るのは簡単なことではありません。でも決めないと進まない。そこでひとまずGCSという団体に連絡し、並行して体験談を読み、ざっと国・大学ごとの特徴を知りました。調べていくとわかったのは、「どこを選んでも悪い選択肢はない」ということで、吉報ではあるけどこれでは依然として前に進みません。そこで思い切って、短期留学で行ったマレーシアの「反対」の国に行こうと思いました。マレーシアはおおよその傾向として、明るく快活な国民性をもち、気候は一年を通して蒸し暑い。これと真逆な土地で留学できれば、まあ今思えば全く短絡的ですが、「全領域をカバーできる」と考えました。そして浮かんできたのがフィンランドでした。 国が決まれば後は大学です。地域やカリキュラムも 当然重要ですが、私は学生団体の活発度が大事だと 考えインスタでストーリーの更新頻度などを調べま した。するとどうやらトゥルクという大学には経済 学部だけの国際交流団体があり、頻繁にイベントを 行っているらしく、これを利用して友達が作れそう と考えました。果たして目論見は現実となり、その 時の友人とは今でも連絡を取り合う仲です。

大学生活の過ごし方・留学へ行くまでの準備

行きたい大学が決まったら、どんどんと手続きを進めていきました。というか、締め切りが迫っていたので、とにかく一つ一つ期限内に処理する必要がありました。申し込み書類を書き、奨学金の申請を行い、ビザを取得して大学の寮に申し込み… と順調に進めていたはずが、大学の寮の抽選に外れてしまい、寮には住めないと言われてしまいました。　大学は住居の斡旋などしてくれないので、自分でFacebookなどを使って部屋探しを行う必要がありました。噂では聞いていたものの、Facebookはやはり詐欺だらけでした… 一度大家さんから連絡があって住所を調べてみたら、住所は湖を指し示すばかりで、どこにも家屋はなかったこともあります。あと一度取りまとめたと思った話も勝手に反故にされたり、契約書を書いて現地に行くまで油断はできませんでした。

留学生活のハイライト・大変だったこと

フィンランドに着いたのは8月の半ば。猛暑の羽田空港から14時間のフライトを経てヘルシンキ国際空港についた時、早朝の風が冷たくて、上着をキャリーケースにしまったことを後悔しました。

夏のフィンランドはとにかく明るく、穏やかです。新入生を歓迎するウェルカムイベントが18時まで、それからクラブを貸し切ったパーティーがあって、帰ろうとして22時。空はまだ夕暮れで、街の中心を流れるアウラ川に西日が差して反射すると、無理して飲んだウォッカでぼやけた視界の中でさえ、旧都トゥルクの街並みは一層綺麗に見えました。

冬は反対に寒く、暗い。ビタミン不足の冬季鬱が問題で、スーパーにはビタミン剤がずらりと並びます。私も御多分に洩れず冬季鬱を発症し、ビタミン剤を買うことにしました。手に取ると五角形のレーダーチャートみたいな成分表があり、性能がわかる仕組みでした。私は五角形が全部Maxで最大値を取っているビタミン剤を買い、帰って開封しました。すると飛び込んできたの腐卵臭とでも形容すべき強烈な匂い。しかしこれは匂いを犠牲に性能に特化した薬と私は確信し、飲み続けました。が、効果は一向にあらわれず、匂いに耐える日々が続きました。

一方で本当に効果があったのは、友人との時間です。毎週日曜は友人の家に集まって料理を作ったりゲームをしたりしていました。中国重慶出身の友人が作るご飯はいつも激辛で、でも本場の火鍋を体験できた気がしました。ドイツ人にジャーマンポテトを作ったときは、「ジャーマンポテトはドイツにはないが、故郷を感じる味」と評してくれました。

留学を経て感じた変化

ちょっと大袈裟ですが、人生はすごく不確実で、 その不確実性には怖さの反面、まるでコインの表裏 みたいな面白さがあることを実感した時間でした。不確実性の怖さ、というのはいうまでもないかもしれません。知らない土地で初めてのことをすれば、私に非がなくても予期せぬトラブルは起き得るし、完全にその可能性を消すのは不可能です。

私が留学を通して気づいたのは、その反対側にある面白さの側面です。思い返せば交換留学に行ったのだって、友人に誘われてなんとなく参加した短期留学がきっかけだし、今でも連絡を取り合う友人だって、仲良くなったのは市役所で手続きの待ち時間に世間話をしたことがきっかけでした。こういう思いもよらない所から、良くも悪くも、人生は考えもしない方向に進んでいくのかもしれないと今は強く思っています。

これから留学を志す人に一言

ほんの少し勇気を出して、小さく一歩を踏み出してみれば、人生を好転させるチャンスは思いもよらないところから転がってくるものです。

市役所で市民カード発行の手続きを待ちながら、「列が全然進まない」と愚痴をいってきた男は彼の故郷を案内してくれた友人になりました。きっと現実に転がってくる転機というのは、映画みたいにドラマティックで劇的なものではなく、些細な日常の見た目をしているのだろうと思います。だから、そうした不確実性にちょっとだけ身を任せてみるのも、案外悪くないんじゃないかと私は思います。

餃子パーティーfrom scratch というダジャレ

ディスクゴルフのクラブを作ってスポーツしてた

自動ウーバー。野山を駆け巡る。

鹿肉。これがカレーになった。

自分らしさと向き合った時間

#スウェーデン#ストックホルム#留年なし

仲村美穂
経済学部経営学科・３年
留学開始時：経済学部・2年

プログラム	行き先	留学時期	期間
交換留学	スウェーデン ストックホルム大学	学部2年1月～学部3年6月 2025年1月～2025年6月	5ヶ月間

留学のきっかけと動機

私が留学を意識し始めたのは中学生の頃、エストニアやニュージーランドへの海外研修に参加したことがきっかけでした。異文化に触れる中で「いつか海外で生活してみたい」という憧れが芽生えました。大学入学後は部活動に打ち込むうちにその夢を忘れかけていましたが、短期留学プログラムを参加したことをきっかけに再び挑戦を決意しました。福祉国家として知られるスウェーデンで、人々が安心して暮らせる社会を体感したいと思ったことに加え、ユニバーシティ・ハウスで留学生と共に生活した経験から、自分がマイノリティになる環境に身を置くことで新しい価値観を学びたいと感じ、留学を決意しました。

どうしてその国・大学を選んだのか

私がスウェーデンを選んだのは、多様性を尊重する社会に強く惹かれたからです。ユニバーシティ・ハウスでの生活を通じて、異なる文化や価値観を持つ人々と関わることの難しさと面白さを実感し、自分がマイノリティとして暮らす経験をしてみたいと思うようになりました。スウェーデンは移民や難民の受け入れに積極的で、多様性を大切にする姿勢が社会全体に根付いています。さらに、英語を第二言語として話す人の割合が高く、日常生活の中でも自然に英語を使う環境が整っている点にも魅力を感じました。中でもストックホルム大学は、日本語学科があり、国際色豊かな学生が集う開かれた学びの場であり、異文化理解を深めるのに最適な環境だと感じ、留学先に選びました。

大学生活の過ごし方・留学へ行くまでの準備

大学入学後は、学友会硬式野球部に入部し、マネージャーとして活動していました。部活動中心の生活を送っていたため、当初は国際交流の機会は多くありませんでした。大学のユニバーシティ・ハウスに入居してからは、留学生と生活を共にする中で英語を使う機会が増え、日常的に異文化に触れるようになりました。1 年次の春休みには、SAP プログラムを利用してハワイ大学での短期研修に参加し、海外で学ぶことへの関心が高まりました。交換留学先が決定してからは、TOEFL のスコア向上を目標に学習を進め、部活動と並行して計画的に準備を行いました。また、同じ大学に留学をしていた方と連絡を取って、手続きなどわからないことは全て相談するようにしていました。

留学生活のハイライト・大変だったこと

留学当初は全てが新鮮で刺激的でしたが、生活に慣れてくると大学と寮の往復が中心になり、孤独を感

じることもありました。そんな時、日本にいた頃から知り合いだったスウェーデン人の友人に相談し、日本語を教えるボランティア「日本語カフェ」を紹介してもらいました。そこではスウェーデンの学生だけでなく、世界各国からの留学生とも交流することができました。さらに、中国語やスウェーデン語の言語カフェにも参加し、さまざまな文化や考え方に触れました。また、タンデムプログラムという言語交換プログラムにも参加し、その中で出会った学生が、今でも最も親しい友人の一人となりました。

留学を経て感じた変化

留学を経て感じた一番の変化は、「自分は自分でいい」と素直に思えるようになったことです。留学前は、長期留学に挑戦する人は皆すごい人ばかりで、自分も何かを変えなければならないと焦る気持ちがありました。しかし、スウェーデンで生活し、多様な背景や価値観を持つ人々と出会う中で、人生には本当にいろいろな選択肢があるのだと実感しました。それぞれの人が自分のペースで生きていて、そのままの自分を尊重し合う姿勢がとても印象的でした。また、自分らしさを自然に受け入れてくれる人が多く、肩の力を抜いて人と関わることができるようになりました。完璧でなくてもいい、自分のままでいいと思えるようになったことが、留学を通じて得た一番の成長です。

これから留学を志す人に一言

留学は自分を大きく変える場ではなく、自分を深く知る時間だと思います。うまくいかないこともありますが、自分らしさを大切に、一歩踏み出す勇気を持って挑戦してみてください。

最初の 1 週間を乗り切るための Tips

SIMカー ドは空港のコンビニで買うことができます！コンビ ニの店員さんがとても優しかったので、手取り足取 り教えてくれました。また、空港は eduroam が繋 がります。日本で SL というストックホルムの交通 系のアプリを入れてクレジットカードも登録してお くと便利だと思います。

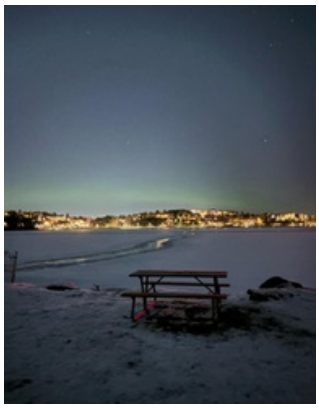
友達ができた“最初の一言”

担当の先生が教室 の鍵を開けないと入れない仕組みだったため、初回 の授業前に教室の前で待っている時間がありました。そのときに「同じ授業を取っていますか？」と声をかけたことをきっかけに会話が広がり、休憩時間には日本のお菓子を渡して一緒に食べるようになり、自然と仲良くなりました。

クレカ・現金・決済方法の正解

現金が使える場所はほとんどないため、クレジットカードは数枚持っていくと安心です。多くの店舗でApple Payが利用できるため、留学中はクレジットカードを持ち歩かず、Apple Payで支払うことが多かったです。ただし、スケート靴を借りる際など、現金のみ対応の場面もあったため、ある程度の現金は用意しておく必要があります。

よくご飯を食べにIKEAに行っていました！



寮の近くのビーチです。オーロラを見るために何時間も待機していました！

有名な野外の博物館です！

冬のストックホルムの景色です！

北欧×東南アジア～2ヵ国留学体験記～

#2か国留学#北欧とアジア#2ヵ国はしご

小野里芳央
経済学部経済学科4年
留学開始時：経済学部経済学科3年

プログラム	行き先	留学時期	期間
交換留学	ノルウェー/シンガポール オスロ大学/シンガポール国立大学	学部3年8月～学部4年5月まで 2024年8月～2025年5月	9ヶ月間

留学のきっかけと動機

留学を志したのは高校のころです。初めて海外大生と英語で対話をする機会があり、その楽しさやかっこよさに魅了され、留学を決意しました。また、自分の知らない文化や生き方、生活を身をもって知りたいと考えたことと、多くの人の価値感に触れたいという想いから、二ヵ国留学を目指しました。

どうしてその国・大学を選んだのか

私の留学先探しの基準は、①英語が使える②東北大学では学べないような授業が取れる③よく知らない国④治安⑤（二か国目は）ビザ手続きの利便性でした。この基準と照らし合わせた時、北欧諸国、特にノルウェーのオスロ大学は、条件にぴったりでした。皆さんも、ノルウェーと聞いてもあまりピンとこない方もいるのではないでしょうか。そのようなよく知らない国でかつ治安もいい。また、実はノルウェーは英語能力指数ランキングで 5 位など、英語力も高く、北欧の福祉の授業など、日本では取れないような授業もあり、ノルウェーのオスロ大学を選びました。 シンガポールは、北欧と対照的な環境で東南アジア研究ができる点、何より一時帰国せずオンラインでビザ申請が完結する点が決め手でした。過去に二ヵ国留学した先輩には、一度日本に帰国した事例もあるそうで、それは避けたかったのです。二ヵ国留学を考えている方は、留学先の選び方には要注意です。環境の異なる二国を選んだことで、多角的な視点から社会比較ができ、最適な選択でした。

大学生活の過ごし方・留学へ行くまでの準備

大学生活は、やりたいと思ったことや、降ってきた機会を逃さないよう活発に過ごしていました。特に力を入れていたのは海外ボランティア活動です。初海外も、大学 1 年時のカンボジアでのボランティア活動でした。2 年時にはフィリピンへも行きました。そのほか、バイトを 2 つも度掛け持ちしていたり、サークルも複数所属するなど、常に忙しい毎日でした。留学準備という面では、学部 2 年時に SAP を利用した 3 週間のマレーシア滞在や、英会話、奨学金のために成績もとれるように勉学に励んでいました。

留学生活のハイライト・大変だったこと

「友人作り」が最大の苦労であり、それを乗り越えて「世界中に友達ができたこと」が最大のハイライトです。留学当初、私は疎外感に苛まれていました。必死に話しかけ、名前をメモして回っても、関係が深まらないのです。当初は語学力の問題だと思っていましたが、真の原因は別にありました。彼ら

の議論に対して、私自身が「自分の意見」を持っていなかったことです。英語が聞き取れないのではなく、話題に対する知見と視座が欠けていたために、会話という土俵に立てていなかったのです。私は「話す」ことから「聞き、考え、意見を返す」こと へ意識を転換しました。何度も聞き返す私を、友人は誰も笑いませんでした。焦らず相手の背景を理解し、拙くとも自分の考えを言葉にする。単なるお喋りではない、価値観をぶつけ合う「対話」ができた時、初めて本当の意味で世界中に友人ができました。

留学を経て感じた変化

最大の変化は、「思考なき行動は、単なる『出来事』で終わる」と痛感したことです。私は元来、チャン スに飛び込む度胸には自信がありました。しかし、 それは「流れに身を任せる」だけであり、終わって みれば何を得たのか曖昧なことも多々ありました。 留学先で出会った友人たちは違いました。「なぜ今 これを学ぶのか」「将来どうありたいか」という明 確な『Why』を語る彼らの姿は、迷いがなく、強烈 に輝いて見えました。対して、「何しに来たの？」 という自問に即答できない自分。行動の量だけで満 足し、その質を問うていなかったことに気づかされ ました。それ以来、私は常に「なぜやるのか （Why)」を自分に問い続けています。目的意識と いうフィルターを通すことで、同じ経験から得られ る学びは何倍にも膨れ上がります。人生をただの出 来事の連続にせず、自ら意味づけを行い、豊かにし ていく。そのための「考える指針」を得たことが、 留学の最大の収穫です。

これから留学を志す人に一言

留学って、志の高い人だけが行けるわけではありません。あなただって行けるんです。私も初めは不安でいっぱいでした。それでも、案外人って乗り越えられるもの。少しでも興味があるなら、なぜしたいのか、どうしたらできるのか、を一緒に考えましょう！

持って行って正解だった／不要だっ たもの

正解：サングラス（両国とも日差しが強 かった！）、洗濯ネット（洗濯機が強すぎて服が...）、マ スキングテープ（海外のは性能悪い）不正解：文法 書。絶対に開きません。

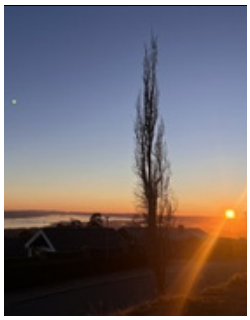
沈黙はNG？留学先の“間”の感覚

元も子もない んですけど、向こうの人たちってよく喋るので、「間が空く」ことがほとんどありませんでした。空気を読む、とか気まずい、といった日本的感覚はなく、思ったことを遠慮なく喋ります笑

節約しつつ楽しむための現地ルール

ノルウェーもシンガポールも物価がとにかく高い！ので、節約は必須。特に、歩けるところは歩いて交通費を削ってました。歩くと街でいろいろな発見があって楽しいです。ノルウェーは自然が壮大で美しいため、歩いていても飽きません！

留学先の友達とハイキング@ノルウェー



オスロで一番お気に入りの Holmenkollen からの景色@ノルウェー

留学先の友達と USS@シンガポール

ダンスサークルのパフォーマンス前の写真@シンガポール

理学部 × 欧州

人生の無限の可能性を教えてくれた留学

#ドイツ #多言語 #人としての成長 #人生の意義とは

東村大輝
理学部化学科3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
交換留学	ドイツ ハイデルベルク大学	学部3年9月～学部3年8月 2024年8月～2025年9月	11ヶ月間

留学のきっかけと動機

留学を志したきっかけは、国際交流団体の先輩方が語るキラキラとした体験談と、漠然とした「海外への憧れ」でした。しかし、その裏には切実な思いがありました。当時の私は、常に他人の評価に怯え、周りに流されるままに過ごす毎日。そんな自分に終止符を打ち、ありのままの自分をさらけ出せる環境で、一から自分を鍛え直したい。語学力の向上はもちろん、何より「揺るぎない自信」という武器を手にしたい。金銭面の不安から締切直前まで足がすくんでいましたが、最後は先輩の「絶対に行ったほうがいい！」という力強い一押しに背中を預け、未知の世界へ飛び込む決心をしました。

どうしてその国・大学を選んだのか

行き先にドイツを選んだのは、当時第二外国語として学んでいたドイツ語への、純粋な好奇心がきっかけでした。せっかく留学するなら、英語圏ではなく新しい言語の世界に浸りたい。そんな思いで選んだのが、ドイツ最古の歴史を誇る名門・ハイデルベルク大学です。正直に言えば、当時は「自分のスコアで行ける一番有名な大学」という、少しミーハーで消極的な動機もありました。しかし、この「何となく」選んだ地が、後に私の人生を大きく変える舞台になるとは、当時はまだ知る由もありませんでした。

大学生活の過ごし方・留学へ行くまでの準備

日本での大学生活は、化学の専門学習に加え、競技かるたや国際交流団体の活動と、まさに多忙を極める毎日でした。特に直前の 1 年間は、国際交流団体（IPLANET）のリーダーとしてイベントの企画・運営に奔走。週に何度も留学生と英語やドイツ語で交流し、実践的なコミュニケーションの「種」を自分の中に蒔いていました。準備不足の不安はありましたが、「これだけは！」と持ち物リストだけは完璧に作り込み、期待と不安が入り混じったスーツケースを抱えて出国しました。

留学生活のハイライト・大変だったこと

私の留学生活は、前半と後半で劇的に色が分かれます。 最初の1学期は、まさに「自分との戦い」で した。友人との楽しい時間はありつつも、一歩離れ れば、言語の壁、消極的な自分への焦り、そして 「自分の人生はこのままでいいのか」という根源的 な悩みに押しつぶされそうになっていました。寮の 部屋で一人、自分の内面と向き合い続ける孤独な時 間。しかし、友人と腹を割って語り合い、弱さを共 有したことで、「変わらなければ」という決意は 「強さ」へと変わりました。 この暗中模索の時期

があったからこそ、2 学期目の飛躍がありました。2 学期目に入ると、蓄積されたコミュ力が爆発。自ら日韓中の料理イベントを主催するなど、主体性の塊のような自分に生まれ変わっていました。演劇セミナーの最終発表では、22 名の仲間たちと最高の舞台を創り上げ、終演後はネッカー川のほとり（Neckerwiese）で朝まで語り合うような仲になりました。帰国直前、寮に友人全員を招待して開いたお別れパーティー。あの夜、部屋を埋め尽くした笑顔と感謝の言葉は、私の人生で最も輝かしいハイライトです。

留学を経て感じた変化

この留学を経て、私の中に起きた変化は数えきれません。 かつての私は、他人の評価を恐れて一歩を踏み出せず、困難な状況からはそっと目を背けるような人間でした。しかし今は、自分の意見や感情をはっきりと表現できます。何より、失敗を恐れることはなくなりました。たとえ困難に直面しても、それを「成長のチャンス」と捉えてポジティブに挑戦できる。 「自分の人生は、自分の手でいくらでも変えていける」 ハイデルベルクの石畳の上で手に入れたこの確信こそが、これからの私の人生を導く最強の羅針盤です。

授業や留学先で学んだこと

現地では、語学学習と演劇セミナーに全精力を注ぎました。特に「タンデム（言語交換)」は、私のコミュニケーション能力を飛躍させた主戦場です。1 対 1 で、互いの言語を駆使しながら 1、2 時間ひたすら会話を続ける。言葉が詰まっても逃げられない環境で、どうにかして自分の意思を伝える粘り強さを養いました。これが、単なる語学力以上の「対話する力」へと繋がりました。また、最大の転機となったのが演劇セミナーです。「堂々と振る舞う」ための数多くのトレーニングを通じ、殻に閉じこもっていた自分を打破。人前で胸を張る経験を重ねるうちに、根拠のない不安は、確かな自信へと変わっていきました。現地の学生たちとの熱い議論を経て、客観的に自分を見つめ直すことで、それまで霧の中だった「自分の本当の思い」が、少しずつ形を成していくのを感じました。

これから留学を志す人に一言

何を経験するかは自分次第！自分なりの高みを目指して走り続けろ！

持って行って正解だった/不要だったもの

持っていってよかったものは、ホッカイロやラップなどの 100 円ショップでも購入できるような小物類。ドイツにホッカイロは売っていないので寒い冬の時期に留学する方は盛っていくことをお勧めします。また、ドイツのラップはここまでかというほどに使いにくいので日本のラップをいくつか持参すると良いでしょう。帰ってきてから知っていても日本のラップの質に驚いてしまいました笑。私の場合は、ドライヤーやお菓子作り用のハンドミキサーなどの電化製品や食器類などは全く持っていく必要がありませんでした。ドライヤーとハンドミキサーについては電圧が異なり使えないことを忘れて持って行ったただのスーツケースの重量泥棒でした。こんなうっかりミスはしないようにしましょう。食器類については、私の寮には共用のものだ備えられていたので、ほとんどそれで補うことができました。箸はもっていってもいいと思います。いずれにせよ寮によってバラバラなので、念のためにプラスチック製の簡単な食器類を持っていくことをお勧めします。

日本で出会った留学生と再会しているところ

初めて自分で開いた料理 イベントの最後の写真

日韓中国人の友人と集まって料理したときの写真

演劇の一つを一緒に行った仲間との写真

理学部 × 北欧

岩石に囲まれた留学生活

#スウェーデン#北欧#地球科学#留年なし#学部生

正路和也
理学部地球惑星物質科学科
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	スウェーデン ストックホルム大学	学部2年1月～学部3年6月まで 2025年1月～2025年6月	6ヶ月間

留学のきっかけと動機

将来、修士課程や博士課程へ進学する可能性を見据えたときに、自分の専門科目である地学を英語で学び議論ができる能力を研究活動が本格的に始まる前の学部生の段階で少しでも身に着けておきたいと考えたことが交換留学を志した主な動機です。また、大学 1 年生の夏休みに SAP に参加し、イギリスでホームステイを行った際に、自分で思っていたよりも食生活や文化の違いなども含めて海外で生活することに対する適性があるなと実感し、もっと長い期間海外で生活してみたいと考えるようになりました。

どうしてその国・大学を選んだのか

僕は留学先の大学で取得した単位の互換を目指していました。条件としてフィールドワークを含んだ授業があること、授業が英語で開講されているということの二つを主な条件として大学を探していました。すると自然と北欧やアメリカに候補が絞られてきて、その中で授業スケジュールや寮の家賃などを比較していくうちに、スウェーデンのストックホルム大学であれば自分の目的に合った留学ができるとなりました。このことからも分かるように、初めからスウェーデンや北欧に行きたいという気持ちはありませんでしたが、結果的に雰囲気や文化などが自分の肌に合っていたなと感じました。

大学生活の過ごし方・留学へ行くまでの準備

僕は 1 年生の頃には部活に所属していましたが、学業や留学準備に専念するため 2 年生では部活には所属せず、IELTSに向けた勉強や専門科目における基礎力の向上に努めました。特に英語に関してはスピーキングに自信がなかったため、大学のSLA(Student Learning Adviser)の1 on 1英会話を 週一くらいの頻度で利用していました。

留学生活のハイライト・大変だったこと

到着した次の日から授業だったので、初めの 1 週間は生活に慣れる間もなく授業と課題、予習に追われていて大変でした。しかも留学開始時期が冬だったので、太陽が出ている時間が短く気分が上がらないこともありましたが、授業などから段々と交友関係が広がっていき、現地での生活リズムにも慣れてきてからは楽しく留学生活を送ることができました。

留学を経て感じた変化

留学を終えて私が大きく変わったと実感することは、コミュニケーション能力です。これは単に英語力が向上したということだけではありません。日本以外で生活すること、また英語を通じたコミュニケ

ーションによって、どのようにして文化的背景、価値観の違う人々と分かり合うことができるのかを留学期間中に考えさせられる機会が増え、結果として使用する言語にかかわらず、目の前にいるその「人」を理解し、関わろうとする能力が向上したと実感しています。一方で課題としては、他の同年代の学生と比べて、自分が社会情勢や政治に関心が薄いことを痛感したため、世の中に対して目を向けて自分でそれらについて考えていかなければならないと強く感じました。

授業や留学先で学んだこと

履修したそれぞれの授業にはフィールドワークが含まれており、イタリアのアルプス地方、スコットランド、スウェーデン南部といったようにスウェーデン国内に限らずヨーロッパ各地で行いました。フィールドワークでは座学で学んだことに加えて現地に行くことでしか得られない学びがたくさんあったのでとても貴重な体験になりました。授業の構成に関して日本で受けていた形式とは異なり、多くの場合講義と実習が同じ日に行われていたため、午前中に講義で習った基礎的な知識を午後の実習で使える知識へとスムーズに移行ができ、とても効果的な方法だと感じました。

これから留学を志す人に一言

もし迷っているなら行ったもん勝ち。行って後悔している人は見たことがありません。

持って行って正解だった/不要だったもの

「日本から持って行って正解だったもの／不要だったもの」 自分が使うお箸は持って行ってよかったと思います。後は、日本のようなポケットティッシュが現地にはなかったため持って行っておいてとても助かりました。逆に北欧ということで防寒着を気合を入れて何セットか持って行ったのですが、一セットあれば十分でした。

英語が完璧じゃなくても友達ができた秘訣

留学先で出会った人と仲良くなれなかった原因を自分 の英語力不足にしてしまいがちであるが、そもそも共通点がない人と一から仲良くなるのは日本人同士 でも難しいということに気が付き、気の合う人が見 つかれば言語の壁はそこまで大きな障壁にはならな いと感じました。

危ない目に遭いそうになった話と回避法

友達とバスに乗っている時に、自分の座席の下で破裂音がし、煙が出てきたので（おそらくタイヤのパンク）、パニックにならずにできるだけ煙が出ている場所から離れ、バスが停車した段階で速やかに降りてその場を離れました。

スウェーデンの伝統的なゲームであるクッブで遊んでいるところ

イタリアのアルプスでのフィールドワークの様子

スコットランドでのフィールドワークの様子

グループプロジェクトでプレゼン発表をしているところ

「台湾留学→りんご農家・ コンサル・中国語通訳！？」 本学卒業生、北山翔さんの歩む道

#台湾 #アメリカ

北山翔 Sho Kitayama
卒業生
留学開始時：理学部物理学科 2年

北山さんは東北大学在学中に短期・長期の留学を経験されたのちに、企業で働く経験を経て現在は家業であるりんご農園を継がれています。
青森での現在の働き方にどのように大学時代の国際経験が影響しているのかを、現役 GCS メンバーが掘り下げました。

プログラム	行き先	留学時期	期間
短期留学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9月 2017年9月	2週間
交換留学	台湾 国立台湾大学	学部3年6月～学部4年9月まで 2018年6月 ~ 2019年9月	15ヶ月間

――まずは自己紹介をお願いいたします！

青森県黒石市出身、1997 年生まれ。東北大学理学研究科・物理学専攻を修了しました。大学では原子核物理の実験系に所属し、陽子ビームを用いた散乱実験で核力を研究していました。加速器を使うため各地を回る日々で、研究漬けというよりは外に出ることの多い学生生活でした。在学中は短期留学（FL）と台湾への交換留学を経験。卒業後は東京で金融系コンサルに就職し、その後 U ターン。今は家業のりんご農家を継ぎながら、フリーランスのコンサルタント、中国語通訳など「これと一つに決めない」働き方をしています。幅広くいろいろ地方に関係するようなことをやっているという感じです。

――なぜ国立台湾大学へ交換留学を志したのですか。

正直に言うと、「単純に面白そうだなって思ったから」です。もともと強い海外志向があったわけではありません。ただ、友人に誘われて国際交流団体に入り、「意外と英語でここでもコミュニケーション 取れるんだな」と感じたことがきっかけでした。留 学した先輩もかっこよく見えて、「一旦行ってみる か」と。台湾を選んだのは、中国語を取り戻したい という思いから。幼少期は話していたものの、日本 で暮らすうちに忘れてしまい、「生い立ち的に中国 語を話せないとまずい」という感覚がどこかにあり ました。英語と中国語の両方を使える環境として、 母親の勧めもあって台湾を選びました。

――留学先ではどんな勉強をしていましたか。

台湾では週 3 回、午前中は中国語漬け。物理の授業は英語で受けつつ、「愛情解剖学」など面白そうな

授業も履修しました。最初は「意外と自分はそんな話せないんだ」と痛感。でも 1 か月ほどで勉強が楽しくなり、クラスも飛び級。「台湾人しかいない環境にあえて飛び込んで」友達の友達へとつながりを広げ、見慣れない漢字は必ず調べる。そんな積み重ねで伸びました。野球サークルにも所属し、日本人は「引く手あまた」状態。台湾は野球人気が高く、共通の話題が人間関係を一気に縮めてくれました。勉強も遊びも全力で、毎日が実験のような時間でした。

――留学後に感じた変化は何ですか。

一番の変化は、「意外とやれば何でもなるんだな」 という感覚です。外国人がいるからどうとかも思わ なくなりましたし、とりあえずやってみる行動力が つきました。言語力はもちろんですが、どの国の人 とも向き合えるソフトスキルが磨かれたと思いま す。台湾では政治への関心も高く、周囲の議論に触 れる中で、自分も社会を見る視点が広がりました。 一方で、「留学自体の難易度はそこまで高くない」 とも感じました。ただ留学してから周りに流されず にいろんな挑戦をすることは意外と難しいのだなと 思いました。

――留学後の進路について、教えてください。

就職先を選んだ理由も、「面白そうだったから」。スカウトを受けた金融コンサル会社は、キャッシュレス領域で「ゲームチェンジャーになりたい」と語っていて、そこに惹かれました。絶対これをやりたい、という一本線はなく、「今ある選択肢の中で一番面白そうなものを選ぶ」感覚です。その後、祖父の体調やパートナーとの将来を考え、青森へ U ターン。「農家を継ぐのも面白いかも！」と決断しました。現在は農家 6、コンサル 4 の割合。さらに日中通訳として観光や不動産分野にも関わっています。地方でも中国語の需要は確実に増えており、留学経験が思わぬ形で生きています。

台湾留学中、友人と

留学中、野球サークルの仲間と

通訳の仕事での一枚

台湾留学中の一枚

――これから留学を志す人に一言

留学に限らず、「やらない後悔よりはやって後悔」。これが僕の座右の銘です。特別な理由がなくても、「なんとなく行きたい」も立派な動機。自分が死ぬ時に「あれやってないな」って言って死ぬのが嫌だなと思って、いろんな経験したいなっていうのが根拠にあったので。やるっきゃないぐらいに思ってます。その一歩を踏み出すために、準備を完璧に求めすぎるのは良くないなと思ってて。よく「英語の勉強をしっかりしてから留学行く」とか言う人もいますが、留学してからやった方が効率がいいのでは？と思ったり。チャンスは平等に転がってくるけれど、拾うかどうかは行動次第。桃太郎の話のように、怪しい桃を拾う“異常行動”が未来を変えることもある。将来が見えなくても大丈夫。後から振り返れば点はつながります。とりあえず面白そうな方へ。「なんとかなります！！」

工学部 × 北米

異文化協働で自らを強くする

#アメリカ #医工学 #異文化協働 #東北大を好きになる

小林直裕
卒業生
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
交換留学	アメリカ合衆国 カリフォルニア大学サンディエゴ校	学部3年9月～学部4年6月まで 2018年9月～2019年6月	10ヶ月間

留学のきっかけと動機 国・大学を選んだ理由

入学前海外研修に参加した際、非常に刺激的で楽しかったもののどこか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ようと思っ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ますが、留学して学部時代から幅広く医工学に触れたいと考えました。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。

留学を通して一番変わったこと

最も大きな変化は「東北大が好き」と素直に思えるようになったことだと思います。留学前は、どうしても国内外の他大学のほうが魅力的に見える瞬間も多くありました。しかし実際に外へ出て複数の大学を経験してみると、それぞれの良いところが自然と見えるようになりました。その結果、帰国後は東北大の良い制度や環境を存分に活用しようというスタンスで過ごすことができたので、結果的に学生生活がより良いものになりました。

留学生活のハイライト・大変だったこと

語学にハードルがある中でのグループワークは非常に厳しいものでした。「お前は役に立っていない」と 言われたこともありました。そこで折れずに必死で 喰らいつくことで精神的に鍛えられました、最終的 には信頼を勝ち取れたのが良い思い出です。 また、ルームメイトとの関係構築にも苦労しまし た。室温の好みと感覚が全く合わず、いつも喧嘩を していました。最後までわかり合えることはありま せんでしたが、文化や価値観は尊重できても生理的 な部分まで一致させることは難しいと実感し、受け 入れつつも割り切る力がついたと思います。今では 笑い話にできています。

留学がキャリア選択に与えた影響

留学を通し、より日本が好きになりました。その結果海外で長く働きたいという気持ちは薄れ、日本企業で働きつつ、時々海外に行ったりしながら日本に貢献していきたいというようなキャリア観になりました。そのため、新卒ではグローバルにビジネスを展開している日系メーカーに就職しました。 現在は、新卒で就職した会社を辞めて、2社目と なるIT系のスタートアップ企業で働いています。 業界・職種・会社規模をすべて変えた転職でした が、これは新しい環境へ挑戦するハードルが留学 を通して大きく下がったからこそ実現できたのだ と思います。

後輩へ伝えたいこと

交換留学の大きな価値の一つは、「必ずしも日本に 好意的ではない人・日本に興味がない人」と協働で きる点にあると感じています。短期留学で関わる現 地人や国内で出会う留学生のほとんどは、日本が好 き・日本に興味がある人たちです。しかしながら、 交換留学で関わる多くの人は日本に興味がない人た ちで、時に当たりが強いこともあります。その人た ちと関わりながら、信頼を築き、成果を生み出すプ ロセスは、真の異文化協働と呼べるものだと思って います。私はこの経験ができたことは人生の糧にな っていますし、ぜひ後輩の皆さんにも経験いただき たいです！

留学経験が現在のお仕事にいかされることはありますか？

現在は外国で働いたり、外国人と働いたり、外国の お客様と働くなどの直接的なグローバルな働き方は していません。
しかし、留学で培った力は働き方を問わず日々の仕 事に活きていると実感しています。
・「どこへ行ってもなんとかなる」という自信：異国 の地で一から人脈を築き、一定の成果を残せた経験 が、未知の環境や困難な業務に対処するときの自信 につながっています。
・自ら積極的に情報収集して、さまざまな手続きや 交渉をしながら、新しい環境に挑戦し適合していく 力：留学は事前準備も到着後もやるべきことが盛り だくさんで、トラブルやわからないこともたくさん あります。それらを乗り越えたことで得られたポー タブルスキルは仕事で普遍的に使えていると思いま す。
・「違う」ということへの受け入れ：異国の地での人 脈形成・協働経験を積めたので、「違い」を受け入れ る力は強くなりました。国内で起きうるくらいの違 いならなんとかなるという気持ちで仕事できていま す。同時に、結局は同じ人間同士だという視点も持 てるようになり、小さい違いに拘らずに相対せるよ うになったと思います。

これから留学を志す人に一言

ふたつの国に住むという経験、ふたつの大学に行く という経験は、貴重で実りの多いものになるはずで す。一生の思い出になること間違いなし。迷ってい るなら、行ってみましょう！その一歩を踏み出す力 が、のちの人生にも活きるはず！

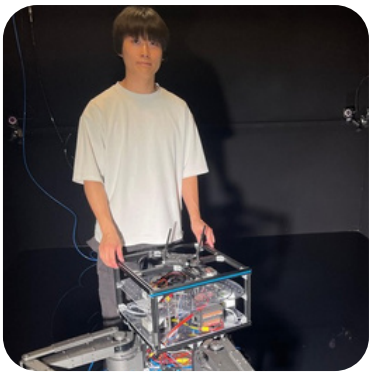
サンフランシスコ～ニュ ーヨークを電車で横断し たときの車窓。留学中何 度か旅をしましたが、道 中の一期一会の出会いと 景色の雄大さが圧倒的に 印象的でした。

大学の図書館。宇宙船を イメージしているそうで す。ここで遅くまで課題 をやったり、みんなとデ ィスカッションしたのは いい思い出です。

タイムズスクエアで迎えた年越し。同時期にアメリカに留学していた同期と、楽しいこと辛いことなどたくさん語り合った思い出です。

ルクセンブルク奮闘記

#ルクセンブルク #宇宙 #ロボット #研究 #3Dプリンタ



内田亮慈
工学研究科・修士2年
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
COLABS	ルクセンブルク ルクセンブルク大学	修士1年9月～修士2年6月まで 2024年9月 ~ 2025年6月	9ヶ月間

留学のきっかけと動機

私が留学を志したきっかけは，宇宙ロボットの研究において，理論と実験の間にある大きな隔たりを強く意識するようになったことです．国内では主に数理モデルやシミュレーションを中心に研究を進めていましたが，「この理論は本当に現実のロボットで成り立つのか」という問いが常に残っていました．そこで，実験設備と理論研究の両方に力を入れているルクセンブルク大学SpaceR Labで，国際的な研究環境の中で議論しながら研究を進めたいと考えました．異なるバックグラウンドを持つ研究者と協働することで，自身の研究をより実践的かつ世界水準へと高めたい，という思いが留学の動機です．

どうしてその国・大学を選んだのか

ルクセンブルクは宇宙分野への国家的な投資が活発で，大学と研究機関，産業界の距離が非常に近い点に魅力を感じました．特にUniversity of LuxembourgのSpaceR Labは，宇宙ロボットの理論研究と地上実験を強く結びつけた研究を行っており，自身の関心と高い親和性がありました．少人数で国際色豊かな研究環境の中，日常的に議論しながら研究を進められる点も，本大学を選んだ大きな理由です．

大学生活の過ごし方・留学へ行くまでの準備

大学では授業はとらず，基本的に毎日研究していました．研究後や休日は友人とボルダリングに行ったり，ラーメンを食べに行ったりと，研究以外の時間も大事にしていました．長期休暇にはヨーロッパ各国を旅行したりもしました．留学へ行くまでの準備としては，主に奨学金の準備や家探しといった生活基盤づくりや，研究計画の整理を行っていました．奨学金は採択後も研修などが多くあり，スケジュール調整が大変でした．

留学生活のハイライト・大変だったこと

留学生活で最も大変だったのは，留学開始直後から研究用機材の発注業務を任されたことです．英語でのやり取りに加え，大学内の手続きや承認プロセスも把握できておらず，思うように進まない状況に大きなストレスを感じました．しかし，周囲に助けを求めながら対応を重ねる中で，研究以外の実務を主体的に進める力が身についたと感じています．また，研究活動の一環で誤って 3D プリンタを破損させてしまった出来事は，今でも強く印象に残っています．失敗も含めて，挑戦的な環境で多くの経験を積めたことが，留学生活のハイライトでした．

留学を経て感じた変化

留学を通じて，海外の研究者の高い自己管理能力に強く感化されました．多くの研究者が朝早く研究室に来て集中して作業を行い，夜は無理に残業せず，適切な時間に帰るという姿勢を徹底していました．限られた時間の中でも着実に成果を出している姿を見て，長時間研究室にいることが努力ではなく，時間の使い方こそが重要であると実感しました．この経験を通じて，自身の研究や生活の進め方を見直し，より主体的かつ持続可能な研究スタイルを意識するようになりました．また，英語力の向上に加え，海外の研究者との人的ネットワークを築けたことも，大きな財産となっています．

授業や留学先で学んだこと

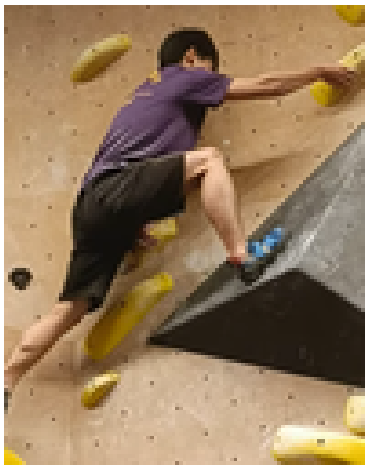
留学中は，授業や研究活動を通じて，専門知識そのものだけでなく，研究への向き合い方を学びました．特に，研究室内での議論では，背景や前提を明確にしながら自分の考えを伝える姿勢が重視されており，論理的に説明する力の重要性を実感しました．また，多様な専門分野を持つ研究者と協働する中で，異なる視点を取り入れながら研究を発展させる姿勢を身につけることができました．

これから留学を志す人に一言

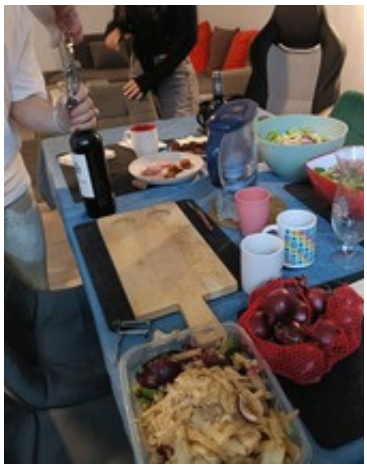
留学に行く前は，不安に感じることが多いと思いますが，実際に行ってしまえば何とかなるものです．仮に留学が思い通りにいかなかったとしても，それも含めて貴重な経験であり，後から振り返れば良い思い出になります．まずは無事に帰国することを目標に，思い切って挑戦してほしいと思います．

アルプス山脈の近くに旅行に行った時のモンブランの写真

留学中破壊した3Dプリンタ



ボルダリングジムでクライミングしてるところ



留学中の友達や指導してくれたポスドクとご飯を作っている様子

工学部 × 北欧

プロトタイプをはじめとするプロダクトデザインの実践

#フィンランド #機知 #製品開発 #アントレプレナーシップ
#ホームステイ

児玉幸斗
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
交換留学	フィンランド アアルト大学	学部3年8月～学部4年7月まで 2023年8月～2024年7月	11ヶ月間

留学のきっかけと動機

私は学生のプロジェクトとして、宇宙エレベーターの要素技術の一つである、ロープ自走式昇降機を用いた社会課題の解決に取り組んできました。留学前までは、インタビューなどの調査を行って課題を発掘し、ビジネスアイデアを考えてチーム内でプロトタイピングをするところまでは経験してきました。しかし、企業と協力した製品開発や実証実験までは行ったことがありませんでした。そこで、専攻である宇宙工学とは異なる分野について学び実践したいと考え、留学を志しました。

どうしてその国・大学を選んだのか

フィンランドをはじめとする北欧諸国は、「北欧家具」などと知られているようにそのデザインで有名です。中でもフィンランドの家具や食器類のデザインは、自国のアイデンティティにもなっていると言われています。加えて、フィンランドでは立ち場の上下関係が小さく、フラットな文化であると知られています。そのため、大学生と企業との距離も近く、企業と協力した製品開発が授業の一貫として行われるなど、密接に社会と関わり合っているという特長も持っています。 さらに、フィンランドは人口が 500 万人程度と少ないにも関わらず、学生による起業文化が醸成されています。欧州最大級のスタートアップイベントSLUSHがその代表例です。

大学生活の過ごし方・留学へ行くまでの準備

長期留学の前に、段階的に海外生活を経験しました。まず1年生の時には、コロナ禍ということもあ りオンライン留学を経験しました。続いて2年生の 時には、SAPで約1か月間カナダのウォータールー大 学にて語学留学をしました。これらを経て、徐々に 海外生活への自信をつけて交換留学に臨みました。 また語学試験に関しては、SAPから帰国後すぐに TOEFL iBTを受験しました。

留学生活のハイライト・大変だったこと

製品開発の授業（PDP：Product Development Project）は、10 人前後のチームで、一万ユーロの予算を使ってスポンサー企業が出すお題に答える、といったものです。しかし、チームのほとんどが修士あるいは一度就職し学びなおしで受講している人であり、当時学部 3 年生の私が貢献できることが全くなく、悩んでいました。ある時、私がこれまで東北大で行ってきたプロジェクトの経験を活かし、ビジネスサイドの調査に取り組むことにしました。当時開発していたのは、スポンサー企業の製品である生分解性の素材を用いたインソールでしたが、他の企業の製品の素材や価格の調査は行われていません

でした。そこで、「ハッタリ」を張り、ビジネスに関しては任せるよう伝えたところ、チームのみんなに信頼してもらうことができました。結果として、授業を通して選ばれる「Team of the Year」に選ばれただけでなく、その後のビジコンでピッチを任されるようになりました。

留学を経て感じた変化

上記の経験に加え、他にも「自分から動く」ことで事が速く上手く進むという経験をいくつもしました。日本にいるときも含め、これまでは受動的にやるべきことをやっていただけでしたが、留学を経て、主体的に動けるようになりました。少なくとも私が関わってきたフィンランド人は、あまり他人の人生に干渉しないという性格の持ち主でした。こういった経験を通し、自分がわからなければ聞けばいいし、やってみたいならやればいいじゃん、というマインドになりました。自分の人生は自分で責任を持たなければならない、という気づきを得られたのも留学の成果と思っています。

授業や留学先で学んだこと

まず、企業と連携した製品開発の手法に関しては、「パイロットプロジェクト」という市場参入の方法があることを知ることができ、スタートすることもできました。これはある企業がすでに持っている顧客を対象として小さく始める方法であり、最小限のコストで試すことができる良い方法であると学びました。また、授業で行った成果の発表方法として、自分たちでブースを作り発表するという形の授業が複数ありました。AIが便利になりはじめた時期でしたが、自分たちの言葉で開発した製品を他人に説明するという経験は非常に貴重なものでした。

これから留学を志す人に一言

留学は、なにか大きいことを成し遂げるには時間が足りないですが、新しい環境で失敗を積み重ねるのに最高の機会です。

ホームシックになった時、私が救われた習慣

日照時間が短くなる 11 月〜12 月頃、インスタで流れてくる地下鉄の発車メロディや来るときに乗ってきたFinnairの搭乗音楽を聞くだけでも泣けるぐらいきつかったですが、ホストファミリーやその家のネコと話したり、日光を浴びに行ったりして保ってました。

英語が完璧じゃなくても友達ができた秘訣

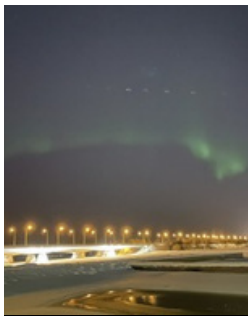
間違ってもいいやと思いながら、頭に浮かんだことを日本語と同じスピードで話し続けることです。意外とみんな文法も単語も間違いながら話していることに気づけました。

クレカ・現金・決済方法の正解

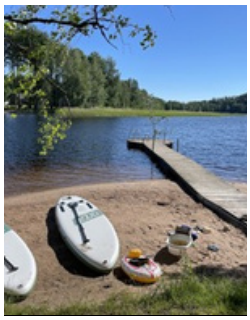
現金は10万円を換金した分のユーロだけを持って行きましたが、結局大半を余らせて帰ってきました。ほとんどクレカしか使用していないです。割り勘をするときも、wise やRevolut といったアプリを使った振込で対応していました。

PDP Gala で成果を発表しているところ

Startup Experienceという授業で制作したアプリを発表しているところ



オーロラ



ホストファミリーのサマーコテージ

工学部 × 北欧

英語が大の苦手だった私の、バタバタ体験記

#北欧 #デンマーク #英語学習 #イノベーション #理系

田中希和
医学系研究科・修士1年
留学開始時：工学部電気情報物理工学科・学部3年

プログラム	行き先	留学時期	期間
交換留学	デンマーク デンマーク工科大学	学部3年8月～学部3年2月まで 2023年8月~2024年2月	6ヶ月間

留学のきっかけと動機

私は学部2年生の9月まで、英語が大の苦手（英検2級に落ちるレベル…）で留学の「り」の字も全く考えていませんでした。趣味は博物館でいろんな遺跡を見て、自分の生きた20年間という時間のちっぽけさを体感すること（笑）。ダンスサークルではひたすらダンスに打ち込んでいたので、強いて言えば「ダンス以外にも何か大きいことに挑戦してみたい」という漠然とした気持ちがあるくらいでした。そんな中行った北海道旅行で、藻岩山という山の上から見た夜景に非常に感銘を受けました。視界いっぱいに広がるゆらゆらした光の粒たち。この光の数をこの街の人口に例えたら、自分一人ってすっごくちっぽけだな…。このような日常の経験から、私 は自分自身の時間的ちっぽけと空間的ちっぽけを実 感し、どんな不安や失敗もちっぽけなものなのかも しれないと思えるようになりました。「誰にどう思 われようとも、どんなにダサい結果になっても、も っと広い世界を見るために飛び込んでみよう」と、 留学を決意しました。

どうしてその国・大学を選んだのか

まず北欧地域に着目しました。北欧は英語を公用語としておらず、かつ英語教育が充実しているため、教科書のようなきれいな英語を全員が話せるという稀な環境が整っています。この環境は、英語力が乏しい私にとっては絶好でした。加えて、私が留学したデンマーク工科大学は、工学をベースとしたイノベーション教育に強みを持っています。私は留学前から、工学を将来的に他分野と融合させ応用したいと考えていたため、この大学に強く魅力を感じ、応募を決意しました。

大学生活の過ごし方・留学へ行くまでの準備

私が藻岩山の夜景を見たのは、学部2年生の10月初め。そこから留学を検討し始めたわけですが、なんと交換留学の締め切りは3週間後に迫っていました。今思えば、この3週間はできる限りのことを全力で尽くしていました。まずは費用や渡航先、留学条件などをWeb上で確認し、自分が留学する意義を考えたうえで、留学カウンセリング・アドバイジング制度をフル活用しました。また、6セメで留学し無事卒業できる様、先取り履修の予定をすべて計画しました。加えて、避けられないのが両親の説得。親が不安に思う部分を細かく聞き出し、その解決策を調べ上げたうえで資料にまとめ、説得を試みました。突然の多額の出費にも関わらず、最終的には快く同意してくれた両親には、感謝してもしきれません。留学で通用する英語力も到底なかったので（留学も〇月までに TOEFL〇点、という条件付き

合格でした)、国際共修授業を履修するなどとにかく英語に触れる習慣を取り入れました。

留学生活のハイライト・大変だったこと

大変だったことは、なんといっても英語力です。授業は漠然としか理解できなかったり、流暢でない英語を話して会話の流れを止めてしまうなど、初めは散々でした。それでも、毎日誰かと一度はコミュニケーションを取ることを心がけ、日々の小さな努力を続けました。その結果、積み重なった小さな成長が次の日の自信へと繋がり、最終的には教授や友人と研究内容や政治について議論できるほど英語力が向上しました。何より嬉しかったのは、留学開始当初に会った友達に久しぶりに会った時に、英語めっちゃ上手くなったね！？と褒めてもらえたことです。

留学を経て感じた変化

留学を経て、英語力はもちろん、飛び込む精神も身に付きました。今までは自分がなんとなくできそうだな、と思える範囲内での挑戦ばかりしてきていましたが、留学後は「自分にとっての圧倒的な壁」に対して、失敗を恐れず喜んで挑むようになったと実感しています。例えば、研究の国際カンファレンスでの英語発表が募集された時、留学に行っていなかった自分であれば絶対に見過ごしていたものを、「この成長のチャンスを逃したくない！」と飛び込めるようになりました。

これから留学を志す人に一言

英語力に不安を抱いている人も多いとは思いますが、私の当時の英語レベルでも、一度留学へ飛び込んでしまえば英語力はぐんぐん伸びていきました。この冊子を読んでくれている時点で、皆さんは当時の私よりも留学へ強い関心を持ってくれていると思います。その気持ちさえあれば、あとは一歩踏み込むだけ。ぜひ、英語力でブレーキをかけないで、「自分の気持ち」に素直になって考えてみてくださいね。応援しています！

ホームシックになった時、私が救われた習慣

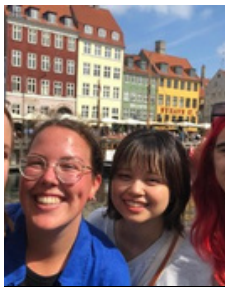
慣れない食習慣が続くのが想像以上に大変だったので、インスタント味噌汁やごま塩など、馴染みのあるアイテムはとても役立ちました！お米については現地のスーパーで日本のお米に似たものを買えたのと、レンジで炊ける簡易炊飯器を持っていってたので、ほぼ毎日日本食を補充できてました！

英語が完璧じゃなくても友達ができた秘訣

私はダンスサークルに所属していたので、部活動やパーティーなどでダンスを踊った時によく話しかけてもらえてました。サッカーやバスケなどスポーツでもいいし、折り紙など日本で練習していくでもいいので、何か目に留めてもらえそうな特技を持っておくと友達作りやすくなります！

保険・病院で本当に役立った知識

実際役立ってはないんですけど、病院に行く必要が出てきたときの流れはしっかり確認しておくべきです！デンマークは留学生でも手続きをすれば病院を無料で利用できます。が、私はその申請を後回しにしていたので、入国後 1 か月くらいでかなり酷い風邪をひいた時にその制度を利用できず、自力で直す羽目になりました。



留学初週に同じバディの子とデンマーク観光。少し緊張気味？

イノベーション授業はグループワークが多くて大苦戦。でも楽しめました！！

インターナショナルデーでは各国のダンスを踊り合いっこしました！

大好きな友達と、お揃いのマフラー巻で遊びました！

工学部 × 北欧

新たな自分に出会えた留学

#北欧 #デンマーク #工学 #起業家精神 #旅

佐藤夏樹
工学部材料科学総合学科4年
留学開始時：工学部材料科学総合学科・学部3年

プログラム	行き先	留学時期	期間
交換留学	デンマーク デンマーク工科大学	学部3年8月～学部3年6月まで 2023年8月~2024年6月	10ヶ月間

留学のきっかけと動機

小さい頃から海外のアニメやドラマ、映画などのコンテンツが大好きで、画面の向こう側に広がる世界にいつか絶対に飛び込んでみたいという強い憧れを持っていました。東北大学を選んだのも、研究レベルの高さはもちろんですが、充実した交換留学制度があって夢を叶えるチャンスがあると思ったことが大きな理由です。 入学後はコロナ禍で渡航が危ぶまれる時期もありましたが、「国境が開いたら誰よりも早く行く」と心に決めていました。だからこそ、語学の準備や情報収集は止めずに継続し、二年次に募集が開始されてすぐに迷わず応募しました。準備万端でチャンスを掴み取れたのは良かったと思います。

どうしてその国・大学を選んだのか

東北大学での研究は、一つの材料や現象をとことん突き詰める「狭く深い」面白さがあります。ただ、工学部生として学ぶ中で「で、この技術はどう社会で役に立つのだろう？」という、より実用的な視点も養いたいという欲求が強くなりました。 そこで選んだのが、デザイン思考や起業家精神が文化として根付いているデンマークです。特にデンマーク工科大学（DTU）は、技術を社会実装することに重きを置いていて、手を動かしてモノを作るのが好きな自分の性分にはここだ、と直感して選びました。

大学生活の過ごし方・留学へ行くまでの準備

入学当初から留学は意識していたので、全学教育のグローバルゼミに参加したり、留学生といっしょに国際サッカーサークルでボールを蹴ったりしていました。日常的に英語を使う環境に身を置いていたおかげで、語学やコミュニケーションへの変な壁は全く感じていませんでした。 ただ、初の海外生活だったので生活への準備だけは入念に行いました。先輩に現地のリアルな生活費を聞いたり、スーパーのチラシや交通事情まで調べたり。Google マップで現地の街を歩き回るシミュレーションをして、不安要素を潰してから渡航しました。

留学生活のハイライト・大変だったこと

一番鍛えられたのは、想定外の事態に対する「トラブル対応力」と「度胸」です。日本で完璧だと思っていたビザ申請が入国後に不備扱いされて役所をたらい回しにされたり、旅行先で電車が合計 5 時間も遅延したりなんていうのは日常茶飯事でした。 極めつけは、帰りの電車が定刻より「早く」発車してしまい、見知らぬ駅に置き去りにされたことです（日本ではありえないですよね…）。一瞬焦りましたが、すぐにライドシェアアプリを駆使して自力で帰還しました。こういう理不尽なトラブルをクリアするたびに、「まあ、なんとかなるか」という謎の自信と、その場で最適解を見つけるサバイバル能力が身につきました。

留学を経て感じた変化

帰国後は、海外のニュースを見ても「あ、あそこの話か」と、距離感がぐっと縮まった気がします。世界が物理的に繋がっていることを肌で感じられたから、世界中に友人ができたからだと思います。 そして何より大きかったのが、現地で「3D プリント」という技術に魅了されたことです。集中講義で受けた授業で扱ったものでしたが、自分のアイデアが即座に形になる面白さに衝撃を受け、帰国後にすぐ 3D プリンタを購入。勢いのままコミュニティを立ち上げたり、電子工作を始めたり、ビジネスコンテストに出たりと、今の活動の全ての原点になりました。「面白そうならまず試す、やってみる」というマインドセットは、間違いなく留学で得た一番の収穫であり、エンジニアとしての私の武器になっています。

これから留学を志す人に一言

想像もしなかった新しい熱中が待っているかもしれません。 私自身、留学先で偶然触れた技術が、今の活動の大きなきっかけになりました。机に向かっているだけでは見つからない何かが、現地には必ずあります。自分の世界を広げるためのチケットだと思って、ぜひ挑戦してみてください。

ホームシックになった時、私が救われた習慣

なかなか珍しい日本食でしたが、近くのスーパーに味噌が売っていたので毎日味噌汁を作って飲んでいました！顆粒だしはマストだと思います。 気分が落ち込む冬はひたすら折り紙を折ったり人と 話したりして気を紛らわせていました！

保険・病院で本当に役立った知識

日本と海外の医療制度の違いはとても大きいので基本的に調べこんでからの渡航をおすすめします！ デンマークは国民が無料で医療を受けれる珍しい国 でしたが、実情は感染症になっても受診する列に一 週間ほど並ぶような感じでよほどではない限りまと もに診察されないみたいでしたので注意です。

クレカ・現金・決済方法の正解

デンマークはヨーロッパの中でも特に現金を使う場面が少ない国でした。基本の決済にはWiseというサービスを使っていました。最悪なくしてもロスが少ないようにデビッドカードを使用していました。
このようなサービ スではアプリで現地通貨に交換しておくとその国のATMから現金が引き出せたので重宝していました。

余談ですが世界各国の紙幣のコレクションが好きで合計10種類以上持ち帰ることができました。

デンマーク人の友人と交流サークルを結成して活動しました。 お互いの文化を学ぶ良い機会で した。

デンマークは平地が多く色々なところに自転車+電車（電車に載せれる!）で行けました！

授業で作成した補聴器のプロトタイプ。現在の活動に繋がっています。

どこに行ってもおしゃれな建築が見れるのも北欧の良いところ です。

自分の可能性を信じて挑み続けた半年間の留学

#アメリカ合衆国 #カリフォルニア #勉強中心留学
#自転車通学 #第二外国語

江口祐布
農学部応用生物化学科生物化学コース3年
留学開始時：農学部応用生物化学科生物化学コース2年

プログラム	行き先	留学時期	期間
交換留学	アメリカ合衆国 カリフォルニア大学デービス校	学部2年9月~学部2年3月まで 2024年9月~2025年3月	6ヶ月間

留学のきっかけと動機

ふと「留学してみたい」と思ったのは、高校生の頃でした。始めは「海外に行ってみたいな」という単なる好奇心だったのですが、大学選びを進める中で「大学生になったら留学したい」という気持ちがだんだんと強くなっていきました。私が高校生だった時期はコロナ禍の真っ只中で、旅行はおろか近所への外出もままならない状況でした。厳しい制限があった3年間で、私にできたのは“将来に向けて勉強する”ことだけ。だからこそ、「大学生になったら何かにチャレンジしたい」という思いが当時の私を突き動かしていたのだと思います。そして大学入学後の1年の夏休み、留学に挑戦するなら早いうちが良いと思い、教務課からの派遣交換留学のお知らせを見て思い切って申し込んでみることにしました。

どうしてその国・大学を選んだのか

留学先は、「英語圏であること」「自分の専門分野について学べること」という2つの条件から考えました。英語圏であることについて、私にとって長期留学は初めてだったので、まずは英語が公用語となっている地域で生活したいという気持ちがありました。ヨーロッパにも興味はあったのですが、第二外国語の要件のレベルが高く、またいつかということになりました（笑）。そして、留学先で自分の専門知識を深めるという目標も立てていたので、農学に関する分野について詳しく学べる大学がいいなと考えていました。これらを考慮し、最終的にカリフォルニア大学デービス校を留学先として選びました。もともとアメリカに行ってみたかったこともあり、私にピッタリな大学を見つけることができたと思っています。

大学生活の過ごし方・留学へ行くまでの準備

大学生活では、留学までに必要な単位をきちんと取得しておくことを意識していました。また、TGLプログラムに参加することで、今後グローバルな人材となっていくために欠かせない考え方や技術を身につけていました。留学に行くまでの準備はもう、大変としか言いようがなかったです（笑）同じ大学に留学する先輩方から聞いて、VISAの発行や部屋の手配を進めました。そして、留学に行っている 2年の後期の間に開講される必修科目の単位互換も同時に申請しました。語学は、2年前期に使用していたe-learningの教材や TOEFL用の単語帳を使って勉強していましたね。とても辛い時期もありましたが、なんとか渡航までこぎつけることができて本当に良かったです。

留学生活のハイライト・大変だったこと

留学先では毎日自分の専門分野に関する授業を受けていました。個人的には、人生で初めての自転車通学だったので、毎日自転車に乗って講義棟に行くのが楽しかったです。また、私が留学していた期間にはハロウィーンやクリスマスがあり、現地で季節のイベントに参加させてもらう機会もありました。他の国から来た留学生と一緒にご飯を食べたり、アクティビティをしたり…。どれも素敵な経験でした。大変だったことは、英語でのコミュニケーションです。なんとなくわかってはいたのですが、実際に行ってみるとやはり現地の方たちの英語はスピードが速いので、授業を聞き取るのも食堂で店員さんの質問に答えるのも、始めは本当に苦労しました

留学を経て感じた変化

半年間の留学を終えて、まずは強い精神力を身につけられたと感じています。異国の地で、自分の力で生活していくのは簡単なことではありません。しかし、苦しいことがあってもどうにかこうにか乗り越えてきたので、精神面での成長は大いに実感しています。また、英語を使うことにあまり抵抗がなくなりました。この留学を経て、「文法間違えないようにしなきゃ」という心配が「自分の意見を伝えなきゃ」という意志に変化しました。「話す内容の方が大事」ということに気づいたので、相手に一生懸命伝えるということを意識して英語を使うようになりました。留学を通して身につけたことは今後も必要になってくるので、自分の心を鍛えることができて本当に良かったです。

これから留学を志す人に一言

はっきり言って留学はとっても大変です。うまく行かないことの方が多いかもしれません。「何で自分だけこんな思いしないといけないのだろう？」と悲嘆に暮れることもあるかもしれません。ですが、留学で頑張ったことは、決して無駄にはなりません。それが今後の自分を後押ししてくれることだってあるのです。タイトルにも書いた通り、諦めずに自分の可能性を信じて挑み続ければ、いつか必ず光が道は拓けると思います。だからどうか、留学に行きたいというその熱意をぜひ実現させてください。応援しています！Go for it! 加油!

持って行って正解だった／不要だっ たもの

私が思う日本から持って行ってよかったもの1位は、iPadです。私は留学中、持参したパソコンの電源がある日突然つかなくなるというトラブルに見舞われました。そんなピンチを救ってくれたのがiPadでした。デバイスは複数持って行くことをおススメします！

英語が完璧じゃなくても友達ができた秘訣

自分の意見を伝える方を意識して、拙くてもとにかく話してみることが大切だと思います。相手はこちらの文法についてそこまで気にしていないことが多いです。だからこそ、「私はこう考える！」をしっかり伝えようと努力することが大事！

クレカ・現金・決済方法の正解

クレジットカードは、現地でもお金を引き出せる仕様のものを選んでおきましょう。あと、送金アプリはマスト！割り勘などに便利なので、留学前に入れておくとよいです。ここだけの話、どちらも私の「やっておけばよかった」体験談です（笑）。

Thanksgiving のイベントで、一緒に参加した皆さんと。

有機化学の実験をやっています。ベネディクト反応から還元糖を探せ！

Egg Headというキャンパス内に点在しているモニュメントを発見。こちらは図書館です。

カリフォルニア州の有名なハンバーガーチェーン店In-N-Out（インアンドアウト）にて。友達が連れて行ってくれました！美味😋

ノルウェー、ここが私の竜宮城

#ノルウェー#海洋生物#トビタテ

杉山晶海
農学部生物生産科学科海洋生物科学コース/ 学部3年
留学開始時：農学部生物生産科学科海洋生物科学コース/学部2年

プログラム	行き先	留学時期	期間
交換留学	ノルウェー オスロ大学	学部2年8月～学部3年7月 2023年8月～2024年7月	11ヶ月間

留学のきっかけと動機

留学の最初のきっかけは正直思い出せません。というのも私は物心ついた時から、日本と違う世界を見てみたい、と思っていたので、振り返ってみれば大学で長期留学へ踏み出したのは必然、というか自然な流れだった気がします。 また、ともかく反抗心の強い子供だったので、大学に入学してみて日本の「正解」が目の前に提示されレールが敷かれているような社会に反抗し、一旦日本を離れてみようと思った次第でした。言うなれば家出少女の規模が大きくなった版といったところでしょうか。 留学をこれから目指す皆様には最初のきっかけは崇高な志とかでなく、「憧れ」でいいんだよとお伝えしたいです。

どうしてその国・大学を選んだのか

ノルウェーは持続可能な漁業を実現させた国として名高いため、日本の衰退しつつある水産業を目の当たりにして、ノルウェーの漁業を参考に何かできないか？と思ったことがきっかけでした。漁業分野に限らず教育とか社会システムなどで日本で礼賛されているノルウェーの現状ってどうなんだろう？と自分の目で確かめたいなと思いノルウェーへの留学を決断しました。 また、非常にくだらない理由ではあるんですけど、メジャーな北欧留学であまりノルウェーに行っている人いないな、と知ったことも大きな理由でした。 国選びは多くの方がつまづくポイントだと思うんですけど、世界大学ランキングとかその国の強い産業とかを参考にすると決まりやすいかなと思いますので、ぜひ参考に。

大学生活の過ごし方・留学へ行くまでの準備

入学１週間ほどで反抗心が剥き出しになった私は、適切な理由なんて後で思いつくだろうと思って入学直後から情報集めに奔走しました。留学に成功するかは情報をいかに攻略するかが鍵だと思っています。ぜひ参考に。留学直前ですと、トビタテ！留学JAPAN という奨学金をいただくために自身の留学計画を練り込んだり、留学仲間との絆を深めていました。同時に世界で活躍する日本人に出会える機会に恵まれ、留学へのモチベーションが上がっていきました。奨学金を獲得できたのも、機会に恵まれたのも全て、IPLANET という国際交流団体の人脈を活用したからでした。 東北大学での国際交流活動がなければ私の留学は実現していなかったと言っても過言ではないです。本当に感謝しています。

留学生活のハイライト・大変だったこと

留学生活は海に囲まれた毎日でした。授業後に友人と行くビーチ、落ち込んだ時にフィヨルドで眺めた夕日、海で引いた網にかかった奇妙な海洋生物たち…。日本ではなかなか難しい海に非常に近い環境で学べたことで自身の専門が大好きになりました。また世界中の海洋生物学を学ぶ学生と出会えたことで、この世界に挑戦してみたいなと強く思うようになりました。海洋は（当たり前ですが）世界で繋がっており、世界規模での研究が必須な学問でもあります。海洋系の学生はぜひ留学へ行くことをお勧めします！ 留学に関して大変だった・辛かったことはあまりありませんでした。東北大学での国際交 流のおかげで語学面やカルチャーショックといった 苦労をしなくて済みました。

留学を経て感じた変化

ここまでつらつら書いてきて大変申し訳ないのですが、実はこの冊子を書くのに物凄く苦労しました。留学でそんなに頑張ってきたという自負が皆無だからです。けれど裏を返せば、世界でも自分は生きていけるんだ、という自信と世界に挑戦したい、という意欲にもつながりました。 留学に行く前は留学で何か衝撃的な体験をするかなと思ったんです が、そんなことはなくて。反対に人間ってどこ行っ ても変わらないんだな、地理的な環境を変えたとこ ろで人間の根本は治らないんだなと強く感じまし た。どこか今までの人生納得いかないことを環境 （日本社会とか）任せにしていた私には、「自分が 変わらないと意味ないよ！」という当たり前なこと を身を持って知る機会になりました。

これから留学を志す人に一言

人生 100 年時代。やり直そうと思えばどこでもやり直せます。でも年を重ねるごとに体力的にも、時間的にも、責任的にもどうにも自由が効かなくなってしまう。私事ではありますが趣味でダイビングをしているんですが、よくダイビング仲間のおじ様方が「もっと若い頃にやっておけば良かった」とおっしゃっています。この言葉大袈裟ですけれど凄く刺さって。人生やり直せるんです。でも若い頃に踏み出すのと、年を重ねてから踏み出すのでは、背負っているものが違いすぎます。若い時に、踏み出すには「勇気」だけさえあればいい時に、ぜひ皆さんには留学に行ってきてほしいなと思っています。皆さんの留学への挑戦を応援しています！

留学先で“地味に困ったこと”とその対処法

留 学に行くにあたっておすすめなのが「e-SIM」。非 常に便利なのですが、「番号が付与されない」（もの によります）という落とし穴が！これによって SMS 認証を受けられないと言った店で苦労しました。日本の電話番号の国際回線を開通しておく、または SMS 認証をメール認証などに変更しておくことで解決します！

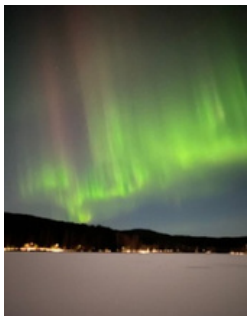
友達ができた“最初の一言”

留学前から10言語 ほどで「こんにちは」「ありがとう」「愛してる」を 言えるようにしておきました。自己紹介で指ハート を作って相手の言語で「愛してる」と伝えれば大ウケ間違いなし！

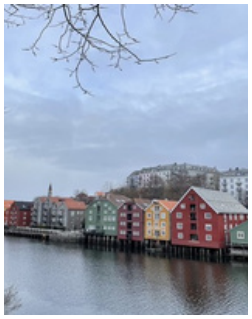
意外とかかった出費ランキング

空港から市街 地までの交通費！留学・旅行では飛行機の値段ばか り注目してしまいがちですが、空港 専用シャトルバ スなどが非常に高くつくことがあり ます。時間はか かるけれど安価な公共交通機関があ る場合が多いの で、是非チェックしてください！

世界の友人とフィヨルドを見にベルゲンへ！



友人に叩き起こされてパジャマでみたオーロラ



ザ 北欧の街トロントハイム！

この冬日のおかげで耐え抜いた極寒の冬

ウズベキスタン留学

＃ウズベキスタン ＃アラル海 ＃砂漠 ＃重金属汚染 ＃NGO

柚原結女
農学部/生物生産科学科・3年
留学開始時：農学部/生物生産科学科・3年

行き先	留学時期	期間
ウズベキスタン カラカルパクスタン農業大学	学部2年3月～学部3年3月 2024年3月～2025年3月	12ヶ月間

留学のきっかけと動機

大学 1 年生の冬から、NGO「オイスカ」が宮城県名取市で実施している「海岸林再生プロジェクト」にボランティアとして関わっていました。このオイスカが、ウズベキスタンに位置するアラル海を現場に、沙漠化防止プロジェクトを行っていることを知って衝撃を受け、自分も関わりたい、現場に行きたいと感じたのがきっかけです。アラル海はウズベキスタンとカザフスタンに位置する内陸湖で、東北地方ほどの大きさを誇る世界で 4 番目に大きい湖でした。しかしソ連時代の大規模な灌漑事業によって 1/10 にまで干上がってしまいました。沙漠化防止プロジェクトはそこで植林や新たな収入源作りという視点で活動を行っています。私もどうにか現場に行くことが出来ないかと考えた結果、留学という手段を選びました。

どうしてその国・大学を選んだのか

アラル海がウズベキスタンにあったからが 1 番の理由です。NGO オイスカ受入先の 1 つであるカラカルパクスタン農業大学は、アラル海を有するカラカルパクスタン自治共和国の中で唯一の農業大学であったこと、NGO と共同でプロジェクトを行なっていたことから、受入先に決めました。

大学生活の過ごし方・留学へ行くまでの準備

出発前日に演劇の公演に出演し、当日の朝は部活をしていました。というように、実は当時は部活、サークル、ボランティア、バイト、学外団体など色々しており、非常に勉学を怠った大学生活をしていました。 私は奨学金でトビタテ！留学Japanを使用したため、約 1 年かけて手続きや受入機関との交渉などを行いました。 出発2週間前にアパートを解約して荷物を飛騨の祖父母宅へ移動し、そこからは部室生活をしていました。海外経験が全く無かったため、経験のある部活の先輩を頼りながら渡航準備を進めました。

留学生活のハイライト・大変だったこと

留学前半は、NGO プロジェクトの実態に打ちのめされていました。現場とカウンターパート、日本の 本部との間には乖離があり、活動方針や目的を本当 に理解して本気でやっている人がほぼいない状態で した。海外から来ている立場でありながら、現地で の情報収集や報告も疎かになっており非常に驚きま した。その中で、私は何も分からない状態でした が、自ら働きかけて色々と試行錯誤するほかなく、 同時に日本の NGO が抱える資金的な課題も痛感し ました。 留学後半は共同研究の遂行が大変でし た。現地ではあまり注目されておらず、政治的・社

会的に繊細な側面を持つトピックを扱っていたため、共同研究者や協力者の理解とやる気を掴むのに 苦労しました。失態も多かったのですが、公には語 りづらい社会的な緊張感を経験した時には冷や汗を かきました。

留学を経て感じた変化

留学を通して、人との関わり方と自分自身の明るさや行動力が変化したように感じています。留学に向けてから留学後に至るまで、大学の職員の方や家族、先輩など多くの方に助けて頂きました。また、留学先ではホストファミリーや NGO の現地メンバーをはじめとして多くの方に支えられて日々過ごしていました。この経験を通して、日々の人とのつながりや周囲の優しさに感謝するようになりました。さらに、何事もまず人との関係性作りが重要であると実感し、相手の話をよく聞き、観察して理解するよう努めるようになりました。現地では、人とのつながりが思わぬ新たな進展に繋がることが多く、以前よりも積極的に行動できるようになったと感じています。

授業や留学先で学んだこと

NGO の仕事においても研究においても、外国人として現地の課題に取り組む姿勢はどうあるべきなの か、本当の目的は何か、誰のための活動なのか、と いう根本的な部分を非常に深く考えさせられまし た。「何のために、何を目指すのか」というシンプ ルな問いでさえ、お互いの利害を一致させて筋道の 通ったものとし、活動を成り立たせるのは容易でな いことを痛感しました。特に、実学的な側面が強い 農学分野では、国を跨ぐとよりその難しさが顕著に なると感じました。

これから留学を志す人に一言

不安も多いと思いますが、思い切って挑戦してみてください！意外にも何とかなるかもしれません！

持って行って正解だった／不要だっ たもの

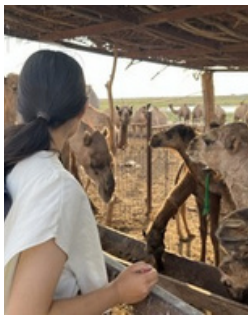
持日焼け止めやスキンケア用品です。私の 周囲には日焼け止めやスキンケア用品を使っている人があまりおらず、バザールやお店で見つけるのもなかなか大変でした。ロシアや韓国からの輸入品がほとんどで値段もそこそこ高かったです。現地は乾燥気候で日差しも強いため、肌の強くない私にはどちらも必須でした！

英語が完璧じゃなくても友達ができた秘訣

秘 訣は踊りと歌です。現地の主要言語はカラカルパク 語（＋ウズベク語、ロシア語）で、英語は通じませ ん。そして、祭りやパーティー、結婚式が頻繁にあ り、歌や踊り、ダンスバトルを行います。私は現地 語の歌を歌ったり、踊りの場に積極的に参加するこ とで、音楽を通じて自然と人と仲良くなりました！

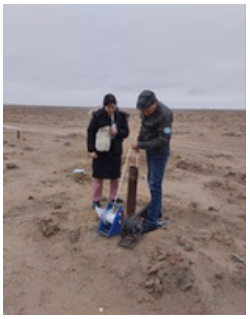
意外とかかった出費ランキング

病院と薬代で す。実は、現地特有の風邪や日本でも国民的な病気 である膀胱炎や痔や胃腸炎などに何度か罹ってしま いました。病院は基本的に適当で、日本人だからと 無料で診察して下さった先生には驚きました。た だ、診察料や薬代は保険を効かせた日本と同じくら いで、そこそこかかりました。



砂漠にあるラクダの飼育地にて。カラカルパクスタンのラクダは１コブ

アラル海にて。植林地のモニタリング調査



鉱山地域での地下水サンプリング

ホストファミリーの実家にて。ロバに乗って散歩

限られた選択肢の中でできるだけ楽しむ留学

#専門分野 # 歯科 #短期

松原千夏
卒業生
留学開始時：歯学部

プログラム	行き先	留学時期	期間
CA＋inDプログラム、IITB短期留学プログラム	インドネシア大学 チェンマイ大学 チュラロンコン大学 延世大学・ソウル大学 インド工科大学ボンベイ校	学部4年3月 学部5年8月 学部5年3月 学部6年3月 2023年3月1ヶ月 2023年8月1ヶ月 2024年3月2週間 2025年3月1週間	2ヶ月間

留学のきっかけと動機

大学生活では、専門分野の履修、病院実習を経て国家試験に合格するという決まった流れがあります。私は以前から英語が好きで留学に関心を持っていましたが、歯学部では全学部向けの留学プログラムに参加する事は難しく、数か月の留学には休学や留年が必要でした。私は留年を選択してまで留学に挑戦する勇気がなく、ストレートで国家試験に合格したいという強い気持ちがありました。そのような中、2022 年冬季より洪光教授が主導する文部科学省創設の「CA＋inD」プログラムの短期現地研修が開始されました。本研修は歯学部生のみを対象とし、主に夏季・冬季休暇期間に実施されるため、学業への影響が最小限に抑えられていました。留学を希望しながらも休学を避けたかった私にとって、学部内で参加できる貴重な機会でした。

どうしてその国・大学を選んだのか

CA＋inD プログラムでは渡航可能な国・大学が 3 つに限られていました。本プログラムは半期ごとに 複数回参加することができたため、できる限り多く の国を経験したいと考え毎回異なる国を選択しました。なお、同一国へ複数回渡航することも可能です。渡航先は半期ごとに多少変更される場合があるため、参加可能な機会があれば積極的に挑戦することをお勧めします。

大学生活の過ごし方・留学へ行くまでの準備

大学では 2 年生から専門科目が始まり、半期ごとに定期テストが行われます。試験期間中は複数の専門科目をすべて合格する必要があり、再試を一つでも落とすと留年です。尚、CA＋inD プログラムは試験期間直後に実施されるため、テスト勉強をする→本試の合格発表が出たらすぐに留学の出発準備をするというルーティンでした。常に再試試験日程とプログラム期間が重なるので、毎回全て本試験で合格できるように緊張を持って勉強をしており、正直それが最も大変でした。

留学生活のハイライト・大変だったこと

ハイライトは、間違いなく観光や遊びを全力で楽しんだことです。プログラムでは平日は病院見学が組まれており毎回その後は自由時間が設定されています。毎日必ず一つは観光地を訪れるようにしたり、

思う存分遊ぶ事ができました。本当に最高に楽しい経験でした。皆さんのような長期留学ではなかったため、大きな困難は特にありませんでした。強いて挙げるとすれば、コロナ禍明け初の CA＋inD 現地研修型プログラムに参加した際、運営体制やスケジュール管理がまだ定型化されておらず、現地到着初日に 1 か月分の予定が渡されたり、近年一般的なバディー制度が導入されていなかったりと、戸惑う場面もありました。

留学を経て感じた変化

長期間現地に滞在することはなかったので、あまり劇的な変化があったわけではありません。しかし、歯学部に対して抱いていた劣等感のような感情は、以前よりも確実に和らいだと感じています。入学当初に思い描いていた留学をそのまま実現することはできませんでしたが、一定の制約の中でもプログラムを通して楽しく自由に行動する機会を得られたことに感謝しています。 また、現地で出会った先生方や同年代の学生は何事にも好奇心を持っており、臨床に対する情熱があり輝いて見えました。卒業後もこのように前向きに仕事に取り組めるのではないか、私もそのような存在になりたいというポジティブな気持ちが芽生えました。

授業や留学先で学んだこと

せっかく学びに行くのであれば国家試験合格につながる知識を身につけたいと考え、4 年生以上であればCBT PASSやANSWERの内容を事前に復習して参加しました。その結果、プログラム中に見学した臨床現場では多くの発見がありました。実際にどのような手順で治療が行われているのか、どのような材料が使用されているのか、教科書の文字だけでは分かりにくかった事を現場で確認でき、知識と実践が結びつく経験となりました。

これから留学を志す人に一言

留年をしてまで行った方がいいとは言いません。学部 6 年は長いです。しかしどんなに縛られた環境でも、楽しむことができるという事は忘れないでください。

持って行って正解だった／不要だっ たもの

ウェットシート/アルコールシート 食事 をする前に必ずアルコールシートで手を拭いていた ら、体調を崩すことが少なくなった気がします。

小英語が完璧じゃなくても友達ができた秘訣

ど この国に行っても、I love ○○!!（国名）（その国で 有名な食べ物）を必ず言う事。何より印象が良いし その国の色々なことを教えていただける。

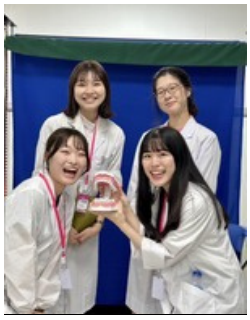
節約しつつ楽しむための現地ルール

東南アジ アなら Grab をインストール。移動がしやすい、食 べ物も頼める、東南アジア圏で広く使える

タイで象と水浴び

技工室で模型とり

インドネシア大学口外実習



私たちとタイポドント

医学部 × 北米

より強く、より柔軟な自分へ！

#アメリカ #西海岸 #医工学 #挑戦 #トビタテ

佐々木真奈香
医学部保健学科 4年
留学開始時：医学部保健学科 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リバーサイド校	学部3年9月～学部6月まで 2023年9月～2024年6月	9ヶ月間

留学のきっかけと動機

元々海外のアニメやドラマが小さい頃から好きで、ぼんやりと海外で生活してみたいと思っていました。交換留学の主なきっかけは、2021 年春の入学前海外研修です。コロナ禍のためオンラインでの実施でしたが「異なる学部の仲間たちと英語を使って学び、グループワークを行う」という過程でグローバルに協働することの可能性と楽しさを感じました。また、医療も国内外で協力して発展させるべき分野であり、国際的な視野を持って活躍できるような人になりたいと思いました。放射線の専攻で交換留学をした人は過去にいませんでしたが、私が第一人者になってやる！のマインドで挑戦してみました。

どうしてその国・大学を選んだのか

学びたいことと留学条件を考慮して決めました。 まず協定校リストを読み込んで、学部で放射線技術 を学べそうな大学を探しました。アメリカとオース トラリアに候補の大学がいくつか見つかり、留学条 件（成績と語学スコア）を確認して最終的にカリフ ォルニア大を選びました。

大学生活の過ごし方・留学へ行くまでの準備

交換留学応募前はTOEFL対策をしつつ、TGLプログラムに挑戦していました。留学先決定後は、同じ時期に留学する仲間と協力して奨学金の対策をしたり、東北大の留学生と英語を話す練習をしたりしていました。留学先の手続きで 1 番大変だったのは寮の応募でした。一般応募で学内寮の部屋が取れず、留学生担当の先生に助けてもらい渡航直前になんとか部屋を取ることができました… 。

留学生活のハイライト・大変だったこと

【ハイライト】 ①東北大でチューター担当だった留学生と東北大生の友達とカナダで再会。観光名所 を案内してもらい、一生の思い出になる。 ②日本 文化サークルの運営をサポート。書道体験会や仙台 についてのプレゼンなどをした。 ③キャンパス内 に UC 最大規模のジムがあり、ほぼ毎日通うレベル の筋トレ人間になる。心身ともに強くなった。 【大 変だったこと】 ①物価がとても高く、毎月頂く奨学 金(16 万円)で寮費(22 万円)すら払えず困っていた。 外食も高いので、毎日部屋でオートミールと胸肉を 食べるというボディービルダーのような生 活だっ た。 ②ルームメイトとの関係構築が大変だ った。 全員明るく優しい人たちだったが、生活時間の違い や騒音、物品管理で困ることが多く伝え方に悩ん だ。「相手の文化や背景を受け入れること」は 想像 以上に難しいということに気付かされた。

留学を経て感じた変化

タイトルにも書いた通り、留学前よりも強く柔軟な自分になったと感じます。強さに関して、先の見えない状況でも主体的に行動を起こせるタフさが身につきました。前述の筋トレにより、もちろんフィジカル的な強さもパワーアップしました(笑)。柔軟性に関しては、環境が変化してもより臨機応変に対応できるようになりました。また、コミュニケーションにおける相手の背景理解と尊重も上達したように思います。これらの成長が私の感じた変化です。

授業や留学先で学んだこと

所属が医工学のため授業は医工学を中心に履修しました。放射線技術について工学的側面から詳しく学べました。それ以外では宇宙生物学や国際学、ダンスなど興味のある科目も取りました。授業以外では、研究室訪問や学会の参加で放射線分野の最新技術を見ることができました。また留学生活全体を通して、多文化共生に必要なスキルが身についた思います。

これから留学を志す人に一言

どんな選択をしても、なんとかなることが大半ですし、一緒に頑張ろうと言ってくれる仲間が必ずいます。実現したいこと、学びたいことがあれば迷わず挑戦してみてください！

留学先で“地味に困ったこと”とその対処法 日本人コミュニティがあり、特に寮が同じ人とはい つも助け合っていました。ただコミュニティに依存 してしまうと英語を話す機会がどんどん減っていく のでバランスが難しいです。英語で話しかけたりす るなどの工夫が必要だと思います。

ルームメイトと揉めた時のリアルな対処法 ルームメイト関係で困ったときは、留学先の留学生 課や寮のアドバイザーなどに相談しましょう！小さ な悩みでも的確なアドバイスや提案をしてくれます し、大きなトラブルの場合は一緒に対処してくれる ので、とても心強かったです。

クレカ・現金・決済方法の正解

アメリカはクレカ一択です。上限を考慮して2-3枚用意するのが良いと思います。友達と割り勘や立替をするときは、Zelleというサービスで送金していました。PayPayの送金みたいな感じです。

書道体験会の補助(教えたり名前書いてあげたり)

カナダで再会＆ナイアガラ観光

日本のシチューを振る舞う会

ドジャースタジアムと大谷のバブルヘッド

医学部 × 北米

海外を通して気づけた自分の可能性

#短期留学 #カナダ #ハワイ #ホームステイ #看護学生

原田紗希
医学部保健学科看護学専攻2年
留学開始時：医学部保健学科看護学専攻1年春・2年夏

プログラム	行き先	留学時期	期間
SAP・TGL海外特別体験プログラ	カナダ・アメリカ ウォータールー大学 ハワイ大学マノア校	学部1年2月～学部1年3月 学部2年9月 2025年2月～3月 2025年9月	2ヶ月間

留学のきっかけと動機

入学前から留学に対しての憧れがあり、学生の間に必ず留学をすると決めていたました。私は海外で学んでみたい分野があるため、入学当初、自分には短期留学よりも長期留学が向いていると考えていました。しかし看護のカリキュラムでは、長期留学をするとほぼ必ず留年することになります。迷った結果、まずは海外生活を体験してから考えてみようと思い、１回目の留学を決めました。その後、１回目の留学が思っていた以上に楽しかったこと、留学への後悔が残っていること、バイトでの留学資金が貯められたそうであったことを理由に２回目の留学を決めました。

どうしてその国・大学を選んだのか

１回目の留学について、部活等の宿泊行事を避けた１年春に留学行きたいと考え、看護の実習や全学の集中講義の日程を考慮した結果２つのプログラムが残りました。そのうち、ホームステイ、英語初学者向け、なるべく長い留学を条件にSAPのウォータールー大学を選びました。２回目では、SAP以外でTGLポイントを貯められるプログラムを探し、TGL海外特別体験プログラムを選びました。SAPやFLと異なり、自ら宿泊方法(私はホームステイにしました)や航空券の手配を行うため自由度が高く、さらに他のTGLプログラム参加者と深く交流できたことが良い経験になりました。

大学生活の過ごし方・留学へ行くまでの準備

大学生活の過ごし方は褒められたものではないですが、TGLプログラム認定の基準 GPAをキープできる程度に勉学に努めました。学業の他、医学部部活での活動(マネージャー)やガールスカウト等興味のある事に取り組みました。英語に関して、私は英語がずっと得意ではなく、勉強にあまり気乗りがしなかったため、海外の方の動画を見て、英語に耳が慣れるようにした程度でした。

留学生活のハイライト・大変だったこと

キャンパス内で通りすがりの人に「nice earrings!」と声をかけられた時に海外を感じました。他者との関係値を気にしすぎず、感情に素直で素敵な姿に感化され、私も悔いが無いように行動しました(無理しすぎず、自分を守ることも大切です)。一方で、カナダのホームステイでは、ザ・アメリカといったような家庭だったため、土足や衛生観の違い等に戸惑

うこともありました。しかし、いつの間にか慣れ、むしろ利点を見つけられるようになっているから不思議なものです。こうした文化の違いも留学の醍醐味であり、現地ならではの雰囲気やオープンな性格が恋しくなっている私もいます。また、思いがけず同じような将来を描く日本人に出会えたことも嬉しかったです。今でも連絡をとり、気の合う友達が増えました。

留学を経て感じた変化

自分に素直に、やりたいように生きたいという気持ちが大きくなりました。また私的に大きな変化が、英語を学びたいと思うようになったことです。前述したように、私は英語が得意ではなくどちらかというと嫌いだったのですが、留学を通してコミュニケーションツールとしての英語の便利さに感動しました。相手が英語を知っていれば、自分の言葉で相手と話すことができます。より深い話を多様な人とするために、英語力を上げたいと思うようになりました。また、その土地のイメージだけでなく、人々の生活に目を向けられるようにもなりました。特にハワイへの留学では、実際に生活する人の1人になることで、リゾート地のイメージからは想像がつかない現実を実感することができました。

授業や留学先で学んだこと

ウォータールー大学の授業では、英語の実際の活用方法を丁寧に教わりました。先生方が本当に素晴らしく、主体性やユーモアがいつでも大切であることを学びました。また、現地学生やホームステイの経験を通して、ますは伝えようとする気持ちが大事であり、育った環境が異なっても同じ話題で盛り上がれることを学びました。学生ともホストマザーとも恋愛の話題で盛り上がったことは良い思い出です笑ハワイ大学では、ハワイの観光問題について学びました。

これから留学を志す人に一言

留学して損はありません。例え向いていなかったとしても、そのことがわかることが将来のプラスになると思います。私は金銭面や言語面で悩みましたが、お金は奨学金や留学後のバイトでどうにかなりますし、言語は感情を伝えたい気持ちがあれば大丈夫です。それよりも、留学ができる「時間」や現地大学に通える「制度」の方が貴重です。留学に行きたいけども…となっている方々！迷わず GO！です！！

留学先で“地味に困ったこと”とその対処法

硬水です。海外ではよく硬水を日常的に飲みますが、慣れるまで苦くて大変でした。カナダでの反省 を活かし、ハワイにはお茶パックを持って行くこと でマシになりました。

英語が完璧じゃなくても友達ができた秘訣

とにかく一緒に過ごす時間をつくること！私は緊張しましたが、放課後のイベント時になるべく現地学生と一緒にいるようにしていました。話題はイベント内容や家族、現地の観光地等。ご飯を食べに行ったり、休日に予定を作ったりしていました。

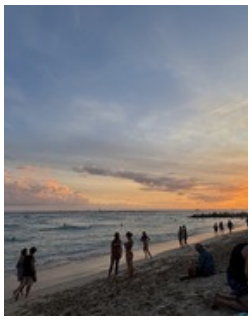
意外とかかった出費ランキング

大学グッズがとっってもかわいいんです。安くはないですが大学に愛着が湧き、たくさん買ってしましました笑。ハワイ大学の場合、大学ショップだけでなくスーパーやコンビニのコピー品もとってもかわいかったです。

ホストマザーお気に入りの教会。

最終日、現地の友達からのプレゼント

ハワイ大学での授業風景。この日はフィールドワーク



ハワイの海。海の中から夕陽を見た

留学に関するお悩みは…？
GCSにお任せください！

GCSとは？

東北大学グローバルキャンパスサポーター（GCS）は、
留学を目指す皆さんを全力で支援する、大学公認の学生サポーターです。
留学経験者のメンバーが、最新の留学情報を発信し、
カウンセリングやイベントを通じて皆さんの不安や疑問に寄り添います。
留学に興味のある方や留学の準備を進めている方は
どうぞお気軽にご活用ください！

GCSのサポート

#留学カウンセリング

GCSメンバーが、1対1で
皆さんの留学相談に乗ります！

留学を考え始めている、
志望理由書の添削をしてほしい、
など様々な内容に対応しています。

（無料・公式LINEから要予約）

#留学メンター制度

先輩と留学希望者をつなぐ
相談プラットフォームを設営中！

留学やその後のキャリア、
学部特有の悩みまで、
90名以上の先輩メンターに
自由に相談することが
できます。

#SNSでの情報発信

GCSメンバーの留学経験や
イベント情報を配信しています。
noteでは、留学に関するブログを
随時投稿しています。

X　Instagram　note

#独自HPでの情報発信

GCS独自のHPでは、留学の
Q&Aや留学体験談を公開中！
詳しくはこちらをチェック↓
https://www.gcs-tohoku.info/home

詳細は公式ホームページ or 公式LINEから！

公式ホームページでは、上記の情報すべてにアクセスができます。
メンバー紹介文も載っていますので、あなたのお悩み解決に
ぴったりのメンバーが見つかるかも…？
公式LINEでは、最新のイベント・留学情報・note更新のお知らせなどを行っています。

公式HP　公式LINE

多様なイベントも開催

#留学計画イベント 2025

「4月 留学を計画してみよう！～留学への第一歩～」

参加者の皆さんに長期留学を計画していただくイベントです！前半は、地域や国の特徴、留学のタイミングや期間、留学経験者の一か月の生活費、奨学金などを紹介し、後半のグループワークでは、各自で調べたり相談したりしながら、「理想の留学」をワークシートに記入していただきました。2025年度は72名の学生さんに参加いただき、「留学のビジョンが見えてきた」「様々な経験を持った先輩の話を聞くことができた」といったご感想をいただけました！

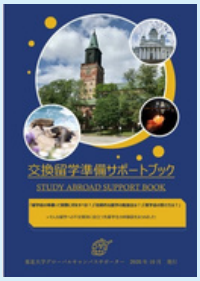
#留学フェア 2025

多様な海外協定校について知ることができるイベントです！2025年度は交換留学生や留学経験者の協力のもと、19カ国・42大学の海外協定校のブースが出展されました！合計で129名の学生さんに参加いただき、「各大学の雰囲気や特徴の違いを知れて楽しかった」「その大学で実際に学ぶ学生の生の声を聞くことができて有意義な時間になった」というお声をいただきました！

「東北大学留学フェア2025 Spring」

留学を知る、準備をする、経験者の話を聞くなど、留学に役立つイベントを開催しています。
対面・オンライン両方あります！ご都合に合わせてご参加ください！

#姉妹誌のご紹介 「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。

Global Campus Supporter

世界へ羽ばたく、あなたと一緒に。

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

HPもご覧ください！