

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満)

2018年7月23日

東京大学での所属学部・研究科等:	文学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	ルンド大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input checked="" type="checkbox"/>	3. 公務員		4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界: )		6. 起業
	7. その他( )		

派遣先大学の概要

ルンド大学。スウェーデン南部に位置する創立350年以上の総合大学。ルンドという街全体に大学の各建物がちらばっており、住人の多数が学校関係者又は学生でした。植物学等有名なようですが、経済系やエンジニア系の学生も多く見かけました。大学の街なので、学生にはとても暮らしやすいです。日本語学科があり、定期的(私の時は週に一度)に日本人学生と交流する場が設けられていました。

留学した動機

以前からずっと留学をしたいという願望がありました。私の専攻分野である海外文学の研究のため多様な価値観を知るという目的もありましたが、とにかく海外での生活を体験したいと思っていました。留学するのに必然的でなければならない理由はあまりないと思うので、行きたいという気持ちを大事にしてほしいと思います。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017年	学部3	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2017年	8月~	2018年	6月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2018年	学部4	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2019年	学部4	年生の	4月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			96(68+28)	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			0	単位
	留学後の取得(予定)単位			48	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2015年	4月入学	2020年	3月卒業/修了	
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	5年		ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					

入学当初は2年時の留学開始を希望していましたが、進学選択の制度上2年生と3年生をまたぐ留学ができないと知り、学部3年A semesterからの留学開始を決定しました。

留学の準備

①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

まずはホームページを熟読し、申請に必要な情報や手続きを確認しましょう。関係書類の必要となる時期が大学により異なるため、早めのチェックをお勧めします。留学生に必要な情報が体系的に整理され一つのページにまとまっているとは限らないので、根気よく調べる必要があります(英語の苦手な私にとってはこの検索自体がかなり語学の勉強になりました)。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

私が留学したスウェーデンに関しては、特に大使館を訪れる必要はありませんでした。ビザ申請から取得まで3ヶ月かかると聞いていましたが、実際には1ヶ月程で取得しました。スウェーデン到着後数週間以内にマルメからバスに乗って移民局へ向かい、写真をとってresidence permitのカードを発行してもらいました。デンマークからスウェーデンへ再入国する際(基本的にコペンハーゲン空港を使うため、海外旅行の帰りにはほぼ確実にデンマークを経由します)にはパスポートに加えてこのカードが必要になります(初回は大丈夫です)ので、到着後早めに手続きをしておくといと思います。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

常備薬は一通り携帯していました。北欧留学のため、季節の風邪や体調不良には特に万全を期せるようにしました。国により医療費が異なるため、日本にいる間(国民保険が適用される間)に必要な診断や処置を受けておくことが大切です。歯科は高額と耳にしたので、日本にいる間に診察を受けておくのもよいかと思います。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

交換留学制度で義務的に加入したもの(付帯海学)を利用していました。滞在期間を延長する場合はそれに応じて手続きの必要性が出てくると思います。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

私は修業年限を一年伸ばす前提でいたので、後期課程の二年間での卒業要件を満たすために必要な手続きは特にはしていませんでした。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

IELTSを受験し、応募条件の最低点でギリギリ申請することができました。普段の授業が忙しく、IELTSや留学へ向けての英語学習は結局ほとんどできませんでした。とにかく英語が不得手で不安は多かったのですが、生活をする分には高校卒業レベルの英語力があれば全く問題ないかと思います。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

インスタントの味噌汁やお茶漬け等、現地の食生活に慣れるまでは日本食があると便利かもしれません(現地にアジア食品を扱う専門店があるので心配はいりませんが)。クレジットカードの限度額や旅行先で現金が引き出せることを確認しておくこと。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Technology and Swedish Culture			The Religious Impact of Migration in Sweden		
One world, one language			Paganism Revived- the New religions of today		
Swedish music in Comtemporary Culture			History of Holocaust		
Swedish Society and Everyday life					

## ②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

自分の専攻に限らず、様々な種類の授業に参加しました。特に、異なるバックグラウンドを持つ人々と共にホロコーストについて学べたことは良い収穫だったと思っています。文献を読みディスカッションをする際には英語が通じるかどうかという心配がありましたが、自分の語学力を必要以上に気にせず、とにかく伝えようとするのが大切だったと思います。

## ③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

各学期4つの授業に出席しました。科目により異なりますが、基本的には各学期を前半と後半にわけ、それぞれ二つの授業に並行して参加していました。英語の文献を読まなければならない時は1日数時間を割いていましたが、文献が読み終わっていても授業に参加することを大切にしました。

## ④学習・研究面でのアドバイス

授業ごとに友人を作り情報交換をいつでもできるようにしておくとう便利です。とくに留学中は魅力的なイベントが沢山あるので、貴重な機会を無駄にしないよう(全てにおいて授業が優先されるわけではありません)ネットワークを作っておくと便利だと思います。

## ⑤語学面での苦労・アドバイス等

スウェーデンはほとんどの方が(スウェーデン語に加えて)英語を喋りますので、英語をしっかりと学習しておくことが肝要です。私は英語が苦手かつ準備不足でしたが、生活する分には全く支障はありませんでした。授業中に積極的に議論に参加するためにはある程度スピーキングの練習をしておくべきだと思います。

## 生活について

### ①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

学生アパートの抽選に落ち、家が見つからないまま留学が始まりました。現地で作った友人に最初の2週間ほどは泊めてもらい、最終的には個人契約でアパートの一室を借りました。学生寮ではなく、年の離れた現地の方とのシェアハウスのような形でしたが、それもまた非常に貴重な経験となりました。おそらく学生寮の保証がありませんので、BoPoolenというアパート契約のマッチングサイトを有効活用すると良いと思います。また、facebook上で店子の募集をしていることも多いので(特に入れ替わりの時期)、こまめにチェックしておくのも手だと思います(Lund apartments for rentで検索)。

### ②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

夏は快適ですが、冬場は寒く日も短いので慣れるまではやや大変かと思います。ルンドは小さい町ですので、自転車が非常に便利ですが、市内にはバスも整備されており、交通機関は比較的便利かと思います。ほぼ全ての場所でクレジットカードが使用できます(露店やイベント時のテントでは現金が必要になる時があります)。

### ③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

私が生活した限りでは危険な目には一度も会いませんでしたが、深夜のクラブやパブ等は一応の注意を払っておくべきだと思います。他のヨーロッパ諸国でスリの被害にあった友人がいました。スウェーデンの治安になれたまま諸外国へ行くと万が一ということもあるかもしれません。

### ④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

#### ・毎月の生活費とその内訳

家賃は月4万円弱(光熱費・インターネット込み)、食費は自炊なら月3万前後でやりくりできます。ただし外食は高め(昼食だったら600~1000円くらい)で、ペットボトルドリンク等も200円以上するものが多いです。教科書は図書館で借りられるものが主でしたが(主に人文学系を受講)、購入する場合は書店かオンラインでの注文が必要になると思います。私は学生寮を確保できなかったため、隣町から電車通学をしていました。30日間8000円ほどです(学生用jojo cardというパスモのようなもの)。

・留学に要した費用総額とその内訳

スウェーデンでの生活費に関して、家賃(光熱費・インターネット等込み)4万円、食費3-4万円、交通費8000円、娯楽費2万程度とすると、月でおよそ10万円前後、合計10ヶ月で100万円。また、休暇中の旅行等をいれると、合計130万-150万ほどです。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

「長島雅則奨学基金」の奨学生として採択されました。東京大学海外派遣奨学事業からの奨学金に申し込んだ時点では基金の選択をせず、申請後に国際交流課を通じ採択されるようです。東京大学海外派遣奨学事業の奨学金については、全学交換留学のホームページか、直接担当の職員の方に聞くとわかりやすいと思います(私はかなり頼らせていただきました)。月8万円でした。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

現地の友人とバンドを組み、週に一回のスタジオで練習をしたり、ライブをしたりしていました。また、ヨーロッパ内は比較的移動が楽なので、休暇中は格安バス等を利用して外国旅行をしました。他国へ留学中の友人と再会したり、留学前に日本で出会った友人のところへホームステイをしたりしていました。ネーションと呼ばれる学生組織でアルバイト(報酬は割引チケットや賄い等)をしている友人もいました。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

語学的なサポートは特にありませんが、英語の出来不出来は気にせず積極的に交流していくとそれに応えてくれる人々は沢山います。現地でメンターや担当職員が付くので、困った時の相談相手は用意されています。ただ、基本的には、語学・学習・生活どれをとっても放任主義的などころがあると思います。仲の良い友人を作ることができれば相互扶助できるので、積極的にサポート環境を整えていく意識が必要だと思います。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

到着後のオリエンテーションでwifi接続のためのIDやパスワードを入手しました。街の中にキャンパスが点在し、インターネット環境は充実していたと思います。また、各キャンパスに図書館とカフェテリアがあり、多くの生徒が集っていました。テニスやバドミントン、スカッシュ、バスケットその他のスポーツができる体育館があり、またジムへと通う学生が非常に多かったです。

留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

特定の職種や業界を志望するようになったということは全くありませんが、未知のものに体当たりできるような好奇心と根性がついたように思います。敬遠していた業界のインターンシップへ参加したり、とにかく連絡のとれる社会人の方から話を聞いたりしています。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

私は参加しませんでした。ロンドンキャリアフォーラムやボストンキャリアフォーラムに参加した人が一定数いました(最低でも10人前後は行っていたと思います)。

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

- |  |                          |
|--|--------------------------|
|  | 1. 研究職                   |
|  | 2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名: ) |
|  | 3. 公的機関(機関名: )           |
|  | 4. 非営利団体(団体名又は分野: )      |
|  | 5. 民間企業(企業名又は業界: )       |
|  | 6. 起業(分野: )              |
|  | 7. その他( )                |

## 留学を振り返って

### ①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

何か良いことばかりを期待して行くべきではないと思いますが、楽しいこと嫌なこと両方を体験しつくすことができれば「良い留学」にはなると思います。私は留學生活中、嫌なことからは沢山逃げました。うしろめたさを感じながら思い切って講義を休んだこともありましたが、常にそれ以上の収穫を得て帰ろうと考えていました。留学とは違う国の違う教室で座っていることだけが目的ではないことを念頭に置いておいて欲しいと思います。

### ②留学後の予定

卒業を一年先延ばしにし、卒業後は就職します。今年度は卒論のテーマを決めること、語学学習を継続することが学業の中心です。インターンシップにも参加しつつ、自分がそのために働くことができるものを見つけたいと考えています。

### ③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

本音を言うと、迷う暇があったら申請して留学準備の時間にあててほしいです。就活や院試、費用の問題等はあるかと思いますが、現状はかなり柔軟に対応してくれるはず（制度としても、風潮としても）。ただし、文系学生で院進を視野に入れている学生は、必ずしも学部生の時に行くのではなく、専門が定まり、より具体的に学びたいことが決まってからでも遅くはないのではないかと思います。

### ①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

「ルンド 留学」などで検索し、ブログや留学斡旋業者のサイトを見比べて参考にしました。更新頻度や情報の鮮度等様々ですので、必ず複数のサイトを参照すべきだと思います。また、facebookアカウントを持っていない人は、留学前にとっておくことを強くお勧めします。現地の人々との情報交換、イベント告知や参加募集等、ほとんど必須と言って良いツールになっています。

### ②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

1枚目(夕暮れの写真):住んでいた町の広場。キャンドルが綺麗でした。

2枚目(夜の写真):ドイツのクリスマスマーケット。五月祭で出会った友達の家で1週間ほどホームステイしました。



東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満)

2018年7月17日

東京大学での所属学部・研究科等:	農学生命科学研究科	学年(プログラム開始時):	修士1
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	ルンド大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input checked="" type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界: )	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他( )		

派遣先大学の概要

スウェーデンで2番目に古い総合大学。スウェーデン南部のルンドという街にあり、町全体が学園都市のようになっている。法学部、社会科学部、人文学部、経済学部、工学部、理学部、医学部、芸術学部などがある。

留学した動機

環境先進国として有名なスウェーデンが実際にどのような取り組みを行っているのか、市民の環境に対する意識や大学での環境教育はどのようなものが行われているのか知りたかったため。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017年	修士1	年生の	夏	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2017年	8月~	2018年	6月	
	年時に出発				
④留学後の授業履修:	2018年	修士2	年生の	冬	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	年		年生の	月頃に	
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			単位	
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			単位	
	留学後の取得(予定)単位			単位	
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2017年	4月入学	2019年	3月卒業/修了	
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	2年		ヶ月間		

⑨留学時期を決めた理由:

修士向けのプログラムは英語で行われているものが多く学部生向けのプログラムより履修可能な授業の選択肢が広がり、自分の興味がある授業を履修できるため。

留学の準備

①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

ルンド大学からの連絡や案内が手厚いので指示に従い、提出期限を守れば問題なく手続きを進めることができる。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

居住許可証を申請した。申請に必要な書類が多く、かつ申請してから入国許可が出るまで時間がかかる場合があるため、入学許可が下り次第速やかに申請した方がよい。銀行の残高証明書や保険証など事前に用意できるものは早めに用意する必要がある。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

健康診断は学内の定期健康診断を受けた。常備薬は携帯した。予防接種は受けなかった。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

全学交換留学で加入を義務付けられている付帯保険に加入した。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

かなり事前に指導教員や教務課の担当者に相談し、留学か休学かを話し合った。授業は可能なだけ多く履修し、帰国後の負担が最小限になるように試みた。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

IELTSを受験した。スウェーデン語を初中級レベルまで学習した。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

カード社会なので何枚か現地で使えるものを用意した方がよい。防寒具は現地のものの方が機能がよく、値段も手ごろなものが売っているため現地購入が良い。基本的に日常生活に必要なものは全て現地で購入できる。パソコンは恐らく必須。携帯電話は現地でSIMカードを入れ替えるのが一番便利でお得なので事前にSIMフリーにできるように設定しておく必要がある。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Swedish:Introductory course for exchange students2	3		Economic history:family and work-Scandinavia in an international perspective	7.5	
Sustainability studies:concepts, challenges and approaches	7.5	●	Education, Culture and Lifestyle in Sweden	7.5	
Technology and Swedish culture:historical perspectives	7.5		Biology:biological monitoring	15	●
Swedish society and everyday life	7.5				
Gastronomy;sustainable eating	7.5	●			

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

秋学期は主に社会学や教育学、経済学を履修したため、参考文献を自習する時間が多かった。授業数が少なく、主に指定された参考文献を予習し、講義を聞いて復習し、レポートやプレゼンテーションにより学習成果を確認した。自分で主体的に学び、勉強時間や生活リズムを管理する能力が問われた。春学期は生態学の生物モニタリングという授業をとり、毎日フルコマで授業を受けた。いくつかのプロジェクトがあり、初めに授業で事前学習を行いグループごとにフィールドワークを実施した。フィールドワークでは森や湖、農地などに出かけ実際に野鳥や昆虫、植物など様々な生物のモニタリングを行い、GISを利用して土地の評価マップを作り、実用的な知識と現地調査でしか得られない経験を積むことが出来、非常に有意義で面白く印象に残る授業だった。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

1学期あたり30単位とった。秋学期は週当たり2-3コマとり、講義を聞く時間は短かったがそれ以外の自習時間は1日8時間程と思ったよりも忙しかった。

④学習・研究面でのアドバイス

自己管理能力が求められるので、自分の語学力などからどの程度の時間を課題に充てればよいか把握できるとよいと思う。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

初めは英語でのレポート執筆に苦労した。自分だけで取り組んでいても上達せず、ネイティブの友人や先生からフィードバックをもらうことで改善した気がするので、積極的にフィードバックをもらうことをお勧めする。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

住宅が不足しており、学生寮の抽選は全て落選したため、自分で現地の広告などを見て家を探した。最終的には知り合いのつてを利用し、家主を紹介してもらった形でシェアハウスを見つけた。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

冬は寒く日照時間が少ないため、運動するなど意識的に活動する方がよい。物価が高く基本的に自炊の学生がほとんどだった。自転車の購入が必要。また、JOJOカードというプリペイドカードをコンビニなどで購入できる。お金は基本的に銀行のデビットカードを利用した。家賃などの多額の支払いはtransferwiseを利用した。必要な書類が多いため留学の前に会員となっておくと便利だと思う。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

治安はかなり良いが、ISなどに向けて警察の訓練は近年強化されている。大学の総合病院はすぐに利用できるため、体調不良の時は電話するとよいと思う。

④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

・毎月の生活費とその内訳

家賃:6万円、食費:2万円、携帯:2000円(COMBIQのプラン)、交通費:自転車の初期投資費用として1万円、ジム:4000円、その他娯楽交際費:1.2万

・留学に要した費用総額とその内訳

航空費:20万、保険:8万、生活費:100万、旅行:30万

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

経団連グローバル人材育成スカラーシップ 100万円、インターネットで検索した。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

日本語学科のスウェーデン人学生が主催する「会話会」に参加し日本語会話の上達を手助けした。週末や長期休暇はハウスメイトや友達と交流したり、旅行に出かけた。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

会話教室やレポートの書き方の講習会が留学生向けに数多く開催されており語学、学習面ともに充実している。住居探しや銀行の手続き関連など生活面、精神面のサポートは希薄な印象を受けた。個人の主体性に任されているので、他の留学生や友人に聞くのが良いと思う。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館は開館時間は24時間ではないが、予約や学部間の配送が可能であり便利だった。返却が遅れた場合は罰金が科されるため注意が必要。授業で使う参考書などは冊数が少ないため試験前に予約が殺到し、借りられない確率が高いため早めに確保しておく必要がある。スポーツ施設は大学内外に様々なジムがあり多くの学生が通っていた。私は月額4000円程度のFitness24-7という民間のジムに通っていた。大学構内にはカフェテリアがあり利用している学生もいたが約1600円以上と高額なのでたまに利用する程度だった。PC環境は学内全てでWi-Fiに接続することができた。

留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

女性が当然のようにキャリアと家庭を両立させているスウェーデンの福祉政策や女性が働きやすい仕事環境や経済政策について学び、女性として自分もキャリアと家庭の両方を追求したいと思った。また、生物モニタリングの授業で自然を大切にするスウェーデンの価値観や自然保護の具体的な政策やアプローチを学び、持続可能な社会を発展させることに繋がる仕事をしたいとより強く思うようになった。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

- |  |                          |
|--|--------------------------|
|  | 1. 研究職                   |
|  | 2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名: ) |
|  | 3. 公的機関(機関名: )           |
|  | 4. 非営利団体(団体名又は分野: )      |
|  | 5. 民間企業(企業名又は業界: )       |
|  | 6. 起業(分野: )              |
|  | 7. その他( )                |

## 留学を振り返って

### ① 留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

シェアハウスで他の留学生と多くの時間を過ごし、交流する中で自分の意見を持ち相手に伝えることの難しさや大切さを学んだ。また、留学前は日本のためになるような仕事をしたいと思っていたが、留学を通じて日本だけでなく世界の国々の一員として広い視野を持って働きたいと考えるようになった。

### ② 留学後の予定

修士課程修了後は博士課程に進学し現在の微生物による有用化合物生産の研究を続ける予定である。

### ③ 今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

留学期間中は孤独な気分になる時もあるかもしれないため、他国からの留学生、日本人、現地の人など様々な交友関係を広げるとよいと思う。特に日本人の友人は情報交換の意味だけでなく心の支えになる時があると思うので、語学力の向上のために敬遠するよりは日本人も外国人も両方交流するとよいと思う。

## その他

### ① 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

地球の歩き方: 北欧

### ② その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。