

さ さ き りょう  
佐々木 伶さん語学留学(日墨戦略的グローバル  
パートナーシップ研修計画)

2017年8月～2018年7月

メキシコ メキシコ国立自治大学  
CEPE(外国人向けスペイン語  
研修センター)

## 帰国後

2020年4月

東京大学大学院総合文化研究科  
ラテンアメリカ研究コース修士  
課程入学、メキシコを中心にラ  
テンアメリカに関し広く学ぶ。

2023年2月

在アルゼンチン日本国大使館専  
門調査員としてアルゼンチン滞  
在中。

## 卒業後

専門調査員の任期満了後は、日  
本に帰国予定。在籍中の同研究  
科博士課程に復学予定。

「死者の日」の骸骨メイク

メキシコを、  
第二の故郷に

## 祖父の足跡を訪ねて

メキシコ留学を決意したのは、祖父がきっかけでした。私の場合、祖父がメキシコに住んだことがあり、現地に知り合いが多く、他国に比べ留学先として安心感があつたことが大きな理由でした。加えて、当時文化人類学を専攻していた自分にとって、祖父や家族、知り合いを通じて見ていたメキシコは、マヤ・アステカなどの歴史とスペイン植民地の歴史という複雑な過去を持ち、そうした伝統に基づく豊かで多様な文化を誇る国で、身を置いて学ぶ環境として、とても魅力的な場所であったことも決め手の一つとなりました。

## スペイン語人材育成のための研修計画に応募

メキシコ留学を決意したものの、私が大学で選んだ第二外国語はロシア語で、スペイン語圏のメキシコに留学するには語学面でハンデがありました。しかし、スペイン語を十分に話せない人でも応募可能な、外務省のスペイン語人材育成を目的とした「日墨戦略的グローバルパートナーシップ研修計画」を見つけ、急いで書類を揃えて応募。運良く研修生に選ばれました。こういったプログラムは、外務省HPの他、大学HPの留学情報など様々なところに出ていると思いますので、気になる留学先のプログラムが無いかチェックすると良いと思います。

## 人、自然、旅。一メキシコと共に生きる

メキシコの場合、学生寮などが無いので、まずは自力で家を探るところからスタート。現地の人の協力を得ながら、研修生それぞれに自分の家を探します。学校については、



メキシコのソウルフード・タコス

私の場合は語学学校でのスペイン語学習が研修の中心だったので、初級からのスタートでした。面白かったのは、サルサやメレンゲといったダンスの授業もあるところですね。フィエスタ(パーティー)などで踊る機会の多いラテンアメリカならではのですね。また私は、スペイン語の練習のために積極的に話しかけ、友達を作りました。言葉の壁に最初は苦労しましたが、沢山の失敗を重ねて出来た友人の中には、交流が今でも続く人がいて、大切な絆となっています。また、メキシコは地方も魅力に溢れ、大自然の中を走るチワワ鉄道に乗る旅に出たりと、メキシコ国内を旅行したことも、いい思い出です。

## ラテンアメリカ研究の道へ

メキシコ留学を通じて、自分がいかにメキシコを知らなかったのかを思い知らされました。そこで、メキシコ、そしてラテンアメリカを更に深く学ぶため、大学院のラテンアメリカ研究コースに進学し、メキシコシティに関する修士論文を執筆しました。大学院での学びを通じ、ラテンアメリカの他の国々にも関心を持ちました。

## アルゼンチンからメキシコに「帰省」する

メキシコでスペイン語を学んだことで世界が広がり、今はアルゼンチンに赴任しています。アルゼンチンも魅力溢れる国ですが、先日の休暇の際にメキシコに「帰省」した際、留学時代の友人たちに温かく迎えてもらい、「帰ってきた！」と強く思いました。今やメキシコは、私にとって第二の故郷とも呼べる存在になっています。

## スペイン語の世界に飛び出そう！

スペイン語は、スペインの他、ラテンアメリカでは北はメキシコ(あるいは米国内)から南はアルゼンチンまで、たくさんの国で話されています。発音は日本語に似ていて学びやすい言語です。是非スペイン語を学び、色々な人と話して、豊かなスペイン語圏の世界に飛び出しましょう！



お気に入りの旅先の穏やかな港町

## 私のスペイン語勉強法

## 「全身を使って学ぶ！学んだ言葉はすぐ使う！」

私の場合、ゼロからのスタートだったので、とにかく何でも吸収する精神で生活していました。覚えた単語や表現は必ずその日のうちに会話の中で使って覚える。ラジオや道ゆく人の特徴的な喋り方を真似するなど、生活の全てをスペイン語の糧にしていました。その言葉が当たり前話される環境の中で学べるのは、留学の良いところですね。そのおかげで、一日一日成長を実感しながら楽しんでスペイン語力を伸ばすことができました。



しばた  
**柴田 ももさん**

**大学院(修士課程)留学  
DAAD(Teilstipendium für Ausländer)**

**2012年3月**  
静岡県立清水南高校芸術科 卒業

**2016年3月**  
東京音楽大学 音楽学部器楽科弦  
楽器専攻 卒業

**2017年3月**  
東京音楽大学 音楽研究学科科目  
等履修

**2021年3月**  
ドイツ ニュルンベルク音楽大学  
音楽研究科器楽専攻修士課程  
学位取得留学

**【DAAD (Teilstipendium für  
Ausländer)】**

**帰国後**

2022年度ラインラント州立ブ  
ファルツカイザーズラウテルン  
歌劇場契約団員 (1.VI)

2023年洗足音楽大学準演奏補助  
員、またフリーランスとして  
活動中現在に至る。



卒業演奏でたくさん支えてくれた子と

**いいことも悪いことも  
全部、私の財産。**

**憧れのドイツでオーケストラ！**

父が、幼い頃からずっと「海外に絶対出たらいい」と言っ  
てくれたおかげで海外への憧れが昔からありました。音楽の

大学に進学したので、クラシックの本場で勉強してみたいと思っていたら、私の大学ではドイツのバイエルン州立青少年オーケストラ (BLJO) と提携をしていると知り、夏休みにそこへ参加する事となりました。現地で約1週間同世代の子とオーケストラを通じ、音楽を演奏したり、拙い英語でもお互いの事を話が出来たことが自分にとって、とても嬉しい出来事でした。そしてそこで留学へのビジョンが少しハッキリしました。

**なんかドイツってカッコいいから**

恥ずかししながら、音楽だったらドイツなんじゃない？という理由だけでドイツを選びました。もちろん、こんななまめい理由だったので本当に苦労しました。まず、家を見つけるのが本当に大変です。日本と違い、ネットで探すより、知り合いやFacebookのコミュニティで投稿したりするのが結局一番早いと思います。また、先生ですが、最初の一年はワーホリを使い、現地で本格的に先生を探しました。色々な先生にレッスンをしてもらい、生徒数の空きがあるのか、私をとってくれそうかなどの確認をして先生を決めました。

**弱い自分も私の個性と教えてもらった。**

念願の大学院に合格し、とにかくたくさん音楽に没頭しました。クラシックのコンサートやオペラが学生だと安く、本当にたくさんのコンサートに行きました。やはりいろいろな事に慣れず、生きるのに精一杯でしたが、ひとつの音楽を共有したり、奏でる瞬間が留学生活で一番楽しい時でした。また私の先生は本当に愛情深い人で、練習だけでなくいろいろな事をして人間的に豊かになりなさいという人でした。そして繊細過ぎる私を「それがあなたの個性よ」と教えてくれま



老人ホームで小さなコンサート (向かって左から2番目)

した。また一番大変だったのは私が卒業する年にコロナでパンデミックになってしまった事です。あの時は卒業演奏会の不安と、とにかく1人で自分の命を守る事に必死で、毎日毎日両親に泣きながらメンタルブレイクを起こしながら電話をしていました。あのトラウマはもうこりこりです。

**ドイツでやりたいことを全てやり切って**

私は海外で働いてみたいという最終目標があったのですが、ちょうどコロナのパンデミックでオーケストラのオーディションもなくなり、卒業

**何も知らなかった事を知った**

留学するまで自分がこんなにもネガティブで女々しいとは思いませんでしたし、とにかく自分の知らない事を沢山知ることができました。第二外国語で自分の気持ちをハッキリでも説明する機会が増えた事によって、自分の感情が分かるようになったのです。また、ヨーロッパの人達の話し方や、自分の機嫌はきちんと自分でとったり、人をリスペクトして解決するという人間的な面でもとても勉強になりました。人間的に豊かになると音楽も説得力のあるものになるのだなと実感しました。

**とにかく自分でどんどん動いて**

私は日本の大学を卒業してすぐにドイツに行ったわけではありませんでした。やはり外に出る事は怖かったです。でも全部が中途半端でずっといる自分が本当にいやでした。留学したらなにか変えられるかもしれないと思い、今しかない！と若さと勢いと無知さでとにかく突っ走っていました。ドイツという国をとっても、地域ごとにそのルールは違い、提出する書類も担当する人によって違ったりするので、結局は自分でどこまでどうするかが問われました。行動力のある人はその分だけチャンスがあります！



学校のお気に入りのホールでリハ

**私のドイツ語勉強法**

**「日本ではなるべくお金をかけずに」**

私は大学の時の授業で初級コースでドイツ語をとっていました。週に2回、文法とスピーキングだったのでドイツ語を使って喋る抵抗は少しなくなっていました。日本にいる時はなるべくお金をかけたくなかったので、NHKのラジオ講座で毎日きちんと文章を暗記するようにしていました。音大生は耳からの情報処理が得意なので、聞いて覚えるのが早いと思います。ドイツに行ってから、平日毎日語学学校に行って本格的に始めました。



ま なべ こう た  
**真鍋 康太 さん**

**交換留学 (JASSO海外留学  
支援制度 (協定派遣))**

**2020年3月**  
都立武蔵高校 卒業

**2020年4月**  
東京外国語大学 国際社会学部  
入学

**2022年7月**  
ブルネイダルサラーム大学留学  
Faculty of Arts and Social  
Sciences  
派遣留学 (交換留学)

**帰国後**

**2023年5月**  
東京外国語大学に復学。

**卒業後**

日本で就職予定。



友人家族と伝統衣装を着て (向かって左から2番目、緑色の服)

## 未知の国ブルネイへ

### コロナとその反動

大学に受かったタイミングから留学に行きたいとは考えていました。しかしコロナの影響で渡航が規制さ

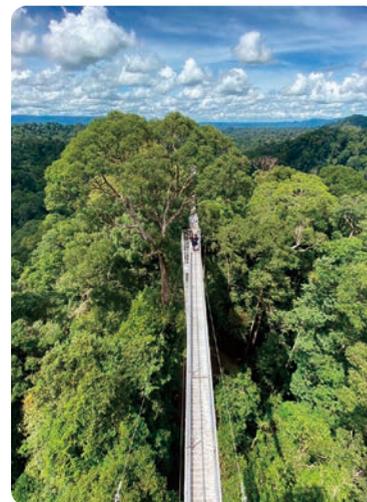
れ、行きたくてもいけない状況が続き、その状況がかえって行きたい欲を高めました。ちょうど22年度の留学からかなり回復すると聞き、ダメ元でもいいからとにかく応募しようとして学内の交換留学に応募しました。仮定の話なのでわかりませんが、仮に学内の選考に受かっていなくても休学して私費で行っていたかもしれません。

### せっかくなら知らない国に

渡航先の候補は大学の協定校から希望を三つ出すことができ、私は自分の研究分野である東南アジアを選びました。英語で行ける東南アジアの学校はブルネイとシンガポールで、せっかく行くなら知らない国にということでブルネイを第一候補に選びました。渡航先が決まってからは準備に入り、健康診断や予防接種などを受けて回りました。

### イスラームの国

最も日本と違うのはイスラームの国だということです。毎日5回モスクからアザーンが大音量で流れ、豚肉、アルコールは基本手に入りません。女性はほとんどがヒジャブをしていて、肌の露出も極力避けることが推奨されます。ただ、このような文化が違うだけで基本的なところは一緒なので、大きな不自由さを感じたことはありませんでした。授業は講義と課題が出て期末レポートやテストで成績がつき、寮も個室がありプライバシーはあります。大学が広すぎて移動が大変なこと以外は、苦勞も学内では特にあ



ウルトゥンブロン国立公園

り、視野が広がった実感があります。現代の技術のおかげで当時の友人との繋がりも維持できていますし、今後も関わっていくことになると思います。

### のんびりと

小さな国なのもあって、ブルネイでは多くの住民がのんびりとしています。せかせかした日常に疲れ、勉強をしつつのんびりしたい人にはうってつけな国です。日本好きな人も多く、留学先としては知名度に反して日本人にかなり適していると感じています。ぜひ候補の一つにしてみてください。

りませんでした。食生活は豚がなかなか食べられないので鶏肉中心です。多少脂っこいですがマレー料理は日本人の口には合うと思います。多少値は張りますが和食のレストランもあるので、食べるものがないことはないでしょう。

### 大学を続け日本で就職活動

帰国後は元の大学に復学し卒業予定です。大学では東南アジアに関する研究をしていて主にブルネイに焦点を当てています。今後は日本で就職活動をして就職予定ですが、就職先に対する留学の影響は少なからずあり、海外にグローバルに展開している企業を中心に考えています。

### 東南アジアがより身近に

一年の留学を経て、海外、特に東南アジアに対するセンサーは強くなりました。以前であれば聞き逃していたニュースなども耳に入るようになり、



夜のSOASモスク

### 私の英語勉強法

#### 「言い回しを考える」

英語学習というと文法、単語の暗記がメインにあがると思います。大前提としてこれらもちろんある程度は必要ですが、実際に話してみると日常会話のレベルではそんなに難しい文法、単語は出てきません。意外と知っている単語の使い方次第で多くの表現ができます。多くの言葉を知っているに越したことはないですが、行き詰まったら今知っている単語での組み合わせを考えて表現を増やすという考え方をしてみるといいかもしれません。



たかしま りょうすけ  
**高島 峻輔 さん**

**大学学部留学(大学からの奨学金)**

**2015年3月**  
灘高等学校 卒業  
**2015年4月**  
東京大学 文科一類 入学  
**2015年9月**  
ハーバード大学 学位取得留学  
(世界の再生可能エネルギーの現場視察等で2年間休学)  
**2020年1月**  
ハーバード大学 復学  
**2020年9月**  
COVID-19の影響で日本にて休学  
**2021年9月**  
ハーバード大学 復学  
**2022年5月**  
ハーバード大学 卒業

**帰国後**

2016年から2023年まで(特非)グローバルな学びのコミュニティ・留学フェロウシップ理事長。「主体的に学びをデザインし、世界の課題を解決する人を育てる」を掲げ、特に海外大学進学を支援してきた。2023年4月、兵庫県芦屋市長選挙で初当選。同年5月より現職(日本史上最年少市長)。公立学校の教育改革に力を注ぎ、ユース世代を含め、幅広い世代との対話を中心にしたまちづくりに取り組んでいる。

高2の2月に実際にハーバードを訪問しました。そこで出会ったのは自分の「好き」を誇らげに語り、自由に学ぶ学生。彼らの姿とキャンパスに漂う学びへの情熱あふれる雰囲気は憧れ、ハーバードを目指しました。

**学びをデザインできる場所、ハーバード**

きっかけが大学訪問だったので、「留学したい」よりも「ハーバードで学びたい」という思いで出願準備を進めました。ハーバードでは毎学期、大学院も含めて1,000ほどの授業から好きな授業を4つ選んで受講します。そんな学びを自由にデザインできる点も、文理選択に悩んだ私にとっては魅力的でした。出願時には自己分析を重ね、大学に行く目的や4年後の目標の言語化に努めました。進学後に計画はどんどん変わりましたが、渡米前に徹底的に自己に向き合ったからこそ、目的意識を持って主体的に学び続けられたのだと思います。

**大学はあくまで手段。大学を「使い倒す」**

自らの学びがどのように実社会に繋がっているか知りたい。その思いで休学し、世界を



休学中、オランダで発電所を見学

**現場と大学を行き来して、自分らしく学ぶ**

**先輩の一言に心揺さぶられた高2の冬**

「高島は海外大学の方が成長できるんじゃない？」海外在住経験のなかった私の海外大学進学への道は、ハーバードに進学した高校の先輩の一言で始まりました。最初は英語力が不安で自分には縁遠い世界だと思っていたのですが、一度は見学に行った方がいいと強く勧められ、



言葉の壁を超えたラグビー

「2055年までにCO2排出量を半減せよ」という最終課題に公衆衛生学の博士課程、都市デザインの修士課程の学生と取り組み、米国が今後進むべき方向性を提言。異分野を学ぶ学生との共同プロジェクトこそが大学の醍醐味であり固有の価値だと実感しました。

**「好き」を貫き、社会を良くする**

社会を良くしたい。自分の「好き」を貫きつつ、社会にインパクトを生み出そうと日夜努力する仲間と出会ったことが、私の挑戦を続ける原動力です。市民に最も身近な「市役所」が変われば、暮らしは変わります。史上最年少の市長として、10万人都市の持続可能なモデルを世界に発信し、日本のプレゼンス向上に寄与します。

**マイノリティとしての経験が今に生きる**

マイノリティとしての経験こそ、留学で得た一番の経験でした。不利な環境に飛び込んだことで、自らを見つめ直す機会を得、いかに恵まれた環境で生きてきたか実感しました。自分の弱さを受け入れ、他人に頼れるようにもなりました。あらゆる人の可能性を信じ、支える今の仕事には、もがいたあの日々が活きています。

**チャンスの神様には前髪しかない**

チャンスが目の前に来たらすぐに掴まなければならない。逃した後に悔やんでも遅いから。海外留学では、新しい挑戦の機会が増えることでしょう。その機会を活かすには特別な能力よりも、日々努力を重ねてチャンスを掴む準備を行うことが重要です。いつチャンスが巡ってきてでも掴めるように、よい準備をしてください！



卒業式は3日間続きました

**私の英語勉強法**

**「英語よりも大切なこと」**

誤解を恐れずに言うと、完璧な英語力を有して留学を始めることは不可能だと思います。だからこそ英語力よりも自分の軸、すなわち強い目的意識と主体的な覚悟こそが必要。留学前にはとことんリサーチして、チャンスを掴むために万全の準備を。そして留学が始まったら準備した内容をすべて忘れて、まっさらの気持ちで目の前のチャンスを大切に。応援しています。



かわ さき なお こ  
**川崎 直子 さん**

**大学院(博士課程)留学**  
(JASSO海外留学支援制度(大学院学位取得型))

- 2009年3月**  
滋賀県立膳所高等学校 卒業
- 2010年4月**  
信州大学 農学部 食料生産科学科 入学
- 2012年4月～7月**  
マレーシア プトラマレーシア大学  
農学部 交換留学
- 2014年3月**  
信州大学 卒業
- 2014年4月**  
京都大学 アジアアフリカ地域研究  
研究科東南アジア地域研究専攻 入学
- 2014年7月～2015年2月**  
インドネシア ポゴール農業大学  
農業農村開発研究所 現地調査研究  
のために派遣
- 2016年3月**  
京都大学 アジアアフリカ地域研究  
研究科東南アジア地域研究専攻 修  
士号取得
- 2021年8月**  
オランダ ワーヘニンゲン大学  
Crop System Analysis 入学  
【JASSO海外留学支援制度(大学院  
学位取得型)】

**卒業後**

卒業後は、インドネシアで就労予定。



インドネシアにて(向かって一番右)

**世界の食料問題を  
解決する研究者になる**

**インドネシアの大豆増産を目指して**

私は日本で修士号を取得した後、インドネシアにて就職し、インドネシアの大豆開発プロジェクトを担っていました。インドネシアは大豆の消費量の90%以上を輸入大豆に依存しており、国産大豆の生産量を増やすことは困難を極めていました。そこで、今日、インドネシアで広く栽培されており、国内で自給自足されているトウモロコシ栽培に目をつけ、中国等で広く研究されているトウモロコシと大豆の間作をインドネシアで導入できないかと考えました。その研究を専門的に進めたいと考えたのが博士課程進学のかっけです。

**世界一の農業大学へ**

進学先はオランダのワーヘニンゲン大学を選択しました。それは農業分野で世界一位の大学であったこと、私が研究したい間作の研究を専門的に行っている有名な先生がいたことが主な理由です。私の場合、博士課程に進学しようと決意したのは2018年でしたが、実際に進学できたのは2021年なので、準備に3年間かかったこととなります。準備で最も大変だったことは英語ですが、仕事との両立や、そして私は子どもをその期間に2人出産していたこともあり、家庭との両立も私の中では大きな課題でした。



ワーヘニンゲン大学キャンパス内

**世界の壁は高い**

自分ができるようにならなければならない、求められているスキルが非常に高い、というのが授業やセミナー、データ分析、論文執筆、全てにおいて言えることです。私は修士と博士の専門性が異なるため、博士課程で初めて学ぶ内容も多く、それも大変でしたが、何をやるにしても、一流の研究者になるための世界の壁は非常に高い、と思います。

しかし、一つ一つ壁を乗り越えていくことの大変さとともにやりがいも感じます。時間はかかりますが、いつか私自身もハイレベルな研究者たちの仲間入りができるようになりたいです。

**現場に行く研究者**

私はまだ博士課程を修了していませんが、博士号取得後も、理想は研究者として論文を常に発表しながらも、その研究内容を実際に現場に還元していくというものです。企業、研究機関、大学、誰とでも協働しながら、世界の食料問題の解決のために、常に現場に足を降ろして精進していきたいです。

**日本というルーツを誇りに**

今回の博士課程留学を通して、改めて日本という国のこと、そして日本人である自分のことを見つめ直すこととなりました。そして、自分の出自に誇りを持つことができましたし、どんな国の人も仲良くできるようになった気がします。今後はより様々な国の方々と一緒に仕事をしていければと思います。

**必ず道は開ける**

もしもワーヘニンゲン大学に留学したい方、また海外で博士号を取得されたい方がいましたら、是非挑戦できるように私も応援いたします。道のりは険しく長いですが、一つ一つ乗り越えていけば、必ず目標に到達できます。お互いに頑張りましょう。



ワーヘニンゲンの街並み

**私の英語勉強法**

**【IELTS 7.0取得まで2年間】**

英語はIELTSを受験していましたが、獲得しなければならないスコアは7.0で、そのスコアに到達するまで実際に2年間要しました。リーディングは問題集で、リスニングはYouTubeを活用し、ライティングとスピーキングはオンライン英会話の教室を使用していました。毎日朝の3時～5時にこれら4技能の問題を一通りする、という習慣を付け、毎日コツコツと勉強していました。英語は急にできるようになる、というものではないため、コツコツ毎日続けることが重要だと思います。時間はかかりますが、どうか諦めずに頑張ってください。



ことう はるか  
後藤 悠香 さん

大学学部留学/大学院(修士・博士課程)留学(JASSO海外留学支援制度(大学院学位取得型)/JASSO第二種奨学金(海外)/民間団体奨学金)

2014年3月 大阪府立千里高等学校 卒業  
2015年9月 King's College London International Foundation Programme  
2016年9月 King's College London BSc Business Management  
2017年6月 University of Toronto Rotman School of Management  
2019年6月 King's College London 卒業 BSc Business Management  
2022年9月 LSHTM & King's College London MSc Global Mental Health  
2023年9月 LSHTM & King's College London 卒業  
University College London (UCL) 入学  
MPhil/PhD Global Business for Health

**帰国後**

学部卒業後は民間・非営利・政府関係の仕事に携わる。2022年にイギリスに戻り、現在に至る。



卒業論文の授賞式で友人と

## ロンドンで学んだ主体性と多様な価値軸

### 憧れと自信のなさがきっかけに

高校卒業後の進路として海外に目を向けるようになったのは、高校2年の夏休みに行ったフィンランドでの経験がきっかけです。ホストファミリーが連れて行ってくれたフィンランドの大学は、当時の自分がイメージしていた「講義を受ける場所」とはかけ離れており、そのオープンで明るい雰囲気に惹かれて海外の大学を目指すよう

になりました。ただ、最後の後押しになったのは自分への自信のなさだったかもしれません。海外大学に進学することで自分を誇れるような「何か」を手にはできると期待していたのではないかと、今振り返って思います。

### 自分の関心を深められる場所、イギリスへ

学びたいことがはっきりしていなかった高校2年生の私は、入学後に学部を選択できるアメリカのリベラルアーツ大学を志望していました。しかし、出願が完了した高校3年生の12月にCSR(企業の社会的責任)という取り組みに出会い「大学でこれを学びたい!」と進路の変更を決意。CSRの発祥地であるイギリスでCSRが学べるKing's College Londonを目指すようになりました。今私が所属しているNPO法人留学フェロシップという団体には情報収集やアプリケーション作成の面で非常に助けられました。

### 求められたのは学びを自ら掴みにいく姿勢



大学の図書館

イギリスの大学は特に自主性・主体性が求められる環境であると思います。アメリカやカナダの大学に比べて課題の量は少なく、授業参加への成績加点もほとんどないからです。ただ、求めれば与えられる学びや経験は膨大なため、自ら求めるものを吸収していく姿勢が大切です。その姿勢を強く実感したのは最終学年で取り組んだ卒論執筆です。テーマ設定から指導教諭の選択、

仮説設定や分析手法まで全て自ら組み立てる必要があります。かなり自由度の高いプロジェクトでした。3年間で培った自分で学びを掴みにいく姿勢がなければ、最後までやり切ることはできなかつたろうと思います。学問の内容だけでなく、学びに対する姿勢も含めて卒論執筆は大学生活の集大成と言え、とても思い出深い経験です。

### 「その道を選ぶ自分が好きかどうか」

自分の人生のテーマを問いつつ、短期間で民間、NPO、省庁を渡り歩き、2022年にアカデミアに戻ってきました。現在はイギリスの博士課程で経済政策の自殺予防効果を研究しています。自分のキャリア選択の軸は「その道を選ぶ自分が好きかどうか」。誇れる自分でいられるよう、今後も人生をデザインしていきたいです。

### 大事にしたい価値観・想いに素直に生きる

海外の大学に進学して多様な価値軸に触れることがなければ、こんなにキャリア転換の多い道を選べなかつたろうと思います。周りの人の価値軸だけでなく「自分が大事にしたい価値観・想いは何か」を考え、行動できるようになったのは大きな収穫でした。

### 想いを言語化することの大切さ

何を、何のために学びたいのか。留学する理由や想いを言葉にすることが大切だと思います。海外大学での生活は楽しいことばかりではありません。辛いと感じた気持ちを乗り越えるために、また、主体的に学びを掴み取るためにも「自分がそこで頑張りたい理由」を言語化しておくことは大きな支えになるだろうと思います。



インパクト投資部の仲間と

### 私の英語勉強法

#### 「面白い!と思える文章に触れよう」

まずは中学や高校で使うグラマーの教科書の問題を繰り返し解くなどして文法や基本構文を暗記・理解することをお勧めします。そのあとはひたすら単語、コロケーションなどを覚えていくと思いますが、ここでお勧めなのが、自分の関心ある分野の文章に触れること。大学で読むのは専攻関連分野の論文・教科書なのでその予習になることはもちろん、自分の興味のある文章は少し難しくても楽しく読むことができますよ!



おうち いっせい  
**大内 一晟さん****大学学部留学****2021年3月**

私立茨城キリスト教学園高等学校 卒業

**2021年11月**Monash University Malaysia  
Monash English Bridging  
course**2022年2月**Monash University Malaysia  
Bachelor of Arts and Social  
Studies**2024年11月**Monash University Malaysia  
卒業見込み**卒業後**

卒業後は日本に帰国し、就職。



主催した就活イベントの一枚（最前列向かって左から6番目）

**トロピカルロマン****マレーシア留学へ!!**

私が留学を決意した理由は大きく分けて3つです。

1つ目は、高校在学時に体験した1か月間のアメリカへの語学留学です。この留学を通して私は、日本では得られない経験があることを知りました。こうした経験をより長くすべく留学を決意しました。2つ目は、物価や日本からの旅費がアメリカと比べて安かったことです。両親の年収から考えてマレーシアが秀でていました。3つ目は、父の親友が長期滞在しているためです。不測の事態が発生しても頼る先が存在したのです。以上の3点を以て私はマレーシア留学を決意しました。

**大学選び**

マレーシアの中の数ある学校の中でモナシュ大学を選んだ理由は、本校がオーストラリアにある影響で他校と比べて簡単にオーストラリアへ留学することができたためです。留学前の準備は、エージェントに依頼して行いましたが、苦労したのは、必要書類や、支払いの請求が日本のものと比べてかなり散発的に行われる点です。日本とは違った文化をマレーシアが持つ関係上、マレーシアの留学手続きは不測の事態が多いです。最初はストレスがすごいです。相手の時間感覚が自分のものとは全く違うことを覚えて、心に余裕を持ちましょう。

**マレーシアでのあれこれ**

日本の高校までの学生生活との相違点として、授業中はディスカッションをメインに進み、板書などは特にしません。必要な単語などは事前に渡される資料を読む必要があ



夜のクアラルンプール

り、授業を楽しむためにも予習は必須です。試験は主にオンラインで行い、選択問題がほとんどです。代わりにレポートなどの課題が多く、授業への深い理解が求められます。生活環境としては、暑いの一言につきます。一方で室内は冷房が効いていて温度差で体調を崩すことも少なくありません。カーディガンなどの上着を用意すると思います。苦労したこととしては、現地の料理のほとんどが辛いことです。全く辛い食べ物に耐性のなかった私は、毎日口にするもの全てが辛いことに絶望したのを覚えています。しかし、住めば都です。慣れればおいしいです。

**卒業してから**

留学後の進路として私は現在、日本国内での就職を考えています。これは主に、自分の家族を含めた近い人々の多くが日本にいるためです。以前、母方の祖父が亡くなった際、帰国できず、近くにいらなかったことを辛く感じました。そのため、いつでもすぐに駆けつけられるよう国内での就職を決意しました。

**留学で得たもの**

私が留学で得たものは、日本では触れることの少ない、日本以外の文化へ触れる機会です。あまり日本で触れることのない、宗教や政治的な思想に、多文化、多民族国家であるマレーシアでは簡単に触れることができます。これを利用して、私は人間関係の構築に並行して、新たな知識を得ることができました。

**マレーシアを目指すあなたへ**

これからマレーシアに留学したい人へのアドバイスはたった1つです。自分の感覚を基準にしないことです。文化、宗教など違った感覚、主義、主張にあふれているのがマレーシアです。日本人の感覚を基準に他人を評価することは、自分と違うものを受け入れにくくなり、ストレスや人間関係を狭めることにつながります。



旧正月、寺院にて

**私の英語勉強法****「留学前の対策」**

私の語学勉強法は、ひたすら話すことです。私は、留学を決意してからずっと学校の英語の先生をはじめとした英語を話せる人に積極的に話しかけ、経験を積むことで、自身の語学力を身につけました。同じ単語や文法を何回も書くことよりもこちらの方が私にとって効果的で、かつとても楽しいものでした。アドバイスするのであれば、自分が楽しく継続できる方法を模索してください。継続は上達への第一歩です。



なか がわ みき ひさ  
**中川 幹久 さん**

**語学留学**

**2015年3月**  
関西学院大学 経済学部 卒業

**2015年4月**  
日本生命保険相互会社 入社  
支社、人事部門、IT部門等

**2023年4月**  
フィリピン CPILS  
ESL (語学コース)

**2023年7月**  
フィリピン CPILS  
海外インターンシップ

**2024年4月**  
カナダ Greystone College  
デジタルマーケティングコース  
COOP留学

**卒業後**

卒業後の予定は未定です。笑 ただ前職でもデジタルマーケティングの仕事をしており、更にそのスキルを日本だけのスケールに捉われずに伸ばさせたいという思いと、海外での業務経験をできるだけ若いうちに、積みたいとCOOPを選択しました。培ったマーケティングスキルを活かして、将来的にどの国や地域で働くかはまだ決めてないですが、とにかく今目の前の事に集中して頑張りたいと思っています！



インターンメンバーで (前列左)

**一番若い“今”だからこそ、できること**

**なぜ英語が必要なんだっけ？**

将来的な人生設計を見直す中で、一年以上かけて深い自己分析をしてきて、「英語でコミュニケーションをとる事」は、最低限身に付けておくべきスキルであると理解したからです。恥ずかしながら、29歳になるまで英語の必要性は全く感じないで生きてきたため、英語に全く興味もなく、学生時代は、ただテストで良い点を取るために勉強するといった有様でしたので (笑)

**コスパ高！英語初心者には一択！**

フィリピンを選んだ理由は、2点です。1点目はネイティブの国への留学に比べて、留学費用が安い点です。留学費用が安いのに、マンツーマン授業のコマ数が多いというのが魅力的でした。2点目は、フィリピンで最初に英語を学ぶことが、今の自分のレベルには合っているかなと思ったからです。大学卒業以降、英語の勉強は全くしてこなかったし、そもそも英語に苦手意識を持っていた私にとって、英語初心者向けと謳われていたフィリピンは私に適していると考えました。

**Cockroachとの共同生活**

金曜日を除く平日の授業は自習も含み、1日約10時間という過密スケジュール。宿泊部屋は、シェアルームに3人(日本人大学生、台湾人)で過ごしていました。これほどの長時間勉強、3人一つの部屋で過ごすという事は初めてでしたが、不思議な



ゴキブリと闘った3人部屋

ことに、留学前に「なぜ英語を勉強する必要があるのか」を自分の中で言語化していたため、全く苦ではありませんでした。ただ一点慣れなかったのは、ゴキブリです。日本と異なりサイズも一回り大きく、当たり前のように飛び回ります。部屋でゴキブリを見つけた時の対処ルールを、留学当初にルームメイトとディスカッションした時、英語で自分の細かいニュアンスを伝えることは難しいと感じました。結果的に、cockroach(=ゴキブリ)という単語は体に身に沁み、今後も忘れることはないでしょう。

**海外での就業に向けて**

留学後は、カナダのカレッジ(デジタルマーケティング)に入学。6か月の座学の後、現地企業でインターンシップとして働きます。デジタルマーケティングの仕事は、日本でもかなり経験しているのですが、若いうちに“海外”での就業経験を積みたいと、選択しました。(もう若くはないですが、“今”がいちばん若いのです。笑)

**英語は会話する為の手段。ただの言語だもん**

良くも悪くもですが、「英語はただのコミュニケーションツールである」という事を再認識しました。確かに基本的な単語や文法知識は必要ですが、所詮言語なので。小さいミスにとらわれず「伝わって、ある程度相手が何を言っているか分かればいいや」と思う事も大事だと留学を経て思うようになりました。

**誰しも、“今”その時が一番若い**

「日本人以外と直接コミュニケーションがとれる」というのは、人生を間違いなくプラスにしてくれると思います。翻訳機の精度が上がったとしても、直接会話する事で、表情や声量から気持ちを汲めるし、笑いだってとれます。(翻訳機でボケられても…と思うので。笑) 迷ったら、“今”がいちばん若い精神で、挑戦してみてください！



フィリピンの大自然を満喫

**私の英語勉強法**

**「学ぶ目的を言語化しよう」**

基本的な単語、文法のやり直しをして留学に臨みましたが、全く準備不足でした。(笑) より高いレベルまで上げてから、留学時に“英語を使う練習”をすると、習得効率は格段に良いと感じます。一方で、“完璧な準備”には上限がありません。自分で決めた準備はやり切りつつ、「なぜ留学なのか？なぜ英語を勉強するのか？」を自分の中で言語化してから、留学に行く事の方がよほど重要だと思います！



たなか ひかる  
**田中 光さん****大学学部留学 (JASSO 海外留学  
支援制度 (学部学位取得型))****2020年4月**  
熊本県立玉名高等学校 卒業**2020年9月**  
トロント大学 応用科学工学部  
材料工学科**卒業後**学部課程卒業後は修士課程に入  
学し、その後就職 (日本あるい  
はカナダ) にて就職希望。**可能性は無限大****海外留学のきっかけと学部選び**

私が海外大学への進学を強く意識し始めたのは、高校一年次在籍中に経験した米国での交換留学からの帰国後でした。米国の高校に通い多様な価値観を持つ生徒と交流した私は、大学の4年間で海外で過ごし、より多様な価値観を持つ生徒と交流して物事を多角的に見る力を養いたいと感じました。また、米国留学中多くの生徒と交流を重ねたことで、海外の大学に進学し日本では決してできない世界中に広がる人脈を築き、自らの選択肢を増やしたいという強い思いが生まれました。

**大学選びの理由**

私がカナダに進学を決意したのは、大学在学中に長期インターンシップができる点に魅力を感じたことと、私が学びたい分野である原子力工学に力を入れていることに魅力を感じたからです。カナダの大学の工学部では、在学中に単位の一環として長期インターンシップに取り組むことができます。このプログラムでは、学んだ内容を実際の仕事に生かすことができ、社会に進出した際に即戦力として活躍できるようになります。

**トロント大学での学び**

私が在学している材料工学科では、一年次から実践的な教育を受けることができます。1年次には、他学科の生徒とチームを組み、企業が抱えている問題を解決するプロジェクトが必修科目となっています。

このプログラムでは、課題解決のために必要な企画力や、プロジェクトマネジメント



お世話になった研究室のメンバー

など実践的なスキルを身につけることができます。2年・3年次には、材料工学の専門科目を履修し、専門性を身につけていきます。特に、3年時の必修科目であるデザインプロジェクトでは、チームを組み、CADやFEA (有限要素法)、3Dプリンターを用いて1からものづくりを体験します。そして、4年次には、チームを組み、企業が抱える問題に対し学習した内容を活用して

**学部卒業後の取り組み**

トロント大学に留学し学びを深める中で、私は材料工学がいかに広い範囲で応用されているかを学ぶことができ、学んだ知識を社会課題の解決に生かしたいと考えようになりました。具体的には、学んだ材料工学の知識を生かして、現在世界各国が抱えているエネルギー問題の解決に取り組みたいです。

**留学経験の活用**

私は、自身が経験した留学での学びをこれから進学を目指す中学生、高校生に積極的に伝え、生徒たちの主体的な進路選択に少しでも貢献したいと考えています。そのため、地元・熊本県が主催する中高生向けの進路説明会や、その他団体が主催する進路相談会に積極的に参加し、自身の経験を伝えていきます。

**海外大学のすすめ**

海外大学では、日本の大学では決してできない世界中につながる人脈を築くことができます。また、世界から集まる多様な価値観を持つ生徒と交流を深めることにより、物事を多角的に捉え、既存の考え方に縛られない柔軟な発想を身につけることができます。

インターン先の友人と前委員長  
(向かって左から2番目)**私の英語勉強法****「アウトプット」>「インプット」**

私がおすすめする英語の学習法は、「アウトプット重視の学習」です。具体的には、リーディングやリスニングよりも、スピーキングやライティングといったアウトプットを中心とした学習を意識することです。スピーキングやライティングは日頃の訓練を積まないと成績が伸びにくいです。加えて、アウトプットを中心にするとうリーディングやリスニングのスキルも同時に伸ばすことができます。



たか ひら なつ め  
高平 夏芽さん

大学学部留学 (JASSO 海外留学  
支援制度 (学部学位取得型))

2019年3月  
横浜市立横浜サイエンス高等学  
校 卒業

2019年8月  
オーストラリア  
Trinity College ファンデー  
ションコース

2020年6月  
Trinity College 卒業

2020年8月  
オーストラリア  
The University of Melbourne  
Bacheor of Science

2021年7月～2022年2月  
COVID-19のため休学

2023年12月  
The University of Melbourne  
卒業

2024年4月  
総合研究大学院大学  
極域科学コース 5年間一貫博  
士課程 入学



森で見つけた大きな木と

## 南極の魅力に導かれて

### きっかけは南極の講演会

子どもの頃から、動植物が好きで将来は冒険者になりたいと思っていました。高校1年生の頃、南極の湖沼やその生態系に関する講演を聴き、私の想像もしない世界が広がる南極、特に湖沼生態系に大きく惹きつけられました。私の通っていた横浜市の高校では海外大学への進学を支援するプログラムがあったことから、世界で唯一、学部で南極学を専攻できるオーストラリアのタスマニア大学への進学を目指し始めました。

### 生態学を学ぶためオーストラリアに

最初はタスマニア大学への進学を考えていましたが、南極の研究において私が学びたいのは、南極の植物とそれらが作り出す生態系だと気が付きました。このため、生態学や進化について焦点を当てて学べるメルボルン大学に進学をしました。オーストラリアは独自の生態系を持っているので、そこをフィールドに生物を学ぶことはとても有意義だと感じました。オーストラリアの大学への出願はエージェントを通して行われるので、出願方法や大学での生活などについては主に、エージェントの方とOBの方に教えていただきました。

### 自分に合った大学生活を

大学はさまざまな機会を提供してくれます。それをどう使うのかは自分次第だと思います。



高山植物の観察

ます。私はフィールドワークをメインに授業を取っていたので、大学の庭やメルボルン郊外の国立公園、真夏に雪が降る山やケアンズの熱帯雨林でたくさんの時間を過ごしました。植物標本館でボランティアも行き、実際に植物に触れる機会がとても多かったです。一方で同じ学科でも、ラボやディスカッションベースの授業をたくさんとっている生徒は大学や他の研究室で過ごす時間が多かったと思います。将来自分がやりたいことと、自分の勉強スタイルに合わせて授業を選択できたらいいと思います。

### やりたい研究ができる日本の大学院へ

大学卒業後、タスマニアの大学院に進学するか迷いました。しかし、私の研究したいテーマに近い分野の先生がいることや、実験の設備が整っていること、また金銭的な面から日本の総合大学院大学の極域科学コースへの進学を決めました。今後は、南極湖沼の研究を通して生態系の共通原理を明らかにしたいです。

### 南極に国境はない

留学前、私が文化や言語が違う友達と親しく喋っている姿は想像できませんでした。しかし、いつの間にか私の周りには様々な国の友人がいました。豊かな生態系には異なる特性を持つ生物が共存しています。私達は、みんな違っているけれど、それは全てマイナスイメージではなく、一緒に生活する上でとても大切な事だと思いました。

### 環境に期待しない

海外に行っただけで、自分の中で何かが変わるわけではありません。新しい環境の中で、自分がどう生活するのが大切だと思います。留学先で何を実現したいのかを考え、具体的な答えが見つからなくても、積極的に行動し、大学を活用して大学生活を豊かにしてください！



大学の近くの公園

### 私の英語勉強法

#### 「馴染みのあるトピックを英語で読もう」

本やニュースを英語で読むことはとてもおすすめです。私は日本のニュースを英語で読んでいました。日本のニュースは知っている話題が多いので、単語の意味などを推測してスムーズに読むことができました。いつもニュースを読んでいると、同じ単語が繰り返されて使われるため、何度も繰り返しながら覚えることができます。また、動画のニュースを見て、その内容を要約する練習もリスニングとスピーキング対策に役に立ったと思います。

