

# 海外留学 先輩の声

留学先・派遣先大学名（国名）：King's College London（イギリス）



## Q. 今回の留学プログラムの感想

日本での生活とは違い、授業の課題やレポート作成などに追われることなく、自分の研究や学びに集中できる時間を持ってました。日常のペースから離れることで、自分の強みや今の課題、今後挑戦したいことについて深く考えることができました。異文化の環境に身を置くことで新しい視点を得ると同時に、自分自身の価値観や目標も改めて見つめ直す機会になりました。その中で、自分の非力さと同時に周りからの温かいサポートを実感しました。配属先の方々は高い見識と技術力を持ち合わせているだけでなく、実験が思うように進まず焦っているときにも思いやりある言葉をかけてくださり、研究者として大切な姿勢を学ぶことができました。

## Q. 健康管理や危機管理について

現地に到着してすぐに軽い体調不良を経験しましたが、日本から持参していた薬やサプリをしっかり服用したことで、数日で回復することができました。特に到着直後は体調を崩すと不安になりやすいので、余分に薬を持参しておいて良かったと感じました。

## Q. 今回の派遣先への留学を希望している先輩たちへのメッセージ

海外研修に参加すること自体に大きな意味はありますが、そこで「何をして、何を得られるか」によって振り返ったときに残るものは大きく変わってくると思います。私自身はここで研究実習の機会をいただき、本当に良かったと感じました。見知らぬ一学生である私を受け入れるために、事前に何度も会議を重ね、研究計画を立てて準備してくださった研究室に配属していただけたこと、そして、世界基準で研究がどのように進んでいくのかを肌で体感できたことに、この経験の特別な意義を感じました。こうした素晴らしい研究室に配属していただけたのも、学内の先生方のご尽力のおかげだと思います。もし海外研修に興味があるなら、ぜひいろいろな先生方に相談してみることをおすすめします。

## Q. 留学プログラムへの応募前や選考、渡航前など大変や不安だったこと

当初は他大学の研究室に配属を希望していましたが、急に別の大学へ申請先を切り替えることになり、その際に必要となる書類を準備するのが大変でした。特に、出願手続きに関しては時間と労力を要しましたが、学内の職員の方々の手厚いサポート体制のおかげで無事に進めることができました。

## 留学中のお気に入りの写真



コメント：本場ロンドンで体験したFortnum&Masonのアフタヌーンティー

ご協力ありがとうございました！今回の海外経験を糧に、これからもがんばってくださいね。  
国際教育課 湯島海外留学グループ 一同

# 海外留学 先輩の声



留学先・派遣先大学名（国名）：キングスカレッジロンドン（イギリス）

## Q. 今回の留学プログラムの感想

研究室にはこの留学の前まで入ったことが無く、2年次に学んだ分野の知識を徐々に思い出しながら、また新たに学び直しながら、自分の研究テーマと向き合い奮闘し続ける日々でした。2カ月半、平日は毎日研究室に通いました。研究室の方々は親切な方ばかりで、実験の手技や専門的な知識について教えてくださりました。週に1回開かれる所属研究室でのミーティングや、様々な国から同じ研究分野の研究室が集まるミーティング等にも参加させていただきました。今回の留学プログラムで研究がどのようなものなのか知ることができ、見ているだけでなく実際に自分で実験して研究を進める経験を通して、視野が広がり沢山の学びがありました。また、自分の将来の進路について考えるきっかけにもなりました。

## Q. 健康管理や危機管理について

ロンドンで会う人ほとんどの方から、まず携帯には気を付けてと注意を受けるほど、携帯のスリが多いようでした。中心エリアを歩くと段々喉が痛くなったり、帰ると鼻の穴が真っ黒になったりと空気は綺麗とは言い難かったです。こまめな水分補給や自炊で摂る栄養にだけは気を付けていたので、幸い滞在中は体調を崩すことはありませんでした。

## Q. 今回の派遣先への留学を希望している後輩たちへのメッセージ

2カ月半という期間を海外で過ごす経験は、それだけでも簡単には得られない経験と言えると思います。滞在費用は決して安くはないですし、自分の語学力が通用するのか、慣れない環境での生活や研究活動など応募する前から沢山の不安要素があると思います。きっとこのプログラムを経験したほとんどの方が上に書いた要素の一つ以上感じて来たと思います。二カ月半研究に勉強に生活に（観光に）力を注いだ時間は、どんな形であれど有意義で、沢山成長することが出来ると思います。意外に応募期間はすぐ来るので、少しでも興味があったら目を光らせてください。

## Q. 留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと

派遣先の大学や、住む場所がなかなか決まらなかったこと。一年次の教養の英語の授業以降ともに英語に触れて来なかったこと。

## 留学中のお気に入りの写真



コメント：右手奥に見えるThe Shardの隣にキングスカレッジロンドンがあります！

ご協力ありがとうございました！今回の海外経験を糧に、これからもがんばってくださいね。  
国際教育課 湯島海外留学グループ 一同

# 海外留学 先輩の声



留学先・派遣先大学名（国名）：Queen Mary University of London(イギリス)

## Q. 今回の留学プログラムの感想

この研修を通して自分の視野が広くなり、世界がより身近に感じられるようになりました。また、実習内容については学部生とは思えないほど大きなプロジェクトを任せただけ、実験結果の分析などで理解が難しい場面もありましたがそれも含めてPhDの生活を体験できたように感じています。これにより、将来の進路の選択肢が広がりました。さらに、何の知識もなく英語も得意でない私に親切に色々なことを教えてくれて、週末一緒に出かけたり最終日には手紙やプレゼントをくれたりご飯をご馳走してくれた研究室の教授や学生たちとの出会いが一生の宝物になりました。このような人たちに巡り会えたことが、海外研修を選択して良かったと思える最大の理由です。

## Q. 健康管理や危機管理について

地下鉄は危険だと聞いていたので、バックを抱えるようにして持ち歩いていました。体調について特にトラブルはありませんでしたが、風邪をひきかけたときに日本から持っていた風邪薬が役に立ちました。

## Q. 今回の派遣先への留学を希望している後輩たちへのメッセージ

3ヶ月は帰国してみると一瞬です。現地での時間は貴重なので、行く前に行きたいところをピックアップしておいたりすると休日も充実させられると思います。英語に自信がなくても、研究の経験がなくても、朝早くにラボに行って遅くまで作業・片付けなどして帰っていたらいつの間にかラボの人たちが助けてくれるようになりました。もちろん最初から親切にしてくれますが、努力する姿勢を忘れないことで研究室の人ともっと仲良くなれると思います。

## Q. 留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと

研究室の教授が英語が話せる人を受け入れたいと言っていたが、あまり英語に自信がなかったこと。また、研究内容に関して事前に論文を読んで行ったがあまり理解ができていなかったこと。

## 留学中のお気に入りの写真



コメント：週末にバッキンガム宮殿に衛兵交代式を観に行きました。

ご協力ありがとうございました！今回の海外経験を糧に、これからもがんばってくださいね。  
国際教育課 湯島海外留学グループ 一同

# 海外留学 先輩の声



留学先・派遣先大学名（国名）：トロント大学（カナダ）

## Q. 今回の留学プログラムの感想

研究室の人々、ホームステイ先の家族や友人等、出会った方々に恵まれ、研究も休みの日も非常に充実した留学でした。研究室の先生方は私に1から丁寧に実験方法を教えてくださったり、生活になじめているか週末は楽しめているかなどを気にかけて下さったりしたおかげで、全く心配事なく研究に打ち込むことができました。大学では将来計画をしっかりと考えて勉強に一生懸命な人と多く出会えたことが良い刺激となりました。

人と接する中でわからないことや困ったことがあったら、すぐその場で尋ねたり助けを求めたりすることをするようになりました。日本に居るときは、相手を煩わせないか、失礼ではないだろうかとの心配から質問は躊躇いがちでしたが、意思表示が何より重要だと気づきました。友人との付き合いの中でも、他人に察してもらうのではなく、自分の意見を表明することがいかに重要かを学びました。

## Q. 健康管理や危機管理について

私は滞在期間中に2回ほど風邪をひいてしまいました。トロントの夏は1日の気候の変化が大きく、また室内では冷房が異常なほど効いているので、服装での体温調節が重要です。

治安に関して、夜遅い時間に安全でない場所に出向かない限り、怖い思いや心配をすることは無いと思います。ただ、日本と比べると地下鉄で少し変わった人々を見かける頻度は高いです。

## Q. 今回の派遣先への留学を希望している後輩たちへのメッセージ

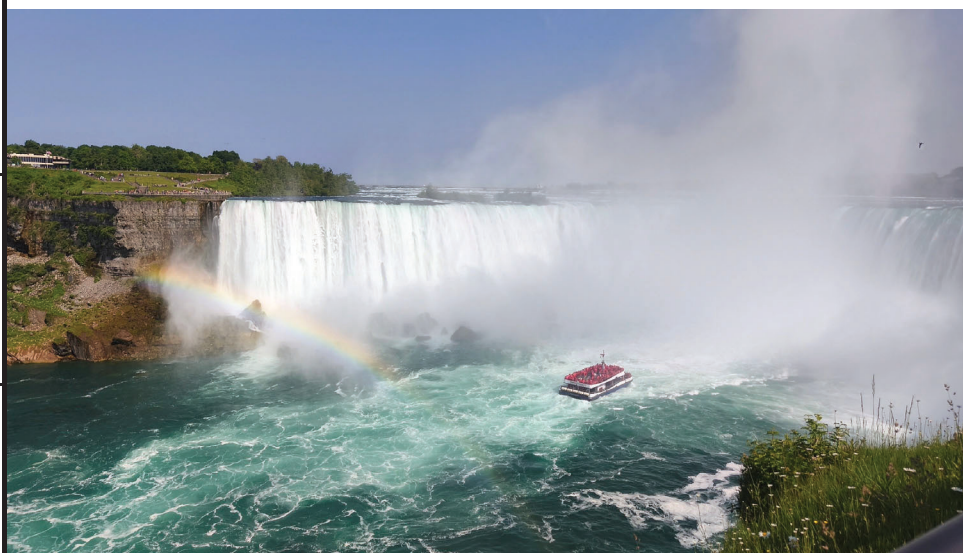
居心地がよく、学ぶことを全面的にサポートしてもらえる、留学に適した環境だと思います。研究室では1から丁寧に教えて頂きつつも、学生の意見も積極的に取り入れてくださるので、意欲的に実験に取り組みました。また、トロントは世界中から留学生や移民が集まる都市であるため、英語が堪能でない学生に対しても非常に親切な人が多かった。

研究でも生活においても、自分は何をしたいのかという意思が明確にあると、それを一緒に実現できるような様々な人と出会える場所だと思います。

## Q. 留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと

ホストファミリーの紹介エージェントとのメールのやり取りに時間がかかり、ホームステイ先の決定に時間がかかったことが不安でした。選択できる時間が十分になかったので立地などの条件にこだわることができませんでした。早めに手続きを進めておくことをおすすめします。

## 留学中のお気に入りの写真



コメント：虹のかかるナイアガラの滝！滝の水しぶきが気持ちよかったです

ご協力ありがとうございました！今回の海外経験を糧に、これからもがんばってくださいね。  
国際教育課 湯島海外留学グループ 一同

# 海外留学 先輩の声

留学先・派遣先大学名（国名）：ハーバード大学(アメリカ)



<p><b>Q. 今回の留学プログラムの感想</b></p>	<p>ハーバード大学という世界トップレベルの環境に身を置き、優秀な研究者たちと一緒に研究を行う機会を得たことは、私にとって計り知れない刺激となった。毎日の研究や議論を通じて、彼らの高い専門性と研究に対する情熱を間近で感じることができ、自分自身の学業や研究への取り組み方を大きく変えることにつながった。また、多様な文化的背景を持つ研究者や学生との交流は、私の価値観や考え方に新たな視点をもたらした。また、異なる専門分野の人々とも関わる機会を多く得られたことで、物事を多方面から考える力が養われ、人間的な成長を実感することができた。さらに、日本での日常から離れ、集中して自分自身と向き合う時間を持てたことで、将来のキャリアについて真剣に考える機会を得ることができた。自分の強みや課題を客観的に見つめ直し、これから目指すべき方向性についてよく考えることで、より明確な目標を設定することができた。この海外研修での経験は、研究者としてだけでなく、一人の人間として成長する上で非常に貴重なものとなったと思う。</p>
<p><b>Q. 健康管理や危機管理について</b></p>	<p>健康管理については、現地で体調を崩した際にすぐに対応できるよう日本から普段使用している薬を十分な量持参した。海外では医療制度や薬の入手方法が異なるため、事前に日本から持って行って準備しておくことが重要だと思う。危機管理の面では、財布やパスポート、スマートフォンなどの貴重品をどこかに置きっぱなしにしないようにするなど貴重品の管理を徹底していた。また、現地での移動手段として自転車を利用する際は、交通ルールが日本とは大きく異なることに注意して利用した。</p>
<p><b>Q. 今回の派遣先への留学を希望している後輩たちへのメッセージ</b></p>	<p>まず何より大切なのは、迷っているならば思い切って飛び込んでみるのだと思います。実際に行動を起こしてみなければ得られない経験や学びが必ずあります。ハーバード大学で出会う人々は、研究者としての優秀さはもちろんのこと、人格的にも非常に優れた方ばかりです。日常の何気ない会話一つ一つが学びに満ちており、彼らとの交流を通じて知識だけでなく、物事に対する考え方や姿勢についても多くのことを吸収することができます。確かに言語の壁や文化の違い、研究環境への適応など、日本で研究を続けるよりも大変な面は多々あります。しかし、これらの困難を乗り越えてしまえばそれに釣り合わないくらい大きな成長が待っています。ハーバード大学は、研究者としてのスキルアップはもちろん、人間的な成長を遂げるのに最適な環境だと確信しています。ぜひ勇気を持って、この貴重な機会に挑戦してみてください。きっと人生を変える素晴らしい経験になるはずです。</p>
<p><b>Q. 留学プログラムへの応募前や選考、渡航前など大変や不安だったこと</b></p>	<p>宿泊先は基本的に自分で探す形になるので、ちゃんとした住居を見つめることができるかどうかや契約がしっかりとできているのかなどいくつかの不安はあった。また、トランプ大統領の政策の影響でハーバードの受け入れ手続きが凍結してしまったため、ギリギリまで行けるかどうか確定せず不安だった。</p>

留学中のお気に入りの写真

コメント：帰国前に先生と撮った写真です！楽しそうな顔をしているのでお気に入りです！

ご協力ありがとうございました！今回の海外経験を糧に、これからもがんばってくださいね。  
国際教育課 湯島海外留学グループ 一同

# 海外留学 先輩の声



留学先・派遣先大学名（国名）：チューリッヒ大学（スイス）

## Q. 今回の留学プログラムの感想

日本では放課後に部活動やアルバイトなど、忙しい日々を過ごしていましたが、留学中は研究のみに集中することができ、有意義でした。研究に真剣に向き合えたのはもちろんのこと、私生活を見直す良い機会となりました。食事や自由時間、近くにいる人たちとのコミュニケーションがいかに重要かを実感しました。初めて経験する研究を第二言語で行うことは大変でしたが、一生懸命取り組んでいけば助けてくれる人がたくさんいることを知りました。十分に英語を話せるようになったかといえば自信を持って肯定することはできないかもしれませんが、適切な文法で完璧に話すことよりも相手に伝えようとする姿勢の方が重要であるということがわかり、これは他言語のみならず母国語での会話でも同じであることを実感しました。

## Q. 健康管理や危機管理について

滞在中はチャック付きのバッグを使うことや、荷物を最小限にすることを心がけました。スイスは治安が良く、必要以上に神経質になることはありませんでしたが、最低限の防犯に努めました。

## Q. 今回の派遣先への留学を希望している後輩たちへのメッセージ

どのような動機であれ、挑戦したいと思っていることには積極的に取り組んでみるのが重要だと考えるようになりました。自分の想像の範疇を超えた成長や発見を得るきっかけとなると思います。研究知識・手技を身につけるための研修ではあったものの、それ以外の観点からも勉強になることがたくさんありました。例えば、私の所属した研究室にはさまざまな文化背景で育った人々が集まっていましたが、円滑なコミュニケーションを行うには言語力のみならず、多様な価値観や文化への理解や容認が必要であることを実感しました。

## Q. 留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと

話すことに苦手意識があり、英語でのコミュニケーションには常々不安がありました。滞在先がなかなか決まらなかったことや物価が高いことも不安でした。

## 留学中のお気に入りの写真



コメント：1ヶ月に1回ほど、学生メインで外食に連れて行ってくださる機会がありました。

ご協力ありがとうございました！今回の海外経験を糧に、これからもがんばってくださいね。  
国際教育課 湯島海外留学グループ 一同