

交換留学帰国報告書

記入 | 2024 年 8 月
所属 & 学年 | 情報学部コンピュータ科学科 3 年
卒業予定 | 2026 年 3 月

留学先大学	ウプサラ大学
留学先国	スウェーデン
留学期間	約 10 ヶ月 (3 年次に留学)
留学開始 - 終了	2023 年 8 月 17 日 - 2024 年 6 月 15 日

A. 留学に至った経緯や留学準備について

① 留学する大学や国、プログラムを決めた理由を教えてください。

理由もなく漠然と海外留学に興味を示していた時に、留学室の先生や親、バイト先の店長に「興味あるなら行ってみなよ！」と後押しされたことをきっかけに、「好奇心だけで動いてみるのも、ある意味大学生のうちしかできないな」と感じ、交換留学を真剣に考え始めました。とはいえ、簡単に交換留学ができるわけではなく、志望理由をまとめたり、英語の基準をクリアしたりと、たくさんの準備が必要なることを知り、2 年生から急いで準備をスタートさせました。好奇心だけしかなかったため、どの協定校で、どのようなことを学びたいのか、ということから留学室の先生と相談しながら決めていきました。社会の情報化について興味があったことから、IT 先進国であるスウェーデンを選びました。また、情報学が色々な分野にわたって必要な分野であると感じていたことから、名古屋大学の情報学部では学ぶことができない、Sustainability に関する授業など幅広く履修できるウプサラ大学を選択しました。さらに、ウプサラ大学には独自の学生文化があるということも知り、ウプサラ大学一択で留学準備を進めていきました。

② 留学を志したきっかけや経緯、動機などについて教えてください。

明確な理由は正直なく、先述した通り海外に対しての「好奇心」が一番の動機だと思います。ただ、国際交流や海外に対して興味は他の人よりも大きかったかもしれません。また、留学について相談したときに、「留学しておけばよかった」や「留学経験は必ずいい経験になるよ」と周りの人の意見が全てポジティブだったことは、留学準備のモチベーションになりました。

③ 留学前の海外渡航経験があれば教えてください。

渡航先	渡航時の学年	目的 & 期間など
シンガポール	中学 3 年	旅行で 1 週間
アメリカ	高校 2 年	高校の選抜での 1 週間のボストン研修で MIT, ハーバードを訪問

④ 実際に留学準備を始めたのは応募した時期からどのぐらい前でしたか？

1 年生の夏に留学説明会を初めて聞いてからは何の準備をすることもなく、一年を過ぎてしまっていました。その一年後、再び説明会を聞いた時、派遣される条件として英語の基準を満たす必要があることを初めて知り、その夏に IELTS 対策講座を受講しました。その

まま流れにのって(海外留学室の先生のアドバイス通りに従順に取り組んで)、留学準備(志望動機のブラッシュアップ等)を行いました。2年の11月上旬に秋派遣の応募をしたため、本格的に留学準備を始めたのは、申し込みの3ヶ月前だったと思います。今考えると、準備を忙しく行う羽目になってしまったので、興味があればすぐに海外留学室に相談へ行くことがおすすめです。カジュアルに相談に乗ってくれると思います。

⑤海外留学室での相談内容、参考になったことなどを教えてください。

交換留学に応募する上で、右も左もわからない状態だったため、どのようなプロセスを踏んで応募の準備をする必要があるのかについて相談に乗っていただきました。相談したことで、IELTS 対策講座や G30 の取り組みについて知ることができました。初めは留学に対して大きなハードルがあると感じていましたが、先生たちの「留学っていいよ～」という良い意味で楽観的な考えのおかげで、重く捉えすぎないようになりました。そのおかげで、1年の交換留学で1年卒業を延ばすことに対しても抵抗がなくなったように感じます。

B. 留学前の語学対策や単位などについて

①留学前の語学対策、TOEFL などの受験回数などについて教えてください。

海外留学室が行っていた IELTS 講座を2年生の夏休みに受講。その後、IELTS を2回受験しました。1回目の IELTS ではスコアが基準をクリアしていなかったため、とても焦った記憶があります。名古屋会場での IELTS の試験が応募締め切りまでになかったため、京都会場まで行って2回目の IELTS 試験を受けました。そこでなんとか基準を満たすスコアを取ることができました。スピーキングに苦労していましたが、コツさえ掴めば高得点を狙えるという話を聞き、受験まで英語で独り言を言うことを心がけていました。(毎日数分程度でしたが、慣れというものは偉大です。)

どれだけ語学を準備していてもヨーロッパの学生の英語力には大きな差があるので、どんな英語を話そうと落ち込まない精神力を身につけることも良いかもしれません。(周りはどんなヘンテコな英語を話そうとコミュニケーションが取れる人と友達になりたいと思っています。最初は気にしすぎない方がいいかもしれません。)

②単位取得、単位互換、教職履修などに関するアドバイスをお願いします。

留学前までに必修単位以外の単位は全て取りきってから渡航しました。奨学金をもらうために成績も重視しながら勉強をしていました。留学中の単位互換は基本行われませんが、情報学部は「アカデミックイングリッシュ」(2単位)を申請することができるみたいなので申請予定です。

C. 授業や勉強について

①留学先で履修した科目と科目コード(例: MKG 2022 Introduction to Marketing)、時間数、形態、授業の内容、履修方法、などについて教えてください。

First semester

・ Computer Programming I (1TD433) (2023-08-28 to 2023-10-30)
週1回講義があり、2~3回程度ラボの時間が設けられていました。講義ではプログラミング初心者向けのコードの説明や練習問題を解く時間などがありました。ラボというのは演習時間のことで、その週に出された課題に関して TA に質問をすることができました。私は講義の時間は必ず参加し、難しい課題が出された週にはラボの時間に TA に質問しに行っていました。週課題の提出のためには TA にプログラムコードを口頭説明する必要があるため、提出のためにラボに行き、口頭説明が終われば帰っていました。プログラミング初心者の人にとっては授業のペースは少し早いと感じましたが、ある程度知識があれば難

なく履修できる授業だと思います。講義の出席はありませんでしたが、課題提出、コンピュータ室での期末テストで評価されました。

・ The Sustainable City – Visions and Challenges (1TS326) (2023-08-28 to 2023-12-08)

週 1~2 回の講義に加えて全 4 回のセミナーがありました。セミナーでは、チームの中でサステナビリティに関するディスカッションを行いました。また、フィールドワークの時間も設けられており、そこではサステナビリティを考えて開発されている町を開発担当の方のガイドの解説とともに見学しました。テストはなく、必須授業の出席と定期課題・最終課題 (A4 10 ページ程度) と最終プレゼンで評価されました。

・ Critical Perspectives on Sustainable Development in Sweden (1MV072) (2023-08-28 to 2024-01-14)

秋学期間通して週 1 回の講義がずっとありました。オムニバス形式で、毎回トピックが変わり、講義の先生も変わりながら進んでいきました。スウェーデンを取り巻く環境問題や少数民族 (サーミ人) などトピックがスウェーデンならではのものが多く、毎回飽きずに受講できました。特にバルト海の課題に関する講義は新鮮で興味深かったです。最後のプレゼンでは今までの講義で扱った内容から一つ選び、5 人のチームになって複数の視点に立ち、意見をまとめました。授業外でプレゼンの練習をするなど充実した講義でした。テストはなく、必須授業の出席と定期課題とグループプレゼンで評価されました。

・ Human-Computer Interaction (1MD016) (2023-10-31 to 2024-01-14)

この講義ではアプリケーションのデザインに関する内容を扱っており、実際に自分でデザインを考えながらレポートを作成していました。週一回の講義と必須セミナーが 4 回あり、セミナーの度に課題を提出する必要がありました。見た目のデザインだけでなく、どのようなユーザーに対するものなのかなどデザインの本質にも迫ることのできる授業でした。基本的に一人でを行うワークが多く、授業外で課題に取り組む必要がありました。ただ、TA や他の受講者からフィードバックをもらえるので、煮詰まることなく課題に取り組めました。テストはなく、最終提出課題とプレゼンテーションで評価されました。

Second semester

・ Cognition and Learning (2PS715) (2024-01-15 to 2024-02-15)

この授業は講義ベースで行われた認知心理学に関する授業でした。2~3 時間と少し長い授業時間でしたが、週一回程度だったため、事前に配布された文献の読み込みや復習などを授業時間以外は重点的に行っていました。出席必須の授業が 4 回ほどあり、評価は最終レポート、プレゼン、テストで行われました。プレゼンは時間が区切られて行われ、生徒二人と先生一人で指定された内容 (10p ほどの資料) について要約して発表し、内容に関連した自分なりのリサーチについても発表しました。テストは 10 問ほどでそれぞれ記述式でした。過去問が配布されていましたが、今回のテストは過去問で出題された内容と異なっていたため、私は再テストを受験してパスしました (みなさんは再試に引っかけられないように過去問以外の部分も勉強しておきましょう。) 心理学の基本的な部分についての授業であったため、置いていかれることなく受講できました。

・ Developmental Psychology (2PS720) (2024-02-16 to 2024-03-20)

この講義は毎週一回セミナーがある授業でした。セミナーでは教科書の指定された章に関して生徒間でディスカッションを行いました。セミナーの前までに課題を提出し、セミナ

ーでは課題の問いに対する答えについて議論していました。毎回、教科書 50～80 ページほどを予習として読む必要があったため、全て読むのにかなり時間がかかりました。ディスカッションでしっかりと意見をもって発言するためには教科書を読み込み理解する必要がありましたが、回を経るごとに議論に参加できるようになりました。発達心理学の内容が面白かったため、心理学に興味のある学生はおすすめです。

- ・ The Changing Geography of Sweden: Patterns, Processes and Policies (2KU006) (2024-03-21 to 2024-04-25)

この授業はオムニバス形式で行われ、数回セミナーがありグループでディスカッションを行う時間が設けられていました。スウェーデンの歴史からどのように発展していったか、どのように土地開発が行われていったかなど、環境学にも通じた幅広い内容でした。最後はプレゼンと最終レポートによって評価が行われました。授業に関係のある内容に関して自分で自由に設定することができたため、私はスウェーデンのキャッシュレス化について調べプレゼンをし、最高評価を得ることができました。

履修で気をつけるべき点

- ・ 受講要件 (requirements) の部分

専門性の高い授業を取得したいと思っても、受講要件で〇〇分野の単位を 30credits 以上取っている必要がある、など条件を設けている授業があるため注意が必要！第 8 希望まで取りたい授業を申請するが、条件を満たしていないと落とされてしまうため、追加で希望を申請しなければならない場合もある。(現に私がその羽目になりました。)

- ・ 受講期間

それぞれの講義が開講している期間が違ってきます。そのため、授業のスケジュールを確認して履修登録を行う必要があります。期間が重複する場合は「受講負荷」を確認する必要があります。100%、50%、25%などそれぞれの授業のシラバスに受講負荷に関する記載があります。受講負荷が 100%を超えてしまうと受講することが大変になるため(125%はギリ受講可能)、受講負荷と照らし合わせて履修登録を行いましょう。

- ・ First cycle, Second cycle の部分

授業の難易度は「First cycle」「Second cycle」で確認することができます。基本的に「First cycle」は学士レベル、「Second cycle」は大学院レベルとなっているので自分のレベルに合わせて履修をすることがおすすめです。

- ・ テストに関して

履修登録を履修期間中に行っている場合、テスト受験の登録が別にあるため、別途行う必要があります。「studium」というサイトが名大でいう「TACT」で授業の資料や講師からのお知らせを確認することができます。「Ladok」というサイトが履修取り消し、テスト受験の登録を行えるサイトになります(名大でいう NU ポータル)。そのため、テストがある授業に関しては Ladok を確認するようにしてください。

②授業を受けるにあたって心掛けていたこと、努力や工夫を教えてください。

教科書や配布資料はできる限り理解してから、授業に臨むようにしていました。ディスカッションや意見を求められる場面がたくさんあるため、その時に自分の意見や考えを伝えられるようにあらかじめ内容をまとめることを心掛けていました。英語がネイティブなわけではないので咄嗟に質問を投げかけられた時に、うまく答えることはできないです。こ

これは仕方ないことなので認めましょう。。。ただ、あらかじめ自分の感想や考えを英語で少しでもまとめておくだけで発言の幅が広がることができました。英語の学習も並行して行うことが大切ですが、内容を理解して、予想される質問に対する準備をするだけでも学びが大きくなると思います。

③学習面で困ったことはありましたか。どのように解決しましたか。

専攻以外の分野に対しても幅広く受講していたため、0からの学習に苦労しました。慣れている分野に関しては、ある程度知識があるため余裕を持って学習していました。それ以外は初めての分野であったため、基礎となる部分の学習を重点的に行って土台作りをしていました。専門性が高くなるほど、英語で学習することのハードルが上がるため、わからない部分に関しては日本語で書かれた文献を参照することもしていました。基礎が出来上がれば、学生同士での話し合いにも参加することができます。

D. 大学生活について教えてください。

①現地の雰囲気や大学の校風について教えてください。

ウプサラの街全体にウプサラ大学のキャンパスが点在しているので街中が大学という感覚でした。街は自転車で十分巡ることができるので、天気がいい日はサイクリングがてら大学に行くことが多く、ほとんどの学生が自転車を利用していました。授業数が少ないこともあり、図書館やカフェを巡って勉強したりすることがとても楽しかったです。いくつもあるキャンパスはそれぞれ学部ごとに分かれていて雰囲気が少し違います。ウプサラ大学の学生はどのキャンパスにも入館できるのでキャンパス巡りをするのも楽しいです。また、ウプサラ大学には nation という学生団体があり、それぞれの nation にパブやカフェ、イベントなどがあるので学生生活を謳歌するのにぴったりな大学だと思います。

②ネット環境、施設、周辺環境などハード面について教えてください。

ネット環境はとても良いです。キャンパス内には図書館のほか、テーブルや椅子があらゆるこちらにあるので勉強できる場所は無数にありました。ただ、ウプサラ大学の中央図書館は人気な勉強スポットなので、そこで勉強したい場合は朝早くから出向くといいです。コンセントはもちろんウォータークーラー、電子レンジなどの設備も充実しています。食堂があるキャンパス（Blåsenhus や Ångström などがお気に入り）もあり、1500円程度でランチを食べることができます。少し値が張りますが、美味しくバリエーションも豊富な上に、コーヒーやパン、サラダバーがおかわり自由だったのでよく利用していました。

③留学先でどのようにして現地の学生と交流を深めましたか。

スウェーデンの学生と交流できる機会はあまりないです。ただ、nation をよく利用することでスウェーデン人と出会うことができます。私は gasque という nation が開催するパーティによく参加していたのですが、そこで出会ったスウェーデン人の友達と仲良くなり、その後は、ミッドサマーにその友達のお家に遊びに行かしてもらったり、その友達が日本に訪れたりして交流を深めることができました。Nation にはカフェがありそこで働くこともできる（働くといっても無給で、その代わりにランチを無料で食べることができたり、ワーカー専用のイベントに参加できたりする）ようで、私の友人は働いていました。（私もたまにスープリッチのお手伝いなどをさせてもらっていました。）

④余暇の過ごし方（授業後や長期休暇など）について教えてください。

授業後にはシェアしているキッチンで友達と一緒に夜ご飯を作ったり、大きなオーブンを使ってお菓子を焼いたりしていました。また私の寮の目の前には緑豊かな公園があるのでそこで友達と遊んだり、よく散歩をしていました。夏になるとスウェーデン人は日光浴を

するために水着姿で芝生に寝転んだりしていましたが、そこまで経験することはできませんでした笑。りんごがなる時期にはコリドーメイトと一緒にりんご狩りに行っていました。（スウェーデンにはりんごの木が街路樹としてあり、法律によりこれらの自然になる果物は勝手に採っても大丈夫です。）自然豊かな街なので緑を目一杯感じる過ごし方をしていました。このような環境のため、だんだんとデジタルから離れた生活を送るようになり、「これが北欧暮らしか〜」と幸福度高く生きていました笑

土日などの休日はストックホルムに遊びに行き、美術館や博物館、カフェでお茶したりしていました。電車で40分ほどとアクセスはそこまで悪くなかったのでストックホルムによく行くことができました。

長期休みにはヨーロツパ中を巡っていました。大学生ならではの「格安最優先旅」をしていたので、一生経験できないような経験をすることができました。タイトスケジュールでヨーロツパを転々としたり、牢獄みたいなホステルを経験したりと体力がある若い時しか経験できないハードな旅行は、私を大幅に強くさせてくれたと感じるのでおすすめします。

E. 健康管理、保険、予防接種など

- ①健康管理あるいは衛生面について注意していたことはありますか。

来て1週間目とオーロラツアー、そして新年の計3度ほど寝込むほどの風邪をひきました。それぞれ1週間程度寝込んでおり、軽度の風邪も含めると5回くらいは留学中に体調を崩していたと思います。最初の風邪では保険会社に電話をしたりしていましたが、病院には結局行きませんでした。その後引いた風邪に関しては、友人やコリドーメイトが気にかけてくれたおかげで、病院を受診せずに済みました。日本から持ってきた大量の薬を消費したことで事無きを得ました。

- ②留学中に病院へ通った経験の有無、医療費などについて教えてください。

行っていません。

- ③留学するにあたって、予防接種は必要でしたか。

はい（種類：）
 いいえ

F. 住居、食事、マナーなどについて

- ①留学中の滞在先について教えてください。

形態	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> 下宿 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> その他（ ）
何人部屋	（ 1 ）人

- ②生活（住居、食生活、服装など）や習慣の違い（マナー、対人関係）、安全面などについて、困ったこと、気をつけていたことがあれば教えてください。

12人でのキッチンシェアだったのでキッチンは綺麗にしようと思っていました。私のコリドーでは初めにルールを決め、2週間に一回みんなでクリーニングをする日を設定していました。さらに2週間に一回コリドーディナーを企画して、それぞれ担当の人は母国のご飯を作ってみんなに振舞っていました。クリーニングとディナー、ゴミ出しに関する当番表を作って回していたのでかなり円滑に寮でコミュニケーションを取ることができていたと思います。ただ、コリドーによって全く違うので、私は運が良かった方だと思います。

③日本から持参するとよいもの、または持参しなくてもよかったと思うものは何でしょうか。

持参すると良いもの

- ・パウチタイプのゼリー：風邪を引いた時に手軽に栄養を取れるのでおすすめです。意外とこういうものが現地のスーパーにないです。
- ・体温計：風邪を引いた時に必要です。
- ・スリッパ：入寮してからすぐ、手軽に出かけたい時などに使うため持ってきた方が良いです。
- ・パジャマ：これも来て初日から使用するので持ってきておいた方が良いです。パジャマに限らず、初日から使うだろうものは持ってきておいた方が良いです。初日から買い物に行く体力はきつくないと思います笑
- ・日本の調味料：アジアマーケットにもありますが、高いので持ってこられるものは持ってきてみましょう。(醤油はどこにでもあるので不要)
- ・日本のラップ：ラップの質が格段に違うので持ってくるのがおすすめです。レンジで加熱するときに向こうのラップを使うと溶けます。
- ・日本の文具：必要最低限でも持ってきた方が良いです。買うとなると10倍以上の値段かつ質も良くないです。
- ・ヒートテック：冬に大活躍です。
- ・半袖Tシャツ：寒いからいらなと思っていたら、9月ごろや5月は長袖だと少し暑く感じるので1~2枚持ってくるのも良いかもしれません。
- ・レトルトやカップ麺、日本のお菓子：あると手軽に食べられる、かつお土産におすすめです。特にアルファ米の商品は重宝しました。
- ・薬：たくさん持って行きましょう。
- ・全世界対応変換プラグ：一つ持ってきておいた方が良いです。
- ・Wi-Fi：インターネット線はあったので部屋のWi-Fi環境はすぐ作れます。ただ、注意点として電圧が異なるため、電圧も変えられる変換プラグを使う必要があります。(私は全く見落としていたため、一瞬WiFiから煙をあげてしまいましたが、事無きを得ました笑)

持参しなくて良かったもの

- ・ピンチハンガー：私は乾燥機を使っていたので特に不要でした。
- ・衣類：念には念をと、そこそこ持って行きましたが、3日分くらいあれば十分だと思います。
- ・マスク：使わないです。飛行機で使うか使わないかくらいなので大量に持ってくる必要はないです。
- ・ドライヤー：現地のお店で買えます。風量もバッチリです。(Clas Ohlsonは何でも屋さんで電化製品から日用品まであるのでおすすめです。)
- ・冬服：向こうで揃えられます。必要最低限で大丈夫です。特にコートなど厚手のものは持っていくのにもかさばるので不要かと思います。(stadium outletでは安くで冬用のブーツやコートが手に入るのでおすすめです。)

④参考となる留学先国の情報(出版物、webサイト)を教えてください。

Sweäters という北欧留学をしている学生や留学経験のある学生で構成された学生団体からの情報を受け取ると良いと思います。留学中に私もこの団体に加入し、スウェーデンで文化交流イベントの開催などを行っていました。インスタグラムに豊富な情報があるのでぜひチェックしていただきたいです。(@sweaters_jp)

G. 留学費用について

①留学費用や支出の管理などに関してアドバイスがあれば教えてください。

私は奨学金を受け取っていたため、そこまでシビアにお金のやりくりは行なっていませんで

したが、物価高だったため街の中心から少し離れたスーパーで安い食材を買うようにしていました。

②奨学金は受給していましたか。

はい（奨学金名：業務スーパージャパンドリーム財団奨学金 支給額：205万円）

いいえ

③差し支えない範囲で留学費用を教えてください。*内容の費目は自由に変わってください。

内容	金額	備考
渡航費	35万円	往復代
保険代	10万円	
予防接種・ビザ代	1万6千円	パスポート代
住居費	月7万円	
食費	月5万円	
教科書代	3千円	一冊だけ購入
その他	月5万	旅費・交際費

H.今後の進路や目標、就職活動について

①卒業後の進路（進学、就職、その他）について教えてください。

進学

就職

その他（ ）

②今後の進路や目標があれば教えてください。また留学の前後で、進路や目標に対する考え方や気持ちの変化があれば教えてください。

留学先では、「一度社会に出てからもう一度学び直している人」にたくさん出会い、話を聞くことが多くありました。日本では、学部から大学院に進学することが普通となっていますが、社会に出て学びたいことができたら大学院に進学することも可能であると、留学に行ってから進路に対する考え方の幅が広がりました。また、私が受講していた環境系の授業では70代くらいの方達が積極的に授業に参加していました。スウェーデンでは市民の方達は自由に大学の授業に参加することができるそうで、何歳になっても学び続ける姿勢を学ぶことができ、今後の自分の生き方に影響を与えてくれました。

③留学中に就職活動を行った方は、具体的なエントリー、一時帰国の時期、感想などを教えてください。海外留学生用の就職活動を受けた場合はそれに関する情報もお願いします。

留学中の2024年の3月ごろから就活サイトに登録を始めました。中には、ロンドンキャリアフォーラムに参加している子もいました。今はオンラインで面接やセミナーを受けることができるので、一時帰国せずとも就活や就活準備を少しずつ行うことができると思います。

I.留学を終えて感じること

①留学を終えて今の率直な気持ちや感想、印象に残っていることなど教えてください。

本当に色々経験させてもらいました。異国の学生同士でコリドーをシェアしたり、大きなキッチンで料理をみんなで作ったり、友人と数分後に待ち合わせることもできたり、公園でゆっくりとした時間を過ごしたり、余暇の多い時間を過ごしたりすることは、将来起き得ないんじゃないかと思います。これだけ自分に向き合うことのできた時間は、今までも

なかったですが、自分の生き方や考え方、価値観を改めて認識する良い機会になったと感じます。

スウェーデンのいいところは人々が自分自身を一番大切にできているところです。自身の健康や楽しみのために生活をしているからこそ、他人に対しても同じように気遣えたり、大切にできたりするのだろうと感じます。

日本社会で生きていくとどうしても忘れてしまいそうになる自分を大切にする気持ちを、この留学生活を思い返すことで立ち返ることができたらいいなと感じます。

②留学したことで、何がどのように変わったと思いますか。

新しい環境でも順応して生きることのできる力を身につけることができたと思います。初めての一人暮らしに英語での生活、知り合いが0の中からの友達作り、一人で体調を崩した時の対処、海外のホテル・交通手段の予約など、今までの自分ではできると思わなかったようなことを留学中に経験することができました。困難だと思われるものもやってみると意外と大したことはないなと感じる瞬間もあったので、新しいことにチャレンジするハードルもこの経験から低くなったなと感じます。

③現在、留学を考えている学生へのメッセージをお願いします。

留学に興味はあるけど、勇気が出ないと感じていたり、不安に思っている学生が多いと思います。私もそのうちの一人でした。ただ、実際に飛び込んでみると「なんだこんなもんか」と抱いていた不安がちっぽけに感じるものがほとんどです。10ヶ月の留学という短い期間でも学べるものがたくさんあるので、興味があればぜひチャレンジしてほしいなと思います。頑張ってください！

◆自由記述欄◆



