

交換留学 帰国報告書

Part I 実践編

Part II ふりかえり編

基本情報	
記入年月日	2025年 1月 15日
所属・学年（留学時）	人間科学部 現代社会学科 3年
留学先大学	大邱カトリック大学
留学先国	韓国
留学開始～終了日	2024年 8月 29日 - 2024年 12月 20日（約4ヵ月）

実践編

1. 留学前準備

1. 留学を考え始めたのはいつ頃ですか？

大学1年の秋頃

2. 留学をしようと思ったきっかけを教えてください。

常磐大学に来た留学生と交流して、自分も留学を経験してみたいと思ったから。

3. 次の項目のうち、はじめのころに準備をしたものにチェックをいれてください（複数回答可）。

- パスポートの取得
- 国際交流語学学習センターの利用（Drop-in Lab 含む）
- 先輩の話を聞く
- 常磐大学主催の留学生との交流イベントに参加する
- 常磐で関連授業を履修
- e-Learning
- 語学試験のための勉強
- 現地の情報収集
- 家族の了解
- 留学資金の調達（アルバイトなど）
- その他（記入） _____

4. 語学試験対策として具体的にどのようなことを行いましたか。

語学勉強の動画を見る、外国人と交流してその語学に慣れる

5. 上の対策のうち、とくに手ごたえや効果があった、あるいは楽しかったものがあれば、教えてください。

語学勉強の動画を見たことで、文法などの勉強になったと同時にリスニングも鍛えられた。

6. 各種語学能力試験などの受験回数について教えてください。

実用英語技能検定 7 回、TOPIK 1 回

II. 留学中一大学生生活、キャンパスについて一

1. キャンパスやキャンパス周辺の雰囲気を見せてください。あなたが好きだったところは？

だいたい安全だと思う。車など交通文化が日本と違ったからそれだけ気を付ければあとは安心して暮らせた。

構内に木やちょっとした森もあって自然は多いほうだと思う。

商店街やカフェはソウルと比べると小さいけれど、暮らす分には十分な規模だった。カフェは本当に多い。行ききれなかったぐらい！

私が大学前の商店街がお気に入りだった。とにかく時間があれば商店街を散歩して歩き回った。

2. 次のもので整っている施設や環境について教えてください。分かる範囲で構いません。(複数回答可)

- カフェテリアなど飲食をする場所
- 日用品などが買える売店
- 銀行/ATM
- 郵便局
- ネット環境 (Wi-Fi)
- PC ルーム
- アドバイザーや心理カウンセラー
- 図書館の利用
- 学習サポートデスクやバディ、チューター制度
- 利用できるスポーツジム・プール
- その他： _____

3. 上のもの (あるいは他にも)、あまり整っていない、あるいは「無くて困った」設備・施設を教えてください。

特になかった。

4. 授業以外の活動やイベントはありますか？あなたは参加しましたか？

小さめの学科文化祭や国際交流祭があって、ずっとではないけれどちょくちょく参加した。

III. 留学中一履修登録や授業について一

1. 履修した科目について教えてください。

1 科目目

- A) 科目名 (担当教員名) : 韓国語リスニング・リーディング2 (キム・ナムギョン教授)
- B) 時間数/週 (単位数) : 4 (3)
- C) 受講生の人数 (約) : 10 人
- D) 授業の内容や宿題について具体的に教えてください。: 教科書の内容に沿って、文法や語彙を練習していく。宿題は時々教科書の音読があった。
- E) 評価方法 (当てはまるものにをしてください。)
- 小テスト
 - プレゼンテーション
 - レポート
 - グループワーク
 - その他: 出席率、授業態度
- F) あなたの行った予習・復習などの授業外の勉強: 宿題、次回行う文法や語彙の意味を調べること。

2 科目目

- A) 科目名 (担当教員名) : 基礎英語購読2 (キム・ヘリ教授)
- B) 時間数/週 (単位数) : 2 (2)
- C) 受講生の人数 (約) : 15 人
- D) 授業の内容や宿題について具体的に教えてください。: 教科書本文の翻訳をし、理解を深める。
- E) 評価方法 (当てはまるものにをしてください。)
- 小テスト
 - プレゼンテーション
 - レポート
 - グループワーク
 - その他: 出席率、授業態度
- F) あなたの行った予習・復習などの授業外の勉強: 教科書本文の翻訳と、問題を解いておくこと。

3 科目目

- A) 科目名 (担当教員名) : 韓国語スピーキング・ライティング2、韓国語語彙文法2 (イ・ファスク教授)
- B) 時間数/週 (単位数) : それぞれ 4 (3)
- C) 受講生の人数 (約) : 20 人
- D) 授業の内容や宿題について具体的に教えてください。: 教科書の内容に沿って、文法や語彙を練習していく。宿題は時々ライティングの練習があった。

E) 評価方法（当てはまるものにをしてください。）

- ✓ 小テスト
- プレゼンテーション
- レポート
- グループワーク
- ✓ その他：出席率、授業態度、宿題提出率

F) あなたの行った予習・復習などの授業外の勉強：宿題、次回行う文法や語彙の意味を調べること。

（枠が不足、同じ教授が担当で、クラスもほぼ同じだったため同じ枠に2教科書かせていただきました。）

4 科目目

A) 科目名（担当教員名）：TOPIK ライティングⅡ（イ・ドンウォル教授）

B) 時間数／週（単位数）： 2（2）

C) 受講生の人数（約）： 5 人

D) 授業の内容や宿題について具体的に教えてください。：TOPIK 中級レベルの長文問題の練習。時々過去問を解く宿題があった。

E) 評価方法（当てはまるものにをしてください。）

- ✓ 小テスト
- プレゼンテーション
- レポート
- グループワーク
- ✓ その他：出席率、授業態度、宿題提出率

F) あなたの行った予習・復習などの授業外の勉強：宿題、語彙の勉強

5 科目目

A) 科目名（担当教員名）：韓国語能力試験 4級課程Ⅱ（イ・ドンウォル教授）

B) 時間数／週（単位数）： 2（2）

C) 受講生の人数（約）： 15 人

D) 授業の内容や宿題について具体的に教えてください。：TOPIK 中級レベルのリーディング・リスニング問題の練習。時々過去問や実践問題の宿題があった。

E) 評価方法（当てはまるものにをしてください。）

- ✓ 小テスト
- プレゼンテーション
- レポート
- グループワーク
- ✓ その他：出席率、授業態度、宿題提出率

F) あなたの行った予習・復習などの授業外の勉強：宿題、苦手なリスニングの練習

IV. 留学中一生活環境について

生活環境について空欄に記入、あるいは、該当する箇所にチェックをしてください。

形態	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> ホームステイ
部屋人数	(3)人部屋
ルームメイト・家族構成	一緒に留学に行った常磐大学の学生、タジキスタン人
寮・ホームステイの費用に含まれていないもの (複数回答可)	<input checked="" type="checkbox"/> 光熱費 <input checked="" type="checkbox"/> 水道代 <input checked="" type="checkbox"/> インターネット代 <input checked="" type="checkbox"/> 食費(朝) <input checked="" type="checkbox"/> 食費(昼) <input checked="" type="checkbox"/> 食費(夜) <input type="checkbox"/> その他(記入):
ネット環境	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 詳細(問題なくつながりましたか?): 各部屋ごとに WiFi が設置されていて、問題なく使うことができた。
自分の部屋にあったもの (複数回答可)	<input checked="" type="checkbox"/> クローゼット <input type="checkbox"/> 固定電話 <input type="checkbox"/> シャワー・浴室 <input type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> 冷蔵庫 <input type="checkbox"/> キッチン <input checked="" type="checkbox"/> 冷暖房(エアコンなど) <input checked="" type="checkbox"/> その他 (勉強机、ベッド)
共有の場にあったもの (複数回答可)	洗濯室、共同キッチン、シャワー室、トイレ、ダイニング

V. 全般一大変だったこと、後輩へのアドバイス

1. 勉学について。下の問から、最低2つ選んで、その理由とともに回答してください。

常磐大学と派遣先のどちらについても構いません。

- A) 履修登録のときに、気をつけておくべきことはありますか？
- B) 読み替えられなかった科目・帰国後、常磐で認定されなかった科目はありますか？それはどうしてですか？
- C) 大学の授業のことでアドバイスはありますか？
- D) 授業についていくのは大変ですか？授業内容が分からないときはどうすればいいですか？
- E) おすすめの授業はありますか？それはどうしてですか？

A) とりあえず自分に合った授業の内容と、評価方法を確認しておくべき。

C) とにかく予習をしっかりと行っておけば、授業に遅れないし、教授からも褒められます。

2. 4年生、あるいは、教職などの資格科目を取っている学生に質問します。

特に気をつけなければならなかったことや、あなたがしたこと、あるいは困ったことについて教えてください。

3. 日常生活について。下の問から、最低2つ選んで、その理由とともに回答してください。

- A) 持っていくとよい生活必需品などはありますか？反対に、持って行かなくてもよかったものはありますか？
- B) お土産などは買っていききましたか？どんなものが喜ばれますか？
- C) 現地の人とコミュニケーションをとる機会がありましたか？それとも留学生あるいは日本人ばかりでしたか？
- D) 服装やマナーなどで気を付けておかなければならないことはありますか？
- E) 想像していた留学のイメージそのままでしたか？
- F) 留学していた時は、どのようにお金を管理していましたか？カードを作りましたか？

B) 大袋になっていて、いろいろな人に分けられるお菓子や、お茶漬け、みそ汁を買っていった。一番反応が良かったのは、抹茶味のお菓子とみそ汁。みんな喜んでくれた。

C) 元々常磐に来て交流したことがある子がいて、友達はいたため交流する機会はたくさんあった。また留学に行っても教授が友達を紹介してくださったり、友達の友達と友達になることがあったため、想像していたよりたくさん交流できた。

4. その他、教えてあげたほうがいいと思うことをどうぞ。

とにかく留学先に行けば、私たちは留学生になるためどんどん積極的に、使える手段は使っている現地の人と交流するべきだと思う。

VI. 全般一費用について一

1. 留学にかかるおおよその必要経費について教えてください。

内容	金額	内容	金額
渡航費	約 3 万円	食費	約 5 万円
保険代	約 5 万 4000 円	ホームステイ費／寮費	0 円
ビザ代	約 5000 円	教科書・学用品代	約 1 万円
交際費(外食等)	約 5 万円	その他	約 20 万円

合計:約 39 万 9000 円(うち奨学金:28 万円)

2. 現地でのお金の使い方について気を付けていたこと、気をつけるとよいことがあれば教えてください。

Part II ふりかえり編

A. 留学の動機や目標の達成と、留学生活全般に関するふりかえり

1. 派遣留学に応募した動機を、改めて簡潔に記載してください。

留学を経験して、自分をスキルアップさせたかったため。また外国での生活を経験してみたかったから。

2. 下の項目について最も当てはまる口にチェック(PCの場合はクリック)を入れてください。

No.	質問項目	当てはまらない 非常に	2	3	4	5	該当しない
この留学体験によって		1	2	3	4	5	0
--	あなたの語学学習に関連した目標は達成された。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	あなたの専攻に関連した目標は達成された。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LT1	今後の、たとえば、卒業後の職業生活において、留学で得たことが生かせる場面があると思う。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LT2	今後の、たとえば、日常生活を送るうえで、留学で得たことが生かせる場面があると思う。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
留学全体をふりかえると、留学前に比べて留学を終えた今は、		1	2	3	4	5	0
A1	自身の生活を豊かにするために、今後やりたいことの具体的なイメージがある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A2	地域社会の中で果たす役割について、具体的なイメージがある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A3	世界を良くしていきたいと思う気持ちがある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A4	日本の社会を良くしていきたいと思う気持ちがある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A5	茨城(自分の地元)を良くしていきたいと思う気持ちがある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
留学中のあなたについて振り返って、		1	2	3	4	5	0
OC1	日本では感じなかった多様性を、現地で感じるがあった。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OC4	現地の人々(他の留学生含む)と異なる感覚を持っていたり、行動を取っていたと感じることがあった。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OK1	あなたが日本人である、あるいは、日本から行ったことを意識させられることがあった。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
留学前のあなたと、留学を終えた後のあなたを比較すると、		1	2	3	4	5	0
OC2	日本の中の多様性を発見できている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KA1	世の中で起こっている人災や、自然災害、経済活動、政治の動きなどに関心を持っている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OB1	常磐大学(日本)で学んだ・学んでいることが、日常生活において役立つものであると感じている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OB3	地域社会・周囲の人のために行動を取りたいと感じたり、活動に参加したいと感じている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OB5	周囲の人々(家族や友人、地域の人)のことを意識することが増えている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OB6	実際に、以前よりも家族とかかわりを持つようになっている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OB8	実際に、授業以外でも、他人とかかわりを持つような場(サークルやボランティア)に足を運ぶようになっている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OK2	日本に存在する暗黙のルールや偏見について気がついている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OK3	日本に存在する暗黙のルールや偏見について、留学体験をもとに説明することができている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		当てはまらない	非常に当てはまらない	どちらともいえない	当てはまる	非常に当てはまる	該当しない
CW1	他の文化的背景をもつ人々の歴史観や、価値観、政治、コミュニケーションの取り方や文化、価値観、習慣などの複雑さについて、 <u>気がついて</u> いる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CW2	他の文化的背景をもつ人々歴史観や、価値観、政治、コミュニケーションの取り方や文化、価値観、習慣などの複雑さを理解し、 <u>留学体験をもとに説明</u> することができる。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SE1	幅広い視野でいろいろな人の立場から物事をとらえることができるようになって	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SK1	自分とは異なる考えをもつ人と上手にコミュニケーションをとる自信がある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SK2	自分とは異なる考えをもつ人と上手にコミュニケーションをとるための具体的なスキルを持っている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AC1	他の文化に対する関心が高まっている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AC2	日本の文化に対する関心が高まっている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AC3	茨城(自分の地元地域)の文化に対する関心が高まっている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A01	他者とのかかわるときに、相手のことを決めつけずに、柔軟に対応できる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LI1	考えるときや行動を起こすときに、 <u>常磐大学のいろいろな授業で得た知識</u> を統合的に活かすことを意識するようになって	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LI2	考えるときや行動を起こすときに、 <u>留学先で学んだこと</u> を活かすことを意識するようになって	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LR2	留学に行ったことで、学ぶことの意味・意義に対する理解が深まったと思う。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. 前のページに書いたものから抜粋して質問します。次の質問を読み、回答を記入してください。

3. 1 あなたが、語学学習あるいは専攻に関連した目標を達成したと考える理由を教えてください。

現地の人と交流していく中で、留学の時間が経つにつれてスムーズにやり取りできるようになったり、自分が伝えたいことを的確に伝えられるようになったりしたと実感しているから。

3. 2 「卒業後の職業生活において、留学で得たことが生かせる場面があると思う」という項目ですが、具体的にどのような場面で生かせられると思いますか。あるいは、どちらともいえない～非常にあてはまらない、該当せずと答えた場合、なぜそう思いましたか。

これからの職業生活の中では、学生である今よりももっといろんな出来事や経験したことがないことがあると思う。しかし、この留学において初めての土地で初めて家族と離れて生活したことで、いろんな出来事や今まで経験したことがない出来事がたくさんあったため、どのように対処すればよいかを知ることができた。そのような場面でこの留学の経験は十分に生かせると思った。

3. 3 「日常生活を送るうえで、留学で得たことが生かせる場面があると思う」という項目ですが、具体的にどのような場面で生かせられると思いますか。あるいは、どちらともいえない～非常にあてはまらない、該当せずと答えた場合、なぜそう思いましたか。

家族と離れて生活を経験して、留学前よりも自立した生活を送れるようになったため、これからの生活の中でも家族に頼りすぎない、自立した生活を送ることで留学で得た自立力を生かせると思う。また、留学中たくさんの人と交流して得たコミュニケーション能力もバイトなど日々の生活の中で生かせると思った。

4. 留学中のあなたの1～4の経験について、①出来事(エピソード)と、②あなたにとってどのような意味があるかを記入してください。

4. 1 成長につながったと思う経験

飲食店に行って注文したり、店員さんとコミュニケーションをとったりしたこと。友人以外の現地の人と交流する場面で多かったのが飲食店などの店員さんだったため、交流するという経験を重ねるために恐れずにコミュニケーションをとるよう

にしたことで、早くコミュニケーションをとることに慣れることができた。

4.2 挫折の経験

留学に行って急激に人と関わる機会が増えたことで、精神的に疲れてしまった時期があった時。誰とも会いたくないと思ってしまうたり、部屋の外にも出たくないと思ったりした。すごく心がきつくて、挫折しそうになった。

4.3 葛藤を感じた経験

どうしても気が合わないほかの国の留学生と関わる時。いろんな国の人と関わった方がいいと思っていたが、どうしても気が合わない留学生がいて、私の中で少し葛藤した。

4.4 「もっとこうすればよかった」という経験

もっと最初から積極的に友人と交流すればよかったと思った。最初はみんな忙しそうだと思って遠慮してしまい、あまり友人に連絡していなかった。でも、それをよくしてくださった教授に相談したら今は私が留学生なんだから遠慮することはないとアドバイスをしてくださり、積極的に交流できるようになった。みんな連絡すると喜んで、遊ぼうと言ってくれてもっと最初から友人に積極的に連絡していればよかったと強く思った。

B. 留学時の授業に関連したふりかえり

5. 留学前のことについて質問します。

常磐大学で履修した授業科目で、留学実現や留学先で役立った、と思う科目(語学科目、教養科目、専門科目問わず)は何ですか。どのような部分が役立ったかも記載してください。

1つ目の科目の科目名：韓国語 I～IV

担当教員名：崔 蘭英先生

役だった部分：まず現地の語学を最低限学んでいなければ留学は成り立たないと思うので、韓国語の授業は基本的にすべて役立った。

2つ目の科目の科目名：なし

担当教員名：

役だった部分：

3つ目の科目の科目名：なし

担当教員名：

役だった部分：

6. 留学中のことについて質問します。

派遣先で受けた授業で、(よいあるいは悪い意味でも)印象に残っているものはありますか。その科目の説明と、印象に残った理由、またその体験で気がつかされたことがあれば、教えてください。

科目の科目名：TOPIK Writing II

担当教員名：イ・ドンウォル教授

印象に残った理由(授業スタイルについてでも、あなたとクラスメイトとの出来事でも、なんでも可)：この授業で初めて韓国語で長文を書いたとき、あまりうまく書けなかったにもかかわらず、教授は「これからいろんな言い回しを勉強す

るんだから、今できなくても絶対に落ち込まないで。」とどんな回答でも否定をせずに教えてくださったから。
その体験から気が付かされたこと：私は最初からできないと、勝手に自分で自分を知らないうちに追い込む癖があった。
しかし、この授業で教授が最初からできないのが当たり前だと教えてくださったことで、初めから完璧じゃなくていいんだと気づくことができた。

C. 留学を終えて

7. 留学経験を経て、新たに始めたこと、これからやりたいこと、今後も続けていきたいことを①自分自身のためと、②世の中のための両面から考えてみてください。

①自分のために、始めたこと・やりたいこと・続けていきたいことは？：目標のゴールを決めずに、もっと自分のスキルの伸びしろを信じて学び続けること。

そのきっかけとなった具体的な出来事や考えは？：留学を始めたころと、留学が終わるころを比べて自分でも実感できるくらい語学力とコミュニケーション能力が伸びたのがきっかけ。ここまで何かの力が伸びたと実感するのは初めてだったから。

②世の中のために、始めたこと・やりたいこと・続けていきたいことは？：留学などでほかの国で生活することの良さを伝えていきたい。

そのきっかけとなった具体的な出来事や考えは？：この留学で日本以外の国で初めて生活してみて、日本の良さと逆に日本でもっと頑張らなければいけないと感じる部分どちらもたくさん見つけられたから。

8. 帰国生に義務づけられていること(トキワチャートルームでの留学報告会、トキワスピリットでのプレゼンテーション、留学報告書の作成・WEB公開)以外に、後輩の留学意欲を高めるために何ができると思いますか。思いつくものを自由に書き出してみてください。

提案してみたいアイデア・プラン：学食などもっといろんなところに留学関連の情報を掲示する

それはどのような形で、後輩の留学意欲を刺激すると思いますか。：たくさん留学関連の情報を掲示することで、国際交流に関心を持っていない学生にも留学を知ってもらえるきっかけになると思うから。

9. 留学を目指す後輩に「これはやっておくべき！」というオススメの勉強方法や教材、留学準備はありますか？

厳選した3つを選び、その理由も教えてください。

おススメ①：事前に現地の大学の友達を作っておくこと

その理由：留学前から友達を作っておけば、留学に行ってから友達関係で悩むことがなくなるから。

おススメ②：お金を貯めておくこと

その理由：とにかく現地でたくさん遊んだり、観光したりしたいならお金を貯めておくこと。

おススメ③：最低でも基礎的な語学力はつけておくこと

その理由：いちいち翻訳機を使って会話する必要がないし、最初から授業についていけるから。