

留学前に、具体的な研究計画を綿密に立てて、短期間のあいだに効率的な研究ができるよう準備すること、そして留学期間中には受け入れ先大学の指導教官としっかりと連絡を取りながら、論文完成に向けて研究を遂行することです。留学期間は長いようであつという間なので、しっかりと集中できる環境を整えてください。

（博士 イタリア）

学業面でも、生活の上でも、良い友人と信頼できるアドバイザー教員をもつことが非常に重要になります。

留学前も留学後も、勇気を出して多くの人とコミュニケーションをとり、できる限り自分にとって最良の環境を作られることをおすすめします。

（博士 アメリカ合衆国）

文化、学術、交友関係などの面で、自分の世界を広げることができるのが留学です。自分の快適帯から一步踏み出すことを心がけると、様々な機会が得られます。博士課程は誰でも一度は孤独を感じる経験だと思うので、ワーク・ライフ・バランスを大切にしながら、自分の選んだ道を信じて進んでください。

（博士 英国）

国内外の学会発表に参加し、同じ分野の研究者たちとの交流や意見交換等を積極的に行うことを強くおすすめする。

（博士 ハンガリー）

恵まれた立場にあることを忘れず、同時に留学中のストレスを上手に解消する自分なりの方法を見つけながら、研究に打ち込んでください。

（博士 英国）

将来の目標に沿って、研究目標を設定し、研究計画を立てること。

（修士 英国）

教授とのミーティングを頻繁に持つこと。

（博士 アメリカ合衆国）

留学前に履修計画も考え、予習できると良いかもしれません。

（博士 アメリカ合衆国）

楽しく研究をしないと、良い成果は出ない。

（博士 アメリカ合衆国）

留学後にスムーズに研究が開始できるように、留学前からなるべく研究を進めておく方が良いと思います。

（博士 英国）

博士論文を執筆するのは一筋縄ではいきません。留学先での生活を楽しむのはかまわないのですが、一日でも早く論文を書き上げるという意気込みをもって日々を過ごしてください。

（博士 フランス）

自分の興味関心を突き詰め、博士論文を通して知的好奇心を満たすと同時に、自分の所属する分野が求める知や研究を追求しながら、その結果を論文として分野に還元することにこだわってみてください。

結果として、自分の分野内での認知や所属意識などがあがり、研究活動そのものが自分の一部のように感じるようになります。早い段階にそうした状況に達することができる、研究活動そのものがとても有意義のあるものに感じ、日々のやる気や気分に影響されずに研究活動を継続できるようになると思います。

（博士 英国）