

留学当初はとてもホームシックで、常に孤独感、学業と一人暮らしのストレスや不安を抱えていましたが、時間の経過とともに少しずつ心に余裕が生まれ、留学生活が楽しいと思えるようになりました。留学2年目が終了したいま、留学当初の自分にメッセージを伝えることができるとすれば、焦らず、周りとは比べず、自分のペースで新しい環境に適応すれば良いという事です。慣れるまでにはそれ相応の時間がかかり、その過程を乗り越えてこそ、人として成長できると思います。

(英国)

今は大変な時期ですが、自分が今現在でできること、取れる対策を冷静に考えて頑張らしましょう。

(アメリカ合衆国)

私の周りは大学図書館に籠らないと勉強できないと言う子が多かったが、私はあまり図書館で勉強できるタイプではない。

でも寮の近くに大学生があまりこない公立図書館を見つけ、そこでは勉強がはかどることが多くなったので、自分にあった勉強の環境を見つけることが大事だと思った。

(英国)

勉学第一なのは大事だが、せっかく幅を広げるために留学しているのに勉学を優先しすぎて自分の可能性を狭めないようにした方がいいと思います。

メリハリをつけて、この曜日の時間帯は友達と遊ぶ時間にする、この日はクラブやボランティアをして勉強のことを一度全て忘れる、などとすると、プレッシャーを感じすぎず、また将来のためのネットワークにもなるのでおすすめです。

(カナダ)

まず、Jasso の学部学位型の奨学金を頂けるということは、私たちの行動に責任が伴うということでもあります。大学に入学すると、特に一年生は特別に多忙で、全てがイレギュラーになる毎日が待っています。その中で、毎月奨学金をいただく上で必須の学修報告は、「やりたくない課題」のようになりがちです。でも、学修報告は日本のサポートしてくれている方々に送るメッセージのようなもので、最終的に自分が何をしてどう成長したのかを記録するととてもいいツールになるので、楽しんで書くといいと思います。

授業料申請については、しっかりとした自己管理が必要です。これは私自身が失敗したのでその教訓として、自己管理が大切だと、皆さんに理解してほしいと思います。授業料申請には必要な資料の準備や和訳の必要があります。そうしたことで思ったよりも時間がかかりますから、まず大学に入ったら大きなカレンダーを買って、年間の申請スケジュールを書き込んでしまいましょう。そうすると焦ったり申請を忘れてたりしなくなります。

のんびりした先輩からのメッセージでした。留学、一緒に頑張りましょう。

(アメリカ合衆国)

学生の知識量や新鮮な価値観に驚くことばかりで、言語の壁も重なり、『人付き合い』に消極的になってしまいがちでした。何か自信を持って話せる内容があると、留学先の新しい環境で積極的に友達の輪や人脈を作ることに大いに役立つのではないかと感じました。

興味のある学問分野に関するニュースでも趣味のことで、トピックは何でも良いので、自分の興味や個性が伝わるような話がいつでもできるように用意しておく、初対面の人とも打ち解けやすくなると思います。

（アメリカ合衆国）

もちろん勉強がメインですが、時間と資金が許す限りサークルに参加したり、イベントに行くなど多くの人と出会ってほしいです。勉強して知識をつけるのも大事ですが、欧米の人の考え方や生き方などを知ることとても大事だと思います。ただ多くの人と浅く知り合うだけでなく、どこか一か所と深くかかわりあうことも必要です。自分はある1つのスポーツクラブでは必ずすべての行事や非公式のあつまりにも参加して深い関係を築いていますが、それ以外で時間が空くと、ほかのスポーツクラブやサークルのイベントや週末の旅行に行ったりパブで一緒にお酒を飲んだりしながら社会について話したり、相手のことをもっと知ったりするようにしています。イギリスの大学、特にスコットランドの場合、一年目はほとんど高校の復習であり、勉強以外に使える時間が多くあります。逆に3年生以降は勉強に使う時間が増えます。また、授業内でも友人は作れますが、サークルやイベントに参加しないと他の学部生や他の学年とは会うことができません。日本のようなしっかりした先輩後輩関係がないため、年齢や学年は気にする必要はないし、初対面でもとてもフレンドリーで気さくに会話を楽しめます（もちろん最低限のマナーは必要です）。だから学習面、時間、お金に余裕がある限り、いろいろな側面を持った学生とかかわりを持って社会勉強をすることがとても大切であると思います。

（英国）

お勧めの勉強方法は、各科目や取っている授業の先生によって大きく変わってくると思います。そのため一つの方法に縛られるのではなく、様々な勉強方法を試してみることをお勧めします。私もリーディングの仕方や、ノートの作り方などを何度も変えました。その中で納得のいく勉強方法が見つかる場合と、上手く行かない場合の両方があります。初めての授業スタイルや科目を勉強するので、すぐ何もかも上手く行くとは限りません。そんな中、勉強方法で悩んだり、苦労するのは当たり前で、試行錯誤しながら見つける勉強方法こそが自分に一番合った勉強方法だと思います。

（オランダ）

友達やクラスメイトと一緒に勉強しましょう！一人の方が集中できる、そのほうが勉強しやすい、という意見も分かります。ですが、大学には多種多様な人達があります。みんな考え方も価値観も違い、一緒に勉強していると凄く興味深いです。その中で、自分に合っている学習方法や論理の組み立て方などが見えてくるかと思います。

せっかく海外に飛び出したのに、部屋にこもっているのはもったいない、と自分は思います（コロナウイルスによる自宅待機は例外です）！

（カナダ）

大学の内容は今まで学校で勉強してきたものとは違い複雑でまた自分で主体的に考えなくてはいけないものが多くあります。授業で教えてもらったことを覚えることも大切ですが、学習の基本と言われる予習、復習に今まで以上に力を入れることが学習の質や理解速度をぐんとあげてくれます。特に英語の専門用語などはその都度調べておかないとせっかくの授業についていけなくなる可能性があります。ノートをとって試験前に一気にまとめるのも良いですが、学習したらその都度まとめ直すことを習慣づけていくことがより効果的かと思います。今はパソコンでも iPad でもノートでも様々な勉強の仕方があるので色々試してみて自分に合った方法を見つけていってください。

（オランダ）

大学のイベントに積極的に参加することをおすすめします。

特に1、2年生をターゲットにしたものも多く、大学のリソースや勉強方法を知る良い機会になります。

（カナダ）

奨学金を失ってはいけない、留学を成功させなければいけない、金銭面で親に負担をかけてはいけないというプレッシャーを感じすぎると留学を楽しめないかもしれません。そんな時、いつでも頼れる友達を現地で作ることは留学においてとても重要になると考えます。

あまりプレッシャーを感じすぎないで、のびのびと留学をたのしんでください。

（カナダ）

授業の選択で迷った時は、アカデミックアドバイザーや教授に相談しています。専攻科目の履修、授業の内容についてアカデミックアドバイザーに相談することで、バランスの良い授業計画を立てることができます。特に1、2年生にお勧めです。

また、専攻科目や学びたいことが決まった後は、受講したい授業の担当教授に話を聞くことで、授業内容や授業の進め方などを確認することができます。

(アメリカ合衆国)

プログラミングは最初が最も難しいのと

あらかじめ知っておくことが非常に大きなアドバンテージになります

(アメリカ合衆国)

大学の図書館は、基本的に24時間空いているところが多いと思うので、積極的に利用する事をお勧めします。

静かで、広いので、私は大学の課題などをやりたい時によく利用しています。

(オーストラリア)

自分の学部の教授と積極的にコミュニケーションをとり、困ったことがあったら相談をすること。

(アメリカ合衆国)

とにかくなんでも挑戦してみてください。

海外で生活すると、いままでやったことがない体験や、食べたことがない食べ物、飲んだことがない飲み物など、様々な新しいものに触れる機会がとても多いです。そういった新しいものを体験することが怖い、と感じることも時にはあると思いますが、一期一会だと思ってどんどん挑戦してみてください。

挑戦してみると、いままで感じたことがない感覚、考えたことがない価値観などを得ることができて、結果的にそれが自分にとってプラスになることが多いです。逆にそれが失敗だったと感じたとしても、後々笑い話にできるでしょう。何事も経験だと思って、与えられた機会を逃さないようにして生活をすればきっといいことがあります。

(オーストラリア)

いままで勉強してきた角度とは違った角度から同じ学問を学ぶこともあり、初めは混乱することもあります。基本となっている物は同じなので、時間をかけて自分なりに理解し、それに対して意

大学では、勉強と同じくらいコミュニケーションも大事だ。  
現地の友人や先輩、同じく海外から留学してきた仲間、プロフェッサーや TA など、交友関係を広げることが出来れば、困った時は頼ることが出来る。  
また些細なきっかけで、この広い交友関係から、インターンや仕事につながる可能もある。  
(ドイツ)

留学している人ほとんどの人に共通するのは、一度はホームシックになることです。一人暮らしをしていて、モチベーションがなくなることがあります。そのような時は、どんなに忙しくても家族に連絡を試みたり、高校の時の先生にメールを送ってみたり、同じように留学している友達と話すことが私の克服方法です。  
(英国)

自分と違う人たちと友達になり、自分の知らなかった価値や文化を知り、共通項を見つけることが一番留学を始めて感じる大切なことだと思います。  
(アメリカ合衆国)

困ったときは周りを見渡して欲しい。案外人間というものと同じような悩みを抱えていて、お互いそれに気づいていないだけなのだ。  
(アメリカ合衆国)

日本で、どんなにしっかりと向上心とメンタルを育てたつもりでも、海外大学で正規入学をしていると様々なファクターが重なり、気持ちの波が大きく揺れる日々が（特に最初は）続きます。やはり鍵となるのは、心から頼れる信頼関係を誰かと築けるかどうかだと思います。時には人に甘えることも忘れず、正直に誠実に、自分の道を切り拓いてください。  
(オランダ)

私は留学当初、できないことが多くて、できるようになることが少なくて、焦りで不安な時期を過ごしました。ただ最初の3ヶ月を超えると不思議と悩みも少しずつ消えていっていきと思います。自分を信じて頑張ってください!!!

(英国)

私も実際1年目では知らなかったことも多いのですが、大学や学生自治会などは様々なイベントやサポートネットワークがあります。それらを有効に活用することにより、学習面・生活面どちらも充実させることができました。思ってもないようなサポートがあったりもするので、気になることや興味あることなどを声に出すと見つかると思うので、ぜひ試してみてください。

(カナダ)

授業で困ったときや課題の進め方が分からないときは、  
教授に聞くのが一番いいです。

(英国)

私も実際1年目では知らなかったことも多いのですが、大学や学生自治会などは様々なイベントやサポートネットワークがあります。それらを有効に活用することにより、学習面・生活面どちらも充実させることができました。

思ってもないようなサポートがあったりもするので、気になることや興味あることなどを声に出すと見つかると思うので、ぜひ試してみてください。

(カナダ)

教授のオフィスアワーやライティングセンターなど、  
学習支援のシステムは最大限活用した方がよいです。

(英国)