

日本では普通起きない困ったこと(買い物に行く移動手段がない、夏休み中荷物を置く場所がない、異常な寒さ・暑さ等)が起きます。困ったときに頼れる友達・コミュニティをつくって大切にしてください。

(アメリカ合衆国)

勉強と課外活動の両立が大変でしたが、学校の勉強を最優先にしていました。授業にしっかり参加するが大きな力になります。それは留学先でも意識していることです。

(アメリカ合衆国)

色々な勉強方法があるかと思いますが、私は授業を受けた直後に課題に取課題が出された日にやるようにしています。そうすることで、学習したことを長期間覚えることができ、より知識を深めることができると思っています。是非皆さんも自分に合った勉強法を探してみてください。

(カナダ)

その人の性格にもよるとは思うが、できるだけ細かく（自分が少し辛いと感じるぐらいの）1週間のスケジュールを決め、それに従った生活をするので、確実にだれることなく成長できる。

(中国)

「1時間勉強する」など時間を目安に勉強するのではなく、「教科書を〇〇ページまで読む」「エッセイを800文字かく」など、具体的な内容を決めて勉強するのがオススメです。

時間が来たから終わり！ではなく、実際に達成する目標を持つことで、より効率良く実のある学習を進めることができます。

(オーストラリア)

苦労は多く存在するかもしれないが一つ一つの問題の優先度をつけて各個撃破していけば何とかなるはず！！

(英国)

ロンドンの交通費はとても高く、生活費を節約するためには大学徒歩圏内に住むといいです。

(英国)

米国リベラルアーツ大学への進学を目指している皆さんへ。アカデミックに力を入れている米国大学の勉強は確かに簡単ではなく、最初は時間に追われて苦労すると思います。しかし、総合大学では中々見られない、リベラルアーツの良い所は、教授がいつでも支えてくれる距離にいます。リベラルアーツの教授は、濃密なコミュニティで一人一人の教育を大切にしたいから小さな大学で教えています。自分の力だけを頼るのではなく、オフィスアワーやアポイントメントを効率良く利用して、教授との関係を築くことが成功する勉強法へと繋がっていくと思います。

(アメリカ合衆国)

ヨーロッパ圏、特に北欧に来る方へ。

制度が変わりやすく、移民の立場上制度の変化に振り回されたり、移民としての疎外感を感じることも多くあると思います。

でもその分、これから日本にやってくる外国人の立場を理解し、気遣える人間になるということだと思います。慣れない間は人と仲良くなれず、正反対な文化に悩むこともあると思います。ですが、探し続けて助けを求めればどこかに助けてくれる人はいます。一つ一つが未来を作っていると思って気楽に自分の気持ちをオープンにして留学生活を楽しんでみてください。

(デンマーク)

後輩へ

海外の大学に進むということは環境的にも心理的にも大きな変化です。言語も文化も違う環境ではうまく生活していけるか不安もあるでしょう。私はオーストラリアに留学して1か月になります。1か月弱のものがこれから留学生活を始める後輩に伝えられることは、とりあえず目の前にあることからやっていく、ということです。大学生活を始めてすぐ順風満帆とはいかないのが現実です。まず、私は最初の講義で絶望しました。情報が多すぎてついていくのがやっとだと。しかし、ネイティブ学生と話したら彼らもわからなかったと。おまけに教授の文句を言い始めました。内容が全くわからないと泣きそうな留学生にも出会いました。最初の洗礼から今後の授業や課題に恐怖を感じていた私でしたが、なるほど私だけではないのだ、皆大学は未知なのだと思いました。そこで私は未定の先を心配するのではなく目の前の自分の課題から取り組むことにしました。講義についていける自信がないのであれば予習と復習をかかささない。エッセイの調査は久しぶりなので余裕をもって始める。こうして今自分がすべき目標を設定してそれを地道にクリアしていけば時間と心の両方に余裕が生まれていきます。あまり勉強のみを詰め込まないこともポイントです。自分の趣味の時間も確保することが継続のコツです。

(オーストラリア)

留学前は学業面での心配も多いことと思いますが、新しい環境で勉強に励むためには生活面を整えることも大切なことだと思います。現地に馴染み100%の経験をするには、部活動や学生団体、大学のイベントなど多くの場所に足を運びたくさんの人と出会ってみると良いかもしれません。友達はたくさんいなくても、心を許せる友達が数人できたらその留学は大成功なのではないかと思います。あまり気負いをせずに楽しく充実した、また安全な留学生活となりますように心よりお祈り申し上げます。

(英国)

日本でしか買えない調味料やだしを持っていくのを忘れないようにしましょう。
留学先での自炊で苦勞します。

（カナダ）

留学では家族を離れ、言語はもちろん、文化や考え方の違う環境で生活することになります。留学への期待が大きい分、最初はホームシックになったり、友達を作るのが大変だったりすると落ち込むこともあると思いますが、できるだけポジティブでいられるようにしましょう！
積極的に行動するのも大事ですが、最初は焦らずにリラックスしていれば自然と生活にも慣れていくと思います。

（英国）

英語にとっても苦勞しましたが、
人一倍の勉強量や勤勉さはその苦勞を必ず報いてくれます。

（フランス）

特にオーストラリアのファウンデーションコースについてです。コースが始まる前は90%が大学進学できるし基本的に問題ないだろう、と思っていましたが、始まってみるとかなり大変でした。
これから入る人は覚悟を持って臨んだ方がいいと思います。

（オーストラリア）

大学内での学修生活は課題に追われる日々だが、週末の学校内でのイベントなどもあって、とてもメリハリがあり自分が成長できる最高の環境だ。

（アメリカ合衆国）

大学の資料やHPをよく読んでみると
発見があるかもしれません。

（英国）

家を出て、新しく海外で生活をする時、生活の変化と学問を両立させることが難しい場合がある。
できるだけ円滑に海外生活ができるように、あらかじめ
念協や人間関係の目標を決め、留学に臨むと良いと思う。

（アメリカ合衆国）

ホームシックにはならなくても和食は絶対恋しくなるよ！
特に寮に住む人は毎食同じ塩胡椒味に飽きると思う。
アマゾンからある程度の調味料やレトルト食品は買えけど、
品数は少ないから出発前に準備しておいた方がいい。

（英国）

学業以外で困難にぶち当たることが多くあると思います。
学生生活を問題なく送るためには、住まい、金銭、ビザ、健康など様々なこと
をうまく回らせる必要があります。その中には、勉強だけではなく、人間とし
て成長できる機会が多くあると思います。

（オーストラリア）

海外大受験では、自分という人間を多面的に分析しなければいけないた
め、周りにいる多くの人との会話を大切に、受験期に孤立しないことが
大切だと思います。

コミュニケーションを通して気づくことがあるはずです。

（アメリカ合衆国）

自分が人よりも忘れっぽいな、のんびりだと言われるな、という人に 2 つメッセージがありま
す。毎月の奨学金申請と授業料申請についてです。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）

大学受験を考える際にまず考えることは「何を勉強したいか」だと思います。しかし、高校生時代の私を含め多くの高校生の皆さんは何を勉強したいかが検討もつかない方が多いと思います。そこで私が高校時代に思ったのが、大学に入ってから勉強したい学問を選ぶということです。やはり高校のうちに自分がしたいことや適性があることを見つけるのは大変困難だと思うので、大まかな理系か文系かさえ選んでおくのが良いと思います。

しかし、そのまま大まかな括りだけを決めて終わるのではなく、日々自問自答を繰り返すことで自分の興味があるものを探し続け、大学で専攻を決める必要があるときにその興味があるものを選考するのがとても大事だと考えています。そのため高校時代には文系・理系かだけを決めておき、決めた後には日常生活のあらゆる場面で自分が何に興味あるのかを模索し続けるのが良いと思います。

(カナダ)

初めての長期海外留学は精神的に大変かもしれません。海外での生活に慣れながら学習面をバランスすることは簡単ではありません。学習面もとても大切ですが、最初は友達をたくさんもつことに力を入れると今後の生活がスムーズに行くと思います。

精神面を安定させることで勉学にさらに集中できるはずです。応援しています。

(オーストラリア)

正直なところ高校までは勉強があまり得意な方ではありませんでしたが、大学に入ってから自分のキャリアに必要であろう内容を扱う授業を選んで履修し、課題やテストなどに真面目に取り組むようになりました。その限りではありませんが、自分が学びたいことを学ぶことは大切だと思います。日本の大学に比べて海外の大学は履修選択に自由が効く場合も多く、留学することの一つのメリットになると思います。

(アメリカ合衆国)

自分は英国へ留学しましたが、9月スタートで気候が寒く、日が短いこともあり、精神的な不安に駆られる毎が続きました。

現地についたらまず、友達やパーソナル・チューターと定期的に関わり、社交性を保つことを強く勧めます。

また、GPの登録は必ず済ませてください。自分は抗うつ剤を貰うという、留学前は考えもしなかった理由でGPにお世話になりました。苦難は多くあると思いますが、実り多い留学となることを心から願っています。

(英国)