

フィンランドに学ぶ森林資源×持続可能な社会とは？ ～自己肯定感を高めたい！～

【自己紹介】

- ❖ 馬場実里
- ❖ 国際資源学部 国際資源学科
資源政策コース 4年
- ❖ 千葉県出身



【留学概要】

- ❖ 留学先
フィンランド・ロヴァニエミ
ラップランド応用科学大学
- ❖ 期間 2017年1月～2018年1月

- ❖ 形態：交換留学×トビタテ留学
- ❖ 留学テーマ：フィンランドの森林資源を軸とした持続可能な環境に優しい社会創りのあり方を学ぶ！

【留学前】

- ・なぜ、留学？
- ❖ 英語が好き
- ❖ 幼少期から漠然と留学に興味あり
- ❖ 誰も自分を知らない場所で挑戦してみたい！

・留学前の自分は？

- ❖ 海外経験ゼロ
- ❖ バイト・サークルメイン生活
- ❖ 自分に自信がない

・留学への期待

- ❖ 英語力アップ
- ❖ 森林資源の学びの成果
- ❖ 自分に自信をつける
- ❖ 将来に繋がる何かを得たい



【留学中】

・留学で取り組んだこと

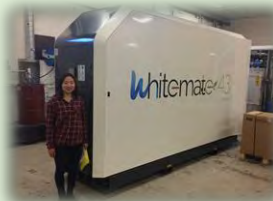
- ❖ 大学で、観光学・森林学を専攻
- ❖ 現地の木質バイオマス発電関連企業、製紙会社を訪問
- ❖ 夏季休暇に、滞在先街の自治体でインターンに参加

・留学中の挑戦や経験

- ❖ グループワークが多く、何かしら自分の意見を発信しないとイケない...！
- ❖ 周りに日本人いない⇒全部自分から行動
- ❖ インターンシップ先を自分で探す⇒街散策、教授に直談判、周りに尋ねる...etc.

・学んだこと

- ❖ フィンランドの自然×人との深い繋がり
- ❖ 大人と学生（子供）の対等さ
- ❖ 社会における信頼性の大切さ
- ❖ 英語力上達のカギ⇒日本語を使わない！！
- ❖ 訪問したい企業に対して、自分からアポ当たり前！
- ❖ 自己開示の大切さ⇒人との繋がりを構築



【留学後】

・自分の中の変化・成長

- ❖ 英語を使うことが楽しい
- ❖ 自然の捉え方の変化
- ❖ バイタリティー・コミュ力の向上
- ❖ 主体性・自分から行動が超大事！
- ❖ 自己肯定感UP・物事を俯瞰して見る力

・これからの将来、どんな行動をしたいか？

- ❖ 在学中は、ひたすら留学促進活動！⇒色々な気づきや学びを体感してほしい
- ❖ 自分を受け入れ、自分を信じる。
- ❖ **Must, can, want**を自分なりに掴んで、自分で意思決定する。
- ❖ globalに私なりのキャリアを歩む。

・私にとっての留学とは？

何かに追われる環境を離れ、少し休めた。

自分・家族・社会に向き合った時間。
今・これからの私の礎となる大切な1年間。



データ解析で数学と社会の懸け橋へ

自己紹介

- ・名前: 奥山 健人
- ・学部/学年: 理工学部/4年
- ・出身: 山形県

留学概要

- ・いつ?: 3年夏～(1年間)
- ・どこへ?: アメリカ・シアトル
- ・どんな留学?: トビタテ×IBP

留学中

・留学で取り組んだこと

- データ分析に関連する授業を受講した。
- 中小企業のデータ分析コンサルティング活動に取り組んだ(6か月)。
- アメリカ物流系企業でインターンを行った(週4フルタイム・2か月)。

・留学でどのような挑戦、経験をしたのか?

- 他の学生と協力し、データ分析を用いて、企業に施策提案した。
- キリスト教・アメリカ文化について学び、多様な価値観を学んだ。
- 様々な経歴を持つ学生や社会人と出会い、新たな着想や人脈を得た。

・結果、どのような学びを得たのか?

- データ分析やマーケティングに関する基本知識を学んだ。
- 実践を通して、リーダーシップやプロジェクトマネジメントを学んだ。
- 専門分野の違う人と活動し、自分の個性を知った。

・苦労話、失敗談

- 飛行機を乗り過ごした。
- バスの定期券を3回落とした。
- プロジェクトが打ち切りになる。
- マルチ商法に巻き込まれかけた。
- 引越後1週間以内に家を出た。
- 不動産詐欺に遭いかけた。

留学前

・なぜ、留学したいと思った?

- 数学の勉強へのモチベーションがGPAと共に急降下し、留学を通して状況を変えたいと思ったから。
- 専門×英語を活かしたキャリアに憧れていたから。

・留学テーマを決めたきっかけは?

アメリカで、小さい頃から大好きだった野球におけるデータ分析がブームになり、自分も学びたいと思った。

・留学前は何をしてた?

留学生の友達とよく遊んだ。ALL Rooms スタッフとして働いたり海外旅行やインターンを経験した。

・留学への期待:

データ分析の実用的スキルを英語で身に付け、それを活用して成果を出すこと。



留学後

・留学を経て、自分の中の変化・成長

- 数学を学ぶ目的を見出し、勉強へのモチベーションが上がった。
- データ分析に関してコンテスト・外部プログラム・勉強会に挑戦した。
- 大学生活や就活に自信を持って臨めるようになった。

・これからの将来にどんな行動をしていきたい?

- 数学出身として、物事を正しく理解し論理的に説明する役割を担いたい。
- 様々な立場の人を受け入れつつ、個性あるキャリアを築きたい。

・あなたにとっての留学とは?

敷かれたレールから「敢えて」外れ、自分の実力や意思と向き合った1年間!



Made in Japanの地熱エネルギーを広めたい！

自己紹介

- ・氏名：星 璃咲
- ・所属：国際資源学部国際資源学科
資源政策コース 4年次
- ・出身：宮城県仙台市

留学概要

- ・留学形態：トビタテ！留学JAPAN
(複合融合型人材コース)
→インターンシップ、語学学校、
フィールドワーク
- ・留学先：
ニュージーランド、ケニア



留学前

高校生の頃、海外に初めて行ってからずっと留学と言うものに憧れがありました。大学に入ってから、学部でのフィールドワークでボツワナに行ったり、自分でアイスランドにボランティアに参加したりして海外を訪れていましたが、「**やっぱり1年ぐらい留学したい...!**」と思い、トビタテに応募しました。

留学の目標は**英語の上達**はもちろん、**人間的に成長**すること！普段は人見知りの引っ込み思案だったので、海外で本当にやっていけるのかなあという不安がありました。留学先での忙しい生活と素敵な人たちがそんな不安を取り除いてくれました。



留学中

ニュージーランドでは語学学校に行った後、現地の企業で**インターンシップ**をしました。国際的な職場でニュージーランドにいながら、色々な国の人と交流できました。主に地熱資源開発に関する政策や意識調査のために、地方自治体や企業、住民にインタビューを行いました。努力が認められ、上司が時間を割いて私の調査に協力してくださったのがとてもうれしかったです。

「海外で働く」雰囲気を感じて将来のキャリアを考える上でもいい経験でした。



ケニアでは主に**フィールドワーク**を行いました。異なる生活様式や計画通りに行動できない日々には最初は戸惑っていましたが、そのおかげで**臨機応変さ**や、**物怖じしない精神力**が身に付いたと思います。一番の思い出はマサイ族の家でのホームステイ！まさか自分がマサイと暮らすなんて...サバンナの中に牛糞と土でできた家、電気も水道もない生活...日本はもちろんケニアにいたとしてもなかなか出来ない経験です。一生忘れられない思い出になりました。広大なサバンナでのサファリもアフリカ留学ならではの特権ですよ！



留学後

留学での一番の成長は**どんな環境でもやっていける!**と思える自信が付いたことだと思っています。日本と海外では生活様式も文化も違うし、同じ海外でも先進国と発展途上国といわれている国ではまた異なる部分が出てきます。

その違和感に自分を適応させることが留学前よりも上手になったと思います。帰国後はすぐに就職活動が始まりましたが、海外で働きたいという気持ちが残っていたのでそのようなチャンスがあるとどこに就職しました。卒業しても、新しい環境にどんどんチャレンジして楽しみたいと思います。私は留学に、**新しいことを楽しめるチカラ**をもらいました！



Let's Go!

文理融合型の資源エキスパートになるためのドイツ留学

自己紹介/留学概要

- ・宮部愛梨沙 (岐阜出身)
- ・国際資源学部 国際資源学科
資源政策コース 4年次

トビタテ！留学JAPAN

×

語学学校 ドイツ語 (3カ月間)

インターンシップ

ケミニッツ市 環境局 (3カ月間)
ポーランド中央鉱業研究所
(1週間)

フライベルク工科大学 (4カ月間)
大学院 (International Management
Resource and Environment)

留学前

なぜ留学？

- 海外で将来働きたい！
- 資源をもっと自分の強みにしたい！
- 英語力を伸ばしたい！



留学前の自分は？

- 毎年、海外経験したけど英語に自信ない、
- 自分に全く自信がない、
- 人見知り、



学部3年からM
1へ飛び級留学

留学中

留学で取り組んだこと

留学中は、鉱山開発後の環境マネジメントについて、大学の講義だけではなく、インターンシップ、実際に現場（鉱山開発の現場、研究所）を自分で見ることを積極的に行った。

留学でどのような挑戦、経験をしたのか？

- ・10カ月間で3回の引っ越し（教授の自宅に1カ月滞在）
- ・インターンシップ先を教授に直談判
- ・インターンシップを通じてワークライフバランスが実現されていることを実感
- ・仲の良いドイツ人と日本の政治を巡って喧嘩
- ・トビタテ生のコミュニティの大切さを実感！

どのような学びを得たのか？

- ・留学前はインターンシップ先も、アパートも決まっておらず不安だったけど、現地で自ら行動すれば何とかなる！
- ・ゼロから始めたドイツ語も日常会話レベルまで上達！国際社会で活躍するには、英語は当たり前、プラスαの言語が必要であることを実感！
- ・多国籍の院生と共に学ぶことで、自分の英語力、ディスカッション力の無さを痛感したが、その経験が今は自信につながっている！



IMREの学生と教授



石炭鉱山 (PL)



褐炭鉱山 (DE)

留学後

気持ちの変化

なんとなく海外で働きたいという思いで留学したが、今は日本で働きたいという気持ちが大きくなった。
→日本でやりたいことが明確になった。

留学後の行動

留学で学んだことが生かせる就職先に内定した。
→留学が就活にとっても有利になった。



私にとって 留学とは、

自分のことを見つめ直す良い機会！
日本では体験できない楽しいことも辛いことも経験できる😊
その経験が必ず将来につながる！

劣等感からの脱出！ドイツでコンクリート研究

【自己紹介/留学概要】

- ・佐川奈津子（福島出身）
- ・大学院理工学研究科
システムデザイン工学専攻
土木環境工学コース
- ・**交換留学×トビタテ！留学JAPAN**
ドイツのフライブルク工科大学へ
2017年9月から2018年9月まで留学

土木×英語の技術・能力を身に
付け、日本と海外をつなぐ土木
技術者となる！



【留学前】

なぜ、留学？

⇒海外旅行大好き人間♡
他の人より秀でたものがほしかった

あなたはどんな人間？

⇒土木って面白い！
劣等感を持った大学院生活
謙遜しがち



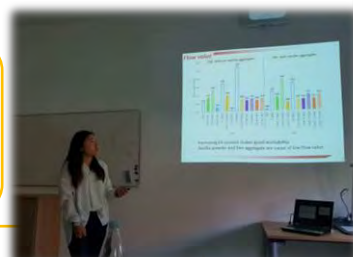
留学のきっかけ

⇒B1春休みの**短期留学が楽しかった**
(オーストラリア・グリフィス大学語学学校)
留学で達成したかったこと
⇒語学上達と研究成果

【留学中】

留学で取り組んだこと

⇒ドイツ語の勉強
環境系と材料系の講義を受講
セメント化学系研究室で修士論文研究



留学でした挑戦、経験

⇒半年以上毎日実験室でコンクリートを作りつづけた！
ワークショップで**研究成果発表**
ドイツ語超初心者が日常会話を話せるまで成長！
日本人がほとんどいない⇒**英語力がメキメキ上達！**



学んだこと

⇒英語を話せることは特別ではない！
全て自分でものごとを決定していく力
謙遜をすることで自分を過小評価していたこと⇒**自己肯定感を持つ！**
Comfortable zoneを抜け出して生活できた自分

【留学後】

自分の中の変化・成長

⇒**TOEIC900点突破！**
内面がめっちゃくちゃ変化した！
責任を持った行動選択をするようになった！
たくさんのトビタテ生・海外の友達が出来た◎



これからの将来

⇒英語力を活かして土木業界において海外事業に携わる技術者となる！
留学中の全ての経験が私のこれからの形成する経験◎

留学とは？

人生で間違えなく一番濃い時間！
迷っているなら絶対に留学するべき！日本は狭いことを身をもって体感しよう

カナダ最東端への留学

自己紹介/留学概要

名前：高田 篤希
学部：教育文化学部英語教育コース
年次：3年次
出身：石川県
留学先：メモリアル大学
(カナダ・ニューファンドランド)
留学形態：交換留学(8か月)



留学前

留学したかった理由

- ・英語の教員になるにはまだまだ力不足...
- 留学して専門性をUPさせよう！
- ・異国の地に長期間一人で住んでみたい！

留学前の自分

- ・英語話すのが苦手
- ・もっと自分に自信を持てるようになりたい

留学で達成したかったこと

- ・現地で英語教育や言語学について学ぶ！
- ・多様な文化に触れる！
- ・仲の良い友達を作る！

留学中

第一章 Fall Semester (Grenfell Campus)

- ・秋学期は主にESLの授業を履修
- ・めちゃくちゃ田舎、でもみんなめっちゃいい人
- ・先生の子どもに日本語を教える
- ・無事CAELをパス！

第二章 Winter Break

- ・ニューヨーク、ケベック、モントリオール、トロントに一人旅！
- サバイバルスキルを身につける

第三章 Winter Semester (St. John's Campus)

- ・ものすごくキャンパスが広い！
 - ・現地の学生と一緒に英語教育や言語学を学ぶ
 - ・友達とご飯を食べながらたくさんディスカッション
- 多様な価値観・考え方に触れる絶好の機会



留学後

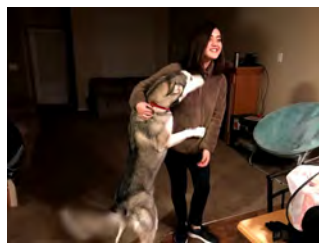
- ・英語への向き合い方が変わる
- 留学前：英語話すの怖いな、間違えてたらどうしよう...
- 留学後：失敗なんて気にする必要ないやん！周りの目は気にしない！どんどん話して慣れよう！英語でのコミュニケーションをもっと楽しもう！
- ・多様な価値観や考え方に触れてきたことによって、自分の価値観や考え方にも幅ができた
- 人間的に成長！

よりたくさんの人に英語の素晴らしさ、英語でコミュニケーションをする楽しさを知ってもらいたい！
→英語の教員になってこの目標を果たす！

成長への大きな一歩と、自分を見つめ直すきっかけ

自己紹介/留学概要

- ・名前: 戸巻志穂
- ・学部/学年:
教育文化学部4年
- ・出身: 秋田県
- ・留学先: アメリカ ミネソタ州
セントクラウド州立大学
- ・留学形態: 交換留学



留学前

<留学を決めた理由>

- ・英語で何かを学びたかった。
- ・教職のため、英語力を上げたかった。(TESOL)
- ・経験量を増やしたかった。

<準備>

- ・TOEFL iBTに向けての勉強



<心情>

- ・新しい人々に出会える喜び
- ・全く違う世界に飛び込むという冒険
- ・自分の英語力だけで物事を行えるか不安
- ・英語だけでどれだけ自分自身を表現できるか、わからない

留学中

<学習面>

- ・前期 英語教育に関する授業
- ・後期 教養に関する授業
- ・高校へ授業観察



<生活面>

苦悩の連続の中にある少しの楽しさ

1. ルームメイトとなぜか不仲
2. 秋田ではみんなと友達になれたのに自分が留学生になった途端友達ができない。
3. 英語だけを使って**自己表現**することのプレッシャー
4. 実際の自分となりたい自分・理想の自分の間にある**大きなギャップ**に苦しむ。
5. 授業中に手を挙げて発表する**勇気がない**(周りの人はとにかく手を挙げて話す)
6. 英語の**間違いを恐れ**、とにかく誰とも話したくない。
7. 日本語を話すときと違う自分にならなければならないと感じる
8. 秋田にいる**家族と友達**が恋しくてたまらない
9. 全く**自分らしく**いれない
10. シャイな人だと思われる(実際全く違う)

留学を通して学んだこと

1. 不安や恐怖は自分が勝手に生み出しているものだということ
2. 自分が恐れていることこそやってみるべきだということ
3. 言語が変わったからといって**自分まで変える必要はまったくない。**
4. 英語のレベルではなく、**自分の考えや創造力、能力が評価される**ということ。
中身がないと聞いてすらもらえない。
5. **自分の直感を信じる**こと。他人を容易に信用してはいけない。
6. なんでも挑戦して**勇敢**になること。**挑戦して強くなる**こと。
7. 「これを言ったらどう思われるかな?」という不安は留学では無駄。
8. いくら影響されても、自分には**信念**があることを忘れてはいけない。
9. Don't lower your standards. **Never put your guard down. Know your worth.**
Be smart. **自分のことは自分で守る。**
10. Be honest. **Learn how to say NO.**
11. とにかくどんな形であれ、**成長し続けること。**

JENESYS2018 Singapore 秋田大学

自己紹介/留学概要

- ・梶原唯華（秋田県：横手市）
- ・教育文化学部/3年次

・異文化交流プログラJENESYS [シンガポール]

「21世紀東アジア青少年大交流計画」とは、大規模な青少年交流を通じてアジアの強固な連帯にしっかりとした土台を与えるとの観点から、日本政府により進められる事業です。



留学前

・なぜ、留学したいと思った？

もともと日本や秋田の事を伝えたいと考えており、JENESYSの情報を聞いたとき、自分のやりたいことにピッタリだと思い応募しました。

・あなたはどんな人間だった？

世界中に友達を作りたい！！と思っており、多くの言語や文化に興味があった。（今も）

・その他自由に！

JENESYSは留学ではなく、公費で行く派遣です。そのためサポートが厚く、観光旅行では踏み入る事のない場所を訪れることができ、とても学びが多いです。

留学中

・留学で取り組んだこと

JENESYSは派遣ですので、プログラムは決まっており、シンガポールの大学（NTU、NUS）や日本通運、ホームステイなど9日間で様々な事を経験し学びました。

・留学でどのような挑戦、経験をしたのか？

シンガポールの大学では、15分ほどの秋田に関するプレゼンと、10~15分ほどのよさこいの実演をし、日本文化・秋田を伝えました。また、シンガポールの学生の発表もあり異文化交流をしました。

・結果、どのような学びを得たのか？

シンガポールへ行く前のイメージは“お金持ちが多い”でしたが、実際に大学や博物館を訪れることで、シンガポールの教育制度や歴史、またシンガポールだけではなく東南アジアやその中のシンガポールはどのような役割・立場なのかを知ることが出来ました。



留学後

・留学を経て、自分の中の変化・成長

シンガポールの知識が増え、またイメージも以前とは変わりました。金持ちというイメージだけでは無く、貿易国であり東南アジアでは重要な役割であること、また教育・社会において競争社会であること、他民族国家でありマレー系・中華系・インド系が共存していることなどを実際に目で見て学ぶことができました。

・これからの将来（のこりの大学生活、卒業後）にどんな行動をしていきたい？

来月から9か月程、日本語パートナーズとしてマレーシアで日本語と日本の文化を伝えてきます！卒業後も、日本の文化を伝えられたら幸せです。

・あなたにとっての留学とは？

自分の世界を広げてくれるものです。訪れた国の歴史や文化は勿論、自分の国である日本の事を改めて考えるきっかけにもなります。宗教や食べ物など多くの事を学べるのが楽しいです。



自己紹介/留学概要

- ・ 齋藤健 (さいとうたける)
- ・ 秋田県由利本荘市出身
- ・ 教育文化学部、地域文化学科
人間文化コース 2年次
- ・ 夏休み中に約2週間のマレーシアへの短期留学

自己紹介/留学概要

- ・ 照井明莉 (てるいあかり)
- ・ 秋田県秋田市出身
- ・ 教育文化学部
地域文化学科 2年
- ・ English マラソンで
マレーシアへ2週間の留学



留学前 (たける)

なぜ、留学したいと思った？

今まで行ったことのない国へ行ってみたかった。異国の文化を少しでも体験したかった。

→English marathonならマレーシアへ行くことが可能！

行く前のモチベーション

年齢が近い人とともに留学できるのでワクワク

留学で達成したかったことは？

現地の人々との交流、積極的に話しかけること



留学前 (あかり)

なぜ、留学したいと思った？

新しいことに挑戦することが苦手・不安。毎日学校とバイトだけの生活。

→もったいない。大学生活の中で自分の自信になるような経験がしたい！

留学への期待

初海外が楽しみだった・英語力の向上



留学中 (たける)

留学で取り組んだこと

マラヤ大学付属の語学学校での英語の勉強。

中国からの留学生との英会話レッスン。

現地の学生の人との交流。



留学での挑戦、経験

思ってもいなかったことや、予定通りにいかないことも多々あり。

街を散策する際に積極的に現地の人に質問をして情報収集。

結果、学んだこと

自発的な行動の大切さ。

日本と海外の考え方の違い。

☞ 具体的エピソード

バスが来ない、おすすめのレストランを聞く..etc



留学中 (あかり)

留学で取り組んだこと

マラヤ大学で英語による授業、現地の人々とのコミュニケーション

→異文化体験・理解

留学中の挑戦、経験

文化的に違うことだらけ。初海外だったため、何をするにも初めてのことだった。

マレーシアの観光地にもたくさん行った。

→異文化体験・理解

学んだこと

・ 自分の知らない文化を見て、体験して、視野が広がった

・ 英語は学んだぶん力がついていく！

・ 自分にとっての当たり前は必ずしもそうではない

留学後 (たける)

留学を経て、自分の中の変化・成長

急な出来事にも冷静に対処できる能力が養われる。

自身の語学力の不十分さを改めて認識できるので、今後の英語学習のモチベーションになる。

留学の何がこれからつながりそう？

英語力の向上はもちろん自身の将来につながるが、日本を離れて何が起るかわからない環境で生活することは、自律性の向上につながる

自分にとっての留学とは？

客観的に自分自身や環境を認識することができるもの

留学後 (あかり)

自分の中の変化

勉強に対するモチベーションが上がった

(英語、文化、歴史)

行動力が上がった



これからの将来

残りの大学生活では、マレーシアでの留学の経験のような、自分の糧となるような経験をたくさんできるように、物事に積極的に取り組んでいきたい。

自分にとって留学とは？

自分が変わるきっかけとなったもの
自分を成長させてくれたもの



自分を変える1ヶ月のカナダ研修

自己紹介/留学概要

- ・名前 菊池真白 (秋田出身)
- ・学部/学年 教育文化学部1年

CanadaのVictoriaで
1ヶ月間語学留学を
して来ました!



留学前 (ましろ)

留学の理由

考え方や自分の将来について視野を広げるため

行く前の私は...

大学生活や将来自分が何をしたいのかもわからない人間だった

→自分を変える一歩として**新しいことにチャレンジしたい**と考えた

自己紹介/留学概要

- ・名前 河村 知泰 (青森出身)
- ・学部/学年 理工学部1年

初めて海外に
行きました!



留学前 (かずやす)

なぜ、留学したいと思った?

海外の文化に興味があったことと、英語の学習を英語でしたかったから。

あなたはどんな人間だった?

受動的な性格で、自分から行動を起こすのが苦手だった。



留学中 (ましろ)

留学で取り組んだこと

英語を使って自分から
コミュニケーションをとること

留学中の挑戦や経験

友達とバンクーバーまで旅行に行ったこと
外国人の友達と週末を過ごしたこと



より多くのシチュエーションで英語を使う
機会を経験できる
他の国の文化を知ることができて楽しい

留学中 (かずやす)

留学で取り組んだこと

ホストファミリーと積極的に関わり、
完璧でない文章でも伝える努力をした



留学中の挑戦や経験

ホストファミリーとキャンプに行き、
そこにいたキャンプ仲間と会話をして
仲良くなった

留学後 (ましろ)

自分の中の変化や成長
大学で学びたいことやこれからの目標が明確
になった

様々な国の文化
を学びたい

交換留学でカナダ
に行きたい

挑戦しているという喜び
限られた時間での人とのつながり
→出会いの大切さ



私にとっての留学は...
自分を変えてくれるもの

留学後 (かずやす)

自分の中の変化・成長

行動力がついた

将来の夢や
方向性が決まった



私にとっての留学は...
価値観が大きく変わる貴重な体験