

# 派遣交換留学 @Chalmers

東京工業大学 情報理工学院

# 今日話すこと

---

1. シャルマーズに留学に行った動機
2. 留学前の準備
3. 留学中の心構え
4. 留学の影響



# 1. シャルマーズに留学に行った動機

---

# なぜ留学？

---

将来は研究職に就きたい  
分野がマイナー※

海外の企業も考える必要がありそう

1. 英語力・英会話力をつけたい
2. 海外での生活を経験してみたい
3. より専門的な知識を身に付けたい

# なぜ留学？

---

将来は研究職に就きたい

海

その分野に力を入れている大学に  
長期留学すれば全部叶えられそう

英語力・英会話力をつけたい  
海外での生活を経験してみたい

より専門的な知識を身に付けたい

# なぜシャルマーズ？なぜスウェーデン？

---

## 1. 自分の専門分野に力を入れているから

- 授業が面白そうだった
- その分野での著名人が教鞭を取っていた

## 2. 北欧での生活に興味があったから

- 自然が豊か オーロラ見てみたい
- 北欧デザインの家具・インテリア IKEAっぽい雰囲気好き

## 2. 留学前の準備

---

# 留学コンシェルジュに相談

---

## 相談 → 疑問・不安の解消

- 初めてのことに挑戦するのは未知のことだらけで不安だった
- それをそのまま放置して先延ばししていた
- 相談することで不安が解消し自分でもできそうという気になった

今日の説明会に来ている時点でえらい！



# 日程の組み立て

---

- 博士課程への進学を考えていたので就活のことは考えなくてよかった
- M2からにすると修論発表との兼ね合いが面倒くさそう
- M1の夏から1年間行くことにした
- 学部時代に大学院科目を先取りしていたので、在学期間を半年延長すれば必修単位は取れそう

# 語学面の準備

---

- **English Caféと単語帳を利用**

- スピーキング力に自信がなかったため
- 英語スピーキングの授業をとるのもいいかも
- 語彙がなかったらそもそも話せないので単語帳もちょっとずつ進めた

- **Duolingoでスウェーデン語の基礎を勉強**

- 標識やスーパーの商品ラベルがスウェーデン語らしいと聞いたため

# 3. 留学中の心構え

---

# 「せっかくだから」

---

## 能動的に行動するけど張り詰めすぎない

- 例：せっかくスウェーデンに来ているからスウェーデン語教室に通おう
- 能動的に行動することで交流の機会（= 英会話の練習時間）が増える
- 成果を追いすぎるとストレスになるので、開き直って楽しむ

## 4. 留学の影響

---

# 目的を達成できたか

---

## 英語力・英会話力をつけられた

- 様々なイベントに参加したことで、特にスピーキング力がついた
- 英語を話すことへの抵抗がなくなった

## ✓ 海外生活を経験できた

- スウェーデンのゆったりとした雰囲気を経験できた
- これは行ってみないとわからない

## ✓ より専門的な知識を身に付けられた

- 日本のものより濃い授業を受けられて勉強になった

# 自分への影響

---

- **海外に出るのが怖くなくなった**
  - 海外で博士を取ってみるのもいいかもくらいの勢い
  - 視野が広がった
- **「せっかくだから」が続いて少しアクティブになった**
  - もともとインドア派だった
  - 色々なイベントに参加しはじめた



CHALMERS

