

## 在学留学報告書 (1年留学)

留学の前半終了時：シート番号 1, 2, 4, 7 のみ記入して提出してください。

留学の後半終了時：シート番号 0, 3, 5, 6, 8 を記入して提出してください。

### ●基本情報

留学開始年度	2022	留学種別	交換
留学先国	チェコ共和国	留学先大学名	メトロポリタン大学プラハ
本学での所属学部 (研究科)・学科・専攻			
国際関係学部		国際関係学科	
出発時の年次	学部3年次		
留学期間 (実際の渡航期間)	2022	年 10	月～ 2023 年 6 月

### ●認定留学の方への質問

どのように留学先を選びましたか？
留学先決定後、渡航までの手続きの為に留学斡旋業者を利用しましたか？
<input type="checkbox"/> 留学斡旋会社を利用した (会社名： _____ 仲介手数料 _____ 円) <input type="checkbox"/> 留学斡旋会社を利用しなかった (以下の質問には回答不要)
どのように業者を選定しましたか？

### ●渡航までの準備

#### 1. 入学申請

授業料は支払いましたか？
<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ (以下の質問には回答不要)
授業料総額： _____ 円
授業料総額のうち渡航前に支払った金額合計： _____ 円
支払い方法： _____

#### 2. ビザ申請

ビザ申請先	
<input checked="" type="checkbox"/> 在日大使館/領事館等 <input type="checkbox"/> その他 ( _____ ) <input type="checkbox"/> 現地に到着してから申請 (申請の場所： _____ )	
必要書類	
ビザ申請用紙/カラー写真3枚/パスポート+パスポートのデータ面/入学証明書/十分な生活費があることを証明する書類と、そのチェコ語訳/クレジットカード/住居が確保されていることの証明書/海外旅行傷害保険の保険証券/無犯罪証明書	
取得にかかった期間 (申請してから要した期間)	取得費用
約3ヶ月	
具体的な申し込み手順 (例：必要書類の準備→オンライン申請→面接予約→申請に行く→ビザ発行後受け取りに行く。)	
必要書類の準備→申請予約→申請に行く (東京・広尾の大使館) →ビザの受け取り (郵送or直接)	
ビザ申請の際の面接	
<input type="checkbox"/> 面接有 (質問の内容 / 言語等： _____ ) <input checked="" type="checkbox"/> 面接無	
ビザ申請の際の注意点やアドバイス	
留学先国の中で、チェコの長期ビザ申請が確実に一番時間がかかります。留学が決まったらすぐに必要書類の準備・作成をお勧めします。ある程度必要書類の準備が見通しが立ったら、全て揃う前に申請の予約をしてもいいかもしれません。	

現地でビザの延長申請を行いましたか？	
<input type="checkbox"/> 行った <input checked="" type="checkbox"/> 行わなかった (以下1~5には回答不要)	
1.申請先	
2.申請時期	
3.必要書類	
4.具体的な手続き	
5.注意点等	
3. 住居の確保	
どのように住居を見つけましたか？	
住居の申し込み手順	
渡航前に支払った費用とその内訳	
費用：	円
内訳：	
住居のタイプ	
<input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> 寮 (寮の名前： The FIZZ Prague )	
<input checked="" type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> その他 ( )	
部屋の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 一人部屋 <input type="checkbox"/> 二人部屋 <input type="checkbox"/> その他 ( )
ルームメイト	<input type="checkbox"/> 日本人学生 <input type="checkbox"/> 他国からの留学生 <input type="checkbox"/> その他 ( )
設備 (ネット環境、共有スペース、部屋に設置されている家具等)	
Wi-Fi、洗濯スペース、共有キッチン (各部屋にもキッチン有)、勉強スペース、自販機など	
食事	<input checked="" type="checkbox"/> 自炊 <input type="checkbox"/> 食事の提供があった ( <input type="checkbox"/> 朝 <input type="checkbox"/> 昼 <input type="checkbox"/> 夜 ) <input checked="" type="checkbox"/> 外食
大学までの通学手段/通学時間	
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> 電車 <input checked="" type="checkbox"/> ترام <input type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> 自転車 <input type="checkbox"/> その他 ( )	
通学時間合計： 35 分	
住居を選ぶにあたってのアドバイスや申請の際のトラブル等	
現在自分が住んでいるアパートで困ることはほぼないです。セキュリティやクリーニングのスタッフさんもいるので、快適に過ごせます。現地で口座を開設し、その口座から毎月の家賃の引き落としをするようにすると便利で安く済みます。	

## ●滞在先の変更について

留学中に引っ越しや滞在先の変更は行いましたか？	
<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ (以下1~10には回答不要)	
1.どのように住居を見つけましたか？	
2.住居の申し込み手順	
3. 費用の合計とその内訳	
費用：	円
内訳：	
4.住居のタイプ	
<input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> 寮 (寮の名前： )	
<input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> その他 ( )	
5.部屋の種類	<input type="checkbox"/> 一人部屋 <input type="checkbox"/> 二人部屋 <input type="checkbox"/> その他 ( )
6.ルームメイト	<input type="checkbox"/> 日本人学生 <input type="checkbox"/> 他国からの留学生 <input type="checkbox"/> その他 ( )

7.設備 (ネット環境、共有スペース、部屋に設置されている家具等)	
8.食事	<input type="checkbox"/> 自炊 <input type="checkbox"/> 食事の提供があった ( <input type="checkbox"/> 朝 <input type="checkbox"/> 昼 <input type="checkbox"/> 夜 ) <input type="checkbox"/> 外食
9.大学までの通学手段/通学時間	
<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車 <input type="checkbox"/> トラム <input type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> 自転車 <input type="checkbox"/> その他 (    )	
通学時間合計：    分	
10.住居を選ぶにあたってのアドバイスや申請の際のトラブル等	

4. 保険への加入

日本で加入した海外傷害保険について	
<input checked="" type="checkbox"/> 大学からの紹介で加入した <input type="checkbox"/> 自分で保険会社を探して加入した <input type="checkbox"/> その他 (    )	
保険の費用：    円/    ヶ月分	
留学先での保険について	
<input type="checkbox"/> 留学先で加入必須の保険があった <input checked="" type="checkbox"/> 留学先で加入必須の保険はなかった (以下の質問には回答不要)	
<input type="checkbox"/> 留学先で加入必須の保険があったが、日本で加入した海外旅行保険により免除申請をし認められた	
費用：	円
具体的な加入手順や支払い方法等：	

5. 航空券手配

利用航空会社	エミレーツ航空
費用	( <input checked="" type="checkbox"/> 片道 / <input type="checkbox"/> 往復 )    約14万    円
渡航経路	関空→ドバイ国際空港→プラハ国際空港
航空券手配方法 ※利用した旅行サイトや旅行会社、比較サイト等があれば記載してください。	
フレキシブルの航空券か、ビザを受け取ってから予約をおすすめします。	

6. その他の事前準備

その他、済ませておくべき準備があればお書きください。(現金の両替、携帯電話解約、荷物発送等)
渡航前に携帯電話を解約して、現地到着後に新しいSIMで電話番号も変わりました。基本ほぼ全ての場所でカードが使えます。

●現地到着後～授業開始までの日程 (入学手続き・オリエンテーション・プレイスメントテスト等)

項目	内容	
到着日時	10月	13日
到着空港名	ブエーツラフ・ハベル・プラハ国際空港	
キャンパスや滞在先への移動手段	<input type="checkbox"/> 大学手配の出迎え <input type="checkbox"/> ホストファミリーの出迎え <input checked="" type="checkbox"/> 知人等の出迎え	<input type="checkbox"/> タクシー <input type="checkbox"/> 公共交通機関 <input type="checkbox"/> その他 (    )
公共交通機関やタクシーで移動する際の行き方		
移動にかかった費用		
※以下、授業開始までの日程		
10月	14日	オリエンテーション
10月	17日	授業開始
	月	日
	月	日
	月	日
	月	日

## ●現地到着後の手続き

## 1. 滞在許可書等の申請

現地で滞在許可書や住民登録等の申請は必要ありますか？	
<input type="checkbox"/> 滞在許可書の申請が必要 <input type="checkbox"/> 住民登録の申請が必要 <input checked="" type="checkbox"/> 特に必要な手続きは無い (以下の項目には回答不要) <input type="checkbox"/> その他 ( )	
必要書類：	The Fizz Prague では入居時に必要な申請を全部アパート側がやってくれる
申請時期：	
申請方法：	
費用：	
取得に要した日数：	
注意点等：	家具の破損等のための保険に入るかどうか
銀行口座の開設	
<input checked="" type="checkbox"/> 現地で銀行口座を開設した <input type="checkbox"/> 銀行口座は開設していない (以下の項目には回答不要)	
銀行名：	Ceska sporitelna
必要書類：	本人確認・住居証明書・日本のマイナンバー等
開設時期：	11月頃
開設方法：	
費用：	無料
開設に要した日数：	カードが届くまで1週間ほど
注意点等：	日本の口座からチェコの口座に送金するのが結構費用かかります
携帯電話の購入	
<input type="checkbox"/> 現地で携帯電話を購入 <input checked="" type="checkbox"/> 現地でSIMカードを購入 <input type="checkbox"/> 日本でSIMカードを購入 <input type="checkbox"/> 特に何も購入していない (以下の項目には回答不要)	
必要書類：	本人確認・住居証明書・ISICもしくはMUPの学生証明
購入時期：	
購入方法：	
費用：	
注意点等：	学割+チェコ国内のGBフリーがおすすめ
その他、現地で行った手続きがあれば記載してください。	

## ●留学総費用概算

	金額		備考
授業料		円	
宿舍費	約90万	円	
食費	約50万	円	
教材費等	約1万	円	
保険費 (日本)	約10万	円	
保険費 (現地)	約7万	円	
医療費	0	円	
渡航費	約30万	円	往復
ビザ申請関連費	約2万	円	
予防接種費	0	円	
雑費	約5万	円	
その他		円	
その他		円	
その他		円	
合計	約195万	円	

## ●現地での決済方法について

現地での主な決済方法を教えてください。
<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード/デビットカード <input type="checkbox"/> その他 ( )
現地での現金調達はどのように行いましたか？ (例：国際キャッシュカードを作成し、現地のATMで引き出した。)

## ●健康状態について

現地で病院にかかったことはありますか？
<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ (以下の質問には回答不要)
治療の内容、治療費、海外旅行傷害保険の利用について、病院利用についてのアドバイス 等

## ●現地の治安について

盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことがありますか？	
<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ (以下の質問には回答不要)	
詳細：	
対応について：	

## ●現地では調達できない、日本から持っていくべきものがあれば教えてください。

日本の調味料 (アジアンマーケットはあるが、口に合うかは分からない) : 醤油、味噌、みりんなど

● 留学先での履修科目について ※全留学期間分を記入してください。

留学先で取得した単位数合計		credit
	38	ECTS
本学で認定された単位数合計	24	単位

● 履修登録の方法 (留学前半分)

<b>履修登録の時期</b>
<input checked="" type="checkbox"/> 出発前 <input checked="" type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 入学申請書に記入して登録 <input type="checkbox"/> その他 ( )
<input type="checkbox"/> 到着後 <input type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 国際センター等の仲介 <input type="checkbox"/> その他 ( )
<b>出発前に授業を登録した方は、現地で変更・追加・削除できましたか？</b>
<input checked="" type="checkbox"/> 変更できた <input type="checkbox"/> 追加できた <input type="checkbox"/> 削除できた <input type="checkbox"/> 変更できない
<b>履修登録の際の注意点等があればお書きください。</b>
履修登録ができるようになったら、なるべく早く登録することをおすすめします。

※以下は留学先で履修した科目 (留学前半分) ごとに記載してください。

1	コース名/科目名	Terrorism and Counterterrorism
	開講学部	International relations / European studies
	担当教員名	
	時間数 (1週間あたり)	80分
	<b>授業内容</b>	一応Masterの授業になります。毎週50ページほど予習で英文を読む必要があり、講義も予習前提で進みます。授業内で10分ほどグループディスカッションの時間もあり、結構ハードな授業ですが、その分内容も頭に残りやすいです。
	<b>試験・課題等</b>	出席・グループプレゼン・毎週のコメント・筆記テスト
	<b>感想・自己評価等</b>	テロリズムの定義や問題意識、発生要因や対応策などをEU視点から学ぶことができ、国際関係学部としてはかなり有意義な授業でした。プレゼン準備など大変な部分もありますが、個人的には国際関係について深く考える面白い授業でした。

2	コース名/科目名	Cultural Difference and International Business
	開講学部	International business
	担当教員名	
	時間数 (1週間あたり)	80分
	<b>授業内容</b>	異文化間におけるビジネス時のコミュニケーションや相互理解などを中心に学びます。Case studyによる例がいくつかあり、実際の国際ビジネスや多国籍企業をイメージするような授業です。
	<b>試験・課題等</b>	グループプレゼン・筆記テスト
	<b>感想・自己評価等</b>	授業自体は先生の話聞くだけの簡単なものですが、最終試験の割合が高く難しいので、予習や復習をしっかりと行なって理解を深めていくことが重要なかなと思いました。

3	コース名/科目名	Transnational Corporations on Global Markets
	開講学部	International Business
	担当教員名	
	時間数 (1週間あたり)	80分
	授業内容	<p>多国籍企業の動向や戦略、また国際的な商品や市場のプロセスなどを学びます。基本は講義で話を聞くスタイルですが、学期の後半に一人ずつ多国籍企業についての簡単なプレゼンテーションがあります。また、いくつかの小課題も用意されていますが、そこまで難しいものではないです。</p>
	試験・課題等	<p>小課題・ミニプレゼン・final project</p>
	感想・自己評価等	<p>シラバスを読んでこの授業を履修しましたが、教授のペースが遅かったり、その日の流れも曖昧なので、そこまで面白いとは感じられませんでした。しかし、授業内で見たドキュメンタリービデオや教授の人柄は良かったので、単位を取ることに関しては履修して正解だったのかなと思います。</p>

4	コース名/科目名	Entrepreneurship
	開講学部	International Business
	担当教員名	
	時間数 (1週間あたり)	80分
	授業内容	<p>起業とは、起業家の精神とは、また会社経営の困難やプロセスなどを学びます。教授の話聞きながらメモをとったり質問したりして学んでいく形になります。</p>
	試験・課題等	<p>グループワーク・final project</p>
	感想・自己評価等	<p>将来起業したい人や起業してから会社がどのような苦勞を乗り越えて成功していくかなどのプロセスを学びたい人にとっては面白い授業だと思います。授業内の雰囲気も明るく、課題もほとんどないので、ストレスを感じることなく学べると思います。</p>

5	コース名/科目名	Czech Language
	開講学部	
	担当教員名	
	時間数 (1週間あたり)	80分×2コマ
	授業内容	<p>チェコ語の基本から学ぶので、全部の授業に出て普通に取組めば、単位は取れます。ただ、複雑な言語なので、復習をしないと忘れるし、日常会話も難しいと思います。</p>
	試験・課題等	<p>筆記テスト</p>
	感想・自己評価等	<p>最初はチェコ語に関して何も分からなかったですが、ペースもゆっくりでかつクラス内でゲームをするなど、みんなで仲良くチェコ語を学べたのは楽しい思い出になりました。</p>





●履修登録の方法 (留学後半分)

履修登録の時期	
<input type="checkbox"/> 出発前	<input type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 入学申請書に記入して登録 <input type="checkbox"/> その他 ( )
<input checked="" type="checkbox"/> 到着後	<input checked="" type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 国際センター等の仲介 <input type="checkbox"/> その他 ( )
出発前に授業を登録した方は、現地で変更・追加・削除できましたか？	
<input checked="" type="checkbox"/> 変更できた <input type="checkbox"/> 追加できた <input type="checkbox"/> 削除できた <input type="checkbox"/> 変更できない	
履修登録の際の注意点等があればお書きください。	

※以下は留学先で履修した科目 (留学後半分) ごとに記載してください。

1	コース名/科目名	Contemporary Issues of International Relations
	開講学部	International relations
	担当教員名	
	時間数 (1週間あたり)	80分
	授業内容	近年の国際関係における諸問題 (人権・安全保障・エネルギーなど) を講義を通して学ぶ。学生が主体的に発言する場面が多く、EU視点の国際関係を学べる。
	試験・課題等	出席と最終試験による評価
	感想・自己評価等	国際関係学部で学んだ知識の復習的な内容が多かったものの、国際社会におけるヨーロッパ諸国の立ち位置や問題意識がより明確に理解することができた。

2	コース名/科目名	Contemporary Issues of European Integration
	開講学部	International Relations
	担当教員名	
	時間数 (1週間あたり)	80分
	授業内容	EU統合における諸問題 (環境・エネルギー・人権など) を講義を通して考え学ぶ。特にウクライナ戦争による波及的問題について考える時間が多かった。
	試験・課題等	毎週の課題と最終試験
	感想・自己評価等	EUの学生ならではの価値意識を身近に聞くことができ、自分にとって学びになる授業だった。学期の後半に特別授業と題して、EUの外交官や安全保障の専門家が集まるカンファレンスに参加する機会があり、とても面白かった。

3	コース名/科目名	Czech Political System
	開講学部	International Relations
	担当教員名	
	時間数 (1週間あたり)	80分
	授業内容	チェコ政治の歴史、政治体制、選挙、党の違いについて講義を通して学ぶ。
	試験・課題等	最終試験のみ
	感想・自己評価等	内容は興味深い、授業形態として学生はほぼ聞いているだけなので、モチベーションの維持が大変だった。

4	コース名/科目名	Introduction to Chinese Studies
	開講学部	International Relations
	担当教員名	
	時間数 (1週間あたり)	80分
	授業内容	主に中国の歴史について講義を通して学ぶ。また政治体制やチェコとの外交関係などの授業もあり、学生からの発言や質問も多いクラスだった。
	試験・課題等	最終試験のみ
	感想・自己評価等	日本人学生ということもあり、ヨーロッパの学生ではイメージしづらい東アジア情勢について積極的に議論を引っ張ることができたように思う。

5	コース名/科目名	Political and Security Issues in Latin America
	開講学部	International Relations
	担当教員名	
	時間数 (1週間あたり)	80分
	授業内容	南米を取り巻く人権、貧困、社会格差、犯罪などを政治面及び安全保障の観点から学んでいく。少人数のクラスだったが、その分先生が生徒一人一人に丁寧に説明や質問を投げかける、雰囲気の良い授業だった。
	試験・課題等	出席、個人プレゼンテーション、ファイナルレポートなど
	感想・自己評価等	自分は最終レポートで「コロンビアにおけるベネズエラ移民・難民を取り巻く状況」についてまとめ、これまで国際関係で学んだ知識が、地域研究の分野においてよりブラッシュアップされたように感じた。

6	コース名/科目名	
	開講学部	
	担当教員名	
	時間数 (1週間あたり)	
	授業内容	
	試験・課題等	
	感想・自己評価等	

● 1週間のスケジュール (授業・課外活動・勉強・プライベート等 毎日の生活について記入してください。)

	(例)	月	火	水	木	金	土	日
6:00								
7:00	起床	起床						
8:00			起床	起床	起床	起床	起床	起床
9:00	授業	授業						
10:00	授業	授業	授業					
11:00	授業		授業					
12:00			授業	授業				
13:00	授業		授業	授業				
14:00	授業				授業			
15:00	授業				授業			
16:00	買い物		授業					
17:00			授業					
18:00	友人と過ごす							
19:00								
20:00	勉強							
21:00	勉強							
22:00								
23:00	就寝							
0:00		就寝	就寝	就寝	就寝			就寝
1:00						就寝	就寝	



## ●留学前半の感想について

留学先国・留学先大学・プログラム・授業・滞在先・私生活・授業以外の活動（課外活動・ボランティア・サークル等）等について、自由に書いてください。

留学先国の特徴や雰囲気等
EUの中でも治安はかなり良く、物価も日本とそれほど変わらないので、安心・快適に過ごせます。落ち着いている人が多く、時間がゆったりと流れていきます。
留学先大学の特徴や雰囲気等
授業を受けるだけのスペースしかなく、勉強スペースや食堂などはほぼないです。講義型の授業が多いので、予習・復習と授業中のメモを行うとより理解がしやすいかなと思います。
授業について
国際関係と国際ビジネスのコースがあります。様々なテーマの授業がありますが、教授の専門分野や興味に結構よっていると感じます。授業内でディスカッションやアウトプットがある授業の方が面白いかもしれません。
課外活動（ボランティア、サークル等）について
僕は所属してませんが、フットサルや空手などいくつかのサークルがあるらしいです。
滞在先（寮や一人暮らし等）の環境について
The Fizz Pragueはメトロやトラムといった交通の便が良く、とても綺麗で色々な国からの留学生がいるのでとても魅力的だと思います。一方で、家賃がとても高いのが難点です。友達は自分の家賃の半分以下とかで暮らしてたりするので、悩みどころだとは思っています。
現地での生活
プラハではとても快適に過ごせていると思います。またヨーロッパ各国に電車やバスで安く行けるので、週末に海外に行くこともできます。個人的には、自分自身と向き合う時間が増え、留学やその先の進路における「自分のやりたいこと」が見つかった留學生活を送っています。
留学先大学を目指す学生に向けてのアドバイス
メトロリタン大学プラハは、国際関係やヨーロッパおよびチェコの政治経済・社会について学びたい人には向いていると思います。また日本人留学生が比較的少ないので、海外の学生と交流するための積極性やコミュニケーション力が求められると思います。
留学前半の反省・留学後半に向けての意気込み・目標
間違いや失敗を恐れずにもっと自分から発信できたかなと、留学前半を振り返って感じます。残りの留學生活では、進路や自分のやりたいことを追求しながら、様々な面で成長しているような発信や積極性をもち続けたいと思います。

## 留学体験談の執筆依頼について

以下の留学体験談は、記入必須ではありませんが、留学を目指す学生にとって大変貴重な資料となります。できる限り、記載いただきますようお願いいたします。

<b>留学のきっかけ</b>
高校時代、もっと外の世界を知りたいと思い、長期留学を見越して国際関係学部に入學。学部で過ごす中で、異文化交流や異なる価値意識を現地で学びたいという思いがより強くなり、留学申請を決意。
<b>留学先国、大学を選択した理由</b>
チェコ共和国。西欧に比べてあらゆる面で発展可能性があり、歴史や地政学的にも自分の興味に一番沿ったチェコの首都プラハを渡航先として選択。
<b>留学先大学での授業・学習内容・試験・課題・について</b>
国際関係及びヨーロッパ研究コースということで、ヨーロッパから見る国際問題や現在のウクライナ戦争に結びつく授業などを履修することができ、これまで学部で学んだ知識をより深めることができた。課題や試験は思っていたよりも重くはなく、学業と生活のバランスをとることができた。
<b>滞在先について</b>
The Fizz Prague というアパートに滞在した。学生寮とは違い契約や支払いなど全て自分で行う必要があるため、渡航前はイメージしにくく少し苦勞した。また滞在中に家賃が上がったり、プラハの他の大学の学生と比べても値段はだいぶ高め。
<b>留学先国や大学の雰囲気について</b>
中東欧には独特の雰囲気があり、西欧諸国とはかなり違った雰囲気を感じた。これはやはり旧社会主義やソ連支配による歴史からくるものであり、人々の社会や政治に対する考えも日本とはかなり異なる。MUPはプラハの大学の中でも学生数が少ないが、色々な国の留学生が来ており、異文化交流や多様性の面からはすごくいい経験ができた。
<b>友人関係について</b>
現地のチェコ人の友達ももちろんできたが、それよりもドイツやフランスといった留学生の友達の方が多くできた。週末はパーティーをしたり別の街へ出かけたりして楽しむことができた。
<b>苦勞したことや大変だったこと</b>
現地の生活における苦勞はあまり思い出せないが、日本のクレジットカードや携帯番号などの手続き類が少し面倒で苦勞した。渡航する前に、銀行口座に登録されている番号や情報を修正もしくはもっと確認していくべきだった。
<b>授業以外の活動（課外活動・ボランティア・サークル等）について</b>
学外のイベントには積極的に申し込み参加した。プラハの模擬国連ではヨーロッパ中の学生と共通の議論を交わし、国際関係の学びを深めることができた。またPodcast関連のビジネスカンファレンスやスタートアップサミットなどにも参加し、ヨーロッパのビジネスシーンを垣間見ることができた。
<b>留学経験から得たこと</b>
とにかく気になったことには失敗を恐れず積極的に挑戦するという心構えを持つことができた。また自分の興味関心に基づく「軸」を持つことで、世界への見方や自分の立ち位置がより明確になるということも学んだ。

**これから留学する方へのメッセージとアドバイス**

留学は手段であり最終目標じゃないと私は考えています。留学を通して自分がどうなりたいか、もしくはどのように成長していきたいかをイメージすることで実りある留学生活を送ることができるのではないのでしょうか。私自身、失敗は成功の元ということを改めて強く実感することができたので、何事も恐れず自由にやりたいことに突入してみてください。

**今後の進路や目標等**

チェコはビールの国です。私は現地でそのビール文化に飲み込まれ、ビールの素晴らしさや社会における大切さを学びました。今後は日本のクラフトビールメーカーに就職し、チェコのように日本のビールも面白くしていきたいと思っています。

- ・留学の様子がわかる写真(2~3枚)があれば、以下に添付してください！