

約 10 ヶ月の留学は私にとって、日本には得がたい経験を積むことができた日々でした。同時に、幼いころから 10 年も憧れていた留学生活に思いもしないタイミングでチャレンジすることができ、留学を決心するまでも葛藤の連続でしたが、友人や家族、大学の教授陣を含む、様々な人達にどれほど支えられこの約一年を過ごすことができたかを毎日痛感することができた期間でもありました。昨年から今年にかけては、アメリカ政府が世界規模で学生ビザの受け入れ停止を発表する等、政治的なイレギュラーに見舞われることが多く、日本で過ごしていると当たり前だと錯覚してしまうこと(飛行機に乗る・ビザを取得する等)を成すにも多種多様な人達のサポートが必要になった年でした。その過程で、私は国際交流会館の方々を中心とした大学の教授陣の方々、フィンドレー大学現地の国際交流担当の方にも大変お世話になりました。この場で重ねて、心より御礼申し上げます。

大学卒業を目前にして、就職活動と研究活動の最中に全てを一旦辞め休学し、就職活動を現地にて再度チャレンジする必要性がある中での留学というものは、自分を大きく飛躍させてくれる機会となりました。「前例がない」と言われ、手探りで進めていかなければならない状況は今思い返すと俗に言う、SNS で見ることのできるキラキラとした楽しい思い出ばかりではなかったものの、それ以上に自分の一生の学びを数え切れないほど得ることができました。「人生のルール」を一度外れ、自分の心躍る方へリスクを追い選択する事に対して否定的でなかった周囲への感謝と共に、その選択をする事ができた自分に対しても、肯定したいと思えるような実りの多い 10 ヶ月でした。よく、留学を終えた人達が口を揃えて言う「視野が広がる」「世界が広がる」という様な抽象的な概念を今回体感してきた訳なのですが、今回留学へ行って感じた視野や世界の広がりを見細分化すると、今後生きる上で役に立つ側面と、内面的な成長の 2 つに分けることができました。

今後キャリアで生きてくる側面については、留学を通じて多種多様な人達に囲まれることで育まれた多様性(期待値の幅)が人間関係のストレス軽減に繋がると感じました。私は、所謂「視野が広がる」とは、自分とは異なる事象への心理的障壁が低くなるということだと理解しています。日々勉学でもビジネスシーンでも、イレギュラーが起きたときにどれだけ臨機応変に対応できるかについては、ここでいう「視野」が大切になります。意見や捉え方の引き出しが多ければ多いほど、対応力に直結すると考えていますが、留学前の準備期間や、留学中ではこの心理的に不快な状況に多く晒されることで私の中で臨機応変に対応する力が身につきました。内面的な成長として、私は特に「自己効力感(自身の能力や行動に対する自信)」を強固に培うことができた実感しています。ありのままの自分を受け入れる「自己肯定感」であれば、国内の生活環境や家庭内でも十分に育むことが可能です。しかし、未知の環境に身を置き、自ら行動を起こして課題を解決していくことで得られる自

己効力感を、学生という時期にこれほど深く体得できたのは、まさに留学という挑戦があったからこそだと確信しています。達成体験や多様なバックグラウンドを持つ人達に囲まれて代理体験を通じて「自分にもできるかも知れない」という感覚や、これは抽象的な表現になりますが、世界の彩度が上がるような感覚を感じました。

人生のルールを一度外れる決断は、決して容易なものではありませんでした。SNSに溢れるような華やかな思い出ばかりではなく、手探りで泥臭く壁を乗り越える日々の連続でした。しかしだからこそ、私は自分ならきっとやり遂げられるという確固たる自信を体得することができました。周囲への深い感謝と、覚悟を持って選択した自分への肯定感を胸に、私の留学生活は幕を閉じます。視野が広がり、文字通り「世界の彩度が上がった」ようなこの新鮮な感覚を忘れることなく、これからのキャリア、そして人生において直面するあらゆる変化を楽しみながら、一歩ずつ前に進んでいきたいと思えます。

本報告書についてご質問、お問い合わせ等ございましたら、以下のメールアドレスまでご連絡ください。

sasakim@findlay.edu