

ま なべ こう た  
**真鍋 康太 さん**

**交換留学 (JASSO 海外留学  
支援制度 (協定派遣))**

**2020年3月**  
都立武蔵高校 卒業

**2020年4月**  
東京外国語大学 国際社会学部  
入学

**2022年7月**  
ブルネイダルサラーム大学留学  
Faculty of Arts and Social  
Sciences  
派遣留学 (交換留学)

**帰国後**

**2023年5月**  
東京外国語大学に復学。

**卒業後**

日本で就職予定。



友人家族と伝統衣装を着て (向かって左から2番目、緑色の服)

## 未知の国ブルネイへ

### コロナとその反動

大学に受かったタイミングから留学に行きたいとは考えていました。しかしコロナの影響で渡航が規制さ

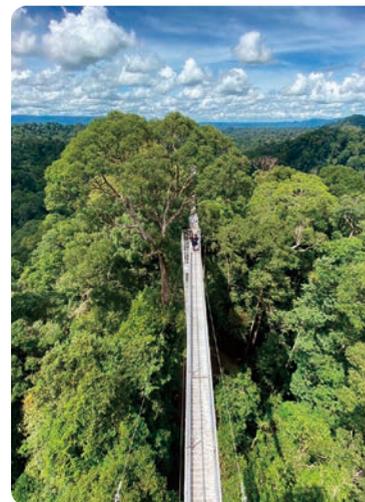
れ、行きたくてもいけない状況が続き、その状況がかえって行きたい欲を高めました。ちょうど22年度の留学からかなり回復すると聞き、ダメ元でもいいからとにかく応募しようとして学内の交換留学に応募しました。仮定の話なのでわかりませんが、仮に学内の選考に受かっていなくても休学して私費で行っていたかもしれません。

### せっかくなら知らない国に

渡航先の候補は大学の協定校から希望を三つ出すことができ、私は自分の研究分野である東南アジアを選びました。英語で行ける東南アジアの学校はブルネイとシンガポールで、せっかく行くなら知らない国にということでブルネイを第一候補に選びました。渡航先が決まってからは準備に入り、健康診断や予防接種などを受けて回りました。

### イスラームの国

最も日本と違うのはイスラームの国だということです。毎日5回モスクからアザーンが大音量で流れ、豚肉、アルコールは基本手に入りません。女性はほとんどがヒジャブをしていて、肌の露出も極力避けることが推奨されます。ただ、このような文化が違うだけで基本的なところは一緒なので、大きな不自由さを感じたことはありませんでした。授業は講義と課題が出て期末レポートやテストで成績がつき、寮も個室がありプライバシーはあります。大学が広すぎて移動が大変なこと以外は、苦勞も学内では特にあ



ウルトゥンブロン国立公園

り、視野が広がった実感があります。現代の技術のおかげで当時の友人との繋がりも維持できていますし、今後も関わっていくことになると思います。

### のんびりと

小さな国なのもあって、ブルネイでは多くの住民がのんびりとしています。せかせかした日常に疲れ、勉強をしつつのんびりしたい人にはうってつけな国です。日本好きな人も多く、留学先としては知名度に反して日本人にかなり適していると感じています。ぜひ候補の一つにしてみてください。

りませんでした。食生活は豚がなかなか食べられないので鶏肉中心です。多少脂っこいですがマレー料理は日本人の口には合うと思います。多少値は張りますが和食のレストランもあるので、食べるものがないことはないでしょう。

### 大学を続け日本で就職活動

帰国後は元の大学に復学し卒業予定です。大学では東南アジアに関する研究をしていて主にブルネイに焦点を当てています。今後は日本で就職活動をして就職予定ですが、就職先に対する留学の影響は少なからずあり、海外にグローバルに展開している企業を中心に考えています。

### 東南アジアがより身近に

一年の留学を経て、海外、特に東南アジアに対するセンサーは強くなりました。以前であれば聞き逃していたニュースなども耳に入るようになり、



夜のSOASモスク

### 私の英語勉強法

#### 「言い回しを考える」

英語学習というと文法、単語の暗記がメインにあがると思います。大前提としてこれらもちろんある程度は必要ですが、実際に話してみると日常会話のレベルではそんなに難しい文法、単語は出てきません。意外と知っている単語の使い方次第で多くの表現ができます。多くの言葉を知っているに越したことはないですが、行き詰まったら今知っている単語での組み合わせを考えて表現を増やすという考え方をしてみるといいかもしれません。



たかしま りょうすけ  
**高島 峻輔 さん**

**大学学部留学(大学からの奨学金)**

**2015年3月**  
灘高等学校 卒業  
**2015年4月**  
東京大学 文科一類 入学  
**2015年9月**  
ハーバード大学 学位取得留学  
(世界の再生可能エネルギーの現場視察等で2年間休学)  
**2020年1月**  
ハーバード大学 復学  
**2020年9月**  
COVID-19の影響で日本にて休学  
**2021年9月**  
ハーバード大学 復学  
**2022年5月**  
ハーバード大学 卒業

**帰国後**

2016年から2023年まで(特非)グローバルな学びのコミュニティ・留学フェロウシップ理事長。「主体的に学びをデザインし、世界の課題を解決する人を育てる」を掲げ、特に海外大学進学を支援してきた。2023年4月、兵庫県芦屋市長選挙で初当選。同年5月より現職(日本史上最年少市長)。公立学校の教育改革に力を注ぎ、ユース世代を含め、幅広い世代との対話を中心にしたまちづくりに取り組んでいる。

高2の2月に実際にハーバードを訪問しました。そこで出会ったのは自分の「好き」を誇らしげに語り、自由に学ぶ学生。彼らの姿とキャンパスに漂う学びへの情熱あふれる雰囲気は憧れ、ハーバードを目指しました。

**学びをデザインできる場所、ハーバード**

きっかけが大学訪問だったので、「留学したい」よりも「ハーバードで学びたい」という思いで出願準備を進めました。ハーバードでは毎学期、大学院も含めて1,000ほどの授業から好きな授業を4つ選んで受講します。そんな学びを自由にデザインできる点も、文理選択に悩んだ私にとっては魅力的でした。出願時には自己分析を重ね、大学に行く目的や4年後の目標の言語化に努めました。進学後に計画はどんどん変わりましたが、渡米前に徹底的に自己に向き合ったからこそ、目的意識を持って主体的に学び続けられたのだと思います。

**大学はあくまで手段。大学を「使い倒す」**

自らの学びがどのように実社会に繋がっているか知りたい。その思いで休学し、世界を



休学中、オランダで発電所を見学

**現場と大学を行き来して、自分らしく学ぶ**

**先輩の一言に心揺さぶられた高2の冬**

「高島は海外大学の方が成長できるんじゃない？」海外在住経験のなかった私の海外大学進学への道は、ハーバードに進学した高校の先輩の一言で始まりました。最初は英語力が不安で自分には縁遠い世界だと思っていましたが、一度は見学に行った方がいいと強く勧められ、



言葉の壁を超えたラグビー

「2055年までにCO2排出量を半減せよ」という最終課題に公衆衛生学の博士課程、都市デザインの修士課程の学生と取り組み、米国が今後進むべき方向性を提言。異分野を学ぶ学生との共同プロジェクトこそが大学の醍醐味であり固有の価値だと実感しました。

**「好き」を貫き、社会を良くする**

社会を良くしたい。自分の「好き」を貫きつつ、社会にインパクトを生み出そうと日夜努力する仲間と出会ったことが、私の挑戦を続ける原動力です。市民に最も身近な「市役所」が変われば、暮らしは変わります。史上最年少の市長として、10万人都市の持続可能なモデルを世界に発信し、日本のプレゼンス向上に寄与します。

**マイノリティとしての経験が今に生きる**

マイノリティとしての経験こそ、留学で得た一番の経験でした。不利な環境に飛び込んだことで、自らを見つめ直す機会を得、いかに恵まれた環境で生きてきたか実感しました。自分の弱さを受け入れ、他人に頼れるようにもなりました。あらゆる人の可能性を信じ、支える今の仕事には、もがいたあの日々が活きています。

**チャンスの神様には前髪しかない**

チャンスが目の前に来たらすぐに掴まなければならない。逃した後に悔やんでも遅いから。海外留学では、新しい挑戦の機会が増えることでしょう。その機会を活かすには特別な能力よりも、日々努力を重ねてチャンスを掴む準備を行うことこそが重要です。いつチャンスが巡ってきてでも掴めるように、よい準備をしてください！



卒業式は3日間続きました

**私の英語勉強法**

**「英語よりも大切なこと」**

誤解を恐れずに言うと、完璧な英語力を有して留学を始めることは不可能だと思います。だからこそ英語力よりも自分の軸、すなわち強い目的意識と主体的な覚悟こそが必要で。留学前にはとことんリサーチして、チャンスを掴むために万全の準備を。そして留学が始まったら準備した内容をすべて忘れて、まっさらの気持ちで目の前のチャンスを大切に。応援しています。

