東京都立大学
2020 年度 理系大学院生
海外研修プログラム 参加報告

2020 年 11 月 2 日～5 日 国内代替実施
（シンガポール、マレーシア オンライン接続、国内企業訪問）

東京都立大学 大学院
理学研究科／理工学研究科・都市環境科学研究科・
システムデザイン研究科・人間健康科学研究科

首都大学東京教育改革推進事業
2020 年度海外インターンシップ検討 PT

株式会社リバネス(研修業務委託)

2020 年度 理系大学院生
海外研修プログラム 参加報告

2020 年 11 月 2 日～5 日 国内代替実施
（シンガポール、マレーシア オンライン接続、国内企業訪問）

梅谷　翼

理学研究科
物理学専攻
宇宙物理実験研究室
（石崎欣尚 准教授）
博士後期課程 1 年

報告内容

1 はじめに
2 プログラムに参加した動機
3 研修内容
4 印象に残った出来事・その際に感じたこと、気づいたこと
5 将来に向けて得たもの

はじめに

海外の人との交流を目的とするのなら、むしろ今回の国内代替実施の形式の方が得るものは多かったと思う。移動時間を省略していろんな人と時間的に密度高く交流できるからである。反対に海外の「空気」を求めているなら、国内代替実施には参加するべきではない。
この研修で自分が得られたのは、まだこれまで会ったことがないタイプの人とのコミュニケーションから感じた刺激であったと思う。この研修の最大の魅力は、これまでに関わったことがない素晴らしい人達と交流できる点にある。自発的・積極的にこの研修を使い倒すことで、たった 4 日で自分の将来の可能性を広げることができる。

このプログラムに参加した動機

博士後期課程に進学したはいいものの、これからの三年間をどう使っていけばいいのかの指針が自分の中で全く立っていなかった。このプログラムに参加し、日常では出会えない多様な人との交流することで三年間をどう過ごすか、そのヒントを得たいと思い参加した。

このプログラム参加時に立てた目標

自分の三年間をどう過ごしていくかを決める。または、そのヒントを得る。

研修内容

3 泊 4 日で都内のビジネスホテルに宿泊しながら、センターオブガレージという施設にてマレーシア・シンガポール等の企業・研究者との交流を主にオンラインで行った。
実際にオンラインで交流したのはリバネスのシンガポール・マレーシア支社の方、マレーシア日本国際工科院の原啓文先生、マレーシアの大学の学生、東南アジアのベンチャーの方、個人的にアポイントメントをとった自分と専門分野が近いドイツの大学の先生など非常に多岐に渡った。ただでさえ英語は得意な方ではなく苦労するだろうと予想していたが、

オンラインとなると音声環境の良し悪しも加わり、さらにコミュニケーションは困難であった。特にディスカッションを行う場面では実際に会った場合と比較して 1/10 くらいの情報しかやり取りできなかったという気がした。しかし、それでも発音に気をつけることで自分の伝えたいことが相手に伝えられたことは確かにあり、その場にいれば今の英語力でももっとコミュニケーションが取れるという希望を持つことができた。
また、現地の企業の方に対しては自分達の起業アイデアをプレゼンテーションする機会があった。これもオンラインならではの問題として、相手の反応がわからないということがあった。もっとこのことを前提としてプレゼンテーションを作っても良かったのかもしれないと今は思う。コミュニケーションの相手がその場にいるということはありがたいことであるとしみじみと感じることができた。
都立大から留学経験をした学生からその場でお話を伺う機会もあった。この研修に参加するまで留学することは考えても見なかったが、実際に留学した人と話してみて、実は自分に最も必要なことなのかもしれないと思うようになった。

印象に残った出来事、その際に感じたこと・気づいたこと

印象に残っている出来事に共通しているのは、プログラムに予定されていたことではないということ。むしろ、自分で自発的に動かないと起こらなかった出来事の方が得るものは格段に多かった。
引率で参加してくださった清水先生と話す機会がプログラムの隙間時間にあった。最初話しかけた時は自分でも話すことはあまり決めてなかったのだが、先生の過去の体験談や留学の詳細について聞くことができ、話し終わる頃には自分がこれからすべきこと、選択肢についての貴重な情報を得ることができていた。もしあの時話しかけていなかったらこれらが得られていなかったかもしれないと思うととりあえず話しかけてみて、行動してみて本当に良かったと感じた。
海外研究者への個人アポも印象に残っている。プログラムの予定では個人アポをとる海外の研究者はシンガポール・マレーシアの大学から選ぶことになっていたが、個人的に話してみたい先生がドイツの大学にいたので、リバネスの人と相談した。その結果それでも良いということだったので、オンラインでのアポイントメントのメールをリバネスの方に添削をしてもらいながらドイツの先生に送ったところ、幸運にも話す機会をいただけた。自分が今いる研究室では聞けないような専門領域のことを聞くことができたのもとても良い体験だった。しかしそれ以上に、一度もあったことのない海外の大学の教授でもメールさえ送れば話す機会をいただけるということが実感としてわかり、これからは自分一人でも今回のようにアポを取ることができるという自信を得られたことは大きな収穫であったと思う。
また、研修中に交流した人とは、リバネスの方に聞けばほとんど連絡先を教えてもらえる。私も東南アジアベンチャー企業の方に個人的に気になったことを軽い気持ちでメールしてみたが、自分の体験談を絡めた非常に丁寧な返信がきたのにはとても感銘を受けた。世の中にはただの一学生からのメールにこんなに真摯に向き合ってくれる素晴らしい人もいるのだなと思った。このメールでのやりとりは今も続けている。

将来に向けて得たもの

・留学という選択肢が自分にもあること
・一度も会ったことの無い人にメールを送って交流することができるという自信

プログラム後に感じる参加時に立てた目標に対する到達度（自己評価）

自分の三年間をどう過ごしていくかを決める、またはヒントを得るのが目標だった。まず、ヒントは確実に得られたと思う。どう過ごすかを具体的にこの研修中に思い描くことはできなかったが、自分が取るべきスタンスは明確になったと思う。内に籠らずに、どんどん外に出ていくことだ。

2020 年度 理系大学院生
海外研修プログラム 参加報告

2020 年 11 月 2 日～5 日 国内代替実施
（シンガポール、マレーシア オンライン接続、国内企業訪問）

波多野　大志

システムデザイン研究科
電子情報システム工学域
超伝導応用工学研究室
（三浦 大介 教授）
修士１年

報告内容

1 はじめに
2 プログラムに参加した動機
3 このプログラム参加時に立てた目標
4 研修内容
5 自身の進路についての心境の変化

1. はじめに

『今後の自身の在り方を考え直す機会を与えてくれた』

本プログラムは、海外で活躍する研究者の方々やグローバル企業で働かれている方々と話す機会が豊富にあり、自身のこれからの進路を考え直すきっかけをくれた。

今回は、研修の中で特に印象に残った内容と、自身の学びについて報告する。

2. このプログラムに参加した動機

- ✓ 自身のキャリアビジョンを明確化する
- ✓ 世界で活躍する人間になるため伸ばすべき能力を知る

3. このプログラム参加時に立てた目標

- ✓ 多様なキャリアを歩んできた方々のお話から視野を広げる
- ✓ 事業提案の際求められる能力を学ぶ
- ✓ プレゼンテーションのスキルを向上させる

4. 研修内容

※本プログラムは当初シンガポール・マレーシアの現地での研修を予定していたが、コロナウイルスの影響から、墨田区の Leave a Nest というベンチャー企業の研修施設での研修に変更された。

本研修で特に印象的だった内容を以下にピックアップする。

- **グループプレゼンテーション**

　研修では、企業の方々や東南アジアの研究者にむけてグループでプレゼンを行う機会が複数回あった。英語でのプレゼン・質疑応答になるため、質問を正確に聞き取り、かつシンプルに答える必要があり、英語力と同時に結論ファーストで文章を組み立てる力が鍛えられた。また、FB はいずれもビジネスシーンで実際に追求される内容について言及され、自身が社会人になった際に求められる視点を学ぶことが出来た。

　ちなみに本研修では、チームメンバー全員の研究内容を加味した提案を考える必要があり、メンバー全員で繰り返しミーティングを行うことが求められる。私たちのチームでは、意見がぶつかることも多々あったが、毎週集まって話し合いを進めることで、最終的には何とか形にすることができた。

- **研究者キャリア講演**

　この講演では、海外での指導経験があり、現在京都大学の教授を務められている方と、都立大学 OG で外資コンサルタントとして働かれている方と、海外の研究室への留学経験を持つ都立大学の大学院生 3 人の計 5 人の対談形式で進められた。

　参加された方々はいずれも、自身のやりたいことを明確化し、目標を立て実現に向け夢中で取り組まれており、非常に魅力的に自分の目には映った。

　何がやりたいのかがわからないまま、世間の評価やイメージを元にして就職活動を進めていた自分にとって、一度立ち止まり自身のこれからの在り方を考える必要性を強く感じさせてくれるものだった。

5. 自身の進路についての心境の変化

　これまでの就職活動では、企業のプロジェクトをもとにやりたいことを探していた。また、自身が何か物事に取り組むか迷った際は、就職活動において生かせるかどうかという判断軸のもとで、その判断を行っていた。しかし、本研修を通して、就職はあくまで通過点であり、その先で自分自身が何を成し遂げたいのかを考え、その実現のために、自分の興味があることに積極的に挑戦していくことが大切であると感じた。

　今後の学生生活では、より深い自己分析を行い、自身の将来像を明確化すると同時に、少しでも興味がわいたことに対して、迷わず果敢に挑戦していこうと思う。

2020 年度 理系大学院生
海外研修プログラム 参加報告

2020 年 11 月 2 日～5 日 国内代替実施
（シンガポール、マレーシア オンライン接続、国内企業訪問）

近藤はるな

都市環境科学研究科
都市基盤環境学域
交通研究室
（小根山裕之 教授）
修士 1 年

報告内容

1 はじめに
2 プログラムに参加した動機
3 研修内容
4 印象に残った出来事・その際に感じたこと、気づいたこと
5 自己評価

はじめに

今回この研修プログラムではビジネスアイデアや自分のことについてのインプットとアウトプットを幾度となく行いました。これによって特に自分の将来について、考えることができました。様々な分野で活躍する先生や同じ学校の学生と話す機会はとても刺激的で楽しかったです。とても濃い４日間の研修の報告をさせていただきます。

このプログラムに参加した動機

このプログラムに参加しようと思った理由は以下 2 点です。

- 専門分野の知識を深める
  今まで日本国内の先生や企業の方に交通分野のお話を伺うことはたくさんありました。しかし、海外の方と自分の専門分野について議論をした経験はありませんでした。このプログラムでは海外の方と個人アポイントメントを取ってお話を伺う機会があるので、そこに自分も参加してみたいと思いました。

- 卒業後のキャリアややりたいことについて考える
  学部生の時にはまだ勉強がしたいと思い大学院に入学しましたが、その後何がやりたいのか、を見つけることがはっきりとできていませんでした。
  このプログラムで様々な人の意見や考えに触れて少しでも将来のことについて考えられたらいいなと思いました。

研修内容

研修内容は大きく分けて以下 2 点です。

- ビジネスプレゼン
  この研修の大きなイベントの１つとしてビジネスプレゼンがあります。自分とは専門の異なる 3～4 人で 1 グループを作り、社会問題を解決するためのビジネスアイデアを海外の企業に提案します。事前研修やグループ内でのミーティング、研修当日もより良いアイデアになるようみんなで議論します。

私たちのグループは研修前のミーティングは全てオンラインで行いました。そのため私はみんなの性格や雰囲気を知ることなど、今まで対面であればすんなりとできたことがなかなかできず、とてもつらいなと感じました。しかし、今後の世の中はオンラインも少なからず活用されていくと考えられるので、「オンラインだからできなかった、十分ではなかった」という言い訳をしない人のほうが将来伸びていくのだなと感じました。こればかりは回数をこなすしかないですが、逆に学生のうちに回数をこなしていきたいと感じました。

研修当日は東南アジアのベンチャー企業の方を中心にプレゼンを行い、質問やフィードバックを頂きました。頂いたコメントの中で印象深かったことが、自分が問題と感じていることは必ずしもほかの人も問題と思っているとは限らないということです。私たちは交通渋滞をテーマにプレゼンを行いました。多くの方から渋滞は問題であるということに共感をしていただきましたが、ある方からは「渋滞が日常過ぎて特に問題と感じない」とのコメントを頂きました。交通研究室に所属している私にとってその考えはとても新鮮に感じました。と同時に、交通渋滞に限らず自分が解決させたいと思う課題を問題と思っていない人の気持ちを動かすようなプレゼンをできるようになりたいと思いました。

- 海外の方とのセッション

海外との方とのセッションは講演会や個人アポイントメントで行いました。講演会では海外でご活躍されている先生や学生さんのお話を伺うことができました。いつもはあまりかかわりのない化学や生物分野の先生方のお話はとても面白かったです。また、パワーポイントを使用しての講演会がほとんどでしたが、わかりやすいスライドが多く、参考にしたいと思いました。個人アポイントメントではシンガポールの交通の先生とお話しする機会を頂き、シンガポールの交通事情を知ることができてとてもよかったです。

印象に残った出来事、その際に感じたこと・気づいたこと

今回の研修でよかったと思ったことは以下 3 点です。

- 自分について考えるワーク

今回の研修で「自分について考えるワーク」がありました。自分の性格や夢を書きだし、それらをつなげてまとめて、グループ内で発表しあう、というものです。自分の性格や夢はもちろん頭の中にはありましたが、どれももやもやしてぼんやりとしていました。一度紙に書いて発表する、というアウトプットを行えたので自分自身を客観的に再確認できました。またほかの人自身のことも聞けたので、自分の欠点や足りないところを補うヒントにもなりました。

- 異なる分野の方からコメントを頂いたこと

前項と少し被るところではありますが、今回のビジネスプレゼンで交通を扱い、様々な人からのフィードバックによって、いつも自分が見ている「交通」とまた違う視点や角度から交通を見ることができました。つい自分が「当たり前だ」と思っていたことに対しても質問やコメントを頂いたことによってほかの人がとらえている「交通」のイメージと自分の持っていたイメージとのギャップが面白いと感じました。

- 文字に起こすこと
  　この研修を通して今後自分がやっていきたいと思えたことの一つに、文字に起こすことがあげられます。高校生くらいまでは授業の内容などをノートにペンでメモを取っていました。しかし大学でパソコンを使うようになって、まったくメモを取らなくなってしまいました。初めは楽さからメモをパソコンでとっていたのですが、次第にパソコンを持ち歩いたり起動したりするのが面倒になりメモそのものをあまりとらなくなってしまました。しかし今回周りの参加者がこぞってメモを取っていたこと、頭の中を整理するのにメモを使うととても効果的だったことからやはり文字に起こすことは大切だと認識できました。ノートにペンでメモを取っている人もいればタブレットでメモを取っている人もいて、周りの人たちの行動が自分に合った方法を見つけるヒントにもなりました。

プログラム後に感じる参加時に立てた目標に対する到達度（自己評価）

プログラムに参加するにあたって立てた目標の到達度は以下の通りです。

- 専門分野の知識を深める
  　今回のプログラムでは専門の知識を深めることはあまりできなかったです。しかし他の方から見た「交通」のイメージについて考える機会が多かったので、これも今後生かしていきたいです。
- 卒業後のキャリアややりたいことについて考える
  　自分が将来何をしたいのかをより具現化することができました。現在は具現化できた自分のやりたいことを実現しようとする段階で粉骨砕身しています。

最後にこの研修でお世話になった参加者の皆様や講演会のゲストの皆様、並びに企画運営をしてくださった先生方とリバネスの皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。

2020 年度 理系大学院生
海外研修プログラム 参加報告

2020 年 11 月 2 日～5 日 国内代替実施
（シンガポール、マレーシア オンライン接続、国内企業訪問）

東 しおり

都市環境科学研究科
環境応用化学域
川上研究室
（川上 浩良 教授）
修士 1 年

報告内容

1 はじめに
2 プログラムに参加した動機
3 研修内容
4 将来に向けて得たもの

はじめに

本研修プログラムには、
「将来は、海外で研究／仕事をしてみたい」
「自分の英語力を試してみたい」
という海外に対して強い想いを持っている方はもちろん
「大学院に進学したけれど、自分の今後のキャリアが明確に分からない」
「何か新しいことにチャレンジしたい」
というような、自分の今後のキャリアについて悩んでいたり、毎日の研究活動以外にも何か挑戦してみたいと思っていたりする方にとってもオススメのプログラムです。

私たちの参加報告書を読んで、少しでも興味を持った人は、是非チャレンジして欲しいと心から思います。

このプログラムに参加した動機

私がこの研修プログラムに参加した動機は、以下の通りです。
・自分の将来を見つめなおすキッカケにしたい
・コロナ禍の状況においても、何か新しいことに挑戦したい
・自身と似た研究を行う海外の研究者とディスカッションし自身の研究を更に前に進めていきたい
・英語（特にスピーキング）に対する苦手意識を克服したい
・日常と異なる環境（家、研究室など）に身を置きたい
等

特に、本プログラムの申込が開始するまで、コロナ禍ということもあり研究も前に進まず、人とコミュニケーションする場が減っている環境に「このままで大丈夫かな」という漠然とした不安がありました。そのような中で本プログラムの募集がかかり、オンラインという状況下でも全く新しい環境に身を置くことが出来る本プログラムに惹かれ、参加を決意しました。

研修内容（印象に残った出来事、その際に感じたこと・気づいたこと）

今回の研修プログラムのメインイベントとして主に、「海外の研究者の方とのオンラインディスカッション（個人）」と「グローバル企業に向けたビジネス提案プレゼン（グループ）」の 2 つを行いました。この 2 つの取り組みに関しては、プログラムに参加決定

後から当日までに、個人やグループ（３～４人のチーム）ごとに事前準備を行います。また、これらプログラムの他にも、実際に海外の大学にて研究を行う先生のプレゼンテーションや、同じ都立大出身で海外留学経験のある先輩のお話などを聞く機会がありました。普通に過ごしているだけでは決して聞くことの出来ない、様々な体験談を聞くことが出来、私含めた参加者のモチベーションが日に日に向上していく様子を覚えています。

以下には、中でも私が印象的だったプログラムについて、その詳細とその時に私が感じたこと・気づいたことを記します。

◆グローバル企業に向けたビジネス提案プレゼン

このプログラムが今回の研修の中で最も辛く、大変で、しかし最も楽しく、達成感があり、自己成長に繋がったと考えます。そのため、全てのプログラムの中で最も印象に残っています。

まず、研修会当日までのプレゼンテーション作成にとてもとても苦労しました。私たちのグループは、それぞれの研究分野が全く異なったため全員の専門性を入れてビジネス提案することがとても難しく、スライド作成に最も時間がかかりました。しかし、決して妥協することなく、それぞれの専門をどうにかして活かせないか？と何度も何度もミーティングを行い（週１回は行っていたと思います）、全員の研究が活かせるビジネス提案を編み出しました。また、実際に現地の方に現地課題についてヒアリングしたり、日本で同様の事例がないかを調べたりするなど、「現地課題を解決すること」にとてもこだわり抜きました。

また、私たちの班は他のグループと比べて基礎的な英語力が低かったと思います。そのため、実際の発表中には相手が何を質問してくれているのか分からない、上手く質問に返すことが出来ないなど様々な問題が生じました。特に、プログラムが始まった当初の１日目・２日目などは他の班との差や、せっかく頑張って考えだした内容を上手く伝えることが出来ず、とても悔しかったです。そんな様子を見ていた清水先生や、リバネスの社員の方からプレゼンテーションに対するアドバイスを貰い、自分たちでも想定質問を考え、そのスライドを付け足すなど、プログラム中も出来る努力・工夫を一生懸命行いました。その結果、最終日の４日目の発表では、英語でコミュニケーションを取ることもできるようになり、「実際にこのモビリティを使用してみたい」という声を貰うことが出来ました。辛く、苦しいことや悔しい思いも沢山しましたが、その分沢山考え、工夫し、苦手なことにも挑戦することが出来ました。また、苦手なこと、出来なかったことが出来るようになった時の達成感、人とコミュニケーションが取れた時の嬉しさも感じることが出来ました。

◆シンガポール・マレーシアの研究者とのディスカッション

本プログラムの中での唯一の個人ワークが、この研究者とのオンラインディスカッションプログラムでした。プログラム当日までに海外の研究者を実際に自分で調べ、連絡先を入手しメールを送り（もちろん英語で）、アポイントメントを取る過程は、初めての経験

のため、とても苦労しました。しかし、リバネスの社員の方が手厚くサポートしてくださったため、何とかアポイントメントを取ることが出来ました。

海外の研究者（私はマレーシアとシンガポールの先生、１人ずつとコンタクトをとりました）はどちらもとても優しく、またその研究のスピード感や幅の広さに圧倒されました。アポイントの終わりには、「是非一緒に研究したいね」「今後私の研究室に遊びに来て、実際に測定してみなよ」と言って下さり、自分の研究を介して海外の方と交流出来たことで、研究者として一歩成長できたような気持ちになりました。

◆国内ベンチャー企業との交流

このプログラムは元々内容にはなく、私が個人的にお願いし、リバネスの方々に交流の機会を作って頂きました。というのも、今回の研修が行われた建物には、様々なモノづくりを行っているベンチャー企業が入っており、将来モノづくりに携わりたいと思っていた私にとって、とても興味深い事業を行っている企業が多くありました。そのため、個人アポの時間を使ってリバネスの方に企業の方とコネクションを作ってもらい、実際に会社を訪問する機会を頂きました。事業内容や実際の製品に関する説明、その事業を始めるにあたっての想い、大切にしていることなどを聞くことが出来、違った視点から自分の将来について考える良い機会となりました。プログラムにない内容だったにも関わらず、私がお願いしたところリバネスの方はすぐにフォローに入って下さりました。「やってみたい」という私たちの気持ちをリバネスの方はとても大切にしてくれ、４日間という短い研修期間がとても充実したものになりました。

将来に向けて得たもの

・異なる国籍、専攻、文化を持つ人と交流することの難しさと、そこから新たな発見を得られた時の嬉しさ、楽しさ

・自分の将来のキャリアについて、自分の今後の研究活動について改めて考える時間

・苦手なことや、未開のことにも一歩踏み出してチャレンジする精神

2020 年度 理系大学院生
海外研修プログラム 参加報告

2020 年 11 月 2 日～5 日 国内代替実施
（シンガポール、マレーシア オンライン接続、国内企業訪問）

宮下穂乃美

都市環境科学研究科
環境応用化学域
川上研究室
（川上浩良 教授）
修士 1 年

報告内容

1 はじめに
2 プログラムに参加した動機
3 研修内容
4 印象に残った出来事・その際に感じたこと、気づいたこと
5 将来に向けて得たもの

（項目は自由にアレンジを）

はじめに

本海外研修プログラムに参加すると、あらゆるきっかけを受けます。私は卒業して就職する以外のいろんな進路があることに気づき、いろんな進路を探してみようと思い、視野が広がりました。他にも周りの参加者で、研修前後で比べると、変わったなと感じる人もいました。数日間で人がこんなにも変わるのかと衝撃を受けました。消極的だけど、実は活発な人に憧れる人などは、このプログラムがいい転機をもたらしてくれると思います。

このプログラムに参加した動機

・海外に行きたい
・日本と文化が全く違う国の差異を自分の目で確かめたい（シンガポールが多民族国家であることなど）
・英語でのプレゼン経験が将来役に立つと思った
・海外の研究者を見てみたい

このプログラムに参加した動機は大きく分けて 2 つあります。1 つ目が、今回は国内での開催となってしまいましたが、私は海外旅行が大好きで、単純に海外に行きたかったということです。2 つ目が、就活の時に話すネタとして使えそうだと感じたからです。

このプログラム参加時に立てた目標

・積極的に参加する
・自分から意見を言う

研修内容

4 人グループで、テーマ自由の英語プレゼンテーションを行いました。合宿当日までに、グループで集まって話し合い、問題提起から解決策の提案まで考えました。4 人の専門分野が異なるので、他の分野で行われている研究が知れたので、新鮮でした。しかし、それぞれの専門分野を生かしたプレゼンにしようと動いていましたが、かけ離れた分野を結び付

けるのがとても難しく、苦労しました。合宿中には、海外の研究者とお話しする時間があり、合宿前に自分で気になる研究者にメールでアポイントメントをとり、合宿当日に１対１でお話を伺いました。英語で専門的なお話をせざるを得なかったので、とても緊張しましたが、文になっていなくても伝わったりしたので、なんとかやり終えることができました。

印象に残った出来事、その際に感じたこと・気づいたこと

海外の研究者から講義を受けたとき、その人たちが研究を素直に好きだという様子を感じれたことが印象に残っています。その人たちが行っている研究のお話をしているとき、いきいきしていて、誇りをもっているようでした。研究に対するまっすぐな姿勢に心を打たれ、私自身もやりたいことに対して、自信をもって、まっすぐに向き合えるような将来にしたいと強く思いました。

合宿中、他の参加者の変化に驚きました。合宿の後半に入ってから、合宿前の研修や合宿初日と比べると、多くの参加者は明らかに研修に対する取り組みが活発になっていました。たった数日間でこんなにも人の意識から行動まで変化することに衝撃を覚えました。引っ込み思案だけど、実は活発な人になりたいと内に秘めている人は、参加してみるといい転機になると思います。

将来に向けて得たもの

今回のプログラムを通して、私は将来、とにかく自分がやりたいと思うことをやれる環境に居たいと思いました。まだ、やりたいことは明確にありませんが、視野を広げて多くの選択肢を持ち、その選択肢の中から、自分が誇りをもってできることを実行していきたいと思います。今後の学生生活では、選択肢を広げるためにもやったことないことを果敢に挑戦し、今のうちにあらゆることを経験していきたいです。

プログラム後に感じる参加時に立てた目標に対する到達度（自己評価）

私が立てた目標は、積極的に行動する・意見を言う、でした。私自身、あまりこの目標を達成することはできませんでした。この研修で得られたことは多々あるので、これからは得たことを実行し、成長していきたいと思います。

2020 年度 理系大学院生
海外研修プログラム 参加報告

2020 年 11 月 2 日～5 日 国内代替実施
（シンガポール、マレーシア オンライン接続、国内企業訪問）

山下　和太郎

都市環境科学研究科
都市基盤環境学域
交通研究室
（小根山裕之 教授）
修士 1 年

報告内容

1　プログラムに参加した動機
2　プログラム参加時の目標
3　研修内容
4　将来に向けて得たもの

このプログラムに参加した動機

以前に見たドラマで興味深い一節がありました。台湾新幹線の建設を題材とした作品ですが、日本では常識の車掌窓が設置されてないことに日本と現地企業とで意見衝突が生じるシーンがあります。ここで現地企業のトップが言い放った「安全への哲学の違いだ」というセリフに私は衝撃を受けました。私たちの疑いもしない常識は、土地が変われば通用しないということ。頭では分かっても物事に直面しなければ本当の理解には至らないのだと強く感じました。

私が研究する交通分野については、諸外国でも現地事情と深く結びつきながら様々な問題が生じていると聞きます。特に東南アジアでは人口の増加にインフラ整備が追い付かず慢性的な渋滞が発生しているとのことですが、本当に原因はそれだけなのでしょうか。熱帯に属する地域であれば日本より降雨の影響もありますし、突き詰めれば国民性というのも関わってくるのかもしれません。土木技術者として働くという将来のキャリアを考えると今の私が持つ視野であまりにも偏狭すぎることに気づかされ、本プログラムへの参加を決意した次第であります。

また、長年の課題である英語力向上も目的の一つです。以前英国へ短期留学した際には会話能力の低さに自分のことながら失望し、同時に「この人と円滑にコミュニケーションをとることができたらどれほど楽しいか！」と思ったことが山ほどありました。あれから再び英語を使う環境から離れてしまいましたが、不思議とくやしさというものの記憶は鮮明であり、再び英語と向き合う気持ちがそこから湧いてきたのです。とにかくコミュニケーションに対する姿勢・技術を、経験を通して向上させたいという気持ちをぶつけた先が本プログラムでした。

プログラム参加時の目標

参加当初の目標は「英語学習を再開するきっかけとする」、「自身の将来のキャリアについて考える」の二点でした。前者については英国滞在時の悔しい経験から、後者については参加動機に記したドラマで受けた衝撃によって国内志向であった私に揺れ動く感情がもたらされたためです。詳細については後に述べますが、全体を通しこの目標は達成できたと思います。

研修内容

4 日間にわたる研修では様々な経験をしましたが、ここでは以下の 2 つを紹介します。

I. 大学研究者・学生との交流

マレーシア・シンガポールの学生との交流では、相手側の学生さんと年が近いこともあり和やかな雰囲気でお話しできたことがよかったと思います。

いつもであれば英語に対する自信のなさから「伝わらなかったらどうしよう」という心配が先行し、なかなかコミュニケーションが成立しないことも多々ありました。しかし、今回参加していただいた相手学生の方が日本語で自己紹介をしてくださった際に「外国の方と片言の日本語で会話するときは楽しい気持ちになれるし、聴き手である自分自身はかなり相手の言うことを理解しようとするし、立場が逆転してもそれは同じなのではないか？」という気付きを得たのです。以降はとにかく何か伝えようと口を動かすことを意識し、拙い英語ながら充実した時間を過ごすことができました。

写真：現地学生との交流

大学研究者との交流については全体での講演参加のほか、各参加者が前もって個別にメールでアポイントを取り研修期間を使ってお話しするという機会がありました。本来なら留学の意思があったり研究のアイデアを求める目的があったりして初めてアポイントを取り研究室訪問（今年はオンライン）をするものだと思っていたので、そこまでの目的を持っていなかった私はこの課題をこなすことに大変苦労しました。このような状況で、リバネススタッフの方や先生方からはメールの校正やアポイント先の探し方についてたくさんのアドバイスをいただくことができ感謝しています。

大学の先生方は忙しく、一度や二度ではなかなか返信が返ってこないというように聞いてはいましたが、いざ返信が返ってこないとなると都度自信喪失や不安につながってしまいとても気が休まらなかったことを覚えています。ただ、初めて取り組むことだからこそ心配になりやすいという側面もありますので社会に出る前にこうした経験ができたことはよかったとも思います。

実際にお話しさせていただいたシンガポールの先生は英語が非常に流暢でなかなか聞き取ることが難しく、私が聞きたいと考えていた東南アジアの交通事情についてお話しいただいたのにもかかわらず一部しか理解することができませんでした。オンラインであることの強みを生かし、質問事項をスライドに書き起こして共有していたのでどうにかコミュニケーションを続けることができましたが、これから少しでも英語を使って仕事をしたいならば超えていかねばならない壁を認識することにもなりました。

写真：大学研究者との交流

Ⅱ. グローバル企業との交流

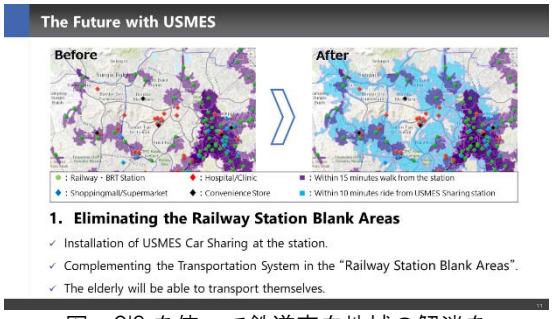
本研修の目玉ともいえるのがグローバル企業との交流です。交流という言葉から想起されるように肩の力を抜いたコミュニケーションをとる場面もありましたが、主となるのは「ビジネスアイデアプレゼン」となります。研修参加者が 4 グループに分かれ、各々の専攻や興味分野に基づき東南アジアの問題を解決するためのビジネスアイデアをグローバル企業に対して発表するというもので、我らが Group C には私の交通工学・バイオメカニクス・ポリマー化学をそれぞれ専攻する学生が集まりました。このように班員の専攻が点でバラバラであり、なかなか一つのテーマに絞り込むことができず苦労したことを覚えています。

写真：DG TAKANO 社員の方との交流。
一緒にプレゼン内容をブラッシュアップした。

私たちが最終的に着目したのは、我が国でも技術開発が進んでいる超小型モビリティでした。東南アジア諸国でも今後高齢化が進むと考えられ、特に車社会のマレーシアでは車を運転できなくなった高齢者の移動手段が非常に限られているという課題は点でバラバラの専門性を背景に何度も話し合ったからこそ発見できたことだと思っています。プレゼン内容のベースは私の研究に近いながら、利用する高齢者目線でモビリティを考えるためにはほかの二人の専門性が欠かせないものでした。

写真：三井化学本社での最終発表風景

テーマ決定で大きく後れを取ったため、私たちはどの班よりも多くのミーティングの機会を持ちアイデアが尽きるまで議論を重ねました。それぞれ多忙なスケジュールを抱えておりましたので、その点では一か所に足を運ばずともミーティングができる時代であったことはよかったのだと思います。リバネススタッフや先生方のアドバイスもいただきながら毎週のように議論を重ね、また研修期間中は DG TAKANO（ベンチャー企業）の社員さんの方からそれぞれのバックグラウンドを踏まえたご指摘をいただくことができ、班員だけで話し合っていた当初と比較にならないほど内容のブラッシュアップが進みました。



図：GIS を使って鉄道空白地域の解消を
視覚的に表現。英語以外の面でも
相手に伝わりやすいスライドを目指した。

このような準備を経て、当日三井化学・DG TAKANO 社員の方より着眼点をお褒めいただけたことにはこの上ない達成感を抱きました。ただビジネスという観点でコストに関するご指摘があり、私たち学生が考える以上にビジネスの世界ではコストにシビアにいかなければならないということに気づかされました。

班員全員がこのプレゼンテーションという目標に向かって全力を尽くした数カ月はスケジュールのやりくりが難しかったものの、私が苦手であった作業の分担を他の班員に助けていただいたり、それぞれの視点から私が持っていなかったようなアイデアを示してくだ

さったりと、非常に助けられてばかりだった点が少々反省点として残ります。しかしここまで志を同じくして一つの目標を追いかけることができた経験は、成功体験として今後の私の人生にプラスの影響を与えてくれるものだと確信しております。

将来に向けて得たもの

人見知り・コミュニケーション能力の不足・周りの目を気にしすぎるという私自身の苦手分野はいつしか隠れ蓑のような存在となり、知らず知らずのうちに私はそれを言い訳に逃げの姿勢を見せてきてしまったと感じます。しかしそれでは既に見えている世界だけがすべてとなってしまい、成長できる余地はあっても自らその機会を手放してしまう。そんな当たり前のことに今回の研修を通して改めて気づかされたと思います。

大きな気づきは、とりあえず話す！という積極性の重要さです。きれいな文法でなくても、的確な単語ではなくても、目的をもって自分の思うことを相手にまず伝えることからコミュニケーションが始まっていくということは、これまで分かっているようで全く分かっていなかったことでした。わからなければもう一度言ってもらったり、言い換えてもらったりすればいいのだと身をもって気づけたときには、私の前にあった霧が少し晴れたように感じました。もちろん、いずれは今回お話しした方と対等に話せるようになれればと思いますが、いずれにしてもコミュニケーションが会話のキャッチボールであるという前提は生きてくると思います。英語でコミュニケーションをとるうえで自分なりに気づいた点は財産とし、また英語に向き合っていければと思います。

海外研修の名前からして参加申し込み時には英語学習のことしか考えておりませんでしたが、ビジネスアイデアプレゼンを通して得られた多角的な視点もまた忘れてはなりません。一つの物事に対して自分が思う以上に見方はあり、自分の視野が狭いと偏った解釈しかできなくなってしまいます。限界はありますが、何事に対しても常に自分の中に客観的視点を持ち合わせていかねばならないと強く感じました。このように、新たな視野を獲得していく手段としても英語を使えるようにしなければならないと感じたのです。

2020 年度 理系大学院生
海外研修プログラム 参加報告

2020 年 11 月 2 日～5 日 国内代替実施
（シンガポール、マレーシア オンライン接続、国内企業訪問）

小宮 友希

所属研究科:
システムデザイン研究科
所属専攻/学域:
機械システム工学域
長井研究室
修士 1 年

報告内容

1. はじめに
2. プログラムに参加した動機
3. プログラム参加時の目標
4. 研修内容
5. 印象に残った出来事・その際に感じたこと、気づいたこと
6. 研修を終えて，これから…

はじめに

この海外研修に参加しようと決めた理由は，海外の研究室に訪問することができ，海外での研究者としての生活を肌で感じることができると思ったからである．
しかし，コロナウィルスの影響で海外に渡航することはなく，日本で研修を行うことになった．
学んだことは以下に挙げる．

- アポイントの取り方
- 「Don‘t worry, just do it」の精神
- 楽しむこと

この学んだことを中心に記述していく．
読んでいただければ幸いである．

このプログラムに参加した動機

箇条書きで記入していく．

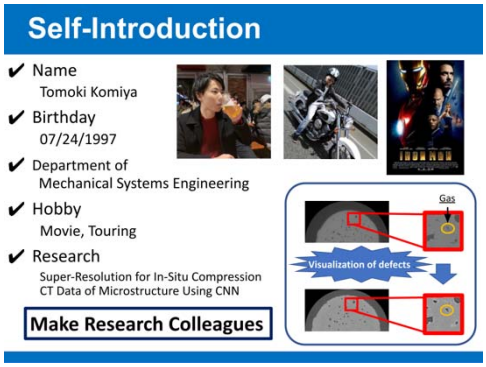
- 新しい出会いがありそう．
- 海外に行ける．
- 研究の視野が広がる．
- 英語を話す機会が与えられる．
- 新しい挑戦ができそう．
- なんか楽しそう

書き出したら色々とあるが，とにかく色々と吸収するために参加した．

このプログラム参加時に立てた目標

参加時にはオンラインで国内での実施することが決まっていたので，将来的に必ず必要となってくるオンラインでのコミュニケーションを取る上でどのように話せば良いのか，表現すれば良いのかを考えて参加するようにした．
一番の目標は，
「参加するメンバーで研修を楽しみ，達成感のあるものにする」
である．

研修内容



時系列的に研修内容を記述していく.
7 月: 研修準備スタート
8, 9 月: グループワーク, 個人アポイントメント
10 月: 発表準備
11/02: 研修スタート, マレーシアの学生と交流
11/03: 海外で活躍するベンチャー企業との交流
11/04: 自己分析とキャリア講演
11/05: シンガポールの学生と交流, 国内企業訪問
私が一番印象的に残っている日は, 2 日目と最終日である.

- 2 日目は, シンガポールなどの東南アジアで活躍するベンチャー企業とのディスカッションする機会が設けられた. 私自身, ベンチャー企業で働いていてその経験と重ね合わせながら話を聞くことでとても興味深く聞くことができた. ベンチャー企業を起こす人に共通して言えることは, 自分がやりたいことの明確さ, 自信あふれる話し方など, 自分自身の芯がしっかりあることがわかった.
- 最終日では, オンラインでのコミュニケーションを取ることにも慣れてきてシンガポールとの学生とディスカッションをしながら意見を組み立てることができたのが印象的に残っている. 積極的に話すと, 自分の伝えたいことは相手に伝わることを学んだ.

2 枚の写真は, 1 枚は自己紹介のスライドで自分について 1 枚のスライドにまとめることが意外と難しかった. 2 枚目はグループメンバーで最終日の前夜に行ったお店である. 一緒にご飯を食べることでより仲が深まった.

印象に残った出来事、その際に感じたこと・気づいたこと

研修を通して気づいたことは,

- オンラインでもコミュニケーションは取れる.
- 楽しく話したもん勝ち
- 狭い視野でなく, 広い視野を持って物事を捉える.

ということです.

『Just Do It』

研修を終えて, これから…

「参加するメンバーで研修を楽しみ, 達成感のあるものにする」という目標は達成することができ, 自分を見つめ直すいい機会となった. これからの将来, 自分に自信を持って人生を楽しみながら過ごしていきたいと強く感じた.
もし, 可能であればこの研修に参加することを強く勧める.

2020 年度 理系大学院生
海外研修プログラム 参加報告

2020 年 11 月 2 日～5 日 国内代替実施
（シンガポール、マレーシア オンライン接続、国内企業訪問）

鳥居　健治郎

システムデザイン研究科
機械システム工学域
藤江研究室
（藤江裕道 教授）
修士一年

報告内容

1 プログラムに参加した動機
2 プログラム参加時に立てた目標
3 研修内容
4 印象に残った出来事・その際に感じたこと、気づいたこと
5 将来に向けて得たもの
6 プログラム後に感じる参加時に立てた目標に対する到達度（自己評価）

このプログラムに参加した動機

・留学に行くためのコネづくり
・海外ベンチャー企業の人に英語でプレゼンすることで自信をつけるため
・他の学科の学生との繋がりが欲しかった。

このプログラム参加時に立てた目標

・自分が進みたい道を決めること

研修内容

私が所属していた班のメンバーは三人で、それぞれの研究内容が分子，交通，バイオと異なる分野であった。この班で、マレーシア・シンガポールのベンチャー企業へ事業提案をすることがプログラムに含まれていた。その事業提案では、班員それぞれの研究分野が異なるため提案する事業が中々決まらなかった。そして、提案内容が決まるまでも相当な時間がかかった。提案内容が決まった後は、スライドを班員で分担して作成し、リバネスの方にそれを見てもらい指摘してもらうことを繰り返すことでブラッシュアップしていった。そして、無事に当日発表することが出来た。

また、上記のプログラム内容と別に個人で海外の研究機関とアポイントメントを取り研究内容を発表するものがある。私はこのプログラムで海外の研究機関ではなく、国内のベンチャー企業の方にアポイントを取り、オンライン上で面談をしていただいた。それを自身の目標である［自分が進みたい道を決めること］を達成するために役立てることが出来た。

印象に残った出来事、その際に感じたこと・気づいたこと

私は今回の研修でリバネスの方に「あなたは何者ですか？」問い続けられ、はっきりと答えることが出来なかった。本プログラムの準備期間から終わるまで、ずっと自問自答し続けた。

それを答えることが出来たのはベンチャー企業の方との面談があったからです。その答えは、自身で本プログラムを体験して探ってみて欲しい。このプログラムに参加するうえで、この問いは必要になる。提案内容に関しても、自身が全く知らない分野の事業を提案することが困難になる。自分が何者か理解することが最も重要であると私は感じた。

将来に向けて得たもの

先述したように、自分が何者かを理解することで就職活動にも勿論活きてくる。また、私の本プログラムの目標の「自分が進みたい道を決めること」にも活きてきた。この問いをしていただいたおかげで自分の足りないものや強みに関しても以前とは違った理解になった。そのおかげで、自身の夢のために今何をすべきかなどについても改めて考えることが出来た。そして、また一歩先に進むために今も準備している所である。

プログラム後に感じる参加時に立てた目標に対する到達度（自己評価）

達成することが出来た。だから、夢に向かって準備も出来ている。私は本プログラムに参加できたことを幸運に思っている。様々な研究科の学生やベンチャー企業の方々、進行してくださったリバネスの皆様と研修を終えることができたことが最も誇らしい。
・自分がどれだけ狭い世界にいて、世界がどれだけ広いか。
これをぜひ体験してほしい。

2020 年度 理系大学院生
海外研修プログラム 参加報告

2020 年 11 月 2 日～5 日 国内代替実施
（シンガポール、マレーシア オンライン接続、国内企業訪問）

藤原　夏姫

システムデザイン研究科
情報科学域
横山 昌平研究室
修士１年

報告内容

1　はじめに
2　プログラムに参加した動機
3　研修内容・印象に残った出来事
4　将来に向けて

1.はじめに

今年は国内実施になってしまいましたが、海外の方との議論や海外で活躍されている日本人研究者の講演、海外企業相手にプレゼンを行うなど国内にいながらも海外を感じられる様々なプログラムが用意されていました。大変短い期間にも関わらず以下のことを学び、経験できました。

- 英語力の自信
- パッションを持ち取り組むことの大切さ
- ディスカッションすることの楽しさ
- 将来のキャリアについて考える機会

本プログラムへ参加することは自分自身の成長にもつながったと確信しています。今回は、その中でも特に印象に残ったことについて報告致します。

2.このプログラムに参加した動機

志望動機は私のキャリアプランと密接に関係しています。将来は世界で活躍するコンサルタントになり、グローバルチームを指揮するというパスを描いています。これを実現するにあたり、足りないスキルや考え方を知るために以下の機会を在学中に得たいと思っていました。

- 海外で働いている人と議論して意見交換をする
- 英語力を試す
- ビジネス案をチームで組み立て海外企業へ発表する

これらの機会を得られるのが本プログラムであったために応募しました。

3.研修内容・印象に残った出来事

1 日目　研究者交流,現地の学生とのワークショップ, 個人アポ
2 日目　グローバル企業・ベンチャー企業との交流
3 日目　個人アポ,キャリア講演
4 日目　現地の学生との交流,研究者講演,三井ケミカル訪問

毎日が刺激的で印象に残っていますが、特に印象に残ったことについてお話します。

● 現地の学生とのワークショップ

＊現地の文化を知る・ディスカッションをすることの楽しさ

現地の学生と交流を通して、異なる価値観や現地の文化に触れられたことが印象に残っています。例えば、イスラム教徒がいるマレーシアだからこそあるハラル産業など日本ではあまり馴染みがない産業分野の発達などを理解できたことです。この経験から、将来価値観や文化が異なる人々と共に働くときには彼らの文化や宗教上の考え方などを尊重しながら働きたいと思いました。また、宗教に関する基礎的な知識や、国民性などはある程度リサーチしてから共に活動するべきだと思いました。

● グローバル企業・ベンチャー企業との交流

＊世界で活躍している人々で交流できる貴重な体験

私達が行ったビジネス案の発表を行い、企業の方からフィードバックをもらったり議論を行ったりしました。約半年間を費やしてチームで考えてきたビジネス案を世界で活躍されている人々の前で発表して、フィードバックを頂ける機会は普通に学生をしていたら滅多にないために大変貴重な経験になったと思います。質疑応答では、私達が気付かなかった視点での質問や実務経験があるからこそ出来るアドバイスも頂きました。これらの経験を通して、ビジネスを行う人々の考え方を少なからず理解出来たと思います。

＊仕事や研究内容に対する熱いパッション

ディスカッションや企業紹介を通して研究内容や仕事に対するパッションを強く感じました。研究や業務がとても大好きで、真に社会を良くしたいという思いが伝わってきました。彼らの言葉で特に印象に残っている言葉は"Don't worry. Just do it."です。将来、挑戦しようか迷っているときにはとりあえず行動を起こしてから悩もうと思います。

4.将来に向けて得たもの

将来は海外で働きたい・キャリアプランを実現したいという思いが非常に強くなりました。国籍も文化も異なるような多様なバックグラウンドを持つ方と意見交換を行うことで私が気付かないような視点での物の見方を知ることが非常に楽しいと研修中に感じたからです。また、今回の研修を通して、よりスムーズに英語で意思疎通が行えるようになりたいと思いました。そのために、プログラム終了後からは欠かさずに英語の勉強も続けています。また、挑戦することへのパッションを忘れずに、色々なことへ挑戦して自分の成長へつなげていきたいと思います。私の次なる挑戦は、来年約１年間ベルギーでの語学研修と IT 企業でのインターンシップに参加しますが、多くのことを学び、グローバル人材へ成長することです！！留学が価値あるものになるために英語力やプログラミングスキルの向上など日々努力を重ねたいです！！

2020 年度 理系大学院生
海外研修プログラム 参加報告

2020 年 11 月 2 日～5 日 国内代替実施
（シンガポール、マレーシア オンライン接続、国内企業訪問）

武藤 暢宏

理学研究科
物理学専攻
表界面光物性研究室
修士１年

報告内容

1 はじめに
2 プログラムに参加した動機
3 心情
4 印象に残った出来事・その際に感じたこと、気づいたこと
5 研修中に意識していたこと

はじめに

私は他大学の学部を卒業し都立大に修士から在籍しています。
この研修に応募した理由は学内に研究室以外の知り合いを作りたいという思いからでした。もちろん英語で行うプレゼンに興味があり、海外の研究者やベンチャー企業の方々と話すのも楽しみではありました。ただ最初の思いは友達を作りたいというものでした。
他の皆さんの動機はわからないですが、こういう人間も参加したのだなという思いで、この報告書を読んでいただければ幸いです。
結果として今回浅草にて研修を行わざる得ない状況のため、自グループ以外の方と話すのは研修初日が初めてという環境にも関わらず、非常にたくさんのコミュニケーションをとることができました。
夜には、銭湯に行ったりしました。サウナにはまっているので最高でした。
スカイツリー徒歩１分のビジネスホテルに泊まれたことも良かったです。良い思い出です。

このプログラムに参加した動機

上記の通り、知り合いを増やしたいという思いと英語を用いてのプレゼンを体験したいという思いがありました。
また、海外で働くということに対して様々な側面を見ることが出来たらいいなと考えていました。
あとは、シンプルに海外に行けるなら行きたいと思っていました。

国内開催に決まった時の心情

浅草での開催が第１回事前研修(7/26)の時に決定していました。
「あ、海外に行くことが出来ないのか」とシンプルに萎えました。実際、今でも(2020 年 11 月)でも海外に行くことは不可能に近いので仕方がないかなと思っています。
応募の際にはまだ行けないとは決まっていません。となっていたので淡い期待を抱いていました。
なので、非常に残念に感じました。ただ参加して良かったとガチで感じているので読んでいる方々にこの思いが伝わればいいなと思いこの報告書を書かせていただきます。

印象に残った出来事、その際に感じたこと・気づいたこと

私が特に印象に残っているのは、現地のベンチャー企業の方々のプレゼンと三井化学にて我々が行ったプレゼンです。
ベンチャー企業の方々のプレゼンを聞いて、私は「こんなにも熱量の高いプレゼンは見たことがない」と感じました。オンラインでの発表でしたがかなり熱かったです。
内容も非常に面白かったですが私が印象に残っている理由は、プレゼン後のメッセージです。「just do it 」と全員のプレゼンターが言っていました。熱いプレゼンの後に言われたので内角にズバッと刺さりました。(160km/h)
「やってみないと始まらない。」と強く感じました。多分色々な有名人や評論家みたいな方が同じようなことを言っていると思います。ただ、今回は熱量が違いすぎるので自分の行動を改める大きなきっかけとなりました。ぜひこれを読んでいる方にも体感して頂きたいと思っています。
三井化学でのプレゼンは、高い緊張感を感じながらグループの皆さんとやり切れたことが非常に印象に残っています。グループワークとして英語でのビジネスアイデアの発表があります。新規事業立案というやつです。日本語ですら困難の多いものですが長い時間をかけて作成しました。研修中にも多く発表の機会があり、その度に修正をして完成度を高めていきました。この過程が非常に密で楽しかったです。

研修中に意識していたこと

この報告書は、来年参加が決まった方が直前に見直すこともあると思うので参加にあたり意識していて良かったことなどを記しておこうと思います。
コミュニケーションを恐れないということは研修全体からの学びを多くしてくれたと感じています。
研修をサポートしていただいたリバネス社員の方々や他グループの方々との会話は非常に貴重で、自分の考え方や姿勢に様々な刺激を与えてくれたので大事にしてほしいと思います。私はこの会話からも日々の研究活動への姿勢を改めるきっかけを得ることが出来ました。

おすすめ度

星５です。ぜひ参加して私が得た熱量を皆さんにも感じてほしいです。

2020 年度 理系大学院生
海外研修プログラム 参加報告

2020 年 11 月 2 日～5 日 国内代替実施
（シンガポール、マレーシア オンライン接続、国内企業訪問）

三浦　颯真

都市環境科学研究科
環境応用化学域
川上研究室
（川上 浩良 教授）
修士 1 年

報告内容

1 はじめに
2 プログラムに参加した動機
3 研修内容
4 印象に残った出来事・その際に感じたこと、気づいたこと
5 将来に向けて得たもの

はじめに

今年はコロナウイルスの影響で実地研修ができず、シンガポールやマレーシアの文化に直接触れることはできませんでした。それでも、私はこのプログラムに参加して多くのものを得ることができたと思っています。自分の好きなものに対して全力で取り組んでいる人は輝いているということ、興味を持ったらとにかく挑戦しないと何も始まらないこと、熱意をもって誠実にお願いすれば意外とみんな親身になってくれること。そして、このプログラムに参加しなかったら出会うことのなかった、ほかの学科の学生と知り合えたこと。全く異なる研究に取り組み、全く異なる考え方を持った仲間との議論や交流は非常に刺激的でした。ともに課題に向かって全力で取り組んだだけに、仲も深まりました。

海外に興味がある人、英会話を身につけたい人、自分の将来を悩んでいる人、一歩踏み出せない人、理由は何でもいいのです。興味を持ったなら、ぜひこの研修に参加してみてください。私のように、とりあえず参加してみる人もいます。とりあえず挑戦してみたら、結果は後からついてくるのではないでしょうか。

このプログラムに参加した動機

海外で働くということを知るためです。私は正直、海外の大学院に進学することや、海外で就職することに興味はありませんでした。しかし、海外のことを全く知らずに進路を決めるのは損だと思い、一度は留学してみたいという気持ちがありました。そんな中、コロナウイルスの影響で研究室にも行けず、自分の将来について考えていた時に、このプログラムを見つけました。留学といってもたったの 4 泊、とりあえず挑戦してみてから考えるくらいの気持ちで参加を決意しました。また、シンガポールやマレーシアには行ったことがなかったので、行ってみたかったのも大きな理由の一つです。

このプログラム参加時に立てた目標

- とりあえず挑戦してみるマインドを身につける
- 英語力の向上
- シンガポール、マレーシアの街並みや食文化に触れる

研修内容

コロナウイルスの影響で現地を訪問することはできなかったため、オンラインで東南アジアの企業や研究者、大学院生を訪問し交流するといった内容でした。

私たちが行ったワークとしてはビジネスアイデアプレゼンと研究室アポイントメントがありました。ビジネスアイデアプレゼンは、訪問した企業に対して自分たちの専門性を活かして現地の課題を解決するビジネスアイデアを本気でプレゼンするというものです。私たちは、現地の課題の一つであるスコールの解決策として「傘のレンタルサービス」を提案しました。ビジネスアイデアプレゼンを行う上で困難だったことは2つあります。1つ目は現地の課題の見つけるのが難しいということです。インターネットで調べるだけでは、現地の人がスコールについてどう考えどう対処しているのかは分かりませんでした。そこで、シンガポールやマレーシアに旅行や留学経験のある日本学生、現地で生活している方へのアンケートやインタビューを行いました。これは私たちのグループの独自性になり、プレゼンを裏付けることに大いに役立ちました。2つ目は、調査を続けるうちに傘のレンタルサービスがシンガポールにおいて既に存在していることが分かったことです。それからは既存のサービスとの差別化が大きな課題となりました。

研究室アポイントメントは、興味のある海外の研究室に自分でメールを送り、アポイントメントをとって研修本番の自由時間にオンラインで訪問するというものです。私は自分の研究テーマとも関連する CO_2 について研究しているシンガポールの研究者の方とマレーシアの教授を訪問しました。論文や資料を見ながら、研究概要や実験方法について解説していただきました。私からは簡単な自己紹介とこれから行う研究について紹介しました。

印象に残った出来事、その際に感じたこと・気づいたこと

様々な人の講演を聞いて、どの方も口を揃えて言っていたのは、何事も挑戦してみるということでした。「何かをやろうとしたときに歳のせいにしない」「とりあえず試してみる」というマインドが大切だと感じました。私は、何かに興味を持ったときに挑戦しない理由を探してしまうことが多く、この研修に参加したのもそんな自分を変えたいと思い、とりあえず参加してみようと思ったところが大きかったです。

また、研究室アポイントメントでは、私が苦手な私に対してゆっくりと何度も話してくれたり、本当に聞き取れないときはチャット機能を使って文章で伝えてくれたり、本当に親切に対応してくれました。後日、メールで研究に関する資料も送ってくれました。このように、遠慮せずに連絡してみることも大切であると気づきました。

将来に向けて得たもの

世の中の人には、自分が思っているよりも親切な人が多いということです。こちらが熱意をもって誠実にお願いすれば、多くの人が協力してくれることでしょう。私も就職活動を迎えるにあたって、多くの人にコンタクトしてみようと思います。

プログラム後に感じる参加時に立てた目標に対する到達度（自己評価）

現地に行くことはできませんでしたし、英語力もこの数日間で大幅に向上することはありませんでしたが、このプログラムに申し込んだことや積極的に参加したことで挑戦するマインドは身についたと思います。しかし、もっとも重要なことは、研修が終わってもこの気持ちを忘れずに、挑戦し続けることだと思います。

2020 年度 理系大学院生
海外研修プログラム 参加報告

2020 年 11 月 2 日～5 日 国内代替実施
（シンガポール、マレーシア オンライン接続、国内企業訪問）

野本　賢俊

都市環境科学研究科
環境応用化学域
宍戸研究室
（宍戸 哲也 教授）
修士１年

報告内容

1 はじめに
2 プログラムに参加した動機
3 研修内容
4 印象に残った出来事・その際に感じたこと、気づいたこと
5 将来に向けて得たもの

はじめに

私は英語でコミュニケーションをとることに、非常に大きな恐怖心を持っていました。それは、私は英語が苦手であることからきていると思います。英語を聞き取ることができない恐怖心、自分の拙い英語では会話がうまく進まず、さらには間違った英語などを話してしまい相手に迷惑をかけてしまうのではという恐怖心がありました。私が本プログラムに参加した最大の理由は、この英語に対する苦手意識や恐怖心をなくして、英語に少しでも慣れたいと思ったからです。

研修を終えた今現在感じるのは、やっぱり私は英語が得意ではないということです。しかし、それ以上に大きく感じたのは、英語のコミュニケーションに対する恐怖心は非常に小さくなったということです。さらには、今後のためにも英語をこれからもっと勉強していきたいと思えるようになりました。

このプログラムに参加した動機

- **英語に対する恐怖心や苦手意識を克服し、英語を使うことに慣れたかったため**

上記の“はじめに”でも記載した最大の理由です。私は将来研究職に就きたいと考えています。そのためには、英語で最低限コミュニケーションをとることは、研究を行っていくうえで必要なことだと考えています。そのため、海外の人たちと実際に交流することで、少しでも英語に慣れようと思いました。

- **海外の研究室や企業について知りたかったため**

日本と海外では、研究に関して意識の違いや周りの環境が違うという話を聞いたことがありました。そういった違いを研究者の講演や研究者アポイントメント等から学ぼうと思いました。

- **自分の視野を広げたかったため**

私は海外に一度だけ旅行で行ったことがあります。文化や環境の違いがあることは知っていましたが、実際に行ってみて自分の知る世界がいかに狭かったのか痛感しました。様々な世界を知っておくことは、自分の視野を広げるためにも必要なことだと思うので、経験として海外に行きたいと思いました。

研修内容

本プログラムは“準備期間”と“研修期間”の 2 つの期間に大別されます。準備期間では主に“グループプレゼンテーション”と“研究者アポイントメント”の 2 つの準備を行いました。研修期間では海外の企業の方や研究者の講演を聞くだけではなく、私たち自身が様々なアクションを起こし、海外の方々と交流しました。それぞれの期間で行った具体的な研修内容を以下に報告いたします。

● 準備期間(7 月～10 月)

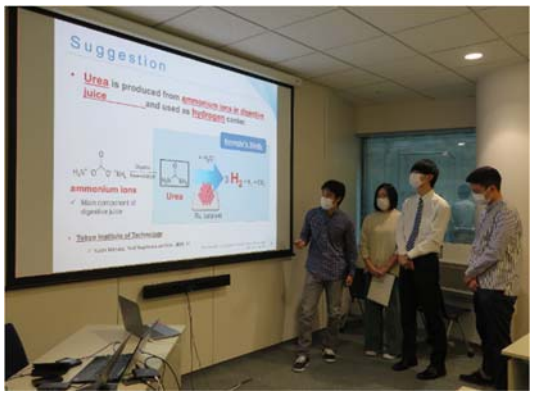
7 月 26 日に第 1 回事前研修を行い、グループプレゼンテーションのグループが形成されました。その後、グループ内での話し合いを 1、2 週間に 1 度オンラインで行い、プレゼンテーションの準備を行いました。また、自分の興味・関心のある研究を行っている研究者について調べ、ディスカッションの許可を得るためにアポイントメントメールを作成するなどの準備を行いました。これらの準備には本プログラムをサポートしていただいた株式会社リバネスの方にも相談に乗っていただき、プレゼンテーションや研究者へのアポイントメントをより良いものにできるように努めました。

本年度の研修はコロナの影響のために、ミーティングなどをオンラインで行う必要があり、オンラインならではの苦労や困難がありました。グループでの作業や話し合いもオンラインで行う必要があり、意見のすり合わせなどが困難でした。アポイントメントも、相手側にオンラインミーティングの対応していただくことや、ミーティングのために時間を割いていただく必要があるため、許可を頂くために苦労をしました。これらの問題に対応するために、グループでの作業では、なるべくグループ内での会話が促進されるように努めました。さらに、研究者アポイントメントについて私の研究室の教授に相談して、先方との連絡に協力をしていただきました。

● 研修期間(11 月 1 日～5 日)

研修期間中は、海外の企業や研究者の方々に向けてグループプレゼンテーションを行い、それぞれの方々から発表に対してフィードバックを頂き、発表をブラッシュアップしていきました。また、研究者アポイントメントでは、私が専攻している触媒化学を専門としている教授とディスカッションする機会が得られました。そのため、研究に関することや、海外の研究室の様子についてなどを伺うことができました。また、その研究室の学生とも話をさせて頂き、研究室における学生の雰囲気なども知ることができました。

海外の企業や研究者の方々などから、実際に行われている最先端の研究や、海外で研究をしてきた方々のキャリアパス講演など、様々な貴重な講演を伺うことができました。また、海外の学生と一緒にグループワークを行い、交流を深めました。その他にも、留学経験のある東京都立大学の学生ならびに卒業生の座談会などもあり、留学体験談なども伺うことができました。



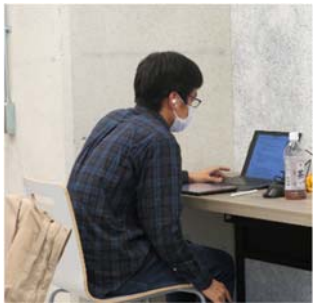


Fig. 1 グループプレゼンテーション(上)や研究者アポイントメント(下)を行っている様子

印象に残った出来事、その際に感じたこと・気づいたこと

今回の研修で最も強く印象に残ったことは、英語でもコミュニケーションをとるために必要なことは、相手に伝えようとする意識が重要だということです。今回の研修の相手はほとんどが海外の方なので、会話はほとんど英語で行われました。私は英語が得意ではないため、正直なところ、会話の全てを聞き取れたわけではありませんでした。さらに、私自身が英語を話さなければならない機会も多かったものの、英語を話すことに恐怖心があったため、研修の前半では自分から話すことができず、英語の得意なメンバーに任せきりになってしまいました。しかし、リバネスの方に、「とりあえず挑戦してみよう」と促されたことや、他のメンバーが一生懸命挑戦している姿を見て、私も英語を使うことに挑戦することにしました。初めは、何を言っていいかまとめられず、口籠ってしまい、会話にはなりませんでした。そこで、「とりあえず単語だけでも伝えてみれば、相手も対応してくれる」という話を聞き、実際に単語だけになったとしても伝える努力をしてみました。そうすることで、相手は自分の言いたいことを推測してくれて、「こういうことを言いたいの?」と確認してくれて、そこから会話を進めることができました。このように、単語だけでも少しずつ英語で発言していくにつれて、失敗は多くしたものの、徐々に英語を使ってコミュニケーションをとる恐怖心はなくなっていきました。これは、自分の英語の能力が上がったためではないと思います。英語でのコミュニケーションをとることの恐怖心が無くなったのは、単語だけでも伝えようとすれば、そこからコミュニケーションが進むことがわかったためだと思います。このような経験を通して、コミュニケーションをとるために必要なことは、自分が言いたいことを拙くても伝えようとする努力や意識が大事なのだと気付きました。

Fig. 2 自己紹介をしている様子

将来に向けて得たもの

私は、これまで英語を使うことに対して恐怖心を持っていましたが、この研修を通して恐怖心は少なくなりました。そのため、今後は海外の方との交流を恐れずに、コミュニケーションをとっていきたいと思えるようになりました。

また、海外でのキャリアについても学ぶことができ、海外で働くことに関心を抱くようになりました。しかし、この研修を通して、私は英語が得意ではないということを再認識しました。英語でコミュニケーションをとる恐怖心は少なくなったものの、やはりコミュニケーションをスムーズにとるためには、英語の能力の向上は必要であるとわかりました。海外で働くことを視野に入れるためにも、今後は英語の勉強を積極的に行っていきたいと思えるようになりました。

2020 年度 理系大学院生
海外研修プログラム 参加報告

2020 年 11 月 2 日～5 日 国内代替実施
（シンガポール、マレーシア オンライン接続、国内企業訪問）

西岡　佑城

都市環境科学研究科
環境応用化学域
梶原研究室
（柳下 崇 准教授）
修士 1 年

報告内容

1　はじめに
2　プログラムに参加した動機
3　このプログラム参加時に立てた目標
4　研修内容
5　将来に向けて得たもの
6　おわりに

1　はじめに

例年の「理系大学院生　海外研修プログラム」では，シンガポールやマレーシアといった東南アジアの国々へ赴き，現地大学や現地の企業を訪問していく中で，自分の考えを伝え・相手の考えを受け取り，社会的な課題を主題とした議論などといった経験を通してたくさんの人の物事の見方や考え方を知り，様々なことを学ぶことができるといった内容となっています．

しかしながら，2020 年度は COVID-19 の影響により海外渡航が難しくなったため，日本国内からオンラインを駆使して現地の研究者・経営者・学生と接続し，交流することで研修を行いました．そのような，例年とは異なる研修プログラムでしたが、今回の「理系大学院生　海外研修プログラム」での私の体験や経験，得られたものをお伝えできたらと思います．

2　このプログラムに参加した動機

私は，以前より海外への興味・関心があり，留学などといった海外での生活や活動をいつかはやってみたいなと考えていました．しかし，これまで実際に海外留学などをしたことはありませんでした．そんな中，「理系大学院生　海外研修プログラム」のお知らせを目にしました．そのときに「今回を逃したら海外で勉強できるチャンスはもうないかもしれない．」と思いました．それと同時に，修士の専門性を活かした研修プログラムは，学部レベルの研修プログラムとは異った面白さがあるのではないかと考え，また自身のキャリアにとっても研修での体験が強みになりえると考えました．

当然のことながら，ほかの学域からの参加者もいらっしゃいますし，自分の知らないコミュニティへ参加すること，自分の英語能力が通用するのか等といった不安はありましたが，研修プログラムを通して得られるメリットとデメリットを予想して比較してみるとメリットのほうが多いであろうと考えられたため，プログラムへの参加を決心しました．

3　このプログラム参加時に立てた目標

①物事をわかりやすく伝える「伝え方」を身につける．

②課題を考えていくときのやり方・様々な物事の捉え方を知る．

③海外の方と実際に話してみて，自身の英語能力がどの程度まで通用するのかを試す．

4　研修内容

今年度の「理系大学院生　海外研修プログラム」は国内での実施でしたので，研修は押上駅付近のセンターオブガレージと呼ばれるインキュベーション施設で行われました．私たちは，その施設で，海外で活躍する様々な方々にオンライン接続を行い，交流しました．

研修内容は以下のように大きく 3 つに分類されます．

①グループに分かれて考えた，東南アジアの現地の抱える問題を解決することのできるビジネスアイデアを海外企業，国内企業に提案しその内容について議論する．

②海外の研究者や学生の方々と接続し，海外での研究生活について知る．ある社会問題に対して議論する．

③自分でアポイントをとった海外の研究者（教授）と接続し，自身の研究や相手の研究内容について議論する．

研修では，様々なバックグラウンドをもつ方々と会話や議論をしました．①では，研修本番（11/2-11/5）前の事前研修よりグループごとに作成していた，東南アジアの問題を解決することのできるビジネスアイデアをプレゼンテーションすることにより，課題解決のための考え方やビジネス化のノウハウ等を学びました．事前研修の中で，グループでプレゼンテーションの作成をする際には，グループメンバーの専門が互いに大きく異なったため，テーマ設定や議論の進め方に非常に苦労しました．この経験を通して，グループでプレゼンテーションを作成する際には，プレゼンテーションの流れやイメージをしっかりと共有することが大切であると感じました．②では，東南アジアの研究者や学生とあるテーマについて議論をすることで，ある程度は自分の言いたいことが相手にも伝わるという実感が得られ，自分の英語が十分に通じるといった自身につながりました．③では，NUS（シンガポール国立大学）の先生とオンライン接続をしました．私の当初の予定では，自分の研究内容に近い研究テーマの先生に自分の研究を紹介することで研究に関する話をしたいと考えていましたが，実際は十分にお話しすることができませんでした．これは自分の下準備の不十分さによるものだと思いました．私は，この経験から，英語での専門的な議論の難しさを知りました．

5　将来に向けて得たもの

私は，「理系大学院生　海外研修プログラム」を通して，【研究】を主題として様々なことを知り，学びました．

・研究者としての在り方は，アカデミアや企業での研究だけに絞られないこと．

・同じ問題や課題に対しても個々人のバックグラウンドが異なれば，捉え方や考え方が大きく異なること．異なる意見を混ぜ合わせることで新しいものが生まれることがあること．

・何かを始める際には大きなエネルギーが必要だが，やってみなければ何も始まらないこと．とりあえずでも飛び込んでみる勇気を大切にすること．

以上のようなことを，実感を持って学びました．今回，学び知ったことをしっかりと自身のキャリアにフィードバックして，行動していきたいと思います．

6　おわりに

今年度の「理系大学院生　海外研修プログラム」は残念ながら国内開催でしたが，私としては非常に充実した，学びの多い研修だったと感じています．したがって，実際に海外へ行って研修を行った際には，さらに沢山の経験・学び・刺激が得られると思われます．また，本研修のような研修内容は，このプログラムでなければ体験できないようなものだと思っています．研修中は，能動的に動くことが多く求められ，大変な面もありましたが，行動したら行動した分だけその分の得られるものも多かったと感じています．「理系大学院生　海外研修プログラム」への参加に少しでも興味のある方は，思いきって一人っきりでも飛び込んでみるのも悪いものではないのかなと思います．

2020 年度 理系大学院生
海外研修プログラム 参加報告

2020 年 11 月 2 日～5 日 国内代替実施
（シンガポール、マレーシア オンライン接続、国内企業訪問）

張　明寿

人間健康科学研究科
フロンティアサイエンス学域
機能形態解析科学研究室
（易 勤 教授）
修士 2 年

報告内容

1 はじめに
2 プログラムに参加した動機
3 研修内容
4 印象に残った出来事・その際に感じたこと、気づいたこと
5 将来に向けて得たもの

はじめに

本海外研修プログラムは、参加することで自身の実力を未開拓の領域で試せるだけでなく、今後の自分のあり方を変える大きなきっかけに貴重な機会です。本プログラムは、主にシンガポール・マレーシアの企業・研究者・現地学生へのオンライン接続によるディスカッション、シンガポール及びマレーシ　アの企業への企画プレゼンテーションで構成されており、それ以外にも様々なことに触れ、挑戦する機会が多く設けられています。短期間（４日間）で多くを経験できるプログラム内容のため、大変なこともありましたが、全体を通して非常に充実していたと感じています。今回はその中でも自分の感想、特に印象に残ったことについて報告します。

このプログラムに参加した動機

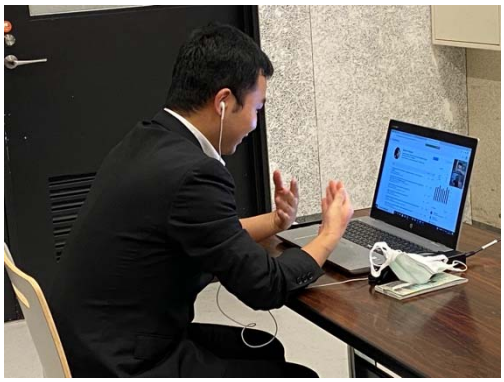
私が本海外研修プログラムに参加しようと思った主な動機は以下の通りです。
1. このプログラム参加した動機としては海外に行けるということと海外研修に行ったことで今後の就職活動関係で役に立つこと。
2. 海外経験が豊富ではないため、東南アジアの現地の雰囲気や文化を肌で感じたい、世界を舞台に働く人々の志や熱意などを感じ取ると共に、海外での企業訪問を通して自身の進路選択について考えること。
3. 海外研修先では異なる言語・文化背景や価値観を持つ人と対話することで、視野を広げ思考を深め、多様な考え方を受け入れることができること。

研修内容

本研修内容は主にシンガポール・マレーシアの企業・研究者・現地学生へのオンライン接続によるディスカッション、シンガポール及びマレーシアの企業への企画プレゼンテーションすることです。研究内容については二つの部分があります。事前研修と本番研修に分けています。

事前研修では 4 人 1 チームを作り、シンガポール・マレーシアの課題を解決するために解決策をチームで話し合い、一つのプレゼンテーションを作りました。また大学の研究室に訪問するため、事前にその研究室の方にメールでアポイントメントを取り、実際に会いに行くというもの（今年はオンラインで会うこと）です。
本研修については、東京都墨田区横川にあったセンターオブガレージで研修を行いました。
その４日間で、研修の内容は主に以下のようなスケジュールで行われました。
1 日目：午前中は研修の場所に集まって、オリエンテーションをして開会式を行いました。午後は大学研究者との交流と個人アポをやりました。
2 日目：午前中はグローパル企業との交流、午後は東南アジアのベンチャー企業との交流と個人アポをやりました。
3 日目：午前中は個人アポをやって、午後は研究者キャリア講演を受けました。
4 日目：午前中は大学研究者との交流があって、午後はグローパル企業（三井化学株式会社）との交流をしました。

印象に残った出来事、その際に感じたこと・気づいたこと



一つ目は、オンラインで海外大学の先生と交流すること。私は交流する前に教授の論文をいっぱい読みましたけれども、交流するときに研究の内容をきちんとコミュニケーションをできるかどうかは不安がありました。しかし、実際に話してみると教授は優しい声で話してくださり、私の研究内容を甘く評価し、色々な研究意見をしてくれまして本当に良かった、そのいい印象を受けてその先生の下で留学したいとこを生じました。

二つ目は、アイディアフレゼン。本プログラムに参加申し込み後、プログラム当日までの間に数回事前研修かありますか。しかし、4 人それぞれの専門分野か異なるため、なかなか進捗しないことがありました。プレゼンテーションンを形にするまでか本当に大変でした。このようなこと（辛いけれどもいいこと）を一生忘れられないと思います。

将来に向けて得たもの

このような研修プログラムに参加することで、 旅行や研究室内では得られない知識や経験を体験することができました。この経験を通じて得たものはいくつかあります。以下に書いている通りです。

① 何事にも目的を明確に設定し，常に意識することの大切さ
② 自分の研究の強みや他者との違いをしっかりと理解すること
③ どのように自分の意見を伝えればいいのかという伝達力
④ 他人の意見に対し、自分の意見を恐れず積極的に伝える能力

実地研修　日程表

	2020/11/2（月）	2020/11/3（火・祝）	2020/11/4（水）	2020/11/5（木）
テーマ	**海外の人と交流してみよう**	**自分たちのアイデアを世界に発信してみよう**	**海外で研究するキャリアを考えてみよう**	**自分の考えをまとめて発表しよう**
9:00	集合	集合	集合	集合
9:30 10:30	**開会式・オリエンテーション** ・開会式 ・MY/SGを繋いでオリエンテーション	**グローバル企業（DG TAKANO）と交流** ・企業講演 ・グループプレゼン・評価	**個人アポ** ・個人の研究内容に合わせて現地研究者とディスカッション（1件～2件）	**大学研究者との交流（SG）** ・研究者講演※社会実装に関心のある方 ・学生とのワークショップ
11:30	ランチ・準備	**企業社員とランチ・プレゼンブラッシュアップ**	ランチ	ランチ・グループプレゼンブラッシュアップ
13:00 14:00	**大学研究者との交流（MY）** ・研究者講演※社会実装に関心のある方 ・学生とのワークショップ	**グローバル企業と交流** ・グループプレゼン・評価 休憩	**個人アポ** ・個人の研究内容に合わせて現地研究者とディスカッション（1件～2件）	**グローバル企業（三井化学）と交流** ・企業講演 ・グループプレゼン・評価
15:00	休憩・準備	**東南アジアのベンチャー企業と交流** ・グループプレゼン	**研究者キャリア講演** ・リバネス/都立大OB/OGで海外で研究を行う研究者によるキャリア講演	
16:00	**個人アポ** ・個人の研究内容に合わせて現地研究者とディスカッション（1件～2件）			振り返り
17:00				**閉会式**
18:00	振り返り会	振り返り会	振り返り会	解散
19:00	解散	解散	解散	
宿泊	ホテル（COGの近隣）	ホテル（COGの近隣）	ホテル（COGの近隣）	