

留学体験談

プログラム名	SDGs インターンシッププログラム
留学先	ISF (カンボジア プノンペン)
留学期間	2026年 2月中旬 9日間
学部学科/専攻 学年	バイオ・化学部 生命・応用バイオ学科 3年

海外に行ってみたいという思いが以前からあり、このSDGs インターンシッププログラムに参加した。個人で渡航するよりもツアー形式で進められる点に安心感があり、安全に海外を経験できると感じたことも動機の一つである。また、学生地域活動推進委員会としてボランティア活動に関心があり、現地での活動を通して学びたいと考えた。

インターンシップでは、ISF への訪問や ISF に対し提案するパンフレットを作成するためのグループワークなどの経験をした。カンボジアの風景や食文化、ISF の子どもたちとの交流も印象的であったが、特に印象に残っているのは他の参加者との関わりである。参加者は皆やる気があり能力も高く、普段の生活では経験できないような密度の高いグループワークを行うことができた。議論を重ねる中で、物事の考え方や実行に移す方法など、多くのことを学んだ。また、初対面の人と協力して課題に取り組むことで、自分自身の長所や短所が浮き彫りになったことも印象的だった。周囲との関わりを通して自分の振る舞いや役割を見つめ直すことができ、自分を再認識する良い契機になったと感じている。

グループワークは6人で行ったが、それぞれに異なる特性があり、多くの学びを得た。班長の優れたスケジュール管理能力や物事の取捨選択力、他者の意見の取り入れ方、他班員の人の関わり方や積極性、そして反省を欠かさない姿勢などが特に印象に残っている。思い出の写真を見るたびに、その時の学びも同時に思い出される。

自分の成長については、このインターンシップを通して、思いやりや配慮、安心感を与える点を評価してもらい、それを強みとして意識できるようになった。今後は自分の強みを生かしながら、今回学んだことを少しずつ実践に移していきたい。

