

★ぴあサポメルマガ9月号★コロナ期間中、留学の難しさはどう向き合えばいいの？

2020/09/24 (Thu) 11:19

☆☆☆

コロナ期間中、留学の難しさはどう向き合えばいいの？

—————★ぴあサポメルマガ9月号★

大学を卒業して海外留学を計画している人や、大学を卒業する前に一度交換留学を体験したいと考えている人は少なくないと思いますが、コロナ禍で改めて自分の留学モチベーションを見直している方もおられるのではないのでしょうか。また、予定していた留学プログラムが新型コロナウイルスによってキャンセルになったり、海外留学中で帰国できなかったりして気分が落ち込んでいる方もおられるかもしれません。溜まったストレスに対処するためのヒントを一緒に考えてみませんか？

■目次■

1. 留学の現状
2. 留学する予定のあなたへ
3. 今留学中のあなたへ
4. さいごに

◇◆◇

1. 留学の現状

—————◆◆◆

昨年12月ごろから始まった新型コロナウイルスは世界中に広がり、今年の9月1日までの累計感染者数は2500万人を超えました。今年に入ってから、各国がロックダウンされ、海外への渡航もできなくなりました。東京大学と私の母校であった中国の浙江大学の間では、毎年3月に恒例のウインタープログラムがあって、中国で文化体験をしたり、浙江大学の学生ボランティアと交流したりして盛り上がるのですが、今年のプログラムは選抜を行った後でキャンセルされたという友達から聞きました。元ボランティアの私にとってはすごく残念に思われました。

そして、何か月も経って、ようやく各国のロックダウンが解除されつつ、東京大学の方針として活動制限指針レベルも段階的に緩和にはなりましたが、外国への渡航や入国時の検疫、入国後の行動制限措置などは留学生にとっては今なお困難だと思われます。10月に中国へ帰国予定の友達に航空券の値段を聞いてみましたが、30万円ぐらいかかったそうです。

日本政府の方針によって、9月1日から外国人の再入国が解禁されましたが、初入国の外国人はまだ来日できず、9月から日本へ留学する予定の学生も、留学ビザをもらったにもかかわらず、ひとまずオンライン授業の形が何か月も続くと予想されています。

海外から日本への留学が難しくなった一方、日本から海外へ留学するつもりの人たちもかなり不安を感じているでしょう。外務省海外安全ホームページによると、危険度をレベル3まで引き上げた国・地域が多く、留学する前には、随時ネットで留学先の入国制限措置と入国後の行動制限措置を確認することが推奨されます。

オンライン留学になるかもしれないと、心の準備ができたうえで情報を調べたほうが良いかもしれません。

◇◆◇

2. 留学する予定のあなたへ

—————◆◆◆

留学を検討している人、あるいは留学オファーをもらった人は、ストレスを感じている理由をまとめてみましょう：

(1) 留学するかしないかまだ悩んでおり、どうしても本番留学の前に海外の大学へ行って自分の適応性を確認したかったのに、これができないから、心が落ち着かない。

(2) 留学オファーをもらった後、気分が高揚して、留学後の旅行計画までたてていたのに、いきなり行けなくなって、意気消沈してしまった。

(3) 留学先の大学が寮を提供しない、あるいは寮の抽選に落ちたことによって、留学期間の住居を自分で探さなければならなくなり、かなり複雑な手続きが先に待っているのに、入国日さえまだ決められなくて、焦っている。

(4) レクチャーはオンライン授業の形になっても問題にはならなさそうだが、専攻によって、研究のためにラボに行き実験を行う必要があるため、いつ本番の研究が始められるか、ずっと考えているとストレスがたまる。

この4つのストレスソースに対して、以下の対処法のヒントを並べてみます：

(1) 先輩とお話して、留学後の生活を知っておきましょう。

(2) 留学のオファーをもらった後は誰でも、気分が高揚する時期があります。落ち着いてからの外国生活のために言語をもっと勉強しておきましょう。

(3) すぐに外国で生活するための手続きができないのは、逆に良いことかもしれません。短期間内に手続きを全部クリアするのはかなり大変ですからね。時間の余裕がもっとできたのですから、より良い住居が見つかるかもしれません。

(4) 留学する場合、ラボに行ってもすぐに実験ができるというわけではありません。自分の研究に関する論文を調べたり、必要な知識を勉強しておいたりする時間が普段より長くなるので、悪いことではないと思います。

◆◆◆

3. 今留学中のあなたへ

◆◆◆

海外に留学している人は、ストレスがたまる理由も並べてみましょう：

(1) 留学の途中で、家に帰りにくくなってしまった。

(2) 若者にとって留学は、勉強や研究だけではなく、旅をしながら新しい文化を味わうのも重要なはずなのに、同じ日常生活の繰り返しでだんだん辛くなってきた。

(3) 留学中、パーティもできなくて、新しい友達もできなくて、結局一人ぼっちの日々を送ってしまっている。

この3つのストレスソースに対する対処法のヒントは以下のようです：

(1) 家に帰れなくても、定期的に家族とテレビ電話をすることで、自然とストレスが解消します。

(2) 旅行ができなくても、たまには美味しい料理を自分で作ってみたり、日常生活から新鮮なことを見出したりすることで、気分が変わると思います。

(3) 対面で友達と会えない時期には、オンラインで友達と連絡を取るといいですよ。何年も連絡を取っていない友達に挨拶したりするのも良いかもしれません。

◆◆◆

4. さいごに

◆◆◆

コロナ禍で、世界中の留学生たちの気持ちは同じだと思います。オンライン留学の形式がより早く終わって、留学先の国へ行けるようになる日がより早く訪れるのを一緒に待ちましょう！

【参考WEBサイト】

外務省海外安全ホームページ

<https://www.anzen.mofa.go.jp/>

【筆者紹介】

工学系研究科電気系工学専攻修士一年。中国からの留学生。

【ピアサポートルームのWebサイト／Twitterの紹介】

活動カレンダーや活動内容が載っています。ぜひアクセス&フォローしてください！

☆Webサイト : <http://ut-psr.net/>

☆Twitter : @utpsr

【ご意見、ご感想をお待ちしています】

みなさまの声をお待ちしております。

<https://forms.gle/Su1pyVkcqhmyYZRt8> までご意見ご感想をどしどしお寄せください。

+++-----+++

東京大学相談支援研究開発センターピアサポートルーム

[WEB] <http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/psr/>

[学生の作るWEBサイト] <http://ut-psr.net/>

[Email] mail@utpsr.net [Tel] 080-9410-0093

+++-----+++