国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	UTM Study Tour

留学費用項目	かかった費用（円換算）	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	約12000 円	食費は UTM が360リンギットくれるのであまり心配しないでいい
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	0 円	携帯の契約プランに含まれていたため
現地通学費	0 円	（研修先まで 5 分）
教養娯楽費	約10000 円	お土産
被服費	0 円	
雑費	約3000 円	Grab 代
その他	約8000 円	例：水族館、動物園、遊園地の入場料
合計	約33000 円	食費はもらえているので実際はあまり払っていない。

渡航準備について

1） 現地通貨（現金）はどのように準備をしましたか

現金の用意方法：有楽町にあるパスポートセンターの近くの両替所で両替をした。2000円ほど交換した。

その他用意したもの：☒クレジットカード ☐デビットカード・キャッシュパスポート

2） どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

クレジットカード支払いがとても便利でした。VISA や MASTER CARD であればどこでも使えます。

3）現地で使用する通信手段（SIM カード、WiFi）は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。

携帯の契約プランに15日間なら海外利用できるというものが含まれていたため、それを利用した。

4）日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか

バディのお土産に抹茶スティックとコンビニの小さいどら焼きと大福を持っていったら喜んでくれました。
虫よけを持って行ったので虫に悩まされることはほとんどありませんでした。
流せるティッシュなどがあるとトイレットペーパーがないトイレに使えます。
足が結構疲れてしまうと思うので、湿布などを持っていくと安心です。
また日中は日差しも強く気温も高いので、日傘やサングラス、帽子、塩分チャージを持って行った方がいいと思います。

現地情報

1）活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。（例：研修の相談窓口、現地の友人等）

☐なし ☒あり（問題の内容や相談した人等：友達のぬいぐるみが、友達の部屋でなくなってしまうトラブルがあった。バディにすぐに相談すると、フロントに掛け合ってくれ、友達を慰めてくれていた。ぬいぐるみは無事見つかった。 ）

特記事項：

2）現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか？その際どのように対処しましたか？

外務省のたびレジというものに登録し、情報を収集していた。パスポートは鞄の奥深くに入れ、財布は鞄につなげていた。幸いにも犯罪には巻き込まれなかった。

3）携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。

問題なかったです。基本的にはスムーズに利用できました。ただ、ホテルに戻ったとき、ホテルの wifi が自動接続してくれなくて、パスワードなどを入力するのは初回だけなのですが、毎回 wifi をつなぎ直すのが面倒でした。

滞在形態関連

1）留学中の滞在先の種類	2）部屋の形態
☐寮・アパート ☐ホームステイ ☒ホテル	☐個室 ☒相部屋（同居人数 1 人）

3)共有部分

☒バス　☒トイレ　☒キッチン(☒自炊可　☐自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

部屋は清潔で、虫も見ませんでした。バスタブはなく、シャワーのみです。電子レンジはありません。朝はビュッフェ形式なので食べられないということはありませんでしたし、美味しかったです。
一階に KFC やバーガーキング、subway などもありましたし、現地の美味しいお店もたくさんあって食べに行くのが楽でした。
他にもコンビニや小さいスーパーマーケット、薬局、美容院、歯医者などが入っているので便利でした。
部屋の掃除もしてくれるのですが、トイレットペーパーが足りなかったり、スリッパがない時が時々あったので、フロントに電話して持ってきてもらうことが何回かありました。最初は緊張しましたし、正直フロントの人が何を言っているのか分からないときもありましたが、確固たる意志で toilet paper please と言えば持ってきてくれたので、英語が分からなくても大丈夫です。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。

英語とエンジニアリングの2種類の授業がありました。英語の授業は詳しい自己紹介を英語で言ったり、Canva を使用してフォトコラージュを作ったり、伝統的な遊びをしたりしました。エンジニアリングでは石鹸を作ったりと実験教室のような授業で、理系の専門的な知識はあった方がもちろんいいですが、なくても十分楽しめます。
良かった点は、先生たちは、はっきり大きな声で話してくれるので聞き取りやすく、分からないことがあればすぐに教えてくれました。また、困ったことがあればバディが解決してくれるので、スムーズに授業を受けることができました。
また、英語の勉強というよりかは文化に親しんだり、科学を楽しむという面が強かったので、英語を本気で勉強したいという方にはおすすめしません。しかし、ちょっとは英語が分かるようになりますし、英語で話すのが億劫ではなくなるので、英語は自信ないけど留学に行ってみたいなという方にはおすすめです。

2)課外プログラムについて

バディが行き先を全て考えてくれて、ほとんどバスで移動したので楽でした。水もお菓子もくれるのでありがたかったです。バツ洞窟という有名な洞窟へ行ったり、美術館や博物館やモスク、泳いではいませんが海にも行きました。またバディック体験もして楽しかったです。

3)現地での生活に関すること

辛いものが苦手でもノースパイシー？と聞けば現地の人は必ず答えてくれますし、少しスパイシーでもカレーの甘口が食べられる人なら大丈夫だと思います。辛いものが得意だと驚かれます。
Grab というタクシーの Uber みたいなアプリがとても便利でした。
また、暑い気候なので熱中症には気をつけてください。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

私たちの時は日本人15人に対して5人のバディがついてくれました。みんな優しくて、英語で話すときにめちゃくちゃな文法でも、分かるまで耳を傾けてくれるので、英語で話すことが億劫ではなくなりました。たまたま留学していた日本人のバディもいましたし、日本語が堪能なバディもいたので、意思疎通には困りませんでした。もちろん日本語が得意ではないバディもいるので、英語を話す機会は十分にあります。
また、プログラム内で日本語カフェという企画があり、日本語を勉強し始めて1か月の学生たちと交流しました。

2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

土日にバディに、ここに一緒に行きたいなと言うといつも快く承諾してくれ、私たちが調べられなかったところにも連れていってくれました。一緒に水族館やツインタワー、ナイトマーケット、室内遊園地などに行けて嬉しかったです。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

一日に3回くらいお祈りの音楽？歌？が聞こえてきて、最初は驚きましたが、ビブラートが素晴らしいなと感心しましたし、徐々に気にならなくなりました。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200 字以上)

最初は緊張しすぎて、出発日に椅子に足をぶつけて捻挫するほどだったのですが、バディたちが本当に優しくて、だんだん緊張せずにバディも含めて現地の人と話せるようになりました。バディたちと授業日にも一緒にお昼を食べたり、土日には一緒に遊びに行ったりとバディとたくさん交流できて楽しかったです。言葉が完全には伝わらなくても、お別れの日には泣いてしまうほど仲良くなれたことがとても嬉しかったです。
一緒に行った明治、津田塾、岩手県立大学、途中で会った成城大学の人たちとも、仲良くなれて嬉しかったです。最初は仲良くなれるか不安でしたが、今では再び会う約束をするほどになりました。
たった二週間のプログラムですが、私にとっては一生の思い出になりました。
楽しくて、友達も出来て、単位ももらえる最高のプログラムだったので、行くか迷っているなら絶対に行った方がいいと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	UTM Study Tour 2026 年度夏季

留学費用項目	かかった費用（円換算）	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	12000 円	昼食および夕食、食費補助額は考慮していない
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	3500 円	
現地通学費	0 円	（研修先まで 5 分）
教養娯楽費	20000 円	Grab、地下鉄、その他
被服費	3000 円	洗濯代、水着購入
雑費	1200 円	サングラス
その他	0 円	例:
合計	39700 円	

渡航準備について

1） 現地通貨（現金）はどのように準備をしましたか

現金の用意方法：現地でのオリエンテーション時に食費用の現金支給があったため、現金のみの店ではそれを使った。

その他用意したもの：☒クレジットカード ☐デビットカード・キャッシュパスポート

2） どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

イオンカードの海外事務手数料が比較的安いので多く使った。

3）現地で使用する通信手段（SIM カード、WiFi）は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。

Klook の 15 日（5GB）を購入していたが、滞在先の Wi-Fi の調子が悪かったため、途中で無制限のものを購入した。

4）日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか

部屋用のサンダルを持ってきてよかった。ホテルにプールがあるので水着やビーチボールなどを持ってくるとよかった。

現地情報

1）活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。（例：研修の相談窓口、現地の友人等）

☐なし ☒あり（問題の内容や相談した人等： ）

特記事項：ルームメイトが部屋の鍵を紛失した際、フロントに申し出て再発行の手続きを行った。また、部屋によってはアリが大量発生するトラブルもあった。

2）現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか？その際どのように対処しましたか？

外務省の「たびレジ」等のメール配信で事前に危険情報を確認していた。夜市にて「日本円を見せてほしい」と話しかけられ、スリに遭いそうになる事案があったため、見知らぬ人からの不審な声かけには応じないよう注意が必要だと感じた。

3）携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。

ホテルの Wi-Fi は非常に不安定で接続できなかったが、大学内の Wi-Fi は問題なく利用できた。

滞在形態関連

1）留学中の滞在先の種類

☐寮・アパート ☐ホームステイ ☒ホテル

2）部屋の形態

☐個室 ☒相部屋（同居人数 2 人）

3）共有部分

☒バス ☒トイレ ☐キッチン（☐自炊可 ☐自炊不可）

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

滞在先のアメニティ類は限られているため、普段使い慣れたシャンプーやハンドソープを持参することを強くお勧めする。また、フェイスタオルも備え付けがない場合があるため、数枚準備しておくと安心だと思う。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。

講義内でのディスカッションの機会は限られていたが、現地の高校を訪問して生徒と交流するプログラムが含まれており、マレーシアの文化を学ぶと同時に、日本文化を発信する貴重な機会となった。

2)課外プログラムについて

公式プログラムでは美術館や博物館など室内施設の見学が中心だった。遊園地やボートなどのアクティビティを楽しみたい方は、授業後や休日のフリータイムを活用して計画的に訪れることをお勧めする。

3)現地での生活に関すること

滞在先周辺の治安は比較的良好で、落ち着いて生活することができた。なお、イスラム教徒が多い国柄を反映し、滞在ホテル内での飲酒が禁止されているなど、宗教文化に配慮した規律があった。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

現地の高校に訪問して生徒と交流する機会があった。寿司を作って食べてもらったり、着付け体験やおりがみを教えるなどした。
「日本語カフェ」という企画で、現地学生と英語でコミュニケーションを取る機会があった。話題に困ることもあったが英会話の能力を高める絶好の機会となった。

2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

Grab のドライバーやマーケット店員などと積極的に交流した。日本が好きな人も多く、日本出身だと言うと、興味を持ってくれることが多かった。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

いわゆる「マレーシアタイム」と呼ばれる、ゆったりとした時間感覚が根付いており、集合時間に 10～15 分程度遅れることが日常的である点に文化の違いを感じた。モスクを訪問した際、立ち入りが制限されているエリアに入ろうとしてしまい、厳しいご指摘を受ける出来事があった。現地の宗教規範や立入禁止区域については、事前に十分確認しておく重要性を痛感した。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200 字以上)

今回の UTM Study Tour への参加は、語学力の向上にとどまらず、多文化社会であるマレーシアの多様性に触れる素晴らしい経験となった。現地の高校生との交流や「日本語カフェ」での対話を通じて、自分の思いを英語で伝える難しさと楽しさを実感し、実践的なコミュニケーション能力の重要性を学んだ。
また、現地での生活においては、日本との時間感覚の違いや宗教上のルールなど、現地ならではの文化や価値観に直接触れることで、異文化理解の視点を一層深めることができた。特に宗教施設等でのマナーについては、事前に地域の背景をよく学び、尊重する姿勢が不可欠であることを痛感した。
この留学で得た積極性や異文化理解を今後の大学生活や語学学習に活かすとともに、これから渡航する後輩の皆さんには、ぜひ現地の人々や文化と積極的に関わり、視野を広げてほしいと思う。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	UTM Study Tour

留学費用項目	かかった費用（円換算）	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	20000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	3000 円	E-SIM 代
現地通学費	0 円	（研修先まで 徒歩5分）
教養娯楽費	30000 円	お土産、スパなど
被服費	500 円	
雑費	10000 円	タクシー代など
その他	50000 円	例：シンガポール旅行
合計	約113000 円	

渡航準備について

1） 現地通貨（現金）はどのように準備をしましたか

現金の用意方法：最初に大学から現金で1万円の支給があった。途中で足りなくなったので市内の換金所で5千円換金した。

その他用意したもの：☒クレジットカード ☒デビットカード・キャッシュパスポート

2） どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

市場などは現金支払いのみ、逆にモールではカードのみの店が多かったので、どちらも用意しておくといいと思う。

3)現地で使用する通信手段（SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。

レジデンスと大学では WiFi が使用できた。Airalo で20GB の E-SIM を購入していたが、途中で足りなくなり、追加で3GB 購入した。

4)日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか

ティッシュ、ウエットティッシュ、長袖の上着、ハンディファン、日傘

現地情報

1)活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。（例：研修の相談窓口、現地の友人等）

☒なし ☐あり（問題の内容や相談した人等： ）

特記事項：

2)現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか？その際どのように対処しましたか？

バディが治安が悪いと教えてくれた場所にはいかないようにした。また、夜遅くに一人で出歩かないようにした。
トラブルに巻き込まれることはなかった。

3)携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。

日本より接続が悪いと感じた。想像以上に GB を使う場面が多いかもしれないので、E-SIM は後から追加購入できるようにしておくといいと思う。

滞在形態関連

1)留学中の滞在先の種類	2)部屋の形態
☐寮・アパート ☐ホームステイ ☒ホテル	☒個室 ☐相部屋（同居人数 人）

3)共有部分

☐バス ☐トイレ ☐キッチン（☐自炊可 ☐自炊不可）

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

ホテルはきれいだった。ただ、私の部屋はドライヤーを使うとブレーカーが落ちてしまうのが残念だった。また、部屋で食べ物を食べると小さな虫がたくさん寄ってくることがあるのであまり食べないほうがいい。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。

マレーシアの文化を学べる場面が多かったのは良かったと思う。よくなかった点は、日本語を話せるバディが何人かいたことで、英語を使う機会が少なかった。

2)課外プログラムについて

市内観光が多く、ただの旅行では選ばないような場所にも行くことができ、新鮮で面白かった。また、週末にはバディにお願いすれば行きたい所に連れてってくれたりもした。

3)現地での生活に関すること

食事は栄養バランスがかたよりがちなので、朝食のビュッフェをうまくつかったり、自分で購入する際に気負付けることが必要だと思う。また、何か不便なことがあれば積極的に尋ねることが大切だと思う。バディや、ホテルスタッフと話して解決することが多かった。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

バディのほかに、現地の高校を訪れる講座や、日本語カフェというイベントで現地の日本語を学んでいる学生との交流があった。

2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

特になし。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

市内観光のスケジュールが、生徒の希望によってかなり変更があったのは印象的だった。バディはおもてなしの精神が強く、多くの場面で私たちがやりたいことをやらせてくれる感じが日本とは異なると思った。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)

今回のマレーシア留学を通して、環境を生かすためには自分から行動することが大切だと学んだ。日本語を話せるバディがいるため、英語を上達させるには、待っているだけではなく、自分から積極的にネイティブの人に話しかけるなどの工夫が必要だった。また、分からないことや理不尽に感じたことは、曖昧にせず、拙い英語でも自分の考えをはっきり伝えることが大切だと実感した。実際に、思っていた以上に自分の英語は相手に伝わり、伝えようとする気持ちが重要だと分かった。さらに、やってみたいと思ったことには積極的に挑戦することで、新しい発見や成長につながることも学んだ。せっかくの留学だからこそ、失敗を恐れず、後悔しないように一日一日を大切に過ごすことが重要だと感じた。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	UTM Study Tour

留学費用項目	かかった費用（円換算）	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	19,000 円	少し贅沢したのでもっと抑えられる。
図書費・学用品費	1,000 円	
携帯・インターネット費	12,000 円	
現地通学費	0 円	（研修先まで 3 分）
教養娯楽費	1,000 円	
被服費	0 円	
雑費	7,000 円	
その他	0 円	例：
合計	40,000 円	

渡航準備について

1） 現地通貨（現金）はどのように準備をしましたか

現金の用意方法：現地で食費支給とのことだったので、両替はしていかなかった。現地の ATM で 2000 円分ほど現金で引き出したが、特に困ることはなかった。

その他用意したもの：☒クレジットカード ☒デビットカード・キャッシュパスポート

2） どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

VISA のカード支払いで乗り切れた。現地の方は QR コード決済が主流のようで、現金か QR の屋台が多かったのでダウンロードしておいて使い方を把握しておくといいと思った。

3)現地で使用する通信手段（SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。

日本で au 海外放題を予約していって利用した。ホテルの Wi-Fi は若干繋がりづらかったので、気兼ねなく通信できて快適だった。

4)日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか

持ち歩き用のティッシュやウェットティッシュは多めに持って行ってよかった。トイレは大学内のものでも抵抗があるほどだったので、一回自分で掃除してから使う覚悟で入ったほうがいい。

現地情報

1)活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。（例：研修の相談窓口、現地の友人等）

☒なし ☐あり（問題の内容や相談した人等： ）

特記事項：

2)現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか？その際どのように対処しましたか？

登録した大使館からのメールや、外務省のサイトを主に活用した。SNS で現地から発信している日本人の投稿も確認した。実際に危険な目にあうことはなかった。

3)携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。

地下で圏外になることはあったが、そのほかは問題なく利用できた。

滞在形態関連

1)留学中の滞在先の種類	2)部屋の形態
☐寮・アパート ☐ホームステイ ☒ホテル	☐個室 ☒相部屋（同居人数 2 人）

3)共有部分

☐バス　☐トイレ　☐キッチン(☐自炊可　☐自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

留学生というよりお客様扱いだったというのもありとても快適に過ごせた。安心して行ってください！

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。

異文化交流のイベントがとても豪華だった点がとてもよかった。現地の方の伝統衣装を借りたり、ホテルのビュッフェを楽しめたり感動した。一方で、急遽現地の高校まで行っての発表があり、私たちも聞いていなければバディの方も把握していないことが追加されていた。浴衣も迷った結果持っていかなかったので、必須持ち物にしてもいいくらいだと思った。

2)課外プログラムについて

UTM のバスを用意していただき、一日に何か所も観光地を巡り博物館や伝統工芸を体験する、楽しく学べるが結構過密ともいえるスケジュールだった。土日にお出かけするところが被らないようにしっかりと確認したほうがいい。大学にパソコンなどを持っていく鞄のほかに、校外に出るときの動きやすいサブバッグは必ずあったほうがいい。

3)現地での生活に関すること

土日に出かけるときや、買い物に行くときはタクシー移動で Grab というアプリを使うので、日本にいるうちにダウンロードしてクレカを登録するところまでやっておくべき。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

バディのみなさん(今回は 5 名)とほぼ毎日一緒に過ごしていただいた。日本語カフェの時間には大学進学準備期間の学生とも交流があった。現地高校での文化交流のイベントでは校内見学から SNS の撮影まで一緒に行った。

2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

バディの方と休日に出かけたり、日本語カフェで出会った子とランチをしたりした。空いている時間にバレーボールに混ぜてもらったりもした。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

Hi-Tea セレモニーというイベントで、先生方もバディの方もみんな自分の出身の伝統衣装を纏っていて、日本だったら全員似通った和服になるところが、マレーのきれいめな衣装やインディアの華やかな衣装、かわいらしいチャイナ服など、多様な文化が入り混じっているところがマレーシアならではと感じた。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200 字以上)

UTM での 2 週間は本当に充実していて、日本でのほほんと夏休みを過ごしていては経験できない刺激的な日々だった。現地の学生はみんな高いスペックと目標を持ち日々勉強や研究に励んでいて、その基礎の紹介を受けただけでもとても興味深く、勉強のモチベーションが高まった。英語でのコミュニケーションは確かに大変で実力不足を痛感したが、お互いに理解しようとする姿勢でいることで、高い壁が両方から登ることによって徐々に低いハードルになっていった。相手の考えや価値観を理解しようとした時間はとても有意義なもので、日本人同士日本で会うよりも、相手に対する興味を持てたと思う。留学先で支えてくれたバディの方や、日本語カフェに来てくれた学生の温かさに触れ、私も日本で留学生と接する機会を積極的に見つけたいと思っている。将来海外に行きたいとか、やりたいことが明確になったとかではないが、マレーシアに行ったことで漠然とした不安は拭えた。何を選択しても、自分の中で正解にするという強い気持ちを持つことができたので、本当に参加してよかった！