

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| 記 入 日                          | 2020年5月22日  |
| 所 属 学 部 ・ 学 科<br>/ 研 究 科 ・ 専 攻 | <input type="checkbox"/> 理工学部 学科 専攻<br><input checked="" type="checkbox"/> 理工学研究科 建築・都市学専攻国際建築都市デザイン系                       |
| 留 学 先 国                        | シンガポール  |
| 留学先高等教育機関名<br>(和文及び現地言語)       | 和文: シンガポール国立大学<br>現地言語: National University of Singapore  |
| 留 学 期 間                        | 2019年8月~2020年5月   |
| 留 学 した 時 の 学 年                 | 1年生(渡航した時の本学での学年)   |
| 留 学 先 での 学 年                   | 4・5年生(留学先大学で在籍した学年)   |
| 留 学 先 での 所 属 学 部 等             | School of Design and Environment デザイン環境学部<br><input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。                                       |
| 出 発 年 月 日                      | 2019年7月25日  |
| 帰 国 年 月 日                      | 2020年3月6日   |
| 明 治 大 学 卒 業 予 定 年              | 2021年3月   |
| <b>留 学 先 大 学 に つ い て</b>       |   |
| 形 態                            | <input checked="" type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他 |
| 学 年 暦                          | 1学期:8月上旬~1月下旬 2学期:1月中旬~5月初旬 3学期:<br>(記入例/1学期:4月上旬~7月下旬, 2学期:9月中旬~2月上旬)  |
| 学 生 数                          | 42,578人   |
| 創 立 年                          | 1905年   |

留学にかかった費用(概算)

| 留学費用項目 | 現地通貨(SGD) | 円      | 備考                  |
|--------|-----------|--------|---------------------|
| 授業料    |           | 0円     |                     |
| 宿舍費    | 4.672     | 37万円   | 寮の食事代込み(約10万円),     |
| 食費     | 1500      | 12万円   |                     |
| 図書費    |           | 円      |                     |
| 学用品費   | 150       | 1.2万円  |                     |
| 教養娯楽費  |           | 円      |                     |
| 被服費    |           | 円      |                     |
| 医療費    | 50        | 4千円    | VISAに必要な健康診断        |
| 保険費    |           | 12.4万円 | 形態:明大サポート海外旅行保険プラン2 |
| 渡航旅費   |           | 1.5万円  | マイレージポイント(空港使用料、税金) |
| 雑費     |           | 円      |                     |
| その他    |           | 円      |                     |
| その他    |           | 円      |                     |
| その他    |           | 円      |                     |
| 合計     |           | 円      |                     |

出発前にどのように情報を集め、準備をしましたか。しておいて良かったこと、準備不足だったこと、ぜひ次の学生に準備としてアドバイスしたいことを記述してください。

留学のための渡航前手続き(留学ビザ) ※詳細に記入して下さい

|                                |         |
|--------------------------------|---------|
| ビザの種類:                         | 申請先:    |
| ビザ取得所要日数:<br>(申請してから何日/週間要したか) | ビザ取得費用: |

ビザ取得のためにどのような書類の提出が求められましたか?また、どのように手配しましたか?

NUS から来るメールに従う、健康診断書(半学期は必要ありません。)

具体的な申し込み手順を教えてください。

はじめに Web 上で申し込み、NUS で申請。もしくは入国管理局(ICA)で申請。受け取りは入国管理局。

ビザ取得の際に、留学先国大使館で面接のあった方は、どのような質問を受けましたか?

特になし。

ビザ取得に関して困った点・注意点

健康診断は大学内の診療所で受けることができますが、日本で済ませた方が楽だと思います。

留学のための渡航前手続き(その他の事前準備について)

その他済ませておくべき準備があればお書き下さい(現地での現金調達準備, 携帯電話購入, 荷物運送など)

**現地到着後のなぐれ**

|                 |   |                                 |   |                               |                              |
|-----------------|---|---------------------------------|---|-------------------------------|------------------------------|
| <b>1.到着時の様子</b> |   |                                 |   |                               |                              |
| 利用航空会社          | 全日空   |                                 |   |                               |                              |
| 渡航経路            | 直行便   |                                 |   |                               |                              |
| 渡航費用            | チケットの種類:国際線特典航空券(マイルージポイント)<br>航空券代: 円( <input type="checkbox"/> 往復, <input checked="" type="checkbox"/> 往路のみ, <input type="checkbox"/> 復路のみ) |                                 |   |                               |                              |
| 航空券手配方法         | 全日空公式サイト<br>※利用した旅行社・旅行サイト, ガイドブック, 格安航空券情報等があれば記入して下さい。  |                                 |   |                               |                              |
| 大学最寄空港名         | チャンギ国際空港  | 現地到着時刻                          | 17:05   |                               |                              |
| キャンパスへの移動手段     | <input type="checkbox"/> 大学手配の出迎え   | <input type="checkbox"/> 知人の出迎え | <input checked="" type="checkbox"/> 公共交通機関<br>( <input type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> 電車) | <input type="checkbox"/> タクシー | <input type="checkbox"/> その他 |
| 移動の所要時間         |   |                                 |   |                               |                              |

**空港からキャンパスへの移動の際の注意点, タクシー・公共交通機関で移動する際の行き方, 料金等**

公共交通機関で空港からキャンパスは遠いのでタクシーで行く方がいいと思います。

|       |            |
|-------|------------|
| 大学到着日 | 7月25日 18時頃 |
|-------|------------|

**2.住居について**

|                   |  |  |  |
|-------------------|--|--|--|
| 到着後すぐに住居入居できましたか? | <input type="checkbox"/> はい  | <input checked="" type="checkbox"/> いいえ  | いいえを選んだ方:9月1日から入居可能だった。                          |
| 住居のタイプ            | <input checked="" type="checkbox"/> 寮  | <input type="checkbox"/> アパート            | <input type="checkbox"/> その他( )                  |
| 部屋の種類             | <input type="checkbox"/> 一人部屋  | <input checked="" type="checkbox"/> 二人部屋 | <input type="checkbox"/> その他( )                  |
| ルームメイト            | <input type="checkbox"/> 日本人学生   | <input type="checkbox"/> 他国からの留学生        | <input checked="" type="checkbox"/> その他(シンガポール人) |
| 住居を探した方法          | <input checked="" type="checkbox"/> 大学の斡旋  | <input type="checkbox"/> 自分で探した          | <input type="checkbox"/> その他( )                  |
| 住居の申込み手順          | はじめの1ヶ月は大学の寮の抽選に通らなかったため、自分で探した寮に住んでいました。事務にメールしたところ、空室が出たため、移りました。入寮には学部生が優先される、応募した順等の噂がありました。 |  |  |

**住居は渡航前に、また渡航後すぐに見つかりましたか?トラブルはありましたか?滞在先の感想も書いてください。**

渡航1週間前まで住居が見つかりませんでした。ようやく見つけた1部屋6人の寮ではじめの1ヶ月過ごしました。大学から時間がかかる場所にあったため、住居を変更しました。

**3.留学先でのオリエンテーションについて**

|              |  |
|--------------|--|
| オリエンテーションの有無 | <input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった    |
| 日程           | 2019年7月29日   |
| 参加必須ですか?     | <input type="checkbox"/> 必須 <input checked="" type="checkbox"/> 任意参加     |
| 参加費用は?       | <input checked="" type="checkbox"/> 無料 <input type="checkbox"/> 有料(金額: ) |
| 内容の様子は?      | 大きな講堂いっぱい留学生がいました。内容はビザ申請や学生証取得、授業登録などについてでした。                           |
| 留学生用特別ガイダンス  | <input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった    |
| 授業開始日        | 8月15日から  |

**その他、渡航してから必要な手続きについて・現地情報**

|   |    |
|---|----|
| 1. 現地で滞在許可等の申請の必要はありますか?いつ、どこで、方法は?日数、料金は?トラブルは?    | なし |
| 2. その他現地でした手続きは?(健康診断、予防接種等)いつ、どこで、方法、日数、料金は?トラブルは? |    |

|   |
|---|
| 健康診断 NUS のヘルスセンター 50ドル 1週間後に健康診断書を取得  |
| <b>3. 現地で銀行口座を開きましたか？ 手続方法、必要書類、日数、料金は？ トラブルは？</b>  |
| キャッシングしていました。友人は DBS で開設していました。学内に銀行オフィスがあり、その場で開設できるそうです。  |
| <b>4. 現地で携帯電話を購入しましたか？ 手続方法、必要書類、日数、料金は？ トラブルは？</b>   |
| 空港でプリペイドSIMを購入しました。その場で使うことができ、容量がなくなった時はプリペイドをチャージして使っていました。   |
| <b>5. 現地で病院にかかったことはありますか？ 大学内の医務室/診療所や付属病院等で医療サービスを受けることは可能でしたか？</b>  |
| 外耳炎になった際、NUS のヘルスセンターで受診しました。丁寧に対応してくれますが費用がかかります。もし病院に行く際は日本人用の病院に行った方がいいです。病院が保険会社に直接請求するので、海外保険に入っていれば支払いをせずに済みます。(往復のタクシー代も払ってくれます。)          |
| <b>6. 学内外で問題があったときには誰に相談しましたか。留学先大学に相談窓口はありましたか。</b>  |
| 大学事務の方。窓口があります。また、メールでも相談できます。  |
| <b>7. 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？</b>  |
| 日本より安全と言っても過言ではありませんが、財布、携帯は肌身離さず持っていました。   |
| <b>8. パソコン、携帯電話、インターネット(接続について)現地での利用はいかがでしたか。(例: 寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WIFI 接続が可能であったので、寮で使えない時はカフェに行った。)</b>        |
| 学内のインターネットは学期に一度、メンテナンスで2晩繋がらなくなります。  |
| <b>9. 現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えてください。</b>  |
| 大体、揃います。  |
| <b>履修科目と授業について</b>  |
| <b>1. 履修登録はいつどのような形で行いましたか？</b>   |
| <input checked="" type="checkbox"/> 出発前に(4月 日頃)   |
| <input checked="" type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 志願書類に記入して登録 <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> その他( ) |
| <input checked="" type="checkbox"/> 到着後に(8月 日頃)   |
| <input checked="" type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 国際オフィス等の仲介 <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> その他( )  |
| 登録時に留学生として優先されることは <input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった  |
| <b>優先が「あった」方はどのように優先されましたか？</b>   |
| 正規生より早い時期に登録をします。また、建築の事務室に直接、単位認定で必要である旨を伝えたところ、通常、正規生しか取れない授業を取らせてくれました。  |
| <b>優先が「なかった」方はどのように登録しましたか？</b>   |
|   |
| <b>出発前に授業を登録した方は、現地で変更・追加できましたか？ また希望通りの授業が取れましたか？</b>  |
| 明治大学と同じように変更・追加の期間がありました。オンラインでできます。  |
| <b>卒業後の進路について</b>   |
| <b>1. 進路</b>  |
| <input checked="" type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他:                      |
| <b>2. 進路決定の際に参考にした資料、図書、機関など</b>  |
|   |

3. 上記の項目で就職を選択した方は、差し支えなければ内定先を教えてください。また、その企業を選んだ理由も教えてください。(内定を得た企業すべての名前、或は入社すると決定した企業の名前のみでも構いません)

株式会社大林組(開発職)

社風が自分に合っていると感じたから。

4. 就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスがありましたらお書き下さい。  
(例:留学中の就職活動へ向けた準備, 帰国後に就職活動を始めるにあたり注意すること等。就職活動を不安に思い、留学を断念する方もいます。ご自身の経験を踏まえてアドバイスをお願いします。)

留学で卒業・就職を1年延ばすか考えました。しかし、私は早く社会で働きたいと考え、就職活動を留学中にすることを決めました。初めは距離が遠い、情報不足による不安はありましたが、留学中、様々な会社の人事部に企業訪問のお願いメールをしました。そして現地の企業に訪問し、現地に支社がない場合はメールやテレビ電話等で社員の方とお話し、企業研究を行っていました。また、日本にいる友人らに近況や情報を教えてもらいながら進めていき、遠距離、情報不足を解消していきました。

昨今では、企業は留学生向けに時期が遅めの選考を設けたり、11月にはシンガポールで、7月末には東京でキャリアフォーラムが設けられたりしています。そのため、企業や業界には寄りますが、選考に参加する機会はあると思います。また、シンガポールは他国と比べ、日系企業が多くあります。積極的にいろいろな方に会い、お話しの方がいいと思います。留学を通して自己分析ができるだけでなく、海外で直接社員の方からお話を伺うことで日本での説明会以上のことが得られると思います。また、NUSの授業終了が4月下旬-5月初旬なので間に合う選考も多くあると思います。

まずは留学生活を楽しんで、いろんな方との出会いを大切に過ごした方がいいと思います。

先輩の体験記にもありましたが、その時感じたこと、考えたことをその都度メモや日記に記した方がいいです。あとで振り返った時に使えますし、就職活動でのエピソードにつながると思います。

5. 進学を選択した方は、差し支えなければ進学先を教えてください。

6. 進学を志す留学希望者に向けたアドバイス(準備、試験対策等)がありましたらお書き下さい。

7. その他を選択した方は、留学希望者に向けたアドバイスがありましたらお書き下さい。

VI. 一週間のスケジュール 授業時間、課外活動、勉強時間等、毎日の生活について記入してください。

|       | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土 | 日        |
|-------|----|----|----|----|----|---|----------|
| 7:00  |    |    |    |    |    |   |          |
| 8:00  |    |    |    |    |    |   |          |
| 9:00  |    | 授業 | 授業 |    |    |   | 社会人バスケット |
| 10:00 | 自習 | 授業 | 授業 | 自習 | 自習 |   | 社会人バスケット |
| 11:00 | 自習 | 授業 | 授業 | 自習 | 自習 |   | 社会人バスケット |
| 12:00 |    |    | 授業 |    |    |   | 社会人バスケット |
| 13:00 | 自習 |    | 授業 | 自習 | 自習 |   |          |
| 14:00 | 自習 | 自習 | 授業 | 自習 | 自習 |   |          |
| 15:00 | 自習 | 自習 | 授業 |    | 自習 |   |          |
| 16:00 | 自習 | 自習 | 授業 | 授業 | 自習 |   | 自習       |
| 17:00 | 自習 | 自習 | 授業 | 授業 | 自習 |   | 自習       |
| 18:00 | 自習 | 自習 | 授業 | 授業 | 自習 |   | 自習       |
| 19:00 |    |    |    | 授業 |    |   |          |
| 20:00 |    |    |    |    |    |   |          |
| 21:00 | 自習 | 自習 |    |    |    |   | 自習       |
| 22:00 | 自習 | 自習 |    |    |    |   | 自習       |
| 23:00 | 自習 | 自習 |    |    |    |   | 自習       |
| 24:00 |    |    |    |    |    |   |          |

学習・研究活動についてのレポート(履修した科目ごとに記入してください)

|   |  |
|---|--|
| 1)留学先で取得した単位数合計   | 本学で認定された単位数合計<br>※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。  |
| 24 単位   | <input checked="" type="checkbox"/> 10 単位<br><input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由: ) |
| 2)以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人たちへのアドバイスも含めてお書き下さい。記入スペースが足りない場合は、A4 用紙で別途作成し、添付してください。 |  |
| 履修した授業科目名(留学先大学言語):   | 履修した授業科目名(日本語):  |
| OPTIONS DESIGN RESEARCH STUDIO 1  |  |
| 科目設置学部・研究科  | school of design and environment   |
| 履修期間  | semester1  |
| 単位数   | 8  |
| 本学での単位認定状況  | 6 単位認定   |
| 授業形態  | エスキス(チュートリアル, 講義形式等)   |
| 授業時間数   | 1週間に 540 分が 1 回  |
| 担当教授  | Raymond Hoe  |
| 授業内容  | 第五次産業が生じた時代における商業施設の設計   |
| 試験・課題など   | 中間発表(2回)、最終プレゼン  |
| 感想を自由記入   | 取り扱っているピックが班ごとに全く違うので面白いです。  |

|  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| 履修した授業科目名(留学先大学言語):                          | 履修した授業科目名(日本語):                       |
| HISTORY AND THEORY OF LANDSCAPE ARCHITECTURE |                                       |
| 科目設置学部・研究科                                   | school of design and environment      |
| 履修期間   | semester1                             |
| 単位数  | 4                                     |
| 本学での単位認定状況                                   | 2 単位認定                                |
| 授業形態   | 講義、ポタニックガーデンヘフィールドワーク(チュートリアル, 講義形式等) |
| 授業時間数  | 1週間に 120 分が1回                         |
| 担当教授   |                                       |
| 授業内容   | ランドスケープアーキテクチャについて                    |
| 試験・課題など                                      | 発表2回、エッセー(2000words)                  |
| 感想を自由記入                                      |                                       |

|                                      |                               |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| 履修した授業科目名(留学先大学言語):                  | 履修した授業科目名(日本語):               |
| URBAN AND RURAL REGENERATION IN ASIA |                               |
| 科目設置学部・研究科                           | school design and environment |

|            |   |
|------------|---|
| 履修期間       | semester2                                   |
| 単位数        | 4   |
| 本学での単位認定状況 | 2 単位認定                                      |
| 授業形態       | 講義、フィールドワーク(チュートリアル, 講義形式等)                 |
| 授業時間数      | 1週間に 180 分が1回                               |
| 担当教授       | Tan Beng Kiang                              |
| 授業内容       | 住民参加型 community design について                 |
| 試験・課題など    | 公共住宅の住民へのインタビューのレポート、レポート2本(それぞれ 2000words) |
| 感想を自由記入    |   |

|   |  |
|---|--|
| 履修した授業科目名(留学先大学言語):   | 履修した授業科目名(日本語):                          |
| TOPICS IN DESIGN TECHNOLOGY FAÇADE RULES, SPATIAL GRAMMARS AND PROCESSING |  |
| 科目設置学部・研究科  | school of design and environment         |
| 履修期間  | semester2                                |
| 単位数   | 4  |
| 本学での単位認定状況  |  |
| 授業形態  | 講義、フィールドワーク(チュートリアル, 講義形式等)              |
| 授業時間数   | 1週間に 180 分が1回                            |
| 担当教授  | Lau Siu Kit                              |
| 授業内容  | soundscape について                          |
| 試験・課題など   | レポート(週1提出)、音環境に関する設計デザイン、レポート(2000words) |
| 感想を自由記入   |  |

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| 履修した授業科目名(留学先大学言語):            | 履修した授業科目名(日本語):                                   |
| URBAN PLANNING IN ASIAN CITIES |   |
| 科目設置学部・研究科                     | school of design and environment                  |
| 履修期間                           | semester2   |
| 単位数                            | 4   |
| 本学での単位認定状況                     |   |
| 授業形態                           | 講義、チュートリアル、フィールドワーク(チュートリアル, 講義形式等)               |
| 授業時間数                          | 1週間に 240 分が1回                                     |
| 担当教授                           | Rodeo Cruzao Cabillan                             |
| 授業内容                           | 東南アジアの都市計画について                                    |
| 試験・課題など                        | レポート3つ(1500words, group6000-8000words, 2000words) |
| 感想を自由記入                        |   |

## 留学に関するタイムチャート

留学するまでの準備、試験勉強、留学中、留学後、特に留学に関連して発生した事項を記入してください。例：語学試験の勉強、選考、出願、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等

(形式は箇条書きなど簡単なもので構いません)

|                |                             |
|----------------|-----------------------------|
| 2018年<br>1月～3月 |                             |
| 4月～7月          |                             |
| 8月～9月          |                             |
| 10月～12月        | 学内選考                        |
| 2019年<br>1月～3月 | 語学勉強                        |
| 4月～7月          | 履修登録や VISA 申請等の手続き          |
| 8月～9月          | 留学開始 中間発表、中間課題提出            |
| 10月～12月        | 最終プレゼン、最終課題提出               |
| 2020年<br>1月～3月 | 留学(COVID-19 流行により帰国) 中間課題提出 |
| 4月～7月          | 4月末、最終課題提出                  |
| 8月～9月          |                             |
| 10月～12月        |                             |

## 留学体験記

|                           |   |
|---------------------------|---|
| 留学しようと決めた理由               | 建築や都市を学ぶ上でもっと視野広く学びたいと考え、留学を決めました。大学院での理工学部間協定留学であれば基礎をつけた上で参加できる上、単位認定もされるので挑戦しました。  |
| 留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備 | 語学力向上。向こうで授業での参考文献や予習、復習、授業内のパワーポイントの文字量、情報量が多く、英語の文章をもっと多く読み、慣れておけばよかったと思いました。   |
| この留学先を選んだ理由               | シンガポール国立大は建築学科、都市デザイン学科だけでなく、ランドスケープアーキテクチャ学科、都市計画学科、不動産学科など様々な学科があり、また建築学科内でも多様な授業がされているからです。また、東南アジアの中で新興国であり、どのような計画がされているのかを実際に学びたいと思ったということも理由の一つです。                                   |
| 大学・学生の雰囲気                 | 正規生は大変真面目です。正規生は少しでも良い評価を取ろうと必死だと聞いていましたが、とても親切でいろいろなことを教えてくれたり、相談に乗ってくれました。  |
| 寮の雰囲気                     | 寮ではクラブ活動があり、私はビリヤードに属していました。また、クラブ活動以外にも BBQ や映画ナイト、寮対抗運動会など、学生が交流できる活動が多く行われていました。スタディールームも各所にあるので良い環境でした。   |
| 交友関係                      | 留学当初は学外の寮に住んでいたこともあり、交流する機会が少なく、不安でした。しかし、建築の現地生と仲良くなり、遊びに行ったりしていました。また、寮のルームメイトと友人らとよく遊びに行きました。留学生より現地生の友達が多くできました。また、環境デザイン学部にも所属する日本の社会人の方々とよく食事に行ったりして、意見交換を通して、様々なことを考える機会をいただけたと思います。 |
| 困ったこと、大変だったこと             | 寮が周りの留学生たちと違うこともあり、初めは友人ができず、悩んでいました。しかし、留学にきた目的を再度、整理しました。留学にも集中できましたし、徐々に友達もできました。  |
| 学習内容・勉強について               | 先生の言っていることが聞き取れないことが多かったので録音してました。また、授業内で分からなかったことは先生や友達に聞いてました。  |
| 課題・試験について                 | 設計授業の提出は何日も部屋にこもり、作業をしていました。それ以外の授業は必ずと言って良いほどグループワークと個人ワークがありました。グループワークが慣れていない上、話の展開が早く、初めはついていけませんでした。その都度、疑問や意見は出すようにし、解消して行きました。   |

|                   |  |
|-------------------|--|
| <p>大学外の活動について</p> | <p>社会人バスケットボールサークルを探し、週に1度行っていました。実際にシンガポールで働く方々からいろいろなお話を聞くことができました。また、コワーキングスペースで行われているイベントにも時間があれば行くようにしてました。積極的に外部との交流を持つようにしていました。</p>  |
| <p>留学を志す人へ</p>    | <p>「行動しなかった後悔より行動した後悔を選ぶ」<br/> これは私のモットーです。<br/> 私は行動した時(留学を決断する時、授業に飛び込む時、コミュニティに参加する時など)、とても迷いましたし、勇気が必要でした。しかし、ここで行動したら変われるかもしれない、行動しない後悔はしたくないと思い、決断しました。その行動の連続が今の自分の軸を作ってくれたと思います。実際に行動した後悔は一度もしてないですし、行動しなかったらすごく後悔してたと思います。<br/> 行動しなかった後悔はたればで終わってしまいます。しかし、行動した後悔は今後の対策を立てることができると思います。是非、思い切って、失敗を恐れず、積極的に行動してください。</p> |