研修報告

1．研修報告書

2．質問項目についての報告

氏名	広瀬　雅治　印		
所属大学	東京農工大学　大学院	学部	工学府
学科	応用化学専攻　システム化学工学専修	学年	修士 1 年
専門分野	化学工学		
派遣国	ポーランド	Reference No	PL-2019-PSL004
研修機関名	Centre of Polymer and Carbon Materials of the Polish Academy of Sciences	部署名	Laboratory of Nano- and microstructual Materials
研修指導者名	Łukasz Otulakowski	役職	Researcher
研修期間	2019 年　8 月　12 日　から　2019 年　9 月　22 日　まで		

【事務局使用欄】

受領日：

I. 研修報告書

1． 研修報告の概略を 1 ページ以内にまとめてください。

8 月上旬から 9 月下旬までの約 7 週間、ポーランド南西部に位置する Gliwice という都市に滞在した。研修先は Zabrze という隣町にある国立研究所、Centre of Polymer and Carbon Materials of the Polish Academy of Sciences である。ポーランドには Polish Academy of Sciences という研究所がその扱うテーマごとに分かれて数多く存在するが、私が研修したのはその内のポリマーやカーボン材料についての研究施設であった。研修内容としてはポリマー材料の温度応答性を調べる、というものだった。はじめは温度応答性ポリマーについてすらほとんど知らない状態だったので、教科書や論文などで勉強しながら研修に向かう、というような日々だった。そのため大変ではあったが、その分たくさんの知識を蓄えることができたと感じる。ポリマー材料というようなミクロな視点の研究経験は、これからの研究にも生きてくるであろうと感じる。

またポーランドという国も非常に魅力的であった。自分にとって最も驚きだったのは、食べ物がおいしかったことだ。日本食が恋しくなるだろうことを心配して現地入りしたが、ポーランド料理はおいしいものばかりで、いやになることはなかった。きっとポーランド料理は日本人の口に合うものであろうと思われる。治安もよく、物価も比較的安いポーランドは生活するにはとても良い国だと感じた。スーパーやコンビニも数が多く非常に便利だし、駅のショッピングモールも多くの店が入っていて、公衆のトイレも違和感のないくらいには清潔で、衛生的だった。物価についても、日本と比べるとそこまで安いとは感じなかった。ガイドブックにあるように、ビールは安く買える（500ml 缶で 90 円程度）が、その他のものも日本と同等か、安くても 2/3 程度のように感じた。外食した場合も、大衆向けの食堂でメインにスープを一つつけると 700 円程度と、そんなに安いとは思えなかった。現地の人に聞くと、確かに西欧諸国より物価は安いが、それ以上に賃金も低いと言っていた。ポーランドの最低賃金は 1 か月フルタイム（一日 8 時間・週 5 日出勤）で働いて約 63000 円と、日本に比べるとかなりに低い。町の利便性が高いわりに、生活はそれなりに厳しいという印象だった。また現地の人に、なぜ科学技術の発展した日本からわざわざポーランドにインターンに来たのかと聞かれたり、新しいスマートフォンの技術の話になった時に、これがポーランドで使えるのはだいぶ先だと言っていたり、他の先進国に対するあこがれのようなものを感じることもあった。しかしポーランドは EU 圏内では急速に成長している国であり、近隣のチェコ・スロバキア・ウクライナなどよりは勝っていて、ポーランドを東欧諸国の一つであると呼ばれるのを嫌うそうである。先進諸国へのコンプレックスと自国へのプライドが共存しているようなこの空気を肌で感じることができたのは非常に良い経験であった。

私が滞在したのは、ポーランドとドイツ・チェコの国境付近だったこともあり、週末には近隣国へよく旅行した。バスで 6 時間ほど乗るだけで、文化も言葉も全く違う外国へ行けるということがやはり新鮮だった。移動には夜行バスが非常に便利で、運賃も安かった。旅行では、同じ旅行客と仲良くなったり、悠久な歴史を感じる建造物に魅了されたりと毎回が刺激的であった。

2.　研修内容および派遣国での生活全般について 4 ページ程度で具体的に報告してください。
（研修日誌、テクニカルレポートや単位認定用のレポートの内容を含んだもの。写真もあるとよい。）

2.1　派遣国 Poland および研修地域 Gliwice について

ポーランドは中央ヨーロッパに位置する共和制国家であり、西でドイツ、南でチェコとスロバキア、東でウクライナ、ベラルーシ、リトアニア、北東ではロシアと国境を接している。南の国境部にある山脈を除き国土のほとんどが平野となっており、広大な畑が広がる。EU の加盟国であるが、通貨はポーランド独自通貨のズウォティ（表記は zl）を採用している。レートは 1zl ＝ 約 30 円。人口は約 3800 万人で国土は約 31 万 km^2。日本の約 3 分の一の人口と日本よりやや小さい国土を有する。ドイツやソビエト連邦などからの侵略により、国土が何度か分割されたり、他国の支配下に置かれたりした歴史から、各地に近隣国の文化に影響された建造物などが残されている。また、ナチスドイツによるユダヤ人迫害が行われたアウシュビッツ強制収容所もここポーランドに存在する。第二次大戦後はソ連の衛星国であったが、1989 年の政権交代による体制転換によりポーランド共和国として独立し、それ以降は EU 圏内で唯一となる、27 年間持続的なプラス成長を遂げている国家である。

日本からのアクセスとしては、ポーランド航空が成田から首都ワルシャワまでの直行便を運航している。フライト時間は約 11 時間とかなり便利になっている。復路ではこの直行便を利用したが、往路ではチケットを取るのが遅くなったため、ソウル―フランクフルト経由便を利用した。しかし直行便のほうが明らかに快適であるため、なるべく早く直行便のチケットを確保すべきであった。

その中で、私の研修地域である Gliwice という都市は、ポーランド南西部シロンスク県に属する。人口は約 18 万人、面積は約 13 万 km^2 と、日本の地方都市くらいの規模であるという印象だった。一昔前は炭鉱で栄えた街で、ポーランド内では経済発展に富んだ都市として知られており、最近はビジネスに最適なポーランドの都市 1 位に選ばれたこともあるという。市内の中心部には Silesian University という国立大学があり、多くの寮を持っているようで、街中は学生がとても多いと感じた。最寄りの空港は Katowice 空港で、Gliwice までは路線バスで一時間弱ほど。Katowice-Warsaw 間は飛行機で一時間程度である。市内および近隣の都市への交通機関はバスがメインで、トラムは数年前に廃止されている。また近隣都市の中心部へは鉄道も通っている。

以下では、日常生活と研修、余暇とに分けて記す。

2.2　日常生活

現地の Katowice 空港へ到着すると、学生委員が空港まで迎えに来てくれた。学生委員の支援は非常に手厚く、ポーランドの sim カードを前もって買っておいてくれたり、ポーランド語が必須な場面（入寮の手続きや受け入れ先での研修開始の手続き）では一緒に付き添ってくれたりと非常に助かった。

滞在したのは Silesian University という大学の寮で、この地域に派遣された研修生は全員同じ寮に住んでいた。部屋は二人部屋で、現地の大学生とのルームシェアだった。キッチンやトイレは共用で、築年数もかなりありそうな古い建物だったが、毎日管理人が掃除していて、清潔に保たれていたので嫌な感じはしなかった。ルームシェアの大学生は日本のマンガやアニメが好きらしく、最新のジャンプマンガや、私の知らないようなアニメも知っていてびっくりだった。日本語もいくつか知っていて、日本のマンガ・アニメ文化のすごさを思い知らされた。

寮の周辺には徒歩 5 分ほどでスーパーやコンビニがあり、買い物には不便しなかった。また徒歩 15 分ほどの市中心部には多くのレストランやバー、パブがあり、それなりに賑わっているようだった。

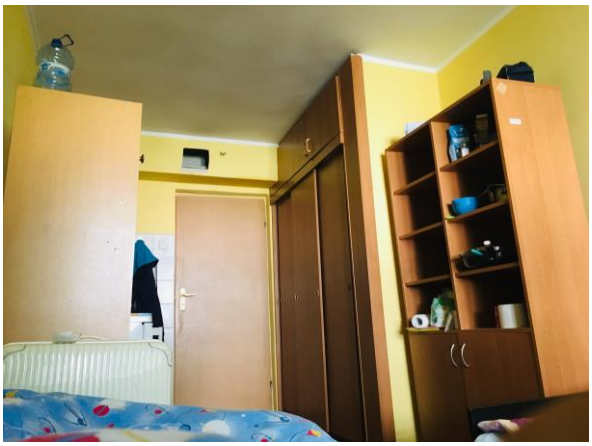

Fig. 滞在したドミトリー。簡素なつくりの 2 人部屋である。

寮費は 1 か月単位の支払いで、月約 1 万円と、ポーランドの物価を加味してもかなり割安だった。支払いは現金払いで、恐らく入寮 1 週目に払わらなければならないと言われていたが、受け入れ先からの給与支払いが研修最終日になってしまい、現金が足りなくなる恐れがあった。そのため給与をもらってから寮費を払いたい旨を管理人に相談したところ、特に問題なく OK してくれたのでとても助かった。しかし管理人は英語が話せない人だったので、google 翻訳に頼って相談する必要があり、やや苦労した。

同じ寮には派遣生が 5 人ほど住んでおり、よく一緒にパブやバーなどに行った。寮内にはビリヤード台が設置された部屋があり、ビリヤードをする日もあった。みな専攻も国籍もバラバラだったが、理系学生らしく、穏やかで真面目な印象の人が多かった。英語力は皆とても高く、やはり語学力はまだまだ足りないと焦りを感じたが、身振り手振りも交えてコミュニケーションをとることなら難しくないので、みんなで飲みに行ったり遊んだりするのはとても楽しかった。飲みに行くと、帰りが夜遅くなることもあったのだが、現地の学生曰く、Gliwice に危険な通りは存在しないという。学生街であるということからか、その治安の良さは想像以上だった。

2.3 研修

研修先は Centre of Polymer and Carbon Materials of the Polish Academy of Sciences というポリマーやカーボン系材料についての研究所である。私が配属されたのは、特に温度応答性ポリマー（thermoresponsive polymer）についての研究室だった。上司の研究テーマに沿って、ポリマーを合成し、機器による分析を行った。上司は、メタクリル酸ヒドロキシルエチルとメタクリル酸オリゴエチレングリコールによるコポリマーの感温性について研究していて、当時は原料モノマーの仕込み割合など合成条件を変えることによる、コポリマーの性質への影響を調べている所だったので、私は所定の割合の原料モノマーを調製し、反応実験を行い、その分子量やその分布、温度応答性などををいくつかの分析機器を使って調べた。研修分野としては高分子科学となるが、この分野についての知識は研修開始時点で十分でなかったため、教科書を片手にわからないことを質問してその都度知識を補充する、というようなやり方だった。持っていたのは日本語の教科書のみだったので、グラフや式などがない理解してもらえず、大変だったが、非常に学びの多い日々だった。また、私の研究室はどちらかというと化学よりも工学寄りで、スケールも大きい分厳密性があまり求められないことが多いが、高分子の反応はその精度が非常に重要であるため、実験操作一つ一つが今までと比べ物にならないほど精確であることが求められ、操作自体も難しいことが多かった。実験環境も、酸素影響を受けやすい反応であったので、窒素のバブリングにより脱気する必要があった。ピュアな環境を作り出すことの難しさや、一つ一つに気を配らねばならないという慎重さが必要であることは大きな学びだった。

研修中には、一度自身の大学や専攻分野・研究内容についてパワーポイントでまとめてプレゼンテーション

をする時間が設けられた。同じ部署の職員 15 人ほどんに対しプレゼンをした。職員の方々は、私の大学で化学系の専攻はどの程度の規模で、研究環境はどうなのか、などが気になっているようで、何点か質問された。しかし、人数や研究環境はポーランドも大きく変わらないようだった。

上司は何度か学会などに出席するため、不在の日があった。その際には、違うテーマを扱う研究室へ見学に行き、少し実験をさせてもらったり、機器の使い方についてや研究内容についてレクチャーを受けたりした。グラフェンを使った電池化学の実験や、分析化学系の研究室で高性能顕微鏡などについてレクチャーを受けた。その際も、初めて知ることが多く、非常に勉強になったとともに、これからももっと広い範囲で知識をつけていくべきだと感じた。

Fig. 受け入れ先研究所

Fig. 配属先の研究室は実験室とオフィスを兼ねた部屋となっていた

2.4 余暇

週末は、国内の観光地や近隣国へ旅行に行くなどして過ごした。また一度、学生委員に誘われて大学の所有するコテージに泊まって BBQ をした。コテージでは、ほかのグループの現地大学生や、登山客なども泊まりに来ていて、一緒にゲームをして遊んだ。

また、一度 IAESTE の週末イベントに参加した。ヴロツワフというポーランドの観光地へ泊まり、パーティや散策企画などに参加した。参加人数は 35 人ほどで、近隣国の研修生と一緒に踊って、お酒を飲んで楽しい夜を過ごした。

ポーランド国内の観光地で最も印象的なのは、アウシュビッツ強制収容所である。ナチスドイツやユダヤ人弾圧といった出来事について、私はあくまで授業などで聞いた知識としてしか認識していなった。しかし実際に現地に行くと強い衝撃を受けた。ガイドブックを読みながら、そこで行われた虐殺や、その人権無視、物品の強奪など、すべての出来事に恐怖を感じた。ナチスのような政権に洗脳を受けると、人はここまでに残虐な行為を行ってしまうのかということが衝撃で、絶対にこのようなことが繰り返されてはならないと思った。このようなことを感じることができたのはとても自分にとって良い経験だったし、訪れて良かったと感じる。

そのほかの週末は、近隣国へ旅行した。オーストリアの首都ウィーンへ行った際には、ある旅行客と仲良くなり、遅くまでバーをはしごしたのは良い思い出である。彼は現在はカナダ在住だが出身はイランで、その二国間での国交を作るような事業がしたいと考えていた。現在は旅行をしながら事業の方向性を探っているそうだ。国際的な視野でビジネスを考える彼の話は非常に興味深かった。

Fig. 週末の IAESTE イベント

Fig. 学生委員とコテージでの BBQ

Fig. ウィーンにて

II. アンケート

以下の質問にお答えください。

A. **研修内容について**

1. 研修内容は、O-form に記載されていたとおりでしたか。(はい・いいえ)
「いいえ」と答えた場合、どこが違っていたか具体的に記述してください。

2. 就業時間は、O-form に記載されていたとおりでしたか。(はい・いいえ)
実際の就業時間: 1日(8)時間
1週(40)日間;(月)曜日から(金)曜日

3. 研修先から支払われた“滞在費”は、現地通貨で週いくらでしたか。“滞在費”の内訳と日本円に換算した金額をあわせて書いてください。
週単位: 現地通貨(415 PLN)日本円(12450 円)
全支給額: 現地通貨(2490 PLN)日本円(74700 円)

4. 研修先から支払われた“滞在費”は、生活するのに十分なものでしたか。(はい・いいえ)
「いいえ」と答えた場合、何にいくらぐらい足りませんでしたか。

5. “滞在費”はどのように支払われましたか。(例:現金手渡し・銀行振込・小切手等)
現金手渡し
研修開始時に渡された書類には、銀行振り込みでの支給となっていたが、銀行口座を持ってない旨を伝えたところ現金手渡しに変更してもらえた。

6. 研修中の滞在先について、宿舎の形態、周辺地域の環境や治安について詳しく記述してください。
宿舎は Silesian University という大学の学生寮だった。2 人部屋で、キッチンやトイレ、洗濯機は共用だった。あまり新しい寮ではなかったが、家賃は水道光熱費・インターネット料金込みで約 11000 円とポーランドの物価を考慮しても安く、非常にありがたかった。周辺地域については、最寄りのスーパー・コンビニともに徒歩 5 分程度と便利だった。

7. 研修中の滞在先(宿舎)から研修地までの通勤について書いてください。(交通の便・手段・費用等)
滞在先まではバスを利用した。寮から 10 分程度歩いたところにあるバス停から、研修先の目の前のバス停まで約 30 分だった。利用できるバス路線はこの 1 つのみだったので、1 時間に 1 本だった。費用は片道 120 円ほどだったが、観光や空港への移動があることを考え、月 5400 円のバス・トラム・電車乗り放題チケットを購入した。

8. 研修先での職場環境(人間関係)は良かったですか。(はい・いいえ)
「いいえ」と答えた場合、不満だった点を書いてください。

9. 研修において、何か特別なプロジェクトに参加しましたか。(はい・いいえ)
「はい」と答えた場合、参加したプロジェクトの内容を記述してください。

10. 研修において、あなたの語学力（O-form に記載されている Required Language）は客観的に見て十分だったと思いますか。（はい・いいえ）

B. 生活について

1. 研修以外の時間（勤務時間後や週末）はどのように過ごしましたか。

勤務時間後は同じ寮に住む研修生や近くの学生委員とバーに飲みに行ったり、寮内でビリヤードをしたりして遊んでいた。バーはすぐ近くにあり、治安もよい街だったので、多少遅くなっても大丈夫だった。それぞれの国や文化、学校生活の話などができて非常に有意義だった。

週末は、一度 IAESTE のイベントに参加した。そのほかの週は、学生委員にロッジに連れて行ってもらい、BBQ をしたり、一人で近隣国へ旅行に行ったりして過ごした。

2. 研修地で IAESTE 事務局主催の催しに参加しましたか。（はい・いいえ）

「はい」と答えた場合、参加したプログラムの内容とあわせて感想も書いてください。

私の研修は八月中旬からだったこともあり、IAESTE のイベントはほとんど終わっていたため、最後のイベントとなる MAGIC WROCŁAW WEEKEND に参加した。ポーランドの観光地の一つであるヴロツワフにて、金土日と二泊三日でボートやプールでのパーティ、街中散策企画などが企画されていた。ドイツ・イタリア・チェコなど近隣の研修生も参加していて、現地の学生委員も含めると 35 人ほどだった。ポーランド以外の研修生も含む多くの外国人と仲良くなることのできる楽しい時間だった。深夜でもバスなどの交通機関が動いていることもあり、夜のパーティは 4 時くらいまで続いた。一緒にお酒を飲んで踊るにぎやかなパーティは自分にとっては初めての体験で、最初は面食らったが、一緒になって踊ってしまえばすごく楽しく、またその時間を共有するという体験により連帯感が生まれたように感じた。昼の散策企画では、4～5 人ほどのグループに分かれ、町の観光名所を回りながらボートに乗ったり、ビールを飲んだりした。私のグループは現地の学生委員ばかりだったが、皆とても親切で研修生が楽しめるかにとても気を使ってくれているように感じた。ポーランドの POPS を教えてもらい、一緒に歌ったり、逆に日本の歌を教えて歌ったりした。二日目の夜は小さいプールを貸し切ってのパーティだった。これが最後のイベントということもあり、楽しく騒いで盛り上がる夜だった。

3. 派遣国で、その国の伝統文化に触れるような機会はありましたか。（はい・いいえ）

「はい」と答えた場合、どのようなものに参加したか、感想も詳しく書いてください。

4. 派遣国の印象を、現地へ行く前と行った後のイメージの変化も含め、詳しく書いてください。

ポーランドは中東欧諸国に含まれることもあり、西欧諸国に比べると経済的には劣っているというイメージを持っていた。インターネットやガイドブックなどでも物価の安さがアピールされていることが多かった。しかし、実際に現地につくと、想像していたよりは発展した国だと感じた。スーパーやコンビニも数が多く非常に便利だし、駅のショッピングモールも多くの店が入っていて、公衆のトイレも違和感のないくらいには清潔で、衛生的だった。物価についても、日本と比べるとそこまで安いとは感じなかった。ガイドブックにあるように、ビールは安く買える（500ml 缶で 90 円程度）が、その他のものも日本と同等か、安くても 2/3 程度のように感じた。外食した場合も、大衆向けの食堂でメインにスープを一つつけると 700 円程度と、そんなに安いとは思えなかった。現地の人に聞くと、確かに西欧諸国より物価は安いが、それ以上に賃金も低いと言っていた。ポーランドの最低賃金は 1 か月フルタイム（一日 8 時間・週 5 日出勤）で働いて約 63000 円と、日本に比べるとかなりに低い。町の利便性が高いわりに、生活はそれなりに厳しいという印象だった。

また現地の人に、なぜ科学技術の発展した日本からわざわざポーランドにインターンに来たのかと聞かれたり、新しいスマートフォンの技術の話になった時に、これがポーランドで使えるのはだいぶ先だと言っていたり、他の先進国に対するあこがれのようなものを感じることもあった。しかしポーランドは EU 圏内では急速に成長している国であり、近隣のチェコ・スロバキア・ウクライナなどよりは勝っていて、ポーランドを東欧諸国の一つであると呼ばれるのを嫌うそうである。先進諸国へのコンプレックスと自国へのプライドが共存しているようなこの空気を肌で感じることができたのは非常に良い経験であった。

5. 研修国で、日本のことについて質問をされましたか。(はい・いいえ)
「はい」と答えた場合、特に印象に残った質問、面白かった質問、あなたが返答に困った質問などがあれば、それにどう答えたかも含めて書いてください。
日本の寿司やラーメンはポーランドの和食レストランで食べられるものと違うのか
→味も全く違って外国のラーメンや寿司はおいしくないという日本人が多いが、私は正直ポーランドの寿司やラーメンもとてもおいしいと感じたので、違うのは寿司の値段くらいだと答えた。

C. IAESTE **との連絡**

1. 研修出発前、手続き上何か問題はありましたか。(はい・いいえ)
「はい」と答えた場合、問題点を詳しく書いてください。

2. 派遣国への入国時に何か問題はありましたか。(はい・いいえ)
「はい」と答えた場合、問題点を詳しく書いてください。

3. 派遣国到着後、宿舎ならびに研修先へ自分ひとりで行きましたか。(はい・いいえ)
「いいえ」と答えた場合、誰と行きましたか。
現地の学生委員が車で空港まで迎えに来てくれた。空港に着くのが 23:00と非常に遅くなってしまい、公共交通機関を使うと深夜 2 時ころまで空港で待つ必要があったのだが、学生委員が迎えに来てくれたおかげでスムーズに寮へ入ることができた。また寮の管理人は英語が話せない人だったので、そこも対応してくれた。学生委員のサポートは非常に手厚いと感じた。

4. 3で「派遣国の IAESTE 事務局」と答えた場合、IAESTE 事務局はどのように関与していましたか。
出発前から連絡を取っていたなど、分かる範囲で具体的に書いてください。
現地の学生委員とは facebook で出発前から連絡を取っていた。4 月頃に facebook のアカウントが添付されたメールを送ってくれたり、質問にもすぐに答えてくれたりと、非常に親切な対応だった。

5. 研修初日、研修先の受入準備体制は万全でしたか。(はい・いいえ)
「いいえ」と答えた場合、何に不備があったか書いてください。

6. 研修前から研修期間中、派遣国の IAESTE 事務局は、どのように関与していましたか。
研修期間中、問題が起こったときに適切な対応もしくは助言をしてくれましたか。
上述した通り、現地の学生委員は非常に親切だった。コテージでの 1 泊 BBQ に誘ってくれたり、バーに飲みに行ったりとフレンドリーでもあり、わからないことも気軽に聞くことができて、とても良い環境だったと感じる。

IAESTE 事務局には、研修先からメールが返ってこない時期があったので一度相談したところ、研修先にかけあってくれたようで、それ以降は研修先と連絡がつくようになった。

D. **その他**

1. 今回の IAESTE 研修を通して、最も良かったと思うことを書いてください。

ポーランドという、EU 圏内でも目覚ましく成長している国の雰囲気を肌で感じられたことが最もよかったと感じる。また、海外で約 2 か月という長い期間生活することは、正直かなり不安だったのだが、案外何とでもなる、というような実感を得ることができた。住めば都というように、愛着もわいてくるように感じた。

2. 研修予定内容に関して事前に勉強をして行きましたか。（はい・いいえ）

「はい」と答えた場合、何を勉強し、どう役立ったかを書いてください。

「いいえ」と答えた場合、事前に勉強をしなかった理由を記述してください。

研修内容はポリマー材料に関するものだったが、私は学部時代の授業でも高分子という分野はほとんど学んでいなかった。そのため、高分子科学においてよく教科書として採用されている専門書を図書館から借りて、概要部分だけつかんでいった。本当は前もって研修先の論文なども読んでいく予定だったのだが、研修先に問い合わせたところ、特に論文は指定できないとのことだったので、教科書のみの事前学習となった。

3. 研修終了時に、受入企業に研修レポート（Technical Report, Training Diary を含む）を提出しましたか。

（はい・いいえ）

研修レポートの提出は特に求められなかったが、一度受け入れ先の部門の研究者（10 人程度）の前で、自身の大学や、専門分野、日本での研究内容についてプレゼンをする機会があった。

4. 日本出国前に準備しておいたほうが良いと思われることを書いてください。

研修内容についての事前勉強をもっとすべきだった。私は研修先となかなか連絡がつかなかったため、勉強すべき事項を指定してもらえず、研修が始まってから知識を補う必要があった。研修分野とある程度テーマを指定できるくらいまでやり取りができるとよかったと反省している。研修先と連絡がつかない場合でも、現地の IAESTE 事務局にかけあえば取り合ってくれる場合が多いので、早めに動いて事務局に相談すべきだった。

5. 所持金やクレジットカード等、いくら・どのように持参されたか、また準備が十分であったかを書いてください。

持参したお金は十分だった。準備したものは以下のとおりである。

・日本円 1 万円　・現地通貨 2 万円分

・ユーロ 2 万円分　・クレジットカード二枚（上限はどちらも 10 万円）

クレジットカートの国際キャッシングは審査が間に合わず準備できなかったが、結果的にはお金が足りなくなることはなかった。しかし旅行等でクレジットカードは上限が厳しくなることがあり、現金に頼ることがあった。

6. 日本から持参した物の中で、特に役に立ったもの、あるいは必要なかったものがあれば書いてください。

役に立ったもの

・日本の醤油　・使い捨て割りばし　・液体タイプのみそ

醤油・味噌等の調味料は何を食べるときにも重宝した。割りばしは料理にも使えるので非常に便利。

必要なかったもの

・シャンプー　・ボックスティッシュ

シャンプー・ティッシュなどは海外のものの品質を心配して持って行ったが、結果的には現地で同じようなものが買えたため必要なかった。

7. 来年以降、あなたが派遣された国へ、研修生として派遣される候補生に向けての助言を書いてください。（研修のことだけでなく、語学面や生活面など、気が付いたことはできるだけ詳しく）

ポーランドへのフライトは、ポーランド航空の成田―ワルシャワ直行便が非常に便利です。私はチケットを取るのが遅くなってしまったので、復路しか直行便を確保できませんでした。なるべく早めにチケットを探して、直行便をとるのをお勧めします。

ポーランドでは、40 歳以上の年代はほとんど英語を話せません。スーパーの店員さんも基本的に英語は話せません。本当に困ったときのために、スマホにオフラインでも使えるポーランド語辞書をダウンロードしておくことをお勧めします。特に google translate ならオフラインダウンロードやカメラを利用した直接翻訳ができるので、スーパーで何かわからないときには便利でした。

私の地域の研修生の中には、企業に行ってもやるべきことを与えられず、ほとんど毎日やることがない、なんて人もいました。せっかくの研修でやることがないのは非常にもったいないので、自分からやりたいこと・テーマを提案できるように準備していくべきだと思います。

8. 研修前と研修後で、自身の専門分野や国際理解に対する考え方に、どのような変化がありましたか？

科学技術に関しては、やはり日本は先進的であるという声を多く聞いた。現代の日本は、中国・韓国などのアジア諸国の台頭や、少子高齢化社会、それに伴う人口減少などなど、暗い雰囲気が漂っているように感じるが、それでも依然 GDP は世界 3 位。世界的にも大きい影響力を保持していると考えられる。研修前は、失われた日本の勢いを取り戻すため、日本の経済成長のために貢献できる仕事がしたいという思いを持っていたが、 それよりもこれから成長していくような国に貢献することのほうが、より価値のある事なのではないかという思いを持つようになった。

9. 今回の研修に参加したことで、海外への留学に興味を持ちましたか？すでに興味を持たれていた方は、その気持ちに変化はありましたか？

海外の大学で、今とは違う分野も学んでみたいと思うようになった。

10. 今後 IAESTE での研修を考えている学生の方々へ、メッセージがあればお書きください。

IAESTE の研修は、研修地域・分野・研修先（企業や大学・研究所）どれもが人それぞれで、非常に自由度が高く、間口の広いプログラムです。どんな需要にも答えられうるところがとても良いところだと思います。良い経験があなたを待っているはずです。