

初來日本時，對於自己是否能跟得上學校的課程與能否習慣日本的生活感到相當的不安。但藉由御茶水大學在留學生支援與交流上的機制與留學生會談室及學生中心提供修改作業與報告的協助，大幅減輕了對於課程的不安與負擔。

因為學校有留學生的專門課程，就算還沒有習慣日本大學的上課模式，對於提升自身的日語能力與習得日本(特別是東京)的知識仍舊非常有幫助。若對自身的日語實力有信心的人也可直接旁聽學院課程。在課業上行有餘力，經濟狀況也允許的情況下，更可參加自己有興趣的社團。但若是參加社團，在時間的安排上即便是只修下限的八門課也會非常的辛苦，時間管理就顯得相當重要。

生活方面，最初感到較為辛苦的是準備生活日用品。但這時退宿同學所留下的物品幫了很大的忙。雖然並非所有的物品都能備齊，但缺少的部分在宿舍的周邊的商店街幾乎都可買得到，網路購物也很方便，不太需要擔心生活日用品不足的問題。

另外若對理有興趣可以藉由與其他的留學生互相分享自己國家的料理來達到交流的目的。若與日本學生交流更有機會可以學習與品嚐到日本的節慶料理與家常菜。另外生活上特別要提醒的是，常常有人說在日本倒垃圾很困難，但其實只要好好地熟讀垃圾分類說明、並請教宿舍管理人員的話，倒垃圾並非是件難事。垃圾若不適當分類便會給宿舍人員與回收業者造成相當大的困擾。

雖說留學生活是很快樂的，但也會有辛苦的地方。隨著每個人個性不同，有些人會感受到想家與不得不建立新人際關係關係的壓力。在無法對學生中心的老師們說出口的時候，向家人與朋友傾訴也是可行的方式。可能有人會認為不要感到辛苦比較好。也許有人會認為是自己軟弱，但其實辛苦這件事本身也是相當重要的。正是因為辛苦，才能多加思考、並注意到許多事情，最終能讓自己成長。

最後，就算留學結束了，在留學期間建所立起來的人際關係與這當中的回憶對自己來說都將成為人生相當重要的資產。外國人能在日本生活絕非易事。既然來到了日本，就盡量與各式各樣的人交流、並體驗許多只有在日本能到寶貴的經驗並努力讓自己在日本度過充實的一年。

