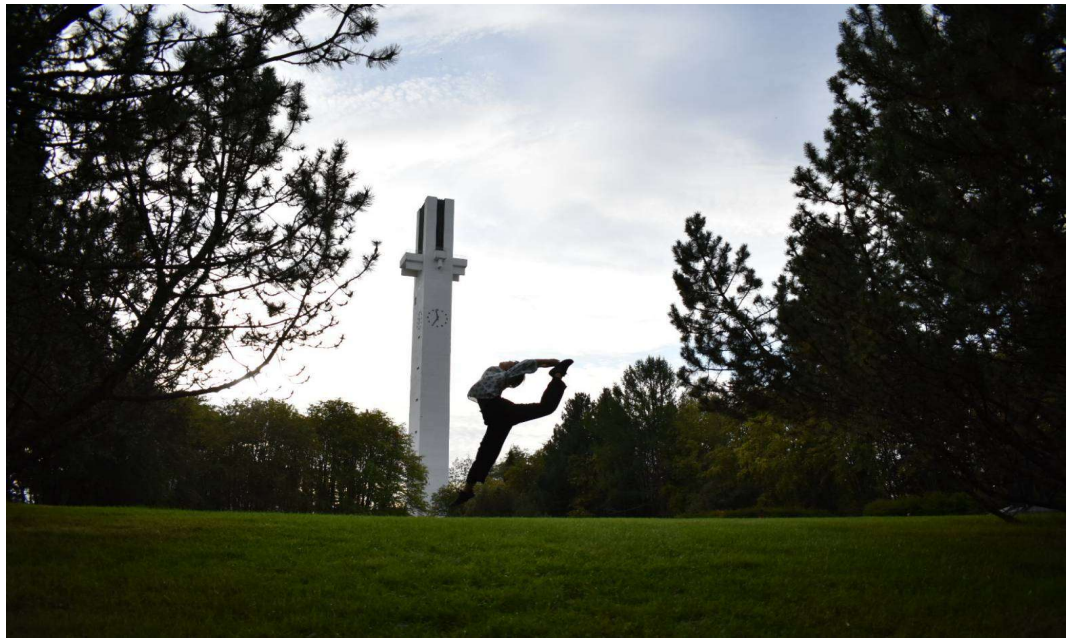
TMDU 海外留学 先輩の声

留学/派遣先 （国名） ： セイナヨキ応用科学大学（フィンランド）

Q.今回の留学プログラムの感想	大学の3年間で、看護を学ぶと同時に「観察すること、それを分析すること、考察すること、また記録すること」の大切さを学んできました。研修という形で今回のプログラムに参加することで、日本と似ているところや異なるところを「観察し」、どのような文化的背景からそうした違いが生まれるのか「分析し」、日本で受け入れるためにはどうしたらよいか「考察し」ました。こうした過程により、今までには得られなかったより深い思考回路が頭の中にできあがり、学びへのモチベーションも上がりました。さらにはそれを「記録し」たことで、今後また一生の経験として生かしていきたいと思います。
Q.健康管理や危機管理について	毎日、水道水に水出しのお茶パックを入れ飲んでいました。ご飯もとても美味しかったです。お金についても特にトラブルはありませんでした。
Q.今回の派遣先への留学を希望している後輩たちへのメッセージ	大学を通してのプログラムだからこそ、現地の医療施設を見学したり、1日の病棟実習を経験できました。この2週間は毎日一生懸命に学び、かけがえのない宝物になりました。最終日には参加者で涙するほど充実したプログラムとなっていますので、ぜひ皆さんに参加してほしいです。
Q.留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと	英語は得意ではないので、少し不安に思うこともありましたが、相手の母国語もフィンランド語なので伝えたい気持ちさえあれば、分かろうとしてくれました。

留学中のお気に入りの写真



コメント：セイナヨキ唯一の高いタワーの前で、小さいころから習っているバレエを活かし、跳びました。広々とした空間で自分の能力を披露できた思い出の一枚です。

ご協力ありがとうございました！今回の海外経験を糧に、これからもがんばってくださいね。

国際交流課　学生派遣係　一同

TMDU 海外留学 先輩の声

留学/派遣先 （国名） ： セイナヨキ応用科学大学（フィンランド）

Q.今回の留学プログラムの感想	フィンランドの医療システムや教育、文化など多くのことを学ぶことが出来た。特に、現地の学生・先生方と湖で泳いだり、サウナを体験したりしたことはとても良い異文化体験となった。また、研修中は日本での生活とは異なり、余計なことを考えずに集中して、自分のために自由に時間を使うことが出来る。そのため、自分がしたいことや今後の課題、自分に足りないもの等について考え、しっかりと自分と向き合うことも出来た。
Q.健康管理や危機管理について	日中は暖かかったが、朝晩はかなり冷え込んだ。厚手の上着を一枚持って行くと良いと思う。
Q.今回の派遣先への留学を希望している後輩たちへのメッセージ	私は今回初めて海外研修に参加しました。派遣前だけでなく派遣中も、分からないこと・不安なことが沢山ありましたが、国際交流課や担当の先生に手厚くサポートして頂きました。実際に現地に行き、自分の目で見たり、肌で感じたりすることは非常に価値があると思います。少しでも興味のある方は是非応募してみてください。
Q.留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと	大変だったことは事前課題（いくつか調べ学習をした）とAESC。不安だったことは英語力。

留学中のお気に入りの写真

コメント：ホームビジットの際に現地の学生が準備していてくれたブルーベリーケーキ

ご協力ありがとうございました！今回の海外経験を糧に、これからもがんばってくださいね。

国際交流課　学生派遣係　一同

TMDU 海外留学 先輩の声

留学/派遣先 （国名）：フィンランド

Q.今回の留学プログラムの感想	集中して福祉について真剣に学ぶ良い機会であると感じました。日本との違いから日本の課題を見出すこともでき、異なる視点からの考え方も得ることができると思います。今後何を勉強したいか、何について研究していきたいかを考えることができました。
Q.健康管理や危機管理について	時差が大きいため睡眠についてはいつもよりしっかりと取るようにしていた。プログラムの後半は疲れが出てくるため無理はしないようにした。
Q.今回の派遣先への留学を希望している後輩たちへのメッセージ	少しでも興味があるなら行って損はないと思います。専門的な知識が備わっていない二年生の私でもたくさん得るものがありました。
Q.留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと	海外経験がないため、衣食住の変化に不安を感じた。

留学中のお気に入りの写真

コメント：日曜日には市民が集まる教会です

ご協力ありがとうございました！今回の海外経験を糧に、これからもがんばってくださいね。

国際交流課　学生派遣係　一同

TMDU 海外留学 先輩の声

留学/派遣先 （国名）：セイナヨキ応用科学大学（フィンランド）

Q.今回の留学プログラムの感想	セイナヨキ応用科学大学の先生からフィンランドの看護（母性、小児、老年、精神など）について授業を受けることができ、その他老人の施設や病院での実習もあり、充実したプログラムです。
Q.健康管理や危機管理について	ゆったりしたプランで衛生状態も良いので体調を壊した人はいませんでした。
Q.今回の派遣先への留学を希望している後輩たちへのメッセージ	学習プログラムも充実していて、かつフィンランドの学生とも交流ができ、治安もいいのでお勧めです。
Q.留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと	滞在中どれくらいお金がかかるのか、どのくらいユーロに換金したらよいか。

留学中のお気に入りの写真

コメント：研修で出会った大好きな先生と学生のみんなとの私の宝物ショットです。

ご協力ありがとうございました！今回の海外経験を糧に、これからもがんばってくださいね。

国際交流課　学生派遣係　一同

TMDU 海外留学 先輩の声

留学/派遣先 （国名）：セイナヨキ応用科学大学 （フィンランド）

Q.今回の留学プログラムの感想	日本では経験することのできないサウナ体験や、自然の中での散歩、時間の使い方をすることができた。また、午前中に主な研修があり、夕方には自分たちの自由時間があることで、学んだ内容をフィードバックできたり、他の研修生と意見交換をすることができたので良かった。現地で関わる方々はみんなとても丁寧にフィンランドについて教えてくれた上、多くの質問にも答えてくれたので、それぞれの講義、見学が印象深かった。また、施設見学では、施設の方々が丁寧に紹介や説明をしてくださり、充実していました。日本の医療について、客観的に考える良いきっかけとなったと思います。
Q.健康管理や危機管理について	貴重品を肌身離さず管理することと、自分の体調を万全にすることを意識していた。体調面では2週目は少しずつ疲れも出てきたので、日本から持ってきたお味噌汁を飲んで落ち着く時間を作ったり早寝をするようにしたりと、無理をしないよう心掛けた。
Q.今回の派遣先への留学を希望している後輩たちへのメッセージ	フィンランドの医療について多くのことを学ぶことができるプログラムです。フィンランドのことを学び、自分たちの見識を広げるだけではなく、日本の医療についても説明できるように理解を深めていくと、より一層充実した研修になると思います。フィンランドの方々は日本の文化や医療について興味を持って話を聞いてくれるので、看護師はどのような働き方をしているのか、学生はどのように生活しているのかなどを伝えました。英語での会話が主となりますが、積極的に発言したり、質問したりすると現地の人々も多くのことを話してくれると思います。
Q.留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと	現地での食事が自分に合うか、気候がとても寒くなっていないかなどの不安があった。実際は、ホテルや学食での食事もとてもおいしく、夜にスーパーで買い物ができたので調整することができた。また、気候としては夏が長引いて暖かかったが、後半は雨が降り朝晩の冷え込みがあったので羽織れるものが必要不可欠だと感じた。

留学中のお気に入りの写真

コメント：現地の学生との交流を深めました！

ご協力ありがとうございました！今回の海外経験を糧に、これからもがんばってくださいね。

国際交流課　学生派遣係　一同

TMDU 海外留学 先輩の声

留学/派遣先 （国名）：フィンランド・セイナヨキ応用科学大学

Q.今回の留学プログラムの感想	フィンランドの研修は看護系の内容がメインであったので、検査の私には難しく感じることも多くありました。しかし、医科歯科の検査では医療保険制度や看護系に関することを学ぶ機会がほぼ皆無なので貴重な経験になりました。看護の話がメインとはいえ、当然ながら、看護と検査に共通する話題が多いことから一生懸命に講義を聴くことで色々考えさせられることが多かったです。数少ない検査向けの講義でもフィンランドにおける臨床検査技師の現状や、実習の内容などを現地の学生と直接会話することで知ることができたのは貴重な体験でした。週末はフィンランドの学生の実家などに訪問する機会があり、現地の人々の生活ぶりを直に確認することができました。日本とフィンランドの学生生活の違い、それらを支える文化的背景の違いなどを知ることができました。自然豊かなフィンランドでの2週間の生活はのびのびとしたゆとりあるものでした。
Q.健康管理や危機管理について	想像していた以上に治安が良かったのですが、念のため貴重品（金銭やパスポートなど）は厳重に管理していました。また、パスポートや飛行機のチケットもタブレット端末と紙媒体でそれぞれに用意しておきました。
Q.今回の派遣先への留学を希望している後輩たちへのメッセージ	「世界一幸せな国」として有名なフィンランドで人々がどのように生活しているのか、またそれらを支える政策の一つにある医療制度の仕組みはどうなっているのかについて考えることができる良い研修です。大学における講義にとどまらず、フィンランドの人の家で週末を過ごしたりすることで様々なヒントを感じ取ることができると思います。看護向けの内容が多いとはいえ、検査の学生にとっても医療制度などについて考える貴重な経験になることは間違いありません。フィンランドの臨床検査技師の現状も想像とは全く異なるものでした。行ってみないと分からないこともあるので、モチベーション次第でさらに学びを深めることができる研修でした。
Q.留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと	研修前には事前学習会が設定されており、多少、それらに準備時間をかける必要があります。また、夏休みの間にはTOEFL講習会に参加するなど、結構忙しいです。英語は現地に行ってから大変よく使いました（フィンランドの人は英語を結構話します）。勉強していて損はないです。食べ物に関するフィンランド語をもう少し勉強していけばよかったなと思いました。

留学中のお気に入りの写真

コメント：大学近くにある教会の塔に登るとセイナヨキを一望することができました。

ご協力ありがとうございました！今回の海外経験を糧に、これからもがんばってくださいね。

国際交流課　学生派遣係　一同

TMDU 海外留学 先輩の声

留学/派遣先 （国名）：セイナヨキ応用科学大学（フィンランド）

Q.今回の留学プログラムの感想	研修内容に関しては,毎日集中した内容について学ぶことができ,2週間という期間で多くのことを学ぶことができた.印象に残ったこととしては,フィンランドは自然に多く恵まれており,その自然を大切にする暮らし方をしていることを体感で学んだ.自身の変化としては,授業が英語で行われていたため,単に英語の能力を上げるだけでなく,英語でディスカッションを行う能力を上げる機会に多く恵まれた.日本とフィンランドは距離が離れた国であるにもかかわらず,国民のキャラクターや社会問題において共通する点が多く,有意義なディスカッションをすることができた。
Q.健康管理や危機管理について	特記事項なし.治安がいいとは言われていたが,貴重品は必ず携行するか鍵のかかるところにしまうという基本的なことは守っていたため,トラブルには巻き込まれなかった.
Q.今回の派遣先への留学を希望している後輩たちへのメッセージ	フィンランドの医療・教育・文化についてあらゆる側面について学ぶことができ,それが日本との状況と照らし合わせてどうなのか,という視点が常に求められた研修でした.そのため,何気ない日本のことについて知っておくこと,そしてそれに対する主観的および客観的な意見を持って渡航すると実りのある研修になるかと思います.そして自身の学んだことを帰ってからどのような形で大学やこれからの社会に還元できるのか,ビジョンをある程度持っていくことをお勧めします.
Q.留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと	フィンランドについての基本的な知識がほとんどなく応募したこと,フィンランド語がまったくわからないことなどが不安要素としてあった.ただそれらを研修前オリエンテーションで学ぶことができたので,最終的に不安はほとんどなかった.

留学中のお気に入りの写真

コメント：きれいで、毎日通うのが楽しみだったキャンパスの風景です！

ご協力ありがとうございました！今回の海外経験を糧に、これからもがんばってくださいね。

国際交流課　学生派遣係　一同

TMDU 海外留学 先輩の声

留学/派遣先 （国名）：セイナヨキ応用科学大学（フィンランド）

Q.今回の留学プログラムの感想	研修を通して、フィンランドと日本の医療システムや教育システムの違いを知り、先進国の間でもこんなに大きく違うのかと驚きの連続でした。また、フィンランドの医療や福祉について学ぶ中で、日本についても知らないことがまだまだあるということに気付き、まずは日本についてもっと知らなければならないと反省しました。日本についてもっと知ったうえで、フィンランドで学んだことを日本でどう生かせるか、考えをさらに深めていきたいと思います。現地の学生とも仲良くなることができて嬉しかったです。英語を勉強するモチベーションにもなりました。想像していた以上にフィンランドの医療や福祉、文化について学ぶことができ、充実していてあっという間の 2 週間でした。
Q.健康管理や危機管理について	財布やパスポートはリュックの内側（背中側）に入れるようにしていました。フィンランドは水が安全だったので、健康面で特別気を遣うことはありませんでしたが、念のため普段使っている薬は日本から持っていきました。
Q.今回の派遣先への留学を希望している後輩たちへのメッセージ	大学での講義だけでなく、施設見学や病棟でのシャドーイングも経験させていただき、本当に充実した2週間を過ごすことができました。行ってみなければ分からなかったことがたくさんあり、日本の良さや課題に気付かされました。学習へのモチベーションも高まります。行こうか迷っている方は行くべきだと思います！
Q.留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと	英語に自信がないのでついていけるか不安はありましたが、現地の先生方がとても優しく、質問しやすい雰囲気で、一緒に行った友人たちも助けてくれたので大丈夫でした。

留学中のお気に入りの写真

コメント：現地の先生方や学生とみんなでサウナとバーベキューを楽しみました。

ご協力ありがとうございました！今回の海外経験を糧に、これからもがんばってくださいね。

国際交流課　学生派遣係　一同

TMDU 海外留学 先輩の声

留学/派遣先 （国名）：チュラロンコン大学（タイ）

Q.今回の留学プログラムの感想	これが初めての海外だったのですが、現地の学生や先生方はもちろん、観光地として発展しているということもありお店の人も日本語や英語で話しかけてくれることがあり特に緊張することもなく楽しく過ごせました。チュラロンコン大学の学生は「study hard, play harder, eat hardest」をモットーにしている研究室もあるほど、自分の研究と同じくらい遊びも本気で、たくさん食べ、バイタリティに溢れていました。私は日ごろから惰性で動く人間なので、今回この研修を通して得たインスピレーションを糧に、自分の日々の生活や行動を見直してみようと思いました。
Q.健康管理や危機管理について	健康管理：衛生的によろしくなかったため、路上の屋台で売っている生のフルーツや串ものなどの食べ物は買わないようにしました。 危機管理：出歩くときは2人以上で行動するようにしましたが、特に身の危険を感じるような出来事はありませんでした。
Q.今回の派遣先への留学を希望している後輩たちへのメッセージ	「海外研修に行ってみたいけど行ったことがないからちょっと…」「英語が通じるか不安…」という人も楽しめるのがこのプログラムの魅力だと思っています。私も初海外で、英語に自信もなく渡航前はただただ不安でしたが実際タイに着いてみると現地の学生はみんな優しくて、10日後には帰りたくないと思うほどタイが大好きになりました。他国の学生と研究について英語で話せる機会は国内では滅多にありません。学部生に限らず、対象の院生もぜひ参加してみてください！
Q.留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと	初めての海外だったので、語学力ももちろんですが体調を崩さないかどうか心配でした。タイは辛い料理が多いし水道水は飲めないと聞いていたので食事には渡航前から不安がありました。食事に関しては、屋台で売ってる物は買わない、辛い物を立て続けに食べないなど自制して乗り切りました。

留学中のお気に入りの写真

コメント：アユタヤで象に乗った時の、待ちの象と象使いです。象使いさんの体勢に驚き

ご協力ありがとうございました！今回の海外経験を糧に、これからもがんばってくださいね。

国際交流課　学生派遣係　一同

TMDU 海外留学 先輩の声

留学/派遣先 （国名）：チュラロンコーン大学（タイ）

Q.今回の留学プログラムの感想	初めての海外派遣への応募であった。10日間で現地の学生と交流したり、異文化を体験したり、また研究室でのラボワークを体験したりできることに魅力を感じて応募を決心した。派遣中の土日は古都アユタヤや王宮、寺院を案内してもらうことができ、日本人だけで訪れていたらわからないようなことまで現地の学生に教えてもらうことができた。また病院見学、血液センター見学では機械化の進んだタイの臨床検査の現場を実際に見ることができたことに加え、検査技術学専攻での授業で学んだことが理解に役立つ場面が非常に多かった。ラボワークも同様で、今まで得てきた知識が研究室の研究内容の理解に直接つながった。また滞在最終日にはcultural exchangeを楽しむことができ、このプログラムに関わった学生と楽しい時間を過ごすことができた。
Q.健康管理や危機管理について	自分は稀な例ではあるが、長引く消化不良を経験した。常備薬だけでは治らず保健管理センターを受診したほか、ラボワークの日にひどく体調を崩し救急車で搬送された。不測の事態に備えて保険に加入することがいかに重要かを思い知った。
Q.今回の派遣先への留学を希望している後輩たちへのメッセージ	タイへの派遣では10日の間に実に多くの経験をすることができます。タイの医療システムの見学は、自分が大学で得た知識が特に活用される場面ですし、ラボワークは4年次での卒業研究や大学院で何をしたいかという将来のビジョンを考えるとき大変参考になります。そして、勉強面以外についても、プログラム中での現地の学生との交流を通じて自分のネットワークを広げられることがこの海外研修の魅力です。英語というツールを使ってタイの歴史や文化について教えてもらったり、また日本の文化を伝えたりするという体験は確実に自分の視野を広げることに繋がったと感じています。
Q.留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと	英語で言いたいことをわかってもらえるのかどうか、それから海外へ行くこと自体久しぶりであったため体調を崩してしまわないかどうか（実際崩してしまったが）については不安があった。

留学中のお気に入りの写真

コメント：アユタヤにてゾウとふれあった時のものです。つぶらな瞳の優しさに包まれまし

ご協力ありがとうございました！今回の海外経験を糧に、これからもがんばってくださいね。

国際交流課　学生派遣係　一同

TMDU 海外留学 先輩の声

留学/派遣先 （国名）：チュラロンコーン大学／タイ

Q.今回の留学プログラムの感想	チュラロンコーン大学で手厚い歓迎を受け、日本よりもおもてなしの心を感じた。学生たちは非常に熱心であり、かつとても礼儀正しく、見習わなくてはいけないと思った。また、タイには日本の文化が食文化を中心にたくさん取り入れられており、日本人は比較的馴染みやすいと感じた。
Q.健康管理や危機管理について	信号がない道路を横断するのが少し怖かった。
Q.今回の派遣先への留学を希望している後輩たちへのメッセージ	チュラロンコーン大学のプログラムは本当に楽しめるし、研究実践も充実しているのでおすすめです。同じアジアの国なのでハードルも高くないと思います。ぜひ参加してみてください。
Q.留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと	食べ物がどの程度辛いか心配だったが、思ったより辛くなかった。

留学中のお気に入りの写真

コメント：文化交流でタイの民族衣装を着させてもらいました

ご協力ありがとうございました！今回の海外経験を糧に、これからもがんばってくださいね。

国際交流課　学生派遣係　一同

TMDU 海外留学 先輩の声

留学/派遣先 （国名）：

Q.今回の留学プログラムの感想	今回のプログラムではチュラロンコン大学の方々に本当に手厚くもてなしていただき、とても充実した日々を送ることができました。空港までの送迎や、土日の観光では事前に博物館やレストランなどを予約してくださった上に、施設に入るためのチケットなども全て用意してくださりました。感謝しきれないほどの対応をしていただいたきました。
Q.健康管理や危機管理について	水道水は飲まないようにしていました。毎日2本ずつ部屋にペットボトルを支給していただけるので、そちらを飲むようにしていました。交通量がとても多く、また車は止まってくれないので道路を横切るのが怖かったです。無理に渡ろうとしないで現地の人とタイミングを合わせたりしました。
Q.今回の派遣先への留学を希望している後輩たちへのメッセージ	タイへの研修ではチュラロンコン大学の学生とのかかわりが多いです。その国の医療について学ぶこともとても興味深いことではありますが、同じくらいの学生と交流を深められるというのは非常に楽しいですし、素敵な経験になると思います。
Q.留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと	英語が得意ではないので、一人で研究室に配属された際にうまくコミュニケーションが取れるか不安でした。しかし、実際は向こうの学生がとても親切で、私のつたない英語でも真剣に話を聞いてくれて意味をくみ取り、わかりやすい言葉で説明してくれるなど非常に親切にしていただきました。

留学中のお気に入りの写真

コメント：お世話になった研究室の方々とランチに行ったときの写真です

ご協力ありがとうございました！今回の海外経験を糧に、これからもがんばってくださいね。

国際交流課　学生派遣係　一同

TMDU 海外留学 先輩の声

留学/派遣先 （国名）：台北医学大学(台湾)

Q.今回の留学プログラムの感想	今回の留学プログラムを通して、たとえ上手に英語が話せなかったとしても臆せずに相手に伝えようとする思いが肝要であるということを改めて実感させられました。現地の学生さん、教職員の方々は大変フレンドリーで、積極的に話しかけてくださいました。お互いに英語が母国語ではない中で、歩み寄って伝えよう、あるいは理解しようとお互いに努力することによりコミュニケーションをとることができました。病院見学や、大学の施設の見学も行い、日本の病院とあまり変わらない状況やシステムを見ることにより、台湾もまた日本と同じように問題を抱えているという現実を目の当たりにし、どのように解決していくかは世界共通で考えていかなければならない問題であると再認識することができました。
Q.健康管理や危機管理について	健康管理面では、研修時期が８月のため暑さと湿気による熱中症に警戒が必要ですが、お店等の室内は冷房が効きすぎていて肌寒いことがあるので体温調節しやすい服の持参をお勧めします。危機管理面では、犯罪には遭遇しませんでしたが、日本と比べバイクが多く、荒い運転が目立つので交通事故に気を付けるべきだと思います。
Q.今回の派遣先への留学を希望している後輩たちへのメッセージ	台湾は、他の研修先と比べると環境が日本に近いこともあり、医療制度や病院内の設備は日本とかなり似ています。病院には高齢者が多く、本当に日本の病院とさして変わらない景色を見ることができます。あいにく引っ越し作業中のため実際に稼働している時の様子は見られませんでしたが、台湾は人工授精の費用が中国本土や日本よりも安いため、不妊治療センターには台湾人でない患者も多くいらっしゃるとのことで、このように日本とは少し異なる部分もあるため、そのような相違点を探せると良いと思います。
Q.留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと	今まで海外渡航経験が1回しかなかったことや、TOEFL iBTの結果が芳しくなかったことがとても不安でしたが、現地の学生さんや先生も英語のネイティブスピーカーではなかったので、お互いに歩み寄るように会話すれば問題ありませんでした。

留学中のお気に入りの写真

コメント：ラボで実験をしているところの写真です。機械でDNAの量を定量しています。

ご協力ありがとうございました！今回の海外経験を糧に、これからもがんばってくださいね。

国際交流課　学生派遣係　一同

TMDU 海外留学 先輩の声

留学/派遣先 （国名）：台北医学大学（台湾）

Q.今回の留学プログラムの感想	海外研修では海外の医療現場を実際に見ることができ、日本との相違点について学ぶことができた。また、異文化を理解することで視野を広げることができた。特に研修終盤に行われた3日間のラボワークはとても刺激を受けるものだった。配属された研究室では異なる文化的背景をもった人々と交流を深めたほか、実験機器の操作法や手技を教えていただき研究の基礎を学ぶことができた。
Q.健康管理や危機管理について	水道水は飲まないように気を付けた。もしもの時に備えて、お金は分けて管理していた。
Q.今回の派遣先への留学を希望している後輩たちへのメッセージ	台湾は日本に近く、文化面においても似ているところが多いので比較的過ごしやすい国です。海外渡航経験が無くても大丈夫です。渡航前に自分がこのプログラムでどう成長したいか考え、それを現地で実行してみれば、より充実した研修になると思います。
Q.留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと	英語での会話に自信がなかったこと。

留学中のお気に入りの写真

コメント：大学から見える台北101。展望台から見る夜景は絶景らしいです。

ご協力ありがとうございました！今回の海外経験を糧に、これからもがんばってくださいね。

国際交流課　学生派遣係　一同

TMDU 海外留学 先輩の声

留学/派遣先 （国名）：台北医学大学（台湾）

Q.今回の留学プログラムの感想	学部生ということで研究内容について完全に理解することは難しかったが、実習や講義で学習していた測定法や検査法を海外で実験できたことはとても貴重な経験だった。また、付属病院の見学ではオートマ化が進んでおり、台湾と日本の医療における共通点も感じることができた。英語力というよりコミュニケーション能力の重要性を感じ、自分に不足しているものと向き合うきっかけとなった。派遣先では台湾人だけでなく多くの国からの留学生がおり、様々な文化の違いがある中で交流している環境はとても魅力的であった。
Q.健康管理や危機管理について	滞在先での気温、湿度、紫外線等は日本と異なっており、事前に把握して対策できる格好や備品を持っていくことが必要である。また、冷暖房の調節が難しく、部屋の乾燥にも注意するべきだ。
Q.今回の派遣先への留学を希望している後輩たちへのメッセージ	どの派遣先においても自分の弱点と向き合い、長所を伸ばす好機となることは間違いないと思います。渡航前の事前学習はとても重要で、英語力の向上だけでなく文化やお世話になるラボの研究について理解しておくとコミュニケーションを取りやすくなり、充実した滞在となると思います。ぜひ沢山の学生に海外での経験をして欲しいです。
Q.留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと	英語力に自信がなかったことと、夏場の紫外線や気温の高さ、一度台湾に行った際に食文化が合わなかったこともあり、不安要素はある程度あった。

留学中のお気に入りの写真

コメント：台北101は台北の象徴で、大学からも見ることができました！

ご協力ありがとうございました！今回の海外経験を糧に、これからもがんばってくださいね。

国際交流課　学生派遣係　一同

TMDU 海外留学 先輩の声

留学/派遣先 （国名）：ワシントン大学（米国）

Q.今回の留学プログラムの感想	今回の留学プログラムを通して２年前フィンランドの海外研修に行った時からの成長を実感した。日本の医療福祉について理解することで、アメリカの医療福祉について理解を深めることができた。また、自国を理解することで、他国の人とディスカッションを広げることができることを学んだ。アメリカの看護師と日本の看護師の違いを学び、アメリカで看護師として働くことに初めて魅力を感じた。また、臨床看護師を続けながら何かをするという選択肢が今までないと思っていたが、道は無限にあると今回あらゆるキャリアの人とお会いすることができ、可能性が一気に増えた。お会いした人はみんな、目標を持ちそれに向かって日々取り組まれていることがわかった。パッションと誇りを持っているその姿に憧れを抱いた。彼らからの言葉に励まされ、また感化された。また、彼らの優しさに感動し、自分も彼らのようになれるよう日々努めようと心に留めた。留学に参加して心から良かったと思った。
Q.健康管理や危機管理について	頭痛持ちのため、水分を取ったり、休息は十分に確保するようにしていた。また、乗り物酔いしやすいため酔い止めを持ち歩いていた。
Q.今回の派遣先への留学を希望している後輩たちへのメッセージ	留学の準備が大変であったり、留学後もやることがあるため面倒な部分もあるけれど、留学してみないと気づけなかったことが沢山あると改めて思いました。もし留学させていただける環境にあるならば、このせっかくの機会を大切にするべきだと思います。また、留学して何も得ないことはまず不可能だと思います。なので、留学のタイミングなど私も考えていましたが、実際いつに行っても目の前の留学に真面目に向き合っていれば、実り多いものになると思います。行ける時に行くことをお勧めします。
Q.留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと	初めてのホームステイが不安だった。

留学中のお気に入りの写真

コメント：University of Washington School of Nursingにて

ご協力ありがとうございました！今回の海外経験を糧に、これからもがんばってくださいね。
国際交流課　学生派遣係　一同

TMDU 海外留学 先輩の声

留学/派遣先 （国名）：アメリカ(ワシントン州・シアトル)

Q.今回の留学プログラムの感想	今回のシアトル研修では老健施設でボランティアをすることができなかったのですが、その代わりに多くの現地の方とお話する機会に恵まれました。日本とは全然違うアメリカの制度の中で“看護”の分野で活躍している方からのお話は、どれもみな新鮮でした。日本に閉じこもっているだけでは絶対に得られなかったであろう広い視野を今回の研修で手に入れられたと思います。また、今回はホームステイをしたことにより、自分の中でより一層異文化理解が進んだのではないかと感じています。ホストファミリーとたくさんアメリカ・日本のことについて語り合ったので、医療に関することだけでなく社会全般に関することも見識を広げることができました。
Q.健康管理や危機管理について	あまり危険なことはありませんでしたが強いて一つ挙げるならば、ダウンタウンやインターナショナルディストリクトなど治安が悪いところの周辺では気を引き締めた方が良いと思います。バス停に危ない人がいたりするので、しっかりと警戒心を持ち行動しましょう。
Q.今回の派遣先への留学を希望している後輩たちへのメッセージ	アメリカは日本とは考え方も制度も全然違います。そしてそれに加えシアトルは本当に多様性豊かな場所です。この研修ではそんな“異文化”にダイレクトに触れることができます。教科書などの紙だけでは学べないことがいっぱい溢れています。是非現地に行き、それを自分の目で見て、肌で感じてきてください！例えその刺激がすぐには活かせないように感じたとしても、留学の経験は種となり後に大きな花となるはずです。
Q.留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと	ホームステイをするのが今回初めてでホストファミリーと上手くやっていけるか、コミュニケーションに問題は生じないか、不安でした。

留学中のお気に入りの写真

コメント：シアトル発祥のスターバックス&フェリーからのシアトル風景です

ご協力ありがとうございました！今回の海外経験を糧に、これからもがんばってくださいね。

国際交流課　学生派遣係　一同

TMDU 海外留学 先輩の声

留学/派遣先 （国名）：ワシントン大学（アメリカ）

Q.今回の留学プログラムの感想	シアトルのワシントン大学やワシントン大学医学部付属病院、他の病院や老人ホーム、研究機関等を訪問しインタビューさせていただきました。教授がワシントン大学に人脈のある方で、いろいろな人々とお話しできる機会をコーディネートしてくださいました。日本とアメリカの医療の違い、社会保障システムの違いを学びました。 アメリカには医療保険に入っていない人々が存在し、彼らに対するチャリティの医療サービス等、社会的背景から医療へのニーズが異なるということを学びました。 今回の研修をコーディネートしてくださった教授、現地でいろいろとサポートしてくださったワシントン大学の教授に感謝申し上げます。
Q.健康管理や危機管理について	危機管理については大学で加入必須の危機管理サービスに加入しました。家族が私の所在地を知ることができるため家族にとって安心でした。健康管理については夜更かしせず早く家に帰って寝ていました。
Q.今回の派遣先への留学を希望している後輩たちへのメッセージ	私は英語のリスニングが苦手なので現地の方のお話を伺う時に理解できない場面が多くありました。理解できなかった時は質問できるチャンスととらえて、自分が理解できたポイントとできなかったポイントを説明し、もう一度わかりやすく説明してもらえるように頼みました。もし英語に不安があっても研修に大きな支障はないと思います。
Q.留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと	渡航前の様々な手続きや書類提出が多く、締め切りに間に合わせるのが大変でした。スケジュール管理や優先順位付け等のマネジメントが必要でした。

留学中のお気に入りの写真

コメント：Kerry Park in Seattle, with our host family

ご協力ありがとうございました！今回の海外経験を糧に、これからもがんばってくださいね。

国際交流課　学生派遣係　一同

TMDU 海外留学 先輩の声

留学/派遣先 （国名）：ラオス保健科学大学（ラオス）

Q.今回の留学プログラムの感想	ビエンチャン滞在時は、国際保健分野で活躍する日本人の方々のお話をたくさん聞くことができた。将来自分も、国際保健に携わりたいと考えているため、今の自分に何が必要なのか、今後何をしたらいいのかが、自分自身と向き合うことができた。また、様々の人との交流を通じて人脈づくりができた。将来海外で働くことに興味がある人にとっては、人脈を広げられることは海外研修の魅力の一つであると考える。サバナケットでは、医療施設見学を通じて、途上国の医療問題の一端を垣間見ることができた。実際に自分で向かうことで、医療へのアクセスが困難な原因を肌で感じることできた。舗装されていない道路や雨季のため冠水した道路など体験しないと分からないことがたくさんあった。本で読むだけでなく自分で体験することでより深い理解につながると考える。
Q.健康管理や危機管理について	途上国での食事には注意して、毎食必ず手指消毒を行っていたが、おなかを下した。その際水分摂取を十分にできず、脱水になり2日間ほど入院することになってしまった。食事には本当に気を付けるべき。もしおなかを下したら、水分しっかりとって。
Q.今回の派遣先への留学を希望している後輩たちへのメッセージ	途上国では食事や水回りなど不安があるかもしれないが、途上国経験豊富な引率の先生がしっかりとサポートしてくれるます。私のように、実際に病気になっても最後まで付き添ってしかっりと面倒を見てくださいました。なので、安心して参加することができます。この研修では、様々な人との交流を通して自分自身と向き合い、将来のためにすべきこを考えることができました。漫然と日本で過ごすよりも、このプログラムに参加したことで夢へ一歩も二歩も近づくことができたと感じています。また、施設見学など途上国での海外からの支援や現地の人の努力を見ることで国際協力の難しさを知ることができました。途上国のことを知るのは、やはりそこに行くのが一番です。
Q.留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと	途上国でのプログラムは2回目だったので、生活面に関してはあまり不安はなかった。英語がどの程度通じるのか、自分がどの程度聞き取ることができるのかに関しては不安が残った。また、現地で健康教育をやる予定だったので、その準備として資料作りが大変だった。

留学中のお気に入りの写真

コメント：Buddha Dayにお寺にお参りに行った様子。仏教国ラオスらしい風景でし

ご協力ありがとうございました！今回の海外経験を糧に、これからもがんばってくださいね。

国際交流課　学生派遣係　一同

TMDU 海外留学 先輩の声

留学/派遣先 （国名） ： ラオス人民民主共和国

Q.今回の留学プログラムの感想	海外で国際保健に今実際に携わっている人と直接話をする機会が多くあったので自分が将来どんなキャリアを積んでいきたいのか改めて考えるきっかけになった。仕事のしかたや人生の歩み方は本当に人によって多様なのだなと感じ、多くの刺激を受けた。自分は看護学専攻なので看護師になることが目標かと思っていたが、看護師になってからも仕事の仕方は人によって様々なので自分が看護師としてどんな場でどんなことがしたいのか考えて選択していくことが重要だと気付かされた。異文化の中に10日間身を置く中で慣れないことも多く、文化の違いに驚かされることもあったが、日本の環境を客観的に違った角度から見ることができるようになったと帰国してから感じた。
Q.健康管理や危機管理について	貴重品の管理には国内にいる時よりかなり気を付けていた。パスポートやお金が入ったリュックなどは後ろに背負わず前にしたりして、スラれないようにした。
Q.今回の派遣先への留学を希望している後輩たちへのメッセージ	学生のうちに様々な見聞を広めておくことは必ず将来の力になります。そのためにはどの留学プログラムでも、どんなことを体験し実際に見てきたいかについてイメージを明確にしてから渡航することが重要です。そうすることによって派遣先大学・機関でも自ら考え疑問点を洗い出し、積極的に質問することが可能となるとおもいます。せっかくめったにない貴重な訪問の機会を得ているのだから、現場ではできるだけ頭をフル回転させてできるだけ多くのことを吸収するべきです。そうすることによって自分の視野を大きく広げることが可能になると思います。
Q.留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと	私はまだ一年生だった上に入学してから海外研修に行った先輩方の報告などを聞いて本プログラムを知って応募を決めたので応募に必要な英語400～600語と日本語100字程度の応募理由のエッセイを締め切り直前二日ぐらいで仕上げなければならず応募までの段取りがかなりあわただしくなってしまい非常に忙しかった。応募を前もって考えている場合はこれらのエッセイに前もって計画的に取り組むことをお勧めする。

留学中のお気に入りの写真

コメント：ラオスで托鉢を体験してきました！

ご協力ありがとうございました！今回の海外経験を糧に、これからもがんばってくださいね。

国際交流課　学生派遣係　一同

TMDU 海外留学 先輩の声

留学/派遣先 （国名）：ラオス

Q.今回の留学プログラムの感想	この研修では、提携大学に長く滞在するのではなく、いろいろな施設や地域を回り、いろいろな人（ラオス人、日本人含め）とかかわることができます。途上国ということもあり、常に先生生徒とともに生活します。ラオスは英語が通じないことも多いので、言語の壁に苦労することもありますが、聞いたり教えてもらったりしてだんだん簡単な会話ができるようになり、そうすると楽しくなってきます。途上国、と一言で言いますが、生活できないことは決してありません。今までの（日本での）自分のこだわりも、重要度が下がり、生活が楽に感じることもあるかもしれません。例えばネットが使えない世界でも、一日があっという間にすぎます。もちろんカルチャーショックを受けることもあるかもしれませんが、そこまで大きくありません。日本での生活にとらわれずにラオス流の生活をすることで、国際協力で必要なことも見えてくるプログラムでした。
Q.健康管理や危機管理について	学校の課題に追われ、前半に十分な睡眠、休息をとれていなかったため後半に腹痛と発熱で体調を崩しました。生ものや、手洗いなどに気を付けるとともに、十分な休息と栄養補給で自分の免疫力を上げることが大切です。
Q.今回の派遣先への留学を希望している後輩たちへのメッセージ	過度に途上国を恐れる必要はありませんが、注意や意識を怠ると体調を崩します。自分の体調管理をしっかりすれば怖いことはありません。
Q.留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと	事前学習を自分たちで日程を組んでしっかり行います。上級生になると課題や勉強が忙しくて、スケジュール管理が大変になるかもしれません。しかしこれも人それぞれなので自分次第で上級生もぜひプログラムに参加すべきだと思います。

留学中のお気に入りの写真

コメント：旅程中に行った村です。普段経験することのない田舎で、そこに住む地域の人と話したり、生活実態を見学しました。

ご協力ありがとうございました！今回の海外経験を糧に、これからもがんばってくださいね。

国際交流課　学生派遣係　一同

TMDU 海外留学 先輩の声

留学/派遣先（国名）：ラオス保健科学大学（ラオス）

Q.今回の留学プログラムの感想	ラオス研修に参加する前にも他の発展途上国に行ったことはあったが、一口に発展途上国と言っても全く雰囲気が違った。衛生状態は万全ではなくこまめな除菌等の自己管理が必要とされたが、ラオスの人ののんびりとして暖かい雰囲気を感じることができた。きちんとはいやいいえを口に出すこと、返事を忘れないこと、積極的に質問をすること、周りをよく見て早く正確に行動すること、関わってくださった方に感謝の気持ちを持つことなど、担当の先生や先輩方の姿勢から多くのことを学んだ。
Q.健康管理や危機管理について	食事の前だけでなく、何かを触ったらそのたびに手をジェルやシートで除菌するよう心掛けた。お皿やスプーン、箸なども拭いてから使用した。実際におなかを壊して病院にかかった人がいたため、常に警戒しておくことが重要であると感じた。
Q.今回の派遣先への留学を希望している後輩たちへのメッセージ	ラオスの医療の問題を知るだけでなく、自分と違う文化を持つ人と触れ合ったり様々な職種の方からお話を伺ったり旅行ではなかなかいけないところに行くことができます。こうした経験は自分の成長につながり、また、海外で活動したいと思った時の人脈も広げることができます。自分から積極的に学ぼうとすればするほどいろんなことを吸収できるので、ぜひ積極的に行動や質問をするようにしてください。
Q.留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと	１年の夏の研修に参加したため、大学のシステムにまだ慣れていない頃にメールのやり取りや提出物が多くあったのが大変だった。また、自分は英語が得意ではないため現地できちんとコミュニケーションがとれるのか不安だった。

留学中のお気に入りの写真

コメント：カオニャオというもち米の写真です！手で軽く練って食べるのですが、もちもちでとてもおいしいです。

ご協力ありがとうございました！今回の海外経験を糧に、これからもがんばってくださいね。

国際交流課　学生派遣係　一同

TMDU 海外留学 先輩の声

留学/派遣先 （国名）：ラオス国立医療保健大学 他(ラオス)

Q.今回の留学プログラムの感想	日本と比べ、人が優しい。困っているとすぐ助けに来てくれる。ヴィエンチャンだと多少英語を話せる人が多く、意思疎通がしやすい。現地で活動している人は日本人もラオス人もエネルギッシュな人が多く、自分も見習わないといけないと感じた。
Q.健康管理や危機管理について	道路は信号があるところがほとんどなく、バイクや車を目視で確認してかなり注意して渡らないといけない。おなかを壊した人が多いので、体調が悪いと感じたらすぐに教員に報告する。
Q.今回の派遣先への留学を希望している後輩たちへのメッセージ	ラオスは途上国ではありますが、その中でも比較的きれいで、人も優しいので過ごしやすいと思います。日本人の活動も多いので、ラオスを始めとした海外で活動することに興味がある人はたくさん質問したり様子を見ることができると思います。
Q.留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと	パクチーと辛いものがやや苦手なので、食事が合うか心配だった。食べるものを選んだり、少しずつ食べればおおむね問題なかった。

留学中のお気に入りの写真

コメント：タイミングに恵まれ、仏教の行事に参加する機会に恵まれました。

ご協力ありがとうございました！今回の海外経験を糧に、これからもがんばってくださいね。

国際交流課　学生派遣係　一同

TMDU 海外留学 先輩の声

留学/派遣先 （国名）：ラオス保健科学大学(ラオス)

Q.今回の留学プログラムの感想	首都のビエンチャンでは、途上国か疑う程の発展を感じる景色が見えました。道路も舗装されていて、ホテルもとても綺麗。でも、国内便でサバナケット(地方)へ移動した辺りから、想像していたような景色が見えてきました。最後に訪れたラハナムの村は、異世界かと思う程、のどかな人々の暮らし・自然と共存する生活が見られました。世界にはこんな場所もあるのだなと認識することができました。病院も、国立のものからヘルスポストまで見学させて頂きました。しかし、勉強・知識不足で日本との相違点があまりわからなかったので、医療施設等に関する学びは更に高学年になってからの方が得られるものが多いように感じました。本当に沢山の方に支えられて研修を乗り越え、様々な学びを得ることができました。皆さんありがとうございました。
Q.健康管理や危機管理について	とにかく毎日蚊よけスプレーを全身に隈なく塗り、虫よけパーカーも欠かさずに着用するようにしました。また食事前には、除菌アルコールのウエットティッシュと手ピカジェルによる手指消毒を徹底して行いました。体調面にも不安があったので、夜はゆっくり過ごすことで休息・睡眠時間を確保するよう心掛けていました。
Q.今回の派遣先への留学を希望している後輩たちへのメッセージ	滞在中、パクチー料理がきつく感じたり湯船が恋しくなったりすることはあったけれど、日本ではできない貴重な体験づくしだったので、ぜひラオスへ足を運んでほしいです。本当に一生の思い出・良い経験になると思います。また、ラオスは穏やかで心優しい方々で溢れていたので、英語力にそこまで自信がないからと研修参加を躊躇するのはすごくもったいない場所だと感じました。現地でのコミュニケーションも積極的に行うといいと思います。私自身、もっと積極的に色んな方とお話できる人間になるために頑張りたいと思います。現地で生活する中で少しラオ語も勉強できました！準備など大変なこともあると思うけれど、少しでも興味があったら挑戦することをお勧めします！！
Q.留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと	今までに発展途上国へ行った経験がなく、渡航直前は現地で生きて行けるのか本当に不安でいっぱいでした。また、帰国直後(２日後)に看護実習が迫っていたこともかなり気がかりでした。蚊に刺されデング熱などに掛からないよう、とにかく蚊よけスプレーを日本から大量に持参しました。

留学中のお気に入りの写真

コメント：移動中の車内から、台風後の道の荒れようが感じられる一枚。。

ご協力ありがとうございました！今回の海外経験を糧に、これからもがんばってくださいね。

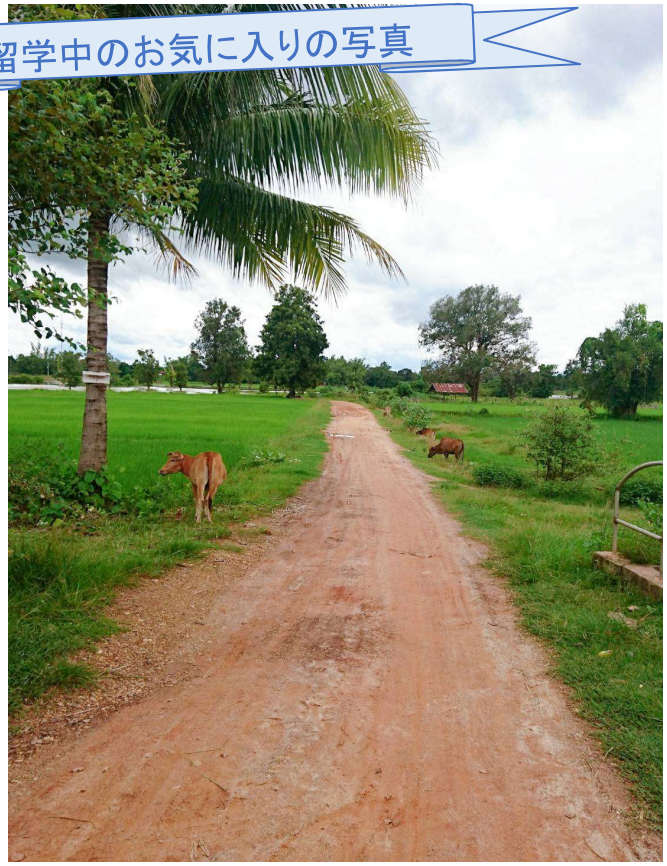
国際交流課　学生派遣係　一同

TMDU 海外留学 先輩の声

留学/派遣先 （国名）：ラオス人民民主共和国

Q.今回の留学プログラムの感想	初めての発展途上国ということで、すべてが新鮮で興味深かった。ただ、10日間という短い時間だったので、深い部分での問題や逆にいいところを見つけることは十分にできなかったと感じた。日本ではありえない状態で生活していたり、国で一番大きい中央病院ですら日本の病院と比べたら設備も整っていない。驚きの連続。不思議なのは、それでも生きているということ。それでも不幸なわけではないこと。むしろ日本の清潔すぎる、すべてにおいてきっちりしすぎるという点が、いいことなのかを考え直すいい機会になったと思う。
Q.健康管理や危機管理について	とくにラオスのように衛生状態がいいとは言えない国では、食べるものや飲むものなど十分に注意する必要があると感じました。氷やフルーツなども水で洗っていれば感染源となりうるので、注意が必要です。
Q.今回の派遣先への留学を希望している後輩たちへのメッセージ	短い時間なので、自分の考え価値観が大きく変わったとは言えないが、新しい世界を見るということ、いままで考えもしなかったこと、日本のいいところ悪いところが浮き彫りになるなど、メリットはたくさんあると思う。迷っているのであれば、今しかこのように良い環境で知らない土地に行ける機会はないので、ぜひ積極的に参加してほしい。
Q.留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと	特に大変なことはなかったが、感染症や犯罪（特に感染症）に関しては不安があった。日本ではみられない病気がむこうでは普通なので、どういった原因で生じるか、どのような対処が必要であるかの情報は集めておいて損はないと思った。

留学中のお気に入りの写真



コメント：

ご協力ありがとうございました！今回の海外経験を糧に、これからもがんばってくださいね。

国際交流課　学生派遣係　一同