TMDU 海外留学 先輩の声



留学/派遣先 （国名）：インペリアル・カレッジ・ロンドン（イギリス）

Q.今回の留学プログラムの感想	研究の統計解析や論文執筆にかかわることが出来、医学研究に対する興味が増した。また、supervisorの先生から研究室の一員として扱っていただいたので、研究に対する自分の責任を感じ、大変だったがとてもやりがいを感じた。充実した研究生活が送れたと思う。 Supervisorの先生にお願いして病院見学をさせてもらうことが出来、自分の将来像について深く考えることが出来た。 今回のイギリス滞在で、英語の能力は期待していたほど伸びなかったと思うが、英語に関してのこれからの課題はたくさん見つけることが出来た。
Q.健康管理や危機管理について	渡英して１か月後(７月中旬）に、何か（おそらく加熱不十分な卵）に当たって食中毒で１週間体調を崩した。熱も出たが、部屋に冷房がなく苦しかった。
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	どの留学プログラムに参加するにしても、なぜ自分が留学したいと思ったのかについては留学中も常に考えるのが良いと感じた。 また、留学前に自分が留学したい理由をきちんと整理することも重要だと思った。
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	初めての一人暮らしだったため、食事が大丈夫かかなり不安だった。(結果的には何とかなった)

留学中のお気に入りの写真



コメント：中央の丸い建物がRoyal Albert Hall。その左前のレンガの建物が泊まっていた大学学生寮。

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）：インペリアル・カレッジ・ロンドン（イギリス）

Q.今回の留学プログラムの感想	一日のスケジュールを自分で決めることができるので、自己管理能力が向上したと思われる。また、実験の手順を頭の中で考え、数ステップ先のことを含めた準備をするので、先を見据える力がついた。今回の留学プログラムで印象に残っているのは、所属した研究室の教授の手術を見学させていただいたこと。解剖学的な説明を受けながら間近で見学することができ、とてもいい経験をさせていただいた。
Q.健康管理や危機管理について	インペリアルカレッジロンドンの友人に自転車を貸してもらったのだが、日本でのルールと異なる点があり、ヒヤッとする場面があった。事故なく帰ってこられてほっとしている。
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	日本とは違った環境で生活するので、ストレスを感じる部分はあるかもしれないが、日本を客観的にみるというのは新鮮なことであるし、すごく面白いことだと思う。また、留学というのは、物事を今までとは違った視点、考えを生じさせる可能性が高く、それが人との差異を生じ、自分自身の価値を高めてくれるとも思う。不安なこともあるかもしれないけれど、その時取り組んでいることを一生懸命やれば充実した経験になるので、ぜひトライしてください。
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	研究室のサポートがしっかりしているか不安であったが、取り越し苦労であった。先輩からの情報はある程度役立つ。



コメント：帰国前最後のミーティングにて

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）：イギリス

Q.今回の留学プログラムの感想	研究室の友人たちには非常に優秀な理学部出身者が多く、基礎研究に進み彼らの畑で勝負する道を選んだ際、初めに感じるであろう力の差を痛切に感じることが出来た。 また、海外の友人といろいろな話題について深く話す機会が多く、文化・歴史に基づく価値観の差を肌で感じることが出来た。さらに、夏休み・週末を利用していろいろな欧州各国を周ったことで、各国の微妙な差異を知ることが出来た。
Q.健康管理や危機管理について	ローマにてミサンガを用いた犯罪に巻き込まれかけた。想像以上に彼らの手口は巧妙で、事前の知識がなければ一定以上の経済的な打撃を免れ得なかった。
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	Imperialでは研究は勿論、文化的側面をはじめ多方面の学びを得ることが出来ます。しかし、折角の貴重な機会をいかにものにしていくかは本人がどれだけ真摯にプログラムに取り組むかにかかっていると思います。目標を定め、何事にも全力で取り組んでください。皆さんの留学が実り多いものとなることを願っています。
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	一年次もっと英語に力を入れることが出来たと自覚があったので、覚束ない英語でのコミュニケーションスキルに少し不安があった。

留学中のお気に入りの写真



コメント：国を越えて一生ものの絆を育むことが出来ました。皆さんも素敵な友人に囲まれますように🍀

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）：インペリアル・カレッジ・ロンドン（イギリス）

Q.今回の留学プログラムの感想	短い期間ながら研究の現場を実感することができ進路の参考になりました。医学部では浅くしか学ばないことの理解を深めることができ勉強になったと同時に研究テーマについて勉強する中で2年次の基礎医学の講義の意義を実感できました。また一つの研究テーマにつながる知識は無限といえるほどあることがわかり、研究というものが１つの狭い領域に限られず他の多くの研究とつながっていることを知りました。研究以外では規模の大きい大学で学生生活を送れたことで、大学というものがどのようなものか新しい視点を得ることができました。 研究、生活問わず多くの人が助けてくれることが多く、人の優しさを随所で実感しました。
Q.健康管理や危機管理について	ロンドンは治安がいいと思いますが身の回りでスリの被害があったので周囲への注意は怠らない必要があると思います。
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	選択できる研究テーマが派遣応募時にわからないのは事実ですが、それは逆に新しいことに出会うよい機会にもなると思います。自分は非常に恵まれた時間をロンドンで送れ満足しています。おそらく日本で実習を行うより自分のことを見つめる視点が増えやすいのではないかと思います。
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	一人暮らしをしていたので出国前に掃除をはじめ食品の整理や電気、ガス、水道などの手続きが必要で、自分の計画性のなさも相まって慌ただしくなってしまいました。家族の協力が得られたので比較的負担は少ない方だったと思いますがそうでない場合は出国前の準備と帰国後のセットアップはそれなりに大変だと思います。

留学中のお気に入りの写真



コメント：ロンドンは面白いデザインの建物が多く歩いていて楽しい街です。

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）：インペリアル・カレッジ・ロンドン

Q.今回の留学プログラムの感想	日本で送っていた日常から離れるため、研究のことに限らず色々なことについて考える時間が多かった。また、私が通っていた研究室は基礎研究に重きを置いており、医学関係者の人は他にいなかったため、研究における自分の強みを見出す必要があった。使用言語が英語であったのと、様々なバックグラウンドの人がいるため、ある意味対等に話し合える環境にあったが、研究について話すとき、英語で自分の考えを十分に伝えきれていないと感じたこともあり、悔しい思いをすることもあった。
Q.健康管理や危機管理について	夏は日本より涼しく過ごしやすいが、10-11月はかなり冷え込んでくるので、風邪をひかないように注意した。ロンドン市内はスリが多いと聞いていたので、公共機関に乗るときは必ず鞄を前に持ち替えたり、手で押さえるようにしていた。
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	留学中は、留学前に思い描いていた理想像と異なる現実にぶつかることがあります。特に、国内を選択していたら直面していなかったであろう問題などもでてきます。ですが、終わった時に自分の課題が浮かび上がっていたり、収穫があったり、それを今後にどのように活かすかのビジョンがなんとなくでもあればそれだけでも留学の価値はあるのではないかと思います。
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	初めての一人暮らしだったこと、現地での物価が高いこと。

留学中のお気に入りの写真



コメント：ガーデニングの本場であるイギリスでは非常に美しく整備された庭園が見られます！

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）：オーストラリア国立大学（オーストラリア）

Q.今回の留学プログラムの感想	①精神的に大きく成長した。議論が得意な人はたくさんいて、きちんと主張しなければ、押し通されてしまうこともあった。押しの強い相手にも対等に主張するためには、論点を押さえて分かりやすく表現する必要がある。相手の意見に理解を示しながら、自分の意見を伝えられるようになったことは、大きな成長だったと思う。②世界中に個性豊かな友人ができた。理系に限らず文系も、世界中からの留学生が切磋琢磨する環境は非常に刺激的だった。今後も積極的に海外に行きたいとより強く思うようになった。③世界で当たり前の考え方を学んだ。LGBTへの理解、男女共同参画社会など。バックグラウンドに関係なく全員が実力勝負できることは大変良いことだと思った。
Q.健康管理や危機管理について	キャンベラは非常に治安が良く、危機管理の面では全く問題なく過ごすことが出来た。ただし、南半球なので渡航時の気候変化や乾燥に適応できず体調を崩すこともあった。慣れない環境で疲れは無意識のうちにたまるので、意識的に休む時間を作るべき。
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	全く違う文化に身を置く際には、自分の当たり前が通用しないこともあります。周りを観察して自分との違いに気付くことは非常に面白い学びです。また留学では一歩ずつ着実に前進することが大切です。留学前から前もって目標を設定することは非常に良いことだと思います。留学中は自分の成長を実感できずに高すぎる目標設定をしがちだからです。行き詰まったときには、現状から何を学べるか、さらに良くしていくためには何が出来るかを考え、小さくても一歩ずつ進むことが肝心だと思います。周りの人の進捗状況に左右されず、マイペースに我が道を行ってください。
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	英語で研究を行うこと、仲の良い友達は出来るか、研究室の雰囲気など。



コメント：山頂の展望台から撮影しました。グレートグリフィン湖です。

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）：オーストラリア国立大学(オーストラリア)

Q.今回の留学プログラムの感想	とても充実した6カ月間でした。平日は9-18時で研究した後、寮に帰り一人暮らしを満喫し、休日は寮でできた友達といろいろな場所へ遊びに行きました。研究はなかなか結果が出ず大変な時期もありましたが、最後の実験でやっと結果が出たときは本当に嬉しかったです。また、一緒に派遣された医科歯科生も、寮に住んでいた人たちも非常に素敵な人たちでこの人たちのおかげで私の留学は素晴らしく、忘れがたいものになりました。この交友関係が帰国後も続くようにしたいと思います。また日本よりも自分の時間がゆっくり取れたので、自分がなにを好きで嫌いなのかしっかり向き合うことができたのも収穫です。非常に濃い6カ月間でした。
Q.健康管理や危機管理について	海外で体調を壊すと、日本ほど気軽に病院に行けないため小さなことでも非常に不安になりました。オーストラリアは治安が比較的良いため留学終盤では夜でも女子だけで歩いていたが、最後まで気を抜くべきではなかったなと今は思います。
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	オーストラリアの研究室は何度も医科歯科生を受け入れてくださっているので慣れている印象です。もちろん研究室にもよりますが、指導が手厚いです。また、研究室近くに寮が確保されているので家探しの心配がなく安心です（もしかしたら寮に入れるのは2020年度までかもしれません💦）。寮に加え、日本語に興味のある海外の人が集まる部活など、友達を作る場がたくさん用意されています！研究、友達作りともに非常に満喫できる派遣先だと思います。とっても楽しく、成長の機会になりますのでぜひオーストラリアへの留学を検討してみてください。
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	選考に向けての準備が一番きつかったです。また、英語のスピーキングが本当に苦手だったため海外の友達ができるか不安でした。

留学中のお気に入りの写真



コメント：オーストラリアは本当にのどかです。

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）：オーストラリア国立大学（オーストラリア）

Q.今回の留学プログラムの感想	研究室という基礎研究の場を英語で体感する貴重な機会をいただきました。日常会話にはない専門レベルでの英語、及び専門知識が要求され、現在の自分自身の力との差を痛感しました。この経験をかてに、再び学部の勉強及び語学勉強に励み、改めて挑戦したいと思いました。
Q.健康管理や危機管理について	基本的に治安はよく、身の危険を感じること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	何を目的として、そのためにどこに行くのか、を明確にしていくとよいかと思います。ただ単に英語がうまくなりたいだけなら日本にいて英語の勉強すればいいような気がします。海外に行った方が有利に働く目標が自分にあるかどうかが、現地でモチベーションを保つ上で大事だと思います。
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	特になし

留学中のお気に入りの写真



コメント：キャンベラに揺れるオーストラリア国旗

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）：オーストラリア国立大学(Australia)

Q.今回の留学プログラムの感想	約半年間、アシネトバクターの病原性に関する研究を行わせていただきました。オーストラリアは非常に自由な国で、研究に関してもコアタイムは設定されておらず、自由に時間を使うことができたのが非常に有意義でした。長期間研究を行うのは初めてで慣れないことも多かったのですが、supervisorと相談をしながら研究をすすめていくという性質上、自分の意見も自分のプロジェクト内容に取り入れていただくことができ、非常にやりがいを感じることができました。また、異なる研究室同士であっても、同じ分野であると特に交流がさかんで、様々な人とかかわる機会がありました。語学の面では不安も大きかったのですが、多くの助けを得て成長することができ、今までの人生で一番濃密な時間を過ごせたといっても過言ではないほど有意義な時間を過ごせました。
Q.健康管理や危機管理について	食事も生活環境も大きく変わり、渡航直後に親知らずが腫れ始め食事がかなりつらい状況にまで陥りました。食中毒と思しきものによってダウンもしましたし、やはり生活の変化は見えないところで身体に大きな負担を与えていることを強く実感しました。留学する際は体調を万全にしておくことをお勧めします。
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	オーストラリア留学の魅力を３つ挙げさせてもらいます。まず一つ目に、選択できる研究室の種類が多いことです。ほかの派遣先と比べても、48の研究室から希望先を選択できるという柔軟性は非常に魅力的だと思います。二つ目に、多民族国家であることです。ラボメイトは私を含め11人でしたが、なんとネイティブオーストラリア人は2人しかいませんでした。ラボでも寮でも、アジア圏を中心に本当に様々な国から様々な文化や環境で育ってきた人々と時間を過ごせるのはオーストラリアの最大の魅力です。自国の食事を作りあったり民族衣装を見せ合ったりすることはオーストラリアならではの楽しみ方だと思います。最後に、この国の特徴といえば広大な自然です。世界第六位の面積を誇るこの国では、日常生活の中でも様々な自然と触れ合うことができ、皆さんに活力を与えてくれると信じています。
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	渡航先で何をしたいのか、何のために渡航するかをきちんと整理することは意外と大変でした。なんとなく海外留学をしてみたいから、というだけではあっという間に半年がすぎてしまいます。自分の中でこの半年何をしたいのかという目標を固めることが、非常に大切であると同時に苦労しました。

留学中のお気に入りの写真



コメント：寮の友人と自国の料理を作りあって一緒に食べた写真です！
様々な国の伝統の味を経験できました！

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）：オーストラリア国立大学（オーストラリア）

Q.今回の留学プログラムの感想	普段の大学の授業とは異なり、常に情報を与えられる立場にある訳ではなく、研究テーマについて周辺知識を自分で勉強したり、論文を読み漁ったり、実験計画を企画し結果から何が推察できるか、改善点は一体何かなど自分の頭で考えることを強く要求される。今まで比較的学業に関しては与えられた知識でしか勉強しない受け身的な立場であったが今回の研修を通してより能動的になれたと実感する。また、現地では自身の専門分野に限らずさまざまな研究テーマに関する講演を聴けたため、興味の幅がかなり広くなったと感じる。国際色豊かな友人たちとの交流を通じて、日本という国の歴史や文化、価値観がが世界中の人々からどのようにみられているのか実感する場面が多くあり客観的な立場から自身の国を見つめなおすことができた。
Q.健康管理や危機管理について	シドニーマラソンをフルマラソンで参加した時に開始20km地点で熱中症になり、救急車で運ばれかけた。高額な実験機材を危うく壊しかけた。オーストラリアは昼と夜の寒暖差が大きく、空気も乾燥しているため風邪には注意。
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	オーストラリアは医科歯科大学と例年提携していることもありサポート体制がしっかりしていたり先輩方からの情報も多く、僕のように初めて留学するような人におすすめ。またキャンベラは治安が比較的によく、衣食住に必要なものは寮から徒歩10分ほどのキャンベラ市内で全て手に入るので車がなくても生活に何不自由しないのも初留学の人たちにすすめたい理由の一つ。一方で、お世辞にもキャンベラ自体にはあまり見どころはなく、スローライフが合わない人や留学経験者でもっとチャレンジングなことをしたい人は他の選択肢の方が適しているのかもしれない。
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	エントリーシートを完成させるのは本当に大変だったが、書く際に自分の今まで行ってきたことやこれから何を目標にキャリアを設計するのかなどを考える良い機会となった。CV/PSの作成も大変だった。

留学中のお気に入りの写真



コメント：シドニーフルマラソン完走メダルとゴール地点のオペラハウス

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）：オーストラリア国立大学（オーストラリア）

Q.今回の留学プログラムの感想	日本で所属していた様々なコミュニティーから一時的に離れることで、自分自身を見つめなおす良い機会となりました。大学寮に入ることができ、現地の日本人コミュニティーから生活用品や助言をいただけるなど環境にも恵まれたため、研究や現地の人々との交流に集中することができました。研究室では重要なプロジェクトを任せていただき、充実した研究生活を送ることができました。また、研究そのものだけでなく、労働環境を肌で感じたり、博士・修士課程の学生と交流したりすることで、自分のキャリア設計を考える上でも非常に有意義でした。オーストラリアは多文化主義を標榜しており、特にオーストラリア国立大学には様々な文化的背景を持つ学生が集っているので、他の学生との交流を通じて視野が広がりました。
Q.健康管理や危機管理について	キャンベラはオーストラリア内で最も治安が良く、夜に出歩いていても特に問題はありませんでした。ただ週末の夜はバー帰りの人が多く、怖さを感じる場面もありました。健康面では特に問題はありませんでしたが、日差しが強いのでサングラスや日焼け止めなどの対策は必至です。
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	オーストラリアの留学ではできることの選択肢が非常に多いので、その中から主たる目標を事前に定めておくことをお勧めします。例えば英語力を高めたければANUの部活に参加して学部生と交流するのが効率的ですし、視野を広げたければ寮や研究室で他の留学生と交流するのがよいでしょう。私は英語に加えて第二外国語を習得するために留学生と毎週言語交換をしたりもしました。努力次第でどんな目標でも実現できると思うので、先輩の留学記などを参考に考えてみてください。
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	研究室の決定に時間がかかったためVISAの申請が遅れ、予定通り入国できるかどうか不安でした。また、一人暮らしは初めてであり、さらに日常の英会話にも自信がなかったため、生活面で不安がありました。

留学中のお気に入りの写真



コメント：寮の裏山からの景色。いかにキャンベラが緑豊かかが分かります。

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） ：ネバダ大学リノ校(アメリカネバダ州リノ)

Q.今回の留学プログラムの感想	今回、留学させていただき、様々なことを学ぶことができました。まず1つ目は、研究生活。私の研究室では、スーパーバイザーがつくことはなく、大学院生のように、一つのプロジェクトを渡されるという形でした。私の選んだプロジェクトは現在ラボに所属する誰もやったことのない操作であったので、自分でプロトコルから調べ、自分で改良するというプロセスが必要でした。結局そのプロジェクトは時間の都合でとん挫してしまいましたが、研究のプロセスを痛いほど学ぶことができました。2つ目は、セルフマネジメント。私の留学行く目的に一つは、自分で自分の管理ができるようになることでした。だからこそ募集人数の少ない大学に応募し、結果的に1人での派遣になりました。1人派遣では、体調も、生活も、スケジュールも、すべて自分で管理しなければなりません。半年の間特に問題なく、体調を崩すこともなく過ごせたことはちょっとした自信につながっています。
Q.健康管理や危機管理について	アメリカの外食では野菜を食べるととても高価になってしまうことも多いです。そのため意識して自炊して野菜は摂取するようにしていました。また危機管理面において、アメリカはホームレスが多く、お金を求められることもありましたが、気づかないフリをしたり英語が通じないフリをすることで乗り越えることができました。
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	リノはロサンゼルスやボストン等の主要都市とは違い、とても小さい町です。観光する場所も大してあるわけではありません。しかし、交流する人々はとてもあたたかい人たちです。留学生も多くいるのでそこまで疎外感もなく過ごせると思います。ただ一つ大事なことは、自分で行動すること。わからないことがあったら迷わず聞きに行くことです。聞くか聞くまいか考えている時間が一番もったいないです。限られた時間、精一杯使おうとがんばれば結果もついてくると私は思います。
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	アメリカはやはり住居を探すというのが他の派遣先と異なり大変だと思います。また私の場合はシェアハウスだったので、他の住民がどのような人かとても不安でした。

留学中のお気に入りの写真



コメント：リノのバルーンレースにて。

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

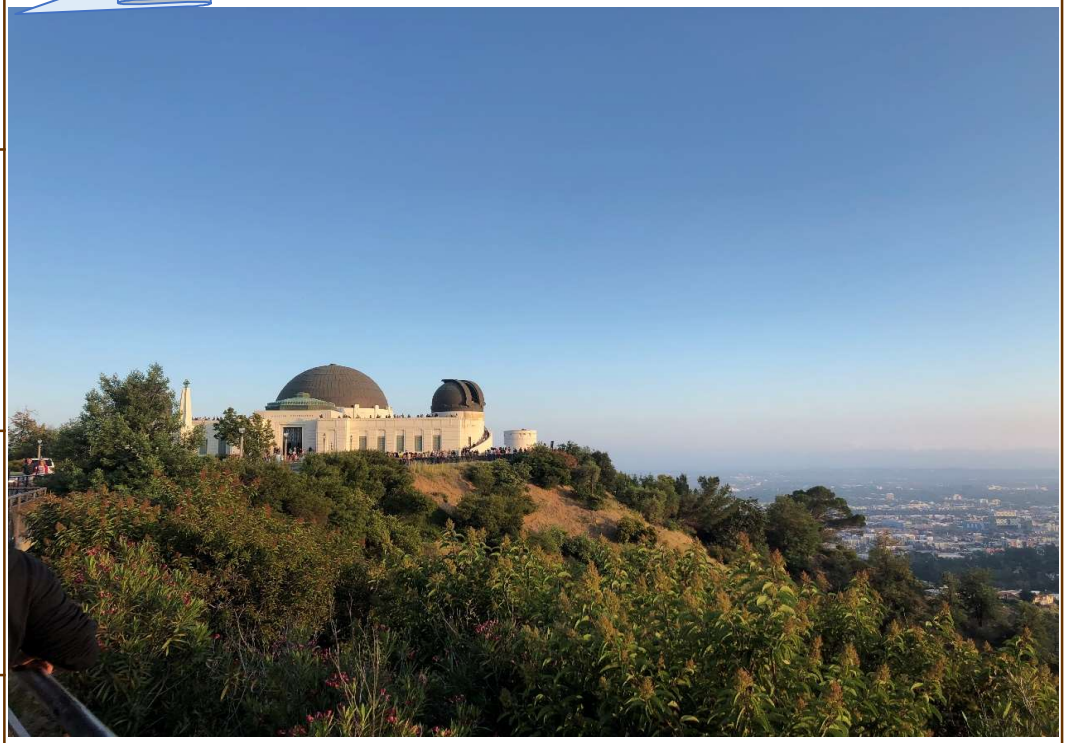
TMDU 海外留学 先輩の声



留学/派遣先 （国名）：南カリフォルニア大学（アメリカ合衆国）

Q.今回の留学プログラムの感想	研究手技をわからない状態で現地で教えてもらうつもりで行くと、言語の壁により苦戦したり、理解が誤ったいたりすることがあるので、前年度の先輩に話を聞くなどして、どういった手技が必要とされているかを知り、研究室に行くなり、ネットや本で就学するなりしていく方が、半年間という短い期間を有効に使うことができると思います。日本での関係をすべて絶ち切って留学したために日本にいたときよりはるかに自分に時間を費やすことができたため、将来のことなどをより深く考えることができました。また、留学を通して異文化との接触を経験することにより、視野が広がり、知識にどん欲になりました。例として、日本の現状を国際情勢や歴史から紐解いて、理解するようなことは過去に一度もしたことがありませんでしたが、留学に来てからというもの、かなりそのようなトピックに関しては敏感になったように思います。
Q.健康管理や危機管理について	アメリカに住むということは、ごくまれな例外（家で食事が出るなど）を除いて自炊ができるようになることと同義だと考えます。というのも、外食が高すぎて自炊をする方が圧倒的にコストを抑えることができるうえ、アメリカの食事は量が多かったり胃もたれすることが多く、家で安心の日本食を自分で好きな分だけつくることができるというのは安心材料であったからです。また、旅行に行く際にパスポートを携行していくことになりますが、紛失には本当に気を付ける必要があると強く感じました。自分は現に、留学中の旅行でパスポートを空港に置きっぱなしにしてしまい、旅行の初日に気持ちが沈んでしまった経験があります。その時に助かったのは、国際免許証で、これがあったため帰りの飛行機に乗ることができました。（アメリカでは、飛行機に乗る際に身分証を提示しなければならず、国際免許証がなければ留学生にはパスポートしか手段がないため）そういう意味でも身分証の保険として国際免許証を持っておくことはお勧めしたいです。
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	南カリフォルニア大学は、支援体制もかなり整っており、ただ研究するだけではなくてレビューアーティクルを書いたり病棟に行って先生について回ったり、カンファレンスを経験することができます。これは他の派遣先にはない大きな魅力だと思います。また、ロサンゼルスにはできること、見れるものが沢山あり、日常生活も退屈しません。スローライフよりも、留学先でも活発に活動したいという人にとてもおすすめです。まだ派遣を始めてから2年目と歴が浅く、わからないことも多いとは思いますが、開拓していくのも一つの楽しみだと思います。さらに、人種の多様性を実感し、様々な価値観にふれることができるという点でも、半年間の留学を最大限に活用することができる派遣先だと思います。モチベーションを上げて、派遣を勝ち取ってくださいね。
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	留学に行くための研究実践プログラムにそこまでのモチベーションを持っていくことができなかったために、選考時に教授陣からものすごい突っ込みを食らったのは本当にしんどかったです。また、留学が決まった後に、Visa関係のタスクや、家探しといった未知のファクターを処理するのもかなり骨が折れました。これらも留学の1つの醍醐味であると思います。

留学中のお気に入りの写真



コメント：LA LA LANDの舞台にもなった、グリフィス天文台です。

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） ：南カリフォルニア大学(アメリカ合衆国)

Q.今回の留学プログラムの感想	まず第一に、行く前には母語でない言語でのコミュニケーションに限界を感じていましたが、想像以上にいい友達を作ることができました。留学に行くことのメリットとして、一般的に「価値観の違う人と知り合うことができる」ことが挙げられますが、私は逆に、「価値観は個人によって異なり、文化の違いや育った環境の違いは必ずしも価値観の違いを意味しないこと」を実感することができました。特に仲良くなったラボのアメリカ人の大学院生は、人として魅力を感じましたし、自分との共通点を見つけるたびにうれしくなりました。他にも、音楽という同じ趣味を持つ友達を作ったり、台湾や中国、韓国の友達を作ったりすることができました。第二に、自分の将来について具体的に考えるようになりました。ロサンゼルスは移民が沢山いるという点で、居心地のよさを感じたので、将来海外で働くことを視野に入れるようになりました。また、病院実習をする機会をいただき、将来医師として生計を立てることを具体的にイメージできるようになりましたし、自分の今までの医学に対する努力不足を痛感しました。第三に、世の中には様々な物差し、価値基準が存在することを実感することができ、自分に自信がつきました。一つの物差しの中で、向上心をもって努力することは大事ですし、ストイックさを持って生きたいですが、うまくいかなくてもあまり思いつめないようにしようと思うことができました。
Q.健康管理や危機管理について	特に困ったことはありませんでしたが、しいて言うなら捻挫したことがありました。貨物列車がかなりマイペースで、30分くらい道路を通れないことがあり、現地の人のまねをして止まっている間に貨物列車の上に上がり飛び降りたら捻挫しました。しばらく痛みが続き、病院に行きました。貨物列車は辛抱強く待ちましょう。
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	高校生の頃から漠然と留学したいという想いのあった私ですが、大学生活を送る中で日常にある程度満足するようになり、部活に熱中していたため、留学を志望するか直前まで迷っていました。しかし、今は留学を選んで本当によかったと思います。どんな人たちに出会えるか、どんな人と仲良くなれるのか、どんな経験ができるかは、運と自分の行動次第ですが、公平な視野をもって必死にもがいていれば、きっと貴重な経験ができると思います。(派遣先として比較的新しいので、コミュニティを自分で開拓していく感じも楽しかったです。)今どれだけ英語ができなくても、どれだけ意識が低くても、異文化に対する興味や公平に人を尊重する気持ち、柔軟さえあれば、留学の経験を自分の成長につなげることができるはずです。留学して何が得られるかは行ってみないと本当にわからないので、選考に通らないかもしれない、医学の勉強があまりできない、研究に興味があるかわからない、英語ができるできない、などあまり気にしすぎず、少しでも興味があれば、応募してみ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	留学に行くか、インカレの部活に参加するかで迷っていて、さらにどちらも選考、オーディションがあり、半年間の過ごし方に関する大きな選択を自分の手でしなければならないことがしばらくの間ストレスでした。また、留学に関してあまり具体的なイメージが湧かなかったため、半年間を有意義に過ごせるかという不安や、治安が悪いと聞いていたので、やりたいことができないのではないかという不安がありました。しかし、不安で悩んだ時間があったからこそ、半年間を充実させるために現地で積極的に行動できたのかな、と思います。



コメント：行きつけのジャズバーがハロウィン仕様になっていました。

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）：南カリフォルニア大学(アメリカ・ロサンゼルス)

Q.今回の留学プログラムの感想	家族・友人が全くいない環境で、慣れない英語で慣れない研究に携わる生活に飛び込み、初めのうちは寂しさや焦りを感じることもありました。しかし、自然と毎日自分のことを振り返って小さな目標を定める時間を取るようになり、日々の成長を感じながら過ごすようになりました。健康管理・自炊・家探しなど全てを自分で行わなければいけない中で精神的にも自立したように感じます。ロサンゼルスはアメリカの中でも特に多人種・多文化の都市で、日本人学生であっても浮くことがなく自然とコミュニティになじんでいけるというのは新鮮な感覚でした(もちろん英語力による壁は感じました。)イメージでしか語ることのできなかったアメリカというものの一部を肌で感じて、世界に飛び出すことのハードルがぐっと下がりました。保険制度・医療制度について現地の人や医学生から直接話を聞くことができたのも大変勉強になりました。
Q.健康管理や危機管理について	驚いたのは首にリードをつけずに犬を散歩している人が多いことです。リードをつけていないのならばおとなしい犬なのだろうと思ってしまい、脇を自転車で通り抜けようとしたところ、思いっきり足に噛みつかれ、夜間であったためERに行くことになったという苦い経験をしました。十分な補償額保険に加入しておくのはもちろん、万が一急に病院に行くことになっても焦らないように、保険証をすぐ取り出せる場所においておき、保険会社の利用マニュアルは渡航前に読み込んでおきましょう。
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	留学に行こうかどうか躊躇している方がいたらぜひ応募してほしいと思います。私も出国前１カ月は不安で何度も行くのをやめたいと周りの人に漏らしていましたが、アメリカに着いてからは毎日楽しくて仕方ありませんでした。半年間も大学を離れて最先端の研究に関わらせてもらえる経験というのはなかなかできないものです。将来ビジョンに関しても、渡航してから今までの自分では考えもしなかったような選択肢が頭に浮かぶようになりました。留学の意義というのは、言葉にするとありふれた表現になってしまいがちですが、ただ聞いているのと自分で実際に経験してみるのとでは全く違います。一度日本を出てみることは、将来どんな道を選ぶにしても必ずプラスに働くと思います。
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	英語力に不安があり、特にネイティブスピードのリスニングに自信がなかった。渡航前のビザの取得のための手続きも苦労した。

留学中のお気に入りの写真



コメント：夏休みに訪れた憧れのグランドキャニオン！地球の歴史に圧倒されます。

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）：チリ大学（チリ）

Q.今回の留学プログラムの感想	今までに考えてこなかった人の見方や考えの起源などより深い層に向き合いざるをえない状況に出会えたのは苦しいことでもあったがこの時期に体験できてよかったと思う。考えの相反する人、尊敬する人、波長の合う人様々な人に会うことで人を受容することの大切さを知った。その中で揺れ動く自我を俯瞰しながらコントロールする能力というのが身に付けられると思う。視野を広げるというのは主観をいったん捨てて受容することから始まると思うし、そのようなマインドセットがないと海外にいっても特に日本と変わらず、自分の受容したいものしか得られないこととなり技術面では成長するかもしれないが、視野という人格の深いところに根付いているものは大して変わらないと思う。そのようなマインドセットを獲得すると日本にいてもこれからの生活で今まで以上のインスパイアを得られることができるし、バイアスのコントロールもしやすくなると思う。頭に浮かんだ疑念をとことん突き詰める一番いい機会であると思うし、これからの人生または研究、臨床においてあらゆる壁を乗り越える基本的な能力を獲得できるのが一番の利点だと思った。
Q.健康管理や危機管理について	空気汚染にたいする体調管理が難しかった。チリ内での身の危険は感じなかったが、マチュピチュの帰り道でのバスで少し命の危険を感じたので交通手段にはできるだけ費用を投じた方がよいと感じた。基本的に自分の物に触れる、見れるようにするのが一番。自分は常に気を付けていたので一度も被害にあわなかった。
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	自分の研究室は分子生物系ではなく、認知行動と脳波、脳領域の関連をみるラット・人体実験から、希望すれば計算論的神経科学を研究できます。研究実践プロジェクトですでに分子生物学的手法を経験した人にとっては新しい研究アプローチを身に付けられるいい機会だと考えます。またチリはみんなあまり知らないというのが一番いいところです。なぜなら一番知らないということは一番学べるということであるからです。文化的、地理的、思想的に多くの事を学べると思います。ただあまりタスクを課す概念が好きではない人が多いので自分からどんどん提案する能力が求められると思います。長期的な目標設定をした後に毎日を楽しんで下さい！
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	選考に関しては、HSLPに入っていなかったのが不安材料だった。言語能力は上手くなると信じて飛び込んだ感じだった。留学時の不安は特になく乗り越えるしかないという考えだった。VISA取得が大変だったがいい勉強になった。

留学中のお気に入りの写真



コメント：教授の別荘パーティーへ向かう途中の車内の様子

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）：チリ大学（チリ）

Q.今回の留学プログラムの感想	チリ派遣の特異的な点は南米という文化、そして言わずもがなスペイン語というところにあります。日本とは全く異なる価値観や文化、そして街中でほとんど英語が通じないという環境に半年も身を落とせる経験はもう２度とないと思います。もちろん研究を通して得たこともたくさんありましたが、個人的な一番の収穫はスペイン語が話せるようになったこと、そして南米の文化を肌で感じることができたことでした。英語が話せればなんとかなるだろうという甘い認識に対して突きつけられる厳し現実や、言葉の壁を乗り越えながらいかに研究というアカデミックな場所で自分を表現していくかなど、英語圏では決して味わうことのできない経験でした。また。1-3年生のTMDUの忙しいカリキュラムの中ではできなかった自分との対話もすることができ、将来の自分の姿をくっきり描けるようになったのもおおきな収穫でした。
Q.健康管理や危機管理について	派遣生２人で同居する関係から、片方が風邪を引くと高確率で移ります。一度それで声が出なくなるレベルの風邪をひき、病院を受診しました。病院を受診することになった場合は慌てず、まずは契約した保険会社のコールセンターに連絡しましょう。
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	日本人で南米に半年も滞在することができる機会をもてる人はいったい何人いるでしょうか？個人的には派遣先の中で最も研究外で得られるものが大きい派遣先だと思います。スペイン語を習得したり、南米に無数にある世界遺産を巡りながらバックパッカーや現地人と仲良くなったり、医学部ではない留学生と仲良くなったり。「人間」としてとても成長することができる環境です。
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	スペイン語が不安でしたが、用意したところで渡航した時点ではなにも話せませんでした。

留学中のお気に入りの写真



コメント：チリの隣国のボリビアにあるウユニ塩湖で撮影したものです。

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）：野口記念医学研究所（ガーナ）

Q.今回の留学プログラムの感想	大変貴重な経験をさせていただき、ありがとうございます。今回の留学は自分にとってものすごく大きな経験となりました。まず、自分だけが「白く」、街を歩けば目を引きまくる、いわばマイノリティ側に立たされた時の独特の感覚というものは味わったことのないものでした。また、現地の人々、そこに根付く日本とは全く異なる文化や慣習に触れることで、自分の視野がぐぐっと広がったように思います。さらに、日本では得られない貴重なサンプルの採取や分析など研究面でも大きな学びがありました。自分の価値観や存在について、いい意味でスクラップアンドビルトができる環境、それがアフリカにはありました。
Q.健康管理や危機管理について	激しめの旅行者下痢症になったり、食物が身体と合わず、常に腹痛を伴侶として過ごした毎日でした。治安は悪くないので、そこまで危険な状況に追い込まれることはありませんでした。虫刺され等も長袖長ズボンや虫除けなどでしっかり対応できます。
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	アフリカに渡航したいという思いは大切にしていただければと思います。何もかもが日本とは異なり、一瞬一瞬がすべて新鮮で斬新な体験となります。特に、南部地域と北部地域の経済格差は大変印象深いものがあります。また、現地の人々とのコミュニケーションも貴重な経験です。よく笑い陽気で親切な人々との出会いは、何か忘れていたものを思い出させてくれるかもしれません。また、独特ののんびりとした時間感覚や現地の様々な文化に触れることもとても面白いです。アフリカ、と躊躇せずに是非飛び込んでみてください！
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	渡航前には、ワクチン接種が必須です。特に黄熱病や狂犬病、A型肝炎など、最低限打つべきワクチンから、エキストラのワクチンまで事前に計画を立てないと日程的に厳しくなります。また、アフリカの先入観（土の家、貧しいetc）からくる不安は全くの杞憂です。虫だけは気をつけてください。



コメント：雄大なアフリカの滝に感動！

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）：野口記念医学研究所（ガーナ）

Q.今回の留学プログラムの感想	ガーナは発展途上国ということもあり、他の派遣先とはまた違った方向に見識が広がるのが魅力だと思う。日本の研究室では分子生物学的なミクロの実験がほとんどであるので、ガーナで主に行っていたマクロの実験（蚊の同定、バイオアッセイなど）やフィールドワークなどは新鮮な体験だった。しかし実験器具も物品も限られていたため、やはり医科歯科の環境に慣れた身からすると不自由が多かった。病院見学にも数か所伺ったが、設備や器具はもちろんのことスタッフの人数も不十分であり、専門医に至っては国内にほとんどいないという厳しい現場の状況を目の当たりにした。JICAを訪問した際には、ガーナの保険システムや病院の区分などについて理解を深めることができた。また大使館の医務官の先生にお話を伺う機会があり、将来のキャリアを考える助けになった。
Q.健康管理や危機管理について	貴重品は基本的に日本人事務所の金庫に預け、大金は持ち歩かないようにしていた。財布やスマホはボディバッグに入れて口をしっかり閉じ、身体の前で持つ（人ごみの中では腕で隠す）ようにしていたため、スリには遭わずに済んだ。健康管理に関しては、現地の食生活に慣れた2か月目に一度だけ体調を崩した。屋台で買った食品が若干酸っぱい味がして、まあ大丈夫だろうと思ったらだめだった。酸っぱいものはやめた方がいいし、現地食に慣れたからといって油断してはいけないなと思った。
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	ガーナ留学を希望する方は、海外で研究がしたいというよりもアフリカに行ってみたいということを動機としているのではないでしょうか。学生が滞在するアクラは発展していますが、フィールドワークで地方に行く際などにはいわゆる"アフリカらしいアフリカ"が経験できます。日本とは文化も食生活も全く違いますし、英語圏とはいえ訛りもあります。最初のうちは戸惑うことも多くあると思いますが、慣れてしまえばその違いも楽しみながら暮らしていけると思います。
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	治安や衛生状態など、あらゆる面で危ない目に遭わないかが心配だった。また英会話力に自信が無いので、アフリカ訛りの英語を聞き取れるかどうかも不安だった。

留学中のお気に入りの写真



コメント：ガーナ最大の市場の様子です。アフリカの混沌とした感じが伝わるのではないでしょうか。

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）： ガーナ大学 野口記念医学研究所共同研究センター

Q.今回の留学プログラムの感想	アフリカに関する情報は日本でも数多く手に入れることが出来るが、実際に自分の目で見てみないとその実情はよく分からないと強く感じた。日本にいると、募金活動の広告やテレビのアフリカ特集などでアフリカに関するイメージが形成されることが多い。しかし、そのようなイメージ通りであるとは限らず、自分の目で確かめることが重要である。また、日本とは異なる部分も数多くあり、自分の視野を広げることが出来たと思う。たとえば、日本では店員はお客さんがいない時でも立っていることが当たり前である。しかし、ガーナではお客さんがいる時ですら座ったままであったり、とても気だるげなこともあった。日本人が見たらありえない、と感じるかもしれないが、店員だから立っていなければならない、ということはないのである。このように、今回の留学を通じて、自分のこれまでの当たり前、日本で生活していたら当然であるということを疑ってみる、ということの重要性を身をもって感じることが出来た。今後ともまずは自分の当たり前だと思っていることを疑うところから始めていきたいと思う。
Q.健康管理や危機管理について	蚊などの吸血する虫によって媒介される感染症が多いので、虫よけスプレーをかけてから外に出るようにしていた。また、モールなどでは荷物を前に持つように心がけた。
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	留学すれば、どこに行ったとしても多くのことを学ぶことが出来ると思います。ですが、ざっくりしたイメージしかないアフリカに自分自身が行くことで価値観や人生観が変わるかもしれません！私自身、幸せとは何なのかということを強く意識するようになりました。また、色々なイメージを持っていたとしても、実際に自分の目で見てみないと本当のところは分かりません。ぜひ自分の目で多くのことを見て、多くのことを経験してきてください。
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	初めてのアフリカ、初めての海外長期滞在、初めてのシェアハウスだったので、渡航前は不安だった。そのため、事前にこれまで派遣された先輩方や先生方に現地の様子などを伺い、準備を行った。



コメント：週末に連れて行ってもらった海で撮った一枚。砂浜と夕焼けの雰囲気が最高。

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）：ハーバード公衆衛生大学院（米国）

Q.今回の留学プログラムの感想	日本での3か月の準備期間を経て、4年次プロジェクトセメスター後半3か月を留学先で過ごし、論文のmanuscript作成まで完了できとても充実したプロジェクトセメスターとなった。公衆衛生学分野は、テーマ選びから研究内容まで、自分で考え、進めていける点が他の派遣先、さらには国内の研究室との大きな違いだと感じる。一方で、先生方からのサポートも手厚く、パワーポイントを使った中間報告の機会もたくさんいただいた。留学の際は、語学力や今までの研究の経験が問われるが、留学前に研究実践プログラムに所属して得た経験や、学校側から他国の人と話すポイントやプレゼンのポイントの講義があり、実践する機会もたくさん与えられたことで（HsLPや
Q.健康管理や危機管理について	体調管理には十分気を付けていたが、想像以上の乾燥で体調を崩すことがあった。マスクや常備薬など、少し余分に持っていけばよかった。危機管理は問題なかった。ボストンはかなり安全な街で公共交通機関も遅くまで動いているが、一人で夜間移動する際はUberなどの配車アプリを活用したい。
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	公衆衛生学はウェットな基礎研究に比べて研究スパンが比較的短く、さらに自分の時間をフレキシブルに使えるため、研究が進めやすく、週末などの予定も立てやすいと感じる。それゆえ、最後にタスクのしわ寄せが一気にあったり、予定を詰めすぎて体調を崩しやすくなったりする。研究に関しては、渡米前から留学の目標やそれを達成するまでのプロセスをはっきりさせた方が後半までゆとりをもって過ごすことができる。また、自分でテーマ決めを行い、進めていかなくてはならないため、はじめはどこから手を付ければよいかわからないかもしれないが、過去の留学者に具体的な期限やゴールを相談
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	プロジェクトセメスターが始まってすぐ、自分がどのように研究を進め、どのようなゴールに向かっていけばよいのか全く分からない状態からスタートすることになった点。しかし、過去の先輩に相談したり、行き詰まったときにはすぐに先生方にアドバイスをもらったりすることで、留学に向けて十分に準備することができた。

留学中のお気に入りの写真



コメント：ハーバード派遣学生3人でカナダ旅行にて（モントリオール、カナダ）

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）：ハーバード公衆衛生大学院 （アメリカ）

Q.今回の留学プログラムの感想	本当に充実した留学でした。自分の中で起こった変化として一番大きかったことは、自分の将来のキャリアパスの中に、研究という選択肢が新たに加わったことです。
Q.健康管理や危機管理について	最低限の注意は払っていたためか、特に健康管理や危機管理について悪い思いをすることは避けられました。
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	ボストンは、優秀な方々が多く集まる場所です。多くの人にお会いして話を聞くことは僕にとってとても有意義でした。研究以外にも、ぜひ人脈形成という目的も自分の中で持っておくといいかもしれません。
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	特にはありませんでした。

留学中のお気に入りの写真



コメント：ハーバード公衆衛生大学院の前にて

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）：ハーバード公衆衛生大学院 （アメリカ）

Q.今回の留学プログラムの感想	今回の留学では自分の研究プロジェクトとして食事習慣と学業成績に関する論文を書くということ以外にも世界的に名の通った大学において講義を二つとれたということがとてもありがたく、また様々な分野で世界をリードする様な教授方とお話する機会となった本当に楽しい留学経験になりました。自分は将来の目標が曖昧だったのですが今回の留学で偉大な先人方の人生観をいくつも耳にすることができて、自分も将来についてどのように考えて行くべきかなどという指標がいくつもできた気がします。医学に限らない様々な分野の人々との出会いは自分の目を開くきっかけにもなりました。本当に刺激的な出会いだらけで驚くほど得るものが多かったです。今回は与えられてばかりの留学だったのでいつか与える側に回りたいと思わせられました
Q.健康管理や危機管理について	風をひくとめちゃくちゃQOL下がるのでなんとか引かないようにしましょう
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	自分の興味ある分野ができるプログラムに参加してください、その分野で日本以外の国で何が起きているかや分野とのつながりがたくさんできます。そういった物がない人も是非ともプログラムに応募してみて日本の医学部にいるだけでは出会うことのなかっただろう人や機会にであって自分の考えがまるっきり変ってしまう様な体験をしてみるといいと思います。
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	住居を決めるのがとても大変でした

留学中のお気に入りの写真



コメント：公衆衛生大学院での集合写真

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

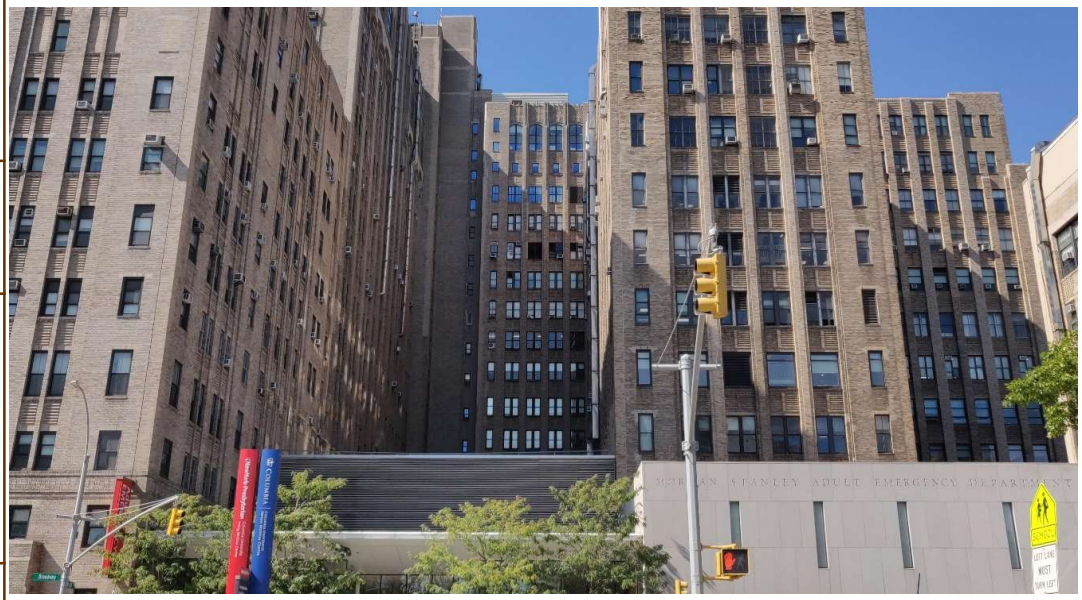
TMDU 海外留学 先輩の声



留学/派遣先（国名）：コロンビア大学メディカルセンター Neurological Institute(アメリカ)

Q.今回の留学プログラムの感想	病院での実習ということで、本学ではまだ病院実習が始まっていないが実際に医師になってどういうことをするのかがよくわかった。また、自分の学力はまだまだだと実感するいい機会となった。現地の学生はとても意欲的で、わからないことを次々質問としてぶつけていた。CMUCでは教授とレジデント・学生の間での立場の違いこそあれど議論はとても活発に行われており、自分の意見を目上の人に対してであってもしっかりと主張していた。
Q.健康管理や危機管理について	常備薬は持っていた方がいいと思う。また、アメリカではクレジットカードがあれば大抵の支払いはできるので、財布を持ち歩かなくともカードをポケットに入れて出歩くのが、トラブルを防止する点でも良いと思う。
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	プロジェクトセメスターの留学として、提携している機関へ派遣される学生に関しては、基本的には研究がメインとなるなかで、この留学では臨床の内容を経験することのできる留学となっている。なかには研究よりも臨床の道を究めたいという人もいると思うので、そのモチベーションをより高めるうえで非常に良い経験になると思う。もちろん、臨床の内容だけでなく、日本と違った人間関係や不慣れな環境に身を置くことで、より自分を鍛えることができると思う。
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	留学の手続きはとても大変なのでできるところから早めにやっておくのがよいと思います。

留学中のお気に入りの写真



コメント：実習した病院です。大きすぎて写真におさまりきりませんでした。

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

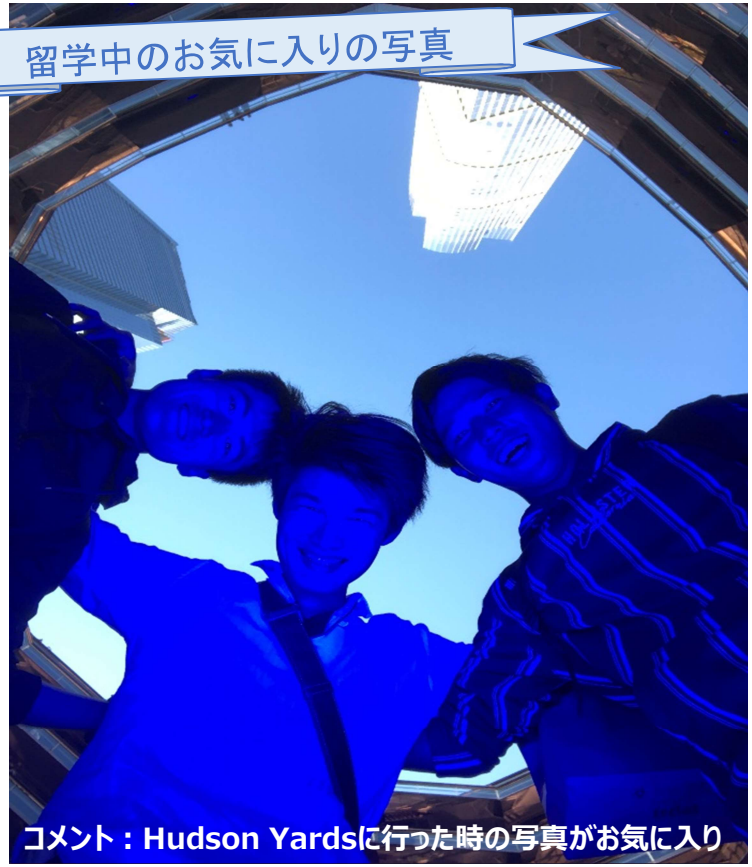
TMDU 海外留学 先輩の声



留学/派遣先 （国名）：コロンビア大学（アメリカ合衆国）

Q.今回の留学プログラムの感想	アメリカの医療と日本の医療の差異を実際に自分の目で見ることで、双方の長所や短所を感じることができ、今後のキャリア形成の上で非常にいい経験となった。また、保険などが個人に委ねられている分、患者の経済面などへのアプローチが非常に重要視されており、全人的な医療の必要性を改めて感じることができた。見るもの全てが新しく示唆に富んでいて、学ぶことの多い密度の濃い２週間だった。
Q.健康管理や危機管理について	バスを待っていたら隣のビルに警察車両十数台と救急車数台が来て、警察が車から降りるなり銃を構えてビルへと猛スピードで走っていくのを見た時はとても焦った。結局何が起きたのかは分からなかったが不測の事態が起きることは覚悟が必要だと感じた。
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	とにかく医療単語は一つでも多く知っている方がカンファレンスで学べることは多くなるので、時間が許す限りで医療単語を学んでいくべき。また、当然ではあるが質問などは積極的にしていった方が向こうの方にも学ぶ意思があるとみなされてより気にかけて貰えるうえで学べるものが多くなるので、恐れずにどんどんアプローチしていくべき。
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	英語の会話力にあまり自信がなかったこと。実際に初週はネイティブのスピードについていけなかったが、２週目からは段々と慣れていき、学べることが増えた。

留学中のお気に入りの写真



コメント：Hudson Yardsに行った時の写真がお気に入り

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）：WHO西太平洋地域事務所（フィリピン）

Q.今回の留学プログラムの感想	寂しいと死んでしまう人間なのですが、意外と二ヶ月友達と会わない生活でも大丈夫でした。でもやっぱり日本が恋しかったです。海外で生活することを通じて、改めて日本の生活の良さを実感し、将来的に海外で活動するための形態について考えることができました。個人的には、出張等で海外に行くのは全然OK,数ヶ月単位はギリOKで、駐在とかは難しいなあと感じました。日本最高。
Q.健康管理や危機管理について	マニラの治安は悪いと言われますが、通常の海外旅行等で気をつける程度の注意で大丈夫です。ただ、ジープニーを利用したり、屋台で食事をしたりといったチャレンジ精神を持つのはやめておいたほうがいいかもしれません。
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	留学がなかなか確定しない一方で、決まると途端に大量の手続きをしなければならず大変です。ワクチン接種やビザの相談などは早め早めに行っておくと良いと思います。
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	なかなか確定しないのが大変でした。 自分は2年生の頃からお世話になっていたので、国際保健医療事業開発学の中村先生にお願いして機会をいただきましたが、特に自分のやりたい分野が決まっていたり、他の伝手などがあればそれを頼ってみるのも手かもしれません。

留学中のお気に入りの写真



コメント：セブ島南端のオスロブにてジンベイザメと

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

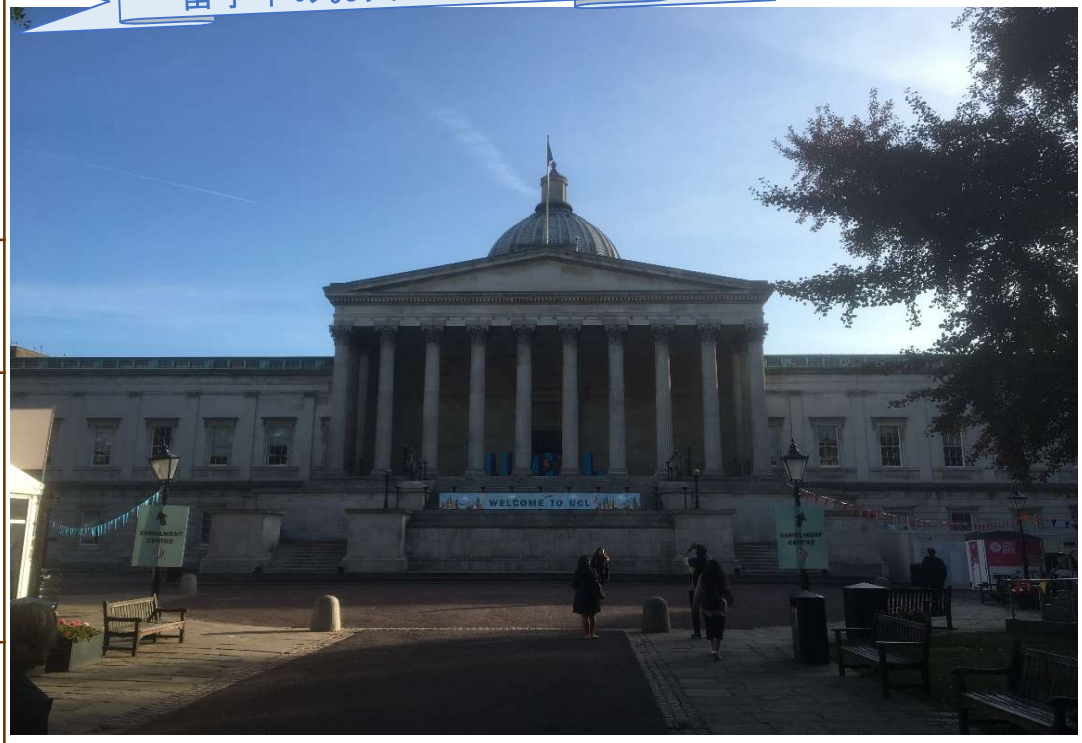
TMDU 海外留学 先輩の声



留学/派遣先 （国名）：ユニバーシティ・カレッジ・ロンドン（英国）

Q.今回の留学プログラムの感想	今後の自身のキャリアにもつなげうる留学で、非常に有意義だった。この機会を活かして、自身のキャリアをさらに広げて行きたい。また、先生方は非常によくしてくださり、今後も研究等を通じて良い関係を築いていきたい。留学期間は3か月と短かったが、自身の興味ある分野の研究を行うことができて非常に良かった。 ロンドンは快適で暮らしやすかった。人はとても親切で見習うことが多く、食事は想像していたよりも美味しいものが多かった。旅行ではなく実際に住んだことで、現地の文化や暮らしにより深くふれることができ、とてもよかった。
Q.健康管理や危機管理について	健康管理においては、野菜不足にならないように注意した。危機管理においては、実際に危険な目にあったことはなかったが。ロンドンの地下鉄は遅延や中止が頻繁に起こるので、そういった情報はアプリなどで調べておくようにつとめた。
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	ユニバーシティ・カレッジ・ロンドンは医学・公衆衛生だけでなく様々な分野の学部からなります。自由と平等の文化を大切にしている歴史ある大学でもあり、研究や講演会などの色んなアクティビティを通じて、UCLの文化に触れることができます。自由である反面責任も伴い、研究においては結果も求められますが、自分で積極的に行動すれば多くの学びや周囲からの応援が得られる大学だと思います。興味あればチャレンジしてみてください。
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	本学からの派遣は初めてであったことから、本当に留学できるかどうか・渡航前のVISA申請手続きなど、不安は少なくなかった。

留学中のお気に入りの写真



コメント：UCL講堂　歴史を感じる建物です

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