

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

シアトル近郊の日本人看護師や看護学生の方々にお話を伺い、日本人でありながらアメリカでキャリアを積むことを実現させるにはどうすれば良いのか具体的にイメージできた。現地の学生とともに授業を受け交流することで、看護師として働きながら勉強も続けさらに上位の学位を取得するために努力する現地の学生に刺激を受けた。また、日本とアメリカにおける看護職の実施可能な業務の範囲や役割の違いについても学べた。特に、ナースプラクティショナーという職種はローリスクなケースに関しては診断・処方などでもできる専門性を兼ね備えており、医師不足の問題解決にもつながっていた。アメリカでは日本より看護が専門職としても学問としても確立されており、日本における看護の質を向上させるために参考にできる点が多々あるのではないかと感じた。

Q. 健康管理や 危機管理について

貴重品を入れる肩掛けバッグは肌身離さず持ち歩くようにした。レストランでの外食の際もバッグを下ろさず身に付けたまま食べるようにしていた。夜の中心街は治安があまり良くなかったので夕方以降は極力出歩かないように気を付けた。

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

日本国内で過ごしていると意見を明確に述べることを避けることも多いですが、自分の意思を隠すことはアメリカでは全く通用しないことが今回の研修を通してよくわかりました。特に、アメリカは多種多様な人種の方が住んでいる国なので、文化的背景も様々で日本国内のように阿吽の呼吸でわかってもらおうとしても本当に理解してもらえません。研修先でいきなり意見を明確に述べようとしてもなかなか難しいと思うので、普段から英語で意見を述べ合う機会が設けられている授業を積極的に受講しておく、そこで培った能力が研修先で必ず役に立つと思います。

Q. 留学プログラムへの 応募前や選考、 渡航前など大変や 不安だったこと

4年次の国家試験受験後の研修派遣だったので、研修先で行うプレゼンの準備や授業で読む論文の予習が出発直前になってしまい大変だったが、自分にそれだけの負荷をかけた甲斐はあったと感じられる研修だったと思う。

留学中のお気に入りの写真



ワシントン大学シアトルキャンパスには歴史ある素敵な建物がたくさんありました！

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

日本の看護や公衆衛生について現地学生に説明する機会や、米国と比較する機会が多くあり、自分の理解を深めることができた。特に、精神的な問題に対しての意識が日本と米国では異なるという点が印象的で、精神的な不調を感じてすぐにサポートを受ける意識がある米国に対して、日本は非常にスティグマが強い環境であると研修全体を通して気づき、どのようにして社会全体の意識を変えていくかが課題だと分かった。自分自身の興味については、毎回の自己紹介をする機会で自分の目標や考えを具体的に発言することで、現地の方からの視点で意見を聞くことができ、視野を広げる機会となった。現地で活躍する日本人の方ともお話しする機会があり、自分の考えを伝えたり、その方の経験を聞くことで、今後のモチベーションにつながった。

Q. 健康管理や 危機管理について

夜は早く帰路につくこと、できるだけ早く就寝して疲れをためないように注意していた。時差や慣れない環境での生活で疲れがたまるとは必然であるため、休むことを大切にすべきだと思う。

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

米国の医療提供体制や看護師の働き方は日本とは異なるため、研修中に違いを考察し、両国の利点・欠点に気づくことで、今後医療従事者として医療提供体制を考える時に役立つと思います。個人の旅行では行くことができない病院や施設、受講できない講義に参加できるので、大学のプログラムはとても魅力的だと思います。座学で、他国の状況を学ぶ機会はあると思いますが、実際に行ってみて感じること、繋がる人脈もあるので、是非参加して、色々なことに興味関心を向け、沢山学びを得られ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、 渡航前など大変や 不安だったこと

国試後すぐに研修開始だったため、事前課題に取り組む時間が限られていたことや、英語学習にブランクがあったことが不安だった。

留学中のお気に入りの写真



コメント：シアトルの観光名所スペースニードルをチフリー・ガーデン・アンド・ガラスから撮った写真です。3月のシアトルは天気があまり良くなかったですが、それも思い出です。

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（米国）

Q.今回の留学プログラムの感想	今回の研修内容としては、一週目はワシントン大学のボセルキャンパスで現地学生と授業を受けたり、日本人学生によるプレゼンテーションをしたり、現地で看護師として働く日本人看護師の皆さんからそれぞれのキャリアについてお話を伺ったりした。特に、現地の学生は、年齢・バックグラウンド・これまでのキャリアなど多様性に富んでいて、授業への意欲的な姿勢や就職してから何歳になっても学び続ける向上心に、とても感銘を受けた。また、授業中には学生同士で持ち寄ったホームメイドのパンやケーキなどを食べながら、自由に楽しく授業が行われている一方で、しっかりと発表者の話を聞きひっきりなしに質問が飛び交うという真面目な一面もあり、とても衝撃的だった。さらに、日本人で海外で働く看護師の皆さんからのお話は、自分のキャリアを考える上でとても参考になり、夢を広げてくれた。二週目は、シアトルキャンパスに行き、ワシントン大学の看護部の教室を拝見したり、ワシントン大学病院・老健施設などを見学させて頂いた。施設の広さはもちろん、日常的に使用されているテクノロジーや設備がかなり先進的で、興味深い物ばかりだった。特にワシントン大学の図書館は、ハリ・ポッターのような魔法空間で勉強環境も確保されていた。 総じて、目にするもの耳にするもの全てが刺激的で魅力的であると共に、関わったすべての人がワクワクするようなキャリアとビジョンをお持ちで、彼らと交流できたことが何よりも今回の研修の財産だと感じている。まず、完璧な国はないけれども、アメリカの文化、人、教育制度や医療制度を学ぶことで、日本の良い面も悪い面も両面見れて、自国への理解も深まったと思う。そして、関わった人皆が自分の夢に向かって根気強く調べたり勉強したり努力を惜しまずに励んでおり、その姿勢が自分に足りていないと気付くことができた。また、彼らはとても親切であると同時に、自分の行動に根拠や自信があるため私の質問に対して10倍の情報で返してくれ、私もこんな人になりたいと思えた。自分のこれからのロールモデルとなるような人々に出会えたことが本当に幸せで、この経験を思い出で終わらせたくないよう、日本でできることをまず頑張ろうと感じている。	留学中のお気に入りの写真  コメント：週末にお邪魔した先生の友人宅で初めて一から手作りピザを作りました！どこかのデリバリーよりもおいしかったです！！
Q.健康管理や危機管理について	今回の研修でスリやアジア人差別など恐れていたことに遭うことはなかったが、夜間はやはりホームレスやドラッグ中毒など危険な人が街に多いため、出歩く際は細心の注意を払った。また、私は海外SIMカードを日本で買っていったのだが、スマホのSIMロックが解除できていなかったため、2,3日Wi-Fiなしではスマホが使えない状況に陥った。そのため、海外SIMカードはモバイルWi-Fiを借りることよりは安く済むが、日本での事前アクティベーションやSIMロック解除の手続きなどが必要なため、事前の下調べが重要だと思った。	
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	海外に出ることで、日本の狭さに気付け、視野も夢も大きく広がってくれると思います。私のように英語力に自信がなくても、拙い英語で積極的に相手に伝えようと果敢に挑める勇氣さえあれば、大丈夫！私自身が経験したからこそ、留学を通して、言葉では表しきれないワクワクと感動を毎日感じる事ができ、今後の人生をより良い方向に変えてくれるような経験をしたい自分に出会えると自信を持って言えます。自分の将来のビジョンがまだ決まっていない人もすでに決まっている人にとっても、自分の不足面や興味分野、何を次にやるべきかなど新たな発見があるはずです。如何なる経験からも何かを吸収しようとできる姿勢と何事にも挑戦できる積極性を身に付けて、多くの人に貴重な経験をしてほしいです！	
Q.留学プログラムへの応募前や選考、渡航前など大変や不安だったこと	プログラムと自分の得たいものが合致するか考え志望理由書の作成、今回二年生の参加者が私のみであったことから他参加者との交流、現地の治安、体調不良にならないかなどの現地トラブルに対する不安など。	

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