

# TMDU 海外留学 先輩の声



留学/派遣先（国名）：チュロンコーン大学（タイ）

## Q. 今回の留学プログラムの感想

入学してからは新型コロナの流行によって海外派遣プログラムが中止されていたので、ようやく応募することができた。忙しい時期だったが、参加できてよかったと思う。チュロンコーン大学の学生はみんなやる気に満ち溢れ、英語が堪能で、とてもいい刺激になった。休日の観光ではタイの歴史を学べたり、食文化を楽しめたり、貴重な経験をさせてもらった。また、研修中には様々なラボの研究を紹介してもらい、最新技術を学ぶことができた。日本に短期留学で来ていた学生とも再会することができ、たくさんの交流ができた。今回できたつながりを絶やさずに、大事にしていきたい。

## Q. 健康管理や危機管理について

健康面では、水道水や生ものに注意して、ペットボトルの水を使うようにしていた。日本同様暑いので、ネッククーラーを使用したり、水分を多くとったりして熱中症対策をした。危機管理としては、観光地では人が多く危ないので、スリに注意して、なるべく小さいバッグで前に抱えて行動した。

## 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

少しでも挑戦してみたい気持ちがあるなら、応募すべきプログラムです。チュロンコーン大学の先生、学生たちがとてもやさしく、常に手厚くサポートしてくれるので、思う存分貴重な経験を楽しめます。ラボ見学や病院見学は、自分の研究活動や臨地実習での学びにも繋がられるので、おすすめです。かなり充実した日々になるので、すべてを吸収する気持ちで行くといいと思います！

## 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

英語力に自信がなく、コミュニケーション面で不安だった。お腹を壊さないか、頭痛がひどくならないかなど、健康面でも不安はあった。

## 留学中のお気に入りの写真



コメント：トゥクトゥクが行き交う夜のバンコク。とてもにぎやかです！

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）：チュロンコーン大学（タイ）

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| Q. 今回の留学プログラムの感想                    | 現地ではチュロンコーン大学の方々に大変手厚くサポートしていただき、とても充実した10日間を送ることができました。研究室や病院の見学、ラボワークを通してタイで行われている検査の現状を実践的に学ぶことができ、これからの勉強の大きなモチベーションになりました。アユタヤや水上マーケットなどタイの観光地をたくさん巡り、美味しいタイ料理も思う存分堪能でき、自分にとって最高の海外経験になりました。 |
| Q. 健康管理や危機管理について                    | 衛生的に不安だったため、屋台で売られている食べ物や氷は食べないようにしていました。水道水も飲まないようにし購入した飲料水を飲むようにしていました。タイの道路は交通量が多く信号も少ないので、道路をわたるときは周りの様子に気を付けて渡るようにしていました。  |
| 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     | バンコクはとても都会的で、日本にあるような店も多くあり、とても過ごしやすい場所でした。現地の学生もホスピタリティあふれる方ばかりで、わからないことがあっても質問すれば何でも教えてくれました。海外留学が初めての人も留学しやすい場所だと思います。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 | 現地で体調を壊さないか不安でしたが、衛生的な食べ物を食べ、十分な睡眠をとることを心掛けたことで、元気に10日間過ごすことができました。   |

## 留学中のお気に入りの写真



コメント：最終日にバンコクの空にかかっていた虹です。

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）：ラオス保健科学大学（ラオス）

## 留学中のお気に入りの写真



コメント：有名なタート・ルアンという金ピカのお寺！晴れてて綺麗でした！

|  |  |
|--|--|
| <b>Q. 今回の留学プログラムの感想</b>                    | 正直そこまで乗り気ではないまま、研修に参加することに決めました。ラオスのことはほとんど知らず、本当に名前だけ知ってるという状態でした。いざ行ってみると、想像の何倍も日本との関わりがある国でした。現地の人はずっと優しく、心の底から親切なんだと感じました。有名なお寺や建造物はラオスの歴史を感じることができてよかったです。街での生活は発展途上国とは思えない感じでしたが、郊外だけでなく首都でも医療体制や医療技術に関しては多くの問題があることを実感しました。また、現状をよくするために多くの人が健闘されていることを認識しました。今まで見ていた世界は狭かったなと思いました。さらに日本では見られない標本や珍しい症例をみることができ、勉強になりました。ラオスでは時間の流れがゆっくりで、QOLの向上を感じました。ラオスで感じた思いを忘れずに日本での生活を見直してみようと思いました。 |
| <b>Q. 健康管理や危機管理について</b>                    | 普段とは異なる環境に慣れていなかったためか、低血糖によるめまいと立ちくらみを起こしてしまいました。少しでも変だなと感じたら、早めに申し出て軽食や休養をとるべきです。   |
| <b>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</b>     | ラオスは日本にいとあまり聞き慣れない国ですが、親日国で仲がいいです。ラオス料理などの食事も美味しいし、現地の人はずっと優しいです。ラオス保健科学大学でのプログラムは充実していて、とても勉強になりました。日本では見られない標本などもあり、いい経験になりました。ラオス、おすすめです！   |
| <b>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</b> | 英語は全然ダメだし、食べられるものがないかもしれないし、体調崩すかもしれないし、などがありました。  |

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) : ラオス保健科学大学 (ラオス)

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>Q.今回の留学プログラムの感想</b></p>                    | <p>今回、ラオスどころか東南アジアが初めてだったのですが、研修を終えて感じたのは「良い国だったな」という一言に尽きます。いわゆる途上国といえば、衛生面や衣食住などの不安が多くあり、実際に行くまでも心配事が多くありました。しかし、現地の人々が非常に親切で、タクシードライバーやカフェの店員、研修先の技師の方々等とても優しくしてくださいました。日本ではあまり知らない人と話すことを避けがちでしたが、多くの人と関わることの楽しさに気づけました。また、不安要素の一つであった食事、すべて美味しかったです。もともと辛い食べ物が得意だったのですが、ラオス独特の唐辛子や香草を使った料理はどれも最高で、初見の料理でもチャレンジしてよかったと思います。また今風のおしゃれなカフェもたくさんあり、元フランス領のためパンが絶品でした。さらに、今回の研修先であった保健科学大学では、多くの学びがありました。まず、途上国における病理学検査の現状について、標本の質や診断の難しさなどを改めて認識しました。また、ボランティアとして働く技師の方々の労働環境がとても過酷で、どうすれば改善されるのか、派遣前では思い至らなかったことも考えられるようになりました。政治体制や国の背景など、さらに詳しく考えるきっかけとなりました。しかし、一部の病院を見学した際、各国の支援を受けて新設された施設なども見ることができました。まだまだ改善の余地はあるものの、少しずつ前進している様子はとても印象的でした。私はもともと新しい環境やコミュニティになじむことが苦手だったのですが、ラオスの人々は段々と関係を築けばとても親切にしてくれたため、以前よりもポジティブにとらえられるようになりました。今回のプログラムは私にとって大きな転換点となったように思います。医療人として社会へ出る前に、このような経験ができて本当に恵まれていたと思います。</p> | <p style="text-align: center;">留学中のお気に入りの写真</p>  <p>コメント：ラオス保健科学大学で折り紙を体験してもらいました！</p> |
| <p><b>Q.健康管理や危機管理について</b></p>                    | <p>ラオスはじめ東南アジア諸国では蚊媒介の疾患が多いため、虫対策に気を付けました。また、雨季は湿度が高く体調を崩しやすいため、少しでも涼しくなるようなアイテムがあると良いと思います。また、常備薬や体温計など、体調管理に必要なものは必ず持っていくべきだと感じました。ラオスの道路は舗装されていない道も多くあり、酔い止めなども加えてあると良いかと思っています。</p>   |  |
| <p><b>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</b></p>     | <p>今回の研修を通して、得るものは非常に多くありました。ラオスは東南アジアでも特に開発の余地が多く残されている国です。そこでは私たちが日本にいる間や、普段の海外旅行では決して見られなかった景色、出会えなかった人々が多くいます。私自身、いわゆる途上国へ行くのは初めてでしたが、参加できて本当に良かったと思います。ラオスの良さは一言では言い表せませんが、日本とは全く異なる時間の流れ具合や人々のおおらかさはぜひ一度体験してほしいなと思います。そして何より、研修プログラムだからこそ行ける各医療施設を見学することも、医療を学ぶ私たちにとってかけがえない人生経験になると思います。</p>   |  |
| <p><b>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</b></p> | <p>体調を崩したり感染症に罹らないか、英語が通じない相手としっかりとコミュニケーションがとれるか、食べられない料理が出たらどうしようか、部屋に虫が出たらどうしようか、などが気がかりだった。</p>   |  |

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)

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Q. 今回の留学プログラムの感想</b></p>                    | <p>フィンランドの特徴のある医療制度を学ぶとともに、それに関わる施設を見学し、お話を伺うことができました。フィンランドでの看護師の行える範囲は日本と似ている部分が多いですが、求められていることは日本以上という印象を受けました。コロナの影響で大学病院での実習があまりできていなかったため、フィンランドの病院で初めて見る施設も多く、とても刺激的でした。フィンランドの病院を見たことで日本はどのようになっているのかと興味が湧き、実習へのモチベーションの一つともなっています。先生方や学生との交流の中でフィンランドの方の人柄も感じることができました。どの方ともとても温かく、おもてなし精神がある方ばかりです。先生のご自宅にお招きいただき、多くのお料理を出していただいたことやサウナやプールを楽しんだことはとても楽しい思い出です！</p> |
| <p><b>Q. 健康管理や危機管理について</b></p>                    | <p>貴重品は、常に身に付けられるように小さいポシェットをもっていって行きました。睡眠をしっかりと取り、食事はご飯とカップ麺を多めに持って行きました。(食事が合わないという問題はなかったです。)</p>   |
| <p><b>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</b></p>     | <p>とても貴重な経験ができるプログラムです。自分で旅行するだけでは体験できない、研修だから見学できる施設、出会った方々がいて、研修に参加することができてとても良かったなと思っています。少しでも興味がある方は参加することをお勧めします。自分の興味がある内容や知りたいことなど目的をまとめてから出発するとより様々なことを吸収できると思います。私は日本の病院実習をあまり経験できておらず初めて見るものが多かったですが、日本のものを知っていると比較をしながら見学できるためとても面白いと思います！</p>   |
| <p><b>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</b></p> | <p>生活面に関して、食事は特に口に合わないものはありませんでした。ビュッフェ形式のものも多く困ることはないと思います。衛生面も問題がなかったです。英語力は自信がありませんでしたが、先生方も聞き取ろうと耳を傾けてくださったり、周りの友人も助けてくれたので安心でした。</p>   |

## 留学中のお気に入りの写真



コメント：大学の先生のご自宅で作っていただいたブルーベリーケーキです！温かいおもてなしで、とても優しく素敵な先生方に会えたことも最高の思い出となりました！

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) : セイナヨキ応用科学大学 (フィンランド)

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Q. 今回の留学プログラムの感想</b></p>                    | <p>高福祉国家といわれるフィンランドの保健医療システムの仕組みやその中での看護師の役割について、実際に医療に関わる人のお話を聞きながら学ぶことができました。オンラインプログラムのときは、理解が難しいと感じる部分もありましたが、現地の施設に行くことで日本との違いを知り、理解が深まりました。英語でのディスカッションの経験が十分になく不安もありましたが、研修生みんなで活発に意見や疑問をし合うことを繰り返すなかで、次第に自分の興味ややりたい看護について英語で表現できるようになりました。さらに現地の方の生活様式、学生との会話、街中の様子など多様な視点からフィンランドの文化を学び、well-beingとの関係を考察する中で、改めて日本の生活や文化についても振り返ることができました。</p> |
| <p><b>Q. 健康管理や危機管理について</b></p>                    | <p>スリや盗難には気を付けて、貴重品は常に携帯していました。ホテル宿泊中も外出時はスーツケースの鍵を必ず閉めるようにしていました。朝食、昼食がbuffet形式だったので、食べる量や内容を自分で調節することができました。時差が6時間あるので、最初は疲れをためすぎないように休息の時間をとることを意識していました。</p>   |
| <p><b>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</b></p>     | <p>研修では色々な側面から看護や保健医療についての学びを得ることができます。その分理解が難しかったり、疑問に感じることも多くありましたが、現地の先生や学生に積極的に質問し、コミュニケーションを図っていくと理解が深まると同時に交友関係も広がり貴重な経験になりました。また、文化交流や現地の人々の生活を体験しながら、それが健康にどのような影響を与えているのか、なぜそのような生活をしているのかを考えることで、より学びが深まりました。フィンランドは自然豊かで人との交流も暖かい国なので、勉強も頑張りつつ、現地の生活を楽しんでください！</p>  |
| <p><b>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</b></p> | <p>英語でのdiscussionに自信がなかったこと、現地での生活（特に食事）がわからなかったこと、時差が6時間あり体調管理が難しかったこと、フィンランドの保健医療システムについて理解が不十分であったことなど。</p>   |

留学中のお気に入りの写真



コメント：セイナヨキ図書館の様子です。とても広くてリラックスできる雰囲気、素敵な

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                   | はじめて海外に行くということもあり、生活面での不安は大きかった。しかし、同室のメンバーや参加メンバーたちと助け合ったりして、体調面や精神面で大きな不調はなく終わることができた。プログラムについても、ただ観光しに行っただけではできないような経験を数多くさせていただいた。この経験は将来医療従事者として働く際に、非常に役に立つと思う。また、研修参加前は自身の英語力に対して自信がなく、あまり話したいとも思っていなかったが、研修に参加して現地の方とコミュニケーションをとるうちに自信をもって話すことができるようになっていた。先生方や派遣係の方のサポートもあり、研修内容については大変満足している。 |
| Q. 健康管理や危機管理について                   | 日本で服薬している薬はほぼすべて持って行った。荷物になるかもしれない思ったが、いざというときに自分の体に合った薬を持っている安心感というのは想像していたよりも大きかった。街の治安はいいが、盗難などに備えてショルダーバッグなどは毎回しっかりとチャックを閉め、貴重品をポケットに入れないようにしていた。   |
| 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    | 自分の英語力に自信がなくても、現地の方はとてもフレンドリーで、多少言葉に詰まっても待ってくれたり、「こういうことをいいの？」というふうに優しく聞き返してくれます。日常会話レベルの英語を発音が悪くても話すことができれば十分です。プログラムに参加するときは病院の見学などが多いので、医療分野の専門用語をいくつか英語で勉強しておくや質問する際や説明を受けた際に便利です。研修に参加する人のモチベーションは皆さん高いと思うので、積極的に参加しようと思えば、お互いを高めあうことができると思います。何より非常に貴重な体験がたくさんできます！                               |
| 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 | 選考に際してはとにかく自分の英語力が不安だった。渡航前は海外旅行が初めてであり何を持っていくべきなのか、反対に何をっていくべきではないのかが見当もつかず、友人に何度も質問しながら準備を進めた。  |

## 留学中のお気に入りの写真



コメント：大学近くの森でハイキングをしました！豊かな自然と湖が一望できます！

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