

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	研修では、学部や大学院講義の聴講、プレゼンテーション、看護研究職との面会、大学病院での新人看護師研修への参加、病院や教育施設、日系老健施設の見学を実施し、忙しくも非常に充実したプログラムだった。また、研修を通して、ワシントン大学の先生方、学生、大学病院の看護職の皆様、アメリカでご活躍されている日本人看護職の皆様、研修を一緒に乗り越えた医科歯科生など、多くの素敵な出会いを経験することができた。研修先で出会う方一人一人が、より質の高い看護を提供したい、世界の人々の健康に寄与したいと強い信念を持ち、各人の専門分野の研究、実践において継続的に努力されていることを知り、多くの刺激を受けた。17日間、普段とは異なる環境に身を置いて自分を見つめ直し、目標とする将来像を考え続けることが出来たのは、大変有意義であったと感じる。
Q. 健康管理や危機管理について	大学や研修施設への移動の際には、リュックを持ち歩いていた。スリを防止するため、公共交通機関では荷物を前に抱えるようにしていた。また、パスポートと財布は、スキミング防止機能のあるケースに入れ、常に身に付けるようにしていた。
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	留学は、例え短期間であっても、新たな人と出会い、異なる価値観を知り、自分の視野を広げることの出来る絶好の機会です。普段とは異なる、ある意味居心地の悪い環境に身を置くことで、日常では思いつかないような考えがふと浮かんだり、自分の新たな一面に気が付いたりすることもあります。研修中は、先入観を捨て、最大限心を開いて全てを学び取る姿勢を大切にすることで、より充実した経験を得られ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	研修でより多くの学びを得るためには、英語力が必要であり、英語で提供された情報を十分に理解できるか、自分の質問や考えを伝えることができるか不安だった。

留学中のお気に入りの写真



コメント：シアトルでは珍しい快晴の下のジョージ・ワシントン像（@シアトルキャンパス）

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）：ワシントン大学（米国）

<p>Q. 今回の留学プログラムの感想</p>	<p>本研修は特に、看護職としての専門性を深く考える機会、就職活動を前にした3年の私にとっては将来の選択肢について再考する機会にもなりました。今夏参加したフィンランドの研修では社会に対する看護の在り方について考える機会に恵まれた一方、米国で看護社会の構造や、自分が将来看護界にどのように貢献していきたいのか、貢献することができるのかについて理解を深め、考えを巡らせ、議論できる機会に恵まれました。アカデミックな内容の講義や、研修中に引率教員や大学院生の方から研究の意義や実際について伺うことができたことも非常に良い機会だったと感じています。今では、臨床経験を数年積んだ後に大学院に進学し、研究や行政から看護界を良くしていってみたいと考えられるようになりました。大変充実した研修になりました。</p>
<p>Q. 健康管理や危機管理について</p>	<p>葛根湯、バファリン、正露丸、便秘薬を持参しましたが出番なく帰国しました。野菜不足を懸念してビタミンサプリも持参しました。時差ぼけは帰国後の方がひどかったです。普段の旅行でも使用している服の下に着用できるセキュリティーバッグに貴重品を入れ、ダウンタウンシアトルは16時頃には出たり、皆で行動するようにしました。</p>
<p>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</p>	<p>海外に関心があってもなくても、自分の将来像がなかなか想像できない、分からない人に、ぜひ参加してみて欲しいと思います。将来像が定まるかどうかは人それぞれとは思いますが、臨地実習で見た臨床看護師にとどまらない多様な選択肢を具体的に知ることができる機会になると思います。研究の道だけでなく、臨床でのより高度な看護実践についても触れることができ、有意義な経験になるでしょう。検定や試験で測られる英語力で不安に感じている人には、コミュニケーションは一人でするものではなく、互いに伝えよう・理解しよう・試行錯誤するものだとなんて伝えたいです。臆せず積極的に参加して、将来に繋がる良い経験が得られることを願っています！！</p>
<p>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</p>	<p>3年後期は臨地実習に追われており、前回の海外渡航や最後の英語の授業からも数か月経っていて、英語力が維持できているか不安が強かったです。結局、飛び込んでみたら問題なくディスカッションやコミュニケーションができ、理解しよう、伝えようとする努力が大切であると再確認しました。実習中の応募でしたが、私はローテーション的に過度な負担があったとは感じていません。</p>

留学中のお気に入りの写真



コメント：本年度は天気に恵まれた日が多く、気持ちよく過ごせました！！

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	日本と異なる制度や文化を持つアメリカの大学で、現地の大学生や大学院生と一緒に講義を受け話し合いをしたり、プレゼンをしたり、研究や実践の場で実際にご活躍されている先生方のお話をきいたりする機会に多く恵まれ、看護師の資格をもった後の自身のキャリアプランについて、幅広い選択肢を見つけることができました。医科歯科に在るだけでは言葉を知っていてもなかなか実感がなく、目指そうと思えないようなことも、生の声を聞くことで自分事としてとらえやすくなり、今後の大学での学習に対するモチベーションや進路選択の考え方が派遣前とは大きく変わったように感じます。また、学年に関係なく交流を行えたことで、自分に足りないことや今後何をしていきたいのかについて、考えが深まったように感じました。
Q. 健康管理や危機管理について	キャンパス付近は比較的治安もよく、過ごしやすかったですが、時間帯や地域、使う交通機関によっては日本では感じるような雰囲気にも不安になることもありました。バスや車に乗る機会が多かったため、車酔いをしやすい場合は酔い止めを持参すると安心だと思います。
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	英語や自分の看護に対する理解度に不安があるから参加をあきらめるのはもったいないと感じるくらい、自身にとって実りの多い研修でした。研修の内容に興味があり、アメリカの状況と日本と比較してみたい、さらに深いことを学びたいという方はもちろん、大学で学んでいく中で何を深めていきたいか迷っている方や、将来どのような道に進みたいか明確なことが決まっていない方も、この研修を通してまた違った学びがあると思います。
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	ワクチン接種や関係書類の提出には時間に余裕を持ち、ほかの学生と連絡を取り合いながら計画的に進めていくことが重要だと感じました。プレゼンの内容に専門的な部分が多く、その構想や準備やに苦労しましたが、先生方や先輩方の協力もあり、乗り越えることができました。



コメント：晴れた日のボセル校が何よりもお気に入りです！

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）

<p>Q. 今回の留学プログラムの感想</p>	<p>自身の研究分野における海外の状況を現地の研究者やサポートグループのスタッフから聞き、日本の状況を交えてディスカッションをすることができたため、自身の研究分野に対する理解が深まった。また、そのような研究者やスタッフとコネクションをつくることができたため、将来の研究の選択肢が増えたと感じた。留学プログラム参加前から自身の研究に関連する研究者やサポートグループを探し、自分で日程を調整しアポイントメントをとる経験は卒業後、研究者として働く際の練習となり、実際に面会しディスカッションをできたことは自身の成功体験として自身につながった。</p>
<p>Q. 健康管理や危機管理について</p>	<p>出かけるときは最低限の荷物にして、できるだけ堂々と歩いていました。夜間の外出や治安が悪い場所を避けていたため、ヒヤットすることもなく安全に過ごすことができました。</p>
<p>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</p>	<p>ワシントン大学研修では、アメリカの大学の講義に参加できるだけでなく、ナースプラクティショナーや大学院生、現地で働いている日本人看護師といった様々な形で看護に携わっている方々と会うことができるため、自身のキャリアプランについて考えるととてもいい機会になると思います。</p>
<p>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</p>	<p>現地の研究者やスタッフと1対1で面会するのが初めてだったため、自身の英語力でディスカッションができるのかといった不安はあった。</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）：台北医学大学（台湾）

<p>Q. 今回の留学プログラムの感想</p>	<p>語学力に特に不安があったことや直前まで国試等海外研修以外の予定が立て込んでいたことがあり、満足に事前準備が出来ていないと感じ、不安が大きかったが、現地の学生や先生方が親切にしてくださったおかげで楽しく過ごすことができた。自分の英語力は不十分だったと思うし、うまくコミュニケーションが取れないこともあったが、その分は身振り手振りなどを用いて工夫してコミュニケーションをとることが出来た。今回は癌と免疫療法に関する研究室にお世話になり、研究内容を互いにプレゼンしあったり今までのそれぞれの経験について話し合ったりしたことで知見が広がったし、自分の目標の一つでもあった、自分の研究内容を日本のみならず世界で応用してもらえるようにすることに一步近づいた貴重な経験であった。毎日のプログラム終了後には現地の学生さんの案内で観光や食事をして、普通の旅行や学校生活の中では得ることが難しいであろう、海外の友達ができることが嬉しかった。</p>
<p>Q. 健康管理や危機管理について</p>	<p>渡航直前まで体調が不安定であったこともあり、出国前までに病院を受診して医師の指示を仰いだり処方薬を受け取りたりしておいた。実際に渡航後に処方薬を服用した場面もあったので、体調に少しでも不安がある場合には事前に国内で病院を受診しておくことを勧める。特に歯科治療は海外旅行保険でも一部の補償しかないことがあるので、歯科治療は事前に済ませておくべき。</p>
<p>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</p>	<p>慣れない土地に行き、英語でコミュニケーションを取らなければいけないこと、周りの英語力に圧倒されて自信を無くしてしまうかもしれないことを不安に感じるかもしれませんが、もし困ったことがあれば言葉が上手く通じなくても誰かがきっと力になってくれるはずです。私は今回のプログラムを通して言葉や文化の違いを越えた思いやりの心の存在に気づかされました。留学を通して何か大きなことを成し遂げられなくても、人の心の暖かさを感じるだけでも価値のある経験になると思います。気負わず、小さな発見を1つだけでも得て帰れることを目標に頑張ってくださいね。</p>
<p>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</p>	<p>英語力に自信がなかったこと。コロナ期に入学したこともあり、実際にプログラムに参加したことのある人が周りにあまりいなかったこと。10日間の滞在であるが宿泊先にランドリーの設置がないため洋服や必要なものをそれなりの量そろえなければいけなかったこと。</p>

留学中のお気に入りの写真



コメント：台北101の夜のライトアップの様子です。台北101は台北医学大学信義キャンパスの近くにあり、夜のライトアップは曜日ごとに違う色（虹の7色）になると学生さんから教えていただきました！

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）：台北医学大学（台湾）

留学中のお気に入りの写真



コメント：朝焼けと中正記念堂

Q. 今回の留学プログラムの感想	<p>今回の研修で何よりも大きかったのは、海外に友達ができたことだと思います。友達となったTMUの学生さんは英語力が高いうえ、学業、研究、海外に興味がある学生さんで、将来の展望もしっかりと持っており、自分の学習のモチベーションと将来の展望に大きな良い影響を与えてくれました。また、海外の研究室を少しでも体験できたことは、将来海外の研究室に行くことも視野に入れている私にとって実現可能な夢であるということを知ることができ、大きなモチベーションとなりました。また、台湾の文化や生活を肌身で実感することができ、学業面だけではなく自分の心も豊かにすることができました。これからTMUの学生さんに負けないように勉学に励み、広い視野をもって研究に取り組みたいです。また、この研修で得られた新たな人脈を大切にしていきたいです。</p>
Q. 健康管理や危機管理について	<p>やはり、湿布を含めた薬や衛生用品は十分持っていく必要があると感じました。長い滞在になればなるほど予期せぬ事態が起こる可能性が高く、使う可能性があるものについては必要最低限ではなく、自分が安心できる量を持っていく必要があると思います。</p>
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	<p>少しでも興味がある人は絶対参加した方がいいです。ただ研修期間中は、何事も自分から積極的に取り組むことが重要だと思いました。10日間という限られた時間を有効に使い、楽しみ、多くを得るためには自分が少し前のめり過ぎたかなと思うぐらいがちょうどよいと思います。どの方も積極的に話しかけたり、質問したりしたことに対しては嫌な顔をせずに丁寧に答えていただけました。プログラムの中でも学ぶことが多かったですが、それ以外の時間の充実度は自分たちで決まるので、自分が何を学び、何に挑戦をしたいのかということを常に考えながらプログラムに参加することが大切だと思いました。</p>
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	<p>留学プログラムへの費用や満足度に不安がありました。</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）：台北医学大学(台湾)

留学中のお気に入りの写真



コメント：九份という千と千尋の神隠しの舞台となった場所で撮った一枚です

Q. 今回の留学プログラムの感想

台湾での10日間は毎日がとても刺激的で、非常に貴重な経験となりました。Virtual caféのようなオンライン上での交流はありましたが、実際に現地に足を運んで自分の目で見て学ぶことは非常に重要であると感じました。台北医学大学の学生との交流の中で、様々な人の考えや価値観からだけでなく、行動力や積極性からとても刺激を受けました。さらに、研修に参加している学生の中には将来日本の大学院に進学希望の学生や、日本での就職を考えている学生がいたことに驚いたとともに、彼らの考えを聞く中で、自分の将来について考えるきっかけに繋がりました。言語の壁や環境の違いはあるにせよ、海外で学ぶことは私の将来にとっても重要な経験であると考えさせられました。台北医学大学の、研修に関わっていただいた教職員、学生のみなさんがとても優しく受け入れてくださったため、自由に羽を広げて様々なことに挑戦することが出来、この研修に参加してよかったと心から思える経験が出来たとともに、これからの自分自身の学びへのモチベーションにも繋がりました。この経験を活かして将来的に海外でも活躍の出来る人材を目指していきたいと強く思います。

Q. 健康管理や危機管理について

健康管理に関しては、毎日十分な睡眠時間を確保すること、体内に摂取するものは慎重に選ぶことを意識していました。特に水道水は絶対に飲まず、ペットボトルの水を購入していました。危機管理に関しては、貴重品を小さなショルダーバッグに入れ、常に持ち歩く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

台北医学大学のみなさんの受け入れ態勢はとても手厚く、充実した留学生活を送れること間違いありません。ただ、そこでいかに成長出来るかは、どれだけ自分で積極的に行動できるかだと思います。言語の壁や環境の違いに向き合いながらも、留学生生活を意味あるものにできるよう、頑張ってください！

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

応募前は英語力への不安や、長期間海外で過ごすことへの不安がありましたが、いざ選考に通ってからはこのチャンスを無駄にする訳にはいかない！とやる気に満ち溢れていました。ただ、渡航前の書類準備であったり、参加必須の授業は少し大変ではありました。

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