

TMDU 海外留学 先輩の声

留学/派遣先（国名）：チュロンコン大学（タイ）



Q. 今回の留学プログラムの感想

私は将来的に海外への留学を考えており、入学当初から海外研修を前向きに検討していた。したがって、本研修への参加目的は語学力向上と海外での研究実態を知ることであった。しかし、実際に研修への参加を通して実感したことは、自分が考えていたよりも遥かに多くの貴重な経験ができるということだった。派遣先のチュロンコン大学では、様々な分野における最先端の研究を見学・体験させて頂いた。どれも見たことがないもので非常に印象的であったが、学部2年という点で本学での授業・研究経験が浅く、日本との違いなどを具体的に感じる事ができなかった。より多くの知識を持っていたら、また別の視点からも見る事ができたかもしれない。また、現地の学生や先生方はもちろん、一緒に行った同級生や先輩方とも多くのコミュニケーションを取ることができた。普段は身近に海外留学へのモチベーションが高い人がいなかったため、新鮮な環境であったと同時に自分の未熟さや甘さを痛感した。

Q. 健康管理や危機管理について

2時間という時差が軽い時差ボケを引き起こし、最初の2日間くらいは寝不足のような状態になってしまった。慣れない環境で寝つきが悪くなったことも重なり万全の状態を保てなかったが、常備薬を持っておいて安心できた。見えるところに貴重品を持たないことでスリなどを防いでいた。

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

留学先でのサポートとおもてなしが非常に手厚く、安心して研修を楽しむことができます。初めての海外研修だとしても全く問題ないので、是非積極的に参加して下さい。また、海外研修ということで英語力に不安を抱く方も多いと思いますが、現地の方々もネイティブスピーカーではないため、お互いに歩み寄るようなコミュニケーションができました。研修内容が充実しているからこそあつという間の10日間です。どのような目的をもって研修に参加したのか、を明確化して常に心に留めておくことで自分自身の将来を決定したり、可能性を広げることに繋がる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、渡航前など大変や不安だったこと

奨学金や保険関係などを含め、提出書類が多かったため確認漏れがないか不安だった。英語圏の国ではない為、学校外での生活において語学面での不安があった。

留学中のお気に入りの写真



コメント：破壊されたまま残されている寺院ワット・マハータートは新鮮で刺激的でした！

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）：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

授業は実習がメインで、新しい検査法や線虫の培養、3Dプリンティングなど普段の授業ではできないような体験をたくさんさせてもらいました。また、バイオセンサーデバイスの開発や脳オルガノイドによる自閉症の発生メカニズムの研究などの面白い研究の話聞き、たくさん質問することもできました。現地先生方も学生たちも非常に親切で、毎朝寮まで迎えに来てくれたり、週末は観光に連れて行ってもらったりと交流を深めることができました。タイの病院や赤十字のヘビ園なども見学することができ非常に得難い経験になったと思います。とても充実した研修になりました。

Q. 健康管理や 危機管理について

タイは車やバイクが多く、歩行者を優先してくれないので道路を渡るときはよく周囲を確認したほうが良いです。また、夜遅くは治安が悪いと聞いたため少人数では出歩かない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

海外研修は新しい知識を身につける非常に良い機会になると思います。先生方は優しい方ばかりで、毎日とても楽しく勉強することができました。滞在中は新しい友達ができたり、新しい学びがあったりととても楽しい時間を過ごせました。少しでも行ってみたいと思う人はぜひ挑戦してみたいです！

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

タイ語が話せないため現地で移動したり買い物をすると困ると思ったが、地図アプリや英語を使えば大丈夫だった。

留学中のお気に入りの写真



コメント：週末に連れて行ってもらったバンコクのモールの写真です！

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）：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の先生方、学生たちはみなさんとても優しく、想像以上のおもてなしをしてくださいました。そのおかげで、とても充実した11日間になりました。研究室では、お互いに普段やっている実験を教えあいました。英語力不足で、コミュニケーションが難しいとも感じましたが、私たちの研究室にはない機械を見たり、使ったりすることができて、とても楽しかったです。病院見学もあり、検査部や輸血部を見ることができました。検査部の機器などは日本と似ていましたが、そのほかの点で違う点もあり、勉強になりました。また、今回の文化交流は、タイの学生、先生のほかに、台湾、中国からの留学生も一緒に行き、タイ以外の文化についても学ぶことができましたし、一緒に何かを作ったり、ゲームをしたりする時間がとても楽しかったです。ご飯もどれもとてもおいしかったです。

Q. 健康管理や 危機管理について

研修期間中宿泊していたCU ihouseから徒歩圏内にショッピングモールやレストランがたくさんあり、自分たちだけで遊びに行っても特に危ないことはなかったです。また、チュラロンコーン大学の先生や学生が、一緒に付き添ってくれることも多いので安心でした。健康面は、一度だけお腹を壊しましたが、薬を持って行っていたのですぐに回復しました。日本で飲んでいる薬があると安心です。

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

タイの方々、優しく面白い人たちがばかりですし、日本のお店や商品もたくさんあるので、海外が不安な方でも大丈夫です。タイの学生や台湾、中国からの留学生たちはとても積極的で、刺激を受けることができます。日本では体験できないような充実した日々を送ることができると思います。11日間はあっという間です。

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

辛い食べ物とパクチーが苦手なので、食事面で不安がありました。また、お腹を壊さないかも心配でした。大変だったことは、留学前の提出書類がたくさんあったことです。

留学中のお気に入りの写真



コメント：一番おいしかったタイ料理カオマンガイ

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	今回の研修で、初めて発展途上国に訪れました。衛生面や環境面で、想像していた通り驚くことや緊張する場面は多々ありましたが、現地の人々の生活とニーズと、折り合いをつけて持続可能な方法で現場が成り立っていると感じました。途上国への偏った考え方を少し改めるきっかけになると同時に、やはり日本の医療や政策制度、環境の素晴らしさを強く感じました。先進国ばかり見てきた自分の、途上国内での生活を通して得られる反応も新鮮でした。また、医療者の中にボランティアが多いたり、病院では病院食はなく、家族も看護を担うことであたたかいケアが実現されていると気づいたり、日本ない事柄から、学ぶことも多かったです。また、ラオス研修は、他の研修とは異なり、国際協力に携わる方々からお話を伺う機会があることは大きな特徴だと思います。これまでとは違う新たな面から自分のキャリアを考えるよい機会となりました。今回の学びや気づきを仲間と共有し、今後の実習などにも活かしていきたいです。	留学中のお気に入りの写真  コメント：これは、休日にルアンパバーンという観光地に訪れたときの写真です。プーシーの丘という高位から町中を眺めることができ、感動しました☆
Q.健康管理や危機管理について	今回の研修では、食あたり対策・蚊よけ対策・狂犬病対策に努めました。香辛料を多用した東南アジアの料理が多く、ほとんどの料理で辛みを感じました。自分の辛さの限界を超えない料理を選び、胃腸薬をたくさん持参したことはもちろん、予防的に漢方などを服用しました。デング熱の恐れのある蚊に対しては、常に虫よけスプレーを持ち歩き、数時間おきに使うよう心がけました。最後に、ラオスでは、どこに行っても野良犬と野良猫が町中で見受けられます。凶暴な犬や猫はいませんでした。必要以上に近づかず、刺激しないように意識しました。	
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	途上国での研修ということで、不安に思う人も多いと思いますが、互いに助け合えば何とかなります。やはり研修の醍醐味でもある、日本人同士の新たな出会いもおすすめのポイントです!(^_^)!環境や衛生について、受け入れづらいものもあるかもしれませんが、その違いを楽しみつつ、苦言を申すのではなくありのままを受け入れられるよう努めれば、いいところも見えてくると思います。旅行となってなかなか選ばない国だからこそ、この機会にぜひ行ってみてください。途上国の本当の姿と、途上国におかれた時の自分の反応など、新たなものがたくさん見えてくると思います！国際協力という漠然としたキャリアも、行ってみると、より身近なものと感じるかもしれません。途上国の医療に興味ある人も、国際協力に興味ある人もない人も、参加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	・もとより国際協力に興味はありましたが、抽象的なイメージのまま、その興味だけで志望理由を書くことに悩みました。ただ、実際に行ってみて、現地での国際協力の実態や多様な関わり方、現地民の反応など、新たな気づきがたくさんありました。そのため、現地に足を運ぶことで、国際協力というイメージを具体化することを目的にすることもあったと思いました。 ・渡航前には、デング熱や狂犬病などの感染症への不安が強くありました。ただ、蚊にさされることは日常的で、高確率に感染するわけではないため、ひたすら対策に努めました。狂犬病については、人慣れた犬猫が多く凶暴ではないと分かったので、安心しました。	

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

ラオスという東南アジアの後発開発途上国の現状を実際に訪れて知ることができたことは、自らの知見を広げ、国際理解を深めるという観点から非常に貴重な体験だった。深刻な財政状況を背景とする、外国支援頼みの医療施設や医療従事者の約半分以上がボランティアという非常に厳しい労働環境、その中でもより良い医療・看護の実現・提供のために奮闘する長老や現場のプロフェッショナル、そして学生たち。決してやさしい道りではないにもかかわらず志を高く持つ現地の人々にはとても感銘を受け、翻って自分自身はどうか、安直に楽な道を選んでいないかということを考えさせられた。

Q. 健康管理や 危機管理について

現地ではデング熱など蚊が媒介する感染症があるため、虫よけが重要となるが、むらになっているところを刺されたり、服でおおわれていたはずのところ気づいたら刺されていたりと、結局5か所ほど刺されてしまった。虫よけスプレーをむらなくしっかりとすることが大切。

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

ラオスに行く機会なんて、この研修がなければ一生ない人がほとんどだと思います。実際に現地に行ってみることで、ラオスが直面している厳しい問題をリアルに感じることができるし、同時に想像よりも進んだ社会を体感できるでしょう。そこから日本に期待される役割、日本が果たすべき役割が見えてくると思います。毎日が新鮮で刺激的な、濃密な経験でした。

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

自分の英語力や体調を崩さず維持できるかが不安だった。

留学中のお気に入りの写真



コメント：ラオスを代表する観光名所「タート・ルアン」

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

ラオス保健科学大学の医療技術学部の学生やカムアン県の看護学校の学生と交流したり、病院を見学させていただいたり、JICAやISAPHといったプロジェクトの事務所に訪問させていただいたりしました。ラオス保健科学大学の学生とは、以前、Virtual Caféというオンライン交流プログラムで交流したことがありましたが、そのときに感じた印象よりも日本とラオスの医療レベルの違いを感じ、驚きました。私は、タイ・チュラロンコン大学のプログラムと台湾・台北医学大学のプログラムにも参加したことがありますが、この2つのプログラムに比べ、今回のプログラムは学生交流よりも病院見学や事務所訪問といった内容が多かったため、前回プログラムに参加したときよりも積極的に質問できることを考え、質問するように心がけました。初めて途上国と呼ばれるような国へ行き、インフラや衛生面、物価といった点で日本との違いを多く感じ、より多くの国に行き、さまざまな文化に触れてみたいと思えるようになった留学プログラムでした。

Q. 健康管理や危機管理について

水道水を口にしないようにしていました。また、屋台や市場に売っているものは食べないように気を付け、ご飯を食べに行く際は衛生面を気にしてお店を選ぶようにしました。歩く際は道が凸凹していて車やバイクも多いため広がったり、おしゃべりに夢中にならないよう気を付けました。

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

私のように英語が苦手で、かつコミュニケーションをとるのが得意でない方にとっては、日本語が通じない場所で10日間を過ごすというのは勇気がいることかもしれません。ですが、勇気を出して参加してみれば絶対に楽しいと思いますので、少しでも行ってみたいと思ったらぜひ応募してみてください。日本にいただけでは得られない経験を必ず得ることができますし、その後の日本での学びもまた違ったものになると思います。

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ため、選考面接の際の英語での受け答えや現地でのコミュニケーションが不安でした。また、プレゼンテーションや文化交流の内容に悩み、準備が大変でした。初めての途上国ということもあり、ホテルがきれいかどうか不安でした。

留学中のお気に入りの写真



コメント：ラオスには朝市、昼市、夜市と市場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