

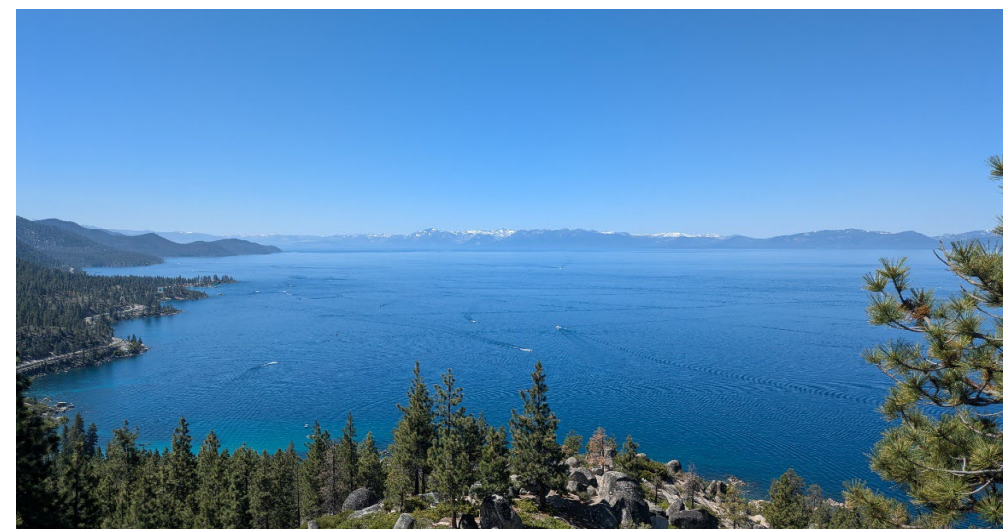
海外留学 先輩の声

留学先・派遣先大学名（国名）：ネバダ大学リノ校(アメリカ)

(例) マヒドン大学 (タイ)



留学中のお気に入りの写真



コメント：リノの近くにある、タホ湖という観光地の写真です。

Q. 今回の留学プログラムの感想

アメリカに行ってみて、全体的にとっても開放的であることに驚いた。リノは特に家やスーパー、空き地などすべてが大きくてビルがほとんどなく、広々として開けていた。文化も開放的で、基本的に皆はっきりとものを言うし、すぐにお互いを褒めあうのでとても心地よかった。そういった環境に触れてきて、自分自身も「とりあえず自分の気持ちを伝えてみる」「もじもじしない」といったことを学べた。多様な人種が住んでいるということもあり、宗教観の大きな違いや見た目の違いによるちょっとした壁を感じることもあったが、それも含めて全く異なる文化に浸るということなのだろう。特に性格に大きな変化があったとは感じなかったが、自分の意見や要望をはっきり伝える勇氣はついたように思う。

Q. 健康管理や危機管理について

すれ違う人と目を合わせない、持ち物からは目を離さないということを徹底していた。またいつも速く歩くことを心がけた。バスなどの公共交通機関は通路側に座り、気を抜かず常に周りに目を配るようにしていた。健康管理については、水をたくさん飲み栄養に気をつけて風邪をひかないようにした。乾燥しているので、コンタクトの使用には十分気をつけてほしい。

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

5か月という長期間日本から離れることに不安を持つ人も多いかと思いますが、案外大丈夫です。時間は一瞬で過ぎます。また、英語力についても、現地の人は思った以上に理解してくれるし、こちらもしっかり聞き返すことにも慣れます。渡航前はとても不安でしたが、いざ行ってみるとここに書いたような心配事などどこかに飛んで行ってしまいうくらい楽しく充実した日々でした。研究だけではなく、文化の違いや考え方の違いなど、視野が広がること間違いなしです。

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

英語だけの環境になることがとても不安だった。また、研究内容を理解できるのか、心から楽しめるのかというのも心配していた。渡航前は必要書類の準備がやや大変だった。

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。
国際教育課 湯島海外留学グループ 一同

海外留学 先輩の声

留学先・派遣先大学名（国名）：ネバダ大学リノ校（アメリカ）



Q. 今回の留学 プログラムの感想

ほぼ初めての海外、研究にも慣れていなく、初めての一人暮らしでもあり、大変だったと感じることも多かった。それでも、世界中の学生が集まっている環境で、様々な国の人の考え方を知れたこと、英語でコミュニケーションを取り科学者としての基礎を学べたことは良い経験になり、行って良かったし成長できたなと感じている。渡航前はカルチャーショックを感じるかなと期待していたが、日本と比べ異なることより同じだなと感じることが多く、新しい環境であったからこそむしろ自分を見つめ直す機会になった。

Q. 健康管理や 危機管理について

空港が想像より混雑していて飛行機に乗り遅れてしまった、ホテルや空港での手続きが分からず窓口でたらい回しにされた、なトラブルがあったが、想定外のことを楽しむ心持ちで乗り切った。

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

海外で基礎研究に打ち込みつつ、世界様々な国から留学生が集まっている大学で日々を過ごせたのは、大変でしたがとても楽しかったです。今後のキャリアを考える上で、かけがえのない経験になったと思います。現地では、自分から行動しないとできないことが多かったので、留学で何をしてみたいか想像し積極的に挑戦してほしいです。

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

留学前に準備する資料が多かったこと、円安と物価上昇による費用負担、初めての一人暮らしなどが不安だった。

留学中のお気に入りの写真



コメント：Reno は Balloon Race などイベントの多い街でした！

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。
国際教育課 湯島海外留学グループ 一同

海外留学 先輩の声

留学先・派遣先大学名（国名）：ネバダ大学リノ校



Q. 今回の留学 プログラムの感想

日本での生活とは異なり部活やバイト、試験などに追われずに、5か月間、研究など自分のためだけに時間を使うことができます。研究についても、熱心に指導していただき、研究の奥深さ、楽しさに気づくことができました。海外の異なる文化に触れ、また、自分と向き合うことで視野を広げることができたように感じます。アメリカでは、自分の将来やりたいこと、夢が明確でそれに向かって努力している人とたくさん出会うことができとても刺激的で、自分の将来についても考えるととても良い機会となりました。

Q. 健康管理や 危機管理について

ダウンタウンなど治安の悪い場所は夜に一人で歩かないようにしていました。

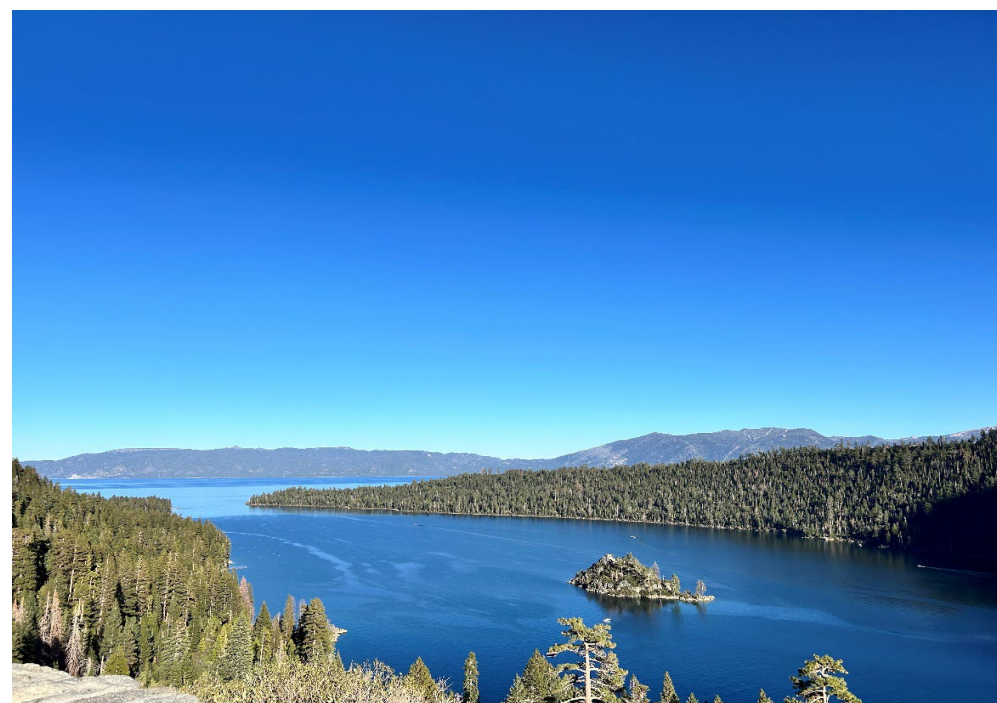
Q. 今回の派遣先への 留学を希望している 後輩たちへの メッセージ

留学して何がしたいかを考えて留学することが、より多くのことを学ぶ、吸収するためには大切なのではないかと思います。ネバダはいい土地だと思います！充実した留学経験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、 渡航前など大変や 不安だったこと

今まで一人暮らしをしたことがなかったこと、英語でのリスニング、スピーキング力に自信がなかったこと、日本食が恋しくならないかなど。

留学中のお気に入りの写真



コメント：リノにある美しい湖、タホ湖の写真です。何度も訪れた思い出の場所です。

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。
国際教育課 湯島海外留学グループ 一同

海外留学 先輩の声

留学先・派遣先大学名（国名）：ハーバード大学（アメリカ合衆国）

（例）マヒドン大学（タイ）



Q. 今回の留学プログラムの感想

ハーバード大学医学部という憧れの環境に行ってみて、自身の立ち位置との距離感が掴めました。漠然と雲の上のようなイメージがあった米国の臨床や研究ですが、実際に行ってみて自分でも十分やっていけるという感覚を得たことが一番の収穫です。米国でのリサーチのダイナミックさ、コラボレーションのスピード感、臨床と研究との両立等、実際にそこに身を置いて研究してみても感じることが多くありました。

Q. 健康管理や危機管理について

時差ボケ対策に現地購入できるメラトニンを服用しました。
また体力的に厳しい時は日本から持ってきていたキューピーゴールドαを服用しました。服装は現地人っぽく、現地病院のロゴ入りの服とヘッドホンで馴染むことで危機回避。

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

今回の派遣先では、基本的なトレーニングから丁寧に受けることができるというよりも即戦力として期待されている感じですので、ある程度の実験手技（細胞培養やウェスタン、免疫染色、qPCR、ELISA、フローサイトメトリーetc）や研究プレゼンテーションへの慣れは求められます。是非渡航前に腎臓内科でトレーニングしてください。

※私の派遣先は、腎臓内科の先生の個人的な繋がりによるものであり、今後本派遣先が継続するかは不明です。要ご確認ください。

Q. 留学プログラムへの応募前や選考、渡航前など大変や不安だったこと

ハーバード大学での研究スピードについていけるか、成果を出せるか。

留学中のお気に入りの写真



コメント：ハーバード大学医学部講堂前でランチを食べた時の写真です

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。
国際教育課 湯島海外留学グループ 一同

海外留学 先輩の声

留学先・派遣先大学名（国名）：ハーバード公衆衛生大学院（アメリカ合衆国）

（例）マヒドン大学（タイ）



Q.今回の留学プログラムの感想	公衆衛生学ではトップの環境で研究をし、自分の興味のある授業を聴講することができて改めて公衆衛生学、疫学研究への意欲が高まりました。特に生徒と環境が日本とは大きく違い、高い学習意欲を持った学生同士が交流し意見交換する場、一緒に勉強する場が多くあったことが印象的でした。自由参加のセミナーも毎日のように開かれており、そこで学生同士や学生と先生がコミュニティを作っている様子が新鮮で自分も参加してみてさらに学習意欲が高まったのを覚えています。公衆衛生の中にも社会疫学、国際医療、栄養、環境など複数のセクターがあり、それぞれの専門家の話を聞けること、また自分の興味のある話を選んで聞けることが自分の視野を広げ、興味を広く深くしてくれました。留学だけで完結するのではなく、帰国後こういうことを勉強してみたい、こういう風に成長していきたいと今後につながる留学だったと思います。今のこの気持ちを忘れず、学習に励みます。
Q.健康管理や危機管理について	2か月という短い滞在、かつ滞在先が治安のよいボストンだったため、体調を崩したり危険な目にあったりすることがありませんでした。治安が良くないと言われている地域にはいかないように心がけ、毎日ちゃんと寝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	留学をしたいから、というよりも公衆衛生でこういうことに興味がありこういう風なことをしていきたい、という思いを持った人におすすめします。大学院なので学生は皆明確なビジョンを持っており、その達成のために積極的に活動している人が多いので、公衆衛生におけるビジョンやパッションを持った人にとってはこれ以上ない最高の場所です。研究が中心の活動にはなりますが自分から交流会や勉強会に参加すると同世代の学生と交流することができて刺激を受けることができると思います。担当してくださる先生もとても親切で、研究も講義もとても面白いです！
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	英語が得意ではないので英語で専門的な話することに不安がありました。また海外に2か月滞在するのは初めてなので、生活にも漠然とした不安はありましたがそちらはなんとかなるかな、と考えていました。

留学中のお気に入りの写真



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。
国際教育課 湯島海外留学グループ 一同

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）

（例）マヒドン大学（タイ）

Q.今回の留学プログラムの感想	研究、HSPHの環境、レクチャー、医科歯科の先輩の交流の4つに分けて書きます。 研究については、日本からの引き続きの研究でしたが、新たな解析方法を試したり、論文を実際に執筆し始めたりと、挑戦的な内容も多く、悶々とUnconforatbleな時間もありながら、ひたすら努力したり周りの研究者の方を頼ることを通して、自分にとってのComfort Zoneを乗り越えて、より成長するというサイクルを毎週繰り返し、充実した期間を送ることができたと思います。指導教官の教授との面談も最初は緊張していましたが、週を経るごとに、より良い研究を世の中に伝えるためという目的が第一で、そのために遠慮することはないと気持ちを持ち直し、どんどんオープンに話ができるようになりました。 HSPHの環境については、HarvardですからもっとCompetitiveなのかと思っていたら、中に入ってみると学生も教員も皆FriendlyでFeel at homeでした。自分は2か月だけのVisiting Student で東京の医学部から来たという、日本のここが好きだという話からどんな研究をしているのかということまで、楽しくはなし、交流することができました。 レクチャーについては、研究の合間に週に3クラス聴講していました。Society and Health, Global Health, Psychiatic Epidemiologyについて、超一流の教授や講師陣のレクチャーを聞き、さらに深く理解できましたし、学生たちとの交流会話を通して、各国の医療制度や健康状態、メンタルヘルスの問題などについて知り合うことができ、興味深かったです。	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で
Q.健康管理や危機管理について	ボストンで通学で毎日乗っていた地下鉄で事故があり、何人かが人が出ていました。私自身は直接被害にあっていませんが、乗っていてもおかしくない時間帯でした。こういったときに備えて、OSSMAへの連絡方法の確認や保険の加入は、しっかりとしておくべきだと思います。	
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	学部生の内に、公衆衛生の研究を自分でテーマを設定するところから論文を書くところまでさせていただける機会、ハーバード公衆衛生大学院に留学できる機会は、本当に貴重です。このような経験は他ではめったにできません。少しでも迷っているなら挑戦してみるのが良いと思います。ただ、この留学も研究室の教授同士の伝手とご厚意のおかげで成り立っています。そのことに感謝し、責任感を持って、最大限の成果を出せるように努力することが大事だと思います。英語力を高めたり、目的感をはっきりさせたりとできる準備をしっかりと、最高の経験が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、渡航前など大変や不安だったこと	VISAの手続きは、半年以上かけて行いました。初めての経験で、私は出生地の件で一時滞りもしたので、とても大変でしたし、VISAが出発日までに取れるのかも不安でした。過去留学に行かれた先輩や教授に相談しながら進められたため、不安感も落ち着けて取り組みました。VISA関連は念には念を入れて、不安なことは経験者に相談しながら進めてください。	

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。
国際教育課 湯島海外留学グループ 一同

TMDU 海外留学 先輩の声

留学/派遣先（国名）：WEHI（オーストラリア）



Q. 今回の留学 プログラムの感想

バイトや部活がなかった分、自分の現在や将来について考える時間を作ることができました。研究内容を理解して実験することに加えて、さまざまなバックグラウンドを持つ研究者や研究者を志す学生と交流するなかで、将来の研究者像をまだぼんやりとではありますが描くことができました。この経験は、私にとって非常に意義深く、人生において大きなターニングポイントになったと感じています。

Q. 健康管理や 危機管理について

滞在中は、特に食事や睡眠時間に気を付けました。異国の食文化に慣れるまで時間がかかりましたが、バランスの良い食事を意識するようにしていました。WEHIでは実験での安全性についてはとても厳しく、対策がなされていたような印象を受けました。それに従っていれば基本的に実験で危ない目にあうことは無く、あったとしてもすぐに対応ができると思います。

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

留学をしたいと思ったらそれを積極的に発信していき行動することが重要だと思います。私自身も、「留学はしたいが、研究分野は日本でやっている研究と似ているものが良い」という思いがあり、その思いを教授が実現してくださいました。留学は、特に私のように20年以上東京で暮らしているようなひとにとっては自分の視野を広げる絶好の機会だと思います。研究だけでなく、その国の文化や生活スタイルも経験することで、異なる価値観を理解できるようになります。

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

英語でのコミュニケーション能力に自信がなかったことや、資金がどれほどかかるのかがはっきりと分からないことが一番の不安でした。

留学中のお気に入りの写真



コメント：空港近くの公園に野生のカンガルーを観に行きました。

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