

TMDU 海外留学 先輩の声



留学/派遣先（国名）：イエーテボリ大学(スウェーデン)

Q. 今回の留学プログラムの感想

現地大学の教育システムや診療内容はもちろん、住環境や食生活などすべてが異なる環境下での生活は非常に刺激的な経験だった。座学を終えて診療を実際に行っている今だからこそ、研修先についての理解をより深められたように思う。また、診療や課題といった日常生活と完全に切り離された空間に行くことで、今一度冷静に将来のキャリアを見つめなおす機会を得ることができ、よりよい歯科治療を目指し日々研鑽に励んでいる仲間が世界にいるのを体感できたことが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

衛生環境はとてもよい。食事はおいしく、水道水を飲むこともできる。ただし空気が非常に乾燥しているため、喉が痛くなりやすい。寝る前に濡れたタオルを干すなど対策をしていたが、それでも毎朝起床時にわずかなどの痛みを感じた。

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

留学を志す理由はその国を旅行してみたいから、といったような些細なものでもいと私は思います。行った先で「私はこれを頑張った！」と言えるような成果を得ることが一番重要です。何を学びたいのか。何をしたいのか。目的意識を明確に持ちプログラムに臨むことで、数多くの予想外な経験も得られます。まずは一歩踏み出してみてください。

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

海外旅行自体の経験がほぼなく、生活できるか不安だった。英語でのコミュニケーションもとれるか自信がなかった。円安が進んでおり物価についても懸念があった。

留学中のお気に入りの写真



コメント：ヨーテボリ大学歯学部校舎と街の風景

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）：スウェーデン ヨーテボリ大学

<p>Q. 今回の留学プログラムの感想</p>	<p>歯学に対するモチベーションの高い学生が多く、私ももっと自発的に学ぼうと刺激を受けた2週間でした。ヨーテボリ大学の学生は3年生から実際に患者さんの治療をする機会があるそうで、将来の仕事を身近に感じながら学べるのは大きなメリットだと思います。また、予防歯科に重点を置いた保険制度となっているため、患者さんのニーズが日本と異なる点が多く、学生が経験する治療も私たちの臨床実習と少し違うと感じました。同じ目的の治療でも、使っている材料や手順が違うことも多く、歯科治療での材料・方法選択におけるそれぞれのメリット・デメリットを認識しておくことの重要性を再認識しました。</p> <p>私自身は中高時代の短期留学以来の海外かつ初ヨーロッパでかなり緊張していましたが、英語でのコミュニケーションに大きな問題はなく、先生方や現地学生たくさん交流することができ充実した時間となりました。</p>
<p>Q. 健康管理や危機管理について</p>	<p>行きの飛行機にて長時間フライトであったにもかかわらずマスクをせずに寝てしまい、乾燥で喉がやられてしまいました。現地も日本に比べ湿度が低いため、ホテルでの就寝時はマスクを着用しました。また、海外生活は思いがけず体調を崩してしまうことがあるため、長めに睡眠時間を確保するよう心掛けました。</p> <p>ヨーテボリは基本的に治安のいい街でしたが、念のためパスポート・貴重品は小さなショルダーバッグに入れ、常に携帯しました。</p>
<p>Q. 今回の派遣先への留学を希望している先輩たちへのメッセージ</p>	<p>準備期間・派遣期間が臨床実習と重なるため、時間的・精神的負担が増えますので、覚悟をもって応募する必要があると思います。しかし、ヨーテボリ大で学べることや感じられること、そこから得られる自分自身の成長はかなり大きかったと実感しています。日本でも今後更に注目されていくであろう予防歯科の普及しているスウェーデンで貴重な機会ですので、ぜひ勇気を出して挑戦してみてください。</p>
<p>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</p>	<p>臨床実習で忙しい中、並行して書類の準備やパスポートの取得、予防接種等をしなければならなかったのが大変でした。特に、役所や病院は平日の夕方に閉まってしまうことが多いため、時間をつくるのに苦労しました。</p>

留学中のお気に入りの写真



コメント：左上からシュミレーションルームにて、右上はHAGA名物の巨大シナモンロール、下は週末に弾丸で行ったコペンハーゲン

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) : King's College London(The U.K.)



Q. 今回の留学 プログラムの感想

今回の留学プログラムでは、海外の大学の病院で歯科の臨床研修を行いました。口腔外科での臨床見学は非常に印象的でした。施術内容には本学で行うものと共通する部分がある一方で、口腔領域に限定した手術がほとんどであったりといった、本学との違いを知り、これまで医科歯科大学で学んだことへの理解がより深まったと思います。また、現地での学生との交流は非常に実りのあるものでした。歯科医師としての自分自身の捉え方について話したり、一緒にランチを楽しんだり、休日にロンドン観光を楽しみました。卒業が近づいているこの時期に、高いモチベーションやマインドを持った人々に刺激され、多くの学びと成長の経験をさせていただきありがとうございました。将来どのような歯科医師になりたいのか、どのようなキャリアを選択するのかを明確にすることが出来、より目標に対するモチベーションが高まりました。

Q. 健康管理や 危機管理について

ロンドンの6月上旬は想像以上に空気が乾燥していることや、1日の中の寒暖差の激しさや寒さにより風邪を引きやすいので、防寒対策をしていくことが大切だと思います。常備薬に加えて、のど飴や風邪を引いたとき用の薬を持参した方が良いと思います。

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

海外での歯科の臨床を見学できる機会や、そこで出会うスペシャリティを持った先生方やスタッフとの出会いは貴重なものだと思います。また、現地の学生とのコミュニケーションから感じる、学ぶことが自分自身にどのように影響するのか、想像して積極的に現地の方々に関わってみると良いと思います。モチベーションを高く参加することで得られる経験や学びは大きな成長に繋がると思うので、ぜひ思い切って挑戦してみてください。

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

臨床専門用語や話を英語で理解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：荘厳なWestminster Abbeyで心が清らかになりました

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) : イギリス/King's College London

Q. 今回の留学プログラムの感想

今回のKing's College London, Guy's Hospitalでの滞在は、非常に充実した学びと貴重な経験に満ちていました。学生たちとの交流やキャンパスツアーを通じて、温かく迎え入れられ、学術環境と現地の文化を楽しむことができました。インプラントや義歯科の見学では、先進的な医療技術と高い治療基準に感銘を受け、特にインプラント手術の速さと正確さに驚かされました。観光日には、ロンドンの名所や文化を堪能し、現地の方々との交流を通じて新たな視点を得ることができました。また、口腔外科での手術見学を通じて、実践的な知識を深めることができました。最終日のシミュレーション実習を経て、今回の滞在が私たちの今後の学びと実践において大きな糧となることを確信しました。

Q. 健康管理や危機管理について

日本国籍じゃない生徒たちへ：
在留カードなどの身分証明書は絶対に持ってください！ 出国には必要ないかもしれませんが、入国には必要です。

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

King's College LondonとGuy's Hospitalでの経験は、本当に素晴らしいものでした。ここで過ごした時間は、医療の最前線での学びと、異文化を理解する貴重な機会となりました。また、ロンドンの名所や文化に触れながら、イギリスの歯学生たちとの交流も楽しい時間でした。将来の歯科医療に向けて、こうした国際的な経験は大きなアドバンテージになること間違いありません。ぜひ、この素晴らしい機会を活かし、自分のキャリアを築いていってください！
あとフルーツがとてもおいしいので是非食べてほしいです！

Q. 留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと

選考：このプログラム、数個行き先がある中選べるのは一つだけです。たくさん迷いましたが、事前によく調べた結果、King'sに絶対行きたい！ となりました。
渡航：ビザ取得には時間がかかりますので、必要な人は少なくとも渡航 1 か月前に申請した方がいいです。

留学中のお気に入りの写真



コメント：1 週間はあっという間でした！ TMDUの先生方、King'sの先生方と新しい友達たち、本当にありがとうございました！

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）：タフツ大学（アメリカ合衆国）

Q. 今回の留学プログラムの感想

これまでの留学はアジアの国しか行ったことがなく欧米は初めてでしたが、英語が第一言語の国への留学はやはり本場だなと思いました。自分から言いたいことを表現しなければならないというプレッシャーが常にあり、うまく言えなかった時のもどかしさも感じながら、日々自分の実力と向き合い続ける有意義な10日間で、色々な面で成長できたと思います。タフツ大学は臨床の規模が大きく、6月はバケーション期間でありながらもドクター達が診療している姿や、学生達の実習の様子を見ることができました。一番印象的だったのは、アメリカではワークライフバランスがかなり重視されているということ。夕方は4時に帰り、家でのおんびり自由時間を過ごすなど、QOLが高いと思います。羨ましい…！

Q. 健康管理や危機管理について

セブンイレブンは日本のコンビニ的な感覚とは違い怪しい雰囲気、いかにも入ってはいけない場所という感じです。基本的にアジア人は若く見えるから結構話しかけられるという印象です。怪しい雰囲気を感じたら毅然とした態度で関わらなければ基本それ以上は絡まれません。暗くなってからの1人歩きは避けた方がいいです。

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

英語力はそれなりにないとお互いコミュニケーションが取れず困るので、参加を考えているなら英語の勉強はしておきましょう。その方が有意義な体験ができると思います！自分は英語に自信があるつもりでしたが、行ってみると初日の観光で何言ってるかわからない場面が多々あり、焦りました。物価も高いしお金はかかりますが、将来への投資と違ってケチらず色々体験してみることをお勧めします。Medfordにあるタフツ大学公式グッズ売り場には絶対行くべし！大学公式キャラの超かわいいゾウがデザインされたパーカーやマグなどがゲットできます(^.^)

Q. 留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと

ボストンの物価高、円安でホテル代がとても高いのはどうしようもなかったです。色々探しましたが、最低でも1泊5~6万くらい。大学のドミトリーは治安・セキュリティの面からやめた方がいいと思います(前を通る時大麻の匂いがぷんぷんしました。)バスの運賃やウーバー運転手へのチップなど、現金は多少あるといいと思います。私は2万円分大黒屋で替えて持って行きました。

留学中のお気に入りの写真



コメント：14階の技工室にて。いい景色を見ながら仕事できて最高です！

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）：タフツ大学（アメリカ）

Q. 今回の留学プログラムの感想

今回の留学において一番学べたことはアメリカの保険制度とそれに伴う診療のスタイルについてです。アメリカは日本と違って医療保険制度がなく自分で保険会社を通してプランを選んで加入する形でそれらの多くは歯科がカバーされていません。そのため歯科の治療費は高く、事前のコンサルの重要性を実感しました。また設備や使用機器などについてもデジタル化が進んでおり、様々な点において日本との違いを学ぶことができました。診療に限らずアメリカの歯科大学の教育システムでは一般の四年制の大学を卒業してから入学することや国家試験は期間中何度も再受験できることなど教育面に関しての違いも多く学べてとても有意義な経験になりました。

Q. 健康管理や危機管理について

基本的には治安が良かったのですが日本に比べて街灯などが少ないので暗くなるのが遅くても夜道は少し気をつけないといけない感じがしました。昼夜の寒暖差がかなりあるので羽織りがあると安心です。

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

診療以外にも、保険制度についての違いや教育システムの違いについても学ぶことができるので新しいことがわかることで日本と比較できて日本における診療スタイルや保険制度、教育システムに関する理解を深めることができたように思います。またボストンはとても過ごしやすい街でご飯も美味しく、街並みも公園も素敵です。研修を考えている方はぜひ参加して自身の見聞を深めてください。

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

英語と日本語両方のエッセイと面接がありました。タフツ大学の事前課題が出国の1週間前に送られてきてかなりギリギリでした。結核など指定様式でのワクチンの追加接種が必要でした。

留学中のお気に入りの写真



コメント： 昔の診療所の様子が大学に再現されていました。

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) : シーナカリンウィロート大学 (タイ)

Q. 今回の留学プログラムの感想

海外の歯学部を実際に見学できる貴重な機会であることはもちろん、タイという自分にとって未知の世界に触れてみたいという理由でこのプログラムに参加した。シーナカリンウィロート大学の先生方に案内していただきながら各診療科を見学させていただいたり授業に参加したりする中で、タイと日本の歯科医療や歯科教育の違いについて学ぶことができ、学業面で多くの刺激を受けた。またこの研修を通して多くの現地学生と交流する中で、文化や言語など自分が今まで知らなかったたくさんのことに触れることができた。この研修は私にとって様々な面で成長する非常に貴重な経験となった。

Q. 健康管理や危機管理について

水が危ないということをよく聞いていたため必ずペットボトルの水を飲むように徹底し、生野菜なども避けるようにしていた。安全面については、バッグは常に前に持ち、暗くなってからはあまり外出し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

このプログラムへの参加は学業面だけでなく多くの面で自分を成長させてくれます。渡航前の準備が大変そう、安全面や食文化など日本とは違う環境に耐えられるか心配など、不安なことはたくさんあると思いますが、わたしは参加して得られるものの方がはるかに大きいと思います。もし少しでも興味があるのならぜひ挑戦してみてください。

Q. 留学プログラムへの応募前や選考、渡航前など大変や不安だったこと

スケジュールなどの詳細が渡航直前まで分からない中で、自分たちで旅行会社と連絡をとって航空券や宿泊先の手配を行わなければならなかったことが大変だった。また安全面や衛生面が不安だった。

留学中のお気に入りの写真



コメント : プログラム初日にSWUの先生方が出してくださったパッタイ

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）：タイ/ シーナカリンウィロート大学

Q. 今回の留学プログラムの感想

幼い頃に何度もタイに旅行していたため、その記憶が少しあったことからタイの雰囲気になれるのは早かった。また、今まで一人で飛行機に乗って海外に行くことは何度かあったが、現地についてからも自分で行動するという経験は今回が初めてだった。ホテルのチェックインをするのも初めてだったので少し手こずったり、部屋の鍵が特殊で掛け方がわからずに奮闘することはあったものの、その都度調べながらなんとかやることができた。自分の英語力が十分でなかったことと慣れていない発音だったことと言っていることがわからない時があったり、こちらの言いたいことがうまく伝わらないなど英語が母語でない人同士の会話もある意味新鮮だった。

Q. 健康管理や危機管理について

水道水は飲まないようにした。またタイは交通量が多く横断歩道のない道でわたる時は、渡り始めたら立ち止まらないことを鉄則とした。（自分たちの歩いたすぐ後ろをバイクが抜けていくため立ち止まると非常に危険）

Q. 今回の派遣先への留学を希望している先輩たちへのメッセージ

タイは暖かい気候もあってか、多くの人々がおおらかで優しいです。派遣先のシーナカリンウィロート大の先生方や学生たちは皆優しく親切で、こちらが聞いたことはすべて答えてくれるし、積極的にタイについて知ってもらおうとしてくれます。タイの有名なお寺などの案内を頼むと、歴史などから詳しく教えてくれるため非常に勉強になります。英語が普段聞き慣れない発音ですが、わからなかった場合は別の言い方で言い直してくれるためそれで理解することができる場合が多かったです。

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

タイの人とうまく英語でコミュニケーションを取れるかが心配だった。また、タイ料理はとても辛いと聞いていたため心配だった。プログラムの内容が留学の直前に知らされたため、知られるまではどうなっているのかわからなくて不安だった。

留学中のお気に入りの写真



コメント：小児歯科で子供たちに作ったバルーンアートとの写真

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。
国際交流課 学生派遣係 一同