

海外留学 先輩の声

留学先・派遣先大学名（国名）：ヨーテボリ大学（スウェーデン）



Q. 今回の留学 プログラムの感想

同世代の、臨床実習をしている学生との交流、繋がりができたことがとても心強く感じています。現地学生の診療や授業、症例発表を見学し、自分自身の臨床実習に対する気持ちがより一層前向きになりました。予防歯科が進んでいるスウェーデンでの診療を見学すると、日本では導入が少ない予防を目的とした検査や、幼いころから歯科医院に通うための工夫など、勉強になることが多かったです。海外研修に参加することの意味として、人との繋がりを大切にすることを強く感じます。今年の夏にヨーテボリ大学から日本にいらっしゃる学生もいます。今回のプログラムの期間だけでなく、長期的な繋がりを持つことができます。人との出会いを大切に、たくさん会話をしてお互いを理解しあうことで、将来的に生きる繋がりになっていくと思います。

Q. 健康管理や 危機管理について

水道水は冷たい水は飲めますが、水道のお湯は飲まないほうがよいと現地の方からお伺いしました。

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

ヨーテボリ大学でのプログラムでは、同世代の学生が診療をしている様子を見学でき、とても刺激になります。特に臨床実習が始まった後に行くプログラムなので、海外の大学の学生の診療を見て学ぶことが多かったり、学生との交流の中で気持ちを共有できたりします。せっかくの機会なので、受け身よりは積極的に気になったことや感じたことはどんどん口に出して、新しい知見を増やしていきましょう。

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

ワクチン接種証明や、陰性証明など、渡航前に必要な書類準備は確実に行ってください。フライトが長時間になるので、ご自身の過ごしやすい環境を準備すると良いと思います。

留学中のお気に入りの写真



コメント：ヨーテボリ大学の建物です。坂の上にあり、眺めが綺麗です。

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）：ヨーテボリ大学（スウェーデン）



Q. 今回の留学プログラムの感想

他国の歯科事情について調べるのではなく実際に体験することは大変有意義なものでした。間違いなく自分の将来に繋がる大切な機会であったと思います。自分から未知の世界へ踏み込む勇気など人間的な側面も成長させてくれました。スウェーデンは歯科分野が発達していて新しく学んだことがたくさんあり刺激的な毎日でした。現地で知り合った学生の何人かとは帰国後も連絡を取り合っており、海外で同じ道を志す学生と知り合えたのはとても嬉しく思います。この経験を活かして日々の勉強や実習には励みたいです。

Q. 健康管理や危機管理について

派遣時期が3月だったのでインフルエンザ、コロナに気を付けていました。常備薬は日本から持っていました。スウェーデンにも薬は売っていますが表記がスウェーデン語であり読み取ることが難しいため使い慣れたものを持っていくのが安心なのかと思います。スウェーデンの治安は良いですが海外であることを忘れずに貴重品は肌身離さず持ち歩いていた。

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

ヨーテボリの学生さんは皆優しく、話しかけたり質問したりすると、とても丁寧に詳しく教えてくれます。英語がすぐに出てこなくても待ってくれたり推測して助けてくれたので楽しみながら学ぶことができました。また日本や日本の歯科医療について興味を持っている学生さんが多い印象がありました。実際に日本にきたことのある学生さんや今後日本に研修予定の学生さんもうらやいます。学生の診療室もとても充実しており学べるがたくさんあると思います。興味があれば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

臨床実習と並行して準備していたので必要書類の提出やワクチンの接種など大変でした。メールは必ず毎日確認するようにし見落としがないよう心がけました。また必要書類は早めに取り掛かるようにし期限に余裕を持って間に合うようにしました。時間のやりくりが大変でしたが湯島海外グループの方や一緒に参加する同級生にたくさん助けていただき何とか全て揃えることができました。

留学中のお気に入りの写真



コメント：珍しく晴れた日にとった歯学部キャンパスです！

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）：King's College London（イギリス）



Q. 今回の留学プログラムの感想

研修の内容はずっと診療科見学でしたが、毎日違う診療科を見学させてもらえました。見学先の先生方は優しい方ばかりで、私たちの些細な疑問や質問にも丁寧に答えてくださいました。自分の臨床実習が始まって、歯科の臨床知識が身についてきた段階での研修だったため、イギリスと日本の歯科医療の相違点についてより気づきを得られる機会となりました。
学生たちは皆フレンドリーで、休日に一緒にランチを楽しむこともありました。たくさんの人に出会って毎日刺激的でした。

Q. 健康管理や危機管理について

滞在期間中は本当に天気が良くて暖かい日が続きましたが、そのせいなのか大気汚染がひどく、鼻水やくしゃみ、咳が止まりませんでした。アレルギーのお薬も持っていくべきでした。。

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

研修は、基本見ているだけでアシスト等もできませんが、つかせていただく先生や学生、患者さんのお話をよく聞いて、治療の様子を見学することで、海外ではどのように歯科医療が行われているかを学ぶことができます。質問は積極的にして理解を深めましょう。
研修がお休みの日は、観光へ行って教養を深めたり現地の学生たちと交流をしたりと、海外でしか体験できないことを楽しんでください。博物館や美術館は無料なのでとてもおすすめです！

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

海外研修への参加は経験がありましたが、英語圏の国は初めてだったので、英語力に不安がありました。また円安の影響で、滞在中にどれだけお金がかかるだろうと不安でした。

留学中のお気に入りの写真



コメント：バッキンガム宮殿です！衛兵交代式も間近で見ることができました！

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）：King's College London（イギリス）



Q. 今回の留学プログラムの感想

King's College Londonには、世界中から多様なバックグラウンドを持つ学生が集まり、それぞれの目指す歯科医師像に向けて努力していました。彼らの学ぶ意識の高さに大きな刺激を受けました。
こうした多国籍の環境が成り立っている背景には、英語力が共通言語として当たり前のように身につけていること、そして歯科に関する基礎知識や処置の技術が一定の水準以上で世界共通であることがありました。
この経験を通して、自分の英語でのコミュニケーション能力や歯科に関する知識を、より高めていく必要があると強く実感しました。また、現地の学生たちが主体的に行動し、多くのことを学び取ろうとする姿勢を目の当たりにし、自分自身も積極的に動き、自分のキャリアや目指すべき歯科医師像をイメージしながら学びを深めていきたいと感じました。

Q. 健康管理や危機管理について

外出時スマホのスリをととても警戒していました。先生にも学生にも、“スマホには必ず注意するんだよ!!”と何度も言われました(実際何人も学生がスマホを盗られているようです)。あと、大気汚染にも気をつけてください

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

臨床実習真っ只中というタイミングで行く研修です。実習も忙しい中での準備は大変ですが、海外での診療を見学できるという貴重な経験の中で得られるものはそのぶん多いと思います！日本との違いに着目してみたり、留学中見て聞いて学んだことが自分の診療や今後のキャリアでどのように活かせるのかイメージしてみるとより充実した研修になると思います。準備もトラブルもチャンスも、どれも自分の成長のきっかけになると思うので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

自分の当初の希望プログラム(ヨーテボリ)に多くの人が応募していると聞いて焦った。渡航前大変だったのは、診療準備で手一杯になりそうな忙しい時期に同時進行で渡航準備をしなければいけなかったことです。

留学中のお気に入りの写真



コメント：曇天のイメージの強いロンドンが晴れていました！（Buckingham Palace）

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）：ノースカロライナ大学（アメリカ）



Q. 今回の留学 プログラムの感想

当地の学生さんが非常によくスケジュールを立てていただき、事前にもzoomでお話できて、見学して行きたい診療科や、週末にやりたいことなど色々と提案してくれました。内容的には、基本は学内施設の案内、歓迎会、学生クリニックの見学、各専門診療科の見学、講義の見学および週末の観光でした。とても印象的だったのは、アメリカではインプラントの治療を受ける人が多く、デンチャーの補綴などに多く使われていて、インプラントの埋入がそこまで侵襲の大きい手術とは思われないイメージがしました。また、当地の文化については、当地の住民たちが非常に親切で、何か困りそうだったらお話をかけていただき、初対面の人でも一緒にエレベーターとかを乗るときには、挨拶と簡単な会話をします。今回の短期留学を介して、アメリカでの歯科医療制度、教育システム、各診療科の臨床治療技術、および英語での専門的なコミュニケーション能力を高め、異文化理解を深めることができました。

Q. 健康管理や 危機管理について

特に不快な体験がありませんでした。チャンペルヒルは非常に安全で穏やかな街で、バスドライバーや当地の住民も非常に親切でした。ただ、体調が崩れてしまうと、すぐにはお薬を買うことが難しいと思いますので、常用薬は持って行った方が良いでしょう。

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

渡航前に、ワクチンやHIPPA（ノースカロライナ大学独自のテスト）などについて、準備する必要があることが多く、大学での臨床実習と両立できるように計画しておいた方が良いでしょう。また、海外への留学が決まり次第、ローテーションのスケジュールを立てていただくライターの先生方が調整しやすいように、早速1総診の先生方に報告するよう心がけた方が良いでしょう。また、大学で自由に参加できるTOEFL（iBT或いはITP）試験の受験をしておいた方が良いでしょう。さらに、大学で申請すれば受けられるインフルエンザワクチンの接種もお勧めです。（自分は両方を受けていなかったため、準備が大変でした。）

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

普段はあまり英語で喋ったりすることがなく、英語の会話力について心配していました。特に、歯科クリニックの見学では、専門用語が分からないと見学する意義が失ってしまうのではないかと心配していました。

留学中のお気に入りの写真



コメント：ノースカロライナ大学の歯学棟です。バス停へ行くときに一番よく使っていた入口です。

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）：ノースカロライナ大学（アメリカ）



Q. 今回の留学プログラムの感想

アメリカの医療はどの分野においてもデジタル化が進んでおり、研究、診療科だけでなく学生実習でも積極的に活用されているのが印象的でした。例えば歯列の型どりをするとき日本ではアルジネートという材料を練って歯に押し付けて型を取るのが（学生実習では）一般的ですが、アメリカでは3Dスキャナーによる型どりが一般的でした。そのため学生が使用している模型はもちろん3Dプリンターで印刷されたものですし、義歯の設計も3Dデータ状で設計しプリントします。3Dプリンターが好きな私にとって、学生にも高度な歯科機材が提供されており、現地の学生と3Dデータについて話し合えることは魅力的でした。また、アメリカの学生の歯科に対する態度も多くの学ぶ点がありました。それが学生によるボランティア活動（無料の歯科治療）です。通常の臨床実習が終わった後ボランティア活動が21時まであり、それも見学させてもらうことができました。ボランティア活動では先生の監視下のもと、多くの学生が無料で夜間治療を行っており、通常の治療では1患者につき3時間じっくりかけるところをこちらでは1時間でスピーディーに治療を行っていました。ボランティア活動として無料で行っていますが、普段より多い患者数で行わないといけないため学生は歯科経営の方法も同時に学べるようでした。日本ではお金を稼ぐことより良い医療を提供することに重きをおき、医療と医業を分けますが、アメリカではどちらも大切なことだと捉え、稼ぐ方もしっかり教育するという側面が見られました。診療見学、学生との交流、態度を通して視野がさらに広がりました。

Q. 健康管理や危機管理について

一番ヒヤッとしたことが飛行機の乗り継ぎでした。アメリカ以外の国からアメリカに入国するとき、必ず手荷物をピックアップし、再度預け荷物検査を行う必要があります。（帰りはアメリカ→アメリカで乗り継ぎなので再検査は必要ありません。）さらに国際線から国内線への乗り換えにはモノレールで移動する必要があるため非常に時間がかかります。私は乗り換え時間を1時間30分しか確保していなかったため当然間に合わず、焦りました。幸いなことにそのことに出国前に気づいたうえ、日本発の便が遅延しており、航空会社が定める最低乗り継ぎ時間を切っていたため無料で乗継便の変更ができました。乗り継ぎ時間はしっかり確保しておいたほうが良いです。ノースカロライナは学生街で治安もよく、みんな親切でした。

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

学生のうちに海外の大学の診療を見学したり、現地の学生と意見交換できる機会は大変貴重です。まだどの科にも属していない、白紙の状態の学生だからこそ得られるものが沢山あります。とくに現地の学生に関しては文化の違いから歯科に対する考え方や患者さんとの接し方、態度まで日本と異なり、非常に面白いです。歯科経営を意識した授業があると思えば、夜間には無料の歯科治療ボランティア活動なども行っていたりします。自分の専門分野を決める前に、このような日本ではなかなか見られない体験をすることは視野を広げ、自分の可能性も広がることに繋がると思います。

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

宿に支払いをするのが大変でした。ホテルを予約すれば支払いに問題が生じることは少ないですが、個人経営のアパートをお借りしたためカードでうまく支払えない、銀行で送金してもエラーで送り返されるといったトラブルが起きました。結局現地払いにしていたのですが大変でした。しかしオーナーさんが優しく、現地でスーパーの行き方や家具の使い方など全て教えてくれました。なかなかできない貴重な交流ができました。

留学中のお気に入りの写真



コメント：サポートしてくれた学生さんたちとの写真

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）：インドネシア大学（インドネシア）



Q. 今回の留学 プログラムの感想

研修では大学病院の見学や、インターナショナルクラスの授業に参加することができる。病院の環境が日本と全然違い、街の様子もバイクや人が多く、様々なことに驚いた。休日は観光地に学生さんも一緒にインドネシア大学の車で連れて行ってくれた。ジャカルタのモナスにいたり、ジャカルタからインドネシア大学の車でバンドンにいたりした。ラマダンの期間であったため断食をしている人が多く、宗教の違いも感じた。今まで英語で積極的に話すのには苦手意識があったが、聞きたいことや話したいことがあると自然に英語で話したいという気持ちになった。インドネシアの学生さん達が優しく、私の拙い英語も理解してくれようとしてくれました。

Q. 健康管理や 危機管理について

インドネシアは曇りが多かったが、気温が高く、エアコンが効いていない場所も多いため、熱中症には気をつける。観光地では特にスリに気をつけた。

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

日本と全然環境が違い、留学でしか経験ができないことが沢山ありました。現地のリアルを見ることができ、学生さんと交流することができるため、私も頑張ろうという刺激になります。貴重な経験ができるので、積極的に交流すると思います！

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

提出する書類が多く、期限も短いことが多かったため、メールはこまめに確認する。ブリッジコースの授業やテスト、インドネシア大学からのプレオリエンテーションなどの参加も多かったため、日程調整が大変だった。

留学中のお気に入りの写真



コメント：バンドンに行って、皆で楽器を演奏したときの写真です。楽しかったです！

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）：インドネシア大学（インドネシア）



Q. 今回の留学プログラムの感想

外国の歯学部について知る良い機会になったと思う。インドネシアの歯科における制度なども現地の学生を通して学び、国ごとの違いや大学ごとの違いを知ることが出来た。いま自分に足りないことやより積極的に取り組むべきことに改めて気付かされたと思う。文化交流に関してもとても印象だった。研修期間が丁度ラマダンの時期に被っていて、ムスリムの人々の考え方や生活を間近で学ぶことが出来た。日本ではなかなか経験できないことなので、とても貴重な経験だった。

Q. 健康管理や危機管理について

パスポートは常に身につけるようにしていた。スリ防止のため、カバンは前で持つようにしていた。

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

現地の先生や学生さんはみなさん優しく丁寧に対応してくれました。海外での研究や就職を考えている方にとっては良い経験になると思います。まだ進路が決まっていない人にとっても新しい世界を経験する機会になると思います。英語力や現地の環境などに不安があっても、思い切って参加してみることをおすすめします。

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

選考時の英語の面接が不安だった。選考や渡航準備中に用意する書類が多くて大変だった。

留学中のお気に入りの写真



コメント：インドネシア大学の大学病院です。各診療科の見学をさせていただきました。FAKULTAS KEDOKTERAN GIGI はインドネシア語で「歯学部」という意味。

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）：インドネシア大学（インドネシア）



Q. 今回の留学プログラムの感想

研修では、日本の歯学部との共通点、相違点や、インドネシアの文化を深く知ることができた。インドネシア大学には、インターナショナルクラスという、授業を英語で受け一年間海外留学するクラスがレギュラークラスとは別であり、将来的に海外で活躍することを視野に入れている学生が多く、刺激を受けた。インターナショナルクラスではない学生も、英語を流暢に話す人が多く、私も英語をもっと勉強しようと思った。インドネシアはイスラム教を信仰している人が多く、お話を聞いたり実際に見たりして理解が深まった。ラマダンの期間と重なっていたため、断食をしている学生もあり、とても印象に残った。歯学についてだけでなく、文化についても学ぶことができ、学生は親切な人ばかりでとても楽しく充実した日々を過ごすことができた。

Q. 健康管理や危機管理について

辛そうに見えるものがあまり辛くなかったり、辛くなさそうに見えるものが想像以上に辛かったりしたので、食べ始めは少しずつにすると良いと思った。購入した飲み物にアリが入っていたことがあったので、飲食物は口にする前に確認した方が良いと思った。

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

食事や治安に関して少しだけ不安はありましたが、留学先の担当者の方も学生も、親切な方ばかりで、とても楽しく過ごすことができました。歯学について学べただけでなく、観光したり、イスラム教の文化を深く知ることができたりなど、留学でしか経験できないことばかりでとても充実した日々でした。興味があれば挑戦すると良いと思います。

Q. 留学プログラムへの応募前や選考、渡航前など大変や不安だったこと

航空券の手配は、日時や予算の希望の他、様々な基準を満たす必要があり、旅行会社の方とこまめに連絡を取る必要があったので大変だった。

留学中のお気に入りの写真



コメント：モナスという、ジャカルタの有名な観光地の一つです！歴史についても学べました。

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）：インドネシア大学（インドネシア）



Q. 今回の留学プログラムの感想

日本にいと部活動やアルバイトに追われるあわただしい日々を送っているが、留学の間はそこから一度離れられたため、新しい環境と経験に集中することが出来た。現地に到着するまではどのような生活を送ることになるのか全く想像がつかず楽しみよりも不安が勝っていたが、杞憂であった。到着してからは、現地大学の手厚いサポートと、ともに留学した仲間との協力のおかげで快適に過ごすことが出来た。知らない国で知らない文化に触れ、同じ勉強に励んでいる世界の仲間と出会うことは大変大きな刺激であり、モチベーション上昇につながったし、英語力の必要性をより思い知った。

Q. 健康管理や危機管理について

道が良くないところが多いため、歩くときは足元に注意していた。また、観光客であるため露天商によく話しかけられるが、ものを売りつけられたりするため無視する必要がある。

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

留学に行くと、必ずそこに行かないと得られない知識や経験を得ることが出来ます。少しでも興味があるなら、時間的な融通の利く大学生のうちに海外研修に行ってみてほしいです。旅行よりも将来の自分のためになる体験ができると思います。

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

宿の設備や移動手段、入国手続き、治安がどのくらい悪いか、物価、インドネシア料理が口に合うか、英語力が足りているかなど

留学中のお気に入りの写真



コメント：インドネシアの楽器を体験しました！

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）：インドネシア大学（インドネシア）



Q. 今回の留学プログラムの感想

研修内容は病院見学や授業への参加以外にも観光といったアクティビティーが豊富でした。日本では英語を使う機会はほとんどなく、大学受験からまだ時間がたっていたので英語力の衰えを感じていたが、現地では何とか英語でコミュニケーションを取れるように積極的に頑張りました。インドネシアはイスラム教の人が多く、留学期間中はラマダンの時期だったこともあり、断食をしている人が多かったです。そういった異文化のことも知る機会になりました。

Q. 健康管理や危機管理について

個人的に食があまり合わなかったので自分が食べられるものを頑張って探しました。また、水道水は飲まないように徹底していました。

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

研修内容はがちがちに病院の見学や授業への参加というよりは、午後の時間や土日の時間を使って現地の先生や生徒が観光地などいろいろな場所を案内してくれたりとアクティビティーが多いので留学不安だなと感じていても気軽に参加できると思います。私も正直なんとなく留学してみようかなくらいの気持ちでしたが、すごく楽しかったです。

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

出す書類が多いのと、その連絡が個別で来るので連絡を見逃したりしていないかどうか、期限はいつだったかの把握が大変でした。

留学中のお気に入りの写真



コメント：終了証授与式 お世話になったインドネシア大学の先生方と

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）：UP Manila(フィリピン)



Q.今回の留学プログラムの感想

研修内容は、フィリピン大学のボランティアの学生と先生がフィリピンのいろんな場所に連れて行ってくれて、文化を楽しむものです。5日間のうち1日は、フィリピン大学や関連病院のツアーをします。臨床実習で医科歯科大学病院の様子を知った上で、他大学の病院見学すると、いろいろ違いなどが見えてきたので、この時期に行けて良かったと思います。正直フィリピンについて、渡航する前は、あまり知らなかったのですが、今回国立博物館や美術館など色々な場所に連れて行ってくださって、歴史について深く学ぶことができました。インターネットで得る情報は一部分で、実際に行ってみて、話を聞いて、初めて理解することが多かったです。食べ物も、最初は見慣れないメニューで戸惑いましたが、代表的な食べ物はわかるようになったり、フィリピン文化を大いに楽しむことができました。

Q.健康管理や危機管理について

フィリピンは二月は、日本と真逆で25度近くでカラッとしています。また、夜もそのまま暑いので、朝起きた時、汗かいていたことが多かったです。冷えないようにタオル必須です。また、一緒に来ていたマレーシアの学生の1人がインフルになってしまったため、そういう場合も考えてマスク必須です(奇跡的に私は大丈夫でした)。

Q.今回の派遣先の留学を希望している後輩たちへのメッセージ

今回の派遣先の留学プログラムは他のプログラムと異なり、フィリピンの文化を十分に体験できます。逆に言えば、ずっと現地の方とお話します。4年での研究留学では専門用語などを理解することが大事だったと思いますが、このプログラムでは日常会話をいかにするか(盛り上げるか)が大事なので、渡航前にしっかり英語の勉強をすることをお勧めします(選考では、TOEFL成績を提出することはありませんが)。フィリピンの方はとても優しいです。5日間という短い間ですが、内容は盛りだくさんなので、かなり充実しているプログラムです。

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

フィリピンに行ったことがなく、治安も不安だった。また、募集された時は一緒に行く先生がいっちゃうとのことだったが、結局女子3人だけだということで少し不安だった。

留学中のお気に入りの写真



コメント：UP Manilaの病院前の写真。暑くて眩しかったです。

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）：フィリピン大学（フィリピン）



Q. 今回の留学プログラムの感想

このプログラムは少し期間が短いプログラムでしたが、プログラム内容がとても充実していて、病院見学をはじめ、マニラ市内観光、田舎への旅行など様々な体験ができて、大満足な5日間を過ごすことができました。フィリピン大学の学生や先生方はとても優しく、ホスピタリティに溢れていて、交流もとても楽しかったです。今回の留学は、私にとって大学生になって初めての留学で、海外の歯学部を見学したり、海外の歯学部生と関わることで自分にとってとても新鮮で、歯学や英語を勉強するモチベーションへと繋がりました。自分の視野を広げる良い機会となり、勇気を出して参加してよかったと思います。

Q. 健康管理や危機管理について

現地の学生ボランティアが常に付き添いをしてくれたので、あまり危険は感じませんでした。空港での出入国や荷物の受け取りなどもトラブルなく通過できました。

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

このプログラムは長期のプログラムに比べて参加しやすいと思うので、海外留学を迷っている方はぜひ挑戦してみてほしいと思います。現地の学生との交流やアクティビティがとても充実していたので、そういった体験をしたい方にもおすすめです。

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

自分の英語力が不安でしたが、一緒に行った仲間に助けられてこの留学を乗り越えることができました。また、臨床実習が始まって忙しい中、応募から渡航までの期間が短かったので、準備は忙しく感じました。

留学中のお気に入りの写真



コメント：大学内の教室でパーティーをしてくださった際の食事です。フィリピンのご飯はどれも美味しかったです。

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）：フィリピン大学マニラ校（フィリピン）



Q. 今回の留学プログラムの感想

今回はマレーシアの大学と3校での交流会で予想以上にたくさん話すことができました。フィリピンという国に関しては、近年発展しているというイメージを持っていましたが、物乞いをする人々や英語が話せない農村部の人を目の当たりにし、教育格差や貧富の格差があることを実感しました。実際に見ることでは分からない世界の現実を知る良い経験になりました。またフィリピン大学については、フィリピン大学の方々と共に過ごす中で、学部長や先生方と学生の距離が近いという印象を受けると共に、フィリピンの人々の温かさを感じました。プログラム派遣前にみた予定表からは想像がつかないほど充実した4泊5日を過ごすことができました。今後私たちの大学でも彼らのようなもてなしができれば良いなと思いました。

Q. 健康管理や危機管理について

治安がよいとは言えない雰囲気でしたが、フィリピン大学の方々が常に周りにいましたし、安全に過ごすことができました。健康管理に関しては、日本と異なり真夏だったので、水分や睡眠を意識的に摂るよう心がけました。

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

フィリピン大学マニラ校歯学部の方々は本当に優しく、英語が苦手な方でも比較的コミュニケーションが取りやすいと思います。今回のようなプログラムの場合、4泊5日で歯学に直接関係があるのは1日ですが、その1日に関しては臨床実習が始まっていたこと、歯や医療に関する英単語を最低限覚えていたことが自分の理解度に直結したと感じました。日本と全く異なる気候で、毎日朝から晩まで活動するので、体力に自信がない人にはお勧めしません。特に、プログラム内のハイキングは想像以上に大変でした。ご飯や人は親しみやすいと思うので、東南アジアに行ってみたい方、アウトドア派にはお勧めです。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

応募に関しては、国際交流プログラムなため、様々な国の人と英語でコミュニケーションをとることが想定され、不安でした。実際には、みなさんとても優しく、たくさん会話をすることができました。また渡航前は、フィリピン派遣は前例がなかった点、引率の先生がいっぱいいなかった点が心配でした。

留学中のお気に入りの写真



コメント：Cultural Nightの写真です。みんなでゲームをしたり、フィリピン料理を食べました。

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。
国際教育課 湯島海外留学グループ 一同