

# 海外留学 先輩の声



留学先・派遣先大学名（国名）：ウーロンゴン大学(オーストラリア)

## Q. 今回の留学プログラムの感想

ウーロンゴン大学の看護学の授業に参加させていただき、看護学生という観点からオーストラリアの医療と看護について学ぶことが出来た。座学の授業は30人程度の少人数形式で、盛んにディスカッションが行われていた。先生と学生の意見交換も多く、対等な関係性の中で主体的に看護を学ぶ学生の意識の高さが印象的だった。学内実習の授業では現地の2年生が自信を持って褥瘡ケアや薬品管理の練習をしていてとても勉強になり、刺激をうけた。2週間のホームステイでは現地の家族とともに生活することでオーストラリアの文化や生活を体験することが出来たほか、毎日の会話から自分の英語力に自信を持つことが出来た。

## Q. 健康管理や危機管理について

貴重品は常に安全に持ち歩き、ファスナーのついているバッグに入れたり紐をつけたりして管理した。オーストラリアは南半球で冬のため環境変化が激しく、最初は少し風邪気味になった。持参した風邪薬やサプリがとても役に立った。

## 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

先進国で医療や看護を学べる素晴らしいチャンスです。アメリカやヨーロッパよりは物価が高くないのもありがたいポイントです。オーストラリアは治安がよく日本人にも優しい国なので臆せずぜひチャレンジしてみてください！オーストラリアの文化や食事を楽しむこともできます。

## 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

ホームステイで2週間生活するというので、滞在先の家族がどのような人か分からないため大丈夫か不安だった。実際はとても優しい家族で、楽しく2週間過ごすことが出来た。帰国後も連絡を取っている。

## 留学中のお気に入りの写真




コメント：自然豊かな大学キャンパスにて

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）：マヒドン大学（タイ）

<p>Q. 今回の留学プログラムの感想</p>	<p>今回の海外研修プログラムに参加し、タイの医療制度や実際の様子を学ぶことができたのは、非常に貴重な経験でした。日本とは大きく異なる仕組みを知ることで、医療はその国の歴史や経済状況、文化と深く関わっていることを実感しました。また、病院見学を通して、日本に比べ資源や設備が限られている現状を知る一方で、伝統医療をうまく取り入れて医療を支えている姿勢に感銘を受けました。さらに、現地の学生との交流はとても印象的で、同じ医療職を目指す仲間として刺激を受けると同時に、日本の医療の魅力や課題を改めて考える機会となりました。加えて印象的だったのは、現地のごはんがとてもおいしかったことです。パッタイやガパオライスなど、食文化を体験する楽しさも大いに感じることができました。</p>	<p>留学中のお気に入りの写真</p>  <p>コメント：マヒドン大学の校舎の前でみんなで撮った写真です！</p>
<p>Q. 健康管理や危機管理について</p>	<p>研修中に大きな体調不良やトラブルに遭遇することはなく、困ることはほとんどありませんでした。しかし、海外という慣れない環境にいる以上、常に油断は禁物だと思います。衛生面では飲み水の扱いに注意し、基本的にペットボトルの水を利用するとよいです。</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>このプログラムは、普通の授業や国内の実習では得られない多くの学びを与えてくれる貴重な機会です。実際に病院を見学することで、日本とは異なる医療制度や現場の雰囲気を感じることができ、医療を「比較して理解する」力が養われます。また、タイの学生との交流を通じて、同じ医療職を目指す仲間としての刺激を受け、自分の学びを振り返るきっかけにもなります。是非積極的な姿勢で臨み、自分なりの学びをたくさん持ち帰ってください。この研修は、国際的な視野を広げるだけでなく、自分自身の看護観を深める大きなチャンスになると思います。</p>	
<p>Q. 留学プログラムへの応募前や選考、渡航前など大変や不安だったこと</p>	<p>応募前は語学力に不安がありましたが、実際には難しい英語を使う場面ばかりではなく、通じようとする姿勢や簡単な言葉でのコミュニケーションで十分理解しあうことができました。渡航前は生活環境や体調管理について心配していましたが、現地では困ることはありませんでした。</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）：国防医学院（台湾）**

<b>Q. 今回の留学プログラムの感想</b>	台湾の方々はとても親切で、先生や学生の皆さんのおかげで充実した2週間を過ごすことができました。自身も台湾国防医学院の皆さんも英語が母国語でないからこそ、コミュニケーションにおいて難しさを感じることも多くありましたが、伝えようとする意思を持ち翻訳機を用いたり、友人と協力して伝えたりしたことで、精神的に自身も成長できたと思います。また、寮での日本人学生との共同生活も初めてのことであり、最初は環境に驚きましたが非常に面白い経験になりました。台湾の医療は日本と似ている点が多く、どの点に注目して病院を見学すべきか迷ってしまうと思います。どのような点が特徴的なのか、それに関係する文化や環境は何なのか、自分で考えながら研修に臨むことで、より良い学びを得ることができると思います。
<b>Q. 健康管理や危機管理について</b>	外食が多く、食事ビタミンを取る機会が限られていたため、ビタミンのサプリをもう少し多く持っていけば良かったと感じました。バスの揺れがひどく車酔いが辛かったため、酔い止めももう少し持参すべきであったと感じました。
<b>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</b>	英語に自信がないからと、海外研修に参加しない学生の声もよく耳にします。台湾の研修は、アメリカやオーストラリアなどの英語圏の研修と異なり、研修先の皆さんも英語のネイティブスピーカーではないため、コミュニケーションの速度や単語の難しさなどにおいてはハードルが低いと感じました。お互いこに何か知りたい、仲良くなりたいという気持ちがあれば、自然と距離も縮まり、充実した二週間を過ごすことができます。日本と同じで終わってしまうのはもったいないので、何をみたいか、学びたいかを明確に想像してから、病院の見学に行くことをお勧めします。
<b>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</b>	台湾の研修は今回が初回の実施だったため、研修の持ち物や内容についてな事前の情報がほとんどなく直前までわからない、いってみなければわからないことが多かったです。その点で非常に大変でしたが、それ以外は特にありませんでした。

留学中のお気に入りの写真



コメント：夜のお散歩の帰りに大学の看板の写真を撮りました！

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）：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

私自身、入学前からこの海外研修のプログラムに参加したいと考えており、今回叶えることができました。研修を通して、自分が将来臨床検査技師としてどのような検査が必要なのか、日本とタイはどのような差異があるのかを学ぶことを目的としていました。様々な実習を行っていく中で知識の足りなさを感じていました。私は学部2年生でまだ知識を学んでいる最中であったため、分からないことも多かったのですが、その分刺激が多く、全てにおいて印象的な実習とすることができました。さらに自分が興味深いと感じる研究分野も見つけることができ、将来のベクトルが少し決まったような気もしています。また、知識を十分に自分のものにしてから参加すれば見方が変わるのかもしれないというようにも感じたのでもう一度参加したいとも感じています。また、英語でのコミュニケーション能力の向上も一つの目的としていました。こんなにも英語に囲まれた経験はなかったので周りの方々に毎日刺激をもらっていました。まだまだ能力不足を感じた面もありましたが、タイや中国、台湾との学生との対話は非常に良い経験でした。各国の文化や流行を知ることができたのもよかったです。全体を通して自分自身の成長とともに課題や未熟な点も多く見つけた充実した研修でした。

## Q. 健康管理や危機管理について

慣れない環境でとても疲れるのでしっかり寝るようにしていました。しかし、後半になると疲労がたまり、私は一瞬体調を崩しました。充実した日々を過ごしている自分が想像している以上に疲労がたまるので、しっかり休むことも重要です。このように体調を崩すこともあるので安心材料としても常備薬をしっかり持って行った方が良いと思います。夜は治安等怖いので一人では出かけないようにしていました。車、バイク、トゥクトゥクは横断歩道に歩行者がいても止まってくれないので最初の方は少し怖かったです。

## 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

行ってみたいけどどうせ無理だと思ふ必要は全くないと思います。チャレンジすることで自分自身の人生においてかけがえのない経験ができます。私もほんとに初めての海外で緊張していたけど、学校や先生方のサポートが手厚く、安全で安心な生活を送ることができました。さらに交流を通してチュラロンコーン大学の学生はもちろん同時に研修に訪れていた台湾や中国の学生とも友人になることができました。研修に参加したことで自分自身も成長できるだけでなく、課題も見つけ、更なる成長につなげることができると思います。自分が将来どのような人物になりたいというイメージを抱いて研修に参加するととても有意義になると思います。

## 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

今まで海外に渡航したことがなかったので何もかもわからず不安だった。でも一緒に渡航した皆さんのおかげで安心できた。また、英語で話す能力が足りているのかという不安があった。確かに大変ではあったが、現地の方々も優しくしてくれたおかげで何とか過ごすことができた。食事や生活の衛生面、安全面が不安だった。しかし、食事であたってしまうこともなく過ごすことができた。安全面に関しては直前に紛争や事件が起きていたことを聞いていたので不安だったが特に何もなく過ごすことができた。

## 留学中のお気に入りの写真



コメント：バンコクにあるマhanaコンタワースカイウォークを訪れたときの写真です！足元がガラス張りで迫力満点でした。

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）：ラオス保健科学大学（ラオス）

<p>Q. 今回の留学プログラムの感想</p>	<p>ラオスは発展途上国ではありますが、東南アジアの国の中で雰囲気最も落ち着いていると思います。仏教国であり、お互いを助け合う国民性が研修中のあらゆる場面で感じられました。病院見学では、主要な病院を3つ見学することができましたが、どれも建設を支援した国が異なることもあり、ラオスでは医療問題と国際政治が密接に関係していることがよくわかりました。ラオス保健科学大学の病理部では、日本の病理部とは異なり試薬や染色液が不足していましたし、そもそも医療機器の故障が多くて日本では自動で処理している過程もすべて手動で行っていました。そして、大使館訪問やJICA事務所訪問を通して日本がどのような支援をしているのか、今後どのような課題に取り組まないといけないのか、深く考えることが多くありました。</p>	<p>留学中のお気に入りの写真</p>  <p>コメント：パトゥーサイの屋上で撮った写真です。ヴィエンチャンの街並みを一望できます！</p>
<p>Q. 健康管理や危機管理について</p>	<p>健康面に関しては、他の東南アジアの国と同様に水道水を飲まないこと、屋台などの肉がよく焼けているか確認することが大事です。また、デング熱の感染対策として、強力な蚊よけスプレー以外にも部屋に置いておくタイプも準備するべきです。危機管理に関しては、ひったくりなどに注意すること、交通事故に巻き込まれないように徒歩の際は十分気を付けることが大事です。</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>ラオスの首都ヴィエンチャン市内を車で回っていると、あらゆる建物が日本の支援によって建てられていることがわかります。特に、セタティラート病院というラオスの主要な病院の一つは日本が無償で支援した病院です。このような施設を見学し、実際にどのような医療問題があるのかを自分の目で見ることはとても重要だと思います。さらに、他の東南アジア諸国と比べてラオスは自ら観光目的で訪れるのは少し厳しいかもしれませんが、病院見学、大学での病理実習での経験はもちろん将来役立つと思いますが、自由時間を通して学べるものは発展途上国ということもあり非常に多いと思います。車からの風景、ホテルの近くのマーケットなども日本では見られない光景ばかりなのでぜひ体験しに行ってみて下さい。</p>	
<p>Q. 留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと</p>	<p>ラオスは日本のパスポートを持っていればビザの申請も必要ないですし、事前に接種するワクチンもありません。事前学習の時間で国の情勢や文化についても学べるので、心配することなく渡航できます。また、選考の時に面接とエッセイがありますが、留学に行った先輩や同期に聞くことで対策することが大事です。積極的に英語を話す勇気があれば、大丈夫です！</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。  
国際教育課 湯島海外留学グループ 一同