

# 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

様々なバックグラウンドを持つ現地の住民、ハウスメイト、交換留学生、ラボメンバーとの出会いに溢れ充実した5か月だった。研究では思ったような結果が出ないことが続き研究の難しさを改めて思い知ったが、指導教員の先生に丁寧に教えて頂き最後まで諦めず取り組むことができた。英語でのコミュニケーションには常に苦勞し、自分の英語力不足、今まで育ってきた環境が違う人々と円滑な意思疎通をする難しさを痛感した。また、色んなルーツを持つ人々が当たり前で共生するアメリカの寛容で自由な雰囲気を感じることができ、ずっと日本で育ってきた自分にとっては印象深かった。

## Q. 健康管理や危機管理について

外食だとあまり野菜を摂れないので、自炊するときには野菜を多めに摂ることを意識していた。大学の周りは安全だったが、ダウンタウンの方に行くとうホームレスをちらほら見かけたり薬物の匂いがして少し怖かったため必ず大人数で行くように心がけていた。

## 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

迷っているのであれば、勇気を出して行ってください。5か月弱の間、単位をもらいながら留学できる機会がそもそも貴重ですし、かけがえのない経験になります。行く前は私も不安でいっぱいでしたが、現地には助けてくれる人たちがたくさんいるのですぐに不安はなくなりました！英語についても、なかなか劇的に力を伸ばすのは難しいかもしれませんが英語でのコミュニケーションをたくさん経験し慣れておくことは必ず将来にも役立つと思います。

## 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

親元を離れて暮らしたことがなかったこと、英語力に自信がなかったこと、研究経験がほぼなかったためいきなり外国で研究をできるのが不安だった

## 留学中のお気に入りの写真



コメント：9月上旬にRenoで開催されたBalloon Festivalの様子

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

日本での日常から離れ、集中して研究に従事できる良い環境だった。海外に住むことの利点や難しい点も含め、将来の自分のキャリアを考える非常に良い機会だった。また、日本から離れて違う土地で生活することで、より大きな視野で物事や将来について考えることができるようになった上、自分をより客観視できるようになったと思う。視野を広げた上で自分を見つめ直すことができたのがとても良かった。また、初めて海外に住むという経験をして自分に自信がついた。さらに、シェアハウスや夕食会などを通して様々な国の友達と交流したことがとても楽しく、良い刺激だった。

## Q. 健康管理や危機管理について

自炊でバランスの良い食事を心がけ、貴重品の管理には気を付けた。体調を一度も崩さず、危険にも遭わなかったのが良かった。

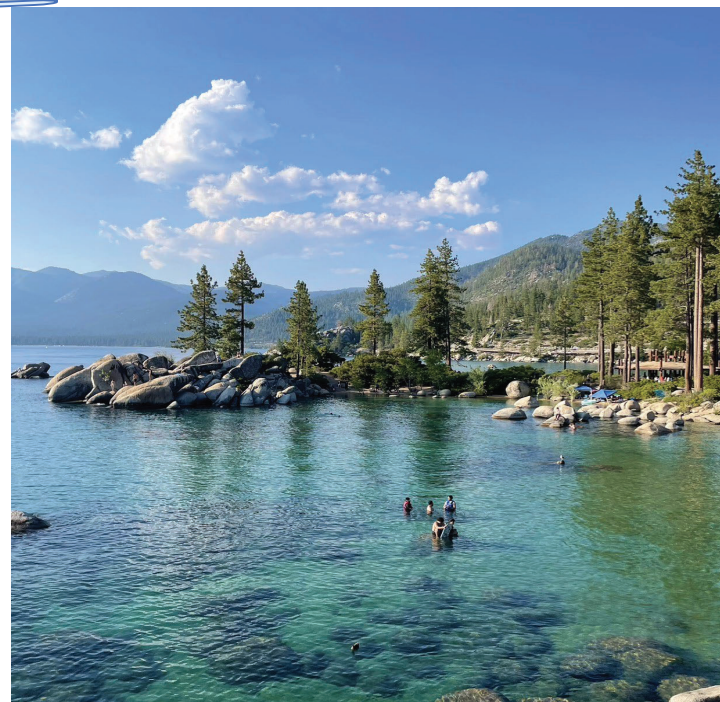
## Q. 今回の派遣先への留学を希望している後輩たちへのメッセージ

留学をする前は不安が大きいと思いますが、着いてしまえば楽しいことばかりです。現地でも沢山の人が支えてくれます。海外に住んだことのない人は特に、日本から離れて生活することで語学力だけでなく様々な変化を得られると思います。少しでも留学に興味がある人には、ぜひ参加してほしいと思います。

## Q. 留学プログラムへの応募前や選考、渡航前などに大変や不安だったこと

リノに到着するまでは、行ったことのない土地で安全に問題なく生活ができるのかということが不安だった。

## 留学中のお気に入りの写真



コメント：リノの近くにある美しいタホ湖です。様々なアクティビティが楽しめます！

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）：チュラロンコン大学（タイ）



<b>Q.今回の留学プログラムの感想</b>	毎日毎日新しい場所に行き、新しい人に会い、新しいことをし、日本での日常とはかけはなれた生活を送ることができた。海外に目を向けるきっかけになると同時に、知り合った人に日本の文化や言葉について聞かれ、改めて日本について考えることも多かった。旅行とは違い、より現地に根付いた生活を送ることで、タイ人の暮らしを垣間見ることができた。例えば、同じ医学生でも日本の医学生とタイの医学生では異なる点も多く、交流する中で自分の中での常識が崩れ去っていった。総じて、柔軟に新しいことを吸収し、その場その場の環境に適応しようという姿勢を手に入れることができた。
<b>Q.健康管理や危機管理について</b>	日本よりも衛生環境が悪いため、少しでも怪しいと思った食べ物は口にしないようにした。深夜や一人で乗る際、タクシーは必ず配車アプリで呼ぶようにした。
<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>	半年間海外に住むという思い切った選択ですが、いざ行ってみると、たくさんのお会い、経験を手に入れることができます。特にタイは、日本文化がかなり浸透していてタイ人の日本へのイメージはとても良く、駐在の日本人も多いため、安心して過ごすことができると思います。人がとてもあたたかく、海外留学の第一選択としておすすめです。
<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>	タイ語ができず、英語の会話力にも自信がなかったためコミュニケーション面で不安があった。はじめはタイ人の話す英語に苦戦したが慣れてくると会話が上手くできるようになった。バンコクでは英語がよく通じる。

留学中のお気に入りの写真




コメント： チャオプラヤ川沿いからみるワット・アルン 一見の価値あります！

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）：チュラロンコン大学（タイ）


<p><b>Q. 今回の留学プログラムの感想</b></p>	<p>日本にいるときは友達と会ったりバイトや部活など忙しいですが、一度海外に来て新しい環境で生活しさまざまな新しい経験をする事で、自分のことについて考えをめぐらす時間を得ることができ、帰国してからはより自分にとってQOLの高い生活をできていると考えています。一度留学で自分の生活をリセットする感覚ですね。留学中、タイでは皆さんとても親切にしてくださり、本当に温かい留學生活で、帰るときは本当に名残惜しく寂しく感じる程素敵な時間でした。研究に関しては所属した研究室の教授が自分で調べ、考えることを大切にされており、研究室経験が0の私は頭を悩ませることも多かったですが、そういったご指導のおかげでで自身で論文などの情報収集をする粘り強さや専門的な話をする際の英単語力も身に付き、自信になりました。</p>	<p style="text-align: center;"><b>留学中のお気に入りの写真</b></p>  <p><b>コメント：</b>キャンパス内の研究室の建物の近くにある一軒家カフェ。タイではこの装飾の向日葵のような遊び心あふれる装飾やモニュメントが多く、街全体を包む明るい雰囲気の魅力でした。</p>
<p><b>Q. 健康管理や危機管理について</b></p>	<p>滞在中は一度も体調を崩すことなく、治安もとても良かったため、特に不安を感じることはありませんでした。ただし、衛生面を考慮して、路面店ではあまり買わないようにしていました。</p>	
<p><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></p>	<p>タイは食事がおいしく、さらに大学のあるバンコクは大都会の中心部に位置しているため、生活面で何一つ不自由のない、とても快適な環境です。 また、日本に関心を持つ方が多く、研究室の教授や大学院生の方々が日本について予想以上に詳しいことも多々あり、日本人にとって非常に居心地の良い場所だと感じました。 さらに、チュラロンコン大学は留学生が多く、外国人に慣れているうえ、学生の英語力も非常に高いため、皆さんが自然体でフレンドリーに接してくださり、とても心地よい環境です！</p>	
<p><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></p>	<p>研究に対する具体的なイメージがまだなく、将来の希望する診療科も明確に決まっていなかったため、特定の目的があって留学を希望したわけではありませんでした。むしろ、将来を考える上で少しでも多くの経験を積みたいという思いから留学を志望したため、面接では自分の目的を具体的に伝えることができず、難しさを感じました。また、成績が十分ではなかったことが、選考において最も大きな懸念点だったと感じています。</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

# 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)


<p><b>Q. 今回の留学プログラムの感想</b></p>	<p>まず、非常に充実した時間を過ごすことができ心から行ってよかったと思えた。大学院には多様なバックグラウンドを持つ人々が集まりwelcomingな雰囲気が形成されていて、私自身も多くの刺激と恩恵を受けることができた。そして、研究や勉強だけではなく、自分の考えを的確に表現する力や積極的に発言する姿勢が評価されるということが印象的だった。なかなか問われることのなかったこのような資質についても注力しなければならぬと強く感じる留学になった。</p>	<div data-bbox="1249 395 1906 480" style="text-align: center; border: 1px solid blue; padding: 5px; color: blue; font-weight: bold;">留学中のお気に入りの写真</div>  <p data-bbox="1167 1236 1906 1268"><b>コメント：公衆衛生大学院のフラッグです。晴れている日が多かったです。</b></p>
<p><b>Q. 健康管理や危機管理について</b></p>	<p>幸い、アメリカ滞在中に体調を崩すことはなかった。スーパーで販売されている野菜は日本に比べて非常に高く感じられるが、健康への投資と考えて購入するのがよいと思う。ボストンは比較的 안전한地域であったが、それでも立ち入らない方がよいエリアは存在するため到着後はまず現地の人に 안전한地域を確認しておくべきである。</p>	
<p><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></p>	<p>ハーバード大学の魅力の一つは、さまざまなモチベーションを持って集まっている人々がいることだと思います。この環境の中で、自分自身のキャリアを改めて見つめ直し将来の目標を問い直す機会が何度もあるはずです。その過程を通じて、新たな目標を見出したり、これまで抱いていたイメージをより明確で強固なものにすることがあると思います。自分の今後に大きな影響を与える貴重な経験になると思うので、迷っている人々は一歩を踏み出してみることをお勧めします。（生活面においてボストンはとても住みやすいですし、合わなかったとしても数か月で日本に帰れます！）</p>	
<p><b>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</b></p>	<p>トランプ米大統領がハーバード大学の留学生受け入れを制限しており、ビザ面接を東京の米大使館で受けることが出来ず大阪まで行くことになった。それに加えビザ発給の可否に時間がかかり行けないかもしれないと不安だった。ここまでのイレギュラーはなかなかないと思うが、大小予想外のことは起きるのでビザ手続きの準備は早め早めに行っていくべき。</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）：ハーバード公衆衛生大学院（アメリカ）

<p><b>Q. 今回の留学プログラムの感想</b></p>	<p>今回の留学は、私にとって初めての海外研修であり、現地で触れるすべての出来事が新鮮で、出発前には想像もしていなかった発見の連続であった。特に印象深かったのは、滞在後半に入り、現地で気の置けない友人ができた頃である。異なる背景をもつ仲間たちと率直に語り合い、互いの価値観や進路観を共有する中で、自分がどのように生きていきたいのかを深く考える契機となった。</p> <p>日本の日常から一歩離れることで、自分に何ができて何が足りないのか、これからどのような経験を積むべきなのかを静かに見つめ直す時間も得られた。海外での生活は、異文化に触れて視野を広げる場であると同時に、その広がった視野を通して改めて自分自身を問い直す貴重な機会でもあったと実感した。</p>	<div data-bbox="1153 406 1787 486" style="text-align: center; border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">             留学中のお気に入りの写真         </div>  <div data-bbox="1093 1300 1937 1327" style="text-align: center; margin-top: 10px;">             コメント：友達とMLBの試合を見に行きました。吉田がたくさんヒットを打っていました。         </div>
<p><b>Q. 健康管理や危機管理について</b></p>	<p>風呂は命の洗濯であるとは、まさにその通りで、留学中、精神的に不安定になる時期もあったが、温かいシャワーを浴びることで自然と元気を取り戻せた。また、スリに会うことはなかったが、帰国時に成田エクスプレスにスーツケースを一つ置き忘れてしまい、後で回収する羽目になったので、留学の最後まで気を抜かないことが大切。</p>	
<p><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></p>	<p>留学中には、思いもよらない縁が生まれることがあります。異なる背景を持つ人々と交流することで、視野が広がり、自分の可能性が大きく変わることもあります。ぜひ、その場で出会った人たちとのつながりを最大限に楽しみ、学びに変えてください。</p>	
<p><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></p>	<p>英語での会話に自信がなかった。今まで一人暮らしをしたことがなかったため不安だった。宿を見つけるのが大変だった。</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