

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チャペルヒル校(アメリカ)

Q. 今回の留学プログラムの感想

今回の留学では、アメリカの歯学教育や歯科治療と日本との違いを始めとして、アメリカの文化や生活、人々の価値観等多くのことを学ぶことができました。様々なバックグラウンドを持った人々が存在する社会で多様性が受け入れられていること、大学でも外国の出身の先生や学生が多く、皆英語という共通言語を話すがアクセントも様々であることが印象的でした。人種、宗教などわかりやすい違いのみならず、考え方や性格の違いなどに対しても受け入れられる、広い視野と心を持った人間になりたいと考えさせられた期間でした。また、将来海外で留学、または臨床的な経験を積んでみたいという思いが強くなり、今後もハングリーに機会を求め、豊かな思考と幅広い知識をもった歯科医師になれるよう、国際的な経験を積んでいきたいと思いました。

Q. 健康管理や危機管理について

特に大事なものを無くしてしまったり、スリなどのトラブルに見舞われることはありませんでしたが、異国で常識も日本とは違う国なので用心するに越したことはないと思います。体調も崩すことはありませんでしたが、時差ボケが最初の数日間はあるため、予定を入れすぎず適度に休みペースを掴むことが重要だと思いました。

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

ノースカロライナ大学のあるチャペルヒルは、一般的にイメージされる「アメリカ」とは少し異なり、穏やかでアカデミックな雰囲気のため小さな都市です。アメリカの歯学教育や歯科治療、そしてその日本との違いについて、短い期間でも多くのことを学ぶことができます。また、多様なバックグラウンドをもつ人々対話、交流し、友情を築く経験は、歯科医師としてだけでなく一人の人間としても自分を成長させてくれる、一生の財産になるはずです。

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

アメリカの治安に対して、また、ESTAの取得については失敗したことがある人の話を聞いたことがあったため不安がありました。

留学中のお気に入りの写真



コメント：大学の先生が準備してくださったランチョン。有意義な会話ことができました。

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）：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

日本とアメリカの歯科医療や歯科教育の違いを見たいという思いから応募し、参加しましたが、現地の先生方や学生たちとの会話を通して、思いがけず自分の今後のキャリアを考える貴重な機会になりました。また、以前研究実習で海外に滞在していた時とは違い、今回は交換留学という形だったため、日本に来る予定になっていた学生たちが現地でしっかり気にかけてくれ、スケジュールも考えてくれていました。そのため、混乱することも非常に少なく、また、沢山の交流や異文化体験をすることができました。スペイン語しか話さない患者さんが沢山いたり、学生の中にも様々なルーツをもつ人々がいたりして、多様な人々が暮らすアメリカの状況を体験することができました。また、現地の先生方や学生たちと触れ合う事で、コミュニケーションやチームワーク、自分の強みを持つことが重要視されている様子など、現地に行かなくては感じ得なかったことを沢山知ることができました。

Q. 健康管理や危機管理について

時差ボケで、到着後2、3日は頭痛がしたり眠気がすごかったりといった影響がありました。行きの飛行機の遅延により経由地点の空港で一泊しなくてはならなくなった時、航空会社の窓口で説明して、近くのホテルをとってもらいました。相談しなかったら空港の椅子で夜を明かすことになるところだったので、疲れがかなり違ったと思います。

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

ノースカロライナ大学は世界中の歯学部と協定関係を持っているようで、海外からの学生の受け入れに非常に慣れているため、充実した、楽しい研修期間を過ごすことができます。現地の先生方や学生たちも非常に親切で、彼らとの交流から学ぶこともたくさんあります。日本にいただけでは見えてこない新しい景色を見たい、自分の将来を考えるきっかけが欲しい、と考えている方は、ぜひ応募してみたいと思います。

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

日々の臨床実習の合間に応募資料を用意したり面接をしたり、渡航前の手続きをしたりなど、やらなくてはならないことが沢山あり少し大変でした。また、アメリカの物価は高いと聞いていたので、金銭面に不安がありました。奨学金などを利用したりスーパーで食材を買って朝夜食べたりして、心配していたほどのお金はかかりませんでした。

留学中のお気に入りの写真



コメント：Japan Teamの学生達との一枚

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

UNC派遣で様々な学生や先生とコミュニケーションを取れたことで、アメリカならではの多種多様なバックグラウンドを持った歯科学生や患者さんに出会うことができ、歯科医療そのものだけではなく多くのことを吸収することができました。英語力そのものにはそこまで自信が無かったのですが、それ以上に彼らと話すことが楽しくて、放課後も遊びにたくさん連れて行ってくれました。臨床では、今自分たちが行っている診療などと照らし合わせて診療を見学・考察できたのもよかったです。大学在学中にこのような貴重な経験ができたことをとてもありがたく思います。

Q. 健康管理や危機管理について

睡眠をちゃんと取り、朝ごはんも自分たちで作って、2週間誰も体調崩すことなく過ごすことができました。大学が位置するチャペルヒルは大学の街ということもあり、怖い思いはあまりしませんでした。移動手段についてはあらかじめ調べておきました。

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

日本とは違うカリキュラムということもあり、様々なバックグラウンドをもつ仲間に出会うことで、世界が大きく広がったように感じました。自分自身のキャリアについて考える素晴らしいきっかけにもなると思います！

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

歯科用語を現地の臨床の場で不自由なく聞き取る・使うことができるか不安だったので、歯科の各分野について簡単に単語を勉強しておきました。

留学中のお気に入りの写真



コメント：大学のバスケットリーグ、日本では考えられない規模でExciting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）：King's College London

Q. 今回の留学プログラムの感想

臨床に出て半年経った今、日本での診療の流れが頭に入った状態で海外へ来られたことは、とても貴重な経験になりました。臨床実習が始まり忙しいときに書類や手続きの準備をすることはとても大変でしたが、その分イギリスに来てからはとても充実した時間を過ごすことができました。滞在期間は10日間でしたが、病院での実習に加え、観光も十分にできました。イギリスで勤務している日本人は少ないですが、今回歯周病科に所属している日本人の先生にお会いでき、日本との違いについて教えていただく機会もありました。日本とイギリスでは教育システムが大きく異なるため、それぞれの国の違いを知ることで普段気づけないことに着目するきっかけにもなりました。

Q. 健康管理や危機管理について

ロンドンには雨が普段は多いですが、今回は珍しく晴れの日が続きました。気温も東京と変わらず、生活に不便はありませんでした。現地の方には何度もスマートフォンを取られないようにと忠告されました。危険を感じた場面はありませんでしたが、常に気を付けていました。

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

留学の手続きは期限が短いものも多く大変ですが、その分海外で経験できることはとても貴重なものでぜひ応募してください。臨床実習とはまた違った学びを得ることができます。日本と比べて治安などの心配もあるとは思いますが、普段生活をする上で危険を感じた場面はありませんでした。イギリスの方はとてもフレンドリーで、質問をするとなんか答えてくださります。

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

治安が不安だった。実際に来てみると危険を感じることは全くなかった。どれくらい専門用語を英語で理解できるか不安だった。とても丁寧に説明して下さるため、全く心配はいりません。

留学中のお気に入りの写真



コメント：生演奏・生歌の迫力は想像以上でした。

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）：キングスカレッジロンドン（イギリス）

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日本とは異なる医療制度や診療スタイルを学ぶことができた点が非常に貴重な経験であった。特に印象的だったのは、患者中心の医療が徹底されていることである。海外の歯科医師や学生と交流する中で、歯科医療に対する考え方やキャリアの選択肢についても多くの刺激を受けた。

Q. 健康管理や危機管理について

今回の留学を通して、日本の歯科医療を客観的に見つめ直す機会を得るとともに、将来歯科医師として国際的な視点を持って学び続けることの重要性を強く実感した。今回得た経験や学びを今後の学習や臨床に活かしていきたいと考えている。

無理をしすぎないスケジュール管理も意識して生活した。渡航前は海外生活に対して治安面で多少の不安もあったが、実際に滞在してみると、ロンドンは公共交通機関も整備されており、街中も多くの人で賑わっていて、思っていたよりも安全に生活することができたと感じた。

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

実際に海外の歯科医療の現場を見ることができ、日本とは異なる医療制度や診療の考え方を学ぶことができた非常に貴重な経験でした自分の視野が大きく広がったと感じており、是非勧めたいと思います。

一方で、現地の学生との交流の機会は思っていたより多くはないと感じました。そのため、もし交流を深めたい場合は、受け身ではなく、自分から積極的に話しかけたり質問をしたりする姿勢がとても大切だと思います。

海外での経験は、歯科医療の知識だけでなく、自分自身の考え方や価値観にも大きな影響を与えてくれるものだと思います。ぜひ積極的に挑戦し、多くのことを学んでき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、渡航前など大変なこと

多くの書類や手続きが必要であり、大変だと感じるが多かった。特に、必要なワクチンが不足していたため追加で接種する必要があり、その際には英文のワクチン接種証明書も準備しなければならなかった。また、無犯罪証明書の提出も求められ、警視庁まで直接取りに行く必要があった。さらに、提出書類の種類も多く、書類の準備や確認に時間と手間がかかった。

留学中のお気に入りの写真



コメント：桜や木蓮が満開の時期で街中が綺麗でした。🌸

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）：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

公用語が英語ではない国を選択したことで渡航前の不安は大きかったが、ほぼ全員が英語でケースを説明していただいたのでほとんど困ることはなかった。滞在中はなるべく日本語を話す時間を減らすようがんばった。移民の国家であるスウェーデンの文化は非常に興味深く、同じく移民国家のイギリスともまた違って全員がスウェーデン語を話し、ただ将来ずっとスウェーデンに留まる訳ではないというのが面白かった。

Q. 健康管理や危機管理について

治安の悪さを感じたことはなかった。深夜に2人で街を歩かざるを得なくなったこともあったが、特に怖い思いをせずに過ごせた。トラムやバスは時間通りと思いきや、たまに運行しない線があったりバス停を飛ばしたりはある。なぜかGoogleマップがあまり正確ではない。

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

どの国を選択しても貴重な時間を過ごせると思います。ヨーテボリ大学の皆さんはほとんども優しくて、臨床実習が始まった今のタイミングで学生とゆっくり話す時間が取れたのがとても良かったです。我々が普段頑張っていることの良さ、向こうのシステムの良さどちらも感じ取ることができました。

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

英語はほとんど心配していませんでしたが、どれくらい英語が通じるのか不安でした。一度レストランで全く通じない時がありましたが、日常生活も研修も十分に英語で過ごせました。

留学中のお気に入りの写真



コメント：滞在中は天気にも恵まれました。数週間ぶりに晴れたそうです☀

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）



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建物の前に、滞在最終日だけ国旗が掲げられていました！

Q. 今回の留学プログラムの感想

今回の海外研修で一番嬉しかったことは、自分の英語力に自信がついたことです。3年生の時に行ったタイへの海外派遣では、自分の言いたいことがなかなか英語で言えず、悔しい思いをしました。今回は、積極的に自分から話すことを意識し、そうすると自然と会話が続き、自分が疑問に思ったところについてもクリアにすることができました。それにより、現地での学びも「ただ聞くだけ」の学びから、より一層深い学びを得ることができたと感じました。また、スウェーデンでの生活はとても心地が良く、海外で住むイメージがとても湧きました。スウェーデンの人々は日本人と似ているところがあり、他人を尊敬し合うところが素敵でした。今回の研修で、海外への長期留学にも興味を持ったので、また機会があれば積極的に海外に行きたいです。

Q. 健康管理や危機管理について

ヨーテボリはとても治安が良く、治安の面で怖いと感じたことはありませんでした。3月の北欧は想像以上に寒く、コートではなくダウンで行けばよかったと思います。

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

私は、入学前からこのヨーテボリ大学への留学に憧れていました。そのため、すごく期待値が高かったのですが、実際に行ってみると大学はもちろん、スウェーデンの街の美しさや、文化や人々の温かさにも大きな感動を覚えました。二週間という短い期間だとは思いますが、自分の興味と関心に素直になって果敢に挑戦して欲しいです。

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

語学力が一番心配でしたが、一緒に行った同級生にもたくさん助けてもらいながら、積極的にコミュニケーションが取れてよかったです。また、ワクチン接種が間に合うかが不安でしたが、なんとかなりました。

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）：ホーチミン医科薬科大学(ベトナム)



Q. 今回の留学プログラムの感想	他国の歯学生と交流できたことは非常に貴重な経験であり、学ぶことが多かったです。毎日が充実していて、とても楽しい9日間でした！
Q. 健康管理や危機管理について	現地では、屋台のご飯は食べないようにしていました。日焼け止めや虫よけも持っていくと良いと思います。
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	歯科についての学びを得られるだけでなく、観光や文化交流など様々な経験ができる研修です。少しでも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	ベトナムに行くのは初めてだったので治安や食事など少し不安でした。



コメント：見学したクリニック。子供たちが安心して過ごせる工夫がたくさんありました！

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）：ホーチミン医科薬科大学（ベトナム）

Q. 今回の留学プログラムの感想	現地の学生が積極的に交流してくれる上に優しい人しかいないので、コミュニケーションをとりやすかったです。病院研修やクリニック研修ではベトナムの歯科事情も知ることができたのでとてもよかったです。現地の学生と受ける授業も現地の学生や教授が難しい内容やまだ習っていない内容を丁寧に説明してくれたのでとても理解しやすかったです。
Q. 健康管理や危機管理について	なるべく水道水は飲まないようにするために水をたくさん買っていた。薬で解熱鎮痛剤があると良いです。
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	ベトナムの学生は本当に活発で優しい人たちしかいないです。なので初めての海外留学には最適だと思います。
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	英語での応募理由を書く必要があることを知らなかったので応募する際に焦りました。

留学中のお気に入りの写真



コメント：水上バスから撮影した夜景です。

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）：ホーチミン医科薬科大学（ベトナム）

Q. 今回の留学プログラムの感想

実際にベトナムの学生と授業を受けたり、病院の見学をしたりしたことで、文献からは分からないであろうベトナムの歯科医学教育・歯科医療の雰囲気を肌で感じることができた。また、日本と比較する中で、日本が抱えている課題にも新たに関心を持つことができるようになった。そして、歯学分野は世界中の専門家がともに口腔の健康の向上という共通の目標へ向かって努力を重ねている学術分野なのだと強く実感することができ、今後の学びのモチベーションが大きく向上した。特に、専門用語を英語で話せるだけで、海外の学生や先生方と専門分野について語り合うことができるのだと気づき、英語で学ぶことへの意欲が一層高まった。

Q. 健康管理や危機管理について

生野菜はなるべく食べないようにしていた。食事前には必ずウエットティッシュで手指とお箸の先を消毒した。Eチケットと海外保険証書とパスポートのコピーを入れたチケット用のファイルと、スキミング防止袋に入れたパスポートと財布はショルダーバックに入れ、残りの貴重品はウエストセキュリティポーチに入れて基本的にズボンの下に隠していた。ショルダーバックとリュックのチャックには錠をつけた。また、ショルダーバックの底に安全ピンをつけて、財布の紐をくりつけて財布を取られないようにした。同様に、パスポートを入れた袋にも穴あけパンチで穴を開けて紐を通し、ショルダーバックの底の安全ピンとくりつけた。実習中も、ショルダーバックは白衣の下に着用したままにし、肌身離さず持っていた。

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

東南アジアの国は、日本との関係も深く、文化も似ていますが、違うところも数多くあり、非常に興味深いと思います。ベトナムの方々はとても親切で手厚くおもてなしをしてくださったので、皆さんも楽しく過ごすことができるとと思います！

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

東南アジアに行ったことがなかったため、選考時に予備知識が不足しているのではないかと思い、不安だった。また、現地の治安や気候なども不安だった。お土産を現地の学生分と受け入れ分野の数分持っていくよう言われたが、各自購入するのか、全体で購入するのかということや、先生方にはどのようなお土産を渡せばよいのかなどが分からず、不安だった。

留学中のお気に入りの写真



コメント：中央手前は、ホーチミン医科薬科大学の学生がテスト前に拝んだり、卒業式の時に撮影したりする池です。キャンパスの中央付近にあり、緑豊かな雰囲気が素敵でした。ベトナムの学生もテスト勉強が大変みたいです…

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）：ホーチミン医科薬科大学（ベトナム）

Q. 今回の留学プログラムの感想

ベトナムで授業や講義を受けたり、病院を見学したりしてみた、自分が習っていない分野が多く理解が難しかった部分も多かったですが、自分がこれから学ぶ勉強の興味がよりわきました。これから日本で学んでいくうえで、見た症例や学んだことを思い出しながら、より深い理解ができるのではないかと考えています。また、現地の学生との交流も印象的でした。海外へ行くのが初めての経験だったので、相手と意思疎通が上手くできるか不安でしたが、私の拙い英語でも理解しようとしてくれて、その姿勢に感動しました。英語で講義を受けた経験は、将来国際的な学会や交流の場で活用するための大きな自信となったと思います。ベトナムの文化に触れられたことも含めて、毎日がとても刺激的で楽しかったです。

Q. 健康管理や危機管理について

心配していたような、食べ物でお腹を壊すことが無かったので良かったです。帰国後に疲れが出たのが体調を崩しましたが、研修中に困るようなことはありませんでした。

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

約1週間という短い期間でしたが、たくさんのことを学びましたし、自分が成長する機会になったと思います。英語力に不安があって留学を躊躇している人もいますが、チャンスがあれば挑戦するべきだと思います。私も、初めは英語力の不安から留学を諦めていましたが、恐れず挑戦してよかったと思っています。興味がある人は勇気を出して応募してみるとよいと思います！

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

自分の英語力で海外で生活できるのか、大学の講義を理解できるのかが不安でした。また、海外に行くのが初めてだったので、1週間体調を崩さず過ごせるかも不安でした。

留学中のお気に入りの写真



コメント：研修中に食べて思い出に残っているフォーの写真です

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）：ホーチミン医科薬科大学（ベトナム）

Q. 今回の留学プログラムの感想

英語で現地の学生と一緒に授業を受けた。いくつかの授業は、未履修科目だったため、理解に苦労したものもあった。授業をしてくださった先生方は、質問にも積極的に答えてくださった。現地では、授業、病院見学をさせていただいた。授業では、現地の大学の先生が自身で書いた、公衆衛生に関する論文について丁寧に説明して下さったことが印象的だった。私も2年次の授業で公衆衛生に授業を履修していたので、非常に強い関心を持った。

Q. 健康管理や危機管理について

水や生野菜、生果物を摂取しないように気をつけた。食べ物が合うか心配でしたが、現地の学生におすすめの場所を案内していただいた。体調不良の人は特にいなかった。

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

海外の歯学生と交流でき、とても刺激を受けました。ベトナムの方々はとても親切で、9日間とても充実した日々を送ることができました。少しでもいいので、ベトナム語を勉強してから渡航すればよかったなと後悔した…。

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

特になし。歯科用の英単語を覚えてから渡航した方がいいと思う。

留学中のお気に入りの写真



コメント：メコン川でボートに乗りました。

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）：ホーチミン医科薬科大学（ベトナム）



Q. 今回の留学プログラムの感想

医療がその国の社会背景や資源状況に大きく影響されるという点が印象的だった。例えば、国立病院の口腔外科では、交通事故による外傷患者が非常に多く、これはバイクが主要な移動手段であるベトナムの社会背景を反映していると感じた。また、空調設備が十分でない病棟環境や、短時間で行われる抜歯処置、止血確認を簡略化した対応なども見られ、限られた設備や人員の中で多くの患者に対応するための効率的な診療体制が構築されていた。日本とは異なる医療の在り方に触れることで、単なる違いとしてではなく、それぞれの環境に適応した合理性について考える機会となった。

Q. 健康管理や危機管理について

お店で出されたお水ではなくペットボトルの水を飲み、氷には注意した。食器類はウェットティッシュで綺麗にした。バイクが多く横断には細心の注意が必要。貴重品は常に持ち歩くようにしていた。排気ガスが心配だったのでマスクをなるべく着用していた。

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

設備や制度などの違いに驚くこともあるが、背景にある合理性や社会状況を理解することでより広い視点で医療を捉えられるようになった。現地の学生は非常に親切で、積極的に関わることで多くの交流の機会が得られる。英語に不安があっても、完璧である必要はなく、伝えようとする姿勢があれば十分に意思疎通は可能であると感じた。自分の価値観や将来の考え方に影響を与える経験になると思う。少しでも興味があれば、ぜひ挑戦してほしい！

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

東南アジアでの生活経験が限られていたため、安全面や体調管理について心配していた。渡航前は、必要書類の準備や持ち物の選定に時間がかかり、特に現地の気候や生活環境に適した準備をすることが難しかったが先輩の体験談がありがたかった。

留学中のお気に入りの写真



コメント：メコン川で現地生徒とココナッツで乾杯！！

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