

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

研究をするという明確な目的を持った留学だったため、成果を出さなければいけないという不安が大きかった。しかし、研究室の皆さんが大変あたたかく、私が少しでも多くのことを経験し学びの多い留学になるよう尽力してくださったおかげで、非常に有意義で楽しい留学生活を送ることができた。また、HsLPでお世話になったFocton先生に病院案内をしていただいたり、KCLの学生さんを紹介していただいて一緒にランチを食べたり遊びに行ったりした。ご縁と出会いに恵まれていたと思う。私自身の変化として感じていることの一つは、わからないときに質問するなど、行動に移すことを躊躇する時間が減ったことである。私は将来自分になりたい歯科医師像がまだみえていないことに悩んでいたが、これまでの経験や今回の留学を通して、国際的な視野が広がった。

Q. 健康管理や危機管理について

空気が汚い（特に地下鉄のホーム）ことと乾燥の影響で、渡航直後は1週間ほど風邪のような症状が続いた。体調管理のために持参したビタミン剤を毎日飲むようにしていた。Supervisorの体調不良も何度かあったが具合が悪くてもマスクをする習慣がないようで、うつらないよう気を付けていたが結局風邪で数日寝込んだ。盗難防止策としては、スマートフォンにネックストラップをつけて首から下げコートの内側に入れる、貴重品はセキュリティポーチに入れて服の下に身につける、地下鉄乗車時や人通りが多い場所を歩く際はバッグをおさえる、リュックやバッグのファスナー部分にカラビナを付けるなどを実践した。

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

KCLは留学生の受け入れに寛容であると感じました。研究実習で留学するか迷っているなら、挑戦してみることをお勧めします。しかし、この留学プログラムはあくまでも研究を行うことが主目的であることを意識する必要があります。短期間であっても研究室の一員として活動する相応の意欲と覚悟をもって取り組むことで、非常に成長できると思います。応援しています。

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

日本語でも難しかったり知識が浅かったりするような内容について英語で研究活動を行うことに、挑戦したい気持ちと不安な気持ちの両方がありました。また、長期の海外生活が初めてだったので自分の心身がイギリスの土地・文化と合うかが心配でした。

留学中のお気に入りの写真



コメント：Big Ben, London Eve, Black Cabが写ったロンドンらしい1枚です！

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/派遣先（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

はじめての一人暮らしだったので、生活面でも鍛えられて、収穫の多いものでした。病院見学をしたことが印象深く残っています。キングスと本学のカリキュラムの違い、病院内の違いなど、いろんな点に気付かされました。また、先生がキングスの学生さん呼んで一緒にランチしていただき、現地の方と交流する機会がたくさんあり、文化の違いを感じるのと同時に、自分の視野を広げることができました。学生さんやラボのPhDの方々と交流することによって、歯科の捉え方や進路についても新しい方向性が生まれ、自分の可能性をより広げられることに気づきました。研究内容についてスーパーヴァイザーと議論する際や、ラボミーティングで他のメンバーの発表を聞くことはとても刺激的でした。

Q. 健康管理や危機管理について

思っていた以上に乾燥していて、のどが乾燥し、就寝時に濡らしたマスクで寝ることがあった。少し体調を崩したが、日本から持参した薬で回復した。

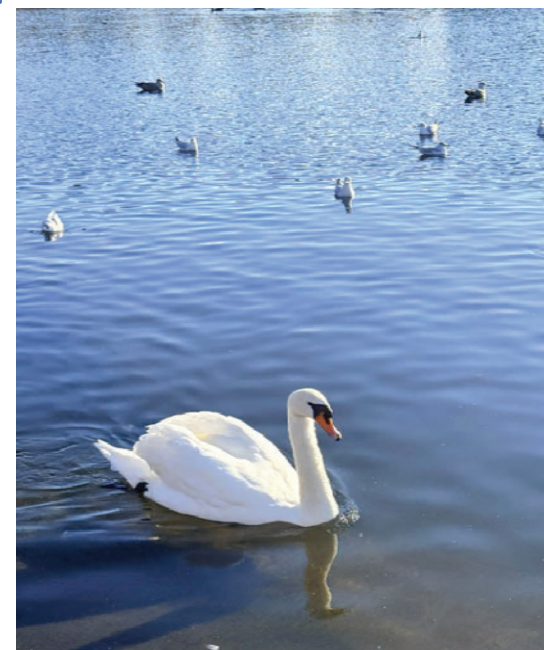
Q. 今回の派遣先への留学を希望している後輩たちへのメッセージ

キングス・カレッジ・ロンドンでの生活や研究は充実したもので、得られるものはたくさんあります。ラボの方もキングスの学生さんもみんな高い志をもっており、知識豊富な方々なので、研究以外でも彼らから学べる場所はたくさんあります。海外留学を少しでもしてみたいと思っていれば、私はこのプログラムをおすすめします。渡航前は不安なことも多くあるとは思いますが、帰国後の成長した自分を想像して、しっかり成果を出せるように努力することで、充実した留学になるとと思います。

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

ビザの発行にかかる時間やKCLのoffer letterがいつ発行されるのかがわからない点。研究室で英語でコミュニケーションとれるか、実験操作を一人でできるか不安。

留学中のお気に入りの写真



コメント：Hyde Parkでの写真です。自然豊かでリラックスできる良い場所です！

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（国名）：トロント大学（カナダ）

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、現地でのサポート体制が非常に手厚く、安心して研修に集中することができました。また、参加していた仲間も意欲の高い人ばかりで、互いに刺激を受けながら学べる環境だったと感じています。研修先の研究室はブラジル・ヨーロッパ・アジアと多様性に富む出身の方ばかりで、さまざまな国やバックグラウンドを持つメンバーと交流する機会がありました。その中で、それぞれの国の歯科医療について、実際の経験を基にメリットやデメリットを話し合うことができたことは、特に印象に残っています。こうした経験を通して、自身の視野や考え方が大きく広がり、これまで当たり前だと思っていたことが、必ずしも当たり前ではないのだと実感しました。異なる価値観や医療体制に触れたことで、自分の中の固定観念が揺さぶられ、物事を多角的に捉える力が身に付いたと感じています。

Q. 健康管理や危機管理について

特に危険なことも病気もなく過ごすことができました。街に出かけるときはバッグのチャック側を前にして歩くこと、スマホはストラップ付きのものにして肌身離さず持つことなどを気を付けていました。また毎日の食事管理や運動などにも気を付けました。

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

留学の良さは、「楽しかった」「良い経験だった」という一言ではとても言い表せません。私自身、現地に行く前は、留学で何が得られるのかを明確に説明することができませんでした。しかし実際に現地に身を置き、言語も文化も価値観も異なる環境の中で生活することで、考え方や物事の捉え方が大きく変わりました。教室の中だけでは得られない学びが、日常の会話や何気ない出来事の中に溢れており、現地の人々との交流や医療現場への理解を通して、視野が一気に広がりこれからの自分の選択肢が増えたように実感しました。大学生という限られた時間の中で留学に挑戦することは、勇気のいる決断かもしれませんが、しかしその一歩が、自分自身の可能性や価値観を大きく広げてくれます。もし迷っているなら、ぜひ挑戦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、渡航前など大変や不安だったこと

自分の英語力が実際に現地で通じるのか、現地で友人を作ることができるのか、研究についていけるのかなどが不安でした。また、これまでの先輩方は夏にトロントへ留学していたため、冬のトロントの寒さが想像できず、衣類の準備が一番大変でした。

留学中のお気に入りの写真



コメント：トロントはとても雪が降る地域です！気温が-10℃を下回ることも！

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）：南カリフォルニア大学（アメリカ）

Q. 今回の留学プログラムの感想

初めての一人暮らしでは生活力が鍛えられ、研究面ではゼロから一つのプロジェクトを形にしていく過程を通じて、自分が将来どんな道に進みたいのかを考える機会にもなりました。海外研修は新しい知識や技術を学ぶだけでなく、自分自身と向き合い、これからの進路を意識し始めるきっかけにもなるということが、この3か月で得た一番大きな収穫だと思います。

Q. 健康管理や危機管理について

治安が良くないと聞いていたため、到着後1ヶ月ほどは一人の時はウーバーで移動していました。だんだん土地勘がついてから交通機関を利用し始めたところ、意外と普通で、駅構内には警備員もいて全然安全でした。ただ、外を歩くときは警戒心を持つことが大切だと感じました。気をつけていけば怖いことはありません。

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

行くまでに不安なことはたくさんあると思いますが、行ってみれば楽しいことばかりです。こんな機会はないかなと思うので、ぜひ思い切って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

ビザの準備が必要だと知らずに遅れてしまい、手続きが間に合うか不安な時期がありました。周囲の先生方や事務の方々にご迷惑をおかけしてしまいましたが、皆さまに手厚くサポートしていただいたおかげで無事に渡航す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：ヨセミテ国立公園に行ってきました！

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）：ノースウェスタン大学（アメリカ）



Q.今回の留学プログラムの感想	今回、歯学科3年生の研究実習Bコースの一環として、アメリカのノースウェスタン大学・久米先生の研究室にて、1月から3月までの約3ヶ月間、研究に取り組みました。本実習では、神経堤細胞に特異的にFoxc2をノックアウトした際に、成体マウスにおいて心臓にどのような変化が生じるのかをテーマに研究を行いました。本プロジェクトは研究室内でも初めての試みであり、結果が未知の状態からスタートする挑戦的なものでした。そのようなテーマを任せていただいたことに大きな責任とやりがいを感じ、研究室での最初の経験として非常に貴重な機会となりました。基礎的な実験手法を学んだ後は、論文を参考にしながら、自ら実験の意義や目的を考え、主体的に研究を進めることを意識しました。試行錯誤を重ねる中で、研究に対する理解を深めることができ、非常に多くの学びを得ることができたと感じています。
Q.健康管理や危機管理について	シカゴの気温は日本とは比べものにならないほど厳しく、現地で思い切って防寒性の高いダウンジャケットを購入しました。また、手袋やマフラーは必須なアイテムで、その上日本からは充電式カイロを持参しました。ホームレスやドラッグ中毒の人はそこまで見かけなかったです。シカゴの都心部は比較的安全です。
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	今回のアメリカでの研究経験は、今後の進路を考えるうえで非常に大きな意味を持つものとなりました。研究そのものについて学べたことはもちろんですが、それ以上に、自分がこれから何をしていきたいのか、どのようなことになれば困難な状況の中でも続けていけるのかを深く考える貴重な機会となりました。また、アメリカで出会った友人たちから多くの刺激を受け、自身の進路に対する考え方にも大きな変化があったと感じています。海外に出ることに不安も伴いますが、それを乗り越えた先には新たな発見や楽しさ、そして大きな成長があると実感しました。これから留学を考えている方には、ぜひ一歩踏み出して挑戦してみてくださいと思います。
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	今回の実習先であるノースウェスタン大学は、アメリカ中西部の都市シカゴに位置しており、冬は非常に寒さが厳しい地域です。実習期間が1月から3月にかけてであったこともあり、気温が氷点下28度まで下がる日も経験しました。また、今回の実習は約3ヶ月間にわたるものであったため、J-1ビザを取得する必要がありましたが、当時の国際情勢の影響もあり、ビザ申請には想定以上に時間を要しました。そのため、早い段階で実習先を決定しておいたことの重要性を改めて実感しました。

留学中のお気に入りの写真



コメント：1月で一番寒かった日のミシガン湖（すぐ学校の近くにありますが）

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）：UTHealth Houston School of Dentistry（アメリカ）

留学中のお気に入りの写真



コメント：現地の学生ととても仲良くなり、別れが惜しかったです…

Q. 今回の留学プログラムの感想

日本での生活とは異なり、研究や自分自身と深く向き合うことができた。最初はしんどい時もあったが、研究がとても楽しかったため時間が早くすぎた。日本人の方がほとんどのラボであったため、研究の飲み込みがしやすく、質問も日本語で詳しくできた点がとても良かった。小野法明教授の素晴らしいラボで研究ができ、とても貴重な経験となった。ラボに出入りしている学生や家主の方とても仲良くなり、よくお出かけをしたり一緒に料理をしたりしたため、日常英会話力も非常に伸びたと実感している。私の英語を誰かから聞いてくれたり、英語をゆっくり話してくれたりする方々ばかりであったため、非常に有難かった。帰国してもまた会いたいと思う皆さんに出会えて本当に良かったと思う。また、家主の方や海外の学生たちと交流をただけではなく、ヒューストンの伝統的なロデオを観に行ったり、メキシコ文化が根強く残るサン・アントニオという都市に観光に行ったりと異文化をとても深く知ることができた。さらに、ヒューストンでは一人で行動することが多々あった。何が起きても一人で英語で対応しなければならなかったため、非常に人として強くなれた。ここで芽生えた研究の楽しさや異文化への興味、一人でも様々なことに対応できる臨機応変さを今後の自分の人生にも活かしたい。このような素晴らしい経験が学生のうちにできて本当に良かった。

Q. 健康管理や危機管理について

海外では栄養不足になることが多いため、サプリメントを毎日摂取していた。睡眠も日本にいた時より多くとっていた。特に物を無くしたり、スラれたりした経験はなかったが、出かける際は携帯を首からぶら下げていた。また、サン・アントニオへ観光に行った際、バスの治安があまり良くなかったためヒヤヒヤしたが、特に何もなく大丈夫であった。

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

今年から、この研究実習が4年生の4-6月から3年生の1-3月に前倒しとなりました。ヒューストンに派遣されたのは私が初めてでしたが、毎日暖かく本当に過ごしやすい場所でした。また、小野先生のラボでの経験も素晴らしいものであったため、ぜひ今後後輩にも勧めたい場所です。一人で海外に行くのが不安、英語が不安、様々な思いがあると思いますが、少しでも悩んでいるのなら行くことをおすすめします。私自身も渡航前は楽しみな気持ちよりも不安の方が大きかったです。しかし、今は本当に行って良かったと心から思っています。今まで自分が見たことのない世界に触れられ、視野を広げられると思います！

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

一人で海外へ行った経験がなかったこと、最長でも6時間程度のフライトしか経験したことがなかったことなどが不安であった。また応募に関しては、TOEFLのスコアがしっかりと取れるかどうかやや不安であった。派遣前の大学の手続きや住居探しも苦労した。

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）：延世大学（韓国）



Q. 今回の留学プログラムの感想

延世大学では、日本での生活とは異なる環境の中で、研究や学習に向き合う貴重な時間を過ごすことができた。研究室では多様なバックグラウンドを持つ研究者が集まり、歯学だけでなく生物学や工学など異なる分野の視点から研究が行われている点が印象的であった。

一方で、日本の大学とは研究環境や指導体制も異なるため、自ら課題を見つけて学習を進める姿勢が求められると感じた。実験の機会に限られる場面も多かったが、その時間を活用して関連論文の読解や実験手法の整理を行い、自分なりに研究テーマへの理解を深めることができた。

また、研究室のメンバーの専門分野が多様であったため、歯学分野の研究が他分野とどのように結びつくのかを考える良い機会となり、国際的な研究環境の特徴を実感した。

Q. 健康管理や危機管理について

滞在中は基本的に大きな問題なく生活することができたが、海外では日本と異なる環境で生活することになるため、体調管理や安全面への意識を常に持つことが重要だと感じた。

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

海外での研究活動は、日本の大学とは環境や文化が大きく異なる。研究室によって指導スタイルや研究の進め方もさまざまであり、必ずしも計画通り実験が進むとは限らない。

そのため、与えられた環境の中で何を学ぶかを自分で考え、受け身に待つのではなく主体的に行動する姿勢がとても重要だと感じた。研究室の活動だけでなく、空き時間に自主的に病院を見学するなど自分から学びの機会を広げることで、留学経験をより充実したものにできると思う。また、日常的なコミュニケーションが韓国語で行われることが多いため、研究室のメンバーと積極的に議論するためには韓国語で円滑にコミュニケーションが取れることが非常に重要であると感じた。特に研究室内のやり取りや研究活動は韓国語で進められる場面が多い。そのため、これからD3研究実習で延世大学歯学部への留学を考えている方は、ネイティブレベルの韓国語あるいはそれに相当する高い英語の能力を身に着けるべきである。

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

渡航前に研究テーマを決めることができず、到着してから実習ができるのか不安だった。実際に現地に着いてからは、日本とは異なる研究室の環境や研究の進め方を体験することとなり、与えられた環境の中で自分から積極的に学ぶ姿勢の重要性を強く感じた。研究室での活動だけでなく、関連する論文の読解や空き時間を活用した自主的な大学病院内の見学などを通して、自分なりに知識を深めるよう努めた。結果として、研究内容だけでなく海外の研究環境や研究文化についても理解を深めることができた。

留学中のお気に入りの写真



コメント：実習中に一番長い時間を過ごした場所（自習スペース）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