

# 医学部医学科 留学プログラム 情報共有シート

氏名 長谷川ゆり 学年 (留学当時) 4

派遣期間 2019 年 4 月 2 日 (火) ~ 2019 年 6 月 29 日 (土)

留学先 Sanford Burnham Prebys 医学研究所

## 1 プログラム内容について

リサーチ・クラークシップでの留学

クリニカル・クラークシップでの留学

その他

実施内容： 約3ヶ月間アメリカのサンディエゴにある Sanford Burnham Prebys 医学研究所でリサーチクラークシップを行いました。

## 2 宿泊施設について

寮

ホームステイ

ホテル

・広さ 約 30 m<sup>2</sup> 1 人部屋

・費用 約 10 万 円 / (1 日・1 週間・1 か月間)

## 3 生活について

### (1) 生活費 (寮費を除く)

項目	金額	内 訳
食 費	10 万円	昼食、週末のご飯 (朝夕は宿泊費に含む)
学用品購入費	800 円	ラボノート
交 通 費	17 万円	車レンタル、uber 代
そ の 他	18 万円	航空機、交際費
合 計	45 万円	

### (2) 治安状況・危険地域など

サンディエゴはアメリカの中ではとても治安の良い場所で、日本と比べても治安が良い地域でした。夜に一人でランニングに行くこともありましたが、問題なかったです。特に研究所があるエリアは治安が最高に良くて街も綺麗です。ダウンタウンの方は夜は少し注意が必要だと感じました。

(3) 一日のスケジュール(月～金)

6:00	7:00	8:00				12:00				16:00	17:00
	起床					ラ	ボ			帰宅	

18:00				22:00		24:00
夕				就寝		
食		自由時間				

(4) 休日の過ごし方

サンディエゴ市内を観光したり、車で少し遠出をしたりしました。

4 感想等

①留学を通じて感じたこと

サンフォードバーナムのラボはアメリカ人が多くとても気さくな方々ばかりでした。院生や学部生など同年代の人もいて、仲良くなり一緒に出かけることもありました。ラボの雰囲気も人も明るく自由で、楽しい留学生活を送ることができました。

英語に関しては日本で学ぶ英会話レベルでは太刀打ちできないと感じました。ですがラボの方々はとても優しく積極的に話しかけてくれ、お陰で3ヶ月過ごすうちに少しずつ自分の意見や主張を述べるできるようになったと思います。

②今後、この経験をどのように活かすか

アメリカのラボの人とのコミュニケーションを通じて積極的に自分の意見や質問を述べていくコミュニケーションスキルを身につけることができたので今後の臨床実習などに生かしていきたいと思っています。

私は今まで研究医になることはあまり考えていなかったのですが、アメリカでの自由なラボ生活を体験してみて研究医という選択肢も面白そうだなと感じるようになりました。将来知識や技術を今よりも磨いた状態でまたアメリカで研究にチャレンジしたいなと思っています。

③後輩へのアドバイス

海外リサクラはアメリカのラボの様子や人の働き方・考え方、そしてアメリカでの生活に実際に触れることのできる貴重な機会だと思います。そして短期とはいえ、3ヶ月間の留学なので、治安が良くて安心できるサンディエゴはとてもおすすめです。準備としてはiPS細胞や神経幹細胞を扱うラボなので、幹細胞研究の知識があるとラボの人とのコミュニケーションがとりやすいと思います。また英語に不安があるならば、論文を読んだり細胞培養の基本手技を日本でひと通りさらっておくと少し余裕が持てると思います。とはいえ、現地に行くことで刺激を受け自然と学びたいという意識が生まれてくると思うので、後輩の皆さんにはまずは海外リサクラに行くというチャレンジを是非試してみたいと思います。

# 医学部医学科 留学プログラム 情報共有シート

氏名 種村 真一 学年（留学当時） 医学科4年

派遣期間 2019年4月1日（月）～ 2019年6月29日（金）

留学先 サンフォード・バーナム・プレビス医学研究所

## 1 プログラム内容について

- リサーチ・クラークシップでの留学
- クリニカル・クラークシップでの留学
- その他

実施内容：

HFEB-2050 という神経前駆細胞を用いた二次元、三次元培養における分化の比較

## 2 宿泊施設について

寮

- ホームステイ

ホテル

- ・広さ 約 15m<sup>2</sup> 一人部屋
- ・費用 約 100000 円 / (1日・1週間・○1か月間)

## 3 生活について

### (1) 生活費（寮費を除く）

項目	金額	内訳
食費	200000	
学用品購入費	1000	ラボノート、文房具
交通費	150000	レンタカー、ガソリン代含む
その他	100000	観光、お土産など
合計	451000	単位：円

### (2) 治安状況・危険地域など

ホームステイ先、ラボともにダウンタウンを離れたそれぞれ高級住宅街や研究所が立ち並ぶエリアにあり、深夜に女性が一人でランニングしているなど治安の心配は必要なかった。

一方でサンディエゴのダウンタウンの一部エリア、ロサンゼルスダウンタウンや空港近くをはじめ治安の悪いエリアは存在するので、そういったところでは必要がないときに歩かないなど注意は必要であった。

(3) 一日のスケジュール(月～金)

6:00	7:00	8:00	8:30			12:00					17:00
	起床	出発	ラボ	ラボ	ラボ	ラボ	ラボ	ラボ	ラボ	ラボ	帰宅

18:00	19:00			22:00		24:00
自由時間	夕食	自由時間		就寝		

(4) 休日の過ごし方

サンディエゴを中心とした観光、ハイキングやサーフィンといった趣味に多くの時間を使った。月に1度程の頻度でロサンゼルス観光やMLBの観戦も行った。

4 感想等

①留学を通じて感じたこと

食事の時はもちろんのこと、日常生活の中、セミナーの前後などコミュニケーションを取る機会が日本にいる時よりもはるかに多いことが印象的でした。アメリカ人は自己主張が強いとはよく聞くことですが、研究、政治、人種についてなど話題の多様さも特徴だと思いました。バックグラウンドの異なる人の意見に考えさせられることばかりで勉強になりました。一方で、相手にとって自分の意見は新鮮に映るようで、思っていることを伝えるだけで十分な自己主張になるのだと感じました。

②今後、この経験をどのように活かすか

3カ月間の海外でのリサーチ・クラークシップを通して、英語で話すことや海外で生活していくことについての抵抗が少なくなったように感じます。今後もクリニカル・クラークシップ、研究留学などの機会を活用して、もう一度海外で学びたいです。

③後輩へのアドバイス

海外に行ったからといって特別な内容の実験ができる訳ではないですが、海外で暮らして研究に参加することが良い経験になることは間違いありません。研究についても丁寧に教えてもらえるため、私は想像している程海外リサーチ・クラークシップのハードルは高くないと感じました。3年生までの授業や部活を中心とした生活とは全く異なることも魅力の一つですし、迷っているなら是非飛び込んでみるべきだと思います。