

医学部医学科 留学プログラム 情報共有シート

氏名 柴田 理央 学年 (留学当時) 4年

派遣期間 2019年4月1日(月)~2019年6月30日(日)

留学先 テンプル大学

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: 「血管内皮細胞のオートファジーに対するトレハロースの役割」
というテーマについての研究。

2 宿泊施設について

- 寮
- ホームステイ
- ホテル

・広さ 約 15 m² 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	約140,000円	昼:病院の食堂, 朝・夕:スーパーで購入又は外食
学用品購入費	約2,000円	USB, ノート
交通費	約45,000円	寮からラボまでの電車, NYへ行く際のバス代等
その他	約160,000円	ジムの会費, 旅行費用, お土産代, 洗濯・乾燥代等
合計	約347,000円	

(2) 治安状況・危険地域など

寮周辺は大学が集まっており比較的治安は良いが、夜になると
 パトカーのサイレンが頻繁に聞こえる
 ラボの周辺は治安が悪く、2週間に1度ほどのペースで銃撃事件
 や強盗が起きているように感じる

(3) 一日のスケジュール(月～金)

6:00						12:00					17:00
6:30 起床	7:50 寮を 出発	8:30 ラボ 到着	← 研究 →			12:00～14:00頃 の間に 適宜 昼食	← 研究 →			16:00～17:30 頃に ラボ を 出発	

18:00					24:00
18:00 ジ ム で 運 動	19:00頃 夕 食	← 自由時間 → (課題をやったり テレビ電話をしたり...)			23:00 就 寝

(4) 休日の過ごし方

フィラデルフィアの街まで歩いて買い物をして、ニューヨーク観光をしてしまいたい。

4 感想等

①留学を通じて感じたこと

ラボの方々は皆さんとても親切にして下さいました。言葉の壁があっても表情やジェスチャーで想いは伝わるものだと感じると同時に、自分の英語がいかに下手なかが痛感しました。また、アメリカと日本の働き方の違いに驚きました。各自やる仕事が終わると15時、16時に帰りますし、家族や恋人と過ごす時間をとても大切にされています。そして敬語が無いので、年齢に関係なくフレンドリーに話しているのが印象的でした。

②今後、この経験をどのように活かすか

この3か月で、「限られた時間を有効に使うために優先順位を考える」力が身についたのではないかと思います。これはこれから留学や仕事に活かしていきます。また、受け身にならず能動的に動く方が学ぶことが多いと実感したので、自分から積極的に色々な人に話しかけ、吸収するといふことを行おうと思っています。

③後輩へのアドバイス

江口先生は、研究以外にもアメリカでの生活を楽しんで欲しいとおっしゃっていました。平日はもちろん研究に集中するべきですが、土日は毎週プランを立ててアメリカを楽しんで欲しいと思います。また、医師は体力が必要だから運動をするように、ともおっしゃっていました。アメリカの食事が太らないようにするためにも、ランニングやジムに通うことをおすすめします。そのため運動着を持っていくといいです。ラボではパソコンとUSBが必要になります。

医学部医学科 留学プログラム 情報共有シート

氏名 雪森 彩花 学年 (留学当時) 4年

派遣期間 2019年4月1日(月) ~ 2019年6月28日(金)

留学先 テンプル大学心臓血管研究センター江口研究室

- 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：

血管内皮細胞に対する HMGB 1 役割

- 2 宿泊施設について
寮✓
ホームステイ
ホテル

・広さ 約 15 m² 1人部屋 (キッチン、シャワー、トイレは10人共用)
・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	15万円	
学用品購入費	0円	
交通費	23万円	地下鉄：3万円 飛行機：20万円
その他	16万円	ジム：1万5千円 旅行：12万円 など
合計	54万円	

(2) 治安状況・危険地域など

私たちが、住んでいた国際寮の付近は、大学が多く、比較的治安は良かったのですが、テンプル大学本学周辺や研究室のあたりは治安が悪く、毎週のように銃撃事件などが起こっていました。治安が良いと言われる地域であっても、暗くなってからは、あまり出歩かないようにしていました。

(3) 一日のスケジュール(月～金)

6:40		8:30				12:00					17:00
起床		出発									帰宅

18:00						24:00

(4) 休日の過ごし方

休日は、フィラデルフィアで過ごすことが多かったですが、バスでニューヨークまで行くこともありました。平日に我慢して、休日に美味しいものをたくさん食べました。

4 感想等

① 留学を通じて感じたこと

今回、私は初めてアメリカ本土に行きました。研究面での学びはもちろんですが、生活面での学びもたくさんありました。カード支払い時のチップの払い方や、SIM カード、シャワーの使い方など、一つ一つは小さいことですが、最初は色々とうまく行かないことが多く、母国語の通じない慣れない土地で生活することの大変さを感じました。

② 今後、この経験をどのように活かすか

3 ヶ月間、アメリカで過ごしたという経験は、自分の自信につながると考えています。また海外に行く機会があれば、ぜひ挑戦して見たいと思います。

言語の面では、スピーキングに関しては、ゆっくり焦らずに大きな声で話すことが大切だと思いました。リスニングに関しては、相手のスピードで相手の単語を聞き取る必要があるため、より難しいと感じました。今後の課題として、リスニングをさらに強化するべきだと思いました。

③ 後輩へのアドバイス

学校のプログラムで海外に3 ヶ月も行く機会を与えてもらえるということは、本当に素晴らしいことで、少しでも興味があればぜひ行くべきだと思います。英語も、スラスラ話せる必要はなく、ゆっくりでもしっかり話せば、研究室の人は優しいので聞き取ってくれます。何より、日本ではできない経験をたくさんすることができ、本当に楽しいことがたくさんあります。