

学術国際交流協定大学等への短期留学レポート

学 年 5 学年次

氏 名 鈴木佳稔

1. 留学先 (☑を入れる)

- ☒ 南イリノイ大学医学部・PBL コース
- ☐ 南イリノイ大学医学部・Elective コース
- ☐ コンケン大学医学部 ☐ ルール大学医学部
- ☐ ウッチ医科大学 ☐ バーモント大学医学部
- ☐ ポズナン医科大学 ☐ タマサート大学チュラポーン国際医学部
- ☐ HMEP プログラム・HCCPP コース
- ☐ HMEP プログラム・HMEPCC コース

2. 研修先 (複数の科などで行った場合は、全て記入すること)

PBL コース 科/講座

3. 留学期間 (出発・帰国日も含めた期間を記入すること)

2025 年 3 月 8 日 ～ 2025 年 3 月 31 日

4. 留学費用 (概算でもよいので項目別に記入すること)

・航空券代	383240 円
・宿泊費	60000 円
・光熱水費	0 円
・予防接種代	40000 円
・海外旅行保険代	21000 円
・生活費(食事代, 交通費等)	110000 円

5-1. レポート内容【勉学面】

今回の留学に関し、勉学面について記入欄に自由に記述すること。

注意 1：必ず **留学して良かった点・改善点、留学への心構え・必要な英語力** についての記述を含む内容とすること。

注意 2：文字の大きさ・文字数については、目安として、10.5又は11ポイントにより、500字以上とすること。なお、用紙が不足する場合は複写して使用すること。

記入欄

今回の留学を通して最も良かった点は、海外に友人ができたことである。3週間のアメリカ滞在を通じて多くの人々と会話を交わし、インスタグラムなどの SNS を通じて連絡先を交換した。帰国後もメッセージのやり取りや、互いの投稿に「いいね」を送り合うなど、継続的な国際交流のきっかけとなっている。今回得られた繋がりを通じて、今後も海外の文化に触れる機会が得られるものと考えます。

一方で、改善点としては日常英会話の能力が決定的に不足していたことである。日常英会話において用いる表現を十分に持ち合わせていなかったため、円滑な会話のキャッチボールができず、もどかしさを感じた。返答が “Thank you” や “Good” など単語のみに終始してしまう場面が多く、自身の勉強不足を痛感した。一方で派遣学生の中には英語が流暢な者もあり、そうした学生に英語表現を質問したり、会話を横で聞いたりすることで、留学 3 週目にはかなり改善が見られた。この経験から、必要な英語力という観点で考えると、翻訳機を用いれば容易に理解できる医療英単語よりも、即座の応答が求められる日常英会話力の方が重要であると実感した。

そのように英語力が不十分であった私ではあるが、それでも前向きにコミュニケーションを取ろうと努めた点は良かったと感じている。留学 4 日目頃からは気持ちが吹っ切れ、現地の学生の言っていることが理解できない場合には、堂々と自分の英語力の不足を伝え、簡単な英単語を用いて話してもらうようお願いすることができるようになった。そうすることで相手も徐々に私の英語力を把握し、結果として、自分の能力ぎりぎりのラインでコミュニケーションを取ることが可能となり、自身の能力の向上に繋がった。この経験を通じて、留学における心構えとして最も大切なのは、辛い状況でもへこたれない強気のメンタルを持つことであると実感した。良くも悪くも顔を合わせるのは 3 週間だけであると割り切り、日本にいたときよりも強気に行動できたことが、今回の留学をより良いものにした要因であると考えます。

5-2. レポート内容【生活面】

今回の留学に関し、生活面について記入欄に自由に記述すること。

注意 1 : 必ず**現地での生活環境（住居、気候、通学手段など）**における準備した物、

役立つ情報についての記述を含む内容とすること。

注意 2 : 文字の大きさ・文字数については、目安として、10.5又は11ポイントにより、

500字以上とすること。なお、用紙が不足する場合は複写して使用すること。

記入欄

衣類の洗濯のために自前でハンガーや靴下などの細々としたものを干すためのクリップを持参したことは非常に有用であった。洗濯洗剤については、日本からジェルボール状のものを持ち込み、友人とタイミングを合わせて洗濯を行っていた。飲料水については、近隣のスーパーで 24 本入りのペットボトル水を購入したが、それだけでは十分ではなく、大学やホテルで水を補充することが多かった。ホテルのジムにはウォーターサーバーが設置されており、そこを活用していた。また、近くの薬局で食器用洗剤とスポンジを購入し、それらを使って水筒を洗浄していた。朝食はホテルで提供されるものを食べ、昼食と夕食は基本的に外食であった。そのため外食の回数が増え、結果として食費がかなりかさんでしまった。ホテル周辺にスーパーはあるものの、品揃えはあまり良いとは言えなかった。一方、大学内のカフェテリア（職員食堂）は、リーズナブルで味も良く、おすすめできる場所である。気候に関しては、日本よりも寒いと聞いていたが、到着した週は予想に反してかなり暖かく、セーターなどの冬服しか持っていなかったためやや苦勞した。しかし、2 週目以降は気温が下がり、冬の装いが必要となった。帰国時には荷物が増えることが予想されたため、あらかじめ処分しても差し支えない衣類を持参した。実際に 2 着ほどをアメリカで処分し、帰国時の荷物量を調整した。

通学は基本的に徒歩であった。幸いなことに 3 週間を通して天候に恵まれ、特に困ることはなかった。ホテルから大学までは徒歩で約 15 分を要する。道中にはまれにホームレスの姿も見られたが、全体的には想像よりも治安が良好であった。

放課後の移動には主に Uber を利用した。スプリングフィールドの Uber ドライバーはおしゃべりな人物が多く、助手席に座った者が上手に会話を進めれば、ドライバーも機嫌良く目的地まで送ってくれた。さらに、ドライバーからおすすめのレストランや観光スポットの情報を得ることも多く、有益であった。

金銭のやり取りについては、日本人同士で Splitwise というアプリを用いて管理した。Uber の代金や一部の会計については、代表者がまとめて支払いを行い、精算は帰国後に一括して実施した。アメリカ滞在中の支払いはほとんどをクレジットカードで済ませたため、現金を持ち歩くことはなかった。また、アメリカでのカード支払いの方法については不慣れであったため、同行してくださった都築先生のサポートは非常に心強く、大変助けになった。

学術国際交流協定大学等への短期留学レポート

学 年 5 学年次

氏 名 丹羽祐貴

1. 留学先 (☑を入れる)

- ☒ 南イリノイ大学医学部・PBL コース
- ☐ 南イリノイ大学医学部・Elective コース
- ☐ コンケン大学医学部 ☐ ルール大学医学部
- ☐ ウッチ医科大学 ☐ バーモント大学医学部
- ☐ ポズナン医科大学 ☐ タマサート大学チュラポーン国際医学部
- ☐ HMEP プログラム・HCCPP コース
- ☐ HMEP プログラム・HMEPCC コース

2. 研修先 (複数の科などで行った場合は、全て記入すること)

南イリノイ大学医学部・PBL コース

3. 留学期間 (出発・帰国日も含めた期間を記入すること)

2025 年 3 月 8 日 ~ 2025 年 3 月 31 日

4. 留学費用 (概算でもよいので項目別に記入すること)

- | | | |
|-----------------|--------|---|
| ・航空券代 | 383240 | 円 |
| ・宿泊費 | 大学負担 | |
| ・光熱水費 | 大学負担 | |
| ・予防接種代 | 40000 | 円 |
| ・海外旅行保険代 | 20000 | 円 |
| ・生活費(食事代, 交通費等) | 200000 | 円 |

5-1. レポート内容【勉学面】

今回の留学に関し、勉学面について記入欄に自由に記述すること。

注意1：必ず留学して良かった点・改善点、留学への心構え・必要な英語力についての記述を含む内容とすること。

注意2：文字の大きさ・文字数については、目安として、10.5又は11ポイントにより、500字以上とすること。なお、用紙が不足する場合は複写して使用すること。

記入欄

今回の SIU への留学を通して、勉強面で得た最も大きな収穫は、現地の学生の学習姿勢や考え方に直接触れ、自分自身の学びの在り方を見直す機会を得られたことです。特に印象的だったのは、PBL (Problem-Based Learning) と呼ばれる小グループ形式の症例検討授業でした。この授業では、学生一人ひとりが自らの疑問を積極的に言語化し、それをグループで共有しながら深めていく姿勢が求められました。現地の学生たちは、「正解を述べる」こと以上に、「疑問を持ち、それを共有し、共に考える」ことに重きを置いており、その姿勢に強く感銘を受けました。たとえば、症例の中で病態に対する疑問や鑑別疾患の可能性が浮かんだとき、どんなに初歩的な疑問でも、彼らは“learning issue”として積極的に発言し、グループで検討していきます。その姿を見て、「考えてはいるけれど間違っていたら恥ずかしい」「正しいことを言わなければならない」という自分の中の固定観念に気づかされました。また、今年から導入された AI 技術を活用した授業にも参加し、AI の模擬患者に対して疑似的な医療面接を行い、それをもとにディスカッションを行うという新しい形の教育に触れることができました。実際の医療面接のようにオープンクエスションから、次はどのような質問をするべきかを積極的に話し合い、素早く鑑別疾患を上げそれをもとに医療面接を進めていくと同時に、どのような病態生理が背景にあるのかを多角的に検討することの重要性を改めて学びました。

英語力については、やはり医学英語、病名などをその場で理解できること、そして病態を英語で説明できるレベルの表現力が必要であると感じました。また、英語の能力だけではなく、症例に対する医学的知識も、単なる暗記ではなく基礎医学と関連づけた根本的な理解が求められる場面が多くありました。単語を知っているだけでは不十分であり、「なぜそうなるのか」を英語で説明できるような論理的な思考と背景知識が必要です。

今回の留学を通して得られた最大の教訓は、「間違えることを恐れずに発言する」ことの大切さです。自分の中でどれだけ考えていても、それを発言しなければ誰にも伝わらず、また学びのきっかけにはなりません。今後の学修や臨床実習においても、この姿勢を大切に、積極的な学びを続けていきたいと思っています。

一方で、改善点としては、もう少し事前に医学英語の表現やプレゼンテーションの練習を重ねておくべきだったと感じています。特に、自分の考えを即座に英語で述べるという点で最初は苦労しました。英語力の向上はもちろんのこと、「知識を伝え

る力」「疑問を持ち、共有する勇気」を日頃から意識して身につけておく必要があると感じました。

今回の留学は、学術的な視野を広げただけでなく、学ぶことへの姿勢そのものを見直す機会となりました。この経験を糧に、今後の医学の道をより深く、より積極的に歩んでいきたいと強く感じています。

5-2. レポート内容【生活面】

今回の留学に関し、生活面について記入欄に自由に記述すること。

注意 1：必ず**現地での生活環境（住居、気候、通学手段など）**における**準備した物**、

役立つ情報についての記述を含む内容とすること。

注意 2：文字の大きさ・文字数については、目安として、10.5又は11ポイントにより、

500字以上とすること。なお、用紙が不足する場合は複写して使用すること。

記入欄

学業面だけでなく生活面でも留学ならではの経験をすることができ、特に日本との違いを実感する場面も多くありました。

まず、滞在中の住居についてですが、大学に手配していただいたホテルに宿泊しました。このホテルは非常に広く快適で、清潔感もあり、勉学に集中できる環境が整っており、大きな不便を感じることはほとんどありませんでした。ホテルから大学までは徒歩で約 20 分、近くの食料品売り場までは約 10 分と、十分に徒歩で移動可能でした。

一方で、外食をする場合は徒歩圏内に選択肢が限られていたため、車での移動が必要でした。車での移動が必要な際には主に Uber タクシーを利用していましたが、交通費が高くつくことが多く、予算管理の上では注意が必要だと感じました。

ホテルの部屋には電子レンジが設置されていましたが、コンロや調理器具がないため、本格的な自炊は難しい環境で、夕食は主に外食で済ませることが多かったです。しかしながら、これはむしろ現地学生との交流の機会にもつながりました。多くの学生が快く食事に誘ってくれ、彼らの車でおすすめのレストランに連れて行ってもらうこともしばしばありました。こうした交流の中で、現地の文化や学生生活に触れられたことは大きな収穫でした。

現地の学生たちは皆非常に親切で、言葉に不安があっても丁寧に接してくれ、何度も助けられました。生活の中で感じたのは、アメリカでは「助けを求める姿勢」や「感謝の気持ちをしっかり伝えること」がとても大切だということです。そうした姿勢が信頼関係を築くうえで重要であると実感しました。

また、生活面で気を付けていたことの一つに、治安の問題があります。出発前から、アメリカは地域によって治安状況が異なり、日本とは異なる注意が必要であると聞いていたため、人通りの少ない場所を避ける、夜間の単独行動を控える、貴重品を目立つ形で持ち歩かない、などの点を意識して行動していました。幸い、滞在中にトラブルに巻き込まれることは一切なく、安全に過ごすことができましたが、油断は禁物であり、常に「備える姿勢」が必要であると感じました。

スプリングフィールドの 3 月は、天候が変わりやすく、日によっては冬のような寒さが残ることもあった一方、3 月下旬になると暖かい日もありました。事前にその年の気候を調べ、調整できるよう、服装は準備する必要があると感じました。

学術国際交流協定大学等への短期留学レポート

学 年 5 学年次

氏 名 森泰地

1. 留学先 (☑を入れる)

- ☒ 南イリノイ大学医学部・PBLコース
- ☐ 南イリノイ大学医学部・Electiveコース
- ☐ コンケン大学医学部 ☐ ルール大学医学部
- ☐ ウッチ医科大学 ☐ バーモント大学医学部
- ☐ ポズナン医科大学 ☐ タマサート大学チュラポーン国際医学部
- ☐ HMEP プログラム・HCCPP コース
- ☐ HMEP プログラム・HMEPCC コース

2. 研修先 (複数の科などで行った場合は、全て記入すること)

PBL コース

科/講座

3. 留学期間 (出発・帰国日も含めた期間を記入すること)

2025 年 3 月 8 日 ~ 2025 年 3 月 31 日

4. 留学費用 (概算でもよいので項目別に記入すること)

・航空券代	383240 円
・宿泊費	0 円
・光熱水費	2000 円
・予防接種代	40000 円
・海外旅行保険代	21740 円
・生活費(食事代, 交通費等)	150000 円

5-1. レポート内容【勉学面】

今回の留学に関し、勉学面について記入欄に自由に記述すること。

注意1: 必ず留学して良かった点・改善点、留学への心構え・必要な英語力について

の記述を含む内容とすること。

注意2: 文字の大きさ・文字数については、目安として、10.5又は11ポイントにより、

500字以上とすること。なお、用紙が不足する場合は複写して使用すること。

留学を経験して最も良かった点は、とてつもない向上心がある仲間に大勢で会えたことです。自分より遥かに医学を学んでいるもの、日本に来るために日本語を学んでいる人など人によって磨いているものは様々です。ですが今現在努力している人がいるんだという実感が、たとえその瞬間周りに同じことに向けて努力する仲間がいなかったとしても、私を突き動かしてくれます。現に、帰国してからの私の振る舞いは帰国前とは異なると自負しています。

改善点は事前にもっと医療英単語を物にするべきでした。現地の学生はとても優秀でPBLというグループワークは、ものすごいスピードで進んでいきます。何を言っているのか、議論しているのかは理解できますが、そこに割って入って自分の意見を言おうとする頃には、他の人がすでに言っていることも多々ありました。せっかく意味を理解して何を言うべきかわかったとしても、示せない時はもどかしさがありました。

留学に臨むにあたり、「その瞬間1つ1つを大切にしなければならない」と考えるべきです。例えば約1ヶ月という短い期間では、英語で喋る勇気がないなどといった理由で最初の2日間無駄にしたら一生の後悔になります。限られた時間しかないのだからそんなことで悩んでいる暇はないという、ある意味追い込まれた状況がさらなる高みへ連れて行ってくれると感じました。

英語力に関しては、完璧である必要はありませんが、基本的な会話力と聞き取り能力は備えておくべきです。特に、日常生活に困らない程度のスピーキング力があると、現地での生活や人間関係が円滑になると思います。

5-2. レポート内容【生活面】

今回の留学に関し、生活面について記入欄に自由に記述すること。

注意1: 必ず**現地での生活環境（住居、気候、通学手段など）**における準備した物、

役立つ情報についての記述を含む内容とすること。

注意2: 文字の大きさ・文字数については、目安として、10.5又は11ポイントにより、

500字以上とすること。なお、用紙が不足する場合は複写して使用すること。

私たちは大学近くの Carpenter Street Hotel に滞在しました。一人一人に一部屋用意され、とても広いベッドと勉強机がきちんとあります。部屋の明るさも勉強、生活するのに困らず快適に過ごせます。また、ジムのウォーターサーバーから水を頂けるので、飲料水には困りませんでした。

気候は留学の時期も相まって、かなり過ごしやすいです。イリノイ州スプリングフィールドの3月の気候は、平均最高気温は約11℃、最低気温は約-1℃と、朝晩はまだ冷え込むものの日中は徐々に暖かくなっていきます。雨が降る日はあまりありませんでした。ハリケーンがたまに来るので強風には気をつけてください。服装は重ね着がいいと思います。

通学手段は徒歩が基本です。大学までホテルから歩いて15分かからないくらいなので何も苦ではないです。たまに予定次第では現地の学生が送り迎えしてくださった時もありました。それ以外の交通手段はUberがメインです。近くのレストランやモールに行く時は日本のように鉄道が栄えている地域ではないので、よく利用していました。

役立つかわかりませんがいくつか共有します。基本キャッシュレス決済になると思いますが、チップなどで必要な1ドル札はホテルのフロントで両替してもらい用意できます。また、スプリングフィールドではフォーシュというご当地グルメが有名です。絶品なので是非おすすめの店など現地の人に聞いて食べに行ってください。大学がある日の昼ご飯は、病院食堂、近くのサンドイッチ屋、大学内カフェ、スーパーで食べることが多いです。ホテル内の乾燥機はあまり乾かないので、部屋で乾かすために使う洗濯ヒモなど持って行ったほうがいいです。現地ではいろんな人と交流できるので、多めに日本のお菓子など持って行って配ると良いかもしれません。

学術国際交流協定大学等への短期留学レポート

学 年 5 学年次

氏 名 山田英倫子

1. 留学先 (☑を入れる)

- ☒ 南イリノイ大学医学部・PBL コース
- ☐ 南イリノイ大学医学部・Elective コース
- ☐ コンケン大学医学部 ☐ ルール大学医学部
- ☐ ウッチ医科大学 ☐ バーモント大学医学部
- ☐ ポズナン医科大学 ☐ タマサート大学チュラポーン国際医学部
- ☐ HMEP プログラム・HCCPP コース
- ☐ HMEP プログラム・HMEPCC コース

2. 研修先 (複数の科などで行った場合は、全て記入すること)

PBL コース

科/講座

3. 留学期間 (出発・帰国日も含めた期間を記入すること)

2025 年 3 月 8 日 ～ 2025 年 3 月 31 日

4. 留学費用 (概算でもよいので項目別に記入すること)

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| ・航空券代 | <u>38 万 3240 円</u> |
| ・宿泊費 | <u>25 万円</u> |
| ・光熱水費 | <u> </u> 円 |
| ・予防接種代 | <u>2 万円</u> |
| ・海外旅行保険代 | <u>2 万円</u> |
| ・生活費(食事代, 交通費等) | <u>25 万円</u> |

5-1. レポート内容【勉学面】

今回の留学に関し、勉学面について記入欄に自由に記述すること。

注意1：必ず留学して良かった点・改善点、留学への心構え・必要な英語力についての記述を含む内容とすること。

注意2：文字の大きさ・文字数については、目安として、10.5又は11ポイントにより、500字以上とすること。なお、用紙が不足する場合は複写して使用すること。

記入欄

2 度目の留学をして良かった点は、英語力を伸ばすことができた点です。積極的に発言し、常に英語を話す機会を得るために、貪欲に学びました。前回に比べ、スピーキング能力の向上も見られ、より早いスピードの会話についていくことができました。

今回、PBL に参加することで、症例について英語で議論することができました。今年から AI 患者を用いた PBL に参加し、先駆的な学びを得ることができまし。また、前回より積極的にも発言をすることと、恥ずかしがらずに質問をするよう心掛け、目的意識を持って勉強に取り組むことができました。

勉強面において、去年 PBL のレクチャーをしてくださった渡辺先生が退職され、日本での事前準備が出来なかったことは改善点として挙げられます。

留学するにあたり大切なのは、勉強に対する意欲とコミュニケーションをどんな方でもとろうとする積極性だと思います。必要な英語力としては、基本的なコミュニケーション能力に加え、医学知識が問われるため、医療英語の単語を覚え、主要な疾患について英語である程度説明できる力をつけると良いと思います。ナチュラルスピードのリスニングを行うことやスピーキングでアウトプットすることも大切だと考えます。

5-2. レポート内容【生活面】

今回の留学に関し、生活面について記入欄に自由に記述すること。

注意1：必ず**現地での生活環境（住居、気候、通学手段など）**における**準備した物**、

役立つ情報についての記述を含む内容とすること。

注意2：文字の大きさ・文字数については、目安として、10.5又は11ポイントによ

り、

500字以上とすること。なお、用紙が不足する場合は複写して使用すること。

記入欄

現地の学生と交流し、より多くの友人を作ることができたことは、留学生生活を大変有意義なものにしてくれました。SIU (Southern Illinois University)の学生たちはとても親切で、ウェルカムパーティーや食事、スポーツに毎日のように誘ってくれました。特に、日本に来てくれたSIUの四年生たちは、休暇の時期にあたるので、非常に多くの時間を私たち留学生と過ごしてくれました。彼らが日本に留学生として来てくれるときは、もっとたくさん話す機会を持ちたいと感じました。アメリカという世界でも稀に見る多民族国家において、多様な価値観や生き方に触れ、自由を尊重する姿勢を学びました。彼らとの出会いによって、より良い方向に自分の人生を捉えることができるようになりました。そして、海外志向を持つ愛知医大の学生と関わり、今後の勉強計画や将来設計にあたり新たな視点を得られました。

前回強調していたスプリングフィールドの治安面は劇的に改善し、危険な思いをせずに日々を過ごすことができました。気温は低いですが、ほぼ晴れの日が続きます。シカゴやニューヨークなどはスプリングフィールドより寒いので、週末の旅行の際は防寒対策をしっかりとってください。ニューヨークの地下鉄も非常に安全でした。

学術国際交流協定大学等への短期留学レポート

学 年 4 学年次

氏 名 久保田賢人

1. 留学先 (☑を入れる)

- ☒ 南イリノイ大学医学部・PBL コース
- ☐ 南イリノイ大学医学部・Elective コース
- ☐ コンケン大学医学部 ☐ ルール大学医学部
- ☐ ウッチ医科大学 ☐ バーモント大学医学部
- ☐ ポズナン医科大学 ☐ タマサート大学チュラポーン国際医学部
- ☐ HMEP プログラム・HCCPP コース
- ☐ HMEP プログラム・HMEPCC コース

2. 研修先 (複数の科などで行った場合は、全て記入すること)

PBL コース

科/講座

3. 留学期間 (出発・帰国日も含めた期間を記入すること)

2025 年 3 月 8 日 ~ 2025 年 3 月 31 日

4. 留学費用 (概算でもよいので項目別に記入すること)

- | | | |
|-----------------|--------|---|
| ・航空券代 | 383240 | 円 |
| ・宿泊費 | | 円 |
| ・光熱水費 | | 円 |
| ・予防接種代 | | 円 |
| ・海外旅行保険代 | 15000 | 円 |
| ・生活費(食事代, 交通費等) | 100000 | 円 |

5-1. レポート内容【勉学面】

今回の留学に関し、勉学面について記入欄に自由に記述すること。

注意 1：必ず **留学して良かった点・改善点、留学への心構え・必要な英語力** についての記述を含む内容とすること。

注意 2：文字の大きさ・文字数については、目安として、10.5又は11ポイントにより、500字以上とすること。なお、用紙が不足する場合は複写して使用すること。

記入欄

留学して良かった点は様々な価値観に触れることができ、医学へのモチベーションが上がることだと感じました。日本人は内向的なので、多くの日本人はただでさえ同郷同士の隣人の価値観、考え方に触れることに障壁を感じます。留学ではその障壁を振り払わなければならないという状況に無理やり置かれます。僕たちの留学メンバーは、全員積極的に南イリノイ大学の学生に話しかけることができるタイプでしたが、もし話すことが苦手なタイプの人がこの留学に行けば辛い思いをするだろうと感じました。しかしそんな人でも 3 週間の留学は日本人にとって悪いとされるシャイな文化を変える十分な期間だと思います。僕自身の改善点は 2 つありました。まず一つ目は、留学に対する準備を全くしていなかったことです。留学前にある程度の医学英語を勉強しておくべきだったのと、あらかじめリスニングを日本で行なって、耳が英語に慣れた状態で海外に行った方が良かったと感じました。特に PBL クラスでは現地の学生が普段の会話スピードで議論するので、聞き取るだけで精一杯でした。最低限の英語力としては日常会話くらいができれば十分だと思います。二つ目は失敗を恐れないことです。今回の留学で自分は、多少失敗を恐れてしまったと思います。昔は失敗を恐れずにどんどん拙い英語で外国人に話しかけていたのに、大人になるにつれて恥と自尊心も成長してきました。早く捨てるべきだと思います。これが心構えにも繋がります。次回留学の機会があれば、まず最初に恥じる気持ちとプライドを捨てます。

5-2. レポート内容【生活面】

今回の留学に関し、生活面について記入欄に自由に記述すること。

注意 1 : 必ず**現地での生活環境（住居、気候、通学手段など）**における準備した物、
役立つ情報についての記述を含む内容とすること。

注意 2 : 文字の大きさ・文字数については、目安として、10.5又は11ポイントにより、
500字以上とすること。なお、用紙が不足する場合は複写して使用すること。

記入欄

留学前はアメリカの治安がとんでもなく悪いものだと思っていましたが、それほどでもなかったです。しかし、注意しないといけない都市や時間帯はありました。通学は歩きなので油断してはいけないと思います。とは言ってもホテルの周りは比較的治安が良く快適に過ごすことができました。ホテルの部屋には電子レンジと冷蔵庫が備わっており、余程のことがなければ困らないと思い出す。電気ケトルはすごく使いにくかったです。水もあまり入らないし、安っぽくて壊れそうでした。スーツケースに入るためのタイプのケトルを持っていくとかなり便利だと思いました。また、カップラーメンなどの日本食を持って行った方が良かったなと後悔しました。アメリカにいるのは 3 週間ですが、アメリカのジャンキーなご飯に胃と舌が疲れてきます。気候についてですが、僕たちが行った時は幸運にも全て晴れでした。もし、雨が降るのであれば雨宿りできる場所も限られているので、登校用のかばんに入る傘やカッパを持っていきましょう。

学術国際交流協定大学等への短期留学レポート

学 年 4 学年次

氏 名 黒田 壘

1. 留学先 (☑を入れる)

- ☒ 南イリノイ大学医学部・PBL コース
- ☐ 南イリノイ大学医学部・Elective コース
- ☐ コンケン大学医学部 ☐ ルール大学医学部
- ☐ ウッチ医科大学 ☐ バーモント大学医学部
- ☐ ポズナン医科大学 ☐ タマサート大学チュラポーン国際医学部
- ☐ HMEP プログラム・HCCPP コース
- ☐ HMEP プログラム・HMEPCC コース

2. 研修先 (複数の科などで行った場合は、全て記入すること)

PBL コース

科/講座

3. 留学期間 (出発・帰国日も含めた期間を記入すること)

2025 年 3 月 8 日 ～ 2025 年 3 月 31 日

4. 留学費用 (概算でもよいので項目別に記入すること)

- | | |
|-----------------|------------------------|
| ・航空券代 | 383,240 円 |
| ・宿泊費 | <input type="text"/> 円 |
| ・光熱水費 | <input type="text"/> 円 |
| ・予防接種代 | 45,320 円 |
| ・海外旅行保険代 | 21,000 円 |
| ・生活費(食事代, 交通費等) | 約 100,000 円 |

5-1. レポート内容【勉学面】

今回の留学に関し、勉学面について記入欄に自由に記述すること。

注意1：必ず **留学して良かった点・改善点、留学への心構え・必要な英語力** についての記述を含む内容とすること。

注意2：文字の大きさ・文字数については、目安として、10.5又は11ポイントにより、500字以上とすること。なお、用紙が不足する場合は複写して使用すること。

記入欄

今回の留学で気付かされた点として、アメリカの医学生がいかに勤勉であるかということが挙げられます。PBLグループで彼らと話したり経験や授業を受けている時の発言から推察したり、実際に彼らから話を聞いてみて分かったことですが1日の勉強時間が平均して5時間になるとのことでした（試験前の忙しい時期はもっと増えるそうです）。また医学を学ぶ期間が日本では6年間あるのに対しアメリカは4年間しかないため、暗記と理解を同時並行でこなしている学生が多い印象です。特に臨床科目と基礎科目の結び付けを大切にして勉強していることが、PBLを通じて伝わってきました。この経験から日本で医学を勉強する際にも基礎医学と臨床医学を分けて勉強するのではなく、組み合わせながら勉強することで効率化を図りより記憶に定着させることができると感じました。

考えられる改善点としては医学単語への理解が甘かったことが挙げられます。キクタンメディカルなどである程度の医学英単語を勉強して留学に臨んだのですがより専門的な内容になると知らない単語がいくつもありました。英語力でただでさえハズレを背負っている状況なので、医学単語が分からないと本当に会話についていくことができず苦しい状況に直面することが何度かあり、ここを改善していきたいと考えています。

また留学への心構えとして、自分でできることはすぐ人に聞くのではなく考えてから発言することが大切だと考えます。現地の人も聞いたら答えてはくれますが、しっかり考えてから聞くと反応がやはり異なっていました。そして学びに来ているんだ、という姿勢をしっかりと見せることで彼らの我々に対する受け入れ方も異なってくると思います。

必要な英語力ですが、最低限日常会話ができることが条件だと思いました。その上で単語や文法が不十分だとしても積極的に話しかけ、コミュニケーションを取ろうとする姿勢の方が大切であるように感じられました。

5-2. レポート内容【生活面】

今回の留学に関し、生活面について記入欄に自由に記述すること。

注意 1 : 必ず**現地での生活環境（住居、気候、通学手段など）**における**準備した物、役立つ情報**についての記述を含む内容とすること。

注意 2 : 文字の大きさ・文字数については、目安として、10.5又は11ポイントにより、500字以上とすること。なお、用紙が不足する場合は複写して使用すること。

記入欄

通学手段は基本徒歩であり気候が想像以上に寒かったため、ダウンは必須ではないか
と思います。また洋服は 5 着分が目安になると思います（洗濯機があるため）。雨が
降ることもあったため折り畳み傘もあると便利でした。

自分はホテルのハウスキーピングを使用していたため、その方へのチップとして現金
を用意していました。空港以外で円とドルを両替する機械が見当たらなかったため、
事前に準備しておくことをお勧めします。

観光のために外出する際には肩掛けのポーチが必須のように感じられました(自分は
携帯していませんでしたが)。財布や携帯電話、身分証を携帯できるサイズがいいと
思います。また身分証ですがパスポートを毎回持ち歩くのは紛失リスクも高いため、
国際運転免許証を事前に発行しておくことをお勧めします（免許センターで発行可
能、試験などはなく 15 分程度で手に入ります）。

クレジットカードを利用する際に、海外利用のせいか一時的に止められている人が何
人もいました。複数枚あると急な事態に対応できると思います。

Uber Taxi は個人的に必須のアプリでした。現地での移動手段として大学以外の場所
に行く際にはほとんどと言っていいほど使用しました。複数人がダウンロードしてお
くと便利かと思います。

学術国際交流協定大学等への短期留学レポート

学 年 4 学年次

氏 名 矢野 歩帆

1. 留学先 (☑を入れる)

- ☒ 南イリノイ大学医学部・PBL コース
- ☐ 南イリノイ大学医学部・Elective コース
- ☐ コンケン大学医学部 ☐ ルール大学医学部
- ☐ ウッチ医科大学 ☐ バーモント大学医学部
- ☐ ポズナン医科大学 ☐ タマサート大学チュラポーン国際医学部
- ☐ HMEP プログラム・HCCPP コース
- ☐ HMEP プログラム・HMEPCC コース

2. 研修先 (複数の科などで行った場合は、全て記入すること)

PBL コース

科/講座

3. 留学期間 (出発・帰国日も含めた期間を記入すること)

2025 年 3 月 8 日 ～ 2025 年 3 月 31 日

4. 留学費用 (概算でもよいので項目別に記入すること)

- | | |
|-----------------|-------------------------------|
| ・航空券代 | <u>383240</u> 円 |
| ・宿泊費 | <u>75000(週末)</u> 円 |
| ・光熱水費 | <u> </u> 円 |
| ・予防接種代 | <u>62550</u> 円 |
| ・海外旅行保険代 | <u>21740</u> 円 |
| ・生活費(食事代, 交通費等) | <u>214000</u> 円 |

5-1. レポート内容【勉学面】

今回の留学に関し、勉学面について記入欄に自由に記述すること。

注意1：必ず留学して良かった点・改善点、留学への心構え・必要な英語力についての記述を含む内容とすること。

注意2：文字の大きさ・文字数については、目安として、10.5又は11ポイントにより、500字以上とすること。なお、用紙が不足する場合は複写して使用すること。

記入欄

<留学して良かった点>

留学時に実施された試験(9/2、10/7、10/29)の時点では、Endocrine System、Digestive System、Reproductive System を本学ではまだ履修していなかったため、これらの英語表現を十分に習得することは困難でした。そこで夏休み期間を活用して自学自習を行い、日本語と英語を並行して学習するように努めました。すると、これまでただの単語にしか見えなかった医学用語が、意味のある表現として理解できるようになっていきました。

また、定期試験が重なる時期には英語学習の時間を確保することが難しい場面もありましたが、その中でも工夫しながら学内の勉強と英語学習を両立させようと努力しました。

つまり、留学を通じて「自ら学習方法を工夫し、限られた時間を有効に活用する力」が身についたことが、最も大きな収穫であったと感じています。

<改善点>

11月・12月と試験が多かった時期には、英語学習の時間を大幅に削減せざるを得なかったことが、反省点として挙げられます。今後はたとえ十分な時間が確保できない日であっても、毎日少しでも英語に触れる習慣を続けていきたいと考えています。

<留学・医師としての心構え>

留学にあたって、特に大切だと感じた心構えは以下の通りです。

まず1つ目は、「伝えようとする姿勢の大切さ」です。滞在中、伝えたいことが日本語ではすぐに思い浮かんでも、それを英語でとっさに言葉にすることが難しく、気づけば会話が次の話題へ進んでしまっているという場面が何度もありました。最初は黙り込んでしまうことも多かったのですが、「このまま三週間が過ぎてしまうのはもったいない」と思い直し、たとえ拙くても自分の言葉で伝えようと意識するようになりました。例えば“I think...”と言いかけてから間を取り、考えながら話すようにしたところ、相手は目を見て頷きながら丁寧に話を聞いてくれて、「こういうことが言いたかったのかな？」と優しく確認してくれました。

この経験を通して、人とコミュニケーションを取る上で最も大切なのは、「何かを伝

えたいという気持ち」と「伝えようとする姿勢」であると実感しました。これはアメリカに限らず、日本でも、また将来医師として患者さんと向き合う際にも重要な姿勢だと思います。私は、言葉にできない不安や痛みを抱える患者さんの思いを、表情や仕草から汲み取り、優しさと思いやりでそっとすくい取れるような医師になりたいと強く思いました。

次に2つ目は、「積極的に発言する姿勢の重要性」です。SIUでの授業中には、講義の合間に“Do you have any questions?”と先生が声をかける場面が多くありました。その際には“I have a question.”と手を挙げて発言する学生が何人もおり、その姿に刺激を受け、自分も勇気を出して発言しようとする気持ちが芽生えました。また、SIUの学生と話していて会話が止まりそうになったときには、「ちょっと待ってね」と伝えて翻訳アプリやChatGPTに頼りながら話を続けると、相手も楽しそうに聞いてくれました。

アメリカでは、自分の意思をはっきりと言葉にしないと相手には伝わりません。だからこそ、「意思を持ち、それを行動に移すこと」が何より大切だと痛感しました。日本では授業中に積極的に発言する文化があまり浸透していない部分もありますが、それは文化の違いであり、それぞれの良さがあると思います。ただし、どのような状況であっても、自分の考えを持ち、自らの信念に基づいて行動することの重要性は共通していると感じました。

3つ目は、「自分の長所を活かすこと」です。留学して2週目、PBLで何も発言できなかった自分に対して落ち込む場面がありましたが、「このまま終わ리たくない」と思い立ち、2週間目の終わりごろに日本人教員の新井先生と30分ほどお話しさせていただきました。日本とアメリカの医学教育の違いや、帰国後の英語の維持方法、ネットワークづくりの重要性などについて伺うことができました。

また、2回目のPBL（日本人7名、新井先生、アメリカ人の教員と実施した練習回）についてのレビューもいただき、「昨日の発表はとても良かったですよ」とお褒めの言葉を頂きました。1回目のPBLではほとんど発言できなかったのですが、2回目のPBLのトピックが女性疾患であったこともあり、1回目と比較すると多く発言できていたとのことでした。「もっと瞬時に発言できるようになると良いですね。アメリカでは特に“素早さ”が大切です。興味のあることはどんどん取り組んでいきましょう」ともアドバイスをいただきました。

この経験を通じて、自分には女性医師としての強みや、自分だからこそできることがあるのではないかと考えるようになりました。自分では気づけない特性や強みもあるため、これからは日本にいても、周囲の友人や教員に自分への客観的な意見を聞き、自身を俯瞰して見る習慣を大切にしながら、自分の長所を活かした医療の形を模索していきたいと思います。

<必要な英語力>

留学前には自分なりに準備を重ねてきたつもりでしたが、現地での生活を通じて、自分の英語力の不足を痛感しました。もっと英語で話せるようになりたい、より深く内容を理解できるようになりたいと強く思うようになりました。特に、SIUで出会

った友人たちともっと自由に会話ができるようになりたいという、具体的な目標もできました。今後も引き続き医学英語の学習を継続するとともに、日常会話力の向上も目指し、留学中に活用した AI などのツールもうまく取り入れながら、英語力を高めていきたいと思います。

5-2. レポート内容【生活面】

今回の留学に関し、生活面について記入欄に自由に記述すること。

注意 1：必ず **現地での生活環境（住居、気候、通学手段など）**における準備した物、

役立つ情報についての記述を含む内容とすること。

注意 2：文字の大きさ・文字数については、目安として、10.5又は11ポイントにより、

500字以上とすること。なお、用紙が不足する場合は複写して使用すること。

記入欄

<ホテル>

・日本食（朝食がシリアル、ヨーグルト、オレンジ、リンゴ、ソーセージ、ワッフルなどがあったが、私は毎日朝同じものだと飽きてしまったので、特にさとうのご飯を多めに持っていけばよかったと思った。日本食はお世話になった SIU の子に渡すお土産にもなるので、多めに持っていくと良いと思う。）

・多めにハンガーを持っていくと良い。（私は6本持っていって、あと2本ほど欲しいなと思った。ホテルのハンガーは棒に備え付けになっていて、自由に動かさないので、洗濯するときに不便だった。）

・窓にカーテンが2枚あるのだが（白いカーテン、遮光カーテン）、ベッドメイキングの際に遮光カーテンは閉まっていたが、白いカーテンは閉まっていなかった。初めのうちは気づかず外から部屋の中が丸見えの状態になっていたので要注意。

<気候>

・持ち運びに便利な軽めのダウン（日本の春のような気候の日が多かったので、冬物（日本でいう12月～2月に着るような服）を着る機会はほぼなかった。しかし、週末にシカゴに行ったときは吹雪だったので、持ち歩くと便利だった。今年は暖かっただけかもしれないので、冬物は持って行った方が無難だと思う。半袖系は現地の近くのモールなどで買うこともできる。）

<通学手段>

・ホテルから学校までは必ず2人以上で歩くようにしていた。

・夜に外食するときは、Uber（タクシー）を呼ぶ、あるいは SIU の子の車に乗せていただいで移動した。

<役立つ情報>

・日本のペットボトル×4, 5本（水は基本値段が高いため、ペットボトルにウォーターサーバーがあるところで汲むことになる。その際、アメリカのペットボトルに入れると、蓋のしまりが悪く漏れやすいので、蓋のしまるペットボトルが必須だと思った。）

・電気ポッド（お湯を沸かすのに便利だった。）

・1回分ごとに包装されている使い切りタイプの洗剤（アメリカの洗剤の匂いは好み

が分かれると思う。私は無臭の 1 回分ごとに包装されている使い切りタイプの洗剤を持って行った。)

- ・ iPad があれば、パソコンは要らない。(学校の授業でパソコンを使うことはなかった。)

- ・ 現金は 50 ドルもあれば事足りる。(現金は、ベッドメイキングの際のチップ、洗濯機で使った。他は全てカードで支払った。しかし、万が一カードを盗まれた場合などを想定すると、数個のバッグに分散して現金を持っていると安心である。)

- ・ 日本から持っていくモバイルバッテリーは 1 個で十分だった。

(SIU の先生からいただいたお土産の一つにモバイルバッテリーがあった。モバイルバッテリーの持ち込みは手持ちで 2 個まで。私は日本から 2 個持っていき、帰るときに合計 3 個になってしまった。幸い日本からモバイルバッテリーを持っていかなかった先輩に 1 個持ってもらい、持ち帰ることができた。)

- ・ 大きめのビニール袋を常に持っていた。(飛行機の中で荷物を下に置きたくない場合にさっとバッグに被せたりできるので便利だった。部屋のごみ箱も小さいので、ビニール袋を持っていると何かと便利である。)

- ・ 使い捨てのカイロ (急に寒い日が来たときのため。スプリングフィールドからニューヨークに行くときの荷物検査で引っかかったが、捨てられることはなかった。)

- ・ ハンドクリームやリップクリーム (気温や水の質の影響もあって、肌が乾燥しやすかった。)

- ・ 目薬 (乾燥して目がかゆくなるが多かったのだ。)

- ・ ウェットティッシュ (手を洗いたくても治安の関係もあり女子一人ですぐにトイレに行くことができないので、持っているとか何かと便利だった。)

- ・ 爪切りを持っておくと便利 (ささくれや爪が割れたとき用。ただしスーツケースに入れてアメリカに持ち込むこと。)

- ・ 携帯用はさみも便利 (買った服のタグを外したり、服がほつれたりしたときに便利だった。ただしスーツケースに入れてアメリカに持ち込むこと。)

- ・ スリッパ (機内で履く用、ホテルで履く用。)