

研究留学のすすめ

留学経験者へのインタビュー集



文部科学省科学技術人材育成費補助事業ダイバーシティ研究環境実現イニシアティブ（牽引型）

ご挨拶



しあわせキャリア支援センター
センター長 土佐 真美子

2019年度に採択されました、文部科学省科学技術人材育成費補助事業「ダイバーシティ研究環境実現イニシアティブ」(牽引型)では、女性研究者のキャリア継続と上位職登用を目標に、ライフイベントと仕事の両立および女性研究者の研究力向上に関する様々な支援を行っています。その取り組みの一つに留学の支援があります。研究者にとって留学は、研究力の向上のみならず、研究者としての幅を広げ、キャリアを豊かにする、ほかでは得難い経験になると考えます。コロナ禍にはありますが、留学の促進に向けて今できる取り組みを国際交流センターと連携をしながら進めて参ります。この冊子が、研究者皆様のキャリアに「留学」という選択肢を加え、それを実現する一助となることを願っております。



しあわせキャリア支援センター
留学支援担当 代表 石渡 明子(日本医科大学)
植木 美希(日本獣医生命科学大学)

近年、日本医科大学と日本獣医生命科学大学では海外留学をする研究者が減少傾向にあり、本事業では女性研究者の研究力向上の一環として留学支援を行うことを盛り込みました。2019年に全学教員対象のアンケート調査を行ったところ、海外留学時ご家族を帯同された研究者が多く、留学先も自分で見つけた方が少なからずいたという状況の中でも、留学経験者は全員「留学が良い影響を及ぼしている」と回答していました。一方留学未経験者にとって留学を妨げる要因として、留学中の育児への不安が多く挙げられたことも明らかになりました。

少しでも留学を考えている研究者の不安材料を掘り下げていく必要性を感じると同時に、まずは留学経験者の生の声をお届けすることが、留学に対する心理的な障壁を取り除くことにつながるのではないかと考え、今回9名の方にインタビューをさせていただきました。留学は研究力向上という面もちろん持っていますが、それだけではなく、国際感覚が身についたり、色々な職種の人々がチームとなって一つの研究を進めていく醍醐味を味わえたり、苦楽を共にし家族の絆が深くなるなどの側面も持っていることが分かりました。

留学に興味がある方だけでなく是非多くの方がこの冊子を手にとって、留学生活と一緒に楽しんで頂けたら幸いです。実はインタビュアーである私たちも数十年前の留学経験者で、インタビューをさせていただいたことで当時を懐かしく思い出大変楽しい時間となりました。お忙しい中インタビューにご協力いただきました皆様には、改めて御礼申し上げます。

留学支援アンケート結果

アンケート実施期間：2020年8月17日～8月31日

対象者：日本医科大学、日本獣医生命科学大学の研究者で

2014年度～2020年度に留学をした人と留学予定者66名

回答者：33名

本事業では、全学教員を対象にしたアンケート結果を踏まえ、留学支援策として、留学希望者に対し留学関連情報の提供体制を整備すること、留学経験者の生の声を皆さんにお届けすることを掲げました。研究者の方々が留学への興味関心を高め、留学を実現し、よりよい研究キャリアを築けることを私たちはサポートしています。

留学時の平均年齢

37.7 歳

性別

男性：28 名
女性：5 名

帯同家族の有無

あり：27 名
なし：6 名

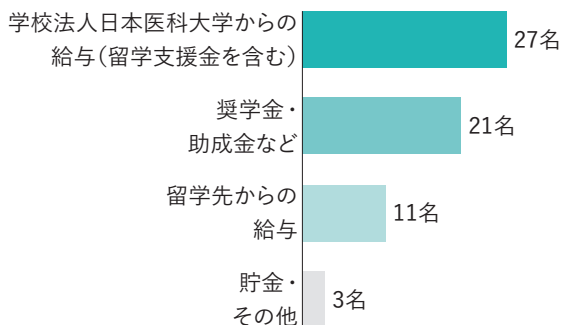
帯同家族は？（留学中の出産を含む）

配偶者のみ：6 名
子ども帯同：21 名

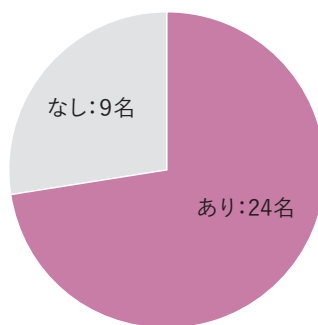
帯同した子どもの人数（最年少0歳 最年長10歳）

1名：9 名
2名：11 名
3名：1 名

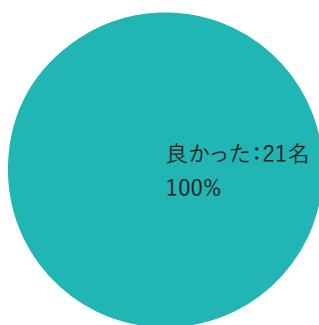
収入は？（複数回答可）



留学中金銭面で苦労はあった？



子どもを帯同して良かった？





あなたの背中を押す

留学経験者への インタビュー集

留学を経験した皆様に、留学を思い立った経緯や準備したこと、
留学先での生活についてうかがいました。そこには、九人九色
の経験と思い出がありました。

インタビュアー：

石渡 明子、植木美希、小竹 佐知子、並木 香奈子、八島 詩織

上) ラボでの実験風景。
中) 所属ラボのある病院。
下) ロンドンでの学会発表。



Interview 01 岩崎 雅江 先生



入局当初から、留学の希望を伝えていました。4年目に、夫のロンドン勤務が決まりました。そして、そのタイミングで主任教授からロンドンへの留学のお話をいただきました。運命的なタイミングでしたが、当時はまだ大学院4年で、学位、専門医取得前で、留学するには早いのではと悩みました。しかし、貴重なチャンスだったため、ありがたく行かせていただくことにいたしました。

留学先では、大学職員として研究漬けの日々です。もともと研究テーマとは異なる題材を扱っていたうえ、ラボにはMDだけでなくPhDの方などがともに働いていました。日本とは異なる研究スタイルに、難しさを感じたこともありますが、いろいろなバックグラウンドの人と研究をする醍醐味を味わいました。

現地で一人で学校&幼稚園探し

また、一度目の留学中出産し、二度目には、子どもが2人に増えました。上の子は当時4歳、下の子は2歳。イギリスでは4歳から義務教育が始まります。さしせまった状況の中、現地ですべて一人で学校と幼

稚園探しをしました。当時、子どもたちはまったく英語ができませんでしたが、1か月もすると英語を話し出し、あっという間にお友だちもでき……。大人が思う以上に、子どもは柔軟で、強く育つのだと痛感されました。

留学は私にとって貴重な経験

留学して、いちばん変わったのは、さまざまな固定観念がなくなったことです。これまでは、働き方など「こうでなければならない」という考えにとらわれていたように思います。しかし、留学先では同じグループの方々が、自分のペースを守りながら働いている。それぞれの役割があるのだと気づかされました。

私にとって留学は、ダイバーシティを体感する大変貴重な経験となりました。医局で留学を希望されている先生がいらっしゃれば、私が留学で培ったことや研究のことなどを積極的に情報共有するようにしています。

留学に適した時期とはお話をいただいたタイミングだと思います。流れに身を任せて機会を生かしてください。

**貴重な機会をぜひ活かしてください。
子どもたちは大人の想像よりも
柔軟で強く育ちます。**

留学先：英国 インペリアル・カレッジ・ロンドン

留学期間：2012年10月-2014年6月、2018年4月-2020年7月

留学時年齢：29歳、35歳

所属：日医 付属病院 麻酔科・ペインクリニック

職位（留学時 / 留学先 / 現在）：病院講師 / A Part-time Academic Visiting Fellow / 病院講師

帯同者：配偶者、お子さん2人（4歳、2歳）

進歩的な動物看護を体験し、 日米の違いを痛感。 未来の指針となる留学



留学先：米国 パデュー大学
留学期間：2019年4月 - 2019年10月
留学時年齢：32歳
所属：日獣 獣医学部 獣医保健看護学科 臨床部門
職位（留学時 / 留学先 / 現在）：講師 / Veterinary Nurse Externship / 講師
常同者：なし



私は動物看護師をしています。日本獣医生命科学大学に獣医保健看護学科が設置されたのが2005年で、日本の獣医系大学に動物看護の学科が設置された最初の大学です。私は第1期生として入学し、博士の学位をいただいた第1号、同大学獣医学部の動物看護師教員としても1号でした。現在は、動物看護師の国家資格整備に関わる団体で理事を務めています。そのため、動物看護師が国家資格として認められている地域で学びたいと考えていたんです。しかし、入職当時は教員が不足していて、とうてい大学を離れられる状況ではありませんでした。徐々に動物看護師教員が増え、仕事が分担できるようになり、32歳のときによりやく留学に行けることになりました。

留学先は、アメリカで獣医学科と動物看護学科を併設しているいちばん歴史のあるパデュー大学です。

パデュー大学には、日本人の獣医師の先生が3名いらっしゃって、そのうち1名は日本獣医生命科学大学卒業の先輩でもあったので、たくさんフォローしていただきました。から留学生活を送ることができました。

パデュー大学は街全体が大学施設のよう

になっていて、薬局も小さなマーケットも何でもあって、大学関係者は無料でバスに乗り回すことができます。食事は自炊がメインで炊飯器でたくさんお米を炊きましたし、ホームパーティーもしていました。

日米の動物福祉・動物愛護の違いに戸惑う

日本とアメリカで、動物の飼い主家族が求める獣医療が大きく違うことに戸惑いもありました。実際に安楽死の現場に何度か立ち会って、その考え方の違いを目の当たりにして当初大きなショックを受けたのを覚えています。このことを理解するには時間がかかりましたが、根底にある動物を大切に思う気持ちが同じであることや、アメリカでの動物の社会的な存在・価値、そして人々が「健康」「病気」をどのように捉えているのかという所まで教えていただき、大変勉強になりました。

動物看護の分野は、日本ではまだ発展途上。国家資格化されている国では、動物看護師たちが生涯を通して働ける環境が整っています。もうまもなく、日本でも国家資格を持った動物看護師が誕生しますが、早くこのような時代が訪れることを願います。



上) 現地学生と留学生との交流会。中) 多くのことを学ばせてもらった大学付属病院での診療。下) お世話になったスーパーバイザーとの2ショット。

上) アリゾナ州セドナへの家族旅行。

中) 留学先のオハイオ州立大学 Nationwide 子供病院。下) 自宅前で家族と。



Interview 03 太良 修平 先生



私は、医師になって最初の4年間、臨床を始める前に血管再生の基礎研究をしていたんですね。その後臨床医を続けながらも、どこかでまた研究をもう一度やりたいという思いがありました。また、家族にとっても海外経験は大切だと思い、留学希望を上司に伝えました。

しばらくして、再生医療を応用した人工血管に関する研究をしているラボの紹介を受け、そちらに決めました。もう一つの決め手はエール大学というブランド力もあります。ただその後、ボスがオハイオ州立大学に異動になり、悩みましたがついていくことになりました。

留学先では有給であることがベター

私は当初、留学先で無給でしたが、やはり有給のほうが良いと思います。無給だと身分保障が難しく、車の購入やクレジットカードの作成、家を借りることに苦労しますから。

幸い私は大学の助手枠を持って留学したので給与がフルではないですが出ましたし、財団の留学助成があったのでなんとかしました。さらに、オハイオに異動してから

は有給となったため、経済状況はさらによくなりました。無給のままなら、2年で帰国する予定でした。

子育てのしやすさは、働きやすさに比例

現地の生活はとても良かったと思います。妻と子を帯同しましたが、比較的日本人の多い地域に住んでいたため、幼稚園探しはそう大変ではなかったです。現地校に通った子どもたちも最初はつらそうでしたが、慣れてしまえば問題ありませんでした。子育てするには日本以上に良い環境だったと思います。英語の習得もあつという間でしたね。

教育費は日本より安く、東京の1/3程度といった印象で、習い事をさせる余裕があつたくらいです。

さらに、研究室は、研究の時はもちろんみんな一生懸命なのですが、夏休みやクリスマスには2週間という長期休暇があるんです。僕自身も日本にいたときよりも家族と過ごす時間が増えました。

女性と子どもが生活しやすい社会は、男性にとっても働きやすい環境でもあるのだと気づかされる経験でした。

**子育て環境が充実。
女性にやさしい社会は、
男性にもやさしい社会と実感**

留学先：米国 オハイオ州立大学 Nationwide 子供病院

留学期間：2012年9月-2015年3月

留学時年齢：37歳

所属：日医 付属病院 第一内科（現在：循環器内科）

職位（留学時 / 留学先 / 帰国時 / 現在）：助教 / Postdoctoral fellow / 助教 / 講師

帯同者：配偶者、お子さん2人（7歳、4歳）

家族と過ごす時間を増やすため、 研究留学を選択。研究指導ができ、 大学で新たな役割を担うように。



留学先：米国 イリノイ大学シカゴ校薬学部創薬科学部門

留学期間：2017年4月-2019年3月

留学時年齢：45歳

所属：日医 多摩永山病院 乳腺科

職位（留学時 / 留学先 / 現在）：講師 / Exchange Visitor / 講師

帯同者：配偶者、お子さん1人（10歳）



上) シカゴのダウンタウンの中心部にあるミレニアムパークにて。娘と夫。中) 娘が参加したサマーキャンプ。下) 武井教授と娘と私。シカゴにて。

私は基礎研究の経験がなく、留学を希望していませんでした。留学のきっかけは、教授からのすすめです。長年臨床をやっていたのですが、教授から基礎研究をもう少しできるようになった方が良いとアドバイスをいただき、留学の提案を受けました。はじめはお断りしていたのですが「家族と過ごす時間が増える」と言われ、それなら行ってみようと思いました。留学期間は2年。学べたことは多くありますが、あと1年あればもう少し研究は進んだと思います。

子どもにとっても貴重な時間に

留学する場合、子どものことがいちばん心配だと思います。私の場合、子どもは現地の公立校に通っていました。事前に学校のことは調べておき、現地で問い合わせたところ、夜6時までやっているアフタースクールについても案内を受けました。金額は月360ドル。シッターを利用すれば、かなりの高額になっていたのではとても助かりました。ただ、学校は休みが多く、どうしようもない時に、ラボに連れて行ったこともあります。また、金銭的な心配も絶えず、ラボのボスが私の状況を考慮して、途中で

ら給与をいただけるようになりました。

現地の生活で良かったことは、日本人に対して友好的だったこと。子どももあっという間に友だちを作りました。また、子どもの英語力も2年経つとかなりのものです。いまでは、日本よりもアメリカの方が好きだと言うので、とても楽しかったのだと思います。住まいも快適で、ラボも子どもの学校も徒歩圏内、車も不要でした。近くには公園、博物館など休日に子どもと過ごせる場所が多く、生活を楽しめました。

留学は早めに行ったほうが良い

留学に行ったことで、後輩の研究を指導できるようになったことはとても良かったと思います。研究施設である大学に在籍している限りは、そういった役割は大事だと思いますので。ただ、長年診てきた患者さんと離れてしまうというのは、その間治療も変わりますし、患者さんにも迷惑をかけるという点もあるので、留学は若手のうちに行ったほうが良いのではと思います。

また、貯金はもちろん、子どもの休校日の対応をラボと話しておくなど、事前の準備は念入りに行ってください。

上) ラボのフェアウェルパーティ。
 中) Angio live 出演。
 下) 自宅周辺。緑豊かな場所だった。



もともと、自分のキャリアの中で留学はあまり考えていなかったんですが、その意識が変わったのは、入局6年目にヨーロッパ心臓病学会に参加したことがきっかけです。日本よりも進歩的なカテーテルデバイスを見るとともに、多くの発表を聞いて、大きな衝撃を受けました。進歩的な国で学びたいと、急に留学を思い立ちました。周囲にも「留学へ行きたい」と表明するようになりました。希望は絶対に口にすべきだと思います。先生方が引っ張ってくれますから。

心臓カテーテルの分野では、ヨーロッパが発展しています。僕もイタリアへの研究留学を検討しましたが、留学の許可をもらったイタリアのラボは無給で、かつイタリア語を使用しなければいけない。悩んでいたとき、医局の先生から有給で働けるアメリカの研究所をご紹介いただき、チャンスだと思い決めました。留学はタイミングとか運とか縁とか恩とかいろいろなものが関係するので。

いろいろな人に出会い、視野が広がった

オハイオ州は人口の82%が白人なんです

が、留学中人種差別はまったく感じませんでした。ただ英語は留学前にもう少し勉強していけば良かったと思います。僕は人に対してガツガツ行く方ではないということもあるんですが、語学力のせいで別の人に仕事が回ることもあって悔しい思いもしました。

また6歳と2歳の子どもと一緒に連れていきましたが、アメリカでは小学校の学費は安いものの幼児教育がとても高いんです。下の子は教会が運営している幼稚園へ週3回通っていましたが、かなりの出費になりました。

金銭面や語学力で苦労した部分はあるんですが、結局留学して良かったのか聞かれたら「良かった」と即答です。とにかく世界観が変わりました。いろいろな考え方の人に触れて視野が広がりましたし、もちろん研究する中で多くの知識を得ることができました。また、日本では絶対になかった家族との時間が持て、つらかったこともあります。良かったなと思えます。

今でも留学前任者と多施設共同で科研費も獲得して、研究を継続できています。今後も多くの人に挑戦してほしいです。

Interview 05 宮地 秀樹 先生



**苦労もあったが、良かったと思える。
 早くから留学希望を表明し、
 先輩方が引っ張ってくれた**

留学先：米国 オハイオ州立大学 Nationwide 子供病院

留学期間：2015年4月-2017年8月

帯同者：配偶者、お子さん2人（6歳、2歳）

所属：日医・付属・循環器内科→心臓血管集中治療科（2020年9月より）

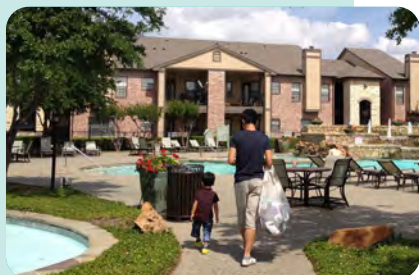
留学時年齢：39歳

職位：（留学時 / 留学先 / 現在）：助教 / Postdoctoral Scientist / 病院講師

金銭面の不安は、 留学援助金で解消。 研究に専念できた1年



留学先：米国 テキサス大学サウスウェスタンメディカルセンター
留学期間：2013年5月-2014年6月
留学時年齢：35歳
所属：日獣 獣医内科学
職位（留学時 / 留学先 / 現在）：助教 / visiting instructor / 准教授
帯同者：配偶者、お子さん1人（3歳）



上) 留学先のサウスウェスタンメディカルセンター。
中) 暮らしていたアパートメント。下) アーリントンにある野球場、グローブライフ・パーク・イン・アーリントンで野球観戦。

教員になって2年目に、留学のお話をいただきました。お話をいただいて4～5か月後に現地入りしたのですが、準備したり調べたりする期間がなかったことが、逆に踏ん切りがついて思い切って行けたのかなと思います。

それほど英語を話せるわけではなかったのですが、ラポでは共通の話題が多いのでたとえ専門用語が出て、とくに困りませんでした。

留学時の金銭事情は、多くの方が気にされるところだと思います。

私の場合、留学先のテキサスは物価がそれほど高くなかったため、生活費は日本医科大学（日本獣医生命科学大学）からの基本給でほぼまかなうことができました。また、子どもは協会に併設されているプリスクールに通っていたので、学費がかからなかったこともあり、いろいろと恵まれた環境で生活することができました。

テキサスの大学には日本人が50～60名ほど働いていました。今でもたまに会っています。妻は、同じアパートに住む日本人と知り合いになり、そこからネットワークを広げ、2年目もテキサスに居たいと言う

ほど、現地での生活を楽しんでいました。

日本と異なる研究環境

生活環境が整えられたおかげで、私自身、研究に専念することができました。向こうの働き方はかなり柔軟で、朝早く来て昼過ぎに帰る方がいたり、その逆も。研究に対しての考え方は日本と比べてすごくドライなので、スケジュールは自己管理が基本でした。ただ、求められた研究成果を出すのは絶対条件ですが。

テキサスでの研究テーマは、日本でのものとまったく異なります。それでも、研究の組み立て方やアプローチの仕方など、学ぶ点は多かった。プラスになることばかりでした。日本の大学と、現地のシステムの違いも興味深かったです。私は、日本では助教(当時)という立場なので、授業、研究、診療の3つを行っています。でも、テキサスだと、どれかひとつに専念するのが普通。日本での仕事内容を現地の方に伝えると、いつも驚かれました(笑)。

留学でほんとうに多くのことを学びました。向こうでの経験を、日本での研究に生かしていきたいと思っています。

上) 教授のお誕生日会 (中庭にて)。

中) ラボで主催したサマースクール準備の様子。

下) 研究室のある建物前で。



私は5年目の専門医取得後に、鼻の手術を専門に行っていたのですが、手術が上手な先輩方を見ていると、同じ道に進んでも追いつけないと感じていました。一方、鼻づまりや鼻水などの症状はある程度改善が望めるのに対して、嗅覚は必ずしも治るわけではないということから「嗅覚障害」に興味を持ちました。しかし、嗅覚を研究されている先輩方が全国的に少ないことが分かりました。

論文検索の過程で、Researchgateというサイトにたどり着き、海外の有名な先生方に論文のリクエストをしていたら、レスポンスの早い教授が、メーリングリストを作り、毎週嗅覚系の最新論文、勉強会などの情報を送ってくださいました。この方は嗅覚研究の第一人者で、ドイツの勉強会に夏休みを利用して参加し、お会いできました。

6か月という短期留学のメリットも

このころ入局10年目。10年目というと、男性は開業、女性は出産や育児でやめる方が多い時期で、私にとっても一つの岐路の時期でした。何も研究していないと伝えたところ、研究テーマはたくさんあると、ド

イツのドレスデン工科大学への留学のお話をいただきました。当時所属していた北総病院でお話ししたところ、せっかくの機会だからと背中を押して下さいました。半年という短期であったことで、医局内の調整もつけやすかったのだと思います。

6か月の留学でしたが、私にはちょうど良かったと思います。研究室のボスは仕事のペースが早く、次から次へと仕事が舞い込んできました。やっとデータ解析を終わらせた「次はこれ」と渡される。それまで私は、研究をまったくしたことがなかったので、最後の1か月は、帰国までに仕事が終わるだろうかと頭を抱えていました。

短期の留学だと、受け入れ体制が整っていない場合もあるかもしれません。私の場合、留学前のボスとのやりとりで手違いがあり、寮があると思って現地入りしたらなく、ホームレスになりかけました。ただ、6か月なので、銀行口座も作らず、生活環境のセットアップはミニマムで済みました。

留学中は大変なこともありましたが、勉強の機会をいただけたことで、学位の取得にもつながりました。今後の研究や診療に学んできたことを活かしていきたいです。

Interview 07 吉野 綾穂 先生



入局10年目。 キャリアの岐路での留学で、 突き進む道が見つかった

留学先：ドイツ連邦共和国 ドレスデン工科大学 Smell and taste clinic

留学期間：2019年7月-2019年12月

留学時年齢：35歳

所属：日医 千葉北総病院 耳鼻咽喉科（帰国後付属病院・耳鼻咽喉科）

職位（留学時 / 留学先 / 現在）：助教 / research fellow / 助教

帯同者：なし

風通しのいい環境での研究 その後の研究や思考法に いい影響を与えてもらった



留学先：米国 ミシガン大学 歯学部

留学期間：2016年9月-2017年8月

留学時年齢：38歳

所属：日獣 基礎獣医学部門 形態機能学分野（現在： 獣医生理学研究室）

職位（留学時 / 留学先 / 現在）：准教授/Research Scholar/准教授

帯同者：配偶者、お子さん1人（0歳）



上) 休暇で訪れたミシガン湖辺りの砂丘。

中) ダウンタウンでのフェスティバル。

下) 留学先のミシガン大学歯学部。

留学を意識するようになったのは、35歳ごろからです。そこで自ら留学先を探しはじめたのですが、なかなか見つからず…。最終的には、大学院時代の指導教授にご紹介いただいて、ミシガン大学歯学部の研究所に行くことになりました。歯学分野では、動物を使った骨や軟骨の形成についての研究が多く行われています。その研究に動物発生学の知識が役立つのです。

日本では大学の授業を受け持っていました。留学経験者の同僚が留学中の代役を快く引き受けてくれました。

妻の夢を一つ、叶えることができた

もともとは「外をみてみたい」「西洋的な研究アプローチを学びたい」というのが、留学のモチベーションでした。しかし、留学先のボスは、現地でサバイブしてきた、ホットでロジカルな日本人。研究所は、競争的でドライな環境だったと言えます。そのため、留学当初は落ち込むことが少なからずありましたが、つらくなっても帰る場所（日獣）があるということは精神的な支えになったと思います。一方で西洋のロジカルな考え方や、日本と異なる研究計画の

たて方など、学ぶ点も多かったです。

生活費は日本医科大学からの基本給でまかないました。また助成金をいただけたので大変助かりました。

妻はもともと英語圏での生活に憧れがありました。その夢を一つ叶えてあげられたのは良かったかなと思います。

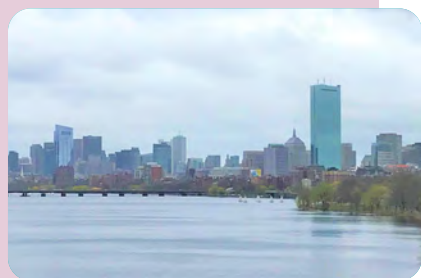
現地では、牧師さんがやっている日本人向け英会話教室で、同じぐらいの年齢の子どもを持つ日本人のコミュニティに入り、いろいろな情報をもっていました。

私は留学先で、さまざまな可能性やストーリーを作った上でどんな研究者をラボに巻き込むか……というような研究の組み立て方を学びました。留学先はとても風通しが良かったので、必要があればほかのラボの研究者に声をかけて進めていく。日本でもそういう働きかけはしていくべきだなと。

その経験から研究や論文の組み立て方など具体的な動きは前とは変わったと思います。帰国後数年経ち、留学生生活を客観的に見ることができ良い経験だったと言えます。

現在、海外との共同研究が増えてきています。長期の留学だけでなく、海外を行き来できる制度ができれば良いと思います。

上) Longwood Medical Areaの至る所で、毎日のように錚々たる研究者の講演会が開かれていた。中) ラボ前のHarvard Medical SchoolのGordon Hall。下) Charles Riverとボストンの街並み。



Interview 09 秋元 直彦 先生



留学に関しては、医学部に入る前から意識していました。研修医3年目で日医大の大学院に入り、おもに大腸の病理について研究をしました。大学院を卒業後は千葉北総病院に移り、内視鏡治療に加え化学療法なども行うようになりました。臨床経験を積み各種専門医資格を取得。さらに自らの研究分野を深めたいと思い、留学させていただきました。留学先は日本人の荻野教授がPIのラボで、大規模コホートをを用いて大腸腫瘍について研究をしています。

留学前には研究室と現地の下見を！

最初単身で渡米し、3か月後に妻と3人の子が来てくれました。渡米後に子どもがもう一人増えました。留学中のいちばんの悩みはお金です。ボストンは物価が高く、なにかとお金がかかります。日本医大の助成金にはだいぶ助けられました。

ボストンは車が無くても生活できますが、やはり車はがあると便利です。こうした事は、ボストンにいる知人から事前に聞いてはありましたが、生活環境は実際に現地に行ってみないと分からないこともあります。御家族一緒での留学を考えていらっしゃる先

生はとくに、現地に下見に行くことをおすすめします。ラボの見学をして雰囲気を知ることでもあります。私の場合は、渡米前年にラボ主催の研究会に参加しました。

語学を磨いて、研究留学に備えよう

妻も医師として働いていたため、当初は日本で仕事を続けたいと言われました。しかし、いざこちらに来てみると、妻のほうが楽しんでいます。ボストンはとても良い街ですし、子どもと過ごす時間が増えたことが良かったようです。また、子どもも英語を話せるようになってきていて、その成長が私としてもうれしいです。留学を通して、日本ではおそらくできなかった多くの事を経験できたと感じています。

留学を考えている先生方は、事前に各種準備する事をおすすめします。英語が堪能であれば、その分留学中のチャンスが増えます。業績もあるに越したことはありません。貯金も十分あった方がいいでしょう。計画的に準備して留学に臨んでください。

最後に、留学する機会を頂いた岩切教授はじめ、消化器内科の先生方に感謝申し上げます。

留学前に、 研究室と現地の下見をすると安心 家族の暮らしと、働くイメージを

留学先：米国 ハーバードメディカルスクール、ブリガム・アンド・ウィメンズ病院
留学期間：2019/4月 - (現在留学中)
所属：日医 千葉北総病院 消化器内科
職位 (留学時 / 留学先 / 現在)：助教 / Research Fellow / -
帯同者：配偶者、お子さん4人

留学経験者からのアドバイス

さまざまなライフステージで、留学を経験した先輩たち。

自分なりに考え、一步を踏み出した先輩たちからのアドバイスです。

準備

貯金しておくことはもちろんですが、女性
が留学する場合は子どもの学校への送迎が
必要だったり、12歳未満の子どものみで
留守番させてはいけないなど、子どもの休
校日にどのように対応するか、前もってラ
ボと相談した方がいいと思います。家賃は
高額で、シッターも高額、収入は少なく、
費用面で心配が絶えませんでした。

配偶者のキャリアパスも考えると数年前か
ら計画を立てる事が必要。

各種の留学奨学金へのapplyを考えると可
能であれば1年以上前に留学決定している
のが望ましい。

留学助成金のアプライはできるだけした方
がよいです。

貯金は十分しておくといいと思います。留
学前に下見をしておくイメージが付きや
すいです。

留学希望を上長に願い出してから実際に行け
るまで、準備にかなり時間を要した（2年）
ため、何事も早め早めに準備を進めるのが
良いと思います。

お金を貯めて下さい。

社会保障、身分保障の点から、（帯同家族
がいる場合は特に）留学先から給料が支払
われる条件で留学されたほうが良いと思い
ます。

金銭的な余裕があることと留学先の語学習
得をしておくことをおすすめします。

興味のある分野に関して日頃からリサーチ
しておくこと。またその分野の研究で実績
のある研究室に、休暇を利用して事前に訪
問しておくことと留学のチャンスがつかみや
すいと思います。

留学のための助成金の多くで年齢制限が設
けられているので、遅くとも30歳くらい
から計画的に留学への準備を始めたほうが
良いと思う。

まず研究費、助成金はとったほうがいい。
給与が出る場所を選ぶ。留学前に十分な貯
蓄 英語のレッスンをしていく。先方のラ
ボのボスと留学前から入念な研究内容の相
談が必要→言葉の壁があり set up まで時
間がかなりかかる、今回のようなコロナ感
染で仕事にならないことなど予期せぬこと
もあり何もせず帰国ということになりかね
ない。

役に立った情報

事前の情報収集が大事。blog や現地知人
のコネクションを可能な限り多く探すなど。

留学先にいる日本人の方に、街の情報など
をもらっておくことが重要。治安の悪い居
住区などを教わっておくことが大事だと思
います。

心がまえ

留学先で日本人留学生同士と連んでもあま
り良いことはありません。現地の方々とし
っかり付き合いながら、生活の基盤を整え

て仕事をしていくことが大切だと思います。

留学前の準備は、お金と健康のみでよいと
思います。どんなに準備しても結局、必ず
準備不足な点はできます。それを何とか
頑張るのが留学の醍醐味でもあります。

積極性、留学先との相性、楽しむ気持ちは
非常に重要だと思います。

メッセージ

貴重な機会をぜひ活かしてください。子ど
もたちは大人の想像よりも柔軟で強く育ち
ます。

家族と行くことは自分だけでなく家族の貴
重な経験ともなると思います。

配偶者や子連れの方が留学先での人間関係
を広げやすい。

家族で一緒に異文化を楽しみ苦勞できるこ
とが、大きな喜びになると思います。

学術交流はもちろんですが、家族とともに
海外の文化や社会的な価値観の相違に触れ
ることができ大変有意義な留学となりました。
天候やコロナウイルスの影響など不確
定な現況と思いますが、多くの先生方に是非
チャレンジしていただきたいです。

いろいろ不安はあると思いますが、まずは
一步を踏み出すことが大事だと思います。
その一步を踏み出せるかどうかが一番、エ
ネルギーを必要とすることかと思っています。

家族帯同をすすめる。

情報提供

助成金(奨学金)、
現地での生活などに関する情報を、
提供しています。

https://one-health.jp/support/supportcat/support_abroad/



お問い合わせ

学校法人日本医科大学
しあわせキャリア支援センター

〒113-8602

東京都文京区千駄木1-1-5 日本医科大学図書館1階

TEL : 03-3822-2131

FAX : 03-5814-6986

E-mail : app-shien@nms.ac.jp

<https://www.nms.ac.jp/shien/>



支援制度の詳細は

<https://one-health.jp/>





日本医科大学
NIPPON MEDICAL SCHOOL



日本獣医生命科学大学
NIPPON VETERINARY AND LIFE SCIENCE UNIVERSITY

