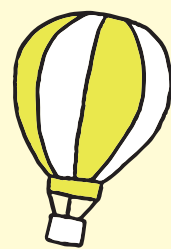


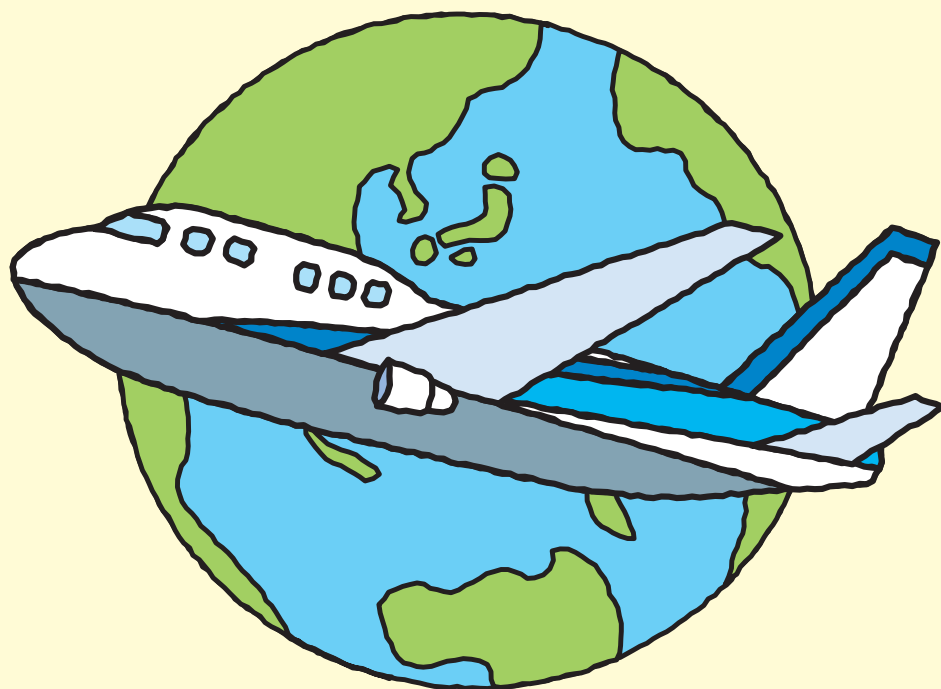


逆転の発想!



こうすれば留学は失敗しない

海外留学体験事例集



日本歯科医学会連合
Japanese Dental Science Federation

「逆転の発想！こうすれば留学は失敗しない」

海外留学体験事例集

目 次

I	はじめに	3
II	アンケート実施要項	4
III	アンケート結果 1（定量調査部分）	5
	1. 留学先の国名	5
	2. 留学先の機関	5
	3. 留学期間	6
	4. 留学スタート時の年齢	6
	5. 留学前の日本での職制	7
	6. 留学先での職制（複数回答）	7
	7. 要約	8
IV	アンケート結果 2（自由記述部分）	9
	1. やってしまった！留学失敗談！後輩に同じ轍は踏ませない！	9
	1) 言語編	9
	2) 生活・環境編	12
	3) 研究・留学に対する姿勢，考え方	16
	2. 私はこれで危機を乗り越えた！留学時の生きた実践対策はこれ！	22
	1) 友人づくりの大切さ。思い切って現地に溶け込もう！	22
	2) 困ったときは日本人に助けてもらおう！	25
	3) 留学において大切心がけ，誠実さ！ 自己主張！	26
	4) 英語，現地語力アップの努力！できなくても積極的に！わからなければ質問！	28
	5) 本業の仕事（研究）で輝く！	30
	6) 情報収集も重要です	32
	7) メンタルも重要です	33

8) 生活面（お金，運転免許編）	33
9) 生活面（食事編）	34
10) 生活面（通信編）	35
11) 生活面（困ったら？）	35
12) 生活の安全面	35
13) その他	36
3. 楽しいこと，びっくりしたこと，大変だったこと，これだけは伝えておきたい 私の留学エピソード！	37
1) 楽しいこと	37
2) びっくりしたこと	45
3) 大変だったこと	49
4. 後輩に一言！	52
1) 「応援！励まし！」の言葉集	52
2) 熱いうちに打て！ いやそうでもない？	53
3) 行けば何とかなる！	54
4) 日本人で良かった！ 日本人だからこそ留学！！	55
5) 留学への具体的な作戦集！ あなたならどれがあっている？	55
6) 要注意！こんな失敗は要らないっ！	58
7) 何のために留学するのか：留学して良かったこと	58
8) 留学副産物！ こんな経験や楽しみもある！	61
9) 小言かも？ でも，ちょっと言わせてください！	61
10) 留学中の君へ，留学を成功させるコツ	62
11) 留学への準備：言語（英語）	64
12) 留学への準備：お金	66
13) そして，帰国するとき	66
V おわりに	67
VI 資料（WEB によるアンケートフォーム）	68

I はじめに

一般社団法人日本歯科医学会連合の国際活動委員会では、会員学会の国際化や若手会員のグローバル化を後押しすべくこれまでさまざまな活動を行ってきました。令和3（2021）年度は、「逆転の発想！こうすれば留学は失敗しない」というタイトルで、とくに海外留学時の失敗談や困った点、あるいはそれらの実践対策などについて、会員学会の構成員に対しオンラインによるアンケートを実施しました。

その結果、豊富な海外経験を有する122名の先生から回答が寄せられました。研究、海外生活、ジェンダー、言語、家族など多岐にわたる個人体験談とそれらに基づく有意義なアドバイスが得られ、それをアンケートの報告書原稿として整理しました。

令和4（2022）年度は、得られたこれらの貴重な情報を本委員会においてさらに詳細に分析し、読み物として広く活用できるように「海外留学体験事例集」としてまとめました。

本書は、国際的に活躍する人材の育成を目的として、次世代を担う若手の歯科医師や歯学研究者に海外留学を促し、これから海外留学を考えている若手の学会会員に対し、モチベーションアップを含め海外留学を積極的に後押ししてより有意義なものに導くための情報を提供するために作成されたものです。

令和4（2022）年5月

一般社団法人 日本歯科医学会連合
国際活動委員会

委員長 富士谷 盛興

Ⅱ アンケート実施要項

1. アンケートタイトル

「逆転の発想 こうすれば留学は失敗しない」

2. 実施期間

2022 年 2 月 14 日（月）～3 月 14 日（月）

3. 総回答数

122 名

4. アンケート実施方法

日本歯科医学会連合の会員学会の構成員（会員）にアンケートを依頼し、回答者は WEB フォームによる選択・入力形式で記入した。

5. アンケート内容（質問項目）

<定量調査部分>

単一あるいは複数回答

1. 留学先の国名
2. 留学先の機関
3. 留学期間
4. 留学スタート時の年齢
5. 留学前の日本での職制
6. 留学先での職制（複数回答）

<自由記述部分>

テキストエリア提供による自由記入回答

7. やってしまった！留学失敗談！後輩に同じ轍は踏ませない！
8. 私はこれで危機を乗り越えた！留学時の生きた実践対策はこれ！
9. 楽しいこと、びっくりしたこと、大変だったこと、これだけは伝えておきたい私の留学エピソード！
10. 後輩に一言あればお知らせください。

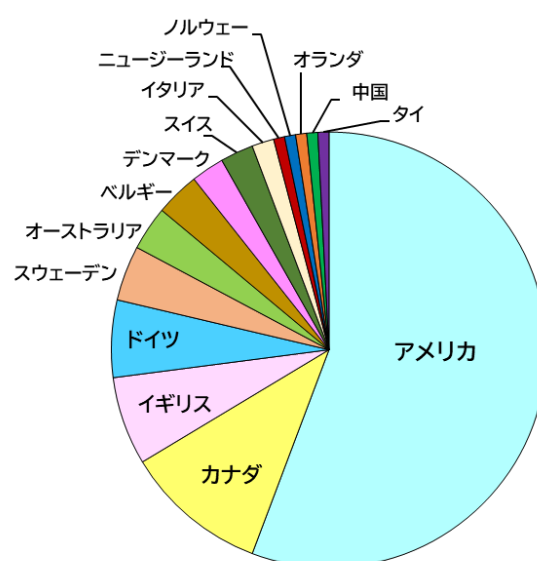
Ⅲ アンケート結果 1（定量調査部分）

1. 留学先の国名

留学した国として最も多かったのはアメリカ（55.7%）であった。次いで、カナダ（10.7%）、イギリス（6.6%）、ドイツ（5.7%）、スウェーデン（4.1%）であった。地域別にみると、北米（66.4%）、ヨーロッパ（27.9%）、オセアニア（4.1%）、アジア（1.6%）であった。使用言語により留学先を大別すると、第一言語として英語を使用する国（英語圏）が 77.0%と約 3/4 を占め、非英語圏の国が 23.0%であった。

	国名	人数(名)	%
*	アメリカ	68	55.7%
*	カナダ	13	10.7%
*	イギリス	8	6.6%
	ドイツ	7	5.7%
	スウェーデン	5	4.1%
*	オーストラリア	4	3.3%
	ベルギー	4	3.3%
	デンマーク	3	2.5%
	スイス	3	2.5%
	イタリア	2	1.6%
*	ニュージーランド	1	0.8%
	ノルウェー	1	0.8%
	オランダ	1	0.8%
	中国	1	0.8%
	タイ	1	0.8%
	計	122	100.0%

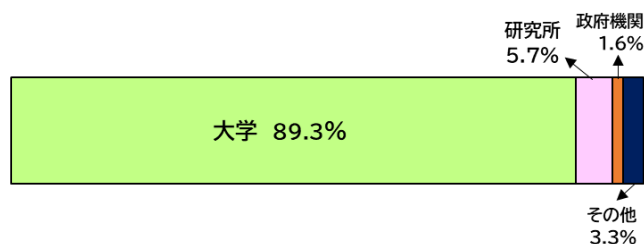
*は第一言語が英語の国(英語圏)



2. 留学先の機関

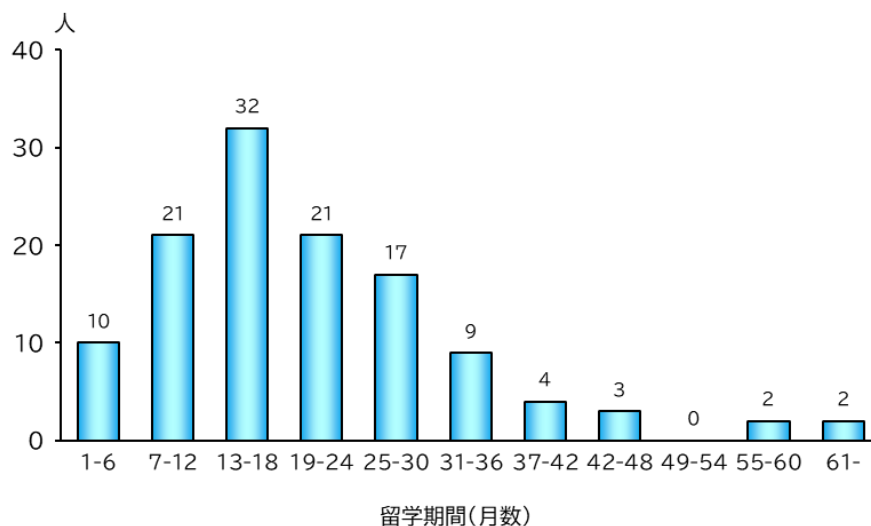
留学先の機関としては、大学が最も多く、約 9 割（89.3%）を占めており、研究所（5.7%）や政府機関（1.6%）に留学した人もいた。その他、州立病院へ留学した人や大学と研究所の両方に留学した人などがいた。

留学機関	人数(名)	%
大学	109	89.3%
研究所	7	5.7%
政府機関	2	1.6%
その他	4	3.3%
計	122	100.0%



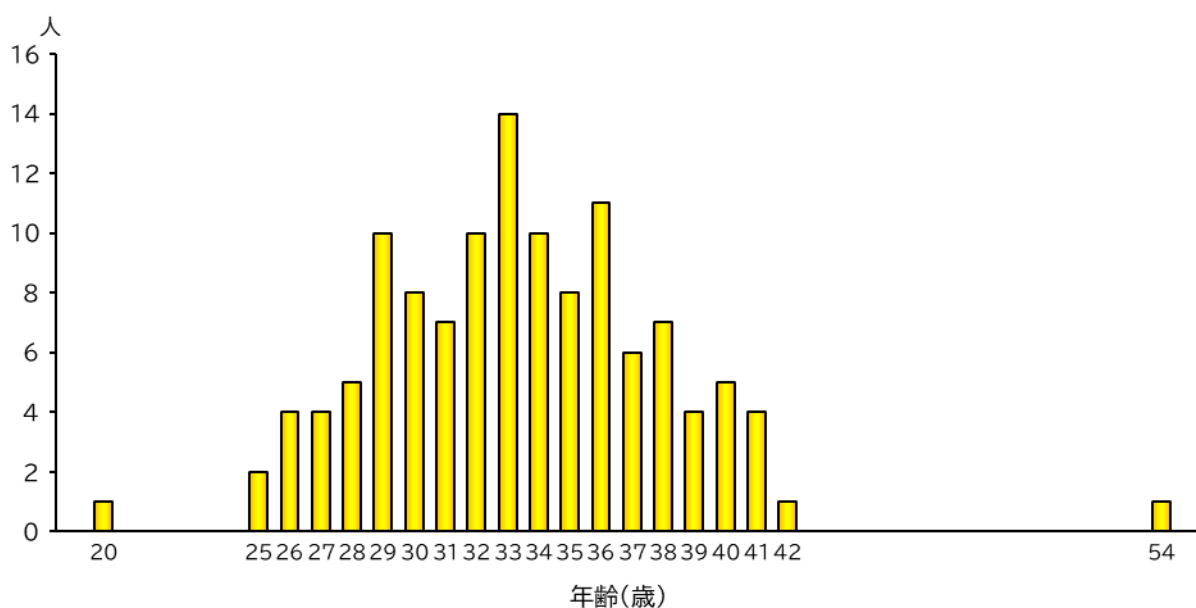
3. 留学期間

留学した後に現地で教員となり、18年以上外国で生活した人が1名いた。残りの121名の留学期間の分布をみると、最も多かったのが13-18か月（1年以上～1年6か月以内）であった。平均留学期間は約21か月間（1年9か月）で、約70%の人が24か月（2年）以内の留学期間であった。



4. 留学スタート時の年齢

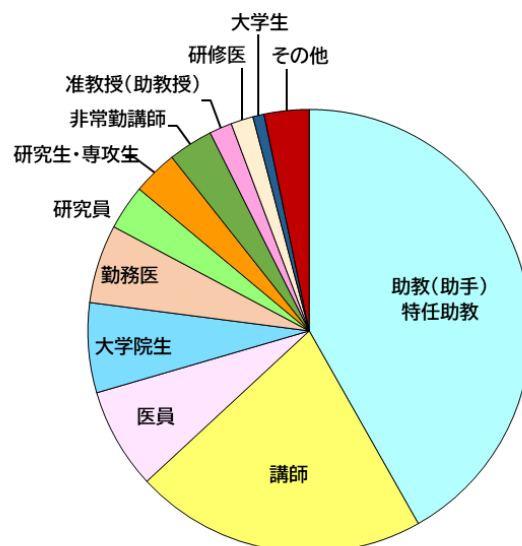
留学スタート時の平均年齢は 33.4 ± 4.6 歳であった。20歳の人が1名、54歳の人が1名いたが、それ以外の120名の人の留学スタート時の年齢は20代後半～40歳前半に集中していた。中央値、最頻値はともに33歳であり、35歳までに68%が、40歳までに95%の人が留学を開始していた。



5. 留学前の日本での職制

留学前の日本での職制は、助教(助手)・特任助教が41.8%と最も多かった。次いで、講師(21.3%)、医員(7.4%)、大学院生(7.4%)の順であった。その他には、開業医や歯科衛生士などの回答があった。

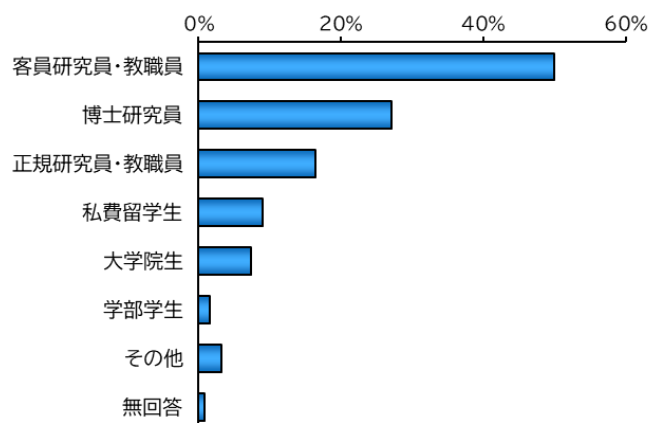
留学前の日本での職制	人数(名)	%
助教(助手) 特任助教	51	41.8%
講師	26	21.3%
医員	9	7.4%
大学院生	8	6.6%
勤務医	7	5.7%
研究員	4	3.3%
研究生・専攻生	4	3.3%
非常勤講師	4	3.3%
准教授(助教授)	2	1.6%
研修医	2	1.6%
大学生	1	0.8%
その他	4	3.3%
計	122	100.0%



6. 留学先での職制（複数回答）

留学先における職制は、客員研究員・教職員(50.0%)と博士研究員(27.0%)で約3/4を占めており、次いで正規研究員・教職員(16.4%)と研究者や教職員として留学する人が多かった。一方、私費留学生(9.0%)、大学院生(7.4%)、学部学生(1.6%)など、学生として留学する人は少なかった。

留学先での職制（複数回答）	人数(名)	%
客員研究員・教職員	61	50.0%
博士研究員	33	27.0%
正規研究員・教職員	20	16.4%
私費留学生	11	9.0%
大学院生	9	7.4%
学部学生	2	1.6%
その他	4	3.3%
無回答	1	0.8%



7. 要 約

アンケートの定量調査部分の結果を要約すると以下の通りである。

- ・ 歯科医学会連合の会員学会の構成員（会員）を対象とした調査であったので、回答者は大学の教員が多かった。
- ・ ほとんどの先生（60%以上）が助教あるいは講師のときに留学をしており、年齢も 35 歳くらいまで、遅くとも 45 歳までにはほぼ全員留学していた。
- ・ 留学先は、英語圏がやはり多く全体の 3/4 を占め、国別ではアメリカ、カナダ、イギリスが上位 3 国であり、次いで非英語圏のドイツであった。
- ・ 留学先での職制は、約半数が無給の客員研究員・教職員であったが、27%は博士研究員（ポストク）、16%は有給の正規研究員・教職員であった。
- ・ 今回のアンケートに回答された先生は、留学期間が比較的長い先生が多かったので（平均 1 年 9 か月、2 年以内が 70%）、自由記述に協力的で内容が充実していた。

IV アンケート結果2（自由記述部分）

1. やってしまった！留学失敗談！後輩に同じ轍は踏ませない！

1) 言語編

1. 現地の言葉

現地の言葉をマスターしておく方が良い！

2. TOEFL の passing score では、十分ではありません

帰国子女でもない限り、必要とされる英会話能力を甘く見ないほうがよいです。コミュニケーション能力や臨床系なら臨床経験などがあればとてつもなく英語がうまくなくてもなんとかりますが、日常会話レベルだとハンデにはなります。

3. 下手な英語でもどんどん話しかけよう

ミーティングや食事の場で意見を言わなければ、存在しないのと同じです。私の場合、最初の1カ月程度はネイティブの英語が正確に聞き取れず、会話に全く参加できませんでした。ただ、下手な英語でも会話してみると、案外向こうから会話を広げてくれたりしますので、物怖じせずに最初からどんどんと話しかけることが大事です。

4. 語学は大事

後悔があるとすればもっと語学習得にも力を入れればよかったです。研究面での成果に注力しすぎるあまり、疎かになりました。そのためには留学前にももっと努力しておくべきでした。

5. カナダだからって、英語がうまくなるわけではありません

研究の技術も向上するし、自身の英語スキルも磨けるだろうとカナダを留学先に選びました。しかしいざ行ってみるとラボのメンバーは英語が母国語ではない人ばかり。中国出身の人が多いラボだったため、中国語が飛び交う日常、ラボでの英語スキルの向上は諦めざるを得ない状況になりました。留学先の構成メンバーについて、もっと事前に調べておくべきだったと思います。

6. 英語と英会話力

英語はそこそこの自信はあったが、英会話力はいまいちのまま留学に行った。案の定、英会話力の低さを指摘され、現地の英会話教室に月に週2回通ったり、サマースクールに参加したり頑張った。一年後、自分でも明らかに分かるほど圧倒的に英会話力が上がった。その後、現地で彼女ができた、学会でどんどん友人ができた、研究も潤滑化したりと、生活が一変した。

留学に行く前からある程度のレベルであったら、より効率よく生活できたであろう。いくら優秀でも、英語が出来なければ全くたいしたことのない人間としてしか認識されません。是非、英会話力を身につけ、世界のスタンダードへ仲間入りして、グローバル世界を楽しみましょう。

7. ミーティング

留学後、半年経ち、英語からドイツ語でのミーティングになり、まったく内容が分からなかった。

8. 旅の恥はかき捨て

留学中にかっこよく英語を話そうと思うようになったとき、考えすぎてどんどん話すことができなくなってしまった。相手はきれいな英語を求めているわけではなし、間違った英語を言っても気にしていないので、もっと積極的にコミュニケーションをとるべきであったと振りかえっています。皆さんは、後悔のないように、楽しんで現地の方とコミュニケーションをとってほしいと思います。

9. 以心伝心

事前の英会話の上達を、しかし、「以心伝心」で、この気持ちさえあれば通じます。

10. 英語力のなさを痛感

英語力のなさを痛感しました。教授の説明を誤解して、勝手に解釈して、趣旨と全く違うことをして怒られたりしました。はじめての米国での学会発表で、質問攻めにあいパニックとなり、まったくピント外れな説明をしてしまった、ことが忘れられません。日常英会話程度できても全く駄目なことを思い知らされました。

11. やっぱり英語は大事！

英語は行けば何とかなると言われており、真に受けて何も準備をしないでいったが、まず教授の言っていることが分からず、しばらくはまともに会話ができずメールでのやり取りとなっていました。

12. 失敗は成長

犯した過ちは、全て「授業料」と考えていた。少しは自信のあった英会話であったが、採用前のインタビューで「撃沈」。

13. 同じ英語でも国によって独特の言い回しがあるかもしれないので注意

スウェーデンではプロビングデプスなど研究対象者のデータを取ることを「registration」と口語で表現したりします。指導医の先生から留学したばかりの時に「明日は registration だ」と言われ、「よくわからないけど来たばかりだし何かを登録するのだろう。書類か何かを届くのを待っていれば良いか」と勝手に解釈し「yes」と言ってしまいました。翌日研究室にいと、教授から「registration はどうした？」と聞かれ「何か書類があると思うのですが」と返事をしたところ「それは勘違いだ。リサーチのことを言っているのだ」と怒られてしまいました。

後で考えると、私の研究テーマとして行う内容に近いことをやっていたので、見学しておけ、ということなのでした。例えば、スウェーデン人は薬を飲むことを英語で表現するとき「eat」と言ったりします。これはスウェーデン語では薬を飲むという動詞と食べるという動詞が共通なのでそういう言い回しになってしまうのですが、本来の英文法では本当は正しくないわけです。このように国によって独特に英語の使い方があったりするので、少しでもピンとこないことがあっ

たら確認したほうが良いですね。

14. 沈黙は否なり

臨床経験があったので、やっている治療は理解できたが、発言が少なかったため「こいつは何も分からないから黙っている」と思われていた。

15. 英語は話す練習も大切

言葉がわからず、曖昧な返事をして何度か研究でも私生活でも失敗をしました。わからないときはわからないと聞き返すくらい強い心臓の持ち主を沢山みて自分も少しずつ変わりました。もちろん語学はトレーニングしてから留学するのが望ましいです。リスニングはもちろん、話す方はそれなりに訓練しないと身につかないので、フレーズひとまとまりをスムーズにいえくらい練習した方がよいです。



16. 語学力は必要

十分な語学力を身につけないまま留学したため、日本人以外とあまり交流を持てなかった。

17. コミュニケーションに英語は欠かせない

失敗ではないかもしれませんが、やはり英語は日本に在る間にできるだけ勉強しておくべきでしょう。海外に行けば英語はなんとかなると思うのは間違いだと思います。私もそれなりに勉強して言ったつもりですが、全然足りませんでした。

18. 例え文法的に誤りでもずうずうしく話しかけろ

もう少しドイツ語の会話力があれば良かったと思う。日本で考えるよりも積極的にというより、ずうずうしくても良かったと思う。日本人は文法に優れても会話力に問題がある。日本人は文法的に正しい会話をしようとする傾向が強い。ドイツ以外の田舎から出てきたものは、失敗しても通じてしまう。会話力は実力を過小評価されがちになる。

19. 英語力、コミュニケーション力の大切さ

大学院1年の始まった頃、治療していた患者さんの様態が急変、救急車で運ばれた。ファカルティの先生方からは責められて辛い思いをした。そんなときに同級生や先輩の助言やサポートで立ち直り、進級することが出来た。英語力やコミュニケーション力の大切さを思い知った。

20. 高ければ高いほど良い語学力

語学力はつけて渡航した方が良く、セミナーなどでの参加で置いていかれないように。

21. 英語以外の現地語を勉強しておこう

英語が母国語ではない国に行くときは事前にある程度現地語を予習しておくの良いと思いました。いろいろな手続きの際、電話でデンマーク語だとお手上げでした。すでに研究室のメンバー

と連絡をとりあっていたので、助けてもらえましたが、正直誰も助けてくれない状況だと非常に難しかったと思います。

2) 生活・環境編

1. ネット回線

住居が決まったら、何は無くともネット回線の契約は早めに済ませること。自宅にネットがあれば、色々なことが捗ります。今から10年程前の話ですが、なんとか最初の一ヶ月半はマクドナルドに通ってフリーWi-fiで凌いでいました。

2. ホールドアップ

知人の話です。毎晩10時位に帰宅しているところを見られたようで、ある日車から降りたところ銃を突き付けられ、ATMに連行され引き出し限度額を取られたとのことでした。駐車場にセキュリティがあるアパートにすぐ引っ越したとのこと。やはり治安は最重要かと感じました。

3. 良く聞くことが大事

日本人なので宗教・人種に関しては無頓着なのですが、殆どの上司がユダヤ系でその中での立ち振る舞いが難しく、戸惑うことも多かったです。しかし、同じ人間なので、良く聞けば大丈夫です。

4. 罰金！交通ルールに気を付けて

研究所への出勤初日に、障害者専用の駐車スペースに車を駐車してしまい、罰金を取られました。

5. 留学直後にあの9/11が発生、軍事大国アメリカをみた！

留学後2002年7月、カリフォルニア州、サンフランシスコ近郊、スタンフォード大学であった。医学部睡眠外科センターに留学し、オペ見学など研修も慣れ始めた頃、あの9・11が発生した。職場の同僚も一人亡くなり、軍から支援を受けていたNsは出征した。アメリカの軍事的な社会背景に驚愕した。どうしたら良いかわからず呆然と時を過ごした。周りともう少しだけ相談しておけばよかった。

6. アメリカは州によって規則や手続きが全く異なります！

留学先の大学では、記載できるような失敗はありませんでした。アメリカ合衆国は、州によっていろいろ規則や手続きが本当に異なります。私より1年早く留学していた友達があります。留学当時、例えば、携帯電話の契約についていえば、友達はA州のB市に留学していました。彼からパスポートがあればVerizonの携帯電話の契約ができると聞いていました。

留学先のC州のD市に到着後、早々にはりきって携帯電話の契約のためVerizonショップに行きましたが、パスポートでは契約できませんでした。C州では、パスポートでは契約できず、C州の自動車運転免許証が必要でした。A州のB市では、パスポートで契約できると聞いていると店員に伝えると、奥の方から店長らしき人がやってきて、ここは、A州B市ではない、C州だ

とひどく怒られました。本当に怖かったです。

7. 「よく確認」が大事

ID カードのスペルが違っていたので、色々なところで別人と思われて苦労した。交換するのに手続きを色々するのが大変だった。

8. メモリアルデー

ホームパーティに呼ばれた日が、家内の誕生日でした。すっかり忘れていて、ホームパーティで指導医の息子が、ハピバスター यूと歌を歌っていただいたときは、気まずかったです。

9. どんどん出歩け、外遊しよう

せっかくの留学だったのに、旅行などにあまり行かなかったこと。

10. 留学先の携帯電話は、少し高くても質のいいものを持つべし

留学前に、事前に日本で契約できる海外で使用可の携帯電話を契約しましたが、そんなに使う機会もないだろうと思い、一番安い携帯の機種で契約したところ、操作性は悪い、途中から変なアプリが自動でDL&インストールされる、など非常に面倒な思いをしました。携帯は留学生活で必需品ですので、少し割高でも質のいい機種を持つようにした方が良かった、と実感しました。

11. マクドナルドで10ハンバーガー

マクドナルドに行き、カウンターに置いてあるメニューを指差ししようと思ったらメニューがなく、10番のセットを頼もうと店員の頭上にあるパネルを指差し、「10,10(テン、テン)」と言ったらハンバーガー10個と間違われた。

12. 現地の気候はしっかり調べて

日本の冬物は、カナダの冬には通用しない。

13. 個人情報を証明できるものを準備しておこう！

私は高校生の時にアメリカの高校に留学していたこともあり、Social Security Number(SSN)を持っていたのですが、それを今回の長期海外研究留学の直前に失くしてしまいました。当然、アメリカの銀行口座開設やアパートの契約、携帯の契約などに必要な番号だったので、渡米した次の日に社会保障局へ行き再発行の手続きをしました。再発行には時間がかかりますが、社会保障局で自分の番号だけメモを取ることができたので、アパートや携帯の契約や銀行口座の開設ができました。

今はJビザなどではSSNの発行はありませんので、もし契約などにSSNが必要な場合は、大学のアドミッションオフィスなどでサインをもらう必要があると思います。大きな契約などは、個人の情報が必要となりますので、必要書類を事前に確認し、証明できるものをしっかりと準備しておく必要があると思いました。

14. プライスレス！

3ヶ月の奨学金付き短期留学。得られた奨学金のみで生活しようと、最初の1ヶ月は毎日パンとソーセージばかり食べて大学とアパートの往復のみだった。しかし、海外に住んで現地の文化を体験できる機会は、人生の中でもう無い。と気づいて、親に借金してカフェやレストランでの食事や会話、週末にレンタカーを借りて、一般的な日本人では行かない観光地など巡った経験は、とても役に立っている。期間が限られるなら、事前に借金しておいてでも週末は遊ぶべき。

15. 女性は女神様！

今でこそ女性の権利が叫ばれていますが、北欧やヨーロッパ諸国では、女性が非常に強いです。女性を怒らせると、とても仕事がやりづらくなります。

16. 車を購入するとき

生活面の話ですが、現地で知り合いになった人から中古車を購入したら、過去に事故を起こしていた車でした。その人はそのことを私に話さなかったのです。留学終盤に車を中古車屋に売ろうとしたら、事故車なのでどこも売れず困り果てました。最終的には事故車と明記して Craig's List で大変安く売ることになってしまいました。車は個人での売買ではなく、必ずディーラーで買ってください。

17. 最初の難所、銀行口座開設とアパート契約

銀行口座を開設するのとアパートの契約をするのが大変だった。

18. 渡航時期

クリスマス前からガス会社、電話会社、電気会社など多くが時短営業または休業しています。

19. お金問題

ネットバンキングを開設し、オンラインで日本の貯金口座を操作するようにするが、携帯電話を解約してしまい、登録の電話番号が無効となって結局オンラインで操作ができなくなった。お金の問題は海外においては死活問題なので、なんらかの手段は確認し、残したいところ。まだ渡航先のアメリカにいるため、親に振込等をお願いする羽目になりました。

20. クレジットってカードじゃないの？

大学の規定で車はリースでないと経費として認められないと聞き、何軒もディーラーへ回るものの、最初はよいムードで借りられそうな雰囲気だが、最後は「あなたにはクレジット歴がないので通常のリースは無理」といわれ結局、車は買いました。1ヶ月くらいの時間とその間のレンタカー代金が無駄になりました。

アメリカではこのクレジットがないと、何もできません。クレジットとは経済的な信用のことで、「お金を借りてきちんと返した」「米国で生活してきちんと支払いをしている」などという実績のことです。そんなもん、渡米直後の外国人にあるかーって話です。

2 1. 焦ってソーシャルセキュリティナンバーの手続きをしたら…

アメリカ入国後すぐにソーシャルセキュリティナンバーの手続きを自分で行った。その後留学先の大学経由で行った方が早かったと言われた。入国後すぐでは、政府機関の書類が整わず、保留や差し戻しになり、かえって時間がかかるとのこと。15 年前の話なので、現在では違うかもしれませんが。

2 2. 車の運転免許試験

外国での運転免許の筆記試験はしっかり勉強しましょう。僕は、アメリカに留学し免許を取得しましたが、筆記試験の勉強を甘く見て十分にしなかったため、不幸にも不合格となり（多分、一問正解が足らず…）、同じ日に別の試験会場に行って再度受験し、なんとか合格できた有様でした。留学中に最も焦ったのはこの時だったと思います。実技試験は、事前に、実際の試験の道路コースを熟知している専門の方に個人レッスンを受けましたので、問題なく合格できました。なお、自動車の運転にはくれぐれも気をつけてください。

2 3. 高額な国際電話料金にびっくり

留学当初は、慣れない異国での不安な生活のことを、日本にいる家族や友人に電話をかけて毎日報告していました。1 か月後に電話料金の請求書が来てびっくり。家賃の 2 倍の額でした。その後は、電話を我慢するようになりましたが、現地での友人もできて生活が楽しくなり、国際電話は必要なくなりました。今は Skype などの無料の通信手段があるので、国際電話をする必要はないですね。



2 4. クワバラ クワバラ 外国は拳銃社会

アメリカでは繁華街を抜けると街路灯がすごく少なく、うっかりハイビームのまま交差点で停車していたら対向車線から来たパトロールカーに止められた。停止してついつい日本人の癖で免許証を出そうと思いました。だが待てよ。以前、警官から免許証を出すよう指示されてから出す動作をしろ、と言われたのを思い出し慌てず車内で静止をしていました。発砲されても警官には落ち度はないですから。

2 5. 最後の最後に大ピンチ！

帰国時の滞在証明書を留学先現地の公用語で作成されていたのに気がつかず、シェンゲンエリアの最終出国地での出国審査の際に足止めを受けた。

2 6. ビザの取得はなるべく早く！

国によってビザの発行まで時間が掛かることがあります。ビザの取得だけは早めに動いた方が良いです。私はビザの発給が遅れ、現地の住まいを 2 週間、無人で借りることになってしまいました。

2 7. 現地の環境のチェックを怠るべからず

別の国から帰国して数日後の渡米だったため、現地の金銭感覚がなく、お金をあまり持たない

状態で街に繰り出してしまい、夕食さえ食べられなさそうで焦りました。また思ったより寒かったなど、事前により調べないでいくのは良くないなと思いました。

28. お金がない！

費用が足りなくなりました。私は朝、昼、晩とバイトをして費用を繋ぎました。

29. 盗難と車の運転には注意

研究室にパソコン用の CD プレーヤーをおいて施錠して帰ったら、次の朝来たらなくなっていました。また、車の運転で一日に2度警察に捕まってしまいました。駐車違反とライトをつけずに運転してしまって気づきませんでした。

30. 到着してからの苦労は皆がしたことですから、あなたにもできるはず！！

社会保障番号 SSN がないと各種契約が難しいですので、まずその取得に連邦局にて申請します。入館時にセキュリティチェックがあり、物々しい雰囲気ですし、静かにしないと追い出されます。2歳の子供を連れて行ったため、何となく気まずい雰囲気でした。12時になるといくら待っていても午後に出直せといわれる位なので、早い時間帯に行くのをお勧めします。父親が婿さんだったため、説明に苦労しました。到着後しばらくは手続きが多く、特に子供が中学、小学、幼稚園であったため、その受付、またアパート探し、SSN 取得、大学の手続きほかに気が遠くなるほどの To Do があり、食事が喉を通らない2週間でした。日本からインスタントの日本食は持参した方が良いでしょう。ラーメン一つでも命が繋がります。

3) 研究・留学に対する姿勢、考え方編

1. 失敗は成功のもととおもってどんどんチャレンジ

命を脅かされることもありませんでしたし、病気もせず生きて帰ってきましたので、失敗という失敗はなかったと思います。歯の治療をすることになったとか、車の運転（違反）で何回か捕まったことぐらいです。

2. 留学するならカッコいい留学先ではなく、自分の専門分野の研究のできるところにしましょう

留学については、自分の専門領域での日本の研究は、海外と同じレベルかもしくはそれ以上と思えるのに、論文発表は英文誌に投稿される海外の先生のものばかりで、なんで日本の良い研究が認められないのかと思っていました。結局、問題は英語で表現できないからだと思い、それなら海外で研究して、コネクションをつくって発表できるようになればいいのだと、ものすごく安易に留学を考えていました。そこで歯科材料の研究ができる留学先ならどこでもよいと自大学の他講座の留学経験のある先生に相談をして、本当にどんな研究でもよいのかと心配されましたが、一応、アメリカの研究施設を紹介され、受け入れていただけることになり、一旦留学が決定しました。

ところが、決定直後に同時多発テロが起これ、アメリカでは留学の新規受け入れが停止されてしまいました。留学時期の変更はできなかったため、さらに厳しい状態で行き先を自分で探した

のですが、みつからず、最終的に他大学の学会でお世話になっていた教授に泣きついて相談し、ロンドンに留学することになりました。最初に決まっていたアメリカでは、なんとなくそちらで与えられた実験をしようと思っていましたが、ロンドンでは留学先を決めていただいた教授のきめ細やかな指導の下、研究内容と研究材料を日本の企業から提供を受け、問題は自分のほぼ0に等しい英語力という状態でした。それでも専門領域の研究だからなんとかやり遂げることができたと思います。

3. 「良いチャンスがない！」と悩む先生へ

「留学に行けばレベルアップできる」と思い、大学院生の頃から留学を考えていました。ただ、当時は「在外研究員制度」がまったく無くなり、また今よりも大学や社会の「留学へのサポート」がない状況でした。そのような中、きちんとしたポストや十分な収入を考えて「良いチャンスがない！」と嘆いていました。

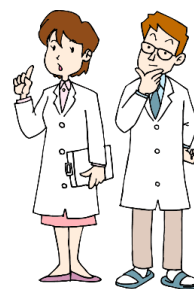
4. ①帰ってからが勝負です。②家族で行くのが良いです

① 折角築いた人脈を筆不精から失ってしまいました。帰国後、様々な雑用が待ち受けていますが、将来のために、月に1回はどんな内容でも良いのでメール連絡しましょう。国際共同研究、共著論文は高く評価されます。次の留学チャンス獲得にもつながりやすいです。間が空くと、その分、再起動が難しいです。

② 妻と子供2人を残して単身でしたので、家族単位の行事にお誘いがかかりにくく、寂しい思いをしました。家族で行くのが良いです。

5. 自分が行きたい場所、行きたいラボに留学しよう！

自分で希望したところではなく、当時の上司に行きなさい、と言われたところに行き2年過ぎて、その後、自分で希望したラボに移り、研究に没頭しました。最初のラボではデータも出ず、受け身だったのでボスからかなり怒鳴られ、喧嘩もしました。行く時期も、上司の言われるままに従いましたが、ラボが傾き始めた時期と重なり、キットを買うお金もなく自分でプロトコルを作って試行錯誤している間に2年が終わりました。自分が行きたい場所、行きたいラボに留学できるように、まずトライすべきであり、仕方ないときは他人の勧めに耳を貸すくらいにしないと、上手くいかない時に自分への責任という粘りが効かず、あの時あすれば、と悔やみ続けることになります。



6. 「No」は日本人の拒否とは違う！海外の感覚で対等な付き合いを！

留学していきなり色々仕事が増えてきて、読む論文もたくさん渡され、英語が話せないからということで英会話を進められました。「No」と言えずに、すべてを受けて、パンクしそうになりました。東大からきていた先生と食事をした時に、「向こうの人はNoってすぐ言うでしょ。日本人と感覚が違うのではないですか。「No」って言うてみたらどうですか。」と言われ、勇気を出して「無理。手一杯」と伝えたら、「そうなのか」とそのまま受け取ってくれて、悩んでいたことがばかばかしくなりました。

7. 日本での業績をしっかりと英語でまとめておく！

当然のことですが今まで行ってきた研究等，書類にして説明できるように準備をしておくといいです。私の場合，年齢が若かったので，日本での研究が煮詰まる前であったので，留学先で新しいテーマにすんなり入っていくことができました。留学先の言語をしっかりと勉強していくことです。

8. 研究のみ…Huge Mistake！

観光旅行など一切せず，研究だけをした。いまとなつては，大きな間違いだったと思う。

9. 自信がない時は筆記で確認

濃度計算時に，1/10 と 10 倍を聞き取り間違い・・・紙に書いてもらって解決しました。

10. 事前の準備やすり合わせを入念に！

事前の調査や準備が不十分であったためか途中で帰国することとなった。当時留学先に考えていた大学に秋ごろ急遽断られてしまっていた。知り合いの先生から紹介してもらい他の大学に留学することができた。しかし，事前のすり合わせや準備が不十分であったためそのラボの研究方針や上司とうまくいかず，途中で帰国するはめになってしまった。

11. 案ずるより産むが易し

失敗はすばいと思います。車も壊れたし，キッチンも壊しました。それも経験です。いくら準備していても初めてする体験ばかりです。慣れろ，です。語学もいくら準備しても足りません。留学中は研究ばかりでしたが，語学も引き続き勉強すれば良かったと思います。帰国後にレベルはあがりました。

12. 北米は契約社会！身の回りの契約に気をつけて！

所属大学からの在外研究者として，先方大学で研究を行ったが，同時に先方（カナダ・オンタリオ州）の歯科医師免許も取得できたので，学生の歯学基礎教育のみでなく臨床教育にも携わることができ（時給の支払い，社会補償も受けた），また大学内のプライベートオフィスで患者診療（主として臨床研究のための患者）もできた。ただ私の専門知識，実績から他の領域の教員から，自分達の教育にも携わってくれと依頼され，その実習にも教育スタッフとして参加した。これは日本においては，私の好意に基づくものと感謝されるはずであるが，カナダではしっかりとした契約に基づかないものであり，他の専任教員，学生たちからも含め「契約に基づかない内容で教育している」と批判され，在任（留学）先の主任教授から，「お金ももらっていない，すなわち契約にないことをやって批判されては，あなたの損だ」と言われ，早速その科目で勤務することをやめた。

13. “Success is not final, failure is not fatal. It is the courage to continue that counts.” Winston Churchill の名言です

細かい失敗は無数にありました。言葉の壁はなかなか超えられないと思います。失敗を恐れず，わからないことは聞いて確認することが基本姿勢です。むしろ，たくさん失敗することが必要と

思います。失敗から学ぶことは多いです。日本人は完璧主義を好む傾向があります。それは、逆にストレスを助長します。年齢が若い時であれば、柔軟に対応できるのではないのでしょうか。

14. 人は頼りにならない

上司にいくら留学したいとお願いしても、何にも力になってくれなかった。探してくれないまま5年以上が経過した。留学先を探してとにかく、いろんな人のつてを頼ったが、結局親身になってくれる人はわずか。早めに準備した方がいい。

15. 奨学金応募は慎重に！

奨学金を出してくれる大学院に合格した後に、留学先の大学院（奨学金なし）の合格通知を受け取り、先の大学院の入学辞退をすることになった。先方の担当責任者の方からものすごいお怒りを買った。たいへん失礼なことをしてしまい、反省している。

16. 研究で困ったとき…

なかなか結果が出せず、期待はずれと思われてしまい、留学4ヶ月目くらいに、大ボスにもう研究室に来なくて良いと言われた。現地で知り合っていた日本人研究者のつてで、別のラボに行かせてもらうことになったので安心した矢先、PIの先生がマウスの屠殺をしたくないということで、私は呼び戻された。おかげで、17時まではメインラボ、18時から22時までは別のラボで実験するという掛け持ちの状態となり、本当に忙しい留學生活となった。今考えれば、大ボスに出ていけと言われた際に、再度じっくり話をする機会を作れば、そんなことにならなかったように思う。

17. 二兎追えるなら二兎追いましょう！

留学先のボスから2つの研究テーマで3年間の提示されたが、日本式に「二兎追うものは一兎をも得ず」と考え、1テーマで2年とした。しかしながら、留学先で日本のような雑務はなく、研究三昧であったため、2つのテーマにしておけばよかった。

18. 交友関係はとにかく広く

自分の行ったラボの人としか付き合わなくて、もっと他のラボの人ともお付き合いをしておけばよかった。帰国後もメールのやり取りできる関係が築けたのは少なすぎた。

19. 勢いのある研究室を探そう！

とりあえず留学したかったため、留学先の研究室の状況をよく把握できていなかった。以前最先端の研究をしていても、留学時期はすでに衰退していた。勢いのある研究室をみつけると良い。

20. 家族と共にとりあえず渡米

海外事情も知らず、あまり準備もせず、子供を連れて家族三人で一気に渡米。それでも無事に帰って来られました（笑）。

2 1. 失敗してなんぼ、です

失敗してなんぼ、なので、いろんな経験をしてください。自ら動かない人は、海外では生きていきません。

2 2. 『こうすれば留学は失敗しない』の逆転の発想！ いや逆に失敗をしよう！

留学では、いかに失敗の経験（生命や健康に害が及ばない程度）を積むかが、その後の人生で大切だと思います。やってしまった！留学失敗談！は多々ありますが、逆転の発想としては、後輩に同じ轍は踏ませたい！です。ラボのボスからの指令で、共同研究者の医学部教授に研究計画をプレゼンして承認を得て来い！と一人で挑むも、英語があまりに通じずに『お前じゃ、話にならん！！出直してこい！！』と言われることを何度も繰り返す（最終的には承認を得る）。臨床研究で被験者へのフォローアップコールを電話でする度に、電話口での英語が聞き取れないため、いつもクリニカルコーディネーター（とてもやさしい）に付き添ってもらいサポートを受けながら、冷や汗をかきながら電話対応をした。

とにかく英語での説明（特に被験者への研究内容の説明と同意を得ること）が難しく、留学当初は全く通じなかった。常にイラストや写真など視覚素材を準備して説明した。ラボの定例ミーティングで各自の研究進捗状況を報告シェアする場で、メンバーの英語での会話が早すぎて（一対一では加減して喋ってくれる）、最初はまったくついて行けなかった。いつも録音して、あとで何度も再生して理解するように努めた。

銀行アカウントをインターネットのクリニック詐欺で乗っ取られる（幸い 1,000 ドルの被害で済む）。旅行中のフェリー下船時に車の接触事故で、車一部破損（相手の車は無傷）。フェリースタッフが『俺に任せておけ！』と名刺までくれて仲介してくれるも、その後スタッフとは連絡不通になり、フェリー会社や保険会社に相談するも、『相手のドライバーの連絡先を聞いていないお前が悪い！』。はりきって自宅でステーキを焼いたら煙が出て、部屋の火災報知器を鳴らさないように（すぐに鳴る！）、アパート廊下側のドア（キッチンに近かった）を開けて煙を逃すと、アパート全館の火災報知器が鳴り、全住民が外に避難、消防車が駆けつける騒動に（館内火災報知器は消防隊員した止めることができない）。全住民に謝りまくりました。スピード違反（なぜか見逃してくれた）、駐車禁止の罰金（高かった）、運転中の接触事故（幸い怪我なし）、旅先での車停止など、車関係のトラブルは多い。研究のための臨床医資格、銀行開設、子供の学校申請、確定申告などなど、申請書類や手続きのこちら側の不備があり（英語力の問題）、1回でスムーズにいった試しがない（必要な経験）。

2 3. 世界情勢、経済情勢についてもアンテナをはり、身の振り方を考える

アメリカは大学であっても経営的には企業の研究室のように厳しいものでした。ちょうど、リーマンショックの時期で、周りの研究室で潰れてしまう現実を目の当たりにしました。私のラボも人員を縮小せざるを得ない経営状態に陥り、あと1年ビザはあったのですが、ボスに「申し訳ない」といわれ、帰国し、帰国してから論文が仕上がりました。世界情勢、経済情勢についてもアンテナをはり、身の振り方を考える。日本では全く考えたことがなかったので、残念でしたがいい人生体験になりました。

24. 今までの自分の専門分野とは異なる留学先の場合

今まで研究してきた内容と違う分野で留学する場合、日本でもその分野で相談できる人を作っておきましょう。どうしても日本語で相談したい、教えてほしいと思うときがあります。

25. Save the Dates!!! 留学時のイベントはできる限り参加しよう！

留学時における学会発表，学会参加はとても重要なイベントです。所属する留学先のメインイベントの日程を，留学前からしっかりと押さえておきましょう。僕自身，留学して2ヶ月後の生活が落ち着いてきた頃に，家族を迎えに日本に一時帰国しました。学会がちょうどその時期と被っていることを直前まで知らず，残念ながら参加できず，その後すぐCovid-19のロックダウンで暫くin personの学会はなくなり，1年以上オンラインのみとなってしまいました。学会は留学時における，留学先のメンバー，その他の大学やラボのメンバーと交流するまたとない機会です。是非留学時における学会などのイベントは全て参加して有意義にできるよう，予定は確実に予め押さえてほしいと思います。



2. 私はこれで危機を乗り越えた！留学時の生きた実践対策はこれ！

1) 友人づくりの大切さ。思い切って現地に溶け込もう！

1. 友人ができると留学生活の半分は成功です

最初の頃は英語も不自由でラボでおこったアクシデントの張本人にされかかったり、私生活では郵便局や食料品店などで意地悪をされたりと、半年間はつらかったです。職場の同僚と打ち解け、子育てを通じた友人ができて色々と愚痴をこぼす相手が出ていくうちに研究も私生活もどんどん楽しいものになっていきました。周囲の中には最後まで楽しめないと言っていた方もいて、それぞれです。自分の場合は研究がうまくいかないなど落ち込んだときは日本のボスから送別で言ってもらった「仕事は二の次でいいから友人を作ってください」という言葉が支えて研究生生活を継続することができたと思います。

2. 今の時代ほど人と人との絆を大切に

私の留学した時代は現在のようにオンラインでの連絡を取り合うのが困難でしたが、留学先で多くの友人を作り徐々に新しい環境に慣れることに成功しました。その際、やはり言葉の壁がありました。家に招待して食事を共にしたり、医局の行事、当時、まだ許可されていた車のラリーなどに積極的に参加しました。時間がかかっても誠意をもって心を許しあえる友人をつくるのが研究を進める上で大切だと思います。

3. 自信を持って現地に溶け込もう！

欧米人のクラスメイトや先輩にとっても助けられた。辿々しい英語でも忍耐強く、付き合ってくれたことに感謝している。アジアからの留学生と交友できたのも良かった。日本人の留学生にもいろいろ助けられた。帰国してからも長い付き合いになるので、同胞の留学生とも仲良くしよう。

4. 語学学校でのお友達（交流）

英語が母国語ではなかったので、英語だけでなく、現地語（デンマーク語）も勉強しました。研究室のメンバーとのメールのやり取りやミーティングも現地語でトライしたことで、みんな喜んでくれて距離が縮まったように思います。大学に所属していると無料で語学学校に通えることもあり、語学学校にも通いました。語学学校で会った様々な国籍の仲間たちとのつながりのおかげで、生活の面でとても助かりました。その後も交流が続いています。

5. SNS

留学先に知り合いの日本人が一人もいなかったのも、留学前に SNS で多数の現地日本人と前もって「今度留学するのでそちらではよろしくお願いします。」のような感じでコンタクトを取っておきました。現地では大変歓迎してくれ、生活のスタートについて相談にも乗ってくれ大変助かりました。

6. コミュニケーションが肝要（コミュニケーションから職場の人間関係を築く！）

さしたる危機はありませんでしたが、1995年に起きた阪神淡路大震災とオウム事件で日本のイ

メージが少し悪くなったように感じました。それから、第二次世界大戦終了後、日本では敗戦、ヨーロッパでは勝利を祝う日になっているので、ドイツ降伏および日本が無条件降伏した8月15日は、国籍を聞かれても日本人と言わない方が無難とアドバイスを受けたことを覚えています。実際には、何の問題もありませんでした。職場の人間関係を作るには、コミュニケーションを図ることです。挨拶に始まり、各国の情勢や文化の話を通じて、お互いの理解をすることが基本です。相手を尊重し、自分の意見も言うというのが基本姿勢でした。

7. 得意分野をもって日本人同士群れずに現地へ！

日本人は海外でも同胞同士群れる方が多いですが、出来れば独身で留学し、留学先の方とコミュニケーションをとると良いと思います。あとは自身の得意分野を持つことは、必須です。

8. 人は一人では生きられない

全然知識もなく業績もないのに留学した。基礎知識が無いのでディスカッションについていくのが大変だったので、沢山の人と交流をした。

9. プライベートで相談できる友人は必須です

オフィシャルの人間関係だけではなく、プライベートで様々な人との人間関係を大切にして友達になっておくと、留学生在活が充実するだけではなく、困ったときに良いアイデアをもらえたり、助けてもらえたりすると思います。

10. やっぱり仲間は必要だし、大切！

生活のセットアップ、研究でも行き詰ったときなど、一人で抱えて辛くなることがありますが、周りの人に相談したり、頼ったりすると思いのほかうまくいきました。日本人に限らず、留学という不自由な生活を送っているの、自国にいる時より、親切になっています。自分が受けた恩は他に返そうという発想は生まれます。

11. Lean on everyone

色んな人に助けてもらうのがいいですね。配偶者、親、ボス、子ボス、ラボメイト、事務員、日本人の友人、お店の店員、誰にでも頼るのがいいですね。

12. 友人を作ろう

良い仲間を作るコミュニケーション能力があると良いです。クラスメイトに助けてもらったことがたくさんあります。海外生活の経験がなければ必ず、現地人の助けが必要になります。

13. 友達を作る

現地で分からないことがあってもすぐ電話できる友達がいれば色々と助けてくれると思います。

14. チームワークで乗り切る！

チームワーク

15. 芸は身を助ける！

ボスやスタッフと共通の話題を構築すること。私自身は、5歳からやっていた「野球」を話題にした。アメリカ人は全員野球好きかと思うくらい、話が弾んだ。

16. 一芸は人を救う

組織写真などの構図やコントラストをつけるのが得意だったが、留学先でもその力が発揮できた。ラボの人たちからは「アートのような写真」と言われてやり方の教を請う人が増え、そこでラボメンバーと親しくなった。

17. 住むなら学生寮

大学の学生寮で2年間を過ごしました。ローカルの undergraduate の学生や留学生と生活をとにも出来ことは、語学習得のみならず楽しい貴重な経験でした。

18. 米国のパーティー文化

ホームステイ先でのパーティーがいやで、電気を消して寝たふりをしていた。

19. 自宅近所でも積極的に現地に人々と交流を！

在外研究（留学）経験者が、皆さん異口同音に言うことは、渡航後やや落ち着く1ヶ月後くらいに、それぞれある程度の精神的な落ち込みを感じる。そこで私は、あえて夕食後の落ち着く時間に、近くを散歩して近所の人に話しかけ、会話をしている程度の緊張を維持するよう努めた。多分これで「鬱」を回避できたと思う！日中は勤務先で人々と交流するので問題ないが、逆に自宅に戻って落ち着く時に色々精神的に落ち込む可能性がある。

20. 友達を作る

現地で分からないことがあってもすぐ電話できる友達がいれば色々と助けてくれると思います。

21. 怖がらず色々なコミュニティに飛び込もう

いろいろなコミュニティに入り込むと良いと思います。

22. 他国留学生とのネット交流

自宅にファイルサーバを立ち上げて、他の国に留学している知人たちとチャットやファイル交換が出来るようにした。当時はメール添付しか方法はなかったので、情報交換に役立った。賃貸物件で、光熱費や電気代が込みだったですし。



2) 困ったときは日本人に助けてもらおう！

1. 日本人の味方を作っておこう

留学中は、経験することの大半が初めてのことです。そのため、いかに適切なアドバイスをもたらえるかが失敗や面倒ごとに巻き込まれないコツとなります。しかし、言語が違くとニュアンスが伝わらなかったりしますので、日本人の友人や知り合いを積極的に作っておくことをお勧めします。最後に日本人である自分たちを助けてくれるのは、日本人だけです。

2. 最初は日本人の仲間に相談しましょう！

着任して間もなくは耳に英語が着いて来ず、苦労しました。日本人の仲間がいるなら、頼れるところは頼っていいと思います。

3. 困ったときの同胞頼み

たいていの街に日本人コミュニティがあります。今なら SNS 等で見つけることも容易かと思います。本当に困ったときは日本人コミュニティの先人たちに聞くのが一番。同胞だということもあって、相当親切に教えてくれたりします。

4. 大学のカフェテリアで日本人を見つけましょう！

留学間もない頃、大学のカフェテリアで日本人らしき人に「エイヤーッ（気持ち）」と声をかけました。その先生は何度も当地にいらっしゃったことがあり、当地の日本人会の方を紹介していただきました。その日本人会の方からほぼ同時期に留学している新婚ご夫妻をご紹介いただき、夕食などにお邪魔虫しながら、文字通り生き延びることができました。もし、あまり日本人の知り合いも無く留学するのなら、このようなチャレンジも良いと思います。もし、私のように一人目がベテランの幸運に巡り合わなくても、同じような初心者でも、2人の方が次のチャレンジの勇気が湧くのではないかと思います。



5. 困ったときの日本人

英語の勉強をまったくせずに単身で留学しましたので、電話の音声ガイドがまったく聞き取れませんでした。そこで、たまたま通りかかった近所の日本人に助けを求めました。持つべきものは「日本人」と思いました。

6. とにかくまずは現地の日本人と知り合いになる

住処を決めずに行って、1週間程度で決まらだろうと思っていたら、そもそも手続き等が複雑で、どうして良いかわからなかった。知り合いに日本人のエージェントを紹介してもらい、色々お手伝って頂いて、どうにか事なきを得た。それ以外にも現地の日本人は知っていることが多いので、知り合いを増やしておくとは非常に良い。帰国後に共同研究をするようになった友達もいる。ただし、日本人の友達ばかりだと、英語を話す機会が減るので、英語はあまり上達しなくなるかも…。

7. やはり頼りになるのは、日本人留学生の友達

留学先に日本人研究者のグループがあるのなら、是非ともつながりをも作っておくとき。困ったときは色々と教えてもらえます。

8. 困ったときの日本人、アジア系外国人

日本人の先生や、アジア系の留学生がいたので、困ったときにはお互いに助けあいをしました。

3) 留学において大切な心がけ、誠実さ！ 自己主張！

1. 一番大事なのは信用

①最初が肝心です。朝は誰よりも早くラボに行き、夜は一番最後までラボにいる。これをできるだけ続ける。そんなこと？と思うかもしれませんが、意外と効果あります。受け入れ側のラボの人たちからすると、得体の知れないアジア人がやってくるわけです。しかも英語も全然しゃべれなくて、話してもアクセントが強くて何を言っているのかわからない。信用なんかゼロです。でも、いつもラボにいる。それだけで勤勉なイメージを持ってもらえます。

②うまくコミュニケーションが取れなくても挨拶だけはちゃんとすること。

③聞き取れなくてよくわからないことは追加でメールもしてもらうと吉。

④日本語で愚痴りたいときは Line と Skype と Twitter を駆使。愚痴に付き合ってくれる友人や家族がいると本当に助かります。

2. 誠実であることが認められる

英語がネイティブでなく通じにくいので、社会人のための夜間 ESL に入学した。メキシコ人やロシア人と仲良くなりました。やっと普通に話せるようになった頃のとある日、9/11 の混乱に乗じて炭素菌を大学内にばら撒いたと電話があり、オペ室内も騒然としていた。スタッフは来たばかりの留学生である私に逃げるように促してきたが、『こういうのは絶対に嘘であり、騒然と騒ぐことを見て楽しむのが犯人の目的』と平然としていたら、スタッフが仲間として認めてくれるようになった。本当はどこに行っても良いかわからず茫然としていただけだったのですが…。

3. 誠実な態度でサポートをゲット、留学 with 家族、子供にインスパイア！

教授の実験を請け負っていました。実験補助員の人たちと個人的に仲良くなって、いろいろ助けてもらいました。言葉がすべて理解できなくても行動が正しければ、お互いに尊敬できる仲になれます。家族がいれば、家族を連れていくことをお勧めします。充実したアメリカ生活を送れます。小学生だった子供たちは、現地校に入りました。それにより、彼らの人生が大きく変わりました。物事をグローバルな観点からとらえられるようになっていきます。

4. 誠実であれ！でも意見はしっかりと述べる！

日本人は控えめでおとなしいですが、はっきり意見を述べることは大切です。しかし基本的に誠実、まじめである日本人としての評価は重要です。帰国後も長い付き合いになると思いますので、多くの友人を作って人的な財産にしてください。外国にも奨学金制度があります、医局の秘

書に頼んで奨学金の申請をしてみてください。時間があるようであれば、旅をすることは価値ある事です。

5. アメリカでは主張が大事！ トラブル時、何かを要求したい時には、下手な英語でも正直に一生懸命訴えるべし！ それで不利益を被ることはないのがアメリカ！

最初のボスに怒鳴られ続けた時は、泣きながら本気で喧嘩をしてから、少し態度が軟化しました。下手な英語でも正直に話せばなんとかなる時もあります。日本だと人間関係のトラブルに対して、ハラスメント相談などの仕組みは発達途上ですが、アメリカだと第三者が間に立って必ず処理してくれます。2つめのラボで、ボスとトラブった時には、大ボスに訴えました。少しギクシャクしましたが、仕事での不利益はありませんでした。給与の交渉なども、日本ではあり得ない感じですが、成果を出せばタイミング次第では増やしてくれます。日本では遠慮したり、無理かなあ、と思っていることも、とりあえず言ってみていいと思います。そのことで、不満があると誤解されたり、仕事で不利益を被ることはないと思います。

6. 自己アピールや積極性は多すぎるほどでも良い！

日本人はあまり積極的に喋ったりアピールをしないことが美学だったりするが、アメリカ人にとっては何を考えているか分からないと思われる。それ故にその人の実力も疑問視されたりする。大学院で初めてプレゼンする機会が与えられた時、入念に準備したプレゼンを終えた後、ファカルティや先輩からは多くの賛辞を得られ、初めて何が出来るのか認識してもらえた。それからは周りの私に対する対応や認識も格段に良くなった。自分にも自信が持てて多くコミュニケーションを取れて、ディスカッションにも積極的に発言するようになった。自己アピールや積極性は多すぎるほどでも良いと思います。



7. 狙った魚は逃さない

私はカナダに留学したにも関わらず、ラボの構成員は英語が母国語ではない人ばかりで自身の英語スキルの向上は諦めかけていました。中国語でも習得するかなとふてくされていましたが、幸いにも短期プロジェクトで英語が母国語の学生がラボに出入りする期間があり、ここぞとばかりにすり寄って研究の手伝いをしながらお近づきになり、仲良くなることができました。その後自身の英語が格段に上達したのは言うまでもありません。留学期間は限られていますし、チャンスがやってきたら絶対に逃さない！何か失敗しても恥はかき捨て！という強い意志と行動力が必要だと思います。

8. まずは、これまでの（日本人としての）自分を捨てよ！ 国際人として生まれ変わるのだ！

留学生活は2年間でした。最初の1年は、全く異なる言語や文化の違いから、思うように自分の力を発揮することができず、とにかく挫折の連続。これまでの職業人としての自信や、プライドはズタボロになりました。なかなか、そのような情けない自分を受け入れることができず、家族に当たったり、眠れない夜を過ごしました。徐々にそれこそが本来の（国際人としての）自分であり、これまでの自分は、日本という狭い世界と文化により形成された日本人であることに気

付き、一旦、自分をリセットし、国際人としてのキャリアをゼロからスタートしました。すると徐々に生活・仕事・研究が上手くいくようになり、2年目の留学生活は充実したものになりました。

4) 英語、現地語力アップの努力！できなくても積極的に！わからなければ質問！

1. ひたすら英語漬け

とにかく日本語を話さない。英語漬けにする。文法の本でひたすら勉強する。移動時はイヤホンで発音や単語を聞く。

2. 一にも二にも語学力！

英語には多少自信があったのですが、いざ留学してみると自分の英会話能力、英語力の無さに愕然としました。留学を志しているなら前もって英語や留学先の言語を可能な限りレベルアップしましょう。米国留学では現地の ESL (English as a Second Language) のクラスを受けるなど英会話を伸ばす機会があります。また TOEFL iBT で 95 点以上など、具体的な目標を立てて実際に受験すると自身の実力の把握と効率的な強化もできるでしょう。米国の限定歯科医師免許取得に TOEFL iBT が必要となり、それなりにできるかなとろくに勉強せずに受けたら基準の点数に足らなかったことがあります。改めて勉強して何とかなりました。今でも TOEFL 対策の勉強はとても英語力を伸ばすのに効果的だったなと思っていますし、今後にも活かせるので、非常におススメです。是非自身の英語力の再確認、向上に是非受験してみてください。

3. 英会話の機会を作ろう！

英語力に関しては、積極的に知り合いを作り、英語をしゃべる機会をたくさん作った。

4. 英語漬けになる

留学先の国では英会話学校が格安だったため、週 1 回 4 時間の授業がある英会話学校に 4 年間通学した。その御蔭か、英語力は確実に上達した。ラボに日本人留学生が何人もいらしたが、意図的に研究室を別にしてもらい、職場ではなるべく日本語を話さないよう意識した。

5. 英語！英語！英語！

英語母語の国に行ったら英語は絶対たくさん使うべきですし、使っていくことでどんどんスキルがアップすると思います！向こうの言っていることを理解し、理解してもらうことがまずは大事です。

6. 現地語でドンドン話そう！

英語でもドイツ語でも、留学先の言語でドンドン話そう！日本人は考えてから話すような教育を受けているので、実践的ではない。失敗してもいいではないでしょうか。

7. 現地語で挨拶！とにかく現地語を話そう！

英語が母国語以外の国であったので、とにかく現地語を覚える。少なくとも挨拶は絶対に英語

ではなく現地語を使用する。

8. 積極的に発言しよう

些細なことでも構わない。とにかく積極的に発言をすること。非英語圏から来ているのを相手は理解しているので、文法の間違い、使う単語の稚拙さ等を気にしない。

9. 身振り手振りでも OK！はっきりと意思表示！

わからないことはわからない、とはっきり意思表示。言葉が通じないと話しかけると何も解決しませんでした。単語でも OK。無理に文法なんて必要なし。身振り手振りでも、困ったことは通じるものです。

10. 分かった振りはやめましょう

とにかく英語は通じない。でも、何度も言葉を換えて話すこと。分からない時は excuse me しかない。日本語での会話でも、相手の言っていることが分からず、えっどうということ？とか何？ときくことがありますよね。

11. 英語の発音で悩む先生へ こうすれば英会話が成立する

その1 カタカナ発音にアクセントを意識して！

自分が喋る英語が全く通じなかった留学当初、恥も外聞も捨て、留学先で雇用されている日本人 (Faculty) で、カタカナに近い Japanese-English をしゃべっている先輩先生に対策を相談した。

先輩先生からのアドバイス：①アクセントを正確に、あとはカタカナ発音で OK。②ただし、単語の最後が子音で終わる場合が多いので、母音が目立たないようにカナカナ発音。

2021 年ノーベル物理学賞受賞の眞鍋先生も、「アクセントを正確にして、あとは片仮名発音の英語でよい」と同じようなことをおっしゃっていた。例えば、何とか賞を「アワード」とよく日本語で言うが（「ア」にアクセント）、「アウォード」というのが正しい（「オ」にアクセント）。しかし、発音は片仮名で構わない、アワードではなくアウォードって言えば大丈夫。アクセントさえちゃんとできていれば、片仮名発音の英語で十分。

12. 英語の発音で悩む先生へ こうすれば英会話が成立する

その2 カタカナ発音にアクセントとリエゾンプラス で完璧！

その1で、アクセントの重要性を述べたが、合わせて「リエゾン」の大切さについても教わった。日本語は単語と単語を切ることができるが（母音で終わるから）、英語は「音のつながり」でゆっくりとしゃべっても単語が切れない場合がある。2021 年ノーベル物理学賞受賞の眞鍋先生も言及されていた。リエゾンとは、例えば、ネイティブにホワットタイムイズイットナウと片仮名をゆっくりしゃべっても理解してもらえないが、ホッタイモイジルナは通じると昔からよく言われている。

このように、2つ以上の単語の「音のつながり」がリエゾンである。ある文章をネイティブのアメリカ人にゆっくり発音するように頼んでも、日本人のように母音でひと言ずつ発音できる言語で生きている人種ではないので、単語と単語を音では切れない、音がつながってしか発音できないようである。もう一つの例として、「join us」は、日本人は「ジョイン アス」と発音できる。し

かしネイティブは、「ジョイナス」と2つをつなげて一つの音でしか発音しない（できないようである）。

13. 英語の発音で悩む先生へ こうすれば英会話が成立する

その3 FV音とRL音の使い分けができれば もう完璧！

当時住んでいたマンションの Street 名が, 185 Freeman St. であり, 大きな通りから右折 (Right turn) して入ったところであった。タクシーで行き先を告げる際, 何度も聞き返されるし, 違うところに連れて行かれたこともあり, いつも自宅の地図を携行せざるを得なかった。その原因は自分でも分かっていたのだが, 「f」と「r」の発音がうまくできないことであり, 私の鬼門であった。その当時, 3回くらい同じタクシーに偶然にも乗り合わせ, 仲良くなって, 運転手さんにコツを教えてもらった。その運転手もネイティブではなく, ヒスパニック系の出稼ぎ労働者で, 最初は英語が喋れず, 通じずで苦労したと自分で話していた。彼から学んだことに自分の経験も加え, 以下に対応策を記す。

- ①アクセントを正確に, あとはカタカナ発音で OK。
- ②ただし, 最後が子音で終わる場合が多いので, 母音が目立たないようにカタカナ発音。
- ③185 は, ワン エイティファイブと分けて話す。
- ④ワン エイティは, ワネイティのようにリエゾン进行を効かす。ファイブのブはヴと発音し, 摩擦音を意識する。
- ⑤Free の F は, 下唇を上顎前歯で噛んで, 思いっきりフッと「摩擦音」を出す。
- ⑥F の「直後」に, フリーマンのリーにしっかりアクセントが来るように発音する。
- ⑦R は「ラ」ではなく「ウラ」のように, 「大袈裟に」発音する。とくに, 日本人に難しい L の発音と R の発音であるが, 日本人がカタカナ発音で「ライト」というときは, L に近い感じで先方には聞こえるらしい。R で始まる単語は, 「ウライ」みたいな感じで唇をすぼめて「ウ」という発音を「一瞬」入れて「ウライツ」って言えば, 片仮名発音の英語で十分通じる。

アクセントとそのあたりのコツさえつかめば, そんな巻き舌にする必要はない。確かに 2021 年ノーベル物理学賞受賞の眞鍋先生がプリンストン大学でしゃべっていらっしゃるのを聞くと, 本当に片仮名発音の英語であるが, アクセントとリエゾン, 摩擦音や「ウラ」のようなポイントはしっかりと押さえられている。



5) 本業の仕事(研究)で輝く！

1. 英語力より, まず成果。全力で研究に向き合って！

アメリカやイギリスからきた人も多く, ラボのみんなはコミュニケーションばっちりでした。私は, 日本人としての遠慮もあるし, 主張もできず, 気後れする毎日でしたが, 評価が変わったのは, 成果を出した後です。対応も変わりました。英語力よりも, 結局は研究成果でした。

私は, 妻が二人目を授かって2か月ほどで日本に帰国したので, やることもなく, 土日ひたすら実験をしていましたが, それが功を奏しました。控えめで, かつ, 成果を上げてくれる人は, 当然, どこに行っても喜ばれます。一生懸命取り組んで, 成果を上げてください。必ず次につながります。

2. ボスを振り向かせる方法

最初の1年間、全くデータが出ず、ボスから I can't help you anymore! とまで言われました。何とかしなければと必死に考え、ラボで必要にもかかわらず、誰もできなかった解析法を自分ができるようになれば、ラボに貢献でき、きっとボスにも振り向いてもらえるという思いで試行錯誤を重ね、何とかできるように。マニュアルを作成してボスに持っていくと、ボスの態度が掌を返したように全く変わり、その時のことは忘れることができません。その後ラボから出る論文にその解析結果が入るようになり、共著者として名前を入れてもらえるようになりました。

3. 真摯に研究に向き合えば道は開ける

データを出すまでは何かと大変でしたが、黙々と実験を続けてポジティブデータが出だしてからは、ボスからの受けもよく、ゴードンカンファレンスでも発表させてもらえました。真摯に研究に取り組む姿勢はどこの世界でも評価されます。逆に日本国内でいい加減な人は、留学しても留学先に貢献はできないと思います。

4. 実力勝負！

5. 相手が欲しがるような知識と技術を身に付けて

英語は全然できませんが、研究分野の知識、技術があれば、相手が私の下手くそな英語を必死で理解しようとしてくれます。英語ももちろん話せた方がいいですが、相手が欲しがるような知識、技術を身につけることが大事だと思います。

6. ひたすら研究！ 研究 for at least 100 hours a week!?

1週間に最低、100時間は研究する。そして、研究が Big journal にいくつも掲載された。

7. ひたすら仕事！ コミュニケーションがダメなら研究

周りとのコミュニケーションを取れない分、ひたすら仕事に打ち込んだ。

8. Going my way !

先人として日本人がいたが、振り回されずに自分の意思を貫き、その結果、それなりの研究成果をあげられた。すなわち初期の目的が達成された。

9. 初めての口演での学会発表

留学中に、初めての口演での学会発表の予演会を、指導教授の前で行った時のことです。英文の原稿をつくって読み上げました。スライド1枚終わったところで、・・・・・・ Sorry, ...I don't understand what you are saying.....at all.....で、その日は終了になりました。原稿を普通に読む英語がいかに通じないかを思い知らされました。指導教授には原稿は読まないで、下手でも自分の言葉で語った方が通じると言われ、原稿なしで、繰り返し自分の言葉でプレゼンすることを練習し、本番にはのぞみました。

10. 日頃の勉強会などから質疑応答のやり方を会得せよ

私の場合大学院だったので最終的に学位審査がありました。スウェーデンの審査は学外からオポネントと呼ばれる先生がやってきて2時間くらいの公開討論会という形で開かれます。語学含めて質問の内容を理解し、それに迅速に応えなければなりません。何も応えられなかったらどうしようと心配になります。

これを克服するためには、普段からジャーナルクラブなどの勉強会でどのような質問が出てどのように応えているのか、記録しておくことです。そうすると論文の中でどのようなところが注目され、どんな質問が多いのかわかるようになります。私の場合は審査対策としてあらかじめ自分で100問ほどの質問を想定して英語での答えを用意しました。それでも外れた質問もありましたが、それだけバリエーションがあると応用できます。英語が完全に理解できなくても何を聞いているのか予測もつくようになります。この対策で無事審査をパスすることができました。

11. 研究関連論文で準備

しっかり関係する過去の論文を読み込む

12. 得意分野をもって現地に溶け込め

日本人は海外でも同胞同士群れる方が多いですが、出来れば独身で留学し、留学先の方とコミュニケーションをとると良いと思います。あとは自身の得意分野を持つことは、必須です。

6) 情報収集も重要です

1. 何もせずに下宿に引きこもっても留学、思いっきりやれることをやりきるのも留学

自分は最終的に恵まれましたが、もし最初の留学先と決めたアメリカの施設に留学していたら、自分のほぼゼロの英語力では何もできずに帰国した可能性が高いと思います。やはり留学するならば自分の専門領域の研究ができる環境をじっくり探すべきです。それには自大学だけで相談するだけでは難しく、自分の専門研究の学会で相談するのが近道だと思います。

2. レベルアップのためのステップダウン

最終的には、主に音楽大学や美術大学の学生さんが応募する奨学金留学生にチャレンジし、採用していただきました。そして、日本の大学を辞めて、留学先の大学の特別コース（10か月間の学生）として留学をスタートしました。その後、ポスドクとして2年以上雇っていただくことになりました。

留学するプロセスを「これまでの先輩方がたどった道」や「歯学内の情報」のみにこだわらず広く収集し、生活レベルが下がること（実際にはそれほど悪くはありません）も恐れず突き進むべきでした。いい形で留学できればそれがベストですが、それを求めて時期が遅れることも避けるべきです。慎重な方ほど、今の生活と未来の願望からステップダウンするという決断が鈍るかもしれません。広く情報を集めることが阻止される理由もそこにあると考えられます。

そこで、

- ・ 期限を決めて、その間はビックリするくらい貧乏でも構わないと割り切る

- ・無茶な決断も後から良い話になると思い込む
 - ・必ず誰かが助けてくれると信じ切ると突き進む
- ことも一つの方法です。

3. その国の歴史を知る！ 必読！サルでもわかるカナダの歴史

アメリカとカナダは、隣同士でも全く違う国。サルでも分かるカナダの歴史は必読書。カナダの国民性を理解してから留学しましょう。

7) メンタルも重要です

1. 根性で乗り切ろう！

根性

2. 家族の絆を深める・・・勤勉，笑顔，家族ぐるみ

語学も，知識も低レベルでしたが，無遅刻無欠席，笑顔での挨拶しかないのでは…家族で行きましたので，絆は深まったかなと思いました。感謝。関係ないかもしれませんが，癒しを求めるために子猫を飼いました。18年近く寄り添ってくれました。

8) 生活面（お金，運転免許編）

1. 渡米直後の必需品，ID と Small Bills

日本からは 100 万円まで現金を持ち込めるので，多くの方が日本で円からドルに換金してくると思います。その時に，枚数は多くなりますが，できるだけ細かいドル札に換金しておくと思います。渡米後すぐに家具をそろえたり，日用品を買う必要がありますが，スーパーで 100 ドル札（ピン札）を出すと，ID を見せるように言われます。また，エフェドリンなど強めの鎮痛剤を購入する場合も，ID を見せて，さらに Zip code か携帯電話を聞かれます。当然，渡米後すぐのことですので，ID などを持っていないことがあります。スーパーなどで困らないように，Zip code を覚えておいたり，対策をしておくと思います。クレジットカードも裏面に顔写真が入っているものを用意していききました。それと同時に，渡米後すぐに DMV (Department of Motor Vehicle) に行き，免許を取るか州発行の ID カードを作成することが必要です。それ以外，常にパスポートを持ち歩くことになりますので，早めに行くことをお勧めします。

2. 国際自動車免許証は ID にならず

真冬で積雪量が多い時慣れない雪道を運転中スリップして道路わきの緩いスロープを 2 メーターほど落ちてしまい身動きが出来ないことがあった。たまたま通りかかったレッカー車に助けもらい，その場で小切手（チェック）支払で事なきを得ました。中長期で滞在するならばパーソナルチェックを近くの銀行で作るように勧めます。それと日本から発行された国際自動車免許証は ID として拒否されることがあります。

3. 地獄の沙汰もやっぱりキャッシュ

使い慣れないパーソナルチェック。留学当初は買い物も多く高額になることもしばしば。チェックで支払い、口座からの引き落としは1ヶ月くらい先だろうと思っていたら、「早ければ翌日にチェックは換金される」と聞きました。おまけに「口座にお金がなく不渡りになると国外退去」とも聞かされ、日本の銀行口座（今はないがシティバンク）からキャッシュを（米ドルで）引き出し、それを米国の銀行口座に入れ事なきを得ました。確か、1度に引き出せる限度額の関係から、方々のATMで下ろしましたが、夜な夜な2万ドルくらいのキャッシュを引き出したのでかなり緊張しました。あの状況では、強盗も警察もどっちも怖かったです。



9) 生活面（食事編）

1. ライスクッカー

お米が恋しい人は、小さくても良いので炊飯器を持ち歩くと便利です。日本食が恋しくなってもなかなか日本食レストランがない（あっても全く日本食とは言えないものが出されることも）ときは缶詰やレトルトで補えます。中華レストランは至る所にあるので、和食の代理としてありがたかった記憶があります。

2. 日本食はすごい！

留学先がデンマークでしたのでデンマーク語があまり話せず、最初は苦労しましたが、日本人なので話せなくても当然と考え、開き直って英語での会話をしました。デンマーク人も、ネイティブではないので、一生懸命聞いてくれました。また、大学時代にテニスをしていましたので、休日にはテニス等を通じて互いの理解を深めました。さらに、デンマークでは誕生日は自分自身で祝うのが習慣でしたので、医局での日本食パーティーを行いました。これが、評判良く、この後から、ホームパーティに呼ばれ、また、呼ぶという関係が構築され、やっと仲間という感じが持てるようになりました。とにかく、自分ができることは全て一生懸命行うことが大事だと思います。

3. 料理は出来た方が良い

沢山の人が集まるホームパーティで、自国の家庭料理を作って持ち寄る。という機会があった。現地で調達できる食材で、お好み焼き（肉と野菜を小麦粉で混ぜてブラウンソースかける）・味噌汁（ムール貝で出汁をとる）・おにぎり（焼きスモークサーモンを具に）の定食を閃いた結果、現地の人たちにも日本の家庭料理を楽しんで貰えた。ご飯は、アパートに置いてあった電気スチーマーで美味しく炊けました。味噌と海苔は中華食材屋さんにあります。西欧から見たら、日本も中国も、同じアジアの端っこ。一般的な日本人が、スペインとフランスの違いに興味がないのと同じ。

4. 日本人であることを最大限に利用しましょう

食うに困った場合、日本人の子供相手に家庭教師ができます。食事までついていたりして一石二鳥です。

10) 生活面（通信編）

1. 困ったときはリモート接続

インターネットにさえつながれば、日本のワークステーションにリモート接続が可能でした。留学先に導入されていたワークステーションは、複数人で共有していたために、数時間かかるような長時間の計算を行う場合には事前に調整が必要でした。このような場合に、日本のワークステーションにリモート接続して、計算を実行できたことは効率良く研究を進める上でとても役立ちました。

また、帰国してからも留学先のワークステーションにリモート接続できるようにしておくことで、留学先にしかないソフトウェアの利用なども可能となり、帰国後の研究もシームレスに行えました。日本食が恋しくなった場合は、日本食が食べられるお店もありますし、日本からの輸入品が買える店もあります。

2. 現地に着いたらまずスマホ！ スマホすぐに使えるように SIM カードを準備

現地でスマホを早急に使えるようにしないと、連絡等で色々不便です。海外でも使用できる SIM を準備するなど、日本でもできることをやっておくと、現地での生活が早く楽になると思います。

3. まずはネット環境整備！

インターネット環境を素早く整えることが重要です。プリペイド SIM カードと USB コネクタ（USB モデム）を手に入れることで、現地でのセットアップがスムーズになりました。

11) 生活面（困ったら？）

1. 外国人対象の相談窓口の利用を

歯学部には日本人の留学生はいなくても、他の学部には日本人の留学生や研究者がいる場合があります。外国人を数多く受け入れている大学には、学内に外国人対象の相談窓口（国際交流課など）があります。初日に客員研究員の登録手続きを行った際に、この相談窓口を教えてもらい、他の学部で留学中の日本人研究者のグループを紹介してもらいました。その人たちから、日本の食品を安く購入できるお店、日本人の口に合うおいしくて安いレストラン、観光ガイドに載っていない穴場の観光スポットなど、貴重な情報が得られました。また、帰国直前の人からは、家具やテレビを譲ってもらうことができ、本当に助かりました。相談窓口は留学生だけでなく、海外からの研究者の困りことにも親切に対応してくれるので、利用すると便利です。

12) 生活の安全面

1. 事件に巻き込まれたら

滞在初期同じ学校の生徒が多く犯罪に巻き込まれました。日本語でも良いので話し続け犯罪者

とコミュニケーションをとることが大事です。

2. 決して裏通りには入らないこと。昼と夜は様相ががらりと変わります。有名な駅でも

アムステルダムで開催された地方会に背広の上下で出席した。終了後、ホテルに戻る途中、駅の周りをぶらぶら観光していたら道に迷って、裏通りに入ったらしい。黒人2人組が近づいてきて、彼のポケットに手を入れてピストルのような形にして金を出せと脅された。財布を出したら財布ごと取られたので、財布だけは返せといったら投げ返してよこした。何とか大通りに出て、宿に帰り、警察に届けるべきか尋ねたら、そんなことをしても金は戻らないと言われた。それよりは最近、日本人が2人殺され運河に浮いていたから、あなたは幸運だったのよと言われた。昼間に歩くと駅の裏側は不気味な場所だった。アムステルダムは好きになれない。

3. なんとかなるよ

①留学先はアムステルダムでした。地図は持ち歩いていましたが街中で右も左もわからなくなってしまい、太陽の方向で東西南北を把握して地図を理解できました。古典的な方法で迷子にならずに済みました。

②市役所や警察への様々な事務的手続きが煩雑です。ラボに日本人がおらず苦勞しました。ラボのオランダ人の先生の奥様が日本人だったので何とか間違わずに済みました。自転車は必需品でしたが、ラボのオランダ人の先生にいろいろ教えていただき購入しました。

1 3) その他

1. まずは留学

これを気にするより、どうやって留学するのかを考えるのが先だと思います。

2. 危機は無かった

危機という経験はなかった。



3. 楽しいこと、びっくりしたこと、大変だったこと、これだけは伝えておきたい私の留学エピソード！

1) 楽しいこと

1. 国際交流

研究に没頭できたこと。違う文化に触れることが出来たこと。

2. 延長できるかも？

文部省の在外研究員の若手枠で10か月の予定でしたが、2か月延長は可能だったみたいで、それを知らずに後ろ髪惹かれる思いで帰りました。延長制度が無いかなど、事前に制度を良く調べておきましょう。

3. 同胞の皆さんと楽しく

デンマーク留学当時、日本人は数が少なく、日本からの歯科医師はいない現状でした。日本大使館にも、大変お世話になりました。ただ、その当時のデンマークでの歯科医療の現状を大使がご存じでないことがわかり、私から、その現状についてお話しをしたところ、その後は、大変良くしていただきました。

日本人であることをしっかりと認識して、自分のできることを在住の日本人の皆さんにすることが大事だと思います。また、積極的に日本人会の催事には参画をしていました。その縁で、日本人補習校のお手伝いもしていました。現在でも、皆さんとの関係は良好で、日本デンマーク協会会員です。

4. 美味しい現地食を探して溶け込もう！

食事が美味しい！

5. 海外留学で人生のリフレッシュを！

留学先はアメリカのサンディエゴというカリフォルニア州の町で、とにかく風光明媚なところでした。国立公園などのアメリカの大自然にも触れ、実に楽しい留学生活でした。何といっても日本での雑務から解放されることは人生のリフレッシュだったと感じています。

6. 英語が流暢でなくても「中身」のある人の周りに人は集まる！教養、人間性を磨きましょう！

日本と違うので、毎日がびっくりでした。毎日、朝から実験できることは楽しいことだと言えます。年齢も性別も経験も不問で、人と話ができることも楽しかったことのひとつです。大変だったのは、英語での電話です。今でも出来ませんが…。歴史、文化、習慣、政治経済など、仕事以外の知識や教養があると、知り合いが増えやすいし、ひいては、仕事で困った時も相談しやすくなります。

流暢でなくとも、中身のある人の周りに人が集まります。日本だとたくさん論文を書いて、研究費を持っていれば、つまり仕事さえできれば非常識でも許されているケースが多いです



が、海外では、「変な人」として扱われます。お互い、肩書きや経歴を知らない分、偏見がないので、人間性を言葉で表現できない、まとっているオーラみたいなもので判断される気がします。大概の日本人は好かれていると感じました。

7. 異国の人と交流しよう！

複数の国の研究者とキャンプなどを楽しむことができました。他の州で働いている同級生や友達(3人)を訪問することができました。C州は、肉(牛肉、豚肉、鶏肉、すべて)が美味しいです。

8. 留学経験はのちの人生の糧になる！

異国の文化や、教育方法などの違いは、のちの人生の役に立ちます。

9. 人脈は宝なり

ニューヨークという土地柄もあり、様々な人種の方々と人脈を築くことができました。今、世界中の方と一緒に研究ができてるのは、この時の人脈のおかげだと思います。また、ニューヨーク大阪の会という日本人のコミュニティがあり、帰国してからも仲良くさせていただいています。レストランなどでメニューから料理を想像できません。InstagramなどのSNSで事前に情報を集めておくと良いと思います。

10. 英語は気が付けばうまくなる

イギリスで全然英語がうまにならない自分にやきもきしていたが、帰国直前になってアパートの大家さんとしゃべっていたら、「お前、英語うまくなったなあ」と言われ、初めて上達していたんだと気づかされた。

11. 楽しもう、文化交流！

日本にいる時に比べ、時間に大変余裕があったので(自分のことだけに集中できたから)、仕事面でも進めやすかったし、その結果できた自由時間で異国の文化にも接することができた。

12. 大自然に触れて、価値観を変えるのもアリ

アメリカは自然が豊かな国でもあります。日本とは違った、スケールの大きな自然に触れることができますので、ぜひトレイルや自然観光旅行などに足を運ぶといいと思います。

13. すべてが良い思い出！留学は財産です！

楽しいことばかりでした。留学先の方々とは今も良い友人です。辛いこと、大変だったこと、嫌だったこともたくさんあったはずですが、帰国後にはすべてが良い思い出。楽しいこと、良い経験をした、としか思えません。

14. 調理の勉強も大切！

留学先の国の歴史や、社会制度を事前に勉強することは元より、留学してからも現地の情報をしっかり把握することは大切。外食をすることが日本ほど一般的でないのも、友人を食事に招くことができるようにメニューをいくつか作っておくといいです。

15. やってみよう

なんでもやってみようの精神でしょうか。期間限定で、せっかく来たのだからという考え方で留学生活を楽しみました。日本では触れることができない貴重な体験もできました。共通の趣味で知り合いが増えたり、留学先の独自に文化・習慣に触れて驚いたりワクワクがいっぱいでした。毎日、何をしようかと計画を立てるところから始めてみてはいかがでしょうか。

16. 留学生活は楽しい！

他の日本人留学生も意外に多くその方々の交流も楽しかった。日本の調味料なども販売されていたり、アメリカのアマゾンも便利で驚いた。到着してすぐは英語がまったく聞き取れなかった、しかし現地の方々もゆっくり話してくれたりして配慮してくれました。

17. 楽しんだもの勝ち！

楽しいことだらけです。買い物、食事ひとつ楽しい。楽しんだ者勝ちです。その時知り合った日本人の友達は苦勞を共にしたので10年以上たってもずっと仲の良い友達です。

18. 仕事、勉強以外のことにも興味をもち、機会があれば積極的に！

住んでいた家の近所の皆さんとも40年近く経っても、SNSなどで交流ができ、仕事での同僚、その家族とも未だに顔を合わせる機会がある。留学は一時的なものではなく、一生の交流を作る。カナダだったので、素人のチームながら、カーリングのチームに入れてもらうこともあり、ゴルフやテニスも学生たちも含めて週一には必ずプレーできた。

19. 留学 with 家族、子供にインスパイア！

お金と時間の許す限り近隣の諸国を、家族を伴って旅行した。いい思い出であり、特に愚息の啓発に役立ち、愚息は歯学部学生頃から頻繁に外国を旅行、院生以降は短期、長期併せて3度もアメリカ留学を経験した。

20. 旅行をして異文化をたくさん体験

欧州の各国を旅行して、異なる文化を体験できたこと。今では、日本でも当たり前になっていますが、ガソリンをいれに行ったら、セルフサービスだったので、初めは少し不安になりました。あちらでは、食器を洗剤で洗っても、水ですすがず、乾燥させていたことに驚きました。化学洗剤ではなく、生体に害のない洗剤だったのかもしれませんが。家内と一緒に生活していたので、食事についての苦勞はありませんでした。スコッチウイスキーが日本の2割程度の値段で買えたので、いろんな銘柄を飲むことが出来ました。マッカランの25年を沢山飲みました。懐かしい。それから、当時は、日本円が強かったので、ブランド品が格安で買えました。車の盗難にあったことがあります。警官を呼んだら、「Joy Rider」と呼ばれ、興味本位で車を盗み、乗り回して放置する若者が多く、日本車は狙われやすいとのことでした。1週間ほどして、車は発見されましたが、ドアのカギが壊されており、ハンドルロックはハンドルを切って外されていました。日本では、ちょっと考えられないことでした。盗難にあいにくいのは、ベンツだと聞かされました。英国では冬時間になると、日照時間が急に短くなり、陰鬱な気分になりがちです。私が生活したスコットランドのグラスゴーはとにかく雨が多く、風も強い場所でした。傘が2度壊れました。

天気は悪いですね。夏目漱石が留学したロンドンでうつになったと本で読んだことがあります。逆に、ビバルディーの「春」に表現された高揚感のようなもの、春を待ちわびるヨーロッパの人々の気持ちが少しわかった気がしました。

2 1. 留学は家族と一緒に

留学当初 2 か月間、アパートが決まるまで、教授の好意で教授の家に居候しました。世界的に有名な教授に家族として迎えられ、びっくりしてしまいました。3 か月後に家族も日本から引越、家族とアメリカライフを楽しみました。家族は大事です。

2 2. 長い休暇を有意義に

休みが長いです。その間に旅行できます。いろいろ楽しんでください。

2 3. お受験を考えても、留学は家族同伴

家族がいるならば、なるべく長い期間一緒に行くべき。特に帰国子女の扱いにできる可能性があるのも、お子さんの進学、受験に有利になるかもしれません。

2 4. 旅行でリフレッシュ

ストレスがたまったら、旅行に行った。リフレッシュ。

2 5. 出会いは人生を豊かにする

楽しかったのは、留学先でいっしょに研究を行った仲間との交流です。お互いの家を訪問したりして親しくなり、帰国後も連絡を取り合ったり、国際学会で会って交流するようになりました。留学先での様々な出会いは自分の人生を豊かにしてくれたと思います。

2 6. 留学で日本を俯瞰的に視る

留学すると、日本の良いところ悪いところを客観視できるようになり、視野が広がった。

2 7. 宝 物

滞在中に出来た友だちはいつまでも友だちでいてくれます。3.11 の時は移住を世界中の多くの友達から申し出を受けました。

2 8. 体験・勉強、大きな財産

留学先の国の文化、風土などを体験できた。また人との親睦(国際交流)もでき大きな財産となった。日本の歴史、文化など勉強する機会となった。

2 9. 妄想しましょう。心から楽しんでいる海外生活を！

上記の話題から、元プロが数多く所属するアマチュアベースボールリーグを紹介され、3 年間チームに所属した。毎年、州代表に選出され、全国大会に出場した。本物の BASEBALL に触れられた貴重な体験です。

30. 誘いは断るな

特に留学した直後は周りが急に英語ばかりになるので、少々疲れます。そんな時に同じ留学生などから食事会に誘われても英語を喋るのも面倒だしコミュニケーションをうまくとれるか不安だし、つつい断りたくなる時もあります。しかし、そういう時も無理してでも誘いに乗りましょう。そういう時の方が、本音が出るので、結果として信頼関係を築くことができます。しかし、普段から口数も少ない日本人がそういう誘いを一度断ってしまうと、あまり誘われなくなり人間関係もよくなりません。

31. 良く遊び（観光）良く学べ

遊んでいる時間はありませんが、可能であれば観光地を訪問してみてください。特に大自然を堪能できる場所をお勧めします。勉強は人生で一番した！ってくらい頑張りましょう。

32. 研究に没頭

研究に没頭できることがよかった。

33. よく動き、よく学び、よく遊び 危険とは隣り合わせ

実験器具のカタカナ英語に少し苦労しました。英語だとおもって使ったら違って通じませんでした。例えばピンセット、キシレン、など。専門医コースに通っている人達に紹介してもらい、抄読や症例検討のセミナーに参加させてもらいました。論文を読むのが結構大変でしたが、論文の読み方、プレゼンテーションの仕方など非常に勉強になりました。行事には積極的に参加しました。

あとは、日本にもある社会人むけの教養講座などが各大学にもあり、私は芸術系大学が主催している絵画教室に通い、バレエ教室にも通い、研究室以外の地元の人たちと知り合いになることができました。危険とは隣り合わせという感じはしました。銃がらみの事件はしょっちゅう起きていました。

34. 楽しい思い出作り with 家族

時間に余裕があったので、家族で友人・知人宅やいろいろなところを訪れ、学会も含め、何回か旅行ができたので、とても楽しかったです。また、日本からも何人か友人が泊まりに来る、友人宅でパーティーをするなど、色々楽しい思い出がいっぱいでした。

35. 様々なバックグラウンドや価値観との出会いは宝

子育てと研究の両立をしているメンバーが多く、子供のいる女性の教授も少なくなかったことは大いに励みになりました。上司も同僚も家族を大切にしており、生活しやすいと思いました。ただ、保育園では弁当を必ずもたせなくてはならないなど、やはり子育てと研究の両立は毎日大変でした。時間の制約を抱えながらも結果を出さなければ、雇用継続にならないかもという緊張感をもった研究生活でしたが、若い頃のこうした生活は帰国後の仕事にも活かしています。

36. 家族ファースト

1歳と2歳の息子2人を連れて家族4人でフィラデルフィアに留学しました。家内は、親元を

離れて小さい子供たちの面倒を、勝手なわからない異国の地で過ごすことで、少し鬱になっていました。仕事でスタートダッシュをかけられず、2年間家族優先でしたが、家族が一体化したかけがえのないいい思い出です。

37. 自分で開拓した留学は財産！

在籍している研究室の先輩方の行き先だった米国のラボのボスが引退され、3年後に2年間の留学に出ても良いと教授から許可をいただいたものの、行き先は自分で探す必要があった。当時、自分の研究分野で一番面白い研究をされていると思っていたアメリカ人PIに、CVとPublication listをつけてE-mailでポスト希望の旨連絡したところ、3時間後に受け入れを考えても良いとの返事をもらった。時差の関係で、自分が出したメールの日付より1日前の日付で返事をもらい、こんなこともあるのんだと面白かった。その後、給与額について、滞在期間の健康保険の費用はカバーされるのか等の交渉も自分でこなし、Job huntingを一通り経験したことは貴重な体験となったし、いざとなれば海外でも生きていけるという自信に繋がった。

ポストドクとして採用されて現地に行ったら、ランダムノックアウトライブラリーは準備しておいたから、これを使ってどんな研究をしたいか1週間で考えろと言われて必死で考え、その通りに研究を進めることになった。主体性を持って研究を進めさせてくれるラボで、ボスにも同僚にも恵まれ、本当に充実した留學生活だった。

38. 百聞は一見に如かず

湾岸戦争時に留学。日本からは大丈夫かと言われたが全く問題なし。その当時ブッシュ大統領はメイン州でバケーションも取っていたほど。留学先で初めてEmail画像がコンピュータ上で動いてびっくりしていた。「百聞は一見に如かず」。

39. なまりのある英語の習得もあとで役に立つ

オーストラリア英語にはなまりがあって聞きづらく、最初は苦労をしました。研究室のなかでは、私のためにゆっくりとわかりやすく話してくれるので問題はありませんでしたが、市場に買い物に行くと、現地の人とコミュニケーションが取れません。学内の相談窓口に行くと、図書館で英語テープを聞いて勉強するように言われました。しかし、当然ながらテープの発音もオーストラリアなまりです。慣れるしかないと覚悟を決めて過ごしていると、最終的には私の英語もオーストラリアなまりになっていました。帰国後、日本で留学生を受け入れる立場になると、アジアからの留学生の少しおかしい英語発音を、私だけが理解できることに気づき、なまりのあるオーストラリア英語を習得したことに今では感謝しています。

40. エンジョイ、異文化交流

何でも経験になると思いますし、様々な文化の人達と知り合うことは興味深く楽しいです。

41. 留学は家族と共に！

私はいわゆる trailing spouse として、生後6ヶ月の娘を連れて配偶者の留学について行きました。配偶者は日中ラボへ行ってしまう、役所での手続きやら、子連れで私がほぼしました。故障した物の修理の依頼なども私の担当でした。だいたい、日本のように約束通りに事は運びません。

電話で何かを依頼するときは、自動の番号案内に従ってボタンは押さず、じっと待っていてオペレーターが出たら、「責任者につないで！」ということを学びました。一方で、今はいろいろとある米国ですが、子供を連れていると、こちらの方が席を譲りたいような高齢者の方が、こちらに席を譲ってくれようとしたこともあり、子育て家族に向ける目は、日本よりも暖かいものを感じました。私の周囲の日本人家族は、どこも奥さん達が元気でした。ある先生の奥さんは「〇〇さん（夫）はマウスの実験でマウスと話しているばかりで、話す英語は、Let's go to lunch. だけでもんね」と言っていました。

もし、これから留学を考えている方で、配偶者・パートナーを連れて行こうか迷っている方がいらっしゃれば、是非、一緒に行かれてはと思います。留学の当初は、やはり精神的にもストレスが多いですが、家族が一緒なら乗り越えられると思いますし、家族で共有できる思い出がたくさんできると思います。

4 2. いろいろ経験しましょう！

留学とは無関係だが、休みが4~5日とれたので、誘われてタイヤテストに同行した。ドライバーはステファン・ベロフ、黒澤元治さんとタイヤメーカーで、場所は南ドイツのニュールブルックリング。結果として、会社が期待していなかったタイヤがポルシェターボに採用された。留学とは無関係だが、得がたい経験だった。付け加えると、ステファンはF1に行きたがっていたが、その後事故死した。残念！

オペ室の女性看護師から第二次大戦で別れ別れになった父を探せないだろうかと話がされたが、こちらもどうして良いか実現しなかった。今もって心残り、今ならいろいろ手はあるのだけど。

4 3. 困ったときの同級生は一生の友

とにかく同級生に恵まれた。その中でも私を含めた4人はとても仲良く、授業や診療が終わってからバーで飲んだり、家族ぐるみで集まったり、真剣に話し合ったりと。今でも大切な一生の友人です。

4 4. 日本にいたらわからない体験ができる

日本にいたら関われない色々な国の人と関われる。宗教や色々な国の習慣を学べる。

4 5. 海外での生活経験が自分の人生や生き方を変える！

最大の学びは、家族を大切にするようになった事です。近年、働き方への価値観は随分変わりましたが、「仕事と私、どちらが大切な？」と突きつけられる、日本では永遠の課題です。日本では、どちらかを犠牲にしている方が多い印象でした。本人の問題というよりも、社会がそのような生き方を強要しているのでしょうか？問題は根深いように感じます。

カナダでは違いました。世界トップレベルの研究者は、世界トップレベルの家族想いでした。家族を犠牲にする働き方は全く評価されません。日本で仕事をしている時には、何百、何千人の患者を救うためには、たった3人の自分の家族を犠牲にして当たり前、自己犠牲的な働き方、全ては患者のため、という医療者にとっての水戸黄門の印籠のような言葉に、何か高貴な、崇高な意義を感じていました。医療者は、病気を治すことが仕事ではなく、究極の目的は患者を幸せにすることです。1番身近な家族を幸せにできない人は、患者の病気を治せても、幸せにすることは

出来ない、と思うようになりました。最初の一年は、何1つできない自分が情けなく、自己否定感から、眠れない日もありました。日本では、普段の診療での患者さんからの日々の感謝の言葉から自己肯定でき、助けてあげていると思っていた患者から、実は自分が支えられていたのだと、初めて気付かされました。家族や患者、周囲の人の助けがあり、仕事ができていると思えるようになりました。

またカナダでは、家族だけでなく、自然をとっても大切にする文化があります。楽しみの釣りであっても、魚種によって数量制限があり、メスはリリースするなど厳格なルールで保護されています。木々、草花においても、自然に生えているものに関しては、取ることは禁止されています。カナダに来てすぐの頃。子供達が公園で、タンポポの花を摘んで首飾りを作っていたら、カナディアンから白い目で見られ、注意されることがありました。またある日、カナディアンの家に呼ばれて食事をしていた際に、屋内に迷い込んできた1匹のアリを見つけ、そっと手において、屋外に逃がしている所を見ました。家族は勿論、自分を支える自然を含めて、大切にする文化がカナダにはありました。このように、研究や仕事だけではなく、海外で生活（旅行ではなく）したからこそ学び・経験があり、それこそが自分の生き方や人生を変えてくれると思います。

4 6. 本物の教育

歯周病スペシャリストコースに入学を許可され、レジデントとして臨床・授業・研究を3年間みっちりやりました。内容がすさまじく濃く、与えられる課題の量も半端なく多く、とにかく大変でした。あまりに忙しすぎてクラスメイトもギスギスしていましたが、教授陣も真剣に教育してくれました。米国の専門医コースを終えて、本物の教育というものに出会えたと思っています。これから留学を考える人は是非、大学院専門医コース（Graduate course）コースに自分を投資してください。



4 7. 留学は自身への大きな投資。うまく計画を立てて投資しよう！

留学時には予想していないトラブルに巻き込まれることがあります。車のタイヤの急なパンクやその他の故障は僕の経験したトラブルの一つです。経済的にも手痛いダメージでした。留学時の経済事情は人それぞれだと思いますが、しっかり余裕をもっておくこと、留学時は可能な限り節約すること、でも使うところではしっかり使うことは大事です。留学先では新たな素晴らしい出会いがたくさん待っていて、多くの友人に恵まれ楽しく充実した留学生活を送れると思います。貴重な機会である留学で、しっかりと自身に投資してください。

4 8. 日本人として海外に行こう

その国に住むことで、その国の文化を知り、日本の文化を改めて勉強することになったのは楽しいことでもあります。

4 9. 何でも挑戦！

コロナ禍だったので、大学でのミーティングがあまりできず、近くの公園で焚火をしながらミーティングをしたりしました。冬で寒いのに皆さんお話し好きで、ミーティングは午前中から午後までずっと話していました。皆さん寒さに強いんだなと思いました。僕が出会ったデンマーク

の方たちは寿司やラーメンが好きです。もちろん店もありますが、皆さん自分でつくっていました。そしてとてもおいしいです。日本にいたときは寿司もラーメンも店で食べるものという認識でしたが、つくれるものなんだなと思いました。彼らに会って以降、先入観にとらわれず、なんでも挑戦してみようと思うようになりました。

50. “友達の輪”で多くの友人を作しましょう

家族が居ると、世界が広がります。苦労も数倍ですが、良い経験になりますし、友人も数倍に増えますよ。仕事ばかりが留学ではないので、友人を多く作ってくるべきです。27年経った今でもおつきあいしている人がおります。

51. 留学先との文化の違いを大切に

2年間の留学を無事、終了し帰国することになった際、一番驚いたのは日本では留学先の部署が行う送別の食事会などを帰国者が行うということでした。考えてみれば御世話になったのですから、当然かもしれませんが大げさに言えば文化の違いを感じた瞬間でした。

2)びっくりしたこと

1. 東日本大震災

留学中に東日本大震災が日本で起こり、海外のニュースで日本語をたびたび聞きました。原発のメルトダウンが起こったことを受け、研究所の人々に「もう帰る場所が無くなったな。ずっとイギリスに居ろ」と言われたことが非常に複雑だったことを今でも覚えています。

2. メモの切れ端でも、留学先の教授のサインは無敵です

下宿代を支払うのに銀行口座を開設しなければならなかったが、銀行を開設するのに5年の在住歴が必要とロンドンの5つ以上の主要銀行に断られ、途方に暮れていたら、留学先の教授がメモの切れ端にサラサラとサインをしてくれて、持っていったら開設できました。

3. 食べてもらえなかった和菓子

日本からの荷物に入れてもらった和菓子を研究室の同僚に出したのですが、手を付けてもらえませんでした。その和菓子は、栗の渋皮煮（甘露煮）です。日本のことをとても良く思っていて下さっている同僚の方々に、和菓子を「きれい」「かわいい」と絶賛して下さっていたのですが、この和菓子はそうになりませんでした。味はもちろん「見た目」も重要であるという当たり前のことを理解していれば、このようなことはなかったでしょう。失敗というほどでもない「とても小さなお話」ですが、逆に留学に行けばこんなことも経験するのだと思っていただければ幸いです。本当にこんなことが毎日あって、私にとってかけがえのない日々でした。

4. バカ高い授業料

とにかく設備がすごい、研究室、病院、関連施設のみならず、スタジアム、図書館、美術館、体育館、プール、運動場など付属施設がすごく立派！授業料もバカ高い、学生で寮費込み780万円・

年間アメリカのお金持ちの子供は一般的に成績が良いと言われているが、良い教育にはお金がかかることが体感できた。

5. スピーチにジョークは必須

パーティーで急にマイクを渡され「一つジョークを話せ」と言われた。

6. 食事がマズい

食事がマズかったです。

7. ドクトルは博士

日本では医師、歯科医師であれば、ドクターと呼ばれますが、ドイツでは博士号を持っていないとドクターとは言っていないでした。流石、マイスターの国と思いました。自分自身の仕事、仕事の資格に誇りにもっていました。

8. マクドナルドもいろいろ

マクドナルドでチキンナゲットを頼んだ時、ソースは？と聞かれてハニーマスタードと答えたら、ハチミツとマスタードが別々に出てきた。カナダのマクドナルドはプラムソースとバーベキューソースしかなかった。

9. 研究のスピード感

研究のスピードが違うので、ぜひ体験してもらいたい。

10. 日本は安くて安全で、みんな優しい

生活必需品は消費税が安く、贅沢品は消費税が高い(牛乳は0%, 低脂肪乳は12.5%で驚いた)。サッカーの試合がある日に、「黄色人はパブに入っては行けない。酔っぱらいに瓶で殴られるよ。」と中国系のタクシー運転手にアドバイスされた。本当にパブから血まみれの人が出てきたが、普通に歩いて帰っていた日常風景。ブランドの路面店でも、ランチタイムにはお客さん全員を追い出してシャッターが閉まる。閉店時間になったら、やはり追い出される。接客してくれた同性の店員さんに、結婚していないとだけ言うと、普通にデートに誘われる。(一期一会の人から既婚かと聞かれたら、まだだけ結婚を考えている彼女がいる、と嘘でも答えるべき。普通は聞いてこない。) 日曜日の地下鉄は夕方5時が終電。高級レストランでない限り、パブや食堂で注文したものと同じ料理が来たら感激してチップを払うべき。(ちゃんとチップを払わないと、次に来客した現地のアジア人が接客されず、嫌な思いをすると聞いた。) チップにセントを使ってはいけない。それはサービスに対する侮辱と捉えられる。

11. いろいろな国の人が話す英語にも慣れておきましょう

日本にいる外国人はわかりやすい英語を使ってゆっくり話してくれるが、現地の英語のスピードはずっと早く、スラングは分かりづらかったりする。また、アメリカの大学院でも教員はインド人など、アメリカ人以外もたくさんおり、アメリカ人や英国人などが話す英語だけでなく、いろいろな国の人が話す英語に慣れておいた方が良い。

1 2. 事前の準備, 文化と宗教

後で知ったことですが、私が留学したころアメリカでは、セクハラなどに過敏だったようで、いたるところに注意書きが貼ってあったのに気づかず。女性の髪形や化粧について悪気なく、コメントしてものすごく女性から注意されたことが驚きでした。文化の違いなどにも事前に調査しておくことが必要だったかもしれないと反省！また、宗教について色々聞かれ、うまく答えられず、難儀したこともありました。

1 3. 教授が一番働いて、気を使うのがアメリカ流？

基本的に朝から晩まで一番働くのが教授でした。ある日曜の朝、医局のバーベキューが開催されるというので、場所もわからないため開催時刻の 20 分くらい前に着くと、教授は一人でバーベキューセットを(持参し)準備していました。挨拶を済ませ、「何か手伝いましょうか？」と聞くと、今日は自分がホストだから不要だとのこと。その後、肉を焼くのも全部教授がやり、記念撮影も教授がシャッターを押し、皆が写るといふ、日本では信じられない光景がありました。もちろんカメラは、教授の趣味なので教授が持参したカメラです。さすがに見かねたバーベキュー会場のスタッフが「私がシャッターを押しましょうか？」と声をかけてくれたので、やっと教授も写真に入ることが出来ました。しかし、一番端・・・誰も「教授、真ん中にどうぞ」とは言わず(我が家だけが)驚きました。渡米当初に起きたことだったので、にわかにこの国はどうなっているのかと脳内がバグりまくった記憶があります。

1 4. ファストフードのオーダー

ファストフードのオーダーが慣れるまで大変だった。

1 5. 海外ならではの生活体験

人種差別の強い地域と聞いており、実際に人種差別を見たり経験したが、つらいというよりそういうものなのだと理解できた。また一緒に連れて行った息子が、自然に人種の違いを気にしない人間に育っていたのがありがたかった。職場のみんなが朝は 7 時から仕事しており(早い人は 6 時ごろから)、その分夕方 4 時には帰宅となっていたので、生活リズムとしては良かった。夕方の時間を楽しめた。留学中に 9.11 が起こり、周囲の人たちが動揺し、しばらくは落ち着かない状況であった。

1 6. 私は日本のことを知らなかった 日本人でした

アメリカ人から エンペラー“ひろひと”の話を話してくれ、さていつのエンペラーだ？昭和天皇の諱(いみな)だった。トーゴー提督の話をしてくれ、漫画の主人公？海軍総司令長官 東郷平八郎元帥のことだった。ポーランド人から Mr. チウネ スギハラを知っているかい？えーと、日本史で習ったかな？ナチスから迫害されたユダヤ人に日本国通過ビザを発行して国外に逃がした元リトアニア領事杉原千畝氏のことだった。欧米人には東洋の神秘的な人間 国として受け入れているようです。パーティーに呼ばれることがあります、英訳された日本を紹介した写真の多い書籍を持っていくと話題性があります。忍者姿でトヨタ自動車を運転している国民として捉えている節があります。

17. BBQ と DUI !?

公園に無料バーベキュースタンドが設置してあり、食材があれば予約なしでバーベキューが楽しめたこと。クリスマスの翌日、朝から飲酒運転の検問を受けたこと。

18. 隣の人は麻薬の売人

チャイニーズシアターの前の横断歩道で信号待ちをしていたところ、自転車で警官が横切り隣りにいた男の人に職務質問をしてきて、その後私のところに来た警察官に仲間だと思われたようで、手を掴まれてぐいっと後ろ手にされて身動きが取れず怖い思いをしました。麻薬の売人だったようです。警官に男の人は、『Spit out ! 吐き出せ』と頬を指で挟まれていました。

19. 自己責任下の自由

近所での発砲事件はびっくりしました。また、ちょっと1つ通りが違うだけでスラムエリアになり、身の危険を感じることもありました。ほんとに日本は平和、平和ボケしてます。いい意味でも悪い意味でも、アメリカは自己責任の国。自由の国だけど、それは自己責任の下に成り立っています。単身での留学だったのでそれはなおさら痛感しました。あの時の体験が、今の自分の生きる糧になっています。

20. 失敗はすべて経験値になる

覚悟はしていましたが、恐ろしいくらい英語は通じませんでした。しかも、water とか coffee とか誰でも知っているような単語が通じない。いろいろ工夫して発音したりもしたけど、最後まで正解は分からず…。water はトラウマ級。銀行口座のトラブル（身に覚えのない請求が2年間で2回あった）やクレジットカードを落として紛失した（!）時は英語で電話しなければならず、これも本当に苦労しました。本人確認で何を聞かれているか全然わからず、10回くらい聞き返して相手をイライラさせ、最終的に「mother's maiden name」と分かった時の感動は今でも忘れません。この感動、伝わるかな…そんな状態でも、ラボの人たちはだんだんこちらの Japanese accent に慣れてきて何を言いたいかわかるようになるようになります。こちらに通じないのに慣れてきます（いちいち気にしていたらメンタルがもたない）。ガスコンロのつまみの回す向きが日本と逆で、しかも止→着火→強火→弱火（回し切ると弱火になる）なのを知らずに、逆に回してつまみを壊し、あわやガス爆発の大事になったのも今となってはいい思い出。思い返すとこういった類の話はいっぱい出てきます。当時は必死ですが、後からすると良かったことも悪かったことも全て良い思い出になります。



3) 大変だったこと

1. アメリカは考え方も人種も多様

アメリカ、ボストンに留学しましたが、平等と言いながら、現在も、白人至上主義であることは変わりませんから、留意しておいてください。考え方も人種も多様で、勉強になると思います。全てもうまく受け入れて、楽しまれてください。

2. バンクトラブル

再度訪問時に備え、銀行口座に残額を残し帰国した。2年後に戻ってきたところ、その銀行はつぶれていた。インターネットのない時代の話です。

3. 街での英語は思った以上に苦勞する

ラボでの英語も苦勞したが、それ以上に街での英語に苦勞した方が多かった。例えば behind や beforeなどを「バハインド」、「バフォー」と発音することを知らなかったのも、最初は分からなかった。

4. 留学先での出産

家内が妊娠していました。現地での出産は、成田発の時点で当然分かっていましたが、現地では腹をくくりました。とにかく、口では表現できませんが、命まではとられないと開き直ったことがよかったかもしれません。スウェーデン語、英語の語学は全くもってダメでしたが、還暦を迎えた今、よく乗り越えたなと笑い話です。なお、現地で生まれた息子は、典型的な日本人にも拘らず、戸籍には、スウェーデン国、ストックホルム県、フッディング市生まれで、一生これが付きまといまいます。カッコいいと思う反面、ちょっとうらやましい感もあります。

5. 留学は医局の妬み、嫉妬

帰国後の妬み。嫉妬が大変だったので、開き直るか、事前に人間関係を良好にして留学した方が良いです。

6. 現地生活のシステムは留学前に調査を

すべてが新鮮で、大変で。居住場所は、大学からあっせんされましたので、苦勞はなく。銀行で口座を開く、小切手を使う、固定電話を開通する（当時は海外で携帯電話が使えず）右往左往。ソーシャルセキュリティナンバーの取得はラボの同僚に助けられながら。かなり昔の話ですので、Webが発達した今は、容易に解決できることでしょう。システムについてあらかじめ調査するのは大事だと思います。

7. 危険な場所には行かないで

ダラスに留学しました。全米一危険な街で、何度か危険なめにあいました。危険地帯には絶対に行かないことを心得てください。

8. アメリカでのトラブルいろいろ

アメリカでのトラブルは結構ありました。アメリカの銀行デビットカードをスキミングされていたので、銀行口座がブロックされました。電話ですべての支払い（自分で購入したものがどうか）を一つずつ確認していき、新しいカードの発行などの手続きを取りました。あとは、アパートのボヤが2回。友達は大学の駐車場で銃を突き付けられたそうです。比較的治安のよい場所ではありましたが、トラブルはつきものなので、注意が必要です。

9. バスの思い出

大学までバスを乗り継いで片道40分。日本みたく停車駅をアナウンスしてくれないので、周りの風景を見ながらここだと思ったタイミングで降車ボタンを押すしかなくて、いつもドキドキしていました。何回か違うところで降りたり、日本とちがって定刻なんてものはないので乗り継ぐバスが来ていなかったり、困ったときは必ず周りの人にExcuse me〜と頼っていました。

10. 行動範囲を拡げるもの

留学先の国や地域にも寄りますが、米国では一部の大都市を除いてクルマに依存した社会です。現在では買い物などの物品購入はネット経由で可能だろうと思いますが、自分でどこかに移動して活動するとなると、やはりクルマは必須です。近頃の若者は免許を取っても運転しない方が多いと聞きますが、できれば留学前から運転の練習はしておくといいでしょう。なお、現地での運転の困難さにはお国柄が出ますので、どの国・地域でもチャレンジすべし、とお薦めするものではありません。

11. 留学前の心得

イタリア人はそれほど勤労意欲が高くないと聞いていましたが、実際は全く違っていました。リサーチパートナーの歯科医師は、朝8時から夜9時まで勤務しており、臨床と研究をされていました。さらに土曜日でもご自分のリサーチをお願いしている患者さんのアポイントを入れており、ほかのスタッフが対応しないので、必然的に私がアシストするようになっていました。しかしながら、これが非常に貴重な経験で、覚えたてのイタリア語と電子辞書片手に、直接、患者さんとコミュニケーションをとることができました。英語圏であればいいのですが、他言語圏であれば、必ず日常会話は習得して臨むべきです。

12. 戻った後のことも考えましょう！

留学後に元の所属先に戻るつもりならば、ポジションの確保は大切です。日本のボスにも時折、近況報告しておいた方がいいです（大風呂敷を広げて）。

13. 海外生活基盤

IDを取得する、運転免許を取る、家を借りるなど、生活基盤を整えることが大変でした。

14. 海外の手続きはインターネットで行うことが多い

インターネットの手続きに行ったら、インターネットで手続きしろと言われたこと。

15. 妻が現地で子どもを出産

妻が現地で子どもを出産したこと。日本と全く事情が異なり、いろいろと大変だったが、とても貴重な経験になりました。

16. 留学先のラボから出る論文の Authorship の事前調査

自分の研究成果が、First で発表できるか確認する必要がある。いくらビッグ・ジャーナルを頻発するラボでも、1つの論文に対し分業制のラボでは、実績にならない可能性がある。

17. 競争に勝つには、相当なストレスを覚悟せよ！！

その後、ボスから信用されるようになって、自分の研究もうまく回るようになり、ラボの中心的テーマに関わるようになりました。自分がボスから与えられたテーマを進めていくうちに、ライバルである NIH の糖尿病研究グループが全く同じことを始めたという情報が入り、これは負けることができないと、その後毎日のようにプレッシャーをかけられる日が続くことに。技術的に超えなければならない問題があり、新たな方法がうまくいったおかげで当方が先に論文を出すことができました。その時の喜びは今も忘れられません。1年ほど経って、私の結果とほぼ同じですが微妙に異なる論文が、我々の論文を引用して発表されたのを知ったとき、本当に勝ったのだなという感覚を覚えました。

18. 現地の言語を学ぶ

急な時に限って英語が使えないお店に駆け込むことになるので、やはり現地の言語を少し知ること大事だと思いました。

19. TOFEL は早めに準備

TOEFL の勉強は早いうちから準備しておいた方がよい。

日本の国家試験でも、実技を導入した方がよい。

専門医制度を作った方がよい（今の専門医は、全然専門医の仕事をしていないので、専門医ではない）。



4. 後輩に一言！

1)「応援！励まし！」の言葉集

1. 失敗もふりかえってみると！

留学は日本以外の国の文化や社会を知る絶好の機会だと思います。失敗を恐れずぜひチャレンジしてみてください。失敗も、振り返ってみると楽しいものです。

2. 世界は広い

まずは行ってみよう！ただし、場所、気候などは十分に吟味してから行動に移しましょう。世界は広いです。

3. 大海を渡る

かつてに比べ、仕事（研究）面でのハンデは、日本にいても感じないかもしれません。しかしそれでも一度大海を渡ってみるべきだと思います。私は留学は研究方面で行きましたが、現在、開業医として日々臨床にあたる中でも、また歯科医師会や同窓会の用務に携わる中でも、留学して得た経験が大変糧になっています。

4. 新たな自分発見！

外の世界を見て、体験して下さい。今までの自分では気づかなかった自分が見つかるかもしれません。

5. Enjoy your life!

とにかく貴重な時間を楽しんでほしいです。人生は一度きり。まわりの人も巻き込んで、素敵な留学生活を楽しんでください！

6. 価値観が変わる！

海外で暮らすというのは、非日常の極みだと思います。毎日が驚きの連続です。人生を楽しむような先輩に出会えますし、自分の価値観も変わります。チャンスを探していきましょう。

7. Not hesitate but jump in!

どんなことにも尻込みせず、果敢に挑んでください。躊躇してはもったいないです。

8. 代えがたい財産です

現地の日本人留学生や研究者の多くは数年で帰国してきます。留学時代の交流は必ずや代えがたい財産となります。一度しかない人生で、留学は経験すべきイベントのかなり上位だと思います。

9. とにかく一度は海外へ！

積極的に海外に出て、知識、親睦(交流)を深めてほしい。

10. 必ず良い思い出になります！

大変なことも多いけど、行って本当に良かったと思うのでチャンスをみつけて留学してみてください。

11. いろいろと言いますが…

みんな色々と言いますが、行かないとわかりません。一步踏み出す勇気をぜひ。

12. 絶対留学

留学するチャンスがあればトライしてください。

13. 留学，絶対おススメです！

是非，留学してください。

2) 熱いうちに打て！ いやそうでもない？

1. 若いうちに

インターネットで世界がつながっていますが，実際に異国に行くと考え方のルーツ，そこから今後の発展性が垣間見られる故，ぜひとも若いうちの留学をお勧めします。

2. Life is unfair! Life is tough! Life is short! Therefore, life is wonderful

私が海外生活をした頃は，インターネットが普及してきたころで，スマホはありませんでした。デジカメもありませんでした。テクノロジーが発展した現在，留学は以前ほどのハードルは無いように思います。興味があれば，若いうちに実行してみることをお勧めします。

日本と違って，仕事に集中できるのは大きなメリットですが，金銭的にはデメリットもありました。あちらの大学の職員にしてもらえたので，安いながらも給料をもらえたのは，自分にとって，自信につながりました。

一方，成果を上げなければというプレッシャーも少しはありました。海外で仕事をしたという経験は，今も自分にとってすごく良い思い出であり，自分の能力や可能性を感じることできた貴重なチャンスでした。職場や環境を変えることは，自分の幅が広がる良い機会だと思います。

挑戦して，失敗して，良質な経験を積んでもらいたいと思います。公平（平等）ではない人生，長い人生，一度限りの人生，しかし，過ぎてみると短いと感じる人生，実り多き人生，人生いろいろですが，要は選択の連続です。年を取って海外生活を振り返ると，山登りをして後ろを振り返るのに似ていて，おおむね良い思い出ばかりです。それは，自分なりに挑戦してそれなりの成果を得たという一種の自己肯定感なのかもしれません。挑戦できる環境にいたのであれば，是非行動に移してみてください。逆に，海外生活をしたいと思っても，出来ない人もたくさんいらっしゃると思います。



最近の日本人は留学しなくなったと言われますが、とても残念です。若い時に積極的に海外に留学すべきです。恥をかいても OK です。ある意味で苦労は宝です。恋人を作ると英語がうまくなると言われましたが、私は夫婦で海外に行きました。一生分の会話をし、夫婦の共通の財産になりました。

3. とにかく一度は海外へ！そして将来を考え、留学の目的を絞る！

何もわからない、若いうちに前もって海外に行き、何かに興味を見つけることが大事！それにより海外留学の目的意識が高まる！日本では珍しいのだろうが、海外では移民、移住者一世、二世も多く、日本人の英会話力は相当高いはずなので、自信を持って積極的に会話して、仲間を増やそう。

4. ぜひ、海外留学の体験を

留學生活で得られるのは、歯科医学に関する研究成果だけではありません。世界にはいろいろな人がいて、日本とは異なる生活様式で多種多様な考え方をしていることに気づかされます。留学によって幅広い視野が得られ、その後の人生が深く、楽しくなると思います。若いうちに海外留学することを強くお勧めします。

5. 待っていてはダメ！チャンスがあればなるべく早く留学

完璧に準備してから行こうと思っていたら、いつまでも留学に行けません。親が病気になるかもしれないし、自分が病気になるかもしれない。コロナが流行って渡航が難しくなるかもしれません。独身のうちに行けば、身軽で現地での交流も増えます。チャンスがあればなるべく早く留学することをお勧めします。

6. 年齢なんて関係ない！

私は、20代前半で出産し、子供の手がかからなくなった頃に歯学部で3年次編入学し、30歳で歯科医師になりましたので、研究者としては遅いスタートを切りました。その後、医員をしながら研究に没頭して36歳で論文博士を取得し、遅まきながら38歳～40歳の間、研究留学しました。研究留学を通じて、優れた研究者とディスカッションすることによる知的刺激を大いに受けました。留学していなければ、現在の研究テーマにも出会えなかったと思います。年齢を理由に自らの可能性を狭めることをしなくて良かったと実感しています。

7. ご縁があれば積極的に留学

ご縁があれば、留学した方が良いでしょう。

3) 行けば何とかなる！

1. ケ・セラ・セラ

よく留学経験者に「行けば何とかなる」と言われますが、ホントにその通りだと思います。

2. 何とかなるさ！ケ・セラ・セラ

最近の若い人は留学にあまり興味がないのでしょうか？コスパが悪い？予測が立てにくい？人生予測できないと思います。帰国後のポジションの保証なんてありませんでした。なんとかあります。海外でやれば日本でやることなんかイージーモードです。タフになります。例えば口頭での学会発表、英語でこなせば、日本語なんてめちゃくちゃ簡単です。

3. 鉄は熱いうちに打て

思い立ったが吉日。今すぐ飛び立とう！

4. まずは経験

まずは経験。

4) 日本人で良かった！日本人だからこそ留学！！

1. 若いうちにチャレンジ！

最近若者の海外への旅立ちが低下しているようですが、先方は仲間です。われわれを期待して待っています。恐れずチャレンジしてください。可能なら、院生中か、院生を卒業後できるだけ早期の留学を希望します。どうしてもアメリカに目が向きますが、欧州もそれなりにいいところです。みなさん、人がいい。日本人を尊敬してくれます。

2. 英語の壁なんて気にしないで積極的に話しかけよう！

英語の壁は少なからずありました。留学前の英会話教室は意味がなかった。今思えば、歯科医師+PhD という立場でしたので、かなり優遇され、特別怒られるようなことはありませんでしたが、研究の仕事量や質で信頼を得る形でした。日本人らしい形なのかもしれなかったが、積極的に話しかけることが重要だと思いました。

3. 世界を舞台に！！

世界を知り日本を知り、世界で活躍して下さい

5) 留学への具体的な作戦集！あなたならどれがあっている？

1. 「為せば成る」「バットは振らなきゃ当たらない」です

学会で他大学の先生に留学の相談をするのは、難しいと考えるかもしれませんが、学会にいらっしゃる先生方も留学した当時のご苦労されていたと思いますので、意外と相談に乗ってもらえます。いきなり学会場では難しいですが、今回のコロナがおさまって、また対面での学会が開かれるようになり、懇親会で先生方にお会いする機会ができれば、積極的に聞いてみることをおすすめします。

2. 万全の準備は要らない！

難しいところだとはおもいますが、万全の準備をしてから留学しようと思うとおそらくできない。しかし、事前に先方のことを調べたり、先方と方針について話し合わなければ自分のように失敗してしまう。自分は準備不足のなか留学に挑戦し、結果としてはうまく行かなかったが、今は挑戦したことは良かったと思っています（たとえ失敗に終わっても、機会があるなら挑戦したほうが良いと思います）。

3. 自分の得意分野をアピって留学先をロックオン！

この先生にぜひ教えを請いたいと決めてから留学することをお勧めします。どこでもいいはやめたほうがよい。自分の得意なものをひとつアピールできればよいと思います。私は、何度も自分で書いた論文を送ってアピールしました。英語力はつけばつけるほど充実した研究生活が送れます。

4. 夢は逃げません。逃げるのは自分自身

待っていても、夢は叶いません。どんどん、自分が興味ある分野のボスに履歴書を送りましょう。50 通送れば、一人くらいは興味を示してくれます。興味を持ってくれたら、あとは更なる熱意でポジションを勝ち取りましょう。

5. 留学準備は早めにスタート！

早めに留学先を決め、奨学金等の情報収集をしてできる限り多く応募するのが良いと思います。

6. おすすめはドイツ

ハンブルグ大学に 3 年いたが、例え、中年女の飾り窓の女や若い女のエロスセンターなどがある海辺の近くでも、危険な目に遭ったことはない。ヨーロッパのなかで、ドイツは本当に安全な国だと思う。

7. ドイツに行くなら秋がおすすめ

口腔外科の手術見学を中心に 3 ヶ月の短期留学をしました。ドイツは医師・歯科医師のダブルライセンスの頭頸部外科医が全身麻酔の手術を担当しています。歯科ライセンスのみの口腔外科医は抜歯、インプラントまでです。海外に行くことで視野が広がりました。短期間でしたが週末は色々な街へ旅行をして回りました。オクトーバーフェストの時期でしたので、毎週のようにお祭りを楽しましました。

8. 相手方の信頼を得るには

留学のタイミングですが、大学院修了時等、一つ国際的に評価された論文を完了してから留学することが大事です。つまりこれなら自分に任せていただいて結構と思われる実験手技を身につけてから行くこと。留学先のボスからは、「君は何が出来るの？何が得意なの？」と絶えず聞かれる。常にギブアンドテイクを意識して、自分は留学先の仕事のどの部分に貢献できるかをアピールして信頼関係を築くことがその後に通じます。

9. 臨床目的なら専門医プログラム

お金を払って臨床を見学させてもらっても、所詮、お客さんであり、あまり真剣に相手をしてもらえません。臨床が目的なら、頑張って、専門医プログラムに入学してください。通常3年のコースです。

10. 留学する前の行動が肝！事前の見学は可能なら是非行おう！

留学は新たな出会いに恵まれ、自身の世界を拓けるまたとない機会です。自分のやりたいことが何かよく見極めて、どこに留学したいか、じっくり考えてください。予め留学先に見学やショートステイすると、留学先の先生にも覚えてもらうことができ、留学にあたり有利になります。また、現地の雰囲気、留学先の雰囲気、ボスの人柄などに触れるまたとない機会です。僕自身、実際に留学する3年前に、学会発表にかこつけて数日休みをもらい、ラボ見学をしたりしました。その時に現地で既に留学されている先生方からどんな留学の方法があるか、具体的な生活はどんな感じか、などたくさん勉強することが出来ました。また、実際申請する際のモチベーションレターにその生の熱い想いを書き綴ることができます。是非、どんな留学をして何を身につけたいか、よく考えて実際に見学など予めしてみてください。

11. 興味ある分野で留学しよう

給料にこだわる人がいますが、まず自分は外国の研究室で給料をもらえるくらいの能力があるのか、客観的に自分を眺めてください。とにかく留学したい人は、給料の有無に関わらず、興味ある研究室に連絡を取ってください。それと。医局の先輩と同じ留学先に行く人も多いと思いますが、同じ医局に同じ知識のある人は複数いないと思います。あくまで医局の先人とは違う研究室を目指すべきだと思います。

12. 本当に興味ある分野で留学しよう

自分が本当に興味がある分野の研究室があったら試しにメールを送ってみると良いかもしれません。僕も何通も送って沢山断られましたが、興味を持って下さる先生もいて、そこから留学が形になりました。

13. 自分が行きたい留学先を選べ！

自分が行きたい留学先を選ぶことを強くお勧めします。

14. ラボ選びは重要！

研究留学について、どこでもいいから留学、というよりは、留学先のラボが自分の目的に適しているのかを事前によく考える必要があると思います。どのくらいの期間留学したいのか、その間の生活費（ラボから？自分で助成金を獲得？）はどうするのかを踏まえ、留学中にそのラボではどのような論文を出せそうか（数、質）、その後の将来にどのようにつながりそうか。日本人のラボがいいのかそれ以外のラボがいいのか。ご自身の意向と実力に応じてよく考えて選ぶことが大切だと思います。

6) 要注意！ こんな失敗は要らないっ！

1. 自費留学が不法滞在になることも…

「自費留学」を考えておられる方もいるかもしれません。ただ、留学する国にもよりますが、収入ゼロで海外に長期滞在することにはビザがおりず、「不法滞在」となることがありますので、ご注意ください。

2. No pain, no gain, have fun!

留学経験自体はどこでも素晴らしいものですが、できれば行けるところ（ルートが確立されている）ところよりも本当に行きたい大学、研究所さらに一緒に仕事をしたい先生を自分で見つけて行けるような努力がさらに留学後にも自分のアイデンティティーとして生きてくると思います。また日本人があまりいない留学先も生活のセットアップは大変ですが、飛び込めばより海外での経験、外国の方との人間関係、ネットワークも濃密になるのでおすすめします。

7) 何のために留学するのか：留学して良かったこと

1. 留学ならではの経験を積むチャンスを、逃すな！

最近、留学志望の若手研究者が少なくなっていると耳にします。留学は苦勞も多いですが、得られる経験値は研究におけるものだけではありません。多様性への理解が今後ますます求められますし、全く違うバックグラウンドを持つ人との交流は、留学ならではの貴重な経験です。このお金や国内で努力しても得られない経験ができる留学に、ぜひチャレンジしてみてください。

2. 留学のチャンスは逃さないように。自分で掴み取る努力を！

外人の良い友人ができます。日本人の間でも、海外で知り合った方とは連帯感が生まれます。留学は絶対に経験すべきです。留学は、チャンスがあれば絶対に行くべきです。

3. 恥をかいても OK

4. 一度は留学しましょう！

臨床、研究どちらも留学先で経験しましたが、その内容というよりも、そこで培った経験が日々の生活に生きています。ぜひ留学して、良い経験をしてください。

5. 人生が変わります

短期間でもチャンスがあれば、絶対に海外に住むべき。ごみの捨て方、食事、移動。全て日本とは違うので、どちらが正しい、ではなく、どちらも正しい、という概念が身につきます。

6. 留学で文化も学べ

ヒトによると思うが、留学中は色々と辛いことが多い。でも、研究だけでなく、文化を学ぶという意味でも非常に良い機会になり、人生に幅を持たせてくれるので、是非機会があれば留学し

て欲しいと思います。

7. 留学は人生の大きな糧

留学は医療知識、技術の向上だけでなく、人生の大きな糧になります。可能なら絶対にすべきです。

8. 日本再発見、失敗もまた楽し！

どんな失敗をしようが、とにかく挑戦できることは楽しいですよ。そして、異国の文化や風景を目と心に焼き付けて帰ってくると、日本の新たな良さも発見できるはずです。

9. 必ず一生の思い出になります！

英語は日本にいてもさほど上達しません。行けばなんとかなります。

10. 留学して研究の幅を拓けよう！

自分の研究の幅が広がるので、留学できる環境があれば挑戦して下さい。

11. 見聞を大いに広める留学

日本で研修を続けても世界的名医になることは可能であると思いますが、海外留学は見聞を大いに広めてくれますので、ぜひお勧め致します。

12. 留学は遊学でよい

学問を修めるだけなら、わざわざ外国へ行く必要はありません。オンラインでもいいですし、なんなら日本の方が進んでいることもある。しかし、異文化、多様性、カオス・・・日本ではなかなか知っても体験できないことを学べるのが留学だと思います。歯科医師としての成長もさることながら、人としての成長がビッタビッタに達成できるので、チョーおススメです。

13. マイノリティーになることは大切

留学はマイノリティーとして生活し、苦勞することは貴重な体験になると思います。

14. 留学中の最大の財産は、世界に友達ができることです

留学中にできることなんて所詮は限られています。留学後も連絡を取り合えたり、お互い訪問しあったりできる友人を作りましょう。

15. 留学は家族ともども人生にプラス

自分のキャリアのためという点だけでなく、日本の良い点、悪い点を俯瞰して見る事が出来るようになるため、海外で生活することは人生にとってとても大きな意味を持つと思います。可能であれば、単身赴任ではなく、家族全員での留学がおすすめです。

16. 留学は一生残る宝物

留学で得られた経験は何にも代えがたく、一生残る宝物です。海外に行ったことがない私は初

めての海外が留学でしたが、見るもの聞くもの感じることをすべてが新鮮でホームシックになることはありませんでした。英語力、文化の違いなど苦労することはありますが、その分それを乗り越えた時の達成感は格別ですし、何にも負けない精神力も身に付きます。機会があるなら、迷っているなら絶対留学すべきだと思います。

17. オープンな気持ちで前向きに

英語を学びたいならば留学をおすすめします。行ったら行っただけ勉強をしないと身につかないです。

18. 貴方の人生に留学という選択肢を！留学は人生を豊かにします！

自分にとって留学で得た学びの重要性に優先順位をつけると、

- ①家族を大切にできるようになった。
- ②物事を俯瞰的に考察できるようになった。
- ③臨床研究のグローバルスタンダードの学びを得た。

留学に求めることは、皆さん異なると思います。やりたい研究がそこにある！キャリアのステップアップとして！などなど、手段としての留学も（上記の学び③ですね）、確かに良いと思います。近年、留学を希望する若者が少なくなっていると聞きます。自分のキャリアに留学が役に立つのか？大学にずっと残るわけではないので無駄なのでは？と目的達成できないかも。。。と留学をリスクと考えてしまうかもしれません。

しかし、私にとっては、キャリアアップに直接は結びつかない上記①、②の学びの方が、自分の人生において大きかったと思います。キャリアアップの手段として留学を捉えたとリスクがありますが、留学自体が目的になっても良いのでは？と思います。若い先生には是非留学することをお勧めします！海外で働き生活することは、（キャリアは分かりませんが）きっと貴方の人生を豊かにすると思います。そして、若い先生を支える立場の人生の大先輩の先生方、若者が留学できるような環境を、許容する社会を整備してあげてください。

19. 留學生活はその後の人生が確実に豊かになります！

留学は、自分の時間を研究のみに費やすことができる貴重な期間とも言われますが、決してそれだけではありません。研究以外にも、日々の生活の中で日本人とは異なる多種多様な考え方や価値観の人たちと接することで、自分を見つめ直すきっかけになります。それは今後の研究活動だけではなく、自分の人生そのものにプラスになることだと思います。楽しいことばかりではないかもしれませんが、留學生活を送れたことは自信となり、その後辛いことがあっても乗り越えられると思います。

20. 全ての留学に意義はある

あまり成功だとか失敗だとかは考えなくても良いのではないのでしょうか。どんな留学でも、海外で暮らす・海外のラボで研究するというだけで経験値は間違いなく上がります。世界の見え方が変わります。自分を見つめ直す機会になります。それだけでも十分だと思います。

失敗したくない気持ちはだれでもあると思いますが、一方でまったく失敗しない人生ってないと思うんです。そして、失敗はしておくとか後から度量とか経験値になるんです。歳とともに日本

ではだんだん失敗はできにくくなります。そこらへん、留学先では外国人枠だし、日本に比べると寛容な傾向が大きいし、大手を振って失敗できるいい機会なのかもしれません。

8) 留学副産物！ こんな経験や楽しみもある！

1. エンジョイ ドライビング

家内と暮らしていたので、週末は車で小旅行を楽しみました。ナビもない時代だったので、その土地の AAA でマップをもらって、安いモーテルに宿泊しながらといった日本では経験できないことが楽しみでした。

2. チャンスがあれば留学すべき

留学は専門的知識を学べるだけでなく、異文化を学べること。つまり、日本での常識が、世界では常識でないことがわかる。マイノリティーを経験すること人より、人は強くなれる。常識を疑い、自分で考え責任を持って行動することができるようになる。

3. 違いの分かる人間になろう

違う環境に身を置くと全身の神経を使って世界を認識します。単に道を歩くだけでも、日本と違います。これは日本にいただけではわかりません。その違いが判ると楽しいです。

4. 楽しんだ者が勝ち！

いろんな経験を積極的に積んで、楽しんだ者が勝ち！

9) 小言かも？ でも、ちょっと言わせてください！

1. 人間関係を大切に！

色々な経験が必要であり、人間関係が大切。

2. 留学は日本でのしがらみ生活から脱却できる！

頭が良くて努力する人は世の中にいっぱいいます。しかしながら、日本の大学では雑用、派閥や上司の好き嫌いなどで研究の芽や意欲がつぶされることが多く、若い人たちが才能や努力に対して公平な評価を得ることは非常に困難です。

留学は、そういった抑圧された毎日を打破する大きなチャンスの一つです。実際は徒労に終わることの方が多いと思いますが、経済的に許すなら人生100年時代ですからトライするべきでしょう。でも、留学したからといって、頭が良くなる、Big journal にのる、大学で教授になれる、は、まず無理です！明治維新ではないですからね。

3. とにかく留学！

早く、たくさんの人が留学してください。

留学者が減っているのは、留学した人が活躍できていないから、魅力がないとも言えると思います。

4. 金を払って地獄に堕ちる覚悟はありますか？

私が進んだまる三年間の大学院は「専門医」を養成する臨床の専門学校であり、基本的に余暇はありません。英語が不得手な日本人ですから遊ぶなんて暇はありません。まさに地獄です。日が明けても暮れても文献、臨床、ディスカッション。それでもお金を払って学ぶ価値はあります。何物にも変え難い臨床の軸が出来上がります。そして世界が広がります。必要なのは、資金、英語力、そして覚悟です。

5. 目的意識をしっかりと持つ！

留学は目的をしっかりと持っていくと本当に充実して楽しく過ごせると思います。できれば日本人が少ないところに行くと、語学が身につきますし、度胸もつくと思います。

6. 留学はマスト

留学は絶対するべきです。

10) 留学中の君へ、留学を成功させるコツ

1. 笑顔で挨拶は万国共通！

挨拶は先手必勝。大学内では知らない人にも笑顔で挨拶、会釈しましょう。きっと、いつかは良いことがあります。

2. 留学は楽しむもの

留学先の講座の秘書さんとは、仲良くすることがまず、第一です。当然、講座員（教授等を含めて）とも交流を深めることも必要です。あまり、研究等に縛られることなく、楽しむことが良いと思います。海外から日本を見ることは、今後の人生に大きく役立ちます。

3. 誰かを助ける！ そして、誰とでもコラボ！！

自分のサイエンス分野での経験不足が、どうしてもコンプレックスになると思いますが、自分の得意分野で他の人を助けると、逆に助けられます。日本での立場や年齢などを気にしなければ、誰とでもコラボできると感じます。

4. 続ければ留学

辛いこともあると思いますが、続けることが大事です。研究だけでなく、いろいろな考えをもつことやいろいろな人がいること、多様性などを理解するのも留学の大事な点だと思います。

5. 日本人は世界が認める人種

日本人の仕事の質は自分が思っているよりも高いです。自分がやってきたことを信じて虎視

眈々と目標に向かって研究に邁進してください。当時に築いた人脈は、今後の自身の研究活動を確実に広げます。積極的に人脈を広めておくことをお勧めします。ニューヨークで見たことが、日本に帰国して10年ほど遅れて流行ります。さまざまなところにアンテナを広げて現地にいる間にたくさんのことを吸収すると良いと思います。帰朝報告の際のプレゼンにたくさんの写真を使いたくなります。写真が多くて困ることはありませんのでどんどん撮影しておくことをお勧めします。

6. 留学先での出会いは一期一会です、大切に

留学時の経験は、何物にも代えがたい人生の財産になります。特に当時に出会ったヒトたちとの縁はいつまで経っても途切れずに継続できます、日本人であれ、外国人であれ。一期一会という名言もありますが、出会ったヒトとの縁を大切にしてください。外国人の親友とかできると人生が相当広がりますよ。

7. 挨拶は万国共通！

単身での留学でしたので、到着直後は不安で仕方がなく……。アメリカという国は多国籍。英語が話せないのは私だけではありませんでした。とにかくコンビニでもあいさつ、ラボでもあいさつ、アパートでもあいさつ。これだけでも顔見知り。毎回出会う方々は気軽に声をかけてくれるようになりました。英語が話せない、と一人になるのではなく、コミュニケーションをどんどん取りに行きましょう！話せば、気持ちは伝わります！

8. 自己主張はしっかりと！

自分の主張をしっかりと伝えることだと思います。間違っているとか気にする必要はないです。ただし、攻撃的にならないよう気を付けることも必要です。希望があれば、ウェルカムでセミナーなどにも参加できますので、積極的に行動してください。年齢は気にしないことです。

9. 旅の恥はかき捨て！

人生で一度は、外国で一定の期間を生活するのは、とても良い経験になります。留学機会を得られるように頑張ってチャレンジしてください。また、実際に外国に行けたら、短い期間の滞在ですから、旅の恥はかき捨ての精神で、何事にも積極的にチャレンジしてください。

10. まずは自己紹介を自分から。待っていては世界は開けない

初めてあった人に自分から進んで自己紹介することでたくさんの友人をつくることができた。

11. 家族への思いやり

家族と同行する場合は普段以上に家族への思いやりを持つことが必要だと思います。海外生活は楽しいこともたくさんありますが、慣れない環境、文化圏での生活は誰でもストレスを抱えます。振り返ると、家族が海外生活に馴染んでくる時期と自分の仕事が上手く動き出した時期が重なる気がします。

12. 国の文化やルールを知ることはやはり大事

その国のルールや文化を知るとはとても大事だと思います。何か意見を言うことを悪しとし

ていない文化であれば、意見を言わないと物事が進みませんし、自分の欲しいものも手に入らないので、意見を言う。あまり意見を言わない方が良い文化であれば、様子を見る。それだけでとても生きやすくなると思います。

1 3. とにかく英語で誰とでもおしゃべりする。困ったときは外国人同士で助け合おう

- ・日本人に対応策を求める以外にも、ネイティブではない外国人の苦労談も対策になる
- ・とにかく外国人と積極的におしゃべりすることが通じる英語への早道
- ・Japanese-English を何とか通じさせる秘策は、
 - (1) 片仮名発音にアクセントとリエゾン
 - (2) 摩擦音(F と V)を派手に
 - (3) R で始まる単語の「ウラ」

1 4. 留学当初から恥も外聞も捨てて、楽観的に留学生活を楽しもう！

- ・失敗しても、楽観的にまずは考える。
- ・とくに対面時は、とにかく一生懸命話せば、変な Japanese-English でも聞き取ってくれる、理解しようとしてくれる、と一方的に期待する
- ・事案によりけりではあるが、失敗の原因については、留学先の日本人で同じ苦労をしたであろうと思われる先生に積極的に尋ねる（恥も外聞も捨てることが第一歩）
- ・複数の回答者からの意見を、自分の悩み・問題にマッチするようアレンジし、解決に当たる
- ・とにかく、「留学当初に」聞きまくる、尋ねまくる。

1 1) 留学への準備：言語（英語）

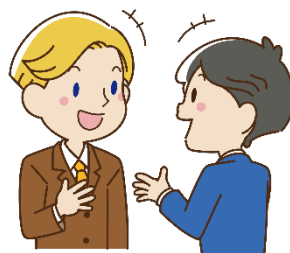
1. 英語はできて当たり前！できなければ土俵にすら乗せてくれない

とにかく、留学先の言語、あるいは英語をある程度できるように勉強してから行くといいと思います。私はアメリカの大学に研究留学しましたが、英語ができなければ、何もできません。よく、発音はできなくても大丈夫とか文法が間違っているでも気にせず話することが重要だ、など言われますが、そんなことはありません。日本にいても、言語のうまく伝わらない海外の人に対して、そこまで親切に手取り足取り面倒を見ないと思います。それと同じだと思います。

英語はできて当たり前。周りはアメリカ全土、また世界中のやる気のある人達が集まってきています。そんな中で英語が不自由な日本人は相手にされませんし、仕事も任せてもらえません。要は、細かなコミュニケーションが取れない人に対して信用がないので、重要な研究はさせてもらえない、ということです。

特に日本人は英語も苦手で、シャイな国民性なので、海外で対等に戦うには向いていないかもしれませんが、せめて英語力だけつけて行けば、チャンスはあると思います。ノーベル賞受賞された眞鍋先生の

例が出ていますが、それは彼が素晴らしい研究者で業績があったから、許されているのです。留学前に TOEFL80 点は最低ライン。もう一度言いますが、英語はできて当たり前です。



2. 英語力をさらに高めたい人に

英語力を高めるのに、英語発音矯正塾はお勧めです。

3. まず日本語、ついで専門知識とコネ（友達も）

日本語をまずマスターしてから留学ください。母国語の理解力が劣る方は現地で大変苦労されました。

4. 語学力がないことは頭が悪いということではない

語学が堪能であることに越したことはありません。自分自身もっと英語を勉強していればなあと思った時も何度あります。ただ留学してしまったらもうその時点での自分の実力で対応するしかありません。周りの留学生同士は流暢な英語で会話をしているので、自分はあまり混ざれない、なんてこともありました。

そういうことが何度かあるとなんとなく劣等感を感じがちです。しかし、よく考えてみれば語学力が低いことは、別に頭が悪いということではないのです。自分の場合大学院の単位に必要なコースで、同じ留学生の大学院生と一緒に宿題をやっている時に、ああだこうだと色々意見を言いながら回答していき、その当たりから他の大学院生の見る目も変わってきたように思います。

「英語を理解できなくても頭が悪いということではない」と開き直りましょう。その一方で、留学をしても語学の訓練をする努力は続けましょう。

5. 留学における英語力

留学は誰にでも与えられる選択肢ではないので、そのチャンスが巡ってきた際には積極的にアプライすべし。とはいえ、英語力やコミュニケーションに不安を抱える人も多いと思いますが、特にアメリカなどの元々多国籍の国では英語力が問題となることは意外と少ないです。自分の専門領域については、論文さえ書いていれば（それが留学の最低条件とも思いますが）既にある程度の専門の英単語などは理解できるはずですし、ボストンのコミュニケーションも特に難を感じないと思います。そのうち耳も慣れてきます。

また、アメリカでは、ポスドクのポジションでは TOEFL などの英語テストを必須にしている大学は少ないように思いますが、採用においては少しハードルの低い visiting scientist では TOEFL を必須としている大学も多いです。これには少し注意が必要で、PI からの Offer Letter をもらって正式に加入が決まってから、その後の事務手続き（ビザの発給など）で TOEFL の受検が求められることが多いです。つまり、加入が決まってから TOEFL の勉強をするでは遅く、採用前に TOEFL が必要かどうかなどは PI に聞いておかなければならない点だと思います。もちろん必要なければそれに越したことはないです。PI もその辺り把握していない人も多いです。

自分も今のラボの前に行く予定があった違う大学のラボがありましたが、後出しジャンケンで TOEFL の結果出せと言われ、あえなく断念したという経緯があります。3月に医局での職を辞することになっていたので、ラボ探しを急ピッチで進めました。結果、4月から8月の渡米までの4ヶ月間、バイト生活をする事となりました。それはそれで貯蓄が貯められたのですが、キャリアを気にする人には少しお勧めできないかもしれません。あとはできるだけ貯蓄を増やしてから来られることをオススメします（特に家族もちは）。

6. チャンスがあれば留学するべき

チャンスがあれば世界を見てほしいです。語学力は必須と書きましたが、そこそこであってもなんとかなります（語学力よりもコミュニケーション能力の方が重要です）。

もしチャンスが目の前に飛び込んできたらためらわず行くべきです。

7. 学力より体力、気力

日本で国際学校に通学していればなーと思うことが何度でもあったが 必要以上にそれに囚われるな。しゃべらなければハンバーガー1つも食べられないと腹をくくればなんとかなる。だけど中学生レベルの英語は理解できるように。

8. 英語は大事

大きな都市であれば英語が母語でない国でも英語でなんとかなることが多いです。やはり、英語はコツコツと勉強するのが大事だと思います。もちろん英語だけではない要素も多いですが、できるに越したことはないと思います！

1 2) 留学への準備：お金

1. 先ずは金

お金は掛かります。

2. 金持ち焦らず

お金はあった方がよい。

3. 日米教育交流振興財団(Fulbright Grant Committee)に設けられている留学基金

私は 1962 年（1ドル 365 円の頃）、Fulbright exchange visitor として（支援を得て）米国 Washington 大学に研究留学ができた。この日米教育交流振興財団（理事長 明石元国連事務次長）では、今後の日米の留学生のために基金を設け（目標額 1 億円）目下募金中（私も相応の寄付を済ませた）である。今後米国留学を希望する若い日本人は、この基金に積極的に応募することをお勧めしたい。

1 3) そして、帰国するとき

1. 留学後の身の振り方も考えよう！

留学後の計画も十分に考えておくといいです。帰国して臨床医になるとか研究者になるとか、帰国するのをやめて移住する可能性、等です

V おわりに

このたび、一般社団法人日本歯科医学会連合の国際活動委員会は、「逆転の発想！こうすれば留学は失敗しない」と題する海外留学体験事例集を企画・編集し、ホームページで公開することになりました。本書は、これまでに留学を経験し、豊富な海外体験を有する歯学領域の先生方から寄せられた貴重な情報を分析し、その体験談をまとめたものです。留学成功談というより、しくじり談や困惑・当惑した経験、またそれらの解決策や実践対策などの情報を集録した、言わば「逆転の発想」に基づく事例集です。

歯学領域だけでなく、他の学術領域においても、これから海外に留学したいと考えている学生や先生方にとって、本書の内容は非常に興味深く、また参考になると思います。留学時の具体的なエピソードや体験者からの留学に役に立つメッセージを自身にフィードバックすることで、留学に向けた準備や環境を整えることができます。本書を読んだ皆さまが、「逆転の発想」の文字通り、常識にとらわれずピンチをチャンスに変えることにより、今後の海外留学を有意義なものにしていただくことを期待しております。

多くの先生方にお読みいただき、海外留学へのモチベーションとなれば幸いです。

末筆ではございますが、アンケートに協力して貴重な留学体験談を提供していただきました先生方に心より感謝申し上げます。

なお、令和4（2022）年9月12日（月）にフォーラムをオンラインで開催して、本書の作成にご協力いただいた海外留学体験者に講演していただき、ディスカッションする機会を設ける予定です。ぜひご参加ください。

令和4（2022）年5月

一般社団法人 日本歯科医学会連合
国際活動委員会

委員長 富士谷 盛興

VI 資料（WEB によるアンケートフォーム）

逆転の発想！ こうすれば留学は失敗しない

（一社）日本歯科医学会連合 国際活動委員会



このアンケートは、（一社）日本歯科医学会連合国際活動委員会の活動の一環としてお願いしております。これまでに留学を経験された先生方に、とくに失敗談や困った点などについてご回答いただき、今後留学予定の後輩の先生方にその経験エピソードをフィードバックすることで、留学を有意義なものにすることを目的としております。

なお、ご回答いただきましたアンケートは、その内容を基に項目ごとに「逆転の発想！ こうすれば留学は失敗しない」の事例集としてまとめますので、個人は一切特定されません。

また、本事例集は、一般社団法人日本歯科医学会連合の本年度事業の報告として記録し、当法人のホームページにも掲載されます。

あらかじめご了承のうえ、以下のアンケートにご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

何回でも回答を送信いただけますので、思いついたことがあったら期間内いつでもご回答ください。

★ アンケート ★

1. 留学先の国名をお答えください。

- ☐ アメリカ
- ☐ イギリス
- ☐ ドイツ
- ☐ オーストラリア
- ☐ フランス
- ☐ カナダ
- ☐ その他

2. 留学先の機関をお答えください。

- ☐ 大学
- ☐ 研究所
- ☐ 政府機関
- ☐ その他

3. 留学期間

- 年 - 月 ~ - 年 - 月

4. 留学スタート時の年齢

- 歳

5. 留学前の日本での職制

- ☐ 大学生
- ☐ 研究生・専攻生
- ☐ 大学院生
- ☐ 助教（助手）
- ☐ 講師
- ☐ 准教授（助教授）
- ☐ 教授
- ☐ 非常勤講師
- ☐ 研究員
- ☐ その他

6. 留学先での職制（複数回答可）

- ☐ 学部学生（正規、要学費）
- ☐ 大学院生（正規、要学費）
- ☐ 私費留学生（各種受講コース・プログラム等の受講者。長期・短期の海外研修も含む）
- ☐ 博士研究員（Postdoctoral Fellow）
- ☐ 客員研究員・客員教職員（Visiting Researcher, Research Associate, Assistant Professor, Lecturer, Associate Professor, Professor等。留学先（含該当国）からの金銭的援助なし）
- ☐ 正規研究員・教職員（留学先（含該当国）からの金銭的援助あり）
- ☐ その他

以下の設問7～10の中から、今後留学を考えている後輩に是非とも伝えたい！と思われる、どれかお好きなトピックをまずお選びください（複数回答大歓迎！）。

次いで、先生の貴重な体験談をご自由に記載ください。

よろしければ、その体験談に対し簡単なタイトルあるいはキャッチフレーズを付けていただければありがたいです。

なお、回答例を掲載しておきますので、「回答例はこちら」をクリックしてご参照いただければと思います。

回答例はこちら >

7. やってしまった！留学失敗談！後輩に同じ轍は踏ませない！

■ 上記の内容に簡単なキャッチフレーズをつけていただければありがたいです。※必須ではありません

8. 私はこれで危機を乗り越えた！留学時の生きた実践対策はこれ！

■ 上記の内容に簡単なキャッチフレーズをつけていただければありがたいです。※必須ではありません

9. 楽しいこと、びっくりしたこと、大変だったこと、これだけは伝えておきたい私の留学エピソード！

■ 上記の内容に簡単なキャッチフレーズをつけていただければありがたいです。※必須ではありません

10. 後輩に一言あればお知らせください

■上記の内容に簡単なキャッチフレーズをつけていただければありがたいです。※必須ではありません



**逆転の発想！ こうすれば留学は失敗しない
海外留学体験事例集**

2022年 5月20日 発行

企画・編集 (一社)日本歯科医学会連合 国際活動委員会

委員長 富士谷 盛興(愛知学院大学)
副委員長 保坂 啓一 (徳島大学)
委員 吉川 一志 (大阪歯科大学)
委員 峯 篤史 (大阪大学)
幹事 友田 篤臣 (愛知学院大学)
担当役員 川口 陽子 (副理事長)

発行 一般社団法人 日本歯科医学会連合
〒102-0074 東京都千代田区九段南4-2-12 第3東郷パークビル4階
E-mail: jimukyoku@nsigr.or.jp