

留学報告書

記入日：2025年3月13日

所属（学科）	農学部 農芸化学学科
留学先（国名）	アメリカ
留学先（大学名）	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	2024年8月～2025年2月
留学した時の学年	4年生
留学先での所属学部	免疫学科
帰国年月日	2025年2月10日
明治大学卒業予定年	2025年3月

留学費用項目	現地通貨（Bht.）	日本円	備考
授業料（負担型の場合）	0	0円	
宿舍費	12,578	185,904円	
食費	900	133,015円	1ヵ月約 \$150(22169.33)円
図書費・学用品費	200	29,519円	
被服費	500	73,798円	
医療費	0	0円	
保険費		114,510円	
渡航旅費	3,387	500,000円	
雑費	900	132,837円	
その他	1,000	147,597円	
合計	19,465	2,990,320.42円	

渡航情報

渡航費用 合計：500000 円

渡航に際して利用した旅行会社や、ガイドブックを教えてください。

JAL, American Airline

滞在携帯関連

(1) 種類 (留学中の滞在先について) (例：アパート、大学の宿舎など)

アパート

(2) 部屋の形態

個室 OR 相部屋 (同居人数 人)

(3) 住居を探した方法

ラボの人にコンタクトを取って、ラボに徒歩で通えるアパートを数か所紹介してもらいました。その中で、家賃の値段、通学路や住居の安全性、衛生環境、ラボへの通いやすさなどを考慮して最終的に住居を決めました。

(4) 感想 (滞在先の感想とこれから留学する人へのアドバイス)

ラボの場所が North Campus に位置するのであれば、徒歩圏内で通えるアパートとして Inwood Station Apartment、The Southwestern Apartment、Park MD5940、Southwestern Medical Park Apartment の3か所をお勧めします。UTSW の North Campus に徒歩で通う方のほとんどは、この3つの内のいずれかに住んでいた印象です。

Inwood は家賃が安く、UTSW のすぐ目の前に位置し、ルームシェアもしやすい環境です。私は一度友達の部屋に泊まらせてもらったことがありましたが、部屋全体にカーペットが敷かれていて、少し作りは古いですが、海外の可愛らしいお部屋という印象でした。しかし、住んでいた友達によると、害虫が出てきたり、夜間に火災報知器が鳴ることもよくあると聞きました。

The Southwestern Apartment は Inwood より新しいアパートで、通学に際しても UTSW の交番の前を約5分ほど歩くと ND キャンパスに入れるので、利便性や安全面は心配ないと思います。私は家賃と利便性、清潔面、leasing office の対応の良さを考えて、The Southwestern Apartment に住むことに決めました。アパート内の水道や照明などのメンテナンスも Residential Portal を使って申請すれば、翌日にはメンテナンスの方が直してくれたり、賃貸契約を結ぶ際も leasing office の Michael という方が迅速にメール対応してくれたので、サービス面においても特に心配することはありませんでした。Park MD5940 はこの中で最も家賃が高いですが、その分 leasing office や共用スペースが充実していたり、アパート内も綺麗で日当たりもいいと思います。また Inwood と同じく UTSW の目の前に位置するので、通学に関しても問題ないと思います。

Southwestern Medical Park Apartment は、主に UTSW の学生 (明治大学との exchange program で参加する Undergraduate Research Trainee Student はこれに該当するのかは確認が必要) が住む割安アパートです。UTSW まで通うには Shuttle Bus を利用する必要があります。家賃は上記のアパートより安いですが、多くの学生が数か月前から予約待ちという状況なので、交換留学生として住むにはハード

ルが高いかもしれません。

*** 入居手続きに際して**

日本の大学生という立場で、アメリカのアパートに賃貸契約を結ぶにあたり、多くの学生は、leasing office に verifiable source of income を証明するための交渉をしなければなりません。

私が The Southwestern Apartment に入居手続きを結ぶ際に、先方から「入居者は米国で労働しており、家賃の約3倍以上の収入源があることを証明書で示してください。」や「保証人が要る場合は、その保証人の収入源が家賃の約5倍以上であることを証明書で示してください。」などの決まりがあり、建前上'きちん'と家賃を支払えるほどの安定した収入源がある、保証人がいるということ'を証明する必要がありました。Leasing Office に相談し、私は明治大学と UTSW との Undergraduate Trainee Program に参加する予定で、US resident ではないが家賃の5倍以上の収入がある親を保証人にするのでもいいかと伺うと、結局は保証人の父親が(建前上で)私の同居人となることで、契約を結ぶことができました。

このようにアメリカで収入源を獲得することが困難な学生は、アパートの入居に一手間面倒が絡んでくるかもしれませんが、leasing office と上手く連絡を取りながら解決していくことが大事だと思います。

【参照 URL】

・ Inwood Station Apartment: <https://www.inwoodstationapartments.com/>

・ The Southwestern Apartment:

https://www.thesouthwestern.com/?utm_source=GoogleLocalListing&utm_medium=organic

・ Park MD5940

https://knockrentals.com/community/3ca26e11e963ba59/apartment/rental/dallas?utm_knock=gmb

・ Southwestern Medical Park Apartment

<https://www.utsouthwestern.edu/education/students/campus-services/housing/>

現地情報

(1) 現地で病院にかかったことはありますか。大学の医務室／診療所で医療サービスを受けることは可能でしたか？

利用した：

利用する機会がなかった

(2) 学内外で問題があった時には誰に相談しましたか。留学先大学に相談窓口はありましたか。

研究室内で何か問題が起こった時は、PI、ラボのマネージャーやラボメートに相談したりしていました。特にラボで研究活動を行っているときはアクシデントがよく起こりがちですが、そのたびにマネージャーやラボのポスドクなどに報告したり、伺っていました。例えば、実験室の冷凍庫のアラームが鳴りやまない、頼んでいる試薬がまだ届いていないといった問題は一人で抱え込まずマネージャーに率先して聞くようにしていました。

相談窓口はありましたが、利用することがなかったのでコメントは差し控えさせていただきます。

(3) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか。その際、どのように対処しましたか。

実験などで帰りが遅くなってしまった時も、UTSW では学校警察が常に学校内外を巡回していたので、何か身の回りに危険を感じたときは、周囲にいる友達または学校警察に連絡しよう意識していました。

現地の危険情報を収集するために、学校周辺の犯罪情報を入手できるようにスマホの設定を変えました。また入国後に在中届を提供すると、登録したメールアドレス宛に在ヒューストン総領事館からテロへの注意喚起や災害情報などの安全対策に関する情報が届くようになったので、それらを利用するようにしていました。

実際に盗難等に巻き込まれることはありませんでしたが、以前から働いていたラボの人によると、私のラボの建物が開設された当時はバッジシステムがまだ設置されておらず、誰でも入室できる状態だったので、カバンの中にしまっていた貴重品が数か所で盗まれる事件が発生したそうです。そのため、私のラボでは、個人デスクの下にある引き出しに貴重品を入れて施錠したり、個人のPCを鍵付きのコードで設置したり、iphoneのApple Payに自分のデビットカードを登録しておき、財布にはカードを入れないといった対策をとっていました。

(4) PC, 携帯電話, インターネット接続について, 現地での利用はいかがでしたか。

(例: 寮のインターネットが不安定で, 1週間に1度は全く繋がらない時があった。街にあるカフェではWi-Fi 接続が可能だった)

UTSW でのインターネット環境は非常に良かったです。現地に到着して UTSW のメールアドレスを登録すれば, UTSW の wi-fi に接続することが可能になります。

アパートでは備え付けのインターネット機器などはなかったため, AT&T の Internet Fiber 300 を購入することになりました。購入後, AT&T の equipment は約数週間後にアパートに届き, アパートに元から設置されていた AT&T の台に置きながら使用することができます。

アメリカの電話番号は Mint mobile で登録し無制限プランを購入しました。Mint Mobile の契約は日本を出国する前にオンライン上で結び eSIM を獲得することができ, DFW 空港に到着した後にすぐに携帯のモバイル通信の SIM 主回線を Mint Mobile から提供された eSIM に変更することで, Wi-fi 接続がない環境下でも, インターネットを使用することができるようになります。

いずれも契約や購入の流れはオンライン上で済ませることができ, 非常にスムーズに行うことができました。接続についても, AT&T の 300Mbps speed で一番安価なプランで, UTSW のインターネットスピードよりは劣りますが, 生活面で特に問題はありませんでした。

MintMobile は基本的にアメリカ国内であれば, wi-fi 接続がない環境でもインターネット接続, 音声通話ともに問題ないと思います。

(5) 現地での資金調達はどうのようにして行いましたか。

(例: 現地に銀行口座を開設し, 日本の親から送金してもらい, クレジットカードも併用していた)

通常は現地に到着してから銀行口座を開設すると思いますが, 新しい住所や ID(Social Security Number を必要とする場合も多い)などの必要書類を揃えるのに時間を要してしまう事があります。私はこのリスクを回避したかったため, 渡米の 90 日前に三菱 UFJ の海外口座ご紹介サービスを通じて, US bank の預金口座開設の申し込みを行いました。渡米数週間前には, US bank のデビットカードが自宅に届き, US Bank のオンラインアカウントを登録しました。US bank のオンラインアカウントを登録した後は, 親の口座から送金することができました。(親の口座から送金を行ってから自分の口座にお金に移るまで約 2~3 日かかります)また予備のデビットカードとして, SMBC 信託銀行 Prestia も新しく作り併用していました。

使い方は人によって異なると思いますが, 私の場合は家賃や生活費など日常的に使うお金を US bank のデビットカードに親から送金してもらっていました。

現地にいる間に, 友達間で送金を行うときは Paypal というアプリを使いました。Paypal は Apple Pay と同様, 自身でお持ちのカードや銀行口座を登録することで, 個人間の支払いが可能になるサービスです。

(6) 現地では調達できない日本から持っていきべき物があれば教えてください。

日本の食品やお菓子などを持っていっても越したことはないのですが, 実は UTSW Medical District から車で 20 分ほどの plano という街に Mitsuwa や DAISO, TESO(日本の医薬品, お菓子類, その他食品), Hmart など日本の食材や調味料が販売されています。日本で買うよりは少し割高にはなりますが, どうしても必要になった場合, 手に入れることが可能です。しかし, 少しでも現地での消費を抑えたいという方は, 日本の百貨で買えるような生活雑貨などを十分に用意しておくことに越したことは

ないと思います。また、文房具や教材、衣服、調味料などにこだわりがある方も用意することをお勧めします。特に衣服については、現地のお店で販売されている服の丈や袖が長いことも多いので、日本で購入したものを持っていく方がいいと思います。

(7)【授業料負担型の方】 授業料支払い方法, 支払い時期について教えてください。

(例: 渡航前に自分のクレジットカードで支払った, 現地で開設した銀行のチェックで支払った)

学習・研究活動についてのレポート（履修した科目ごとに記入してください）	
（１）留学先で取得した単位数合計	（２）本学で認定された単位数合計
8 単位	8 単位
（２）以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人たちへのアドバイスを含めてお書きください。	
履修した授業科目名（留学先大学言語 or 英語）	履修した授業科目名（日本語）
Pronunciation & Accent Reduction 1, 2	発音&アクセントリダクション1, 2
単位数	0
授業形態	対面（講義形式・ディスカッションなど）
授業時間数	1週間に60分が2回
授業内容	This class is designed to help students improve their skills and confidence in spoken English. Students will practice the basic sounds of English as well as work on stress, intonation, rhythm, and linking. They will practice self-assessment, understand how their native language influences their pronunciation in English, and recognize the strengths of their own accents.
試験・課題など	A great part of your pronunciation practice is training your ears to hear the sounds and the letters correctly for you to be able to produce them correctly. Each week you will have a listening assignment. Each student will listen to several (3-5) "This I Believe" segments from NPR https://www.npr.org/series/4538138/this-i-believe . Bring a list of the segments you listened to which includes the topic of each. Choose the segment that you can relate to most closely. Summarize the segment (orally) and then explain to the class how/why you relate to the content. (Every 2 weeks)
感想（自由記入）	Lana先生の授業では、ネイティブがなぜ英語を綺麗に発音することができるのかを徹底的に解説してくださり、単語ごとの音を出すのに舌の様々な部位が関与していることが理解できました。授業ではネイティブの会話に頻出する発音の種類ごとにユニットを分けて解説していました。実際に声に出して発音を習得するためには、家に帰ってから復習として同じ単語を読み返すといった作業が必要そうです。 ESLのクラスに入ってよかったと思う点は上記の発音改善に加えて、UTSWで働くinternationalのポスドクの方と友達になることができたことです。そこで出会った友達と休日にカフェにいたり、大学院進学

	<p>について相談に乗ってくれたりしてとても心強かったです。</p> <p>Lana 先生はとても陽気な方で、10 月にはハロウィンパーティー、12 月にはクリスマスパーティーを開いてくださり他の ESL の生徒とも交流することができました。</p> <p>また日本人のポスドクの方とお会いすることができて、UTSW の日本人コミュニティに招待していただきました。学部生として異国の地で働く際は、同年代の友達ができにくかったり、ラボ内の研究者と絶妙な距離感があったりするので、このように ESL などのコミュニティに所属しておく、知り合いや友達を増やせるいい機会になるのではと思います。</p>
--	---

●留学中の一週間のスケジュール（例）

※授業だけでなく課外活動・交流会・自習・その他自由時間の活用についても具体的にご回答ください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝	8:30 ラボ到着 9:00 実験開始	8:30 ラボ到着 9:00 実験開始	8:30 ラボ到着 9:00 実験開始	8:30 ラボ到着 9:00 実験開始	8:30 ラボ到着 9:00 実験開始		
午前 中	マウス飼育・ 解剖	ポスドク実験 手伝い	ポスドク実験 手伝い	ポスドク実験 手伝い	マウス飼育	TOEFL 勉 強	TOEFL 勉 強
	12:00 お昼休 憩	12:00 お昼休 憩	12:00 お昼休 憩	12:00 お昼休 憩	12:00 お昼休 憩		
午後	13:00-15:00 ジェノタイプ ング	13:00-14:00 ESL class	13:00-14:00 ESL class		13:00-15:00 ジェノタイプ ング	自由時間 (映画鑑 賞・読書 など)	食料品買 い物&遊 び
	15:00-18:00 ポスドクの実 験手伝い	14:00-16:00 細胞継代実験 16:00-18:00 ポスドクの実 験手伝い	14:00-18:00 ポスドクの実 験手伝い	13:00-18:00 ポスドクの実 験手伝い	15:00-18:00 ポスドクの実 験手伝い	大学院願 書下書き	
夜	18:00 帰宅 19:00 夕食 22:30 復習や 論文読む	18:00 帰宅 19:00 夕食 22:30 プロト コール復習や 論文読む	18:00 帰宅 19:00 夕食 22:30 プロト コール復習や 論文読む	18:00 帰宅 19:00 夕食 22:30 プロト コール復習や 論文読む	18:00 帰宅 19:00 夕食 22:30 プロト コール復習や 論文読む	18:30 夕 食	18:30 夕 食

●留学体験記

以下の項目について、それぞれ 200 字程度で具体的にご回答ください。

準備しておけばよかった事	留学に先立ち、TOEFL や ILETS などの語学試験を受けておけばよかったなと後悔しています。私は当初、帰国後の 2026 年度に日本の大学院に進学するという予定で、大学 4 年生の 8 月に渡米しました。しかし、アメリカの研究機関での研究活動に魅力を感じるようになり、海外の大学院博士課程への進学も視野に入れるようになりました。そのため、出願要件である目標スコアを取得するために、TOEFL の勉強に時間を割くことになってしまいました。こうした可能性を考慮し、留学前に予め語学試験のスコアを取得しておくべきだったと感じています。
留学先を選んだ理由	明治大学食品生化学研究室に所属していた頃から、肥満や NAFLD などの代謝性疾患における免疫異常の研究に興味があり、これらの疾患への理解を深めるとともに、世界レベルの研究機関である UT Southwestern Medical Center でさらに研究経験を積みたいと考えていました。農学部事務から留学許可を得る前に、自分の興味と研究内容が合致するラボを探し、事前に現地の PI と Zoom で面接を行いました。その結果、Immunology Department (免疫学科) の Zhong Lab に学部インターン生として受け入れて頂くことになりました。
大学・学生の雰囲気	UTSW で働く医療関係者や研究者、学生は皆とても優しく、困っている人がいればすぐに手を差し伸べてくれる方が多い印象でした。UTSW に来て最も驚いたのは、学科や研究室間の情報共有や共同研究が圧倒的に活発であることでした。例えば薬品や細胞が急に必要になった際に、隣のラボに相談すると高い確率で貸してもらうことが可能でしたし、共同研究が頻繁に行われている様子も度々目にしました。 また、UTSW はテキサス州ダラスに位置していることもあり、研究者や学生の人種や年齢に隔たりがなく、様々なバックグラウンドを持つ人々が集まっています。そのため、疎外感を感じることなく過ごすことができました。
寮の雰囲気	私は寮ではなく、UTSW から徒歩圏内のアパートに住んでいました。入居するまでに、渡米前に賃貸契約の手続きを完了させる必要がありました。賃貸手続きについては、前述の通りアパートの leasing office と綿密に連絡を取りながら進めたため、結果的にアメリカの賃貸契約の仕組みを学ぶ良い機会にもなりました。実際にアパートで生活を始めてからは、住居に関する特別な問題はありませんでした。

<p style="text-align: center;">交友関係</p>	<p>最初は、同じラボのポスドク研究員や博士学生と仲良くなり、ショッピングモールやスーパーと一緒に連れて行ってもらうことが多かったです。その後、ESLの友達や紹介を通じて他のラボの学生とも親しくなり、将来の研究キャリアやUTSWでのラボ情報について話したり、休日に映画館に行ったりすることもありました。</p> <p>アメリカでは、新入生歓迎会やクリスマス、ハロウィンなどのイベントで必ずパーティーが開かれるので、そこで他のラボの人と交流し、意見交換する機会が多く設けられています。</p> <p>テキサス州は車社会であり、どこに行くにも運転できる友達に頼る必要がありました。しかし、それを逆手にとり、友達とたくさん会話をして距離を縮める良い機会だと考えれば、それほど苦にはなりませんでした。</p>
<p style="text-align: center;">困った事・大変だった事</p>	<p>担当のポスドクの研究テーマの背景を理解した上で、目の前で行われる実験の意義を常に把握しながら、実験技術を習得することが求められました。そのため、最初の頃は慣れるのに苦労しました。</p> <p>留学初期には、ポスドクの指導のもと、qPCR、ジェノタイピング、細胞継代・培養、マウスの飼育、解剖時の麻酔投与など、基礎的な実験手法を習得しました。特に、細胞継代や培養系の操作は短時間で正確に行う必要があったため、帰宅後にプロトコルを見直したり、復習したりしながら、最終的にはプロトコルなしで実験を進められるようになるまで練習を重ねました。</p> <p>その後、骨髄由来細胞の単離、免疫蛍光染色 (immunofluorescence)、フローサイトメトリー (flow cytometry)、マウスへの静脈内投与 (IV injection) や経口投与 (Oral Gavage) など、より高度な技術も学びました。留学開始から1~2か月後には、これらの技術を自立して実施できるようになり、ポスドクの実験の一部であるジェノタイピング、マウスの飼育、L929細胞の継代、麻酔投与、骨髄由来細胞の単離などを担当しました。</p>
<p style="text-align: center;">学習内容・勉強について</p>	<p>ラボにいる日中は主に実験を行っていたため、論文やプロトコル検索は帰宅後に行っていました。代謝性疾患における免疫異常や癌に関する最新の研究を評論しているNature Reviewsの記事や、ポスドクの研究内容に関連する論文をいくつか読みました。初めは専門用語が多く、論文を読むのに時間がかかりましたが、要約部分や実験の背景を図示することで、文章の要点を整理しやすくなり、徐々に読解力を向上させることができました。また専門用語についても、できるだけ日本語に訳さず英語のまま理解し、その意味を英語で調べることで、学術論文にも対応した英語脳を身に着けることができると感じました。</p>

<p>課題・試験について</p>	<p>今回の研究留学の目的は、滞在先ラボにてポスドクの指導に基づいて実験手法を身に着けることだったので、特に課題や試験を課されることはありませんでした。</p> <p>ただ、実験手法を正しく習得できているかどうかはポスドクの判断で評価されました。私の場合、一度ポスドクの実験を見学した後、自分で実験する様子をポスドクに見てもらい、適切に実験が行われているかどうかを確認してもらいました。</p> <p>留学報告は、明治大学農芸化学科の卒論発表会にて行いました。留学の目的や一日の概要、UTSW の特色、主な研究内容と成果、留学で何を学び得たのか、次にどう生かしていきたいかについて、スライドを用いて説明しました。</p>
<p>大学外の活動について</p>	<p>11 月には、サンディエゴで開催された The Liver Meeting 2024 (AASLD 主催)に参加しました。この学会では、肝臓疾患に関する基礎研究から臨床応用を目指した橋渡し研究まで、幅広い発表が行われていました。さらに、Reception Party では、ノーベル生理学・医学賞受賞者や UC Sandiego の PI の方々とお会いし、お話しする機会がありました。国際学会の規模の大きさや、それが研究者や民間企業に与える影響力の大きさを実感する貴重な経験となりました。</p> <p>クリスマスには、PI の自宅にラボメイトやその家族、恋人が招待され、パーティーが開かれました。自分達で作った料理を持ち寄ってシェアしたり、アメリカの伝統的な white elephant というプレゼント交換を楽しんだりしました。特に、マフィア(アメリカ版人狼ゲーム)をみんなで夜遅くまで楽しめたのは、とても良い思い出です。</p>