

留学報告書

記入日：2026年3月13日

所属（学科）	農学部 生命科学科
留学先（国名）	アメリカ合衆国
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	2025年9月～2026年3月
留学した時の学年	3年生
留学先での所属学部	産婦人科
帰国年月日	2026年3月12日
明治大学卒業予定年	2027年3月

留学費用項目	現地通貨（USD）	日本円	備考
授業料（負担型の場合）	0	0円	
宿舍費	7,700	1,116,500円	
食費	1,056	153,120円	1ヵ月約 25,520円
図書費・学用品費	0	0円	
被服費	0	0円	
医療費	0	0円	
保険費		114,510円	
渡航旅費	1,561	231,028円	
雑費	300	43,500円	
その他	1,000	145,000円	
合計	11,617	1,803,658円	

渡航情報	
渡航費用	合計：231,028 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。	
航空会社：	American air、EVA air
旅行会社：	HIS、Booking.com
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	
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 OR <input type="checkbox"/> 相部屋 (同居人数 人)	
(3) 住居を探した方法	
<p>ラボの人にコンタクトを取って、ラボに通いやすいアパートをいくつか紹介してもらいました。現地に到着後、2週間ほどはホテルに宿泊し、内見や契約を進めました。最終的には、ラボの同僚が住んでいるアパートに決めました。</p>	
(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)	
<p>キャンパスに関わらず、車を持っていないほとんどの人は North Campus の北に位置しているアパート群のいずれかに住んでいると思います。ここには、Inwood Station Apartment、The Southwestern Apartment、Park MD5940、Southwestern Medical Park Apartment などがあります。私のラボは South Campus にあるのですが、North から South への移動は敷地内の無料シャトルバスが運行しているため、アパートからの行きと帰りにはこれを使っていました。5分に1本ほどの周期で走っており、実験設備利用や講演でキャンパス間を移動する人が多いため、安心して利用できると思います。朝7時から19時まで運行されています。さらに、South Campus からは Parkland Hospital の方面へシャトルバスが運行されているため、Kroger というスーパーを利用する際にはたまに使っています。現地での家探しは、日本でも実家暮らしだったこともあり、難航しました。何かあったときに頼りやすいという理由で、ラボの同僚と同じアパートに決めました。家具や調理器具はラボのPIにほとんどを貸してもらいました。他にも小さな家具から大きな家電まで、Facebook の UTSW Medical Center Grad Market に出品されているものを購入できます。学内の人たちでやり取りをするため、安全です。</p> <p>(※アパートの詳細は2024年度留学生を参考にしてください。)</p>	
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？	
<input type="checkbox"/> 利用した：	
<input checked="" type="checkbox"/> 利用する機会がなかった	

<p>(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。</p>
<p>学内で何か問題が起こったときは、まずラボメンバーに相談するようにしていました。 学外では、同じアパートに住む同僚や近くに住む友人に相談しました。 相談窓口はありますが、利用はしていません。</p>
<p>(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。</p>
<p>ホームレスに近づかない・日没後は外に出ないなど、基本的な防犯を徹底していました。 UT Southwestern のアラートシステムに全員が登録しているため、有事の際には警告を受け取れると思います。</p>
<p>(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。</p>
<p>(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)</p>
<p>日本で通信無制限の eSIM を購入しました。South Campus に Wifi は通っていますが、あまり通信が良くないため、普段のインターネット利用にはラボの自分のデスクにあるデスクトップパソコンを使っていました。eSIM は必ず電話番号付きのプランをおすすめします。アメリカでは LINE の代わりに電話番号でつながるメッセージ機能を用います。何か会社に問い合わせるときや、電気やインターネット等の契約も電話で行うことがおいため、電話は不便なく使用できる状態にすべきだと思います。ラボ内の連絡では、Slack を使っていました。</p>
<p>(5) 現地での資金調達はどのようにして行いましたか。</p>
<p>(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)</p>
<p>主に日本から持って行ったクレジットカードを使っていました。 現地で銀行口座を作ろうとすると SSN という日本というマイナンバーが必要です。日本にいる間に日本の銀行の制度を利用して外国口座を開設しておくことをおすすめします。外貨利用は手数料が別途かかります。私の場合はトランプ大統領によるビザ発行一時停止のあおりを受けて、渡航が直前に決まったことでそのような時間が取れませんでした。</p>
<p>(6) 現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えてください。</p>
<p>日本でも使っている、自分の体質に合った化粧品は持っていくべきです。私の場合は化粧水・乳液各 600mL を 6 か月で丁度使い切りました。ドライヤーやヘアアイロンなどの電化製品は電圧が対応していない場合もあるため注意が必要です。 食料品は、しょうゆや味噌などの一般的な調味料や白米はアメリカでも購入できます。さらに、ダラス近郊の NorthPark Center にある DAISO で日本の日用品や食材を買うことができます。片栗粉とソース、味の素、鶏ガラはどこを探しても見つからないので、使う予定のある方は日本から持参するとよいと思います。 気温は、日本とあまり変わりません。半袖からダウンまで、四季に順応できる服装を持っていくと対応</p>

できます。
爪切りと髭剃りも持っていくとよいと思います。

(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)

交換型留学

●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	9:00 ラボ 到着						
午前中	実験	実験	実験	実験	ラボミーテ ィング	フットボー ル観戦	フットボー ル観戦
	合間に 昼休憩	合間に 昼休憩	合間に 昼休憩	合間に 昼休憩	合間に 昼休憩		
午後	実験	13~14時 ESL	実験	13~14時 ESL	実験	外出	買い物
	17時 帰宅						
夜	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間

●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	基礎的な英会話はもちろん、特に自分の研究分野に関連した英単語をおさえておくべきだったと振り返ります。ラボメンバーの研究を手伝う際、期待される結果が理解できず、実験解析に時間を要することがありました。さらに、私は明治で行っている自分の研究とは少し違う内容のラボに留学しました。事前に PI から送付されてきた論文で理解に努めましたが、初めてのミーティングでは右も左もわからず、悔しい思いをしました。
留学先を選んだ理由	将来、研究者としての道を進むうえで日本の現在地と世界の到達点を知りたいと考え、UT Southwestern を志望しました。留学開始半年前に自分の研究分野と近い内容のラボにいくつか声をかけ、Zoom で面接を行いました。時差の影響で日本時間深夜に面接をしていたことを覚えています。

<p>大学・学生の雰囲気</p>	<p>ラボ間は備品の共有、情報交換が盛んで、共同研究も多く見受けられました。毎週火曜日のランチタイムにはセミナーがあり、米国内各地から有名な教授が来校し、お話を聞く機会があります。テキサス州はメキシコと国境を接しており、人も多国籍な印象を受けています。NY では何回か受けたことのあるアジア人揶揄が、ダラスでは6か月で1回も受けませんでした。</p>
<p>寮の雰囲気</p>	<p>寮ではなくアパートに住んでいました。アパート住人のほとんどが UT Southwestern の関係者なので、知り合いが多くできました。ダラス内では割安な方の部屋であるため、短期間滞在する留学生に人気であり、入れ替えが激しい関係からアパート内での家具の売買が盛んでした。近くに空港がある影響で飛行機の音は無視できませんが、トラブルも特になく、快適に過ごすことができました。</p>
<p>交友関係</p>	<p>私が所属していたラボは学外でのパーティーがよく開かれたため、車で連れて行ってもらうために特にラボメンバーと仲良くなりました。日頃の買い物からダラス市街地まで、様々な場所に遊びに行きました。さらに、学内のプログラムに登録して、英語で会話するための Conversation partner を紹介してもらいました。周囲に同年代がいない影響もあり、このプログラムによって近い年齢の友達をつくれたことがダラス生活の一助になりました。その友人とともに NBA 観戦や BBQ を楽しめたことは良い経験になりました。</p>
<p>困った事・大変だった事</p>	<p>日本とは違う気候に適応が難しかったです。湿度が極端に低い分夏は快適ですが、春や秋は気温の日較差が激しく、体調維持に気を遣っていました。2月、3月は花粉に苦しみました。こちらの薬局でもクラリチンをすすめられたため、日本でも花粉症のきらいがある方は薬を日本から持っていくことを検討してみてもいいかもです。</p> <p>テキサスは極度の車社会です。国際免許証は住んでいる都道府県で1日で取得できます。入国時に中古車を買ひ、帰国時に売ることで格安で運転できると思います。検討してみてもいいと思います。</p>
<p>学習内容・勉強について</p>	<p>主に論文を読んで知識を蓄えていました。実験の合間に待ち時間がどうしても出てきてしまうため、その時間を活用して読み進めていました。毎週金曜日のラボミーティングで自分が最近興味のある論文を共有するコーナーがあり、薦められた論文を翌1週間で読んでいました。日本にいるときから積極的に論文読解に取り組んでいたことで、英語論文をそのまま読むことにさほど苦勞は感じませんでした。</p>

<p>課題・試験について</p>	<p>課題・試験は特にありませんでしたが、プログラムの最後に成果発表のプレゼンテーションを行いました。全編英語でセリフを覚え、質問対応までこなしました。準備には1か月近くかかりましたが、自身の成長につながったと確信しています。</p>
<p>大学外の活動について</p>	<p>初めて近所の床屋さんに行ったときは1番緊張しました。散髪についての英語は何も知らない状況でしたが、身振り手振りで希望を伝えつつ、理髪師さんがうまくまとめてくれました。他にも薬局のポイントカード作成時など、手間取ることも多かったのですが、ダラスの皆さんはとても親切で、根気強く付き合ってくれました。</p>