

山梨県若者海外留学体験人材育成事業 (大学生等コース)
留学結果報告書

令和 5 年 12月 20日

山梨県知事 殿

本人氏名

今泉 凜

次のとおり留学の成果を報告します。

留学先	国名	アメリカ合衆国
	所在都市	ケンタッキー
	学校等名	イースタンケンタッキー大学
留学日程	出発日	令和 5年 1月 15日
	留学先学校等 在籍期間	令和 5年 1月 15日 ~ 令和5年 12月 1日
	帰国日	令和 5年 12月 2日

添付書類

- ・ 留学結果報告書 (別紙様式 4—B)

※留学で学んだこと及び学んだことを今後どのように生かすかなどについて、

4000字程度で記述してください。

※10枚以内に収めてください。

※パソコン、タブレット端末使用可 (使用する文字は12ポイントとしてください。)

※留学先での様子が分かる写真も添付してください。

山梨県若者海外留学体験人材育成事業（大学生等コース）
留学結果報告書

氏 名	今泉 凜
留学先の国名	アメリカ合衆国
学 校 等 名	イースタンケンタッキー大学
留 学 期 間	令和5年1月15日 ～ 令和5年12月2日
<p>約1年間のアメリカ留学は、日本では得られなかった様々な経験を私に与えてくれました。言葉も満足に通じない外国に一人で暮らし大学に通うことは、私が留学前に想像していたよりも遥かに大変なことでしたが、それ以上にとっても楽しいものでした。この留学で学んだことは数えきれないですが、その中でも特に印象深いことと、それらを将来にどのように活かしていきたいかを述べていこうと思います。</p> <p>・勉強面</p> <p>私は公衆衛生という分野に興味を持っており、アメリカへの留学を決めた理由のひとつもアメリカは公衆衛生分野において世界をリードする国であるからです。そのため、イースタンケンタッキー大学で公衆衛生の講義を受けることを渡航前から楽しみにしていました。まず始めに驚いたことは公衆衛生関連の講義コースが多様であることです。基礎レベルの講義から、公衆衛生に関わる多様な職業へのキャリアに繋がるコースなど日本の大学よりも様々な授業を展開していました。授業の内容も多岐にわたっており、その中で私は公衆衛生に関わる授業を二つ受講しました。</p> <p>一つ目は“Introduction to the public health”（公衆衛生入門）です。このクラスではディスカッションやプレゼンテーションを通して公衆衛生の基礎的な知識を学ぶことができました。入門のクラスということもあり、いろいろな専攻のクラスメイトが講義を受けていました。それによって多様な視点や価値観を知ることができました。また、生徒が積極的に自分の経験や意見を共有してくれることも講義の内容をより充実させる要因のひとつだと感じました。</p> <p>二つ目の授業は“Health care delivery system”（ヘルスケアデリバリーシステム）で、主に健康保険や医療制度について学びました。アメリカの医療システムは日本とは異なる部分が多く、最も大きな違いは国民皆保険制度が存在しないことです。そのため、アメリカでは各自で保険に加入することが必要となります。そのために保険について知識を持っていることは大切なことだと感じました。</p> <p>個人的に一番楽しかった授業は“Introduction to the psychology”（心理学入門）のクラスです。もともと興味があった分野で医療と関連する部分も多く、この機会に学ぶことができ良かったと思いました。また、教授が日本出身でいろいろお話を聞いたことも印象に残っています。</p> <p>イースタンケンタッキー大学での講義を通して、たくさんのことを学ぶことができました。知識面では、公衆衛生や心理学など通常の医学部での勉強にプラスアルファした分野を学んだことで、これから医学部での勉強をより広い視点から捉えることができる</p>	

と思います。また、心理学の授業で得た知識の中には、目標を達成するための有効な動機付けの方法やコミュニケーションの方法などが含まれており、実際に臨床現場で患者さんと関わる上で助けとなることを得られました。さらに、教授や講師の方と積極的に関わる姿勢を身に付けられたことも、将来に役立つと考えます。教授はみなさんとても親切で、授業で分からなかったことや困っていることなどの相談に快く応じてくださりました。今までの大学での講義内で教授や先生と親密になった経験が無かったので、自分にとってはとても新鮮な経験でした。また、授業の参加姿勢を改めて見直すことができたことも良かったと感じています。今まで医学部の授業ではつい受け身で講義を受けるだけになってしまいがちでした。しかし、今回医学部と同じような形式の講義でも、予習、復習を行い授業内で発言ができるよう緊張感を持って講義を受けるだけで、充実度が全く違うということに気がつきました。大学での講義に限らず、自分の費やした時間の分だけより深い学びになることを改めて感じることができました。大学ではこれから病院に行つての実習が始まるため、主体性を持って学ぶ姿勢をより活かせると考えます。

・コミュニケーション・語学面

イースタンケンタッキー大学は留学生が少なく、ほとんどの生徒がケンタッキー州の大学の周辺出身という大学です。そのため、ケンタッキー州のなまりがある英語を話す人も多く、英語のネイティブしかいない、という状況でした。留学開始直後は英語を聞き取ることがほとんど出来ず、コミュニケーションが成り立っているとは言えませんでした。しかし、毎日授業に加えて英語の勉強を行うことでリスニング能力が向上していききました。また、リスニングだけでなく、スピーキングもほとんど出来ず、自分が考えていた以上に実際に英語を話すことは難しいことだと日々感じていました。スピーキングが少し伸びたなと感じたのは、夏季休みを利用してカナダとフランスでファームステイを行った時です。今まで以上に自分の意思や考えを表現しなければならない機会が多く、ファームステイをしていた当時は自分の言いたいことを上手く伝えられずに悔しい思いをすることばかりでした。しかし、今振り返ってみるとあの期間にたくさん挑戦したからこそ、英語力が向上したのではないかと思います。

留学全体を通して、言葉が通じないことは自分が考えているよりも大きなハンデであり、とてもストレスフルな状況であることを痛感しました。日本に住む外国の方もこのようなストレスを感じながら生活していることを、始めて自分の感覚を通して理解することができました。しかし、言葉が完璧に通じないからコミュニケーションが取れないなんてことはなく、表情やボディランゲージなどお互いにコミュニケーションを取りたいという思いがあれば通じることも同時に感じました。

また、フランスでのファームステイ中に会ったエヴァという子の姿勢に私は感銘を受けました。彼女はアメリカからフランス語を学ぶために私と同じステイ先でファームステイをしていました。彼女はフランス語を実際に使うのはそこでのファームステイが初めてと言っていました。しかし、フランス語で喋ることに自信を持ち、堂々とした態度で話していました。私は留学を始めた時に自分の英語に自信が持てず、英語を間違えることも恥ずかしいと感じていました。積極的に英語を話せてはならず、声も小さかつ

たです。それと比べると彼女は間違えることを躊躇わず、たくさんフランス語を話すことでフランス語の上達もとても早かったです。それから彼女のようにゆっくりはっきり話すようにした所、会話が成り立つようになったと感じました。語学力を伸ばすために必要な姿勢を彼女から学べただけでなく、自分に自信を持ち会話することも大切であると学びました。

・生活面

イースタンケンタッキー大学では学内の寮に滞在しました。アメリカでの生活は初めてのことばかりでとても刺激的でした。また、生活環境が個人に与える影響が大きいことも感じました。ケンタッキーは自然がとても豊かでキャンパス内も季節ごとに美しい光景が見られました。山梨では見られないスケールの大きな草原や自然に作られた石の橋などがありました。その一方で、車移動が主であり徒歩でスーパーや近くのレストランに行くことがほとんど無いことに衝撃を受けました。私自身も北杜市出身であり車移動で生活をしてきました。しかし、ケンタッキーではそれ以上に車が必要不可欠であり日々の生活で歩いて移動することがありませんでした。授業では徒歩で移動する習慣がないことが運動不足に繋がり、ひいては生活習慣病の増加に繋がっている、と学びました。また、食生活も健康に影響を与えていると感じました。アメリカでは肥満が社会問題になっていますが、実際に暮らしてみてその問題の深刻さを感じました。キャンパス内や周辺にあるのはハンバーガーやフライドポテトなどのファストフード店のみで、スーパーマーケットには大容量のポテトチップスや炭酸飲料など、健康的とは言い難い食環境でした。アメリカでも野菜の摂取増加、糖・脂質の減少などより健康的な食生活を推奨していますが、糖脂質過多の食環境に囲まれた中では、個人の努力では限界があると感じました。医学部生として、日本では気がつくことのできなかつた環境が個人の健康に与える影響の大きさを知ることができました。

印象に残っているのは学期休みを利用してヨーロッパでファームステイをしたことです。フランスで二つの農家さんに一週間ずつファームステイをさせていただきました。どちらの農家さんも温かく迎え入れてくださり、家族のように過ごすことができました。一緒にピクニックに行ったり、マーケットに行ったりと、リアルな生活を感じることができました。

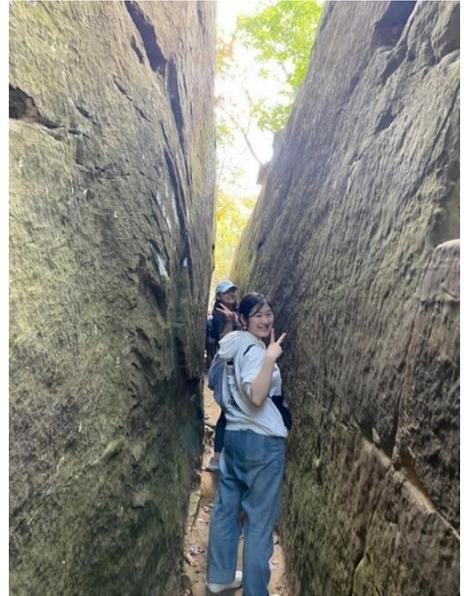
・まとめ

この留学を通してたくさんの事を学びましたが、自分の世界を広げることができたことが一番良かったと感じています。特にヨーロッパ旅行中は全てを自分で計画し行動しました。自由に自分の行きたい場所、やりたい事をできましたが、同時にひとりで行動することの責任も感じました。自分の興味のある分野をより深めるきっかけにもなりました。また、留学の期間を通してたくさんの人に助けて頂き人の優しさに触れたことで、自分も同じように優しさを与えられる人になりたいと思いました。

忘れることのできない一年となりました。このような機会を与えてくださり、サポートして下さった全ての皆様に感謝申し上げます。



←アメリカンフット
ボール観戦



ハイキング→

サンクスギビング↓



フランスでのファームステイ↓

