

# 留学のため 留す

Recommendations  
for studying abroad



語学の壁にも負けず 文化の違いにも負けず

雪にも夏の暑さにも負けぬ 丈夫なからだをもち

怒はなく 決して怒らず いつも静かに笑っている

たまに白米と漬け物 味噌汁を食べたくなり

あらゆることを 自分を勘定に入れずに

よく見聞きし分かり そして忘れず

異国の見知らぬ土地の マンションで暮らし

東に病気の子供あれば 行って看病してやり

西に疲れた母あれば 行ってその腕に点滴をし

南に死にそうなる人あれば 行ってこわがらなくてもいいといい

北に喧嘩や訴訟があれば つまらないからやめるといい

臨終の時は涙を流し 夜勤明けはおるおる歩き

みんなにでくのぼーと呼ばれ 褒められもせず 苦にもされず

そういう医者には わたしは なりたい

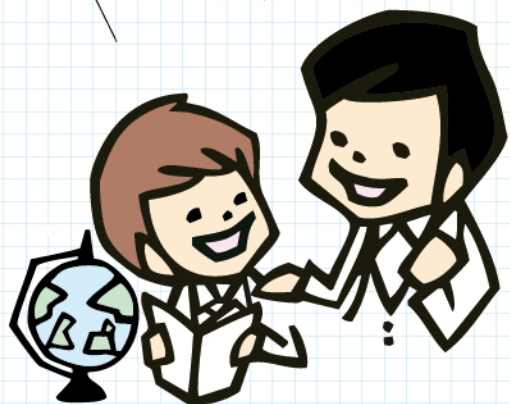


# 留学した経緯

Reason for studying abroad



永久の未完成  
これ完成である



## H先生

[留学先]  
メリーランド州アメリカ国立衛生研究所(NIH)  
国立癌研究所(NCI)のラボ  
1997年~1999年

卒後3年目が終わる頃、夫の留学が決まり子供もいなかったため、夫と同じ所で勉強しよう教授から薦められ留学を決めました。



## I先生

[留学先]  
ボストン大学(強皮症の研究を主に行っている研究所)  
2018年~2020年

アラフォーの壁にぶつかり、自分のキャリアや家族の事、これからの事を考えて研究留学という形をとりました。自分がやりたい研究とは違いましたが、教授がボスを薦めてくれ留学を決めました。(日本人が雑巾みたいに扱われる嫌な話もあるので、教授からは知っているボスの所にしか留学させられないと言われたため。)



## F先生

[留学先]  
ジョスリン糖尿病センター  
2017年~2020年

医局の教授が留学されていた所を紹介してもらいました。日本での10年目以降については全く計画が立たず、実際は自分が何をするのか見定め直す時期が欲しいと以前から思っていました。留学した先生方は大体9割以上が留学を薦めるので、特に留学を計画はしていた訳ではなかったのですが、あまり深く考えず決めました。



# 留学前の準備

Preparation before studying abroad

留学前にしておいて  
よかったこと  
留学してからでも  
よかったこと



H 先生

## 日本での英会話レッスンについて

アメリカで最初は全然通じませんでした。日本での英会話レッスンは、自信のないまま行くより自信を付けていく意味としては良いと思いますよ。

日本語ラボのスキルが書いてある入門編のイラスト入り参考書を持って行きました。(研究は初心者であり、向こうは英語だから日本で買って行った方が良いと言われたため。)



I 先生

英語で読むのは大変だと思ったため、あらゆる実験・研究関連の本(新書・中古を含む)を買って持っていました。

1年くらい前にラボの見学、ボストンの街の様子を見に行けたのが良かったですね。(事前に見ることによって頭の中でシミュレーションができた。)

## 子供に関して

インターナショナル幼稚園に一番下の子を留学する3年くらい前から入れました。(上の子も英検4級レベルでした。)渡米後、あっという間に英語でコミュニケーションが取れるようになったので、子供に関しては英語の勉強をしていなくても良いと思います。

日本語補習校に土曜日の午前中一人で送って迎えに行くのは大変!他の習い事もさせたかったため渡米前から日本語補習校には行かないと決めていました。(日本の通信教育を契約して渡米。)

アメリカの学校は予防接種とクリニックの先生の健康診断を受けないと、入学できないシステムでしたので、日本に居る時にアメリカに住んでいる方にクリニックの予約をお願いし、直ぐにクリニック受診して健康診断を受けられるように準備しました。日本でできる予防接種は、任意接種も含め全て実施。すごくお金がかかったのにアメリカは無料…。**急いで学校に入れないのであれば、予防接種はアメリカで良い**と思います。



F 先生

妻、子供より4ヶ月前に単身渡米し大体必要なものをセットアップ。日本でセットアップが必要なものは妻に連絡し揃えてもらいました。

## 英会話について

自分の英語力を信じて特に何もしていません。妻は日本で英会話の教室に行っていました。どれくらい効果があったのかは非常に疑問です。

アメリカでは英語が出来ない人に慣れているので、困っていたらすぐに助けに来てくれます。

かかりつけのクリニックでは、グーグル翻訳を使い日本語を見せてくれます。(準備はいらないと楽観的に思う。デバイスを使ってコミュニケーションが出来る時代になってくるでしょう。)

# 資金の準備

## Preparation of funds



H先生

NIH ではラボにより無給のところもあったようです。当時、夫が先に有給の Visiting Fellow のポストを得て、私は最初は無給の Special Volunteer から始まり、有給の Visiting Scientist になり、その後 Visiting Fellow にしていただきました。あとは大学を休職してもらえたので、約3年の留学期間のうち2年間は一部ですが二人とも有給でしたので恵まれていました。

NIH は DC の郊外のベッドタウンの Maryland 州にあり家賃が高く、また DayCare (保育園) も高額だったので大変助かりました。



I先生

### お金の事も留学先を選ぶ上では大事

ボストンやサンフランシスコ等 **アメリカの大都市は安く家賃が高い**です。(ボストンの大学からお給料もらっていたが、給料がそのまま横から家賃に抜けていく感じ。)

夫が日本で働いていたので子供の養育費は送金してもらっていました。(家族みんなでアメリカに来られている方はお金の面では大変だろうなと思う。)



F先生

### 教授のご助力でグラントを取らせてもらった

ファミリー世帯が住むための家賃には足りません。(足というか、胴体が出るくらいの費用。)

節約して制限しても足りません。(お金の運用について凄く迷った。大体が親族から借りる。)

### 自分で資金を調達するすべを学びたいと思っていたため、借りるすべをセットアップ

元々持っていたもので資金の借入れができるシステムを活用。(生命保険) 生命保険に準じたものとして学資保険や、保険会社が出している積み立て運用型の保険のタイプで借入れ。(そういったものをフルに活用。)

生活する上で辛抱するより **3年間ココでしか出来ない事を楽しんで過ごす**が有意義かなと思い、迷いましたが楽しむことにシフトし過ごしました。

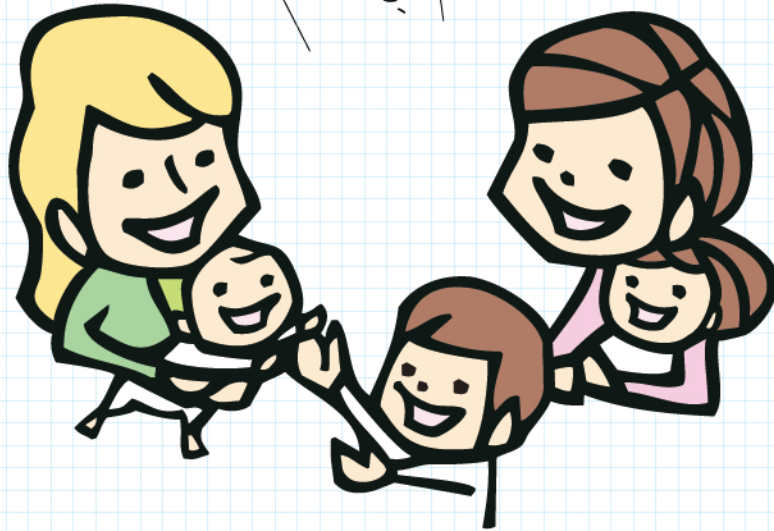
# 留学中の育児

Childcare while studying abroad



H先生

ネットワークの活用で、  
かまない子育てを



アメリカで妊娠、出産、育児をスタート。アメリカの医療保険(ブロークロス・ブルーシールド)に入れ、そのプランによるのか分からないが妊婦健診・子供の健診がカバーされます。同じラボで研究していた出産経験のあるスペイン人が産婦人科を紹介してくれ、小児科は日本語の話せる Taiwanese のおじいちゃん先生のクリニックに行っていました。(現地の日本人研究者情報。)

オープンシステムなのでクリニックで健診。出産は提携している病院で出産。(グループ診療となっており3人の内誰かが取り上げてくれる。)

生まれる前に保育園を何か所か見学。保育園で費用の高い所はセキュリティもしっかりしており綺麗。特徴的なプログラムもあるが混雑。(生後2ヶ月から通所し最初は週3日利用からスタート。週5日で1週間250ドル。預かりは18時までで、1分遅れると1ドル加算。) **保育園は値段や場所でピンキリ。色々な部分で値段も変わるため情報収集が必要です。**

## 留学中ベビーシッターの利用なし

ボスが理解ある人だったため、子供が病気の時は、出勤せず家でデータ整理などしていました。夫婦で同じラボで働いていたため時間差出勤ができ、私が日中実験し夫と息子が家で留守番。私が早く切り上げバトンタッチし夫が夜に出ていく感じの生活でした。

## アメリカの3種類の医療保険ネットワークについて

①HMO (Health Maintenance Organization) → かかりつけ医 (Primary Care Physician) を決め、原則的にその主治医を通して治療を行います。

②PPO (Preferred Provider Organization) → 保険会社と契約したネットワーク内から好きな医療機関を選び、ネットワーク外の医療機関を利用した場合には自己負担が通常より高くなります。

③EPO (Exclusive Provider Organization) → 医療機関をネットワーク内から好きに選べますが、ネットワーク外の医療機関には保険が適用されません(緊急時を除く)。

## アメリカの医療保険は大きく分けて4種類

①インデムニティー (Indemnity Plan)、

②PPO (Preferred Provider Organization)、

③HMO (Health Maintenance Organization)、

④POS (Point of Service)

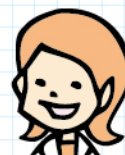
現在主流になっている PPO と HMO の 2 種類について紹介

PPO と HMO は、それまで主流だったインデムニティーのシステムによる弊害で起きた過剰な医療をなくし、保険料の高騰を抑えるために始まった保険システム。PPO、HMO は、それぞれが医療機関と契約を結んで独自の保険システムを構築しており、PPO や HMO が構築したシステムを商品化して販売しているのが、保険会社ということになる。PPO や HMO を扱う代表的な保険会社に、ブロークロス、ブルーシールド、パシフィックケア、エトナ、カイザーなどがあります。



H先生

保育園は安く家で、ミルクは缶のミルクなど種類がたくさんあり、搾乳で間に合わない部分は利用していました。離乳食は誰も作らないから瓶詰めを利用するのが当たり前！働くお母さんには楽ですよ。



I先生

#### 学童保育について

小学校に学童保育があるが料金が高く、週3日の利用で月に二人で600～700ドルくらいでした。(料金が高いので1年間利用した後はシッターさんのみ。色々サービスはあります。)

保育園は安く高いが小学校・中学校・高校の授業料は無料です。学校に関するお金は全くかかりませんでした。(子供が小学校上がるまで留学するのを待っていた。)



I先生

ボストンはジャパニーズワーキングマザーネットワークというのがあり、渡す前からそこに入会し育児の情報収集しました。

#### ランチについて

アメリカの小中学校はランチと2回分のスナックをセッティングして持参。朝起床ランチとスナックその日の夕食の準備。7時40分くらいに家を出て学校まで送る。一旦帰宅し掃除等色々して出勤するスケジュール。ランチは適当で生人参しか持ってきていない子がいました。(気合入れてランチ作らなくても全然気にならなくなった。キャラ弁なんてとんでもない感じ。)

昼はバイランチという300円台でお昼ごはん買う事もできます。(ピザとか脂っこい唐揚げとか…体に悪そうなので時々していました。)

子供は小学校と中学校が一緒になっている地区の学校に行っていました。(地区によって異なる。)3人とも同じ所に行って同じところに帰ってくるので便利でしたが、とにかく帰りが早い！大体14時半くらいには帰宅。金曜日は13時半には学校が終わります。(誰かにお迎えを頼む必要あり。アメリカは子供だけで家に居てはいけないルールがある。)

#### シッターについて

日本にいる時からシッターさんをオンラインで探しました。(日本人の方でアメリカ在住の人。)アメリカ在住の仕事をしていない日本人が見つかったため、日本にいる時から事前予約し依頼内容を確認。(仕事から帰宅するまでの間、学校のお迎えと夕ご飯をよそって出してもらうなど。)

日本人にこだわらなければ学生のシッターさんともっとたくさんいて安く雇う事も出来ます。



F先生

#### 子供の預かりシステム

長男(4歳)は教会付属のプライベートのプリスクール(preschool)に1年間通いました。学費は年間日本円で100万円くらい。8時から14時半までの預かり。朝に妻がお弁当とおやつ準備し、僕ないし妻が学校に送りそのまま出勤。迎えは全部妻。(1年、2年経つごとにパブリックのプリスクール、パブリックのキンダー。最後の2年間は学費がかからなかった。)

次男(1歳)がデイケアみたいな託児所を利用。毎日利用すると月2000ドルかかるため、週2日で預けていました。朝から18時くらいまでの預かり。2歳で利用料金は週に200ドル1回で100ドル。月で800ドル。利用日が祭日だと預かってくれないが契約上お金は支払わないといけ無い。(場所でもちまち。)

デイケアや業者に預ける以外に各チャーチで預かるシステムがありました。大きなチャーチでは、保護者の英会話クラスの中に子供を預かってくれる仕組みがあるようです。週1回妻と次男は参加、週3回位次男はそういう所に所属していました。

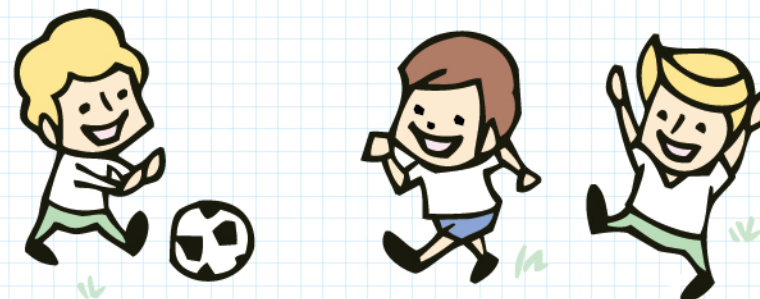
#### 育児について

育児をする主体は妻。サポートする事は日本の時からやっていました。具体的には調理をするのは妻、片付けをするのは僕というやり方で今も継続しています。(育児をすると言うよりは育児を主にする妻のサポート。)



F先生

大都市ボストン、ワシントンDCは日本人が多いので各地に日本人居住者向けの掲示板などがあります。掲示板などを介して日本語でやり取りして探すことも出来ました。日本語の書き込みを見た母国語を英語とした人たちが意外とコンタクト取って来たりします。(大都市に留学する場合は活用するツールが沢山あり比較的安心だと思う。高いですけど…)



# 上司や同僚

Regarding your boss and colleagues



H先生

ボスとはとにかくいい人で超褒めて育てる人でした。(才能あるのかなと勘違いしながらとてもいい気分で実験できた。) みんなにも定時には帰宅するように伝え、ボスは息子と17時に帰宅。

同僚は日本人、奥さんが日本人のアメリカ人、スペイン人。実験助手も確かバハマ出身の方。女性研究者は2人だったので、毎日一緒にランチに行き子育て情報とか教えてもらいました。みんな仲良しで、いい人も多く環境は良かったですね。ラボで嫌な思いは1回もなく、0から教えてもらって2年目からは自分のプロジェクトをもったり、コラボしたりと本当に楽しく過ごせました。(機会があったらもう一度どこか行きたいと思うくらい。)



I先生

ボスはポーランド出身の女性で週に1回、1対1のミーティングあります。指示された実験はなるべく早くやって、結果を早く出すことに集中しました。実験でつまづいた時には、ボスがその実験に詳しい先生をどんどん紹介してくれて、良い抗体や手技をたくさん教わりました。

育児に関しては理解がある職場でした。子供が病気の時は在宅勤務。同僚はモロッコ、中国人、日本人の4人。ネイティブを話すアメリカ人は実験助手1人。お互い英語はパーフェクトじゃなかったんですが、文法など気にせずコミュニケーションできていました。アメリカは女性の研究者やボスが多く、ラボは1名以外全員女性でした。両立しやすく働きやすかったですね。

**出勤も人それぞれで、フレキシブルなタイムスケジュール**で日本に比べ働きやすく、9時~17時に出勤する人が多め。10時~16時くらいの人もいました。



F先生

ボスは日本が大好きなインド人の独身男性。比較的規則正しいものを求める感じでした。そうじゃない人をどうするかというと、そのようにしろとは一つも言わない。(自主性が尊重されている。)

平日は自分の業務計画、週末は家族と過ごす計画(計画じゃないですが)を考えるようになりました。(どこの留学先もボスの色で変わると思う。)

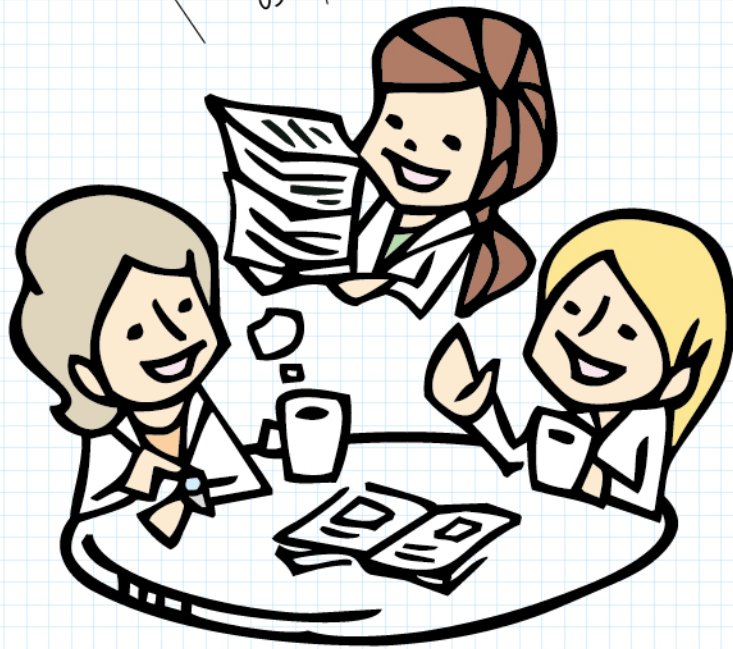
同僚は、マネージャーが中国人、あとはトルコ、イタリア、ポルトガル、リサーチアシスタントだけアメリカ国籍を持つアメリカ人が2人。一番多かったのが日本人で最大4人いました。雰囲気は日本と似た感じ。

**多国籍なので英語が母国語ばかりじゃない人の集まり**でした。英語を話せない事にコンプレックスがあり黙っていると「なんで話さないのか。」と言われ「みんな話せないけど適当にやっている。」と言ってくれ、気分が楽になりフランクなラボでした。日本より働きやすかったが、働き方は日本的。何より時間に対する認識が変わりました。(時間は最も価値あるもの。)

# 日本との違い

## Important differences between Japan and the USA

セルフマネジメントの  
重視と尊重



H先生

働き方がアメリカ人と日本人では違います。なるべく 17 時に自分の実験を終わらせるように計画性をもって働き、逆に終わらないとどこかに問題があるのではないかと、ポストとディスカッションする羽目になります。

日本人も向こうに行ったら段々帰宅は早くなり、土日は自分の時間や家族の時間を楽しんだり、そういう風になってくると思います。

### 英語に関して

日本人だけだと日本語をしゃべる時もありましたが、**日本人以外がいる時は、日本語の使用禁止。英語を話さないといけな**いルールがありました。

無口だと、「何でしゃべらないのか？大丈夫か？？」と聞かれ、黙っていると「現状に満足しているか？英語が喋れないのか？」と日本人とは違った感覚で捉えるようです。黙っていて良かった事は何もなかったので、思ったことはなるべく言うようにしました。

何か不満だ、不安だ、どうしようとか思ったら、それを直ぐに言葉にする。そうする事によって、解決策を周りとのコミュニケーションで得られました。

「こう思われるのではないかと」と日本人的な空気を読むというのは、何の役にも立たないと感じました。



I先生

時間外のミーティング、会議、飲み会等がなく **ミーティングはランチタイムにあり大体それで終わります**。自分の意見を主張する事が苦手なので、意見しないと分かってもらえない事へのストレスはありました。(黙っていても誰も気づいてくれないので、どんどん主張して頑張りました。)

### ディスカッションについて

上下関係を気にせずにディスカッションをして、自分の意見を言わないといけません。違うラボのポストに質問しても、とても親身になって教えてくれます。(自分で悩んで本とか読むくらいならどんどん人に聞いた方がよい。)



F先生

時間に関する価値観や考え方が圧倒的に違い、**同じ時間を過ごしていても各個人、個人の物であるとして尊重される**ことが多く、人にペースを握られると厄介だなと思いました。自分のプロジェクトに対しては自分がペースを握り、周りからの助けは断わらず甘える。

こうしようと思ったことに関しては、確認し2回の同意を得て進めていくやり方にしました。

### 働き方の違いに関して

時間に対するの価値観が変わりました。(それがより強くなり、適当に振り回されて時間を無駄にするのが嫌。)

同じ部屋に上役が仕事に残っていても平気で定時で帰宅します。(逆になんでこの人は残っているのかと思う。)



# 留学中の暮らし

Life while studying abroad



H先生

留学中に長男が生まれて1か月間NICUに入って手術。毎日、病院での病状説明と電話対応で1か月後英語がかなり上達しました。(子供の命がかかったら出来るようになる。本気度だと思う。)

子供達に関して

子育ての方針が変わりました。日本に帰って来てからも健康と命に関わる行動はNG。自分のポリシーとして卑怯な人は嫌いなので、卑怯な真似をしないその2点です。



I先生

散々悩んで決めたのに、3人の子供を一人で連れて行って果たして仕事と両立できるのだろうかと留学直前になって凄く恐ろしくなりました。(家族も含め反対する意見や応援する声もあった。)

いざ渡米してみると、色んな人が助けてくれたし情報もいっぱい転がっていたので、道は開けるのだと身をもって体験できました。

子供達に関して

英語だけでなくアメリカの小中学校はフランス語やスペイン語も勉強しなければいけないので色々な言語に触れる機会があります。ボストンの学校はいろんなバックグラウンドの子供がいて、いろんな国の事を知ることが出来ました。日本の良さボストンの良さも再認識し、**子供たちにとって自分の世界の垣根がだいぶなくなった**のではないかと思います。自分が頑張っていれば何かなっていくという事を子供たちも分かってくれたと思います。(私の背中をいつか思い出してくれたらいいな。)



F先生

マンションの住人の4割が日本人だった為、仲の良い日本人と家でご飯を食べる機会が多く、コミュニケーションをとることによってママ同士の助け合いも生まれていました。(日本的な交流をする機会もあり、**日本に住んでいる時より日本人同士の距離感が密になった**。)子供からすると親以外に頼ることが出来、人に甘えることが出来るようになってきているようです。(コミュニケーションが豊かになっているように思う。)

子供達に関して

英語ができないといった条件で行ったにも関わらず、必要になったら覚醒してできました。(気づかないうちに早期に出来ている気がした。)

物心がついているうちに自分が生活した記憶と価値観がそれなりにあって、日本に帰ってそれがどうなるのかは今後だと思います。価値観にしても生きる場所、生きる選択肢が増えるのではないのでしょうか。

多様な人に触れて  
感じる喜びがリ



# 若者へのメッセージ

## Message to younger colleagues



H先生

留学は単なる旅行とも違ってある程度の期間行くので、生活をセットアップしないといけない**いろんな経験をしてタフ**になりました。海外での仕事、妊娠・出産・育児はめつたにできない経験ができ、私自身は楽しかったですね。いろんな経験をしてタフになり、結構どこでもやっていけるのかなという変な自信はつきましたし、そういう経験は日本にいとかなかないと思います。皆さんもチャンスがあったら是非経験してください。



I先生

子供3人を連れ自分一人で2年間なんとかやって来られました。それに基づく自信ができました。これを乗り越えたから何でもできるような根拠のない自信が今あります！できないからあきらめるのではなく、「どうやったら〇〇できるようになるのか。」**あきらめる前に考えられるようになった**と思います。是非、留学を考えている人はチャレンジをして！意外と壁は低い！？



F先生

留学を考えている人は是非チャレンジした方がいいと思います。動機は衝動的でも構わない。結果論で良かったという話をしていますが、こうじゃなかったケースも時にはあります。自分の両親、パートナーの両親が病気で手がかり、自分がいた方がいいのであれば、衝動で行くのはどうかと考えます。(自分の場合は無かった。)留学するといった点では、今自分を取り巻いている環境を一旦考える、留学したら自分を取り巻いていた環境を考える、これから自分が考えていたことをやる。考える時間が腐るほどありました。そういう期間は日本に働いていると殆どないので**考える期間を設けることが出来た**のは良かったです。留学に興味がある人はこれを機に色んなもの考える、留学を思いつく、実践し実行するところまで具体的に計画的を進めていくと尚いいと思います。

## 編集後記

平成26年に熊本県医療人キャリアサポートの会「CLOVER (Career+Love)の会」を立ち上げて6年が経ちました。熊本県では徐々に育児支援を中心としたサポートが充実し、女性医師の離職は減少し、就労継続も可能になりました。

しかしながら、アカデミックキャリアを積まれた女性医師は未だ少数で、残念ながら、留学経験を有する育児中の女性医師は平成26年から平成28年度にかけて0人でした(熊本大学病院男女共同参画推進委員会調べ)。留学はアカデミックキャリアを積むうえで重要な経験の一つであり、育児と両立が可能であること、何歳からでもチャレンジできることを知っていただくことを目的に、この冊子を作成いたしました。留学したいと考えている先生方には是非手に取っていただきたい一冊となったと、自負しております。

COVID-19の影響で直接的な国際交流が難しい今は、地に根を張り、来る春の成長に向けての準備期間かもしれません。皆様のご健勝と益々のご活躍を心よりご祈念いたします。

熊本大学病院男女共同参画推進委員会

CLOVERの会 代表世話人 後藤 理英子

