東京大学医学部医学科6年生（留学時は5年）

第1期　Harvard Medical School

第2期　Harvard Medical School

第3期　Harvard Medical School

第1—3期 Harvard Medical School, Department of Neurology, F.M. Kirby Neurobiology Center, Boston Children's Hospital

「海外留学(基礎研究)」

1月初めから3月末までの3ヶ月間ボストンに留学し、Harvard Medical Schoolで神経細胞の基礎研究を行いました。おそらくこの報告書を読む方はエレクラに海外での実習を考えている後輩の皆さんだと思いますので、実用的な内容に重きをおきます。

・留学受入先に関して。自分は以前から個人的に受け入れ先の先生と知り合いでしたので、先生に直接メールで留学の受入をお願いしました。また先生がことあるごとに助けてくれましたので、その後の手続きも非常にスムーズでした。北米がコネ社会であるということは滞在中何度も感じました。特に臨床では交流協定プログラムなど公的なルートが提示されるかと思いますが、もし親や部活の先輩、通っている研究室の教授などを通して何らかの個人的なツテを期待できそうならば、早い段階で相談だけでもしておくと良いことがあると思います。

・スケジュールに関して。以下に自分のスケジュールを示します。

4月：受け入れ先にメールし、留学を了承いただく。

7月：滞在先を確保。

9月：Harvard Medical Schoolにビザ取得のため必要書類を送付。航空券を確保。

10月：ビザ申請に必要な書類(DS2019, DS7002)を受け取る。

11月：アメリカ大使館にて面接・ビザ取得。

1月-3月：留学。

　かなり余裕を持って早め早めに準備しました。動き出しはもう少し遅くても問題ないと思います。ただし、動き出しが早いほど受入の可能性は上がりますし、経済的にも有利です。

・奨学金に関して。MD研究者育成プログラムに所属しており、また基礎での留学だったので、MD研究者育成プログラムから奨学金をいただきました。臨床だと全学の奨学金や、大坪フェローシップなどがあるようです。また、同期の中には市(?)からの奨学金をもらっている人もいたように思うので、自治体のHPなどにも目を通してみると良いかもしれません。

・滞在先に関して。寮はなかったのでAirbnbというサービスを通して確保しました。キッチンやバスルームは共用、ベッドルームは各自といったシェアハウスのような物件で、$44/dayでした(ボストン中心部ではこれでも非常に安いと思われます)。研究室からは徒歩15分ほど、付近の治安に関しては上野よりも安全なくらいでとても良いように感じました。ホストの方の人柄にも恵まれました。

・食事に関して。朝はシリアル、昼は研究室近くのフードコート、夜は自炊(カレーや鍋)が標準的でした。キッチンは充実しており、またレンジで炊飯できる簡易炊飯器(お米は現地で調達)などの便利グッズや調味料一通りは日本から持参したので、概ね日本と同じ食生活を再現できました。北米は物価が高く、外食だけで済まそうと思うと、貧しい食生活か高額な食事代かの選択をせまられることになると思います。食事の質をうまく確保できなかった友人の多くが心の調子まで崩してしまっていたように思いました。軽視せずに十分に準備していくことを勧めます。

・ビザに関して。留学先によってビザが必要な場合と必要でない場合があります。海外留学した同期を見渡すと、基礎・臨床問わずビザの取得が必要でない場合が大半という印象です。しかし、自分が留学した研究室に関してはJ1ビザの取得が義務でした。

研究室内外のたくさんの方々に構って頂き、実験の技術から研究の組み立て方、日米の研究環境の違いまで、様々な次元で数え切れないほどの事を学ばせていただきました。また、留学中は自然と自分と向き合う時間が増え、自分の進路について深く考えることができたことも大きな収穫でした。

サポートしてくださった全ての皆さん、ありがとうございました。