

OMU Students 海外留学レポート

Study Abroad Report from the OMU students

「トビタテ！留学 JAPAN」とは：

文部科学省が展開する官民協働の留学促進キャンペーンで、採用者には返済不要の留学奨学金が支給されます。

(参考)【文部科学省】トビタテ！留学 JAPAN <https://tobitate.mext.go.jp/>



氏名 金山 篤樹
所属 総合リハビリテーション学研究科
学年 博士後期課程 3年

留学先 オーストラリア
(James Cook University)
留学期間 2023/2/8~2023/8/4

留学レポート Study Abroad Report

【留学の経緯】

私は「大学フェローシップ事業」の支援と「トビタテ!留学 JAPAN」という留学奨学金を活用して、オーストラリア北東部のタウンズビルにある James Cook University(JCU), College of Healthcare Sciences において 6 ヶ月間の研究留学を行いました。私の留学の主な目的は、①研究者になるためのキャリアとして、②新たな環境での生活を経験するため、③英語力の向上、の3つです。海外での研究経験を得るために留学先を探していた頃、研究室の先輩と関わりのあった JCU の先生に受け入れを打診して、留学が実現しました。新型コロナウイルス感染拡大により留学ができない時期が続きましたが、当初の予定から約 2 年延期してなんとか留学に行くことができました。

【研究活動について】

・トレーニング科学に関する研究

College of Healthcare Sciences の先生や大学院生が行っているトレーニング科学に関するいくつかの研究プロジェクトに参画させていただきました。私は日本で主に高齢者のリハビリテーションに関する研究を行っていますが、留学中は若年者やアスリートなど幅広い対象者での研究に携わることができました。主な研究内容としては、トレーニングの負荷や疲労が運動パフォーマンスにどのような影響を与えるかについて、三次元動作計測や血液データを活用した詳細な分析を行いました。オーストラリアでは日本と異なり、講習を受けてライセンスを取得したら医師や看護師でなくても血液採取ができるので、人体に関する研究で得られるデータの幅が広がるのが非常に素晴らしい点だと感じました。



ヘルスケアサイエンスの研究棟

研究計測は朝 5 時から始まる日もあってなかなかハードなスケジュールでしたが、密度の濃い研究活動を行うことができました。研究を進めていく中で先生や大学院生との研究ディスカッションを行う機会も多くありました。最初は英語の壁にぶつかり理解が追いつかないことも多くありましたが、だんだんとコミュニケーション力が向上して質問できる回数も増え、理解が深まっていくことが実感できました。研究を進めていく中で、日本で学んできた知識が活かした場面では大きな自信を得ることができました。また、新しい考え方や研究手法なども多く知ることができ、今後に向けた向上心にも繋がりました。

また、研究成果の発表として、ブリスベンで開催された「The International Society of Posture and Gait Research (歩行と姿勢に関する研究の国際学会)」で研究発表を行いました。たくさんの方に発表に興味を持っていただき、世界中の研究者と意見交換をすることができました。さらに、JCU の先生から新たな分析方法を指導していただき、筆頭論文の執筆にも取り組むことができました。自分の研究成果を国際的に発表できたことは、私の留学目的の一つである研究者としてのキャリアとして非常に価値のある経験になりました。

【オーストラリアでの生活について】

・寮での共同生活

キャンパス内にある留学生寮に入寮し、多国籍な 6 人の学生と共同生活を送りました。それぞれの母国によって清潔感の基準が異なるので、始めはキッチンやトイレなど共用スペースの使い方について考え方が合わずに悩むこともありましたが、だんだんと慣れて細かいことは気にならなくなりました。人間の適応力はすごいなと身に沁みて感じました。

食事は自炊だったので、週末に友人の車で一緒にスーパーに買い物に行って、1 週間分を作り置きしていました。スーパーではお米や日本の食材・調味料も買うことができたので、食事に困ることはありませんでした。現地のインスタント食品や冷凍食品はあまり口に合わなかったため、自分で美味しいごはんを作るために自炊力がどんどん向上しました。(日本のお惣菜やコンビニご飯、冷凍食品のレベルが高すぎるのがわかりました！)

一緒に生活していた寮生はみんなフレンドリーで、英語力が十分ではない私の生活をたくさん助けてくれました。困った時にも助けを求めたら誰かが助けてくれるという安心感が日々のモチベーションを高めてくれました。インドからの留学生とは特に仲良くなり、よくお互いの国の料理をシェアしたり一緒に遊びに行ったりして、今でも頻繁に連絡を取り合っています！

・ラグビーチーム「Cowboys」

私が滞在したタウンズビルにはナショナルラグビーリーグの「North Queensland Cowboys」というプロラグビーチームがありました。試合のある週末になるとスタジアム周辺にはユニフォームを着たサポーターがたくさんで、街を挙げて応援している熱気が伝わってきました。スタジアムでも何度か試合観戦をすることができ、トライが決まった時の大歓声は忘れられません。



Cowboys の試合観戦



Cowboys のクラブハウスとスタジアム

また、Cowboys のクラブハウスには私が所属していた College of Healthcare Sciences の研究施設が併設されており、研究データ計測のために頻繁に利用していました。クラブハウスでは、選手のトレーニングを近くで見学したりクラブスタッフからいろんな話を聞くこともできました。本場のラグビーを身近に感じることができ、とても貴重な経験になりました。

・動物や自然との触れ合い

JCU のキャンパスには野生の動物がたくさん生息しており、毎日通学路でカンガルーやワラビーに出会うことができました。寮の庭で洗濯しているとカンガルーが入ってくるなど、日本では絶対に経験することができない生活でした。また、タウンズビルにある Magnetic 島で野生のコアラを観ることができたり、世界最大のサンゴ礁地帯であるグレートバリアリーフでダイビングをしてウミガメや魚たちと一緒に泳ぐこともできました。海と山に囲まれたタウンズビルでの生活は、自然いっぱい最高でした。



通学中に出会うカンガルーとワラビー



グレートバリアリーフでダイビング

【トビタテ留学 JAPAN!について】

私がトビタテに応募したのは、①自由に留学計画を立てることができる、②選考基準に英語力が問われない、③給付金額が大きい、という3つが大きな理由です。大学の交換留学プログラムにはないような専門分野での研究留学を実現するためには、トビタテはピッタリの制度でした。また、私は英語能力検定のスコアも持っていなかったため、英語力が問われないことも非常に大きな要因でした。ただ、このような自由度の高い給付型奨学金なので、競争率が高く審査が厳しいという側面もあります。そこで、私は研究室の先生に協力していただき入念なトビタテ対策の上で選考に臨みました。

書類選考の対策として、募集書類をしっかりと読んだり、先輩トビタテ生から情報をもらって、トビタテが求めている人材を分析することから始めました。トビタテを十分に理解した上で、自分の留学計画がトビタテに合致するように方向性を修正していきました。選考では留学計画のオリジナリティや社会的価値を示すことはもちろんですが、特に「他の人ではなく私だから目的を達成できる理由」「日本ではなく海外での学びが必要な理由」の2点を明確にすることを意識しました。さらに、誰が読んでも理解できるように専門的な言葉は最低限にした分かりやすい書類作りを心がけました。

トビタテの選考期間はコロナ禍真っ只中だったので、面接は全てオンラインで行われました。面接は事前準備がとても重要です。書類審査から面接準備までの過程で、留学計画を具体的にイメージして情報を整理しておくことで、自信を持って面接本番に臨むことができました。また、プレゼンは出来るだけ様々な分野の人に事前に聞いてもらうことがオススメです。私は先生や友人などにプレゼンを聞いてもらって、自分の思いが正しく伝わっているかどうかを確認し、修正を重ねました。面接では想定していなかった質問もありましたが、準備を積み重ねてきたおかげで焦らずに対応することができました。

また、トビタテでの留学は金銭的な支援だけではなく、多様な分野で留学を目指す日本中の学生とつながることができるというメリットもあります。大学の中だけで見ると留学に行く人は少数派かもしれま

せんが、トビタテコミュニティでは全員が留学を目指しています。自分の渡航先と同じ国に留学予定の人や留学経験がある人と情報を共有することもできます。実際に私も留学準備中や海外滞在中に同じ境遇の人に相談ができたことで、助けられた場面がたくさんありました。こういった面からも、トビタテ留学 JAPAN!はとても魅力的な留学制度だと感じています。

【最後に】

私は留学に行くことを決めた時点で海外渡航経験が一度もなく、英語も全く話せない状態でした。そんな私でもなんとか留学を実現して、無事に帰ってくることができました。なので、このレポートを読んでいる方の中に様々な理由で留学に一步踏み出せない方がいたら、深いことは考えずとりあえず行ってみたいと思います。想像以上の価値を感じられると思います。

留学中には日本での生活では経験できないことが怒涛の勢いで押し寄せてきます。海外から見た日本の魅力、家族や友人の支えの大きさ、自分の弱さと強さ、などいろいろなことに気付くことができました。留学中には辛かった思い出ももちろんたくさんあります。慣れない環境での生活や通じない英語での失敗の連続に苦しんだ時間は、楽しい思い出よりも多いかもしれません。ですが、そのようなしんどさを差し引いても、この留学期間は自分の人生にとって非常に価値のあるものだったなと私は今思っています。この実体験を踏まえて、私は自信を持って海外留学をオススメしたいです。私の留学経験の共有が、少しでも海外に目を向けるきっかけになれば幸いです。



タウンズビル市街地のモニュメント



タウンズビルの海



寮のエンタランス



寮のキッチン



定番料理のフィッシュアンドチップス



女子サッカーワールドカップを観戦