序

歯科医療知識・技術の研修および医療哲学を身につける場としての歯学部・歯科大学は，近年の国家試験合格率の落ち込みにより，残念ながらその役割が大きく変貌しています．また，経済状況の悪化や歯科を目指す受験者数の減少に伴う歯科医師の質の低下も相まって，若い歯科医師のレベルアップは以前にも増して困難な状況になっています．

現代の若い世代は「内向き志向」が強く，日本人の海外留学者は減少の一途にあると言われています．

政府は，第2期教育振興基本計画を平成25年6月に閣議決定し，「未来への飛躍を実現する人材の養成」を掲げ，外国語教育，双方向の留学生交流・国際交流，大学等の国際化など，グローバル人材育成に向けた取組みの強化として，「日本人の海外留学者数の大幅な増加（2020年を目途に日本の海外留学生数を倍増〔大学等：6万人から12万人，高校：3万人から6万人〕）を目指し，高校，大学等における留学機会を，将来グローバルに活躍する意欲と能力ある若者全員に与えるため，留学生の経済的負担を軽減するための寄附促進，給付を含む官民が協力した新たな仕組みを創設する．」としました．しかし，独立行政法人日本学生支援機構が実施している「協定等に基づく日本人学生留学状況調査」によると，大学等が把握している日本人学生の海外留学状況は，平成27年度（2015年度）で，84,456人となり，留学者数の多い国・地域は，アメリカ合衆国18,676人，カナダ8,189人，オーストラリア8,080人で，2004年をピークに減少を辿っています．一方，外国人留学生在籍状況調査によると，平成28年5月1日現在の外国人留学生は239,287人で対前年比15％増であり，留学生数の多い国・地域は中国98,483人，ベトナム53,807人，ネパール19,471人でした．インターネットの普及により，大量の情報が得やすくなりました．しかし，歯科は実学であり臨床や研究活動を実際に行ってこそ意味があります．留学経験者の多くは歯科医学の基礎および最新の知識と技術を修得するのみならず，豊かな

の留学経験者から収集する以外に方法はありません．留学を斡旋する専門の業者もありますが，経験者からの生の情報ほど的確なものはないかと思います．

To Do List 1

- □ 留学経験者に話を聞く
- □ 留学の目的を明確にする
  - ・何を学ぶのか
  - ・何を研究するのか
- □ 留学期間を考える
- □ 留学形式を考える
- □ 留学から帰国後の構想を考える

【STEP3．現時点のあなたの英語（語学）力はどのくらい？】

ポイント２

✓ 自分の英語力を知る

✓ 英語力をつけるために何をすべきか

帰国子女や英語が得意な人を除き，多くの日本人にとって最も問題となるのは語学力です．留学形式にもよりますが，少なくとも海外の大学院に入学を希望する場合は，一定の語学を示す証明書（TOEFL，IELTS）を提出することが必要になります．また，英語圏以外の留学先を希望する場合は，基本的な英語力に加えてその国の言語力が要求されることもあります．留学を志した段階で，自分の語学力がどのレベルにあるかを一度確認することをおすすめします．留学を強く希望しても語学力が要求される水準に達せずに語学研修に何年も要し，留学を断念せざるを得ないことも少なくありません．どの国に留学するにしても，基本となる英語力を客観的に評価するために TOEFL や IELTS を受験することをおすすめします．自分の現時点での英語力を知るのみならず，弱点を分析してモチベーションを高めることにも役立つと思います．

個人の体験談や感想，海外留学生活の紹介

プログラムがスタートした当初は，精神的にも肉体的にもかなり辛く，体重が激減し，家に帰るとソファに倒れこむ毎日だったのを覚えている．不十分な語学力や慣れない生活環境のため，あっという間に毎日が終わっていった．抄読会のために読まなければならない論文は毎週50本以上あり，最初の1年間は，毎週末が論文との格闘で終わってしまった．半年くらいたった頃，物事の勝手がわかり大学のシステムにも慣れ，生活に多少の余裕が生まれたが，補綴科特有の技工作業が患者の配当と共に増え，毎日夜遅くまで残って模型相手に奮闘していた．その時期の技工作業のほとんどは，フルマウスケースの治療計画立案のために行う診断用ワックスアップであり，仕上げた診断用ワックスアップの8割ほどは患者の治療契約が取れず，日の目を見ないまま箱の中で眠ることとなった．ただ，今となってはその経験が補綴専門医としての基礎を作ってくれたと信じている．

2年目の半ばくらいからは，最終補綴装置を作製する機会が増え，下手ながらもポーセレンを築盛する楽しさを覚え，ポーセレンルームで多くの時間を過ごした．また，この頃からは生活にも余裕が生まれ，他の科のレジデントたちとよく近くのバーのHappy Hourに行っては生きた英語（スラングなど）の練習を繰り返していた．学外のプライベートでのコミュニケーションにより，本当のコミュニケーション能力が磨かれ，著者が卒業後米国で開業医としてやっていけたのは，このおかげであると思う．

3年目になると，マスターのための研究を進めながら，症例を順次仕上げていく生活であった．研究テーマは「自動支台歯形成ロボットの開発」と少し特殊であったが，UCSCのロボット工学専攻の非常に優秀な日本人学生と共同研究を行い，結果的には論文がJPDにTitle Articleとしてアクセプトされた．

3年間のレジデント生活で常に頭を悩ませられたのが，2，3カ月に一回担当がまわってくるクリニカルプレゼンテーションであった．ワシントン大学では，Treatment Planning Presentation，Therapy Presentation，Recall Case Presentationがあり，Periodontics，Prosthodontics，

要した．米国の大学院出願の期間が日本の受験の要領とは異なり書類を英語で揃えることや，推薦状をいただくなどすべてに時間がかかった．

USC に出願するために必要だった TOEFL（iBT）100 点を超えるまで 6 カ月ほどかかった．

現地での基本的な生活：留学した年は，東北地方太平洋沖地震があり，日本出国のめどが立ちにくかったため，住居の手配は，インターネットで大体探したあと，プログラム開始 2 週間前に渡米しアパート契約した．現地にいる米国人の先生にどの辺に住んだら良いかを聞いてエリアを絞って探した（かなり慌ただしかったので，準備のために 1 カ月前には渡米した方いいと思う）．

安全を第一に考え，セキュリティの高いアパートにした．ちなみに米国では，賃貸の事を apartment 分譲の物件のことを condo と言って区別していた．マンションと言っても通じないので，注意．米国では，冷蔵庫や洗濯機などは，アパートに備え付けが多いらしく，私の借りたアパートもそれらのものはあったので買う必要はなかった．

電気，水道は，市役所に行って手続きし，一日で終わった（オール電化だったので，ガスはなし）．

車：米国では，毎日高速道路を運転すること，日本車の中古車は高く売れること，留学を終えたらその車を売ることを考え新車を購入した（5 年終えて，購入時の半額以上の値段で売れた）．

食事：健康のため自炊を心がけたが，友達と外食する事も多かった．

運転免許：簡単な学科試験を受け，後日行われた路上試験を受け，合格した日から運転した．“マイル”表記なので，その感覚に慣れるのに少し時間がかかった．DMV（免許センターのような場所）の予約は，オンラインでできるが，かなり先まで埋まっていることもある．パスポートの他に，有効な I-20（学校からもらう書類）を持っていく必要がある．DMV のホームページに詳細が書いてあるので必要書類の確認をすると良い．

自動車保険：自動車安全運転センター発行の英語で書かれた無事故実績証明があると，保険料が優遇される．私は，State farm という保険会社で，対人対物無制限の保険に入っていた．