



派遣留学報告書

記入日 2018 年 9月17日	
氏名	やまさき ゆき 山崎有記
所属学部・研究科	歯学部歯学科 4年次(留学開始時点)
学生番号	B156975
留学先大学	ヤンゴン歯科医科 大学 (国名:ミャンマー)
所属学部・学科等名	歯学部
在籍身分	
留学期間	2018年8月23日～ 2018年9月1日

1. 留学するまで	
留学しようと思ったきっかけ・理由	友人からの紹介がきっかけ。 ミャンマーの歯科治療、教育を知る良い機会だと思い参加する事を決意した。
留学準備を始めた時期 (応募する何か月前ですか?)	出発の2ヶ月ほど前から必要な書類を揃え始めた。 紹介だったため応募前の準備はしていない。
事前準備について (どのような準備をしたか、しておけばよかったか)	ミャンマーの文化、風習についてもう少し調べていけば良かったと思う。 患者さんと接する以上、留学生であっても少しでも現地の文化、風習によせた格好をできたら良かった。

2. 渡航について	
ビザについて	ビザの種類: 観光ビザ ビザ申請先: Myanmar eVisa (Official Government Website) 提出書類: 必要な情報を記入するだけ。 パスポート、写真のデータ、宿泊先の住所があれば良い。大学の寮に滞在する場合、宿泊施設の種類をゲストハウスにしないと承認されない。ホテルを選ぶと承認されなかった。 手続きに要した日数: 5日 (タイ航空の方に直接問い合わせさせて頂き、ようやく許可がおりた。)
その他必要な事前手続き	特になし
出国年月日	2018年8月23日
経路(往路)	福岡空港—スワンナプーム国際空港—ヤンゴン国際空港
現地での出迎え	<input checked="" type="checkbox"/> 有(大学関係者・その他) <input type="checkbox"/> 無
到着後オリエンテーションの実施状況・期間・内容	オリエンテーションらしいものは特に無かったが、学部長と各診療科の教授達が集まって歓迎会を開いて下さった。 質問があればその都度聞いていた。



帰国年月日	2018年9月2日
経路（復路）	ヤンゴン国際空港—スワンナプーム国際空港—福岡空港

3. 留学費用について

支出額	総額	72412	円	
	内訳	渡航費（航空券）	0	円（広島大学負担）
		保険料	6312	円
		教科書代（学費）	0	円
		宿舍費	30800	円
		光熱費	0	円
		食費	約10000	円
		交通費（宿舍—大学間）	300	円
		交際費	約10000	円
		その他（学会参加費） （ ）費 （ ）費	15000	円（広島大学負担） 円 円

4. 授業について

授業の概要について （カリキュラム、プログラム、履修した科目、時間数、履修形態等）	八つの診療科を訪問、見学 それぞれで先生や学生たちと話をした。 歯周科では三年生のプレゼンテーションを聞いた。
単位互換希望の有無	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
授業・勉強についてアドバイス （留学前の履修、留学中、単位取得等）	日本ではどうなのかを知っておくと色々と比較ができるため良いと思う。先生や生徒達にもよく聞かれる。基礎系の科目よりも臨床系のこと、病院でのことに興味がある人が多い。 また、将来のこと、どんな歯科医師になりたいのか、興味のある分野は何か明確だと話が弾むと思う。



5. 生活等について

(1) 留学先の住居について

住居の種類	<input type="checkbox"/> 大学の寮 <input type="checkbox"/> アパート <input checked="" type="checkbox"/> その他 (最初は大学の寮だったが途中でホテルに移った)		
住居の広さ	約 <input type="text"/> m ²	同居人の有無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 (2 人) <input type="checkbox"/> 無
住居に附属する設備	<input checked="" type="checkbox"/> 電気 <input type="checkbox"/> ガス <input checked="" type="checkbox"/> 水道 <input checked="" type="checkbox"/> 給湯 <input checked="" type="checkbox"/> シャワー <input checked="" type="checkbox"/> 風呂 <input checked="" type="checkbox"/> 水洗便所 <input type="checkbox"/> 暖房 <input checked="" type="checkbox"/> 冷房 <input type="checkbox"/> 台所 <input type="checkbox"/> 食堂 <input type="checkbox"/> 固定電話 <input checked="" type="checkbox"/> インターネット <input type="checkbox"/> その他 ()		
住居費	1日当たり	(現地通貨)	約 5000 円
留学先での住居全般に関するアドバイス	土地柄、虫・爬虫類などが多い。蚊帳があるなら使用した方がよい。蚊に刺されないように室内でも虫よけスプレーを使用した方がよい場合がある。また、身体を洗う際は貯めてある水をかけるのが一般的で、シャワーはあってもお湯は出ない場合が多い。		

(2) 医療について

留学先でかかった病気、けが	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
有の場合、具体的な症状等 (情報共有しても差し支えなければ)	お腹を壊した
留学前後での予防接種の必要の有無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
有の場合、その種類、回数、費用、受けた医療機関名	A型肝炎、B型肝炎 野犬が多いため狂犬病ワクチンも接種した方がよいと思う。(人に慣れているため襲ってくることはないらしいが念のため)
日常的な健康について不安が	<input type="checkbox"/> あった <input checked="" type="checkbox"/> なかった あった場合その理由:
留学先国の医療事情 (日本と比較して)	病院にはかかっていないため分からない。 大学病院の歯学部では機器や器具の老朽化、不足を感じた。 また、日常的に停電が起こるため、医療現場では支障が出ていると思う。
留学先での健康管理、衛生面について特に注意すべきこと	食べ物、飲み物には十分注意していたが、おなかを壊した。 場所によっては口をゆすぐ時などであってもペットボトルの水を使う方がよい。 また、トイレトーパーがないところが多いので水に流せるティッシュを持ち歩くのがよい。

(3) 食生活についてのアドバイス

辛い食べもの、脂っこい食べ物が多い為、整腸剤を持っていくと良い。
生水、氷、カットフルーツ、油などには十分注意した方がよい。揚げ物であっても油が合わずお腹を壊すことがよくあるらしい。

(4) 服装についてのアドバイス

ミニスカート、短パンは目立つので避けた方がよいと思う。中国系の顔の人も多い為とりわけ目立つ格好をしなければそれなりに溶け込むことができると思う。学校では女性はロンジーの着用が義務付けられている為脚をなるべく出さないほうが良いと思う。

ビーチサンダルはあるとかなり便利な為持っていか現地で調達すると良い。

(5) 学内外の施設・設備環境について (インターネット環境含む)

SIMカードを購入したため特に困らなかった。かなり安く購入できるためSIMフリーにしておいて現地でSIMカードを購入すると良い。最初に入った寮のWi-Fiはあまりよくなかった。大学病院でもWi-Fiの設備はなかった。街中でもフリーWi-Fiがある場所も見かけなかったためポケットWi-Fiを借りていくかSIMカードを購入するかをしなければ携帯は使えないと思ったほうがよい。

(6) 現地学生や地域との交流について (どのような、機会・きっかけがありましたか?)

学会、学校で沢山の先生や学生達と知り合うことができた。また、過去にPEACEプログラムで広島に来ていたヤンゴン大学の学生と観光に行った。大学関係者とは沢山知り合うことが出来たが、滞在期間が短かったこともあり地域との交流の機会はなかった。大学では、シャイではあるが日本人に対してとても友好的で興味を持ってくれる人が多い印象を受けた。

(7) 習慣やマナーの違いによる対人関係等、注意すべきこと

仏教国ということもあり特に大きなトラブルはなかった。
パゴダに行くときは極力肌を露出しない、裸足になるなど規則を守れば大丈夫だと思う。

(8) 日本から持っていくべきもの、持っていくべきでないもの

SIMロックを解除したスマートフォン、水に流せるポケットティッシュ、常備薬は持って行くと思う。生活用品は現地で安く買えるため、必要だと思ったらその時に買えば良いと思う。
持って行くべきでないものは特に思いつかないが、電圧が違うため海外対応でない電化製品は変圧器がない限り使えない。

(9) その他生活等に関して参考となる情報・アドバイス

タクシーには自分たちで乗らないように、と言われた。特に個人タクシーは危険で、毎年タクシーの運転手とのトラブルで命を奪われる人がいるらしい。メーターもないためぼたかれる可能性が非常に高い。かと言って歩いて移動する人も少ないため、なるべく現地の人と一緒に行動するのが良いと思う。

6. 帰国後の進路について

卒業予定年月	2021年 3月 (当初の卒業予定年月 2021年 3月)
卒業が遅れる見込みの場合、その理由	<input type="checkbox"/> 4年次に留学したため <input type="checkbox"/> 単位不足のため <input type="checkbox"/> 新卒で卒業するため <input type="checkbox"/> その他 (具体的に)
現在の状況および今後の予定・進路等	卒業一年間研修医として働いたのち、大学院に進学したい。
就職活動や留学前の単位取得、教育実習等についての工夫	特になし

7. 留学準備、留学中に役立った書籍、ウェブサイト等

書籍、サイト名	詳細 (出版社、URL 等)	コメント
トラベル・バイト・ライフ	https://freelifer.jp/?p=16301	ビザの取得方法から観光のことまで様々な情報が掲載されている。

8. 留学を振り返って

**留学を終えての感想：**

10日間という短い間ではあったが、人に恵まれ非常に濃くて充実した滞在となった。出会った人のほとんどが歯科関係者ということもあるが、話も合うし深い話も他愛のない話も沢山出来てとても楽しかった。目まぐるしく発展していくミャンマーのいまの状態を自分の目で見て、肌で感じられたことは自分にとってとても大きなことだと思う。PEASEプログラムがなければこのすばらしい体験はできなかつたし、沢山の良い出会いもなかったかもしれないため。このチャンスを与えてくれた友人、先生方、サポートして下さった全ての人に感謝したい。

後輩へのメッセージ：

異なる国で生まれ育ち、異なる環境で生活し、異なる言語を使っているが、互いに歯学を学び、歯科医師を志す学生同士が、第二言語である英語を使ってコミュニケーションをとることは想像以上に難しくもあり、楽しいものだと思う。留学と聞くと身構えてしまう人も多いと思うが、自分から積極的に話しかけよう、何かを吸収して帰ろう、という気持ちがあれば大抵のことはなんとかなるので、ぜひ一度国際室や学生支援に行つて話を聞いてみてほしい。海外旅行者や教員、院生などではなく、学部生だからできることが沢山あると思う。

9. 自由記述 (1200 字以上)

- ・「学習に関すること」や「生活に関すること」について自由に書いてください。
- ・写真を 2~3 枚貼り付けてください。(各写真の容量を 100KB 程度まで小さくすること)

今回このプログラムに参加するまで正直ミャンマーに関する知識はほぼゼロで、イメージさえあまりわからなかった。タイには以前一度訪れたことがあり、その隣の国であることから、似たような暮らしをしているのだろうと思っていた。空港まで三人の学生に迎えに来てもらい車で移動したが、経済レベルの差は車内からでも感じられた。大学病院でのプログラム中にもそれは随所に見受けられ、チェアや機械、器具の不十分さ、停電が頻繁に起こるといったインフラ設備の遅れがすぐにわかった。チェアは日本の大学から 10 年前に寄付されたものと中国から輸入したものを使っていた。義歯を調整するための切削器具は部屋の中に一つしかなく、そこに学生たちが並んで順番に使用していた。また、私たちは一人一台マネキンが用意されており、それにプラスチックの歯のモデルをはめて治療の練習をするが、ヤンゴン歯科医科大学にはマネキンは一つしかなく、モデルでの練習をせずにいきなり患者さんに治療を行うという。これらの事実は私にとってかなり衝撃的だった。しかし、このような状況は決して悪いことばかりではない。むしろ学生にとっても患者さんにとってもプラスに働くことがある。まず、学生のうちから患者さんの治療を行うことは、確実に学生のスキルアップにつながる。いきなり患者さんに治療を行って大丈夫なのか尋ねたところ、ミスを犯せない分事前勉強をしておくし、実際に治療を行って初めてわかることもあり勉強が捗るそうだ。私たち広島大学の歯学部生は学生のうちは自分で治療はできない。六年生で国家試験を受け、それに合格して初めて研修医として指導のもと治療が行えるようになる。四年生の私でも実際に病院でどのような体制でどのような治療が行われているのかは詳しくはわからない。一方ミャンマーの学生はそのような知識、スキルを習得して大学を卒業するため、環境を整えればすぐにどこの国でも歯科医師として働くことができる。また、大学病院は患者さんにとってもメリットが大きい。なぜならしっかりと知識、監視の元、かなり安い値段で治療を受けられるからである。最初に子供以外の全員がかかる口腔内科での診察は無料、その後の治療は材料費のみの支払いでよい。そのため主に裕福でない人が多いが、患者さんは沢山いる。この口腔内科も診療にかかるコストを抑えるために重要な役割を担っている。日本では大抵の場合 X 線検査を行うし、その他の検査も何らかの器具を使う。しかし口腔内科では問診、視診、触診である程度の見当をつけ、診断を下し、各診療科に送る。これを行うには相当な知識が必要だが、ミャンマーではこれを学生のうちから行う。日本では口腔内科は一般的ではないが、大量の患者さんをコストをかけずに各診療科に振り分けるにはとても良いシステムだと思う。また、授業、テストは英語で行われており、レジュメや使っている教科書も全て英語で書かれている。そのため学生も先生も英語が流暢だった。専門用語をビルマ語で翻訳するのが難しかったためらしいが、海外の大学院などに進学しやすいためこれも彼らの強みであると思う。

同じ年の歯学部生だが、ミャンマーの学生は私とは比べ物にならないほどの知識とスキルを持っていた。自分がいる環境に甘えず、勉強を続ける必要性を感じた。

