海外留学に関するアンケート調査（現在の留学者）結果について

対 象：38 名（2022 年 12 月末日現在）

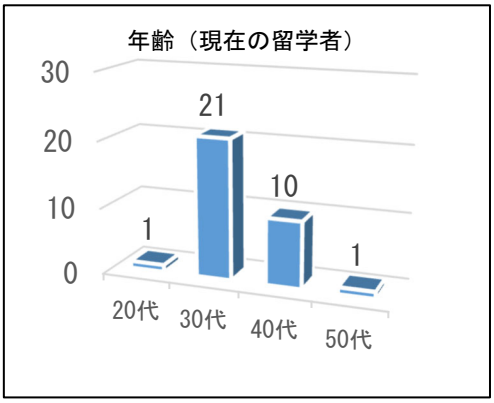
回答数：33 名

回答率：84.6%

調査内容：

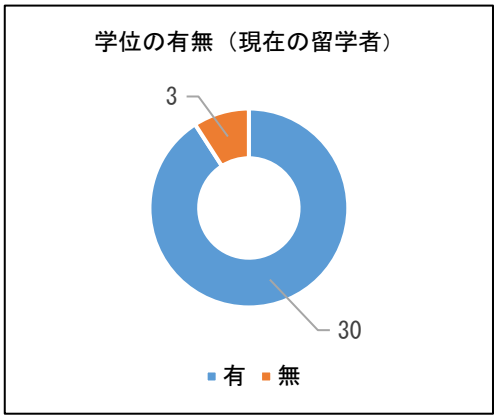
１．年齢

年齢	人数	%
20 代	1	3.0
30 代	21	63.6
40 代	10	30.3
50 代	1	3.0
合計	33	



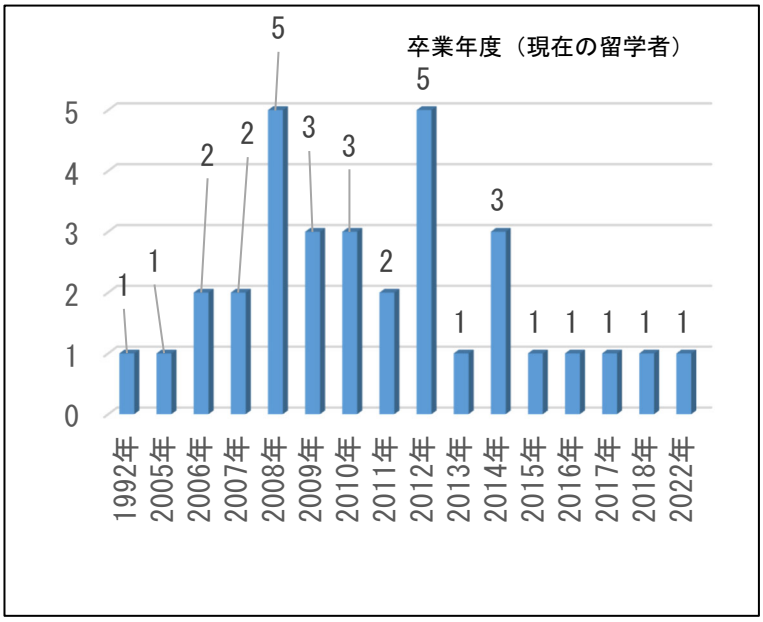
２．学位の有無

	回答数	%
有	30	90.9
無	3	9.1
合計	33	



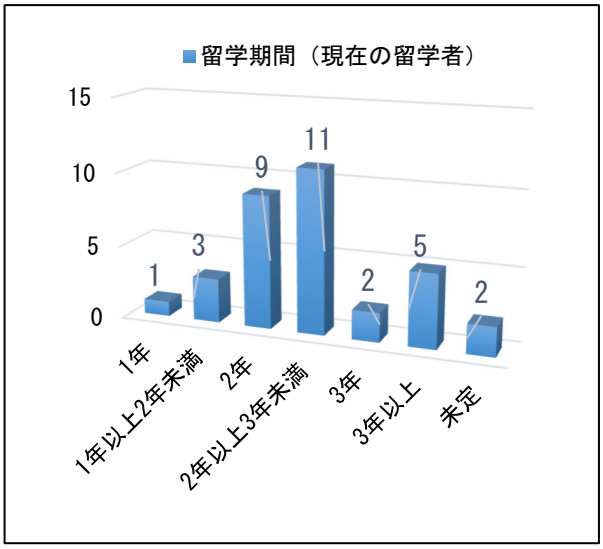
３．卒業年度

	人数
1992 年	1
2005 年	1
2006 年	2
2007 年	2
2008 年	5
2009 年	3
2010 年	3
2011 年	2
2012 年	5
2013 年	1
2014 年	3
2015 年	1
2016 年	1
2017 年	1
2018 年	1
2022 年	1
合計	33



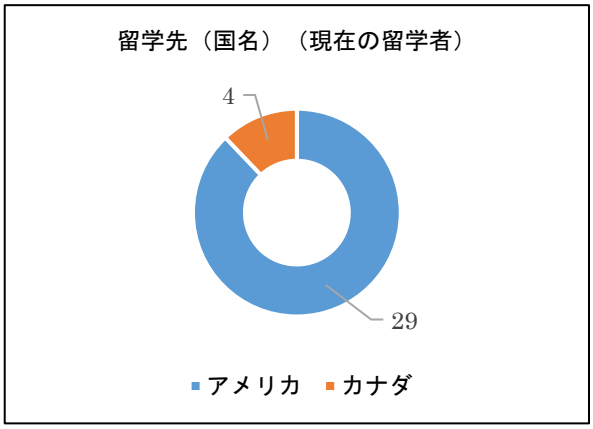
４．留学期間

	人数	%
1 年	1	3
1 年以上 2 年未満	3	9.1
2 年	9	27.3
2 年以上 3 年未満	11	33.3
3 年	2	6.1
3 年以上	5	15.2
未定	2	6.1
合計	33	



５．留学先（国名）

	人数	%
アメリカ	29	87.9
カナダ	4	12.1
合計	33	



６．留学先（機関名）

アメリカ：29 名（1 名の留学先が 2 校）

6 名：1 機関

・UCSD(University of California, San Diego)

5 名：2 機関

・Harvard University

・NIH (National Institutes of Health)

4 名：1 機関

・Stanford University

1 名：10 機関

・University of Miami

・Georgia State University

・The University of Pennsylvania

・Mayo Clinic Arizona

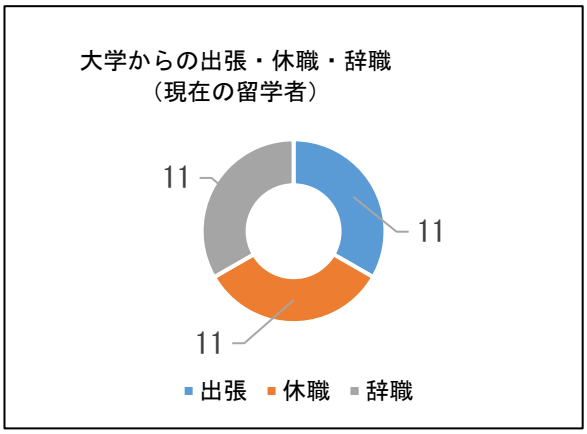
・The Rockefeller University
・University of North Carolina
・University of Pittsburgh
・Vanderbilt University Medical Center
・Ohio State University, OSU
・Johns Hopkins University

カナダ：4名
・University of Toronto
・McGill University
・UBC (University of British Columbia)
・Princess Margaret Cancer Centre/University health network

7．留学先（所属・教授名、留学先での研究分野と簡単な内容、留学前の研究分野と簡単な内容）
別添資料参照

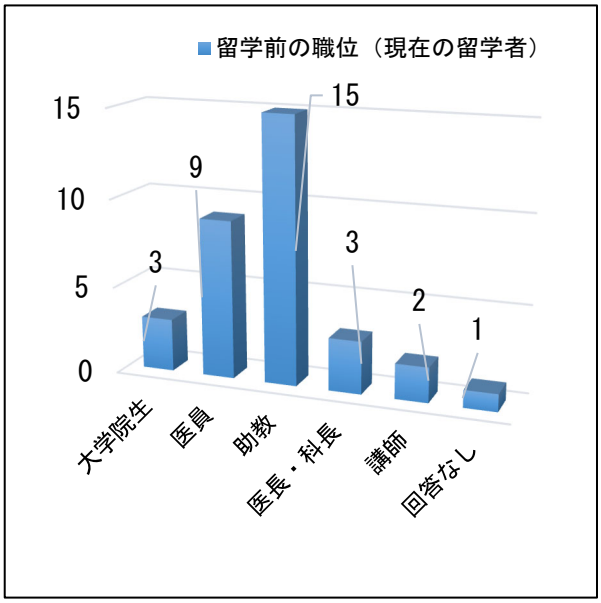
8．大学からの出張ですか？
それとも休職、辞職ですか？

	人数	%
出張	11	33.3
休職	11	33.3
辞職	11	33.3
合計	33	



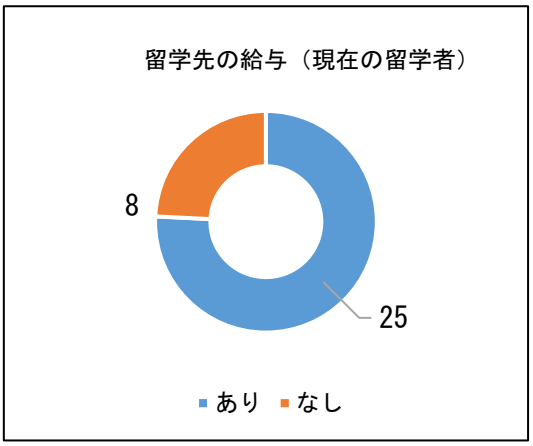
9．留学前の職位は何ですか？

	人数	%
大学院生	3	9.1
医員	9	27.3
助教	15	45.5
医長・科長	3	9.1
講師	2	6.1
回答なし	1	3
合計	33	



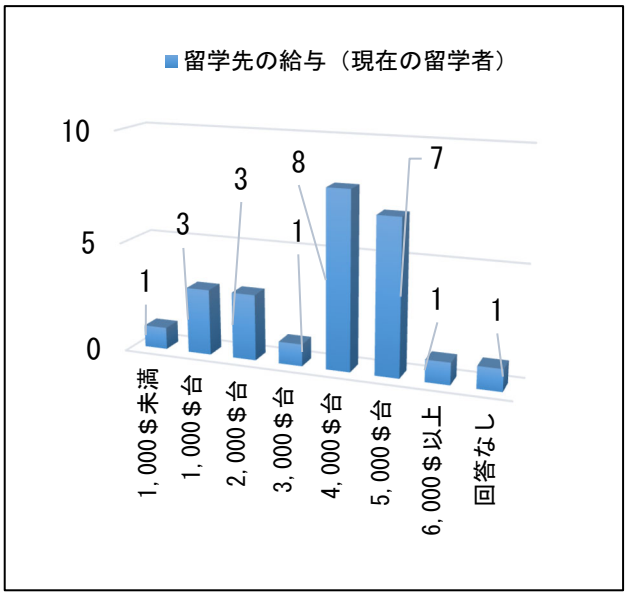
10. 留学先で給与はもらっていますか？

	人数	%
あり	25	75.8
なし	8	24.2
合計	33	



11. 留学先で給与をもらっている方へのご質問です。
金額を教えてください。

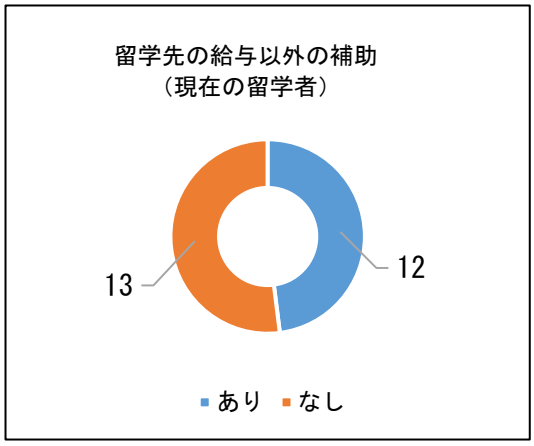
月(米＄)	人数	%
1,000＄未満	1	4
1,000＄台	3	12
2,000＄台	3	12
3,000＄台	1	4
4,000＄台	8	32
5,000＄台	7	28
6,000＄以上	1	4
回答なし	1	4
合計	25	



12. 留学先で給与以外の補助をもらっている場合は
ご記載ください。

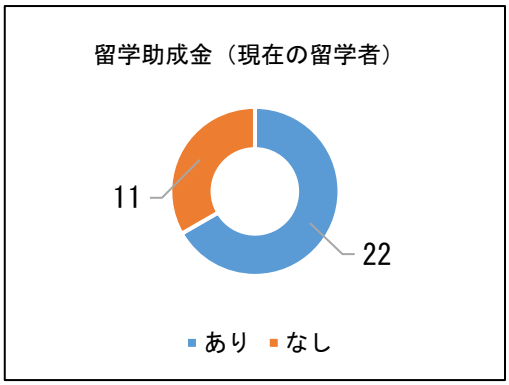
	人数	%
あり（健康保険、Family care grant、Child care grant）	12	48.0
なし	13	52.0
合計	25	

月(米＄)	人数	%
金額不明	4	33.3
100＄	1	8.3
200＄	1	8.3
300＄	1	8.3
1,000＄	1	8.3
1,200＄	1	8.3
1,300＄	1	8.3
1,500＄	2	16.7
合計	12	



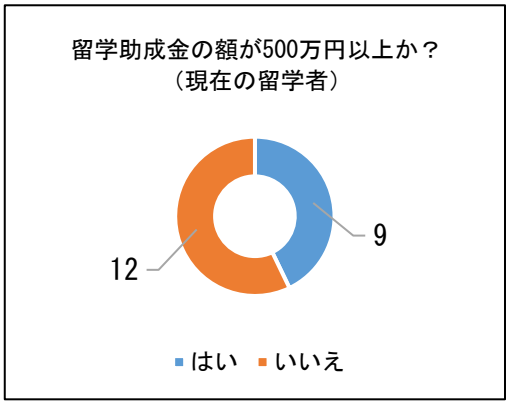
13. 留学助成金は獲得されていますか？

	人数	%
あり	22	66.7
なし	11	33.3
合計	33	



14. 留学助成金を獲得されている方へのご質問です。
その資金は500万円以上ですか？

	人数	%
はい	9	40.9
いいえ	12	54.6
回答なし	1	4.5
合計	22	



15. 留学助成金を獲得されている方へのご質問です。助成金名をご記載ください。
＊複数の助成金獲得している方あり。

助成金	人数
曽田豊二SPIO奨学金	9
日本学術振興会海外特別研究員	7
上原記念生命科学財団海外留学助成金リサーチフェローシップ	4
所属大学の学内助成金	3
持田記念医学薬学振興財団	2
伊藤財団	2
NIH学振	1
ロータリークラブ　global grant	1
武田科学振興財団海外研究留学助成	1
合計（延べ）	30

16. 留学先でのポジションを教えてください。

ポジション名	人数
ポスドク、Postdoctoral Scholar、Postdoctoral Fellow、Postdoctoral Research Associate、Postdoctoral Associate、	19
research fellow、Visiting Research Fellow、Visiting Scholar	10
Visiting Assistant Professor	2
Specialist	1
Postdoc→Instructor	1
合計	33

17. 推薦者はどなたでしょうか？

推薦者	人数
自身の医局の名誉教授、教授、医局の先輩等	28
他学部の教授	1
国内留学先の教授	1
大学院のラボの先輩	1
なし	2
合計	33

18. 留学したきっかけは何でしょうか？

海外学会に参加して感化されました。
夫の留学のために渡米し、渡米後に自身の留学先を探した。
更なる頭頸部癌研究の発展および新規分野を勉強するため。
大学院の指導医であった先生が、同じ施設、ラボで留学経験があったためです。また研究内容が非常に類似していることも決めてとなりました。
大学院卒後の進路を考えている際に、自身のテーマ(中耳研究)に関連のあるポスドク募集先を紹介して頂くことができたため。
遺伝性難聴の研究がしたかったから。
留学先ラボからのオファーと推薦者からの推薦。
留学された先生の話を伺い、海外で研究に集中しながら家族と生活できる環境に魅力を感じたため。
アメリカでの大規模な平衡機能の研究に興味があったため。
前教授の友達の友達であり、研究者を募集していることを知ったため連絡をした。
もともと希望していた。
留学先のPIが〇〇大学で講演に来た際にアプローチしました。
内耳研究でSingle-cell RNA Seqの研究に従事したかったため。
研究開始時より留学志望があり、学位を取得するタイミングと前任の先生が帰国するタイミングが一致したため、入れ替わりで留学することができました。そもそも留学を志望したのは、海外に住んでみたかったことと、チャンスがあればなににでも挑戦してみようと思っていたためです。
有毛細胞分子生物学、生物物理学を研究しているラボを探していた。
基礎研究継続の希望＋先輩のすすめ。

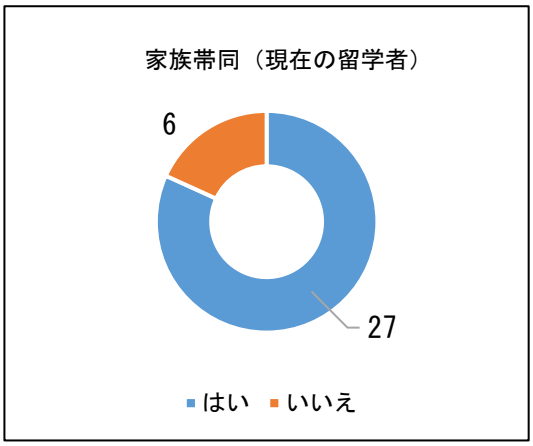
NIH の最新の機材で自分自身の研究手法・研究分野を確立したかった。
自分の技術がアメリカで通用するのか知りたかった、自分の術式を直接現地で紹介したかった。
医局から許可がおりたこと。
内耳基礎研究の知見を得たいと思ったため。
博士課程修了に伴い、T 教授から勧められたことにより。
海外での研究生活への憧れと、留学先でのポジションが得られたこと。
世界的に有名な大学での研究や臨床を見てみたいと思ったため。
最先端の内耳研究をするため。
国際学会での出会いと、海外研究室の見学。
留学を希望していたところ、当教室の教授の伝手でご紹介いただきました。
O 先生が◯◯大学に赴任し、◯◯大学の S 先生と知り合うきっかけになりました。以前から私は留学を希望していましたが、O 先生がちょうどその当時 U ラボに留学されていて帰国後の後任を探しているということで、当時大学院 4 年生であった私と U 先生を繋げていただき、留学内定を頂くにいたりました。
日本で臨床をやりながらの中途半端な研究に限界を感じたこと。また、一流誌に論文を出す海外の研究室で研究したいと大学院生の頃から思っていたこと。
大学院での基礎研究をきっかけに海外の研究機関でより高度な研究がしたいと思いました。また、海外の頭頸部外科医がどのように研究を両立させているのかを知る良い機会と思いました。
もともと留学希望あり、推薦者と旧知であった F 先生からお話を頂いたため。
研究を続けたかったから。
幅広い免疫治療に関する知識と技術を習得したいと思いました。
留学先の研究に興味を持ったため、かつて同僚の先生に紹介頂いた。

19. 留学に際し、障壁となったこと（複数回答可）

障壁となったこと	人数
資金（助成金獲得、確保と維持、円安、健康保険料、保育料、物価、Harvard medical school では私費留学は認められていない為、留学費用を証明するために手間がかかった。）	14
COVID19（感染による渡航延期、窓口閉鎖による手続き遅延、0 歳児を帯同。）	6
語学	3
留学先（つてがない）	3
学位の取得	2
医局の人事	2
家族の問題（説得、妻のキャリア）	2
学位の取得	1
専門医資格の取得	1
海外での生活（生活立ち上げの際の交渉、Social security number の取得）	1
なし	6
合計（延べ人数）	41

20. 家族連れで留学していますか？

	人数	%
はい	27	81.8
いいえ	6	18.2
合計	33	



21. 留学に関して、先生のご意見、感じている事、留学を検討している日耳鼻会員へのアドバイスなど、自由にご記載ください。

１．長期的な視点から人生を豊かにしてくれる。 ２．海外に出て、価値観などの多様性を肌感化で実感できる。 ３．資金面、コネクション,研究内容など悩むことは尽きませんが、少しでも留学に興味のある先生は一歩を踏み出していただきたいですし、自分の経験からサポートできることであれば協力させていただければと存じます。
研究先を探して働き始めたのは、初めは金銭的な必要性からだったが（子供の保育園料など）、研究を始めてみると面白さが分かってきて結果が出るまでは続けて行きたいが、夫の医局からは期限を決められていて、研究が途中でも帰国しなければならなくなると思うので、悲しい。これは医局に所属する医師であるポスドクの多くのパターンであると思う。医局の上層部の考え方によって留学期間はまちまちのように思うが、学会として支援する場合、そこら辺はどう考えるのか知りたい。また、特に外科医は留学期間が長くなると臨床面での遅れが出るのは致し方ないが、先輩方はどのようだったのかを知りたい。留学を検討している方には、家族連れで子供がある場合、何歳で連れて行くのが良いか、なども検討した方が良いと思う。
個人的には専門医取得前の留学ということもあり、最終的な決心には時間がかかりました。ただ、今現在では留学して本当によかったと感じています。ラボには当然Medical Doctor ではない研究者がたくさんいますが、特に韓国・中国などアジアから来ている研究者のハングリー精神には大変驚くとともに刺激を受けています。こういった環境の中臨床から離れ、研究に没頭することに違った楽しさを感じています。もし今留学を検討されている方がいらっしゃるのであれば、是非積極的に考えてみてはいかがでしょうか？ 生活面では円安の影響も強く、大変生活が苦しいものとなっています。NIH からは給与の支給もありますが、家賃で半分以上が無くなり、物価も高いため日本の貯金を切り崩しながらの自転車操業となっています。留学支援をもし頂ければ、より研究に集中する環境が整うであろうと考えております。何卒ご支援の程よろしくお願い申し上げます。
アメリカ国内でのインフレと円安ドル高の影響で、経済的には厳しい状況だと思います。国内外問わず奨学金に応募したり、留学先との給与交渉もぜひ頑張ってください。
研究が趣味で好きでやりたい人なら留学はどんな環境でも楽しめると思います。元々研究やサイエンスに興味のない人には海外生活は辛いだけの苦行になります。20 年以上米国に居ますが、鬱状態になって帰国した日本人を多数見て来ています。全員の共通点はサイエンスが趣味ではない事です。

現在、最も心配していることは金銭的なことになります。アメリカのインフレーション、円安の影響はかなり大きいです。助成金や給与だけでは家族での海外生活には全く足りず、貯金がどんどん減っていきます。国際的な経済状況にここまで左右されるとは予想していませんでした。
留学は研究そのものだけでなく、海外での生活、家族との時間など、貴重な経験がたくさんできます。少しでもしたいと思っている先生は色々な人脈を最大限活用して留学を実現できるように是非チャレンジしてみてください。
コロナの蔓延や、歴史的な円安などで海外留学へ積極的になれない方が多いかと思います。しかし、実際に留学してみると、アメリカの研究の資金や規模の大きさに驚いたり、逆に日本の研究アイデアの良さなどに気づくことができました。まだまだ、自分の留学は始まったばかりですが、恐れずに海外生活に飛び込んでみて良かったと日々実感しております。
大型の助成金があれば多くの人が留学に行けると思います。留学中の各学会の休会制度があれば嬉しいです（もしくはネット振込のシステム）。
留学先の選定と留学資金の確保が難しいですが、実際に来てみるとそれに見合うだけの価値はあると思いました。
基礎研究や留学によって得られた経験によって、医師としての見地や働き方が大きく広がったように感じます。行ってみると意外とアメリカはいい国でしたので是非チャレンジしてみて下さい。
留学をする際は留学先の情報を得ることが非常に大事かと思います。ラボの規模やパブリッシュの頻度、質などは必ず確認しておく方がいいと思います。留学する場合、個人的には実験の経験は必ず必要と思います。あとは、英語でのコミュニケーションを出来るだけスムーズに取れるようにしておいた方がいいと今、痛感しています。少しでも参考になればと存じます。
学会で留学助成金の導入を検討していただいているとお聞きしました。私は家族5人で2年間、2000万円で生活しましたが、渡米時の貯金額が2200万円程度でした。急に留学が決まった方などは、厳しい生活を強いられることもあると思いますので、ぜひ高額な留学助成金を導入していただきたいと切に願います。また駐在員の方々の保障と比べるのはおかしいとはわかっていますが、まともに働いているのに給料がもらえず私財を投げ売って生活する現状に疑問を感じます。難しいとは思いますが、大学からの出張扱いが増えたり、留学先からの給料が保障されるようになったり、抜本的な制度の変更を訴え続けていただいて、いつか待遇が改善することを祈っています。 私の所属する〇〇大学医局は、K先生が留学されたときに作成した「留学マニュアル」が適宜updateされて引き継がれており、いま5代目ですが非常に助かりました。このような各大学での情報を集めて、留学情報サイトを日耳鼻でも作成すれば、非常に有用なのではないかと考えていました。たしか皮膚科？の学会にはそのようなものがあると聞きました。RochesterのMayo Clinicには多数の日本人がいるのでそのような情報サイトが存在しますが、私は留学先としてはマイナーなアリゾナでしたので現地の情報がほとんどなくてやや苦労しました(幸い駐在員が豊富な土地でしたので有能な駐在員ブログがあり助かりました)。留学助成金をもらった先生は、そのサイトの情報をupdateする義務などを募集要項に盛り込めば回っていくのかなと思いました。立ち上げは大変ですが、そのMayoのサイトや、おそらくハーバードなどにもあると思うので、それらを参考に作成するのはいかがでしょうか。 各学会で「留学のすすめ」など留学者を増やそうとするセッションがあると思いますが、先日同僚の小児科の先生が留学の話を学会の朝一のセッションでやったそうですが、会場には参加者が一人しかいなかったそうです。本当に興味がある方はオンデマンド配信をみるのかもしれませんが、もっと盛り上がる方法はないかと考えてみました。ポスター会場でみかけるような、フランクにワインやおつまみを食べながら聞けるようなセッションにすると、参加者も増えるし、終わりの時間もあまり気にせず話すことができて、会場でも留学話で盛り上がるのかなと思います。参加者は会場にいる他大の先生の話も聞くことができるかもしれません。懇親会の際に、「留学討論」してもおもしろいかもしれません。事前に留学アンケートを取ってお

いて、面白い話やあるある、質問結果のランキング発表など少し留学小ネタを懇親会に入れるだけならもっと簡単かもしれません。 あとはモチベーションを上げるために、留学先リストも作っても面白いかもしれません。これまでに留学された先生方のラボ紹介や、世界的に有名なラボの紹介があると若手には非常に参考になると思います(もちろん変動はあるので最新情報ではなくなっても刺激にはなると思います)。その分野の著名人はだんだんわかってくる、という意見もあると思いますが、若手には各大学の教授を覚えるのも難しいのが現状だと思います。 海外留学の推進は素晴らしいことだと思いますので、いつでもご協力させていただきます。今後ともよろしくお願いいたします。
たくさんの若手研究者が海外で研究するには日本という国はあまりにサポートが少ないと思います。日耳鼻が率先してこのようなWGを立ち上げてくださるのは本当にいいことだと思います。ぜひ今後海外へ出たい方の力になりたいです。（ここにすべてを書ききれないほど自分や他人の留学には強い思いをもっていますし、持っていました。）
私自身は留学開始から間もないため留学中のことを伝えることはまだできませんが、留学開始に際しては他大学の先生や他の施設への留学経験のある自大学の先輩方が親切に教えてくださったので、準備に関しては大きな不安なく進めることができました。留学準備はビザ申請などいくつか煩雑な手続きがあります。自身で調べるのも大事ですが、悩むよりは経験のある先生に聞くのが一番だと思いました。
第一線の研究者とやりとりすることができ、研究を大きく進めることができました。英語での会話や文書作成能力も大きく向上したと思います。
研究者としての留学は、なるべく早い時期の方が良いのではという感想は持ちました。ただ、研究留学２年、臨床見学6ヶ月というような期間設定としては、研究留学3年にするのでも良いような気がします。 臨床での留学は、鼻科学に関して言えば、短期でさまざまな場所に行くことが良いのではと思います。そしてあまりお勧めはしません。 アメリカ人の仕事の進め方や、なぜこれだけ論文が出るのかなどの理由は現地に行くことでよくわかる側面がありましたので、留学そのものはぜひお勧めします。 論文の書き方やデータの集め方などの最低限はやはりわかってないと海外での時間が無駄に過ぎていくと思いましたので、留学前に論文が最低限書けるようになっていくほうが楽です。
１．学振・上原記念などの公的な留学助成金を獲得した場合、その額と大学規定のポスドク賃金との差額のみが大学から給料として支払われる仕組みなので、留学助成金の有無に関わらず給与額は変わらない。つまり、公的な留学助成金は収入の上乗せにはならない仕組み（おそらく少なくともカリフォルニアではどこでも）であるということがこれまで色々な場面で理解して頂けなかった点です。 ２．日耳鼻などの学術集会で、海外で研究や臨床をしている人を対象にした演題募集枠があるとよいのではないかと思います。通常の研究発表＋5分程度の海外研究室や生活環境の紹介などがあれば、留学推進につながるのではないかと思います。
現在は学会発表や会議でリモートの手段が発達しており、留学せずとも最先端の研究やアイデアに携わることが十分に可能ですが、留学先で直接肌で感じながら研究を続ける経験は色々な面で成長を促してくれると感じております。
このような新しい支援をご検討いただいていることは大変有意義だと思います。
外での経験は大変大きいと思うので、学会が支援してもらえることは素晴らしいと思います。もちろん言葉の壁、文化の違い、生活費の工面など大変なことも多いですが、来てみると意外となんとかなるということを日々感じております。留学に興味がある方は是非留学を目指していただきたいと思います。
帰国後も基礎研究が続けられる環境を国内に作ってほしい。

多くの奨学金は年齢制限があり、比較的高齢のポスドクには申請が難しいケースがあると思います。臨床研修制度や専門医制度、子育てなどにより、留学挑戦までに時間を要する例は増えているのではないでしょうか。また奨学金は円安、物価高等の影響をもろに受け、一つの奨学金だけでは到底生活が苦しい例も多くあります。渡航前に若手のみならず(年齢の枠にとらわれない)、また海外からでも応募が可能な、広く海外挑戦を支援する奨学金制度があると良いと思います。
留学前に十分な研究資金や補助金、現地での給与を獲得できない場合は、留学するかどうかについて慎重に検討すべきです。むしろ金銭面のサポートが不十分な場合は留学すべきではないと考えます。もしも金銭面のサポートが無いのであれば、十分な自己資金（貯蓄）が必要でしょう。そうでなければ留学をきっかけに研究を諦めるという本末転倒な流れになりかねません。また留学はなるべく学位取得後早期にできたほうがその後のキャリアを考える上で選択肢や可能性が広がると思います。
留学実現に際しては、助成金獲得とともにタイミングが非常に重要になると思います。普段から、多くのコネクションをつくっておき、色々な話を聞いておき、どこの研究室でポスドクを募集しているらしい（あるいは今後ポジションがあきそうだ）という情報力が非常に重要になるかもしれません。チャンスが来たときに躊躇せずに行くと決める決断力も大切と思います。いつか留学したいと漠然と考えずに、今から自身でアクションを起こし始めると意外と周囲が援助してくれると思います。
渡米して３ヶ月になります。留学して本当に良かったと感じています。新しい世界に飛び込んだ感じがして、毎日が楽しいです。私は大学院生の頃から海外で研究したいと思っていました。また、留学しないと一生後悔すると思って渡米しました。今は全く後悔してません。 一時的に適応障害になったり、馴染めない人もいるようですが、全くそんなことはなかったです。臨床の片手間にやる研究、業績のためにやる研究ではなく、本気で打ち込めるからこそ楽しいしやりがいがあります。周りも人生をかけて研究していますし、結果を残している人、優秀な人はとにかくよく働いて必死に勉強しているのが当たり前だということを実感できます。 研究だけでなく遊びに行くのももちろん楽しいです。どこに行っても新鮮です。文化の違いも毎日がイベントだと思ってやっています。英語はなんとかなります。 留学は準備が本当に大変です。ラボ探しを含めかなり前から準備が必要です。金銭的にもきついです（留学先の都市にもよります）。臨床一筋の人から揶揄されることもあるでしょう。でも、自分が心の底から留学したいと思っているならするべきだと思います。人生一度きりなので。
留学先の検討、インタビュー、書類作業など留学までの道のりは長いですが、留学では事前に予想していた以上の新たな経験が得られることは間違いないかとおもいます。臨床医としてのブランクが少し心配ではありますが、3 年という期間は基礎研究をする上ではちょうど良い気がしております。日本の大学院でしっかり研究をすることが、海外留学でより良い研究をすることにつながると思いますので、日本での研究を含め、研究に従事する先生が増えることを心より願っております。
本年は特に円安が異常に進行したこと、またアメリカの物価も日本と比べて非常に高いため、特に金銭的影響が大きかったと思います。アメリカ留学されている医師の方は学位をとってから来られる方が多いので、私のような若手も早期にアメリカ留学を経験できる支援システムなどがあれば今後の発展に有用ではないかと思います。
留学後の研究ポストが少ない。研究をして日本に戻り臨床しかポストがないのであれば多くの人が留学してももったいないと思う。
私に関しては、留学をする機会をいただけたこと、また良い留学先を紹介していただけたことと非常に恵まれていたと思っております。学術的なことはもちろんですが、日々の暮らしや交友関係などでも、日本では経験できないようなことをたくさん経験させていただいており、非常に貴重な経験となっております。 留学先の研究内容な研究室の環境などは非常に重要となると思いますので、留学を検討されている先生方には、事前に十分に吟味されてから進まれることをお勧めいたします。

留学先を探すのは大変ではありますが、一方で自分のやりたいことから大きな隔たりがあるやりがいを感じなくて苦しむこともあると思います。言語や文化の壁の問題で自尊心を失った際に、それでもこれが好きだという思いがあれば乗り切れると思います。可能ならば自分の本当にやりたいことを見据えて、できるだけそれに近いことができる留学先を探してください。