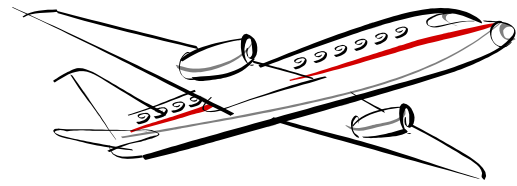


## 1. ポストン福島シャトル便



金曜日の講座でのランチと、土曜日の子どもの小学校での夏祭りの後、日曜日に成田に移動、今はアメリカ上空途中です。

なぜか誰にも話してなかったのですが、今回の留学は昨年度の東北公衆衛生学会で事務局をしていた時に申請を決めました。ここ数年は、学会でお会いした人との会話から研究の方向性を決めることが多くなっています。出産後、学会に5年間くらい全く出席しない期間があって、今でも、家族の調整をした上で手間かけて出席するので、何か目に見える成果を得ようと心がけています。第60回公衆衛生学会では、震災直後という特別な時期に、MPHで留学した時からお世話になっているマイケル・ライシュ教授とお話しして、武見フェローだった星北斗先生と中村安秀先生とお話しして、心機一転学ぶ意欲がでてきて申請しよう決めました。学会終わってすぐに安村先生に申し出たときは、「決めたのなら変えないだろうからしょうがない。」と言われたのを覚えています。送り出していただけて本当にありがたいです。

今回の留学の目的は、①母子保健の研究に専念すること、②教え方を学ぶこと、③論文の書き方とその教え方を学ぶこと、そして、一番難しいのが④効果的な発表の仕方、コミュニケーションの仕方を学ぶこと。そして、家族みんなで色々チャレンジができるといいなと思っています。

準備は、修士の時に比べれば短い期間ですみました。これから（アメリカに）留学をお考えの人のチェックリストになるように、時系列に列挙してみます。

留学したいと思ったら...

- 家族と職場の様子を見渡す。
- 留学の申請先と目的を書きだす。（←これがあやふやなら以下には進まない。）
- その上で、家族と上司に相談。

申請することが決まったら...

- 募集要項を確認。
- 留学先の情報収集。
- 先輩の話の直接聞く。

- 研究計画書を書く。
- 推薦状をお願いして、大体の原案を用意する。
- 面接の用意をする。

運よく合格したら...

- ビザ：面倒な場合は、申請の代行会社あります。面接は自分で受けに行かないといけないけど。
- チケット：ビザの目途がついたら飛行機のチケット手配。ネットで簡単に購入可。1年間有効のは正規料金...
- 健康保険：ビザの規程を確認して（特に J ビザの場合）、留学用保険か現地大学の保険に加入。保険会社が丁寧に比較検討してくれます。
- アパート：皆が動く夏休み前から、事前に現地の不動産と相談した方がスムーズ。単身の場合は、大学寮がお勧め。友達ができて、安価で、手続きも楽。家族連れで1年未満の短期なら、サービスアパートがお勧め。ホテルみたいに直ぐに生活がスタートできて、手続きが楽。
- 携帯電話：事前に留学携帯の手配できる。
- 住民票：職場に相談した上で、1年未満なら手続き不要。ただし、その場合は住民税払う。
- 留守宅：見守りをお願いする先を確保。郵便物どうするかも検討。
- 子ども：日本の学校の退学手続と、留学先の学校の書類の入手。英文の成績証明書と予防接種のフォーマットは、ネットで入手可能。日本の教科書は1年以上なら無料でもらえる。通信教育の手配。
- 配偶者：適宜、語学学校や職場探し。
- 引越し：海外引越し扱っている会社に早めに相談。航空便と船便の組み合わせや、持って行くものの内容や重さなど相談。自分で送るより格段に手続き楽。
- 常備薬：持病がある場合は、主治医に相談の上、多めに処方してもらい、英文の紹介状用意。コンタクトは1年分入手可。市販の常備薬は引越し荷物に入れられる。
- 車：1年位ならバッテリー抜いて放置。時々動かすというのは意味ない。
- 銀行、クレジットカード：海外で使いやすい口座とカードを用意しておく。どちらもオンラインで履歴確認できるように手続きしておくで安心。
- 支払：国内での色々な支払い済ませる。

もう少しで着陸するので、この辺で。落ち着いたらまた書いて送ります。子どもが一言、「もう少しでボストンだ、よっし!!!」



出發前日



到着翌日

