

## そして始まり

素晴らしい「かの地」での留学が始まったわけですが、そんないいことばかりではなく、来てわかった実際に大変なことや多くの失敗についてお伝えしたいと思います。

当然ながら海外に住むということは、その国にとって外国人になるということです。日本に住む外国人は日本のルールをすぐに理解できると思いますでしょうか。答えは否です。アメリカにも目に見えない慣例やルールがすでにあるため、それを一から学びなおす作業が必要です。

外国人としての英語力不足によるコミュニケーションエラーばかりを感じる毎日でサバイバルのような日々でした。

## スタートアップの大変さ

まず、最初から洗礼を受けました。到着日、長い飛行機の移動時間（16時間+3時間、成田からシアトル、そしてサンディエゴに入りました）、無事にスーツケース10個の荷物も受け取ってというときに、空港に迎えが来ませんでした。仕方なく空港ボランティアのデスクにつめよって、スクリプス研究所に連絡してもらい、秘書さんの Deedee につないで事情を伝えてもらい、別の迎えを用意してもらいました。幸いに Wifi が空港でつかえましたが、電話がもう通じませんので心細い時間でした（ちなみに LINE は日本人同士のコミュニケーションツールなので、これも海外では無用です）。2時間ほどでしょうか。家族もストレスを感じ、妻が子供に雷を落とし始めるぐらいのときに、新しいお迎えが来てくれました。Jeff Kelly 教授のご厚意で当初コンドミニアムをお借りさせていただく予定でしたので、そこに送ってもらい、Kelly 先生に迎えてもらいました。一通り設備を教えてもらい、食材を買うために Vons（長野ではデリシアみたいなスーパー）に連れて行ってもらい、とりあえずの食材を得て、家で妻が料理して食べて、家族皆でやっと一息つけたのを覚えています。本来迎えに来るはずのドライバーは私たちを迎えにロサンゼルス空港（サンディエゴから 100km 北）に行っていたようです（ほんとかいな）。

また所属するラボは chemistry や biochemistry のラボのため、頻繁に化学の用語がとびかっています。高校以来勉強していない化学に関する物質については英語では全くわかりませんでした。また、実験用品や実験用語も英語でラボノートを書いていませんでしたので、ゼロからでした。滞在歴 20 年以上の中国人マネージャーに細胞培養や実験方法を基礎から習って、注意

されたり聞き返される毎日です。また、ラボミーティングという週に1回持ち回りでラボメンバーが研究内容を発表するのですが、英語での質疑応答が長く続くため、ずっとわからない時間が続いています。おまけに最初の自己紹介では日本からきた「やまもと先生」ですと紹介され、日本人の名前はそんなものかと思って、逆に納得してしまいました。（Yoshinaga はアメリカ人には発音しづらいようで、今は吉長→きっちょう（音読み）→kiccho というニックネームで通っています）、ついにラボのホームページもそうになってしまいました（Tsuneaki kiccho Yoshinaga、ミドルネーム？）。

住居に関してですが、アメリカは住居費がバブルなのか割高で場所によっては生活費がかなりかかります。主な表記は日本の1LDK、3DKなどとは違い、ベッドルーム数であらわされます（2 bed room, 3 bed room：1ベッド当たり大人2人換算、うちは大人2人、子供3人で本来なら3ベッドルームですが・・・）。またその区画の利便性や安全性が家賃へ影響します（安全なところは高い）。カリフォルニア、サンディエゴにおける家賃の違いを比較サイト（Zillow）で見る限り、1家族は平均2000-3000ドル/月（単純に換算して月当たり20-30万円）でしょうか（カリフォルニア州は全米でとにかく高い方です）。現在の私たちのアパートは2ベッドで家賃2150/月ドルに落ち着きました。でも日本に比べて非常に高いですね。しかし、子供たちを入れる小学校をメインに考え、この立地を選んだため、子供たちの通う学校は家から徒歩10分以内の公立小学校に決まり、教育に関してはデフォルトとして高額な費用はかからず済みました。

自動車は大きな買い物の一つになり、また身の安全に直結するため慎重に考える必要がありました。ご存知の通り、アメリカでは日本車の信用が高いため、日本では乗らないような年式（2000年初頭）のものまで取引されています。留学は限られた期間、新車を買う必要はないのでどの程度の安全をどの金額で折り合いをつけるかということになります。迷ったあげく、最初は日本人の方が運営する会社のレンタカー（韓国のKIAというメーカーのSoulという5人乗り）を一か月借りました。韓国車に乗る初めての機会になりましたが、故障なく快適で、アメリカの交通規則に慣れるきっかけになりました。でも、アメリカは右側通行ですので、一番最初の乗車で逆走してしまいました（小さい道路です、目撃者なしです）。時間はかかりましたがいろいろと検討した結果、コストコ経由でシボレーのディーラーで2016年製の三菱のSUV（7人乗り）を購入し、これがアメリカでの愛車となっています。

アメリカはクレジットカード社会といわれますが、このカードは外国人にはしばらく作れません（多くの方はしばらく日本のクレジットカード、VISA か Mastercard のものを使います）。必要なソーシャルセキュリティーナンバー取得後にコストコに向かいクレジットカードを作ろうと申し込みをすると、なぜか他の人たちと違い時間がかかりうまくいかず、結果「クレジットヒストリーがない」という理由で、あとで正式な拒否レターがきました。これは必要な仕組みを理解できていなかったといういい経験になりました。外国人は少なくともクレジットヒストリーの評価で1年近くかかるようです。現在は Union bank のセキュアカードと JAL USA カードを取得し、クレジットカード生活にはトラブルは生じていません。

また連絡手段としての電話はアメリカでは簡単には通じません。電話の困難さの一つにはほぼ公的なサービスのすべてが自動応答メッセージを採用しているという点にあります。つながってしばらくたっても自動応答が流れるばかりで、しかもこちらは「イエス」「ノー」というだけでなく、何らかの単語やメッセージを発する必要があります。自動音声伝えてくることを最初の一回ではあまり聞き取れませんし、結局何回もかけ自動音声を相手に格闘することになります。当初アパートを見て回りたいと思い、e-mail しても返事がなかったため、頑張って何回電話をかけても返事すらないということがあり、結局不動産会社に出向いてアポイントをとるという三度手間をおこないました。

## 研究生活

TTR 研究に関しては ATTR アミロイドーシスの治療薬を初めて世に出したラボであり、その技術と革新性を持つため、この分野ではいまも代表的で先進的な施設と考えられます。それだけでなく他にもドラッグスクリーニングとして分子シャペロンやオートファジーや小胞体ストレス応答に効果のある創薬に取り組んでいます。Chemistry のラボですが、多くの異なるバックグラウンド（ある人は質量分析の専門、生物学、IPS 細胞研究）を持ち、人種的にも多様なラボです（アメリカ、ドイツ、シンガポール、中国、韓国、台湾）。MD（いわゆるお医者さん）はもう一人（循環器医）がいるだけで、実は共通となる知識がほとんどないので、ミーティングではわからない単語や分野が多いです。日本語ですら有機化学、化学や物理、カイネティクスなどは専門外分野のため、こればかりはしょうがないと割り切っている面が多分にあります（聞き流しております）。

勤務時間帯は大体9時から17時ぐらいですが、そこまで固執せず、みんなフレキシブルに働いています。忙しそうに長くいる人やまた夜中を主体とする人がいたりしばらくみない人な

ど様々です。一般的には週の後半、特に金曜日は 15 時以降に渋滞を見越して早く帰る人が多い印象です。また Thanksgiving（10 月第 4 週木曜日）や Christmas 前後（クリスマス前から 1 月 2 日）のシーズンになるとホリデーシーズンの様相となり、人がまばらになります。多くの人は他州の実家に帰るのもあり、長い休みを取る人が多い気がいたします。

1 年半経って振り返ると、周りのレベルが圧倒的に自分と違う場合には、議論にならないためこちらから意見を述べることもできません（英語も詳細な議論には当然使えません）。したがって戦略的には自分の実験でできる範囲（細胞培養、電気泳動、ウエスタンブロットイング）をやってみて、それに派生した物事に対し、少しずつ陣地を広げていくように勉強する（リコンビナント蛋白作成および精製法、aggregation assay、Dynamic light scattering）という風にしました。とにかく新しい技術を学んで試したいと申し出たいとしても PI にとってはその人に任せていいかの信用がないため難しいと思いました。1 年ぐらいの後のラボミーティング（3 か月はロックダウンで自宅待機）で自分のこれまでの筋道を示し、その後 PI と面談する中でその道を広げていける可能性がようやく開けてきました。このようにまだまだですが、できる限り新しい技術を学んで広げられるようにしたいと思います。

## 休日の過ごし方

アメリカは国土にフリーウェイ（お金のかからない高速道路）という道路包囲網が発達しているので、車があれば自宅から郊外へのアクセスは比較的容易です。ここサンディエゴは気候も治安もよく、America's finest city と呼ばれています。また La Jolla（名前の由来は"la joya" "宝石"）という海岸と丘陵のあるリゾート地もあり、ビーチへのアクセスが可能です（写真 2、3）。またダウンタウンにはアメリカ最大規模のサンディエゴ動物園やサファリパーク、バルボアパーク（近隣に 15 の博物館をもつ巨大公園）があります。バルボアパーク（写真 4）へは年間家族パス（大体 2 回以上いけば元が取れる）を購入し、コロナ禍前は博物館へよく家族皆で通っていました。



写真 2

10 月の La jolla の海岸線です。太陽の光と合わさって空の青さと相まって絶景の夕日でした。渡米間もない我々の心を癒してくれました、子供たちにも大変な時期でした。



写真 3

1月の職場から眺めた La Jolla の海岸線です。火事とは違うのですが、目の覚めるような鮮やかな赤さが印象的でした。



写真 4

バルボアパークにある The Museum of Man 改め The Museum of Us の全景です。最後の名前はロックダウン時の Black Lives Matter の後に変更されました。荘厳でバルボアパークを象徴する建物です。

しかし、コロナ禍において段階的ロックダウンにより美術館閉鎖になった際に屋外の施設がまだ空いていましたので、このタイミングで動物園やサファリパークパスを購入し、家族でハイキングするようにこれらの広大な敷地を歩くことで大分気分転換になりました。

残念ながら、その後、2020年 年末にかけてパープルティアという最も拡大期に入り、これも閉まってしまいました。

最近では、2021年3月末にこのパープルティアがレッドティアに下がり、再度リオープンの兆しが見られてきており、うれしい限りです。先日桜を見にバルボアパークにある日本友好庭園を訪れることができました。（写真5）

子供たちの長い休みには思い切って、車で国立公園などを目指して遠出しております。こればかりは大切な機会ととらえております。もちろん安全に気を付けて（写真6）



写真5

バルボアパークにある日本友好庭園にある桜です。  
どうしても季節感が薄れるカリフォルニアにおいて  
子供たちにも春の訪れを感じてもらおうと思いました。  
ちょうど2021年3月末の全体のリオープンと重なって、  
多くの方々が訪れていました。



写真6

ユタ州、Zion（ザイオン）国立公園にある  
Narrows（ナローズ）にて。  
川登りをするような峡谷を進んでいく  
hiking course です。道のりはとても厳しく、  
背中にしよったカメラや  
お昼ご飯が水没しないように  
気をつけて進みました。

## 食文化

メキシコに近いこともあり、タコスなどのメキシコ料理が日常的に食べられています。またご存じのごとく、カリフォルニアは年中暖かく、日照時間も長いという気候に恵まれている面があるためフルーツなどが多く栽培されています。主食はハンバーガーだったりサンドイッチなどのパン+お肉、コーン粉でできたトルティーヤなどベジタブルとしてフルーツを取ったりするのが一般的でしょうか。妻と話してなるほどと思いました。日本のおにぎりの感覚がアメリカのハンバーガーなんだと思います。

私たちの食事はというと、滞在生活になると、実際レストランなどに行くことは少ないです。第一に、日本人は日本食ベースでなければ調子が狂うんですね（特にお米）。妻のおかげもあり、実はほとんど自炊で済ませています。日本食スーパーは Nijiya, Mitsuwa, Marukai という3種の神器的スーパーがあります（他の地域にあるかはわかりません）。あと肉や野菜は他

のスーパーを開拓して、韓国系スーパーの Zion（ザイオン）か中国系スーパーの 99 ranch（ナインティナインランチ）を利用しています。日本に比べて全体的に肉の単価が安いので、助かっています。野菜は日本と少し違うところがあって、小さいにんじんがスナックのように甘く、レタスやキャベツが少し苦味が強いです。

また、もう一つの外食を控える理由として外食費がかなりかかるというのがあります（家族 5 人だとおそらく一食ゆうに 80-100 ドルを超えてしまいます）。この辺りは価値観かもしれませんが、外食のタイミングは特別の機会にと考えております。日本での外食チェーン（ラーメン、牛丼屋、回転寿司）の美味さ、サービス、安さにありがたみを感じる良い機会になりました。

ごく珠に、友人が作ってくれるラーメン（Ramen, これも英語で通じます）が最高の贅沢になっています。（写真7）



写真7

料理好きの同僚が作ってくれたラーメンです。豚骨ベースで魚だしを加え、塩や魚醬で仕上げるといふ本格的なものでした。面は中国ベースでややきしめんを彷彿しますが、とてもおいしかったです。

## 遊びやレクリエーション

子供も大人も時にまたは習慣として広大な敷地や公園で体を動かすのがいいと考えられています。広大なグラウンドや公園では野球やサッカー、そしてバスケット、テニスなどの特定のコートが隣接し、近所の方は犬の散歩をしたり小さな子供を遊ばしたり、ティーン交流の場として利用しています。幸いに私たちの近隣の公園には無料のテニスコートもあり、これ幸いと子供たちにテニスを教えています（写真8）。

さらにコロナ禍の今は、全スクールがオンラインへ移行しており、外に出る機会を積極的に設けないと精神的に参ってしまうので、子供たちには夕方には公園にきて思いっきり体を動かしてもらうようにしています。先日は利用している公園でラクロスの無料体験講座を妻が発見し、実際のラクロスの選手（リーグが今季閉鎖）に指導してもらったり、そのままラケットを

貸してもらい、キャッチボールなどの練習に使っています。テニスもそれに合わせてフットワークや感覚がよくなり、いろいろな刺激が子供の運動機能を作るのだと実感いたしました。

また、現在住んでいるコンドには共用のプールがついているので、夏の暑い時期は毎日のように子供たちは利用していました。これは運動の一環になると水が冷たいので、一度入ると体がさっと冷えてその後の体温調節にちょうど良かったです。



写真 8

テニスコートです。コンクリートで打ちっぱなしのイレギュラーコートですが、初心者にとってはそれでも大変ありがたいものです。次男がラケットを構えています。

## 子供たちの学校およびオンライン生活

子供たちは 2019 年 11 月より現地校（公立校）に通い始めました。日本でも英語は勉強していましたが、ネイティブ英語環境に飛び込むため、最初は心配でしたが、幸いにもなじんで楽しんで通ってくれました。子供の安全のために必ず親が付き添って登校、または車で送迎するシステムですので、送迎とピックアップの時間帯には渋滞が起きるため、普段こそ徒歩でしたが、車の送迎をする際は接触事故にならないよう、かなり注意がいたるものでした。また日本の小学校と大きく異なっているのは一クラスの人数が少なく（20 人そこそこ）、先生が同じ小学校に長くいる（ときに 10 年以上）、カリキュラムはおおざっぱで内容は先生の裁量、すでに IT を利用した授業に長けていることです。4 か月間通い、一通り慣れたところでロックダウンが始まり、4 半月にはオンライン生活が始まりました。驚いたことには一律 IT を駆使したサービス形態で、また、サンディエゴ教育委員会の決定で、Google chrome book が、一人一台相当が、全家庭に配布（貸出）され Google classroom を使った授業を展開し始めました。学校の授業予定はこんな感じです。モーニングミーティングあるいは朝の会に始まり、ブッククラブ、エンリッチメント（特別課題）、ソーシャルスタディ（社会歴史、アメリカ建国、ネイティブ

アメリカンなど)、算数、サイエンスの授業(先日は、火星着陸の Live 映像)などがあります。PE といった体育の時間もオンラインです。また調べるためのリソースもネットのリンクで提供され、その課題もネットを通して提出する(ターンイン)といった一歩進んだ IT 技術の習熟につながったと思います。とにかく楽しいのもあり、子供たちも習得が速かったです。また子供たちは授業でアメリカの歴史を学ぶため、国立公園の史跡探索がネイティブアメリカンの歴史と重なり、より興味深い体験になっているようです。

一方、日本に帰ったときのことも考えて、妻が主体となり、特に算数、国語(漢字)を継続してやっています。また不思議というか納得できるのですが、英語の上達期は、反比例するように国語、特に漢字の定着率が下がります(いくら書き取りをしても同じ間違いを繰り返す)。これが言語バイリンガルを育てる難しいところだと実感しました。オンライン生活を経ることで家にいる時間の日本語学習の時間が増え、キャッチアップになったので、それは助かりました。

また、海外でも逐次、日本の教科書を手に入れることが可能であることをここにきて初めて知りました。ロサンゼルス領事館では日本の教科書を配布しているため、家族の在留届をオンライン提出後、問い合わせをし、その後は半年に一度往復パックの小包で3人分の当座学年の教科書をいただいています。これもとても有難いことです。

また、有難いことか腹立たしいことに英語にだんだん慣れてくるにつれ、3人の子供たちより私の英語に対し発音が違うよ、こうだよと上から目線でダメ出しされるようになりました。

### コロナ禍や政権交代を経験し

3月からロックダウンが始まり、当研究施設でも自宅待機が命じられました。5月からエッセンシャルワーカーの一部として研究者も半日シフト勤務が始まり、自前の週1回の唾液検査スクリーニングが平行しました。10月にはサンディエゴ内の感染人数拡大に応じて週2回のスクリーニングになりました。3月のロックダウン時には人通りや車もまばらになり、この先どうなっていくんだという先行き不透明感がありましたが、5月ぐらいから徐々に薄れるものの、一日あたりの感染者数に一気一憂するような不安定な日々でした。

またコロナが収まる前に嵐のような大統領選挙が行われました。カリフォルニア州は民主党優位なため、ラボの支持はいわずもがなでしたが、ニュースで見る限りは五分五分の様相でしたので、本当に誰にも読めない状況でした（報道局によって偏りがあるため）。

開票速報時には、私の隣のラップトップに開票速報が提示され、なんとも落ち着かない夕方でした（写真9）。帰る前には赤一色であったのが、翌朝になると青一色に変わるというなんとも不思議な一夜であり、その後いろいろありましたがとにかく決まったことは決まったので良かったです。1月のバイデン就任演説時にはミーティングルームで中継をみながら3人？ほどでささやかな会食が行われていたのが印象的でした（ああ喜んでいるんだなあ）。

コロナ禍でいろいろ気をつけてはいてもオールメールで施設内感染者の報告があると少しドキッとするもので、先日は同室の同僚が無症候性陽性ということでラボ内のメンバーが1週間自宅待機を命じられました。幸いにもその後の陽性者は続かずすんでいます。

ワクチンの配布に関しては、サンディエゴのペトコパークの球場（パドレスの本拠地）近くの駐車場がワクチン接種会場（写真10）になっており、2021年1月よりフロンティアワーカーなど医療者から順番に接種開始されています。

幸いにも、私たちも一瞬許可がでたので（最終的には患者血清や抗原を扱う covid-19 研究専従者のみの許可だったみたいです）、それでも私は早いうちに打つことができました。外の会場で完全ドライブスルーになっています。直前の道路などはものすごく混雑し、会場内に入るまで1時間ほどかかりました。ちなみにサンディエゴの配布は Moderna でした。副反応は2回目です頭痛、筋痛、倦怠感など一通りありましたが、つらいというかだるいのが続き、突然すっと直ったのが印象的でした。

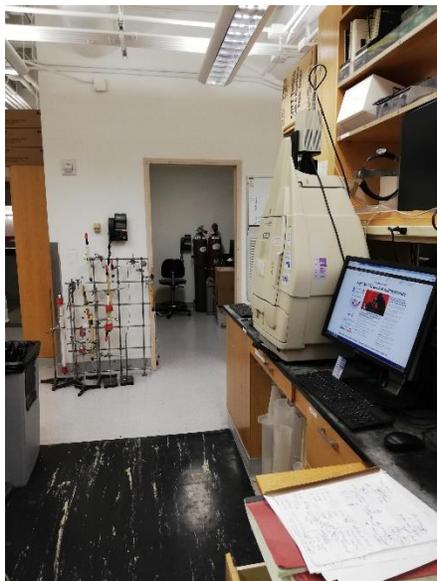


写真9

大統領選速報時のパソコン：右が私のベンチ（割り当て作業場）で、デスクトップが共用パソコンです。逐一速報が更新され、落ち着かない日でした。代わる代わる通り過ぎるみんなが目線に向けていました。



写真 10

ペトコパークの駐車場にある接種会場です。

ドライブスルーで看護師さんが注射を打ってくれました。

接種後 15 分待機（アナフィラキシー確認）してその後一斉に退出します。看護師さん、副反応は「そんなに気にしなくていいよ」と言っていました、しっかり割とありましたよ。

### 留学前に早めにやっておいた方がいいことの一つ

何も投資などやっていない方（ほとんどだと思いますが）、留学が決まった時点でアメリカのユニオンバンクの口座を開いておき、一度何らかの形で送金しておくことをおすすめいたします。安全上、自分から自分への送金が一番手っ取り早いからです。

自分の拙い経験からですが、ユニオンバンクを開くのが出国ギリギリ、その後メインバンク（地方銀行）の窓口から期日内に海外送金できないと言われてしまったため、出国前数週前に急いで東京に出張し、シティバンクを開きました。またユニオンバンクが出国前ギリギリで開いたので海外にいる友人にお願いし、同口座へ送金を一度してもらいました。最終的には送金にはトランスファーワイズを利用し、自分の日本の銀行口座から自分のユニオンバンクに移すことができました。私の想像では渡米直後にはおそらく住居を決めたり（デポジットと家賃）、車を買うためのお金だったり大金とは思わずともまとまったお金が必要だと考えていましたので、かなり精神的にやきもきしました。

口座など重要なものを開く際は本人確認に関する手続きがある可能性に留意し、出発日より逆算し早めに動くことが肝心とわかりました。

あと幸いにも給料をいただける立場にいらさせてもらっているので、2020年3月から確定申告を行う機会に至りました。ここで発覚した残念なことは、以前の日本からの留学者は日米

租税条約の適応となっており、給料にかかる所得税が全額還ってくる特典があったのですがこれが2019年8月（渡米2か月前）にちょうど廃止されたということでした。

確定申告の書類も2週間ほどいろいろなサイトをみながらあがいてみましたが、書類の複雑さ（書類も連邦と州と二つあり）からサンディエゴの日本人税理士さんをお願いすることにしました。周り回って結果的にいろいろ勉強になりました。

## 感じること

日本人は世界ではマイナーに入るということをはっきり意識しました。アメリカでは日本人ではなく、「アジア人」の一つと認識されます（中国、韓国、フィリピン、ベトナム、インド、東南アジア諸国などの中の一つ）。また1900年代から多くの人々が一世としてアジアから移民し続けているため、アジア人の2世以降は英語がネイティブなので言葉では人種がわかりません（みんな堪能です）。最初、人種はなんとなく見分けがつくと思っていましたが、自信がなくなりました（ギリギリ、日本人留学生は服装でわかる）。一般的に日本は旅行したい国としては人気ですが、みんな日本のことを特別知っているというわけではありません。テクノロジーが発達（トヨタ、ホンダ、Sony など）、マンガ文化（Manga, で通じます、写真11）、町が小奇麗、人が礼儀正しいぐらいでしょうか。日本人を知ってもらうにはどの分野においても英語を駆使し、文化を知り、公私ともに外国人と渡り合うような人材が必要だなあと思います。



写真 11

一般的な書店にある Manga コーナー。  
懐かしい漫画から比較的新しいものまで、  
兎角 Manga 文化はメジャーなんだなと思いました。  
日系人も漫画があるからこそ日本語の勉強を  
続ける動機になると聞いています。

アメリカにくと、最初「実績を出して、これからアメリカの職にアプライしていくの？」と聞かれたのですが、この質問には多くの人が移民（immigrant）として来ているという証拠ですね。この自由さや便利さを良しとし、アメリカに住みたい、住み続けたいという想いがあるのだとすれば、日本には外国人にはどんな居心地の良さがあるのかなあと自分に問う機会になりました。マイナーの気持ちを知り、さらにマイナー（訪れる外国人）に優しくありたいと思いました。

留学には概して学ぶべき多くのことがあり、その国の中においてわかることというのが確実にあります。まだ学生や志高い初期の若い先生方には留学することは将来を見据えて考える機会になりえるかもしれません。決してすべての人へ進められるものではなく、自分の意思や家族のタイミングがこの決定には影響いたします。しかし、留学に行けば間違いなく困難と得難い経験をするのは間違いありません。このリアルな留学記が何らかのきっかけになってくれたらと思います。

最後になりましたが、留学を奨めていただきました関島良樹教授、これまでの主な多くの研究ご指導いただきました矢崎正英教授、留学に差し当たり相談や激励していただいたスタッフの先生方、一緒にこれまで働いてきた医局員の先生たち、事務的な手続き等含め支えていただきました秘書様方、本当にありがとうございます。なお引き続き、皆様のご健勝を心よりお祈りもうしあげます。

そして最後に精神的、物理的に私たち家族を現在も支えていただいている私と妻の両親に心より感謝申し上げたいと思います。