

信州大学医学部保健学科
平成 29 年度
夏期海外研修プログラム実施報告書
別冊 学生レポート集



2017

平成 29 年 11 月 30 日
信州大学医学部保健学科

信州大学医学部保健学科

平成 29 年度夏期海外研修プログラム実施報告書

編集：信州大学医学部保健学科 国際交流委員会

委員長：杉山 暢宏 (作業療法学専攻)

委員：伊澤 淳 (看護学専攻)

山崎 浩司 (看護学専攻)

山崎 明美 (看護学専攻)

奥村 伸生 (検査技術科学専攻)

小穴 こず枝 (検査技術科学専攻)

Ah-Cheng GOH (理学療法学専攻)

青木 薫 (理学療法学専攻)

佐賀里 昭 (作業療法学専攻)

事務部：丸山 恵 (学務第二)

川船 圭介 (学務第二)

I. カーティン大学夏期海外単位認定プログラム 学生レポート 1

II. シンガポール夏期海外研修保健医療スタディツアー 学生レポート 41

I. カーティン大学夏期海外単位認定プログラム 学生レポート

看護学専攻3年 奥原 理紗

1. オーストラリアの基礎知識

オーストラリアは、日本の約20倍の広大な国土を持ち、その人口は日本の約1/6です。特色は、世界200ほどの国々からやってきた移民で形成された多民族・多文化国家ということです。その歴史的背景からイギリス、アイルランド系移民の子孫が生活し、第2次世界大戦後の公式な移民計画を開始後は、600万以上の移民を受け入れ、現在でも国を挙げて「他民族・多文化政策」を推進し世界中から多くの移民を受け入れている国です。私のホストファミリーも、ファザーがイギリス人、マザーが日本人でした。また、カーティン大学では台湾、韓国、タイ、イギリス、日本、インド、特に中国出身の学生が非常に多かったです。

2. オーストラリアの生活

① 食事：私のホストマザーは日本人だったので、食事にはご飯や納豆など日本食がでることが多かったです。子供たちは、納豆が大好きで夕食には欠かさず納豆を食べていました。しかし、追加でマヨネーズ、ふりかけ、ニンニクチップを大量に納豆ご飯に混ぜて食べており、かなりの塩分を摂取していました。夕食のあとにはデザートがありました。おいしかったのですが、日本のデザートと比べてどれも甘かったです。

昼食はサンドイッチが主で、丸ごとのリンゴ、洋ナシなど、果物は毎回入れてくれていました。皮と実の間に栄養素があることから、リンゴなどはなるべくそのまま食べるようにしていると、ホストマザーが教えてくれました。

大学には多くのカフェやフードコート、屋台があり、多くの学生でにぎわっていました。私も一度、カフェでランチをしましたが、どれも日本の2倍くらいのおおきさ・量で驚きました。

オーストラリアを代表する食べものの一つに、ベジマイトと呼ばれる麦芽を発酵させた黒っぽい色のペーストがあります。トーストやサンドイッチに薄く塗って食べるのが主流で、とても特徴のある味は、好き嫌いがはっきりし、ホストファミリーの子どもも嫌いと言っていました。私はトーストにクリームチーズを塗り、その上に薄くベジマイトを塗って食べるといいと教えてもらい、美味しく食べることができました。

ソルティですが、体には良い成分が多く入っているそうです。

② 交通機関：車の走行は日本と同じ左側です。道のところどころに信号機のない「ラウンドアバウト」があり、すべての車が侵入する際に減速するため、安全でした。長野県飯田市にもこのラウンドアバウトはあるようで、今後増えていくかもしれません。

バス内は日本のようなアナウンスがなく、バス停の表示もないため、自分でバス停の周りの風景を覚えて通学をしました。初日は、反対方向のバスに乗車してしまい、焦りましたが、一緒にいた友人と協力してインフォメーションに行って英語で帰り方を聞いたり、バスの運転手にも確認して助けてもらったりしながら、なんとか無事にホームステイ先に帰ることができました。これも海外ならではの良い経験でした。

また、ベビーカーや、歩行器が乗りやすいように優先席の椅子がすぐにしまるよう設計されていたり、乗り降りしやすいようにバス自体がドア側に傾き、誰もが利用しやすいようになっていたりしました。そして、乗り降りには必ず「Hello」「Thank you」と挨拶があり、気持ちよくバスを利用していると感じました。日本でも気軽に「ありがとう」が言えるようになれば、バスに乗るだけの行為が、人とのつながりと変わり、より気持ちよく日常生活が送れるのではないかと思います。

③ ショッピング：毎週木曜は「レイト・ナイト」といって、ショッピングセンターなど通常は夕方5時で閉店するところが、夜の9時まで営業する日があり、多くのお客さんでにぎわっていました。私は、学校の授業が早く終わった日にショッピングセンターに行き、ホストファミリーへ写真たてのプレゼントを購入しました。写真の印刷の場所に行くのにも、自分で機械を操作するのも一苦労でしたが、いつもお世話になっているホストファミリーに喜んでもらいたいと思い、実際に実行できたことが自信にも繋がりました。

④ 治安：オーストラリアでは比較的治安が良いと言われていますが、スリなどの軽犯罪は発生しているため、十分に気を付ける必要があります。日中の明るい時間帯は人通りもあるため、大きなトラブルに巻き込まれることは極めて稀だそうです。一方、22時以降に関しては、人通りも少なくひっそりとした裏路地を通

ることは避けた方が良さそうで、特に女性は絶対に一人では出歩かないようにと、言われました。

⑤ 物価：野菜や肉類、魚などの生活に最低限必要なものは安く購入できますが、外食や嗜好品などはやや高くなります。特に街の中心部のレストランは、日本の一般的な飲食店と比べても 1.5~2 倍以上の値段である場合も多かったです。

また、電気料金も非常に高いようで、基本的に電気は一部屋のみで、「使う時だけつけて、すぐ消す」ことが、一般的です。自分の部屋の電気を一人で使うのはもったいないため、家族全員でリビングに集まり、1つの電気のもとで宿題をしました。最初は、自分の部屋にいたい気持ちもありましたが、家族全員で集まると、自然と会話をするようになり、コミュニケーションが自然にとれていることに気が付きました。現代の日本は家族の個人化がキーワードとして挙げられていると思いますが、オーストラリア（私のホストファミリー）は、一石二鳥で、問題が解決されていると思いました。また、オーストラリアでは水も貴重に扱われています。水道水の出しっぱなしなど絶対しませんし、シャワーもできるだけ短く済ませるように子供たちは教育されていました。日本での自分の普段の生活が、いかに無駄が多く、消費エネルギーが大きいのか、実感させられました。

3. オーストラリアの医療

オーストラリアでは、日本の医療制度とは異なり、GP (General Practitioner) と呼ばれる一般開業医がファミリードクターとなり、最初の診療を受け持っています。GP が勤務するメディカルセンターやメディカルクリニックは、町に数多く点在しています。また、大きなショッピングセンターなどの中には必ず薬局を併設したメディカルセンターがテナントとして入っています。

診察を受ける場合、最初にいきなり専門医や大病院に行くことはできず、GP の紹介がないと専門医や大病院では受け付けてもらえません。専門的な診断や検査が必要だと GP が判断した場合には、GP の紹介で専門へかかったり、手術や入院が必要な病気の場合には病院を紹介されたりすることになります。私のホストファミリーの GP は、5 人ほどいて、その中から、その時の自分に合った医師を選んで、診察を受けることができるとのことでした。夜間や日曜日は基本的に受け付けていないので、緊急外来に行くそうです。しかし、緊急外来でも内容によっては何時間も待つ場合があります。

オーストラリアに住む人々はなるべく病院にかからないように、市販の薬を使ったり自然治癒を待ったりしていることが多いということです。日本では、救急車をタクシー代わりにしたり、明らかに擦り傷程度でも、「念のため、心配になって」と、緊急外来に来たりします。病院にすぐにかかれるという環境は非常に良いことだと思いますが、節度ある受診が重要であると考えます。

ホストファミリーは、2 年前から腰・下肢にかけて耐えられないほどの痛みが毎晩出ています。しかし、緊急外来に行っても、目に見える外傷がないため、4 時間も待たされ、結局次の日に、ファミリードクターを受診したほうが早いと言われ帰されたそうです。マザーが日本人ということもあり、日本の医療のほうが安心して受診することができると言っていました。

4. 見学施設について

Regents aged care facility : 5 つ星の老人福祉施設を見学しました。100 人を収容できて、常時 90 人以上が入居されている大型の施設でした。入居者はリストバンドをしていて施設の入り口付近にいくと音が鳴る仕組みになっており、誤って施設の外へ出ないようにされていました。施設内は、まるで小さな町のように、個室も小さな家が並んでいるような外見となっていました。シアターがあったり、食事のテーブルも高級レストランと同じように綺麗になっていたりしました。「施設」であることをつい忘れてしまうような作りであるため、入居者の方々もゆったりと自分の時間を過ごされていた印象です。しかし、入居には約 6000 万円（部屋によって違う）が必要で、別に月々 35 万円の支払いがあることには驚きました。

説明して下さったセツコさんは OT アシスタントという職種で、主にイベントを考案したり、日々入居者が楽しめるようなスケジュール作りをしたりしていました。やりがいがあって、楽しく仕事をしているとおっしゃっており、それが入居者やスタッフとも良い関係を築いていくことにつながると感じました。

Hollywood Hospital : 「People Caring for People」がモットーで、「Point of difference」一人ひとりの価値観を尊重し、個別性のある看護を目標としていました。見学した棟は 2015 年に新しく増設された棟であり、非常に清潔感があり、病棟内も落ち着いていました。個室はとて広く、シャワー、トイレ付きで、プライバシーが守られていると感じました。

またボランティアの方々も多く見かけました。若い

方からご高齢の方まで、幅広くボランティアを募集しており、誰でも気軽に声をかけやすい環境だと思いました。

5. まとめ

自分の生活を見つめなおすきっかけともなりました。環境社会学の授業でも学んだように、私は便利な生活を手に入れた代わりに、人とコミュニケーションをとることや、自分が良ければそれでいいのではなく、他の人や環境のことも考えて行動するべきという、人間にとって大切なことを忘れてしまっていました。原点に戻って、自分の生活習慣を改善していこうと、意識してこれから生きていきたいです。また、日本人は言葉の壁を感じすぎている、どんどん話してみよう！とホストファミリーに教わり、積極的に周りの人々に話しかけることができた2週間でした。これからも恐れず、英語と触れ合っていきたいと思います。人生で初めてのホームステイを、仲間と協力しながら無事に終えることができ、ホストファミリーはじめ、準備とご指導をくださった先生方には感謝でいっぱいです。ありがとうございました。

看護学専攻3年 北川 加奈子

今回、オーストラリア・カーティン大学夏期短期海外研修プログラムに参加した動機は、現地大学や医療機関の学習はもちろん、ホームステイを中心とした体験ができるということに魅力を感じたからである。高校を卒業してすぐに看護専門学校に入学し、そこからがむしゃらに看護の道を歩んできた。当時は海外留学やホームステイなどに大きな関心はなく、目の前のことだけに追われて日々が過ぎていたように思う。しかし、看護職に就いて13年目となる今年、主に学士を取得することを目的に大学への編入学をしたわけであるが、今まで経験したことのないことに挑戦して視野を広げたいという思いが強く、大学在学中にホームステイというかたちでは是非海外に行きたかった。入学書類に同封されていたこの海外研修案内を見たときから、参加をすることに迷いはなかった。結果、貴重な2週間を過ごすことができたのだが、渡航前から懸念していた自分自身の英語力の未熟さには、想像をはるかに越えた困難が待っていた。あらゆる場面で言葉の壁を痛感したことが思い出の大部分を占めることとなった。一つ一つ、出来事を振り返っていきいたい。

まず、ホームステイに関して述べる。ホストファミリーは自分と同世代の夫婦とその子ども3人(9歳・6歳・4歳)、そしてオペア留学をしている20歳のフランス人女性が同居していた。夫婦共働きであり、平日の子どもの面倒は主にオペアに任されていた。母国語がフランス語である彼女は、英語がペラペラだった。自分自身と比較し、穴があれば入りたい気持ちになった。しかし、英語力皆無の私をホストファミリーは快く迎え入れてくれた。いつもニコニコ笑顔で接してくれ、コミュニケーションは言葉の理解だけではないことを教えてもらったような気がする。子ども達は、いわゆる人見知りは一切なく、初日から非常に人なつっこかった。今まで6~7人のホームステイを受け入れてきたと聞き、自分の家に色々な外国人が滞在することは日常的で普通感覚のようだ。子どものときからこのような環境におかれていることは、人間関係を構築させていくプロセスの中で大いに役立つだろうと感じた。また、オペア留学制度も今回初めて知ることとなり、様々なかたちで海外在住ができることを学んだ。オーストラリアは移民の国と言われ、4人に1人は外国生まれだという。ホストファザーはイングランド出身だった。アジア人も非常に多く、オーストラリアという国は様々な人種が混在して生活しており、我々日本のような単一民族ではないことを改めて知った。そのため、食文化もとても多国籍であった。日本食はもちろん、中華なども非常にポピュラーで、イタリアンや韓国料理、ギリシャ料理、タイ料理など、レストランはもちろん、食卓に並ぶ食事も多種多様であった。オーストラリアの代表料理を拙い英語で質問すると、ホストマザーから返ってきた言葉は「BBQ」であった。夏は専ら自宅の庭でバーベキューをするらしい。その庭のスケールが日本と比較にならない程大きく、プールもあって、一見リゾートホテルを思わせるほど広く豪華だった。オーストラリアの夏は暑く、自宅にプールを持つことは珍しいことではないらしい。日本もバーベキューはするが、イベント感が強く頻繁にするものではない。また、プール付きの自宅など極々一部の大富豪だけであり、一般庶民からは考えられない。ホームステイをしたからこそ、日本とオーストラリアの暮らしの違いを肌で感じる事ができたと思う。

次にカーティン大学での授業について述べる。あらかじめ情報としては聞いていたものの、想像以上の敷地面積を持つ大学であった。方向音痴の私は大学構内で何回も迷子になった。大学内で見かける学生数も大

学の規模相応に多く驚いた。建物や設備は非常に綺麗で新しく、またスタイリッシュでおしゃれだった。街中にあるようなカフェや出店も多くあり、「学食」をイメージして連想するようなものとは似ても似つかなかった。授業は担当の女性講師によるものが多くを占めていた。私たちのために一つ一つの授業を組み立て考えてくれ、参加型でわかりやすい内容を心がけてくれているのがすごく伝わった。前述した通り、私の英語力は非常にお粗末なものであるが、どの授業も楽しく受講することができた。一度、語学留学生の英語の授業に参加するという時間があった。中国人とタイ人がメインで受ける授業に、日本人の私たちが仲間に入れてもらうというスタイルだった。彼らは授業中、母国語を禁じ英語のみでコミュニケーションをとっていた。授業に対してとにかく一生懸命であった。外国語を学ぶための姿勢を彼らから教わった気がする。また、日本語を専攻する現地学生との交流という授業もあった。日本語のスキルはそれぞれであったが、会話だけでなく、漢字や平仮名を交えた文字を書けるレベルに達している学生もいた。将来的に日本語の由来や成り立ちを研究したいと話す学生もいた。私たち日本人以上に日本語について深く学び追究しようという姿に、ただただ感心するばかりであった。そして、数ある言語から日本語を選んでくれたことも嬉しかった。

最後に、オーストラリアの医療施設見学での学びを述べる。「Regents Garden」という老人施設は、外観、内観とも、老人ホームに見えないような綺麗で広く、開放的な空間だった。部屋はランク付けされており、多く費用を払える人ほど良い部屋に入ることができる仕組みになっている。なるべく自宅のような雰囲気を作り出せるよう、建物には様々な工夫がなされており、特に天井を半透明のガラスのような素材を取り入れることで、採光だけでなく雨や風の音まで感じられるようになっていたことが印象深かった。施設の広さや綺麗さに関しては、私が今まで見てきた日本の施設と比べ大きく勝るが、入居者が車椅子に乗り集ってケアを受けている様子や、入居者のために企画されているイベント、忙しく業務に追われるスタッフの様子など、光景は日本と大きく変わらないと感じた。今や世界的な高齢社会であり、施設の目的や方向性、在り方が日本と共通しているのは当然だろう。そして、「Hollywood」という私立病院にも訪問した。「Ramsay Health Care」という系列に所属し、世界6カ国に237病院を展開する大きなグループであり、うちオーストラリアでは73

カ所と、フランスに次いで病院数が多いとのことだった。やはり敷地は広がったが、院内は日本の病院と大きな差はないように感じた。施設案内を担当してくれたスタッフは看護師の女性で、彼女はベトナム人とのことだった。異国で看護師という専門職資格を取得し働く彼女を心から尊敬した。オーストラリアの医療や看護のことはもちろん、彼女の資格取得に至った経緯や動機など、質問したいことは山のようにあったが、ここでも自分自身の英語力が至らないことが原因で、詳しい話を聞くことができないまま終了となった。また、自分の専門である産科についてとても興味深かったのだが、産科施設の見学や学習の機会が今回はなかったため、今後オーストラリアの産科事情を自己で色々調べたいと思った。ホストマザーとの会話で一つ得たことは、日本では助産師資格は看護師資格を有する者にしか与えられないが、オーストラリアでは看護師資格と助産師資格は別で、助産師になるために看護師資格は必要ないらしい。他にも様々な違いがあると推測でき、自分の興味のある分野から、国際医療や教育の過程を知識として習得していきたいと思う。

オーストラリア・カーティン大学夏期短期海外研修プログラムに参加できたことは、自分自身の人生において二度とない素晴らしい経験になった。ホームステイをしながら、現地の大学や医療を学べたことだけでなく、参加した信大生20人全員で協力しながら過ごした2週間はとても貴重で思い出深いものとなった。繰り返しになるが、この学生生活で英語を少しでも身につけられるよう努力し、再度海外で何か挑戦することができればと強く思う。

看護学専攻3年 藤澤 めぐみ

<施設見学>

Nicheを見学して、私は病院で使用する車椅子や歩行器、杖は日本と同じであるということがわかったが、他に料理する際に補助してくれる道具は初めてみて、いろいろな道具があることがわかった。OTの友達に聞くと日本にもそういう道具があることが知り、自分の看護以外のことを学ぶことができた。また、立ちあがりやすいように操作できるソファがあり、日本にはそういうものはないので、これは肥満が多くなっているオーストラリアの人が足腰に負荷を少なくするようにできたのかなと思った。また、これらのものをレン

タルする場合、すべて自己負担であるということに驚いた。

次に介護施設を見学した。その施設は、説明をしてくださったせつこさんによると五つ星の介護施設のようで、食事のメイン、デザートは二種類から選ぶことができるとのことで、これは、日本の介護老人健康施設にはないなと思った。そしてこの二種類から選ぶということは、信州大学などの大きな病院ではあるので、そこは近いと思ったが、利用者が100人規模のなかでここまでのことをするところがすごいと感じた。費用について質問すると、入所時に6000万~7000万円必要で、それとは別に月々35万円必要と聞き、ここに入っている人は全員お金持ちと思ったが、詳しく聞いていくと、オーストラリアは年金を2週間ごとに8万5000円支給されるので、月にトータル17万円支給されることがわかり、そんなにもらえるのかと驚いた。日本は、基礎年金が月に約6万5000円なのでオーストラリアとの差に衝撃を受けた。しかし、オーストラリアは物価が日本に比べて高い印象をうけたので、生活はそれだけでできるのかとせつこさんに質問した。せつこさんから「何となく生活できる感じで、不安がない」と答えが返ってきて、生活に不安がないのはいいことだなと思った。日本は年金だけで生活している高齢者が6~7割いるが、生活に不安なく生活できている人はほとんどいないと思うので、どこからその財源があるか気になった。年金はあることがわかったが、日本のように介護保険があるか質問すると、「そういうものはない」との返事があった。これを聞き、日本が介護保険や年金と別れて使われている税金が、オーストラリアは年金一本になっているために十分な年金があるのかと思った。

また、せつこさんの説明でここでは看護師が管理職であると知り、国によって立場が異なるんだなと思った。施設自体はとてもきれいで施設の部屋という感じよりも家という印象を受けた。実際に、ドアが玄関のようになっていたり、表札があったり、外の天気わかるようにドーム状になっていて、工夫がされていた。

Western Australia Institute of Sport (WAIS) を見学して、今までPTの仕事は病院のリハビリテーションだけと勘違いしていたがスポーツ選手のメニューを作成したりするのもPTの仕事であると知り、多様な場所で活動しているなと感じた。

病院を見学して、救急カートやエコー、輸液セットなどの物品はどの国も変わらないなと感じた。しかし

Private hospital というだけあって、一つ一つの病室が個室になっていた。今まで私が知っている病院は信州大学医学部附属病院と長野赤十字病院、緩和ケア病院である愛和病院、新生病院だけだったので、大きな病院で病院が個室ということに驚いた。これは、Private hospital だからなのか、オーストラリアだからかわからず、公共の病院もあると聞いていたので、公共の方が自分の知っている病院に近くで比較できるのではないかなと思った。また、私の中で看護師=白衣のイメージが強かったため、看護師が白衣を着ていなかったことに驚いた。また、オーストラリアの病院は病室に血圧計が設置されていた。日本は看護師がカートで持ち運ぶので、違うなと思った。

大学の実習施設を見て、演習している様子ももう一つの部屋から見学ができるようにマジックミラーになっていたり、テレビで見えるようになっていて、見学がしやすくよいなと感じた。

全体を通して、PTやOTについて、オーストラリアに行く前とよりも知る事ができた。オーストラリアの施設を見て、日本との施設の違いを学ぶことはできたが、私が特に知りたいと思っていた、オーストラリアの医療システムや保険の仕組み、またカーティンの看護を学んでいる学生と同じ授業を受けることができたらよかった。

<ホームステイ>

今回、2週間ホームステイをして、オーストラリアの文化を学ぶことができた。オーストラリアは水が少ないため、シャワーなどの時間を短めにするということを知っていたが実際には、ホストファミリーには特に言われなく、お風呂も入っていいと言われ、家によってさまざまであるということがわかった。お手伝いで食器を拭いた時、泡を水で流さずに、そのまま吹いたことにカルチャーショックを受けた。水が少ないので、こういうところが違うんだなと感じた。そして、洗剤でそのまま大丈夫かと思ったが、洗剤を工夫しているのかなと思った。スーパーマーケットで買い物をしてみて、オーストラリアは日本に比べて物価が高いと感じた。野菜や果物、乳製品は安いですが、肉はたぶん日本とさほど変わらず、お菓子や飲み物は日本に比べて高いことがわかった。オージービーフが有名なので肉も安いと思っていたが日本とあまり変わらぬことに驚いた。また、ジュースやアイス、バターなどどれも大きかった。

ホストマザーが毎食食事を作ってくれて、オースト

ラリアの家庭料理を味わうことができた。おばあちゃんの一人暮らしということもあって量は多くなかった。最初は外国は量が多いというイメージだったので少し驚いた。基本的にワンプレートで食事が出てきたので、大皿から取り分けるということが少ないのかなと感じた。また、緑の野菜が少ないと思った。野菜は、ジャガイモやカボチャをマッシュにしたものに、コーンやグリーンピースなどのミックスベジタブルだけであつたので、全体的に野菜が少ない印象であつた。そのかわりかわからないが、ランチには必ずリンゴやバナナ、ミカンが入っていて、それでビタミンをとっているのかなと思った。

オーストラリアは広いので、家が基本平屋で、道路も広々としていて、またショッピングモールの高さが低いので、全体的に平らな印象で、日本と比べて国土が広いので、公園を横切るのにも10分程度かかり、車がないと生活が大変だと感じた。そのためか、バスなどの公共機関がしっかりとしていると思った。

ホストファミリーと交流して、最初の頃はホストファミリーがなにを言っているのか聞き取れなくて、何回も聞き返していたが、ホームステイの最期の方は少し聞き取れるようになった自分がいて、2週間慣れない環境でずっとコミュニケーションを取ろうと会話をしたことに意味があつたと思った。ただ、聞き取れるようになって、自分の言いたいことがうまく言えずにもどかしい思いをした。今まで英語を読むことはそれなりにできると思っていたが、話す、聞くといったコミュニケーションに必要なスキルは学校の勉強だけでは、身につかないことがわかり、今回の体験を忘れないように留学生と交流をする機会を作るなどして、少しでもいいので英語を使っていきたいと思った。コミュニケーションを取る際に、うまく伝えられず、自分の知っている単語を繰り返したり、ジェスチャーをして伝えたりとして、四苦八苦して伝えたが、ホストファミリーの人もわかろうとしてくださったおかげでなんとかコミュニケーションを取ることができた。コミュニケーションを取る際、言葉の壁は高いが相手をわかろうとする努力をすること、伝えようとするのが大切と学んだ。

また、ホストファミリーと会話をしていて、日本のような曖昧な返事がなく、はいかいいえかで返事をされていて、わかりやすくてよいなと思った。そして、英語の文の構成からか、主語がはっきりしていて、役割分担などはっきりしていて、これはこれから看護師と

して働く際に生かせると感じた。

<学校生活>

カーティン大学で英語を学んでいるクラスと一緒に参加して感じたことは、みんな積極的に授業に参加していることと、間違ふことを恐れなかつた感じた。カーティン大学の学生は問題が当たつても、どんどん説いていくが、日本人は失敗を恐れて自分からあまり積極的にいかないということがわかつた。なので、今から失敗を恐れずに積極的にいろいろやるというのはすぐには変えていけないが、このカーティンで学んだことを生かすためにも、少しずつ自分を変えていきたいと思った。

全体を通して、2週間という短い期間だったが、ただ海外を旅行するだけでは得ることのできない経験をすることができた。また2週間慣れない環境で、様々な方の協力を得ながらも、学生だけで大きな事故なく無事に過ごすことができたことで、少し自分に自信がついたと思う。これらの経験から得た学びや感じたことを大切に、より自分を高めていくために様々なことに挑戦していきたい。

作業療法学専攻3年 竹中 愛美

8月5日から19日の2週間にかけて、カーティン大学夏期海外単位認定プログラムに参加させていただきました。今回は先生の同行無しで、参加学生のみでオーストラリアに行き、海外研修を行うということで、楽しみな気持ちよりも不安が強かったです。しかし、プログラムを終えた現在、多くの貴重な経験をさせていただき、成長できたと思います。

初日はカーティン大学に着くとPeterさんとJuneさんとのオリエンテーション終了後、すぐにそれぞれのホストファミリーの家に解散となりました。私は初日のみ、1年生の加藤さんが一緒だったので、英語の苦手な私にとってはとても心強い存在でした。帰宅後、ホストマザー手作りの夕食をいただきました。私の想像では、海外の食事はお米や野菜はなく、お肉ばかりかと思つていましたが、私のホストファミリーはスポーツ一家ということもあり、お米も野菜もたくさん出ました。お米は日本よりもすこし縦長でパサパサとしていましたが、とても健康的でおいしい食事を毎日食べさせていただきました。食後は様々なスポーツ番組を見ました。オーストラリアならではのクリケットや

ラグビーに似たオーストラリアン・ルールについての説明をホストファザーがしてくださりました。クリケットは1チーム11人で野球に似たようなスポーツです。大きな違いとしては、バッドが違うこと、投手はボールをワンバウンドさせなければならないこと、打つ方向は360度どこへでも良いこと、縦のラインを往復して走ることです。オーストラリアン・ルールはほぼラグビーと一緒にありますが、端に棒が4本立っており、ボールを蹴って内側の2本に入れると6点、外側に入れると1点という違いがあります。初めて見るスポーツだったので、ルールについていくのは大変でしたが、オーストラリアならではのスポーツを知れたことはよかったですと思いました。次の日は、ホストマザーにカーティン大学と近くのスーパーに連れて行ってもらいました。スーパーはとても広く、牛乳やお肉が日本では見たことのない、大きなサイズで売っていて驚きました。夕方には娘さんと初めてお会いしました。娘さんは専門学校に通いながら水泳の先生をしており、とても忙しそうでした。自分より年下でしたが、とてもしっかりしており、水泳についてのお話を聞いていると、生徒のことを考えながら練習の仕方を考えており、すごいなと思いました。

授業が始まって最初の3日間はコミュニケーションを目的とした基本的な英語の授業をしました。内容としては既に習ったことのあるものばかりでしたが、私は英語が苦手なうえ、忘れてしまっていたので有難かったですし、ホストファミリーとの会話ですぐに使える英語ばかりで、おかげでホストファミリーとの会話が増えました。水曜日の午後からは、カーティン大学で日本語を勉強している方達と交流しました。皆さん、とても日本語が上手で驚きました。またアニメから日本語を学んだという人が数人おり、独学であれ程話せるようになるのは素晴らしいなと感激しました。授業後は、先ほど交流した方がスペースの中心街を案内してくれるということで、友達を連れて観光に行きました。街並みは歴史が溢れており、どこを見渡しても絵になるような風景ばかりでした。帰宅後、ホストファミリーが忙しい中でもサプライズで私の誕生日を祝ってくれました。とても嬉しかったですし、貴重な誕生日になりました。

木曜日の午後からはNicheに見学に行きました。ここは在宅での生活が困難になっている方に、より住みやすい生活をしていただくための器具を売ったり、使用方法を訓練する施設です。説明していただいた中で

私が気になったものは、リクライニングソファのソファと手指の力がなくても手掌で身体を支えられる1本杖です。まずソファは、様々な方に合うようにサイズの違うソファが揃えられていました。また座っている最中に良い姿勢で保持できるように腰の部分のクッションがS字になるように配分されていたり、起立しやすいように座面の角度をリモコンで自由に変えられるようになっていたり様々な工夫がありました。杖は、日本では握って使う1本杖しか見たことがありませんでしたが、こちらで見せていただいたものは、握る力がない人のために、手の部分が手指を開いた状態で手掌に体重をかけることにより身体を支えられるようになっていました。他にも日本にはないものがあり、良い勉強になりました。

金曜日は動物園、チョコレート工場、ワイナリーに行きました。オーストラリアならではの動物に会えましたし、自然に囲まれながらのワインは格別でした。次の日は、友達とフリーマントルへ出かけました。観光地ということで、人がたくさんおり賑わっていました。またホールや教会など古い建物がきれいな状態で残っており、歴史も感じることができました。ここでは名物のフィッシュアンドチップスも食べました。想像よりも大きく驚きましたが、白身魚は身がぎっしりでとても美味しかったです。

2週目の火曜日はFiona Stanley Hospitalを見学させていただきました。この病院はオーストラリアで唯一の産婦人科があり、様々な地域から妊婦がやってくるそうです。また病院へ勤めている人がいつでも治療の練習ができるような部屋があり、そこには最先端のマネキンがありました。このマネキンは別室からのパソコン操作によって、話すこともできますし、バイタルサイン測定や、嚥下や縮瞳など細かい動きもできます。さらに、アルコール依存症の方や精神が不安定な方など暴れてしまう患者から身を守るなどの対処法を警察官や専門の方から教わる場もありました。スタッフの人数としてはPTの数がOTよりも多く、部屋の大きさもPT室にはランニングマシンが多くありジムのように広がったです。リハビリテーション病棟にはプールもあり、プールはバランス能力のない方や下肢切断の方であっても浮力により立つことができるという意図があるそうです。また浮くのみであればリラックス効果をもたらす、運動を行えば、筋肉への強い負荷がかかり筋力トレーニングの効果をもたらすそうです。

水曜日の午前中はカーティン大学のシミュレーション研究室に行きました。ここにも先ほどの病院と同じマネキンがありました。また手術室もあり、様々なシミュレーションが行えるようになっていました。午後からはWestern Australia Institute of Sport (WAIS) というアスリート選手がトレーニングする施設を見学させていただきました。選手が本番で疲労した中でも高いパフォーマンスができるように、標高の高い空間や室温を高く設定できる部屋がありました。そしてスポーツ選手には大切なトレーニング後のケアとして、熱い、冷たい、常温の3種類のお風呂が設置してあり、まず冷たいお風呂に入り、その後、熱いお風呂に入ることを繰り返し、疲労が残らないようにケアをします。こちらには日本のラグビー選手も来ているようです。

金曜日は船でロットネスト島に行きました。とても天気が良く、サイクリング日和でした。島には可愛いクオッカや、見渡す限り素晴らしい景色があり、癒されました。海は底が見えるぐらい透き通っており、日本では体験することのできない、ゆったりとした時間を過ごすことができました。

今回2週間という短い期間の中で、ホームステイをさせていただきながら、英語の授業・施設見学・観光とかなり濃い体験をさせていただきました。研修を終えるまでは、同行の先生がいないことや自分自身の英語力やコミュニケーション能力のなさにより不安がありました。この研修の中で、自分たちから積極的に動くことや、うまく話せなくてもホストファミリーや先生方に話しかけていくことにより、自信がつき成長できたと感じています。また日本とは異なる医療の仕組みや施設、文化に触れ、勉強になりましたし、それにより日本への興味も増えました。オーストラリアには様々な国の方が住んでおり、また親切な方ばかりでしたが、日本も様々な国の方が住むような国際的な国になったら、面白いですし、様々な体験ができるだろうなと感じました。最後に、協力していただいた方々やお世話になった方々、本当にありがとうございました。

理学療法専攻2年 石黒 拓海

<参加理由>

私がこの夏季海外研修に参加しようと考えた1番の理由は、オーストラリアのPTについて深く知りたかつ

たからです。大学の講義でオーストラリアやアメリカなどのPTは開業権があることやスポーツ分野などで、日本のPTよりも行える治療の範囲が広く非常に興味がありました。日本よりもPTの治療範囲が広い国のカリキュラムや学習内容を教科書では限界があるので現地で授業見学や学生との交流を通して知りたいと思いました。もう一つの理由は、英語スキルの向上です。これからの時代、日本の病院にいたとしても海外の患者さんが来るが増えると思います。そのような患者さんに対して英語でコミュニケーションがとれれば治療が進めやすいです。また、最新の情報を得るためにも英文を読まなくてはならないので、英語は非常に重要です。大学の講義では読み書きが中心であり、会話の練習であっても困ったら日本語を使うことができるため自分の英会話がどの程度のレベルであるか知ることが難しいです。だから、実際に英語しか通じないオーストラリアに行ってどのくらい自分の英語が通じるのか試したいと思いました。また、ネイティブが実際に会話でどの表現を使っているのかを知り、自分でもその表現を使うことができれば英語習得に近づくとと思いました。

<ホームステイ>

私がホームステイさせていただいた家は、3人家族で父・母・息子という家族構成でした。中国からの留学生も1人私が行ったときにはすでにホームステイしていました。その人はパースシティやビリヤードと一緒に仲良くなりました。しかし、その人も英語は少なまっていて聞き取りにくく、会話中、何回も聞き直すこともありました。そのたび言い直してくれたので、会話は成り立っていたのですが自分の英語力のなさを実感しました。ホストファザーはとても気さくで冗談を常に言っているような方で、ホストマザーは優しく話しやすい方でした。ホストファザーは話すのが速く自分だけ笑いに取り残されることが多くありました。2週目には少し聞き取れるようになりましたが、ここでも自分の英語力のなさを実感しました。息子は、日本語を勉強しているらしく話してみたかったのですが、話しかけられず、あまり仲良くなることができませんでした。勇気を出して話してみれば良かったと後悔しています。洗濯やシャワーの決まりが厳しくなく何時に許可なく使ってよく生活しやすかったです。夕飯や寝る時間が早く健康的な生活だと感じました。ホストマザーはマッサージ師の勉強をしているらしく、1年生の時に講義で習ったような筋肉の付き方などの教

科書を読んでいました。PTの助手をすとおっしゃってました。また、どういときにPTを利用するか伺ったところファミリードクターに診察してもらった後に他の専門のドクターと同じように紹介されるとおっしゃってました。ホストマザーは、腰痛を見てもらっているそうです。骨折などの整形疾患ではない肩こりや腰痛などの慢性痛のときはPTを利用するということを知れました。

<学校生活>

カーティン大学は、信大と比べ規模が非常に大きく最初は講義室に行くのに迷うことがありました。学食だけではなく、カフェも学内に何軒もありおしゃれでした。朝早く来てコーヒーを飲みながら友達とトークしているイケメンや美女の学生が多くいて絵になると思いながら横を通ってました。カフェで売っているコーヒーは種類が多く、上にミルクの泡が乗っていて葉の絵が描かれていて本格的でした。また、学内にバーもありお酒が飲めました。平日の昼間から多くの学生が利用しているようで、日本の大学と違って非常にラフだと感じました。

<施設見学>

施設見学は2週目に行われました。病院とWestern Australia Institute of Sport (WAIS) というスポーツに特化した施設、カーティンのPTなどの学生が使用する実習室、Niche という自助具の施設の4施設を見学しました。まず、病院は産婦人科に特化した病院で西オーストラリアのほとんどの出産が行われています。日本の病院と大きく違った点は、精神異常の患者や酔って暴れている人を取り押さえるために訓練するトレーニング室がある点です。軍人が先生として来てくださりとり押さえる方法をレクチャーしてくれるそうです。日本と違いオーストラリア人は大きいので訓練しておかなければ暴れたら取り押さえることができないからではないかと思いました。WAISは、スポーツ選手の育成やケアを主に行っている施設です。気圧や気温を自在に変化させることのできる部屋や疲れを残さないための3つの温度のプールなど施設が非常に充実していました。医者が1人とPTが6人そしてマッサージ師、physiologist (主に選手の体の状態を測定する) などがいます。Physiologistの測定は、運動プログラムを決めるのに非常に重要な役割を果たしています。PTの主な仕事は、けがをした選手の復帰だそうです。医者次の地位らしく非常に高い地位であることが知れました。次にカーティンの施設についてです。血圧

や心拍数などのバイタルサインをパソコンで自由に変化させることができるマネキンがありました。そのマネキンは話すこともできました。成人の患者だけでなく、小児や妊婦などを想定したマネキンもありました。患者が急変した時の対応を実際に先生が行い、学生がそれを見て学習することが出来ます。PTも急変した患者に対応できるように実習で使用することがあるそうです。臨床に近い状態で学習できるので、実際にそういう状況に出くわしたとしても対応が速く出来る可能性は高くなると思いました。最後にNicheについてです。この施設は主にOTが働いており、患者さん1人1人に適した自助具を提供するための施設です。ベッドやスクーター、車いす、台所用品などの道具が多くありました。大学の講義で学習した自助具も多くおいてあり、国によらず一緒であることが知れました。1番印象に残っている道具は、スクーターです。用途によって大きさを変えるそうです。比較的小さいスクーターは車に乗せられ、買い物などをするときだけ乗ることができます。大きいスクーターは、長距離移動に適しています。パース市内には、松本市内よりも非常に多くのスクーターを使用している高齢者を見かけました。道路の広さがパースの方が広いため処方する人が多いのではないかと思いました。

<パース>

思っていたよりも寒く、雨の日が多い印象を受けました。ホストマザーに聞いたところ冬は雨の日が多いそうです。着いて最初に衝撃を受けたのは、スーパーの閉店時間が早いということです。日曜日の6時頃に買い物に行こうとするともう閉店していました。日曜日は5時までしか開いていません。平日も7時までと非常に早かったです。大学のカフェも4時にはもうすべて閉まっています。日本とは違い夜遅くまで開いている店は少ないです。平日もそうなのですが、日曜日こそ早く家に帰って家族と一緒にご飯を食べるというような習慣があるのではないかと思いました。また、日本のように夜食を買って食べられないので規則正しい生活を送りやすく、太った人がパースではあまり見られなかったのは、そういった健康的な生活が影響していると考えられます。

<まとめ>

今回の研修は観光やカーティンの日本語を勉強している学生と交流することができて、多くの刺激をもらう良い研修になったと思います。しかし、カーティンのPTを学んでいる学生との交流や講義の見学がなく、

PTの学生の学習内容などを聞くことができず、ほぼ語学留学のようになってしまったのが残念でした。パースの名所もほぼ回ることができ、充実していました。ホストファミリーも話しやすく、明るく良い家族でした。自分のリスニング力のなさを再認識させられました。同時にもっと英語を勉強して会話に混ざることができれば、楽しくなると思ったので英語に力を入れています。また、日本はグローバル化しているため、海外で働くことがなく日本で働くとしても英語を使う機会が増えてくると考えられます。英語学習は自分がPTとして働ける範囲を増やすことにも繋がると思います。

理学療法専攻2年 富田 健吾

(授業・施設見学)

オーストラリア滞在の1週目は主に英語の授業を受けた。英語の授業では様々なことを行った。オーストラリアの文化について学び、また日本とオーストラリアの文化の比較をして相違点を沢山学んだ。ホームステイで使えるフレーズや日常英会話、オーストラリア特有の英語などについても学ぶことができた。日々暮らしている中でよく聞くフレーズだったり、どのように言えばいいかわからない英語を学べたりできたので、日本で英語を使わない状況で学ぶよりも遙かに理解しやすく頭に入った。また、カーティン大学の日本語クラブと交流した。日本語クラブのメンバー達は皆日本語が上手だったが、中には日本語を習ったことがない人も多く、アニメなどを見て独学で話せるようになった人たちがいることにとても驚いた。他にも少しだけ医療系のことも学んだり、Independent Living Centre (ILC) についての調べ学習を行ったりした。ILCは老人や障害者、その家族、そのケアをする人々などを含むすべての人々を対象としていて、そのような人々の独立や幸福のためにアドバイスや評価、補助器具などの様々な紹介、資金調達、雇用などの情報を通してサポートを行っている。今回の見学ではまずILCの紹介映像を見た後にILCにある様々な器具の見学をした。ILCにあった器具は高齢者が用いるのに適したものから、障害者に適したもの、またその両方など実に種類が豊富だった。例えば車いすは軽い自走式の物から椅子の高さや背もたれなどまで装置で動かせる電動車いすがあり、また高齢者が乗るシニアカーも大きくてし

っかりとしたものから小ぶりで店の中などでも乗ることができるものまで多様であった。他にも様々な自助具や高さが調節できる棚・机・冷蔵庫・洗面所、ホイストリフターなどを見学することができた。見学したもののうち1番印象に残ったのは、普通の車いすの前面に取り付けることで小型のシニアカーのようになる、ハンドルとタイヤ、バッテリーがついた機械である。なぜなら、これがあれば車いすを使う人の自立度がかなり上がると考えたからである。

2週目は主に施設見学と空いた時間にカーティン大学の留学生と一緒に英語の授業を受けた。例年は空いた時間はカーティン大学のそれぞれの専攻の授業見学をしていたが今年はその許可が下りなかったため授業見学の代わりに留学生と一緒に英語の授業を受けた。英語の授業では日本の高校で習うような文法と一緒に学んだ。施設見学ではまずFiona Stanley Hospitalを見学した。この病院は西オーストラリア(WA)有数の大病院で、WAでは唯一出産ができる病院であるためWA中から患者が集まる。病院のリハビリ部門には140のベッドと400人の医療従事者がいる。そのうちPTは約100人、OTは約60人である。この病院にも日本と同じで長い期間入院してリハビリを受ける人は大きな一つのリハビリ室でそれぞれのリハビリを行う。日本の病院と違った点は、急性期の病棟には各階ごとに小さなリハビリ室がありそれぞれの階の患者にそこでリハビリを行うことである。他にもこの病院では錯乱したり攻撃的になったりしている患者に対応するために医療従事者は格闘のトレーニングをすることも日本の病院とは異なる点である。またリハビリの設備も充実しており、私が日本で見学した日本のリハビリ専門の病院と比べても遜色ない設備があった。またこの病院ではアボリジニの人々をサポートするところがあり、社会的に孤立しやすいアボリジニの人々をしっかりとフォローする体制があることもわかった。他にも敷地内には植物が多く、どの病室からも植物を見ることが出来て患者のメンタル面にもしっかりと配慮していることが分かった。この病院で一番印象に残ったのはハイテクな人形を使った医療従事者全員が行う訓練である。その人形は目の開閉から瞳孔の拡大・縮小、血圧、心拍、呼吸を操作でき、さらにはプログラムされていることなら話すことができる。この人形を使った訓練で専攻分野に関わらず誰でもある程度は緊急時に対応できるようにしていることを知って将来自分も就職した先でこのような訓練があると良いなと考えた。次に

Western Australia Institute of Sport (WAIS) という施設を見学した。この施設はオリンピックなどの国際大会に出る選手たちや、WA に遠征してきた他国のナショナルチームなどが利用する施設で、様々な競技の設備はもちろん、筋トレやクールダウン、休憩所の設備もかなり充実していた。陸上競技も室内であるのにも関わらず一通りの種目が練習できる設備があった。休憩所のベッドがある部屋には気圧などを調整して高所と同じ環境にすることができる装置があり、これを用いて実際に高地に行くことなく選手の体を高地の環境に適応させることができる。この施設で一番印象に残った設備は、気圧だけでなく温度や湿度を換えることができるトレーニングルームである。この部屋を使う事で大会の会場に合わせた環境でトレーニングができたり、ウォームアップやクールダウンにも使うと効果的である。私は日本にあるこのような施設をまだ見学したことがないので、是非日本の施設も見学したいと考える。

〈観光〉

私は滞在している間にパースの様々なところを観光することができた。スワンバレーに行き、スワンバレーで有名なチョコレートとワインの施設を見学した。チョコレートの施設では種類豊富なチョコレートがあり、他にもハチミツやジャムも沢山あり、沢山の土産を買った。ワイナリーでは私はもう成人だったので今まで飲んだことのない様々なワインを試飲することができてとても面白かった。他にもカバシヤムワイルドライフパークへ行きカンガルーと触れ合ったり、コアラやウォンバットなどと記念撮影もすることができた。ショーでは羊の追い込みから毛刈りまでを見たり、カウボーイの鞭さばきを見たりすることができた。どれも初めての経験だったのでとても新鮮で面白かった。また、パース市街地やフリーマントルへ日本語クラブで知り合った人たちとお土産を買いに行ったり、有名な店を回ったりした。私は魚が苦手だがフリーマントルのフィッシュアンドチップスの店で食べた料理はとても美味しかった。ロットネスト島のツアーは当初行く予定だった日が雨の予報だったので日をずらして帰国する前日に行った。ロットネスト島ではサイクリングをしながら、休憩がてら海を見たりクオッカと写真を撮ったりした。ロットネスト島の海はとても透き通っていてオーストラリア冬でなければ入って泳ぎたくなるようなきれいな海だった。クオッカは店で売られているぬいぐるみよりも実物の方が可愛く、沢山の写

真を撮った。2週間という短い期間だったがパースの観光をととても満喫できた。

〈ホームステイ〉

私のホームステイ先はファミリーがシャーロットとリチャードの夫婦二人と自分以外に中国人とベトナム人の留学生がいた。シャワーは日本で聞いていた通り五分以内で洗濯は週に一回だった。シャーロットが料理好きということもあり夕食には様々な料理が出てきた。私が辛い物が苦手だと言ったら滞在している間ずっとそれを考慮して料理を作ってくれた。夕食はどれもおいしく、夕食の間はみんなで沢山会話をしていたのでとても楽しかった。最初はファミリーや留学生の英語があまり聞き取れなかったが、みんな少し日本語が話せたので簡単な日本語も混ぜて話してくれたので早く慣れることができた。2週目からは少し英語が聞き取れるようになってきて会話もより楽しくなった。様々な国の人たちの英語を聞くことでそれぞれ少しずつ異なる癖があることや日本で習う定型的なフレーズではなく日常で使うフランクなフレーズも沢山発見することができた。私の滞在した家の人たちは皆フレンドリーで親しみやすかったのでとても充実したホームステイができたと考える。

多少のアクシデントはあったが全体的にみても、とても充実した有意義な研修であったと考える。

理学療法学専攻2年 三浦 遥果

保健学科で開催された海外研修でオーストラリアのパースへと赴いた。参加者は総勢20人、期間は8/4～8/20で行われた。引率教員はなしで、学生のみで取り組んだ。海外研修中には現地のカーティン大学でのEnglish classを受けることができ、現地の医療関係の施設も見学させていただいた。これらの内容、そこから学んだことや感じたことを以下に記す。

〈カーティン大学でのEnglish class〉

カーティン大学での英語の授業は計6回行われた。教員は日本語をしゃべることができないため英語のみの授業となった。

1. Introduction to Australian Culture (8th/Aug 10:00 a.m. ~12:00 a.m.)

最初に文の誤りを直す英文法の勉強を簡単に行ってから、5人のグループに分かれて文化の定義について考えた。その後考えた定義に即して日本の文化につい

で最低3つをあげ、それについてほかのグループに説明する活動を行った。最後にオーストラリアの文化について知っていることをグループごとに考えてから、教授によるオーストラリアの文化についての授業を受けた。

2. Communication skills (8th /Aug 1:00 p. m. ~3:00 p. m.)

最初に午前中の授業の復習の問題を解いた。その後 communication skills の授業としてホームステイにおける simulation thinking としてホームステイの様々な状況で使える英語を教わった。今回考えた状況は、家に帰る車の中/家に帰ったとき、夕食の前後、夕食の最中の3つで、その後ホストファミリーに尋ねるべきではない5つの質問を教わった。最後に、ペアでそれらを活かした会話の実践練習を行った。

3. Communication skills (9th/Aug 10:00 a. m. ~12:00 a. m.)

最初に、“Half minutes topics” というすごろくのようなゲームを行った。内容はすごろくのようにサイコロを振って出た目の数だけマップを進み、止まったマスに書いてある内容について“Half minutes (thirty seconds)” 話す、というものである。このゲームを5人グループで行い、そのあとに献血についての動画を視聴した。その後動画についてわかったことをペアでひとつずつ紹介し、確認としてもう一度動画を視聴し、最後にその動画についての問題を解いた。

4. English for health (10th/Aug 10:00 a. m. ~12:00 a. m.)

最初に日常生活の中で使える英語のフレーズを問題方式で学習した。その後、この日の午後に行く予定の ILC という施設についてペアで支給された iPad で調べ、その内容について全員の前で説明するという取り組みを行った。ILC には約10の機関があり、1グループで1つの機関を担当した。

5. English class with Curtin University's students

一度だけカーティン大学で実際に行われている英語の授業に参加させていただいた。自分の参加したクラスは合計約15人で、信州大学から3人が参加した。最初に5人ずつ程の3グループに分かれ、自己紹介を済ませた後、最初の Reading activity として5分で小説を読み、その内容をペアに伝えるという取り組みを行った。自分のペアは韓国出身の看護学生で、彼女に教科書を借りながら授業に取り組んだ。授業の内容は教科書の Reading activity で、essay や article、report、

review などの writing form を学習した。最後に学んだ writing form を使ってグループでひとつのテーマについての review を作る課題に取り組んだ。

6. Debrief and evaluations Graduation

まずネイティブの英語に近づくための取り組みとして Jazz Chants でリズムに乗った英語の話し方のコツを教わった。その後今回の海外研修を振り返って最も楽しかったこと、大変だったこと、発見した日本とオーストラリアの食、交通、習慣、勉強での違いを考え、ペアで発表しあった。最後に英語の授業の終わりとして卒業証書を受け取った。

➤ English class を終えた感想、学んだこと

全ての活動で、英語について学べただけでなく、オーストラリアの文化や医療についても同時に学ぶことができたのがとてもよかった。Communication English で学んだ英語は家に帰った後のホストファミリーとの会話に実際に利用することができ、その実践によってより強く英語を記憶することができた。上記の通り授業は英語で行われたため、最初は聞き取りがとても大変だったが、授業が進むにつれて聞き取りが楽になり、自分の成長が感じられたことが嬉しかった。授業では日本よりも参加型の内容が多く、積極的に英語を話すことができたと思う。それによって少しずつではあるが英語を話すことに対する不安がなくなっていったように感じた。カーティン大学の授業に参加させていただいたときは、ペアの学生が韓国出身の看護学生で、同じ保健学科ということで親近感がわいた。その他同じグループの学生さんも中国出身のとても気さくな人たちで、自分の拙い英語でもコミュニケーションを取ってくれた。二時間だけだったが、同じ年代の人たちと積極的に英語でコミュニケーションを取れたのは自分にとってとても良い経験になった。

<施設見学>

1. Independent Living Centre (ILC)

ILC とは、オーストラリア各地からメンバーを募ったネットワークであり、最先端で、集会的で、平等な助力技術を発展させることを目的とした団体である。施設見学の最初に ILC についての紹介のビデオを見た後、2グループに分かれて施設を見学させていただいた。最初に見たのはホイストである。これは人を椅子⇄ベッドと移動するために使われており、日本とあまり差はないように思えた。次に見たベッドは身体を起こせる機能はもちろん、むくみ防止のために足の部分だけ高さを変えられたり、お世話をする人の腰の負担

を軽減するためにベッドそのものの高さを変えることができたりと見たことのない機能もついていた。また、ベッドそのものを横、縦、斜めに傾ける機能もついていた。このように機能が多くついたベッドは価格も高く、すべての人が手にできるものではないとも説明してもらった。このようなものを手にできない人のために、むくみ防止には足を高い位置に保っておくためのクッションなど安価な器具も準備していた。次は移動用の電動カートを見学した。オーストラリアでは日本よりも電動カートでの移動が当たり前に行われていたように感じる。そのためか種類も多く、長距離用の大きいものと短距離用の小さいものとに大別された。長距離用は狭いところは通れないため店内などでは使えず、小さいものは店内でも使えるという。人によるニーズに合わせて車種を提案するののも一つの仕事であるようだった。次はキッチンを見学した。ここでは握力がなくても使えるケトルや、握力がなくてもビンの蓋を開けることができる器具などを実際に触らせていただいた。他には柄の部分が曲がるスプーンや皿に壁を作ることで物を掬いやすくする器具などもあった。このような小物だけでなく蛇口の上の食器棚が上下するシステムもあり、障害のある人のためにキッチンをまるごと作り変えることも必要であると言っていた。また、障害のある人のためだけでなく、子供の教育のための切れない包丁などもあった。次に見学したのは言語聴覚障害の人のための器具で、視線によって言葉を入力する機械や指差しによって意思を示すシートは日本でも見たことがあった。しかしシートはより種類が豊富で患者の様々なニーズに対応していたように思う。ランプの点灯によってチャイムが鳴ったことを示す装置は初めて見るものであった。最後に車いすと歩行器を見学した。それぞれの機能に日本との違いはあまりないように感じられたが、サイズや用途がそれぞれで実に多くの種類が置いてあった。車いすに限らず、ILC ではハイテクからローテクまで様々なニーズに合わせた様々な器具、設備が整っており、病院スタッフにそれらの使い方を学んでもらうのも ILS の役割の一つということだった。

2. Fiona Stanley Hospital

施設見学の前に病院についてのオリエンテーションを受けた。Fiona Stanley Hospital は140のリハビリテーション専用ベッドを含む783の病床を持ち、病室の数は6300に渡る。大人と子供は分けられる。西オーストラリアでは唯一心臓移植と出産が行える病院であ

るため、西オーストラリアの遠いところからも多くの人が飛行機などで訪れる。足病医や聴覚機能訓練士など多くの専門家をスタッフとして持ち、多くの専門分野に対応した病院である。理学療法士は約100人、作業療法士は約60人所属している。最初に見学したのはスタッフが教育を受けるための施設である教育棟で、ここでは講義やトレーニング、シミュレーションなどを行うということだった。呼吸、瞬き、会話をし、心拍のある人形(100000\$)を使った心臓マッサージや人工呼吸のトレーニングは全スタッフが行うことができ、その人形の状態も指示室でスタッフが操作して決めるという。また、薬物や精神病で暴力的になった人々との戦い方や身の守り方を教わるトレーニングルームもあり、そこではセキュリティ専門の人や軍の人から体術を学べるということだった。暴力的になった患者の対処はほぼ毎日のように必要だという。次に病棟を見学した。病棟は七階建てで、多くの自然が育まれており、それを一望できる大きな窓があることによって患者のメンタルケアの面も考慮している。毎フロアにtraining roomがあり、ここでリハビリテーションや筋力トレーニング、思考力のテストも行えるという。それぞれの階の両端に病床が24ずつあり、プライバシーや感染症などの理由により1室1病床となっている。病棟のいたるところでロボットが働いており、食事のトレイの回収を自動で行っているということだった。次はオーストラリアの先住民であるアボリジニの人々のケアを行う施設について説明していただいた。現在オーストラリア内のアボリジニの人口は3%に満たないほどであり、孤独から体調を崩す人も少なくないという。そんな人たちのメンタルケアや、糖を多く摂取する食文化による糖尿病の治療など、アボリジニの人を総合的にサポートする施設ということだった。最後にリハビリ棟を見学した。こちらは先ほどの病棟よりも慢性の病気で、より長いリハビリテーションが必要な患者のための施設である。入院患者と外来患者の両方を受け入れている。多くの設備が整っており、今回はその中の一つであるプールを見学した。プールでのリハビリテーションは感染症対策として体を洗うことと、傷がある場合は入れないことが条件となるが、適度な水温下で筋がリラックスした状態で行うことができる。また、空中よりも安定性があるため、陸では歩けない人も水中でなら歩行の訓練が行えることがある。プール内にもホイストがあり、自分でプールに入れない人などはホイストを利用して移動するということだ

った。何よりも患者自身が楽しんでリハビリに取り組めるため、その効果は大きいということだった。

3. Simulation lab

ここには Fiona Stanley Hospital の教育棟と同じような施設が多く見受けられた。ここでも上記した呼吸などをする人形を利用した心臓マッサージと人工呼吸の練習が行われており、その部屋に取り付けられたビデオカメラで練習の様子を撮影し、練習の動きを自分で再確認できるということだった。また、注射の練習は主に看護師が練習するが、緊急事態のためにPT、OTも練習を行っているという。一部屋取り付けられているコミュニケーションルームでは、メンタルケアだけでなく、コミュニケーションの訓練や英語以外を第一言語とする人の英語の訓練も行っているということだった。

4. WAIS (Western Australia Institute of Sport)

WAIS とは、二年前に設立された最新施設を持つスポーツの研究、トレーニング施設である。初めに陸上競技のトレーニングスペースを見せていただいた。気候に環境を左右されないよう室内タータンが完備されており、その他跳躍競技や投擲競技の施設も揃っていた。タータンは力が地面に良く伝わるように、怪我しにくいように作られたものであるという。また、跳躍の助走路は床を上げて坂道を作れるようになっており、助走スピードを上げた状態での踏切を再現できるということだった。レーンの横にはビデオカメラを設置するためのレールが備え付けられており、ランニングフォームなどをカメラで撮影してチェックするのに使われる。近くに動きの分析、研究をする部屋があり、そこで競技者とサポーターがよりよい動きを追及しているということだった。このビデオカメラのシステムは水泳競技にも利用されており、水中にカメラが設置されているという。次にウエイトエリアを見学させていただいた。ウエイトエリアには様々な種類のバイクやバーベルが用意されており、トレーニングとしてだけでなく、ジムでのトレーニングの前のウォーミングアップにも使われるということだった。ただウエイトしているだけではつまらないので、いつも音楽などが流れているという。ウエイトエリアの横にはリアクションタイムを検査する装置があり、球技を行う選手はこれによってリアクションタイムの検査、訓練を行うということだった。次はリカバリーエリアを見学した。毎日ハードなトレーニングを積み重ねるアスリートにとってはトレーニング後のケアがとても大切である。ま

た、故障したあとの復帰のためのリハビリテーションもリカバリーエリアで行うという。ここには温度を変えた3種類のプールがあり、10~15°Cの冷たいものはアイシングを1~2分行うためのもので、20~28°Cのぬるいものは復帰のためのリハビリのため、38°Cほどの暖かいプールはマッサージを行うためでそのための噴水のような機能もある。冷たいところと暖かいところを2~3分間隔で往復するのも筋に良いという話だった。次はキッチンとベッドルームの見学で、キッチンではそれぞれの選手の状態に合わせた食事を作るといったことだった。ベッドルームは閉鎖空間で、標高の高い場所の気圧や酸素濃度に設定されており、そこで過ごすだけで高地トレーニングになるという。これを行うことで普通の環境に戻ったときにより効率よく酸素を取り込めるということだった。次は選手のサポートを行うための部屋をいくつか見学した。最初は理学療法士、栄養士の部屋が5個ほど。中は見れなかったが聞いたケアの内容は日本とあまり変わらないように感じた。次はphysiologist 生理学者の部屋で、様々なテストやモニタリング、メジャメントなどを行う設備が整っていた。ここで調べた選手の状態を各専門家に引き継ぎ、それに合わせたサポートを行うという。最後に、環境を変えてトレーニングを行う部屋を見学させていただいた。国際大会で世界各地に赴くときにその環境に合わせたトレーニングを事前に行っておくためにこの部屋を使用し、気温、高度、湿度、気圧などあらゆる環境を現地に合わせて作り出すことができるということだった。

➤ 施設見学を終えた感想、学んだこと

日本よりも理学療法が進んでいるというオーストラリアで実際の病院などを見て回れたことはとてもいい経験になった。それぞれの施設に病院スタッフの教育の側面を持った部分があることが印象的だった。どこも色々な設備が整っていて、それぞれの使い方を学べたことがよかった。最後のスポーツ施設では理学療法士が5人ほどということでスポーツ理学療法がいかに狭き門かわかったが、今回の説明を聞いていて日本の理学療法士もスポーツ文化の発展のためにもっとできることがあるのではないかと感じた。

<ホームステイ>

今回自分がホームステイさせていただいたのは、ホストマザー (Maria) が一人と、その娘さん (Melanie) が一人と、犬を飼っている小さな家庭だった。オーストラリアに着いて Maria と初めて会ったその日、Maria

が友人と映画に行くことに誘ってくれた。初日だったが、メールで事前にやり取りをしていたこともあってあまり緊張しなかった。映画の後 Maria の友達の家で夕食をとった。夕食はケンタッキーで、日本と変わらぬ味に安心した。家に帰ってから Melanie と会い、彼女の仕事のことなどを聞いた。彼女もとても気さくでフレンドリーな性格で、話していて楽しかった。彼女が差し出してくれた Tim Tam というお菓子がおいしかった。次の日、見事な快晴となったため Maria がドライブに誘ってくれた。有名な観光地であるエリザベスキューとキングスパークに連れて行ってもらい、そこに関して色々な説明をしてもらった。景色がとても綺麗だった。また、学校に行くバスの乗り方を実際に見せてくれたので通学に関する不安がなくなった。次の日からいよいよ学校が始まったが、授業は上記した通りとてもためになるものばかりで、教授が明るく気さくな人だったのでとても楽しかった。帰ると Maria がおいしい夕食を用意してくれていて帰るのが楽しみだった。彼女はフィリピン出身で、いくつかフィリピン料理も作ってくれた。同じアジアの料理だからか安心する味でとてもおいしかった。何回か自分もお世話になっている感謝として日本食を作ってあげた。Maria がメールで好きだと言っていたお好み焼きと肉じゃがを作ったところ、とても喜んでもらえてうれしかった。夕飯後は Melanie と犬の散歩に行った。とても活発で家族のことが大好きな犬で、公園で Melanie とじゃれているのが可愛かった。一緒に公園を駆けまわったりしてとても楽しかった。仕事が忙しい Melanie とも散歩との時は色々な話ができて楽しかった。一度、Maria が毎週行っているという教会に連れて行ってもらった。教会というのでこぢんまりとしたよくテレビで見るとを想像していたのだが、想像とはかけ離れた近代的な建物で驚いた。中に入るとライブ会場のようにステージで何人かの人が歌を歌っていた。讚美歌というものなのかもしれないがそれも思ったよりもあまりにも近代的で本当に普通のライブ会場という感じだった。その後に講演を聞き、最後にもう一度全員で合唱した。本当に何もかもイメージと違って驚いたが、とてもいい体験ができたと思う。研修 15 日目くらいに、もう一度 Maria の友達と夕食に誘われた。今回は Maria の友達の息子の誕生日を祝うパーティーということだった。彼は実は亡くなってしまっているのだが、毎年こうして誕生日を皆で祝っているそうで、素敵な習慣だと感じた。そのパーティーには Maria の友達の姉も来てい

て、彼女がたくさんの料理をふるまってくれた。彼女は教師だったらしく、オーストラリアの歴史や、オーストラリアと日本の関わりなどについて本当に様々なことを教えてくれた。本当に色々な人と出会えて、色々な体験ができたホームステイだった。それらに誘ってくれた Maria に本当に感謝したい。それらの体験も誘いに行くと行わなければできなかったことなので、臆病にならずに色々なことをしたい、という気持ちが大切だと感じた。また、ホストファミリーとの会話が一番の英語の教材となったように思う。聞くのもしゃべるのも実際の生活の中で生かして初めて自分のものになるような気がした。ホストファミリーとの会話も自分から進んでしないとできないものなので、なんでもとにかくやってみようという気持ちで挑めたのがよかったと思う。

<Excursion>

1. Wild life park

オーストラリアに特有の珍しい生物をたくさん見ることができた。カンガルーとのふれあい広場ではそこからじゅうにカンガルーがいて、たくさん触れ合うことができた。コアラの赤ちゃんや蛇を触ったこともいい思い出である。

2. Margaret River Chocolate Factory, Winery

チョコレート工場では高級なチョコレートやジャムをこれでもかというほど試食してきた。ワイナリーで試飲したワインは甘いものから辛いものまで様々で、たくさんの種類を試飲させていただいた。お酒に弱い人は遠慮することをお勧めする。

3. Rottnest Island

天気の都合で予定変更になり、最終日に島を訪れた。レンタルしたロードバイクで島中を走り回るのがとても楽しかった。海が青く、砂浜が真っ白でとても綺麗だった。冬ではあったが晴れていて日差しが暖かかったので海に入ることができた。また、島には大量のクオッカがおり、とても愛らしい姿を観察できてとても楽しかった。島までを往復するボートは揺れが楽しかったが、乗り物に弱い人は酔い止めが必須である。帰りにライトアップされたベルタワーを見れたのも良かった。

<全体を通して>

今回の研修を通して成長できたと感じるころは、まずは英語である。義務教育の受験のための英語から抜け出せていなかったのが、今回多くの実践の機会をいただいたことで実用的な英語を少しではあるが学べ

たと思う。そして何よりも実用的な英語を学ぶ方法を学べたので、これからの英語の学習に大きな利益をもたらす海外研修になったと思う。次に理学療法の知識である。日本よりも理学療法が進んだオーストラリアで、最先端の施設や地域の中心となる病院を見学できたことはとても貴重な機会であった。日本と同じ部分を見ることによって大学で学んだことの再確認と、見たことのない技術、設備を見ることによって新しい知識の吸収との両方をできたことがよかった。最後に、生活全般の部分であるが、不安な英語で生活する中でも色々なことに恐れず挑戦できたことは今までの自分と大きく変わったところであると思う。引率なしでの海外ということから、積極的に英語で会話を行ったこと、様々な体験をしたことすべてをこれからの自分の自信としていけると思う。今回の研修をここで終わらせず、これからの生活に生かしていきたい。

作業療法学専攻2年 伊藤 真衣

オーストラリアで過ごした二週間は、初めての経験のことばかりで新鮮であり、とても貴重な二週間であった。

まず、カーティン大学で連れて行ってもらった病院見学についてである。最初の一週間目には全ての専攻の学生全員で The Niche という施設見学に連れて行ってもらった。午後にこの施設の見学に行く前に、午前中の英語の授業で皆で施設のホームページから施設の内容について分担して調べ、シェアをした。この施設は西オーストラリアに住む全ての年齢の方の生活自立支援を目的に主に生活支援機器のサービスを提供しており、見学ではOTの方が様々な自助具等の解説をしてくださった。施設の一角は車椅子や杖、調理時の自助具などで埋め尽くされており、何十種類もの用具が取りそろえられていた。中でも立ち上がるときにイスの底の傾きを調整することで自然と立ち上がりやすくするイスや、階段横にイスとイスを上をスライドさせて上げるレールで、手で操作して簡単に上り下りできる用具などがあり、これはとても便利であると思うようなものがたくさんあった。また何種類もある補助具の中で上肢機能などその人その人の状態に合わせて車椅子や杖などを利用できるように、OTが積極的に補助具選びに関わっているようであった。これだけの数の用具を取りそろえ且つ OT がそれだけの種類の用具の

利点欠点を含め利用者に提案するのは日本ではなかなかないのではないかと思った。

2 週目には Fiona Stanley Hospital、Western Australia Institute of Sport (WAIS)、カーティン大学内のシミュレーション室の見学をさせてもらった。Fiona Stanley Hospital では PT の方で現在はスタッフのトレーニング係をされている方に病院内の案内をしていただいた。ここは南首都圏の主要な病院であり、数年前に開設したばかりの新しい病院であった。まず、病院内にスタッフのトレーニング用のシミュレーション室があるというのに驚いた。病院で現場に出てもシミュレーションでトレーニングができる環境はとても良いと思った。また病院内を歩いて案内してもらっているときに物品等を機械が運んでいるのを目にし驚いた。日本では見たことのない光景であった。

またカーティン大学内のシミュレーション室の見学では大人のマネキン、赤ん坊のマネキン、妊婦のマネキンがありそれらを使ってシミュレーションを行うようであった。またコミュニケーションができるように実際にアクターさん相手に練習をすることもそうである。実際の臨床を想定した練習に力を入れており、臨床に出る前の学生にとってはイメージがつきやすく良いと思った。

次にカーティン大学での英語の授業、観光である。そもそも私は現地でのコミュニケーションにとっても不安があり、事前に英語学習はしていったものの、初めての海外での英語は不安だけであった。一週間目は毎日イングリッシュクラスがあり、コミュニケーション方やグループワークなどを行った。英語の先生はゆっくりでわかりやすい英語を話してくれたために大体は理解することができ、授業の内容も易しいもので楽しくついていくことができた。また2週間目には現地の学生に混じって実際の英語のクラスに参加させてもらった。15人ほどの少人数クラスであったが、ここでは授業の始まりの10分間で一人一冊英語の本を読んでその概要説明を行ったり英語の教科書の問題を解いたり等、自分にはハードルが高すぎる内容であり残念ながらほとんどついて行くことができなかった。また、授業中は学生達は我先にと発言が絶えることがなく、わからなかったらどうしてそうなるのかとその場ですぐに質問をし、教室は活気であふれていた。私が今まで受けてきた授業の様子とは全く違い、私はこの積極性を見習いたいと思った。

次に観光である。学校の授業の時間にパース内の観

光に連れて行ってもらった。まず印象的だったのは一週間目に連れて行ってもらったWildlife Parkである。ここではたくさんの動物たちを見ることができ、ふれあうことができた。代表的なコアラ、カンガルーはもちろん、他にもオーストラリアに生息する今まで見たことのない動物を見ることができた。中でも飼育員さんによる動物ショーで、シェーバーで羊の毛を刈るシーンはとても衝撃的であった。また二週間目の夏期研修最終日の前日にはロットネスト島に行った。滞在中は天気が優れず、毎日のように雨が降っており、ロットネスト島も当初の予定を延期しての再チャレンジであったが、最後に天候に恵まれ、当日は晴天であった。ロットネスト島では自転車をレンタルし、1日島を探検した。海沿いに沿って自転車をこいでいき、島からの眺めは最高であった。透き通るどこまでも続く青い海に、アスファルトに照りつける強い日差しに、帰国の前日ながらもオーストラリアに来たのだと強く感じる時間であった。また、ロットネスト島にしか生息しない生物のクオッカを島の至る所で見つけることができた。クオッカはピカチュウのモデルとなった生物であるそうであるが、ピカチュウの面影は全くと言っていいほどなかったものの愛嬌のある顔でとても可愛かった。手つかずの自然の中でとても素敵な時間を過ごすことができた。

最後に、ホームステイについてである。オーストラリアでの半分以上の時間をホストファミリーと共に過ごし、ホストファミリーなしではオーストラリア留学は語れないであろう。ホストファミリーには本当に恵まれ、素敵なホストファミリーと共に楽しい時間を過ごすことができ、何から何までお世話になった。ホームステイ先にはホストファザー、ホストマザー、またカーティン大学に通う一つ年下の女の子の留学生がいた。ホームステイ初日から私を優しく迎え入れてくれ、私のつたない英語も理解してくれようと耳を傾け、うなずきながら話を聞いてくれた。またホストファミリーは食事にも気を使ってくださり、日本ではどんなものを食べていたのか、好きな食べ物は何かとリクエストに応じて食事を作ってくださり、またその料理がとても美味しかった。週末にはホストマザーにカレーの作り方を教えてもらった。いろいろなスパイスを使って作る特製カレーであり、日本でも作れるようにと数種類のスパイスを持たせてくださった。家でもホストファミリーのことを思い出しながら教えてもらったカレーを作ろうと思う。またホストファザーはすでに退

職しており、毎日の食事やお弁当を作ってくれ、毎朝バス停まで一緒に歩いて行ってくれたり、雨の日には車で迎えに来てくれた。学校から帰ってくると学校での出来事の話聞いてくれ、常に私のことを気遣ってくれる親切な方であった。また夕食後にホストファザーの知り合いのお宅に行くことが何度かあり、それについて行かせてもらった時に、大学でOTの専攻をしている方と会い、一緒にお話をさせてもらった。大学での授業の様子や勉強の内容など、短い時間ではあったが話すことができ良い体験だった。「OTはどんなところがいいと思う？」と質問されたときはとっさに何も出てこなかったが、向こうの方は今はこんな勉強をされていてこんなところがいいと思うとはっきりと話してくれた。OTの勉強に真剣に向き合っており、熱心が伝わってきてとても刺激になった。

また一緒にホームステイをしていた留学生の女の子とも朝一緒に学校に行ったり、学校での話をしたり、音楽など趣味について話したり等とても仲良くなることができ、一緒に生活をするのができてとても楽しかった。またホストファミリーが留学生の子と私と一緒にショッピングに連れて行ってくれたり、一緒に夕飯を作ったり、夜にキングスパークに夜景を見につれていってくれた。本当の家族のように親しくなれたことが本当に嬉しかった。ホストファミリーのおかげで現地での生活は何も問題なく、楽しい時間を過ごすことができた。ホストファミリーには本当に感謝しかない。

オーストラリアでの2週間は毎日がとても充実しており、得るものがとても大きかった。たくさんの体験をすることができ、一生忘れないであろう濃い二週間を過ごすことができました。

最後に、カーティンプログラムにご協力いただいた全ての皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。

作業療法学専攻2年 小田切 みのり

私が本プログラムに参加したのは、ホームステイをしてみたいという理由からだった。これまでホームステイの募集は何度かあったが、いつも挑戦できない自分がいた。大学生になりこれが一生に一度の最後の機会だと思い、参加することに決めた。英語がとても苦手、中学校で習うような日常会話すら危うかった私

だったが、ホストファミリーが日本人のホームステイを受け入れ慣れていたので、何を話すのにも時間がかかるのに待ち続けてくれていた。それに喜びを感じ、より英語を勉強しようという動機が高まった。

はじめ、母親は子ども達の面倒を見るのに忙しく、子ども達はまだ心を開いていなかったため、自分から話しかけなければ何も会話せず一日が終わってしまうだろう、という日が続いた。そのため、今日の学校での出来事や夕食の感想、オーストラリアに来て発見した日本との違いなど、ホストファミリーと何を話そうか朝から晩まで考え、毎日電子辞書を片手に子ども達とのおしゃべりに挑戦していた。家には9歳と6歳の女の子がいたが、6歳の子と会話のレベルが合っていたため、はじめは恥ずかしがって答えてはくれなかったが、毎日たくさん話しかけることで、一緒に遊んでくれるようになった。9歳の子は話すスピードが速かったため、私が聞き取ることができず、コミュニケーションをとるのが難しかったけれど、遊ぶことを通じて、よりわかりやすく簡単な英語を使ってくれるようになり、楽しく話せるようになった。ホストマザーは香港の出身で母国語は中国語だった。そのため英語はネイティブの人ほど話せないが、よりわかりやすく簡潔な言葉遣いであったり、表情や仕草であったり、十分に相手に気持ちが伝わるような工夫をしていた。また、子ども達が会話しないときは、大きな声で子ども達に話しかけていき、いつも家の雰囲気明るくしてくれていた。私もホストマザーのように表情や仕草で感情を出すようにすると、わかりやすかったためか言葉だけの時よりも相手がよく反応してくれるようになった。ホームステイをしたことで、より伝わりやすいコミュニケーションの方法を身につけることができた。初対面ではなかなか話せないが、挫けずに会話に挑戦し、話しかけ続けていけば、お互いの理解できるレベルが段々とすり寄り、コミュニケーションがとれるようになった。このことから、会話ができなくても、挫けずに挑戦し続けることが大切だとわかった。

オーストラリアでの生活は、日本とは異なり刺激的な毎日だった。私のホームステイ先の家は、大学から近く徒歩20分程であったため朝は歩いて大学に行ったりもした。道路に行く車のスピードがとても速く驚いた。また、日本では歩行者優先で車が走っているが、オーストラリアでは車が来ない時を見計らって歩行者が横断したり、横断歩道をわたれる時間がとても短い。そのため、信号が変わるとみんな小走りで横断したりとい

った光景がよく見られた。よく日本人はマナーが良いと言われるが、こんな仕組みでも事故が起こらないオーストラリアの方がすごいと思った。

パースは意外にもアジア人が多く、ホストマザーの話によると半数がアジア人であとの2割はインド人らしい。ショッピングモールへ行くと中華系のお店やラーメン屋等があり、そこには必ずといっていいほどSushiの出店があった。スーパーに行くとお米や醤油、海苔はもちろん、アジア各国の調味料や食材が売られていた。スーパーに売られている食材で、ホストファミリーに巻き寿司と手巻き寿司を振る舞った時には子ども達が夢中で食べてくれたため、とても嬉しかったと同時に、やはり寿司は世界でもブームなのだ実感した。また次にこのような機会があれば、その時はすしのことを忘れずに荷物の中に忍ばせておきたい。

大学では様々な国籍の人に出会うことができた。水曜日の午後、大学で日本語を学んでいる学生との交流会に参加した。日本で観光業に就職するため、インドネシアから留学している女性や、自国の外大を卒業して、日本語・中国語が堪能でギリシャ語やスペイン語、ロシア語も読むことができるという韓国人の男性、日本に1年留学してすっかり日本人のような性格になっているオーストラリア人の男性など様々な人と交流した。日本語と英語が混ざりながらでしたがお互いを知ることができた。カーティンに留学している理由も様々で、自国の大学とカーティンが提携していて2年間留学に来ている方、自国に自分のやりたい学問ができる大学がない方、中にはオーストラリアの鉄鋼資源に目を付けて、一稼ぎするために大学で学んでいるという方もいた。様々な国からいろんな目的を持ってここに来た人たちと出会えたことで、自分の人生観がとても狭く小さい視野でしか考えられていなかったのだと実感した。また、今の人生設計が上手いかなかったとしても、まだ他にも選択肢は山のようにあるということを知ることができ良かった。

2週目の午後は実際の大学の英語の授業に参加した。私が入ったのはほとんどが中国人のクラスだった。初級の英語で、高校でやったような文法問題やリスニング問題をした。同じ言語を使う人の中では、他の言語で話し続けることはなかなか難しいことだが、その言語を通してでしかコミュニケーションをとれないとなると、お互いが理解できるようにお互いが意識し合うためとても良い交流ができたように感じられた。私は初日にピーターに言われた言葉を思い出した。それは

「どんな些細な日常の会話でも、すべてを英語で話すようにすれば英語が上達する。だから話せるようになりたければ日本語を話すのを辞めなさい」というものだ。私はこの言葉を常に意識してこの2週間を過ごしていた。そのためか、出発前は中学の教科書に書いてあることすらも危うかった私が、ホストファミリーと電子辞書に頼らず話せるようにまでなった。やはり、なんでも言えることだが意識の持ちようによって得られるものも得られなくなってしまうのだと思った。

またオーストラリアでの様々な医療施設の見学もさせていただいた。教育施設には、本物さながらの患者の人形がベッドに横たわっており、成人男性、妊婦、新生児など異なるパターンの人形も用意されていた。これらの人形は、遠隔操作で喋ったり、咳をしたり、血圧や脈拍までも変えることができるもので、実際の患者により近い状態で実習を行う事ができる。病室にはマジックミラーが設置されていて、隣の部屋から教官が人形を操作し、他の学生が実習の様子を見学する。授業では実習中の学生の動きをビデオで録画し、その後フィードバックを全体で行ったりする。カーティン大学内の実習室も同じ人形が用意されており、規模は小さかったものの、医学系の学生はみなこの実習室で患者と接するための実習を行う。注射や点滴を打つことも可能で、様々な医療器具が揃っていた。実際の病院と全く同じような病室で人間の動きに近い人形もあり、素晴らしい実習室を持っているのだと驚いた。私たちも他の地域の学生に負けないような学びをしたいと思った。

ここまで述べてきた思い出だけでなく、毎日の生活の一瞬一瞬でたくさんの思い出ができた。日本では感じられないことを感じ、一生出会わなかったであろう人に巡り会い、自分では考えもしなかった人生を垣間見、この2週間は私の人生の中でも濃い2週間になった。渡航前は、こんな機会は一生に一度しかないだろうと思っていたが、自分が挑戦しようと思えば何とでもなる、と考えを改めた。また機会を見つけて挑戦していきたい。

このような素晴らしいプログラムに参加させていただけで光栄でした。一緒に支えてくれた19名の仲間や、いつも気に掛けご支援くださった先生方に感謝を申し上げます。

作業療法学専攻2年・樋田 優希代

今回2週間という非常に短い期間であったが、ホストファミリーと過ごす時間や様々な施設見学、大学での授業はとても良い経験となった。

<大学での授業>

平日は毎日授業があり、バスでの通学をしていた。大学生活は担当教師のサポートで行われ、特に困ったことはなかった。授業はプログラム参加者のみで行い、オーストラリアの歴史や文化、生活習慣の学習や、ホームステイ先での会話の練習などを行った。参加型授業がほとんどで、発言や発表を多く行い、コミュニケーション能力を高められたと思う。1度だけ、カーティン大学の日本文化サークルのメンバーと交流する機会があり、外国人にとっての日本のイメージや特徴を聞くことができ、興味深かった。また、SNSなど連絡先を交換しその後のオーストラリアでの生活の中で交流することができ、とても楽しかった。また、1度何人かのグループに分かれてカーティン大学の英語の授業へ参加した。私のクラスはゲームで自己紹介をした後、量を表す単語について学習した。英語の授業を実際に体験し、英語圏での英語の学習の仕方がわかり、興味深くとても良い経験になった。

<Independent Living Centre (ILC) の施設見学>

この施設見学では、様々な自助具を見ることができた。非常に多くの道具がそろっており、日本に比べ医療が進んでいるという印象を受けた。右利きと左利き用に区別された杖やほとんどすべて折りたたみ可能な車いす、様々なタイプの1人がけ用ソファ、階段用のリフトなどが特に印象的だった。これらすべて、障害を持った人でも自身が送りたいと願うその人らしい生活をするためのものであると感じた。折りたたみができる車いすは、家族と一緒に出かけられるもしくは自身で持ち運びできるようにと使用されると聞いた。様々なタイプの1人がけソファは、足の長さに合わせて高さ調節ができ、背もたれの傾きなども電自動で操作できた。これについては、生活文化の違いが大きいとは思いますが、非常に多くのタイプがあり印象的だった。この施設では多くの道具が置いてあったため、実際に見て使うことができる良い場所だと思った。

<Fiona Stanley Hospital の施設見学>

この病院は非常に大きく新しい病院で、パースの中心となる病院だと聞いた。様々な部門があり、非常に多くの職種の方が働いていた。病院はとても明るい雰

囲気で威圧感がなく、患者もその家族も過ごしやすい雰囲気作りがされていた。庭をぐるっと囲むように病院が建てられており、どの病室からも庭を見ることができ日当たりが良く、患者がリラックスして過ごせるように工夫されていた。また病院内のカフェテリアも充実しており、様々な国の食べ物が並んでいた。これについては多国文化の国ならではの配慮だと思った。印象的だったのは、患者の食事の後片付けをロボットが行っていたことだ。乗せると自動的に一定の場所に帰ってくるように設定されており、無人で動いていた。多くの入院患者がいるため、非常に効率の良いシステムだと感じた。

<Western Australia Institute of Sport (WAIS) の施設見学>

この施設は、スポーツ選手のリハビリ・トレーニングのための施設だった。室内に80メートルのランウェイが確保されており、ランニングはもちろん走り幅跳びや高跳び、バスケットボールもできるようになっていた。カメラが何台か設置されており、フォームを確認しどこに異常があるか、改善すべき点は何かがわかると説明を受けた。また、スイミングプールや気圧調整ができる部屋、ジャグジーも完備されていた。スイミングプールは50メートルで、こちらカメラでフォーム確認が行えるようになっていた。気圧調節ができる部屋はトレーニングを行う場所と生活する場所があり、気圧が高い状態にすることで心肺機能を高められるそうだ。ジャグジーは3種類の温度設定がされており、運動後筋肉を冷やしたり、ほぐしたりして疲れをとるためのものだ聞いた。非常に多くの器具や設備が整っており、スポーツ選手のために特化した施設だと感じた。

<Curtin university simulation lab>

ここは大学内にある学生のための施設で、患者のロボットが何体もありガラスで区切られた部屋からそのロボット血圧や呼吸数、体の状態を操作し医療措置のシミュレーションを行えるようになっていた。実際の病院と同じようにベッドに寝ている状態で、現場に非常に近い状態で練習を行える良い設備だと思った。

<観光>

一週目には、Caversham Wildlife Park と Margaret River chocolate と Ugly Duckling Wines に行った。Caversham Wildlife Park はオーストラリアに生息する様々な動物を見たり触ったりできる少し小さめの動物園だった。カンガルーやコアラに触って写真を撮つ

たり、羊の毛刈りショーを見たりして楽しい時間を過ごした。ポッシモやウオンバット、エミューといったオーストラリア特有の動物も多く見ることができた。Margaret River chocolate ではチョコレートの試食ができた。少し高めではあったものとても美味しかった。カカオ含有量が高いチョコレートも多く売られていて、健康志向な部分を感じられた。Ugly Duckling Wines では様々なワインを試飲させてもらった。あまり飲んだことがなかったのも、日本との違いはあまりわからなかったが、甘いものからそうでないものまで快く提供してくれたことが印象的だった。

二週目には、個人で Fremantle やパースのシティ、全体で Lottnest Island へ行った。個人で行った Fremantle は港町で独特の雰囲気を感じた。フリーマーケットのように手作りの石けんやイラスト、壁掛け飾りなど多くの物が売られていた。手作りといっても非常にクオリティが高い物ばかりで、見ているだけでも楽しかった。パースのシティは、大学からバスと電車で簡単にいくことができた。多くの洋服屋さんや料理店が並んでいた。ロンドンコートはロンドンに似せた建物とバスが走っていて感動した。土産屋さんもあって買い物を楽しんだ。Lottnest Island は、パースからフェリーで行ける小さな島だった。私のホストファミリーも年に一度は行くというほど魅力的な島だった。海の水がとてもきれいだったのが印象的だった。島はサイクリングができるようになっており、多くの人が楽しんでいた。私たちがサイクリングで自由行動をした。途中島固有の生物で、世界一幸せそうな生き物と言われているクウォッカに出会った。人懐っこい動物で、ひよこひよここと寄ってくる姿がとてもかわいかった。

<ホームステイ>

ホストファミリーは事前に書いた用紙によってそれぞれにあったホストファミリーにお世話になった。私のホストファミリーはとても賑やかでアクティブな楽しい家族だった。初めは話しかけられたことについてだけ答えていたが、できるだけ家族のいるところで過ごすようにしているうちに少しずつ自分からも話しかけられるようになったことが嬉しかった。彼らは、日本とオーストラリアのいろいろな事柄に対する考え方の違いの話が好きでよく話したが、一番印象的だったのは男女平等についての話だった。日本はまだまだ根強い偏見が残っていると感じた。オーストラリアでは、近年健康志向が高まっているようで、肥満人口は全体

の半分ほどということでは意外に感じた。ホストファミリーの住んでいる地域では、週末に近くの川沿いをみんなでランニングするという取り組みがあって一度参加したが、それぞれにあった速さで走ることを楽しみ、みんなで協力して当番を決めて運営・タイムの管理をしていたことが印象的だった。2週間、一緒に生活をする中でオーストラリアの文化を実際に経験できたことは私にとって最大の経験だった。

2週間という短い期間で感じたことはオーストラリアの人たちはすごくフレンドリーで、明るく楽しい、様々な人種が混ざり合っている国であるということだった。この2週間の経験は私の世界観を大きく変えてくれる日々だった。

看護学専攻1年 加藤 万絢

<事前準備>

日常すべてが英語に囲まれた生活になるため、事前に英語に慣れようと先生に勧められたTEDを見たり、高校のころに使っていた英語の教材を見返したりしてみました。受験勉強として毎日英語に触れていたころから半年、大学では毎日英語に触れることはなくなり、自分でも驚くほど英語力が落ちたと実感しました。幼いころから、英語を習い、海外へのあこがれは大きかったのだがこの時初めて、海外へ行くことに対して不安を感じました。

また、初めての海外ということもあり、荷物の準備などでもわからないことが多くあり、人に聞いたりしながらなんとか終わることができたのだが、大変だと実感しました。

<ホームステイ>

ホームステイは、この研修の中で事前に私が最も不安に感じていたことです。友人から、初対面の人もうまくやれると褒められたことがありますが、私自身、内心はかなり緊張しています。さらに、日本語も使えないため、自分の意思を伝えるのも難しいです。そのため、初対面の家族の家で2週間も生活するというのは、私にとって不安でしかありませんでした。

しかし、実際はホストファミリーの方は暖かく私を迎えてくれました。特に子供がたくさんいた家庭だったので初日、家についてすぐに庭で一緒に遊び、すぐに交流を深めることとなりました。それ以降も遊びに何度も誘われました。そのおかげで、部屋にこもるこ

となく、交流ができ、英語を使う機会というのも自ら増やして行けたのだと思います。また、ホストファミリーは、私のつたない英語を根気よく聞いてくださり、私は自分の英語力にふがいなさを感じつつも伝えることができ、喜びも感じることができました。これらを通じて、少しは自分の英語力も向上したのではないかなと思います。

また、日常生活を経験するうえで日本との違いを多く感じました。テレビなどで土足やシャワー等、違いを知る機会がありましたが、実際に経験してみるとその違いというものがありありと実感しました。土地が広いせいか、平屋ですごく大きな家で、しかし、家族の声がどこにいても聞こえるような作りなのが素敵だと感じました。各々の家での役割も決まっており、それぞれが自分のやるべきことを全うしているのが良いところだと感じました。一方で、自分のやることをやって終わりという感じのため、共同スペースは子供のやりたい放題という感じでした。家ごとの特徴かもしれませんが、この点に関しては、日本と異なる点のうち、日本のほうがよいかなと思う点でした。また、シャワーに関しても「特別早くして」といわれるようなことはありませんでしたが、事前に5分と言われていたのと、温度調節もコツがいる仕様になっておりなかなかちょうど良い温度にならなかったことなどで焦りが生じ、お風呂に入るだけで疲れが生じました。帰国して、家のお風呂に入ったときに、湯船につかり、ゆっくりとお風呂に入れることの幸せを強く実感しました。

<English Class>

英語の授業を英語で受けた経験はかなり貴重でした。「この単語の意味は？」と聞かれてとっさに日本語訳が出てきてしまい、英単語の意味を英語で説明するのは難しいと思いました。しかし、このように徹底的に英語を使った授業をしていれば、確実に英語のスキルアップにつながるのではないかと思います。日本にいた時もこのような授業ができたらいいのにと感じました。また、英語の授業では、様々なアクティビティを行い、医療やオーストラリアについて学ぶこともありました。大学生にもなって恥ずかしい話かもしれませんが、アクティビティを使った授業は幼稚園や小学生のころ、英語を楽しんで勉強しようとしていた環境に似ていて、今回もすごく楽しかったです。ひたすら文法を勉強するよりも耳で聞いたり、実際に使ったりしてみるほうが活動的で記憶にも残りやすいと思います。

どんな内容も英語で説明されるため、難しいような気もしますが特別、大変さを感じなかったのはそのような活動と先生が気を使ってゆっくり話してくださったり、わからなさそうな反応をしたときには、簡単に言い換えてくださったりしたからだと思います。とても良い経験になりました。

<医療施設訪問>

医療施設訪問は、驚く発見もあり、良い機会だったと思う一方、残念に思うこともありました。先に残念だと感じた点を述べるとそれは、知識不足です。1年生でまだまだこれから学んでいくという発展途上中であり、明確な将来へのビジョンが固まっていない自分に比べ、先輩方は日本のシステムと比較しながら見直し、質問もたくさんされていました。知識のない自分は話を聞いていてもどうしても受け身になってしまい、ただただ、見たり、聞いたりしたことをそのまま取り入れることで精いっぱいでした。先輩の姿を見て、少し悔しい気持ちになりました。良い点を挙げるとすれば、知識不足だからこそ、その場での学びは多かったと思います。どんなことも新しい情報としてどんどん吸収していくことができました。先輩と一緒に学ぶことでわからないことがあれば、先輩が教えてくださることもあり、オーストラリアの医療と共に日本の医療の現状も一緒に学ぶことができたのがよかったです。

見学先で特に印象に残っていることは、老人ホームと病院です。

老人ホームに関しては、高級なところを見学させてもらったので、実際に平均的なオーストラリアの老後の現状を知ることができたわけではないのですが、今回の見学先に関してみれば、かなり恵まれているのではないかと思います。一番感動したことは部屋の作りです。一部屋一部屋をポストや庭を付けることでまるで家のような外観にすることは入居者の方の住みやすさというのをすごく考えていると感じました。また、案内役の方が話していたように悲しみを感じた時に使う部屋など必要ないのではないかと思います。日本の設備も問題があるというわけではないのですが、今回の見学先を見てしまうとこちらに入りたいという気持ちがわいてきてしまうくらい、雰囲気が良いと思いました。一方、案内役の方が話していたことですが、お国柄、おおらかな人が多いため、細かなところに気づかないと

いう欠点もあるそうです。設備を徹底することも大切ですが、施されるケアの内容の向上を目指すことこそが、より良い医療の提供につながるのではないかと思います。

病院は、雰囲気がとても良いと感じました。もしかしたら、オーストラリアに来ていることで憧れのフィルターがかかってしまっていたのかもしれませんが、良い意味で緊迫感を感じさせないと思いました。案内役の方が案内をしつつ、すれちがうスタッフの方々に私たちを紹介したり、気さくに話したり姿をみて、働いている人同士の関係がとても良好であると感じました。医療は、チームが大切だと学びましたが、普段からこのような関係が築き上げられていれば、お互いに信頼しあえ、より良いものになると思います。普段は、とても明るい印象のあるスタッフの方々も研修中の看護師に指導している時や体調を崩された患者さんの処置の最中には、真剣な顔で対応しており、とてもかっこいいと感じました。自分の将来の仕事像を想像するのに良い影響を与えたと思います。

<観光>

勉強もしっかり取り組みましたが、オーストラリア自体もしっかり楽しむことができました。事前にオーストラリアについて調べて、お土産や観光地を見て、たくさんしたいことを想像していましたが、かなり実現することができたと思います。なにより、コアラとカンガルーに触れることができたことは帰国してから、たくさんの人に自慢するくらい、うれしい思い出です。街並みもとてもきれいで、たくさん写真を撮りました。何度見返してもまた、行きたいと思ってしまいます。ぜひとも次は、夏に来て、マリンスポーツなどもしてみたいなと思います。日本では見られない光景をたくさん見ることができ、海外に出ることの素晴らしさを感じました。以前、先生に「日本人ではなく、地球人として楽しんで」と言われました。これから、まだまだ時間はあるのでさまざまな国へ行き、さまざまな経験をして、広い世界で生きていきたいです。

看護学専攻1年 東海 真保

私がこのカーティン大学夏期海外単位認定プログラムに参加しようと思った理由は、海外に興味があったのに加えて将来海外で働きたいと思い始めたからです。小さい頃からの夢が「青年海外協力隊に参加する

こと。」であるのですが、参加した後自分ほどのように看護師として働いていきたいのだろうと最近になって考えることが増えました。考えていく中で、自分の好きなこと・やりたいことを追求していくと海外で働くという選択肢も出てきたため、今回のプログラムは良い刺激になると思い参加しました。

<1日目>

東京からシンガポールを経由してオーストラリアのパスに到着しました。まず最初に思ったのは、土地がとてもフラットであるということです。一応山らしきものはあるのですが全然高くないことに驚きました。車線は左側通行だったので日本と同じくイギリス方式でした。カーティン大学での homestay orientation を終えてホストファミリーと会う時間になり英語が聞き取れるか、話せるかとても不安でした。迎えに来てくださったのはホストファーザーで車に乗せてもらい色々話しかけてくれたのですか、何を言っているのか全然理解できなくてここからの2週間が一気に不安になりました。部屋にはトイレとシャワーも付いていて、自分の空間があることには安心しました。

<2日目>

私のホストファミリーの家には息子が3人いたのですが、午前中は長男のフットボールの試合を見に行きました。フットボールはオーストラリアで1番メジャーなスポーツで日本にはありません。見た目はラグビーのようなのですがルールは全然わかりませんでした。その後近くのカフェに連れて行ってもらいました。物価は基本的に日本よりも高いですが、その分一つ一つの量も多いです。普通サイズが日本でいうLサイズでした。その後車でMundy Regional Parkに連れて行ってもらいました。そこからの景色はとてもきれいで、小川も流れていたのですが落ち着く場所でした。夜には森?林?にあるホストファーザーのお父さんの家に行きました。そこでキャンプファイヤーをしてからおじいちゃんの料理を食べました。またリスのようなネズミのような大きな生き物も野生でいて可愛かったです。帰り道には道路の近くまで野生のカンガルーが近づいて来てびっくりしました。

<3日目>

大学まではバスで通うのですが、どのバス停からどのバス乗るべきか前の晩にホストマザーに聞いたところ歩いても行けるよということで歩いて行きました。しかし徐々に自分の歩いている歩道が車道に変わっていったので不安になり、一か八か近くのバス停からや

ってきたバスに乗ってみることに。偶然にもそのバスが大学行きで無事大学に到着することができました。オーストラリアのバスはスマートライダーというカードで乗るのが一般的で、そのカードに現金をチャージして乗るとき・降りるときに1回ずつピッとしていけば良いのです。この日は午後から近くのショッピングモールに行きました。スーパーマーケットやカフェなど何軒もありました。スーパーマーケットで1番驚いたことはお菓子の大きさです。小さいお菓子も売っていましたがポテトチップスにしてもチョコレートにしてもどれも大きかったです。帰りのバスではまた失敗しました。バスを乗り過ごしてしまいどのバスに乗れば良いか調べることもできなかったもので、緊張しましたが近くの人に聞くと快く教えてくれたので無事帰ることができました。

<4日目>

この日は午前も午後も English class でした。英語の先生である June にオーストラリアについて色々教えてもらいました。アボリジニの旗があることにすごく驚きました。授業が終わった後は友達と Curtin トレーナーを一緒に買いました。サイズの見方が日本とは違いましたが、試着室もあったので自分のサイズに合うものを選ぶことができました。またこのショップには、看護をはじめとする医療系の学生のための服も売ってました。帰りのバスではまた降りる場所を間違えてしまいました。日本全国かどうかはわかりませんが、私の家の近くを走るバスには次のバス停がどこなのか表示してくれるのですが、オーストラリアのバスは何も言ってくれません。加えて降りるちょっと前に stop ボタンを押さなければいけないのでとても大変でした。困ったことにこの日は雨も降っており外に人もいなかったもので、ホストマザーに電話することにしました。まだホストファミリーの中ではマザーの発音が1番聞きやすく会話もできていたので大丈夫かなと思ったけれど、電話ではやはり音質も悪くほとんど聞き取ることができなくて困りました。結局ホストマザーが車で拾ってくれたので帰れましたが迷子になったとき周りに人がいないのは怖いと思いました。

<5日目>

私は初日に家で食べたシリアルが苦手で2日目からは大学で朝ご飯を買っていたのですが、この日はクロワッサンにハムとチーズが挟んであるものとコーヒを買いました。クロワッサンにハムとチーズが挟んであるものはオーストラリアで食べた食べ物の中でもか

なり上位にくる程おいしかったです。朝は前日と同じく English class でしたが午後からは Curtin の Japanese club の人達との交流でした。私の座ったグループには中国人2人とオーストラリア人がいました。オーストラリア人は日本語がものすごく上手くて、なおかつ関西弁も知っていたのでとても驚きました。私たちは成人式の話をしました。成人式の文化はあまりないようです。すごい興味を持ってくれました。中国の人はアニメに興味があるようでかなり多くの作品を知っていました。話すのはとても楽しかったです。また私の名前の中国語での発音を教えてもらいました。Japanese club が終わった後に中国の人とカフェに行き色々話したのもすごく楽しかったです。

<6日目>

今日は The Niche という身体に不自由がある人が、日常生活で使う道具が置いてある施設に行きました。ソファや車いす、ベッドから車の乗り降りなど様々なシチュエーションで不自由を減らすように工夫された道具がたくさんありました。自分では気付かなかった場面で使うものもたくさんあります。でもここで一番困ったのはやはり英語でした。言っていることのだいたいはわかるのですが、語彙がないため専門的な話になると全くわからないということもありました。また何か質問はありますかと聞かれたときに、聞きたいことがあっても言いたいことを英語にできないので諦めたことが多々ありました。英語は読み書きができて話せないと思いません。

<7日目>

今日は Wildlife Park と Margaret River factory、Sandalford Winery に行きました。Wildlife Park にはたくさんの動物がいました。最初に羊が毛を刈られるところを生まれて初めて見ました。想像していたよりも1匹からとれる毛の量が多かったのでびっくりしました。その後カンガルーにえさをあげたり、コアラと写真を撮ったり。カンガルーが思ったよりもたくさん居てさらにほとんどみんなゴロンと寝転がっていたので、あまり可愛くなかったのが残念でしたがたくさんの初めてを経験できて楽しかったです。チョコレート工場ではチョコの試食ができたのでいっぱい食べました。味は3種類あったのですが、私はブラックが1番気に入りました。建物の横にはジャムを売っている所もありたくさんの種類のジャムがありました。友達とあれこれと話しながら回るのはとっても楽しかったし、

バスでは看護の先輩に看護についても聞けたので今日はとても充実していました。

<8日目>

今日は Japanese club で知り合ったオマーン出身の人と Fremantle market と Fremantle prison に行きました。マーケットには様々なお店があり賑わっていました。お店の人にはアジア系の人が多い印象でした。野菜やフルーツを売っている店、スイーツを売っている店、お土産を売っている店などたくさんの店がありました。その後今はもう使われていない刑務所に行きました。その刑務所では決まった時間にツアーとしてガイドさんが説明しながら歩いて行くのですが、有り難いことに日本語で説明してくれる機械を渡してもらいました。自分としては、頑張って英語で聞き取りたいと思っていましたがそれは難しく結局その機械に頼りました。刑務所の中は外の明るさとは違い少し薄暗かったので気味悪いと感じました。刑務所の中には時代別の部屋や昔刑務所にいた人が描いた絵なども飾ってありました。展示物として見るだけでなく、本当にいた人の話を聞きながら見ると現実味が増しました。印象に残っている場所は教会と処刑場です。キリストの教えとして「人を殺してはならない」というものがありますが、この刑務所では死刑も行われていたことから「殺人を犯してはならない」という風に変えてあるということが印象に残っています。刑務所の後には近くのビーチに行きました。海の色がとても澄んでいて綺麗でした。家に帰ると長男のパーティーをやっていて14、5歳の男女が30人近く家にいました。たき火したり大音量で音楽を流したりと日本では見たこともないような光景でした。

<9日目>

今日は Japanese club で仲良くなった中国の人と中心街に行きました。中心街にはたくさんのビルが建ち並んでいて人も多かったです。まず昼ご飯はお肉を食べました。色々の調理の仕方があってたくさんの味を楽しめました。ご飯もおいしかったです。その後はお土産を買いに行きました。お土産としてはやはりカンガルーとコアラの商品が多かったです。ウォンバットの商品もあり可愛かったです。Kings Park にも行きました。そこからの眺めはよく雑誌で載っているようなザ・オーストラリアの景色でとても広大で綺麗でした。あと Curtin 大学もそうですが、中心街にはたくさんのゴミ箱がありこれは良いことだなと思

ました。そのおかげもあり街にゴミが少なかったような気がします。日本にももっとゴミ箱を増やしたらポイ捨ても減ると思いました。家に帰るとこの日はホストファーザー特製の Aussie バーガーを食べました。とてもおいしかったです。

<10 日目>

今日はNursing homeにフィールドワークに行ってきました。このNursing homeは日本で言う老人ホームのようなものです。ここでは日本人のスタッフの方がいてその方に案内してもらいました。驚いたことは一人一人の部屋が1個ずつ家みたいになっていたことです。ここが日本の老人ホームとは大きく違いました。またテラスやヘアサロン、教会のミサ、庭、シアターなどがあり、私が老人ホームと言われて想像するものよりも豪華でした。だから入所金も場所によって変わりますが良いところだと6000万必要と知り驚きました。構成としては1セクションごとに1人ずつだそうです。案内してくださった方はOTアシスタントという職業だそうです。イベントの予定を立てたりするそうです。教えてもらったイベントの中で良いなと思ったのは、「ハイティー」というものです。これはいつもとは違うフォーマルな服を着て家族や友達とお茶をするというものです。いつも動きやすい格好をしている入居者の方は化粧したりおしゃべりしたりするのがとても楽しそうです。

午後からは友達と2人でCityに行きました。2人で電車に乗っていくのは緊張したけれど、わからないときは人に聞いてなんとか行くことができました。また、人気のケーキ屋にも行きました。1個1個が日本よりも大きなサイズでしたがとても美味しかったので完食できました。お土産も買ってよかったです。家に帰ってからは次男の学校の宿題であるタイピングゲームを一緒にしました。このゲームをしながら英語で会話できたのでよかったです。

<11 日目>

今日は朝に何も予定がなかったので、友達と近くのスーパーに行きました。お菓子類のお土産はスーパーで買うのが良いと思ったので買いに行ったのですが、大袋の商品が多くて荷物がとても増えてしまいました。午後からはELICOSのEnglish classに参加しました。どんなものかと不安でしたが、授業に参加してみると話の内容もわかったのが良かったです。しかし自分の意見を聞かれたときに英語で説明することは難しかったので、オーストラリアに来てからずっと思っている

ことですが話せる力は付けられないといけないと思いました。この授業を経験して私も外国の大学で勉強したいなと思いました。

<12 日目>

今日はCurtinの看護学部の建物のSimulation室の見学をしました。まだ私は信州大学の実習室がどんなものか知らないで比較することはできなかったですが、とてもリアルで本当の病室のようでした。病室だけでなく産婦人科のような場所もありここで練習してから本当の病室の実習が始まるんだなと思ったら私も早く看護の技術を習得したいと思いました。ただ説明が英語だったのであまり聞き取れなかったのが残念でした。この後にはWestern Australia Institute of Sport (WAIS)というスポーツのトレーニングをするための施設に行きました。ここには陸上・バスケットボール・水泳をはじめとする様々スポーツのトレーニング器具がありました。運動した後のクールダウンするためのプールは三段階の温度がありとても本格的でした。また、室温を変えられる部屋もあり、大きな大会が季節の逆の場所で行われる場合などに使われるそうです。この施設はラグビーの日本代表チームも使ったことがあると聞き驚きました。施設見学の後はCurtinでオマーン出身の人と少し話をしました。日本語の質問も受けたのですが、日本語を学ぼうとする姿勢が素晴らしかったので私も何かを学ぼうとするときはこれぐらい必死にならないといけないなと思いました。

<13 日目>

今日は最後のEnglish classで、終わった後には認定証をもらいました。短い間だったけれどJuneに英語やその他のことを教えてもらうのは楽しかったので、お別れするのは少し寂しかったです。この後はGraduation Lunchをみんなで食べました。みんなでお揃いのCurtinトレーナーを着て食べたので、より美味しく感じました。その後はHollywood private hospitalに行きました。オーストラリアにはpublicとprivateの2種類の病院があるそうです。見学してみると病室は基本1人一部屋で、たまに一部屋に2人ということがあるそうです。病室のシーツを替えることや車いすを押すことはボランティアやスタッフの人がしていてここは日本と違う点だなと思いました。また看護師のなかには髪の毛を紫色に染めている人もいてびっくりしました。そして看護師と医者との距離も日本よりは近いかなと感じました。海外の病院で働くこともすてきだなと思ったので色々話を聞いていると

医療系の仕事で外国で働くためには、高い英語力が必要とのことでした。これは患者や医療従事者間でのコミュニケーションをなくすためだそうです。病院見学の後はCurtin で出会った友達と話しました。やはり言いたいことを英語で伝えるのは難しくて携帯を使いながらの会話になってしまいました。その友達は中国人で少し中国語を教えてくださいました。漢字で書かれるとなんとなくわかるのですが、読み方はとても難しかったです。中国語も話せるようになりたいなと思いました。

<14日目>

今日はロットネスト島に行きました。行きはフェリーで船が揺れたのですが、ひどく酔わなくて良かったです。島については自転車でも動きました。車もほとんど走ってなかったので自転車で走り抜けるのはとても気持ちよかったです。走っている途中にはクウォッカというオーストラリアの生き物にもたくさん会いました。この生き物はリスのようなちょっと大きめのカンガルー科の生き物です。人間に会っても全然逃げないので触ることもできました。とても可愛かったです。島から見る海の景色もすごく良かったです。少しだけ海にも入りましたが、まだ季節的にもすごく冷たかったです。この島ではずっと自由時間だったので友達といっぱい遊ぶことができ良い思い出になりました。

<15日目>

今日はオーストラリアから日本に帰る日です。朝は次男のフットボールの試合を見に連れて行ってもらいました。オーストラリアに来てフットボールの試合を見る機会も多かったためルールもちょっとずつ覚えてきて見るのも楽しかったです。そしてさよならの時には子供がハグをしてくれたり帰っても連絡をいつでもしてきてねと言ってくれたりしてくれたので、とても嬉しかったです。その後ホストマザーにCurtin まで送ってもらいバイバイしました。さよならするときは少し悲しかったです。

このオーストラリアで1番びっくりしたことは、たくさんの方の人が生活していたことです。どこに行ってもアジア系の人、インド系の人などたくさんの人種の人がいきました。大学内はもっと多かったですが、しかし日本人は少なかったように思います。今回のこのプログラムで海外に行って勉強したいという気持ちや働きたいなという思いは強くなりました。また大学生の間に海外の色々な国に行って世界を見たいとも思いました。そのためにも大学でしっかり学べることは学ん

で、知識・技術を増やしていきたいです。

看護学専攻1年 西嶋 京香

わたしたちは研修中に Independent Living Centre (ILC) という身体の動き補助する用具を提供している施設や老人施設、私立病院、アスリート用のトレーニング施設、カーティン大学の模擬実習室の見学に行った。ILC にはベッドや上下に移動可能な台所の棚などの大きなものから小さな力で使用できる食事用具やケトルなど小さなものまで日常生活に役立つものが多く紹介されていた。その中で私が興味を持ったものは電動ベッドである。日本のベッドは水平を保ったまま上下に動くものが主流だが、ILC には頭部から脚部にかけて斜めになったり脚部のみ高くなったりするベッドがあった。ベッドが上下し、介護者の腰への負担が減るだけでなく、斜めになることで患者にとっても役立つ良いシステムが取り入れられていて日本にも広まるといいと思った。老人施設は入り口からホテルのような作りでとてもきれいだった。一つ一つの部屋の入り口は家の玄関に真似たり植物を植えたりして入居者の心が安らぐような外見となっていた。この施設ではイベントが多く開催され、またローズガーデンやお洒落な食堂などがあり、日々を楽しんで生活できる工夫がいくつもあった。日本と違うと思ったことはオーストラリアの老人施設はビジネス感が強いことである。高額な入居金を元に快適な空間を提供するという仕組みができあがっていると感じた。私たちが見学に行った私立病院は大規模な総合病院だった。様々な科の見学に行ったが、どの科も私たちを見ると笑顔で対応してくれてとても和やかな雰囲気の病院であると感じた。また、話を聞いていると医師、看護師などの職種に関係なく立ち位置が同じであると分かった。日本は、医師が上という風潮があるがオーストラリアはそうではなくこれが良い雰囲気の一つの要因ではないかと思った。カーティン大学の模擬実習室では臨時的な実習が効果的にできる模擬患者の人形があった。それは別室のパソコンから遠隔操作をすることが可能になっている。心電図を変更したり、患者から咳の音を出したりすることができる。他にも様々な様態に合わせることができる。そのため学生は患者のいろいろな状況に合わせた看護実習ができ、とてもよいシステムだと思った。

他の研修プログラムでは英語の授業を何回か受けた。

私たちのプログラムを担当してくださる先生の授業ではオーストラリアの文化、歴史、ホームステイで役立つ英文やネイティブの発音のリズムなどを学習した。また、ILCに行く前には事前学習としてILCで行われていることについて調べ、プレゼンをした。英語のホームページを読むことは初めてだったので少し難しかったが無事発表することができ良かった。2週目にはカーティン大学に留学に来ている学生と一緒に英語の授業を受けた。私は中国人の学生と一緒に授業を受けたのだが、とても頻繁に発言しており、とても積極的である感じた。積極的であることで自分の理解も高まると思うので見習いたいと思った。

また、小旅行として野生動物園やチョコレート工場、ワイン試食に行った。動物ではカンガルーやコアラに触ることができ、オーストラリア特有の動物を生で見ることができた。また、実際に羊の毛を刈り取るショーを見ることができとても貴重な経験だった。羊は予想以上に穏やかで刈り取られているときにどんな体勢にされてもおとなしかったのは意外だった。チョコレート工場ではチョコレートが作られる過程を見たり試食をした。日本は夏であるため買うことはなかったが口溶けの良いチョコが多くありおいしかった。

2週間ホースステイをしたことでオーストラリアの日常生活を経験することができた。印象的だったことがいくつかある。一つ目は食事である。日本では朝食はしっかりと摂るように言われるが、現地の朝食はシリアルのみだった。冬に冷たい牛乳でシリアルを大量に食べるのは少し躊躇した。昼食はサンドイッチと果物とお菓子の3点セットだった。果物はバナナやリンゴである。リンゴは日本のリンゴより小ぶりであり、衝撃的だったのは切らずに持って行き丸かじりで食べることだ。豪快であると感じた。夕食は肉やフライが多く、カロリー高めのものが多かった。野菜を食べることはほとんどなく、またパンなどの主食を食べないためおかずのみという食事で新鮮だった。二つ目はお風呂である。オーストラリアは淡水が少ないため水は節約するように言われている。そのため冬でも湯船にはつからずシャワー5分のみで洗っていた。これは大変であったが日本で普段大量の水を使って無駄にしていることもあったのではないかと、など水の使用について考えるきっかけにもなった。家の中での会話は当然英語のみであるため自分が言いたいことをどのように考えて話すことは伝えたら良いかわからず難しかった。それでも片言であってもジェスチャーを加えながら伝

えたいことを伝えられたことは少し自信となった。しかし、聞き取ることはなかなかできずとても苦労した。そんなときにゆっくり話してもらうように頼むとわかりやすいように話してくれたので親切さに助けられなんとか聞き取ることができた。もっと会話をスムーズにできるようにするためには発音はもちろんリスニング力も高める必要があると思う。ホームステイをしたことで驚いたことがあった。それは自分で考えていることを頭の中で無意識に英語にしようとしていたことである。昼間は友達といるため日本語を話す機会が多いが、家だと英語のみなので知らないうちに英語に直す習慣がついたのだと思う。1週間目の後半でこのようなことが起きたのは早いと思った。ホストファミリーとは一緒にご飯を食べたり、映画を見たり、買い物に出かけたりした。ホストマザーは仕事で忙しそうだったが2週間快適に過ごせるよう気を遣ってくれて本当にありがたかった。ホストマザーの孫と一緒に毎朝バス停まで送ってくれてその道で様々なことを話すことができたのも楽しかった思い出である。

学校のない休日は観光をして過ごした。プログラムの中でカーティン大学の日本語クラブの学生と交流することがあり、そこで仲良くなった学生にパース市内を案内してもらったり友人とフリーマントルに行きフリーマーケットで買い物をしたり世界遺産であるフリーマントル刑務所を訪れたりした。訪れたショッピングモールの雰囲気は日本と似ていた。売られている服は日本と似ているものも少なくなくグローバル化が進んでいると感じた。市内にはバスが多く走っているため自転車や自動車がなくても容易に移動ができ便利だった。バスは日本と大きく違うことがあった。それは次のバス停のアナウンスがないことである。そのため周りの景色から自分が降りたいバス停の前のバス停か判断し降車ボタンを押す必要がある。町中にはいろいろな外見の建物が建ち並んでいるので見極めやすいが住宅地はとても難しかった。オーストラリアの家はほとんどの家が平屋で、屋根がレンガ色で壁がクリーム色であるからだ。私は学校帰りのバスで乗りすぎしまったり、早めに降りてしまったりした。日本のバスはアナウンスしてくれるためとても親切であるとしみじみと感じた。また、バスの中には白人、黒人、アラブ系の人、中国系の人など様々な人種がおり多文化を実感した。日本に外国人がいると目立つことが多いが、私がオーストラリアに行っても違和感なくいられるように感じた。

今回の研修を通じて、オーストラリアの多文化や生活、医療について多くのことを学ぶことができ本当に貴重な2週間で過ごすことができたと思う。まだ私は1年生で医療や看護について詳しく知っていないので今後、授業や実習を通じて理解を深めていきたいと思う。そしてこの研修をまた思い出して日本の医療とオーストラリアの医療を比べてみたい。また、英語の力もつけていき今後海外に行ったときにはもっとスムーズに話せるようになっていたい。そのために、英語の映画を見たり授業で英語をたくさん話したり自分ができることから勉強をしていきたいと思う。この研修は今後の目標に関することを考えたり、日本での生活や環境を見直したりするきっかけとなりとても有意義なものであった。これからの生活の糧にしていきたいと思う。

看護学専攻1年 春田 希

今回の夏期海外研修では二週間という短い間ではあったが英語やオーストラリアの文化、医療機関の様子など様々なことを学ぶことができ、多くの貴重な経験をする事ができた。

まず、英語の面については何よりもホームステイでの生活の中で学ぶことが多くあった。今まで小学生の頃から約10年間英語を学んできたが、学校では学ばなかったような日常生活のなかで多用する表現を多く知った。学校では正確な単語を用いて正しい文法を使うように教わっていたことも実際の生活の中で文法を完全に守って話す人は少ないように感じた。また、自分が伝える側になったとき、正しい前置詞や単語が思いつかなくてもジェスチャーや表情で何となくでも伝えることができ、英語は文法がすべてではないし、伝えようとする気持ちや聞き取ろうとする気持ちのほうが大切だと強く感じた。しかし、日常生活だけならそれでも間に合うが、もし自分が看護師として英語圏で働こうと思ったらそういうわけにはいかない。カーティン大学でも英語圏以外からの入学希望者は入学前の英語クラスで例えばビジネスコースに行きたい人はB-のレベルのテストに合格すれば入学できるようなのだが、看護のコースならAのレベルのテストに合格しなければ入学できないと聞いた。看護師にこれだけの英語力が求められるのはやはり命を預かる仕事だからであり、ミスコミュニケーションが死につながりかねないから

である。私はこのことを知ったのと同時に看護師の仕事がどれだけ責任のある仕事なのかを痛感することができた。

私のホストファミリーはホストマザー一人だけで、インド出身の方だったためオーストラリアの文化とともにインドの文化も少し学ぶことができた。日本との一番大きな違いはやはり食文化だった。朝食は基本パンで、それに加えて目玉焼きや紅茶、ヨーグルトなどが出てきた。昼食は日本ではお弁当が主流であるのに対してオーストラリアでは家から持参するならサンドイッチが主流だった。家から持参しない場合、日本では食堂やコンビニで買うことが多いが、カーティン大学内にはフードトラックがたくさんあった。フードトラックは毎日異なる種類の食べ物売っているトラックが来ているようでそれもまた毎日の楽しみになって良いと感じたし、日本の大学にもこのようなものがあればいいのと感じた。

また、オーストラリアの人々の生活リズムにも異文化を感じた。街では17時から17時30分の間にほとんどのお店が閉店し働いている人々は帰路につく。これは、オーストラリアでは家族を大切にしている文化が浸透しているからである。だからオーストラリアはとても子育てがしやすい国だと言われている。もうひとつの理由として日が沈むのがはやく、街灯も少ないためだ。そのため市民の帰宅もはやく、客がいなくなるためだ。暗くなると市街地では昼間と打って変わって治安が悪くなる。だから、私もホストマザーに18時30分までに帰ってくるよう言われていた。また、私のホームステイ先ではそのようなことはなかったが、友達のホームステイ先では夜20時には家の照明がすべて暗くなり就寝するところが多かったようだ。そして朝早起きしていた。このような規則正しい生活リズムで送る生活はとても見習うべきだと感じた。

資源に対する考え方も日本と異なった。水に関して日本ではほぼ毎日洗濯を行うのに対してオーストラリアでは一週間に一度で、シャワーも五分で済ませなければならぬ。食器を洗う時も出しっぱなしで洗うことはなくこまめに止めていた。しかし、家庭によって差があるのかもしれないがガスや電気に関してはあまり節約の意識がないようであった。ごみのリサイクルも大学ではごみ箱が何種類かありごみの分別を促してリサイクルにもつなげているようだったが私のホームステイ先の家では一般ごみとリサイクルの2種類の分別しかなく、日本ではプラスチックや紙資源など

リサイクルの中でもさらに分別が行われているのに対してリサイクルがひとまとめだったためのようにリサイクルが行われているのか疑問に感じた。これらのことから、水に関しては日本より水資源が少ないため節約意識が高いが、その他に関しては日本の方が「もったいない」という概念があるからなのか、節約への意識が高いように感じ、これは日本のすごくいいところだと思った。

医療機関の見学では、まだ一年前期しか経過しておらず専門知識自体が浅いことに加えて、リージェントガーデン以外の施設では説明がすべて英語のため難しい内容や理解しがたいことも少なからずあったが、三年生の看護の先輩に日本の医療の現状を教えてもらったり、英語を聞き取ることが得意な友達に聞き取れなかったり理解できなかったところを聞いたりしながら協力して学習することができた。

私が今回の研修中に訪れた施設の中で一番印象に残った施設はリージェントガーデンである。日本でいう老人ホームのような施設であるリージェントガーデンという施設では日本人スタッフの方がいらっしゃったため日本語でわかりやすく説明していただくことができた。リージェントガーデンは5つ星の評価を得ており、高い質のサービスが提供されている。建物の入口にはセキュリティが施されておりコード番号を知っている人しか入ることができないようになっている。さらに入口にはセンサーがついており、入所者の手にはリストバンドが付けられている。これらはすべて認知症などで徘徊してしまうひとが建物の外に出してしまうのを防止するためであるそうだ。以前は徘徊する恐れのある人々は一つのセクションに集められてそのドアは完全にロックされて徘徊しないようにされていたが、それだと自由がなさすぎると判断されて今のようなスタイルになったようだ。また、一つひとつの部屋が家のように設計されていて廊下には植物や街灯が設置されており、施設ではなくそれぞれの家にいるような感覚でくつろいで過ごしてほしいという施設のスタッフの意向があるそうだ。また、日常のお世話をするのは日本のような介護士ではなく看護師や、日本にはない職種である OT アシスタントという人たちだった。

OT アシスタントはデスクワークよりもほとんどが日々の生活の補助や一ヶ月のイベントを考えたりすることが主な仕事である。施設内には入所者が快適に過ごせるよう、マッサージルームや hidroバス、一人

になりたいときにプライベートな空間を作っているサンクチュアリなど様々な空間があった。その中でも最も印象的だったのはバンケットルームという八人で食事ができる部屋である。まだ頭がしっかりしている人を八人招待して、いつものパジャマのような服装ではなくきれいな服を着て化粧もしてアクセサリーを付けたりとおしゃれをして食事をするのに使用している。こうした非日常的なイベントが頭や心に刺激となるそうだ。食事をする八人は職員の方が入所者から八人選ぶこともあれば、入所者から四人選んで選ばれた四人がさらに自分の友人や配偶者、娘や息子を一人ずつ呼んだりして食事をすることもあるそうだ。また、バンケットルームを予約すればバースデーパーティーや結婚記念日のお祝いなどにも使える。このバンケットルームを様々なかたちで利用することで入所者の方々も日々を楽しみながら過ごすことができるように工夫されている。

この施設見学を終えて、職員の方々が少しでも入所者の方々に快適に過ごしてもらい長生きしてもらえるよう努力していて入所者の方を第一に考えておられるのが伝わってきた。当り前のことかもしれないが医療従事者にとってそういう気持ちが何よりも大切だと強く感じた。

今回の研修で自分の興味がある分野や今まで知らなかった多くのことを学べると共にオーストラリアの文化をはじめ様々なことを見て触れて体験できて、二週間という短い期間ではあったが充実した二週間を過ごすことができた。

私にとっては海外渡航自体が初めての経験だったため始めは不安がとても多かったが、ガイダンスを綿密に何度も行っていただいたおかげで不安を軽減させて出発することができた。私たちが安全に研修を行えるように事前準備やガイダンスしてくださった先生方、本当にありがとうございました。

検査技術科学専攻1年 瀬戸 愛理寿

<動機>

私がこの海外研修に行くことに決めたのはもともと英語が好きで自分の英語力を海外で試してみたいと思ったのと、様々な海外の文化を知るとともに英語をしっかりと勉強するきっかけになればいいと思ったからだ。日本語が全く使えない環境で、周りが話している

ことも全く理解できなかったため、本当に不安と緊張しかなくパースに来て数日で日本が恋しくなった。

<カーティン大学>

まず、カーティン大学の敷地の広さと建物の豪華さに目を見張った。私立大学と言うこともあって、信州大学とは比べられないほどきれいだし豪華だし、4年間通っても飽きないと感じた。また、フードトラックやカフェ、多くのベンチは是非信州大学にも取り入れてほしいと思う。私のお気に入りの場所は図書館で、6階もあるフロアに多くの本が収納されているし、たくさん机があり勉強できる素晴らしい環境が整っていた。

<授業>

英語の授業は、ワークショップ型で作業したり、ディスカッションしたり、楽しく英語を学ぶことができた。自分からアクティブに働きかけることで多くを吸収できる環境が整っていたが、日本人に囲まれると勝手にシャイになってあまり発言できなかった。自分の英語に自信がなかったからだと思う。それに比べ私が感銘を受けたのは、インターナショナルスチューデントのクラスに参加したときだった。ほとんどの方が中国出身ということだったが、自分の英語のスピーキングに自信をもっていた。文法よりもまず会話を重要視していて授業中はすべて英語しか話さないが、どこかアットホームな雰囲気だった。日本の大学の英語の授業とは全く違って驚いた。

<施設見学>

今回の海外研修は検査が1人ということで検査技術の施設見学はなかったが、看護の仕事を知るいい機会になった。病院や老人ホームなどの施設や設備に関して無知だったので、日本のものと比べることができなかったが、とにかくその充実具合に圧倒された。5つ星の老親ホームはまるで豪華ホテルのような印象だった。高度な介護ケアを要する人、認知症の人など様々な方がいらっしやるため、セキュリティは万全だった。施設内には、マッサージルーム、ジム、キッチン、ランドリーに加え、聖域と呼ばれる部屋など充実していた。高齢者の中には一日中寝たきりのせいで、皮膚にカビが生えてしまうと聞いたときは驚いた。看護師や介護士は細心のケアと心配りが必要な大変なお仕事であることを改めて認識した。また、介護士の方は入居者それぞれの人間性、性格を把握しての配慮をするとともに、それぞれの過去を大事にされていたと印象を受けた。

Independent Living Centre (ILC) や Western Australia Institute of Sport (WAIS) に行ったときはOT、PTの仕事の一部を垣間見ることができた。人間の体の機能を研究し、最高のパフォーマンスを追求することは奥深い学問だと思った。ILCでは、日常生活のちょっとしたことに役立つ便利な装置や器具が多くあった。私たちにとっては本当に楽にできることも、障害者はできないこともある。ほんのちょっとしたことだが、彼らにとっては大きなことで、その配慮に感銘を受けた。

市立病院は、とにかくきれいで大きくて感動した。病棟は日本と変わりなかったが、個室一つ一つにはトイレとお風呂がついており、私立病院の施設の充実さに驚いた。病院では、様々な職種の人が協力し合ってよりよい医療を提供していく精神が大事だと思った。我々が施設内を見学していると、通りすがりの看護師さんなどは全員、笑顔で挨拶をされていた。笑顔で挨拶は、簡単なことで基本的なことだがそのおかげで暖かい雰囲気になっていたことは明らかだった。

<ホームステイ>

私の家族は、母、父、9歳と7歳の子供が2人と、マレーシア出身の居候がいる家族にホームステイした。家では皿洗いをしたり、洗濯をしたり、子供たちのランチを作ったりして、まるで家族の一員になれたような気がした。とても忙しい家族で、なかなかまとまってご飯を食べたり話をしたりする機会はなかったが、暇な時間ができる日本について教えたり、子供たちと遊んだりした。日常の会話の中で、なかなかコミュニケーションがスムーズにできず、お互いに通じ合うのに時間がかかりかなり悔しさが残った。

休日には、子供たちの体操の大会の応援に行ったり映画を鑑賞したりした。パースのおすすめスポットに連れて行ってくれただけでなく、ショッピングなども一緒に行かせてもらったその何気ない日常にとっても幸せを感じた。

<食生活>

食生活は日本のそれと全く異なっており、日本食が恋しくなることもしばしばだった。毎日の食事は、朝食にはシリアルと食パン、昼食は自分で作ったサンドイッチとフルーツ、夕食はパスタ、ピザ、チキンカレーなどがあった。何よりも驚いたのは、現地の人食べる量が極端に少なかったことだ。高カロリーということもあつたのだろうか、私は常に食べ物を欲していたように思う。帰る二日前には、家族に日本料理と言

うことで寿司を振る舞った。手巻き寿司とサーモンのにぎり寿司はかなり好評で、子供たちも興味を持ってくれて一緒に作った。最後には、余ったお米で昔ながらのおにぎりを作って見せるとかなり驚いてももらった。手巻き寿司の似たようなものはマレーシア等の東南アジア系にもあるそうだが、おにぎりはないということでした。

<友達>

海外に行くに当たり、私が目標として掲げていた1つに、友達をたくさん作る、があった。何度か夜に、私のホームステイ先とともに滞在していた人の友達との食事会に参加させていただく機会があった。そこで出会った世界各国のひとと話すことができた。そこでは、文化の違いをはじめ、スポーツや勉強の話をし、様々な国の事情や文化を知ることができたとともに日本の魅力を再発見できた。

<パース>

パースは、人口200万人の比較的新しい町であるため、様々な人種の人が混在している都市だった。広大な土地、広い道路、豪華な家々など現地の人のリッチさに感動した。パースでの主な交通手段はバスで、毎日かなりの本数走っていた。土地が広いので、車の保有率が高いらしく、逆に自転車に乗っている人はあまり見かけなかった。過去に英国の植民地だったため多くの英国様式の建造物があった。また、英語のスペルも英国とおなじで、我々が学んでいる米国と少し違って困惑した。それどころか、私が話していた人は、オーストラリア、中国、韓国、オマーン、マレーシア、フランス等々、バラエティーに富んでおり、それぞれのイントネーションがあり理解するのに毎度苦労した。

<英会話>

私は、今回の研修を通して自分の英語力に絶望した。前期に洋楽を聴いたり洋画を観たりさらに動画で英会話をリスニングしていたのだが、ぜんぜん足りなかったと思い、後悔した。まず、現地の人が話しているスピードについて行けずしどろもどろした。やはり、多言語を身につけるには座学でリーディングやライティングをするだけでは不十分で、自分からアクティブに学ぼうとする姿勢が大事だと痛感した。ホームステイでは、日本語が使えない環境に身を置くことで、なんとか自分の拙い英語で伝えようとするのが大事だと思った。スピーキングで一番重要なのは、小さな文法のミスに臆することなく堂々と自分の思っていることを話そうとすることだと思う。今までは、まずは英語

のフレーズを覚えることが最優先だと思っていたが、それは遠回りだと思った。話したり聞いたりする中で使えるようになるフレーズのバリエーションが増える。たったの2週間だったが、常に英語に触れていたおかげで、最初は全くわからなかった家族の会話も少しだけ内容がわかるようになった。また、細かい文法や単語の使い方はエッセイを書くのが有効だとホストマザーがおっしゃっていた。そこで、今まで日本語で書いていた日々の日記を英語で書くことにした。その日あった出来事や、感じたことを正しい書き方で書き、ホストマザーにチェックしてもらうのが日課だった。わたしのホストファミリーは、私の英語習得に関してとても協力的で、とても感謝している。現地の人は、母国語だけでなく、ほかの数か国語も習得しており、わたしも精進しなければと思った。また、彼らにインスパイアされて次は中国語を学びたいと心から思った。

<まとめ>

今回の海外研修はたったの2週間だったが、大学での授業、施設見学、ホームステイを通して多くのことを吸収できた。また、ホームステイしたいというわたしのかねてからの願いを達成することができた。出国前にやることリストに書いていた、英語改善、友達を作る、おいしいものを食べる、健康でいる、海外の医療に触れこれからの自分のビジョンの参考にする、文化の違いを知り日本も知る、礼儀作法を身につけるなどさまざまあったが、少なからず得たものがあった。ひとつ心残りがあるとすれば、英語だ。今回海外に行ったことで、自分の英語力の拙さを実感し、これからもっと英会話を勉強する必要があると感じた。況してや、海外で医療行為をすれば命に関わる仕事であるためより高度な英語力を要求される。私は、今回に限らずこれからも何度も海外に行くつもりなので英語のスキルアップを徹底したい。

最後に、この海外研修プログラムの企画や準備をしてくださった先生方、英語を教えてくださいました現地の先生方、お金を出してくれた親、ともに協力し助け合い無事に帰ってこれた仲間へ感謝したい。

理学療法専攻1年 綾城 穂高

<出発前オリエンテーション>

出発前のオリエンテーションでは現地での生活やホームステイ、オーストラリア英語についてなどを事前

に学習することにより、より期待を膨らませることができたと同時に、初めての海外、引率の先生がいないこと、空港でのトラブル、オーストラリアの治安など、知れば知るほど不安が募った。しかし、先生方のサポートや海外研修のメンバーとの話し合いなどを通してその不安も徐々になくなっていったような気がした。
<初めての飛行機国際線>

今まで国内線は何度か乗ったことがあったが、国際線の経験はなかった。座席も友達と合わせることができず隣には外国人が座っており、日本語は何も役に立たない状況である。行きの飛行機で初めてネイティブの英語を体験でき、改めてリスニングの難しさに直面した。乗務員との会話では流暢な英語からなんとか単語を引き出すことができたが、文章を作っている暇はなく英語でのコミュニケーションの難しさを早々に痛感した。しかし、帰りのパースからシンガポールの飛行機内で、荷物の入れる場所が空いてなく、困っていた私に対して隣にいた人が空いている場所を教えてくれた。言葉だけではなく表情一つで伝わることもあるということ学んだ。シンガポールから成田への飛行機の座席はたまたま友達と隣になり、日本語が通じて安心した。このようなことは日本にいるときには決して体験しない心情である。

<カーティン大学>

カーティン大学は思っていた以上に広く驚いた。ホームステイ先が私と近くの友達と毎朝一緒に行っていたが、余裕を持って出ても遅刻になりそうなほど広かった。大学内にはどこでもWi-Fiがあり、ネットの環境が整っていた。また、5階建の図書館もあり、学生が空き時間を利用して勉強する環境が十分に整っていると感じた。全ての建物、教室には番号がついてあり、どの教室で授業があるのか探すのは容易だったが大学の広さ故、行き着くには大変だった。また、勉強するための環境ばかりではなく、ハンモックやベンチ、人間サイズのチェスやサッカーピリヤードなど、休み時間にくつろぐことができる場所もあり、授業のない時間にはそこで昼寝をしたり友達とリラックスした時間を過ごしたりするそうだ。信州大学にもあればいいなと思った。大学内には多くのカフェやフードカーというものがあり、昼休みには外にある広場で多くの学生が持参した弁当やカフェやフードカーで購入したものを食べている姿が見られた。また、大学内にバーがあり、授業の合間や授業後、そこでお酒を飲む学生もいるそうだ。これは信州大学には置かない方がいいな

と感じた。

カーティン大学には様々な学部があり、中には工学部や理学部など日本にもある学部もあったが、健康と経済を合わせた学部など異なる分野を合わせた学部があり独特であった。

オープンデイという日には日本のオープンキャンパスのように大学が高校生向けに各学部で学ぶことを掲示したり、先生が資料を用いて説明したりしていた。工学部ではロボットで遊んだり、健康科学部のようなところではハンドクリームについて掲示がありそのハンドクリームを配布したりして、それぞれの学部の特徴をいかした展示であった。このオープンデイという日は誰でも参加可能であり、地元の人たちも訪れ、学生、学生の家族、地域の人など皆が楽しめる。ホストファミリーが連れて行ってくださり、カーティン大学の雰囲気味わうことができた。

カーティン大学の保健学科の学生が実習の際に使用している実習室の見学もさせてもらった。実習室はその用途に合わせて複数あり、それぞれの教室に設備が充実していた。ある部屋は鏡で二つに区切られており、一方からはただの鏡だがもう一方からは向こう側が見えるようになっていて、学生の実習の様子を先生がチェックできるようになっていた。また、裏側にあるコンピュータを使って患者役の模型の心拍数や脈拍を操作できるようになっていて、トラブルが起こったときの対処法などを実践的に行えるような設備があり、より医療現場に近い状態で実習を行えるようになっていた。こうして医療の現場に出る前に様々な状況を体験できるかできないかでは、実際に医療現場に出たとき、気持ちの面で大いに変わってくると思う。医療に関する知識も大変重要だが、それと同じく経験も大切だと思った。

<English Class>

英語の授業では実用的な英語を学ぶことができただけでなく、オーストラリアの文化、伝統、歴史、国民性、医療を知ることができた。ジュン先生の英語も聞き取りやすくオーストラリアでは3人に1人が献血を行っているらしく、献血の設備がしっかりしており、自分の血がどのように使われたかなどの情報が献血者に伝わるなど、その制度も整っていた。日本の献血についての設備や制度のことはあまりわからないのでこれを機に学んでいきたいと思った。

<パース>

パースという街はとても閑静な住宅街が並び、とて

も暮らしやすそうだなという印象だった。バスや電車などの交通機関も頻繁に運行しており、市内を移動する手段はたくさんあった。市内にはスワン川とキャニング川という二つの大きな川があり、私のホストファミリーが時間を割いて川沿いへドライブに連れて行ってくれた。川沿いをホストファミリーと歩く時間はとてもゆっくり流れ、心地よい時間を過ごせた。パース中心地にはたくさんのお店が並ぶ主要な通りが2つあり、休日には友達と訪れた。時間がなかったため全ては回りきれなかったが、とても有意義な時間を過ごせた。パース中心地近くの高台にはキングスパークという公園があり、第一次世界大戦の戦没者慰霊碑があった。ホストファミリーと訪れた際には広場でポケモンをしている群衆が見かけられ、日本と同じ光景に安心感がわいた。研修メンバー全員で訪れたワイルドライフパークではオーストラリアの代表的な動物ともふれあうことができた。また、ロットネスト島ではサイクリングで島一周したり、野生のクオッカとふれあったりしてオーストラリアの大自然を味わうことができた。

<The Niche (Independent Living Centre)>

ILC ではオーストラリアの作業療法士の方に施設の案内をしていただいた。ILC には体の不自由な方が日常生活を難なく過ごせるようになるための道具がたくさんあった。車いすの種類がとても豊富で、症状の段階に合わせた機能がついた車いすが置いてあった。他にもキッチンで使用する道具や工夫があるベッドなど様々な道具があった。このような道具を患者が使うだけでなく、医療者側が実際に使ってみて改善点などを見つけることで、より患者に使ってもらいやすい道具の開発や、患者に使用法を説明する際によりわかりやすく示すことができると思うので、患者の立場になって考えることが重要だと感じた。

<Fiona Stanley Hospital>

Fiona Stanley Hospital は西オーストラリアの主要な病院で、最新の設備が整い、建物内にも患者のための様々な工夫が見られ、専門分野も多岐にわたり、オーストラリアの現在の医療を知ることができた。病院内からはどこからでも窓から植物を見ることができ、患者のリハビリテーションの際の移動距離が少なくなると負担が減るように各階にリハビリ室があるなど、患者を思いやった構造になっていた。また、病室は1人一部屋になっており、その理由はプライバシー保護だけでなく感染を防ぐ効果もあるそうだ。病院内にはオーストラリアの先住民であるアボリジニの方専用の

部屋もあった。アボリジニの人たちは家族と離ればなれになり、その精神的不安定が病気などに悪影響を与えないようこのような部屋が設けられていた。また、病院のある場所はもともとは森林であり、その木々が切り開かれてこの病院が建設された。その際切った木々を病院内の壁に使用するなどの工夫もなされていた。この病院はオーストラリアの文化、環境を配慮していたことが印象的で日本の医療も見習うところがまだまだあると感じた。

<Western Australia Institute of Sport (WAIS)>

WAIS はオーストラリアのオリンピック選手などが利用するジムのような施設で様々な器具があり、トレーニングの環境や運動能力のデータをとる機械も充実していた。施設内には酸素量をコントロールして高所順応しトレーニング効率を上げる部屋や細かいデータをとるための部屋などがあった。屋内に短距離練習場があるなど、選手がトレーニングに専念しやすい環境が整っており、トレーナー側も充実したトレーニングがさせられるようになっていた。スポーツ選手とトレーナー、双方の理想的な環境が整っており、ここで働きたいというのが率直な感想であった。

<全体を通して>

このオーストラリア研修では文化や医療について学ぶことができたと同時に、様々な体験を通じて考え方の視野が広がったと思う。この経験をこれからの学習にいかしていきたい。

理学療法専攻1年 加藤 史子

<オーストラリアの医療について>

オーストラリア研修の中でPhysical Therapyについては主に Fiona Stanley と Western Australia Institute of Sport (WAIS) で学んだ。自分がまだ一年生ということもあり日本のPhysical Therapyとの違いを細かく比べることはできなかったが、Fiona Stanley では、高額な人形を相手に、実際の医療現場を想定したシミュレーションを医者・看護師・PTなどの各種医療従事者が集まり合同で練習を行うという部屋を見た。本物のように作られた人形を相手にチーム医療力をあげるために、またチーム内でのコミュニケーションをしっかりと取るために行うと聞いた。本棟のようなものトリハビリテーション棟のようなものがあり、本棟の入院施設があり、各階ごとに Therapy room

と呼ばれる部屋があり、入院生活によって筋力が衰えてしまうため、少しでも身体を動かす目的と、簡易的なリハビリを目的とした部屋であった。他にも病室はできるだけ一人部屋で、理由としては、個人のプライバシー保護のためと、感染症予防を目的としていることを知った。隣の、リハビリテーション棟では、プールでの水中治療をするところや、本棟よりも大きい Therapy room があった。本棟は外来になっていて、リハビリテーション棟は通院の方中心となっていた。WAIS は、大きなトレーニングセンターのような施設で、エアロバイクや、ベンチプレスなどのトレーニングマシンがあり、隣には陸上競技ができるスペースがあった。そこは、壁にカメラを取り付け、走りと共にスライドする仕組みになっていた。そのため、走りや跳び等のフォームの解析ができ、それらの動画を Physiotherapist が解説、アドバイスをする部屋もあった。外には 25m プールやテニスコートもあった。室内のプールは、冷水・ぬるま湯・お湯の三種類のプール (15~16℃、28℃、38℃) があり、筋トレ後の選手の身体のケアのために使っていると説明された。施設内にはいくつかの部屋があり、キッチンが付いていた部屋では、気圧を変化させることができる部屋では生活できるようになっており、気温を変化できる部屋では、そこでトレーニングができるようになっていた。そのため、国内外のアスリート選手がトレーニングをしに訪れるとも言っていた。Physiotherapist と相談できる部屋では、個人個人にあった話をするだけでパフォーマンスの向上を図ることができる。他には診療室的な部屋もあり、身体について説明、計測等ができる部屋であった。Physiotherapist によるアドバイスは、個人競技と団体競技ではトレーニングのプログラムが違い、アドバイスする内容も変わってくると話していた。Physiotherapy を学び将来理学療法士になりたい私にとって、WAIS はとても働きたいと思える場所だった。

<Physiotherapy による Clinic について>

私のホームステイした先の奥さんが Curtin University で Physical Therapy の教師をしており、他にもオーナーを勤める Clinic を経営していた。そして、私が Physical Therapy を専攻しており、学んでいることを話したら、自宅にあったアトラスの本や人体に関する本を見せてくれた。内容は全てが英語だったし、パラパラと見せてもらったただけだったため読むことはできなかったが、本に載っていた写真や図のなか

で、私が信州大学で使っている系統解剖学の教科書に載っている写真や図と同じものがあつたことに驚いた。ホストマザー (Charlene) は毎晩のように資料に目を通し、少し勉強をしていると言っていた。最終日の午前中に Charlene の経営する Clinic に連れていってもらった。オーストラリアでは、Physiotherapist が Clinic を開くことができるが日本ではできないため、このような Clinic へ行く体験ができたのはとても良かったと思う。Clinic に行ったとき、そこはジムとマッサージ・テーピング・肉体についての質問、診断・トレーニング室の3つの建物が連なっているところだった。はじめは、Charlene の付き添いで、見学をした。Charlene が触診しつつ、テーピングを巻いたり、動きの確認をしたりしているのを見た。その間に3人の人を診た。シンスプリントの女性、肩こりの女性、足の痛みを持つ男性だった。シンスプリントの女性には腓骨のすぐ横 (外側) を押していき、説明してから、片足でのスクワットを鏡の前でやり、次に低いベンチに仰向けで頭を乗せ、腰を持ち上げる運動をした後にテーピングを巻いていた。肩の痛みを訴えていた女性には同じく触診をした後、そのままベットの上でのストレッチをし、鏡の前でおもりを両手に持ち腰を曲げずに上げ下げする運動をした。足の痛みを訴えた男性には触診・説明をし、シンスプリントの女性と同じ小さいベンチを使った運動をした後、テーピングをしていた。3人を診た後、私を隣の建物に連れて行ってくれた。そこではトレーニング器具やストレッチ器具がたくさんある部屋があり、おそらく診断を受け、カルテをもらいカルテの中にすべき運動が書かれてあり、各自その運動をこなしていくシステムだった。しばらくはバランスボールに座り、来院した人たちが運動するところを診ていた。途中からは、声をかけてもらい私も一通りの器具を使った運動を体験した。体験してみて、思ったより筋力的にキツイものが多かったという印象を受けた。仕事だったため質問等はできなかったが、エクササイズとしての参加も許されているようで、怪我等をした後に少しずつ動きを付けていく施設というよりは、筋力の向上も望むことができる施設だと思った。人によってバネの量や強さを変え負荷の量を調整でき、その負荷の量は個人個人のカルテに書かれているようだった。3つの建物は繋がっており、中で働くスタッフも1つのグループであり、連携していて、そこで働く人のほとんどが Physiotherapist であり、受付をしていた人は理学療法を学ぶ大学2年生だ

った。訪れる人と働いている人たちは、とても仲が良く、誰とでもフレンドリーに話せるところが日本との違いでもあった。

<ホームステイをしてみても>

英語が苦手な自分がホームステイをし、一人でバスに乗って大学まで行くと思うと不安しかなかった。初日は先輩と一緒になので安心感があった。自分の思ったことを伝えるには、文にするように努力はするが、最悪単語を並べ、ジェスチャーなどで伝えることはできる。しかし、相手の言っていることを聞き取ることができず、ゆっくり言ってもらっても省略系の発音がよく、スムーズすぎて全く聞き取れなかった。2日目の家に行ってから一人でその家で生活していかなければいけないが最初の2日間ほどは全く会話に入れず、気まずいなどと勝手に思ってしまった。しかし、自分からその日にあった出来事などを話したり、質問したりとコミュニケーションを取るようにしたらその気まずさだったり、居心地の悪さなどもなくなっていた。自分の片言な英語もしっかり聞こうとしてくれ、内容を理解しようとしてくれた。オーストラリアの伝統的な食べ物を作ってくれたり、有名な映画も見せてくれた。徐々に会話ができるようになっていとも思えるくらい毎日ちゃんと話をするのができた。全てを聞き取れるようになったわけではないし、日常会話もまだまだできないが、とても楽しいと思えるホームステイだった。家などの文化の違いとしては、土足で家の中のどこでも行って良かったこと、また、日本と違い土地が広いからか、一階建ての家が圧倒的に多く、細々と家の中が分かれておらず、子供の部屋もあったが個人スペースより家族とのスペースが大きく家全体が広々とした印象がある。他にも、プールが付いている家多く、冷蔵庫が大きいかったり、冷蔵庫が2台付いている家もあった。オーストラリアは水を無駄にしない風習があるため洗濯機は一週間に1度しか回さず、お風呂のシャワーの時間も決められていた。その割には、食器を洗うときは大量に水を流していたので矛盾を少し感じた。

<オーストラリアの学生について>

オーストラリアの学生については、日本の学生よりも自立していて、勉学に対しての意欲が高い人が多かった。同い年や1歳、2歳年上とは思えないほどにいろんなことを学んでいた。日本語クラブの学生との交流会では、日本語クラブで日本語を学んでいる人の他、独学で日本語を学んでいる人も来ていた。Curtin

University では日本語を話す機会がないこともあり、多くの学生が積極的に日本語を学ぼうとしていた。そこで出会ったオマン人のタマンは、LINEを交換したため、図書館で待ち合わせ等をして日本語を独学で学んでいた。1年ほどしか日本語の勉強をしていない学生でも、ある程度話せる人が多く、吸収の早さにも驚かせられた。大学全体としては、どの人も周りに流されず、自分を持っている感じがした。

<まとめ>

今回の海外研修を終えて、とても苦手意識があった英語であったが、心から話せるようになりたいと思い、海外ともっと関わりたいと思った。他にも、Curtin universityに通う学生との交流の中で、自分との差を強く感じ、自分の学問への意識であったり、意欲が低いと思った。そのことを知れたこと、自分より意欲があり、学力の高い海外の学生に触れあえたことは、日本においては体験できなかったことだと思う。また、知らない土地で現地の家族の家へのホームステイ、言葉が通じない状況下の中での2週間の生活を送る中で、自分にとって1つの挑戦でもあり、なかなかできない体験だった。この体験は人生の中でとても重要であり、自分にとってプラスのことである。他には、自分の視野が広がったとも思う。オーストラリアに行ったことで、日本がとても狭く、グローバル性が低いと感じた。それに、日本人は周りの目を気にしたり、控えめでシャイなイメージがあるが、オーストラリアで出会った人たちは、自分をしっかりと持っていて、どの人も他人に対してフレンドリーで優しい人が多いと思った。車も、歩行者がいたらほとんどの人が歩行者を優先させ、バスでは、のるときには、ドライバーと挨拶を交わす人が多く、ほとんどの人が降りる時に Thank you と言っていた。また、日本にはない Physiotherapist による Clinic の見学、実際にトレーニングの体験ができたことは今後の自分に役立つ経験であり、貴重な体験だった。

理学療法専攻1年 橋本 亜佐美

<施設見学>

今回の海外研修で、いくつかの医療施設を見学させていただいた。身体が不自由な方の生活や介護を補助する機器や道具などがたくさんおいてあり、それらを紹介してもらえる Niche や、Fiona Stanley Hospital

という総合病院の中にあるリハビリ病棟や、世界的に活躍するスポーツ選手も通うようなトレーニング施設である Western Australia Institute of Sport (WAIS) などの施設を見学した。

Niche には、介護しやすいように様々な工夫を施してあるベッドや、身体に障がいがある人や強い力が出せない人や片手しか使えない人のために作られたキッチン用品、障がいを持つ人だけでなく介護する人のことも考えられたお風呂やトイレ、車の乗り降りがしやすいように作られたレバーや座布団、家の中にたくさんある蛇口やレバーを回しやすいようにと考えられた道具、話すことのできない人と意思疎通するためにわかりやすい絵が描かれた紙、立ち上がりやすいように椅子全体が動くソファー、強い力が出せない人でも一人で操作することのできる電動車イス、座って休憩することのできる手押し車など、他にもたくさんの機器や道具があった。私は日本の病院や施設についてあまり知っている訳ではないが、Niche では、私が初めて見たものがたくさんあり、刺激を受けると同時に、オーストラリアは医療において進んでいると強く感じた。私は、日本は医療が進んでいると思っていたが、Niche には日本にも取り入れたらいいのと思うようなものがたくさんあったので、もっと海外から学び、さらに進歩していけたら良いと思った。

Fiona Stanley Hospital には、およそ 800 のベッドがあり、理学療法士はおおよそ 100 人、作業療法士はおおよそ 70 人いる、オーストラリア内でも大きな総合病院であった。オーストラリアで唯一 burns service (火傷の手当て) をしている病院らしく、オーストラリア中から人がやってくる程の有名な病院と聞いて驚いた。この病院には急性病棟と慢性病棟があり、私たちはリハビリテーションに関する設備の他にも色々見せてもらうことができた。医療者達がマネキンを用いて、実際の病気を想定した訓練を行うための施設があり、そこではまだ経験の浅い人が他の人に別室で監視されながら練習を行っている聞いた。訓練に使用されているマネキンは、1 体がおおよそ \$ 100,000 で、重さは 60kg ほどあり本物の人間のように脈を打つなど、とてもリアルにできていた。実際に患者の治療をする前にそのマネキンで練習することで事故や失敗を防ぐことができたり、経験不足による不安が減ったりして良いと思った。その他にも、暴れたり殴りかかったりするために制御することが難しい、薬物中毒やアルコール中毒の患者から、どのように自分の身を守るかを、元軍人

や刑務所で働く刑務官から学ぶための部屋もあり、かなり本格的だと思うと同時に、薬物中毒者が多いところではそのような訓練も必要であると知ることができた。次に見学させていただいた、7 階まであるリハビリテーションの病棟のすべての階には理学療法を行う部屋があり、各部屋に理学療法士がいると言っていた。日本とは違い、患者が入院している病室のフロア全てに理学療法士がいて、何かあったときにすぐに対応できる体勢が整っているのは良いと思った。その部屋は比較的小さかったが、リハビリテーションを行えるような階段やベッドなどがあり、病気になって動けなくなると弱っていきやすい高齢者のからだを鍛えるためのダンベルなどもあった。またその棟にはプールもあり、足や腰が良くなって地上で歩くのが困難な人が、水中でリハビリテーションを行っていた。そのプールの水は温かく、温めて体を動きやすい状態にしていた。また感染症予防のために、体に傷がある人は入れないようになっていて、やはりその辺りは徹底していると思った。オーストラリアの病院を見学してみて、日本との違いやオーストラリアの病院の設備の良さ、規模の大きさなどを知ることができたと思う。

WAIS には、規模は小さいが陸上競技を行うためのレーンやマット、砂場、投擲種目をするときに投げたものが飛びすぎてしまわないようにするための大きなカーテンなどがあり、室内で本格的な練習ができて良いだろうと思った。他にもプールやネットボールのコート、冷たい・ぬるい・温かい、の 3 段階の温度に分かれている室内プール、筋トレができる広い空間、自由に使用できるキッチン、温度・気圧・湿度を自在に変えることのできるトレーニング部屋などがあった。また、世界的に活躍するようなスポーツ選手が、オリンピックなどの世界大会に備えた練習を現地の気候条件に合わせて行うことができる部屋があり、そこまで整った施設は初めて見たので驚いた。WAIS には、私が知っているような、リハビリテーションを行う理学療法士 (Physiotherapist) だけでなく、科学的に様々な測定やテストを行う Physiologist という職種の人もいるようで、すごく設備の整ったトレーニング施設だと思った。

施設見学全体を通して、オーストラリアは私が思っていたより進んだ施設や設備が多く、リハビリテーションに関しては日本や他の国よりすごいと思うところが多かった。スポーツ選手の体調やトレーニングの管理を専門で行う WAIS のような施設は初めて見て、そこ

はスポーツジムとは少し違う印象であった。スポーツ選手だけに限らなくても、一般の人でも利用できるこのような施設が日本にもできたら良いと思った。

<ホームステイ>

私のホームステイ先は父親、母親、19歳と17歳の姉妹2人と、ブラジルからの留学生の女の子1人で、とてもアクティブで楽しい家族だった。母親はKONGAという、ダンスとヨガ、キックボクシングを、ヒップホップの音楽に合わせて踊るというエクササイズに毎週2回行って、2人の姉妹と留学生はサッカーやオーストラリア独特の競技であるネットボール、フリスビー、バレーボールなど、たくさんのスポーツをしていた。家族全員キリスト教らしく、教会にも連れて行ってもらった。私は、オーストラリアに滞在している間、様々なところに連れて行ってもらって一緒にスポーツを楽しんだり、家族の生活に混じったりした。1つ上のお姉ちゃんには色々なところに連れて行ってもらって、そのお姉ちゃんの友達とも一緒にスポーツを楽しませてもらった。初めてするスポーツもあり、とても楽しい時間を過ごしたが、彼らの話していることが全然理解できなくて、その言語の壁が一番つらいと思った。しかし一緒にスポーツをしていると、言葉は通じなくても楽しい時間は共有できて楽しかったし嬉しいと思った。その友達の中には日本語を勉強している人もいて、日本語でコミュニケーションをとることができて楽しかった。その一方で、海外にいるのに英語を喋ることができずに日本語でしか会話できないということが悔しかった。日本語を喋る人が英語を習得するのが難しいように、英語を喋る人が日本語を習得するのは難しいことであると思うけれど、その人たちはとても日本語が上手であった。私も英語を勉強して、海外の人とコミュニケーションをとれるようになりたいと思った。その人達は何度か日本に遊びに来たことがあると言っていて、外国語の習得には実際にその国に行ってみることが一番の近道なのかなと思った。私自身、今回のオーストラリアの海外研修で、今まで日本で勉強してきた英語の知識はほとんど役に立たないと実感した。文法や文章の構成などは、喋る上でそれほど必要ではなかったし、文章のような堅い言い方をする人は誰もいなかった。ホストファミリーと一緒に生活してみて、彼らは日常会話では、かなり省略した短い言葉で返事したり、身振り手振りでもある程度伝わったりしていた。私もホストファミリーやカーティン大学の学生と喋るとき、文章になっていない言葉や

単語だけでも伝わるがあった。外国人が慣れない日本語を話していても、私たちには彼らの言いたいことがわかるように、下手な英語でも理解してもらえているのかなと思った。一番大切なのは、言葉が理解できなくても関わっていこうとする姿勢や、下手でも自分の思っていることを伝えていこうと努力することであると気づくことができた。

理学療法専攻1年 福田 壮一郎

<カーティン大学>

カーティン大学は大きな大学で教室や図書館はもちろんたくさんのカフェや大きな駐車場、とても広い芝のグラウンドがあった。カフェでは主にコーヒーを頼むことができ、ストレートのコーヒーはblack、ミルクを入れたコーヒーはwhiteと呼ばれていた。その他にもモカやカプチーノなど様々な種類の飲み物やサンドイッチなどのようなパンも頼むことができる。大きな駐車場には目一杯に車が止まっていた。ほとんどの学生は一人一台、車を持っていて、車で通学している。また、大学内の様々な場所にフードカーが来ていて、そこで昼ご飯などを買うことができる。しかし、多くの学生はフードカーや食堂を使うことは少なく、節約のためにサンドイッチのようなランチボックスを持ってきて食べている。さらに、オープンデイと呼ばれる日本のオープンキャンパスのようなイベントでは大学中がお祭りのように盛り上がっていた。

<Independent Living Centre (ILC)>

ILCはIndependent Living Centreと呼ばれる施設で、主に作業療法士の方が働いていた。ILCはたくさんの医療施設が集合している場所の中にあつた。ILCでは、足や手などに障害が残った人が退院した後により快適に生活できるようにあらゆる器具を使ってサポートをしている。私たちは、椅子、歩行、ベッド、料理、などについての説明や、器具の紹介をもらった。椅子についてはその患者さんの体型に合ったものが必要であり、座ったときにぴったりの位置になる高さや奥行きが考えられている。また椅子に使われる布の肌触りも大切であり、こすれたときにより肌への負担が少ないものが選ばれている。歩行については、患者さんの症状によって最適な器具が選ばれる。杖はもっとも軽症な人向けの器具である。グリップの形や、高さは患者さん一人一人にカスタムされ、高さにおい

ては、腕を下に伸ばした状態で手首くらいが最もよい高さである。次に症状の重い患者さんのための器具が三叉杖である。三叉杖には左右があり、逆で使用してしまうと、足が引っかかってつまずいてしまう恐れがある。四叉杖もあるが、三叉杖の方がバランスがよい。次に症状の重い患者さんのための器具が押し車である。押し車は後輪がないものは屋内用、後輪があるものは屋外用である。また、ブレーキやロックがあって押し車の上に座って休憩することができる。折りたたむととても小さくなり、持ち運びしやすい。しかし、手に障害を持つ人には扱いが難しい。さらに重度の患者さんには車いすが使用される。車いすは大きく分けて高齢者用と若い人用の2つがある。高齢者用の座る部分のスペースが狭い作りになっている。これは、体を守るための部品が多くついているためである。タイヤや足は取り外すことができ、持ち運びに便利になっている。また、手を載せる部分は上に上げることができ、食事の時などに机との距離を縮めることができる。若い人用の車いすはコンパクトな作りにはなっているが、座る部分は広く作られている。この車いすは誰かに押しってもらうように作られていない。このことによって背中部分がすっきりとした作りになっているため、車輪を大きくこぐことができる。主に車輪をこいで進むためグリップも握りやすいようになっている。少し重いように感じた。

<病院>

私たちが見学に行った Fiona Stanley Hospital では西オーストラリア全土から患者さんが集まっていた。そのためヘリコプターや飛行機で来院する患者さんも多い。この病院では理学療法士が約100人と、作業療法士が約60人働いている。その他にも義肢装具士や言語聴覚士、さらには足専門や腕専門、耳専門といった理学療法士も働いている。聞き慣れないものでは Ex physiology と呼ばれている人も働いていた。病院内には Education と呼ばれている棟があり、名前の通り新人の教育や、新しい治療法の実践などが行われる。ここでは、模擬演習としてマネキンを使った演習が行われる。このマネキンは1つ100,000ドルする。このマネキンは機械によって、心臓を動かしたり、まばたきをさせたり、声を出させることができる。マジックミラーになっている隣の部屋からコンピュータでマネキンを操作して、緊急時の対応などを練習する。子供のマネキンや、妊婦のマネキンもおいてあった。さらに、この棟には柔道場のような部屋もあった。ここでは病

気や薬、気持ちの高ぶりなどで正常な判断ができなくなった患者さんに襲われたときの対応を練習する。これは日本ではあまり聞かないので驚いた。その対応を教えるのは、警察官や格闘家のコーチであったり、さらには軍人を呼ぶこともある。この棟は新人の教育のためだけではなく、毎年1回すべてのセラピストが訓練を行う。治療の棟は2つに分かれていて、1つは手術してすぐの患者さんが入院する棟であり、もう1つは手術してから長く時間の経過した患者さんが入院する棟である。各階にリハビリルームがあった。リハビリルームの中は日本とはあまり違わなかった。すべての部屋が個室になっていて、それはプライバシーを守るため、感染を防ぐため、患者さんに広いスペースで過ごしてもらうためである。また、病棟のデザインにもこだわりがあり、窓を多く設置して、すべての場所から木々などの緑が見える作りになっている。また、もともとこの地に生えていた木々を利用しているという工夫もあった。この病院内にはプールも設置されていた。プールの水は28℃だった。ぬるま湯につかることで筋肉の緊張を緩めたり、気持ちを落ち着かせる効果がある。また、浮力があるため地上ではできないリハビリも行うことができる。しかし、感染には注意が必要で、傷がある患者さんなどは入ることができない。この病院の1階部分はロビーのようになっており、カフェや売店があった。さらに、先住民のアボリジニのためのメンタルケアのスペースもあり、遠くから来院して、慣れない環境で困らないようにアボリジニの人々同士でコミュニケーションをとれるようになっている。

<Western Australia Institute of Sport (WAIS) >

私たちはWAISと呼ばれる、スポーツに特化した理学療法士が働いている施設にも見学に行った。WAISではオリンピック選手など、スポーツの第一線で活躍する選手たちがトレーニングやコンディショニングの調整などを行っている。またデータの計測なども行っているためカメラをはじめとした様々な精密機械があった。幅跳びや、高飛びといったフィールド競技用のスペースでは踏切をするところの下に計測器が置いてあって、そこにかかった力を測定できる。投てき系の競技はカーテンのように天井からつるされた布にボールなどを投げると、その早さや、力などから距離をメートル単位で測定できるようになっていた。屋外には、プールもあり、プールの底にはカメラがあって泳ぎのフォームなどを確認できるようになっていた。クールダウンの

ためのプールは3つあり、5℃の冷水、28℃の水、38℃のお湯だった。冷たい方のプールから順に入ることによって筋肉を効率よくしっかりと休めることができる。休憩スペースにもトレーニング要素があり、部屋の中の気温や湿度、酸素濃度などを自由に変えることができる。同じようなトレーニングスペースもあり、これによって仮に大会が北半球で開催されたとしても、オーストラリア内にいながら開催地の気候の中でトレーニングすることができる。WAISで理学療法士が活躍する場としては、選手の身長や体重や筋力といった様々なデータをもとに選手と相談をしながらどのようなトレーニングをしていくかを決めている。またここでは医療理学療法士という、普通の理学療法士とは違う理学療法士がいる。

<その他>

オーストラリアに着いてすぐの時はリスニングがほとんどできず相手が何を言っているのかわからずコミュニケーションがとれなかった。投げ出さずに「もう1回」や「ゆっくり」ということが大切だと思った。伝え方については、伝わりやすい単語がわかれば思ったほど苦労はしなかった。

理学療法学1年 堀内 祐希

<ホストファミリーについて>

ホストファミリーとの生活は私にとってなかなか手ごたえのあるものだった。私の想像していたホストファミリーは無条件に留学生に対し優しく、何から何まで面倒を見てくれるといったものだった。しかしその考えは甘かった。私はあくまでひとりの大人、そして他から来た人間である、ということに生活していく中で実感した。また、非常に困難だったのはファミリールールに従うことだった。国が違えば文化的背景も違う。たとえば、オーストラリアは水が貴重な国だから、シャワーの時間が5分以内に制限されていたし、それ以外でも水道を使用するときは長時間使用することは禁じられた。日本では普段意識しなかったことだったので、ルールに慣れるのは大変だった。他には食器の洗い方なども日本とは少し違っていた。日本では基本は水を使って洗うが、オーストラリアでは必ずお湯を使って洗うそうだ。日本に比べ油を使う料理が多いため、お湯でないと汚れが落ちないのだという。私はこのことを知らず、水で洗ってしまいホストマザーにひ

どく怒られてしまった。その国では当たり前であることが私の国では当たり前ではないので、こんなのは理不尽だ、そこまで強く言わなくてもと正直思った。しかし、他の国に行くということは暮らしても文化も価値観も異なるので、このような違いを受け入れていく必要があるのだと痛感した。きっと、このギャップを何度も何度も繰り返し感じることで、本当の意味で現地の習慣や文化を受け入れ、慣れて溶け込んでいけるようになるのではないかと感じた。この2週間という短い期間では、他国であるオーストラリアの文化や習慣には溶け込むことができなかった。これは私にとって初めての海外であったので、非常に良い収穫の機会となった。驚きと発見の連続で、非常に良い経験となったと思う。やはり経験は大事だと思うので、これに懲りずまた何度も留学、またホームステイに挑戦したいと思う。

<施設見学 (Western Australia Institute of Sport ; WAIS) について>

私はこの施設にとっても興味を持った。正直ここで働いてみたいと思った。WAISは国内外のアスリートのパフォーマンス向上を目指したジムのような場所で、他のジムと違うところはPTを始めとする医療従事者や科学者 (PT、マッサージセラピスト、生理学者、心理学者、栄養士) もがその施設に携わっているということだ。また設備が最先端であった。たとえば陸上のトラックに傾斜を作り勾配ができ、スピードをつけるのに長い距離を走る必要がなく疲労によりケガをするリスクがなくなる、といったものであったり、リハビリのために三種類の水温 (15~16℃、28℃、38℃) のプールが用意されていたりと、とても充実した設備がそろっていた。指導者の方は現役アスリートの人も多く、ハイレベルなアスリート養成施設である。またこの施設には日本のラグビーチームもよく訪れて練習を行っているそうだ。前述したように、このジムには医療的な設備が整っていて、診察室や選手の身体測定や能力測定をする部屋や、カウンセリング室などがある。また、酸素濃度が調節可能な部屋で選手たちが日常生活を過ごすことで常に身体に負荷をかけたトレーニング方法など非常的に画期的な設備が多くあった。温度湿度気圧すべてを調節できる部屋もあり、たとえば海外で試合が行われる際に現地の気候に身体を慣れさせるために利用するそうだ。ちなみに私たちがこの施設を訪れたのは午後で、練習しているアスリートの方々の姿は見受けられなかったが、アスリートの人た

ちはそれぞれ昼間には仕事があるため練習に出るのは大体朝か晩だそうだ。

そしてここで働くには、sports science の教育機関（研究機関）に入り資格を取得することが条件である。PT とはまた別の資格が必要だと知り、そうなる道のりは長いと感じた。

<自分の英語力について>

初めて海外に行って自分の習ってきた英語が使えないということを改めて感じた。小中高では自分の英語の成績は常に上位のほうで、成績について悩むことはなかった。しかしオーストラリアに来てみると、現地の人が話す英語は全く聞き取れず会話が成立しなかった。自分をとても恥ずかしく感じた。日本で少し英語ができたからと言って、得意げになっていた自分が情けないと思った。ホームステイ先では、ホストマザーに「ロナルド！（ホストファザーの名前）この子英語通じないから、私が言ったこと説明してちょうだい！」と言われたことがあった。自分の英語がここまで通じないものかと落胆した。と同時に次にオーストラリアに行くときは英語を完ぺきに話せるようになってやろうと決意した。また、大学で他国の人も集まる英語のクラスに参加した。そこには5週間ほどの間、英語を学びに来た中国人とアラビア人の学生がいた。彼らも母国語は英語ではなく英語を学び始めてまだ間もないが、私よりもはるかに英語力が高かった。ここで私が今まで見ていた世界は非常に狭かったということを知った。もっと英語力をつける必要があると痛感した。また、カーティン大学の Peter 先生の妻は日本人で、毎日英単語を勉強していて日本語には全く頼っていないと聞いた。私もその向上心を見習いたいと思った。

<オーストラリアの学生について>

オーストラリアの学生は自立していて、日本の学生と比べて大人びていると感じた。初めて知り合ったカーティン大学の学生は、日本語を専攻していたのだが、私よりも日本のことをよく知っていて自分を情けなく感じた。また彼は国際連合に入りその後はオーストラリア政府に入るという将来プランまで考えていた。しかしそれは口だけでなく、その目標を達成するための道程までも考えていた。私はというと確かに将来なりたい職業は定まっているが、そこまでの道のりについてはあまり考えたことがなかった。見習うべきところだと思う。また、他国の学生と交流する授業では、オーストラリアの学生はみな授業に積極的に参加していた。日本では、教師が学生に質問を投げかけてもみな

恥ずかしがって答えようとしませんが、オーストラリアでは当てられる前に自分から質問に答えていた。これが日本と違うところである。私も授業姿勢を改めようと思った。

<食文化の違いについて>

まずスーパーに行くと、すべての食材のサイズが大きくて驚いた。牛乳もパック売りではなく、4、5ℓほどのボトルで売っている。また種類も多く、飲む用の牛乳と調理用の牛乳がある。日本にはないので新しい発見だった。そしてお菓子のサイズが非常に大きい。日本では箱入りのキットカットが、オーストラリアでは3倍ほどの大きさに袋でパックされている。またファンタの色が非常に鮮やかで身体に悪そうな色だった。日本でよく売っている小ぶりのサイズのものではなく、ほぼすべてが大きめのペットボトルだった。そもそも日本で売っているようなアルミ缶やスチール缶に入った飲料は見かけなかった。同じ製品でも違いがあることに気が付いた。国も違えば食文化も様々だと感じた。

<宗教について>

私のホストマザーは仏教徒であったため、日曜に仏教の式典に参加してきた。そこにはたくさんの方がいたが、マザーはそこにいるほぼ全員と友だちであるようだった。私は無宗教なので、このような宗教によるコミュニティが少し羨ましいと思った。何か宗教に属していないとこういったコミュニティは生まれない。マザーは、「日本人はどうして宗教をもたないのか。このようにコミュニティができて、たくさんの人と触れ合うことができるし、いいことばかりなのにどうしてだろうか。」と言っていた。普段、宗教に対して疑問に思ったことはなかったが、この経験を通して改めて考えさせられた。

<コミュニケーション能力について>

この海外研修を通して、私はコミュニケーション能力の必要性を感じた。一緒に行った学生の中では自分の英語力は悪い方ではないと思うが、コミュニケーションは他の学生よりも取れていなかったように感じる。言語として英語を話すことはそれほど苦痛に感じなかった。だから、私が現地の人と上手に話すことができなかったのはただ単に話すことに長けていなかったからだと思う。英語が得意でない友だちは上手には話せなくても、現地の人とちゃんとコミュニケーションをとることができていた。結局最も重要なのは英語力よりコミュニケーション能力だと痛感した。

Ⅱ. シンガポール夏期海外研修保健医療スタディツアー 学生レポート

看護学専攻3年 佐野 梓

1. はじめに

8月4日から8月13日にかけて、シンガポール保健医療スタディツアーに参加させていただいた。このプログラムを通して、日本とシンガポールの医療や教育の違いについて学ぶことができた。以下、各々の施設における学びを報告する。

2. 施設見学

(1)4日目(8月7日) : Singapore General Hospital (SGH) 見学

まず、午前中はシンガポールの医療制度の仕組みやSGHについての説明を伺った。シンガポールの医療システムはイギリス方式で、受診する際にはGP(General Practitioner)である一般総合医に診てもらい、一次医療の80%はGPであり、20%は公立病院の外来を選択する。二次医療の20%は私立病院、80%が公立病院の受診を選択する。健康保険はないため、国民は強制積立制度であるCPF(Central Provident Fund)による、メディセーブという医療積立金に強制加入している。その口座から、貯蓄額の範囲内で身の丈に合った医療サービスを選択する。また、メディセーブでは対応できない高額医療に対してはメディシールド、生活困窮者に対してのメディファンドが存在する。日本にはGPというシステムがない。また、ほとんどの医療施設はクローズドシステムである。外来で診察を受けた場合、日本ではどの病院でも診療費がだいたい1~3割負担と一定である。それに対して、シンガポールでは自由診療で診療費が一律ではなく、市場原理に任されている。質が高く良いサービスを受けたければ、私立のクリニックを選択することも可能である。医療費が一律でない部分は不安だが、自分の受けたい医療を選択できるのは良いと感じた。メディセーブは高齢になるにつれて保険料が上昇すること、メディファンドは高齢者や障害者にとって医療を受けるのに不十分である。これは、福祉国家にならないこと、個人が日々の健康維持に配慮して予防医療への高い意識を持つことが影響していると考えられる。

シンガポールの公立病院は6グループ存在している。SGHは公立病院のSingapore Health Services(SingHealth)に属する主要病院である。40以上の専門

領域による医療サービスを提供し、癌・循環器・神経科学・眼・歯科の5つの国内専門病院を有する。約21000人の医療従事者が所属し、JCIの認定を受ける世界第三位の病院である。SGHの未来に必要なこととして、①慢性疾患のよりよい予防と管理、②医療提供者同士の連携、③全国での健康記録の電子化、④人材育成や研究における継続的な投資を掲げている。この中で、③に関して印象に残った。公立病院のグループ化により、患者情報を共有するシステムとして、国民1人に1つのカルテをというビジョンを掲げている。これにより、不要な検査を重複せず、情報の確認が迅速になると感じた。また、Health BuddyというSingHealthにより開発されたモバイルアプリケーションがある。GPや家庭医や専門医を探すだけでなく、健康的な生活習慣を実践する方法を紹介している。2030年にシンガポール国民の5分の1が高齢者となることを予測し、遠隔医療の提供やシームレスな対応も必要となるであろう。

午後は救急外来、LIFE Centre、シュミレーションセンター、リハビリテーションセンターを見学させていただいた。救急外来の特徴として、搬送患者はトリアージルームで心電図などの簡単な処置を行った後、重症度に応じてそれぞれのブースへ搬送される。また、結核やSARSなどの感染症の疑いがあるような症状を呈する患者に関してはinfection areaへ搬送する。こうしたトリアージのできるスペースが確保されているのは、混乱が生じにくく迅速な対応に繋がれるということが理解できた。日本の救急外来にもトリアージルームや重症度に応じたブースが必要だと感じた。LIFE Centreでは、L:Lifestyle、I:Improvement、F:Fitness、E:Enhancementの略であることを教えていただいた。生活習慣病(肥満や糖尿病など)を予防するための運動や食事に関して、個人に合わせた指導を行っている部門である。PTや栄養士など他職種でアプローチし、糖尿病による合併症(網膜症や神経障害など)を予防していく。慢性疾患の予防や管理の意識が根付いているシンガポールの特徴が表れたセンターであり、生活習慣を見直し新たな治療を見出すことで、セルフマネジメント能力を向上につながるということが理解できた。また、疾病が増悪や進行した場合には、Diabetes & Metabolism Centreで治療が可能である。同じ施設内

で予防と治療が受けられるのは魅力的であった。シュミレーションセンターには、コンピュータで本物と類似した呼吸運動や反応をする人形を使用し、意識レベルや心電図、瞳孔や対光反射の観察を行った。また、緊張性気胸の肺も本物と同様に表現することができ、実践さながらの訓練が行えることに魅力を感じた。実際、救急外来やICU、放射線(CTやX線)などの急変が起りやすい部門での訓練に取り入れている。リハビリテーションセンターはST、OT、PTと分けられており、患者が集中して機能訓練を受けられる環境が整っていた。STは喉頭癌や気管切開患者の発声訓練やVF(嚥下造影検査)を行っている。OTは退院を視野に入れた日常生活における訓練や指導、スプリントの作成や腱鞘炎に対するレーザー療法を行っている。PTは牽引に部位ごとの機械があり、個々のレベルに合わせた筋力トレーニングを考えていることを聞いた。日本と同様に、退院へのサポートや健康を維持するために援助を行っていることを理解できた。

(2)5日目(8月8日):各専攻別の見学

看護では、医療従事者向けの成人&小児のBLS講習の座学を受けた後、受講者の実技を見学させていただいた。BLSに関しては、臨床での経験と授業を受けていたこともあり、話している内容はある程度理解することができた。インストラクターが座学の内容を確認するために質問を投げかけると、受講者は皆、声に出し回答をしており、活気があるのを感じた。実技では4人程度のグループに分かれて、成人・小児の窒息解除、人工呼吸、胸骨圧迫を実践した後、BLSの流れを通して行った。人工呼吸や胸骨圧迫を行うとき、適切か否かを評価するために端末を使用していた。この端末には、胸骨圧迫や人工呼吸実践するたびに、強さやリズム、強弱がグラフで表示されていた。胸骨圧迫は5~6cmを押し、リズムは100~120回/分などとわかっていても、いざ行ってみると難しい。端末を使用することで処置が適切か、インストラクターがアドバイスすることができ、受講者はアドバイスを受けて手技を即座に修正することができていた。感覚を掴むというシュミレーション教育に対して、端末を導入することは効果的であると感じた。実際に体験してみたかった。

(3)7日目(8月10日):Bright Vision Hospital (BVH) &Kandang Kerbau, Woman's & Childrens' Hospital (KKH) 見学

午前はBVHを見学させていただいた。BVHは急性期

から亜急性期の患者の療養(リハビリテーションを必要とする患者)あるいは末期患者への緩和ケアに焦点をあて、機能回復や改善、機能低下を遅延させること、QOLを向上させることを目的としてサービスを提供している。他職種間でミーティングやカンファレンスを行い、チームでの医療を充実させている。看護師とPTから説明をいただいた。ここでは看護に関して述べる。看護師は①Enrolled Nurse: Noticed in Nursing(N level ⇨日本の短大や専門学校出身の看護師や准看護師)、②Registered Nurse: Diploma in Nursing(0 level ⇨大学出身の正看護師)・Degree in Nursing(A Level ⇨大学院出身の看護師)に分類される。BVHには看護師が240名在籍し、役割として①Care provider ②Educator ③Advocate ④Manager ⑤Collaborator ⑥Leader ⑦Researcherを担っている。患者へケアを提供するだけではなく、人材育成や管理、他職種との連携、リーダーシップや研究の視点をもつといった能力を養うために、①Hand ②Head ③Heartが大切であることを話されており、医療従事者としての心構えを再認識できた。重視していることとして、転倒・転落、投薬関連の発生率、褥瘡、カテーテル関連UTIを指標としている。看護師として、これらを予防や減少させるための援助を考え実施し、評価・修正するという、これまで実践で行ってきたことを振り返る機会となった。日本看護協会でのDiNQLのような、取り組みと類似していると思った。勤務時間は日勤が7:00~15:00(7時間)、準夜勤が13:30~21:30(7時間)、夜勤が21:30~7:30(9時間)で、週42~42.5時間の勤務である。日本では2交代制を導入している医療施設が増えてきている中、シンガポールでは3交代が主流で勤務時間が長く、時間帯が日本とは違うのを知ることができた。また、看護師のさらなる教育としてAdvanced Diplomaがあり、Gerontology、Medical Surgical、Palliative、Chronic Disease Managementの分野で活躍されていることを話していた。日本の認定看護師と共通しており、病院の特色に合った専門知識を習得していると理解できた。説明を受けた後、病棟を見学した。大部屋でもカーテンや壁で遮られることはなく、ICUのオープンフロアのようなであった。療養環境としてはプライバシーが欠如していると感じたが、開放的な印象もあった。また、ホワイトボードに患者のリハビリテーションの予定が記載されており、誰が見ても明確で工夫されていた。ただ、誰がどこに入院しているのかが家族にも知られてしまい、情報開

示につながってしまう可能性があると思った。見学中に配膳車が運ばれてきたため、食事に関して確認した。ヒンドゥー教は牛肉禁止でイスラム教は豚肉が禁止であるため、鶏肉と魚から選択できるようにしていると回答があった。こうした食事への配慮は多民族国家であるシンガポールの特色だと理解できた。

午後はKKHを訪問した。設立までの経緯と現状について説明していただいた。女性と障害者のための専門病院であり、471名の医師、2000名以上の看護師(助産師含む)が勤めている。シンガポール最大のNICUを所持し、60~70%のハイリスク児管理が行われていること、周産期死亡率(4.07/1000人)や新生児死亡率(1.59/1000人)の低さが評価されている。また、全人的なケアとして、①良性疾患の低侵襲手術として腹腔鏡の使用、②婦人科癌の生存率向上、③乳房ケア、④先天性疾患を抱える子どものケアに力を注いでいる。病棟は小児科と婦人科を見学させていただいた。看護師は師長(青)とスタッフ(白)でユニフォームが色分けされていた。病棟や部屋の出入口はカードによるセキュリティがあった。どちらの病棟も点滴などの薬品は向精神薬や麻薬といった金庫管理以外のものは機械で管理されており、スタッフも担当患者のものしか扱えない。投与前に、看護師同士でダブルチェックを行っていた。投薬間違いがないような取り組みが目に見えた。また、小児科はオープンフロアとなっており、天井には耳を象った装置(Sound Care)があった。この装置は部屋の騒音を三段階で示すことが可能である。騒がしくても言葉で表現できない状況でも、意思表示をすることができ、日本の施設にもあるとよい装置だと思った。Treatment roomがあり、急変時の対応に備えて救急外来のブースと同様の設備が整っていた。これは、小児病棟がオープンフロアであるため、面会者など、周囲への配慮も考えているのだと思った。婦人科は個室・大部屋があり、それぞれの部屋の出入口には面会謝絶か否かを表示できるスイッチがあった。小児救急外来には500人/日程度の受診があることを知った。日本にはここまで大きな女性と小児の専門病院は存在しない。充実した設備や療養環境に驚いた。

(4)8日目(8月11日): Singapore Institute of Technology (SIT) 見学

OTの学士取得までについて説明していただいた。40名が定員で4年制、3ヶ月を1セメスターとし、Diplomaを取得できる。授業は全て英語で、30週5期にわたり、急性期病院や発達障害などの7領域で実習が組まれて

いる。また、実習前には Individual and Group Readiness Assessment (IRAT&GRAT)があり、様々な病院での実際の症例を話し合うだけでなく、テストやグループプレゼンテーション、OSCEで能力を確認する。日本のような国家試験はなく、その代わりに免許テスト(AHPC)がある。廊下には模型や解剖図が飾られており、演習室には人体解剖が実物と同じように行える端末がセットされていた。看護に関しては、昨年よりグラスゴー大学と共同で学位プログラムが始まった。Registered nurseの資格とSBNの認定看護(accredited diploma)を有する者が対象であり、degreeを取得するために2年間で研究や臨床実習を行う。4週間のグラスゴー大学での語学プログラムも含まれている。日本だと短大や専門学校出身で学士を取得するためには、大学へ編入する。それ以外では臨床経験を積み、学士がなくても大学院への入学が可能である。シンガポールでは認定看護を取得しなければ、その先へ進学できない。教育に関する差異に驚くと同時に、より専門性を追究できるのだと思った。

3. 最後に

海外研修や観光を通して、シンガポールの文化や日本の医療・教育機関との違いを知る有意義な時間を過ごすことができた。自分の語学力不足を痛感することもでき、今回の学びをこれからの学習に活かしていきたい。

検査技術科学専攻3年 村里 洋輔

1) はじめに

8月4日から8月13日に行われたシンガポール研修に参加した。少人数で説明を聞くことができ、病院の説明担当の方と対話をしながらとても密度の濃い時間を過ごすことができた。また、事前にしっかりと予習をして積極的にプログラムに参加することで、医療体制や文化などの日本との違いを体感することができ、国際的な視野を広げることができた。

2) シンガポールの医療

医療従事者の育成を行う大学や短大、専門学校などはイギリスやアメリカなどから来る専門家の監修のもとに作られることがほとんどであるため、医療方式は英国式と米国式が混在しており、そのうちほとんどは英国式である。一般総合医と専門医に分かれており、

全体の60%を一般総合医が占め、通常初診は一般総合医にかかる。Singapore General Hospital (SGH) のような公立大学では医者は勤務医であるが、私立総合病院ではOPEN SYSTEMを採用しており、各開業医が病院内の施設をテナントとして借り受けてクリニックを開業している。また、シンガポールでは自由診療の形をとっているため、料金は病院あるいは医師が自由に決めることができ、公立病院と私立病院では私立病院のほうが診察料は高いが設備やサービスが良い傾向にある。

3) 施設見学

(1) 1日目: Singapore General Hospital (SGH) 見学

午前中はシンガポールの医療やSGHについて説明を受けた。SGHは国立の総合病院であり、広い敷地内に分野毎に大きな建物が複数建っている複合施設で、シンガポールの医療の中心となる施設である。シンガポールは医療において3つの区域に分かれており、SGHは一番東のSing Healthという区域に含まれている。

午後は病院内を見学した。実際に行ってみて一番驚いたことは、やはりその大きさである。21000人の医療従事者が働いており、各分野の病棟に1500程度の病床数がある。救急車による患者は一日に100人以上が搬送され、トリアージ専用の部屋で看護師と医師によってトリアージが行われた後診断が行われる。簡易的な診察を行って専門医に引き継ぐのではなく、救急の場所に各分野の専門家が集まっており、その場で専門的な治療を行うことができることが特徴的であった。これは広大な敷地で専門分野ごとに建物が離れていることから、救急患者を病院内で移動させるのに時間がかかってしまうためであると考えられる。主に糖尿病関連の外来患者が訪れるLIFE centerという施設では運動療法士や栄養士が運動療法、食事療法を連携して行っており、日本との違いはやはり運動療法士が直接診断を行うことであった。また糖尿病が進行した場合も、より専門的な治療が受けられるDiabetes & Metabolism centerという場所があるなど、生活習慣病に対する施設が整っていることに驚いた。シミュレーションルームでは高度な人間型ロボットが多数用意しており、チーム医療の連携を様々なシチュエーションで訓練できる環境が整っていた。

(2) 2日目: SGHでの各専攻での見学

2日目は専攻毎に分かれての見学であった。検査の建物は患者の検体を元に診断のための検査を行うdiagnostic towerと研究を行うdiscovery towerの二

つの建物が連結しており、今回はdiagnostic towerを見学した。どちらも4年前に完成したばかりで内装も奇麗だった。

午前中は微生物検査室を見学した。可燃性の物質は部屋を隔離させ、厳重な管理のもと保管されており、いたるところに消火器や防火シャッター、洗浄装置などがあり、火災や汚染への対策が十分になされていると共に、敷地が広く使われて通路が広く、事故防止に配慮した構造になっていた。3分程度で自動解析できる装置などの最新の設備から、最近培養やグラム染色などの基本的なことまで見る事ができた。医師の部屋が併設されていたり、検体の管理や他の部署との連絡を行う電話担当の人がいるなど、とても連携のとりやすいシステムになっていた。

午後は免疫学的・血清学的検査室、輸血室を見学した。免疫学的・血清学的検査室ではEIAやELISA、immunofluorescenceなどが主に行われていて、酵素反応を用いるものが多いため部屋や装置の温度管理は厳重に行われており、30分毎にチェックするようになっていた。検査毎にブースが用意され、こちらも広く使われて安全に配慮した構造になっていた。immunofluorescenceでは実際の症例の検体を元に分類や特徴について丁寧に教えていただき、大学のものより新しい機械でとても見やすかったことが印象的であった。輸血室では、O型が多いというシンガポールの特徴や、それぞれの血液製剤の保管法、管理法、また検体の輸血適応検査など、一連の流れを見ることができた。

(3) 3日目: Bright Vision Hospital (BVH)・Kandang Kerbau, Woman's & Childrens' Hospital (KKH)

BVHではSGHのような高度な医療を行う中心病院とは違い、患者の85%が65歳以上で緩和ケアなどが中心となる地域の中枢病院の現場を見ることができ、シンガポールの中での医療をより理解することができた。入院患者のいる各エリアに理学療法士と作業療法士が待機しており、いつでも治療を行うことができる点や、患者の搬送で救急でない場合でも救急車を用いていることが印象的であった。また、作業療法の機材が各階に豊富に用意されており、実際に病院の外に出かけてお金の使い方やショッピングについて学ばせるトレーニングをする際にはボランティアが同行するなど、ボランティアが実際の治療にかかわっていることも日本との大きな違いであると感じた。ここでは作業療法士と看護師が中心であったが、理学療法士による痛みの

管理や栄養士による患者の栄養管理なども行われていた。

KKH は女性と子供専門の大病院であり、それぞれの大きな建物が連絡通路でつながった構造になっており、一年の間に世界で一番多くの子供が生まれる病院としてギネスにも認定されている。女性専門の建物の産婦人科の病棟を見学して驚いたことは病床数の多さはもちろんのこと、患者の体調管理のシステム化や環境の整備である。患者の体温は患者の体に付けたセンサーによって24時間パソコンでモニタリングしており、患者の情報が確認できるバーコードがついたリストバンドを患者に付けさせることでいざという時の情報開示をスムーズにするとともに、その患者が立ち入っていないスペース以外や病院の外に行こうとした場合にはドアが開かないようになっているなど、看護師の目の行き届かない場所にいる患者に関しても自動で管理できるようになっていた。また、個室でないエリアでは患者の過ごす病室とナースステーションがオープンにつながっており、常に患者の状態やその周囲に気を配ることができるとともに、目の届かない所にいる患者の周囲には音のセンサーが設置されており、患者が不快に感じるような音の大きさを感知するとナースステーションに連絡がいくようになっていた。また、全患者の情報が保存されているデータベースには登録されている医療従事者の指紋認証を行うことでしか情報を開示することはできないシステムが搭載されているなど、情報漏洩に対する配慮が十分になされていた。また、出産予定の患者の入院期間の平均が3日と非常に短く、多くの患者を受け入れることができるように配慮されていた。小児科の病棟では病棟全体の内装が子供向けに可愛くなっており、診察の待ち時間に子供が遊べるスペースがあるなど、病院嫌いな子供でも来ることができるような工夫がなされていた。作業療法士による治療をする部屋にも子供向けの玩具が多く用意されており、子供を退屈させない工夫がされていた。運動療法のスペースでは、日本では研究などに用いられているセンサーによる歩行障害などの解析が実際に治療の一部に用いられ、水中での運動療法に用いるための巨大なプールが用意されており、様々な子供に用いることができるように底が階段状になっていることで深さを調節するなど、日本と異なるものを見ることができた。

(4) 4日目:Singapore Institute of Technology (SIT)

SIT は理学療法士や作業療法士を育成する学科を持

つ工科大学である。カリキュラムについての説明を受けて驚いたことは、医療従事者に国家試験はなく大学卒業で資格が手に入ること、グループディスカッションが重視されていること、病院での実習期間が長くとられていることなどである。1年のころからディスカッションによる授業が組み込まれており、4年時には様々な分野の医療従事者を招待して症例提示をもらい、それを元に学生でディスカッションを行って発表するなど、医療従事者としてのチーム医療における連携や発言力などをより実践的に学ぶことができるようになっていた。実習期間も十分長くとられており、実際に自分で患者を診察して治療方針を決めることができるような判断力を培うことができる。また、設備も充実しており、人体模型が多数配備されていたことや、ディスプレイ上に写された3D画像を用いた診断や手術の演習が行える機械があるなど、とても興味深かった。

4) 最後に

9日間という短い期間ではあったが、日本とは違うシンガポールの医療を様々な方向から見ることができ、文化についても学ぶことで国際意識を高めることができた。このような貴重な機会を与えてくださった教員の方々をはじめとするこのプログラムに関わった全ての方への感謝を忘れずに、今後の勉学や実習に生かしていきたいと思う。

作業療法学専攻3年 岡 建太郎

病院での研修について感じたことは病棟の設備が日本と異なることが挙げられる。ナースステーションが各病室内に設置されていることで患者さんの状態の急変に即座に対応することができるような形をとっている。また、パソコンが病棟内のあらゆるところにあることで、カルテを記入することができたりする。Singapore General Hospital (SGH) ではHOISTという患者さんの移動を助ける機械が病棟の個室までつながっており、看護師の負担を軽減させることができる。さらに、患者さんはシンガポール国籍のみではなく、マレーシアやインドネシアなどの近隣国の方も病院に入院している。そういった患者さんは家族がずっと見舞いに来ることが困難な場合もあるので、ヘルパーの方が見守ったり、介助をしている様子を見学すること

ができた。病室に関しては1名だけの専用の個室や5名ほどの集団で使用する部屋がある。お金を多く支払うことで個室に入ることができるというシステムとなっている。カルテの記入が簡単なものとなっていた。機能障害の項目のところでは障害の有無をYES/NOで答えて、NOにはより詳しく情報を記載していくものとなっていた。一から記載する必要がないところが、手間がかからない良いところだと感じた。リハに関しては、歩行器などのリハに使用する器具が病棟内に多く置かれていることで器具をすぐに取りに行くことができる。病室も広いので病棟内のリハを行うときにわざわざ病棟の廊下に出て歩行訓練をする必要がなく、病室で歩行訓練など場所を広く使わなければならない訓練を行うことができる。ハンドセラピーを主に行うリハ室では機械で肘関節の可動域訓練を行うものがあった。スピードを調節することができるので術後の関節拘縮などに有効である。他には、筋力と関節可動域が一度に測定する機械が2台置かれていた。スプリントやサポーターもたくさんあり、スプリントはすぐ作れるような場所に置いてあった。Singapore Institute of Technology (SIT)の研修では、OTについて詳しく説明を受けた。設備の面からいうと、人体模型が上肢・下肢・脳・肺など分野ごとに分かれてさらに脳・肺などでは場所ごとに色が変わっていたのでわかりやすかった。ポスターも貼っており、それには腱・筋・靭帯の走行の図や関節の動きの説明などが書かれていて、ポスターも分野ごとに分かれており、10枚以上貼られていた。関節の動きの説明はかなり理解しやすいように書かれていたし、図がついていたことでどのような走行や外力が加わったときにどのような障害が生じるかが書かれていた。

観光・文化については、インドや中国などの街や文化がある場所があるため英語以外の言語が飛び交っていたのでさまざまな言語を聞くことができた。さらにシンガポールのみではなく、中華料理・韓国料理・ベトナム料理・アラブの料理などあらゆる国の料理を食する機会があったのでその国ならではの料理が楽しむことができた。特徴的な建物や外観としてアラブストリートとリトル・インドが挙げられる。サルタンモスクを中心としたアラブストリートではマレー系の特徴的な衣類を販売していたり、料理もアラブのものを楽しむことができた。リトル・インドではスリ・ヴィラマカリアン寺院などの観光スポットやカラフルな建物など目を引くような風景が広がっていた。シン

ガポールにいるとは思えないような光景がそこには広がっていた。あらゆる文化をこの国にただで楽しむこと、知ることができるのはすごく良いことだと思うし、シンガポールに移住する人も自国の文化や料理、言語を話すことができる環境があることがこのあらゆる文化があることの良いところだと感じた。カトンでは綺麗な建物が立ち並んでいた。マーライオンパークでは実際にマーライオンを見ることができた。夜にはライトアップされるのでより一層存在感が出ていた。噴水ショーも夜に行っており、小さいマーライオンが湖のところにあり、その周辺でやっていた。光と水を上手く使うことでチョウが飛んでいるようなものを映し出していた。光の位置がずれると上手くできないものなので技術面においても非常に高いと感じた。シンガポールのナショナルホリデーが研修中にあっただけ、前日あたりからシンガポールの国旗がアパートや建設物に掲げられていた。さらに夜にはパレードや花火が打ち上げられた。自分はマリーナベイ・サンズの屋上で見ていた。パレードは少し距離があった関係ではっきりとは見ることはできなかったが、観客席に座っている人が赤の同じような服を着ていてパレードに一体感があると感じた。花火に関しては、下から見ることはなかったので今回56階から見た花火は下から見るものと違うと感じた。花火が自分の目の前に上がっているような感覚があった。国立記念日は日本では盛大に祝おうとしているイメージがないが、シンガポールは1965年に独立されたことより建国されてから52年とまだまだ若い国でもあるのでパレードなどでもテレビで中継したり、アパートや街中で国旗を掲げたりすることにより国民全員で祝おうとすることが日本の建国記念日とは違うところであると感じた。その他では、ドローンを使用したショーもあった。最初はビルに映像が映されていると思ったが、ドローンが動いていた。ドローン自体を見たこともないし、ドローンを使用してショーをすることができると思わなかったのでショーを見てすごいと感じた。また、ドローンに関しては、ドローンがあまり使用されることが少ない日本と違い、街を歩いているとかなり飛んでいる光景が見ることができた。モノレールを使用してセントーサ島に行くことができた。ビーチで上に上がったときに思ったことが、イーストコーストパークの海岸に行ったときも同じだったが、資源を採掘するための船がたくさん出ていた。海底資源が取れる国でもあることで船が出ているが遠くを眺めたときに船が目につい

てしまうことは少し残念に思うことがあった。ビーチを歩いているときは船があまり気になることはなく、きれいな光景が続いているという印象だった。次に、SKYLINE の Luge と Skyride という乗り物に乗った。Luge はいわゆるゴーカートみたいなもので、自分で何種類かのコースがあるので選んで下っていくものである。走行中の操作も簡単でハンドルを引くことでアクセル・ブレーキをすることができ、初めて乗る人でも楽に下ることができる。スピードもかなり出るので楽しむことができた。Skyride はリフトになっているのでこれに乗って元の位置に戻ることができる。このリフトはかなり上まであがるので島を上からよく見ることができた。ガーデンズ・バイ・ザ・ベイではまず目についたのが巨大な人工ツリーである。上に登って歩くこともできる。夜にはライトアップもされ、自分は遠くから見ていたが、大きいのですぐわかるし、色が変わったりときれいだった。クラウド・フォレストでは人口の山のように、滝があったり、植物が上まで伸びていたり、上まで登って近くで見ることができが上からの高さや大きさに驚いた。フラワードームでは様々な種類の植物が咲いており、きれいに彩っていた。植物のアートみたいなものもあり、色が違うもので模様をつかってイモムシの成長の様子をつくったりするなどのみせものをしていて、造形物も木でドラゴンなどをたぶん彫ってつくっていたのですごいことをしていると感じた。造形物は何体もあったので手間がかかっており、こんな大きなものをつくっていることがすごいと感じた。ナイトサファリでは自分の見たことのないサソリやヘビなどの生き物を見ることができた。道中にイノシシやシカがかなり多くいたのでちょっと残念な感じがしたが、タイガーを最後に後ろ姿であるが見ることができたことは良かったと思った。展示される生き物も種類が全く異なり、日本で見ることのないようなものを見ることができてよかったと感じた。シンガポール国立博物館では歴史やライフスタイルの違いが年代ごとに展示されていた。音声での説明やビデオ上映がされていたのでそれでも学ぶことができた。松本と違い、スクールが突然やってくることに若干困ることがあったが、充実した9日間を送ることができました。今回の経験が無駄にすることのないようにやっていきたいです。

作業療法専攻3年 鈴木 朝香

<はじめに>

私たちは8月4日から8月12日の約1週間、シンガポールで病院研修や観光をしてきました。東京23区と同程度の面積で人口は約561万人(2015年)で民族は中華系が最も多く、次いでマレー系、インド系と多様な民族の人たちが暮らしているシンガポールで、様々な経験をしてきました。

<SGH:Singapore General Hospitalでの研修>

SGHは2日間研修を行いました。1日目はスライドで病院の説明を受けてから、病院内を全員で周りました。病院内にはロボットによるシミュレーションルームがあり、コンピュータで様々な状態の人を想定してロボットを動かすことができました。例えば、目の開き具合や、瞬き、対光反射、咳、痙攣などを表現することができ、この患者さんは何が問題なのかを4人でディスカッションを行うようでした。その様子を部屋についているモニターで別の部屋から他の人たちが見ており、行った対応などについて話し合うということをするそうです。作業療法室では一つの機械で筋トレ、筋力測定、角度測定ができる機械や自動で関節可動域訓練をしてくれる機械など、日本では見たことのない機械がありました。また、キッチンルームやベッドルームもあり、自宅復帰に向けたADLの練習を行う部屋もありました。理学療法室では背部痛や座骨神経痛、変形症の方に使用する骨盤牽引の機械や上肢と下肢の筋力を同時にトレーニングできる機械や自宅でも簡単にできるゴムを使った筋力トレーニングを実際に体験させていただきました。トレーニングの強度や頻度など、その方に合ったトレーニング法を考えるのは難しいと思いました。

SGHの2日目は看護、作業療法、検査技術科学専攻で各専攻に分かれての研修をさせていただきました。午前中は実際に患者さんが入院されている病棟を見学させていただきました。カルテは電子カルテで、患者さん一人一人の情報が非常に詳しく記されていました。また一番驚いたのはhoistと呼ばれる患者さんをシャワールームやトイレに運ぶ機械です。この機械は天井についているレールを通るようになっていて、患者さん一人一人のベッドのある部屋の天井から廊下を通り、シャワールームやトイレにつながります。この機械があることによってセラピストや看護師の体への負担が軽減されると知りました。病室での訓練では、家族の

方だけではなく、ヘルパーの方が訓練の場に立ち合い、移乗時の介助方法や起立・着座時の介助の仕方を作業療法士から学んでいる様子を拝見でき、とても勉強になりました。午後は作業療法室で1日目の研修に見学した機械や部屋をより詳しく説明していただいたり、実際に患者さんが治療で使う機械を体験したり、作業療法士の方の臨床での様子を隣で見学させていただきました。私たちはパラフィン浴とハズと呼ばれる木くずのようなものが入った機械に手を入れるとハズが動いて手を温めてくれる機械を体験しました。パラフィン浴は温熱療法で、関節可動域訓練をする前などに行うことで痛みを和らげたり、関節の可動域を良くしたりする効果があると知りました。また自動で関節可動域訓練をしてくれる機械も体験させていただきました。さらにスプリント製作も見せていただき、私の右の薬指に合わせた伸展制限のスプリントを5分程度で作ってくださいました。スプリント製作は実際に大学の授業で行っていたので担当の方の英語の説明がよく理解でき、より楽しく感じました。臨床の様子では、手首にけがをした男性の初診を見学させていただきました。作業療法士の方は初診の患者さんに対してどこがどのように痛むかとかどのように動かすと痛いかなどとても丁寧に対応していました。患者さんの表情が作業療法士の方と会話をするうちに来た時よりも和らいでいるように見えました。障害を負って不安な気持ちでいる患者さんに対して親身になって話を聞き、安心してもらえる作業療法士に憧れました。

<BVH:Bright Vision Hospital での研修>

シンガポール研修の7日目、BVHでの病院見学を行いました。最初にスライドを使った施設の説明を受け、それから施設の見学をしました。BVHは長期入院やリハビリテーションを主に提供する病院でした。心臓や呼吸に障害がある方などが入院していました。患者さんの治療に使用するペグや輪投げの輪は使用したらすべて消毒液のついた紙で拭くことになっているようで、細かな配慮がされていると感じました。リハビリテーションでは患者さんと家族の両方の支援を行っており、日本と同じで患者さんだけでなく、患者さんの家族への支援も充実していました。作業療法ではADLのリトレーニングやアイロンがけや調理などのIADLトレーニングを主にやっているようでした。また、住宅の評価を行い、その方の生活の様子を見たり、危険な場所がないかなどの把握をしたりすることもあり、この点も日本の作業療法と同じであって、患者さんの生活に

目を向けていると思いました。そしてコミュニティリハビリテーションという、作業療法士が患者さんと一緒に街中を歩いたり、混んでいる道を歩いたり、スーパーに行ったり、シンガポールフライヤーに乗ったりすることもあると知り、病院から出たのリハビリテーションがあると知りました。BVHで入院されている方々と一緒に物作りやレクリエーションをするボランティアがありこの活動に興味を湧きました。日本でもボランティアでこのような活動について調べ、機会があったら参加してみたいと思いました。

<KKH:Kundang Kerbau Hospital での研修>

KKHは今年初の研修先でした。KKHは産婦人科と小児科が主である病院です。入院している小児の腕には機械が取り付けられており、その機械の中にはその児のカルテ情報が入っていたり、センサーがついていて目を離れた間にどこかへ行ってしまわないようにある場所を児が通るとセンサーが感知するようになっていました。また、ナースステーションが所々にあり、緊急の場合でもすぐに対応できるようになっており、家族も安心できる環境だと思いました。作業療法では主に脳や神経、手指のけが、感覚障害、骨折などの障害をもつ児に対して手触りが異なるものを触るような感覚のリハビリや、ライティングの練習、姿勢保持、スプリントの製作を行っていると聞きました。ほとんどの部屋におもちゃが置いてあり、児が楽しく遊びながらリハビリテーションができる環境が整えられていると感じました。また、理学療法では児の能力に合わせたトレーニングを行うプールやジムがありました。さらに3Dで児の歩行分析をするための専用の部屋も設けてあり、医療機器が進んでいると思いました。

<観光>

シンガポールに来てまず訪れたのはやはり有名なマーライオンです。私たちが宿泊したホテルの最寄り駅のチャイナタウン駅からMRTを利用してシティホール駅まで移動しました。マーライオンの周りは高いビルやホテルに囲まれた水辺にそびえたっていました。マーライオンは思っていた以上に白く、大きく、また見ている人に水しぶきを浴びせるほどの勢いで口から水を吹いていました。堂々とした姿だと思いました。さらに、マーライオンの周りは写真を撮る様々な国の人たちでにぎわっており、写真撮影を頼まれたり、逆に私たちからCould you take a picture of us?と頼んだりして海外の人との交流もあって日本では一味違う観光で楽しかったですし、英語が通じる嬉しさも感じ

ることができました。その他にも国立博物館やプラナカンミュージアム、セントーサ島にも行き、シンガポールを満喫した日々となりました。

<おわりに>

今回このシンガポールスタディツアーに参加させていただいて貴重な経験をたくさんすることができました。このスタディツアーを終えて今までより授業に対する気持ちが上がったように感じます。また、英語の勉強も今後少しずつ行っていき、国際的な交流もまた機会があれば参加し、英語を使いたいです。今後の生活で経験したことを生かしていきたいです。

この研修を無事に終え、充実したものにできたのもこれまでお忙しい中、準備や授業、現地の方々との連携などを綿密に行ってくださった方々の支援のおかげです。本当にありがとうございました。

看護学専攻2年 古垣 夏実

私が今回シンガポール夏季海外研修に参加した目的は二つある。一つ目は数ある東南アジアの国々の中で近年発展が著しく、世界の中でも高水準であるシンガポールの医療を見学し、同じように医療先進国である日本と比較することでシンガポールの医療、日本の医療への考えを深めること。二つ目は様々な人種がいるシンガポールで日本との文化の違いを体験することである。8月4日から8月13日までの約一週間の間、シンガポール内の様々な病院や教育施設の見学や、代表的な観光地や住民の方が暮らす地域を散策することで多くの貴重な体験や新しい学びを得ることができた。

シンガポールでは Singapore General Hospital (SGH)、Bright Vision Hospital (BVH)、KK Women's and Children's Hospital (KKH) という三つの病院と Singapore Institute of Technology (SIT) という学校を見学させていただいた。

まず、SGH ではシンガポール全体の医療制度について学ばせていただいた。シンガポールは医療について Sing Health というシステムがある。これは様々な病院が患者の情報を共有するシステムであり、これを用いることで患者が今までとは異なる病院を受診したり、別の機会や別の疾患のために病院を受診した際に患者にスムーズに適切な医療を提供できるようになる。個人情報保護の面で厳重な注意と管理が必要となるが、

このシステムを採用することで過剰な検査や診療を行い時間やお金を浪費することを避けることができ、患者にとっても医療者にとっても便利なシステムであると考えた。また、SGH 内の見学として OT、PT、ST それぞれの領域のリハビリテーションルームや救急外来、医療従事者の研修を行う手術室のような部屋を見学させていただいた。私の中で一番印象に残ったことは研修を行う部屋にある人型のロボットだ。このロボットは疾患や事故によって変化する人間の身体状態を細部まで表現させることのできるロボットで、パソコンを用いて呼吸音、肺の動き、瞳孔の縮瞳や散瞳などを反映することができる。日本での授業の中で似たようなロボットを用いることはあったが、SGH のロボットはそれ以上に詳細な設定まで組み立てることができ、事例演習などで研修を行う際に効果的な研修材料になるのではないかと考えた。また、SGH 全体についても印象に残った。SGH は広大な敷地内に、1つの病院のほか、National Cancer Center Singapore、National Heart Center Singapore、National Neuroscience Institute、Singapore National Eye Center、National Dental Center Singapore の5つの専門的な診療科を持つ病院がそれぞれ建てられている。大きな病院の近くに行くのも、より専門的な医療を受けることのできる病院を建てることで、重篤な患者が適切なケアを受けやすいほか様々な領域から患者を診ることができるので医療を発展させることができると考えた。SGH では残念ながら実際に看護師が働く病棟は見学させていただくことはできなかったが、SGH の規模の大きさやその専門性について学ばせていただいた。

次に BVH では病棟を含めた全体的な見学をさせていただいた。BVH はコミュニティホスピタルという病院で、OT、PT、ST によるリハビリテーションを重要としている。地域に密着したリハビリテーションなどを多く行っており、地域に貢献するという意味で信州大学と近いものを感じた。BVH で最も印象に残ったことは、食事についてだ。シンガポールは中国系、マレー系、アラビア系など様々な民族が暮らしている。多くの民族があるため、様々な宗教が存在しているが、特定の宗教では禁忌となる食材が定められている。そのように患者に宗教的な面で禁忌の食材が存在する場合にどのような対応を行うかを聞いたところ、病院食は魚とチキンとで選択できるようになっており禁忌の食材を摂取することを避けることができるようになっていた。日本ではそのような宗教的な配慮というものは気にし

たことがなかったのととても新鮮に感じた。

次にKKHでは病棟とリハビリテーションのブースを見学させていただいた。KKHは婦人科と小児科の2つの診療科を持つ病院で、今回はその両方の病棟と小児科のリハビリテーションルームを見学させていただいた。婦人科と小児科の病棟は大まかな作りは同じだが、様々な点において違いが見られた。例えばナースステーションの位置について、婦人科では病棟の中心の一つあるだけであったが、小児科では大部屋毎にナースステーションがあり緊急時にすぐに対応できるような体制になっていた。また、小児科ではミルクを作る部屋や授乳を行う部屋が別で作られており、それぞれの診療科にとって適切で効率的な作りになっていると感じた。

また、将来の医療従事者を育成するSITという学校も見学させていただいた。SITはOT、PTのほか放射線療法士の資格を取得することができる。今回は特にOTの授業についての説明をしていただいた。また、SITの授業で用いる部屋の一部を見学させていただいた。キッチンやリハビリテーションで用いるベッドが多く並んだ部屋などがあった。SITの中で最も印象に残ったことは、模擬的な解剖を行うことができる機械だ。機械は大きなタッチパネルのついたテーブルの形をしており、パネルに人間の仰臥位の姿が映し出される。パネルに触れることで人間を360度どの角度からでも見るように操作することができるほか、皮膚を画面内で実際に切断するなどして解剖を行ったような体験をすることができる。実際に検体で解剖すると倫理面や扱いの面で様々な問題が発生するが、この機械を用いることでそれらを配慮したうえで解剖を行うことができると思った。

様々な病院や学校を見学させていただいて、日本とは全く異なる医療制度や教育制度のほかに、シンガポールでは多くの面において日本よりも最先端の医療技術を用いていることがわかりとても勉強になった。また、病棟などでは日本と似たような点が多くあり、どこの国に行っても医療において変わらず通用するものも多くあるのだと感じた。

目的の二つ目であるシンガポールの文化を体験することについては、主に観光で日本との文化の違いに気

づいた。まず大きな違いとして言語があげられる。日本ではどの場所に行っても多くの場所で看板やアナウンスにおいて日本語が使われているが、シンガポールでは英語だけでなく、マレー語や中国語など様々な言語が店先の看板や商品のメニューに用いられている。特にチャイナタウンやアラブストリート、リトルインディアにおいては中国系、アラブ系などといったそれぞれの民族の人が集まる場所であるため、それぞれの民族の国の言葉が日常会話として用いられていた。中国語やアラビア語などは普段耳にしない言語であるので、英語を話さない現地の人の言葉は全く理解できなかったが、苦勞して聞き取る英語と相まって耳が楽しいと感じた。シンガポールの人が話す英語についても二回単語を繰り返すなど特徴があり、普段聞く英語とは一風変わったものであったので“シングリッシュ”と区別されている理由がわかったような気がした。食事については香辛料のきいた食べ物が多いように感じた。シンガポールの名物料理であるラクサは様々な店で販売しており、ベースはどこも同じでココナツとスパイスであったが、その割合は店によって異なっており食べ比べが面白かった。ほかの料理においてもスパイスのきいたものや辛いものが多く味付けの薄いものが多い日本とは異なっていて食文化の違いを感じた。特に、マクドナルドやケンタッキーにおいて、ポテトにつけるケチャップのほかにチリソースが置いてあり、シンガポールの人が辛い食べ物を好むことがわかった。今回の夏季海外研修を通して、シンガポールの医療の臨床の現場や医療従事者を育てる教育の場について学ぶことができた。日本と比べて似たような点や異なる点が多くあり、自分たちが現在学校で学んでいる医療は世界に通じるものがあると自信を持つとともに、医療という領域の広さやそれぞれの国にそれぞれの医療制度や体制があるという医療の多様さがわかった。また、世界にはまだ私が知らないような言語や文化、空気があるのだということを実感した。日本で日本語のみを使う生活にあまり不便を感じないが、世界共通語である英語を少しでも使えることで将来の選択肢が広がり視野を広げることができると思った。この学びや経験を今後の学習や生活に生かしていきたいと思う。



.....

「信州大学医学部保健学科平成 29 年度夏期海外研修プログラム実施報告書 別冊 学生レポート集」

2017 年 11 月 30 日

発行責任者：金井 誠

編 集 : 平成 29 年度医学部保健学科 国際交流委員会

発 行 : 信州大学医学部保健学科

.....