

# とても充実した8日間でした！

看護学部2学年次生

昨年、国際交流ボランティアで本学に短期留学したマハサラカム大学の学生と交流した際に、タイでの暮らしや学校生活に興味を持ちました。また、タイの学生と話してみたいと思い、短期留学に参加しました。

マハサラカム大学はとても大きな大学でした。本学とは違い、総合大学で様々な学部がありました。学生の多くは寮に住み、友人たちと共同生活を送っているそうです。伝統芸能やダンス、ツアーに関する学部もあり、イベントなどで他学部へ披露する機会もあり、自由で活気のある大学に圧倒されました。

私が今回の短期留学で一番楽しかったことは、マハサラカム大学の先生や学生との交流です。移動中のバスの中や、一緒に食事をしたり、ショッピングをしたりする中でお互いにコミュニケーションを楽しみました。聞き取れないことや分からない単語もありましたが、その都度、自分の解釈が合っているかどうか確認をすることが大切だと学びました。



また、マハサラカム大学で「祝福」として布をななめに巻いていただいた時、とても嬉しかったです。「あなたに良いことがありますように」と巻いていただきました。私は、この短期留学を通してタイの人々の温かさを感じる事が多々ありました。私も来年度、マハサラカムの学生が本学を訪れた際に温かい歓迎をしたいと思いました。

また、現地の看護師さんやヘルスボランティアの方々が誇りを持って自身の役目を全うする姿を見て、私自身もそのような誇りをもって働く看護師になりたいと改めて思いました。

## 短期留学への参加を考えている学生へのメッセージ

大学や地域の病院などの様子や、村を訪問しヘルスボランティアの方々の活動を見学させていただいたことは、とても貴重な経験でした。短期留学だからこそ、学べる事がたくさんありました。この短期留学は私にとって、学生生活における大きな思い出の一つです。皆さんも、興味があったらぜひ参加することをお勧めします！

# 経験して開いた新しいトビラ

看護学部3学年次生

今回の短期留学に志望した最も大きな理由は、今しかできないことを経験したかったからです。今回のプログラムでは、現地の学生と交流したり、病院を視察したり、文化経験をしたりと様々な体験を行いました。旅行では滅多に出来ない経験で、今だからこそできることだと感じました。



現地の病院の視察では、タイの医療体制や日本との違いを学びました。特に印象に残ったことは、”ヘルスボランティア”という地域で活躍する方々がいるということです。体調不良を感じたら病院に行く前にヘルスボランティアに看てもらったり、退院後はヘルスボランティアが患者を支えたりと地域密着型の医療が盛んであるということに驚きました。実際にヘルスボランティアの方々や、ヘルスボランティアが関わっている村の高齢者夫婦の家に訪問することが出来ました。住民の方々が寝た



きりにならないようにケアをしていると話されており、対象者が元気に自宅で暮らすためにヘルスボランティアが活躍し、地域の人々の健康を支えていることを学びました。マハサラカム大学の学生との交流では、毎晩一緒にご飯を食べたり、ウェルカムパーティーでお互いの国の文化を伝えあったり、研究発表をしあったりと密に交流しました。帰国した今でも連絡を取り合っており、現地学生との交流はとても思い出深い時間でした。文化体験ではフィールドワークも行いました。自然のなかで、実際に見たり、触れたり、味わつたりと五感を使って体験し、タイの文化を学びました。



プログラム外では観光をし、水上マーケットや、ゾウに乗る体験、お寺に行くなどタイならではの観光名所を楽しみました。これらすべてが今まで経験したことなく、これからもできないだろう貴重な経験で、この充実した8日間は私の一生の思い出になりました。

## 短期留学への参加を考えている学生へのメッセージ

最初は参加をすごく迷っていました。興味はあるけれど旅行で行けばいいかな、英語力に自信もないと思い、すぐに決断が出来ませんでした。しかし、今しか出来ないことをしたいという気持ちが徐々に大きくなり、この短期留学に参加することを決めました。参加しない選択をしていたらその先は何も思わなかったかもしれませんが、けれども、留学に参加したからこそ出来た経験や出会いは一生得られなかったと思います。参加して心の底からよかったです。

# コミュニケーションの壁の崩壊

看護学部3学年次生

私がこのプログラムに参加した理由は、日本人だけでなく、他国の人々とのコミュニケーションスキルを上達したいと思ったからです。現在の日本は、在留外国人が増加傾向にあり、今以上に医療の現場でも多くの外国人と接する機会が増えると考えています。私自身が異国の地に足を運ぶことで、日本にいる在留外国人の気持ちを理解し、その気持ちを踏まえてコミュニケーションを取れるようになりたいと思い志望しました。



プログラムは、タイの様々な領域の病院や施設を見学するだけでなく、タイ古式マッサージ体験やフィールドワークなど様々なことを経験しました。タイの医療体制で最も興味をひいたのは、『ヘルスボランティア』の存在です。ヘルスボランティアとは、プライマリーヘルスケアを普及するため30年以上前に始まったシステムであり、地域と医療者を結ぶ



「架け橋」としての役割を担っています。看護師のように国家資格ではないですが、医療知識を有する人々です。タイでは、風邪を引いたとき、まずヘルスボランティアに相談をします。その後、そのヘルスボランティアが相談者の自宅まで行き、病院へ受診するべきなのか判断しています。この仕組みはタイの地域や家族を大切にする国民性があるからこそ成り立っていると考えます。タイの医療は地域医療が根ざしていることがわかりました。

今回の短期留学では様々な場面でたくさんの人とコミュニケーションをとる機会が多くありました。私は英語力に自信がなかったため、話すことに躊躇したり、環境に慣れることに時間がかかりました。しかし、現地の人が積極的に話しかけてくれたり、私が話す時には目を見て必死に理解しようと努力してくれました。このタイの人々のコミュニケーション姿勢にとっても救われ、下手な英語でもたくさん話してみようと思えるようになりました。これから日本で外国人と関わる機会があれば、このような方法を取りたいと思いました。

## 短期留学への参加を考えている学生へのメッセージ

参加する前は、英語に苦手意識があり、海外に行くことに抵抗感がありました。しかし、タイも公用語が英語ではないためお互いに流暢ではありません。また、たくさん話す機会があるため自然と話していることがわかってきます。現在では、翻訳機など便利なコミュニケーションツールがあるため、困ったときにはそれらを使うことである程度の内容は理解できます。もし自分の英語スキルに不安でもぜひ参加して欲しいです。必ずその不安は自信に変わり、様々な学びを得ることができると思います。

# タイへ行ってみタイ皆さんへ

看護学部3学年次生

今回、短期留学を志望した一番の理由は、以前から異文化に興味があり、実際にその文化に触れてみたいという思いがあったからです。日本にはない価値観や習慣を知ることだけでなく、どうしてそのような価値観や習慣が生まれたのかを知ることに関心を持っていました。本などの情報だけでなく実際に現地の方と交流できる「留学」をしてみたいと以前から思っていました。

しかし、これまでは、金銭面や英語力で留学することをためらっていました。けれども、大学から助成金がいただけることや、大学のプログラムとして看護学生ならではの経験ができることから短期留学に参加しました。

現地では、タイの医療制度やマハサラカム大学の看護学生がどのような教育を受けているのかについて学ぶことができました。

特に印象に残っていることは、タイの精神科病院の入院期間の短さと外来患者の多さです。日本では、自宅や家族がいる環境が患者さんにとってより良い生活環境であるとされ、早期退院や在宅看護が推奨されています。タイでは、日本以上に家族と共に生活することが重要視されており、急性期にある精神疾患患者であっても基本的に2週間で退院をするそうです。病院には、家族と過ごすことができるファミリールームがあり、家族との時間を大切にする仕組みがありました。

また、高齢者の家庭訪問に同行した際には、ヘルスボランティアと家族が協力して、施設ではなく自宅で生活できるように支援をしている様子を見学することができました。このように、タイは家族やこれまでの生活環境を大切にする看護がなされていると知りました。

また、マハサラカム大学の看護教育で印象に残ったことは、足浴や陰部洗浄など多くの看護技術の試験があることです。私たちは、バイタルサイン測定などいくつかの看護技術のチェックはありますが、マハサラカム大学ほど多くはありません。このことから、マハサラカム大学の看護学生は、大学卒業時に多くの看護技術が習得できるのだと思いました。加えて、病院の見学時には、そこで行われている看護について、学生が詳細な説明をするなど、タイの看護学生の医療知識の高さに驚きました。

タイの医療・看護の特徴を知ることができたことと、異文化への興味がより一層高まったことで、今後、在留外国人や異なる文化・価値観を持つ患者さんと関わる際、相手を理解しようとする姿勢で接していきたいと思いました。このような気づきを得られたことが、私にとって、今回の短期留学での大きな学びであると考えます。

## 短期留学への参加を考えている学生へのメッセージ

短期留学を迷っているのであれば、ぜひ参加してほしいです。

「1週間と短いけど意味あるのかな…」と考える方もいると思います。しかし、実際に参加してみると、朝から夕方までタイの医療について学び、夜は現地の学生や先生と交流し、想像以上に密度の濃い1週間でした。

また、「金銭的に難しい…」という考えもあると思います。しかし、留学期間が短いので、渡航・滞在の費用が抑えられ、アルバイトを長期間休む必要もありません。

まだこれから先も、留学にチャレンジすることはできると思うかもしれませんが、しかし、いろいろな経験をしたという思いがあるのであれば、ぜひ短期留学へ参加することをお勧めします。

