

# 挑戦することで得た経験

看護学部3学年次生

今回留学を希望した理由は、大学在学中に今しかできない貴重な経験をしたいと考えたからです。1年前の留学募集の際は、英語ができないことを理由に挑戦することをためらっていました。

しかし、「やらない後悔より挑戦する方が大切だ」と考え直し、一歩踏み出すことを決意しました。

現地では、日本・香港・ベトナムを含む5校の学生が同時に留学しており、初日には、各国の医療制度や、学校の特色についてプレゼンテーションを行いました。これにより、それぞれの国ごとの医療制度や学習環境の違いを知ることができ、日本との違いを改めて考える機会となりました。

シンガポールは、中華系、マレー系、インド系など、多様な文化的背景を持つ人々が共存している国です。デイケア施設を訪れた際、利用者の方とお話する機会がありました。中でも、私がお話させていただいた利用者さんは中国語しか理解できない方でしたが、中国語の翻訳機を活用し、英語と中国語を組み合わせ、表情を読み取りつつ、気持ちを汲み取りながらコミュニケーションをとることができました。スタッフの方々も、英語や中国語を交えながら丁寧に対応しており、多文化に配慮した環境づくりがされていることが印象的でした。この経験を通じて多文化共生社会におけるコミュニケーションの重要性を実感しました。また、日本では病院や施設はカーテンを閉めてプライベート空間を確保するのが一般的ですが、シンガポールやベトナムでは個々の病室にカーテンを使用せず、開放的な環境でケアが行われていることを知り、プライバシーの概念や文化によるケアの違いについて考えるきっかけとなりました。

各学校に、「バディ」と呼ばれる現地の学生が付いてくれました。彼らは授業終了後にシンガポールのお勧めの場所に案内してくれたり、一緒に食事をしたりと、とても親切にしてくれました。最初は英語がうまく話せず、積極的に会話することをためらっていましたが、「伝えようとする姿勢」が大切だと気づき、拙い英語でも積極的に話しかけました。それにより、バディ達との絆も深まり、多くの大切な思い出を作ることができました。

## 短期留学への参加を考えている学生へのメッセージ

日本での学びにとどまらず、一歩外に出て異なる文化や価値観に触れることは、自分自身の貴重な経験になります。最初は不安もあると思いますが、「やらない後悔より、挑戦すること」が大切だと思います。勇気をもって挑戦すれば、新たな世界が広がるはずです。

短期留学を通じて、多くの刺激を受け、かけがえのない経験を得ることができました。ぜひ、皆さんも挑戦してみてください！



# 視野が広がった初めての海外

看護学部3学年次生

志望理由としては、今回の留学以前に海外に行ったことがなく、留学を通して広い視野を持った看護師になりたいと思ったためです。また、学生のうちにしかできないことを考える中で、1つのことを違う国の人々と学び交流することだと思い、看護という1つのことを学校外の方々と学びたいと思ったためです。

留学先では、学内でVRを使った手術室での看護師の役割と流れの演習や聴覚、嗅覚など神経系の検査方法の演習への参加、実際の座学に参加させていただくなどの体験をしました。演習、座学どちらも少人数での授業展開であり、学習方法の違いを学びました。

また、学外では音楽療法について、実際に自分たちが竹でできた楽器を演奏したり、デイケアに通う利用者様との交流を通して認知機能の低下した高齢者への関わりについてディスカッションを行いました。多国籍国家であるシンガポールでは、公用語がいくつかあるため、言葉がなくてもできる音楽療法は利用者の方々为一体となって活動するきっかけになることを学びました。

他にも、小児科施設の見学では子どもと家族と一緒にいられる環境の仕組みについて学びました。

また、地域の病院を見学した時には日本の大部屋とは違い、カーテンは開いた状態で看護師などが全体を見渡しやすい環境になっていました。

リハビリの環境に関しては、外に元々タクシーとして利用されていた車が置かれていてタクシーへの乗降の練習として利用されていました。また、庭園ではパンダンリーフが植えられていて、シンガポールではシフォンケーキなどに利用される馴染みのある植物です。このように、利用者の方々には馴染みのある植物を植えていることで認知機能の刺激を行っていることを学びました。

シンガポールも日本と同じように高齢化が進んでおり、地域で暮らすためのサーシングホームやデイケアのシステムについても学びました。国は違ってもニーズが同じであることもあり、留学を通して違いだけでなく日本と同じことを学ぶこともできました。

## 短期留学への参加を考えている学生へのメッセージ

思い切りが大切だと思います。私は留学に行くまで海外に行ったことがなかったので、留学に行くことは私にとって大きなことだと思っていました。しかし、実際行ってみるとたくさんの方がサポートしてくれてとても充実した日々でした。私は英語が得意ではないですが、相手を知りたい、話したいという気持ちが大切だと思います。不安な気持ちもあると思いますが、沢山学んで楽しい思い出を作りたい！という気持ちで思い切って行動してみてください。



# シンガポール国立大学短期留学での活動と得た学びについて

看護学部3学年次生

私は自分の興味のある看護分野のプログラムがあったこと、フィールドワークを通して直接異文化に触れ自分の価値観を広げたいと思ったこと、主体性を身につけ自分を成長させたいと思ったことからシンガポールへの短期留学参加を決めました。

NUSでは授業への参加、VRを使った最新の学習体験、学生同士でお互いの文化や学生生活についてのプレゼン発表をしました。プレゼンでは他の参加者である東京有明医療大学、東京慈恵会医科大学、Hong Kong University、Eastern International Universityの学生さんの発表も聞き、堂々と発表し意見交換をしている他国の学生をみて自分の意見を伝え自己表現することの大切さを感じました。

St Andrew's Community Hospitalではシンガポールの医療体制について学び、コミュニティ病院は医療と介護、リハビリが連携して提供しており日本と同じような役割を担っていること、シンガポールの医療制度は3Msであり自己負担と政府の支援を組み合わせていることが分かりました。医療へのアクセスと健康管理の意識の関係性について考えるきっかけとなりました。実際に病院を見学させてもらうと病室が大きなフロアにカーテンのみの仕切りで10床以上作られており、プライバシーの感覚に違いを感じ、また病棟の窓が全て開放されほとんど外と繋がっており日本との気候の違いも感じました。

St Luke's Elder care Ayer Rajah Centerというデイケア施設では音楽療法を体験し、利用者さんと一緒に活動をしました。中国語を使用する利用者さんが多くコミュニケーションに難しさを感じましたが、一緒に活動する中で表情や動作をみて喜怒哀楽が分かるようになり、自分もジェスチャーを使ってそれに応えることでコミュニケーションが取れるようになり、言葉以外のもので繋がることができると身をもって学ぶことができました。高齢者のケアにおいて個人の空間を尊重することが大切で、相手を理解するためには相手を注意深く観察することが重要であると学びました。デイケア施設の役割や機能は日本とほとんど同じでしたが、スタッフさんは中国語と英語の2カ国語を使っており多国籍国家を感じました。

プログラム後にはバディが私達の要望に沿ってマーライオン、マリーナベイサンズなどの有名観光地、チャイナタウン、アラブストリート等の異国情緒あふれる場所に連れて行ってってくれ、シンガポールの多民族・多文化社会に触れることができました。バディがその都度解説をしておすすめグルメを紹介してくれたことで、よりシンガポール知り、楽しむことができました。

留学を通して英語学習への意欲が向上し多文化共生社会における看護の在り方について考える機会になり多様な価値観を尊重できる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

短期留学では普段なら絶対に体験することのできないシンガポールでの観光、現地の人と関わり、現地の大学での活動を行うことができます、そしてなにより一緒に参加している学生さんや現地の学生さんと沢山の繋がりができます。想像していたよりも現地の学生さんと濃密な時間を過ごすことができるので留学前には日常会話は出来るように英語のリスニング力とスピーキング力を上げるといいと思います。ぜひ皆さんも短期留学に参加してみてください！



# Life won 't wait!

看護学部3学年次生

私は昨年度アメリカへの短期留学に行きました。その際に、宗教による価値観の違いや医療施設、医療制度が大きく日本と異なることを知り、大きな衝撃を受けたとともに、海外で働く事への魅力を強く感じました。また、その時の学びとして、他国との違いを見ることによって医療の本質を見ることができ、自分の看護観の形成や自分が理想とする医療提供の形を追求したいと思い、今回のシンガポール短期留学に参加させていただきました。



日本との違いで驚いたのは、シンガポールには様々な人種の人たちが暮らしており、それぞれ異なる言語や宗教を持っていることです。街を歩いているだけでも、様々な言語が飛び交っており、多様性の中で人々が調和を保ち、お互いを尊重しながら生活している様子から、文化の違いが自然に受け入れられている雰囲気がとても印象的でした。日本でも外国人割合が急速に上昇しているため、今後外国人との共生を考える上で、多文化共生の姿勢を学ぶことができる良い機会でした。

また、プログラムでは、高齢者施設見学や講義・演習の参加をさせていただきました。高齢者施設ではミュージックセラピーやアートセラピーを活発に行っており、室内には運動できる器具が多く置かれていました。シンガポールは日本と同様に少子高齢化であるため、高齢者の well being に着目した看護の提供を行っており、身体的なケアにとどまらず、レクリエーションの実施や家族による食事介助など、精神的・社会的側面を重視した包括的な支援体制が整えられており、日本と同様の医療提供がなされているということを学びました。また、シンガポールの施設では、利用している高齢者は1言語しか話せない方が多いため、机上に自身の話せる言語のシールが貼られていることや、スタッフの方は多くの言語を話す必要があるという特徴がありました。そのため、レクリエーションの際には2～3言語で同じ説明を行っており、日本との大きな違いを体験することができました。



また、講義や演習は10～15名程度の少人数に分かれて実施されていました。そのため、生徒同士の交流も活発であり、先生と生徒との距離も近いことから自身の疑問点をその場で解決できることから、臨床の現場でも必要とされるコミュニケーション能力の向上が図れる良い環境が整っていると感じました。

## 短期留学への参加を考えている学生へのメッセージ

大学のうちに外国の文化に触れることや、他国の看護・医療を学ぶことは自国との違いを認識できる機会であり、それぞれの良さを把握することで今後の自分の学びが深まる良い機会だと思います。また、プログラムや遊びを通して現地のバディや先生、友達と沢山関わり仲を深められるため、一生の思い出になると思います。私も参加前までは不安でいっぱいでしたが、和気藹々とした雰囲気の中でプログラムに参加できました。是非一歩踏み出して学生の時にしかできない貴重な体験に挑戦してみませんか？

