異文化研修Ⅱ

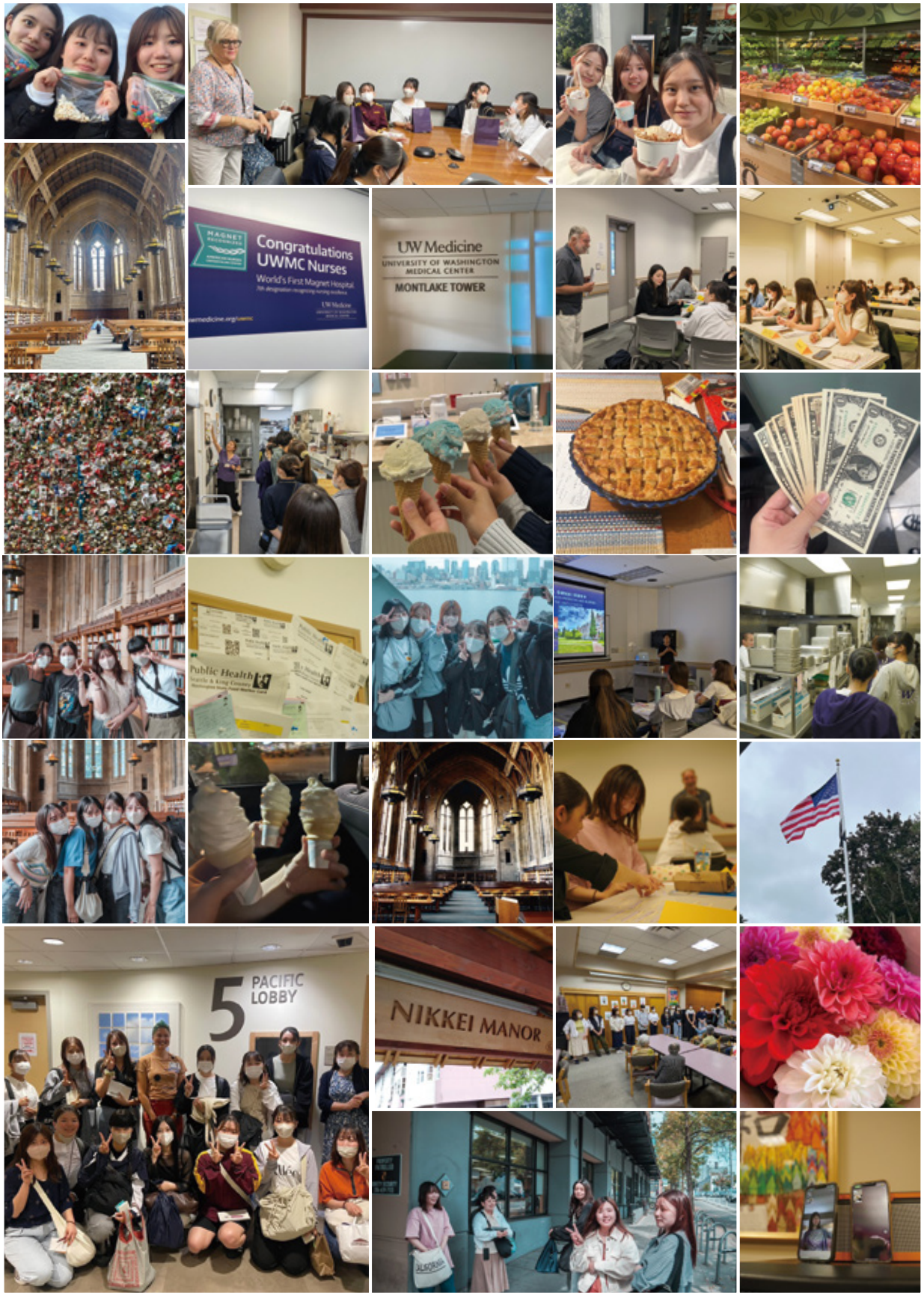
CROSS-CULTURAL TRAINING

（米国）2024

公立大学法人
島根県立大学

AMERICA SEATTLE

CROSS-CULTURALTRAINING II



ごあいさつ

今年の異文化研修Ⅱ（アメリカ）には、学生 14 名と引率教員 2 名、計 16 名が参加しました。皆さんが貴重な体験と学びを胸に無事に帰国した際には、大きな安堵を覚えました。

今年も昨年に続きアトラス社様のお世話により、アメリカ合衆国北西部のシアトルにあるワシントン大学が舞台でした。そこで、英会話の授業やホームステイ、公共交通機関を利用しての通学などを体験し、多くの異文化に触れることができたと思います。また、医療や福祉施設の見学、アメリカで働く看護師や管理栄養士の方からの貴重なレクチャーを受ける機会がありました。アメリカの医療制度や福祉体制の理解は、皆さんにとって国際的な視野を開き、他国での医療や福祉に関する課題や機会を洞察する手助けとなったことでしょう。また、異文化体験を通じて、自分たちの文化を再評価し、新しい視点を獲得する機会にもなったことでしょう。

さらに、この経験は「グローカル（Glocal)」の考え方に通じるものです。皆さんご存じと思いますが、「グローカル」とは、グローバル（Global）とローカル（Local）を組み合わせた造語であり、地球規模で視野を持ちながら、地域の視点で問題を捉え、解決していこうとする考え方を指します。「Think globally, act locally（地球規模で考え、足元から行動せよ)」という言葉にもある通り、これからの社会には欠かせない考え方の一つです。この異文化研修が、参加者一人ひとりのグローカルな視点を育む一助となることを期待しています。

そして、このような異文化体験は、何よりも自己成長に寄与したと考えます。新しい環境での挑戦と適応により、自信と自己効力感を高め、将来の職業生活においても困難に立ち向かう準備につながったのではないでしょうか。

このような異文化研修が実現できたことは、多くの方々の協力とサポートがあったからこそ可能となったことです。学生の皆さん、引率の平井由佳先生、永井真寿美先生をはじめ、ホームステイ先の方やご家族の皆様に、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。皆様の温かいサポートと協力が、この貴重な経験を可能にし、素晴らしい学びの機会を得ることができたのですから。

今後も、多くの学生や教職員の皆様がこの異文化理解研修に参加し、新しい冒険に挑戦し、異文化の素晴らしさを発見する機会となることを心から願っております。最後に、この異文化研修の成功に貢献してくださった皆様に、心からの感謝を申し上げます。皆様の協力とサポートが、今後も続いていきますように。

感謝の気持ちを込めて

2024 年 12 月
副学長　石橋　照子

目次

ごあいさつ …… 1

１．行程表 …… 3

２．研修内容

① 語学研修 …… 4

② シアトルこども病院で働く看護師さんのセミナー …… 5

③ 米国で働く管理栄養士セミナー …… 6

④ Trader joe’s　スーパーマーケットツアー …… 7

⑤ ワシントン大学看護学部教授講義 …… 8

⑥ ワシントン大学シミュレーションセンター、現地の学生との交流 …… 9

⑦ 現地学生との交流、非営利団体が行う低所得者への栄養クラスの参加 10

⑧ ワシントン大学メディカルセンター視察 …… 11

⑨ 高齢者軽介護施設 Nikkei Manor 訪問 …… 12

３．ホームスティ …… 13

４．研修の学びと課題 …… 21

５．研修を終えて …… 36

参加者

看護学科２年　　大島杏奈　菊池幸　桐原七海　榊原そら　中尾胡奈　堀江優菜
　　宗川芽以　村上沙弥香　モア樹莉亜　森山玲衣
看護学科３年　　岡田有華
健康栄養学科２年　安食未瑠　片寄妃那　藤原小雪
引率教員看護学科　平井由佳　永井真寿美

行程表

	月日(曜)	都市名	発着	交通機関	時刻	日程
1	8/18(日)	出雲空港 羽田空港	発 着 発	JL-278 DL-166	09:20 10:45 16:20	羽田空港へ 着後、添乗員とミート 一路、シアトルへ ≪日付変更線≫
		シアトル	着	〃 Link Light Rail ホストファミリー	10:05 午後	シアトル到着 入国審査後、ワシントン大学へ ホストファミリーと対面。ホームステイ宅へ ワシントン大学キャンパスへの行き方を学ぶ
2	8/19(月)	シアトル		公共交通機関	09:20 09:30 11:20 12:30 14:00	ワシントン大学キャンパスへ (看護学科) チルドレンズホスピタルで働く日本人ナースによる看護セミナー:現場から見た日米医療と看護の違い(confirmed) (栄養学科) シアトルで活躍する管理栄養士によるセミナー(confirmed) 管理栄養士によるスーパーマーケットツアー(@trader joes) 昼食 English Lesson (日常英語)
5	8/20(火)	シアトル		公共交通機関	09:20 09:30 13:00	ワシントン大学キャンパスへ English Lesson (日常英語) ワシントン大学看護学部教員による講義(confirmed) 「アメリカの保健医療システム・食生活と肥満問題について」
6	8/21(水)	シアトル		公共交通機関	09:20 09:30 13:00 15:00	ワシントン大学キャンパスへ English Lesson (日常英語と視察事前学習) (看護学科)ワシントン大学看護学部(通訳付き) Simulation Center 視察 ＊現地学生や留学生との交流 (栄養学科) 非営利団体が行う低所得者への栄養クラスの参加 ※ワシントン大学学生によるキャンパスツアー
7	8/22(木)	シアトル		公共交通機関	09:20 10:00 13:00	ワシントン大学キャンパスへ ワシントン大学メディカルセンター視察 (通訳付き) ※メディカルセンターの病棟やICU,などを視察予定 English Lesson (日常英語と視察事前学習)
	8/23(金)	シアトル		公共交通機関	09:30 13:00	Nikkei Manor 訪問(confirmed) ※軽介護施設での高齢者との触れ合いと施設見学。施設内キッチンも見学予定。 大学キャンパスへ Presentation / Closing ceremony ＊修了証書授与
	8/24(土)	シアトル		公共交通機関	10:00 午後	Link Light Rail Station 集合 シアトルダウンタウン観光：パイクプレイスマーケットやウォーターフロントなど フェリーでBain Bridge Islandへ：初期の日系移民の歴史が始まった日本人ゆかりの島へ
8	8/25(日)	シアトル		公共交通機関	10:30 13:10	Link Light Rail Station： Stadium st.集合 T-Mobile Park へ シアトルマリナーズ試合観戦　(Tickets) Seattle Mariners vs San Francisco Giants
9	8/26(月)	シアトル		Link Light Rail DL-167	08:00 11:15	Link Light Rail Station 集合 一路、シアトル空港へ 帰国の途へ
10	8/27(火)	羽田空港 羽田空港 出雲空港	着 発 着	〃 日本航空 〃	14:00 17:15 18:40	羽田空港到着 羽田空港出発 出雲空港到着後、解散　お疲れさまでした！

①語学研修

看護学科２年 大島 杏奈、桐原 七海

私たちはアメリカ研修のプログラムの中で、月曜日から金曜日まで毎日１時間 30 分の英会話レッスンを受けた。この講義では、シアトルの有名な料理やお菓子の単語や日常的な会話表現を自分たちで考え、考え共有し、また前の日の出来事を写真に写し自分の考えた言葉で発表するなどを行った。

日常的な英会話についての講義では、わからない単語をみんなで話し合い、答えを探し出しながら実際に使いそうな場面を想定することが難しかった。また、文章に書かれていることに応えることと口頭で聞かれ応えることに壁を感じる人も多かったと思うが、毎日のレッスンを通し、聴き取れる内容や理解できる内容が増えてきたように感じた。

前の日の出来事についての発表では、それぞれのホームステイ先で過ごした写真を選び、話したい内容を考え発表した。初日は３０秒、次の日は１分・・・と発表する時間が増えていき、初めは３０秒を満たない人も多かったが、最終日には自分の考えたことや伝えたいことを発表することができた。また、今回の研修では放課後の時間はホストファミリーと過ごしていたため、この発表を通し学生みんながホームステイ先でどのような時間を送っていたのかについて知ることができ、ホストファミリーとの会話の話題にも繋がった。

この英語レッスンを通し、多言語で自分の意見を伝えることや会話をすることの難しさに直面したが、自分のわかる言葉を探し、伝えることの楽しさも実感することができた。また、互いに多言語を使っていたため、普段の会話よりもより相手の発言に関心を向け、興味をもっていたことが印象に残っている。自分の伝えたいことを上手く英語に変えて伝えることは難しいが、自分の知っている簡単な単語に置き換えて、ジェスチャーを加えながら伝えたい気持ちを強く持つことで、相手も理解しようと努力してくれ、自然と会話が成立する場面が何度もあった。私は、自分の発表ではじめは自分の言葉で伝えることができず、時間も足りず、下を向きながら小さな声で話していたが、最終日には自分の意見をはっきりと伝えることができ、楽しさを感じることができた。アメリカでは「Yes」と「No」をはっきりという文化があるというが、これ以外でも自分の意見をはっきりと伝えている文化があるなと感じた。自分の意見をはっきりと伝えることで、相手の意見もしっかりと聞くことができるので、コミュニケーションをとることがすごく楽しかった。そして、今回の研修を通して、英語力の必要性を強く感じ、英語が話せることで、今以上に相手との距離が縮まるため、とても良い刺激を受け、もっと英語が話せるようになりたいと強く感じた。これからも英語を含め、多言語に興味や関心を持ち続けたい。

②シアトル子ども病院働く看護師さんのセミナー

看護学科２年 村上沙弥香、モア 樹莉亜

私たちは異文化研修Ⅱ（米国）の１日目にシアトルの子ども病院で働いている日本人看護師のハンセン陽子さんに現場から見た日米医療と看護の違いやアメリカの看護師の働き方、看護師のポジション、子ども病院の仕組み、保険の仕組みなどをお聞きしました。

初めにアメリカで看護師として働くために取得する必要のある正看護師の免許について話を聞きました。正看護師になるには NCLEX という看護師試験を受けなければなりません。この NCLEX と日本の看護師国家試験との違いはパソコンで行うということと、年に最大八回受験が出来るということです。また、州によって規則が違うため続けて試験に落ちると補修コースを受講する必要があるところや、外国人であれば NCLEX とは別に英語の能力を見る試験を受けなければならないところもあります。

アメリカの看護師の働き方は日勤・夜勤のみか日勤・夜勤の６週間おきのローテーションで勤務形態が変わるという二つの働き方があります。その中でフルタイム、パートタイム、パーミディアムという週に何日働くかによって働き方が選べます。多くは 12 時間の二交代制であり、週三日働くことでフルタイムとなります。休み方も様々で有給休暇の他に病休休暇や Personal No Pay という給料は出ないが緊急時に使えるものや No Pay というその日に患者さんが少ないと希望性で無給で休めるという制度もあります。有給休暇と病休休暇は使える時間がたまっていく仕組みであり、使わなければ給料に変えることもできるそうです。

看護師のポジションには病棟ではリーダーの役割であるチャージナースと一般的なスタッフナースがあります。ほかにも ICU と外科、内科病棟別にグループがあり、そこで働く Float pool という役職があります。また、コロナでの需要が高まった Traveler という役職もあり、日本でいう派遣ナースです。

アメリカではボランティアの活動が多く、1000 人以上の人がボランティアとして来てくれます。しかし、誰でもすぐなれるわけではありません。主に患者さんの対応や兄妹へのサポート、資金調達のための物品販売などを行ってくれます。

日本とアメリカの看護の違いは、最初にあった勤務体制や残業、オンコール、研修の扱いや業務内容の違いもあります。例えば、呼吸療法士や看護助手などの様々な役割によって業務の細分化がされているところです。資源の豊富さもアメリカの特徴です。人や物品が多く、部屋の構造も様々でその人にあった部屋を提供できます。メンタープログラムといって新人と指導してくれる先輩看護師が病院外で一緒に過ごすというものです また、看護師が判断できること処置できることが日本の看護師よりも多いそうです。また、研修などを受ければ特殊な技術も取得することができ、看護師のできる手技の範囲が広いです。

この研修を通して、アメリカの看護師の働き方や資格の取り方の違いを実際アメリカで看護師として働く方からリアルなお話を聞くことができて、細かいことや日本との違いを聞くことができました。このお話を聞いて、アメリカの医療のすごさと日本の医療の良い所を学ぶことができました。

③米国で働く管理栄養士セミナー

健康栄養学科２年 片寄 妃那、藤原 小雪

私たちは、シアトルでフリーランスとして管理栄養士をしておられるさゆりさんという方から話を聞きました。さゆりさんは高校卒業後すぐにアメリカに渡り、大学に通っていく中で管理栄養士を目指すようになったそうです。新型コロナウイルスをきっかけにフリーランスになり『４０代を好きになる栄養学』をモットーに、いろいろな国の人の文化などにあった栄養指導を行っているそうです。

セミナーでは、管理栄養士になる過程やアメリカが抱える健康問題、アメリカで働くメリットなどを教えていただきました。まず管理栄養士になるまでには日本とは異なり、大学院卒業が必須条件になります。大学院に進学しなければ管理栄養士にはなれない点が最も大きな違いであると学びました。大学では１～２年生でサイエンスを中心に学び、３～４年生でカウンセリングを中心に学びます。また大学在学中に非営利団体で授業を行ったり、栄養クラスを教えたりするなどのボランティア活動を並行して行うそうです。ボランティア活動をする理由としては、研修先の決定は競争率が高く、大学のカリキュラムにも組み込まれてないためボランティア活動をして経験を積んでおくことで、研修先に好印象を残すことができ、研修先を見つけやすくなります。研修は１～２年間で週４０時間の無償勤務を行いながら、クラス作成やプレゼンテーションなどの課題にも取り組みます。研修費は年間１７０万円～４３０万円もかかるそうです。アメリカでは州によって法律が異なるため、住んでいる州の免許も必要になります。

次にアメリカの健康問題では、カロリー重視になり栄養不足になる問題が起きているそうです。果物や野菜などの値段が高い点も栄養不足を引き起こす原因になっているのではないかと考えます。また、車移動により運動不足になっている人が多くいるため肥満になりやすいのが問題です。病気になったとしても医療費が高いため病院に行かない人が多いことや、保険に入りたい人は個人で月７万円～１０万円の保険を買わなければいけないこともあり、症状を放置する人が増加しているそうです。その結果重症になってから病院に行くケースも多くなり、結果として莫大な医療費がかかる悪循環が発生しています。そのため世界の医療費別ランキングで１位をなっています。

最後にアメリカで働くメリットとして、働く場所の選択肢が多いことが大きな魅力です。またすべて自分の責任になるが保険会社と契約し請求することができるため起業する人が多いのも特徴の一つです。その他の特徴として、多文化であるために宗教的な違いも多く存在しています。そのため栄養指導の仕方や食べることができる食材の制限があり、常に様々な文化に対応できる力が必要です。また宗教の中でも食事への制限が大きい宗教も存在しているため、対応する力だけでなく理解していくことも大切であると学びました。そして需要が高い分、管理栄養士になるには相当な労力が必要になると感じました。

【写真】さゆりさんのレクチャーを聞いている様子

④Trader joe’s　スーパーマーケットツアー

健康栄養学科２年 安食 未瑠

1. Trader Joe’s の歴史

1976 年、Joe Coloumbe 氏によってカリフォルニア州のパサデナ市に最初の Trader joe’s が建てられた。1979 年にドイツの富豪 Theo Albrecht 氏が買収し、店舗拡大に力を入れた。1980 年代から 90 年代にかけてアメリカ国内に店舗展開し、現在は 500 店舗以上ある人気のマーケットに進化した。

2. Trader joe’s の特徴

Trader joe’s オリジナルの食品やオーガニック食品を多数取りそろえており、高品質の食材を低価格で提供する点が人気の理由である。現在アメリカでは健康に気を遣った食材の需要が高く、プラントベースの食材が人気である。Trader joe’s では乳製品類ではオーツミルクやココナッツミルク、肉加工食類では大豆ミートなど多くのプラントベース食品が販売されていた。また、Trader joe’s の最大の特徴がレジのそばに設置されている大きなベルである。これはレジの店員と裏側にいるマネージャーとのコミュニケーションツールであり、1 回、2 回、3 回とベルを鳴らす回数によって意味を使い分けている。ベルが 1 回の時はレジが混んでいるため全職員がレジに集合してほしい、2 回の時は商品の袋詰めや客からの質問など誰かの助けが必要である、3 回はマネージャーの呼び出しという意味を持つ。実際マーケットツアー中に 2 回のベルが鳴った。Trader joe’s では店頭に花や植物売り場が設置されている。これは客がリラックスして買い物できるようにするための工夫である。また、人間は店内を一周する習性があるため乳製品や肉・魚製品、果物や野菜など普段の食事に欠かせない食品を店内の壁側に設置し消費者の目にとまりやすいように工夫されている。日用品なども売られており、Trader joe’s だけで生活の全てを補えるという点も特徴の 1 つである。

3. 日本のスーパーとの違い

動物性食品において飼育方法の記載が異なると感じた。伸び伸びと自然の中で成長させることで品質の良い卵を提供する cage-free(放し飼い) pasture-raised(牧草飼育)という種類があり、肉製品では Grass-fed(牧草飼育)の記載がある製品があった。一般的に牛はコーンで飼育されているが Grass-fed の牛は牧草のみを餌として飼育されており、赤身が多く低脂肪な肉質となる。また、現在問題視されている遺伝子組み換え食品を餌として使用しないことから安全面も配慮されている。日本ではそのような記載や飼育方法を売りとする製品はあまり見かけないように感じた。また、宗教を考慮した食品を取り扱っているという点が日本のスーパーとの大きな違いなのではないかと感じた。宗教によって食事が制限されるユダヤ教では旧約聖書に基づき、kosher 認定されていない肉は食べてはいけないという決まりがある。Trader joe’s ではユダヤ教の人が肉を食べられるように kosher 認定食品を提供している。このスーパーマーケットツアーを通して、アメリカは多様な人種が共に暮らしているため、それぞれの文化を尊重した食品を多く取り扱っているという点が印象的であった。

⑤ワシントン大学看護学部教授講義

看護学科２年 菊地 幸、モア 樹莉亜

この講義を受けて、アメリカの健康・医療問題は主に４つあるということを学んだ。

まず、１つ目は、医療機関へのアクセス問題があげられる。アメリカでは、日本と異なり、医療機関を受診する際に保険、資金、予約の有無によって医療機関の使いやすさが異なることが問題となっている。このアクセスの不平等は医療保険制度の不均一性が要因の１つだと考える。アメリカでは公的保険（EX：メディケア、メディケイド）と民間保険の混合システムがあり、所得や雇用状況によって保険の質が大きく異なる。特に所得の低い層や非正規雇用者は、民間保険に加入しにくい傾向にあり、医療機関へのアクセスが制限される。また、この医療アクセス問題は、貧富の差によって顕著に表れ、貧困地域では医師や医療施設は限られるため特に低所得者層は遠くの都市まで行く必要があり、医療へのアクセスが困難な状況にある。さらに、アメリカでは医療費が非常に高く、多くの人が保険に加入していない、もしくは十分な保険にはいっていないため、適切な医療を受けられない状況がある。救急医療を除けば、無保険者は医療サービスを利用しにくく、治療が遅れることが多くあるということも問題となっている。

２つ目は、人種・貧富の格差があげられる。低所得者層は、医療へのアクセスが困難なため、適切な医療を受けることができず健康状態が悪化することが多く、それがさらに経済的困窮を招くという悪循環に陥りやすい。健康状態が悪ければ就労も困難になり、収入が減ることでさらに医療費を支払えなくなるという連鎖が生じる。また、貧富の差による食べ物の質の差が、糖尿病や肥満の原因となっている。特に低所得者層は、安価で高カロリー、糖分や脂質分が多い食品を選びがちであり、価格が高い健康的な食品を毎日食事に取り入れるということが難しい。この結果、低所得者層では栄養バランスが悪くなり、糖尿病リスクが高くなると考えられる。さらに人種の差によって住む環境、所得、教育が異なり、不健康なライフスタイルを改善する機会が少なく、適切な健康管理ができず糖尿病や糖尿病合併症のリスクが高くなるという問題もある。アメリカは、多民族国家であり、貧富の差も大きい国のため国民全員に向けた対策が難しいと考える。

３つ目は、薬物問題があげられる。州によってさまざまであるが麻薬や大麻といった薬物が合法である地域があることからアメリカの大きな健康問題になっていると考えられる。もし妊婦が薬物を使用していたとしたらその影響は母体の中にいる胎児にまで被害をあたえることになる。死産や早産、奇形、発達障害などが起こる可能性があり、アメリカの健康課題を考えるにあたって薬物は大きな存在であると考える。

４つ目は、銃による問題があげられる。アメリカでは銃の所持が認められており、身近なものであるため銃による自殺や他殺がほかの国と比べても多く、問題になっている。2018 年から 2021 年の統計によると 15 歳から 19 歳の死因として 1 位に事故、2 位に他殺、3 位に自殺が来ている。若い年代の死因として他殺が自殺を上回っていることが特徴的で、これには銃を手に入れやすいというアメリカの環境が影響しているのではないかと考える。全体の死因でも 4 位に他殺と事故があることからも銃の影響が大きいと考えられる。

５つ目は、子供の虐待問題があげられる。アメリカの子供の問題として女の子の４人に１人、男の子の 13 人に１人が性的虐待を受けている。そしてその加害者の多くは身近な人によるものである。性的虐待は精神面にも影響を与え、被害者の多くは PTSD と呼ばれる状態になる。PTSD とは強烈な心的外傷体験をきっかけに時間が経過した後でもフラッシュバックが起こったり、否定的な思考や気分が持続するといった状態のことを指す。これにより社会参加がしづらくなったり、麻薬に手を出して頭がおかしくなり刑務所へと入るといった問題が起こる。虐待はその時だけの問題ではなく心や体の傷となり将来にも多大な影響を与えることを理解した。看護師として虐待をされた子に対してどういうサポータが出来るのか考えていきたい。

⑥ワシントン大学シミュレーションセンター、現地の学生との交流

看護学科３年 岡田 有華、看護学科２年 堀江 優菜

１．シミュレーションセンターの見学

入院病床、外来用ベッド、出産時、IV用の腕などの各技術を練習できる各部位があった。全てのところにカメラがあり、ビデオを撮影し終了後に別室で練習の流れを確認できる。

看護学生はここで看護技術を学ぶ。また看護学生以外にも医学生など、さまざまな医療学生が臨床技術を習得でき、また多職種の医療学生が共に実習を行うことができるため、チーム医療が学生の頃から経験できる。わからないことやアドバイスを駐在しているスタッフや指導に来る医師や教員に尋ねることができ、より一層臨床に近い技術を習得できる。授業外でも教員に実技の練習を頼み指導してもらうこともできる。

全ての環境は本物の臨床現場と同じ作りをしている。患者役の人形には実際に点滴を打てたり、脈や血圧を測ることもできる。また人形は肌の色が違ったりそれぞれ特徴がある。私たちはお腹の大きな女性の人形と新生児の人形を見せていただいた。お腹には４種類あり、ただお腹が大きくなっているもの、胎児が頭位と骨盤位のもの、分娩後のお腹である。ま女性と胎児の心音を聴取できたり、まばたきなど様々な反応を起こすことができ、これにより出産時の技術習得を行う。声を出すこともできる。新生児の人形も同様に、手足を常に動かすなどより実際に近い動きを想定してある。また末梢や顔に青色や黄色など色をつけることができ、新生児に多い異常を見つける練習にもなり、珍しい症例の技術習得にも対応可能となっている。

2. 看護学生との交流

現地の２年生の看護学生と 4 年生の看護学生 2 人がワシントン大学で日々学んでいる様子をお話してくれた。また、私たちの質問にも答えてくれ、反対に日本の看護のことを現地の学生に説明をすることもあった。

１つになぜ看護師になろうと思ったのかという質問をした。その際１人の学生さんが看護学生になる前、看護師の仕事の体験ができるキャンプに参加したことがきっかけで看護師に興味をもったと答えてくれた。日本で看護師の仕事が体験できるキャンプがあるということは聞いたことがない。そのため、アメリカならではのきっかけではないかと面白く感じた。

さらに、看護学生の言葉に「日本の勤務体制は患者にとっても良くない」とあった。ワークライフバランスが取れていることは看護師のケアの質にも繋がっているため、ワークライフバランスを整えることは「患者のため」になると伝えてくれた。学生の頃からケアだけではなく自分達の働く環境にまで患者のためにという視点をもち、自分の考えを持っていることに驚いた。同時にこのお話が私にとって患者のためにという視点と常に持ち続け、ケアだけでなく周りの環境にも意識していこうと考えるきっかけになった。このほかにも多くの質問があったが、どんな質問にも丁寧に答えてくれ、有意義な時間であった。短い時間ではあったがこの現地の看護学生との交流はアメリカと日本の看護や医療の違いを知る機会となり、また、新たな視点を学ぶ機会となった。

⑦現地学生との交流、非営利団体が行う低所得者への栄養クラスの参加

健康栄養学科２年 藤原 小雪、片寄 妃那

まず私たちが交流させていただいたのは、ベトナムと中国のハーフで 2 歳からアメリカに住んでいらっしゃる栄養学を専攻している大学院生のカン・ホさんという方です。主に、摂食障害や LGBTQI などに興味を持ちこれらを専門に将来活躍したいと思われています。カンさんは、これらの方々をサポートする上でカウンセリングがとても重要であると言われていました。摂食障害の患者さんと接する場面では、体重の話をしないことや家族を巻き込んでのサポートが大切だそうです。LGBTQI の患者さんと接する場面では、実際の性別とは異なる性別の体型を望むことから、必要である摂取量と実際の摂取量とのギャップが生じ摂食障害につながることが多くあるそうです。LGBTQI に関する事例はあまり聞いたことが無く、摂食障害につながるということを初めて知りました。また、カウンセリングは患者さんの隣に座って医者や医療従事者と連携を取りながら行うそうです。

次に私たちが訪問したのは、低所得者や子供たちに食事や食料物資を無料で提供する非営利団体である『HIP』という施設です。ここでは 6 つのプログラムが行われています。1 つ目は、子供への放課後の食事や食料の提供でおよそ 30 人の子供たちが利用しています。

2 つ目は、夏休み中の子供たちに対して食料を提供するものです。およそ 200 人から 250 人の子供たちが利用しています。3 つ目は、子供たちが缶詰やおやつ系の食料を受け取れるプログラムです。これは毎週金曜日にシアトル内の学校 10 箇所で行われており、およそ 400 人の子供たちが利用しています。4 つ目と 5 つ目は、それぞれシアトルに住む中国人とアフリカ人の高齢者に食事を提供するものです。6 つ目は、低所得者やホームレスの人に朝食と夕食を提供するものです。ホームレスと言っても仕事をしている人に対しての食事提供なので昼食の提供はありません。また、政府から昼食用の補助金が出るフードスタンプと呼ばれる制度があるそうです。これらのことから私たちはアメリカと日本の食事提供には大きな違いがあると実感しました。理由は 2 つあります。1 つ目は、補助金です。アメリカは補助金を利用して団体からの食事提供が多く行われています。シアトル内だけでも 500 の団体があり、そのうち 24 箇所が大きな団体です。一方で日本は、このような団体は多くありません。また、国からの補助金は出ますが受け取った人が食事を提供して貰えるとは限りません。2 つ目は、文化についての考慮です。アメリカは移民が多く宗教の数も多いです。そのため、人によって食べることができるものに制限があります。これを考慮して食事の提供が行われています。一方で日本は、移民の数も少なく文化によって食事内容を変えるという考えはあまりありません。これらのことから、私たちは日本で食事を提供する団体についての認識を高めることが必要であると考えました。

子供たちに提供する物資が入ったダンボール

１人に提供する物資の中身

⑧ワシントン大学メディカルセンター視察

看護学科２年 榊原 そら、村上 沙弥香

メディカルセンターが最初に建てられたのは 1966 年で、その後増設されて現在は旧病棟と新しい病棟が合わさっており、約 450 床のベッドが置かれています。メディカルセンターは、最高峰の技術・ケアを提供する医療機関であるという資格を世界で初めて取得した病院であり、患者や看護師を磁石のように引き付けて離さない魅力のある病院であることを意味する「マグネット病院」として認定されています.

まず、リハビリ病棟では退院して 1～2 週間の方がおられて、病室は車椅子を使う方が多いことを考慮して比較的大きめの部屋になっていました。ナースステーションのような場所ではたくさんのコンピューターがおいてあってナースコールが押されているかどうか見ることができるようになっていました。

また、部屋の前にはホワイトボードがあり、そこへ患者さんの情報が書いてあります。例えば、家族への連絡先や急変時の薬の種類や量、担当の医師や看護師の名前などが書かれてあります。

集中治療室の病棟には、手術を受ける前、手術を受けた後の人たちが入院しています。幅広い疾患を持つ患者さんが過ごしており、心臓や肺の病気以外に対応しています。廊下には患者さんが転倒してケガをしないようにマットが置いてありました。他にも病院全体では、患者誤認を防止するためにネームタグを色分けしていたり、看護師の服装も大きな決まりはなく、スクラブを着ても着なくてもどちらでもよいとされ、髪形や髪色も自由にされている方が多かったです。

病院としては、ほとんど日本と同じ構造や仕組みになっていましたが、アメリカではホワイトボードに情報が書いてあることや、働いている医療者の服装などは日本とは違うことがあると思いました。

増築されたビルの一角には、透明な窓ガラスで覆われた family room が設置されており、眺めの良い景色を見ながらリラックスした状態で患者さんやそのご家族に話ができるような環境が整えられていました。視覚的な観点から話がしやすい環境を整えていくという発想に驚いたし納得しました。

次の透析・腎臓移植の病棟にはその分野のスペシャリストである看護師が活動しており、病室にはキッチンやソファなど家族も過ごせるような造りになっていました。

そして、心臓血管手術の術後や重症心疾患に特化した集中治療室である“CICU”の病室には様々な種類のモニターやベッド上の患者さんを起こすリフトが設置してありました。アメリカでは体格の大きい方が多いため介助する看護師の足腰の安全を守るために天井に設置してあるリフトで補助をしているそうです。一般的に日本の病院には天井にリフトは設置されていないので、アメリカならではの医療機器だなと感じました。また、患者さんだけでなく看護師側の安全にも配慮した物品が充実していることに感心しました。

どの病棟も病室に出入りする扉は、基本的に開かれており、これは患者さんの異変にいち早く気づきやすいようにするためだそうです。そして、病室は完全個室であり家族が過ごせるスペースも十分に確保されていて患者が過ごしやすい病室だと感じました。患者さんの治療やケアについて決定する際には看護師の意見もよく取り入れられており、看護師がキーパーソンとなって、患者やその家族を中心として医師やその他のスタッフがお互いを尊重し合いながらケアをしているのだと学びました。メディカルセンターの見学を通して、アメリカの病院は人手や物品が非常に充実していることを感じました。これから始まる病院実習でアメリカの医療体制とどう違う部分があるのかも比較していきたいと思います。

⑨高齢者軽介護施設 Nikkei　Maner 訪問

看護学科２年 宗川 芽以、看護学科３年 岡田 有華

施設に入ると日本語で出迎えてくださり、張り紙にも日本語があり、飾られている品々も日本に関連するものばかりであった。10 数名の入居者さんが集まっており、前でそれぞれ学生が自己紹介を行った。そのまま 3 曲のダンスを披露した。入居者さんは音楽に合わせて手拍子をしたり我々の踊りを真似て一緒に踊ったりなどして楽しんでもらえた。その後、入居者の方々と個別でお話をした。みなさん流暢に日本語でお話しされ、まるで日本にいるかのように感じるくらいだった。

日本人の職員さんに連れられ、Nikkei Maner の施設案内をしていただいた。Nikkei Maner はアメリカでは介助がいるナーシングホームの次にある、介助付きアパートメントである。入居条件には ADL の自立が挙げられるが、日本人向けにつくられた施設であるため入居後に介助が必要になった場合でも可能な限り入居し続けられるという。Nikkei Maner 創設のきっかけは 1800 年後半から 1900 年にかけて渡米した日系 1 世が高齢化するのにあたり、親のためにと日系 2 世たちが考えたことである。しかし実際に実現したのは、日系 2 世たちが高齢化した頃である。また現在の入居者はその頃から続く日系人ではなく、戦後結婚などで渡米した日本人が多いという。案内をしてくださった職員さんは、「米国での日系人の歴史の中には差別や第二次世界大戦時の強制収容などもある。そして今私たち日本人が自由に米国で過ごすことができているのはこれまでの日系人がいたためだ。」と話してくださった。

キッチンの見学では、たくさんのレシピ本が置かれていた。現在日本人の料理人はいないとのことだったが、そのレシピ本を使い、日本食を現地にある材料で再現している。昼食と夕食は日本食と洋食から選択することができる。

Nikkei Maner では部屋の大きさやケアレベルにより、費用が変動する。最低でも月 100 万円ほどかかり、それに加えてその他医療費とともにご家族たちが医療機関に通院の介助などを行う。これは一見高額に思えるが、現在のシアトルで 1 人暮らしで生活しようと思うと最低でも月 50-60 万かかるという。それと比べた場合、24 時間スタッフが常駐しており、必要であればケアも受けられる。また最大の特徴として、日本人スタッフがいることや日本文化が感じられること、また日本食が常に味わえることを加味した場合、本当に高額であるかを考えて欲しいと問われた。

日本人スタッフがいることや日本食はほっと安心した気持ちになれたり、いろいろなイベントがあることで楽しんだりなど、日系人が老後もアメリカで「日本」を感じながら楽しく生活できる施設だと感銘を受けた。

ホームステイ

トム＆デビー　ファミリー

看護学科２年 大島 杏奈、榊原 そら

私たちは，トムとデビー夫婦のホストファミリーのご自宅でホームステイをしました。ホストファザーのトムはコレクションをすることが好きで，家には，今まで行った旅行先の置物や伝統品、壁画がたくさん飾ってあり，一つ一つ丁寧に紹介してくれました。映画鑑賞も趣味としており，アメリカだけでなく，多国籍の映画やジブリ，ディズニー映画もたくさん集めていました。いつも明るく，人と話をすることが大好きな面白い性格です。ホストマザーのデビーは，優しく，明るいトムを支えている印象がとても強いです。料理やお菓子作りが得意で，家で採れたリンゴを使ったアップルパイやチェリーパイを焼いてくれて，学校から帰った時，夕食後のデザートで賄ってくれました。そして，夫婦には二人の息子がいて，長男のトーマスは，家で過ごしていたため，一緒にボードゲームをしたり，映画鑑賞をしたりして楽しい時間を過ごしました。次男のデニーは，家を出て一人暮らしをしており，ホームステイ初日には，家に帰って来て私たちに挨拶をしてくれて，とても明るい家族に迎い入れてもらいました。トムとデビーは，かつて日本で１年ほど暮らしていた経験があり，トムは学校の英語の先生，デビーはモデルとして活躍し，日本で結婚式を開いたことも話してくれました。そのため，日本語を話すことができ，私たちが英語に苦戦している時は，日本語に変えて教えてくれたり，逆に私たちが英語を日本語に変換して教えたりなど，日本語を使う場面も多々ありました。

ホームステイ初日は，ガスワークパークとフリーモートの銅像，近所のスーパーマーケットに連れて行ってくれて，シアトルについて説明をしてくれました。二日目からも，学校から帰ったら，スーパーマーケット連れて行ってくれて，日本とアメリカの違いや，食品の説明をしてくれました。家族が所有する畑や公園，散歩，町のごみ拾いなどを一緒にして楽しい時間を過ごしました。シアトルの有名な図書館や町の紹介，トムの生まれ育った町に連れて行ってくれてたくさんの話を聞くことができました。毎日私たちのために，色々なことを計画してくれて，楽しい毎日を送ることができました。ホームステイを始める前は，ホストファミリーと上手くコミュニケーションがとれるだろうか，どんなご飯がでるのだろうか，ホームステイ先から大学まではどう行けばいいのかなど色々な不安な気持ちがありました。しかし，それと同時に初めて経験する出来事にワクワクする気持ちも大きかったです。ホストファミリーと会った初日は，どんな英語を話せばいいのか躊躇ってしまって会話があまりできなかったけど，徐々に緊張もほぐれていき，自分の伝えたいことをちゃんと表せるようになりました。正しい英語を使うことももちろん大事ですが，相手に自分の思いを伝えようとする姿勢がとても大切だということを今回のホームステイで感じました。アメリカの食事をイメージした時に，ハンバーガーやフライドチキンなどジャンキーな食べ物をイメージすることが多いと思いますが，私たちのホストマザーのデビーはベジタリアンで食卓には肉料理は出ませんでした。しかし，彼女の作る料理は毎回本当に美味しかったです。また，トムとデビーは世界中を旅するのが趣味で，アメリカの料理だけでなく，ベジカレーやビーツ，ブリトーなど様々な国の料理を作ってくれました。さらに，

日本米を買ってきてちらし寿司も作ってくれました。私たちがお礼にホストファミリーにみそ汁を作るととても喜んでくれたのを覚えています。こうして世界の色々な国の料理を食べたり，お互いの国の料理を作り合ったりするのは，とても貴重な体験でした。家族みんなが集まって雑談をしながら食事をしてとても有意義で温かい時間を過ごせたと思います。夕食後はホストファザーのトムが紹介する映画を，デザートを食べながら鑑賞する時間があり，眠くなることもありましたが，それも思い出です。トムたちは私たちを家族の一員のように迎い入れてくれてとても親切にそして優しく接してくれました。いつか大人になってまたシアトルに来る機会があったら必ずトムたちの家に訪れたいです。約 10 日間のホームステイはあっという間に過ぎていき，最後のお別れはとても悲しかったですが，感謝の気持ちと元気でいてくださいねと自分たちの言いたいことをちゃんと伝えることができました。異文化に触れ，優しい人々に囲まれたこのホームステイは私の人生の中の忘れられない経験になりました。

フレデリック　ファミリー

健康栄養学科２年 藤原 小雪、片寄 妃那、安食 未瑠

私たちがホームステイさせていただいたのは、フランス人のホストマザーと韓国人のホストファザー、息子と猫２匹が暮らしている家です。右の写真はそのうちの１匹です。それに加えて４人の中国人留学生もホームステイを一緒にしていました。

家の近くには、住民がだれでも出し入れできるフードパントリー(食料庫)がありました。そこには食料だけでなく、使い捨てのカトラリーやペットの餌も入れるそうです。左の写真はホストマザーの姉とその娘が食料を入れている様子です。

夜ご飯は、韓国でシェフをしていたホストファザーが手料理を振舞ってくれました。アメリカらしいジャンキーな食事は少なく、韓国料理やイタリアンなど普段から食べている料理を多く作っていただいたのでとても食べやすく美味しかったです。真ん中の写真はホストファザーが作ってくれたスパムおにぎりとチャプチェ、卵スープの写真です。ほとんど毎日白ご飯を食べることができたので日本食が恋しくなることはありませんでした。昼ご飯は、ホストマザーがサンドウィッチや果物を入れたランチボックスを作ってくれました。日本で食べることの少ないプラムなども入っており、異国の地を感じることができました。

自由時間には、ホストマザーと散歩をして息子のアルバイト先に訪れたり家の周りの散策をしたりしました。また、ホストマザーおすすめの映画を一緒に見たり猫と遊んだりして楽しい時間を過ごすことができました。さらに、最終日には中国人留学生の誕生日パーティーを行いみんなでホストマザーが作ってくれたジャーマンチョコレートケーキをみんなで食べました。

ホストマザーもホストファザーもとても優しく、毎日朝晩体調を気遣ってくれたり学校でのできごとを聞いてくれたりして私たちが過ごしやすい環境を作ってくれたおかげで最終日まで不安なことなく過ごすことができました。

ジェマ　アベノハールファミリー

看護学科２年 宗川 芽以、村上 沙弥香

私たちは、９日間の異文化研修Ⅱ（米国）において、ホームステイを行った。異なる文化に触れ、大変貴重な経験をすることができた。

シアトルに到着後、ホストファミリーと初めての対面で私たちはとても緊張していたが、ハグをして笑顔で温かく私たちを迎え入れてくれた。

私たちのホームステイ先はフィリピン人のホストマザーとその息子さんが住んでいる家だった。ホストマザーには９人の兄妹がいて、そのうちの３人の兄妹も一緒に住んでいるようだった。右の写真の真ん中の女性がホストマザーで後ろの壁に飾られている写真がその兄妹の集合写真である。毎週金・土・日曜日は兄妹みなが家に遊びにくるという習慣があり、その日はとても賑やかな日になっていた。兄妹の多さに最初はとても戸惑ったが、皆さんとても優しく、たくさん話かけてくれたり一緒にソファーに座ってテレビを見たりして楽しい時間を過ごすことができた。

三日目の夜には、日本からのお土産を渡した。お土産として醤油せんべいやお菓子、日本茶、湯呑、扇子などを渡した。醤油せんべいは渡すとすぐに食べてくれて、「おいしい」、「気に入った」と言ってくれた。日本茶はその湯呑で飲むといいよと説明をし、朝に飲むと言っていた。どのお土産も喜んでくれて、とても嬉しかった。

夕食はホストマザーと一緒に話をしながら食べた。フィリピン出身ということもあり、ほぼ毎日ご飯が炊かれていた。最初の４日間程は野菜のない料理で、チキンや大きなポークなどの肉をオーブンで焼いた料理を用意してくれた。肉ばかりの料理であったため、野菜も食べたいという気持ちを打ち明けると、ホストマザーは笑顔で“OK！”と言ってくれて、次の日からはサラダも毎日食べた。最終日には、右の写真にあるフィリピン料理と言っていたマカロニスープと日本料理の焼きそばを用意してくれた。焼きそばを作っていたことに驚いたが、ホストマザーは豚骨ラーメンや抹茶、おもちなどの日本の食べ物が好きだと言っており、普段からもよく食べているようだった。

９日間という短い期間であったが、大学から家に帰り玄関のドアを開けるといつもホストマザーが大きな声で“Hello！”と言って迎えてくれたり、遅れずに学校に行けたかや学校はどうだったかなど毎日気遣ってくれたりしていただいたおかげで私たちは安心してホームステイをすることができた。

キエフェル　ファミリー

看護学科２年 モア樹 莉亜、森山 玲衣、看護学科３年 岡田 有華

私達がホームステイした家族は４人家族だが、家にはクリス、ジョーの２人とビクターという猫が暮らしていた。また別邸にはキャサリンという娘は住んでいた。家の庭にはリスやウサギや鳥が集まり、木から下りてきたリスやウサギにナッツを与えることが朝と帰宅後の日課となっていた。ホストマザーのクリスは歌を歌い彼らを呼び寄せていたことが心に残っている。ホストマザーは寒い日にはジャケットを貸してくれたり私たちの体調を気にかけてくれたりと優しい方だった。他にも料理が好きで、毎日私達に美味しいアメリカ料理を振舞ってくれた。ホストマザーには卵、大豆、アレルギーがあり、鶏肉以外の肉類は病気になって食べられなくなったこともあり一緒の料理を食べることは難しかったが、同じお皿の料理を皆で食べた時は嬉しく感じた。

初日はそれぞれの部屋を決めたり、シャワーの使い方やハウスルールなどを教えてもらった。ホストマザーの趣味であるボードゲームを行い、仲を深めた。また明日のランチを作るなど、アメリカの文化を教えてもらいながらさまざまなことをした。

毎朝、毎晩庭に来るリスやうさぎにエサをあげた。私たちが食べたいご飯を夕飯に作ってくれた。またランチには毎日違うパンを使ってサンドイッチを持たせてくれた。

ホストマザーは食べることが好きで、私たちにお腹が減ったら好きに食べなさい、空腹はよくないと話してくれた。そのためたくさんのチョコレートが常備してあったり、いろんな種類のフルーツが用意してあり、夕食前のおしゃべりの時などにみんなでよく食べた。

帰宅するといつも今日はどうだったかきいてくれて、夜には４人でたくさんおしゃべりをした。ある夜はみんなでシャワーあがりに、アイスクリームを食べるアイスクリームナイトを開催した。またある夜はみんな自分の才能を発表するという会をした。

帰宅した後の時間でたくさんのところに連れて行ってくれた。例えば初日はコストコに行き四人でホットドックとピザを食べた。そのあとはスーパーに行き何が食べたいか話しながら買い物をした。そのほかにもサプライズでムービーインザパークに行き敷物の上でご飯を食べ、映画を見た。ブックストア、ゲームストア、綺麗な夜景が見える場所など私たちがそれぞれ好きなものがある場所にも行った。移動中の車の中ではその日の出来事を話したり、好きなものや嫌いなものの話をしたり、音楽を聴いたりした。3 人全員がアメリカでの生活を楽しめるようにそれぞれの話を聞き、配慮し、できるだけ希望が叶うようにとしてくれたことがとても嬉しかった。

八日間というとても短い期間であったが、お互いにたくさんの話をして聞き、知り合うことが出来た。笑顔や笑い声が絶えないとても楽しい日々であった。

マリリン　タカマル　ファミリー

看護学科２年中尾胡奈、看護学科２年堀江優菜

私たちは Marilyn さんのご自宅でホームステイをした。Marilyn さんの旦那さんは他界しており、Marilyn さんは現在一人暮らしをしておられる。旦那さんは日本人であり、家の中にはこけしや日本人形、書道など日本らしさを感じることのできる置物が数多くあった。Marilyn さんは陽気でおしゃべりが大好き、笑顔が素敵な方だった。朝食と夕食、そして夜食を食べる時に今日一日にしたことやくだらない会話をするのがホームステイでの楽しみだった。Marilyn さんとシアトルの街や日本のこと、ご家族の話など楽しいお話をたくさんすることが出来た。

また、Marilyn さんはいろんな場所にも連れていってくれた。ボーイスカウトの集まり、近所のスーパーマーケット、ショッピングセンター、教会、ケリーパーク、ウォルマートなど。どの場所も日本では見ることのできないモノや雰囲気でとてもわくわくした。行くところ行くところで Marilyn さんはそれがどう言った場所なのか一つ一つ丁寧に教えてくださった。そのため、シアトルの街について理解しながら、勉強しながら楽しむことができた。特にショッピングセンターと教会に行ったことが印象に残っている。

ショッピングセンターではフードコートでピザを食べた。アメリカのピザは日本と比べてとても大きく 1 ピースでお腹がいっぱいになった。チーズもたっぷりでとてもおいしかった。また、ショッピングセンターはいろんなお店があり、売っているものもカラフルで見ているだけで楽しかった。教会には、Marilyn さんがパートのお掃除をするためについていった。教会に一歩入るだけで神聖な場所であるということが伝わってきた。Marilyn さんがキリスト教について教えてくれた。カトリック教とプロテスタント教の違いなど知らないことばかりで勉強になった。また、その帰りにシアトルのダウンタウンの街を一望できる場所ケリーパークにも連れていってくれた。とても夜景が美しく、あの時の感動は今でも鮮明に覚えている。

Marilyn さんはいつも私たちが困っていないか気にかけてくれ、シアトルでの滞在が楽しくなるように考えてくれた。最初はホームステイでホストファミリーと上手くやっていけるのか、上手く英語でコミュニケーションをとれるか不安もあった。しかし、そんな不安は一瞬でなくなるくらい Marilyn さんは温かく笑顔で迎い入れてくれた。短い期間ではあったが、とても貴重な経験ができ、大切な思い出となった。

ベイリー　ファミリー

看護学科２年 菊地 幸、桐原 七海

学校までは徒歩で通学していました。朝の新鮮な空気を吸いながら、現地の人達と同じように通勤通学し、私達も現地の人の一員になった気持ちで、ユニオン湖周辺の景色や建物の景色を楽しみながら通学していました。通学路は初めにホストマザーが一緒に歩いて教えてくれたおかげで迷うことはありませんでした。

学校が終わった後の自由時間には、ホストマザーが様々な場所に連れて行ってくれました。1 日目はホストマザーのお気に入りスポットである、ユニオン湖沿いのベンチに行きました。ベンチからはユニオン湖に浮かぶ船やボートに乗って楽しむ人々、湖沿いの美しい家々が見渡せ、気持ちいい風を感じながら本を読んだり考え事をしたりできる場所でした。2 日目は朝からホストマザー行きつけのフレンチベーカリーの店に連れて行ってくれ、カフェラテやチャイラテを飲みながら学校へ向かいました。夕食後には、ケリーパークというシアトルのダウンタウンを一望できるスポットにも行きました。ケリーパークからはエリオット湾やレーニア山、シアトルの象徴的な塔であるスペースニードルや沢山の高層ビル群が見え、自然豊かでビジネスタウンとも言われるシアトルを一目で理解できるスポットでした。他の日には、ホストマザーとホラー映画「シャイニング」を吹き替えなし英語字幕で鑑賞したり、シアトルの日本食レストランで食事をしたり、シアトル・プレミアム・アウトレットで買い物をしたりと、様々な経験をホストマザーは私達にさせてくれました。

また、ホストマザーは私達との会話の時間をとても大切にしてくれました。食事中にその日一日どういうことをしたのかということを、拙い英語でしたが私達の話を優しく聞いてくれました。ホストマザーとの会話から学んだことは沢山ありますが 1 番印象的だったのは、将来のキャリアについての話です。私達のホストマザーは現在の人生も仕事も心から楽しんでいて、「人生は短いから、何事にも挑戦して、楽しみながら仕事するべきだよ」ということを教えてくれました。この言葉を胸に、これからの学校生活やキャリア設計を考えていこうと思います。ミアに出会えて本当に良かった

オルドナファミリー

引率教員 平井 由佳、永井 真寿美

Ordona ファミリーのお宅には、昨年同様、教員 2 名がお世話になりました。到着したその日には、Floria さんと一緒にバスに乗ってワシントン大学へ行き、バスの乗換を教えていただきました。それから、Ordona ファミリーの皆さんとドミノゲームをしながら楽しくおしゃべりをしたり、シアトルの観光地案内をしていただき、楽しく充実した 8 日間を過ごさせていただきました。

Floria さんは、フィリピンのご出身で、家族で渡米して来られたとのことでした。Floria さんが作ってくださるお料理はどれもおいしく、アメリカ料理だけでなく、フィリピン料理もいただきました。一緒にお住いのご家族とも食事を共にし、ご家族との旅行のお話、フィリピン料理についてなど、たくさんのお話をしました。拙い英語でもお話しても、笑顔で聞き取ってくださり、安心してお話することができました。

昨年もたくさんプレイさせていただいたとのことでしたが、今年も、「一緒に楽しもう！」と、メキシカントレインというドミノゲームを、Floria さん、Myrna さん、私たちの 4 人でプレイしました。戦略を練り、次こそ勝とう！と、大盛り上がりをして、毎晩遅くまでプレイしていました。

Ordona ファミリーのお宅からは、シアトルのダウンタウンが見えます。シアトルの街の朝焼け、夜景を眺めることができました。シアトルの街の移り変わりについて、お話を伺うこともできました。

シアトルの観光地、KERRY PARK、Golden Gardens Beach、Ballard Locks などを案内していただきました。Ordona ファミリーのみなさんのおかげで、たくさんの方々と出会い、シアトルの暮らしや文化に触れることができた研修となりました。ありがとうございました。

研修の学びと課題

対象者の文化背景に合わせた関わり方

健康栄養学科２年 安食 未瑠

〇研修の学び

日本人管理栄養士のセミナーではアメリカの栄養課題や食事の特性について学んだ。栄養課題では低所得者に向けたカロリー重視・栄養不足の食事とそれに伴う肥満率の増加が問題視されている。脂質や炭水化物は少量でも多くのエネルギーを生成できるため多く消費されているが、肥満につながりやすい。近年の肥満率の増加とは裏腹に、スーパーには多くのプラントベース食品が置かれていた。プラントベースとは植物由来の原料を用いて動物性食品を再現した加工品である。日本ではプラントベースの食品が置かれている店が少なく、プラントベースという言葉もあまり定着していないため知らない食品をについて学べて良かった。

また、研修を通して、コミュニケーションの違いを実感した。アメリカの文化的特性として思ったことをはっきりと言う傾向がある。日本のように遠回しに話すことがなく、直接的な表現をする。実際、ホストファミリーやコーディネーターとの会話の中で遠慮して自分の意見を濁して発言したところ、意図がうまく伝わらなかった。シアトルではたらいている日本人管理栄養士の方も、栄養カウンセリングをする際に「これがあなたには必要だ」といわないと理解してくれないと話していた。大切なのは文化を理解し誤解が生じないようにすることである。日本人は察するということがコミュニケーションスキルとして重要であるが、文化が異なれば重要とされるスキルも変化するということを学んだ。

〇今後の自己課題

一つ目に、体調管理が課題であると感じた。研修中に体調を崩したことでホストファミリーや多くの人に迷惑をかけてしまい、これは自分だけに負担がかかる問題ではないと実感した。体調管理は自己の健康を守ることだけではなく周りへの配慮でもあると感じた。これからの自己管理を徹底していきたい。

二つ目に、チャレンジすることが課題であると感じた。英語が得意ではないため話すことを躊躇してしまい最初はホストファミリーと積極的に会話することができなかったように感じた。伝わらないかもと考えて話さないよりも、間違えてもいいから英語で話してみることが成長につながると感じた。言語学習のみならず、多くのことに積極的に挑戦できるようになるべきだと感じた。

アメリカの現状と多文化に触れて学んだこと

健康栄養学科２年 片寄 妃那

異文化研修に参加し、文化による食事、管理栄養士になるまでの過程などのさまざまな日本との違いを、現地で直接見聞きすることができた。日本ではなかなか知ることができない文化的考慮についてや、管理栄養士になるまでの道のりなどを沢山知ることができ、とても刺激になった。特に、多様な人種の人が多く集まっているアメリカだからこそ、多様な文化を考慮した事柄が多く、実際の事例を基にどのように向き合っていけばいいのか学ぶことができた。また、文化を考慮しながら栄養指導を行っている中でも、宗教が強い方への栄養指導は、管理栄養士としての知識だけでは補えないため、日々の自己学習や経験で学ばなくてはならない。また、日本との違いとして文化的考慮はもちろんだが、アメリカはLGBTQIについても考慮し、１人１人に合ったカウンセリングや指導を実践されていたため、日本でもさまざまな視点から栄養指導ができるように、もっと専門的に学ぶべきであると考える。アメリカは日本よりも多様だからこそ進んでいる部分がかなり多かったため、日本でも学ぶ環境が無くても自ら進んで学び、さまざまな状況下でも対応できる管理栄養士が増え、病院以外でも管理栄養士は活躍しているということをもっと知られるべきである。

アメリカは肥満の人が多いが、最近では健康志向の人が増えてきており、日本よりも健康に配慮した食品が豊富である。しかし、それでもなお肥満の人が多い事実は変わらず、アメリカ全体の問題である。これには、カロリーは摂れていても栄養不足であることや、車移動がほとんどであることが要因であると学んだ。アメリカでは、路肩に車を停めることが多いため、目的地のすぐ近くまで行くことができる。そのため、より歩く機会が少なくなっている。坂道が多いことから、少しでも歩く距離を延ばすだけで、肥満の加速を抑えることができるのではないかと考える。

ハッキリ伝えるということが自分自身苦手であるため、相手に誤解のないように伝える力を養っていかなければならないと感じた。また、文化や宗教的理解、LGBTQIなど多様な人に合わせることができるよう、日々の学習で知識を蓄え、更新し、さまざまな状況下でも対応できる管理栄養士になるために、柔軟性を身につける必要がある。自分にしかできない栄養指導の方法やカウンセリングの仕方を確立させて、頼りがいのある管理栄養士を目指したい。

低所得者やホームレスの人に対する医療や食料の提供

健康栄養学科２年 藤原 小雪

アメリカは、日本でいう国民皆保険のような国民が平等に医療制度を受けることができる制度はない。そのため多くのお金を支払って自分で保険を選択し、加入する必要がある。この仕組みにより低所得者は保険に入ることが困難となり、病気を発症したり重症化したりしても放置してできるだけ病院に行かないという現状があるそうだ。その結果命が危険となり病院に運ばれたときには深刻な状態で、アメリカの破産の１番の要因である莫大な医療費がかかってしまうという悪循環が生まれているということを学んだ。

また、低所得者やホームレスの人に対する食料供給は、シアトルだけでもおよそ 500 の団体が行っており日本よりも制度が進んでいるということを学んだ。日本では無料の食料供給は子どもに対するものが主であるが、アメリカでは大人に対しても同じように食料供給が行われている。多くの団体が食料供給をしているにも関わらず、コロナをきっかけに食料に困る人が増えており食料が足りていないのが現状であるそうだ。アメリカは移民が多く文化的な違いに合わせた食料供給も行っていると聞き、多文化共生社会が実現されていると感じた。スーパーマーケットに並ぶ食料や、管理栄養士の仕事内容、非営利団体の食料供給など様々な場面で文化的な考慮がなされており日本と最も異なる点ではないかと考えた。また、アメリカでは政府から食費が支給されると知りこれも日本との異なる点だと学んだ。しかし、この支給もコロナの影響を受け支給額が減少し十分な食事を食べることができず弱ってしまう人やけがをする人が増えているということを学んだ。

この研修を通じて「文化を理解する」ということが最も印象に残った。日本は移民が少ないことから文化を考慮した食料の販売や供給は見たことが無かった。しかしアメリカでは至る所で文化を考慮した取り組みが行われており、とても衝撃を受けた。このことから、日本で暮らしている移民に対してその人達の文化的な違いを理解し共存していく必要があると考える。そのために、日本で行われている食に関する文化を考慮した取り組みを知り、広めることが今後の課題だと考える。また、日本で食事を提供する団体についての認識や施設を増加させることも必要だと考える。アメリカに行って知ったこの違いの理解をより深め、誰もが住みやすい日本にするための手助けができればと思う。

ホームステイを通して学んだこと

看護学科２年 大島 杏奈

私が今回の研修で初めて海外でのホームステイをして学んだことは、主に二つある。

一つ目は、日本とアメリカの文化の違いである。日本では考えられない家の中で外履きを履いたまま過ごしたり、ホームステイ宅や周辺の家には大きな庭と柵があること、そして、銃社会であるため、スーパーマーケットの入り口に拳銃を持った警備員がいたり、観光地では警察が常に歩いてパトロールをしていた。そして、日本との大きな違いは、大麻が合法として扱われているため、街中で大麻を吸っている人がいたり、大麻の影響で幻覚が見えている人やぼうっとしている人、情緒不安定な人が見られ、初めての光景に私は驚きが隠せず動揺した。そして、ホストファミリーが所有している畑の近くにホームレスのための場所が設けてあり、滞在時間は一ヶ月で、共同のキッチンやトイレ、シャワーが設けてあるとホストファザーが教えてくれた。日本ではホームレスに対する偏見やスティグマが強い傾向があり、「見えない存在」として扱われることが多く、目立たないようにされる傾向がある。それに対して、アメリカはホームレスに対する偏見は存在するが、目に見える形で存在し、社会問題として広く認識されている。ホームレス支援団体や個人が積極的に活動するケースも多く、問題解決に向けた議論が活発であると学んだ。今まで日本で過ごしてきて、当たり前だと思っていた文化が他の国や地域に出ることで当たり前ではなくなり、さらに他の国や地域の文化について知りたいと感じた。多くの文化を知り、それぞれの文化の特徴を理解し受け入れるオープンマインドが大切であると学ぶことができた。

ホームステイを通して学んだことの二つ目は、国によって価値観の違いがあることを学んだ。ホストファザーは、過去に１年ほど日本で英語の教師として働いていたことがあり、その時から日本の子どもは自分一人で物事を考え判断し発言する力が弱く、比較してアメリカの子どもは、自分の意見を強く持ち、疑問を持った時にすぐに質問し、発言の機会があると積極的に発言する姿勢が違うと教えてくれた。集団での協調性や勤勉さが重視され、子どもが学校で良い成績を収めることに高い期待を持つことが多く、成功や失敗が個人よりも集団に影響することが多いため、子ども達は周囲の目を意識して努力することが多い。対して、アメリカの子どもは、個人の創造性や自立性が重視され、個別の興味や才能を伸ばす教育が行われることが多いため、成功が個人の達成とみなされることが多く、自己実現に向けた意欲が協調される。日本とアメリカの子どもの勤勉に対する意欲の違いは、文化的背景や教育システムの違いが影響していることが分かった。

私の今後の課題は、他の国や地域の文化や習慣、価値観を理解するために、誤解を避けるための相手のコミュニケーションスタイル、各文化の社会的背景、歴史を理解し、自分の文化だけが正しいと考えず、偏見やステレオタイプを捨て、相手を尊重し他者の文化を受け入れる柔軟な姿勢（オープンマインド）を大切にしながらコミュニケーションをとることを意識したい。

今回のホームステイを通して、多くの文化、価値観、歴史的背景について学ぶ機会があり、世界について知らないことがまだまだたくさんあるため、他国や他の地域の文化などの特徴を自分から積極的に理解し、日本の文化を強く比較するのではなく、新しい価値観として受け入れる姿勢を持ち続けたいと強く感じることができた。ホームステイで学んだことをたくさんの人に共有し、今後に活かしていきたい。

日本とアメリカの医療問題の違いと今後の自己課題

看護学科２年 菊地 幸

《研修の学び》

米国の異文化研修で多くのことを学んだが、特に印象に残ったことは「日本とアメリカの医療問題の違い」だ。日本は高齢化が進行しており、医療費の増加や医療従事者などの医療資源の確保が大きな課題となっている。また、地方の医療体制の弱体化も問題となっている。一方アメリカでは医療費の高騰、保険未加入者の存在、そして医療アクセスの不平等が問題であり、健康の格差が大きいことを学んだ。このような違いが生まれる背景には、主に２つの要因があるということ理解した。まず１つ目は医療保険制度の違いだ。日本は国民皆保険制度を採用しており、すべての国民が公的な健康保険に加入しているのに対し、アメリカでは主に民間の健康保険に依存しており、国民全体が同じ保険に加入しているわけではない。その結果、アメリカでは医療費が非常に高額になることが多く、特に保険未加入者や高額な自己負担額を設定している保険に加入している人にとっては大きな問題であるということを学んだ。

２つ目は医療へのアクセスの違いだ。日本では、全国に広がる医療機関や診療所に比較的容易にアクセスでき、予約がなくても診察を受けられることが多い。一方アメリカでは、医療機関へのアクセスは保険の有無や種類によって大きく異なる。この２つの要因によって日本とアメリカの医療問題の違いが生まれている。更にアメリカにおける医療問題には、国の多民族性、麻薬の合法化動向、銃の使用に関連する課題も加わっており、医療において特有の課題を生みだしていると感じた。アメリカは多民族国家であるため、言語の壁や文化的な差異がある。それにより、適切な治療を受ける機会が制限される場合もある。しかしこの対策として、多くの医療機関では通訳サービスや多言語対応の取り組みが行われているということを学んだ。さらに、アメリカの一部の州では医療用や娯楽用の大麻が合法化されているが、これに伴う健康リスクや依存症が懸念されており、過剰摂取による死亡や薬物依存の治療が医療課題となっている。加えて、アメリカでは銃の所持が合法であるため、銃による暴力や自殺、事故が医療問題を一層複雑にしているということを学んだ。アメリカではこうした多民族性、麻薬の合法化、銃社会、貧困による健康格差、といった複数の要因が絡み合っており、それぞれに対する対策を考える必要がある。しかし、その複雑さゆえに効果的な解決策を見つけるのは非常に困難であると感じた。これらの要因が、アメリカの医療課題をより複雑にし、多様化する医療ニーズを生み出していると同時に、日本の医療課題との明確な違いを浮き彫りにしていることを学んだ。

《自己課題》

今回の研修を通じて、アメリカの医療について初めて深く理解する貴重な経験を得ることができた。将来医療者として働くためには、日本国内だけでなく、世界にも目を向け、各国の情勢や文化、医療問題について理解を深めることが必要だと強く感じた。これからは、国際的な視点を持って、自分の知識を広げていきたいと思う。また、アメリカ滞在中に英語でのコミュニケーションがうまくできなかったことは、大きな課題だと感じた。将来、海外で働きたいと思った時、海外に出ても自立して生活できるように、英語力を磨くことが重要だと感じた。これからは積極的に英語を勉強し、日常会話はもちろん、専門的な会話にも対応できるよう努力していきたいと思った。

さらに、アメリカの看護学生との交流を通じて、自分の意見をしっかりと持ち、それを堂々と表現できるような人になりたいと感じた。アメリカで出会った同じ学年の看護学生たちは、自分の意見をしっかり持ち、医師に対しても堂々と意見を述べる姿勢を学んでいると聞き、非常に印象的だった。私も、将来医師の指示に誤りがある場合、患者さんのために自信を持って意見を言える看護者になりたい。

アメリカに行き、見て、感じたこと。

看護学科２年 桐原 七海

今回のアメリカ研修を通して、日本とは異なる看護事情や看護の在り方、医療制度などを学ぶと同時にアメリカで暮らす人々の生活なども見て、感じることができた。まず一番に感じた日本とアメリカの違いは、医療制度についだ。日本は国民皆保険というものが存在するが、アメリカでは国民皆保険ではなく任意の保険に加入する必要がある。そのため、医療を必要としている人が、医療費が高額なために病院へ行くことを躊躇したり、受診したがために補助なしに高額な医療費を請求されるという現実があるという事に驚愕した。

しかし、アメリカの病院では医療に関わる人全員がその分野のスペシャリストとして働いており、看護師にも意見を求められたり、対等な立場でいられる

とはすごく魅力的だと感じた。今回講義を受けたアメリカで活躍されている日本人の看護師さんは、医療英語は難しく自信をなくすことはあるが、一緒に働いているスタッフたちは思ったよりも気にしていないから、きちんと意見を伝えることができるとおっしゃっており、異国の地で働きながら、自分の意見を大切にしておられる姿に感銘を受けた。また、国土の広いアメリカでは、病院にかかる要因もさまざまであると知った。その要因とは単なる州の特性や人種の違いなどだけではなく、複雑な歴史や文化によるものもあると理解した。日本ではまだ少ないが、様々な人種の人が一つの国土で暮らすアメリカでは、人種の違いも病院へのアクセスの利便性として存在していると感じた。

今回の研修を通して感じた自己の課題、大切にしていきたいと感じたことは３つある。

１つ目は、広い視野を持つことだ。広い視野を持つことで、看護を行う上でその人の個別性を大切にしたケアを行うことができると考えたからだ。広い視野をもつためには、様々な人と関わりを持ち、新しいことを自ら知ることが必要であると思った。そのため、目の前にあること以外にも目を向けていきたいと思う。

２つ目は、リーダーシップ力だ。日本ではまだ医師の指示のもと看護師はケアや診療の補助を行うというイメージが強いが、実際に患者さんと接する時間が一番長いのは看護師であるため、医療者グループの一員であるという自覚とリーダーシップを身につけておきたい。そのためには、専門職である自覚と迅速な判断に必要な知識を持つことが重要であると感じた。

３つ目は、非言語コミュニケーションの使い方についてだ。今回、ホームステイ先では完全に英語での会話であったが、表情やジェスチャーがあることで会話の伝わりやすさや理解度に大きく差があると感じた。これは言語の違いによるものだけではなく、普段の生活の中にも共通するものであると感じた。そのため、どうしたらもっと伝わりやすくなるかなどを考えながら、会話に取り入れていきたい。

My Summer in Seattle

看護学科２年 榊原 そら

今回の研修ではアメリカの文化や医療を学ぶことができた。そして、日本との違いだと感じた所もいくつかあった。

１年生の時のこの時期も韓国へ海外研修に行き、そこでは鍼治療や独自の漢方薬といった伝統的な韓医学について学んだが、アメリカでは最先端の技術や実際の現場を間近にみることができたと思う。特に、シミュレーションセンターの見学でみた母体と乳児の動くモデルには衝撃を受けた。母親のモデルは妊娠中や産後のお腹のモデルがいくつかあり、胎盤や臍帯といった母体の構造や胎児の位置などをリアルに見ることができた。また、緊急搬送された時に運ばれる診察室も実際と同じように設置されていた。このように臨場感のある環境で学習することで知識だけでなく実践スキルが上がっていくのだと感じることが出来た。Nikkei manor 訪問では、入居者の方とお話をして楽しい時間を過ごせた。施設の個室の料金は想像以上の金額であったが物価の上昇や施設のサポートの充実、安心・安全に過ごせることを考慮すれば妥当であるのかなとお話をきいて感じた。シアトルこども病院で看護師を務めている陽子さんからは、日本とアメリカの看護の違いや現地での働き方などを学んだ。アメリカでは看護師が判断できることや処置できることが多く、新人育成やメンタルケアなどのスタッフサポートが充実している。また、それぞれの職が互いに尊重し合って対等に意見を出し合うことができるという話をきき、働きやすい環境だと感じた。一方で、きめ細かいケアやチームの団結力が優れていることが日本の良さであると言われ、日本のケアや医療体制が世界でも認められているのだなと感じた。上月先生のセミナーではアメリカの健康問題について取り上げられ、その中でドラッグへの依存やホームレスの問題を学んだ。確かに、ダウンタウンへの観光の際には、危険な通りも教えてもらい、その通りの周辺にはホームレスの人が座り込んでいたり、ドラッグの甘い香りがしたり、急に叫んでくる人がいたりと、アメリカの怖さというものを経験した。楽しい部分だけをそれまで経験してきたが、ひとつ路地を挟むと貧富の差が存在するのが事実であり、アメリカの"現実"というものを感じた気がする。

ホームステイでは、ホストファミリーに会う前は、どんな方たちなのか英語できちんと意思疎通できるだろうかと不安な気持ちもあったが、家族の一員のように向かい入れてくれてすぐに緊張が解れた。徐々に自分の気持ちや疑問を工夫しながら伝えることが出来るようになり、外国語でコミュニケーションをとる楽しさをすごく感じた。また、コミュニケーションは相手に伝えようとする気持ちが重要だということも学んだ。ホストファミリーがアメリカの町を案内してくれた際には、湖や山々を見ることができ美しい自然を肌で感じた。また、食べ物はもちろん車やスーパーのカート、日用品などもすべてビックサイズで驚いたし異文化を感じた。そして人種の多さにも驚いた。肌の色や性別、見た目や障害の有無、本当にさまざまな人々がアメリカに集まっているような感じでまさに多様性の国だと思った。

今回の海外研修は初めての経験が沢山で自分を成長させるものだったと思う。また、もっともっと世界の色々な国に行って文化を知っていきたいと思った。そのためには、自分の英語力を高めていく必要があると感じた。特に、単語を沢山知っておけば知るほどもっと見える世界が広がると今回の研修で痛感したので、単語の勉強に力を入れたいと思った。また、アメリカの医療制度や現地で働く看護師の役割などを学びアメリカと日本のそれぞれの良さを感じた。特に、保険制度は全く異なり、日本では国民が平等に入れる保険が、アメリカでは職を失うことで同時に保険を失うことになる。また、アメリカでは自分で保険の種類を選択できる。こうした制度の違いの理由を現地に行き学んだことを踏まえて今後自分なりに考えていきたいと思う。

異文化研修を終えて学んだこと

看護学科２年 中尾 胡奈

異文化研修を通して、看護の分野の日本とは異なる考え方や価値観に触れて自身の看護の視野を広げることができた。今回の異文化研修ではアメリカの病院、高齢者施設、ワシントン大学等を見学し、アメリカの医療について現地の看護師さんやワシントン大学に通う学生さん、大学の教授などからお話を聞き、日本との医療についての違いを特に感じることなった。その中でも特に印象に残ったのは、医療問題である。日本の医療問題として一般的に挙げられているのは高齢化による社会保障費財源の不足や医療費負担増加、高齢者向け医療提供体制の必要性増加である。対してアメリカ の医療問題は無保険者の増加による医療格差が深刻な問題とされている。アメリカは個人が加入する民間医療保険はあるものの日本のように国民皆保険がない。そんな中今、コロナによる失業者の増加による影響もあり、 高額な保険料がスビスを受けられない無保険者が増えている。その人数なんと 4000 万人を超えるそうだ。そのため高額な医療費がかかるアメリカでは、医療コストの支払いを原因とする自己破産が深刻化されている。医療費が高いアメリカは日本より医療格差がより進んでいることを、授業を通して知ることが出来た。その他にも薬物中毒者や肥満率の増加などが深刻な問題とされており日本では挙がることがない問題であったが故に医療問題の違いをより一層感じた。医療の働き方ついての聞いた際にも新しい発見が沢山あった。日本の医療は医師の指示に看護師が従うという傾向にあり、一般的に医師の方が、立場が上であると考えられている。しかし、アメリカの医療は医師、看護師、薬剤師や他の職種関係なく同等な立場であり、医師は医師、看護師は看護師と職種ごとに分けられた業務のスペシャリストとして考えられているそうだ。職種によって仕事の役割が違うためその職種にしか分からないこと気づくことあると思う。そのため、対等な立場でカンファレンスやお話を行い患者さんにとっての方針を決定していくやり方は日本も取り入れていく必要があると感じた。ここまでは日本とアメリカの医療の違いについて述べたが、看護の根本である患者中心の看護やチーム医療の考えは日本と相違なく、疾患のみを看るのではなく、患者のバックグラウンドを含めたトータル的なケアを提供する点については日本とアメリカの共通点であると感じた。

今回の研修で、日本とアメリカの医療体制や医療、そして看護の考え方の違いについて知ることができた。また、医療の最先端をいくアメリカの学校、病院を見て、聞いて、視野を広げる良いきっかけと刺激を受けることができたため、今後の看護に生かしていきたい。日本もアメリカも働き方の違いはあっても根本的なことは一緒である。患者さんにとってより良い医療を展開できるよう、これからも多くの知識と経験を積み、より良い信頼関係が気づけるような看護ができるよう学んでいきたいと感じた。また、将来看護師として働くうえで時代のニーズに合った働き方をし、国際的な看護師として働くことも選択肢の１つとして考えていきたい。

ホームステイをするのは今回が初めてであったため緊張したが、ホストマザーは温かく、そして優しく向かい入れてくれた。そのおかげもあり、自然と緊張もとれ楽しくホームステイで過ごすことが出来た。私のホストマザーは陽気でおしゃべりが大好き、笑顔がとても可愛い方だった。朝食と夕食、そして夜食を食べる時に今日一日にしたことやくだらない会話をするのがホームステイでの楽しみだった。たくさんお話してくれるため自分も聞き取ろう、理解しよう、会話を続けようと自然となり英語に触れることがたくさん出来た。自分はそこまで英語が得意ではなかったが今回の異文化研修を通してこんな英語でも以外に伝わるのだと感じた。今まで英語に対して苦手意識を持っていたがこの研修で英語を話すことが楽しくなった。学校帰りに買い物やショッピングモール、ホストマザーの趣味のボーイスカウトの集まりや教会など観光ではあまり行くことがないような場所にもたくさん連れて行ってくれた。異文化研修としては短かったけどホストマザーのおかげで充実した、楽しい研修となった。英語の大切さを今回の研修を通して知ることができたため、英語も少しずつ勉強し、今度ホストマザーに会った時に英語で流暢に話せるようになることを目標としたい。

貴重な経験をして得たもの

看護学科２年 堀江 優菜

私がアメリカ研修で特に印象に残っていることは２つあります。

１つ目はアメリカの医療的な考えとして、「患者のため」を常に考えた仕組みが整備されているということです。日本とアメリカ両方とも、患者さんのことを第一に考えケアを行っているという点は同じだと思いますが、アメリカはこの考え方が医療制度にも組み込まれていると感じました。例えば、アメリカは休みが取りやすくワークライフバランスが整っています。陽子さんやUWの学生さんのお話からワークライフバランスの良さは医療職のケアの質に繋がってくるため最終的には患者さんのためにもなると分かりハッとされられました。また医師が一番上の立場ではなく、それぞれ専門職が同じ立場で尊重され意見を言える風潮があるのも日本にはないところだと思います。アメリカの看護師の地位が確立しているのは、学生の頃から様々な専門職の学生とともに演習を行い、意見を言い合える関係性を築いているからだと学びました。私はこの研修を受けるまで今の日本の医療環境が当たり前だと思っていました。そのためこの環境で看護職として働いていくことに何の疑問ももっていませんでしたが、この研修を終えて、日本の医療環境は医療職・患者どちらの立場にもあまり良くないのではないかと思いました。患者さんのためという考え方がケアだけに焦点があてられるのではなく、制度にもこの考え方が浸透することが日本の医療がよくなるために必要だと考えました。

２つ目は、気になったことを取り敢えずやってみた方が良いということです。これは研修全体を通して学んだことです。私は仲の良い友達と一緒に参加するわけではなく、性格的にも誰にでもすぐ話しかけられるわけでもなかったので、研修に参加する前は、他の同級生と仲良くできるかな、ホストファミリーと上手く打ち解けられるかな、初めての海外でやっていけるかなと不安や心配だらけでした。研修に参加することもとても悩みました。研修が終わった今一番に思ったのが、参加して本当に良かったなということです。あまり話したことのない子と話すことができ、その子のことを知ることができました。また、ホストマザーは、つたない英語で話そうとすると私の言葉を一生懸命理解してくれようと聞き取ってくれました。下手でもいいから一生懸命伝えようとすることが大切なのだなと改めて感じました。ホストマザーはとてもたくさん話してくれて、日常的にたくさんの英語に触れることができ、とても貴重な時間を過ごすことができたと思います。また、アメリカの医療や看護に触れることもできて、日本との違いも感じました。日本の良さを確認した場面もあれば、変えていった方がよいと感じたと場面もあります。このほかにもたくさん学びがあり、一日一日が有意義な経験ができました。

この研修の経験を踏まえて私の今後の課題は、自分から行動していくことです。私は自分の短所として受け身なところがあると考えています。アメリカ研修でも質問があるか聞かれたときに発言ができなかったり、みんなの輪のなかに入っていくことがなかなかできなかったりしました。アメリカは自己主張の強い国というイメージがあり、それは研修に来て実感しました。自己主張することは自分の存在を主張することでもあり、自分を知ってもらう機会でもあるのだと感じました。また、自分はどうしたいのか自分の意見を伝えていくのは自分の為にもまた周りのためにもこれから重要になってくることであると思います。研修中でも自分からどんどん質問したり、話しかけたりしている子をみると、とてもかっこよく私もああいう風になりたいと思いました。道を自分で切り開いていくためにも、自分から行動するということを意識していこうと思います。

アメリカの看護についての学び

看護学科２年 宗川 芽以

研修を通して、アメリカの看護について学んだことと今後の自己課題について、述べる。

アメリカでは、様々な人種や文化、背景をもつ人々が多く存在している。そのため、病院ではそれに対して差別や偏見をもたずに平等な視点からケアを提案・提供したり、言語の異なる患者には適した通訳者を付けることで言葉の誤解を生むことなく患者さんと医療者が理解し合えるようにしたりなどの取り組みが行われているということを学んだ。他にも、大麻使用が合法であるため、乱用が原因で精神に障害を負った人たちに対するメンタルヘルスケアも行われており、その国の特色に合ったケアも行われているということも知った。

また、講義や医療施設の見学をしていった中で、アメリカでは患者のことを大切にしつつ、医療者の労働環境や健康に関しても重視されているということがとても印象的であった。

メディカルセンターでの病室の見学で、各病室にリフトが取り付けられていたのを見て、患者の体位変換の際に、患者の安楽に気を配りながらも医療者の身体的な負担も減らすことができるようになっているということに気が付き、医療者に対する配慮もしっかりなされているということを学んだ。アメリカの看護では、患者へのケアを役割ごとに分担して仕事が行われており、看護師が一種類のケアに集中することができるようになっているということを知った。そうすることでケアのミスを減らすことができ、患者の命を守ることに繋がっているということを学んだ。日本では多くのケアの役割を担うため一人の看護師の抱える負担が大きくなっているが、それよりも一つの仕事に集中できることは精神的ストレスの軽減にも繋がっていると考えた。

そして、アメリカの看護師は医師と対等な関係であるということを学んだ。看護師は医師に対しても意見を積極的に言うことができ、医師も看護師の意見を積極的に受け入れるという関係性にあり、多様な視点からの患者の情報を共有し合うことができ、それが患者の安全にも繋げることができていると学んだ。日本では、看護師は医師よりも下の立場でいることがほとんどで、積極的に意見を伝えにくかったり、伝えたとしても受け入れてくれなかったりなどがあるため、日本でも対等な関係で意見を積極的に伝え合えるような労働環境になり、患者の安全をより守っていけるような環境になっていくべきだと考えた。アメリカと日本の医療者の労働環境は異なる点が多く、新たな発見や驚きもたくさんあった。様々な文化や人種が存在するからこそすべての人々が皆同じという考えではなく、一人一人の個性が存在しているという考えが必要である。そのため、自分の価値観だけで行動を起こさないということが大切であると学んだ。

今回の海外研修を通して、今後の自己課題は、自分の価値観にとらわれすぎないということである。自分の価値観で行動を起こすのではなく、患者さんの価値観は一人一人異なっているということを理解し、一方的な価値観の押し付けをしないよう患者さんの気持ちに寄り添えるような看護を提供できるようにならなければいけないと考えた。また、看護師になった際には、患者さんやケアについて気づいたことがあれば、積極的に上司や医師に意見を言えるようになるということも課題であると考えた。そのためには、今のうちから観察力や洞察力、判断力、知識などを身に着け、患者さんの変化にすぐ気づけるようになる必要があると考えた。

アメリカに行って学んだことと日本との違い

看護学科２年 村上 沙弥香

アメリカでは、生活や環境、文化、アメリカの医療について学ぶことができました。講義や実際に 10 日間アメリカで過ごして気づいたことや学んだことは、アメリカにはたくさんの国の人が住んでいるので、それぞれの文化によって食生活が違っており、そこから様々な健康課題があるということも学べました。また、シアトルでは大麻は合法なので中毒になっている人や麻薬により精神疾患を患っている人も多いことがアメリカの健康課題の一つであり、そして食文化もお肉類やパンなどが多く食べられており、1 つのサイズも大きいので、肥満傾向にあることも健康課題だと学ぶことができました。

アメリカの医療は国民皆保険ではないので、国民全員が同じレベルの医療を受けられなかったり、熱が出たからといってすぐに病院に行けるわけでもないので、そこは日本と違う点だとわかりました。そしてアメリカには多くの人種のかたが住んでおり、文化と歴史から死亡率や病気になりやすさなど人種によって差が出るということも学びました。

日本はそこまで様々な人種の人が住んでいないのでアメリカの特徴だと気づきました。アメリカの医療現場での看護師については、働きかたが様々でフルタイム、パートタイム、パーミディアムといった週に何回働くかで働き方が変わっています。日本は月に最低何日休むのかという考え方で働き方については考え方も制度も大きく違うということを学びました。子ども病院については、年齢によって部屋が違っていて、家族の人が寝泊まりできるようになっているところもあり、子どもが入院していると不安も大きいと思うので、患者さんと両親が一緒に過ごせる環境が整っているのは良いことだと思いました。また、ホワイトボードに担当医師や看護師の名前、電話番号、患者さんが質問を書いたり、急変時の薬の量なども書いてあるということを学び、すごく便利でわかりやすい仕組みだと思いました。そして、アメリカではメンタープログラムという新人と先輩がペアとなり病院外で一緒に過ごして距離を縮めるという制度には驚きました。シュミレーションセンターやメディカル病院の視察、ニッケイマナーへの訪問など実際に見て、人と関わることでアメリカの医療の様子や関わり方、人の考え方の違いなどを学ぶことができました。しかし、アメリカも日本も患者さんや目の前の相手の人を一番に考えより良い医療・看護を提供しているとわかりました。今後、私もそのことを忘れずにアメリカで万田ことも活かして視野を広く持ち、柔軟な考え方をもち、様々なことに挑戦しながら、勉強も仕事も行えるようにすることを課題にして頑張りたいです。

シアトルでのホームステイや講義を受けて学んだこと

看護学科２年 モア 樹莉亜

研修ではEnglish lessonや日本人看護師のセミナー、ワシントン大学看護学部教員による講義、ワシントン大学看護学部やメディカルセンターの視察、Nikkei Manor訪問などたくさんのことを行い、様々なことを学んだ。

まずEnglish lessonが月、火、水、木、金曜日の5回あり、1日約2時間の授業を受けた。English lessonでは毎日写真を提出し、その写真について決められた時間英語で話すというものだった。時間は1分、1分30秒、2分とだんだん伸びていき、最終的に1人で2分話せるようになろうというものだった。初日は原稿も作らずに挑み30秒ほどしか話すことはできなかったが、2日目からは原稿を作ることで時間以上話すことができるようになった。

この原稿を作る過程でホストファミリーに単語を聞いたり言い方が合っているかを確認してもらったりと、良いコミュニケーションの時間になった。また、授業では単語を習い次の日に覚えてくるというものがあったが、そこでも帰ってから発音などを教えてもらったりと学びにつながった。授業の内容のほとんどが自分の考えを英語で話すというものであり、周りの人と協力しながらゲーム感覚で楽しくできるものが多く、自分から積極的に英語を話すことができた。また、医療で使う単語をたくさん学ぶことができた。写真のスピーチでも初日はもっと声を出してなどと言われたり、自分の英語に自信がなかったりすると声が小さくなってしまうため、間違っても学びにつながると考えてもっと積極的に自信を持って声を出していくことが今後の課題であると感じた。

日本人ナースによる看護セミナーではアメリカの看護師の働き方や日本との看護の違い、ボランティアについてなど学んだ。特に正看護師の試験の仕組みや、ボランティアをすることが進学や就職に大きく関係してくることなど、アメリカの看護や働き方が興味深く今まで知らなかったことをたくさん学ぶことができた。アメリカの看護師は処置や判断など、日本の看護師よりできることが多かったり、助手などと明確に役割を分担していたり、医師とも対等な関係であり、対して日本はケアがきめ細かく、医療者のケアに個人差があまりなく一貫性があること、チームとしての団結力があることを知った。

ワシントン大学看護学部教授による講義では、アメリカの健康問題や保険制度について学んだ。死因や障害や保険についてなどたくさんの興味深いお話が聞けたが特に興味深かったのは子供の肥満率についてである。アメリカの子供の肥満率は20%を超えており日本は約10%なので倍いるという話であったが、アメリカと日本ではBMIの肥満の基準が違うので日本の基準で見るともっと多くの割合の肥満の子供がいるのではないかと感じた。別日に栄養を学んでいるカン･フォーさんのお話でBMIは身長と体重を使い計算するため身長に対して重いか軽いかがわかるため同じ重さでも脂肪がたくさんついていて重いのか筋肉がたくさんついていて重いのか、BMIの数値を見ただけでは判断できないと言われ、このことからBMIは指標にするのはいいがそれで判断したり数字だけを見て考えるのは良くないと学んだ。

Nikkei Manorでは日系人の歴史や成り立ち、施設や部屋についてなどを学んだ。Nikkei Manorに行って驚いたのは日本語を喋れる方が多かったことや高齢の方が多いのにも関わらず元気そうに自分で動いてらっしゃる方が多かったことである。慣れ親しんだものを使えるように家具付きではないことやご飯が洋食と和食を選べること、日本語を話せる職員がいることなど、配慮が行き渡っているように感じ、自分で自分のことができるという条件の中でもギリギリまでNikkei Manorで過ごすことができるようにしていることを学んだ。最後に研修では知らなかったことや興味深かったこともっと知りたいなと思ったことなどたくさんのことを学ぶことが出来とてもいい経験になった。英語の医療用語が分からなかったり、うまく話すことが出来なかったことが多かったためそこが次訪れるまでの課題である。

アメリカの健康問題を学び考えたこと

看護学科２年 森山 玲衣

私はアメリカ研修で多くの健康問題を学んだ。元々アメリカには肥満の人が多いことは知っていたが理由としてカロリーの高い物をよく食べるという食事だけが原因であると思っていた。しかし、講義を聴き肥満という健康問題が食事だけでなく、複雑な背景が関与していることを知った。それが、教育の差によって肥満になることや人種の差によって肥満になることを知り、日本の健康問題との相違点を考えることができた。もし２ドルあったら野菜よりも甘いお菓子を好んで食べる。というたとえ話を聞いて、自分の身体にとってお菓子や野菜が良い食べ物なのか悪い食べ物なのかが分からないという思考は小学校の時から栄養の教育を受けて生きた私は思いつかなかったため考え方の視野が広がった。小さい頃からの栄養教育は生きていくために必要であると感じた。栄養の基本的な知識を小さい頃から学び続けることで人々の肥満という健康問題は解決に進むかもしれないと考えた。

他にも、人種によって肥満になるかならないのかが決まるという社会的背景を知った際、多くの人種の人々が暮らすアメリカであるからこその背景であると思った。しかし、日本もこれから多文化、多人種社会になってくるため、文化の違いを学んだ私達だからこそ相手の国の文化を尊重し歩み寄れるかが使命であると考える。また、子供の性的虐待が無くなれば刑務所要らないと言われているほど子供への性的虐待が多いことを知った。その虐待する人の９０%は子供にとって知っている人であることを知り、子供に与えるショックや悲しみはとても大きいものであると考えた。虐待を受けた子供はその後ＰＴＳＤを発症しやすく悪夢を見たりや何かに怯えたりと虐待を受けた後もずっとつらい思いをし続け、社会に馴染めなくなる人や刑務所に行く人が増え、オーバードーズに陥りやすいという悪循環のサイクルを学び、虐待後の継続的な精神的ケアが重要であると思った。マリファナが合法されているアメリカであるからこそ、中毒になるまでに止めることが難しいという課題に対して、日本でも問題視されているオーバードーズの食い止めにもつながっていると考えた。国は離れていても日本とアメリカで関連した健康問題があることをこのアメリカ研修で学んだ。アメリカと日本で健康問題の背景は違っていてもその両者には関連した健康問題があり、今回学んだ知識を日本で広め、別視点で問題に取り組んでいきたいと考えた。

アメリカのシアトルでの講義・体験を通しての学び

看護学科３年 岡田 有華

アメリカと日本の社会的な要素の違いについて学んだ。医療保険の違いや多民族国家であるからこその健康に対する考え方や課題について知ることができた。看護師としての役割の若干の違いがありつつも、やはり個人に合わせた関わりが大切であり、医療保険や経済的、社会的に問題がありながらもその中で提供できる最大限の看護を提供することの大切さを学んだ。アメリカの医療を知っていくと日本での医療を知っているためにもっと日本のようによりよい医療を提供できるのではないかと考える反面、根本的な国民性や国の歴史などが違うために最善な状態を更新しつつ今の状態ができていると理解する必要があると感じた。今回のように比較することで理解しやすいこともあるが、個人レベルでは比較することで理解しずらい場面もあると感じ、個人を比較することと個人をそのまま受け入れることとその両方を上手く使いながら個人や物事を理解することが大切だとも感じた。

また日本にいるときにアメリカはこんな感じではないかとイメージをもち、今回アメリカに来た。大方イメージ通りのところもありつつ、違うところもあった。そして１番は個人によって全てが全く違うということだった。日本という国はアメリカほど多民族ではなく、似た考えや行動をする人が多く国民性として定義しやすい。しかし、アメリカでは知れば知るほどさまざまな背景の人がおり、社会的、経済的にもさまざまな立場の人が混在しているために、日本ほど定義づけするのは難しいと感じた。またシアトルという地域は、私の持つアメリカのイメージよりも治安が良くまた電車は降りてから乗る、エスカレーターは右に立つなど一定の規律があった。浮浪者も少なく、私たちが見たシアトルはアメリカ全体よりも格差が大きくないのかもしれないと感じた。

ホストマザーが病院の受診の話を少ししてくれた。話としては、調子が悪いから病院に行ったらこうだったとか、こんなことがあって救急車を呼んだなど、日本で聞いていたらとても一般的な何も違和感のない話であった。しかし、アメリカの医療の現状を知れば知るほど、ホストマザーから聞いた話はとても経済的に恵まれた人の話であり、日本の普通はアメリカではとても恵まれた環境であることを示していると感じた。これから日本で保健師として働くにあたって、これから増えていく外国人や外国で暮らしてきた人々に対して、その人たちはどんなことが普通の中で育ってきたのかを知り、日本ではどのようなことができるまたはできないのかを伝えられるように様々な背景を考えられる想像力を持ってコミュニケーションを取っていきたいと思う。

今後の自己の学びとしてはこれから関わる人をできるだけカテゴライズせずに個人として見ること、またさまざまな交流や体験を通して視野を広げていくことが重要であると考えています。個人と関わる場合、現状のみならず背景を見て、その人の歴史を考えながら関わることを意識します。将来保健師として全体を対象とするため、できるだけ多くの視点をもち、視野を広げられるようにこれから自分から積極的に相手を知っていく姿勢を持ち続けたいと考えています。また自分の外側だけでなく自分の内側である自身のことについてさらに知っていくことでより自分にとっても相手にとっても最善の行動を選択できると感じています。

今回の研修を通して、相手を知ろうとすることや寄り添って理解しようとする姿勢や想いを持ち続けること、また完璧でなくとも今よりよりよくなるための小さな支援を行う大切さを再認識しました。これらはどんな人をも対象とする公衆衛生において、どんな人でも取りこぼさず支援を行っていくのに大切なベースとなる考えであると思いました。そしてこれらの考え・想い・姿勢を持ち続けること、よりよい支援を行えるように知識や技術などを学び続けたいと考えています。

おわりに

昨年度に引き続き、アメリカ合衆国北西部のシアトルにあるワシントン大学を拠点とした、異文化研修が実施されました。学生 14 名、引率教員２名の計 16 名が貴重な体験と学びとともに、無事に研修を終えて帰ってまいりました。

英会話の授業やホームステイ、公共交通機関を利用してでの通学などを通して異文化に触れ、英語コミュニケーション能力を養いました。また、医療や福祉施設の見学や、ワシントン大学看護学部上月教授のご講義をはじめ、現地で働く看護師や管理栄養士の方のレクチャーを受け、アメリカの医療や健康問題の現状を理解することができました。今年は、栄養学科の学生は、管理栄養士さんによるスーパーマーケットツアーを通じて、宗教や多様な価値観に基づいた多文化共生の現状に触れたり、栄養学の大学院生さんとのディスカッションや、低所得者や子供たちに食事や食料物資を無料で提供する非営利団体の視察を通じ、米国が抱える食糧問題を知ることができました。栄養学科学生のためのプログラムがより充実してきたこと、このような貴重な研修の機会を与えてくださったことを改めて感謝いたします。

今後も、多くの学生や教職員の皆様がこの異文化研修に参加されることを願っています。

最後になりましたが、今回の研修にあたって、石橋照子副学長、大森眞澄学部長、学務課宮苑課長様、有藤様をはじめ、数多くの教職員の方々に温かい励ましやご支援を頂きました。
今年も研修の企画運営、きめ細かく学生のサポートをしてくださったアトラス旅行の木村健太郎様に心より感謝いたします。また、研修先において、シアトルセントラルカレッジの Mia Baily 先生、英会話をご指導くださった Brendan 先生、丁寧に通訳をしてくださったテッサさん、シアトルでのホストファミリーの皆様に大変お世話になりました。ここに記して感謝申し上げます。

令和６年 10 月
引率教員　准教授　平井 由佳
　　講師　　永井真寿美

島根県立大学 異文化研修Ⅱ（米国）2024

発行日　令和７年１月吉日

印　刷　株式会社　山広

出雲市大塚町 1148

公立大学法人
島根県立大学