

派遣留学プログラム月間報告書

(報告期間：2017 2 / 2 / ~ 2 / 4)

セイナヨキに着いてまだ三日なのですが、このセイナヨキでの三日間と一週間のスイス旅行について報告します。

1. 勉学の状況

授業はまだ始まっておらず、international coordinator の先生にもまだお会いしていません。次の月曜日に先生のところに行くので、その時に今後のスケジュールがわかると思います。今学期は social work の留学生向けの授業がいくつかしか開講されていないので、そのすべてを履修することになるとと思いますが、social work の授業以外にも nursing の授業が取れるのか相談してみたいと思います。

出国する前に学部の先生に教えてもらいながら研究計画書を作ったので、その研究をきっちり完成させることを今回の留学の目標にして頑張りたいです。

2. 生活の状況

まずは到着した日のことです。セイナヨキのバス停までチューターさんとこの夏休みの GSP という千葉大とセイナヨキ応用化学大学合同で日本で行った授業で一緒だった友達が迎えに来てくれました。チューターさんが来てくださることは知っていましたが、友達まで来てくれるとは知らなかったのととても驚きました。いつか海外の友達と日本と相手の国どちらでも会うという経験をしてみたいと思っていたので、早速夢がまた一つ叶っちゃいました。今日はそのお友達にスマホを買うのを手伝ってもらって、セイナヨキの町を案内してもらいました。久しぶりの再会で話も弾んで、特に GSP の時はこうだったよね、という風に思い出が共有できることが嬉しくてたまりません。明日は別の GSP の友達とスキーに行きます。とても楽しみです。それ以外にも何人か私のことを気にかけて、何でも困ったことがあったら言ってね、と言ってくれている GSP の友達があります。本当に GSP のメンバーに恵まれていて、助けられています。帰国までに彼らに恩返しできるように成長しないといけないな、と気が引き締まります。

一方でいくつか不安に思っていることや、課題もありますそれは現時点で GSP の友達以外に連絡をとっている友達が少ししかないということです。チューターさんや他の留学生ともしっかりと交流したいです。特にチューターさんはとても忙しそうではありますがとても優しい人で、面倒見が良くとても尊敬しています。まだフィンランドに来て三日ですが、セイナヨキの学生の積

極的な姿勢や日本人とはまた少し違った優しさの表現の仕方など、彼らから学ぶことがたくさんあることを実感しています。そんな環境の中で自分自身も成長できるように努力しなければなりません。セイナヨキの留学生の facebook グループではパーティーやお出かけのお誘いの投稿が多く見受けられます。これからはそれらに参加したり、授業で一緒になった人と関わっていったらいいな、と思います。二月は多くの人と交流することを生活目標にしていきます。

次は寮について書きます。寮は大学の校舎の目の前にあり、とても便利なところにあります。渡航前 social work のキャンパスは自転車じゃないと通えないところにあると伺っていて、亥鼻と西千葉くらいあるのかな？雪の中自転車乗るの怖いな、とか思っていました。寮からすぐの場所に一部校舎があり、そこを使うことが多いようなので安心しました。もちろん、実習先は遠く徒歩圏内ではないと思いますが、今回私が借りたのは、2人のシェアルームです。といっても寝室とバスルームはセパレートでキッチンとダイニングだけ共有といった感じなので、プライベートも充実していると思います。しかし、まだルームメイトが到着しておらず、そもそもルームメイトがいないということもあり得るのでは？と思っています。隣の部屋の人でも現在一人暮らしで専門が看護ということもあり、会うたびに少しお話するようになりました。とてもきれいなお姉さんでちょっとしたお話し時間は私の癒しになっています。とはいえ、一人の生活は寂しいし、英語で交流する機会も増やしたいので、一刻も早くルームメイトが到着することを願っています。

最後にスイス旅行について少し書きたいと思います。今回の旅行はハプニングに満ち溢れていました。電車が閉まるタイミングが分からず車内とホームで二人と一人に分かれてしまう(二回)、呼吸器が弱いことを忘れて高いところに行き高山病になる、SIM フリーのスマホのはずなのにSIMカード差し替えて使えない、電車のトラブルで目的地に電車が到着しなくなるという放送に寝ていて気付かずほぼお客さんがなくなった車内で、車掌さんにどこに行きたいの？と声をかけられる、フィンランドの入国審査でややこしいことになる、などです。高山病と入国審査以外は笑い話になっています。高山病と入国審査もしばらくしたら笑い話になるでしょう(笑) 美しいものをたくさん見たスイス旅行でしたが、一つ自慢したいことがあります。それはマッターホルンでスキーをしたことです!! 壮大な自然の中で滑るのは最高すぎました! 絶対一生の思い出です! 嬉しかったので写真つけておきます(笑)

来月の報告書では少しでも成長した姿がお見せできるように頑張るので、よろしく願います。



派遣留学プログラム月間報告書

(報告期間：2017/2/6 ～ 2/28)

1. 勉学の状況

いよいよこちらでの授業が始まりました。メインは実習でしたが、インターナショナルウィークというものが学校全体であり、そちらにも参加させてもらいました。

インターナショナルウィークではフィンランドの学生とオランダの学生と一緒にメンタルヘルスをテーマに学習しました。ディスカッションの中で、どの国でも精神的な問題は周囲の理解を受けにくい、という現状があること、自殺が大きな問題となっていることが分かりました。しかし話を聞いていると、オランダとフィンランド、日本を比較すると自殺や精神的問題に陥る背景が異なっているように感じました。そもそも事の重大さが違います。一日に自殺する人の数は平均して、オランダが5人なのに対し日本は80人です。全人口との比較をしても圧倒的に日本の精神的問題を抱える人の数は多いです。オランダとフィンランドの学生は、精神的な問題が起きる背景には孤立があり、周囲の助けまたはそれに代わるコミュニティからの助けがあれば改善される、という意見を持っている人が多くいました。しかしそれが日本にぴったりあてはまるかというところではないと思います。労働環境やいじめなどはっきりと思い浮かぶストレスの要因があるからです。オランダの学生は具体的な原因はすぐに思いつくものはない、といった様子で少ししてからマタニティーブルーかな？と言っていました。もちろん、周りのサポートも重要なことではあるのですが、日本においては明らかなストレスの要因を社会から排除することのほうが解決に近いと思いました。外国を通して日本への理解を深めるとはこのようなことかもしれません。

実習では幼稚園に行かせてもらっています。まず驚くのは教室が一つの部屋ではなく、クラスごとにある玄関を過ぎると、ドアがありいくつかの部屋に分かれていてソファ、ダイニングテーブル、キッチンがあり家具が充実していて家！という感じです。またおもちゃも大人がみてもテンションが上がるほど数多くあり、日本の幼稚園にはないような、おままごとセット、パービー人形、室内にスケボー、お姫様の衣装など種類も豊富です。もちろん園庭もあります。クラスは縦割りで2から5歳までの子供20人ほどが在籍しています。しかしフィンランドでは親の仕事が休みの時は家族で過ごすことが多いので、体調不良でなく家族ですごすために幼稚園をお休みすることも多く、一日に平均して15人弱ほどの子供が登校しています。遊びの内容も決まってみんなで一緒に何かするというよりは、それぞれ好きなことをして遊んでいます。粘土をしている子もいれば、ソファに寝転がって本を読んでいる子もいて、おままごとをしている子もいます。遊びの時間はなにをするのも自由！先生は時には手を貸しますが、基本的には見ているだけで(コーヒーを飲みながら)危ないときだけ注意します。また先生たちものびのびしています。というのも国の決まりで、3歳以上は8人に1人の先生が必要と決められています。一方日本は

子供 20 人に 1 人の先生です。先生の仕事の量に違いができるのはもちろん、子供一人ひとりへの手厚さも違ってきます。のびのびと好きなことをしていること、先生が子供達一人ひとりにしっかり関わり理解してくれることから、日本の子供達に比べてストレスが少ないように感じます。日本の幼稚園についてあまり知識がないので日本よりもフィンランドのほうがいい、と言い切ることはできませんが、フィンランドの幼稚園がとても好きになりました。子供たちはフィンランド語を話すのでコミュニケーションをとるのは難しいですが、子供たちからフィンランドを教えてもらって少し身につけてきました。来月も幼稚園実習が続くので、先生たちや子供達からフィンランドの考え方を学べます。

2. 生活の状況

まずは残念な報告からしたいと思います。ルームメイトが来ませんでした。一人暮らし継続中です。おそらくずっと一人ですが、自由に生活ができるとポジティブに考えようと思います。

最近の生活で楽しいことは、アジアからの留学生で集まってごはんを食べておしゃべりをする事です。実習はフィンランド語がメインで部屋は一人暮らしなので実質英語を使うのは、このアジアパーティーと友達と遊ぶときだけです。そういう意味でもこの会は英語が得意ではない私にとって欠かせないものになっています。話の内容は大学生らしいしょうもない内容から政治や歴史など多岐にわたります。本当に勉強になります。一方で私たちがまったりお話しをしているとき、ヨーロッパからの留学生は部屋の電気を消し音楽をガンガン流し踊る、というヨーロッパ的なパーティーをしています。一度こちらにも参加しましたが状況にひいてしまい、途中で帰りました。この報告書を書いている今も隣の部屋から、音楽と叫び声がガンガン聞こえてきます(笑)いずれはこっちのパーティーも楽しめるようになりたいとは思っています。

来月は友人とラップランドに旅行に行きます。オーロラ見ます！！No niini! Heippa!!



派遣留学プログラム月間報告書

(報告期間：2017/3/1～3/31)

1. 勉学の状況

三月に履修していた授業は、Finnish language and culture, How to recognize gray panthers? の二つでこの授業がない時間は practical training (幼稚園での実習と病院での実習) に行っていました。特に木曜日は朝八時から実習、午後は八時まで授業というハードスケジュールで毎日とても疲れていました。

Finnish language and culture はフィンランド語とフィンランドの文化を勉強する授業です。すでにテストも終わり、なかなか満足いく結果が出せたと思っています。

How to recognize gray panthers? は高齢者の心情や生活についての理解を深める授業です。留学生用の授業ということもあり、各国の高齢者の生活に関する実情が聞けるのが魅力的です。またクラスの人数も15人ほどでディスカッションをメインに授業が進んでいきます。日本ではあまりない授業の形態で学生の意識も高く、気づきがとても多い授業です。授業とは別に週に一度、老人ホームに行き自分たちで考えたアクティビティーを提供する、ということもしています。

そしてセイナヨキ応用化学大学の授業の特徴として一コマがとても長いです。授業によって長さはことなりますが、二時間は短いほうで三時間以上の授業もあります。先生の話聞くだけでなく、ディスカッションがあったりするので適切な長さなのかもしれません。

しかし早く家に戻りたいな、遊びたいな、と考えてしまうこともあります。

実習について書きます。三月の前半は先月に引き続き幼稚園で実習をしていました。幼稚園実習の中で一番自分の学びに繋がったことについて記述します。それは development counselor さんとの出会いです。彼女はセイナヨキ市の職員で就学前の子供の発達障害を専門にしています。私がお世話になっている幼稚園にも発達に遅れがみられる男の子がいて、彼女がその男の子の担当セラピストとして定期的に幼稚園と彼の自宅を訪れ、彼の成長をサポートするアクティビティーを行い、家族や先生の相談にのっています。これは日本では見ることのできない対応で、彼女の仕事を間近で見せてもらったことで、development counselor の仕事とセイナヨキ市の発達障害をもつ子供達へのサポートに興味をもちました。アクティビティー終了後に質問したいことがたくさんあります！と言って彼女に連絡先を教えてくださいました。それから何度かメールで質問等させてもらっています。彼女の仕事を一度しか見ることができなかったことが心残りなので、もう少しタイミングを見計らって個人的に仕事を見せてもらうこと、話を直接伺うことは可能かお願いできたらいいなと考えています。

幼稚園で学んだことをまとめると、フィンランドの幼稚園は個人の力を伸ばす教育である、と言えると思います。一人ひとりへのケアが手厚いことはもちろん、みんな揃って何かをするというよりは、それぞれしたい事をさせるという方針、集団でなにかをするときも7人程度の小さな班に分けて一人ずつ意見を聞くこと、ということからそのように感じ

ました。大学で授業を受けていても、フィンランドや他のヨーロッパの学生は質問や自分が考えたことをその場でスラスラと言っています。一方で私は意見や感想を求められても、何も浮かんで来ないことがあります。ちゃんと考えているのに自分の考えていること、気持ちをまとめられなかつたりします。これはもちろん日本の教育のせいではなく、自分の今までの努力不足に起因していることですが、フィンランドの教育は自分の考えをまとめたり発信する力がつくのではないかと思いました。少しうらやましいです。

学習とは少し離れますが、子供達は本当に可愛かったです。フィンランド語でいうと ihana です。この一か月間でフィンランド語少しと子育てスキルが身に付きました。最後には泣いて嫌がる子を着替えさせるということにも成功して達成感でいっぱいです。また、マリメッコでお手玉を作って持っていったときに子供達が楽しそうに遊んでくれたこともうれしかったです。実習最終日に1人の女の子が私の絵を描いてプレゼントしてくれました。家宝にします。

次は病院実習についてです。セイナヨキの大きな総合病院でお世話になりました。

はじめの一週間は geriatrician poliklinikka (高齢者の外来) という科でした。この科は少し特殊な科で、hip fracture(股関節や大腿骨の骨折)や認知症の患者さんの精密な検査だけをして、担当医に結果をお知らせして今後の治療や生活の指針にしてもらうことを目的としています。またこの科は病院としての機能だけでなく、研究機関としての機能もあり、患者さんのデータを集め研究し論文を多数発表しています。ここでの実習はとても充実してい

ました。新しく学習できたこともあれば、形態機能学で習った内容が使われている、と気づく瞬間が何度かあり嬉しくなりました。

次の一週間は消化器の外来でした。一週間の実習予定でしたが、わけあって一日しか実習に行かなかったこともあり、フィンランド語のこの科の名前を覚えていません。一日しか実習に行かなかった理由について書きます。この科は内視鏡による治療と検査をメインとしている科でした。そこで内視鏡の処置を見学させてもらったのですが、すぐにめまいがして気持ち悪くなり部屋を出ました。というのも私は看護学生なのですが、傷口や血をみると血の気が引いてきて気持ち悪くなってしまいます。過去には意識を失い倒れたこともあります。このことを病院から担当教員の先生に電話で報告すると、この科は内視鏡がメインで他のことで実習させてもらうのは難しい、ということもありここでの実習はその場で終了になりました。フィンランドまで来て絶好のチャンスを自分で潰してしまったこと、病院で実習担当の看護師さんに迷惑をかけたこと（とても心配して看病してくださいました。看護師さんは万国共通で本当に優しい。憧れます。）とても情けなく悔しい気持ちになりました。寮に帰って大号泣しながら家族と友達に電話しました。優しい声をかけてくださった皆さん本当にありがとうございました。今でも思い出だけで涙が出てきます。完全にトラウマです。フィンランドにいるからとか関係なく、この問題は将来医療や福祉に関わる仕事に就きたい私にとって深刻な問題です。とても悩んでいます。克服方法を絶賛募集しているのでよろしくお願いします。

2. 生活の状況

先月ルームメイトが来ないことを報告書で嘆いていましたが、ついに来てくれました！ベルギー人のお姉さんです。生活スタイルが似ているのでとても快適に生活できています。しかし彼女の英語が聞き取れないことがよくあります。もっと精進しないとイケません。頑張ります。

今月は忙しい中でも友達と二つの旅行に行くことができました。ラップランドとユバスキュラです。ラップランドはフィンランドの北部の地域で留学前から絶対に行こうと決めていました。最大の目的はオーロラとサンタさんです。とても運がよくラップランド滞在中ほぼ毎日オーロラを見ることができました。とても綺麗で心が洗われるようでした。サンタさんというのはロヴァニエミにあるサンタクローズビレッジのことで実際にサンタさんに会って、お話ししたり写真を撮ったりすることができます。ここがもう最高すぎました！！まさに夢の国です！ディズニーランドにいるのと同じ高揚感でした。絶対死ぬまでにもう一度来ます。他にもクロスカントリースキー、ハスキーぞり、トナカイぞり、サウナから湖に入る、北極海に入る、などなど冬のフィンランドを堪能し尽くしました。もともと雪山が大好きな私にとって幸せすぎる旅行でした。

日本では実習やバイトで髪の毛を染めづらいこともありこっちで染めることにしました。美容室に行きブロンドにしてくださいとお願いしたところ、美容師さんにこれから伸びて

きたときのこととかダメージを考えるとハイライトがおすすめよ、と言われそれに乗っかることにしました。でもふつうハイライトっていうと日本なら縦に入れるじゃないですか、なんか美容師さんが横に入れてだしてこれはやばい予感がするぞ、って思っていたら案の定やばいことになりました。ハイライトというかブリーチしたところが白くなりしてないところは黒のまま、なんというか白髪交じりのおばあさんでした。さらにひどい表現をするとブラックジャック的な感じです。値段はここに書きたくないくらい高かったのに。もう店出てすぐ友達にセルフで染め直したいから手伝ってとメッセージを送りました。セルフで染め直すのは良かったのですが、買ったヘアカラーに英語の取り扱い説明書がなく友達がグーグル翻訳のカメラ機能で広東語（友達は香港人）に訳しながら頑張ってくれました。友達のおかげで今はいい感じの茶髪に落ち着いています。外国で美容院は私にはまだレベルが高すぎました。でもネタになったので満足しています。

ついに雪もほとんどなくなって春がやってきました。フィンランドの春はあまり綺麗ではありません。砂埃がつらいです。でも日はどんどん伸びてきていて、完全に暗くなるのは21時くらいです。うきうきします。白夜が楽しみです。ではまた来月！もいもい！

派遣留学プログラム月間報告書

(報告期間：2017/4/1～4/30)

1. 勉学の状況

今月履修していた授業は、先月に引き続き How to recognize gray panther? と practical training (障害者のためのデイケアセンターでの実習) です。グレイパンサーは先週の授業でグループごとにまとめのプレゼンをし、終わりを迎えました。あとはレポートを提出するのみです。

まずは実習についてです。今月の実習先は障害者のためのデイケアセンターでした。ここは私の住んでいるセイナヨキの中心から 10km ほど離れていて毎日片道 45 分かけて自転車で通っていました。おかげでふくらはぎに筋肉が付きました。中心地から離れた森の中にあるのは、昔市が障害者を隔離していたからです。今は市がそれを変えようと動いており、施設の場所を移す話があるそうです。私がメインでお世話になっていたのはデイケアセンターですが、それ以外にも特別支援学校、障害者のための居住施設、利用者の状態に合わせた食事を提供しているレストランがあり、そちらにも見学に行かせてもらいました。

私自身日本で障害のある方と関わった経験がなく、予備知識が全くない状態で実習を始めました。はじめの三週間は関わり方やどのような心構えをするべきなのか、利用者さんの心情が良く読み取れずもやもやすすることも多くありました。しかし、この三週間の間に担当職員さんと私が考えていることを共有してフィードバックをもらい、家でひたすらインターネット上の記事や障害の当事者やその家族のブログをひたすら読み、youtube でドキュメンタリーを見て、知識を増やしていくうちにそのような悩みは少なくなり、ほっとしました。本当は教科書などで勉強できるのが理想なのですが、出国前には実習先が決まっておらずどんな分野を学習するかわかっていなかったので準備できませんでした。出国前にこちらのコーディネーターの先生に授業の内容を教えてほしい、と頼んだのですが返信をいただけませんでした。幼稚園実習中も幼稚園に行くと分かっていたら、日本からもっと日本のおもちゃ持ってこられたのに、とっていました。やはり事前の情報を準備は大切なことだと思います。

また実習中に様々なことに挑戦させてもらいました。日本文化のプレゼン、カラオケ大会の審査員、ピアノ演奏などです。それぞれの活動で得た学びは大きかったのですが、ここでは、ピアノの演奏をさせてもらったことについて書きます。朝のミーティングの時間に三曲、午後の活動の時間に五曲、利用者さんの前で弾かせてもらいました。演奏後実習担当の職員さんに、あなたが演奏しているときみんな穏やかな表情をしていたよ、それに演奏中とても静かだったでしょう、という言葉をもらいました。実際私も弾いているときとても静かで、私の横にいた女の子が静かに歌うような優しい声を出していたことに気づきました。私が実習している期間中にこんなにもみんなが落ち着いて静かな空間になった

のは、この時だけでした。本当に嬉しかったです。自慢みたいになってしまいましたが、私が言いたいことは自分の演奏が素敵だったということではなく（残念ながら私のピアノは本当にうまくありません。）、音楽が持つ力、影響について気づいたということです。教室で活動するときいつも youtube から音楽を流していたことにも納得できました。世の中には音楽療法というものもあるみたいです。調べてみたいと思います。

他の場所での実習は日本とフィンランドの相違点を中心に考えることが多かったのですが、今回は障害に関する知識と経験がなかったためそのような考え方はできませんでした。ゼロからの学習になり、この一か月は実習のことを考えている時間が今までの実習と比較して圧倒的に多かったです。勉強面においてとても濃い時間を過ごすことができたことに満足しています。このような経験ができたので、こちらでの専攻をあえて nursing ではなく social work に決めて良かったと思います。視野が広がりました。将来につながると思えるような経験をさせてもらっていることに感謝します。

2. 生活の状況

今月は台湾からの留学生の友人と二人でイースター休暇を使い、ヘルシンキとタリン（エストニア）に旅行に行きました。ちょっと最近ヨーロッパの景色に慣れてきているせいか町並みを見るだけで感動することはなくなりましたが、ヘルシンキで泊まった airbnb のホスト先がピンク色のかわいいおうちでわくわくしました。タリンへはヘルシンキからでているフェリーで向かいました。とてもフェリーが安くて片道 2000 円ちょっとです。気軽に行けた海外旅行でした。しかし旅といえばハプニングがつきものです。タリンに着いたのが夜中の 1 時でした。そこから歩いて airbnb のホストのおうちに向かいます。その日はとても寒く雪も降っていました。友人のスマホはすでに充電が亡くなっていました。私のスマホのグーグルマップを頼りにおうちに向かったのですが、おうちまでもう少しというところでスマホがあまりの寒さに息絶えました。グーグルマップによるとおうちはこのあたりだけど、家らしいものが見当たらない。すでに夜中の 2 時。寒い。どうしようと思っていたところで、タクシーからドライバーが出てきて、どうしたの？と声をかけてくれました。状況を説明し現在地を確認したいのでスマホを貸してほしいとお願いしたのですが、英語が分からないふりをして、タクシーで別のホテルに行こう、としか言いません。私たちはその人が助けてくれず、稼ぐために私たちに話しかけていることが分かったので、しっかりお断りしさよならをしました。その後、ホストからのメールに家の鍵が植木鉢の下に隠してある、と書いてあったことをぼんやり思い出したので、植木鉢がたくさん置いてある敷地に侵入し、ひたすら植木鉢を確認しまくりました。これがホストの家ではなく、不法侵入だったらどうしよう、警察に捕まるかな？日本に連れ戻されるかな？と不安でいっぱいでした。すると、奇跡的に鍵が見つかったのです。鍵が見つかったとなると次はド

ア探しです。鍵が見つかった植木鉢の隣にあったドアに鍵を差し込んでみましたが、開きません。え、なんで、え、これなんの鍵なん？ってもう軽くパニックです。次にやけくそで別の区画にある建物のドアに鍵を入れてみました。なんと開いたのです。玄関には割れた鏡や奇妙な絵が置かれていて、まるでゲームの世界に入りこんだかというようなスリル。その時すでに夜中の二時半で、逆にハイになってその状況を楽しんでいました。その後建物の中を探索し、無事自分たちの部屋を見つけ、就寝することができました。この旅で学んだことは、大切なことはメモしておこう、最後役に立つのはアナログということです。

今年はフィンランドでも異例の寒さのようで、四月の最終日まで雪が降っていました。しかし、日はどんどん伸びて最近の日の入りは23時ごろです。フィンランドらしい気候を楽しんでいます。残り少ないフィンランドでの生活に焦りを感じ始めました。五月は当初から目標にしていた研究活動ができそうです。頑張ります。もいもい！

派遣留学プログラム月間報告書

(報告期間：2017/5/1～ 6/1)

1. 勉学の状況

今月は研究活動と実習をしました。

はじめは研究活動について書きます。研究活動は、海外派遣留学プロジェクトワークで作成した研究計画書を使って実際に研究活動をさせてもらいました。私の研究テーマはざっくりいうと、フィンランド人高齢者で自宅で一人暮らしされている方たちの心情や生活スタイルを調べるというものです。今回は三人のフィンランド人高齢者のお宅にお邪魔してインタビューさせてもらいました。高齢者は英語が話せない方が多く、私もフィンランド語が話せないので友人に通訳をお願いしてインタビューを行いました。

フィンランド人のおうちにお邪魔するのは今回がほぼ初めてだったので、フィンランドのおうちを見れたことも嬉しかったです。フィンランドのお家あるあるをいくつか紹介します。セイナヨキの一軒家は平屋が多く大きなお庭がついています。フィンランド人はガーデニングが好きな人が多く、どのお家もお庭を綺麗に保っています。またお家の中には、多くの絵画が額縁に入れられて飾ってあることが多いです。日本では絵を買うことはあまり一般的ではありませんが、フィンランドでは絵を買うことは一般的なことのようにです。有名人や偉大な功績を残した人でなくても、肖像画を描いてもらうことも珍しいことではないようです。今回伺った全てのお家でご厚意でお菓子やごはんを御馳走になったのですが、どのお家でもとてもおしゃれな紙ナプキンが用意されていました。

今はとりあえずインタビューが終わった状態で、録音させてもらったインタビューを文字におこす作業をしています。それ以降の研究は帰国後になると思います。このような研究活動をするのは初めての経験でとてもやりがいを感じます。完成させるのが楽しみです。

次に実習について書きます。今月は研究活動をする関係で実習は一週間だけでした。しかし実際にインタビューをしていたのは一週間だけだったので、もっと実習できるはずでした。次の実習先早く探してください、と先生に何度もメールしたのですが全然返信がなくて結果として一週間しか実習ができなかったので少し怒っています。

今月の実習先は、高齢者のグループホームでした。そちらでは social cultural worker さんについて実習させてもらいました。Social cultural worker さんの仕事内容は、グループホームのグループアクティビティの企画と提供、グループアクティビティに出てこられない利用者さんの部屋を訪ね、お話ししたりニーズに合わせて個別のアクティビティを作り実践することです。今回実習させてもらったグループホームはとても規模が大きく、フィンランドでも先進的は取り組みをいくつも行っています。フィンランドでも、Social cultural worker さんがいる高齢者施設は珍しく、一般的な高齢者施設では看護師さんやラ

ヒホイタヤさんが通常の業務に加えてアクティビティの運営も行っています。しかし Social cultural worker さんという専門職を配置することで質の高いアクティビティが提供でき、利用者さんの QOL 向上に繋がります。また看護師さんやラヒホイタヤさんが専門の業務に集中しやすくなります。

セイナヨキでの学習は六月二日を持って終了しました。1セメスターの留学を経て思うことは、1セメスターという期間はフィンランドの福祉を知るには短すぎるということです。勉強を進めていくなかで新たに興味が沸くことなども多く、まだここで勉強を続けたいという気持ちがあります。フィンランドに留学して良かったことは、自分の勉強における興味が広がったことです。フィンランドでの学習で得たことを日本に戻って、何らかの形でアウトプットできればいいなと考えています。

2. 生活の状況

今月は実習が一週間しかなかったこと、研究活動をしていても今までの月より自由時間が多かったことから、学業以外の面でとても充実していました。

まずは友人とロシアのサンクトペテルブルグに旅行にいきました。サンクトペテルブルグは建物すべてが大きくて見ごたえがありました。リムジンに乗ってパーティーしながら夜の観光に出かけたり、現地の高校生との素敵な出会いがあったり、全てが最高でした。今まで行った海外旅行で一番好きです。

五月は私の誕生日があり、いつもよく一緒に遊んでいるメンバーに誕生日をお祝いしてもらいました。日付が変わった瞬間に部屋にケーキと寄せ書きを持ってサプライズに来てくれました。また夕方には誕生日パーティーを開いてもらいました。本当に嬉しかったです。また日本の友人達も LINE をくれたり電話してくれたり、動画を作ってプレゼントしてくれました。日本の友人達の優しさに触れて、そこからしばらく日本シックになりました笑。たにかく、フィンランドでも日本からも祝ってもらってとてもスペシャルな誕生日になりました。祝ってくださったみなさん、ありがとうございました。

また今までの月間報告書では言及したことがありませんでしたが、フィンランドに来てすぐにたまたま図書館の前で出会ったフィンランド人親子がいました。その親子はとてもフレンドリーで親切で、月に二度ほど会って図書館に行ったりフィンランドのいろいろな場所へ連れて行ってくれました。今月はサーカスを見たり動物園に行ったりしました。日常の学校生活では留学生と関わる機会はあるものの、意外とフィンランド人学生と関わる機会はありません。なのでこの親子との関わらせてもらうことで、「フィンランド」を経験できました。感謝です。

ほかにも GSP のメンバーのお宅にお邪魔してフィンランドのスポーツを体験させてもらったりと、「フィンランド」を体験する一か月になりました。幸せでした。

六月はヨーロッパ人旅に出かける予定です。安全に気を付けて行ってきます。七月は

スウェーデンに行き、一か月間のサマースクールに参加します。スウェーデンでも頑張ります。

派遣留学プログラム月間報告書

(報告期間：2017/6/2 ～6/30)

もい！私のセイナヨキでの授業と実習は先月の報告書に書かせていただいた通り、六月一日で終了しましたので、この報告書では旅行と少し留学全体のまとめを書きたいと思います。

まずは旅行に関してです。オスロ、パリ、ザルツブルグ、ウィーンの四都市を15日かけて一人で旅行してきました。完全に自分の行きたい都市をヘルシンキからオスロは飛行機、オスロからパリも飛行機、パリからザルツブルグ、ウィーンは電車で移動しました。初めての海外一人旅ということで、出発前はとても不安に思うことがありましたが始めてみると楽しいことばかりでした。一人でヨーロッパを旅行するうえで気をつけたことは、都市間の移動や観光は昼のうちに済ませ夜は基本的に歩かないということと、宿泊場所は安全重視ということです。また万が一なにかが起きてもたとえ私が死んだとしても、捜査の手がかりになるかもしれないと思い、こまめに tweet してみたり、居場所を家族や彼氏にそれとなく line してみたり、と足跡を残すことも多少気にかけていました。効果があるのかはわかりませんが、宿泊施設は安価なホテルやドミトリーを選びましたが、男女共用の部屋が多く女性専用の部屋がある場所で、なおかつ立地や値段も納得のいく宿を見つけるのに苦戦しました。ドミトリーやホテルを利用するうえで気をつけてほしいことは、女性専用と書いていないところは基本的に男女共用だということです。

楽しいことはたくさんあって書き出すときりがないので、旅行中に起きたハプニングや困ったことについて書きたいと思います。これからヨーロッパで旅行を計画されている方にこういうことがあるかもしれない、という参考になればいいなと思います。

①約束を忘れられ宿に入れない in Paris

パリでアパートマン（ホテルのような宿泊施設）に到着したときに30分以上待っても約束の時間に大家さんが現れずアパートマンに入れませんでした。しかしスマホもWi-Fiがないと使えない状態だったので連絡も取れず、不安な30分でした。30分経っても現れなかったため、Wi-Fiが使える駅に戻り連絡を取ったところ、すっかり約束のことを忘れていたとのことでした。それからまたアパートマンに戻り無事部屋に入ることができました。

②テロに遭遇 in Paris

これは本当に笑えない話なのですが、テロ発生から30分もしないうちにテロ発生現場に行ってしまいました。凱旋門からコンコルド広場に向かってシャンゼリゼ通りを一人で歩いていました。コンコルド広場を目前にしたところで周囲が騒がしくなり、パトカーが何台も集まってきていて、コンコルド広場前にはテープが張られ中に入れないことに気が付きました。最近、ヨーロッパでは頻りにテロが発生しているので、テロかもしれないと思いその場を離れましたが、テロ

が起きてすぐの現場では事故なのか、テロなのか何が起きたのかはわかりません。テロが起きてもその場ではテロだとすぐにわからないことが怖いなと思いました。私はその後、シャンゼリゼから離れたところを観光し、宿に戻ってテレビを見てそれがテロだったと分かりました。日本のヤフーニュースでも取り上げられていました。テロは身近であること現実であることを実感させられました。

③予約した電車が存在しない in Munich

これはパリからザルツブルグに移動する電車の話です。ドイツのミュンヘンで乗り換えをしなければいけませんでした。事前に電車のチケットはネットで買っていたので、指定されていたホームに向かったところ時間になっても予定の電車は来ないし、電光掲示板にもその電車の情報が一つもありませんでした。そこで近くの駅員さんに英語で話しかけたところ、手でシッシッとして逃げられてしまいました。その対応にもびっくりしましたが、ドイツ語が話せないのではないです。どうしようかな、と周りを見渡しているとドイツ人男性 2 人組が駅員さんとなにやら言い争っているのを見つけました。もしかしてこの二人組も私と同じ電車のチケットを持っているのでは？となんとなく思い、駅員さんとも話が終わるのを待ってからその二人組に英語で話しかけました。するとその二人組は私と同じ状況であることが分かり、私たちが予約した電車はどうやら存在しないらしい、ということをお教えくださいました。それでその二人組が駅員さんにどうしたらいいんだ！と訴えたところ、そのチケットで一時間後のザルツブルグ行きに乗れと言われた、とのことでした。ということで私も一時間後の別の電車に乗ってザルツブルグに行きました。

以上が私の旅で起きた出来事です。テロについてはなんとコメントしていいかわかりませんが、少し時間がずれていたら巻き込まれていた可能性もあったのかな、と思うと何事もなく宿に戻れたことは運が良かったとしか言えません。

楽しい話はここではなにも書いていませんが、とてもいい旅でした。一人で知らない国で旅行ができたことは自信になりました。

セイナヨキ応用化学大学での留學生活について少し振り返ってみたいと思います。留學して良かったと思うことは、フィンランドの福祉施設で実際に実習をさせてもらったこと、持参した研究計画書をもとに研究を進めることが出来たことです。想像以上にたくさんのことを学ばせていただきました。教育、医療などを含むフィンランドの福祉のシステム、ケアの方法など、ありとあらゆることは、日本のそれとは大きく異なっています。どちらの国の方がいいか、と考えることではなく、フィンランドのやり方を知ることで自分の視点、引き出しが増えたことが嬉しいです。しかしフィンランドの福祉を学ぶ上で、半年という期間は短いものでした。まだまだ見たかったところは多く残っています。勉強という意味では、まだフィンランドに残りたいという気持ちですが、海外での生活という意味では十分に満足しています。というのも、楽しいことがたくさんあった留學生活でしたが、外国で違う文化に囲まれて生活することは私にとって挑戦でした。いつも心のどこかで緊張していたり、一人でなんでもしないといけないという不安を

感じたりということがあり、修行のような気分でした。もちろんそれも含めてすべていい経験です。今は日本に帰ることが楽しみという気持ちと、フィンランドを恋しく思う二つの気持ちがあります。今回の留学を通してフィンランドという国と関わりを持てたので、またいつでも自分の好きなタイミングで自分の意思でフィンランドに戻って来れると思っています。なので六月でフィンランドでの留学が終わったことに関して悔いはないです。本当にフィンランドが大好きになりました。

この五か月とても素敵で貴重な経験をさせてもらいました。この経験をいかに未来に活かすかが今後重要になってくると思います。今は自分に何ができるのか、何がしたいのかを考えています。