

## 派遣留学プログラム月間報告書

(報告期間：2017/2/1 ~ 2/28)

### 1. 勉学の状況

2/6に学部の担当の先生方とこれからの授業についてミーティングを行いました。先生方はとても優しく、私のやりたいことを真摯に聞いてくださいました。様々な施設や企業にアポイントを取って頂きました。その結果、メンタルヘルスケアに関する施設や幼稚園や医療機器メーカーの訪問と実習をすることになりました。スケジュールは未定ですが病院見学にも行く予定です。セイナヨキ応用科学大学では、私が勉強する Social Work は exchange student がとても少ないです。実際私を含めて3人しかいないです。ほとんどの exchange student は International Business です。そのため、私たちにはシラバスが無く、毎週の授業スケジュールや実習スケジュールを担当の先生が組んでくださいます。その点が特殊だなと思いました。

さて、授業ですが、2/13~2/17の週はインターナショナルウィークでオランダから Social Work を学ぶ生徒20名程とその大学の Social Work の先生が1名いらっしゃいました。よってこの週はフィンランドとオランダそれぞれの社会福祉について学びました。先生の講義を聞いたり、グループワークを通してそれぞれの国(フィンランド・オランダ・日本)のメンタルヘルスケアについて議論をしたりしました。また、Olkkari というコミュニティ施設や主にメンタルヘルスケアを行う施設や病院に訪問して施設の方のお話を聞いたり見学したりもしました。ディスカッションは難しかったですがグループ内でお互いの意見を言い合うことができ、刺激的でした。この週は自分の英語力の無さを実感しました。言いたいことが言えないという場面に何度も遭いました。しかし先生方を含め皆さんとても優しく、私の話を聞いてくださったことが嬉しかったです。

2/20から実習が始まりました。私は今 Päivätoiminta というメンタルヘルスケアに関する施設で実習しています。セイナヨキ応用科学大学からの生徒は私のみです。この実習期間は1ヶ月です。月曜日から金曜日まであり、曜日ごと・時間ごとにやる内容が決まっています。例えば、「9時から音楽を聴く」「10時から BINGO をする」「11時に昼食を食べる」「12時から絵を描く」などです。そのため、曜日ごとにクライアントの顔ぶれが変わります。実習が始まってから2週間が経ちました。初めは緊張して何をすればいいのかわからず戸惑っていましたが、今となってはたくさんのクライアントの皆さんとコミュニケーションをとることができるようになり、施設のお手伝いもできるようになり、受け身の姿勢を変えることができるようになりました。初めは怪訝な目で見られることが多かったのですが、今は施設の一員、仲間として見られていると感じます。私の名前や顔を覚えてくださる方が増え、施設内はもちろん、外でも声をかけてくださるようになりました。食事時や空いている時間に、自分の趣味や夢や世間話を語ってくださるようになりました。そのことがとても嬉しいです。クライアントの皆さんの顔と名前を覚えたり、自ら話し掛けたり、日本を紹介したり(日本が好きの方、興味のある方が多いです)、フィンラ

ンド語を勉強したり、常に笑顔を絶やさないなどといった努力が実になったのかなと思います。残りの2週間も自分にとって、そしてクライアントの皆さんにとっても充実した実習を行いたいです。

## 2. 生活の状況

まず、寮生活についてです。私は大学のすぐ傍にある Marttilan Kortteeri という学生寮で生活しています。ほとんどの exchange student がここに住みます。私は香港からの留学生と二人でシェアルームしています。ルームメイトとの生活はとても楽しいです。一緒に料理してご飯を食べたり、世間話をしたり、ショッピングをしたりと、ほとんどの時間をルームメイトと過ごしています。このシェアルームについて驚くことがありました。この寮ではルームメイトが同性とは限らないのです。私は女性同士のシェアルームですが、男女でシェアルームしている友人も少なくありません。日本の学生寮ではあり得ないのではないかと思います。寮からメインキャンパスまでは徒歩5分もかからない程近いです。寮の窓からキャンパスが見えます。寮にはサウナがあります。フィンランドらしいなと思いました。また、留学前に心配していた洗濯ですが、今のところ不自由なくできています。ランドリーは予約制なのですが、予約が集中するのは金土日では空いています。私は週に3回洗濯をしています。フィンランドはとても乾燥しているので部屋干しでもすぐに洗濯物は乾きます。この乾燥にとっても悩まされていますが、こちらではニベアの青缶が格安で手に入るのをそれを重宝しています。もう一つの心配事として寒さがありましたが、室内はとても暖かいのでセイナヨキに到着してから寒くて眠れなかったということはありません。もともと部屋にあった布団で十分です。

こちらの寮生活の特徴の1つとしてパーティが挙げられます。毎週水曜日と週末はパーティが開かれます。ここ最近ではほぼ毎日ですが、お酒を飲んで、大音量でダンスミュージックを流して、踊るという、絵に描いたようなパーティが開催されています。とても楽しいですが、素面では参加できないと感じます。ヨーロッパの生徒はダンスが上手で驚きました。一方でアジアの生徒はこのようなパーティを苦手としている人が多く、別にアジアパーティを開いています。アジアパーティは踊ったりせず、食事と会話を楽しむという穏便なパーティです。私はパーティに参加することで友人がたくさんできました。先に書いたように、Social Work の授業は友人がたくさんできる状況ではないので、パーティや他のイベントでつくるしかないので。私はヨーロッパのパーティもアジアのパーティも好きです。予定が合えば毎回参加したいと思っています。

次に空いている時間についてです。まず私はセイナヨキを探索しました。予想以上にお店があったので驚きました。H&M しかないと思っていたからです。お気に入りのカフェも見つけました。また、大学のすぐ傍にスイミングホールがあるので、行けるとき、行きたいときに泳ぎに行っています。このスイミングホールはとてもハイテクノロジーで且つ日本とシステムが違います。最初は戸惑いましたが今ではこのシステムの方が好きになりました。今の生活で趣味は何かと聞かれたら水泳と答えます。

最後に旅行についてです。今月は、フィンランドにある、Turku・Naantali・Moomin-World・

Vaasaに行きました。Turku と Naantali と Moomin-World へはルームメイトと行きました。ムーミン好きの私にとってそれは大変充実した旅行でした。Vaasa へは実習の一貫でクライアントの皆さんと共に行きました。こちらもとても楽しかったです。

### 3. 写真



寮の窓から見える景色



寮と夕焼け



トゥルク大聖堂



ムーミンワールド



寮と大学の中の川 凍っている



exchange student of this spring term

## 派遣留学プログラム月間報告書

(報告期間：2017/03/01～03/31)

### 1. 勉学の状況

まずは座学についてです。

3月になり、学校で授業が始まりました。1つは”How to recognize a grey panther?” (以後グレーパンサーと表記)、もう1つは”Finnish Language and Culture” (以後フィニッシュと表記)という授業です。

グレーパンサーの授業では、高齢者の在り方について学んでいます。授業のほとんどがディスカッションです。様々な国の生徒が集まっているのでそれぞれの国での高齢者について紹介したり比較したりしました。またフィンランドでの事例についても学びました。国によって事情は様々ですが、日本とドイツの実情が似ているということを知ることができました。

フィニッシュの授業ではフィンランド語の基礎と文化について学びました。この授業でもただ先生の話聞くだけということは無く、先生と生徒の相互のやり取り、そしてパートナーとの会話練習がメインでした。フィンランド語は勉強すれば読み書きはできると思いましたが、発音が日本語と大いに違うのでスピーキングとリスニングは難しいと思いました。後にも記しますが、実習にはフィンランド語が欠かせないのでこの授業は大いに役立ちました。

次に実習についてです。

3月17日まで、先月から引き続き、Päivätoiminta (メンタルヘルスデイケアセンター) に実習に行きました。ここはメンタルヘルスデイケアセンターとは思えない程、温かく、家のように過ごしていました。クライアント(ここの会員さん)の皆さんがまるで家にいるように自由に過ごしていました。一見病気を患っていないような方でも、実はパニック症候群であったり、鬱病を患っていたという方であったりと、クライアントの方々のバックグラウンドを聞くたびに驚かされました。それほど、ここの施設が日本のヘルスケア専門の施設と違ったということです。メンタルヘルスデイケアセンターの概念を覆された実習でした。1ヶ月通ったおかげでほとんどのクライアントの皆さんに顔と名前を覚えていただき、最後の週には今まで以上に沢山声を掛けていただきました。「ひろ(私のことです)、今週で最後なの?」「会えなくなるの悲しいよ」「会えてよかったよ」「これからの人生に幸あれ」「フィンランド楽しんでね」「日本のこと話せて嬉しかったよ」「勉強頑張ってるね」など、これ以上ないほど嬉しい言葉を掛けていただきました。私自身もクライアントの皆さんと仲良く過ごせるようになっていたので最後の日は正直泣けました。とてもいい経験をさせていただきました。1ヶ月間あっという間でした。

そして、3月20日から2週間の病院実習を行いました。セイナヨキの中心にある大きな病院に1日6時間実習を行いました。初めの1週間はGastroenterology clinicに行きました。ここ

はいわゆる消化器科です。主に内視鏡を使った施術を見学しました。私は看護師ではないので施術はできませんでしたが、できる仕事は行いました。患者は高齢者が多かったです。内視鏡の挿入は上からか下からかですが、上から挿入された患者さんは必ず嗚咽を起こし苦しそうでした。一方で下から挿入された患者さんは苦しそうではなかったですが、時より痛みを訴えていました。このような苦痛を防げるような内視鏡ができたらいいなと思いました。内視鏡を挿入している間でも患者さんとドクターやナースが会話をしていることに驚きました。施術内容はもちろん、世間話もしていました。軽症の方から重症な方の施術まで見学することができました。内視鏡検査だけではなく、消化器系のX線検査やバルーン検査についても学ぶことができました。検査についてはもちろん、その検査に使う機械やデバイスについても教えていただきました。こんなに間近でじっくりと内視鏡関係の施術を見るのは初めてでしたので、とても勉強になりました。

2週目は gerontological clinic に行きました。高齢者の身体検査や思考検査をする部門です。検査の様子を見学させていただきました。当初はこの週はこの部門だけに行く予定でしたが、ここのチューターさんの働きかけのおかげで、EPTK・Vatsatautien osasto・Apuväline keskus の3部門にも行くことができました。EPTKは医療機器の会社です。こちらで医療用ウェアラブル端末や家具など様々な機器を紹介していただきました。千葉大学との交流もあるとのことでした。とても行きたかった会社なので行くことができ嬉しかったです。Vatsatautien osasto はいわゆる身体リハビリ部門です。リハビリに使う機械や、病室の仕組みについて教えていただきました。Apuväline keskus はリハビリに使う機器を紹介したり修理したりする部門です。病院で実際に働くエンジニアの方にお会いすることができました。

病院実習はわずか2週間でしたが、密度の濃い2週間でした。これぞ現場に行かないと学ぶことのできないことだなと思いました。

これらに加えて、今月からグレーパンサーでの実習も始まりました。4人ほどのグループに分かれてそれぞれ老人ホームに行くという実習です。私のグループはPIHLAKARTANOという施設に行っています。1週間に1回のペースで行っているのでもう3回行きました。この実習での最大の難関は言語です。ここの方々は英語を話せないのフィンランド語でしか会話ができないからです。会話が十分にできない、話しかけられても何を言われているのか理解できないという蟠りにとらわれています。グループ内にフィンランド人がいるのでその人が毎度会話の架け橋をしてくれていますが、毎度もどかしい思いをしています。言語でコミュニケーションをとることが難しいため、アクティビティで交流をしています。言語という難点がある中でどうコミュニケーションをとるかその結果どうだったかというのがこの実習の課題です。私たちはこれまで、絵や写真、音楽などでコミュニケーションをとりました。まだこの実習は続くのでこれからも頑張ります。

## 2. 生活の状況

3月はまだまだ寒かったです。しかし、3月26日から急に天気が変わりました。なぜならば、その日はサマータイムの初日だったからです。日本との時差が7時間から6時間になりました。そして、国内では太陽の昇っている時間が大分伸びました。夜8時でも明るいので、9時ごろから夕焼けになります。気付いたら23時だったということがざらにあり、夜が短く感じる毎日です。

3月はヘルシンキ、ユヴァスキュラに旅行に行きました。ヘルシンキは一人で行きました。フィンランドは、景色は美しく北欧雑貨は可愛いので写真を山ほど撮りました。ユヴァスキュラには2回行きました。1回目はアジアからの留学生の友人たちと行きました。2回目はユヴァスキュラにボランティア活動で千葉大から来ている先輩に会いに行きました。ここでその先輩にユヴァスキュラに留学している日本人の友人を紹介してもらいました。留学についてたくさん話を聞くことができました。どうしてもアジア出身の人とフィーリングが合うから一緒にいてしまうことや発音あるあるなど、日本人の留学生同士だからこそ話せることを話せてとても楽しかったです。ここで驚いたのが、“大学”と“応用科学大学”の違いです。大学は毎日授業三昧である一方、応用科学大学は実習中心であるということです。事前に違いがあるということは知っていましたが、実際の話聞いてこんなにも違うのかと思いました。刺激もたくさん受け、有意義な時間を過ごせました。

そして、遂にセイナヨキでオーロラを見ることができました！実習で疲れていたり寒すぎて外に出ていなかったりというのがありますが、3月28日に大学から徒歩30分ほどのところで見ることができました。初めての経験でしたので感動しました。

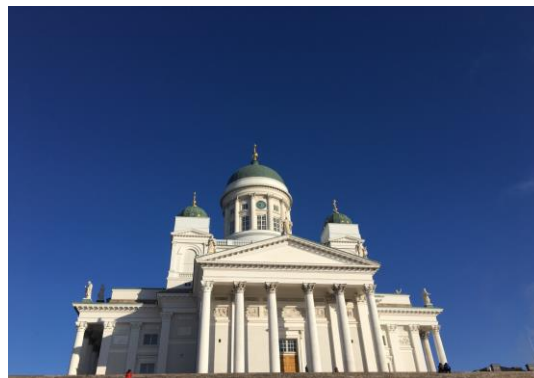
最後に寮の話になります。Marttilan kortteeriは部屋のドアはもちろん、自分の部屋のドアも操作をすればオートロックになります。私はすでに2度閉め出されました。鍵を部屋に置いたまま部屋を出てドアを閉めてしまったということです。1回目は金曜日の夜だったので寮の会社の営業時間外でさらに週末は営業していないということで、フィンランド語を話せる友人にセキュリティ会社の人を呼んでもらい、鍵を開けてもらいました。初めてのことでとても焦りました。幸い、スマホとパスポートが手元にあったので身分証明ができ、すぐに鍵を開けてもらうことができました。€20かかりました。2度目は月曜日の夜でした。旅行帰りで気が緩んでいたせいです。次の日の朝、寮の会社に行って鍵を開けてもらいました。これは無料でした。自分の部屋に入れないということは何もできないということです。これを機に鍵を常に首から下げることにしました。

長くなりましたが次に写真を載せて3月分の報告とさせていただきます。

3. 写真



ヘルシンキ



ヘルシンキ大聖堂



マリメッコ食堂（マリメッコアウトレット内）  
-すべての食器や家具がマリメッコ



Jyväskylä（ユヴァスキュラの湖）  
-冬場は凍っているので誰でも歩ける



友達とスキー  
-大学の近くにスキー場がある



Jyväskylä  
-1週間後には溶けて始めていた。歩行者無



セイナヨキで見たオーロラ



大学と寮の間にある川。春模様。



## 派遣留学プログラム月間報告書

(報告期間：2017/04/01～05/01)

4月末から5月1日まで Vappu という大きなイベントがありましたので、今回は5月1日までの報告をこちらにさせていただきます。このイベントについては“2. 生活の状況”にて記述させていただきます。

### 1. 勉学の状況

4月は2つの実習に行かせていただきました。

1つは先月に引き続き、グレーパンサー (Grey Panther は高齢者を表します) の授業の一貫の老人ホーム実習です。この授業が4月いっぱい終了ということで実習は2回しか行きませんでした。週に1回行き、最終週はこの実習のプレゼン発表でした。実習の中でクライアントの方々の様子を見学させていただいたり、クライアントの方々と一緒にアクティビティを行ったりしました。4月はイースターホリデーがあったので、その週は Mammi というフィンランドの伝統菓子を皆さんと食べました。その次の週はクライアントの皆さんの中から2人を選出してインタビューを行いました。その人の人生や生活、記憶力状況を図りました。ここで驚いたことは、一人のクライアントさんが私たち生徒のことを毎度覚えていたことです。他の方々は私たちのことを全く覚えていなかったのも尚更驚いたとともに嬉しく感じました。アルツハイマーを患っているクライアントさんが多いのですが、一人ひとり考えや行動が異なり、その1つ1つが勉強になりました。

この実習を通して、フィンランドの老人ホームのことだけではなく、グループワークの重要性を学びました。私たちのグループは、フィンランド人・ドイツ人・日本人で構成されていました。つまり、母国語はお互い通じないわけで、英語が共通語です。そして、お互いのバックグラウンドも異なります。ある人はソーシャルワーカー、ある人は理学療法士、そして年齢も違いました。その中で発揮するチームワークの大切さやディスカッションを通してお互いを理解し、お互いの意見を尊重し合うことを学びました。最終プレゼンではいい発表ができたと思います。先生方も私たち皆のことを褒めてくださいました。

さて、もう1つの実習は、幼稚園実習です。4月の1ヶ月間実習させていただきました。幼稚園生が相手なので勿論英語は通じなく、最初はコミュニケーションの取り方が分からず戸惑いました。言葉が通じないと子供たちが分かった途端、壁を作られたりもしました。ですが、先生方がとても親切で「分からないことがあったら何でも聞いてね」と言ってくださったので、子供たちの言っていることが分からないときは、すかさずその意味を聞きました。そうしていくうちにだんだん言っていることが分かってきて、子供たちと会話をすることができるようになりました。

した。そして毎日子供たちとたくさん遊びました。私の幼稚園実習の目標は、「名前を覚えること」「名前を覚えてもらうこと」「子供たちと仲良くなること」「子供たち全員と遊ぶこと」「できる仕事は全てすること」でした。その全てを達成できたので満足しています。仕事は主に、ご飯の準備・食事の手伝い・トイレの手助け・おむつの取り換え・掃除・着替えの手伝いです。

この実習の中で嬉しかったことはいくつもあります。そのうちの2つを紹介させてください。年少組の男の子でとても人見知りの子がいて、その子は先生方にしか手助けをしてもらいたくない子で、当然私は避けられ続けていました。しかし、めげずに頑張ったおかげで最終週にようやく心を開いてくれました。その瞬間は本当に嬉しかったです。私に向ける表情が柔らかくなり、向こうから抱き着いてくれたりするようになりました。愛が伝わったと感じました。

もう一つは最終日のことです。最終日のお昼の前にみんなで集まって、私のお別れ会を開いてくれたのです。子供たちからメッセージをもらったり、絵をもらったりと予測していなかったこの出来事に嬉しくて涙が止まりませんでした。私は子供たちが大好きなのでお別れしたくなかったのです。一人ひとりとハグしたあの瞬間を忘れません。女の子も男の子もみんな可愛くて、みんな有難うって言うてくれて、幸せでした。男の子と戦いごっこして出来たアザの痛みも消え去りました（笑）

幼稚園実習ではフィンランドの幼稚園教育について学ぶことができました。日本と大いに違ったので勉強になりました。日本の幼稚園は“勉強”“調和”というイメージが強いのですが、フィンランドの幼稚園は“遊び”“個性”を重視しているように感じました。

## 2. 生活の状況

4月はフィンランド内で旅行をしました。1つは Lapland というフィンランドの北部地方に属する Kemi という町、1つは Punkaharju というフィンランドとロシアの国境あたりの町に行きました。二つとも、先月 Jyväskylä で知り合った日本人の友達と行きました。Lapland は4月でも強烈に寒く足の感覚がなくなりました。しかし、Snow Castle に行ったり本物のサンタクロースに会えたりと充実した旅行でした。Punkaharju はフィンランドの中で大好きな町の1つになりました。ここには在留許可が下りていない難民の子が通う学校兼寮があり、先輩の紹介でこちらに宿泊させていただきました。森と湖しかありませんでしたが、毎日自然を楽しみました。この生徒たちとも仲良くなれたので、またここに来たいなと思いました。

さて、冒頭でも記しましたが、5月1日は Vappu という祝日で、フィンランドでは春の大祭りの日です。SeAMK でも 4/26 から 5/1 まで毎日 Vappu イベントが開催されました。寮では朝から晩まで常に大音量でミュージックが掛けられ、寮の前の広場にはジャグジーやサウナが設けられ、雪が降っているにもかかわらずジャグジーに入ってお酒を飲んでいる友達がちらほらいました。ある生徒がスーパーのカートを燃やしてそのせいで消防車が来たときはさすが Vappu と思いました。朝からお酒を飲むのは当たり前のようなクレイジーな日々でした。このようにクレ

イージーでも、学校や寮が公認のイベントなのでフィンランドはすごいなと思いました。このようなものを毛嫌いする人はこの期間この寮から離れたりします。私はこのようなイベントが大好きなので毎日うきうきしていました（笑）もちろん全てのパーティーに行きました。因みに授業や実習は休みではなかったので朝起きるのが辛かったです。毎日お酒を飲んでクラブに行って踊って騒ぐという素晴らしい日々を送りました。

この1ヶ月で私の交友関係が広がりました。ヨーロッパ出身の友達と前よりも仲良くなったからです。アジアの友達が一人もいなくても、ヨーロッパの友達の中に入れるようになりました。“アジア”と“ヨーロッパ”と区別していた自分を情けなく思います。皆面白くて一緒にいると楽しいです。

長くなりましたが、最後に写真を添付して4月分の報告を終了させていただきます。

### 3. 写真



Kemi -Snow Castle



Punkaharju -Campfire in forest



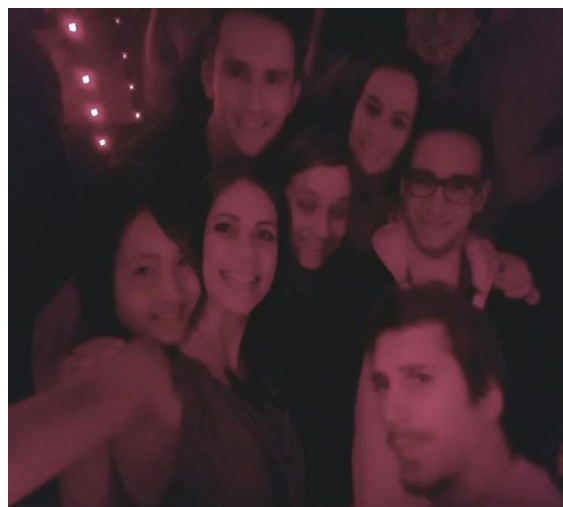
Punkaharju -Ice Fishing on the lake



Kindergarten trip



KARMA -SeAMK 定番のクラブ



KARMA -Vappu Official Party



Hyvää vappua! -VAPPU 当日は快晴でした。友達とピクニックを楽しみました。  
フリーフードを食べて、太陽を浴びながら外でお昼寝の図。