

『付加価値のある留学』体験談

大学で管理栄養士分野を学ぶ

竹山友香子さん



竹山さんは、日本の4年生大学で管理栄養士を学ぶ大学2年生。春休みを利用して、4週間の短期留学にご参加くださいました。単なる英語研修だけではなく、ニュージーランド人の食生活や食文化、健康、離乳食や成人病患者への食事指導、また、畜産業が盛んなニュージーランドの乳製品や食肉にも興味があり、短いご留学期間の中で、ご自身の専門分野の勉強にも役立つ多くのことを学んで帰りたいというご希望をいただいております。

■竹山友香子様のための“付加価値のある留学”スタディーツアー

ご依頼内容： ニュージーランド人の食と健康を学び、他民族国家ならではの特徴を知る。

訪問場所	スタディー内容
アジア系移民が多く利用するマーケット	・野菜・果物・肉類の種類・価格の確認 ・多民族国家と取扱商品の関連性
GP(一般医)のクリニック	・国民にとって最も身近な医療機関 GP の存在 ・その最前線での国民健康指導の現状 ・国民のための健康診断や予防について
医療通訳オフィス	・日本人医療通訳オフィスの見学
薬局	・現地薬局の見学
大手ローカルスーパーマーケット	・アジアスーパーとの比較 ・取扱商品と食文化の関連性 ・糖質制限、脂質制限食品の確認 ・肉類、乳製品の商品確認と特徴
国立総合病院	・NZ 医療の仕組み、GP と国立病院の違い ・入院食、離乳食、食事指導について ・退院後の地域医療について

Q1: ご留学先に NZ を選ばれたきっかけは？

初めての留学ということもあり、私自身も、そして両親も一番には治安のことを考えました。また、私自身がとても“食”に興味があるため、移民が多く多民族国家のニュージーランドで、人々がどのような食生活を送っているのかとても興味がありました。そして、国の産業として盛んな畜産業と国民が食べている食事の間にどのような関連性があるのか、例えば、チーズやヨーグルトなど、生産量の多い製品については、やっぱり美味しいのかどうかなどの点についてもとても興味があり、留学先をニュージーランドに決めました。



Q2: まずは英語学校についていかがでしたか？

私はワールドワイドという学校に留学手配していただきましたが、とても良い学校選択だったと思います。少人数制でしたし、学生と先生の距離がとても近く、毎日楽しく過ごしました。初めのうちは、授業で間違っただけとはいけないと思い、緊張していましたが、ある日先生から、机の上の勉強よりも、日々の生活の中の会話から学ぶことも多いのだから、どんどんいろいろなことにチャレンジしないというアドバイスをもらい、それからは積極的に外出したり、いろいろなチャレンジを試みるきっかけをもらいました。

Q3: ホームステイはいかがでしたか？

ホストファミリーがとても良いご家族で、ご飯がすごく美味しかったのも、すごくラッキーでした。私が食文化に興味があるという話をすると、ホストマザーも食には色々気をつけていて、ヘルシーな食生活を送るための工夫やお料理も教えてくれました。ホストシスターたちと一緒にキッチンでホストマザーからいくつかのレシピも教えてもらいました。ホストファミリーのキッチンで気づいたことは、お家にひとつもフライパンの類の調理器具がなかったことです。その時は、そのことを不思議だなっとなかなか感じませんでした。スタディーツアーで藤巻さんから民族によって調理方法や日常的に食べている野菜の種類にかなり差があるお話を伺い、実際のホームステイのキッチン事情と照らし合わせて、とても納得がいきました。(※スタディーツアーの感想の方で詳しく書きます。)ホストマザーはパイ料理がとても上手で、美味しかったです。

Q4: スタディーツアーに参加されていかがでしたか？

本当に大満足な内容でした。私が、こういうことを知りたいな、学びたいなと思っていた内容をたくさん学ぶことができ、このツアーに参加して本当に良かったと思っています。

まず、一般的なローカルスーパーとアジアスーパーで扱われている野菜の種類の差に驚きました。ローカルスーパーには、かぼちゃや芋類などの種類は豊富なのですが、葉物野菜がほとんどなく、逆にアジアスーパーにはとてもたくさんの葉物野菜が売られている点について、欧米人はオープン料理が主流のため、調理方法として、葉物野菜を調理に取り入れる機会が多くはないという、食文化の違いを知りました。ホームステイのお台所にも、フライパンはありませんでしたし、ホストマザーもいつもオープンで調理していました。



案内をしてくれた藤巻さんが現地の調理師の免許もお持ちの方だったので、食材別の調理の仕方や、食材ごとの日本と比較した時の特徴など、とても興味深いお話を沢山伺うことができました。例えば、ローカルスーパーには薄切り肉の類が売っておらず、肉は大きな塊かステーキ肉、ミンチなどの状態のみで売られています。一方アジアスーパーには薄切りの肉が売られています。また日本では霜降りの肉が高級ですが、現地では赤身肉の方が珍重されているなど、食文化の違いを学びました。

病院では、ニュージーランドの医療と日本の医療の違いを多く学ぶことができました。ニュージーランドで具合が悪くなった人は、まず GP で診察をうけ、より深刻な病状の場合は GP からの紹介で国立病院で治療を受けるのですが、この国立病院での医療費用は、入院費も手術費も病院食も、国民や永住権などの



一定の条件を満たしている外国人は、全て無料で提供されているそうです。国立病院には受付はありましたが、お会計のスペースはありませんでした。

病院食も見学することができました。病院食は、午後に配られるその日のメニューの中から、メインディッシュ、付け合わせの野菜の種類、デザートの種類など、希望をオーダーし、それぞれの患者さんの好みに合わせた病院食が配膳されます。病棟を見学している時、とてもいい香りがしていて、日本の病院では、病院食がとてもいい香りで配膳されてくることはあまりないような気がして、入院中でも食欲をそそる

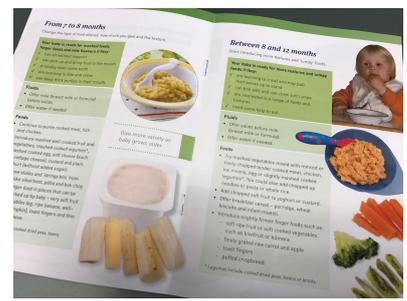
ようなメニューが提供されていることにも日本との違いを感じました。日本では、手術のすぐ後は、おかゆなどの流動食から病院食がスタートしますが、現地では、手術の直後のメニュー選択にも、ローストチキンやバターチキンなどの選択肢が入っていると聞き、またとても驚きました。ただ、ローストチキンも、一般的なものと比べて随分と柔らかく調理されているなど、工夫がされているそうです。



また、ニュージーランドの病院の入院期間は日本に比べてとても短く、手術後比較的すぐに退院させられてしまうようなのですが、その分、ディストリクトナース(訪問看護師)の自宅訪問や、各民族ごとにある、ボランティアサポートによる、退院後のケアがとても充実しているそうです。日本でも社会問題になっている医療費の増加やベッド数の不足など、多くの問題点の解決策がニュージーランドではすでに実践されているように感じました。もちろん人口の違いや社会保障の違いなど単純に日本とニュージーランドを比較することはできませんが、学ぶところは多くあるように思いました。



病院見学の際に、現地の成人病予防のための食習慣指導の資料や赤ちゃんのための離乳食のインフォメーションなど、まさにこうゆう資料が欲しかった！という資料をたくさん集めることができました。帰国後の英語の勉強の教材としても役立てたいと思います。



Q5: もうすぐご帰国ですが NZ 留学はいかがでしたか？

本当に来てよかったです。学校もよかったですし、ホームステイもよかったですし、この付加価値のある留学プランに参加できたことも本当によかったです。今回の留学で、本当にたくさんの人の優しさに触れて、感動しました。例えば、今回参加した付加価値のある留学のスタディーツアーの中で、GP を訪問した際に、病院の方が、糖尿病患者のための食事指導の資料をくださったのですが、そのあと、薬局や医療通訳さんのオフィスを見学したあとで、病院を出ようとしたら、先ほどパンフレットをくれた方がわざわざ外まで走って追いかけてきてくれて、もう一つ良い資料があったから、よかったですら！と言って手渡してくれたんです。本当に優しいと思いました。ホストファミリーとの出会いも、そして現地オフィスの藤巻さんとの出会いも、帰国後も、今回の出会いを大切にしたいなと思っています。

Q6: 最後に現地サポートオフィスについて

日本からの留学に来る前は、空港でちゃんと出迎えの人に会えるかどうか、無事にホームステイにたどり着けるのだろうかということがとても不安でした。空港で現地オフィスの日本人担当者の方が出迎えてくださったことは、私にとって何よりもの安心でした。それだけでも現地サポートをお願いする価値が十分にあると思っているぐらいですが、滞在期間中もスタッフの皆さんがいろいろ気にかけてくださりました。留学期間中本当にお世話になりました。私がこんなにもやりたい事が出来て、帰ってきた今も満足感でいっぱいなのは、現地で



藤巻さんはじめ現地サポートオフィスの皆さんが沢山サポートして下さいのおかげです！

留学の事以外にも、沢山お話し聞かせて頂いて、私は本当に楽しかったです！

たとえ住む場所が日本でなくても、調理方法や食材の調達の仕方、自分に合うライフスタイルの食事が取れるということもわかりました。

私も藤巻さんの様に、なんでもやりたい事に挑戦して、がむしゃらに頑張ってみようと思います。

また、ニュージーランドに行く時には、今より一段と成長した自分になりたいです！