健康生活と看護学研究　6：8–13（2023）

〔海外研修施設の視察報告〕

国際看護学海外研修事前視察報告

三並めぐる[1)]　髙田律美[1)]　青井みどり[1)]　　岡靖哲[2)]

[1)] 人間環境大学松山看護学部
[2)] 人間環境大学アカデミックアドバイザー
松山看護学部非常勤講師，愛媛大学医学部

Ⅰ．はじめに

それは突然にやってきた．本学部第１回「国際看護学海外研修」は2019年度にタイ国への渡航で実施されていた．ところが，2000年から始まった世界的な新型コロナウイルス感染症拡大のために３年間開講できていなかった．「国際看護学海外研修」を2023年度の開講準備をしていた．研修先であるモンゴル国への事前視察日が2023年１月11日に決定し，10日後の１月21日が出発予定となった．国際交流委員会や「国際看護学」担当の髙田律美教授とともに準備を進め，マイナス－42℃のモンゴル国に出発することになった．こんなことがあるから人生は面白い．

本学の国際看護学海外研修の目的は，「国際看護学Ⅰ・Ⅱで学んできたことを踏まえ，主に途上国の地域の環境，文化，生活とそこに住む人々の言語や価値観を知る．海外の大学と病院を中心とした施設で，看護の実際を見学し，幅広い視点から自らの看護観を醸成する．また，海外渡航経験を通して，自らと集団の安全管理と法の順守などを体験的に学修する」である．「国際看護学海外研修」履修学生が本科目の目的に到達できるよう，2023年１月21日～27日までモンゴル国に渡航し事前視察した．下記のとおり，その報告をさせていただく．

Ⅱ．国際看護学海外研修事前視察概要

１．出発１月21日（土）松山空港17：55発便で羽田空港着

成田出発は22日（日）の予定であったが，河野学部長から「余裕をもって移動して備えなさい」とのお言葉をいただきJR蒲田駅近くのホテルで一泊した．

２．モンゴル国１日目：１月22日（日）日本からモンゴル国に出発

9：00ホテルを出発後，品川駅発成田エクスプレスに乗車し，１時間半で成田国際空港第２ターミナルに到着した．３階が出発ロビーであり，両替ができる銀行は３か所あったが，時間が早いこともあって私たち２人だけで空いていた．モンゴル紙幣の取り扱いはないため，一旦アメリカドルに換金し，現地の銀行で両替することにした．変圧器の購入（日本と同じコンセントのために変圧器は不要であることを現地に到着してわかった）と海外傷害保険の加入を済ませ，手荷物を預けることにした．空港スタッフの対応はとても丁寧で親切であった．日本人のマナーや礼儀の良さの評価が世界的に高いことはこういう方々の親切な対応が影響しているからだろうと推察できた．事前に予約した海外用のWi-Fiを指定されたカウンターで受け取った．

預けられるスーツケースは20kg，機内持ち込み荷物は一人２個計７kgまでで，重量オーバーになると9,000円の追加料金が生じる（実際に追加料金を支払っている旅行者もみかけた）．手荷物を預けた後，４階のレストラン（和洋中華，寿司，そば，うどんなどいろいろある）・ショッピング街（日本のお土産店や書店がある）で昼食を済ませた．

パスポートを確認していざ出国．荷物検査所では，約80×60cmの箱に上着から荷物まで一度にすべて入れられて簡単で良かったが，飲み物はすべて没収か飲み切らなければならず，しばらく飲み物がなかったことは苦痛であった．機内でも１時間は飲み物サービスもなかったため，手続きを終えてから搭乗口までのお店で購入すると良かったと少し後悔した．出国手続きは行列ができることもなくかなりスムーズであった．モンゴル航空の搭乗口は68番ゲートで，最も遠く一番端であるためにかなりの長さを歩かなければならなかったが，足の先まで伸ばせる椅子が所々に配置されており，小休憩にはもってこいの空間がつくられていた．もちろん体験してみたが，本学部内にも置いたらリラックス効果のある人気空間になるだろうと実感した．将来は学内にも癒しの空間として実現するかもしれない・・・．

さて，モンゴル航空の飛行機は，前方にビジネスクラス席，その後がエコノミー席で通路を挟んで３人掛けの160席ほどの日本の国内線のような機内であったが，ほぼ満席であった．定刻通り15：30に出発し１時間20分くらいで食事が配られた．メインのチキンかハンバーグを選び，トレイには水（木曽の湧き水），パン，バター，メインディッシュとごはん，きのこと人参，ほうれん草ソテー，フルーツ（メ

ロン，パイナップル，リンゴ，オレンジ）であった．

定刻の21：30にチンギスハン国際空港に到着した．成田空港からチンギスハン国際空港までは約６時間の旅であった．チンギスハン国際空港は日本のJICA援助により2019年にウランバートル市内から離れたところに作られた近代的な国際空港である．それまでは市内近郊にあり，とても便利であったが，モンゴルの冬の暖房は石炭ストーブを燃やしていることと車の排ガスで空気が曇っており，視界が十分でないことが原因で新設移転された．飛行機を降りた通路の随所で防寒のための厚着に着替えをしている光景をあちこちで目にしたが，空港関係スタッフは半袖姿でギャップを感じた．

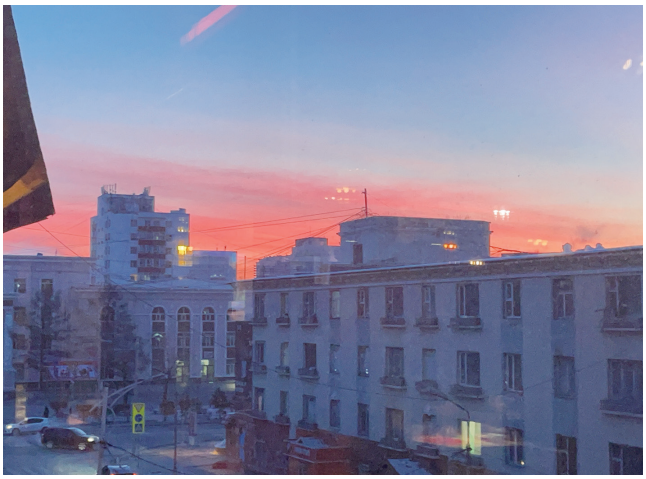
出国手続きを終えて戸外に出たとたん，空気が冷たく頬が痛くなった．出発前に高田先生から「寒いというより痛い！」と聞いていたことを実感した．首都ウランバートル市内までは約50kmの距離で１時間ほどを要した．氷点下30度を超えるため，すべての車の排気ガスがすぐ氷結する．そのため，あちらからもこちらからも車のマフラーから真っ白な煙がモワモワ～，信号で停車して発車すると３～５メートルくらいの白い霧がブワ～ッと昇っている景色には心底驚かされた．夜中のためにテールランプは赤色，ブレーキを踏むたび停車ランプがひときわ赤く輝き，その近くから真っ白の煙が縦にブワ～ブワ～ッと流れているという初めての光景であった．暖房しているであろう車内も外気温が低いためになかなか暖を感じられず，寒さを耐えつつ外の赤と白のコントラストに圧倒されながら一路ホテルを目指す車中で震えていた．

私たちの宿泊先は，ウランバートル市内の中心スフバートル広場（歩いて数分）が見えるところにあり，夜のスフバートルの明かりもホテルからすぐ近くに見えた．23：00にホテルに到着し部屋に入って，暖房を入れようとしたが電源が入らず，先にモンゴル国での睡眠研究支援で渡航されていた愛媛大学の岡靖哲教授と合流して1：00まで打ち合わせをしていただいた．まず最初にホテルのトイレットペーパーは補充してくれないことがあるためにキープしておくことと明日からの研修先にもトイレットペーパーは持参すること，暖房について教えていただいた．部屋の暖房は窓辺にあるヒーターそれのみ（エアコンは使えない）ということであった．最大のダイヤルである「６」を示していたが，窓際のカーテンを折りたたんでヒーターが隠れないようにすると良いと実演を交えて教えていただいた．これで温かくなるかと期待していたがヒーターに触ってもぬるい感触しかなく，きっとこれから温かくなるのだろうと期待した．翌日は国立母子保健センター訪問予定であったために急いで眠ろうとした．しかし，広い部屋の暖房はなかなか効かず，寒い・眠い・寒い・・ネムイ！・・・サムイ！！の繰り返しで途中からフリースやセーター，ダウンを着込んでやっと眠りにつくことができた．翌朝の気温は，モンゴルでも今冬最低気温のマイナス42度だったとのことで，昨夜寒かったはずだ！と納得した（日本も強い冬型の気圧配置で文部科学省からも注意文書が届き，松山市内も大雪注意報が発令され，松山キャンパスも定期試験が延期になった日であった）．

ホテルの部屋の広さは，一人で利用するには十分すぎる広さでベッドもダブルベッドでゆったりしていた．大きなバスタオルなどアメニティグッズもペットボトルも二人分用意されていた．浴室はシャワーのみでバスタブがなかったことは残念であった．

３．モンゴル国２日目：１月23日（月）国立母子保健センターへの研修依頼

さあ，今日からモンゴルでの海外研修事前視察が始まる．本日は国立母子保健センター（National Center for Maternal and Child Health)での研修を依頼する訪問である．ホテルのフロントがある３階レストラン（40席ほど）でセルフサービスの朝食を食べたが，日本でのビジネスクラスのホテル朝食と同じくシンプルな内容であった．しかし，タイミングよく昇ってきた朝焼けが大変美しく，それを眺められたことで，今回のミッションは必ずうまく進むという気持ちに満たされた．



岡教授の知り合いの医師がホテルまで車で迎えにきてくださった．ウランバートルは大気汚染対策のひとつとして曜日ごとに車のナンバー制限により環境保護につなげてい

る．当日は奇数日であり，ご本人の車は乗れないため，知り合いに依頼して私たちを迎えにきてくださった．ホテルから30分ほどで国立母子保健センターに到着した．

12階建ての建物の壁面一面にあかちゃんと子どもの絵が描かれており，一目でわかる（と思っていたが，９月の訪問でそれは病院向かいのマンションの壁面広告であったことが判明）．センターは小児科，新生児科，産婦人科では国内最大の国立病院である．小児と母性との建物に分かれており，それぞれ12階建てで春になれば改修工事が始まるとのことであった．モンゴル全土からハイリスク妊婦や子どもたちが救急車や自家用車で運ばれてくる．

建物の中に入るときはガードマンが立っており，セキュリティーが徹底されていた．建物内の階段や廊下はヒーターで暖房されており，工事中のため最上階まで階段を歩いて上り，エンクマ研究研修海外関連責任者（産婦人科医師）と面談した．エンクマ医師は，２年間山梨県に留学をされていたとのことで，日本語と英語も上手であった．人間環境大学および松山看護学部についてパンフレットとスライドで説明し，国際看護学海外研修の説明および受け入れの可能性について協議した．エンクマ医師の話では，母子保健センターは現在，医療従事者の交流の推進がされているが，看護師および看護学生の交流は少ないとのことであり，母子保健センターでの研修については歓迎すると笑顔で応えていただいた．国立モンゴル大学医学部は附属病院がなく，2019年JICAの無償支援で日本モンゴル教育病院（通称：日モ病院）が設立された．しかし，産科，小児科はないため，実質，医学生や看護学生，助産学生の実習はこの国立母子保健センターが一手に引き受けており，モンゴル国の中心的教育機関でもある．分娩は１日30件ほどあり，本学の研修中に出産も見学も可能であろうとのお話に助産師である髙田先生の瞳がキラリと輝いた（きっと学生さんたちのことを考えられた瞬間だったと推察）．

センターでは，母性領域と小児領域２日の研修が可能であり，覚書を交わす方法，具体的な研修スケジュールのプランニングはエンクマ医師と後日メールでのやり取りで検討することになった．ただ，現時点でも都市部は交通渋滞が大変ひどく，本学部が海外研修を予定している時期の９月は，各学校が新学期スタートのため大渋滞が予測されるので避けた方が良いのではとの助言があり，新たな課題が出た．宿泊所は，学生の親族等はマンションを借り上げたり，学生の居住地に宿泊する人が多く本学部生のホテルは確保できるだろうと話された．新学期のため道路の交通混雑は避けられないが，国立母子保健センターとしてはその時期でも受け入れは可能であるので計画しても良いと快諾いただき，双方笑顔で記念撮影をした．

４．モンゴル国３日目：１月24日（火）　公務員病院とモンゴル大学の看護学部への研修依頼

今日は，公務員病院とモンゴル大学の看護学部への研修依頼である．公務員病院はホテルから歩いて20分ほどのところにあり，吐く息が凍って霧状となり，マスクの外30cmが白い霧でモワモワ～ッと包まれることや睫毛や眉毛が凍るという初めての体験に感動しつつ，マイナス42度の空気はやっぱり「痛い！」を感じながら歩いた．道路はツルツルに凍っているのでしっかり踏みしめながら歩いて移動した．そんな凍った道路を走っている自動車のほとんどは日本車であり，現地の人たちがかなりスピードを出して運転していることにも驚いた．

そんな光景を見つつ，公務員病院睡眠センターに到着した．公務員病院は通称グリーンホスピタルとも言い，建物内の案内看板，受付，エレベーターホール，医師や看護師ウェア，患者の病衣も緑色で徹底した自然を感じられる癒し色であるという特徴がある．

公務員病院の睡眠センターはモンゴル国で初めて岡靖哲教授と現地スタッフで開設されたとのことで，丁度，愛媛大学睡眠センターの男女１名ずつの看護師が現地スタッフの支援に来られていた（このうちの男性看護師が９月に本学部の海外研修を引率することになろうとは，この時は誰も想像だにしていなかったのである）．公務員病院長には翌日面談することになっており，当日は下見を兼ねていた．

その後，国立モンゴル医科大学看護学部（ Mongolian National University of Medical Sciences：MNUMS）に移動し，研修受入れについてOYUNGOO学部長と面談協議した．ここでは本学部国際看護学Ⅲ非常勤講師のOyun-

suren Munkhjangal先生（公務員病院での睡眠の教育支援のためにモンゴル国に帰国されていた）が通訳をしてくださった．人間環境大学と松山看護学部についてパンフレットで説明後，９月初めに10名程度の学生の研修を１～２日依頼したいと申し入れた．これまで，日本の大学から同様の研修生を受け入れたこともあるので，歓迎すると快諾が得られた．実際に群馬大学医学部保健学科と姉妹提携をしており，国際的保健医療人材育成プログラムの展開をおこなっている．また，北里大学看護学部とも学術交流協定を締結しており，日本とモンゴルとのつながりをもっている学部である．

研修内容について授業見学や学生交流等が可能か尋ねると，OYUNGOO学部長は，９月は新学期が始まっているので可能であり，日本語サークルがあるため，双方の学生交流もできることになった．モンゴル看護大学の負担はどの程度のものになるのか，日本の教員は付き添うのか？という質問があり，教員は２人付き添い，昼食（学内に食堂あり）等は付きが添い教員が引率することを伝え了承を得た．MOUは，今後メール等でおこなうことで了承され，最後に記念撮影をした．

５．モンゴル国４日目：１月25日（水）　公務員病院長への研修依頼と国立歴史博物館の見学

公務員病院は成人を対象とした地域の中核病院であり，病院長Byambaa医師と睡眠センター責任者Khurelbaatar（神経内科医師）と看護部長（看護部長は緑色のマニュキュアをされておられ，爪の先までグリーンというおしゃれにも徹底！日本ではありえないが・・）と面談をした．これまで公務員病院は看護大学生の実習を引き受けており，当日も看護教員が詰めて看護実習中とのことであった．本学部の研修内容を理解してくださり，看護学生研修受け入れも歓迎するとの返事であった．

研修内容としては，病院内の見学と成人看護の研修を１日程度実施は可能であり，看護部と連携して受け容れると快諾された．病院長は，リハビリテーションに強い関心をもっておられ，リハビリテーションについても交流したい旨の意思表示をされた．河原学園の中には大学ではないが，専門学校で多くの専門医療者を育成しているので，リハビリテーションについては，専門学校との交流も可能と思われる旨を伝えることができた．

その後，公務員病院の道路を隔てた正面にある国立歴史博物館の見学をした．モンゴルの歴史映像と歴史的遺跡物を展示していたが，ほとんどモンゴル語であったので詳細までの理解はできなかった．モンゴルの歴史を知るためには日本語ガイドつきで見学すると良いと感じた．髙田先生と二人でチンギスハンの歴史や遊牧民族とともにモンゴル国をどのように広げていったのか，極寒の地での衣食住の工夫など３時間ほどかかって見学した．モンゴル各地の民族衣装や生活用具は興味深かったが，二人ともとても疲れて，途中で休憩しながらの見学となった．

夜は近くの地元料理を提供している店に岡教授と三人で出かけ，スープやラーメン，揚げ餃子，サラダを注文した．モンゴル語でなくボディランゲージでも何とか伝わった．閉店間際の店であったが快く対応してくれた．女店主から「ジャポン？」日本人かと尋ねられ，そうだと答えるとにこにこした後，携帯電話をもってきてライン通話を見せてくれた．横浜で行政書士として働いている娘さんが映し出されており，注文に手間取った日本人が今，店にいると母親からラインがあった旨話された．旅はいろいろと偶然の出会いがあり，本当に面白くワクワクする．

６．モンゴル国５日目：１月26日（木）

秋の海外研修中の本学部生の観光候補地確認のために，現地の日本語女性通訳者（９月の渡航で再会したが，日曜劇場VIVANTで主役の通訳をされた方）に案内していただき市内観光をおこなった．

ウランバートル市内では，①ガンダン寺：第５代活仏ボグドハーンによって建立された，黄色い屋根が特徴的なチベット仏教寺院．ウランバートル市内にあるので参拝者数も多く，経典が入っている．②スフバートル広場：ウランバートルを代表する広場で，国会の隣にあり中央にはスフ

バートルの騎馬像が置かれている．極寒のためにスケートリンクが作られており，氷の彫刻や実際に滑って遊べる滑り台もあり，子どもたちは遊びを楽しんでいた．③ボグドハーン宮殿博物館：第8代活仏ボグドハーンが最後の20年を過ごしたとされる宮殿を散策した．境内には木造の寺院や門，図書館などがあり，内部は曼荼羅や仏教美術などを集めた博物館であったが，日中もマイナス20度の中での見学であった．④ザイサン・トルゴイ：スフバートル広場から南に位置する丘で，ウランバートル市内を一望できる場所として有名である．頂上の広場の中心には伝統的なモンゴルの灯”トルガ”があり，モンゴルとソ連両人民の友好をイメージしたモザイク画が描かれたコンクリート製の輪で囲まれている．本格的なコーヒーショップが出店され始めたのはつい最近の事とのことでサイザンの丘にあるコーヒーショップでホッと一休みした．⑤国立歴史博物館（こちらは昨日見学済）

その他，海外研修が開講される時期は季節も良い９月のため，学生たちにはウランバートル市内から70km程離れた草原での乗馬体験をさせてあげたいということで通訳者からいろいろなことを教えてもらった．日本国内での乗馬体験とは全く異なり大草原での乗馬体験は心身も癒されて，再度訪れる方もおられるとのことである．天候も比較的良く雨の心配もほとんどないが９月とはいえ，日本のその季節とは異なり，薄手のダウンやヒートテック下着，手袋などの持参が必要である．今回のような極寒の服装は不要であるが，日本の冬支度が求められるとの話であった．

私たちがモンゴル入りした数日はマイナス42度で，こちらの方も本当に寒いとおっしゃっておられた．今日はマイナス18～25度であった．マイナス25度となるとやはり頬が痛いが，マイナス18度くらいだと温かいねえ～と二人で会話を交わすほど，寒さにもだいぶ慣れてきた．明日は日本に帰国のため，モンゴル国最後の夜は岡教授が薬膳鍋に招待してくださった．日本のしゃぶしゃぶに近い鍋であるが，一人ひとりにクコの実やなつめなどが入った薬膳鍋が用意されており，肉や野菜の盛り付けも美しく，それを自分の鍋に入れたのち，ゴマダレとパクチをいれた醤油味の器にとって食べるものである．これなら感染の心配もない．火加減も自分の手元で調節でき，モンゴル人の健康を支えている食事を堪能した．

７．モンゴル国６日目：１月27日（金）日本に向けて出発　帰国

朝5：00にホテルを出発した.仕事で来られていた愛媛大学医学部岡靖哲教授とモンゴル国の心臓病の子ども達を20年間支援しておられる檜垣高史教授が早朝にもかかわらず見送ってくださった．

チンギスハン国際空港に5：45に到着し，出国手続きもスムーズに行えた．8：55出発までゆっくり過ごすことができた．ちょうど機内に移動しようとした時刻に大草原のはるか向こうの山から朝日が昇ってきて，今回の事前視察ミッションを無事終えられたこと，本学部の国際看護学海外研修の新しい門出になるという喜びがぐっとこみ上げてきた．

時差が日本と１時間のために身体のリズムは乱れることなく，特に帰路は飛行機に搭乗している時間も実質4時間半で気分的にも身体も楽であった．偶然にも公務員病院睡眠センターでの教育支援を終えた愛媛大学附属病院の看護師さんと機内では隣の座席であり，いろいろな話をしながらの空の旅であった．その方と９月に再び一緒にモンゴル国の海外研修の引率者となるとは，微塵も想像できていなかった．やはり人生はドラマである．

Ⅲ．おわりに

モンゴル国への「国際看護学海外研修」事前視察は，本学アカデミックアドバイザー，松山看護学部非常勤講師，愛媛大学愛媛大学医学部の岡靖哲教授の多大なるお力添えをいただいて実現できたことに心から感謝申し上げます．本当にありがとうございました．

また，「何かあったら逃げるのよ～～～安全第一に視察して来てくださいね．」とおっしゃっていただいた河野学部長の言葉が私たちを守ってくれ，事前視察というミッションを無事終えて帰国できたことにもお礼と感謝申し上げます．

文責：国際交流委員・小児看護学教員　三並めぐる