

〔国際看護学海外研修報告〕

2023年度国際看護学海外研修学生引率報告 (2)

9月8日から11日までのモンゴル文化体験満喫編
(ツーリストキャンプ場 チンギスハン博物館 ウランバートル市内観光)

三並めぐる¹⁾ 高田律美¹⁾ 上西孝明¹⁾ 高野春香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

国際看護学の目的のひとつにある「モンゴル国の地域の環境, 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」という文化体験の報告をおこなう.

II. 国際看護学海外研修概要 (モンゴル文化体験満喫編)

1. 6日目: 9月8日 (金) 午後 ツーリストキャンプ

国立モンゴル医科大学看護学部での研修をおえ, 午後からはモンゴル文化体験が始まる. 途中で地元レストランに入り, 昼食を摂った. 学生たちはメニューの選択にも慣れて4人で3品くらいをシェアしながらモンゴル料理を楽しんでいる. 当初心配していた「モンゴル料理は大丈夫かなあ・・・食べられない学生さんがいたらどうしよう・・・」の懸念払拭に一安心である.

いざ! 70kmほど離れたツーリストキャンプ場 (テレルジスターリゾート) 出発!! 文化体験お楽しみ時間の始まりはじまりい～.

360度パノラマの世界が眼前に広がる, それはそれは素晴らしい景色が私たちが迎えてくれた. 青い空にぽっかり浮かぶ白い雲, 遠くまでの草原には白いゲルがあちらこちらにあり, グラビアで見る景色そのものにみんな大感動である. 心が洗われるということはこういうことなんだ! を実感できる. きっとみんなの健康寿命も延びたはず・・・ウランバートル市内に住む多くの方が草原にキャンプに出かけることや自分の別荘をもち週末は家族とともにそこで過ごす時間を大切にするという意味が納得できる空間である. 岡先生もこれまで宿泊したゲルではここが最高! とのこと. 企画いただいた高田先生と国際看護学海外研修に関わっていただいた教職員の皆様にみんなで感謝♡.



ゲルの中に入って, びっくり!!

では, 下記の質問のゲル編の間違い探しにチャレンジしてみてください.

- 1) 夜には, 各ゲルにボディガードがやってくる!
- 2) 夜空は満天の星で, とても美しく感動的!
- 3) ゲル内は床暖房とヒーター, 毛布が用意されている.
(当日, 床暖房はつけていなくて, 寒かった! 眠いけど寒さに耐えた! 毛布で暖かった! 毛布の存在知らず, 寒かった! ヒートテックとダウンで寒さ対策! 全く寒さも感じず熟睡・・・など, みんないろいろ)
- 4) ゲル内は, 洗面所やシャワー, 大きなバスタオルとタオル, シャンプーとボディソープも完備している.
- 5) ゲル内には, 湯沸かしポットやコーヒー紅茶, 水が用意されている.
- 6) ゲル内には, 外履きも兼ねたスリッパが人数分用意されている.
- 7) ゲル内には, コンセントが4か所もある.
- 8) ゲル内の明かりは, 竹製品でできたシェードやランプがあり, 雰囲気もとてもおしゃれである.
- 9) ゲル内のベッドメイキングもホテル並みで高級感がある.
- 10) ゲル内でもテレビが見える.

間違いは10) で, テレビは置かれていない. その代わりに大自然と満天の星空を眺める贅沢を満喫できる.

1)の問題は、ななんと！ゲルのすぐそこに大きな牛が何頭もいる！到着時は見かけなかった放牧牛が夜には、あちらこちらに何頭もいるのである！ゲルのすぐ周りの草を食べに来ていて、もお～モォ～びっくりである。

夕食までの時間は丘に登ったり、中腹にあるブランコに乗って、ゆらりゆらり・・・雄大な景色を眺めたり、滑り台やシーソー、トランポリンで遊んでお腹を空かせた。学生の二人は速攻遊びに出かけていた。一人だけでもすぐ行動できる学生もいて、ブランコでゆらゆら、その後トランポリンでびよんびよん！！かなり長い間びよんびよん！して、同室の学生が心配で迎えに来ていた。学生さんたちは、穏やかな雰囲気を楽しそうな様子である。

夕食会場で出会った大分のツワ旅行客にお声掛けいただき、キャンプファイヤーに急遽参加した。看護学部で披露する予定で準備していたが民族衣装交換で盛り上がり、歌わなかった歌（ドレミの歌と幸せなら手をたたこう♪♪）をハーモニカの伴奏つきでキャンプファイヤー参加者全員で歌ったことも、あたたかい思い出となる時間であった。ところが、8日目の9月10日にショッピングセンターで再会でき、旅の笑顔の思い出もさらに増えた。旅行者の中に河野学部長をご存知の方もおられ、人はどこかでつながっているう～・・・と思える異国の地での体験であった。

本日の歩数は7,650歩。明日は大草原での乗馬体験である。

2.7日目：9月9日（土）乗馬体験 チンギスハン博物館

8:00の朝食時刻までぐっすり眠った人、朝の散歩をした人など様々である。私は丘の上から昇ってくる朝日を眺めた。神々しくて、これまた健康寿命が延びたような気がする。

朝食はバイキング料理でスープやサラダ、肉、卵、スーパーフードといわれているチャツェルガン（『黄色いお医者さん（イエロドクター）』として珍重され、その色と価値から“黄金の果実”ともいわれる）のジュースと現地のブルーベリージュースなどが用意されている。ウルム（乳脂肪をたくさん含む牛乳から作るチーズで日本の牛乳で作ることはできない）は本当にフレッシュなチーズで、私はモンゴル滞在中イチ押しのおいしい食べ物であった。これは、毎日食べたいほど、本当においしかった。

さて、今日のメインは乗馬体験である。ゲルから20分ほどバスで移動したところに馬が待っていた。長い顔に大きな目、長いまつげ、筋肉質のたくましい胴体にほれほれ、臀部からの脚も美しい！（干支が午年である人も3人ほどいた。）

「馬の後ろは通らない、大きな声を出したり、驚かせたりしない」などの乗馬体験の注意を受け、それぞれ黒から茶色、グレー、おちな馬たち、ガイドさんを含めて全員がすべて異なった色合いの馬に乗り、馬の背から眺める新し

い世界にワクワクした。さあ出発！馬にゆらゆら揺られながら気持ちよく草原を散策した。お天気も最高で青空と緑の草原は素晴らしいパノラマの景色である。亀石（テレルジ国立公園の中にある高さ15メートルの花崗岩でできた巨石で、亀が首を傾けてこちらに微笑んでいるような形のためにこの名前がつけられており、願いをかなえる力がある）まで足を延ばした。亀石は岡先生がこれまで行かれたことがあったため、学生さんにも見せてあげたい♡とオーダーしてくださった。亀石のすぐそばで、馬も私たちが休憩をして再び草原散策をしながら戻った。2時間半あまりの時間であったが、それぞれ自分が乗った馬には愛着がわいてくるので不思議である。「ウマが合う」とはこういうことかもしれない・・・ひひい～ん。



乗馬体験の後は、ふたたびテレルジスターリゾートに戻って昼食を摂った。モンゴルは食事の時に山盛りのサラダが一番に出る。今回のドレッシングはチャツェルガンと蜂蜜と〇〇あれ？なんだったかな？とにかくおいしいドレッシングがかかっている。このあとのブロッコリースープも絶品（学生たちもあれは美味しかった！と話していた）で、メインは大きな鳥の照り焼きであったが、これもみんな完食した。美味しい食べ物は人を幸せにする。人の心をキャッチするには胃袋をキャッチせよと言われるが、良い旅に必要な健康と元気、天気、食べ物、景色どれも満足の

時間であることに感謝しかない。

昼食後は、チンギス・ハーン騎馬像がある歴史博物館を見学した。2008年に完成したこの像は高さ約40mと世界最大級で、上に登れば馬の背びれから見渡す限りの平原がパノラマで眺められる。また、この像がある場所は東京ドーム18個分の広大な敷地にそびえ立っている。ところが、本当に不思議なことに、像の上ののぼる階段の幅が行きかう人々の昇降の往来に気を遣うほど狭いのである。これは今回の旅で最も不思議な体験であった。エレベーターもあるが、こちらも小さいので階段とエレベーター一班に分かれた。しかし、広大なモンゴル高原をパノラマ写真のように360度見渡して眺められるというのは、モンゴルならではの素晴らしい思い出の体験である。日常の当たり前と思い込んでいる景色は見渡すなど視界を広げれば、新たな景色があることにあらためて気づかされる時間と空間であった。ホテルに戻るまでの車中は、昼間の乗馬の疲れもあってもちろん、みんな爆睡状態であった。



さて、今夜は岡先生が初めてモンゴルに来られた時に利用された和食のお店にみんなで出かけた。明日のウランバートル市内観光を残すのみということで前夜祭気分である。宿泊のホテルから歩いて5分くらいのところにある「石庭」という店で、刺身やお寿司、唐揚げ、揚げナス、豆腐、サーモン納豆、こちらのお支払いは河野先生から「みんなでおいしいもの食べてね」といただいた軍資金と大人班からのお支払いで賄った。日本を旅立つときに、最後の日本食を食べたいと和食を選択した学生さんたちも、モンゴルで食べる美味しい和食を満喫でき大満足。河野先生、本当にごちそう様でした。ありがとうございました。

ホテルに戻る途中にあった公園で学生さん達は、清水さんのボディガードで夜のウランバートル市内の公園を楽しんでいた。学生達を見ていると瞬間瞬間も楽しむ力を感じる。

本日の歩数は8,632歩である。明日はウランバートル市内観光のお楽しみ時間が待っているう～

3.8日目：9月10日（日）9：00～ 市内観光とお買い物

1) ガンダン寺

モンゴル人の95%は仏教徒で、このガンダン寺はみんなの幸せを願う26mの観音菩薩が建立されている。当日は日本の大安吉日のような縁起の良い日で、たくさんの方々がお詣りしていた。モンゴルの人々は信仰が篤く、心から仏様を信じて自然の恵みに感謝することとこの世の中の人々の幸せを願っている。特に最近、人々の幸せのために環境汚染について真剣に取り組むことがテーマになっているようだ。また、受験生は必ずガンダン寺をお詣りしているというガイドさん談に合格祈願は世界中どこも同じと感じた。



2) スフバートル広場

正面中央のチンギスハン像と左右のムフライ将軍とボウルチ将軍をバックに記念撮影した。やはり縁起の良い日のためか男女ともモンゴルの伝統衣装（デールと呼ばれる楯袴）に身を包んだお祝いの人々が新郎新婦を祝福していた。当日はその後もちょうこちで結婚式を目にして、幸せのお裾分けをいただき、私達も笑顔であった。結婚式を眺めながら「みんなは何歳頃に結婚したいの？」のガイドさんの質問に「30歳！」という回答が最も多く、「まったく考えていません」という学生もいた。

さて、周囲には政府宮殿、モンゴル国立オペラ劇場、ウランバートル中央郵便局、モンゴル証券取引所など美しい建物が並んでいるが、これらの建造物は第二次世界大戦後に抑留された旧日本軍兵士の捕虜たちによって作られたものが多い。その説明を聞きながら厳寒の地での抑留生活を想うと…今夏話題になった吉永小百合と二宮和也の「ラゲリより愛をこめて」という映画を思い出した。モンゴルの隣の国はロシアであり、現在もウクライナとの戦争が続いている。すでに1年半以上経過しており、これから厳しい季節を迎えるそれらの国の人々の生活を想うと胸が詰まる・・・

スフバートル広場にある政府宮殿は国会議事堂であり、76人の国会議員や大統領、首相も住んでいる。国会議員や政府高官の汚職や不祥事も問題になっているとのこと。国



民に開かれた施設にするという方針で丁度昨日、政府宮殿の塀が取り除かれたというガイドさんの説明もあった。確かに建物の外を張り巡らされていた鉄柵が無い状態であった。

3) 買い物

学生さん達のリクエストで「ショッピングセンター」「ノミンデパート市場」「カシミヤセンター」で、それぞれのお買い物を楽しんだ。

次は学生さんのご家族のお土産公開である。個人情報であるが、もちろん学生の許可は得ているのでご安心いただきたい。

(1) 父にはカシミヤセーター、母にはカシミヤカーディガン、家族で飲んでほしいモンゴルビール

(2) 父にはウォッカ、母にはカシミヤセーター、母が母の知り合いにプレゼントするというカシミヤの靴下をたくさん、家族へのチョコレート（最後の夜に母やお友達のお土産を確認している途中で、あっ！父へのおみやげがない！と気づき急遽ホテルで無事調達♡）

(3) 家族にはお菓子（チョコとクッキー）、自分にはぬいぐるみ（みんなに可愛い♡と言われて本人もにこにこ（^^♪））

(4) 今回の旅は祖母の旅行鞆で参加したので、祖母には緑の素敵なカシミヤマフラー、父にはチョコ、母にはカ

シミヤのネックウォーマー、家族にはチョコ

お土産の話になり、話している途中に「メンターの先生にもカステラとチョコ買いました」という学生さんも複数人おり、お友達の他にも先生方にもお土産を購入していることに驚いた。律儀な学生さんたちに、またまたあらたな感動を感じる。さて、みなさんは誰のお土産か想像できたでしょうか？きつとご想像の通りと思われる。

4) ザイサン・トルゴイの丘

スフバートル広場から約5km離れた最後の観光地「ザイサン・トルゴイの丘」に出かけた。階段を昇り、眼下に広がる360度パノラマのウランバートルの景色を楽しんだ。1971年に建てられた記念碑がある場所で、モンゴルとソ連軍との友好の証として造られたモザイク壁画は円形となっている。気温も2度と下がっていたので、この日はやっと冬支度が役に立った。「寒いねえ〜」という言葉もつい口にでる時間であった。



5) モンゴル最後の夕食

モンゴルで食べる最後の夕食は、火鍋である。これは、薬膳を入れた出しスープが一人ひとりの鍋になっており、コンロの温度調整も自分の好みで強火から弱火まで3段階で調整できる。野菜やキノコ、馬肉、牛肉、鶏肉、チャーハン？というメニューで各自が自分のお鍋に好きなものを入れて、自分が好みのゴマダレかパクチなどの香味野菜を醤油に入れ自分のペースでいただく。学生たちもほぼ完食。夜はさらに冷え込んで「お〜お寒い！！」を連発しつつホテルに戻った。

翌朝からモンゴルも気温がぐっと下がるとの予報である。今回の研修中は9月7日の夜中から8日の朝に雨が降ったが、朝の出発時は上がっていた。あちらこちらに水たまりは見られたのでかなりの降雨量であったと推察した。ということで、モンゴル滞在中一度も雨に濡れることもなく、旅で必要と言われる最高のお天気に恵まれたラッキーな私たちである。

本日の歩数は10,948歩である。明朝は4:50ホテルロビー集合で5:00にチンギスハン空港に移動となる。最後の夜の夢はなんだろう♡

4. 9日目：9月11日（月）モンゴルから日本に帰国

それぞれのスーツケースの重さを測り、全員国際線基準の23kgをクリア（国内線は20kg）し、ホッと5:00にホテルを出発した。約1時間かけてチンギスハン空港到着（大草原に広がる朝焼けがとても美しく、8日前は美しい夕焼け空に出迎えられ、旅立ちの今朝は幻想的な朝日が眺められたこともラッキーであった）。空港で搭乗手続きをしてスーツケースを預けた後は、朝食（旅慣れておられる岡先生が事前にホテルにサンドイッチを頼んでくれたものとヨーグルト）を食べた。座席確保も岡先生がしてくださり、直前までゆっくりでき旅立つ前に写真撮影をした。



時間がせまってきたので出国手続き後、搭乗して7:45一路成田空港へ！（往路は6時間 復路は5時間）13:20成田空港に無事到着した。

成田空港ビルを出た途端「あつう～！！」を連発。気温は同じ30度でも日本は湿度が高いために流れる汗も異なる。リムジンバスで羽田空港に到着し、当日人間環境大学と南海放送との締結式のために松山に出張されていた牧山学長から「夕方羽田空港で会いましょう！」というメールをいただき、羽田空港でお会いすることになった。学長の第2ターミナルから第1ターミナルまで歩いて移動されるバイタリティに感銘を受けた。岡先生と清水さんに「お世話になりました。お疲れになられたでしょう」と労いの言葉をいただき、学生たちに「どう楽しかった？がんばったね」というお声かけに学生たちも「はい！楽しかったです」とにこにこの笑顔で即答していた。その後、みんなで笑顔の記念撮影をした。東京の〇〇デパートでは1時間並んでやっと買えるという東京のお土産までいただいた。牧山学長ありがとうございました。

牧山学長とお別れした後、みんなで帰国後最初の日本食



は日本蕎麦を食べて胃袋を落ち着かせながらの解散式をおこなった。私たちが食べた部屋の壁にかかっていた書は「実直」であり、今回の学生たちの印象そのものである。その後、各自搭乗時刻まで自由に過ごし、19:40羽田空港出発—21:15松山空港に無事到着した。

河野保子学部長と中島紀子学科長、高田律美国際交流委員長、近江事務部長、西岡係長やご家族から笑顔の出迎えを受け、河野先生のあのにこやかな笑顔を拝顔したとたん感動で思わず流涙した。全員無事帰路につけたことに心から安堵と感謝の時間であった。全員で記念撮影をして健康状態の確認と伝達をして解散した。帰宅後はたくさんのお土産話に盛り上がったことだろう。



5. 帰国後

帰国後は全員健康状態も問題なく過ごし、9月22日（金）には、国際看護学海外研修の学びレポートおよび事後アンケートが提出され、事前レポートで記された当初の目的を果たしていたことが書かれていた。

報告会は10月13日(金)3限目に1年生数名の参加と教職員参加で履修学生達が主導で実施した。学生たちが一人ひとりスライド作成し、会場からの質問に答えながらの充実した90分間の報告会であった。また、海外研修報告会での内容を10月15日の大学祭で掲示発表できた。



III. おわりに

本学部の国際看護学海外研修は、2019年に初めて実施された。継続して開講されるはずであったが、2019年末からの世界的な新型コロナウイルス感染症拡大のためにやむなく延期されていた。2023年5月からの5類移行を勘案し、国際交流委員会では、2022年秋から具体的な検討を重ね、やっと2023年度に本学部第2回目国際看護学海外研修を開講できることになった。国際看護学海外研修担当の高田律美教授を中心に国際交流委員会では企画準備を重ねた。河野保子学部長はじめ中島紀子学科長、近江事務部長、高野春香事務職員他、本学部の教職員一同のご尽力と強力なサポートのおかげで本学部第2回国際看護学海外研修が無事実施でき、学生たちが大変充実した時間を過ごせたことに心からお礼と感謝を申し上げる。

特に高田律美教授には、1月の事前視察や海外研修のスケジュール確認、MOUについての往還、学生や保護者への事前説明会などを綿密に計画実施いただいた。しかし、出発2日前に新型コロナウイルス感染症に罹患されたため、やむなく急遽引率者の変更をせざるを得ない状況となった。ご本人は勿論のこと私たちも大変残念でたまらなかった。滞在中もメール等で細やかにご連絡とご配慮いただいたことに感謝申し上げる。

本大学アカデミックアドバイザーであり「国際看護学Ⅰ・Ⅱ、疾病治療論Ⅰ、社会・環境と健康」の授業担当の本学部非常勤講師である岡靖哲愛媛大学教授には、1月の事前視察をはじめ9月の海外研修引率も大変御尽力いただいた。そのおかげで大変有意義で充実した海外研修となったことに心からお礼と感謝を申し上げる。岡教授のお力なしにこのような素晴らしい時間はありえなかった。また、急遽海外研修引率を引き受けてくださった清水洋志愛媛大学

附属病院看護師にも感謝申し上げる。学生達を優しくサポートしてくださり、とても心強い存在であった。ちなみに岡教授のモンゴル訪問は18回目、清水看護師さんは4回目というモンゴル事情に詳しいお二人がおられたので、本当に心強くて素晴らしい研修が行われたことに感謝と感銘でいっぱいである。また、「国際看護学Ⅲ」の授業の非常勤講師のOyunsuren Munkhjangal先生には、学生達への事前指導にご来校いただき、参加学生達が実りのある研修になるように大変な時間と労力をいただいた。的確なご指導とご配慮のおかげで学生達も自信をつけて海外研修で様々な体験できたのではないかと思います。心から感謝申し上げます。

保護者をはじめ、教職員の見守りの中で本学部2回目の国際看護学海外研修が無事終了されたことを学生とともに心から感謝する。

来年度の国際看護学海外研修の履修学生も、充実した研修となるという確信をもって、本学部の海外研修に関わらせていただいたことに深くお礼を申し上げる。そうして、今年度、気温マイナス42度から摂氏32度までの74度の温度差体験や雄大な景色を学生や引率者とともに眺められる体験ができたことに心からバイヤララ～(モンゴル語でありがとう！)

文責：国際交流委員・小児看護学教員 三並めぐる