

キャンベラ研修

～歴史・自然・食・看護教育について～

Cosmos Café Manager

筑波大学看護学類4年

201111713

杉浦実歩和

同行者：小田切美穂（生物学類4年）

2014/04/04

歴史

今回の研修ではまず初めに国立首都展示会に訪問し、キャンベラの歴史を学ぶことから始まった。キャンベラは1908年に首都として選ばれ、首都全体が計画都市として設計された人工的に作り上げられた首都である。当時栄えていたシドニーでもなくメルボルンでもない、何もなかった平野に首都を作ることになったのは、『すべてのオーストラリア人にとっての首都』であることを多くの人が望んだためであった。名前は、700以上の提案があった中、先住民アボリジニーがもともとその土地を名づけていた『キャンベラ』という名前に決定し、設計は世界中の建築家からデザインを募集し、投票によりアメリカ人の建築家であるウォルター・バーリー・グリフィンとマリオン・マホーニー・グリフィンが選ばれた。キャンベラは新しい国家としての価値や大志を反映した首都を作るというアイデアを実現した結果であると考えられている。

自然

キャンベラはとても自然が豊かな首都である。ユーカリとどんぐりの木がたくさんあり、中心には大きな湖もある。動物は、鳥が特に多く日常的に5種類ほど見ることができた。鳴き方もそれぞれ特徴的で、美しさのあまりに聞き入ってしまうものもあれば、思わず顔をしかめてしまうほど音楽的ではないものもあり、とても楽しませてもらった。目的地までのバスが通っていない時は極力タクシーではなく徒歩で向かい、キャンベラの自然を楽しむ機会を積極的に作った。中でも思い出深いのは、目的地へのバスが休みであったため10kmほどの距離を湖に沿って歩いたことである。雨が降っている日であったが、それによって草木の香りをより強く感じることができ、とても気持ちの良い散歩になった。また、バスやタクシーでは早すぎて気づかない小さい花や虫の音色を楽しみ、念願であった野生のカンガルーにも出会うこともできた。



写真1 1957年のキャンベラ

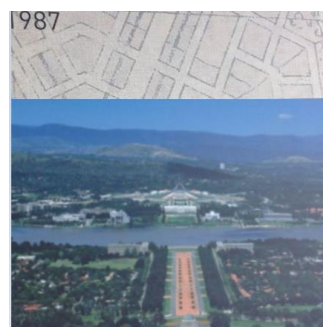


写真2 1987年のキャンベラ



写真3 キャンベラの湖



写真4 野生のカンガルーと小田切さん

食

研修中の食事は、初日と最終日のランチを除いて全て自炊をした。初めは出費を抑える目的で行っていたが、結果的に外食をした場合よりもキャンベラでの食べ物をより満喫することができた。それは、キャンベラにある外食は、日本食・イタリアン等キャンベラの食べ物ではないものがほとんどであるからだ。自炊するために材料を買ったスーパーでは、ベジマイト、カンガルー肉などキャンベラならではの食材がたくさんあった。小田切さんとその日の研修を終えると、帰りにスーパーへより夕食のメニューを考えながら買い物をし、毎日何か一つは新しい物にチャレンジしてみた。特に美味しかったものは、リンゴ、ミートパイ、カンガルー肉であった。キャンベラのリンゴは、日本のよりも甘酸っぱく小さくて手頃だったので、研修の初日に二人で一袋買って毎朝出発する前にそれを一つと水をリュックに入れて公園や大学のキャンパスで食べた。たくさん歩いた後はその甘酸っぱさが疲れた体に沁み元気も出るので、とても最適な軽食であった。カンガルー肉は、低脂肪・低コレステロール・高タンパクであり鉄分にも富んでいるため、地元ではヘルシー食品とされている。臭みがなくさっぱりとした味わいで、噛めば噛むほど口に美味しさが広がった。



写真5 カンガルー肉の調理



写真6 キャンベラのリンゴ

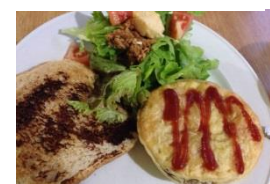


写真7 Vegimite and Meatpie

看護教育

キャンベラの看護教育について学ぶことは、私の個人的なテーマであった。看護学科で使用されている教科書を見ることを目的にキャンベラ大学へ向かったところ、偶然に看護学科の教員 Ms. Janet Jenista と知り合い、先生の御厚意により教科書だけではなく、講義・演習の見学までさせて頂いた。講義では講師が出した質問に学生が積極的に答え、正確に答えることが出来ると講師は手を上げて喜びを表現し、講師も学生も互いにどこまで理解し、どこを重点的に復習するべきか明確にすることに於いて喜びを感じていることが見受けられた。特に印象的であったことは、

MASK-ED(<http://www.cqu.edu.au/masked>)という教育方法を取り入れていたことである。これは、教員が学生に気付かれないように老人のマスクをつけて患者さんに変装し、看護学生が実際の患者さんを見て転倒リスク等のアセスメントを模擬体験することができる教育方法である。これにより、看護学生が実際に患者さんに会った時のイメージをよりしやす



写真8 看護学科の講義



写真9 MASK-EDの様子

いと考えられる。筑波大学での看護教育との共通点としては、筑波大学と同様にボディーメカニクス（力学的原理を活用した介護の方法）を有効に用いて患者さんを移動する方法を指導していたことが挙げられる。しかし、『患者さんを一切持ち上げない』ということにより強く強調し、患者さんをベッドの下から上の方へ体制を整えるときにおいても看護師自身が力を使うことが無く移動する方法を指導していた点においては違いがあった。

同じ看護教育の中でも様々なアプローチの仕方があることを知り、また、同じ専門分野を学ぶ様々な国籍の学生が勉学に励んでいる姿を見て大いに刺激を受けた貴重な経験の一つとなった。

最後に、今回の研修を企画してくださった白岩先生、ホテルや航空券手等の続きを下さった五十嵐さん、現地でサポートしてくださった Matt 先生に心より感謝したい。先生方のご協力があったため、私たちは安心してキャンベラへ向かい、そこでの研修に集中し、のびのびと学び色々なことを吸収して貴重な経験をすることができた。この研修では、学ぶことのテーマや現地でのスケジュールは全て自分で決めるところに大きなポイントがあると思う。決められたことをこなすのではなく、自分自身に『何が学びたいのか。どのような経験がしたいのか。』ということを問いかけ、それを実現するために自ら行動していくプロセスが想像以上の学びと何にも替えがたい経験を得ることに繋がることを強く実感した。このような機会をと最高の環境を整えて下さったことに心から感謝し、この研修で学んだことを今後の学生生活の中で生かしていきたいと考えている。今回の研修は、様々な事情により短期間で決まったため自分の納得のいく準備が間に合わなかったこと、滞在日数が5日と短いものであったため学び残しができてしまったことを心残りである。このような機会がまた与えられることがあれば、次回の研修で今回の学びをより深く確かなものにしたいと考えている。