

# Health Psychologyと生き方について考える オランダ・エストニア

2019/03/14~2019/03/24

長谷川理彩 健康総合科学科 4年

## 研修の目的



今まで私はメンタルヘルスの治療に興味を持っていたが、日本のベンチャー企業でインターンを始めてから、働く人のメンタルヘルスケア・健康管理に興味が出てきた。オランダに留学している際、ワークライフバランスが整っていたように感じ、研究している教授や実際にオランダで働いている日本人に会ってお話を伺いたいと思った。  
 エストニアに関しては、オンラインカウンセラーのプラットフォームを提供している企業に訪問し、進行する上でどのような課題があるのかなど聞きたい。

## 目的を達成できたか

実際に大学に訪問し、Occupational Health Psychologyだけでなく、Career coaching、Ikigai(生きがい)、e-Healthについても講義を受けディスカッションできた。Work Engagementの提唱者である教授にも会ってお話を伺うことができた。  
 オランダの企業で働いている日本人の方やオランダに移住された方のお話も聞くことができ、働き方や職場でのメンタルヘルスケアサポート、日々のヘルスケアなどについても学ぶことができた。  
 エストニアではオンラインカウンセリングの課題などを聞くことができ、またその人の紹介で脳神経とVRを研究している日本人研究者にも会うことができた。

## 研修を通して学んだこと

今回の研修では自分の興味ある分野が海外でどのように扱われているのか、実際の社会の中でどのように活用されているのか学ぶことができた。  
 仕事も適度に行いつつ、自分の時間、家族の時間などプライベートも充実しており、ワークライフバランスが整っている方に出会うことができ、このように自分も生活したい、そのためにはどうすればいいのかを考えるようになった。

## 将来の進路決定へどう影響したか

自分自身の今後の進路として、健康管理やメンタルヘルスケアの分野で実際に社会に影響のある研究や仕事をしていきたいと強く思った。その過程で常に海外に目を向け、海外での現状や研究内容、社会構成などの情報を取り入れることを忘れずに行い続けたい。また自分がどのように生活したいのか、働きたいのか考えるようになった。

## 反省点

自分の事前知識や学習が足りなく、聞きたかったことを全部聞けなかったと感じたことが何回もあり、きちんと事前にメールでこのようなことを聞きたいと伝えておけばよかったと感じた。  
 また研修を計画している時期が短く、とても慌てて計画立てた予定もあったため、今後はもっと時間に余裕を持って計画を立てたいと思う。

## 渡航先での旅程と活動内容

日にち	活動内容
3/14	日本出国・オランダ到着
3/15	ライデン大学訪問
3/16,17	オランダに転職した日本人夫婦訪問
3/18	ユトレヒト大学の教授とアムステルダム大学の卒業生訪問
3/19,20	ライデン大学聴講
3/21	エストニアへ移動
3/22	エストニアの会社とタリン大学研究生訪問
3/23,24	エストニア出国・日本到着



←Leiden University の Psychology 学部の建物

Leiden Universityの大学院の講義の様子→



←聴講した講義の昼休みの課題:「自然の中を歩いてマインドフルネスを行うこと」大学の裏にある公園を散歩

## グローバルな視点とは何か

グローバルの視点とは常に常識にとらわれず、柔軟な思考を持つことだと考える。  
 また世の中には色々な人がいて、皆自分とは違うという前提のもとお互いの意見を受け入れ、理解することも大事だ。

## 後輩へのアドバイス

自分で研修先を選んだり、予定を立てたりするのが困難な場合もあり、また相手と連絡するのにためらうこともあるかもしれないが、こちらの意思をきちんと伝えれば気持ちよく受け入れてくれる方が多いので、ぜひ自分から積極的に行動してほしいと思う。

## 研修支援制度に望むこと

海外では土日は休みであり、予定を入れるのが難しいため、そこを考慮していただきたいと思った。