

カンボジアにおけるトラウマとメンタルヘルスケアの実際を学ぶ

渡航先：カンボジア（プノンペン） 渡航期間：2024年3月11日～3月14日
東京大学 医学部 健康総合科学科 看護科学専修 4年 小西優歌

海外研修をしようと思った動機

以前から途上国・難民支援や国際協力に関心があり、健総進学後は特にこのころの健康に興味を持って学ぶ中で、カンボジアという国に興味を持った。歴史的・経済的・環境的な困難がある中で、また伝統的な疾患観や治療観が存在する中で、どのように保健サービスが開発・発展されていくかに興味があり、これは日本国内で他国から移動してきた人のメンタルヘルスを守る上でも重要だと考えた。自身の中でこれまでの興味がつながってきているように思い、ぜひ現地でその実際の学び、自身の今後の研究や生き方につなげていきたいと考え、計画した。

海外研修をどのように企画したか

先生に助言を仰いだり、事前学習で読んだ文献や資料に登場した場所や人物を調べたり、JICAから援助を得ているNGOの一覧を見て興味のある団体のHPを訪れるなどして訪問先を調べた。申請書に挙げた7カ所から4カ所に絞って、メールまたはHP上のお問い合わせフォームからご連絡をした。レスポンスがあった2カ所とやり取りを行い、最終的に1カ所に受け入れたことができた。学科からは、訪問先の候補のリストアップと選定、申請書類やご連絡文書の添削、旅程の調整、飛行機・宿泊先・保険の手配等で多大なサポートをいただいた。

旅程

- 3/11 プノンペン着
- 3/12 AAR訪問 Day1（職員研修・特別支援学級の見学）
- 3/13 AAR訪問 Day2（公立小学校の訪問・インタビュー）
- 3/14 トゥールスレン/キングフィールド探訪、帰国

訪問先の紹介

認定NPO法人 AAR Japan「難民を助ける会」

>1979年に発足した日本の国際NGOで、①難民支援、②地雷・不発弾対策、③障がい者支援、④災害支援、⑤感染症対策/水・衛生、⑥提言/国際理解教育の6つの分野を軸に、日本を含め世界16カ国で活動している。

トゥールスレン虐殺博物館（S21）

>クメール・ロージュ政権下の尋問・収容所が当時のまま残されている国立博物館。

キングフィールド

>大量虐殺が行われた刑場跡の俗称。トゥールスレンに近いチュンエクにあるものが代表的。



「特別支援学級にて」



「キングフィールドの敷居」

それぞれの訪問で学んだこと

AAR Japan「難民を助ける会」

>プノンペンに隣接するカンダール州で、公立小学校の責任者である先生方に向けてインクルーシブ教育の研修が実施されている様子と、実際に各小学校でチェックリストが実施されている様子を見学した。また州内で唯一の特別支援学級に訪問した。安定しにくい政治体制やNGOに依存的な法律と、それに伴う持続可能なプロジェクトの難しさ、精神疾患や知的・発達障害に対する認識や支援の不足と宗教観にも由来するスティグマなどの課題があると学んだ。

トゥールスレン/キングフィールド

>カンボジアの凄惨な歴史とトラウマを全身で感じ、またそこから人々がどう立ち直ったのか学んだ。音声ガイドで、訪問者のこころへの影響に配慮したアナウンスが随時挟まれることも興味深く、また14,000-20,000人が収容されたと言われるなかで生き残った8人のうちの1人にもお会いすることができた。



「各学校の代表者に対する研修の様子」



「特別支援学級の教室の様子」



「公立小学校の先生にインタビュー」

研修全体を通して学んだこと

今まで二次元上で学んだり頭の中にあった課題を肌で感じることで、それは想像していたよりもインパクトがあって、新たな気付きや学びが多くあった。排気ガスの匂いから環境問題や健康問題を考えたり、37度という気温にもかかわらず鳥鳥の立つような空気のトゥールスレンで、それまでの三日で出会った人やものの背景を考え直したり、観光地で物乞いをする子どもと公立小学校の子どもの自分に対する視線の違いや、宗教が人々の生活を支え根付いている様子などから、世代間で受け継がれていくものを守りながら変えていくにはどうしたら良いのか考えたり、至るところにある諸外国の国旗を見たり子どもたちの笑顔に元気をもらいながら、目の前にない、目に見えないものや人に対して自分にできることは何か、考えさせられた。日本で当たり前のことはカンボジアでは当たり前ではなく、そこにきつと優秀はなく、どちらにも課題と強みがあるのだと学んだ。色々な課題に立ち向かう方法にきつと一つの正解はなく、その中で模索しながら想いを持って取り組んでいる人が沢山いると知り、自分もいつかの一員になったらと改めて思った。またこの4日間だけでなくその前後を通じた学びや気づきも多くあった。連絡は取れたが訪問は叶わなかったNGOとも交流が続いたり、現地で日本人駐在員の方に人生の話や沢山伺うことができ、カンボジアについて、日本について、心と身体の健康について、自分自身について、視野を広げ考えを豊かにすることができたのではないと思う。



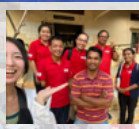
「特別支援学級にて」



「公立小学校にて、林田勇樹と一緒に遊んだ子どもたち」

感想

楽しく面白く、新鮮で衝撃的な4日間で、カンボジアという国が好きだと、もっと知りたいと思った。一生に二度でできないかもしれない貴重な体験をし、これからも大切にしたい出会いと考え続けた1週間は沢山学んだことができた。色々な機会やサポートをくれた方々に心から感謝しています。



「AARカンボジア事務局の皆さんと」

反省点

本来の目的だったカンボジアにおけるトラウマやメンタルヘルスについてあまり学ぶことができなかった。より早い段階から行きたい施設に連絡をとり、ファーストコンタクトでうまくいかずとも、関係者を探すなどしてつながりを見つけてアポを取ることができたら良かった。また、もう少しクメール語を勉強していれば、現地でのコミュニケーションがより充実していただろうと思う。

後輩へのメッセージ

色々な先生方のご助言とサポートをいただきながらこのような研修を企画できるのは、非常に貴重な機会だと思います。自分も申請にハードルを感じたり、アポ取りが思うようにいかず落ち込むこともありました。色々と考えて計画するプロセスにも多くの学びがあり、自分を見つめなおすこともつながったり、考えていたプランにならなかったからできた学びや経験も沢山ありました。色々オンラインでできることが増えていますが、現地でしか触れられないもの、感じられないことが必ずあります。一歩踏み出すチャレンジを心から応援しています！