東京大学 THE UNIVERSITY OF TOKYO　東京大学 医学部 健康総合科学科

トロントにおける様々な領域でのヘルスサポートを視察する トロント（カナダ） 2017年2月19日～24日

久保晴輝（健康科学コース4年）、小林大泰（健康科学コース4年）、
西山里美（健康科学コース4年）、旭紘史（健康総合科学科2年）

渡航先での活動内容

2月20日　トロント大学の学生と交流（久保、西山）

トロント大学に通うDaniel Wangさんと面会した。DanielさんはPharmacologyを専攻しており、研究内容やカナダでの大学生活、卒業後の進路についてもインタビューした。また、21日に訪問したHealty Uについて、トロント大学の学生としてどう思っているのか、プログラムに参加したことがあるのか質問することができた。

2月21日午前　CAMH　90分見学ツアー（全員）

Center for Addiction and Mental Health (CAMH)を訪問し、一般の方向けの導入ツアーに参加し、CAMHの歴史や使命について話を聞いた。ツアーの中で最も印象的であったのは、CAMHがスティグマを払拭することに熱心な点である。また入所者のための活動としてレクリエーションが充実している点はリカバリーカレッジにも似ているな、と思った。

2月21日午後　トロント大学Health Promotion Programでインタビュー（久保、西山、旭）

Healthy Uを訪問し、Health Education CoordinatorのRavi Gabbleさんにインタビューを行い、トロント大学の学生が抱える健康問題について学んだ。栄養バランスとストレスが大きな問題となっているという。学生が抱くストレスの多くは日本と変わらないが、トロント大学は特に競争が激しく、ストレスを感じやすい環境であるようだ。そのため悩み相談に主軸を置く東大のメンタルヘルスサポートとは異なりストレス対処の支援プログラムを多く開催しており、る中でも振舞いを変えて思考を変えるマインドフルネスは特に有効で人気もあるようだ。

2月22日 Ronaldo Macdonaldo House Charities Toronto見学（久保、小林、西山）

Front Desk CoordinatorのTheodor Austさんに施設案内をして頂いた。トロントのマクドナルドハウスはベッドとバスルームのみを備えた部屋(キッチンは共有)だけでなく、部屋にキッチンが付いているアパートメントのような部屋もあった。スカイプができる空間もあり、滞在中の親が遠隔でも仕事をできる環境が整っていた。日本のマクドナルドハウスよりも長期間の滞在に配慮している印象を受けた。

2月22日 Canadian Mental Health Associationで面談（旭）

Canadian Mental Health Association (CMHA)におけるFamily Outreach & Response Programという部署を訪れJustean Lebelさんと面談し、精神に問題を抱える人を家族に持つ方々へのサポートについて話を聞いた。話の中で特に印象深かったことは、クライアントは希望を見失いがちだが、精神の問題は異常や疾患ではなく単なる出来事、人生経験として捉え、リカバリーが可能であることを強調すべきだということだ。

2月23日 Japanese Social Servicesで面談（小林、旭）

Japanese Social Services（以下、JSS）を訪ね、トロントに住む日本人・日系人へのサポートについて説明を受けた。トロントではカウンセリングなどは専門分野やターゲットを設けているが、JSSは日本人なら誰でも受け入れるのが特徴で、そのため広い分野・年齢層についてのニーズを請け負うことになる。

目的を達成できたか

目的：自分が日本で携わった経験のある活動・施設をカナダで視察し、日本とカナダの比較を行う。また、トロントでの様々な分野での精神保健への取り組みを学ぶ。
評価：前者は、HealthyUでのインタビューやマクドナルドハウス見学で達成された一方、CAMHに関しては比較を十分に行うことができなかった。事前に精神病院等の見学をしていれば、より理解が深まったと思う。後者はCAMH、CMHA、JSSの訪問で概ね達成された。

将来の進路決定へどう影響したか

4年生は概ね進路が定まっていたので大きな影響はなかった。一方、2年の旭に関しては、CMHAへの訪問を通じて、日本では未発達な家族のメンタルサポートについての興味が深まり、日本でも普及させたいと思うようになったようだ。

後輩へのアドバイス

①興味がある分野があるならばまず連絡してみることが大事。意外と訪問を快諾してくれるところが多い。
②英語力に不安がある人は他の人を誘って一緒に行くといい。英語が苦手でもゆっくり説明してくれるなどの配慮もあるので心配はいらない。
③訪問前に質問項目をあらかじめ決めておくこと。主体的に予習をして質問を用意しておくことで、実際に話を聞いた時の理解が深まる。
④海外に興味があるならば留学と比べて良い意味でハードルが低く、いい刺激になるはずなので、この制度を活用しない手はない。何事も経験。

グローバルな視点とは何か

グローバルな視点とは、多様性を受け入れるとともに自分の背景に誇りをもつことではないか。トロントは移民が多く、様々な背景を持つ人とつながり、相手の言語や専門的知識だけでなく歴史や文化についてきちんと学びながら、その中で自身も自分なりの背景を持つ人間として自信をもつことがグローバルな視点だと思った。

目的以外に学んだ点、反省点

自分たちで研修をアレンジしたことは大きな収穫となった。訪問先を決定し、先生にサポートして頂きながら英語で先方とコンタクトをとり、交通手段を確保する経験は今後仕事をする上で活かせると思う。また旭がCMHAに一人でいった経験は自信につながったようだ。一方で、アウトプット力の不足は反省すべき点である。先方が熱心に説明してくださっていたので、こちらもより前向きな姿勢で質問やコメントなどを積極的に言えれば良かったと思う。

研修支援制度に望むこと

「海外に行ってみたいけど、どうやって連絡すればいいかわからない…」「テーマを決めるのが難しい…」といったような学生のために、研修前のいつ頃からどのくらいの期間をかけてどう準備していったかなどの具体的な例示があるといいと感じた。制度を利用した人がより増えたら「どの分野に興味がある人がどの国のどのような施設に行った」というのがまとまった資料を作って欲しい。