

# 2023 春



Supported by

Hasanuddin Univ.

# インドネシア研修

17th-24th Feb. 2023





# 目次

---

1. はじめに.....	3
2. メンバー紹介.....	4
3. 持ち物.....	7
4. 費用.....	8
5. 研修スケジュール.....	9
6. 日誌.....	10
7. 感想.....	26

## 1.はじめに

---

コロナウイルスによるパンデミックで、実際に人間が移動する国際交流活動は実施できない状況がつづいていましたが、ようやく2023年春に復活の第一号の海外研修を実施することができました。国際交流センターとしては長いトンネルをようやく抜けた気分です。

今回訪問したハサヌディン大学は、2022年10月に提携を結んだばかりの大学で、そこから数ヶ月であつという間に具体的な交流として今回の海外研修が企画されました。このスピードはお互いの大学の交流に対する「熱量」を表しています。実際に、この訪問直後に今度はハサヌディン大学の教員を本学の大学院に迎え入れる計画が出されています。

オンラインでの国際交流にも利点がありますが、やはり実際に行ってみて、話して、食べて、歩いてみる威力には改めて驚かされます。今回、実際に「行ってみよう」と手を上げた学生に対して、保護者・大学のたくさんのご理解とご協力が得られました。改めて、感謝です。

数年間のブランクの間にいろいろ事情が変わり、以前の国際交流の姿には戻れない部分もありますが、逆に新規に国際交流活動を開拓して、本学学生のキャリア醸成に大いに貢献したいと思っています。

国際交流センター・久保雅義

## 2. メンバー紹介

---

理学療法学科3年 五十嵐貫太

### (1)参加した理由

- ・ 海外と日本との違いを体感したかった
- ・ 日本語がない環境で、どれだけ自分の英語が通用するのか知るため



### (2)研修での思い出

- ・ 食事が合うか不安だったが、ナシゴレンや魚料理がとても美味しかった
- ・ 現地の人となんとかコミュニケーションを取ろうと頑張った
- ・ 飛行機からみた景色がとても綺麗だった
- ・ チップを枕元に置いておいたら、部屋がとても綺麗になっていた

### (3)大変だったこと

- ・ 宗教上の理由から、長袖を着ると聞いていたため、長袖しか持っていなかった結果、とても暑く、現地の人はずっと半袖を着ていて、大変だった

理学療法学科 3年 黒崎純暉

### (1)参加した理由

- ・ 海外と日本の違いを知りたかった。
- ・ 英語力をあげたかった。



### (2)研修での思い出

- ・ Wi-Fi が繋がらず、みんなの役に立てなかったこと
- ・ 日本人より日本語が上手な現地の学生がいたこと

### (3)大変だったこと

- ・ 辛い食べ物の対処
- ・ 授業中に前に出て発表をしなければいけない時（話がなかなか聞き取れなかったため、運任せで発表した）

## 理学療法学科 3年 山波克彰

### (1)参加した理由

- ・ 海外を見てみたかった
- ・ 自分の英語がどれだけ通用するか知りたかった



### (2)研修での思い出

- ・ お腹いっぱいなのに重いデザートが出てきたときの久保先生の表情
- ・ 黒崎くんを騙されて五十嵐くんが超辛いソースを食べて悶絶していたところ



### (3)大変だったこと

- ・ 飛行機で具合が悪くなった
- ・ お腹いっぱいすぎた



### 3.持ち物 (五十嵐)

---

- スーツケース
- パスポート、海外保険、航空券
- パスポート、航空券のコピー
- 新型コロナワクチンの接種証明書
- 筆記用具、メモ帳
- 財布、携帯、モバイルバッテリー
- 充電ケーブル、変換機（日本とコンセントの形状が違います）
- 実習着、履きなれた靴
- 下着
- 洗剤、洗濯ネット
- 歯ブラシ、小さいシャンプー、洗顔料、ボディソープ
- スキンケア（化粧水、カミソリなど）
- ボディケア用品（日焼け止めなど）
- 私服（研修先の宗教のことの考えて）
- ルームウェア
- 使い捨てスリッパ
- タオル
- 常備薬
- マスク
- 虫よけスプレー
- ティッシュペーパー
- トイレットペーパーの芯をぬいたもの
- パソコン
- クレジットカード
- Wi-Fi
- セキュリティーポーチ（腰や肩にかける）
- ネックピロー（飛行機などで必要な人は）
- 日本からのお土産
- たびレジの登録



## 4.費用

---

- ・ 約 20 万円（研修費＋航空費）
- ・ 大学からの助成金は、
  - 1) 費用に応じた助成金 4 万円と、
  - 2) 大学での「初回」の海外研修に対して支給される 3 万円
- ・ 移動費、食費などは個人差あり

## 5.研修スケジュール

---

2/18 Sat	・移動（約 12.5 時間）※ ・現地の方々と食事
2/19 Sun	・自由行動
2/20 Mon	・Hasanuddin University 見学 ・Welcome ceremony
2/21 Tue	・Hasanuddin University Hospital 見学 ・久保先生の講義
2/22 Wed	・地域の保健所や診療所の見学
2/23 Thu	・Closing Ceremony ・移動（約 12.5 時間）※

※移動方法：羽田空港（HND）⇔スカルノハッタ国際空港（CGK）  
⇔ハサスディン国際空港（UPG）（飛行機移動）

## 6. 日誌（山波）

### **Fri. Feb. 17<sup>th</sup>**

10:00 新潟発

17:00 羽田第3ターミナル到着

- ・ フライト前に空港で買い物しようと思っていたのですが、空港内のお店は閉店が早くて焦りました（汗）



18:00 夕食

- ・ 「鳥開」というお店で親子丼と天井を食べました！やや値は張りましたが、人生で1,2を争うくらいおいしかったです。



21:00 チェックイン

- ・ 人生初の国際線のチェックインは緊張しました。日本国内にいるうちに国際線のチェックイン方法を再確認！

24:05 羽田空港発（ジャカルタ行き）



## Sat. Feb. 18<sup>th</sup>

6:00 ジャカルタ空港着

- ・ 人生初の海外！！周りに日本人が全くいなくて不安でしたが、仲間がいたおかげで不安も少なかったです。
- ・ インドネシアは観光目的でもビザが必要です。入国審査の前に購入を忘れずに！



9:05 ジャカルタ空港発

- ・ ガルーダインドネシア航空の機内食すごくおいしかったです！インドネシア名物の Nasi Goreng を食べました！Nasi はお米、Goreng は揚げるという意味らしいです。



12:40 マカッサル空港着

14:00 昼食

- ・ 1日目の昼食はチキンスープ。ライムを絞って食べると酸味が入っておいしかったです。



16:00 UNHAS ホテルチェックイン

- ・初めての海外ホテル！少し不安でしたが、想像の10倍綺麗でびっくりしました！



19:00 夕食

- ・ハサヌディン大学の先生方と一緒に食べました。私たちが訪れたマカッサル市では魚料理が有名らしく、様々な魚料理がありました。量が多くてびっくりしましたが、どれもおいしかったです！



## Sun. Feb. 19<sup>th</sup>

### 8:00 朝食

- ・ ホテルの朝食はバイキング形式！現地の食べ物がたくさんありました。1週間で制覇できるかな…。



### 10:00 Phinishi Point Mall で買い物

- ・ マカッサル市内はタクシーで移動。Grab というアプリを用いれば安全に安く乗れます！



- ・ スーパーはお土産の宝庫！！インドネシアは袋麺が有名なので、たくさん買ってしまいました…（笑）



- ・ なんと、日本語の服屋さんを発見！海外で日本の物を見つけると嬉しくなりますね。なぜ「若者の反乱」なのかは謎です（笑）



12:00 Trans Studio Mall で買い物

- ・ 海沿いにある大きなショッピングモール。外見凄すぎてびっくりしました。



13:00 昼食

- ・ 「Platinum Grill」という場所でステーキ食べました。ピンク色の飲み物はバナナジュースらしいです
- ・ (味は微妙でした…)



15:00 Nipah Mall で買い物

- ・ ショッピングモール内になぜか滝がありました (笑)。外見がテーマパークみたいです!



19:00 夕食

- ・ 夕食は久保先生と一緒に「KEDAI BUJANG G」というカフェに行きました。インドネシアの名物 Mie Goreng を食べました。Mie は麺という意味らしいです。見た目は塩焼きそばみたいですが、味がしっかり付いていておいしかったです！



- ・ 写真のドリンクはコーヒー牛乳でした。甘くておいしいです！コーヒーはインドネシア語でKopiらしいです。インドネシアはコーヒー豆が有名なので、街中の至る所でKopiの字を見ました。





## Mon. Feb. 20<sup>th</sup>

7:00 朝食

9:00 歓迎会 in Hasanuddin University

- ・ 研修中お世話になるハサヌディン大学での歓迎式。たくさんのお菓子で歓迎していただきました！



10:00 キャンパスツアー

- ・ キャンパス広い!!!自然豊かでとても良いキャンパスでした。



- ・ 理学療法学科の研究室も見学してきました。運動療法の部屋には機材が5個しかありませんでした。ベッドも昇降式ではなかったので、腰痛になりそうです… (笑)。新潟医療福祉大学は世界的に見ても研究機材が豊富なのだと実感しました。



### 12:00 昼食

- ・ インドネシアのお弁当をいただきました。インドネシアでは味付けが濃い料理が多くて最高です！昼食後に食べたのはインドネシアで有名なデザート。商品名は Green Banana という意味らしいです。今まで食べたものの中で断トツに甘かったです（笑）。



### 13:00 授業見学

- ・ 大学での講義は、基本的にインドネシア語で行われるみたいです。今回見学した筋骨格系理学療法学は英語でやっていました。日本の大学のような大講義室で講義を受けるというスタイルではなく、小さな講義室で授業を受けていました。

### 17:00 学長先生と挨拶



### 19:00 買い物

- ・ お土産専門店に行ってきました！

Tue. Feb. 21<sup>st</sup>

8:00 朝食

9:30 ハサヌディン大学病院を見学

- ・ ハサヌディン大学付属の病院に行ってきました。患者さんの年齢層が日本よりも若かったです。平均寿命が60-70歳なので、そのせいかもしれません。



- ・ 理学療法学科の学生としてはやはり気になるリハビリ室！！なんと、とても狭い部屋にベッドが3台あるだけでした…。徒手療法や物理療法をメインで行うらしいです。歩行訓練や運動療法などはやっていませんでした（見学していないだけでしょうか…?）

12:00 昼食

13:00 久保先生の特別講義を聴講

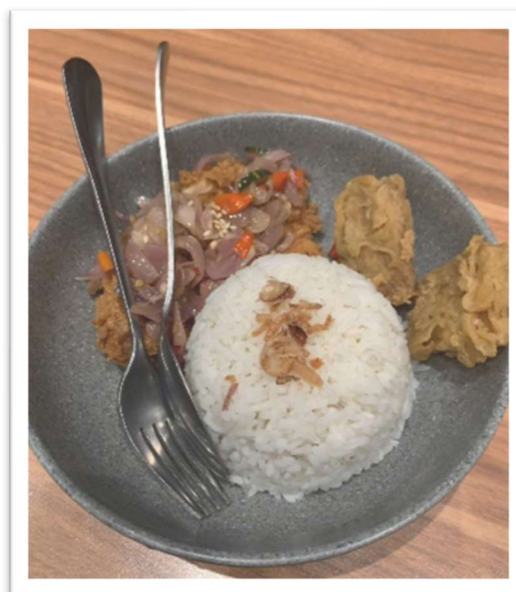
- ・ 講義の内容は高価な機材がなくても3次元動作分析をする方法！！普通に勉強になりました（笑）。英語力はもちろんですが、久保先生のプレゼンテーションスキルには脱帽です！！



19:00 マカッサル観光

- ・ ハサヌディン大学の理学療法学生の Anlest さんと Ghina さんに誘われて夜の観光ドライブ！みんなでマカッサル市の観光地を見たあと、カフェで夕飯を食べました。

- ・ 私は写真の料理を食べたのですが、見かけによらずとても辛かったです。見栄張って無理して食べたら翌日腹痛になりました…（笑）



Wed. Feb. 22<sup>nd</sup>

6:15 朝食

9:30 保健所見学 in Turikale Public Health Center

- ・ インドネシアでは、保健所はかかりつけ医がいる場所です。体調不良のときはまず保健所に行って、さらに検査が必要な場合は病院に行くスタイルです。なので、保健所には歯科から産婦人科、リハビリ科まで幅広くありました。地域の子どもから高齢者までたくさんの方がいて活気がある場所でした！



11:30 障がい児施設見学 in YPAC

- ・ YPAC は特別支援学校も併設している施設です。子ども 1 人に対し、4, 5 人の理学療法士でリハビリを行っていました。
- ・ インドネシアの理学療法学科の学生は、4 年間大学で知識を付けた後、1 年半の臨床実習があるようです。YPAC にはそのような学生も多数在籍していました。



12:00 昼食

- ・ ハサヌディン大学の Hikma 先生と Nahdiah 先生と一緒に昼食を頂きました！ハサヌディン大学の先生方はいつも机いっぱいの料理でもてなしてくれます。



- ・ 昼食を食べ終わり「夕食要らないね」と話していたときにデザートとして出てきたのは、まさかのあの Green Banana!!!!おなかの容量が限界突破しました（笑）



13:00 クリニック見学 in Physio Sakti Clinic

- ・ インドネシアでは日本と違い、理学療法士が開業することができます。今回は、インドネシアで有名な Djohan 先生のクリニックにお邪魔しました。クリニックの1階には治療台がいくつかあり、中枢疾患の患者さんから整形疾患の患者さんまで幅広い患者さんがいました。



- ・ 2階には Djohan 先生の娘さんの歯科が併設されていました。インドネシアでは歯科をよく見ます。甘いお菓子が多いからでしょうか…?

19:00 夕食

- ・インドネシア研修の最後の夕食。初日と同じようにハサヌディン大学の先生方と一緒にいただきました！机いっぱいの魚料理、どれも美味しかったです！個人的に一番好きだったのは、魚の練り物を揚げた料理です。





Thu. Feb. 23<sup>rd</sup>

7:45 朝食

8:45 授業見学

- ・ 前回と同じ筋骨格系理学療法学の授業を見学してきました。今回の授業は、グループワークがあり、私たちも一緒に参加させてもらいました！授業でやった疾患について各グループがポスターにまとめ、その速さを競うスタイルでした。



- ・ 女子に「早く書いて！！」と怒られていた男子、同情します…。インドネシアの理学療学科は圧倒的に女子が多いです。女子が多い学科で男子が女子に逆らえないのは全世界共通のようですね（笑）。

12:00 昼食

14:00 閉会式

- ・ 1週間のインドネシア研修の終わりの時が来てしまいました…。ハサヌディン大学の方々は皆さんとても優しく、温かな人たちでした。1週間お世話になりました！





15:00 UNHAS ホテルチェックアウト

18:00 ハサヌデイン空港発

21:45 ジャカルタ空港発

6:50 羽田空港着

## 7. 感想

### RPA20004 五十嵐貫太

今回のインドネシア研修を通して、失敗を恐れずに、何事もまずはやってみることの大切さを改めて実感しました。現地に着くと、そこには日本語はなく、全て英語です。自分は初め、自分の英語で上手く伝わらなかったらどうしようなどと考え、あまり話すことができませんでした。しかし、一度勇気を出して現地の方と話してみると、拙いながらも、とても楽しく会話ができ、やってみれば何とかなるという前向きな気持ちになりました。

しかし、大学での授業や日常生活で、自分の言いたいことを英語でどのように表現したらよいか戸惑う場面も多くありました。もっと上手く伝えられれば、もっと楽しいだろうと感じました。そのため、今後はさらに英語力を深めていきたいと思います。

インドネシアは、日本とは文化や考え方が全く異なり、様々な刺激をもらいました。それと同時に、日本を客観視することができ、日本の良さや海外を見習うべきところなどを見つけることができました。

今回のインドネシア研修は、何にも代えられない貴重な経験と財産になりました。

Through this training in Indonesia, I once again realized the importance of trying everything without fear of failure. When I arrived at the site, there was no Japanese there, and everything was in English. At first, I couldn't speak much because I thought what if I couldn't communicate well in my English. However, once I mustered up the courage to speak with the locals, I was able to have a very enjoyable conversation, albeit clumsy, and I felt positive that if I tried, I would be able to do something about it.

However, there were many times when I confused about how to express what I wanted to say in English in classes at university and in my daily life. I felt that if I could communicate better, it would be more fun. Therefore, I would like to further improve my English skills in the future.

Indonesia has completely different culture and way of thinking from Japan, and I received a lot of stimulation. At the same time, I was able to look at Japan objectively, and I was able to discover the good points of Japan and what I should learn from other countries.

The training in Indonesia this time has become a valuable experience and property that cannot be replaced with anything.

## RPA20034 黒崎純暉

他のメンバーが言語、医療の観点から感想を述べておりますので私は違った観点からの感想を述べたいと思います。私は今回の海外研修において日本と海外の違いを目の当たりにし、日本人に足りないものに気付かされました。今回訪れたインドネシアは医療面、交通面、衛生面など様々な面で日本よりも発展が遅れている印象を受けました。また歩道にはお金を稼ぐために本を売る子供がいたり、道路の真ん中では着ぐるみを着て踊ることでお金を得ようとする子供がいたりしました。日本はいい国だ。そう感じる瞬間もありました。

しかし、大学の授業に参加するようになり、考えは変わりました。海外の学生との差を目の当たりにしたからです。特に授業を受ける姿勢は見習わないといけないものでした。私の出した講義では眠っている生徒は1人も見受けられず、質問の出ない講義もありませんでした。授業中に眠っている人がいるのは当たり前、質問が出ても1つや2つが当たり前の日本。海外の学生との間に、学びへの意識・貪欲さにおいてレベルの違いを感じました。私達は他の国々に比べ、当たり前で教育を受けられ、大学では多くの生徒が自分の興味のある分野に進むことができます。私達日本人は良い環境で学ぶことのできるありがたみを知り、より貪欲に、向上心をもつことが必要です。自分と同年の海外の学生は誰も質問を恐れませんでした。常にポジティブで向上心を持っていました。これからはこの経験を生かし、自分のやりたいことに全力で向き合います。よりポジティブに。よりハングリーに。

As the other members have already expressed their impressions on language and medical care, I would like to express my impressions from a different point of view. I saw the differences between Japan and other countries during this overseas training program, and I realized what Japanese people are lacking. I got the impression that Indonesia, which I visited this time, is less developed than Japan in various aspects such as medical care, transportation, and sanitation. There were also children selling books on the sidewalks to earn money, and I saw economic disparities. Japan is a good country. I thought so.

However, my thoughts changed when I saw the difference between Japan and foreign students. In particular, I had to learn from their attitude toward taking classes. In the lectures I attended, I did not see a single student sleeping, and there was not a single lecture in which there were no questions asked. In Japan, it is commonplace to see people sleeping in class and one or two questions being asked. I felt a difference in the level of awareness and eagerness to learn between us and students from other countries. Compared to other countries, we have access to education as a matter of course, and many students are able to pursue their own interests at university. We Japanese need to learn to appreciate the good environment in which we can learn and to be more ambitious and ambitious. None of the foreign students my age were afraid to ask questions. They were always positive and ambitious. From now on, I will use this experience to face what I want to do with all my might. More positive. More hungry.

## RPA20126 山波克彰

### 【理学療法学科の学生の観点から】

今回の研修を通して、インドネシアの医療について知ることができました。他国の実情を知ることによって、研修前とは異なる視点で医療について考えることができるようになりました。インドネシアでは甘いお菓子が多く、移動には車やバイクを使い徒歩で移動する人は全くと言っていいほどいませんでした。実際、インドネシアの糖尿病患者数は世界 5 位です。このことに気が付けたのは、それらが日本の生活スタイルとは異なっていたからです。海外留学をする目的として、他国の技術や知識を学ぶことがよくあげられます。もちろん医療先進国では日本よりも高度な技術・知識を得ることができると思います。では、医療後進国への留学では得るものはないのでしょうか。私はそうは思いません。それぞれの国に分化の違いがあり、多く見られる疾患も異なります。それらを知ることは最先端の医療を知ることと同じくらい重要だと、今回の研修を通して感じるすることができました。

### 【言語学習者の観点から】

今回の研修を通して、会話の重要性に気が付くことができました。インドネシアの公用語はインドネシア語です。街中では英語を話せる人はほとんど居らず、自分の気持ちを伝えることができませんでした。相手が何を考えているのかも分からないので、とても怖かったです。おそらく相手も私のことが怖かったと思います。お互いを知るために最も役に立つのは会話です。会話ができれば相手を知り、自分を知ってもらうことができます。

私はこれから、多くの国の文化や人に触れていきたいと考えています。日本語で会話ができるのは日本だけです。それに比べ英語は約 50~70 か国で話されています。より多くの国を知るために、今まで以上に英語学習に力を入れていきたいと思っています。

### 【As a physiotherapy student】

Through this training, I learned about medical care in Indonesia. That gave me new perspectives. In Indonesia, there are many sweet foods, and nobody walk. In fact, Indonesia ranks 5<sup>th</sup> in the world in the number of diabetics. I noticed it because the culture is different from Japanese. Most people study abroad to get skills and knowledge. So, is there nothing to be gained by studying in less developed countries? I say "no". Each countries have characteristics. I believe it's important to know that.

### 【As a language learner】

Through this training, I noticed the importance of conversation. The official language in Indonesia is Indonesian. I was scared because I didn't get what Indonesian people were saying. The most useful tool is conversation to know each other.

I want to know a lot of cultures. You can use Japanese only Japan. In comparison with Japanese, English is spoken in many countries. I will study English harder to achieve my goal.

