

国際交流助成事業報告書

薬学部 3年次生 N.M

1. はじめに

この度、2026年3月4日から3月28日の24日間、タイのシーナカリンウィロート大学（SWU）に交換留学生として訪問させていただきましたことを報告いたします。

渡航前の目的は、大きく分けて3つありました。タイの文化を肌で感じ自分を見つめ直すこと、英語で臆せずコミュニケーションをとること、海外の医療体制を知ることです。

一つ目のタイの文化を肌で感じることについては、非常に深く体感することができたと感じています。SWUの学生の多くは寮に住んでおり、夜遅くまで私たちの面倒を見てくれました。ほとんど毎日、タイの学生と一緒にいたので学生たちの雰囲気だけでなく、よりローカルな部分に触れることができました。

二つ目の英語で臆せずコミュニケーションをとることについては、日本にいる時よりも向上したと感じています。現地に関わった学生の多くは英語をネイティブ並みに話すことができたため、英語を聞き取る力は大きく伸びたと実感しました。しかし、話すことに関しては、自分の頭の中で英語を組み立てているうちに会話が進んでいってしまうなど、苦労する場面も多くありました。そのため、臆せずコミュニケーションをとるためには、文法を気にしすぎず、自分の気持ちを積極的に表現することが大切だと感じました。

三つ目の海外の医療体制については、病院実習に参加させていただきました。慢性期の患者さんを中心に見学することができ、日本との違いを多く見つけることができました。急性期の病院を見学する機会はありませんでしたが、病院全体の雰囲気を理解することができました。

全体を通して反省点も多くありましたが、タイで多くの友人ができたため、これからそれらを活かして達成するために努力していきたいと考えています。

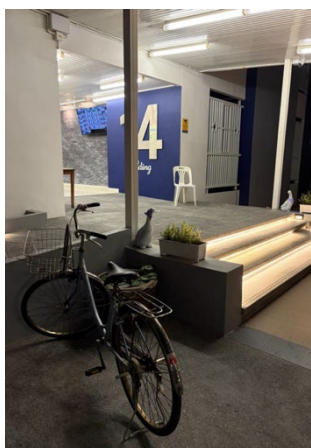
2. 大学生活について

シーナカリンウィロート大学はバンコクにあるメインキャンパスとオンカラックキャンパスに分かれており、私達は、ナコンナヨックにあるオンカラックキャンパスに滞在させてもらいました。

私達が滞在した大学内は広大で、学内は基本バスやバイクで移動している学生が多くみられました。大学には多くの寮があり、向かい合うように建てられ、それぞれの寮には監視員さんがいました。寮は2棟ずつ男子寮・女子寮が交互に配置されており、私は女子2人で4人部屋を使わせてもらえたのでとても広々と使う事ができました。私たちは14棟

の一階に住ませていただきました。部屋の外にお風呂とトイレがついており、お風呂に入る時は一度ベランダに出なければいけないため学生たちはカーテンのようなもので外から見えないようにしていました。また、洗濯は寮の外にあるコインランドリーでできるのですが、支払いがアプリか10バーツでしか払えず、10バーツがない時には寮母さんや現地の学生に何度も助けてもらいました。校内に、セブンイレブン、レストラン、寺院や池、ナイトマーケットやマッサージ店、美容室まであり一つの大きな町のように感じました。

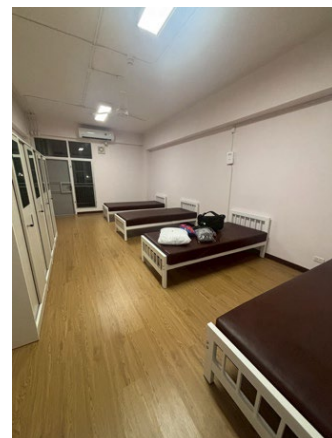
タイの学生は遊ぶ時は遊ぶ、勉強する時は勉強するというメリハリがはっきりしていました。私なら夜遅くまで友達と一緒にいられるなら毎日遊んでしまいそうですが、みんながよく集まって勉強をしている様子を見かけました。



私たちが滞在した寮



薬学部棟



寮内の様子



シャワーとトイレ



学内の寺院

3. タイの文化について

タイでは、名前が長いため普段、ニックネームで呼び合います。私も看護学部の1年生に、「ターンタウン」というニックネームを覚えてもらいました。意味は、タイ語で「ひまわり」だそうで、かわいい名前を覚えてもらってすごく嬉しかったです。また、ご飯を食べる時は右手にスプーン、左手にフォークを持ち、ご飯とおかずを混ぜて食べるのですが、タイの料理は、辛いものや酸っぱい食べ物が多く、辛いものが苦手な私にとっては苦戦することもありました。しかし、食べる前にタイの学生に味を確認したり、注文時に伝えたりすることで、自分の好みに合う料理を見つけることができました。

<特にお気に入りの料理>



タイヌードル



揚げオムレツ



TU KAB KAO というミシュラン
のレストラン



タイの学生に連れて行ってもらった学校の近くのローカル
なレストラン

4. 病院実習

私たちは合計6回、5回生の学生さんと一緒に病院実習に参加させていただきました。訪問した病院はいずれも地域の健康増進病院で、生活習慣病の患者さんを中心に診療を行っていました。日本の病院とは異なり、院内で服薬指導から薬の受け渡しまで一貫して行われて

いました。

実習は学生主体で行われており、薬の取り揃えは引率の先生が担当し、服薬指導は学生が一人で行い、困ったときに先生を呼ぶという形で進められていました。私たちは薬の監査を手伝わせていただきました。また、薬は一つずつジップロックのような袋に入れられ、患者さんの名前、薬の名前、服用方法（いつ・何回服用するか）が記載されていました。限られたスペースで薬の取り揃えから監査、服薬指導まで行っていたため、他の患者さんの薬と混同してしまうこともありました。何重にもチェックを行うことで、できるだけミスが減らす工夫がされていました。生活習慣病の患者さんが多いこともあり、3か月分の薬が処方されることも多くありました。診療後には病院の方々がお昼ご飯やお弁当を用意してくださり、5回生の学生さんたちと日本やタイについて話しながら食事をするのができ、とても楽しい時間を過ごしました。



ジップロックに入れられた薬



薬の取りそろえが行われていた
スペース



病院前で三人で撮った写真

5. 3年生の製剤実習

この日は3年生の製剤の実習に参加させていただきました。カプセルに薬剤を充填するために写真のような機械を用いました。タイの学生もこの機械を使うのはこの日が初めてだったようでみんな相談しながら、薬剤を充填していました。また、溶出試験機を用いて薬剤の溶出速度を測定しました。

先生の説明も資料もタイ語でしたが、同じ班の子が英語で一つ一つの作業を説明してくれたためすぐに理解することができました。タイの学生は英語の専門用語をよく知っておりペラペラと説明できることに驚きました。私も日本の薬学のことをもっと説明できるように、医療系の専門英語を覚えようと思いました。



溶出試験機



カプセルに薬剤を充填する機械



クラスのみんで撮った
写真

6. 研究室での活動

ラボでは、アップルサイダーを用いたエマルジェルの作製を行いました。ティーツリーオイルとアップルサイダーの濃度を少しずつ変え、6種類のエマルジェルを作製しました。その後、寒天ディスク拡散法を用いてエマルジェルの抗菌活性を評価する実験を行いました。阻止円の大きさを測定することで、その効果を比較しました。

実験は、他の菌が混入しないように滅菌された特殊な実験室で行いました。器具のアルコール消毒や使用前の滅菌などは日本と同様でした。また、エマルジェルを注入するために培地に穴を開ける作業は少し技術が必要で、何度も練習を重ねました。大変な作業ではありましたが、みんなで協力して実験を行うことができ、とても楽しかったです。



エマルジェルの作製



阻止円の測定



培地に穴を開ける練習

7. 現地の学生との交流

週末や平日の午後にさまざまな場所へ観光や食事に連れて行ってもらいました。タイの学生はとても優しく初対面でも「あれが食べたい」、「これが見たい」と伝えると、快く連れて行ってくれたり、わざわざ買ってきてくれたりしました。タイが微笑みの国と言われる所以を、身をもって感じることができました。また、学生たちが普段利用しているレストランやスイーツ屋店なども紹介してもらいましたが、どこもとても美味しく印象に残っています。車を持っている学生も多く、さまざまな観光地にも連れて行ってもらいました。

タイの学生はみんなフレンドリーで日本が大好きな人が沢山いました。アニメや日本食が本当に好きで日本に住むことに憧れていると言われた時には、日本人として少し誇らしい気持ちになりました。また、タイには日本企業が多く進出しており、スシローやすき家などの飲食店も多く見られたことに驚きました。日本の文化と似ている点もありましたが、タイならではの文化にも触れることができ、とても有意義な時間を過ごすことができました。



タイのスシロー



バトミントンをした後
みんなで行ったご飯



タイのすき家

8. 留学を通して

留学前は1か月という期間は長いと思っていましたが、実際に過ごしてみると、毎日が新鮮で一瞬で過ぎ去っていきました。また、タイの学生は勉学に励み、多言語を話せる人が多いように感じました。

日本の薬学部の制度や病院の制度を説明する時、英語で上手く説明することが難しく、タイの学生を混乱させてしまうことがありました。知っている単語であっても、実際に話すとなると上手く使えず、話す力をもっと鍛える必要があると痛感しました。さらに、この留学を通して自分の意見をはっきりと言うことの大切さを実感しました。日本にいると「空気を読む」という言葉があるように何となく空気で察したり、雰囲気を読み取ってもらえたりということが多々あります。しかし、言語が異なる環境では、はっきりと言葉で伝えなければわかってもらえません。今、自分が何に困っているのか、何が嬉しかったのかななどを明確に伝えることで相手にも伝わりますし、何より表現を変えたり工夫したりして伝わった時、達成感を感じることができます。日本では簡単にできることも海外では当たり前でないことを実感しました。この経験を活かし、また新たな目標に挑戦したいと考えています。もし、この交換留学に参加しようか迷われている方がいるなら参加することを強くお勧めします。学生たちと同じ寮で生活するからこそ、多くの友人を作ることができます。社会人になると1か月という長い期間、海外に行くことはできないし、こんなに深く現地の人々と交流することはできません。色々な学部の学生と関われるのはこのプログラムの大きな魅力であると思っています。

最後に一緒に留学に行ってくれた二人に本当に感謝しています。初めての海外で右も左もわからない私が、タイでこれだけの経験ができたのは二人がいたからだと思っています。また、忙しいにも関わらず観光に連れて行ってくれたタイの学生のみんなにも本当に感謝しています。私は英語で上手く自分の気持ちを伝えることができないことも多かったです。それでも私の気持ちを汲み取って、やりたいことを実現させようとしてくれたタイの学生の優しさには感謝してもきれません。今度、タイの交換留学生たちが日本に来た時には、ぜひさまざまな場所に案内し、楽しんでもらいたいと思っています。

最後にこのような貴重な機会を与えて下さったすべての関係者の皆様、国際交流基金事業の支援により普段は経験することのできない学びの場を提供していただいたことに深く感謝申し上げます。