

# 国際交流基金助成事業報告書

薬学部 2年次生 N.W

## 1, はじめに

この度、本学の国際交流基金の助成を受け、2026年3月9日から3月18日までの間、オーストラリアのクイーンズランド州で行われた、本学薬学部によるオーストラリア研修に参加したので、その内容について報告する。主に、Griffith English Language Instituteでの授業とホームステイを体験した。



写真1 Griffith University

## 2, オーストラリアでの生活

今回の研修では、一人一家庭のホームステイを経験し、オーストラリアの生活や文化を間近で体験する機会を得た。日本とは異なる生活習慣や食文化を実際に体験することで、多くの発見や学びがあった。

### 生活習慣について

オーストラリアの人々は非常に早起きだった。私のホストマザーは毎朝5時に起き、犬の散歩とランニングを日課としていた。また、海沿いでは子どもから高齢者までがウォーキングやランニング、サーフィンなどを楽しんでおり、日常的に運動を取り入れている様子が見られた。夜は、9時頃にはベッドに入っていた。オーストラリアは日本よりもふくよかな人が多いと聞いていたが、健康的な体型で実際の年齢よりも若く見える人が多く、健康的な生活習慣が根付いていると感じた。

### 食生活について

朝食は自分で食べたいものを用意していた。また、オーストラリアはコーヒーを飲む文化が強く根付いており、どの家庭にも本格的なコーヒーマーカーがあった。大学がある日の昼食は、ホストファミリーが用意したものを各自持参するスタイルだった。サンドイッチとリンゴ、パスタとスープなど、比較的簡単な食事が多かった。また、



写真2 ホームステイ先での夕食

オーストラリアでは果物を切って食べるのではなく、丸ごとかじって食べる習慣があり、日本との違いに驚いた。

夕方6時頃には多くの人が仕事を終えて帰宅し、家族そろって夕食をとる。ホストマザーが、サラダやパスタ、ピザなどを作ってくれ、それぞれが好きな量を皿に盛り付けるワンプレート形式で食事をしていました。また、ホストマザーは日本人である私のために、お米を使った料理も用意してくれて嬉しかった。部活動や仕事の都合で家族そろって夕食をとる機会が少なかった私にとって、毎日家族全員で食事をする時間はとても印象的だった。

### 3. ホームステイについて

夕食後はホストファミリーと会話をする時間だった。初日は緊張してうまく話すことができなかったが、学校での出来事や体験について話すうちに徐々に会話が続くようになった。翻訳アプリに頼らず、なるべく自分の言葉で伝えたいと思っていたため、思うように伝わらず苦労することもあった。しかし、自分の伝えたいことが相手に伝わったときはとても嬉しかった。

ホームステイ初日は、日本と異なる生活環境や言語の違いに不安を感じ、1週間も生活できるのか不安だった。しかし、最終日には帰りたくないと思えるほど充実した時間を過ごすことができた。それは、英語をうまく話せない私を温かく受け入れてくれたホストファミリーのおかげだと思う。また、1週間共に生活した日本人のルームメイトの存在も大きく、悩み事を相談したり英語を教えてもらったりすることで安心して生活することができた。

### 4. オーストラリアの医療について

今回の研修では、オーストラリアの医療についての講義、病院見学、薬学部見学といったオーストラリアの医療について学ぶ機会が多くあった。

オーストラリアには国民保険がなく、医療費は税金や民間の保険などで成り立っており、民間の保険を多く払っているほど、迅速かつ高度な医療が受けられる仕組みになっていると知った。日本は医療制度が複雑で税金や保険もたくさんの種類があるため、オーストラリアのようにもっとシンプルな制度になってほしいと思った。また、オーストラリアの薬剤師は医師の処方箋がなくても薬剤師が処方でき、予防接種を打つこともできると知り驚いた。オーストラリアでは、医療従事者の人手不足、医療格差、高齢化などの問題を抱えており、先進国である日本と同じ問題を抱えていると学んだ。



写真3 Patient Care Bord

病院見学では、病室が全て個室で各部屋にトイレとバスルームがあり、患者さんが少しでも快適に過ごせるような環境が整っていた。また、病室には Patient Care Bord という患者さんの情報が書かれたボードがあり、医師や看護師が一目で患者さんの状態を把握できるようになっていた。

## 5, 渡航前後の自分自身の変化

私は大学在学中に一度は留学を経験したいと考えており、また日本だけでなく世界に目を向けてみたいという思いから、今回のオーストラリア研修への参加を決めた。

渡航前の私は、相手の気持ちを考えすぎてしまい、自分の考えを積極的に伝えることが苦手だった。特に初対面の人や異なる環境では緊張してしまい、自分から行動することに対して不安を感じるがあった。そのため今回の研修では、

- ① 自分から積極的に話しかけ、行動すること
- ② 異文化に触れて視野を広げること

の2つを目標とした。

実際にオーストラリアで大学の授業やホームステイを経験する中で、日本との違いを強く実感した。授業ではグループワークが多く、自分の意見を言わなければ授業が成り立たない環境であったため、自分から積極的に発言した。ホームステイ先でも英語がうまく話せないから黙っておこうと思うのではなく、単語を並べたり自分の知っている表現を使ったりして、なんとかコミュニケーションをとるように心がけていた。日本の学校で習った正しい文法、教科書通りの言葉で話す必要などなくて、伝えようとする意志が大切だと学んだ。現地の人々はあたたかくてフレンドリーな人ばかりで、初対面でも挨拶を交わしコミュニケーションをとろうとする姿が印象的だった。

さらに、日本では長時間働くことが当たり前とされがちであるのに対し、オーストラリアでは仕事とプライベートのバランスが重視され、家族や自分の時間を大切にすることが根付いていた。このような価値観の違いに触れたことで、自分の中の「当たり前」が必ずしも世界共通ではないことに気づき、視野が大きく広がった。

目標としていた「積極的に行動すること」については、以前よりも自分から話しかけたり発言したりすることができるようになり、達成できたと感じている。また、「異文化に触れ視野を広げること」についても、日本との違いを体験し自分の価値観を見直すことができた点で、達成できたと感じている。

## 6, さいごに

オーストラリア研修を通して、私は自分から行動することの大切さを実感した。自分から行動しなければ自分の視野は広がらない。海外に目を向けたり、自分の知らない世界に足を踏み入れたりすることで、当たり前が覆り新たな経験として蓄えることができる。自分の人生は自分の手で豊かにしていく必要があると学んだ。

今回の研修で学んだことを、今後の大学生活に活かしていきたい。部活動や実習ではこれまで以上に積極的にコミュニケーションをとり、主体的に行動することを意識していく。また、異文化に触れた経験を糧に、新しいことにも挑戦し、自身の視野や可能性を広げていきたいと考えている。

たった9日間ではあったが、自分の人生にとって忘れられない貴重な経験ができた。今回のオーストラリア研修に関わってくださった方々に感謝したい。



写真4 ビーチ沿いの高層ビル

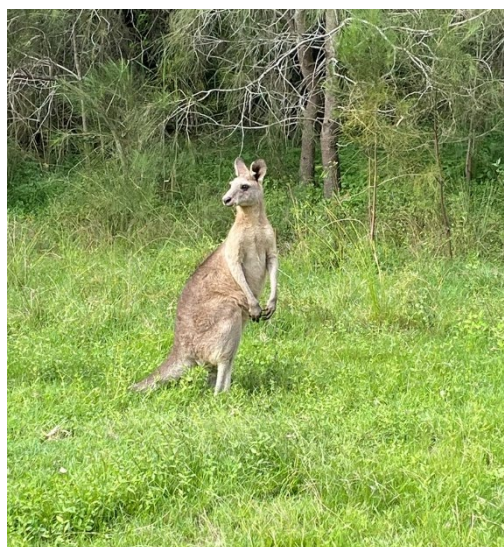


写真5 クーンババにいたカンガルー



写真4 Movie World

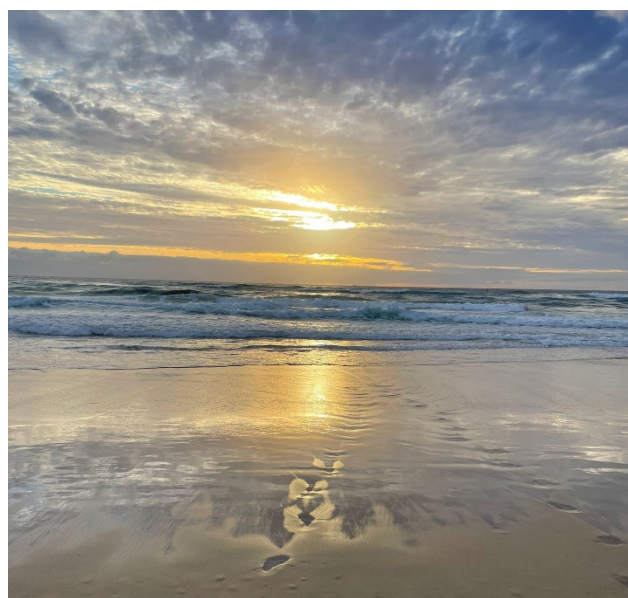


写真7 早起きして見た朝日