

管理栄養海外フィールドワークを終えて 学生の感想

今回、海外フィールドワークに参加して、たくさんのことを学ぶことができました。私は、自分の意見を発したり、人前に出て何かをしたりということが苦手です。そのため、今回のフィールドワークでは、食事や栄養、保健などについて学ぶとともに、自分から意見を発するなどの苦手を克服することが課題でした。研修中にたくさんの方に出会い、お世話になりましたが、どの方も自分の活動や仕事に誇りや自信を持って行動されている姿を見て、輝いて見え、とても素敵だと思いました。その姿を見て、私は心を動かされました。自ら発言したり行動を起こしたりすることで学び、吸収できることも増え、視野も広がって成長できると感じました。自信がつくように学習し、知識を増やし、行動するかしないか迷うくらいなら行動に移し、場数を踏んで慣れていきたいと思いました。今回出会ったたくさんの方々からこのようなことを学ばせていただいたので、出会いに感謝し、さらにこれから出会うたくさんの人たちとの出会いも大切にしたいと思います。フィールドワーク参加前よりも成長していけるように一歩踏み出す勇気を持ち、自分に負けないように努力して行こうと思います。

研修内容については、今回はすごくたくさんの方で研修させていただきました。食事、栄養、保健などさまざまなことを学ぶことができ、とても勉強になりました。ハワイ大学にて英語で受けた講義は難しかった部分もありますが、それも貴重な体験だと思いました。アメリカでの健康と栄養に関する問題などたくさんのお話を学ぶことができたので帰って、しっかりと学習していきたいと思います。

海外フィールドワークに参加するにあたり、準備など大変なこともありました。先生方に協力していただき、メンバー7人でも力を合わせて無事に乗り越えることができました。研修や研修準備に協力してくださった方々、先生方、海外フィールドワークのメンバーに感謝しています。ありがとうございました。

管理栄養学科 2年 竹内 愛果

無事に10日間の研修を修了することができました。この10日間は、一日一日が濃い内容で、ハワイの栄養面についてはもちろん、コミュニケーションの大切さ、団体行動の中の自分自身の動き、自己管理の大切さを学びました。私の一番の目標は、YesとNoをはっきり言うことでした。日本では、推されてしまったり、周りがYesという流れに合わせてしまったりしてしまいましたが、ハワイでは、推されたものでもいらないものとNoと、自分の意思をはっきり言わないと勘違いされてしまう事が分かりました。10日間、ハワイ現地の方とコミュニケーションをとる上で、行く前よりは自分の意思で決定できるようになったと感じます。例えば、高めの商品を推された時、いらないけれど、売っている方の情熱に負けてしまいそうになり、Noと言いにくくなってしまった体験をしました。しかし、曖昧に返事をしていると、買う気があるのだと勘違いされてしまったので、Noと自分の意見をしっかりと言わなければ伝わらないと感じました。その体験をきっかけに、様々な場面で自己主張をしなければならない場合、自分の意思をはっきり言えるようになったので、成

長できたと思います。

そして、10日間引率して下さった土谷先生を含め、8人で共に行動してきました。研修中、積極的に質問をすることも大切ですが、それと同時に個人研修ではないので、周りに対する目配り、気配り、思いやりも必要だと感じました。自分のことだけでなく、周りにはどんな気持ちなのか、研修中自分だけが質問しすぎていないか、少人数でしたが、団体として周りをみる目が10日間で身についたと感じます。最後に自己管理では、早めに寝て、次の日の準備を前もって行うなどしてゆとりを持って10日間体調崩すことなく、行動ができたと思います。フィールドワークのメンバー全員が無事に帰国できたのでよかったです。

10日間、本当にたくさんの事を教えていただきました。日本に持ち帰った知識を隅々までまとめ、さらに詳しく調べて今後につなげていきたいです。様々なプログラムをこなしていく中でハワイ現地の方、ガイドの方、同窓生の方などたくさんの方があたたかく歓迎して下さいました。私たちの研修を支援して下さいました。感謝してもしきれません。

最後になりましたが、引率して下さった土谷先生、出発に向けてたくさんのご指導を下さった市川先生、妻木先生、本当にありがとうございました。たくさんの方のご支援なしでは、この研修は成り立っていないので、感謝の気持ちを忘れず、これからも日々学び続けたいです。

管理栄養学科2年 蔵田 陽子

この海外フィールドワークを振り返り、全体的には、一人一人が主体的に行動することができ、自分の疑問を解決するために積極的に行動することができていたと思う。例えば、ランチ提供では前日に当日使用する器具を洗浄し、どこでどの作業をするか、また、衛生的に提供することができるように衛生管理も徹底した。足りない部分があっても、周りを見てフォローをすることができていた。そのため、当日をスムーズに迎えることができ、余裕を持ってランチを提供することができた。

ハワイ大学の講義やさまざまな施設の見学では、新たな知識を身に付けると同時に、一人一人がきちんと疑問をもって質問を積極的に行うことができていた。ミーティングの際の反省であり積極的になれなかったと思っていた人も、次の日には前日より積極的に質問する姿や周りがそれをサポートするような姿がみられた。私自身、海外フィールドワークに参加したことによって、自分の意思をしっかりと持ち、それを諦めずに伝えることの大切さに気づいた。自分が具体的に何をしたいか、その理由もはっきり伝えることが大切である。ハワイでは、英語の発音やイントネーションの違いにより現地でもうまく伝わらないということがよくあった。それでも、伝わらなくても向こうの人の聞こうとしてくれる態度が伝わり、自分も下手くそでも話そう！という気持ちになれ、それが積極的な行動に繋がった。しかし、それでも緊張している場面では少し諦めてしまう時もあった。その反省を日本に帰って活かすこと、またもっと学びを深めるために英語の勉強も頑張りたい。

他にも、ミーティングの際には、自分の反省点だけを改善してだけでなく、他の人の反省点も聞き、それをサポートしてあげることができるように今までよりも周りに目を向けることができるようになった。今回の研修で、自分が成長した部分があれば、自分に

足りていないものに気づくことができた。ハワイに行って、できなかったことがすべてできるようになったわけではないけれど、この機会によって気付いた自分の未熟な部分を成長させていきたいと強く思えるようになった。そして、多くの人との関わりの中で、この研修に関わってくださった全ての人への感謝の気持ちを強く感じた。行く前にはあまり実感することができなかったが、行く先々で多くの方に私たちの研修をサポートしていただいた。

今回、学びを深めることができたのは、関わってくださった全ての方のおかげであることを忘れず、自分もこれから周りの人達の存在に日頃から感謝の気持ちを持つことを忘れないようにしたい。

管理栄養学科 2年 池田 奈菜子

海外フィールドワークに参加し感じたことは、一番に人のあたたかさだ。このフィールドワークで関わった全ての方はとてもあたたかく私たちを受け入れてくれ、サポートしてくださり、また家族のように接してくださった。このことは簡単にできることではないと思う。たくさんの方々が私たちのために考え、動いてくれたからこそこの研修が充実したものになり、それにより自分自身を振り返ることができ、また成長、課題も見つけることができた。

私は視野を広げることが目標にこのフィールドワークに参加した。ハワイという場所から日本を客観的に見ることや、ハワイと日本の文化の違い、価値観、多国籍なハワイならではの考え方の違いなどに触れることができ、自分自身に新しい考え方や、多角的に物事を見るということを身につけることができたと感じる。また研修をしていくにあたり、しっかり自分の意見を持ち、それを相手に伝えることや、言語の違いを恐れず積極的に動くことの大切さも学んだ。

今回の研修でハワイと日本の栄養面での取り組みの違い、お互いの国での取り組みの利点、栄養面や母子保健での課題などを発見することができたので、今後の実習などで活かしていきたい。また集団行動をする中で視野の広さが必要だと実感した。集団の中で率先して動くことも大切だが一人一人のメンバーに対して気配りを持って接することで、より一人一人が充実した研修を送ることにつながると感じた。また私の強みは自分の意見を伝えることができる場所なので、次は周りのサポート役となり、他の子が意見を発信しやすい環境や、後押しをしていきたいと感じた。

この研修を通して沢山の人の人に出会え、関わることをとても嬉しく思い、また土谷先生をはじめとする先生方には沢山の準備やご指導をして頂いた。この研修に関わってくださった全ての人に感謝したい。海外フィールドワークは私にとってとても貴重な、そして自分を変える大きな経験になったと思う。

管理栄養学科 2年 秦 智菜美

私は、この海外フィールドワークで栄養についての勉強の他に、自信が持てない自分を変えるきっかけになればいいと思い参加しました。ハワイで出会った方々は、笑顔で私たちを受け入れてくださり、とてもあたたかく感じました。それと同時に、受け身な自分の生き方がとてもちっぽけに感じました。

この研修で特に印象に残った出来事は、ホームステイです。英語がうまく話せないことで、コミュニケーションがとれるのかとても不安でしたが、ホストマザーやブラザーは私が伝えようとする意思を見せると、時間がかかってもゆっくりと耳を傾けてくださいました。言語を越えてコミュニケーションをとることができたと思います。英語が話せなくても、堂々と自分の意見を伝えることが大事だということが、この経験を通して分かりました。

また、研究テーマである学校給食については、大学のカフェテリアやウィルソン小学校で貴重なお話を伺うことができました。実際に食事をしたり、施設を見学することで気付けたことなどを、日本と比較しながらまとめていこうと思います。この8泊10日は私にとってすべてが新鮮で、1日1日があっという間に過ぎていきました。海外フィールドワークに関わって下さった方々に感謝し、今後の大学生活に活かせるように頑張ります。ありがとうございました。

管理栄養学科1年 山下 杏音

長いようで短かった、大変充実した8泊10日でした。今まで海外には行ったことはありませんでしたが、管理栄養学科として、興味のあることを海外で学べるということに魅力を感じ、このフィールドワークに参加しました。

私の研究テーマは"マヒマヒ(シイラ)の調理方法について"で、行く先々でいろいろな方に質問をしました。家庭で食べるのか、またその頻度、調理法などです。調理法は主にグリルやフライで、予想はしていましたが白身魚で淡白なため、油を使わないと味が引き立ちにくいということが分かりました。現地ではマヒマヒ料理を4度食べたのですが、オーガニック農園でいただいた玄米の上にマヒマヒと野菜を炒めたものがのっている料理が最も美味だと感じました。野菜と魚を合わせて調理することで野菜も魚も食べやすくなると思います、今後の研究に生かしていこうと思います。今回食べた野菜は歯ごたえが良かったのですが、咀嚼力の低下した高齢者には茹でて柔らかくしたものをを用いるなど、年代に応じて工夫が必要だと感じました。また、マヒマヒは1年に1回しか食べないなどと、食べる頻度が低いという声を多く聞き、マヒマヒは高級魚であるため、なかなか触れる機会が少ないのだろうと思っていました。しかし、スーパーやホールフーズマーケットには切り身や冷凍のパックがあり、身近にも存在することが分かりました。家庭であまり食べられないのは、住んでいる土地などが関係しているのではないかと思います。また、店員さんへの質問で部位によって脂質の量が異なることが分かったので、日本でもどの部位がスーパーで売られているのか確認して調理法を考えようと思います。マヒマヒのことだけでも、毎日新しく知ることが多く、充実した研修になりました。英語で質問することを心がけ、積極的に学ぶ力を身につけられたと思います。

栄養学の知識はまだ足りていませんが、今後の学びや将来に生かせるように、しっかりフィードバックしたいと思います。最後になりましたが、今回の研修に関わって下さった方々に感謝したいと思います。ありがとうございました。

管理栄養学科 1年 吉田 なつめ

ハワイ研修は毎日が充実した日々で、あっという間の10日間でした。私は研究課題として生活習慣病について調べました。アメリカは年々肥満の人が増えており、糖尿病が深刻な問題になっていることを詳しく知る事が出来ました。アメリカに糖尿病の人が増え続ける理由は栄養バランスが偏っていることや運動不足だけでなく、アメリカの天候や、いも類や豆類が野菜類として考えられている事が原因であることに気づきました。アメリカのアリゾナ州は40℃くらいで気温がとても高く、暑いのを乗り越して肌を痛く感じる場所がある場所だそうです。このことから、運動がしたくても出来ず、車がないと生活できない環境にいる人たちが多くいる事を知りました。またアメリカはフライドポテトを食べる事で野菜を摂取することができるという考えがあることに驚きました。アメリカと日本の栄養の考え方の違いを知り、もっと生活習慣病について調べてみたいという気持ちが強くなりました。

私はこの研修を通して、今回一緒に活動してきた先輩方や同級生から沢山のことを学びました。特に、ハリス教会でのランチ提供の準備ではみんなを引っ張ってくださった先輩方の姿や、色んなアイデアを出し合う同級生の姿を見て、私ももっと積極的に何事にも取り組まなければならないと感じました。また自分の意思を相手にはっきりと伝えることが大切であることも学びました。

このような貴重な体験をすることができて本当に良かったです。これからはハワイ研修で学んだ事をいかして積極的に行動し、学びを深めていこうと思います。

管理栄養学科 1年 上野 里穂