

氏名：伊東グレース薫（ブラジル連邦共和国）

研修機関：長崎大学 大学院医歯薬学総合研究科

研修分野：リハビリ・高齢者の運動

タイトル：一期一会



1. はじめに

私は2013年にブラジルの大学の体育学部健康課を卒業しました。その時から、運動に拠るリハビリや介護制度の進んでいる日本で留学か研修をしたいと思っていました。申請致しました所、幸いにも私が選ばれました。テストとインタビューを受けましたけど、全然自信がありませんでした。担当者の田中さんと何回か電話とメールでコンタクトをさせて頂き、その時から「優しい人」だと思っていました。

又、ブラジルから長崎へ来られた研修生の皆様の経験を色々聞き、段々と希望と勇気が湧いてきました。

結果が出て、来日準備を急ぎ、出発の日が近づくにつれて大変緊張しました。初めて海外での長期一人暮らしも家族、彼氏、友達、ブラジル長崎県人会の皆様からの応援で安心して過ごすことができました。

担当者の田中さんに長崎空港まで迎えに来ていただき、お会いできてサンパウロから長崎まで二日をかけての一人旅の不安がいっぺんに吹き飛びました。

空港リムジンバスの中で町を見ると「日本だ！ようやく長崎へ着いた」って言う気になりました。「長崎は坂が多い」、「長崎はきれいな町」、「狭い町」等と人から色々聞きましたが、8ヶ月の生活でどんな町か私の目で見て、感じたいと思いました。

2. 研修生活

2.1 日本語の研修

最初の二週間は、ビジネス日本語を教えていただきました。ビジネスマナー・挨拶・自己紹介・エチケット・電話の応対・敬語の使い方等を梅原先生から学びました。

中国とベトナムから来た研修員と友達になり、日本の文化だけではなく、皆それぞれの国の違った文化と習慣の話しをしながらの情報交換でした。

短い二週間でしたが、大変勉強になりました。研修のためだけではなく、日常生活にも大変役に立ちました。

また、日本語能力試験合格を目指して、一月に2回日本語研修がありました。

2.2 専門研修

リハビリとお年寄りの運動に興味があるので、中垣内先生の研究室で研修を受ける事ができ、本当に嬉しかったです。

研究室では、ウォーキング教室やスクエアステップ、筋力運動、ランニングアカデミーなど多くの活動を長崎県内各地で行っています。私も一緒に指導に付いていき、中でも特に印象に残った活動がいくつかあります。

まず1つ目は「スクエアステップ」です。スクエアステップは、中垣内先生が考案した運動で、リズムに合わせてマットのマス目を踏んでいきます。音楽は、日本の民謡や、のんのこ節など地域の特色に合わせてアレンジされています。傍から見ると簡単そうに見えましたが、実際に中に入ってやってみると難しかったです。若い世代からお年寄りまで世代を問わず楽しむ事ができ、90代の方も楽しんで活動していらっしゃいました。お互いに教え合ったり、笑いに包まれながら楽しめるスクエアステップは、本当に素敵な運動だと思います。

また、頭も身体も使いながら運動ができるので記憶力、バランス能力、柔軟性の向上にも繋がります。私は、講習会に参加し、指導免許を取得したので、ブラジルでも広めていきたいと思っています。それで、中垣内先生の研究をポルトガル語に翻訳しました。



(時津でスクエアステップ)

2つ目は、高島で行われた活動です。高島にある「アイランド・セラピーいやしの湯」では、海水を利用した海水温泉や海水を温めたプールがありました。真水ではなく海水を使うことにより、浮力が高くなり、体への負担を軽減しながら水中運動を楽しめるのは、すごいと思いました。

また、海や景色がとても素敵な高島でのウォーキングは、リラックス効果もあり、楽しむことができました。高島の高齢者はとても元気で、積極的に運動に参加されており、スクエアステップも1番賑やかでした。私も、多くの自然と触れ合える高島が大好きになりました。



(がんばらんば体操コンテスト)

3 つ目は、がんばらんば体操です。最初、長崎へ来た時、あらゆる場所がばんばくんとらんばちゃんを見かけました。最初は、何かわかりませんでしたでしたが、研究室のみなさんが国体へ向けた取り組みや、マスコットキャラクターの事を教えてくれました。研究室の江頭さんは、がんばらんば体操のインストラクターで、いろんな場所ではがんばらんば体操を広めています。がんばらんば体操は、コンテストも行っており、私も見学に行きました。コンテストの時に素敵だと思ったことは、老若男女、障害の有無関係なしに、参加者みんなで会場を盛り上げ、競い合っていたところです。私は、長崎国体まで日本にいることはできませんが、きっと長崎国体は成功すると感じました。

運動と栄養の講義、体力測定、中垣内先生の教え方等、私にとってすべての活動は学ぶ事が多く、とても有意義でした。

それ以外に、先生の運動及び栄養、体力能力テスト等の講演並びにのお年寄りを明るく運動に導く方法の指導等に参加させて頂き、全ての活動を通して先生の仕事に対しての情熱及び姿勢を学ぶ事ができました。

研究室一日目から生徒達の中垣内先生に対しての好意を感じ取る事ができました。案内板に、生の教えに対して大学生達の感謝の内容の写真と通知が多く見受けられました。

研究室の方々も皆明るく優しく、私の指導に当たり、お年寄りに接する様に接して頂きました。こう言う環境の下で、沢

山の事を楽しみながら学ぶ事ができました。

80代及び90代のお年寄りと一緒に楽しみながら運動をする姿を眼にして私も幸せな気分になりました。その中には効果と重要性を理解され、10年も続ける方も居るとの事でした。

ブラジルとの大きな差は、あちらでは多くの方は自分の体や健康状態が悪くなると仕方なく運動をするのですが、日本では自分の将来を考え、簡単な体操であっても健康管理を行って居ます。

皆、年に関係無く運動及び正しい食事の大切さを理解して居ますが、それを実行するのは大変難しいものです。

2.3 日本文化

専門研修以外にも、国際交流協会の日本文化体験教室にも参加しました。

数々の日本文化の特徴は優雅さ、柔らかさ、繊細さ及び調和の共通点を持ち合わせていると思います。

書道：先生がお書きになっている時は、単に紙に筆で字を書く簡単な動作に見えますが、大変集中力を求められる難しい芸術です。先生によれば、字によって色々な感情を伝える事が出来るとのことでした。

日本舞踊：観た事はありませんでしたが、実際に踊った事はありませんでした。

単純な動作ですが、そこには優雅さ、軽やかさを供えた非常に綺麗な踊りです。

幾度かレッスンを受けましたが、とても難しくその単純ではありますが繊細な動きは日本人にしか出来ないものが在ると思います。

琴：映画やテレビでは知っていましたが、実際には初めて琴に出会いました。どの様に弾き、音が出るのか分かりませんでした。徐々に習っていき、大変好きになりました。

琴を弾くのも繊細さと軽やかさが求められ、先生の弾かれる琴を聴くと心が落ち着きました。

琴の授業が懐かしく感じられると思います。こんなに好きになるとは思いませんでした。



国際交流フェスティバル)

10月末に行われた国際交流フェスティバルに、先生と前から習われている生徒さん達と私と中国研修生の人達も一緒に日本舞踊と琴を発表しました。

着物と袴を着け、日本の方々の前で日本文化披露するという大変貴重な経験でした。発表にあたり、ますます日本の芸術の難しさを感じさせられました。ある程度に達するまで沢山の訓練を積んだ人

達の踊りや音楽を鑑賞する事は、心を和ませるものがあり、それは私が慣れ親しんだ西洋文化とは比べる事の出来ないものであります。

私が体験したのは日本文化だけではなく、研修中の日々に礼儀、整頓、清掃、誠実、尊敬等を学びました。

3. 忘れられない長崎

私の家族は長崎県出身ではなく広島県ですが、この二つの都市は原爆の悲劇を経験し、世界平和を訴え続けると言う共通点があります。

原爆資料館は非常に印象的で、写真、ビデオ、爆弾の詳細説明等で、そこを訪れる者を暗く悲しい思いに駆り立てます。皆学校で当時の戦争等を勉強しますが、記念館を訪れるまではその悲惨さは身近には感じられませんでした。

長崎県留学生のイベントで長崎の残り少ない被爆者の方の被爆前と後の人生を語って頂きました。それはとても衝撃的であり、直接被爆はしませんでした。この辛く苦しい時代を生きてきた今は無き私の祖父の事を思い浮かべました。

今は完全に復興された長崎と広島は美しい都市であり、観光客も大勢訪れ、とても原爆で破壊されたとは思えません。

長崎特有の素晴らしいイベントを数々体験する事ができました。

8月15日に行われる精霊流しを始めて見る事ができました。とても賑やかなイベントで街が汚れますが、翌日には何事も無かったように綺麗に清掃されていました。

10月には長崎くんち見学をしました。とても活気があり、参加者の皆様が一生懸命練習された成果が感じられ、忘れたくないイベントの一つです。

1月には田中さんに、私を含め7名の研修生が2日間長崎視察研修に平和公園、原爆資料館、長崎歴史文化博物館、軍艦島、五島に連れて頂きました。

違った意味でどれも興味深く、特に五島はカトリック教会や海の青さが印象的でした。



7名の研修員一五島)

2月には中国の正月を祝う長崎ランタンフェスティバルがあり、綺麗に街が赤に飾られ、中国からの研修生によれば本国のより綺麗だとの事です。

又、長崎では異文化を見る事ができます。カトリック教会によってもたらされた西洋文化や、まさかと思ったブラジルカーニバルを浜の町で見ることができました。

その他特記すべき事は下記の点です。琴の黒川先生に驚きの雲仙地獄を案内していただきました。

KTNの中田さんのお陰で長崎で剣道の練習もする事ができました。その他に、研修室の皆さんとカキ、サザエ、コシアゲと猪の肉を美味しく食べました。

4- 一期一会

再び皆様とお会いできる機会を望んでいますが、この貴重な体験は又と無いだろうと言う思いで、このレポートの題を一期一会と名づけました。

あっという間に8ヶ月が過ぎ、この間多くの事を学び、色々発見し、沢山のひと知り合え、大変密度の濃い期間を楽しく過ごさせて頂きました。

レポートに全て私の感じた事や皆様への御礼を記すことは出来ませんが、長崎での8ヶ月の貴重な体験は忘れる事は出来ません。

長崎市は、坂が多いとか街が狭いとかでは片付けられないとても安全で魅力的な都市です。短い期間でしたが皆様の暖かさ、食べ物のおいしさ、美しい景色特に稲佐山の夜景等、大変住みやすく感じました。

日本文化を含みこちらで学んだ事を、ブラジルに帰り、現地社会の役に立てるように頑張ります。

最後に、この素晴らしい機会を与えて下さいました川添会長始めブラジル長崎県人会の皆様、長崎県国際課の皆様、丁寧に色々教えて頂きました中垣内先生と研究室の皆様、宿舎を提供して下さいました長崎大学経済学部瓊林会の皆様、そして快く私たちを迎えて下さいました長崎市民の皆様にご心より御礼申し上げます。

研修機関：長崎大学医歯薬学総合研究科

所在地：長崎市坂本 1-7-1

タイトル：介護予防エクササイズがブラジルへ



長崎大学医歯薬学総合研究科ではブラジルサンパウロ出身の伊藤グレース薫さんを海外技術研修員として受け入れしました。薫さんは、ブラジルの大学の体育学部を卒業されており、中高齢者の健康づくり、介護予防のための運動プログラムに興味を持っているとのこと、私の研究室で研修することになりました。薫さんは、明るく、研究室でもすぐに打ち解け、多くのことを吸収しようと積極的に活動していました。

介護予防の運動プログラムに興味があるとのことだったので、私たちが考案した身体機能改善や認知機能の改善に効果のある“スクエアステップ”が指導出来るように研修しました。10月に福岡で開催されたスクエアステップ指導者資格認定講習会を受講し、実技試験および筆記試験にパスして、スクエアステップ指導員に認定されました。

スクエアステップとは、一辺 25cm の正方形を横 4 個、縦 10 個並べたマットを利用し、そのマットで足踏み(ステップ)を行う運動プログラムです。はじめに指導者が正しいステップパターンを見せてそのステップ間違えないように参加者がまねして進みます。ステップパターンは、100 種類以上用意されています。スクエアステップを実践することで、体力の向上(転倒予防)、認知機能の向上の効果が研究から確認されています。長崎県内では、行政を中心にスクエアステップを柱とした高齢者のコミュニティの育成を図っています。薫さんは、私たちとともに、時津町、新上五島町、島原市などで高齢者のコミュニティで高齢者の指導の補助を担当してくれました。

現在、スクエアステップの教本のポルトガル語への翻訳も担当しています。将来的には、スクエアステップ協会のブラジル支部立ち上げに貢献してくれることを期待しています。

その他、スクエアステップに限らず中高年者の

運動プログラムの指導法を多く学びました。長崎市高島町の温浴施設での水中運動、長崎市内でのウォーキング教室などです。



研修だけでなく、研究室のいろいろな行事にも積極的に参加しました。勉強会を兼ねた嬉野旅行、夏のキャンプ実習、研究室の学生やスタッフと交流することで、日本の生の文化にふれることが出来たのではないのでしょうか。薫さんのおかげで私たちもブラジルの文化に少しふれることができました。今回をきっかけに今後も薫さんと交流を持ちたいと思っています。



所属：長崎大学医歯薬学総合研究科

役職：准教授

氏名：中垣内真樹