

二週間のサマースクールはあっという間に終わった。このプログラムを通し、いろいろ勉強でき、ほかの大学から学生と仲良くなり、大変有意義の経験になった。このレポートは国際理解への変化、GSP 参加後の海外留学への関心、学習と生活情報からなる。もし役に立つ情報を提供できれば、うれしいと思う。

国際理解への変化

ー留学前

高校卒業した後、ずっと日本に留学している。大学るとき、Oval（日中韓三ヶ国のビジネスコンテスト）というサークルも参加した。アジアの国際化の環境をある程度理解していたと思う。しかしサマースクールに参加するまで、欧米の文化をふれたことがなかった。

ー留学後

デンマークに着いたあと、周りの町並みの雰囲気アジアとの大きな違いを感じていた。サマースクールのメンバーは結構グローバルで、欧米系とアジア系の学生が半々ぐらいだった。サマースクールの中に、文化や考え方の違いを実感した。

GSP 参加後の海外留学への関心

このプログラムに参加した、交換留学に対する不安がなくなり、これからもっとこのようなプログラムに参加したいと思う。

GSP プログラムは申し込みから参加まで約半年かかるが、スケジュールをあらかじめ決めないといけないが、しかしその代わりに、たっぷりの準備の時間がある。卒業まで後半年だが、もし申し込み時期が短いプログラムがあったら、ぜひまた参加しようと思う。

このような留学を通し、世界のほかの有名大学に勉強することができ、勉強中に他大学の学生と仲良くなり、Facebook などネットを通し、これからも連絡を続けると思い、グローバル時代に大事な人脈になるに違いない。

学習

ー課題

Health aging

週末を除き、全部 10 日間(9am~5pm)。最初の 4 日は講義、次の 5 日間はグループワーク、最後の日はプレゼンであった。グループのテーマは最初の 4 日間の講義から選んだ。うちのグループのテーマは **Fatigue**、メンバーは 3 人であった。勉強の成果はレポートにまとめた。

ー勉強成果

専有名詞が多いため、勉強成果は英語でまとめる。

This report is written in relation to the IARU Summer School 2011 and our project on measures of mobility and fatigue in older people.

The report will be introduced by a short description of the Disablement Process (Nagi, 1976), some general considerations of the steps in this process and of the measuring of physical function and fatigue. A section with a presentation and some discussion of the Short Physical Performance Battery (SPPB), preclinical disability limitations and fatigue will follow. Then a description of our most important learning outcomes and a proposal of how our new knowledge can be applied to our different educational fields will be presented. At last the mentioned measurement methods will be applied on a case about the old lady, Mary.

The disablement process, as presented by Nagi in 1976 is a relevant tool when working with mobility and fatigue. The process is roughly divided into 4 steps, which are: Pathology, Impairment, Functional limitation and disability .

The first two steps are relatively easy to define and measure, while the last two steps, Functional Limitations and Disability are more complex. They are closely related to each other and very important to distinguish. They represent two very different concepts and are, according to Nagi (1976) defined as follows:

Functional limitations are “limitations in performance at the level of the whole organism or person” while *disability* is “limitation in performance of socially defined roles and tasks within a sociocultural and physical environment”. The functional limitations are seen as physical limitations related to the body functions while disability has a more life quality orientated perspective and refers to challenges in your environment.

The functional limitations can be seen as so called building blocks of functioning. The different abilities and functions your body is able or unable to carry out adds up to your overall functioning

which is closely related to your overall level of ability. If all your physical functions work perfectly your ability level is probable to be very high and you have good conditions for functioning in your environment as you may wish.

The measurement of functional performance and disability can be done by self-report or by objective methods. The different methods all have their strengths and limitations and which of the methods are the best one, will depend very much on the given situation. You'll always have to consider the different methods in relation to your research question, to what the purpose of testing is and also what you are planning to do with the information you'll get.

Tests for functional limitations have been shown to be predictors of future health. The tests serve as predictors of home help, admission to nursing homes, disability and mortality. Research on testing and prevention of mobility and fatigue are therefore of great importance.

建築の観点からの感想

Learning health aging in a city full of design is a unique experience. The study also makes me thinking whether the design of nowadays building is suitable for older person or not.

Because of the development of medicine and environment, the life length becomes longer and longer. Therefore, the older person percent is increasing, especially in developed countries. They usually live in their houses, senior center or nursing homes. How about the situation of these houses? Are they excellent for health aging?

We learned an important tool to assess physical performance in the Older Patient. One of three tests is gait speed test to measure the time walking 3 or 4 meters at a normal speed. Why it is 3 or 4 meters? Since anyone can do this easily at home. If it is a 10-meter, we cannot exercise this at home.

We often use the word barrier-free design in the past, which means older people and people using wheelchair can use it smoothly. For example, instead of stairs we can use slope. However, nowadays, barrier-free is changed to universal design. It describes the concept that all built environment can used by everyone smoothly, regardless of their age, ability, or status in life. As life expectancy rises and modern medicine increases the survival rate of those with significant injuries,

illnesses, and birth defects, there is a growing interest in universal design. Therefore, in this concept, we don't put the older people in a special position. This will make the older people feel less psychology pressure in my opinion.

ー勉強中工夫したところ

最初に大変と感じたのは英語である。欧米系の学生と比べ、英語の能力が足りないことが実感した。しかもこのプログラムは生物医学系の授業が多く、専有名詞が多く、最初るとき、わからない言葉が多かった。ある程度なれたら、だんだんよくなった。

次に、このプログラムにグループディスカッションやグループが多く、東大にの講義の授業と違い、よく自分の意見や考え方を述べないといけない。最初は難しかったが、しかしこのようなグループワークを通し、自分のロジックな思考力と英語力が上達することができ、よかったと思う

。最後に、自習勉強が大事にされている。先生やチューターがついているが、しかし先生がほとんどオフィスにいるが、大半の時間は学生同士だけで、一緒に勉強や討論で、問題を解決した。自分の考え方が大事にされ、最後の発表の自由度も高かった。

生活編

最後に、これからコペンハーゲンに行く学生に役に立つ生活情報も提供しようと思う。

ー交通

二週間しかなかったから、定期を買わなかった。コペンハーゲンの交通機関はゾーンで料金を支払う。私の宿舎から学校までは2 Zone で、10 回使える回数券（1 枚）を買って使った。二週間で、全部 3 枚使った。駅に日本のような改札機はないが、スタッフがランダムに車両の中にチケットをチェックする。

料金の比較（2ZONE）

10 回使える回数券は 140Kr。インターネットで購入の場合 100Kr、でも現地に使える携帯がないと、使えないらしい。1 回のチケットは 24Kr。

ー宿舎

私は Orestad 駅の近くの宿舎に泊まった。シェアルームで、性別で分けない。4 人で 2 バストイレ、1 キッチン。生活習慣が違うから、週末以外にあまり宿舎であったことがなかった。非常に熱心な方で、話やすかった。宿舎の近くに北欧一番大きなショッピングモールがあり、スーパーもあり、非常に便利。

ー飲食

オープンサンドイッチが有名らしい。最初はぜんぜん慣れていなかった。昼飯は学食で、値段は東大の学食と同じくらい。レストランは日本より 30%高い感じ。

ー両替

現地で両替するのがお得な感じ。でも両替手数料かかるため、一回 30～40Kr で、何回か両替するのは避けたほうがいいかもしれない。

新生銀行かシティバンクの国際預金カードとクレジットカードがあれば、便利。

2011 GSP 参加報告書

参加プログラム：

The University of Copenhagen COP3 "Interdisciplinary Aspects of Healthy Ageing"

期間：2011年7月18日－31日

1. はじめに

今回コペンハーゲン大学で行われたGSPプログラムCOP3 "Interdisciplinary Aspects of Healthy Ageing"に参加したことで、学問面だけではなく文化・社会的な面でも貴重な経験をする事ができた。この場を借りて、この機会を与えていただけたことに感謝を申し上げます。

2. GSP 参加の動機

GSP 参加前から国際的な場での勉強やそこでの人との交流に意欲を持っていたので、東京大学の中でも学生団体の国際交流の企画などには勉強の合間を見て参加してきた。特に法科大学院で勉強していると、日常の勉強の中心は国内的な問題であることが多い。しかし、今後ますます日本でもあらゆる局面で国際化が進むことが予想される。そこで、法律家として将来社会に貢献していくためにも大学院在学中から国際的関心を意識して持ち続けていく必要があると考えている。

デンマークについては、GSP 参加前から関心を持っていたので、いつか訪れてみたいと思っていた国であった。関心の中心は、高福祉国家・社会保障制度の先進性・国民幸福度指数世界一を支える社会を見てみたいというものであった。そして、その趣旨は、Healthy Aging という COP3 のテーマとも深く関係のあるものであった。また、高福祉の制度や世界一の幸福度を支える社会や人々の生活をこの目で見て体験するためには、観光旅行などではなく、自分自身がある程度の期間その社会の中で生活してみることが有効であると考えていた。以上の理由から本プログラムへの参加を決意した。

3. 経験

(1) 学問的経験

COP3 は2週間の短期集中型のプログラムであった。最初の4日間は Healthy Ageing についていわゆる理系文系の垣根を越えて様々な分野の教授による講義が行われ、その後は提示されたプロジェクトの中から1つを選択して3, 4人のグループごとのグループワークが行われた。Ageing というのはあらゆる生命にとって避けることのできない過程ではあるが、その過程自体を遅らせることは可能であり、そのための研究が進められているという点は特に興味深いと思った。また、高齢者についてのイメージは社会によって作られたものであり、一般的なマイナ

イメージに対する批判的考察なども興味深かった。また、同じクラスの中で、自然科学と社会科学を専門とする学生がともに勉強するという機会自体が貴重なものであった。正確な論理的思考と実験に裏付けられた学問を追及する自然科学の姿勢からは良い刺激を受けることもできた。一方で、自分の専門とは大きく離れた分野である細胞レベルの話などでは専門的技術的な英単語の知識の絶対的な不足を事前にカバーしきれず講義についていくので必死であった。しかし、自然科学分野を専門とするわけではない学生であっても、クラスで意欲的に発言し、教授に質問をぶつけている姿を目の当たりにし、柔軟な思考の転換とそれに加えて何よりも英語コミュニケーション能力を高める必要性を改めて実感した。私は当初、疑問点があったときにも、講義中に質問が出来ずに講義が終わってから教授のところに質問に行っていた。しかし次第に、今思い切って発言して上手く英語で表現し切れなくても得るものこそあれ何も失うものはないというように考えられるようになり、講義中にも質問をして講義に積極的に参加することができるようになっていった。

プログラム中には講義とグループワークの両方の場面において、それまで自分自身あまり強く意識してこなかった日本人としての意見を求められることが多かったことも印象的であった。講義中に学生から中国やオーストラリアについての意見が出ると、教授から「それでは日本では？」と聞かれたことも一度ならずあった。このことから、意識的に異なる社会の考え方や現状を講義の中に取り入れようとされていることがうかがわれた。更にプログラム後半のグループワークに入ると学生同士のディスカッションの時間が増えたのでそれぞれの国の状況を互いに説明しあう頻度が高まった。私のグループには他にオーストラリア、シンガポール、デンマークの大学からの参加者がいて、バックグラウンドの多様性のバランスが取れたグループであったので共通点や相違点を知るのが大変興味深かった。

私たちのグループはフランス人哲学者ミッシェル・フーコーの「問題化」という理論を使って、特定の薬の成り立ちと社会における様々な要素との関係を考えて。私たちのグループの担当教授は学生同士の自由な議論を聞いた上で適切な批判的視点を提供してくださったが、グループワーク中には席を外している時間も長かったことに最初は戸惑うこともあった。しかし、それは裏を返せばそれぞれの学生が忌憚なく質問し質問され意見を交換し合うことができる良好なディスカッション環境に恵まれたということができる。グループワークの仕上げは、グループレポートの作成とクラスでのグループプレゼンテーションだった。私のグループはレポートの全体の構成を意識して、ただ単に部分ごとに分けてそれぞれが書いたレポートを切り貼りするのではなく、当初からのディスカッションで自分達の知識や考えを十分に共有しながら仕上げていくことができた。他の社会や文

化への関心も高くかつグループワークに協力的なメンバーに恵まれたことは私にとってとても幸いなことであった。

(2) 文化・社会的経験

GSP 参加大学に海外から留学中の学生が更に夏休みを使って COP3 に参加していたこともあり、COP3 は GSP 参加大学の国籍数以上の国籍数の学生が参加する極めて多様性に富んだ国際的な学生の集まりであった。上述の通り、日本人としての意見を求められることがあったのもこの国際的な環境が影響してのものである。日本にいれば、日本人としての意見を求められる場に身を置くことはなかなかない。日本からの唯一の GSP 参加大学から選出されたことの意味をその場になって改めて実感することになった。しばしば海外に出ると一人一人がその国の代表者・小さな大使であると言われるが、「それについて日本ではどうなのか?」「日本人としてはどう考えるのか?」という類の質問を受けるたびに、それがどのようなトピックであっても大きな責任を感じながら回答していた。このことから、海外に出るときには日本社会や文化に対する理解や教養が求められ、日本を代表する者として見られるという自覚を持つことが必要であることを改めて実感した。

日本とスカンジナビア諸国の文化社会の違いという点でいうと、特に興味深かったのは、刑罰に関する考え方、あるいは一般市民の理解の仕方であった。この点については、デンマーク滞在中にノルウェーのオスロで起こったテロ事件の後にクラスメイトの間で話題になった。日本には死刑制度があるが、スカンジナビア諸国にはない。それどころか、どんなに重い罪を犯してもノルウェーでは 21 年の刑期が最大であるというのである。一方で、被告人に精神的疾患があると認められた場合の考え方も日本とは異なる。日本では被告人に精神的な疾患などがある場合にはその事実が一般的に刑を軽くする方向に作用する。しかし、デンマーク人の友人によると、スカンジナビアでは精神的な疾患があるとどんな教育をほどこしても将来同様の犯罪をおこす可能性があるという判断から 21 年の最高刑にもかかわらず収容期間が延長される可能性があるということだった。更に彼女は、スカンジナビアの刑罰は犯罪者を教育によって一般社会に戻すことができるかという点に主眼が置かれているということも説明してくれた。その背後には福祉国家やノーマライゼーションの理念を掲げるスカンジナビアの人々の価値観があるのではないだろうか。たしかに、日本の懲役刑も矯正教化を目的としている。しかし、懲役という言葉には懲という漢字が使われていることから、マスメディアの流す情報や一般市民の理解としては犯罪者を懲らしめるための刑罰というイメージが先行しているのではないだろうか。このような発見を通して、私自身が日頃勉強している法律や法概念が社会の価値観と密接な関係にあることを再認識することができた。

今回 GSP に参加することで得られた文化・社会的経験は、もちろんクラスの中

の議論に限られるものではない。デンマーク社会で生活する中での得た貴重な経験も多かった。教授の講義中に生のニンジンやリンゴをそのまま食べる学生、first name で呼び合う学生と教授、大学に限らず街中の誰でも話す流暢な英語、自転車で通勤通学する人々、「閉まる」ボタンのないエレベーター、今日は久しぶりに遅くまで仕事をしたので18時になってしまったと真顔で言う人々、寮のキッチンで本格的な料理を楽しむ男子学生など数え上げればきりが無いがこれら全てが新鮮な経験であった。

4. 今後の海外留学への関心

今回は、Healthy Ageing について学際的に勉強するプログラムであり、生物学や公衆衛生や歴史学など様々な角度から1つのテーマを扱うという新鮮かつ貴重な学習経験ができた。そして、GSP に参加し、デンマークで勉強し実際に生活することで、福祉先進国であるスカンジナビア諸国の政策や社会についての関心がより高められた。また、人との出会いや交流という点では、日本にいたのでは決して得ることのできないかけがえのない経験をすることができた。今後も海外留学する機会があれば積極的に参加していきたい。その際には社会福祉政策や法制度などの分野について海外で勉強できる機会を探していきたいと思っている。また、次に海外留学を考える上でも、国際的なディスカッションの場における英語力の必要性を今回改めて痛感することができた。英語によるコミュニケーション能力の向上は専門分野の勉強とともに今後も努めていくべき重要な課題である。

IARU 2011 COP3 Interdisciplinary Aspects of Ageing に参加して

私はデンマークのコペンハーゲン大学でもうけられた、Interdisciplinary Aspects of Ageing というコースに参加しました。約2週間のプログラムでした。

昨今日本をはじめ、世界中で話題にのぼる、高齢化社会、高齢社会。デンマークでも近年特に高齢化が進んでおり、社会として福祉や保障を含め注目をあびているトピックです。北欧というのは高齢化国家としても有名ですが、さらに福祉が充実していることでもとても有名です。

このプログラムは、老化とは何か、どのように老化と向き合うべきか、さらには健康的な老化を社会全体で構築するにはどのようにしたらよいか、といったテーマについて文字通り「学際的に」学び、ディスカッションを繰り返す中で、高次元の新たな観念を作り出そう、というプログラムでした。学生は IARU に加盟する大学から幅広く参加しており、国籍も非常にバラエティに富んでいました。それぞれの学生の専攻も、biology, public health, architecture, law, psychology, physics, pharmacy, social science, engineering というように、非常に多岐にわたりました。

初めの4日間は biology, social science など、様々な学問から「老化」を学ぶ講義がもうけられました。ゲストスピーカーとして権威のある先生がミシガン大学からいらしたり、様々な分野の先生、研究員の方々が入れ替わりたちかわりで興味深い講義をしてくださいました。自分の専門分野に関わる事、関わらない事含め、過密なスケジュールではありましたが、とても有意義な座学となりました。また、それぞれの先生方の綿密な準備に驚きました。さらに、日本の授業ではあり得ないほどの授業中のディスカッションを経験しました。自分の多くの先生、研究員の方々が入れ替わり立ち替わりで興味深い講義をしてくださいました。また日本では体験できない、講義中の活発な質問、ディスカッションも楽しみました。外国の学生は質問すること、ディスカッションすることへの躊躇がほとんど

なく、また自分の専門分野とかけはなれていて未知の分野でも、自分なりの興味をもち、そのように講義を聴いていました。吸収力の早さに驚きました。

その後はいくつかの研究テーマが与えられ、それぞれがわかれて研究室に出向き研究テーマをこなしました。私は **biology** の研究室にいき、日本の研究室との違い、実験プロトコールの違いを目にした。新たな知識を得たりと、とても楽しめました。

最終日にはそれぞれ研究したことをプログラム参加した全生徒、先生方の前でプレゼンテーションをしました。プレゼンテーションスタイルはそれぞれ異なり非常に興味深かったです。欧米の学生は特に自分の言葉で観衆に伝えるということを強く意識しており、プレゼンテーションの上手さには驚きとても刺激を受けました。また、自分のプレゼンテーションもとてもおもしろくわかりやすかったといろいろな方に言ってもらえたのはとてもうれしく励みになりました。

私にとって特に重要だったのは、大学での講義や実験以外の、プログラムに参加している学生とのお昼ご飯や、普通の登下校であったり、授業後の市内観光、ピクニック、週末に美術館に遊びに行ったことなど、日常の生活を見知らぬ地で、初対面同士英語で会話をして、様々な経験をしたことでした。お互いの文化や国内の事情について意見交換したり、新たな知識を、生の知識を簡単に身につける事ができたり、とても楽しかったです。

また、大学の寮で滞在していましたが、大学に所属している多くの学生たちとの共同生活を楽しましました。キッチンを共同で使うので、一緒に料理をしたり、パーティーをしたり、お互いの国の料理を教え合ったり、座学では学べない英語表現だったり、とても多くのことを学びました。

このプログラムを通して、以前から言われているように、日本の学生が世界の中でグローバルに活躍するために決定的に不足している点を肌で感じる事ができました。しかしそれと同時に、日本の学生の基礎学力のレベルの高さを再認識することができました。海外の優秀な学生と日本の学生。正直、基本学力は日本の学生のほうが

高いと思いました。しかし大きく違うのが3つありました。まずは英語。英語そのものもそうなのですが、プレゼンテーション力にも大きな差がありました。英語そのものは当然と言えば当然なのですが、中国や韓国の学生、またヨーロッパの学生など、第一言語ではない他の国の学生とも明らかに大きな差があり、プレゼンテーション力については雲泥の差であったと思います。英語力はもちろんですが、パフォーマンス、人に魅せる、伝えるという面を外国の学生は意識しているように感じました。ほとんどずっと前を向いて話していましたし、笑いもとれていたのはとても驚きでした。次に海外の学生はとてもマチュアでした。インターン経験がほとんどある学生たちだったこともあるのかもしれませんが、非常に大人びていて、それぞれ自分の中に芯があるのを感じました。自分の意見を説得力をもって話し、また他の人の意見も積極的に聞いて自分の中にとりいれられるものを取りいれているという印象でした。3つめは未知の世界にとびこむ勇気とそこでの吸収力です。講義中のディスカッション、また日常の会話の中でも感じましたが、今知らないということに対しての恐怖心が少なく、知らない事はどんどん人に聞こう、吸収しよう、としていました。また、新たに得た知識を自分の言葉まで落とし込み、自分の中で自分の持っている物と融合させて新たな自分なりのアウトプットをだす。そのスピードにも驚きました。

今回の経験を通して多くのものを学びましたし、今回思い切って参加してよかったと思いました。今学んだ事も遅いくらいだと思いました。しかし、吸収したこと、また刺激を受けた事を今後しっかり活かしていきたいと思います。

参加する上で、このプログラムのコーディネートをしてくださったコペンハーゲン大学、Penum Institute の先生方、また東京大学国際交流課の方々に深く感謝申し上げます。また、参加したいという私の意思を尊重し、ご理解くださった研究室の先生方にも感謝したいと思います。