

IARU Global Summer Program に参加して  
大学院薬学系研究科 修士2年

7月11日から7月30日まで、デンマーク・コペンハーゲン大学で行われた **Mental Health in Low Income Settings** のコースに参加させていただきました。以下報告をさせていただきます。

1、コースについて

期間：3週間、週5日、9：15～15：00

金曜午後には activity (ボートツアーや center for victims of torture など)

Essay-writing のための休みが2日間あった

内容：発展途上国や戦地における精神疾患とその予防

講師：イギリス、アメリカ、コペンハーゲン大学、などからの、実際に予防のプロジェクトに関わる医者、心理学者、薬理学者など

講義方法：lecture 中心、group work など

学生：IARU の留学生と、コペンハーゲン大学の心理学、公衆衛生学専攻の学生 (大学院生)、エチオピア人、ナイジェリア人の医師の合計20人

Course-coordinator としてアメリカ人の9月から Ph.D を始める留学生の方(社会人経験者) がついてくださり、その方がテーマの設定、講師の招聘、学生への連絡、grading などを持って下さいました。事前に15個程度の論文が pre-reading としてインターネット経由で配布され、さらに毎日3～4つの論文が次の日の授業の事前学習として配布されるというすごい読書量でした。先生方はその分野の一流の研究者の方ばかりで、精神疾患の種類、診断の基準、予防プログラムの組み立て方、プログラム実施の結果などについて基本から教えて頂きました。医学統計の知識があったらもっと授業を楽しめたと思います。授業は lecture 中心でしたが、時折 group work が交えられたほか、日本に比べると学生の発言(質問など)も多かったです。私は、自分の専攻外であることや英語が壁になり授業についていくのは大変でしたが、日本の事例を話せる時、意見があるときには積極的に発言するように心がけました。英語圏出身の心理学専攻の学生が積極的に発言していて、言語の壁、学問的なバックグラウンドの壁は高いなあと感じました。アメリカのような interactive なクラスを想定していたので、座って powerpoint を見ながら講師の方のお話を聞いている時間が本当に長かったのは残念でした。

毎週金曜日の午後には学校の外に出る field trip が企画されていました。一週目は運河をボートで下る canal tour、二週目は center for victims of torture という、難民のための保護施設に行くことができました。三週目は WHO の地域事務局を見学できるはずだったのですが、事務局が夏休みになってしまったらしく、中止になってしまいました。

## 2、学校外の生活について

コペンハーゲン大学の **international office** が手配してくれた寮に滞在しました。コペンハーゲン市内に通う学生なら誰でも入ることの出来る寮だそうで、コペンハーゲン大学のほか、アクセサリーの専門学校や、理系専門の大学に通っている学生などがいました。キッチン、シャワー、トイレを共有し、部屋は一人部屋で机、ベッド、棚、洗面台が備え付けになっていました。学校には、朝はバス（15分くらい）、帰りは電車（10分くらい）で通っていました。

キッチンで同じコースの友達と料理をして一緒に食べたり、同じ階に住んでいるデンマーク人と仲良くなったり、ソファーのある地下室でスペイン人の留学生と一緒にワールドカップの決勝戦を見たり（スペイン対オランダ）、バーベキューパーティーをしたりととても楽しかったです。

税金（消費税25%）のせいで外食がとても高いので、学校のカフェテリアで昼食を食べる以外は食料品をスーパーで買って自炊していました。野菜や果物、肉、乳製品は安いです。

週末は、金曜は **field trip** のあとコースのデンマーク人と泳ぎにいたり、公園で飲んだりし、土曜は同じコースの友達と出かけて、日曜は授業の準備をしていました。美術館、博物館があるのでいくつか回りました。町中のお店は日曜は完全休業、土曜も早くに閉まってしまうところが多かったです。

参考のために支出を書いております。

\*飛行機代 13万円

\*寮の家賃 4万円（加えてデポジットが8万くらい）

\*生活費 5万円

コペンハーゲンに着いた日に、1ヶ月公共交通機関に乗り放題の定期券を400クローネ（私が言った時は1クローネ16円くらい）で買ったので、他の学生に比べてかなり節約したと思います。写真があれば320クローネで買えます。

飛行機代に関してはロシアの航空会社を利用しました。他の会社（エアフランスなど）に比べてかなり安いと思いますが、私は行きは成田で1日遅延になりましたし、インターネット上では悪い噂が絶えません。また、これはもともとのフライトスケジュールですが、乗り継ぎのためロシアで一泊しなければなりません。フライトアテンダントの方が無表情だったり、空港の係員が全く英語をしゃべらず処理が非効率だったりして、こういう国もあるんだなあ、と衝撃を受けました。

コースの授業料は無料でしたが、他の大学では授業料を取るところもあるようです。

東京大学から、4万円の参加費補助を頂け、大変助かりました。どうもありがとうございました。

### 3、コペンハーゲンについて

コペンハーゲンは歴史あるれんが造りの街並みが美しく、市内には沢山の教会やお城、また美しい港や運河、公園があります。ディズニシーのようなところでした。市民の方々は年齢を問わず英語が上手で人に親切であるという印象を受けました。緯度が高いので寒いと思っていましたが、到着した7月10日はとても暑く、その後1週間くらいはTシャツ、ショートパンツで過ごせるほど暑かったです。また、夜10時頃まで明るく、夜2時には鳥が鳴き始め、4時には明るくなっていました。夏は日が高いですが、冬は逆に夜が長く、そのせいか、公園は水着でひなたぼっこをする人であふれていました。しかし、7月の終わりには寒くなり、ジーンズにパーカーや上着を着て学校に通っていました。

公共交通機関が発達していますが、自転車で移動をする人が多いようです。自転車専用の測道がありました。

北欧のイメージ通り、税金が高く、社会福祉がしっかりしているようです。学生は、月8万くらいのお金を国から支給されるとのことでした。休学したり大学に進学する前に旅行をする学生も多いそうで、コースの学生もストレートに大学院に進学した場合より2、3歳上の人が多く、日本人に比べ余裕を持って生きている感じがしました。

### 4、感想

プログラムに参加することで、とても素晴らしいコースを受け、沢山の友達を作れたと思います。英語で自分の専門とは異なるコースを受けるのはとても大変でしたが、先生に質問したり、**reading**の課題をこなすことで理解する努力をしました。また、初めてのヨーロッパということで、デンマーク、ヨーロッパの歴史と雰囲気を感じることができ、とても楽しかったです。

私は、自分は英語が結構出来る方だと思っていたのですが、コースを受けて、他の学生の英語の上手さや、英語で有意義な議論が出来ることに大変感銘を受け、自分はまだまだ成長の余地があると感じました。情報を得るためだけに英語を使うのではなく、英語で自分の意見を表現できるようになりたいと思い、努力をしています。

参加にあたり、ご協力を頂いた東京大学国際課の皆様、コペンハーゲン大学 **international office** の皆様、参加を許可して下さいました所属研究室の先生方、**course coordinator** の **Michael**、**Lena** とコースを通して出会った友人に感謝いたします。