

# 2024 シンガポール留学報告書



## 目次

1. 留学の概要
2. 留学先での生活について
3. 留学先の大学について
4. 留学のまとめ

## 1. 留学の概要

留学先：シンガポール国立大学 (National University of Singapore(NUS))

期間：2024年4月13日から5月11日

留学の目的：学生のうちに海外留学を経験したかったから。シンガポールの医学教育に興味があったから。

## 2. 留学先での生活について

大学の寮に宿泊しました。2人1部屋で、部屋にはバスルーム、キッチンもあり、週に3回清掃員が入るので快適な生活を送ることができました。寮は大学敷地内の U-Town という場所にあり、U-Town には料理の種類が豊富な食堂やカフェ、コンビニエンスストアなどがあり、食事に困ることはありませんでした。特に、食堂には様々な国の料理があり食事を楽しむことができました。また、U-Town には勉強スペースがたくさんあり学習環境が整っていました。



平日は大学に行き、週末はシンガポールを観光しました。シンガポールはマレー、中国、インド、ヨーロッパなど様々な文化の影響を受けています。シンガポールの象徴であるマーライオンはもちろん、チャイナタウン、リトルインディア、アラブストリートなどを観光していろいろな文化に触れることができました。NUS の学生がとても親切で、ガーデンズ・バイ・ザ・ベイやご飯に連れて行って来て楽しい時間を過ごすことができました。留學生活が楽しすぎて1か月では足りませんでした。

## 3. 留学先の大学について

NUS には 30,000 人以上の学生がいます。NUS の教育はアジアおよび世界でも最高レベルとして認められていて、多様な学部、コースを選択することができ、さらには卒業後も生涯学習として新しい分野について 1000 以上のコースを受講することができます。福島県立医科大学と NUS は学術交流協定 (MOU) を締結しており、その事業の一環として NUS に留学させていただきました。

私たちは前半の2週間は Center for Medical Education (CenMED)でシンガポールの

医学教育について学び、後半の2週間は肝胆膵外科で病院実習をしました。

#### ■ CenMED (4/15~4/26)

CenMEDとは、日本でいうところの教育支援課に似た存在で、医学生を教育をサポートしたり、教師が効果的な授業を実施できるように指導したりします。2週間CenMEDで学び、私の中で教育に対する意識が変わりました。

##### 主なスケジュール

4/15	・オリエンテーション ・図書館で360imx Digital Exhibitionの見学
4/16	・小児科シミュレーション実習の見学
4/17	・小児救急シミュレーション実習の見学 ・CenMED Wellness Activity
4/18	・教授と医学教育についてディスカッション ・病理博物館の見学 ・シンガポールの医学教育の紹介 ・医学倫理についてディスカッション
4/19	・効果的な教育法、学習法について
4/22	・心肺蘇生シミュレーション実習の見学
4/23	・ワークショップ：効果的な教育コースの作成
4/24	・ワークショップ：効果的な教育コースの作成
4/25	・教育に関する研究論文の評価方法 ・医学部の成績評価法
4/26	・2週間の振り返り ・福島についてのプレゼンテーション

##### ・シミュレーション実習について

シミュレーション実習では、講師がシナリオの状況を説明した後、本物そっくりの人形を使って医療チームが救命処置をします。まず初めに看護師が対応して医師の指示が必要と判断したら医師を呼び、さらに必要に応じて応援を呼び処置をします。ロールプレイが終わった後は講師とともにフィードバックを行っていました。それぞれの対応の良かった点、改善点について活発なディスカッションを行っていました。例えば、投与する薬剤の名前、量、投与する部位を間違えそうになったので、どうすれば医療事故を防げるか、実際に間違えた場合はどのように対処するかを確認していました。このシミュレーション実習を通して、フィードバックの大切さを学びました。フィードバックを適切に行うことで、手技の

向上だけでなく、コミュニケーションスキルの向上や医療事故の防止につながるのではないかと感じました。実習が終わった後、私たちにも挿管練習をさせてくれました。

・ CenMED の先生方とのディスカッションについて

先生方とのディスカッションの機会が多くありました。NUS の医学部のカリキュラムを教えてくださいましたが、NUS のカリキュラムは数年前に大きく変わったそうです。講義を減らしグループワークの時間を増やして、学生の意欲や知識の定着、プロフェッショナリズムを育てることが目的だと教えてくださいました。ディスカッションを通して日本とシンガポールの教育の違いを知り、効果的な教育方法を学ぶことができたので、受動的な私の学び方を変えたいと思いました。

・ プレゼンテーションについて

CenMED での最終日に福島についてのプレゼンテーションをしました。シンガポールに行く前に日本で約半年かけて発表の準備をしました。ちょうどその頃、福島原子力発電所からの処理水の海洋放出について世界的に話題になっていて私自身も興味があったので、このテーマで発表しました。授業で習ったことや放射線災害医療学講座の長谷川先生に伺ったお話をもとにスライドを作成し、消化管外科学講座の河野先生に何度もアドバイスをいただきました。最初はスライド作成も発表も得意ではありませんでしたが、練習を重ねてくうちに徐々に慣れ、シンガポールで自身をもって発表することができました。発表を聞いてくださった CenMED の先生には福島に興味を持ってもらえました。科学的な根拠に基づいて相手に伝えることの大切さを学びました。

■ 肝胆膵外科 (4/29~5/10)

肝胆膵外科で2週間 Dr. Gao Yujia のお世話になりました。慣れない中での病院実習ではじめは戸惑うこともありましたが、先生方や NUS の学生がサポートしてくれました。

主な1日のスケジュール

8:00 回診

10:00 手術見学

13:00 昼食

14:00 自由時間 (入院患者さんとお話、外来見学、カンファレンス見学など)

17:00 帰宅



基本的に Dr. Goa のあとをついて回りました。Dr. Gao には NUS の学生の班がついていてその班に入れてもらって実習を行いました。そのおかげで NUS の学生と仲良くなれたし、実習中に困ったときはたくさん助けてもらえました。

朝のカンファレンスが終わった後、入院患者さんの様子を見に行きます。患者さん一人一人に丁寧に話を聞いているのが印象的でした。診察は患者さんに合わせて英語、中国語、マレー語など様々な言語を使うため理解するのが大変な時もありましたが、一緒に留学した滝さんが中国語もできるので通訳してもらい助かりました。

朝の回診の後には主に手術見学をしました。今まであまり手術室に入ることがなかったので緊張しましたが、留学する前に河野先生の計らいでガウンの着方を練習し、手術見学の機会を何度かいただいていたので問題なく手術を見学できました。手術中には NUS の先生や学生が解説してくれたので手術内容を深く理解することができました。

手術見学の後には NUS の学生と一緒に食堂でお昼ご飯を食べました。シンガポールの医学部事情、医師になりたいと思った理由、留学や生活のこと、日本の文化など様々な話をして楽しかったです。話を聞いて驚いたのが、想像以上にたくさんの方が日本を好きで、私以上に日本旅行をしていたり日本文化に詳しくあったりしたことです。今までは漠然と海外に憧れがありましたが、日本の良いところを海外の人に教えてもらい日本のことが好きになりました。

午後は日によりますが、自由時間であることが多かったです。他の先生の外来や手術見学、自習など自分が学びたいことを学ぶ時間でした。興味深かったのが、NUS の学生の多くが入院患者さんに話を聞きに行っていたことです。患者さんに許可を得て、病気が発症した時のこと、普段の生活のこと、不安なことなどを聞き、さらに身体診察をしていました。このようにして NUS の学生は患者さんと話す練習や問診、身体診察の練習をするそうです。私たちにも診察のやり方や病態を解説してくれて NUS の学生の勤勉さに驚き、私も見習いたいと思いました。

#### 4. 留学のまとめ

1 か月間のシンガポール留学を通して、ここには書ききれないほどたくさんのことを学びました。留学から帰ってきて先生や友人からたくましくなった気がする、雰囲気が変わったと言われるくらい私はたくさんの良い刺激をもらいました。実際、留学中は不慣れな環境でちょっとした困難に立ち向かうこともありましたが、なんとかする力が身につきました。それは自力で解決する方法もあれば、人に頼る方法もあるこ

とを学びました。シンガポールの方は本当に親切でとても良くしてもらいました。私ももっと人に親切にしたい、困っていることがあれば積極的に助けたいと今まで以上に思うようになりました。

私は将来どのような医師になりたいかはまだ考えているところですが、医師になってから海外留学したいと思うことがあるかもしれません。その時今回のシンガポール留学で得た経験は絶対に役立つと思います。今までは海外留学という言葉や文化の壁で少し抵抗がありましたが、今ではチャンスがあれば積極的にチャレンジしたいと思うようになりました。もちろん海外留学がすべてではないことは承知していますが、失敗を恐れて学ぶ機会を失うようなことはしたくありません。自分でもこの1か月で大きく成長した実感があるので、これからも何事にも積極的にチャレンジして自分を成長させたいと思います。

本当は学んだことがまだまだあるのですが、まとまらなくなるのでこの辺にしておきます。もし留学するか迷っている後輩がいたら、とりあえずチャレンジしてみてください。

このような貴重な機会を下さりありがとうございました。そして、留学をサポートしてくださった皆様、心よりお礼申し上げます。本当にありがとうございました。

