

# 2018 Spring CBR Program



## In Philippines



Supported by  
University of Santo  
Tomas

FEB.24th~MAR.24th





# 目次

1. はじめに	p.3
2. メンバー紹介	p.4
3. 研修スケジュール	p.7
4. 持ち物・あると良いもの	p.9
5. 費用	p.11
6. 施設紹介	p.12
(1)実習先	
①University of Santo Tomas	p.12
②PCPI	p.12
③AMRC	p.13
④Abucay-RHU	p.13
⑤UAAP	p.15
(2)宿泊施設	
・Doms Mariea	p.15
7. 移動手段	p.16
8. 日誌	p.18
9. 観光	p.56
10. フィリピンフード・レストラン	p.59
11. 感想	p.64
12. 研修に参加するか迷っている人へのメッセージ	p.68
13. 編集後記	p.70

## 1. はじめに

今回のフィリピンでの Community Based Rehabilitation (CBR) Program のメンバーが決まったときには、主催者側として今までない緊張感がありました。というのも、前回実施の CBR プログラムでは上級生と下級生の混合チームでしたが、今回はほぼ一年生といていいメンバーだったからです。

CBR のプログラムでは現地では特に「英語の授業」は用意されていません。参加者は手持ちの英語の能力で臨床での見学を開始しなければなりません。上級生がいれば、「英語はわからなくても目の前で何が起きているかは解るだろう」と思っていたのですが、今回はほぼ一年生のみですので、それもあまり期待できませんでした。

しかし、終わってみればその心配は杞憂に終わりました。それは、1) 参加メンバーの積極姿勢、2) 現地学生の丁寧な対応と、おそらく 3) 事前の準備の3つがうまく作用したためだと思います。2018 年度では理学療法学科の臨床実習 I をフィリピンで行うことを計画していますが、これも「うまくいくな」という希望が大いに出てきました。その意味では、頑張ってくれた参加学生の皆さんに感謝しなければならぬでしょう。

さて、この報告書を読んだ皆さんはどう感じたでしょう？「英語ができないので…」というのは言い訳に過ぎません。今回の参加者でも「英語が得意なので参加した」という人はいません。海外研修に行かない理由は、「お金がない」、「バイトが忙しい」などいくらでも考えつきますが、それ以上に「行ってみたい」という気持ちが勝つ人が参加して他ではできない経験をしています。

4 年間の大学生活は長いようですが、実際に海外研修に行けるチャンスは数回しかありません。「行ってみたい」という気持ちある人は、早速準備を始めましょう。そうすれば次はあなたがこの報告書に姿を表すことになります。

—国際交流センター 久保雅義

## 2. メンバー紹介

(1)秋葉 優理 (Yuri Akiba):理学療法学科1年

- 好きなタガログ語: Salamat (ありがとう)
- 参加目的: 英語力向上のため、英語に触れたかった。外国に興味があった。



(2)舎川 真侑 (Myuu Shagawa): 理学療法学科1年

- 好きなタガログ語: Salamat (ありがとう), Gutom (お腹すいた), Busog (お腹いっぱい)
- 参加目的: 消極的な性格、英語への苦手意識を改善するため。また、1年生のうちから病院実習を経験することができるから。



(3)中川 真琴 (Makoto Nakagawa): 理学療法学科1年

- 好きなタガログ語: ポギー (かっこいい)
- 参加目的: コミュニケーション能力を向上させるため。



(4)横田 知佳(Chika Yokota): 理学療法学科 1 年

- 好きなタガログ語: Mabuti (I'm fine.)
- 参加目的: 夏に研修に参加した友達の話を聞いて興味がわいたから。自分の英語を試すためにも海外に行ってみたかったから。



(5)後藤 花奈(Hana Goto): 臨床技術学科 2 年

- 好きなタガログ語: RISPETO(respect: ノートに書いてあった単語が偶然タガログ語だった)
- 参加目的: 昨年に H&H program に参加したので CBR 研修に参加することでもっとステップアップできると思ったから。また英語を話すのが好きだから 1 か月英語を話す環境にいて更に身に付けられると思ったから。



(6)田中日菜 (Hina Tanaka): 理学療法学科 1 年

- 好きなタガログ語: ポギー(かっこいい)
- 参加目的: 一番の理由は海外にいったみたかったからです。



(7)神野 美佳(Mika Kamino)：理学療法学科1年

- 好きなタガログ語：デレッチョ  
(伸展) 響きが好き
- 参加目的：海外の理学療法に興味があった。また、早いうちに行った方が良いと聞いたため、今回参加することに決めた。



(8)清水 裕太(Yuta Shimizu)：理学療法学科1年

- 好きなタガログ語：トゥベ(屈曲)
- 参加目的：海外に行ってみたかったから。日本と違って暖かいから。海外の医療に触れ、視野を広げるため。



### 3. 研修スケジュール

#### (1) 事前研修

研修前に 7 回ミーティングを行いました。自己紹介の練習や医療関係の文章を読み、発音や医療英語について学習しました。また海外渡航についてのガイダンスに参加しました。

#### (2) 研修スケジュール

・研修内容は UST から送られてくるためそれに沿って行動する。しかし、頻繁に予定の変更があるため学校にいるときは毎日 Dean's office に行って確認した。

・実習は 2 グループに分かれて 3 週間で 4 カ所の実習先を訪問した。

日付			活動内容	
月	日	曜日	グループA	グループB
2	24	土	出国	
	25	日	休日	
	26	月	オリエンテーション	
	27	火	キャンパスツアー、授業見学	
	28	水	授業見学	
3	1	木	授業見学	
	2	金	授業見学	
	3	土	休日	
	4	日	休日	
	5	月	UST-AM RC	PCPI
	6	火	UST-AM RC	PCPI
	7	水	PCPI	UST-AM RC
	8	木	PCPI	UST-AM RC
	9	金	授業、授業見学	
	10	土	休日	
	11	日	休日	



3	12	月	UAAP	Abucay RHU	
	13	火	UAAP	Abucay RHU	
	14	水	UAAP	Abucay RHU	
	15	木	UAAP	Abucay RHU	
	16	金	授業、授業見学		
	17	土	休日		
	18	日	休日		
	19	月	Abucay RHU	UAAP	
	20	火	Abucay RHU	UAAP	
	21	水	Abucay RHU	UAAP	
	22	木	Abucay RHU	UAAP	
	23	金	briefing		
	24	土	帰国(6人)		
	25	日	帰国(2人)		

グループ A



グループ B

後藤、田中、神野、清水

## 4. 持ち物・あると良いもの

### (1)持ち物

- パスポート、海外保険
- 航空チケット
- パソコン
- 筆記用具
- メモ帳(ポケットに入るサイズがいい)、ノート
- パーカー
- 財布
- 実習着、実習靴
- ポロシャツ(大学内で着用)
- 下着(1週間分ほどあると良い)
- お風呂セット(シャンプーはボトルで持って行っても良い)
- タオル
- 私服
- 日本のお土産(小分けや数が多い方が良い)
- トイレットペーパー(3ロールくらいで足りる)
- 常備薬(頭痛薬、胃薬、風邪薬など)
- ハンガー
- 洗剤、洗濯ネット(ランドリーでは下着をネットに入れる必要がある)
- 日焼け止め
- はきなれた靴
- 腕時計

(2)あるといいもの

- マスク(エアコンにより喉を傷めるため)
- ブランケット(大きめが良い、現地調達可)
- サンダル(現地調達が良い)
- ネームペン
- トランプ、UNO
- 虫よけ(よく刺される)
- ムヒ
- サングラス
- ウエットティッシュ
- 水に流せるポケットティッシュ(外出時に便利)

(3)現地で準備が必要なもの

- ローカルフォン(SIM カードを購入して使えるようにお店に行って設定する必要がある)
- ドライヤー(今回は海外用をメンバーが持っていたため買わなかった)

## 5. 費用

内訳	フィリピンペソ	日本円
航空チケット代		80,510円
研修費(Abucay RHU)	750Php	約1,500円
宿泊費(UST)	9,000Php	約18,000円
宿泊費(Abucay RHU)	1,000Php	約2,000円
大学用ポロシャツ(3枚)		2,034円
WiFi代		5940円
生活費		約30,000円
合計	10,750Php	139,984円

大学からの補助金：3万円

## 6. 施設紹介

### (1)実習施設

- UST(University of Santo Tomas)

アジア最古でフィリピンの私立大学。在籍学生数は約 4 万人でカトリックの大学としては世界最大である。敷地内に高校も併設されている。Main Entrance にある門は入学する時と卒業する時に通る。セキュリティーが厳しく、ID を忘れると敷地内や建物に入れられないため忘れてはいけない。また駐車場の近くに多くの飲食店(マクドナルド、KFC、Subway など)が並び主に昼食で利用した。



- PCPI

概要: 非株式非営利団体によって 1956 年に設立。脳性麻痺の治療や緩和を中心に行う施設。

食堂や遊具が併設されている。今年の 6 月に施設が新しくなる

実習時間: 8:00~17:00

交通手段: ubar で約 1 時間、片道約 400 ペソ

(学生と一緒に行ってくれました)

主な疾患: 脳性麻痺(痙直型片麻痺、痙直型、四肢麻痺)、水頭症、ダウン症

Cri du chat syndrome

その他: ・学生が 2 人 1 組で患者を担当していた

- ・学生のミーティングがあり、時間内に終わらないことがある
- ・脳性麻痺についての英単語を知っているといい
- ・学生に質問するタイミングを考えた方がいい  
(患者の治療をしているので忙しい)
- ・昼食は食堂か周辺の飲食店
- ・トイレトペーパーがないので持っていく
- ・患者を刺激しないようにする



- ・水を持って行くといい

### ● AMRC

概要：UST Hospital 中のリハビリテーションセンター

実習時間：8:00～17:00

主な疾患：CP、Stroke などの患者さんが通っている

その他

- ✓ 小さなジムがあり、運動療法も行ってた
- ✓ 1日ずつ日替わりで PT1 人、実習生 1 人が割り当てられてそれに付いて見学した
- ✓ 忙しくておいていかれることもあるため、自分から積極的に行くことが大事
- ✓ 歌が好きな患者さんには実習生が歌を歌っていた
- ✓ お昼はほかの人に合わせて時間を調節してくれるが、患者さんが来る時間によって早まる時がある
- ✓ 16:00 以降は患者さんが減るため、インターン生に実習内容を質問したり談笑したりした



### ● Abucay-RHU

概要：UST からバスとトライシクルを取り次いで 3~4 時間のところにあるアブカイという地域の Rural Health Unit。インターン生と一緒に泊まり込みの実習を行った

実習時間：8:00～17:00

主な疾患：四肢麻痺、PC、Stroke など

その他

- ✓ 月曜日に、訪問リハを行っている。PT.OT.SPS のインターン生が 5 つに分かれ、患者宅でリハビリを行う。
- ✓ 火~木曜日は院内でのリハビリを行う。インターン生が患者を診ている。
- ✓ インターン生は患者さんの症状や、治療について丁寧に説明してくれた。また、BP の測定を手伝わせてくれた。
- ✓ 空き時間には分からなかったことや、知りたいことについて教わった
- ✓ Lab では患者さんの採血を行い、放射線、血液検査、尿沈渣検査を見学した。
- ✓ インターン生との関わりが多いためとても仲良くなれる。
- ✓ 朝食は事前に準備し自分たちで、昼食はデリバリー、夜は料理。今回 1 度みんなに料理を作る機会があり、日本食を振舞った。
- ✓ 移動は ambulance car かトライシクル。細かいペソが必要。
- ✓ シャワーはなく、バケツに水を溜めて頭からかぶる。



- ✓ 部屋の中は寒いので、上着や毛布が必要。シーツも必要。
- ✓ トイレtpーパーは持参する。
- ✓ スリッパがあると便利。
- ✓ Pallister Killian Syndrome という珍しい患者さんがいた。
- ✓ 月、水曜日はインターン生とエクササイズをした。



## ● UAAP

概要：活動場所は UST 内にあるジムとグラウンド

服装：運動しやすい服装(ジャージなどの短パン、汗を吸収する T シャツ)

その他

✓ 9：00～12：00

ジムで活動

対象患者 UST のスポーツチームに所属している選手

実習生は患者にテーピングやストレッチを施し、怪我や痛みの緩和を促していた。

✓ 15：00～

実習生はそれぞれ担当のスポーツチームの活動場所に移動し、  
怪我をした選手の手当などをしていた。

✓ 空き時間は効果的なストレッチや簡単なテーピングのやり方、筋肉の鍛え方を教えてくれた。

✓ 体力測定とは少し違ったフィジカルテストも体験。

(フィジカルテストの測定をしてくれるのはスポーツサイエンスの学生)

## (2)宿泊施設

### ● Domus Mariea

大学の敷地内にあり、College of Rehabilitation Science の建物までは徒歩 5 分程度。

宿泊費は 9000Php。

✓ シャワーの水圧が悪い

✓ 今回はヒーター式のコンロがあったため自炊が出来たが、火が通るまで時間がかかる

✓ 寮母さんや清掃員の方と仲良くなり、とても良くしてもらった

✓ トイレを 1 回詰まらせた

✓ 利用している学生が少ないのでほとんど寮内で会わない



## 7. 移動手段

### (1) jeepney (ジプニー)

ジプニーは車体ごとに決まった区間を走る、乗り合いのバス。バス停はないため、好きな場所から乗り降りすることができる。車体の後方から乗り降りする。運賃は前の人に渡して、運転手まで送ってもらう。値段は乗り物の中で一番安い、スリなどの危険があるため、注意が必要である。



### (2) トライシクル

主に Abucay での交通手段で使った。4人まで1台に乗ることができ、大体15~30ペソくらいで乗れる。学生や現地の人と一緒に乗るほうが良い。ジプニーと比べるとどちらかというと短い距離の移動に適している。



### (3) Grab & Uber(タクシー)

- ・使い方は学生に聞くのが1番
- ・渋滞している時間帯は値段が高い
- ・事前に目的地を設定しているので、説明する必要がない
- ・ジプニーなどと比べると値段は少し高いが、安全に目的地に辿り着ける
- ・たまに面白い運転手がいる
- ・チップも含め、キリのいい値段を支払うといい

## 8. 日誌

### ● FEB 24<sup>th</sup>(Sat) 担当：秋場

7:00 チェックイン

荷物の重量に注意。一人がオーバーして追加料金を払うか、二つに分けるかどちらかにしなければならず、その場でキャリーバックを開けて荷物を二つにして預けた。



7:30 ジュースタイム 菊元先生からみんなオレンジジュースを奢って頂いた。

8:00 出国手続き

9:00 搭乗

9:30 出発

CAさんもフィリピンの方でみんな英語。あ～海外行くのだから改めて実感。飛行機内ではドラマや映画を観ることができた。最近のものもあって起きていれば2本観ることができる！

14:30 ニノイ・アキノ国際空港着

外へ出た瞬間から暑い！USTへ向かう車のなかでフィリピンの街並みをみた。高いビルや大きい看板があった。また、クラッシュ音がいっぱい鳴っていた！

16:30 UST 到着

17:30 夜ごはん

USTの近くのお店に。まわりにはストリートフードがいっぱい！フィリピンで初めての食べ物は「shio-mai」日本のしゅうまいとあまり変わらないが、チリソースが凄く辛かった！！



18:30 スターバックス

初のセルカ棒を前に興奮する先生

19:00 SMへ

日曜日は換金できないのでは？ということで急遽近くのショッピングモールへ行き換金した。ついでに飲み物や食べ物を買った。

20:00 ミーティング

23:00 就寝

フィリピンにきて初のバスタイム！シャワーの水圧の弱さに驚き…。長時間の移動に疲れたのか、みんな熟睡だった。

● FEB 25<sup>th</sup>(Sun) 担当：舎川

7：30 起床

8：30～ ミーティング

A,B チームに分かれて朝食プランを発表

9：00 朝食

チームごとにそれぞれ食べた。

A チーム：Jolleby B チーム：Bonchon

11：00～ 必要な生活用品を挙げて買い出し

2 人ずつに分かれ、なるべくコンビニは使わず、現地の人に聞いて売っている場所をさがすというルール

12：00～ ミーティング

朝食について英語で発表

買ってきたものについても発表

朝食とは違うメンバーに分かれ昼食プランを計画・発表

12：30～ 昼食

A チーム：パンダの中華料理店 B チーム：hub

14：30～ UST の学生による大学案内

16：30～ 学生とフィッシャーズモールへ  
初めてジブニーに乗った

17：00 フィッシャーズモール到着  
いろいろな店を見て回った

18：30～ 夕食

20：20～ タクシーで UST に戻る

20：45～ ミーティング

23：00 就寝



● FEB 26<sup>th</sup>(Mon) 担当：中川

10：00 大学見学

UST の学生さんが大学全体の歴史などを説明しながら案内をしてくださいました。

12：00 昼食

- ・牛肉とブロッコリー炒め
- ・チキンのチーズ巻き
- ・コーヒーゼリー



2：30 大学見学

アナトミーlab やジムなどを案内してもらいました。

● FEB 27<sup>th</sup>(Tue) 担当：横田

6：00 起床

6：30 朝食

7：30 ラウンジに集合して授業の教室へ向かう

8：00-10：00 3年生の anatomy クラスに参加

10：00-12：00 3年生の測定の授業

12：00-13：00 お昼 INASAL に行く

17：00 寮に戻ってミーティング

洗濯組と買い出し組に分かれる

18：30 shakey's でピザを食べる

親切な店員さんにカードを作る説明をされたけど、聞き取るのに時間がかかってしまい、結局食べ物が来るまでに40分ほど待った。

23：00 就寝



● FEB 28<sup>th</sup>(Wed) 担当：後藤

7:00 起床

8:30 朝食

10:00 オリエンテーション

実習先について Maam.Fifi から説明を受けた

11:40 昼食

後藤、秋場は Subway、その他のメンバーは BonChon で昼食

13:00 PT クラスの見学

Resistance Exercise について授業を行っていた。

16:30 ミーティング

19:00 夕食

初めて自炊して、コンソメスープ、目玉焼き、タン  
ドリーチキンを食べた。おいしかったです。作ってくれ  
た人ありがとうございます！

20:00~21:00 みんなで英語の勉強

0:00 就寝



● MAR 1<sup>st</sup>(Thu) 担当：田中

6:00 起床

7:00 朝ごはん

7:45 学科の建物に向かう

10:20 早めのランチ アドボ、シシグ、カレカレ

11:30 Philippino class がキャンセルになったため、学生とおしゃべり

13:00 clinical education

15:00 行きつけの i♡milktea へ

ノーマルで注文すると甘すぎてしまうので日本人はゼロシュガーと頼むのがオススメです

16:30 勉強会スタート

18:00 サムギョプサルのお店へ

ちなみに P499 で時間は無制限！



とても人気なお店なようでかなりの時間汗だくになりながら待ちました。

店員さんの熱い視線を感じながら美味しくいただきました（笑）

20：30 帰宅 それぞれシャワーや洗濯

24：00 就寝

● **MAR 2<sup>nd</sup>(Fri)** 担当：神

野

体調不良により田中が欠席

5:00 起床

6:00 朝食

6:40 出発

7:00 授業

10:00 久保先生の vicon 見学

11:30 お昼

13:00 Therapeutic Exercise1 授業

16:00 まで

16:45 英語

17:30 夕食作りと夕食 パスタとカレースープ

20:00 まで

20:10 英語続きとミーティング

21:00 まで

21:00 お風呂

23:00 就寝



● **MAR 3<sup>rd</sup>(Sat)** 担当：清

水

7:00 起床

8:00 朝食

9:00 ban で出発

学生が案内してくれた。

10:00 intramuros

フィリピンの歴史を学んだ。

11:30 The Aristocrat restaurant で昼食

ハロハロ美味しかった。

13:00 Luneta Park

13:30 national museum

17:30 fisher's mall

18:00 夕食

20:00 寮に着く&ミーティング

0:00 就寝



## ● MAR 4<sup>th</sup>(Sun) 担当：秋場

8:00 起床

9:00 朝ご飯

10:00 出発

11:00 オーシャンパーク着

みんなでチケットを買って入館！入ってすぐの売店でそれぞれサメやペンギンのフードを買って、わくわく度 Max！2つのグループに分かれてお魚さんたちをみた。

アシカショーやドクターフィッシュ、爬虫類・両生類のコーナーもあり、みんな大満足！凄く楽しかった！



16:30 寮着

SMに寄ってこれからの朝ご飯の材料などを買って、寮に戻った。

17:30 Jollibee で夜ご飯

アルフレッドとベアが迎えに来てくれて、みんなで Jollibee に行って夜ご飯！途中でキムも合流し、アルフレッドが頼んでくれた、バケツのようなカップに入った大量のチキンをみんなで分け合って食べた。

20:00 寮着

20:30 みんなで英語の勉強

21:30 それぞれ明日の準備&お風呂

0:00 就寝

明日から2つのグループに分かれて実習先へ







● MAR 5<sup>th</sup>(Mon) 【グループ A : USTH-AMRC】担当：秋場

5:00 起床

6:00 朝食

7:00 出発

7:40 A.MRC のなかへ

8:00 オリエンテーション & 実習開始

インターン生のバイアが A.MRC 内を回って説明してくれた。OT 室や子供が遊ぶようなお部屋、トレーニングをするジムなどがあった。その後、バディを紹介され、それぞれ治療を見たり、患者さんと話したりした。



12:15 昼食

インターン生にもそれぞれ昼食をとる時間が決まっており、4人で昼食をとることになった。菊元先生おすすめの Subway に行き、好きなものを注文して外の日陰で食べた。美味しかった！

13:30 午後の実習開始

午後も午前中と同様、バディのインターン生と一緒にまわり、病気のことを説明してもらったり、患者さんとたくさん話したりした。

16:00 体験

今日の検診が終わりに近づき、患者さんが少数になってきたため、インターン生たちにホットパックや電気治療の仕方、血圧の測り方を教わりながら、体験した。



17:00 帰宅

17:30 夕食

今日はカレー！ご飯を炊く人、ルーを作る人など分担して4人で作った。久しぶりのカレーはすごく美味しかった！

20:00 ミーティング

他の4人のグループも帰ってきて、みんなで今日どんなことをしたのか話し合い、その後、みんなで英語の勉強をした。

0:00 就寝

● MAR 5<sup>th</sup>(Mon) 【グループB:PCPI】担当:後藤

4:30 起床

5:20 朝食

6:30 UST Hospital でインターン生と待ち合わせ  
出発

6:56 PCPI 着

8:35 インターン生の handling の発表の見学

9:00~患者さんが来て担当しているインターン生の見学

12:00 昼食

近くのベトナム料理のレストラン

13:30 実習再開

15:30 患者さんが来なくなったため OT の部屋に行  
って見学

16:25 PT room に戻ってインターン生の handling の発  
表の見学

17:00 実習終了

18:40 UST 着

18:50 Chowking で夕食

20:00 ミーティング

23:00 就寝



● **MAR 6<sup>th</sup>(Tue)** 【グループ A : USTH-AMRC】 担当：舎川

- 5 : 30 起床
- 6 : 30 朝食
- 7 : 40 寮出発
- 8 : 00 AMRC 到着
- 9 : 0~ 午前の診療開始
- 12 : 30~ 昼食
- 13 : 30~ 午後の診療開始
- 17 : 00 終了



AMRC 最終日だったため、研修生と写真を撮ったり、折り紙をプレゼントしたりした。その後、学生がフィリピンのおすすめのお菓子を買ってくれた。Mango top というマンゴースムージーのお店にも連れてってくれた。みんなのお気に入りになった。



- 18 : 30 帰宅
- 18 : 40~ 夕食づくり (カレーライス)
- 19 : 15 夕食
- 20 : 15 ミーティング
- 23 : 00 就寝

● **MAR 6<sup>th</sup> (Tue)** 【グループ B : PCPI】 担当：神野

- 4:45 起床
- 5:20 朝食
- 5:45 出発
- 6:00 集合、出発
- 7:00 PCPI 到着
- 8:10 昨日のフィードバック タガログ語で話していたためわからなかった。
- 学生の発表
- 9:00 患者さんのリハビリ見学



1 時間毎に患者さんがかわる

12:00 お昼

12:45 学生の発表

13:30 午後のリハビリ見学

14:30 はなさんとひな UST に戻る

16:30 片付け

John が終わるのを待つ。

先生たちの会議が長引き、帰りが遅くなる。

18:15 出発

19:20 到着

19:35 夕食 外食

20:10 寮 到着

WiFi を持っていなかったため、帰りが遅くなることをみんなに連絡できず、心配をかけてしまった。ごめんなさい。

20:20 ミーティング、英語

21:30 お風呂

23:30 就寝

## ● MAR 7<sup>th</sup>(Wed) 【グループ A : PCPI】担当：中川

4 : 30 起床

5 : 45 PCPI 出発

8 : 00 インターン生がミーティング

ペアになっている二人でこの日の患者さんについて話し合っていました。

9 : 00 午前の診察

患者さん一人に一時間のリハビリを行いました。

脳性まひやダウン症の患者さんが主でした。

12 : 00 昼休憩

PCPI の食堂で食べました。初トロン！美味しかったです！！

12 : 50 テスト

インターン生が PCPI の先生と治療方法を発表しながら評価を受けていました。



13:30 午後の診察

16:30 レポート作成

インターン生がその日の患者さんについてレポートを作成していました。

17:30 PCPI 出発

19:00 寮に到着 夕食

● **MAR 7<sup>th</sup>(Wed)** 【グループ B: USTH-AMRC】 担当: 田中

5:50 起床

6:40 朝ごはんを食べにサブウェイへ

9:00 UST Hospital 1 日目スタート

12:00 お昼

13:00 午後スタート

17:00 患者さんがいなくなったので撮影会タイム

17:30 学生と一緒にマンゴートップへ→SM

19:00 夕飯作る

21:00 ミーティング

23:00 就寝



● **MAR 8<sup>th</sup>(Thu)** 【グループ A：PCPI】担当：横田

4：30 起床

5：00 朝食

6：00 USTH のロビーで John と集合 ウーバーで PCPI へ行く

6：45 PCPI 到着

8：00 インターン生がおもちの点検を始める

9：00-12：00 実習

12：00-13：00 お昼 PCPI の食堂で食べる

18：00 PCPI 出発

18：50 USTH 前到着 John がお金を全部払ってくれた  
CARPARK のケンタッキーで夕食を持ち帰りました

19：20 寮に到着

23：00 就寝



● **MAR 8<sup>th</sup>(Thu)**

【グループ B：USTH-AMRC】担当：清水

6:00 起床

6:30 朝食

フィリピンのカップラーメン、意外と美味しかった。

7:30 AMRC

8:00 実習開始

日本語を知っている患者さんが多くてびっくりした。

12:00 昼食

13:00 実習開始

先生がフレンドリーでとても楽しかった。

17:00 終了

19:00 夕食(ケチャップライス)



20:00 ミーティング

0:00 就寝

● **MAR 9<sup>th</sup>(Fri)** 担当：舎川

6：45 起床

7：45 朝食

8：45 寮出発

9：00 Abucay オリエンテーション

Abucay は泊まり込みで実習に行くため、持ち物や注意事項を確認した

10：00 English クラス

11：00 Filipino クラスの予定が急遽、先生のご都合によりキャンセル

廊下にいた学生と各自おしゃべりをして時間を過ごした

12：00～ 昼食

13：00～ Filipino クラス

自己紹介、5 W1H、曜日、身体の部位の名称などのタガログ語を教えてもらった。

14：00～ Therapeutic exercise クラス

17：00～ フィッシャーズモールへ買い出し

20：00 帰宅

ミーティング、勉強

23：00 就寝





● **MAR 10<sup>th</sup>(Sat)** 担当：中川

6：30 起床

7：30 朝食

8：30 寮出発

9：30 トランポリンパーク到着

10：00 トランポリン開始

汗だくでトランポリン 2 時間満喫しました！！

12：15 ショッピング

トランポリンパークの近くにあるメガモールに行きました。

15：30 寮帰宅

15：50 夕食づくりスタート

・スイトン汁

・肉じゃが

・生姜焼き

18：45 夕食

仲良くなった UST の学生を招いて日本食を振舞いました。



● **MAR 11<sup>th</sup>(Sun)** 担当：横田

7：00 起床

8：00 朝食

8：45 寮を出る

9：00 会場の建物の入り口でフィフィと合流し、会場まで案内してもらう

9：15 KINETIQ 始まる 学生が主体となって運営していた

11：35 午前中の結果発表 UST のチームは 3 チームとも予選突破

Abucay 組は前泊のため寮に帰る

Alfred が友達 Shann、Gaston を連れて一緒に CARPARK へご飯に行った

13：30 午後の部スタート

17：00 総合結果発表 解散

17：50 Alfred と ICHIRO(日本食屋さん)へ行く

18:30 寮に到着

23:00 就寝



● MAR 12<sup>th</sup>(Mon) 【グループ A : UAAP】 担当 : 秋場

7:00 起床

7:45 朝食

8:45 出発

9:00 集合

初め、ジムのなかをスポーツサイエンスのインターン生が説明してくれた。次に、PTのインターン生がストレッチポールを使ってトレーニングの仕方を教えてくれた。それを実際に体験してその日筋肉痛があった私たちにはつらかった。



12:00 昼食

低価格のマックで食べた。ハンバーガーのサイズだけを大きくしようとしたらドリンクもポテトも大きくなってしまい、ドリンクの大きさにはみんなびっくりした。

13:00 実習見学再開

2人ずつに分かれて、バスケ選手の怪我をみせてもらったり、僧帽筋のストレッチの仕方を教わったりした。僧帽筋は先日のトランポリンをしたことでみんな筋肉痛があったので気持ちよかった。また、背骨が横に曲がっている私に治すトレーニングの方法も教えてくれた。



15:00 フットボール見学

インターン生が女子フットボール部のトレーナーだったため、見学させてくれた。

18:00 おかずの買い出し

19:00 夕食

20:00 勉強

23:00 就寝

## ● MAR 12<sup>th</sup>(Mon)

【グループ B：Abucay-RHU】担当：後藤

6:00 起床

大音量でインターン生の目覚まし  
しが鳴るが誰も止めず、30分なり  
続けてようやく止めた。

6:50 朝食

7:35 フラッグセレモニーのプラザ  
に救急車に乗って移動

7:40 プラザに到着

8:00 フラッグセレモニー

8:40 一人目の患者さんの訪問

9:50 まで

10:00 RHU に戻る

10:30 2人目の患者さんの訪問

患者さんのお母さんにジュースとお菓子  
をもらいました

11:35 まで

11:47 RHU に戻る

12:00 昼食 (タバ)

13:15 全員で救急車に乗って患者さん  
のところに向かう

13:55 3人目の患者さんの訪問

14:50 まで

患者さんの家族にハンバーガーとコーラ  
をもらいました

15:00 トライシクルで RHU に戻る

15:10 RHU に到着

16:45~17:10 Exercise

Sports Science の学生が指導しな  
がら全員で筋トレ

18:00 スーパーに買い出し

19:30 買い物終了でレストランへ救  
急車に乗って移動

20:00 夕食

21:00 RHU に到着



23:00 就寝

● **MAR 13<sup>th</sup>(Tue)** 【グループA:UAAP】  
担当：舎川

7:00 起床

7:45 朝食

8:45 寮出発

9:00 UAAP 到着

9:00～ テーピングの授業を見学

10:00～ フィジカルテスト (体力テストのようなもの)

身長体重、体脂肪率、血圧を計った

腹筋、スクワット、腕立て伏せなどを行った

11:30～ インターン生にいろいろな筋肉のストレッチを教えてもらった

12:00～ 昼食

インターン生と一緒に買いにいった

アイスをおごってもらった

13:00～ 患者がいないので待機

インターン生にストレッチ、エクササイズを教え  
てもらった

14:45～ 先生による講義を聞く (スポーツによる  
怪我の緊急時の対処方法)

15:45～ サッカーチーム見学

18:00～ バレーチーム見学

20:00 夕食

インターン生と韓国料理 hanayo へ

21:30 帰宅

22:00 勉強

24:00 就寝





**MAR 13<sup>th</sup>(Tue)** 【グループ B : Abucay-RHU】 担当 : 田中

6 : 00 起床

6 : 30 朝食

9 : 00 ABUCAY 2 日目スタート

12 : 00 お昼

13 : 00 午後スタート

・ Med.Thec.Lab 見学

・ ストレッチ方法教えてもらった

17 : 00 snack hauz へ アイスを食べに

19 : 45 PT の学生がアドボを振る舞ってくれました !

22 : 00 就寝



● MAR 14<sup>th</sup>(Wed) 【グループ A : UAAP】 担当 : 中川

9:00 ソフトボール部の練習見学

ACL のテーピングを教えてもらったりバッティング練習に参加させてもらったりしました。

11:45 昼食

UAAP のインターン生と大学内のお店でフィリピン料理を食べた後、美味しいミルクティのお店を教えてもらいました。

12:45 見学開始

先生が初診の患者さんを診察するところを見学することができました。

16:40 男子フットボール部の練習見学

18:00 見学終了

見学終了後、グラウンドで UAAP のインターン生とバレーボールをしました。



● MAR 14<sup>th</sup>(Wed) 【グループ B : Abucay-RHU】 担当 : 神野

6:00 起床

6:30 朝食

7:00 準備

8:00 見学開始

11:00 患者さんがいなかったため、インターン生に杖、電気、BP などについて教えてもらう

12:00 お昼

13:00 患者さんが来なかったため、インターン生と色々な話をした

14:00 見学

15:00 患者さんが来なかったため、インターン生に教わったり、臨床や、SPS の見学に行ったりした。

17:00 exercise でズンバ

17:25 料理開始

19:30 夜ご飯 肉じゃがを振舞った

20:10 シャワー





21:00 UNO、トランプで遊ぶ

22:00 部屋に戻る

23:00 就寝



● **MAR 15<sup>th</sup>(Thu)** 【グループ A : UAAP】

担当：横田

7:00 起床

8:00 朝食

8:55 UAAP 到着

体幹のストレッチを教えてもらう

患者が来ないのでインターン生とおしゃべり

12:30 fuse box のローストビーフ屋さんでご飯

マンゴートップ屋さんが近かったなので、マンゴートップを購入

13:10 午後開始

ジムでスポーツサイエンス学科の発表の授業をしていたため、何もできない

UST に提出する課題を進める

体力テストの結果を聞く

16:00 女子フットボールを見学

18:00 練習終わる

20:00 shakey's で Cecille、Riggs と一緒にご飯

インターン生みんなでご飯を食べる予定だったが、研究が長引いてしまい全員集まれなかった

22:00 Riggs が寮まで送ってくれる

24:20 Abucay 組が帰ってくる

就寝



● MAR 15<sup>th</sup>(Thu) 【グループ B : Abucay-RHU】担当：清水

6:00 起床

6:45 朝食

ガーリックフライライスを作ってくれた。  
ニンニクがたくさん入っていてびっくりした。

8:00 見学スタート

12:00 昼食

14:00 BP の練習&腰痛のエクササイズ

15:00 足首、膝、手首のテーピングの仕方

15:30 休憩

16:30 見学終了

18:00 UST へ

21:15 マニラのクバウ到着

バスの中が寒かった。すごく揺れた。

21:25 夕食会場へ移動

21:45 Japanese restaurant

夜景がキレイ。高級なシシグを食べた。

23:30 UST へ

0:00 UST 着

1:30 就寝



● MAR 16<sup>th</sup>(Fri) 担当：後藤

5:30 起床

6:15 朝食

7:40 生理学の授業見学

授業の最後に Quizbee のようにグループごとに得点を競っていてとても盛り上がっていた。

10:05 break time

11:20 Chowking で昼食(4人)

INSAL で昼食(4人)

13:00 English class

14:00 Therapeutic Exercise の見学

サーキットトレーニングをやっていた。秋場、清水、田中が途中から1周分参加した。

そのあとにジムに移動して sports science のインターン生からの説明を一緒に聞いた。

16:00 見学終了

19:00 夕食

20:40 ミーティング

23:00 就寝



● MAR 17<sup>th</sup>(Sat) 担当：田中

9：00 Grab で車をよぶ

10：00Mall of ASIA 到着（4：4に分かれて行動）

10：30 スケート

11：40 お昼を食べにフードコートへ

インスタ映えしそうなワッフルを食べました！

14：00 日本食が食べたくなり豚骨ラーメン風さへ

14：30 お買い物スタート（主にお土産）

17：30 夕飯も日本食の食べられる焼き鳥定食屋さんへ

20：00 モール出発

21：00 帰宅

21：30 ミーティング

24：00 就寝



● MAR 18<sup>th</sup>(Sun) 担当：神野

はなさん寮で休養

7.00 起床

8.30 朝ごはん

9.00 準備

9.45 出発

SM で買い物

ポルボルンを買うに行く

11.15 寮到着

12.20 出発

13.00 mall of Asia 到着のはずがそこより手前で降ろされた。夕陽を見るための海を下見しながら、mall へ歩く。

13.30 ショッピング

15.30 暇になったため、ボーリングをやろうとしたが、人多すぎたので諦めた。

14.30 観覧車に乗る 窓が汚くて景色が綺麗に見えない□

17.00 夕焼け待ち

17.30 日が暮れ始める。だんだんと沈んでいき、綺麗に見えると思いきや、島へ沈んでいきあまり綺麗に見えなかった。

18.00 夕焼けおわり

18.20 グラブで帰る

19.00 寮到着

19.20 料理開始 ジャーマンポテト 生姜焼き

20.30 ご飯

21.00 Abucay 組と電話

22.00 シャワー

23.00 就寝



● MAR 19<sup>th</sup>(Mon) 【グループ A : Abucay-RHU】担当：秋場

6:30 起床

7:30 集合、出発

8:00 朝礼

医療のスタッフの方たちや警察の方たちが集まる、朝礼に参加した。代表として中川が紹介され、あいさつをした。

8:15 訪問リハビリ①

それぞれグループに 1 人ずつ入り、訪問先へ行きリハビリを見学してきた。訪問先の家へ行く途中では狭い道を抜けたり、にわとりが鳴いていたり、日本にはあまり見ない光景があった。



9:00 リハビリセンターに戻る

次の訪問先へ行く時間になるまで待機。血圧の測り方を復習したりした。

10:00 訪問リハビリ②

12:00 昼食

インターン生がごはんを作ってくれていて、OT や ST のインターン生も一緒にみんなでごはんを食べた。

13:00 訪問リハビリ③

みんなで救急車に乗って少し遠い所へ訪問。

15:00 リハビリセンターに戻る

15:30 学科ごとに発表

ST、OT、スポーツサイエンスのインターン生が事前に作ったパワーポイントを使って、発表をしていた。

17:30 エクササイズ

いきなりエクササイズが始まった。サーキットトレーニングをして、楽しかった。

18:00 買い出し

トライシクルに乗って近くの SM に行った。水曜日の夕食の担当だったため、その材料と朝食を買った。

19:00 夕食

Chowking で夕食。みんなの彼氏やイケメンの話で盛り上がった。

20:30 お風呂&就寝

それぞれ明日に備えて準備したり、順番にシャワーをしたりして、眠りについた。

● MAR 19<sup>th</sup>(Mon) 【グループ B: UAAP】担当：

後藤

6:00 起床

7:00 朝食

8:00 Medical technology の授業見学をするために Pharmacy の Main building に入ろうとしたら今日は学校が休みだとガードマンから教えられる。その後先生に確認したところジプニーの運転手のストライキによって学校が休みになったことを知る。UAAP も休み。

12:15 昼食

インスタントラーメンを作った

13:00 学内にあるクリスピークリームドーナツでドーナツを買った

14:00 レポート作業

17:45 夕食づくり

18:20 夕食

生姜焼きを作った

21:15 Abucay 組と電話

21:40 レポート作業

23:00 就寝



● MAR 20<sup>th</sup>(Tue) 【グループ A: Abucay-RHU】担当：舎川

7:00 起床

8:00 実習開始

先生に MMT の練習テストをしてもらった

12:00~ 昼食

インターン生が作ってくれた

13:00~ 実習開始

脳卒中 (Stroke)、変形性関節 (Osteoarthritis)、脳性麻痺 (Cerebral Palsy) などの患者の治療を見学

16:00 実習終了

16:30~ ミーティング

17:00~ 先生方とおでかけ



ミルクティやストリートフードをごちそうになった

近くの教会にも連れてってもらった

18:30 Abucay に戻る

19:30 病院の廊下にてみんなでダンスを踊った

20:00 夕食

インターン生が作ってくれた

23:00 就寝





● MAR 20<sup>th</sup>(Tue) 【グループB:UAAP】担当:田中

7:00 起床 ごはん

8:45 出発

9:00 UAAP 2日目スタート

12:00 お昼は学生にオススメされたバターチキン  
をたべに

15:00 フットボール見学

19:00 テイクアウトした手羽先と寮で炊いたご  
飯で夕食

19:30 シャワー、洗濯

21:00 ミーティング

22:00 就寝



● **MAR 21<sup>st</sup> (Wed)** 【グループ A : Abucay-RHU】 担当：中川

6：20 起床

8：00 セレモニー準備

9：00 セレモニー開始

PT、ST、OT、SPS のインターン生が家でできるストレッチなどを実際に再現しながら説明したり、ジェスチャークイズをしたりして地域の人と触れ合いました。

10：30 昼食

地域の方の悩み別にグループになり、昼食を食べながらディスカッションを行いました。

11：00 セレモニー終了

12：40 プール到着

13：00 昼食 part2

施設からたくさんの料理を持ってきてみんなで食べました。

2：00 プール

2時間プールを満喫しました！！

8：00 夕食



● **MAR 21<sup>st</sup>(Wed)** 【グループ B : UAAP】 担当：神野

6：30 起床

7：00 ご飯

7：45 はなさん出発

8：50 出発

9：00 到着

10：30 患者さんきたため、見学

MMT 測定見学

12：10 お昼 KFC

13：10 UAAPに着く

15：.00 色々教えてもらう 筋力測定や、腰痛の判断など

16:40 ポギーにチュロンのお店に連れてってもらったが時間がかかるといわれ、グランドに戻る



16:55 フットボール見学  
17:20 チュロンを買う  
17:35 UAAP 到着 はなさん合流  
18:00 バレーボール見学  
18:40 料理作り ミートソーススパゲティ  
19:50 片付け  
20:45 集合  
21:00 電話  
21:30 トランプ  
21:45 終了  
お風呂  
23:00 就寝



● **MAR 22<sup>nd</sup>(Thu)** 【グループ A: Abucay-RHU】 担当: 横田

7:00 起床  
8:00-12:00 実習  
血圧の測り方、平行棒の補助の仕方などを教わる  
12:00-13:00 病院に売りに来ていたおばちゃんからチュロンを買う  
学生が作ってくれたお昼を食べる  
13:00-16:00 実習  
17:40 RHU 出発  
18:20 バス出発  
21:30 バス到着  
21:50 frankies 到着 合流するはずの UAAP 組が、住所の伝えミスで別の frankies に行ってしまった  
22:10 無事合流  
1:00 帰宅  
3:00 就寝



● MAR 22<sup>nd</sup> (Thu) 【グループB: UAAP】担当: 清水

5:30 起床

6:15 朝食 (subway)

7:15 FEU へ移動 (GRAB)

8:00 男子フットボール試合観戦  
5-0 で UST 勝利

9:45 UST へ

11:00 UAAP 見学

ストレッチを教えてもらった。

12:30 昼食 (カーパーク)

アイスティーが甘かった。

13:00 UAAP 見学

17:30 見学終了

18:00 自炊

19:00 夕食 (親子丼)

21:30 Frankie's New York Buffalo へ

アーヴィンのミスで違う場所に着く。

22:50 到着

0:20 UST へ

1:00 寮到着

2:00 就寝



● MAR 23<sup>rd</sup> (Fri) 担当：清水

7:00 起床&自炊

7:45 朝食(和風パスタ)

10:00 briefing

11:00～ free time

仲良くなった学生と会った。

12:30 昼食(Turks)

13:15～ shopping

18:00 学生と記念写真

20:00 焼肉

21:45 ミーティング

0:30 就寝



● MAR 24<sup>th</sup> (Sat) 【帰国組】担当：田中

6：30 起床

7：00 朝ごはん

8：00 それぞれ残りの帰国準備

10：40 出発

12：30 チェックイン

15：10 予定より20分遅れで離陸

20：30 着陸

21：30 成田空港解散



●  
A  
R

24<sup>th</sup> (Sat) 【残り組】担当：中川

6：30 起床

7：00 朝食

最後に仲良くなったインターン生と subway で朝食を食べました。

10：40 出発

みんなと別れ、grab を使ってグロリエッタモールへ行き、ショッピングをしました。

16：30 ホテルにチェックイン

17：30 ご飯

ホテルの近くのレストランに行き、今回の研修を振り返り話で盛り上がりました。



● MAR 25<sup>th</sup>(Sun) 【残り組】担当：秋場

7:00 起床

起きて帰る準備を済ませた。

9:00 Jolibe で朝食

フィリピンで最後のご飯ということで、フィリピンでできた友達が凄くお勧めしてくれた Jolibe に行ってお飯を食べた。

11:00 チェックアウト

チェックアウトを済ませて、Grab で空港まで行った。

12:00 空港着

荷物検査をして空港内に入り、チェックインをした。昨日のうちにオンラインでチェックインを済ませていたため、早く終わった。その後出国手続きを済ませ、ホットドックを食べたり、お土産を見たりして時間を過ごした。

13:30 ゲート変更

搭乗する予定だったゲートが変更になり、予定の時間よりも 30 分以上遅れて搭乗した。飛行機が動き出したのは出発予定の約 1 時間後だった。

20:10 成田空港着

無事に到着。解散した。





## 9. 観光

### ◆ National Museum

フィリピンの歴史について学べる大きな博物館。日曜日の Family Day は入館料が無料になる。建物が2つあり、1つは芸術分野もう一つは生活史にまつわる物が多く展示されている。芸術分野では歴代の大統領の肖像画やホセ・リサールの肖像画などフィリピンを代表する人物の画が多くあった。フィリピンの歴史を部屋一面の壁を使って表現している部屋は圧巻だった。



### ◆ RIZAL PARK(リサール公園)

#### & サンチャゴ要塞

・16世紀に建設されたサンチャゴ要塞では、マニラにおける軍隊の歴史や、フィリピンの歴史を知る上で重要な出来事を学ぶことができる。

・サンチャゴ要塞内には英雄ホセ・リサールが最期を迎える時に歩いた足跡が残されている。

・要塞内にはリサール記念館が併設されており、展示されているリサールの芸術作品、著書、手書き原稿、衣服から、彼の生き様を垣間見ることができる。

・公園の入り口には、独立運動の英雄ホセ・リサールの記念碑があり、地下には彼の遺体が葬られており24時間衛兵によって守られている。

・夕方に公園で行われる「Dr. ホセ リサールの殉死」という音と光のショーは必見。Dr. リサールの最期を、等身大の銅像と映像で表現した30分程度のショーである。

・サンチャゴ要塞、リサールパークは歴史的な雰囲気漂わせながらも自然に囲まれ、ゆったりとフィリピンの歴史を感じることができる。



## ◆ Ocean Park

フィリピンで一番大きな水族館！料金ごとに Php995 のコース、Php760 のコース、Php610 のコース、Php590 のコースの4つのコースがあり、見ることができる場所が変わってくる。今回、私たちが行ったコースは Php760 のコースでお魚の水槽の他にアシカショーや鳥やうさぎがいるコーナー、爬虫類や両生類などがいるコーナーをみることができた。一番衝撃的だったのはゴール付近にあった台所のようなコーナーにゴキブリがたくさん展示されていたことだ。一番の目玉は水槽のトンネルでたくさんのお魚が泳いでいてみんなが足を止めていた。日本とはまた違った種類の魚がいるのでぜひ行ってみたい。



## ◆ トランポリンパーク

トランポリンパーク・・・フィリピンでマニラに唯一あるトランポリンパークです。トランポリンの上でバレーやドッチボールなどもできました。アクロバットな技を練習するためのスポンジが敷き詰められたブースもあり、2時間満喫することができました。が、次の日は筋肉痛に襲われました。



## ◆ Mall of Asia

モール・オブ・アジアは、フィリピン最大の小売りチェーン SM グループが手がけた大型モールで、2006年にオープンしました。

床面積 39 万平米のモールには、780 のショップと 300 の飲食店があり、

メインモールの 1 階奥には「SM アイススケートリンク」もあります。

また、エンターテイメントモールには「SM ボーリング」というボーリングもあります。

お土産を買うなら、「Kultura」がお勧め！

T シャツやココナッツオイル、天然素材の石鹸等、かわいい小物も充実しています。



## 9. フィリピンフード・レストラン

### 食べ物

#### ◆ Halo-Halo(ハロハロ)

デザート! 「Halo-Halo」とは混ぜるという意味で、下ま  
でかき混ぜて食べる。ほとんどのお店でフィリピンの紫  
芋であるウベのアイスのをせているが、お店によって味  
が違うので、フィリピンを訪れたときは Halo-Halo 巡り  
をするのもいいかもしれない。



#### ◆ Adobo(アドボ)

フィリピンの家庭料理で豚肉を使う。レストランやス  
ートにはあまり売っていない。とても美味しいので見つ  
くときはぜひ食べてみてほしい。

ト  
リ  
け  
た

#### ◆ Sisig(シシグ)

豚肉を細かく刻んだものを醤油とビネガー、唐辛子で  
味付けし、炒めたもの。お店によって違うので、お気  
に入りのお店を見つけるのもおもしろい。



#### ◆ KareKare(カレカレ)

ピーナッツベースのスープで野菜と牛肉を煮込んだ料  
理。エビのペーストと一緒に食べる。



#### ◆ サムギョブサル(Korean BBQ)

499 ペソ(約 1000 円)で時間無制限の食  
べ放題のお店です。キムチやスープポテ  
トも食べ放題で大満足でした



#### ◆ Sinigang (シニガン)

Fisher Mall にアルフレッド、キム、  
サムと行ったときに夕食で食べた。  
味は酸っぱく具材はあまりなく、ス  
ープのみという感じだった。私たち  
の中では不評だったが現地の学生の中には大好物という  
人もいた。



#### ◆ Mango Top (マンゴートップ)

大学から歩いて5~10分ほどのところに屋台のお店が  
ある。1つ40ペソで、マンゴーシェイクにビスケット  
をすり潰した粉がのっけてとてもおいしかった。マ



ンゴー以外にも種類があって学生には人気のお店だった。

◆ Shiomai (シオマイ)

UST の周りに 2 つくらいお店があるシュウマイ屋さん。スペシャル、チキン、マッシュルーム、フカヒレなどの味があり 4 つで 35 ペソ、ご飯をつけると 60 ペソくらいで食べることができる。チリソースはとても辛いので付けるか聞かれたらしっかりと断ったほうがいい。聞かれないこともあるがその時は頑張るしかない。



◆ Tainga ng baboy(テンガナンガバボイ)

直訳すると豚の耳。身は少なくコラーゲンが多いため食感は柔らかい。タレが甘じょっぱくおいしかった。



◆ イーサウ

鳥の小腸です。外がパリパリでおいしかったです。

◆ ベタマックス

豚の血を固めた食べ物。好きな味ではなかったです。

◆ クエックエ

卵を衣で揚げたやつ。タレと合っていて美味しい



◆ Tapa(タパ)

牛肉を醤油ベースの甘めのたれに付け込んで焼いたもの。日本人でもご飯がすすむ味付けで美味しかった！主に朝ごはん食べるらしい。

◆ Balut(バロット)

現地の人あまり食べない、孵化直前の卵をゆでたもの。正直に言うと、美味しくなかった。でも、日本では食べられないので、チャレンジしてみるといいかも。



◆ Tocino(トシーノ)

甘く味付けした豚肉。

オススメの一品。ご飯がすすみます。



他にも日本でも食べられるようなもの、同じお店などがありました。フィリピンに行ったときはぜひ、いろいろなお店で、いろいろな食べ物に挑戦してみてください！



お店

◆ Jollibee(ジョリビー)

ファストフード店。フィリピンではマクドナルドよりも人気です。フライドチキンが特に人気で沢山の学生からおすすめされました。ミートソーススパゲッティは少し甘かったです(´・ω・`)



◆ Chowking

中華系のファストフード店。餃子やしゅうまい、春巻き、肉マン、チャーハンなどがある。日本の味に近く、リピートしてしまうほど美味しい。



◆ BinChon

韓国スタイルのお店。おすすめは fish & chips。白身魚の天ぷらのようなものと、フライドポテトのセット。ソルトガーリック味がおいしい。スパイシーはとても辛い。



◆ INSAL

フィリピンで人気のチェーンレストランです。

値段も安く、チキンは日本の焼き鳥のような味つけでした。ポークシシグもとてもおいしいんです。



## 11. 感想

### ● 秋場優理

私はこの研修に参加して本当に良かったと思います。英語たくさん触れられただけでなく、まだ1年生だったこともあり、これから学ぶことや詳しく知らなかった病気のことをより知ることができました。私は全くと言っていいほど英語ができません。聞き取ることも話すこともできません。それでも外国に行ってみたい、という興味だけで参加しました。初めは質問もあまり聞き取れなく、質問とあっていない答えをしてしまっていました。また、質問にあっても発音が悪く、なかなか伝わりませんでした。それから授業に参加したり、実習先で説明を聞いたり、仲良くなった人たちとメールやお話をしていくうちに以前よりも正しく聞き取り、答えることができるようになりました。

私は未だ英語に自信はありません。海外研修に参加していない人たちよりもできないと思います。しかし、この1カ月という短い期間でたくさん英語に触れたことにより、英語に対して気後れすることも少なくなり、英語にもっと興味が湧きました。また機会があれば海外研修に参加したり、外国に行ったりして、英語にたくさん触れたいです。

I think that I was really pleased to participate in this training. In addition to being able to use a lot of English, I was still a first year student, so I learned more about the things I hadn't learn yet and the illness I didn't know in detail. I can't speak English well. I can't hear it or talk. Still, I just attended the interest that I want to go abroad. At first I couldn't catch the question too much and I answered an answer that doesn't match the question. Also, even if my answer was correct, they couldn't understand my answer. Because my pronunciation was bad. After that, through I joined classes, listened to the explanation at the Facility, was e-mailing and talking with my friends, I became able to listen and answer correctly than before.

I'm not confident in English yet. I think that it can't be done better than those who don't participate in overseas training. However, I used a lot of English in a short period of one month. So I don't hesitate to speak English, and I became more interested in English. If I have the opportunity again I would like to participate in overseas training, go abroad, and use a lot of English.

### ● 舎川真侑

私は今回の研修が初めての海外研修でした。消極的な性格、英語への理解を改善したくて研修に参加することを決めました。最初は不安しかありませんでしたが、始まってみると、優しいフィリピンの方のおかげで、英語でのコミュニケーションや交流がだんだん楽しくなっていました。病院実習では、日本で少し勉強した医療英語を聞き取ることができ、理解につながったときの快感は忘れられません。インターン生が親切にわかりやすい英語で説明してくれ、とても勉強になりました。フィリピンの学生の勉強への熱心さを目の当たりにし、自分ももっと頑張らなければいけないなと思いました。まだ理学療法の知識がほとんどない1年生のうちに海外研修に行くのは意味があるのかなと疑問に思っていたけれど、とてもいい経験になったと思っています。苦手な英語を話すことや、英語の聞き取りが以前よりもできるようになりました。しかし、伝えたいことが伝えられない。感謝の気持ちをうまく表せない。悔しい思いをたくさんしました。理学療法知識、英語を身につけて、もう一度この研修に参加することが次の目標です。

This was my first overseas training. I decided to participate in this externship for me to improve my passive personality and my understanding of the English language.

At first, I had nothing but anxiety, but I became more excited in communicating and socializing with the help of the kind Filipinos. One unforgettable experience of my stay in the hospital was hearing the medical terminologies I learned in Japan and being able to relate to my understanding. I have learned a lot from the friendly interns who explained to us in understandable English. I witnessed the enthusiasm of students in the Philippines and thought that I had to study harder. I wondered if it's meaningful and alright for a freshman of little PT knowledge, to learn overseas. However, I thought it was very good experience, and I was able to speak English and listen to English well more than before. I had a lot of regrets because I didn't able to make myself understood and fully express my gratitude. Therefore, my goal is to study PT and improve on the English language and hopefully participate in the externship training again.

● 中川真琴

私は今回の研修に参加して自分の視野を広げることができました。また、英語力も PT としての知識もまだまだ足りないなと実感しました。フィリピンに行って変わったなと周りの人に行ってもらえるように今回の経験をこれから生かしていきたいです。

I was able to broaden my horizons in this program. And I realized that I don't have enough English ability and PT knowledge. I want to make use of this experience.

● 横田知佳

出発前はフィリピンへ研修に行くことに不安しかなかった。英語が通じるのか初めての海外で 1 か月間も暮らすことができるのか不安ばかりだった。でも、実際に行ってみるとフィリピンの学生や先生達はとてもフレンドリーで優しい人たちばかりで、不安だった英語も、自分からわからないことを質問できるようになってからは、実習がとても楽しく感じた。しかし、まだまだ理学療法の知識が多くない私たちにとっては難しいことも多かったのもっとその知識を身につけてからまたこの研修に参加したいと思った。今回の研修でお世話になった方々に本当に感謝したい。

I was worried about going to the Philippines for CBR before departure. It was only anxiety whether my English could be used or I could live for the first time abroad for a month. However, the students and teachers in the Philippines were very friendly and gentle people. Since I became able to ask questions, I felt practical training very enjoyable..But, as we have not had much knowledge of physical therapy yet, it was difficult for us. I thought that I would like to take part in this training after learning more knowledge. I would like to thank all the people who took care of in this training.

● 後藤花奈

今回の研修で 1 番強く感じたのは自分から行動しない限り得られるものは少ないということだ。何もしていなくても UST の学生や先生方が助けてくれるが自分から何を知りたいのか、何をしたいのか意思表示をすることで、充実した時間を過ごせたり学生と仲良くなれたりした。問題や分からないことが出来たら積極的に解決することで英語を使うチャンスも増やすことが出来た。UST の学生は私たちよりも実習を行う環境が整っていないが、勉強に対してのモチベーションが高かったりメリハリがはっきりしていたりと刺激を受けることが多かった。そのためもっと自分も努力しなければならぬと思った。

また今まで理学療法に触れる機会が全くなかったが、授業を見学したり実習に参加したりする中で普段では知ることが出来ないことを知れてよい経験になった。英語に関しては研修を通じて相手が言っている内容はほとんど理解できるようになったが、まだ伝える力が



足りないと感じた。そのため研修後も英語を話す機会を作って今後も英語の勉強を継続していきたい。

今回の研修は多くの学生や先生方に出会うことが出来、みんなが親切にしてくれた。久保先生や菊元先生をはじめ、この研修で出会ったすべての人に感謝する。ありがとうございました。

The most important learning in the training is that I can't get anything unless I move from myself. Even if I don't do anything people help me. However, I was able to lead a full time by expressing of my will what I wanted to know something and what I wanted to do. By doing so, I strengthened our ties with surrounding people. I could increase the chances to use English by positively solving problems if I have problems or unfamiliar things.

Their practical environment is not even better than us. But they are more enthusiastic about learning than us and they were clearly distinct. Besides, I received great stimulation. And I thought I have to study harder.

Before joining the training, I didn't know about PT, but it was good experience for me to know usually in the course of observing classes and participating in practice. With regard to English, I got to be able to understand almost what the other person in saying through training, but I felt I still lack the ability to tell. Therefore, I would like to continue studying English by making opportunity to speak English even after the training.

In this training, I was able to meet many students and teachers. And everyone was so kind for us. I appreciate to Dr.Kubo and Dr.Kikumoto and all the people who I met in this training. Thank you so much.

- 田中日菜

日本と違う言語、生活習慣、文化のなかでうまく対応していく方法、またたったの一月でも大切な思い出と友達ができるということを学びました。

I learned how to adapt well with different languages, culture, lifestyles from Japan. and I can make important friends and memories even in just one month.

- 神野美佳

1ヶ月のフィリピン研修はとても貴重な経験となった。最初は、英語にも自信がなく、実習も初めてだったため、不安ばかりだった。実際に質問されても単語ばかりでしか答えられなかった。伝えたいことを伝えるのがとても難しいと感じた。また、実習中に学生が説明してくれることがあったが、英語を理解できない私に丁寧に何度も説明してくれた。そのおかげで、理学療法について理解を深めることができた。また、この実習で、1年で習った知識の重要性に気付くことができた。私は習ったはずの知識が出てこないことが多かったので、総復習しこれからの勉強に繋げていきたい。初めての病院実習で分からないことばかりだったが、USTの学生に様々なことを教わり、とても充実した実習だった。今回の研修を通して、今までと違うものに興味を持ち、これから自分が勉強したいものを見つけることができた。思い切って参加してよかった。もっと英語や理学療法についての知識をつけて、次は他国の理学療法について学びたい。

The one month Philippine training was a very valuable experience. At first, I was not confident in English and I was the first practical training, so I was anxious. Actually, I could only answer the question by a word. I felt it was very difficult to convey what I wanted to

convey. In addition, although students explained during training, I explained politely and repeatedly to me who can not understand English. Thanks to that, I was able to deepen my understanding of physical therapy. Also, in this practice I was able to notice the importance of the knowledge I learned in a year. I often can not answer the knowledge I learned, so I want to review it. And I'd like to continue my studies. It was my first practice at the hospital, so there were lots of things I could not understand. But I learned various things from UST students. So it was a fruitful practice. Through this training, I was interested in something different from the past, and now I could find what I want to study. It was good that I participated. I want to learn more about English and physiotherapy and then learn about physiotherapy of other countries.

● 清水裕太

今回の研修で、血圧・電気治療・超音波治療・ストレッチングなど、様々な体験をしました。特に、脳性麻痺の SPASTIC 患者に触れたことが印象に残っています。1 年で筋痙縮を感じることができ、とても貴重な体験をしました。また、神経と靭帯の知識不足を実感しました。もう一度復習しようと思うきっかけにもなりました。最後に、この 1 ヶ月は忘れることのない、最高の時間になりました。

In this training, I experienced various things such as blood pressure · electric therapy ·ultrasound treatment· stretching. In particular, it was impressive to feel SPASTIC patients with cerebral palsy. I could feel muscle spasticity in first year, and I had a very valuable experience. I also realized the lack of knowledge of nerves and ligaments. It also gave me the opportunity to review over again. Finally, this one month was the best time to never forget.

## 12. 研修に参加するか迷っている人へメッセージ

### ● 秋場優理

参加してよかった、と本当に思います。私はまわりの友達に比べて英語が本当に苦手で得意ではありません。だから、私みたいな人が参加していいのだろうか、参加しても変わらないのではないかと不安でした。しかし、英語に触れたい、外国に行ってみたい、という気持ちが大きく、行動しなければ始まらないと思い、参加しました。海外では当たり前ですが、まわりの人が話すのは英語で、英語で会話しなければならない環境です。日に日に聞き取りや伝えることができるようになります。語彙力も増えました。また、英語力だけでなく、コミュニケーション力も向上します。英語がうまく話せなくても、コミュニケーション力で相手と意思疎通ができることを学びました。今、参加するか迷っているならば、迷わず参加することをお勧めします。百聞は一見に如かず。行って見ないとわからないこともあります。ぜひ、参加してみてください。

### ● 舎川真侑

一言で言うと、参加して損はないと思います。参加した人それぞれに得られるものは違うと思いますが、今までにない経験ができるし、海外の友達もできます。もちろん、理学療法士の知識、英語も身につきます。迷っているなら行ったほうが良いと思います。私もこの研修に行く意味がよくわからないまま行きましたが、得られたものがたくさんあったので本当に行ってよかったです。何よりも楽しいことがたくさんありました。研修費もかかりますが、それだけの価値はあると思います。私はまた研修に参加するために勉強もバイトも頑張ろうと思っています。ぜひ参加してください。

### ● 中川真琴

私は、英語はできない、テストも再試ばかりでこの研修に参加するには向いていませんでした。でも、実際に研修に参加して沢山のひとと出会って、支えてもらって視野が広がったし、これからの勉強のモチベーションにもなりました。英語ができなくてもフィリピンの友達はできたし、頭が悪くてもみんなが教えてくれました。もし、少しでも迷っているのならぜひ参加してみることをおすすめします。

### ● 横田知佳

私は研修に参加することを断然勧めます。実際に行ってみたらフィリピンの人たちは本当にフレンドリーで優しい人ばかりで、出発前にあった、話せるか不安で怖いという気持ちはいつの間にかなくなっていました。また学生やインターン生の勉強や実習に取り組む姿にとっても刺激を受け、とても充実した1か月間を送ることができたと思います。

### ● 後藤花奈

私は研修に参加することを強く勧めます。今まで中学高校と英語を習ってきた成果よりも、1か月この研修に参加した方が大きく英語力を伸ばすことが出来ます。異文化に触れることで価値観も広がり新たな視点でモノを見られるようになると思います。さらに実習に参加することによって医療英語や知識も同時に増やすことが出来ます。始めは分からないことが多くて戸惑ってしまいましたが、最後は英語でコミュニケーションを取ることへ抵抗がなくなり、逆にもっと英語を話したくなります。マイナスな要素はないのでぜひ参加してください！

- 田中日菜

迷っているなら絶対行った方がいいと思います！確実にレベルアップできるし、無駄な経験は1つもなかったです！ぜひ！！

- 神野美佳

私は海外研修に興味があったものの、参加するかしないかとても迷いました。参加すると決めたのもギリギリで、フィリピンに行くまでも不安しかありませんでした。しかし、実際にフィリピンで1ヶ月過ごしてみると、自分にとって良い経験になることばかりでした。また、ある程度の知識を習った今参加したことで、これからの自分のモチベーションに繋がり、自分の視野が広がりました。私は今回参加していなかったら、これからも参加していなかったかもしれません。行ってみたいと思った時が参加するタイミングだと思います。参加するかとても迷っていたけれど、今回参加して本当によかったと思っています。海外研修にぜひ参加してみてください。

- 清水裕太

英語に対して不安がある人、大丈夫です。現地で使う単語はすぐ覚えられます。

### 13. 編集後記

レポートに載せられなかった写真が沢山あるのでここで楽しみてください！



