



2018 夏 Philippines CBR 研修



はじめに

今回の報告書は 2018 の夏に実施された、CBR 研修の報告書です。CBR とは Community Based Rehabilitation の略で、地域でのリハビリテーションという意味です。

フィリピンでは現在 2 つの海外研修プログラムを実施しています。一つはアンヘルズ大学を舞台とする Half & Half Program で、もう一つが CBR です。Half & Half はその名の通り、「英語」と「現場」が半分ずつの内容になっていますが、CBR 研修は「現場」での研修のみでできています。「現場」の中でも得に地域でのリハビリテーションが入っているところが特徴です。

今回は、3 年生 2 名と 1 年生 2 名という小グループでの実施です。一年生ではまだ専門もあまり習っていませんし、研修中はすべてが「英語」です。「そんな状態で何が学べるの？」と不審に思われる方もいると思います。そういう方は報告書の一番最後の、「研修に参加して」の部分をまず読まれると良いでしょう。

海外研修では日本ではできない大小さまざまなピンチを経験します。そんな環境におかれた時に「いったい自分がどういう反応をするのか」を想像できますか？「パニくる？」と思う人も多いでしょう。しかし、本当の自分の力がでるのはパニくった後です。ピンチを乗り越えるのを楽しいと思う人にはこの研修は向いています。そういう人は、ピンチを乗り越えたあとに自分に力がついたことを実感できる人でしょう。

海外研修の成果は「研修を終えて大学に戻ってきてからどうするか」により大きく変わります。「長めの海外旅行にいった来た」という思い出で終わる人もいますし、その後の自分のキャリア形成に大きな違いが出る人もいます。「自分は何でできているのか」を知るには海外研修は本当によい道具だと思えます。次のチャンスは春休みにやってきます。

国際交流センター 久保雅義

目次

1. 教員・学生プロフィール
2. 移動手段
3. 持ち物、現地で準備するもの
4. 研修スケジュール
5. 施設紹介
6. フィリピンフード・レストラン
7. 宿泊施設
8. 費用内訳
9. 観光
10. 経験・学んだこと
11. 日誌
12. 研修に参加して
13. 研修に参加するか迷っている人へメッセージ

●教員・学生プロフィール

高橋英明

理学療法学科
神経・筋・骨組織 Lab



増井雪華

理学療法学科 3年 hpa16116

好きなタガログ語：Masalap(おいしい)

研修目的：過去 2 回の海外研修の反省を踏まえ、海外研修の集大成として参加した。

更なる英語力、フィリピンでの医療について学びたかったため。



齋藤敬子

理学療法学科 3年 hpa16055

好きなタガログ語：Salamat po (ありがとうございます)

Yung mga hindi nagtatrabaho, hindi makakakain.

(働かざる者食うべからず)

研修目的：海外に行ってみたかったため、

コミュニケーション能力向上のため



関澤 杏

理学療法学科1年 rpa18072

好きなタガログ語：Salamat（ありがとう）

研修目的：私がこの研修に参加した理由は、単純に海外に行ってみたかったからということと、CBR研修はこれから理学療法を学んでいくうえでの予習になるということを聞いて行きたいと思ったからです。また、実際に英語に触れ、英語の学習をすることのできる良い機会だと思い参加しました。



高杉春香

理学療法学科1年 hpa18074

好きなタガログ語：「salama」

研修目的：私が研修に参加した理由は3つあります。1つ目は、以前から海外に行きたいと思っていたから。2つ目は、CBR研修に参加して理学療法のことについて早めからふれることで意識を高めておきたいなと感じたから。3つ目は、学校でやるような英語ではなく、現地の人がしゃべる生の英語に触れてみたかったから。以上のような理由があり、私は研修に参加することを決意しました。また、この研修を通して様々な新鮮なことに触れることによって成長したいという思いもあり、参加することを決めました。



移動手段

(1) ジブニー

それぞれ決まった区間を走る乗り合いのバスのようなもの。自由に乗り降りができる。お金は乗った時に「バイアポー」と言って運転手に払う。お金を払う際に行き先も言う。降りたいときは「バイアポー」と言う。運賃はとても安いですが、スリなどに荷物を取られるかもしれないので注意が必要。



(2) トライシクル

バイクの横に荷台がついていて、5人くらいまで乗れる。短い距離の移動に適している。マニラでは基本的に決まったエリア内を走り、エリア外に目的地があると値段が上がる。Abucayでの移動の際によく使った。外国人だとぼったくられる可能性が高い。



(3) Grab

専用のアプリをダウンロードして、来てほしい場所、目的地を打ち込んで車を呼べばそこまで連れて言ってくれる。今回の研修で1番活用した移動手段。値段は少し高いが安全。出国前に設定しておく必要がある。

持ち物・現地で準備するもの

持ち物

- パスポート
- 海外保険
- 航空チケット
- 財布
- 筆記用具
- メモ帳（ポケットに入るサイズ）、ノート
- 医療用語の教科書
- ポロシャツ（2～3枚）
- チノパン
- ケーシー
- パーカー
- 靴下
- 下着
- 私服
- お風呂用具
- 歯磨き用具
- タオル（フェイスタオル、バスタオル）
- 薬（虫よけ、酔い止め、風邪薬、胃腸薬、下痢止めなど）
- 絆創膏
- 洗濯物を入れる袋、ネット
- ハンガー
- 日焼け止め
- ウェットティッシュ
- トイレットペーパー（4ロールくらい）
- 水に流せるティッシュ
- マスク
- ファブリーズ
- ゴミ袋
- 制汗剤
- 爪切り
- ハサミ
- 綿棒
- アルコール消毒
- 日本のお土産（小分けになっているお菓子、箸、扇子など）

現地で準備するもの

- 携帯電話（SIMカードを購入して、使えるように設定する）
- ドライヤー（今回は以前の研修で購入したものを持って行った）
- サンドル
- 帽子

研修スケジュール

日付	スケジュール
Aug 18th(Sat)	出国、SM North
Aug 19th(Sun)	SM North
Aug 20th(Mon)	キャンパスツアー
Aug 21th(Tue)	博物館
Aug 22th(Wed)	AMRC PCPI
Aug 23th(Thu)	AMRC PCPI
Aug 24th(Fri)	英語でのP T授業 セブ島へ出発
Aug 25th(Sat)	シュノーケリング
Aug 26th(Sun)	マニラへ出発
Aug 27th(Mon)	SM Mall of Asia
Aug 28th(Tue)	AMRC PCPI
Aug 29th(Wed)	AMRC PCPI
Aug 30th(Thu)	AMRC PCPI
Aug 31th(Fri)	理学療法学科1・4年生授業参加 ライブラリツアー
Sep 1th(Sat)	自由行動
Sep 2th(Sun)	自由行動
Sep 3th(Mon)	雨のため学校休み
Sep 4th(Tue)	UAAP
Sep 5th(Wed)	UAAP
Sep 6th(Thu)	UAAP タガログ語の授業
Sep 7th(Fri)	UAAP 英語の授業
Sep 8th(Sat)	自由行動
Sep 9th(Sun)	自由行動
Sep 10th(Mon)	アブカイ
Sep 11th(Tue)	アブカイ
Sep 12th(Wed)	アブカイ
Sep 13th(Thu)	アブカイ
Sep 14th(Fri)	自由行動
Sep 15th(Sat)	帰国

施設紹介

(1) 実習施設

●UST (University of Santo Tomas)

アジア最古の私立大学。在籍学生数はおよそ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。メインエントランスにある門は入学するときと卒業するときに通る。セキュリティが厳しく、IDを忘れると敷地内や建物内に入ることができない。また駐車場の近くに多くの飲食店（マクドナルド・KFC・Subway）が並び、朝食・昼食などで利用した。



●PCPI

非営利団体によって1956年に設立された。脳性麻痺の治療や緩和を中心に行う施設。食道や遊具が併設されている。

実習時間：8：00～17：00

交通手段：grab で約1時間

主な疾患：脳性麻痺（痙直型片麻痺、四肢麻痺、両麻痺）、水頭症、ダウン症

その他：学生が2人1組で患者を担当していた

学生のディベートがあり、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おくといい
昼食は食堂でとった水を持っていくとい朝が早いため車の中で朝食を取った

患者を刺激しないようにする



●AMRC

概要：UST Hospital の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：脳卒中、脳性麻痺、脊髄損傷

- その他
- ・小さなジムがあり運動療法も行われていた
 - ・1人の実習生が1人の患者を担当していた
 - ・忙しくて置いて行かれることがあるので
 - ・積極的に行くことが大切
 - ・物理療法が盛んに行われていた
 - ・お昼は実習生と一緒に食べに行った



●ABUCAY Rural Health Unit

概要：UST からバスとトライシクルを乗りついで約4時間のところにあるアブカイという地域のリハビリテーションセンター

政府のプロジェクトで格安で医療が受けられる機関

地域のボランティアの方々が実習生の治療を補助していた

実習時間：8：00～17：00

主な患者：脳卒中、CP

その他：月曜日に訪問リハを行っている

その際トライシクルでの移動になるので細かいペソがあるといい

火曜～木曜は院内でリハビリを行う

実習生が患者を診ている

BPの測定を体験させていただいた

空き時間には地域の方からいただいた差し入れのマンゴーやお菓子などを一緒にいただいた

シャワーはなくバケツに水をためてかぶる

部屋は狭く実習生と一緒にため最低限の荷物で行く
スリッパやサンダルがあるといい
水曜はとてきついエクササイズをした、ジャージを持っていくといい
食事は実習生が作ってくれた
一度天ぶらを作ってお礼をした
トイレトペーパーは持参する
部屋が寒いため上着があるといい
シーツ、布団、枕カバーが必要、今回は寮から借りた



●UAAP

概要：活動場所は UST の中にあるジム

服装：運動しやすい服装(ジャージ)

活動時間：9：00～17：00

対象患者：UST のスポーツクラブに所属している選手

その他：実習生は患者にテーピングなどを行っていた
ジムで器具の使い方を教えてくれた

フィリピンフード・レストラン

・シシグ；ご飯によく合うフィリピン料理！



・ハロハロ；例えるならフィリピン版かき氷！
どこの店にもメニュー表に載っている



・チュロン；約 24 円の格安絶品フィリピンデザート
春巻きの皮のようなものでバナナが巻かれており揚げてある



- ・レチョン；豚の丸焼き
味はチャーシューみたいなかんじ



- ・イナサル；フィリピンでポピュラーなお店
チキンがとてもおいしい！
フィリピンに行ったら食べるべき



- ・ビーフタパ；フィリピン料理
ケチャップと酢のソースをつけて食べる



宿泊施設

●Domus Mariae

大学の敷地内にある。宿泊費は 9000Php

その他：シャワーが出ない

お湯が出ない

ウォーターサーバーは有料(今回は 50 ペソかかった)

スタッフの方が皆優しい

自炊をすることができる

いろいろな国の方が宿泊していた

早稲田大学の学生がいたため仲良くなれた

費用内訳

内訳	フィリピンペソ	日本円
航空チケット		63,500 円
宿泊費・研修費 (abucay 込)	10,000 ペソ	
大学用ポロシャツ (3 枚)		2,170 円
Wi-Fi 代		7,245 円
生活費		40,000 円
合計	10,000 ペソ	112,915 円

観光

・ National Museum



フィリピンの歴史について学べる博物館
訪問した日は祝日だったため、内部を見学することはできなかった

・ RIZAL PARK



独立運動の英雄ホセ・リサールの記念碑

・サンチャゴ要塞



ホセ・リサールの足跡、牢屋がある

スペインの植民地だったこと、ホセ・リサールがなぜ殺されたのか知ることができた

・Manila Ocean Park



料金によって観ることのできる生き物、体験できることが限られる
日本の水族館にはいない生き物がたくさんいる

・ Manila Zoo



100 ペソ(約 200 円)で入場できる動物園

スズメが檻の中にいたり、ダチョウと猫が同じ檻にいたり、お値段なりの動物園だったがツッコミどころ満載でとても楽しめた

・ SM Mall of ASIA



SM グループが手がけた大型モールで、2006 年にオープンした。

・ SM North Edsa



SM グループで 4 番目に大きいショッピングモール

方向音痴の 3 年生は何度行っても迷ってしまい、目的の店に行くのに苦労した。

- ・ Cebu

三連休を使い、自分たちで航空券、ツアーの予約をして Cebu に行ったガイドのお兄さんの上手な日本語と綺麗な海でリラックスできた

- ・ アヤラモール



セブに行ったらほとんどの観光客が訪れるショッピングモール

2 時間の自由時間を設定し、オブジェ集合の約束にしたが、方向音痴 3 年生は開始 30 分で道に迷い、1 時間半モール内をさまよっていた。オブジェの近くに NIKE のお店があったのを覚えていたので NIKE を頼りに店員さんに道を聞き続けた。自分たちの発音が悪かったのか NIKE が分からない店員さんがいて、苦労した。

経験・学んだこと

・医療

日本とは異なり、医療費は8割負担。富裕層しか病院には行けないという。USTの学生でもUST Hospitalには行けないと言っていた。同じ年の学生でも病院に行ったのは人生で数回で、病院は嫌いだと言っていた。日本で医療を学ぶ私たちにとって大きな衝撃となった。

病院は必ずしも衛生的とはいえない状況。地面に置いた物を患者に触らせたり、ベッド上に置いたりしていた。また、パラフィンの使い回し、ホットパックに使ったタオルの使い回しは当たり前だった。フィリピンと日本の理学療法の違いに関しては、フィリピンはベビーパウダー、オイル、クリームを使ったマッサージを行っていた。TENSのパッドは患者ごとに水洗いして、ジェルをつけて使用するシリコン製のものだった。車椅子は横幅が広く、アームレストが高い位置にあると感じた、多くのタイヤは目がすり減っていて、ブレーキがかかりにくかった。



・授業

普段の授業を現地の言葉(タガログ語)で行っていることもあり、今回私たちが受けた授業はタガログ語混じりの英語だった。理学療法学科1年生の授業は入門編らしく、スマートフォンのサイトを用いたゲーム感覚の授業を取り入れていた。理学療法学科4年生では座学、実技の授業に参加し、グループに分かれて発表や、日本とフィリピンの理学療法の違いを確認し合うことができた。



・フィリピンでの生活

今回の研修でメンバー全員が感じたのは現地の人の優しさ、親切さである。

友達に何でフィリピン人はそんなに親切なのか聞いたところ、親切なのは当たり前と言っていた。しかし、一部の人は人を陥れたり、人を傷つけたりする人もいるから全員が親切な訳ではないと言われた。日本のように Majority が1つではなく、フィリピンは2つあることを知った。また、建物内はインターネット環境が悪く、Wi-Fi も使えなかった。日本と同様に、フィリピンでの生活も長所、短所があるが、フィリピン人の多くが日本に行きたいと言っていた。友達には「日本は医療、インターネット環境など多くの面でフィリピンより充実しているのに何で大変な毎日を送っているの？」と言われた。とても難しい問題であり、答えることができなかった。その質問は私たちの心に強く刺さり、考えさせられた。

日誌

Aug 18th (Sat) 担当：増井

9:30 搭乗



10:00 離陸

13:30 着陸、入国(時差-1時間)

15:30 University of Santo Tomas 到着

16:30 UST 内散歩



17:30 KADY と SM North EDSA へ買い物
換金、Jollibee で夕食



21:30 帰寮

22:00 部屋のシャワーが出ず、寮のスタッフに言ったら明日直すとのこと。

Aug 19th (Sun) 担当：増井

7:00 起床

7:30 散歩



8:00 朝食 Subway



10:30 KADY と待ち合わせをして jeepney に乗って
SM North へ

Filipino food で Lunch

Cold stone で ice cream をキャッチ



19:30 帰寮、シャワーが直っていなかった

Aug 20th (Mon) 担当：増井

7:00 起床、朝食 Star bucks

8:00 オリエンテーションの予定が午後からになり、自力で jeepney に乗り SM North へ生活用品を爆買い

10:00 帰寮



11:45 集合



12:00 Welcome Lunch

14:00 オリエンテーション



15:00 Campus Tour

17:00 帰寮

23:00 就寝

Aug 21th (Tue) 担当：増井

7:20 起床

8:00 朝食

9:00 タイの学生と博物館などに行き、観光



14:30 SM San lazaro へトライシクルに乗って買い物



17:00 早稲田大学、UST の学生と Welcome party

22:00 帰寮



Aug 22th (Wed) 担当：増井

7:00 起床

8:00 AMRC

12:00 Lunch SISIG

13:00 AMRC



17:00 Star bucks

20:30 帰寮

Aug 23th (Thu) 担当：増井

6:30 起床

7:00 朝食 マック



8:00 AMRC

11:30 Lunch chicken Parmesan

UST 内の移動型アイスクリーム屋さん



12:30 AMRC

17:00 帰寮

19:00 夕食 INASAL



23:00 就寝



Aug 24th (Fri) 担当：増井

7:00 起床

8:00 理学療法学科4年生の授業に参加

10:00 理学療法学科4年生のグループ学習、発表に参加

12:00 Lunch Star bucks

13:00 寮を出発してマニラ空港へ

15:00 ターミナル間違いでタクシーに乗る

16:00 チェックイン

17:30 18時離陸の予定なのに搭乗のアナウンスがなかったためスタッフに聞いたら約1時間半の遅れがあると言われる

20:00 離陸

21:30 マクタン・セブ国際空港到着

22:30 ホテルチェックイン



AUG 25th (Sat) 担当：齋藤

6:20 起床
久しぶりのふかふかの布団！

7:20 出発

9:00 海に到着
シュノーケリング
天気にも恵まれたたくさんの魚を見れた



12:00 船の上でランチ
お肉やお魚などがでた、どれも美味しかった

13:00 近くの島の探索
現地ガイドの方がたくさん案内してくれた

16:00 アヤラ・センター・セブ
セブ島で最も大きいモール
お土産コーナーが充実していました



19:20 ホテル到着

20:00 お風呂
お湯のシャワーがしっかり出る
お風呂は最高！

21:00 ミーティング

22:00 就寝

AUG 26th (Sun) 担当：齋藤



8:00 起床

9:00 朝食

10:00 ミーティング
今後の授業の日程確認をした

12:00 チェックアウト
空港へ向かった

12:30 Cebu 空港到着
飛行機が1時間遅れで時間が
あったのでゆっくり昼食を取った

17:00 Cebu 空港離陸
夜景がとてもきれいだった

18:30 マニラ空港到着

19:30 SM san lazaro
食材の買い出し

21:00 寮到着

21:30 早稲田大学・フィリピーノと寮で晩ご飯

23:00 就寝

AUG 27th (Mon) 担当：齋藤

7:30 起床



8:00 ミーティング

9:00 フィリピンの友達と一緒に朝食
携帯の使い方など教えてくれた！

10:30 モール・オブ・アジアへ
イスラム教の宗教会が行われており
道にたくさんの歩行者がいた

11:30 サンマルクカフェで昼食
室内なのに Wi-Fi 環境が最高
休憩や調べものするのにおすすめ

13:00 ショッピング
Manila のお土産がたくさん

17:30 寮に到着

18:00 UST の敷地内にあるフィリピン料理のお店で sisig
を食べた

19:00 お風呂

21:00 ミーティング
レポートの役割分担、書き方の確認
土日の予定

22:30 就寝

AUG 28th (Tue) 担当：齋藤

6:30 起床

7:00 マクドナルドで朝食

8:00 AMRC

USTH 中にあるリハ室で実習生の見学をした
日本の漫画、アニメなどの話をして盛り上がった



一部は日本人より詳しいためネタばれされてしまった

12:00 WOK という近くのお店でアドボを食べた
安い値段だったがとても美味しかった

13:00 AMRC
患者さんもとても優しくユーモアたっぷりの方々ばかり

17:00 AMRC 終了

18:00 日本から持ってきた携帯の不具合で
フィリピンの友達が手伝ってくれた
携帯の故障だった

19:00 スターバックスで夕食
Keep on smiling とメッセージをもらった

20:00 ミーティング

20:30 寮

21:00 お風呂

22:00 就寝

AUG 29th (Wed) 担当：齋藤

7:00 起床

8:00 AMRC
脳卒中の方のリハビリテーションを見学した
超音波や TENS など物療が盛んであった
ジョーク好きが多くとても盛り上がった
簡単なタガログ語を話せると盛り上がる

12:00 フィリピンのご飯がおいしいと人気なお店へ
おすすめされたアドボを食べました
UST の中にあるアイスをおごってくれた



13:00 AMRC

日本好きな患者さんとお話した
日本によく旅行に来られる方で
たくさんの写真を見せてくれた



17:00 AMRC 終了

とても疲れたためスターバックスへ
甘いものでパワーチャージしました

19:00 INASAL に夕食

アンリミテッドというご飯食べ放題が
格安でできるお店
常に混んでいたのので席の確保が大変

20:30 友達がくれたグレープフルーツを食べた
バロットを食べた
目の前で殻をむかれたときは衝撃だった
スープは美味しかった



22:00 就寝

AUG 30th (Thu) 担当：齋藤

6:30 起床

8:00 AMRC

ジムの器具の使い方を教えてくれた

12:00 INASAL でご飯

少し脂っぽかったが美味しかった

13:00 AMRC

弾性包帯の巻き方を教えてくれた
患者さんや疾患によって色々な
やり方があると教わった



17:00 AMRC 終了

17:30 SM san lazaro へ
おやつ、晩ご飯を食べに行った
晩ご飯は日本食のお店で親子丼を食べた
久しぶりの日本食だった

20:00 寮到着

21:00 お風呂

21:30 ミーティング
授業で習ったことを共有した
タガログ語をおぼえようと頑張った

22:00 就寝



AUG 30th (Thu) 担当：齋藤

7:00 朝食
前日モールで買ったパン、とても甘い

8:00 PT1年生の授業見学
CBRについてグループでまとめて発表していた
発表に混ぜてもらいダンスなどをした
どのグループも個性的な演出であった

10:30 PT4年生の授業見学
TENSについての講義だった
実際の患者さんにやるようにデモをしながら
取り組んでいた

12:00 スターバックスで昼食



13:30 UST ブックストア
UST のグッズが売っている
値段は少し高めだがとてもおしゃれだった

14:30 図書館案内
とても広い図書館で迷いそうだった
当然英語の本ばかりなので全く読めない
貴重な資料を復元しているところも見学した



16:00 図書館案内終了

16:30 SM North にお土産購入へ

18:00 丸亀うどんを食べた
とても美味しかった

19:00 寮帰宅

22:00 就寝



SEP 1th (Sat) 担当：関澤

8:00 起床

10:00 ジプニーに乗って SM North に出発

11:00 SM North に到着
ショッピング&昼食
丸亀製麺があったのでそこで食べた。

14:00 帰宅

23:00 就寝



SEP 2th (Sun) 担当：関澤

7:30 起床

9:00 朝食をすまし、UST Hospital 前に集合
出発

9:20 オーシャンパーク到着
チケット購入

アシカショーやドクターフィッシュ、水中トンネルなど他にもいろいろなコーナーがあって楽しかった！

13:30 オーシャンパーク出発

14:00 1度寮に帰宅

15:00 SM North に出発

16:00 SM North に到着

17:30 夕食
エビやカニなどの海鮮を食べた。おいしかった！

19:30 帰宅

22:30 就寝



SEP 3th (Mon) 担当：関澤

6:30 起床

7:30 朝食をすまして寮の共用スペースに集合

8:00 17:00 まで UAAP の予定だったが雨のためなくなった
この日は部屋で休んだりレポートのまとめをしたりした。

18:00 夕食

22:00 就寝

SEP 4th (Tue) 担当：関澤

6:30 起床

7:30 朝食をすまして寮の共用スペースに集合

8:00 学生が迎えに来てくれて UAAP へ

8:15 UAAP の説明



9:00 見学

UST のテコンドー選手に対してのストレッチやマッサージを見せてもらった。

12:00 昼食

UAAP の学生が連れて行ってくれた

13:00 見学

17:00 見学終了

18:00 夕食

19:30 帰宅

23:00 就寝



SEP 5th (Wed) 担当：関澤

7:30 起床

8:50 朝食をすまして UAAP の棟の前集合

9:00 見学

12:00 昼食

イナサルへ



13:30 見学
ジムでウエイトなどのトレーニングを体験させてもらった



17:00 Deans office へ
IDを受け取った。

18:00 夕食

23:00 就寝

SEP 6th (Thu) 担当：関澤

7:30 起床

8:50 朝食をすまして UAAP の棟の前集合

9:00 見学

12:00 昼食

13:00 見学

15:00 Filipino Class
あいさつや色、数などを教えてもらった。



17:00 Filipino Class 終了

17:30 夕食

23:00 就寝

SEP 7th (Fri) 担当：関澤

7:30 起床

8:50 朝食をすまして UAAP の棟の前集合

9:00 学生が教会でのお祈りの見学をさせてくれた



10:00 見学

12:00 昼食

13:30 English Class

自己紹介やリハビリテーションの現場で使える英語を学んだ

15:30 English Class 終了

16:00 出発

16:30 SM City Manila に到着

17:30 夕食

20:00 帰宅

23:00 就寝



Sep 8th(Sat) 担当：高杉

8:00 起床

9:00 SM Mall of ASIA へ出発

11:00 朝食&昼食

日本食が恋しくなり日本食を食べる。丼ものを食べた。

14:30 帰宅

お部屋でゆっくりタイム

20:00 お風呂

22:00 就寝



Sep 9th(Sun) 担当：高杉

8:00 起床

アブカイに行くための荷物の準備

16:30 アブカイへ出発

UST 寮からバス停まで UST のインターン生の家族
が送ってくれた

マニラからアブカイまではバス移動

21:00 アブカイに到着

マニラと違ってそこまで道が渋滞していない

21:30 お風呂

ここのお風呂場にはシャワーがない

しかもお湯が一切出ず、水しか出ない

23:00 就寝

Sep 10th(Mon) 担当：高杉

6:30 起床

6:45 朝食

7:30 セレモニー場所へ出発

救急車に皆ぎゅうぎゅう詰めになって乗って向かった

8:00 セレモニー開始

9:00 病院実習

12:30 昼食

13:30 病院実習

17:10 近くのスーパーへ

19:30 夕食

21:00 お風呂



Sep 11th(Tue) 担当：高杉

7:00 起床

7:30 朝食

8:00 病院実習

12:00 昼食

13:00 病院実習

18:00 モールへ

19:30 夕食

Abucay にきて初の外食

とてもおいしいビーフタパを食べた

21:00 帰宅

21:30 お風呂

22:30 就寝

Sep 12th(Wed) 担当：高杉

7:00 起床

7:30 朝食

8:00 病院実習

12:00 昼食

13:00 病院実習

18:00 買い物

トライシクルで移動



明日の昼、天ぷらを作るための材料の調達を行うために市場へ

19:30 夕食
今日も外食
中国店舗の店で炒飯など、中華料理を食べた

20:30 帰宅

21:00 お風呂

22:00 就寝

Sep 13th(Thu) 担当：高杉

7:00 起床

7:30 朝食

8:00 病院実習

12:00 昼食
毎日ご飯を作ってくれたお礼に天ぷらを作った
とてもおいしそうにたべてくれていたので満足

13:30 病院実習

18:00 アブカイを出発
トライシクルでバス停まで向かう

18:50 マニラへ出発

22:00 マニラ到着

22:30 お風呂

24:00 就寝

Sep 14th(Fri) 担当：高杉



9:00 起床

11:00 朝食&昼食

イナサルでチキンを食べる

13:00 パン屋へ

おいしいが甘い！

14:00 パッキング

18:00 夕食

UST 校内にあるパンケーキハウスで食べた

19:30 お風呂

21:30 仮眠

UST 寮を出る時間が早い時間なので寝る

Sep 15th(Sat) 担当：高杉

2:00 UST 寮出発

6:40 離陸

11:30 日本到着

研修に参加して

増井雪華

今回の研修は私にとって3回目の海外研修であり、2回目のフィリピンでした。

今回の研修は自分の中で集大成と決め、参加しました。そのため、過去2回の反省を生かし、充実した1ヵ月を過ごすことができました。1回目の研修である程度フィリピンのことについて分かっていると思っていました。しかし、2回目は更に多くのことを知り衝撃を受けました。また、価値観が変わり、考えさせられることがたくさんありました。1か月の生活から今回の研修で最後にはいけないと感じ、もっと海外に行って多くの事を学びたいと考えるようになりました。これからも海外に興味を持ち、様々なことに挑戦していこうと思います。

This training was the third overseas training for me and it was my second Philippines.

I decided this campaign as a culmination inside of myself, and I participated. As a result, we were able to spend a fulfilling Month taking advantage of the past two reflections. I thought that I knew about Philippines to some extent at the first training. However, the second time I knew more things and was shocked. Also, there were many things that changed the values and made me think. I felt it was impossible for me to finish this course from my Monthly life, and I decided to go abroad and learn many things. I am interested in foreign countries and I think that I will try many things

改善点

予定を立てて行動するが詰めが甘かった

医療英語の単語が少なかったので予習をするべきだった

齋藤敬子

私は今回が初めての海外でした。出発前夜まで実感がわきませんでした。マニラの空港につくと独特のにおいや雰囲気が一気に海外に来たのだと感じました。フィリピン人はほとんどがとても親切な方ばかりです。積極的に楽しもうとすればいくらでも楽しくなりました。日本では感じられない習慣、文化の違いなどが直接感じることができました。また必ず行きたいと思いました。

This was my first time overseas. I did not realize until the departure, but when I arrived at the airport in Manila I felt it came overseas at a stretch with a unique smell and atmosphere. Filipinos are mostly very kind people. You can have as much fun trying to actively enjoy it. In Japan I could feel direct habits and cultural differences that I cannot feel. I also wanted to go to there again.

改善点

方向音痴のため現在地、目的地の方向がよくわからなくなりがちでした。また医療英語の知識が不足していると感じました。これは事前学習が足りていなかったことが1番の要因です。前回のレポートを確認してどんな単語が必要になるのか予想しておくべきでした。

関澤杏

私は今回が初めての海外研修でした。初めての海外研修ということで心配なことや不安なこともたくさんありました。しかし、親切なフィリピンの人たちのおかげで楽しく過ごすことができました。最初は難しいと思っていた英語でのコミュニケーションもだんだんと慣れ、楽しく感じるようになりました。また、病院実習ではマッサージや機械などについてインターン生が1年生の私にもわかるように説明してくれました。知識のない私にとって、とても良い勉強になりました。この研修を通して、これから学ぶ理学療法についての予習ができ、英語に対しての興味関心が高まりました。自分自身にとってとても良い経験になりました。また機会があればぜひ参加したいです。そのときまでに理学療法の知識、英語でのコミュニケーション力を今よりも身につけておきたいです。

This was first overseas training. It was first overseas training and there were also many worrying things and worrying things. But it was possible to have a good time thanks to kind Philippine people. Communication in English which found the beginning to be difficult was also starting to be familiar and feel happily gradually. So, internship draft deer explained so that 1st grader's I could understand about massage and machine by a hospital training. It was very good experience for me who doesn't have knowledge. Through this training, I knowledge about the physical therapy which will be learn and grew interested in interest about English. It was very good experience for myself. When there is a chance, I'd like to participate by all mean. I'd like to put knowledge of physical therapy and the English communication power more than now by that case.

研修を通しての改善点・反省点

この研修で私は、フィリピンの人たちともっと日常的な会話をできればよかったとかんじました。自分の英語力不足のため向こうからの質問に答えるのに必死で、会話をつなげていくことが難しかったです。また、研修先に行く際に準備不足で困る場面が多々あったのでしっかりしなくてはならないと感じました。これからは、何をやるにもどこに行くにも準備を怠らないようにしていきたいです。

高杉春香

今回のフィリピン研修が初めての海外でした。最初は不安の気持ちが大きく、店で食べ物を買うときさえも緊張ばかりしていた記憶があります。ですが最終的にはたのしさが大きくなり毎日が楽しくなりました。

私はまだ1年生で実習は1度もしたことがなかったので今回の病院実習はとてもいい経験となりました。病院では、血圧の測り方、マッサージの方法、テンスの使用方法などを体験させてもらえました。これから習うことを予習できたので良かったです。

今回の研修は様々なことを学ぶことができ、本当に充実した一か月を過ごすことができました。だからこそ、海外研修に参加できる機会があればひとまた参加したいです。

This was my first overseas training in the Philippines at first, I had a lot of anxiety, and even when I bought food at the store, I remember being nervous. But in the end, the happiness became bigger and every day was fun.

Since I was still a freshman and had never done the practice once, I had a very good experience in this hospital. At the hospital, I experienced how to measure blood pressure, how to massage and how to use tense. I'm glad I was able to prepare to learn from this.

I was able to learn a lot of things and had a really fulfilling Month of training. That is why I would like to participate again if there is a chance to participate in overseas training.

研修を通しての改善点

生活する点においては、コミュニケーションを取りやすくするためにも、英語学習を事前にしっかりと行うべきだと感じました。

食生活の点においては、野菜を摂取することが非常に難しいのでカットわかめなどで野菜を食べる方法を何かしら考えておくべきです。

研修に参加するか迷っている人へメッセージ

増井雪華

私も初めての海外研修は迷っていました

ほんのちょっとでも興味があるなら行くべきです

必ず価値観が変わります

更に、初めての海外研修ならフィリピンがおすすめです

齋藤敬子

参加してよかったと本当に思います。個人的に行く海外旅行とこの研修の大きな違いは外人の友達ができるか、だと感じました。同じ年の人と関わる機会が圧倒的に多いため友達が作りやすい環境だと思います。また、英語がわからない、話せないと思っていても何度も聞き返したりジェスチャーなどでコミュニケーションがとることができます。日本では経験できないことがたくさんできる研修だと思います。

関澤杏

私はこの海外研修に参加することをお勧めします。日本で書いたり読んだりして英語を勉強するのもよいですが、実際に英語に触れたほうが英語力を伸ばせると私は実感しました。また、日本では経験できないことをたくさん経験することもできるので人間としても成長することができます。病院実習では、1年生の私にとってはこれからの予習として役立つ知識を多く得ることができました。さらに、フィリピンの人たちはフレンドリーで面白い人が多いのでとても楽しいです。参加して損はないと思います。ぜひ参加してみてください。

高杉春香

絶対に行くべきです！少しでも行こうかなという気持ちがあるならば確実にいった方がいいと思います。英語が不安と感じている人がいると思いますが、行ったら行ったで大丈夫になります。研修に行けば、得ることばかりで損することは1つもなかったです。迷っている人は是非研修に参加した方がいいです。