

# 夏の台湾研修 2025 参加報告書（公表用）

国立台北護理健康大学

2025 年伝統的漢方医学プログラム

(2025 Summer Traditional Chinese Medicine Exchange Program-August)

実施期間：2025 年 8 月 18 日～27 日



沖縄県立看護大学

国際交流室運営委員会

## 目次

はじめに	1
1. 研修プログラム報告（報告者）	2
1) 到着日「台湾到着&Dormitory Check-in」	(MM)
2) Orientation & Welcome Part / Therapeutic Massage Practice	(OM)
3) Acupuncture Therapy & Practice / Scrape Theory & Practice	(KK)
4) Cupping Theory / Cultural Exploration Tour: National Palace Museum	(AA)
5) Hospital Visit / Cultural Exploration Tour: Kuo Yuan Ye Museum of Cake and Pastry	(SK)
6) Sightseeing	(NN)
7) Mind Mapping / Foot Massage Theory & Practice	(TF)
8) Cupping Practice / Farewell Lunch, Final Presentation, Certificate Issuance & Gift Exchange	(KK)
2. 研修の思い出	13
1) KK   2) NN   3) MM   4) OM   5) TF   6) KK   7) AA   8) SK	
資料	23
○ プログラム日程表（国立台北護理健康大学提供データ使用）	
○ プログラム概要（国立台北護理健康大学提供データ使用）	
○ 参加者アンケート調査結果	

<2025 年度国際交流室運営委員会メンバー（敬称略）>

謝花小百合（委員長）

山口賢一（副委員長）

山城綾子

眞浦有希

知念久美子

下中壽美

宮城裕子

伊波良剛

屋宜佳成

有銘恭子

浅野香織、片山敬身（事務局）

## はじめに

2023年11月、本学は国立台北護理健康大学（National Taipei University of Nursing and Health Sciences；NTUNHS）と学術交流協定を締結した。その翌年の7月に本学の研修プログラムにNTUNHSから研修生を受け入れ、8月に本学学生がNTUNHS主催の「2025 Summer Traditional Chinese Medicine Exchange Program」に参加するなど、交流は今年度で2年目を迎えた。

本報告書は、本年度8月に実施されたNTUNHSでの研修の記録をまとめたものである。研修期間は8月18日から27日までの延べ10日間であった。当初、本学に与えられていた参加枠は6名であったが、8名の学生から応募があったため、学内で書類選考を進めていた。しかし、NTUNHSの国際交流担当職員との協議の結果、今年度も8名全員を受け入れていただけることになった。参加したのは2年次学生2名、3年次学生6名であり、教員の引率を行わず、学生のみでの参加となった。海外研修が初めての学生もあり、大きなチャレンジであったと思われる。少なからず不安も抱えていたと思うが、NTUNHSの国際交流担当職員や学生バディによる温かなサポートに支えられ、学生たちは前向きに、そして心から研修を楽しんでいた。研修中に送られてくる写真やメッセージには笑顔があふれており、送り出した教員として、私は安堵するとともに、彼女たちの報告が楽しみになっていた。

帰国後、学生たちが語った言葉が今も印象に残っている。「先生、行って良かった！すごく楽しかった！」「英語をもっと頑張りたい！もっと話せるようになりたいと思って、帰ってから勉強しています！」と、生き生きと話す姿から、まさに国際交流の意義を実感した。こちらが多くを語らずとも、彼女たちは自らの体験を通して学んでいる。バディの親切さに心を打たれたこと、英語が思うように伝わらずもどかしさを抱えたこと、そしてそれらを通して「もっと学びたい」と生まれた気持ちが、学びの原動力となっているようであった。帰国後もバディと連絡を取り合いながら近況を報告し合っていると聞き、人と人とのつながり、互いに学び合い、相手を通して文化を知ることが、かけがえのない喜びにつながっているのだと深く感じる。

本報告書を通して、学生一人ひとりの言葉から、台湾での研修（伝統医療、文化体験、現地学生との交流）をイメージしていただければ幸いである。そして、この報告書を読んだ学生の皆さんの中から、「自分も海外研修に参加してみたい」という気持ちが芽生えることを期待している。

最後に、本研修の実施にあたり、現地で温かく迎え入れてくださったNTUNHSの国際交流担当職員の皆さま、学生バディの皆さま、そして研修に関わってくださったすべての方々に心より御礼申し上げます。

国際交流室運営委員会  
研修参加報告書編集担当 下中壽美

## 1. 研修プログラムレポート

1) 8月18日(月)

報告者 MM

### 【Arrival in Taiwan】

日本を出発してから約1時間半、あっという間に台湾に到着しました。飛行機から降りた後、案内板に従って長い通路を歩き、入国審査場に向かいました。ドキドキしながら臨んだ入国審査は15分ほど並んだ後、問題なく通過し、手荷物もスムーズに受け取って到着ロビーに向かいました。到着ロビーでは、国立台北護理健康大学(NTUNHS)のバディと職員が出迎えてくれ、お互いに自己紹介をした後、バス乗り場まで案内してくれました。その後、バスに乗って、大学を目指しました。大学に到着後、初めて台湾の街並みを見ると、屋台や伝統的な建物が並び、香辛料の香りがして、日本と異なる雰囲気が感じられました。

### 【Dormitory Check-in】

国立台北護理健康大学の第一印象は、構内が広いことです。また、構内にマーケットやコンビニエンスストアがあることに驚きました。そして、先生から私たち専用の宿泊用ルームカードと学生カードをもらい、寮まで案内してもらいました。(大学の学生カードを提示すると、構内のお店で割引が受けられるため、いつも利用していました。)寮は授業を受ける建物とは別の場所にあり、寮に入るためには、入口、エレベーター、部屋の前でそれぞれカードをかざす必要があったので、万全なセキュリティが整っていると感じました。また、4人部屋の寮には、それぞれのベッドと机があり、洗面台、トイレとシャワー室に分かれていて、4人で過ごすには十分なスペースがありました。



2) 8月19日(火)

報告者 OM

### 【Orientation & Welcome Party】

Orientation では、日本の各大学の研修参加者と NTUNHS のスクールバディたちと顔合わせをしました。スクールバディは NTUNHS の学生で、今年 7 月に沖縄県立看護大学が運営した研修に参加した学生もいました。スクールバディのほとんどが英語を話せるので、コミュニケーションは英語で行いました。その後、大学構内を案内してもらいました。大学はとても広く、構内にコンビニやスーパー、飲食店などの施設があるなど利便性が高いだけでなく、健康の保持増進が可能となるジムやプールといった施設もあり、勉強だけでなく大学生活が豊かになるような設備が整っていました。

Welcome Party では、台湾タピオカティーや小籠包などが準備されており、研修参加の学生全員で美味しくランチをいただきました。この時間にスクールバディとお互いの大学について、台湾や沖縄について英語で話し合いました。また、英語の会話だけでなく、日常生活で使用する簡単な中国語も教えてもらい、習いたての中国語で会話を楽しみました。



### 【Therapeutic Massage Practice】

この日の午後は、Therapeutic Massage Practice の授業でした。この授業は、講義と演習を組み合わせる方法で行われました。講義では、身体の部位や、それらをどのようにマッサージするのか、マッサージすることで得られる効果などについて学び、続いて実際のマッサージの演習を行いました。紹介されたポイントごとの効果についても実演を交えて学びました。頭痛に効果のあると言われる頭頂部で両耳と鼻の延長線が交わる百会というポイント、悪心時に有効な手背の人差し指と親指の骨が交差してできたくぼみにある合谷というポイントなどを直接指導してもらいながら、ペアでマッサージを行いました。マッサージのポイントによっては痛いところもあり、そこは悪い部分とのことで、入念にマッサージをすることが大事であると説明していただきました。私は腰が悪く、講師のマッサージを体験すると激痛がありました。しかし、普段からマッサージを行うことで、徐々に腰痛が改善すると教えていただいたので、今後はマッサージを続けていきたいと思います。また、かっさの体験もすることができました。かっさとはプレートを使って皮膚を擦り刺激することで、毛

細血管に圧を加え、血流をよくするというものです。実際にかっさを体験した人の皮膚は赤くなっていました。かっさをおこなった後、皮膚が赤くなり、それが長く残る場合は代謝が悪いということも学びました。



肩のマッサージを指導してもらっている      首の後ろにかっさをやっている様子

3) 8月20日(水)

報告者 KK

#### 【Acupuncture Therapy & Practice】

今回の台湾研修では Acupuncture Therapy & Practice について体験する機会がありました。鍼治療は中国の伝統医療で、身体の経路やツボを刺激することで、さまざまな症状の改善を目指す東洋医学の治療法です。授業では、現地の指導者の方が鍼治療の手技を丁寧に説明してくださり、参加者は自らの手に鍼を打つ体験をしました。

私は実際に鍼を刺すことに対して恐怖心があり、自分で体験することは出来ませんでした。他の学生が挑戦している様子を見て、その積極性を尊敬するとともに、自分自身の弱さを実感しました。鍼を実際に体験できなかった分、観察を通して手技の正確さや細やかな配慮を学ぶことができ、治療者側の姿勢や患者との信頼関係の大切さを改め考えさせられました。

#### 【Scrape Theory & Practice】

Scrape Theory & Practice の授業ではかっさについて体験することができました。かっさとは、専用の器具を用いて皮膚をこすることで血流を促進し、体内の老廃物を排出させることを目的とした伝統的な治療法です。中国医学では、皮膚に現れる赤みや色の濃さから健康状態を判断するともいわれています。

実際に私も首の部分でかっさを体験したところ、強い痛みはなく、思ったよりも軽い刺激でした。しかし、短時間こすただけで皮膚が赤くなり、血行の変化が目に見えて分かることに驚きました。また、その赤みの濃淡を通して体調を読み取ることができるという点は非常に興味深く、伝統医学の奥深さを感じました。



かっさ後の様子

かっさに用いたお皿

4) 8月21日(木)

報告者 AA

【Cupping Theory】

カッピングの授業では、中国伝統医学に基づく吸い玉療法を学びました。コットンにアルコールを染み込ませて火をつけ、その炎をガラスカップの内部に一瞬入れて空気を温め、すぐに皮膚に置くことで陰圧をつくり、血行を促進する方法です。技術としては、①カップを回す、②上に軽く持ち上げる、③揺らす、という3つの手技を練習しました。また、カップ内に少量の水を入れて温度を調整する方法や、2つのカップを用いて皮膚の上を滑らせるスライドカッピングの方法についても学びました。火を使う技術であったため、実際に行う際には怖さも感じましたが、うまく成功した際には大きな達成感が得られました。施術を受ける側になった際には、痛みはなかったものの強く吸われている感覚があり、施術後に皮膚に残る痕は痛々しく、強く印象に残りました。



カッピングの様子

カッピング跡の写真

### 【Cultural Exploration Tour: National Palace Museum】

台北にある国立故宮博物院（National Palace Museum）を訪れました。この博物館は、中国の古代から近代までの膨大な美術品や工芸品を所蔵しており、所蔵物を通して、特に宋・元・明・清時代の宮廷文化を学ぶことができました。館内には、翡翠の彫刻、陶磁器、書画、青銅器など、時代ごとに整理された展示があり、どれも精巧で美しい作品ばかりでした。特に台湾の人々が注目していた「肉形石」と「翠玉白菜花挿・翠玉小白菜」は色や質感が本物そっくりで、非常に印象に残りました。館内は広く、テーマごとに展示が分かれているため、じっくり回ると一日では十分に見学できないほどの見応えがありました。展示を通して、中国と台湾の歴史や文化のつながりを感じることができ、単なる美術鑑賞以上の学びがありました。今回の訪問を通じて、台湾の文化や歴史に触れることができ、大変貴重で印象深い体験になりました。



翠玉小白菜の展示物

館内見学の様子

5) 8月22日（金）

報告者 SK

### 【Hospital Visit】

私たちが訪れた新光呉火獅記念病院（SHIN KONG WU HO-SU MEM ORIAL HOSPITAL）は規模の大きな病院で、8階、9階、10階の病棟を見学させていただきました。最初に見学した10階はVIPルームでした。患者さんが利用している病室は、個室になっていました。ベッドに設置されたマットレスは、患者さんが起き上がるとナースコールが鳴り、転倒転落を予防する為に自動音声流れるという仕組みでした。この機器が日本の製品であることを知り、日本の医療技術が国際的に信頼されていることを実感しました。また、病室内は安全管理の為にモニターで観察されていました。9階は、整形外科、神経内科の病

棟になっており、病棟に着くと、ロボットが病院の説明をしてくれました。日本の病院ではなかなか見られない光景で驚きました。この病棟では、多くの患者がリハビリに励んでいる様子でした。また、高齢者はQRコードを読み取って車椅子の利用方法を学ぶそうです。スマートフォンが普及している現代に適した方法であると感じました。8階は緩和ケア病棟になっており、リビングルームが設置されていました。部屋の中は、植物や金魚などがいて、ここが病院であることを忘れてしまいそうなほど、アットホームな設計で、患者さんご家族が快適に過ごせる環境が整っていると感じました。この部屋で、患者さんとそのご家族でパーティーを開催することもあるそうです。また、他の病棟では、アニマルセラピーとして猫や犬を飼っており、患者さんに癒しを与えているそうです。また、祈禱室も設置されており、仏教やカトリック教といった様々な宗教、宗派の患者さんに対応できる部屋となりました。また、この病院に設置されている Positron Emission Tomography（陽電子放出断層撮影：PET）は、放射性医薬品を体内に投与し、その分布を特殊なカメラで撮影するという検査で、体の中で薬がどのように取り込まれるかを見ることができ、臓器や組織の働きを調べることができます。PET は運用が難しく導入率が低いのですが、この病院ではこのような先進的な医療サービスが提供されていることがわかりました。



病院紹介をするロボット

PET

### 【Cultural Exploration Tour: Kuo Yuan Ye Museum of Cake and Pastry】

お菓子工場を訪れ、台湾名物のパイナップルケーキを作ったり、台湾の伝統的な文化を学んだりすることができました。

パイナップルケーキは台湾の有名なお土産の一つで、パティシエの指示に従いながら、材料を混ぜたり、自分だけのカワイイ印をつけたりして、楽しく簡単に作ることができました。一人十個のパイナップルケーキを作り、九個は紙にきれいに包み、お土産用に箱詰めしました。残りの一個はその場で試食しましたが、出来立てはすごくおいしかったです。

パイナップルケーキを焼いている間、同じ建物の下の階で、台湾の伝統的な慣習や行事について学びました。日本で赤ちゃんが行う「選び取り」にとっても似た伝統的な行事があったり、ジャオという台湾の寺廟（お寺や廟）で、三日月型の木片を使って神様に質問したり、運勢を占ったりするおまじないを体験しました。また、台湾の結婚式で着る伝統衣装を試着するなど、楽しみながら伝統文化に触れることが出来ました。



バディと一緒にケーキ作り



出来上がったかわいいケーキ



真剣に占っている様子



台湾の結婚式体験

6) 8月23日(土)、24日(日)

報告者 NN

#### 【Sightseeing】

授業のない週末には観光をしました。土曜日は、台北で有名なランドマークである台北101に行きました。この高層タワーを間近で見て、その迫力に驚かされました。台北101には、日本にあるお店もありましたが、日本では見られない商品も置かれており、見ていてと

でも楽しかったです。現地の人だけでなく観光客らしき人たちも多く、にぎやかな雰囲気でした。台湾に来たことを改めて実感できて、楽しい時間でした。台北 101 の側に、大きな「LOVE」のオブジェがあり、台湾研修に参加した本学のメンバーで写真を撮りました。その後は、台北地下街を散策しました。洋服や雑貨、食べ物などの様々なお店が並んでおり、歩いているだけで台湾の生活や文化を感じることができました。



台北 101 と「LOVE」オブジェ

日曜日には、日本のアニメやゲームなどが置かれているレトロな雰囲気の喫茶店に行きました。デザートやドリンクは見た目がおしゃれなだけでなく、とてもおいしかったです。台湾で日本の文化が親しまれていることを知り、うれしく思いました。その後は、ショッピングのためにお店を訪れ、台湾のファッションや流行にも触れることができました。現地のお店の方々は優しく対応してくださり、台湾の人々の明るく温かい人柄を感じることができました。観光を通して、台湾の文化を身近に感じることができ、良い思い出になりました。



日本のアニメグッズなどが並ぶレトロ喫茶

7) 8月25日(月)

報告者 TF

### 【Mind Mapping】

この日は午前中に「マインドマッピング」について学びました。マインドマッピングとは、頭の中で考えていることを視覚的に表現するための思考の表現方法です。中心となるテーマから関連するキーワードを放射状に広げていくことで、思考を整理し、発想を広げます。

今回は「台湾での経験」というテーマで、大学ごとに台湾での授業や観光、食べたものなどについてマインドマップを作成し、最後に発表を行いました。グループ全員で「どんなことが楽しかったか」「どんな学びがあったか」を話し合いながら意見を出し合い、一つのマインドマップを完成させました。活動の中では、自分が感じたことを改めて言葉にしたり、他のメンバーの意見を聞いて、「そんな見方もあるんだ」と気づいたりする場面が多くありました。発表の際には、他大学の学生がどんな体験をしたのか、どんなことを感じたのかを知ることができ、同じ台湾研修に参加していても視点や印象がそれぞれ違うことが面白いと感じました。自分たちのグループの発表では、研修のちょうど折り返しあたりの日だったこともあり、これまでの経験を振り返りながら「どんなことを学び、どんな思い出ができたのか」を整理する良い機会になりました。また、マインドマッピングは文字だけでまとめるよりも目で見て理解しやすく、思い出や考えを振り返りやすいと感じました。今回の活動を通して、マインドマッピングの利点や楽しさを実感でき、グループで意見を共有することの大切さを改めて感じた授業でした。

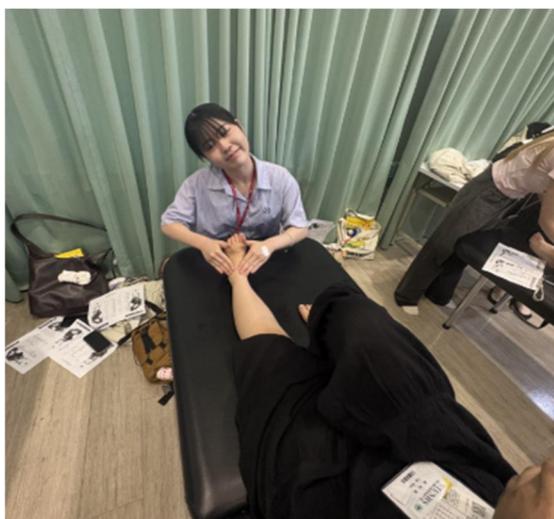


マインドマップ作成中

### 【Foot Massage Theory & Practice】

午後は「フットマッサージ」についての理論を学んだあと、実際の練習を行いました。フットマッサージとは、足の裏やふくらはぎ、肩などをやさしく刺激することで血行を良くし、リラックス効果を得ることができるケア方法です。まず、マッサージの効果や注意点について学び、「相手が痛気持ちいいと感じるくらいの力加減がちょうどよい」「力を入れすぎ

ないようにすること」など、実際に行ううえで大切なポイントを確認しました。その後、ペアになって順番にマッサージを体験しました。最初は力加減や手の動かし方が難しく、どのくらいの強さが良いのか戸惑いましたが、相手の反応を見ながら行ううちに少しずつコツをつかむことができました。マッサージを受けた相手から「気持ちよかった」と言ってもらえたときはとても嬉しく、相手に合わせたケアの大切さを実感しました。この体験を通して、相手の表情や反応をよく観察しながらマッサージを行うことの重要性を学びました。単に技術を学ぶだけでなく、相手の立場に立って考えることや、コミュニケーションの重要性を感じる良い機会になりました。実技を通して、人との関わりの中でリラックスや安心を与えることの大切さを体験的に学ぶことができた授業でした。



授業でリラックスタイム♪  
マッサージ名人になれたかも♡

8) 8月26日(火)

報告者 KK

### 【Cupping Practice】

午前中に受けたカップリングの授業では、前週に学んだ火を使う方法とは異なり、専用の器具を用いて空気を抜く方法と、水を利用して吸着させる方法の2種類を体験しました。火を使う方法に比べ、器具を使う方法は安全性が高く操作もしやすいため、臨床やスポーツ現場などでも取り入れやすいと感じました。演習では、背中にカップリングを装着した状態で軽いストレッチを行い、施術中の身体の変化を実際に感じ取ることができました。カップが皮膚を引き上げる独特の感覚に加えて、筋肉の緊張が和らぐような実感もあり、理論だけでは理解できない効果を自分の身体を通して学ぶことができました。授業の後半には、大学ごとに代表者を選び、「背中に10個のカップをいかに早く、きれいに装着できるか」を競うコーナーがありました。私たち沖縄チームは6大学中5位という結果でしたが、他大学の学生の技術やスピードを間近で見ること、自分たちの課題や工夫の必要性を感じる良い機会となりました。

今回のカップリング授業を通して、この施術は単なる伝統医療の一部としてではなく、身体のケアやリハビリテーションの一環として広く応用できるのではないかと感じました。特に、一般の人でも実践しやすいという点や、必要な道具が少なく特定の場所に依存しない点、柔軟に行えるという点は、臨床だけでなく地域や家庭での健康維持にも役立つと感じました。看護の現場でもリラクゼーションを促す補助的手段として活用できると思いますし、今回実技を通して学んだことを看護ケアや臨床実習に意識的に結び付けていきたいと感じました。

### 【Farewell Lunch, Final Presentation, Certificate Issuance & Gift Exchange】

午後は、送別会ランチ、最終発表、修了書授与、そしてプレゼント交換が行われました。送別会ランチには台湾の伝統的な料理が数多く並び、初めて見る料理ばかりでとても新鮮でした。どの料理もおいしく、台湾の食文化の豊かさを実際に体験することができました。その後の最終プレゼンテーションでは、私たち沖縄チームは「沖縄の特色」をテーマに発表しました。具体的には、離島における医療状況や、沖縄県に多いファストフードや揚げ物中心の食習慣についてとり上げました。また、本学のカリキュラムの特色の一つである離島での実習についても紹介し、他大学の生徒たちに沖縄ならではの医療や教育環境を伝えることができました。他大学の発表からもそれぞれの地域や大学の特色を知ることができ、互いに学び合える貴重な機会となりました。

最後のギフト交換では、この2週間の研修で行動を共にしてくれた台湾のバディの方々に、感謝の気持ちを伝えることができました。短い期間ながら、言葉や文化の壁を越えて交流できたことは大きな財産です。研修全体を通して、国際的な交流を通じて得られたつながりの大切さを改めて実感しました。

## 2. 研修の思い出（学生所感）

### 1) KK

今回の9日間の研修を通して、様々な台湾の文化に触れる中で、多くの発見や気づきを得ることができました。食文化に関しては、日本料理と似た味付けの料理もあれば、コンビニや夜市では台湾料理特有の八角や臭豆腐の香りが漂っていて、慣れない環境ながらも初めての風味を楽しむことができ、とても新鮮な体験になりました。



コンビニに置かれていた八角風味の煮卵



饒河街観光夜市の胡椒餅

生活面では、道路が右側通行だったり、歩行者用信号機に残りの時間の表示があったりと、日本では見られない光景が多くあり、とても興味深かったです。一方で、トイレではトイレットペーパーを流せない場所が多く、日本との違いを実感する場面もありました。

台湾のバディの方々は、毎日私たちに美味しいお店を紹介してくれたり、台北の様々な場所を案内してくれたり、常にサポートしてくれました。そのおかげで、台湾の文化を存分に体験し、充実した時間を過ごすことができ、とても感謝しています。

また、私自身初めての海外で、日本語があまり通じない環境に行くのも初めてでしたので、英語を使ってコミュニケーションをとらなければならない場面があるたびに、自身の英語力をもっと高めたいという思いを強くしました。今後はこの経験を活かしてさらに語学スキルを高めていきたいです。



台湾バディの方々との集合写真

## 2) NN

今回の台湾研修では様々な体験ができましたが、特に印象に残っているのは、夜市や飲食店で見つけた台湾の食べ物でした。胡椒餅や牛肉麵など、日本ではなかなか食べることがない料理や、本場の小籠包やタピオカなどを食べることができました。どの料理も味付けや屋台の雰囲気などは日本と違って、新たな体験を楽しむことができました。



夜市で見つけた本場の牛肉麵と胡椒餅

また、ショッピングも楽しい体験となりました。写真にある中山では、多くのお店が立ち並び、沖縄ではあまり見られない雑貨や衣服が並んでおり、歩いているだけで新鮮さを感じました。買い物を通して、台湾の流行や文化なども感じることができました。さらに、台湾のパディに案内してもらえたことは大きな経験でした。観光地だけではなく、現地の人ならではのおすすめの場所を知ることができ、様々な台湾を知ることができました。案内を受けながら、中国語や英語に触れ、言語を学ぶことの大切さを実感しました。自分の思いを相手に伝えること、相手の言葉を理解することができれば、交流がもっと豊かになると感じました。今回の研修をきっかけに、中国語や英語をもっと学びたいという思いが強くなりました。また、この研修では日本とは違う医学を体験し、国によってさまざまな医療があることを学びました。研修で学んだカッピングやかっさは大きな道具がなくても施術することが可能で、離島や医療体制が不十分な地域でも応用できるのではないかと感じました。

今回の研修をきっかけに、言語や様々な医療や看護を学びたいという思いが強くなりました。



中山でショッピング

### 3) MM

台湾での研修は、私にとってとても印象深く、学びと新たな発見に満ちた経験でした。大学の講義では、鍼治療やスクレープセラピー、カップリングといった、東洋医学に基づく伝統的な治療法を学び、実際に体験する機会がありました。このような台湾における医療を学ぶことができ、新たな価値観を得ることができたと感じています。そして、これらの学びは、より多面的な視点から患者さんの健康を支える医療従事者として、今後活かしていきたいと考えています。また、現地のバディが教えてくれたおすすめの方法や、おいしいごはんを皆でシェアしながらいただいたことは、忘れられない思い出となりました。特に、九份でジブリの世界に入ったような昔ながらの街並みや、阿妹茶楼の頂上から見えるきれいな空に感動しました。十份では、スカイランタンにそれぞれの願いごとを書いて、空に飛ばす体験をしました。日本では体験できないような初めての経験は、とても印象に残っています。食べ物に関する思い出も忘れられません。ルーローハンや、臭豆腐、コンビニの煮卵、火鍋など、台湾の香辛料を感じられる、美味しい食べ物に、食の豊かさを感じました。日本では考えられないような安い値段のタピオカドリンクに驚き、毎日のように飲んでいたのも、今では懐かしくて恋しく感じます。

台湾のバディは困っていたらいつも助けてくれ、私の不慣れな英語も頑張って聞いてくれました。私たちが台湾でこれほど楽しい経験ができたのはバディのおかげです。異国の地で、同じ医療を志す仲間に出会えたのはかけがえのない思い出です。

台湾研修を通して、医療・看護や文化を含む多様な価値観に触れることの大切さ、楽しさを学ぶことができました。バディや現地の人々の温かさに支えられ、このような経験ができたことに感謝しています。今後も、国際的な視野を持って、学び続けようと改めて感じました。



台湾の飲食文化

#### 4) OM

今回の台湾研修には、台湾の人々との交流を通して文化を理解すること、また、英語でのコミュニケーション力を高めることを目的として参加しました。台湾でのアクティビティを通して、異文化に触れることの面白さや、他言語でコミュニケーションをとることの難しさを学ぶことができました。英語がうまく伝わらず苦戦することもありましたが、身振り手振りで伝わったときには嬉しさがありました。研修中は NTUNHS の先生やスクールバディにたくさん支えてもらい感謝しています。例えば、スクールバディの方々は私たち学生に親切に接してくださり、台湾のことを質問すると丁寧に答えていただき助かりました。Therapeutic Massage やかっさなどの講義・演習を通して、台湾の伝統的治療やその内容を学ぶことができ、文化的な理解を深める機会となりました。12 日間と短期間の台湾研修ではありましたが、滞在中は、不安なく楽しく過ごすことができ、台湾のことがもっと好きになりました。今後は、今回の研修で得た経験をもとに、より多くの国際交流に参加し、様々な国や地域の人々との関わりを通してその国の文化を理解し、国際的な視野を広げていきたいと思えます。

#### 5) AA

今回の台湾研修で一番印象に残っているのは、台湾バディとの交流です。最初は言葉や文化の違いに少し緊張していましたが、台湾バディのみんながとてもフレンドリーで、積極的に声をかけてくれたおかげで自然と打ち解けることができました。観光地に一緒に出かけたり、夜に寮で集まって話したりする時間はとても楽しく、気づけばあっという間に距離が縮まっていました。特に、同じ寮に住むバディの部屋に遊びに行って、学校のことや将来のこと、日本との違いなどを語り合った時間はとても思い出深いです。初めての台湾でしたが、毎日が新鮮で刺激的で、「もっと長くここにいたい」と心から思えるようになりました。帰国する時には寂しさもありましたが、それ以上に「また台湾に来たい」という前向きな気持ちを強く持てたことが、自分にとって大きな収穫でした。

また、この研修を通じて台湾の文化に触れられたことも、忘れられない経験です。授業では先生方がとても熱心に指導してくださり、中国医学について普段の授業では得られないような知識を学ぶことができました。カップリングや鍼灸といった理論や実技に触れる中で、日本の医療との違いや、東洋医学の奥深さを実感しました。単なる観光ではなく、現地の教育を受けられたことで「学び」と「文化体験」の両方を味わうことができ、自分の視野が広がったように思います。

この研修は、自分にとって「異国の文化に興味を持つきっかけ」となりました。海外で学ぶ楽しさや、自分の知らない世界に飛び込む面白さを体感したことで、将来の進路についても「日本だけでなく海外で働く」という選択肢を意識するようになりました。普段の大学生活の中ではなかなか得られない刺激を受け、今後の自分の目標や夢を考える上で大きな影響を与えてくれた研修だったと感じています。



台灣真好玩！我一定還會再去！（‘◇’）ゞ

## 6) TF

今回の台湾研修では、現地の学生との交流や授業、観光などを通して、多くの貴重な経験をすることができました。初めての海外研修で最初は緊張していましたが、台湾の学生たちが笑顔で話しかけてくれたおかげで、少しずつ打ち解け、楽しく活動に参加することができました。授業では、英語で自分の意見を伝えることの難しさを感じたり、文化の違いを学んだりする中で、自分の視野が広がったと感じました。

観光では、台湾ならではの建物や街並み、夜市の雰囲気を実際に感じる事ができ、写真や映像では伝わらない「現地の空気感」を味わったことが印象に残っています。特に台北101を訪れたことや、台湾の学生に教えてもらった雑貨屋で買い物をしたことが思い出に残っています。日本ではあまり見られないかわいいグッズを見つけ、友達と一緒に買い物できたのは、とても楽しい時間でした。日本とは違う味や文化に触れることで、新しい発見がたくさんありました。また、授業でのグループ活動を通して、協力し合う大切さや相手を思いやる姿勢を学ぶことができました。自分の意見をうまく伝えられず、もどかしさを感じることもありましたが、ジェスチャーや笑顔など、言葉以外のコミュニケーション手段の大切さにも気づきました。研修を終えて振り返ると、専門的な知識や技術を学ぶだけでなく、人とのつながりやその温かさを感じられた時間だったと思います。今回の経験を通して、自分の成長を実感するとともに、これからもさまざまな人や文化と関わってみたいという気持ちが強くなりました。

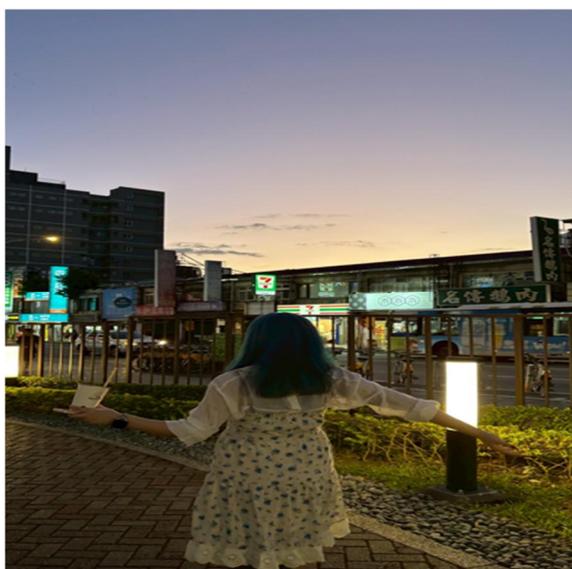
感谢您留下的美好回忆！



I♡TW!



十份でランタン飛ばし



授業終わりの帰り道(^^♪



OPCN 担当のバディとカフェ巡り(\*'▽')

## 7) KK

台湾研修の中で、私が最も楽しかった思い出は、現地のバディと一緒に観光したことです。十份でランタンに願いを書いて空に飛ばしたり、台湾の有名な料理を食べに行ったり、ショッピングを楽しんだり、短い時間の中で様々な体験をすることができました。普段はなかなかできない貴重な体験であり、どの瞬間も新鮮でとても充実していました。

また、バディとは英語で会話をしました。正直、最初は考えをうまく伝えられないこともありましたが、相手が一生懸命聞いてくれたおかげで徐々に会話を楽しめるようになりました。異なる言語を通して人と関わるのは初めてであったため、うまくいかないもどかしさ

もあった一方で、自分の言葉でコミュニケーションが取れたことは大きな自信につながりました。

この経験を通じて、言葉の壁を越えて人と関わることの楽しさを実感するとともに、今後はもっと積極的に英語を学んでいきたいという思いが強まりました。バディとの交流は、台湾研修で得られた一番の思い出であり、これからの学びや人との関りに大きく活かしていきたいです。



九份のシンボル：阿妹茶楼

十份でスカイランタンに願いを込めて



故宮博物院前で 2025 年研修プログラム参加メンバー、スクールバディと記念撮影

## 8) SK

今回の台湾研修は教員の引率がなく、学生のみで台湾に行き、約二週間を過ごすという面で、とても大きな不安がありましたが、みんなで協力しながら、非常に楽しく充実した日々を過ごすことが出来ました。私たちがこのように過ごすことが出来たのも、交流してくれた学生たちや、この研修を担当して下さった NTUNHS 関係者のご支援がとても大きいと感じており、感謝しています。

この研修において、私自身初めて台湾を訪れましたが、コンビニエンスストアや、スーパーマーケットで多くの日本の商品を見かけたり、食事の際にメニューが日本語で書かれていたりして、初めての環境にもかかわらず、不思議と安心できる国でした。また、気候も沖縄と似ていますが、湿気が少ないような気がして過ごしやすかったです。

大学の授業は全て英語で行われ、はじめは不安でしたが、先生方はジェスチャーを使ったり、ゆっくり話してくれたりして、とても理解がしやすかったです。そのため、普段は学ぶことのできない、カップリングやマッサージ、針治療について学びを深めることが出来ました。これらは、血流を促進し、リラックス効果もあるので、今後の看護生活において活かしていきたいと感じました。

自由時間には、有名な観光地である九份と十份や、夜市、台北 101、西門、中山など、たくさんの場所を観光し、台湾でしか見ることのできない光景を見たり、買い物をしたりと、とても楽しいひと時でした。観光の合間には、台湾の名物料理をたくさん食べることが出来ました。牛肉麵や水餃子、火鍋などどれもおいしいものばかりでした。その中でも、臭豆腐はどの観光地や屋台でも、強烈な臭いを放っており、嗅ぐたびに鼻が曲がるような感覚でしたが、「せっかく台湾にきたのだから一度は食べてみよう」と決心し、メンバー全員で一口ずつ挑戦しました。食べる前の臭いはものすごいのですが、食感や味付けはその臭いからは想像できないもので、意外とおいしく食べることが出来ました。また、タピオカミルクティーは日本より量が多いのですが、安くて、味ももちろんおいしかったため、ほぼ毎日飲んでいました。はじめはお腹がいっぱいになり一杯飲み切るのは大変でしたが、後半はすぐに飲み干せるようになり、身体が台湾の食生活に適応してきているのがおもしろかったです。

NTUNHS のスクールバディは、私たちに親身に寄り添ってくれて、どこに行きたいか、何を食いたいかなど私たちにすべて合わせてくれて、とてもやさしくしてくれました。移動しているときや、授業の休み時間には恋愛の話をしたり、日本語や中国語を教え合ったり、ダンスを踊ったりして、ずっと前から友達だったような感覚で接してくれて、言語の壁を感じませんでした。

このように、私たちは環境や周りの方々に恵まれ、台湾の伝統文化や医学を学び、異文化交流を深められました。今回の経験は、私たちの人生において、とても貴重なもので、国際的な視野がより広がったと思います。これらの経験を活かしながら、さらに視野を広げられる様に様々な人たちと交流したいというモチベーションに繋がった為、これからも語学の勉強にも励もうと思います。



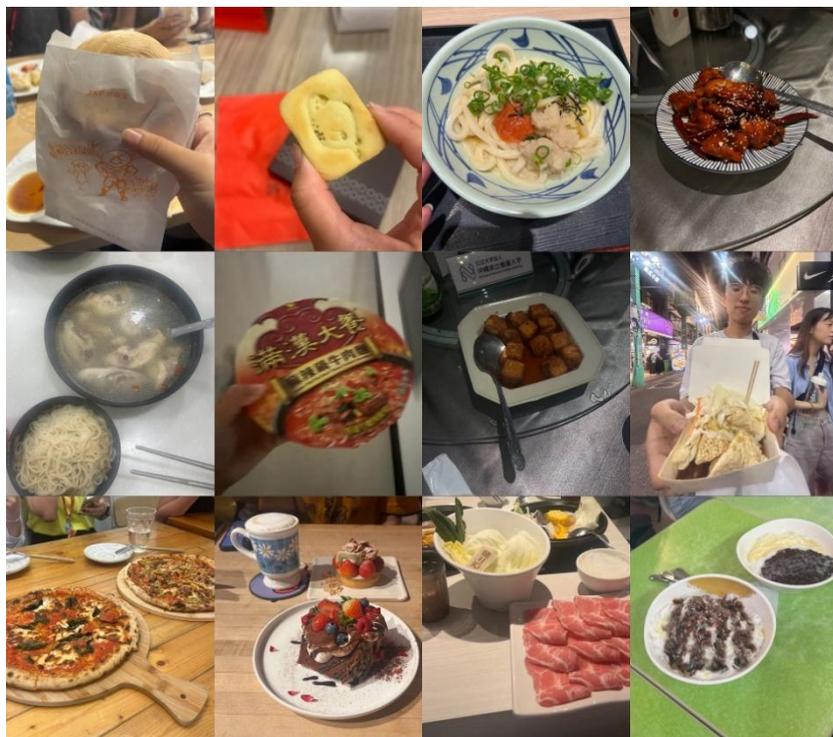
大学での授業



観光



台湾で食べたもの



吉野家や丸亀製麺にも行ったが、日本と変わらずおいしかった

資料

○プログラム日程表（国立台北護理健康大学資料より転載）



**National Taipei University of Nursing and Health Sciences**  
**2025 Traditional Chinese Medicine Exchange Program - August**  
 August 18th ~ August 27th, 2025

Date	Morning Activities	Afternoon Activities
Aug 18 (MON)	<b>Student Arrival &amp; Airport Pick Up / Dormitory Check-in</b>	
Aug 19 (TUE)	<b>Orientation &amp; Welcome Party</b> 10:30~13:30	<b>Therapeutic Massage Practice</b> 14:00~17:00
Aug 20 (WED)	<b>Acupuncture Therapy &amp; Practice</b> 09:00~12:00	<b>Scrape Theory &amp; Practice</b> 14:00~17:00
Aug 21 (THU)	<b>Cupping Theory</b> 09:00~12:00	<b>Therapeutic Massage Practice 2</b> 14:00~17:00
Aug 22 (FRI)	<b>Group A: Hospital Visit</b> 10:00~12:00 <b>Group B: Chinese Herbal Medicine Pharmacy Visit</b> 10:00~12:00	<b>Cultural Exploration Tour: Kuo Yuan Ye Museum of Cake and Pastry</b> 13:30~16:30
Aug 23 (SAT)	<b>Optional Tour : Volunteer at Nursing Home / National Palace Museum</b>	
Aug 24 (SUN)	<b>Free Time</b>	
Aug 25 (MON)	<b>Mind Mapping</b> 09:00~12:00	<b>Foot Massage Theory &amp; Practice</b> 14:00~17:00
Aug 26 (TUE)	<b>Cupping Practice</b> 09:00~12:00	<b>Farewell Lunch, Final Presentation, Certificate Issuance &amp; Gift Exchange</b> 12:15~17:00
Aug 27 (WED)	<b>Dormitory Check-out / Departure</b>	

○プログラム概要（国立台北護理健康大学資料より転載）

### **Introduction of NTUNHS TCM Program**

National Taipei University of Nursing and Health Sciences (NTUNHS) opens Traditional Chinese Medicine (TCM) Program every summer for international students from sister schools abroad with interest to TCM and Taiwanese culture. TCM has evolved since it was first used more than 2,000 years ago. Encompassing the practices of acupuncture, cupping, and a variety of herbal treatment, Chinese medicine can be applied to prevent and heal many conditions.

NTUNHS TCM Program provides special opportunities for participants to focus on learning traditional Chinese medicine and complementary therapies through lectures, hands-on practices as well as hospital & clinic visits. Within the two-week program, students will equip with the fundamental academic know-how and the practical application of TCM in their daily lives.

Moreover, besides the TCM classes, we also arrange the culture tour and field trip on the weekend. NTUNHS school buddies will take international students to visit top attractions in Taipei and to enjoy the famous Taiwanese cuisines, TCM participants could seize this opportunity of exploring the beauty of Taiwan. We firmly believe that all the international students will have unforgettable memories and incomparable experiences during this fantastic journey.

## ○参加者アンケート調査結果

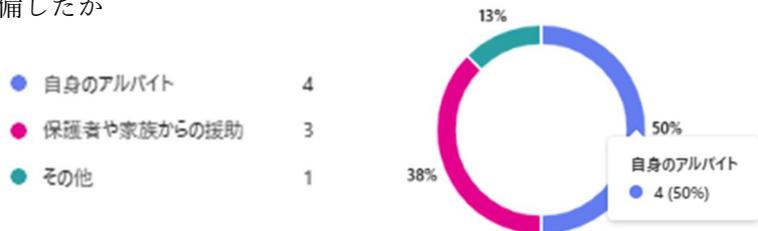
### 1. 研修全体の満足度



### 2. 研修へ参加した際の経済的負担



### 3. 研修参加費用をどのように準備したか



### 4. 研修評価（自由記述）

表1. 研修に参加してよかったこと(自由記述8件)

日本ではあまり経験できないような医療を学べてよかった。  
 普段触れることのないカッピングや鍼灸など東洋医学に関する体験ができたことがとても新鮮で良い経験になった。  
 カッピングや鍼治療など、日本にはなかなか体験できないことを実践できたことがとても楽しかったです。また、台湾の学生と不慣れな英語を使いながらも会話したことが、自分にとって成長につながる経験になったと感じています。

台湾文化を学ぶと共に台湾学生との関わりを通して、他国への興味が高まり、今後の進路として海外で働くことも視野に入れてみたいと感じたきっかけとなった。また、プログラムの内容でカッピングやかっさなどを学び、誰でも簡単に行える健康方法を学ぶことができ、医療技術の幅が広がった。

中国の伝統医学や台湾の文化など、沖縄では学ぶことのできない物をたくさん学ぶことができた。また、コミュニケーションにおいても他国の人々と英語を使って話す能力が向上したと感じた。2週間生活してみて日常での文化の違いを知ることができ、視野を広げることができた。

コミュニケーションを英語で取らないといけないという環境がある事、台湾の文化に触れられたこと、海外に友人ができたこと、台湾の病院を見学して日本との違いを知れたこと、台湾の料理をたくさん食べられたこと、マッサージや鍼、カッピングなどを、伝統が濃い台湾で学べたことがよかったです。

台湾の学生と交流を育むことに加えて、台湾で主流なカっさやカッピングなどが体験できたことがよかったです。初めての海外で心配だったけど、台湾の学生や先生方が付き添ってくれて安心して楽しめた。また、日本とは異なる文化を感じられたし、言語の習得にも役立ちました。

表2. 研修に参加して困ったことや不満に感じたこと(自由記述6件)

特になし(4件)  
 少しだけ困ったのは、寮の電気の使用量が制限されていることを知らず、短時間ですが、最後の1日は電気が使えない状態で過ごした事。  
 日曜日に銀行が閉まっていることを知らなかったので、初日に換金できずに困りました。日本で予めいくらかは換金しての方がよかったです。

表3. その他、改善の提案や感想(自由記述3件)

台湾研修に参加できて本当に良かったです。台湾研修に参加したことで、自分の視野が確実に広がったと感じました。また、他国の文化の違いやバディとの交流を通して、日本以外で働くことの興味も沸き、将来海外で働くことも視野に入れてみようと思えるきっかけとなり、自分にとって本当に良い経験となりました。  
 とても楽しかったです！大満足の研修でした！  
 とてもいい思い出になりました。