



【巻頭言】 『国際経験の社会貢献とは』

三田村徳 (国際リハビリテーション研究会 広報担当、
東北医科薬科大学病院)

【巻頭言】
『国際経験の社会貢献とは』
三田村徳

【特集】
『JICAグローバルプログラム
への参加経験を通して』
高橋佳太郎
吉川大貴

【連載】
『山口高橋の研究万華鏡』
『シリーズ論文を書く③
～伝わる図表～』
高橋恵里

【コラム】
『世界のめがね』
『モロッコの復興を願って』
勝田茜

【お知らせ】

JICA海外協力隊（2017年度1次隊、フィジー、理学療法士）の帰国後から研究会へ参加し、現在はNews LetterやHPなど広報面において担当させて頂いております。いつも国際リハの多様な活動・経験・アイデア・情熱・探究心・社会貢献・協力・行動力！など、記事やご活動をいつも拝見させて頂いております。改めまして、感謝を申し上げます。

さてJICA海外協力隊の事業目標の3つ目に「ボランティア経験の社会還元」があり、人生通して問われる目標でもあります。個人目標としましては、多文化共生としての外国人リハ診療、地元宮城へ還元・実践していくことです。地域での貢献、国際社会とオンライン上の繋がり、グローバル化に伴う国内の医療・リハビリテーション変化において研究会を通じ、多くを学ぶことができ大変感謝しております。国境を越えることは簡単ではないですが、地域や日常、臨床でも身近に国境（外国人）を越える関わりがととても増えてきました。

多方面にご活躍されている皆さまと繋がり、国際リハビリテーションへのニーズの高まりに向け、新しい広がりやワクワクしながら研究会とともに成長し、携わることができとても嬉しく思います。そして実際にお会いできること楽しみにしております。ともに国際リハビリテーション研究会を盛り上げていきましょう！

【特集】 JICAグローバルプログラムへの参加経験を通して

JICAグローバルプログラムとは？
日本国内の地域が抱える課題解決にも取り組む意思を有するJICA海外協力隊合格者に対し、自治体等が実施する地域活性化、地方創生等の取組みにOJTとしての参加機会を提供するプログラムです。
(JICA九州HPより)

執筆者① 高橋佳太郎(JICA海外協力隊、理学療法士)

今回、JICAが運営するグローバルプログラムに参加し、長野県駒ヶ根市における地方創生活動に従事する経験を得ました。グローバルプログラムとは、JICA海外協力隊派遣予定者の内、希望者が、国内の各地域で行われている地方創生・地域課題解決等の取組みを、3か月間に渡って実際に体験する研修制度です。



【コグニサイズの様子】

私が本プログラムに参加を決めたきっかけは、主に2つありました。1つ目は、地域レベルでの医療・介護の現場の様子を知りたいと思ったからです。私は理学療法士としてこれまで5年間病院で働いていましたので、医療保険の範疇を超えた医療・介護のあり方、実際の地域住民の生活の様子を知りたいと思いました。2つ目は、任国に派遣された際に必要となるPDCAサイクルの一連の流れや、「よそ者」として地域に介入する際の地域住民とのコミュニケーション等について、実務経験を積みたいと考えたからです。

私の活動先は長野県駒ヶ根市(人口32000人)の山岳部にある、東伊那地区・中沢地区(高齢化率それぞれ約27%・30%)でした。各地域に点在する団体の交流を通して、高齢化をはじめとした地域課題について考えるきっかけ作りを目的に、食と運動を通じた交流イベントを企画・立案しました。また中沢地区に存在する高齢者の通いの場において、他の研修生と協力して認知症予防の運動(コグニサイズ)と、中沢地区の特産品であるカボチャを使ったすいとんを提供させていただきました。他には、大学時代に障がい者スポーツを支援する活動に従事していた経験から、市の障害者スポーツセンターと連携し、各地域でパラスポーツ・レクリエーションを通じた活動(創作レクリエーションの作成、ワークショップ、スポーツレクリエーション(スポレク)ブースの展示など)を行いました。

このように聞くと、全て順風満帆な活動であった様に捉えられるかもしれませんが、実際には大変なこともたくさんありました。企画を進めることに注力するあまり地域の方々とのコミュニケーションが疎かになってしまう、企画をすることが目的となり自主体の活動になってしまう、on/offの切り替えがうまくできず最後の最後に体調を崩してしまう…などなど、自分がこれまで想像もしていなかった多くの課題と向き合う期間となりました。ですが、「よそ者」として地域活動を行う上での知識や技術を体系的に学べた点、一連のPDCAサイクルの流れを実体験を通じて学べた点、体調管理の方法について真剣に考えることができた点など、プログラムに参加して得られた経験は、任国や帰国後の活動においても必ず生きてくるものと考えています。

最後になりますが、10/26-27に行われる「リハビリテーションケア合同研究大会 広島2023」にて、今回の活動を学会発表させていただく予定となっています。この記事や、学会での発表が地方創生をはじめとする様々な場面で活躍する理学療法士の方々の一助となることを願っています。

執筆者② 吉川大貴(JICA海外協力隊、理学療法士)



【信濃の国に合わせて体操をおこなう様子】



【スポレクブースの様子】

私は青年海外協力隊としてホンジュラスへ派遣予定の吉川大貴です。大学卒業後、総合病院の急性期病棟でリハビリテーションの仕事に従事してきました。そこで、早期のリハビリテーションにより多くの患者さんが早く退院できることを経験しました。一方で、生活習慣病の予防や怪我や病気の後遺症のサポートなど、より広範囲なりハビリテーションの重要性も強く感じていました。

派遣前に、JICAボランティア事業の一環として、国内の地域活性化に携わるグローバルプログラムを知りました。このプログラムを通して、「健康増進」をまち全体として取り組む長野県駒ヶ根市に興味を持ち、参加する機会を得ることができました。

グローバルプログラムを通して、理学療法士としての一般的なアプローチが必ずしも、地域の方々に適していないことを実感しました。それは病院内の限定的な環境とは異なり、社会生活におけるQOLや「健康」に対する価値観は人それぞれであるからです。一般的な運動指導や生活指導はもちろん大切ですが、その「健康」への理想像を、他者に押し付けるものではないと痛感しました。本来の「健康」は、その人が自分らしくし、笑顔で生活でき、居場所を感じることはないかと考えます。私の「健康増進」への強い主観が少し偏った見方をしていたことに気づかせられました。またこの経験をきっかけに、理学療法士としての視点よりも、地域住民と真摯に向き合い、一緒に生活に寄り添うことが大切ではないかと感じました。グローバルプログラムの期間は限られていましたが、地域の方々との深い関わりの中で、信頼を築くことが何よりの価値ある経験となりました。

任国では農村部のリハビリテーションセンターに所属し、同僚と一緒に理学療法士として医療の質向上をさせるために努めます。文化も環境も異なる場所で、私がこれまで身につけた理学療法士としての知識と技術が役立つかは不明確です。しかし、一人の日本人として、地域の文化や生活を尊重しながら、相手の立場を理解し、その中で自分に出来る最善を尽くしたいと考えています。

青年海外協力隊としてのこの道のりにおいて、多くの方々から支援と助言を頂きました。その深い感謝の気持ちを胸に、帰国後も誇りを持って自分の活動を報告できるよう努力したいと思います。そして、任国での経験を帰国後の日本での活動に活かし、誰もが自分らしく生活できる社会の構築に関与していきたいと考えています。

私の座右の銘は”Think Globally, Act Locally”です。地球規模で考えて、草の根レベルで自分に出来る行動に取り組む。その思いを忘れず、いつか世界を変える力になりたいと思っています。



【老若男女問わずボッチャを楽しむ様子】

[連載]

山口高橋の

研究万華鏡*

『シリーズ論文を書く③ 伝わる図表』

「研究に興味があるが、何をすればよいのか分からない…」という声にお応えし、気まぐれに研究について綴ります。

論文において、結果や方法をわかりやすく伝えるために、図表を活用します。良い論文は図表を見るだけで要点が理解できるもので、「何を」「どのように」図表に表現するのことは、とても重要です。研究の方法や統計解析手法に応じて、載せるべき図表や表現方法が決まっている場合もありますが、それでも著者の工夫できる部分は残されています。

表であれば、掲載する項目の検討に加えて、線の表示（縦線はない方が見やすい）、セル内の配置（左・上寄せもしくは中央揃え）、文字の大きさとフォント、太字等の利用などについて工夫できます。グラフであれば、表示する内容の検討に加えて、グラフの種類、軸の設定、色や線の太さの設定、文字の大きさの設定などについて工夫できます。モノクロの論文内の図表では工夫できることが限られていると思われるかもしれませんが、しっかり工夫すると「伝わる図表」を入れることができます。

論文だけではなく、学会発表や研究費の申請書、報告書などの書類においても同様の工夫ができます。人型イラストなどを用いたグラフや、研究方法・全体の流れを示す絶妙なイラストなど、視覚に訴える工夫を多くされています。イラストがうまい方は、いろいろなところで活躍の場があるようです。

努力して得られた結果を、工夫された図表で効果的に伝えたいですね！

（国際リハビリテーション研究会事務局、福島県立医科大学 高橋恵里）

【コラム】『世界のめがね』

モロッコ [モロッコの復興を願って]

勝田 茜

(国際リハビリテーション研究会事務局、
姫路獨協大学医療保健学部)



ドイツ（ドイツ国際平和村）で働いているとき、とても驚いたことのひとつが休暇でした。10日から2週間、長い人は3週間ほどまとまった休暇をとりません。海に囲まれた日本と異なり、隣の国が近いヨーロッパでは地理的な環境に加え、働く環境の影響もあり様々な国への旅行が可能でした。ドイツ（ヴェーツェ空港）からモロッコのマラケシュ・メナラ空港までは片道4時間弱です。格安航空券を活用すれば、1万円未満で往復のチケットが購入でき、とても手軽に行ける旅行先でした。マラケシュの旧市街地では、たくさんの屋台や大道芸人、多くの観光客があふれとても賑わっていました。迷路のような入り組んだ路地が広がるスーク（市場）は異国情緒があふれていました。

多くの店が轟（ひし）めき合うスークの店先では、ミントティーを飲む店主とお客の姿をよく目にしました。穏やかさも活気も味わえる魅力的な空間でした。

2023年9月8日モロッコでは大きな地震がありました。マラケシュの街を含め、多くの被害があったと報道されています。あの賑やかで、美しい日常が戻ることを心より願っています。

【お知らせ】

【国際リハビリテーション研究会第7回学術大会 開催】

大会テーマ：知る・気づく・考える“リハビリテーション2030”

—中・低所得国におけるリハビリテーション普及への貢献—

日時：2023年11月19日（日）10:00～17:30

開催場所：聖心女子大学4号館 聖心グローバルプラザ（東京、広尾）※変更となりました

【国際リハビリテーション研究会第8回学術大会 開催概要】

日程：2024年11月 場所：宮城県

詳細については今後広報します。お見逃しなく！

【当研究会ロゴマークができました】

このたび、当研究会のロゴマークが決定しました。

このロゴマークと共に、これまで同様、

アクティブに活動を展開していきます！

参加申込受付中！

申込締切：11月12日(日)



【大会HP】



JSIR
国際リハビリテーション研究会

編集後記

派遣先の地域課題に取り組むことは国内であっても国外であっても類似する部分があると改めて感じました。その地の人々と一緒に考え取り組むため何ができるのか？私もこの姿勢を忘れないようにしたいです。（古川雅一）

今回の記事を通して、「地域でやるのか、世界でやるのか」そんな二項対立ではないことを改めて考える機会をいただきました。これからも各地の様々な取り組みを身近に感じられるニュースレターにしていきたいと思います。

（大西海斗）

事務局 編集担当

大西 海斗（コーエイリサーチ&コンサルティング）

高橋 佳太郎（JICA海外協力隊）

長田 真弥（姉ヶ崎ケアセンター）

古川 雅一（仙台医健・スポーツ専門学校）

高橋 恵里（福島県立医科大学保健科学部）

三田村 徳（東北医科薬科大学病院）

【研究会HP】 <https://int-rehabil.jp/>

【研究会FaceBook】 <https://www.facebook.com/pages/category/Nonprofit-Organization/国際リハビリテーション研究会-1951070205159667/>

fit-Organization/国際リハビリテーション研究会-1951070205159667/

【お問い合わせ】 国際リハビリテーション研究会事務局 jsir.office@int-rehabil.jp

【JSIR HP】

