

・はじめに

私はスウェーデンのイエテボリ大学サーलगレンスカアカデミーの病院である、サーलगレンスカ大学病院（イエテボリ大学なのにサーलगレンスカ大学病院という名前です！）の神経内科で4週間の臨床実習を行いました。

・準備

私の場合はスウェーデン語を全く勉強せずにいきました。現地では英語が喋れれば生活には困りません。ただし、カンファなどはスウェーデン語だったので勉強していると私より良い経験ができるかもしれません。留学の応募はイエテボリ大学のホームページ上で行います。細かい調整（証明書や住居など）は交渉することになりますので、遠慮せずにメールしましょう。ワクチン接種証明書やDeans letterは用意したものの必要ありませんでした。

・実習

臨床実習に当たって実習開始1週間前にMRSAの検査を行いました。実習は1週間ごとに外来（polyclinic）と脳梗塞チーム、神経炎症性疾患チーム、神経変性疾患チームを回ります。チームの回診やチームカンファ以外には特にやることはないのですが、積極的に自分で何をするかを提案する必要がありました。私の場合は先生に金魚のフンのように従って行っていました。スウェーデン人のほとんどの人は英語が堪能ですが、カンファなどはスウェーデン語だったため中々辛かったです。

・生活

スウェーデンはクレジットカード社会なので現金はほぼいりません。ただ公共トイレが硬貨支払いなのと、人との金銭のやり取りは現金なので、入国の際に一万円ほどスウェーデンクローネに変えておくと良いと思います。

イエテボリ市内はバスと路面電車でほぼどこにでもいけるようになっています。一ヶ月定期を買くと、市内ならどこにでもいけるので買うと便利です。

スウェーデンは人件費が高いので外食するとすごい勢いでお金がなくなります。自炊しましょう。乳製品（バター！）や冷凍食品（野菜！）が安いです。生鮮野菜は質が悪いのか、日本人の口に合わないのか、あまりオススメできないです。

・GIC

Gothenburg International CommunityというFacebookのgroupがあります。イエテボリに留学している学生のコミュニティで、留学生向けのイベントが週一回の頻度で開催されます。留学生の友達をたくさん作れます。私の場合は、基本的にここで出来た友達と土日過ごすことが多かったです。

・QOL

スウェーデン人はワークライフバランスやQOLの意識が高く、医師の勤務時間は8:00~17:30であり、年間最低5週間以上の長期休暇があるほどです。私が実習で病院にずっといることを哀れんで、「せっかくスウェーデンに来たのに病院にいるだけなんて勿体無い。今日の午後の君の実習はこの病院の裏にある森を探索することだ！！」と言われて病院を追い出されました。そのくらいQOLの意識が強いです。スウェーデンの労働環境を一度知ってしますと日本で医者になる時に辛いかもしれません。かなり世界観が変わります。

・持って行くといいもの

私が持って行ったらよかったなと思ったものをあげていきます。まずは、寿司を作るための一式。向こうでは日本と言えば寿司みたいなので、パーティがあった時に作ることにになりました。

(計二回) 現地でものりとか寿司をまくためのまきすは売っていますが高いので、日本で買って行くことをお勧めします。あとは、スウェーデンではサウナ文化があるので水着も必要でした。現地でもできた友達にあげる日本ならではのもの(梅干しとかカップラーメンとかお菓子とか)があると良いですね。

・おすすめ観光スポット

Gothia tower: 芸術的な施設。筆舌に尽くしがたいけど、さすがデザイン先進国スウェーデン! というような場所

Botanical garden: サールグレンスカ大学病院から徒歩5分でいける植物園。

Änggårdsbergen: サールグレンスカ大学病院から徒歩5分でいける原生林。

Nordstan: cenral stasionという駅の前にあるイエテボリで一番大きいショッピングモール。なんでもあります!

stadsbiblioteket goteborg: イエテボリ市立図書館。勉強するときに最適。学生がたくさんいるので友達作るのにも向いています。

Goteburg museum of art: 上の図書館のすぐ近くにある美術館。

Pedagogisk utveckling och interaktivt lärande: イエテボリ大学の図書館の一つ。学生しか以内ので友達作りやすい

archipelago: イエテボリ南西に位置する島々。定期を買っていればフェリーもタダで乗れる。

・本留学の感想

本実習は神経内科やスウェーデンの医療制度を学ぶのが目的だったのですが、それに負けず劣らず貴重だったのは現地の学生との交流です。よく世界は広いとか多様性が大事だとか言いますが、実際にいろんな国の学生と話してみるとそれを本当の意味で理解することができます。価値観が根本的に違う人たちと交流できたことは掛け替えのない体験でした。

