

第72回 IFMSA 世界総会 (MM23)

参加報告書

2018095 松村和樹

はじめに

2023年3月1日～7日に、エストニアの首都タリンにて開催された、IFMSA (International Federation of Medical Students' Associations : 世界医学生連盟) の春の世界総会 (March Meeting 23 : MM23) に参加してきました。

まず、IFMSAという団体について簡単に紹介します。

IFMSAとは、「すべての医学生がグローバルヘルスのために団結し、将来の医療において地域、そして世界で活躍できるリーダーを育成する」ことをVisionとして活動している、非営利・非政治の国際NGOです。第2次世界大戦後の1951年にヨーロッパで設立され、現在は本部をデンマークに置いています。WHO (世界保健機関) やWMA (世界医師会) をはじめとする様々な国際機関と公式な関係を結んでいる、唯一の医学生団体です。IFMSA本部の代表は様々な会議に招かれ、世界中の医学生を代表して発言しています。2023年4月時点で、131の国と地域から140の団体が加盟し、150万人以上の医学生が参加しています。

1961年にIFMSAに加盟した日本支部は、2000年頃に体制を一新し、団体名をIFMSA-Japanとして現在に至ります。全国の医学部・医科大学のESSや医療系サークルなどの団体会員、および個人会員によって構成されています。団体会員50校 (2023年4月現在)、個人会員およそ500人 (2021年度実績) が参加しており、およそ400名がStaffとして活動しています。

IFMSAには、基礎研究交換留学 (SCORE) , 臨床交換留学 (SCOPE) , 公衆衛生 (SCOPH) , 性と生殖・AIDS (SCORA) , 人権と平和 (SCORP) , 医学教育 (SCOME) の6つの委員会があり、それぞれのテーマに沿って、医療系学生が様々なプロジェクトやワークショップを通じて、医療者として必要な知識とスキルを身につけています。私は、2021年度にSCOPE責任者 (NEO) 、2022年度にSCORE責任者 (NORE) を務め、今回はSCOREの代表枠で世界総会に参加しました。



△日本からの代表団の集合写真
北は札幌医科大学・南は琉球大学と日本全国から、
各委員会の理事やスタッフなど計11名が集まりました。

日程

私は都合上、総会 1 日目のお昼から合流しました。

<2023/3/1(水) 日本時間>

羽田空港より、22時前の飛行機でヘルシンキへ移動。

※通常は約9時間のフライトですが、現在ロシア上空を飛行できず迂回して北極圏を經由するため、約12時間かかりました。機内からオーロラが見えることを期待しましたが、この日はあいにく叶いませんでした…。



△北極点付近を飛行中の窓から

機内のマップを見ながら、あの辺りだろうかと思いを膨らませるのもまた一興でした。
旗でも立っていれば分かりやすいのですが。

<2023/3/1(水) 現地時間>

早朝 3 時ごろ、ヘルシンキ・ヴァンター国際空港に到着。

空港でSIMカードを購入し、列車で市街地へ移動（約30分）。

※“DNA prepaid”というSIMカードが便利でした。出国前のスマホの準備をお忘れなく。
列車の本数はとても多く、車内も清潔で快適でした。

ヘルシンキ大学図書館を見学、ウスペンスキー教会近くのカフェで朝食。

トラムで西港へ、フェリーでタリンへ移動（約 2 時間）。

※タリンへのフェリーの発着する港は会社ごとに複数あるので注意が必要です。

タリン港へ到着後、バスでホテルへ移動、代表団と合流。

<2023/3/1(水)～2023/3/7(火)>

世界総会に参加。

基本的には、午前中は委員会ごとのセッション、午後は全体のセッションへの参加または観光、夜は代表団のメンバーの持ち回りでPlenary（総会本会議）に出席したりイベントに参加して海外の代表団との交流を深めたりしました。

General Assembly Survival kit																									
General Assembly Survival kit																									
General Assembly Agenda																									
Time in GMT	Local Time GMT + 2	Day 0 (1st March)	Day 1 (2nd March)	Day 2 (3rd March)	Day 3 (4th March)	Day 4 (5th March)	Day 5 (6th March)	Day 6 (7th March)																	
6:00	8:00	Arrival day	Breakfast	Breakfast	Breakfast	Breakfast	Breakfast	Departure Day																	
6:30	8:30		SC/Presidents/NMO Management Sessions (3.5h) (EDI session is 30min at the start - incorporated in the agenda)	Free time	SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)	SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)	EB debate		SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)																
7:00	9:00			SC/Presidents/NMO Management Sessions (3h)			SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)			SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)	Break														
7:30	9:30										Activities Fair	CB Plenary													
8:00	10:00										SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)														
8:30	10:30											SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)													
9:00	11:00												SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)												
9:30	11:30													SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)											
10:00	12:00														SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)										
10:30	12:30															SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)									
11:00	13:00																SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)								
11:30	13:30																	SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)							
12:00	14:00																		SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)						
12:30	14:30																			SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)					
13:00	15:00																				SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)				
13:30	15:30																					SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)			
14:00	16:00																						SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)		
14:30	16:30																							SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)	
15:00	17:00	SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)																							
15:30	17:30		SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)																						
16:00	18:00			SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)																					
16:30	18:30				SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)																				
17:00	19:00					SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)																			
17:30	19:30						SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)																		
18:00	20:00							SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)																	
18:30	20:30								SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)																
19:00	21:00									SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)															
19:30	21:30										SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)														
20:00	22:00											SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)													
20:30	22:30												SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)												
21:00	23:00													SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)											
21:30	23:30														SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)										
22:00	0:00															SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)									
22:30	0:30																SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)								
23:00	1:00																	SC/Presidents/NMO Management Sessions (4h)							
Preparations for plenary		Planary II																	Planary III		Planary IV		Planary V		
Planary I		Break																	Planary II		Planary III		Planary IV		Planary V
		Policy Discussions		Training Sessions															Planary IV		Planary V		Planary VI		
Opening Ceremony & Dinner		Dinner A		Dinner B															Dinner C		Dinner D		Dinner E		
		Dinner B		Dinner C		Dinner D													Dinner E		Dinner F				
		Rex Crossley Awards Gala		Planary II		Planary III													Planary IV		Planary V				
		Break		Planary II		Planary III		Planary IV											Planary V						
Social Program		NFPD		Social Program		Social Program		Social Program											Social Program						

観光（私はスウェーデンとデンマークを巡りました。詳細は後述します。）

<2022/3/11(土) 現地時間>

ヘルシンキ空港より、18時前の飛行機で日本へ移動。

<2023/3/12(日) 日本時間>

16時ごろに成田空港に到着。

事前準備

まず理事の中で参加の募集があった後、各委員会の空いている枠について2022年10月下旬にスタッフ向けのメーリングリストで一般に募集がありました。

参加の条件としては、

- ・ IFMSA-Japanスタッフであること ※新たに登録することも可能
- ・ IFMSA-Japan海外渡航に際する新型コロナウイルス感染症対策プロトコルを厳守すること
- ・ 新型コロナウイルスワクチンを3回目接種が完了していること
- ・ 渡航誓約書、(新型コロナウイルス感染時の免責事項が含まれます)を提出すること
- ・ 大学等所属機関への許可申請が行えること
- ・ MM23前・中・後、報告メールや参加報告書の提出をすること、参加報告会に参加すること
- ・ 他の参加者との協調性をもって行動すること
- ・ 自己管理をすること

が挙げられていました。

応募の後、担当理事との面接を経て、正式に参加が決定します。

今回かかった費用で大きなものとしては、世界総会の参加費（期間中の滞在費・食費を含む）が€400ほど（現在のレートで約58,000円）、ヘルシンキまでの往復航空券が約29万円（万が一のことも考慮に入れて変更可能な運賃で予約したため、比較的高くついたと思います）、ヘルシンキからタリンまでのフェリーが28€（約4000円。運航会社や予約するタイミングによって変わります。今回はスポンサーとして参加者向けのプロモーションがありました）でした。これに加えて、現地での飲み物や観光、お土産代といった感じです。なお、理事は交通費の補助を申請することができます。

事前の準備としては、まず大学に海外渡航願を申請する必要がありました。出発の40日前が締め切りでしたが、審査には時間がかかるので、余裕を持って提出することをおすすめします。私はとてもぎりぎりになってしまい、ご迷惑をおかけしてしまいました。また、一般的な準備として、パスポートの更新や、開催国によってはビザの申請等が必要になるかと思います。保険の加入、ワクチンの接種、総会前後の宿泊や交通の手配も行います。現地の気候にあわせた服装の準備も大切です。出国前には、スマートフォンを海外で使うための準

備（SIMカードロックの解除やポケットwi-fiのレンタル、データローミングの設定など）や両替（私はユーロを少し準備していきました。信頼できる場所ではクレジットカード、街中のお店や少額の決済は現金できるようにしていました。もちろん現地でも両替することはできると思いますが、街中の両替所はあまりお勧めしません）も欠かせません。さらに、今回は海外渡航用のワクチン接種証明書の取得も行いました（区役所に郵送で申請）。帰国時の検疫・入国審査・税関申告等は事前にウェブサイト上ですることができました。

世界総会にあたっては、NFDP（National Food and Drink Partyというイベント。後述します）で配るお菓子や飲み物、日本からのお土産を買ったり、必要であれば名刺を印刷したりしておきます。自分の参加するセッションで取り扱う内容の予習や現地で海外の代表団との交流のために英語の勉強も役に立つでしょう。



△事前に配布されるSurvival Kitが役立ちます。

セッションについて

<2023/3/3(金) 総会 2日目>

3つのパラレルセッションに参加しました。

- ・ Barriers to Research Education

まず、医学研究の教育の重要性について学びました。つぎに、自分の国や大学で実際にどの程度この教育が行われているかを共有し、十分に行われていないところでは障壁は何なのかを考えました。そして、この問題を解決するために、医学生として・学内の団体として・SCOREとして、それぞれのレベルでできることをグループに分かれて話し合いました。

本学では、3年生の研究配属で実際に研究に参加させていただいたり、Up To DateやPubMedなどの論文へのアクセスの仕方やその活用方法を学ぶ機会があったりと、在学中に医学研究に触れる機会がありますが、国や学校ごとにカリキュラムに大きく違いがあることに驚きました。

・ Lack of Research Data

まず、研究データの不足という問題について、一般的な内容から医学研究に絞った視点まで、現状の認識を共有しました。例えば、ある研究について、特定の地域のデータが抜けていることで統計的に正しい結果が得られず、それが原因で、社会に存在している公衆衛生の課題が表面化せずに必要な注意を払われないことで、適切に対処されないというようなことが起こり得ます。この問題を解決するために、医学生としてできることを話し合いました。

・ Open Science in Global Health Policy

はじめに、論文へのアクセス（'open access'と'free access'の違い）について学び、それぞれの長所・短所を考えました。そして、研究にあたっての利害関係者（stakeholder）との関係について話し合いました。

「オープンサイエンス（open science）」とは、2011年に理論物理学者マイケル＝ニールセンが提唱した考え方で、「インターネットなどを通じて誰でも共有・利用できるよう、各種研究データを一般に公開し、科学研究の効率化を図るという動き」（小学館 デジタル大辞泉より）のことを指し、近年本邦でも内閣府で検討会が行われたり日本学術会議から提言がなされたりするなど、注目されている話題です。

最近では、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の研究について、2020年1月31日にNIH・AMEDを含む国内外の研究資金配分機関や論文誌出版社が協力し、論文投稿前に実験データをWHOに提供することの合意形成がなされたそうです。

論文のオープンアクセスと研究データの公開は、個人の専門分野や国境を越えてイノベーションを創り出しやすい環境を作ることができる一方で、各国同士の競争力を失わせてしまう可能性もあり、両者のバランスをとった国際的な枠組みが必要であると考えます。また、データの権利や利害関係などの問題もあり、それに対する法整備もこれから行っていく必要があると感じました。



△セッション中の様子

みんな積極的に発言したり、共感を含めて反応を共有したりして、双方向的にセッションが進んでいったのが印象的でした。

<2023/3/4(土) 総会 3日目>

・ External Affairs in Exchange

一般的に「アドボカシー (advocacy) 」とは「擁護・支持」といった意味を表しますが、同時に近年はマーケティングの場面において、自社のブランドや商品を熱狂的に支持して使ってくれるファンやファン心理のことを指して使われているそうです。

これを応用して、自分たちの影響力を高めることで、例えば人々の考え方や方針を変化させたり、ある目標に向けた動きを作れたり、資金調達や財源を確保したりできるということを学びました。また、何か行動を起こすにあたって必要な外部のステークホルダーについて、お互いに影響力を持っていて、その大きさは各々で異なるということを学びました。

この仕組みを基礎研究の分野にあてはめて、実際に段階を踏んで具体的な計画を立ててみました。まず、どういったことが目標になりうるかを話し合い、ステークホルダーを獲得するための「ステークホルダー・マッピング」を行いました。そして、彼らの関心を得るためにメッセージを作り、最後に評価とフォローアップを行うことが大切であるということを学びました。

IFMSAから外部の大学やスポンサーなどに対して、団体の魅力や留学の目的と方針について説明する文書 (policy documents) を用いて、IFMSA留学を紹介してその重要性を伝えるとともに、留学期間の認定など (academic recognition) を得るために必要なことや、将来ステークホルダーとなり得る人や団体を見つける方法など、自国でのIFMSAの活動をより発展させるために役立つ実践的なスキルを学びました。

これらは、理事としての団体運営や大学や研究室に対する留学生の受け入れの打診といったことにも活かせるもので、とても勉強になりました。

- ・ SCORE WoCo (Working Committee) ※SCOのPlenary

SCOREの規約の変更 (RCPs : Regulation Change Proposals) と、新年度の監査委員 (SB : Supervising Board) の選挙が行われました。

規約の変更では、SCOREに関連する新たなワークショップ (TNRTs : Training New Research Trainers・READYs : Research Education: Advancement and Development for Youth) に伴う規約の創設・変更や、新たなLC (Local Committee : IFMSA留学に登録している各大学のこと) の立ち上げ時のプロセスについて、さらにCOVIDの影響によりこれまで数多く発生していた問題に起因して、CA (Card of Acceptance) やCC (Card of Confirmation) の送付が遅れ、その後にキャンセルされた場合の対応について変更案が提出され、白熱した議論が繰り広げられました。



△SCO Plenary 中の一コマ

SCOREのマスコットはフクロウ (SCORE Owl) です。

ちなみにSCOPEはペンギンです (SCOPEnguin)。

<2023/3/5(日) 総会 4 日目>

- ・ ジョイントセッション (SCORA+SCORP+SCORE)

'Empathy in Exchanges'というセッションに参加しました。参加者は床に円形に座って、リラックスしながらディスカッションをしました。まず、ペアを作ってアイスブレイクを行いました。つぎに、自分が留学に行くと仮定して、感じるであろうことを一人ずつ順番に言っていき、全体でストーリーを作るというアクティビティをしました。そして、2人組で簡

単なディベートを行い、留学先で文化や価値観の違いがあったときに、留学生と受け入れ先の学生との話し合いにどう活かしていけるについて考えました。最後に、PDT (Pre-Departure Training) と UAT (Upon-Arrival Training) を行う際に、留学生に伝えるべきことについて話し合いました。

はじめは、セッションの内容は比較的予想がつくものだと考えていましたが、実際の経験を共有したり、Exchange以外の委員会の視点からの意見を聞くことができたりして、とても新鮮でした。

<2023/3/6(月) 総会 5 日目>

- ・ Financial Stability in Exchanges

一般的な予算の立て方、IFMSAの資金面がどのようにして成り立っているか、'Exchange Fee'の仕組みについてなどについて説明がありました。また、実際に直面した問題について共有しました。

- ・ Managing Incomings: From A to Z

自国にやってくる留学生を受け入れるにあたって、どうしたらLORE・Contact Person・滞在先のホストをより良く準備することができるかについて、意見を出し合いました。

また、留学生が直面し得るカルチャーショックには5つの段階がある ('Honeymoon Phase'→'Crisis Phase'→'Crisis Phase'→'Adjustment Phase'→'Re-Entry Phase') ことを学び、これに直面したときどのように対応すべきかについてグループに分かれて話し合いました。

- ・ 4 vs 8 Week Exchanges (Open Space Discussion)

SCORE留学には、4週間・8週間の2つのタイプがあります。2つのグループに分かれて、それぞれのメリット・デメリット、自国での実現可能性についてディベートしました。

セッション以外のイベントについて

<2023/3/2(木) 総会 1 日目>

夜

- ・ NFDP (National Food and Drink Party)

世界総会の目玉イベントの一つです。各国がブースをつくり、自国のお菓子やお酒を振る舞いました(初めの1時間はアルコールフリーと決められていました)。自分の所属している委員会に関係なく、たくさんの人たちと会話することができ、とても楽しかったです。ここまで世界中の食べ物や飲み物が一挙に集まることはそうはないと思います。日本のアニメなど、海を渡っても共通の話題で意気投合できるのもまた醍醐味の一つでした。

NFDPでは、やはり皆で仮装をしていくと盛り上がると思います。伝統衣装で揃えている国もありました。開催地の気候にもよりますが、屋外で行われる可能性や参加者による熱気

も考慮にいて、服装にはご注意を。いくら盛り上がったとはいえ、氷点下の寒空の下、ポケモンの相棒サトシに扮した私は凍えることになりました。

皆さんお酒が進んでくると次第に空気も変わってきますので、いいところで引き上げて翌日に備えましょう。日本やアジアの代表団で集まって落ち着いて2次会をして親睦を深めるのもいいかもしれませんね。



△NFDPにて

日本の代表団はアニメのキャラクターの仮装をしました。

<2023/3/4(土) 総会 3日目>

夜

・ Cultural Night

各国の代表団の有志がパフォーマンスを披露しました。募集が途中で締め切られるほどの人気でした。普段は少しお堅いイメージのある本部の理事たち（Team of Officials）が、北欧スウェーデン出身のグループABBAの名曲にあわせて踊ったり、エストニアの代表団がサウナの格好で舞ったり、フランスが観客を巻き込みながらレ・シャンゼリゼの曲にあわせて優雅に社交ダンスを、ブラジルがサンバダンスを披露したりと、どこもお国柄が出ていて全く飽きることなく、あっという間に時間が過ぎりました。



△Cultural Night

観客を巻き込んで深夜まで大盛り上がりでした。

<2023/3/5(日) 総会 4 日目>

午前

・ Activities Fair

各国・各委員会で行われている活動を紹介するブースを回ります。自分の所属する委員会以外のイベントについても担当者から直接説明を受けたり、内容について自由に質問したりすることができ、とても興味深かったです。コンテストも兼ねており、みんなプレゼンテーションにも力が入っていました。

午後

・ Exchange Fair

こちらも予定が合えば是非参加すると良いと思います。各国の留学を紹介するブースを回ります。これまであまり関心をもっていなかった国についても、地理から現地での生活、実習内容から観光（Social Event）に至るまで深く知ることができます。現地の担当者と自由に話すことができ、さながら世界旅行に出掛けた気分さえなります。今回は人数が足りないこともあり日本はブースを作りませんでしたが、国内の大学の魅力を幅広く発信する場として今後活用していけたらいいなと感じました。各国からの期待の声も多く聞かれました。



△Exchange Fairにてポスター発表
 デスクにはステッカーなどのお土産も所狭しと並べられ、
 それらを集めるのもまた楽しみの一つです。

夜

・ Grab your white T-shirt / Just Dance

各自白いTシャツを持ち寄り、みんなで自由にお絵描きをしあうという、なんとも平和なイベントでした。自分の国の言語でメッセージやことわざを書いたり、MM23のキャラクターや動物の絵を描いたりして、素敵なお土産ができました。また、その横ではダンスゲームの映像を流しながら思い思いに踊っていました。みんなのキレッキレのダンスに圧倒されながらも、私たちも少し混ざって挑戦してみました。



△Social Event 'Grab your white T-shirt' にて

描き心地の違いは分かりませんが、日本のユニクロのTシャツは品質面でも好評でした。

・ Plenary (代表団のメンバーが交代で出席しました)

まず会議の初めに、各国のNMOの名前を読み上げて出席を確認する'Roll Call'を行います。毎日というわけではないのですが、世界総会のPlenaryでは、ただのYes/Noを言うだけでなく、それぞれちょっとした工夫をしたレスポンスをします。これを見に行くだけでも楽しいと思います。会議では、規約の変更や役職の選挙、世界総会開催地の立候補、世界に向けた提言の採択などが行われます。聴衆を惹きつけるプレゼンテーションが行われ、とても参考になりました。投票の際、IFMSA-Japanを代表して日の丸のカードを掲げる瞬間は、とても興奮しました。また、議題には一部センシティブな内容も含まれておりましたが、その際の各国の立場による異なった対応がとても印象的でした。



△総会本会議（Plenary）にて
日本の代表として国旗を掲げる、憧れの瞬間。

感想と学び

これまで、NOREとしての普段の業務は留学運営が中心となり、医学の基礎研究についての知識や抱える問題について勉強する機会があまりありませんでしたが、今回参加したセッションを通して、それぞれの国・大学ごとの研究の教育（カリキュラム）の差についてや、研究結果の扱い方やデータへのアクセスの違いについてなど、学ぶことがとても多かったです。

SCO Plenaryでは、規約について、実際に発生した問題から改善の提案がなされ、それについて各国がしっかりと自分のこととして考えて立場を表明する姿勢が見られ、見習うべきところがありました。

また、IFMSAの中でもSCORE・SCOPEといった主に留学を扱う委員会は、他の委員会と少し性質が違う印象がありました。しかし、ジョイントセッションで、主に性について扱うSCORAや人権と平和について扱うSCORPといった、一見留学とはあまり関わりがなさそうな委員会のメンバーとともに議論して、繋がりを感じました。

このセッションでは、留学生が自国と異なる文化をもつ国を訪れた際に気を付けるべきこ

とについて考えました。例えば、宗教上の理由で常に身に着けておくべきものがあるが、留学先ではそれをつけて外を出歩くことは危険につながってしまう可能性がある。そういった場合に、本人の尊厳を傷つけることなく、受け入れ側がどう対応すべきか。また、留学生に街を案内するときに、日用品のお店の場所・大学や病院への行き方・観光地などに目を向けがちだが、生理用品などを取り扱う薬局の場所や夜に近づくと危険な地域、万が一トラブルに遭った際にどのように対処すべきかなど、さらに伝えるべきことに気がつくことができました。

オンラインのアジア太平洋地域でのイベントや世界総会で何度か似た内容を扱うセッションに参加したことはありましたが、他の委員会とのジョイントセッションは初めてで、改めて視野を広げることができる貴重な機会でした。

今後は、海外のIFMSAのメンバーと対面で実際に交流した経験と、他の委員会からの視点や得た知識を、IFMSAでの活動や本学での留学生の受け入れに還元していきたいです。

例えば、留学の応募について、いわゆる有名な国や大学に集まることが多いですが、ほかにも世界にはたくさんの魅力的な行き先があることを国内に向けて紹介するとともに、海外に対しても日本の大学を幅広く発信していけたらより良くなるのではないかと感じました。

また、COVIDの影響で数年間対面での交流がなく（世界総会にもExchangeからはあまり参加できておらず）、データベースやメールだけで海外の人とやり取りしてきましたが、実際に対面でお話したときの肌感などを伝えることで、これまで以上に業務に対するモチベーションを上げることができたら嬉しいです。

現状、PDT（Pre-Departure Training）・UAT（Upon-Arrival Training）をしっかりと実施できている大学は少ないと思いますが、他の委員会の視点など今回の世界総会で学んだことも含めて、LEO/LOREさんにトレーニングする機会などを設けられたら素敵だと思います。また、他の委員会との繋がりを知ることができたので、今後積極的にコラボレーションなどをしていけたら楽しく学びも深めていけると考えています。

現地で交流した医学生が、同じ国の代表団でもみな様々なバックグラウンドを持っていたことに驚きました。ご両親が国際結婚をされていて日常的に複数の言語を操っていたり、出身とは違う国の大学に通っていたりすることなどは珍しくなく、世界が広いような身近なような、不思議な感覚を覚えました。また、休暇がとても長く、皆そこで世界中を留学したり旅をしたりするなどして様々な経験を積んでいるようで、正直に羨ましかったです。

観光

さて、ここで少し真面目なお話は一休み。興味がある方に力を抜いて読んでみてもらえたらと思います。語りたいことはたくさんありますが、この報告書の本質ではない部分ですので、写真を交えつつ簡単にご紹介します。

まず、6日間滞在したタリンは、とにかくどこを切り取っても美しい街でした。先進的な建物と旧市街の美しい街並みが共存する素晴らしい環境でした。治安もかなり良く感じられ、安心して生活することができました。また、エストニアはIT先進国としても知られており、街の中をロボットが清掃したり配達物を届けて回ったりしていました。会場で用意された名札には、会期中に市内の交通機関が乗り放題となるパスがついており、そのQRコードをスキャンすることでトラムやバスに乗ることができました。こじんまりとしていて、少しの空き時間に散歩に行くだけでも楽しめました。月並みな表現ですが、おとぎ話の国に迷い込んだような景色でした。



△タリン旧市街の中心・ラエコヤ広場

ライトアップされた旧市庁舎が美しかったです。

ちなみに1階にはいささか言葉の荒い女性の切り盛りする絶品レストランがあります。



△Activities Fairなどで仲良くなったポーランド・ケベックの代表団と一緒に市内観光にも出掛けました。

世界総会終了後には、何人かずつのグループに分かれて、数日間観光をしてから帰国しました。

バルト三国（エストニア・ラトビア・リトアニア）を巡ってポーランドに抜けたり、乗り継ぎを兼ねてトルコ・イスタンブールに立ち寄ったり、IFMSAの用意したプログラムのPost GA（General Assembly：世界総会）に参加してしばらくエストニアに残ってタリン以外の都市まで満喫したりと、みんな思い思いの充実した時間を過ごしていました。毎日代表団のLINEグループに送られてくる報告や写真を見ているだけでもとても楽しかったです。

私は、4人でバルト海クルーズとスウェーデン・デンマークを巡ってきました。日程は、以下の通りです。

<2023/3/7(火)>

18時ごろの船でバルト海を渡り、スウェーデン・ストックホルムへ。



△バルト海クルーズ

夜は吹雪の中を、朝は美しい島々の中を進みました。

<2022/3/8(水)>

朝10時過ぎにストックホルムの港に到着、ホテルへ。

※大雪の中、スーツケースを持つての移動はとても大変でした。ホテルまでなんと3時間かかりました…。

ホテルにチェックイン、小休憩ののち、ノーベル賞博物館を観光。

お土産屋さんに立ち寄りながら、地元で人気のレストランへ。

夕食をとり、夜風に吹かれて街を歩きながらホテルへ。



△北欧の名物、サーモン料理

ミートボールは食べそびれました…次に行くときの楽しみに。

<2022/3/9(木)>

ストックホルム観光 ※観光施設は平日には開いていないことも多いようで、可能なら休日に回ることをおすすめします。冬の景色も美しいですが、教会の塔や展望台に上るなら雪以外の季節です。

- ・市庁舎（たまたま開館していない日でした）
- ・大聖堂 ※王の戴冠式や王室の結婚式も行われる由緒ある場所
- ・図書館
- ・ガムラストン（旧市街）散策

夜0時前に出発する夜行列車で、スウェーデン南部の町・マルメーへ（約7時間）。



△スウェーデンの夜行列車

車窓を眺めながら遅くまで語り合った夜は一生の思い出です

<2022/3/10(金)>

朝7時過ぎにマルメーに到着。カフェで朝食をとり、列車でコペンハーゲン空港へ（約15分）。

空港のコインロッカーに荷物を預け、地下鉄で市街地へ（約15分）。

コペンハーゲン観光

- ・アマリエンボー宮殿
- ・フレデリック教会
- ・ローゼンボー城

夕方17時前の飛行機でヘルシンキへ（約1.5時間）。

ヘルシンキ到着後、列車とトラムでホテルへ移動。



△宮殿にて、衛兵の交代を見学

一糸乱れぬ動きに見入ってしまいました。こんもりとした帽子がかわいかったです。

<2022/3/11(土)>

ヘルシンキ観光

- ・大聖堂
- ・マーケット広場
- ・観覧車 (Sky Wheel)

※なんとサウナを備えたカゴもあるというから驚きです。

- ・テンペリアウキオ教会 (岩の教会)

午後、空港に移動し、帰国の途へ。



△朝日を浴びるヘルシンキ大聖堂のシルエット

1 日目に大学図書館から撮影したもの。ここなら勉強が捗るかも…？

物価が日本と比べてとにかく高く感じました。博物館等の観光施設や一部の交通機関には、大人とは別に割安の学生料金が設定されていることが多かったです。もし在学中に訪れるなら、発行手数料と天秤にかけてISICカード（国際学生証）を申請して持つて行くのも一手かもしれません。今回は用意していませんでしたが、窓口で学生だと申告したり証拠として学生ポータルにログインした画面を見せたりして、少しでも節約するように心掛けました。次の国、次の国で…とお土産を後回しにしていると、さっき買っておけばよかったと後悔することになりかねません（経験談）。

おわりに

IFMSAの世界総会は、1年生のときにMESSの先輩からお話を聞いてから、ずっと憧れてきていた夢の舞台で、とても充実した6日間を過ごすことができました。自分が留学に行くとき、または留学生を受け入れるときのように、1か国ないし2か国の方と深く関わって絆を深めていくのももちろん素晴らしいことですが、世界中から一挙に集まった仲間たちと意見を交換できる機会もまた大変貴重だと思います。

かねてより「海外に興味がある」とは言ってきましたが、今回の渡航を終えて、それも口先だけで井の中の蛙だったように感じました。実際に海外に赴いて、行きは一人で街を歩き、帰りには国を跨いで旅をするという経験をして、見方や体感が変わったような気がします。また、これまで漠然と試験に向けて漠然と勉強をしていましたが、自分と同じ立場のたくさんの医学生たちと交流して、視野が広がるとともにさらに興味を持って取り組むことができるようになったと思います。

今回の経験を、残りの学生生活、また将来のキャリアに活かしていきたいです。



△世界総会に参加したことを示す証明書

私は決して偉そうなことを言えるような立場ではありませんが、もしこの報告書を読んで、IFMSAのイベントに参加してみたい、海外交流をしてみたいと思われた方に向けて、経験者としてアドバイスをするとすれば、とにかく臆することなく全力で楽しむことが大事だと考えます。私は高校生の夏休みに1ヶ月ほど語学研修に行ったとき、現地の学校の寮に入っていたにもかかわらず、日本の同級生とかがたまって行動して交遊を広げることができず、とても悔しい思いをしました。イベントに参加したり留学生と話したりするような機会があれば、自分の殻を破るチャンスだと思って、何ごとにも積極的にチャレンジしてみると良いでしょう。

特に国際的なイベントに参加するときには、自分の参加するセッションに向けての下調べ

はもちろん、ぜひ日本の文化についても知識をつけておくの良いと思います。ある話題について、日本ではどうなの？と聞かれたとき、説明できるようにしておく、比較することができ、よりお互いの理解が深まります。また、海外の方は、想像以上に日本のことを知ってくれています。特にアニメ・マンガについて少し予習しておくといいかもしれません。キャラクターの名前や名ゼリフを言うだけでも盛り上がります！

また、少しでも気になったら、ぜひ話しかけてみましょう。世界総会には、最終日にも見たことのない人がいるくらい、世界中からたくさんの学生がやってきていました。一つひとつの出会いを大切に！一生の宝物になるかもしれません。



△SCORE Sessionで毎日話していたチリ・香港・ルーマニアからの代表と
ぜひまた皆んなで集まりたい、明るい友人たちです

末筆にはなりますが、このたび渡航許可願の申請にあたりお世話になりました教務課の方々、国際交流センターの方々、今回の世界総会をホストしてくれたエストニアの学生たち、このイベントを通して出会った世界中から集まった素晴らしい仲間たち、渡航前からサポートをして現地では充実した日々を一緒に過ごしてくれた日本の代表団、送り出してくれた家族、関わってくださった全ての方々に、この場をお借りして感謝申し上げます。



△SCORE Blue Photo
Let's (Ex)change the World!