海外協定校長期派遣留学報告書

氏名：原田　千鶴

学部学科名：応用生物科学研究科　食品栄養学専攻

留学先学校名　ISARA

1. 留学の目的

私がローヌ・アルプス農業栄養高等学院（ISARA）への留学を希望した目的は、食について科学的な側面だけでなく、社会・文化的な側面からも学び、食に対する視野を広げることです。特に、①食品に関する科学的知見を社会に活かすまでの過程を学ぶこと、②フランス・リヨンの食文化を学ぶこと、③異なる文化や価値観に触れることの3点を主な目的として留学しました。

第一に、食品の機能性に関する科学的知見が、実際の社会でどのように活用されるのかを学ぶことを目的としました。私は大学院で、食品中に含まれる機能性成分の探索に関する研究を行っています。一方で、人々の食生活は科学的な知識だけで決まるものではなく、食嗜好や文化、宗教、生活環境など、さまざまな要因の影響を受けています。そのため、研究によって得られた知見を消費者のニーズや社会的背景に合わせて商品やサービスへとつなげ、普及させていく過程に興味を持つようになりました。農業・食品・社会を幅広く扱うISARAで学ぶことで、研究室での研究とは異なる視点から、食品と社会とのつながりについて理解を深めることを目的としました。

第二に、フランス、特に「美食の街」として知られるリヨンの食文化について学ぶことです。私は管理栄養士の養成課程で栄養科学を学ぶ中で、食事は栄養素を摂取するためだけのものではなく、食事を楽しむことや、人と食卓を囲むことも含めて、人々の心身の健康や生活の質に関わるものだと考えるようになりました。そのため、日本とは異なる食文化を持つフランスで生活し、人々がどのように食を捉え、日常生活の中に取り入れているのかを自分自身で体験したいと考えました。

第三に、異なる文化や価値観を持つ人々との交流を通じて、自分自身の考え方や視野を広げることです。私は以前から、自分とは異なる価値観を持つ人と対話し、その背景を知ることに関心を持ってきました。同じ物事であっても、国や文化、個人の経験によって捉え方は大きく異なります。約1年間フランスで生活し、現地の学生やさまざまな国から集まる留学生と学ぶことで、日本で生活しているだけでは気づきにくい考え方や価値観に触れることを目的としました。

以上のように、ISARAへの留学では、食品と社会との関係、フランスの食文化、そして多様な価値観という三つの観点から、これまで日本で学んできた「食」をより広い視点から捉え直すことを目的としました。

2. 現地での生活について
（住居、キャンパス、友達との交流、余暇の過ごし方など）

留学期間中は、リヨン市内にある学生支援機関 CROUS が運営する学生寮で生活しました。寮の近くには大型商業施設やスーパーマーケットがあり、普段は Lidl や Carrefour などで食材を購入し、自炊を中心に生活していました。リヨン市内は地下鉄、トラム、バスなどの公共交通機関が発達しており、通学には主に地下鉄を利用しました。また、レンタル自転車も広く普及しており、生活を続ける中で少しずつ現地の交通や買い物の仕方にも慣れていきました。

ISARA では、学期によってクラスの構成が大きく異なりました。秋学期は約 35 名のクラスの半数ほどが留学生で、フランスだけでなく、ヨーロッパ、アフリカ、アジア、中南米などさまざまな地域の学生と一緒に授業を受けました。授業では講義に加え、グループワークやフィールドワークが多く、授業時間外にもグループメンバーと集まり、課題やプレゼンテーションの準備を行いました。春学期は留学生が少なくなった一方で、現地の学生との距離が近くなり、授業外でも一緒に昼食を食べたり、会話をしたりする機会が増えました。

友人関係も留学生活の大きな部分を占めました。授業を通じて知り合ったフランス人学生だけでなく、トルコ、ドイツ、パキスタン、ウガンダ、メキシコなど、さまざまな国や文化的背景を持つ人々と交流しました。また、Erasmus の学生向けイベントにも参加し、ISARA 以外の大学に通う留学生と知り合う機会もありました。初めの頃は英語での会話や文化の違いに緊張することも多くありましたが、時間が経つにつれて一緒に食事をしたり出かけたりすることが日常の一部となりました。

余暇には、リヨンの街やフランス各地を積極的に訪れました。リヨンではローヌ川沿いで課題をしたり、友人と食事をしたりして過ごすことが多く、美術館やオーケストラなども学生向けの料金を利用して楽しみました。また、12 月にはリヨンを代表する「光の祭典」に参加し、街中のプロジェクションマッピングを見るだけでなく、窓辺にキャンドルを灯す地元の習慣も体験しました。

長期休暇や週末にはフランス国内のさまざまな地域を訪れました。南フランスの Nice や Menton ではカーニバルに参加するなど、観光だけではなく、その土地の文化や行事にも触れるよう心掛けました。実際に各地域を訪れることで、同じフランス国内でも街並み、食文化、人々の生活様式が異なることを知り、その後クラスメイトの出身地について話す際にも、より具体的なイメージを持って会話できるようになりました。

このように、留学中は学校での学習だけにとどまらず、寮での日常生活、友人との交流、街で過ごす時間、旅行など、生活そのものを通じてフランスやさまざまな国の文化に触れる機会を持つことができました。

3. 留学を通じて学んだこと

今回の留学を通じて最も大きく変化したのは、「食」と「人」を捉える視点です。日本では主に栄養学を学び、食品に含まれる成分や、それらが人の身体に与える影響という視点から食を考えてきました。一方、ISARA での授業やフランスでの生活を通じて、食は栄養だけではなく、環境、経済、文化、人間関係など、さまざまな要素と結びついていることを学びました。

秋学期のサステナビリティに関する授業では、食品産業を環境面だけでなく経済面や社会面も含めて考えました。例えば、植物性食品への転換が必ずしも環境負荷の低減につながるとは限らないことや、環境に配慮した取り組みであっても経済的に持続できなければ実現が難しいことを学びました。「人の健康に良いか」「環境に良いか」「経済的に成立するか」といった複数の視点が必ずしも一致しない中で、唯一の正解を探すのではなく、それぞれの立場から考え続けることの重要性を感じました。

さらに印象に残ったのが食品社会学です。食べ物の選び方や食べ方には、食品そのものの性質だけでなく、文化や社会的背景が大きく影響しています。特に、高齢者施設における食事環境について調査したプロジェクトでは、人手不足によって食事介助などの最低限の業務が優先され、入居者同士の会話や交流を支える時間が十分に確保できない現状を知りました。この経験から、食事は単に必要な栄養を摂取する行為ではなく、人との関係性や尊厳、生活の質にも関わるものであることを改めて認識しました。「共食」という考え方は、今回の留学で得た重要な視点の一つです。

また、多国籍の学生とのグループワークからは、異なる意見との向き合い方を学びました。議論では意見がぶつかることもありましたが、クラスメイトは意見の対立と個人への評価を明確に分けていました。激しく議論した後でも、それを人間関係に持ち込まない姿が印象的でした。その経験を通じて、異なる意見を持つこと自体を否定的に捉える必要はなく、自分の意見を持ちながら相手の考えにも耳を傾けることが重要だと感じました。

生活面でも、自分とは異なる文化を必要以上に恐れないことを学びました。留学当初は「失礼なことを言ってはいけない」と考え過ぎ、文化や宗教について質問することにも慎重になっていました。しかし、時間が経つにつれて、イスラム教やベジタリアンなどについて友人に直接質問し、互いの考えを話せるようになりました。人を国籍や宗教などのカテゴリーだけで理解しようとするのではなく、まず一人の人間として向き合い、分からないことは対話を通して知っていくことが大切だと実感しました。

さらに、海外で生活する中で、問題が起きた時にすべてを一人で解決するのではなく、自分で調べた上で必要に応じて人に頼ることも一つの力であると学びました。異なる環境の中でも、自分の個性を大きく変えることなく生活し、人との関係を築いていけるという自信を得られたことも、この留学で得た大きな収穫です。

4. 留学経験を今後どのように活かしていきたいか

今回の留学で得た経験を、今後は管理栄養士として人の食生活を支援する際に活かしていきたいと考えています。特に大切にしたいのは、食を栄養素だけで捉えるのではなく、その人の生活環境や文化、価値観、人間関係まで含めて考える視点です。

これまで栄養学を学ぶ中では、「何をどれだけ食べることが健康につながるのか」という科学的な視点を中心に身につけてきました。しかし ISARA で食品社会学を学び、さらにフランスでさまざまな人々の食生活に触れたことで、科学的に望ましい食事が、そのまますべての人にとって望ましい食事になるわけではないと感じました。人の食選択には、嗜好だけでなく、家族や文化、宗教、経済状況、生活環境など多くの背景があります。将来栄養指導を行う際にも、知識を一方的に伝えるのではなく、まずその人がどのような生活を送り、何を大切にしているのかを理解した上で、実行可能な方法を一緒に考えられる管理栄養士を目指したいです。

また、高齢者施設における「共食」について考えた経験も、今後の仕事に活かしたいと考えています。食事には栄養を摂取するだけでなく、人と交流する機会を作り、生活に楽しみを与える役割があります。特に高齢者や療養中の人にとっては、必要な栄養量を満たすことだけでなく、「食べたいと思えること」や「食事の時間を楽しめること」も重要です。管理栄養士として、食事の数値的な評価だけにとどまらず、その人の生活の質まで視野に入れて支援する姿勢を持ち続けたいと思います。

さらに、留学中に身につけた、多様な価値観に対してすぐに答えを決めつけず考える姿勢も大切にしたいです。サステナビリティに関する授業では、人の健康、環境、経済など複数の価値が対立する課題を多く扱いました。社会の問題には、一つの尺度だけでは判断できないものが多くあります。今後も、自分がこれまで学んできた知識だけを正解とせず、異なる分野や立場からの意見にも耳を傾けながら判断する力を伸ばしたいです。

対人関係の面では、文化や価値観が異なる相手であっても、先入観を持たずに対話する姿勢を活かしたいと考えています。留学前は、異文化について失礼がないよう慎重になるあまり、相手との間に必要以上の距離を作ってしまうことがありました。しかし、多国籍の友人との交流を通じて、分からないことを恐れるのではなく、相手への関心を持って質問し、対話を重ねることが相互理解につながると学びました。この経験は、年齢や国籍、生活背景などが異なる多様な人々と関わる管理栄養士の仕事にも生かせると考えています。

留学によって得たのは、海外に関する知識だけではなく、自分のこれまでの「当たり前」を一度疑い、別の角度から物事を見る習慣でした。帰国後もこの視点を失わず、栄養学の専門性を軸としながら、社会や文化、人との関係性まで含めて食を捉えられるよう学び続けたいです。そして、一人ひとりの背景や価値観に寄り添いながら、その人にとってより良い食生活を一緒に考えることのできる管理栄養士を目指したいと考えています。