

埼玉・オハイオスカラシップ 奨学生、親善大使レポート 2月 環境への適応

こんにちは。ただいまフィンドレー大学は1週間の春休みです。春休みとはいえ前半は-10℃を下回る日が続き、周囲も雪が大量に残っております。しかし、後半にはついに気温がプラスになり、若干ではありますが暖かく感じるようになりました。

・病院と費用

2月のフィンドレーは寒さも乾燥も厳しく個人的には苦戦を強いられました。私事になってしまうのですが、今後フィンドレーに来られる方へのアドバイスも込めて少しお話しさせてください。

日本も冬はなかなか乾燥しますが、フィンドレーはさらにひどく乾燥します。さらに、基本的には常に暖房をかけているので、部屋の中はより乾燥します。日本では乾燥に苦しむことはなかったのですが、ここで初めて乾燥肌になり、体中がかゆくなったりジンマシンが出たりしました。局所的にアトピーのような状態になった部分もあり病院（皮膚科）で診察を受けました。先生によるとアトピーのような部分は分からないが、肌の状態は乾燥に不慣れなアジア系の人がなりやすいものだそうです。市販のボディークリームやボディーソープでお薦めのを教えていただき、状態が悪いところについては塗り薬を処方されました。薬やクリームが効いたのか、現在はかなり症状はよくなりました。

病院では、診察の前に、保険に入っているかを必ず確認されます。私が加入している保険は、全額の医療費を一度自分で支払をしなければいけないものだったので金額が心配でした。診察してもらう際にその旨伝えておいたところ、診療の方針について詳しく説明していただきました。それでも診察のみで\$100程度の値段になりました。驚いたのは処方された薬の価格です。薬局で受け取る塗り薬の価格を念のため尋ねたところ、処方された60gで\$200ほどと言われました。さすがにここまで高価だとは予想しておらず硬直していると、量が15gで\$50の同じ薬があると言われて何とか安心することができました。

この経験で学んだことは、まず海外留学保険は必ず入っておくべきであるということです。保険に入っていれば、想定外の体調不良にもそれなりに安心して対応できます。次に、乾燥がひどい場所に行くなら前もって保湿クリームなどを準備しておくべきということです。また、体の調子が悪くなる前に部屋の湿気を増やす工夫をしておけばよかったと思います。最後に、病院では最初にお金の話をしておくとういと思っています。特にお金がかかる治療や検査がある場合、あらかじめお金が心配だと告げておけば、処置の前に確認してくれるので

安心できるかと思います。本来は病気などしないほうがよいですが、いざという時のために準備をしておくことも大切かと思います。

・インド人との夜ご飯

今月は縁あって IELP のクラスメイトの家で夜ご飯をごちそうになりました。メニューはチャパティー（薄いパン状の食べものでインドの家庭料理）・豆のカレー・お米・ヨーグルトでした。味はとてもおいしく、ついたくさんいただいてしまいました。カレーは私にとっては若干辛く、食べていて汗が止まりませんでした。いくらでも食べたくなる後を引く味でした。

インド人の友人たちはチャパティーを食べる際、右手だけを使って少量ちぎり、カレーをつけて食べていました。食器も地面に置いたまま食べます。ご飯やカレーを食べる際はスプーン・フォークなどを使うのですが、食事に左手は使っていませんでした。自分もこれに倣って食べてみたのですが、やはり慣れていないと右手だけというのは難しいと感じました。

料理を作ってくれた友人によると、自分たちの国で食べるような料理に必要なスパイスは、車で1時間ほどのところにあるトレドまで買いに行っているそうです。家の棚はスパイスがぎっしり詰まっています、料理の味付けにかなり力をいれているようです。

食事中も食後もゲストとして丁寧に扱っていただき、とても楽しい夜ご飯が食べられました。3月中には彼らへのお礼に日本食をご馳走しようかと計画しています。



インド人の家での夜ご飯とスパイスの棚