モンゴル研修

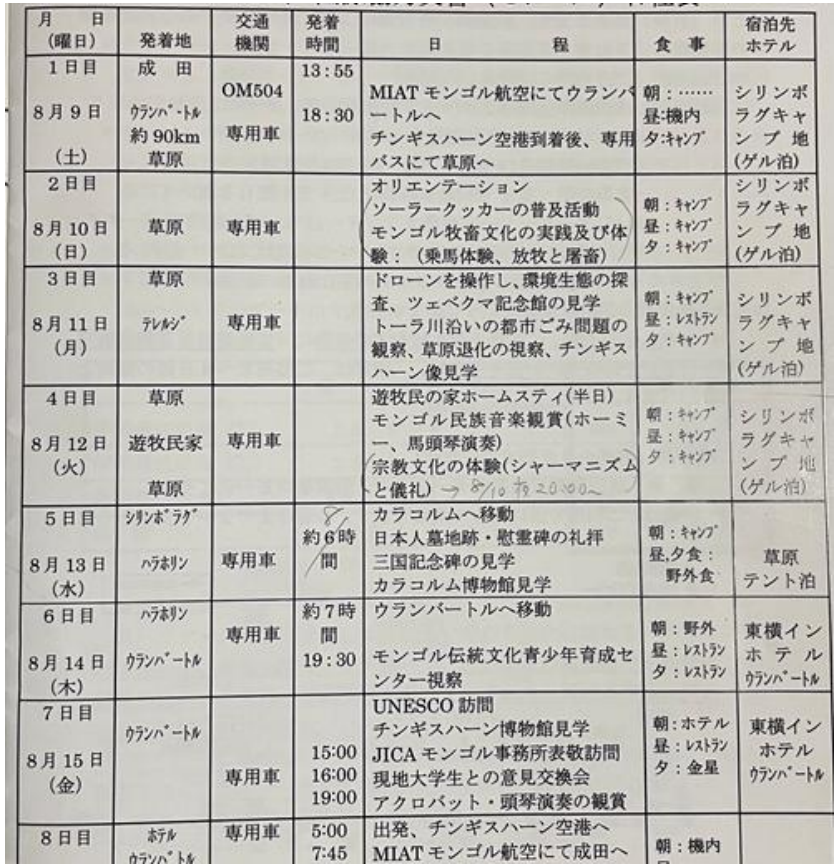
～松原とゆかいな仲間たち～

目次

0.概要
1.研修参加のきっかけ
2.研究テーマ
3.日本との比較・まとめ

0.概要

- 期間　2025.8.9～2025.8.16
- 場所　モンゴル
- 内容　モンゴル文化教育大学の協力のもと実施。
  - ・桜美林大学、立教大学、駒沢女子大学と共同
  - ・モンゴルの**環境問題**について学ぶための活動
  - ・日本とモンゴルの**架け橋となっている機関**の訪問
  - ・乗馬や屠畜など**モンゴルの生活体験**や、**現地学生との交流**を通して異文化についての理解を深めることができる。



月　日（曜日）	発着地	交通機関	発着時間	日　程	食　事	宿泊先ホテル
1日目 8月9日（土）	成　田 ｳﾗﾝﾊﾞｰﾄﾙ 約90km 草原	OM504 専用車	13:55 18:30	MIAT モンゴル航空にてウランバートルへ チンギスハーン空港到着後、専用バスにて草原へ	朝：…… 昼:機内 夕:ｷｬﾝﾌﾟ	シリンボラグキャンプ地（ゲル泊）
2日目 8月10日（日）	草原	専用車		オリエンテーション ソーラークッカーの普及活動 モンゴル牧畜文化の実践及び体験：（乗馬体験、放牧と屠畜）	朝：ｷｬﾝﾌﾟ 昼：ｷｬﾝﾌﾟ 夕：ｷｬﾝﾌﾟ	シリンボラグキャンプ地（ゲル泊）
3日目 8月11日（月）	草原 ﾃﾚﾙｼﾞ	専用車		ドローンを操作し、環境生態の探査、ツェベクマ記念館の見学 トーラ川沿いの都市ごみ問題の観察、草原退化の視察、チンギスハーン像見学	朝：ｷｬﾝﾌﾟ 昼：ﾚｽﾄﾗﾝ 夕：ｷｬﾝﾌﾟ	シリンボラグキャンプ地（ゲル泊）
4日目 8月12日（火）	草原 遊牧民家 草原	専用車		遊牧民の家ホームスティ（半日） モンゴル民族音楽観賞（ホーミー、馬頭琴演奏） 宗教文化の体験（シャーマニズムと儀礼）→ 8/10 夜20:00～	朝：ｷｬﾝﾌﾟ 昼：ｷｬﾝﾌﾟ 夕：ｷｬﾝﾌﾟ	シリンボラグキャンプ地（ゲル泊）
5日目 8月13日（水）	ｼﾘﾝﾎﾞﾗｸﾞ ﾊﾗﾎﾘﾝ	専用車	8/ 約6時間	カラコルムへ移動 日本人墓地跡・慰霊碑の礼拝 三国記念碑の見学 カラコルム博物館見学	朝：ｷｬﾝﾌﾟ 昼,夕食：野外食	草原テント泊
6日目 8月14日（木）	ﾊﾗﾎﾘﾝ ｳﾗﾝﾊﾞｰﾄﾙ	専用車	約7時間 19:30	ウランバートルへ移動 モンゴル伝統文化青少年育成センター視察	朝：野外 昼：ﾚｽﾄﾗﾝ 夕：ﾚｽﾄﾗﾝ	東横インホテル ｳﾗﾝﾊﾞｰﾄﾙ
7日目 8月15日（金）	ｳﾗﾝﾊﾞｰﾄﾙ	専用車	15:00 16:00 19:00	UNESCO 訪問 チンギスハーン博物館見学 JICA モンゴル事務所表敬訪問 現地大学生との意見交換会 アクロバット・頭琴演奏の観賞	朝：ホテル 昼：ﾚｽﾄﾗﾝ 夕：金星	東横インホテル ｳﾗﾝﾊﾞｰﾄﾙ
8日目	ﾎﾃﾙ ｳﾗﾝﾊﾞｰﾄﾙ	専用車	5:00 7:45	出発、チンギスハーン空港へ MIAT モンゴル航空にて成田へ	朝：機内	

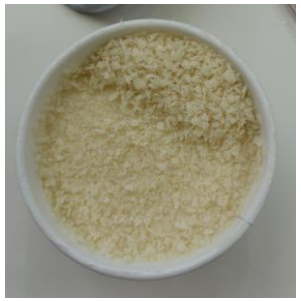
1.研修参加のきっかけ

心理学科 4年

モンゴルの自然と共に生きる人々の文化や価値観を学び、多様な文化理解を深めたいと考えたから。

心理学科１年

高校で世界史を勉強して興味を持ち、モンゴルの景色を自分の目でみてみたいと思ったから。中国史が好きで、モンゴルは中国との関係が深いから。



心理学科３年
世の中のさまざまな生活や価値観を実際に見てみたいという思いから。

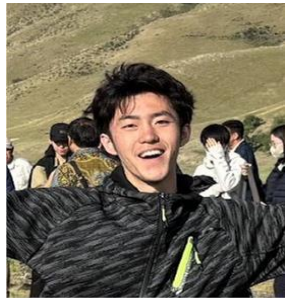
1.研修参加のきっかけ

看護学科2年

果てしなく広がる大草原と独自の遊牧文化に息づくモンゴルに、人生で一度は訪れたいと思っていた。今回の研修は、モンゴルの環境と文化・暮らしに触れることができる貴重な機会だと考えため。

心理学科3年

モンゴルとはどういう国か、モンゴル人はどういう国民性かをステレオタイプの知識のない新鮮な状態で現地の方々と交流してみたいと思ったから。



総合政策学科1年
海外の文化、価値観を身につけたい。また、モンゴルという日本とは異なる生活に触れたいと考えたから

2.研究テーマ

研究テーマ

1.モンゴルの食文化の特徴を理解する
2.日本の食文化の違いを通して文化的価値を考察する

研究の視点
①食材の種類（肉・乳製品中心）
②食文化の社会的意味（客へのおもてなし）

①食材の種類（肉・乳製品中心）

肉と乳製品中心（羊、ヤギ、牛、馬など）

野菜は少なく、乾燥地の気候に合わせた食生活

ホーショール：羊肉入り揚げ餃子

ツォィワン：野菜と羊肉の焼きうどん

②食文化の社会的意味

客へのおもてなしに重視される（馬乳酒をだす）

遊牧民の生活（自然・生命の感謝）

アーローム：酸味が強い乾燥チーズ

アイラク（馬乳酒）：強烈な酸味が印象的

研究テーマ

１，モンゴルの人々の健康に対する価値観を知る

２，国際看護に通じる視点を深める

着目点

①衛生面(ごみ処理・水・トイレ)

②暮らし(衣食住・動物との関わり・屠畜)

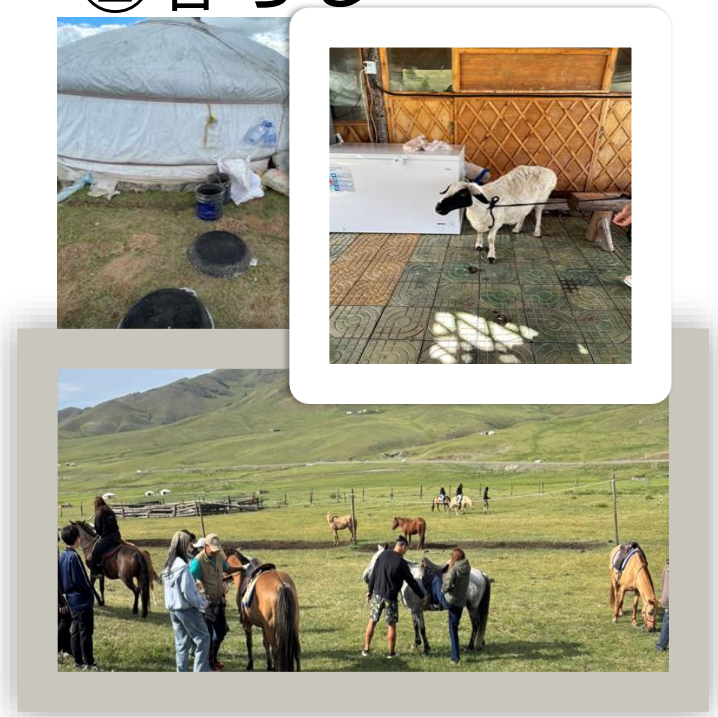
③医療へのアクセス(※現地での病院受診体験)

探究内容

①衛生面

・プラスチックごみのポイ捨て
・水は透明だが、臭いがあり蛇口から直接はNG
・トイレは水洗やぼっとん
・トイレットペーパーはゴミ箱に捨てる

②暮らし



・遊牧ゲル、住宅(都市部)
・移動手段：車や馬
・人間と動物は共生している
・屠畜：苦しめないでつぶす
・羊肉料理が中心

③医療へのアクセス

・キャンプ地から病院
　所要時間：1時間～1時間半(車)
　処置：採血、点滴
　支払：モンゴル独自のカードのみ
・病院から薬局
　所要時間：約10分(車)
　支払：クレジットカード〇、現金〇

合計費用：約4万円(通訳費、送迎費、診療費、薬代)

学び

屠畜の体験で動物を苦しめず、肉や血を全て大切にする命の循環を学び、命の重さと尊さを改めて実感した。自身の発熱から、慣れない環境での体調管理は、環境だけでなく個人の心身の状態や適応力も大きく関わると感じた。
水はとても貴重な資源であることや、発展は暮らしが便利になる一方で環境破壊にもつながり健康とは切り離せないことが分かった。

私が発熱した際、深夜までの病院の同行、温かい夜食、見知らぬ人による医療費の立て替えや、モンゴルの学生が部屋を暖炉で温めてくれたり、体調の様子を見にゲルまできてくれたりなど、想像を超える温かい支援を受けた。また、モンゴルの文化として、食事中に来客があった際は、来客者に食事をご馳走するそうだ。こうした他者への深い優しさが、モンゴルの生活と安心を支えていると感じた。

～国際看護の視点～
自身が外国人になり病院を受診した経験から、外国人の患者は慣れない環境・慣れない言語で病院にかかる際、大きな不安を抱えると実感した。
優しい日本語と温かい対応を心がけ、文化や言葉の壁があっても安心できる看護を提供できるようになりたい。

研究テーマ

- モンゴルの国民性について
- モンゴルの歴史と文化

研究テーマ

1.モンゴル人の国民性

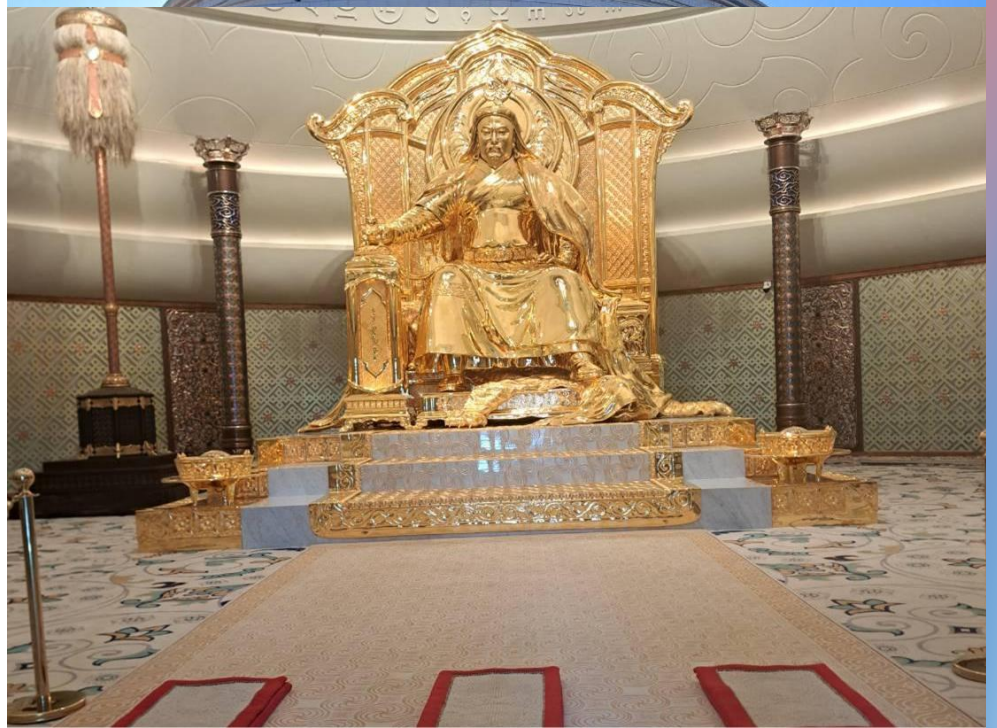
- モンゴル人はとても優しく温厚な性格
- 時間に対してかなりルーズであり、計画性も無くかなり行動に関しては自由

研究テーマ

2.モンゴルの歴史や文化

•モンゴル人はチンギスハンを尊敬しており、空港や博物館の名前にチンギスハンの名前を付けられている。

•国会にはチンギスハンの銅像、モンゴルの首都から東に進むとチンギスハンの騎馬像がある。



研修テーマ

- モンゴルでの遊び

- 交通について。都市部と草原の比較、学生の考え

モンゴル人の娯楽。

一緒に行ったこと！

モンゴルで行った。遊び。
・シャガイ　羊のくるぶしの骨で作られたサイコロのような、馬、ラクダ、羊、ヤギの面で
その日の運勢を決めることができる。
・ジャンケン（日本と同じやつ）
・モンゴル式のジャンケン。ニクホエルコロン
→罰ゲームとしてマジックでボディペイント
・腕相撲（モンゴル語で手の相撲）
・モンゴル相撲
　色んなスキルがある。
・UNO トランプ
・スマホを使ったオフラインゲーム
チェス♟ など

〇手押し相撲　（個人的に布教）

都市部ではデパートでウィンドウショッピングや日本のネットカフェのようなPCバン、映画館など日本と比べると少ない

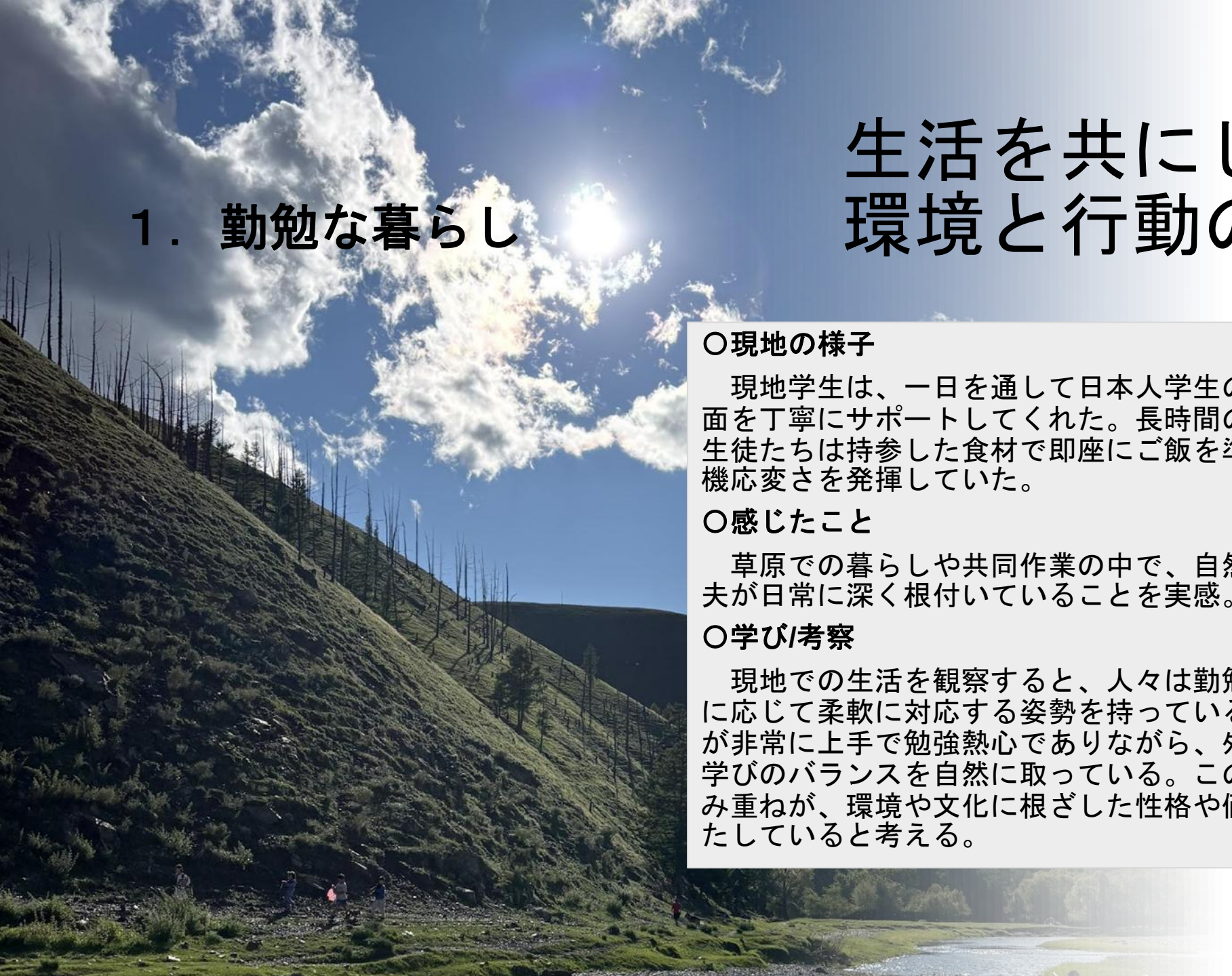
研究テーマ

気候や生活環境が人の性格価値観形成に与える影響
ーモンゴルでの共同生活を通した文化・価値観の探求ー

•モンゴルで現地の人々（主に学生）と生活を共にし、気候や遊牧生活が性格や価値観に与える影響を観察。

•多くの家畜と過ごす生活環境や一年を通して変化の激しい気候の中で生活習慣や価値観の形成過程を体験的に理解。

•同じ空気を吸い、日々を共有することで、現地文化への理解を深める。



生活を共にし理解した環境と行動の関係

１．勤勉な暮らし

〇現地の様子

　現地学生は、一日を通して日本人学生のために食事や生活のあらゆる面を丁寧にサポートしてくれた。長時間のバス移動や草原での野宿でも、生徒たちは持参した食材で即座にご飯を準備するなど、状況に応じた臨機応変さを発揮していた。

〇感じたこと

　草原での暮らしや共同作業の中で、自然と協力し合う姿勢や生活の工夫が日常に深く根付いていることを実感。

〇学び/考察

　現地での生活を観察すると、人々は勤勉で真面目に働きつつも、状況に応じて柔軟に対応する姿勢を持っていることがわかる。また、日本語が非常に上手で勉強熱心でありながら、外では元気に遊ぶなど、生活と学びのバランスを自然に取っている。このような小さな協力や工夫の積み重ねが、環境や文化に根ざした性格や価値観の形成に重要な役割を果たしていると考える。

生活を共にし理解した環境と行動の関係

２．食事とお酒の重要性

〇現地の様子

　集会や日常生活では、お酒や食事を交えた交流が盛んに行われ、学生が飲酒しても許容される場面もあった。歓迎の意味を込めて家畜のと畜を行ったり、遊牧民の家に訪れた際には様々な歓迎の品が用意されていた。さらに、バスの運転手や研修に関わる外部の人々にも食事やお酒を振る舞い、感謝やつながりを示す姿が印象的だった。

〇感じたこと

　お酒や食事は単なる嗜好ではなく、遊牧民の文化に根付いた人間関係や社会的なつながりの重要な一部であると感じた。

〇学び/考察

　食事やお酒の交流は、モンゴル人の文化に深く根付いた社会的儀礼であり、人間関係や礼節の維持に重要な役割を果たしていることが分かる。

３．離れた場所で見た自国文化の継承

生活を共にし理解した環境と行動の関係

〇現地の様子

　同じく研修に参加していた内モンゴル出身の学生が、モンゴル本国のスーパーで販売されている商品を見て「自分の出身地域と同じだ」と話していた場面が印象的だった。また、その学生は一日の出来事を振り返る際にも、しばしば内モンゴルとの違いや共通点に触れており、文化的なつながりの深さを感じさせた。

〇感じたこと

　離れた地域にあっても、自国の文化や生活習慣がしっかりと根付いていることに興味深さを感じた。歴史的背景や生活文化のつながりが、日常に見られる物や習慣の中に色濃く表れていることを実感した。

〇学び/考察

　モンゴルでは、チンギス・ハーンへの敬意が今も強く、人々の誇りや文化意識の基盤となっている。文化は国境や距離に関係なく受け継がれ、生活や価値観の中で生き続けている。こうした文化の持続は、モンゴルの人々がもつ誇りや共同体意識の強さに根ざしており、チンギス・ハーンへの敬意や伝統文化への尊重が、

研究テーマ

モンゴルと日本の建物物のデザインの違いから両国の国民の美的感覚の違いについて調べる

モンゴルの建築物のデザイン

・平屋建てが多い

・オレンジの外装の家が多い

日本の建築物のデザイン

・白・灰色・黒などの配色が多い

・平屋建ては少ない

考察

・モンゴルに平屋建てが多いのは人口密度が低いからではないかと考えた

・モンゴル人は中国とロシアに挟まれているので両国の美的感覚や配色センスと近いのではないかと考えた

・旧ソ連の国なので建物の雰囲気やデザインもロシアっぽかった

3.日本との比較・まとめ

心理学科 4年

モンゴルの食文化は厳しい自然と共に発達し、肉や乳製品を中心とした保存食が多い。お米を主食とする日本の食文化とは異なり、食にはその国の自然や暮らし方が表れていると思った。

心理学科１年

日モンゴルの人は日本よりも自国の文化や歴史に関心が強いと感じた。とくに現地の先生も生徒もチンギス・ハーンの話をずっとしているのが印象に残っている。

心理学科３年

日常の小さな習慣や立ち振る舞いに、日本ではあまり見られない価値観が根付いていることを実感した。互いの価値観を伝え合い尊重し過ごした良い１週間だった。

3.日本との比較・まとめ

看護学科2年

自然と共に生きるモンゴルの人々や動物たちがたくましかった。日本が動物を「家族の一員」と捉えるのに対し、モンゴルでは「共に生きる相棒」として捉えていた。モンゴルの方の温かさに触れることができた研修だった。

心理学科3年

時間厳守な日本に対してモンゴルは時間にルーズな一面があり、時間に対する捉え方が日本と真逆だった。モンゴルの大地と文化を五感で楽しめた。

総合政策学科1年

都市部ではPCバンや映画館などがあるが日本より娯楽は少なく、草原では馬など自然と遊ぶことが中心であり、環境による生活や楽しみ方の違いを実感した。