

コロナ禍でのデンマーク留学

Department of Psychology and Behavioural Sciences
Aarhus University

渡邊 毅

(東京医科歯科大学歯学部附属病院)

2020年4月よりデンマーク、オーフス大学の心理行動科学部にて研究留学を開始しました。ちょうどデンマークがロックダウンを開始した直後で、そもそも入国できるのかという不安を抱えながらの出国となりました。なんとか入国できたもののデンマーク国内は英語表記が少なく、手続きの多くがデンマーク語であったこと、4月のデンマークは寒く、風が強く雪も降ったりしていたことから入国当初は不安なことばかりでした。研究は週1度のオンラインミーティングからスタートしましたが、6月にはロックダウンが解除され対面でのミーティングおよびオフィスでの研究を開始することができました。グループリーダーの Lene Vase 先生はプラセボ研究の第一人者です。ミーティングでのフィードバックも大変ポジティブにそして適格なアドバイスをくださるので、自身の研究への期待感を維持しながら研究を進めることができました。

冬にロックダウンが再開され、在宅での仕事、週1回のオンラインミーティングという状況となりました。2月ごろより屋外で人に会うことが可能になったため、近くの公園で焚火をしながらのミーティングが始まりました。2月はまだまだ寒いので、だいぶ着込んで行きましたが、午前中いっぱい話しているとさすがに寒くなってきました。それでも焚火でマシュマロを焼いたりしながらリラックスした雰囲気できて楽しかったです。

デンマークの検査体制は大変整っており、予約なしで気軽に受けられるクイックテストと、予約が必要な PCR テストがあり、いずれも無料です。検査後しばらくするとスマートフォンのアプリ内のコロナパスに登録されて（クイックテストは当日中、PCR も翌日）、3日間有効です。この検査体制のおかげで安心して出歩くことが出来、街にも活気が戻ってきました。入国当初より何でもオンラインで手続きできることに驚いておりましたが、検査体制の導入も非常に早く、その要因として普段からあらゆる手続きのデジタル化が進んでいたことが大きいことを実感しました。

留学して一番良かったと思うことは、自身のライフスタイルを見直すことが出来たことだと思います。デンマークでは労働時間が短く、15時を過ぎると同僚たちは、「Vi ses i morgen! (デンマーク語で See you tomorrow)」と帰ってしまいます。それでも生産性は高く、集中力と効率化が大事だと感じました。私も彼らの影響を受け、仕事時間は短くなりましたが、コロナ禍で1年のうち7ヶ月もロックダウンだった中、論文1本目をサブミット、

2本目を投稿準備中までもっていくことができたので、仕事の面でも大成功の留学だったと思います。

貴財団のご支援により、このような貴重な留学を体験させていただくことが出来ました。今夏に帰国することが決まりましたが、私を快くグループに受け入れてくださった Lene Vase 先生や日々ディスカッションに付き合ってくれたグループメンバーとは今後も関係を続け、プラセボ効果、ノセボ効果と歯科医療についての研究を発展させたいと考えております。本当にありがとうございました。



焚火をしながらのミーティング