

令和元年度 横浜市世界を目指す若者応援事業

(個人留学による帰国報告)

●氏名

K.Tさん

●留学先

国/都市：アメリカ合衆国/デモイン（アイオワ州）

外国の高校：ノース・ハイスクール

●留学期間

2019年8月12日～2020年3月28日

●留学先での活動、留学で学んだこと

滞在先での活動は、学校でのニュースペーパーというクラスで、自分で決めたニュースのトピックに関して記事を書き、学校中の生徒に紹介すること等をした。最初はどのようにコンピューターを使い、デザイン、エッセイの校正を組むのか分からなかったが、周りにいる同じクラスの友達、先生に聞くことで段々どのような記事の一面に書けばいいかわかるようになった。この経験によって私は人に助けを求めることの重要性、そして感謝をすることでどこか自分もポジティブな気持ちになることを知った。

私は他のクラスメートとの英語力の違いを埋めるために、日本の横浜から来た留学生としてのアイデンティティを利用し、日本のことについて伝えることで読者の興味を引こうと努力した。この経験により日本をより客観的に見ることができた。なぜなら日本のことを伝える時に必ず英語で日本の事を調べることで、そして実際に自分がアメリカに居ることで、日本との違いを身をもって知っているからである。

また、学校とは別にテニススクールに通い、技術の研鑽に努めた。とても苦労した点は、コーチがその日の練習内容を英語で伝えてくれるが、理解するのが難しかったことである。だが、常にアンテナを張り、周りの状況をよく見ることで大体どのようなことをすればいいのか理解できた。この経験は、近代社会の情報の移り変わりが激しい中で常にアンテナを張り、自分で必要な情報を得ることの重要性と少し関連できるように思える。また、そのテニススクールの特徴として上手い人からコートにふりわけられ、そしてある一定の時間ごとに獲得ポイントに応じてコートを入れ替えられる。時には連続で負けコートに入れ替えられ、とても落ち込みながら家に帰った記憶がある。このように留学期間中にはネガティブな気分になってしまうことが毎日のように起きる。例えば友達と個人で話している時には話ができるのに、友達とグループで話している時には話題についていけなかったり、

ディスカッションやプレゼンテーションで思うように自分で伝えたいことを話せない時はよく自信を無くしてしまう。

この経験からネガティブな気分をポジティブに変える方法を TED で調べ、習慣にすることにした。まず1つ目に1日以内に起きた出来事3つに感謝すること。2つ目は毎日日記を書くこと。日記によってその日をふり返ることができるので自分の良かった点、悪かった点、改善点等をまとめられ、目標にすることができた。この習慣は常に自分が何の目標に向かっているのか、自分がどれだけ成長しているのかを確認できるので、これからの人生において生かすことができると考えている。3つ目に運動を心がけること。4つ目に日常での人への優しさを心がけることである。ことわざに「情けは人の為ならず」とあるが、その意味を実感することができた。5つ目は瞑想である。深呼吸に集中することで、過去でも未来でもなく、今現在に集中することができるようになる。これらの習慣は現代日本でのストレス社会を生き抜くためには必要不可欠である。

このように留学での経験は色々な物事に対する視点の幅を大きく広げてくれたように思う。この素晴らしい経験をさせてくれた家族、YFU、そして横浜市には本当に感謝している。