



# AFS つくば

公益財団法人 AFS 日本協会 茨城つくば支部 ニュースレターきぼう 14 号 (2025 年 12 月発行)



## AFS とは

AFS は、高校生の交換留学を主な活動としている民間国際教育交流団体で特定の政治・宗教に偏らない非営利組織です。国際本部をニューヨークに置き、世界中で活動する数多くのボランティアの支援のもと、加盟 50 以上の国・地域間で異文化教育交流を行っています。

いま、世界は紛争が絶えず、平和な状態とはいえません。世界中にはいろいろな価値観が存在しています。このような世界で、平和と相互理解を推進するために行動を起こしていけるような地球市民を育てることが平和への近道だと AFS は考えています。

そのために AFS は、地球上の多くの人々に異なる文化と接する機会を提供し、人種・性別・言語・社会的地位の違いにかかわらず、基本的人権と自由が広く世界で尊重されるよう、自らの交流活動を通じて実践します。AFS は、すべての個人、すべての国と文化にそれぞれの価値があると考え、人間の尊厳、差異の尊重、調和、感受性、寛容の精神を基本的価値観において活動しています。





日頃より、AFS 日本協会茨城つくば支部の活動にご支援を賜り、誠にありがとうございます。

今年は春に、年間生としてマレーシアから、またセメスター生としてドイツから留学生を迎えました。来日予定がそれぞれ異なるというイレギュラーな形でスタートとなりましたが、ホストファミリーの皆様や学校

での生活を通して、少しずつ新しい環境に慣れていく様子が見られました。セメスター生のハイさんは約 5 か月の滞在でしたが、その期間中に大変充実した日々を送り、帰国の日を迎えました。8 月末には、カンボジアからヴィナさん、アメリカからテサさんが来日し、留学生は 3 名となりました。ベイさんがさりげなく二人をサポートする心温まる場面も見られました。留学生一人ひとりの過ごし方

を見る中で、それぞれに自分なりのペースがあるのだということ、改めて実感しています。

日本からの派遣生については、71 期生がアメリカ、フィリピンから無事に帰国しました。帰国後の報告では、留学先での経験を語る際の、自信に満ちた表情がとても印象的でした。また、72 期生は冬組・夏組それぞれが、イタリア、フィンランド、フィリピン、メキシコへと出発しました。届いたレポートからは、新しい環境の中でのすべての経験を前向きに受け止め、楽しんでいる様子が伝わってきます。

今年は支部員さんのご協力により、オンラインでの日本語レッスンを実施することができました。オンライン環境が整ったことで、活動の可能性がさらに広がっていると感じています。今後も多くの皆様のお力をお借りしながら、支部の活動をより一層充実させていきたいと考えております。

引き続き、皆様のご支援・ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

## 2025 年度 茨城つくば支部活動

1 月 19 日

### イーデンさん送別会 & 留学報告、72 期生テーマ発表

2 月 2 日に帰国するニュージーランドのイーデンさんの送別会を開催しました。イーデンさんはつくば支部での留学体験を楽しく発表してくれました。学校での生活、部活、ホストファミリーとの思い出などたくさんの体験のお話でした。9 月からはまた来日をして大阪の大学に入学予定とのこと。2 軒のホストファミリーからもたくさんのお話を伺うことができました。72 期生には派遣国のクリスマスやお正月について調べて発表してもらいました。メキシコ派遣、イタリア派遣ということで、ラテン系のクリスマス、お正月、共通点もあり、国による違いもあり興味深い発表となりました。





## 2月2日ニュージーランド・イーデンさん つくば発 帰国

イーデンさんはホストファミリーや、支部員、友人の見送りをうけて、つくばを出発しました。そして、いっぱい異文化体験と楽しい思い出を胸に帰国の路につきました。また会いましょうね。



## イオンの幸せの黄色いレシートキャンペーン（つくば）

イオンでは毎月11日に「幸せの黄色いレシートキャンペーン」を行っています。AFSつくば支部もこのキャンペーンに登録しています。キャンペーンに参加するにはその日の買い物の際の黄色いレシートをレジ脇の「AFS日本協会つくば支部」と書かれたボックスに入れます。するとレシートの1%の金額が登録された団体に還元されます。現在はつくばイオンのみ登録団体になっています。この黄色いレシートキャンペーンにより還元されたお金は、AFSつくば支部の活動に有意義に使わせていただいております。黄色いレシートを手にしたら「AFS日本協会つくば支部」のボックスに！





### 3月22日 春組生ドイツ・ハイミさんつくばに到着

今年は春組生の到着日程が遅れる国もあり、まずドイツからのハイミさんがつくばにオンワードとなりました。ハイミさんは元気に高速バスを降り立ちました。支部員にむかえられ、まずはランチを取りながらつくば支部での留学生活についての説明を受けました。到着後ミニオリエンのあと最初のホストファミリー宅に移動しました。5月からは2軒目のホストファミリー宅に移動します。これから一緒に楽しい思い出を作りましょうね。



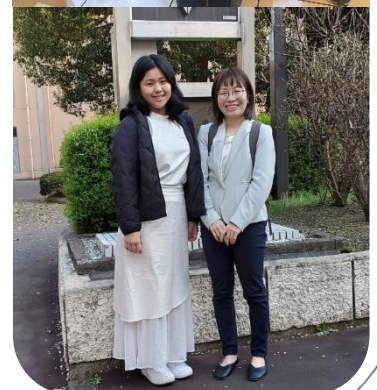
1st HF



2nd HF

### 4月6日 春組生マレーシア・ベイさんつくばに到着

マレーシア生ベイさんは4月になってからのオンワードとなりました。暖かいマレーシアからきたベイさんはとても寒そうでしたが、元気に挨拶をしてくれました。到着後ミニオリエンのあと、さっそくホストファミリー宅に行き、小さな姉妹たちに大歓迎を受けました。後日並木中等教育学校へ登校をして、挨拶のあと、制服のフィッティングを済ませました。いよいよ始まります。





## 5月11日 ベイさん歓迎会・ポトラックピクニック、HF・到着後オリエンテーション

おだやかな青空の下、ベイさんの歓迎会を開きました。ハイミさんは剣道部の大会があり欠席でした。それぞれのホストファミリー、派遣生、支部員と大勢でのもち寄りのピクニックとなり、色々な国の料理が集まりました。食後はホストファミリーと高校生に分かれて、ホストファミリーオリエンテーション、留学生到着後オリエンテーションを行いました。今回はとくにトラベルルールなどの詳しい説明も行いました。ホストファミリーからいろいろな質問があり、意見交換を行うことができました。





## 6月22日 支部イベント・工場見学、藍染体験

留学生も家庭や学校に少しずつ慣れてきました。ホストファミリーと留学生の親睦をはかろうと、ちょっと遠出をしました。守谷市のアサヒビール守谷工場・スーパードライミュージアムの工場見学と守谷市の石山友禅染工房にて、藍染体験をしました。ハイミさん、ベイさんはそれぞれ2軒のホストファミリーにお世話になりますが、皆様参加くださり、4家族と支部員で15名の参加となりました。アミューズメントパークのようなビール工場ではスケールの大きいアトラクションに歓声をあげ、ビールのタンクの大きさに驚きました。最上階でのビール、ジュースの試飲も楽しいものでした。

昼食後向かった工房はバンダナに藍染をする体験をしました。先生より白いバンダナに輪ゴムを使って絞り模様を入れる方法を習いました。規則正しく模様を入れるのではなく、ランダムに絞ったほうが面白いとのこと。それぞれ出来上がりを想像しながら作りました。いよいよ藍染液につけて開いてみると想像は違う、でも素敵な模様が浮かび上がりました。



## 6月29日 茨城県国際交流協会親善大使任命式

茨城つくば支部の留学生は茨城県国際交流協会の親善大使として県内の学校や一般の方々と交流、各国の文化を紹介しています。親善大使の多くが大学生ですが、AFSの留学生たちはいろいろな国の人々と交流ができ良い体験ができます。親善大使の任命式にAFS日本協会はつくば支部と水戸支部より参加しました。





## 7月12日 クエスト茨城 留学生研修バスツアー

茨城県国際交流協会の研修バスツアーがあり、つくば支部の留学生ベイさんも参加しました。今回は、農産物直売所とアクアワールド茨城県大洗水族館を訪れました。

食の宝庫茨城県産の農産物を間近に、その魅力や農業について理解を深めることが目的でした。JAの方から直売所の仕組みなどの説明を受けた後、お弁当を食べ、買い物も楽しみました。水族館では、日本トップクラスの大型展示を楽しみました。また人気のイルカとアシカのショーでは思わず歓声が上がりました。



## 7月13日 中間オリエンテーション、71期生帰国報告・72期生歓送会

二人の留学生在日して4か月が過ぎました。今までのふりかえりとこれからの過ごし方を考える中間オリエンテーションを開催しました。特に今回はいよいよトラベル4か月ルール解禁になるため、旅行の基本的なルール、手続きなどを確認しました。その後留学生たちは自国の紹介や留学の動機、71期生は素晴らしい留学体験報告をしてくれました。72期合格者はその抱負などを発表してくれました。





## 8月16日～17日 東海国際サマーキャンプ

今年つくば支部は名古屋でおこなわれた東海国際サマーキャンプに参加しました。

日程：2025年8月16日（土）～17日（日）1泊2日 会場：愛知県美浜少年自然の家

東海地域のキャンプは初めての参加となりましたが、留学生バイさんが参加しました。ハイミさんは剣道部の活動と重なり、不参加となりました。バイさんは初めて乗る新幹線に嬉しそうでした。他地域の学生たちと交流ができ楽しく過ごしたようです。



**AFS**  
**東海国際交流**  
**キャンプ**  
2025.8.16（土）～8.17（日）  
会場：愛知県美浜少年自然の家

このキャンプは、AFSの留学プログラムで来日している留学生と、日本国内の中・高校生の交流を目的として行われるものです。異なる文化、習慣、言葉を持つ留学生と出会い、触れ合い、様々な体験をすることは、新しい自分を発見することになるでしょう。

★集合 8月16日10:30 名古屋駅  
★解散 8月17日13:30 現地解散予定

★行程 つくば発ー（TX）ー秋葉原ー東京ー（新幹線）ー名古屋駅ー現地  
東京駅まで支部員が同行します。  
名古屋駅から学生部ボランティアが同行します。

★費用 留学生の負担はありません。交通費は支部が負担します

主催：AFS日本協会 名古屋 学生部



## 8月21日 ドイツ・セミスター生ハイミさん帰国

ドイツ・セミスター生のハイミさんが帰国の途につきました。ハイミさんを温かく受け入れてくださった二つのホストファミリー、学校の先生や友人、頑張った剣道部の仲間、そして支部員たち、たくさんの方々に見送られてバスに乗り込みました。最後まで明るい彼女の笑顔は周りの人々を元気にしてくれました。帰国しても剣道を頑張り、ドイツ代表のジュニアチームに入ることを目指しているそうです。日本で開催される世界選手権大会にドイツ女子代表チームの一員として日本に来る目標を伝えてくれました。





### 8月24日 アジア高校生架け橋プロジェクト+カンボジア・ヴィナさん、秋組セミスター生 USA・テサさんつば着

アジア架け橋プロジェクト+3期生ヴィナさんとセミスター生テサさんの2名がつばにオンワードとなりました。つば支部員が出迎え、到着ミニオリエンのあと、ホストファミリーにお迎えをいただき初対面、各家庭ごとにファーストデイチェックをおこない、ホストファミリー宅へ移動しました。後日学校を訪問をしました。いよいよ留学生活がはじまります。



### 9月7日支部オリエンテーションを開催

今回は8月末に来日した、カンボジア・架け橋生ヴィナさんとアメリカ・セミスター生テサさんの歓迎と73期合格の3名の派遣生を迎えてのイベントとなりました。春組のベイさんはすでに6ヶ月の滞在でしっかりとした日本語で日本での生活を振り返ってくれました。ヴィナさんは英語で、テサさんは日本語で母国の紹介とこれからの目標を話してくれました。

73期の合格者はそれぞれタイ、イタリア、デンマークへの抱負を述べてくれました。その後、留学生とホストファミリーはそれぞれに分かれてオリエンテーションを行いました。





### 11月24日 カレーパーティ&留学生発表

みんな大好きカレーパーティ、つくば支部の11月のイベントはクッキングでした。カレーはみんな大好き、でも肉は苦手、エビやイカは苦手、そんな希望をかなえる、ポークカレー、チキンカレー、野菜カレー、そしてホタテとキノコのカレーの4種類のメニューです。3人の留学生とそのホストファミリー、71期生、73期生そして支部員も4グループに分かれて調理開始。

出来上がりは本当にどれもこれもおいしかった！好きなカレーをそれぞれいただきました。最強はミックス！デザートはトライフルも全て完食でした。食後はベイさん、ヴィナさん、テサさんの3人に留学体験を発表してもらいました。春に来たベイさんは素晴らしい日本語でマレーシアと日本の違い、学校、友人そしてホストファミリーとの楽しい経験を話してくれました。秋に来た、カンボジアのヴィナさんとアメリカのテサさんは英語でしたがたくさんの写真と共に、留学の楽しい様子を話してくれました。

みんなとても素敵な体験をしている様子が伝わってきました。



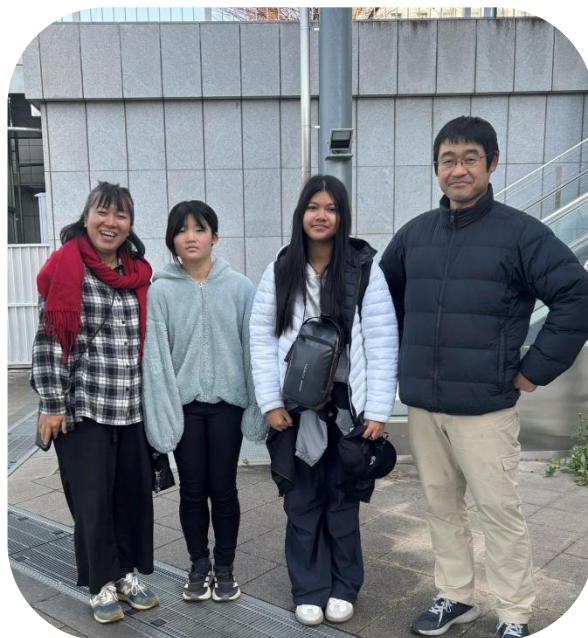
### 11月17日 つくば市五十嵐立青市長表敬訪問

ベイさん、テサさん、ヴィナさんはつくば市役所で五十嵐市長の表敬訪問をしました。今回はかわいいロボットが会場まで案内をしてくれました。市長はそれぞれの留学生に、日本に留学をした理由、毎日の生活、学校での様子など色々な話をきいてくださいました。つくば市からのプレゼントをいただき楽しい時間はあっという間に過ぎました。



### 12月13日 ヴィナさんつくば発 帰国

アジア高校生架け橋プロジェクト+のヴィナさんがつくばを出発しました。ホストファミリー、支部員に見送られバスに乗り込みました。4か月弱の短期間でしたが、濃い留学生活だったようです。寒い日本の生活に少し戸惑って体調を崩した時期もありましたが、最後は元気に通学して、つくばを出発できました。来年からはアメリカの高校に進学する予定とのこと。日本での体験も忘れないでね。







## 留学に向けて 73 期生

### デンマーク派遣 篠原 拓真

私は来年、AFS のプログラムでデンマークに留学することが決まり、とても楽しみで少し緊張もしています。デンマークを選んだ理由は、もともと農業やサステナブルな暮らしに興味があるからです。デンマークは環境にやさしい農業や再生可能エネルギーの取り組みが進んでいて、人々が自然と共に生きることを大切にしている国だと知りました。そんな社会の中で、自然や環境を守りながら暮らす人々の考え方を直接学びたいと思っています。



留学では、英語力を高めることはもちろん、自分で考えて行動する力や新しい価値観を身につけたいです。はじめは慣れない環境で戸惑うこともあると思いますが、一つひとつの経験を大切に、前向きに挑戦していきたいです。また、日本の

文化を紹介しながら、デンマークの文化や生活を体験し、お互いの国の良さを理解し合えるような交流をしたいと思います。

この留学を通して、自分の視野を広げ、人として成長できるよう努力したいと思います。



### タイ派遣 竹俣 きじ杜

【現在の気持ち・留学が決まってからの様子とやりたいこと】  
私がタイに留学することが決まってから現在までの気持ちは違う国の文化に触れることができる楽しみと言葉が通じるか分からない不安があります。あと半年タイ語を勉強し、不安をなくしたいです。

私が留学先でやってみたいことは 3 つです。

一つ目は友達作りです。留学先では日本語が通じないのでコミュニケーションをとるのは難しいと思います。タイ語をしっかりと勉強して、友達をたくさん作りたいです。

二つ目はタイの年中行事に参加してみたいです。

タイにも時期によってお祭りがあるそうです。どういうものなのか分からないものもあるので、ホストファミリーや留学先で出会った友達に聞いてみたいと思います。

三つ目はタイ料理を学びたいです。先日、タイ料理店でタイ料理を食べたのですが、とても匂いが独特でした。これから留学先で食べるものだと考えたら慣れる必要があると感じました。また、どのように作ればこのような料理になるのか知りくなったので本場でタイ料理について学んでみたいと思いました。

これらのことを踏まえて留学に対してプラスの気持ちで準備したいと思います。





## 【アメリカ留学レポート】

71 期 アメリカ派遣 松坂 心愛

2024 年 8 月 7 日～2025 年 6 月 31 日

### 1 主に学業に関して

私はアメリカのペンシルベニア州のジャネットという町に派遣され、一年間ジャネット公立高校で勉強していました。アメリカの高校では各自が興味や進路に応じて科目を選択でき、自主性を重んじた学びが特徴的でした。私は一学期と二学期で異なる科目を履修し、多様な学問や実践的な活動に取り組みました。

一学期には、高 3 英語、生涯スポーツ、上級微積分、西洋神話、3D アート、フランス語、上級物理、バンドを履修しました。生涯スポーツ、西洋神話、3D アートは一学期分の授業だったので、二学期では代わりに心理学、法律、ステンドグラスアートを履修しました。その中で特に興味深かった三つのクラスを紹介します。



3D アートでは、刺繍、リース作り、ガムテープアートなどを制作しました。美術の教室は生徒の作品で壁や天井まで埋め尽くされており、アートに溢れた空間でした。教員 1 人に専用の教室があるアメリカならではの授業スタイルだと感じました。私も窓枠にリボンの絵を描きました。特にこの授業の担当の先生は、生徒のやりた

いことを優先した自由な学びをさせてくれ、生徒の相談にもよく乗る人気の先生でした。日本の美術の授業では模写や美術史などの学問的アプローチが中心でしたが、アメリカでは自由で実践的な創作が重視されていました。この授業を通して、アートが生活の中に自然に溶け込んでいることに気づき、自分の中にあった「アートは限られた人のもの」という思い込みがなくなりました。この気づきは、将来の仕事や大学選びにもつながりました。

上級物理では、相対速度、自由落下、摩擦力などを学び、英語での物理用語に触れる良い機会となりました。また、パスタブリッジ大会（パスタとグルーガンで橋を作り耐久性を競う）ではチームで 3 位を獲得し、エッグドロッププロジェクト（卵が割れない装置を作る）では、唯一 3 回以上の落下に耐えた装置を完成させました。どちらも実践的な学びが多く、物理の楽しさを実感できました。1・3・4 クォーターではクラスで最高成績を取ることもでき、自信につながりました。

バンドでは、一学期はマーチングバンドの一員として、カラーガード（旗を使った視覚的表現）を担当しました。練習期間が短く最初は苦戦しましたが、自宅でも練習を重ね、徐々に自信を持てるようになりました。学期末には「最も進歩したカラーガード」に選ばれ、とても嬉しかったです。



全体として、アメリカの高校は自由で柔軟な学びを重視しており、自主性が求められる分、多様な学びのスタイルが可能である一方、学力や生活態度に差が出やすい面もあると感じました。留学生としては多くの人に支えられ、非常に有意義な学びを得ることができましたが、現地の学生として長期的に通うとなると、学業面での自己管理がより重要だと感じました。

2 私の留学の目標  
私は今回の留学にあたって、3 つの目標を立てました。

#### 1. 洋画を字幕なしで楽しめるようになること

英語をネイティブのように話せるようになることを目指し、その指標としてこの目標を設定しました。半年ほどで日常会話には困らないレベルに達し、字幕なしで映画を楽しめるようにもなりましたが、語彙力や読解スピードの面では、まだネイティブには及びません。今後も学習を継続し、より高度な英語力を身につけていきたいと考えています。

#### 2. 自立した人になること

怠けずに生活し、自分を見つめながら将来について真剣に考えることを目標としました。留学中は毎日 Duolingo で語学学習を行い、Instagram には日記を投稿し続けるなど、継続する力に対する自信ができました。以前の自分では想像できなかったような習慣が身につき、自分の成長を実感しています。

さらに、アメリカの「自分の意見を率直に伝える」文化のおかげで、自分の気持ちや考えを表現する力も身につきました。学校の役員会議で卒業アルバムについてスピーチを行うなど、日本にいた頃の自分よりも、さらに積極的な行動が取れるようになったと感じています。もちろん課題もあります。朝なかなか起きられなかったり、スマートフォンを長時間使ってしまったりと、改善の余地はまだあります。それでも、一つひとつ自分で課題を見つけて向き合えるようになったことは、大きな変化だと感じています。

#### 3. アメリカを第二の故郷のように思えるようになること



この目標は、間違いなく達成できました。友人、先生方、ホストファミリーなど、出会ったすべての人が本当に温かく、私はアメリカという国が大好きになりました。帰国間際には別れが非常につらく、大学生になったらもう一度この地に戻ってきたいという思いが強くなりました。

### 3 生活について



#### ホストファミリーとの生活

ホストファミリーとの生活は、想像していた以上にスムーズで、安心感に満ちたものでした。実は、正式な通知よりも先にホストファミリーの方から直接メールをいただき、交流が始まりました。ホストファミリーは過去にも日本人留学生を受け入れた経験があり、ホストマザーは以前、日本で5年間英語教師として働いていたことがあり、日本語がとても堪能でした。そのおかげで、言語面で困ったときにもすぐに助けていただけ、とても心強かったです。

出発前には何度かビデオ通話を通してお互いを知る機会があり、その積み重ねのおかげで、実際にアメリカに到着したときも緊張より「ついに会えた」という喜びの方が大きかったことを覚えています。本当の家族のように親しくなるまで、それほど時間はかかりませんでした。

ホストファミリーは「Obi」という名前の犬を飼っており、一緒に散歩をしたり、アメリカならではのボードゲームを楽しんだりするうちに、自然と距離が縮まりました。また、ホストファザーは料理がとても上手で、ステーキやエビのパスタ、サーモンなど、毎日の夕食が楽しみになるほど美味しい料理を作ってくれました。夕食のメニューを聞かれるたびに、「ホストファザーのステーキ！」と即答してしまうほど、大好きなメニューでした。

秋になると、ホストファミリーのハロウィンに対する情熱に驚かされました。ホストマザーにとってハロウィンは一年で最も好きなイベントで、庭には高さ約4メートルの巨大な骸骨が飾られ、家中がハロウィン一色になります。いくつものハロウィンパーティーにも参加し、ホストマザーの衣装へのこだわりとホストファザーの器用さのおかげで、今年の衣装はこれまでで一番の出来栄となりました。

11月には、1週間のラスベガス旅行に連れて行っていただきました。アメリカは国土が非常に広く、西海岸と東海岸で地形や気



候が大きく異なることを実感しました。グランドキャニオン、コロラド川、氷でできたバー、シルク・ド・ソレイユのショーなど、非日常の体験を次々とさせてもらい、非常に思い出深い旅行となりました。

帰宅後すぐに、家中のクリスマスデコレーションが始まり

ました。クリスマスもハロウィンと同様に一大イベントで、その飾り付けの量には圧倒されました。家には大小合わせて7本のクリスマスツリーがあり、すべての飾り付けが完成するまでに約1か月を要しました。クリスマス当日は家でパーティーが開かれ、ホストファミリーの親戚が集まり、美味しい料理を囲んで楽しいひとときを過ごしました。

その後も、ローラーブレードをしたり、氷像の展示イベントに出かけた帰りにお寿司を食べに行ったりと、ホストファミリーは休日になるとさまざまな場所に連れて行ってくれました。また、家族全員がタピオカに夢中で、ホストファザーが自宅でタピオカドリンクを作ってくれることもありました。週に2回は飲んでいたと思うほど、我が家の定番の楽しみになっていました。

3月には、アイスホッケーのプロの試合にも連れて行ってもらいました。ホストファザーが以前アイスホッケーをプレーしていたこと、そして彼の弟からチケットをもらったことがきっかけで、観戦が実現しました。スケートリンクのすぐ近くで観戦でき、ゲームのスピード感と迫力に圧倒されました。試合後には、近くの日本食レストランで夕食をとり、家族で楽しい時間を過ごしました。



5月には、家族でワシントンD.C.への旅行にも行きました。出発前に車のフロントガラスが割れたり、予約していたAirbnbの鍵が開かずに入らなかったり、車のバッテリーが落ちたりと、トラブルの多いスタートとなりましたが、翌日からはホワイトハウス、最高裁判所、アメリカ合衆国議会議事堂などを訪れ、政治の中心地らしい充実した体験ができました。

6月には、ホストファミリーとその親戚とともに、サウスカロライナ州の



マートルビーチへ 1 週間の家族旅行に行きました。日本でもあまりビーチに行く機会がなかったため、最初はどのように楽しんでよいかわ戸惑いましたが、ホストマザーや親戚の子どもたちと海で泳いだり、ホストマザーのお母さんとショッピングに出かけたりと、毎日が楽しく、充実した時間を過ごすことができました。

ビーチから戻って 2 日後には、私の卒業パーティー兼誕生日パーティー兼お別れパーティーが開かれ、これまでの留学生活で出会った多くの方々と再会し、感謝を伝えることができました。おしゃべりをしたり、写真を撮ったりと、今でも思い出すたびに心が温くなる、最高の 1 日でした。

帰国前日には、アイスクリーム屋さんでホストファミリーや親しい友人たちと集まり、最後のお別れをしました。ホストファミリーとの日々は、私にとってかけがえのない宝物です。「家族」という形の多様さとそのあたたかさを、心から実感することができた一年でした。

### 学校生活

夏休み中から参加したマーチングバンドのおかげで、学校生活のスタートはとてもスムーズでした。想像していた以上に生徒たちはフレンドリーで、学校の規模も小さかったため、すぐに名前を覚えてもらうことができました。まだ顔を覚えられていない相手から名前を呼ばれたときは、本当に嬉しく、留学生活への自信にもつながりました。



新学期が始まってからは、クラスの場所や課題の進め方など、わからないことも多くありましたが、マーチングバンドでできた友人が次の教室まで案内してくれたり、丁寧に説明してくれたり、たくさん助けてもらいました。そのおかげで、1 か月もすると自然とアメリカの学校生活に馴染むことができました。

9 月には、ホームカミングという大きな行事があり、私はホームカミングコートに選ばれました。開催式では、パートナーとともに生徒たちの前を歩くという貴重な経験をしました。ホームカミング当日は、友人たちとたくさん写真を撮ったり、パーティーでは普段見られない友達の一面を知ることができたりと、忘れられない思い出になりました。

10 月には秋シーズンのクラブ活動が終了します。私はシニア（高校 3 年生）だったため、テニス部とマーチングバンドの両方で「シニアナイト」に参加しました。テニスでは、仲間たちとディナー

を楽しんだあと、ギフトカードや記念写真などの贈り物をいただきました。マーチングバンドでは、ハーフタイムのパフォーマンス後にホストファミリーとともに観客の前を歩き、名前や将来の夢などがアナウンスされました。この頃にはクラブの仲間とも深い絆ができており、後輩の中には別れを惜しんで泣いてくれた生徒もいて、本当に素敵な経験となりました。また、11 月からはミュージカルの練習も始まりました。ミュージカルは留学中で最も印象深い経験の一つであるため、別の章で詳しく記述します。



2 月には、1 学期に同じクラスを取っていた男子生徒からプロムポーズを受けました。昼食後、美術室で彼が作ったサインを持って、他の生徒の前で

私をプロムに誘ってくれました。プロムは 5 月の予定だったため少し早めの出来事でしたが、誘ってもらえてとても嬉しかったです。

4 月には、バンド旅行でフロリダのユニバーサル・スタジオ・フロリダを訪れました。5 日間にわたる長めの旅行だったこともあり、友人との仲をさらに深めることができました。1 日目と 2 日目はユニバーサル・スタジオを訪れ、3 日目はホテル提携のプールで一日を過ごし、4 日目に再びユニバーサルへ。最終日には、ユニバーサルでマーチングバンドの演奏を披露しました。アメリカのジェットコースターの勢いは日本とは比べものにならないほどで、すっかりそのスリルに慣れてしまい、日本に帰国後に満足できるか少し不安です。



その後は、さまざまな表彰式に招かれました。

全国優秀生徒連盟（National Honor Society）、Cultural Trust による演劇部門の表彰式、マーチングバンド、奨学金・学校の各種賞、AFS の優秀生徒賞など、多くの場で表彰していただきました。ホストファミリーや友人など、周囲の人々の支えがあったからこそ、留学生でありながら数々の賞をいただけた



ことをとても嬉しく思います。

5 月には、ついにプロムが開催されました。ホームカミングと比べて



その規模は圧倒的に大きく、皆の美しいスーツやドレス姿を見ることができ、一緒に踊ったり写真を撮ったりと、多くの思い出ができました。日本にはない貴重な文化体験ができたことを、とても嬉しく思います。



プロムから 3 週間後には卒業式がありました。私は高校 3 年生のクラスに在籍していたため、卒業証書をいただくことができました。アメリカならではの卒業セレモニーで、キャップにデコレーションを施したり、キャップとガウン姿を小学生に見せたりと、楽しくにぎやかな式でした。留学が終わりを迎えていることを実感し、寂しさや切なさもありましたが、この 1 年の集大成として式に参加できたことを嬉しく思います。

### ミュージカル

アメリカでの留学生活の中で、最も印象に残っている活動のひとつが、ミュージカルへの参加でした。私は高校の演劇部「Jeannette Drama Club」に入り、ディズニーの『Descendants』という作品で主要メンバーを務めるという、人生で一度あるかないかの貴重な経験をさせてもらいました。この

経験は、私にとって単なる課外活動ではなく、自分自身の成長と、かけがえのない人間関係を築く大きなきっかけとなりました。

オーディションに参加したのは秋の終わり頃でした。最初は、英語のセリフや歌に対する不安もありましたし、自分が本当にこの舞台に立てるのかという気持ちもありました。しかし、美術や物理の授業中に友達と課題曲と一緒に練習したり、バンドで一緒だったメンバーから背中を押してもらったりする中で、次第に自信が芽生えてきました。ありがたいことに、主演の役をいただき、そこから怒涛の練習が始まりました。

練習は基本毎週月・火・水曜日の放課後にあり、3 時間から 6 時間に及ぶ日もありました。セリフや振り付け、歌の練習に加え、裏方の動きも全員で確認しながら、一つの作品をみんなで作り上げていきました。慣れない英語での演技や歌に戸惑いながらも、同じ目標に向かって努力する仲間たちに支えられ、次第に舞台の上でも自然と自信を持てるようになっていきました。



上演前には、各学年からミュージカルメンバーへの感謝や応援のメッセージが送られ、その様子に感動して涙を流す人もいました。演劇部の絆の深さがひしひしと伝わる時間でした。

最も忘れられないのは、本番 3 日目の出来事です。主要キャラクターの一人が体調を崩して出演できなくなり、代役もいなかったため、急きょ数名がセリフや動きを分担して舞台に立つことになりました。スタッフやキャスト全員が協力し、即興で動きを合わせ、無事に最後まで公演をやり遂げました。決して完璧な公演ではありませんでしたが、観客からのあたたかい拍手が何よりの報酬でした。この瞬間、私は Jeannette Drama Club の「団結力の強さ」と「舞台への愛」を強く感じ、心の底から感動しました。私はカーテンコールで涙が止まらず、舞台袖でも共演者たちと抱き合いながら泣きました。それは、単なる感動ではなく、その生徒がどれほど努力してきたかを思い出し、胸がいっぱいになったからでした。ミュージカルの練習や本番を通して、私は「情熱を持って取り組むこと」の素晴らしさを学びました。忙しい毎日でしたが、何かに夢中になって時間を忘れて取り組むことの楽しさを知ることができました。毎日の練習は決して楽ではなかったものの、自分の意志で選んだことに努力するという経験は、私の中に大きな自信とやりがいを残してくれました。また、ありがたいことに、私は「Cultural Trust」より演劇部門で表彰され、努力が実を結んだことに大きな達成感を感じました。スマホを見たり、YouTube を見て過ごす



日々とは違い、心の底から「今が楽しい」と思える時間でした。また、この活動は人とのつながりを深める貴重な機会にもなりました。マーチングバンドで知り合っていた子たちに加えて、演劇部には新しい友達もたくさんできました。学年を超えて協力し合い、同



じ目標に向かって走る中で築かれた友情は、今でも続いており、演劇が終わった後もご飯に行ったり、集まったりしています。このような人間関係は、まさに留學生活の宝物です。

ミュージカルへの挑戦は、私の人生において忘れられない経験になりました。人前で演じることの緊張、仲間と共に創り上げる喜び、自分自身の殻を破る経験。どれもが、今の私を支える大切な土台です。これからもこの経験を大切に、自分らしく、そして誰かの心を動かせるような表現を目指して、学び続けていきたいと思っています。

### 3 今回の留学を通して感じたこと・考えたこと

今回の留学を通して、私は多くの面で自分自身の価値観や考え方が大きく変化し、成長を感じました。特に印象に残っているのは、「人との関わり方の大切さ」「挑戦を楽しむこと」「文化理解」「自分自身の好きなことと向き合うこと」について深く考えるきっかけを得られたことです。

まず、人間関係の大切さを改めて実感しました。留学中はホストファミリーや先生、友達など、多くの人に支えられて生活していました。マーチングバンドやミュージカル、授業やクラブ活動を通じて、多くの人と関わり、時には助け合いながら日々を過ごしました。特に、ミュージカルでは長時間の練習や本番のステージを通して、仲間との信頼関係が築かれ、言葉の壁を超えて心が通じ合う経験をしました。最終公演の日、主要キャストの一人が体調を崩し出演できなくなって、協力して舞台を成功させました。観客から温かい拍手を受けたとき、私は「人と協力して何かを成し遂げることの素晴らしさ」を感じました。

次に、「挑戦を楽しむ力」の重要性に気づきました。アメリカでの生活では毎日が初めての連続でした。授業のスタイル、学校の雰囲気、クラブ活動、そして日常生活すべてが未知のもので、戸惑いも多かったです。それでも「やったことがないからやめておこう」と避けるのではなく、「やったことがないからこそ、やってみたい！」と前向きに捉えるようになっていきました。美術の授業で出会った刺繍や、ミュージカルでのパフォーマンスなど、挑戦してみたからこそ

自分の中にある「好き」や「得意」を見つけることができました。また、文化理解と多様性の受容についても深く学びました。アメリカにはさまざまな人種、文化的背景を持つ人々がいて、多様性が当たり前のよう存在していました。例えば、日本では「理想の美しさ」とされる基準がある程度決まっているように感じていましたが、アメリカでは人それぞれが自分のスタイルを楽しみ、個性を大切にしています。カーリーヘア、ブレイズ、体型や肌の色の違いも、その人らしさとして尊重されていました。この環境に身を置くことで、私自身も他人と自分を比べすぎず、自分のありのままを認められるようになってきたと思います。

一方で、異なる視点から歴史や国際問題を見ることの大切さも痛感しました。例えば、日本にいる頃は、原爆投下については被害者としての視点しか知りませんでした。しかし、アメリカの歴史の授業では、戦争を早く終わらせるためだったというアメリカ側の論理や背景も学び、考え方が広がりました。もちろん、自分の意見が変わったわけではありませんが、異なる立場からの見方を知ること、より深い理解と対話が可能になるのだと実感しました。

さらに、あまり他人の意見が入ってこない環境で深く自己分析をしておいたことで、自分の将来についての考えも明確になりました。アメリカでの経験を通して、自分はアートや表現活動に強い関心があること、そしてそれを使って人の心に影響を与えることに魅力を感じていることに気がつきました。英語劇の活動や、アートの授業での制作を通して、自分が何に夢中になり、何にやりがいを感じるのかがはっきりしました。そして今は、国際基督教大学（ICU）でメディア・コミュニケーションと心理学を学び、将来的にはスタートアップ分野のPRとブランディングに携わりたいと思っています。

このような目標や考えを整理するうえで、アメリカの奨学金に応募する際に書いたエッセイも大きな意味がありました。文化の重要性、旅行の意義、自分にとっての表現活動の価値などを言語化するプロセスを通して、内省が深まり、自分の考えを他人に伝える力も養われました。特に、Jeannette Drama Clubでの活動は、単なる思い出にとどまらず、私の進路選択や人生観そのものを大きく変えてくれた経験でした。

最後に、「日本」という国への見方も大きく変わりました。アメリカに来るまでは、日本の良さに気づけていなかった部分も多かったです。静かで真面目な人が多いという印象は、今では「礼儀正しい」「周囲を思いやる」という素晴らしい文化として見えるようになりました。公共の場が清潔で、サービスが行き届いており、テクノロジーも発達している。教育水準が高く、安全な生活ができる。そういった日本の良さを、海外からの視点で初めて実感することができました。

この留学は、間違いなく私の人生を豊かにしてくれました。新しい価値観に触れ、自分自身と深く向き合い、将来の目標を見つけることができました。これからの人生でも、今回得た学びや経験を土台に、もっと多くのことに挑戦し、誰かの心に届くような活動を続けていきたいと思っています。



## 【留学をふりかえって】

### 71 期 フィリピン派遣 森山 茉枇奈

フィリピンで過ごした 10 ヶ月間はあっという間でした。帰国してから、早半年が経とうとしています。今回は私がフィリピンで過ごした体験を話していきたいと思います。



私の留学生活は、この大家族のホストファミリーの存在が一番大きかったです。ホストファミリーはとても親切で毎日笑いが絶えない生活でした。この写真は私が帰国する 2 日前に集まって



撮った写真とホストファミリーの親戚の結婚式に招待された時の写真です。最初はフィリピンの生活に慣れるかとても不安でした。けれど、ホストファミリーのお陰でとても楽しい日々を送れました。色々な場所に行き、フィリピンでしか味わえない体験をたくさん経験できました。本当にホストファミリーと一緒に過ごしたこの 10 ヶ月間は楽しくて、私の留学生活を明るくしてくれました。

次に私が一番不安にしていた友達ができるかどうかの話をしたいと思います。1 番最初に学校に行き、教室に入る瞬間は今でも覚えています。メチャクチャ緊張していました。クラスメイトはみんな盛り上がっていて、とても私に興味津々でした。私はとにかく自分から喋ろうと思い積極的に話しかけました。フィリピンでは日本のアニメやゲームなど日本のことを知っていたので、その話で盛り上がり友達ができました。また学校行事が 9 月の中旬にあったので、フィリピンにきて 2 週間弱でクラスメイトとも馴染め仲良く

なることができました。一番仲が良いグループの子たちも最初の方に仲良くなり今でも連絡をとるくらい仲がいいです。その子たちとは帰国する 3 日前にお泊りをして、一緒にホラー映画や日本の映画を見ました。その日は朝の 5 時まで起きていて、日本のことを話したり、フィリピンでの女子の恋バナや学校のことについて話したりしました。アミューズメントパークという大きな遊園地にも行き、たくさんはしゃぎ、乗り物に乗り、買い物もしました。



またほかの国からきている留学生ともメチャメチャ仲良くなりました。私は支部が一緒だったイタリア人のこと仲良くなり、よく 2 人でカフェに行っていました。友達の存在も大きかったのですが、一緒に留学生の存在もとても大きかったです。4 月から学校が終わってしまったので一緒に旅行にいきました。旅行以外にも支部活動を通して、色々な場所に行き、より仲が深まり、お泊りをする仲まになりました。日本のことを話したり、イタリアのことを話したりお互いの国の住んでいるところを話してとても楽しかったことをいまでも覚えています。

次に言語のことについて話したいと思います。ふいはタガログ語、英語にプラスでその地域や場所によって使ってる言語があります。私の地域はイロカノ語という言語でした。学校の授業ではほぼ英語とタガログ語とイロカノ語で授業が行われて、最初は英語もなんていっているか理解するまでに時間がかかりました。言語の壁はなかなか乗り越えられるものではありませんでした。毎日英語で日記を書くことを心掛けたり、友達とたくさん話したりして 3, 4 ヶ月で日常会話は理解することができました。しかしなかなか授業でついていくことができなかったため、家に帰ったら復習を必ずしてました。なんとかついていきテストでも悪い点数を取ることはありませんでした。そして無事に卒業することができました。言語はすぐに習得することができず挫折そうな時も多くあったけど、その分真剣に言語と向き合うことができて、とても良い経験になりました。

最後にフィリピンの地域支部のことについて少し話したいと思います。支部の人の支えはとても私は大きかったと思います。毎回辛いことはないかなど心のケアをしてくれました。またボランティア活動が多くあり、地元の人との交流する機会もあって、私はとても充実した留学生活を送ることができました。まだまだ書きたいことはたくさんあるけれど、私がこの 10 ヶ月間で学んだことは私しか持っていない経験なのでこれをバネに将来に繋げたいと思います。私は AFS で留学ができてよかったとこのレポートを書いて改めて思いました。今後も AFS に関わり続けたいと思います。



## 【異文化がかえた価値観】

### 71 期生 フィリッピン派遣 石井杏奈

1 人目のホストファミリーとの生活は、互いが異文化の中で暮らすゆえに衝突も多く、決して順風満帆ではありませんでした。それでも、ボランティアの方々や同期の支えによって、なんとか前に進む力を保つことができました。慣れない学校生活や文化的ギャップ、友人関係の不安が重なり、完璧であろうとしすぎた結果、心が追いつかず眠れない夜もありました。その中で、当たり前になっていた“感謝”を十分に示せていなかった自分に気づく瞬間も多くありました。



そんな留學生活の折に行われた中間合宿は、今でも特に鮮明に記憶に残っています。別々の島で暮らす留學生が 2 泊 3 日で集まり、英語のみで交流する環境の中でさまざまなアクティビティに参加しました。現地語が理解できず孤立感を覚えていた私にとって、この合宿は驚くほど安心できる時間でした。夕方には職員さんがショッピングモールやカラオケに連れて行ってくださり、夜にはホテルの一室で各国のダンスを教え合って大笑いしたあの光景は、今でも心に焼き付いています。同じ国に留學している仲間だからこそ共有できる悩みがあり、互いに支え合う中で“一生の友人”と言える存在とも出会えました。こうした貴重な場が成立したのは、準備や引率に奔走してくださった職員やボランティアの皆さんのおかげであり、その献身的なサポートを思うと、改めて感謝が込み上げます。

合宿後に迎えた 2 軒目のホストファミリーとの生活は、私の留學経験の中でも特に温かい記憶です。日本人と結婚しているホストマザーは、厳しさの中にも深いユーモアを持ち合わせた方で、ホストシスターとは数日で親友のような関係になりました。大量の冷凍ポテトを揚げて韓国ドラマを観たり、カフェでタガログ語と日本語を教え合ったり、真夜中にハロハロを食べに行ったり、その何気ない日々のひとつひとつが、今となってはかけがえのない宝物です。

フィリッピンは日本ほど産業が発展しているわけでも、生活水準が高いわけでもありません。しかし、そこで出会った高校生たちは、

自分の生活を楽しみ、常に明るく、前向きなエネルギーに満ちていました。自由な時間が多かったからこそ、日本では見落としていた価値観にも触れることができました。日本社会には完璧主義やルッキズム、他者と比較する文化が根強く、幸せが相対化されやすい側面があります。けれどフィリッピンでの日々を通して、幸せとは他人との比較の上にあるものではなく、誰かのささやかな優しさの積み重ねによってはぐまれるものだ実感するようになりました。

そして帰国当日、職員さんから「What do you think is the most important thing in exchange life?」と問われたとき、私は迷わず「感謝することだと思います」と答えました。留學を通じて得たものは語学力や海外経験にとどまりません。私を送り出してくれた両親、日々支えてくれた職員やボランティアの方々、共に過ごした仲間たちへの深い感謝は、ただ机に向かっているだけでは決して得られなかった学びです。



フィリッピンで過ごした一年の中で得たこの経験は、これからの人生を導いてくれる確かな糧になると信じています。







## ただいま留学中 72 期生

### 【ヘルシンキから】

#### 72 期 フィンランド派遣 田村 迦乃

moi

こんにちは、フィンランドに留学中の田村迦乃です。私の留学は一言で言うと「言語」です！本当に環境に恵まれていて、言語の習得に集中することができて本当に幸せです。

私はフィンランドの首都であるヘルシンキという街に派遣されました。首都とはいっても、都心からは少し離れた静かで落ち着いた地域でホストファミリーと暮らしています。ホストファミリーの家には、自家用サウナがついて庭も広く、家の大きさも比較的大きいです。そんな家に現在暮らしているのは、私、兄弟 3 人、両親と猫 2 匹です。家族はママ以外は、Finnish Swedish というフィンランドにいながら、スウェーデン語を母国語として話す人たち。Finnish Swedish の中でも、どれだけフィンランド語を喋るかは個人差があるけれど、私の家族はママが純フィンランド人なこともあり、みんなフィンランド語も母国語として喋ることができる。なので、家ではフィンランド語とスウェーデン語のどちらも練習しています。



秋休みという一週間の休みでは、vierumäki という場所に旅行に行き、ずーっと楽しかったです。冬はラップランドという地域に旅行に行ってみんなでスキーをしたり雪を満喫したりする予定なのでとっても楽しみです。

学校は家族が選んでくれたヘルシンキにある Lärkan というスウェーデン語の学校に通っています。ここでは、通っている生徒はみんな Finnish Swedish なのでもちろん授業も友達もスウェーデン語を話します。ただ、学生はもちろん先生もみんな英語を流暢に話すので、最初のうちはこれに甘えてほとんど英語で生活してました。3ヶ月が過ぎたくらいから本当に仲の良い子とスウェーデン語で話してみたり色々試行錯誤中です。フィンランドでは、2 月に 2 年生が最終学年になることをお祝いするパーティーがあり、アメリカ

のプロムのようにキラキラのドレスを着ます。プロムと違うのは、約 2 ヶ月かけて男子とペアを組んでダンスを練習し、それを披露するという点です。最近ダンスの練習が始まり、楽しいけど本番は一回きりだと思うと、ドキドキもします。これもとっても楽しみです。

私は、日本でもやっていたバレーボールをフィンランドでもクラブに所属して続けています。ここではもちろんバレーボールの向上もしていますが、それよりもフィンランド語がすごい上達している気がします。体を動かしながらなので覚えやすいのかもしれませんが。試合も一週間に一回くらいのスパンであるのでなかなかしっかりバレーボールしてます。家族も学校やバレーの友達も、人間関係で深く悩むこともなく、フィンランドならではの刺激をたくさん受ける毎日です。



個人的には、最近少しずつフィンランド語が喋れるようになってきたなと思ってます。語彙も増えて、毎日家族に拙いながらも会話してる成果が少しずつだけ現れてきて嬉しいばかり。ただ、スウェーデン語は本当にまだまだで苦戦中です。留学にきた目的である「言語」に集中できています。留学もまだまだ途中ですが、自分がどれだけ恵まれているかを気付かされる毎日で、色々な人にオンを作ってばかりの毎日を過ごしてます。この調子で言語の勉強をメインに新しいことに挑戦する留学生活にしていきたいです。

最後に、もう直ぐクリスマスで街もキラキラしててめっちゃきれいです。





## 【イタリアから】

### 72 期 イタリア派遣 荒井銀刀

Ciao! お久しぶりです！

9月4日にイタリアに出発してから、あっという間に1ヶ月以上経過、早すぎる！イタリアにきて多くの出会い、経験があって、その中でもよく覚えていることなどを紹介できたらいいなと思っています。

#### ・学校

僕の学校は月曜から金曜まで。他のイタリアの学校は土曜もあるところが多いみたい。8時30分に始まるので始まる時間は日本の自分の学校と同じ。月曜は、7時間授業で、火曜から金曜は5時間授業。日本でイタリアの学校について調べた時AIがイタリアは基本的に学校は午前中に終わって、お昼ご飯はお家で食べると書いてあったけど、実際には午前中になんか終わらん。お昼は家で食べるけど大体14時くらいになる。日本で授業の内容とかもYouTubeで調べたらショートで、イタリアの学校、数学は因数分解で楽勝すぎると書いてあったから、数学苦手な俺でも因数分解なら無双できるやん！と思っていたら最初の授業からLogで無事死亡。学校にコーヒーの自販機があって、カプチーノが0.70ユーロ。週に何回は飲んでる。



#### ・家族

ホストファミリーと初めて会う前、緊張するかな？わからないかも、とかいろんなことを考えていたけど、一目見た瞬間にわかった「ようこそ Ginto」と書かれた大きな紙を持っていたからね。日本でホストファミリーの名前を見た時に名字が OTOMO となっていて、まさかな思っていたら ガチの大友だった。どうやらホストパパのお父さん、つまりホストのおじいちゃん（ジュン）は日本人でハーフみたい。こんなことってあるんだ。日本語は喋れないみたいだけど、めちゃくちゃ日本の文化が好きで、箸も普通に使いこなしている。家にはポケモンカードがたくさんあってあのかの有名な頑張リーリエもあった。（日本で200万以上するカード）日本人でも持っていない。お土産に1番新しいポケカを持ってきてたんだけど、まだイタリアでは販売されてなかったみたいでホストのアレ（アレスサンドロ）とお父さん（ルカ）が飛び跳ねて喜んだ。すぐに開けないあたり、ポケカ魂を感じる！ホストシスターのサクラは4歳で可愛い。



毎日、一緒に絵を描いたり、追いかけてっこをしたりする。小さい子と遊ぶのは楽しい。ママ（ドナテラ）はとっても美人！料理がものすごくうまくて、ラザニアとか、パスタとかいろんなもの作れるけど実はベジタリアン。こんなにうまいもの作ったのに自分は食べないなんて考えられない。ホストのアレはすごく優しい！休日は一緒にフォートナイトやスマブラをしたり、本当に馬が合ってると思う。長男のサモエレは今メキシコに留学しているけど、イタリアは家族同士が本当に仲がいい！ほぼ毎日ビデオ通話するからそれで僕も仲良くなって、今ではWhatsAppを使ってよく連絡を取ってる。他にも、猫が2匹（のりとみーちゃん ←日本語やん）蛇がたくさんいる。犬の勇気もいたけど、この前寿命の関係で亡くなってしまった。ここにきてからよく相談を聞いてもらっていたから本当に辛い出来事だった。

#### ・友達

この俺に、なんとフランス人の友達（フゴラン）ができた！ホストファミリーの家に向かうときの電車で仲良くなって、そこから毎日連絡を取っている。一緒にバレーを見に行ったり、フゴランのホストファミリーの家に遊びに行つて一緒にチェスをしたり、映画を見たり色々なことをした。アニメが大好きで、俺に会うたびに「久しぶりだなあ、善逸」て言ってくるのは本当に面白すぎるからやめてほしい。最高の友達。学校では、クラスみんながすごく優しく俺のことフア友（兄弟）とかジントーニック（俺の名前とスペルが同じお酒）って呼んでくれてる。特にローリスって子はずっと俺の席の隣に座って、理解できていないところを英語に翻訳して教えてくれるから本当に助かっている。デュオリンゴも俺と会話するために始めたらいい。なんてこった！今学校ではブームになっている。

#### ・余談

私は留学先をイタリアに決めた理由のひとつでもあるほどコーヒー、特にアイスコーヒーが大好きで、日本ではハンドボールの部活が終わった後、わざわざ学校の自販機でキンキンに冷えたアイスコーヒーを買って一気に飲みをするほど好き。イタリアにきているんなコーヒーを飲んだけど、なんだかじぶんでは妙な違和感を感じていた。どこにもないのだ、アイスコーヒーが無い。あとペットボトルのコーヒーもない、このことをホストファミリーに話したら、サプライズであなたにアイスコーヒーを作ったよ！って言われた。まじで！？嬉しい！



ありがとう！と言って見てみたら、そこにはアイスコーヒーがあった。そう氷を作るケースで凍らされたコーヒーが。笑いをこらえながら感謝をしていると、これはどうやっての飲むのか聞かれた。いや、知らないよと思ったが、自信満々に牛乳に入れて飲むんだよ！と言うと、まじか天才やん！て反応された。ホストママが、あったかい牛乳に入れても美味しそう！というので、それな！とかおもったけど、それじゃアイスコーヒーじゃあない。あとでそれをやるなら普通にコーヒーに牛乳をそいでください。



## 【メキシコから】

### 72期 メキシコ派遣 西山 遼

Hola!

8月下旬に日本を出発し、メキシコに来てから気づけば3か月以上がたちました。言葉や生活が全く違う中で最初は不安なことばかりでしたが、その生活にも徐々に慣れてきました。多くの学びや挑戦があり毎日が新鮮に感じます。3か月を振り返ってメキシコでの生活について紹介したいと思います。



学校は月曜日から金曜日まで毎日あり授業の始まる時間が朝の7時ととても早く、毎朝6時に起きて車で学校に通っています。毎週月曜日には国旗・国歌のセレモニーがあり、広場に全校生徒や先生が集まり、メキシコ国歌を歌い、国旗敬礼のポーズをします。その敬礼のポーズが独特で、胸

の前で右腕を水平に伸ばす形をとります。授業は日本と同じ1コマ50分ですが一日7コマあり、昼休憩以外の授業の間の休み時間も無く最初はそれに驚きました。しかし先生が来ないという理由で授業が遅れたり、そもそも授業自体がなくなったりしてそこまでハードではありません。朝ごはんは学校で食べます。昼休憩の時間にご飯を食べる人が多いです。弁当を家から持ってくるか、学校にあるいくつかの売店でご飯を買います。売店ではタコスやブリトーなどのメキシコの料理のほかハンバーガーなどもあり、それらを食べることができます。授業はすべてスペイン語で行われ、今でもついていくのは難しく苦勞しますが、クラスメイトはとても気さくでわからないときには声をかけてくれたり、昼休みの時間に一緒に話してくれたりと支えてくれる場面が多くあります。言葉の壁がありながらもそのおかげで学校生活になじみやすくなりました。13時30分に7コマ目の授業が終わります。放課後はたまにホストブラザーやその友達たちと近くのショッピングモールへ行くことがあります。フードコートでピザを食べたり、ゲームセンターで少し遊んだりします。

遊ぶ予定がなく何も無い場合は、コンビというコミュニティバスを使ってそのまま帰宅します。コンビとは自分の住んでいる町の一般的な公共交通機関で一回10ペソ（約80円）と安いです。ハイエースを改造した車両で、でこぼこの道をかなりのスピードで駆け抜けていくのはスリルを感じて楽しいです。

休日は基本的に家にいます。どこに行くにも移動には車がないととても不便です。土日のどちらかに外食へ連れて行ってくれます。だいたいタコスのお店ですがどれもとてもおいしいです。時々車で街の観光地へ連れてってくれることもあります。私の住んでいるメキシコ南部は自然がとても豊かで、息をのむような美しい景色が広がる地域です。

この三か月の中で特に印象に残ったのは、地域や学校で行われた様々なイベントです。まず、独立記念日の時期には街の公園でライブのようなことが行われ、花火が打ち上ったりドローンショーが行われたりとても盛り上がっている印象を受けました。死者の日には学校でイベントが行われ顔にペイントをしました。色鮮やかなマリーゴールドや砂糖菓子などのガイコツ、写真を飾った祭壇など文化の多様さを目の前で感じることができました。



このように、地域での生活、学校での毎日、そしてイベントでの学びを通して、三か月という期間がすぎましたが、まだ全然目標のレベルのスペイン語を、話せるようになっていなく孤独に感じることもあります。これからも新しい経験や挑戦が続いていくと思いますが、一つ一つの出来事を大切にしながら、残りの留学生生活を後悔なく過ごしていきたいです。



## 【フィリピンから】

### 72 期 フィリピン派遣 石井義人

Maayong buntag!!

フィリピン派遣 72 期の石井義人です。フィリピンではかなり稀有な環境で 2 ヶ月を過ごしてきたので、その断片でも知ってもらえたら嬉しいです。



#### ・宗教

僕は 3 つのホストファミリーにお世話になりましたが、全てのファミリーがキリスト教徒でした。家族によって祈りの仕方が違いますが、多くの人が教会を訪れ、聖歌を歌います。僕はフィリピンの宗教文化に触れるために、毎週日曜日にそこへ行っていました。教会でのお祈りが終わったら、同じようにお祈りに来た人とのおしゃべりタイムが始まります！僕はまだ 16 歳なので『プレス』と呼ばれる相手の手を自分のおでこに当てる挨拶をしなければなりません。多くの人が年上の人たちなので、会ったらすぐにプレスをします。そして、教会は堅苦しいところではありません。僕はフィリピンの教会を見るまで、カトリック教会の形が全てだと思っていましたが、多くの人が教会に入りやすいように工夫されています。僕はキリスト教徒ではないので、歌を歌いません。

#### ・食事

フィリピンの食事は、甘いものと塩辛いものが多いです。日本の漬物のように酸っぱいものや納豆のようなネバネバしたものは、今のところ見つかっていないです。また、フィリピン料理自体があまりにも甘すぎて、好きではないのですが、

『アドボ』と呼ばれる食事は好きです。アドボは鶏肉のものが



多く、チキンアドボと呼ばれています。今のファミリーはかなりお金持ちなので、ご飯は日本のお米を食べています。家族によって使われ

るご飯が違いますが、タイ米などの味が薄いお米を食べません。すごく美味しいです。

#### ・フィリピンでの健康について

フィリピンで、風邪をひいたことはありません。同じフィリピンに留学している友達は風邪をひいてるみたいですが、骨折を除いて、熱や怪我は一つありませんでした。また、水やご飯でお腹を壊すことはありませんでした。フィリピンに留学していた姉の時もそうでしたが、お腹が強いのか、ホストファミリーの衛生管理が徹底しているのか、あるいはその両方かもしれませんが、僕は特に問題なく過ごせています。

#### ・骨折について

僕は留学生活が始まって 1 ヶ月で骨折をしました。折れたのは左の上腕骨です。腕の骨の中で最も大きい骨だそうですが、折れてしまったようです。留学中に骨折したのは僕が初めてです。大きな骨折は人生で初めてで、結構大変ですが、フィリピンでの強烈な経験になりました。

#### ・まとめ

僕はホストチェンジを 2 回、骨折、猫に引っ掻かれて反狂犬病ワクチンを打つなどのトラブルも多かったですが、フィリピンでの生活は楽しく、多くのことを経験することはとても良



い思い出になると考えました。また、ホストファミリーやボランティアスタッフさんにたくさんサポートしてもらいました。



# 日本留学体験記

【ドイツ】 ハイミ Doan, Hai My  
2025 年 3 月 23 日～8 月 22 日

こんにちは。ドイツからの交換留学生、ハイミです。竜ヶ崎一高校の 2E に通ってました。私は、日本での留学がどのように始まりどのように進んでいって、そして将来にどのように役立つのかを述べたいと思います。



コロナの時に多くの友人と疎遠になりましたが、2 年ほど前に剣道を始めて、多くの新しい友人と出会いました。稽古を通して日本の先生方と話す機会がありましたが、日本語が話せず、英語も通じませんでした。その経験から、日本語を学びはじめました。日本に留学したいと考えて、いくつかの団体を調べて応募し、最終的に AFS に決めました。友達や家族の人たちは、私に日本で見たり食べたりした物について、いろいろ教えてくれました。名前や産地、漢字の意味、そして正しい食べ方まで教えてくれました。



日本に来てからは、学校では、日本の生活、日本語、スポーツなど、そして日本の学校のシステムについて知ることができました。学校に通い始めたときは、たくさんの人が私に話しかけたり手伝ってくれたりして、なぜみんながそうするのか分からず、少し戸惑いました。でも、みんなはとても理解があって、助けてくれ、親切で優しくかったです。それが私にもっと勇気と自信を与えてくれました。

日本語を話すことはもちろん、日本語で授業を受けることも、日本語を書くことも、剣道ですらドイツと違うことが多かったので、わからないことばかりで泣きたい時もあったけれど、みんなを喜ばせたり笑顔にさせたりするように努めてきました。がんばった分だけ、自分の自信になりました。



留学中、東京、奈良、大阪、京都、茨城県内など、様々な場所を訪れました。さらに、いろいろな剣道場でいろいろな人と稽古をすることができました。ドイツではできない体験をたくさんすることができ、視野が広がりました。学校では授業や部活をして毎日楽しく過ごし、何気ない日常の中にたくさんの思い出ができました。

この留学を通して、忘れられない経験と大きな成長を得ることができました。日本で過ごした日々と、支えてくれたすべての人に心から感謝しています。私は、年末にドイツ代表のジュニアチームに入ることを目指しています。2 年後には、日本で剣道の世界選手権が開かれる予定なので、ドイツ女子代表チームの一員として参加し、再び日本に来たいです。剣道の先生から自分を誇りに思ってもらえるよう、これからもできる限り練習を続けます。そして、もっと多くの人と日本語で話をして、ドイツを訪れた多くの剣道の先生と交流できればと思っています。今回の交換留学で得たかけがえのない経験をもとに、剣道だけでなく、将来に留学を考えている人の力にもなりたい、と強く思っています。





## アジア高校生架け橋プロジェクト+3 期生 【カンボジア】 ヴィナ Samnang Serei Vina 2025 年 8 月 24 日（日）～ 12 月 13 日（土）

この度、AFS の「アジア架け橋+プロジェクト」を通じた 4 ヶ月間の交換留学プログラムを修了した サムナン セレーー ヴィナと申します。私は茨城県つくば市にある**茗溪学園高等学校**で学校生活を送りました。



ホストファミリーとの生活は、日本での移行期間をスムーズにする上で非常に重要でした。彼らは日本の文化や家庭内の様々な物事の使い方に至るまで、全てを教えてくれる存在でした。夕食後のテレビ鑑賞や多様な話題についての話し合いなど、何気ない時間を通して絆を深めることができました。学校では、周りの人々が皆オープンマインドで協力的だったため、すぐに快適に過ごせるようになりました。来日当初は日本語を全く話せなかったため、コミュニケーションには苦労しましたが、お互いに意思を伝え合う方法を常に模索しました。4 ヶ月間の滞在を終える頃には、教師、友人、ホストファミリー、そして AFS スタッフによるオンラインレッスンを含む周囲の方々の支援のおかげで、私の日本語能力は大幅に向上しました。また、私自身も日々成長しようと努めた結果だと感じています。

この交換留学は、単なる経験以上のものです。それは、**自立心**と**グローバルな友情**を育むための集中講座でした。私は多くのことを学び、問題に直面した際の対処法を身につけました。AFS がこのような機会を提供し、私がまだ知らなかった自分の一面を発見させてくれたことに、心から感謝しています。



日本の高校での生活は、毎日の時間割にわずかな違いがありました。朝のホームルームから始まり、一日に計 6 時間の授業を受けました。**書道**や**公共**といった科目は私にとって全く新しいものでしたが、非常に楽しく、多くを学ぶことができました。

放課後はバレーボール部に入部し、体育館で活動していました。バレーボールの技術は未熟でしたが、チームメイトは皆優しく接してくれ、活動を通して温かい友情を育むことができました。毎朝、私は自転車で通学しました。当初は非常に疲れ、続けるのは難しいのではないかと感じましたが、「新しいことを学ぶために来たのだから、困難に直面するのは当然であり、乗り越える必要がある」と自分に言い聞かせました。その結果、2～3 週間で身体が慣れ、疲れを感じることもなくなりました。時折、ホストファザーが車で送ってくれることもありましたが、一人でバスに乗って学校から帰宅する経験も、自立心を育む貴重な機会となりました。







## ホストファミリー体験記

### ドイツからの留学生：ハイミーちゃんとの思い出

令和7年3月下旬～5月下旬

#### 榎本ファミリー

竜ヶ崎第一高校に通学するハイミーちゃんを家族としてお迎えしました。我が家は、夫婦がフルタイムの共働きで、高校生の長男、中学生の次男、小学生の長女の5人家族でしたが、そこに女子高生のハイミーちゃん加わり、6人家族に。6人での生活はとても楽しく、かけがえのないものになりました。家族みんなの思い出をお伝えします。



#### 【長女ゆり】

ハイミーちゃんが来てすぐのとき、浅草に行きました。一緒に着物を来て歩いたときに、「いい？」といって、うでを組んでくれたことがとてもうれしかったです。話したいけれど、どのように話しかけたらいいかと分からなくなっているとき、いつも話題をだしてくれて、一緒にいるのがとても楽しかったです。いっぱい写真をとったので、スマホにはたくさんの思い出が残っており、写真をみかえすたびに、昨日のことのように思い出します。日本語があまり伝わらないときは、私の下手な英単語で理解してもらえると、すごくうれしかったです。そして私は、全く知らない留学のことを少し知ることができたため、機会があれば挑戦してみたいと思いました。

#### 【次男はる】

ハイミーちゃんと通学していて、日本とドイツの違いや学校での楽しかったことや大変だったことを話すことで毎日が楽しかったです。夏の虫の鳴き声を聞いて「この音はなに？」と聞かれたり、「日本のバスは静かすぎる」など、普通に生活していたら気づかないことを話すのが好きでした。たくさん話して英語も上達してとても充実した二か月でした。ありがとう。



#### 【長男しま】

家族全員でゆかたを着て花火をしました。きれいな花火をしながら、きれいなゆかたを着て、とても楽しかったです。ハイミーちゃん、また機会があったら一緒にやろう！

#### 【母（ホストマザー）】

仕事から帰ると、リビングから「おかえり〜♪」とハイミーちゃんの明るい声、そんな毎日でした。食事やお弁当作りも大変だったけど、おかげでお肉フリーレシピを知ることができ、お手伝いもよくしてくれました。（我が家ではなじみのなかった）イースターには、いつもおばあちゃんが作ってくれるというキャラットケーキを教えてくれ、これが最初で、色々とスイーツと一緒に作ったのは、距離も縮まり、なにより楽しい時間でした。来て1ヶ月半の頃、まだまだ慣れていない中、主人の誕生日にプレゼントするため、学校帰りにお花屋さんを探し、大切に花を抱きかかえて夜遅くに帰ってきた時は、その心遣いと気持ちを想い、とても愛おしく感じました。ハイミーちゃんと一緒に過ごしたことで、子供たちに色んな刺激があれば嬉しいなと思っています。

#### 【父（ホストファザー）】

ドイツだけでなく、日本でも剣道がしたいので、留学先として日本を選んだハイミーちゃん。よくぞ日本を選んでくれた。おかげで出会うことができ、長女は留学したいという気持ちを持つようになり、次男は英語力が格段に向上しました。ありがとう。またね！





## ドイツからの留学生：ハイミーとの思い出

### 令和7年5月下旬～8月下旬

### 池内ファミリー

### ホストファミリーとしての豊かな時間

我が家は子どもたちが小さいころから、海外のゲストを家族として迎える短期のホームステイを家族みんなで楽しんできました。また、3人の子どもたちは、それぞれが小学5年、中学1年、高校1年（留学）のときに、自分で決めた国へホームステイに出かけていました。

2024年3月、長女が10年前に1カ月間お世話になったアメリカのホストシスターが、我が家を訪ねて初来日し、1週間滞在しました。私の英語は全く十分ではありませんでしたが、初めて会ったとは思えない気持ちの交流ができ、娘の10年前の経験や感情をホストシスターと共に振り返ることもできて、とても感激しました。そして改めて、我が子たちを受け入れてくれた各国のホストファミリーへの感謝の気持ちが大きく膨らみました。



このことをきっかけに、日本に留学したい子の長期ホストファミリーをして、その子のサポートを通して“恩送り”をしたいと考えていたところ、息子の高

校からホストファミリー募集の案内が届きました。ドイツからの留学生ハイミーの資料には、“チアリーディング”“剣道”など、我が子たちとの共通点があり、運命的なものを感じて受け入れを希望することにしました。



ハイミーは3月末に来日し、ウェルカムホスト宅に5月末までお世話になり、6月から帰国の8月21日まではセカンドホストの我が家にステイしました。ハイミーは笑顔がとっても可愛い女の子で、進んで手伝いをしたり何にでも積極的に取り組んだり、初めからとても気持ちよく一緒に生活することができました。私たち家族がそんなハイミーに、日本での限られた時間でできるだけ彼女のやりたいことを叶えてあげたいと思うのは、極自然なことでした。実家を離れて暮らしをしている娘や息子も、ハイミーを観光に連れて行ったり、一緒に剣道をしたり、同じ高校に通う息子も学校行事の共通の話題などで話相手になったり、夫はいつもドイツ語で



「レカー」（美味しい）と言ったり、家族みんながハイミーに想いを寄せて過ごした3ヶ月でした。私も、肉や加工肉が食べられないハイミーのために、食事やお弁当を工夫して作ることを頑張りました。そんな私たちに、ハイミーはいつも感謝の気持ちを伝えてくれて、その度に「ありがとう」の言葉の大切さを実感しました。

我が子たちがホームステイに出かけたときも、感謝の言葉を伝えることやお手伝いをする、用意してくれた食べ物を苦手でも一口は食べることを大切にして過ごし、ホスト家族にたくさん愛されてきました。ハイミーの行いを通して、ハイミーの人間性を心から尊敬するとともに、我が子たちの頑張りをもちょう経て強く感じることができました。

また、受け入れ中、様々な方から直接・間接的にハイミーや我が家をサポートしていただきました。我が子たちも同じように、それぞれの国のたくさんの方々に支えられてきたであろうことがリアルに想像でき、胸がいっぱいになりました。











家族として当たり前我が家にいたハイミーが帰国した後は、とっても寂しい気持ちでした。帰国2週間後にzoomでハイミーの話を聞いたところ「他の留学生の体験を聞いて、私の留学は1番だと思った！2つの家族はどちらもとってもよかった！」と言ってくれました。ハイミーがそうしてくれたことは私たちの大きな喜びです。振り返ると、ホストファミリーとして過ごした時間は、私たちの心をもとても豊かにしてくれたと感じています。このような機会をいただいたAFS関係者の皆様、そしてハイミーに、心から感謝申し上げます。『ありがとうございました。』

池内千香子



## 2025 年度茨城つくば支部留学生

今年は通常生、セミスター生 2 名、アジア高校生架け橋プロジェクト生の 4 名の留学生がつくば支部ですごしています。

ホストスクール	国籍			氏名	HF
並木中等教育学校	マレーシア			ベイ	笹村家 酒井家
竜ヶ崎第一高等学校	ドイツ			ハイミ	榎本家 池内家
竜ヶ崎第一高等学校	USA			テサ	鈴木家 林家
茗溪学園高等学校	カンボジア			ヴィナ	仲山家

2026 年 3 月末アルゼンチンとハンガリーから 2 人の留学生がつくばにやってきます  
日本の家族になってくださるホストファミリーを募集しています

**Welcome to Tsukuba      2026 年度 留学生**

ホストスクール	国籍			氏名	HF
並木中等教育学校	アルゼンチン			Duarte, Valentina ドウアルテ ヴィアレソティナ	
竜ヶ崎第一高等学校	ハンガリー			Varga, Alexandra バルガ アレサンディア	

### ホストファミリー Q and A

Q:ホストファミリーになるための条件はありますか？

A:受入れにあたっては家族が留学生を受け入れることに賛成していることが前提です。ご両親のどちらかが単身赴任のご家庭なども受入れることができます。

Q：英語が話せませんが・・・。

A:心配いりません。留学生が家庭生活・学校生活を通して日本語を覚えていけるように、むしろ、日々日本語で接することのほうが大切です。最初は双方とまどうこともあるかと思いますが、お互いに愛情を持って、理解していこうという気持ちがあれば大丈夫です。留学生にはボランティアの相談員がつきますので、困ったときには相談してください。

Q:ホストファミリーの経済的負担はどれくらいですか？

A:家族が一人増えることになります。食費（昼食も含む）と日々の諸生活費をご負担していただくことになります。シャンプーやせっけんなどの日用品を家族の一員として共有してください。

おこずかいや衣料品などは留学生が持参します。授業料や制服などはホストスクールに協力をお願いします。





### 一緒に国際交流をしませんか？

○AFS では、日本を肌で感じたいと思っている多くの若者を、家族の一員としてホームステイで受け入れてくださるホストファミリーを募集しています。日本にしながら多様な価値観や文化を共有できる、素敵な体験をしてみませんか？

○AFS 茨城つくば支部でスタッフとして一緒に活動して下さるメンバーを求めています。一緒に高校生の留学を支援する活動をしませんか？

連絡先：info-ibaraki-tsukuba@afs.or.jp



つくば支部お問い合わせ



ホストファミリーお問い合わせ

### AFS 茨城つくば支部 支部員・メンバー

○支部長・LP：渡辺 沙矢香

○副支部長・会計・LP：江畑 まさ子

○副支部長・LP：吉田 慶子

○会計監査・LP：松尾 智美

○事務局・LP：上杉 さや子

リチャード イップジー トウ

○事務局：小堀 則之・正置 彩花

福島 貴子・徳武 惟織

垂見 麻衣・笠原 葉子



AFS 茨城つくば支部ニュースレター きぼう 14 号

発行日：2025 年 12 月 15 日

編集：吉田 慶子 090-3695-7056 keiko.yoshida@afs.or.jp

発行者：（公財）AFS 日本協会 茨城つくば支部 支部長 渡辺沙矢香

つくば支部 Facebook: <https://www.facebook.com/afs.tukuba.branch>

日本協会ホームページ <http://www.afs.or.jp>