

支部員も増え、ますます  
パワーアップした  
様子をお届け！

## AFS東京中央支部 ニュースレター

[ビヨンド・ボーダーズ] 国境の先に広がる世界

# Beyond Borders



### 感謝に包まれた春組送別会

2026/1/12 2025年度春組送別会

穏やかな冬晴れの成人の日、半月後に帰国を控えたアメリ(フランス)の送別会を開催しました。LPや新旧ホストファミリー2組からは、思わず笑顔になるエピソードが数多く紹介され、アメリが周囲から愛される存在であることが伝わってきました。また、ホストスクールから留学生担当の古山先生、AFS事務局からは受け入れ担当職員(プログラム支援本部)の板東さんにもご参加いただき、あたたかいエールが送られました。アメリは感謝や将来への思いを込めた長文のスピーチを披露し、その真摯な言葉に会場の全員が静かに聞き入っていました。ホストファミリーと共に参加した秋組のアンヘル(ドミニカ)とキンヨウ(中国)も、5カ月間の滞在で一層上達した日本語を駆使し、近況を交えた力強いスピーチを披露しました。(文:星野)



### アメリに聞きました 「好きな日本語の言葉とその理由は？」



アメリ  
Amélie Jacquemoud



はなび  
はなみとゆかりん 花+かきね  
たとかもいます

### 主な支部活動 2025年9月~2026年3月

#### 2025年

- 9月28日(日) 25年秋組ローカルオリエン・歓迎会
- 10月26日(日) 71期帰国報告会・留学説明会
- 11月23日(日) 世界のお茶会
- 12月14日(日) クリスマスケーキ作り

#### 2026年

- 1月12日(月祝) 25年春組送別会  
・支部総会
- 2月1日(日) 25年春組帰国
- 2月8日(日) 派遣生タテヨコ交流会
- 3月1日(日) ホストファミリーオリエン
- 3月28日(土) 26年春組オンワード  
(予定)

71期帰国報告会・留学説明会



### フランスから学んだ、大切な価値観

長沼ファミリー

#### なぜ留学生を受け入れようと思ったのですか？

知人に声をかけてもらったことがきっかけです。また、娘がロンドンの留学プログラムに参加予定だったものの、コロナ禍で中止になってしまい、心のどこかで「それでも海外とのつながりを持ち続けたい」という思いが残っていました。さらに、次男が高校時代にアメリカのコネチカット州へ留学し、帰国後も英語学習を続けていたこともあり、今の我が家にとって留学生を迎えることはごく自然な流れのように感じられました。不安よりも楽しみの方が大きかったことを覚えています。

#### 日常生活の中で文化の違いを感じたことはありましたか？

印象的だったのは、香水です。アメリカは香水を愛用していて、部屋にふんわりと香りが残ることがよくありました。私は香水に積極的な方ではありませんでしたが、共に暮らすうちに、「香りを身にまとうことは、フランス人にとっての文化なのだ」と次第に肯定的に受け止められるようになりました。

#### 心に残っている思い出はありますか？

アメリカが我が家に来たのは夏休み期間中だったため、地域のラジオ体操と一緒に通いました。早起きはあまり得意ではなかったようですが、1週間連続で頑張ってくれました。帰宅後に二度寝していたことも、今では微笑ましい思い出です。高校では、留学生でありながらラジオ体操を完璧にこなしていたことにとても驚かれたそうです。また、フランス語を勉強されていたという近所の方々にもとても可愛がっていただき、ラジオ体操を欠席すると「今日はあの子は来ないの？」と声をかけられ、お菓子を託されることもありました。地域の方々にあたたかく迎えていただけたことも、忘れられない出来事です。

#### 留学生との交流を通じて学んだことはありますか？

物を大切にする姿勢です。アメリカは、お父さまから譲り受けたカシミアのセーターを自分で補修しながら着ていました。洗濯の際に補修部分がほつれてしまったので直してあげると、本当に嬉しそうな表情を見せてくれました。また、おばあさまやお母さまから譲り受けたアクセサリーを日常の中で大切に身に着けている姿にも心を打たれました。物の背景にある「想い」を大切にする姿勢は、私たち自身の価値観を見つめ直すきっかけになりました。

#### 受け入れをするにあたり心掛けたことはありますか？

無理に合わせようとせず、家族もアメリカも自然体でいられることを大切にしました。高校生として必要なルールは設けつつも、お



互いが気を遣いすぎず、心地良い距離感で過ごせるよう意識していました。今改めて振り返ると、その「無理をしない関係」こそが良い時間につながったのだと思います。

帰国したアメリカをホストファミリーとして受け入れてくださった2家族にお話をうかがいました。

### 家庭のルールと、やさしさと

杉田ファミリー

#### 杉田さんご一家は、昨年のアンナ(ドイツ)に引き続き、ホストファミリーを引き受けてくださいましたが、今回は日常生活の中で文化の違いを感じましたか？

文化や人種の違いを強く意識するというよりも、私たち家族は常に「その子自身のキャラクターをより深く知りたい」という気持ちを大切にしてきました。面白かったのは、アメリカがAFSのイベントでいただいたけん玉に夢中になり、毎日「もしもし亀よ」の歌に合わせて練習していたことです。帰国前、荷物を整理する中で多くの物を手放していましたが、けん玉は大切にフランスへ持ち帰っていました。何に興味を持つかは本当に人それぞれ。その違いに触れられることこそが、ホストファミリーとしての醍醐味と感じています。

#### 留学生との生活で印象に残っていることはありますか？

アメリカを迎えてしばらくした頃、別の留学プログラムを通じてイギリスから来日した男の子を1週間ほど預かる機会がありました。ある日、家族全員の疲れが重なり、家庭内の空気が険悪になったのですが、それを察したアメリカが家族全員分のアイスを買ってきてくれました。しかも、宗教上の理由で動物性たんぱく質を口にできない彼のために選んだアイスは、素材に配慮したものでした。そのおかげで場が一気に和み、自然と笑顔が戻りました。またある時は、自由奔放な彼に「感謝の気持ちは口に出すこと」「食事は残さないこと」など、我が家のルールをきちんと伝えていました。普段は穏やかなアメリカの頼もしい一面を垣間見た出来事でした。

#### ご家族に変化はありましたか？

ホストファミリーになったことを通して、家族の関係性に前向きな変化が生まれました。むしろ私たち自身が育ててもらったように感じ、家族一人ひとりに対するリスペクトの気持ちがより強くなったように思います。娘は自身のアメリカ留学の経験もあり、人との距離感の取り方が以前より上手になったと感じます。また息子は、より感情をコントロールしながら思いを言葉で伝えることができるようになりました。主人は、留学生にも分け隔てなく、どんな日でも朝から同じテンションで接していたのが、本当にすごいなと思いましたね(笑)。

#### これからホストファミリーを考えている方へアドバイスをお願いします。

「好きなこと」「苦手なこと」をきちんと伝えられる環境を整えてあげることが大切だと思います。長期間生活を共にする上で、それはとても重要な情報になりますから。また日本では「当たり前」と感じていることでも、最初に丁寧に言葉にして伝えることが、家族として安心して過ごすためにお互いにとって大切だと感じています。



## 2025年度秋組留学生紹介



**アンヘル**  
Angel Peguero



出身国: ドミニカ共和国  
好きなこと:  
音楽を聴くこと、スポーツをすること、  
新しい言語を学ぶこと



**キンヨウ**  
Zhu Xinyao



出身国: 中華人民共和国  
好きなこと:  
アート制作、日本のアニメ



## 秋組留学生が到着しました!

2025/9/28 ローカルオリエン・秋組歓迎会

秋組留学生のアンヘル(ドミニカ)とキンヨウ(中国)を迎え、ローカルオリエンと歓迎会を開催しました。ローカルオリエンでは、留学生とホストファミリーに分かれてワークショップを行い、それぞれの立場から互いの文化や日常生活への理解を深めました。歓迎会では、秋組留学生による自己紹介があり、2人の人柄が伝わる楽しい時間となりました。また、アメリカによるスピーチでは日本語のさらなる上達を感じられ、参加者一同が感心して耳を傾けていました。最後は全員参加のゲームで体を動かし、留学生、ホストファミリー、支部員、派遣生の枠を越えた交流で会場は終始あたたかな雰囲気になりました。(文: 鈴東)



## 湯気の向こうに国境はなかった

2025/11/23 世界のお茶会

秋も深まった勤労感謝の日、日々の疲れを癒そうと50名近くの仲間が高円寺に集まりました。まずは他己紹介やクイズ、ゲームを通して交流を深めます。国籍も年齢も様々な人々が一つになり国旗クイズやボール運びに夢中になる姿は、「何事にも全力投球」。これぞAFSです。その後、留学生が日本でのお気に入りのお菓子を紹介し、いよいよ世界のお茶会が始まりました。エジプト、台湾、タイ、ブラジルなど各国のお茶がずらりと並ぶ光景は圧巻。チベット茶には若返りの効果もあるとか!? 世界のお茶とお菓子を囲み、心も体も癒される一日となりました。(文: 豊島)



園児たちに見せた写真

## ちっちゃな国際交流

2025/12/10 キンヨウ(中国)の保育園訪問

都内某所の保育園にキンヨウがボランティア訪問しました。4、5歳児クラスを中心に保育を担当したキンヨウ。最初の自己紹介の際は、写真を見せながら故郷(孔子の生地なのだとか)のランドマークや人気の食べ物について園児に説明。その後の園庭遊びの際には、「今日、中国から来たの?」「中国にゴミある?」など無邪気な質問責めにあったそう。最後は2歳児クラスの寝かしつけまで担当したというから驚きです。「また絶対来てね」と工作のプレゼントをしてくれた園児がいたと嬉しそうに報告してくれたキンヨウでした。幼い子どもたちにとっても特別な文化交流になったことでしょう。(文:志賀)

## 支部員ピックアップ 留学生・派遣生を支えるボランティア

りふい  
李慧さん (東京中央支部員)

子どもの頃から日本に憧れを抱き、30歳の時に来日しました。しかし来日当初は日本語がほとんど分からず、日常生活に大きな不安を感じていました。そんな中、日本のボランティア団体に参加し、親切な先生方との出会いを通して日本語を学ぶことができました。そして、その支えのおかげで日本語力が向上し、現在では生活だけでなく仕事にも生かせるようになりました。この経験から、今度は自分が誰かを支える立場になりたい、日本の素晴らしさを海外の方々に伝えたいと考えるようになりました。留学生たちと向き合い、彼らの率直な気持ちを聞く中で、日本に対する強い関心や好奇心、文化の違いから生まれる戸惑いを知りました。そうした話を聞くたびに、AFSのボランティアとして関わることの意義とやりがいを強く感じています。



友人と

東京中央支部のイベントで

## 個性豊かなクリスマスケーキ作り

2025/12/14 クリスマスケーキ作り

春組1名と秋組2名の留学生がクリスマスケーキ作りを行いました。みんなで同じ材料を使って作っているはずなのに、全く異なるそれぞれの個性豊かなクリスマスケーキに仕上がりました。ケーキ作りの後はティータイム。地球儀を囲んで、留学生は自分の国の紹介をしたりお互いの国のことを話したりしました。日本に留学しなければ会うことのなかった留学生たちがクリスマスケーキ作りを通じて交流する、まさに一期一会の貴重な時間でした。作ったケーキは各ホストファミリーの家に持ち帰りました。(文:長谷川)



## 冬の熱い交流会

2026/2/8 派遣生タテヨコ交流会

想定外の積雪にも関わらず、帰国生、派遣予定生、留学生、そして留学に関心のある方々が集まり、熱気あふれる交流会が開催されました。第一部では、71期帰国生による発表、また72期帰国生も交えてのインタビューが行われ、充実した留學生活の様子や苦労した点など、経験者ならではのアドバイスが語られました。第二部ではまずグループに分かれてサイコロのお題に合わせて意見や体験談を語り合い、最後は派遣予定生からの決意表明もなされました。派遣生たちは同期の枠を超えたつながりを築き、皆にとっても留学を知る貴重な機会となりました。(文:福永)

生涯忘れられない異文化交流を経験した高校生たち。留学中の派遣生とリターナーは今、何を感じているのでしょうか。

## ドイツで学んだ本当の自立

72期(2025-26年)ドイツ派遣 **豊島 杏さん**

私は今、ドイツのレムスハルデンで留学の終盤を迎えています。不安を抱えつつ始まった生活は、文化や言語の違いに戸惑う場面の連続です。思うように気持ちを伝えられず、自分の存在が周囲から浮いているように感じることもあり、留学前に思い描いていた理想との距離を実感する日々。そんな中、学校で行われたプロムナードに参加し、友人が誘ってくれたバンドでボーカルとして歌った経験は、私の留学生生活を大きく変えるきっかけとなりました。言葉が十分でなくても自然と人が集まり、手拍子や声が重なる中で、初めて人と繋がっていると実感しました。そして、ここにも自分の居場所があると思えるようになりました。ホストファーザーは元AFS生で、留学生の不安や葛藤を理解してくれます。その一方で期待も大きく、ドイツ語を思うように話せない時には自分の未熟さに落ち込むこともありました。しかし、生活していく中で失敗を含めた一つ一つの経験が自分を成長させていると感じるようになりました。帰国後は、身に着けたドイツ語という強みと、この留学で得た視点を生かし、異なる文化を繋ぐ役割を担える進路を考えたいです。

写真上:プロムナードでのボーカル体験

写真中左:ホストシスターとホストファミリーが飼っている馬のモンティ

写真中右:ギムナジウムのクラスメイトとお出かけ

写真下:ホストファミリーと



## 美食の国で育まれた絆と自信

37期(1990-91年)フランス派遣 **北野 彩さん**

1990年高2の夏、ボンジュール程度しか話せぬままフランス北西部ブルターニュへ渡りました。フランス人に向かって英語で話す日々。当初は授業など理解できるはずもなく、机の上の3冊の“紙の”分厚い辞書は、いつしか枕代わりになっていました。それでも楽しかったのは仲間と過ごすランチタイム。学食では「日本人のよく食べる子」のために毎回大盛りサービスを受け、美味しくても、そうでなくても完食。街中のパン屋さんを巡ってクロワッサンの食べ比べをしたり、ホストマザーと料理をしたり、「食」にまつわる時間は常に至福の時間でした。おかげで4カ月で20kg増え、持参した服はほぼ着られなくなり、名実ともに成長しました。帰国後の翌夏、ホストファミリー宅に女の子が生まれ「娘の名前はAYAにしたわ!」と聞いたとき、色々あったけれど自分が家族として受け入れられていたことに感激しました。10年前はホストシスター、昨年はホストファーザーのお墓参りに渡仏。友人含めて交流は今も静かに続いています。赤子のような状態で異国に身を投じたこの1年は、その後の私の人生に「どうにかなる!」という感覚を教えてくれた気がします。

写真上:横への成長が止まらぬ滞在中

写真中左:ホストファミリー初来日(フランスのAYA8歳)

写真中右:ホストシスターの墓参のため2016年帰省時(リセの友人たちと)

写真下:ホストファーザーの墓参のため2024年帰省時(AYAとホストマザーと)





# AFS東京中央支部を応援してください！



留学生が日本の文化を学べるように、ホストファミリーが孤独にならないように、派遣生が強い決意を持って飛び立てるように、支部活動はとても重要な役割を果たしています。私たちボランティアもそれぞれが日々労力と熱意をそれらの活動に注いでいますが、皆さまからもぜひ「ご寄付」というかたちで支部への応援の気持ちをいただけないでしょうか。大きなご寄付はもちろんですが、「心を寄せています」という少額のご寄付もとてもありがたいものです。いただいたご寄付は、主に支部行事や留学生の学校行事参加費の補助などに使わせていただきます。次世代を担う若者を、私たちと共にサポートしていただけたら幸いです。

## クレジットカードでのご寄付

<https://jpn.afsglobal.org/AFSGlobal/jpn-donation/donate>



上記リンクをPDF上でクリック、または二次元コードよりアクセスしてください。単発の寄付/月々の寄付(一定額の継続寄付)のいずれかをお選びいただけます。いずれも一口1,000円からご登録いただけます。



①「AFS活動支援寄付」を選ぶ。



②「支部会費・支部寄付」を選ぶ。

③「東京中央 TOKYO-CHUO」を選ぶ。

④ 連絡欄に「東京中央支部への寄付」とご記入ください。

## お振り込みでのご寄付

(東京中央支部への銀行振込)

ゆうちょ銀行 〇一八店 5804892  
公益財団法人 AFS日本協会 東京中央支部

ゆうちょ銀行間の振替の場合  
(10100-58048921)をご指定ください。

ご寄付をいただきましたら、お手数ですが下記メールアドレスまでご一報をお願いいたします。その際、領収書発行をご希望の場合は、併せてその旨をお知らせ願います。

[info-tokyo-chuo@afs.or.jp](mailto:info-tokyo-chuo@afs.or.jp)



## .....「派遣生たちの今」(p.5)体験談を募集します！

本コーナーで体験談をシェアして下さる派遣生やライターを募集しています。ご協力をいただける場合は、支部メールアドレス([info-tokyo-chuo@afs.or.jp](mailto:info-tokyo-chuo@afs.or.jp)) までまずはご連絡ください。 ※AFSでの留学体験談に限ります。掲載のタイミングはお任せください。

### 世界中の高校生を受け入れる ホストファミリーや、

### 東京中央支部の ボランティアになりませんか？

その他、お問い合わせはこちらへ

[info-tokyo-chuo@afs.or.jp](mailto:info-tokyo-chuo@afs.or.jp)

(AFS東京中央支部 お問い合わせ担当)



発信中!

Facebook



まもなく始動

Instagram

## 支部員のつぶやき

こんにちは！ 支部員の西川です。

昨年8月からAFSに入り、支部員の皆さんや留学生たちと楽しく活動をしています。私の趣味は展覧会巡りですが、最近ヒットしたのが「防災展」。地震など震災への備えを家族でどう共有するかという、真面目ながらもユニークな展示でした。「これってホストファミリーと留学生の間でも、すごく大事なテーマかも！」と新たな発見。これからも皆さんと一緒に、安心してワクワクする留学生生活を支えていきたいです。

