2026
Autumn
Vol.4

支部員も増え、ますます
パワーアップした
様子をお届け！

Beyond Borders

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



旅立ちの夏

2026/6/28　秋組送別会・73期夏組壮行会

梅雨らしい雨空のなか、半月後に帰国を控えたキンヨウ（中国）の送別会と、今後派遣国に旅立つ73期夏組の壮行会が開催され、多くの支部関係者が集まりました。送別会では、キンヨウが日本での留学生活を振り返るプレゼンテーションを行い、ホストスクールで開催した絵画個展についても紹介しました。その多彩な才能と堂々とした語り口に、感嘆の声が上がりました。キンヨウと時間を共にした4組のホストファミリーから共有された笑いあり涙ありのエピソードの数々に、会場はあたたかな雰囲気に包まれました。あるホストファミリーからは、「キンヨウちゃんと過ごした時間は、私たちにとっても財産」との言葉もあり、留学生・ホストファミリー双方にとって、かけがえのない経験となったことが伝わりました。











壮行会では、8人の派遣生が派遣先の言語での自己紹介を行い、それぞれの抱負を語りました。ホストファミリー、ホストスクール、派遣国の名物料理などに期待に胸を膨らませる一方で、言語や友だち作りへの不安も率直に語られました。そんな派遣生たちに対して、リターニーの加賀美さん（69期インドネシア派遣）から「全ては本人の心意気次第」という力強いエールが送られ、会場からも大きな拍手で送り出しました。閉会後も、派遣生と留学生、派遣生の保護者と支部員など、終了時間まであちこちで会話の輪が広がっていました。（文：新渡戸）

ホストファミリーへインタビュー

帰国したキンヨウ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。

誰かの「大切なお子さん」を預かる

新宮ファミリー

ホストファミリーをやってみよう！　と思ったきっかけは？

もともと国際交流への憧れはありましたが、自身が留学するのはハードルが高く、ボランティアも英語力が必須なイメージがあり、なかなか踏み出せずにいました。そこで「留学生を家庭で受け入れればいいんだ！」と思い立ち、その2日後には説明会に申し込んでいました。家族も「ママがやりたいなら」と背中を押してくれました。

実際にご家庭に迎えて、生活にはどんな変化がありましたか？

毎朝6時半前の見送りやお弁当作りのため、私の早起きが始まったのが一番の変化です。ただ、彼女のために生活をガラッと変えるようなことはあえてせず、我が家のリズムに合わせてもらう「家族扱い」にしたことで、無理なく続けられました。

生活を共にする中で、壁にぶつかった経験はありましたか？

彼女は日本語がとても上手でしたが、生活に慣れてくると「学校と家を往復するだけ」の毎日になり、私が勝手にもどかしさを感じる時期がありました。そんな折、彼女が美大進学を目指していると知り、美術教室に通うことを後押ししてみたんです。それをきっかけに本人も一気にスイッチが入り、夢に向かって動き出してくれたことが本当に嬉しかったです。

特に印象に残っている思い出や、嬉しかったエピソードを教えてください。

「留学生と英語で話したい」という私を気遣って、彼女が好きなアメリカドラマの「英語音声・日本語字幕」での自宅鑑賞会を提案してくれたことです。また、同室で過ごした娘にとっては頼れるお姉ちゃんのような存在だったようで、今でも「キンヨウちゃんと電気を消して『おやすみ』と言い合って寝たのが一番の思い出」と振り返っています。

受け入れを通じて、ご自身が学んだことや気づきはありますか？

外国の高校生を預かるのは想像以上に責任が重く、最初は負担に感じることもありました。でも彼女と話す中で「本国の親御さんに慈しまれてきた、誰かの大切な大切なお子さんなんだ」とハッとさせられたんです。「自分の子と同じように責任と愛情を持ってお世話しよう」と腹をくくってからは、少し言いづらい注意も愛を込めて言えるようになり、彼女もそれを真っ直ぐ受け止めてくれました。



これからホストファミリーになりたいと考えている方へアドバイスをお願いします。

時には「勢い」も大切です。ゲスト扱いせず、家族の一員としてありのままの日常を共有していけば、意外とどうにかなるもの。飛び込んでみたら、想像以上に愛おしくて楽しい日々が待っていますよ！

難しく考えるより、まずはやってみよう！

帯刀ファミリー

HF=ホストファーザー、HF=ホストマザー、HF=ホストシスター

どうして留学生を受け入れようと思ったのですか？

(HM)娘の留学を考える中でホストファミリー募集を知り「家族で挑戦してみよう！」となったのが始まりです。　(HF)娘の将来の役に立てばと思い決心しました。　(HS)私は自分の語学力UPや、異文化を知る機会にしたくて。でも人見知りなので、最初は不安でした。

家庭の生活に起こった変化があれば教えてください

(HM)お恥ずかしい話、以前は完全な夜型で外食ばかりでしたが、受け入れてからはお弁当のために毎日自炊するようになりました。生活が規則正しくなり、睡眠や栄養面でも良いことずくめでした。　(HS)外食が減って家で食べる事が多くなりましたね。彼女の就寝時間が私たちより早かったので、最初は夜の声のボリュームに慣れませんでしたが、段々加減でき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？

(HM)一人っ子の娘に、姉妹がいる経験をさせてあげられたことです。送別会時に、キンヨウちゃんのこの10カ月間の苦労話を初めて詳しく聞き、家族皆で涙したことも思い出です。　(HS)キンヨウちゃんと一緒にアニメの展示会に出かけたことです！　彼女は私の友だちともすぐに打ち解けてくれたんですが、当日合流したキンヨウちゃんの留学生友だちが日本語をあまり話せなくて、最初は「どうやって会話しよう」って戸惑いました。その時、キンヨウちゃんが通訳として間に入りサポートしてくれたので、助かりました。

家族の反応や成長、ホストファミリーとしての学びは？

(HF)妻は朝早くからお弁当を作り、娘も協力しながら家事を手伝うようになるなど、家族それぞれに自立や協調性が育まれたと感じます。　(HM)昨今の日中関係が複雑な中、ネガティブな報道を耳にする機会もありますが、彼女は本当に良い子でした。先入観を持たず、目の前の人に向き合うことの大切さを学びました。中国食材の店で買ってきてくれたお菓子も新たな発見で、今では家族みんなの大好物です。

これからホストファミリーになる方へアドバイスをお願いします。

(HS)初めは不安なことや分からないこともあると思いますが、まずは話してみることが大切だと思います。文化の違いを感じても、無理に理解しようとせず、まずは「そういうもの」と受け止める。今回は留学生の方から話しかけてもらったので、次は自分から声をかけてみたいです。　(HM)あれこれ難しく考えるよりも、まずはやってみるのがいいと思います！　(HF)気を遣い過ぎず、家庭ごとのルールをちゃんと伝える事ですね。



（インタビュー・文：星野）

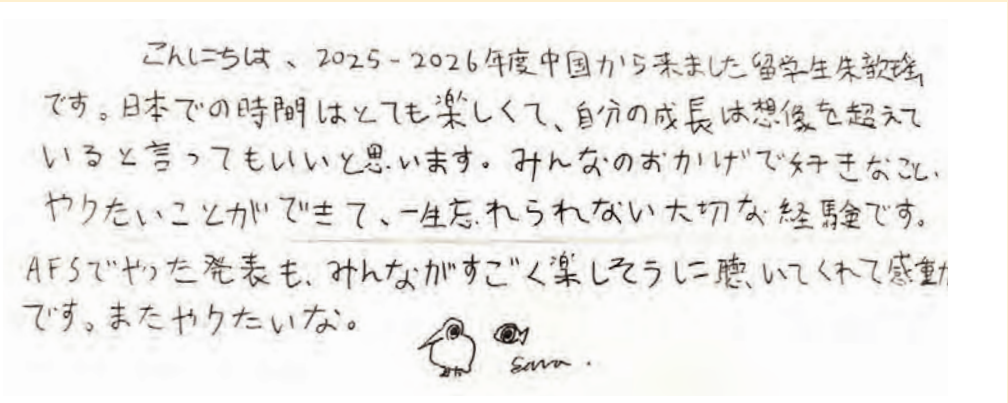
秋組生が無事に帰国しました！



キンヨウ
Zhu Xinyao



中華人民共和国





アンヘル
Angel Peguero



ドミニカ共和国

ドミニカ共和国から来たアンヘルは、ご家庭の都合で、半年で早期帰国しました。
牛丼とエヴァンゲリオンが大好きな笑顔が素敵な男の子でした。
また日本で会える日を楽しみにしています。

（アンヘル担当LP 高久）





桜と共に、春組スタート

2026/3/28　2026年春組オンワード

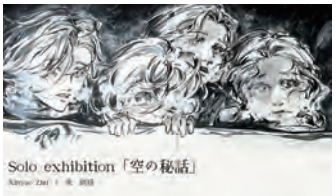
春の陽射しが優しく溢れる代々木オリンピックセンターの一室に、上気した表情の留学生が大きな荷物と共にやって来ました。この春、東京中央支部が受け入れたウィルップ（フィンランド）、ヴィクトリア（コスタリカ）、コニー（ドイツ）、レナ（フランス）の4名です。まずは留学生と留学生活の相談役となるボランティアとで自己紹介とAFSルールや日本の生活について一緒に確認をした後、いよいよホストファミリーと対面です。部屋の中のドキドキ感は最高潮です！　4家族が入られた瞬間からすぐにあちらこちらで挨拶や自己紹介をする声が聞こえ始め、和やかな空気となりました。これから家族としての生活が始まります。満開の桜に見守られてのスタートとなりました。（文：江原）













芸術科の先生と作品を設置

“第二の母校”となったホストスクール

留学生を支えてくださるホストスクールの先生方

AFSの留学生を支えているのは、ホストファミリーだけではありません。留学生が通うホストスクールも、ボランティアで彼らをあたたかく受け入れてくださっています。秋組生のキンヨウ（中国）が将来芸術の道に進みたいと知った先生方は、校内の壁面に絵を描く機会や個展の開催、アートプロジェクトへの参加など、さまざまな形で彼女の創作活動を応援してくださいました。また、図書室には彼女が制作した彫刻作品も飾られました。そうした中で、慣れない学校生活に戸惑っていたキンヨウは、芸術を通して自分の居場所を見つけ、大きく成長しました。「次の文化祭には、中国の家族と一緒に訪れたい」と笑顔で話す彼女。ホストスクールは、彼女にとって“第二の母校”となったのでしょう。（文：若原）

2026年度春組留学生紹介



コニー
Konrad Windheuser

出身国：ドイツ
好きなこと：
散歩、神社仏閣を見ること











レナ
Lena Benguettat

出身国：フランス
好きなこと：
ビデオゲーム、人物画を描くこと、
友だちと一緒にくつろぐこと











ヴィクトリア
Victoria Palomo Quesada

出身国：コスタリカ共和国
好きなこと：
ボクシング、食べること、旅行











ウィルップ
Vilppu Saarinen

出身国：フィンランド
好きなこと：
柔道、お茶、日本語









春組留学生 4人を迎えて

2026/4/19　春組歓迎会

春組の留学生4名、ヴィクトリア（コスタリカ）、レナ（フランス）、コニー（ドイツ）、ウィルップ（フィンランド）を迎え、ローカルオリエンテーションと秋組歓迎会を開催しました。オリエンテーションでは、留学生は新生活で大切なことを確認し、ホストファミリーは各家庭の工夫を共有しました。歓迎会では、秋組留学生キンヨウ（中国）と春組4名が自己紹介を行いました。春組留学生は母国紹介などを交えながら発表し、初々しさあふれる時間となりました。その後はジェスチャーゲームや全員参加のゲームで交流を深め、有意義な一日となりました。（文：上田）









初夏の皇居ウォーキング

2026/5/24　皇居散歩

レナ（フランス）のホストファミリーが主催するラン＆ウォーキングイベントが開催されました。東京の観光名所「皇居桜田門前」に集合して、留学生と支部ボランティア、ホストファミリーのご友人など様々な世代がウォーキングを通じて交流しました。ウォーキングは言語や年代が違ってもみんなで楽しめるアクティビティです。皇居周辺を1時間ほど歩いた後、皇居前広場にて持ち寄りのお弁当でランチタイム。運動の後は初夏の心地よい風を感じながら、楽しいひとときを過ごしました。（文：長谷川）

未来へつながる！留学と家族の体験記

2026/6/21　留学＆ホストファミリー説明会

当日は会場が満員となる盛況ぶりで、活気あふれる時間となりました。プログラムでは留学経験者とホストファミリー経験者が登壇。ドイツ留学経験者からは現地を自身の自転車で走破したエピソードが語られました。インドネシア留学経験者からは言語学習のコツや学校生活の興味深い話が語られ、留学の経験が現在の大学生活や海外挑戦へ生かされている様子が伝わりました。またホストファミリー経験者からは、受け入れる喜びやかけがえのない交流についての体験談が共有されました。後半の懇親会でも具体的な相談が多く寄せられ、「留学」と「ホストファミリー」双方の魅力が伝わる充実したイベントとなりました。（文：西川）













おかえり、たくましく成長した72期生

2026/8/30　72期帰国報告会＆留学説明会

夏休みの終盤、世界各国から帰国したばかりの72期生7名が、留学体験を個性豊かに報告してくれました。言葉の壁、友だち作り、文化の違い、ホストファミリーとの関係など、数々の困難を乗り越えた彼らは、送り出した時よりはるかにたくましく成長していました。その姿はきっと、会場にいた留学前の派遣生やそのご家族にも大きな刺激となったことでしょう。後半は春組の留学生が日本語であいさつ。また、留学プログラムやホストファミリーの説明も行いました。和やかな雰囲気の中、イベント終了後も世代や立場を越えた交流が続き、最後まで笑顔があふれていました。（文：若原）

【特別記事】AFS生同志のつながり

福永 真夕さん (72期メキシコ派遣)

私はメキシコのチアパス州で約11カ月間の留学生活を送りました。留学に出発する前は、簡単な自己紹介ができる程度のスペイン語しか知りませんでしたが、「現地に行けば何とかなるだろう」と考えていました。しかし、実際に現地で生活を始めてみると、言葉が通じないことの大変さを何度も実感し、「もっと日本で勉強してから来ればよかった」と思うこともありました。また、留学生活は私が想像していたような楽しいことばかりではありませんでした。ホストファミリーや友達との関係に悩んだり、言葉や文化の違いから思うようにコミュニケーションが取れなかったり、時には差別を受けたりすることもありました。慣れない環境の中で様々な問題に直面し、つらく感じることもありました。

しかしそのような時に支えになったのが、同じ経験をしているAFSの同期生たちでした。悩みを相談したり、互いに愚痴を言い合ったりすることで、「自分だけが苦労しているわけではない」と気づくことができ、少しずつ前向きな気持ちを取り戻していきました。私がAFSを通して留学して良かったと特に感じているのは、人とのつながりを築けたことです。現地では、日本にいる時に知り合ったメキシコからの留学生のアリシアとも留学中に交流を続けていました。そして帰国前には、アリシアのファミリーの家に約1週間滞在し、現地を案内してもらうこともできました。日本にいた時の出会いが、実際のメキシコでの生活にもつながったことは、私にとってとても貴重な経験でした。さらに、日本にいるAFS生とのつながりも深まりました。AFS生でなければ出会うことがなかったであろう友人がたくさんでき、留学を終えた今でも大切なつながりになっています。11カ月の留学を通して、語学力や異文化への理解だけでなく、困難に直面した時に人に相談することの大切さや、支えてくれる人への感謝も学びました。この経験を一時的な思い出で終わらせるのではなく、これからの人間関係や進路、そして将来の様々な場面で生かしていきたいと思います。


学校の友人と
現地の民族衣装を着て


卒業パーティーにて


東京中央支部の留学生だったアリシアと
(アリシアの地元タバスコ州にて)

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

本多 寛雅さん (東京中央支部員・69期ドイツ派遣)

AFSのボランティアだった両親に憧れて留学を決めてから5年。様々なご縁があり自分もAFSのプログラムに様々な形のボランティアとして関わることができています。特に派遣生と関わることが多く、選考試験、家庭訪問、2回のオリエンテーションと支部での決意表明、帰ってきてからのオリエンテーションと報告会と、留学の前後全てを見守ることができるこの活動は、留学の時感じていたことを思い出させる貴重な経験だと思っています。留学を通して成長していく派遣生たちの姿はボランティアである自分たちにも勇気を与えてくれると感じる日々です。留学を応援し、自分もまた成長するためにこれからも微力を尽くしていきますので、どうぞ末長くよろしくお願いいたします。


アンヘルと


学生ボランティアとしてのイベント

主な支部活動 2026年3月〜9月

3月28日(土)	26年春組オンワード
4月19日(日)	26年春組ローカルオリエンテーション ・歓迎会
5月17日(日)	支部総会
6月21日(日)	留学&ホストファミリー説明会
6月28日(日)	25年秋組送別会・帰国前オリエンテーション ・73期夏組壮行会
7月14日(火)	25年秋組帰国
8月14日(金) 〜19日(水)	ひろしまグローバルユースフォーラム (留学生2名参加)
8月30日(日)	72期帰国報告会・留学説明会
9月6日(日)	26年春組中間オリエンテーション


26年春組中間オリエン



派遣生たちの今

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ニーは今、何を感じているのでしょうか。

ぼくとコーラとインドネシア

73期(2025-26年)インドネシア派遣 **清水 草太朗さん**

インドネシアでの10カ月は、文化の違いを全身で味わう日々だった。毎朝4時過ぎに響き渡るモスクの爆音アザーン、慣れないトイレ、ハラールで制限された食事、そして大気汚染による喘息の発症など、試練は次々と押し寄せた。その中でも最大の衝撃は、体調不良で3キロも体重が落ちて病院へ行った際、医師から告げられた「原因はコカコーラの飲み過ぎ」という診断だった。どうやら現地には「コーラを飲むと病気になる」という国民的な常識があるらしい。そこからホストファミリー、ボランティア、送迎ドライバーまでを巻き込んだ徹底的な「コーラ監視包囲網」が発動された。どんな絶景や料理の前からもコーラが排除されたが、真実はどうあれ、みんなが本気で心配してくれたあたたかさは忘れられない。この周囲の配慮のおかげで体調は回復し、無事に帰国することができた。今は毎日コーラを飲んで、とても元気に暮らしている。異国での過酷ながらもあたたかい経験を通じて気づいたのは、日本のありがたさと、異国の地で自分のことを心から心配して見守ってくれた人たちの、言葉や文化を超えた深い優しさだ。







写真上:バリ島ジープツアーで、朝日を見に
写真中:ホストファミリーとモールで食事
写真下:ボランティアスタッフ、73期同期生たちと









不真面目な留学生のその後

63期(2016-17年)アメリカ派遣 **長谷川 護さん**

「まもるが勉強しているところを見たことがない」。私の結婚式を機に来日したホストマザーが、笑いながら母に話しました。お祝いに来たはずが、9年越しの暴露大会になるとは思いもしませんでした。私は、カリフォルニア州サリナスという、メキシコ系移民が多く暮らす町に留学しました。学校のスポーツチームには所属したものの、友人はそこまで多くなく、勉強に熱心なわけでもありませんでした。こうした態度が、ホストファミリーの目には何をしに留学に来たのかわからないと映ったのでしょう。それでも、留学体験は私の人生に大きな影響を与えています。ホストファミリーや現地の生徒と過ごした時間から移民に興味を持ち、帰国後も、外国にルーツのある人々と関わるようになりました。大学進学後も、外国人の受け入れや多文化共生に関する研究を続けています。さらに、この夏、母と妻の両親がサリナスを訪れ、ホストファミリーと素晴らしい時間を過ごしたそうです。留学は1年で完結するものではなく、迷った時に立ち返る心の拠り所であり、新たな歩みの出発点なのだと感じています。

写真上: テニスチームの友人たち
写真中左:留学中にメキシコで行われたホストマザーの兄の結婚式
写真中右:2025年に行った私の結婚式
写真下: 帰国後、東京中央支部の留学生と行った広島旅行

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ましたら幸いです。

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。



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



「派遣生たちの今」(p.7) 体験談を募集します！

本コーナーで体験談をシェアしてくださる派遣生やリターニ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) 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
（AFS東京中央支部 お問い合わせ担当）



インスタグラム、ついに始動！

フォローしてね♪

@AFS_TOKYO_CHUO

支部員のつぶやき

こんにちは！ 4月より支部長となりました伊澤です。33期カナダ派遣のリターニーです。留学は私のキャリア観を大きく変えました。私のホストマザーは子育てがひと段落し、会計士の資格を取得して仕事を始めたばかりでした。仕事やボランティアを頑張る姿は私の仕事と子育ての両立を支える核となりました。私も卒親、退職という年代になりましたが、キャリアコンサルタントとしての外国人労働者支援やAFS・日本語ボランティアなど、新たな挑戦につながっています。



編集：志賀淳奈、若原寿子、星野恭子、新渡戸曜子、豊島知子、西川あかり

2026年9月30日 発行