



心连心
Heart to Heart

第16期

心連心：中国高校生長期招へい事業

報告書

令和6(2024)年9月—令和7(2025)年7月



大阪府箕面市勝尾寺にて

独立行政法人国際交流基金

目次

はじめに	3
事業紹介	4
生徒名簿	5
来日歓迎レセプション	6
3か月目研修・6か月目研修	8
帰国前研修	10
16期生のエッセイ紹介	12
第16期生に聞きました！	19
日中高校生対話・協働プログラム	22
心連心テーマ研究	23
帰国を前に－作文集－	24
第16期生を受け入れて	44

心連心：中国高校生長期招へい事業



報告書

はじめに

「心連心：中国高校生長期招へい事業」16期生は、この度11か月間の留学期間を無事終了し、7月に帰国しました。全国10都道県での留学期間中は、受入校の先生や生徒の皆様、寮の関係者の方々、ホストファミリーとして留学生を受け入れてくださったご家族をはじめとする地域の皆様の温かいご支援により、一人ひとりがそれぞれ貴重な経験を重ねることができました。ここに心より厚く御礼申し上げます。

2024年9月の来日当初、生活習慣の違いに戸惑うこともあった16期生は、日を追うごとに日本にもすっかり慣れ、高校生活を楽しむ姿に頼もしさを感じました。勉強や課外活動、地域での交流等を通じて日本社会への理解を深め、文化や習慣の違いや慣れない環境での困難の中で考え方、悩み、成長し、今では心を通わせる友人もできました。この報告書は、第16期生が過ごしたかけがえのない一日一日の様子を記録したものです。ぜひご一読いただければ幸いです。

「心連心：中国高校生長期招へい事業」の卒業生は、第16期生を含めると累計463名になります。2025年4月現在、卒業生のうち半数を超える251名が再び来日し、日本の大学・大学院に進学したり、就職し社会人となって活躍しています。また、日本、中国に限らず世界中で「日中両国の架け橋になる」という思いをもって積極的に行動する卒業生の姿を見ることは、我々にとっても大きな喜びです。

当基金ではこれからも日中両国の青少年が心と心を結びあい、絆を深めながらともに成長して行けるよう、努力を重ねて参ります。引き続き皆様の温かいご支援、ご協力をよろしくお願ひ申し上げます。

独立行政法人国際交流基金
国際対話部長 原 秀樹

「心連心：中国高校生長期招へい事業」とは

「心連心：中国高校生長期招へい事業」は、未来志向の日中関係を築く礎として、より深い青少年交流を実現させるため、日中両政府の合意に基づき、国際交流基金、中国教育部（中国教育国際交流協会）の共催事業として、2006年に開始されました。本事業では「心と心をつなぐ」をモットーに、「心連心」というプログラム名称を用いています。

本事業は、中国の高校生が日本に滞在し、その生活を通して日本の社会や文化についての理解を深めるだけでなく、同時に日本の高校生が、中国の高校生との交流によって、異文化に興味を持ち、相互理解の大切さを学ぶ機会を提供しています。

また、国際相互交流を通じて、日中の若い世代の心と心を結びあい、両国の長期的な関係発展の基礎となる信頼関係を築くことを目指しています。

2024年度は、中国各地から選ばれた第16期生が9月3日に来日し、日本各地の高等学校に通いながら、様々な活動を通じて日本の高校生やホストファミリーとの絆を深めました。

実施概要（第16期）

期間	2024年9月3日（火）～2025年7月18日（金）
招へい生徒	全12名（女子9名、男子3名） 第16期は、吉林省、山西省、山東省、上海市、河南省、湖北省、浙江省、四川省より来日
国内受入地	北海道、岩手県、埼玉県、愛知県、大阪府、徳島県、長崎県、大分県、鹿児島県

「心連心：中国高校生長期招へい事業」第16期生名簿

No.	氏名	性別	出身校	受入校	都道府県
1	舒子楨	男	湖北省黄州中学	酪農学園大学附属 とわの森三愛高等学校	北海道
2	邢天宇	男	杭州外国语学校	立命館慶祥高等学校	北海道
3	趙語嫣	女	上海市甘泉外国语中学	盛岡中央高等学校	岩手県
4	張冉冉	女	洛陽外国语学校	埼玉県立蕨高等学校	埼玉県
5	高鈞裕	女	成都外国语学校	三重高等学校	三重県
6	周小末	女	成都外国语学校	大阪府立三島高等学校	大阪府
7	雍子璘	女	成都外国语学校	徳島県立富岡西高等学校	徳島県
8	張佳瑩	女	福州外国语学校	活水高等学校	長崎県
9	念梓辰	男	福州外国语学校	岩田高等学校	大分県
10	廉梁悅	女	太原市外国语学校	神村学園高等部	鹿児島県

※他、2名途中帰国

思い出のアルバム 来日研修

in 東京 2024年9月3日-9月7日

2024年9月3日、第16期生が羽田空港に降り立ちました。これから約11か月の留学生活に先立ち、それぞれが生活する地へ出発する前に、4泊5日の「来日研修」を実施しました。日本で生活していく上でのルールやマナーなどの生活指導、地震等自然災害に備えた防災訓練を受けました。「来日歓迎レセプション」では、一人ひとりが日本語で自己紹介と留学生活の抱負を発表しました。レセプションの翌日、受入校の先生方やホストファミリーに付き添われ、それぞれの生活地に向けて旅立ち、留学生活が始まりました。



心連心ウェブサイトからも来日研修の様子をご覧ください
<https://xinlianxin.jpf.go.jp/current-student/034/>



到着時
(羽田空港で)



ワーク



外務省表敬訪問



中国大使館
教育処表敬訪問

そなエリア (防災)



街歩き



防災館



来日歓迎 レセプション



対面式

思い出のアルバム

3か月目研修

in 埼玉 2024年12月17日-12月21日

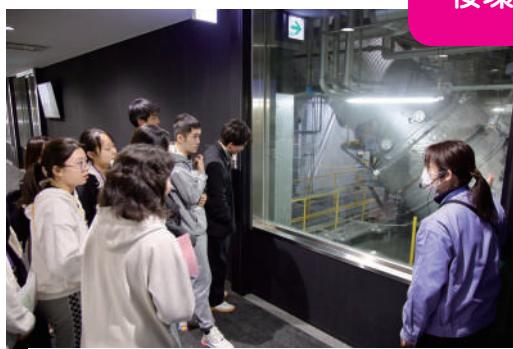
2024年12月、埼玉県にある国際交流基金日本語国際センターにて「3か月目研修」を行いました。来日後2～3か月目は、留学生にとって悩みや問題に直面しやすい時期を迎えます。生徒それぞれの悩みを同期生同士で共有し合い、その問題の背景にある原因及び解決方法・対策案を探りました。さらに、心連心プログラムで日本に来た目的・使命をもう一度思い出し、3か月間で頑張ったこと、成長できたこと、できなかったことを振り返り、これから留学生活をより充実させるために、目標の立て直しを行いました。

また、和太鼓で日本文化を体験したり、さいたま市桜環境センターや石坂産業の工場を訪れてゴミの分別やリサイクル及び環境問題について学んだりしました。それぞれの生活地で留学生活をスタートさせた同期生が集い、日本語の上達や精神面で成長し始めた姿にお互いに大いに刺激を受けたようです。



心連心ウェブサイトからも3か月目研修の様子をご覧ください
<https://xinlianxin.jpf.go.jp/current-student/038/>

ワーク



さいたま市
桜環境センター 見学



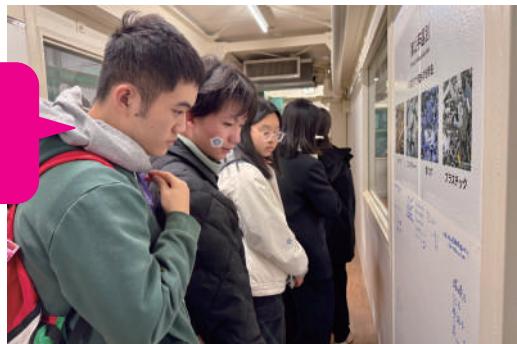
卒業生体験談



ワーク



石坂産業見学



和太鼓体験

思い出のアルバム

6か月目研修

in 大阪 2025年3月20日-3月22日

来日から約半年が経った2025年3月後半に、国際交流基金関西国際センターで「6か月目研修」を行いました。研修の目的は心連心プログラムで日本に来た当初の目的・目標を改めて振り返ること、そして6か月間の留学生活を振り返り、残りの留学生活をより充実させるための目標の再設定です。

研修初日のフィールドワークでは、勝尾寺で留学生活、そして人生のそれぞれの目標を考えながら勝ちダルマに目を入れる体験をし、その後、全興寺と平野・町ぐるみ博物館を訪れました。2日目から3日目にかけては半年間の振り返り、目標の再設定を行うとともに、それぞれ事前に準備してきた「私の友達づくり」「心連心で学んだことをどう生かすか」に関する発表を行いました。また、心連心サポーターからはAIの活用方法についてのレクチャーを受けました。



心連心ウェブサイトからも6か月目研修の様子をご覧ください
<https://xinlianxin.jpf.go.jp/current-student/041/>

サポーターと
集合写真



サポーターの講義



フィールドワーク
(勝尾寺)



フィールドワーク
(全興寺)



ワーク



集合写真

思い出のアルバム

帰国前研修

in 東京 2025年7月15日-7月18日

2024年9月に来日し、約11か月の留学生活を終えた第16期生は、2025年7月18日、無事に帰国の日を迎ました。楽しいことだけでなく、辛いこと、苦しいこともたくさん経験してきた彼らは、来日時と比べて見違えるほど成長し、堂々とした姿を披露しました。帰国前研修では、それぞれが日本各地で学んだことや感じたことを留学の総括として発表し、また、研修の一環として、スカイツリーバックヤードツアー、東京大学キャンパスツアー、国会議事堂参議院見学などを行い、今後の将来への考えを深めました。

帰国前日の「帰国前報告会」では、部活動や学校行事、ホストファミリーとの思い出など、日本での留学生活で自らの感性で感じ、学んだことを流暢な日本語で発表しました。報告会の最後には、全員に修了証書が手渡され、みな達成感に満ちた晴れやかな表情を見せてくださいました。

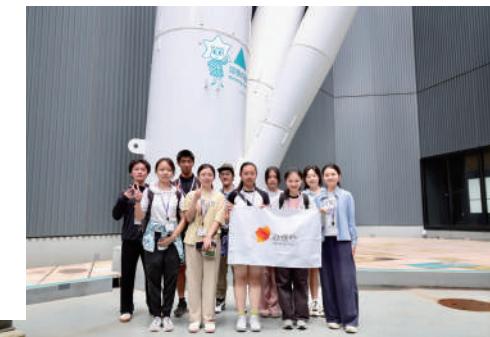
第16期生の留学生活はこれで終わりになりますが、彼らにとってはここからが始まりです。この11ヶ月で得た経験を糧に、将来の夢に向かって一生懸命に努力し、日中友好の架け橋として大きく羽ばたいてくれることを心から願っています。



心連心ウェブサイトからも帰国前研修の様子をご覧ください
<https://xinlianxin.jpf.go.jp/information/540/>



フィールドワーク
(浅草)



フィールドワーク
(スカイツリー)



東京大学
キャンパスツアー



国会議事堂見学

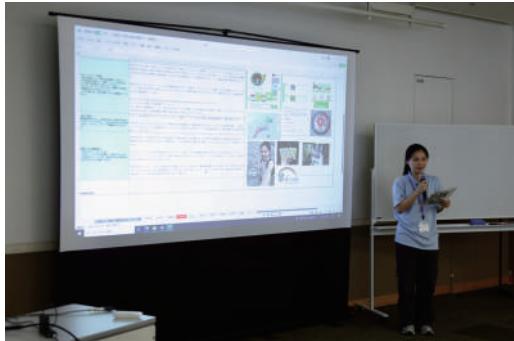


須賀神社





テーマ研究発表



帰国前報告会



帰国前レセプション



レセプション
後旗にサイン

帰国
(羽田空港)



16期生の エッセイ紹介

趙 語嫣	日本の高校の一日 花ならつぼみの私の人生	13
張 冉冉	日本での初めての冬	14
雍 子璘	留学生生活の必需品	15
念 梓辰	週末の過ごし方	16
張 佳瑩	週末の過ごし方	17
廉 梁悅	「日中の寮生活の違い」	18



日本の高校の一日 花ならつぼみの私の人生

趙語嫣さん（岩手県）

盛岡を訪れる秋風に吹かれ、私はようやく気付く。中央高校に入学してから二ヶ月たっていると。

私がいるコースは8時から朝学習があります。曜日ごとに学習の内容が違います。8時50分から午前中の授業が始まり、全部で4時間あります。学校の教科のなかで、一番難しいのは言語文化だと思います。古文はやったことがないもので、漢文の書き方も中国と違っていて、全然分かりませんでした。

それで、言語文化の先生がみんなのやっている古文の週末課題の代わりに漢字のドリルを渡してくれました。漢字のほかに、慣用句の使い方も載っていました。漢文の返り点、一二点、上下点などをゼロから勉強するプリントももらいました。

12時40分に昼休みが始まります。昼食はみんなほとんど家からお弁当を持ってきますが、学校には購買もあって、そこでお弁当やデザートを買うこともできます。学校初日にクラスメートが昼休みになって「一緒に購買行こう。」と誘ってくれました。

私はみんなと2号館の購買に行き、ドーナツを買いました。普段は寮のお弁当を持って行っていますが、この二ヶ月間で時々購買のお弁当や味噌おにぎりを買って、食べてみました。とてもおいしかったです。

みんなで机を組み合わせ、楽しくおしゃべりをしながら、お弁当を食べます。

午後は授業が三時間あります。学校が終わったら、みんなは自分の机を教室の一番後ろまで運びます。

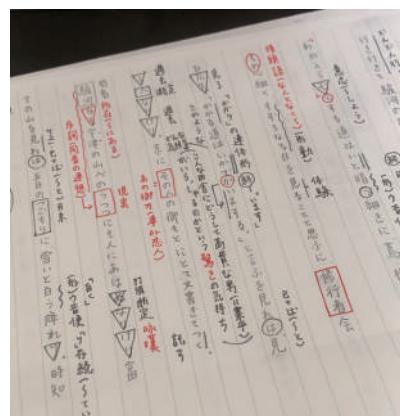
そして、今週の掃除当番がクラスを掃除してから、元に戻します。私はさんさ同好会に入っているので、毎週の月曜日に19時までみんなとグラウンドで練習をします。それ以外の曜日では、16時15分に学校を出て、同じ電車に乗る友達と一緒に駅まで行きます。電車が遅延することも何度か体験しました。

たまには、学校帰りに友達とカラオケに行ったり、もんじや焼きとお好み焼きを食べたりしました。

じっくり考えてみると、日本に来てから私の一番の変化は、「ありがとう」を言う数が多くなったことだと思います。「ありがとう」の数だけ人は優しくなる。という言葉を聞いたことがあります。クラスで一番よく耳にしたのが「ありがとう」なので、私もだんだんよく言うようになりました。そして、感謝の気持ちを学校の先生方、クラスメート、寮の管理人さん、食事を作ってくださる給食係のみなさんにはっきりと伝えるのは大切なことだと気が付きました。いろいろな方に支えられて、生きているんだということを大事にしながら、これから先進んで行きたいです。

花ならつぼみの私の人生。この青春の始まりを、悔いのないように大切にしたいです。

(《1リットルの涙》の名言を借りて)



日本での初めての冬

張冉冉さん（埼玉県）

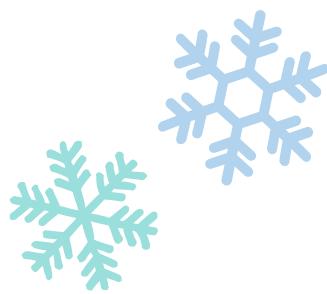
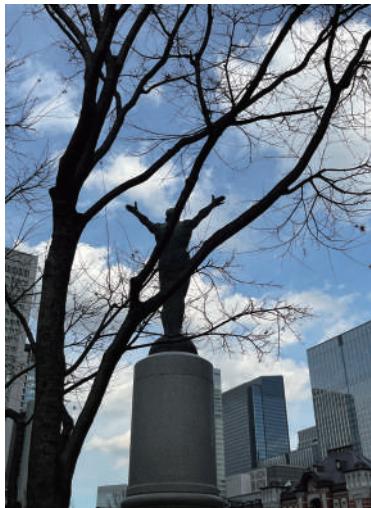
埼玉での初めての冬は、私にとって特別なものでした。日本に来てから初めて迎える冬。雪が降るのを楽しみにしていましたが、今年は残念ながら雪がほとんど降りませんでした。

私の故郷では冬になると、一面の銀世界が広がります。雪合戦をしたり、雪だるまを作ったり、子供の頃から雪と共に過ごしてきました。ですから、日本に来てからも、雪が降るのを心待ちにしていました。特に、埼玉は東京に比べて雪が降りやすいと聞いていたので、期待はさらに膨らみました。

しかし、実際に迎えた冬は、私の想像とは少し違っていました。天気はいつも晴れている、もちろん、冷たい風が吹きつける日もありましたが、待ちに待った雪はなかなか降ってくれません。友達と「今年は雪が降らないね」と話すたびに、少し寂しい気持ちになりました。

それでも、埼玉の冬には、雪以外にも楽しみを見つけることができました。学校帰りに寄り道をして、温かいオレンジジュースを飲んだり、近所の神社で行われている新年の行事に参加したりしました。また、クラスメートとしゃぶしゃぶパーティーをしたり、同じ味の好みを持つ友達と辛い中華料理を食べたりしました。冬ならではの思い出を作ることもできました。

雪が降らなかったことは確かに残念でしたが、埼玉での初めての冬は、私にとって忘れられない思い出となりました。雪が降らなくても、日本には冬を楽しむ方法がたくさんあることを学びました。これからも日本での生活を楽しんでいきます！



留学生生活の必需品

雍 子璘さん（徳島県）

「パスポート、財布、スマホ……もう一度確認して、いよいよ出発だよ！」

去年の夏は全ての始まりだった。その時の私にとって、留学生活に必要なものは、日用品や異文化交流におけるオープンマインドしかないと思った。しかし、そうではない。ここ的生活が半分過ぎた私がもし出発前に戻っていたら、きっと「責任感」と「勇気」を加えるだろう。

責任感—期待を裏切らず、初心を忘れず

日本に来てからの生活は思った通り全部うまく行くということでもなかった。以前と全く異なる環境で、ここは全然違う生活スタイルだった。この静かな世界には、山と川以外ない。動いているものは車だけだ。最初はよく近所を散歩したが、何時間も歩いても人がおらず、たまに犬が私に吠えるだけだった。確かにある寂しさ、または楽しめることが見つからない寂しさに、私は部屋にこもってスマホばかりして、日々を送るようになった。

そんな生活が数日続いたが、それでも気持ちは晴れなかった。

ある日、何気なく昔の日記を開いた。その中にはワクワクしていた話やこの一年の大きな期待の言葉で満ちてる。それと今、暗い部屋でスマホをする自分と鮮明なコントラストになった。

その日、私は深く落ち込んだ。

「これが私の望んでいた留学生活なのか？」

「私はなぜここに来たのか？」

もし、出発前の自分がこの姿を見たら、きっとがっかりするだろう。自分の期待を裏切らないために、私はもう一度初心を思い出し、徳島での過ごし方を探し始めた。今思えば、これは「自分自身への責任感」だと思う。その責任感が、私を新しい世界へ踏み出させてくれた。その責任感が、私にたくさんの充実した、楽しく、豊富な収穫の瞬間を与えてくれた。

責任感—苦手だったチームワーク

自分でなく、チームの一員としての責任感も大切だ。日本の学校生活ではたくさんの場面で集団行動がある。集団でうまくいくため、責任感が欠かせない。

残念ながら、私はもともとチームワークが得意ではなかった。最初、団体行動に参加しようという気持ちは全くなくて、悩んでいた。しかし、責任感の大切さに気づいたことで、私は変わろうとした。チームの楽しさを味わうためには、まず「自分もチームの一員である」と意識し、役割を果たして、責任感を持たなければならぬ。

今では、チームでの活動の楽しさを心から実感できるようになった。

ほら！これは私たちのグループが何度も試して、三ヶ月を通じてやっと観察できたダニの写真。そのダニをみつけた瞬間、みんなの大喜びした顔は忘れられない。これこそが、チームの魅力なのだろう。（学校の課題研究で、私たちのグループは「クスノキとダニ」について研究している）

勇気—未知への挑戦

新しい環境では、これまでとは違う生活スタイルを試すことになった。私にとっては、運動の仕方も大きく変わった。バドミントン部でうまくいかず、運動部にいる自信を失った。放課後、部活の仲間たちが頑張る姿を見て、ただ羨ましく思うだけだった。

夕暮れ、川の側に、微風が吹いてた。陸上部の生徒たちが走ってた。

その景色に最初は驚き、次第に興味を持ち、やがて自分でもやってみたいと思うようになった。

「でも……私は走るのが嫌いだ。」

徳島に来たばかりの頃、人と話すたびに「私は走るのが嫌い！」と言っていた。でも、本当に嫌いなのだろうか？それは「嫌い」ではなく、「怖い」かもしれない。私は本当に「走ること」をわかっていていただろうか？

多分私はその「怖い」理由を探したいのかもしれないし、徳島の美しい景色に惹かれたのかもしれない。でも、もう一度挑戦してみることにした。こうして、私は陸上部に入った。

この勇気ある決断は、私の留学生活の転機となった。たとえ私が最後を走っても、仲間たちは待っていてくれて、「お疲れ様」と声をかけてくれる。時には、山の中を駆け抜ける冒険ランニング。岸のアヒルに道を塞がれたこともあったっけ……。

夕日が沈み、星が輝く空の下。かつて怖れていたものが、今では私の大切な一部になっていた。

留学生活では、私たちは「あ、これはもうわかった」と言う態度になりやすい。しかし本当にわかった？生活の中にはいろんな未知なことが満ちている。留学生活はなおさらだ。いつでも未知なことに好奇心を込めて、未知への挑戦の勇気を出そう！

「違い」を受け入れる勇気

異文化交流において、「君子和而不同」ということばは誰でも知っているだろう。異なる環境で育った人々が異なる価値観を持つのは当然のことだ。

しかし、本当に自分だけが周りと違うと気づいた時、私たちは不安に襲われる。

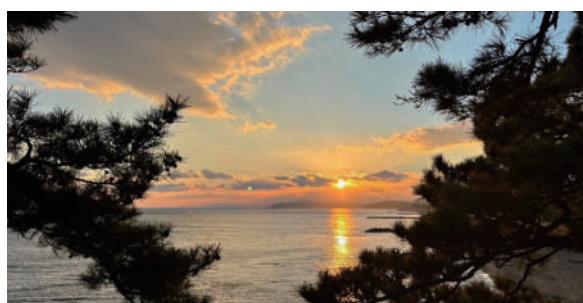
「どうしてみんなと考えが違うのだろう？私が間違っているの？」

そんな時こそ、「違い」を受け入れる勇気が必要。その勇気が、自分をより自信に満ちた存在にし、冷静に物事を見つめる力を与えてくれる。より一層、違いがわかったからこそ、共感が生まれた時はもっと大切にできる。私は友達とよく人生観について話している。私たちは考え方が全く違うけれど、お互いの考えに興味がある。もしかしたらそれも一つの「共通の趣味」と言えるかもしれないね（笑）。

素直になる勇気

一人で過ごす留学生活では、小さな不安でも大きなストレスにあることもある。だから、「素直になる勇気」を持つことがとても大切だ。留学する時は間違いを犯すことは誰でもある。正直に向かい、解決しようとする姿勢が必要だと思う。手書きのグリーティングカード、心からの一言の「ごめんなさい」……それも「勇気」の証なのだ。このような勇気を持って、周りの皆さんに素直に自分の考えを伝えて、周りの皆さんとの考え方を素直に理解できる。これこそ、交流の意味ではないだろうか？

責任感を持って、勇気を出して、自分が選んだ道を最後まで歩み続けていく。それでは、一緒に頑張りましょう！



週末の過ごし方

念梓辰さん（大分県）

時間はあっという間で、僕の留学時間は三ヶ月しか残っていない。留学中、勉強だけではなくて、ちゃんと日本にいる間の時間を大切にして、日本の美しさを体験することも重要だと思う。週末だけ少し時間があるので、今日は僕の週末生活について紹介する。

僕は学校のサッカーチームに所属しているから、時々土曜日の午後に三時間程度の練習があることになっている。週末の時間も利用して、みんなといっしょに頑張ってうまくなっていく。そのように土曜日は過ごし、いつも日曜日に出かけたり友だちといっしょに遊んだりする。

出かけるといつも大分駅というショッピングモールと駅が一体となっているところにいく。大分駅で買い物したりおやつをたべたりする。友だちと一緒に駅の近くのラーメン屋にラーメンを食べに行くこともときどきある。食べたらカラオケに行ったり隣りの商店街に行ったりすることができる。

三学期が始まったばかりの頃、友だちから「ボウリング行こう」と誘われてやったことはないがおもしろそうに感じていて「やってみたいなー」と思っていたのでいきました。駅と逆側のバスに乗って大

きな建物まで歩くとそこはボウリングをする場所だった。みんなと一緒にボウリングするのはすごく楽しいことだった。四人ずつ2チームに分かれて最も低いスコアを取った人が罰ゲームをした。面白かった。

一度、友だちとゼビオにいった。あそこはたくさんスポーツ用品を売っていていろいろな種類があった。さらに服も売っている。友だちと僕が迷って最後にそれぞれスパイクと手袋を買った。それから、歩いていったので隣りのマクドナルドにハンバーガーを食べに行った。

うちの学校はときどきボランティアの活動を行っていて、僕はクラスメートについて参加した。その時あまり日本語がうまくないので担当の人からふり仮名をつけた原稿をもらってすごく感動した。またこの活動に参加して「学生募金は本当に有意義なこと」と思った。

実は僕は週末、あまり出掛けないが、日本に来た後たぶん毎週少なくとも一回は出かけて、大分の自然を感じたり、目の前のきれいな景色を楽しんだりする。週末に出かけなければならないわけではないが、日本にいる時間を大切にしたいと思っている。



週末の過ごし方

張 佳瑩さん（長崎県）

長崎に来てから、週末はこの町の文化や人々の生活を知る良いチャンスになりました。今でもよく覚えています。最初の週末、学校の近くにある「長崎原爆資料館・長崎市平和会館」に行きました。ここには、1945年に長崎で起きた原子爆弾投下のことが詳しく書かれています。この核戦争は、長崎の人々にとって忘れられない痛みとなりました。亡くなつた人たちを忘れないために、資料館の隣には「平和公園」が作られました。毎日、たくさんの観光客が訪れます。公園の真ん中には大きな「平和祈念像」があって、人々の平和への願いがこめられています。

長崎の中華街も有名です。「長崎新地中華街」には、中国風の建物や中華料理の店がたくさんあります。去年の旧正月の時、中華街ではたくさんのお祝いイベントがありました。赤い灯籠が夜空に光り、龍踊りや中国の伝統的な音楽イベントがありました。多くの中国人や外国人の観光客が来て、とてもぎやかでした。私も外国にいても、新年の雰囲気を感じることができて、うれしかったです。

もちろん、長崎の魅力はこれだけではありません。稻佐山に登ると、夜景がとてもきれいです。「グラバー園」を歩くと、外国風の建物があり、特別な気持ちになります。東京などの忙しい都市と比べて、長崎の生活はゆっくりしていて、町の人たちもとても親切です。何回か道に迷ったとき、地元の人がやさしく教えてくれました。その親切さに心が温かくなりました。もしチャンスがあれば、ぜひ長崎に来てみてください。

3月の終わりから4月の始めは、長崎の桜がとてもきれいです。平和公園の近くの道には、たくさんの桜の木があります。週末、私はよくそこに行って、お花見をしました。

観光だけでなく、私はよく日本の中古屋にも行きます。たとえば「BOOK OFF」です。

そこでは、中古の本、DVD、CDなどが安く買えます。このようにして、本や物の命をのばすことができるし、ほしい物を安く買えるのがうれしいです。

学校では、私はバレーボール部に入りました。時々、週末に試合があります。私はチームの応援に行きます。卒業した先輩たちがコートでがんばっている姿が、今でも心に残っています。試合に勝ったときはみんなで喜び、負けたときもおたがいに励まし合いました。そのチームで一生懸命がんばる心に、私はとても感動しました。

いつのまにか、長崎での留学生活も終わりに近づいています。この1年をふりかえると、たくさんのですてきな思い出があります。

これから3か月も、まだ行ったことのない場所を見に行って、この旅をもっとすばらしいものにしたいと思います。



「日中の寮生活の違い」

廉 梁悅さん（鹿児島県）

私は日本で寮生活を送ることになった時、最初は少し落ち込みました。というのも中国での寮生活は決して良いものではなかったからです。でも実際に入居して数日経つうちに、私は寮生活への固定観念が覆されるのを感じました。

まず、一番観察しやすいのは、ここでの電化製品の使用に関するルールです。中国の学生寮では、ほとんどの場合、電気製品の持ち込みが禁止されています。携帯電話やパソコンはもちろんのこと、管理の厳しい学校だとドライヤーすら使用禁止の場合もあります。一方日本の寮では、洗濯機やエアコンといった大型家電が設置され、冷蔵庫まで備え付けられていることに驚きました。週末も部活動に参加する学生や地元出身ではないため、長期滞在が必要な学生が多いことが関係していると思います。いずれにせよ、これらの充実した設備が寮生活の質を格段に向上させていることは確かです。

次に挙げるのは、寮内の空間設計と雰囲気の違いです。日本の寮に入った瞬間から気付くのは、あらゆる場所が明確に区分されていることです。玄関の靴箱だけでなく食堂のテーブルも、全てに名前が貼られています。室内ではほぼ全員が個室用カーテンを使います。個人の領域が厳密に設定されています。イヤホンは必要な物です。スマートフォンを見る間に、皆必ずイヤホンをつけます。電話をする時は、自主的に廊下へ移動します。そのため、廊下にしゃがみこんで一列に並んで電話をする人々の姿を目にすることもしばしばです。

さらに、寮室内での食事も他人への迷惑になり得



ます。ある時インスタントラーメンを食べていたら、ルームメイトから「においが気になる食事は、階下の食堂で食べてください。」と遠回しに注意された経験があります。中国の寮に比べ、ここでの人間関係は特別親密ではなく、互いのプライベートスペースを尊重する余り、自ら会話を切り出すことが少ないと、室内での交流は控えめです。こうした静かな雰囲気は、日本文化特有の「適度な距離感」を表現しているかもしれません。

最後に一番驚いたのは、寮の管理の違いです。中国の寮では、先生がすべてを管理します。朝の点呼やチェックも先生の仕事です。でも日本の寮では、学生が自分たちでたくさんのことを行います。朝の放送や点呼は学生がやり、先生はリーダーを選ぶだけ。掃除も中国では部屋の中だけですが、日本ではお風呂や廊下、トイレまで全部学生が掃除します。廊下にはペットボトル、缶、ビン、段ボールを分けるためのゴミ箱が並んでいて、学生が順番にゴミを捨てます。

日本の高校の寮は、中国の大学の寮に近い感じで、自由な時間が多いです。でも中国の高校の寮は学校のルールが厳しく、例えば「勉強中の私語」や「掃除の不備」でポイントが減ると、次の日には先生に注意されます。日本の寮は、自分で生活する力を育てますが、自分でちゃんとやらないといけません。中国の寮は友達と仲良くなりやすく、勉強に集中できるけど、プレッシャーもあります。どちらも良いところと悪いところがあります。



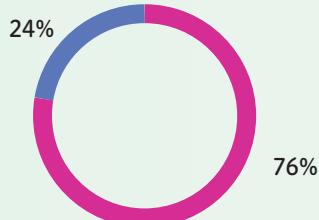
第16期生に聞きました！

日本で11か月をすごした16期生たちに色々質問してみました！

Question

このプログラムに参加して、日本理解が深まりましたか？

- とても深まった 16
- まあまあ深まったく 5
- どちらともいえない 0
- あまり深まらなかった 0
- まったく深まらなかった 0



理由

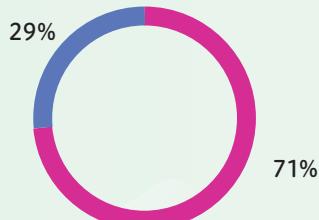
- ・以前は、日本は資本主義社会なので生活は楽ではないと思っていましたが、実際に体験してみるととても幸せに感じます。
- ・日本の高校生と一緒に学校生活を送ることで、私も日本で生活する人の視点から日本を見るができるようになりました。以前の旅行に来る時と全然違う感じがしました。
- ・色々な場所に行って色々なことを経験しました。
- ・学校での授業、ホストファミリーとの生活、そして留学先の周りの人との交流を通じて、私は日本の教育制度と社会習慣を知っただけでなく、日本人の接し方と優しさを感じました。インターネットやニュースで見た日本より、この一年の体験は私にこの国をより全面的に理解させ、文化の違いを尊重し、より開放的な心で世界を見る学びました。
- ・友達と一緒に様々な伝統料理や祭りを体験し、日本の生活様式も肌で感じました。
- ・以前知っていた日本は日本の都会だけで、田舎の状況は知りませんでした。実際に日本の皆さんと一緒に生活した一年間を経て、日本に対する認識がもっと全面で、深くなったと思います。
- ・日本人への認識が深りました。
- ・色々な日本の伝統文化を体験し、日本の高校でも色々なことを学びました。長崎ならではのイベントや景色も見ました。



Question

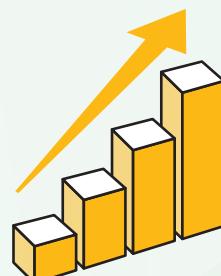
日本での生活を通じて、成長しましたか？

- とても成長した 15
- 少し成長した 6
- どちらともいえない 0
- あまり成長しなかった 0
- 全然成長しなかった 0



成長したところ

- ・自己管理能力と対人スキルが大幅に向上しました。
- ・学校での勉強や生活の常識など、一人暮らしだからこそ色々な新たな感想や思いが生じます。このような初めてを体験しているうちに私は周りの方々の配慮とサービスに気がつきました。私の受け取った愛と温かさをもっとたくさんの人にもらいたいと思うようになりました。
- ・考え方方が変わりました。少し精神的に成熟にしたかもしれません。
- ・来たばかりの頃、私は多くのことに慣れなくて、日本語の能力にもあまり自信がなかったですが、環境に適応したいと思って、独立生活と問題を解決することを学びました。
- ・より外向的になりました。
- ・問題解決能力、気分転換、人前で話す、コミュニケーション能力、集団行動。
- ・一人暮らしの能力が身に付きました。
- ・生活力がかなり成長しました。
- ・周りの人と交流し、溶け込む過程で、私はだんだん辛抱強くなりました。
- ・自分の考えをよりよく表現することを学び、他人の立場と感情をよりよく理解しました。
- ・この一年は日本語の能力を高めただけでなく、心理と性格も明らかに成長しました。



Question

留学生活で頑張ったことベスト3

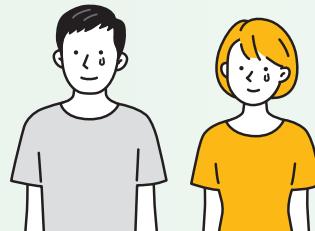


- ①英語学習 ②コミュニケーション(翻訳機も使った) ③毎日の計画を実行したこと
- ①古典の勉強 ②さんさの練習 ③部屋のお掃除
- ①日本語の勉強 ②サッカーの練習 ③コミュニケーション
- ①笑顔で新しい一日を迎える ②日本の社会や学校ルールを理解し守る ③努力して心連心の意味を理解する
- ①文化適応への努力 ②三食ちゃんと摂ること ③苦手な英語をちゃんと学ぶこと
- ①話すこと 学校だけではなく地域での交流 ②書くこと 毎日日記を書いた、阿波楽という雑誌を翻訳したこと ③運動 長距離、阿波踊り
- ①日本語の勉強 ②日本文化の認識 ③日本人と交流
- ①日本の友達を作ること ②日本の授業を頑張ること ③日本語の授業

Question

日本に来て一番嬉しかったこと、感動したことは？

- ・あまり楽しいとは言えない一日を過ごした後、ホストファミリーが学校に私を訪ねに来てくれました。
- ・友達とゴールデンウィークに東京まで遊びに行つたことです。
- ・体育祭。
- ・ホストファミリーのお父さんが美味しい四川料理麻婆茄子、回鍋肉を作ってくれて、一緒に辛い火鍋も食べました。
- ・聖書課の先生が、私が大阪研修でたこ焼き作りに大失敗した話を聞いて、『週末学校で一緒に作ろう！』と誘ってくれたんです。材料の配分から焼き方のコツまで、本当に丁寧に教えてくださって…たこ焼きの歴史まで解説してくれて、感動しました！
- ・陸上練習の場所——桑野川の土手、ホストファミリーのおじさんとの長い話、修学旅行で友達と乗った東京のフェリー。
- ・交通の文化。
- ・最後の登校日、クラスのみんなはわたしにサプライズを準備してくれたり、プレゼントをくれたり、手紙を書いてくれました。



Question

日本での生活、これが大変！辛かった(T_T)

- ・寮の食事がおいしくなかったです。
- ・初めての学校の考査の時、暗記が必要な科目が多すぎて辛かったです。
- ・ないと思います。
- ・毎日自転車で通学することにまだ慣れてない。毎週月曜日の英単語小テスト。全部日本語。毎週量の多い数学と英語の宿題。
- ・学校の授業方式と校則に適応すること。
- ・日本語の使用。
- ・授業が聞き取れること。
- ・2月の引越しの時、物がありすぎて来る時のスーツケースに収まらなくて焦りました。
- ・集団主義！先輩後輩！誰も頑張りたくない、このままでいい、現状を変わりたくない、新しいことに興味ない、意見が違ったら黙っている雰囲気！
- ・日本人との交流の方法。
- ・国民保険税金がわかりませんでした。

Question

中国に帰ったら恋しくなりそうな、日本の食べ物や場所、日本のいいところは何でしょうか？

- ・学校生活。
- ・家の近くの麺や暖咲の特製鶏塩ラーメン(世界一美味しい)。
- ・食堂のカレー、ホームステイのお母さんの料理、岩田学園。
- ・ファミチキ。
- ・先生もクラスメートも本当に温かい人ばかりで、先生は厳しいながらも友達のように接してくれ、毎日が充実していました！
- ・桑野橋から眺める毎日下校の夕焼け。
- ・先生の話。日本に来てから先生の話を聞くことが好きになりました。
- ・校長先生の話「respect others」。
- ・便利な電車(乗換案内アプリとか)。
- ・部活、ホストファミリー、先生、友達。
- ・徳島の郷土料理そばごめじる。
- ・深い山の中。
- ・羽ノ浦図書館。



Question

今回の留学で学んだことや帰国を迎えて感じることを漢字一文字で表すとしたら？ どうしてその漢字を選びましたか？理由について教えてください。

学

- ・日本にいる間に多くのことを学び、大きく成長しました。

咲

- ・1リットルの涙の中の言葉です。日本に来てからたくさん体験をし成長することができました。人生は選択する時が重要なではなくて、その選択が間違っていなかったと思えるように、選択した後に努力を重ねるのが大事だと思います。花なら薔薇の私の人生、この一年間を通じて、素敵に開花できたと思います。

陰

- ・お陰様の陰

新

- ・新しい環境、新しい友達、新しい生活。留学は私に多くの初めてのことをもたらし、世界に対する新しい視野を開いてくれました。だから私は新しい自分を連れて、これから的生活を迎えます。
- ・新たな自分(成長)、新たな日本(日本への新たな認識)、新たな中国(中国への新たな認識)、新たな始まり

繋

- ・現地の友人や先生との出会い、『人との繋がりが世界を広げる』と実感しました。帰国後もこの縁を大切にしたいと思います。

形

- ・今回の留学生活は色々な小さい形から組み合わせた生活だと思います。

樂

- ・色々ないい人と出会った、色々な人がわたしを助けてくれる、本当に感謝しています。楽しい1年を過ごしました！

題字：第16期生 張冉冉さん書

日中高校生 対話・協働 プログラム

2024年度日中高校生 対話・協働プログラム

心連心：中国高校生長期招へい事業 第16期生受入校と派遣校によるオンライン交流

国際交流基金国際対話部では日中高校生の相互理解を促進するプログラムとして、2020年度から『日中高校生対話・協働プログラム（オンライン）』を実施しています。このプログラムでは、日本と中国の高校生が教諭の指導のもと、お互いの文化や社会についてオンラインで紹介しあいます。これまでに延べ2,000名を超える高校生が交流しています。2024年度は心連心：中国高校生長期招へい事業第16期生の受入校と中国の派遣校同士による交流が2組行われ（とわの森三愛高等学校×黄州中学、三重高等学校×成都外国语学校）、活発なやりとりが繰り広げられました。

心連心ウェブサイトからも三重高等学校と成都外国语学校的交流の様子をご覧ください。



とわの森三愛高等学校×黄州中学



三重高等学校×成都外国语学校



ご当地紹介 若者の流行語



お互いのメンバーの自己紹介



私の町



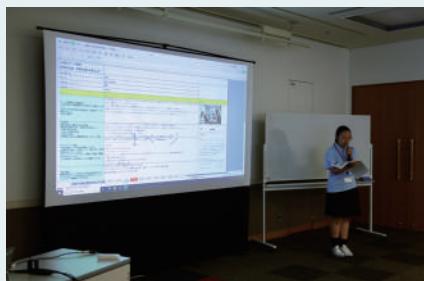
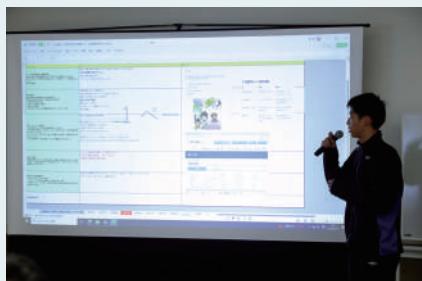
高校生の1日

心連心テーマ研究

第16期生の皆さんは心連心留学で発見したことについて問題提起と先行研究を行い、心連心サポーター（現役大学生）の助言のもと研鑽し、研究を通して学んだことをワークシートにまとめました。帰国前研修ではそれぞれの研究テーマについて成果発表を行い、心連心サポーターや同期たちから鋭いコメントをもらい、更に次のステップへつながるきっかけとなりました。

心連心テーマ研究のテーマ一覧と当日の発表の様子をご覧ください。

	氏名	受入れ高校	研究テーマ
1	舒子楨	酪農学園大学附属 とわの森三愛高等学校	国際交流の魅力
2	邢天宇	立命館慶祥中学校・高等学校	なぜ日本のごみ分類は、プラスチックとビン、缶は違いますか
3	趙語嫣	盛岡中央高等学校	ホームステイ募集の積極性について
4	張冉冉	埼玉県立蕨高等学校	ごみ分別によって促進された日中友好交流
5	高鈞裕	三重高等学校	日本のマンホールに見る地域文化と観光資源としての可能性
6	周小末	大阪府立三島高等学校	地元の食文化を未来へ伝える：日常の食卓から考える
7	雍子璘	徳島県立富岡西高等学校	日本で学んだ防災の知恵・中国で活かしたいもの～自動販売機～
8	張佳瑩	活水高等学校	周りの防災
9	念梓辰	学校法人岩田学園岩田中学校・高等学校	日本と中国の異なる現象について日本での交通ルールを守る体現
10	廉梁悅	神村学園高等部	日本のゴミ分別におけるきめ細かな設計と人間的な配慮



心連心ウェブサイトからも
心連心テーマ研究の様子を
ご覧ください。



冬が終わる前に

酪農学園大学附属とわの森三愛高等学校／湖北省黄州中学

舒子楨

SHU Zizhen



幼い頃から、私は雪に魅了されていた。しかし年を重ねるごとに、故郷の雪は薄くなり、今年は一片の雪も降らなかった。岩井俊二の『ラブレター』を初めて観た時、小樽の雪景色に深く心を打たれた。真っ白な雪に覆われた世界は、静かで美しかった。

北海道への留学通知を受け取った瞬間、夢が現実になったようだった。新千歳空港に着いた時、出迎えの先生が「白い恋人パーク」でアイスクリームをってくれた。濃厚なミルクの味が口の中に広がり、北海道の第一印象は温かく甘いものとなった。

とわの森三愛高等学校は特別な学校だった。酪農大学の附属高校として、校内には温室や牧場、農地が点在し、田園詩のような雰囲気に包まれていた。都会で育った私にとって、ここは陶淵明が描いた桃源郷のようだった。さらに特徴的だったのはキリスト教の学校だということだ。中国ではほとんど宗教に触れる機会がなかった私は、毎週水曜日の礼拝に強い興味を抱いた。オルガンの音が礼拝堂に響き渡り、皆で賛美歌を歌う時、言葉を超えた神聖な空気を感じた。いつの間にか、私はこの場所での生活を心から愛するようになっていた。

学校生活は毎日が発見の連続だった。最初の頃はクラスメートに囲まれて質問攻めに遭い、温かさを感じた。私がプレゼントした中国結びをすぐにカバンに付けてくれた時、これから日々が笑い声に包まれるだろうと確信した。先生方も新入りの私を気にかけてくれ、中国についての会話を楽しんでくれた。授業は友人と話しているようにリラックスした雰囲気だった。次第に、私はこの見知らぬ環境に溶け込んでいった。

「北海道では11月に雪が降るよ」とクラスメートに聞かされた時、中国南部出身の私は驚いた。私の故郷では雪の季節は短く、終わるたびに寂しさを感じていた。だから今は、北海道の初雪を待ちにしていた。

11月7日、あの朝の光景は今も記憶に鮮明に残っている。カーテンを開けた瞬間、私は息をのんだ—細かい雪が舞っていた。大雪ではなかったが、一日中降り続いた。寮に戻ってカバンを置くと、すぐに外へ出て雪だるまを作った。真っ赤に凍えた指は感覚を失いかけていたが、完成した雪だるまを見ると寒さも和らいだ。本当の雪の季節はまだ始まったばかりだと分かっていたからだ。

雪が積もるにつれ、私は『ラブレター』のロケ地である小樽へ行く計画を立てた。週末、友人と天狗山へ向かった。電車が朝里を通り過ぎる時、冬の暗い海が岸辺を打ち、旅に神秘的な彩りを添えた。天狗山のロープウェイに乗ると、連なる雪山の景色に二人とも言葉を失った。展望台に立ち、映画のポスターを見た時、渡辺博子が雪の中で「お元気ですか?私は元気です!」と叫ぶシーンを思い出した。今の私はまるで映画の中にいるようだった。小樽の街並みを一望すると、遠くの山々は墨絵のように美しく、雪に覆われていた。「絵のように美しい」とつぶやいた。残念ながら時間が足りず、小樽の夜景は見られなかった。「いつかまた北海道に来たら、一緒に夜景を見よう」という友人の言葉に、私は何度もうなずいた。「うん、約束だよ」

気が付けば初夏が近づき、キャンパスの桜はすっかり散っていた。留学生活も終わりに近づいていた。この1年足らずの時間で、私は北海道の風景よりも、クラスメートと過ごした平凡な瞬間の方が大切だと気付いた。天狗山で交わした約束は、いつかきっと果たせるだろう。再びこの地を訪れ、友人と共に小樽の雪景色を眺めながら—「やっと戻ってきたね」とつぶやく日が来る事を願っている。



初めての海で砂浜に書きました



友人宅でゲームをして『勝ちのポーズ』



味噌ラーメンは北海道発祥と教えてもらいました



映画ラブレターのロケ地



北海道博物館



白い恋人パーク



ホームステイ先でランタン作り



札幌諏訪神社でお守りを購入



円山公園でお花見



HF と鹿島市祐徳稻荷神社で初詣

形

立命館慶祥高等学校／杭州外国语学校
邢天宇

XING Tianyu



人生は旅のようなものである。この旅の中で、私たちは様々な人と出会い、様々なことを経験する。これらの「形」を重ね、「人間」になり、人生の意義を知る。

私は9月に初めて日本に来た時、興奮して、好奇心を持って、周りのいろいろな景色を見ていた。当時の私にとって、この知らない土地のすべての新鮮なことが、面白かった。心連心プログラムに参加する12人が初めて集まった時、話が尽きなかった。私たちは、この新しい世界の中で、あこがれていた留学生活をスタートした。

東京での来日研修が終わり、私たちはそれぞれ日本の各地に分散して、自分の唯一無二の留学生活を始めた。私の留学先は、北海道江別市の立命館慶祥高等学校である。日本に来る前の私は、この学校について聞いたことがあったが、実際に足を踏み入れて初めて、日本の生活がどんな違う「形」を持っているのかを知った。

学校の寮についたとき、寮長とクラスメイトたちが迎えてくれた。寮長はちょっと年配で、優しい方だ。生徒たちもとても親切で、私という中国からの留学生に興味がある様子だった。私は気づいた— 私もまた、彼らの目には「特別な形」として映っているのだ。彼らにとって、私は異なる存在だった。

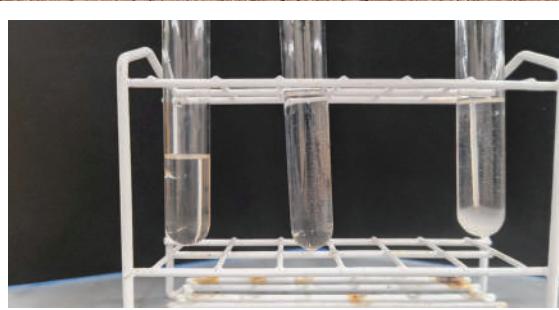
最初の頃は、日本の学校生活に慣れるのが大変だった。クラスメイトの話題に参加できず、先生の授業も理解できず、問題の意味も読み取れなかった。国内で得意だったはずの漢文でさえ、ほとんどできなかった。この留学は、逆に苦しいものかもしれないと思った。かつての期待は、いつの間にか「試練」のように感じられるようになっていた。

そこで、私はこの状況を変えようと行動を起こした。まず選んだのは旅行だった。自然に触れることで、悩みを忘れることができた。しかし、クラスメイトとの間に壁を感じ、よく孤独を感じた。

しかし、最初のテストの結果が発表され、化学オリンピックの経験があった私は、化学の成績が良かった。それからというもの、クラスメイトが化学の質問をしに来るようになり、そして、数学や物理、英語まで教えるようになった。問題を解く手伝いをしながら、時には彼らが知らない化学の知識を教えて、勉強や生活の話題も話した。

交流が深まるにつれ、私は日本人生徒と自分には共通点がないと思い込んでいたが、実は多くの点で似ている部分があったことに気づいた。多くのクラスメイトが、私との話を通じて化学に興味を持ち始めた。一方で、私は、彼らとの交流を通じて、日本の文化や習慣を深く理解するようになった。そして、自分の得意なことで相手と共通の話題を作り、友達になれることができた。異なる文化が織りなすさまざまな「形」がぶつかり、合うことで、私は成長できたのだ。

「路漫漫其修遠兮、吾将上下而求索」（道は長く遠いが、私は探求し続けるだろう）。この一年の留学生活で、私は日本語の能力を上げて、さまざまな経験を通じて、日本の文化や同世代の日本人への理解を深めて、同時に彼らに中国文化を再認識してもらえた。そして何より、かけがえのない友情と、成長の喜びを手にすることができたのだ。



2025年 東京科学大入試直近日体験受験 個人成績表										東進ハイスクール 東進ハイスクール予備校		
第1志願 東京科学大 物質理工 前										受験者数	文系	理系
1 今回の成績										受験者全休(理系)	最高受験点	
英語	英語	150	66	54.6	55.7	22.2	193	639	51.7	2 / 6		
数学	数学	300	25	50.1	24.7	52.1	284	675	92.0	3 / 6		
物理	物理	150	39	51.2	36.5	21.3	251	594	41.0	3 / 6		
理科	理科	150	94	77.1	35.2	21.7	13	582	50.0	1 / 4		
合計	合計	450	141	61.0	136.0	63.6	250	650	143.7	4 / 6		



愛があるから、さよならをありがとうと読む

盛岡中央高等学校／上海市甘泉外国语中学
趙語嫣

ZHAO Yuyan



「肝心なことは目に見えない」。この一節は、「さよならをして悲しませるくらいなら、仲良くならないほうがよかつた」と嘆く星の王子さまに、キツネが説いた言葉です。

登校のたびに見上げていた岩手山。山頂の雪が少しずつ溶けていくのを眺めながら、私の帰国の日も確かに近づいているとしみじみ感じます。

盛岡での生活、その毎日が新鮮な体験で溢れていました。不安を抱えて初登校した日のことを、昨日の出来事のように思い出します。学校生活に慣れるか、友達ができるか、クラスに溶け込めるか、心配の種がたくさんありました。しかし、その日の昼休みにはクラスメイトが「購買行こう」と誘ってくれて、一緒にお弁当を食べる時も色々と話しかけてくれて、緊張と不安が少しづつ解れました。

勉強に少し慣れてきたところに、部活として中央高校のさんさ同好会に参加しました。踊り、太鼓、笛の三役から笛を選び、毎週の月、木、金曜日の放課後にみんなで練習します。最初は音が出ない、指が思う通りに動かない、どこで息替えすればいいか分からない、失敗ばかりしていました。すると、笛担当の先輩部活生が吹くコツを丁寧に教えてくれました。ずっと吹いていると、頬が痛くなったり、息苦しくなって目まいがすることもありますが、「皆と一緒に汗を流してるんだ」という仲間意識が芽生え、「さんさ祭りのパレードに出るんだ」という心地よいプレッシャーもいい目標になりました。

全校総出のサッカー応援や球技大会、部活の披露や文化祭、中央高校の学校生活は勉強以外にも豊かでした。11ヶ月という留学期間は決して短くないはずですが、様々なことを経験しているうちにあっという間に過ぎてい

きました。気づけば私は既にクラスメイトと親しくなり、肩の力を抜いて冗談を交わせる関係になっていました。

名前や出身、国籍といった「目に見えるもの」ではなく、「一緒に過ごす時間」や「相手を理解しようとする気持ち」のような「目に見えないもの」こそが、人と人の絆を作っています。きっと何度も「別れはつらいな」と思うでしょう。それでも会えてよかったと心底から思います。悲しいのは、それだけ幸せな時間を過ごせた証だからです。

「肝心なことは目に見えない」。

焼きたてのあんバターパンの香り、放課後に食べたデザートの味、雪に足を突っ込んだ時の感覚、友達と目が合っただけで笑ってしまった瞬間、古文の質問に正解した時の嬉しさ、さんの隊列を組むたびに感じた胸の高鳴り……目に見えないけれど、私の心の中には、たくさんの「大切なこと」が残っています。分からぬことがたくさんある私と仲良くしてくれた友人たち、授業について行けるかと心配してください先生方、お正月に私を家族の一員として受け入れてくださったホストファミリー、パンションの管理人さんと食堂のおばさんたち。大勢の方々にいただいたサービスと配慮。形がないから見逃しがちですが、心連心、プロジェクトの名の通り、私は私の留学生活を支えてくださった方々の愛を心でしっかり受け止めています。

ありがとう、会えたすべての人たちへ。



メイキング・オブ・ハリー・ポッター



コメダでテスト勉強



サッカー全校応援の後



友達とプリクラ



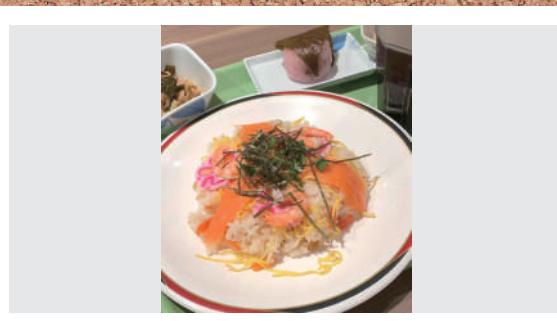
お正月にホストファミリーと



ホストマザーと横手のかまくら館で



部活中



パンションのひな祭りの夕食



通学中に見える岩手山



盛岡冷麺

日本での一年間を振り返って

埼玉県立蕨高等学校／洛陽外国語学校

張冉冉

ZHANG Ranran



私は去年の9月から、国際交流基金の招へいで、埼玉県立蕨高等学校に一年間留学しました。もうすぐ帰国すると思うと少し悲しく寂しいですが、この一年間で経験したこと、学んだこと、そして出会った人たちへの感謝の気持ちを、ここに書きたいと思います。

蕨高校では、最初は1年2組に入り、その後2年3組に進級しました。最初は不安で緊張していましたが、クラスのみんながとても優しくしてくれて、すぐに学校生活にも慣れることができました。

一年生の時は生物部に入っていて、週に一回の当番と月に一度の野外観察がありました。二年生になって女子バレー部に入つてからは、生活が一気に忙しくなりました。毎日部活が夜の7時半まであって、朝練がある日もありました。正直言ってとても大変だったけど、仲間と一緒に汗を流して練習する時間は、本当に楽しくて、毎日が充実していました。

授業の中では、音楽の授業が一番好きでした。木村先生の授業はいつも明るくて、楽しい雰囲気で進んでいきます。私は中国でもギターやバウ（中国の管楽器）、口琴などの楽器を習っていたので、音楽が大好きでした。だから、日本に来てからも毎週音楽の授業を楽しみにしていました。気がついたらあっという間に時間が過ぎていて、いつも「もう終わり？」って思っていました。

友達との出会いも、私にとってとても大切な思い出です。中でも、おちゃんは特別な存在です。新しいクラスに入ったばかりの頃、私にいろいろ教えてくれたり、音楽部の体験にも付き添ってくれたり、とても親切してくれました。今では何でも話せる大親友で、週末には一緒に近くの町に遊びに行つたりもしました。留学中、なおちゃんがそばにいてくれたからこそ、毎日が楽しくて安心できたと思います。出会えて本当によかったです。

学校行事では、文化祭に参加できなかったのはちょっと残念でしたが、強歩大会や球技大会、体育祭などには参加しました。クラスで団結して頑張ったり、試合の後にみんなでご飯を食べに行つたりしたことは、今でも心に残っています。みんなと一緒に笑って、汗をかいて、一生懸命になれた時間は、本当に最高でした。

また、学校の国際交流部が開催してくれた「留学生との交流会」にも2回参加し、中国の行事や私の故郷・洛陽のグルメ、中日高校生活の違いなどについて発表しました。日本の生徒のみなさんに簡単な中国語を教える時間もあって、楽しく交流できました。みんなが興味をもって話を聞いてくれたことがうれしくて、今でもそのときのことをよく思い出します。

日本での生活を通して、私はたくさんのこと学び、成長することができました。ホームステイという形での生活は初めてで、最初は不安もありましたが、できるだけ自分のことは自分でやろうと心がけてきました。そのおかげで、洗濯や掃除、時間の使い方など、生活面での自立心が強くなったと思います。

そして、3月のひな祭りのときには、お母さんが鴻巣市のお祭りに連れて行ってくれました。たくさんのひな人形の飾りや、美しい手作り作品を見て、日本の伝統文化に触れることができました。私も一緒に飾り作りを体験させてもらって、本当に楽しかったです。「娘」として大切にしてくれたお母さんの優しさに、とても感動しました。

この一年間で出会ったすべての人々に感謝しています。先生方、友達、ホストファミリー、そして私を支えてくれた皆さん、本当にありがとうございました。この一年の経験は、私の一生の宝物です。日本で過ごした毎日は、きっとこれからもずっと心の中で輝き続けると思います。



忘れられない球技大会



はじめてのお祭り



毎日のお昼時間



楽しいお菓子パーティー



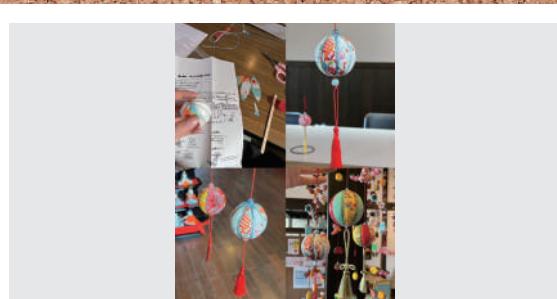
友人とプリクラをとる



2年生の生徒集会で挨拶



毎週の日本語レッスン



雅び飾りを作る



ホストファミリーのお母さんの手料理



大好きな女子バレー部

笑顔だけでいいじゃん？

三重高等学校／成都外国語学校
高 鈞裕

GAO Junyu



私は笑うのが好きな女の子だ。

「いつでもどこでも、学校で高さんに会うと、高さんは笑顔だ」と中国にいた時、先生は私にそう言った。

日本に来たばかりの頃、私は何も分からなかった。駅は迷宮のようで、コンビニのレジのスピードは慌てさせるほど速く、教科書の日本語は思ったより複雑だった。それでも笑いながら「大丈夫」と自分に言い聞かせた。笑顔でさえいれば、きっと少し慌てていることに気づかれないだろうと。

一年前の私は留学生活への期待と自信に満ちていた。言語、文化、生活習慣の違いは、高校生の私にとってはまさにお茶の子さいさい、チョロかった。なぜなら、努力さえすれば、どんな困難もこの明るくて笑い好きで、前向きな少女を倒すことができないと信じていた。

「これは時間の問題だよ。大丈夫、笑顔だけでいいじゃん。十分に努力すれば、馴染めるんだ」と思っていた。しかし、徐々に私は微笑むことは人間関係の必殺技ではないことに気づいた。

ある昼休みに、私は友達と集まってお弁当を食べていた時、彼女たちはライブ、番組について気楽に速いスピードで話し、部活のことにも話が及んだ。私は話を理解しているようだったが実は理解していないくて、ずっと自分は「傍観者」だと感じていた。話したくないからではなく、聞き取りが遅すぎたからだ。皆は次の話題へ移っていたが、私は頷いて、微笑んで、自分も参加しているふりをするしかなかった。

その時、私は考え始めた。「私はずっと笑っているじゃないのか?なぜみんなと距離ができてしまっているのか?」と。

時々皆は笑いながら、私が一生懸命聞いても全く理解できなかったネタを話し、私は笑っているしかなかつた。話したくないのではなく、ただ言葉の壁のせいで本当に入り込むのが難しかった。しかし、私は間違っていた。私は「溶け込むこと」は私一人のことと思っていたが、実は「理解」は双方向の努力だ。

その日から、私は傍観者ではなく、ありのままに自分を表現しようとした。交流会で四川料理を紹介したら、同級生は小さなメモに「最後の言葉で空気が和んだ」と書いてくれた。電車を待っている間、友達と彼女が推薦した中華風アニメ『薬屋のひとりごと』について話した。先生がいなかった時、友達と一緒に新入部員に茶道の作法を教えた。ホストファミリーのママが私に言った。「三重弁だ!ママと同じ三重弁だ。」私は笑いながら、「ありがとう」と言っただけだったが、心の中ではいつもと違う暖かい物が浮かび上がった。私はついに傍観者ではなく、お互いの文化の中で自分の位置を見つけたように感じた。

一年間留学しても、私は「完璧な日本の高校生」にはなれなかった。私はまだ文法に間違いがあり、商品のカタカナが読めなくて焦ることがあるが、これらの不完全はもう怖くない。「無力な迷い」より、もっと重要なのは「正直に表現する」ことだと知っているから。

成長は急にできる飛躍ではなく、ゆっくりと世界を理解し、自分を理解する過程だ。傍観しないことに決めた時、私はその本当の自分が、見えない所でゆっくりと成長していることに気づいた。

帰国が間近に迫っている。時々来たばかりの自分を思い出す。その時の私は微笑みさえあれば、すべてに勝てると思っていた。今の私は多くのことを予測できず、笑顔で飾ることもできず、自分を変えるしかないことを知っている。

私は相変わらずあの笑い好きな女の子だ。ママが笑いながら私に「頑張ってね」と言った時、友達と顔を見合させて笑った時、ふれあい体育祭で障害者と一緒に笑ってしゃべった時、世界も優しくなったような気がした。私もこの愛に満ちた国際交流の中で、人と近づき、心と心を繋げるのは、笑顔だけではなく、お互いを理解し、率直に向き合う勇気だと分かった。

これからも笑顔で新しい挑戦に向き合ってね!明るくて笑い好きで、前向きな高さん。



ディズニー with 友達



初めての書道部体験



修学旅行 in 鎌倉



細石さんと四川の娘たち



名古屋大学からの姉ちゃん



茶道部と京都お菓子作り体験



可愛いうさぎ×2



三重県志摩の大王才崎灯台



ボランティア部の友達と福っつきー君



ふれあい体育祭

留学を終えて、心に残った一年間

大阪府立三島高等学校／成都外国语学校
周 小末

ZHOU Xiaomo



私は中国からの留学生として、三島高校で一年間勉強しました。この一年は、私にとってかけがえのない時間であり、たくさんの思い出と学びにあふれています。帰国を前に、ここでの生活を振り返りたいと思います。

「初めての日本生活と大阪の魅力」

実は日本に来る前から、私は大阪にとても興味がありました。明るくにぎやかな雰囲気や、お笑い文化、そして何より大阪弁の独特な言い回しに強く惹かれています。「ほんまに?」「めっちゃ」など、テレビや動画で聞くたびに、「実際にこの言葉で会話してみたい」と思っていました。

実際に大阪に来てみると、期待以上の面白さとあたたかさに驚かされました。方言は最初こそ少し聞き取りにくかったものの、クラスの友達やホストファミリーとの日常会話の中で、自然と覚えていきました。気がつけば、自分も「そやなー」「ちゃうで!」といった大阪弁を使って笑っていることが増え、なんだか大阪人の一員になれたような気がして、とても嬉しかったです。

大阪の人たちは本当にフレンドリーで、初対面でも気さくに話しかけてくれることが多く、人と人との距離が近いと感じました。その雰囲気のおかげで、私はこの街にすぐに馴染むことができました。

「支えてくれた人たちへ」

日本での生活の中で、私にとって一番大きな支えとなったのは、人との出会いです。特に、学校で最初に話しかけてくれた友達には心から感謝しています。右も左もわからず不安でいっぱいだった私に、「一緒にお弁当食べよ!」と笑顔で声をかけてくれたあの一言は、今でも忘れられません。その日から、学校での生活が少しづつ楽しくなり、友達が増えました。

また、ホストファミリーはまるで本当の家族のように接してくれて、私が大阪で安心して生活できたのは、彼らのおかげです。休日にはいろいろな場所に連れて行ってくれ、たくさんの美しい景色やおいしい食べ物を体験しました。

「甘いものと幸せな思い出」

私はもともと甘いものが大好きなのですが、日本のスイーツは見た目も美しく、味も繊細で、本当に感動しました。中でも特に好きになったのはプリンです。とろけるような食感とほろ苦いキャラメルソースの組み合わせは絶品で、コンビニのプリンから、カフェの手作りプリン、デパ地下の高級プリンまで、いろんなプリンを食べ比べるのが、私の小さな楽しみになっていました。

ホストファミリーと一緒にカフェでプリンを食べた休日の午後や、学校帰りに友達と買って分け合ったカッププリンなど、プリンにまつわる思い出がたくさんあります。甘いものを通して、その日の出来事を話したり、笑ったりした時間は、心の中にずっと残る宝物です。

「自分の成長とこれから」

这一年間で、私は言葉の面だけでなく、人との関わり方や文化の違いを受け入れる柔軟さ、自立心など、さまざまな面で成長できたと思います。自分の意見を日本語で伝えることができるようになり、自信も少しずつついてきました。

大阪で過ごした毎日は、ただの勉強だけでなく、「人とつながることの大切さ」や「違いを楽しむ心」を教えてくれました。

「感謝の気持ちを込めて」

日本で過ごした一年間は、私の人生にとってかけがえのない宝物です。高楓の美しい自然、学校での楽しい行事、優しい友達とホストファミリー、そして大阪という街の明るさとエネルギーにたくさんの元気をもらいました。

帰国後は、この経験を生かしてもっと世界を広げたいと思っています。将来は日本と中国をつなぐような仕事をしたいという夢もできました。言葉だけでなく、文化や心をつなぐ架け橋になれたらと思っています。

最後に、这一年間私を支えてくださったすべての方に心から感謝申し上げます。本当にありがとうございました。そして、またいつか大阪に戻って、大好きなスイーツを食べながら懐かしい街を歩きたいと思います。



全てが始まる部屋



スイーツ屋の謎の看板ジェスチャー



初めての茶道体験！



和菓子作り中



お茶会の後



巻きタオル



お揃いの服を買った！



4人でマリオカート



最後のお別れ会



体育祭は紫団！

リンちゃん、逃げないで

徳島県立富岡西高等学校／成都外国語学校
雍子璘

YONG Zilin



「学校がやっと終わった」

帰り道、私は自転車に乗りながら呟いていた。あの頃は、日本に来たばかりの時期だった。冬が近づいていたから、夕方になるとすぐに日が沈んでしまった。下校の時は常に真っ暗で湿った空気に包まれ、そして町には誰もいなかった。気を使ってばかりの人間関係。実験だって、一人でできるのに、なぜか毎回集団行動。いつも他人の立場を考えて、空気を読んで……もう疲れた。寮に戻って、掃除、洗濯、そして最悪の先輩後輩のルール。勉強の時間も少なく、焦るって。もうこんな生活嫌や。もし今中国にいたら……

そうね、もし私が今中国にいたなら、どうだったんだろう？

中国にいた時の学校時代、毎日忙しかったけど、実は簡単だったと思う。その時の私にとって、学校では成績が万能だったから。気の合わない人と出会ったら、「成績さえその人より良ければ大丈夫だ」。掃除に疲れたら、「せんでいいよ、この時間を使って単語を覚えた方がいいよ」と。将来のことについて焦る時も、落ち込んだ時も、「大丈夫、成績の順位が上がったらすべては明るくなるのよ」と思ってた。

でも、どれだけ勉強に集中しても、本当の問題は何も解決していなかった。成績の順位が上がっても、人との関わり方は分からぬまま。成績が良くなても、衣類の乾かし方が分からない。そして、どうやって自分の悪い気持ちと付き合うかも分からない。それぞれの問題は解決されたわけではなく、ただ隠されていただけだったのだろう。そして、その時の私も問題を解決したいではなく、ただ逃げたいだけだったのだろう。

しかし、生活の中にはもともといろんな課題が満ちている。友達作り、集団行動、暇な時間……それにこれからも私は学校という限られた世界ではなく、もっと広い現実の中で生きてゆく。だから、ひたすらそうやって勉強を通じていろいろな課題から逃げるのではなく、私は直面しなければならないと気づいた。

そんな毎日の中で、私はゼロから学び始めたいと思った。ある友達との出会いが、そのきっかけになった。私の友達は確かにそんな人間力を強く持っている人。彼女は常に元気だし、信頼できる人だと感じさせ、そして学校では知らない人はいない。毎日こんな元気な子と一緒にいて、喋る時もよく彼女の元気と生き力の強さに驚かされたが、確かに彼女のおかげで、私もだんだん影響され、彼女から沢山のことを学んだ。

いつの間にか、こんな生活から逃げたくなくなった。もちろん、悩みとか心が疲れた時もいっぱいあって容易ではないが、難しいからこそ、挑戦して、直面して、続けていきたくなる。人間関係や集団行動なんて、まさに人間力として生活の一部じゃないか。家事や日々の些細なことだって、それこそ生活の断片じゃないか。先輩後輩の関係も、異文化体験として貴重な経験じゃないか。

風の中にも少しずつ夏の匂いが混じり始めていた。日の入りも遅くなってきて、放課後の帰り道、桑野川を渡る頃にも、夏めいた川面に映る夕焼けとともに。私の留学生活はあっという間に最後の時期に入った。すごく幸運だと思うのは、友達作りとかコミュニケーションとかはそんなに難しいことでもないとわかったことだ。友達といっぱい良い思い出を作ったから、今私は大満足だと思う。そして生活能力もついてきた。

じゃあ、勉強は？もちろん、高校生にとって受験は重要だけど、今の私にとって、それは「逃げる」ための手段ではなくなった。生活は受験ではない、受験はただ生活の一部だとやっと分かった。それに、もっと大切なものを見つけた。それは、現実の世界で学習し続けていく能力だと思う。

この1年間で、逃げなくなり、私は走り出した。これからリンちゃんも、どうか逃げないで、自分を信じて、また歩き出し、たくさん人の想いとともに、前に進んで行ってね。



体育祭



阿波人形淨瑠璃



花道 + 着物活動



ハッサク摘む



人生初めの 10km !



ホストファミリーとのお正月



茶道部



「海内知己存セバ、天涯モ比隣ノ若」



ゑびす連



陶芸

異国の四季に育まれて

活水高等学校／福州外国语学校

張 佳瑩

ZHANG Jiaying



初めて日本に来たときはちょうど夏の終わり頃でした。来たばかりの緊張感は、今でもはっきりと覚えています。周りは知らない言葉ばかりで、心の中は不安でいっぱいでした。けれど、寮では舍監さんがとても優しく丁寧に寮のことを説明してくれ、すぐに私の不安な気持ちを和らげてくれました。

最初の学校生活は、正直に言って本当に大変でした。分からぬことだらけで、授業もあまり聞き取れませんでした。でも、先生やクラスメイトはとても親切で熱心にサポートしてくれました。授業の宿題、時間割の変更、教室の移動など、一つひとつ丁寧に教えてくれたことに心から感謝しています。

文化祭には間に合わず、少し残念でしたが、来日してわずか半月で体育大会を迎えることができました。運動会では個人種目だけでなく、たくさんの団体種目もありました。私は障害物競走に参加しました。自分の番になったとき、周囲のクラスメイトたちが大きな声で応援してくれて、その瞬間、「私はこのクラスの一員になれたんだ」と実感しました。

学校には運動会のほかにも、スポーツデーや歓迎行事、原爆資料館の見学など、さまざまな行事があります。日本の学校は中国ほど学業のプレッシャーが強くなく、集団活動がとても多いです。最初は緊張してなかなか馴染めませんでしたが、徐々に心を開き、積極的に参加するようになりました。来日して1週間ほど経った頃、クラスメイトが励ましの手紙をくれたことや、誕生日に高校

3年生の先輩や寮の友達がプレゼントをくれたことなど、小さな出来事が温かい思い出として心に残っています。

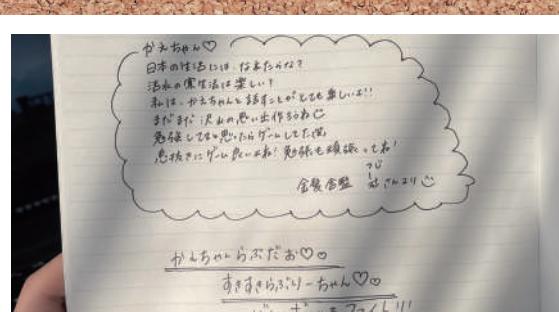
気づけば冬がやってきて、私は人生で初めて雪を見ました。そして、初めてホームステイも体験しました。ホストファミリーと一緒に年越しのご飯を食べ、神社に初詣に行き、桜島の火山も見に行きました。異国で迎えたお正月でしたが、ホストファミリーの温かいもてなしのおかげで、寂しさを感じることはありませんでした。ホストマザーは「学業がうまくいきますように」と御守りをプレゼントしてくれて、「何かあったらいつでも頼ってね」と優しい言葉をかけてくれました。この短い一週間は、私にとってかけがえのない大切な思い出です。

「初めて」といえば、1年間の日本留学の中で、私はたくさんの忘れられない初体験をしました。初めて一人で飛行機に乗ったこと、初めての寮生活、初めての花見、初めて日本の友達と遊びに出かけたこと……以前の自分なら想像もできなかったことを、一つひとつ実現することができました。

この1年は、視野が広がっただけでなく、生活力も身につき、困難に立ち向かう勇気も得られました。これらは教科書では学べない、大切な人生の財産です。

最後にこの1年を振り返って、自分自身にこう伝えたいと思います。

「よくやった!!」



岩田での物語

岩田高等学校／福州外国語学校
念 梓辰

NIAN Zichen



時間はあっという間に過ぎていくもので、日本に来てもうすでに十か月が過ぎました。この十か月を振り返ると、笑ったり悩んだりいろいろなことを経験し、素敵な思い出をたくさん作ることができました。

私の思いは去年の秋に遡ります。大分空港について最初に驚いたのは荷物が乗ってくるベルトコンベヤーでした。巨大な寿司のオブジェがあり、まるで大きな回転ずしのお店のように見えて、さらに興奮が高まりました。引率の先生に聞いたところ、このスタイルは大分空港が最初に始めたそうです。空港からはバスに乗り、岩田高校へ向かいながらいよいよ始まる留学生活に胸躍らせていました。

留学先は岩田高等学校という美しい学校で百年の歴史があり、多くの心連心の先輩たちを受け入れてくれた学校でした。私は寮に入りました。寮生活も私には初めての経験なので友達と溶けこめるか不安でしたが、初日の夜、四人の友達が部屋に挨拶をしに来てくれました。おかげで不安な気持ちもだんだんなくなり、楽しい留学生活へと変わっていきました。クラスの仲間にもずいぶんお世話になり、歓迎会を開いてもらいました。すごく感動しました。

留学生活が始まってすぐに、九月の花火大会と文化祭を経験しました。実際に目の前で見る花火は夜空に大輪の花を咲かせ、とても素晴らしいものでした。学園祭は前夜祭で音楽祭を行い、皆と一緒に歌ったり踊ったりしました。また模擬店ではチョコクレープが印象に残っています。

十月になり、少し学校にもなれたところで、私はサッカー部に入部しました。部活動の体験も、初めは悩んだのですが、入部してみたら先輩や後輩も皆優しくて、サッカーもとても上手でした。初めて部内で2チームに分かれて行った試合では、私も参加し2点を得点できたことがとても嬉しかったです。サッカー部に入部してよかったと改めて感じました。他にあしなが募金というボランティア活動に参加しました。

このような留学生活もあっという間に過ぎ、冬休みを迎えるました。閉寮期間にホームステイを体験できました。

ホームステイの体験は日本語を上達させる良いチャンスだと感じました。冬休み中もサッカーの練習に参加し、余った時間はホストファミリーと一緒に過ごしました。新年には神社に初詣にも行きました。大分だけでなく、佐賀県の喜多さんと原岡さんのお宅に泊まり、お節料理を食べたり、お寺のイベントにも参加させてもらいました。ホームステイは本当に楽しかったです。

冬休みが終わると、すぐに5月に開催される体育祭の準備を始めます。私は先輩たちから受け継がれている応援団に入り、二か月間練習しました。最初は大変でしたが練習を重ねるたびに体も慣れてきました。春休みとゴールデンウイークもホームステイを体験し、応援団の練習もそこで頑張りました。

練習の成果を発揮し、体育祭を迎えることができました。本番では練習の時以上の応援演舞も完璧に披露でき、とてもよかったです。南軍と北軍に分かれた体育祭では、私のいる南軍は負けたものの、南軍のみんなの顔は大敗した残念な顔ではなくやり切った満足した顔で、すぐに来年にむけた勝利への強い思いが浮かんでいました。

去年も南軍が負けたようで、応援団長がスピーチで涙を流していた姿が印象に残っています。春休み中にその映像を見ていたときは、“なぜ先輩が泣いたのか”と不思議な気持ちでしたが、実際に体育祭を経験したら私も泣きました。その時、先輩の気持ちがよくわかりました。この二か月苦しんだり楽しんだりした応援団は私にとって、最初で最後でした。応援団のみんなといっしょに過ごした二か月間は本当に楽しく、最高でした。先輩が泣いた理由、みんなが泣いた理由、私が泣いた理由、それは私たちが、この学園も先生方も、学生たちも、みんなを愛していたからです。私の心はすでに岩田学園のみんなの心と繋がりました。そして、心連心の意味を理解し、成長したと感じました。

この一年間を、私は一生忘れません。先生方、岩田学園のみんな、ホストファミリーのみなさん私を助けてくれた人々のお陰でこの一年間を完璧に過ごせたことに感謝いたします。



友達と出かける時撮った写真



友達の家に泊まる時、名古屋城で撮った写真



友達のかっちゃんの家に泊まる時、水族館に行きました



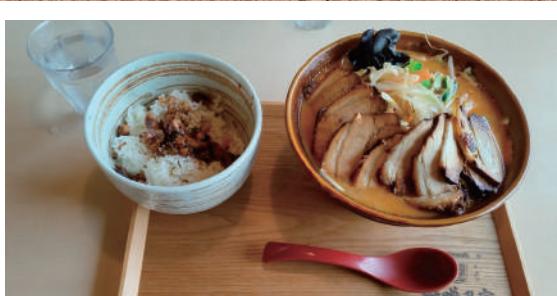
ホームステイした時の焼肉



佐賀県の原岡さんと喜多さん



友達とボーリングしました



友達がおすすめ、とてもおいしいラーメン



二人とも夜 12 時に腹減って蒸しパン作ってくれました



体育祭の個人写真



体育祭 39 回生一緒に撮った写真

鹿児島の風に乗せて

神村学園高等部／太原市外国語学校
廉 梁悦

LIAN Liangyue



11ヶ月の時間が、こんなにも早いとは思いもよりませんでした。まるで昨日日本に到着したばかりなのに、もう今日には帰国するという感覚です。この留学生活を振り返ると、最初のあの胸の高鳴りや文化祭の楽しさが、今でもはっきりと思い出され、つい昨日のことのように感じられます。初めて教室に入り教壇に立った時、緊張のあまり声も出なくなりそうで、前の晩に何度も修正した自己紹介文を頭の中で繰り返していたことを今も忘れられません。しかし教室のみんなに目を向けた瞬間、その緊張は奇跡的に潮が引くように消え去りました。そこには優しさに満ちた瞳がたくさんあったからです。その後は旧友との雑談のように自然に、質疑応答形式で初めての自己紹介を終え、新たな生活の幕がようやく開いたのでした。

最初の頃はおそらく戸惑いもありました。日本語がまだ不慣れで、同級生との会話もたどたどしい状態でした。それだけでなく、私は中国で英語をほとんど学んでいなかったのに、日本では英語コースに所属していました。一日に3コマもある英語の授業はとても大変でした。先生は授業中、よく生徒たちにグループ学習をさせました。まだ同級生との交流も浅く、いつもグループメンバーの足を引っ張ってしまうのではないかと怖っていました。教室では先生が話すカタカナ語が疾走する弾丸列車のようで、私の脆弱な理解力の防衛線を轟音と共に押し潰していくようでした。様々な困難が重なり、私は長い間落ち込んでいました。一人でいるときは、ここに来てよかったのかさえ疑うこともあります。しかしそれに、私の心配は杞憂だと気づき始めました。みんなが親切に私を助けてくれ、問題の解説をしてくれたり、翌日のテスト範囲を教えてくれたりしたのです。徐々にグループ学習にも抵抗がなくなり、親しい友達も

増えていきました。これは私に大きな達成感をもたらし、自信もどんどん持てるようになりました。

高校2年生になった初日、私はクラスメイトたちと満開の桜の木の下で記念写真を撮りました。空に舞う花びらを見つめながら、新学期こそ新たな自分になろうと心に誓いました。朝の英語小テストを真剣に覚え始め、毎日計画通りに時間を配分し、グループディスカッションでは積極的に発言し、仲間を誘って一緒に出掛けるようになりました……。今改めて振り返ると、気づくのが遅すぎたことを少々後悔しています。本当に適応できた頃には、もう時間がほとんど残されていなかったのです。しかし、これが誰もが通る成長の過程なのだと思います。良好な人間関係は、普段の日々の交流と付き合いによって築かれ、深い友情は、日々の積み重ねとふれあいによって育まれるものです。

鹿児島で過ごしたこの期間、私は多くの友人と出会い、たくさんの思いやりを受けました。それは同級生たちだけでなく、ホストファミリーからもです。私は本当に運が良かったと思います。こんなにも優しく温かい家族に出会えたのです。私が最も迷っていた時期、ホストファミリーやクラスメイトたちの思いやりと励ましがあったからこそ、自信を取り戻し、再び立ち上がることができました。今、笑いあり涙あり、成長あり、収穫ありのこの留学も終わりに近づいています。私がすべきことは、継続して努力し続け、この物語に完璧な結末をつけることだと思います。そして日本で皆さんに示してくれた一つひとつの優しさこそが、この留学経験の中で最も心を動かされ、忘れられないものです。私はこれを心に刻み、それらは皆ずっと私を励まし続け、前進させてくれるでしょう。



家庭科体験



キャンパスかくれんぼ



故郷紹介



残照



体験入学



ドミトリーパーティー



初めての参拝



ホストファミリーのお母さんと



初詣



文化祭

楽しい時期も辛い時期も、一番近くで励まし、そして助けてくれたのは受入校の先生方、友達、ホストファミリーの方々でした。
1年間お世話になったみなさまから、第16期生受入れのご感想をお寄せいただきました。

受入校

心連心16期生報告書に寄せて

三重高等学校 教諭 秦 雅文先生

日本に来て、学校に通い、ホストファミリーと一緒に10か月を過ごせば日本語能力は目に見えて伸びる。基礎的な日本語能力を持ち、興味津々、意欲満々の若者であれば、尚更である。当初は方言や若者言葉に戸惑いながらも、暫くすればお喋りに興じるようになる。しかし、発音や言葉遣いの違和感、日本語に関する基本的素養の不足を感じることが珍しくない。

そこで、私は高鈞裕さんの音読指導をすることにした。彼女は、毎晩9時になると、土曜も日曜も関係なく、発音を何度も直されながら、来る日も来る日もひたすら読んだ。

教科書には小説はもちろん、詩や俳句・短歌を含む韻文も載っている。基礎的とはいえ、コミュニケーション論や芸術に関する評論も、代表的な古文も出てくる。高さんはその一つ一つの読み方や意味を調べて準備し、一冊終わると次の学年の教科書を求め、それが終わると、別の出版社の教科書をまた読む、という具合に進めた。何か月かするうちに読み方が自然になり、やがては調べる語数も少なくなった。

予想外の収穫は、魯迅の小説「故郷」を読んだことである。「故郷」は中国の教科書で読んだことがあったとのことであったが、日本の教科書で再度読むことにした。日中の両言語で読むことは言葉のニュアンスを捉えるのには最適であった。高さんは、40日後に帰国を控えた6月初めにはすべての教科書を読み終えた。100年前に書かれた寺田寅彦の隨筆数編を読み終え、芥川龍之介の「羅生門」を最後の音読とした。

音読を始めた時、「えっ、日本人じゃないの?」と相手を驚かせることを目標とした。その目標を達成できたかどうかは分からぬが、高さんは何冊もの教科書を抱えて帰ったと聞いた。抱えるほどの教科書は日本での努力の証拠で、宝物になったのだろう。日本でただ滞在するだけでは得られないものを彼女は得たと、私は信じている。裕ちゃん、よく頑張ったね。



3人目の娘、まっちゃん

周小末さんホストファミリー 宮前紫穂様

9月、中国四川省から来たという留学生は全校放送で流暢な日本語で自己紹介したようです。「めっちゃ日本語上手やで。でね、ホストファミリーしてみたい!」と長女の一言で12月から彼女を受け入れることになりました。

小末→しょうまつ→まつ→まっちゃん、と同級生に名付けられ、私たちもまっちゃんと呼ぶことに。

彼女は四つの家庭で生活、うちちはその二軒目。ひとつめのお宅で日本の生活に慣れていたので、滞りなくホームステイが始まりました。

ステイ中には色々と出かけました。極寒の年末キャンプ、階段ばかりの伏見稻荷大社、奈良公園でせんべいをもらえない不満げな鹿に脚を噛まれたり等...またサポーターの先輩たちと一緒にいった初夏の山中キャンプでは凍えながら満天の星をみて。7月に入ってからは猛暑の中、大阪万博へも。

当初は受け入れに不安もありましたが、日本の生活を体験にきたのだから特別扱いせず、姪っ子が長期滞在にきたくらいの感覚で受け入れようと決心。家族だけでなく、子どもたちの同級生、ご近所さん、お稽古先の先生、祖父母、友人..といろんな人の協力で楽しく過ごすことがで

きました。

中学生の下の娘は、まっちゃんがうちに来る前は、「知らない人と生活するなんて、無理!」と言っていましたが、絵やゲームという共通の関心事があったので、あっという間に上の子よりも仲良くなり、ステイ後も一緒にでかけたり、家を往き来しました。他のホストファミリーの人たちとの交流も生まれ、私自身の輪も広がりました。なにより、海外に行かずとも文化交流ができ、子どもたちの視野も広がったように感じます。

まっちゃん、うちにきててくれてありがとう!



舒子楨くん・念梓辰くんを受け入れて

舒子楨さん・念梓辰さんホストファミリー 原岡信子様

令和6年12月28日から令和7年1月5日迄北海道から舒子楨君を、また令和6年12月31日から令和7年1月4日迄と4月28日から5月2日迄大分県から念梓辰君を受入れました。二人とも期間は短かったものの貴重な時間を共に過ごさせていただきました。

我が家では12期生の禹林強君を1年間受け入れた経験があり、その時の禹君は本当の孫のように私たちをサポートしてくれ、また甘えてくれていたことがあり、今回も国際交流基金から相談を受けたときにまた二人の孫を受入れるつもりで引受けました。

舒君は我が家に来るとすぐ北海道での高校の話や中国のお母さんの自慢話をしてくれました。携帯電話に残されている舒君のお母様の料理はお店に並ぶほどの出来で、「ここではそんなに上手に作れないよ」と笑いながら話をしました。また、北海道の高校は農業系の高校で食堂に自家製のトウモロコシや牛乳がありとてもおいしいことなどとても楽しく聞かせてもらいました。

一方の念君は年末年始の5日とゴールデンウイークの5日間と二期にわかつてのステイとなりました。二度目に来たと

きは「ただいま。僕はもうこの家のことを慣れているから何でもするよ」と配膳の手伝いから何までお手伝いをしてくれました。また、体育祭前ということで狭い台所で私に応援の演舞の練習も披露してくれ、帰り際には「5月11日が体育祭なのでお弁当作って応援に来てください」と冗談交じりで話してくれました。

舒君も念君も寮での生活が中心となっており、家庭で生活することもまた大事だと感じた期間でした。また逢える日を楽しみにしています。



友人

張佳瑩さんとの思い出

張佳瑩さん受入校 活水高等学校 山林花梨さん

張さんと初めて会った時、緊張しながらも笑顔で挨拶をしてくれました。登校初日の前項生徒へ向けて挨拶をしたのを今でもよく覚えています。日本語が上手でとても聞き取りやすく、留学に向けて日本語を勉強していたんだなと感じました。約一年の留学生活で親元を離れ生活していたので、最初はとても不安だったと思いますが、日本で留学し勉強だけではなく、日本の文化、そして長崎の文化を学ぶ姿勢があり、私自身も張さんと一緒に頑張りたいなと感じました。

張さんは毎朝礼拝に行く時、笑顔で「おはよう」と挨拶をしてくれて、一日がスタートし、私自身も「今日一日頑張ろう」と思いました。分からぬことがあった時も気軽に聞いてくれたので嬉しかったです。昼休みや掃除の時に、中国の文化や流行っているものなど色々教えてくれました。私は中国の文化をあまり知らなかったので、張さんの話を直接聞いて良かったです。私も日本の文化や流行っているものなどを教え、興味深そうに話を聞いてくれて、知りたいんだなと聞く姿勢があるんだなと感じました。私と張さんとの共通点は、K-POPが好きということです。私はあまり共通の友達がいなかったので、とても嬉しい気持ちでお互い語り合っていたのを今でも覚えています。

高二になってから、友達が増え、人との関わりも増えたんじゃないかと感じました。高一の時違うクラスだった子たちが高二になって同じクラスになった子もいれば、隣のクラスの子たちも交流の機会があったので、張さんも友達が増えて嬉しかったと思います。私自身もとても嬉しかったと感じました。

休日、張さんと一緒に遊ぶ機会があり、みんなでショッピング

グモールに行ったり、総合体育館でバスケットボールをして体を動かしたりしました。学校だけではない思い出も作れたので良かったです。

最終登校日が月曜日だったので、その週の前の水曜日にLHRの時間があり、その日に張さんのお別れ会をやりました。クラスのみんなで、レクリエーションをして、みんな楽しそうに張さんとの時間を過ごしました。登校終日の全校生徒へ向けて挨拶をした時、今までお世話になった先生方や、そして共に過ごしたクラスメイトのみんなも帰国するのは寂しかったのですが、中国に帰国しても頑張ってほしいと思ったのだと思います。張さんの最後の挨拶を聞いて、登校初日の時よりも日本語が上達していましたので、私自身も思わず感動しました。勉強や日本の文化を学ぶ姿勢があって、中国とは少し違うことだったので難しいと感じただろうけど最後まで成し遂げたんだなと伝わりました。それだけではなく、クラスメイトのみんなにも優しくしたり、いつも周囲への感謝を忘れず、その気持ちを言葉と行動で伝えてくれました。約一年という短い間でしたが本当にありがとうございました。また会える日を楽しみにしています。



友人

また会おう。子禎

舒子禎さん受入校 酪農学園大学付属 とわの森三愛高等学校 菅原 健太さん

僕は留学生との面識が無かったので、「日本語はできるのか?」「日本に対してどのくらいの理解があるのか?」という疑問ができ、少し身構えていた一面もあった気がします。ですが、それは杞憂でした。子禎はとわの森に来た時から日本語も英語も達者でトリリンガルな人でした。子禎は積極的な人ではなかったですが、話すと面白く、周りからは「ジョン」や「ジョウ君」と呼ばれ、すぐにクラスのみんなと馴染んでいきました。僕と子禎は趣味が合い一番に打ち解けていきました。互いにアニメや漫画が好きで、そのことについて話し合うのが楽しかったことを覚えていています。そして、僕は中国語を教えてもらい、子禎には時折日本単語の意味を教えたりしました。授業面では習ったことをしっかり理解し、母国語以外の言葉で教わるというハンデがあったにも関わらず周りと同等のスピードで授業しており留学生だということを思われないような頭の良さで驚きが隠せませんでした。定

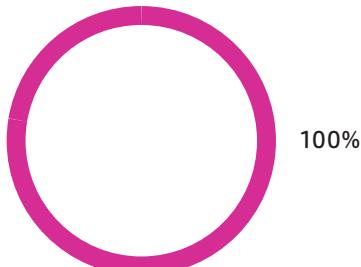
期テストでも結果を出しており、流石だなと思いましたが、現国や言文は点数を取るのが難しかったようで、そこは留学生らしさがあるんだなと感じました。学校以外では、僕の地元の観光名所を紹介したり、札幌や小樽まで行ってショッピングを楽しんだりと、この10ヶ月間結構な頻度で遊びました。子禎は僕達に地元や母校を紹介してくれ、僕達に中国の良さを教えてくれました。もう子禎は日本にいないけど、また会える日まで連絡を取り合う関係を続けたいです。この長いようで短かった11ヶ月間本当にありがとうございました。



番外編:16期生を送り出して(中国の保護者に聞きました)

1. このプログラムに参加して、お子さんは成長したと思いますか?

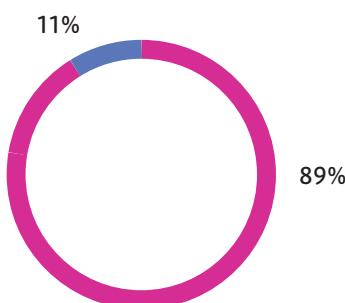
- 成長した 9
- どちらともいえない 0
- 成長していない 0

**●どのような点が成長しましたか**

- ・人間関係や対応能力において大きく成長。
- ・日本語能力の向上。
- ・子どもの自主的な問題解決能力が向上。
- ・日本で先生やクラスメートから支援を受け、周囲の困っている人を助ける方法も学んだ。
- ・自主学習能力が向上。
- ・生活自立能力が著しく向上。
- ・問題を多角的に捉え、考える能力が身についた。
- ・国際的な視野が広がり、自信が持てるようになった。
- ・より良い自立生活能力と自己管理能力を身につけ、周囲の人や物事に関する情報をより敏感に捉え、様々な問題をより繊細に処理する能力が向上した。
- ・子どもの自立性が強化され、自分自身の世話をするだけでなく、親の家庭の世話を手伝うようになった。
- ・学習態度がさらに向上した。

2. このプログラムを周囲の人に勧めますか?

- 勧める 8
- どちらともいえない 1
- 勧めない 0

**●理由**

- ・子どもの自立心とコミュニケーション能力を大きく向上させることができる。
- ・参加は個人の興味や希望によるものだったのでどちらともいえない。
- ・現代の子どもにとって、総合的な能力を養い、国際的な視野を広げる絶好の機会である。
- ・日本の友達も作れる。
- ・親から離れるることは、子どもの成長を加速させる最良の方法である。
- ・子どもの自立性を鍛え、会話能力を向上させるとともに、視野を広げる効果もある。
- ・両国の文化交流を促進し、相互の理解と認識を深めることができる。

心連心サポーターからのメッセージ

心連心の卒業生でもある「心連心サポーター」は、毎月のオンライン面談や研修を通じて、招へい生たちの身近な理解者となり留学生活をサポートしてくれました。



第13期生：心連心サポーター 薛 越

自分が心連心で留学した時を思い出しながら、皆さんと今日を迎えたことに深い感慨を覚えます。サポーターとして迎える立場になり、当事者とは違う視点から、成長の瞬間に立ち会えました。

出会った日の緊張した表情が、自信に満ちた今の姿につながっているのを見て、本当に嬉しく思います。語学や生活にとどまらず、人としても成長した皆さんの姿に、何度も心を動かされ、そのすべてが私の励みになりました。

同じ道を走ってきた者として、皆さんの歩みを誇りに思い、その先で輝くことを心から信じています。

出会ってくれてありがとうございます。また何処かで会うことを期待しています！



第13期生：心連心サポーター 邱 一鳴

約1年間の留学生活、お疲れ様！みんなでやり切って本当に良かったです！最初は不慣れなこともあつただろうけど、言語の壁や生活習慣に違いがある中でも日本の生活に馴染めようと努力する姿がとてもかっこよかったですし、その結果日本で新しく家族や友達もでき、日本で自分の居場所を見つけられたことを本当に嬉しく思っています。



第14期生：心連心サポーター 王 粋陸

16期生の皆さんの留学生活を振り返ると、それぞれが持つ独自の成長軌跡に深い感銘を受けています。帰国直後の今、皆さんの心の中には様々な感情が交わっているでしょう。

日本での生活は、単なる語学習得の場ではなく、人格形成の重要な転換点であったと確信しています。初期の困惑や孤独感から始まり、徐々に環境に適応し、最終的には成熟な人として自立していく過程を目の当たりにしました。

この11ヶ月間で培われた異文化理解能力と適応力は、今後のグローバル社会での活躍において計り知れない価値を持っていると思います。また、日本語能力の向上は表面的な成果に過ぎず、眞の収穫は多様性への寛容性と柔軟な思考力の獲得です。

皆さんの未来への挑戦を心から応援しています。この貴重な経験を糧として、それぞれの道で活躍されることを期待しています！



第13期生：心連心サポーター 張 晨陽

はじめて心連心サポーターに応募したとき、先輩として16期生のみなさんに効果的なアドバイスができるか、後輩たちの支えになれるか、仲良くできるか、わくわくする一方で大きな不安もあった。しかし、9月から7月までの10か月間をみなさんと共に過ごし、さまざまな経験を重ねる中で、本当に多くの大切な思い出を作ることができた。面談を担当した3人は、いずれも明るい性格で、とても優秀な後輩であった。雍さんは最初、人間関係に悩むこともあったが、諦めずに言葉の壁を越えて自分の考えを周囲に伝え、異文化に触れながら一年を無駄にせず徳島での生活を満喫した。高さんは勉強に対して非常に真面目で、どんなことにも前向きに笑顔で取り組み、(自分なりの)問題解決力が非常に高いことに感心した。念さんは、日本に来てから不慣れな様子をまったく見せず、大分での生活を楽しみ、学校ではスポーツでも活躍し、性格も非常に大人びていて、サポーターとして心配することは一切なかった。これからも16期生のみなさんの活躍を楽しみにしている。またどこかで会おう。



心連心ウェブサイト

<https://xinlianxin.jpf.go.jp/>



国際交流基金では、日本と中国の将来を担う若者たちが心と心を結び合う“心連心”をテーマに、「高校生長期招へい事業」「日中高校生対話・協働プログラム」「中国ふれあいの場事業」「ネットワーク強化事業」を実施しています。詳しくはウェブサイトをご覧ください。



心連心 Web サイト

発行

独立行政法人国際交流基金

〒160-0004 東京都新宿区四谷1-6-4 四谷クルーセ TEL: 03-5369-6074

2025年12月発行



心连心

Heart to Heart

JAPAN FOUNDATION
国際交流基金

