◆この HP は、次の 3 つの内容で構成しています。

- 事前研修について
- 現地研修について
- 参加生徒の感想（参加申し込み時・事前研修後・現地研修後・全体を通して）

8 月の現地研修に向けて、事前に校内で全 3 回の事前研修を実施しました。

●事前研修①　　6 月 5 日（金）　現地研修の 2 か月前となるこの日、参加メンバーが初めて顔を合わせました。

研修内容①：自己紹介などのレクリエーション

まずは自己紹介を兼ねたレクリエーションを実施し、学年の垣根を越えた交流を図りました。

初対面のメンバーも多い中、これから現地に向けて一緒に活動していくための関係性を築くきっかけを作りました。

研修内容②：現地との Zoom 中継と課題の提示

続いて、現地の授業責任者と Zoom をつなぎ、英語（シングリッシュ）でシンガポールについて学びました。

●事前研修②　　6 月 17 日（水）

研修内容①：情報機器の扱い方について

Chromebook の扱い方や、Google ドライブ、Google ドキュメント、Google スライドの使い方を学習しました。

ネットワーク上での適切なデータ管理方法や、班での共同作業をスムーズに進めるためのファイルの「共有・共同編集」について学びました。

研修内容②：各班でプレゼン発表

各自が取り組んできた課題（宿題）を、Google ドライブの共有フォルダ内にある Google ドキュメントにまとめる作業を行いました。その後、班内で自分が調べた内容を発表し、質疑応答を行いました。

●事前研修③　7 月 10 日（金）　現地研修を意識して、すべて英語を使った実践的な講義を実施しました。

研修内容①：アイスブレイク（Walk & Talk Switch）

教室内を歩き回り、相手を変えながら英語で質問と会話を繰り返しました。「シンガポールで食べたいもの」や「楽しみにしていること」などについて語り合い、メンバー間の緊張をほぐしました。

研修内容②：Singapore Survival Challenge

「現地で手荷物をすべて紛失した」という設定のもと、現金や SIM カード、着替えなど 10 個の緊急アイテムの優先順位を決めるグループディスカッションを行いました。

英語で理由を説明し合いながらグループ全員で意見を一致させる作業を通して、班内の結束をさらに深めることができました。





■現地のスケジュール

●現地研修 1 日目　8 月 19 日（水）

6：10　高知龍馬空港に集合
7：10　高知龍馬空港を出発　JAL490 便
8：30　羽田空港　到着
11：40　羽田空港を出発　JAL037 便
17：45　チャンギ空港　到着
18：40　専用バスでホテルへ
19：00　ホテル到着　夕食（ホテル）

●現地研修 2 日目　8 月 20 日（木）

6：30　朝食（ホテル）
7：40　ホテル出発　NUS へ
8：45　NUS へ到着
9：00　研修開始
16：00　研修終了
18：00　夕食（フードコートで各自購入）
19：30　集合・移動
20：00　リバークルーズ
21：00　ホテル到着

●現地研修 3 日目　8 月 21 日（金）

6：30　朝食（ホテル）
7：40　ホテル出発　NUS へ
8：45　NUS へ到着
9：00　研修開始
18：00　研修終了
19：00　ホテル到着、夕食（ホテル）
20：00　各部屋でプレゼン準備

●現地研修 4 日目　8 月 22 日（土）

7：00　朝食（ホテル）
8：30　ホテル出発　SMU へ
8：45　SMU へ到着
9：00　研修開始
18：00　研修終了
18：30　夕食（フードコートで各自購入）
20:00　ホテル到着（帰国準備のため荷造り）

●現地研修 5 日目　8 月 23 日（日）＆　現地研修 6 日目　8 月 24 日（月）

7：00　朝食（ホテル）
9：00　班ごとに自由行動に出発（B&S プログラム）
16：30　各班ホテルに帰着
　　専用バスでマーライオン公園へ出発
16：40　マーライオン公園での観光とラオパサで夕食
18：25　ガーデンズ・バイ・ザ・ベイ入園
21：40　チャンギ空港到着

1：55　日本に向けて出発　　JAL038 便
9：50　羽田空港着　（昼食：空港内で各自購入）
14：05　高知に向けて出発 JAL495 便
15：20　高知龍馬空港着・解散




Information


GROUP 1
GROUP 2
SINGAPORE 新加坡
11:20
11:40




















NUS
National University of Singapore
SHAW FOUNDATION
ALUMNI
HOUSE








61














Colorful Durian Forest
TGC


THANK YOU FOR
TGC






SMU
ARTS
FEST
SMU


2026
KACHANG
PUTEH










FEAST
FOR OUR
NATIONAL PRIDE

現地で直接見て・触れて気づいた、シンガポールという国のリアル

日本と変わらない、でも違う国

高 2 男子 （NP 入学）

僕がシンガポールで過ごして感じたことは、シンガポールは日本とほとんど変わらない暮らしができる国だということです。

もちろん宗教や言語など、多民族国家ならではの日本と異なる所があります。例えば現地のフードコートでは、イスラム教の方に配慮してご飯を片付ける場所が 2 つに分かれていたり、同じシンガポールに住んでいる人でも英語を話す人やマレー語、中国語を話す人がいたりして、初めは戸惑っていました。しかし、意外と日本語が話せる方がいたり、拙い英語でも身振りや手振りを使うことで伝わったりしたため、少し過ごしているだけですぐに慣れました。この戸惑いは日本で地元を離れるときも同じようなもので、海外だからといって特別何かが変わるわけではないのかなと感じました。
また、シンガポールは罰金大国とも言われており、少し怖い気持ちもありました。しかし、いざ過ごしてみると、車内で飲食をしないことやポイ捨てをしないなど、日本では当然のマナーを守っておくだけでよかったので、あまり心配はいらないと分かりました。

しかし、もちろん日本とは異なるシンガポールならではのこともありました。シンガポールはとても物価が高く、コンビニで水を買うと 1 本 400 円くらいで、ポテトチップスに至っては 600 円くらいでした。お土産も全体的に高く、日本に帰ってしばらくは日本の商品の安さにギャップを感じていました。

また、シンガポールといえば豊富な観光地も魅力で、マーライオンやマリーナベイ・サンズなどの代表的な場所はもちろん、街並みを見ているだけで観光をしている気分になれました。最終日に訪れた水族館では日本では見られない魚や、目の前一面に広がる水槽が見られ、ガーデンズ・バイ・ザ・ベイでは頭上の遥か上から落ちてくる滝や広場でのライトアップに圧倒され、日本へ帰るのがもったいなく感じてしまうほどでした。

僕は研修に行く前は海外に対して漠然とした不安を覚えていたのですが、シンガポールという国で過ごしてみると、そんなものはすぐに吹き飛びました。当たり前の基準が高いと言われる日本人である僕たちがすぐに馴染むことができたのは、シンガポールという国が多民族国家であり、民族間での調和を高いレベルで実現できている国だからだと思います。1 週間にも満たない短い時間でしたが、シンガポールでの生活は僕の狭い視野を広げてくれたとても貴重な体験で、応募してよかったと思えるものでした。



① Application Form に記入したこと

僕がシンガポール研修に参加したいと思った理由は、自分のリーダーシップを見つけ、仲間を率いることのできるリーダーの視点を持ちたいと思ったからです。

僕はコミュニケーション能力には自信があるのですが、自分の考えを持つことや、自主的に動くことが苦手です。また、僕はクラスを引っ張っていくタイプの人ではないのですが、この研修でリーダーとしての視点を持つことでリーダーのサポートをしたり、自主的に考え動くことを実践したりして弱点を克服し、いずれは他の人を率いるリーダーになりたいと思っています。

僕は元々海外研修に興味があり、去年参加しようかと思っていたのですが、NP 生で勉強についていけるか不安だったこともあり断念していました。しかし、今年が最後の機会で海外へ行くことも滅多にないだろうと思い、親に相談してみたところ、「視野を広げるために行ってみたら？」と言ってくれました。英語力に自信はありませんでしたが、音田先生が説明会で「苦手だから諦めるのではなく、苦手だからこそチャレンジすることが大切だ」とおっしゃっていたのを聞き、僕は今まで大きなチャレンジをしたことがないことに気づきました。この研修も自分に与えられたチャレンジの機会だと思い、研修への参加を決意しました。

この研修の目的である『0 to 1』を実現するために、現地では恐れず様々なことにチャレンジし、帰国後には研修前より進化した自分になることを目標として努力していきたいです。

② 事前研修を通して、学んだことや現地研修に向けてどう考えているか

今回のシンガポール事前研修を受けて、今まで自分が知らなかったシンガポールの文化や歴史について知ることができ、実際に現地へ行って自分の目で確かめたいという気持ちが強くなりました。特に、シンガポールにはさまざまな民族や宗教の人が暮らしていて、それぞれの文化を大切にしながら生活していることが印象に残りました。現地の方のお話を聞いて、日本では当たり前だと思っていたことも、国が変われば当たり前ではないということに気づき、もっと広い視野を持つ機会にしたいと思います。

一方で、現地で英語を使ってコミュニケーションを取ることには少し不安もあります。自分の英語がきちんと伝わるのか、相手の言っていることを理解できるのか心配です。しかし、研修を受ける中で、完璧な英語を話すことよりも、相手に伝えようとする姿勢の方が大切だということに気づきました。そのため、失敗することを恐れず、自分から積極的に話しかけてみたいです。

シンガポールでは、実際に現地の人と交流したり、街の様子を観察したりして、日本との違いをたくさん見つけたいです。また、研修で学んだことと実際に見たものを比べることで、より深くシンガポールについて理解したいです。今回の研修をただの海外旅行で終わらせず、自分から行動する力や異なる文化を理解する機会にしたいと思います。

③ 現地の授業を受けて感じたこと

現地の研修で感じたのは、日本と授業の形がまるで違うということです。普段の学校（土佐）では先生が授業をして生徒はそれを静かに聞く方式ですが、現地では生徒が先生に遠慮なく意見したり、生徒が意見を発信する機会が多くあったりと、先生と生徒が共に授業を作っていくものでした。また、ディスカッションの機会も多く、コミュニケーションを取ることが重視された授業だったと思います。授業は全て英語で行われ、シンガポールの英語はなまりがあることもあり、初めはほとんど聞き取ることができませんでした。しかし、分からないところがあっても、周りの人の反応やスライドを見ながら内容を理解しようとすることで、少しずつ授業についていくことができました。

また、授業では SDGs についても考えました。この授業は日本語で受けたとしてもかなり難しい内容で、それを英語で受けることに苦労しましたが、現地の学生のサポートや講師の方の丁寧な説明もあり無事に理解することができました。最終的には、授業で挙がった問題を解決するためにリーダーである自分たちにできることを考えてプレゼンしました。
初めはあまり関わることのできなかった班員とも、どうすれば良いプレゼンができるかを話し合っていくうちに打ち解け、班員みんなで取り組むことができました。現地の学生も班の一員として積極的に意見を発信し、僕たちを導いてくれました。その結果、プレゼンはとても満足のいくものになりました。

④ 研修後の感想

今回のシンガポール研修は楽しいことの連続であっただけでなく、自分の視野を広げ、チャレンジすることの大切さを教えてくれた、とても意味のある研修だったと思います。シンガポールの街並みや地下鉄など、高知とはまるで違う街のあり方や、多くの民族が共存している点など、日本に住んでいても感じることのできないものが多くありました。

現地の授業では英語を使わなければならなかったので、自分の考えを伝えるのにとても苦労しました。しかし、身振りや手振りを使えば意外と伝わるもので、英語を使うことへの不安は次第になくなっていきました。全員の前で発表することもありましたが、たとえ失敗したとしてもそれを責められることはなく、個人の意見を尊重してくれる素晴らしい環境の中で過ごしていくうちに、チャレンジすることへのハードルがどんどん下がっていきました。

今回の研修では仲間にも恵まれ、ともに研修に参加したメンバーや現地の大学生と、大学の中やリバークルーズ、ガーデンズ・バイ・ザ・ベイなど様々な場所でたくさん交流し、関係を深めることができたことも大きな進歩でした。素晴らしい仲間と共に過ごしたこの 1 週間は、一生忘れられない思い出です。

『0 to 1』を実現するためのこの研修は、僕がまだ知らない世界の見方や、自分から恐れずチャレンジすることの大切さを教えてくれました。この素晴らしい研修をこれからも続け、もっと多くの人に味わってもらい、その人の人生の糧にして欲しいと思います。

現地での「一番の挑戦」と、そこから得た私の変化

広い視野

高 1 男子 （OP 入学）



今回の研修で得た一番大きな変化は、自分の可能性を以前よりも広く考えられるようになったことです。私は、自分の好きなファッションという共通点から現地の人たちと会話を始め、仲を深めることができました。この経験から、最初から完璧である必要はなく、自分から一歩踏み出すことで新しい可能性が生まれることを学びました。現地で私が最も挑戦したことは、英語を使って自分から積極的に人と関わることです。文法がグチャグチャでも、とにかく会話を起こそうと努力しました。

その中でも特に印象に残っているのが、現地大学生の Jace さんたちとのファッションを通した交流です。私は普段からファッションが好きで、服を買うだけでなく、自分で服を作ることも趣味にしています。Jace さんと話す中で、自分の好きなファッションについて話したことが、仲を深める大きなきっかけになりました。最初は英語で自分の好きな服について説明することに難しさを感じましたが、自分が本当に好きなことについて話していると、伝えたいという気持ちが自然と強くなりました。知っている英単語や表現を使いながら、自分の服のこだわりや考えを伝えることで、少しずつ会話を広げることができました。

そして、Jace さんは私が自作したデニムを実際に着用してくれました。上記の写真は、班のメンバーと、そのデニムを着用してくれている Jace さんです。自分が時間をかけて作った服を、海外で出会った人が着てくれたことは、私にとって非常に嬉しい経験でした。それまで私は、自分の服作りはあくまで趣味の一つだと考えていました。しかし、この経験を通して、服は単に身につけるものではなく、自分の考えや個性を表現したり、言葉の違う人同士をつないだりすることができるものなのだと感じました。自分の好きなことや得意なことが、国籍や言語を超えて人とのつながりを生み出したことは、大きな自信になりました。

また、国や文化が違っても、好きなものについて話すと自然に盛り上がるということにも気づきました。もちろん、服の好みや考え方には違いがありましたが、その違いを知ること自体が楽しかったです。今まで私は、英語を「勉強するもの」として考えることが多かったですが、今回の経験から、英語は自分の好きなものや考えを世界中の人に伝えるための手段でもあるのだと考えるようになりました。

一方で、現地での交流を通して、自分の英語力の不足も強く実感しました。もっと話したいと思ったことも英語ですぐに表現できず、悔しい思いをする場面もありました。しかし、その悔しさが新しい原動力にもなりました。失敗を経験したからこそ、自分に何が足りないのかを具体的に知ることができました。

そして、この経験は将来について考えるきっかけにもなりました。私は将来、ファッションやアパレルに関わる仕

事に興味を持っています。今回、ファッションを通して人とつながることができたことで、自分の好きなことを仕事につなげたいという思いが以前よりも強くなりました。さらに、そこに英語やコミュニケーション力を組み合わせれば、日本だけでなく海外の人とも関わりながら仕事ができるのではないかと考えるようになりました。

今回大学生たちと出会い、ファッションを通して交流できた経験は、私にとって単なる海外研修の思い出ではありません。自分の好きなことが世界とつながる可能性を実感できた、大きな転機だったと思います。これからは英語力をさらに高めるとともに、服作りやファッションについても学び続けたいです。そして、将来は国籍や文化の違いを越えて多くの人と関わることのできる仕事につなげていきたいです。今回の研修で得た自信と挑戦する姿勢をこれからも大切にし、自分の好きなことを世界に向けて発信できる人になりたいです。

① Application Form に記入したこと

私がこの研修に参加したいと思った一番の理由は、実際に海外に行き、日本と異なる文化と触れ合うことで自分の視野を広げたいと思ったからです。これまで海外旅行に行った経験はありましたが、現地の人に話しかけたいと思っても英語に自信がなく、なかなか自分から話すことができませんでした。言いたいことがあっても英語にすることができず、せっかく海外にいるのに十分にコミュニケーションを取れなかったことが悔しく、そのリベンジをしたいと思うようになりました。

英語を学校の勉強で終わらせず、使えるようになるためには、実際に英語を話し自分の考えを伝える経験が必要だと考えました。この研修なら、普段の学校生活では出会うことのできない人たちと直接交流することができ、自分の力を試すことができます。そして自分に足りないものを知り、成長するきっかけになると考えました。
また、海外研修は誰でも簡単に経験できるものではなく、自分自身を大きく成長させる貴重な機会であり、自分が今まで当たり前だと思っていたことを見直し、新しい考え方や価値観を知ることができるとも思いました。世界には自分がまだ知らないことがたくさんあり、その広さを自分の目で見て感じたいと思い、研修への参加を決めました。

② 事前研修を通して、学んだことや現地研修に向けてどう考えているか

事前研修では、班のメンバーや研修参加者と様々なゲームを通して交流する中で、最初に感じていた近寄り難さが徐々に薄れ、失敗を恐れずに積極的に行動できる環境ができていきました。初めはお互いにどんな人達なのかわからず緊張した雰囲気もありましたが、回数を重ねるうちに自然と会話が生まれ、少しずつ距離が縮まっていきました。特に英語を使ってコミュニケーションをとる場面では、間違えることへの不安もありましたが、完璧な英語でなくても伝えようとすることが大切だと感じました。

一方で、交流を深めていく中で自分の英語力不足も実感しました。簡単な言葉であれば伝えることができても、詳しく伝えようとすると言いたいことがすぐに英語に出てこないことが多かったです。そのため、研修に向けて英単語や表現を覚えるだけでなく、自分から積極的に話す練習など、準備しなければならないことがまだまだたくさんあると感じました。

この事前研修で感じた課題をそのままにせず、実際の海外研修では失敗を恐れず、自分から積極的にコミュニケーションを取りたいと思いました。そして、様々な文化や価値観を持つ人との交流を通して、自分自身の視野を広げたいと感じました。

③ 現地の授業を受けて感じたこと

まず感じたことは、日本の授業と比べて圧倒的にディスカッションの機会が多いことです。様々な人種や文化を持つ人がいるため、一つの教室の中にも多様な考え方があり、それぞれの意見を聞くことで新しい視点を得ることができました。また発表の機会も多く、失敗と修正の繰り返しで、根気強く自分の考えを伝える力が身についていくことを実感しました。

3 日間の授業で最も印象に残ったのは、1 日目に出会ったグループリーダーの Jace さんとの交流です。班のメンバーはみんな積極的に意見を出し、コミュニケーション能力の高い人ばかりでした。昼食の時間等にはそれぞれの趣味や部活の話で盛り上がり、すぐに Jace さんと打ち解けることができました。チーム名の「Pink Hair」も、自己紹介のゲームをきっかけに生まれました。

2 日目は講義の内容も難しくなり、前日のように簡単には進みませんでした。しかし、スパゲッティを使ってタワーを作るゲームでは持ち前のチームワークを活かし、全員で試行錯誤しながら取り組みました。
そして気がつけば授業最終日。チームでの楽しい会話にも少しずつ終わりが近づく中、SDGs の貧困についての発表をチーム全員で協力して作り上げ、最高の形で 3 日間を終えることができました。振り返ってみると、私達は他のどのチームよりも会話が絶えず、互いに積極的にコミュニケーションを取り続けたチームだったと思います。

④ 研修後の感想

今回の海外研修を通して、世界は自分が思っていた以上に広く、様々な文化や価値観を持った人がいることを実感しました。年齢や性別、国籍、言語が違う人達と実際に交流する中で、言葉が完全に通じなくても相手を知ろうとする気持ちや自分から伝えようとする姿勢が大切だと学ぶと同時に、人と関わることの楽しさを知り、自分の視野も広がりました。

先程も述べたように、この研修の醍醐味は交流です。最終日の観光では現地大学生の Jet さんと班のみんなで、世界トップクラスの観光地であるシンガポールの人の多さや物価の高さに驚きながらも、満喫することができました。彼と仲良くなったきっかけは音楽で、班のメンバーはそれぞれ自分の好きなアーティストや曲を紹介して共通点をつくりました。Jace さんと私が仲良くなったきっかけはファッションで、デザイナーの話などで盛り上がりました。このような経験から、自分の好きなことや得意なことは、言葉や国籍を超えて人とつながるための大きな力になるのだと実感しました。英語を完璧に話せなくても、伝えたいという気持ちを持って行動することが大切だという自信にもつながりました。また、どんな人でも自分と共通点があるということを、他の人達にも知ってほしいと同時に思いました。

一方で、現地の授業ではディスカッションの機会が多く、自分の英語力不足も強く感じました。自分の考えを英語で思うように伝えられない悔しさもありましたが、失敗を繰り返しながら挑戦することの大切さも学びました。また、もっと英語を学び、将来は英語を使って人と関わる仕事がしたいという気持ちも強くなりました。今回の研修で得た経験や自信を一度きりで終わらせず、英語力とコミュニケーション力を更に伸ばし、将来の可能性を広げていきたいです。

現地での「一番の挑戦」と、そこから得た私の変化
一歩踏み出す勇気

高 2 男子 （OP 入学）



シンガポールに到着した当初、私が一番「怖い」「苦手だ」と感じていたのは、頭の中で「正しい英語で話さなきゃ」と考えすぎて言葉に詰まってしまい、人前で自分の意見を言えなくなることでした。失敗して恥をかきたくないという思いが強かったからです。

研修初日は現地の大学の先生や大学生たちの会話のスピードの速さやコミュニケーション力に圧倒され、班のメンバーもまだお互いに遠慮があって、全体的にうまく発言できずに引き気味な雰囲気になっていました。私自身も話を聞き取ることだけで精いっぱいで、発言することへの恐怖心が少しありました。

それでも、大学生の言っていることが分からない時は班のメンバーと試行錯誤しながら、ジェスチャーを交えるなどしてなんとか会話を繋げようと工夫していくうちに、少しずつ変化が生まれました。それからは大学生が話している内容が徐々に聞き取れるようになっていき、班メンバーとの距離が縮まってきたこともあって、みんなが自ら英語で発言するようになっていきました。最終的には大学生と楽しく英語で話ができるほど班全体が積極的にコミュニケーションを取れるようになり、私自身も「もっと班内で自分の思いを発言したい」という前向きな気持ちに変わっていきました。事前研修で学んだ「自分の人生の主導権は自分が握る」という言葉や、NUS で教わったリーダーシップを意識して、完璧な英語ではなくてもとにかく思いを伝える「0→1」の挑戦を重ねていきました。

そして、研修の中で私にとって「一番の挑戦」となった瞬間は、3 日目のプレゼンテーション直後に起きました。プレゼンテーションの発表を無事に終えた直後、会場の講師から予想していなかった鋭い質問を英語でされたのです。班内に緊迫した空気が走り、メンバー全員が一瞬固まってしまいました。以前の自分なら、頭の中で完璧な英語を組み立てようと考え込んで黙り込むか、他のメンバーが答えてくれるのを待っていたはずです。

ですが、その時の私は違いました。「間違えてもいいから、まずは伝えようとする熱意を見せることが大切だ」と、この 3 日間の学びを最大限に生かして、私は頭で考えるよりも先に「自分がまず一番に発言しよう」と勇気を出して手を挙げ、班内で一番最初に自ら英語で返答しました。

言葉自体は決して完璧ではありませんでしたが、私が真っ先に発言したことでチーム全体の緊張がほぐれ、続いて他のメンバーも意見を繋げてくれ、全員でその困難を乗り越えることができました。質問に対してチームの中で一番最初に率先して英語で返答したことこそが、私にとっての一番の挑戦であり、自分の殻を破ったと確信できた瞬間でした。最初の頃に感じていた「間違えるのが怖い」という気持ちを乗り越え、自分から動いて周りを巻き込めるようになったことに大きな成長を感じました。最後に安田さんのお話で教わった「チャンスは自分から取りに行く」「失敗を恐れない」という教えもこの自分の行動と重なり、自ら考えて行動することの重要性を深く感じました。シンガポールで自ら一歩を踏み出したことによって得たこの「間違えを恐れずにまず行動を起こす勇気」は、これからの私の人生の中でとても大事な、一生の宝物になると思います。

① Application Form に記入したこと

私がこのシンガポール研修への参加を決めた一番の理由は、将来「チームドクター」になりたいという夢があり、そのために必要なコミュニケーション能力やリーダーシップを高校生のうちに身に付けたいと思ったからです。将来、医療の現場で働くためには、医師だけでなく看護師など様々な立場の人と協力する「チーム医療」の力が欠かせません。そのためには、グループでしっかり話し合う力やスムーズなコミュニケーション、そしてみんなを引っ張っていくリーダーシップが必要だと思います。今回のプログラムでは、シンガポールの優秀な大学生と一緒にリーダーシップについて学べると知り、「ここに行けば夢に一歩近づける」と強く感じて応募を決めました。

研修での一番の目標は、「考えすぎずに、自分から積極的に発言すること」です。普段から英語塾に通っていて英検準 1 級の合格を目指して勉強を続けていますが、実際に英語で話そうとすると「正しい表現かな」と頭で考えすぎてしまい、言葉が詰まってしまうのが自分の課題でした。もともと人と話すのが好きで、すぐに誰とでも打ち解けられる性格なので、その長所を活かしながら「考えすぎて動けなくなる自分」という殻を破りたいと思っています。また、普段から洋楽を聞いたり海外の映画を見たりするのが好きで海外文化への興味が強かったこともあり、最先端の環境であるシンガポールを自分の目で見てみたいという気持ちもありました。

もちろん、実際のグループワークでしっかりと自分の意見を英語で伝えられるかという不安もあります。ですが、期待と不安の両方を抱えながらも一歩踏み出して、自分自身を大きく成長させたいです。

② 事前研修を通して、学んだことや現地研修に向けてどう考えているか

事前研修では、現地に向けた準備だけでなく自分の考え方が変わるような貴重な経験ができました。自己紹介や英語のレクリエーションでメンバーとの距離が縮まり、またグループディスカッションやプレゼンの練習、シンガポールについての調べ学習などを進めました。

特に印象に残っているのは、ISA の岡田さんのお話です。研修を通して「新しい自分に出会う過程」について教えていただいたのですが、その中で聞いた「自分の人生の主導権は自分が握る」という言葉が強く心に刺さりました。振り返ってみると、これまでの自分はどこか周囲に合わせて受け身で過ごしてしまう部分がありました。でも、この言葉を聞いてからは自分の道は自分で切り拓いて、もっと主体的に挑戦していきたいと強く思うようになりました。また、リモート講義で現地講師のユカさんから学んだシンガポールの歴史や厳しい罰金制度なども印象的で、現地の環境やマナーをきちんと理解することの重要性を実感し、事前研修全体を通して現地へのモチベーションがさらに高まりました。

現地への出発が近づいてきた今、シンガポールの最先端の環境に触れられることや現地の大学生と交流できることがとても楽しみです。一方で、今回の研修では普段あまり話したことがないメンバーが多く、しかも自分が最上級生として参加するため、集団の中で自分から進んで引っ張っていけるか、英語で積極的に自分の意見を言えるかという不安もあります。ですが、不安から逃げずに自分から一歩踏み出し、岡田さんに教えていただいた通り「自分の人生の主導権を握る」気持ちで現地での挑戦を楽しんできたいです。

③ 現地の授業を受けて感じたこと

現地での 3 日間の講義では、自分の視野を大きく広げてくれるたくさんの学びがありました。
まず、NUS（シンガポール国立大学）でのリーダーシップ研修では、自分の中でのリーダーシップについての考え方が大きく変わりました。リーダーシップとは「先頭に立ってみんなを引っ張る姿」だけではなく、チームを真ん中で支える役割など様々な形があるのだと気づきました。初日は英語を聞き取るだけで精いっぱいでしたが、2 日目以降は完璧に理解できなくてもまず発言することを意識し、ジェスチャーなども使って必死に思いを大学生に伝えました。班の仲間とも非常に仲良くなり、雰囲気も良くなったことで、班活動を通して自分にとっての新しいリーダーシップを発見できました。

SMU（シンガポールマネージメント大学）では SDGs に関する講義を受け、「SDGs 1［貧困をなくそう］」をテーマにしたプレゼンテーションを発表しました。世界規模の課題について専門的な講義を受けたり、アイスブレイクで班メンバーと大学生との絆を深めたりしながら準備を進めました。言葉が十分に伝わらない中で大学生との認識の違いなどに困ったこともありましたが、役割を分担し、協力して主体的に発言を重ねることで乗り越えることができました。プレゼンテーションの発表がうまくいった時には強い達成感を感じました。

そして一番心に残っているのは、起業家の安田さんのお話です。「チャンスは周りにたくさんあるから自分から取りに行く」「失敗を恐れない」という言葉が強く印象に残りました。私はとても心配性で、質問したくても周囲の目を気にして手を挙げられない性格です。質疑応答時も悩んだ末に最後の最後でやっと手が挙げられ、「心配性で質問するチャンスがあっても積極的に手を挙げることができないので、そのマインドを変える考え方を教えてほしい」と質問しました。すると安田さんは、「次からは完璧じゃなくていいから、とにかく一番最初に手を挙げることを意識してみて。それを繰り返せば必ず慣れるから」と具体的にアドバイスしてくださいました。この言葉で、私は考えすぎて不安を自分で大きくしていたのだと気づきました。これからは完璧を求めずに、まずは行動を起こすことを意識しようと思いました。

④ 研修後の感想

このシンガポール研修は、私にとって間違いなくこれまでの人生で最高の経験となり、自分の人生観を大きく変えてくれるものになりました。
研修前の私は「完璧な英語じゃなきゃ話してはいけない」と頭で考えすぎてしまい、出発直後は班の中でも一番発言できていない状態でした。ですが、現地で失敗を恐れずに必死で伝えようとコミュニケーションをとっていく中で、自分自身の内面が大きく変わっていくのを感じました。日本の受け身な授業スタイルでは決して得られなかった「間違えてもいいから自分から主体的に発言する」という経験は、これからの様々な場面で自分の中の自信となると思います。完璧じゃなくてもまずは自分の想いを言葉にして伝えることや、そこから生まれる英語でのコミュニケーションの楽しさを知れたことが、私にとってこの研修で一番価値のあった学びです。

また、現地で一緒の時間を過ごした班のメンバーや、ISA でお世話になった大学生たちと班活動を通してすごく仲良くなれたこともかけがえのない思い出です。お互いに支え合いながら絆を深めたシンガポールでの時間は、これからの人生においても自分の中で大きな財産となりました。

出発前の不安でいっぱいの自分と比べると、今の自分は「自分の殻を破り、一歩踏み出せた自分」へと大きく成長できたと胸を張って言えます。シンガポールで得たこの自信と経験を忘れず、これからも自分の限界を勝手に決めずに、どんなことにも恐れず挑戦し続けていきたいです。本当に参加してよかったと心から思えた、忘れられない研修になりました。

現地での「挑戦」とそこから得た私の変化

完璧を求めない勇気



高 1 女子 （OP 入学）

今回のシンガポール研修に参加したことは、私のこれまでの生活のなかで間違いなく一番大きな挑戦になりました。それまでの私は、学校生活のなかでもどこか失敗することを怖がっている部分があり、何か新しいチャンスがあっても「自分には無理かもしれないな」と最初から諦めて、失敗しなさそうな楽な道ばかりを選びがちだったからです。周りの目を気にして一歩引いてしまう癖もありました。

しかし、このままでは今の自分を何も変えることができないし、せっかくもらった大事なチャンスを無駄にしてしまうのではないかという焦りもありました。だからこそ、自分の力がどこまで通用するのか分からない厳しい場所にあえて行くことで、少しでも自分を変えるきっかけを作りたいと思いました。

現地での生活は、今までの自分がどれだけ守られた毎日にいて、周りに頼ってばかりだったかを思い知らされることの連続でした。日本にいる時とは何もかもが違う環境のなかで、戸惑うことや自分の思い通りにいかない瞬間が何度もあり、最初のうちは上手くできない自分に落ち込むことも多かったです。ですが、そこでただ立ち止まって誰かが助けてくれるのを待っているだけでは、わざわざこの研修に参加した意味がなくなってしまいます。正解が分からなくても、とにかく今自分にできることを見つけて自分から動くしかないと強く思いました。そこからは周りの目を気にするのをやめて、たとえ失敗したとしてもどんどん前に出てみようと、気持ちを切り替えることができました。

この研修を通して私が一番深く学んだのは、本当の挑戦というのは完璧に何かをこなすことではなく、結果を怖がらずにまず動いてみるその姿勢自体にあるんだということです。自分が勇気を出して最初の一歩を踏み出してみると、周りの人たちが驚くほど温かくサポートしてくれたり、状況が良い方向へ変わっていったりするのを身をもって知ることができました。自分で動くことによって初めて見えてくる新しい景色があり、挑戦した先には想像以上の大きな達成感や素晴らしい出会いが待っているということを、この 5 日間の活動のなかで体験して知ることができました。

日本に帰ってきた今、私は自分のなかで物事に対する考え方が大きく変わったのを感じています。以前なら「面倒だな」とか「自分には無理だな」と逃げていたようなことでも、まずはやってみようという前向きな気持ちが自然と湧くようになりました。現地で自分の殻を破ることができたという経験は、これからの高校生活を過ごしていくうえで自分を支えてくれる本当に大きな自信になっています。これから学校の勉強や日々の活動でどんな壁にぶつかったとしても、この研修で得た姿勢を忘れずに、自分の限界を自分で決めつけることなく、新しいことに怖がらずに挑戦し続けていこうと思います。

① Application Form に記入したこと

私はずっと海外研修に行ってみたくて説明会に参加しました。以前から研修期間が長く、ホームステイが楽しそうなニュージーランドのプログラムに行きたいと思っていました。それでも最終的にシンガポールに決めたのは、ただ英語を話す環境に身を置くだけでなく、色々な民族の人が一緒に暮らす多文化な国を実際に自分の目で見てみたいと思ったからです。ニュージーランドのホームステイで現地の生活を体験してみたかったのですが、世界トップクラスのビジネスや最先端の技術が集まっているシンガポールの熱気の中に飛び込む方が、今の自分にとって大きな挑戦になる気がしました。

ですが、現地での英語の講義やグループワークがたくさんあると聞いていて、正直海外で勉強することに不安があり、英語に自信があるわけでもなかったので、周りのスピードについていけるか不安で、本当に自分にできるのだろうかと直前まで弱気になってしまう気持ちもありました。でも、ずっと憧れていた海外研修のチャンスを逃したら絶対に後悔すると思ったので、苦手だからと諦めるのではなく、あえて新しい環境に飛び込んでみようと覚悟を決めました。

最初は英語についていけなくて大変なこともたくさんあると思いますが、活動班のみんなとしっかり協力しながら、とにかく最後まで諦めずに一生懸命がんばりたいです。シンガポールを選んで本当に良かったと心の底から思えるような充実した研修にして、大変な環境から逃げずに、今の自分にできることを全部やりきって、少しでも成長して帰ってきたいです。

② 事前研修を通して、学んだことや現地研修に向けてどう考えているか

面接が終わり、シンガポールに行くと決まってから事前研修が始まりました。私の活動班には同じ学年の女子が自分１人しかおらず、最初は本当に心細かったです。海外に行く実感が湧かない上に英語への不安も大きかったので、こんな環境で本当にやっていけるのだろうかと、最初のうちは事前研修に集まるだけでもすごく緊張していました。周りの人たちとは最初は全然うまく喋れなかったし、研修がある日は少し気が重かったです。

でも、何回か事前研修を受けていくうちに、私のなかで海外研修に行くことに対するやる気がどんどん湧いてくるのを感じました。ただ不安になって直前まで怖がっているのはもったいないし、せっかく行くチャンスをもらったので、現地に行ってから後悔しないように、何事にも恐れずに自分の力がどこまで通用するか試してみたいという前向きな気持ちに変わっていったからです。特に現地の大学生の話をリモートで聞く機会があり、シンガポールでのルールや歴史など面白いことをたくさん教えてもらったことで、早く現地に行ってみたいと楽しみな気持ちが大きくなりました。

班のメンバーとも回数を重ねるうちに少しずつ打ち解けることができて、この班なら日本とは全然違う慣れない環境に行っても、お互いに声を掛け合いながらどんな壁も乗り越えられるかもしれないと思えるようになりました。最初はとにかく不安ばかりだったけれど、最後はくだらないことでも笑い合えるくらい仲良くなれて本当に安心しました。事前研修を通して、不安よりも「みんなで一緒にがんばろう」というモチベーションをしっかり持って出発の日を迎えることができました。

③ 現地の授業を受けて感じたこと

私は応募したときから英語の授業やグループワークについていけるか不安でしたが、最初のうちは本当に英語が速すぎて全然ついていけず、授業の内容も分からなくてとてもしんどかったです。危険を察知して黙って座っているだけではダメだと思い、午後には勇気を出して初めてみんなの前で発表をしました。単語を並べただけの文章になっていない英語だったけれど、周りの人たちが真剣に聞いてくれたのが本当に嬉しかったです。完璧じゃなくても、とにかく「伝えようとする姿勢」があればちゃんと相手に届くんだなと分かりました。

何より一番記憶に残っているのはプレゼンテーションの準備です。ホテルではゆっくり休みたかったのですが、少しでも良い発表にしたくて、ホテルの部屋でずっと作業を続けました。夜中の 1 時頃までスライドを作ったり、班のみんなと読む練習などをしました。途中で何回も寝そうになりましたが、お互いに声を掛け合いながらがんばりました。次の日の授業ではスピーチのコツや発音を教えてもらい、原稿を暗記するまで何回も読み込みました。

迎えた本番は一番最初の発表ですごく緊張したけれど、夜中まで必死に準備した成果をしっかり出すことができました。自分の言いたいことが相手にちゃんと伝わったときはものすごい達成感があって本当に楽しかったです。現地の授業はただ教科書の知識を暗記するだけじゃ絶対に味わえない、仲間と協力して自分の意見を伝える本当の面白さを知ることができた時間でした。

④ 研修後の感想

「疲れた、早く日本の家に帰りたい。」3 日目の夜、ホテルの部屋でベッドに倒れ込んだとき、私は正直そんなことばかり考えていました。英語の授業もグループワークも毎日理解し伝えることに必死だったし、食事も日本と味付けが全然違っていて口に合わないものも多く、慣れない環境で体力的には本当に限界だったからです。でも、今こうして日本でたくさんの写真を見返していると、不思議と楽しかった思い出ばかりがすぐに浮かんできます。

特に思い出に残っていることは、3 日間お世話になった大学生とのお別れと、B&S プログラムです。大学生とのお別れのとき、みんなで手紙や絵を書いて渡しました。大学生は泣いて喜んでくれて、私たちもこれでもうお別れなのが寂しくて泣いてしまいました。3 日間ずっと優しくサポートしてくれた大学生に感謝の気持ちを伝えることができて、最後はみんなで一緒に泣いて笑い合えたことが本当に嬉しかったです。

また、B&S プログラムではショッピングをメインにたくさんの街をまわりました。チャイナタウンやアラブストリートは、シンガポールなのに場所によって雰囲気がガラッと変わっていて、違う国にいるみたいで面白かったです。班のみんなとお揃いの T シャツも買うことができ、さらに仲が深まった気がして良かったです。

現地で出会った人たちの優しさや、あの賑やかな街の熱気は、日本に帰ってきた今でもずっと心に残っています。こうして最後までやりきった後に残ったたくさんの思い出は、一生忘れない大切な宝物になりました。シンガポールでたくさんの刺激をもらったので、もっと英語が話せるようになって絶対にまたいつかシンガポールに行きたいです。

現地で「悔しかった・恥ずかしかった」経験と、それをどう乗り越えたか
～ 一歩踏み出した勇気がくれたもの ～

高 2 女子 （OP 入学）

今回の研修で、私が現地で一番悔しかったことは、授業中に自分から積極的に発言できなかったことです。私はもともと人見知りで、大勢の人の前で自分の意見を言うことがあまり得意ではありません。研修 1 日目の NUS（シンガポール国立大学）での授業では、先生から全員に質問が投げかけられたり、班でディスカッションをしたりする場面が何度もありました。しかし、答えが思いついていても「間違っていたらどうしよう」「英語でうまく言えなかったら恥ずかしい」と考えてしまい、なかなか手を挙げることができませんでした。

さらに、その授業では発言すると先生からお菓子をもらえるという制度がありました。周りの人たちは積極的に手を挙げて発言していたため、友達の机にはどんどんお菓子が増えていきました。その一方で、私の机にはほとんどお菓子がなく、自分があまり発言できていないことが目に見えて分かりました。「もっと自分から話せばよかった」と悔しくなり、1 日目が終わったときには「明日こそはもっと積極的になりたい」と強く思いました。

2 日目になると、周りの人たちは 1 日目よりもさらに何度も手を挙げて発言していました。その姿を見て焦りも感じましたが、現地の大学生の Joanna さんが分からないことを教えてくれたり、英語で言いたいことをうまく表現できないときに助けてくれたりしたことで、少しずつ自分から行動できるようになりました。前に出て発表することにも挑戦し、昼食のときには自分から Joanna さんに話しかけることもできました。1 日目よりもたくさん話すことができたことが嬉しく、自分から一歩踏み出せば意外と話すことができるのだと感じました。また、パスタとマシュマロを使ったタワー作りでは、班の全員で協力して 1 つのものを完成させることで一体感が生まれ、Joanna さんともさらに仲良くなることができました。

3 日目のプレゼンテーションでは、練習のときよりも緊張してしまい、声が小さくなったり思うように話せなかったりしました。悔しさはありましたが、これも自分の課題を知ることができた貴重な経験だと捉えています。今後は発表するときに声の大きさや聞いている人への伝わり方を意識し、今回の経験を学校での発表にも生かしたいです。そして、最後に聞いた安田哲さんの講演からも、前向きに挑戦するための大きなきっかけをもらいました。特に「過去と他人は変えられないけれど、未来と自分は変えられる」という言葉が心に残っています。また、成功するためには失敗を避けるのではなく、たくさん挑戦してたくさん失敗することが大切だというお話も印象的でした。私はこれまで、失敗して恥ずかしい思いをするくらいなら、最初から挑戦しない方がいいと思ってしまうことがありました。しかし今回の研修を通して、失敗を恐れて何もしないよりも、まずやってみることの方が大切だと考えられるようになりました。1 日目に発言できなかった悔しさをそのままにせず、2 日目に自分から話しかけたり発表したりできたことは、私にとって大きな一歩でした。これからも恥ずかしさや失敗を恐れず、まずは自分から行動することを意識していきたいです。

① Application Form に記入したこと

私がこのシンガポール研修に参加しようと思った理由は、日本とは異なる文化や考え方に実際に触れ、自分の視野を広げたいと思ったからです。今まで海外に行った経験がなく、外国の人と直接英語で話したり、外国の文化を実際に体験したりする機会も多くありませんでした。そのため、写真やインターネットで見るだけでは分からないシンガポールの生活や文化を、自分自身の目で見て感じてみたいと思いました。

この研修を通して、私は特に「自分から行動する力」を身につけたいと思っています。私はもともと人見知りであり、初対面の人に自分から話しかけたり話題を出したりすることがあまり得意ではありません。友達と話すときでも、相手が話してくれたことに反応することはできても、自分から話を広げることが難しいと感じることがありました。しかし、海外では日本語が通じない場面もあり、自分から勇気を出して話しかけなければ何も始まらないと思います。そのような環境に身を置くことで、苦手なことから逃げずに挑戦する力をつけたいと考えました。

また、英語を単なる「勉強するもの」として捉えるだけでなく、「人とつながるためのツール」として捉えられるようになりたいと思っていました。これまで英語はテストや資格のために勉強することが多かったですが、実際に外国の人と話すことで、完璧な英語を話すことよりもっと大切なことを学びたいと考えていました。そして、この研修をきっかけに、海外だけでなく普段の学校生活でも、知らないことや苦手なことに対して最初から「無理」と決めつけず、まずは一歩踏み出してみる自分になりたいと考えています。

② 事前研修を通して、学んだことや現地研修に向けてどう考えているか

これまでの事前研修を通して一番印象に残っているのは、海外に行くということは単に日本とは違う場所へ行くことではなく、自分が今まで当たり前だと思っていたことを見直す機会になるということです。

1 回目の事前研修では、ISA の岡田さんや現地講師の方のお話を聞きました。岡田さんからは、現地で学習することによって「新しい自分に出会う」ための心構えについて教えていただきました。このお話を聞いて、現地では単に英語力を上げるために会話をするだけでなく、さまざまな人と積極的にコミュニケーションをとり、今まで気づいていなかった自分の考え方や新しい自分を見つけたいと思いました。また、現地講師の方からは、シンガポールのルールや抱えている問題、文化などについて教えていただき、知らないことがたくさんあって大変勉強になりました。
2 回目の事前研修では、私はシンガポールの文化や食事について調べました。また、自分が調べた内容を班のみんなで共有する時間もあり、文化や食事だけでなく、シンガポールの歴史、水とインフラ、生活ルール、教育や大学についても詳しく知ることができました。日本とは異なる点がたくさんあり、調べれば調べるほど、実際に現地へ行って自分の目で確かめたいという気持ちが強くなりました。

3 回目の事前研修では、英語でのコミュニケーションの練習をしました。教室の中を歩き回ってみんなと英語で話したり、班でディスカッションをしたりしました。その中で、自分の意見を言いたくても日本語しか思いつかず、英語でうまく伝えられないことがあり、とてももどかしさを感じました。現地に行っても自分の考えを思うように伝えられないのではないかと不安になりましたが、この経験から、言いたいことを表す単語が分からなくても、知っている簡単な英語に置き換えて何とか相手に伝えようと工夫する姿勢を学びました。
これらの事前研修を通して、現地では英語を間違えないことよりも、自分から伝えようとすることを大切にしたいと思うようになりました。不安なこともありますが、失敗を恐れて何もしないのではなく、分からないことは積極的に質問し、さまざまな人と交流したいです。そして、日本とは異なる文化や考え方を実際に体験することで視野を広げ、今まで気づかなかった自分の可能性を見つけたいと思っています。

③ 現地の授業を受けて感じたこと

3 日間の NUS や SMU での授業で、私たちの班は現地の大学生の Joanna さんと一緒にさまざまな活動をしました。

中でも印象に残っているのは、ピザの具材を決めるディスカッションです。最初は自分たちの班だけで 1 つのピザを考えたため、比較的スムーズに意見をまとめることができました。しかし、2 つの班が合同になると、相手の班から「ドリアンとブルーチーズは絶対に入れたい」と言われ、意見が対立してしまいました。そこで私は、「2 つとも絶対に譲れないのか、それともどちらか 1 つなら諦められるのか」と提案してみました。自分から意見を言うことに少し緊張しましたが、この提案に対して Joanna さんから「Nice!」と言ってもらえたことがとても嬉しかったです。この経験から、人数が増えるほど全員の意見を調整することは難しくなりますが、相手の意見を否定するのではなく「絶対に譲れないものは何か」を確認することで、お互いに納得できる着地点を探せることを学びました。

また、SDGs について学び、パスタとマシュマロを使ってできるだけ高いタワーを作るゲームもしました。私たちの班では全員でアイデアを出し合い、試形錯誤しながら作った結果、とても頑丈で高いタワーが出来上がり、優勝することができました。このゲームを通して、限られた資源の中でどのように工夫するかという SDGs の視点を実感することができました。また、1 人の考えだけで進めるのではなく、みんなで意見を出し合うことでより良い結果につながるのだと実感しました。

最終日には、班で作成した SDGs についてのプレゼンテーションを発表しました。私たちの班は SDGs の目標 3（すべての人に健康と福祉を）を選び、学校での応急手当について考えました。発表前には Joanna さんに原稿やスライドを添削してもらい、発音や話す速さについてもアドバイスを受けました。本番では最初の発表順だったこともあり緊張してしまい、練習のときよりも声が小さくなってしまいました。発表後には「プレゼンは良かったけれど、声が小さくて聞き取りづらかった」とフィードバックを受けました。内容だけでなく、声の大きさや聞いている人への伝わり方まで意識して、今後の発表に活かしたいです。

また、安田哲さんの講演も強く印象に残っています。挑戦することや失敗することの大切さについてのお話を聞きました。安田さんの話し方や、聞いている人を惹きつけるプレゼンテーションそのものからも学ぶことが多く、今後の自分の発表にも活かしたいと感じました。

④ 研修後の感想

今回のシンガポール研修を通して、私は英語や異文化についてだけでなく、人との関わり方やリーダーシップについても深めることができました。特に印象に残っているのは、シンガポールの人たちの温かさです。私は今回が初めての海外だったため、出発前は「英語がちゃんと通じるのか」「困ったときにどうすればいいのか」など不安なことがたくさんありました。しかし実際にシンガポールに行ってみると、フードコートで隣になった人や相席した人がフレンドリーに話しかけてくれたり、店員さんが親切に対応してくれたりして、想像していたよりも安心して過ごすことができました。

特に、店員さんに英語で話しかけられたとき、聞き取れず困ってしまうことが何度かありました。そのようなときでも、店員さんは嫌な顔をせず、私が分かるようにゆっくり話してくれたり、指をさして教えてくれたりしました。英語を完璧に聞き取ったり話したりできなくても、相手に伝えようとしてくれる気持ちが嬉しく、初めての海外で不安だった私にとって、シンガポールの人々の人柄にとても救われました。この経験から、言葉が通じるかどうかだけでなく、相手が困っているときにどう接するかという姿勢も人と関わる上で大切なのだと感じました。私もこれから困っている人がいたら、相手の立場に立って声をかけられる人になりたいです。

また、3 日間の授業やグループワークを通して、リーダーシップについての考え方が変わりました。以前は、リーダ

ーシップとは「みんなの前に立って指示を出し、グループを引っ張っていくこと」だと思っていました。しかし今回の研修で、まず１人１人が自分の意見をはっきり言い、その上で意見が対立したときに、それぞれが絶対に譲れないことを聞き出して全員が納得できる答えを探したり、話し合いが深まるように場を回したりすることも大切なリーダーシップなのだと気づきました。リーダーが１人で答えを決めるのではなく、みんなの意見を引き出し、協力して１つの答えを作っていくプロセスが重要なのだと思います。

今回の研修で経験したことから、私はこれからただ誰かについていくだけではなく、自分の意見を持ち、必要なときには自分から発言できるようになりたいです。そして、自分の意見を伝えるだけでなく周りの人の意見にも耳を傾け、その人が何を大切にしているのかを考えながら行動したいです。シンガポールで出会った人たちからもらった優しさを自分も周りの人に返し、学校生活の中でも周囲と協力しながら、自分から行動できる人になりたいと思います。

現地で直接見て・触れて気づいた、シンガポールという国のリアル
国が違っても変わらない、人の優しさ

高 1 女子 （NP 入学）

今回の研修は、私にとって初めての海外経験でした。私は普段、ALT の先生方以外に外国の方と関わる機会が全くありませんでした。そして、無意識のうちに「外国人に対しては言語が通じなくて怖い」というイメージを持ってしまっていました。

今回訪れたシンガポールは多民族国家であり、多様な国、宗教、文化の背景を持つ人々が暮らしています。そのため、言語も英語だけではなく、マレー語、中国語、タミル語など様々な言語が使われています。私はこの研修で、言語の壁と人の優しさについて考えさせられる経験をしたので、それについて書こうと思います。

夕食の時間、ショッピングモールのフードコートで各自が食事をとる機会がありました。私はその時、中華料理の店へ注文をしに行きました。いざ注文しようと思ったところで、自分がキャッシュレス決済用のカードを持っていないことに気づき、焦りました。そこで、店員さんに「カードがないけれど、支払えますか？」というようなことをたどたどしい英語で聞きました。それに対して店員さんが何か答えてくれましたが、その言語は英語ではありませんでした。地下鉄のアナウンスで聞いた言語の 1 つと似ていたので、シンガポールで使われている英語以外の言語だったのだと思います。

今思えば、Google 翻訳を使うなど伝える手段はありましたが、その時は本当に焦っていて、そのまま英語で「I have money.」などと言い続けてしまいましたが、どうしても通じませんでした。その時、後ろにいた方が英語とその言語を話せる方だったようで、私の英語を通訳して伝えてくださいました。どうやら現金も使えるようだと教えてもらい、そのまま注文まで手伝ってくださいました。

それまでの研修で、英語が聞き取れなかったりこちらの英語が通じないことはあったので、ある程度は慣れていました。しかし、言語が違ってコミュニケーションが全くできないという経験は初めてで、強烈に心に残っています。そして、奇妙な英語を話していたであろう見ず知らずの私を助けてくださった親切な方がいたことに感動しました。

他にも、ショッピングモールで小銭をばらまいてしまったときに拾うのを手伝ってくださった方がいたり、親切な現地の方々には何度も助けられました。私が「言語が通じない外国人と関わるのが怖い」と思っていたのは、自分が日本人以外と関わる機会が少なく、その人たちのことを全く知らないからでした。勝手にフィルターをかけて、日本語で楽に通じ合える日本の枠に閉じこもっていたのだと気づきました。

当たり前ですが、世界には色々な国があって、言語があって、人がいます。相手の言語を知らないとその人たちとコミュニケーションをとるのは難しくても、言語が通じる周りの人と協力し合う輪が広がっていけば、世界中の人と通じ合えるのかもしれないと思いました。私はこの研修をきっかけに、世界中の人と通じ合い、誰かが誰かと通じ合う手助けができる人になることを、言語を学ぶ理由の 1 つとし、今後の目標にしたいと考えるようになりました。

① Application Form に記入したこと

まず、私は自分のコミュニケーション能力に自信がありませんでした。しかしその一方で、人と話すことは苦手でも、人前に立つことを楽しいと感じる瞬間もたくさんありました。その2つの性質は正反対ですが、両方とも本当の自分であり、様々なことに挑戦するのが好きだということを書きました。

研修を志願した理由については、初めての海外で日本以外のリアルな様子を見てみたいということ、そして、この研修のコンセプト「0 to 1」が、私の長所である「色々なことに挑戦できるところ」と合っていると感じたから、と書きました。プログラムの魅力的な点については、単なる語学力としての英語力だけでなく、プレゼンテーションやディスカッションを多く経験できるこの研修を通して、臨機応変に物事に対応できる力が身につく点だと書きました。

不安なことについては、私が NP 生ということもあり、土佐校に入学する前は学校生活についてすらあまり想像がついておらず、周囲と馴染めるか不安でいっぱいだったことや、完璧を求めるあまり課題などの作成に時間がかかってしまうという自分の短所について書きました。

少し本題からは逸れますが、今回の選考の感想についても触れておきます。 説明会のとき、「翻訳アプリや ChatGPT は使ってはいけない」とトム先生からお話がありました。当時英検 4 級で英語力に全く自信のなかった私は、辞書を引いたり文法の本を見ながら、文法にミスがないか、もっと自分の表現したいものに近い単語はないかなど、何度も添削を重ねました。

完成した文章は自分の中ではかなりよくできたと思ったので、インタビューテスト（面接）では自分の対応力や語彙力の低さを痛感させられましたが、選考全体を通して自分が出せる全力で頑張りました。合格通知を受け取った時には研修への不安はもちろんありましたが、それ以上に、英語に自信がなかった私が英語で志願理由や考えを真っ直ぐ表現できたこと、そして今回の研修の機会をいただけたことが素直に嬉しかったです。

② 事前研修を通して、学んだことや現地研修に向けてどう考えているか

事前研修では、班の内外で協力して行う調べ学習や、現地の方とのオンラインミーティングなど、様々な活動に取り組みました。

最初はシンガポールについての知識がほとんどありませんでしたが、調べ学習を通して、現地の文化や歴史、価値観を知り、限られた時間を効率的に使うことが求められる研修のイメージを掴むことができました。

オンラインミーティングでは、現地の Yuka さんからシンガポールの歴史や現在の課題、ルールなどについてお話を聞きました。お話の内容の深さはもちろん、学校の英語のテストなどで聞くリスニング音声よりスピードが速く、発音も知っている英語とは少し違いました。現地で話されている英語は、シンガポール特有の「シングリッシュ」という方言のようなものだそうです。現地研修に参加する前から、自分が海外の文化をいかに知らなかったかを痛感しましたが、同時に、初めて外国の文化を探求することの魅力に触れられたのも、この事前研修だったと思います。

事前研修が全て終わる頃には、現地研修に向けてシンガポールのことを知らないという不安はほとんど解消されていました。しかしその代わりに、オンラインミーティングで聞いた英語を難しく感じたことなどから、現地での授業やプレゼンテーションで教わることを吸収しきれるかどうかという新しい不安が生まれました。そのため、事前にプレゼンテーションのテーマとなる SDGs について個人的に調べ学習を行ったり、英語の音に耳を慣らすために英語のラジオを聞くなどの準備に力を入れました。

③ 現地の授業を受けて感じたこと

現地の授業は 3 日間でしたが、まず最初に私が受けた印象は、残念ながら「英語が難しい」ということでした。初日はリーダーとは何かについての講義でしたが、現地独特の訛りもあり、一生懸命頑張っても聞き取れなかったり理解できない部分があって、翌日以降の講義への不安は大きくなってしまいました。しかし、班に加わって一緒に活動してくださる大学生の方々は、「分からなかったら聞いていいよ」と何度も言ってくださったり、定期的に理解できているか確認してくださったり、質問をしたらとても丁寧に色々なことを教えてくださいました。そのおかげで、ついていけなくなる心配はありませんでした。

そしてもう 1 つ、この研修では「受け身になるのではなく、自分から学びに行く」ということが重視されていました。研修中は自由に挙手して発言する機会が多くありましたが、言いたいことはあるのに伝わるか不安で、初日の自由発言の場では一度も発言することができませんでした。受け身になってしまったことが、初日の私の一番の課題でした。
2 日目の講義では、聞き取れることや理解できることがかなり増えました。英語ばかりを聞く環境への抵抗がなくなり、重要な単語を拾う能力が上がっているようにも感じました。もちろん理解できなかった部分はありましたが、分からないことは初日よりも積極的に質問しました。また、自由に挙手する機会では 3 回発言しました。先生方が「よく思いついたね」と意見を褒めてくださったりして、英語の文章が完璧ではなくても、伝えたいことはきちんと伝えられるのだと分かりました。そして、少しずつ自分の枠の外側へと出ていこうとしている自分に気づき、より充実した時間を過ごすことができました。

講義最終日は、プレゼンテーションを行いました。資料も発表も全て英語だったので不安もありましたが、班員の 3 人と役割分担を工夫して、無我夢中で取り組みました。発表の時は緊張しましたが、皆がよく聞いてくれてとても嬉しかったです。また、他の班の発表を聞いて、同じテーマでも別の切り口があったり、思いつかなかった新しい発想を得られたりして、とても良い経験になりました。

最初に「英語が難しいという印象を受けた」「理解できない部分があった」などと書いたので、これを読んだら「シンガポール研修って難しいのかな…」と思われてしまうかもしれません。私も難しさは確かに感じました。ですが、その難しさは、2 日目、3 日目になるにつれて「できる」「分かる」に変わっていきます。また、レクリエーションのような楽しい活動もたくさんありました。例えば、架空のピザに乗せる具材を話し合って特別なピザを作る活動や、パスタとマシュマロを使って班ごとに高いタワーを作る活動などです。そんな一見遊びのようにも思える活動にも、意見の違いを認め合うことや協力することの大切さを学ぶなどの意味があり、楽しみながら大切なことをたくさん学ばせていただきました。

私は研修に参加した当時、本当に英語に苦手意識がありました。だからこそ、自分の英語力に自信がない、不安だと思う方でも、「成長したい」「本当は英語でのコミュニケーションを楽しめるようになりたい」という気持ちさえあれば、文字通り英語力の高い低いに関係なく大きく成長することができると、自信を持って言えます。この「成長」は、英語力の向上だけではありません。成長できることは人それぞれ違うと思いますが、私の場合は、自分から学びに行くことで得られるものを実感できたことが一番の成長でした。

④ 研修後の感想

私が今回シンガポールでの海外研修を志望した理由の 1 つであり、今回の研修のコンセプトとして掲げられていた「0 to 1」。これは、海外経験を 0 から 1 にする、という意味だそうです。研修の冊子には、「行動して得た『1』の経験は、今後の人生において『100』にも『無限』にも拡大する可能性を秘めています」と書かれていました。

今回の研修まで海外経験が全くなかった私は、色々なことに挑戦することが得意な自分がこの「0 to 1」に合っていると感じました。しかしその一方で、本当にこの海外研修で「1」を手に入れられるか、そして、どんなものなのかも分からない「1」をどうやって手に入れて育てていけばいいのかが想像できず、選考から出発までの数か月間、たくさん悩みました。

しかし、実際に行ってみると、その悩みはあっという間になくなりました。シンガポールは日本とは全く違う街並みで、全く違う文化の人がいて、初めて食べる食べ物があったりと、何もかもが新鮮でした。それらを見て体験するだけでも本当に貴重な経験でしたが、大学で講義を受けられるプログラムでも様々なことを学ぶ機会があり、「1」以上に色々なものを得られた研修になりました。その「1」を言葉で表すのは難しいですが、自分にとっては「自分の中の全く新しい世界」でした。海外を経験したことで、日本という枠の中で巡っていた私の価値観や思考が、新しいフィールドに足を伸ばすという選択肢を手に入れたように感じます。

今回の海外研修の中では、事前には想像もしていなかったハプニングや失敗もありましたが、その分、新しい発見や心温まる経験の数々がありました。これは、生涯ずっと日本にいたら決して得ることのできなかったものだと思います。そして、それを得る機会をくださった先生方、現地の方々、一緒にシンガポールで研修を受けた方々には感謝してもしきれません。本当にありがとうございました。

これからも、土佐の海外研修プログラムが続いて、一人でも多くの生徒が参加するようになってほしいです。そのために、この経験を多くの人に伝え、研修で得られたものをこれからの学校生活に活かし、自分がいただいた貴重な「1」を、さらに大きく育てていきます。

研修で学んだ「リーダーの姿」と、それを自分の日常でどう実践していくか
リーダーにふさわしい存在であるための方法

高 1 女子 （OP 入学）

私はこのシンガポール研修でリーダーシップについて深く学びました。その中で、リーダーに必要な要素として私が重要だと考える点が 2 つあります。

1 つ目は、「明快さ・決断力・勇気・情熱・人間らしさ」のいずれかを持ち合わせることです。リーダーは一人ではリーダーになれません。チームメイトがいるからこそ、リーダーは存在します。そのため、チームメイトをないがしろにしては、チームは前に進めないどころか崩壊してしまいます。だからこそ、上記した 5 つの要素のうち少なくとも一つを持ち、チームメイトを尊重しながらチーム全体をより良い方向に導いていくことがリーダーには必要だと考えました。

2 つ目は、「①前でチームを引っ張る形」「②真ん中で周りと連携する形」「③後ろでチームを押し上げる形」のいずれかを使ってチームを支えることです。①では、リーダーが先陣を切って進んで行くことで、その名の通りチームをリードし、プロジェクトを前に進めることができます。②では、チームメイトと連携を取ることで着実に前進させることができます。これは音楽のバンドやオーケストラに限りませんが、チームでハーモニーをとらなければ進むことができない場面で非常に有効です。③では、後ろからチーム全体をしっかりと観察することで的確な指示を出せるうえに、チーム全体を下から押し上げることができます。

今、自分たちがしなければならないことや、それをどのように成し遂げるのかによって、この 3 つの形は使い分けることができます。3 つの形それぞれに良い点があり、適した場面で利用することで十分に生かされます。それぞれの形で成し遂げる実行力はもちろん、状況に応じてどの形を使うべきか適切に判断する能力も、リーダーには不可欠だと考えました。

私はテニス部で学年のリーダーを務めており、高 3 生が引退した現在、高 2 生が不在の日に部活を仕切ることがあります。部活動は放課後の限られた時間で行うため、テキパキと行動しないと時間がなくなるうえに、部員の集中力も切れてチーム全体の雰囲気が悪くなってしまいます。

そのため、状況に応じたメニュー選びが重要になります。例えば、直前の試合で「球種の打ち分けができていない」と課題が出た時は、様々な球種を織り交ぜて打ち分ける練習を多めに設定します。また、高 2 生が不在で人数が少ない日には、基礎練習ではなくラリーを中心とした実践的な練習に切り替えるなど、部活が始まる前までに考えを固めておく必要があります。そして、部員に指示を出す際にあたふたしないことが大事なのです。
そのために、上記した「リーダーシップの 3 つの形」が非常に役立つと感じています。例えば、リーダーが勝手に決めたメニューばかりをこなし、チームのみんなが強化したい点を無視し続けていては、ついていきたいと思う人は少なくなってしまいます。そのため、普段は①の「前でチームを引っ張る形」でみんなに指示を出しつつ、時には②の「真ん中で周りと連携する形」を利用して話し合いの場を持ち、色々な意見を聞いてみんなで意思決定をしていくなど、柔軟な使い分けが必要です。

私は今回のシンガポール研修で、リーダーとして様々な角度から物事を見て意思決定をしていく大切さと、その具体的なやり方を学ぶことができました。今回学んだリーダーシップや非認知スキルを十分に活かし、将来は社会の第一線で活躍できる人になりたいです。

① Application Form に記入したこと

私は、自ら学ぶことが好きな性格だと思っています。常に知らないことについて学ぶことに興味を持っており、興味のあることが見つかれば、満足するまで深く知りたくなるタイプです。また、普段から部活動のキャプテンとしてチームをまとめる役割を担っています。そのため、今回のシンガポール研修でリーダーシップを学べると聞き、ぜひそのスキルを身につけたいと思い応募しました。

また、以下の 3 つの点でも、このシンガポール研修に参加したいと考えました。 1 つ目は、英語のスキルをより上達させるためです。学校の OC（オーラルコミュニケーション）の授業で少し話し合う程度なら英語を使えますが、海外で実際に使えるような受け答えの力や、ネイティブの方の言葉を正確に聞き取るリスニング力が身についている自信がありません。そのため、海外で自分の英語を試して自信をつけ、もし力が足りないと分かればその場で学び、日本に持ち帰って活かしたいと思いました。

2 つ目は、自分の世界を広げるためです。日本では、話し合いの場でも協調性や謙虚さが求められるため、自分の意見を出すことに不安を感じ、結局発言できずに終わってしまうことが多いと感じています。一方、海外では協調性や謙虚さよりも、自分の意見をしっかりと主張することが重視されます。実際に海外に行ってその空気感を肌で味わい、日本に帰ってからも積極性を持って生活したいと思いました。

3 つ目は、海外の文化について学ぶためです。例えばシンガポールには、ポイ捨てをしたり公共交通機関の中で飲食をしたりすると罰金が科せられるという、日本とは違う厳しいルールがあります。また、ハラール食とそうでないものが分けて売られており、フードコートなどでもそれぞれ専用の返却スペースがある点も興味深いです。このように、日本には無い文化に触れることで、自分の常識を捉え直す良い機会になると思いました。

② 事前研修を通して、学んだことや現地研修に向けてどう考えているか

事前研修を通して、シンガポール研修への意識が高まってきました。面接に合格して参加できると決まってはいたものの、これまで海外に行ったことも、学習目的で遠出したこともなかったため、全く実感が湧いていませんでした。しかし、この事前研修を通じて自分がやるべきことが明確になり、研修に向けたモチベーションが高まったように感じます。

事前研修では、活動班でシンガポールについて調べて英語で話し合ったり、今回の研修プログラムの実現に向けて大学側と交渉してくださった現地の方から講義を受けたりしました。英語での話し合いや現地の方のスピードの速い英語を理解するのは難しかったですが、出発前に現地のことをしっかりと学ぶことができました。これにより、この研修に行く目的や、行く前に準備すべきことが自分の中で明確になりました。

私は、この研修に行く目的を「新しい自分に出会うこと」だと設定しました。第一線で活躍できるプロフェッショナルに共通するのは、総合力が高いことです。総合力が高い人とは、認知スキルと非認知スキルの両方を持ち合わせている人のことです。IQ や学力などの「認知スキル」だけでなく、発信力、信頼関係の構築、社交性、思いやりといった「非認知スキル」がなければ、第一線で活躍するためのスタートラインに立つことすら難しくなります。今回の研修では、リーダーシップについて学ぶだけでなく、海外でのコミュニケーションの取り方などの非認知スキルを身につけることで新しい自分に出会い、ただ机に向かって勉強するだけでは得られない力を吸収してきたいと思います。

③ 現地の授業を受けて感じたこと

リーダーには 3 つの形があります。「①前でチームを引っ張る形」「②真ん中で周りと連携する形」「③後ろでチームを押し上げる形」です。①では、リーダーが先陣を切って進んで行くことでチームをリードし、プロジェクトを前に進めることができます。②では、チームメイトと連携を取ることで、バンドやオーケストラのように全員のハーモニーが必要な場面で非常に良い効果を発揮します。③では、後ろからチーム全体をしっかりと観察して的確な指示を出せるうえに、チーム全体を下から押し上げることができます。

今自分たちが何をすべきか、どう成し遂げるかによって、この 3 つの形は使い分けることができます。それぞれに長所があり、適した場面で用いることで最大限に活かされます。そのため、状況に応じてどの形を使うべきか適切に判断する能力もリーダーには必要だと学びました。

また、起業家の安田さんのお話の中で、「変人」と書いて「変えられる人」と読むという考え方がとても面白いと感じました。安田さんは、今自分がやりたいと感じていることに対して挑戦する大切さを強く強調されていました。「過去の自分は変えられないけれど、未来の自分は変えられる。だからどんどん挑戦していく。自責の念を持ち、本気で取り組むことで、未来はみるみるうちに変わっていく。逆に、本気を出さない状態が続けば続くほど、いつか本気を出すことすらできなくなる」というお話を伺い、自分の夢を叶えるためにも、自分が勝手に築いている見えない壁を壊して、もっと挑戦していかなければならないと強く思いました。

④ 研修後の感想

研修後に一番最初に思い浮かんだ言葉は「楽しかったな」でした。この研修を通して、特に以下の 3 つの点で心から楽しいと思える経験ができました。

1 つ目は、日本人のチームメイトと仲良くなれたのはもちろん、現地の大学生とも深く交流できたことです。研修が始まる前は、現地の方たちと円滑にコミュニケーションが取れるのか、うまく話せずに相手を困らせてしまわないかと不安で、とても緊張していました。しかし、実際に会ってみると想像以上にフレンドリーで優しく、私たちの拙い英語でも話し終わるまでしっかりと相槌を打ちながら聞いてくれ、さらに感想まで伝えてくれるような、まさに「人としての鑑（かがみ）」と思える方たちでした。そのような方たちと知り合い、仲良くなれたことが本当に嬉しかったです。日本でも、相手の話をすぐに否定したり途中で遮ったりせずに議論ができたらもっと世界が広がるだろうと感じましたし、帰国してからも彼らの姿勢を忘れずに見習っていきたいです。

2 つ目は、応募時に目標としていた「海外で自分の英語を試して自信を持つ」ということを実際に達成できたことです。なんとかしてコミュニケーションを取ろうと模索する中で、日本ではつい日本語に逃げてしまうような場面でも必死に英語をひねり出し、滞りなく会話ができたことが大きな喜びでした。最終的にはお土産屋さんで店員さんに自分から話しかけることもでき、成長を実感できました。「非認知スキルを身につけ、新しい自分に出会う」という目標をしっかりと達成できたと思います。

3 つ目は、観光の楽しさです。マリーナベイサンズやマーライオンが見えるリバークルーズからの景色は本当に美しく、ガーデンズ・バイ・ザ・ベイの展示やナイトショーも非常に魅力的でした。現地の大学生と一緒に自分たちが行きたい場所を巡り、心から楽しめたことも、一生忘れられない大切な思い出になりました。

外から日本を見て気づいた、私たちの日常の「当たり前」について
「当たり前」とは誰にとっての当たり前なのか。

高 1 男子 （OP 入学）

今回シンガポールに行って、私が特に強く感じたのは、「当たり前」というものは実は人によって大きく違うということです。日本にいるときには特に意識していなかったことでも、海外に出て違う環境で生活してみると、自分が普段どれだけ多くのものを「普通のこと」として受け入れていたのかに気づくことができました。

その中でも、私にとって最も大きかったのが、車椅子利用者にとっての移動のしやすさについてです。私の父は 2019 年に病気をして以来、車椅子で生活しています。私が 9 歳の頃から、家族全員で旅行したり遠くへ出かけたりすることが以前より難しくなりました。特に、トイレの問題や車椅子では入店できない店があることなどから、「一緒に食べに行きたい」と思っても行けないことがありました。私にとっては、家族で食事をすることは本来当たり前のことだと思っていました。しかし、父が車椅子を利用するようになったことで、その当たり前が簡単には実現できない場合があることを知りました。

その経験があったからこそ、今回シンガポールを訪れた際には、街のアクセシビリティに自然と目が向きました。実際に電車を利用してみると、乗り降りする際にほぼ段差がなく、駅にはエレベーターもありました。また、街中のドアも自動ドアが多く、ホテルの部屋の出入り口など、セキュリティ上の理由がある場所を除けば自動で開くドアが多かったです。普段の私は、自動ドアを見ても「自動ドアがある」とわざわざ考えることはありません。しかし、車椅子を利用する人の立場を意識して街を見ると、ドアを開けるという一つの動作でさえ、人によっては大きな負担になり得ることに気づきました。

また、シンガポールは基本的に坂が少なく、移動しやすいと感じました。一方で、マーライオンなどの観光地には階段があり、車椅子利用者が観光するには難しい場所もありました。実際にリバークルーズにも車椅子では乗ることができませんでした。この経験から、単純に「シンガポールはバリアフリーだから、どこでも行ける」と考えるのは違うと感じました。街全体がある程度移動しやすくなっていたとしても、一つ一つの場所を見ればまだ利用できない場所もあります。アクセシビリティとは、設備があるかないかだけではなく、「その人が実際に行きたい場所へ行けるのか」という視点で考える必要があるのだと思いました。

食文化についても、自分の日常の当たり前に気づく経験がありました。シンガポールでは、お茶やご飯、ラクサなどに日本ではあまり馴染みのない甘みを感じ、私には美味しく感じられないものもありました。また、ドリアンは独特の匂いが強く、かなり苦手でした。一方で、素材を焼いて軽く味付けしたものや、チャイナタウンで食べた中華料理は美味しいと感じました。同じ「食事」であっても、国や地域によって味付けや食べ方が大きく違います。そして、自分が「美味しい」と感じる味も決して世界共通のものではなく、これまで日本で生活し、日本の食文化の中で食事をしてきたことによって作られた感覚なのだと気づきました。

また、食文化の違いは単に「味が違う」というだけではありませんでした。研修中には、疲れや食文化の違いなどからお腹を痛めてしまい、食事を十分に食べられないこともありました。日本にいると、普段食べ慣れているものを普通に食べ、体調を大きく崩すことなく生活できることを当然のように考えています。しかし海外へ行くと、食べ物や味付けが変わるだけで自分の身体にも影響が出ることを実感しました。これも、日本での生活が自分にとってどれだけ「慣れた環境」だったのかを考えるきっかけになりました。

今回のシンガポール研修を通して、私は「当たり前」という言葉について考えるようになりました。家族で同じ店に入って食事をすること、電車に乗って目的地へ行くこと、建物の中へ入ること、普段食べているものを美味しいと感じること。これらは私にとっては普通のことでした。しかし、少し違う立場から見たり日本とは違う環境に身を置いたりすると、それらが決して全員にとって同じように当たり前ではないことが分かります。

そして、「当たり前に気づく」ということは、自分とは違う立場の人について考えることでもあると思います。今回の研修では、父が車椅子を利用しているという自分自身の経験があったからこそ、シンガポールの街のアクセシビリティに目を向けることができました。もしその経験がなければ、自動ドアやエレベーター、電車の段差などを今ほど意識して見ていなかったかもしれません。自分にとって何気ないものが、誰かにとっては生活を大きく左右するものになる。そのことを実際に海外の街を歩きながら考えられたことは、今回の研修で得た大きな学びでした。

海外に行く前の私は、シンガポールを綺麗な建物や観光地がある場所として見ていました。しかし実際に行ってみると、街の設備や食文化、人との交流など、見た目だけでは分からない部分にも目が向くようになりました。日本を外から見ることで初めて、自分が日本で生活する中で「普通」だと思っていたことに気づくことができました。これからは、何かを「当たり前」と決めつけるのではなく、「それは本当に誰にとっても当たり前なのか」と一度考えることを大切にしていきたいです。

① Application Form に記入したこと

私が今回のシンガポール研修に応募した理由は、まず海外に行ってみたかったからです。これまで海外に行く機会がほとんどなく、海外の街並みや文化を実際に自分の目で見てみたいという気持ちがありました。また、学校の制度を利用することで補助金が出ることもあり、普段よりも海外へ行くことに挑戦しやすい機会だと思いました。シンガポールについては、近代的で綺麗な街というイメージを持っており、マリーナベイ・サンズやガーデンズ・バイ・ザ・ベイ、マーライオンなどの有名な場所を実際に見てみたいという観光への興味もありました。少し大げさに言えば、海外の都会に行って「シティボーイ」になってみたいというような気持ちもありました。

しかし、シンガポールを選んだ理由には、もう一つ大きな理由がありました。私の父は 2019 年に病気をして以来、車椅子で生活しています。私が 9 歳の頃から、家族全員で旅行や遠出をすることが以前より難しくなりました。特に、トイレの問題や移動の問題、車椅子では入店できない店があることなどから、行きたい場所があっても簡単には行けないことがありました。例えば、家族で食事に行きたいと思っても、車椅子で入ることができないという理由で諦めなければならないこともありました。

そのような経験があったため、私は世界でもアクセシビリティの高い都市として知られているシンガポールに興味を持ちました。この研修にはニュージーランドのコースもありましたが、私はあえてシンガポールを選びました。単に海外旅行をしてみたいという気持ちだけでなく、車椅子を利用する人にとって街がどのようになっているのかを自分の目で見てみたいと思ったからです。

当時は、シンガポールについて詳しく知っていたわけではありませんでした。綺麗な街や有名な観光地という外見的なイメージが中心で、実際にそこで生活するとどのような感じなのか、車椅子利用者にとってどれほど移動しやすいのかまでは想像できていませんでした。それでも、自分自身の海外への興味と家族の経験の両方からシンガポールに行ってみたいという思いが生まれ、今回の研修への参加を決めました。

② 事前研修を通して、学んだことや現地研修に向けてどう考えているか

事前研修では、現地研修に参加する人同士で親交を深めたり、シンガポールについて学んだりする活動を行いました。シンガポールについてはもともとある程度知っていたため、新しく知ることばかりだったというわけではありません。しかし、実際に現地へ行く前に参加者同士で活動したりシンガポールについて考えたりする時間があったことで、少しずつ現地研修を意識するようになりました。

一方で、事前研修の段階ではかなり緊張していました。参加者には自分より一つ上の先輩など年上の人も多く、最初はなかなか自分から前に出て活動することができませんでした。もともと知らない人が多い環境で積極的に話すことに慣れていたわけでもなかったため、事前研修では周りの様子を見ながら活動することが多かったと思います。特に印象に残っているのは、シンガポールに住んでいるネイティブの方がオンラインで講義をしてくれたことです。講義は英語で行われましたが、当時の私はその内容をほとんど理解することができませんでした。その経験から、「この状態で本当に現地へ行って大丈夫なのだろうか」と強い危機感を覚えました。海外へ行くこと自体を楽しみにしていた一方で、実際に英語を使ってコミュニケーションを取ることになると、自分の英語力に不安を感じるようになりました。

また、事前研修ではコンフォートゾーンについても学びました。自分が慣れている環境から外に出ることには不安があるけれど、そこから一歩踏み出すことで新しい経験や成長につながるという考え方です。当時はその話を聞いても、これが現地でどのような経験につながるのかまでは具体的に想像できていませんでした。しかし振り返ってみると、英語をほとんど理解できず危機感を感じていた自分が、実際のシンガポールでは現地の大学生と英語で話し、最終的には英語でプレゼンテーションまで行いました。事前研修で学んだことが、現地での自分の行動につながっていたのだと思います。

事前研修の時点では、シンガポールでどのような経験をするのか、英語でどこまでコミュニケーションを取れるのか、具体的には想像できていませんでした。しかし、不安や緊張を感じながらも、せっかくの機会だからこそ普段の自分から一歩踏み出してみようという気持ちは少しずつ生まれていました。

③ 現地の授業を受けて感じたこと

現地での大学研修では、リーダーシップや SDGs について学びました。特に印象に残ったのは、リーダーシップについての授業です。私はそれまで、リーダーというと「集団の中で先頭に立ってみんなを引っ張っていく一人の人物」というイメージを持っていました。しかし授業では、リーダーは必ずしも一人だけではなく、さまざまな種類があり、その場面や状況によって求められるリーダーシップも異なるということを学びました。この考え方は自分が持っていたリーダー像とは少し違っていて、とても印象に残りました。

その後の研修では、グループに分かれて SDGs について議論しました。私たちのグループでは、SDGs の目標 1 である「貧困をなくそう」について深く話し合うことになりました。日本語でも難しいテーマについて現地の大学生を交えながら英語で議論することは、最初は簡単ではありませんでした。しかし、事前研修で英語の講義をほとんど理解できず「現地に行って大丈夫なのか」と危機感を感じていたことを考えると、自分でもかなり変化したと感じます。

特に印象的だったのは、現地の大学生と英語で話した経験です。最初の頃は英語で話すことに緊張していましたが、2 日目、3 日目と交流する中で、前日よりも話せるようになっていきました。そして、英語を使って自分の考えを伝えたり相手の話を聞いたりすることそのものが楽しいと感じるようになりました。英語は学校で勉強するものとい

うイメージが強かったですが、実際に外国の人とコミュニケーションを取るための道具として使ってみると、勉強とは違った楽しさがあることに気づきました。

また、SDGs についての議論ではグループで意見を出し合い、次の日のプレゼンテーションに向けて自分たちで準備を進めました。3 日目の夜には、ホテルから班員同士で通話しながら英語のスライドや発表原稿を作りました。かなり大変な作業で正直疲れも感じましたが、自分たちで考えた内容を英語にして、実際に人前で発表するところまで経験できたことは大きかったです。

4 日目には別の大学でキャンパスツアーを行った後、前日に準備したプレゼンテーションを実際に英語で発表しました。事前研修では英語をほとんど聞き取れず不安を感じていた自分が、現地の大学生と一緒に議論し、英語で発表までできたことを考えると、自分の中で大きな変化があったと思います。現地の授業を通して、知識を得るだけではなく、実際に英語を使って人と関わり、自分で考えて行動することの大切さを学びました。

④ 研修後の感想

今回のシンガポール研修を終えて最も強く感じたのは、実際に海外へ行って自分の目で見たり、人と話したりすることの大切さです。研修前の私は、シンガポールについて綺麗で近代的な街というイメージを持っていました。ガーデンズ・バイ・ザ・ベイやマーライオン、マリーナベイ・サンズなどの観光地にも興味があり、実際に見てみたいと思っていました。実際にリバークルーズからマリーナベイ・サンズやマーライオンを見たときには想像していた以上に圧巻で、シンガポールに来たことを実感しました。

しかし、5 日間を過ごしてみると、観光地を見ることだけが研修の目的ではなかったと感じます。大学でリーダーシップや SDGs について学び、現地の大学生と交流し、英語で議論やプレゼンテーションを行ったことで、自分自身の考え方や行動にも変化がありました。特に英語については、事前研修でネイティブの方の講義をほとんど理解できず、かなり危機感を感じていました。それにもかかわらず、現地では大学生と英語で話すことが楽しいと感じるようになり、最終的には英語でプレゼンテーションをすることもできました。この経験から、最初から「自分には無理だ」と決めつけるのではなく、実際にやってみることが大切だと感じました。

また、現地の食文化にも驚かされました。ドリアンは独特の匂いがあり、私にはかなり苦手でした。お茶やご飯、ラクサなどにも日本ではあまり馴染みのない甘みを感じ、口に合わないものもありました。一方で、素材を焼いて軽く味付けした料理や、チャイナタウンで食べた中華料理は美味しいと感じました。食事一つをとっても、自分が普段食べているものを基準に考えていることに気づきました。

そして、今回の研修で特に考えるようになったのが、車椅子利用者にとっての街のあり方です。シンガポールでは電車がほぼノンステップであったり、駅にエレベーターが設置されていたり、自動ドアが多かったりと、移動しやすい環境が整っていると感じました。一方で、マーライオンなどの観光地には階段があり、リバークルーズにも車椅子では乗ることができませんでした。そのため、「アクセシビリティが高い」と言われる都市であっても、すべての場所に誰もが自由に行けるわけではないことにも気づきました。

今回の研修では、楽しかったことだけでなく、英語が通じない不安や食文化の違いによる体調不良など、海外だからこそ経験できた大変なこともありました。しかしそれらを含めて、実際に海外へ行ったからこそ得られた経験だったと思います。今回の経験を一度きりの思い出で終わらせず、これからも自分の知らない環境に積極的に飛び込み、いろいろな人の立場から物事を考えられるようになりたいです。