

シンガポール研修を通して

2 年 O ホーム 42 番 南部杏美

今考え直してみると、あれほどまでに濃い 5 日間は今までに経験したことがなかったと本気で思える。そして、こんなに僅かな時間で、本当に数え切れない程多くを学べたことも初めてだった。

私は小さい頃から日本とは異なる他文化の世界の話題に興味があり、そして、それを知るための最重要手段である英語という教科は私が最も好奇心を持って挑めるものだった。

しかし、私の所属している英語部の活動を何年か通し、英語の読み書きだけでは自分が本当に言いたいことを表現できないことによりやく気づいた。そしてシンガポールはアジアで唯一英語を公用語としている国であるから、実際の英語の使われ方を学び、自身の英語力に取り入れられるのではと思った。

研修内容は難易度が高いとの噂で初めは少々引け目を感じていたが、高 2 という最後のチャンスを活かしたいという思いから、研修への参加を決めた。

NUS 研修について

正直に言うと、私は人前で注目を浴びながら自ら行動を起こすことには慣れておらず、今までは苦手意識を感じることも少々あった。だから、私のような人間がリーダーシップについての講義を受けて良いのか、それすらも不安が残っていた。

しかし、NUS 研修を受けるまで、その考え方が根本から間違っていることに私は気づいていなかった。リーダーという定義を履き違えていたからだ。

成長し続けるチームの良きリーダーとは、率先垂範する先導役、一緒になって取り組む並走役、後方から見守る支援役の 3 つの役割を使い分けしているのだ、と、ファシリテーターの Johnさんは私達に強く伝えてくれた。"So, Anyone can be a leader!"この言葉に私は本当に勇気づけられた。これからは、何事にも強い決断力を持って、自分なりの道に沿って少しずつ良いリーダーを目指していきたい。議論を通して他の人の意見を積極的に取り入れた分、本当に心からそう思える程、自分のこれまでの固定概念に囚われた考え方を 180 度変えてくるような研修内容だった。

もう 1 つ強く印象に残っていることがある。それは、研修中、今まではそれほど得意では無かったグループのディスカッションを心から楽しいと思えたことである。

実は研修前は、初めての海外ということもあり、英語でディスカッションすることには少しだけ不安があった。

しかし、それでもディスカッションに積極的に参加することで、グループリーダーの shu さん含むチームメンバーは、私の時に正確ではない英語も必ず汲み取ってくれた。「伝えたい」という意思を強く持って臨めばどんな言葉も絶対に通じる、ということをこの時初めて実感することができたし、この喜びは一生忘れられない、本当に他の何にも変え難いものだった。

だから、プレゼン当日も、絶対に伝えてやるぞ！という勇気を忘れないでいられたからか緊張は全くせずにいられたし、むしろ楽しみでもあった。

その前日は夜遅くまでメンバー同士プレゼンを組み立て、部屋に戻ってから個人で作業を続けていた。そのため就寝時間はほぼ無に等しいものだったが、拍手を貰えたその時やり切ったと純粋にそれだけを感じられたし、その瞬間、自分がいつの間にかポジティブな考え方を習得していたのに気づくことができた。



シンガポールでの滞在で気づいたこと

地下鉄のアナウンスが聞いた事のない言語で翻訳されていたり、シンガポール大学内や駅のフードコートに何種類もの国や地域のソウルフードが展開されていたり、行き交う人々の服装や発せられる言語が全部異なっていたりなど、これほどまでに多文化を生身で体感したのは間違いなく初めての経験だった。日本では絶対に体験できない様々な文化を身近に感じることが出来た。料理や言語、宗教などは勿論、エスカレーターが進みがとんでもなく速いことや素っ気ない態度の店員さんが意外と多くいたことなど、小さな発見も山ほどあった。

このようにシンガポールで5日過ごして確信したことは、自分が今生きている社会を良くも悪くも当たり前だと思っ

自分たちの文化を当然だと考えていると、知らない間にその思考に固執されて無意識に他の様式を排除するようになってしまうからである。それと同じで、例えば日本は協調性を大切にする国である、とよく耳にするが、逆を言えば異端である人間を排除しようとする国でもあるのではないだろうか。だから、日本人の偏見思想は他国より何となく強めに感じられる。何故なのだろうと今まで考えてみたこともあったが、日本が元々国家神道のみを国教としていたことを考慮すると、今回の研修で何となく理由を理解することができた気がする。

長い歴史から1度芽生えた偏見は消えないどころか薄まらないことすらあるので、**広い視野を持って柔軟な考え方ができることがいかに大切か**、今、高校生の時点で改めて実感できて本当に良かったと思う。だからこそ、間違っても自分の生きる社会を当たり前のことだと信じ込むのは辞めようと思った。



最後に

シンガポールでの多忙な5日間を通し、英語力は勿論だが、それ以上に**心の持ち方を変えることができた研修だった**と感じる。もしこの研修に参加していなかったら、自分の将来の可能性を自分で勝手に狭めていたかもしれない。思い切って研修の応募用紙を提出して間違いなく本当に良かった。このシンガポール研修で体得したことはあまりに多くて数え切れないが、これらを決して無駄にせず、今後の人生に最大限に活かしていこうと思う。

About My Future Life

2-O 42 Ami Nambu



I learned countless things during the three days of training in NUS.

I have two things that were the most memorable.

The first was, of course, the lecture on leadership.

Until the lecture, I had thought a leader was someone who took the initiative and played a role in leading people toward the same goal.

I also feel a little nervous about taking action while being the center of attention in front of others, and I am not very good at that.

So, to be honest, I had thought leadership had nothing to do with me.

However, through lecture, I learned that good leadership also means leading from many directions and there are various ways to lead.

I was encouraged by the phrase "Anyone can be a leader."

From now on, I would like to become a good leader in my own way.

Second, this training helped me to develop a positive mindset.

Because I was able to be active in group discussions, my team members understood my not completely accurate English. This gave me the courage to give a presentation.

Actually, before the training, I was worried about discussing in English because this was my first time abroad.

But I realized that language can be understood if I have the will to communicate.

I have not decided what I want to be in the future yet.

However, I could learn how important taking the first step in everything is.

Because if I had not attended this lecture, I might have limited my future possibilities.

If I had not participated in this training, I might have spent the future feeling a little insecure about myself.

By trying everything without being too afraid, I am sure that I will be able to expand my future possibilities.

I want to live my future life with the courage to keep trying everything.

シンガポール研修 (8/2～8/7)

作成者 中澤空紗飛 (2-O)

在住卒業生との交流や NUS での ISA プログラムを通して、英語やコミュニケーション力への自信を高めるとともに、将来を見つめなおすことができました。

1. シンガポール在住卒業生との交流 (8/2)

実際に海外で活躍する方々の話を聞く機会が今までなかったので、新鮮な経験でした。先輩方の一人、升永さんは「英語を使う環境にどう馴れればいいのか」という質問に対して、「まずは完璧に伝えようとするのではなく、伝えようとする意思をきちんと示すことができるかが大切」と答えてくださいました。私は次の日からの NUS 研修では、ちゃんと自分の英語が伝わるのか、とても不安に感じていました。ですが、この言葉を聞いて、「とにかく英語を話すことから始めてみよう」と意気込むことができました。

2. ISA プログラム in NUS (一日目 8/3)

このプログラムの開始とともに英語のみでの会話も本格的にスタートしました。英語漬け初日、正直にいうとかなり大変でした。学校の授業の OC とは違い、現地特有の訛りがあったり、日常会話ではなるべく早い反応や返事が大切だったため相手の英語を吸収するだけでなく、すぐにどう応えるか考えることが必要だったからです。一日目の研修では主に「リーダーシップとは何か」を講義とグループワークを通して学びました。様々な考えが出てきて、それを纏め皆で新たな考えを生み出す過程がとても楽しかったです。また、NUS 施設の見学もしました。バス移動が基本であるほど敷地内はとても広く、学生達が皆多種多様な活動に打ち込んでいたことがよく印象に残っています。



3. ISA プログラム in NUS (二日目 8/4)

二日目の研修では経済や環境の観点から現代社会を考えました。加えて、SDGs のうちいくつかを詳しく学びました。一日目と大きく異なるのは、世界中の実例を混ぜて意見を述べるというスタイルです。元々知っているトピックもあれば、全く考えたことのないものもあるので「調べてまとめる」という作業が追加されました。その分メンバーそれぞれ全く違う例を出してきたので世界の多くのことが知れて興味深い話し合いをすることができました。

また、この日、私のグループでは「グループリーダー(現地大学生)にどんなことでも、皆合わせて20個質問をする」という目標をたてていました。その結果、より長い会話を続けることができ、一日目よりも更にグループリーダーの Jerryyn と仲を深めることができました。



誕生日のサプライズも
してくれました！
ありがとうございました！

4. プレゼンテーション (8/5)

NUS での二日間の研修で学んだことを活かし、個人プレゼンで「自身の将来」を、グループプレゼンで SDGs のうち「質の高い教育」もしくは「ジェンダー平等の実現」について考えたことを発表しました。内容がより伝わるよう、それぞれジェスチャーを組み込んだり、あらかじめ準備している図を示したりと工夫を凝らしながら行いました。実は個人プレゼンの途中で詰まってしまいましたが、この研修中、英語を話すことに馴れてきていたため、アドリブを入れることで自然な流れに戻すことができました。なんとかなるものです(笑)

最後は研修終了の証を講師の John さんから受け取りました。急に飛び出したジョークには驚きましたが何とかツツコミを返しました。自身の言葉で誰かが笑ってくれたときは本当に嬉しいです。英語のできる日がくるとは思いもしませんでした。

5. ワークショップ

プレゼンテーション後に大場さんのアントレプレナーシップについてのワークショップがありました。「アントレプレナーシップ」は日本語で「起業家精神」といいます。ワークショップでは、自分とは何か(何が好きかなど)を他のメンバーと振り返ることで新しい目標をたてることに挑戦しました。他人から見た自分と、自身から見た自分は違っていたり、皆、談義に花を咲かせました。新たな自分を見つけることができた、刺激的な時間でした。

せっかくの海外! 勿論観光も!! いくつかを紹介します

・リバークルーズ

シンガポールに到着して初の息抜き！
クルーズ船から見るシンガポールの夜景に
釘付けにされました。シンガポールといえ
ば「マリーナベイサンズ」！なんとクルーズ
船がマリーナベイサンズの真ん前に停まり、
水上ショーをより近くで堪能することがで
きました。坂本龍一さんの「戦場のメリーク
リスマス」も BGM として流れ、より景色を
幻想的に彩りました。



・ナイトサファリ

夜、活発に動き回る動物たちを間近に
見ることができました。好きな動物、
ライオンを見ることができて満足で
す！帰りはお土産ショップでの買い物
を友達と楽しみました。こういう時間
が一番楽しかったりして！



サファリ前の観光ツアーも魅
力的でした！
シンガポールといえば！の
「マーライオン」も見ることが
できてよかったです

・USS

班別自由行動で訪れました！日本の USJ
よりも早くアトラクションに乗ることが
できました。現地のガイドさんも明るく面白
い人で良い時間を過ごせました！
ジェットコースター最高！





とても有意義な六日間でした！

研修に携わってくださった方々、引率してくださった先生方

ありがとうございました！

そして家族 Thank you

「今後の人生について」

Hello! My name is Asahi. I'm going to talk about my goal.

Through this program, I could realize the joy of supporting someone and sharing opinions with others.

Therefore, in the future, I want to support others with leadership on the job. To reach my goal, I want to care about empathy most. Empathy is one of the qualities of a leader. I learned it on the first day of the program.

In my experiences, there is a person I respect. She is my elementary school teacher. She always solved our class problems by standing in her student's position. In contrast, we couldn't know how busy and tired she was then because I didn't know the greatness of empathy well, but now, I understand thanks to the program. I think the true empathy is not only understanding other's emotions but also showing consideration by helping others and talking friendly.

Also, to work with good leadership, I think I need to improve my conversation skills. For example, it means that I can know different things and extend the topic. In addition, it means that I can ease the atmosphere by talking. By doing so, if I have a team, I can make team bondings strong.

To improve the conversation skills, I need someone's help because talking to someone is very effective to improve the skills. For example, my family can help me. Each of them has different hobby, knowledge and point of view, of course, they talk so much, so by sharing our ideas, I can gain my experiences and learn to deal with a lot of topics. Actually, thanks to them, I think I'm getting the ability to perceive and summarize. I think it can be used when I facilitate a discussion.

Finally, to reach my goal, leadership is essential, so I will talk with many people in my life to improve the conversation skills and understand others more.

Thank you for listening!

Asahi Nakazawa

シンガポール研修を経て私が感じた事そしてこの経験をどう生かすか

2年 T ホーム 25番 向井 廉太郎

シンガポールから帰って来たのがつい昨日のように感じます。

思い返せば、研修参加者選考の結果が合格だと知った時の喜びは今でもはっきり覚えています。同時に、研修に行くにあたって現地でちゃんと英語を話しグループ内でも意見を出し議論できるのかという不安や緊張がありました。

私はそれほど英語ができるわけではありませんので、そもそも自信がありませんでした。

それでも自信を持てるようになったきっかけとなったのは、研修事前学習でシンガポール ISA の斎藤さんの「どうして NUS 研修に参加しようと思ったのか」という講義を聞くうちに次第にポジティブに考えるようになったこと。重ねて、本校の 86 回生である西森さんから「シンガポール基礎知識&シンガポールと高知県の繋がり」というお話を聞いた後に、シンガポールの成り立ちや歴史、文化、食べ物やマリーナベイサンズをはじめとする観光名所を知ってみて学びたいという思いが次第に強くなっていきました。

そして、待ちに待った 8 月 2 日 (水)。渡航の際に必要なパスポートやその他研修期間中に要るものをキャリーバッグにつめて日本を旅立ちました。

6 時間後、シンガポールに到着すると現地ガイドのよう子さんが私たちを出迎えてくれました。空港からバスに乗り街の中心にあるレストランでシンガポール在住の土佐の OB を含めた 6 人の方々と交流しました。その中で私は、井上雅文さんというコロナ検査キットを世界に先駆けて開発した方と円卓を囲って食事をしながらお話を聞く事になりました。質問をする機会があったので、私は積極的に質問をしていきました。井上さんも親切に答えてくれたのでいい体験が出来て良かったと思いました。

次の日から NUS での語学研修、私たちはよう子さんの案内もあって無事に辿り付く事が出来ました。NUS に着いてから先ず衝撃を受けたのは敷地の広さです。

敷地は、日本の大学よりもはるかに広大で東京ドーム 30 個分の広さに加えて迫力もあり 緊張が高まっていました。教室に入ると ISA の斎藤さん、講師の JOHN さん、現役の大学生たちが笑顔で歓迎してくれました。先ず初めに行なったのが英語での自己紹介、私の番になった時、今まで緊張していたのになぜか緊張の糸がほどけて明るく、ポジティブに自己紹介をすることに成功しました。このおかげもあり、グループ内で意見を言えるようになりました。講義は 3 日間あり最終日にプレゼンをするというものでした。講義の内容はリーダーシップや SDG s についてなど難しい内容も含まれていました。特に難しかったのが、SDG s です。グループ内で議論が詰まった時、大学生の JERRYNN さんがサポートしてくれました。今でも JERRYNN さんには、感謝の気持ちでいっぱいです。他にも休み時間にゲームの話をしたり昼食を学内の食堂で一緒に食べたりなど、交流を深める事が出来ました。

NUS での講義の最後には、その日誕生日だった人が 2 人いたので、その人たちのためにサプライズケーキが用意されていました。予想外だったのでびっくりしました。ケーキも美味しくいただくことが出来ました。

シンガポール研修 5 日目にあたる日は、いよいよプレゼンの発表日、前日からホテルで準備をしていたので、不安もなく望むことが出来ました。プレゼン会場は、One&Co という、斎藤さんのオフィスで行なわれました。私の番がまわってきたとき、堂々と発表する事が出来ました。私だけではなく参加者全員がはきはきと堂々としたプレゼンを行っていました。2 日間の研修の成果が実った最高の瞬間でした。



研修初日！記念すべき NUS の前で



JERRYYN さんと記念撮影



班のみんなで

シンガポール研修は NUS での語学学習だけでなく、リバークルーズ観光、ナイトサファリ、シンガポールの市内観光、最終日の B&S プログラム(現地学生によるガイドを付けての観光)なども含まれていました。全部あげたらきりがないので、2つ程紹介します。

1つ目は、リバークルーズ観光です。夜、船に乗りシンガポールの街並みを見ながら観光するというものです。驚かされたのは、シンガポールの街並みです。高層ビルが立ち並び、日本にはないような形の建物がいくつもありました。1番のクライマックスはマリーナベイサンズの真下で行なわれた、ショーです。水、LED ライトを駆使したショーで大規模なものでした。その圧巻に魅了されてしまいました。改めてシンガポールの凄さに気づかされました。

2つ目は B&S プログラムです。グループごとに行きたい場所を決めます。わたし達の班は USS(ユニバーサルスタジオシンガポール)にいく事になりました。現地学生のガイド付きだったので、安心しました。USS に行く班は、私たちを含めて2班あり、計12人で行きました。とにかく人が多かったです。限られた時間

の中でジェットコースターなど計3つのアトラクションに乗りました。班のみんなや現地学生と楽し時間を過ごす事が出来たので、とてもいい思い出になりました。

最終プログラムも終わり、長いようで短かったシンガポール研修が幕を閉じました。この研修で学んだことは数え切れないほどあります。今まで自分の将来について曖昧だったものが、将来海外で活躍したみたくなってきました。そして、この経験を生かしこれからの学校生活や大人になった時に、リーダーシップを発揮していきたいと思いました。

最後に、このような貴重な研修に参加でき学ぶことが出来たのは、家族、先生方、シンガポールの皆さまのおかげです。感謝の気持ちでいっぱいです。

この素晴らしい経験をさせていただき本当にありがとうございました。

Thank,you Singapore !



マーライオンを背景に



お揃いのシンガポール T シャツで



Hello! I'm Rentaro Let me tell you about my future life.

I had an experience like never before through this training program in Singapore.

I had never thought about what kind of skills a leader needs until I attended this training.

However learning about leadership and the SDGs has helped me to understand what is expected of me in the future.

I think I've been actively engaged in things for the last two days. I feel that my English communication skills are better than before because of it. I'm not that good at English but

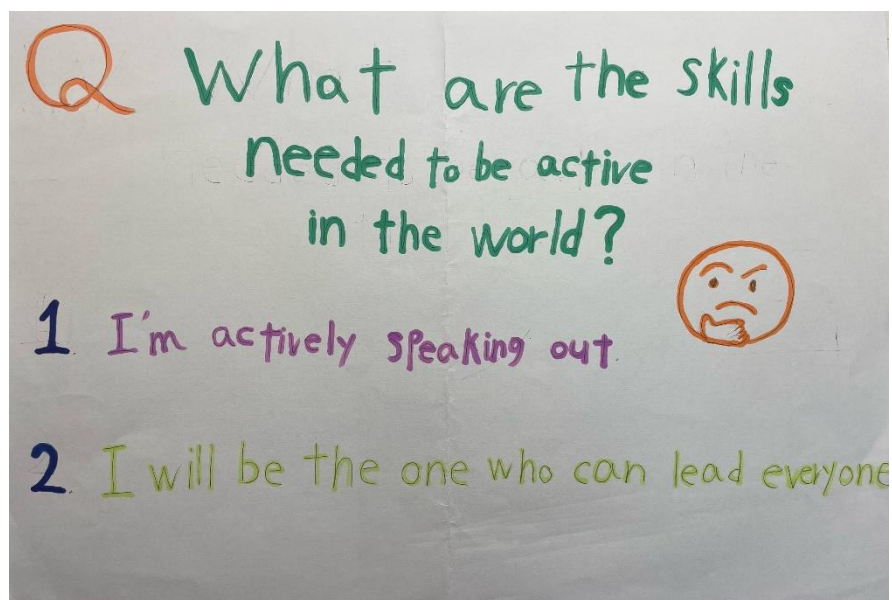
I think it gave me confidence before my future life I'm now a member of my school student council based on this experience, I would like to actively express my opinions share them with others and show leadership in order to make the school more active

Back to the subject of my life in the future.

I believe that society needs people who can clearly express their opinions my dream for the future is not yet clear but I hope to be able to cope with the society of the future.

I hope that through this experience I can become a person who can lead others.

It has also motivated us to expand our business not only in Japan but also overseas my strength is that I think positively about things No matter what difficulties await me in the future I will not give up.



シンガポール研修を終えて

2-O 西野更咲

私はシンガポール研修が世界の大きさや、自分の将来について考える良いきっかけになりました。

1日目



空港に到着して、すぐにシンガポール在住の卒業生と食事をしました。私がそこで学んだことは、今自分が今どんな職業をめざしていても、未来はどうなっているか分からないということ、英語を学ぶ前に日本についてよく知らなければならないということでした。シンガポールで働いている方々は皆さんそれぞれの仕事にやりがいを感じていて誇りを持っていたと感じたことが印象に残っています。



2日目

地下鉄に乗って、NUSに行きました。シンガポールは電圧が日本より高く、エスカレーターが速かったため、皆驚きました。NUSに着いてまず驚いたのはNUSがある地域自体はビルはほとんどなく、都会な雰囲気ではなかったけど、NUSは建物のデザインから大きさまで凄く進んでいるように感じました。研修が始まってまず行ったのは自己紹介でした。先生含め全員の前で英語で自己紹介しなければならず、すごく緊張しました。でも、先生や生徒はテストのように英語の実力を見るような鋭い目ではなく、私が何を言おうとしているのか分かろうとする優しい目で話を聞いてくれて、安心したのと同時に、なぜ海外の生徒達が授業で自分の意見を発言するのに躊躇いがないのかわかったような気がしました。授業後のクルーズ船は凄く綺麗で感動しました。シンガポールの東京を越すくらいの発展を目で見て感じました。



3日目

2日目と同様、地下鉄に乗ってNUSに行きました。この日は朝から晩まで英語漬けでした。研修では、緊張はあまりなく、進んで自分の意見を言うことが出来ました。日本では、先生に「これわかる人？」と聞かれた時、絶対合っているという自信がないと手をあげないし、分かっているても手をあげないことなんて日常茶飯事です、NUSでは間違えてもいいから発表してみるということが重視されました。この研修を

受けて、リーダーシップは普通先頭を切ってみんなを引っ張っていく人にだけ必要だと思われがちですがそうではなく、上の立場の人も中の立場の人も下の立場の人もそれぞれが自分の役割を全うするにはリーダーシップが必要だと分かりました。そして、チームリーダーの Jerryyn さんが班で意見が違ったり、どう話せば良いか分からなくなった時、積極的にサポートして下さり、班での意見をスムーズにまとめることが出来ました。夜は深夜まで次の日のプレゼンの準備をしました。大変でしたが、同じ部屋の友達と相談して自分の考えやどうやったら人に伝わりやすいかについてよく考えることは大事だったと思います。

4 日目

いよいよプレゼンの日が来ました。私の班は高知県の教育問題とその解決策についてプレゼンしました。もちろん緊張はしましたが、それよりも自分たちの考えを広めるというワクワクの方が大きかったです。個人発表では自分の将来について話しました。私は医学部に入るか経済学部に入るかで悩んでいましたが、NUS の生徒たちの自分の意思で学びたいと思って大学に入り、熱心に、そして楽しく研究している姿を見て、自分が本当に今勉強したいものはなんだろうと考えたときに、経済学部に入りたいと思うようになりました。プレゼンの後昼食にカヤトーストを食べて、起業家のサポートをする大場さんと言う方に講義をして頂きました。大場さんは京都大学経済学部出身で、私の志望校でもあるので本当に幸運な機会だと思いました。この講義を通して、自分のやりたいことの見つける時のヒントや、何かをする第 1 歩を踏み出すことの大切さを知りました。小さな一歩でもそれが未来に大きな影響を与える可能性がことを大場さん自身の経験を通して教えて頂きました。プレゼンの後はシンガポール観光とナイトサファリを楽しみました。ちゃんと観光するのはこの日が初めてだったので、本当に楽しかったです。



5 日目

私たちの班は USS に行きました。私は幼稚園の時 1 度シンガポールに来たことがあり、USS はその時以来でした。小さい頃は怖かったアトラクションが今は楽しくなっていて成長したんだなと思いました。現地の大学生が連れて行って下さったのですが、日本語が上手で驚きました。暑くて死にそうなのにシンガポールには自動販売機がなく、水を買うために売店に並ばないと行けないので大変でした。



Hello! Everyone.

Im. Sarasa Nishino.

Sansa Nishino. I'm going to tell you about my future.

My current goal is entering Kyoto University to study economics.

Some of you who know me well might be surprised to know this. Because my parents are doctors, and my brother is going to be a doctor, so everyone around me thinks I will be a doctor, too.

Actually before I came to Singapore, I was being torn between studying economics and studying medicine in the university.

In NUS, I noticed the students were willing to know something they didn't know and really enjoying their school life. I thought they could enjoy their school life because they were studying something that they really interested in.

In addition, I learned about leadership in NUS.

I think the most important leadership skill is action-force, because only actions can influence others.

However, I think things we learned are not all to be a good leader, so I came to be interested in leadership skills.

When I become a university student in the future, I want to study about leadership skills and become the best leader. I also learned about the economic impact of innovation. I came to want to work for a global company and improve the company's ability to innovate.

To make it true, I think I have to study more about economics and the world.

I think to save a person's life as a doctor is so good, but through this program, I noticed that what I really want to study is economics.

In addition, I'm sure people who I'll meet in the university will teach me a lot of things I don't know.

By the way, Kyoto University has a connection to NUS, so Kyoto University students have opportunities to study

abroad in NUS. I hope I will be back to Singapore as an international student in NUS!

Thank you for reading.

私を変えたシンガポール研修

高2 Nホーム 千田 美海

私達は8月2日~8月7日にかけてシンガポールに研修に行ってきました。私はこの研修を通して学んだこと、感じたことをお伝えしようと思います。

私は去年、一昨年と構内で行われたエンパワーメントプログラムに参加しました。その時もたくさんの留学生の方と、リーダーシップやSDGsについてディスカッションし、自分の視野が広がったなと感じていました。しかし、心の中ではずっと、実際に海外に行って外から日本の姿を眺めてみたいと思っていました。そして今年、ようやくコロナウイルスの感染も落ち着き、書類審査と英語での面接を通過して、海外研修に行けることになりました。私は今まで一度も海外に行ったことがなかったため、ワクワクと不安を抱えて出発しました。いざシンガポールのチャンギ国際空港に到着してみるとたくさんの言語が飛び交っていたり、見たことのない商品を売っているお店があったりと、初めての光景に好奇心が刺激されて、目から、耳から入ってくる膨大な情報量を頭の中で整理するのが大変でした。

研修初日の夜は高知県に縁があって、現在シンガポールで活躍されている方々とディナーを頂きました。私の座ったテーブルにいらっしゃった方の一人に国際弁護士の小松さんという方がいました。私は今まで漠然と、海外で活躍するにはコミュニケーション力を上げれば良いと思っていました。しかし、小松さんの具体的な体験談から、話す順番や話し方のほうが大事だということを実感しました。今後は、英語の語彙力を上げるのはもちろんのこと、まずは日本語で話し方などを工夫できるようになりたいと思います。

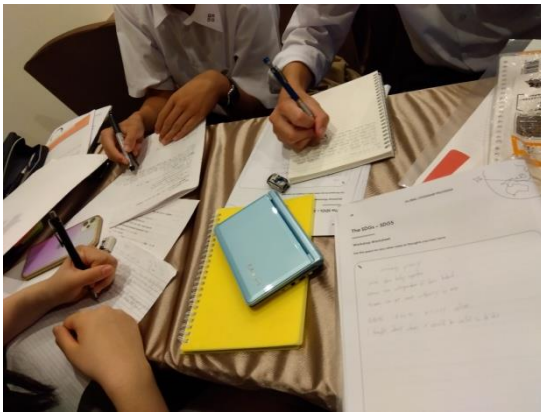
二日目と三日目はシンガポール国立大学で Global Citizenship&Leadership Program に参加しました。このプログラムでは、五人ずつの班になり、それぞれの班にグループリーダーがついてくれて、ファシリテーターの方の講義を聴いたり、グループディスカッションをしたりするものです。9時から17時40分までほとんど日本語を使わずに生活し、友達とも無意識に英語で会話するようになったり、終わった後に日本語で話しているガイドの方の話が英語に聞こえたりして、自分の変化に驚きつつ、こんなにも楽しみながら成長できているんだと思うとうれしくて仕方なかったです。私が大学生と話していてすごいと思ったのは、私が単語の意味が分からず、少し首をひねっただけですぐに簡単な単語を使ってその単語の意味を意味を説明してくれた時です。やはり、大学生の話を聞いていてもいかに相手にわかりやすく伝えるかを一番に考えて話してくれているように感じました。また、自分が日本の文化や伝統行事について英語で説明するときになんと言ったらよいのかがわからず、うまく伝えられなかったのが悔しかったです。英語圏にはない日本の文化を英語で説明することの難しさを痛感させられました。

大学での講義があった二日間は、夜、ホテルのバンケットに集まって反省会をしました。四日目にプレゼンテーションがあるということもあり、三日目の夜はバンケットだけでは全然プレゼンの資料が出来上がらず、皆ホテルの自室に帰ってから2時や3時まで英語と格闘しました。体力的にも精神的にもしんどいところはありましたが、班のみんなや友達とラインなどで励ましあったり、教えあったりして何とか乗り越えて、四日目には納得のいくプレゼンができました。二日目と三日目に大学で学んだチームワークをこのプレゼン作りで実践でき、また一つ成長できたと思うと、このしんどかった夜も無駄じゃなかったし、必要な経験だったなと思います。実際、プレゼンが終わった後の達成感は今までに感じたことのないものでした。



敷地面積、東京ドーム 30 個分!! ↑

グループリーダーの Jerryin さんと ↑



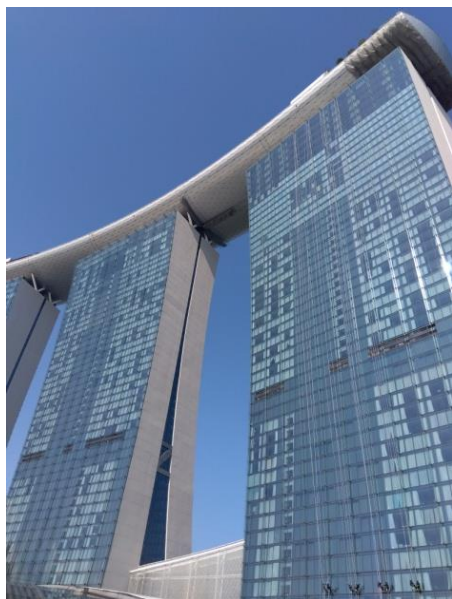
ホテルでプレゼン作成中 ↑

大学内にベルリンの壁の一部がありました

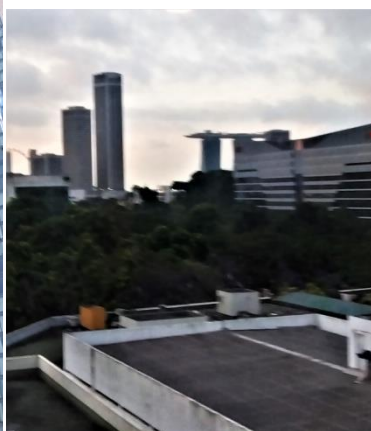


←食堂で食べたアジア料理
と大学内のレストランで食
べたおいしいお魚！

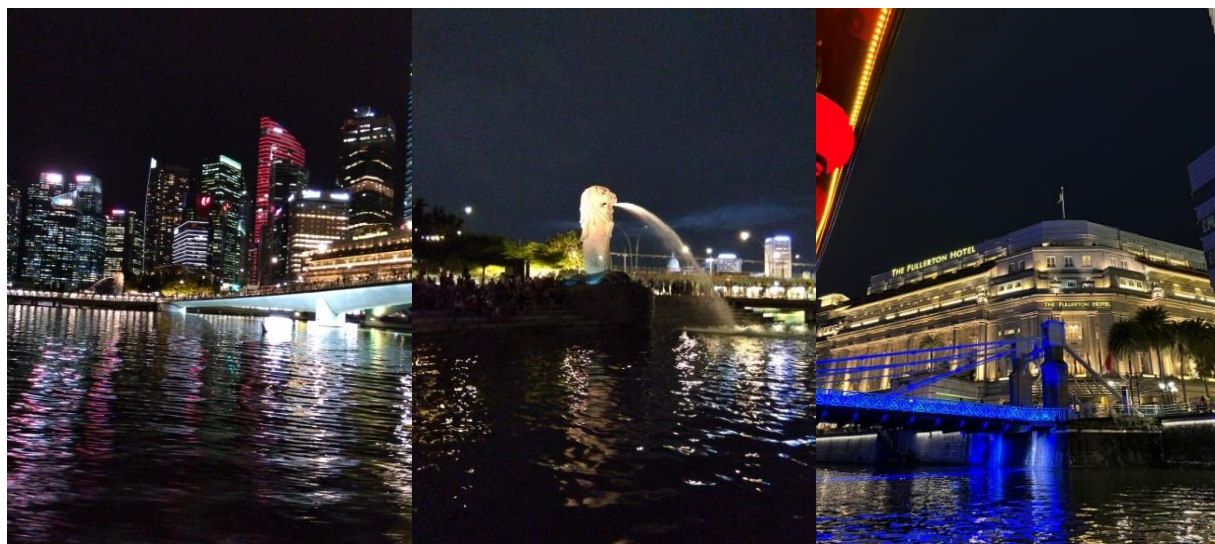
ホテルのエレベーターホールからマリーナベイサンズが見えていました。マリーナさんという愛称を勝手につけて、毎日そこを通るたびに立ち止まって眺めることで親しみみたいなものを持ち、大学の講義で疲れた後は友達と一緒にマリーナさんから元気をもらっていました。いつか自分で稼いだお金で家族を連れてきたいという夢ができました。



←近くで見上げるマリーナさん
エレベーターホールから見える
マリーナさん↓



リパークルーズでは、日本とは比べ物にならないほどの高層ビル群やマールライオン、マリーナベイサンズを目近で見ることができました。水上ショーも特等席で見ることができ、今でもその光景が頭に浮かんできます。活断層が無いと、高層ビルや面白い形の建物が建てられるとは言え、シンガポールの都会ぶりを見ると、もう日本は勝てないなと思いました。政治体制も日本から学んで作ったらいいですが、もう日本はシンガポールを見習わなければいけない段階にきているなと感じました。様々な国から様々な人種が集まっているため、皆が多様性を受け入れているように感じたし、優秀な人が集まってきているため、常に社会がよい方向に発展する動きがありました。



シンガポールのご飯はとてもおいしかったです。いろいろな国の食べ物が食べられて楽しかったです。



二日目の朝食↑
どんな味が分からなくて少な目！
特にポテトがおいしかったです。



三日目の夕食↑ 中華料理です。
バス酔いでしんどかったけど、見た目より断然おいしかったです。



四日目の朝食↑
朝食バイキングにも慣れてきて、見たこと
のない料理も食べました。



最終日に訪れた、セントーサ島の USS で
買ったお昼ご飯↑ ちなみに日本円で約
2200 円でした！

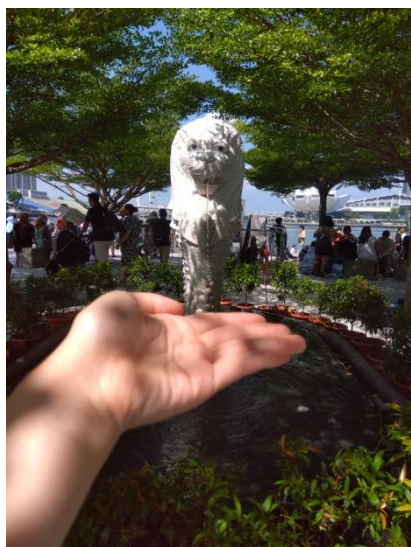


大学での研修を終えて、グループリーダーの方とお別れする前に、シンガポールの有名な朝食である、「カヤトースト」という食べ物を紹介してもらいました。薄いパンでカヤと呼ばれる黄色のココナッツペーストと、バターを挟んでいるもので、温泉卵のようなものに付けて食べました。これがおいしすぎて家で食べたいと思い、帰りに空港でカヤを買って帰りました。家で作ってもとてもおいしくできました。シンガポールのコーヒーも甘めで飲みやすかったです。

シンガポールは電圧が日本と比べて高いため、エスカレーターが日本の二倍くらいあり、一種のアトラクションレベルでした。また、五日目に行ったユニバーサルスタジオシンガポールのジェットコースターはスタートした瞬間から速さが異常に速く、日本にはない怖さがありました。



本当にこの研修に参加して良かったです。この研修を実現してくださったすべて本当にこの研修に参加して良かったです。この研修を実現してくださったすべての方に感謝しています。学んだことがありすぎて書ききれませんが、ぜひこの研修を今後も行い、後輩たちに私と同じようにいろいろな経験をしてもらいたいと思いました。



Hello!!My name is Minami Chida.

Now, I'd like to talk about what I learned through this program and my future goal.

First, I will tell you what I found through this program. I was contributor within my group and I came up with many good and bad ideas in these two days. And finally, I found that I'm good at thinking about new ideas and summing up everyone's opinion. Also,

I became able to say my opinion without fear of making mistakes. I want to improve this skill even if I go back to Japan.

Second, I will tell you about my future goal. Actually, I'm really interested in airplane and different cultures and so I want to be an international flight cabin attendant or air traffic controller. To make this dream come true, I need English communication skill. And also I need ability to work well in a team and leadership which I learned through this program. I want to make my dream come true by keeping learning these things actively even after returning to Japan.

I really enjoyed this program and I'm sure this experience has had a great impact on my life.

I will do my best too, so please make your dream come true for Mr.John and the group leaders.

Thank you for listening and I love Singapore!!

シンガポール研修体験記

2-N 金子明弘

私はこれまで海外に行ったことがなく、新しい体験があった研修旅行でした。今回の旅行で経験したことを日記形式で書いてみます。

DAY1

高知からシンガポールへ

朝は高知空港に 6 時に集合でした。今までで最も早く起きた気がします。無事集合し、羽田空港への飛行機に乗ります。窓側の席で、空の上からの景色が綺麗でした。

羽田空港はよく使うのですが、国際線のターミナルに来たのは初めてだったので、その時点で海外に来たような感覚がありました。空港では出国検査をし、日本円をシンガポールドルに両替します。そしてシンガポール行きの飛行機に乗り、初めて日本を離れます。

7 時間ほどのフライトはもちろん、機内食を食べるのも初めてでした。機内食はチキンを選びました。ご飯や肉は温かかったですが、他はかなり冷えていました。デザートにハーゲンダッツが出たのは驚きました。機内では 7 時間もあったので、すずめの戸締りとマリオの映画を見たり、作曲したり、寝たりしました。残り 50 分の時点でもうすぐ着陸するというアナウンスが流れたのですが、50 分あれば高知から羽田まで行けるよな、みたいなことを考えていました。

そうして、ついにシンガポールに上陸しました。到着したら初めての入国審査です。人と話して審査するのを想像していましたが、パスポートと指紋を機械に読ませるだけだったので拍子抜けしました。シンガポールの空港内は英語だらけで、海外に来たという感覚がかなり湧いてきました。その後、ガイドの方と合流し、夕食会場に向かいました。

卒業生との食事会

夕食では、高知出身のシンガポールで活躍する方々と交流しました。シンガポールでの研究の様子や、将来のために学ぶべきことを沢山教えていただきました。私が印象に残っているのは、英語ばかり勉強するのではなく、日本のことや国際情勢についても学ぶべきだという話です。最近の日本人は日本語ですら自分の考えを言えない人が多く、日本の文化やニュースを知ること、世界を深く知り、考えることができるようになるべきだとおっしゃっていました。最近ニュースをあまり見ていない私にはかなり刺さりました。心がけようと思います。



DAY2

初めてのシンガポールの朝です。日の出が7時すぎなので、6時半頃に起きてても外がかなり暗いです。時差ボケという感覚を初めて味わいました。朝、部屋でニュースを見ようと思いましたが、テレビ自体が点きませんでした。悲しい...

NUS へ

今日から研修が本格的に始まります。バスと地下鉄を乗り継いでいきます。地下鉄では多くの人が日本と変わらずスマホを見ていました。これは世界共通なのでしょう。バスは2階建てのものに乗れました。高い位置からバスの窓の外を眺めるのはいい経験でした。

移動中に思ったことですが、シンガポール人はかなり焦った生活をしている人多そうでした。まず、エスカレーターがかなり速いです。多分日本の1.3倍くらいはあります。そして、バスの運転もそこそこ荒かったです。当たり前と思っていた日本のやさしい運転の素晴らしさを再認識しました。

NUS での研修 DAY1

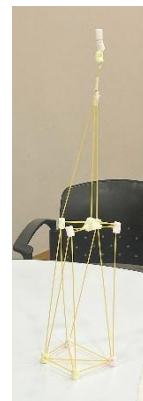
現地の大学生や講師の方と顔を合わせた後、自己紹介です。大人数の前で自己紹介をするのはかなり緊張します。その後はリーダーシップに関する講義が始まります。グループで考えをまとめ、一人が発表するという流れで進みました。考えたことを英語でまとめて話すというのがなかなか慣れませんでした。

昼食は大学のフードコートで取りました。鳥の唐揚げのようなものが乗った丼を頼みました。米が日本のものとかなり違う上に、豆のようなものが入っていました。日本の米が食べたい...

午後は、講義のほかにグループでマシュマロとスパゲッティでタワーを作ったりしました。私のグループが最も高いものを作れました。班員やグループの大学生の上手くコミュニケーションをとるいい機会になりました。

その後はキャンパス内を見学して回りました。キャンパス内のバスも相変わらず運転が荒かったです。#NUSの看板の実物や、ベルリンの壁の一部を見ることができました。本物のベルリンの壁を見て触れられたのはいい経験でした。本やネットでしか見たことがないものを見るのはやはりいい経験です。

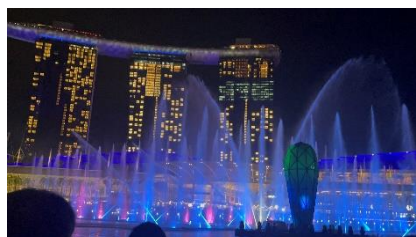
現地の大学生はスポーツをしたり、よくわからないゲームをしたりしていました。様々な活動を楽しんでいる様子でした。



リバークルーズ

研修が終わった後は夕食です。フードコートでステーキを食べました。洋食が恋しかった...

その後はリバークルーズです。シンガポールの夜景や、水上ショーを船の上から見て楽しみました。美しい景色に心を打たれました。大満足です。



DAY3

シンガポールにそろそろ慣れてきたと思っていました。が、朝食会場で見かけた緑の米にちょっとしたカルチャーショックを受けました。早く日本の米が食べたい...



NUS での研修 DAY2

今日の研修では現代社会を経済的な視点や環境問題を絡めた視点で考えました。SDGs についての講義もありました。あるトピックに関して調べて、グループ内でまとめて、発表するという手順が大変でしたが、テーマに関してよく考えることができ、良かったです。

昼食は魚のフライを注文しました。洋食、大好きです。魚の味付けが最高でした。(ほぼ毎食ポテトを食べている気がした。)

昼食後も研修が続きます。午後の講義では、SWOT 分析という方法を学びました。これは、物事を Strengths(強み), Weaknesses(弱み), Opportunities(機会), Threats(脅威) の 4 つの項目で整理して分析する方法です。これを使って自分のことを分析しました。この分析法は将来、起業など何か行動を起こすときに役立つように思いました。



その後は明日のプレゼンに向けたグループでの準備です。私のグループはもともと教育について考える予定でしたが、ジェンダーに変えることにしました。ジェンダー問題解決に向けて自分たちができることを考えました。結局、子供が家事を手伝うことによって解決につながるのでは？という考えに至りました。

プレゼンテーションの準備中、ケーキが運ばれてきました。誕生日の人がいたので、サプライズらしいです。いいはなし。マンゴーのケーキとココナツのケーキでした。ココナツのケーキを食べて何かの既視感を感じたのですが、多分ミスタードーナツのココナツチョコレートだと思います。ココナツが甘く、おいしいケーキでした。

その後はお菓子を食べたりしました。印象深いのはワサビ味の豆のようなものです。私は苦手な味だったのですが、グループの中には美味しそうに食べる人もいてかなり驚きました。(私はそもそもワサビの味がそんなに好きではない)



NUS を後にし、夕食会場に向かいました。夕食は中国系のレストランでの鍋です。水が冷たくなかったので、口の中が常に熱かったです。中国語でありがとう=我愛你という嘘をついてしまい、一人がそれに引っかかってしまいました。ちょっと申し訳ない...

ホテルに帰ると、明日のプレゼンに向けた準備です。個人プレゼンの内容を考えるのに苦戦していました。

(DAY3, 食事の話しかしてないな...?)



DAY4

プレゼン本番

ついにプレゼンの日が来てしまいました。オフィス ONE&CO に移動し、プレゼンの準備をします。しかし、1 時間の準備はあっという間に過ぎ、本番がやってきます。英語を話すことには研修の間に少しだけ慣れていたので、無事話すことができました。また、ジェスチャーなどを含めることにも心がけました。

プレゼンの後は昼食です。私のグループはフォーと春巻きを食べました。フォーはベトナム料理で、米でできた平たい麺料理です。ソースが辛く、入れすぎたのを後悔しました。

昼食後は大場さんのワークショップがありました。身近なことや、自分の好きなことから将来を考える良いきっかけになりました。また、経歴を聞いたりする中で、成功するチャンスを自分から作り出そうとするのも大切だと感じました。

シンガポール観光

プレゼンから解放された後は、シンガポールの観光です。マーライオン、マリナーベイサンズ、ガーデンズバイザベイなどを見て回りました。有名な観光地が近くに集まっていたので驚きました。途中、カジノを見学する機会もありました。将来お金をためてどこかのカジノに行ってみたいような気がしました。シンガポールのお土産を買うこともできました。

ナイトサファリ

観光の後はナイトサファリに行きました。そこで夕食を食べます。日本人もかなり多い様子でした。

ナイトサファリに行く前に夕食を食べました。バイキング形式で、様々な種類の食べ物がありました。料理の中にはなんと寿司があり、しかも日本の米が使われているようでした！！久しぶりにジャポニカ米を食べました。

やはり、食べ慣れた米はいいですね。さらに、デザートもたくさん置いてありました。私は甘いものが好きなので、最高の気分でした。

夕食後は少し時間があつたのでお土産を見て回りました。欲しかった TWG の紅茶があつたので、33 ドルで買いました。なかなか高い…

そうこうするうちにナイトサファリの時間がやってきました。バスに乗って夜の公園を見て回ります。窓はなく、開放的な感じでした。ゾウやフラミンゴなど、さまざまな動物を見ることができました。中には絶滅危惧種に指定されている動物など、珍しい動物もいて、貴重な体験になりました。



DAY5

USS 観光

今日は B&S プログラムで現地の高校生の方とシンガポールを観光します。私の班は USS に行くことになりました。私の班についてくれた高校生は日本のマンガが描かれた T シャツを着ており、日本語も上手く、日本のことが大好きなように見えました。私がカバンにつけていた缶バッジのキャラを知っていたので少し嬉しかったです。

USS へ向かう電車の中には No durian の看板があり、1 日目のガイドさんの話が本当なのだと驚きました

USS では様々なアトラクションに乗りました。私はジェットコースターが苦手なのですが、なんとか乗ることができました。克服はしていません。

また、USS 内の物価にも驚かされました。昼食に食べたホットドッグと飲み物のセットが 19 ドルでした。お土産の値段も予想の 2 倍くらい高かったです。シンガポールはただでさえ日本より物価が高いのに、USS 内はそれよりもかなり高いと実感しました。テーマパーク内の物価が高いのは万国共通なのでしょうか。

USS を出てホテルに戻ると、シンガポールを離れる時が近づいてくるのを実感してしまいます。あと 1 週間くらい滞在したかった…などと思いながら、チャンギ空港に向かいます。

シンガポールから日本へ

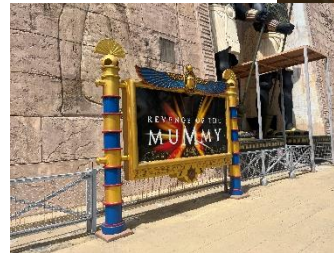
空港に着いた後は、向かいの JEWEL というデパートで食事をしたり、お土産を買ったりしました。建物内は広く、中には滝が流れる庭園のようなものもありました。屋内に作るのはすごいと感動しました。さらに、そこでは千本桜や桜ノ雨などの曲の演奏が流れていました。初音ミクの世界への影響力を実感し、嬉しくなりました。

私は少しお腹がすいていたので、スタバに行きました。BLACKPINK とコラボしたフラペチーノがあり、それを注文しました。注文時に名前を聞かれたので、何に使うのか気になりながら答えると、商品を受け渡すために名前を呼ばれました。この仕組みは賢い。味はチョコレートとイチゴでした。とても甘く、最高でした。シンガポールのスタバに祈念に寄れて良かったです。

ミクの曲をずっと聴いていたかったのですが、出国手続きの時間が近づいてしまいます。出国手続きもやはりパスポートを機械に読ませるだけでした。面接っぽいものを期待していたので、ちょっと悲しい…

出国審査後はお土産を買う時間がありました。TWG の店があり、そこでは紅茶が 24 ドルで売っていました。9 ドル損してしまった…

手荷物検査を通ると、今から乗る飛行機を窓の外に見ることができました。夜の空港の景色は素晴らしいです。この後、日本に帰るために 6 時間ほどのフライトです。機内食は行きに比べると美味しかったです。作曲したり、音楽を聴いたり、寝たりしているとあっという間に日本が近づいていました。



DAY6

朝 6 時前に羽田空港に到着です。日本に帰り、やっと携帯の機内モードが解除できます。

日本に帰っても、家に帰るまでがシンガポール研修です。預けた荷物が返ってくるのが思ったより遅く、高知行きの飛行機の出発時間に間に合うか不安でかなり焦りました。さらに、届いたメールによると高知の天気が悪いので引きかえすかもしれないらしく、無事に帰れるか心配でした。結局、飛行機にはなんとか乗ることができ、大雨の中でしたが、無事着陸し、高知に帰ってくることができました。

まとめ

今回の研修旅行は、非常に楽しく、かつ多くの学びがあるものになりました。私は主に次のようなことを学べたと思います。

英語でのコミュニケーション

現地の大学生や講師の方と話したり、レストランやお土産屋で店員と話したりすることで、英語をたくさん話すことができました。生活している中で英語を聞き取り、話すということに慣れていきました。リスニングのテストのような英語ではなく、訛りなどが入った、日常で使われる生の英語を体験できた素晴らしい機会になりました。

現代社会を知り、考える

ISA のプログラムでは、SDGs を題材に、世界で起こっていることを知り、それについて考えるということを行いました。問題に対して自分たちで調べて考えをまとめることを通して、今の社会の問題点などが見えてきました。

将来を見直す

シンガポール在住の卒業生との食事会や、大場さんのワークショップでは、将来自分が何をするかということや、そのために必要なことなどを考えることができました。また、個人プレゼンを通して、自分のことを見つめなおし、将来のことをじっくり考えることができました。

この研修は今までで最も充実した 1 週間になったと思います。研修に携わってくださった方々には本当に感謝をしています。この研修を通して学んだことを、自分の将来に必ず活かしたいと思っています。

I would like to talk about what I learned in this trip. First, I experienced a culture different from Japan. There are many different things: language, food, currency, climate... These differences are difficult to experience. This trip is a great opportunity to know about cultures.

Second, I improved my English communication skill. Through conversations with people whose mother tongue is English, I came to understand what they say. Also, I became to be able to speak what I think in English thanks to the program.

Now, I'm going to talk about my future. I'd like to be a researcher and study science like math or physics in the future. Then, I want to get results that change world in good way.

However, it is very difficult to be a researcher in Japan because most of them can't get enough money. Therefore, I'm thinking about going to university in abroad. Then, I want to study with scientist from all over the world. In NUS, I felt many students are enjoying their life. I'm dreaming of going to a university in overseas and become a scientist who work globally.



Fine City

-singapore-

2T 中西凜

はじめに

私はこの夏、シンガポールのプログラムに参加し、シンガポールはどんな国で、どんな空気が流れているのかを肌で感じてきました。

シンガポールは洗練された都市という意味で“Fine City”とも呼ばれています。その名の通り街や公共交通のシステムなど様々なものが洗練されていました。発展した大都市でありながら、環境にも配慮した政策が行われて、これからの世の中に必要となるものを持っているように感じました。

マリーナベイサンズ

私が一番楽しみだったのは、マリーナベイサンズを見ることです。

傾き度合いは実際に見ると、かなり大きく、どうしてこのような設計になったのかとても気になりました。



中には商業施設やブランドやカジノがあり、世界中から集まったたくさんのお金がお金を落としました。こうしてこのような豪華な建物が成り立っているんだと思うと、ヒエラルキーを感じました。

でも、次来た時はここに泊まれるように頑張りたいです。

SPECTRA(ショー)

もう一つ楽しみだったのが、夜のショーです。

ライトアップと噴水と夜景がすべて迫力があって感動しました。



多文化

シンガポールは本当に多文化な国で、電車には様々な人が乗っており、話されている言語や書かれている言語も、日本では見ない光景が多くありました。でもホーカーズの料理は中華が多かったです。



(NUSの食堂)

クリーンエネルギー政策

私にとって印象深かったのは、エネルギー政策です。政府は熱い日差しを遮ることができ、シンガポールを訪れる人々へ快適で清潔なイメージを与えることを目的とした「緑化政策」を行いました。

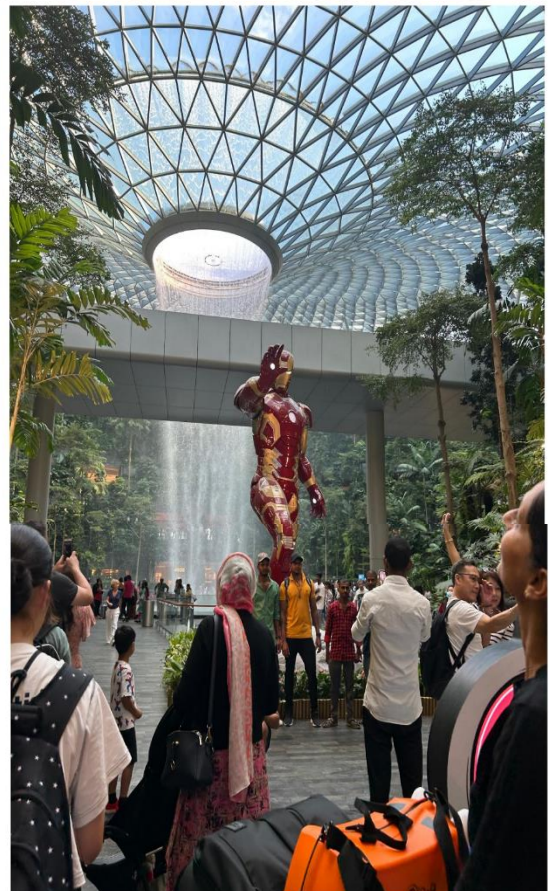
ガーデンズ・バイ・ザ・ベイには18本のスーパーツリーと呼ばれる人工樹があります。スーパーツリーは観光スポットだけでなく、日光を電気エネルギーに変え、雨水を集め、フラワー・ドームやクラウドフォレストの換気口としても使われています。

集まった雨水は園内の植物の灌水に使用され、スーパーツリー上部に設置された太陽光発電パネルで作られたエネルギーはスーパーツリーのショーや2つのドームの空気を冷却するための電気供給源となるなど、エネルギーの水の持続可能なサイクルの一部となっています。



まとめ

キャッシュレスやスマートシティを体感して、まるで数年先に来たような気分でした。これからますますビジネスの分野でグローバル化が進み、どんな業種でも海外とのかかわりは不可欠になってきます。けれど数か国語を話せる人はたくさんいて、現地の大学生などを見てもうすでに当たり前のことのように感じました。卒業生の方々や大場さんの話を聞いて、言語はもちろんですが、自分の強みを知り、プロフェッショナルを見つけることが大事だと感じました。この与えられた機会 で得た知識を最大限生かし、将来へとつなげていきたいです。



Individual Presentation

2T Rin Nakanishi

I believe that when the strong points of Japanese people and the positivity and spontaneity are combined, an innovation will occur.

Personally, I had an opportunity to study in Canada this summer, and what I saw there overwhelmed me.

Everyone had their own opinion and could state it in English, which is not their native language.

However, in contrast, Japanese students gathered only Japanese, spoke Japanese, and besides they were making fun of someone who was seriously working on projects.

Due to the identity, they talked to me in Japanese. I felt frustrated with the group consciousness created by the country as a unit. Also, when I tried to speak something, I found I didn't know what to say and on second thought I realized that I couldn't explain in Japanese either.

I wondered how such a difference could arise.

I think one of the reasons is that we have a habit that we are always given instructions from parents or teachers and we have to follow them. People stop thinking with their own brains by being instructed.

I felt this habit from a young age leads to the lack of independence, like taking responsibility for things, telling my own opinions and taking action.

On the other hand, however, I also realized some advantages of Japan.

Japanese cars were on the road, and many Japanese companies' products were used like musical instruments and toilets. Many people were interested in Japanese culture, and I know that manga and anime are very popular. It is also true that they are admired for their modesty and humility. All of these are the result of the diligence of Japanese people.

So what abilities will be required for us if we are to live in an international society in the future?

A certain manager said that the value of being Japanese is created when we accept the world's systems, but at the same time, we keep our Japanese soul and identity.

I believe the ability to express oneself in the right language, to communicate with others, and to inspire and take action is what is required for leaders.

I'm born in Japan, and I'll never lose my identity as a Japanese.

People around the world will recognize me as Japanese.

Therefore, my goal for the near future is to learn more about Japan and to be able to express my opinions in Japanese.

シンガポールで出会った最高の夏

1 年 S ホーム 14 番 清水 奏仁

私は 8 月 2 日からの 4 泊 6 日のシンガポール研修に参加し、普段できない経験を数えきれないほどさせていただきました。

1 日目は、初めての渡航で少し緊張した出発になりました。片道約 7 時間にも及ぶ空の旅でしたが、天気がよかったことに加え、機内食も美味しく、思ったよりリラックスして過ごすことができました。シンガポールに到着後、現地在住の卒業生の方々とお会いし、交流を兼ねた食事会が開かれました。私はおもに、伊藤忠商事で働かれている升永さんとお話をさせていただきました。「インドネシア出張時に泊まった宿の天井に猿がいた」などと、日本ではなかなか遭遇しないような面白い体験をはじめ、仕事でいろいろな国の人と関わることの楽しさやシンガポールでの生活に関する事など、興味深いお話をたくさん伺うことができました。



2 日目は、宿泊先のホテルから電車やバスを乗り継いで約 1 時間のシンガポール国立大学(NUS)へ。今回の研修テーマである「リーダーシップ」に関する 1 回目の講義を受け、ディスカッションを行いました。昼食は NUS の食堂で、行く前から興味があったシンガポールチキンライスを食べました。甘い醤油に少々スパイスをきかせたような、日本では口にしたことのない味付けで、米もインディカ米というパサパサとした食感でしたが、好みの味でした。そして、この日は特に楽しみにしていたリパークルーズにも行きました。マリーナベイサンズを含めた多くの建物は想像以上に大きく輝いていて、まさに圧巻の景色。思わず写真を何枚も撮りました。

3 日目は、主に翌日に予定されているプレゼンテーションに向けた研修で、SDGs_4 の「質の高い教育をみんなに」と「リーダーシップ」について勉強しました。班の中で自分だけが



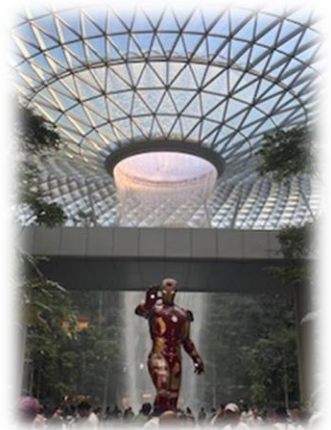
高一生ということもあり、次第に白熱していく英語でのやりとりに必死な思いでついていかなければならないハードな 1 日でしたが、2 年生や NUS の学生でグループリーダーを務めてくれた JERRYIN さんが、私の理解できなかったところをわかりやすく説明しフォローしてくれたので、なんとか理解し乗り越えることができました。リーダーには「前で先導するタイプ」のほかに、「中央で仲間を助けるタイプ」「後方で仲間を支えるタイプ」があって、それぞれに違った魅力があるということを知りました。

4日目は、いよいよ2日間大学で学んだ成果を発表するプレゼンテーションをコワーキングスペースの"One & Co"で行いました。班のプレゼンは、メンバーのみんなで考えた教育に関する話をしました。「質の良い教育は世界をよりよくする上で非常に重要な要素であり、日本、そして高知県でも教育をもっと重んじるべきであり、そのためにすべての学校がより教育に力を注ぎ平均の学力を底上げする取り組みを進めていくべきだ」ということを英語でプレゼンしました。一方、個人のプレゼンについては、「リーダーシップ」について自分の考えをまとめました。この研修で学んだ、優秀なリーダーとはどういう人なのか、その必要性、そして私自身が熱心に仲間のために動くリーダーになりたいことを、拙い英語ではありましたが、精一杯伝えることができました。またいつかこのような機会があれば、もっと分かりやすく伝えられるよう、日本に帰ってもリスニングやスピーキングの勉強に気合いを入れて頑張ろうと思いました。プレゼンの後は、起業家の大場さんにワークショップをしていただきました。私自身が今やりたいことと解決したいことが被っている部分を軸にして将来に思いを馳せれば、自分に合った仕事が見えてくるということを教えていただきました。将来について、より具体的により楽しく考えるきっかけをいただいて、とても有意義な時間を過ごすことができました。この研修に参加して、私自身は旅行で知らない地へ赴くことに興味があることが再確認でき、そのような仕事に携わることが出来たら素晴らしいだろうと考えるようになりました。短い時間ながらも濃密な学びを体験した後は、シンガポール市内観光とナイトサファリにも行くことができました。

シンガポール最終日の5日目は班の自由行動で、ユニバーサルスタジオシンガポール(USS)に行きました。最終日にふさわしい思い出をいくつも作ることができました。チャンギ空港では、複合施設の「ジュエル」で屋内の巨大な人工滝「レイン・ボーテックス」を見たり、家族に頼まれていた名物の紅茶や友人へのお土産を買ったりと、現地の大学生やみんなと最後までシンガポールを満喫することができました。

外国の方とこんなに長くコミュニケーションを取る機会は今までありませんでした。買い物一つとってみても英語を使わなければならないため、日常生活では養いつらい実用的な英会話のスキルを身につけることができました。そして、多くの方々と接してさまざまなお話を伺ったことから、自分自身の価値観にも変化があり、以前より積極的に振る舞えるようになってきたような気がしています。また、実際に外国に行ったことで、例えばエスカレーターの動きがとても速かったり、空港に花のような甘い香りが漂っていたり、足を運んでみないとわからないことがたくさんあると知り、外国に対する興味が溢れるように湧いてきました。また近いうちに、次はヨーロッパやアメリカなどいろいろな国に足を運び、刺激を受けたいと深く感じました。

自分の視野を広げ、成長するためのきっかけをくれた両親や先生方、シンガポールで助けて下さったガイドさん、ISAやNUSの方々、その他サポートに関わっていただいたすべての方々に感謝します。そして、今回の研修で得た貴重な経験をこれからの生活に活かし、自分の理想とするリーダーシップを発揮できるよう頑張っていきたいと思います。



My goal for the future

What is a good leader?

Hello! My name is Kanato. Please read to my life and goal in the future. I was able to learn and gain various things through this Singapore study trips. I had never been abroad before, and although I had a longing to go abroad, I also felt uneasy. However, visiting Singapore, and see the scenery and interacting with a variety of people provided me with good stimulations. For example, ordering at meals and classes at university only English.

I was also able to deepen my insight on SDGS and leadership through two days of study at the university. I believe that the world needs good leaders in the future, and I want to use this experience to become a person who can demonstrate leadership. My goal I when I join any organization to achieve anything, I want to be the one who leads at the front or supports those around me in the back for the future.

Thank you!

学んだすべてを生かして

2T 北村香帆

私が日本に帰ってきて、このシンガポール研修のことを思い返してみると、本当に楽しくて、素敵な思い出ばかりでした。OB との食事会、NUS での大学生との交流、リバークルーズやナイトサファリ、現地大学生との自由行動、ホテルなどで友達と過ごした日々。この5日間どのシーンを思い返しても、自分がこの研修に参加できて、良かったと思える自信があります。日本でも、何度も写真を見返すほどです。この充実した5日間の中でも2つのことにピックアップしたいと思います。

まず、最初に NUS での研修。私は出発前も、英語でコミュニケーションをちゃんと取れるかどうかとても心配だと家族にも友達にもよく言っていました。しかし、実際研修が始まってみると、ファシリテーターのジョンさんがこの NUS でのプログラムの説明をしてくれた時に、「ここでは、相手が意見を伝えた時に、その意見を否定しないこと。もし、意見が違った場合は、あなたの考えも良いね、けど私はこう思うよ。というような発言の仕方にしよう！」と言ってくれたのが、とても印象に残っています。その言葉で、私の心配していたことが、すっと消えたように感じました。この言葉のおかげで、お互いの考えを尊重するという環境の中をグループのメンバーが作ってくれたからこそ、私は自分の意見に自信を持って、積極的に英語でコミュニケーションできたのだと思います。グループワークのデメリットとして、1人の人に作業を押し付けてしまいがちや、消極的な人が出てきてしまうということが挙げられると思いますが、それ以上に情報を共有することでの解決の速さや、お互いの意見を交流し同じ目標に向かうことでのチームワークの向上などのメリットがたくさんあると実感しました。今回私はこのことを学んだので、今度は私が、みんなが自分の意見を伝えやすい環境、グループワークのメリットを発信させる立場になりたいと思います。また、最終プレゼンテーションの発表の時に、一人一人がリラックスして、みんなの前で自分のプレゼンテーションを発表できていたと思います。これは、みんなが相槌などのボディランゲージや失敗しても大丈夫という環境を作っていたからだだと思います。自分も最後の発表でしたが、みんなの前に立った時に自然と笑顔で自分らしい発表ができたと思います。この NUS 研修で学んだことは、自分の将来、ましてや今から役に立つことばかりでした。

次にシンガポール観光について。私は日本で外国人を見かけると、外国の方だ！とつい目で追ってしまうところがあります。シンガポールに行く時、私は向こうの人からしたら、私が外国人だから目立つのかな？と思っていました。しかし、シンガポールに行くと、中国系、マレー系、欧米系、インド系など様々な国の人がいて、日本人の私がいても、すごく溶け込んでいるように感じたほどです。実際、シンガポールは人口の約3割が外国人で、異国情緒が溢れているなと思いました。チャイナタウンやアラブストリート、リトルインド、様々な異国の観光スポットもありますが、大学の食堂やショッピングモールのフードコート、標識などの人々の身近な所にも様々な国の料理や言語で溢れていました。まるで、この5日間で何ヶ国の国も行ったかのような気分になり、シンガポールのグローバルな雰囲気圧迫される毎日でした。

このシンガポール研修は100%後悔のない、全力で楽しめたと言い切れます。この経験はこれからの人生の中でも、すごく価値のあるものになりました。この素敵な機会を私に与えていただいた方々に、本当に感謝しています。ありがとうございました。

My future dream is to be an obstetrics and gynecologist. In order to make that dream come true, I think I need leadership and communication skills as well as studying. What I learned in this program was very useful to me.

First, leadership. I think listening skills are very important to leaders. I learned the difference between listening and hearing. In listening, it is necessary to understand the other person's story. I am the leader of my school's club now. I will try to listen to the opinion of the members of the club not to hear. Also, I learned about gender problem. Among them, there is a problem that women have difficulty living. In fact, women visit obstetrics and gynecologist have problems such as being difficult to consult with a male doctor and think not being understood maybe. I would like to listen to such women's worries, of course, not hearing.

This program led to the first step in my life. Thank you to everyone who was involved in this program. Thank you very much.

シンガポール研修を通しての感想

高1 森田 大智

僕はこの研修に参加するまで海外に行ったことがなく、**当日まで不安**でした。それまでは、飛行機に長時間乗る経験もなく、パスポートを持っていなかったので申請するなどシンガポールに到着するまえから新しいことの連続でした。

初日は、移動がほとんどでした。龍馬空港から出発するまでに、たくさんの人が見送りに来てくれてありがたかったです。羽田に着いてからも満員バスで国際線ターミナルに移動したり、両替したりと初めての経験がありました。シンガポール行きの飛行機内では、映画を見たり、音楽を聴いたり快適でした。ただ、座席が硬かったのが残念でした。到着してからシンガポールについて思ったことは、建物がとても高く大きいということでした。また、周りが外国人だらけなのも今まで体験したことがなく、ようやく外国に来たんだなと感じました。

弁護士としてシンガポールで働いている小松さんから英語を話すコツとして教えてもらった「聞き返す」、「自分の話をする」といった技術は参考にして役立てたいと思います。**実際に現地で活躍している方たちは違った視点を持っており、話を聞いたことはとても貴重な体験**でした。

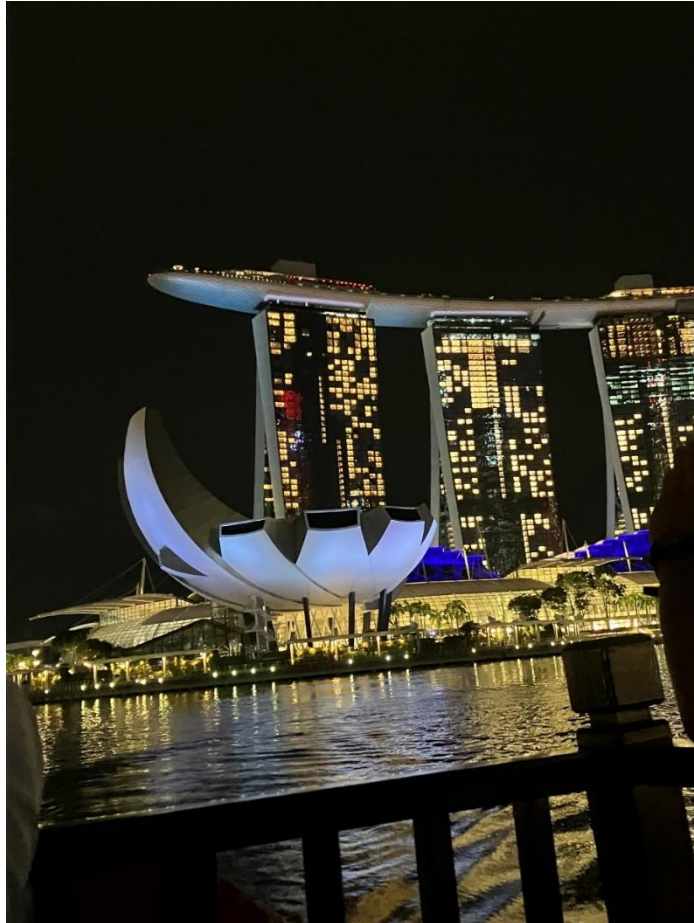
泊まるホテルのチャンセラーは、きれいで朝食はバイキング形式で快適なホテルでした。

2日目からは研修がスタートしました。NUS に到着後すぐに研修が始まりました。僕は最初に自己紹介をすることになり、とても緊張しました。けれども、周りの雰囲気は温かかったので少し緊張がほぐれました。講義の内容は最初に思っていた全く聞き取れないということはなく、集中して聞くと理解することができました。わからないことは John さんや大学生の Adrianus さんが教えてくれたので、ついていくことができました。NUS のキャンパスは日本とは違った建物が多くて面白かったです。



また、研修が終わった後の夕食ではフードコートに行きました。**店員の人が何を言っているのか聞き取れず、怒られました…**
日本ではできない経験をしました。

夕食後には、リバークルーズ観光に行きました。シンガポールの夜景は綺麗で感動しました。さらにマリーナベイサンズのショーは**幻想的で美しかったです**。クルーズ船の近くでは、**逆バンジー**をやっている**怖そう**だなと思いました。



ホテルに着いてからは、今日の研修で学んだこと、明日に向けて改善すべきところ、今日自分の良かったところなどをまとめました。この振り返りのおかげで、次の日から、より意欲的にプログラムに取り組むことができました。これからの生活にも生かしたいです。

3日目は講義が主でした。講義の内容について班で話していると、様々な意見を得ることができ、さらに大学生がその意見に対して新しい考えを提示してくれてより深く考えることができました。例えば、経済の問題について考えたときは、僕たちの班はフリーマーケットについて話しました。フリーマーケットでは製品がそこで買われることで、別の場所で製品を買うことが間接的に減り、新たに製品が作られることを抑えることができます。それについて大学生が“Circular Economy”という考えを教えてくれました。この考えは、中古のスマホなどを修理することで新品同様に使えるようにしたり、分解することで新しい製品を作るのに役立てるといった考えです。**この経済システムが成り立つと、廃棄物や資源を再利用することができるのでこれからの時代に必要な考え**だと言えます。こういった考えを教えてくれるのでとても面白かったです。

また、講義を通してプレゼンの内容について考えました。僕たちの班はテーマを Gender Equality に決めました。内容は LGBT などに関するジェンダーレスではなく、男女間の差別をなくすジェンダーフリーについて、さらにその中でも身近な学校での問題について取り上げることを決めました。

講義内でこれからの自分に役立てることができる **SWOT Analysis** について学ぶことができました。自分の強み、弱点、力を発揮する場、怖いことについて分析することで、自分にできることを把握し、計画を立てるといった考えです。**こんな考えもあるんだと知れたことは貴重**でした。

そして、僕が学んだ**最も大切なことは「単純に考える」**ということです。何かについて考えるとき、僕は複雑に考えてしまいがちで単純なことを見落としていました。実際、研修中にも経済に女性が参加することのメリットは何かという問題に対して、働く人の数が増えるという単純で最も重要なことが思いつきませんでした。

講義後は、誕生日だった中越くんと中澤さんにケーキが用意されていて、**素敵なサプライズ**だなと思いました。

夕食は、HAPPY JOY というところで鍋料理を食べました。みんなで会話が盛り上がって楽しかったです。

4日目は One&Co に行って最終プレゼンをしました。オフィスは眺めがよく、内装がオシャレな建物でした。準備の時間では、大学生がプレゼンの内容を添削してくれ、より良いプレゼン内容になりました。

グループプレゼンでは、班のみんなの内容がしっかりしていたのでいいプレゼンにできました。ただ、僕は少し早口になってしまったので、次の機会では、抑揚をつけて伝わりやすいスピーチにしたいです。

個人プレゼンでは、“**外国で活躍するには**”という題材で**プレゼン**をしました。プレゼンの内容は、僕の英語力が足りず伝えたいことすべてを話すことはできませんでした。ただ、**シンガポール研修に参加するまでは人前でこんなことをする自信がなかったのに、できるようになったことはよかった**と思います。

みんなの個人プレゼンは面白かったし分かりやすい英語で話していてすごいと思いました。

プレゼン後に渡された修了書をもらった時は**やり切った**と感じました。

プレゼンが終わってからは大学生たちと一緒に昼食を買いに行きました。大学生がベトナム料理を勧めてくれたのでそうしました。三日間過ごすうちに仲良くなった John さんや大学生の Adrianus さんたちとお別れするのは寂しかったです。**みんな親切で魅力的な人たち**でした。

このときの昼食で食べた **Beef Soup** は、**個人的にはシンガポールで食べたものの中で一番おいしかったです**。

その後は、シンガポールで起業した大場さんの話を聞きました。大場さんの話で心に残っていることは、**やってみる前は怖いかもしれないけど案外どうにかなるということ、やったことがあるのは強みになるということ**です。僕にとってはこの研修がまさにそうで、シンガポールに来る前は自分の英語が通じるのか、講義を理解できるかなど不安なことがたくさんありました。でも、意外と通じるし理解できました。

また、大事な**のは興味のあること・やりたいことと自分の解決したいことの共通部分が大切**なんだというありがたい話も聞けました。

ISA の斎藤さんはこのプログラムを支えてくれて感謝しかありません。

プログラムが終わってからはシンガポール観光をしました。ガッカリ名所と言われているマリーナオンはそんなことはなくシンガポールを感じることができました。また、下から見上げるマリーナベイサンズはとても反っていて日本では作れないなと思いました。マリーナベイサンズの中は**カジノ**があったり、たくさんの店があったりとすごい建物だと思いました。

夜はナイトサファリに行きました。夜の動物園を回るのは楽しかったですが、**動物が遠くて、見つけずらかったのが残念**でした。

最終日は USS に行きました。想像よりもジェットコースターが激しく

僕を含めた男子三人はダウンしてしまいました。日本の USJ にはないようなアトラクションがたくさんあり楽しかったです。みんなで乗ったジュラシックパークのアトラクションは恐竜の完成度が高く、水にも濡れるとレベルの高い乗り物で来てよかったなと思いました。ガイドの大学生は日本語を話すことができ、日本のアニメや漫画にも詳しくて話すのが楽しかったです。





最後に空港に向かいました。空港の向かい側にある Jewel はとても広いショッピングモールで中央には滝がありすごい建物でした。日本にはないようなものがたくさんあり新鮮で楽しかったです。

そのあとは、これまでガイドを務めてくださった JTB のようこさんとお別れがありました。

僕たちが充実したシンガポール研修に参加することができたのは、たくさんの周りの人たちのおかげで、そして、日々の生活も周りの人たちに支えられているということを実感したので、これからも感謝の気持ちを大切にしていきたいです。

空港ターミナル内では**みんなでお揃いの T シャツ**を買いました。この研修内で仲良くなることができ本当に良かったです。

帰りの飛行機内ではずっと寝ていました。

さいごに

僕はこの研修のおかげで自分の幅を広げることができたと感じています。行く前と今では考え方が変わり、とりあえずやってみようと思うようになりました。初めて海外に行くという経験で日本とシンガポールはこんなにも違うんだということを感じましたし、シンガポールは日本の比にならないくらい成長しているんだとも思いました。そして、**またシンガポールに行きたいです。**この研修は本当に楽しく、たくさんのことを得ることができました。**このような貴重な経験をする機会をいただき、本当にありがとうございました。**



TO BE ACTIVE OVERSEAS

1 –S Daichi Morita

My future goal is to be active overseas. Why do I think so? Because through this program, I feel that Singapore is very different from Japan, and it is interesting.

To achieve this goal, I think two skills are needed.

First, I need to master English. This is because English is the most used language and it is indispensable for communicating in the international community.

Secondly, I think I need “grit”. Through this program, I learned that this skill is the most important element to play an active role in the world. To acquire “grit”, I will challenge difficult things and never give up.

However, it is difficult for me to maintain the feeling of making a big goal. To solve this problem, I think that making small goals that is connecting with the big goal is important. In fact, to achieve small goals is easier than big goal. By continuing this process, I can finally achieve a big goal.

In conclusion, those things are necessary to be active overseas. And I learned many things from this program.

かけがえのない 6 日間

高 2 O ホーム 下元穂乃

NUS の研修ではグループでのブレインストーミング、班を代表しての発表を SDGs の各トピックごとに行いました。そのトピックについてのファシリテーターによる説明は全て英語で、一切が理解出来る単語であるという訳ではありませんが、決して日本語は使わず、その単語の意味を英語で噛み砕いて説明してもらう事でしっかりグローバルな問題について理解し、自分の意見を持つ事ができました。

グループリーダーとして来てくださった大学生は私たちには考えつかないような斬新なアイデアを提案してくれたり、私たちの英語での話し合いが円滑に進むようたくさんサポートしてくれました。学習以外の面でも、一緒に昼ご飯を買いに行った時、名前からはよく分からないシンガポール料理について分かりやすく教えてくれて、注文を手伝ってもらい、美味しいシンガポール料理を食べる事が出来ました。お互いの国の事について聞きあったり雑談をするのもとても楽しかったです。

プレゼンが終わり、認定証を授与してもらった後は、清々しい気持ちでシンガポール観光ができました。発表をやりきり、色んな名所を観光でき、悔いなくシンガポールを満喫できました。

観光では自分一人で買い物をすることもあり、店員さんとやり取りをするのは緊張しましたが、NUS での研修を終えた後は、言っていることが大体わかるようになり、自力でお土産などを買う事ができ、成長を実感して嬉しかったです。

私にとってこのプログラムが初めての海外で、恐怖はありましたが、この 1 歩が私の未来へのとても意味のあるステップになったと思います。周りの人達がたくさん支えてくれたおかげでこのような一生思い出に残る経験ができました。その事を忘れず、日本でも周りの人への感謝を大切にしながら、シンガポールでの研修を最大限生かせるよう勉強に励みたいです。



I spent a very fruitful time in NUS with my teammates.

I always admired them for giving remarkable opinions, and I was inspired by them.

I truly feel that brainstorming in a group is very effective and essential for idea generation.

To accept each other's flaws and to create an inclusive environment is very important.

Therefore I'll put much value on these experiences and act on my own initiative in Japan, too.

I was very moved to see Singapore's culture and events for the first time.

I want to know more about Singapore.

But I think I should know about Japan before I know about Singapore well.

The reason is that it is not until I also know about Japan that I notice the difference between the two countries.

Through this program, I felt that I had to know myself more.

I feel that I should look at myself more relatively.

I want to find my dream by facing myself using SWOT analysis.

"Where there is a will, there is a way"

I believe this.

I think the program is a big step for the future.

I'm deeply grateful to the people around me.

I'll keep taking action more actively and contribute to the world.

Anyone can be a global leader!



シンガポール研修

2 年 K ホーム 中越史章

今回のシンガポール研修で、僕は初めて海外に行きました。シンガポールと日本では、言語や宗教はもちろん、国土の広さ、人口、気候など異なる面がたくさんありました。そんななかでも、何より印象に残ったのは、シンガポールの多様性です。3日間、NUSで研修を行いました。その研修の中でも、他人を受け入れることの重要性について学びました。僕の日常生活で、外国人と接する機会はOCの授業くらいです。しかし、NUSでは、シンガポール人をはじめ、中国人や日本人など、さまざまな国籍の人と出会いました。街に出れば、様々な国の商品を扱う店、英語よりも日本語の方が伝わりやすい店などもあり、シンガポールという国の多様性を心の底から実感しました。そして何より、シンガポールで関わった人々は、自分に自信があり、堂々とふるまっているように見えました。3日間、僕のグループに入り、グループディスカッションやプレゼンテーションの作成を手伝ってくれた中国人のグループリーダーや、最終日の自由研修で、流暢な日本語で街を案内してくれた現地大学生をはじめ、5日間で関わった現地の人たちは僕にはとても輝いて見えました。僕がこの研修に参加した理由は、自分自身に自信の持てない今の自分を少しでも変えたかったからです。自分の意見を表現することが昔から苦手な僕にとって、この研修は大きなチャレンジでした。正直に言うと、この研修で、自分に自信を持てるようになったかといわれると、まだ、自分に自信は持てていません。しかし、シンガポールの人々との出会いで、少しだけ考え方が変わりました。今、僕は将来なりたいものをまだ決められていません。しかし自分の周りには、将来の夢を決めて、それに向けて努力を始めている人がたくさんいます。そんな人たちと自分を比べてしまうこともあり、それが自分に自信を持てない要因にもなっていました。しかし、堂々とふるまう現地の人たちを見て、NUSでリーダーシップ、多様性について学んで、もしかしたら僕も、彼らのようになれるかもしれない、と考えるようになりました。まだ将来やりたいことは決まっていないし、自分に自信は持てていません。だけど、自分が自信を持てるような何かを探すためのパワーをこの研修を通して得られたと思います。この5日間は、僕にとって、とても有意義なものになったと思います。



I haven't decided what I want to be in the future yet. But I have decided which university I want to go to. It is the university of Tokyo. In this university, the education program is divided into the first half and the second half, so I can decide what I want to major in after first half, so I can have more options for the future.

Therefore, now, my future goal is to enter the university of Tokyo and decide what I want to be there.

To achieve this goal, I have to analyze myself. In this program, I learned about SWOT

This is how to analyze myself. By using SWOT, I can find my strength, weakness, opportunities and threat. This procedure is very important to achieve my goal.

As I said at the beginning, I haven't decided my job which I want to be in the future, but, I want to be a person who can be a good leader .

Through this program, I learned many things about leadership. anyone can be a leader . There are a lot of ways to lead other people. Before this program, I'm not confident about myself, but, I have changed my mind. I can be a leader, I can shine,

I haven't had confidence about myself yet, but, I could find courage to look for the confidence.

After returning to Japan, I will keep making efforts, and I want to make my goal come true.

シンガポール研修を通して

2 年 O ホーム 森本さくら

NUS 研修

NUS(シンガポール国立大学)ではすべて英語で講義を受けたり、グループ内で話し合ったりしました。朝の 9 時から夕方 5 時半まですべて英語です。

話し合うのは、いいリーダーになるために必要な要素は何か、日本で男女不平等を感じることはあるか、平等な教育はどうすれば達成できるのか など日本語でも話し合うのも難しいトピックです。

はじめは自分が今覚えている英単語を使って言いたいことを表現しようと必死でしたが、諦めてしまいそうになったことがありました。日本語でも難しい単語なのにどうやって英語で表現しよう、と悩むことが多かったです。ただ単に単語を知らないこともそうですが、英語に訳しにくい日本語を簡単な日本語に変えることも難しく感じました。しかし少し頑張って伝えようとすると思いのほか察してくれます。

実際に私がチャレンジしたのは Anthropocene(人新世)を英語で説明することです。

日本語では「人類が地球の地質や生態系に与えた影響に注目して提案されている地質時代における現代を含む区分」という意味ですがこれを英語でなんと言えればいいのかという壁にぶつかりました。しかし私のたどたどしい英語、

「New imaginary age. Human influences environment and biology.」

でも何とか伝わりました。伝わらなかったらどうしようと怖く感じるかもしれませんが、こちらが伝えよう！という思いを持って話し続けると相手も理解しようと努力してくれます。学校のテストでは点数を引かれるような間違った文法を使って話しても伝わります。とにかく伝えようとするのが大事だなと思いました。

またこの研修を通して気付いたのはスピーキングの能力はスピーキングの練習をしないと身につかないということです。どれだけ頭で文法を理解しているつもりでもすらすら話せるわけではありません。

思い返してみると日本にいる間、1 日に英語を書いたり読んだりする時間は 1 時間以上ありますが、話す時間は 5 分にも満たないのではないかと思います。

英語を話せるようになるためにまずは 1 日 1 分でも多く、英語を話す時間を自分で作る事が大切だと実感しました。



NUS のキャンパス



グループリーダー

私たちのグループリーダーは Go さん(ニックネーム)という女性でした。Go さんは私たちの話を真剣に聞いてくれました。プレゼンの準備をする時には発表の構成、原稿などについてもアドバイスしてくれました。また誕生日のメンバーのためにケーキまで用意してくれたり、最後の別れの時にはメッセージカード付きのお菓子までプレゼントしてくれたりしました。たった3日間でしたが、別れの時には涙ぐんでしまうほど仲良くなりました。Go さんに出会えて本当に良かったです。

グループ写真



誕生日ケーキのサプライズ



食べ物

私はいかにも異国の味がする食べ物が苦手で、この研修で食事が1番不安でした。薬味の強い食べ物もありましたが、日本の味付けに似た料理も多く、どの料理も美味しく食べることができました！
特にホテルの朝食はどれも美味しくて毎日楽しみで仕方がなかったです。

NUS の食堂のランチ



ナイトサファリのバイキング



Steamboat



ホテルの朝食



観光

研修が終わったあとの時間はナイトサファリ、マーライオン、ガーデンバイザベイなど有名な観光名所を堪能することができました！その中でも特に印象的だったのはリパークルーズ観光です。シンガポールが都会であることは知っていましたが、想像以上でした。個人的には東京以上の大都会だと思います。

17年生きてきた中で1番綺麗な夜景を見ることができました。マリーナベイサンズのショーは圧巻で、心から感動しました🌟人生で1度は見るべき景色だと思います！

バスからの景色



昼間のビル街



リパークルーズ

マーライオン



B&S プログラム

最終日はB & S プログラムといって、現地の大学生に案内してもらい班別自由行動を行いました。他のグループはUSSに行く中、私たちはショッピングモールを5軒も回りました。またアラブストリートにも立ち寄りました。カラフルな街並みがとても綺麗でした。

何より驚いたのは、私たちを案内してくれた大学生、Ernestさんは、英語はもちろん、日本語、中国語、韓国語までも話せるシンガポール人で日本人より日本語が上手なのではないかというほど流暢に話していました。Ernestさんともすぐに仲良くなり、シンガポールのことをたくさん教えてくれました。

お昼ご飯には中国の鍋料理を紹介してくれました。店員さんは中国語を話していて私たちは全く理解できませんでしたが、Ernest さんの翻訳のおかげで何不自由なく注文することができました。日本では体験できないような食事ができて本当に最高でした！

Ernest さんとアラブストリート



サルタン・モスク



カフェ休憩



中国の鍋料理(麺のパフォーマンス付き)



最後に

私にとってこの研修が初めての海外で、出発前はたくさん不安なことがありましたが、想像以上に充実した研修になりました。

高校生のうちに海外の様子を自分の目で確かめることは本当に大事な経験だと思います。

自分の英語力に自信を持てませんでしたが、この研修を通して、伝えようと努力することや小さなことにもチャレンジすることの大切さを改めて実感することができました。

また将来の目標も明確になりました。

この素晴らしいシンガポール研修でもっとたくさんの土佐高生が実りある時間を過ごせることを願っています。

企画してくださったJTB、ISAの皆さん、喜んで背中をおしてくれた家族、また、私たちの学びのために様々なサポートをしてくださった先生方、本当にありがとうございました。



I want to be a JICA stuff!

Sakura Morimoto

I want to be a JICA stuff and improve the world. JICA means Japanese International Cooperation Agency. In order to make this dream come true, it's important for me to learn English as well as to become a person with leadership.

Now, I keep in mind that go along with a lot of people. Getting involved with a lot of people leads to become a good leader. However, it's not enough.

In this program, I learned about leadership. A leader must be FLEAXIBLE. When the team doesn't go well, the leader should encourage them. When the team go well, the leader should predict that in the future. So, I must be more flexible.

To achieve my goals, I need to know about foreign countries. For example, what is happening in the world. By equating what is in other countries, I can study motivated. Also, listening to experiences of those who work to make the world a better place, will help me achieve my goals.

Taking advantage of this wonderful experience, I will surely make my dream come true.

海外進出

1K 14 番 高木康太郎

私は8月2日から4泊6日のシンガポール研修に参加し、普段できない経験を数え切れないほどさせて頂きました。

私にとっては初めての海外渡航で、最初はとても不安でした。また、私はなぜ研修メンバーに選ばれたのかわからない程に英語が苦手で、無事に帰国できるか心配していました。

しかし、入国審査が自動化されていたのでその不安は少し収まり、とてつもなく発展した都市部を目の当たりにした瞬間、不安は興奮に変わりました。

研修2日目、3日目はシンガポール国立大学（NUS）でリーダーシップやSDGsについて学びました。最初は、授業を理解できるかどうか心配していましたが、先生が分かりやすい英語を使って下さったおかげで理解する事が出来ました。また、アクティブラーニング形式の授業はとても楽しかったです。

4日目はコワーキングスペース「One&Co」で、プレゼンテーションをしました。私は上手く発表できるかどうか心配していましたが、先輩方の協力のおかげで完成度の高い発表ができたと思います。



勉強だけでなく、観光もしました。リバークルーズで見るマリーナベイ周辺の夜景は、高知では見られない絶景でした。

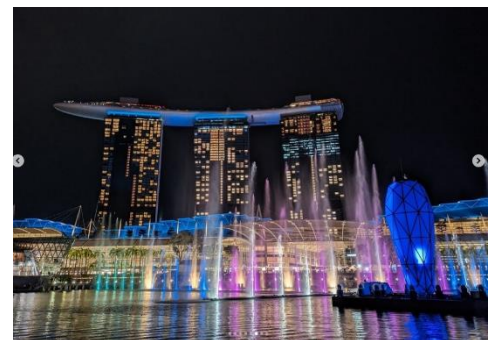
班別自由行動では、ガーデンズバイ・ザ・ベイ（植物園）と、シーアクアリウム（水族館）に行きました。どれもハイクオリティで、日本ではできない体験だったとおもいます。

シンガポールは国土が狭いだけあって、小さいエリアにたくさんの観光地があり、1つ1つの建物に迫力があったので、とても充実した時間を過ごすことができました。

この研修に参加する前は、何でも心配してばかりで行動を起こすのが遅かった私ですが、研修を通して、やってみればなんとかなるということが分かりました。

「成功の反対は失敗ではなく、挑戦しないことである」

トーマス・エジソンの言葉





I want to be a surgeon in the future because I want to do something that would save lives.

However, in Japan, young doctors rarely operate on seriously ill patients.

So, I would like to join an organization that is active in medically under populated areas around the world.

To do so, excellent language and communication skills are required.

But, I cannot speak English fluently and I had never been abroad until I came to Singapore.

So, I want to make this training an opportunity to acquire those skills.

In order for doctors to provide the best medical care, in addition to medical skills, collaboration with other doctors is also necessary.

Based on these, I think that the ability I lack in order to become a doctor is communication ability.

My future goal is to improve my communication skills.

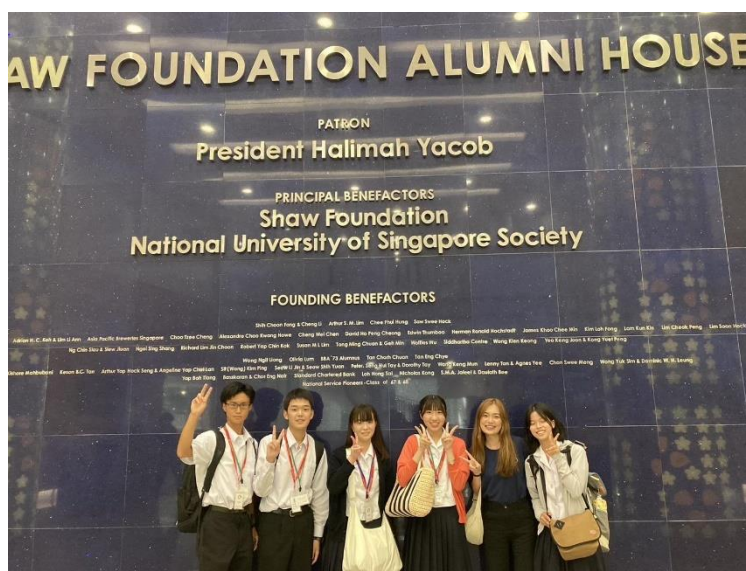
For that reason, I want to interact with as many people as possible in my future.

In the process, I can get different perspectives.

初めての海外渡航で

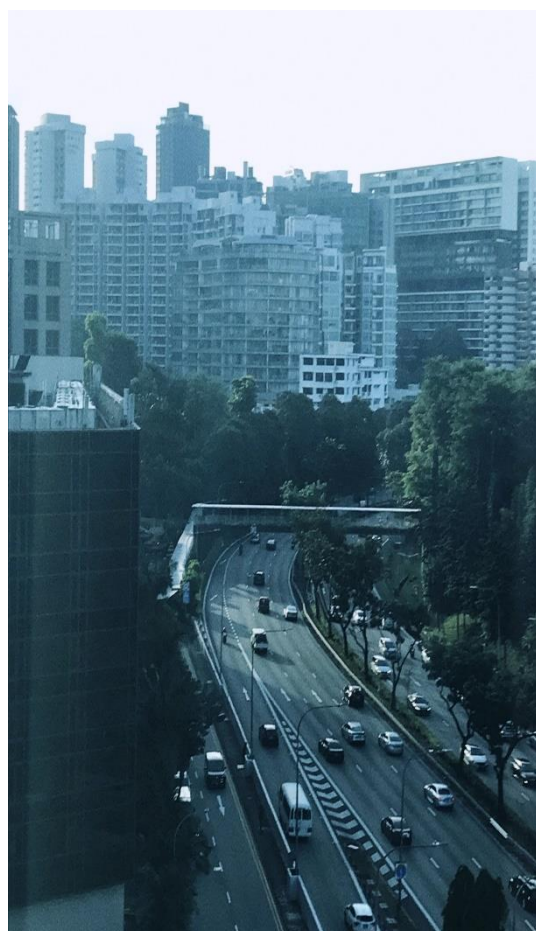
20 宮脇 楓

今回のシンガポールでの研修を通して、私は自分のこれからもっと伸ばすべき能力や、欠落している能力を知り、自己の分析がよく出来たと思います。まず、私は、グループでの活動をしていく上で、発言することよりも、書くことが得意なことを実感しました。一日ごとの振り返りや、自分の意見をワークシートに書く時間がとても有意義に感じられました。これから、将来レポートや報告書を書く時などにいかせるよう、自分の考えをまとめて文章に表す能力をもっと高めて行きたいです。一方で、私は発言する能力が欠けていると思いました。自分の意見を言う場で、思ったように自分の意見を言うことができませんでした。なので、素早く自分の考えを頭の中で整理して発言できるようにしていきたいです。また、シンガポールで英語を話している時に、自分の英語力はまだまだだと痛感しました。思うように英語を話せない時が多々あり、挫けそうにもなりました。でも、伝えたい一心で話していると、相手になんとか伝わるが多かったです。いつかまた、留学する時には、今よりも流暢に話せることを目標に、これからの英語学習に取り組んでいきたいです。



また、シンガポールで過ごす中で日本との違いを探ることがとても楽しかったです。私は世界史が好きで、特にそれぞれの国の特有の文化を学ぶことがとても好きです。例えば、シンガポールでは電圧が高いためエスカレーターが日本よりも速いことが面白いと思いました。また、ハラル専用のメニューが充実していたり、罰金も多いところに、シンガポールの多民族文化を尊重する面が現れていると感じました。私のグループは自由行動の日、セントーサ島に行きました。島に向かうモノレールに乗っている間、たくさんコンテナが積まれている巨大な貿易港を見かけました。貿易が、いかにシンガポールの発展へ貢献したのかが分かりました。

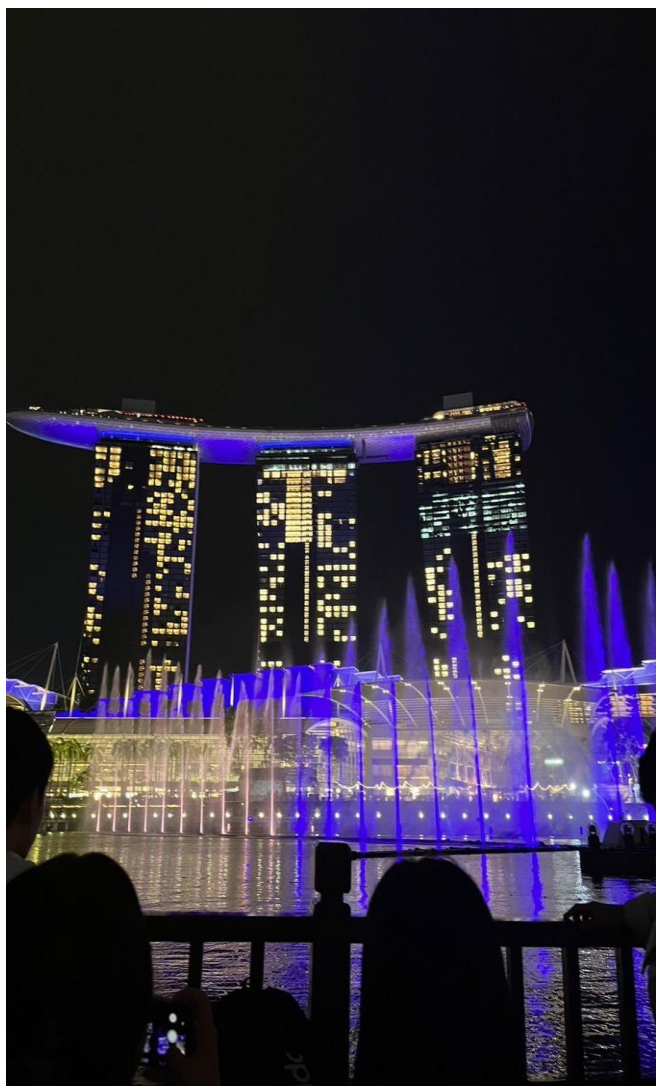
また、道路を観察していると、日本よりも車間距離が狭く、せわしく車が動いており、街では、人がテキパキと素早く歩いているように感じました。なので、私はシンガポールは流動性が高いのかなと思いました。また、シンガポールで出会った大学生の方々は、向上心が高く、気さくで素敵な人たちばかりでした。グループワークでは、問題解決のサポートもたくさんしていただきました。シンガポールは、流動性が高く、nusの生徒の方々のよう



に向上心の高い人が多いので、独立してから約 60 年もの間でここまで発展できたのかな、と感じました。

さらに、シンガポールですごく感動したことがあります。それは、ナイトクルーズで見た噴水のショーの中で、坂本龍一さんの「戦場のメリークリスマス」が使用されていたことです。私は、坂本龍一さんのこの曲が大好きなので、流れた瞬間に美しさのあまり、目に涙が浮かびました。音楽の素晴らしさ、感動する気持ちは、国境を超えるのだと感じました。坂本さんの曲は、これからも、日本だけでなく世界の人々に愛されて、受け継がれていくのだろーうと思います。

シンガポールの研修は、私にとって初めての海外渡航で、慣れずに戸惑うことがたくさんありました。でも、これから自分が成長するためのカギを掴めたと思います。シンガポールでの良い経験も、失敗も武器にして、自分の将来へ向けて様々なことに取り組んでいきたいです。



I have learned through my interactions with NUS students that there are many people who have a positive attitude toward learning and are always striving to improve. I also realized that there are many different ideas and many different cultures, and learned the importance of accepting others. Thus, I was able to grasp my own vision of the future while conducting training activities in Singapore. I want to be someone who can support others. To be honest, I am not very good at standing out. So, although I am a bit reserved, I want to be able to contribute to the organization and society. In other words, I want to aim for "leading from the back," which was mentioned in the class I took at NUS. I also want to always be considerate and flexible enough to put myself in the other person's shoes. I am good at thinking deeply, understanding what they need right now, and then I want to move on to help someone else. And as I engaged in group activities during the training, I realized that I was better at expressing my thoughts in writing than in speaking them. Therefore, I realized that what I lacked was the ability to quickly organize my thoughts and speak up. I would like to develop more of a voice and be able to "inclusive" in the community.

Also, I am interested in urban development, so I would like to be involved in urban development project and create a city that is easy to live in for all people. We want to develop a town where people with physical disabilities and those suffering from various illnesses can live peacefully and calmly. I recently watched a video about people suffering from "Tourette's Syndrome". They faced their own illnesses and lived positively. I believe that everyone has the right to live a happy life. I wanted to support them to live happily and with a smile every day.

I will never forget my ambition and continue to respect and learn from those around me. And in the future, I would like to be involved in urban development and become someone who can support and be there for someone in order to create a city where everyone can live comfortably.

シンガポール海外研修へ参加して

1-O 杉本薫

私はこの研修を通してたくさんのことを学び、日本とは全然違う海外の雰囲気やにおいなどを肌で感じました。

まず私がこの研修で学んだことは3つあります。

一つ目は、話し合いの場面ではほかの人が意見を出すのを待つのではなく自分からどんどん意見を出すことが大切だということです。NUSでの研修プログラムやチームリーダーと班で話し合う場面で私は最初あまり自分の意見をはっきりと積極的に言えていませんでした。でも初日の研修で誰も意見を出さず、話し合いが進まないという場面がありました。私はその時に、誰かの意見を待つのではなく、自分が意見を積極的に言わなければならないと思いました。たとえ、ちゃんとしたことが完ぺきな英語で言えなくても私がしゃべったりすることでもしかしたら話が弾んでいくかもしれないと思いました。また、他の人が意見を言っているときに反応をすることで発表しやすい環境が作れることも改めて実感しました。

二つ目は、不十分な英語だったとしても相手に頑張って伝えることが大事だということです。私は最初、完璧な文にしてからじゃないとはっきりと伝わらないと思っていました。でも、文で話そうとしても言葉が詰まったり何回も言い直したりしてなかなか上手に話せなかったのが現実でした。でもNUSの大学生は文ではなく単語をつなげたりしている私の不十分な英語も一生懸命聞いてくれて私が何を伝えたいのかということを知ってくれました。私はその時、しゃべれないからと言って自分の意見をなかったものにするのではなくしゃべれなくても相手に伝えようとすることで相手側は理解してくれるのではないかと思います。

三つ目は、世界ではいろいろな人種の人々が一つの所で学習したり、生活したりできているということです。NUSは学生の90%は留学生で世界各国から様々な人種のいろいろな人が集まって勉強をしているところです。私は食堂に行った時や学校内を見学した時に90%という数字が本当のことだと実感しました。私は一つの場所にこんなにもたくさんの国のたくさんの人種の人々が集まっている光景を日本で今までに見たことがなかったので世界でグローバル化が進んでいることを体感したことがありませんでした。ですが、東京23区ほどの広さのシンガポールでさえこんなにもグローバル化が進んでいることにすごくびっくりすると同時に、日本で思っていた常識が常識ではなくむしろこのようにグローバルな世の中が世界の常識なのではないかと思いました。

そして私がプレゼンを作った時とプレゼンを実際に行ったときに感じたことは相手に伝えるには自分が思っている以上の大きな声と大きなしぐさ、文章力が必要だということです。グループプレゼンの時は導入、現状、解決策の順で話を進めていましたが、練習した時の頃は導入と現状に時間を使いすぎて一番大事な解決策の部分の押しが弱いということがありました。でも導入の部分の文章を省略して、短くすることによってその部分は改善されて本番は5人の息を合わせてプレゼンをすることが出来ました。練習の時私は大きな声で発表したつもりが全然小さくてチームリーダーにもう少し大きな声でと言われて、その時、人に伝えるには自分が思っている以上に大きな声で自信をもって発表しなければならないと思いました。本番はそのことを意識して「Good morning! Every one!」を今までで一番大きな声で言いました。みんなの反応が結構よくてすごくうれしかったです。個人プレゼンではジョンさんが与えてくれた質問に沿ってプレゼンを作りました。最初に文を作り、それからポスターを作りました。私はジョンさんが与えてくださっ

た質問に沿ってプレゼンを進めて行くと思っていたけど他の人のプレゼンを聞いていると自分なりに考えてプレゼンを作っていてすごいと思いました。私は与えられたことにしか答えることが出来ず、自分で独自のものをつくる力が足りていないとその時感じました。でもこれからは自分でどんどん作り出さないやっておけない時代になると思ったので私はこれから自分の意見を自分なりの考え方や表現の仕方では発表出来るように少しずつ今のやり方を改善していこうと思いました。

また、シンガポールに滞在した五日間で私は日本とシンガポールの相違点をたくさん見つけました。まず、人種の多さが半端じゃないことはNUSの大学内ではもちろん地下鉄の構内や宿泊したホテルの朝食会場などで感じました。日本にもおそらく2、3種類の人種がいると思いますが、シンガポールほどはないと思うので、これがまず私が感じた一つ目の相違点です。二つ目は、匂いです。私はチャンギ空港に降り立った時にすごく強めの香水のにおいを感じ、ホテルや中華料理屋さんに行っても香水のきついにおいを感じました。二日目、三日目になるとだいぶ慣れてきましたがそれでもあまり私には合わない匂いだと思ったことを覚えています。もしかしたら成田空港もチャンギ空港と同じように日本特有の醤油の匂いなどがするのかもしれないと思ったのでもし今度機会があれば日本に来た外国人に空港に降り立った時匂いに違和感はなかったか、それともあったのかということを聞いてみたいとも思いました。三つ目は、お会計の仕方です。日本でもキャッシュレスが進んで現金払いが減って、キャッシュレス払いが増えてきているのは知っていましたが、現金払いが全く出来ないわけではないと思います。でもシンガポールでは観光地を除くとほとんどのお店がキャッシュレス決済で現金払いがほぼできませんでした。私はこんなにもキャッシュレスが進んでいるとは知らなかったのですごくびっくりしました。

このように私はこのシンガポール海外研修でたくさんのことを学び、たくさんのことに気づきました。私がこの研修で学んだことの中にはたくさんの人種が一つの学校で学んでいることなどの初めて知ったこともありましたが、意見を言う時の大事なことや相手に伝わるように話をする部分など今までに大事とされていてさらにそれが大事なことだと改めて実感した部分もありました。ということは大事だと分かっているながら実践していなかったことだと思ったのでこれからはどんどん行い、自分の意見をたくさん言って積極的に話し合いやグループ活動に参加していこうと思いました。また、この研修を終えて私は法医学者になりたいという夢のほかに海外に出て仕事がしてみたいと思うようになりました。私の今の夢は海外で法医学者になるという夢に変わりました。でも、高校を卒業してすぐに海外の大学に行くのではなくまずは日本の大学で医療用語を勉強して、ある程度理解できるようになってから海外に出てさらに勉強したいと思いました。私は、今回の研修を通して学んだことをこれからの学校生活や日常生活で活かして行きたいと思っています。_

MY FUTURE GOAL

1-O Sugimoto Kaoru

First, I will explain about my dream. My dream is to be a forensic scientist who works abroad. For that, I want to be able to speak more English in the near future because I felt my English skill was not good enough during this training. And during the training,

there was a situation where even if there was someone I wanted to talk to, I was not confident in my English skills and could not talk to them. So I thought that if I had spoken English well, I would communicate with people from many countries. And I want to be a good speaker in the long run. I cannot speak in front of people well so I want to overcome my weakness.

To be a good speaker, I had cared about the most to explain to everyone understanding. I had thought that asking me a lot of questions by people who couldn't understand my explanation would lead me to the goal. However, I noticed that telling my opinion to everyone is the most important thing, so I'll care about it the most from now.

To explain my opinion, I need more vocabulary skills. If I didn't know many vocabularies, I can't explain my opinion. I think there are many motivational things. For example, in this situation, I can't explain or say my opinion because I didn't have many words to do that. I also think that being able to explain my opinion to others in an easy to understand manner will also motivate me.

I think there are a lot of people who can help me or give me some advice. For example, teachers, parents and my friends can do it. This is because I think they have more vocabulary than me, so when there is a word which I can't understand, they can teach me what the word means. And teachers have many opportunities to speak in front of the students. So I think they have key points of public speaking.

Finally, if I can do these things in the near future, I will become a good speaker in the long run and my dream will come true.

シンガポール研修で学んだこと

2S 矢野昂成

この文章では今から僕がシンガポール研修で学んだことを紹介しようと思います。僕が学んだのは自ら勇気を起こして行動することの大切さです。そう思うのは研修で自分から進んで行動したことで新たに得られたものがあったからです。

まずは英語を現地の人たちと話してみることで自分の英語について自信がついたということと、自分に足りないものが分かったということです。僕はプログラム中の英語はほとんど聞き取れましたが、現地の人が話している英語はあまり聞き取れませんでした。

第二に多くの人と話をすることで刺激をもらったということです。シンガポールは多民族国家であり、様々なルーツを持った人がいます。そのため、多くの文化や言語に親しんでいる人たちがいます。例えば、NUS 研修で僕たちを担当してくれた大学生と教師の方はとても自然な日本語の発音で話すことができました。また、B&S プログラムで担当してくれた方は僕たちが普通で話している日本語を普通に聞き取っていましたし、日本語も自在に話せていました。そのうえ、中国語も話せていたのです。ちなみに韓国語も少しわかるそうです。僕はそんな人たちに会って、とても驚きました。このことを多くの人に伝えたり、想像してもらったりしたいなと強く思いました。



第三にいろいろなことに興味を持つことの大切さです。僕たちは研修で SDGs についても学んだのですが、日本にいと、実際には学ぶことが少ないようなものもあります。しかし、日本で自ら興味を持って学ぼうとすれば、学ぶことはできると思います。僕はプレゼンテーションでも紹介したのですが、多くのことに挑戦してみるといいことだと思います。なぜなら、その経験を通してさらにほかのことにも興味を持つことになると思うし、もともと好きだったことがさらに好きになることもあると思うからです。それが多くの視点を持っていて、多様性を重視できるようになるための方法だと思います。僕はそれで今回の研修で多くの人からそのことを言っていたんだと思います。

また、僕は研修に応募したときは不安でしたが、実際にやってみてとてもよかったと思います。なので、僕は積極的に行動をして、チャンスを見つけ出し、活かそうと思います。

しかし、僕が課題だと思ったこともあります。それは粘り強さです。最初に grid が大事なこととして紹介されてやはりそうなんだと感じました。僕は自分がやろうと思ったことをやりきることがとても苦手ですが、何とかしようと思いました。

僕はこの経験を通して、挑戦することの大切さを実感しました。これからも日常の中でいろいろなことへの挑戦を続けていこうと思います。



First of all I will introduce you to what I found through this program. When this program started I felt very nervous, but I found that I could do better than I expected and enjoyed this experience.

So I think to have courage, which enables us to step forward and go out of a comfortable zone, and passion to enjoy doing is important.

I'll tell you why I think those two things are important. Courage helps us try many new things. Actually it can be a chance to try other things because we don't know how difficult or bad to do things which we avoid is, unless we do not try. Passion is what I think is most important. One of the reasons is that enjoy doing something is absolutely good. And it can cause good effect on others. I'll tell you what Mr. John, who is a facilitator of the program, said. He told us "Leaders show us examples". I think people who enjoy doing are good examples for others. The other reason is that it helps us to have opened and clear mind to enjoy various things. Consequently, we can accept diversity and realize inclusion.

For them I will keep having passion and courage in my life.

シンガポール研修を終えて

2年Nホーム 45番 傍士実咲

中学生のとき、私はエンパワーメントプログラムに参加し、様々なことを学びました。

最も印象深いのは、外国人も私達と同じ「人」なんだな、と思ったことでした。わからない事があれば質問するし、言いたい事が相手に伝わらなければ別の言い方を考える。当たり前の事ではありますし、今ではなんて狭い考え方をしていたんだろうと思いますが、当時、「外国人」という括りで彼らを見て勝手なイメージで萎縮していた私には目から鱗の思いでした。

その気づきを持って臨んだ今回の研修で、私はエンパワーメントプログラム以上の、沢山のことを学ぶことができました。

実際に国際社会で活躍するOB・OGの方々のお話。リーダーシップとは何か、SDGsについて、自己理解のためのSWOT分析。グループリーダーを含めてのディスカッションや他の班との意見交流。市内観光や自由行動で知った現地の歴史や文化。語り尽くせないほど沢山のことを学ぶことができました。

講義やワークショップでは、やはりリーダーシップについてと、SDGsについてのグループプレゼンが印象に残っています。

リーダーシップについての講義では、特に実感を伴った気づきを与えられました。

私は今年、私の所属している軽音楽部の部長をしています。この研修前は、意気込んで、自分でやろう、先導しようとばかりして空回ってしまい、不甲斐なさを感じることもしばしばありました。しかし、今回この研修でリーダーシップについて教わったことで、リーダーは常に皆の前に立ち続けなければならないという固定観念が崩れました。良いリーダーは、時には後ろや真ん中から、状況に合わせて立ち位置を変えてグループを支え纏める。私は来年の3月で部活を引退するので、これから引退までの間、良いリーダーとしてしっかり部全体を纏められるように頑張りたいです。

SDGsについてのグループプレゼンについても、グループでの話し合いの進め方や発表の仕方など、内容以外のことも学ぶことができました。

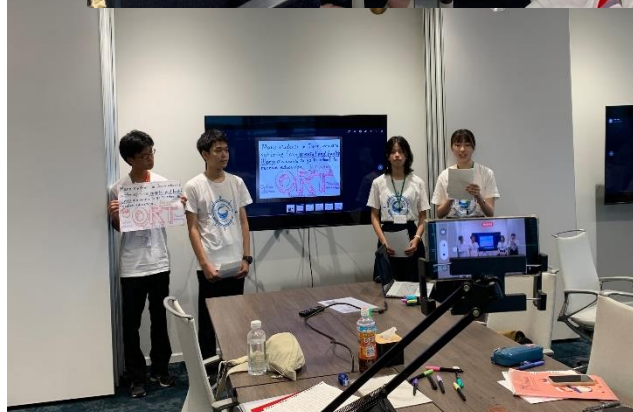
班で出た意見から題材を選び、ディスカッションを経て理解を深め、プレゼンの形にまで持っていくことは大変でしたが、皆で協力して一つのものを作り上げ、それを発表することができたとき、得られた達成感も一入でした。

講義やディスカッション、NUSの構外で学んだことも勿論ありました。リバークルーズや市内観光や自由行動で街に出て気づいたことは少なくありません。

食べ物、建築物、文化、その他語るに及ばない些末なことまで、日本とは違う文化の中に身を置くことでしか経験し得ないことを多く体験できた、非常に濃い五日間だったのではないかと思います。

こんなにも沢山の気づきと学びを得られるような貴重な機会を企画して研修中も私達について下さった先生方、協力して下さい下さった方々、シンガポールでお世話になったグループライダーの皆さんや自由行動の案内を務めて下さった皆さん、そしてこの研修の参加を認めてくれた両親、関わって下さったすべての方々、本当にありがとうございました。

このシンガポール研修で学んだことをしっかり咀嚼し血肉とし、これからの生活に活かせるよう精一杯頑張りたいと思います。





I'm going to talk about what I learned in Singapore and what I should do to achieve my goal.

My goal is to become a person who can active in the international community and I participated in this study trip to broaden my horizons to achieve it.

I learned a lot of things in NUS .For example, I learned about leadership. To be a leader, some qualities are required. However, everyone can be a leader. And I think it is really important point.

I learned about SWOT and SDGs, too. Learning them definitely brought me large meanings.

I learned many things in Singapore, too. Looking at the cityscape, I could know how it was differ from Japan's.

The escalators in the station are too fast, the signals show their left time, colorful and high buildings were everywhere I went to.

Through this study trip, I learned many things as I told. And they brought me a new idea to achieve my goal. It is "I always should be positive."

I thought I should seize my opportunities to achieve my goal and "being positive" must be required to do it .

To be a person who I want to become, I'd like to try being positive at any time from now.

Thank you for listening.

シンガポール研修の感想

高1 Nホーム 中越蒼空

私は、NUSでの研修を通して、プレゼンテーションのスキルが向上し、さらにチームワークや協調性を身につけることができました。具体的には、話し合いの方法、話し方のコツ、コミュニケーションの重要性や、相手の意見に耳を傾ける姿勢について学びました。これらのスキルは、将来の仕事や、自己表現力を高めるために役立つと思いました。



シンガポール観光では、有名なマーライオンやマリーナベイサンズなどを見ることができ、とても嬉しいです。



My dream is to become a veterinarian active in the world. When I was in elementary school, I used to play with my neighbor's cat. However, when the cat was 13 years old, he was diagnosed with cancer and died. I was very sad because I liked the cat very much. However, I am very grateful and impressed that the veterinarians and nurses at the animal hospital always treated the cat seriously, explained the details of the treatment and condition in an easy-to-understand manner, and cared for the mental health of the family. The experience made me want to become a veterinarian and support animals and their owners. When I was in junior high school, I learned that many cats and dogs were dying in the world. For example, illness, starvation, and culling. I also learned that vets can fix them. That's why I wanted to become a veterinarian who is active in the world. However, I thought that it would be difficult with my current communication skills. So I decided to go to Singapore. This training gave me a lot of confidence. Until now, I was very afraid to speak my opinion. But now I can speak my opinion without fear. I want to use this experience to become a veterinarian who helps people and animals in foreign countries.

「新たな一歩」 20 50 吉村 翠

コロナ禍により止まっていた私の中の時計が、ついに動き始めた気がする。私は、このシンガポール研修で大きな一歩を踏み出すことができたのだ。

この研修での経験、特にNUS、One & Co で過ごした3日間は素晴らしいという言葉では言い表せないほどのものだった。そこで得た達成感や、自分の成長について書きたいと思う。

研修中、実は様々な困難に直面しては乗り越えるということの繰り返しだった。まずは、アメリカやイギリスの英語とは異なる「シングリッシュ」。初めて聞くその発音に戸惑っていたのだが、現地の大学生が熱心に何度も説明してくれたり、ゆっくり話してくれたりしたお陰で徐々に聞き取れるようになった。そして、日本とシンガポールの間には考え方の違いが存在し、私達には当然だと思えることもシンガポール人にとっては思いもつかないことだという場面が何度もあった。私達は、その度に苦戦しながらも何度も伝えようと努力し、その結果、日本人の思考や文化を知ってもらうことができたように思う。その時、大学生の皆さんが日本について知ることを喜んでくれたり、高知県に興味を持って聞いてくれたりしたことが嬉しかった。また、ディスカッション中には「いかに自信を持って発言できるか」

「いかに他者の意見に関心、疑問を持てるか」ということについても苦戦した。これまで私には、英語で難しい問題について長時間議論をするという経験がなかったため、初めは自分の意見を言うことを少しためらっていたのだ。「これを皆に英語で伝えられるだろうか」「この意見は本当に正しいのだろうか」という不安も大きかった。だが、大学生が誘導してくれたり、他の人の発言を聞いたりしているうちに「間違いは恥ではなく、むしろ皆と意見を共有できる良い機会だ」「自分も積極的に発言したほうが、グループの議論がより良い方向へ進む」という考え方へと自然と変わっていくことができた。研修1日目は、周囲の様子を気にしながら発言していた私だったが、2日目にはグループ内で手を挙げて自発的に考えを発信し、皆の考えを共有し理解できるまで何度も質問するようになっていたことには、自分でも驚いた。そして、そういった自身の変化があったからこそ最終プレゼンに勇気を持って挑むことができたと思う。

とは言え、NUSでの研修2日目は朝から夕方までのディスカッションを終えると、ホテルへ戻ってからも翌日の最終プレゼンの準備を深夜までしなければならず、身体的な疲労もピークを迎えていた。そして元来、人前に立ち話すのが得意ではない私が、英語でのプレゼンを成功させることなど果たして可能なのか?という思いも少なからずあった。しかし、そのような中でも不思議と「明日のプレゼン、大丈夫な気がする。早くやりたいなあ。」という気持ちを持つことができた。これには今でも驚いているのだが、プレゼン準備に取り掛かったとき、「自分の思いを皆に知ってもらえる最高の機会だ。」という考えが私の中を満たしていて、プレゼンテーションが「不安」から「楽しみ」へと変わっていたのだ。このように思えたことは、本当にこれまでで一番と言っても良い程、私の中では得難い経験だった。

そして準備万端で挑んだ最終プレゼンテーション。グループプレゼンでは3日間、共に成長してきた仲間と集大成を発表できたことが本当に嬉しかった。私の班のメンバーは皆、常に挑戦する姿勢を持ち熱心に研修に取り組んでいたのも、その仲間たちと共に頑張れたことは大変素晴らしい体験であったし、この仲間たちのことを心から誇りに思う。続いて個人プレゼンを行った。私はシンガポールで学んだこと、これからの将来に向けてのことを発表した。自分の考えに自信を持って発表できたと思う。そして、全員が発表を終え皆で互いをたたえ合い、大きな拍手をした時、今までに味わったことのない達成感と感動がこみ上げてきた。その瞬間、研修に参加した全員が一つになったように感じた。この達成は今後の人生において、大きな自信となるだろうし、一生忘れられない思い

出となるだろう。



最後に、シンガポールの現状と私の将来について述べたい。当初、私がシンガポールに対して持っていたイメージは、清潔で洗練されていて、ビジネス環境は世界トップクラスの豊かな国である、というものだった。リバークルーズから見たマリーナベイ・サンズのナイトショーは、まさにシンガポールの発展を象徴しており、圧巻だった。一方、現地の方々の話を聞くと、実は貧困層が存在していることを知った。また、政府からの支援が薄い中間層の生活苦問題も見えてきた。一見、豊かなイメージのシンガポールも、これらの問題に直面しているのだということが分かった。そして、ゴミをほとんど分別せずに捨てているという現状にも驚いた。植物が多く、環境保全に配慮のある国民性をイメージしていたのだが、ゴミの分別においては地球温暖化を促進する原因となり得る懸念が残った。

これらのことを踏まえ、私は帰国してから将来、経済格差や環境問題など世界が直面している問題改善のために、自分に何ができるだろうと考えるようになった。今、地球にある様々な課題を調べ、国際的な視点から見て、どう取り組んでいくべきか、どう支えていくべきかを考え始めた。

私は将来、医師として社会に貢献したいという夢を持っている。そして先述した世界の課題は、医療にも大きく影響しているように思う。このシンガポール研修で学んだこと、感じたことを自分の将来に必ず生かすために、多様な視点を失わずに頑張りたい。

今でもまだ、私がシンガポール研修を無事こなし、帰って来られたことが夢のようだ。いつも周囲の人に頼ってばかりだった私が、自分の意志でこの研修への参加を決め、人生の道標となるものを見つけて戻ってきた。この6日間は、間違いなく、これまでの人生で最も濃い6日間だった。このような素晴らしい機会を与えてくださったすべての方々に、とても感謝しています。本当にありがとうございました。

この研修は、ここで終わった訳ではない。ここで得た自信と感動を胸に、今後の人生のいかなる困難も乗り越えてゆきたい。解散式の時に三木先生がおっしゃったように、「今回の経験を生かして世の中に恩返しができるように」励みたいと思う。そして、そう思わせてくれたシンガポールに、いつかまた帰りたい。



The biggest thing I learned through this program is the role of a leader and the importance of teamwork. Before I come to Singapore, I often think about what is needed for leadership. I thought the important things for a leader is the abilities of oneself. For example, high communication skills, an ability to inform and lead, and mental stability. But after I experienced this program at NUS, I realized how important the teamwork is. Even if I have the good abilities, I can't lead people and can't achieve any goals without teammates. I mainly experienced three essential things of teamwork I had not known.

First, a leader listens to other's opinion very carefully and finds each opinion's good points and improvement. And in the end, a leader organized one opinion of the team.

Second, a leader speaks something with a confidence. So, the environment of talking in a team will become comfortable. As a result, all teammates can have opinions with a confidence.

Third, the team members ask any questions about other's opinion. If someone ask a question, the answer is shared with all members and the content of discussion will be improved.

All these things above are so important for my future goals. One of my goals is to be a doctor and contribute to local medicine. In Kochi prefecture, there is a big problem about the shortage of doctors in some area. Therefore, I want to work as a local doctor for these area in the future.

I think communication skills, listening to others carefully, having a confidence, and all these things about leadership and teamwork are essential points for my goals.

I was a little afraid of discussing in all English before I came to Singapore, but now, I have a confidence of organizing a good team and enjoying communication with anybody.

In conclusion, I will never forget these things I leaned from this program, and use these skills to improve my life or achieve my future goals.



Participants

2 T	向井 廉太郎	MUKAI RENTARO	2 T	北村 香帆	KITAMURA KAHO
2 T	中西 凜	NAKANISHI RIN	2 O	下元 穂乃	SHIMOMOTO HONO
2 O	中澤 空紗飛	NAKAZAWA ASAH	2 O	南部 杏美	NANBU AMI
2 O	西野 更咲	NISHINO SARASA	2 O	宮脇 楓	MIYAWAKI KAEDE
2 O	森本 さくら	MORIMOTO SAKURA	2 O	吉村 翠	YOSHIMURA SUI
2 K	中越 史章	NAKAGOSHI HUMIAKI	2 S	矢野 昂成	YANO KOSEI
2 N	金子 明弘	KANEKO AKIHIRO	2 N	千田 美海	CHIDA MINAMI
2 N	傍士 実咲	HOJI MISAKI	1 O	杉本 薫	SUGIMOTO KAORU
1 K	高木 康太郎	TAKAGI KOUTARO	1 S	清水 奏仁	SHIMIZU KANATO
1 S	森田 大智	MORITA DAICHI	1 N	中越 蒼空	NAKAGOSHI SORA