

留学先国名 : イギリス

留学先学校名 : サセックス・ダウンス大学

留学期間 : 平成 27 年 2 月 22 日 ~ 平成 27 年 8 月 9 日

私は約 6 カ月の間、イギリスの南部ヘエアライン研修含む語学留学をしました。留学中の生活の中で最も意識していたのが、毎日自分自身を再確認することです。どんなに忙しくても一日の終わりに必ず自分を見つめなおす時間を設け、「ここにいる理由はなにか」「どういうふうに変えたいか」ということを自分に問いかけるようにしていました。

一緒に行っていた日本人のクラスメイトたちとも会った時はもちろん話はしますが、基本的にはスペイン人、イタリア人の友達など、他国の人と一緒にいるように心がけました。日本人特有の、周りを気にしてしまいがちにはなりますが、それではもったいないので私自身を変える、という意味でも、積極的に他国のグループの輪に入るという努力をしていました。

その結果、イギリスを出てヨーロッパの国へ旅行した時も国籍が全くバラバラな友達 4 人と私日本人一人というとても貴重な経験をすることができましたし、自分がだんだん周りに流されないようになってきたのでは・・・？という実感を得ました。そうなると、自然にほかの人が何か新しいことに挑戦しようとしていると自分も心から喜べて、サポートしてあげようという気持ちが出てきました。それは、自分の中に人との区別とさらには余裕が生まれたサインだと思います。

英語力に関しては、はじめは自信もなくとにかくきれいな文を構成することに気を使い、なかなか本当に言いたいことがうまく言えずに不満足でした。しかしある日とても気の合うスペイン人の友達と一日共に過ごした日をきっかけに、私の英語でのコミュニケーション方法は一転しました。彼女は英語が得意ではありません。しかし彼女は友達が大勢いて、いつも輪の中心にいるような人気者です。普段英語で新しい人などと会話をするとき、英語力を気にしてナーバスになったりしているのに彼女の前では安心して恥を捨てて自分の思いついたことをどんどん言葉にしていました。そこで私が気づいたのが、彼女のコミュニケーション能力の高さです。とはいえ、彼女は決して深く考え気を使ってコミュニケーションをとっているわけではなく、ただ楽しんでます。彼女はただとても人懐っこく、また面倒見がいいです。私は、そんな彼女の性格が英語力に関係なく人を集めているのだと感じました。

それから私は「自分は損をしている。もっと自分のことを知ってもらいたい！」と思い、とにかく喋る。ということを始めました。するとだんだん英語をたくさん話すことが大好きになり、長話も得意になっていました。ホストファミリーは私の成長を心から楽しみにしてくれていて、毎日恒例の夜のティータイムに時々褒めてくれました。そして 7 月の BBQ シーズンにはブラザーとその友達と食事をする事が多く、同じ話題で同じリズムで会話を楽しんでいる自分がありました。気が付けば何も気にせずただ毎日の人との関わりを楽しみながら生活をしていて、いつの間にかここまで成長していた自分に驚きました。ホストファミリーや、新しいクラスが始まる時期に前からいた先生などに言われて、気づき始めました。

また、留学がスタートした最初のクラスはレベルの低いクラスでした。私は日本でいるときは自分の英語力はそこまで低くないはずと感じていたこともあり、とてもショックを受けましたがそれをバネに、2つの努力をしました。一つ目は初めに述べたような“楽しい努力”です。友達という時間を増やし、学校が終わっても公園へ行きお互い英語力を伸ばしあうとともに友情を深めました。二つ目は、クラスで先生に毎日手ごたえを感じずともたくさん人一倍発言をして自分の存在を良い意味でアピールし続けたことです。選択科目はさらに難しいものをトライしたりしました。

そんな努力が先生に伝わったのか、ある日授業終わりに1人呼び出されました。それはクラスをあげるという話でした。「あなたの英語は確実に伸びたし今のクラスは簡単すぎる。」と言われた時、心でガッツポーズです。

自信を持ちすぎるのも反響を受けあとから痛い目に合う可能性があるので危険ですが、心の中で十分な自信をこっそり持つのは、とても重要なことです。自信の持ち方は、ただ恥を捨てることです。私は“Who care?!”という言葉が大好きです。ホストマザーと将来の話をしていて周りを気にしすぎていた私がよくよしているとき、はじめて大声で私に叱りました。その瞬間私の心の中でもやもやしていたものがあっさり吹き飛ばされました。なんて単純なのだ、と自分でも思いましたが、「たしかにそうだよな。誰が気にする。」と自分自身で笑い飛ばす方法を発見した気がしました。それまでの自分が今は、とても昔のこのように感じ、情けないです。

ほかにもたくさんの事を誰かのふとこぼした言葉や、初めて会うようなタイプの人々の生き方を見て吸収しました。もちろん、いかに言葉の力が偉大かということも実感しました。時々、イギリスへ行く前、イギリスに行っている間、日本に帰ってきた今で、心に思うことやある物事に関する価値観などは同じ“自分”という存在に変わりはないのにも関わらず、それらはよく変わります。180度全く反対な考えだったりもするのでよく混乱して悩む時もありますが、今まだ自分は成長している段階なのだと思えるようにしています。さらに、そこまで多様な考えができるということは、自分自身の視野がとてつもなく肥大したのだと考えています。

私は以前、ヨーロッパに憧れを抱いていました。ヨーロッパ人の考え方や価値観も好きでした。高校3年の夏、私は3週間イギリスのオックスフォードへ単独短期留学を行いました。当時の私はとても冒険心があり、また日々の日常に高校生ながらに面白さを見いだせないでいて、自分の街、自分の国を好きになれませんでした。そこで、何かを発見しさらに今自分が何を求めているかを見つけ出したいと考え、短期留学を決めました。「自分を変えたい。」「外（海外）の空気を感ずたい。」という気持ちでいっぱいだった私は何のためらいも何の不安も持たずにただ強い決心だけを持って一人で初めての海外へ行きました。

それをきっかけに私は悩んでいた進路を一つに固め、エアラインを選択し今に至ります。たったの3週間とはいえ、はじめての挑戦をした私の視野は広がり、また自分に自信が持てるようになりました。自分に可能性を感じることでまた次何か新しいことに挑戦しようという良いサイクルが生まれます。さらに、いったん日本を離れてみることによって、今自分の身の回りにある日常生活と日本を愛しく感じ、はじめて大きな感謝の気持ちを持ちました。もっと日本のことも海外の人に好きになってもらいたいし、自分も日本のことを学び自分の国ため役に立てる人になろうと感じました。

期間は今回の留学に比べればとても短いですが、とてもいい変化を感じることができました。よって私は長

さに関わらず、留学は何かを得られる意味のあるものだと思います。しかし、どちらにせよ留学前に何か強い決心と目的がなければただの楽しい旅行です。たしかに現地で過ごしている間に何かを見つけることはあるかもしれませんが、何か日本で土台を作っておくことによって留学をさらにおいしく仕上げることができます。

そこで私は“イメージ”をすることをお勧めしたいです。何かスポーツをする前やデート前などにイメージトレーニングをすることがあるかもしれませんが、留学前や留学中も私は“イメトレ”をしていました。クラスで発言するイメトレ、翌日初対面の人と話すイメトレ、さらには将来仕事を始めたときのイメトレをしたりもします。まあそれは俗にいう妄想と同じだと思いますが。（笑）とにかく、イメージをすることによってより実現につながれると感じています。寝る前に次の日の良いイメージをすることに関しては、朝起きたときの「さあがんばろう！楽しもう！」というやる気スイッチの入り方がかわってくるので留学中ナーバスにならないための予防として実際にやっていました。

ここまでたくさんのことを述べてきましたが、全体を通してこの留学で私のスローガンとなり私自身を励ましてきた言葉を紹介します。それは、“NO ADVENTURE NO GAIN”です。これは、「冒険をしないでいると何も得ることなんてないよ」ということを意味しています。行動せずに臆病なままでいては、成長することもないし何も変化はありません。人生無駄にしないためにも、まず行動です。それで失敗したら、それはそれでいいのです。何もトライせずに目をそむけてしまったまま見送ったものは、きっと何かしらの努力をして失敗してしまったものよりよっぽど後悔が大きいはずです。このことは私が留学中一度挫折し、這い上がるために自分自身で前向きな考え方を引き出しぬいて得たことです。

これから生きていく中で、大きな壁に遭遇することは必ず出てきます。しかしいくつか回り道はあるはずですが、それを見つけ出すために努力をするのか、それとも諦めてなにも無かったことにしてしまうのかは自分次第です。誰も気にしません。私はこの留学で得たものを無駄にせず、自分の武器にしたいです。そしてこれからも新しいことに挑戦し続けたいです。

これから私と同じようになにか理由があり留学を考えている人にとって私の経験が参考になれば幸いです。