Labo International Exchange Foundation
Rowing to Another Dawn
Since 1973

2019 Summer Vol.285

ラボの世界
THE WORLD OF LABO

02 10代とともに・林 恭子氏

ラボ国際交流のつどい 05

08 ラボ高校留学事前準備合宿

世界の国から 10

仲間がいれば
世界は広がる

06 ラボ・中国青少年交流

今号の「10代とともに」でインタビューした林 恭子さんは，登攀（とうはん）のあまりの過酷さに「非情の山」ともいわれるK2の登頂に成功した女性です。そんな経歴を聞くと，頑健な身体をもった，気の強い人をイメージしますが，実際の林さんは，むしろ少し小柄で，笑みを絶やさない女性でした。

「10代のころは不安や恐れが自分の世界を縮めていた」という林さん。なかまと助けあいながら極限の体験を経てきたいまは，「でも，目と耳を開いておくと，世界中に助けはいっぱいあります」と話してくれました。

もし，はじめての体験にしり込みしてしまうとき，そんなふがいない自分に自信を失ってしまうとき，林さんのことばのように，広い世界に目をむけてみませんか。そこにはきっと，あなたを助けてくれることばがあり，なかまがいます。ぜひその声に耳を傾けてください。

◀34回目を迎えたラボ・中国青少年交流で

10代とともに

自分から見よう，聞こうとすれば，世界はひろがる

林 恭子氏は，登るのが世界一むずかしいといわれる山・K2（8,611m）の登頂に成功した数少ない登山家のひとりです。その登山は過酷をきわめました。インタビューでは貴重な写真や登山時の衣服，道具などを見せていただき，挑戦の過程をうかがいました。

Hayashi Kyoko

林 恭子

1972年，奈良県生まれ。日本山岳ガイド協会認定登山ガイドステージⅡ取得。登山学校講師。映像作家。2011年に初登山。2013年，単身ヒマラヤ登山に出かけ，シェルパ2名とともにピサンピーク（6,091m）登頂。2018年，K2登頂。映像作家としては，2013年，みずから企画・取材・制作・構成を行ない，カンボジアのスラムに生きる子どもたちの日常を描いたドキュメンタリー番組がギャラクシー賞選奨を受賞。以来，アジア，アフリカなどの貧国地区で，紛争や貧困，自然災害など過酷な環境で生きる子どもたちを訪ねるフィールドワークと番組制作を続けている。

―10代の頃は，どう過ごしていましたか？

「自分の居場所をみつけられず，本や映画の世界にあこがれました」

子どもの頃は孤独でした。家庭環境が複雑でしたし，女の子の集団になじめずいじめられていました。人に自分をあわせようともしなかったので，先生にも「協調性がない」，と嫌われていました。

だれも味方がいないような状況で心の支えになったのが本や映画です。そこに描かれる世界は大きく，いつか私も自分の力でどこか広いところへ行きたいと夢想していました。

そして，大学時代にひとりの女性と出会い，きっかけをもらいました。女ひとり旅の奮闘記『ガンジス河でバタフライ』（幻冬舎文庫）を書いたエッセイストのたかのてるこさんです。旅の体験談を語る彼女のパワーに圧倒され，「私もこの人のように，ひとりで世界に飛び出してみたい」と思い，インドへ40日間のひとり旅に出たんです。

修学旅行以外，旅の経験はありませんでしたが，思いきって行動してみたら，忘れられない大冒険の旅ができました。

そのとき，「本でも映画でも，人からいわれたことでもいい，とにかく無心にやってみれば世界がひろがる」と実感しました。それから，次も次も，とさまざまなことに挑戦するようになりました。

―登山を始めたきっかけを教えてください。

「鼓動が聞こえる静寂のなか，一心に登ることに生きていることを実感」

はじめて登山をしたのは2011年3月6日。東京の最高峰，標高2,017mの雲取山でした。そのきっかけも人にすすめられて，でした。当時，仕事で身体を壊した私を心配した友人が，健康のために登山をすすめてくれたんです。それならと登山靴を買いにいき，お店で雲取山をすすめられ，すぐに出かけました。

驚いたことに山は雪山。斜面はツルツルのアイスバーン。山から下りてくる人がすれ違うとき口ぐちに「そろそろアイゼン（靴底に装着する金属製の滑り止め）をつけたほうがいい」と注意してくれました。でも私は“アイゼン”という単語すらわからない。とにかく滑らないように，四つん這いで登ることにしました。それからはもう必死でした。でもひたすら登りつづけると，その先に一気に視界がひらけた山頂が待っていました。

眼前にドーンとそびえるまっ白な富士山。自分の名前すら忘れ，山の木々や生き物たちと同じ一個の命としてただそこに存在している，そんなふしぎな感動をあじわいました。その日の山は人が少なくシーンとしていて，自分の鼓動が聞こえてきたんです。いつも心臓がこんなにがんばってくれていたんだと実感しました。それはまた，ただ無心に自分が生きていることとむきあった瞬間でした。山を下りるときにはこの体験が愛おしくて，登山を終えるのが悲しくなるほどでした。

それからは山が私の生活の中心になりました。まだ始めたばかりの登山の経験を補うために登山学校に行き，そこで出会った著名な登山家の先生に感化され，自分もヒマラヤに登りたいと，勢いで航空券を取り，そこから逆算して急ピッチで準備をすすめました。

先生からネパールのエージェントを紹介してもらい，シェルパ2名とともに6,000m峰に登頂しました。強くやさしいシェルパたち。群青色の空。私にとって会心の登山でした。もっと登りたい，次は8,000m峰へ，シェルパみたいに自分の力で登ってみたい，と思うようになりました。そして夢みたのがK2でした。

K2はパキスタンと中国の国境に位置する山です。標高は世界で2番目に高い8,611m。エベレストが世界一高い山なのに対し，K2は世界一むずかしい山といわれます。気象条件がきびしく，雪崩や落石での遭難も多い。そして山頂付近は傾斜が70度以上の絶壁が延えんと続きます。あまりの過酷さに登山者の死亡率は27%。女性で登頂に成功したのは昨年までの集計でわずか20人です。そのうち最初の5人は山で亡くなってい

林さんの，夢のためにどんな苦難も超えていこうとする姿勢に心を打たれました

ます。まさに非情の山です。

—K2に登るためにどんな訓練や準備を？

「いつもK2の山頂に向かって歩いているとイメージしました」

急な斜面はロープを使って登ります。そのロープの扱いをまちがえれば落ちて死んでしまいます。そこで重要なのがロープと装備を扱う技術。これをロープワークと呼びます。

それを極寒対応の分厚いグローブで，しかも標高1,000mごとに10%薄くなる低酸素状態でこなさねばなりません。K2山頂付近の酸素は平地のわずか14%ほど。そこで目をつぶってもできるぐらい，ロープワークを身体に叩きこまなければなりません。

そのためトイレの前にロープと装備を置き，入る前にロープワークを練習することにしました。こうすれば一日に何回も，さまざまな時間帯で，しかも急ぐ状況で練習できます。このように日常にトレーニングを取りいれる方法をいろいろ考えました。

また，私は映像制作の仕事をしているのですが，少しでも多く山で訓練を積めるよう，山番組の仕事を増やして重い機材を担いで登るようにしたり，都内の打ちあわせには，辞書やダンベルを詰めこんで20kgにしたザックを背負って歩いていったりしました。

駅の階段も「こんないいものがあるから登らなきゃ！」という感じ。歩くときはいつも「いま，K2の山頂に向かって歩いているんだ」とイメージしていました。歩けば歩くほどゴールに近づき，弱かった自分から遠ざかっていく。そう考えると日常がすべて目標につながっていきました。

私にはもうひとつ課題がありました。シェルパに頼る登山をしない場合，遠征隊に参加する必要があります。しかし，遠征隊のほとんどは大学山岳部や社会人山岳会を母体とするもの。どこにも属していない私には，つてがありませんでした。そこで，会う人ごとに「K2に行きたい！」といいつづけました。するとある人から連絡があり，遠征隊に紹介してもらえることに。その人は2年も前に登山ガイド試験で出会った人でした。周囲に自分の目標や夢を発信しつづけるのはだいじなことだなと感じました。

—訓練で壁にぶつかったことは？

「あばらを10本折りながら，自力で下山したことがあります」

K2遠征の1年前，2017年の春に事故に遭いました。

その頃は，雪や氷の壁に対応できる技術を身につけるため，訓練を重ねていました。そのひとつで北アルプスの不帰ノ嶮（かえらずのけん）という急峻な雪と岩の壁を登っていたときのことです。

雪がゆるんで崩れおちた100kg級の岩が直撃。私は吹き飛ばされ，落ちて背中を強打し，胸がつぶされたような感覚がありました。そして身動きできないほどの激痛。血も吐きました。でも「もしここがK2ならヘリなど来ない」と思い，6時間かけて自力で下山しました。その後，車と電車を乗り継ぎ，24時間後に自宅近くの病院に行ったのですが，なんとあばらが10本も折れ，肺に穴が開いていました。

リハビリを余儀なくされましたが，これでK2に登れなくなるとは1ミリも思いませんでした。落石で亡くなる人も多いのに，自力で下りることができ，むしろ心構えができたからです。目標があれば，人はすべてをプラスにできるのだと思います。

下半身にはケガも痛みもないので，スクワットや指のトレーニングは事故の2日後から再開しました。翌月には，ガイドの仕事に復帰。4か月後には骨の8割がついたので，K2のために，復活ではなく進化をせねばと思い，事故の前にできなかったことに挑戦しようと，4県にまたがる北アルプス全山を2週間かけて縦走しました。

歩けば歩くほど，足が固く強くなり，乗りもののようになっていく感覚があり，うれしかったですね。縦走中，台風で4日ほど停滞しましたが，ぶじ完遂でき，進化できた！と自信になりました。その後，岩登りや氷登りの訓練を再開。低圧低酸素に対応できるように雪の富士山で高度順応したり，低酸素室でトレーニングしたりと準備をすすめました。

また，登山中の急な天候悪化を想定し，テントを張らず野外で一夜を過ごす「ビバーク」やトイレの練習もしました。経験ゼロがイチになることはとてもたいせつなんです。イチを経験しておけば，2回目は余裕がもてます。だから考えられる限りのゼロ経験の状況を，ひとつでも多く「イチ」にと，やれるだけやって日本を出ました。

—登頂はどのようなものでしたか？

「人格が壊れそうな極限状態で平静を保ち続けようと必死でした」

K2へのキャラバンを開始したのは2018年6月1日でした。そこから2か月ぐらいかけて頂上をめざしました。ベースキャンプは5,100m地点。そこを拠点に6,090m，6,800m，7,350m，7,900mの4つのキャンプを設営し，何度も登り下りして低圧低酸素に身体を慣らしていきました。ちなみに4,000mを超えるといくら食べても筋肉はじわじわ痩せつづけるんです。そうやって身を削りながら，何日もかけて頂上に近づいていきました。

酸素が薄いとイライラもつのり，だんだん人格が崩壊する人がほとんど。優秀な遠征隊でもケンカ別れがたくさんあります。というのも，状況により全員が頂上にアタックできない可能性もあり，隊員同士がライバルの側面もあるからです。

うちの隊もかなりもめました。しかも，この隊は過去2回アタックを試みて雪崩や悪天候で断念した経緯がありました。そんな思いの強いメンバーのなか，いっさいの弱みを見せることはできず，そのプレッシャーは相当なものでした。

しかし，私はベースキャンプに着いたときに，体調も万全で行動も順調だったにもかかわらず「むりしなくていいよ」と登山活動からはずされました。理由は説明してもらえず，「女だから仕方ないよ」という隊員もいて，すごくショッ

旧代とともに

お話とともに登頂時の写真を見せていただきました

夢にまで見たK2を目の前にして

シェルパは登山者を心身ともに支えてくれる存在です

登山のパーティーは極限のチームワークで山頂をめざします

クでした。直後に血中酸素濃度が10%も減ったほどです。低酸素の状態はメンタルの影響が大きいと痛感。ここで具合が悪くなったら負けだと思い，楽しいことや，家で飼っていたハムスターの手触りを想像して，怒りや不安をおさえようと努力しました。また，低酸素で頭がもうろうとしても，いつも応援してくれる家族や友人がいることを忘れないように，テントのなかに写真を飾りました。そうやってメンタルをケアしつつ，いつかチャンスが巡ってくることに望みをつなぎました。

パキスタンの人にも励まされました。彼らはイスラム教徒で，よく“インシャラー”ということばをかけてくれました。

その意味は“神の御心のままに”。いつも彼らはきびしい山の暮らしをするなかで，「できるもできないも，神様が決めること」と受け入れてきたのです。「神様がいいと思えば，障害があっても登れるはず。いまできることを一生懸命やって，最後はゆだねるしかない」と気持ちを切りかえました。私は隊長の後にぴったりつき，「やれる」ことをアピールしつづけました。そして何とか隊の登山活動に参加することができたのです。

はじめてルート工作をした日は「これがやりたかった!」と心からうれしかったです。それからの登山活動はきびしい日が続きました。あるとき，カナダ隊の隊長がすぐ横を落ちていきました。死はつねに隣りあわせ。ひとつのミスが死を招きます。一瞬の気のゆるみも許されないなか，何度もくじけそうになりながら，また，登頂メンバーからはずされそうになりながらも，「少しでも上へ」とかじりつくようにして登山を続け，多くの遭難者をだしたK2最難関，切りたつ氷の壁「ボトルネック」を夢中で超えて，ついに山頂が姿を現わしたとき，はじめて「私は，ほんとうに頂上に立てるのかもしれない」と思いました。

そして，ついにそのときがきました。山頂からの景色は，どこまでも広く，壮大なスケールはまさに“地球”そのもの。でもあまりの疲労に私はただ「もうこれ以上登らなくていいんだ……」と強烈な安堵感に包まれていました。登頂できたのは隊員9名のうち6名。3名は登れなかった。そして，登頂直後にはいちばんの理解者，メンバーからはずされそうになったときも守ってくれたなかまが目の前で滑落して亡くなりました。パキスタン人たちは“This is K2”と静かにいいました。K2とはそういう山でした。

—10代の若者にメッセージを。

「目や耳を開いておくと世界中に助けがあります」

10代のころは，不安や恐れが自分の世界を狭くしていました。でもある人にいわれました。だれもわかってくれない，と思うのは，自分がだれのこともわかっていないとき。自分が心を閉じているからだよ，と。孤独だったのは，自分が閉じこもっていたから。目や耳を開いておくと，世界中に助けはいっぱいあります。「見る，聞く」をやめなければ，自分の世界は無限にひろがります。就職でも勉強でも，手をさしのべてくれるだれかがいるはず。道があるはず。このことを私自身の体験から伝えたいと思いますし，覚えておいてもらえればうれしいです。

（文責　編集部）

インタビューを終えて

［参加パーティ］
松本春子P，野田真弓P，町田敦子P，
久保史子P，太田弓子P，四元佳奈子P
（埼玉県）

［取材日］2019年2月（学年は取材時）

【松本春子P】●登山が大好きです。日頃，階段も山の景色をイメージをしながら登ると聞いて，私も実践。「不安と恐れが世界を小さくする」というのが印象的（北林恵実／高2）●林さんは困難があっても目標にむかう気持ちの強さがある。私もいろいろとチャレンジしようと思った（北林優花／大1）●不屈の心に感動。できることをすべてして神に任せる，という姿勢を見習いたい（松永育子／大4）

【野田真弓P】●学校でつらい時期があったとのこと。ぼくもありましたが，あらためて友だちのだいじさを感じました。ぼくも山登りをします。いつかK２に登りたいです（谷澤啓祐／中2）●貧困地域の子たちの現状が衝撃的。世界最難関の山での困難を前向きにとらえる姿勢がすごい。「どうしたらできるかを考える」「やってみる!」と挑戦し続ける人になりたいです（楯 明希子／大1）

【町田敦子P】●「やってみたらできるかも」「人にいわれた小さなこともやってみる」「できることはすべてやる。もしそれでダメなら神様がまだダメだといってるんだ」と思うとのこと。私の今後の生き方にすごく影響していくと思う（由良いづみ／大3）

【久保史子P】●私も希望や可能性を捨ててはいけないと思った。登山のことを考えて生活しているのが印象的。目標実現のために人とのつながりをだいじにしようと思った（湯本 栞／大2）●氷壁，岩の絶壁をのぼる写真にハラハラ，冒険談にワクワクし，危険と隣りあわせで登山する理由がわかった（細沼優花／大3）●アイスクライミングの写真がきれいでぼくもしてみたくなった（門脇一郎／大4）

【太田弓子P】●登山の荷物や道具などを見てたいへんさを知り，お話を聞いて興味をもちました（神谷陽菜乃／中1）●やりたいことをやってみる行動力や決断力にとても驚かされた。何でもチャレンジし，だれかのため，と思える心のひろい人間になりたい（青木耀大／高1）●ゴミ山の子の話を聞いて，アイデンティティを形成するのにいかに「他者」との関わりがたいせつかを学んだ（青木優花／高3）

【四元佳奈子P】●ゴミ山で売れるものを探して1日を過ごす子たちは，そのせいでかんたんなことばしか知らず，自己表現ができないという現実を知りました。登山の話では，目標にむけての努力，あきらめないことのたいせつさを感じた（四元 皓／高3）

新しい挑戦に，前へ！

ラボ国際交流のつどい

今年，ラボ国際交流に参加する青少年は全国で約750名。
参加者の意識を高め，激励する機会として「ラボ国際交流のつどい」（後援：外務省）が東京で行なわれ，各国大使館や交流団体から激励メッセージが届きました。
ほか全国各地で「ラボ国際交流のつどい」が開催されました。

2019ラボ国際交流のつどい日程一覧

開　催	日　程	会　場
東　北	3月17日	仙台市福祉プラザ
東京・神奈川・千葉	3月21日	よみうりホール
北関東信越	3月21日	さいたま市民会館うらわ
中　部	4月21日	ウィルあいち（愛知県女性総合センター）
関　西	3月17日	アプラたかいし
中　国	3月17日	はつかいち文化ホール ウッドワンさくらぴあ
四　国	6月2日	善通寺市民会館
九　州	3月17日	ももちパレス

全国各地の「ラボ国際交流のつどい」で，参加者が決意を表明しました。そのうちの2名のリポートと保護者からの応援メッセージを紹介します。

中学生になり変わった意識

荻野葉菜
（中2・福岡県・永尾むつみP）

私は0歳からラボを始めて，ずっと友だちと遊ぶために通っていた感じでした。でも国際交流事前活動が年末から始まると，自分でも気がつく変化がありました。それは，英語の歌やテーマ活動（劇活動）にも積極的になったことです。

あと，中学に入って英語の一般動詞，進行形，過去形などを習いました。ラボ活動をしていると「この英語はこんな意味だったんだ」とわかり，英語のセリフも読めるようになってきてラボ活動がいままで以上に楽しくなってきました。

事前活動では自分や家族などを紹介する写真アルバム作りや，物語を丸ごと英語で覚えることなどもしないといけません。正直にいうとめんどくさいです。でもこの準備を続けていくから夏の北米で困ることが少なく，ホストファミリーと通じあえるんだと思います。

これからの事前活動では，楽しく思い出に残るようなホームステイをするために，しっかり準備をしていきたいです。

自分が動けばまわりも動く

長谷川 藍
（高2／福島県・嘉藤朋子P）

私がラボの国際交流に興味がでてきたのは，中3での北米ユースの受入れでした。彼女は予想をはるかに超えた行動的な高校生でした。でもお互いの思いがよく伝わらないときもあり，うまく対応できずに残念でした。

この経験から，もし私が外国にホームステイしたら，どのようにすれば意志をはっきり伝えられるのかと思い始め，実際に外国に行き挑戦してみたいと思い，国際交流への参加を決心しました。そしてラボの国際交流事前活動で自分から行動を起こしたり発言をしてみると，「自分から」するという意識が芽生えて，しぜんにできるようになりました。また，事前活動グループでは最年長の自分が積極的に動けば，ほかのみんなも続いて積極的に動いてくれて，もっと有意義な活動になります。

3月の「国際交流のつどい」のステージでは，昨年11月のオリエンテーションのときより積極的な自分を感じました。夏に国際交流に参加するまでにさらに経験を積んで，ますます成長した自分になっていたいです。

保護者から

柴田 綾さん
（中2・柴田結子の母／兵庫県・真田郁恵P）

中2の娘は，勉強，陸上部と忙しくても，毎週のラボ活動が大好きです。昨秋のオリエンテーションで，笑顔やアイコンタクトなどのだいじさを知り，3回の事前準備活動を終え，朝は自分で起床，「ありがとう」を伝える，できることは自分でする，がだんだん身についてきました。事前活動のリーダーを引き受けたのは驚きでした。「親の知らないところで子は育つ」と，あらためて感じます。お母さんは安心してあなたを送りだせます！

絆は続く！

ラボ・中国青少年交流

３月23日～４月１日に「第34回ラボ・中国青少年交流」が行なわれました。上海外国語大学附属外国語学校（３月23日～27日）と北京月壇中学（３月27日～31日）に子ども22名，おとな５名が訪問し，両学校の生徒やその家族と交流を深めました。学校訪問，ホームステイ，観光とさまざまなプログラムが用意されている中国交流。そのなかで参加者が発見したことを，写真と感想文で紹介します。

上海で民族衣装の授業と試着体験

発見!? 私が ぼくが 見つけた 中国

食事

北京ダックと餃子のお店がたくさんあった

白ごはんの上にいろいろなおかずをのせて食べた

日本より大盛り！ラーメンのどんぶりも日本より断然大きかった

「ソース麺」がおいしかった

日本では，店員に席を教えてもらうが，中国ではお客さんが自分で席についているのに驚いた

ハトの肉を食べた

さそりの唐揚げ！

機内感想文より ※学年は参加時のものです

■上海でのいちばん楽しい思い出は，ホストファミリーといっしょにアルバムを見せあったことです。ホストファザーもマザーも，家族のことや，日本のことについて質問してくれました。上海のお別れ会では，少林寺拳法を発表するのが緊張したけど，みんな盛りあげてくれてとってもうれしかったです。

森本航太朗（中１／奈良県・阿部加代子Ｐ）

■ホストファミリーはいろんなことに関して中国での読み方を教えてくれて，また“Japanese please（日本語の読み方を教えてほしい）”といわれることが多くあった。答えられないこともあって，もっと日本語を勉強するべきだと感じた。また中国に来てホストに会いたいし，ホストにも日本に来てほしい。

小石川悠悟（中３／茨城県・田口好子Ｐ）

まちのようす

同じかたちの建物がかたまって建っている

バイクや自転車が多くて，みんなよけるのがじょうず

犬にリードをつけずに散歩している人が多い

一軒家がほとんどなかった

家

おたまじゃくしを飼っていた。食べるそうです

ドアに「福」の字がはってありました

玄関に段差がなかった

好吧ことば

日本では作文を書くときに縦書きだけど，中国は横書きだった

好吧（ハオパ＝わかりました），走（ゾウ＝行く），対（ドゥイ＝そうです）をよくつかう

とくに「行こうぜ！」という意味の走吧（ゾウバ）はよくつかう

■不安でドキドキしていました。でも実際に会ってみるとすごく歓迎してくれて，家でカレンダーを見たときに27日のところに赤いペンで丸がつけてあって，すごくうれしくなりました。ホストはいつも「だいじょうぶ？」「寒くない？」などといってくれて，みんなからお母さんみたいと呼ばれていました。私にとってはお姉ちゃんみたいだと思っていました。

吉村瑞稀（中３／京都府・川端今日子Ｐ）

■私は正直，中国に対してあまりいいイメージをもっていなかった。でもホストや学校の人はほんとうに歓迎してくれたし，たくさん話しかけてくれました。やはり「国のイメージ」と「人と人の関係」は違うということを強く感じました。日本に帰っても関係は続けたいし，まわりにも伝えられたらいいと思います。

苅谷瑞穂（大１／大阪府・吉田知子Ｐ）

ただいまラボで生中継 アメリカ・カナダに 留学中の高校生とつながっています！

- 山口県のラボ大黒パーティでは，毎年，ラボで留学中の高校生とパーティの子どもたちが，インターネットの生中継を介して留学についての質問などをやり取りしています。
- これは，日本にいる子どもたちに臨場感をもって高校留学を知ってもらいたいということと，留学生自身もみんなに体験を伝えることでまた前に進んでいってほしいという願いから始まったそうです。
- 現在，ラボ大黒パーティからは，アメリカ・アリゾナ州に入江裕子さん，カナダ・アルバータ州に安井 悠さんが留学中。
- 春のある日，ぶじラボ大黒パーティのみんなとつながり，ライブでトーク！ そのようすをちょっとのぞいてみましょう。

大学生たちが『バベルの塔』の英語・日本語の劇発表をしました。留学生のふたりも見たよ!

あっ！つながった！ねー，元気にしてる!?

苦手な食べ物ふえた？

- 好きなものがふえて，嫌いなものが減ったよ
- メキシカン風のチキン料理とか食べてるよ

そっちは寒いの？

- アルバータは最近やっとマイナスじゃなくなったところ。この前までマイナス40℃とかだったよ～。
- アリゾナはみんな半袖だよ～。過ごしやすい！

留学中のふたりが話してくれた，こんなこと

ひろ

困難を乗りこえる力がついた。毎日困難をどうやったら乗りこえられるかを考えてつらかったけれど，それが自分を成長させてくれた。留学は英語力もたいせつだけど人間的に成長できるし，日本にいるのとはぜんぜん違う力がつくと思う。

ゆう

だれがカナダ人かわからないくらいいろいろな国から人が来ている。同じクラスにシリアの難民の人がいて，そういう人と話すだけでもすごく勉強になって，日本にいたときはぜんぜん政治とか興味なかったけれど，もっと政治とか知りたいと思えるようになった。

第32期 ラボ高校留学事前準備合宿

5月3日～5日，東京で，ラボ高校留学の準備合宿が行なわれ，参加した第32期留学生24名は，10か月におよぶ高校生活とホームステイについて考え，シミュレーションする機会をもちました。
合宿には留学経験者5名，ラボ・インターン3名も参加。自己紹介やワークショップも英語で行なわれるなか，参加者は緊張しながらも留学にむけての気持ちを高めました。

アイスブレイク "snowball fight！"
「名前，出身地，自分に関する3つのコメント」などを書き，それをほかの人が紹介した

留学先で自分や日本を紹介するときに，どのようなことを，どのように紹介したらいいか，アドバイスしあった

英語づけの2泊3日が終わった！
目標もだけど，課題もたくさん見つけた合宿。本番まで一生懸命勉強をし，準備するぞ！

海外派遣団 全国引率者 合同会議 報告

日程：5月18日～19日
会場：成田ビューホテル（千葉県成田市）

2019年夏のラボ国際交流のホームステイプログラム引率者が一堂に会する「全国引率者合同会議」には，テューターシャペロン39名，カレッジリーダー17名，ラボ教育センターの事務局引率スタッフ11名が参加しました。

ラボ国際交流で参加者が実際に出発前日に宿泊し，オリエンテーションを受ける成田ビューホテルで開催することで，出発当日の運営がスムーズになります。

会議は３部構成。引率者がさまざまな場面で遭遇することを想定したワークショップや，異文化理解を促進することなどについての研修を行ないました。

全国引率者合同会議ではさまざまなプログラムが行なわれました。
そのひとつ，ラボ国際交流センターのアメリカ人スタッフによるワークショップ「The New Family Dynamics」では，
世界で多様化している家族について報告されました。

The New Family Dynamics

いま，ラボ国際交流参加者がステイするホストファミリーの形態もさまざまです。
Learn about different family structures and help Labo kids understand them too!

共働き世帯
アメリカは６割強，カナダは６割弱，日本は５割弱が共働き世帯です。

ひとり親世帯
アメリカで27%，カナダで16.3%がひとり親世帯です。

親が再婚
Step father（継父）や Step mother（継母），そして Step brothers や sisters（血のつながらない兄弟，姉妹）を持つ子もたくさんいます。ときどき，じつの親と会う子もいます。

離婚した両親
両親の家を行ったり来たりする子も少なくありません（北米には「共同親権」というものがあります）。

同性カップル
同性同士で家族として同居するケースも増えています。ラボ会員のホームステイ先でもありえます。

養子
北米では，わが子が何人もいるのに養子をとる家庭も決して珍しくありません。

リニューアルスタート!! ラボ・ブリッジプログラム

新しくなった「ラボ・ブリッジプログラム」がスタートします。ラボ活動で培ってきた英語力，表現力をさらに高めるために最適なプログラムです。高校留学を考えている人だけでなく，もっと英語でしっかりとコミュニケーションがとれるようになりたい！と思っている人もぜひ取りくんでください。

プログラムの特徴

自分の思いや考えがあっても，それを英語で伝えることはかんたんではありません。このプログラムでは，ラボ高校留学をした際にも生かせる，「言いたいことを自分のことばで伝える練習」を行なっていきます。

プログラムの概要

1 A（Above）コース

英語を基礎から学びたい人にオススメ！　英語と日本語のしくみの違いを，段階をふみながら学んでいきます。かんたんな英作文にも取りくみます。
【対象】中1以上
【期間】2019年10月～2020年7月（全10回）

2 B（Beyond）コース

毎回，決められたテーマについて，「自分がいいたいことって，何だろう？」と，まずは日本語で考えます。表現力アップをめざしましょう。ラボ高校留学を考えている人にもオススメです。
【対象】中3以上
【期間】2019年10月～2020年5月（全8回）

募集開始は？ 2019年７月より申込受付を開始。詳しくは，６月のラボ国際交流センター 公式ウェブサイトのご案内をご覧ください

公開講座 フィールドワーク ――未知の言語との遭遇――

開催日：5月25日㊏
講　師：大角 翠（東京女子大学名誉教授）

オーストラリアの北東に位置するニューカレドニアは，本島とロワイヨテ諸島などの小さい島から成っており，四国ほどの面積で人口は約27万6,000人。先住民族のメラネシア人と白人，さらにインドネシア，ヴァヌアツ，ワリスなどからの移民が住んでいます。公用語のフランス語のほか，28の先住民語，ひとつのクレオール語が話されています。オーストロネシア語族に属するとされる先住民語は非常に多様化しており，そのほとんどが話者数1,000人に満たない少数言語です。

近年になって，これらの希少な言語を調査・研究する意義と，話者の所属する社会の変化，言語シフト，話者の高齢化に伴う言語の消滅の危機が意識されるようになり，その結果，これまで知られていなかった言語の実態が少しずつ明らかになってきました。私はニューカレドニア先住民語の調査を1980年代から行なってきましたが，言語学的にも驚くような多くの発見があり，また同時に，言語というものがまさに話者の生活に密着したものであり，彼らの精神世界を映しだすものであるということに気づかされました。

本講座ではメラネシア人の生活のようす，人々との交流，言語調査での体験についての話を交えながら，先住民語の言語特徴のいくつかについてを解説しました。少数危機言語（といってもいろいろありますが）がどのようなものかについて少しでも知っていただくとともに，今後このような研究・調査に出かけてみたい，という方が増えることにつながればと願っています。

（文責：編集部）

おおすみ・みどり――東京女子大学学士（英米文学），東京大学修士（英語学），パリ大学博士課程修了（言語学），オーストラリア国立大学Ph.D。シドニー大学lecturer，名桜大学教授，東京女子大学教授を経て，東京女子大学名誉教授。専門はニューカレドニアの言語の文法記述，危機言語研究，言語類型論研究。著書に『Tinrin Grammar』（ハワイ大学出版），編著書に『少数言語をめぐる10の旅』（三省堂），訳書に『言語の興亡』（岩波新書），絵本『ネズミのしっぽ』（福音館書店）などがある。NPO地球ことば村理事。

メラネシア人家族といっしょに

世界の国から

Vol.10 ミャンマー連邦共和国の巻

ラボ日本語教育研修所　学生
紹介者：㊧ KAY THI AUNG（ケ ティ アウン）
㊨ AYE AYE MOE（エイ エイ モウ）

友だちが「日本語を勉強して日本へ行く」というので興味をもちました。英語圏の国へ行くより日本は近いですし。それに，いまのミャンマーでは大卒でも仕事のチャンスはあまりありません。日本で専門学校や大学を卒業したら仕事のチャンスがありますので決意しました。

こんにちは
ミンガラーバ
(Min Ka Lar Par)

ミャンマー連邦共和国DATA
- ■首都:ネーピードー
- ■面積:68万平方キロメートル（日本の約1.8倍）
- ■人口:5,141万人（2014年9月／ミャンマー入国管理・人口省発表）
- ■通貨:チャット（Kyat）
- ■公用語:ミャンマー語

※出典：外務省ウェブサイト

楽 休日の過ごし方は？

ふたりの故郷はモン州の州都・モーラミャインという海に近い町なので，休みの日は海で遊ぶことが多かったです。海産物が豊かでおいしいので，食事をするのも楽しみのひとつでした。日本に来て間もない頃，ミャンマー人の先輩に鎌倉へ連れていってもらったら，海は水が青くてきれいでした。故郷の海よりもきれいでした。鎌倉はお寺もたくさんあり，印象に残っています。
日本での休日は，食べることが好きなふたりなので，いろいろなところで食事を楽しんでいます。とくに焼肉が好きです。

言 どんなことばを使っていますか？

学校などの公の場では公用語のミャンマー語をつかっていますが，ミャンマーには大きく8部族あり，私たちはモン族なので，ふだんはモン語をつかっています。

国 気候は？おもな産業は？

ミャンマーは，日本に比べて暑いです。1年のうちで3月がいちばん暑いと思います。日本のように天気予報を見る習慣がないので，気温はよくわかりません（編集部注：40℃近いようです）。
モン州は，旧首都のヤンゴンの南にあって，海（アンダマン海）に面しています。モーラミャインの町でいちばん有名な産業はゴムで，木を栽培して加工しています。

観 おすすめの観光スポットは？

世界的にも有名な仏教遺跡「バガン遺跡」（表紙に写真あり）はぜひ訪れてほしいです。また，あまり知られていませんがガパリビーチなどでは，きれいな海と景色が見られます。

民 日本と似ているところ，また違うところは？

町のようす，景色，服装，気温など，どれをとってもミャンマーと違うところばかりで，日本に来たばかりの頃は毎日びっくりしていました。
いちばん違うのは，学生がアルバイトをしているところでしょうか。ミャンマーでは大学生でアルバイトをしている人はいませんので。

特別編

A Word in Your Ear
―こんなに違う！世界のあいさつ―

日本人は，だれかにあいさつをするときに頭を下げますが，これは「あなたに敵意はありません」という気持ちを表わしていることを知っていましたか？
今回は，世界のさまざまな地域の，日本人にとってはちょっと驚くようなあいさつを調査しました！

フィリピン

風邪をひいているわけではありません

子どもがおとなにあいさつをするときなどに，「ブレス」といって相手の右手を自分のおでこにあてます。これは敬意を表わすもの。親戚が集まると，子どもがみんなのところをまわってあいさつをするので，「あの子，熱があるのかな？」と早とちりしないようにしてくださいね。

アメリカなど

ハグは，身体をつかった愛情表現！

アメリカなどでとてもポピュラーなあいさつなのが，ハグです。うれしいときや悲しいとき，身体をつかって感情を表現する人たちは，日本のおじぎのように相手と離れたあいさつとは異なり，ふれあってあいさつするようになったのでしょう。
ラボ国際交流のホームステイ中にも，ハグをする機会がたくさんあります。少し恥ずかしく感じるかもしれませんが，オドオドしていると，相手が「私のことが嫌いなのかな？」と思ってしまうことも……。ハグをしてもらったら，こちらも思いきってギュッとしてみましょう。

中東の国ぐに

鼻と鼻をくっつける！？

中東の国のなかには，鼻と鼻をくっつけてあいさつをする人たちがいます。日本人が同じようにあいさつしようとしても，鼻が高くないので，口と口がくっついてしまって，照れることになってしまうかもしれませんね。

インド

ほんとは深い「ナマステ」の意味

日本でも知られているあいさつ「ナマステ」は，敬意を表わす「ナマス」と，あなたを指す「テ」の，ふたつの単語からできていることばです。つまり，「あなたに敬意を」という意味。そして，神様への感謝や祈りも込められていて，「南無阿弥陀仏」の「南無」の語源は，この「ナマス」なんですよ！

今年の国際交流でも，ホームステイ先ならではの習慣を見つけてこよう！

information

※詳細は各ウェブサイト（下記URL）をご覧ください。

国際友好親善事業

ACCESS www.labo-intlexchange.or.jp/

■夏の青少年海外訪問プログラム

北米（アメリカ・カナダ）交流:602名
※訪問先は29州
ニュージーランド:53名
オレゴン国際キャンプ:19名
韓国交流:31名

■夏の海外からの青少年受入れプログラム

北米（アメリカ・カナダ）日本語研修:21名
ラングブリッジ日本語研修:20名
北米（アメリカ・カナダ）ホームステイ交流:39名
韓国ホームステイ交流:32名

■高校留学

●31期高校留学帰国
アメリカ:6月11日㊋,18日㊋,24日㊊
カナダ:7月2日㊋
●32期高校留学出発
アメリカ:17名／カナダ:8名

※人数はいずれも予定です

東京言語研究所

ACCESS www.tokyo-gengo.gr.jp/

■公開講座

日程:6月29日㊏14:00〜17:00
講師:野矢茂樹（立正大学）
演題:国語を学ぶ,国語を教える（仮）

■理論言語学講座（夏期集中）

日程:8月10日㊏〜12日㊐
講師: 松井智子（東京学芸大学）

日程:8月23日㊎〜25日㊐
講師: 三宅知宏（大阪大学）

■夏期講座
「教師のためのことばワークショップ」

日程:8月17日㊏〜18日㊐
講師:大津由紀雄（明海大学教授）,
鳥飼玖美子（立教大学名誉教授）,ほか

■集中講義

日程:9月14日㊏〜15日㊐
講師:西山佑司（慶應義塾大学名誉教授）

■理論言語学講座（後期）

開講:9月30日㊊〜12月16日㊊
19:00〜20:50

ラボ日本語教育研修所

ACCESS www.labo-nihongo.com/

■外国人のための日本語教育

日程: 7月1日㊊〜10月4日㊎
（7月27日〜8月25日は夏休み）
受講者:ベトナム,韓国,モンゴル,アゼルバイジャン,ミャンマー,タジキスタン,ロシアからの留学生

■アメリカ, カナダの青少年の日本語研修

日程:6月17日㊊〜7月10日㊌

■北米, ヨーロッパの青少年の日本語研修
（LanguBridge Education Center）

日程:7月16日㊋〜8月2日㊎

■日本語教師スキルアップ講座
「中上級レベルの教え方（理論と実践）」

日程:7〜8月予定　毎週金曜日（全8回）
※日本語教師として活躍中の方を対象とした実践重視の教え方講座

★最新の情報はFacebookをご覧ください
http://www.facebook.com/LaboJapaneseLanguageInstitute

Go Ahead! No.164

ことばがつないだ夢

©横浜DeNAベイスターズ

飯澤龍太
通訳

母親がラボ・テューターだったので物心がつく前から私はラボっ子でした。いわゆる「ラボ屋」の息子として育ち，幼少期から国際交流というものが身近にありました。

そんな私が中1で北米交流に行くことはしぜんな流れだったのですが，プロ野球選手になることを夢見ていた当時の私は野球にしか興味がなく，ラボは正直「やらされている」という気持ちのほうが強かったです。そのためアメリカ・テキサス州への1か月ホームステイを終えて帰ってきた私は「別に楽しくもなかったし行かなければよかった」という，ふつうの親なら泣きたくなるようなことをいいました。しかし母は意外にも「あらそう，きっとそのうちわかるわよ」とケロッとしていました。そして案の定，「そのうち」というのはあっという間に来ることとなりました。

高校留学（18歳当時）。学芸会の出し物で友だちとダンスグループを結成（ポスターに使った写真）

ホームステイのあとも野球ばかりの毎日を過ごし，ラボは惰性で続けている程度だったのですが，高校に入って野球をやめてしまうと，目標のない日々を過ごしていました。そして「なにかを変えたい」という一心で参加したのがカナダ・マニトバ州へのラボ高校留学でした。はじめのうちは英語もほとんどわからず，食事はあわず，友だちはいない……毎日がチャレンジの連続でしたが，中1のホームステイ経験や幼少の頃からの異文化体験，そしてスポーツのおかげでたくさんのなかまをつくることができ，充実した高校留学生活を送ることができました。

これを経験したことで，海外の大学へ行きたいという夢をもつようになり，オーストラリアの大学に進学しました。大学では教師をめざしながら，多国籍の学生が集まるなか，野球部で再び野球をしました。卒業後はブラジルで2年間日本語教師として働き，そこでもまた新たにたくさんのチャレンジをしました。

帰国後，公募を経てプロ野球チームの通訳になりました。幼い頃に夢中になり，夢に見た世界でいま仕事をしています。ここでは単純なことばの通訳だけではなく，右も左もわからない外国人の彼らがいかに気持ちよくプレーに集中することができるかということを考えて日々サポートをしています。彼らを理解しコミュニケーションをとっていくうえで，自分自身が外国人になったことがある経験はとても役立っていると感じます。これまで外国人の私を受け入れてくれた多くの人たちのような存在に自分もなり，日本に来てよかった，日本が好きだ，と思ってもらえることもひとつの目標にしています。ラボが教えてくれた「ことばの力」は，夢を追いチャレンジしつづける大きな力になっています。

いいざわ・りゅうた
＝横浜DeNAベイスターズ通訳
／宮城県・飯澤寛美P・OB

「ラボの世界」第285号／発行所：公益財団法人ラボ国際交流センター　〒169-0072 東京都新宿区大久保1-3-21　TEL.03-6233-0630　FAX.03-6233-0633／発行人：間島祐介
発行日：2019年6月6日（年4回発行）／購読料：1部162円／年間（送料・税込）1296円／編集制作：株式会社YUIDEA