

2019 Winter Vol.287

TOUTH THE WORLD OF LABO









集まれ! "センター探検隊":

遠まわりをおそれず 旅を続けよう

今号の「10代とともに」では、テレビの料理番組などでも活躍されている土井善晴さんにお話をうかがいました。

土井さんは大学時代に一念発起して日本を飛びだし、スイス、フランス、そして日本の名店で料理修業に明け暮れました。そんな朝から晩まで「料理の本質とはなにか」を学ぶ修業時代を経ることで、土井さんは「自分のことを好きになれた」のだそうです。テレビなどで軽妙なおしゃべりが多くの人を惹きつける土井さんですが、ほんとうの自分を探す旅を積み重ねてこられたことに、強い感銘を受けました。

みなさんも国際交流などの「旅」のなかで、もがき、悩むとき、いまの自分が好きか、自分に問いかけてみてはどうでしょうか。そのときは失敗やむだに感じられても、旅はきっとあなたを成長させてくれるはずです。



◀ホストファミリーはきみの成長を助けてくれる応援団 (アメリカ・モンタナ州にて)



Doi Yoshiharu 土井 善晴

1957年,大阪市生まれ。おいしいもの研究所代表,料理研究家,エッセイスト。十文字学園女子大学特別招聘教授,甲子園大学客員教授,学習院女子大学講師,東京造形大学非常勤講師。そのほか「きょうの料理」(NHK)の料理講師,「プレバト!!」(MBS)の料理盛りつけ審査講師など,数々のメディアを通じて,命をつくる仕事である家庭料理の本質を伝え,日本の未来を担う若者に持続可能な日本らしい食を伝えている。近著に『一汁一菜でよいという提案』(グラフィック社),『土井善晴の素材のレシピ』(テレビ朝日)がある。



『一汁一菜でよいという提案』 (グラフィック社)



「土井善晴の素材のレシピ。 (テレビ朝日)

料理は、人類が誕生してから 続けられている自然の摂理

料理研究家の土井善晴氏は、日本の家庭料理と食文化について探求しています。ごはん、 具だくさんの味噌汁、漬物という〈一汁一菜(いちじゅういっさい)〉の食事のスタイルを 提案し、深い造詣で食とのむきあい方を示してくれます。

—10代の頃はどう 過ごしていましたか?

料理には〈いいもの〉と 〈よくないもの〉が あると知りました

私の父は土井 勝, 母は土井信子という 料理研究家でした。そのため幼い頃から, 両 親が料理にまっすぐむきあって仕事する姿を 見ていました。だから, 料理はそんなにかんた んなことではないと思っていたんです。

たとえば、父が世間から「いい盛りつけをする料理家」として評価されているのを知っても、当時の私にはなぜよいのか理解できませんでした。しかし盛りつけには〈いいもの〉と〈よくないもの〉があることを知っていました。自分がなにかをやるときには、〈いいもの〉をやらなければ意味がない、でも〈いい〉〈悪い〉の違いを理解できない状態で〈いいもの〉を作れるわけがないと感じていたのです。

両親が真摯に料理に取りくむ姿を見ていたからこそ、料理を仕事にすることはかんたんなことではないと知っていたのです。

ただ、食に関わる家に生まれ、父が開いた料理学校もあり、自分も将来、料理を仕事とする道があるのかなと、少しずつ意識するようになりました。

20歳のとき、一念発起して大学の途中でスイスに留学し、語学学校に通いながら、現地のホテルの厨房で修業する道を選びました。

そして帰国して神戸のレストランへ。次はフランスにわたって現地のレストランで修業する というふうに、国内外であらゆる料理についての技術を磨きました。

その後、再び日本に戻り、しばらく父の料理学校を手伝いました。そんなある日父からなにげなく「漬物を盛るように」と指示を受けました。ところが、どうすればよいのかわからず、盛りつけることができなかったのです。自分は日本料理のことをなにも知らない。そのことに気づいた瞬間でした。

そこで日本料理を一から学ぼうと、京都の料理屋にお願いしましたが、そのときは先方とのタイミングがあわず、大阪の老舗日本料理店「味吉兆」で働かせてもらうことになったんです。

修業時代に学んだことはたくさんありますが、そのひとつは「技術だけではおいしいものはできない」ということです。

私が味吉兆に入ったのは25歳ぐらいのときでしたが、職人には20歳にならない先輩もいました。その先輩のなかには、自分がお客さんだからと仕入れ先の方に偉ぶって、「そこに置いとけよ」「なんでこんなんよこすねん!」などと強く当たる人もいました。

しかしあるとき、仕入れ先の方が、お店のご主人の話をしているのを耳にしました。「ご主人は、〈買うてやってる〉ということでなく、〈お願いする〉というところが偉い」と。お金を出すから偉いというのはまちがい。みんながいっしょに仕事をしているのです。

仕事(商売)とはいえ、いくらたくさんお金を 払ってもいい材料が手に入るわけではありません。

人間は、自分の好きな人にいいものを持っていってあげたいと思う生き物です。いくら理屈で正しくて、論理的なことでも、最後は人間は感情で判断するのです。だから戦争だってする。だから、人間はだれからも好かれないといけない。「先輩はいい先輩にならないといけない」し、「後輩はいい後輩にならないとダメ」。

すなわち、みんなから愛されなければならないのです。そうすれば、ほんとうに困ったとき、かならずみんなに応援してもらえます。毎日、魚を仕入れても、魚は同じように見えても、同じものはひとつもなくて、いちばんいいものから順番に並べることができる。いちばんいい魚を、人間は自分の好きな人のところに持っていくのが人情です。

私は、料理屋で仕事するようになって、は じめて自分を好きになることができました。そ れまでの自分は、大阪のただのボンボンで弱 い。大阪的にいうと「あかんたれ」を自覚して



いました。その後, 父の料理学校に戻るよう にいわれて味吉兆を辞しました。父の死とと もに料理学校は倒産。その後, 「おいしいも の研究所」を設立して, いまに至ります。

先生が提唱する〈一汁一菜〉とは?しつかり生き,健康でいられる和食のスタイルです |

〈一汁一菜〉とは、ごはんと味噌汁と漬物 の、毎日でも飽きることがなく、身も心も健康 でいられる持続可能な食事のスタイルです。

味噌汁の作り方はとてもシンプルです。お 椀いっぱいの具と水を鍋で煮て,味噌をとけ ばできあがり。だれにでもできます。発酵食 品である味噌は,日本人の健康の要です。

ー汁ー菜は子どもでも作れます。一汁一菜なら、小学3年生くらいの子どもでも「ぼくが作る、いっしょに食べよう」と、友だちを幸せにできます。それが料理のすごいところです。

ごはんを炊いて味噌汁を作ることができれば、だれでも日本人として食事が出せます。 みんながそうするようになれば、とても気楽です。

人間は料理することで人間らしくいられるのです。人間は料理する動物だからです。 ゴリラは料理しません。一汁一菜がいいなと思ったら、家に帰って始めてみてください。 まちがいなく、日本人として生きる力になるでしょう。

料理のどんなところに 楽しさを感じますか?

「独自のものを 生みだすことが 楽しいと思います |

私は、料理を作るときは、いつもはじめて の気持ちで取りくみます。昨日の自分をあまり あてにしません。いつも新しい自分に出会い たいのです。

忙しい毎日の食事の準備は一汁一菜でよいのです。余裕があってはじめて、料理は楽しめるものです。料理を楽しむとき、野球のピッチャーにたとえれば、ボールをどまん中のストライクに投げ込むんじゃなくて、アウトコース低めいっぱい、ボールかストライクか、ギリギリいっぱいに投げ込みたい。ギリギリのところにほんとうのおいしさはあるからです。ただのストライクを投げるというのでは、楽しくありません。

ですから私は「時短」料理なんて考えたことがない。いいものを作るには、それなりの時間がかかるものです。それを時短しては、いいものはできない、意味がない。

料理はそれぞれの時間にできることをすればいいのであって、時短するのは、手抜きと同じでしょ。手を抜くなんてしたくない。手抜きして作った料理って、おいしそうですか。時短や手抜きということばは嫌いです。時間がなくても、一汁一菜ならできるのです。それは手抜きではありません。

料理することは、五感を使うことです。眼で見て、触れて、匂いを嗅いで、まさに、料理とは身体的なことで、論理がわかっているからといって、おいしいものはできないのは事実です。どれだけ、素材の気持ち(?)を感じとることができるか、だから、料理は素材との対話だといわれます。

料理を通じてたいせつだと思われることは?

料理をすることと 食べることはセット。 人間らしく生きる ために必要です

料理はもともと、自分の手で「自然」に触れる行為です。キュウリの皮やナスの皮がやわらかくなった。手に触れればわかることでしょう。季節のうつろいに食材は変わっていきます。

アントニオ・ダマシオ(神経科学者・神経科 医 南カリフォルニア大学教授)は、彼の著書 『進化の意外な順序』で、単細胞生物の中 にも心らしきものを発見したのです。

それは「ホメオスタシス」といわれる互いの 存在を感じあい、協力しあうという特性です。

科学こそが人間の進化といわれ、これまで、科学的にはその存在を証明できなかった「心」をないがしろにしてきました。ところがすべての生命には「心」の存在が認められたのです。

ですから,人間は心の存在をふまえて,総合的に考えることが科学的に考えることです。

そんなことはだれでも昔から知っていることですね。ダーウィンはミミズの研究で、ミミズの行動から、どう考えても知恵を働かせているとしか思えないといっていました。でも、そういった考えはすべて無視されてきたのです。

これまで私たちは、人間は「脳」ですべて 考えているとされてきました。しかし、それはま ちがいで、人間にとっては神経細胞が集ま る「腸」が第一の脳だといわれています。頭 にある脳は二番目の脳です。要するに、無 意識で行動し、思考することが第一にあって、 論理的に考えるのは二番目のこと。最近は 前者が「身体的」、後者が「脳的」といわれて います。

ですから、私はもともと脳で考えたことをあまり信用していません。脳は自分に都合よく 考えますから。

人間は賢いから、料理するようになったのではありません。「人間は料理することで人間になった」とハーバード大学のリチャード・ランガム博士が、『火の賜物』という著書のなかで述べています。

人間は、ほかの動物と競争して生き残る 戦略として料理をしたのです。料理すること で、食べられないものを食べられるようにして 消化を合理化し、その余剰エネルギーをもっ て脳を発達させ、余暇という時間を得て、文 明や文化を作りました。

人間にとって「食べる」ことは、栄養摂取、 コミュニケーション、満腹感というストレス解





「料理は生きる喜びであり、作ってくれた人への想像力をふくらませてくれるものでもあります」

消と美食の楽しみだけでは十分でありません。 「料理する」という人間最初の創造(クリ

|料理する]という人間最初の創造(クリエーション)は、造形本能を満たし、「料理する人」と「食べる人」の間に、創造者と観客の関係性をうみだしました。

その人間と人間の関係性のなかに,愛情, 思いやり,想像を育む,無限の経験(学習 機能)があるのです。

みなさんはこれから自分の責任として、自 分で判断しなければならない。自分で判断で きるようにならないといけません。経験なくし て判断はできないのです。その無限の身体 的経験を、食事を通じてしているのです。あ らゆる経験が神経系に記憶される。筋トレし て筋肉が大きくなるのは、筋肉の記憶です。

食事とは「料理を作って食べること」「料理 をして食べさせること」「料理を作ってもらっ て食べること」です。

一人二役をするひとり暮らしだって自炊す ることで関係性は生まれます。

だから親は君たちのために料理したほうがよいことをすでに知っている。料理することで、ほかの人がなにかをしてくれたことに気づくこと、人の気持ちを知る、想像力が得られることになるのです。同じ写真を見ても、写っているもの以外のことも見えるようになるのです。それはイマジネーションの深化です。

小さなことにでも、気づいて喜べる人のことを「もの喜びする人」といいます。もの喜びするとは、幸せになる力です。人のためになにかしたことを気づいてくれれば、だれだってうれしいでしょう。

「もの喜びする」とは人を幸せにすることで もあります。「料理をする」「食べる」という人 間同士の関係のなかに生まれるものが, 人間の幸福につながるものです。

-10代の若者にメッセージを。

お料理をしてください, そして深く思考してください

若いころは、自分が好きなことが正しいと 思いがちですが、好きなことは正しくて、嫌い なことはまちがいだというのではいけない。「好 き嫌い」で、判断するのではなくて、「いいか、 悪いか」で判断します。

20代の私は数百万円もする器と数千円の「器の違い」がわからなかった。その違いは絶対的なもので、好き嫌いの問題ではありません。経験を重ねた「目のある人」であれば、だれが見ても「いいもの」はいいものです。普遍的な価値があります。見えるということは「自分の好きなものといいものを区別して見る」ということです。

だから「これは好きだけど、あまりいいもの じゃない」、または「自分は嫌いだけど、これ はほんとうはいいものなんだよ」っていうのが ほんとうなんです。

だから、自分は何でも知っている、わかっている、なんて思わないこと。自分の目はなにも見えていない、なにもわかっていないことを知ることが正しいのです。

それはまさに、ソクラテスの「無知の知」です。自分はなにも知らないと知っていることが、 もっとも賢いことです。なにも知らない、疑い をもつところに、知があるのです。

(文責 編集部)

- ●「向かっていけば気持ちは180度変わる」ということばを聞いて、いやなことでも向かっていけば好きになると思った。心にささることばをたくさん聞けて、貴重な体験ができた。 榎本実央(中1/石田映子P)
- ●お料理関係からくるお話が中心だと思っていたら、それだけではなく食、人生そのものに関してのお話をしていただきとても関心をもちました。とくに、日本と西洋の違いなどは気になっていたので、お話を聞くことができてうれしかったです。

富田愛惟(高2/右田房子P)

- ●わからないことがわかる、自分は何でもできる、と思ってしまうと成長は止まってしまうと聞いたので、日頃の生活から学ぶということをしていないといけないなと思いました。 村田茉理(高3/石田映子P)
- ●「料理には無限の情報がある」と土井さんはおっしゃっていましたが、まさにその通りだと感じました。 今回話を聞いて、自分の生活をあらためて見直し、

さまざまなことに疑問をもちながら生きよう、と思いました。 中田哲平(大1/石田映子P)

●仕事において8割できるのはあまり意味がなく、 100%こなせる人こそ信頼でき、100%をできるのが プロなのだというお話をうかがいました。私は何でも だいたいできていればいいと、いいかげんにものご とを済ませてしまうので、その戒めとして心に刻まれ ました。

足達洋樹(大2/宇野由紀子P)

●土井さんは視野の広い人だと感じた。料理をフレンチや日本食といった観点だけから見るのではなく、より大きく「料理して、食べる」という一連の身体性をともなった営みとしてとらえていた。よく「物事を大局的にとらえなさい」といわれるが、どうすればいいのかわからなかった。土井さんの話のなかにそのヒントがある気がした。自分がわからないことを認め、学びの精神を忘れずにいたい。

内田創太(大2/石田映子P)

インタビューを 終えて

[取材協力] 石田映子P,右田房子P,宇野由紀子P (東京都)



[取材日]2019年7月



公益財団法人 ラボ国際交流センター 理事会・評議員会

報告

11月22日, 公益財団法人ラボ国際交流センターの理事会・評議員会が開催され, 理事9名, 評議員8名, 監事1名, テューター評議員2名が出席しました。

- ◎第1号議案として、評議員の辞任、新任が提案されました。
- ◎第2号議案として、定款の変更が提案されました。
- ◎第3号議案として、2019年度上半期(4~10月)の各事業報告がありました。
- ■青少年国際交流事業――おもに夏期の訪問事業(アメリカ, カナダ, ニュージーランド, 韓国, オレゴン国際キャンプ), 受入れ事業(アメリカ, カナダ, 韓国), 高校留学事業(アメリカ, カナダ)について。
- ■東京言語研究所の事業――理論言語学講座,公開講座,集 中講義や春期・夏期講座などについて。
- ■ラボ日本語教育研修所の事業――年間を通じて開講している 日本語教育,夏期の短期日本語研修,おもに埼玉県川口市と 協力して行なわれている地域貢献活動などについて。
- ◎第4号議案では、公益財団法人会員の在籍状況について報告がありました。

全議案について、理事、評議員の満場一致で承認されました。

日米合同会議·4-H Fall Coordinators' Conference

北米交流は今夏もぶじに終わりました。10月に最大の交流団体である米国4-Hクラブとの合同会議があり、夏のラボとの交流のふり返り、そして来年の交流にむけて話しあいました。

80名のコーディネーター, その他の参加者との全体会で篠原孝子テューター(大阪府)が, 若者たちのコミュニケーションの課題とラボでの取りくみ, 国際交流の意義についてリポートされ, 好評を博しました。

日 程:10月9日歌~10日雨

場 所:アメリカ・ネバダ州ラスベガス



日本文化紹介をし、いっしょに楽しんだ

篠原孝子テューターのリポート

ラボ・テューターとして36年間,子どもたちと向きあい, 北米ホームステイには90名の子を送り出し,自身の引率経 験は7回です。

いま、若者はメールやSNSでのコミュニケーションがじょ



うず。確かに早くて、手軽で便利です。しかし「相手の目を見て、理解されているかどうかを瞬時につかみ、伝え方を検証しながら、ときに自分の意見を変えつつの意見交換」が苦手な若者が増えてきた気がします。会社に勤務するように

なっても欠席や退職までLINEで伝えるようなことさえあります。そんな現代において、ラボではテーマ活動やキャンプを通して、なかまと協力し、理解しあうために、ことばをふくめた表現力を駆使しています。そして時期が来るとラボ国際交流に出かけます。最初はことばも顔もライフスタイルも「違う」と感じますが、ともに生活するうちに「人間はみな同じ」と知ります。帰国後、テーマ活動を通して、自分の国際交流体験の大きさを再確認したり、見ちがえるほど積極的になった例もたくさんあります。海を越えて人と人とが直接ふれあうことでしか得られない体験にこそ教育の価値があることを、ここにつどったみなさんと再確認し共有したいと思います。

ペンシルバニア・メノナイト協会 交流40周年表彰

本誌2018年秋号で紹介したように、昨年、ペンシルバニア・メノナイト協会は、ラボとの交流40周年を迎えました。10月に財団理事長と事務局長が、コーディネーターのカレンさんと初代コーディネーターのジャッキーさんを訪ね、あらためて感謝の気持ちを伝えました。





ラボ国際交流**2019** 地平線白書

2019年夏、ラボ国際交流プログラムに参加したのは720名。体験はそれぞれ違っても、すべての人にとって、新しいものに出会い、感じ、さまざまなことを考えた夏となったことでしょう。6名の参加者に体験をリポートしてもらいました。

アメリカ

なにもかもがはじめての 貴重な体験ができた

最初に驚いたことは、みんなが話している英語が思ったよりわかったことです。「中学英語がいちばん使う」といわれていたので、相手のことばが聞きとれるか、自分の英語が通じるかビクビクしていましたが、3~4日目ぐらいには応答できるようになっていたので自分でも驚きました。

ホストファミリーは牛を飼っていました。いっしょに牛の世話の手伝いをしたけどとてもたいへんで、「毎日こんな仕事をしているのか!」と思いました。それから、家族は全員はだしで石の上を歩いていました。私もまねをしてみると、とても痛かったので、「ホストファミリーはいつも大地をはだしで感じているのか! すごいな!」と思いました。

アメリカで1か月すごして、日本とペンシルバニアの違いを感じることがたくさんありました。たとえば起きているあいだは、女性はおとなも子どももつねにワンピースを着ているとか、移動手段は自動車ではなく、馬車で移動する人もいました。また、ホストファミリーの家にはテレビやパソコンがなかったので、遊ぶときは外で身体をつかって遊びました。

この1か月は、ラボでないとできない貴重な経験がたくさんできました。来年の国際交流参加者にもがんばってほしいと思います。







ホストファミリーはメノナイト。移動の手段が馬車だっ たり服装が違っても、心を通わせることができた

木津優花

(中2/大阪府・木津政子P) ①アメリカ・ペンシルバニア州

②7月21日~8月19日



③思いきって飛びこめば英語も きっと伝わります!



ぼくは国際交流に参加する前, ことばたれるのかということがとても不安でした。

ぼくはホームステイした約4週間のほと地内で遊びました。最初の1週間くらいは、くてとても困りました。しかしホストがやさけ、ぼくをリードするかたちで遊んでくれてムステイの2週間目にふと疑問に思いましで、ホストと「遊んでいる」のではないんしについていくのではなく、自分の意見もい「OK」といってくれて、はじめて友だちになぼくは今回の国際交流で、だいじなのるかではなく、どれだけ相手に伝えようと

のだと気づきました。その気持ちがあれば

うと思いました。





ホストの家の敷地はとても広く馬にも乗れるようになった。 一生懸命気持ちを伝えようとすることで、ホストとは本物の 友だちになれた

※ DATA: ①ステイ先 ②日程 ③印象に残ったこと



ほんとうの家族のように 過ごした1か月

Dは相手を いという気持ち



が通じるか、ことばも習慣も違うのになかよくな

んどを、ホストと自然いっぱいの広大な家の敷 英語が理解できずいいたいことが伝えられな しかったので、ぼくが楽しめそうなことをみつ いました。それはとても楽しかったけれど、ホー た。これではホストに「遊んでもらっている」だけ ぶないか、と。そこでそれからはホストの意見 ってみることにしました。するとホストは笑顔で れた気がしました。

は、どれだけ英語がうまく話せるか、聞きとれ するか、相手を理解しようとするかの気持ちな . 今後もいろいろな人たちと理解しあえるだろ



米山陽斗 (中2/静岡県·長谷川智子P) ①アメリカ・モンタナ州 ②7月21日~8月19日



③自分の意見をいってみよう。 本 物の友だちになれるよ!

私は、ホストが決まったのが出発の5日前 だったので、出発前にホームステイに行く実 感がなかなかわきませんでした。でもそのおか げで、行く前に緊張することはあまりなく、楽 しい気持ちで出発できました。

ステイ先には双子の赤ちゃんがいたので. 特別なお出かけはあまりなかったけれど、ほん とうの家族のようになれて楽しかったです。ホ ストの友だちや親戚が家に来ることが多かっ たのですが、わたしは最初のうちは自分の部 屋に行ったりして、あまりホストファミリー以 外と話しませんでした。ですが、途中でホスト に「ホームステイもあと半分くらいだね」といわ れ、もう半分経ったんだと驚き、あとちょっと しかないんだったらもっとホストファミリーと いっしょにいたいなと思い、ホスト以外の人が いてもいっしょに居間にいるようにしました。話 しかけられても、うまく返せるわけじゃないけ ど、ホームステイが終わったらもう二度と会う ことはできない人だと思ったら、積極的に話し かけることができました。これから国際交流に 参加する人には、ことばが通じなかったり失敗 するのをこわがらずに積極的に話しかけたら. 自分にもホストファミリーにもよいホームステ イになると伝えたいです。



双子とお散歩に出かけたりいつも自然体で過ご した。おみやげにもっていったのは「うどん」。いっ しょに作って楽しんだ





岡田奈那美

(中2/埼玉県·野田真弓P) ①カナダ・ブリティッシュコロンビア州



③失敗をこわがらず, 積極的に話 しかけて!





オレゴン 国際キャンプ

ン オレゴンのなかまと プ また会いたい!

ぼくはオレゴン国際キャンプでたくさんの自然を感じることができました。とても大きなレッドウッドの木やクレーターレイクなど、いままで見たことのないような景色ばかりでした。そのなかでもいちばん印象に残ったのはクレーターレイクです。ぼくは本でクレーターレイクを見たとき、こんなにきれいな景色が見られるんだとすごくワクワクしていました。実際に見たときは、ことばにならないくらい感動しました。とてもラッキーだと思いました。

最初の宿泊地ではアンバサダーやカウンセラーの人たちとうまく交流できるか不安でしたが、とてもしんせつな人たちばかりで、ぼくのへたな英語でも理解してくれようと努力してくれたり、日本語で「おはよう」「こんにちは」「いただきます」と話しかけてくれました。おかげでいちばん不安に思っていたことなんて忘れるぐらい楽しく過ごすことができました。

今回のオレゴンキャンプの目標は「自然を思いっきり感じる」「みんなとなかよくなる」でしたが、100%達成できたと思っています。このキャンプはぼくにとって最高の思い出になりました。またキャンプなどでオレゴンで出会ったなかまと再会することを願っています。







(中2/広島県・天田陽子P) ①ニュージーランド・タウランガ市 ②7月24日~8月16日



③アニメやスポーツなど共通の話 題で国を超えてつながれた!



レッドウッドの森のスケールの大きさに圧倒された。キャンプではみんなとなかよくなれ、自分を変えられたことがとても自信になった

飯田涼太郎(中1/愛知県・栗原しほ美P)①アメリカ・オレゴン州②7月21日~8月12日



③目標を100%達成! 最高の思 い出ができた



いろいろな国の留学生が集まる学校でたくさんの友だちか最後の日にはタウランガ・インターミディエイトスクールのみん撮影(後列右からふたり目が藤井くん、その左がホストのアー

※ DATA: ①ステイ先 ②日程 ③印象に残ったこと

t,国で壁を いけないこと

自分からやりたいと思って参加したホームステイだったけど、ホストファミリーと会ってみると、正直「3週間ってめっちゃ長いな」と思いました。ホストたちがなにを話しているのかまったくわからないし、何度も聞き返さないと相手の質問に答えることができませんでした。

このときはじめて、日本でのんびり暮らしていたことに気づきました。でも、がんばって自分の気持ちを伝えようとすると、みんなもなにをいっているのかわかろうとしてくれたのがとてもうれしかったです。

学校ではいるいるな国の人と出会いました。 クラスにはタイ人と中国人の留学生もいて、と てもなかよくなれました。「Mikihiro! お前はも う死んでいる」とアニメで覚えた日本語で話し かけてくるインドの人もいました。

ゲームやスポーツなど共通の話題で盛りあがることもあり、とても楽しい学校生活を過ごせました。国を超えてつながれたことがいちばん印象に残っています。

ぼくはこの国際交流を通して思いを伝えることのたいせつさ、そして国で壁をつくってはいけないことを学びました。これからも人との出会いをだいじにしようと思います。また、シニアメイトや高校留学にも挑戦してみたいです。



なと記念



ホストのやさしさに 不安がふきとんだ

ホームステイに行く前、私はことばに不安がありました。英語も韓国語もわからなかったからです。けれど、行ってみたらそんな不安はふきとんでしまいました。ホストやホストマザーが一生懸命会話をしてくれようとしました。そのときはとってもうれしかったです。

ホームステイ中にいちばん楽しかったことは、韓国のラボ・パーティに参加したことです。韓国のラボはソングバードしかなく、『わたしはしあわせ』しかソングバードはわからなかったけれど、とっても楽しかったです。寝る前に、ホストマザーとホストの弟に日本語の短い本を読んであげて、ホストマザーとホストの弟が韓国語のかんたんな本を読んでくれたことも思い出に残っています。日本語の本を読んであげたとき、ホストマザーがとっても喜んでくれてうれしかったです。

後悔しているのは「どこに行きたい?」「なにをしたい?」などと質問されたときに答えられなかったことです。また国際交流に参加するので、そのときは積極的にたくさん話をして、もっと英語を勉強してから行きたいです。また、ホストファミリーに会いに韓国へももう一度行きたいです。韓国交流に参加してほんとうによかったです。





tbまであきな 村松明奈 (小5/山梨県・村松智子P) ①韓国・ソウル市



③ホストファミリーに会いにまた韓 国に行きたい!



いちばんの思い出は韓国のラボ・パーティに参加したこと。ソングバードがとても楽しかった。 ホストマザーにはチマ・チョゴリを着せてもらいとてもうれしかった

- A1. I love Inarizushi.
- **A2.** I like to go to museums on my off days. I also enjoy going to different restaurants, trying new kinds of food/sweets.
- **A3.** I'm interested in going to the more northern part of Japan, like Hokkaido. I'll be in the southern part of the main island for half a year and would like to see as much of the country as I can.
- **A4.** I love the mountains; they make me feel calm. Places where the mountains meet the sea, such as Izu Peninsula, are very beautiful.



ラウレン・ジョンズ **Lauren Jones (22)** from Virginia

2015年にラボ国際交流で岐阜県にステイしました。子どもたちが協力して掃除したり、食事をしたり、活動するのがとっても印象に残り、また日本に来ました。



全国で活躍中のラボ・インターンの素顔を紹介する コーナーです。みなさんとお会いする機会があるかも しれません。気軽に声をかけてくださいね。

Hello! ラボ・インターン

Q1. 好きな食べ物は?

Q2. 暇なときはなにをする?

Q3. 行きたいところは?

Q4. 山か海か川か家、どこが好き?





Tyler Rietz (22)
From North Dakota

17歳のときラボ国際交流で東京に来たのが、人生を変えるほどの体験でした。その後、世界のあちらこちらを旅して、またラボで日本に来たい、と思いました。

- **A1.** Ramen is my favorite food. I enjoy pork-bone (とんこつ) ramen with skinny noodles. I learnt how to use chopsticks in elementary school in America.
- **A2.** I enjoy visiting popular places with my host family, like Shibuya Crossing, Asakusa, and Tokyo Tower. I've even been to the Harley Davidson store in Tokyo!
- **A3.** I want to go snowboarding in Hokkaido and surfing in Okinawa.
- **A4.** I love the mountains, I used to work on a mountain selling snowboards. I've been snowboarding since I was 5 years old.





3年間, 合気道の道場に通い, そこで学んだことは自分の趣味の写真撮影や世界の見かたにまで影響を与えています。生活でも生かすようにしています。

- A1. I like eating Ramen, Sushi, and Takoyaki.
- **A2.** When I have free time, I try to find somewhere new to explore. I enjoy filmmaking.
- **A3.** I want to go to Nagano to see the snow monkeys, Hokkaido, and Mt. Fuji if I can. I'm used to cold weather!
- **A4.** I prefer the mountains. It's quiet and the views are amazing, so it's great for photography!



ラボ日本語教育研修所

III Iti

「日本語ボランティア入門講座」に協力

ラボ日本語教育研修所は、埼玉県川口市が 主催している「日本語ボランティア入門講座」 を担当しています。今年で11年目となる講座 には、外国人とふれあい、日本語を教えるこ とに興味のある方たちが多く集まりました。

講座概要

- ●受講日程:
 - 10月2日~30日(全5回)
- ●講師: ラボ日本語教育研修所所長 黒崎 誠
- ●受講者数:27名



ことばの壁を解決することも多文化共生社会をめさ

いま、外国人が増えています

2018年末現在、日本に在留している外国人は約270万人。過去最高を記録しています。 荒川をはさんですぐ隣が東京という立地のよさから、埼玉県川口市には全人口の約6%にあたる約36,000人の外国人が在住。全国では3番目に在留数が多い自治体です。

市では年2~3回,「日本語ボランティア 入門講座」を開講。ラボ日本語教育研修所は 公益活動の一環として,市の依頼を受けて 講座に日本語教師を派遣しています。

市民活動をお手伝い

講座は、外国人に日本語を教えることに 興味があり、市内の日本語教室での活動を 希望する方を対象にしています。本研修所で は、外国人が日本語学習でなにに困るのか、 長年の日本語教育で蓄積された事例をもと に講座を展開。理論だけではなく、受講生同 士でさまざまな例題について話しあうグルー プワークも多く取りいれ、ひとりでも多くの市 民ボランティアが誕生するよう支援していま す。

多文化共生をめざそう!

今回の講座には27名が参加。年齢も経歴もさまざまな受講生は、グループワークをとおして、まずはお互いのことを知ることから始めました。日本語ボランティアにもとめられるのは、日本語の知識や伝える力もさることながら、相手の話を聞く力です。そして、聞く力の根底にあるのは、相手への興味と関心。話し相手に興味をもち、もっと聞きたいと思うことがお互いの距離を縮めます。これこそが多文化共生の第一歩なのです。



受講者 の**声**

あたりまえのようにつ かっている日本語でだれ かの役に立てたらすてき だと思い,受講しました。 外国語の習得ばかり頭に あったが、自分が日本語 を教えるならできることも もっと可能性があるので はと思った。

日本語を教えていくなかで外国の方とコミュニケーションをとり、住みやすいところになってもらいたいと思います。

東京言語研究所

「集まれ! (単一) "センター探検隊"」

に出展しました!

10月19日,教員研修施設の埼玉県総合教育センター(行田市)で開催された「集まれ! "センター探検隊"」。子どもの好奇心や探究心の伸長を図ることを目的に各種体験教室も開催され、1,500人近くが来場しました。

東京言語研究所は、「ことばのふしぎ発見ツアー」と題し、〈ことばのもつおもしろさやふしぎ〉を体験しながら知るコーナーを用意。ナビゲーターのおとなを介して、子どもの年齢ごとにさまざまな気づきがありました。



数字の ふしぎ



1から10まで数を数えたときと、10から1まで数を逆に数えたときに、4と7だけ唱え方が変わるのをご存じですか? 英語ではどちらから数えても同じです。このコーナーでは子どもたちに、数字を指でさしながら数を数えて、その違いに気づくかを体験してもらいました。自分で唱えるとなかなか気づかなくても、先生やお母さんが唱えてあげるとその違いに気づいたりします。逆から数えるとなぜ唱え方が変わるのでしょう? それはことばのもつふしぎのひとつです。



ことばのおもしろさを体験したあとは、英語と日本語でおはなしを楽しむミニシアター。ラボ・テューターのナビゲートで『はらべこあおむし』や『きょうはみんなでクマがりだ』を楽しみました

コーナーには、わずか5時間で300名以上の人が来場。ことば遊びは世代を超えて楽しめるものです。会場では子どもたちのみならまで三世代の笑顔がはじける時間になりました



国際友好親善事業

www.labo-intlexchange.or.jp/

■海外からの青少年受入れプログラム

- ●オーストラリア(5名) 日程:12月15日 ®~2020年1月4日 ®
- ●中国·上海外国語大学附属外国語学校(7名) 日程:12月20日金~2020年1月2日金
- ※人数はいずれも予定です

■交流団体との合同委員会

●4-H Committee Meeting (4H交流担当責任者会議) 日程:2020年3月 場所:アメリカ・ワシントン州シアトル

■2020年「ラボ国際交流のつどい」

- ●関東甲信越地域 日程:2020年3月15日®
- ※ほか全国各地で3~6月に実施

■2020年ラボ・中国青少年交流訪問 日程:2020年3月26日金~4月4日 (予定)

■理事会·評議員会

理事会:2020年3月4日® 評議員会:2020年3月19日®

東京言語研究所

HCCESS www.tokyo-gengo.gr.jp/

■公開講座

日程:2020年2月29日① 時間:14:00~17:00 講師:南風原朝和(広尾学園中学・高等 学校校長,東京大学名誉教授) 演題:大学入学共通テストについて考える(仮)

集中講義

日程:2020年3月28日①~29日® 講師:木村英樹(東京大学名誉教授) 演題:外から見る中国語,内から見る中国語 ―中国語・歴史探訪と文法散(三)策―

■理論言語学講座:2020年5月開講

要項配布:2020年2月中旬 申込開始:3月下旬

※詳細については,東京言語研究所ウェブ サイトに掲載します

ラボ日本語教育研修所

HCCESS www.labo-nihongo.com/

■外国人のための日本語教育

日程:2020年1月14日®~3月19日® 受講者:ベトナム,韓国,モンゴル,中国,タ ジキスタン,ミャンマー,アゼルバ イジャン,モロッコからの留学生

■ラボ・インターン(北米) のための日本語教育

日程:2020年2月3日 图~28日 金(予定)

■第15回全養協日本語教師検定

試験日:2020年2月16日 内容:日本語教師およびその志望者を対象とした,日本語教育にかかわる実 践的知識および能力を測る試験

主催:一般社団法人全国日本語教師 養成協議会

会場:ラボ日本語教育研修所, ほか全国各地

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



黙っていても助けてくれない

歯科医師・博士(歯学)

で、思ったことは口にし、ラボ・パーティでのテーマ活動も中心的な役に立候補していた。そんな私が中1でホームステイしたのは、アメリカ・ミシガン州。フリントという町のはずれだ。ラボ国際交流のホームステイといえば、豚や牛がいる農家に行って、County Fairでなにか賞をもらって、と想像する人もいると思うが、私がお世話になったのは、ごくふつうの共働きの家庭で、ホッケーとテレビゲームが好きな2歳年上のホストがいる、

物心ついたときからわりと目立ちたがり屋



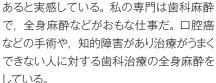
大学時代, 引率でテキサス州に。 ホストとお別れする前

映画に出てきそうな家だった。強気な性格の私であったが、ホームステイの初日にホームシックになったのは思い返せば滑稽

いまでも思い出 すエピソードがあ る。Momの入浴中, 私は扉の前でソワソワしていた。「"I want to wash my hands." これさえ覚えておけばトイレには困らない」というテューターのことばを思い出し、勇気をふりしぼってノックをした。トイレの神様に救われた瞬間だった。それがはじめて自分からいったことばだった。

しばらくたった頃、Momがホストにプレッツェルを買っていた。ヒデも食べるか? と聞かれた。じつは興味があったが、「どちらでも」と答えてしまった。こんな表現は、英語ではぶっきらぼうでネガティブにとられてしまうため、結果的に買ってもらえず。日本ではとくに意思表示がなくても、いろいろなものが目の前にそろってしまうが、意志表示ははっきりしないといけないと学んだ。

現在は歯科医師として大学病院に勤めている。患者さんを診るだけでなく、研究、教壇での授業もしている。国際交流やラボ会員として大学生まで活動し学んだことは随所に生きている。どうしたら居眠りさせない授業ができるかとか、診療科をどうしたらまとめられるか、などはまさにラボ活動の延長に



黒田英孝

最近、個人活動のひとつとして、「障害者歯科ネット(https://shougaisha-shika.com)」というインターネットサイトを立ちあげた。歯科医師として多くの障害者に関わるなか、医療従事者はいろいろと考えているのに、患者さんに伝えきれていない。一方で、患者さんやその支援者がなにで困っているのかなどを理解できていない、という葛藤があった。だったら情報共有の場を、ということで本サイトを立ちあげた。いま思えばこれも、多くのラボ活動で培った行動力の賜物なのかもしれない。これからもラボ活動で学んだことを糧に邁進していきたい。

くろだ・ひでたか=神奈川歯科大学 全身管理医歯学講座・講師 (群馬県・川越節子P, 巣山史枝P, 千葉県・竹内ひろ子P・OB)