

**HS
MATES**

No.33

2024(令和6)年度



兵庫県立北摂三田高等学校

本校の国際理解教育の始まりは、開校 2 年目の 1987 年（昭和 62 年）までさかのぼります。そのきっかけは、三田市がオーストラリア ブルーマウンテンズ市との姉妹都市交流の開始したことでした。ブルーマウンテンズ市の代表団が三田市を訪れた際に姉妹校として紹介されたのが St. Columba's Catholic College（当時の名称は St. Columba's High School）でした。

1992 年（平成 4 年）には、St. Columba's から生徒 12 名と教員 5 名が本校を来訪し、翌年からは長期留学生の交換が始まり、1994 年（平成 6 年）には姉妹校提携を両校の間で結びました。1995 年（平成 7 年）には、本校創立 10 周年を記念して St. Columba's への短期海外研修を実施し、それ以来、隔年で相互に訪問団を受け入れる関係が築されました。

残念なことに、コロナ禍により 2020 年度（令和 2 年度）からの 3 年間は長期留学生の交換が、4 年間は短期海外研修を実施できませんでした。2023 年度（令和 5 年度）からは長期留学生の交換を、翌年度の本年度からは短期海外研修を再開しました。

本年度は、本校から宮藤宙さんが長期留学生として St. Columba's に派遣されており、3 月に留学を終えて帰国しました。また、St. Columba's からは、Perranさんを長期留学生として 8 月から 1 月まで本校に迎えました。来年度は杉田棕香さんが本校の長期留学生として選出され、3 月には渡豪します。さらに、8 月には本校から生徒 25 名と教員 3 名が St. Columba's を訪れ短期海外研修を実施し、1 月には St. Columba's からスタディーツアーとして生徒 22 名と教員 4 名が来校し両校の交流を深めることができました。

本誌は、そのような本年度の記録として、参加した生徒やご支援をいただいた保護者の想いを掲載しています。そこからは、懸命になって英語でコミュニケーションをとろうしたり、生活・文化の違いに気付き素直に受け入れようとしたりする生徒たちの姿や、生徒たちを迎えていただいたホストファミリーの温かさがよく伝わってきます。今後も St. Columba's との交流を大切にしながら、さらに充実した国際理解教育を推進していきたいと考えています。

最後になりましたが、本年度は本校の短期海外研修団の派遣と St. Columba's のスタディーツアー団の受け入れが同年に実施されたため、育友会教育振興会と国際理解教育推進部の皆様には、これまで以上に多大なご支援を賜りましたことを心より感謝申し上げます。今後ともご支援・ご協力をお願い申し上げます。

姉妹校交流活動

姉妹校 *St. Columba's Catholic College*

セントコロンバスカソリックカレッジは、カソリック教会の神学校を前身とし、聖人コロンバから名づけられた、男女共学の学校です。シドニー郊外に位置し、世界遺産である美しいブルーマウンテンズの豊かな自然の中、生徒たちはのびのびと学校生活を送っています。学術面はもとより、美術、演劇、音楽などの芸術面や様々なスポーツでの活躍、多岐にわたる選択科目でのきめ細やかな指導、世界各国からの留学生の受け入れなど、様々な分野で高い評価を受けています。



「正義に基づいて行動し、寛容な心で人を愛し、神とともに謙虚な姿勢で歩いていく」がセントコロンバスカソリックカレッジの建学の精神です。この精神のもと、確かな知識と豊かな感受性に裏付けされた洞察力を兼ね備えた社会に積極的に関わる人間形成を目指しています。また、中高六年間の一貫教育を通し、生徒たちはキリスト教の精神に基づき、学業やスポーツなど個人的達成だけでなく、社会の一員としてバランスのとれた人間になれるよう、目標をもって前向きに学校生活を送っています。

三田市の姉妹都市 ブルーマウンテンズ市



姉妹校のセントコロンバスカソリックカレッジは国立公園ブルーマウンテンズのほぼ真ん中に位置します。国立公園を擁するブルーマウンテンズ市は、シドニー市内から車で約2時間、電車ブルーマウンテンズ線にて約1時間半の西に約65kmの郊外に位置する人口約73,000人の市です。三田市から昭和62年に初めて使節団が派遣され、63年8月30日に三田市とブルーマウンテンズ市は姉妹都市提携の調印をしました。

ブルーマウンテンズは標高1500mほどの丘陵地帯で、ユーカリの樹海が広がっています。ユーカリの木に含まれる油分が揮発し、太陽光に反射して溪谷全体に青いフィルターがかかったように霞んで見えるところから「ブルーマウンテンズ」の名がついています。スリーシスターズと名のつく奇岩観光だけでなく、ブッシュウォーキングなど様々なアクティビティのできる観光地として多くの人を魅了しています。

留学生生活を振り返って 令和6年度交換留学生 宮藤 宙

私が北摂三田高等学校に入りたいと思ったきっかけの一つが、長期の交換留学を行っている、ということでした。とは言ったものの、一人で一年間海外で勉強するということで、とても心配で、応募するかしないかを長い時間一人で迷っていました。ですがそのことを親に伝え、人生の中で留学できる機会はとても限られているから、挑戦してみなよ、と背中を押してくれました。周りの支えのおかげで私は勇気を出して、応募することができ、一年間の留学という機会をいただくことができました。

一人で飛行機に乗るのは初めてだったし、そもそも飛行機は人生で一回しか使ったことがなかったので、初めて一人で飛行機を使う不安と、留学生活に対する不安で、飛行機の中で過ごした夜は一睡もできませんでした。登校初日はおなかが痛くなるほど緊張していました。周りで飛び交う違う言語、校舎やグラウンドの広さなどに圧倒されました。しかし、私を当時ホストしてくださった生徒がいろいろな人を紹介してくれ、たくさんの人と会話できるいい日になりました。今でも初日のことは忘れません。最初の二か月間は正直自分が経験してきた中で一番つらかったと感じていました。友達の話スピードは日本で習ってきたよりもずっと早いし、自分の言いたいことがうまく伝えられなかった時期でした。しかし、聞き取れないでいると、ゆっくり話してくれたり、知らない単語や熟語をたくさん教えてくれたりして、人の温かさをとても感じる時期でもありました。

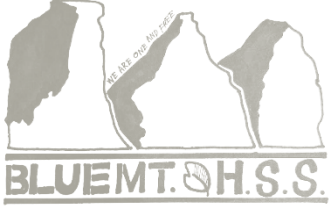
また、ホストファミリーの方々や友達、私の留学生活がよりよくなるために全力でサポートしてくれました。休日はいろいろな場所へ連れて行ってくれたり、宿題でわからないところを丁寧に教えてくれたり、困ったことや悩み事があったときは親身になって聞いてくれて、解決策と一緒に考えてくれたりしました。不安でいっぱいだった自分にとって、ホストの方々や友達はとても頼りある存在でした。

オーストラリアのどこが好き?と聞かれると私は真っ先に自然が豊かなところ、と答えます。電車から見えるブルーマウンテンの景色は素晴らしいし、観光スポットだけでなく、普段見る景色も美しいように感じます。昼間にはインコやクッカバラ、学校で薄弱が歩いているところも見られるし、夜中には蝙蝠が飛んでいるところを見ることがもできます。美しい自然が堪能できるオーストラリアが私は大好きです。

オーストラリアでの生活では、人への感謝の大切さや助け合いの大切さ、そして自然の美しさ、日本との違いといったいろいろなことを学ぶことができたし、友達のおかげで自分が没頭できる趣味も見つけることができました。留学に行くという決断ができて本当によかった、そう思える留学生活でした。またオーストラリアに自信をもって戻ってこられるように、日本でも引き続き勉強に励みたいと思います。



令和6年度 オーストラリア短期海外研修 日程(概要)

日次	月日(曜)	地 名	現地時間	交通機関	内 容
1	8/3(土)	関西国際空港集合 関西国際空港発 シンガポール着	10:55 16:40	SQ619 専用バス	各自、空港集合 空路、シンガポールへ 着後レストランにて夕食、ホテルへ
2	8/4(日)	シンガポール シンガポール発	20:20	専用バス SQ221	シンガポール市内観光 空路、シドニーへ
3	8/5(月)	シドニー着 シドニー発 ブルーマウンテンズ近郊	05:55 08:30 16:00	専用バス	着後、シドニー市内観光 着後、ホストファミリーと対面
4	8/6(火)	 BLUE MT. H.S.S. ホームステイ先 (ブルーマウンテンズ近郊)			午前: 英語レッスン 午後: 学校プログラム
5	8/7(水)				
6	8/8(木)				
7	8/9(金)				終日: 学校プログラム
8	8/10(土)				終日:
9	8/11(日)				ホームステイ先で自由行動
10	8/12(月)	ブルーマウンテンズ近郊 ↓ シドニー発 シンガポール着	8:30 15:00 21:20	専用バス SQ222	SCCC 集合 シドニー大学見学 買い物 専用バスにてシドニー空港へ 空路、シンガポール経由帰途
11	8/13(火)	シンガポール発 関西国際空港着	01:25 08:50	SQ618	空路、関空へ 着後、解散



MIYATA Akari

Title: Happy Travels

During the study abroad trip to Australia I was happy to study English and make friends. My host family was very nice, friendly, and welcoming to me. So I felt very happy. We did things together. For example, we visited Three Sisters and did bushwalking. It was really fun. My best memory was playing UNO with my host family. Their reactions were bigger than mine. I felt very entertained because of them.

The SCCC school building was very big. It was many times larger than my school. It was made of bricks. It was so pretty and beautiful. In Australia I ate things such as pizza and hamburgers. They were so yummy. I made some friends there. They were so funny and kind. They will come to Japan someday. When they visit I want to introduce them to some things in Japan. I think they will be happy. I'm looking forward to meeting them again.

I had an excellent experience in Australia. I will never forget it. I want to go to Australia again. There are two main things I learned through this study abroad trip. The first is that it is important to actively go talk to people you have never talked to before. This is because when you study abroad, there are many things you don't understand in a foreign country, and there are many different values, so you don't know if what is correct in your home country is correct in the country you're visiting. Therefore, if there is something you do not understand, it is important to ask a local person what to do. I'm not good at talking to people, so I often felt nervous or anxious at first, but when I started talking to the people in Australia, everyone responded kindly, so I felt at ease.

The second thing I learned is to actively communicate even if you don't know the correct English. When I first arrived in Australia, I was so focused on speaking correct English so that I can communicate well with other people. However, one day, I tried speaking just the words that came to mind without thinking about grammar, and surprisingly I found that I was able to get the message across. I was really surprised, but I felt relieved when I realized that I could convey my feelings as long as I tried my best using the words that I knew and used gestures.



MATSUYAMA Ryunosuke

Title: English is Wonderful!

English is wonderful. Because English expands the world. I realized this thanks to studying abroad at SCCC. The Australian friends I made were very kind. I learned about Australian culture. I learned a lot of things. I think that Australian people are very loving to animals. My host brother was very kind. I especially enjoyed recess at school because I got the chance to talk with many people.

I came to like Australia even more. It was awesome for me to make and talk with Australian friends. I improved my English skills. For instance, listening and so on.

I became more clever after my classes there. I studied math, science and so on.

My best memory was talking with my friends. My friends taught me many things.

I remember bushwalk. I saw many plants and nature during the bushwalk.

I'm interested in English more than before. English made me excited. I thought English was nice. Through studying abroad I found my dream. I'd like to work abroad in the future. My Australian friends told me to try my best. I learned how to enjoy my life even more. My Australian friends made me happy.

I thought the Australian classes were relaxing. I thought SCCC was very big. I felt Japanese schools were smaller. I really enjoyed the music class there. I talked with and danced with many friends. This class is nothing like the music class in Japan. I was surprised at this class. This class made me happy. When I came to SCCC I was nervous. But many Australian students talked to me. They tried their best to understand me. So, I tried my best to communicate with them. I could understand them little by little. They knew some Japanese words. I felt that they love Japan and Japanese culture. I felt there were many different races of people at SCCC. I thought that a great thing about Australia is that it recognizes people's individuality as a good thing. I felt the difference between Japanese and Australian culture. I love multicultural societies.

I love Australian schools. My Australian friends are very awesome. I love Australian culture. I want to live in Australia. Many Australian friends helped me grow as a person. I made many good memories. I thought one language can expand the world. I came to like English even more. I love Australia and Australian people.

姉妹校長期留学生の感想 リンチ・ペランさん

北摂三田高校の生徒の皆さん、そしてスタッフの皆さん、こんにちは。まずは、日本がどんなに素晴らしい冒険であったかをお伝えしたいと思います。このような旅ができたのは、私を受け入れてくれた素晴らしい人たちと、オーガナイザーの衣笠先生のおかげです。このような素晴らしい人たちが日本にいること、このような歓迎と協力のコミュニティがあることに、とても感謝しています。私は日本で5ヶ月間過ごしましたが、故郷から遠く離れていても、故郷とは国そのものではなく、人々がいる場所なのだと気づきました。日本では本当にたくさんの人に会った！言葉の壁があり、日本のみんなとコミュニケーションをとるのはとても難しかったけれど、みんな一生懸命話しかけてくれた。交換留学をするのに、これ以上の学校はないと思います。ここにいる間に、日本語のリスニングスキルは確実に上達しましたし、日本文化についても多くのことを学びました。日本で学ぶさまざまな経験や習慣は素晴らしいもので、この交換留学に行っただけで本当に良かったと思います。もちろん、英語で話す相手がいなかったことや、家族と離れていることは、最初は怖かったけれど、困難に直面しても文句を言うのではなく、そこから成長することを学びました。チャレンジや苦難は人生の一部であり、私たちは自分の人生を最大限に生きるためにそれらに対処しなければならない。北摂三田高校は、たくさんの思い出を私に与えてくれた。怖かった思い出も、すごく楽しかった思い出も、私はそこからたくさんのことを学び、人として確実に成長することができました。新しいこと、怖いこと、エキサイティングなこと、冒険など、たくさんの思い出があります！

北摂三田高校での最初の思い出は、初めて日本の体育祭を体験したことです！オーストラリアと違って、みんながスポーツに参加することに誇りと熱意を持っていて、その雰囲気は今まで経験したことのないものでした！みんなが参加し、友だちを応援する姿は本当にすばらしく、その場にいられて本当に幸せでした！クラスごとにおそろいの



カチューシャ(ハチマキ)をつけていて、とてもかっこよかったです。オーストラリアにはない競技もたくさんあったし、私にとってはとても新鮮だった。私にとって一生忘れられない、大切なものでした。

二番目に好きな思い出は、初めてUSJに行ったことです！ずっと行きたいと思っていたので、ホストファミリーに行くと行われた時は有頂天になりました！USJではみんないろんなコスチュームを着ていて、中には学校の制服を着ている人もいました！それは私にとってとても新鮮でした。日本では、多くの人が自分の制服に誇りを持っていて、特に女の子は、かわいいからとか、おしゃれだからという理由で制服を着ていることが多い。オーストラリアでは、女の子は制服を着るのを嫌がる！みんなとても素敵で、私にとっては新しいコンセプトで、本当にクールだと思った。オーストラリアにもUSJがあればいいのに。

3番目に好きな思い出は、秋の遠足で京都に行ったことだ！ずっと京都に行きたかったけど、ついに実現できて、とてもシュールな気分だった。京都の自然や景観、美しさは息をのむほどで、お店もとてもクールでした。京都には他の観光客もたくさんいて、私のような外国人が多く楽しんでいるのを見るのはとても嬉しかった。京都にはとても背の高い竹があり、とても華やかだった。こんなの見たことなかったけど、とても素敵だった！日本の物価はオーストラリアに比べてかなり安い。果物は別だけど。日本の果物はめちゃくちゃ高い！

全体として、日本での経験は間違いなく、これまでで最も人生を変えた出来事のひとつだった。日本で出会った人々、日本の学校、日本の環境と雰囲気は、私を人間として完全に变え、正直なところ、人生の見方を変えました。大げさに聞こえるかもしれませんが、日本は私に自立する方法と、以前なら見逃していたような人生のあらゆる側面を受け入れ、自分の人生を最大限に生きる方法を教えてくれました。オーストラリアは本当に素晴らしい。でも今は日本が故郷のように思えて、手放せません。家族が日本に引っ越してきて、ずっとここで暮らせたらいいいのと思う。北摂三田高校とセント・コロンバ・カトリック・カレッジ・スプリングウッドの皆さんには、このような機会を与えていただきありがとうございました。

ホストファミリーの感想

長期留学生受け入れ 8月17日～1月17日

宮田家(3-1 宮田葵羽) 8月17日～9月21日

酷暑というほどの暑さの中スタートしたペランとの生活。体調を崩したりしないだろうか心配でしたが、ゆっくり日本に慣れながら元気に過ごしてくれました。夏休み中のスタートでしたが、ホストシスターである娘は受験生ということもあり、ほぼ毎日の塾通い。大したお出かけはできず、私とスーパーや近所のお店巡りをするのが日課になりました。買い物に行くと、あっちを見てきていい?といういろいろ興味深そうに見て周り、たくさん買い物をしていました。そのほとんどは家族に向けての物とのこと、家族思いの一面を見ることができました。



夜に娘が塾から帰ると、ペランの部屋を訪ねて女子トークが始まります。キャッキョと楽しそうに話すことも多く、普段のクールな印象とは違い15歳の素の女の子の一面も見られました。

娘が一人増えた5週間は私たち家族の宝物になりました。ペラン、ありがとう!また会いましょう!

齋藤家(2-5 齋藤来実) 9月21日～10月21日

ペランをホストファミリーとして受け入れることができて本当に嬉しく思います。



彼女には長女が普段使っているピンク基調の部屋を用意しました。何色が好き?と聞くとピンクと応えてくれたので、少しほっとして我が家での生活がスタートしました。週末は神戸や大阪に出かけたり、友達の家でたこパをしたり中1の次女の

わがままにもよく付き合ってくれて、ロフトショッピングに行った時は滞在中一番のハイテンションペランを垣間見ました。3匹の猫にはそれぞれ OldCat, Fat Cat,

Skinny Cat,と名前を付けて可愛がってくれました。私はほとんど英語を話せませんが学校への車の中で話す短い会話や笑顔で返してくれる挨拶に癒されたり、嬉しいメッセージを伝えてくれる気遣いに感心させられました。彼女の3週間の滞在はあっという間で、家族にとっても充実した特別な日々でした。このような貴重な機会を与えてくださった関係者の皆様に感謝いたします。

梶木家(1-6 梶木美吹) 10月12日～11月16日

今回のホームステイでお迎えした高校1年生の女の子は、とてもおしゃれて魅力的な方でした。毎日違うヘアアレンジが印象的で、そのセンスの良さには驚かされました。普段はクールで落ち



着いた雰囲気ですが、たまに見せる笑顔がとても素敵で、そのギャップに私たち家族も思わず心が温まりました。一緒に訪れた大阪城や奈良公園では、歴史や自然の美しさを楽しみ、黒枝豆の収穫やわらび餅屋では日本の伝統的な体験に興味を持ってくれました。BBQではみんなで笑いながら食事を楽しみ、リラックスした雰囲気の中で交流を深めることができました。また、彼女は豚骨ラーメンとわらび餅が特に気に入ったようで、美味しそうに食べる姿が印象的でした。短い間でしたが、一緒に過ごした時間は私たち家族にとっても心に残る素晴らしい思い出となりました。また会える日を楽しみにしています。

松井家(1-6 松井瑠莉) 11月16日～12月21日

ペランは娘が夏に留学でお世話になったホストファミリーの家族だった為、初めてホストファミリーとして留学生を受け入れる我が家にとっては、娘がペランを知っている事は不安要素が減り心強かったです。それでも我が家で過ごす5週間まだ来ないペランの事について家族で話す時間も日が近づくにつれて自然と多くなりました。普段はクールなペランですが、家族や愛犬の写真を見せてくれる時は終始笑顔でテンション高く話してくれました。また、須磨シーワールドのオルカショーや箕面の滝でのみじ散策、日本ならではの餅つきは特に気



に入ってくれました。コミュニケーション面では、難しさを感じた場面が多く私は翻訳アプリも使用して英語での会話となりましたが楽しくさせていただきました。私たちにとっても貴重な体験をさせていただきありがとうございました。

杉田家(1-6 杉田 椋香)12月21日～1月17日

ホームステイ受け入れ募集があると知ったのは3月の入学説明会でした。偶然最前列で話を聞いていた私と娘は「楽しそう!やってみたい!」と意気投合したのが最近の事ようです。家族も一つ返事で賛成しその日からペランは家族の一員となりました。受け入れは一年で一番行事が催される季節。クリスマスにペランの好きな



ピンク色のマフラーをプレゼントするととても喜んでくれ、元旦には親族が集まりお節料理を囲み新年を祝う日本文化を伝える事が出来ました。冬休みを挟み登校日は少なかったですが遠方にも関わらず

休まず通ってくれました。瞬く間に時が過ぎ帰国の日を迎えました。自立心旺盛なペランは荷造りも一人で済ませていました。ぽっかり空いた部屋で彼女が私達に沢山の思い出を残してくれた事を改めて感じました。他のホストファミリーや様々な人達に支えられ、助けられ無事送り出せた事は感謝しかありません。本当に有難うございました。

北三ビジット受け入れ 1月13日～19日

佐野家(1-6 佐野 絢音)

最初はいろいろ不安もありましたが、エミリーは礼儀正しく、家族ともすぐに打ち解けました。特に小学生の息子とは、一緒にテレビを見たりゲームをするうちに仲良くなり、2人で踊ったり歌って笑いあったり、オーストラリア版「あっちむいてほい!」をして大爆笑。見ている家族も大笑いでした。私はその姿を見て、家族にとっても貴重な心の交流ができたと感じました。また食事中にはオース



トラリアで普段食べているものを聞いたり、日本語の単語の意味を聞かれたり、

逆に英語での言い方を聞いたり、お互いの文化や言語を理解し合う貴重な時間になりました。大変短い間でしたが、エミリーを我が家に迎えられたことは大変貴重で素敵な体験でした。

本田家(1-1 本田 脩莉)

留学生がうちに来る!2025年一発目の我が家のビッグイベント…とにかくあっと言う間の6日間でした。どんな子なんかなあ?どんなもの食べるのかなあ?…短い滞在期間、少しでも日本人家庭との交流を楽しんで一生の思い出にしてもらえれば…そんな想いで迎え入れたMiekeはとても礼儀正しく朗らか。娘と近所の温泉で「Hadakanotsukiai」を楽しむほどオープンな女の子



でした。今回の小さな交流が、こどもたちだけでなく、私たち家族の世界を大きく広げるきっかけにもなりました。SNSなどで気軽に海外に触れられる時代ですが、人と人との直接的な交流はかけがえのないものだと思います。ありがとうございました!

北三ビジット



姉妹校交流活動の軌跡

1987年(昭和61年)	本校開校 国際理解教育委員会を組織し、国際理解教育に注力
1987年(昭和62年)	三田市がブルーマウンテン市との姉妹都市交流を開始 同市代表団が三田市を訪問、St. Columba's High School(当時名)を紹介
1992年(平成4年)	St. Columba's から5名の先生と12名の生徒が本校を訪問
1993年(平成5年)	第1回長期交換留学開始(本校から2名派遣、St. Columba's から2名来日)
1994年(平成6年)	姉妹校提携を締結
1995年(平成7年)	本校からの短期海外研修を実施
1997年(平成9年)	短期海外研修を毎年実施 St. Columba's とオーストラリアの他の高校での研修を隔年で実施
2020年(令和2年)	新型コロナウイルスにより長期交換留学・短期海外研修を中断
2022年(令和4年)	本校からの長期交換留学の再開を検討
2023年(令和5年)	本校、St. Columba's 双方からの長期交換留学を再開
2024年(令和6年)	本校、St. Columba's 双方からの短期海外研修を再開



HS MATES 第 33 号 2025 年 3 月発行

編 集 兵庫県立北摂三田高等学校

発 行 兵庫県立北摂三田高等学校 教育振興会

〒669-1545 兵庫県三田市狭間が丘 1 丁目 1-1

TEL (079)563-6711 FAX (079)563-6712