

HS MATES

2025(令和7)年度

No.

34



兵庫県立北摂三田高等学校

目次

HS MATES No. 34発刊によせて	1
姉妹校交流活動	2
姉妹校交流活動の軌跡	3
長期留学を振り返って	4
受け入れ留学生のメッセージ	6
長期ホストファミリーの感想	8
Asia Study Tour (MindShift Challenge)	10
国際交流本年度のおもな活動	16
最後に	

HS MATES NO.34 発刊によせて

校長 辻 真吾

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かれました。

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、2024年度(令和6年度)からは短期海外研修を再開しました。

本年度は、本校から杉田椋香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、MavisさんとRosie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。来年度は牧田海結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2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から訪日スタディーツアーの一行を本校がお迎えして両校の交流を深めます。

一方、本年度から新たな国際理解教育を進めています。これまで本校は、主にオーストラリア姉妹校との交流に重点を置いた英語能力育成や国際理解教育を進め、素晴らしい成果をあげてきました。ただ、急激なグローバル化が進む現在の高校生には、欧米諸国に偏らない多様な国々の人々との交流や相互理解が求められています。そこで本校は、急激な経済成長の陰で様々な社会問題を抱えるアジア諸国に着目し、生徒たちが現地での様々な体験をもとに自分の視野を拓き、考え方や価値観を変化させることを目的とした「マインド・シフト・チャレンジ (MSC)」という取組を始めました。12月にはフィリピンのセブ島をフィールドとした研修ツアーを実施し、生徒28名と教員2名が参加しました。

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、今後もSt. Columba'sとの交流、アジア諸国での学びを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、来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るため、育友会教育振興会と国際理解教育推進部の皆様には、多大なご支援を賜ることになりますが、ご理解・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、太陽光に反射して渓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。



姉妹校交流活動の軌跡

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←
St. Columba's から5名の先生と12名の生徒が本校を訪問←
- 1992年(平成4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)←
- 1993年(平成5年) 姉妹校提携を締結←
- 1994年(平成6年) 本校からの短期海外研修を実施←
- 1995年(平成7年) 短期海外研修を毎年実施←
- 1997年(平成9年) St. Columba's とオーストラリアの他の高校での研修を隔年て実施←

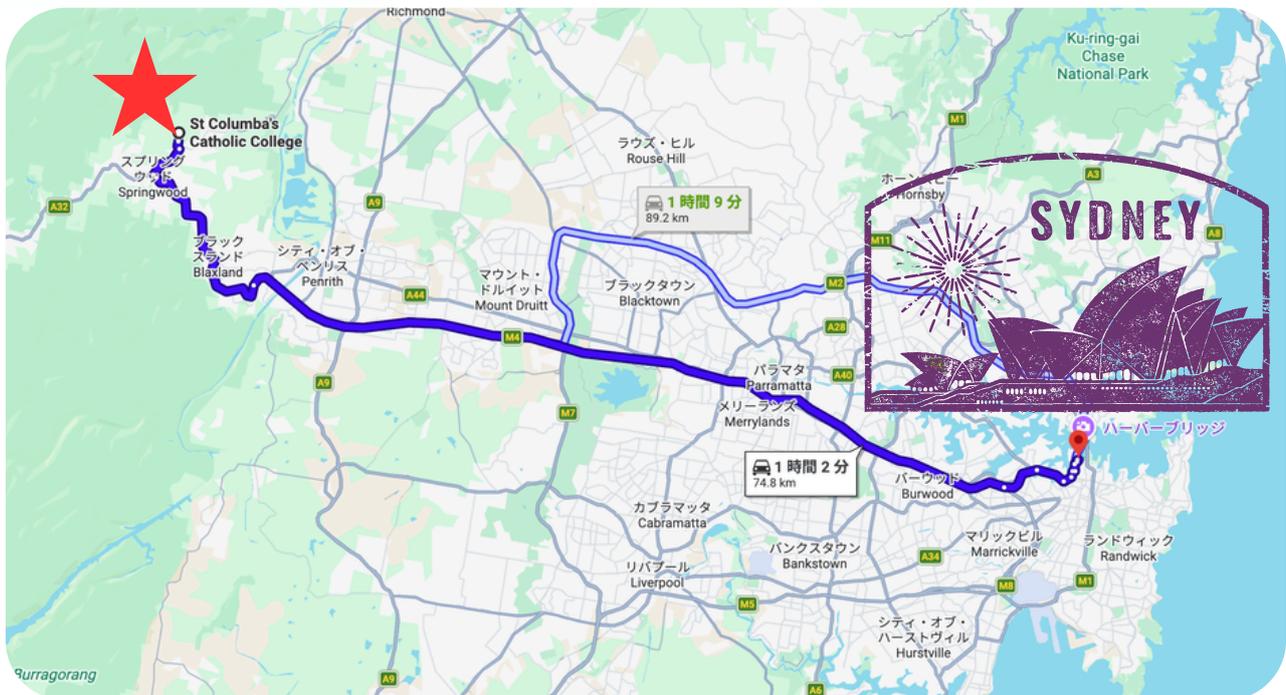


- 2020年(令和2年) 新型コロナウイルスにより長期交換留学・短期海外研修を中断←
- 2022年(令和4年) 本校からの長期交換留学の再開を検討←
- 2023年(令和5年) 本校、St. Columba's 双方からの長期交換留学を再開←
- 2024年(令和6年) 本校、St. Columba's 双方からの短期海外研修を再開←



Saint Columba's Catholic College

New South Wales州の
州都シドニーより西へ約75km



長期留学を振り返って

令和7年度派遣留学生 杉田 椋香

私は、北摂三田高校に入学する前から高校生の間に留学を試みたいと思っていました。高校の志願理由書にも記入したのを今でも鮮明に覚えています。

しかし、入学して一度目の長期留学の説明を受けた時には英語を話す経験をほとんどした事がないのに加え、毎日家族や友人に支えてもらって生活してきた私がたった一人日本を離れ、一年間という長い留学生活を果たして送る事が出来るのだろうか？など沢山の不安が込み上げてきて応募する事が出来ませんでした。その後、応募しなかった事に後悔していた矢先に二度目の募集があり「英語が話せるか話せないかではなく、他国の文化や生活に触れ様々な体験や人々に出会うチャンスだ！」と思い留学を決意し、その機会を頂きました。

3月21日、遂にオーストラリアへ出発する日が来ました。初めて一人で飛行機に乗り込み、様々な感情が交錯し一睡も出来ませんでした。登校初日、想像していた以上の立派な校舎と大勢の先生や生徒に圧倒され緊張したのが、つい最近の事のようにです。留学当初は、友達との会話や授業のスピードが速すぎて挫けそうになりましたが、ホストファミリーや友達、先生との会話を重ねていくうちに自分自身で少しずつでも上達しているのを感じたり、周りから「英語が上手になってきたね！」と褒められたりする中で自信を持つ事が出来ました。

私は「人と食べる事・料理する事」が大好きなので、選択科目ではホスピタリティとフードテクノロジーを選択しました。週1回クラスで協力して料理が出来る為、毎週授業が楽しみで待ちきれませんでした。更にこれらの科目を選択したお陰



で食への関心・興味が更に深まり将来の夢の選択肢が広がりました。反面、宗教・英語の授業は理解するのが難しく苦労しましたがクラスの友達や先生がいつも気軽にサポートしてくれたので乗り越える事が出来ました。



私はオーストラリアで多くの人に支えてもらってばかりなので、なにか自分が人のために出来ることはないかと思い、障害のある子供たちにサッカーを教えるボランティアとクリスマス時に介護施設の方々にクリスマスに適した折り紙を100個作るボランティア活動に参加しました。サッカーも折り紙も大好きで慣れ親しんできた特技を活かしつつ人の手助けが出来た貴重な体験となりました。

そして一年間日本の家族の代わりとなってお世話になったホストファミリーは、嬉しい事や悲しい事も親身になって相談でき、本当の家族のように寄り添ってくれました。週末や長期休暇には景色を一望出来るビーチや島々、動物園やホースライディング等動物に触れ合う場所へも連れて行ってくれました。時には、私が日本の折り紙を教えたり、日本



食をご馳走したりしました。それぞれの家庭により家のルール、放課後や休日の暮らし方が異なるのでホストファミリーが変わった一週間は慣れるのに大変な事もありましたが、会話を重ね、リビングで一緒に過ごす事により関係が近くなりリラックスして過ごす事が出来ました。





私は兄や従姉妹はいますが年下の子と接する事がない環境で育った為、生まれて初めて年下のホストブラザー、シスターのお世話をするという貴重な体験をしました。一年間で8家庭ものバックグラウンドの違うホストファミリーとの生活を通して私自身どんな環境にも順応していく力が身についたと感じます。ホストファミリーが代わっても「りょうか元気？最近は何をして過ごしているの？」と連絡をくれたり、家に招待してくれたりもしました。私は親切で優しいホストファミリーに恵まれていたことに感謝の気持ちで一杯です。



セントコロンバスカソリックカレッジで仲良くなった友達との数え切れない思い出が走馬灯のように蘇ります。休み時間に外でランチやおやつを食べながら話をしたり、音楽室でドラムの弾き方を教えてもらえたりと刺激的でした。休日には50名以上の誕生日会、バレエコンサートを観に行ったり、友達の家でプールパーティーと日本では経験する事のなかったイベントにも「りょうかも行こう！」といつも誘ってくれました。日本食が大好きな友人とは2時間かけてシドニーに何度も出かけたのも楽しい思い出で、日本食が好きな友人が出来た事は日本人の私にとって嬉しく財産となりました。



私にとって長期留学は、「自分らしく生きる」事への挑戦でした。今までの私は初めての人や場所に緊張してしまい恥ずかしいという思いが優先し行動に移すのに時間がかかる事がありました。これからは、自分で考え前向きに行動出来る人間になりたい、語学力のみならずコミュニケーション能力を身に付けて相手のことを正しく受け止められるようになりたいと決意した留学生活は、私にオーストラリアの大自然と対峙したかけがえのない時間と一歩を踏み出す勇気の大切さを教えてくれました。この素晴らしい一年を支えてくれた8家庭のホストファミリー、セントコロンバスカレッジ・北摂三田高校の友人、先生方、両国の架け橋となってくださった衣笠先生、幸江先生、そして「今を充実して生きて」と日本で励ましてくれた家族に「有難う！」という気持ちで一杯です。今はオーストラリアの友人達がいつか日本に来て一緒に楽しめる日々を夢みて新たな「挑戦」に向かっていきたいです。



受け入れ留学生のメッセージ

令和7年度交換留学生 YIU Mavis



この交換留学プログラムの存在を知った当初、私はこの素晴らしい機会にすぐにも応募したいと強く思い、年月を経るごとにその思いはますます強くなりました。日本語やその文化、コミュニティなど、日本に関連するあらゆることを考えるたび、交換留学生として日本で生活するというこの魅力的な考えが頭に浮かびました。そこで達成できること、学べること、成長できること、そしてそれ以上の無限の可能性が、期待感で私を圧倒しました。とはいえ、この熱意が何の問題もなく得られたわけではないという事実も無視することができません。

ある時、私は自由と起こりうる無限の可能性に恐怖を覚え、この夢を諦めてしまったほどでした。しかし、2025年1月に2週間のスタディーツアーで日本を回るため北三を初めて訪れた時、私は交換留学プログラムへの志を育んだ日本の側面を、実際に目にし体験することができました。そして実際に再び志を抱くことになりました。友好的な学生たち、美しい伝統、オーストラリアとは異なる生活様式、魅力的な言語、そして日本の生活そのものが、私の心を完全に捉えました。かつて抱いていた不安は消え去り、その自由と無限の可能性を心から受け入れられるようになりました。だからこそ、この交換留学プログラムで本当に日本に来られることは、まさに夢が叶った瞬間でした。



ここでの5か月間は素晴らしいものでした。ここに来たことを後悔したことは一度もありません。私は多くのことを成し遂げ、学び、得て、そして成長しました。これらを永遠に大切に、感謝し続けるでしょう。特に、私の経験を特別なものにしてくれた方々への感謝の気持ちを伝えたいと思います。私をいつも温かく迎え入れてくれたホストファミリーは、常に私を家族の一員として受け入れてくれました。有名な場所へ一緒に旅行したり、買い物に出かけたり、何時間もカードゲームをしたり、お腹が痛くなるほど笑い合ったり、ただ一緒に過ごす時間さえも、私はいつも居場所を感じ、まるで実家にいるかのように心地よく過ごしました。ホストファミリーが与えてくれた絶え間ない温もりと家庭的

な雰囲気は、私が居心地の良さを感じ、心配事から解放されるのに計り知れない影響を与えてくれました。このような素晴らしい方々との忘れられない絆に、私は永遠に感謝し続けます。

さらに、出会った人々や友人となった人々、特に1年6組の仲間たちとの思い出は、ここで過ごした時間の中で最も輝かしい瞬間の一部です。特にオーストラリアの生活様式に慣れ親しんでいる私にとって、北三の人々と話すことはとても新鮮で誠実な体験でした。少々不器用な性格で言語の壁もあるにもかかわらず、誰もがどんな時でも温かく迎え入れ、仲間に入れてくれました。



1年6組のクラスメートたちは、励ましの言葉や誠実な会話、心のこもった贈り物、そして私がここに属していると感じさせてくれる姿勢で、常に私を大切に思い、受け入れられていると感じさせてくれました。その思いは今も私の胸に深く刻まれています。北三とホストファミリーと皆さんへの感謝の気持ちを、言葉で完全に伝えられるかどうか分かりません。なぜなら、皆さんは私の人生に決して忘れられない、そしていつまでも大切に作る大きな足跡を残してくれたからです。ですから、いつかまた皆さんと再会し、さらに忘れられない思い出を作る日を心から願うばかりです！

それでは、またお会いしましょう！



受け入れ留学生のメッセージ

令和7年度交換留学生 MOSS Rosie



北摂三田高校の皆さんへ

8月に日本行きの飛行機に乗っていた時、この交換留学がこれほど素晴らしいものになるとは想像もしていませんでした。日本での6ヶ月間の生活が現実のものとなるという事実が、飛行機の中でさえ、そして着陸した後でさえ、全く実感できませんでした。そして今、私はここを去ろうとしています。以前三田市に1週間滞在したことはありましたが、6ヶ月もここで生活するとは夢にも思いませんでした。この体験は現実離れしたもので、終わってしまうのが本当に悲しいです。この学校と、全ての生徒さん、先生方は私に深い影響を与え、これからもずっと心に残り続けるでしょう。この6ヶ月間、私を温かく迎え入れてくれたクラスメートやホストファミリーの皆さんに心から感謝しています。それは私にとってこの上ない喜びでした。オーストラリアの文化や生活様式と日本の違いを体験できたことは非常に興味深いものでした。日本の文化的期待に驚くことも多く、同様にホストファミリーや友人たちもオーストラリアの事情を知って驚いていました。全く異なる国に住む同世代の人々と、こうした違いを楽しみながら多くの共通点を見出せたことは、本当に楽しい経験でした。

シドニーから大阪までのフライトは約12時間かかり、その飛行と最初の1週間は、おそらくこの旅全体で最も辛い部分でした。これまで住んだことのある唯一の国を離れ、友人や家族を置き去りにして、6ヶ月間日本での新しい生活を送るために飛び立つというのは、実に奇妙な感覚でした。ここでの生活でホームシックを感じたことは一度もありませんでした。ただ、全く新しい生活様式や文化に適応していく奇妙な感覚が主な課題でした。しかし、それは長くは続かず、気づけば日本は私の新たな故郷となりました。

日本に来るまで、関西弁の存在すら知りませんでした。日本の方言の存在自体を知らなかったのです。この地方の方言を徐々に学び、慣れていく過程は、ここで日本語を学ぶ上で最高の経験の一つとなりました。そして今、この方言との繋がりがあるからこそ、この地ではいつだって歓迎され、居心地の良さを感じられます。



私は5組に在籍していました。このクラスに配属されたことに心から感謝しています。皆が私を温かく迎え入れ、親切にしてくれました。この間、多くの友達ができました。つい最近、この文章を書いている間（北摂三田高校での最後の週）にも、これまで話したことのなかったクラスの新しい人たちとの交流が深まりました。この数ヶ月間、友達は私にとっても優しく、温かく迎えてくれました。クラスメートや担任の先生への感謝の気持ちは言葉に尽くせません。



どのホストファミリーも親切で温かく迎えてくれました。彼らの優しさや支えのおかげで、あっという間に強い絆が生まれ、数時間のうちに本当に我が家のように感じられました。遠く離れた友人や家族から離れていると寂しさを感じることもありますが、一日の終わりには必ずホストファミリーがいて、美味しい食事を囲みながら思い出や笑い話を共有できると確信していました。ホストファミリーの温かいおもてなしが私を支え、どこにいようと彼らと一緒に居心地良く感じさせてくれました。帰国一週間前の送別会で、この特別な絆を改めて実感しました。ホストファミリーの皆様と再会し、共に築いた特別な思い出や、深い絆を思い出しました。

この経験は私に深い感銘を残し、出会った全ての人々のおかげで、私は確実に良い方向に変わったと言えるでしょう。



長期留学生ホストファミリーの感想

松下純子(3-2松下清太郎) 8月23日～9月20日
12月20日～1月16日

初めての受け入れでしたが、日頃から来客やスタッフの出入りが多い我が家ですから、メイビスがゆっくり出来たかはわかりませんが、毎日 楽しく過ごせましたよ。

息子は高校3年生でほとんど家にはいませんでしたが、中学生の娘とメイビスとで、買い物したり散歩したりご飯を作ったりとコミュニケーション出来たと思います。メイビスからも麻雀を教えてもらい家族で食後の麻雀楽しかったですよ。

オーストラリアの話や学校の事、家族の話など、お互いに色々話せたり、日本語の上達がとても早くて驚きました。お陰様で日本語でほとんどやりとりが出来て楽しかったです。

良い経験になりました。ありがとうございました😊



石川美奈恵(1-1石川真央) 9月20日～10月25日

ホストファミリーとしてメイビスを迎えるにあたり、最初は不安もありましたが一緒に生活してみるとその心配は全くなりました。メイビスはとても賢く思いやりにあふれた良い子で、家族みんながすぐに心を通わせることができました。

メイビスのおかげでみんなで色々な所へ観光に出かける機会が増え、生活のリズムも整い、日々の団欒の時間をとても楽しく過ごすことができました。

共に過ごした一ヶ月間は子どもたちにとってはもちろん、私たち大人にとっても多くの学びと感動を与えてくれる貴重な時間となりました。

このような素晴らしい機会をいただけたことに心より感謝申し上げます。



羽生幸子(1-6羽生結香)
10月25日～11月22日

ホストファミリーを引き受け、自分の子ども以外に、もう1人子どもが増えたような感じでした。普段の会社勤めから、帰宅して留学生とお話をすることは、私にとっては楽しみの一つとなっていました。話す言語は違いますが、日本人の子どもも、外国人の子どもも、さほど変わらないものだと思います。親元から生まれて初めて、この長い間離れ離れとなり、心細く、ならないように、毎日



美味しいものを食べて、楽しく、安心安全に過ごせることを第一に心がけていました。留学生も気に入ったメニューを話をしてくれ、あれこれ料理するのも、嬉しかったです。これもいい経験となり、いい思い出になりました。貴重な経験ができました。

福田修子(1-2福田創大) 11月22日～12月20日

うちの家には息子しかいないので、女の子を受け入れることに不安がありましたが、やって来たメイビスはとても明るく社交的な子ですぐにその不安は無くなりました。オーストラリアの話をついで聞いてくれて、日本との文化の違いを知ることができたことはとても貴重な体験です。メイビスは日本語の勉強をとても頑張っていたのでうちの家に来た時は日本語がとても上手になっていました。私たちは英語をあまり使わずに会話していたので、オーストラリアからの留学生ということをおぼえてしまうくらいでした。

有馬温泉や大阪城にお出かけしたり、食事をしながらの談笑、みんなでしたUNOゲームなど、メイビスと一緒に過ごした日々はとても素敵な思い出になりました。楽しい時間をありがとう！またいつか会いましょう！



ROSSIE 長期留学生ホストファミリーの感想

宮藤百合香(3-1宮藤宙) 8月23日～9月20日

息子が2024年の4月から約1年間オーストラリアに留学をさせていただいた関係で、今回ホストファミリーをさせていただくことになりました。私たち家族は息子以外全く英語を話すことができないので初めての留学生の受け入れができるのか不安がありませんでした。そんな我が家が受け入れた留学生は少し内気な人見知りをする高校1年生の女の子でした。来日初日から我が家に来ましたので彼女も不安だったのか積極的にコミュニケーションも取ることもなく1日が過ぎていきましたが、幸いなことに息子とはよく会話をしてくれ、緊張がほぐれて来たのかだんだん家族で話す機会が多くなっていき、何が好きで何に興味があるのか自分の家族の事、日本で何がやりたいかなど色々なことを教えてくれるようになりました。また動物が好きで彼女は晩御飯を食べた後毎日

我が家の猫たちと遊んでくれ、猫におやつをあげるのが日課となりました。私自身の仕事がシフト制なこともありあまりたくさん出かけたり出来ませんでした。近所に買い物に行って



好きなものを選んでもらったり休みが合えば出かけたり、息子の祖父の家でもう1人の留学生とBBQや花火をしたりと特別なことは出来ませんでした。私たち家族にとってかけがえのない1ヶ月となりました。貴重な体験と彼女と出会えたことに感謝しかありません。ありがとうございました。

今川久美子(3-5今川陽葵) 9月20日～10月25日

このビッグイベントに家族それぞれ得意なことで接しようと思画しました。長男は終始持ち前の明るさで、次男はビデオゲームでロージーの緊張をほぐしました。長女は常に間に入って通訳しコミュニケーションとりました。英会話を習っている私はとにかく喋りたいので挑戦し、またレッスン前の予習に付き合ってもら

うなどロージーに先生をしてもらいました。なぜか私よりもリスニングができる夫にヤキモチ焼きながら、滞在後半あちこちドライブに出かけました。ロージーは2台のカメラで1千枚の写真を撮



っていました。私達家族の感じている想いとロージーの想いが同じ温度なのか不安でしたが、別れ際に英和両バージョンの手紙をくれました。嬉しかったです。後日ロージー家と食事をする機会がありました。ロージーの日本語リスニングが上達しており、楽しい時間を過ごせました。

橋本彩奈(1-5橋本快都) 10月25日～11月22日

初めてのホストファミリーで、1ヶ月の受け入れに不安を抱えてのスタートでした。けれど、いざロージーを迎えてからは、気負いなく楽しい時間となりました。

食事の面が一番気を遣ったところですが、作る方も食べる方も『無理しない』をテーマに、食べたい物を食べたい量取り分けて食べました。オーストラリアの料理や日本の料理、ロージーの好きな料理を作る楽しみもできました。

遠出をして過ごす楽しい時間もありましたが、毎日食後にリビングに集って、ペットを交えてのおやつタイムが一番の思い出と

なりました。その日の事、家族の事、お互いの国の事など、片言の言葉で話しながら、ほっこりする時間を過ごすことができました。

ホストファミリーを通して、多文化理解が進み、興味深い話がたくさんできました。また、なんとかコミュニケーションを取ろうと英語を話す機会が必然的に生まれ、我が子にとっても、大変貴重な時間となりました。



宮崎沙知(1-2宮崎鳳介) 11月22日～12月20日



初めてホストファミリーとして留学生を受け入れました。共働きで家を空けている時間が長いので、留学生を十分にケアできないかもしれないという不安がありましたが、家を留守にしているだけでも特に問題なく4週間滞在してもら

うことができました。飼っているペットと遊んでくれ、夕食の時間が遅くてもその時間まで待ってくれました。せっかくの日本語に触れる機会でしたが、私や子供も大抵は英語で話しかけてしまっていたので、もう少し日本語でのコミュニケーションを取ればもっと良かったのかなと思います。

本田美由起(2-2本田脩莉) 12月20日～1月16日

まさかの年末年始の長期留学生！お正月も日本人らしいことはほぼしていない我が家…一体どんな一ヶ月間になるのやら…と、楽しみ反面身構えながらRosieをお迎えました。

我が家はRosieにとって最後のホストファミリー。それまでの4家庭で様々な経験をさせてもらって、日本の生活にも慣れた頃ということもあり、「思春期の娘が一人増えた」ような自然さで過ごしてくれました。

クリスマスはこどもたちとケーキを手作り、年末には田舎の祖母宅での餅つき、また日付が変わる時間の神社への初詣にも、いつも早寝のRosieも眠気をおして一緒に来てくれました。娘たちとも日本語・英語のスラングを教え合ったり、「いらんこと」満載の我が家での滞在だったと思います(笑)

そんなこんなであったという間の一ヶ月。他のホストファミリーの皆さんからの情報共有も心強く、海外との交流だけでなく横の繋がりも、とてもありがたかったです。





MINDSHIFT CHALLENGE

ASIA STUDY TOUR



自分の価値観や常識に揺さぶりを受け
 これまでとは異なる視点に出会うことで
 内面的な変化(マインドシフト)を経験する



令和7年6月2日

保護者様

県立北摂三田高等学校
校長 辻 真香

国際交流プログラム ASIA STUDY TOUR ～MINDSHIFT CHALLENGE～ 生徒募集について

深縁の候、保護者の皆さまにはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

平素より本校の教育活動にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、本校では国際理解教育を積極的に推進しており、その一環として、オーストラリアの姉妹校 セント・コロバース・カソリック・カレッジ との交流を中心に取り組んでまいりました。グローバル化が加速する現代において、生徒たちが多様な価値観に触れ、多角的な視野を養うことは、これまで以上に重要です。

そこで、今年度より新たにアジア諸国との交流事業を開始いたしました。今年度はフィリピンを訪問し、教育・生活・環境など多岐にわたる側面から現地の課題を理解することを目的としています。また、持続可能な支援の在り方について、生徒自らが主体的に考え、行動する力を育むことを重視しております。

“MINDSHIFT CHALLENGE”これは、生徒一人ひとりが自分の価値観や常識に揺さぶりを受け、これまでとは異なる視点に出会うことで、内面的な変化＝“マインドシフト”を経験してほしいという願いが込められています。現地の文化や社会、教育システムに対する理解を深め、国際協力の現場を直接見聞することで、今後の交流事業がより実りあるものになると信じております。

つきましては、語学力の向上はもとより、得がたい経験を通じて視野を広げたいと考える意欲的な生徒を募集いたします。

ぜひご家庭でもご検討いただきますよう、よろしく御礼申し上げます。

記

- 1 訪問期間 令和7年(2025年)12月11日(木)～12月15日(月)【4泊5日、平日は公欠扱い】
- 2 訪問地 フィリピン共和国・セブ島
- 3 募集人数 25名程度
- 4 必要経費 約22万円程度
参加費に含まれるもの(渡航費・現地バス代・宿泊代・食事料金・プログラム費用・手荷物料金・空港使用料・空港建税・引率教員費用)
参加費に含まれないもの(パスポート申請費・超過手荷物料金・傷害疾病に関する医療費等・4日目の昼食代・海外旅行保険料(任意)・開空までの交通費・燃油サーチャージ)
- 5 応募条件 (1) 本校生として、現地を訪問するのに責任ある行動がとれること。
(2) 異文化理解・国際協力への関心を深める意思が強いこと。
(3) 「支援のあり方」や「持続可能性」について主体的に考える力を育てる意欲があること。
- 6 選考方法 書類および面接審査
- 7 書類提出 6月20日(金)午後4時まで <期限厳守、期限後は一切受け付けません>

8 申込方法 ①「応募申請書」、②「Mindshift Challenge に期待すること」を作成の上、

令和7年6月20日(金)16:00までに総務部 衣笠 まで提出

9 面接審査 令和7年6月25日(水)15:40～

10 参加者の決定 令和7年6月27日(金)に書面にて応募者に通知

11 日程概要 12月11日(木)

7:00 関西空港集合

9:55 関西空港発---12:55 マニラ空港着、乗り継ぎ手続き

16:00 マニラ空港発---17:35 セブ・マクタン空港着

19:10 ホテル着

【サミットガレリア泊】

12月12日(金)

8:00 ホテル出発

9:15 GAAS 村交流活動・小学校訪問(日本文化の紹介)

12:00 パディールランチ、パディールの家にホームビジット

【サミットガレリア泊】

12月13日(土)

8:00 ホテル出発

9:00 シスターオープンハイスクールと交流(日本語を使った活動)・学内キャンパスツアー

13:00 イナワヤヤン市内観光(マゼランクロス・サントニーニョ教会・サンペドロ委墓)

【サミットガレリア泊】

12月14日(日)

9:00 SM Seaside にて買い物

12:00 孤児院訪問

15:00 ホテルチェックイン

【MARIBAGO BLUE WATER 泊】

12月15日(月)

9:00 ホテル発

11:45 セブ・マクタン空港発---17:10 開空着

18:30 解散

*関西空港には現地集合・現地解散

12 その他

・事前研修会は参加者決定後9月より定期的に実施します。

・ご不明な点がございましたら、総務部 衣笠 までご連絡ください。

・内容の詳細及び変更等については、参加者決定後、随時連絡します。

・希望者多数の場合は、希望に添えないこともあります。また、最少催行人数に達しない場合は、

中止になる可能性があります。

(振込先)
 兵庫県立北摂三田高等学校
 総務部 衣笠 宛
 Email hokusan.soumu@gmail.com



セブで見たもう1つの世界 MSC参加者による体験報告



私たちの「常識」が通用しない風景

「近代的高層ビル群と、簡易的な住宅が同じ都市空間に隣り合って存在しているのが印象的です。」(菟原 椋太郎)

「川沿いに家が立ち並んで、更に川の上には大量のゴミが浮かんでいます。今までこのような景色を見た事がなく、衝撃的な風景が広がっていました。」(藤田 歩)

「道路が狭くて、常にクラクションを鳴らされました。日本の安心安全さを実感させられました。」(金平 真真)

「見たことない位たくさんの電線が低い位置にありました。」(垣内 峻佑)

ゴミ山と、そこで生きる人々



「ゴミ山で生活をする子供たちは、ゴミ山にあるプラスチックや段ボールなどのゴミを拾い、それをリサイクル業者に売って暮らしています。」(岸口 沙彩)

「実際にゴミ山の近くを通ると、生ゴミが腐ったにおいが漂い、ハエが飛び回っている状態でした。」(岸口 沙彩)



「人々にとってゴミは『不要なもの』ではなく、『お金になる大切なもの』でもあるという考え方を知りました。ゴミを捨てるのが生きるための仕事であり、命をつなぐ手段になっているのだと理解しました。」(黒田 春香)

「家」のカタチ：台風が残した傷跡と、むき出しの生活



「台風の影響がそのまま、空いた隙間から雨や風が入ってしまう状態でした。」(古杉 日名子)

「バディーのお母さんが『この前の台風で天井が吹き飛ばされた』と教えてくれて、天井が壁からメリメリと無理引き剥がされたような跡を見て初めて気が付きました。」(藤原 舞架)

「窓はガラスがなく支柱だけで外も錆びた小さく狭い家が並んでいます。」(岸本 凛)

「トイレも便器が1つあるだけで、お風呂も温かいお湯は出てこず、冷たい水しかないということも聞きました。」(空浦 由宇)



しかし、そこで出会ったのは、温かい心と、最高の笑顔だった

「決して裕福な生活ではないのかもしれないけれど、大事なことはお金のほかにもっとあるのだと、バディーの子の家族を見ていて思いました。」(古杉 日名子)

- ・バディーの家族はいつもニコニコしていて、温かく迎え入れてくれた。(古杉 日名子)
- ・日本のお土産をあげると喜んでくれ、それを家族や友達とシェアしていた。(上月 風香)
- ・スクールで雨が降りこむ中、家を出る時には傘をさして見送りに来てくれた。(上月 風香)



言葉と文化の壁を越えた、確かな交流

食文化の体験：フィリピン料理「トウスロブワ」(豚の脳みそ)を手で食べる文化を教わり、みんなで一緒に体験した。(高橋 結, 山田 夏輝)

言葉の交換：日本語を教えたり、セブアノ語を教えてもらったりした。(萩原 詩乃)

祝福の共有：レストランでパースデーソングが流れると店全体が一体となって手拍子で盛り上がり、人の心の温かさを感じた。(中川 美咲)

「貧しさ」と「不幸」は、イコールではなかった



「厳しい環境の中でも人々が楽しそうに暮らしていたことです。ゴミに囲まれた場所での生活は、外から見ればつらく大変そうに思えたのですが、実際には子どもたちが笑顔で遊んでいて、正直意外で驚きました。私は環境が悪ければ幸せではないと無意識に決めていたことに気がつきました。」(黒田 春香)

「自分たちから見ると裕福とは言えない生活をしているが、バディーのご家族はみんな素敵な笑顔をしていた。彼らはその暮らしができることに対して感謝の気持ちがあります。だから、あんなにも素敵な笑顔をしていると知ったときは、胸が苦しかったとともに温かい気持ちになりました。」(福井 峻太)

教育が拓く未来と、若者が背負う家族への想い

貧しい家庭の子供の中からたった一人だけが通える職業訓練学校。

「上級生が下級生のために制服や体操服、カバンをミシンを使って手作りしています。」(寺田 大輝)

「彼ら彼女らは自分のためではなく、家族を養うことができるよう、安定した職業につくために勉強をします。」(寺田 大輝)

帰宅を告げられた生徒が泣いていた理由：友達と離れる寂しさに加え、自分だけ立派な学校で教育を受けることへの、家族に対する罪悪感。(寺田 大輝)



「知っている」から「理解する」へ。マインドシフトの瞬間。

「今までは学校の授業を通して知識としてありました。しかし、今回のように肌で感じ、また、友達の家にお邪魔するような気持ちでいくことで今までの自分が知っていた気でしたことに気づきました。」(福井 峻太)

「騙される方が悪いというような雰囲気の中で育ったのに、初めて会った見知らぬ他人に対してなぜこんなにも優しくしてくれるのだろうか疑問に思い、とても驚きました。」(服部 倅叶)

私たちの物差しで、彼らの「幸福」を測ることはできない

「私たちは彼らを『可哀想な』子供ではなく『未来に向かって努力する』子供だと捉えるべきだと思います。『彼らは不幸だ』という偏った主観に基づいた評価を勝手に下す権利は私たちにはありません。幸福の在り方は人それぞれだからです。」(伊藤 そら)

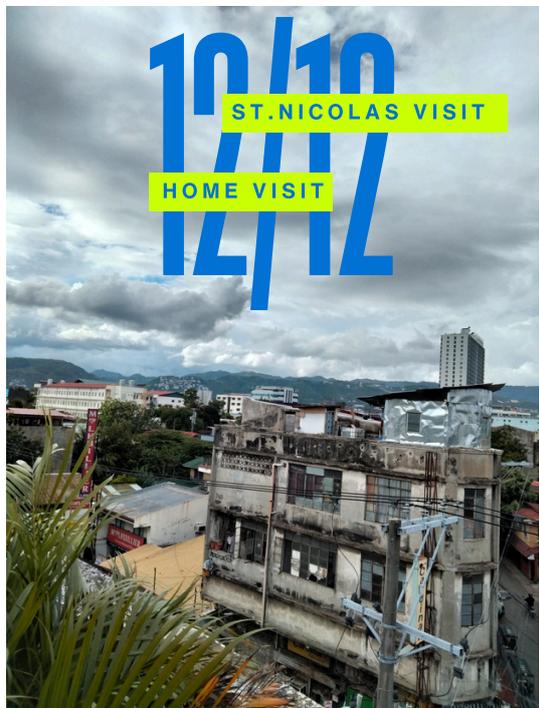
バディは「大学に行って勉強したい。そのために今努力している」と、未来への夢と希望を熱く語ってくれた。(伊藤 そら)



当たり前の日常が、どれほど恵まれていることか

「自分たちは普通に学校に行って授業を受けてご飯を食べることができるけど、それが普通じゃないような暮らしもあるということを実際にみて感じました。これからは今のご自分たちの普通を大切にしていきたいと思います。」(山内 成留)

「この経験から私はもっと人のことをよく見ようと思いました。私は基本自分のことが自分の周辺のことしか見ていないと思い、視野が狭いと感じています。」(服部 倅叶)







これは、2日目の午後にバディと共にスラムを歩いた時の写真です。見てわかる通り、街並みが日本とは全く異なります。5日間の旅の中で、一番印象に残った瞬間でした。バイクが自分の体のすれすれを横切ってきたり、路上で人が体を洗っていたり、電線が張り巡らされていたり。小さな男の子に“Japanese? Yen?”と聞かれたことも。つまりは、「日本円をくれ」と言われたのです。いわゆる物乞いです。私たちの知る日本ではありえない光景でしょう。しかし、フィリピンの貧困層では、これらは全て日常茶飯事なのです。

一番深く脳裏に焼き付いているのは、路傍で店番をする、まだ小さな子供たちの姿です。彼らの保護者と呼べそうな大人はどこにも見当たりませんでした。まだ年端もいかない子供が生計を立てるために働いていたのです。彼らが商っていたのは、“Piso Wi-Fi”という、1ペソ(1ペソは約3円)から少額で利用できるコイン投入型のWi-Fiサービスでした。硬貨を専用の機械に投入すると、10分間、あるいは30分間などと一定時間のインターネットアクセスが提供されます。貧困層に位置する人々は、月単位でWi-Fiを購入するほど経済的余裕がありません。そんな彼らにとって、「使いたいときだけ買って利用する」というこのシステムは、とても理にかなっているのです。私も実際に利用してみました。本当に20分間だけ利用することができました。ですが、子供を相手に売買をしていると思うと、何とも言えない気持ちになりました。

ここまで読んでくださった方は、スラムに住む子供たちを「可哀想」と感じたかもしれません。ですが、私たちは彼らを「可哀想な」子供ではなく「未来に向かって努力する」子供だと捉えるべきだと私は思います。「彼らは不幸だ」とかいう偏った主観に基づいた評価を勝手に下す権利は私たちにはありません。幸福の在り方は人それぞれだからです。実際、私と同年代だったバディは、「大学に行って勉強したい。そのために今努力している」と、未来への夢と希望を熱く語ってくれました。私たちが彼らの「幸福」を勝手に定義してはいけないのです。一方で、スラムに住む人々が厳しい環境に置かれていることも事実です。子供に限らず、貧困層に属する人々の中には、1日1食食べられるかどうかという状況で生きている人もいます。

そこで重要になってくるのが教育の充実です。かつてフィリピンが植民地支配を受けていた時代、英雄リサールは「教育こそ国を変える力だ」と述べ、教育改革に生涯を捧げました。この現状を打破するには、教育を全ての子供たちに行き届ける事が必要不可欠なのだとは私は考えます。そして、そのために私たちができることは、彼らが置かれている現状を「自分ごと」として考えることです。本を読んでただ知識を得るだけではなく、実際に現地に行って本物を見ることです。今回の旅で、その大切さを強く実感しました。同時に、今の自分の生活がどれほど恵まれ、有り難いことなのかにも気づかされました。

世界は果てしなく広いです。この文章が、最後まで読んでくださった方にとって、自分の外の世界にある「知らない現実」を知りたいと思えるきっかけになってくれたら幸いです。

私はこの「Mind Shift Challenge」に参加して本当の幸せとは何かという疑問に何度もぶつかりました。フィリピンは日本と比較して明らかに経済的格差が大きいはずなのに、フィリピンの人たちとの交流を深めれば深めるほど、私には彼らが幸せに見えるのです。なぜこんなにも元気に笑えるのか、輝く眼が出来るのかが始めは不思議でたまりませんでした。しかし、今この旅を振り返ってみるとその理由が少し分かったような気がします。

2日目に訪れた小学校はいつも子どもたちの活気で溢れていました。日本文化プレゼンで柔道の技を披露したときの盛り上がりは今でも鮮明に覚えているし、今後忘れることはないでしょう。子どもたちに会えることを楽しみにしていた反面、始めは「私の英語で柔道の魅力を伝えることはできるのだろうか」と不安な気持ちでいっぱいでした。しかし、子どもたちは私たちの発表に熱心に耳を傾け、私のカタコトな英語にもたくさん頷いてくれました。そんな姿を見ていると、徐々に緊張もほどけてきて自分の言葉にもっと自信を持つことができました。先生からの無茶ぶりもありましたが「迷ったときはGO」という言葉を胸に挑戦することができて良かったです。子どもたちと一体になって楽しむことができたからこそ、本当にいい雰囲気です。

その後に行った「ホームビジット」はこの旅で最も印象に残っているプログラムになりました。私が訪れたのはバディのKhateの家でした。彼女の家庭は貧困層で、家の造りも日本では考えられないようなものでした。でもそれは彼女たちにとって当たり前なのです。私たちは綺麗なホテルに泊まっていたので、初めはそのギャップに心苦しい気持ちになりましたが、Khateが何度も「It's okay?」と気遣ってくれて、本当に温かな気持ちになれました。Khate自身、胸を張って家に招待したいとは思わなかっただろうし「どう思われるだろうか」と気にしていたかもしれません。なのに私たちの学びの為に家に招待してくれた事を思うと、本当に感謝してもしきれません。先日上陸した台風により家の周辺が破損していて、窓から見た景色は衝撃的なものでした。しかし、Khateの家族は本当に優しい人たちばかりでした。急に雨が降ってきた時は、お父さんから帽子をいただいて、本当に嬉しくて涙が出そうになりました。この経験とお父さんの帽子は私の一生の宝物です。

四日目は孤児院に行きました。孤児院の子どもたちも相変わらず笑顔で溢れていて、彼らのダンスを見たり一緒にダンスを踊ったことを通して少しずつ距離を近づけることができて良かったです。四日目ということもあり体力的に疲労していたけれど、子どもたちとの交流を通して本当にたくさんの元気を貰いました。予定が押していたこともあり、子どもたちと一緒に入れる時間が少なかったのもっと話したかったし、一緒に遊びたかったです。そして、彼らの力になるために私たちできることがあまりにも少なくて悔しかったです。

私がこの4泊5日で出会った人々に精通していると思った事は、フィリピンの方はみんな自分よりも相手のことを優先するという事です。きっと困った人を見かけると声をかけずにいられないのです。Khateは私のために水を奢ろうとしてくれました。ショッピングモールでは、友達が誤って商品のコップを割ってしまった時も、店員の方は「私が代わりに弁償するよ」と言ってくれていました。では、このように人のために思いやる行動ができるのは、お金が余るほど十分に持っていて心の余裕があるからだと思いませんか？答えは違います。彼らは私たちと比べて明らかに裕福ではないです。一日で一食を取ることが出来るか分からない人もいます。そんな苦しい状況に置かれているからこそ、他者の痛みや苦境に共感でき、自分のできる限りのことをしようとするのです。そんな思いやりのできる人たちが共に手を取り合い、痛みを分け合って厳しい現実を生き抜いています。彼らは日本と比べて経済的に不幸かもしれませんが、心は日本の何倍も豊かで幸せに違いありません。それはフィリピンの方々の底なしの元気と溢れる笑顔が物語っています。

私たち日本人は幸福感を得るために、欲しいものを爆買いしたりとどうしてもお金を使いがちです。しかし、その幸せは一時的なものに過ぎません。本当に自分の心に残る「幸せ」とはお金で買うのではなく、人を思いやる行動を続けることだと分かりました。そこで生まれる人と人との繋がりが結果的にあなたや、あなたの周りにいる人まで幸せにするでしょう。お金を持つことも生活する上で必ず必要です。しかし、お金を持つこと以上に大切なことをこの旅で知ることができました。このプログラムを企画してくれた先生方や協力してくれたフィリピンの方々、旅を共にした仲間本当に感謝しています。企画名にもある通り、本当に自分のMindをShiftできたと思います。この経験を忘れずに、これからの将来に活かしていきたいです。

本年度のおもな活動

1 近隣小学校訪問



ESSメンバーと留学生の2人が2025年10月17日に三田市立狭間小学校を訪問し、6年生に対して出前授業を行いました。

2 セブ島に関する学習



セブ島出身のALTの先生をお招きして、2025年10月22日にセブに関するプレゼンテーションをしていただきました。

3 アジア地域の異文化理解



アジア架け橋プロジェクトプラスでバングラデシュから来られている方をお迎えして、2025年10月7日に異文化交流を行いました。

4 学校体験受け入れ①



2025年7月17日に、台湾から来日中の生徒に対して学校体験の受け入れを行い、交流を行いました。

5 学校体験受け入れ②



2025年7月9日に、本校に親戚がおられる2人のアメリカの生徒が一日学校体験のため、来校されました。

6 学校体験受け入れ③



2025年12月19日に、三田市国際交流協会から依頼を受け、マレーシアからの留学生の受け入れを行い、一緒に授業を行いました。

7 姉妹都市ランナー訪問



三田国際マスターズマラソンに向けて、三田市の姉妹都市ブルーマウンテンズ市から来日されたランナーが2025年12月19日に訪問されました。

8 三田市国際交流協会との連携



三田市国際交流協会とのつながりから、2025年12月21日に三田国際マスターズマラソンのレセプションに招待されました。

9 講演会



2026年2月12日に、「遠くてとても近い国トルコ」と題して、トルコと日本との深いつながりについて貴重な講演をしていただきました。

10 オンライン交流



国際的な視野を養うため、2025年10月22日にインドと日本をGoogle Meetで結び、アジア諸国に関する異文化理解を深めました。




最後に---

今年度は、当初の計画を超える広がりの中で、多様な国・地域との出会いに恵まれました。本校は今、確実に次のステージへと歩を進めています。この流れを止めることなく、来年度はさらなる挑戦と飛躍の年となることを願っています。



HS MATES 第34号

2026年3月23日発行

編集・発行 兵庫県立北摂三田高等学校

〒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