

# 留学だより①

2026年3月28日 高橋鷹喜

## ●はじめに

こんにちは。高橋鷹喜です。ここでは、約10か月間（2026年1月末から2026年12月初旬）の僕のニュージーランドでの留学生生活を伝えていきたいと思います。僕は東京都が行っている「次世代リーダー育成道場」というプログラムを通して留学に行かせていただいています。語学だけでなく、コミュニケーション能力や問題解決能力、多文化理解力など様々な能力を伸ばすことが目的です。

現在、留学が始まって2か月ほどが経ちました。ここまでの2か月間の流れや学校生活、ニュージーランドでの生活を中心に伝えていきたいと思います。

## ●留学生活開始まで

### ・ニュージーランド到着



日本からニュージーランドへは、成田→香港→オークランド、という流れで来ました。香港までは約5時間、オークランドまでは約10時間で、合計15時間ほどは飛行機に乗ったことになります（八丈から羽田からも約1時間ですね）。初めてこんな長く乗ったのでさすがに疲れました。なによりずっと座っていることがしんどかったです。また、事前に知ってはいましたが、ニュージーランドの荷物検査は非常に厳しかったです。恐らく5回ほどは職員との受け答えや検査をされたのではないかと思います。ただでさえ荷物検査で怯えているのに、英語という慣れていない環境だったのでさらに恐怖でした。

### ・仲間との別れ

ニュージーランド到着後の3日ほどは次世代のメンバーと先生方と行動を共にしていました。オークランド市内を散策したり、現地留学生の先輩方を招いてワークショップなどを行ったりしました。ホームステイ先への受け渡し前日に、留学生一人ひとりが留学生活に対しての目標や決意を表明しました。僕はここで、英語力、説明力・教える力、規律のある生活、の3つを身に付ける・向上させることを目標としました。2か月たった今、他にも感じることはありますが、それらも無視せずこの3つの軸をぶらさずに日々努力していきたいと思っています。その翌日、いよいよホームステイ先にそれぞれ行くことになり、仲間たちと別れる



ことになりました。寂しくはなりますが、10 か月後それぞれ成長した姿を見られることが楽しみです！

## ●ニュージーランドでの生活

### ・寝るのが早い

まず一番の驚きと影響を与えたのは睡眠に対する文化です。日本では基本0時になるかならないくらいで寝ることも多々ありましたし、それが普通でしたが、こっちは結構9時半や10時に寝ることが多いです。夜更かしをしてしまうときもありますが、遅くとも10時にベッドに入る生活になってきました。また、夜も早いから朝も早いのかというとそうでもなく、7時くらいに起きます。

### ・ずっと明るい

寝る時間は日の出と日の入の時間も関係しているのかもしれませんが。サマータイム（時間が1時間いつもより進んでいる）の影響もあるかもですが、太陽が出ている時間が長いです。日が落ちて暗くなるのが8時、2月の始めのころは9時前とかでした。感覚でいうと太陽と共に起きて、太陽と共に寝るといった感じです。

### ・意外と食は悪くない

僕が想像していたニュージーランドでの食事は、偏見ですがアメリカっぽいハンバーガーやステーキ、肉とパンが主流だと思っていました。ですが特にそんなことはなく、世界の多様な食事がたくさんあるという印象です。また、僕のホストファミリーはマレーシア出身で、よくマレーシア料理やなじみのあるアジアの料理を作ってくれます。学校で友達がある日、「米は世界中の料理に使われている」と言っていました。もちろん英語です。考えてみれば学校の生徒たちの多くはお米を食べています。思ったよりお米を恋しくならなそうです。

### ・物価が高い

単刀直入に、高いです。学校の近くにNew Worldというスーパーがあり、そこでスナックを買って帰ることが多いのですが、500mlのコーラやスプライトが日本円で400円ほどします。エナジードリンクは500mlのものでもメジャーな炭酸飲料より安いです。外国の人がエナジードリンクをよく飲む理由は金銭的な差がないのも大きいかもしれませんね。僕も最近はレッドブルを飲むことの方が多くなってきました。

## ●学校生活

### ・全体的な仕組み

授業は1日5コマ60分で8時45分～3時15分までです。水曜日だけは短縮授業になっていて、5コマ55分で9時10分～3時15分までです。日本と違ってどの科目も均等に割り振られていて、数学が他の科目よりも多いなどということはありません。2時間目と3時間目の間、4時間目と5時間目の間にそれぞれ休憩があって、そこで昼ご飯やお菓子を食べたり、遊んだりできます。日本の学校とは異なり、ニュージーランドの学校は4ターム制（4学期）です。タ

ーム間に2週間ほどの休みがあります(ターム4からターム1は2か月くらいあります)。

・クラスがない

日本と違って教室に先生が来て、同じクラスメートと授業を受けるというシステムはありません。僕が通っている Long Bay College には ATAWHAI というホームルーム的な時間が週に1度ありますが、それ以外はクラスという概念は存在しません。それぞれの科目に対してブロックと呼ばれる校内の区域があって、授業がある度にそのブロック内の教室に行きます。クラスという概念がない分、多くの人と出会えるのと同時に関係性を作るのも難しいです。

・自由度の高い科目選択

科目は全部で6科目です。数学と英語は必修で残りの4科目を選択することができます。僕は化学、商業、デザイン&テクノロジー、保健体育を選択しています。

数学は日本でいうと中学3年後半から高校1年生の内容です。日本の数学は条件が加わったり公式の証明だったり“数学”って感じですが、ニュージーランドでは実用的なことを学ぶことが多いです。「AとBのデザインならどちらがどれくらいコストがかかって、どちらが優れているか。」などの自分で仮説や問題を提起して考えていくことが多いです。また、計算機を使うのも日本と大きく違うところですね。

英語は留学生向けの英語と、現地生向けの英語の二種類があります。現地生向けの方は日本の国語と同じ感覚で、留学生向けの英語は英語を使えるようにすることが目的になっています。ターム1では英語でフォームを書けるようにするというところを重点的に学びました。文法と基礎的な単語は知っている前提で進んでいくところが日本と違うところですね。

化学は日本でも勉強していない科目なので違いはわかりませんが、中学で学んだ内容もたまに出てきます。初見が英語なのはとてもハードですが、翻訳も上手く使いながら学習を進めています。

商業はビジネスとは何なのか、ニュージーランドの企業に求められる原則など、ビジネスやお金に関する基礎的なことを学びます。ターム1ではターム2に行われるマーケット DAY(この授業を受けている生徒たちがグループで商品を売るイベント)のための計画(商品、価格、マーケットリサーチなど)をしました。グループワークが多いです。

デザイン&テクノロジーは、何かのデザインを考えて商品化したり、問題を解決できるようなデザインを考えたりする科目です。抽象的に言うと難しいですが、ターム1では立体物の基礎的な描き方を学び、スマホホルダー制作に向けたデザイン案やステークホルダー(ある商品が影響を与える人や物、対象のこと)を考えました。この科目のおもしろいところはただ絵を描くだけではなく、それを商品化する視点で考えられるところです。

保健体育は八高の授業とほとんど同じです。ターム1だからというのものもあるかもしれませんが、毎日同じ競技をするわけではなく、毎日違った競技をし、自由時間も多いうところが日本と異なる点です。

八高にはない科目が多くあり、自由度も高いことが良いところです。理科で4科目埋める人も中にはいます。また、英語や数学には特進クラスもあります。

## ●課外活動

・コミュニティが多い

クラブやコミュニティがとても多いです。タームごとに入れるクラブが変わるのも特徴的です。僕は今のところバスケ、ボランティア、チューター（生徒への個別指導）、エコリユーション（環境のための植栽）、チェスクラブに入っています。クラブに入っている場合でも出席が必須なわけでもなく、ただ場所と時間を設けてくれているという場合も多いです。もちろん運動部などチームで活動するクラブは別です。バスケ部は週に2回しか練習がないのも驚きでした。ですが、1つ1つの練習への熱量やハードさはかなりあります。ポジティブな意味で、毎回の練習で誰かしら怪我をします。また、スポーツに関しては学校の部活に入らず、地域のクラブチームに参加する生徒も多いみたいです。

・留学生向けのサポートが手厚い

留学して初めての頃は他の生徒との関係は0でしたが、僕はこの学校のサポートに大きく助けられました。まず、校内の委員会に留学生をサポートする委員会があり、その生徒がグループチャットを作ってくれました。そのグループで遊びに行ったり、質問をしたりすることができ、本当に助けられました。また、2月中旬から3月下旬まで Discover Aotearoa という留

生向けのアクティビティに参加しました。そこではサーフィンやカヤックなどのマリンアクティビティを中心に楽しみました。さらにアクティビティの締めくくりに1泊2



日のキャンプに行き、他国からの留学生と共に大自然に包まれた有意義な時間を過ごしました。夜に野生のキウイを見ることもでき、八丈ではできないことを多く体験することができました。

## ●最後に

読んでくださりありがとうございます。最初の留学だよりということで、大雑把にやっていることやニュージーランドのことを書いてみました。もう2か月が経ってしまったことが信じられません！4月の始めには長期休暇があるので、様々なアクティビティやイベントに参加できたらなと思っています。またこうして留学だよりを書けることが楽しみです。それではまた。

●留学・留学だよりに関する質問や要望はここから↓

<https://ninjar.jp/users/bae9a28896dcb9d68f41/themes/new>