

みなさんこんにちは！白鷗では合唱コンの時期ですね。アメリカの学校に通い、体育祭や文化祭、合唱コンといった行事は、日本ならではの文化なのだと感じました。まったく機会がないわけではなく、選択授業や部活によりますが、全員が参加する行事はなく、唯一全員が参加するのは月に1回の避難訓練です。日本では、クラスごとに整列して校庭や公園などに避難しますが、アメリカの学校では、教室に鍵をかけて電気を消し、不審者が侵入してきたときに隠れる訓練があります。私が一番驚いたのは、外に避難するときには列にならず、クラスが混ざったまま移動して、集まったあとに点呼をとらないことです。日本のようにクラスごとに整列して点呼をとっていたら、万が一逃げ遅れたときでもクラスメートや先生に気づいてもらえそうですが、アメリカの方法では気づいてもらえません。自分の命は自分で守らなければならないということを、強く感じました。

さて、1月は冬休みが明けて6日から2学期が始まりました。日本では12月25日を過ぎたらお正月モードになりますが、本来クリスマスは1月6日までだと教わり、火曜日の6日から学校が始まることに影響しているのではないかと考えました。1学期はとにかく授業についていき、成績を安定させることを重視していましたが、残り少なくなった2学期は難しい授業に挑戦することにしました。同じクラスだった友達とは授業以外で仲良くすればいいと思っていましたが、1学年750人ぐらいいるので校内ですれ違うこともなく、残念です。1学期のうちにもっと遊んだり話したりすればよかったと思います。

アメリカに来てから、友達と関わる際に、下手な英語で面白くない話しかできない私と一緒にいてくれて申し訳ない、本当は嫌われているのかな、と考えて、自分から少し距離を置いていました。しかし、ホストマザーから「あなたともっと話したい、遊びたいと思っている人はたくさんいるのに、自分から離れていったら、いつまでもこのままだよ。仲いい友達をつくりたいなら、まずはたくさんの人に話しかけないとだめだし、どんな留学生活にするかは自分で決めないといけない」とアドバイスをもらいました。自分で分かっていないといけない当たり前のことですが、この言葉のおかげで、私は時間が経つにつれて失っていた積極性を取り戻すことができました。同時に、留学が決まっ

てから何度も言われてきた「comfortable zone から出る」の意味を理解することができました。私は留学に来たことで、すでにそれを達成した気になっていましたが、留学を決めたことは私にとって大した挑戦でもなかったのだと思います。これまでの留學生活で、自分の性格だからとごまかしてきた、私の弱点や変えていかないといけないところにたくさん気づかされました。自分のダメなところを認めて、変わるための行動に移すこと、そしてどんなに時間がかかったとしても諦めずに続ければ、いつかまた comfortable zone に戻ってこられるのだと思います。

そんなわけで遠回りになりましたが、自分から動き出すことを意識したら、ホストファミリーと話しやすくなり友達と遊ぶ機会も増え、新しい出会いも増えました。少し意識を変えるだけで、こんなに環境が変わると思っていなかったので気づけてよかったなと思います。

みなさんも良い一日をお過ごしください。

Hi everyone! I knew it had been snowing in Tokyo. Here in Arizona, it's cooler than in the summer, but it's still hot. My host family told me that February is the coldest month here, but I feel like December was colder, and it's already getting warmer. I experienced a big change this month.

I joined the track and field team. It's an interscholastic sport, so I have practice during and after school. I've never done track before, but I wanted to play a sport to stay healthy. Surprisingly, running has had a positive effect on my mental health too. I feel stressed every day about small and big things, and I was frustrated because I didn't know how to stop thinking about them. However, when I start running, I concentrate on my run, so I don't have time to think about other stressful things. Even after running, I feel motivated to do things. Also, I usually stare at my phone and don't really see what's around me, but when I run, I notice a lot of things and discover new places. Since we don't walk much around here, I got to know my neighborhood. My favorite place is the park near my house. It's big, and it has a running path around it. There is a play area for young children, a sand volleyball court, and the rest is just a huge grassy area. I always run after school when many people are also running or walking their dogs. I like dogs, but they can be scary when they're excited. Interestingly, I didn't have to pay to be on the track team because it usually costs around 1,000 dollars per year. Instead, there is a fundraiser where I have to sell discount

cards to raise money for track. Sports are expensive, so I think it's a great idea to find many ways to raise money.

There was my host brother's birthday party. He turned five, and he is the only boy in the family. He is very energetic and full of joy. He talks to me a lot, and I'm grateful for that because it's sometimes hard for me to think of topics to talk about and start conversations. He loves cars, so the birthday party's theme was cars. All the decorations, activities, and food were car related. It was his first birthday party with over 20 friends, and he had been excited for a week beforehand. I was glad he got to have fun with his friends, but he totally forgot about me. After the party, he asked me why I missed it. I told him that I was always there, but he might not have noticed. Isn't that funny? Anyway, I hope he had the best birthday ever!

Thank you for reading my report. Have a great day!

白鷗高校 1 8 期 次世代リーダー育成道場 1 3 期 M・H



↑ my fav park



↑ @ Fat Cat



↑ painting w/ my friends



↑ bowling w/ my friends



↑ Christmas presents from my friends



host bro's B-day party ↑