

## 留学だより Vol.1

こんにちは！次世代リーダー育成道場でカナダのオンタリオ州に留学している中村萌愛です。これから10か月間、留学だよりを更新していくので是非読んでください！

### <フライト>



8/29の午後5時半に成田空港を出発して、トロント空港に到着したのは8/29の午後4時半でした。12時間のフライトで、眠れたのは4時間ほど。機内食は二回で、残念ながら私の口にはあまり合わなかったです。その後入国審査をしてトロントのホテルに着いたのが夜の10時くらい。ホテルについてからそこから4日間くらいは朝4時くらいに起きてしまい、時差ボケに苦しみました。

### <ホテルでの事前研修>



↑トロントの夜景



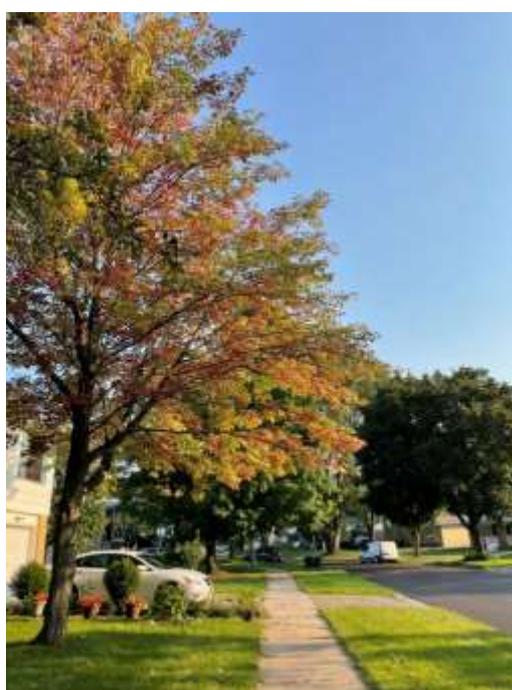
↑旧トロント市役所

トロントのホテルに泊まったのですが、ベランダからは東京のような夜景を見られました。よってカナダに来た実感はまだ湧かず…。食事は毎食ビュッフェ形式で、食べたいものを食べただけという感じでした。やはり、海外なのでマフィン一つでも甘さが全然違いました…。事前研修の内容としてはホームステイ先や学校でのルールの確認などで、皆時差ボケのせいで眠そうにしていました笑。



↑朝ご飯

## <ホームステイ先>



ホストファミリーの家までトロントからバスで六時間かかりました（ちなみに飛行機だったら一時間で行けたらしいです）。やっぱり東京に比べるとかなり田舎です。私が住んでいるところは一軒家が多く並んでいて、みんな車で移動するため歩いている人は少ないです。しかし、大通りに出ると食料品店やコンビニ、映画館など色々あるので特に困ることはないです。

家族構成は、マザー、おばあちゃん、一個上のブラザー、三個上のシスターです。あと猫が4匹と犬が2匹いて、ペットの名前ははまだ覚えられていないです…

## <食生活>

朝と昼は自分で作ります。私は、ホテルで3日間過ごただけで日本食が恋しくなってしまうため、ホームステイ先についた翌日の朝はお米とみそ汁と卵焼き（日本で食べていた朝ご飯と同じ）をつくって食べました。（味噌、出汁、醤油、みりん、酒などは日本か

ら持っていきました。) そこから、毎日朝ご飯にはお米とおみそ汁を食べ、学校に持っていくお弁当のおかずは週末に作ったり、夜ご飯の残りを持って行ったりしています。夜ご飯はホストマザーが作ってくれて、量は日本にいた時と同じくらいです。こっちは冷凍食品の種類が豊富で、すでに調理されている肉料理や野菜などを出してくれることもあります。正直、口に合わない味が多いのではないかと、ジャンクフードばかりだったらどうしようかと不安でしたが、私の家では全然そんなことはなく、肉も野菜もお米も出してくれるし、おいしいし、本当に食に恵まれたなと思っています。



↑肉味噌炒め



↑味噌汁



↑お米と肉じゃが

カナダに来てから作った日本食です。肉じゃがはホストファミリーにもふるまったのですが、喜んでもらえました！

## <学校>





学校はスクールバスで 20 分の距離にあります。Grade9~12 の四学年の生徒が通っています（日本の中三~高三）。ホームルームではなく、授業も四学年の生徒がごちゃ混ぜになっています。

### <時間割>

60分授業で5時間授業です。二学期制で、私の場合、一学期（9月~1月）は Principles of Math(数学)、Personal & Fitness Activities(筋トレとランニング)、ESL(留学生向けの英語)、Visual Arts(美術)を毎日受けます。毎日二時間やる教科があり、日によって異なります。特に、数学は中学一年生の時にやった一次関数をやってて、めっちゃ簡単です。一番好きなのはフィットネスの授業で、毎日授業時間で外を走ったり、筋トレしたりできるので楽しいです！教室にランニングマシンや筋トレの器具などもあってビックリしました。

ちなみにもともとはビジネスの授業を取っていたのですが、体育系の授業がとりたかったので授業変更をしてフィットネスに変えてもらいました。ビジネスの授業では提出物をだしたり、発言したりするとお菓子がもらえました。



これがロッカーで、縦長いです。ロッカーにカギをかけないと物が盗まれてしまうこともあります。(実際に私の友達は数学の教科書を一度盗まれたらしいです)私の場合、ロッカーは使わずリュックを背負ったまま教室移動をしています。そのような人も結構多いです。



フィットネスの教室にはランニングマシンがあります！



↑ビジネスの授業でもらったお菓子

読んでくださりありがとうございました！次回もお楽しみに！