令和８年度サンタモニカ交換学生事業

学生レポート集

令和８年度　サンタモニカ交換学生事業　研修レポート

飛行機に乗ったこともなかった私が、英語で世界とつながるまで

学校名：富士宮西高校　学年：２年　氏名：佐々木　彩花

「英語が話せるようになりたい。」
私はこれまで、英検などの資格を取得するために、単語や文法、長文読解などの英語学習に積極的に取り組んできました。しかし、私の中で英語はずっと「学ぶもの」でした。今回の交換留学では、英語を「学ぶもの」から「人とつながるための道具」へ変えたいと思い、参加しました。
実は私は、海外に行ったことがありませんでした。それどころか、飛行機にすら乗ったことがありません。楽しみな気持ちと同時に、「英語が通じなかったらどうしよう」「知らない場所で生活できるかな」という不安もありました。
私のペアはアッシュでした。アッシュは自然が好きで、とても心優しい人です。初めて会ったときはお互い少し緊張していましたが、一緒に過ごしているうちにすぐに仲良くなりました。英語で話すことに戸惑うこともありましたが、それ以上に「もっとアッシュと話したい」という気持ちが強くなり、気づけば大親友になっていました。出会ったばかりの「交換留学のペア」が、帰る頃には「大親友」になっていたことは、今回の留学で一番嬉しかったことの一つです。
日本では、アッシュが行きたいと言っていた東京や京都へ行きました。また、自然が好きなアッシュのために大室山や箱根にも行きました。富士宮では白糸の滝や音止めの滝にも行き、アッシュはとても気に入ってくれました。日本食も何でも食べてくれて、「日本食は素晴らしい」と言ってくれました。さらに、「日本が大好き」「富士宮が大好き」と言ってくれたことも嬉しかったです。普段は当たり前だと思っていた富士宮の景色を、アッシュが楽しそうに見ている姿を見て、私自身も地元の魅力を改めて感じました。誕生日にプレゼントしたハンディファンを気に入って、ずっと使ってくれていたことも忘れられない思い出です。
そして、今度は私がアメリカへ行きました。アッシュは私の希望をたくさん叶えてくれました。グリフィス天文台やハリウッドなど、行ってみたかった場所を実際に訪れることができました。プールパーティーなどのホームパーティーも毎日のようにあり、日本とは違った交流の仕方を経験しました。
特に印象に残っているのが、ビーチでスモアを作ったことです。とても美しいビーチで焚き火をしながら、みんなでスモアを作って食べました。そのとき、近くにいた知らない人たちにスコップを貸したことをきっかけに自然と会話が始まり、いつの間にか一緒にスモアを楽しんでいました。初対面でも気軽に話しかけたり、一緒に楽しんだりする人たちの明るさに触れ、アメリカの人との交流を実際に体験することができました。観光地を訪れる

だけではなく、こうした何気ない出会いを通して、現地の文化や人の温かさを感じられたことが印象に残っています。
特に心に残っているのは、ホストファミリーの優しさです。アメリカで風邪を引き、声が出なくなり、咳や鼻水も止まらなくなったとき、ホストファミリーはチキンスープを作ってくれたり、薬を買ってきてくれたりしました。慣れない海外で体調を崩した私はとても不安でしたが、家族のように心配してくれたことが本当に嬉しかったです。国や言葉が違っても、人を思いやる気持ちは変わらないのだと感じ、「国境を越えた優しさ」を実感しました。
また、サンタモニカ高校やアッシュが通うウエストウッド高校を訪問したことで、アメリカの学校生活についても知ることができました。さまざまな人種や文化を持つ生徒がいて、日本ではあまり見ないような授業もあり、学校の中でも多様性を感じました。教科書で「多様性」について学ぶだけでは分からなかったことを、実際にその環境にいることで身近に感じることができました。
ホストファミリーは私にたくさん話しかけてくれ、英語力を褒めてくれました。その言葉は大きな自信につながりました。一方で、発音がうまく伝わらなかったり、言いたい単語が分からなかったりすることもありました。そこで私は、「英語を知っていること」と「英語を使えること」は違うのだと気づきました。悔しい思いをしたからこそ、もっと話せるようになりたいという気持ちも強くなりました。
今回の交換留学で、私は英語に対する考え方が変わりました。英語はテストで点を取るためだけのものではなく、知らない人と出会い、気持ちを伝え、新しい世界につながるためのものです。これからも英語学習に力を入れて、さらに自分の英語力を高めたいです。そして将来は長期留学にも挑戦し、もう一度アッシュに会って、今よりもっとたくさんのことを英語で話したいです。また、国際的に働ける人になることも目標になりました。
飛行機に乗ることさえ初めてで、不安な気持ちを抱えて出発した私が、帰国するときには「もっと英語で話したい」と思っていました。今回の留学で得たのは、英語力だけではありません。大切な友達、異なる文化を知る楽しさ、そして一歩踏み出す勇気をもらいました。この経験を一度きりで終わらせず、これからの自分の未来につなげていきたいです。



令和８年度　サンタモニカ交換学生事業　研修レポート

挑戦から学んだ異文化理解と成長

学校名：富士宮西高校　学年：２年　氏名：島崎　彩愛

この度は、日本での 10 日間の受入事業および米国サンタモニカでの 10 日間の派遣事業からなる交換留学事業に参加させていただき、誠にありがとうございました。出発前に市長表敬訪問の場にてお誓いした通り、この貴重な経験を通して自分自身が一回り成長し、多くの学びを得て帰国することができました。本報告書では、出発前に掲げた 2 つの目標「文化面での富士宮の魅力発信」と「コミュニケーション面での積極性と信頼関係の構築」に対する具体的な成果や学び、そして今後の展望について報告いたします。

サンタモニカからの派遣生を迎えて実施された日本での 10 日間は、異文化理解の重要性を身をもって実感する最初のステップとなりました。地元である富士宮の歴史や文化、自然の魅力を改めて学び直すと同時に、「言葉や文化の異なる相手にどう伝えるか」という課題に直面しました。相手に楽しんでもらい、富士宮の魅力を理解してもらうためには、単に英語で説明するだけではなく、身振り手振りを交えたり視覚的な情報を活用したりするなどの工夫が必要であることを学びました。また、自国の文化を正しく伝えるためには、まず自分自身が地域の歴史や良さを深く理解していなければならないという自覚を持つきっかけともなりました。この受入期間での経験は、その後のサンタモニカ派遣へ向けた大きな自信と準備期間となりました。

サンタモニカでの 10 日間の滞在中、最も意識して取り組んだのは「富士宮の魅力を現地の多くの人々に伝えること」です。ホストファミリーや現地の高校生に対し、写真を見せながら富士宮の自然や食文化、街の魅力を英語で丁寧に紹介しました。

英語での表現に迷うこともありましたが、写真を用いることで相手の興味を引き出し、スムーズに会話を広げることができました。その結果、話を聞いてくれた現地の友人やホストファミリーから「いつか必ず富士宮に行ってみたい」と言ってもらうことができました。自分の言葉と工夫によって、富士宮のファンを現地に作ることができた経験は、言葉の壁を越えた大きな達成感へとつながりました。

留学当初は、伝えたい英語がスムーズに出てこず、悔しい思いをする場面もありました。しかし、出発前の目標であった「言葉の壁を恐れず、自分から積極的に話しかけること」を常に心に留め、臆することなく自分からコミュニケーションを図るよう意識しました。

文法や発音の完璧さに捉われるのではなく、感情や思いを伝えようとする積極的な姿勢を持つことで、自分の気持ちが相手に伝わるのを実感しました。その結果、ホストファミリーや現地の友人たちと深い信頼関係を築くことができ、短期間でありながらもかけがえのない絆を育むことができました。

今回の交換留学事業を通して得た最大の成果は、「挑戦することの大切さ」と「異文化の違いを受け入れる柔軟性」です。未知の環境へ飛び込み、言葉や文化の違いに直面しながらも自分から動くことで、自分の可能性や視野を大きく広げることができました。
価値観や習慣が異なる環境においても、相手を尊重し柔軟に対応する姿勢があれば、心を通わせることができると実感しました。この経験は、将来どのような課題に直面しても乗り越えていける大きな自信となっています。
今回の留学で得た経験や学びを自分だけのものに留めず、学校の仲間や地域の方々にしっかりと共有し、還元していくことが私の責任であると感じています。 まずは校内において、英語学習への意欲向上や異文化理解の重要性について同世代に伝えていきたいと考えています。また、地域においては、富士宮の魅力をグローバルな視点から再発見した経験を生かし、地域の活性化や多文化共生に関する取り組みに積極的に関わっていきたいです。
最後になりますが、このような素晴らしい機会を与えてくださった市長をはじめ、関係者の皆様、温かく迎えてくださったホストファミリーや地域の皆様に心より感謝申し上げます。今回の学びを糧に、今後も一歩一歩前進し、地域や社会に貢献できる人材となれるよう精進してまいります。



令和８年度　サンタモニカ交換学生事業　研修レポート

世界と自分を知った旅

学校名：富士宮西高校　学年：２年　氏名：中矢　小遥

私が「サンタモニカ交換学生事業」に参加したいと思った理由は、日本語が通用しない環境で現地の学生やその家族と交流し、サンタモニカの雰囲気を肌で感じることは、机上では知ることのできない貴重な経験であり、自分の考え方を深める大きな機会になると考えたからです。

また、今回の事業は、自分がアメリカへ行くだけではなく、留学生を受け入れることにも大きな意義があると考えました。私は、富士宮の自然豊かなところや、富士山がもたらす美しい環境、地域の人たちの温かく親切なところが大好きです。一方で、こうした富士宮の魅力が外国人の目にはどのように映るのか、客観的な視点から見た富士宮にも興味がありました。

日本での 10 日間は、ペア学生のキャットと一緒に過ごしました。交換留学が始まる前から SNS で交流し、趣味や好きなアニメなどについて話していたため、日本に来たときの予定も立てやすく、実際に会ったときもすぐに打ち解けることができました。キャットはたくさん話しをしてくれる人柄で、食事の際には、アメリカの社会情勢やそれについての自分の考え、宗教、日本に来て感じたことなど、様々なことを話してくれました。彼女からも多くのことを学ぶことができ、日本にいながら異なる文化や考え方に触れることができました。私自身も、キャットとの交流を通して、今まで当たり前だと思っていた日本の文化や生活について改めて考えるきっかけになりました。

アメリカでの 10 日間は、見るもの全てが新鮮で、毎日が新しい発見の連続でした。サンタモニカ高校では、数学や英語などの授業だけでなく、オーケストラや演劇、ヨガなど、日本の公立高校ではあまり見られない授業もありました。特に印象に残ったのは、自分で授業を選択できるという点です。アメリカの人は自由な人が多いと言われることがありますが、その背景には、幼い頃から多くの選択肢の中から自分で決めるという環境があるのだと感じました。自由である一方で、自分で考えて行動する責任もあるのだと思いました。

また、サンタモニカ高校で授業を受ける中で、自分の考えを伝えたり、積極的に人と関わったりする機会が多くありました。アメリカにはさまざまな人種や文化、価値観を持つ人が暮らしているからこそ、それぞれの違いを認めながら、自分の考えをしっかり持ち、それを相手に伝えることが大切なのだと学びました。日本では周りに合わせることを意識する場面も多いですが、今回の経験を通して、自分の意見を持ち、相手に伝えることの大切さを実感しました。

アメリカには、日本にはない食材や建物、アトラクションなどがたくさんあり、どれも興味深かったです。私は特に食事に興味を持ちました。私が料理をすることが好きだと話したこともあり、ホストマザーとは何度か一緒に夕食を作りました。うまくいかないことも

ありましたが、一緒に笑いながら、そしてコミュニケーションを取りながら料理をした時間は、私にとって最高の思い出になりました。日本に帰ってきた今も、ホストマザーに教えてもらった料理を家族に作っています。

私は、今回の事業に参加する中で「アメリカと日本の違いについて知ること」と「何でも挑戦してみること」を目標にして生活しました。その二つの目標は、どちらも達成することができたと感じています。しかし、交流する中で一番大きな壁となったのは言語でした。サンタモニカでは、ホストマザーから翻訳機はできるだけ使わないようにと言われました。私は英語が苦手だったため、最初はきちんとコミュニケーションを取れるのかとても不安でした。しかし、実際に生活してみると、コミュニケーションに完璧な英語は必要ないことに気付きました。ジェスチャーや表情、知っている単語を使って伝えようとする気持ちがあれば、相手も理解しようとしてくれました。この経験から、間違いを恐れて何もしないのではなく、まず自分から行動することが大切なのだと学びました。

ホストファミリーの方々には本当に温かく迎え入れていただき、家族の一員として過ごすことができたことに心から感謝しています。また、このような貴重な機会をくださった市長様、富士宮国際姉妹都市協会の会長様、副会長様、市役所のスタッフの皆様、ペア学生のキャット、そして私のやりたいことを一番近くで応援し、支えてくれた家族に深く感謝申し上げます。

今回の 20 日間は、外国の文化を知るだけではなく、自分自身の考え方や行動を見つめ直す時間にもなりました。これからも自分らしさを忘れずに生活していきます。



令和８年度　サンタモニカ交換学生事業　研修レポート

自分軸と思いやりで広げた私の世界

学校名：富士高校　学年：２年　氏名：山下　虹胡

今回、私が単に自分が行くだけの一般的な短期留学ではなく、お互いの街や家庭を行き来する「交換留学」という事業に応募したのには理由があります。それは、一方的に海外の文化を体験して満足するだけでなく、自分たちの住む街や日本の文化を直接海外の人に伝える「迎える側」としての経験も重ねてこそ、より深く対等な異文化交流ができると考えたからです。そして何より、私のこの挑戦を理解し、日本でのペアの受け入れにも全面的に協力してくれた上、出発時には笑顔で温かく送り出してくれた日本の家族の存在があったからこそ、この一歩を踏み出すことができました。そうして参加した今回のサンタモニカ派遣事業は、出発前の期待を遥かに超え、自身の価値観を根底から見つめ直し、人間として大きく成長させてくれるかけがえのない時間となりました。

この交換留学の中で、特に私に大きな影響を与えてくれたのが、ペアとして互いの家を行き来したMJをはじめとするホストファミリーの存在です。サンタモニカへ行く前、まず日本でMJをお迎えした際には、一緒にアニメイトへ出かけたり、浅草で浴衣を着て散策したりと、日本の文化を全身で楽しむ時間を共有しました。何より印象的だったのは、MJが日本の食べ物に強い興味を持ち、初めて見るような料理であっても「食べてみたい」と何でも果敢に挑戦してくれたことです。未知の文化や食に対して物おじせず楽しもうとするその素晴らしい勇気と探究心に、私はホスト側として大きな刺激を受けました。

そして今度は私がサンタモニカへ渡り、現地で受け入れてもらう側となって過ごす中で直面したのが、コミュニケーションに対する根本的な考え方の違いでした。日本では言葉にしなくてもお互いの気持ちを「察し合う」ことが美徳とされる場面が多くありますが、多種多様な背景を持つ人々が集まるアメリカでは、そうした姿勢は通用しません。日常の小さな場面でも、自分の感情や「喜怒哀楽」、自分の意思をハッキリと言葉で伝えなければ相手には届かないことを実感しました。

現地でのMJは、どんな時でも自分の意見を素直に、そしてはっきりと言い伝えることができ、その凛とした姿は本当にかっこよく見えました。さらに、現地ではMJだけでなく、ホストマザーもホストシスターも本当の家族のように温かく私に接してくれました。日本との時差があり、日本の家族と満足に連絡が取れず不安を感じていた時、マザーは「何が食べたい？」と優しく気遣ってわざわざ買いに行ってくれ、シスターも落ち込む私を元気づけようと必死に寄り添ってくれました。また、体調を崩して寝込んでしまった時にはMJが「UNOして遊ぶ？」と声をかけてくれました。国や文化、言語が違っても、人を思いやる温かい心は国境を越えて届くのだと実感し、胸が熱くなりました。

また、サンタモニカでの生活を通して深く考えさせられたのが、ルッキズムや他人の目に関する意識の違いです。現地には様々なルーツやスタイルを持つ人々が暮らしていますが、

誰もが周囲の視線や評価を気にすることなく、自分の好きな服を着て堂々と街を歩いていました。「自分は自分、他人は他人」という個人を尊重する文化に触れたことで、私はこれまで自分がどれほど他人からの評価や周囲の目を過剰に気にしていたかに気づかされました。他人の評価を基準にする生き方から離れ、誰もが「自分軸」を持って自分らしく過ごす姿に触れたことで、自分自身の個性を誇り、ありのままの自分を受け入れる柔軟なマインドを培うことができました。

一方で、異国の地に身を置いたからこそ、日本の街の清潔さや食文化の豊富さといった自国の素晴らしさを客観的に再発見することもできました。互いの国を訪れ合う交換留学だったからこそ、双方の文化の良さをフラットな目で見つめ直すことができ、自国への愛着と誇りもより一層深まりました。

今回のサンタモニカ派遣事業を通して得た最大の収穫は、自国の良さを誇りに思いつつ、周りに流されず自分軸を持って生きるという揺るぎない視点、そして言葉を超えた「思いやりの心」です。自分を受け入れ背中を押してくれた日本の家族、現地で本当の家族のように接してくれたホストファミリーへの感謝を胸に、今後はこの経験で得た知見と多角的な視点を自身の学校生活や地域での活動に還元し、周りの目を恐れずに自分の意見を発信していきたいと考えています。最後になりましたが、このような成長の機会を与えてくださった市の関係者の皆様、温かく見守ってくださった市民の皆様に、心より感謝申し上げます。

