

## 「一日一進」 Bさん

私がこの研修を志望した理由は大きく分けて2つありました。1つ目は、このプログラムに挑戦する中で、様々なことを学ぶ機会になると思ったこと、そして、その経験を通して「意外にできるやん自分！」という新たな自分に出会えるのではないかと考えたことです。2つ目は、まさにこの感想文のように、一緒に行ったメンバーや家族、クラスメイトなどの周りの人にこの研修で得たことを共有し、ともに高め合えたらより有意義なものになるのではないかと考えたからです。この研修で得た一番の学びは、「やればできる自分の発見」です。家族と1週間も離れて海外に行くことは初めてでもあり、出発前はとても不安でした。でも、結果的にしっかりプログラムをやり遂げることができました。

特に、自分の成長に影響したと思うプログラムは、シンガポール国立大学内で過ごした3日間です。ここでは、SDGs やリーダーシップ、チームワークや自己分析などについて勉強しました。グループごとに円形の机に向き合って座った状態のまま授業を受け、グループ内で質問や話し合いをするタイミングがたくさん設けられていました。質問しやすい環境が作られているように感じました。また、講義やプログラムは受け身で聞くものではなく、発表の機会が多々あり、私はここで積極性の重要さを痛感しました。大学内での1日目は、まず、英語で話されることを聞き取ることに必死で、話す際にも、できるだけ正しい英語を話せるようにと文法が気になり、話すまでに時間がかかってしまいました。また、なかなか一歩前に入る勇気がなく、英語で自分の考えを話すというせっかくの機会を失ってしまっていることに、焦ったり凹んだりしました。実際、寮に一人でいるときには泣いてしまいそうになったりもしました。

しかし、このまま立ち止まってしまうのはもったいないと気づき、ある習慣だけは続けることにしました。その習慣とは、「予習・復習・目標を決める」です。まず、1日の終わりには、その日にあったことを振り返って、できるだけ英語を使って日記を書きました。次に、その反省点から、次の日には「これだけは必ず達成したい」という、小さな目標を決めました。そして、その目標達成のための予習として、翌日使いそうな英単語を調べたり、事前に配布された資料に軽く目を通したり、自分なりに翌日のための準備をしました。例えば、1日目は、「なんとか相槌は打てたけれど、あまり対話はできなかった」という振り返りから、次の日は「現地の学生に大学や将来について聞いてみる」という目標を立てました。そして、そのために必要な文章や単語を調べて発音の練習をしました。

自分で決めた目標だからこそ、達成するために頑張れたし、予習していたおかげで、実践する際にはハードルが少し低く思えて、効果がありました。こうして、実際に翌日の行動につなげることができ、短期間ではありましたが、少しずつでも、自分のペースで確実に成長できていることを実感できました。

もともと、私自身、そこまで積極的な性格ではないなどと思っていましたが、「頑張ればできるんだ」と新たな一面を発見でき、自信を持つことができました。現地の学生たちやファシリテーターの方が、「間違っても大丈夫だから」「合っている」と、私の言葉や意見に「自信を持ってたくさん話して良い機会にしてほしい」と声をかけてくれることもあり、その言葉が私の背中を押してくれました。実際に、発表で少しつまずいてもフォローしてくれ、できるだけ自分の言葉で話そうとしているのを見て、優しく見守ってくれたので、話しやすかったし、自信ができました。

私は研修を通して「ここぞというときには自分の意見をはっきり言えるようになりたい」という思いがありましたが、今回の研修ではこれがしっかり達成でき、本当に良い機会になったと思います。自分で

工夫して続けた習慣が積極性につながり、現地の人たちに助けをもらったりしながら成長できたことが良かったと思います。今回得た経験などは引き続きこれからの実生活にも活かしていきたいと思います。

その他、大学でのプログラム以外では、現地で働いている日本人のオフィスを訪れたり、高津高校の卒業生の方にお話を聞いたりする機会がありました。その中で、「一日一新」という言葉を大切にしているというお話があり、私の印象に強く残りました。

この言葉の意味は、毎日1つ新しいことをするというものです。例えば、今まであまり話したことがない人に話しかけてみる、今まで歩いたことがない道を歩いてみるなどを毎日続けているとおっしゃっていました。このお話を聞いて、私が研修内で行っていた「毎日目標を決めて、前日まではできていたかったことをできるようにする」というものと、考え方が似ているなと思いました。1日ごとに行っていることはそんなに大きなことではないけれど、それを1年間続けたら365個も新しいことを行ったことになる、という話を聞き、私自身も、小さなことでも継続することの大切さを実感しました。

今回の研修を通して、自分の可能性や「一日一新」という姿勢、常に機会を逃さないように挑戦していくことの大切さなど、たくさんのことを学ぶことができました。

「とりあえずやってみる」と挑戦する気持ちを大切にしたいです。不安でも、手を上げて一歩踏み出してみるとという少しの勇気で、新しい自分を発見したり可能性が広がったりすると思います。そして、私も、皆さんも、少しずつでも自分なりのペースで進んでいけたら、明日を今日より良くすることができると思います。