

山梨県若者海外留学体験人材育成事業(大学生等コース) 留学結果報告書

私が留学という期間を通じて得たこと、感じた事は多くある。その中でも、留学を通して自分自身が変わった事を二つ、そして自分自身のこれからの三つに絞って報告する。

私の変化の一つに生き方に対する考え方の変化がある。

イギリスの公園に行くと、本を読んでいる人、瞑想をしている人、寝ている人など多くの人が思い思いにくつろいでいる。留学前の私の生活は、朝学校にいき、昼は行っていた活動のミーティング、授業を受け、夜バイトに行くといった生活を繰り返し、月に一日家にある日があるかないかという生活をしてきた。何か体を動かすのが好きであり、バイトや学生団体、サークルなど一つ一つに活動を行う理由があったため、自分は納得しており楽しかった。しかしその自分の想いや考えと裏腹に体がついていかず、大病は患わなかったものの、熱や肌荒れという形で体が悲鳴を上げていた。本当に仕事や目標を追うだけの生活で自分はそして周りの人々は幸せなのか。疑問に思っていた。いつの間にか、こうしたいという想いでなく、こうしなければならぬという義務感に追われる生活を追っている自分がいるのに気が付いた。やりたいことをやるためにやらないといけない事をやる必要はある。しかし、人生は仕事だけでないと感じた。大学生の身分でまともに仕事をした事はないが、自分自身がこれから社会に出るとき、仕事以外の生活の一部を大切にしようと感じた。

また、大げさかもしれないが、以前より生きるのが少し楽になったように感じる。もともと、人からどう思われているのかを気にする性格で、言葉一つをとっても考える性分である。英語の言語特性もあり、日本語で話す時より、英語で話すときのほうが、直接的に自分の思った事を話す事が多い。また、意見を求められる事が多かったため、意見を言う事、考えを伝える事ができるようになった。こうした変化から、人と接するとき、以前より素の自分のままで、意見や考えを言うようになり、人と接するのがさらに楽になり、楽しくなった。以前から人とかかわるのが好きであったが、知らず知らずにストレスをためている事があったが、以前よりそうしたストレスが減ったと感じている。そしてそれが生きやすさにつながっていると感じた。

留学で最も大きかった自分の人生における財産の一つは、自分が人生を通して関わりたいものが食と健康であるとわかり、関わっていくと決めたことである。

留学は私の夢であった。小学校のころから、両親に留学したいと言い、中学校、高校でも言っていたがいつも大学でと言われていた。そのため、大学に入り、留学に向けて自分自身は準備をするのが当たり前のように感じ、IELTS の勉強も苦しんだが、スコアをとることができた。そして、留学がいけると決まったとき、嬉しかったとともに、悩んでいた。留学が私の一つの夢であり、その夢を達成したとき、私にはもう夢がないと思ったからだ。近年、夢をもつ、目標をもって行動する必要性を訴える人は多いと思われる。留学に行きたいが、留学を通して目標がないのは、行ってもお金の無駄になるのではないかと考え、目標を必死に探す半年間を過ごしていた。そこで出てきたのがおもてなしだ。おもてなしに興味を持ったきっかけは、元々ホテルで働きたいという想いがあったことと、IELTS の勉強のためのフィリピンへ行った時の体験がある。フィリピンには語学を勉強する目的で行ったため、月から金曜日までは勉強していた。しかし、土日を使ってスタディーツアーに参加していた。スタディーツアーでは、ごみ山やストリートチルドレンの多くいるエリアに行き、視察を行った。私のイメージのストリートチルドレンは、あまり笑顔でないといったものであった。その漠然としたイメージを描いたまま視察に行ったが、子供たちは楽しそうに笑っていた。炊

山梨県若者海外留学体験人材育成事業（大学生等コース）留学結果報告書

き出しを行い、チョコレートのおかゆを配っていたとき、並んでいた子供たちは笑顔で食べていた。また、ゴミ山ではゴミ山から遊びに使えそうなものを見つけだし、自分たちのアイデアでおもちゃを作って遊んでいたのだ。そうした子供たちよりも私が気になったのは大人であった。大人の目が笑っていない人が多いと感じたのだ。ゴミ山も問題だと思ったが、こうした大人が子供たちに及ぼす影響も問題だと感じて、日本に帰ってきた。日本に帰り、電車に乗ったとき、サラリーマンが疲れ果て、顔を沈めているひとをみた。この時、私は、もし大人が前を見て笑顔でいたら、そして心に余裕があれば、子供たちが苦しむことが少なくなるのではないかと考えた。心の余裕を持つ時間や場所があればいいのに。そう思った。そこで、人々が必ず触れる食を通して、心の余裕が生まれる時間や空間があればと考えたのである。

こうしておもてなしを学びたいと思い、学ぶことに決めた。より専門的に勉強するだけでなく、実践したかったため、アルバイトもイギリスで行っていた。働いていた場所はレストランであったが、フォーマルな接し方をすることよりも、気軽に話す接客を心掛けていた。日本語では敬語があり、お客様とかかわるときも、丁寧にフォーマルな接客をする事が多かった。英語では丁寧な言い回しなどはあるが、敬語のようなものはないため、お客さまと話す口調は丁寧語でしかない。働いていた場所が30年ほど続くレストランということもあり、お客さまとお話をする機会が多くあった。丁寧すぎる接客よりも、話をしながら楽しく食事をとりに来ている方が多かった。これは、町のレストランだけでなく、ホテルでもあると思う。授業の一貫でイギリスのホテルに泊まることもあったが、働いている方々がとても気さくであった。高級ホテルに行くと、丁寧さが求められるかもしれないが、イギリスでは日本より多少オープンな人が多く、気さくに話かけられることが多く、フランクさが必要であると感じた。こうして、ホスピタリティーやおもてなしについて学ぶ中で、私はより食に触れたいと考えるようになっていた。

イギリスを留学先に選んだ一つの理由に、イギリスが肥満大国であるというものがある。もともと、肥満や拒食症に興味があり、イギリス人シェフのジェイミー・オリバーのプレゼンを見て、野菜の名前が言えない子供がいること、肥満でなくなる人、余命宣告を受けるひとがいること、砂糖の入った牛乳が売られていることなどを知り、衝撃を受けた。そこで、イギリスで実際どうなっているのか、肥満の人々がどのような食生活を送り、どのような環境に属しているのか自分自身が体験したかったのだ。生活した中で多くの気づきはあったが、その中でも一つの事例を挙げる。私の仲の良い友人にインド系イギリス人の子がいる。クリスマス期間中に実家でホームステイをさせていただいていたのだが、その家族はみな肥満体型であった。親戚の方にもあったのだが、糖尿病の方、膝がうまく使えない方がいた。彼らは、朝からフライドポテトとインド料理である、パンのようなものに、ジャガイモをつぶしたものを入れ、バターで焼いたものを食べていた。ヨーグルトをつけて食べるのだが、とてもおいしい。朝から脂肪分や糖質の多い食時をとるだけでなく、砂糖のたくさん入ったチャイとともに食べるため、軽くカロリーを計算しても、800kcalは食べていると考えられる食事をとっていた。その後、外出して、チョコレートのアイスを食べ、お昼ご飯にインド料理を食べ、出かけるまでの間、作業などをしながら、目の前にあるチョコレートを食べ、夜はパブでお酒を飲みながら、サンデーローストと言われるローストチキンを食べてい

山梨県若者海外留学体験人材育成事業(大学生等コース) 留学結果報告書

た。クリスマス時期であったため、この食生活が毎日であるとは考えられないが、こうした生活を見て、すぐ手の届くところにチョコレートがある、砂糖をたくさん入れるといった個人の癖や環境を見ることができた。この経験を通じて、心の余裕だけでなく、体にとっても良い生活をとる必要があると考えた。

こうした、イギリスでの経験、オックスフォードブルックス大学で学んだこと、山梨大学で学んでいる事が重なり、食を通して世界中の人々が健康になれる社会になってほしいと強く思うようになった。健康とは、体が健やかで心がやすらかな状態のことだ。精神的にも身体的にも健康で、やりたいと思った事がやれる体と心を人々が持っていること。これが、私の今の夢だ。夢なので、大きく言ったが、この夢に向けて、勉強し、仕事をしていく。イギリスで多くの知識やアイデアを得た。そこで得たアイデアや気づきはすべてメモに取っているのだが、今振り返ってみてもとても面白い。留学で、またこれまでの人生で気づいた食の可能性を信じて、生きていこうと思う。これからは、まず山梨大学で卒業論文に取り組む。そのテーマは、腸内細菌の餌である、食物繊維が腸のバリア機能の強化に関わり、免疫力を高め、アトピーの発症を抑えられるのではないかとというものだ。腸内細菌をテーマにした理由も、イギリスで日本食の可能性に気づいたからである。発酵食品にかかわる研究がしたいと思い、この研究テーマで研究をすることにした。卒業論文を終え、仕事をするときも、留学で得た英語力を活かすのはもちろん、日本だけでなく、海外の食生活、食文化にも焦点を当てながら、仕事をしていこうと思う。どういった職種が良いかはまだ悩んでいるが、食に携わって人の健康を考えながら仕事をしていく。また、仕事のみで必死になるのではなく、目の前の友人や家族を大切にしながら、生きていきたい。