

# the Philippines

常磐大学 海外研修C 2023/2/19 ~ 3/4





# Table of Contents

Schedule/Contents .....	02
English Class .....	03
Student Buddies .....	04-05
Japanese Culture Workshop .....	06
Sports Exchange Workshop .....	07
Fair Trade Project -Silk Products .....	08
Fair Trade Project -"Kumihimo" .....	09
Reusing Soccer Balls .....	10
Reusing Musical Instruments .....	11
Mangrove Planting .....	12
OISCA Bago Training Center .....	13
Holiday Resort .....	14
Other Highlights .....	15
Final Presentation/Closing Ceremony .....	16
Final Comments .....	17-19

This was my first time to visit the Philippines, and it was a thought-provoking and deep learning experience for me.

There is an economic gap between Japan and the Philippines, so many people in the Philippines cannot enjoy many of the things we take for granted in our daily life. However, despite this, the people of Bago City and Negros Occidental are some of the most kind and generous people I have ever met. They welcomed us with open arms and open hearts, and I was deeply moved by their generosity. I will cherish my memories with the new friends I made at Bago City College and the OISCA Training Center for the rest of my life.

I strongly recommend the Tokiwa University study program in the Philippines to any student who wants to study abroad. I promise you will never forget your wonderful experience.

人間科学部 准教授 Kevin M. McManus

今回の研修では、出発直前に引率教員が交代したり、学生1人が遅れて参加せざるを得なかったりと、不測の事態が発生しました。そんな事態をものともせず、君たちは現地でも出会った人たちの優しさに包まれて、きっと魂が震えるような体験をしてきたのだと思います。この報告書に綴られた君たちの声が、何よりもその証でしょう。担当教員として、ひと回りもふた回りも成長して帰国した君たちのことを心から誇りに思います。

今回改めて痛感したことは、この研修が多くの人の熱意と愛情によって支えられているということです。茨城 OISCA の小野瀬さん、OISCA バゴ・トレーニングセンターの渡辺所長、国際交流語学センターのスタッフの皆さん、そして学生たちに寄り添い尽力してくださった Kevin 先生に、心から感謝申し上げます。

総合政策学科 准教授 小関 一也



## Schedule for 2022 Study Abroad Program in the Philippines

### <WEEK1>

Day	Date	Programs / Activities	Accommodation
1	Feb.19 Sun	(Morning) Depart from Narita to Manila (午前) 成田発 (Evening) Arrive at Bacolod (夕方) バコロド着 Move from Bacolod to Bago City バゴ市へ移動	OISCA Japan-Philippines Youth Exchange Center オイスカ・日比青年交流センター
2	Feb.20 Mon	(Morning) Program Orientation + Fair Trade Project (午前) オリエンテーション オイスカ 見学 (養蚕、製糸、機織り、絹製品づくり) (Afternoon) Welcome Party Bago City College (午後) ウェルカムパーティー バゴンティ大学	Same as above 同上
3	Feb.21 Tue	(Morning) English Lessons (in small groups) (午前) 英語授業 (Afternoon) Activities (Sports Exchange and Japanese Culture Projects) (午後) アクティビティ (スポーツ交流プロジェクト、日本文化交流プロジェクト) (Evening) Free (夕方) 自由行動	Same as above 同上
4	Feb.22 Wed	(Morning) English Lessons (in small groups) (午前) 英語授業 (Afternoon) Tour of Bago City (午後) バゴ市見学 (Evening) Exchange meeting with OISCA Bago Training Center trainees (夕方) OISCA/バゴ研修センター研修生との交流会	Same as above 同上
5	Feb.23 Thu	(Morning) English Lessons (in small groups) (午前) 英語授業 (Afternoon) Activities (Fair Trade Project-"Kumihimo") (午後) アクティビティ (フェアトレードプロジェクト) (Evening) Free (夕方) 自由行動	Same as above 同上
6	Feb.24 Fri	(Morning) English Lessons (in small groups) (午前) 英語授業 (Afternoon) Move from Bago City to Mambukal Resort (午後) バゴ市からマンブカルリゾートへ (Evening) Overnight stay at Graceland Resort (夕方) グレイスランドリゾート泊	Graceland Resort グレイスランドリゾート
7	Feb.25 Sat	(Morning) Move from Graceland Resort to Bago City (午前) グレイスランドリゾートからバゴ市へ (Afternoon) Free time in Bago City (午後) バゴ市内自由時間 (Evening) Free (夕方) 自由時間	OISCA Japan-Philippines Youth Exchange Center オイスカ・日比青年交流センター

### <WEEK2>

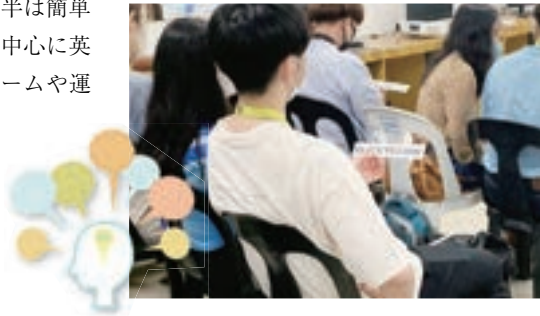
Day	Date	Programs / Activities	Accommodation
8	Feb.26 Sun	(Morning/Afternoon) Bacolod City Tour (午前) バコロド市見学 (Afternoon / Evening) Free time in Bago City (午後/夕方) バゴ市内自由時間	OISCA Japan-Philippines Youth Exchange Center オイスカ・日比青年交流センター
9	Feb.27 Mon	(Morning) English Lessons (in small groups) (午前) 英語授業 (Afternoon) Activities (Recycled Learning Materials Project - Instruments, Japanese Culture Exchange Program) (午後) アクティビティ (教材再生プロジェクト (楽器)、日本文化交流) (Evening) Free (夕方) 自由行動	Same as above 同上
10	Feb.28 Tue	(Morning) English Lessons (in small groups) (午前) 英語授業 (Afternoon) Activities (Recycled Learning Materials Project - Soccer Balls) (午後) アクティビティ (Evening) Free (夕方) 自由行動	Same as above 同上
11	Mar.1 Wed	(Morning) English Lessons (in small groups) (午前) 英語授業 (Afternoon) Activities (Mangrove Project) (午後) アクティビティ (Evening) Free (夕方) 自由行動	Same as above 同上
12	Mar.2 Thu	(Morning) English Lessons (in small groups) (午前) 英語授業 (Afternoon) Final Presentation / Closing Ceremony / Farewell Party at Bago City College (午後) ファイナルプレゼン / 修了式 / 送別会 バゴンティ大学 (Evening) Farewell Party at OISCA (夕方) オイスカで送別会 / ファイナルプレゼン	Same as above 同上
13	Mar.3 Fri	(Morning) Bacolod Sightseeing Tour (午前) バコロド観光 (Afternoon) Shopping (午後) 買い物 (Evening) Move to L' Fisher Hotel (夕方) エル・フィッシャーホテルへ	L' Fisher Hotel (at Bacolod) エルフィッシャーホテル (バコロド市)
14	Mar.4 Sat	(Morning) Depart from Bacolod to Narita (午前) バコロド発成田へ (Evening) Arrive at Narita (夕方) 成田着	

授業終わりや課題後には、みんなで写真や動画を撮りました。あまり他のバディと話したことがなくても、名前を呼んで声をかけてくれるので、自然と笑顔になり仲良くなれます！バディのコミュニケーション能力が高いので、雰囲気がとても温かいです。バディたちのおかげで、私たちが本当のクラスメイトのように馴染むことができました。



English classでは、バゴシティ大学の学生が私たちのバディとなって、7日間にわたり、英語の授業、交流等を行いました。授業は全て午前中に行われ、前半は簡単なアクティビティを中心に英語を交えながらのゲームや運動を行いました。

全体の雰囲気が和み、仲を深められるような活動となりました。



バディと宿題に取り組みます

後半は、図書室やパソコン室に行き、バディと共に宿題を行いました。また、ファイナルプレゼンの準備を進める時間にも使いました。



英語の宿題やパワーポイントの作成を教えて貰いながら、空き時間には雑談をしたり、お互いについて話したりしました。バディとの交流を通して、英会話が上達し、2人の絆が深まったと感じます。



## Student Buddies



## Arlane &amp; Hiroto

私のバディは、いつも笑顔でいつも元気でいつもJoshuaとふざけています。また、彼女は絵を描くのが好きで、パイナップルが嫌いです。

いい意味で子どもだな、幼いなと思うことは沢山あったのですが、そんなArlaneの将来の夢は社長で、彼女は6カ国の言語を話すことができます。最初は冗談でバカにしていたのですが、非常に優秀な学生でエリートでした。でも、初日の授業で寝坊してきたことは一生忘れません。

## Brent &amp; Aya

Brentは真面目で素直で少しシャイな、思いやり溢れる子です。別れの時には、泣き続ける私に沢山のサプライズをしてくれました。サプライズでくれた花束には、自分の香水をふりかけるなどユーモアな部分もあり、私を楽しませてくれました。彼が好きなバレーボールと一緒にできたことも大切な思い出です。少しあどけなさが残った彼は、弟みたいな可愛らしさもあります。彼との別れは凄く寂しかったのですが、私が「もっと英語を学びたい」と強く思うきっかけにもなりました。



## Gerson &amp; Kazuki



Gersonは、いつもたくさん話しかけてくれる優しく紳士的な人です。私が発表する時には必ず「Don't be shy! Loud voice!」と勇気づけてくれました。

また、私が「スナック菓子が好きだ」という話をしてから、毎回授業後に自分のおすすめのスナック菓子を持ってきて紹介してくれるようになり、本当に優しい人だなと思いました。

私が今まで出会った人の中で、一番思いやりと優しさに溢れていて、本当に自分にとって友達でもあり、尊敬できる人になりました。

## Desiree &amp; Shihori

Desireeは明るくて、笑顔が素敵な人です。そして誰にでもフレンドリーで、日本の学生みんなとすぐ仲良くなっていました。彼女は日本が好きで、大学でも日本語の授業をとっています。そのため簡単な日本語や挨拶がとても上手です。また、アニメやJ-popをたくさん知っていて、一番好きなアニメは、「僕のヒーローアカデミア」だそうです。富士山と東京タワーに行きたいと言っていたので、彼女が日本に来た時は、連れて行ってあげようと思います。



## Jolie &amp; Himari



Jolieはいつも私に笑顔で話しかけてくれました。一緒にいると元気になるし、Jolieのポジティブパワーで毎日が楽しく感じます。フィリピンの生活や習慣などをたくさん紹介してくれました。授業が終わった後には、おすすめのお菓子を持ってきてくれて、一緒に食べながらおしゃべりしたり写真撮影をしたりして幸せな時間を過ごしました。私が言葉に詰まった時や英語で何て言うのか分からなかった時は優しい言葉で教えてくれました。彼女と過ごせた時間は私にとって一生の宝物です。

私のバディはMelです。とても優しくダンスが上手なジェントルマンです。英語の授業では、なかなか考えている内容を英語で話せない私を、気長に待ってくれるとても親切な人でした。Melは大学3年生で、自分ではシャイだと言っていたのですが、ダンスや会社になるとまるで別人のように切り替えができるかっこいい人で、とても尊敬しています。もしMelが日本に来る時には、英語で会話ができるように、もっと勉強して話せるようにしたいと思いました。

## Mel &amp; Manami





## Joshua &amp; Shogo

Joshuaは、私の表情や行動を見て、どんな時にも気にかけてくれて、いつも隣に居てくれました。私が英語を話せず困っている時には、助けてくれて、私が話した時には、耳を傾けて真剣に話を聞いてくれました。Joshuaは、私が人生で出会ってきた人の中で一番と言っているほど、優しく頼れる人でした。本当に助けてもらう場面が多く、人見知りな私の中で、Joshuaは一生大切にしたいと思える友達になりました。Joshuaといつか再会できることを楽しみにしています。



## Paule &amp; Hikaru

Pauleはいつも元気で明るく、どんなことにも前向きに取り組む人です。英語が理解できないときには、ゆっくり話したりジェスチャーで、優しく根気強くコミュニケーションをとってくれます。Pauleは少し楽観的な所もあります。あまり考えすぎずやりたいことを伝えてくれる、一緒に行動に移してくれる人です。私にはない強みを持っていて尊敬できるパティです。彼女は、海が大好きでパラワンビーチというバゴロド市にある綺麗なビーチが特に好きだと教えてくれました。



## Joefrey &amp; Runa

Joefreyは教師を目指しており、毎日中国人の生徒さんたち相手に英語を教えています！この2週間弱、授業で出てきた単語を私が理解するまで丁寧に説明してくれて、「It's okay don't worry.」と言って嫌な顔をせずいつも一緒に居てくれました！Joefreyが私のパティであったから、こんなに充実した時間を過ごせたのだと思います。ふとした瞬間に口ずさむ歌はどれも綺麗で、ダンスもキレキレして、細やかな気遣いもできる自慢のパティです！



## Alcreza &amp; Kenta

彼女はとても真面目で優しい性格です。Welcome PartyとFarewell Partyの時に、司会進行を務めていて一目見た時から圧倒されるくらい堂々としていました。みんなをまとめるのが得意でリーダー的な存在でした。ダンスがとても上手でTikTokにも投稿していましたが、見られるのは少し恥ずかしいみたいです。



いつかまたフィリピンに行ったら真っ先に彼女に会いたいと思うくらい素敵なお人でした。一緒に過ごした時間は一生忘れません。

## Denielle &amp; Nene

Denielleはいつも明るく優しく、とても強い女性です。常に私のことを気遣ってくれて、市内観光の時は立ち止まることにうちわで仰いでくれました。私が「疲れちゃうよ」と声をかけても「It's ok」の一点張りで、本当に優しかったです。Denielleのような私を守ってくれる存在がいたことで、授業でも失敗を恐れず何度も挙手して発表することができました。お別れの時には抱きしめて2人で号泣しながらたくさんの感謝を伝え合いました。



## Peter &amp; Ryuki

私のパティ、Peterは私の話す英語を理解しようと何度も何度も聞いてくれたり、困っている時にはすぐに助けてくれる優しい方です。私は英語の授業中に積極的に手を挙げることは苦手でしたが、Peterのおかげで一番最初に手を挙げることができました。

Peterとの思い出で一番印象に残っている出来事の一つは、2人でやったゲームです。ゲーム好きのPeterは手強いですが、この時私たちの絆が更に深まったと感じました。

私のパティがPeter、あなたで本当に良かったです。





# Japanese Culture Workshop

## AT BAGO CITY ELEMENTARY SCHOOL

日本文化交流ワークショップでは、折り紙、書道、福笑い体験をバゴシティ小学校で行いました。書道体験では、筆ペンを使ってひらがなや漢字を書きました。福笑い体験では、誰が一番面白い顔を作れるかを競い合いました。折り紙体験では、自分だけの紙飛行機を作って最後にみんなで一斉に飛ばしました。小学生みんなの輝いた笑顔を見ることができたので、頑張って準備してきた甲斐があったと感じました。



## AT BAGO CITY UNIVERSITY

また、バゴシティ大学でパディと先生方にも折り紙体験と組紐体験をしていただきました。特に組紐体験は、組む動作を教えなければならぬので、一緒に説明しながら行いました。折り紙体験では、日本の伝統的な模様が描かれた和紙の千代紙を使用して、折り鶴や紙飛行機を作りました。フィリピンの方たちが日本文化の遊びにとっても興味を持ってくれたので、楽しく交流することができました。





# Sports Exchange Workshop



スポーツ交流では、常磐大学とバゴシティ大学の学生で3種目のアクティビティを楽しみました。バディとペアになって2つのチームを構成し、3種目を通して勝利する回数を競いました。初めに「しっぽとり」、次に「ドッジボール」、最後に「綱引き」を実施しました。



## ACTIVITY START

声を合わせて綱引き!



しっぽとりでは眩しい日差しのもと、走り回りました。バディから「しっぽを短くするのも作戦だ」と言われ、みんなしっぽが短くて取るのに苦戦しました。

ドッジボールでは、相手チームにボールが当たると歓声が起こるほど盛り上がりました。

中でも白熱した競技は綱引きです。バディが率先して作戦を立ててメンバーの配置を考えてくれました。それぞれオリジナルの掛け声をかけながら、手が赤くなるほど一生懸命に綱を引っ張りました。

## GIFT GIVING

最後には、勝利チームのバディに組紐が用いられたボールペンを、バディ全員には参加賞としてカップラーメンをプレゼントしました。カップラーメンと一緒にバディに向けたメッセージを渡し、喜んでいる様子を見ることができました。スポーツ交流の目的である「楽しむこと」「絆を深めること」が達成でき、充実した時間になりました。



自分のバディにメッセージとプレゼント!



# Fair Trade Project -Silk Products

OSICA バゴ・トレーニングセンターでは、蚕の飼育から、絹糸の製糸、絹織物づくり、絹製品づくりまでを行っています。フェアトレード商品ができるまでの工程を見学させていただき、それぞれの工程で働く人たちにインタビューもさせていただきました。



OISCA バゴ・トレーニングセンターには、フィリピン唯一の養蚕工場があります。ここでは、蚕が繭になったものを熱湯で茹でることで糸をほぐしています。そして、ほぐした糸を一本一本丁寧に機械で巻き取ることで絹糸にしています。工場内は、熱湯を扱うため非常に暑く、汗が止まりませんでした。工場で働いている人は、この環境下で休憩を挟みつつ働き続けるそうです。

赤ちゃんの肌のようにすべすべ



蚕 Silk Worms

驚くほどの丈夫さ



繭 Cocoon



機織り機 Loom

工場で巻き取られた糸は、植物や薬品で染め上げられ、鮮やかな色に仕上がります。その糸は、OSICA の職人さんたちが機織り機を駆使し、絹の布にしています。それをショールやポーチなどに加工し、手作りの絹製品が出来上がります。



絹糸 Silk Thread



完成!! Finished

ショール Shawl



# the Philippines Fair Trade Project - "Kumihimo"

フェアトレードプロジェクト「組紐」では、水戸市の梅で染めた絹糸とフィリピンで染めた絹糸を用いた組紐を製作すること、日本の伝統文化である「組紐」をフィリピンの方たちに伝えることを目的としています。今回はバゴシティ大学の学生たちや OISCA の方たちに対して「組紐体験会」を実施しました。

## 組紐体験会 in バゴシティ大学

バゴシティ大学のコンピューター室で学生たちに組紐を教えてきました。英語で説明するのがとても難しく、理解してもらうのが大変でしたが、学生たちの上達のスピードがとても早く驚かされました。想定していたよりも興味を持っていただけて、もう一度組みたいと言ってくれる学生もいました。また、体験後に渡したストラップは、ネームプレートや携帯につけてくれていて、組紐体験会を開いて良かったと思いました。



スライドを使って今回の活動について説明



組紐ディスクに苦戦中



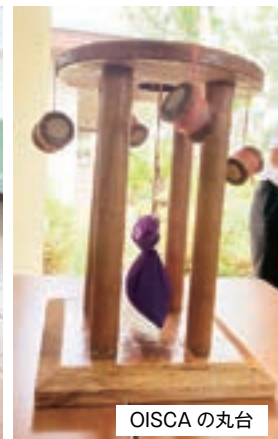
丸台を使って説明中

## 組紐体験会 in OISCA

OISCA バゴ・トレーニングセンターでは、絹製品の製作に関わっている方たちに組紐についてのプレゼンテーションを行い、組紐体験会を開催しました。みなさんとても組紐に興味を持ってくださり、センターの渡辺所長にも体験していただきました。また現地の大工さんがその場で丸台の大きさを計測し、3日後には OISCA の職人さん用の丸台を完成させていました！



職人さんに説明中



OISCA の丸台

## 商品開発 in OISCAの宿舎



真夜中の組紐製作現場

OISCA の渡辺所長にお願いをして、水戸の梅で染めた糸に合う色合いに絹糸を染めていただきました。その糸を使用して、夜の空いた時間にプロジェクトメンバーで組紐の製作を行いました。慣れない状況での組紐の製作は大変でしたが、貴重な体験ができました。



実際に染めていただいた絹糸



# Reusing Soccer Balls

サッカーボール教材再生プロジェクトは、日本で使われなくなったサッカーボールをフィリピンの子どもたちに再利用してもらうことで、現地の子どもたちにサッカーの楽しさを伝えることを目的としています。「水戸ホーリーホック」がプロジェクトに賛同し、フィリピンの代表選手でもあるタピナス選手からサインとメッセージ付きのTシャツを寄附して頂きました。



## PLAYING SOCCER

訪問した Leonor de la Lama Elementary School では、ダンスなどを披露して頂き、盛大な歓迎を受けました。活動後に提供するサッカーボールを使用して、3つの活動を行いました。多くの子どもたちが、とても楽しんでサッカーをしてくれました。雨が降り、天気はあまり良くなかったのですが、子どもたちは裸足になって、はしゃいでいました。



サッカーボウリング



サッカーリレー

## GIFT GIVING

活動後に、サッカーボールの贈呈式を行いました。タピナス選手からももらったサインボールやメッセージ付きのTシャツも提供しました。実際に提供したTシャツは子どもたちがその場で着て、とても喜んでくれました。子どもたちが、みんな満足した表情をしていて、嬉しかったです。その後、アンケート調査も行い、全体を通してとても充実したプロジェクトになりました。





the Philippines

# Reusing Musical Instruments

楽器教材再生プロジェクトは、「使われなくなってしまった楽器」を必要としている人に届けるプロジェクトです。今回はオイスカ茨城推進協議会の協力のもと、茨城県笠間市の友部中学校と常磐大学をフィールドに楽器を回収し、バゴシティ小学校に楽器を届けることができました。



授与式

バゴシティ小学校の子どもたちから、ダンスなどでとても盛大な歓迎を受けました。  
茨城県の友部中学校で回収したソプラノリコーダー 18本と常磐大学で回収したソプラノリコーダー約 20本、トライアングル3本、タンバリン2つを提供することができました。今後は楽器を使ったことのない小学生のために使用されるようです。このプロジェクトをきっかけに、子どもたちが音楽に興味を持ってくれたら嬉しいです。



## FROG SONG

短い時間でしたが、カエルの歌を小学生に教えることができました。最後にはみんなで合奏を行うことができ、何よりも子どもたちが笑顔で活動を終えることができとても良かったです。また、活動終了後に子どもたちに書いてもらったカードには、感謝の言葉やもっと演奏してみたいなどのメッセージが書かれていました。



# Mangrove Planting

マングローブをただ植えるだけではなく、しっかりと「マングローブの意義と現状」を理解した上で植林活動を行ってきました。また、プレゼンでは私たちがマングローブについて学んできたことを、OISCAの研修生に向けて発表しました。



プレゼンの様子



マングローブには「自然災害から人々を守る」「地球温暖化防止」「生態系を生み出す」という3つの効果があります。また、最近「マングローブが減少していること」が大きな問題になっています。その背景には、マングローブの生息地がエビ養殖地に置き換えられていることが大きな要因として挙げられます。これらの背景を理解した上で、OISCA

の研修たちと一緒に植林活動をしてきました。

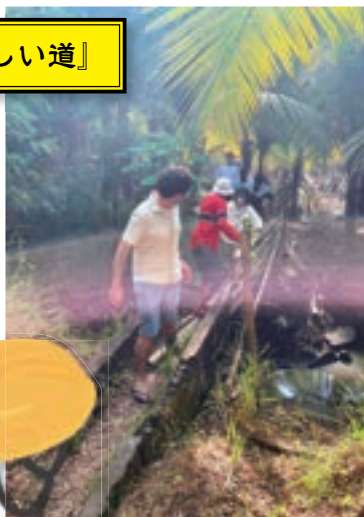
## MANGROVE

Effects and Current Status

### 『植林場所までの険しい道』

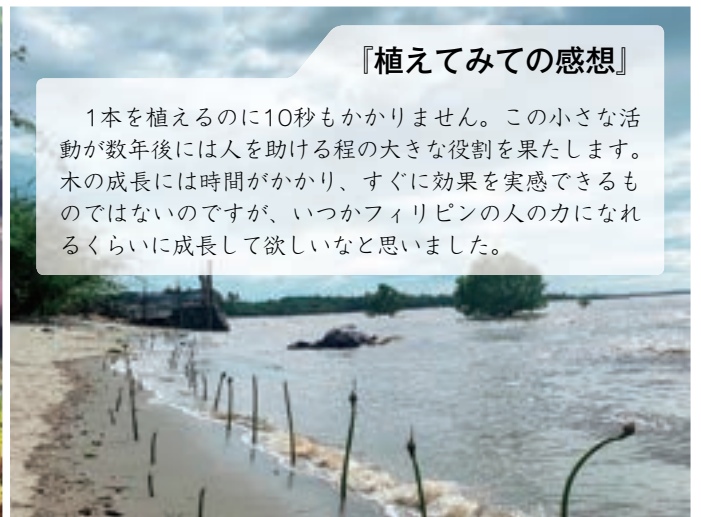
マングローブの思い出と言ったら、この険しい道。台風の影響によってゴミが散乱していて、倒木もあり、過酷な道のりでした。

しかし、道が開けた時の景色はとても綺麗で感動しました。



### 『植えてみての感想』

1本を植えるのに10秒もかかりません。この小さな活動が数年後には人を助ける程の大きな役割を果たします。木の成長には時間がかかり、すぐに効果を実感できるものではないのですが、いつかフィリピンの人の力になれるくらいに成長して欲しいなと思いました。





2週間お世話になった OISCA では、様々な人との出会いや楽しい出来事が多く、素敵な時間を過ごすことができました！そんな私たちの OISCA での生活の一部をご紹介します！

**MEAL TIME**

朝昼晩、毎食 OISCA の方が作ってくださいました！日本で見かけたことのある料理もあれば、フィリピンの伝統的な料理も多く、毎回どれを食べるか迷ってしまいました。今回参加した学生に人気だったのは、濃厚な甘さを持つマンゴーでした。



食堂の様子



歩いて食堂まで向かいます

「マンゴー」大人気！

**子どもたちとバスケ**



**FREE TIME**

午後の活動が終わって夕食まで時間があるときには、各々洗濯をしたり、散歩を試みたり、農業青年たちや近所の子どもたちと一緒にバスケットボールやバレー、増やし鬼などをして過ごしました。フィリピンの子たちは、みんなバスケが上手で、サンダルで走り回っているなんて信じられないほど足も速く、体力もありました。

**PREPARING FOR THE NEXT DAY**

夕食が終わってシャワーを浴びたら、明日の活動の準備に取り掛かります。宿舎のホールにプロジェクトメンバーで集まって、原稿の確認や配布資料の確認等を行いました。中には夜遅くまで起きて、頑張っている人もいました。本当にお疲れ様でした！



福笑いの準備



夜遅くまでお疲れ様です



# Holiday Resort



週末は、マンブカルリゾートとグレイスランドリゾートに行きました。どちらも休息には最高の場所で、みんな大満足していました。

## MAMBUKAL RESORT

マンブカルリゾートは、広大なリゾート施設で、テニスコートやプールなど様々な娯楽施設がありました。私たちは日本人が設計した温泉に入ってきました。少し熱めでしたが、久しぶりに温かいお湯に入れて、気持ちよかったです。温泉の傍には川が流れていて、空にはたくさんのコウモリが飛んでいました。大自然の中で温泉に入るという貴重な経験ができました。



## GRACELAND RESORT

グレイスランドリゾートは、自然豊かで、空気がおいしく、とても過ごしやすい場所でした。天気良かったので、遠くの方まで見渡せ、景色が本当に綺麗でした。

宿泊者は私たち以外いなかったもので、プールに入ったり、鬼ごっこをしたりしました。久しぶりにたくさん動いて、心も体もとてもリフレッシュできました。のびのびと過ごせてすっかり疲れを癒し、素敵な休日になりました。



↑平野を一望できる景色



左の写真は、女子が泊まっていた「ビッグハウス」と呼ばれる家です。天井も高く、開放感がありました。  
右の写真は、男子が泊まっていた「ヴィラ」と呼ばれる家です。高級感のある造りで、まるでセレブになったような気分になりました。





## DANCE



私たちは事前研修の時から、『チグハグ』と『ソーラン節』を練習して、フィリピンで披露してきました。バゴシティ大学のウェルカムパーティーでは、私たちが思っていた以上に大勢の人たちから歓迎を受けました。そんな場所で踊ると想像していなかった私たちは、緊張と恐怖で顔が強ばってしまいましたが、今考えると良い思い出です。最初は恥ずかしそうに踊っていた私たちも、ダンスや歌が大好きなフィリピンの人々に感化され、最後は心から楽しんでいました。



## BAGO CITY TOUR



放課後、バディたちと一緒にバゴ市内の観光をしました。写真のお店の名前は「STEERING WHEEL」と言って、ハンバーガーや肉まん、甘いものだとコーヒゼリー、プリンなどメニューの種類が豊富なお店でした！「バゴ市フードツアー」だったので、フィリピン料理をたくさん味わうことができました！



## OISCA'S CAR

滞在中、私たちは OISCA の車で移動しました。12 人の学生と先生と一緒に乗る車内は、常にぎゅうぎゅうで熱気が充満することもありました。リゾート地へ向かう車内で、みんなで歌いながら移動したとき。1 日ぶっ通しのアクティビティで疲労困憊し、みんなで爆睡したとき。バディたちとの別れが寂しく、涙を流しながら OISCA に戻ったとき。時には、もっと大きな車はないのかと思ったこともありましたが、日本に戻った今、あの車内が恋しいです。



## PRECIOUS TIME



日頃の授業やアクティビティの他に、私たちはみんなでよく集まって、研修中の出来事について感想や思いを話し合ったりしました。フィリピン研修で出会った私たちは、こうした時間を一緒に過ごし、本音で語り合うことで絆が深まっていったように思います。2 週間という短いような長い時間をお互い信頼し合って乗り越えることができたのは、紛れもなく仲間たちのおかげでした。



# Final Presentation/Closing Ceremony

## FINAL PRESENTATION



Closing Ceremonyでは、フィリピンでの活動を振り返るプレゼンテーションを行いました。プレゼン後には、バディと一緒に歌を歌ったりダンスをしたりして、最後の時間を過ごしました。



バディたちと「We are the World」



## CLOSING CEREMONY

また会う日までさようなら

Goodbye until the day we meet again





## Final Comments



## 井上 寛登

総合政策学部 総合政策学科 3年

僕が伝えたいこと。それは「楽しそうだな」「気になるな」って思ったらとにかく飛び込んでみるのが大事だということです。その結果、誰も味わえないような経験をすることができました。世界は本当に広いです。正直、何が楽しかった？って聞かれると、すぐに「これ！」って出てきません。何もかもが新しく、全てが楽しかったからです。「楽しかった」その一言で片付けられないし、片付けたくない。それほど自分の人生に大きな影響を与えました。恵まれている環境に留学していたらこんな経験はできなかつたし、ここまで沢山のひとと繋がることはできなかつたと思います。どんな自分でも受け入れてくれる、いろんな意味で“温かい”フィリピンが大好きです。英語ができない、コミュ力がない、そんなの一切関係ないです。僕はこの研修に参加したことで「一生友達でいたいと思える人」に出会い「一生忘れられない思い出」ができました。「人生を変えたい」そう思っている人はぜひこの研修に参加するべきです。必ずもう一度あの場所に帰ります。この研修に関わった全ての人に心から感謝しています。本当にありがとうございました。僕の人生はここからがスタートです。よーいどん！



## 高木 健汰

総合政策学部 総合政策学科 3年

今回の研修は僕自身にとって初めての海外ということで、不安や緊張がとて大きかったです。しかし、毎日が新しい発見や驚きに溢れていたのですそんな不安や緊張はすぐになくなりました。

自分が特に印象に残っているのは、バディたちと過ごした時間と楽器の再生プロジェクトです。自分はとても内向的で人見知りしやすい人間ですが、ウェルカムパーティーで始めて会ったその日から何度も話しかけてくれて徐々に距離が縮まっていったと思います。また、バディたちとの英語の授業では、まだまだ英語がうまく話せない自分に対しても優しく丁寧に、理解できるまで教えてくれました。バディたちからもらった優しさはどんなプレゼントよりも嬉しかったです。

楽器の再生プロジェクトは当日とても多くのハプニングがありましたが、現地の方々、引率のケビン先生そして何より一緒に研修に参加した学生たちの協力によって大成功で終わることができました。本当にありがとうございました。

最後に、たった2週間という時間でこれまでの経験をする事ができたのは多くの方々のおかげがあってこそだと思います。心から感謝しています。

## Final Comments



## 滝田 陽葵

人間科学部 コミュニケーション学科 2年

この研修に参加する前は、フィリピンという国についてよく分からないままどんな体験が待っているのだろうかワクワクしました。

しかし、現地の人たちと英語でコミュニケーションが取れるのだろうか、自分は本当にフィリピンで生きていけるのかという不安を毎日のように抱えていました。行ってみるとOISCAやバゴシティ大学の方たちが明るい太陽のように輝いた笑顔で暖かく迎えてくれて、抱えていた不安がいつの間にか無くなっていました。

フィリピンの方たちに向けて日本の文化を体験してもらう日本文化交流プロジェクトでは、活動の説明を英語で伝えることが一番難しかったです。プロジェクトを通して、事前準備から苦戦しハプニングの連続で上手くいかなかったところもありましたが、たくさんの方たちが日本文化に興味を持ってくれて最高の笑顔を見ることができて、このプロジェクトを無事に行えて良かったと思います。

2週間という短い間で毎日たくさん刺激を受け、現地の人たちと交流し、充実しすぎると五感全てから感じるほど満足する研修でした。フィリピンの方たちと交流し、共に生活することで自分の成長を感じられる貴重な研修に必ずなります。



## 大竹 輝

総合政策学部 総合政策学科 3年

私はこの研修が、自分の今までの物事に対する考え方や価値観を見直すきっかけとなりました。

自分の長所は周りを見ることができること、周りとの協調性を持つこと、自分から自主的に動くことだと思っていました。ただそれは短所にもなり得ることだと思います。何か行動に移す際周りを気にかけすぎて、なかなか思い切った行動が起こせない、自分を出せない。自分の周りが円滑に進むことを優先してしまい自分のやりたいこと、やるべきことに集中できない。このような自分を変えてくれたのは、様々な活動をやりやすくしてくれる大らかさ、人の良さ、どんなに緊張していても疲れていても変わらず元気に笑顔で優しく接してくれるフィリピンの人々でした。もっと自分らしく自分を表現しても大丈夫だということ、自分のやりたいことに自信を持って取り組むことの大切さに気付くことができました。

今回の研修は、どれだけ長い言葉でも表すことができないほど貴重で有意義な2週間でした。改めてこのような内容の濃いプログラムを組んでくださった関係者の皆様により感謝致します。





## Final Comments



**松島 寧音**  
看護学部 看護学科2年

私は英語で会話をしてみたいという思いでフィリピン研修に申し込みました。実際に研修に参加してみると、想像していた以上の経験

をすることができました。

私の成長としては、自分のありのままの姿を受け入れること、積極的に行動することができるようになりました。フィリピンの人々の温かさに触れて、自分はこのままでいいんだという安心感を持ち、興味を持ったことに対して“やりたい”とアピールする姿勢が身につきました。

英語の授業で、初めの頃はバディに「手を挙げて」と言われてから挙手をしていたのですが、失敗しても怖くないということに気づいてからは自分から挙手をするようになりました。授業後の宿題を早く終わらせてバディと家族や夢の話をしたり、お互いの言語を教え合ったり、ダンスをしたりすることが楽しかったです。大学での2時間はあっという間で、宿舎へ帰る時はいつも寂しかったです。

私にとって初めての海外であったこともあり、たくさんの刺激を受けました。空の広さや、現地の人々の笑顔、鳥の鳴き声、穏やかに流れる時間など、全てが新鮮で最高の2週間でした。自分を変えたいと思っている人、今がその一歩を踏み出すチャンスです！



**白石 翔吾**  
総合政策学部 総合政策学科3年

私が今回の研修に参加したきっかけは、小関ゼミです。ゼミを決める際に、ここに入りたいというゼミが1つも無く、消去法で入った

のが正直な気持ちです。しかし、今となっては小関ゼミに入ってた良かったと実感することができ、もし入っていなかったら今回のフィリピン研修に参加することもなく、研修のメンバーに出会えてなかったと思うと、本当にみんなには感謝しています。

私はフィリピン研修に行くまで「不安」の2文字しか頭にありませんでした。英語が話せない、初めての海外といった多くの不安要素を残したまま、フィリピンに行ったことを今でも覚えています。実際に行ってみたらフィリピンの人々の温かさに救われ、今回の研修は私の人生で一番濃い2週間で、一生の思い出になりました。

この文面だけでは、研修の感想を伝えきれないので、今見ているあなたに伝えたいことは、海外研修を経験してほしいということです。海外に行きたいと思ったら行った方が良く、英語が話せなくてもなんとかなるし、行ったら必ず大きな経験になります。やりたいと思ったら“自分から行動”を起こすべきです。〇〇しとけば良かったと後悔するぐらいなら、行動を起こすことを勧めます。



## Final Comments



**大友 俣帆里**  
人間科学部 健康栄養学科1年

私にとってフィリピン研修は、人生の中で一番充実していて、刺激的な2週間でした。毎日が驚きと学びの連続で、自分の想像をは

るかに超えた研修になりました。最初は、英語でのコミュニケーションに不安がありましたが、フィリピンの方はそんな自分をきちんと受け入れてくれて、どんどん積極的にいけるようになりました。

向こうでの生活は、OISCAの方たちのサポートがあり、快適に過ごせました。夕方の空き時間には、現地の子どもとバスケットやバレーを楽しみました。バレーやバスケットは、フィリピンの子どもに人気なスポーツで、みんな上手でした。

バゴシティ大学では、バディと宿題が終わった後に過ごす、自由時間が楽しみでした。バディが持ってきてくれたお菓子を一緒に食べたり、好きな音楽を教えあったりなどして過ごしていました。

フィリピンは、暖かく、フルーツが美味しく、自分にとっても合っていました。また、人もみんな優しく温かい人ばかりで居心地がよく、日本に帰りたくなくなりました。いろんな人と最後お別れするのが、本当に寂しかったです。

この研修の素晴らしさは言葉では伝えきれないです。ぜひ、フィリピンへ行って体感してください！



**畠山 留奈**  
総合政策学部 総合政策学科3年

私は「海外は危ないところ」「日本が一番」と考えているような人でした。しかし、フィリピンでの生活で、この考えは覆されました。

確かに日本とは違うところも多くて何度も戸惑いました。けれどそれ以上に人の温かさや出会いの大切さを感じることで、濃密で充実した2週間でした。言葉の壁なんて人と人との関係の前では大したものではなくて、笑顔と人を思いやる気持ち、何事にも全力で挑戦する気持ちさえあれば結果がどうであれ、後悔のない時間を過ごすことができるのだと学ぶことができました。

これまでは先の未来に不安しかありませんでしたが、今は自分がどんな人生を歩んでいくのか楽しみでなりません。自分の考えをここまで変えることができたのは、研修中に出会ったバディたちやOISCAの方々、フィリピン研修と一緒に過ごした11人とケビン先生、小関先生のおかげです。参加してよかった、出会えてよかったと心から思っています。

フィリピン研修では躊躇することなくいろいろなことに挑戦して、人との出会いを大切にすれば、2週間とは思えない程の充実した時間が待っています。自分を変えたいと思っている方もぜひ参加を検討してみてください！





## Final Comments



## 平内 まなみ

人間科学部 コミュニケーション学科1年

今回のフィリピン研修では一生忘れない体験をすることが出来ました。私は英語が全く話せなかったので飛行機での機内食を英語で答えるところから緊張していました。海外での食事も心配していましたが、宿泊先のOISCAではそんな心配も吹き飛ばすくらい美味しいご飯だったのでとても素晴らしい環境で過ごすことが出来ました。英語の授業では日本と違って手を挙げて発表する機会が多くありました。最初は全くクラスの雰囲気になじめずに手を挙げる事が出来なかったのですが、私のバディは大丈夫と温かい声をかけてくれたので勇気を出して発表することが出来ました。授業がない時は地元に住む子どもたちやOISCAで働く研修生と一緒にバスケットボールで遊ぶ機会があり英語が話せなくても笑顔で迎え入れてくれたことがとても嬉しかったです。マングローブの植林では世界の環境問題を目の当たりにしました。プラスチック製のごみが多く、匂いがきついなど日本にいたら感じるこのできない体験をすることができました。

フィリピン研修では、日本との文化の違いで困惑したことも多くありましたが現地の方の温かさに触れて人と話すことの楽しさを知ることができました。



## 今井 一輝

総合政策学部 総合政策学科3年

この研修は、私の人生の中で最も充実した2週間でした。1日の充実感や満足感が毎日更新される最高の研修が「フィリピン研修」です。毎日が充実し、研修の終わりが近づくとつれ、もう1週間伸びないかなと本気で考えていました。

私は、初の海外だったため英語を強制される環境に歩引いてしまいましたが、そこをずっと親身に支えてくれたバディやケビン先生には本当に感謝しています。

私は、バゴの人の温かさや明るさに直接触れることで自然と笑みがこぼれたり、元気がもらえるハツラツとした空気感がずっと忘れられないです。

英語の授業一つとっても、授業内で声や感情をこんなに自由に表に出してもいいのかと思うほどバディたちは常にテンションが高く、ここまで楽しい授業を今まで受けたことがなかったです。

たった2週間にも関わらず、行く前から比べると研修生やバディとの距離も縮まり、苦楽を共にした仲間になりました。また、国が違ってもコミュニケーションが取れる喜びをこの研修を通して学ぶことができました。私は、この研修のおかげで海外に対する恐怖心が一切消えたことが、一番自分にメリットを与えてくれたと感じています。

## Final Comments



## 相野谷 采

人間科学部 教育学科2年

フィリピンでの2週間は、今までの人生の中で最も濃い2週間でした。私は、隣に誰かいないと飛行機に乗ることでさえ怖い初心者です。英語も大して話せるわけでもなく、出発時は簡単な日常会話ができるくらいのレベルでした。そんな私が、4時間以上の飛行機に乗り、現地の人々と触れ合い、バゴシティ大学やフィリピンの土地で伸び伸びと過ごせた経験は大きな自信につながりました。日本とは全く異なる環境で、最初は戸惑い心配もしました。ですが、研修を終えて日本に戻る時、「ここに残りたい」と強く思いました。この2週間でとても楽しく、素敵な体験が沢山できた証だと思います。

フィリピンで過ごした2週間は、日本にいた頃の自分が嘘かのように、強くなれました。新しい自分に出会い、ここには書ききれないくらい大きくなれたと思います。この経験を忘れず、成長した自分であり続けられるように、新たなことに挑戦していきたいです。

最後に、この研修に参加するか迷っている方へ。もし一歩踏み出してみたいと考えているなら、勇気を出して飛び込んでみてください。その一歩が、あなたを変える「きっかけ」になると思います！応援してます。



## 原田 竜希

人間科学部 教育学科2年

私は1年生の時に小関先生の上級英語を履修していて、それがきっかけとなりこのフィリピン研修に行くことを決意しました。私は当初自分が話す英語が上手く伝わるのか、そのことがとても心配でした。しかし、バディやOISCAの方々がとても温かく迎え入れてくれてそんな不安が一気に吹き飛びました。

ここには書ききれないのですが、フィリピン研修はとにかくアクティビティが多めです！英語の授業もアクティブ、ドッジボールをやったり文化交流を行ったりとにかく内容が盛り沢山の研修でした。内容が盛り沢山だからこそ多くの出会いがあり、私がおもった英語でコミュニケーションを取りたいと思えるようなきっかけとなりました。

最後に、私がここまでフィリピン研修を楽しめたのはバディの存在が大きかったからだと思います。何事にも躊躇せず、一つ一つのことに全力を出しきることができたから、本気で楽しむことが出来たのだと思います。ちなみに私がフィリピンのスターボックスに行くきっかけ作りをしてくれたものバディです。そのおかげで店員さんと楽しく会話することが出来ました。皆さんもたくさんの出会い、経験に巡り合える素敵な研修になると思います。





