Friends 帰国生 母の会

第83号 2024年12月1日 発行

フレンズだより

がんばる帰国生シリーズ
**「中東での生活を振り返って
～異文化適応と教育の挑戦～ 」より**

野球練習後に球場前でパチリ。毎週土曜日に野球好きの子どもたちが集まって練習していました。

CONTENTS

P2-3　寄稿「国内外どこでも力を発揮できる子どもの育成を目指して」　OPEN DOOR e-education 代表　西岡　瞭
P4-5　がんばる帰国生シリーズ「中東での生活を振り返って～異文化適応と教育の挑戦～」　菅原　順哉
P6-9　特集「海外で食べたあの味　*～懐かしい味、驚いた味、心和む味。世界の「あの味」エピソード～」*
P10-11　学校案内制作現場から　第２回「公立校～帰国受検・編入・留意点～」
P12　学校案内／スタッフ募集／編集後記

発行／フレンズ 帰国生 母の会 ｜ 〒104-0061 東京都中央区銀座 5-3-16 日動火災・熊本県共同ビル 8 階

No.83

国内外どこでも力を発揮できる子どもの育成を目指して

OPEN DOOR e-education 代表　西岡　瞭

滋賀県の小学校教員として 200 人以上の児童を担任。教員を経て、2024 年 4 月、海外在住の日本人児童を対象としたオンライン学習サポートサービスを提供する「OPEN DOOR e-education」を設立。

小学校教員としてのキャリア

約 7 年間、滋賀県の公立小学校教員をしてきました。勤務してきた学校は、全校児童数が 1000 人を超える「大規模校」と言われる学校で、私が担任を受け持ったクラスは 1 クラス 35 名を超えることもありました。低学年から高学年まで幅広い年齢層の児童を担当し、これまでに総勢 200 名以上の子どもたちを指導してきました。

私の教育の軸は、「子どもたちに、勉強が『分かる』『できる』『自信が持てた』を感じ、自分の未来を切り開いてほしい」です。同時に何人もの児童と触れ合う機会のある学級担任だからこそ、子ども達の個性は本当に多様であると実感し、できるだけ個々人に合った指導をしたいと考え、子どもの特性や発達段階に合わせた接し方を研究しながら、自身の授業スキルを磨くことに励んできました。休日も没頭するほどの情熱を持って子ども達と向き合い、子ども達から「勉強が楽しい」「俺、ほんまに変われた」「学校が楽しくなった」という言葉を聞くことが、私の大きなやりがいとなっていました。手前味噌ではありますが、担任したクラスは学力も子どもの姿も 4 月に比べて大きく成長したと実感しています。

他にも、保護者の方々に学級での子ども達の様子を知ってもらうために、年間 100 枚以上の学級通信を毎年出したり、学校の仕事では体育主任として滋賀県で 1 番大きい学校の運動会やスポーツイベントの企画・運営をしたりと、教育活動に全身全霊を捧げていました。

帰国生支援の難しさ

様々な児童を担当する中で、特に支援の難しさを感じたのは、帰国子女の児童を受け持った時でした。これまで日本人学校出身の子と、海外の現地校出身の子を受け持った経験があります。前者の子は日本の学校教育と同じカリキュラムを受けているので、問題なく授業に参加して、学級に馴染むことができていました。一方、後者の子は日本に帰国する前は北米の現地校に通っており、現地校と日本の学校のカリキュラムの違いや母語である日本語が学年相応のレベルに達していないという事もあり、非常に苦労している姿を垣間見ました。先生や友達との会話がたどたどしく、当然授業についていくのは難しい状況でした。休み時間や放課後に必死に支援したものの 35 人の学級担任をしながらだと、その子だけを支援し続けることができませんでした。また日本の小学校は人手不足と長時間労働が深刻な問題となっている事もあり、そのような子達への支援が組織として十分にできる環境ではないのが実情です。このような状況が他でも起きていると考え、「貴重な海外経験をしている子どもが埋もれてほしくない」、「海外でも日本でもいきいきと生活してほしい」という思いで、その子達を専門にサポートしようと小学校教員を退職し、OPEN DOOR e-education を立ち上げました。

海外在住児童の教育の実態

日本に帰国してからではなく、海外に在住している時からサポートする必要があると考え、2024 年の秋に世界でも特に在留邦人が多くいるアメリカ西海岸に足を運び、補習授業校の校長先生や日本人会の方々、支援団体の方々に現地の教育環境についてお話を伺い、教育現場の視察をさせていただきました。サンフランシスコ、サンノゼ、ロサンゼルス、サンディエゴと北から南に移動しながら、5 日間で 8 団体の方々とお会いをしてきました。

ロサンゼルス補習授業校あさひ学園のサンタモニカ校で、子どもたちの学習を参観させてもらいました。児童数が多く、とても活気のある補習校でした。

英語圏という事もあり、北米では多くの子（全体の 97.8%）が平日は現地校、休日や放課後に補習授業校に通うという生活を送っています。渡米前、私は海外に在住している日本人児童の国語力が育たない理由を、「日本の学習が蔑ろになっていることが原因ではないか」と漠然と考えていました。しかしながら現地でお話しを伺うなかで、現地校と補習授業校の生活を両立するために日本人

児童たちが大変な努力をしている実態が見えてきました。

最も大変だと感じた点は、現地校と補習授業校 2 つのカリキュラムをどちらもこなす必要があるという点です。現地校に通いながら週 1 回の補習授業校で日本語での学習を進める事になるので、学習範囲を絞って学習するのだろうと思われる方もいるかもしれませんが、補習授業校では教科書の全範囲をカバーするため、現地校と補習授業校どちらにも通うという事は学習範囲や宿題が単純に２倍になるという事を意味します。

（左）ロビンソン睦子 サンディエゴ日経ビジネス協会(SDJBA)会長と（右）ファイナンシャルコンサルタントの小野塚美知穂様と。現地で日本語の教育をすることの大変さを実体験を交えて教えてくださりました。

また学校教育の在り方も大きく異なっており、そのため家庭で必要となるサポートが日本とは異なると感じました。どちらが優れているという訳ではありませんが、日本の場合、学校外の問題であっても教師が関与する事が多いです。一方、北米では学校の先生のサポートは学校内での教育に限られていることが多く、家庭での勉強やしつけ、学校外での問題に関しては保護者が積極的に関わる必要があります。

日本にいる児童の２倍の学習範囲や宿題をこなし、習得していくためには、いくつもの壁を乗り越えていく必要があります。そのためには、保護者の方々のサポートが必須であり、たくさんの宿題に一緒に取り組んだり、母語（日本語）を育てるために家庭では日本語を徹底させたりするなどの取り組みが必要です。ただ、子どもたちは多くのストレスを抱えている上、思春期を迎えると家庭内でぶつかることもよくあり、時には取っ組み合いの喧嘩になったということも。それでも、保護者は子どもをサポートし続け、母語を育てていかなければならないとのお話を伺いました。残念ながら、中には途中で現地校・補習授業校いずれかをドロップアウトする、さらには勉強する事自体を投げ出す子がいる事も事実です。子ども達が、厳しい環境の中で「survive（生き残る）」為には、多くの障壁を乗り越えなければならないことを改めて痛感しました。

ここまで現地校と補習授業校を両立する事の難しさを書いてきましたが、アメリカの現地校に通っている児童の大変優れている能力も垣間見ました。サンディエゴにある学習施設で国語の討論の授業を参観した時、全員が自分の意見をしっかりと持って発言し、相手の意見も理解しようとするスキルが非常に高く、楽しんで討論する姿に驚きました。私たち教師は、日本にいる子ども達にもこの力を身につけさせようと育ててきましたが、正直日本にいる児童とは段違いのスキルで驚いた事を鮮明に覚えています。これは、アメリカの「自分の意見をしっかりと持つ」「多民族国家ゆえ、多様性を受け入れる文化」が教育と日常生活に根付いているのだと思います。かけがえのない素晴らしい能力だと思います。

OPEN DOOR e-education の事業を通して実現したい未来

私は、「海外で努力を重ねてきた子どもたちが、その個性を生かしながら、日本や世界のどこでも活躍できる力を身につけること」、そして「厳しい海外での教育環境においても、その子に合ったサポートを提供し、充実した学びを実現すること」を目指しています。

この思いをもとに OPEN DOOR e-education では、「海外在住児童限定のオンライン自習室」と「個別教育サポート」を提供しています。「オンライン自習室」は、私が管理者として学習を見守り、子どもたちは質問がある時いつでも私に相談可能です。基本的に毎日利用でき、海外在住児童限定なので、同じ境遇の仲間と一緒に学ぶことができます。保護者にとってもオンライン環境のため、送迎や治安の心配をする必要がありません。さらに、教育経験を持つ私が常にサポートしているため、保護者の方も教育に関する相談を気軽にして頂けます。後者の「個別教育サポート」では、「補習校の宿題が多くてサポートしてほしい」、「読み書きを重点的に学習したい」、「近くに補習校がないため授業をお願いしたい」といったご要望にお応えします。面談や学力測定テストを通じてお子様の特性を把握し、個別に適したサポートを提供します。現地校の学習と、日本語での学習の両立は、時間だけでなく精神的にも大変ハードであるため、コツコツと学習することが不可欠です。このような環境下の中、学び続ける事を子供の責任・保護者の責任で終わらせるのではなく、小学校教員として培った技術や経験を生かして、子ども達の学習面とメンタル面のサポート、保護者の方々の良き相談相手となり、描いている未来の実現に向けて邁進していきたいと考えています。

頑張る帰国生シリーズ

中東での生活を振り返って　～異文化適応と教育の挑戦～

菅原　順哉

子育ては母親の役目、という考えが主流だった時代から、海外生活においてはお父さんの出番が多く子供との関わり合いが増える傾向にあったように思います。時代は進み、昨今は父子での海外駐在や母親の単身赴任などの話も耳にするようになり、お父さんからの教育相談や、赴任前セミナーにご夫婦で参加される方も増えてきました。
そんな時代の変化を受け、このコーナーでは初めてとなるお父様に寄稿していただきました。

はじめに

ドバイへの赴任が決まったとき、家族は期待と不安が入り混じった気持ちで一杯でした。2011 年まで遡りますが、同じアラブ首長国連邦のアブダビに駐在していたことがあり、往時 2 歳の長男と生まれたばかりの次男を連れ赴任、数年アブダビで過ごした経験もあったので、当方としては何とかなるだろう、という気持ちが強かったです。ただ、今回の赴任は往時小学生高学年だった息子達にとって、アブダビから帰国してから築いてきた友達と別れ、一生懸命続けてきた学童野球を諦め、異国の地での生活に移る、ということはとても大きな決断であり挑戦でした。学習面に就いては、インターナショナルスクールでの様子は下記しますが、まずドバイには対面式の塾は無くオンライン塾に通わせましたが、シンガポールやロンドンの塾ということで時差があって結構やりくりするのが大変でした。私立の学校選びもそれはそれで大変でしたが、長男は中学二年の編入試験で入学、次男は帰国受験で新中一として入学しました。様々な苦労はありましたが、ドバイでの生活は彼らにとって貴重な経験となり、多くの学びと成長の機会となりました。

インターナショナルスクールでの友人作り

息子達は、事前に駐在員の方々から良い評判を聞いていたインターナショナルスクール(アメリカンスクール)に通うことにしましたが、アメリカンスクールのカリキュラムは非常に自由度が高く、息子達は言語に加え、最初は自己管理が難しく、課題の提出期限を守ることや授業の内容を理解することに苦労していました。転校するなら早めのほうが良いと思い、半年ほど通ったあと、ブリティッシュカリキュラムのインターナショナルスクールに転校しました。それでも最初は言葉の壁や文化の違いに戸惑いを感じていましたが、長男は転校初日に友達を作ろうとランチの時に勇気を振り絞って「can I sit here?」と話しかけて仲良くなったようです。次男は香港人の友達と仲良くなり、いまでは日本に遊びにくる交流が続いています。学校の環境は非常に多文化的であり、さまざまな国籍の友人達と出会うことができ、特に英語が共通言語として使われているため、英語力の向上にも大いに役立ちましたし、必須科目にフランス語・スペイン語・アラビア語が含まれる為、日常会話程度は習得できました。学校生活は息子達にとって自己成長の機会となり、新しい環境に適応するためには、自立心や問題解決能力が求められ、例えば、学校での課題やプロジェクトに取り組む際には、自分で計画を立て、時間を管理する能力が必要でしたので、これらの経験を通じて、息子達は自己管理能力や責任感を養うことができたと思います。友人作りにおいては、スポーツやクラブ活動が大きな役割を果たし、息子達はクリケットや野球といったスポーツクラブに参加し、共通の興味を持つ友人達と絆を深めていました。また、学校のイベントや行事も友人作りに大いに役立ちました。ナショナルデーといって各国の展示をする文化祭やスポーツデーなどのイベントでは、親子で参加することができ、他の家族とも交流を深める機会がありました。こうした学校のイベントや放課後の交流を通じて、異文化理解の重要性を実感してくれたと思います。

アラビア語の先生と

様々な業種の駐在員のお父さんネットワークを活かした、子どもたちのための企画を実施しました。

←日本企業とアブダビ国営企業の合弁会社の工場見学

↓ 週末には野球好きの子ども達で集まって練習していました。対戦相手がいない中、親子対決をするなど、工夫しながら楽しく練習していました。

イスラム圏での日々の生活

さて、次にドバイというイスラム圏での生活についてご説明します。ドバイはイスラム圏に位置しており、日々の生活にはイスラム教の文化や習慣が深く根付いています。例えば、ラマダンという断食月の期間中は息子達は学校での特別なスケジュールに適応する必要あり、通常の昼食時間が変更され、日中の飲食が禁止されるなど、息子達は空腹を感じながらもイスラム教徒の友人達と共に過ごすことで断食の意味やその重要性に就いて学び、断食が自己制御や精神的な成長を促すものであることを理解し、次第にイスラム教の教えや習慣に対する理解が深まり、尊重する気持ちが芽生えてきていました。また、モスクから聞こえるアザーン(礼拝の呼びかけ)の音は日常生活の一部で、一日に五回、決まった時間に流れる為、息子達はこの音を聞くたびに、異文化に触れていることを実感し、異なる宗教や文化に対する寛容さを感じてくれたと思います。ドバイの市場(スーク)や伝統的な料理も、息子達にとって新しい発見の連続でした。スークは色とりどりの商品や香りが溢れる場所であり、その活気に圧倒されながらも楽しんでいました。また、地元の料理を楽しむことで、食文化の違いを体験し、異なる味覚を受け入れることの必要性を感じ、シャワルマやフムス、タブーリなどのアラビア料理を初めて味わい、その美味しさに驚いていました。これらの料理は、息子達にとって新しい味覚の冒険であり、異文化理解の一環として重要な経験となったと思います。ドバイの多文化社会においては、様々な国籍や宗教の人々と共に生活することが求められるのですが、息子達はこの環境で育つことで、異なる背景を持つ人々とのコミュニケーション能力・協調性・適応力を身につけることができたと思います。これらの経験は、将来のグローバルな社会で生きる上で大いに役立つことと信じています。

終業式

ドバイの名所

ドバイやアブダビには多くの観光名所があり、家族で訪れるたびに新しい発見がありました。数日の旅行には打って付けと言えます。特に印象に残っているのは、地上 206 階、高さ 828 メートルの高さを誇る世界一高い建物であるブルジュ・ハリファの展望台からの眺めです。展望台からの眺めは、息子達にとって忘れられない思い出となり、ドバイの発展と繁栄を実感する機会でした。また、アブダビのシェイク・ザイード・グランド・モスクも訪れました。この美しいモスクは、イスラム建築の素晴らしさを感じることができる場所であり、息子達もその壮大さに感動しました。モスク内ではイスラム教の礼拝の様子を見学し、宗教的な儀式に対する理解を深めることができました。特に、モスクの美しい装飾や建築様式に触れることで、イスラム文化の豊かさを感じることができました。

バギーを運転し砂丘を走るスリル満点の砂漠サファリ

息子達にとって一番の思い出は、砂漠サファリでした。砂漠サファリでは、砂丘を越えるスリリングな体験や、ベドウィンのキャンプでの伝統的なダンスや料理を楽しむことができました。

まとめ

ドバイでの生活は、息子達にとって多くの挑戦と学びの場となりました。インターナショナルスクールでの友人作りや、イスラム圏での日々の生活を通じて、彼らは異文化理解や寛容さを身につけることができ、また、ドバイやアブダビの名所を訪れることで、異なる文化や宗教に対する興味や理解が深まったと思います。ドバイでの生活は息子達にとって貴重な財産となり、彼らの将来に向けた大きな一歩となりました。異文化の中での生活を通じて得た経験や学びは、彼らの人生において大きな意味を持つことと思います。これからも彼らの成長を見守りながら、異文化交流の大切さを伝えていきたいと思います。

時代と国を超えて受け継いだﾍﾞﾈｽﾞｴﾗのレシピ

私が結婚した時に母から渡された数々のレシピの中から一枚の赤茶けた紙切れに何度も書き直された形跡のあるレシピがあります。それは 55 年前に駐在したベネズエラで出会った「メキシカン・ウェディングクッキー」です。ベネズエラは旧スペイン領から独立した国とあってスペインの伝統菓子「ポルボロン」からきていると思われます。結婚式やお祝いの席で食されているところも同じです。

このレシピには、マーガリンや小麦粉の量を「米 1 カップ」とか「米2 1/4 カップ」と書かれています。その横には「240cc」「540cc」と計算し変換されています。母の遠い記憶を遡ると、ベネズエラからアメリカへ赴任した時にもらったレシピなのではないか、とのこと。ベネズエラのスイーツを懐かしみ、当時はよく焼いていました。のちに日本に帰国した時には、計量だけでなく、国によってオーブンの機能も違うため「オーブン 200℃ 10 分焼く」の後に「12～13 分」と、今度は私の筆跡で書き直しました。材料も元々アーモンドパウダーだったと聞いていますが、当時の日本ではなかなか手に入りませんでした。またマーガリンの代わりにバターでも試みましたが、食感が違いました。結局、マーガリンと小麦粉の量がキーポイントだったようです。ナッツの風味を出すため白ごまを加えることで、軽くて口の中でポロポロと溶けるようなクッキーが再現できました。

私が初めてこのクッキーを口にしたのは、母がアパートの真向かいにある小さなベーカリーから買ってきたのがきっかけでした。白い粉砂糖がかかった丸い小さなクッキーは幼い私にとって、それは、頬っぺたが落ちるくらい甘く、今まで食べたことがない夢のようなクッキーでした。やがてこのクッキーは時代を経て、幼い自分の娘達に作ってみたり、また娘達が通う幼稚園のバザーにも出しました。それを購入したママ友からレシピを教えて欲しいと言われ、その方へと受け継いでいきました。

このクッキーは「幸せを呼ぶクッキー」とどこかで読んだことがあります。母から受け継いだ小さな紙切れのレシピが、長い時間と国を超え、誰かの笑顔をつくっている。そう想像すると、嬉しさで胸がいっぱいになるのです。(K.H)

アメリカでの最初で最後の納豆づくり

海外生活でどうしても恋しくなってしまう日本食。頑張れば買えるけれど、高価なので日常的には手が出ません。初めて 1 個 1500 円($9.90)の茗荷を見た時は、スーパーで苦笑してしまいました。結局茗荷は庭で育てているお友達にいただきましたし、毎年秋には取れすぎた大葉の種の配布会があちらこちらで行われていました。

特に納豆を恋しがる方は多く、ヨーグルトメーカーを使用して手作りをされている方もたくさんいました。コロナ自粛中で時間を持て余していた私も、もれなく納豆作りに挑戦しました。蒸した大豆に冷凍納豆を解凍したものを数粒混ぜ、タオルに包みカイロを抱かせ温度計とともにクーラーボックスにしまいます。1 日半ほど寝かせ中身

をチェックします。糸がひいていたら冷蔵庫に移して、そこから1日寝かせて完成です。文章にしてみるととても簡単そうですが、出来上がったものは「猫のおしっこのようなアンモニア臭がする、納豆のようなもの」でした。敗因はきっと温度管理の甘さ。勿体無いので数粒食べてみましたが、驚くほど強烈な臭いに負け全廃棄するしかありませんでした。

スパゲッティに重曹をいれ茹でると中華麺になるハックを試したり、グリーンオニオンの根に近い部分を縦に切ってなんちゃって白髪ネギを作ってみたり。またオールパーパス（中力粉）を使いうどん作りに挑戦したりと、なぜあそこまで必死に日本の味を求めていたのか・・・今振り返ったら笑ってしまいますが、卵かけごはんや白米と漬物の朝食が恋しくてたまらなかった日々ははっきりと覚えています。(A.O)

チュニジア　食べるサボテンの実

毎年 8 月から9月にかけ地中海沿岸のマグレブ地域では、「figue de barbarie」野生のイチジクと言われるサボテンの実の収穫シーズンです。日本語ではウチワサボテンと呼ばれているそうです。この時期チュニジアでは、チュニスから車でちょっと郊外へ走ると、道路の両側に大きなウチワサボテンがたくさん生息して群がっている光景を見かけます。その団扇のような葉の周りには、たんこぶみたいにポコポコと実がなっていて、実の大きさはちょうど握りこぶしほどで、緑色から熟していくほど黄色、赤色へと変化していきます。

そして街中では、至る場所で収穫されたサボテンの実をリアカーに乗せて売っている姿をよく目にします。この時期しか出回らない果物なので、気張って初めて買いに行った時、お兄さんに「棘があるからむいてあげるよ」と言われたのですが、「自宅で食べる時にむくからそのままください」と言ってしまったのが後の祭り。さすがサボテンの実であるだけに実の部分にも目に見えない小さな繊毛のトゲトゲで覆われているのです。手のひらに刺さった目に見えない無数の棘、チクチクして洗ってもなかなか取れず、1 日我慢でした。

そのサボテンの実のお味というと、キウイフルーツのような小さな硬い種が全体に散らばっていて、柿のような食感であまり甘くなく、ナシとスイカ合わせたようなさっぱりした味覚です。子どもは種が口の中で気になるとのコメントですが、そもそも硬い種は噛まず飲み込むのがよいと地元の方が教えてくれました。食べ過ぎるとお腹の調子が悪くなるとも言われているのでご注意を。また、この硬い種を潰して抽出したオイルは、保湿性が高く、ビタミンたっぷり美肌効果抜群の希少なオイルとして女性に大人気です。訪れた際はウチワサボテンの果実とオイルでアンチエイジングを楽しんでみてください。(M.O)

心にある大切なもの　ニューヨーク🍎

ニューヨークでは9月の Labor Day を過ぎると駆け足で秋がやってきます。そんな秋に楽しめるのが Apple Picking。ニューヨークは Big Apple と言われるように(名前の由来には諸説あるようですが) ハドソン川を渡り北に進むとたくさんの果樹園があります。ランチはサンドウィッチと丸ごとのリンゴ 1 個、乳幼児のおやつにはアップルソース、街のベーカリーに並ぶ French や Dutch などいろいろなスタイルのアップルパイ、Thanksgiving の定番デザート、といった具合に、日常生活やアメリカの文化に欠かせないのがリンゴです。馴染み深いリンゴが、自分の住む場所の近くで、それも自分で採れるというのが Apple Picking の醍醐味です。

我が家で恒例になったApple Pickingですが、インターネットで数ある果樹園の特色を調べ、毎年違う果樹園を訪れました。オーガニックにこだわるところ、Pumpkin Pickingや Hayrideといった秋ならではのイベントも同時に開催するところ、巨大迷路や Pony rideなど子ども向けのお楽しみを兼ね備えたところもあり、家族向けに趣向をこらした果樹園は人気です。果樹園では、リンゴを入れるための大きな木の樽を買い、リンゴをひっかけて採るための竿をレンタルし、お目当ての品種のリンゴを目指してひたすら歩きます。味見しながら赤く熟して傷のないリンゴを見つけては樽に入れ、最後に、収穫したリンゴをポンド単位で清算し、樽ごと持ち帰ります。

家では子どもと一緒にデザートを作ったり、近所にお裾分けをしたりして、そこで楽しい会話が広がるのです。

大都会の印象が強いニューヨークですが、大きな州の北部にはニューヨーカーの胃袋を支える豊かな農地が広がります。リンゴの色づきと共に果樹園周辺の楓、ポプラ、モミジバフウ、ヒッコリーなどが色を添え、雄大な景色をさらに印象付けてくれます。毎年秋になると我が家のキッチンにあるリンゴを眺めては、楽しかった Apple Pickingや、あの色とりどりの光景、そしてリンゴを囲んだ日常を思い出します。たかがリンゴ、されどリンゴ。The apple of one's eyeと大切なもののたとえにあるように、リンゴは自分と大切な思い出をつなぐかけがえのないものになっていると気づくのです。(A.T)

スペインで楽しむ食べ歩き

スペインで都市部に住むことができるならば、その特有の楽しみ方は飲食店をハシゴすることです。日本でも親しまれているスペイン料理にはパエリヤ、イベリコ豚の生ハム、アヒージョなど色々とありますが、現地で食べると乾燥した気候と相まってまた格別なのです。そして、それぞれのお店が「得意料理」を持っていて、その一皿一皿を食べ歩くという楽しみ方ができます。

私は 2006 年から2年間首都マドリッドに住んでいました。まだ独身時代でしたので気ままな食生活でした。週末の定番は次のような過ごし方です。気軽な友人数人と誘い合わせて夕方6時に生ハム専門バルに集合。2時間ほど過ごし、9時にレストランでパエリヤを堪能。定番のシーフードパエリヤが美味しい店もあればイカスミが絶品な店もあり、その日の気分で決めていきます。話は逸れますがスペインは昼食が午後2時から、夕食は午後9時からというのが一般的です。夏は特に夜10時頃までほんのりと明るいので夕食は遅め。たっぷりと夜を楽しむことができます。話を戻しまして、レストランで夕食をとった後は賑やかな立ち飲みバルに移動してピンチョスやオリーブをつつきながら夜更けまでワインを飲む。

そして締めはチュロス。今日はだいぶ飲んだなぁという真夜中2時や3時にカフェに行きチュロス・コン・チョコラテ、濃厚なココアにあつあつサクサクのチュロスを付けながら食べる習慣があります。締めに甘いもの?!と最初は違和感がありますが繰り返すうちにこれがないと物足りなくなり…どれだけお腹がいっぱいでもチュロスは別腹で…不思議なものですね。もちろん一つのお店で腰を落ち着けて食事を楽しむこともできるのですが専門店が充実しているスペインでは、ここのハム、ここのチュロス、とその店の逸品を巡ることを楽しみました。

いつかスペインをまた訪れることができたなら、じっくりと思い出の地を回り、そうそうこの味!と当時のことを思い出してみたいなと考えています。(K.Y)

ベトナム料理と言えば・・・

皆さんはベトナム料理と聞いて何を思い浮かべますか?あっさりした米の麺料理、フォーでしょうか。柔らかく戻したライスペーパーで海老や野菜などを包んだ生春巻でしょうか。3 年間のベトナム生活では、それまで知らなかったベトナム料理にたくさん出会えたので、私のお気に入り料理をご紹介します。

ベトナムにはかなりの種類の麺料理がありますが、今でも私が一番好きなのは、ブンチャーです。ブンチャーはハノイの名物料理で、ブンという細い米の麺を、甘酸っぱくて少し辛いつけ汁につけながら食べる、つけ麺料理です。たくさんの葉物野菜や豚肉の炭火焼、豚ひき肉の小さい肉団子、小さい揚げ春巻なども添えられていて、一

緒につけ汁につけながらいただきます。住んでいたサービスアパートの下に、ブンチャーのとても美味しい店があり、しょっちゅうテイクアウトして楽しんでいました。ハノイの街にはブンチャー専門店がいくつもあり、オバマ元大統領も渡越時にローカル店で楽しまれていました。また、日本では生春巻がポピュラーですが、現地でより馴染みがあるのは、揚げ春巻です。チャーゾーと呼ばれる揚げ春巻は、単品ではもちろん、ブンチャーにも欠かせません。我が家のメイドさんがとても料理上手で、彼女が作ってくれる揚げたてのチャーゾーが一番でした。帰任時に作り方を習いましたが、日本で作ってもなかなか美味しさが再現できません。彼女が作るベトナム料理で、カインチュアという酸っぱいスープも絶品でした。帰任時に、酸っぱさの素のタマリンドペーストをわざわざ市場で１キロほどの塊で調達して持たせてくれました。

そして、忘れてはいけないバインミー（サンドイッチ）。日本でも食べられるようになりましたが、やはり本場のものは一味違います。一番のポイントは、現地ならではのパン。フランスパン（バゲット）に似ていますが、バインミーのパンは少し押すとぺちゃんこに潰れる、中がスカスカのパンでなければなりません。具は様々ですが、欠かせないのが、人参と大根の甘酢漬け。パテやサイゴンハムの風味と合わさり、絶妙なアクセントになります。

まだまだ奥が深いベトナム料理。日本人の口に合うものが本当に多い（あまり辛くなく、パクチーも多用しません）ので、機会があれば是非楽しんでみてください。(A.K)

スイスの郷土料理

スイスといえば乳製品が有名でチーズフォンデュを思い浮かべる方が多いと思いますが、「ラクレット」というスイスを代表するチーズの郷土料理があります。ラクレットとは、フランス語で「削ぐ」を意味する「ラクレ」から由来しています。チーズの断面を直火で温め、とろっと溶けてきたところをナイフで削いで、じゃがいもや酢漬けの玉ねぎ、きゅうりのピクルスを絡めていただくのが本場での食べ方です。ラクレットグリルとチーズの距離を近づけすぎると大量に溶けてしまうので手加減が必要ですが、慣れてくると楽しくなり、旅行中に何度か食べに行くほど気に入りました。チーズフォンデュは多少クセのあるチーズを使うので苦手という方がいらっしゃいますが、ラクレットはクセのないチーズなので食べやすいです。

金属製の鍋に熱々の油が入っていて、串に刺したサイコロ型に切った牛ヒレ肉を鍋の油にくぐらせるオイルフォンデュ。数種類のソースの中から好みのものをつけて味わいます。肉だけでなく魚介や野菜もよく合います。

他に熱したスープに薄切り肉をしゃぶしゃぶのようにくぐらせて食べる「フォンデュ・シノワーズ」もあります。

スイスを訪れた際には、ぜひ様々な郷土料理を味わってみてください。(T.K)

第２回　公立校 ～帰国受検・編入・留意点～

前号に続き、帰国生の学校選びのために制作現場からお伝えしたいこと、お伝えできることをお届けします。今号では１都３県の公立校を紹介します。

公立校の受け入れ

前号にも書きましたが、帰国生入試、編入学といえば私立！と思われている方も多いと思います。都立や県立、市立といった公立校にも帰国生入試があり、高校では編入学での受け入れも行っています。義務教育期間である小中学校には帰国後すぐにお住いの地域の公立校に入学することができますので、基本的には高校での受け入れとなります。受け入れ態勢は各都県異なりますが、グローバル教育を実践する中等教育学校も設立されるなど、現地での教育を活かすことができる学校も増えています。

東京都

受け入れ校を定めて一般生とは別枠、別検査で募集します。高校では国際、竹早、日野台、三田の４校で４月入学のほか、現地校、インター校生が９年生修了後の７月にも検査を実施し、９月から入学、同じ学年の生徒とともに３年生の３月に卒業を迎えることができます。４月入学では、国際の日本人学校卒業生と竹早、日野台、三田は国・数・英と面接の検査、国際の現地校・インター校出身者は日本語または英語の作文と面接となります。また、国際は国際バカロレアのIBコースが設置されており、IBコース選抜は一般生と同枠、同検査で、英語運用能力・数学活用能力・小論文と面接になります。

９月入学検査は、日本語または英語の作文と面接、国際のみ面接も英語が可能で、IBコースでも４月入学同様の検査が実施されます。９月入学の募集数は少ないのですが、認知度が低いのか募集人員に受検者が達しないこともあります。編入学とは異なり、必ず実施されますので９年生修了後に帰国される方には検討することをお勧めします。このほか、欠員があれば３年生まで編入学を実施します。国際は日本語作文と面接、ほか３校は国・数・英と面接です。

入学後は帰国生のクラス分けに配慮し、取り出し授業や面談を行います。

中学校での受け入れは、立川国際中等教育学校と白鷗高校附属中学校の２校です。立川国際は国際教育を推進する学校で、語学には外国人講師も多く、高校では第二外国語も学ぶことができます。一般生130名の募集人員に対し、30名の帰国枠が設けられ、検査は作文と面接でどちらも日本語または英語です。2022年、敷地内に全国の公立校で初めてとなる12年間一貫教育を行う附属小学校が設立され、帰国児童の入試枠も設置されました。英語のほか、６カ国の言語にふれる教育が施されています。検査は口頭質問と運動遊びです。小学校には通学区域指定がありますが、中等教育にはありません。また、両校とも編入学は実施していませんので、入学を視野に入れている方は入試のチャンスを逃さないようにしてください。

白鷗は2024年度現在、高校附属中学校となっていますが、高校募集を停止しましたので今後は中高一貫校にシフトしていくと思われます。一般生男女各85名の募集人員に対し、立川国際同様の30名の帰国枠、日本語または英語作文と面接の検査です。入学後、英語と理数は進度が速く、英語が得意な生徒には特別クラスが設けられているほか、中２から第二外国語が学べます。

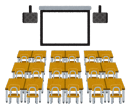
さらに、東京都教育委員会では世界を視野に新たな時代を切り拓いていく人材の育成に向け、都立新国際高校(仮称)の開校準備を進めています。開校時期はまだ発表されていませんが、専門家会議によると海外帰国生徒・在京外国人生徒は、一般枠とは別に特別枠を設け、募集人数について今後検討するとしています。

神奈川県

東京都同様、受け入れ高校を定めて、伊志田、神奈川総合、相模原弥栄、新城、西湘、鶴嶺、横浜国際、横浜市立東の８校で受け入れます。一般生とは別枠、別検査で、国・数・英・日本語作文と面接が課されます。横浜国際には国際バカロレアコースが設置され、希望者の検査には自己表現が加わります。神奈川総合のみ７月にも４月入学同様の検査が行われ、後期課程の10月に入学、３年生３月に卒業できます。

編入学は神奈川総合以外の学校で実施され、検査は日本語作文と面接です。但し、横浜市立東の編入学は面接のみで、定員を超えた場合には３教科試験も実施されます。ほとんどの学校で３年生まで実施されています。

入学後はクラス分けに配慮する学校、取り出し授業を実施する学校があります。



千葉県

9 つの学区があり、住居地域により入学できる高校が定められていますが、隣接する学区や全日制普通科以外の学科には県内どこからでも志願ができます。どの学区にも 1 校以上の帰国受け入れ校があり、市立高校を含め 19 校で受け入れます。入試は一般生とは別枠、別検査で、国・数・英のほか、面接や日本語作文、自己表現といった学校が設定した検査が加わります。2020 年度入試までの数年間、帰国生も 5 教科を課されて志願者が減少しましたが、3 教科に戻ってから少しずつ帰国生の入学者が増えています。

県立受け入れ校ではほとんどの学校が 3 年生まで編入学を実施します。検査は国・数・英と面接ですが、日本語作文を課す学校もあります。

入学後、特別な対応をしない学校もありますが、必要に応じて個別にフォローする学校、日本語の支援をする学校もあります。

埼玉県

市立を含むすべての全日制高校で別枠、別検査で受け入れています。検査は、国・数・英と面接ですが、芸術系や体育系学科などでは実技検査も行われます。2024 年度現在 130 校余りの高校がありますが、改変統合を実施中のため、募集停止となる高校もありますので注意が必要です。また、数・英では難易度の高い「学校選択問題」を課す高校が 22 校あり、該当校では帰国生も同じ問題が課されます。

編入学は各高校別の検査日、各学年募集人員、検査内容が出ているサイト「彩の国さいたま高校ナビゲーション」を参照の上、学校に問い合わせてください。

入学後は一般生同等の力を持つ帰国生が多く、特に補充教育は施されていません。

中学校では 2019 年にさいたま市立大宮国際中等教育学校が開校し、国際バカロレアのプログラムに基づく教育が施されています。帰国生には一般生 160 名の 1 割程度の別枠が設けられ、選抜内容は適性検査、面接、集団活動です。一般生の通学区域はさいたま市在住者のみですが、帰国生は県内全域から志望することができます。All English の時間や英語で学ぶ教科を設けるなど英語教育には力を入れています。高 1 にあたる 4 年生の 7 月に編入学を実施しますので、9 年生修了後に入学が可能です。検査は、国・数と日本語・英語作文・面接です。

出願資格と提出書類

帰国生として公立校の受験に臨むためには日本国籍を有し、その都県に住むことが第一要件です。各都県とも帰国枠のほか外国人枠も設けていますので、外国籍の場合には外国人枠での受検が可能です。住居に関しては海外在住中であっても帰国後の住居を示す書類が必要な地域もあります。帰国地に持ち家等がない場合には予め借りる家を定め賃貸契約書などを準備してください。また、帰国生のみが帰国する場合には保護者に代わるその地域在住の身元引受人もお願いする必要があります。

1 都 3 県とも海外在住期間を 2 年以上としています。帰国後の期間については各都県異なり、海外在住期間により細かく定めた都県もあります。私立校よりも出願資格は細かく定められていますが、都立受け入れ高校ではその学校で、他の県では教育委員会が資格確認日や説明会を設定しています。提出書類も多いため、漏れることのないよう早めに準備しましょう。

学力検査

一般生入試の 5 教科に対し、帰国生は社会と理科が免除されますが 3 教科の問題は同じです。一般枠で入試に臨む場合には学校で設定した問題を課す学校もありますが、帰国枠では各校にいわゆる偏差値の高低差があってもその都県の共通問題で合否が決まります。中学校の学習指導要領に基づいての出題、基礎的な知識とそれを活用して課題を解決するための能力をみる問題が出題されます。難問は少なく、難関私立校で出題される奇問などはありませんので、教科書をしっかり学習し、ミスなく解けるように学習を進めれば海外校に在籍していても十分に対応できる問題です。但し、埼玉県では前述のとおり、共通問題で合否を判定することが難しい学校では数学と英語のみ難易度の高い問題を選択しています。実際に受検した帰国生の話では数学がとても難しいとのことでしたから、志願する場合には相応の対策が必要です。

また、どの都県でも帰国生に実施する面接ですが、良いところを拾い上げ、入学後に例えば教師の言っていることをどの程度理解できるかなど足りない部分を補う必要性をみるために行っているとのことです。

日本の学習力を高めるためには普通科に、語学力やグローバルな発信力を伸ばすためには国際科、英語科に、と選択できる公立校。お子様と共に足を運んでみてはいかがでしょうか。

次回は *私立校* の受け入れについて紹介します。

フレンズ掲示板

母親が歩いて見た
帰国生のための学校案内 2025

首都圏版　中学・高校編

価格　国内：3,740 円（税・送料込）
海外：3,400 円（送料別）

2024 年 9 月 18 日発行　好評発売中

Amazon、一部の書店でもご購入可能です。

インスタ始めました！フォロー、
共有よろしくお願いします。

ID：friends_kikokusei_hahanokai

@FRIENDS_KIKOKUSEI_HAHANOKAI

スタッフ募集中！

ご希望の曜日に週 1 回、銀座のオフィスで一緒に活動してくださる仲間を募集しています。
活動時間：月～金　10:30～16:30　ご都合に合わせ、在宅ワークと組み合わせての活動も可能です。

【主な活動内容】
①年に一度発行「帰国生のための学校案内」制作。学校訪問＆訪問記の執筆。
②協力企業・団体の依頼によりエピソードや体験談を執筆。
③赴任前、帰国後相談（主に Zoom オンラインにて実施）。
＊交通費実費支給
＊③を中心にご協力いただくネットワーク会員も同時募集！（登録制。不定期の活動）

↑↑↑
お申込み、お問い合わせ
はこちらから

編集後記

フレンズは来年度より名称を変更します。少し前から「母の会」という名称が時代にそぐわないのでは、という意見がスタッフ内でも議論されてきました。弊会創設当時は子育ての大半を母親が担うのが一般的で、弊会も、海外での子育ての悩みや苦労を共有しその経験を同じような思いをしている母子に還元したい、という「母親たち」によってスタートしました。それから 40 年。時代は少しずつ変わり、今では父親の育児参加は当たり前。海外での子育て、帰国後の子供たちに寄り添い悩むのは父親も同じで、学校説明会には父親の姿も多く見られるようになりました。今号は新名称変更に込めた想いを記念して、「頑張る帰国生」シリーズに初めてお父さんの体験記を寄稿いただきました。

発行/フレンズ 帰国生 母の会
〒104-0061 東京都中央区銀座 5-3-16 日動火災・熊本県共同ビル 8 階
TEL 03（6633）4096　FAX 03（3573）1217　Email:fkikoku@gaea.ocn.ne.jp