



# FRIENDS

帰国生 海外赴任サポート

第85号 2025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「異文化体験から学んだこと」より  
シアトルのスターバックス本社前で記念撮影

### .....CONTENTS.....

P2-3	寄稿 「ブリュッセル移民プログラムに参加して」	ベルギー在住	N.H
P4-5	がんばる帰国生シリーズ「異文化体験から学んだこと」	高校1年生	高木 さくら
P6-7	学校案内制作現場から 第4回 「私立～附属校以外～」		
P8-11	特集 「世界のお祭り」		
P12	学校案内／スタッフ募集／編集後記		

## ブリュッセル移民プログラムに参加して

ベルギー在住：N.H

ベルギーは、1830年にオランダから独立したヨーロッパでは比較的新しい国で、現在の国王は7代目です。フランス、ドイツ、オランダと国境を接して3つの言語圏に囲まれているため、小国ながら異なる言語を話す地域が形成された多言語国家です。北部のフランドル地域ではオランダ語、南部のワロン地域ではフランス語、東部には少数ですがドイツ語、首都のブリュッセルではフランス語とオランダ語のどちらも公用語として認められているため、電車内のアナウンス、スーパーの広告、商品のラベルにはフラ

ンス語とオランダ語の両方の記載があります。国として、言語を基盤とした「共同体」という概念があって、それぞれが教育や文化に関する権限を持っているため、言語の違いが政

治的な側面にも影響を与えています。そのため、2022年から始まった移民プログラムにも地域によって内容などが異なるようです。

今回は私が受けたブリュッセルでの移民プログラムについてご紹介します。ブリュッセルは毎月のように法律が変更になったり追加になったりするので、2024年4月の私の体験談です。

まず、移民プログラム「Welcome Belgium」とは、ベルギーに90日以上滞在し、仕事をしていない人たち全員を対象にしたプログラムです。赴任先で仕事をしていない私たち駐在員の妻たちも対象で、2022年6月から受講することが義務化されました。理由なく怠ると行政処分として、罰金が€100から始まり、定期的に増えて最大€2500が課されるそうです。

2024年4月に、私は住んでいるコミューン（区役所）に登録してIDを取得。その2週間後、コミューンが委託しているBAPAという機関からフランス語のお手紙が届きました。翻訳機で読んだところ「あなたの名前をプログラムに登録したので、ID取得日から6ヶ月以内に申し込みに来てください」というような内容のこ

とが書かれていました。予約不要の平日午前中にBAPAへ行くと、ソーシャルワーカーが対応してくれました。そこで受けた説明によると2024年6月に登録した時点の義務は

- ・10時間（3.5時間×3日間）の市民権講習の受講
  - ・50時間（約3週間）の市民権講習（10時間の内容をより詳しく）の受講
  - ・DELFのA2レベルのフランス語習得
- これらを1年半以内に終了させることでした。

その日は、講習日が決まったら登録したメールアドレスに連絡すると言われて終了で、10時間と50時間の講習は日本語での受講を選択することができました。

この義務で一番大変なのがフランス語のA2レベルの習得です。A2とは英検3級くらいのイメージで、習得方法は自由で以下の方法がありました。

- ・ソーシャルワーカーと面接試験で合格
- ・BAPAの語学教室に週4日20週通い、最終試験に合格（無料）
- ・BAPA指定の語学学校に通って、最終試験に合格（自己負担）
- ・自分でオンライン授業やテキストで勉強してDELFの試験に合格（自己負担）

はじめは週4日も通うのが大変だと思い、自分のペースで学ぼうと家庭教師をお願いしたのですが、全くはかどらず、1年半では終わらないと落ち込み、BAPAは無料だから行ってみるか、と腹を括ってBAPAの語学教室に通うことにしました。しかし、行こうと決めてもこの語学教室はBAPAから連絡が来ないと受講できないため、当時は連絡を待っていました。その間の9月に最初の10時間講習（日本語）の案内メールが届き3日間午前中に通いました。教室に日本人20名くらいで、講師は日本語を含め5ヶ国語を話せるスペイン人の男性と、同じく5ヶ国語を操る上に更に上級の日本語（漢字も上手に書ける）を話せるベルギー人男性通訳の二人でした。ここではベルギーの法律、保険、雇用、罰金、住居の決まりなどを簡単に学びました。この講習では同じ境遇の日本人にたくさん会うことができたのがとても良かったです。皆あまり情報がないまま手探りで過ごしていました。講師には日本語でベルギー生活に関する質問

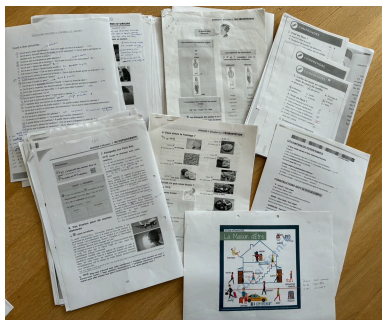


商品パッケージにはオランダ語とフランス語が併記されている。さらにドイツ語が記載されていることも。



をすることもできました。自転車の装備で義務なものや、病院の探し方など。あっという間の3日間でした。この時私は、どうせフランス語を学ぶならば早く始めたいと思っていたので、この講師に「早くフランス語の講習に通いたい」と相談し、それまで連絡のなかったソーシャルワーカーとの面談にこぎつけ、その場で登録してもらい、10月から通うことになりました。

フランス語教室は月曜日から木曜日、10時から13時の3時間です。早退・遅刻は可能ですが、全体の8割出席が必要でした。10週間通うので8日お休みできる計算です。10週でA1、続けて10週でA2。途中で祝日や冬休みがあったので、私は10月から3月末まで通いました。私のクラスは8-10人くらいで、日本人が他に3人いたので、彼女たちと日本語を話せる！というのを励みに通いきりました。他のクラスメイトは中東からの方が多く、A2のクラスではウクライナの方も一緒に通いました。先生はベルギー人で、授業はフランス語で行われ、時々英語の解説があったりしました。先生によるとは思いますが、私の先生は授業でベルギーのイベントや観光地、食べ物などたくさんの習慣も教えてくれ、とても有意義な時間でした。また、私が通った10月からの季節は、ベルギーは寒く、雨や曇りが多く、鬱になってしまう人も多いのですが、週4日通うために外出していたことが幸いしたように思います。私は夫と二人で来ており夫が出張で不在なことも多かったのですが、寂しいと思う時間も体力もなかったこともとても良かったです。



学校で支給された教材

3月で無事フランス語を終了し、残るは50時間講習です。これもまた連絡待ちでした、5月になり、日本人の友達から「50時間の案内が来た」と教えてもらい、この機会を逃すと次いつになるかわからないと思い、「私も受けたい」とすぐ連絡しました。幸いタイミングが早かったようで無事に登録され、日程表をもらって驚きました。50時間ではなく60時間に増えていたのです。私はすでに10時間を受講しているので、重なる内容の日は

休んでもいいか確認したのですが、「4月に法律が変わり、10時間+50時間がなくなって60時間だけになりました。」とのこと。つまり私は合計70時間受講となります。ベルギーは毎月法律が変わることがあると10時間講習で聞いていましたが、まさにそれでした。ここは文句を言ってもどうにもならないので、そのまま60時間（約1ヶ月）通いました。ここでも20~25人ほどの日本人と、10時間講習と同じ2人の講師で開催されました。ベルギーの歴史、多言語国家になった歴史、移民について、保険、教育、児童手当、住宅賃貸の契約時の注意点、ゴミの出し方、病院のかかり方、困った時の相談できる場所、無料のレジャー施設の利用方法、道路交通の法律、などなど、生活していく上で必要な内容をたくさん学びました。できればIDを取得してすぐに聞きたかった内容がたくさんありました。この講習では2回遠足の日があり、連



遠足で訪れた連邦議会

邦議会と歴史博物館に行きました。施設のガイドの説明を講師が日本語に訳してくれるので、よく理解できてとても楽しかったです。移民プログラムの存在を聞いた当初は、せっかくのヨーロッパ生活の貴重な時間を勉強に費やすなんて、と思っていました。しかし全ての義務を終えて、今はどれも行って良かったと思っています。A2までフランス語を終えると、フランス語がだいぶ聞き取れるようになり、より楽しく生活できるようになったこと。そして何より、フランス語を一緒に頑張った日本人の仲間とは同志であり、旅行に行ける友達であり、これからも付き合っていきたい大切な友人になったことは最大の収穫でした。通っていなかったらこの半年は何をしていたのでしょうか。一人で家にこもっていたのかもしれませんが。フランス語教室に通った日々は大変でしたが、帰国後は「ベルギーを堪能した」と思えそうです。



## 異文化体験から学んだこと



高1 高木 さくら

私は小学校1年生から4年生までアメリカのシアトルで過ごしました。昔から英語が好きで幼い頃から英会話教室に通っていたものの、当時小学校1年生だった私は「アメリカ」がどのような場所なのか全く想像が付きませんでした。アメリカに行く前はお友達と離れるのが嫌だったのと全く予想すらつかないところに行くのが不安で仕方なかったです。しかしアメリカでの3年間で受けた影響はとても大きく、辛いこともあったけれど、それ以上に得た経験は他には代えられないかけがえのないものだと思っています。

私はアメリカにいた3年間、月曜日から金曜日は現地校、土曜日は車で片道1時間ほどかかる補習校に通っていました。補習校が家から少し遠かったこともあり、日々忙しかったです。アメリカでの生活が始まった頃は英語が全く分からず、週の大半を占める現地校が苦痛で週に一回しかない補習校を楽しみに過ごしていました。補習校ではたくさんの友達ができたものの、現地校では半年弱の間友達ができなかったのが辛かったです。もちろんアメリカでの生活は日本での生活とは全く違い、小学1年生ながら文化の違いに驚く毎日でした。

7:50-9:20	Reading
9:20-9:50	Intervention
9:50-11:20	Math
11:20-11:45	Lunch
11:45-12:10	Recess
12:10-12:45	Specialist
12:45-1:35	Writing
1:35-2:10	Science / Social Studies
2:10	Dismissal
<b>Half-Days</b>	
7:55-8:55	Reading
9:00-10:00	Math
10:05-10:30	Lunch
10:35-11:05	Writing

日替わり時間割表

アメリカと日本での学校生活で一番驚いた違いは授業です。日本では曜日ごとに1時間目から7時間目の授業が決まられていて基本的にはその時間割が変わることがありません。アメリカでは時間割など存在してなくて毎日の時間割が違います。1時間ごとに号令をして授業が始まるスタイルに慣れていた私は当時とても驚きました。前日に時間割を言われたとしても時間割通りに動くことはありません。しかし毎日必ず行われることがあります。それは「スナックタイム」です。「スナックタイム」とは

自分で持ってきたお菓子を授業の合間に食べる時間のことです。日本の生活に慣れていて私は毎日お菓子を持ってきたり食べる時間があるなんて、とても驚きました。先生に何度も「食べてもいいよ」と言われても学校でお菓子を食



通っていた小学校（上） / 友達のお誕生日会（下）



る罪悪感にかられて最初は食べていなかったのですが、いつからか当たり前のように「スナックタイム」を堪能するようになりました。日本に帰って来たときは時間割が決められていることも「スナックタイム」がないことも知ってはいましたが、時間がきっちり決められていることにとても違和感を抱きました。その経験を通して私は時間を守る大切さ、与えられた時間を自由に有効活用する大切さを学びました。

また、私が日本に帰ってきて1番大変だったことは「ルール」に縛られる生活でした。アメリカではなんでもかまが自由でどんなノートを持っていようが、髪の毛を染めていようがすべては自己判断でした。それに加えて周りの友達も先生も自分が持っているものを可愛いと言ってくれたり、どこで買ったの？と興味津々に聞いてくれたりしました。しかし日本に帰ってきて絵柄のついたノートを使ったり可愛い鉛筆を使ったりすると先生に「それは校則違反なので明日からは絵柄がついていない文房具を持ってくるください」と言われたり、友達に「それって校則違反だから持ってきたら駄目だよ」と言われたり、否定されることしか言われませんでした。私はなぜ自由に自分の好きな文房具



を持ってきてはいけないのか、なぜみんなとお揃いにしないといけないのか、納得する理由が見つからず日本とアメリカの違いを改めて痛感し苦労しました。そして日本には集団行動を大切にする習慣があります。アメリカで多少の集団行動はありましたが、主に自主的な行動やすべてが自由だったので、日本に帰ってきたとき、皆と合わせるということに苦戦しました。学級会での話し合いでも同じ意見を言わないといけない雰囲気や、新しい意見を言うと苦笑いされる雰囲気も全く理解できませんでした。中学生になってからは小学生だった時よりも少し自由になったのと、自分自身が日本の生活に慣れてきたのであまり苦労はしなかったですが、帰ってきてからの約3年間は周囲に溶け込むことができず孤独を感じていました。そのことを通して日本とアメリカの文化の違いを学びました。

アメリカ生活で学校以外で日々毎日楽しみにしていることがありました。それは学校が終わった後に近所のお友達と外で遊ぶことです。私の家はたくさんの家が公園を取り囲むように建っているうちの一つでした。家が隣のお友達や近所の友達と一緒にその公園の周りを自転車でレースをして競争したり、私の家の庭でバトミントンをしたり、日々近所の友達と交流していました。最初は英語が話せなかったけれど、自転車で競争するのもバトミントンをするのも会話はあまり必要ではなく、身振り手振りでやっていた記憶があります。今思えば私が英語を早い段階で話せるようになったのも学校が終わって友達と遊んでいたからだと思います。英語が話せないのに遊びに付き合ってくれたり、家にピンポンしてまで誘ってくれたり、そういう周りのサポートがあったからこそ今英語が話せるし、楽しい日々を送ることができたと思います。その関係

はだんだんと広がり、家族ぐるみで仲良くなりました。土日にはみんなでバーベキューをしたり、マッシュマロを焼いたりしていました。我が家に何かあった時にはすぐに駆けつけて助けてくれたり、近所の皆さんがいなかったら乗り越えられなかったこともたくさんありました。海外での生活が初めてで何もかもわからなかった私たちをサポートしてくれて本当に感謝しています。

そして主に近所の人たちと一体になって行方私の大好きな行事がありました。それはハロウィンで



す。ハロウィンでは近所の人たちとトリックオアトリートをしに行き海外ならではの体験をしました。私の家にトリックオアトリートをしにきた人たちにお菓子を配り、やる側もやられる側もどちらも体験しました。ハロウィンが近づくとそれぞれの家の飾りつけが豪華になっていき一つ一つの家飾りつけも毎年楽しみにしていました。日本では大々的に近所を回ってトリックオアトリートをしたり仮装をしたりすることがないのでとてもいい経験になりました。私は町全体が盛り上がるハロウィンが本当に好きで毎年一番楽しみにしていた行事でした。3回しか体験していないのに毎年どれも素敵な思い出しかありません。

アメリカに行った時も、アメリカの生活に慣れた時も、日本に帰って来た時もそれぞれ違うことに戸惑い大変でしたが、英語が話せるようになっただけではなく日本とアメリカの文化の違いや、それぞれの良さを実際に体験し、感じる事ができて、とてもいい経験になったと思います。アメリカにいたときにサポートしてくれた方々や小学生のうちにアメリカで過ごすという環境を作ってくれた両親には感謝しかありません。当時経験したこと、感じたこと、帰ってきて経験したこと、感じたこと、それらを活かしてこれからも過ごしていきたいと思っています。



当時住んでいた家

## 第4回 私立校 ～附属校以外～

第3回では附属の私立校について、その特性や魅力、注意点等をお伝えしました。今回は附属校ではない学校について、昨今の傾向から受験アドバイスまでをまとめました。

\*過去の記事をお読みになりたい方は弊会HPも是非ご覧下さい。

🔍 フレズダより 🔍 で検索!

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、お伝えできること第4回。今号では1都3県の大学附属校ではない私立校についてお知らせします。

### 私立校の動き

日本の少子化傾向は止まることなく続いていますので、大勢の子どもたちがいた時代と同じ学校数では定員に達しない学校も出てきます。公立校では統合するなど学校数を減らす自治体も増えています。私立校では先ず高校のみだった学校に中学校を作って中高一貫校化し、早いうちから生徒を確保する動きがありましたが、それはほぼ収まりました。近年は男女別学だった学校を共学とし、さらに校名も変えて新たな学校にする動きがあります。また、既存の学校を他の学校が系列校としたり、新たに開校したりと私立校数はあまり減ることがない印象です。親の世代が知っている学校とは教育内容も生徒像も異なる学校がありますので先入観にとらわれないことが必要です。

### 近年共学化した私立校

ここ数年では、女子校から共学へと英明フロンティア、サレジオン国際、サレジオン国際世田谷、芝国際が新たに設立され、鎌倉女子大中等部も鎌倉国際文理中高と改称して共学に、自由学園は男子部、女子部をなくして共学となりました。サレジオン国際は、星美学園時代の早いうちから帰国生入試を行っていましたが、帰国生は少ない状況でした。改変してからはたくさんの帰国生が入学しましたので今年取材に行って先生のお話を伺わせていただきました。海外入試も実施、試験科目は日本の教科、英語のみの双方があります。また、中学校では出願条件に合わない方を対象に別途「国際生入試」を実施します。芝国際も東京女子学園時代より帰国生入試に対してアプローチを変えてきましたが、改変後帰国生が増えたため取材に行きました。試験科目に英語が入る入試にも国算など日本の教科が課されます。両校とも入学後は英語に特化したクラスがあり、海外大学進学をサポート体制も整えています。

サレジオン国際世田谷も大きく帰国生数を伸ばしていますし、2025年から高校、2026年から中学校が共学化する英明フロンティアも帰国生が増えるかもしれません。

帰国生が多く在籍する学校の分布図も変化していく可能性があります。帰国生対象の相談会では新しい学校に夢を膨らませる帰国生も見かけます。改変する学校もあれば設立当初より変わらない教育を行っている学校もあり、教育内容や学校生活は各校特徴が異なります。是非、お子様と一緒に足を運んでお子様がここだ！と感じる学校を見つけてください。

### 高校募集や帰国生入試を停止する学校 開始する学校

中高一貫校では6年間というスパンでの教育を施すために高校では入試募集を停止する傾向にありましたが、三田国際も2025年度より三田国際科学学園に変わり、高校募集は停止となりました。これまで多くの帰国生が受験してきた桐蔭学園は高校、中等教育とも帰国生募集を停止、男子校から共学化した明法、ほかにも明星学園、サレジオ工業高専が帰国生入試を実施しないことになりました。逆に八雲学園、森村学園、白梅学園清修中高一貫部は高校の帰国生入試を開始しています。

数年前から改変や募集の有無を発表する学校もありますが、入試年度まで発表されない学校もあります。毎年こうした動きがありますので希望校のサイトはたびたびチェックするなど最新の情報を取るように心掛けてください。「帰国生であれば帰国生入試で受かりやすい」と安易に考える方もいるのですが、試験に通らなければ入学することはできません。特に義務教育ではない高校では行き場を失うことがないように留意してください。帰国生入試の有無も含めて早めに受験可能な学校と入試科目をチェックし続けること、そのための学習準備をすることをお勧めします。

中高一貫校に高校から入学すると中学3年間に培われた仲間の輪に入っていくことが難しいという帰国生もいます。お子様の性格によっては、中学校のない高校だけの学校に入学することを考えた方が良いかもしれません。大学附属校のほかに帰国生入試や帰国生への考慮のある高校のみの学校は多くないのですが、関東国際、郁文館グローバル、昭和第一、豊南など10数校あります。

### 英語に特化したクラスやコースのある学校

ほとんどの私立校では英語教育には力を注ぎ、ネイテ



イブ教員による授業やレベル別の授業を行っています。但し、帰国生を含めた英語上級者向けの英語特別クラスがあったとしても他の授業は一般生と共に学習指導要領に則った学習を受けることになります。日本語での学習が不得手で、英語による学習や日本語と英語双方が学べる学習を望む帰国生にはそれが可能なクラスやコースを持つ学校があります。インターナショナルコースは広尾学園、広尾学園小石川、サレジアン国際世田谷などにあります。日本語または英語の授業があったり、両言語を使う授業が展開されたりしています。数・理・社を外国人教員が行っている学校にはサレジアン国際、芝国際、三田国際科学学園などがあります。ほかにもかえつ有明では海外の教材による授業を行っています。こうしたクラスが学年にいくつかある学校もありますが、一つしかない学校では6年間クラス替えがなく、クラスメイトが変わることもありません。多感な年齢ですのでクラスの雰囲気とお子様の性格を合わせて検討することも必要です。

近年日本でもインター校以外にIB(International Baccalaureate)教育を施す学校がたくさんあります。DP(Diploma Programme)の授業及び試験は、原則として英語、仏語、西語で行う必要がありますが、文部科学省と国際バカロレア機構が協力して、DPの一部の科目を日本語でも実施可能とするプログラムの開発を進めており、大半の学校では日本語DPを実践しています。首都圏の私立校では唯一玉川学園が外国語DPの認定校となっています。日本語DPでも外国語で行われる教科もありますので外国語が得意な帰国生には受けやすいかもしれません。但し、グループ1の「言語と文学」は母国語ですので相応の国語の学習力は付けておかねばなりません。

## 中学入試の準備

中学校の試験は、ほとんどの学校が国・算などを課しますが、中には適性検査や書類審査、作文のみといった学校もあり、郁文館、サレジアン国際世田谷、三田国際科学学園、桐光学園、渋谷幕張、頌栄女学院、洗足学園などは英語のみの試験があります。さらに一般生入試にも英語の単科入試を導入する学校が増えています。試験内容は日本の教科書にはない範囲の問題が出ます。帰国生には難問奇問を課さない学校が多いのですが、国語ではある程度の文章の読解や漢字の読み書き、算数では小学校の教科書より難易度の高い四則計算や簡単な特殊算(旅人算、植木算など)が出題されます。希望する学校に入るためには、海外在住であっても中学受験用のテキストを用意して準備を進めた方がよいでしょう。日本語作文や面接は

入学後授業についてこられるかどうかを確認するためとする学校も多いのですが、英語作文と面接は自身の考えをどのように発信できるのかを見る学校もあります。どの言語においても自身の考えをしっかりとめて発信できる力をつけておくとう安心です。

首都圏の中学受験者数は増加傾向にあり、昨年度は東京に先駆けて1月に行われる千葉、埼玉でも倍率が高い学校では合格基準が上がっていました。これまで帰国生入試では合格ができず、その後の同じ学校の一般生入試で受かった帰国生もいました。帰国生は一般生よりも早く受験が始まり、受験できる回数も多いので機会を逃さないようにしてください。

## 高校入試の準備

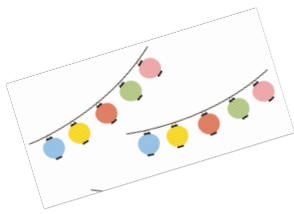
高校の試験科目は一般生と同じ国・数・英の3教科の学校が多く、英語のみで受験できる学校にはサレジアン国際、関東国際、郁文館グローバル、桐光学園、渋谷幕張など数校あります。日本の教科書に準じた学習を進めれば入試に臨むことができますが、一般生の偏差値が高い学校では難問対策も必要となります。英語も日本式のテストを課す学校では、日本語で解答する英文和訳や文法なども学習しておいた方がよいでしょう。帰国生には古典を課さない学校もありますので、予め試験内容を調べることもお勧めします。帰国生入試は過去問題集が販売されていませんが、各校の事務窓口に問い合わせるといただける場合があります。

一般生も含めて面倒見のよい私立校が多いのですが、欠席や遅刻が規定数を超えると退学勧告される高校もあります。フォロー体制のある学習面でも1単位でも落とせば学年を落とすこととなり、最後には卒業できないという生徒もいます。入試に合格することがゴールではありませんので、お子様が楽しく無理なく通える学校を選ぶこと、海外でもある程度の日本の学習を進めることをお勧めします。

大学附属校では編入学を実施しない学校も多いのですが、附属ではない私立校では編入学を実施する学校も多く、中には高3でも受け入れる学校があります。

海外に行き現地校やインター校に入った時も大変な思いをして、その後も周りが伸び伸びと学校生活を謳歌している中で帰国後の受験準備をしなければならず帰国生には常に苦労が伴いますが、ほかの子どもたちには得られなかった経験や学習がきっと実を結ぶ時が来ると信じています。





# 世界のお祭り

世界には実にたくさんのお祭りがあります。伝統行事から町興しまで、その起源や目的はさまざま。観光としても人気のあるイベントから住民に愛されている地元の恒例行事まで、思い出の「お祭り」体験を集めてみました。

## タイ ロイクラトン祭り コムローイ飛ばし

ロイクラトン祭りは旧暦11月の満月の夜にタイ各地で開催されます。水辺で灯籠を川に流して水の女神に感謝し、自身の厄などを洗い流す水の祭りです。チェンマイでは熱気球を夜空に飛ばすコムローイ飛ばしが有名です。

今回はチェンマイで開催されるコムローイ飛ばしについて紹介します。チェンマイ郊外の山間部の数カ所で行われます。



いよいよ点火！



景でした。そんな素敵なお祭りですが、郊外の会場ではなくチェンマイの市街地で地元民や観光客が勝手に飛ばす「野良コムローイ」(と呼ぶ人もいます)が原因で近隣住宅が燃え、火災の原因になっていることが問題視されています。郊外で飛ばしたコムローイの燃えかすの回収や会場の掃除を関係者、地元住民などのボランティアで行っているそうです。ゴミ問題と環境負荷の解決が課題のようです。



私が行った会場はまだ明るい夕方から入場し、コムローイを飛ばすまでの間、タイの伝統的なお菓子を食べたり、ムエタイを鑑賞できたり、夕食もビュッフェスタイルでタイ料理を味わえます。あちらこちらでイベントを楽しむことができます。辺りが暗くなってきたら

コムローイ飛ばしをするエリアに移動しカウントダウンでスタートです。想像以上に大きなコムローイは点火し空高く飛ばすまでには時間がかかります。早く飛ばしたい気持ちとの戦いで、手から離れてふわっと浮かびあがるまでに熱するには相当我慢が必要でした。十分に膨らんでいない状態でとばすと上がる前にどこかに落下してしまうし、風が強くても上がらず落下してしまいます。人だらけの会場で落下してくるコムローイにも注意をしながらの点火はワクワクとひやひやでした。

いよいよ手から離れ浮かび上がると夜空高く飛んでいく様子は感激です。何千ものコムローイがゆっくりと上がっていく様子は圧巻です。お願いごとをするそうですがそんなことも忘れて、ずっと目で追ってしまうほど絶

## ホーリー祭りで春が来た！ インド

ヒンドゥー教にはさまざまな伝統行事があるが、なかでも心が弾むのが「ホーリー (Holi)」だ。春の訪れと、善が悪に勝利したことを祝う「色の祭典」。毎年3月ごろ、ヒンドゥー暦の満月の日に行われ、街中がカラフルな粉や色水に染まる。

インド滞在中、私は子どもと一緒に何度かこの祭りに参加した。まず考えるのが服装。ホーリーでは全身白がおすすめだ。赤や青、黄色などの色粉が映えて、まるで白いキャンバスに絵の具をぶちまけたようになる。白には「新しい始まり」や「純粋さ」といった意味もあり、春の訪れを祝うのにぴったりだ。

子どもたちは水鉄砲や風船に色水を入れて大はしゃぎ。安全のためにゴーグルをつけて準備万端。私たち





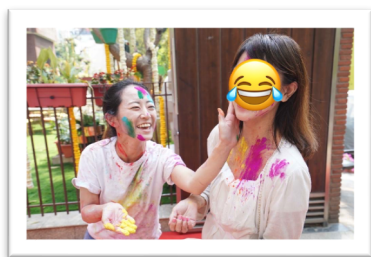
は主に学校や友人宅でのイベントに参加していたが、気心の知れた仲間たちとだからこそ、遠慮なく思い切り楽しめた。顔も服も何色かわからなくなるころには、笑いすぎてお腹が痛くなるほどだった。

当時、私と同時期に滞在していた友人たちの間では、「Jai Jai Shivshankar」や「Balam Pichkari」がホーリー思い出の曲。公式なテーマソングではないけれど、この2曲がかかると、自然と輪を作り、全員で踊り出していた。色と音楽と笑いが混ざり合う、あの高揚感は今でも忘れられない。

ひとしきり遊んだあとは、甘い揚げ菓子「グジャヤ（Gujiya）」をつまむのが定番。ナッツやココナッツが詰まった優しい味が、なんだかほっとさせてくれる。

そして不思議と、ホーリーが終わると空気が変わる。気温がぐんぐん上がり、あっという間に暑い夏がやってくるのだ。色に染まった顔を洗いながら、「今年も本格的な夏が始まるな」と感じる、そんな節目の行事でもあった。

近年では、合成染料による肌や環境への影響、水の大量使用などが問題視されることもあり、「肌に優しい天然素材の色粉を使う」「節水に配慮する」などの意識も高まっているようだ。みんなが安心して楽しめるホーリーであってほしいと思う。



## メドック・マラソン

フランス

皆さんは9月上旬にフランスのボルドー地区で行われる「メドック・マラソン」というをご存知でしょうか。今年で39回目という伝統あるフルマラソンであり、「お祭り」と「42キロのランニング」が一緒になったような、それはそれは楽しいマラソン大会です。

マラソン大会というと、水や食べ物を出してくれるエイドステーションというのがありますが、水の代わりにワインが出てくるすごい大会です。毎年8千人余りのお祭り好きなランナーが参加して、スタートから大盛り上がり。しかも参加の条件が、テーマに合った仮装をすること、なのです。今年のテーマは「海」で、私達も魚のデザインのTシャツに、帽子とリュックに小さい鯉のぼりを付けて走りました。



思い通りの仮装をした人達と一斉にスタートし、2～3キロ走ると最初のエイドがやってきます。ワインにありつくまでが混雑して一苦労なのですが、みんなテンション高く並んで待っています。私達も毎回のんびり待っていたところ、途中のエイドで最後尾の回収車（これがまたレトロな手押し車！）に追いつかれてしまい、慌ててスピードアップして走るようになりました。

当日はとても気温が高く、汗をかいては給水ならぬ給ワイン（勿論水のエイドもありますが）、お腹が空くとオレンジやブドウなどを食べて走り進んでいきます。街中を抜けて広々としたワイン畑の中を走りますが、「うわ！こんな高級ワインのシャトーがここに・・・」と、ワイン好きなら大興奮するルートです。

メドックには1級から5級までの格付けワインがありますが、25キロ地点にある1級シャトーの「ラフィット・ロートシルト」に辿り着いた時には、それまでのんびり楽しく走っていたツケ？が回って、残念ながらもうワインは無くなっていました・・・。頂いたオレンジがビックリするほど美味しかったのですが、次回参加する時には何が何でもラフィットのワインを飲むべく、寄り道ばかりせずもう少しちゃんと走ろう・・・と心に誓いました。

30キロを過ぎると、なんとエイドでステーキが、更に

次のエイドでは白ワインに合わせて生牡蠣も。そして最後のペにはオレンジのアイスクャンディーが！まさにフルコースを堪能して、大満足のゴール！！

一般的な大会と同様、6時間半という制限時間があります。→  
無事白ワインと牡蠣をゲット！↓



みんな歌ったり踊ったり、その合間に走ったり。クレイジーで楽しく、本当に「お祭り」というのにふさわしい大会です。ワインが好きでランニングが好きという方は是非挑戦してみてください！

## オメガング

### ベルギー

ベルギーの首都ブリュッセルで毎年7月の初めに開催される「オメガング (Ommegang)」は、中世の栄華を再現する壮麗な歴史祭典で、ユネスコの無形文化遺産にも登録されています。そもそもオメガングとは、キリスト教にまつわる行列で、ベルギーや欧州のあちこちで古くから行われてきたもののようですが、今日ではブリュッセルで開催される祭典を指すようになりました。起源は14世紀にさかのぼり、フラマン語で「輪になって歩く」という意味を持つ言葉から名付けられました。当初は聖母マリア像を讃える宗教的な行列でしたが、1549年に神聖ローマ帝国皇帝カール5世と息子のフェリペがブリュッセルを訪れた際の歓迎行事を再現する形で、現在の祭りへと発展しました。

ブリュッセルを訪れた際の歓迎行事を再現する形で、現在の祭りへと発展しました。

祭りの中心は、世界遺産にも登録されているグラン・プラス広場で行われる壮大なショーです。最初にカール大帝とフェリペに扮した人が馬車に乗ってお付きとともに入



場し席に着くと、その後は二人を楽しませるために、いろいろなパフォーマンスが行われます。1,000人を超す市民がルネサンス時代の衣装に身を包み、皇帝や貴族、騎士、楽隊、鷹匠などに扮して華やかなパレードを繰り広げます。当時の衣装でパレードするところは、京都の時代祭にも似ています。貴族の衣装で参加しているのは王侯貴族の末裔という話ですから驚きます。竹馬のようなものに乗った人たちによる騎馬戦や、旗を使ったパフォーマンスなども見どころです。竹馬は見上げる高さで驚きますし、旗は高く投げ上げて受け取るという見事な技に盛大な拍手が送られます。ショーの観覧はグランプラスに設えられた特設観覧席があり、完全予約の有料です。席を確保すればゆっくり観覧することができます。うす暗くなる頃（午後9時）スタートして暗くなるまでパレードとパフォーマンスが続きます。日が落ちると、松明が灯され花火が上がります。歴史的建造物を背景に行われるお祭りは、まさにタイムスリップしたような感覚です。

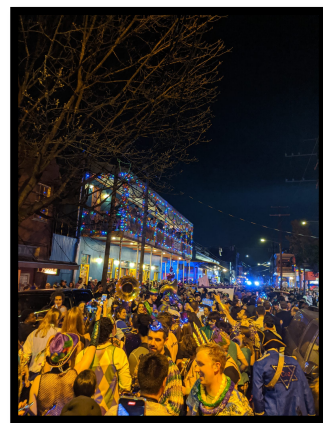


## アメリカのお祭り 3選

### アメリカ

### Mardi Gras

Mardi Gras とはフランス語で Fat Tuesday という意味で謝肉祭の最終日を意味します。キリスト教の信者の多くは Mardi Gras 翌日の灰の水曜日から復活祭前日までの40日間、断食したり一定の食べ物を制限したりと節制生活を送るため、その前日にパーティしようということで行われるお祭りです。アメリカ国内で行われる最も大きな Mardi Gras のお祭りはニューオーリンズです。Mardi Gras の一ヶ月ぐらい前から町中を黄、緑、紫でデコレートして毎週末パレードが行われます。この時期ブラスバンドに所属している息子は団員たちとニューオーリンズに繰り出し、パレードに参加したり、





様々なバンドの演奏を聞いたりと楽しい時間を過ごしていたようです。

## サンクスギビング

サンクスギビングは感謝祭とも呼ばれ、収穫と祝福に感謝と犠牲を捧げる日としてアメリカでは11月の第4木曜日、カナダでは10月の第2月曜日に祝われています。家族や親戚、友人が集まりターキー（七面鳥）の丸焼きを食べる日となっていますが、この日に開催される最も有名なイベントはニューヨークで行われるパレードです。4キロメートルにも及ぶパレードには山車やマーチングバンド、有名キャラクターのバルーンなどが登場します。たくさんの観客がいて近くで見えることはできませんでしたが、バルーンはとても大きかったので遠くからでもよく見えました。



## 聖パトリックデー

聖パトリックデーとはアイルランドにキリスト教を広めた聖パトリックの命日で、その功績を称える行事がアイルランドを始めアイルランド移民の多い国や地域で盛大に開催されています。聖パトリックデーでは、シャムロック（Shamrock）と呼ばれる三つ葉のクローバーのモチーフが多く使用されます。アイルランドの首都であるダブリンでは、数日間に渡ってフェスティバルやパレードが行われますが、みんな緑色のものを身につけ、お祭りやパレードに参加します。そして、アイルランドの伝統音楽を歌って踊り、パブでは緑色 (!?) のビールを飲むそうです。（写真はダブリンの街の様子）

私が住んでいたシカゴはアイルランド移民の多い都市で聖パトリックデーには市内を流れるシカゴ川が入浴剤を入れたような緑色に染まります。キリスト教にもアイルランド人にも縁もゆかりもないうちの子どもたちも、この日は必ず緑色のものを身につけて学校に行っていました。



## 高円寺阿波おどり

日本

阿波踊りとは阿波国（現：徳島県）発祥の盆踊りで、言わずと知れた日本を代表する伝統芸能です。本場徳島県の人にとっては夏の公園で阿波踊りの練習をしている団体を見かけるのは夏の風物詩だとか。毎年お盆の時期に4日間行われる徳島市阿波おどりには国内外から観光客が訪れ街中が昼夜問わずお祭りムード一色になるそうです。そんな阿波踊りは今では全国各地で踊られていますが、中でも「三大阿波おどり」として本場を凌ぐ賑わいを見せているのが高円寺阿波おどり（東京都）と南越谷阿波おどり（埼玉県）です。

今回は東京都杉並区で毎年8月最後の週末に行われる高円寺阿波おどりをご紹介します。

商店街の地域興しとして1957年に始まり、現在では2日間で100万人が集まる夏の一大イベントです。JR高円寺駅を挟んで大小4本の道を使い、80前後の団体（阿波踊りでは「連」と言います）が8ヶ所の地点からスタートします。17時の合図とともに一



斉に踊り始め、20時ぴったりに踊り終えるまで、道を移動しながら順番に練り踊ります。参加連には徳島県の連と姉妹提携して指導を仰ぎ技術の伝承と演舞の完成度を追求しているところもあれば、地元企業やコミュニティの活動として参加する連まで様々です。栈敷席もありますが、多くは沿道で鑑賞します。公式アプリでどの連がどこ辺りにいるかを追跡することもできるので、お目当ての連がある場合はそれを参考に移動しながら「追っかけ」をすることもできます。我が家は追っかけ派。道幅や長さが違う道路を踊るので、それらに合わせて違うフォーメーションを組んだり、道幅が狭くお客さんとの距離が近い道ではその熱量が踊り手にも乗り移り一体感が生まれたり、と見る場所によっても楽しみ方が違うのが魅力です。



## フレンズ掲示板

### 帰国生のための学校案内 2026

首都圏版

価格 国内：3,740 円（税・送料込）

海外：3,400 円（送料別）



好評発売中！

HP、Amazon、一部の書店でもご購入可能です。

フレンズのインスタです。  
フォロー、共有よろしくお願いします。

ID：FRIENDS\_KIKOKUSEI\_SUPPORT



@FRIENDS\_KIKOKUSEI\_SUPPORT

### スタッフ募集中！

ご希望の曜日に週 1 回、銀座のオフィスと一緒に活動して下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

学校案内 2026 が発売されて 2 ヶ月近くが経ちました。昨年度版は夏前に売り切れてしまい、お待たせしていた方々を含め、早速多くの方にご購入いただいています。この本はスタッフ全員が協力して制作していますが、中でも編集長は掲載する学校の選定から要項の確認、訪問記の添削まで全てのページに目を通しています。『フレンズだより』で 4 回にわたって掲載した「学校案内制作現場から」は、編集長としての経験を通して培われた広い視野と客観的な視点からまとめたものです。学校選びを始める前には是非読んでいただき、参考にいただければ幸いです。『フレンズだより』を通して今後も帰国生にとって最も大切な「学校選び」のお手伝いができるような特集を継続していきたいと思っています。

 **FRIENDS** 帰国生 海外赴任サポート

〒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