



YES 通信



〒819-1116 糸島市前原中央2-2-22波多江ビル2F 電話 321-4119 2019年9月号

留学費用の負担を減らすには？

秋田県にある国際教養大学は、定員がたったの1学年175名なのに180社が会社説明に来るといふ超人気大学なのです。設立は15年前とまだ歴史はないのですが国際教養大学がモデルとなり、最近では有名大学がこぞって国際教養学部を立ち上げているのです。国際教養大学の最も特徴的なことは全員が1年間海外留学を義務付けられていることです。後発の各大学の国際教養学部も1年間の海外留学を義務付けられているところが多いです。

また3年前には、近畿大学が留学を必修化したことが話題になりました。このように留学する機会が増えている背景は何なのでしょう？ 語学の習得や国際感覚を身につけるのはこの時代とても重要なことだと思えますが、本当は何が得られるのでしょうか？ 最近、ボランティアで留学生やその保護者様と接する機会も増えたので、今回は留学について考えてみたいと思います。

経済的な余裕があれば、私もわが子を海外留学させたいなあと思う時期もありましたが、当時の私は海外留学のメリットは前に書いたような語学の習得や国際感覚を身につけることへの知識しかなかったもので、どうしても費用面のことばかりが気になり、メリットの方に目がいらっていませんでした。

以前の卒業生のお母様なのですが3人のこ姉妹を

みんな福岡大学付属若葉高校に進学させておいて、当時、若葉高校の国際コースはかなりリーズナブルな価格で1年の海外留学が出来るということでした。しかも留年もしないということでした。

ただ、どうして姉妹3人もなのですか？と聞くとなってきた答えは私がイメージしていた語学力や国際感覚という話ではなく「海外に行く変わるんですよ」という答えだったので「どんなところが変わるんですか？」と聞くと、そのお母様が仰るには「一番上のお姉ちゃんが海外に留学したら、それまでその子は絶対に面接で不利だと思ってしまう性格だったそうなのですが、1年間で面接受けするような性格に変わったとのことでした。日本にいたら自己主張しなくてもすみませんが、海外ではそういうわけにはいきません、自己主張しないと全く何もできない世界なのです。なので、しっかりと自己主張するようになって帰ってきたのです・・・」

その後、二番目のお子様も同じように留学させた理由は良かったので、3番目も同様の選択をなされたのだそうです。語学力ではなく自己主張という話が出てきてびっくりしたので今でも鮮明に覚えています。最近のボランティア活動に於いても、みなさん1か月ほどの留学でとても変わったとおっしゃる方が多いのでそのような視点を持つことが重要な

のだと考えています。

最近では福岡の高校もいろいろなところが海外留学のプログラムを考えていますので、子供たちの選択肢は非常に増えています。そのような中で、私のように海外留学を語学の習得や国際感覚を身につけるだけだと思っていたら非常に勿体ないことです。

これからの時代は、しっかりと自己主張できないといけない時代なのです。海外に行くことで自分を見つめ直す機会が増えたり、日本を客観的に見たりする機会にも恵まれ自己理解が深まるというのも大きな魅力だと思います。自分を見つめ直す機会なんて毎日を普通に過ごしているとなかなか出来ないことです。自己理解を高めて日本人が不得手とする自己主張がしっかりと出来るようになるならとてもいい機会ではないかと思つたのです。

ちょっと余談になりますが、今年の中3生の中には敗れて日本の高校に生かせない選択をなさった保護者様がいらっしゃいました。そのお母様は日本の高校に行かせても人生経験としてはあまり得られるものはないのではないかと話されていました。それよりも外国の日本人学校に行かせた方が人間的な成長が得られると思つたことでした。

春休み中にアメリカに家族で行ってからは、子供も保護者様も思つたことがいろいろ出てきて相当悩んだそうです。そして、前述したような決断をなされました。やはり海外に行くということはそれ自体が大きな影響力があるようです。

やる気相談室

姿勢

今月の月間テーマは「姿勢」です。

いなあと思っています。

私が姿勢を意識しはじめたのは経営者になつてからです。不安で不安でたまらない日々が続いていた時のことです。自分の感情がコントロール出来ず、ちょっとしたことで不安になったり落ち込んだり、すぐに怒ったりしていました。

落ち込むことが出来たら1万円を差し上げます。」とのことでした。

今月から月間テーマを設定してみんなで意識し合うことになりました。今月のテーマは「姿勢」にしました。私自身もこれまでそんなに姿勢が良いほうではなかったのですが、自衛隊で8年近く鍛えられたこともあり、人並みの姿勢

を維持できるよつになりました。そんな私ですがたまに「姿勢が良いですね」と言われることもあり、本当に自衛隊には感謝しています。ただ、私の場合、日頃からきちんとしているわけではなくオンとオフで切り替えをしていて日ごろから良い姿勢を維持できていないので、日ごろから姿勢が良い人は本当に羨ましいなあと思います。

小さい頃から武道や書道をやっているような方の中には、常日頃から自然と良い姿勢を維持できている方が多くても羨ましい

私が姿勢を意識しはじめたのは経営者になつてからです。不安で不安でたまらない日々が続いていた時のことです。自分の感情がコントロール出来ず、ちょっとしたことで不安になったり落ち込んだり、すぐに怒ったりしていました。

なので、当然良い結果も得るはずがなく、毎日不安を抱えて生活していました。そんな時にある勉強会で東京に行ったら、感情のコントロールは体の使い方と克服すると学んだのです。

感情 (emotion) は動作 (motion) に e が付いたものでとても密接な関係があるのです。

その勉強会の際にやったワークは、講師の方が、「背中を丸めて頭を下げるとどんな気持ちになりますか?」とおっしゃるのでそのとおりの姿勢をしてみるとなんだか暗い気持ちになりました。「次に胸を張って上を見て先程と同じ気持ちになりますか?」とやらにスキップしてみてください。その状態で

落ち込むことが出来たら1万円を差し上げます。」とのことでした。

参加者全員落ち込んだ気持ちになることは出来なかったたので誰も1万円はゲットできませんでした(笑)

その勉強会の後にいろいろな方の姿勢が気になり観察していたら鬱っぽい人の姿勢は背中が丸まって頭が下がり気味だし、テレビに出ている成功者の方はみなさん姿勢が良いことにも気が付きました。

気持ちを切り替えるのはとても大変な労力を要しますが、そんな時こそ姿勢を変えたり、動きを変えたりして体の使い方を変えると感情が変わりやすいのです。

日頃から良い姿勢を保つことは感情を安定させることにもつながります。姿勢が良い人は集中力も持続しますが、姿勢が悪い人は集中力も長続きしません。

たかが姿勢と侮ることなく姿勢こそ大事なのだという気持ちで指導していきだいたいと思います。

最近、健康関連本の紹介が続いていますが、この本を読んでやはり食べ物というのは大切ななあと感じています。長友選手はサッカー日本代表になった際に、自身が実践していた体幹トレーニングが有名になり、その後体幹トレーニングがサッカー界だけでなくいろいろな分野でブームになりました。小さいという体のハンデを補うために、どうしたら高いパフォーマンスを発揮できるのかとても熱心に勉強なさっています。

この本を読んで一番感動したのは戦略を立てるということです。サッカーに関することならもっともな話だと思うのですが食事の戦略を立てているのです。それくらい体は食事から作られることを意識しているのです。体が食事で出来ているのは当たり前のことなのですが、それだっただけで真剣に考えなければならぬのではないのでしょうか?食事で身体は作られその体で私たちは結果を生み出しているのです。これはスポーツだけではなく、仕事も勉強だって同じです。ただその結果は食事がもたらしているとはだれも考えていないのです。そこを長友選手は最も重要視したのです。その結果、落ちかけた体の力が取り戻され今までは以上のパフォーマンスが出せるようになったのです。学んでは実践し、そして改良を繰り返す長友氏の本にはとても説得力を感じました。集中力も高まるのでみなさん参考にしてみてください。

最近、健康関連本の紹介が続いていますが、この本を読んでやはり食べ物というのは大切ななあと感じています。長友選手はサッカー日本代表になった際に、自身が実践していた体幹トレーニングが有名になり、その後体幹トレーニングがサッカー界だけでなくいろいろな分野でブームになりました。小さいという体のハンデを補うために、どうしたら高いパフォーマンスを発揮できるのかとても熱心に勉強なさっています。

この本を読んで一番感動したのは戦略を立てるということです。サッカーに関することならもっともな話だと思うのですが食事の戦略を立てているのです。それくらい体は食事から作られることを意識しているのです。体が食事で出来ているのは当たり前のことなのですが、それだっただけで真剣に考えなければならぬのではないのでしょうか?食事で身体は作られその体で私たちは結果を生み出しているのです。これはスポーツだけではなく、仕事も勉強だって同じです。ただその結果は食事がもたらしているとはだれも考えていないのです。そこを長友選手は最も重要視したのです。その結果、落ちかけた体の力が取り戻され今までは以上のパフォーマンスが出せるようになったのです。学んでは実践し、そして改良を繰り返す長友氏の本にはとても説得力を感じました。集中力も高まるのでみなさん参考にしてみてください。

最近、健康関連本の紹介が続いていますが、この本を読んでやはり食べ物というのは大切ななあと感じています。長友選手はサッカー日本代表になった際に、自身が実践していた体幹トレーニングが有名になり、その後体幹トレーニングがサッカー界だけでなくいろいろな分野でブームになりました。小さいという体のハンデを補うために、どうしたら高いパフォーマンスを発揮できるのかとても熱心に勉強なさっています。

この本を読んで一番感動したのは戦略を立てるということです。サッカーに関することならもっともな話だと思うのですが食事の戦略を立てているのです。それくらい体は食事から作られることを意識しているのです。体が食事で出来ているのは当たり前のことなのですが、それだっただけで真剣に考えなければならぬのではないのでしょうか?食事で身体は作られその体で私たちは結果を生み出しているのです。これはスポーツだけではなく、仕事も勉強だって同じです。ただその結果は食事がもたらしているとはだれも考えていないのです。そこを長友選手は最も重要視したのです。その結果、落ちかけた体の力が取り戻され今までは以上のパフォーマンスが出せるようになったのです。学んでは実践し、そして改良を繰り返す長友氏の本にはとても説得力を感じました。集中力も高まるのでみなさん参考にしてみてください。



長友佑都の食事革命

Yuto Niyatomoto's Food Revolution

長友佑都

W杯出場を決めたカラダ改造! 疲労回復、集中力アップ! 食事で僕は生まれ変わった!

3か月で両腕と花粉症改善 実践効果も

書籍紹介

長友佑都の食事革命

長友佑都著

最近、健康関連本の紹介が続いていますが、この本を読んでやはり食べ物というのは大切ななあと感じています。長友選手はサッカー日本代表になった際に、自身が実践していた体幹トレーニングが有名になり、その後体幹トレーニングがサッカー界だけでなくいろいろな分野でブームになりました。小さいという体のハンデを補うために、どうしたら高いパフォーマンスを発揮できるのかとても熱心に勉強なさっています。

この本を読んで一番感動したのは戦略を立てるということです。サッカーに関することならもっともな話だと思うのですが食事の戦略を立てているのです。それくらい体は食事から作られることを意識しているのです。体が食事で出来ているのは当たり前のことなのですが、それだっただけで真剣に考えなければならぬのではないのでしょうか?食事で身体は作られその体で私たちは結果を生み出しているのです。これはスポーツだけではなく、仕事も勉強だって同じです。ただその結果は食事がもたらしているとはだれも考えていないのです。そこを長友選手は最も重要視したのです。その結果、落ちかけた体の力が取り戻され今までは以上のパフォーマンスが出せるようになったのです。学んでは実践し、そして改良を繰り返す長友氏の本にはとても説得力を感じました。集中力も高まるのでみなさん参考にしてみてください。