

2025 年～2026 スイス留学のレポート

3 年 D 組 梅田七瑞

2025 年から 2026 年にかけて、スイスへ交換留学をしておりました、梅田七瑞と申します。私が留学を志すようになったきっかけは、中学生の頃に家庭教師としてお世話になっていた先生が、カナダへ長期留学をされていたことです。先生から現地で生活や留学中の経験について多くのお話を伺う中で、私も海外の友人をたくさんつくり、日本とは異なる文化や価値観に触れながら、海外の文化について深く知りたいという思いを抱くようになりました。その経験を通して、高校生になったら自分も留学に挑戦したいと考えるようになりました。また、留学を経験しながらも 3 年間で高校を卒業したいという思いも持っていました。そのような中、通っていた塾の先生から、奈良大学附属高等学校には 1 年間の長期留学制度があることを教えていただきました。この制度であれば、留学という夢を実現しながら、3 年間で高校を卒業するという目標も両立できると考え、奈良大学附属高等学校への進学を決意しました。

その後、学校やロータリークラブの選考面接を受け、派遣先の国はまだ決まっていなかったが、憧れだった交換留学に参加できることが正式に決定しました。出発までの約 10 か月間は、派遣学生としてさまざまな研修会や面接に参加しました。研修会では、日本語と英語によるプレゼンテーションの練習に取り組んだほか、インバウンドの方々との交流の機会もありました。交流を通して海外の友人もでき、留学への期待はさらに大きくなりました。そして、出発の約 4 か月前、派遣先がスイスに決定したとの知らせを受けました。以前からヨーロッパの文化や生活に興味を持っていた私は、その知らせを聞いたとき、とても嬉しかったことを今でもよく覚えています。その後、スイスについて調べる中で、スイスにはドイツ語、フランス語、イタリア語、ロマンシュ語の 4 つの公用語があることや、国土の大きさが日本の九州ほどであることなどを知り、ますますスイスへの興味が深まりました。また、スイスへ渡航する前には、現地のロータリークラブから「ロゼッタストーン」という語学学習アプリを使ったドイツ語学習の課題が出されました。ドイツ語に本格的に触れるのは初めてだったため、とても難しく感じました。

スイスに到着して数週間が経った頃、現地のロータリークラブの方々が約 1 週間にわたる語学キャンプを開催してくださいました。キャンプでは、毎日約 6 時間ドイツ語の基礎を学び、夜の自由時間には、他国から来た留学生たちと会話をしたり、一緒にダンスを楽しんだりしながら、交流を深めました。また、語学学習だけでなく、スポーツやハイキングなどのさまざまなアクティビティも用意されており、とても充実した日々を過ごすことができました。この語学キャンプで、私は初めて世界各国から集まった留学生と出会い、それぞれの文化や価値観に触れながら交流する貴重な経験を得ました。同じようにスイスに留学に来ているたくさんの国の子達と触れ合え、とても楽しく、これから始まる留学生活への大きな励みとなりました。一方で、初めて本格

的に学ぶドイツ語は、決して簡単なものではありませんでした。ある日、ホストファザーがドイツ語版の「ハリー・ポッター」を貸してくださいました。私は読書に挑戦してみましたが、知らない単語が多く、内容をほとんど理解することができませんでした。そのため、「この単語はどのような意味ですか」とホストシスターに尋ねながら、少しずつ読み進めました。しかし、1 ページ読むだけでも長い時間がかかり、自分自身の語学力の不足を強く実感しました。その様子を見たホストマザーは、私の語学レベルに合った簡単なドイツ語の練習問題をインターネットで探し、準備してくださいました。私はその教材に毎日取り組み、問題を解き終えるたびにホストファミリーに確認していただき、間違えた部分について丁寧に教えていただきました。ホストファミリーの温かい支えのおかげで、少しずつドイツ語に対する苦手意識がなくなり、自信を持って学習に取り組めるようになりました。留学当初は、ホストファミリーとは主に英語で会話をしていました。しかし、2 か月ほど経った頃から、「ドイツ語で自分の気持ちや考えを伝えたい」という思いが強くなりました。そこで、伝えたい内容を事前に翻訳するなどの工夫をしながら、できるだけドイツ語を使って会話するよう努力しました。さらに、スイスのロータリークラブの方々には、ドイツ語学習を支援するための「Flingteacher」というドイツ語レッスンも準備していただきました。Flingteacher では少人数制の授業が行われ、半年後に受験するドイツ語 A2 レベルのテストに向けた対策をしていただきました。ドイツ語 A2 レベルとは、日常的な会話がある程度行うことができるレベルです。ホストファミリーやロータリークラブの方々からの多くの支えを受けながら努力を続けた結果、私は無事にドイツ語 A2 テストに合格することができました。この経験を通して、語学力だけでなく、周囲の人々の支えの大切さや、努力を続けることの大切さも学ぶことができました。

学校が始まるまでの 1 週間、ホストシスターがいつも一緒に過ごしてくれました。初めてのスイスでの生活に不安もありましたが、ホストシスターはさまざまな場面で私を支えてくださり、とても心強い存在でした。特に、ドイツ語の学習を手伝ってくれたり、スイスの文化や政治について教えてくれたりと、多くのことを学ばせてもらいました。スイスの政治制度について話を聞いた際、7 人の連邦参事によって国の運営が行われていることを知りました。その中から毎年 1 人が大統領に選ばれるものの、7 人の権力は基本的に平等であるという仕組みは、日本の政治制度とは大きく異なっており、とても驚きました。この経験を通して、現地で生活するからこそ知ることのできる、その国独自の文化や考え方に触れることができました。また、ホストファミリー全員と一緒にゲームをした時間も、私にとって特に印象に残っている思い出の一つです。さらに、食事を通してスイスの文化を感じることができました。朝食や夕食には、パン、チーズ、ハムがよく並び、まるで「ハイジ」に出てくるような、スイスらしい食卓でした。特にスイスのパンは、日本のパンと比べて硬く、パンそのものの風味を楽しむものが多かったため、最初は食感や味に慣れるまで少し苦労しました。しかし、毎日の食事を通して、日本とは異なる食文化を実際に体験することができ、貴重な学びとなりました。学校が始まる前のこの 1 週間は、スイスでの生活に慣れるだけでなく、ホストファミリーとの絆を深める大切な時間となりました。

学校が始まる日は、楽しい気持ちと同時に大きな不安もありました。現地の生徒たちとドイツ語でコミュニケーションを取ることができるのか、授業についていくことができるのかという心配がありました。しかし、実際に学校生活が始まると、先生やクラスメイトの支えを受けながら、少しずつ新しい環境に慣れていくことができました。初めに驚いたことは、時間割が日本の学校とは大きく異なっていたことです。スイスの学校の時間割は、日本の大学のような形式に近く、授業の開始時間は日によって異なり、休み時間の長さも授業によって変わっていました。自由度の高い時間割に最初は戸惑いましたが、自分で予定を管理する大切さを学ぶ機会にもなりました。また、スイスでの授業は、日本で受けてきた授業とは大きく異なっていました。授業では、先生から課題が与えられた後、自分たちで情報を集め、考えをまとめ、クラスでディスカッションを行う機会が多くありました。例えば、FAO(国連食糧農業機関)が扱う飢餓問題について、実際の国や組織の立場になって解決策を考えるシミュレーション形式の授業もありました。また、生物の授業では、日本ではあまり経験することのできない実践的な学習にも取り組みました。豚の心臓を実際に解剖し、心臓の構造や働きについて学んだり、自分の血液を採取して血液型を調べたりする活動がありました。その中で特に印象に残ったことは、クラスメイトが皆、自分自身の意見をしっかりと持ち、積極的に発言していたことです。私は、日本ではあまり考えたことのないようなテーマについて話し合う機会が多くありました。しかし、最初の頃は、英語やドイツ語が伝わるかどうか以前に、自分自身の意見を持つことができていませんでした。周りの生徒たちが次々と自分の考えを発表する中で、私は何も発言できず、悔しい思いをすることもありました。そこで私は、完璧な答えを言おうとするのではなく、質問や簡単な感想でもよいので、まずは何か発言することを意識しました。すると、少しずつ自分の意見を伝えることができるようになり、発言することへの抵抗も減っていきました。この経験を通して、授業では必ずしも正解を出すことだけが大切なのではなく、自分自身の考えを持ち、それを相手に伝えることに大きな意味があるのだと学びました。また、留学当初は授業についていくことも大きな課題でした。授業はすべてドイツ語で行われるため、ドイツ語を学び始めたばかりの私には、先生の説明や授業内容を理解することがとても難しく感じられました。そのため、授業中は携帯電話の翻訳機能を使いながら内容を確認したり、ドイツ語の勉強に取り組んだりしました。しかし、毎日の積み重ねによって、半年ほど経った頃には少しずつ授業内容を理解できるようになり、先生やクラスメイトとの会話もできるようになっていきました。

私は、ロータリークラブから GA チケットという、スイス国内のほとんどすべての公共交通機関を無料で利用できる特別なパスが支給されていました。このチケットのおかげで、電車やバス、路面電車や船も自由に利用することができました。

ロータリークラブのイベントの一つとして、カルチャーウィークが開催されました。このイベントでは、各国から来た留学生が、自分の国への留学を希望する生徒たちに向けて、それぞれの国の文化や魅力を紹介しました。私も日本代表として、日本の文化や学校生活、食文化などについて紹介しました。また、各国の留学生による発表を聞いたり、その国ならではの料理を味

わったりしながら、多様な文化に触れることができました。それぞれの国には異なる文化があり、その違いを知ることができとても良い経験になりました。また、日本についての紹介もしました。

2 回目のロータリーイベントでは、スプリングウィークエンドが開催されました。このイベントでは、留学生のみんなと一緒に街を散策したり、夜には昼間に決めたチームごとにさまざまなレクリエーションに参加したりしました。私はチームのみんなとダンスを披露しました。初めて挑戦するダンスですごくワクワクしました。みんなが優しく教えてくれたおかげで、楽しく踊ることができました。夕食には、参加者全員で協力してトマトパスタを作りました。みんなで料理をして、一緒に食卓を囲みながら食べた時間はとても楽しく、印象に残っています。このイベントは宿泊を伴うものでした。多くの留学生とゆっくり話す時間があり、すごく楽しかったです。

11 月になると、私は次の第二ホストファミリーの家へ移ることになりました。第二ホストファミリーのホストファザーはドイツ出身の方だったため、ちょうどクリスマスの時期にドイツへ連れて行っていただく機会がありました。そのおかげで、スイスのクリスマスだけでなく、ドイツのクリスマス文化にも触れることができました。スイスでは、クリスマスの食事としてフォンデュ・シノワーズ (Fondue Chinoise) を食べる習慣があります。名前にフォンデュとありますが、チーズフォンデュとは異なり、温かいスープの中に薄切りの牛肉や豚肉を入れて食べる料理で、日本のしゃぶしゃぶに似ています。家族で一緒に食卓を囲みながら食事を楽しむ、スイスらしいクリスマスの過ごし方を体験することができました。一方、ドイツではグーラッシュスープ (Gulaschsuppe) という料理をいただきました。これはトマトベースのスープのような料理で、寒い冬に体を温めるドイツの家庭料理の一つです。同じヨーロッパの国でも、クリスマスの過ごし方や食文化に違いがあることを知り、とても興味深く感じました。また、12 月 6 日にはザミクラウスターク (Samichlaustag) という聖ニコラウスの日を体験しました。この日は、聖ニコラウスと Schmutzli (シュムッツリ) と呼ばれる黒い服を着たお供が登場する伝統的な行事です。シュムッツリはプレゼントを運ぶ役割を持っており、この日はお菓子やナッツを食べたり、歌を歌ったりしながら、1 年間頑張ったことについて家族で話します。この日は親戚も集まり、ホストブラザーやホストマザーのお父さん、妹さんによる楽器演奏を聴くことができました。また、家族や親戚の方々とたくさん会話をすることができ、スイスの家庭の温かさを感じる貴重な時間となりました。さらに、クリスマスマーケットにも何度も足を運びました。スイスのクリスマスマーケットでは、Glühwein (グリューワイン) という温めた赤ワインにスパイスを加えた飲み物が有名です。子どもやお酒を飲まない人は、Punsch (プンシュ) という温めたオレンジジュースやリンゴジュースにスパイスを加えた飲み物を楽しみます。私はこのプンシュがとても気に入りで、クリスマスマーケットに行くたびに飲んでいました。クリスマスマーケットでは、大きなクリスマスツリーを見ることもできました。驚いたことに、そのツリーは本物の木で作られており、日本とは異なるクリスマスの雰囲気を感じることができました。また、たくさんの屋台が並び、ソーセージやクレープなどを食べながら、ヨーロッパならではの冬のイベントを楽しむことができました。第二ホストファミリーとの生活を通し

て、私はスイスやドイツの文化、伝統、そして家族との時間の大切さを学ぶことができました。日本では経験することのできない行事や食文化に実際に触れたことで、異なる文化を理解する楽しさを実感しました。

ロータリーイベントのmatterウィークエンドは、私が特に楽しみにしていたイベントの一つでした。まずはmatterホルンがきれいに見える場所まで移動し、ロータリーのプロモーション動画の撮影を行いました。実際に目の前で見えるmatterホルンは想像以上に壮大で美しくかったです。その後は山を下り、夕食にはスイスの伝統料理であるフォンデュをいただきました。夜にはロータリークラブの方々が企画してくださったディスコが開かれ、留学生のみんなと一緒に音楽に合わせて踊り、楽しい時間を過ごしました。また、各国の留学生による発表も行われ、私は日本人メンバーと一緒にソーラン節を披露しました。日本の文化を紹介すると、多くの人が興味を持って見てくださり、とても嬉しかったです。2日目はツェルマットの街を散策しました。周りは雪景色で美しく、スイスならではの景色を存分に楽しむことができました。

また、ロータリークラブのイベントの一つとして、スイスの有名なお菓子メーカーKambly(カンブリー)の工場を見学しました。工場では、たくさんの種類のお菓子を自由に試食することができました。私はチョコレートが大好きなので、友達と一緒にチョコレートのお菓子のコーナーやプレッツェルのコーナーを何度も行き来しながら、さまざまなお菓子を食べ比べました。どのお菓子もとてもおいしくさまざまな種類のお菓子もたくさんあり、とてもわくわくしました。この工場見学は私にとって、スイスのお菓子文化に触れることができただけでなく、大好きなチョコレートを思う存分味わうことができ、留学生活の中でも特に印象に残る楽しい思い出の一つとなりました。

また、バレンタインデーには学校で特別なイベントが開催されました。学校内ではバラの花が販売されており、生徒たちはそれを購入して、仲の良い友達や大切な人に渡すことができます。日本ではバレンタインデーにチョコレートを贈ることが一般的ですが、スイスではバラの花を贈る文化があることを知り、とても興味深く感じました。同じ行事であっても、国によって贈るものも、過ごし方も全く異なり凄く楽しかったです。

さらに、スイスの伝統行事であるFasnacht(ファスナハト)にも参加しました。ファスナハトは、古くから続くスイスの伝統的なカーニバルで、街中が独特なお面や仮装をした人々、音楽隊であふれる、お祭りです。私もホストファミリーや友人と一緒に参加し、朝5時頃から始まるパレードを見に行きました。まだ暗い早朝にもかかわらず、多くの人々が集まっていました。パレードでは、大きなランタンが登場し、そのランタンには政治や社会問題を風刺した絵やメッセージが描かれていました。日本のお祭りではあまり見られない光景だったため、とても驚きました。また、スイスで初めてスキーを体験しました。スキーには、ロータリークラブのYEOの方が連れて行ってくださり、そのご家族の皆さんと一緒に3日間のスキー休暇を過ごしました。実は、その

YEOの方は、オリンピックのフリースタイルスキーで金メダルを獲得された経験をお持ちの方でした。そのため、とても丁寧にスキーを教えていただくことができました。私はスキーをするのが初めてだったため、最初は思うように滑ることができませんでしたが、ご指導のおかげで上達し、2日目にはスキーコースを滑ることができるようになりました。初めて挑戦したスキーでここまで上達できたことは、大きな自信につながりました。また、YEOの方やそのご家族と一緒に過ごした時間は、とても楽しい思い出になりました。

5月になると、私は第3ホストファミリーのお宅へ移ることになりました。第3ホストファミリーはとてもアクティブなご家族で、休日にはハイキングや川遊びなど、さまざまな場所へ連れて行ってくださいました。特に印象に残っているのはハイキングです。ホストファミリーは一度のハイキングで5時間ほど歩くこともあり、最初はその体力についていくのがとても大変でした。しかし、何度も一緒に歩くうちに少しずつ体力がつき、次第に最後まで歩ききることができるようになりました。また、スイスではエアコンのない家庭が多く、私がお世話になったホストファミリーのお宅にもエアコンはありませんでした。そのため、暑い日には家族みんなで近くの川へ泳ぎに行き、冷たい川の水で涼みながら夏を過ごしていました。日本では暑い日は家の中でエアコンを使って過ごすことが多いため、このような過ごし方はとても新鮮で、自然と共に暮らすスイスらしい生活を感じることができました。ハイキングや川遊びを通して、スイスの雄大な自然を存分に感じることはできただけでなく、自分自身の体力や挑戦する力も成長したと感じています。第3ホストファミリーとの生活では、自然の中で過ごす時間の楽しさを知り、スイスならではの暮らしを満喫することができました。

春には、チューリッヒで毎年開催される伝統的なお祭り Sechseläuten (ゼクセロイテン) に友達と一緒に行きました。このお祭りでは、Böögg (ベッグ) と呼ばれる雪だるまの人形を燃やす伝統があります。ベッグは冬を象徴しており、その頭の中には火薬が入っています。ベッグが爆発することで冬の終わりを告げ、春の訪れを祝うという、とてもユニークなお祭りでした。当日は多くの人でにぎわっており、地元の方だけでなく、世界各国から訪れた観光客の姿もたくさん見られました。私はベッグから少し離れた場所で見えたため、爆発の瞬間を間近で見ることができませんでしたが、大きな爆発音が響き渡り、とても驚いたことを今でもよく覚えています。また、お祭りでは華やかなパレードも行われていました。民族衣装を身に着けた人々や馬に乗った参加者が街を練り歩き、子どもたちはパンやワインを配りながら行進していました。街全体がお祝いムードに包まれ、多くの人が春の訪れを楽しんでいる様子がとても印象的でした。

また、ロータリーイベントの一つとして、グラールス州で開催されたイベントにも参加しました。グラールス州では、青空議会 (Landsgemeinde) と呼ばれる伝統的な議会が行われており、私はそこでスイスの直接民主制について学ぶことができました。青空議会では、州民が広場に集まり、その場で議案について話し合い、挙手によって賛否を示します。実際に多くの人々が集まり、自分たちの意思を直接政治に反映させている様子を目の当たりにし、日本ではなかなか見

ることのできない光景にとっても驚きました。これまで教科書でしか知らなかった直接民主制を実際に体験したことで、スイスでは政治が人々の生活に身近な存在であることを実感しました。また、日本との政治制度の違いを知ること、それぞれの国の仕組みや考え方について改めて考える貴重な機会となりました。

そして、6月24日からはヨーロッパツアーが始まりました。このツアーでは、ハンガリーからの留学生と一緒に、フランス、ベルギー、オランダ、ドイツ、チェコ、スロバキア、オーストリア、ハンガリー、スロベニア、イタリアの10か国を訪れました。

それぞれの国で歴史ある建物や世界的に有名な観光地を巡り、その土地ならではの料理も味わうことができました。どの国にも日本ではなかなか見ることのできない景色や文化があり、同じヨーロッパでも国によって街並みや雰囲気、人々の暮らしが大きく異なることを実際に感じることができました。

特に印象に残っているのは、オランダとオーストリアです。オランダでは友達と一緒にサイクリングを楽しみました。運河沿いに歴史ある建物が立ち並び、自転車が人々の生活に深く根付いている街並みは、私が暮らしていたスイスとはまた違った雰囲気がありました。同じヨーロッパでありながら、国によってここまで景色や街並みが異なることに驚き、とても印象に残っています。また、オーストリアではシェーンブルン宮殿を訪れました。広大な庭園は手入れが行き届いており、日本の庭園とは異なるヨーロッパらしい美しさを感じました。実際にその景色を目の前で見ることができ、とても感動したことを今でもよく覚えています。このヨーロッパツアーを通して、それぞれの国が持つ歴史や文化、街並みの違いを肌で感じることができました。留学生活の最後に多くの国を訪れることができたことで、自分の視野がさらに広がり、ヨーロッパへの理解をより深める貴重な経験となりました。

この約1年間の留学生活では、日本では経験することのできないさまざまな出来事を体験し、多くの国の人々と出会い、交流することができました。慣れない環境での生活は、言葉や文化の違いに戸惑い、思うようにいかず苦労することもありました。しかし、それ以上に新しい人との出会いや、多様な文化や価値観に触れることができ、とても充実した1年間となりました。この留学を通して、自分の考えを伝えることの大切さや、異なる価値観を受け入れることができました。また、多くの方々に支えていただいたことで、困難なことにも前向きに挑戦する力や、自分自身で行動する力を身につけることができたと感じています。これらの経験は、私にとってかけがえのない経験となりました。

最後になりましたが、このような貴重な交換留学の機会を与えてくださった、奈良大学附属高等学校の皆様、そして留学生活を支えてくださったすべての皆様に心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。