



家族と離れて異国で長期間滞在する場合、プライベートの時間の充実は快適な海外生活に欠かせないようですが、平日の夕方や週末は仲間とのおしゃべり、スポーツや買い物、国際交流イベントへの参加などすじし方もあるまざまです。

そのほかには気分転換には「書くこと」を考える方が結構いらっしゃいます。手紙、最近はeメールです。「コンピューターやがまだ広く普及してはない国もありますが、eメールのおかげで筆不精がいくらかましになつた人、筆まめに拍車がか

異文化と心通わせ

つくば通信

村田 佳子



視点を変える

客観視できず。みんなしてみると帰國後、どうふうに手紙は伝達じふうを求めていたように見えう機能を超えて、遠くに書いてなんとか踏ん張らなければいけない人自身を癒やし、支えてきたのか来日したばかりの方々に日本での健康管理についてオリエンテーションをうなづいていました。私は「なんとなく脳に落ちる」と「人に話すのもうひく悲しきじふう」を求めていたように見えます。（齋藤田由美）

う機能を超えて、遠くに書いてなんとか踏ん張らなければいけない人自身を癒やし、支えてきたのか来日したばかりの方々に日本での健康管理についてオリエンテーションをうなづいていました。私は「なんとなく脳に落ちる」と「人に話すのもうひく悲しきじふう」を求めていたように見えます。（齋藤田由美）

く」という作業をやります。そんなんじき捕虜になつた主人公が息子に対しても希望を失わせないようになります。私は、うに最後までゲームと仮定して演じ続ける物語でした。ここでは息子へのかまどまな國からのあふれる愛情を感じると、彼自身が悲惨な状況を「演じる」という別視点をもつことで救い出します。

は現状を冷静に思いつきり自分の言葉で書くことが充分転換につ必要な役割を担つていくでしょう。「日本人のちよつと変わつたところ、日本で出会ったときまさまで國から的新しい友人、異なる習慣共に、彼自身が悲惨な状況を「演じる」という別視点をもつことで救い出します。

とみえるのに重なるようです。私は、

らこの話、ネタにしよう。「せつからくだかにしよう」なんて人に伝えようとすると、物事をなどストーリーにして書く

人が世界中にいる
ほ、転勤先や進学
國など慣れない環
境でまた心を開
いて話せる相手
がない場合、
ひいきの書
か、こう話す方ばかり。
いまが、その作品は
失敗や「見悲惨な状況
を冗談じである人は「視
点を変える」というキ
ルに長けている人なので
しょう。映画「Life
is beautiful」、ひい
きの書

を行うとき、心のセルフケアを兼ねて最近は「書くこと」を勧めています。 外国語を学ぶ目的で留学する場合は母国語に逃げないでしっかり外国語にこどがあります。

は私も普段から書いてみることが多いです。気持ちが落ち着いて自分を含めた登場人物やその状況が滑稽にさえ思えてくることがあります。

| 時刻) | 種別 | 15 火 | 16 水 | 17 木 | 18 金 | 19 土 | 20 日 | 21 月 |
|------------------|------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 10:23) 0:30) | B 寢 A 個 | ○ × | ○ × | × × | ○ × | ○ × | ○ × | ○ × |
| 7:49) 6:02) | G 普 | ○ ○ |
| 9:55) | 2 階 1 階 | × | × | × | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 8:49) 7:04) | G 普 | ○ ○ |
| 10:39) | 2 階 1 階 | ○ ○ | ○ ○ | ○ ○ | ○ ○ | ○ ○ | ○ ○ | × |
| 11:00) 9:14) | G 普 | × | × | × | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 13:20) | 2 階 1 階 | ○ ○ |
| 12:59) 10:57) | G 普 | × | × | × | × | × | ○ | × |
| 15:20) | 2 階 1 階 | × | × | × | × | × | × | × |

上り

指定席券

—×○
運なし
休しり

| 列車名(発車、到着時刻) | 種別 | 15 火 | 16 水 | 17 木 | 18 金 | 19 土 | 20 日 | 21 月 |
|--|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 日本海1号(大阪発17:47) (鶴岡着3:31、酒田着3:55) | B 寝 A個 | ○ × |
| あけぼの(上野発21:45) (鶴岡着4:35、酒田着5:06) | B 寝 B個 | × | × | ○ × | ○ × | ○ ○ | ○ ○ | ○ ○ |
| 日本海3号(大阪発20:17) (鶴岡着6:32、酒田着6:58) | B 寝 A個 | ○ × | ○ ○ | ○ ○ | ○ ○ | ○ ○ | ○ ○ | ○ ○ |
| Maxとき301号 (東京発6:08、新潟着8:16) | 2階 1階 | ○ ○ |
| いなほ1号(新潟発8:33) (鶴岡着10:27、酒田着10:46) | G 普 | ○ ○ |
| Maxとき307号 (東京発7:48、新潟着9:54) | 2階 1階 | × | × | × | × | × | × | ○ |
| きらきらうえつ(新潟発10:15) (鶴岡着12:24、酒田着12:51) | 普 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Maxとき313号 (東京発9:12、新潟着10:49) | 2階 1階 | × | × | × | × | ○ | ○ | ○ |
| いなほ3号(新潟発10:59) (鶴岡着12:47、酒田着13:07) | G 普 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ |