

オーストラリア人と日本人の生活習慣の違い~考え方の関わり~

香川県立高松西高等学校

普通科2年 小前 凜

私はタスマニア島で、オーストラリア人と日本人の生活習慣の違いを主に調べました。この調査にあたって、まず自分が体験してみte思ったことは、野菜を食べたり、運動習慣が整っていたりする人が、非常に多いということです。実際、10日間ホストファミリーと生活していて、肉が食卓に出ないことはあっても、野菜が出ないことはまずありませんでした。これは、タスマニアの野菜が新鮮であることに関係しているのだと思いますが、オーストラリア人に健康的な人が多い理由の一つだとも考えます。また運動面では、日常的に運動する人が多く、私はホストファミリーとホストシスターの友達に、「普段どれくらい運動をしているのか？」や、「オーストラリアに健康的な人が多い理由」などのインタビューを行いました。すると、普段から運動をしていて、意識的に行っているというよりかは、趣味の一つとして、行っているそうです。また、スポーツ中心の文化や、オーストラリアで人気のスポーツを大人になっても続ける人が多いというのも関係していると思うとのことでした。その他にも、気候がいため、外でのスポーツを行いやすいという面も関係しているそうです。また、ホバートの副市長に同じ質問をしたところ、5年前から、学校でも健康的な食べ物を出すようにしているそうです。脂っこいものではなく、寿司やサンドウィッチを出す学校が増えてきており、学校でチョコレートを売らないようになったそうです。

食生活や運動習慣に関しては、日本にも健康志向の人はたくさんいて、趣味がスポーツの人も多くいますが、タスマニアでは、学校や、市が中心となって、健康的な生活を推奨し、実際に取り組んでいるという点に関して、とても感動しました。私のホームステイ先は、ブルーニー島でとても自然が豊かなところでした。家の周りには多くのワラビーやポッサムなどの野生動物が住んでいました。また、ビーチが有名な島でもあり、ホストファザーは趣味でサーフィンをしているそうです。自然が豊かなので、ハイキングや、サーフィン、ウォーキングなどに適している場所で、運動している人を多く見かけました。実際私も、ホストファミリーと一緒に、山に登ったり、自然を堪能したり、長いビーチを歩いたりして、オーストラリア人の運動習慣を体験するとともに、ブルーニー島の魅力を最大限感じる事ができました。

また、考え方に関しては、現地で調べてみて直接的な関わりはなかったものの、ホストファミリーにインタビューしてみたところ、日光と関係しているのではないかとということでした。オーストラリアは晴れの日が多く、太陽によって外に出たり、外で運動したりする人が多いため、ストレス発散ができ、考え方がポジティブだったり、オープンな性格だったりする人が多いのではないかと答えてくれました。

今回、オーストラリア人と日本人の生活習慣の「違い」とはいったい何なのかを調査しましたが、結果的には、さほど大差はみられませんでした。ですが、そのおかげで、日本にも

オーストラリアと同じくらい健康的な人が多いんだと気づくきっかけになりました。留学前は、オーストラリア人は健康志向の人が多く、実際健康的な人も多いため、日本と対照的だと思い込んでいましたが、実際調査してみて生活習慣に大きな違いは見られず、日本人とオーストラリア人は互いに健康に関してよい傾向があると気づけました。実際に、ホストシスターもオーストラリアには健康的な人も多いけれど、日本にも多くの健康的な人がいると思うと話をしていました。

このように今回調査するにあたって、ホストファミリーが私に多くのことを教えてくれました。私のインタビューに真剣に答えてくれたり、考えてくれたりして、本当に感謝しています。

最後に、今回オーストラリアタスマニア派遣事業という素敵な機会を設けてくださって、本当にありがとうございました。この二週間は私にとって、本当に貴重な経験で、将来の夢の選択肢が広がりました。この派遣事業に関わってくださった皆様、本当にありがとうございました。



▲8月5日 英語クラスの生徒とイラストゲーム