

JENESYS ALUMNI
ESSAY CONTEST
2025

私にとっての
JENESYS

Award Winning
Essay Collection



July
2025

JENESYS

はじめに

現代の私たちが生きるこの複雑な世界において、国と国、人と人とのつながりはかつてないほど重要な意味を持っている。2007年に開始されたJENESYSは、そうしたつながりを育む事業として18年間も継続され、アジア大洋州の5万人を超える青少年が参加してきた。本来、我が国のソフトパワーを高め、我が国への理解促進を目指したこの事業の成果は、当初の想定を大きく超えて広がっている。

JENESYSの価値は、所期の目的達成に加え、参加者への対話を促し、共に考える場を提供することにある。たった一度の参加体験が、その後の進学、就職、地域貢献へと連鎖的な影響を与えている。一見、シンプルな国際交流に見えるが、実際には一人の青年が踏み出す小さな一歩が周囲を動かし、社会を変革していく力を持っている。

本エッセイ集は、そうした参加者たちの多様な体験を収録している。自己変革のきっかけを得る者、帰国後に新たな活動を始める者、その活動が社会変革の原動力となる者と、決して画一的でない多様性こそが、この事業の奥深さを示している。つまり、JENESYSは種蒔きの事業なのだということが分かる。参加者たちは今後もそれぞれの場所で、様々に鮮やかな花を咲かし続けるだろう。

JENESYSに関わる人々に共通するのは、平和への強い想いである。我が国は政府外交に加え民間外交でも諸外国との信頼関係を着実に築いてきた。JENESYSは世界でも固有の取り組みとして、「信頼に基づく新しい安全保障」を確立する可能性を秘めている。しかしながら、まだ、たった18年しか経過していない。今後も相当規模で継続して実施していくことによって、更に蓄積されていく参加者の想いは、JENESYSに参加していない人にまで複利的に増殖し続け、やがて大きな実を結んでいくだろう。今を生きる私たちは、この想いのバトンを次世代につないでいく責務があるように思う。

最後に、JENESYSに理解を示し力強く応援してくださった行政の皆様、参加者を温かく迎えてくださった学校、地域、ホストファミリーの皆様、そして事業運営に関わった全ての方々に深く感謝申し上げたい。数多くの善意と協力に支えられたこの事業により築かれた心の交流こそが、平和の基盤であり、人類共通の未来への確かな道筋なのである。

2025年7月31日
日本国際協力センター 国際交流部長
塩野谷 剛

目次

最優秀賞

「私にとってのJENESYS」

BHANDARI, Roshanさん（ネパール）

P1

優秀賞

「JENESYSが私に与えてくれた世界とのつながりと、地域を支える志」

Aung Si Kyaw さん（ミャンマー）

P4

「より良い変化を目指して！」

MAGHUYOP, John Roger さん（フィリピン）

P7

特別賞

バーチャル・ブリッジ賞

「国境を越えた文化の架け橋：私にとってのJENESYS」

CORALDE, Joshua さん（フィリピン）

P10

夢追い人賞

「まさに『三度目の正直』」

GARCIA, Jannie Dellさん（フィリピン）

P12

約束の力賞

「優しさに導かれた旅」

PHOMVICHIT, Xaikhoneさん（ラオス）

P14

心に響く表現賞

「たくさんの『初めて』」

YANG, Shirleyさん（シンガポール）

P16

最優秀賞

氏名：BHANDARI, Roshan

国：ネパール

プログラム参加年度：2018（東京都、長崎県を訪問）

プログラム：JENESYS SAARC

所属：Hiroshima University Hospital, Hiroshima University Graduate School of Biomedical and Health Sciences (2025)

私にとってのJENESYS

2019年、ネパールの医学生としてJENESYSプログラムに参加したことは、私の世界観とキャリアに大きな影響を与える転機となりました。当初は日本を訪れる魅力的な機会だと思っていましたが、それはやがて、グローバルヘルス、異文化交流、そして学問への情熱に火をつける、私の人生の大きな転機となりました。

2018年、大学でJENESYS Batch-II（医療）プログラムの募集を知ったとき、私はこれを絶好のチャンスだと感じました。カトマンズ大学の若く好奇心旺盛な医学生だった私は、日本の先進的な医療制度を学び、医療従事者と交流し、豊かな文化を体験したいという思いで迷わず応募しました。伝統と革新が共存する日本に対する憧れと学びたいという強い気持ちが、私を突き動かしていました。

数ある思い出の中でも、長崎でのホームステイは特に心に残っています。私を迎えてくれた日本のご家族はとても温かく親切で、特に、しーちゃんという小さなお子さんとはすぐに仲良くなりました。一緒に遊び、食事をし、地域を散策する中で、まるで自分の家にいるような気持ちになりました。日本の家庭生活や価値観、伝統について、教科書や教室では決して得られない深い理解を得ることができました。この体験は、人と人とのつながりの大切さ、そして本物の文化交流の持つ力を教えてくれました。

プログラムに参加する前は、日本は先端技術と急速な近代化の国という印象を持っていましたが、実際に訪れてみると、日本を本当に特別な国にしているのは、謙虚で規律を重んじ、日常生活の中に深く根付いた敬意を持つ「日本の人々」だということに気づかされました。

分単位で正確に運行される公共交通機関、医療制度の精密さ、そして終始変わらないコーディネーターの皆さんの温かいおもてなし。すべてが、伝統と現代が調和して共存する国の姿を映し出していました。私はインフラだけでなく、日本という国の「心」に魅了されたのです。

日本は、自然環境と調和しながら、発展できることを教えてくれました。そして、広島や長崎に見られるように、困難を乗り越える力が再生と希望につながることも。

このプログラムは、私にとって思いがけない学問的な転機にもなりました。長崎大学の望月教授（Professor Moji）とその学生たちに出会ったことは、目を開かされる経験でした。彼らのグローバルでエビデンスに基づいた医療と教育のアプローチに私は深く感銘を受けました。初めて、「日本は旅行先にとどまらず、自分の未来を築く場所になり得る」と実感したのです。

私はネパールに帰国し、新たな夢を抱きました。それは、日本で高度な臨床・研究トレーニングを受け、その知識を母国に持ち帰って、より良い医療制度を築くことです。

そして今、その夢は現実となりました。私は現在、広島大学病院の循環器内科で後期研修医として臨床研修を受けると同時に、広島大学大学院医系科学研究科の博士課程（循環器内科学）に在籍しています。中野教授（Professor Nakano）と宇都宮先生（Dr. Utsunomiya）の指導のもと、心不全と心エコーに関する先進的な臨床研究に取り組んでいます。母国ではなかなか触れることのできない最先端技術を、実際に体験しながら学んでいます。

日本で受けている研修と指導は、単なる技術習得にとどまりません。精密さ、倫理観、協働、そして革新を重んじる環境の中で、私は日々成長しています。これらの価値観は、JENESYSで初めて目にし、今では私の生活の一部となっています。この旅の扉を開いてくれたJENESYSに、心から感謝しています。

将来の目標は、ネパールに帰国し、臨床と研究を両立する心臓センターを設立することです。質の高い循環器医療を提供するだけでなく、教育・研究・国際協力を推進する拠点にしたいと考えています。日本の指導者や機関とのつながりを維持し、日ネ間の医療発展の架け橋となることを目指しています。また、JENESYSの同窓ネットワークや文化交流活動にも積極的にに関わり、プログラムが象徴する友情と理解を広めていきたいです。

JENESYSは単なる短期訪問や交流プログラムではありませんでした。それは、私の人生の使命へとつながる「種」でした。生涯の友情、かけがえのない文化的洞察、そして自分には不可能だと思っていたような大きな夢を目指す希望をあたえてくれました。今でも、臨床や学問の道で困難に直面したときは、長崎でのあの日々、しーちゃんの家族の優しさ、原爆資料館で学んだ「再生の力」、そしてプログラム中に出会った日本の先生方の励ましの言葉を思い出します。

私にとってのJENESYSは、「変化」であり、「つながり」であり、国境や専門分野を超えて理解と協力の架け橋を築くことです。

その精神をこれからも胸に抱き、私の仕事や将来の活動を通じて、次の世代へと受け継いでいきたいと思っています。



長崎市平和公園で

優秀賞

氏名: Aung Si Kyaw

国: ミャンマー

参加年度: 2022 (東京都、愛知県を訪問)

プログラム: JENESYS ASEAN

所属: Ritsumeikan Asia Pacific University, Japan (2025)

JENESYSが私に与えてくれた 世界とのつながりと、地域を支える志

JENESYSプログラムへの参加は、私の人生における大きな転機となりました。ミャンマー・ラカイン州の小さな紛争地域であるチャウクタウ出身の私は、自分の地域の外の世界に目を向ける余裕がありませんでした。

しかし、JENESYSはその扉を開いてくれました。日本を訪れる機会を得ただけでなく、国際交流、共感、そして若者のリーダーシップの価値を理解する鍵を与えてくれたのです。この経験は私の視野を広げ、自分の声を見つけるきっかけとなり、平和と包摂的な発展に向けて行動しようという決意を強くしてくれました。

プログラムに参加した当時、私は若く希望に満ちていましたが、どのように社会に貢献できるかはまだ明確ではありませんでした。JENESYSでは、日本の地域コミュニティを訪問し、学生たちと交流し、持続可能な開発、防災、若者の協力などのテーマについて意見を交わしました。その一つひとつの交流が、新しい視点をあたえてくれました。特に印象的だったのは、日本では、規律を守る姿勢や、互いを尊重し合い、集団としての責任を重んじる文化が根づいていることです。

分断と不信の中で育った私にとって、その価値観は深く心に響きました。

最も心に残っているのは、ASEANセンターでASEAN諸国および東ティモールの参加者と「平和構築と開発協力における若者の役割」について話し合った時間です。

私は、民族や宗教の対立が長年にわたり地域社会を傷つけてきたラカインでの生活について語りました。仲間たちは哀れみではなく、温かい関心と共感を示し、そして自国の経験を共有してくれました。

その瞬間、国際交流とは、単に新しいことを学ぶだけでなく、異なる背景を持つ人々が共通の課題に向き合い、互いに支え合える関係になれるものなのだと実感しました。

このプログラムを通じて、ASEAN諸国や日本で、友情を育み、変革を目指す仲間たちとのネットワークを築くことができました。プログラム終了後も連絡を取り合い、プロジェクトのアイデアを交換したり、困難な時期に励まし合ったり、自国の課題について議論を続けたりしました。実際に彼らの国を訪れ、再会する機会もありました。これらのつながりは、特にミャンマーの政治的危機の中で、私にとって大きな支えとなり、正義と平和を求める戦いにおいて「私は一人ではない」と思わせてくれる力になりました。

JENESYSは、私により大きな夢を追いかける自信も与えてくれました。日本で出会った価値観に触発され、私は別府市の立命館アジア太平洋大学（APU）に進学し、現在は社会科学とグローバル経済を学んでいます。多様性と異文化理解を重視する国際大学での学びは、私の世界観をさらに広げてくれました。現在はRA（レジデント・アシスタント（学生寮のリーダー））として、国内外の学生を支援し、寮内では対話を促進し、多様性の受容と相互尊重の精神を育むよう努めています。キャンパスの外では、ラカイン州の避難民コミュニティを対象としたモバイル図書館や市民教育プロジェクトなど、若者主体の活動にも取り組んでいます。私の活動の根底には、JENESYSで初めて体験した「交流」「信頼」「対話」の精神があります。

もちろん、この道のりは決して平坦ではありません。母国が危機に直面する中、海外で暮らす学生として、無力感を覚えることもあります。学業、アルバイト、社会活動の両立は容易ではありません。しかし、日本で目にしたコミュニティの復興力や、社会課題に情熱を持って取り組む若者たちの姿は、私に「粘り強さ」と「協働の力」の大切さを教えてくれました。

これからの未来に向けて、私はミャンマーと日本のコミュニティの架け橋となることを目指しています。紛争地域と平和への取り組み、若者と政策決定者の間をつなぐ存在になりたいのです。私のような紛争地域で暮らすの若者が、知識にアクセスし、リーダーシップを育み、自ら変化を起こす力を信じられるような教育の場所をつくりたい。そして、日本で学んだ「地域の調和」「規律の大切さ」「文化の共存の美しさ」を、私のコミュニティにも伝えていきたいと思っています。

JENESYSは、私の人生に影響を与えただけでなく、私自身を変えてくれました。好奇心を「使命」へと変え、私の背景を「強み」へと変えてくれたのです。このプログラムは、周縁地域の若者の声にも価値があることを教えてくれました。そして今、私はその信念を胸に、一步一步前に進んでいます。

JENESYSが私の中に芽生えさせてくれた「グローバル市民としての種」に、私は心から感謝しています。これからも学び、行動し、貢献することで、その種を育て続け、いつか私自身が、JENESYSが私にしてくれたように、誰かを励ます存在になりたいと思っています。

JENESYSが私に与えてくれた
世界とのつながりと、地域を支える志



名古屋大学学生との交流



ミャンマー参加者と



名古屋の観光と開発についてのセッション



東京の思い出



ベトナムの仲間と修了式にて

優秀賞

氏名: MAGHUYOP, John Roger

国 : フィリピン

参加年度 : 2010 (東京都、茨城県を訪問)

プログラム : JENESYS ASEAN

所属: International Programs Coordinator, Xavier School (2025)

より良い変化を目指して！

私のJENESYSプログラムの旅は、2010年にフィリピン国家青年委員会を通じて日本への交流参加者として選ばれたことから始まりました。私は茨城県を訪問するグループにアサインされ、日本のホストファミリー宅に滞在し、地元の高校に通い、新しく刺激的な文化の中での生活を体験するという、忘れられない機会を得ました。この短期交流は、教科書の外に広がる世界を私に見せてくれると共に、尊敬、共感、文化への理解の本当の価値を教えてくれました。

滞在中、私たちは東洋大学附属牛久高等学校を訪問し、日本の生徒たちと一緒に授業を受け、日本の教育制度を実際に体験しました。温かく迎えられたこと、そして生徒たちが私たちに興味津々だったことを今でも鮮明に覚えています。言葉の壁があっても、学校行事や共同プロジェクト、昼食時の何気ない会話を通じて、たくさんの笑いと学びを共有しました。この経験は、異なる背景を持つ若者同士が、言葉が通じなくても、敬意と共通の体験を通じてつながることができることを教えてくれました。

また、ホストファミリーのおかげで、この交流はとても特別なものになりました。家族の一員のように温かく迎えてくださり、彼らを通じて日本の日常の美しさを感じることができました。一緒に牛久大仏にも行きました。

世界最大級の仏像の一つであり、宗教だけでなく、日本人の精神的な価値観や伝統を尊ぶ姿勢についても学びました。また、訪れた地元の水族館も楽しく、多くを学びました。地元の料理や新鮮な海産物を囲んで、たくさんの美味しい食事を共にしました。最初は見慣れない料理に緊張していましたが、ホストマザーが翻訳アプリを使って丁寧に説明してくれたおかげで、安心して食べることができ、気がつけば卵寿司とみそ汁のおかわりをお願いしていました。

もちろん、言語の壁は最大の課題の一つでした。当時（今でもですが）、私はほとんど日本語を話せず、ホストファミリーの話せる英語も限られていました。私たちは、非言語的な合図やボディランゲージ、時には笑ってしまうような手話のようなジェスチャーに頼ってコミュニケーションをとっていました。

時にはもどかしく感じることもありましたが、それ以上に得るものが大きかったです。完璧ではない会話が、むしろ私たちの絆を深めてくれました。耳だけでなく、心で聞くことを学びました。

ホストファミリーとは、今でもLINEを通じて連絡を取り合っており、翻訳機能のおかげで絆を保つのがずっと簡単になりました。手話から瞬時の翻訳へと進化した今でも、大切なのはメッセージに込められた愛と思いやりだと思います。

より良い変化を目指して！

JENESYSプログラムは、楽しい思い出を残してくれただけでなく、私の人生とキャリアに持続的な影響を与えてくれました。現在、私は教師であり、国際プログラムのコーディネーターとして働いています。これらの仕事は、JENESYSでの経験に深く影響されています。このプログラムは、知識だけでなく、尊敬、レジリエンス、そしてグローバル市民としての意識を育む交流の力を教えてくれました。

今、コーディネーターとして、私自身が体験したような、文化を肌で感じるような経験と心の変化を、学生たちにも味わってもらえるプログラムを企画できることは、大きな喜びです。私はいつも彼らにこう伝えています。「どこへ行くかではなく、どれだけ心を開いて学ぼうとするかが大切なんだよ」と。

2010年の初訪問以来、私は毎年日本を訪れることを目標にしてきました。幸運にも数次ビザを取得できたことで、日本のさまざまな地域を探索し、専門的なネットワークを築き、そして何よりも、毎年ホストファミリーに会いに行くことができます。訪問は毎回心温まるものであり、短期プログラムでも生涯にわたるつながりが生まれるのだと、改めて感じさせられます。

再訪日の旅は、新しい友人や機関との出会いにもつながり、私の仕事における将来的なパートナーシップの可能性も広がっています。

JENESYSプログラムは、私の人生を本当に「より良い方向へ」変えてくれました。単なる旅行の機会ではなく、世界の見方と自分の役割を再構築してくれたのです。若く、学生だった私は、調和、敬意、そしてコミュニティを重んじる文化に触れました。その価値観は私の中に根付き、今では学生、同僚、国際的なパートナーとの関わり方に影響を与えています。

JENESYSを通じて、言語を超えた人間関係の大切さを学びました。最も重要なのは、心を開くこと、共感すること、そして他者への純粋な好奇心です。この理解は、国際プログラムのコーディネーターとしての私の仕事を今も導いてくれています。未知の環境に身を置き、私がかつて経験したような深い学びや変化を、学生たちにも感じてもらうような機会づくりを目指しています。

JENESYSは、私に「理由」と「目的」を与えてくれました。心を開き、考え方を広げてくれるこのプログラムの一員になれたことに、感謝の気持ちは尽きません。

より良い変化を目指して！



茨城県自然博物館にて茨城のチームと



日本文化を学ぶ書道を体験



グループ分析を発表



東洋大学附属牛久高校クラスにて

バーチャル・ブリッジ賞

氏名: CORALDE, Joshua

国 : フィリピン

参加年度 : 2022 (オンライン)

所属 : BLGF (Act now for Ranow Movement) (2025)

国境を越えた文化の架け橋：私にとってのJENESYS

2022年、私はJENESYS（対日理解促進交流プログラム）という交流プログラムに参加する貴重な機会を得ました。このプログラムは世界的な渡航制限のためオンラインで開催されましたが、その影響は非常に大きく、力強く、そして長く心に残るものでした。フィリピン代表として参加し、さまざまな国の若者たちと交流する中で、日本の文化、価値観、イノベーションについて学ぶと共に、自分自身のアイデンティティや異文化理解における役割について深く考えることができました。

最初は、オンラインでの交流がどれほど意味のあるものになるのか疑問に思っていました。日本に実際に行けないことで、学びが制限されるのではないかと考えていたのです。しかし、その考えはすぐに覆されました。JENESYS運営チームは、とても工夫されたインタラクティブで魅力的なプログラムを用意してくれ、日本の伝統や習慣から、最新技術や持続可能な取り組みに至るまで、さまざまな側面を紹介してくれました。バーチャルツアー、文化体験、専門家や参加者とのディスカッションなど、日本を身近に感じられるよう、物理的な距離を越えてつながる工夫が随所に凝らされていました。

特に印象深かったのは、茶道、折り紙ワークショップ、地域コミュニティのバーチャルツアーなどを通じて、日本文化を体験できたことです。日本の習慣の美しさや、日常生活における調和、敬意、そして心配りの重要性を学び、特に「和（わ）」という集団の調和を重んじる価値観や、相互の敬意が強く印象に残りました。これはフィリピン文化にも通じるものであり、たとえ私たちに違いがあっても、互いをつなぐ共通の価値が存在することに改めて気づかされました。

JENESYSのもう一つの重要な側面は、アジア太平洋地域の若者たちとの交流できたことです。グループディスカッションや共同活動を通じて、気候変動、教育、地域協力などの地球規模の課題についての意見交換は、各国が直面している課題や可能性の違いを理解するきっかけとなり、私たちの未来がいかに相互に関係しているかを実感させてくれました。積極的に耳を傾け、敬意を持って話し、多様な視点を受け入れることの大切さを学びました。他の若者たちが自分のコミュニティで変化を起こそうとしている姿に感動し、私自身も何か行動を起こしたいという気持ちになったのです。

このプログラムを通じて、私は多くのスキルも身につけました。多文化環境で英語でコミュニケーションを取るには、明確さ、忍耐、文化的な感受性が求められました。自国の文化や伝統を国際的な場で紹介する中で、プレゼンテーション力やスピーチ力が向上しました。

そして何より、自分の考えを自信を持って表現し、自分の信念を貫く力がつきました。JENESYSは、質問すること、既成概念に挑戦すること、新しい考え方を探求することを奨励してくれました。それは国際的な対話だけでなく、個人の成長にも不可欠なものです。

JENESYSから得た最も大きな学びの一つは、文化交流が平和と理解を築く力を持っているということです。画面越しで時差があっても、私たちは国境を越えたつながりを築くことができました。笑い合い、学び合い、ときには困難を共有しながら、友情と信頼の架け橋を築いたのです。文化交流とは、お互いの違いを消すことではなく、好奇心と敬意を持って受け入れることなのだと気づきました。共通点を見つけつつ、それぞれの個性を称えることが大切なのです。

また、JENESYSは私自身のフィリピン人としてのアイデンティティへの理解も深めてくれました。自国の伝統や祭事、価値観を他の参加者に紹介することで、自分の文化に誇りを持つことができました。私たちは皆、グローバル社会に貢献できる何かを持っていて、他者を理解するにはまず自分自身を理解することが必要だと実感しました。このプログラムは、文化を紹介するだけでなく、フィリピンの「ホスピタリティ」「レジリエンス」「開かれた心」といった価値観を体現することで、他者との信頼を築く存在になることを促してくれました。

プログラム終了から数ヶ月経っても、私はJENESYSで得た教訓を胸に抱いています。参加者の何人かとは今も連絡を取り合い、文化、若者のリーダーシップ、社会問題についての対話を続けています。そして今、異文化間の対話と協力を促進することに、これまで以上に強い意志を持ち、人々をつなぎ、偏見をなくし、より包摂的で平和な世界を築くための取り組みを支援していきたいと考えています。

JENESYSは単なるオンラインプログラムではなく、理解、友情、そして変革への扉でした。画面越しでも、人は深く学び、意味のあるつながりを築き、個人として、そして国際社会の一員として成長することができると気づかされました。JENESYSは、若者が共感、協力、相互尊重を通じて未来を形作る力を持っていることを教えてくれました。私にとってのJENESYSは、心を開き、つながりを育みながら、国境を越えて明るい未来を共に築いていくことなのです。

夢追い人賞

氏名：GARCIA, Jannie Dell

国：フィリピン

参加年度: 2018（東京都、山形県を訪問）

所属：Polytechnic University of the Philippines / National Youth Commission (2025)

まさに「三度目の正直」

粘り強さを武器に、あきらめることなく挑み続け、代表団の一員としての座を勝ち取りました。それは一步一步の積み重ねであり、さまざまなイベントに参加して学びを深め、JENESYSに参加する為、一度、二度ではなく、三度挑戦しました。私の目標達成までの道はとても困難ものでした。

JENESYSプログラムの存在を初めて知ったのは2014年、中学生の頃でした。私は2年間、日本語の授業を選択科目として履修していました。2015年、初めて応募した際には、期限内にパスポートを取得できず、失格となってしまいました。とても落ち込み、悲しい気持ちになりましたが、ノーマン先生が「大学生向けのJENESYSプログラムもあるよ」と教えてくれたことで、私の中の希望は消えずに残っていました。「時間はかかるけれど、もしその時も興味があれば、チャンスはあるよ」と言われたのです。

そして、その時が来てもまだ私はプログラムに参加したいと思っていました。2018年、2度目の挑戦で応募しましたが、私は国際関係学の学生であり、求められていた背景が「メディア系の学生」だったため、選ばれませんでした。それでも私は「いつか必ずこのプログラムに参加する」と自分に言い聞かせました。

2019年1月、再び募集の案内を見つけました。今度こそ、これは私のためのチャンスだと確信しました。参加者に求められていた条件は「国際関係学を専攻していること」「日本語をカリキュラムの一部として学んでいること」——まさに私のことです！そして3度目の挑戦として応募した、2019年2月14日、JENESYS 2018 日本語コミュニケーション・文化交流プログラムの参加者として選ばれ、忘れられないバレンタインデーとなりました。まさに「三度目の正直」でした。このチャンスを得るために努力してきたので、決して無駄にはしません。

東京から北へ移動し、山形県米沢市へ向かいました。米沢は山間の町で、まだ冬の季節でした。3月に降る雪を体験できたこと、そして冬の香りが今でも心に残っています。米沢は静かで、寒い場所にもかかわらず人々はとても温かく、以前から学んでいた日本文化に深く触れることができ、たくさんのことを学びました。

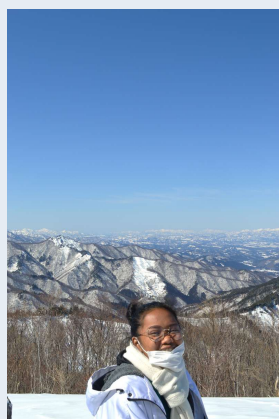
この経験の中で、私が最も感動したのは、日本のごみ分別制度です。

これは、政府が適切に制度を導入すれば、市民もきちんとした行動を取るようになるということを教えてくれました。種類ごとに分けられたごみ箱の存在、そして公共の場にごみ箱が設置されていることが、日本の清潔さを保っている理由です。

この気づきから、私はフィリピンの法律「RA 9003（2000年生態系廃棄物管理法）」に関する政策提言書を書くことを決意しました。これは、私たちの参加後の活動成果として、フィリピン国家青年委員会に提出されました。また、この提言書は、私が勤務したケソン市役所の清掃・衛生部門（DSQC）にも提出されました。私は広報担当官として、環境違反切符を発行するためのバランガイ職員の研修を行い、市の環境条例に違反した施設や住居の調査にも同行しました。

まとめると、これは私にとって非常に実りある経験でした。14歳の頃、日本で交換留学生になることを夢見て、18歳でその夢を叶え、日本文化や気候に触れながら日本語でのコミュニケーションに挑戦し、日本の自然、清潔さ、秩序を愛するようになりました。そして23歳になった今、地元の廃棄物管理部門で働きながら、日本で学んだことを活かしています。

これらの成果は、私の前向きな姿勢と粘り強さ、そして学び続けることへの尽きることのない情熱によって達成できたのだと感じています。



山形県米沢市の天元台高原と立石周辺の丘で雪景色と冬を楽しむ

約束の力賞

氏名：PHOMVICHIT Xaikhone

国：ラオス

参加年度：2022（東京都、大阪府、和歌山県を訪問）

所属：和歌山大学（2025）

優しさに導かれた旅

2022年、私はJENESYS言語・文化交流プログラムに参加しました。

日本語を学ぶ学生として長年憧れていた日本を訪れるのは、これが初めてでした。

東京の街を歩いていると、まるで夢の中にいるような気分でした。人々、食べ物、太陽、海、そして和歌山の穏やかな美しさ——すべてが、いつかまた日本に戻ってきたいという気持ちにさせてくれました。

プログラムでは、東京、大阪、そして最後に和歌山を訪れました。特に印象に残っている場所のひとつが、湯浅醤油九曜蔵です。スタッフの方々が親切に案内してくださり、お土産に醤油までいただきました。出発前、感謝の気持ちを伝えたいと思っていたところ、ラオス出身でJICEスタッフのソーンさんが、私に代表として日本語でお礼を伝えるように言ってくれました。彼女は私に大きな影響を与えてくれた方です。

でもその時、私は自分の日本語に自信がなく、みんなの気持ちをうまく伝えられるか不安で、結局話すことができませんでした。その時のことが、ずっと心に残っています。

でも、和歌山は後悔だけでなく、思い出とやる気も与えてくれました。

赤い橋に沈む美しい夕日—その光景は、今でも私の心に焼き付いています。帰国前、空港で見送ってくれたJICEのスタッフの方々を振り返りながら、「また日本に戻ってきます」と伝えました。彼らは笑顔で「頑張ってください」と言ってくれました。その瞬間、私の中で何かが変わったのです。

ラオスに戻ってからは、サワンナケート大学の日本語学科で勉強を続けました。でも今度は、明確な目的を持って学びました。空港で交わした約束を胸に、より一層努力するようになりました。そして、MEXT奨学金という大きなチャンスが訪れました。それは、日本に戻り、本当の挑戦を可能にする架け橋でした。

私はラオスの日本大使館に応募し、複数の試験と面接を経て、結果を不安な気持ちで待ちました。ある日、授業中に先生から「あなたが選ばれました」と伝えられました。6人の奨学生のひとりに選ばれたのです。本当に嬉しかったです。

でも、これは私ひとりの力で達成できたものではありません。大学1年生の頃から支援してくださっているChild's Dream Foundationに心から感謝しています。彼らのミッション「教育を受け、力を得た人々が、公正で健全な社会を次世代にわたって築いていくこと」は、私に深い感動を与えてくれました。また、ラオスの教育と開発を支援してくださっているJICAラオスにも感謝しています。彼らの活動が、私たち学生に可能性の種をまいてくれました。

そして今、私は和歌山大学で日本語・日本文化研究生として学んでいます。まるで一つの円が完成したような気持ちです。ここでは、日本の学生だけでなく、ブラジル、アメリカ、スリランカ、中国、韓国、ベトナム、タイなど、さまざまな国から来た留学生と出会い、互いに学び合い、成長しています。

和歌山での生活は、WIN Concordの支援によってさらに意味のあるものになりました。彼らは、つながり、成長、笑顔を求める人々にとっての「家」のような存在です。彼らの存在が、私の日常に大きな力を与えてくれています。

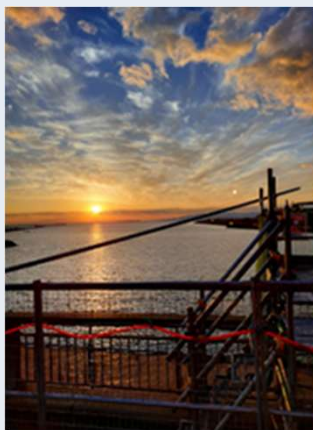
母国の大学を卒業した後、私は再び和歌山に戻って暮らしたいと考えています。でもそれ以上に、私が受けた支援、優しさ、つながりを大切にしたいと思っています。

そして、大好きな日本とラオスに恩返しをしたい。私の夢は、日本の団体と協力して、ラオスの子どもたちや市民を支援することです。両国の間に、愛と理解、そして本当の行動の架け橋を築きたいと思っています。

頑張ります。



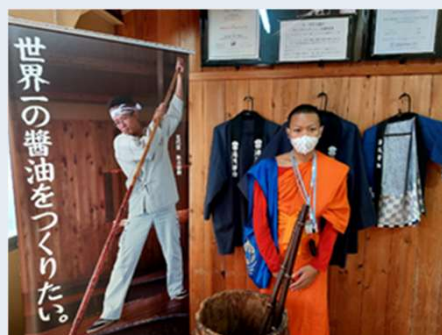
和歌山城



和歌山の夕日



空港にて



湯浅醤油蔵



希望を広げる - Child's Dream
Foundation奨学金支援 ラオスにて



JENESYS2022チーム

心に響く表現賞

氏名：YANG, Shirley

国：シンガポール

参加年度：2016（東京都、北海道を訪問）

所属：Temasek Polytechnic (2025)

たくさんの「初めて」

JENESYSプログラムに参加する前、私の日本に対する知識は、典型的なティーンエイジャーのものでした。アニメ、ドラマ、J-POP。私にとっての日本は、桜とスタジオジブリ、かわいくて洗練されたイメージでした。でも、JENESYSを通して、もっとリアルな本当の日本を知ることができました。そこには温かさ、規律、そして予想外のインスピレーションがありました。何よりも、このプログラムは、今でも私の人生に影響を与えている「初めての経験」をたくさん与えてくれました。

北海道で初めて雪を見ました。ドラマをたくさん見ていたので覚悟はしていたつもりでしたが、靴の中に雪が入り込む感覚がどういうものかまでは、想像できていませんでした。それでも、私は目を輝かせながら大興奮していました。アイスクリームを食べても溶けないので、どれだけ時間をかけても平気な事が嬉しかったです。初めて着物を着たのもこの時でした。あまりに締め付けが強くて、まるで巻き寿司になった気分でしたが、見た目がとても優雅で気に入りました。

専門学校（北見美容専門学校）を訪れたことも覚えています。学生たちが髪の切り方を学んでいて、本物の美容院にいるような感覚でした。

これまで深く考えたことのなかった職人技に対して、新たな尊敬の念を抱きました。今では、シンガポールでも日本の美容院で髪を切ってもらっています！北見市の北網圏北見文化センターでは、日本が科学をいかにインタラクティブで身近なものにしているかに感動し、この訪問は意外にもハイライトになりました。

私はもともと、映画業界に進むつもりでした。ネタバレすると、そうはなりませんでした。人生は私を管理・運営のキャリアへと導きましたが、不思議なことに、JENESYSでの経験が今の仕事にも役立っています。

JENESYSは「構造」を教えてくださいました。日本式の計画、実行、挨拶の仕方まで、すべて正確でありながら人間味があるものでした。現在の職場では日本企業と関わることもあります。日本人の細部へのこだわりやプロ意識に感心しています。私たちのチームは、日本人デザイナーを招いたデザインマスタークラスの運営も手がけましたが、その際にはJENESYSで学んだ時間厳守や舞台裏の静かな混乱が思い出されました。

JENESYS以降、私はポップカルチャーのみではなく、日常生活を含めた日本文化に更に興味を持つようになりました。また、Duolingoで日本語の勉強も始めました（はい、私は今あの鼻に囚われています）。いつか正式なクラスも受けたいと思っています。一步一步進んでいくつもりです。

プログラムの中でも特に印象的だったのは、各国の参加者が制作した映画の鑑賞会でした。それぞれの映画が、その人の世界を映し出す窓のようで、謙虚な気持ちになり、ワクワクしました。

私たちのチームは、仲間のCherlynが脚本を書いた短編映画で映画祭の「Excellence Award（優秀賞）」を受賞しました。

正直なところ、受賞した時は思ったほど大喜びできませんでした。飛び跳ねて喜ぶというより、少し空虚な気持ちになったのです。どの作品も素晴らしくて、「おめでとう」が私たちだけに向けられるのが申し訳ないような気がしました。誇りと自己疑念が入り混じった、不思議な感情でした。経済的な理由や家族の健康問題で、まだ日本に再訪する機会はありませんが、それでも日本とのつながりを感じています。日本のニュースを確認し、コンテンツを見て、チャンスを探し続けています。

JENESYSは、パスポートにスタンプを押してくれただけではなく、私に生涯続く好奇心とつながりを与えてくれました。

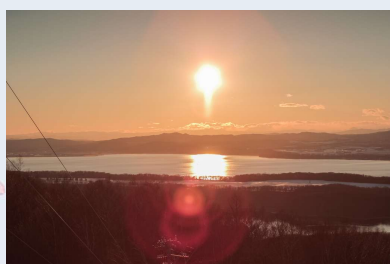
JENESYSは、国際交流というものに対して心を開かせてくれ、スノーブーツでも、日本の美容院でも、快適な場所から一歩踏み出すことの力を教えてくれました。

文化的な交流の価値を理解した今、私も何かを還元したいと思っています。

将来的には、参加者のメンターになったり、イベントの運営に関わったり等、こうした交流プログラムを支援する形で社会に貢献したいです。

グループ写真ではいつも端っこにいたような、好奇心旺盛で、でもちょっと不器用な私でも、たった一度の旅でこんなに変わったのだから、同じような機会ですでに多くの人生が変わるか、想像するだけでワクワクします。

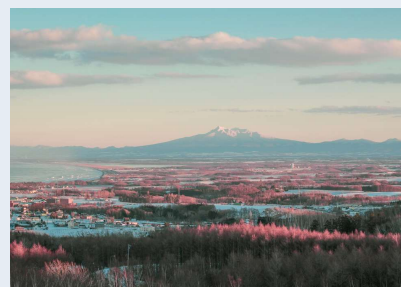
私にとってJENESYSは、ただのプログラムではなく、人生の転機でした。新しい「初めて」、新しい友人、そして新しい世界の見方を変えてくれました。それは日本を知る旅であると同時に、自分自身を知る旅でもありました。そして今、本当に、次の「初めて」が待ち遠しいです。



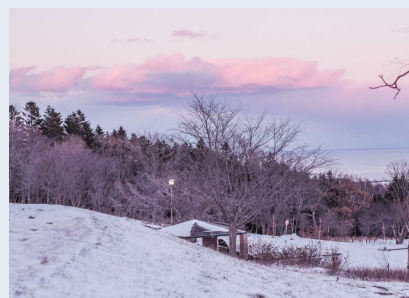
夕焼けの輝き



表彰式にて



冬の利尻山



ピンク色の雪

JENESYS ALUMNI ESSAY CONTEST2025

「私にとってのJENESYS」AWARD WINNING ESSAY COLLECTION

発行日：2025年7月

編集・発行：一般財団法人日本国際協力センター（JICE）国際交流部

URL: <https://www.jice.org/>

E-MAIL: kokusaikoryuu@jice.org



Share knowledge and experience.
For our world. For the future.
JAPAN INTERNATIONAL COOPERATION CENTER