

## はじめに

私は、大学卒業後、3年ほど社会人をしてからアメリカに留学し、1991年よりシアトルで留学生のカウンセリングをしています。

これまでたくさんの留学生を見てきて、誰もが経験するストレスや悩みがあることがわかってきました。「知るは力なり」です。知っているだけで気持ちが楽になること、知っていれば悩まないことがあります。後輩留学生に少しでも役に立ちたいという思いからこの本を書きました。

この本は、過去の留学生の体験談を元に、よくある悩みを「留学SOS」としてまとめてあります。それぞれのSOSにとっさに感じることを「本音」、問題解決へ向けての考え方を2つ、「考え方」として紹介しています。「カウンセラーから一言」は、もう少し踏み込んで解決法を説明しています。「留学の知恵」は、私からのアドバイスとして参考にしてください。

木は風雪によって強くなります。雨や風にさらされて「太い幹」になり、日照りに水を求めて「深い根」を伸ばすのです。根が深くはった太い幹の木は、どんなに激しい風雨でも倒れません。人間も同じです。努力することと、辛いことに負けないことで強くなるのです。留学は「あなたの木」を強くしてくれる修行でもあります。

問題に直面したとき、この本を参考にしつつ、自分で考えて解決してみてください。自分でできたとき、「成長したな」とうれしくなるでしょう。なぜうれしいか。それはあなたに自信がついた瞬間だからです。

人は全て自主独立すべきものである。自立の精神は  
人への思いやりと共に人生の根本を成すものである。  
渋沢栄一（幕末から大正初期の官僚・実業家・教育者）

## もくじ

はじめに	2
01. 留学の心構え — 「自立する」きっかけに	5
留学後の4つの心理状態（カルチャーショック）	6
おススメ! ストレス対処法	8
02. 学校 — 留学モードに切り替える	17
英語の習得	18
聞く英語	20
話す英語	22
ディスカッション	25
プレゼンテーション	28
読む英語	31
書く英語	33
学校のカフェテリア	36
ソーシャルネットワーク・ゲーム	39
その他の悩み	42
03. ホームステイ&寮生活 — 人付き合いのスキル	47
ホームステイの基礎知識	48
アメリカのパーティ	57
寮生活の基礎知識	59
ルームメイトとの付き合い基礎知識	64
親との付き合い	70
04. コミュニケーション — 「聞く」「話す」のバランスを!	73
聞く人	74
話す人	79
コミュニケーション「問題解決法」まとめ	83
おわりに	84