

During my time in Japan and in Shimotsuma First high school I have learned a lot of different kinds of things. Most of these things I will never forget in my life. This experience has given me knowledge I couldn't have gotten from anywhere else. I have learned concrete things on the lessons, but I have also learned life lessons from the people around me. In Ms. Shimizu's home economics classes I have learned how the usual Japanese household works. I learned about how housework is done, and also the average Japanese diet. In Mr. Ogawa's history classes I learned a lot about Japan's history. We don't learn much about Japan in Finland, so it was interesting to learn about Japan's long history. Mr. Ogawa made copies of the text book in English, so the lessons were easy to follow. Ms. Kurosawa taught me how to play the Japanese instruments Gotou and Shamisen. I love music, so it was fun learning to play completely new instruments. Mr. Ootsuka taught me P.E. and health education. I feel P.E. lessons are more comprehensive than in Finland. I got much better at volleyball, and also learned to play tennis which I had never done in Finland. I always had fun in P.E.. The whole autumn we did presentations in health education. It was fun learning the subject from my classmates' presentations rather than lecture-type lessons. Mr. Ishikawa taught physics. Physics is really hard in Japanese, but I tried my best. I learned a bunch of new formulas to use in physics. I don't quite understand all of them, but Mr. Ishikawa always came to check if I had gotten work done and helped me. One of the most fun lessons were always English. I'm basically fluent in English, so the lessons themselves didn't quite teach me anything. But our English teachers Mr. Takahashi and Ms. Honda talked with me a lot in English, and I got a lot of good tips from them. Mr. Nakaizumi may be the one who taught me the most. He taught math to our class. I quite like math, so I did my best to understand Japanese. I did learn a bunch of things that I can also use in Finland, since I picked the harder math course in Finland. Mr. Nakaizumi is also the kyudo- club teacher. He taught me the basics of kyudo, and also what the whole sport is about. I have learned the mindfulness of the sport from him. He has also been a huge help with me moving to my new host family, his parents' house. Our class teacher Mr. Nozomi has been a huge help too. He teaches us geography. Geography is one of my favorite subjects. Japan's geography is very different from Finland, so it has been interesting to learn about Japan. I'm also happy because he always asks me questions about Finland. As the class teacher he has also always made sure I knew what was going on in the school, and offered me support when I needed it.

I feel like the most important things I learned while at Shimotsuma came from talking with the people at the school. Sure, I learned a lot of things from textbooks, but the information I can use in daily life came from the people around me. The students at Shimotsuma First are really hard working. The working morale in Japan is high as it is, but it really shows in the students here. Everyone studies hard every day after school and club activities, and also on the weekends. Finnish people are really hard-working too, but we pale next to the Japanese. It has been really eye-opening and motivating seeing the people around me focus really hard on their studies while also finding time to relax and spend time with friends.

I've also gotten to talk quite a lot with the teachers of the school. Being fluent in English, I've gotten into a lot of good conversations with our English teachers. Mr. Takahashi always talked with me in English whenever we had a little free time during the lessons. Since he has also studied abroad, he's given me many useful tips on how to go about my problems. He's given me insight on how to navigate life abroad, which I will definitely use whenever I'm going to a new country from now on. We also had many linguistically challenging conversations, like for example the cultural and economical differences between Finland and Japan, and also politics. It was very nice to learn some practical things about the economy of Japan, and also get a new point of view on things. Mr. Takahashi has definitely been one of the biggest

influences to me at school, and I truly admire him as a person and as a teacher.

I've also had many good conversations with the ALT's, Mr. Thien, Mr. Jun and Ms. Kelly. Usually I would run into them while studying at the library, and we'd talk a little. Since they also are foreigners living in Japan, they could provide me insight and support on what they think is important to know while living in Japan. I got a lot of mental support from them, because I could talk about the problem I'm facing and they'd answer with something along the lines of "I felt that way too when I came to Japan. Here's what helped me feel better." We also talked about the differences between our countries, which gave me a whole new perspective on things, international and in Japan.

I came to Japan without knowing anyone from the entire country. I was really nervous about coming to school here. I wasn't sure if I'd make friends and how I would survive in a completely new environment. I quickly forgot my worries when I came to school and everyone welcomed me with a smile and open arms. My classmates started talking with me from the minute we first met. Even people from different classes and different year-levels came up to me and introduced themselves. All of the teachers have always been ready to help me and give me advice when I needed it. The people at this school have shown me so much love and hospitality, and I hope I can show even a fraction of that to a foreigner living in Finland. It has been truly amazing how accepting everyone was of me, because I know it's not like that in every place. Even though I come from a different country with a different background, culture and language, not once have I felt like an outsider. I've made a ton of friends who make an effort daily to make me feel included. Even if there's sometimes a little language barrier since my Japanese is not that high-level, I still have conversations about different topics with my friends, and they are always patient with me when I speak in Japanese with them. Not once have I been made to feel bad because I don't speak the local language fluently, and if I don't understand something everyone is always ready to explain it to me in simpler terms or using a translator, without getting too annoyed with me. I now know as a foreigner living abroad that being patient with people who you don't share a common language with is the key to living in harmony. Even if it's sometimes hard to communicate your feelings and thoughts, it's better to try and fail a little than to not try at all. I appreciate the people who have been patient with me speaking a little broken Japanese, and I certainly think that constantly trying to speak a new language has taught me patience and to be a little more forgiving to myself.

I hope when I go back to Finland the people who have known me before my exchange can see the change and growth I see in myself. I think that I have grown so much as a person during my time in Japan, and a huge part of that growth is thanks to the people of Shimotsuma First High School, the people I've spent most of my time with.

日本で、そして下妻一高で過ごした時間の中で、私は本当に多くのことを学びました。その多くは、これからの人生でも決して忘れることのない大切な経験です。この留学経験を通して、他では決して得られなかった知識や学びを得ることができました。授業では具体的な知識を学びましたが、それだけでなく、周囲の人々から人生についての大切な教訓も学びました。

清水先生の家庭科の授業では、日本の一般的な家庭のあり方について学びました。家事がどのように行われているかや、日本の平均的な食生活について知ることができました。

小川先生の歴史の授業では、日本の歴史について多くのことを学びました。フィンランドでは日本について

あまり学ぶ機会がないので、日本の長い歴史を学べたことはとても興味深かったです。小川先生は教科書を英語にコピーしてくださったので、授業もとても理解しやすかったです。

黒澤先生からは、日本の伝統楽器である琴と三味線の演奏を教えていただきました。私は音楽が大好きなので、まったく新しい楽器を学ぶことはとても楽しい経験でした。

大塚先生には体育と保健を教えていただきました。日本の体育の授業は、フィンランドよりも内容が幅広いと感じました。バレーボールがとても上達し、フィンランドではやったことのなかったテニスも学びました。体育の授業はいつも楽しかったです。保健の授業では、秋の期間を通して発表を行いました。講義形式の授業よりも、クラスメートの発表から学ぶのはとても楽しかったです。

石川先生は物理を教えてくださいました。日本語で学ぶ物理はとても難しかったです。精一杯取り組みました。物理で使う多くの新しい公式を学びましたが、すべてを完全に理解できたわけではありません。それでも石川先生はいつも私のところに来て、課題ができているか確認し、丁寧に助けてくださいました。

最も楽しかった授業の一つは英語でした。私は英語がほぼ流暢に話せるので、授業内容自体から学ぶことはあまりありませんでしたが、高橋先生と本田先生はたくさん英語で話しかけてくださり、多くの良いアドバイスをいただきました。

中泉先生は、私に最も多くのことを教えてくださった先生かもしれません。先生は数学を教えてくださいました。私は数学が好きなので、日本語でも理解できるように一生懸命努力しました。フィンランドでは難しい数学のコースを選択しているため、そこで活かせる内容も多く学ぶことができました。中泉先生は弓道部の顧問でもあり、弓道の基本や、この競技が大切にしている精神について教えてくださいました。私は弓道を通して、心を整えることの大切さを学びました。また、ホストファミリーが先生のご両親のお宅に変わる際にも、大きな助けをしていただきました。

担任の渡邊先生にも、とてもお世話になりました。先生は地理を教えてくださいました。地理は私の好きな科目の一つで、日本の地理はフィンランドと大きく異なるため、とても興味深く学ぶことができました。また、いつもフィンランドについて質問してくださるのも嬉しかったです。担任の先生として、学校で何が起こっているのかを常に気かけ、必要なときには必ずサポートしていただきました。

下妻一高で学んだ中で、最も大切なことは、人との会話から得たものだと感じています。教科書からも多くを学びましたが、日常生活で役立つ知識は、周囲の人々との関わりの中から得たものです。下妻一高の生徒は本当に勤勉です。日本全体として勤勉さは高いですが、この学校の生徒たちにはそれが特によく表れています。放課後や部活動の後、さらには週末まで、みんな一生懸命勉強しています。フィンランド人も勤勉ですが、日本の生徒たちには及ばないと感じました。勉強に真剣に取り組みながらも、リラックスしたり友人と過ごす時間を大切にしている姿を見て、とても刺激を受け、やる気をもらいました。

また、学校の先生方ともたくさんお話する機会がありました。英語が話せるおかげで、英語の先生方とは特に深い会話ができました。高橋先生は、授業中に少し時間があるといつも英語で話しかけてくださいました。先生ご自身も留学経験があるため、海外生活での悩みについて多くの実践的なアドバイスをくださいました。今後、別の国に行くときにも必ず役立つ考え方を教えていただいたと思います。フィンランドと日本の文化や経済の違い、政治など、言語的にも難しいテーマについて話すこともありました。日本の経済について実践的に学べたことや、新しい視点を得られたことはとても貴重でした。高橋先生は、学校生活の中で私に最も大きな影響を与えてくださった先生の一人であり、人としても教師としても心から尊敬しています。

ALTのティエン先生、ジュン先生、ケリー先生とも、多くの良い会話をしました。図書館で勉強しているときに偶然会い、少し話すことがよくありました。先生方も日本で生活する外国人なので、日本で暮らす上で大切なことについて、多くの気づきや支えをいただきました。「私も日本に来たときは同じ気持ちだったよ。これが助けになったよ」といった言葉をかけていただき、精神的にもとても支えられました。お互いの国の違いについて話す中で、国際的なことや日本について、新しい視点を持つことができました。

私は日本に来るまで、この国に知り合いが一人もいませんでした。新しい学校に通うことがとても不安で、友達ができるのか、まったく新しい環境でやっていけるのか心配でした。しかし、学校に来た瞬間、その不安はすぐに消えました。みんなが笑顔で温かく迎えてくれたからです。初日からクラスメートが話しかけてくれ、他のクラスや学年の生徒まで自己紹介に来てくれました。先生方も、いつでも助け、アドバイスをしてくださる存在でした。

この学校の人たちは、私にたくさんの愛情とおもてなしを示してくれました。フィンランドにいる外国の方にも、少しでも同じように接することができたと思っています。どこでも同じように受け入れてもらえるわけではないと分かっているからこそ、ここまで温かく迎えてもらえたことは本当に素晴らしい経験でした。国や背景、文化、言語が違っていても、私は一度も「よそ者」だと感じたことはありません。毎日、私が仲間であられるよう気にかけてくれる友達がたくさんできました。

日本語はまだ十分に上手ではないため、言葉の壁を感じることもありましたが、それでも友達とはさまざまな話題について会話をしました。私が日本語で話すときも、みんな辛抱強く耳を傾けてくれました。言葉が流暢でないことで嫌な思いをしたことは一度もなく、分からないことがあれば、簡単な言葉や翻訳機を使って丁寧に説明してくれました。共通の言語がない相手に対して忍耐強く接することが、海外で調和して暮らすための鍵だと、身をもって学びました。気持ちや考えを伝えるのが難しいこともありますが、挑戦して少し失敗する方が、何もしないよりもずっと良いと思います。たどたどしい日本語でも辛抱強く接してくれた人々に感謝していますし、新しい言語を話し続けることが、自分自身に対しても優しくなることを教えてくれました。フィンランドに帰ったとき、留学前から私を知っている人たちが、私自身が感じている成長と変化に気づいてくれたら嬉しいです。日本での時間を通して、私は人として大きく成長できたと思います。その成長の大部分は、下妻第一高校の皆さん、そして私が最も多くの時間を共に過ごした人々のおかげです。

ローザ・ピエティライネン