

## 初めての海外旅行の思い出～緊急事態宣言中の過ごし方



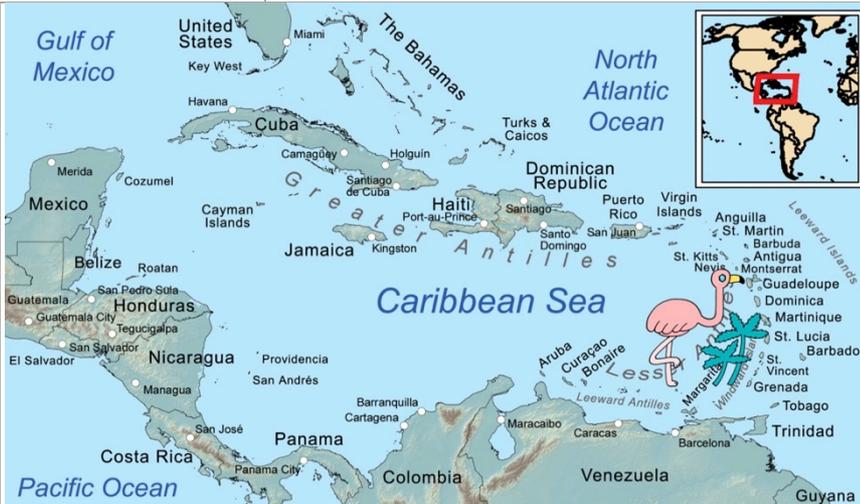
↑ カリブ海のグアドループ(Guadeloupe)のバー

皆さんこんにちは。スタッフの Rie です。6月に入り、湿度が気になる季節になりました。いつもこの時期はジメジメして空気が重くて嫌ですね。どこかカラッとドライな所に行きたいなあ、なんて思います。そういえば私が初めて海外に行ったのが6月の蒸し暑い頃でした。今でも覚えています。二十歳の頃のとある年の6月8日で、前日まで雨が降って、その日は晴れたのですが、もの凄くムンムンしてたのを思い出します。(ン十年前の事です。笑) 一人で旅行するのも初めてだったし、アメリカに行くのに英語もほとんど喋れずドキドキで、飛行機の中でも落ち着かず、あっち行ったりこっち行ったりしていたら、機長のような方が声をかけてくれて(何を言っていたのかほとんど聞き取れませんが、)何かおもちやをくれたのを覚えています。(子供かと思われたのでしょうか？笑) なんとかサンフランシスコに着きましたが、移民局で捕まり、(何もしてませんけど…) 意地の悪そうな Officer(検査官)が、私をジロッと見ました。Tシャツとジーンズで、とてもカジュアルな格好していたし、

移民局の人達は無愛想と思った方が良いですね。でも、決して怒らず、どんなに意地悪そうな人でも、必ずニコツとして”Hello~!”と言います。そして、バン!とスタンプ押してパスポート返してくれたら”Thank you!”の一言は絶対にいいです。事務的なのは普通ですが、たまに嫌な感じの人もかなり居るとは思います。ですが、そんな事で旅の気分を壊されたらつまらないですからね。

この数ヶ月、新型コロナウイルスの渦が世界中を脅かし、旅行はおろか、電車に乗る事も躊躇していた方が多々いらっしゃったと思います。緊急事態宣言が解除された今も、感染しなくなったわけではないのでやはり注意が必要とは思いますが、だからといって心配ばかりして毎日不安を感じていても、楽しくありませんよね。4月、5月と、スカイプや Zoom でのオンラインレッスンに切り替えてでもレッスンを続けて受けてくださる生徒さんもいらっしゃり、中にはコンピューターやタブレットをわざわざ新しく購入して始めた方もいらっしゃるかと思いますが、大変有り難く思います。当校もオンラインレッスンが被っても大丈夫なよう台数を増やし、出来る限り快適なレッスンにしよう頑張ってきました。スタッフの私たちもそれほどコンピューターや通信システムにたけているわけではないので、十分なサポートが出来ずに奮闘しておりましたが、常に皆さんに満足して頂ける内容を心がけて来ました。6月に入り、徐々にオンラインから対面式のレッスンに戻りつつある今日この頃で、休学されていた方達も再スタートという月になりました。これもひとえに皆様のおかげと思っています。心より御礼を申し上げます。

英語でうまく説明出来ない私に対して、「何しに来たんだ!!」というような態度で質問しながら、何かを書いていたのですが、ちらりと見ると、”Not sure about her purposes... Work?” (目的がはっきりしない、仕事探しに来たのか?) などと書いていました。英語聞くのはダメですが、読むのは出来るんですよ、日本人は!! などと思いつつ、滞在先予定の友人(日本人)のお母さんが書いてくれた英語の招待レターを見せてもなかなか OK を出してくれず、結局は奥の部屋に連れて行かれ、今度は女性の Officer が出て来て、カバンの中の物を全て出され、入っていた英語のあんちょこブック(”How can I get to...?” “Where is ...?” とかのフレーズが書いてあった「虎の巻」)をペラペラめくってはニヤニヤし出して、そして挙げ句の果てには、私のお腹を見て、”Are you pregnant?” (あなた、妊娠してるの?) とか聞いたんですよ! 実は私、アメリカは危ない! と思っていたので、手作りの腹巻みたいな物にお金とか色々大事な物を入れてまして、それを大きめの T シャツを着て隠していたのです。確かにお腹がぷっくり見えるような服装だったのですが、「いえ、違います」とはとっさに言わず(言えず) T シャツをたくし上げ、その腹巻みたいな物を見せたら、その Officer、グラグラ笑い出して、。もー! という気持ちでやっと税関通過したのは飛行機が着いてから2時間後でした。(とほほ) 、で、その女性の Officer はなんだかんだで、6ヶ月もビザくれたのです。(そんなに滞在する予定じゃなかったのですけど、)私の初めての海外旅行はこんな感じの珍道中で始まりましたが(まあ、今でも結構ドジったりするので珍道中は続いています、)皆さんの初めての海外旅行はいかがでしたでしょうか? 今でこそ私はいろんな国に行ったりしていますが、やはり移民局に入る時は少し緊張します。大概の



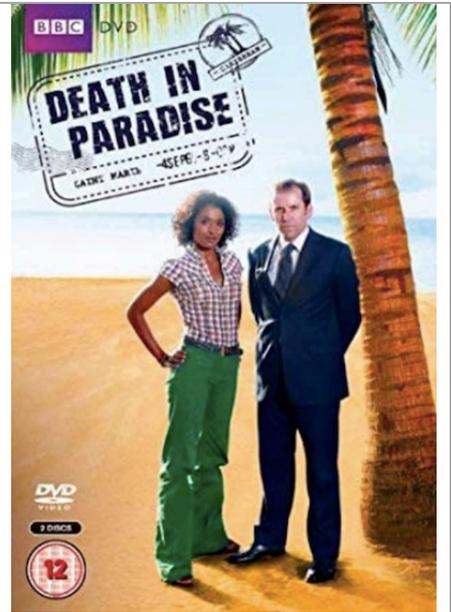
↑ グアドループの地図

さて私はと言うと、この数ヶ月は通常より一層自宅に籠り、映画を観まくりました。畳に根が生えてしまうのではないかな? というぐらいでして、笑。旅行に行かれない分、映画や海外ドラマもなるべく出てくる景色が良さそうな物を選んでいました。この1ヶ月の間に見つけた物は、「ミステリー in パラダイス!」(原題は”Death in Paradise”)という BBC 制作のミステリー物です。シーズン5まで一気に観てしまいました。舞台は British 海外島のとあるカリブ海に浮かぶ島で、ロンドンから派遣された Inspector(検査官)が地元の警察と協力して事件を解決する! という殺人事件物です。Murder(殺人)というとえー! と思うかもしれませんが、残酷なシーンや暴力的な所もなく、汚い言葉もなしです。シーズン1、2では、ロンドンから派遣された Inspector にベン・ミラーというコメディアンの方が起用され、相棒役には、地元出身だけどフランスでの研修経験

があり、とても優秀な Sergeant(巡査部長) という役に、サラ・マーティンスというセクシーでかっこいい女優が選ばれました。常夏のカリブ海でも、ピシッとスーツを着て仕事をする几帳面で真面目なイギリス人気質を前面に出している Inspector と、事件が良い方向に向かうとついつい乾杯してしまう常に Festive (お祭りの) なフランス系の美人 Sergeant の凸凹コンビのやり取りがとっても面白いのです。お互いの気質を冷やかし、シニカルにツッコミ合う所は最高です。”He’s English!” “She’s French!” と言いつつ合っているのですが、決して差別的には感じないのですよね。コメディミステリーとなっていますが、Inspector が解決の糸口を掴んで行く所は目が離せません!(ここはじっくり英語を聴く所でもあるのです。)まさかの展開でベン・ミラーがシーズン3のエピソード1で主役から降板するのですが、その後任に、クリス・マーシャルが選ばれます。スーツは着ないものの、ドジでダサくて、ずっけ Inspector です。でも一旦事件となると、手腕を發揮し、鋭い洞察力と鑑識眼で犯人を見つけ、前任者に習って最後に容疑者全員の前で、ズバツと言いまくり事件を解決してしまふ! 犯人を見つけるのはもちろんですが、アリバイのからくりや動機などを段階的に推測して行く所がもうハラハラドキドキ! って感じなのです。ちなみに実際に撮影したのは、カリブ海の (Guadeloupe) というフランスの海外県だそうです。このドラマの中の架空の島「セント・マリー島」も公用語がフランス語、という設定なので、地元の方達はフランス語訛りの英語で喋り、ロンドンから来たという Inspector 達はバリバリのイギリス英語! 違ったアクセントに慣れるという意味では、とても良いリスニングの勉強になります。アメリカ映画とかとは違う英語のフレーズとかも面白いです。

ドラマに影響され、カリブ海の島について少し調べてみました。カリブ海の島と一口に言っても、地図をよく見ると、本当に沢山の島々があります。

西インド諸島と言う名称は、コロンブスがカリブ海の島々を発見した後に使われていたようですが、今ではカリブ諸島とも呼ばれているようです。そのカリブ諸島の中に、バハマ諸島、アンティル諸島 (大アンティル諸島、小アンティル諸島) があり、そしてその小アンティル諸島の中に更にリーワード諸島とウィンワード諸島に分かれています。Wiki を読むと、このグアドループという島はリーワード諸島に含まれたり、ウィンワード諸島に含まれたりするようで、しかもグアドループ島もバス・テール島とグランド・テール島の二つの島が構成している島と言う事らしいのですが、こうなるともうなんだかわからないですよ。(カリブ海の地図のフラミンゴのくちばしの先にグアドループがあります)



大航海時代 (15世紀の半ばから始まったヨーロッパ人による、アフリカ、アジア、アメリカ大陸への大航海) 以降、全ての島がイギリス、フランス、スペイン、オランダなどのヨーロッパ諸国の植民地となったようですが、中には独立している島もあります。このドラマをきっかけにちょっとカリブ海の歴史に触れてみましたが、本当にこみ入っています。21世紀になった今でも隣同士で、イギリスやフランス、オランダなど、それぞれ違う国に所属している海外県 (海外にあるけど自分の国の県) って少し不思議ですよ。うちの学校のフランス人の先生は、「日本にしたら北海道とか沖縄みたいな物ですよ。」とか言っていました。距離的に違いますが、島として独立するのは難しいですし、諸島として独立すると言う事も経済・政治を考えるとときと難しい事なのでしょう。お互いを支えられるほどの産業や工業の生産物がないと成り立ちませんよね。まあそう言った歴史の話はともかく、番組の中で次々出て来る美しいビーチ、その近くの素敵な Bar で Laid-back (のんびり) しながら瓶ビールやカクテル飲みながら、地元のシーフード食べるなんて、想像しただけで最高な気分です! しばらくの間、カリブ海に妄想旅行に行っていました。笑でもいつの日か機会があったら実際のカリブの島にも行ってみたいです。 Rie

## 元気が出る!! 今月のおすすめの一冊

世界のエクゼクティブを変えた

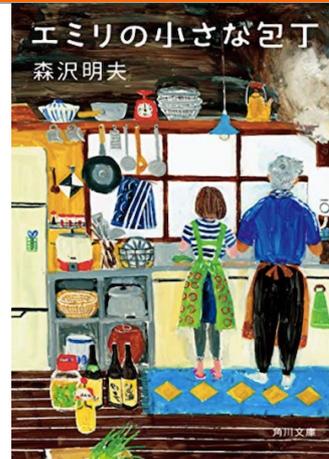
# 食事術の超一流

アイザック・ジョーンズ著

「1か月で8キロやせた」「うつ症状が改善した」「年収が1.5倍にアップした」...など、驚きと感謝の声が続々!

みなさんこんにちは! 緊急事態宣言も解除され、学校も始まり少しずつ街に活気が戻りつつあり何よりですね。僕は仕事帰りにコメダ珈琲に寄って読書してから帰宅するので、営業時間が普段通り長くなってくれるのが待ち遠しいです。コロナ以来、健康についての本が目に行くようになって、今月も少し変わった本の紹介です。アイザック・ジョーンズ著『超一流の食事術』サンマーク出版によれば、人間は2つのエンジンを持っていて、1つはシュガーバーニングという糖質を燃やしてエネルギーに変えるシステム。もう一つはファットバーニングという脂質を燃やしてエネルギーに変えるシステム。そして、糖質のエネルギータンクには2000キロカロリーしか蓄えられないのに、脂質の燃料タンクにはその20倍の40,000キロカロリーも貯蔵できる。だから、脂質を燃やす体に変えていけば、自然と太らないし、体も脳も365日いつでも元気に最高の状態で活動できる、のだそうです。そのために、糖質は抑えて、良い油を取りましよう、というのが結論です。最近では糖質制限ダイエットが流行っていましたが、それとはまたちょっと違って、良い油を摂ることが、新しいところなのです。なぜって思いませんか? その理由は、人間の誕生してからの歴史、400万年の中で399万年は狩猟採集生活だったこと。そんな生活の中では、主な栄養源は狩で獲ってくる動物や魚、貝類などのタンパク質と資質だったはず。しかも食べ物はいつも手に入るとは限らないので、ある時に食べられるだけ食べて、ありつきの燃料に変え、巨大な脂質のタンクに蓄え、食べ物が無い時には、この脂質のタンクから少しずつ燃料を補給して生き延びてきた歴史がある。だから、そもそも人間は、元来ファットバーニングのシステムを使うべきで、緊急時にだけシュガーバーニングのシステムに切り替えるべき。ところが、現在の生活を見てみると、全くの逆。これが様々な健康を害する元凶になっている。筆者はこのように言います。

また、私たちの体を構成する60兆個もある細胞の細胞膜は脂質でできているし、中でも脳は重さの60%が脂質でできているので、良い油を摂ることが大切なのです。逆に悪い油を取ってしまうと、体はその悪い材料を使って状態が悪化してしまう...ということなのです。この本には書かれてはいなかった気がしますが、健康に気を使って野菜を沢山摂取しても、脂質と一緒に取らなければ、野菜に含まれているビタミンやミ



ネラルは吸収されない、とも言われています。この点からも、良い油の摂取は必須だと思いました。それでは良い油とは何なのか? 筆者は、特に大切なのは、体の中で作ることのできない「必須脂肪酸」つまり「多価不飽和脂肪酸」のオメガ6とオメガ3だとしています。例えば、オメガ3は、紅花油・ひまわり油・綿実油・ごま油・グレープシードオイル etc. オメガ6は、亜麻仁油・エゴマ油・ヘンプシードオイル・魚の油・チアシード etc. こんな種類の油だそうです。何事も極端に取り組むと体を壊してしまうかもしれませんが、ぜひ参考になさって健康を見つめ直してみるのもいいのではないのでしょうか?

2冊目は、森沢明夫著『エミリの小さな包丁』です。Amazon 2019年7月18日、大海さんによるレビュー 森沢明夫ワールドに大満足でした。他人のことを気遣えない知人、母を嫌っていた主人公、口数少ないお祖父ちゃん言葉に隠された思い。みんなそれぞれの人生で辛いことや悲しいことにも遭いながら前向きに生きてるんだなあと思いました。自分の思い込みのフレームだけで他人を嫌ったり好いたりするけど、知らなかったエピソードを聞いたり自ら気づいたりしたら、これまで見えていた印象とは180度変わることもある。小説だけど、人生教訓になる温かい森沢さんのお話が大好きです。個人的にはおじいちゃんがエミリに語りかけるシーンが最高「俺は幸せになりたいと思ひより、毎日が満足しているかどうかの方を大事にしているんだ」優しい言葉に痺れます!! まとめ 小林義和