



# みんなにエール！リレートーク

## ☆CHEER UP! Relay Talk☆

第6走者

Toure Badji

Abdourahamane さん

(マリ)

### ■日本に来て何年ですか？

2019年4月に日本へ来てから、そろそろ一年半になりました。西アフリカにあるマリという国から来ました。まだ研究生として日本語を勉強していますが、来年から国際社会科学府で経済を勉強し始めます。とても楽しみにしています。

### ■最近どのように過ごしていますか？

新型コロナウイルスが広がってから、私のライフスタイルはすごく変わりました。体、心と精神のバランスを守るために、毎日一回くらい瞑想とヨガをするようになりました。二、三か月ほど練習をしてきましたから、四月ごろに比べると今の私は気分がもっとリラックスした気がします。そして、オンライン授業のせいで椅子に座っている時間が長くなりましたので、一日の授業が終わってからすぐ公園に30分の散歩をしに行きます。なぜなら、腰と膝が痛くならないように散歩が一番おすすめです。美味しい空気も吸えますよ。

### ■不安に思っていることは何ですか？

「オンラインで勉強していて大丈夫なのか」や「卒業までオンライン授業を受けることになるのか」や「就職活動はどうなるのか」などの疑問が頭の中に入ってきました。「新型コロナウイルスはいつまで続くのか」という質問には誰も答えられません。ですから、大切なのは慌てないことです。自分のメンタルヘルスに気をつけることや、家族と友達によく連絡をすること、勉強も頑張ることができれば、たいてい大丈夫だと思います。

### ■家で楽しむのにおすすめのウェブサイト、動画などを教えてください。

最近毎朝、私はお祈りをした後にすぐYouTubeで10分瞑想動画を見て、そしてマリコ先生の「B-LIFE」YouTubeチャンネルで20分ぐらいのヨガをします。英語でヨガをしたい友達は「YOGAWITHKASSANDRA」もとても良いと思います。一方、暇な時に友達とzoomで会話したり、お互いに健康について話をしたり、アドバイスもあげたりするようになりました。YNUの先生が心の健康について動画もYNU Learning Management Systemに載せましたから、ぜひ見てください。読書大好きな私はこのところ本を読む時間がなかったけれど、嬉しいことに、最近女性の成長に関する本を何冊かAMAZONでオーダーして、とてもニコニコしています。



### ■留学生の皆さんへメッセージをお願いします。

新型コロナウイルスの時期は、簡単な時期ではないですけど、一緒に頑張れば大丈夫です。何か困ったことがあったら、一人で考えすぎないでね。友達や先輩や先生に相談しましょう。暇な時周りの友達に連絡してください。正常に戻るまで一緒に頑張りましょう。



トーク、メッセージは [isc2020.talk@ATgmail.com](mailto:isc2020.talk@ATgmail.com) へどうぞ！

(AT → @)