

2013年5月

## 留学生のためのカウンセラー通信 第5号

保健管理センター 留学生担当カウンセラー 生田 かおる

### 外国人力士の日本語が上手なわけに学ぶ

日本の相撲界では、現在、多くの外国人力士が活躍しています。彼らの日本語は流暢で、驚かせられます。彼らは日本人力士に交じって、親方の家で朝から晩まで稽古の日々を過ごします。言葉ができないと日常生活だけでなく、本業の稽古にも支障が出るので、日本語習得には必死です。彼らの日本語の上達ぶりをみると、やる気を高めてくれる環境にいと、目標を達成できることがわかります。

今月号は、やる気を高める三つの方策に焦点をあてます。

一つ目は、友達に目標を言うことです。達成予定日も併せて言います。公にすることで、やる気を高めることができます。例えば、「日本語能力試験 N1にこの冬合格します」と公にすると、受験に対して迷いなくなり、受験勉強に身を入れることができます。脳は、発した言葉に反応し、私たちはその言葉どおりの行動をとるようになると言われていいます。人に会うたびに「日本語能力試験・・・合格・・・」と宣言していると、合格に向けての行動がとれるようにもなります。

二つ目は、信頼でき、あなたのことを監督してくれる人を巻き込み、定期的に進捗状況を報告することです。やる気を高める環境になります。卒業論文の完成に苦労していた学生がいました。アルバイトから帰ってくると疲れて、やる気がしない、やる気がしないから、明日にしよう、と日にちだけが過ぎていました。彼女は、毎日、5分だけでも論文に取り組みる事を決め、その日の成果を寝る前に、母国のお姉さんにEメールで送ることにしました。厳しいお姉さんで、お姉さんとの約束は守るものという状況がありました。お姉さんとの間で決めたことが大きな力になり、論文の下書きができました。

三つ目は、同じ目標をもっている人をみつけ、グループを作ることです。あるいは、そうしたグループをみつけ、参加することです。毎週、決まった時間にグループに参加することが、やる気を高める環境になります。例えば、資格取得に向けて仲間と勉強会をすることは、皆さんも知っている有効なグループの活用法でしょう。

自分一人でやる気を持ち続けることは難しいです。やる気を高める環境に身を置くことは、目標達成の大きな助けになります。

\*留学生担当カウンセラーは、毎週月曜日10:00~17:00に、学生センター1階にある保健管理センターにいます。

\*相談予約を取りたい方は、保健管理センターまで。電話：045-339-3153