



# My Life in Tokushima

## 日本に留学して気づいたこと

生物資源産業学部 生物資源産業学科 1年  
グエン トウアン キエット [ベトナム]



いつも笑顔です。

ベトナムのキャンターから来たキエットといます。生物資源産業学部の1年生です。2016年10月に渡日前入学許可制度(\*)の第1期生として、もう一人のベトナム人留学生と一緒に日本に来ました。私が徳島大学を選んだ理由は、徳島大学を卒業した私の先輩が「徳島大学はいい大学だよ」と勧めてくれたからです。初めて徳

島に着いたとき、山が多くて、きれいな町だという印象を受けました。車は多いのに、バイクが少ないことに驚きました。ベトナムでは道いつばいにたくさんバイクが走っています。徳島で暮らしている今でも、その印象は変わりません。今では徳島ラーメン、鳴門金時、スタチなどの特産物が大好きになりました。

ベトナムにいたときは、全くアルバイトをしたことがなく、いつも何か買いたいときは母にお願いしていました。そして、母はすぐに買ってくれました。でも、日本に来てからは親がそばにおらず、とても心細く大変でした。日本に来て初めて、アルバイトを始めました。寿司屋でバイトを始めたのですが、最初は驚くことばかり



日和佐の秋祭りに参加して



京都への研修旅行 渡日前入学許可制度と一緒に入学したガト君と

でした。バイト先の人はみんな阿波弁なので、自分の勉強した日本語と全然違い、日本人同士の会話は理解できず、忙しいときに一回で日本語を聞き取ることが難しく不安でたまりませんでした。でも、まわりの人たちがとても親切にしてくれたおかげで、次第に理解できるようになりました。また、わからなければ自己流でするのではなく、まず質問し、理解し、正しく実行するという日本人の働き方についても教えてもらいました。今はだいたい仕事に慣れ、自分でお金を稼ぐことの大変さやベトナムとは異なる日本人の働き方に気づくことができていますし、日本語も上達しているように感じます。日本に来る前は、ベトナムのドズー日本語学校というところで

日本語の勉強をしていました。日本に来て半年間は、日本語等予備教育生として国際センターで日本語を勉強しました。また、日本語の学習以外にも様々な経験をしました。例えば、日和佐の秋祭りに参加し、みこし担ぎを体験しました。遍路にも参加して、足が棒になったほど疲れましたが、とても楽しかったです。一番印象に残ったのは、私が度々公園林という芝居の主役を務め、みんなと一緒に演じたことです。徳島大学の授業は面白く、視野の広い日本語を勉強でき、今の学習にとっても役立っています。

私は今後、サプリメントについて勉強したいと考えています。具体的に言うと、海藻から特別な成分を抽出し、これを使ってサプリ

メントを作ります。ベトナムは自然が豊富な国ですが、その自然の資源、特に海藻などを上手に生かしているとは言えません。だから、私は海藻のサプリメントに興味があります。そのために、徳島大学で専門分野の広い知識を身につけるのはもちろんのこと、英語や日本語のコミュニケーションの能力を高めたいです。将来は大学院に進学し、研究者になりたいと思っています。



みなさん、運動習慣はありますか？  
高校時代と違い、運動する習慣が大学生になるとなくなるとよく聞きます。  
おそらく、サークル活動以外では運動をしておらず、その状態を改善したいと考える学生さんは多いのではないのでしょうか。保健指導の会話で、「普段運動をしていますか？」という質問に対し、「あまりしていません」という答えがほとんどを占めている印象を受けます。  
そして、今の自分の運動状況に満足できていない人は多く、運動不足を感じている学生さんはたくさんいるようです。学生さんの大半はもつと体を動かしたいと考えているのでしょね。  
**運動習慣はなぜ必要？**  
運動してもそれほどエネルギーを消費するわけではないのに、なぜ運動習慣が必要なのでしょう？  
人間の体で最もエネルギーを消費するのは筋肉です。運動をすれば筋肉が増え、基礎代謝が高まり、メタボリック症候群(内臓脂肪症候群)を予防する、太りにくい体をつくることができます。筋肉の量は20歳頃を頂点にだんだん減少し、

外で運動すれば、日光を浴びることビタミンDが活性化され、カルシウムの吸収が良くなり骨粗鬆症の予防にもなります。それ故、若いうちから運動習慣を身につけておくことが大切なのです。若い

# 運動習慣をもちましよう

保健管理・総合相談センター 保健管理部門 看護師  
西尾 よしみ (にしお よしみ)



基礎代謝も下がりますが、運動を続けていけば筋肉の量は減らず、いくつになってもトレーニングを行えばその分増やすことができます。また、運動することで、骨に負荷がかかり骨形成を促進し、屋  
**運動習慣は心の健康にも有効**  
運動はダイエットや生活習慣病の予防・改善に効果があるだけではありません。  
思いっきり走った後に、爽快感や達成感などとても良い気分になった経験がある方も多いのではないのでしょうか。このように運動をすると精神面にも様々な良い影響を及ぼします。  
・気分転換やストレス解消  
・不定愁訴の低減  
・認知症の低減  
もちろん、やりたくないことをしては心の健康には逆効果なので、楽しみながら、無理なく続けることができる運動が適しています。自分の体力や運動経験、時間的・経済的余裕などを考慮して自分に合う運動を見つけてみましょう！  
保健管理部門では、運動習慣の第一歩として、ウォーキング教室も計画しますので、運動習慣のきっかけになればと思います。

徳大で実施されている最先端の研究については、今後も継続的に掲載いただければよいと思います。分野は問いませんので。  
【回答】  
ご意見ありがとうございます。とくがでで紹介しているのは、徳島大学で行われている研究のごく一部で、皆様にご紹介したい最先端の研究はまだまだ沢山あります。いろいろな優れた研究成果が、日々得られています。これらの研究は教員だけが持っているのではなく、学生さんと一緒に行っています。とくがでは、これらの研究成果や学生さんの大活躍も、もつと紹介できるように、紙面を工夫していきたいと考えています。皆様のご意見・ご希望に少しでも沿えるように、これからも大学の情報を発信したいと思いますので、今後ともよろしく願います。

