



あゆみだより

令和7年度第12号
令和7年9月8日発行
沼津市立沼津高等学校・中部部



一歩踏み出す勇気が、未来を拓く—海外インターンシップで得た学びと成長—



9月2日の始業式から、怒涛の2学期がスタートしました。中部部生は学力調査、中部部集会。高校生は夏課題試験、専門委員会、看護医療講座、共通テスト説明会など、盛りだくさんの1週間でした。始業式当日、高校生に向けて、静岡県教育委員会主催「海外インターンシップ」に参加した24HR山道はるかさんが活動報告のプレゼンテーションを行いました。その内容を含め、改めてインタビューに答えていただきました♪
(海外インターンシップについてのリンク) 基金を活用した事業 | 静岡県公式ホームページ

Q1 海外インターンシップとは？参加理由は？

海外インターンシップは、静岡県教育委員会が主催する、県内の高校2年生を対象としたプログラムです。県内の企業が海外で展開する事業所を訪れ、視察や就労体験を通して、海外での県内企業の魅力や競争力を肌で感じ、将来のキャリアを考えるきっかけとすることを目的に実施されています。私がこのプログラムに参加した理由は2つあります。

1つ目は、かねてから抱いていた「海外で学びたい」という強い思いがあったからです。これまでも海外での活動を何度か検討しましたが、費用面やサポート体制、現地との関わり方に不安があり、なかなか実現できませんでした。しかし、このプログラムは県が実施するため信頼度が高く、費用支援もあるため、安心して挑戦できる大きなチャンスだと感じました。

2つ目は、この経験が将来の夢に直結すると確信したからです。将来は接客業に就きたいと考えており、異なる文化や価値観を持つ人々と関わることで、広い視野や柔軟な対応力を身につけたいと思っていました。特に、静岡が誇る呉竹荘のホスピタリティや、日本と海外のおもてなしの違いを肌で感じたいと思い、研修に臨みました。

Q2 どのような研修をしましたか？

このインターンシップでは、計3回の研修を経験しました。

1回目は、夏休み前に県庁で実施された事前研修です。参加者全員が集まり、プログラムの趣旨や渡航のガイダンスを受け、初めて顔を合わせました。

2回目は、国内研修です。企業説明や海外での注意点についてお話を伺いました。私たちの素朴な質問にも面白く丁寧に答えてくださり、海外への不安が楽しみに変わる、貴重な時間となりました。参加者との親睦も深まり、出発前から良いチームワークが築けました。

3回目は、2泊4日のインドネシアでの海外研修です。本格的な研修は2日目から始まり、午前中はホテル内の見学をしました。部屋のグレードや日本文化を取り入れた工夫について詳しく学びました。午後は現地の大学生や教授との交流会に参加し、インドネシアの文化や日常生活、歴史について理解を深めました。一緒にインドネシア料理を作る体験もでき、忘れられない思い出になりました。

3日目はジャカルタ市内を巡り、文化施設などを訪れました。

▼国内研修(本社) ▼ホテル呉竹荘クマンジャカルタ ▼交流会で作った料理



全体の流れ 7/20 事前研修(静岡県庁)

7/28 国内研修
(浜松 呉竹荘本社)

8/17~8/20 海外研修
(インドネシア ジャカルタ)

国内研修
ホテル呉竹荘

- ・ホテルとは
- ・日本との違い
- ・海外での注意



海外研修

- 1日目 移動日
- 2日目 就労体験
- 3日目 市内研修・観光

海外研修(2日目)

Hotel kuretake koman

- 午前 ホテル内見学
- 午後 交流会

海外研修3日目(市内研修)

タマン・ミニ・インドネシア・インデ



施設利用は無料
園内には
伝統的な工芸品の展示や博物館

パティオ植物館

Q3 研修を通してどのようなことを感じましたか？

海外研修を通して、多くの驚きと学びがありました。ホテル見学では、桜や紅葉、漫画など、海外の方が想像しやすい「日本の文化」をホテルが提供していることに気づきました。これが宿泊者の日本への興味につながるきっかけになっていると感じました。また、街中で和食店や日本の企業を多く見かけ、インドネシアでの日本の存在感や愛され方を強く感じました。市内研修では、日本では見ることのできない、壮大なモスクや伝統建築に圧倒されました。その中で、海外進出は難しいことだが、「**やってみて失敗しても、試行錯誤して挑戦し続けることが成功につながる**」という言葉が心に残りました。日本とインドネシアのおもてなしの違いにも驚きました。日本がお客様の要望を察し、丁寧に対応するのに対し、インドネシアでは積極的に話しかけ、フレンドリーに対応するというスタイルでした。どちらも素晴らしいおもてなしだと感じました。最も驚いたのは、信号がほとんどないことです。歩行者がタイミングを見計らって道路を渡る光景は、日本では考えられません。「**日本の当たり前は、少し場所が変わるだけで当たり前じゃなくなる**」ということを肌で感じました。



▲「秋」を表現した廊下
▼畳というグレードの部屋



▼インドネシアと一緒に研修に行ったメンバー



Q4 どのような成長ができたと感じますか？

私は日頃から「**挑戦は自己成長につながる**」と意識していますが、実際には不安になり、ネガティブな気持ちになることが多々あります。しかし、今回の研修でインドネシアの皆さんが私に積極的に話しかけてくれたことがとても嬉しく、私の気持ちを明るくしてくれました。私は人と関わることがあまり得意ではなく、自分から話しかけることができませんでしたが、この経験から「**自分から積極的に関わる**」ことの大切さを学びました。挨拶だけでも自分からすることで、相手に与える印象が変わります。そして、それが相手を少しでも明るい気持ちにさせることにつながると感じました。この経験を通して、もっと自分から人との関わりを増やしたいと思うようになりました。

Q5 みなさんに伝えたいこと

事後プレゼンテーションを聞いてくださり、ありがとうございました。

私はもともと英語もコミュニケーションも苦手で、ましてや初めてのインドネシア、初めて会う人たちと過ごすことへの不安でいっぱいでした。しかし、実際に海外に出てみると、そこにいたのは温かく、優しく、そして明るい人々でした。その温かさに触れ、不安はいつの間にか「楽しい」という気持ちに変わっていました。海外に限らず、新しい環境に踏み出すことは誰にとっても不安なことです。でも、今回の経験で、「**最初の一步を踏み出す**」ことが本当に大切だと感じました。

もしこの記事を読んで、海外に少しでも興味を持ってくれた方がいたら、ぜひ挑戦してみてください。踏み出した一歩が、きっとあなたの人生をより豊かなものにしてくれるはずです。



報告ありがとうございました！

異文化との出会いを通じて、視野の広がり
と自己成長を実感した真摯な姿勢が印象的
です。不安を乗り越え、現地の温かさに触
れながら積極性を育んだ過程は、まさに
「挑戦が人を育てる」ことの証。日本とイ
ンドネシアの文化やホスピタリティの違い
に驚きつつも、柔軟に受け止める姿勢が、
将来の接客業への意欲とつながっている点
も説得力があります。経験を通して得た
「自分から関わる」の大切さは、今後の
歩みに大きな支えとなるでしょう😊