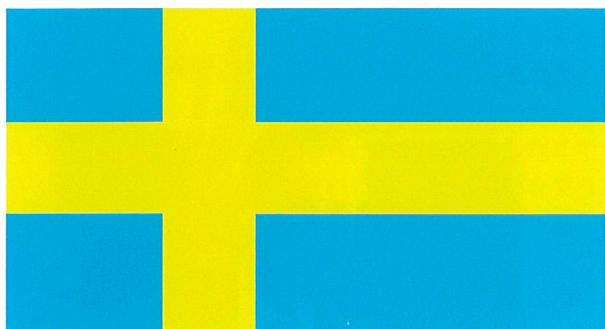




第 148 号

Björk

ービョルク(白樺)ー



9月12日(土)よりSCFセンターホールにて開催している「ヴィリー・アンデション『アストリッド・グラス』の世界展」。アンデション氏はガラス工芸工房のスウェーデン人インストラクターとして、1988年11月から1989年3月までの間スウェーデンヒルズに滞在し、創作活動を行いました。

インタビュー「株式会社舞浜倶楽部 代表取締役社長 グスタフ・ストランデル」	2
SCF工芸工房歴代インストラクター・AIRアーティストから	8
寄稿「おこりんぼうとのスウェーデン留学」	10
連載寄稿「スウェーデンの現在」⑫	14

一般財団法人スウェーデン交流センター(理事長 内野 貢)

〒061-3777 北海道石狩郡当別町スウェーデンヒルズ・ビレッジ2丁目3番1

TEL 0133-26-2360 FAX 0133-26-2992

<http://www.swedishcenter.or.jp/> e-mail: info@swedishcenter.or.jp

グスタフ・ストランドル

Intervju med Mr. Gustav Strandell,
CEO of Maihama-Club Co., Ltd.

スウェーデンと聞いてイメージするものの中に、「高福祉」や「充実した医療保障」など、社会福祉制度が整っているとイメージされる方は少なくないと思います。スウェーデンの福祉制度はいわゆる「ノルディックモデル」と呼ばれ、高負担高福祉の制度として知られています。

そのスウェーデンでの老人介護の現場はどのようになっているのでしょうか？今日本に、スウェーデンの方が経営している有料老人ホームがあることはご存知でしょうか？

その名は「舞浜倶楽部」。充実したケアシステムと、看取りまでを行うこの企業の社長、グスタフ・ストランドル氏にインタビューをすることができました。



舞浜倶楽部

SCF 職員（以下「-」）新型コロナウイルスの影響もある中貴重な時間を割いていただき、ありがとうございます。（ストランドル社長）こちらこそ、よろしくお願いいたします。スウェーデンヒルズも行ってみたいところですので、コロナが落ち着いたら1度行きたいと思います。ぜひお越しください！いろいろな場所にご案内させていただきますれば光栄です。

それでは、ストランドル社長のご経歴や舞浜倶楽部について、教えていただけますでしょうか？

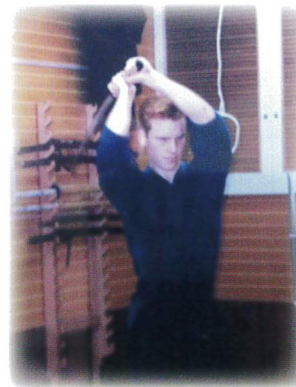
そうですね、まず私が最初に日本に来たのは1992年でした。その時は高校の交換留学ということで東京に行きましたが、交換留学の後もう1度日本に遊びに行き、1997年に当時の北海道東海大学に留学したんです。2回スウェーデンと日本を行ったり来たりしたのですが、半年くらいは北海道にいました。スウェーデン交流センターも関わりの深い、川崎一彦先生…今はストックホルムに住んでいらっしゃいますが…にすごくお世話になりました。

—そうだったのですね。川崎先生には今も当センターの評議員を務めていただいております、私自身も色々とお世話になっております。

1997年に北海道東海大学に留学した時に、1つのスピーチ・コンテストがありまして、それに優勝したんですけども、実はその時の様子が北海道スウェーデン協会の機関誌に載っているんですよ。それが23年前のことだったのですが、それを昨日思い出したんですよ（笑）

—そうだったのですね！ぜひ当時の記事を拝見したいと思います！

どこかにコピーがありましたから、探しておきますよ。ともあれ、懐かしい思い出ですね。



97年留学時のようす

そして、北海道東海大学に留学したことで人生が変わりましたね。それは川崎先生のおかげでもあるのですが、北海道の老人ホームを2～3カ所ほど見学する機会に恵まれました。その時にはすでに「福祉の分野で働きたい」という想いはありましたが、日本の介護現場を見ていく中で、自分の中でやりたいことというものがそれですぐにぶん固まりました。そこから舞浜倶楽部も含めてこの23年間つながっています。なので、ここまで続いてきたことは本当に嬉しいことです。

そんな中でちょっと衝撃的でもあったのですが、介護保険制度が整う前の日本でもそうでしたが、見学した現場も、どちらかと言うと古い昔ながらの、暗い介護現場だったんですね。多くの方が寝たきりで、しかも地域から離れた生活を皆さんしていらしたんです。でもそれはその施設が悪いのではなくて、20～30年前の日本の介護施設の現場というのはほとんどがそうだったんです。スウェーデンも、私の祖父母が入所する時代には既に変ったのですが、曾祖父母の時代には、みんな老人ホームというものを怖がっていました。死んでも入りたくない場所だと。

今では昔と比べても大きく変わりましたが、当時私が北海道や、そのあと全国で見た介護現場はちょっと前ならばスウェーデンにもあったような、旧態依然とした現場でした。それから今に至るまで…20年かけて350カ所ほどでしょうか、世界8か国の介護現場を見学してきています。

スウェーデンだけでなく、韓国、中国、シンガポール、ドイツ、アメリカなども…多くの国を回り、介護現場を見てきましたが、やはりどの国も介護現場は暗いですね。不思議なことにその国々の文化などに関係なく、どこも皆似たようなことをしてしまうんですね。地域から離れて、日常生活を送ることが不可能な場所で、結果として寝たきりになってしまうというケアが残念ながら普通だったんです。ですが、今の日本の先駆的な介護現場ではそんなことはなく、地域の中にあり、地域との交流があり、ご家族の方も喜んでくれて、頻繁に会いに来てくれる。入所されている方が難しい病気になってしまったとしても、どちらかという普通の生活を送っているのが今の日本です。私が最初に介護現場を見学していた頃はそんな介護現場がなかった、というよりもそういうことをすることが不可能だったんです。この20～30年で最高に、良い意味で日本は変わったんですね。

どうやって変わったのかというと、非常に大きなきっかけとなったのが、90年代に10万人くらいの日本の方がスウェーデンとデンマークの介護現場などを見学されました。当時のスウェーデンとデンマークは90年代の日本とはまったく違うことをやっていた、特に認知症の方は精神病院には入っていないんですよ。しかし当時の日本では基本的に認知症の方は精神病扱いされていたんですね。あるいは介護施設で言うのは精神病院とそっくりだと思われていたんです。なので、多くの日本の方は、スウェーデンやデンマークの取り組みを見て、「なるほど、日本は変わらなければいけない」とお感じになったはずです。ただ、日本はスウェーデンやデンマークと同じことをすれば良いのではなく、日本バージョン…日本の実情に応じてアレンジして行われていく必要がある、という認識が見学されていた方たちにはありました。その流れは私が北海道東海大学に居た頃から始まっていたんです。ですので、非常にいいタイミングで私はこの業界に入ることができたと思います。

それだけ日本の、とりわけ北海道はすごかったですよ。北海道のグループホーム…社会福祉法人は日本の中でもものすごく先進的な取り組みや、新しいモデルを試していたんです。それは例えば、函館の林崎さんという方が経営していらっしゃるグループホーム「あいの里（函館光智会 理事長 林崎光弘氏）」や、洞爺湖にある、大久保幸積さんという方が経営していらっしゃる大きな社会福祉法人「幸清会（理事長 大久保幸積氏）」など…こういった福祉の分野をリードする方々がスウェーデンやデンマークを見て日本に独自のバージョンを作ったんです。私がこの業界に入ったのはそんな頃でして、タイミング的にちょうど良い時期だったんです。すごく面白い、変化の時期だったんです。

それに加え東京のスウェーデン大使館では、そういった交流がより深まっていくようにと、スウェーデン福祉研究所を立ち上げる計画が持ち上がったのですが、その開設には準備期間を要しました。その準備期間中、1999年ですが、私は当時大使館の研修生をしていました。

研究所は2003年に本格的に活動を始めたのですが、そ

の際には研究所の所長を務めさせてもらっていました。2003年から2008年までの間でしたが、日本の介護福祉事業で先進的な取り組みをされている方々とも手を取り合って活動をしてきました。その時にも講演会やセミナーをおこなうために、かれこれ10回以上北海道を訪問しました。札幌にある禎心会という医療法人があるのですが、その際非常にお世話になりましたね。そういうネットワークの中で、スウェーデンの福祉用具や研修制度やケアの手法を日本に紹介していきました。

その中で「シルヴィア・ホーム」という、スウェーデンの王妃が会長を務めていらっしゃる認知症専門サービスと研修センターが注目を集めておりまして、その「シルヴィア・ホーム」で行われている研修制度の日本語版を作って、それを広めるために、年間を通して北海道から沖縄まで足を運んでスウェーデンからインストラクターを招いたりしながらセミナーを行っていました。



ドロットニングホルム宮殿近くにあるシルヴィア・ホーム

そんなセミナーに毎回「やります！」と言って手を挙げて加わってくれたのが、私が今いる舞浜倶楽部だったのです。先に言ったようにスウェーデン福祉研究所は2003年に始まったのですが、この舞浜倶楽部も実は2003年に設立されたということで、はじめのころから共に歩んできたといっても過言ではないでしょう。

舞浜倶楽部の最初の1か所は、やはり地域の中で、専門的に認知症ケア、そして「看取りケア」。この2つはキーワードになるもので、介護現場にとって、複雑なものとなるのが認知症ケアと看取りケアなのですが、それを取ってやりました。



舞浜倶楽部・新浦安フォーラム中庭より

特に有料老人ホームでは、元気なお金持ちの高齢者の方を気楽に受け入れるという方針で失敗してしまった法人が沢山ありまして、福祉施設の経営は実際そんな甘いものではないですよ。最初は元気でも、徐々に衰えていくのが普通ですから、その衰えて元気な状態でいらなくなった時、複雑なケアが必要になった時の人格の尊厳を守ることが可能なのか、実現できるのか。このこと

への挑戦ですね。それを舞浜倶楽部と共にやってきました。

—非常に重要な取り組みですね。私個人としても非常に興味深いトピックです。実際にお取り組みを拝見してみたいものです。

そうですね、このコロナの事態が落ち着いたらは是非一度お越しください！



—舞浜倶楽部様のお取り組みとして特徴的なものなどを聞かせいただけますか？

そうですね、まず 90 年代から参考にしていく地域のケア、認知症ケア、看取りケア。これは今でもキーワードになっているものです。それを実現するための取り組みが重要になってきます。「これをやりたい」とか「理想的」というものではなく、実際にやらなければならないことです。そのために必要なものがありまして、まず研修が必要ですね。舞浜倶楽部の場合は社内に研修センターを設けています。スタッフに求められる知識というものは常に新しいものになっていきますので、それを学びながら習得していきます。それを地域の方々もお招きしたり、認知症ケアについて教えたりもしています。この研修センターに来ていただくことももちろんですが、こちらから伺って教えることもありまして、学校や行政機関、警察、消防署にももちろん伺います。日本が国として作った認知症サポーター養成講座というものがありまして、その方針に沿う形でやっています。

ということで、まずは知識が必要ですね。それを地域の皆さんと共に学んでいくと、地域のケアというものはじめて実際に実現できるものになります。

認知症に関しても、認知症によって徘徊される方を探す訓練…この場合は模擬訓練もおこなっています。あとは、ご家族の方の個々に複雑な事情もあって、これまでは家族に認知症の人間がいることを隠してきたことが多かったんですね。でもこれは日本だけの話ではなく、殆どの国にあることです。認知症などの難しい病気に罹った人が身内にいるということを隠すということは誰にとっても良いことではないですね、なのでそれを気楽に相談することができる優しく明るい雰囲気地域の中と介護現場で作っていかなければならないですね。それは例えばカフェのような形であったりもします。スウェーデンにもありますね。日本は独自のスタイルではありますが、北海道にもありますし。今や日本全国で積極的におこなわれているものです。

ケアは老人ホームの中で始まるものではなく、基本的には在宅の状態、それぞれのお家にいる状態から始まるものです。ごく普通の日常生活が一番で、それは高齢者になっても、家でその日常生活をおくることができればそれが普通なのです。それが病気などの理由で不可能になってしまう時、初めてケアというものが入ってきます。それでも大概の場合は在宅でケアを行うのが始まりですので、在宅ケアというものももちろんやっています。デイサービスという形もありますし、小規模多機能型施設

での訪問ケアまたは来ていただいてケアをする形や、泊まっていただくなどの短期滞在でのケアもおこなっています。

日本では 20 年くらい前に劇的に変わったものとしては、個人個人のケアプランを作るようになったことが挙げられます。以前はみんな同じケアを受けるということが当たり前の状態でしたが、今や個々にケアプランを作ることが当たり前のものとなっています。その個々のケアプランを作る居宅支援の事業所もこちらでは用意しています。そうすることで地域の方の、在宅からのニーズをピックアップして、徐々にいろんなサービスを受けてもらえるようにしています。

舞浜倶楽部は有料老人ホームですので、お金はかかりますが、価格設定を二つに分けて、多くの方に入所してもらえるようにしています。入所した方には、入所後にどんな病気に罹ったとしても基本的に入院はせず、最期の看取りケアは舞浜倶楽部の中で受けられるようにしています。そうすることで、ケアが始まる在宅から看取りケアまで、全体を通して行えるようにしています。実際これを行うのは大変なことですが、スウェーデンでは早くから始まった地域ケアモデルなんです。日本ではこれを参考にして「地域包括ケア」と言っていますね。舞浜倶楽部ではこれを具体的な形で行っています。

タクティールケア/ブンネ・メソッド

スウェーデンを参考にしたものはもちろん他にもありまして、色々あるのですが、先ほどご説明したようなスウェーデンの研修制度や、スウェーデンの福祉用具もいくつか積極的に取り入れています。もう一つは、スウェーデンの施設を見学した際に、多くの場所で「タクティールケア」というものを見たんです。

—「タクティールケア」、ですか？

そうです、「触れる」という意味の単語に由来する「優しい、ふれあいのケア」なんです。今「タッチケア」という日本語で言われていますが、これを私たちが始めました。このケアを広めようと、2006 年から日本で介護に関わる方を多く集めてセミナーなどを開催していますが、今や北海道から沖縄まで、受講生は 12,000 人以上います。—それほどとは！それだけ懸命に周知に尽力されたのですね！

この「タクティールケア」は非常に具体的で、特に認知症の方や医療的ケアを要する方に対して優しいケアなんです。これがまず 1 つ。高齢者施設として舞浜倶楽部が初めて日本で導入したものです。

もうひとつ舞浜倶楽部が初めて導入したものがあって、スウェーデンの独自の楽器を使ったもので「ブ



相手の手を柔らかく、包むように「触れる」のがタクティールケアです。

ンネ・メソッド」というものを取り入れています。これは認知症ケアにおいて素晴らしいものですね。

—そうですね、実は今回のインタビューに先だって拝読させていただきました（書籍を見せながら）



ブンネ・メソッドで用いられる楽器。う、一緒に手を叩くだけでなく、楽器も弾けてしまうというものです。その楽器は4種類ほどありまして、ギター・ベース・笛・チャイムとあるのですが、「ブンネ・メソッド」の本の表紙に出ている楽器はギターですね、多くの方に好まれる楽器です。そこにブンネ・メソッドの研修を受けた人が一人でもいれば、その人がその演奏者たちの指揮者になって楽器を配り、どの順番で誰が何をするか指示を出して曲を作るのです。Youtubeでもブンネ・メソッドの動画があるので、ぜひ見てみてください。これは大ヒットして多くの介護施設などで取り入れられています。

—私個人としてもこの「ブンネ・メソッド」にはとても興味を持っておりまして、このような形でその名を聞くことができるとは思ってもみませんでした。ぜひ本物を一度見てみたいですね！

とても嬉しいです！こちらにいらした際には一緒にやりましょう！

—ぜひともお願いします！先ほどのタクティールケアというものも興味深いもので、10年ほど前ですが、障がい者支援のケアの現場で似たようなことをしていたのを思い出しました。やはりその時から舞浜倶楽部様の先進的なお取り組みが広がっていたんですね。

いつかこれを持って行きますね（笑）

今後の展望

—舞浜倶楽部様の今後のお取り組みについてお聴きしてもよろしいでしょうか？

舞浜倶楽部は、千葉の浦安市内で実績を作って参りましたが、それをもっともっと広げていきたいと思っています。舞浜倶楽部のケアのやり方ですとか…。それと、劇的に増やすことは考えていませんが、少し事業所も増やしていきたいと思っています。良いものを広めるという役割があるかなと思っていますので、ケアについては研修やセミナーで…今のコロナ禍の状況であっても今回Zoomなど使えば出来るものなので、こういったものを上手く使いながら多くの方と一緒にやっていきたいと思っ

ています。

—舞浜倶楽部様のお取り組みはどれも先進的で素晴らしいものばかりですので、機会があれば私もぜひ参加したいですね。

その時は声を掛けますよ！

ストランデル社長について

—ストランデル社長が日本に興味を持ったきっかけなどはございますか？

最初は剣道マニアでした（笑）、剣道ばかりやっていたので、最初に日本とスウェーデンを行き来する10年間は剣道をやりに来ていたんです。なので留学の時に世話になったホストファミリーも、留学の仲介をしてくれる財団にお願いして剣道をやっていたらっしゃる家庭を用意してもらったんです。そのご一家はお父さんもお兄さんもお姉さんも皆剣道をやっていたらっしゃって。当時私は高校生で日本語は上手く話せなかったの、日本語は話せないけど剣道ばかりやっているという感じでした。

—スウェーデンにも剣道の道場などはあるのですか？

それほど多くはないのですがスウェーデンにもあります。今スウェーデンにはだいたい4,500人くらい日本の方が住んでいらっしゃいますが、その中には剣道をやっていたらっしゃる方もいて、そういう方たちとの出会いもありました。その人たちとは今でもつながりがあります。ですので、スウェーデンでの日本人とのつながりも剣道あつてのものです。日本は剣道の本場ですから、行かなければいけない。日本で剣道をやっている方というのは皆かっこよかったんですね、皆強くて。そんな憧れもあって、最初の1年間はほぼ休みなく剣道に打ち込んでいました。

—すごい熱意ですね！

その後北海道東海大学に留学した時も剣道部がありましたので、そこで剣道をやっていました。これが日本に興味を持った大きなきっかけですね。そこから福祉の道に変わっていくわけですが、それも人との出会いがきっかけですね。

—今も剣道は続けていらっしゃるのですか？

今やったらぎっくり腰になってしまいますね（笑）本当はやりたいのですが…腰を傷めないように気をつけていますからね。でも嬉しいことが1つありまして、私の姉の子どもが私の剣道を見て剣道マニアになったことですね。彼も何度も日本に来て日本語を学び、剣道に打ち込んでいます。これも剣道がつなげた縁ですね。

—素晴らしい縁ですね！私がいた頃は空手の道場をよく見かけましたが、日本の文化がきっかけになってスウェーデンとのつながりが出来ているということは、日本人としてもとても嬉しく思います。

私がスウェーデンにいた頃…90年代、大学で日本語を学んでいるスウェーデンの学生の多くは剣道や合気道、空手といったものに興味を持っていました。私がストックホルム大学の東アジア学部で日本語を専攻していたこ

ろは 20 人くらいの学生がいて、やはり同じく剣道や合気道、空手などに対する興味・関心が高かったですね。ですが 10 年後 20 年後にストックホルム大学の日本語学科に行った時には、100 人を越える生徒が日本語を学んでいる。でも彼らが興味・関心を持っているものというのはアニメや漫画。変わりましたね！ちょっとショックを受けてしまいました（笑）。

—確かにそうですね（笑）ストックホルム大学の日本語学科の先生も、ここ 10 数年で日本語を学ぶ生徒の興味関心が変わったと仰っていました。

外交の世界の用語で「ソフトパワー」と言いますが、正しくこれは日本社会のソフトパワーですね。日本に対する憧れがあるということで、良いことではあると思います。

日本の若者に向けて

—最後に日本の若者に向けてメッセージをお願いします。

そうですね、いっぱいありますが…真面目なことを言いますと、今の若い人たちも含め、私たちの前の世代の方々は戦争を経験しています、社会が破壊されてしまうような状況を経験しているわけです。今の世代では、そんな社会が破壊されてしまうような状況があるかという、環境問題がそれに当たるといいます。戦争と環境問題の間に私たちはいるように思いますが、今現在は新型コロナウイルスの問題はありますし、環境問題がすぐに

社会を破壊するような状況ではないのですが、この平穏平和な日常の中で何をするか、ということを考えてみてもらいたいなと思っています。今というのは非常に貴重な時代・時期だと思うので、今こそ何をするかということを考えてみてほしいなと思っています。

介護の現場にいと、80 代 90 代の方はその生き方や姿など、いろんな形で教えてくれているんじゃないかと思うんです。彼らは私たちの想像が及ばない凄まじい経験をなさっていますし、私たちのためになりうるものです。この貴重で平和な日常の中で自分の役割を見つけること。80 代 90 代の方は当時にそんなことを考えるなんて余裕はなかった。そして遠い将来に環境問題がいざ社会を破壊するような事態になってしまったら、自分の役割を見つけるなどということは困難になるでしょう。私たちにはそれが可能です。貴重な Possibility を掴んでほしいなと思っています。

—介護の現場に携わってきたストランデル社長のお言葉、とても重みのある大切なメッセージをいただきました。本日はどうもありがとうございました！



ブンネ・メソッドの創始者ステン・ブンネ氏と、Bunne Music AB 社長のアンデルス・モス氏が来日した際に。

舞浜倶楽部 関連講座と書籍の紹介

講座

タクティール® ケアセミナー | コース

主催：株式会社舞浜倶楽部 共催：株式会社日本スウェーデン福祉研究所

日時：2020 年 11 月 28 日（土）～ 29 日（日）（2 日間）

9:30 ～ 17:00（受付開始 9:00 より）

会場：舞浜倶楽部 新浦安フォーラム（千葉県浦安市）

定員：15 名

受講料：66,000 円（税込）

お申込み・お問い合わせ：株式会社舞浜倶楽部

〒279-0023 千葉県浦安市高洲 1-2-1 Tel:047-304-2400(代) Fax:047-352-7302



書籍

楽器を使った楽しい認知症ケア

スウェーデンのブンネ・メソッド

編著：舞浜倶楽部、ブンネ・ジャパン

出版社：メディア・ケアプラス

B5 判 / 並製 / 88 ページ / オールカラー / 定価 2,000 + 税

～ SCF 図書コーナー～

スウェーデンの新進気鋭の小説家、ニクラス・ナット・オ・ダーグ氏による北欧ミステリー小説

「1793」

ニクラス・ナット・オ・ダーグ 著
ヘレンハルメ美穂 訳

出版社：小学館
価格：2,000 円＋税
四六版並製 / 434 ページ



7 月の SCF Hemkonsert Vol.2 にリンデル儘盟グンナル氏と共に出演いただいたニクラス・ナット・オ・ダーグ氏の著作「1793」は日本語訳されており、日本でも購入することができます。普段見かけない北欧のミステリー小説、秋の夜長にいかがですか？

フランス革命の余波を受け、混沌とした 1793 年のストックホルム。四肢が切り落とされ、眼も舌と歯も奪われ、美しい金髪だけが残された男の遺体が見つかった。結核に冒され余命幾ばくもないインテリ法律家と、戦場帰りの荒くれ風紀取締官がタッグを組んで殺人事件の謎を追う。貧しく荒々しい 18 世紀末のストックホルムを、スウェーデン最古の貴族の末裔が大胆かつ繊細に描く、重厚でスリリングで濃密な、大型北欧歴史ミステリー。

(提供：小学館)

著者 ニクラスさんからのメッセージ

この「1793」がスウェーデン国外でも販売されることが決まった際に、販売エージェントから「この本が発行されるならどの国が良い？」と問われました。すかさず私が答えたのが日本です。それまでスウェーデン語の本が日本語訳されることなどそうそう無かったことなので、彼も苦笑いしていましたが、そのもしもの話の実現したことをこの上なく幸せに思っています。なぜそこまで日本を身近に感じているのか…それは私が常々感じている文化的な結びつきによるものなのでしょう。

私が日本への憧れを抱いたのは 6 歳の時のこと。家でひとりテレビをつけ、子ども向けの番組を見ていました。その時見ていたものが、これまで見たことの無いようなアニメ映画…高畑勲監督の「火垂るの墓」でした。私はその映画が終わった後、ただ座って泣いていたのを覚えています。どうして私が泣いていたのか、誰にも分からなかったみたいですが…。

この「1793」を書き終えた後、いったいどれほど高畑監督の作品がこの本の第 3 部に影響を与えていたかを想いを巡らせていました。今私の書斎の書架には大江健三郎、芥川龍之介、三島由紀夫、太宰治や村上春樹、村上龍といった数多くの日本文学が並んでいます。日本の読者の皆さんには、今回私が綴った文章の中に彼らの作品の息吹が感じられるでしょうか？以前私は妻と共にしばらくの間日本語を学んでおりました。それほど優秀な生徒ではありませんでしたが、彼らの文学と日本語を学ぶ中で、言葉の持つ複雑さと美しさを垣間見ることができました。

最後に、今回の日本語版発行に際し、翻訳作業に多大なるご協力をいただいたヘレンハルメ美穂さんには心より感謝いたしますとともに、短いメッセージではありますが、今回これを読んでいただいた方が私の本を手に取り、楽しんでいただければ幸いです。



Photo by Thron Ullberg, 2020 all rights reserved.

SCF 工芸工房歴代インストラクター / AiR アーティストから今のお写真をいただきました。

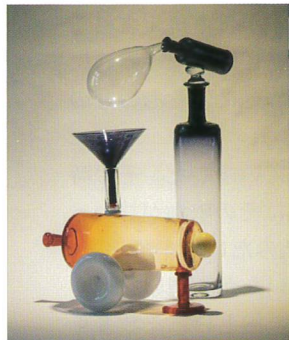
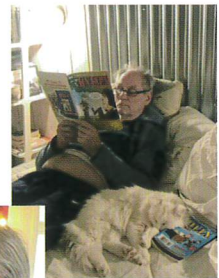
昨年末から始まり、今や世界中に感染が拡大した新型コロナウイルス。日々の過ごし方や働き方だけでなく、人との関わり方にも大きな影響を及ぼしました。対応の違いはあれど、スウェーデンでもこれは同じことが言えるようです。

そんな中、SCF の工芸工房でこれまでインストラクターや AiR アーティストとして活躍されたスウェーデン人工芸作家の方々から現在の様子を写したお写真やメッセージを戴きましたので、ここではお写真をご紹介します。

(アーティストから戴いた画像・メッセージは、後日ホームページで公開する予定です)



ウラ・フォーシェルさん



ヴィリー・アンデションさん



アンデシュ・オルソンさん



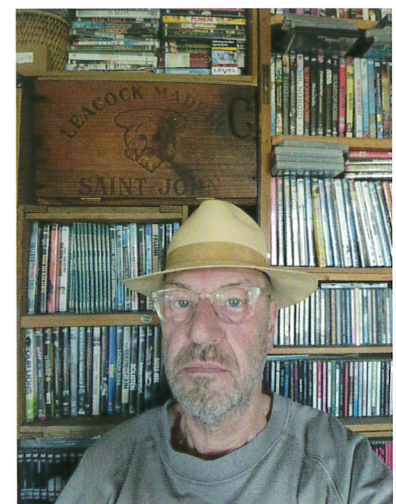
ハンス・モレルさん



フムラン・ランゲさん

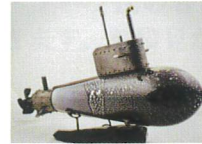
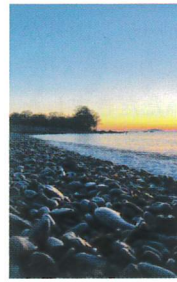


エバ・フォン・ヴァッケンフェルトさん





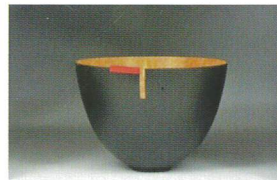
エルズビエータ・ラーステンさん



ロベルト・オルデルゴーデンさん



ウルフ・ヤンソンさん



発見力
つながりをみつける力

[業務内容]
美術、書道作品集・記念誌・町史・チラシ・ハガキ・
パンフレット・自費出版・インターネット事業・
各種イベント 他



NAKANISHI PRINTING CO., LTD.
中西印刷株式会社

〒007-0823 札幌市東区東雁来3条1丁目1番34号
TEL (011) 781-7501 FAX (011) 781-7516
<http://www.nakanishi-printing.co.jp/>

スウェーデンには、カロリンスカ研究所やウプサラ大学、ルンド大学、ストックホルム大学など、世界的に見てもレベルの高い大学が数多くそろう、スウェーデン国外からも多くの研究者や学生が大学に籍を置き、学んでいます。

今回は家族と共にスウェーデンに渡り、ウプサラ大学で法律についての研究をされた北海学園大学の千葉華月教授にスウェーデンでの生活についてご寄稿いただきました。

寄稿

おこりんぼうとのスウェーデン留学

北海学園大学

法学部 教授 千葉 華月



ノルウェー・オスロのヴィーゲラン彫刻公園と呼ばれる公園に「おこりんぼう」という名の子どもの彫刻があります。オスロで「おこりんぼう」を初めて見た10年以上前、その赤ん坊の怒りの表現力に驚愕し、こんな子もいるんだねえと夫に話したことを覚えています。我が子が怒った時はそれ以上の破壊力です。

2019年3月から1年間、我が家の3歳児、「おこりんぼう」と一緒にスウェーデン・ウプサラに滞在しました。北海学園大学には教員向けに海外の大学で在外研修を行う制度があります。母子での留学には迷いもありました。夫と前学部長は、2人とも九州男児なのに応援してくれました。「制度があるうちに行った方がよい」「なるべく早く行った方がいい」と私の背中を押してくれました。「おこりんぼう」と2人だけなのは不安もありましたが、ウプサラには友人・知人もいるから何とかできるだろうというドンとした気持ちで札幌を出発しました。ウプサラに長期滞在するのは2回目、前回は夫と2年間留学しました。当時、夫は、ウプサラ大学のBMC (Biomedicinskt Centrum) でがんの研究(Tgf-β)を行い、私は法学部で研究し、2人ともウプサラが大好きになりました。

私は、家族法と医事法の交錯領域を研究しています。比較法の対象はスウェーデンです。ヨーロッパの中でも最先端であるといわれるスウェーデンの家族法に幅広く関心を持っています。法学部では、生殖補助医療と親子関係についての研究や子どもの監護権についての研究をしました。共同部屋に机、パソコン、本棚を貸していただき、快適な研究環境でした。スウェーデンは、離婚率が高いのですが、離婚後も父母ともに監護権を持ち、多くの場合、交代で子どもと同居し協力して育てます。子どもと同居しない親は、養育費を支払わなければならない、支払わない場合には、国が立て替え払いをする制度があります。日本でも、離婚後の共同監護や養育費については、現在活発に議論されています。1年の間には、スウェーデンの社会庁等の行政機関やカロリンスカ病院で生殖補助医療と親子関係について調査する機会にも恵まれました。近時の法改正で、シングル女性への生殖補助医療や第三者の胚の提供が、子の最善の利益や安定した養育が確保される限りにおいて認められています。

もちろん、在外研修の最大の目的は、これらの研究を

進めることだったのですが、ウプサラで知人・友人と再会したり、子どもと多くの時間を過ごしたりすることも私にとっては研究と同じぐらい、いや、それ以上に大切な事でした。しかし、日本にいる時のように土日仕事をしていては、そのような時間はほとんどありません。今回の在外研修中は、スウェーデン人のように、休日はしっかり休み、集中して仕事をして最大の効果を出したいと思いました。在外研修中は、ウィークデイはしっかり仕事し、休日は研究室から出て思いっきり子どもと遊び、知人・友人との時間も大切にしようと決めました。土日はもちろん、ボスク休暇、夏休み、冬休み、スポーツ休暇等、スウェーデン人と同じ期間休みました。ホームパーティの日以外は、自宅や研究室で休日を過ごしたことは1日もありませんでした。休日の過ごし方だけではなく、スウェーデンらしい季節のイベントも楽しみスウェーデンを満喫する1年にしようと思い、実行しました。このようなウィークデイに研究し、週末を楽しむ環境が整うまでには、長い道のりがありました。ここからは、「おこりんぼう」との毎日を生活の立ち上げからご紹介したいと思います。



ウプサラに到着し、はじめに行ったのは、パーソナルナンバーを取得する手続きです。税務署で半日かかりようやく申請ができました。スウェーデンではパーソナルナンバーがなければ何もはじまらないからです。保育園の申請も、病院でも、銀行口座の開設でも、必ずパーソナルナンバーを訊かれます。パーソナルナンバーで管理される合理性を国民が選択しています。国民が政府や地方自治体を信頼しているからこそできるシステムです。申請から2週間が経過しても、全く税務署から連絡がきませんでした。税務署に連絡すると、担当者がお休み以上に、書類不備で手続きが止まっていることが分かりました。何の書類が不備かは封書で送ると言われました。数日後、封書が届き、子どもが1年間スウェーデンに居住することに対する父親の同意書が必要だったと分かりました。1年間の滞在許可を得るための移民局での手続きで父親の同意書を提出していたことを思い出しました。

コミュニケーションの手続きの一覧表にはなかったし、申請の際にも書類は全てそろっていると言われたので、必要ないと思っていたのですが、ここでも必要だったのです。婚姻中はもちろん、離婚後も父母の共同監護が認められている国ですから当然のことです。家族法が専門なのですからリストになくても提出するべきだったのですが、忘れてしまっていたのです。そんな事情から最初からつまずき、パーソナルナンバー取得に1ヶ月以上を要してしまいました。それでも、オペア（ベビーシッター）として滞在許可を得ていた知人によれば、夏休みを挟むと3ヶ月以上もパーソナルナンバーが取得でなかった方もいたようなので私は良い方でした。

実は、つまずいたのはパーソナルナンバー取得だけではありませんでした。次は、フォースクーラ（保育園）でつまずきました。スウェーデンは待機児童がいないと聞いていたので、ウプサラコミュニティで申請すれば、2週間もすればすぐに子どもがフォースクーラに入れると楽観していました。ウプサラコミュニティに申請に行き、そんな認識が間違いだったとすぐに分かりました。コミュニティの受付は、申請者、入園許可がでなくて困っている方、転園したい方で大混雑でした。スウェーデンでは、行政機関の受付はもちろん、スーパーの対面魚売り場等、混雑しているところには、必ず、番号を引く場所があります。1枚引いて自分の番号の順番を待つこととなります。パーソナルナンバーがあればスマホやパソコンからeBarnUngdom のシステムを使いフォースクーラの申請ができるのですが、パーソナルナンバーがなかった私は、窓口で並ぶしかありませんでした。ここも1回につき半日かかりました。すぐにはフォースクーラに入れてもらえなさそうだと察した私は、15 年来の友人 Joel を頼り、私が訴えた後で、補強してもらいました。どれほど心強かったでしょうか。対応した方はとても優しい方で、私に、新しい園ができるから希望の園に入れるまでその園を第1志望にするのはどうかと提案してくれました。それでも、その園のオープンはまだ先だったのですぐには入れませんでした。結局2ヶ月以上待つことになり、保育園に入ることができたのは5月上旬でした。私が特別なわけではありません。知人、友人の話ではストックホルムでも状況は同じようでした。アパートから徒歩圏のフォースクーラに転園できたのは夏休み明けでした。

待機児童になっている期間、親と一緒に通えるオープンフォースクーラに行ったり、ウプサラのフォースクーラをたくさん見学したりしていました。色々なフォースクーラを見るチャンス!と思ったからです。ホームページで魅力のある園を探し、次々と問い合わせ、10 のフォースクーラを見学する機会に恵まれました。ウプサラコミュニティへの申請では、希望する 10 のフォースクーラを記入します。私立でも公立でも同じです。全て見学しました。しかし、見学したか



スカンセン

ら入園が許可されるわけではなく、自宅から園への距離等、様々な基準に基づき入園できる園が決まります。フォースクーラ料金は、公立私立で違いはなく、親の収入に基づいて決まり、上限が決まっています。私立のフォースクーラの中には、独自に入園者を決定している園もありますがそれは特殊なケースです。私が見学した限りでは、教育内容については、公立、私立の違いよりは、園による違いの方が大きかったように思います。

公立の保育園であっても、各園にはその地域にあった教育ができるよう大きな裁量があるように感じられました。フォースクーラには、親たちが理事会で重要事項を決定する親設立のフォースクーラもありま



フォースクーラ

した。親設立のフォースクーラは、親が協力して園の掃除をしたり、給食を作ったりすることもあるようです。

私立の園では、モンテソーリ教育、レッジョ・エミリア教育をしっかりと取り入れている園もありました。公立の園では、レッジョ・エミリア教育など1つの教育方法に決えずに全ての教育方法の良いところを学んで教育している園が多かったように思います。スウェーデンで第1位のフォースクーラに選ばれたと報道された公立の園も見学しました。その地域は移民が比較的多く、国際色豊かな地域です。各国の国旗を貼り、様々な言葉で歌を覚えたり、子どもたちに平等の理念を教えているように感じられました。通常は年齢に分かれて過ごしているのですが、週1回、ゲストを迎える日として、たとえば、年長のクラスに年少の子が1~2名ゲストとして入り、ゲストをもてなし過ごす取り組み等が印象的でした。何よりも園の先生が幼児教育を楽しんでおり様々な工夫をするぞ!という気持ちにあふれていました。他の公立のフォースクーラでは、年長の子どもは、毎日バスで遠足に行く園もありました。信じられないでしょうが、これは複数の園で行われているようです。今日は、美術館、明日は博物館、あさっては森といったように毎日出かけるそうで、子どもたちは大喜びだそうです。インターナショナルの英語中心のフォースクーラ、小学生のように、体育の時間、美術の時間、算数の時間とお勉強するフォースクーラもありました。その他、雨でも雪でも外で過ごし、ほとんど建物は利用しない森のフォースクーラもありました。

最終的に、我が子は新しくできた公立のフォースクーラに数週間通い、夏休み後に希望していたアパートから徒歩10分程度の、森のそばのフォースクーラに決まりました。

第一志望だったその園は、2人の女性が決めたしっかりした理念をもって設立したレッジョ・エミリア教育を実践している園でし



フォースクーラ

た。園の建物はとても素敵で照明も素晴らしく、1部屋を区切る形で使っていました。玄関口には、子どもたちのコートや靴を置くスペースも十分ありました。園庭も広く、森に隣接した静かな場所で環境も最高でした。小規模の園で、子どもは25名程度で先生は5名、パートのおじいちゃんとおばあちゃん先生が2名でした。おじいちゃん先生は子どもたちに大人気で大活躍でした。スウェーデンでは、一般的には、1歳半ぐらいからフォースクーラに通います。父母双方が育休を取得することが多いからです。



スウェーデンの園では、何歳でも最初は親が付き添います。少しずつ付き添いの時間を減らしていき先生からOKがでたら付き添いを終了できます。2つの園で付き添ったので、私は合わせて2週間以上フォースクーラで過ごしました。スウェーデン語ができる5歳ぐらいの子の場合には、3日程度の付き添いでOKが出ていたようですが、スウェーデン語ができても1歳半の子の場合には1週間程度付き添っていたようです。ウプサラでは、かつては週1回程度母国語の先生が園に来てくれる制度があったのですが、就学前教育についてはなくなっていました。代わりに子どもの慣らし保育の一環で何回か小学校の母国語教育の先生がいらしてくれることになったのですが、子どもは、園生活には問題がないということで1回目ですべて終了してしまいました。私の付き添い期間が終わると、子どもは、月曜日から金曜日まで朝7時15分～午後3時15分まで8時間、フォースクーラに通いました。フルタイムで働いている場合、就業時刻にあわせて、最長8時間子どもをフォースクーラに通わせることができます。朝早く幼稚園に行く場合には、朝食がでます。食いしん坊の我が子をスムーズにフォースクーラに行くことができるように、朝食に間に合うように出かけていました。自宅でおにぎり朝食も食べるので、朝食は2回食べていました。朝食のメンバーは5～6人、いつも同じメンバーで子どもも安心できたようです。フォースクーラでは、10時頃にフルーツ、11時半ぐらいからランチ、午後2時30分頃にはパンとチーズがでます。お弁当の日はありません。おそらくお弁当の日があったならば、父母で料理好きな方がお弁当を作るか、分担するかなるでしょう。

園では、1歳から2歳、3歳から4歳、5歳以上に分かれ小さなグループで過ごします。子どもが所属したのは蝶のグループ。かわいい女の子に囲まれ、唯一の男の子でした。インド人の子もいました。パパかママがスウェーデン人ではない子も多く、先生方には、他の文化や言葉を教育の中に取り入れようとする姿勢がありました。フォースクーラの入り口のドアには、様々な言葉で「こんにちは」と書いてありました。

フォースクーラでは、自分のポートレートを描いたり、音楽を聴きながら絵を描いたり、ダンスしたり、森で見た蝶を作ったり、森で集めたどんぐりを数えたり分けた

り、ペッパーカーカを焼いたり、絵本を読んだり、外で思いっきり遊んだり。自主性がとても大事にされるので、参加しないことも尊重されます。

園での成果物は、園に掲示され、子どもも親も



フォースクーラ

その成長を確認することができました。全員で遊ぶ時間もたくさんあります。1番驚いたのは、お昼寝は雨でも雪でも外だったことです。屋根はありますが、お昼寝の時間には、外にベビーカーがたくさん置かれます。お昼寝だけではなく、少しの雨ならば、園庭で遊びます。どんなことになって遊んでもよいようにスウェーデンには、ビニールのできた遊び着があり、入園前に準備しました。



ビニール袋の遊び着

近くの森には毎週行きました。虫の観察をしたり、鳥を見つけたり、木のぼりをしたり、秋には茸を採ったりしたように森に行った日は特に喜んで帰宅しました。クリスマスには、東ヨーロッパの子どもたちに皆でパッキングしてプレゼントを贈る取り組みもありました。

子どもの送り迎えは、母親と父親の割合は半々でした。意外だったのが、祖父母が送り迎え等、子育てをサポートしている家庭が少なかったことでした。フォースクーラだけではなく、週末遊びに出かけた遊園地にも、祖父母だけで孫を連れてきているのをたびたび見ました。私も、モルモル（スウェーデン語でおばあちゃん）に助けられて子育てしています。必死に孫の世話をしているスウェーデンの祖父母たちを見て、同じなんだなあと思いほっとしました。送り迎え以外では、保護者面談、親の会、ロシア祭でフォースクーラに行く機会がありました。保護者面談では、20～30分程度、子どもの様子について、写真等を見ながら先生とディスカッションし、気軽に質問できる雰囲気でした。親の会はワークショップのような会で、ほとんどは父親が参加していました。子どもの育て方について小グループに分かれてディスカッションし結果を発表する会でした。コーヒーとお菓子をいただきながら和やかな会でした。ロシア祭では、子どもたちが白いドレスやペッパーカーカの服を着て、コンサートで歌いました。女の子が多かったこともあり、その姿は本当に可愛らしく可憐でした。

フォースクーラ後、毎日親子で寄り道しました。森に出かけることが大好きになった子どもと2時間以上どんぐりを拾ったこともあります。IKEAに行ったり、お気に入りのカフェでFIKAしたり、ペレ公園や通称ムーミンの家公園、森の中の公園、博物館に行くこともありました。博物館では子ども向けのワークショップに参加したこともあります。子どもが1番好きだったのは、ペレ公園です。

それは、大人気の絵本の主人公、ウブサラ生まれのペレの公園です。大学図書館の裏にあります。この公園にシナモンブレッドとコーヒーを持って何度出かけたでしょうか。お気に入りのカフェ Güntherska（ホワイトガイド：ベストカフェ 10）では、スウェーデンの定番、プリンセストータ、シナモンブレッド、コーヒーを。

週末には、15 年来の友人や先生、その家族を誘ってウブサラホームパーティをすることもありました。15 年経ち、友人や先生の子どもが医学生になったり、裁判官になり結婚して子どもが生まれていたり、その成長した姿に本人とは分からないこともしばしばありました。お世話になった日本人の方のご息が法学部で研究されていたのも嬉しい驚きでした。



ホームパーティがない日には、電車に乗って、ストックホルムに出かけました。スウェーデンは入場料が無料の博物館と美術館が沢山あります。電車で中央駅につくと、トラムで NK デパート（Nordiska Kompaniet）の最上階のレストランに行き、子供用ミートボールランチを食べてから、トラムでユニバッケンとスカンセンに行くのがいつものコースでした。初めにユニバッケンで長くつ下のピッピのショーを見て、その後、施設内の乗り物に乗り、絵本の世界を満喫し、最後に遊具で遊びました。疲れてカフェでペッパーカーカとコーヒーで一休み。その後、歩いてスカンセンに行き、ケーブルカーに乗って、園内を走る乗り物に乗っていました。帰りは、ユールゴーデンから船に乗ってガムラストンそばまで行き、ガムラストンを散歩し、地下鉄でストックホルム中央駅経由でウブサラに戻ることも多かったんです。



ユニバッケン

スウェーデンの建国記念日（6 月 6 日）には、カール 16 世グスタフ国王とシルヴィア王妃のパレードを最前列で拝見しました。夏には、ビニールシートをひいて、公園でバレエやオーケストラの無料コンサートも楽しみました。夏至祭は、レクサンドまでは行けなかったのでスカンセンで音楽に合わせて踊りました。高級レストランとは縁のない 1 年でしたが、クリスマスは別でした。



ユルボード

ユルボードと呼ばれるビッフェ形式のクリスマス料理を大人気のレストランを選んで毎週末食べに行き、ペッパーカーカの家やもみの木を見て感動し、絵本の中にいるような時間を過ごすことができました。トムテン（スウェーデン語でサンタクロース）が座って最後にプレゼントをくれ

たレストランもあります。ユルボードの場合、子どもは無料か 500 円程度でしたので出費は 1 人分なのに、色々なスウェーデン料理をいただきました。

12 月には、教会でのルシアコンサートも楽しみました。クリスマスには街中がデコレーションされ、NK デパートのショーウィンドーはいつも混んでいました。クリスマスマーケットは、各地で開催されるのでどこに行くかととても迷いましたが、スカンセンと H.M. Konungens Hovstall に行きました。中身が分からないユルクラップ（クリスマスプレゼント）を買ったり、グロックとペッパーカーカで暖まりました。年末には、オペラ座にバレエのくるみ割人形を観に行きました。子どもはペッパーカーカが登場したスウェーデンらしいシーンを見て喜んでいました。



ペッパーカーカの家



4 歳になった「おこりんぼう」との生活は今も続いています。残念ながら、子どもが今覚えているスウェーデン語はモルモルだけです。しかし、森で学んだことは体で覚えているようで、森のような公園を見つけると「森だ」と喜んでかけていきます。大好きなおじいちゃん先生と最後の日に作った鳥の置物はリビングに大切に飾っています。大好物は、ミートボール、シナモンブレッド、そして、ペッパーカーカ。

バタバタの毎日ですが、時間を見つけてペッパーカーカを焼いてあげたいなあと思っています。いつまでも 3 歳の大事な思い出を忘れないように……。

（帰国後、スウェーデンについて執筆する機会を 4 回いただきました。キャッシュレス社会スウェーデンについては北海学園大学の学報に、第 2 の故郷ウブサラについては、北海道スウェーデン協会の小冊子に掲載されているので、ご覧いただければ嬉しいです。スウェーデンでお世話になった方との交流については、北海学園大学法学部報に執筆する予定です）

寄稿者紹介

千葉 華月

2003 年 横浜国立大学大学院博士課程修了
（博士：国際経済学）

2003 年～2005 年 ウブサラ大学法学部客員研究員

2006 年～ 北海学園大学法学部に勤務

2019 年～2020 年 ウブサラ大学法学部客員研究員



シリーズ
第12回

スウェーデン語を学ぶための三つのマインドセット

スウェーデン語を勉強したいそこのあなた！

スウェーデンに旅行したい！住みたい！留学したい！でもスウェーデン語が話せない！どうしよう…と思っているそこのあなた！

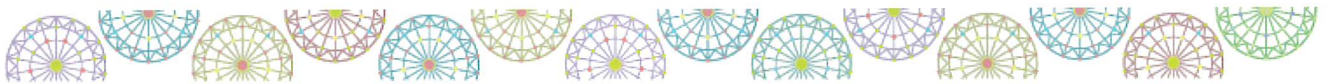
大丈夫！スウェーデン語は日本語と比べたら難しくないさ。

4つの種類の文字から成る日本語…つまり「ひらがな」、「カタカナ」、「漢字」、そしてたまに「ローマ字(ラテン文字)」を使っているその日本語は、アルファベット一種類で、しかも29文字しかないスウェーデン語と比較したら話にならん！

日本語と比べれば、スウェーデン語は楽勝だ！

文法、語彙、テストは大事かもしれませんが、スウェーデン語を学ぶにはまずは三つのマインドセット、つまりは意識改革が大事だと思います。

今回はその三つのマインドセットについてお話しします。それじゃあいってきますね～！



マインドセット その①

“楽しんで成長すること”

教科書ばかりでの勉強が楽しくないなんて当然だと思います。私がフランス語勉強していたときには教科書ばかり使っている授業で、つまらないと思ってイタズラしまくってたんです（今は違うかもしれませんが、学校によって違うところもあるのですが、スウェーデンでは中学生になると英語以外にスペイン語、フランス語とドイツ語を勉強することができました。でも、難しいようなら英語とスウェーデン語だけを集中して取り組むこともできました）。中学卒業したら先生にめっちゃ謝りましたが（苦笑）。で、自分の18歳のころはというと、嵐の松本潤のおかげで日本語の勉強をするのが楽しかったです。花より団子、ごくせん、失恋ショコラティエ（今でも見てるからな）…。彼の日本語をわかるようになりたいという“イケメンモチベーション”がありましたからね。

今読んでいる読者のあなたはスウェーデン語に興味を持っているのなら、何が楽しいと思いますか。

映画ですか？

スウェーデンの音楽？

デザイン？リサ・ラーソン？

もちろん身近にスウェーデン語のコースがあれば、それで学ぶのが良いかもしれませんが、まずはスウェーデン語を日常の一部に取り入れてみましょう。

義務より楽しみ。これが大事です。

マインドセット その②

“文法ができてから会話を始めるより、会話から入ったほうが文法ができる！”

次のマインドセットはね、前向きな行動、積極的な行動で経験をゲットすること。

インスタにもちょっと動画投稿しましたけれども、「スウェーデン語ができてからスウェーデン人と話してみる」というお話はよく聞きますが、スウェーデン人と話すことでスウェーデン語が話せるようになっていくと思います。会話は文法でできているもんだから、実際に会話したら文法も覚えられますね。

スウェーデン人としゃべるきっかけがないかもしれませんが、そのきっかけを作っていきましょう。今はインターネットっていう便利なツールがありますしね！私がおススメするサイトがいくつかありますので、今回の記事の最後に具体的なアドバイスとして書きますね～。でもその前に、最後のマインドセットをご紹介します！

マインドセット その③

“失敗を歓迎しましょう！”

「上手く話せなかったらどうしよう」「伝わってないんじゃないか？」って、失敗してしまうかも…って思うこと、

ありますよね。

たとえばあなたがスウェーデン語のミスでBさんに笑われるとしましょう。Bさんは笑う暇あったらあなたを手伝うのが合理的じゃない？Bさんが自分で得意ならあなたに教えてあげればいいじゃん。本当に気にしないでいいと思います（得意じゃなければBさんが他人を笑う理由がとても気になりますね。Bさんを抱きしめて一緒に勉強すればいいかもしれません～^^～）。

日本語でも「失敗は成功の元」と言いますよね。英語もスウェーデン語も日本人に教えたことがあって、もちろん人によって違いますが、日本の文化には完璧主義があると私は感じます。失敗を避けるべしっていう。

失敗をする人が笑われる、叱られる、とにかく何か嫌なことをされる…という空気があるのは、私もなんとなく分かります。もちろん例外もありますが、スウェーデンと比べれば日本は完璧主義の文化があるなと思います。

もちろんそれでいいこともあります、笑われてしまう・叱られるからと失敗をするのが怖くなってしまって、それで自分を止めてしまうような環境では、語学の勉強は非常に難しくなるんじゃないかと思います。

というか、おかしいと思います。語学の初心者母語話者みたいに長年練習していないし、逆に新しい言語を頑張っている人ってかっこいいと私は思います。失敗を教訓にして前に進んでいるからです。

私の場合は日本語が完璧どころかまだまだ足りないと思いつつ、こうやって雑誌に記事を載せていただくぐらい日本語を練習した私、頑張ったなあと自分で自分を褒めてしまうくらいうれしいです^^。

（自慢のつもりではないですよ！そんなマインドが大切ですっていう話です！）

それよりもポイントなのは、私は言語が別に得意な訳じゃないですけど、頑張れば誰でも好きな言語ができる、話せるようになるということをご自分で見たいんですね。

最初のころ、私は本当に日本語が下手だったんですよ。作文が下手すぎて、先生に呼ばれたぐらい…だから私みたいな外国語がそもそも得意じゃない人でも日本語を覚えることができた。コツもあるかも知れませんが、マインドセットをすることで誰でもスウェーデン語を覚えれるということがポイントです！～^^～

（それに、この記事の日本語は毎回編集者、友達に訂正してもらってますし。でもそういう所も含めて、頑張った自分を褒めて良いと思います）

11年間日本語を勉強している結論から言うと、「**完璧**」より「**成長**」ですね。

ちょっとまっついソフィア！甘いことばっか言われてもスウェーデン語うまくならねんだよ！

大丈夫！こっちは用意してきましたぜ！

さ、いくぞ！（最近アニメを見ているので、今回の記事の表現にかなりその影響がありますかね苦笑）

スウェーデン語の会話相手が見つかるサイト4選

マインドセット②でも触れた「文法→会話」より「会話→文法」ってお話。スウェーデン人と話すことが大事だから言語交換相手をゲット！この4つのサイトがおすすめです。

“Italki” (www.italki.com)

“Hello Talk” (www.hellotalk.com)

“Tandem” (www.tandem.net)

“HiNative” (hinative.com/ja)

スウェーデンのドラマや映画はね、Amazon Prime やNetflix で見ることができます。

とにかくスウェーデン語を日常生活の一部にすることです。スウェーデン語のコースか、教科書をゲットするのもいいかもしれませんが、

とにかく楽しむことだあああああああ！

おススメの教科書は一応ないですが、Duolingo というアプリを使ってスウェーデン語を勉強している日本人がいて、おすすめらしいです。

あと、私はインスタでスウェーデン語のミニ発音動画を投稿しています～。参考になりましたら嬉しいです。

ほんじゃ、スウェーデン語を楽しんで頑張ってください～

（因みに『スウェーデンに行きたい！』という方、入国制限は※2020年9月の時点ではないので、行けます！でも、情報は逐一変わっていくので、事前に必ずチェックしてくださいね！）

Instagramは
こちらから！



[instagram.com/wagasueden](https://www.instagram.com/wagasueden)

Afterord ～あとがき～

Author ソフィア・マルム



Sofia Malm

2010年高校を卒業後、日本に留学。カイ日本語学校で学び、帰国後日本語能力試験1級を取得。

ダーラナ大→ウプサラ大→ストックホルム大を渡り歩き日本語/日本学を修了。途中2015年に京都大学に1年の留学を経て、2017年6月ストックホルム大学日本学科を卒業。いわゆる大学移民。好きなものはおにぎり、赤飯そしてマグロ丼。スウェーデンの生活についてInstagramとTwitterもやっていますので、スウェーデンに興味があったら、是非見てみてください！

Instagram: [instagram.com/wagasueden](https://www.instagram.com/wagasueden)

Twitter: twitter.com/wagasueden

ブログ: <https://wagasueden.hatenablog.jp/>

記事やブログ、インスタへのご意見感想お待ちしております！

気分は北欧生活。

スウェーデンヒルズ Since 1984
Sweden
Hills

札幌郊外の丘に北欧の街並。 スウェーデンヒルズ。

大都市近郊でありながら自然に囲まれた美しい街並。
「人が人らしく、自然と調和して豊かに暮らす」を理想に、
スウェーデンの住環境を再現した住宅地として誕生以来30年。
美しい風景の中で約300家族の暮らしが息づいています。

0120-242-522 スウェーデンヒルズ 検索

スウェーデンヒルズビレッジ地区スウェーデン公園

賛助会員入会のお願い

一般財団法人スウェーデン交流センターは、ガラス作品や木工作品の制作などを通して多方面での交流を行うとともに、夏至祭、ルシア祭、各種展覧会など、年間を通して様々な催しを行い、スウェーデン文化の紹介を積極的に行なっています。

特に「世界一臭いスウェーデンの発酵にしん」スールストロミングの試食会を毎年開催し、多くの皆様からご好評を頂いております。

これらの催しは、当センターの趣旨にご賛同くださる皆様が賛助会員としてその運営基盤をささえてくださっており、毎回の催し等は、広報誌「ビョルク」にも掲載し、賛助会員の皆様には、年4回ご自宅まで郵送、いち早く情報提供しています。ぜひ賛助会員にご入会下さいませよう、お願いいたします。

賛助個人会員 年会費 一口 5,000円
賛助法人会員 年会費 一口 20,000円

あとがき

●9月12日よりセンターホールで開催しております、ヴィリー・アンデション「アストリッド・グラス」の世界展。氏がSCFガラス工房のインストラクターとして当地を訪れたのは今から約30年前の1988年のことです。当時をご存知の方ももちろんですが、氏の可愛いガラス作品の数々を多くの人にご覧いただけましたら幸いです。

●6月からオンライン会議アプリケーション「Zoom」を使って開催しております「SCF Hemkonsert」ですが、10月は落語の寄席、11月はスウェーデン生まれのユニークな楽器のセミナーコンサートを予定しております。ただ聴くだけでなく、出演者と話す機会なども設けていきたいと思っておりますので、どうぞご期待ください！