

ニュージャージー州出身。
2024年8月1日国際交流員
(CIR)として浦添市役所
国際交流課に配属。

ゆくいみそ〜れ〜!

ジェイソンと

ひと息カフェトーク

~JASON's Cafe Talk~

Episode 8
shells yummy talk
and journey talk

原文・和訳
ジェイソン チェン
JASON CHENG

思考開発と留学の相関関係

先日、米国総領事館共催の「アメリカ大学留学フェア」に参加し、沖縄県出身で米国に3度も留学した志喜屋氏の講演を拝聴しました。参加者が米国と日本の大学の違いを尋ねると、志喜屋氏は米国の学生の「積極的言語化」を挙げました。「積極的言語化」ができる学生とは、例えば、教授のオフィスパワーで試験の復習をしたり、あえて難しい授業や部活に挑戦して学歴を強化したり、私のように留学する学生などのことです。それは、米国では幼少期から「クリティカル・シンキング」や「メタ認知」を重視した教育を施しているからだと思います。

「クリティカル・シンキング (以下CT)」とは、物事をそのまま信じるのではなく、自分で客観的・批判的に模索・分析し、判断を下す思考のことです。物事や他人への批判的思考ができるようになったら、次は自己のCTに進むことができます。そこから、自分の思考や感情の短所や長所をコントロールして、自分の武器に変える能力が「メタ認知」となります。「メタ認知」が高まることで、自分を客観的に見つめられるようになり、自ら学んだり、自己成長のための行動を積極的に取れるようになります。これが「積極的言語化」の土台や源となります。

「留学は子どもの視野を広げる貴重な機会です」と志喜屋氏が子の留学を心配する親たちに助言しました。人は自尊心が高ければ高いほど、挫折や失敗を恐れ、客観的に自分や他人を見られなくなってしまいます。そうなれば、生まれた環境で考え方や世界観が一色に染まってしまうでしょう。子どもたちの『CT』や『メタ認知』の成長を促す貴重な機会として、親の皆さんも学生の皆さんも、留学を考えてみませんか？

浦添市公式
Instagramにも
投稿してるよ♪

てだっ子STUDIO

スタジオ

てだこキッズファースト
宣言大使
てだ子

仲西在

いつも笑顔♡
越智家の癒し担当♡

港川在

新1年生 & 百日祝♡

港川在

はじめてのはうれん♡

りつき

越智 律哉 ちゃん(6か月)

ちはや

棚原 千颯ちゃん(6歳)

だいじゅ

大珠ちゃん(4か月)

こういち

平良 幸一 ちゃん(8か月)

写真募集中!

【募集対象】 市内在住の0～9歳のお子さん
【応募方法】 右記の二次元コードから①お子さんお名前②ふりがな③年齢または月齢④居住区⑤一言コメントと、画像データ(JPEG等)を添付し送信してください。

応募はこちら▲



- 写真は、お子さんの顔全体が写っているもの(たて撮り推奨)
- これまでに掲載されていないお子さんを優先します。
- 応募者多数の場合は、抽選の上、掲載します。掲載の可否については連絡いたしませんのでご了承ください。

応募はこちら▲

Correlation of Cognitive Development & Studying Abroad

The other day, I attended the "EducationUSA University Study Abroad Fair," co-hosted by the U.S. Consulate, where I had the opportunity to listen to a lecture by Mrs. Shikiya, a native of Okinawa who has studied in the U.S. 3 times. When asked about the differences between universities in the U.S. and Japan, Mrs. Shikiya pointed to the "proactive verbalization" of American students. A proactive verbalizing student is, for instance, one who frequently does things like, reviewing past exams during a professor's office hours, deliberately taking on challenging courses and extracurricular activities to strengthen their academic credentials, or studying abroad (like I did). I believe this is due to an education system that emphasizes "critical thinking" and "metacognition" from early ages.

"Critical Thinking (CT)" is the thought process of not acquiescing things at face value, but independently exploring, analyzing, and making judgments objectively and critically. Once students develop CT skills toward various matters and others, they can advance to self-application of CT. From there, you can develop the ability to control and leverage your own cognitive and emotional strengths and weaknesses, this is known as "metacognition." By enhancing metacognition, individuals can objectively analyze themselves, becoming more independent. It is said that this process encourages people to proactively incorporate self-realization practices. This is what forms the foundation and source behind "proactive verbalization."

"Studying abroad is a valuable opportunity to broaden a child's perspective," Mrs. Shikiya advised parents who were concerned about sending their children overseas. It is observed that the higher one's self-esteem, the more one tends to fear setbacks and failure, making it harder to view oneself and others objectively. If the environment one was born and grew up in is monochromatic, their world-view would reflect accordingly. As a valuable opportunity to foster the growth of CT and cognition, parents and/or students—why not consider studying abroad?

「適正受診」という言葉を聞いたことがありますか？「適正受診」とは、病院や救急など医療機関等へのかかり方を見直すことで、安定した医療提供を目指す取り組みのことです。昨年の夏、私は救急車で病院に運ばれて救急外来で検査と治療を受けました。詳細は省きますが、お陰様で現在はまだ健康を取り戻し元気に仕事をしています。その時の体験から、救急隊員や病院関係者への感謝とその存在のありがたさを痛感している一人です。



▲おきなわ#7119
電話相談について

私がこんなことを書くのは、救急隊員にも医療現場にも限界があるということ。つまり、みんなが本場に必要な時のために普段から「医療」を大切にしておかないと、守れる命も守れなくなるといふことなのです。

①日頃から健康管理を心がけること
②かかりつけ医を持つこと
③休日や夜間の時間外受診をできるだけ避けること
④迷ったら「#7119」(※に電話で相談を

あなた大切な健康をみんなで協力して守りましょう。私も気をつけます！

※救急医療機関を受診する際の電話相談窓口
(おきなわ#7119事業)

Mr. Mayor column

市長
コラム

HAISAI! GUSUYU!

はいさい!

市長室

浦添市長 松本 哲治
Tetsuji Matsumoto

「適正受診とは？」

できています。救急車の出動件数は増加し続け、救急医療の逼迫感も高まっていますのが現状です。

そこで、皆さんが119番で救急車を呼ぼうとしている時、あるいは救急外来受診を考えている時、「この救急はどうしても必要か？」とほんの少しだけ立ち止まってほしいのです。もちろん、事故や急病などで、意識がない、かなりの出血や高熱がある、痙攣を起こしているなどの場合は迷わず119番へお電話してください。しかし残念なことに、タクシー代わりに救急車を要請した、平日は仕事で忙しいので休日や夜間の救急外来(時間外診療)に来た、皮膚に発疹(ツブツブ)が出た、深爪をして出血した、などの安易な救急受診もあるようです。



簡単! 健康! サツと作れる!

サツとごはん

10分

カルシウムがたっぷりとれる時短レシピ

干しえびニラ玉



+ 91品目 +

材料(2人分)

- ・ニラ……………1束(150g)
- ・卵……………2個
- ・干しえび ……大さじ3
- ・顆粒中華だし……小さじ1/2
- ・油 ……………大さじ1

作り方

- ①ニラを3cm幅に切る。
- ②ボウルに卵を割り、干しえび、顆粒中華だしを加えてよく混ぜる。
- ③フライパンに油の半量(大さじ½)を熱して②をさっと炒め、半熟の状態でお皿に取り出す。
- ④同じフライパンに残りの油(大さじ½)を熱して、ニラを1分ほど炒めたら、③を戻し入れ、炒め合わせたら完成!

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー 149kcal/食塩相当量 0.7g/カルシウム 379mg

うめ〜しポイント

どの時期にも手に入る食材で手軽に調理ができる一品です。干しえびを加えることで、不足しがちなカルシウムもとることができます。

レシピ提供: 健康づくり課 管理栄養士 大濱 美和子