

# ホームシックさんとの上手な付き合い方

Case 1) 家族が恋しすぎて毎晩枕を抱きしめて寝ている場合

↳ アメリカにも家族おらん!! 家族2倍だ! めっちゃ幸せ~! と考える。

ホストファミリーともっと仲良くなる。自分から色々なことを聞いて話して、本当の家族の一員になれるように努力すること。相手に求めず自分が動く!

Case 2) 日本の友達が気になりすぎてインスタストーリーが見えない場合

↳ ミュートにしよう。心を鬼にしてミュート。ストーリーより「今」の自分を見よう。

インターネットとの付き合い方ってとっても難しい。だけどルールを守れば「トラブルはおきかないはず」。ファミリーとも使い方についてよく相談して、自分でも使い方を考えること。インターネットは便利だけど依存したらもったいない!

Case 3) 部活の状況が気になりすぎて部員が脳内で暴れている場合

↳ アメリカの部活に入ろう! でも日本の部活魂は忘れないこと。

何か新しいこと(部活やボランティア)に取り組もう。少しずつ新しいことにかを注ぐようになって、心が「楽になるはず」。でも日本の部活で身につけた忍耐力や精神力、体力、チームワークは必ず役立つから忘れないで!!

Case 4) 日本食が恋しくて何にでも Soy sauce をかけるようになった場合

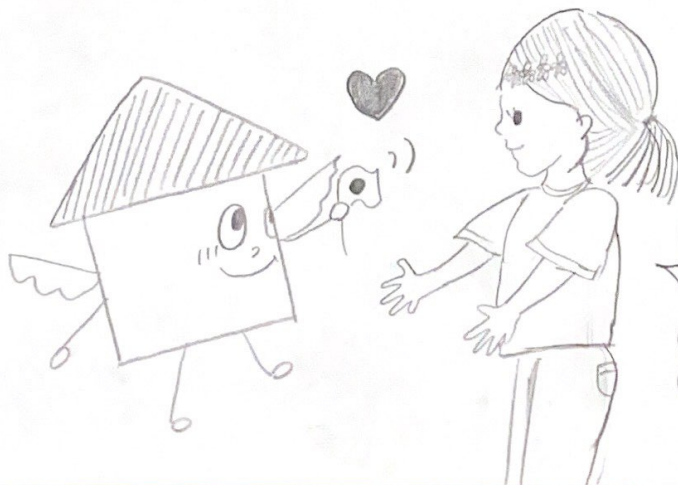
↳ 作れ!! 自分で日本食ちゃちゃと作れば自分も皆も Happy ♪

アメリカに来てどんなに美味しいものを食べても、舌はやっぱり日本食を求めている...! そんな時はアジアマーケットで食材を調達して自分で作ろう!

Case 5) ホームシックを全くもって感じず、逆に怖い場合

↳ ホームシックさんはそのうちやってくる。とにかく大丈夫! すげえやん!

気づかないうちに解決しているのかもしれない。周りと違う...と焦らなくていい。



自分だけの工夫で  
今はホームシックさんと  
上手く付き合えています!  
ホームシックさんも  
味方につければ最強☆