



# パースならではの“門出”体験

その1

P11～14で紹介した、パースならではの“門出”提案をもとに1日のスケジュールを立て、実際に本誌読者モデルの2名に体験してもらいました。一人目は、直井俊さんです。

今回協力して頂いた読者モデル

ナオイシュン  
直井 俊さん 29歳



18歳のときに、ワーキングホリデーでカナダへ渡り、1年間の海外生活を体験した。その後、日本で就職するも、もう一度海外で生活をしたいという思いが湧き、オーストラリアに来ることを決めた。カナダや日本での仕事の経験を活かし、現在は、カフェの厨房スタッフとして働いている。

## 1日のスケジュール

- 6:00 am 朝起きたら朝日を浴びる (P11 2 参照)
- 7:00 am 朝の運動を取り入れる (P12 7 参照)
- 10:00 am 自然と触れ合う (P12 5 参照)
- 2:00 pm 感謝の気持ちを手紙やプレゼントで伝える (P14 14 参照)
- 4:00 pm 資格を取得する (P13 10 参照)
- 6:00 pm スケジュール帳を活用する (P13 11 参照)
- 8:00 pm 英語の勉強をする (P11 3 参照)
- 10:00 pm 就寝

6:00 am



### 朝起きたら朝日を浴びる

(P11 2 参照)

普段から仕事との関係で朝が早い直井さんですが、「朝日を浴びてから1日が始まるというのはとても素晴らしいことだと思います。家屋構造や生活環境の関係で日本での暮らしでは簡単にできることではないですね」と、オーストラリアならではの良さを実感していました。

7:00 am



### 朝の運動を取り入れる (P12 7 参照)

「普段からジムに通っているのですが、朝から外でランニングというのはスッキリして、とても気持ちが良かったです」とパースの自然の豊かさを喜ぶ直井さん。また、朝早くに運動することで、その後の1日が有効に使えた、とのことでした。

10:00 am



### 自然と触れ合う (P12 5 参照)

シェア・ハウスのすぐ裏にスワン川が流れていたの、釣りをするチャンスだと考えた直井さん。「知識も情報も何もない状態でのチャレンジだったので、残念ながら釣れませんでした(笑)、「自然の中で釣りをしている」ということ自体が、何か自分を楽しい気分になさしてくれました」と語ってくれました。