

## 「Australia の生活習慣」

生活習慣といっても範囲が広いので私は特にこの二つを取り上げてみました。

### ★ 起床、睡眠について

Australia の人々は早寝早起きだと思っていましたが、意外にそうでもありませんでした。というか日本と同様各家庭様々だと思いました。私のホストファミリーの家の起きる時間は学校などがあれば、家を出る1時間前くらい（だけれど結局30分前くらいになる）に起きていました。ゆっくり寝るときでも9時までには起きていました。寝る時間は大体10時半～12時くらいに寝るといった感じで、かなり遅い方の家庭だと思いました。ちなみに、寝る前にコーヒー牛乳 or ミルクティーを飲んでから寝ていました。寝るときの言葉は、「good night」しか知らなかったけど「have a nice sleep」や「see you morning」などが使われているようです。

### ★食文化について

一番の違いは「morning tea」「afternoon tea」があることです。「morning tea」はだいたい10時～11時ころに食べます。甘いお菓子やオニオン、オリーブなどがよく食べられます。「afternoon tea」も食べ物は同様です。

「afternoon tea」は日本で言う「おやつ」の時間帯、2時～4時ころに食べます。多い時は1日で5個くらい甘い sweets を食べた日もありました。だからあっちの人は太るのだな、とすごく思いました。

朝ご飯は日本でもよくある、パンやコーンフレークをよく食べます。

昼ごはんは（K I R Aの活動の時は）一番がっちり主食をとる感じで、学校の日など、ホストマザーにお弁当を作ってもらうときは薄っぺらなサンドイッチでした。意外にあっさりした味付けでした。

夜ご飯は大きめのプレートに肉、付け合せのコーンやグリーンピース、ポテトサラダなど、日本で言う「おかず」しか食べませんでした。

私が驚いたことは、食べきれない物をゴミ箱に入れることです。食事がかなり残っていてもそのままゴミ箱へ、といった感じで、日本の「もったいない」の気持ちがより感じられました。

今回の12日間の滞在は、私の価値観をいい意味でかなり変えてくれました。日本のいいところもあったし、Australia の生活もいいところがあります。沢山のことを生身で感じられて、有意義な12日間でした。



小学校で「morning tea」を頂きました。  
小さいカップケーキです。