



November – time for 'hygge' and 'kos' Oda May Rånes

Christmas is getting closer, and the days are slowly but surely growing shorter. In Norway, November normally brings rain, snow and strong winds. As opposed to summer, when people spend most days doing outside activities and going to the beach, the autumn months are spent mostly inside. Families and friends snuggle up next to the warmth of the fireplace, maybe reading a book or listening to calm music. Some people also enjoy discussing and philosophising about anything and everything. In Norwegian this is called 'hygge' or 'kos/koseleg'. In English 'cosy' might be the best translation. But it is not just simple cosiness; it rather evokes the feeling of well-being, ※contentment and togetherness.

So, what should you do to be able to have it 'koseleg'? First, picture yourself in a dimmed room, only lit by candlelight, cuddled up in a blanket, feeling the warmth from the open fire. Outside the wind is howling. You're enjoying a hot drink while reading your favourite novel. But, don't panic if you don't have a fireplace. You can always get cosy under the kotatsu or turn on your kerosene heater. But remember; no phones allowed. 'Kos' is a time to stress less and care for one another. The winter months are dark and cold; why not brighten up the mood by having it 'koseleg' inviting friends over to play board games or drink hot chocolate?

フッゲとコスするとき ウダ・マイ・ローネス

クリスマスが近づき、ゆっくりとですが確実に日足が短くなっています。ノルウェーでは、11月が来ると、通常、雨や雪、風も強くなります。夏には、人はたいていアウトドアを楽しんだり、ビーチに行ったりして過ごしますが、秋はほぼ家の中で過ごします。家族や友人同士、暖炉の横で寄り添って、本を読んだり、穏やかな音楽を聞いたりします。あれやこれやおしゃべりしたり、考えごとしたりして楽しむ人もいます。ノルウェーでは、これを「フッゲ」とか「コス」「コセエレグ」と言います。英語で一番近い表現だと「コージー」(居心地が良い)でしょうか。でもただ単に居心地が良いのとは違い、むしろ「幸福感」とか「満足感」とか「一緒」という感情を引き起こすものです。

【ちょっと豆知識】宮地晶子

contentmentという言葉が出ました。「満ち足りた状態」を表す言葉です。「満足」といえば、学校では'I'm satisfied. (サティスファイド) やsatisfaction (サティスファクション) を習います。こちらは願望や欲求に満足する感じ。昔、海辺のコテージに泊まった時のこと。隣のベランダからドイツ人が「心の底から幸せ」という感じで、「I'm so content.」と言った時にこの言葉を知りました。

ではこの「コセエレグ」な感じになるには、どうしたらいいでしょうか。まずは、ほの暗い部屋にいるのをイメージしてください。使うのはキャンドルの明かりだけです。毛布にくるまって、暖炉の暖かさを感じましょう。そしてお気に入りの本を読みながら、暖かい飲み物を楽しみます。暖炉がなくても慌てないで。コタツに入ったり、石油ストーブをつければ、いつだって心地良くなります。でも忘れないでください。電話はいけません。「コス」というのは、ストレスを減らし、お互いを思いやる時間のことです。冬の月日は暗くて寒い。友達を招いて、ボードゲームをしたり、ココアを飲んだりして、「コセエレグ」になって、雰囲気明るくいきませんか。

(訳:宮地晶子)

英語教育指導員 宮地晶子の

エイゴノマナビカタ

第154回

わが意を得たり

フィンランド・カンガサラ市小中学校の教頭先生が授業参観に来ました。台風や地震の影響で、授業が遅れに遅れていた時のことです。

せっかくの機会でしたが、定期テストが近いこともあり、あいにくみんなはワーク問題集の問題を解いています。担当教員が恐縮しているので、私が釈明しました。「自然災害で授業が遅れていること、テスト直前なので、ワークをやらせたい」と。すると「ワークをやらせるのは当然。気にしないでくださ

い」と即答してくれました。

意を強くした私は、ちょっと調子に乗って「最近、コミュニケーション能力だとかアクティブラーニングという能動的な活動ばかりが良いことのように取り上げられるけれど、黙って問題に取り組むことでつく力も大事だと思う」と伝えました。彼女も「まったく同感。自分は授業時間の半分でワークをやらせている」とのこと。わが意を得たり、という気分になりました。

翌日は東中祭。合唱コンテストを見学した先生はたいそう感動して「なぜこんなに上手なの」と尋ねます。「学校代表になることを目指して一生懸命練習するから、最後の最後にぐっと伸びる」と答えました。すると「フィンランドでは競争は敬遠されつつある」とのこと。日本でも運動会の徒競走で手をつないでゴールするという学校もあるらしいですね。

今回は共通点が多く見つかりました。話してみれば、まだまだ面白い発見がありそうです。また「スマホのせいで集中力のスパンが非常に短くなっている」という私の愚痴に、彼女も大ききうなずきました。少し前に学校見学に来たアメリカ人の先生も同じことを言っていました。学力低下—考える力を奪いつたら、好き放題にスマホをやらせるに限ります。