

Open mind, Open heart for International Understanding

「オープンマインド・オープンハート」 国際理解のために

Mika Mei Jia Tan
July 2025

ミカ・メイ・チア・タン
2025年7月

Before we begin...

まず最初に…

- Have you lived somewhere else before?
他の場所に住んだことがありますか？
- Have you traveled to another country before?
海外に行ったことがありますか？
- Have you heard of Singapore before?
シンガポールを知っていますか？
 - I don't know much about Singapore
シンガポールのことはあまり知りません
 - I know a little bit about Singapore
シンガポールのことを少し知っています
 - I know a lot about Singapore
シンガポールのことをよく知っています



Open mind, Open heart
Mika Mei Jia Tan

Heads up: Reflection questions

始める前に：振り返り



- 1 thing that resonated with me
心に残ったことを1つ
- 1 thing I want to learn more about after this
もっと知りたいと思ったことを1つ
- 1 (small) thing I will try towards a more open mind and open heart
「オープンマインド・オープンハート」に向けてやってみたい（小さな）できそうなことを1つ

Open mind, Open heart
Mika Mei Jia Tan

Self introduction

自己紹介

Mika Mei Jia Tan

陳美嘉

Singaporean

シンガポール人

Born 1992, 33 years old

1992生まれ・33歳

Conservation
Biologist

生物保護の専門家

Mother of 2 preschoolers

幼児2人の母



About
Singapore
シンガポール
について



About
Singapore
シンガポール
について

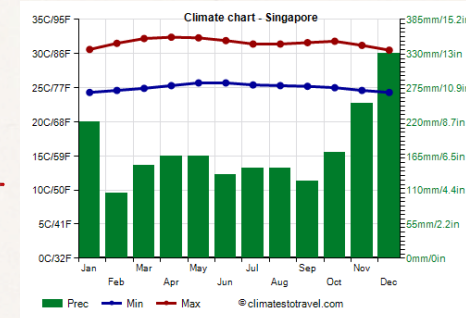


About
Singapore
シンガポール
について



About
Singapore
シンガポール
について







What Japanese
people tend to
think of Singapore

日本人が知っている
シンガポール

ガーデンズ・バイ
ザ・ベイ

マリーナ・ベイ・
サンズ



マーライオン

Photographs: Guitar Photographer / Shutterstock | Tuul & Bruno Morandi / Getty Images



Where most Singaporeans live:
Public housing (more than 75%)

一般のシンガポール人が住んでいる場所：
公営住宅（75%以上）



Photographs: National Heritage Board



Back when I didn't know about international
understanding

国際理解のことを知らなかった頃の私



Open mind, Open heart
Mika Mei Jia Tan



Open mind
「オープンマインド」



Open heart
「オープンハート」

for International Understanding
国際理解のために

Key Message 1

キーマッセージ①

“ The more you learn about others, the more you discover about yourself. ”

他者を知れば知るほど、
自分のことも見えてくる。

Open mind, Open heart
Mika Mei Jia Tan



Middlebury College

Major: Environmental Studies (Conservation Biology)

ミドルベリー大学

専攻：環境学（保全生物学）



家の中なのに
靴脱がないの？！





Learning about
your own culture
through food

食べ物から自分の
文化を学ぶ



Questions that my husband was asked as a Japanese person in other countries:

夫が海外で「日本人」として聞かれた質問

Do you eat sushi every day?
毎日すしを食べてるの？

Do ninjas and samurai
really exist?
忍者や侍はほんとにいるの？

How much of Naruto is real?
ナルトってどこまで本当なの？

Do you know about
geisha?
芸者って知ってる？



Key Message 2

キーマッセージ②

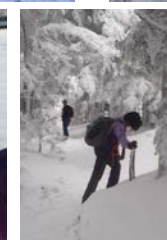
“ You can't learn life by passing tests —
you learn by doing, learn by living. ”

人生はテストに合格することで
学べるものではなく、やってみること、
生きることを通して学ぶものだ。

Open mind, Open heart
Mika Mei Jia Tan

Tropical girl
loving
winter!

南国ガール、
冬を満喫中！





Chile
チリ



Recognise
and prepare
for risks

リスクを認識
し、備える



You don't have to travel far. What's
most important is to interact with
diverse people

遠くへ旅しなくてもいい。大切な
は、多様な人々と関わること



Key Message 3

キーマッセージ③

“ People are people everywhere ”

どこであっても、人は人。

	Brunei Darussalam	ブルネイ・ダルサラーム
	Cambodia	カンボジア
	Indonesia	インドネシア
	Lao PDR	ラオス
	Malaysia	マレーシア
	Myanmar	ミャンマー
	Philippines	フィリピン
	Singapore	シンガポール
	Thailand	タイ
	Viet Nam	ベトナム



Map: Designed by Freepik

	Brunei Darussalam	ブルネイ・ダルサラーム
	Cambodia	カンボジア
	Indonesia	インドネシア
	Lao PDR	ラオス
	Malaysia	マレーシア
	Myanmar	ミャンマー
	Philippines	フィリピン
	Singapore	シンガポール
	Thailand	タイ
	Viet Nam	ベトナム



A fundamental "sameness" shared by all humans:
人間に共通する本質的に「同じところ」:



The desire to belong
帰属したいという気持ち



Spending time with family and
loved ones
家族や大切な人たちと過ごす時間



Food at the heart of culture
文化の中心にある食べ物



Hope for a better self and a
better world
より良い自分・より良い世界を
願う思い

Key Messages

キーマッセージ

“The more you learn about others, the more you discover about yourself.”

1

「他者を知れば知るほど、自分のことも見えてくる。」

“You can't learn life by passing tests — you learn by doing, learn by living.”

2

「人生はテストに合格することで学べるものではなく、やってみること、生きることを通して学ぶものだ。」

“People are people everywhere”

3

「どこであっても、人は人。」

Open mind, Open heart
Mika Mei Jia Tan

How do I get started?

始め方は？



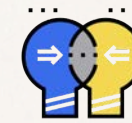
Talk to people from different backgrounds

さまざまなバックグラウンドの人と話してみよう



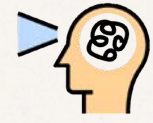
Proactively ask questions

自分から質問してみよう



Reflect on how things are similar or different

何が似ていて何が違うのか考えてみよう



Try to understand from the other person's point of view

相手の視点で考えてみよう



Open mind, Open heart
Mika Mei Jia Tan

What I want to leave you with

最後に伝えたいこと

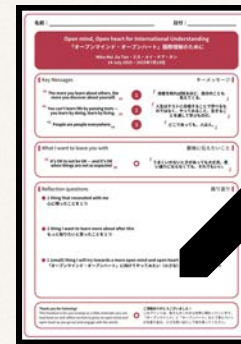
“It's OK to not be OK — and it's OK when things are not as expected”

「うまくいかないときがあっても大丈夫。思い通りにならなくても、それでもいい。」

Open mind, Open heart
Mika Mei Jia Tan

Reflection questions

振り返り



1 minute per question
各質問につき1分

1 thing that resonated with me
心に残ったことを1つ

1 thing I want to learn more about after this
もっと知りたいと思ったことを1つ

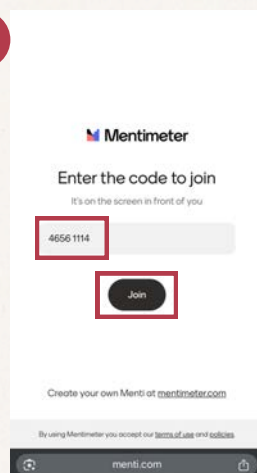
1 (small) thing I will try towards a more open mind and open heart
「オープンマインド・オープンハート」に向けてやってみたい（小さな）できそうなことを1つ

Open mind, Open heart
Mika Mei Jia Tan

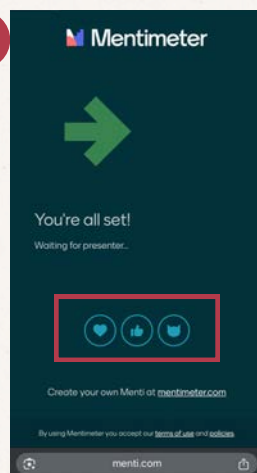


Go to menti.com
Code / コード :
4656 1114

1



2



Open mind, Open heart
Mika Mei Jia Tan

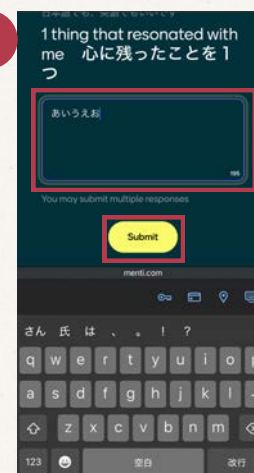


Go to menti.com
Code / コード :
4656 1114

3



4



Open mind, Open heart
Mika Mei Jia Tan

THANK YOU 感謝

ありがとうございました！
質問ありますか？

