

ส ข า ย ดี

サバイディ

JOCV LIFE IN THAILAND

INTRODUCTION
OURSELVES
AND ACTIVITIES



目次

所長あいさつ	----- 3
JICA タイ事務所スタッフ紹介	----- 4
隊員配置図	----- 8
隊員紹介	----- 9
帰国隊員に聞いてみよう	----- 15
レッツタイループ!	----- 17
タイで出会ったお花達	----- 19
隊員の1日の活動紹介	----- 20
隊員の活動や生活の1ページを切り取った ちょっと〇〇な話	----- 26
インタビュー	
タイ事務所所長 鈴木和哉	----- 38
隊員 橋野友香理	----- 40
OB 橋本愛子	----- 42
TICAボランティア ken (ゲーン)	----- 44
隊員の1日の食事	----- 46
活動任地紹介	----- 49
おすすめ発掘隊 セブンイレブン	----- 54
バナナ観察日記	----- 55
やすみのひ なにしてる? 隊員の休日	----- 57
タイに来てはまったもの	----- 58
日本から持ってきてよかったもの	----- 59
女性隊員が選ぶタイの日用品	----- 60
帰国隊員の思い出の写真	----- 61
帰国隊員のタイのおみやげ	----- 62
タイ語メモ	----- 63
編集後記	----- 64

所長あいさつ

サバイディー、コロナ禍が明けての再刊第一号です。

JICA活動全体でみても、コロナ禍の影響は非常に大きく、様々な面で通常のオペレーションに戻り切っていないところがいまだにあります。そのような中、隊員の皆さんの発意でサバイディーの復活ができたことは、”JOCV is back to Thailand!”を表すものだとうれしく思います。

コロナ禍では、協力隊活動は全隊員の帰国を余儀なくされ、連綿と引き継がれてきた隊員間のネットワーク、調整員、事務所とのコミュニケーションなどが一度なくなってしまい、再派遣後、改めてこれを構築をするプロセスがありました。隊員の皆さんそれぞれにいろいろな苦労があったのではないのでしょうか。

そういう中で作られたサバイディー。

じっくり読みたいと思います。



2023年6月
JICAタイ事務所長
鈴木 和哉



JICAタイ事務所スタッフ紹介

名前：鈴木 和哉 (Kazuya SUZUKI)
出身：東京都江戸川区
役職（担当）：所長
職歴：農林水産省で8年間仕事したのち、JICAへ
転職。東ティモールの独立前後の担当をしたの
ち、タイ事務所に3年間。その後、本部に戻っ
て、環境管理、農業農村開発などを15年間。そ
して、2022年9月末からタイ事務所で現在に至
る。



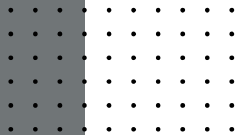
好きなタイ料理：スキヘン
趣味：三線、ジョギング

隊員へひとこと：いつも前向きなアクション、ありがとうございます。私の仕事のモチベーション維持の源のうちの一つです。若い隊員の方々には、日々、悩みながらも一生懸命にやることの大切さを感じてください。シニアの隊員の方々には、これまでに培われた心の広さ、寛容さを活かした活動を期待しています。バンコクに来られた際にはいつでもお声がけください。不在だったり、会議中だったりしなければいつでもお話を聞かせてください（いなかったらごめんなさい）。

名前：川辺了一 (Ryoichi KAWABE)
出身：東京都大田区
役職（担当）：次長
職歴：橋の設計会社に7.5年務めた後、2009年にJICA
に入構。その後、JICA本部、ウガンダ事務所において
インフラ案件を担当。2022年3月にタイ事務所に
赴任。
好きなタイ料理：プーパッポンカレー
趣味：ムエイタイ（超初心者）



隊員へひとこと：JICA事務所にいると、せっかくの在外事務所なのにデスクワークが多いんです？！そんな私は、隊員の皆さんの活動やカウンターパートとのやり取りの話を伺いながら元気もらっています！タイでの生活は思い通りにならないこともおおいかも知れませんが、日本とは違う貴重な経験ですので是非この時間を楽しんで下さい！



JICAタイ事務所スタッフ紹介

名前：梶井勇輔 (Yusuke KAJII)
出身：東京都
役職（担当）：企画調査員(ボランティア事業)
職歴：SEを職を経て2005年に青年海外協力隊に参加（ヨルダン、コンピュータ技術）。2011年よりJICA本部、エジプト事務所、タイ事務所等にて業務。
好きなタイ料理：カオクルックガピ
趣味：ムエタイ観戦



隊員へひとこと：

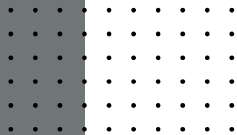
皆さん、協力隊を楽しんでいますか？アイデア次第で果てしなく自由で幅広い活動ができる、それが協力隊の魅力だと思います。喜怒哀楽すべての感情をもって配属先と真剣に向き合ってください。我々に遠慮することは何ひとつありません。

名前：中山かおり (Kaori NAKAYAMA)
出身：横浜市
役職（担当）：企画調査員(ボランティア事業)
職歴：現在← JICAマレーシア事務所
←青年海外協力隊事務局←ザンビア小学校教育隊員
←小学校教員
好きなタイ料理：トムヤムセンヤイ
(トムヤムクンスープに米粉太麺)
趣味：ムエタイ、ヨガ



隊員へひとこと：

協力隊参加は、協力隊OV人生の始まりです。現地の活動と帰国後のご活躍も楽しみにしています！



JICAタイ事務所スタッフ紹介

名前：佐藤 宏美 (Hiromi SATO)
出身：新潟県
役職（担当）：企画調査員(ボランティア事業)
職歴：広報、広告会社の企画・営業を経て2009年からJICAの主に関外事務所に勤務しています。
好きなタイ料理：ムーガタ
趣味：地元の料理とお酒巡り、山より海、洋画、井上陽水、中森明菜



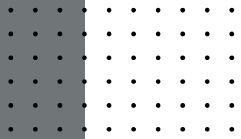
隊員へひとこと：
皆さんと一緒にタイのJICA海外協力隊を盛り上げていきたいです。
よろしくお願いします！

名前：星野 明子 (Akiko Hoshino)
出身：東京都
役職（担当）：健康管理員
職歴：東邦大学医療センター大森病院
海外協力隊（ラオス）

好きなタイ料理：ナムトックカイ、
ソムタム、チャンビール
趣味：公園を一目散に歩く、大食いをしながら
タイスキを食べる



隊員へひとこと：
タイでの出会いや経験がみなさんの人生を彩るものとなりますように。皆さんの誠実さやひたむきさから学ぶことがたくさんです、ありがとうございます！！
タイに来てくれてありがとうございます！！



JICAタイ事務所スタッフ紹介

名前：Jaruek Yukuntorn
出身：Chumphon
役職（担当）： Program Officer (Volunteer section)
職歴： JICA Thailand Office since December 2014
好きなタイ料理：ขนมจีนน้ำยาใต้
趣味：ท่องเที่ยวและกีฬา
隊員へひとこと：ไม่แพ้=ไม่ร้อย



名前：Wanwarang Mahawongs
出身：Bangkok
役職（担当）： Program Officer (Volunteer section)
職歴： Joined JICA Thailand since 2017
好きなタイ料理：ส้มตำปูปลาร้า
趣味：ดูหนัง ฟังเพลง อ่านนิยาย
隊員へひとこと：สู้ๆนะคะ



隊員配置図

2023年6月 現在

21名

チェンマイ

2021-7 橋野
公衆衛生



2021-1 久保田
日本語教育



チェンライ

2022-7
コンピュータ技術



バンコク

2021-7 北橋
コンピュータ技術



2022-1 山口
料理



2022-7 田崎
機械工学



ノンタブリー

2021-7 狩野
栄養士



2022-1 戸久河
高齢者介護



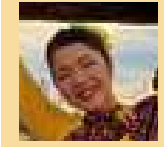
2022-2 市川
障害児・者支援



ナコンパトム

コーンケン

2022-1 小田
障害児・者支援



2022-1 高橋
障害児・者支援



チョンブリー

2021-4 宮道
コンピュータ技術



ナコン
ラーチャシーマー

2022-7 國井
日本語教育



ムック
ダーハン

2021-7 村上
日本語教育



スラターニー

2021-7 大前
自動車整備



2021-4 佐藤
高齢者介護

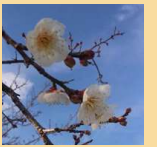


ウボンラーチャターニー

2021-1 安田
日本語教育



2022-2 伊藤
廃棄物処理



トラン

2022-3 村田
日本語教育

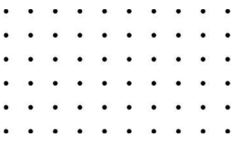


2022-3 田中
コンピュータ技術



2022-4 荒木
機械工学





名前：久保田 信一 (Shinichi KUBOTA)
隊次/任期：2021-1 / 2021年11月～2023年11月
出身：東京都
職種：日本語教育
任地：チェンマイ県
活動場所：ハンドンラッタラートウッパタム中高校
活動内容：高校生と日本語や日本文化を学んでいます！
好きなタイ料理：パットミーコラート



名前：安田 華子 (Hanako YASUDA)
隊次/任期：2021-1 / 2021年11月～2023年11月
出身：鹿児島県
職種：日本語教育
任地：ウボンラチャターニー県
活動場所：ウィットラピッタヤー中高校
活動内容：日本語の授業、日本語クラブの運営など
好きなタイ料理：ヤムマンムーアン



名前：北橋 雅子 (Masako KITAHASHI)
隊次/任期：2021-7 / 2021年11月～2023年11月
出身：福岡県
職種：コンピュータ技術
任地：バンコク
活動場所：泰日工業大学
活動内容：プログラミングやWebアプリ開発を教える
好きなタイ料理：パッタイ



名前：橋野 友香理 (Yukari HASHINO)
隊次/任期：2021-7 / 2021年11月～2023年11月
出身：北海道
職種：公衆衛生
任地：チェンマイ県
活動場所：チェンマイラチャパット大学公衆衛生学科
活動内容：高齢者をケアするための介護技術を教える
好きなタイ料理：カオソイ



名前：村上 沙織 (□□□非公開□□□)
隊次/任期：2021-7 / 2021年11月～2023年11月
出身：京都府
職種：日本語教育
任地：ムックダハーン県
活動場所：□□□非公開□□□
活動内容：日本語を中高生に教える
好きなタイ料理：カオピヤック、ヤムガイ



名前：大前 昌己 (Masaki OMAE)
隊次/任期：2021-7 / 2022年2月～2024年2月
出身：山口県
職種：自動車整備
任地：スラターニー県
活動場所：スラターニー技術高等専門学校
活動内容：整備に関する新技術の教師への教養伝授など
好きなタイ料理：グンドゥアム (珈琲味の甘いデザート)

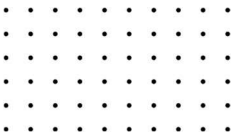


名前：狩野 奈桜 (Nao KARINO)
隊次/任期：2021-7 / 2022年2月～2024年2月
出身：埼玉県
職種：栄養士
任地：ノンタブリー県
活動場所：ノンタブリー県保健局
活動内容：地域の高齢者の健康を栄養面からサポート
好きなタイ料理：カーオガパオムー



名前：佐藤 健太 (Kenta SATO)
隊次/任期：2021-4 / 2022年2月～2024年2月
出身：北海道
職種：高齢者介護
任地：スラターニー県
活動場所：プンピン病院
活動内容：高齢者介護予防 児童発達支援
好きなタイ料理：マッサマンカレー





名前：宮道 宏彰 (Hiroaki MIYAJI)
隊次/任期：2021-4 / 2022年2月～2024年2月
出身：千葉県
職種：コンピュータ技術
任地：チョンブリー県
活動場所：プリンセスチュラポーンサイエンスハイスクール
活動内容：Hackathon 大会支援と生徒のモチベーション向上のための授業
好きなタイ料理：ガパオライス、クィッテイアオ



名前：小田 悠奈 (Yuna ODA)
隊次/任期：2022-1 / 2022年8月～2024年3月
出身：福岡県
職種：障害児・者支援
任地：コンケン県
活動場所：コンケン第9特別支援教育センター
活動内容：就学前の知的障害のある子どもたちの療育
好きなタイ料理：アメリカーノマップラオ
(ココナッツジュース入りコーヒー)



名前：高橋 佳苗 (Kanae TAKAHASHI)
隊次/任期：2022-1 / 2022年8月～2024年3月
出身：福島県
職種：障害児・者支援
任地：コンケン県
活動場所：シーサンワンコンケン学校
活動内容：体育授業、スポーツ活動、日本文化紹介など
好きなタイ料理：จิ้มจุ่ม (チムチュム)



名前：戸久河 美樹 (Miki TOKUGAWA)
隊次/任期：2022-1 / 2022年8月～2023年6月
出身：熊本県
職種：高齢者介護
任地：ノントブリー県
活動場所：ノントブリー県保健局
活動内容：デイケアセンター巡回、介護方法の紹介等
好きなタイ料理：ガイトート



名前：山口 晃奈 (Akina YAMAGUCHI)
 隊次/任期：2022-1 / 2022年8月～2024年8月
 出身：愛知県
 職種：料理
 任地：バンコク
 活動場所：チットララーダ職業訓練校
 活動内容：調理実習と日本語授業のアシスタント
 好きなタイ料理：ソムタムタイ (辛さ控えめ)



名前：市川 敏 (Satoshi ICHIKAWA)
 隊次/任期：2022-1 / 2022年10月～2024年10月
 出身：埼玉県
 職種：障害児・者支援
 任地：ナコーンパトム県
 活動場所：ナコーンパトム第一特別支援教育センター
 活動内容：幼児、児童と楽しみながら学び合っています。
 好きなタイ料理：パッタイ



名前：伊藤 弘光 (Hiromitsu ITO)
 隊次/任期：2022-2 / 2022年10月～2024年10月
 出身：兵庫県
 職種：廃棄物処理
 任地：ウボンラチャターニー県
 活動場所：ウボンラチャターニーを含む近隣5県
 活動内容：廃棄物の削減と適正な処理、その他環境問題
 好きなタイ料理：ソムタム



名前：國井 友里 (Yuri KUNII)
 隊次/任期：2022-7 / 2022年10月～2024年10月
 出身：福島県
 職種：日本語教育
 任地：ナコンラーチャシーマー県
 活動場所：ブンワッタナー中高校
 活動内容：日本語に関することなら何でもやります！
 好きなタイ料理：ฝักริ้น 蓮の花みたいな形のお菓子





名前：□□□非公開□□□
隊次/任期：2022-7 / 2022年10月～2024年3月
出身：□□□非公開□□□
職種：コンピュータ技術
任地：チェンライ県
活動場所：プリンセスチュラポンサイエンスハイスクール
活動内容：プログラミング授業や課外活動、研究活動のサポートおよび教員の技術力向上への寄与
好きなタイ料理：カオマンガイ



名前：田崎 博司 (Hiroschi TASAKI)
隊次/任期：2022-7 / 2023年1月～2025年1月
出身：茨城県
職種：機械工学
任地：バンコク
活動場所：泰日工業大学
活動内容：省力化技術を伝える
好きなタイ料理：生春巻き



名前：田中 結 (Yui TANAKA)
隊次/任期：2022-3 / 2023年1月～2025年1月
出身：山梨県
職種：コンピュータ技術
任地：トラン県
活動場所：プリンセスチュラポンサイエンスハイスクール
活動内容：プログラミング授業支援
好きなタイ料理：ソムタム



名前：村田 幹夫 (Mikio MURATA)
隊次/任期：2022-3 / 2023年1月～2025年1月
出身：新潟県
職種：日本語教育
任地：トラン県
活動場所：ウィチェンマトゥ中高校
活動内容：配属先および同地域の他校の日本語教育支援
好きなタイ料理：ソムタム



名前：荒木 馨 (Kaoru ARAKI)

隊次/任期：2022-4 / 2023年5月～2025年5月

出身：京都府

職種：機械工学

任地：ウボンラチャタニー県

活動場所：ウボンラチャタニー職業訓練所

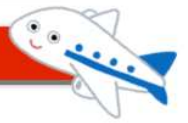
活動内容：学生や企業の技術者を受け入れてメカトロニクスを
教えるカリキュラムの改善に取り組みます。

好きなタイ料理：粥



帰国隊員に聞いてみよう！

2023年3月に帰国しました



PART 1

今回の帰国隊員

まつい えりか
松井絵里香 (大阪府)

2021年度1次隊 障害児者支援

ナコーンラーチャシーマ県

第Ⅱ特別支援教育センター

障害のある0～18歳の障害のある子どもたちが対象の特別支援学校等へ行くまでの早期療育を目的とした施設で美術を担当。



Q：日本に帰ってきて初めて食べたものは？

A：羽田空港のつるとんたん（うどん）です

Q：タイの好きなのは？

A：いい意味で適当なところと、季節によって服装を選ばなくていいことです。

Q：そもそもJOCVになろうとキッカケは？

A：大学の友人がJOCVとしてウズベキスタンで活動している様子を見て。



Q：一番大変だったことは？

A：タイ語です。タイ語が通じないと自分のやりたいことができないと感じました。毎日音読、単語学習をしました。

Q：活動の中で感動したことは？

A：発語がなかなかない生徒が「クルーエリカ」と呼んでくれたことです。その生徒は視覚支援をすることで、
※1
美術の活動に積極的に参加できるようになりました。

Q：日本でこの経験をどう活かしたい？

A：タイで少数派になったことで、少数派の人の気持ちがわかりました。たくさんの人に助けってもらったので、次は私が助ける番！だと思っています。

※1) クルー…タイ語で先生 タイでは「○○先生」ではなく、「先生○○」と呼びます

自己紹介

いけざわ こうじろう
生澤 康二郎 埼玉県出身

2021年1次隊 障害児・者支援
ナコーンパトム県
ナコーンパトム聾学校

特 技 手話 



質問コーナー

Q1. ニックネームは何ですか？

JIROU (ジロー) です。

Q2. 配属先の聾学校では、どんな活動をしましたか？

「特別支援教育の推進」

- ①算数・数学教育の推進
- ②日本文化等の紹介
- ③日本の在籍校との交流
- ④配属先の学校運営・行事への参画



所属クラス 小学部5年1組

Q3. 日本に帰ってきて初めて食べたものは何ですか？

うどんです。

同期の松井さんと一緒に羽田空港にある「つるとんたん」に行きました！（日本のうどん屋）

Q4. タイの好きなところはありますか？

人！タイ人の性格が好きです。
どんなときもマイペンライ精神！
見習いたいです。 ※2

Q5. タイの好きになれなかったところはありますか？

渋滞です。
バンコクの渋滞にはうんざりしました。

Q6. そもそも JOCV になろうと思ったきっかけは？

- ①JOCV の OB・OG との出会い
- ②日本人が誰もいないところに行ってみたく
- ③趣味の旅行の延長

⇒様々な出会いやタイミングなどがあって、JOCV になろうと思いました。

Q7. 訓練を終えて、任地で活動している中で、感じたギャップはありましたか？

タイ語が思ったよりも伝わらないと思いました。訓練所のピーユイやヴィッキー先生は、どんな発音も理解してくれ、とても優しくかったです。



2021年1次隊（二本松）

Q8. 1番大変だったことは何ですか？

タイ語です！！！！
よくわからないときは、いつも笑顔とアイコンタクトで乗り切っていました（笑）

Q9. 活動の中で感動したできごとは何ですか？

帰国直前の配属先でのお別れ会です。
サプライズで、学校全体でお別れ会を開催してくれました。生徒の泣きながらのスピーチには、思わずもらい泣き！！とても素敵な配属先でした。いつかまた戻りたい場所です。



先生方の似顔絵



CP と記念撮影



涙のスピーチ

Q10. 休日は何をしていましたか？

よく旅行に行っていました。
77 県中 25 県に訪問しました。
いつかは全ての県に行ってみたいですね。



チェンマイ旅行

Q11. 最後に一言

タイ生活、毎日が刺激的でした。JICA メンバーや、多くのタイ人と出会えたことは、自分にとってかけがえのない財産となりました。ありがとうございました。



ピーちゃん家でのホームパーティー



ピーゆいとのカオヤイ旅行

※2) マイペンライ…タイ語で「大丈夫」「気にしないで」という意味

代々続くこの企画!

カメラ! タイム



タイ人の写真好きには及びませんが、私たちがタイのいろんな場面や風景、生きものをカメラに収めてきました。

地方の電車は
アイアンマンみたい



父がタイに来てくれました!



暑くて溶けている犬
@コラート

チャカチャン
@スラーターニー

セブンに住み着く
ねこ
@コラート

線路は続くよどこまでも

コラート：ナコンラーチャシーマーの別名

ミミちゃんかわいい
@ウボンラチャターニー



コラートの象徴。ヤーモ。



衝撃のでかさ！カタツムリ！
(写真では分かりづらいな。。。)



ソムタムが好きだ！というと、自分で作っ
てみな。と、お店のおばちゃんが作り方を
教えてくれました。



大家族のような配属先のみんなどの写真
(教員旅行にて)



みんながいるから、頑張れる！
いつも、ありがとうございます。



任地で行われたボートレースは見応えがありました！
@ムックダーハーン



オオバナサルズベリ
(大花百日紅)



ジニア (百日草)



ホウオウボク (鳳凰木)



グラジオラス (唐菖蒲)



シチヘンゲ (七変化・紅横花)



アリアケカズラ (有明葛)



ブッソウゲ (扶桑花・ハイビスカス)

タイで出会ったお花達…

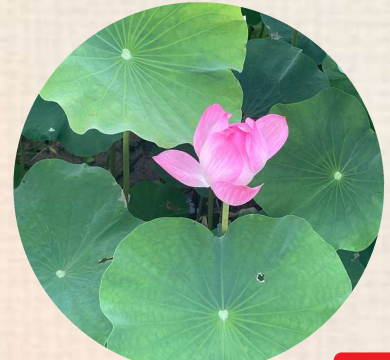
気候が違くと、生息する植物も違います。タイの風景には色鮮やかなお花が欠かせません。隊員が出会ったお花を少し紹介します。(写真提供：大前昌己、山口晃奈)




ゴールデン・ペンダ



キンレンジュ (金鈴樹)



ハス (レンゲ・イケミグサ)  国花



グアリアンセ・スキネリ
(カトレイア・スキンネリ)



キンレンジュ (金鈴樹)




Hellenia speciosa



グアリアンセ・スキネリ
(カトレイア・スキンネリ)



ナンバンサイカチ  国花
(ゴールデンシャワーツリー)



プルメリア・オブツサ



隊員の1日の活動紹介

要請内容に対して、実際どのような活動をしているのか紹介いたします！



山口晃奈
2022-1
職種 料理
バンコク
チットララーダ
職業訓練校

要請内容

- 授業内容の確認と改善事項の提案
- 教材整備、実習授業への技術的アドバイス
- 講師の調理技術向上にむけた協力

など



6:15



起床
学校の寮で生活中です。



7:00



いつも学校の運転手さんに送り迎えして頂きます。本当に感謝！



7:30



朝ごはんは学校の食堂で。いろいろ試した結果、お粥が1番優しくてしっくりきました。



8:00



毎日、1階のホールで朝礼があります。



8:30

調理実習のある日



私が担当する実習のある日の様子。



スイスでお菓子を学んだ経験のある先生

自分(山口)

基本的には、タイ人の先生と一緒に授業を行います。パワーポイントは、私が用意して英語か日本語で説明して、タイ人の先生がタイ語に訳してくれます。やんちゃ盛り(?)な高校生相手だと、タイ人の先生なしでは、授業が成り立ちません。(たまに一人だと、カオスです…情)



実習室のモニター↑

学校の実習室は、とても広く、エアコンもしっかりきいていて、設備・道具も豊富です。日本の調理学校と変わらないです。



この日はモンブランを作りました

デモンストレーションで作り方を説明してから、生徒は作り始めます。グループ作業なので、いつもワイワイ楽しそうです。SNSの配信も怠りません(笑)

今までの授業の中から…
生徒の作品を紹介



<大福>

定番のイチゴ大福と、私の地元にあるクリームチーズとあんこをいれた大福も作ってみました。自由な発想で、アレンジするのでとても面白いです。小豆からあんこを炊いたら美味しいと好評でした！



<モンブラン>

栗のモンブランと、サツマイモの抹茶のモンブランを作りました。いつも日本で使うマロンペーストが無く焦っていたら、タイ人の先生がスーパーで甘栗を買ってきてペーストにしてくれました。機転がきいて、本当に感心しました。



<ちらし寿司>
高校3年生になると、みんな本当にきれいに盛り付けます。ヘルシーで美味しいちらし寿司も、タイで流行るといいです。

<ハンバーグ>

日本のハンバーグは絶対美味しいので、生徒も好きに違いない!と思い、ハンバーグを作りました。
大好評でした!



先生も巻き寿司に挑戦! インターネットで見たといい、飾り巻き寿司を作っていました。綺麗な食べ物大好きです



<巻き寿司>
もはやタイでは巻き寿司は日常の食べ物なので、作るのは初めてでも、皆器用なのでとっても上手に出来ました。



日本語授業のアシスタントの日



実習がない時は日本語の授業のお手伝いをする日もあります



日本語での会話練習中。日本人、というだけで緊張してしまう生徒もいます(気持ちはずごくわかります) 一生懸命伝えようとする姿はとても眩しいです。



漢字を勉強した日。いつもおしゃべりと携帯が好きな生徒たちが、一心不乱に漢字を書いていたので、思わず写真を撮ってしまいました。

クラブ活動の写真を撮ってくれてありがとうございます!



クラブ活動で、書道を体験。字や書き方にそれぞれ個性があります!



クラブ活動では、みんなでたこ焼きを焼いて、校内で販売しました。たくさんの人に食べてもらって嬉しいです♡



17:00

寮に帰宅。

近くの市場に歩いて買い物に行ったり、散歩したり体を動かしてます(健康維持の為) 帰ったらご飯を食べて、動画を見たりしながら、リラックス。



22:30

いつも早めに寝ます!
(しっかり寝ると調子いい事が分かった為)

私の場合、初めに学校からどのコマでこんな感じの内容で教えてほしいと要望があり、当てられたコマで出来ることを教えています。毎日担当する実習があるわけではないので、日本語の授業のアシスタントはこちらから提案して、手伝わせてもらうことにしました。先生の技術も高いので、要請内容にあるような改善や何かアドバイスをする、というより、日本の食文化や日本の味を紹介する、というような活動をしています!

要請内容

- 日本の特別支援学級などで行われている音楽の授業や日本の遊びをセンター通所児童に対して実施することを通じて、配属先同僚に紹介する。
- 日本における特別支援の在り方を共有し、センターにおけるより良いサービスとは何かをともに考え、通所児童のための活動を見直す。
- センターが行う音楽活動や運動活動とともに計画し、実施する。



小田 悠奈

2022-1

障害児-者支援

コンケン第9特別支援

教育センター



6:30



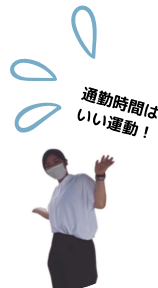
起床



7:15



通勤時間は30分。7時45分くらいにセンターに着きます。



例、知的クラスの場合 (0歳~15歳)

- 8:30 朝礼 (国旗掲揚、朝の歌など)
- 9:00 クラスで朝の会
- 10:00~11:30
- 各自時間割のリハビリの部屋へ
- 11:30~ 給食
- 13:00~14:00 午後の授業
- (私のクラスの子どもは帰宅)



朝の朝礼
(カオテオເັນແຄວ)
国旗掲揚と朝の連絡、朝の歌があります。

クラスで朝の会(知的障害児のクラス)みんなで朝の歌を歌い1人ずつ前に出てきて自己紹介、ちょっとしたマッチングなどの課題を行います。



個別課題

1人1人実態に応じた教材を使って課題を行います。ペグ差しや色、食べ物、動物などのマッチングなどの手作り教材を使って勉強します。



サーキット運動をしています。身体全体を使った課題に取り組んでいます。ボールを投げたり、トランポリンをしたりして、粗大運動がメインです。

ペグ差し

小さな棒を穴にさして、指先の機能(微細運動)の向上を目的とした知育おもちゃです。

例、知的クラスの場合 (0歳~15歳)

週に1回午後
ホースセラピー

- 姿勢の保持・改善
- 集中力の向上
- ストレス軽減



近くの基地へ行き、軍人さんから乗馬を教えてください。

ホースセラピーは、軍人さんと子どもたちが関わる機会が定期的にあるので地域との繋がりがあつたり、障害理解に繋がるのでとてもいい取り組みだと思ってます。



粗大運動
「座る」「立つ」「歩く」「走る」などの身体を大きく使った生活する上で必要な動作の事です。

● 日本文化の紹介もしています



巻き寿司

巻き寿司は、子どもたちは偏食気味なので、きゅうりだけとか海苔だけ食べるという感じでした。年齢も年齢だし仕方ないかなと思っ
てますが、保護者や教員が作るのに興味を持って取り組んでもらえてうれしかったです。



研修を担当している同僚が毎回、研修のポスターを作ってくれています。毎回の研修でここまで手を込んでポスターを作っていてすごいと感心しました！



節分

節分イベントは子どもたちは鬼に関して全く動じてなかったので来年はぜひとももっとこわい鬼を用意したいです。



毎週金曜日の午後

教員の自主的な研修会があります

私は、日本の特別支援教育の紹介をしました！タイ語の先生にたくさん手伝ってもらって話す内容を作りました。話すことや、専門用語の勉強になりとてもいい機会になりました。研修をやったらどう？と提案してくれた同僚や、タイ語の先生に感謝です。

発表させて
いただきました！



17:30



予定のないときは近くの図書館に行っています。夜ご飯を買ってタラートや家で食べてます。



23:30

寝る前はネットサーフィンしたり、動画をみてゆっくりしています。

現職教員、小田
こんな活動も
しています

在籍している学校
にお便りを書い
ます！

日本の在籍校向けに、月に1回タイ通信を発行しています。もと担任していたクラスの生徒が楽しみにしてくれているということを知りとてもうれしかったです。

活動がお休みの日には
こんな事もしてます！



ピンクのシャツを着ている方が日本人の方で、このかたを通じて、このハンセン病の元患者の方のいるノンソムブーンの村へ時々、遊びに行っています。

JICAの世界日記にも【マイペンLIFE】
投稿してます！



JICA海外協力隊の世界日記
マイペンLIFE! (小田 悠奈) | タイの気候と人々の温かさに触れながら、特別支援教...

5月からクラスが知的障害児のクラスから自閉症児のクラスに変わりました。新しいクラスの日課に慣れたり、子どもたちや保護者、新しいクラスの先生たちと親交を深め
中です。



要請内容

- 授業の実施（タイ人教師とのチームティーチング）
- 授業や日本語クラブ、日本文化祭での日本文化紹介
- 同僚のタイ人日本語教員の日本語運用能力の向上支援
- 日本語コンテスト出場・日本語能力試験のための指導

など



國井友里

2022-7

職種：日本語教育
ナコンラーチャシーマー
ブンワッター学校



7:20



出勤

学校に着いたら、まず朝ごはんを食べます。先生も学生も学校に来る途中に朝食を買い、学校で食べています。



8:00



朝礼・ホームルーム

全校生徒が集まり、国旗掲揚、国歌斉唱、瞑想、お祈りをします。その後、先生からの連絡事項があります。



8:40



午前の授業

1コマ50分です。日本語専攻の授業は、2コマ連続で行われます。



12:00



昼食

学校の食堂か、近くの屋台でご飯を買い、職員室で食べます。このお弁当は40バーツ。食堂には、お寿司屋おにぎりも売っています



～配属先紹介～

全校生徒約4000人、教員約200人のマンモス校。中高一貫校です。日本語を勉強する学生は約1300人!!! 3名のタイ人日本語教師と共に日々奮闘中!



漢字の授業

非漢字圏の学生にとって、漢字はとても難しいです。学生が漢字に関するオリジナルの絵を考えて発表しています*



日本語クラブ

日本語クラブは超超超大人気!なんと、定員オーバーで入れない学生がいるほどです。毎週木曜日の1時間目に、日本の文化紹介やゲーム、簡単な会話などを楽しく行っています





12:50



午後の授業

授業の合間で、授業準備などもしています。

単語や文字学習で
カルタは大人気



その他の活動

コンテストの練習



スピーチコンテストで
優勝しました



15:20



授業外の活動

自主的に勉強したい
学生が集まって、
日本語能力検定試験 (JLPT)
の勉強をしています。



日本の学校と 年賀状交換



16:30

退勤



夕食は、ほとんど自炊です。
といっても、住居に
キッチンはありません。
これが私のキッチンです😊



23:00

就寝



実は、日本語教師の経験が無く、赴任するまでとても不安でした。でも、今は毎日がとても楽しいです。時には、学生の学習意欲の高さに驚くこともあります。先生方は、「学生たちに良い経験をさせてあげたい」とよく言います。素敵な先生方とかわいい学生たちと一緒に、タイで活動できることがとても幸せです。

日本語に関する
ことなら
何でもやります！
どこでも行きます！



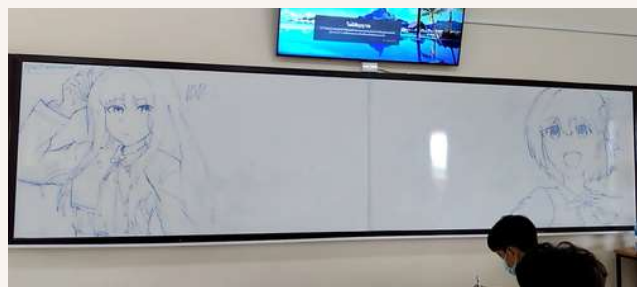
幼稚園で
日本の手遊びや童謡を紹介

授業中に
天才発見！！

高校生の落書き展



青ペン1本で
芸術を表現



ある日教室に入ったら
教室のホワイトボードに大きい絵が！！

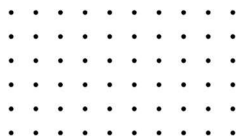


かわいく書いて
くれました！



隊員の活動や生活の1ページを切り取った
ちよつと〇〇な話





ちょっと 五七五

2021-1 日本語教育 安田華子

洪水

十月、町を台風が直撃し、近所の人と学校に避難してひと晩を過ごした。その後も雨は激しく降り続き、中心部を流れる川が氾濫、隣町とを結ぶ三つの橋が水没した。町中の寺に避難テントがたち、軍の食料配布に列ができています。

食料買い出しのために軍のトラックに乗った。渦や逆方向の流れまで生まれる川に、町は耐えている。オープンしたばかりのレストランの従業員が土嚢を積んでいる。家を離れようとしぬい媪が、窓辺に座っている。淀みの中に瓦礫が浮かび、消える。トラックだけが、流れに逆らい、茶色のしぶきをあげながら、黒々と行く。

秋出水軍用トラック黒く行く



編集からのコメント：

洪水が10月、ロイクラトンが11月なので、タイに秋はないけど、俳句の季節は秋。ロイクラトンの祈りは、洪水の被害を乗り越えようとする祈りでしょか。洪水のときの軍用トラックと軍人になるといふ学生がかさなって、いろいろ想像してしまいます。

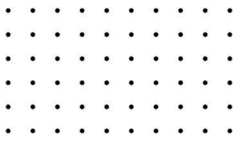
ロイクラトン

十一月の満月の夜、バナナの茎と葉の灯籠を川に流す。「ロイクラトン」というお祭りである。高さ10センチほどの輪切りにした茎を本体に、葉は折って縁飾りにし、線香や蠟燭をのせる。高校三年の我が生徒が、背丈よりも大きな葉を、筋に沿って正確に切る。のこぎりで茎を切ると、驚くほどの量の汁が滴った。灯籠ができたあとは、残った葉の筋で馬を作り、またがって遊んでいた。卒業後は軍人になるのだという。

夕方、市中を流れるムーン川に行くと、伝統服を正式に着た媪と娘がいた。蓮の形のお香に火をつけ、バナナの葉の飾りが二重についた灯籠を流す。それはたくさんの灯の一部となり、光によって川が輪郭を現す。

ムーン川は、やがて、壮大なるメコン川へと注ぐ。いくつかはそこにたどり着くのであろう。

灯籠の祈りたゆたふ・秋の川



ちよっと笑える話

2021-7 コンピュータ技術 北橋雅子



大学で夏休みの Unity 特別講座を開いた時のことです。参加者を募集するため、上のようなポスターをつくってくれました。これに載せる写真を出してくれと言われて、比較的よく写っているスナップ写真を切り取って送ったのですが、あまりよくないから、写真を撮りましょうと言われてきました。同僚が一眼レフのカメラで撮ってくれるのですが、その前に、別の同僚が、メイクしてくれるのです！ 普段メイクしない私は、ホントにびっくり！ 同僚ですから、別に写真のプロじゃないし、メイクのプロでもありません。でも、こういう写真へのこだわりはすごいです。なんだか、この写真の良し悪しが、募集に影響するかのようです。たくさん撮った写真の中から一枚選んで、どこか修整したいところがあるかと聞かれました。顔を細くしたり、鼻を高くしたり、眉の角度を変えたり、いろいろできると言われました。実際、XX 先生は△△を◇◇したんだよ。ほら、これがその写真、とか言って、見せてくれました。すごい！ タイでは、大学だけでなく、病院でも、担当者の写真が掲示してあるのをよく見かけます。その写真は、けっこうこだわって撮ってるんだと思います。みなさんの配属先でも、写真が掲示してありませんか。その写真は、どれも素敵に撮れてると思いませんか。

セメスター終了後に開かれた、学生主催の交流パーティーで、その日だけ設置された記念撮影用のスポット。

TNI は大学の名前の頭文字
(Thai-Nichi Institute)



タイ国あるある ムックダハーン県



2021-7 日本語教育 村上沙織

ムックダハーン県は短い冬を除いてほぼ一年中扇風機が欠かせません。扇風機で国内トップシェアのメーカーが HATARI です。この HATARI はタイ国産のメーカーですが、発音の響きからよく日本製だと間違われます。



ある日のこと、学校の食堂で順番に並んでいると厨房の人が使っている扇風機の全面にカバーがなく、むき出しの状態で使用されているのを見かけました。(右上の写真のような扇風機)

小学生のころ動いている扇風機の羽を触ってみたいと隙間から指を突っ込み、けがをした思い出がある私はむき出しの扇風機を見てかなりビビりました。もし人体に当たったら危ないです。

因みにどうしてカバーがないかというと、掃除のときになかなか外れないカバーを取った後、つけるのが面倒になったからそのままだそうです。そして危なくないの？ の質問には弱い風量で使っているからそんなに危なくないとの事でした。

このむき出しの扇風機、その後旅行先のロットゥー（バン）内や市場でも見かけました。タイ人のみなさん、くれぐれも使用中は気を付けてください。

さてここでクイズです。扇風機 HATARI の名前の由来は何でしょうか。

- ① スワヒリ語でDANGERから
- ② 日本語の忍者ハットリくんから
- ③ アメリカの映画のタイトルから



画像はウィキペディアより



ちょっと〇〇な話

『サバイサバーイ』でも サバーイじゃないタイの現状

2021-7 自動車整備 大前昌己

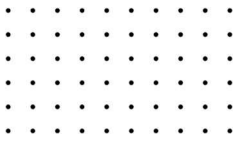
先日、本校の女性教師が亡くなりました。同僚教師から聞いた話によると、死因は、事故ではなく首を吊っての自殺だそうです。どうやら家庭の問題によるノイローゼが、原因だろうと言われました。

一見『サバイサバーイ』なイメージのタイではありますが、近年の報告によると、タイでは年間約1万人が自ら命を絶っており、タイ人口10万人あたりの自殺率は14.4人で、東南アジアでは最多となっています。「微笑みの国」と呼ばれるタイ、ゆったりしていて、メンタルヘルス問題や自殺はそれほど深刻ではないだろうとのイメージが先行しますが、現地の住民の日々拡大する経済格差や貧困による苦しみで、メンタルヘルス問題を悪化させています。これにはコロナ禍で精神的、経済的に打撃を受けての事もあり、それに加えて急速な近代化による現代企業特有のストレス環境も拡大していると言えます。ストレスやメンタルヘルス問題を誰にも打ち明けず抱え込む傾向は、日本人同様に強く、これが自殺率の急増する要因の1つとなっていると思われています。タイ保険省精神衛生局によると、近年ではとりわけ若者の自殺が多くなっていると、国の経済損失にも影響を落とすとされ、歯止め対策も、徐々にではあるが行われているそうです。



寺院での葬儀

サバーイ： タイ語で、快適、簡単等の意味。タイでは、サバイサバーイと言え、そんなに気にせず楽にいこうよ、という感じ。



ちょっと〇〇な話

活動にまつわる美味しい話

2021-7 栄養士 狩野奈桜



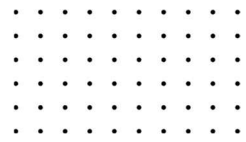
保健局主催の研修や集まりが県内で日々行われています。COVID-19の影響で大人数で集まることが出来なかった状況を経て、最近は特に多くなっている気がします。

私は高齢者介護の分野で活動しているので、研修の多くは“ケアギバー”を養成するためのものや現役ケアギバーの専門性を高めるものです。私がよく一緒に参加させてもらうのはホテルで行われるもの。広い会議室に100名近く集まり、栄養・リハビリ・口腔ケア等さまざまな分野の研修が一日通して行われます。

私が研修に初めて参加した時に驚いたことは食事！！ 昼食には数種類おかずが並ぶbuffet形式の食事とデザートが。さらに午前中のブレイクタイムと研修終了時の2回とコーヒーと軽食が。無料で様々なことを学べて、さらに食事や軽食が用意されているなんて、参加者が集まるよなーと。

講師の話し方がみんな上手で、タイ語の理解が乏しくても相手への伝え方や資料の作り方など色々と勉強になることばかりです。

ケアギバー： 介護ボランティアのこと



ちょっと〇〇な話

ちょっと熱い話

避難訓練

2021-4 高齢者介護 佐藤健太

病院で避難訓練をした時の話。まず、避難訓練が丸2日間にわたって行われたことに驚きでした。

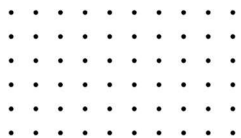
1日目は、消防隊員が行う座学に始まり、午後からは消火活動へ。病院の駐車場で、実際に炎を上げる中、職員が消火器で消火訓練を行いました。もう少し消火活動が遅ければ建物に引火していただのではないかと思うほどの、本番さながらの大きな炎が病院一体を包み、真夏のタイをいっそう熱くしました。



2日目は、火事を想定して病院内から外に逃げるという一連の流れを訓練しました。逃げる患者役100人超は皆、怪我をしたメイクを施し、救急車を出動させ避難場所へ搬送する訓練では患者はリアルな演技で怪我人になりきっていました。また、窓から逃げることを想定して実際に病院の5階から地上まで即席ロープを伝って下りる訓練も行いました。見た目重視の避難想定には驚きがたくさんでした。



避難訓練をもエンターテイメント性の高いイベントと化してしまうという、日本と違うタイの文化を感じる日でした。



ちょっと〇〇な話

活動の中心であったはずの Hackathon 大会について。。。

2021-4 コンピュータ技術 宮道宏彰

私の任地・配属先は、プリンセス・チュラポーン・サイエンス・ハイスクール（以下、PCSHS）といい、タイ王立の中高一貫、男女共学、全寮制の学校で、理数系科目に重点をおいた教育カリキュラムの学校です。タイ国内に現在12校、北から南まで配置されています。私は、その中のチョンブリー校に配属されています。

コロナの影響により、2020、2021年はJOCVが派遣されておりませんでした。2022年にPCSHSにも派遣が再開されました。その一人目が私です。活動目標の中心は、Game Programming Hackathon大会を3年ぶりに再開させ、PCSHSの教員中心の運営により、継続的に実施することでした。

ここで、“Game Programming Hackathon”について簡単にご説明します。

Hackathonは、“hack”+“marathon”の造語です。これは、複数人のチームが、指定されたプログラミングの言語・環境の元で、指定されたテーマに沿ったゲームを限られた時間の中で開発してプレゼンをして競い合うイベントです。日本でも世界でも様々なイベントが開催されています。

PCSHSには、2015年からJOCVが派遣され始め、2016～2019年は、常に4～5名が各地に在籍していました。そのメンバーの中からの発案で、生徒たちのプログラミングへの興味を喚起することもねらい、Game Programming Hackathon大会の開催が起案され、2017～2019年の3回開催されました。当時は、各地のJOCVが連携しながら、JOCVが全体を牽引しながら運営されていました。

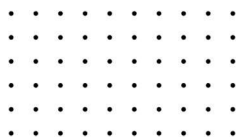
この当時のJOCVたちの活動、活躍、その成果はとても素晴らしいものだったと思います。

当時の今後の課題に、PCSHSの教員が主体的に運営・推進することが掲げられていました。

このような状況の中、3年ぶりの開催がどうなるか、と私は不安だらけで、JOCVは私のようなおじさんが一人のみで、過去のように頼れるJOCVは不在です。しかし、結果として、私はほぼ何も役割発揮ができないまま、タイ教育省のOBECとPCSHSの教員たちが中心となり、タイ予選も決勝大会も盛大に開催することができました。これは、ある意味で2019年当時目指す姿にかなり近い形での実現です。私は、タイという国として、また、PCSHSの教員たちの教育やイベントに対する考え方や行動力、そして、PCSHSの生徒たちのレベルの高さに心から感動いたしました。

2023年も開催予定でしたが、今回は、ICTフェア開催の2024年開催予定に変更となりました。今後もPCSHSの先生方中心に運営していけると確信していますので、そのタイミングで活動しているJOCVの方々は、ニュートラルに構えて、参加することに意義があるスタンスで臨むことで良いと思っています。





ちょっと〇〇な話

特別支援教育センターの素敵な活動

2022-1 障害児・者支援 小田悠奈



アーチャーバンバット（ホースセラピー）

週に1回ほど、近所の自衛隊基地でホースセラピーをしています。動物と触れ合うことでリラクゼーション効果と、乗馬をすることで正しい姿勢の保持、集中力の向上効果の期待ができます。



月曜日：黄色 or 公務員の制服

火曜日：赤

水曜日：緑

木曜日：オレンジ

金曜日：水色

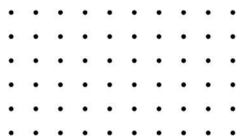
曜日ごとに服の色が決まっている（当センターの場合）

個人的な感想ですが、曜日ごとで着る服が決まっているので、朝選ばなくていいのでとても経済的でいいなと思った習慣です。カラーポロシャツも支給されているものです。



いろいろと…

教育実習が1年間であることや、時々行われるクラスでのネームヌアンパーティやソムタムパーティ、エアロビ研修などなど、授業の他にも、教員同士の親睦が深まるイベントも自然にあり、タイのアウトホームな職場事情というのは日本でも本当に真似したいところでした。この他にも電子黒板を使った授業もあり、日本と同じくらい進んでいることが多くあり学び多い毎日を過ごしています。

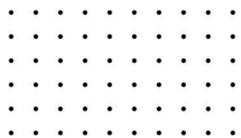


活動中任地での Amazing な話

2022-1 障害児・者支援 高橋佳苗

“Amazing” 聞いてはいたものの、活動の中だけでもこんなにも“Amazing Thailand”に遭遇するとは、、、。驚きの毎日です。例えば陸上大会。前日に、初めてリレーの練習をしました。同僚からバトンパスの仕方を生徒に教えて欲しいと要望があり、同僚をさそいデモンストレーションを行った結果、右手でバトンを受け取って左手で渡す、これに挑戦したい生徒が、目をキラキラさせています。バトンを渡す時の“はいっ”という日本語に、最初はみんな笑っていましたが、みんな言えるようになっていました！約1時間、何度も練習を繰り返しました。そしていざ大会当日。会場に着くと、教員全員が大爆笑。想像していたトラック競技場ではなく、土と芝の直線のコースだったのです。バトンパスの仕方、100%異なります(笑)。終わった後も、教員と生徒みんなで大爆笑。しかし真後ろで見守っていた私の耳に入ってきた言葉は、生徒たちの“はいっ”でした。どんな環境でも状況でも100%本気で取り組む生徒の姿にとっても感動しました。その他にも Amazing が。当日の昼食時、私の箸、スプーンの持ち方に、タイ人は驚いていました。これからもお互いの“Amazing”の瞬間を大切にしたいです。





ちょっとびっくりな話

2022-1 高齢者介護 戸久河美樹

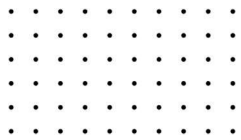
私は高齢者介護隊員としてノンタブリー県保健局事務所に所属しており、県内にあるデイケアセンターを訪問することがあります。リハビリが必要な高齢者がセンターに週 2-3 回、通います。日本のデイケアセンターやデイサービスセンターは車での送迎が付いていることがほとんどですが、タイでは自身で通うことが必要になります（一部送迎もあるようですが）。そこでの皆さんの通いの方法にびっくりしました！



（徒歩や自家用車、タクシー以外で）バイクのサイドカーに乗って来る人、トゥクトゥクに車いすを積んで乗って来る人までは何とか想定内ですが、、、



歩行器を片手に担いでバイクタクシーに乗っている姿にはさすがにびっくりです。さらに、二人乗りでバイクに乗って来る夫婦、これができるばすでに自立の域ですよ、笑。リハビリの必要性なさそうですが、、、安全運転もそうですが、まず、ヘルメットを、、、！



ちょっと〇〇な話

ちょっと嬉しかった話

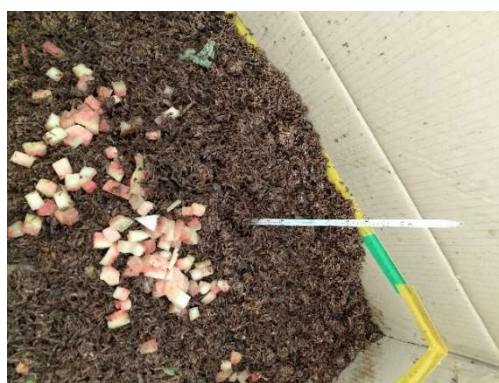
2022-2 廃棄物処理 伊藤弘光

任地に配属後概ね3カ月が過ぎ、配属先の状況が見えて来たころ、まだ具体的な活動テーマが決まっていない中、活動に必要なごみに関するデータを配属先から受領しました。

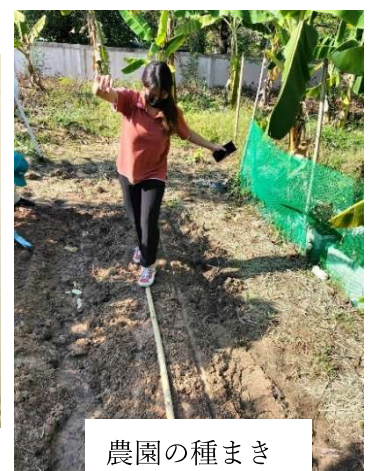
活動テーマが決まるまで、ごみの削減に役立つ良い方法は無いかな、考えていた時で、データから食品残渣が35%以上あり、コンポスト化が出来れば、ごみの減量とコンポストによる有効利用が図れると思い、配属先に提案して、「高倉式コンポスト」の製造を始めました。



菌床作り



コンポスト製造



農園の種まき

コンポスト製造を始めると、同じ部屋の仲間からコンポストも出来ていないうちから農園を作ろうという話になり、コンポスト作りと併行して、西瓜やパクチー、葉野菜などを植え農園を始めました。



農園の開墾作業

農園に水やりしながら周りを見ると、広い敷地は瓦礫や雑草・ごみ等があり、少しずつ片付け・清掃を始めました。その結果、配属先の皆さん、所長以下全員参加して「5 S Big Cleaning Day」のタイトルで清掃・片付けを実施してくれました。



片付け・清掃前

ขอเชิญชวนชาว สคพ.12 เข้าร่วมกิจกรรม
5 S Big Cleaning Day

วันศุกร์ ที่ 31 มีนาคม 2566 เวลา 09:00 น.
 ขอเชิญเจ้าหน้าที่ สคพ.12 เข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

- กิจกรรม 5 S Big Cleaning Day ทำความสะอาด บริเวณพื้นที่ บริเวณพื้นที่สีเขียว
- ขอความร่วมมือบุคลากรทุกท่าน นำอุปกรณ์ส่วนตัวเพื่อร่วมสนับสนุนดำเนินงาน อาทิ จอบ เสียม พลั่ว

ณ บริเวณพื้นที่สีเขียว สคพ.12

*การแต่งกาย เจ้าหน้าที่ สคพ.12 สวมเสื้อสีม่วงกรมควบคุมมลพิษ
 นักศึกษาสวมเสื้อและกางเกงพร้อมปฏิบัติงาน

配属先がつくってくれたポスター

JICA タイ事務所 所長
鈴木 和哉さん

趣味は、ジョギング。

編集者 所長の趣味はなんですか？
所長 ジョギングが趣味です。公園で、早朝、走っています。外国人ばかりじゃなくて、タイ人もけっこう走っていますよ。ナショナルスタッフのジャールックさんも、走ってるそうです。次のバンコクマラソンに出れるように、がんばりたいですね。

編集者 PM2.5の大气汚染がひどい時も、走っていたんですか？
所長 乾期で走りやすい時期になると、大气汚染ですよね。でも走りたから走ってました。

東ティモールで感じた 平和の大切さ

編集者 タイに来る前は、どのような経験をされていたんですか？

所長 JICA本部で東ティモールの担当をしたことがあります。2002年の5月に、東ティモールはインドネシアから独立しました。その1年前から東ティモール担当をしていて、出張でよく訪れていました。

編集者 東ティモールの独立前後にご担当されていたということですが、テロ等の危険がありましたか？

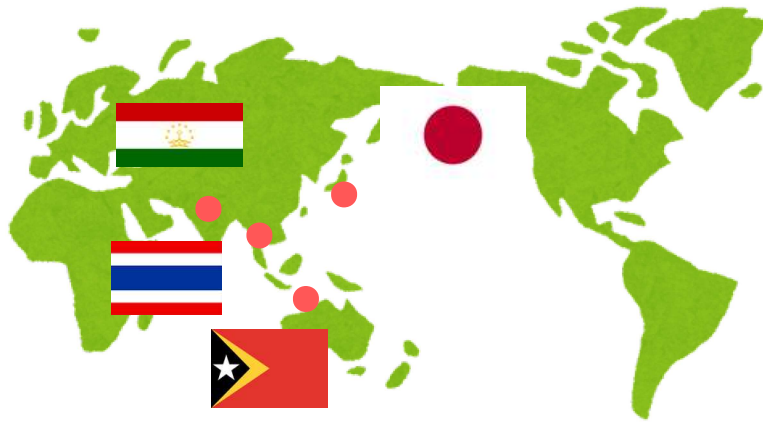
所長 テロではないですけど様々な対立はありました。独立から20年以上が過ぎて、つくづく感じることは平和が大切だということです。数年単位では大きな変化が見られない東ティモールですが、JICAがずっと支援を継続している東ティモール大学工学部は、20年を経て修士課程を設けるまでになりました。20年経っても変わらないこともあります。それはそれでいいと思います。



写真：2001年8月(東ティモール独立前)
制憲議会選挙で国際選挙監視団員の時

編集者 その後、タジキスタンで所長代行をされたとか。

所長 東ティモールの独立は、ソ連崩壊後に、ソ連邦の一部だった国々が独立したのと同様、同時期でした。タジキスタンもそのころ独立しました。



初めてのタイ

緊急援助隊受け入れ

編集者 初めてのタイ滞在は、2004年から2007年ですが、その時には隊員との接点がありましたか。

所長 インド洋津波の時のことが浮かびます。

再びタイへ

編集者 今回数年ぶりにタイに赴任されて、何か気づかれたことはありますか？

編集者 JICA関係者では被害にあった人がいましたか。

所長 それはなかったんですが、しばらく安否確認ができず、心配したことはありました。

行きたい国は？

所長 そうですね。大気汚染がおさまっても、タイ人の皆さん、マスクしてますよね。日本人よりもしつかりマスクしていて、それも国民性なんだなあと感じました。

編集者 最後に、今後住んでみたい国や地域がありますか。

所長 そうだなあ、やっぱり、東ティモールかな。いつか、東ティモールでボランティアやってみたい、と思ったりするんです。

編集者 それは素晴らしいですね。インタビュールにご協力いただきありがとうございます。

所長 はつらいよ

ぼくはもともと、いいかげんな性格なんで、所長として、みんなにいろいろと規律を守ってくださいと言わなければいけない立場なのがちょっと、つらいですね。でも、タイにおけるJICAの活動を俯瞰的に見て、より協力を集中しなくてはいいけないところはどこだろう、と考えて、皆さんと一緒に実行できるっていうのはいいですね。





写真：在宅訪問 患者の身体の観察

コロナ前の活動は コミュニティ支援

編集者 コロナ前はどのような活動でしたか。

橋野さん コロナ前は、活動拠点が市役所で、コミュニティ中心の活動でした。一緒に活動するスタッフもいて、週7日休みなしで忙しくしていました。

在宅訪問に行ったり、高齢者介護のための運動指導等のプログラムに参加したりしていました。

コロナ禍の

待機期間中は…

編集者 待機期間中はどうしていましたか。

橋野さん 前職の病院で非常勤として働いていました。赴任できそうでき

ない期間がけっこう長く、不安でしたよ。配属先のカウンターパートや、市役所の同僚とSNSで近況をやりとりしていました。

意地と辛抱

編集者 長い待機期間を経て、それでも戻ってこようと思った理由はなんですか？

橋野さん コロナ前の活動で終わってしまったら、タイのことを何も知らないまま、短い滞在期間に抱いたタイのマイナスイメージだけが記憶に残ってしまうのが嫌だったのかもしれない。再赴任の見通しが立たない間は不安だったけど、行けそうに行けない間は、もう意地でしたよ。こうなったら、意地でも再赴任してやる!!みたいな笑



2019年度2次隊・2021年度7次隊
公衆衛生 ラチャパット大学派遣

橋野 友香理さん

2019年度2次隊としてタイに赴任したが、2020年3月にコロナのパンデミックにより緊急帰国。その後、1年8か月の待機を経て、再びタイに赴任。帰国まで残り半年となった、今、橋野さんのいろいろな思いについて、お話しいただきました。

再赴任後

悩み続けた日々

編集者 再赴任して、変わったことはありますか。

橋野さん 2021年11月に再赴任しました。まだ、コロナはおさまっておらず、活動拠点が大学に変わりました。コロナ前のようなコミュニケーション中心の活動はできませんでした。大学の授業に、どう関わっていくかわからず、介護技術のビデオ作りや教材づくりをしていました。

「こんなことのために、再赴任してきたのかなあ」と悩み続ける日々でした。正直、もう日本へ帰ろう、と何度も思いましたね。



写真：大学でオムツ交換のデモンストレーション



写真：在宅訪問

在宅訪問を再開！

タイのやり方がある

協力隊がどう関わるか

編集者 そこを乗り切って、また在宅訪問の活動を始めたわけですね。

橋野さん タイの介護ケアのニーズを把握するために、在宅訪問に参加するのは意味があると思ったから。とにかく「自分の体を動かす活動がしたかった」というのもありますね。介護する側の負担を軽減するよきな介護方法の提案ができればいい、とも思っていました。

編集者 訪問はいつしていますか。
橋野さん 火曜日と木曜日。火曜日は新規患者の訪問で、医師と共に訪問し病状の確認をします。木曜日の訪問は、理学療法士によるリハビリです。1日3軒訪問します。

介護するのは当然？

大変なことは何も無い

それって本当？

編集者 タイの介護ケアのニーズはどんな感じですか。

橋野さん うん。なんというか、説明が難しい。在宅訪問で家族の様子を見ると、介護が大変なことは聞かなくてもわかる。こうすれば楽になるのに、と思うこともある。でも、「何か大変なことはないか」と聞くと、「何も大変なことはない」「介護するのは当然のことだから」と答えるんです。そんなふうには答えられると、いろいろサポートしたいことがあっても、「そうですか」としか言えません。

編集者 限られた時間の中で、じっくり個人的に話を聞くわけにもいかないと、ことばの問題もあるし、難しいですね。

橋野さん 在宅訪問ではリハビリをやっていますが、それだけでなく、介護する側のサポートが必要だと思うんです。でも、そんなこと、みんなが頑張ってる現場では言えません。私としては、この問題認識を関係者と共有したいんだけど、現場を知らない人たちは、なかなか理解してもらえなくて困っています。

再赴任して

よかった

のかな。

その答えは、

いつか

わかるよね。

編集者 最後に、再赴任してよかったですか。

橋野さん それはねえ、よくわからないんです。「よかった」と言いたいところだけど、そうは言えない自分がいいます。帰国したら、また看護師として働くつもりです。高齢者とかかわる仕事をしていきたいと思っています。いつか、タイでの経験を思い出して、「よかった」と思える日がくるといいですね。

編集者 答えにくい質問に一生懸命答えようとしてくれたことに感謝です。この苦しい経験は、きっとこれからの橋野さんの役にたつはずだと信じてます。

国際交流基金(JF) 日本語専門家
バンコク日本文化センター

橋本 愛子さん

大学で日本語教育を副専攻で学んだ後、新卒でJICA海外協力隊に参加（2005年度2次隊 中国派遣日本語教育）。

帰国後は、JICAやJOCAで働きながら小学校教諭免許を取得。

英語圏で日本語教育に携わるために、再びJICA海外協力隊に参加（2010年度短期 ジャマイカ派遣日本語教育）。

その後、インドの日系企業で5年間日本語を教えたことがきっかけで、日本語専門家を目指し、大学院へ進学。大学院卒業後、現在に至る。

日本語教師になった きっかけはタイ！

橋本さん 実は、2回協力隊をしてるんです。協力隊時代は、ずっと大学で日本語を教えていました。
編集者 協力隊に入るきっかけを教えてください。

橋本さん はい。中学生のときの出前講座で協力隊を知ったことがきっかけです。自分だったらどんな職種でいけるかなと考えていて、その時は、「将来はアフリカで井戸掘ろう！」と思っていました（笑）
編集者 「協力隊＝アフリカで井戸を掘る」というイメージが強いですよね!!でも、どうして日本語教師になったのですか？

橋本さん 高校の異文化理解クラブでタイに2週間くらい来たことがあるんです。その時に、私たちがサポートしてくださったのが、日本語教師として活動をしていた協力隊員でした。私は、そこで初めて日本語教師という職業を知りました。その協力隊員に会って、日本語教師になることを決めました。

編集者 そうなんです。タイに来ていなかったら、日本語教師になっていなかったかもしれないですね。
橋本さん そうですね。そういうのは、先日、大学の同窓会で、偶然その元協力隊員の方にお会いしました。びっくりしました!!

協力隊から 日本語専門家へ

橋本さん 今、私は国際
交流基金の日本語専門家
をしています。主な仕事
内容は、タイ東北部の日
本語教育を行う中等教育機関の先生



中国（肉毛シゴル）隊員時代

～ある日の一日～

- 7:30 学校に出勤
- 8:00 朝礼
- 8:30 授業準備
授業



- 11:30 昼食（学校の給食）



- 12:30 学校訪問の手配
ワークショップ
の計画など
- 16:30 退勤

編集者 30校以上も訪問されたの
ですね。そんなに日本語を勉強して
いる学校があるんですか!?

橋本さん いやいや。もっと沢山あ
りますよ。他にも、先生方のため
のワークショップを企画したり、常駐
先である中等教育校で授業を行っ
たりもしています。

対象が変われば 日本語教育も 変わる!?

編集者 幅広く、活躍の場があるん
ですね。授業は、協力隊時代に大学
で教えていた内容と似ていますか？

橋本さん いいえ、全く違うんです
よ。例えば、大学は、専攻で日本語
を勉強しているため、将来に関係し
ています。他にも、日系企業で教え
る場合は、日本語が仕事に直結しま
す。一方で、中等教育は、第2外国
語として学んでいますよね。だか
ら、日本に全く関心が無い学習者も
いるんです。日本語の位置づけがち
がうので、なぜ、日本語を勉強する
か「目的」を理解することがとても
大切です。

編集者 誰に教えることが一番簡単
ですか？

橋本さん 簡単なことではないです
ね…。誰に教えるかによって、変え
ていかなければいけないので。

良好な関係構築は 協力隊経験から

編集者 協力隊の経験の中で、役に
立っていることは何ですか？

橋本さん 日本語教師隊員だったの
で今の仕事に直結しています。海外
の大学で日本語を教える貴重な経験
もできました。また、地域の人と関
係構築する力は協力隊のときに身に
付きました。今も現地の先生方と出
会うには、イベントに参加したり、
自分から積極的に繋がりをつくらな
ければなりません。ここが今一番大
変なところですね…。専門家の仕事
として、東北地区のタイ人教師と関
係構築をすることが必要なので、と
ても役に立っています。他にも、国
際交流基金の日本語パートナーズや
現役の協力隊員と関わることもあ
り、協力隊の経験から話を聞くこと
もできています。

安全第一!

編集者 最後に、現役の協力隊員に
メールをお願いします。

橋本さん 安全第一です。
これが一番です!

タイのココが好き

「好きなものは、全力で好き」

日本語で「隠れオタク」という言葉があるように、好きなものに情熱を注いでいることを隠す人も多いですよね。実は、ジャマイカにいたときも同じようなことがありました。でも、タイは違います！学生たちは好きなものに正直です。何も隠さず「好きなものを好き」と言います。自分を堂々と表現できることが素敵です。

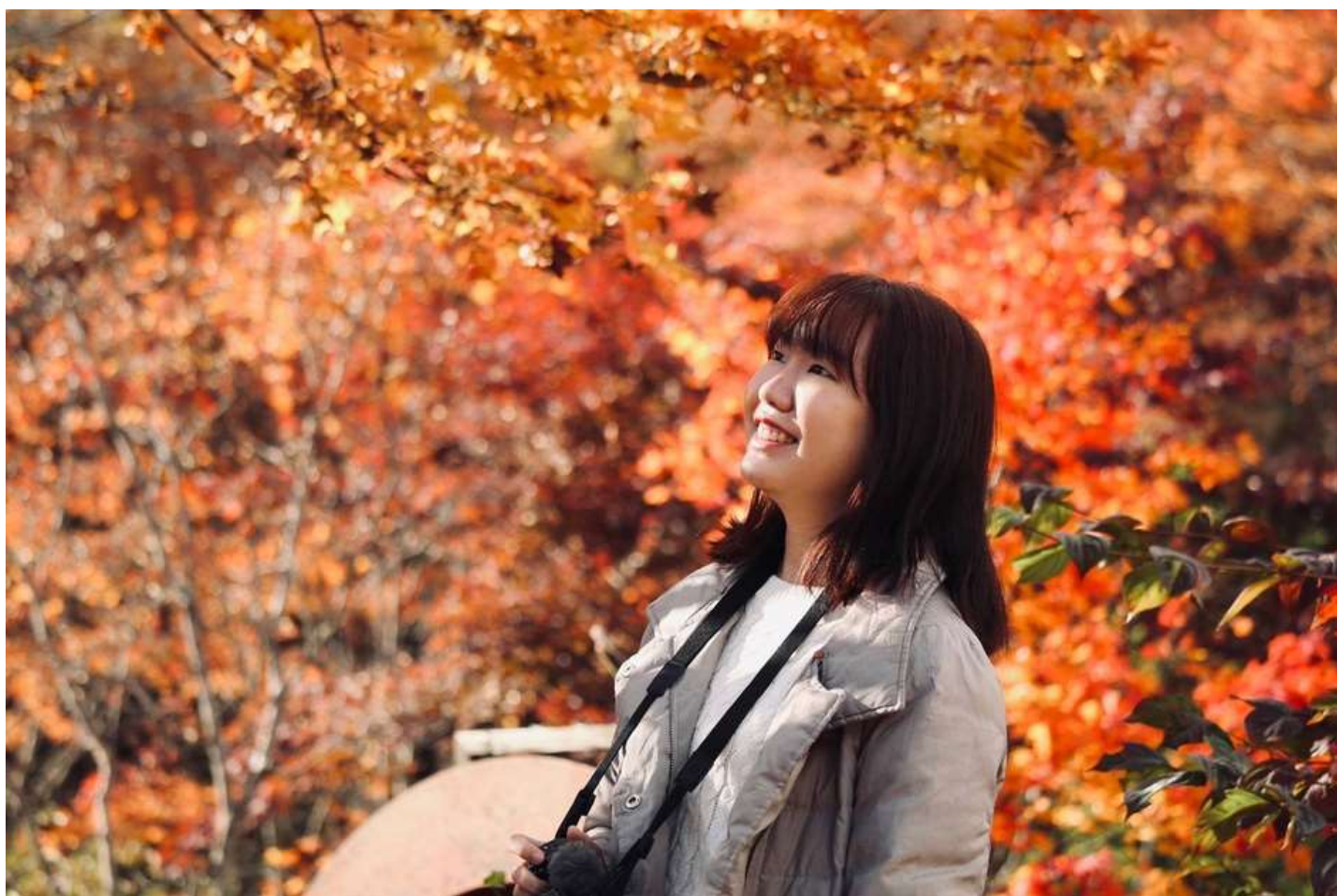
JICA海外協力隊時代の歓喜

「3.11で気づいた優しさ」

ジャマイカに赴任中のこと…現地の人には「日本」は異質で、見た目をからかわれることもありましたが、東日本大震災3.11の後から一変しました。「日本は大丈夫？」と心配してくれる声が多くなりました。学生がジャパンデーを開催し、集めたお金を日本に寄付してくれたんです。彼らが日本のことを思って一生懸命に活動してくれたことがとても嬉しかったです。

「はじめまして。」

อาสาสมัครไทยคนแรก ที่ไปปฏิบัติหน้าที่ที่ญี่ปุ่น



เกน (ゲーン)

กรวรรณ โขษกิจจาเลิศ (ゴーラワン コーサギットチャールット)

ゲーンさんは、タイ政府の国際ボランティア事業「Friends From Thailand(FFT)」初の日本派遣ボランティアとして、2022年9月から北海道釧路市阿寒湖温泉地区で3ヶ月間活動されていました。日本語を学び始めたのは中学2年生の頃から、その後、タイの高校を卒業し、日本へ留学、日系旅行会社で働いた経験もあるゲーンさんに、インタビューをしました。

INTERVIEW

活動について

編集者 釧路でどんなことをしていましたか？

ゲインさん SNSでタイ人に北海道釧路市のPRをしていました。また、タイ人観光客を増やすために、タイ人に適した観光モデルコースを作りました。

編集者 モデルコースを作るときに意識したことは？

ゲインさん 実際に自分でも色々なところを回って、SNSに投稿してみました。いいね数とシェア数が多いところは、タイ人に人気があるということなので。それと、自分が好きであれば、同じ年齢の人もきっと好きだろうなと思いました。

編集者 なるほど。一番タイ人に紹介したい場所は？

ゲインさん もちろん、阿寒湖です。タイ人は河口湖が大好き。阿寒湖はとも似ている景色です！食べ物なら、海鮮！美味しく、安くて、き



っとタイ人は大好きです。

編集者 大変だった事はありますか？

ゲインさん 「寒さ」です。人生で一番寒い体験かもしれません。9月〜12月中旬までいました。日に日にどんどん寒くなって行って、タイへ帰る前は、マイナス15度でした。そんな中、TICAとJICAと阿寒湖の皆さんがとても優しく、暖かくサポートしてくださいました。景色、文化など、様々なことを学ぶことができました。3ヶ月しかなかったのですが、毎日が楽しく、あつという間にタイに帰ってしまった、そんな感覚でした。



日本について

編集者 日本に興味が湧いたのはいつですか？

ゲインさん 6歳の時、日本のアニメを見て、日本のことを知りました。中学2年生の頃、日本語の勉強を始めて、その後、アニメだけではなく、ドラマ、映画、音楽も好きになってしまいました(笑)。それで高校を卒業した後、日本へ留学に行きました。

編集者 好きな日本食はなんですか？

ゲインさん 一番は、お寿司です。一口で食べられるので、自由にネタを選べるの



で、楽しく食べられます。好きなネタはやっぱりオニオンサーモンです。(でもうなぎも好きですよ。)

現在について

編集者 現在の職業は？

ゲインさん フリーランスでタイ人に日本語を教えています。コロナの後、多くのタイ人が日本への留学を希望しています。タイで日本語の初級コースを勉強すると、ビザを得られるようになりました。なので、ほぼ毎日授業がありますね。また、日本の映画・ドラマ・番組のタイ字幕も作っています。趣味のように仕事を楽しくやっています！

JICA海外協力隊へ
一言お願いします！

是非タイの色々なところに旅行してみたいです！タイにも美味しいものが沢山あるから♪

明るくて優しいゲインさん、取材を快く受けてくださり、チェンマイの案内まで、本当にありがとうございました。



隊員の 1日の食事に密着!

ヘルシーに美味しく!
をモットーにしています



山口晃奈

2022年1次隊
バンコク 料理隊員
チットララーダ
職業訓練校配属

タイに赴任して、まずびっくりしたのは家にキッチンが無い!ということ。
朝から外で食べるのが日常になった、隊員のある1日の食生活を紹介します。

7時。学校に着くとまず食堂向かいます。他の先生や、敷地内で働くスタッフ、生徒も朝ごはんを食べています。たくさんある食堂の中で、私のお気に入りはこちら↓



いつもありがとうございます!



どんなに暑い日でも、朝はジョーク(お粥)がお気に入り。豚肉入りで35B



朝ごはん

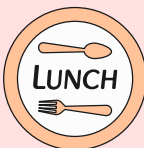


ジョークが売れ切りの時は、カオトム(雑炊みたい)をチョイス!こちらも豚肉入りで35B

朝、時間に余裕があれば、コーヒーと少し甘いもので一服しながら、今日やることを考えたりします。お店のお姉さんとの些細なコミュニケーションも大切な時間。



先生や全スタッフは、こちらのBOX LUNCHを頂きます。もちろんタイ人向けの攻めの辛さである汗



昼ごはん



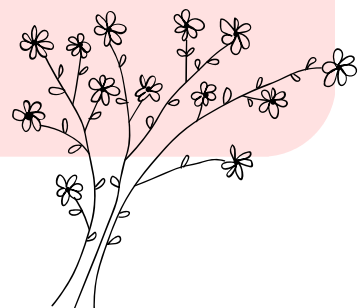
辛過ぎるのが苦手な私は、生徒の給食と同じものを頂いています。基本タイ料理ですが、たまに日本のカレーや焼きそばなどもあり、毎日美味しく頂いています!学校の1階で毎日手作りされています。いつもありがとうございます。他の先生が食べているおかずのお裾分けを頂くことも。



こちらの食堂は、学校のスタッフや料理コースの生徒が手伝いながら運営されている食堂。実習で作ったお菓子を个こちらで販売することもあります。このタイ風ラーメン(クイッティアオ)も安くて絶品です。



イベント時には、生徒が作る料理を頂くこともあります。





夜は、ヘルシーに出来るだけ野菜を
食べたい！

市場で購入可能で、一番のお気に入り
は、このスキロールというもの。
白菜で挽肉、にんじん、春雨を巻い
て、蒸してあります。ヘルシー♪
たれにつけて食べます。旨。40B



この電気ポット
のおかげで、食生活
の幅が広がしまし
た。↓



インスタントラーメンを一工夫。
ニンニクを香り出して、野菜を炒め、水を加えて
煮ます。麺を入れて、味噌を溶かします。味が足
りなければ、付属の調味料を少し加えても◎チリ
ペーストを入れれば、辛味噌ラーメン！簡単で、
満足度高くてオススメです。



パパイヤサラダ(ソ
ムナム)も良く買い
ます。唐辛子は1
つ、甘さ控えめにし
て！とオーダー。



夜 ご は ん

市場にも必ず寿司屋さんあるけ
ど、いつも近くのモールに入って
いる寿司屋さんで購入。10Bか
らと、安くて美味しい！いつも混ん
でます。何か嬉しい(誇)



簡単なきゅうりの漬物もよく作り
ます。

切って、醤油、酢、胡麻油、砂糖
で漬けるだけ。



トフィーケーキ大好き。学校の売店に
売ってるのが、一番美味しいです。
ナッツとキャラメルがコーヒーと合
うー！



このセミドライのバナナに、ハマ
りました。ピッサヌロークの名産
らしく、旅行で行った時にまとめ
て買ってきました。



フルーツヨーグルトは最高のおやつで
す。バナナ、みかん、パッションフル
ーツ、マンゴー、ライムにヨーグルト
をいれて食べます。日本だったら高価
になっちゃうから今だけの贅沢ー！

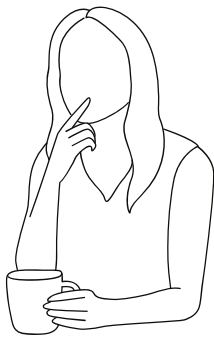
お や つ

なんといっても、フルーツが安くて美味しくて、最高
のおやつです。こんなに手軽にフルーツ食べれる幸せ。
(もちろん日本のフルーツは最高だけど、ちょっと高)



外食や中食が多いタイでの生活。働く女性にとって(男性も)
食事を準備する手間がなく、時間を有効に使えるなど
良い点もたくさんあると思います。外食産業も盛んになるだろうし…
でも、個人的に、自分で食材を買いに行き、自分の為、家族の為に
料理を作るという日常が、私にとってとても大切な時間であったことも
再認識することが出来ました。

やまぐちあきな



毎日の食事

※タイ国内都市部と比較するために値段を標記しています。

2021年-7次隊
ムックダハーン県
日本語教育 村上沙織



朝 と 昼

学校の食堂で朝ご飯と昼ご飯を済ませます。普段野菜不足が気になるので、少しでも野菜が物い料理を選びます。



おかず2種
のっけごはん 30thb



おかず2種と目玉焼きには
マギーソースをかけます。30thb



カオクリアツパパーケー
40thb

おやつ

小腹が減っては戦はできません。
そう日々自分との闘いです。空腹はできるだけ避けたいところ!

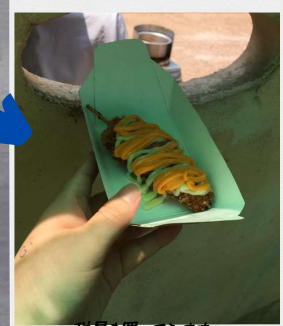
蒸したタピオカ粉
の生地にも具を入れ
せんべいで挟んだもの。



埠の外に屋台があるけど
どうやって買うのかな。



なるほど!受け渡しは上からするのか!



様員も買ってみます。
鶏のフライ10thb
こうして日課に...



毎日買うルークチン



付属の野菜で
食物繊維をとります。

番外編 時々こんなおやつも



アイスの屋台



アイスとパン
20thb

夜

部屋に台所がないので外で食事を済ませます。



ハーブが味のアクセント
ヤムガイ 50thb



「ガバオム〜」と注文すると度々間違
って出てくる「ガバオプラムツク」
60thb



家の隣のレストランで
えびチャーハン 60thb



サクサク触感の豚肉
ガバオム-ケローブ
60thb



ウボンラチャターニー県 ワリンチャムラープ市

2021-1 安田 華子

ウボンラチャターニー県はタイ東北部に位置し、東はラオス、南はカンボジアに国境を接する。ワリンチャムラープ市はウボンラチャターニー県西部に位置する人口三万人の町だ。メコン川の支流ムーン川が流れる。川は生活と密に結びついており、川漁、農業、養蚕が盛んだ。

「ケンバックナット」という川魚とパイナップルの発酵調味料が特産品である。川漁師の家庭でしか作らないため、市外にはほとんど知られていない。この調味料は朝市で買うことができる。毎朝、地元の人で賑わっている。



お寺のサウナ



朝市

去年完成したという高校の新校舎が四階建てで、市内で一番高い。ランドマークのお寺には薬草サウナがあり、毎夕地元の人が多く集う。このサウナは、コロナ禍でも一度も閉まることはなかった。若いお坊さんが炉に火をいれる役目だ。魚の串やゆで卵を食べたり、薬草茶を飲んだりしながら一時間ほど過ごす。顔見知りの小母さんからヨーグルトをもらって、薬草と混ぜて顔にパックしながらおしゃべりすることもある。サウナを出るころ、あたりは真っ暗だ。みみずくが鳴く道を帰る。



2021-7
 村上沙織


Mukdahan Province



どんな街？

ムックダハーン県はタイの東北部、北イサーンに位置します。メコン川を国境にして川の向こう岸にはラオスのサワンナケートの街が広がっています。川岸に座ればラオスから人々の声や音楽が聞こえてきます。

ムックダハーンをもし観光するならばワットプーマノーロム寺は欠かせません。県外からも訪れる人が多いお寺で、パワースポットになっています。ぜひここで参拝した後に宝くじを買ってみてください。運が良ければ当たります！555

自然を感じたい方は景勝地ゲンカバオ、またはプーパトゥープ国立公園へ行ってみてください。日本ではなかなかお目にかかれないような風光明媚な写真が撮れます。

街中へ行くとラオス料理、ベトナム料理があふれています。中でも県民食であるカオピヤックはうどんのような見た目ですがタピオカ粉が入っておりモチモチ感がたまりません。毎日食べても飽きないおいしさで必食間違いなしです。

ムックダハーンの良さは小さい街なので観光、食事、ショッピングなどがコンパクトにできる事です。毎年10月にはメコン川でポート祭りもあるので是非この機会に訪れてみてくださいね。

Food & Spot





任地紹介

スラーターニー

2021-7 大前昌己

タイ南部の中核都市スラーターニーは、サムイ島、バンガン島、タオ島への玄関口として有名です。

ここでは、月に1~2度、祭りやイベントが行われていますが、日頃から夕暮れ近くになると、何をやっているかなどは関係なく、街中ではにぎわいを感じられます。その中でも特に大きなイベントとしては、4月のソクラン・フェスティバルと10月のチャックプラ・トラディションがあります。

ソクラン・フェスティバル



道路は1日中
ビショビショ!

チャックプラ・トラディション



VCの方や、数名の隊員も私が『まじめに仕事をしているのか?』という確認も含めて、この地に視察で顔を出してくれました。寂しがりやの私としては、とてもありがたかったです。いつでも皆様のスラーターニーへのご来訪、心よりお待ちしております。



リバーサイド



ワット・ドンサク



テクニカルカレッジ



ナイトマーケット



丘のレストラン



???



コンケン

2022-1 高橋 佳苗

自然が多くゆっくりとした雰囲気が流れるコンケン。自転車をこいでると、スースーと声をかけてくれる人たち。コンケン大学内を走る綺麗な無料バス。街の中には俳優が作ったおしゃれなカフェ。辛くてクセになるイサーン料理を食べながら、イサーン語を教えてもらいながら大笑い。昔の文化と、未来への加速、両方を大切にする魅力溢れる街です！





トラン とらん

ตรัง

TRANG

2022-3 田中結

「トラン県ってどこだ？」というのが共通の反応ではないでしょうか。

(何を隠そう、配属が決定した時の私もそうでした。笑)

トランはタイの南部にある県で、ビーチリゾートで有名なクラビ県の下に位置しています。ちなみに…現在 JOCV が派遣されている中で最南の県です。

旅行雑誌にも情報があまり乗っていない謎に包まれたトランの魅力をご紹介します。



マブダチ? ってくらい距離の近い象。

新鮮な海産物が沢山並ぶ市場。

明るくて人懐っこく優しい人々。

南部の魅力、ここにあり。



เสน่ห์ที่ตรัง

01

海、離島の綺麗さはクラビやプーケットに(多分)負けていません。

02

「2年間毎日違うカフェに行っても巡り切れないよ」と言われるくらい沢山のカフェが



03

トランの朝食と言えど? 飲茶~! 蒸したてを食べられる贅沢に浸れます。

04

最高にイカしたウェイターさんがいるレストラン。どんな方かは是非訪れて…☺



おすすめ 発掘隊



セブンイレブン / เซเว่นอีเลฟเว่น

アメリカ合衆国で1927年に氷の販売を行ったことを起源を持つセブンイレブン。
テキサス州ダラスに本社を置く。タイでも1988年から事業を運営している。

セブン-イレブン "セブン-イレブンの歴史" <https://www.sej.co.jp/company/history/> (参照2023-05-24)

Brand Buffet. "ไขข้อสงสัย ทำไม 7-Eleven เปิดสาขาใกล้ๆ กัน ปัจจุบันยังมีแผนขยายไปละ 700 สาขา" <https://www.brandbuffet.in.th/2022/08/the-reason-why-there-are-many-7-eleven-stores-nearby/> (参照2023-05-24)

これ

イチオシ です!



トリートメント比較

タイに来て一番困ったのは水が合わなくて
髪の毛がギシギシになることでした
タイはお試しの小さいものが沢山売っているので
安く楽しく簡単に色々使えますよ～

カオニャオバーガー

ムーピン!!
(タイ豚串)
小腹にGood
ご飯にも十分!



抹茶大福

「1回食べてみて」
伝えたいことは、それだけ!



バタートースト

その場で温めて
ミルクと砂糖を
かけてもらって。
あま～い
(食べ過ぎ注意)





大前隊員の

バナナ成長観察日記

in SuratThani



みんな大好きなバナナ。タイではそこらじゅうにバナナの木を見かけます。しかし、バナナがどのようにあの形になるのか、皆さんご存知だろうか…大前隊員が、学校敷地に育つバナナの成長を記録したので、見てみよう！！

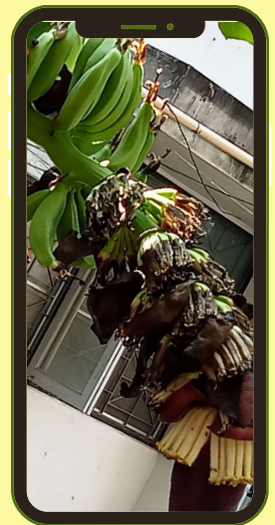
本当はバナナは“木”ではなく多年草の“草”なんだ



バナナの花！タイ語ではหัวปลี
ปัตтайに添えられていたり、
ヤムで食べたことある人も
多いのでは！？

大きくなって、
垂れてきましたね。

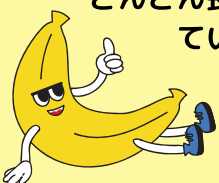
おっ！
お花の付け根にバナナの赤ちゃんが
見えてきました。



どんどん長く、大きくなっ
ていきます。

大前隊員によると、バナナの実が
出てからの10日くらいまでの
成長過程が異常に早いそうです！！
バナナの生命力恐るべし

私たちが食べているバナナは雌花の実
です。バナナの末端に小さいバナナ
(雄花の実)が出てきたらその部分は
切り落とします。だそうです。



BANANA



太陽に向かってドンドン大きくなっていきます！

そろそろ収穫の時期でしょうか！？

収穫したら、追熟させて黄色いバナナになります



Q バナナの観察をしてみて、感想をどーぞ！



A ほ～、こんな風に大きくなるんだなあ～。

2021年7次隊 大前昌己 (スラーターニー)

大前さん、貴重なお写真ありがとうございます！
ございました！

これはホンノ一部だよ。
タイにはバナナのスイーツ
いっぱいあるよ。

料理隊員・山口セレクト！



タイのバナナスイーツ

など

をチョコッと紹介



みんな大好き♡
ロティ3連発！



パタヤのビーチ沿いカフェで頂いた
おしゃれロティ
withキャラメリゼバナナ
バニラアイス添え



ピッサヌロークのローカル
ロティ屋さんで頂いた
バナナと卵と練乳の甘旨ロティ
ミルクティーと共に



家近にあるチェーン店の
ロティ屋さん
チョコバナナ練乳の幸せの味
アイスコーヒーと一緒に
休日の朝食



กล้วยทอด
屋台で良く見かける
タイ風揚げバナナ
たまに食べると激ウマです



コンケン在住の高橋隊員より
バナナの中に黒い種が！
バナナの原生種なんだとか



กล้วยปิ้ง
これも屋台でよく見る焼きバナナですよ
ココナツシュガーのシロップも◎





寺サウナ

穴場スポット！

タイと言ったら
ムエタイ

ランニング

ジム



旅行！

同僚の

サッカー教室に参加




タイ語の勉強

タイの
ドラマを見る



日本語学校で
ボランティア

チューター

実は、休みの日も
いろいろ
やっているよ 

英語
ボランティア

活動の
データまとめ

オンライン授業

リフレッシュも 大切な時間だよね。

買い物

家事
掃除・洗濯

寝る

睡眠時間確保。厳守。



カフェ

おしゃれカフェが沢山

読書



バンコクに日本文庫の
中古ショップがあるんだよ



お気に入りの
ムーピン  を
ゆっくり食べる

やすみのひ なにしてる？ ～隊員の休日～



タンブン



11時くらいに近所のプール（60
バーツ）で3km泳ぎ、昼ビール
⇒昼寝。夕方はジムへ。ドレ
ッドミルで10km走って帰宅。また
また夜ビールをグイグイと五臓
六腑に流し込みます。
最高のリフレッシュ休日。
（ある隊員の休日）

ハブ

MacBook Airを持ってきていたのでこのハブは持ってきて正解でした。HDMIとUSBが挿せるところが一押しです。Amazonで購入しました。

ハードコンタクト
洗浄液

タイではなぜか
売ってない!

ウタマロ石鹸



ウタマロ石鹸は万能なので、汚れた服、靴などの洗浄に大活躍です。特に雨季の靴はよく泥だらけになるので、毎日徒歩通勤の私には必須です。

フライパンのふた

タイではふただけは
売ってない。

日本から持ってきて よかったもの

使い捨て
コンタクトレンズ

タイでは割高と聞いたけど、
来てみたらタイの方が安い!

部屋で
虫を
見たら
シュツ



虫さされには
キンカン!
または、ムヒ!



愛用の急須

タイでも売って
るけどね。

目薬



パソコンで目が
しょぼしょぼしたら使います。
タイでは売ってない。

サーモス水筒

いつでも冷たい
水が飲めて
うれしい!



ホッカイロ

北部で木造住宅に住むと、
意外と寒い。日本から持っ
てきたホッカイロは使い切っ
てしまったので、タイで買っ
て使ってます。

ポカリスエット

熱出たときや
暑い時期にのみます。



日本の祝日がわかる
システム手帳



女性隊員が選ぶタイの日用品



最初はヤードムってナニ！？という感じでしたが、今では無くてはならない存在に。リフレッシュや酔い止め、虫刺されなど、万能すぎる存在。



コンタクト問題解決！
日本で買うより断然安かった。。。
1 monthのソフトレンズです。



家にはキッチンがないのでこの鍋で毎日料理をしています。
プラグに差し込むだけで茹でる、炒めるが出来ます。



この歯磨き粉がお気に入り！
お口の中がサッパリします。
ミント？感が強くて、日本のモノと比べると甘さ控えめです。
慣れると病みつき。



ジョンソンアンドジョンソンのベビークリーム。
安くてオーガニックでいいです。毎日シャワー後に使っています。



タイに来てから、髪の毛の痛みが激しくて、いろいろ試してこちらに落ち着きました。
左はココナッツオイルで、ドライヤーで乾かした後に使います。
右は、トリートメント。セブンで12Bと敷安なのに、私の髪にはとても効いてサラサラです♡

この化粧水、リピートしてます。ものを集めてみました！
優しい天然の香りが気に入ってます。



コロナ禍で赴任しました！



バンコクマラソン

みんなで海外マラソンを楽しみました ☺

帰国隊員から届いたお気に入り写真

タイみやげ

帰国隊員
編



・ヤードム

お土産ウケ NO.1 (私調べ)
「タイムはみんな持っているよ」と言う
とびっくりします。1本25バーツ



※ヤードム…嗅ぎ薬
(様々なハーブから作られたオイル)
頭がスッキリしますが使いすぎは注意です!
(鼻の炎症を起こす可能性あり)



・どうぞ

あの人気おかし
のタイ ver.
うちの母は「おかわり!!」
を言っていました。

・ゾウパンツ

タイのお土産といえば
やっぱりコレ!!
日本の夏にはピッタリです。
私は10対10買いました。



・ベビーパウダー

もうこのサイズでは
生きていけない!
お風呂あがりには
さらさらします。



・かわいい服

自分へのお土産にぜひ!
日本で着る機会も
伺っています。



・事前に「お土産何がいい?」と聞くのもオススメです。

Souvenir of Thailand!



ภาษาไทย

LECTURE

NOTE

อร่อย

アロイ

Delicious
おいしい



美味しいタイ料理を食べた時に
良く口にする言葉「อร่อย (アロイ)」
でも実際は、辛すぎたり、甘すぎたり
美味しいのだけれども、次回は、
辛くしないで! って言いたいなどと
思ったことはありませんか?
タイのいいところは、料理やカフェを
注文する時に、カスタマイズがしやすい
ところ! そこで注文時に使える
タイ語を少しだけまとめてみました!

【カフェ編】

หวานปกติ (ワン ポッカティ) : タイの一般的な甘さ

หวาน50% (ワン ハーシップ パーセント) : 飲み物を頼むとき、甘さ50%

หวาน25% (ワン イーシップハー パーセント) : 50%でも甘い時、さらに甘さ控えめ

ไม่หวาน (マイ ワーン) : 甘くしないでください!

【屋台やレストラン編】

เผ็ดน้อย (ペ็ด ノーイ) : 辛さ控えめ

ไม่เผ็ด (マイ ペ็ด) : 辛くしないでください!

ขอสองเส้นรวมในถ้วยเดียว เส้นบะหมี่กับวุ้นเส้น

(コー ソーン セン ルワン ナイ トゥアイ ディヤオ センバミー ガップ ウนเซน)

: 2種類の麺を一緒に入れてください。中華麺 (センバミー) と、春雨 (ウンセン) をお願いします。

ภาษาถิ่น (パーサーティン) : 方言

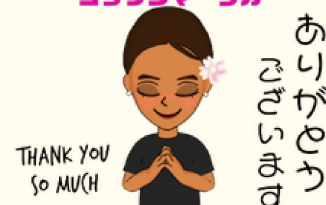
อร่อย (アローイ) . . . ภาคกลาง (標準語)

ลำ (ラム) . . . ภาคเหนือ (北部)

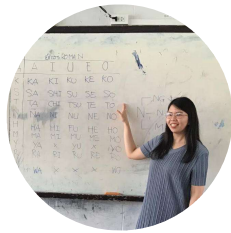
แซ่บ (セーブ) . . . ภาคอีสาน (東北部)

หรรอย (ローイ) . . . ภาคใต้ (南部)

ขอบคุณมากค่ะ
コップンマクカ



～編集後記～



國井 友里
YURI KUNII

先輩隊員の皆様が残してくださった機関誌サバイディーを復活できたこと、とても嬉しく思います。機関誌復活の目的は、「活動の発信」と「隊員間での情報交換」です。SNSが盛んなこの時代に、機関誌を作成する意義はあるのか...そんなこともみんなで話しました。

タイ隊員のみなさんやご協力いただいた方々のおかげで、こんなに素敵な復活号を作ることができました!!! 本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

ご覧いただいた皆様、いかがでしたか。タイ隊員の活動やタイのすてきな所をさらに知っていただけましたか。タイってすてきでしょう? この機関誌が私たちがJICA海外協力隊として活動した"証"として、多くの人へ届きますように。



北橋 雅子
MASAKO KITAHASHI

コロナで機関誌サバイディー発行も止まってしまいました。復活にあたって改めて、隊員全員に、どういう形での再発行なら協力できるかアンケートを取ったとき、いろいろな意見がありました。それらを踏まえて、できるだけ多くの協力が得られるように、機関誌発行の意義や読者対象等を4人で話し合いました。それから記事募集をはじめましたが、出足は好調、とはいかず、不安もありました。でも、今できあがってみると、思った以上にみなさんの協力があつてよかったと思います。この機関誌を、いろいろな立場の人たちが見るかもしれませんが、一番見てほしいのは、今タイに派遣されている協力隊員たちです。言葉の通じないところで、不安を抱えながら日々がんばっているのは、自分だけじゃないことを思い出して、元気になってもらえたら嬉しいです。



山口 晃奈
AKINA YAMAGUCHI

訓練所での研修中、図書館でよく機関誌を見ていました。語学研修に苦戦し、慣れない訓練所での生活の中、機関誌を見ているときはタイでの活動や生活に思いを馳せることが出来ました。先輩隊員の方々の、現地から届くいろんな言葉にドキドキワクワクした事を覚えています。

今回、コロナで止まってしまっていた機関誌サバイディーを、きっかけを頂いて再開することが出来ました。

私たちがタイで活動、生活して見たもの、感じたこと、考えたこと、発見したこと...【今の私たち】がたくさん詰まっています。私が訓練所の図書館でこのサバイディーを見つけられたように、誰かの人生の何かのきっかけになれたら嬉しいです。



高橋 佳苗
KANAE TAKAHASHI

"繋" この言葉が大きなキーワードでした。今回、機関紙サバイディー復活号として作成するにあたり、何度も4人で話し合いを重ねました。楽しく有益な情報を盛り込みたい、誰かの何かのきっかけになって欲しい、日本とタイの繋がりを大きく表現したい、協力隊員の人数が増えてきたからこそ、隊員同士を繋ぎきっかけになれば、、、など。みなさんからいただいた記事をE-bookに編集する時間は楽しかったです。だからこそ、こちら側の満足だけにならないように...。みなさんの意見やアイデアがあつてこそ、今回のサバイディー復活号を作ることができたと思っています。ご協力いただき、本当にありがとうございました。これからの活動と、タイ生活が、さらに楽しくなりますように...! ไชยดีนะคะ♡

