

# クロスロード

8

特集

## JICA健康管理室が監修 派遣国の病気・ ケガ対策





## 表紙よせて

見慣れない日本人に興味津々で話しかけてきてくれた3姉妹…  
と思いきや、母(中央) 娘と義理の妹(左)とのこと。グアテマラでは若年妊娠の割合が高く、知識不足で慢性栄養不良に陥る妊婦が少なくありません。そこで助産師隊員と協力して妊産婦のための栄養や食事に関する講座を開催しました。立派に子育てをする彼女たちから学ぶこともたくさんありました。金森知美さん(グアテマラ/家政・生活改善/2017年度3次隊・東京都出身)

2 子どもたちに伝えたいSDGs —世界の学校

3 ■Contents ■索引

4 JICA Volunteers' Reports

特集

6 JICA健康管理室が監修

## 派遣国の病気・ケガ対策

14 派遣国の横顔 エチオピア

～知っていますか? 派遣地域の歴史とこれから

20 専門家に聞きました!

失敗に学ぶ ～現地で役立つ人間関係のコツ

22 この職種の先輩隊員に注目! ～現場で見つけた仕事図鑑

24 ひきつけるアイデアを共有

みんなの教材づくり&アクティビティ

26 先輩隊員のシューカツ記

28 派遣から始まる未来

進学、非営利団体入職や起業の道を選んだ先輩隊員

30 待ってます、あなたを! ～各界からのエール

31 あの日、地球の、あの場所で。

32 JICA海外協力隊派遣現況

33 INFORMATION ～JICA青年海外協力隊事務局からのお知らせ～

34 隊員めし 現地で作った日本食、日本で作る現地めし

36 ウチのこだわり —OB・OGショップ 海外編

国別索引	掲載ページ
ウガンダ	31
エチオピア	16, 18, 19
グアテマラ	1
ケニア	22
シリア	5
タイ	22
タンザニア	26
チリ	20
トンガ	28
ハンガリー	4
ブルキナファソ	25, 36
ベトナム	7
ポリビア	7
マーシャル	34
マレーシア	24, 30
モンゴル	2, 24, 25

職種別索引	掲載ページ
コミュニティ開発	31
村落開発普及員	30, 36
コンピュータ技術	22
測量	5
マーケティング	18
バレーボール	20
野球	4
美術	28
小学校教育	2
幼児教育	19, 25
家政・生活改善	1
看護師	7
理学療法士	26
栄養士	34
保育士	24
天然痘監視員	16

出身都道府県別索引	掲載ページ
北海道	19, 25, 26, 30
秋田県	5
群馬県	31
埼玉県	34
千葉県	22
神奈川県	22, 24, 25
東京都	1, 24
静岡県	28
大阪府	36
兵庫県	20
和歌山県	4
広島県	2, 16
福岡県	18

【凡例】  
JICA海外協力隊の隊員(経験者を含む)については、次のように表記しています。

国際協子さん(ケニア/環境教育/2019年度1次隊)	氏名	派遣国	職種	隊次

「JICA海外協力隊」には「青年海外協力隊」「海外協力隊」「シニア海外協力隊」「日系社会青年海外協力隊」「日系社会海外協力隊」「日系社会シニア海外協力隊」があります。

『クロスロード』(通常号)は、JICA海外協力隊が活動・生活を円滑に行うための実践的な情報、および帰国後の進路開拓や社会還元をする際の情報を提供する雑誌で、年に10回発行しています。

編集・発行:  
独立行政法人国際協力機構 青年海外協力隊事務局



子どもたちに  
伝えたいSDGs

世界の学校



上: 原爆についての授業後、平和を願って折り鶴を折った。「子どもたちからは『今、広島は大丈夫なの?』などと質問があり、関心を持ってくれたことを実感しました」  
左: 実家に帰った遊牧民の子どもの夏休み

## モンゴルの小学校で 原爆についての特別授業を行いました

岩木英恵さん(旧姓: 山田)(モンゴル/小学校教育/2018年度1次隊・広島県出身)

モンゴル北部にあるダルハン市の小中高校で、主に算数と図工を教えました。モンゴルでは2005年から教育分野改革があり、暗記中心の指導法から、子どもの発想や思考を促す指導法への転換が行われています。しかし、図工では教科書と同じものを作ることが良しとされていました。そのため、教科書どおりの物が作れないと「自分が作ったのは失敗作だ」と思い込み、提出せずに破り捨てる児童もいました。そこで「どの作品にもいいところがある」と伝えて、児童全員が作品を展示するようにしました。算数では、先生方が児童の習熟度を把握できるよう、教室を巡回するよう勧めました。

担当科目のほか、校長先生からの要請で、日本語や日本の文化を子どもたちに教える時間を毎週行うようにもなりました。私が広島県出身だったため、JICA中国で開催された原爆展に合わせて、270人の小・中・高校生に対して原爆のことを知ってもらい、戦争と平和について考えてもらう特別授業もさせていただきました。

広島に原爆が落ちる前と後の様子や、「ヒカドン」(※)のDVD鑑賞、広島復興や現在の様子を伝えました。平和を折る折り鶴が折られるきっかけとなった被爆者の佐々木禎子さん(※)についての話や、モンゴルの歌手が歌った折り鶴の歌も紹介したところ、子どもたちから自発的に「鶴を折ってみたい!」と声が上がりました。

折り鶴を折ってみんなで平和を願いました。

児童・生徒のなかで、遊牧民の子供たちは、親族の家や寄宿舎から通い、長期休みに家族のもとに戻っていました。夏休みに彼らの実家を訪ねると、晩ご飯を食べたあと、外に出てみんなでモンゴル相撲をしたりと、久しぶりの家族の時間を楽しんでいました。

from Japan



## 遊牧民ベドウィンの「写真」と「言葉」を入り口にシリアの現状に目を向けてもらいたい

わたなべみつる 渡部光哉さん(シリア/測量/1981年度1次隊・秋田県出身)

どこにある国なのかも、歴史も文化も知らず、若気の至りで青年海外協力隊としてシリアに行くことになったのは1981年のこと。灌漑省の測量部門の一員として、初めてシリア砂漠に出向いたときは「なんと自由な」とか」と感動しました。同時に、あまりにも広大で何も無い場所に身を置くことにだんだんと恐怖が襲ってきたことを鮮烈に覚えています。そんななか出会ったのが遊牧民、ベドウィンです。見ず知らずの私をテントに招き入れ、持っているもので最高のものをししてくれました。それが砂漠の掟だということをおとから知りました。彼らの考え方やたまたまにひかれた私は、日本から持参したカメラをぶら下げて砂漠に通い詰めるようになりました。「こいつは害がない」と思われると、女性や子どもたちも自然な表情を向けてくれるようになりました。外国人だから撮ることができたのか、私の写真をシリアの写真家、アブドル・カリム氏が「すごい」と言ってくれ、運命が変わりました。帰国直前に写真展を開くことになり、多くのシリア人に写真を見てもらうことができました。

帰国後は、地元の秋田県湯沢市で写真館を営みながら、写真家としての道を歩み始めました。2〜3年に1度はシリアを訪ね、それ以外にも海外取材(一人ひとりの状況やニーズに応じてきめ細かい支援を届けること)と、CSCs(社会貢献型現金給付支援 ※2)です。CSCsとは、支援対象者の「できること」を尊重し、社会貢献の機会を提供し、その対価として現金を給付すること。脆弱で困難を抱えていても、その人にはその人しかできないことがある。それに目を向け、彼らが自らの意思で自発的に生活できるよう「エンパワーメント」することは、物資供給などで最低限の生活を「保護」することとあわせて重要な2軸だと考えています。

こうして写真集を出すことができただのも、アララのお導きでしょうね。紛争の真ただ中にあるシリアの友人たちのほとんどとは、いまだ連絡すら取れていませんが、早くこの写真集を手元に再会できる日が来ることを願っています。

from Ukraine



## ウクライナを第二のコンゴにしないため「保護」と「エンパワーメント」の両軸で支援

おがわしんご 小川真吾さん(ハンガリー/野球/1998年度1次隊・和歌山県出身)

2022年3月8日、私が理事長を務める認定NPO法人テラ・ルネッサンスは、ウクライナ難民・避難民への緊急支援を行うことを決定しました。すぐに現地へ行き、ウクライナとハンガリーの国境付近で聞き取り調査を行い、ハンガリーに事務所を開設して中長期的な支援を開始しました。普段はウガンダを中心に、コンゴ民主共和国(以下、コンゴ)、ブルンジなどの紛争地帯を巡回し、17年以上もの間、「地雷」「小型武器」「子ども兵」の課題解決に向けて活動を続けています。なかでもコンゴ紛争は第2次世界大戦以降最多の540万人以上の死者を出して、現在でも紛争は続いています。ところが、この紛争についてメディアが取り上げられることは少なく、多くの日本人がこの事実を知りません。今回のウクライナ危機との注目度の違い、ウクライナの避難民とアフリカの避難民の多様性にも驚きと戸惑いを感じました。そんななか、今のウクライナで最も取り残されている人は誰か、本当に支援が必要なのは誰かを見極め、経済的にも社会的にもより脆弱な人々、ロマ(※1)の人々や、貧困などのためにウクライナ西部に残らざるを得ない国内避難民に支援することを決めました。支援内容は、大きく二つ。生活支

援(一人ひとりの状況やニーズに応じてきめ細かい支援を届けること)と、CSCs(社会貢献型現金給付支援 ※2)です。CSCsとは、支援対象者の「できること」を尊重し、社会貢献の機会を提供し、その対価として現金を給付すること。脆弱で困難を抱えていても、その人にはその人しかできないことがある。それに目を向け、彼らが自らの意思で自発的に生活できるよう「エンパワーメント」することは、物資供給などで最低限の生活を「保護」することとあわせて重要な2軸だと考えています。

こうした活動の原点は、間違いなく協力隊です。当時の任地だったハンガリーでの経験が今につながっています。今回、迅速にウクライナの支援体制を整えることができたのも協力隊時代の人脈とサポートがあったおかげです。22年ぶりに再会した仲間もいて、強い絆を感じました。

ウクライナ危機は長期化が予想され、ウクライナが第二のコンゴにならないとも限りません。紛争が長引くほど、難民を受け入れるホストコミュニティにも限界が訪れ、さらに多くの人々が厳しい生活を強いられるでしょう。今後も弱い立場に置かれた人々を支援するという原則を忘れず、すべての人にできることがあると信じて行動し続けたいと思います。



写真集『シリア砂漠のポートレート』渡部光哉 著 発行:東京図書出版/発売:リフレ出版 アララに魅せられた渡部さんが40年にわたり撮り続けた写真に作家・曾野綾子さんの「アララの格言」の言葉を載せた写真集



- 1 写真館内(50周年記念誌カバー写真もパネルにしています)
- 2 砂漠の地平線のなかで自由に遊ぶベドウィンの子どもたち
- 3 水場にやってきたベドウィン。誇り高さアララの姿があった



- 3 生活物資だけでなく、絵本やおもちゃなども提供し、子どものケアや教育支援にも力を入れている
- 4 小川さんのもとで職業訓練を受けたウガンダの元子ども兵。ウクライナの状況に心を痛め、寒い地域だと知ってマフラーを編んで贈った

※1 ロマ…ヨーロッパを中心に南北アメリカなど世界各地で暮らす少数民族  
 ※2 CSCs…Cash for Social Contributions

- 1 対象者にヒアリングを行い、ニーズにきめ細かく対応した食材・水・医薬品などの生活物資を直接届けている
- 2 各所にキッチンポイント(炊き出し拠点)を設置し、調理や清掃を担当した難民には現金給付を行う

# コロナ禍で在外健康管理員を増やし対策も強化

気候風土も日本とは異なり、医療・衛生事情も良好とはいえない。そんな開発途上国で働くJICA海外協力隊（以下、協力隊）の隊員にとって、自身の健康は重要なテーマの一つ。厳しい環境下でも健康で生活し、任務を遂行できるように、健康面から隊員をサポートしてくれる頼もしい存在が「健康管理員」だ。

JICA本部の人事部には「健康管理室」があり、「国内健康管理員」と

呼ばれる看護師が、国内外で働くJICA関係者の健康状態の把握から、健康相談、医薬品・診断書の管理、医師・医療機関との連絡調整、緊急移送業務など多岐にわたる業務を担っている。海外班（専門家・ボランティア担当）・職員班（JICA職員・企画調査員担当）に分かれ、JICAの在外拠点に勤務する「在外健康管理員」を取りまとめているのが海外班だ。海外班の池田陽子さんは、「協力隊員が選考

に合格したところから私たちの関与がスタートします。途上国では日本のように医療体制が整っていませんから、協力隊員の健康は自己管理が基本です。派遣される国の状況に応じた自己管理ができるように、派遣前から各訓練所において、感染症顧問医による各種感染症の基礎知識、国内健康管理員による海外生活における健康管理についての話をしています」と話す。

国内健康管理員と連携し、専門分野



## JICA健康管理室が監修 派遣国の病気・ケガ対策

気候も住環境も文化も日本とは違う派遣国では、2年間を心身共に健康を保つことも難しい。先輩隊員はどんな病気やケガが多かったのか、予防策はあるのか、JICA本部の健康管理室と在外健康管理員の方々、在外拠点の方々の協力のもと、情報を集めた。

に応じた相談対応をするのが「顧問医」だ。2022年6月現在、感染症、内科、整形外科、心療内科などの専門を持った顧問医が20名いて、派遣可否の判定、傷病に応じた健康相談、感染症予防対策などを行っている。

総合内科専門の顧問医として、JICAで20年以上のキャリアがある田那村雅子さんもその一人。「顧問医は、隊員の選考時から協力隊事務局に対して、健康診断項目などについてのアドバイスをしています。合格後も途上国生活を見据えて、自己管理を実践できるように情報提供しています。任期中に傷病などが発生した場合も、国内健康管理員やほかの専門の顧問医と連携しながら対応にあたっています」。

新型コロナウイルス感染症（以下、コロナ）をはじめとした新興・再興感染症のパンデミックに対しては、JICA本部に対策本部を設置。海外からの退避や再渡航にかかる助言、現地の医療体制の把握や行動規範の作成、感染予防のための啓発活動などを各国のルールと擦り合わせながら行っている。平時は、世界約100カ所にあるJICA在外拠点を45名の在外健康管理員

で見ているが、コロナ禍の現在は限定的に62名に増員し、事業継続の後方支援を強化している。

在外健康管理員の主な業務として、協力隊員やJICA関係者の日常的な健康相談や傷病対応、感染症の予防啓発活動、医療情報の収集などがある。「協力隊員の派遣国での自宅を訪問して、蚊帳を正しく張れているか、どこかに水がたまっていないかなどの防蚊対策の確認や生活調査をしたり、地域の医療調査から、首都から離れた任地でどこまで医療対応が可能か、どの時点で首都上京を考えるかを確認したりしています」（池田さん）。

現地対応ができないケースでも適切な治療を受けられるように本部健康管理室とは随時連携している。一人ひとりの健康管理に気を配りつつ、万が一に備えて、隊員のいる地域の医療・生活環境を確認し、医療体制を把握しているのだ。

隊員がかかる傷病の傾向は、20年以降コロナに罹患する隊員が増えたものの、それ以外は大きな変化はないという。15年から19年にかけて多かったのは、風邪などの「呼吸器疾患」、虫刺されなどによる「皮膚科疾患」、胃腸

炎などの「消化器疾患」、虫歯や詰め物が取れるなどの「歯科疾患」だ。頻度は少ないが場合によっては帰国が必要となるものとして、スポーツや交通事故などによる「整形外科疾患」、「メンタルヘルス」、「婦人科疾患」がある。「慣れない環境によるストレスで女性隊員は月経が乱れる方が多いです。引き続き油断しないほしいのは、デング熱やマラリアです。蚊が媒介する感染症なので、防蚊対策はどの国でも必須です」（田那村さん）。

池田さんと同じ海外班の日高知恵さんからは「隊員の健康検査基準が厳しいといったイメージを持たれることも多いですが、私たちは隊員の健康をジャッジするのではなく、サポートする立場です。不安があればいつでも気軽に相談してください。任地の医療機関を受診する場合も、その検査や治療や薬が本当に必要かどうか、どのような判断のもと、何の目的で行うのか理解することが大切です。受診前も受診後もわからないことがあれば、在外健康管理員や企画調査員「ボランティア事業」（以下、VC）に判断を仰いでください」とお話しいただいた。



ひだかちえ  
日高知恵さん

### PROFILE

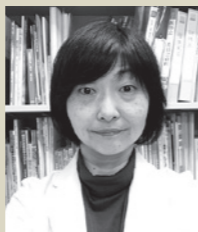
ポリビア／看護師／2002年度3次隊  
JICA人事部健康管理室副総括。看護師。8年間内科・循環器・緩和ケア・訪問看護に従事したのち、協力隊に参加。JICA勤務後は在外健康管理員として、ポリビア・パラグアイへ派遣される。2020年よりJICA健康管理室にて専門家や隊員の健康管理を担当。



いけだようこ  
池田陽子さん

### PROFILE

ベトナム／看護師／2004年度3次隊  
JICA人事部健康管理室総括。看護師。新生児看護に従事したのち、協力隊に参加。短期語学留学を経て、JICA勤務。在外健康管理員として、モンゴル・ザンビア・カンボジアへ派遣される。2018年より海外班総括として専門家や隊員の健康管理を担当。



たなむらまさこ  
田那村雅子さん

### PROFILE

総合内科専門医、禁煙専門医、認定産業医。田那村内科小児科医院勤務。研修医時代にUNHCR（国連難民高等弁務官事務所）が行うキャンプ・サダコに参加。2002年よりJICA健康管理室に勤務（非常勤）し、隊員などの健康管理業務に携わる。

「赴任当初は『蚊帳のなかでは暑くて寝られない』と言っていた隊員たちが、『蚊帳がないとむしろ落ち着かなくなった』と言うようになると、すっかり現地の生活になじんだのだと嬉しくなります」  
(アジア HA)



ウガンダの協力隊員の住まい (写真提供=佐藤浩治/JICA)

## CHECK!

### 蚊帳はちゃんと張られていますか？

隙間がなく張れているか、肌に当たらない程度の空間があるかを確認しましょう。

## そのほかの蚊が媒介する感染症

アフリカ地域のHAの方々から声があがったのが「マラリア」。

「海岸沿部や湖沿岸地域では通年マラリアやデング熱などの熱帯感染症が蔓延しています。また雨期だけにマラリアが流行する地域もあります。マラリア汚染地域での予防薬内服および適切な防蚊対策をお勧めします」といった回答があった。予防薬の飲み忘れには十分注意したい。

また、「チクングニア熱、ジカ熱も共に蚊を媒介して起こる病気（デング熱よりは軽いものの似た症状）で、ウイルスを持っている蚊に刺されることで感染します」（中南米 HA）といった回答もあったため、前出した防蚊対策を今一度確認したい。

# 備えよう 活動中に気をつけたい病気・ケガ



## デング熱

「今年は特に世界的に流行すると言われていて、注意が必要です」と前出の日高さん。蚊が媒介する感染症のなかで、アフリカ、アジア、大洋州、中南米と広範囲にわたった地域のHAの方々から声があがった。

### ▼どんな病気？

ネッタイシマカなどの蚊によって媒介されるデングウイルスの感染症。4種の血清型が存在し、比較的軽症のデング熱と、重症型のデング出血熱とがある。「高熱・頭痛・関節痛、目の奥が痛い感

じ、熱が下がり始めるときに手足や胸部・体幹に出現するじんましんのような発疹（時にかゆみを伴う）です。重症化すると出血傾向（鼻血や歯肉から出血したりする）、胸水、腹水がたまったり急に血圧が下がったりといったショック症状が現れ、死に至ることもあります」（大洋州 HA）

「地方に派遣されていた隊員が地元の医療機関を受診した際、軽い風邪であると診断されて様子を見ていたところ、徐々に強い倦怠感を感じるようになり、緊急で首都まで移送したら、デング熱と診断され、入院して慎重に経過観察をしなければならぬ重症型のデング出血熱であったケースがありました」（中南米 HA）

「帰国直前に発症してしまい、最後の総仕上げの活動ができず、数日任期中を延長したケースがありました。忙しい時期こそ注意が必要です」（アフリカ HA）

「軽症のデング熱の症状は発熱や関節の痛みなど、一般的な風邪症状とあまり変わりませんが、たいていの場合は40度近い高熱が出て、呼吸器症状は出ないことがほとんどです」（大洋州 HA）

などの回答があった。

### ▼予防策・治療法は？

「一度かかったら免疫によって生涯からないという感染症ではありません。輸血が必要になるようなケースでは、国外移送が必要となる場合もあります。この病気に有効なウイルス薬はなく、対症療法（ウイルスそのものではなく、病気により起こっている症状を緩和させる治療法）と安静が主な治療方法です。解熱剤はアスピリンは出血傾向を助長するため避け、アセトアミノフェン（パナドール、タイレノールなど）を使用します。この蚊は日中に活動しますので、防蚊対策の徹底をお勧めします」（アジア HA）

「蚊に刺されないよう、長袖、長ズボン、靴下、靴の着用で肌を露出しない。虫よけスプレーなどを使用することで（昆虫忌避剤のデイト配合虫よけが有効。ただし使用可能な年齢制限があります）」（アフリカ HA）

「肌の露出は避けたいものの、高温多湿ですと長ズボンをはくのも難しい地域もあります。しっかりと虫よけを塗

## 動物咬傷

途上国ではペット、家畜、野生動物など、人と哺乳動物の距離が近い。

「新型コロナウイルス感染症で外出が制限される前までは、犬に咬まれるケースが多くありました。犬に限らず、動物はつなげたり、柵に入られたりしていいないため、注意したほうがいいでしょう」（アジア HA）

「動物咬傷の傷は咬まれた本人が思っているより深いことが多いです。犬に咬まれた傷の手当てが適切でなかったため、傷の深いところから雑菌が入って蜂窩織炎になり、高熱が出て点滴治療になった

在外健康管理員（以下、HA）の方々（経験者を含む）から、各地域で多い病気やケガとその予防法についてアンケートに答えてもらった。

※本企画内で使用している写真はイメージです。

る、汗は拭いて皮膚をべとべとさせず清潔を保つ、就寝時は蚊取り線香をたいて蚊帳を張ること。空き缶や鉢植えにたまっている水でもボウフラが発生するため蚊の発生を防ぐ環境整備も重要です」（大洋州 HA）

## CHECK!

### 蚊が好むのは？ 黒っぽい服 or 白っぽい服

答え：黒っぽい服。蚊は色の濃いものに近づく傾向があるといわれています。ほかに体温が高い人や汗や足の臭いにも寄ってきます。靴下を履き替えたり、靴を乾燥させたりしてから履くことも気をつけましょう。



マダガスカル農村風景 (写真提供=久野真一/JICA)

## CHECK!

### 狂犬病のおそれのある動物に咬まれたら？

- 1 すぐ、傷口を流水とせっけんで洗う。できれば消毒もする
- 2 事務所 (HAやVC) に連絡する
- 3 現地の病院へ行って、狂犬病の曝露後予防接種の相談をする
- 4 破傷風やその他の感染症の予防治療も相談する

事例があります。治療が遅れると手足を切断しなくてはいけないこともあるので、動物には近づかない、咬まれない対策が必要です」（大洋州 HA）

日高さんによると、動物咬傷のなかで最も危険なのは狂犬病だということ。

「動物に咬まれたり、傷をなめられたりすると、さまざまな感染症のリスクがあります。特に狂犬病のおそれがある動物の場合は、適切な処置（左記）を行わなければ発症する可能性があります。発症後の治療はありませんので、ほぼ死に至ります」

任地の住まいでペットを飼う場合にも注意したい。

## そのほかの皮膚疾患

蚊以外にも、皮膚のトラブルは多い。各国のHAの方々から注意喚起や予防法の回答が寄せられたものを紹介する。

### ▼サンダル履きの足元に注意

「大洋州では、完全に乾かしていないと洋服にもカビが生えるほどの高温多湿の地域が多いので、長袖長ズボンで生活はなかなか難しいと思います。虫が侵入しやすい隙間の多い住居が多いため、虫刺され（蚊、アリ、サンドフライ、ダニ、南京虫「ベッドバグ」）などによる皮膚科系疾患が頻発します。サンダル履きでの小さな傷や虫食い痕から化膿したり、各所に連鎖的にアレルギー反応が出て重症化したり、原因不明の発疹も多くあります。対処が遅れて長期の療養を要することになった事例は少なくありません。清潔を保ち、早めの処置・対応が重要です」（大洋州HA）

### ▼かきむしりに注意

「虫刺され、ダニなどの害虫被害、また、その後かきむしって化膿させてしまったら、皮膚炎を起こしたりといった症状の訴えは多いです。日本人の皮

膚が柔らかく、弱い傾向にあることが考えられます」（アフリカHA）

### ▼外干し後に注意

「外干した洋服にハエが産卵し、孵化した幼虫が衣類から皮膚に侵入し、皮疹を起こす蠅蛆症（ハエウジ症）もあります。洗濯物を外干した際は、必ずアイロンをかけて死滅させることが重要です」（アフリカHA）

### ▼ベッドの木枠も注意

「ベッドの木枠の裏などに生息しており、寝具などに卵を産みつける南京虫。寝ている間に刺されることが多いので、ベッドの裏などは丹念に確認を。寝具などに卵を産みつけられてしまった場合は、熱湯で消毒する必要があります。刺されると非常にかゆく、痛いうえに、刺された痕が残るので、事前に対策しましょう」（アフリカHA）

### ▼出張時に注意

「6月〜9月の雨の時は、湿度が高くなる地域であるため、ノミ、ダニに刺される人が増えます。出張などで利用したホテルで刺される人もいます。就寝時も肌の露出を避けたり、ダニよけスプレーを使用するなど対策を

しましょう」（アフリカHA）

### ▼強い日差しに注意

「赤道直下の紫外線や乾燥などの気候や水質の違いによる皮膚トラブルは多いと思います。肌が弱い人は日焼け止めをこまめに塗り、長袖を着用したり日傘を使うなど、日光に当たり過ぎないようにしましょう」（アフリカHA）



## CHECK!

虫対策に、ベッドリネンは柄物、無地(白)、無地(紺)のどれがいい？

答え:白

「ベッドに虫がいた場合に気づきやすいからです。虫を見つけたら、写真を撮って拡大して生態を確認しましょう。また、寝る前に粘着カーペットクリーナーでベッドを掃除してから寝ると、多少の虫対策になります」（大洋州HA）



## 呼吸器疾患

腹痛、吐き気、嘔吐、腹部膨満感、食欲減退などです。治療薬を内服すると症状は治ります。かからないためには火が通っていない食べ物や飲み物を摂取しないことです」（アジアHA）

日本ほど衛生環境が整っていない途上国では、消化器系や呼吸器系の疾患も日常的に起こり得る。

## 消化器疾患

「外食は揚げ物が多いうえ、古い油で調理したのもも多く、油にあたる人もいます」（大洋州HA）

「下痢症などを含む消化器疾患が起きる原因の多くは、ウイルスに感染している調理者の手洗いが不十分だったり、不衛生な水や食品を食すことが考えられます。病名には、アメーバ赤痢（粘血便や下痢などの症状）やジアルジア症（次項）、腸チフス（高熱、だるさ、発疹や下痢などの症状）などがあります」（中南米HA）

「途上国で多い病気の一つにジアルジア症（ランブルベン毛虫症）があります。ランブルベン毛虫により汚染された水や食べ物を取ることによって感染します。主な症状は、卵の腐ったようなゲップや悪臭を伴うおならや便、水っぽい便、

「地方部は多くが舗装されていない赤土の道路で、また家庭での調理用燃料に炭、木やわらを使用していたり、屋内調理のケースもあるため、呼吸器感染症が多いです」（アフリカHA）

「年中気温が高く、野外は暑く室内はクーラーが効きすぎて体調を崩しやすいため、上気道感染症やインフルエンザを患う隊員もいます」（アジアHA）

## CHECK!

乾燥地や高地では水分が失われがちです。脱水予防に経口補水液を常備しておくとう安心ですが、ない場合は自分で作れます。

※味がないと飲みづらい場合は、かんきつ類の果汁を加えたり、はちみつで味をつけたりして調整しましょう。

### 経口補水液の作り方

飲料用水…………… 1リットル  
塩…………… 3.5g  
砂糖…………… 40g



水道水をろ過器に通した水を飲み水として使うポリビアの協力隊員（写真提供=今村健志朗/JICA）



## 歯科疾患

数年前まで隊員の疾病傾向の1位だった歯科疾患。日本で虫歯の治療をしてから派遣国へ行く隊員は多いが、途上国ならではの問題があるようだ。

「歯に関する問題として詰め物やかぶせ物が外れる、歯が欠けるケースが多いです。粘り気のある食べ物を食べていたときに起こったり、歯の清掃時、フロスに引っかかって取れたり、ご飯に石が交じっていたりして起きます」（アジアHA）

「ご飯に石が交じっていたり、鶏肉料理に骨が入っていたりなど、想定外に硬いものをかんで『歯が欠ける』ケースが多いです」（別のアジアHA）

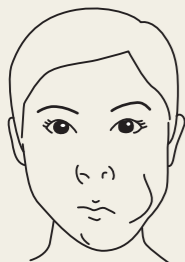
日本では、外食時に提供された食べ物に石が入っていたりしたら大ごとだが、途上国では勝手が違う。火が通ったものでもかむときには気をつけたい。

## CHECK!

### 習慣化したい「ベロ回し体操」

かみ合わせのずれの改善で考案された体操ですが、唾液の分泌が促進されることで虫歯予防になったり、脳の迷走神経を刺激して自律神経が整ったり、表情筋が鍛えられたりと、いいことづくめです。毎食後や就寝前などに行いましょう。（日本歯科大学・小出馨名誉教授考案）

方法:唇を閉じ、上下の歯の外側を歯茎に沿って舌をぐるりとなるべく大きく回す。2秒に1回くらいのペースで、時計回り、反時計回りに回す。20回×2クール。慣れてきたら回数を増やしていく。



雨水をろ過し、飲み水として使っているガーナの協力隊員（写真提供=今村健志朗/JICA）



マラリア予防のために蚊帳の使用や修理法、水回りの管理の大切さなどを伝えるブルキナファソの協力隊員（写真提供=飯塚明夫/JICA）

## 在外健康管理員から 皆さんへのアドバイス

※( )内のエリア名は直近を表記しています。

「食事と睡眠をしっかりと取り、健康を維持しましょう」(アフリカHA)

「日本なら休日や夜間でも対応してくれる病院がありますが、途上国ではそうはいきません。病気や医療事情が日本とは大きく異なるため、調子の悪いときは早めの対処を心がけましょう」(アジアHA)

「生活の場所(虫がいたら退治する、いない環境をつくる)、自分の体(汗をかいたらこまめに拭く、べとべとさせない、皮膚のバリア機能を壊さない)、身につけるものをきれいに保つ。このどれかが狂うと、ケガや病気につながりやすいと思います。規則正しい生活を心がけ、疲れているときには無理をせず、心も体も時間も、常に余裕を持って行動しましょう」(大洋州HA)

「特にセクハラに関しては、精神面だけでなく犯罪につながる可能性があるため、事例を挙げて具体的に説明して、防止できるよう努めてきましたが、ピンとこない隊員が多いです。『自分には関係ない、大丈夫』とは思わず、自分ごととして捉えてください」(アフリカHA)

「自分自身を過信しない、人と競わず自分のペースを崩さない、暴飲暴食を避ける。検温は健康管理の基本ですから、体調に問題がないときも毎日確認し、異常の早期発見につなげることも大事です。自分の体調の変化(熱だけでなく、痛み、腫れ、薬服用の有無、睡眠・食事など)は常に記録しておくのちに役に立ちます」(アジアHA)

「食後の歯磨きのように、派遣国にいる間は派遣国の事情に合わせて必要な対策を習慣化すると良いと思います。『日本とは違う』といった意識を常に持ち、病気の予防(蚊に刺されない対策など)を。病気やケガが起きてしまった際の対応をシミュレーションしておくことも大切です」(アジアHA)

「日本にはない感染症やノミなどの皮膚トラブルがあります。また、わずかなお金のために簡単に殺人が起こり得るため、健康・安全を最優先に考えて行動すること。常備薬の用意や、緊急連絡先は携帯が使えないときのことも踏まえて確保しておくなど、日頃から有事に備えましょう」(アフリカHA)

「期限切れの薬が当たり前のよう使用前に使用され、医療機器の故障は日常茶飯事、病院の選択肢はほぼありません。野菜は少なく、食材は限られています。海外渡航の三種の神器、体温計、アセトアミノフェン、ワクチンレコードのほか、新型コロナウイルス対策のマスク、ハンドジェル、酸素飽和度モニターを必携し、手の込んだ料理でなくていいので、できるかぎり自炊を。健康管理・自己管理を心がけてください」(大洋州HA)

「体調不良時の備えとして、数日分の飲料水、食品、生活用品の備蓄は必須。水の確保が困難だとしても洗い物(台所)、洗濯物などをため込まない。寝具を清潔に保つ。自身の生活を記録すること。食事記録は消化器感染症、行動記録はあらゆる感染性疾患の原因追跡や患者周囲への安全配慮にも役立つ場合があります」(アフリカHA)

「徒歩での移動が主で行動範囲も広いので、体力が必要です。過度に痩せてしまう隊員も多いので、自己栄養管理が大切です」(アフリカHA)

「困ったとき・病気になったときに、相談できる人、病院までつき添ってくれる人など、現地で信頼できる人を見つけましょう。ストレスや疲れがたまると集中力が下がり、うっかり事故・ミスが起きやすくなるので、規則正しい食生活と睡眠をしっかりと取ること。何もかも自分一人に対処しなければならぬと気負わず、悩みができれば早めに誰かに相談したり、人に頼ることも心がけましょう」(アフリカHA)

「日頃より病気になる体づくりに努め、予防のうがい手洗いなどを習慣化する。病気は早期に治療を受けることで重症化を防げるので、我慢しない。さまざまな情報を日頃より入手して予測する。その予測から、どうすれば病気になるのか、犯罪に遭わないのかを自分なりにアセスメントし、生活することが大切だと思います」(中南米HA)

「突発的な事故など、自分で防げないものもありますが、多くは予防策を講じていれば防げるものです。緊張する部分の多い海外の滞在はストレスになります。一方、長期滞在になってくると気の緩みが出て、常に予防策を講じることにストレスを感じるようになります。派遣国で心身共に健康を保ち続けることは難しいと思いますが、健康面や安全面の困り事に遭遇したとき、自分ひとりで解決しようとせずに事務所の支援を受けてほしいと思います」(アフリカHA)

「デング熱は防蚊対策で防げる病気です。ハラスメントやストーカー行為については、JICA組織としての対応が求められますので、早めに報告を。一人で悩まずにHAやVC、職員に相談してください」(大洋州HA)

「派遣国での生活や与えられた任務に取り組むことが最優先となり、自身の身の安全や健康は疎かになりがちです。『安全と健康無くして、活動も無し!』とまずは自身の安全と健康を確保して、任地での活動にまい進していきましょう。そのなかで不幸にして、病気やケガに見舞われた際には、JICA事務所がしっかりサポートします」(アジアHA)

### 転倒

ケガというスポーツ系の隊員が活動中にすることが多そうだが、「普段運動をしない職種の隊員が、活動外で同僚とちよつとした運動をしたときや、任国外旅行をした際にケガをするケースが多い」と日高さん。転倒によるケガの事例も寄せられた。

「活動中ではなく、通勤時などに、足首の捻挫や骨折といったケガをした事例があります」(アフリカHA)

「転倒による顔面打撲(歯の破折や顔の骨にひびが入る)がありました。道路がボコボコであったり、夜道が暗いうえ、酔っぱらって穴にはまって転んでしまったり、家のなかでタイル張りでお風呂上がりに滑って転倒、ということもありました」(アジアHA)

「普段運動不足を感じている人は、日頃からストレッチやラジオ体操をするなどして、体をほぐしておく」。

### メンタルヘルス

「派遣国で現地の人々と積極的に話し、2年間充実した活動をした」と思う気持ちは大切にしたいものの、人間関係のトラブルが、精神面に影響を及ぼすこともある。HAの方々から寄せられた事例のいくつかを見ていこう。

「文化や気候、生活の違いはわかったうえで派遣国に来ていても、適応障害

(ストレスによる気分の落ち込みや心身の不調)を起こしてしまう人は少なからずいます」(アフリカHA)

「上司との関係がうまくいかず、睡眠不足や食欲不振に陥るケースがありました。上司が悪かったとしても、日本の考え方や常識のままでいると状況は改善しません。上司の良い面を探したり、自分の考えを理解してくれる同僚から上司に話をしてもらったり、考え方の幅を広げられるとよいと思います」(アフリカHA)

「島国で非常に限られた行動範囲と狭い社会ですので、いったん何かのトラブルがあると逃げ場がなくなり、精神的に行き詰まる方も少なくありません。早めに事務所に相談いただくと、事務所からの介入もできます。発覚した時点で自宅に引きこもりになっている例も散見します」(大洋州HA)

このように、職場やホームステイ先、近所づきあいなどの人間関係がうまくいかないケースのほか、セクシャル・ハラスメント(以下、セクハラ)についても、さまざまな事例が上がった。

「大洋州は開放的な雰囲気があり、セクハラ被害は多いように感じます。気候のせいで気分が高揚し、肌の露出も多くなりがちなので、飲酒の機会も多いせいかもしれません」(大洋州HA)

「外国人は目立ってしまうので、特に女性は油断せず、現地の慣習や女性に対する視線や考え方をしっかりと理解し

て行動することが必要です(好意をもっているが勘違いされない対策、一人きりにならないなど)。配属先の関係者や、近所の顔見知りなど、身近な人がセクハラ的行為者になってしまいうリスクもあります」(アフリカHA)

また、男女のトラブルでは、「隊員側が男性で、ドアを開けた状態であつても、近所の女性と会話をしただけでうわさが立ち、女性の夫から殴られたといった事例もあります。こういったときには金品を要求されるといった事件に発展することも考えられます。男性、女性にかかわらずレイプ被害もありえます

すから、注意喚起は必要と感じます」(別のアフリカHA)という意見もあつた。

人間関係のストレスが大きくなると、「女性は生理不順・無月経になったり、男女とも睡眠に影響が出たり、頭痛・胃痛・食道炎、今までなかったアレルギー症状などで体調を崩し、長引くこともあります」(アフリカHA)というように、さまざまな身体面で不調が生じるケースもあるようだ。人間関係のトラブルは見極めが難しいこともあるかもしれないが、不安がある場合は、早めに在外拠点のHAやVCの方々に相談したい。

### CHECK!



エチオピアの首都のカフェ(写真提供=久野武志/JICA)



キルギスの首都にある音楽CDショップ(写真提供=鈴木革/JICA)

先輩隊員たちからは、ストレスがたまったら、好きな音楽を聴いたり、DVDを見たり、首都に上がって買い物をして気分をリフレッシュしたという意見もある。自分なりの気分転換法を見つけてみては。

## お話を伺ったのは



じん きみあき  
神 公明さん

### PROFILE

元JICAエチオピア事務所長。1986年国際協力事業団(現JICA)に入団。エチオピア事務所への駐在は通算10年以上(1990~93年、2003~06年、13~17年)に及び、製造業における生産性向上技術であるカイゼンの普及、農業・農村開発、インフラ整備、教育分野のプロジェクト、協力隊事業を担当。2022年6月からJICA「南アフリカ共和国品質生産性向上プロジェクト」のチーフアドバイザー。



コーヒー発祥の地、カファ(平山さん提供)

# 派遣国の横顔

## 知っていますか？ 派遣地域の歴史とこれから 〈エチオピア〉

エチオピアは、「アフリカの角」地域の中心に位置する人口約1億人の大国で、アフリカで唯一、植民地化されていない国。JICA海外協力隊の派遣は2022年8月で50年を迎える。

### エチオピアの基礎知識



#### エチオピア

面積：109.7万平方キロメートル(日本の約3倍)  
人口：約1億1,496万人(2020年：世銀)  
首都：アディスアベバ  
民族：オロモ人、アムハラ人、ティグライ人、ソマリ人など約80の民族  
言語：アムハラ語、オロモ語、英語など  
宗教：キリスト教、イスラム教ほか

※2022年6月16日現在  
出典：外務省ホームページ  
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/ethiopia/data.html#section1>

#### 派遣実績

派遣締結日：1971年11月9日  
派遣締結地：アディスアベバ  
派遣開始：1972年8月  
派遣隊員累計：766人  
※2022年6月末現在  
出典：国際協力機構(JICA)

## 独自の文化を持つ 誇り高きアフリカの大国

日本ではマラソン選手の活躍やコーヒー発祥の地として知られるエチオピア。元JICAエチオピア事務所長で通算10年以上の駐在経験のある神公明さんに、この国の状況や協力隊の歴史についてお話を聞いた。

エチオピアは日本の3倍の国土面積に1億人を抱える人口を抱える大国だ。アムハラ語をはじめ多数の民族の言語表記に用いられる独自のゲズ文字をはじめ、1年が13カ月あるエチオピア暦、独自に発展したキリスト教のエチオピア正教、主食のインジェラもこの国でのみ食されるという独自の文化がある。人類発祥の地とされ、今も80以上の民族が暮らす。標高が海面下の低地から4500メートル以上の高地まである多様な自然も特徴の一つだ。

アフリカ最古の独立国として紀元前から栄え、欧米列強による植民地化を免れ独立を守り抜いた国でもある。アディスアベバにはアフリカ大陸55の国と地域が加盟するアフリカ連合の本部があり、「アフリカの首都」とも呼ばれている。青年海外協力隊(以下、協力隊)の派遣は1972年からで、第1陣

は天然痘監視員や自動車整備など職業訓練を中心とする25名だった。その後、農業、土木、インフラに関する技術者育成、保健医療、初中等教育、スポーツ、文化、産業育成まで幅広い分野に広がった。特に理数科教育支援は、故・メレス首相が活動を高く評価し、派遣数が増加。2010年代以降はグループ型派遣が行われ、6万人以上の教育向上に結びついた。

1990年から3度、JICAエチオピア事務所に勤務した神公明さんは、「エチオピアの人は初めての外国人にも優しく、温かくもてなしてくれる一方、長い時間をかけて深くつきあっていないと本音を知ることができません」とコミュニケーションで重要なポイントを話す。

神さんは、この国の製造業に日本の生産性向上モデルを技術移転する協力にも携わり、組織で働く人の価値観を変えるの難しいさを実感してき



「世界の笑顔のために」プログラムを通じて贈られた楽器を使う子どもたち(平山さん提供)

た。「伝統や宗教に支えられた保守的な社会でトップダウンの意思決定は早いものの、現場の動きは遅い。個人主義が強く、言われたことを理解はしても実行するかどうかは各自が自分の価値観で判断し、チームワークを得意としないのです」。

政情不安によって隊員の退避を繰り返してきた歴史もある。「騒乱や紛争の背景には収奪的な制度の歴史があります。この国は2000年代以降に農業開発や工業中心の経済への転換を目指して経済成長していますが、利益を一部の権力者が独占するようなひずみがあり、人々の不満が蓄積し世の中が不安定になる。もともと、真面目で辛抱強い国民性で成長のポテンシャルが大きい国です。隊員の皆さんにはこの国にある制度や課題を理解し、自分に何ができるのかを考えてほしい」。





ぬかるみにはまった車を引き上げる金子さんたち。  
「濁流に車が流されたときは水中に潜って引き上げたこと」（金子さん提供の資料より）



約50年前の近代化されたアディスアベバの街並み  
（金子さん提供、撮影は吉岡逸夫さん／映像／1972年度1次隊）



かねこようぞう  
金子洋三さん

天然痘監視員・1972年度1次隊・広島県出身

PROFILE

元JICA青年海外協力隊事務局長。1972年、害虫を研究していた大学院生のときに先輩に勧められ、「面白そう」と協力隊に参加。帰国後は、協力隊の訓練所の国内ボランティアを経て、77年に英国のレディング大学に留学。開発社会学の修士課程を修了後、78年に国際協力事業団（現JICA）に入団。2000年から04年、青年海外協力隊事務局長として協力隊事業を統括。04～14年、青年海外協力協会（JOCA）会長。

活動の舞台裏

50年前、父と温泉につかって  
見上げた星空

1974年、金子洋三さんの過酷な2年間の活動終了に合わせて、金子さんの父親が日本からはるばるエチオピアまで訪ねてきた。短期間で協力隊参加を決め、両親には合格後に報告して参加を認めてもらった。派遣先は、当時干ばつや飢餓のニュースが伝えられたエチオピアであり、活動中は「手紙もろくに書かなかった」（金子さん）というから、親御さんはさぞかし心配だったに違いない。「初めての海外旅行で、よく一人で来てくれました」。当時は任期を終えて帰国する際、ほかの国に旅行する



ともに約50年前のアディスアベバ「田舎に行くのが怖い」と金子さん（金子さん提供、撮影：吉岡逸夫さん）

ことが許されていたため、二人は、地球上で最も火山活動が活発なダナキル砂漠などのエチオピアの景色を楽しみ、タンザニアなどを經由して日本に帰国した。ダナキル砂漠に向かう途中のアワシュの国立公園では、天然の温泉につかり、二人で満天の星空を見上げた。「父の嬉しそうな顔が忘れられません」。

タンザニアを訪ねると、協力隊をテーマにした映画『アサンテ・サーナ わが愛しのタンザニア』（1975年公開 青年海外協力隊発足10周年記念事業として制作）の口ケ中で、映画に現地駐在員の妻役として出演していた俳優の故・八千草薫さんと会うチャンスに恵まれた。「感激しました。父はこのときに八千草さんにビールを注いでいただいたことを、懐かしそうに話していました」。

50年間で変わった  
要請職種

エチオピアへの協力隊派遣に欠かせない「天然痘」、文化に根差した「コーヒー」、近年の「衛生分野」と、活躍した3人のOVを紹介する。

専門技術を持たず奥地へ  
天然痘撲滅に貢献

1972年に始まったエチオピアへの協力隊派遣。第1陣には、世界保健機構（WHO）の天然痘撲滅計画を支援するグループをつくるため、天然痘監視隊員8名、自動車整備隊員4名、無線通信機隊員2名が含まれていた。

天然痘は感染力が非常に強く、世界中で死に至る病として昔から人々に恐れられてきたが、ワクチンの普及で予防が可能となり、WHOは67年から開発途上地域での撲滅に乗り出した。結果、60年代末には、アフリカで天然痘の患者発生国はエチオピアだけになった。しかし、エチオピアは広い国土と険しい地形のために保健サービスが行き渡らず、WHOはアメリカのピース

だった。

「子どもたちと遊んだり、ラジオを聴かせたりして信用してもらってから家に入れてもらうこともありました。ノミやダニがいるので寝袋のなかに殺虫剤のDDTをまいて寝る。食料がなく、生の麦や豆をかじることもあり、体的にきつかった」

精神的につらい出来事もあった。近隣地域を担当するエチオピア保健省の監視員が日当を稼ぐために仕事をしたりをしながら、近隣の村に「種痘を徹底すれば感染者を封じ込められるはずなのに、ある地域でたびたび発症者が出てきた。自分たちは何のために来ているのかと腹が立ったし、サボりを疑うことも嫌で悲しかった。

コーや日本の協力隊といった、海外の若いボランティアを天然痘監視の中心に据えたいと協力を要請してきたのだった。

協力隊にとつては前例のないチャレンジでありチャンスだった。国際機関を通じて全人的な課題への協力であることと、天然痘監視員は「専門的技術を必要としない」とされたため、途上国の役に立ちたくても応募できなかった文系の若者に参加の機会を提供することになったからだ。

アディスアベバに到着した天然痘監視隊員は、天然痘の診断や種痘の仕方の訓練とアムハラ語の特訓を受け、四つの州に分かれて配置された。そのうちの一人が金子洋三さんだ。

撲滅活動で取られたのは「監視と封じ込め作戦」。担当の州都を活動のベースとし、州内で患者発生の情報を得たら患者を発見しに行き、天然痘が同定されると周辺の住民すべてに種痘を行う。さらに、感染経路をさかのぼって種痘を行う。

当時のエチオピアは地図もなく、どのような村に人口がどれだけいるかわからない状態だった。監視隊員それぞれがエチオピア人学生を助手として雇い、無線機を積んだランドクルーザーを運転し、地図を描きながら村を探していく。橋がなかったり、道が狭かったりして途中までしか車で行けな

しれつとサボるエチオピア人監視員をおだてて働いてもらう一方で、私たちは「日本人としての責任を果たそう。人が見ていないところでもきちんと仕事をしよう」と励まし合って2年の活動を全うしました」

天然痘撲滅支援チームは2代4年にわたって活動し、その努力は76年の撲滅宣言に結実する。天然痘は人類が初めて根絶させた感染症となった。

コーヒーとハチミツ  
自然と共生する農業

金子さんたちが天然痘と闘ってきた頃よりもはるか昔から、貧富の差にかかわらず、エチオピアの人々はコー



村人に種痘を受けてもらうために持ち歩いた写真。エチオピア正教の司教に種痘を受けるまねをしてもらって撮った。右が金子さん（金子さん提供）

ヒーを愛してきた。それもそのはず、エチオピア南西部カファア県は、コーヒーの発祥地とされる。地名はコーヒーの語源ともされ、原木のある熱帯雨林はユネスコの生物圏保護区にも指定されている。この森の生産物の販売促進をするため、2013年にカファア県農業協同組合にマーケティングの職種で派遣されたのが平山絵梨さんだ。

コーヒーは、除草や肥料、農薬など人の手が加えられることなく、森で自生を繰り返す木から赤い実だけを一粒ずつ手摘みし、約1週間かけて天日に干し、手作業で一粒ずつ豆をより分けしていく。

ハチミツはコーヒーより昔から採取され、伝統的な採取方法が受け継がれ

かわむらみき  
川村 幹さん

幼児教育 / 2016年度2次隊・北海道出身

PROFILE

短期大学卒業後、5年の公立幼稚園勤務を経て、協力隊に参加。帰国後は幼児教育について日本と海外との経験をもとに学ぶために大学院へ。JICA「エジプト就学前の教育と保育の質向上プロジェクト」現地調査に携わる。現在、発達障害・学習障害の子ども向け幼児教室・学習支援を行う企業に勤務。



子どもたちとジェスチャーを使って手洗いソングを歌う川村さんたち (川村さん提供)



右：ハチミツを探る巣箱作り。木筒をバナナの皮で包み、わらで縛る (平山さん提供)  
左：天日干した豆を手でより分ける女性たち (平山さん提供)

ひらやま えり  
平山 絵梨さん

マーケティング / 2013年度2次隊 / 福岡県出身

PROFILE

大学卒業後、外資系タバコメーカーでマーケティングに約8年従事したのち、協力隊に参加。帰国後、2016年にイケア・ジャパン株式会社に入社。店舗でのマーケティングとマネジメント、マネジメントアシスタントを経て、現在、カントリーサステナビリティマネージャーとして同社のSDGsの取り組みを担当。



活動の舞台裏

エチオピアのコーヒー道

コーヒーは外貨獲得の重要な輸出品となるため、生産はしても飲まないという国も多いが、エチオピアの国民にとってコーヒーは生活の一部。生産量の半分が国内で消費されるという。家庭で客人をもてなす儀式「コーヒーセレモニー」は、焙煎していない生豆を洗い、その豆を火でいり、臼に入れて棒で突いて粉状にし、ポットに入れて煮出す。生の豆を使うこと、コーヒーを3杯いれることが作法で、2〜3時間かけてゆっくりと味わいと会話を楽しむ。



ポットに入れてコーヒーを煮出す (平山さん提供) 大人数でもきちんと作法にのっとりコーヒーが振る舞われる (平山さん提供)

そうしたコーヒーを協力隊員たちも普段から味わった。「職場の幼稚園でも、親しかった近所の八百屋さんでもいつも生豆からいってくれて飲んでた」(川村さん)。伝統的に塩を入れて飲む習慣もある。エチオピア産品種は酸味が強く、それを和らげるためだ。塩をひとつまみ入れると香りも引き立つ。「驚くけれど、けっこうおいしい」(金子さん)。

コーヒー発祥の地カファにいた平山さんは、「首都では豆を粉にするときにグラインダーマシンを使う」というわさを聞きつけたカファの人たちが、「マシンを使うようでは文化になってない」と嘆く様子を見た。「道具も含めて、コーヒーを自分たちの文化としてとても誇りにしている感じがしました」。

エチオピアのダンスも加えた。エチオピアの医療文献を使い、子どもたちに伝える内容を裏付けてくれた理数科隊員もいた。

こうして、歌、紙芝居、ミニゲームをセットにして伝えるプログラムができ、3人はほかの隊員と共に、幼稚園や小学校を巡回して指導した。「子どもたちが楽しんで手洗いをできるようにした」とプログラムは好評で、地方で活動する隊員やエチオピア人教員にも指導活動が広がった。

こうした動きをエチオピアの水灌漑電力省も高く評価し、公式ソングにしてくれた。同省開催の国際会議では、川村さんは配属先の教員や園児とプログラムを発表した。さらに、内容を一

冊にまとめた絵本の制作にまで発展した。川村さんの帰国後も、西田さんと佐賀さんは国際NGOと共に、隊員が派遣されていない地域でも、手洗い指導を続けた。

コロナ禍になってすぐ、小児がん療養施設の様子が気になった川村さんは旧知のスタッフに連絡を取った。「子どもたちが、歌いながら手洗いをしている動画をシェアしてくれて、安心しました」

活動先も職種も違う隊員が複数集まり、現地の人たちの協力も仰いで一緒に作ったからこそ、広がりを見せた「手洗いソング」。多くの隊員が連絡を取り合うことが容易になった現代だからこそその取り組みともいえるだろう。

手洗いソングの動画

Hand Washing Promotion  
by JICA Volunteers (YouTube)

<https://www.youtube.com/watch?v=pWdDIgludhc>



手洗い啓発のミニゲーム、ばい菌探し。手のひらで細菌が多い箇所を園児と探す佐賀千紘隊員(右)と原さつき隊員(コミュニティ開発/2017年度3次隊) (川村さん提供)

「売りたい」という情熱が合致しなかったのか、外国人だから軽く扱われたのか、商社の現場視察という農家にとって大切なイベントへの同行を無断で反故にされたこともあった。

「落ち込んだこともありましたが。それでも、企業との関係づくりを力を入れ、コーヒー、ハチミツ共に日本への販路を築くことができました」

任地では、山の上にある、100年以上続くカトリック教会の敷地内に住んだ。雨期には1カ月も停電するようなどころで、冷蔵庫も洗濯機もない生活だった。週末の土曜は洗濯と街の青空市場への買い出し、日曜は多数の信者と共に教会の行事に参加して一日が終わる。そして、集落には貧しいながらも互いに支え合って暮らす人たちの姿があった。

「貧富の差にかかわらず、皆が家に招

き入れてくれて、コーヒーセレモニーをしてくれました」

協力隊参加前は「洋服を買うことや効率を優先した生活を送っていた」という平山さん。カファでの日々は、「生きることには何が大切なのかを見つめ直す機会になりました」。帰国後、グローバルに展開する企業に就職し、現在は日本でのSDGs部門のマネージャーとして活躍中だ。

手洗いソングを作った「バイバイ、ばい菌！」

エチオピアは気候変動の影響などにより、安全に管理された水へのアクセス率が世界のなかで低い国だ。衛生環境の悪化も相まって、しばしば感染症が大流行している。

16年に幼児教育の職種で派遣された川村幹さんは、巡回活動先の一つ、小

児がん患者の療養施設で、「エチオピア人は病気の予防よりも、風邪などの症状が出たあとの対応に重点を置いている」ことに気づいた。

「場合によっては風邪が命取りになる疾患を持った子どもたちにとって、大切なのは予防です。配属先の幼稚園を含めて、手洗いはされていますが、十分には見えませんでした」

そんな話を、全土で活動する隊員が年に1度集まり活動発表をする隊員総会で佐賀千紘さん(コミュニティ開発・2017年度2次隊)にすると、「水の防衛隊」として活動中の佐賀さんもちょうど手洗い指導を考えていたところだった。

そこに、配属先で手洗いの授業をするために紙芝居を準備していた西田香奈子さん(小学校教育・2017年度1次隊)も加わり、エチオピア版の「手洗いソング」を作る計画が始まった。「エチオピアの音階は独特で、エチオピア人が親しみやすい歌にするため、歌はエチオピア人に作ってもらうことにし、たくさんエチオピアの人や隊員に協力してもらいました」。

せっけんで手を洗おう、バイバイ、ばい菌——手洗い方法を盛り込んだ日本語の歌詞を考え、活動先のエチオピア人教員にアムハラ語に訳してもらった。曲は教員養成校で音楽を教えているシニア隊員の教え子の学生に依頼し、



平山さんが住んでいた教会の100周年のお祝いに集まったコミュニティの人たち。聖歌隊の歌や踊りが続いた (平山さん提供)

# 専門家に聞きました！ 失敗に学ぶ 現地で役立つ人間関係のコツ



今月の教える人 さきぐち だいち 三枝大地さん

テリノバレーボール / 2004年度3次隊・兵庫県出身

協力隊から帰国後、女子バレーボールU20、U23日本代表コーチ、U18日本代表チーム監督を歴任。2020年4月より岩手県紫波郡紫波町の「ノウルプロジェクト」運営責任者。23年開校する学院の学院長に就任予定。並行してバレーボールアンダーエイジカテゴリーへの指導やJOCVバレーボール協会会長として、隊員への指導も行う。

今月のテーマ：着任時のコミュニケーションの取り方

今月のお悩み

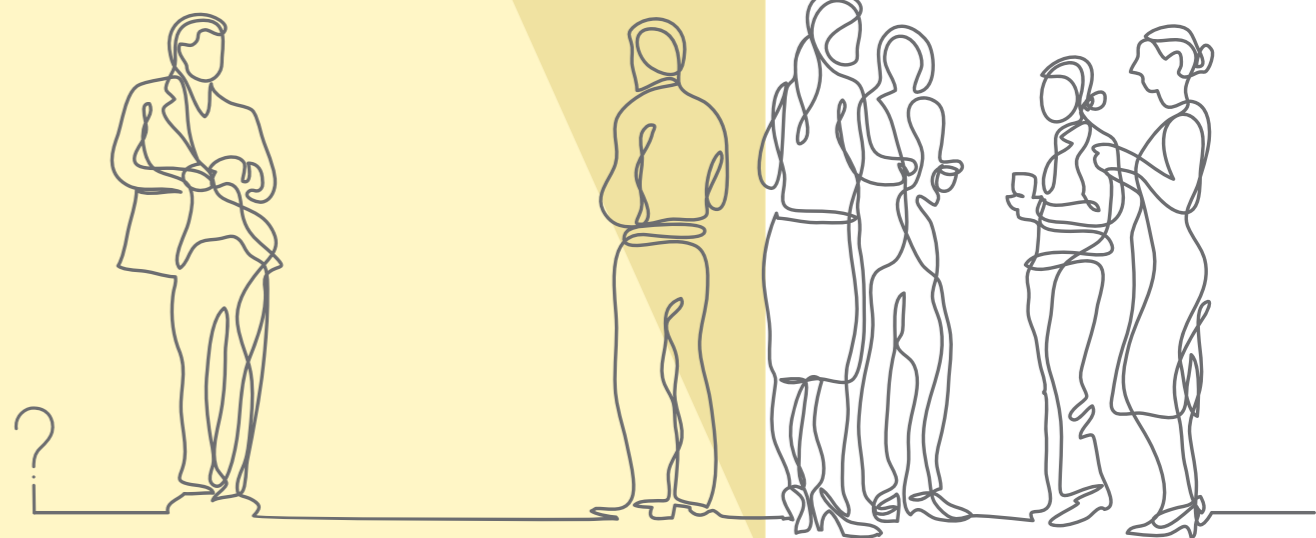
言葉がうまく話せないことで  
思うように授業に溶け込めません

(小学校教育 / 女性)

配属先の小学校に来て1カ月がたちました。授業の質を向上させるために同僚の授業に参加しています。言語は訓練所と現地の語学学校で学んだものの、イントネーションの違いもあって容易に聞き取れません。自分がたちよく考えてからでないと言葉が出てこないの、子どもたちの集中力が持たず、同僚との信頼関係も築けていないように感じます。

三枝先生からのアドバイス

まずは相手の話を聞くこと。  
言葉が出なければ書いて整理し、  
翌日になっても伝えるべきことは伝えましょう



着任してすぐ信頼を得られる人のほうが少ないのではないだろうか。自分を知ってもらわなければという焦りから、自分のことばかり話してしまう人も少なくないかもしれません。私のお勧めは「自分が話すのではなく、相手の話に耳を傾けること」です。相手のことを知るだけでなく、その言葉の後ろにある文化、人と人の関係性や歴史を知っておくことで、相手への理解度が変わるからです。

JICA海外協力隊は、着任してみると要請内容に対して課題やニーズが変わっていたということも少なからずあります。まずはカウンターパートや同僚、現場の話聞き、現場の様子や、何が課題かを見極めることが重要です。話を聞くと、そもそもその課題は別にあると気づくこともあるかもしれません。そのうえで、理解できないことがあれば、問いかけてみましょう。ある言動の後ろにある意味

を知ることで互いにわかり合えることもあると思います。協力隊時代に大学バレーボールの指導とその普及のため、チリへ赴任しました。着任後、1〜2週間ほどしたある日、学生の一人が練習中に体育館のコーターの床に唾を吐くのを目撃しました。バレーボールをさせてもらうう神聖なコートに唾を吐くことは、私にとっては心が折れるほどの衝撃的な出来事でした。ほかの学生を見ても気に留める様子はありません。すぐにその場で指導したかったのですが、まだ言語能力が備わっておらず、とっさの一言が出ませんでした。でもこのまま2年間、この行為を容認することはできないと、家に帰って辞書を片手に手紙を書きました。

「皆さんにとってはコートに唾を吐くことは当たり前のことかもしれません。でも、我々バレーボールにとって、バレーボールコートは聖域だと考えています。靴の裏が滑るからと唾を吐いて滑り止めにするのはどうだろう」と書き、翌日の練習のときに手紙を読み上げて学生たちに問いかけたのです。彼らは、私の話を聞いて「確かに神聖なコートに唾を吐かないほうがいいな」と納得してくれました。そして皆で話し合い、コートに近く雑巾を置き、コートに入る前に足の裏を拭くことで滑り止めになるといった結論に達しました。

その後、学生たちとは話ができるようになり、徐々に打ち解けていったのですが、この時点では、学生らとは言葉の壁もあり、まだ完全な信頼関係は築けていなかったと思います。というのも、数カ月たっても、学生との間の空気に距離を感じていたからです。

「話を聞いてニーズを確認したり、会話ができていたりして、も、どうも距離が縮まらない」と感じたときには、ほかに原

因があるかもしれません。当時、私は訓練所で習った標準的なスペイン語を使って会話をしていました。でも、現地ではチリ特有のイントネーションのあるスペイン語が話されています。赴任から6カ月もたった頃でしょうか。学生をまねてチリのイントネーションのスペイン語で彼らに話しかけてみました。すると、その場の空気がふっと和らぎ、彼らとの距離がぐっと縮まったのです。些細なこともかもしれませんが、この一件で学生たちは少なくとも私を受け入れてくれたようです。

私の着任当初の学生らとの信頼関係はこうして少しずつ築かれました。初めから注意や指導をするのは難しいかもしれませんが、そんなとき、まずは手紙にして文字で自分の思いを伝える、相手の話を聞く。現地では当たり前なことですが、外から来た日本人だから見えることもあるはず

です。

です。

# この職種の先輩隊員に注目!

～現場で見つけた仕事図鑑

#0013

## 「コンピュータ技術」

分類: 計画・行政

派遣中: 10人(累計:1716人)

類似職種: PCインストラクターなど

※人数は2022年6月末現在。



### CASE 1

三並慶佐さん

タイ/2016年度3次隊・神奈川県出身

**PROFILE**  
大学在学中に起業しWEB制作やシステム開発などを行う。卒業後はITシステムエンジニアとして勤務し独立。40歳を目前に、人生の節目に環境を変えたいと協力隊に参加。現在、派遣国のタイに在住し、Classmethod (Thailand) Co.,Ltd.のManaging Directorを務める。

**配属先:** プリンセス・チュラポーン・サイエンス・ハイスクール (PCSHS) トラン校

**要請内容:** 同校生徒に向け、コンピュータプログラミングに関する授業の補佐を行い、ICT教育のレベルアップに取り組む



### CASE 2

高津早由里さん

ケニア/2017年度2次隊・千葉県出身

**PROFILE**  
大学卒業後、情報通信企業に5年半勤務。その後別会社で企業のPC関連をサポート。協力隊参加後、現在はアフリカ開発協会に勤務する傍ら、一般企業でコンピュータ関連の新人研修などを行う。

**配属先:** カプサベット・ナンディ上下水道信託会社

**要請内容:** 配属先スタッフと共に安全な水の安定供給を目的とした給水拡張、無取水管理などのためのGISを用いたマッピング、漏水対策のための地図作成を行う

コンピュータ技術職種の活動形態を大きく分けると、①大学や職業訓練校などで国の将来を担うIT技術者を育てる、②省庁などで提供する情報システム開発を職員と行う、③ITの利活用支援として情報インフラ構築、セキュリティ対策などを行う、などがあり、いずれもITを利用し現場の課題を解決する。IT分野の職種にはほかに「PCインストラクター」がある。こちらは小中高生などのPC初修者に向け、PCを正しく使用できるよう、基本操作を教えるなどの人材育成を行う。

#### CASE 1 タイと日本の2カ国で プログラミング大会を開催

三並慶佐さんの派遣先、PCSHSは、タイ全土に12校ある中高一貫の国  
問わず即席で3人組のチームとなつて、さまざまなプログラミングの課題に挑むというものだ。

「国際大会の場合、選抜メンバーとなるのは英語力の高い生徒が中心でした。語学力に関係なくコンピュータが好きな生徒に光を当てたいと、プログラミング能力で選抜されたメンバーが競い合える大会を企画しました」

各隊員が通常の活動と並行して、業務を分担して大会準備や運営を行った。課題担当だった三並さんは、生徒たちの将来につながるよう、ゲーム開発の現場でも使われるUnityというツールを学び、大会課題の作成をした。タイでの予選に優勝すると、日本で行われる決勝に進み日本の高専の選抜メンバーと競うという副賞もつけたことで、PCSHSの生徒たちはもちろん、教員たちのモチベーションも上がり、大会は大成功を収めた。

#### CASE 2 地理情報システムを 用いた水道地図作成

教えることよりも現地の人と協働することに魅力を感じ、PCインストラ



①同僚との授業の様子。生徒たちはみな真剣そのもの(三並さん提供)  
②ハッカソン大会タイ予選。日本行きを決めて喜ぶチームメンバーと三並さん(右端)



③専任者ととも各家庭を訪問し、マッピングを行う高津さん

立学校で、最先端の科学技術を学ぶために試験を勝ち抜いた優秀な生徒が集まる。三並さんへの要請は、アシスタントティーチャーとして同僚の授業に関わり、生徒に初歩的なプログラミングの指導をすることと、課外活動の支援だった。前者はスムーズに指導できたものの、後者は多少苦労した。「ゲームを作りたい」「ロボットを動かしたい」など、やりたいことがおのおの違ううえに、大学の研究室レベルの技術を要することに挑戦していたからだ。

学生時代からメールマガジン配信サイトなどのWEB開発を行い、協力隊に参加する40歳目前までITエンジニアとして仕事を続けてきた三並さんは、WEBのサーバー部分を得意領域として比較的広範囲のIT技術の知識はあったが、インターネットへの接続クターではなくコンピュータ技術に応募した高津早由里さん。配属先はカプサベット・ナンディ上下水道信託会社で、任地のカプサベットには日本のODAプロジェクトで建設された浄水場があった。要請は、地理情報サービス(GIS)を用いた各家庭の水道メーターのマッピング作業だ。無取水率を下げるのが目的だが、前任者が作成途中だった地図は放置され、情報も全く更新されていなかった。

経営陣から要望があっても、仕事を増やしたくない現場とは温度差があり、地図を作りに行こうと声をかけても忙しいと断られる。しかしながら自分一人でやってしまつては技術移転にならないと、高津さんは一緒に地図を作る専任者の必要性を訴え続けた。

一方で、顧客の会計情報を管理するシステムがうまく稼働していなかったため、高津さんは最初の1年は地図作成ではなくデータ精査の仕事に従事した。料金未払いが発覚した人が問い合わせに殺到し、その対応に駆り出されることもあったが、今やるべき仕事はこれと前向きに捉えて乗り切った。

ようやくマッピング作業ができるよ

を通じて遠隔操作を行ったり、データを活用したりする「IoT」は経験がなかった。

「生徒たちの要望に応えられるよう、暇な時間を見つけてはインターネットで調べたり、休日になると必要な機材を買い込んで新しい技術を覚えたりしながら、自身の技術力をブラッシュアップしました」

当時、PCSHSの他校にもコンピュータ技術隊員が複数派遣されていた。彼らと定期的に分科会を行うなかで、そこから大きな活動が生まれた。それはPCSHS全12校、タイ教育省、JICA、日本の国立高等専門学校機構(高専)などを巻き込んだ「タイ・日ゲームプログラミングハッカソン大会」だ。PCSHS各校から選抜された生徒が出場し、当日は所属校を

うになったのは1年後。GPSの機械を持ち、一軒一軒記録して回る。まさに点と点をつないで線にしていって作業だ。歩いて行ける場所はいいが、遠くの地域に行きたいのに急な漏水工事などで車が出払い、作業が中断することもあった。そんなときは事務所データを取り込む作業をしつつ、同僚とコミュニケーションを取ることでお互いの理解を深めるようにした。

「任期中に地図はほぼ完成し、今後私がいなくてもいいようにマニュアルも作りました。先にデータ精査をしたことで、会計情報を地図と見比べることもできるようになりました。ただ、今後の地図の活用方法を提案できずに帰国となってしまったのが心残りです。『地図ができてよかった』で終わらないよう、継続的な活動にしていくな必要を感じました」

私たちが当然のように使っているソフトやシステムを、現地の人は使っていないなかつたり、使いこなしていないことも多い。コンピュータ技術が人の役に立っていること、そのためにやらねばならないことは多岐にわたると理解して行動するのが肝要である。

#### 活動の基本

ITの技術だけではなく、  
自らの創意工夫とコミュニケーションで  
人々の生活の向上に貢献する

※1 PCSHS…プリンセス・チュラポーン・サイエンス・ハイスクール  
※2 GIS…コンピュータ上でさまざまな地理空間情報を重ねて表示し、高度な分析や迅速な判断を可能にする技術  
※3 無取水率…水道料金の未徴収率のこと

# みんなの教材づくり & アクティビティ

海外協力隊OVが派遣国の活動や生活で実践した、  
お役立ちアイデアをご紹介します。

幼児教育の  
教材は現地に  
あるもので工夫

隊員OV数約120名、派遣国約30カ国の会員を抱える「JOCV幼児教育ネットワーク」の代表を務める久保田美幸さん。このたびは会員の方々に呼びかけて、保育・幼児教育の遊びや教材のアイデアを集めてもらいました。「どこの派遣国も物が思うように手に入らず、だからこそその工夫がいろいろな遊びを生み出しています。子どもにとっては、物も人も、身の回りにあるものすべてが遊びになると気づかれます」ただコロナ禍のマスク生活では保育者の表情が伝わりにくいのが難点に……。子どもは目の表情で伝わるがあります。そこを意識して接したいですね」

今月の先生  
くぼたみゆき  
久保田美幸さん(旧姓：小林)  
(マレーシア/保育士/1989年度3次隊・東京都出身)

保育・幼児教育者の職種別OV会「JOCV幼児教育ネットワーク」会長。1990年、公立保育園より協力隊に現職参加し、帰国後2020年3月まで勤務。現在は日本語教師として活動。



布やひもは途上国でも手に入りやすいです。工夫次第でさまざまな遊び方ができて、子どもの発想力や創造力を育みます

## 1枚で楽しめる布遊び

こちらモンゴル発の遊び。布は途上国でも手に入りやすく、薄手の大きめの布が1枚あれば、いろいろな遊び方が楽しめます。

材料：薄手の大きめの布1枚

### 遊び方：

布の端っこを持ってバサバサとあおいで風を受けたり、布の下に隠れたりするだけで、子どもたちは大はしゃぎ。また布の上にボールやおもちゃを置いて、落ちないように揺らしたり、傾斜をつけてボールやおもちゃを落としたり……。遊び方は無限大。小さい子から大きい子まで楽しめます。

教えてくれたのは…  
中鉢友子さん(P.24参照)

小さな子どもにとって、布を手でつかむのは至難の業。離さないように一生懸命持つことで、お友達との一体感も味わえます。



バサバサ〜

布をしっかりつかんで上下に振ってみよう



布の上の人形を落としてみよう

(上・下とも中鉢さん提供)



逃げた人数、残った人数を数えることで数量の学びにつながるが現地の先生には大好評。ねずみの人数や逃げる時間は子どもの理解や様子に合わせて調整。みんなで数を唱えることで、人数が多なくても全員が参加できました(濱さん提供)

## 集団遊び「ねことねずみ」

ブルキナファソで盛り上がった「ねことねずみ」。ねこが手をつないで輪をつくり、ねずみはねこのつくる輪の隙間から外へ逃げます。

### 遊び方：

ブルキナファソでは、1クラスが約60人。10人程度のグループに分け、40〜50人ほどがねこ役、10〜20人ほどがねずみ役に。10〜20秒間に、ねこは「逃がさないぞ」と手足の隙間を狭め、ねずみは間から抜け出す攻防戦。最後に逃げられなかったねずみを、ねこがむしゃむしゃ食べるまねっこ遊びも楽しんでいました。



手をつないでねずみを囲むねこ

脱出成功!

教えてくれたのは…

はまかなみ  
濱 香菜美さん(旧姓：舟津)  
(ブルキナファソ/幼児教育/2013年度1次隊・北海道出身)

## ひも1本でお相撲ごっこ

モンゴルでは日本の大相撲が大人気。子どもたちも相撲が大好きです。ひもで土俵をつくれれば、寒い冬も室内で体を動かせます。

材料：ひも1本

ひもでつくった土俵

### 遊び方：

長いひもを伸ばして、直径2〜3m程度の土俵をつくり、そのなかで子どもは相撲をして遊びます。「ハッキョーイ、ノコッタ、ノコッタ」と、かけ声をかけると、本格的な相撲の雰囲気満点。個人戦でもグループ戦でも盛り上がり。モンゴルでは、ひもは安価でどこでも手に入れることができます。

教えてくれたのは…

ちゅうぶらうこ  
中鉢友子さん  
(モンゴル/幼児教育/2008年度1次隊・神奈川県出身)



モンゴルの子どもたちは、日本の子ども以上に相撲に詳しい! 本物の相撲とりのように、四股を踏んでいる子もいました(中鉢さん提供)

### JICA課題別研修でも 布遊びや集団遊びが人気!

年に1回のJICA課題別研修「乳幼児ケアと就学前研修」では、OVが布遊びや手遊び、集団遊びなどを紹介。人気だったのは「フルーツバスケット」「むっくりくまさん」「人数集めゲーム」などの集団遊びのほか、紙芝居や風船(折り紙)、「はじまるよ(手遊び)」など。

# シュエカツ記

帰国後、内定までの  
就職活動の方法を聞きました。

一通のメールと即決判断が、  
専門分野を生かせる  
大学教員への道につながった



今月の先輩

沢谷洋平さん Yohei Sawaya

タンザニア/理学療法士/  
2013年度1次隊・北海道出身

就職先：  
国際医療福祉大学

事業概要：全国五つのキャンパスに10学部25学科、さらに病院・福祉施設を持つ医療福祉の総合大学。社会福祉・医療分野で活躍する人材を育成している

沢谷洋平さんの略歴：

- 1985年 北海道生まれ
- 2009年 大学卒業後、理学療法士として市立室蘭総合病院に入職
- 2013年7月 青年海外協力隊員としてタンザニアに赴任
- 2015年7月 帰国
- 2015年9月 にしなすの総合在宅ケアセンターに入職
- (2016年4月 国際医療福祉大学大学院修士課程入学)
- (2018年4月 国際医療福祉大学大学院博士課程入学)
- 2019年4月 国際医療福祉大学保健医療学部理学療法学科に入職
- (2021年3月 国際医療福祉大学大学院博士課程卒業)

JICA海外協力隊ウェブサイト

「帰国隊員の進路開拓についての相談受付」

[https://www.jica.go.jp/volunteer/obog/career\\_support/counselor/](https://www.jica.go.jp/volunteer/obog/career_support/counselor/)

※カウンセラー/相談役により対応可能な日が異なりますので、あらかじめ電話またはメールでのご連絡をお願いします。



「人との出会い、つながりが、今の僕の仕事に結びついていきます。縁は大切にすべきだと実感しています」  
そう振り返るのは、大学で教員として働く沢谷洋平さん。沢谷さんが理学療法士として協力隊に参加したのは、自身が大学生のときの教員と同級生に協力隊OVがいたことから、協力隊に興味を持ったことがきっかけだった。帰国後に大学院進学を決めたのは、任地での経験が大きい。配属先の病院では理学療法士として患者の診療に当たっていたが、そこで自身の知識の足りなさを痛感したという。  
「小児から大人まで、日本では経験し

## 1 協力隊時代 2013年7月～



上：ムナジモジャ病院での理学療法  
左：ザンジバルの理学療法士養成校の学生と

配属先はウングジャ島ザンジバルにある唯一の国立病院です。要請内容には、患者に対するリハビリ指導のほか、リハビリ部門の整備や改善、スタッフの指導などがありましたが、理学療法士が慢性的に不足しており、実際にはマンパワーとして患者を診療することがほとんどでした。配属先の病院はヨーロッパや中国を中心に他国の支援を受けており、私を含め多くの外国人ボランティアが活動していました。そのせいか、病院の職員は「ボランティア慣れ」していて、ボランティアがいると仕事を任せられないこともあり。協力隊員の自分がマンパワーとして活動しているだけでよいのか葛藤もありましたが、自分は協力隊員である前に理学療法士であるという基本に立ち返り、患者のことを第一に考え活動することにしました。日本の病院では高齢者の理学療法がほとんどでしたが、現地では乳幼児から高齢者まで幅広い年齢層の患者を担当し苦労した記憶が鮮明に残っています。また、任期中にザンジバルに理学療法士を養成するための3年制の大学が開設され、病院の理学療法士が講師を務めることになりました。私にも病院から声がかかり、任期後半は病院の活動と並行して大学で運動学の授業を20回ほど担当しました。

## 2 大学院進学を考える 2015年5月

帰国後は大学院で理学療法について改めて勉強したいと考え、帰国する数カ月前に、まったく面識のなかった国際医療福祉大学の教授に、ホームページ経由でメールを送りました。現在、協力隊員としてタンザニアで活動していること、帰国後は大学院への進学を検討しているという内容だったと記憶しています。返事も期待せずに送ったのですが、10分後に教授から返信がありました。そこには、大学には関連の病院・施設が複数あり、そこで働きながら夕方以降に大学院で学べること、そして、もし興味があれば履歴書を送るようにと書かれてありました。メールを送った段階では働くことは考えていなかったのですが、その返信を読みすぐに「よろしく願います」と返信し、履歴書を送りました。就職活動といえるものは、これだけです。

## 3 理学療法士として就職、大学院進学 2015年9月～

帰国の2カ月後、大学が運営する介護保険領域の通所リハビリテーション施設「にしなすの総合在宅ケアセンター」で、理学療法士として働き始めました。翌2016年4月に大学院に進学してからは、昼間はケアセンターで理学療法士として働き、夕方以降は大学院やオンラインで理学療法学を勉強しました。

## 4 大学教員に 2019年4月～

大学院は修士課程を終えた2018年3月で卒業するつもりでいました。その後の進路について、国際協力の仕事にも興味があったため、協力隊のOVでもある大学の教授に相談しました。そして、2時間ほど雑談をしたあとに、「大学の教員はどう？」と聞かれました。私も深く考えず「話があればやってみよう」と答えました。すると翌朝、教授から「学科長に聞いたら採用すると言っている。今すぐ決めてくれ」という電話がありました。突然のことで驚きましたが、タンザニアで大学生に講義をしたときにやりがいを感じましたし、やりたいと思ってもらえる仕事ではないので、その場で「やります」と即答しました。そして大学の教員になるため博士課程への進学を決め、博士課程2年目から大学院と並行して教員として働き始めました。

たことのないすべての領域の患者に対応しなければならず、知識の限界を感じました。将来、海外で国際協力の仕事をするなら、修士号を取得しておくべきという思いもありました」  
国際医療福祉大学大学院を選んだのは、大学の教授へ向け、返事を期待せずに送ったメールに返信があり、大学付属の高齢者施設で理学療法士として働きながらの通学を提案されたためだ。「そこまで考えていなかったのですが、だったらそうしよう」と即決した。大学教員としての現在の仕事も、協力隊OVでもある大学教授との不思議な縁からつながった。  
「即決を迫られることが多いのですが、決断の速さが、結果として功を奏していると感じています」  
現在は、大学で学生を指導する一方、大学付属施設で高齢者の運動機能の研究を行っている。  
「僕が学生時代の出会いをきっかけに協力隊に参加したように、教え子のなかから将来、協力隊に参加する学生が出てきたら嬉しいですね」  
将来は海外で国際協力の仕事をしたという思いにも変化が生まれた。「途上国もいずれ、日本のように高齢化社会を迎えます。そのときに僕が書いた論文が役立つかもしれません。英語論文を書くことで、日本にいなながら国際貢献をしたいと思っています」

## 現在の仕事

保健医療学部で、運動解剖学、高次脳機能障害学、運動学実習、PT（理学療法）スキルなどの科目を担当しています。また、大学院から継続して、「にしなすの総合在宅ケアセンター」のサポートを得て高齢者の運動機能などの研究をしています。今年4月には日本学術振興会の科学研究費助成事業（科研費）に採択され、さらに力を入れて取り組んでいく考えです。また、理学療法の授業とは別に、昨年から国際理解教育の授業を始めました。タンザニアで感じたことを含め、専門科目では学べない「人生の役に立つ授業」を目指しています。昨年の受講生は7～8人でしたが、今年は42人に増え、手応えを感じています。



国際医療福祉大学での授業風景

## 後輩へメッセージ

今、多くの大学が国際理解教育に力を入れており、協力隊経験者は非常に貴重な人材です。進路に悩む理学療法士、作業療法士の後輩には、大学教員も選択肢の一つとして考えてみてほしいと思います。すべての隊員に伝えたいのは、チャンスは突然やって来る可能性があるということ。いつチャンスが来てもスピード感を持って決断できるよう、準備しておくことが大切です。その決断がもし間違っていたとしても、やり直すことはできるので、迷ったときにはチャレンジしてみるのもよいのではないのでしょうか。

# 派遣から 始まる 未来



進学、非営利団体入職や  
起業の道を選んだ先輩隊員

▶ アンフィ合同会社 共同起業

坂本友実さん Yumi Sakamoto  
トンガ/美術/2010年度2次隊・静岡県出身



①アートコースの生徒たちと一緒に垂れ幕(バナー)制作をしたときの様子。「さまざまな団体からバナーを描いてくれと依頼され、だいたい1週間で仕上げました」  
②作製したアート作品を生徒自身が販売する様子。「アートでは食べていけない」というトンガの状況に一石を投じた  
③ティラノサウルスの実物大頭骨レプリカに着色する坂本さん。骨の魅力伝える仕事を実現した  
④オオサンショウウオの生体模型と骨格レプリカ。「クリエイティブな仕事に見られがちですが、正確な再現が求められる職人的な作業です」



## 骨の魅力を伝えたい。博物館向けの精密な 生物模型を製作する会社から発信

「自分で考えて、自分で動く。でも、私一人では何もできないので、みんなを巻き込んで協力してもらおう」。協力量隊としてトンガで学んだことはめちゃくちゃありました」

さまざまな生物の精巧な模型製作を手がけるアンフィ合同会社。着色を担当する坂本友実さんは、2018年に共同起業をした際の苦勞を振り返りつつ、ベンチャー精神の基礎は海外協力量隊時代に培ったと断言する。

多摩美術大学の卒業生である坂本さん。協力量隊としてトンガの首都ヌクアロファにある職業訓練校に派遣され、美術教育を担当した。しかし、トンガでは「アートを学んでも食べていけない」のが現状。職を見つけやすい服飾や調理コースとの格差は歴然だった。

「私を含め、歴代の講師が外国人だったのでカウンターパートはいませんでした。アートコースの生徒は最大でも7人。要請書にあった『近隣の中等学校での出張授業』も実現せず、自分から提案して動くことが必要でした」

坂本さんが特に力を入れたのは、トンガの人たちが「将来美術で食べていくという可能性の幅」を広げること。1年目は大規模な展覧会を開催して生徒に自信を持ってもらった。2年目は看板や垂れ幕、Tシャツなどの注文を外部から大量に受けて生徒たちと制作。販売代金をコースの活動資金に回した。

「調理コースの生徒たちはマンスリーデザイナーという一般向けの飲食イベントを毎月開催していました。それに乗っかる形で、アートコースもランチョンマットやポストカードなどの土産物を作って販売しました。外国人だけでなく現地の人にも売れたのは快挙です」。販売品は見事に完売。どのような物が売れるのか、どうやって販売すべきなのか。生徒たちは実践を通して学ぶことができた。

12年末に帰国後、坂本さんはさまざまな職業に就いた。忙しく働く傍ら、静岡県の博物館内のNPO主催の標本作りのワークショップに参加。その職員だった佐々木彰史さんと知り合う。

「アーティストのペイントスタッフを務めたり、古生物や頭骨の標本やレプリカを博物館に納入する会社で働いた経験があったからこそ、生き物の専門家である佐々木さんのお眼鏡にかなう着色ができたのだと思います」

子どもの頃から生き物全般に興味があった坂本さん。特に動物の骨に興味があり、多摩美術大学の在学時から「ボーンマスター」を名乗って骨とアートを融合させる多様な活動をしてきた。一方の佐々木さんには専門家としての蓄積と技術があった。

「佐々木さんは研究活動の成果を学会などで発表し、論文掲載の実績もあります。骨格標本を正確に組み立てるスキルもすごいです」

そんな二人だから起業できたのがアンフィ合同会社だ。依頼者の意図を反映したレプリカや模型を製作し、博物館の企画展などの需要に応えている。「3Dプリンターといっても、完成形がそのまま出てくるわけではありません。バリ(型崩れを防ぐためのサポート材)を除去して、積層痕を研磨したあとに正確な色を塗らなければなりません。膨大な手間がかかります」

本物を知らなければ博物館に展示できるレベルのレプリカを作ることにはできない。坂本さんは本物の骨を見ながら着色したり、モデルとなる生き物をもたらしてきたりしている。

アンフィ合同会社は佐々木さんの希望で和歌山県紀美野町に設立された。さまざまな生き物たちがいる自然豊かな土地だ。「リアルさをより追求していくためには生き物の知識を深めることが重要なので、自宅でもヒキガエルやイモリを飼育しています」

その後、SNS運用とECに秀でた営業担当が入社し、一般向け模型の販売が本格化。「オオサンショウウオ立体壁掛け模型」などの商品が継続的に売れたことで経営が軌道に乗り、現在はアルバイトも含めた6名体制で運営。

化石から希少生物のレプリカ・模型製作と販売を一貫して手がける会社に成長した。高校時代からの趣味である「骨」が立派な仕事になったのだ。どのよう物が売れるのか、どうやって販売すべきなのか。トンガの生徒たちと共に考え抜いた日々が、坂本さんの体のなかに今も生きています。

### 坂本さんの歩み

1986年、新潟県生まれ静岡県育ち。高校生のとき、牛の頭骨をデッサン。それ以来、骨の形態美に魅了され続けている。



カバは愛きょうのある顔をしています、頭骨はわりしくてカッコいい。大型の脊椎動物全般に当てはまることですが、そのギャップが面白いです。

2006年、多摩美術大学絵画学部に入學。



冬休みにダチョウ牧場で働いてダチョウの骨を手に入れたり、北海道でのバイク旅行中に白骨化したトドを見つけたり。また、ほかの大学の解剖学の教授と仲良くなり、小動物の骨を大量にいただくこともありました。

2010年、協力量隊としてトンガへ。



何とか乗り切った2年2カ月でした。トンガでは豚を放し飼いにしている、お祝いがあるときに客人に振る舞う文化があります。豚の丸焼きを食べる機会は多く、食後に頭骨をお土産にもらい、入れ歯洗浄剤で一晩つけ置きにしていました。

2018年、アンフィ合同会社を共同起業。



最初から順風満帆とはいきませんでした。コロナ禍で博物館が休館になり依頼がゼロに。食費を浮かすためにザリガニやウシガエルを捕まえて食べたりしていました。

2020年、SNS運用とECに秀でた営業担当社員が入社。一般向けの模型の製作・販売が本格化。



着色作業も下塗りの段階まではほかの人にやってもらえるようになり、少し余裕が出てきました。世界中の骨好きとつながり、アート活動をするのが夢です。

あの日、  
地球の、  
あの場所で。

任地の思い出を聞きました。

## ウガンダの 万能バナナ

ウガンダの国民食といえば「マトケ」。現地語で青バナナのことですが、日本人がよく食べる生食用のバナナと違って甘味が少なく、大きくてデンプン量が多いため、主食として親しまれています。

収穫したバナナの皮をむき、蒸してマッシュポテトの要領でつぶしたものがマトケです。豆や肉、玉ねぎ、トマトなどをスパイスと共に煮込んだスープと一緒に食べるのが定番。日本の「ご飯とみそ汁」といった組み合わせでしょうか。



バナナは  
役に立つ  
わね

Illustration = 牧野良幸 Text = 新海美保

バナナは種類も豊富で、甘い品種のものはスイーツの素材になります。忘れられないのが、マトツと呼ばれるワゴン車のバスの中でよく食べられていたバナナ・スイーツの味です。

地方の村で、停電や断水、虫たちと格闘しながら暮らしていた私は、週末に便利でキラキラした都会へ向かうのを楽しみにしていました。遠く離れた首都に向かうまでに、バスはいくつもの停車ポイントに立ち寄ります。そこへやって来る物売りから買う、地元の人の手作りのバナナパンケーキや焼きバナナは、一週間の疲れを癒やしてくれる優しい味でした。

ほかに、バナナの生産量が多いウガンダでは、バナナの利用方法もさまざま。バナナの葉は、食べ物を蒸したり焼いたりするのにも使います。大きくて丈夫な葉は、ブルーシートの代用品になり、さらに、雨が降ると傘の代わりにもなります。

自然と共にあるウガンダの人々のおおらかさと知恵を感じました。

小鷹未沙さん  
ウガンダ/コミュニティ開発/  
2018年度3次隊・群馬県出身



待ってます、あなたを！  
各界からのエール  
From  
酪農学園大学



1 マレーシアの海外実習。ボルネオ島で住民参加型の自然環境保全プロジェクトを行う  
2 マレーシア パトゥンティ村で、環境保全のために住民と地図を作成した(JICA草の根技術協力事業)  
3 広大なキャンパス内には放牧地も広がる



## 地理情報システムを活用すれば 隊員活動がより充実します

酪農学園大学(北海道江別市)は、農・食・環境・生命を総合的に追究する私立大学です。「酪農に携わる者にこそ教育が重要」と考えた黒澤西蔵が、1933年に前身の北海道酪農義塾を創立して以降、多くの酪農、食生産、環境保全に関わる人材を輩出してきました。JICA海外協力隊には、学生や卒業生の300人以上が参加し、2015年には酪農学園青年海外協力隊OV会も設立しています。

この大学では環境GIS(地理情報システム)研究室教授として、学生の指導にあたっています。GISはコンピュータの地図上にさまざまな情報を入力し、蓄積した情報を分析・解析・可視化することで、課題解決などにつながる技術です。例えば海岸にゴミが落ちていたら、どのポイントでどんなゴミが落ちているかを地図に入力していき、集めたさまざまな情報をもとに、対策を練るといった活用ができます。

私の授業には、海外実習もあります。学生は通訳なしで途上国の人たちと接し、共に考え、GISも用いながら、地域の課題解決にあたります。本学が取り組むSDGsへの参加意識と、国際協力の現場感を持ち合わせた学生が協力隊に参加してくれるのは嬉しいことです。私が隊員だった30年前と違い、今は途上国も多くの地域でインターネットが通じる時代です。隊員活動も、時代に合わせてICTを活用していけば、もっと前進するように思います。



金子正美さん  
マレーシア/村舎開発普及員/1989年度1次隊・北海道出身  
酪農学園大学教授  
かねこまさみ ● 北海道庁から初の現職参加で協力隊に参加。帰国後復職し、同庁のGIS導入に尽力。2001年より酪農学園大学へ転職し、教壇に立つ。21年度JICA理事表彰受賞。北海道青年海外協力隊を育てる会会長。



# INFORMATION

JICA青年海外協力隊事務局からのお知らせ

## NEWS

### 秋篠宮皇嗣同妃両殿下が派遣前訓練中のJICA海外協力隊候補者80名とご接見

JICA海外協力隊2022年度第1次隊として二本松青年海外協力隊訓練所で訓練中の協力隊候補者80名が、6月1日、JICA市ヶ谷ビルで、秋篠宮皇嗣同妃両殿下のご接見を賜りました。隊員候補者は、ひとりひとりが両殿下とご懇談することができ、緊張しながらも笑顔で派遣先国での活動への抱負を述べ、両殿下から励ましのお言葉をいただきました。今回ご接見を賜った隊員候補者は、6月9日に訓練を終え、7月以降、アジア、中近東、アフリカの開発途上国14カ国に順次派遣され、現地の人々と共に生活しながら、教育、保健・医療など様々な分野の課題解決への貢献に向けて、草の根レベルで活動を行う予定です。JICA海外協力隊の派遣前訓練は、健康かつ安全に有意義な活動・生活を行う上で必要な心構えや外国語、異文化理解などの知識や能力を高めるため、福島県二本松市と長野県駒ヶ根市にある青年海外協力隊訓練所で約2ヵ月間実施しています。



ご接見中の隊員候補者の様子

## NEWS

### 2022年春募集の説明会参加者数と応募者数

JICA海外協力隊の2022年春募集（一般公募）が6月30日（木）に終了しました。2年ぶりの対面式説明会が開催され、オンライン説明会と合わせハイブリッドで行われました。説明会参加者数は、対面式説明会がのべ1465人、オンライン説明会がのべ852人でした。応募者数は、青年海外協力隊・海外協力隊と日系社会青年海外協力隊・日系社会海外協力隊が1315人（昨年1281人）、シニア海外協力隊と日系社会シニア海外協力隊が121人（昨年78人）でした。今後は8月中に1次選考の結果が発表され、9月中旬に2次選考、10月に最終的な合否決定が行われる予定です。

## NEWS

### 「JICA海外協力隊サモア派遣50周年特集」を公開

サモアへのJICA海外協力隊派遣が今年で50周年を迎えるにあたり、JICAサモアウェブサイト「JICA海外協力隊サモア派遣50周年特集」ページが公開されました。サモア独立国フィアム・ナオミ・マタアファ首相、長年にわたる配属先であるフィアマラマラマ特別支援学校長、青年海外協力隊OVで長崎大学客員教授の一盛和世様からのメッセージをはじめ、サモア気象局に派遣されたコンピュータ技術隊員が開発した、サモア初の「天気予報・防災スマホアプリSamoa Weather」などを紹介しています。また、協力隊員の派遣累計人数にちなんで676個の記念エコバックを制作。隊員の名前、職種、配属先、活動期間を記したタグが付けられました。

JICA海外協力隊サモア派遣50周年特集ページ  
[https://www.jica.go.jp/samoa/office/others/volunteer\\_50th/index.html](https://www.jica.go.jp/samoa/office/others/volunteer_50th/index.html)



# クロスロード

[ 2022年8月号 ]

第58巻第7号 通巻679号  
 発行日 2022(令和4)年8月1日

編集・発行：独立行政法人国際協力機構  
 青年海外協力隊事務局  
 〒100-0004 東京都千代田区大手町1-4-1竹橋合同ビル

制作協力：一般社団法人協力隊を育てる会『クロスロード』編集室  
 〒101-0052 東京都千代田区神田小川町3-28-7昇龍館ビル2階  
 ロゴタイプデザイン・誌面デザイン：(株)AND  
 印刷・製本：弘報印刷(株) 校正：佐藤智也

本誌へのご意見・ご感想をお聞かせください。  
 アイデアも大募集中です。

今号の『クロスロード』はいかがでしたか。ぜひご意見やご感想を編集室のメールにお寄せください。「こんな記事があれば派遣先で役立つのに」「こんな記事なら読みたい」といったご要望やアイデアも随時募集しています。

『クロスロード』編集室  
[crossroads@sojocv.or.jp](mailto:crossroads@sojocv.or.jp)



## 編集後記

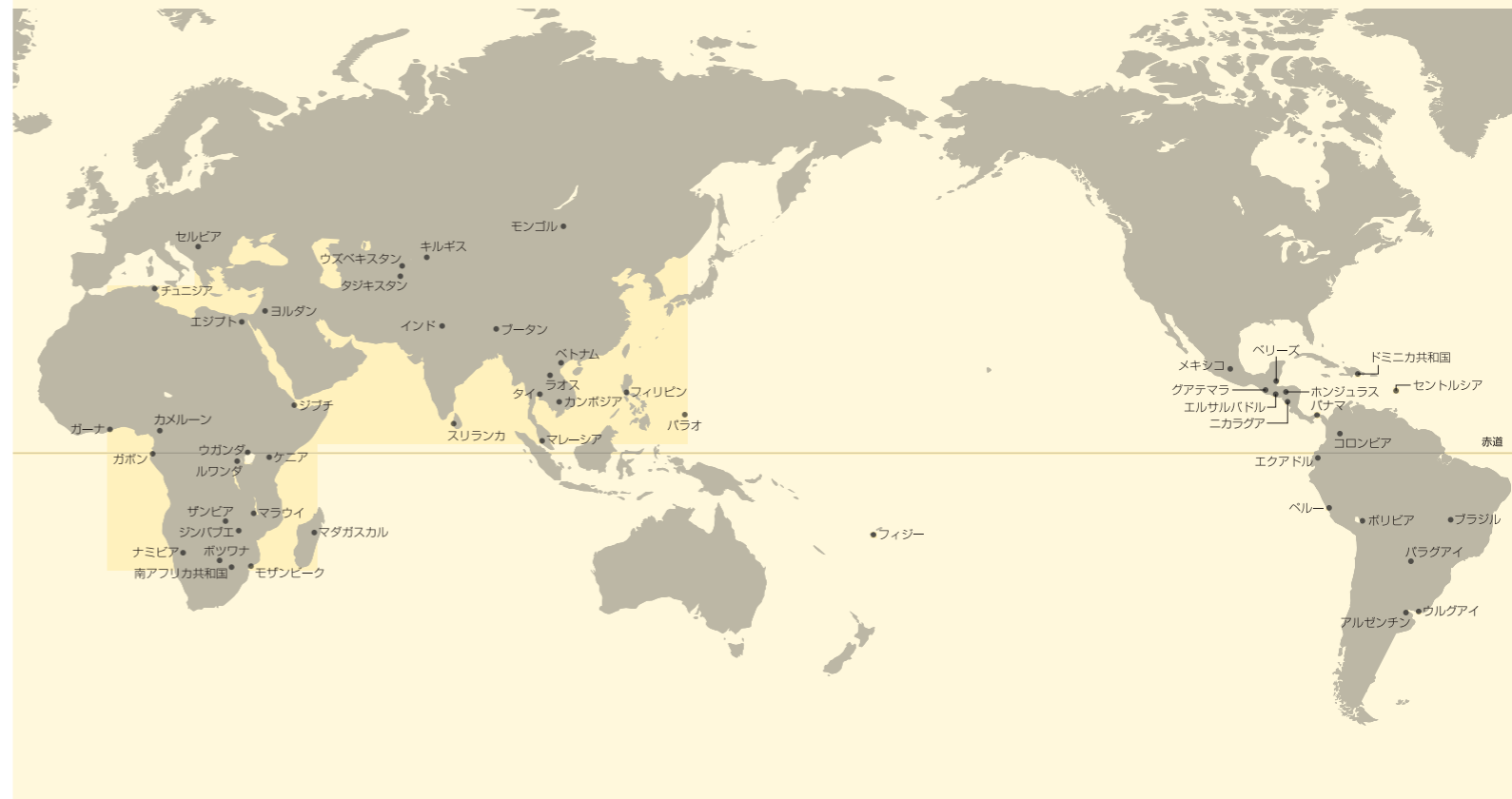
JICA事務局：隊員時代、大きな病気やケガをすることなく無事任期を終えることができました。医療体制が整っていない派遣国で在外健康管理員がいてくださるのはとても心強かったです。それでも「予防に勝る治療なし」です。できる予防はしっかりと！（脇田雄気）

クロスロード編集室：派遣国では、どんな病気やケガが多いのか。特集で健康管理室と在外HAさんの協力のもと、多くの情報をいただきました。ちょっとした体の不調でも活動に影響を及ぼすことがあります。少しでも参考になれば嬉しく思います。（千川美奈子）

# JICA海外協力隊派遣現況

(2022年6月末現在)

現在の派遣国数  
 51カ国



## ■ アフリカ地域

国名	一般	シニア
ウガンダ	24	1
ガーナ	19	
ガボン	14	2
カメルーン	13	
ケニア	28	
ザンビア	3	
ジブチ	4	
ジンバブエ	6	
ナミビア	9	
ボツワナ	2	
マダガスカル	20	
マラウイ	19	
南アフリカ共和国	3	1
モザンビーク	7	1
ルワンダ	22	

## ■ アジア地域

国名	一般	シニア
インド	3	
ウズベキスタン	3	
カンボジア	18	
キルギス	2	
スリランカ	3	
タイ	10	1
タジキスタン	1	
フィリピン	2	
ブータン	10	4
ベトナム	20	
マレーシア	7	4
モンゴル	3	
ラオス	12	4

## ■ 大洋州地域

国名	一般	シニア
パラオ	4	2
フィジー	1	

## ■ 欧州地域

国名	一般	シニア
セルビア	5	

## ■ 中東地域

国名	一般	シニア
エジプト	14	
チュニジア	8	
ヨルダン	11	1

## ■ 中南米地域

国名	一般	シニア	日系一般	日系シニア
アルゼンチン	1			1
ウルグアイ	1			
エクアドル	5			
エルサルバドル	3			
グアテマラ	6	1		
コロンビア	2	1		
セントルシア	2			
ドミニカ共和国	13		5	
ニカラグア	2	2		
パナマ	2	1		
ブラジル	11	1		5
ペルー	1			
ペルー	2	1		
ボリビア	5			
ホンジュラス	1			
メキシコ	1			

(単位：人)

## ■ 合計

	一般	シニア	日系一般	日系シニア	小計
派遣中 (男性/女性)	384 (161/223)	32 (22/10)	10 (2/8)	1 (1/0)	427 (186/241)
累計 (男性/女性)	46,188 (24,478/21,710)	6,589 (5,322/1,267)	1,552 (599/953)	548 (253/295)	54,877 (30,652/24,225)

一般 = 青年海外協力隊/海外協力隊    シニア = シニア海外協力隊    日系一般 = 日系社会青年海外協力隊/日系社会海外協力隊    日系シニア = 日系社会シニア海外協力隊

切って炊くだけでごちそうに  
「たこめし」



主食にもおやつにも  
「ポーポーライス」



スーパーマーケットで日本のインスタントラーメンが販売され、日常的に食べられていた



お弁当。島国とあって、揚げた魚もよく食べられる。野菜はあまり食べない



月に1度、ほかの団体と一緒に続いていたクッキングデモンストレーションの様子。試食も振る舞った



いじまさちこ  
飯島佐智子さん

マーシャル/栄養士/2014年度3次隊・埼玉県出身  
病院・学校栄養士、教員として勤務後、協力隊に参加。首都マジュロ環礁にある国立病院へ赴任し、糖尿病患者のアセスメントおよび糖尿病外来での栄養指導・運動指導などを行う。また、スーパーマーケットなどでクッキングデモンストレーションを実施し、英語版・現地語版のレシピ作成を行う。

現地で作った  
日本食

「たこめし」

魚市場で売れ残り廃棄処分される魚を活用するため、魚を使ったお弁当を販売したほか、魚のすり身を商品化してスーパーマーケットで販売したり、病院食として活用したりしました。「たこめし」は、こうした活動を行った魚市場でたこを譲っていただいたときに作っていたメニューです。魚市場ではたこのキムチ漬けが販売されており、現地でたこを食べる習慣はあります

が、たこめしは初めて。現地の方々の味覚にも合ったようで、おいしい、おいしいとたくさん食べてくれました。マーシャルでは日本のインスタントラーメンが日常的に食べられています。袋を開けてそのままお湯を注ぎ、付属のスープにケチャップやタバスコで好みの味に仕上げ食べるのがマーシャル流（P35下写真）。初めて見たときは驚いて二度見してしまいました。

<編集室で再現した感想>  
難易度 ☆☆☆☆☆  
達成感 ☆☆☆☆☆

材料さえそろえられれば簡単にできるので、忙しいときにもいいメニューだと感じます。季節の野菜でいろいろ試したいです。炊飯器で作りましたが、火があれば鍋でも作れて、おこげも楽しめるので手軽でよかったです。少し濃いめに作って、かつおぶしやのりをかけてお茶漬けにしてもよさそうです。

日本で作る  
現地めし

「ポーポーライス」

食事やおやつにも日常的に食べられているメニューです。マーシャルでは、ココナッツはジュースとして飲むだけではなく、さまざまな料理に使われます。『くらしで初めて知った(ど)ローカルごはん 日本で作れる世界のレシピとお話』(青年海外協力隊大阪府OB・OG会)で紹介しているマーシャル料理のレシピ、『マグロの刺身のココナッツミルク漬け』や『カボチャのおかゆ』にもココナツ

ツミルクが使われています。このほか、ココナッツの樹液を発酵させて作ったお酒も飲まれています。マーシャルの食事は、少量のおかず(スパムやツナ缶など)にしょうゆやケチャップをかけたものや、タレに漬け込んだ肉のBBQと大量のご飯が定番で、野菜を食べる習慣はあまりありません。朝食にはパンやドーナツ、パンケーキを食べることが多く、甘いコーヒーが好まれていました。

<編集室で再現した感想>  
難易度 ☆☆☆☆☆  
達成感 ☆☆☆☆☆

どんな味がするのかが心配でしたが、ココナッツフレークがシャキシャキして、マーシャル版おはぎといった感じで日本人も好む味のように思います。水の半分をココナッツミルクにして砂糖の量を半分に減らして再度作ったところ、コクが出てさらにおいしく感じました。もち米でも合いそうです。腹持ちもよくなりました。

# 隊員めし

## 現地で作った日本食、 日本で作る現地めし

### マーシャル

#### ●材料(4人分)

- たこ ..... 200g
- 米 ..... 2合
- 水 ..... 2カップ(400ml)
- しょうゆ ..... 大きじ2
- しょうが ..... ひとかけ
- しいたけ ..... 2~3個
- にんじん ..... 1/2本
- ねぎ ..... 適量

#### ●レシピ

- 1 たこ野菜を食べやすい大きさにカットする
- 2 といだ米と材料(ねぎを除く)を入れて炊き、刻んだねぎをトッピングする

#### <飯島さんからのアドバイス>

たこの代わりに魚介、肉、その土地で採れる野菜などでアレンジすると思います。材料を切って炊くだけの簡単調理。料理が苦手という方もぜひチャレンジしてみてください。

#### ●材料(約6個分)

- 米 ..... 1合
- 砂糖 ..... 小さじ2
- 水 ..... 200cc
- ココナッツフレーク ..... 50g

#### ●レシピ

- 1 といだ米に水と砂糖を入れて炊く
- 2 炊きあがったご飯をつぶしてからゴルフボールくらいのサイズに丸く握る
- 3 平たい皿などにココナッツフレークを入れ、②を転がして周りにココナッツフレークをつけ、冷蔵庫で冷やす。1日置くとさらにおいしくなる

#### <飯島さんからのアドバイス>

現地のレシピは砂糖の量が多いため、砂糖を減らしてココナッツフレークの量を増やしました。ココナッツミルクで炊く場合はさらに砂糖を減らしても良いです。



ブルキナファソ

コロナ禍以前は年に数回村々を訪問し、実のなり具合やシアバター の作り方など、村の女性たちと意見交換することを大切にしていました

## 木の実は甘い香りが残るシアバター作りでブルキナファソの女性たちを応援する

森重裕子さんは2003年からブルキナファソで村落開発普及員として保健衛生の課題に従事した。「もともと女性や子どもの問題や国際協力に関心があり、大学院で研究をしていました。当時のブルキナファソではHIV/エイズの感染者やその家族は差別を受けており、特に女性は社会的に弱い存在で、経済的自立を実現するための支援が必要だと感じました。そうした経緯から、日本にお土産として持ち帰ると好評だったシアバターを女性たちの自立支援に役立てたいと思ったのです」。

そして09年に、シアバター製品などの企画・技術支援・販売を行う会社ア・ダンセを設立した。シアバターの原料となるシアバターノキという樹木の種子は、ブルキナファソ西部の森林管理グループに属する女性たちにより採取される。種子から抽出した植物性油脂を現地ですり過し、日本に送

り、せっけんなどに加工している。森林保護区の種子を使うことが森林保全につながり、さらにHIV/エイズに影響を受けた女性の雇用を生み出すこともできている。

シアバターは精製度の違いにより「白く無臭の精製品」と「クリーム色で甘い木の実は香りをする未精製品」に分けられ、不純物質を取り除いた精製シアバターより未精製シアバターのほうが有効成分を豊富に含んでいるという。ア・ダンセで扱っているのは後者だ。

「現地では食用のほか、筋肉痛ややけどの治療にも使われています。強い日差しや砂嵐などの過酷な自然からアフリカの人々を守り続けてきた、シアバターの確かな力を感じてください」

オンラインサイトの販売に加え、兵庫県川西市に量り売り専門店「irudake」もオープンし、シアバターを販売中だ。



＼ うちのこだわり ＼

# OB・OG ショップ

— 海外編 —



ブルキナファソの森から届いたシアバターの固形タイプ。必要な分だけスパチュラなどで取って使う。現地では赤ちゃんから大人まで肌の保湿や、虫刺されのかゆみ止めにも使われる

### SHOP DATA

#### ア・ダンセ

経営者：森重裕子さん  
(ブルキナファソ/村落開発普及員/  
2003年度1次隊・大阪府出身)  
ウェブショップ  
<http://www.a-danse.jp>



Text = 村重貞紀 写真提供 = ア・ダンセ



見やすく読みましがえにくい ユニバーサルデザインフォントを採用しています。

