JICA ジャイカ
信州発
“ずく”出して、世界への
はじめの一歩　イマ・ココから

国際協力

2021.10.1
秋号
No.69
JICA駒ヶ根

東京オリンピック・パラリンピック特集！

コロナ禍での開催となった東京オリンピック・パラリンピック2020。
JICA海外協力隊の経験を活かし、長野県内のホストタウン事業で活躍した
白井瑞穂さん、須藤佳奈さんに、オリパラ終了直後の想いをお聞きしました!

松川町×コスタリカ

長野県松川町　ホストタウン推進員
平成 26 年度 3 次隊　白井 瑞穂（しらい みずほ）さん
派遣国：コスタリカ　職種：日本語教育

コロナ禍では、今までのような直接ふれ合う交流は難しく、大会開催自体が不透明だったこともあり、全体的なモチベーション維持が大変でした。

それでもコスタリカとのつながりが途絶えないよう、オンラインでのマリンバコンサート、学生交流会、現地バーチャルツアーなど、新たな交流の形を模索しました。また、大会前には町から選手団に向けた応援動画も作成し、現地の壮行会で上映。これまでコスタリカを応援してくれた人々、一緒に活動してきた人々、そしてコスタリカの人々にとっても、このホストタウン事業を価値あるものにしたいと準備を進めてきました。直前までコロナに対する心配はありましたが、無事に大会が開催され、テレビ越しに選手たちの活躍を見た時は胸が熱くなりました。

中学生と文化体験を楽しむオリ選手団

大会後は、出場を終えた選手を迎える事後交流を実施。様々な制限がある中、対策を徹底した上でなるべく多くの方と交流できるよう計画しました。オリンピックでは陸上選手2名と大使夫妻が来町。中学生の有志10人が実行委員会となり、町の紹介や文化体験など歓迎会の内容を考え、当日の司会や運営も自分達で行いました。「皆で考えた企画を楽しんでくれて嬉しかった」と達成感でいっぱいの笑顔が心に残っています。他にも陸上交流会や講演会などを開催しました。

パラリンピックでは陸上選手２名と関係者３名を迎え、小・中学生との交流や、農園で果物収穫体験などを実施。子ども達はテレビで応援していた選手との対面に目を輝かせ、選手団も「こんなに遠くから応援を送ってくれ、今日会えたことは本当に幸せ」と喜びを分かち合いました。

オリンピック選手と全力で 50m走！

コスタリカでの協力隊経験の全てが、今の活動に活かされています。スペイン語や国に関する知識・理解はもちろん、「とりあえずやってみる」という前向きさ、「地域の人と協力して進める」という姿勢は、協力隊時代に学んだものです。また、コスタリカでお世話になった人々や協力隊の仲間達とは今でも連絡を取り合い、一緒にイベントを企画したり、コスタリカ側から協力してもらったり、「人とのつながり」に助けられています。

ホストタウン登録当初、コスタリカを知る人はわずかでしたが、今では「コスタリカを好きになった」「テレビでコスタリカ選手を応援した」という声が届きます。また、ある生徒は「交流を通して、海外への憧れが目標に変わった」と言ってくれました。この事業が、

小学生からの手作りメダルを受け取ったパラ選手団

一人ひとりの世界や興味を広げるきっかけとなり、誰かの人生に活かされるものとなっていたら嬉しいです。さらに、事業を通して町内外で人の輪も生まれ、国際交流がもたらす可能性の大きさを実感しました。

今後は、世界に目を向ける機会として国際交流の場をつくっていくと同時に、外への関心だけでなく、町に住む外国籍の方とつながる多文化共生社会の推進を目指し、ホストタウンの経験を活かしていけたらと思います。

浴衣の着付けで日本文化を体験

立科町×ウガンダ

長野県立科町　地域おこし協力隊　国際交流担当
平成 29 年度 1 次隊　須藤（すとう） 佳奈（かな） さん
派遣国：ウガンダ　職種：小学校教育

新型コロナウイルス感染症によって、1年間延期になった東京オリンピック･パラリンピック。開催に至るまで、様々な声がありましたが、ウガンダ共和国の陸上競技選手団は、無事に7月15日～7月27日までの間、立科町で事前合宿を行い、東京大会に出場しました。4名の選手、3名のコーチ、1名の政府関係者を迎え入れました。私は、空港へのお迎えから帯同し、合宿期間中は選手団と同じ宿泊施設に泊まり、選手村へのお見送りまで、通訳としてサポートさせて頂きました。

皆さんもご存じのように、前代未聞の状況の中、東京オリンピック･パラリンピックは制約の多い大会となりました。本来であれば、ホストタウンとして、町民が世界のトップアスリートと直接触れ合う貴重な機会となるはずでしたが、それは叶わず、感染症対策を第一優先に合宿を受け入れました。

制約の多い中で、応援する気持ちを届けようと応援旗と応援動画を作成しました。しかし、開催自体に疑問を持っている人が数多くいる中で、こういった取り組みへの協力をお願いすること自体、とても難しいものでした。開催の可否については、アスリート、医療、観光など様々な角度から見た時の「正解」は、分からないように思います。しかし、町として受け入れる判断をした以上、あたたかく迎え入れる方法を考えました。

クロスカントリーコースで練習

JICA海外協力隊の経験から、「待っていても、来ない。」ということを学びました。そこで、事業への協力依頼は、直接お伺いしてお話をしました。様々な方と会話する中で、感染症対策を知って頂き、快く協力してくださる方もたくさんいました。もちろん受け入れに不安を抱える方もいましたが、これまでの取り組みを知って、協力して頂ける方もいました。町民の中から「内気な孫がミュージックビデオの中で、太鼓を堂々と叩いているのを見れて嬉しかった！」、「子どもが最近、家で英語話しているけど、今度ウガンダと交流するんだって！」など、という声も聞けて、これまでの小さな取り組みが伝わっていることも嬉しく思いました。

応援旗

女神湖の上で撮影

制作物は、選手団に大好評で、「私達が知らなかった町で、こんなにもたくさんの人達が私達を応援してくれるのは、嬉しい。」という言葉をもらいました。

結果的に、選手達は、オリンピックでメダル4つ、パラリンピックでメダル1つを獲得し、華々しい活躍をしました。もちろんそれは嬉しいことですが、町民から「うちの子どもが、テレビの前で手旗を破れるくらい振ってウガンダを応援していた！」という声をもらえたことも嬉しいことでした。

このホストタウン事業を通して、大きなことはなにもしていません。しかし、人々の小さな心の動きをつくれたことが1番の大きな成果だと思っています。皆さんもご存じのように、ウガンダ選手団のトラブルが報道され、多くの人が心配に思ったはずです。もちろん様々な意見はあって当然ですが、そんな時にも関わらず、差別や偏見の気持ちを持たずに、純粋に相手を応援しようとする人もこの町にはいました。何も知らなかった遠い国を、少しでも知りたい、近づきたい、応援したいと思う人を増やしたことが、貴重な価値だと思っています。

開会式にドレスアップ

コロナ禍での訓練と JICA海外協力隊渡航再開国について

2021年度の集合型訓練は、コロナ禍対応のため45日間という通常より短い期間で行われています。E-ラーニングを使用した事前事後学習をはじめ、健康観察期間中に行われるオンラインでのリフレッシュ講座やワークショップ、また訓練終了後も、担当語学講師によるオンライン授業が2週間実施されています。コロナ禍でも工夫をしながら、しっかりとした派遣前訓練を行い、訓練を修了した隊員皆さんを無事任国に派遣出来るよう、青年海外協力隊事務局や隊員を受け入れる各国の在外拠点、そして二本松･駒ヶ根の両訓練所が一丸となり、コロナ禍での訓練を行っています!

駒ヶ根訓練所では2021年春に訓練再開後、1次隊42名、2次隊41名が訓練を修了しました。10月1日現在、3次隊28名が訓練中です。

講座時グループワークも距離を取りながら

JICA海外協力隊の派遣が再開されましたが、JICA在外拠点の受入体制や派遣国･派遣地の状況を確認し、コロナ禍における渡航再開を慎重に進めています。

食事中の会話は我慢！黙食ランチの様子

これまで26ヵ国へ渡航済となり、その内訳は下記の通りです。

（9月3日付渡航状況）

タイ、カンボジア、ラオス、ベトナム、中華人民共和国、キルギス、タジキスタン、ウズベキスタン、ブータン、スリランカ、ドミニカ共和国、ガーナ、ケニア、マラウイ、ナミビア、南アフリカ共和国、ウガンダ、ザンビア、ジンバブエ、カメルーン、ガボン、マダガスカル、ルワンダ、ヨルダン、チュニジア、セルビア

※国によっては対象とならない地域、案件があるほか、その後の状況変化により、実際の渡航が見合わせとなる場合もあります。

訓練生インタビュー

2021年度２次隊 林貫太郎（はやしかんたろう）さん

環境教育／チュニジア派遣予定／大阪市出身

JICA海外協力隊に参加した経緯を教えてください。

▶漠然と海外への関心があり、多言語で外国人と交流することができたらと、高校、大学と国際系を専攻しました。ただ、大学で国際関係学を学んでいく中、先進国と途上国の間にある「認識や価値観のずれ」を感じ、途上国の特色ある発展に少しでも貢献したいと思い、現地の人と直接関わることができる青年海外協力隊に挑戦しました。

コロナ禍での派遣延期、不安だったことは何ですか。

▶覚悟を決めて応募し、やっと行けると思った矢先でのストップだったので、「諦めたくない気持ち」と「空白の期間をつくりたくない」という葛藤がありました。そんな中、待機中は「今できることをしよう!」と、Uber配達員をしつつ、言語や環境、国際関係の勉強をしました。多くのことを吸収し、活動が思い切りできるようになったとき、それを全部発揮するぞという思いで頑張っていました。

駒ヶ根訓練所での訓練生活はどうですか。

▶様々な特技や専門性を持つ方がいるので、例えば、息抜きをするため外で野球をしようとなったら、スポーツ隊員と本格的な試合ができる。デザインで困ったときは、デザイナーの方がいる。歌を歌いたいと思ったら保育園の先生がピアノを弾いてくれる。色々な人と関わり、助け合いながら訓練をできることが魅力と感じます。語学の勉強は大変ですが、毎晩同言語の人と集まって勉強している時間は、良い時間だったなと後々振り返る日が来ると思います。

任国での活動、帰国後のキャリアプランを教えてください。

▶環境系NGOに派遣され、ゴミ拾いや植林など環境系の活動、女性の生計向上を目指した活動などを行う予定です。協力隊経験は、今後自分が思い描く国際協力のキャリアにとって、きっとプラスになると思います。帰国後は、大学院で専門性を伸ばしつつ、次のステップで自分ができることを探りたいと考えています。

派遣中隊員インタビュー！

新型コロナウイルス感染症の影響による、緊急一時帰国・待機を経て、再び派遣されたJICA海外協力隊員。待機中の想いや、現在の新たな派遣国での活動などについてインタビューを行いました!

2019年度 2 次隊

堀越春香（ほりこしはるか）さん

助産師／セネガル（2019.12 ～ 2020.3）待機（2020.4 ～ 2021.5）
ガボン派遣中（2021.5 ～）／神奈川県横浜市出身

セネガルに赴任した時の気持ちはどうでしたか?

▶高校生のときから看護師、助産師として国際協力に参加したいと思っていたので、訓練が終わり協力隊としてのスタートラインに立てた時は、“やっとここまで来れたな…“と感慨深い気持ちになりました。新型コロナウイルス感染症の影響で着任から3か月で日本へ帰国する話が出たときは、“活動期間は短くなるだろうけど、3か月くらいで戻ってこられるかな“という心持ちでいました。まさか、その後隊員としてセネガルに戻れないことになるとは思いませんでした。着任後すぐに同僚とお別れをしなければいけなかったのは、とても辛かったです。

日本での待機中の活動を教えてください。

▶世界的な新型コロナウイルスの流行により先行きが全く見えない中、キャリアプランについて非常に悩みました。そんな中、同期隊員とオンラインで定期的に行っていた近況報告で想いや悩みを共有し、また同時に同期隊員から刺激をもらえたことでモチベーションを保ち続けることができました。その後、今までの経験を一度整理しさらに学びを深めたいと思い、大学院を受験し無事合格をいただきました。それと同時に世界・日本で新型コロナウイルスが流行している中、“今、日本でしかできないことやろう“と2020年9月から2021年3月まで、横浜市保健所のコロナ関連業務を行いました。コロナ禍で保健所が、どのように動いているかを知ることができたことは、非常に貴重な経験になりました。

再赴任が決定した時のことについて。

▶2021年2月にセネガルからガボンへの任地振替の話がありました。正直セネガルに戻れるのであればそれが一番良いとは思っていましたが、私自身のライフプランを考えるといつ再開するかわからない状況で待ち続けることは難しいと思いました。セネガルに戻れないのは残念でしたが、コロナ禍にありながらもう1か国別の国で協力隊活動をできることは非常に貴重な経験になると思い、4月から進学予定であった大学院は休学し、ガボンに行く選択をしました。

ガボンの赤ちゃん

ガボンでの活動について。

▶現在、首都から1時間ほど離れたところにある診療所と保健センターの2か所で活動を始めています。新規案件ということでJICAボランティアは何をする人なのか、というところを理解してもらうことが最初のステップでした。メインの活動先の診療所は、コロナ禍であっても水場（手洗い場）がなく、トイレの設備もありません。まずは、衛生環境の向上、患者・スタッフの感染予防のために現地業務費を活用させていただき、手洗いタンクの設置を行いました。私の任地は人口が多い地域にも関わらず、周産期ケア(出産、産前産後健診、乳幼児健診、ワクチンなど)を受けられる施設がなく、首都まで行かなければなりません。医療へのアクセスの悪さ、金銭的問題など様々な背景から自宅出産や妊婦健診の未受診が多いことが課題となっています。そのため、診療所で周産期ケアを開始することを配属先との共通目標とし、現在は、第一歩として妊婦健診の開始に向けて、配属先の方々と共に準備を進めているところです。

活動中の様子

手洗いタンクを設置！

訓練所での経験が活きていること。

▶地域実践の中で、リーダーを任せてもらいました。その中で、自分だけで課題を抱え込むのではなく、人に頼っていくことはすごく大事だなと気づくことができました。任地の診療所では物が散乱しており5Sが全くできていない状態でした。そこで診察室の机と引き出しの整理整頓を始めましたが、全て一人でやるのではなく、同僚を巻き込みながら一緒に整理整頓を行うことができました。

ガボンの助産師たちと

最後にひとことお願いします。

▶新型コロナウイルスという世界共通の課題を抱えている今こそ、みんなで協力して乗り越えなければいけないと思います。どこかの国だけ良ければいいというわけではなく、多くの国が新型コロナウイルス感染症によって様々な影響を受けている現在、国際協力の重要性を改めて感じています。

11/14▶21 開催！

2021年度　第28回協力隊週間 みなこいワールドフェスタ

テーマ：「海がなくても、空港がなくても、ここで見られる世界がある」

駒ヶ根青年海外協力隊訓練所がある地域として今年も「協力隊週間みなこい※ワールドフェスタ(MWF)」が開催されます。

28回目の開催となるみなこいワールドフェスタ、伊南4市町村の市民有志による実行委員会がコロナ禍における開催に向けて3月から準備をしてきました。

今年は「ドライブinシアター」での映画の上映、協力隊OB/OGによる「みなこい発　国際塾」や「SDGsワークショップ」の開催、「ダンスを通じて世界を知ろう」、「世界を遊ぼう!スタンプラリー」「絵でつながろう!僕と私と世界の子どもたちと」「MWFコレクション」など、コロナ対策をしっかりとりながら、協力隊訓練所のあるまちらしく世界を身近に感じてもらうイベントが盛り沢山です!

是非皆さんも振るってご参加ください。

イベントの詳細はQRコードからMWFインスタグラムへ!

※「みなこい」とは、宮田村、中川村、駒ヶ根市、飯島町の伊南4市町村の頭文字を取ったものです。

新シリーズ

みんなで作ろう！ 協力隊派遣国　世界のごはんレシピ

Vol.1

ナシゴレン

ナシ=ご飯　ゴレン=炒めるという意味のインドネシア料理
カピ(シュリンプペースト)が手に入ればより本格的な味に!

材料(1人分)

ご飯…200g
合挽（鶏小間などでもOK）…50ｇ
玉ねぎ…30g（1cmの角切り）
黄ピーマン…10g（1cmの角切り）
ピーマン…10g（1cmの角切り）
にんにく…大さじ1（すりおろし）
赤唐辛子…1/2本（小口切り）
カピ（あれば）…小さじ1/2
チリソース…大さじ1/2
ナンプラー…小さじ1と1/2
砂糖…少々

トッピング
・トマト…25g（1cmの角切り）
・分葱…4g（5mmの小口切り）
・えびせん…2枚
・目玉焼き…1ヶ

揚げ油・炒め油
パクチー…お好みで

作り方

①具はそれぞれにカットする。

②フライパンにサラダ油大さじ1を入れて、にんにく･赤唐辛子･カピを入れて炒め香りを出し、そこに合挽･玉ねぎを入れて炒める。合挽きに火が通ったら黄ピーマン･ピーマンを入れて炒める。

③②にご飯を加え手早く炒めたらチリソース･ナンプラーを入れて調味する。砂糖を少々入れて味を調える。

④えびせんは油で揚げる。卵は目玉焼きにする。

⑤器に③を盛り付けご飯の上にトマトと分葱をちらす。

⑥⑤のご飯の上に目玉焼きをのせ、えびせんは横に添える。

食堂スタッフからの一言ポイント！

●にんにくと赤唐辛子を炒める時は火を強くしすぎて焦がさないようにしましょう!苦くなってしまいます。
●砂糖を入れる事により、コクが出て辛さをまろやかにします。

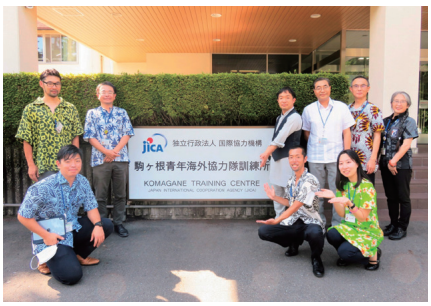
Information

JICA 海外協力隊 2021年秋募集延期について

JICA海外協力隊は2020年11月以降派遣を再開しておりますが、世界規模での新型コロナウイルス感染症の再拡大に伴い、計画的な新規派遣が困難となっているところ、2021年秋募集は延期いたします。

延期後の募集再開は2022年4月に同年春募集と合わせて実施することを想定しておりますが、確定後、改めて告知いたします。

駒ヶ根訓練所では、引き続き協力隊経験のあるスタッフが、次回春募集に向けた個別相談など随時対応させていただいております。どうぞお気軽にご連絡ください!



駒ヶ根訓練所スタッフ

2021年度3次隊(2名) 長野県出身JICA海外協力隊員

行ってきます!!

青年海外協力隊

下村 幸(しもむら さち) さん(長野市)　派遣国:ガボン　職　種:助産師

「母子ともに安心安全なお産になるように」という思いで、中央アフリカのガボンという国で妊婦および乳幼児の健診・保健指導に携わってきます。周囲の支えに感謝し、現地の人の思いを大切にしながら活動してきます。

青年海外協力隊

辻 愛友(つじ あゆ) さん(塩尻市)　派遣国:ウガンダ　職　種:食用作物・稲作栽培

ウガンダ東部に位置するマユゲ県の農業試験場にて、イネの優品種改良や栽培方法改善のための圃場での実証実験、種子増産などに携わる予定です。コメの収量増加につながる活動ができるよう頑張ります。

新スタッフ紹介

経理 瀧沢浩一(たきざわ こういち)

この4月にJICA東京センターから転勤してきました。6年ぶり、2回目の駒ヶ根勤務となります。再び信州人になることができ、とてもうれしく思っています。よろしくお願いいたします。

広報・開発教育支援事業担当 竹内 岳(たけうち たかし)

2015年度3次隊の観光隊員として、キルギス共和国に派遣されておりました。

帰国後JICA長野デスクで3年間勤務し、今年度よりご縁があり、駒ヶ根訓練所で広報業務を担当しています。素晴らしい自然がある南信でのアウトドアも楽しみたいと思います!どうぞよろしくお願いします。

診療室 藤井あゆみ(ふじい)

着任前は助産師として病院、行政、大学などで働いていました。元々大阪の出身ですが、駒ヶ根の景観にあこがれて23年前に移住してきたこともあり、この地で訓練生の皆様のお手伝いができることを嬉しく思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

ボランティア事業理解促進 水野美加(みずの みか)

2018年度2次隊皮革工芸隊員として南米コロンビアに派遣されていました。

海外協力隊の帰りを待っている現地の人たち、隊員の皆さん、これからなりたい人たちを繋ぎたい想いを胸に、9月からJICA駒ヶ根訓練所で勤務しています。この土地に帰ってくることができて大変うれしく思っています。よろしくお願いいたします。

庶務 稲垣文子(いながき あやこ)

前職では、JICA草の根事業の途上国の地域開発や、飯田市の多文化共生事業に携わってきました。今はこの訓練所で魅力あふれる仲間と雄大な自然に囲まれて仕事ができ日々感謝!です。協力隊については日々勉強!です。よろしくお願いします。

駒ヶ根から世界へ!

2021年度訓練生インタビュー、JICA駒ヶ根HPに続々更新中!

発行 独立行政法人 国際協力機構
駒ヶ根青年海外協力隊訓練所
〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂15
TEL.0265-82-6151㈹ FAX.0265-82-5336
E-mail jicakjv@jica.go.jp
https://www.jica.go.jp/komagane/index.html

JICA駒ヶ根 facebook ページ
https://www.facebook.com/jicakomagane

JICA駒ヶ根 メールマガジン
配信希望の方は jicakjv@jica.go.jp までメールでご連絡ください!

古紙パルプ配合率70%以上の再生マットコート紙を使用しています。R70