

# Rafiki 通信

2026年3月31日

第7号 大下 泰治

Mambo! そして、卒業された皆さん、おめでとうございます! 卒業後、友人や家族と離れた場所で新たな生活をスタートする人も多くいると思います。ただ、「別れ」があれば必ず「出会い」があります。新たな環境での出会いを大切にしてほしいなと思います。私もちょうど1年前に大学を卒業して、なんだかんだで、タンザニアで小学校の先生をしています。ここに来るまでに、いろんな人と出会い、自分の価値観や考え方が変わってきたと思います。最初は、大変なこともあると思いますが、楽しむ気持ちを持って、チャレンジしてみてください。

今月もいろんな経験ができました。それらを皆さんにも共有していきたいと思います。

## 言語が違うもどかしさ

小学校5年生の算数の授業を行っているのですが、とにかくきついのは「言語」です。授業前には、必ず授業の計画を立てて、必要な単語を調べてと入念に準備を行っている(つもりです)。しかし、いざ授業が始まると、「うわ、これスワヒリ語で何て言えばいいのかな?」と思う瞬間がよくあります。自分が分かる単語でなんとか伝えてはいますが、本当に子どもに伝わっているのかどうか…。子どもに「分かった?」と聞いても、機械的に「分かった」と言われ、「じゃあ、説明できる?」と聞いたらいつもだんまり。そのたびに、自分の指導力不足を感じています。

また、授業を聞かない・ノートを取らない・問題を解かない子どもたちに対してもどのように声掛けしたらいいかわからず、非常に困っております。他の先生の場合は、基本的にしばいて言うことを聞かすという状態なので、参考になりません。それを見ている子どもたちも、自分が困っている様子を見ていると、「叩けばいいんだよ」と当たり前のように言ってきます。私は、この現状が非常に辛いです。

言語そして文化が違うことによって、いろんな壁にぶち当たっています。ただ、この状況から何か少しでも、自分の所属する学校の子どもや先生の価値観に影響を与えられるように活動していきたいと思います。

## ラマダンについて

今月は、イスラム教徒にとって大切な「ラマダン」が行われていました。約1か月の間、日の出から日没まで飲食を控え、心身を清め、信仰と慈善を深める時期になるそうです。私の住んでいる地域にも、イスラム教徒の方はいましたが、子どもは昼に給食を食べていたり、そこまで「ラマダン」って感じはありませんでした。別の地域では、お店も閉まっているなど日常生活にもかなりの影響を与えていたみたいです。

この期間に、「イフタル」と呼ばれる日没後の食事を食べてみました。(私はイスラム教徒ではないですが。)味は、結構おいしいです。貴重な経験ができました。



↑イフタル

### 謎の高熱に

3月のとある日に39度を超える高熱が出ました。前日から少し鼻水が出て、若干体がだるいなと思っていましたが、「寝たら治るだろ」と油断していました。そしたら、39度を超える高熱。日本にいる時でも、こんな高熱を出すことがなかったので、自分でもびっくりしました。作り置きしていたご飯やスープをちょうど前日に食べきったせいで、作らないと何も無いという状況になっていました。食欲がなかったということもあり、発熱初日は水分だけたっぷり摂り、何も食べずに1日中寝ていました。

次の日も熱は下がらず、JICAの健康管理員の方から「念のため、マラリアの検査を受けてください」と言われました。結果は、陰性で何事もなかったのですが、熱は相変わらず続いていました。

なんとか熱は下がり、今では普通に生活が送れています。ただ、この高熱期間で一番つらかったのは、一人だったということ。身近に頼れる人がいないという環境がこんなにもつらいのかとかなりネガティブになっていました。これも一つの経験。今後は、体調管理に今まで以上に気を遣っていこうと思いました。



←マラリアの検査キット



2年生の授業風景→



↓キリマンジャロ!



記念メダルもゲット!

### タンザニアでのフルマラソンに挑戦!

実は、「Kilimanjaro Marathon」というマラソン大会に挑戦しました。フル・ハーフ・5キロとありましたが、迷わずフルマラソン(42.2km)。この判断を走り終わった後に、どれだけ恨んだことか(笑)。

この大会に向けて、12月から毎月100キロ以上走り、サブ4.5(4時間30分以内にゴールすること)を目標としていました。今まで2回ほどフルマラソンに挑戦したことがありましたが、こんなに練習したのは今回が初めてでした。ただ、この大会に挑戦する1週間ほど前に、先ほどお話しした高熱にやられていました。正直、体調は万全ではなく、スタート前から悔しい気持ちになりました。

この大会では、キリマンジャロがある「モシ」という街を走るというものでした。スタート前から雨が降り、キリマンジャロをみることができないかなと思っていましたが、スタート直後に晴れて、無事にみることができました。ただ、よかったのはここまで。10キロかけて登り、10キロかけて下る、これを2回繰り返すという地獄のようなコースでした。結果としては、4時間57分。いろいろな面で、悔しさが残る大会になりましたが、同期と一緒に挑戦できて、とても楽しかったです。

3日間ほど、歩くことすら辛かったですが、現在はもう健康体です。機会があれば、別のマラソン大会にも挑戦してみたいと思います。とりあえず、帰国までにサブ4.5は絶対に達成したいと思います!