

JICA 海外協力隊 体験談

2026年3月14日

**2022-1
沼野彩香**

内容

- 1、自己紹介
- 2、任地紹介
- 3、配属先について
- 4、活動について
- 5、大変だったこと
よかったこと

自己紹介

沼野 彩香（ぬまの さやか）

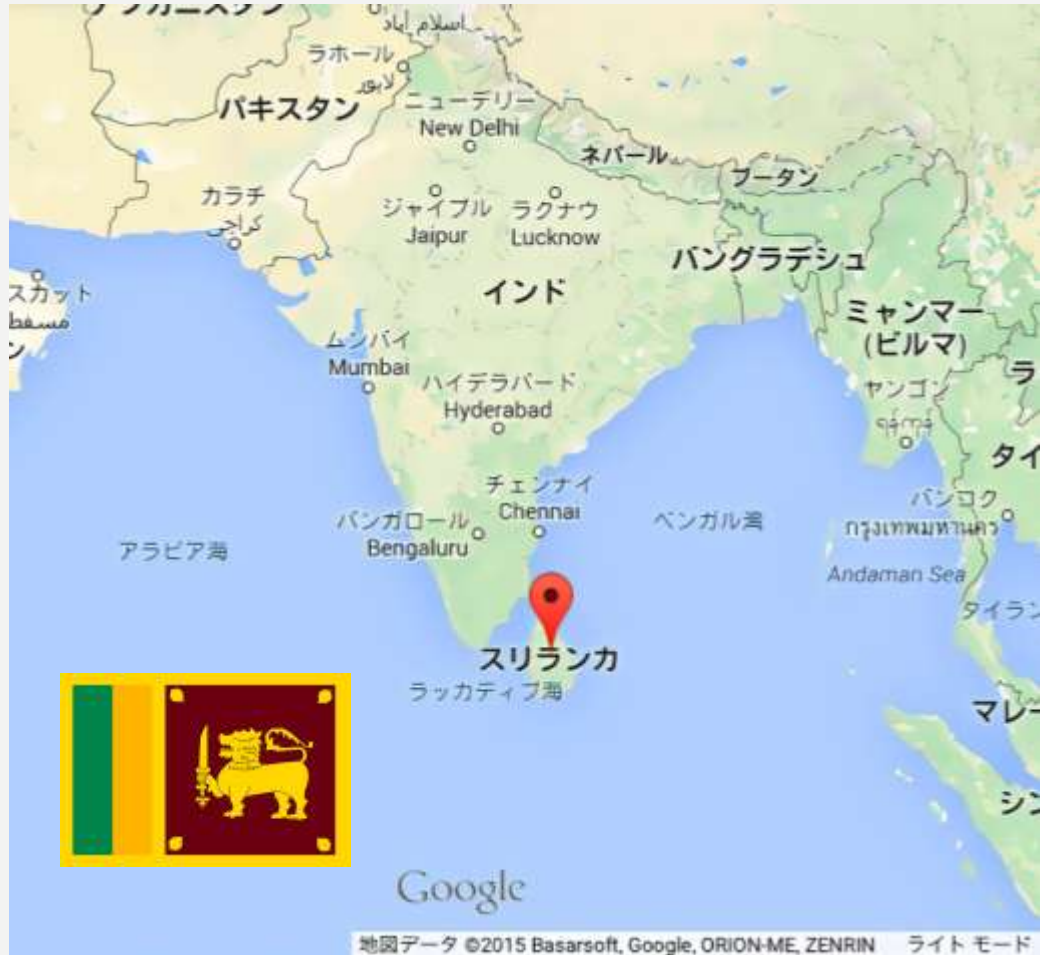
栃木県宇都宮市出身

- 栃木県 特別支援学校教諭
- スリランカ 障害児・者支援隊員
- 教員 10 年目を終えて、JICA海外協力隊に参加
- 自己啓発等休業を利用して 2 年間の無給休職
- 現職参加のため、2022年 9 月～2024年 3 月まで約 1 年半の派遣



任地紹介

スリランカ民主社会主義共和国



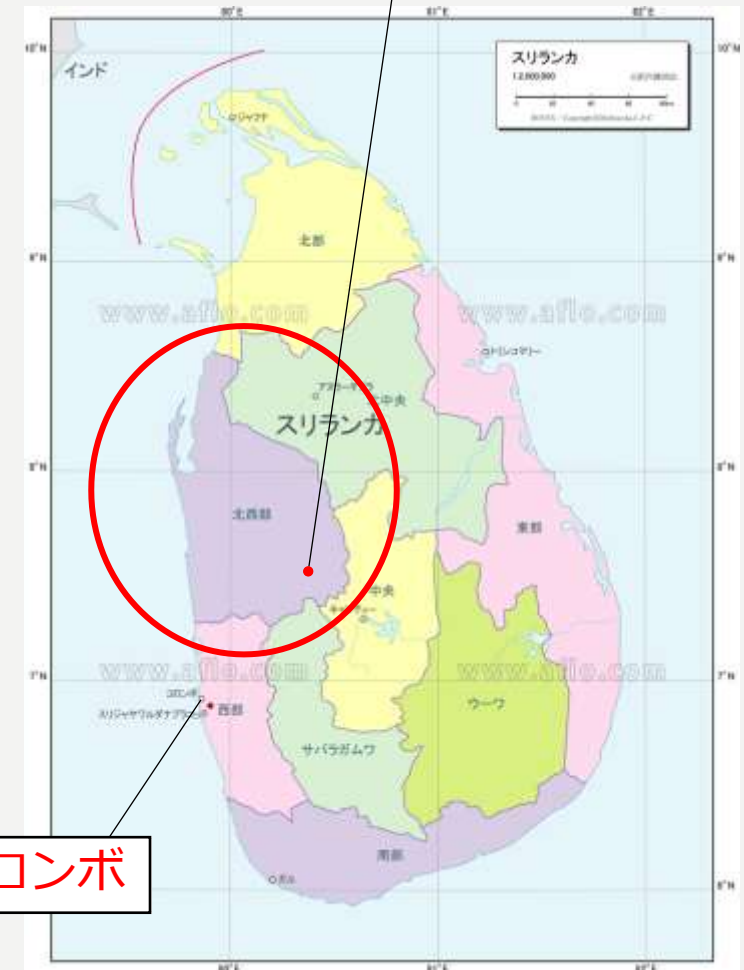
- 北海道の約 8 割の大きさ
- 人口密度は日本と同じくらい
- 一年中暑い国
- シンハラ語 (සිංහල), タミル語 (தமிழ்) が公用語
- 人口の 7 割が仏教徒
- 紅茶(セイロンティー)が有名

任地紹介

北西部州

州都：クルネーガラ県クルネーガラ市

- クルネーガラ県とプッタラム県の2つからなる州
- 大きさは7888km²で栃木県より一回り大きい。
- 州都であるクルネーガラ市は交通のハブであり、いろいろな地域へバスが出ている。



任地紹介

北西部州

州都：クルネーガラ県クルネーガラ市



配属先

北西部州社会事業局



- ・ 州内の障害者福祉・高齢者福祉事業、
貧困家庭へ金銭援助、物資援助、カウ
セリング事業、福祉関連講座の実施など
をしている。

要請内容：

障害者福祉事業関連の障害児通園施設、職業訓練施設等を
巡回し、関係する先生たち、保護者に指導助言する。

活動について

要請内容：
障害児通園施設、職業訓練施設等を巡回し、
関係する先生たち、保護者等に指導助言する。



- ・巡回対象の施設は全部で21校ある。
一番近いところでバスで15分
一番遠いところでバスで3時間



一週間の生活

その他、オフィスの事業に関するイベントがあることもあります。

- ・聴覚障害者向けの講習会の実施
- ・募金活動イベント、医薬品の寄付
- ・地域の高齢者コンサートに参加 など

月	火	水	木	金	土	日
オフィス	学校巡回	オフィス	学校巡回	学校巡回	休み	休み

オフィス出勤の日

- ・月予定表、報告書の作成
- ・写真、活動記録の整理
- ・会議 など

学校巡回の日

- ・授業の見学・参加
- ・イベントの来賓として参加 など

休日

- ・家事、買い物
- ・ゆっくり過ごす など



1日の流れ（学校巡回の日の場合）

起床、弁当作り、
出かける準備

バスに乗って
学校に到着

授業の見学
・参加

帰宅・買い物等

夕食準備
次の日の準備

就寝

6 : 00

朝のお祈り

8 : 00

全体の授業

10 : 00

小学生だけの授業、中高生のお昼ご飯

12 : 00

小学生のお昼ご飯、12 : 30 下校
中高生は作業学習、13 : 30 下校

14 : 00

先生たちの事務作業

16 : 00

18 : 00

20 : 00



授業の様子



発表会



大変だったこと

- 言葉が通じない
- 人手不足、資金不足
- 継続性を考えること
- 食事のバリエーションがない
- 病気になったときの怖さ



よかったこと

- 多様な価値観を受け入れられるようになった
- 外国にホームができた
- 地に足のついた感覚





ありがとうございました

沼野 彩香

sayaka3271827@gmail.com