

HADOMI no DAME

-LOVE and PEACE- JICA 東ティモール青年海外協力隊機関誌 2018



HADOMI no DAME

東ティモールで使われるテトゥン語で、
HADOMI は“愛” DAME は“平和”を意味します。

多くの苦難を乗り越え 21 世紀にやっと独立を果たした国、東ティモール。
この国の歴史・未来を語る上で欠かせないのが HADOMI(愛)と DAME(平和)。
2010 年から派遣された初代隊員達が東ティモールに愛と平和が続くよう願いを込め、
この機関誌を HADOMI no DAME と名付けました。

東ティモールのことをもっと多くの人達に知ってもらうため、
これから来る隊員達に自分達の活動を繋いでいくために、
HADOMI no DAME No.4 を発行します。

もくじ

- 1 所長挨拶～私の好きな言葉～
- 2 JICA 東ティモール事務所の紹介
- 4 隊員紹介（2016年度1次隊～2018年度2次隊）
- 8 ジェネラル・インフォメーション
- 10 東ティモールの年間スケジュール
- 11 ～隊員生活から分かる～東ティモールあるある!!!!
- 12 隊員の家紹介
- 14 Eleisaun iha Timor-Leste～東ティモール選挙事情～
- 16 首都ディリのおすすめ場所
- 18 ミクロレットに乗ってぶ・ら・り途中下車の旅
- 20 東ティモールのお土産紹介
- 22 工芸品のお店一覧

23～31

特集

分科会

保健医療分科会

教育分科会

- 32 二代目隊員紹介
- 33 あの隊員はいま!?
- 34 Bom Fin de Semana
- 35 編集後記

発行に寄せて

ながい まさふみ
JICA東ティモール事務所 永石 雅史 所長



私の好きな言葉

この機関誌の所長挨拶を書くのは第3号に続いて2回目だが、私はこういった挨拶文のネタは比較的持っている方かもしれない。JICA 職員にはかなり珍しく、大学の教員経験が5年くらいあるので、大学教員時代は学生を前にして講義をすることはもちろん、人前で話す機会も多かったからだと思う。今回 HADOMI 委員から原稿を頼まれてどういことを書こうかちょっとだけ迷ったが、毎日波の音を聞きながら生活し、ベランダでビールを飲みながら夕日の沈む海(朝だと、朝日の昇る海)に浮かぶアタウロ島を眺めながら考えていると、まず浮かんできた言葉は「中性浮力」(笑)!

私は隊員の歓送迎会での挨拶の機会に、「私の好きな言葉は中性浮力」と訳のわからないことをよく言っているのをご存じの隊員も少なくないと思う。「中性浮力」という言葉(英語では“Neutral Buoyancy”と言います)、スキューバダイビングをしない方にはピンと来ない言葉かもしれない。これは水中で浮き上がりも沈みもしないニュートラルな、プラスマイナスゼロな浮力状態になることを意味するが、この中性浮力をとりながら浮きも沈みもせず一定の水深に留まることをダイビングの世界ではホバリング(hovering)と言っている。自分が水中でホバリング状態、つまり呼吸を使って細かい浮き沈みを調整していると、自分のダイビングスキルに酔うとともに(酔うと言っても危険な「窒素酔い」ではないので…笑)、ダイビングだけではなく、仕事でもプライベートでもその時々TPOに応じて物事をうまく調整し、世の中を渡り歩くことのできる「バランス感覚」って大事なんだなと気づかされることがある(まあ実際はダイビングしながらこんなことは滅多に考えませんが(笑))。

そしてこのバランス感覚を養うためには「相場カン」を持っているかどうか重要になると私は思っている。

「相場カン」という言葉は本来株や投資の世界で使うもので、私は正直お金には無頓着なので株や投資はやっていないが、好きな言葉である。

相場カンの「カン」には「観」「感」「勘」のいずれの漢字も当てはまる。私なりの解釈であるが、「相場観」は物事を俯瞰・観察することでその方向性を判断することであり、物事をきちんと分析・解析することによって養われる。肌感覚で物事の方角性を感じると「相場感」は経験値を積むことが大事である。そしてセンスや感性が「相場勘」を呼び起こし気づきを生む。センスや感性は天性のものもあるが、これも経験値を積むことでも養われる。この三つの相場カンは我々が仕事をするうえでも、隊員が現場で活動をするうえでも大切であって、プロジェクトや隊員活動の規模やデザインを決めたり、適切にプロジェクトや活動をマネジメントしたり、スケジュール管理をしたり、適正かつ効率的に予算を管理したりすることにも大いに寄与するのではないかと考えている。

私が大変お世話になった上司の一人が「四隅を押さえた仕事を心がけなさい」とよく部下に言っていたことを思い出す(ちなみにこの「四隅を押さえる」というのはオセロの必勝パターンである)。四隅を押さえるというのは、仕事のゴールやプロジェクトの目標を踏まえて、どのポイントを押さえないといけないのか、最低限クリアしなければいけないのはどこかを見極め、メリハリをつけることと認識しているが、「相場カン」はこの「四隅を押さえた仕事」をも可能にしてくれる。

今回の挨拶は私の趣味のスキューバダイビングの言葉である「中性浮力」から無理やり関連づけて私の好きな言葉をいくつか挙げてみた。「バランス感覚」、「相場カン(「観」「感」「勘」)」、「四隅を押さえた仕事」、みなさん、いくつ覚ええました?(笑)

「相場カンを醸成し、バランス感覚を身に付け、四隅を押さえた仕事をする」ことで、みなさんの隊員活動はきっと充実したものになると信じている。

JICA 東ティモール事務所の紹介

我々協力隊の活動を支えてくれるスペシャリストの事務所の皆さんです。

皆さんには役職、氏名と東ティモールの魅力についてお聞きしました。

所長

永石 雅史



「海」と「開発のポテンシャルが高いこと」、開発のアイデアが多く浮かぶが、予算 & 優先順位の関係ですぐに実施できず、それが却ってストレスになることも。

次長

松元 秀亮



海山空気時星人体無小楽刻島葡尼聖光風鰐鯨珈布(海が空になると、星の体は小さくなく、島は光で覆われています)

総務・経理担当

森下 さおり



- ① 日本と時差がない(補足: JICAの在外事務所の中で、時差がないのはパラオとここだけです)
- ② 通貨が米ドル(補足: 東ティモールが独自通貨をもったら…不安です!)
- ③ ソフトボール部(補足: 所属、年齢、競技経験を問わず誰でも楽しめるリフレッシュの場。美人? 女子マネもいました…)

企画調整員

扇割 郁美



色が徐々に変化していく、朝と夕の空の美しさは格別です。こんな景色を見るには、早起きとウォーキングがおすすめです。

事務所員

鈴木 俊康



世界最大の哺乳類シロナガクジラの通り道。ディリの海岸から目視できます!

ボランティア調整員

山口 りか



大洋州のような、青い空と、素朴で美しい海。ちょっとシャイだけど、寛容で笑顔が素敵なティモール人。何より“シンプルな中に幸せはある”と実感できるところ。

ボランティア調整員

大西 孝規



緑が多い。海がきれい。食事がおいしい。笑顔がいい。

健康管理員

大島 英子



ゆっくり過ぎていく時間と、これまで過ごしたどの国よりも安全なこと、年老いた私には最高の魅力です。そして、東ティモール人医師のやささと心温まる対応に、いつも感謝しています。“Warm heart of Timor-Leste”。

JICA 東ティモール事務所の現地スタッフの紹介

アドミニストレーション
オフィサー

Carol

綺麗な海や文化など多くの
観光名所が魅力



プログラムオフィサー

Octa

地元の食べ物は栄養
価が高くおすすめ



プログラムオフィサー

Armando

観光地、文化や地元の
食べ物がおすすめ



プログラムオフィサー

Ricky

歴史や文化、夕日が
きれい



プログラムオフィサー

Dario

クリストレイ、マテビアン山や
ラメラウ山に囲まれたきれいな
海、美しい山々が魅力



プログラムオフィサー

Afonso

平和と美しい自然が
おすすめ



クラーク

Guerson

東ティモールは平和な
国の一つ



コンサルタント

Profirio

東ティモール人との
交流がおすすめ



広報

Emilio

きれいな海、たくさんの魚。
そして新鮮な野菜や美しい
自然がおすすめ



受付

Rosalia

米、野菜、とうもろこしなど
の農業分野や、魚などの
漁業分野がおすすめ



受付

Jaime

整備されたインフラ



ドライバー

Carlos

親切な人、自然が綺麗で
すべてが美しい



ドライバー

Bhenk

東ティモールの文化と
自然がおすすめ





榮元 睦雄
MUTSUO
EMOTO
2015-3
料理
ディリ
観光ホスピタリテ
ィスクール



上米良 貴博
TAKAHIRO
KANMERA
2016-1
番組制作
ディリ
東ティモール
ラジオ・テレビ
国営放送



城戸 大樹
TAIKI
KIDO
2016-1
環境教育
ディリ
商工環境省
環境教育課



小林 純
JUN
KOBAYASHI
2016-1
理学療法士
パウカウ
パウカウ県病院



佐藤 央基
HIROKI
SATO
2016-1
作業療法士
ディリ
国立リハビリテ
ーションセンター



宮田 祐介
YUSUKE
MIYATA
2016-1
福祉用具
ディリ
国立リハビリテ
ーションセンター

隊員紹介



植田 はる菜
HARUNA
UEDA
2016-2
体育
ディリ
聖ジョセ
オペラリオ高校



大木 愛都子
ETSUKO
OKI
2016-2
体育
ディリ
アガペ聾学校



上村 英孝
HIDETAKA
KAMIMURA
2016-2
体育
ディリ
聖心マダレナ
カッサ高校



谷川 聡子
SATOKO
TANIKAWA
2016-2
看護師
アイレウ
アイレウ県保健局



星 雅之
MASAYUKI
HOSHI
2016-2
観光
ディリ
観光ホスピタリテ
ィスクール



松野 優
YU
MATSUNO
2016-2
体育
ディリ
聖心ベコラ高校



金子 琴美
KOTOMI
KANEKO
2016-3
体育
アイレウ
聖ペドロ・パウロ
高校



加納 達也
TATSUYA
KANO
2016-3
野菜栽培
リキサ
東ティモール
国立職業訓練・
雇用センター



佐藤 信希
NOBUKI
SATO
2016-3
料理
リキサ
東ティモール
国立職業訓練・
雇用センター



下道 真人
MANATO
SHIMOMICHI
2016-3
理学療法士
リキサ
グループ・
ドミン・ファンデー
ション



高橋 啓
AKIRA
TAKAHASHI
2016-3
野菜栽培
パウカウ
コミュニティ
開発センター



田上 あゆみ
AYUMI
TANOUE
2016-3
栄養士
マウベシ
サンジョアキン
クリニック
マウベシ

隊員に聞きました、

「あなたの“好きな言葉”は何ですか？」

名前
NAME
隊次
職種
任地
配属先



トラン 智美
TOMOMI
TRAN
2016-3
コミュニティ開発
パウカウ
コミュニティ開発
センター



石塚 美咲
MISAKI
ISHIZUKA
2017-1
服飾
デイリ
観光ホスピタリティ
スクール



巻嶋 孝明
TAKAAKI
MAKISHIMA
2017-1
薬剤師
パウカウ
パウカウ県病院



見汐 垂斗
ATO
MISHIO
2017-1
サッカー
パウカウ
チャイルド&
ユースセンター



後藤 和真
KAZUMA
GOTO
2017-2
マーケティング
マリアナ
ハプラスモリス
ファンデーション



迫田 亮太
RYOTA
SAKODA
2017-2
合気道
デイリ
警察訓練学校



富田 裕美
HIROMI
TOMITA
2017-2
コンピュータ技術
ディリ
SAMES
(医薬・医療用品
サービスセンター)



平出 将孝
MASATAKA
HIRAIDE
2017-2
手工芸
ディリ
大学教育・
科学・文化省



堀内 好恵
YOSHIE
HORIUCHI
2017-2
理学療法士
ディリ
国立リハビリテー
ションセンター



伊藤 光輝
KOKI
ITO
2017-3
薬剤師
マリアナ
マリアナ県病院



佐々木 緩乃
HIRONO
SASAKI
2017-3
公衆衛生
ディリ
東ティモール
赤十字社



中嶋 聖子
SEIKO
NAKAJIMA
2017-3
薬剤師
ディリ
SAMES
(医薬・医療用品
サービスセンター)

名前
NAME
隊次
職種
任地
配属先

隊員に聞きました、
「あなたの“好きな言葉”は何ですか？」



赤池 尚也
NAOYA
AKAIKE
2018-1
バレー
ディリ
スポーツ総局
スポーツ競技課



伊藤 真実
MAMI
ITO
2018-1
体育
ディリ
ファロール中学校



川口 洋平
YOHEI
KAWAGUCHI
2018-1
観光
ペニラレ
セントメリー
マザレロ職業
訓練高校



桑原 真菜実
MANAMI
KUWABARA
2018-1
栄養士
ディリ
保健省栄養課



酒井 実希
MIKI
SAKAI
2018-1
理学療法士
パウカウ
パウカウ県病院



塩谷 真梨
MARI
SHIOTANI
2018-1
栄養士
マリアナ
マリアナ県病院



田中 崇信
TAKANOBU
TANAKA
2018-1
サッカー
デイリ
東ティモール
サッカー連盟



渡部 友梨
YURI
WATANABE
2018-1
公衆衛生
デイリ
保健省ヘルス
プロモーション課



磯 正輝
MASAKI
ISO
2018-2
サッカー
デイリ
リアルマドリード
社会スポーツ
スクール



小御門 千絵
CHIE
KOMIKADO
2018-2
番組制作
デイリ
東ティモール
テレビ・ラジオ
国営放送



寺 美有希
MIYUKI
TERA
2018-2
保健師
アイレウ
アイレウ県保健局



長野 峻典
SHUNSUKE
NAGANO
2018-2
体育
デイリ
アガペ塾学校

隊

員

紹

介



前 美友己
MIYUKI
MAE
2018-2
写真
デイリ
大学教育・
科学・文化省



三輪 早智子
SACHIKO
MIWA
2018-2
理学療法士
アイレウ
ウマイタニアン
クリニック



本林 苑美
SONOMI
MOTOBAYASHI
2018-2
観光
デイリ
観光ホスピタリテ
スクール



2018年4月-12月の間、
活動を行った隊員

総勢 45名
(うち、帰国隊員 13名)

ジェネラル・インフォメーション

東ティモールの 基本情報



東ティモールの国旗

独立運動に使用した旗をそのまま国旗に制定。

【正式名称】

東ティモール民主共和国

英語名:

Democratic Republic of Timor-Leste

【首都】

ディリ

【人口】

約 118.3 万人 (2015 年)

【面積】

約 1 万 4,900 平方キロメートル
(首都 4 都県(東京, 千葉, 埼玉, 神奈川の合計面積)とほぼ同じ大きさ)

【元首】

フランシスコ・グテレス・ル・オロ大統領

(任期 5 年:2017 年 5 月 2 日~)

【政体】

共和制

(人民または人民の大部分が統治上の最高決定権を持つ、君主ではない元首を持っている政治体制のこと。)

【民族】

テトゥン族等大半がメラネシア系。

その他マレー系、中華系等、ポルトガル系を主体とする欧州人及びその混血等。

【宗教】

キリスト教 99.1% (大半がカトリック教徒)
イスラム教 0.79%

【言語】

公用語は、テトゥン語及びポルトガル語。
実用語に、インドネシア語及び英語。
その他多数の部族語を使用。

通貨と経済



東ティモールでは必ず キャッシュの持参を!

ホテルなどを除き、国内ではクレジットカード利用はほぼ不可。またショッピングセンターでも 100、50ドルの高額紙幣は使えないことが多いので注意。

【通貨】

通貨単位はアメリカドル。紙幣は米ドル、硬貨は独自通貨のセントavo(Centavos)を使用。種類は1、5、10、25、50、100、200がある。マイクロレット(公共バス)に乗車の際に必要なので、スーパーなどで両替してもらうとO。



【経済】

●GDP (資源収入含まず、単位:百万米ドル)
1,783 (2016 年)

●GDP (資源収入含む、単位:百万米ドル)
4,840 (2015 年)

【貿易】

●輸入…鉱物性燃料、自動車及び部品、電気機器、穀物、機械類

●輸出…コーヒー(主な輸出先:1.米国、2.ドイツ、3.カナダ、4.ベルギー、5.日本)

(注)天然ガスはパイプラインを通じオーストラリアから輸出されているため、統計上は計上されていない。(2016 年)



コーヒーは東ティモール経済のかなめ

地理と気候

【地理】

東ティモールはオーストラリアに近く、東インド諸島の小スンダ列島の最東端にあり、ティモール島の東半分をさし、全 13 県から構成される。なお日本との時差はなし。

【気候】

概ね 5~10 月が乾季、11 月~4 月が雨季。乾季は、湿度が高くなり過ぎやすいが、雨季は午後の急な大雨が降りやすい。山岳地帯を除き、一年を通じて平均気温は 30℃以上と高温で、日差しが強い。

【飲料水】

ディリ市内でも上水道の整備は進んでおらず、井戸水を利用しているところがほとんどのため飲料には不適。ミネラルウォーターはスーパーマーケットの他、街中のキオス(小売店)でも購入可能。

【食べもの】

「ワルン」と呼ばれる地元の食堂は衛生状態が良くないところも多く、注意が必要。信用できる店かお腹に自信がある人以外はジュースの氷も避けたほうが◎。その際は店員に「Lakohi es(ラコイ エス)」「氷は不要」と伝えればOK。外食するときは、食器が汚れていることも多いため、ティッシュなどで拭いてから使用すること。

【医療】

現地の医療機関は十分な設備が整っておらず、施設の衛生状態は×。また医薬品が不足しているため、旅行時には薬の持参が必須。東ティモールはマラリア・デング熱等の蚊が媒介する感染症の流行地のため、防蚊対策が必要。



蚊除けスプレーやクリームは現地で購入可能

Soffel(左)やAujan(右)は手に入りやすい

衛生・医療事情



ペーパーの準備を！

東ティモールのトイレはシャワ一型、または溜め水で水洗する方式が多い。トイレトイレットペーパーがないことも多いので、用意しておく◎。持ち歩く際は芯を抜くとコンパクトに。

【歴史】

- 16世紀 ポルトガル人が白檀を求めて来航。以降、ポルトガルが植民地化。
- 1942-45 第二次世界大戦中に対オーストラリア戦で日本軍が占領。
- 1945 大戦後、再びポルトガル領となる。(西ティモールはインドネシアの一部として独立)
- 1974 ポルトガル本国の独裁政権崩壊により、東ティモールの植民地支配を放棄。
- 1975-76 独立宣言するも、同年インドネシアが軍事侵攻し、27番目の州として併合。
- 1991 デモにインドネシア軍が無差別乱射、多くの死者が出る。(サンタクルス事件)
- 1999 東ティモールで独立の是非を問う住民投票を実施。
- 2002年5月20日 正式に独立。21世紀最初の独立国家となる。

歴史



歴史を知っ得！

東ティモールには戦争関連の観光スポットがあり、事前学習をしておく◎。

すぐに使えるテトウン語の日常会話

東ティモールの公用語は「テトウン語」。日常の挨拶、乗り物や観光など観光で使える単語についてご紹介。

【挨拶】

おはよう	Bom dia	(ボンディーア)
こんにちは	Boa tarde	(ボアタルデ)
こんばんは	Boa noite	(ボノイティ)
お元気ですか？	Diak ka lae?	(ディア カラエ)
元気です	Hau Diak	(ハウ ディアック)
ありがとう	Obrigado/a	(オブリガード/ダ)
※話し手が男性の場合は「o」、女性は「a」		
どういたしまして	Nada	(ナダ)

【観光】

(場所)へ行きたいです。
Hau hakarak ba~(ハウ ハカラック バー(場所))
~はどこですか？
~ iha neebe? (~イハ ネベエ)
これいくらですか？
Nee folin hira? (ネー フォリン ヒラ)
高すぎます。
Folin karun liu. (フォリン カルン リウ)

東ティモールの年間スケジュール

東ティモールの季節や祝日を中心に
来て楽しめる年間行事を紹介します。



年明けは街中に花火が上がります。



4月は雨期の最後の月です。
おいしい果物がおすすです！



5月から10月
までは乾季です。

1

■1月 元旦
年末のカウントダ
ウンは花火と、爆
竹でお祝いです。



乾季は山の緑も
少なくなります。

2

■3月 イースター
2月から水曜日と金
曜日は肉と魚は食べ
ないで体を清めます。

4

5

■5月 20日
独立記念日
2002年インドネシア
から東ティモールに主
権が戻った日です。

6

■6月 13日
カトリックを布教した
アントニア氏の命日
です。

11月から4月までは雨季
で毎日夕方頃に1時間
程度雨が降ります。



10

■11月 12日
国家青年の日
首都デリのサン
タクルス墓地
で大虐殺があっ
た日です。

11

■11月 28日
独立宣言記念日
1975年ポルトガル
から独立を宣言し
た日です。

12

■12月 25日
クリスマス
カトリックの多い東ティ
モールでは12月に入ると
クリスマス一色です。

7

8

■8月 30日
住民投票記念日
インドネシアからの独立
が決定した日です。



「住民投票記念日」には
街中には東ティモールの国
旗が掲げられます。



「国家青年の日」はサンタクルス墓地の前で
セレモニーが開催され、各地方から青少年が集
まります。



真夏のクリスマスツリー

～隊員生活から分かる～ 東ティモールあるある！！！！

ティモール人と共に生活し、活動する協力隊員が思う東ティモールならではの文化です。

食べられないくらいたくさんのごはんを盛る。特に白米は大量。おかずはちょびっと！！

缶ジュース飲む前は必ずプルトップチェック！！汚れていることが多々！

スペルミー（インスタント麺）のベビースター食い。

飲食

コーヒー・お茶に大量すぎる砂糖は欠かせません。

レストランやワルンが知らぬ間に違う店になる。

だれにだって自分が食事をしていれば「Han」「Hantan(もっと食べて!)」食べ物が少ないでも勧めてくる。

Facebook が情報源！友達が大量！友達申請があらゆる人からやってくる！君、だれやね～ん！！

平日が急に休みになる。たいてい知るのは前日！

男女の距離感が近い！男女友達でも手をつなぐ！！Doben(恋人)はたくさん！！

安全よりも日除けと盛り上がり重視のマイクロレット。

真夜中でも鶏・犬・家畜が大興奮&大騒音。

生活

お店によって物価が違う。

本名と呼び名が全く違う～いやいや、それ誰ってのは当たり前～。むしろ本名いる？っていうぐらい、本名と呼び名がかけ離れてる。

Bank(銀行)に1日かかる！月曜は激混みです。

同僚が仕事に来ないので電話をしてみると、いつも「Agora dalam hela!(今、来てる途中!)」と言うが、後ろで家族の声が聞こえる。

傷には泥とか葉っぱを塗る。(伝統医療)

何でも皆でシェアする文化！！「わたしのものはあなたのもの！あなたのものもわたしのもの！」共有物の管理には要注意！！

犬は食べるが、ワニは絶対食べない。

挨拶が「Ba nebee?(どこ行くの?)」

習慣

「休み何するの？」と聞いても、Misa(礼拝)「寝る」「休憩」ばかり。

基本パーティーは盛大！！パーティーの最後は必ずDansa(ダンス)！誕生日パーティーは本人が主催し、皆を持って成す。周りの皆に感謝の気持ちを込めて♪

風呂上がりはタオル一枚でウロウロする。

雨が降れば上裸で運動。洗濯や水浴びは雨水。

いかがでしたか？東ティモールならではの文化に触れ合えたでしょうか？他にもたくさんありますのでぜひ東ティモールに来て体験してもらいたいです。

隊員の家紹介

バウカウ県トゥリロカ
高橋啓隊員



外観 ✨ テラス付きの一軒家です。この家の裏には竹と草で作られた伝統家屋も残っています。



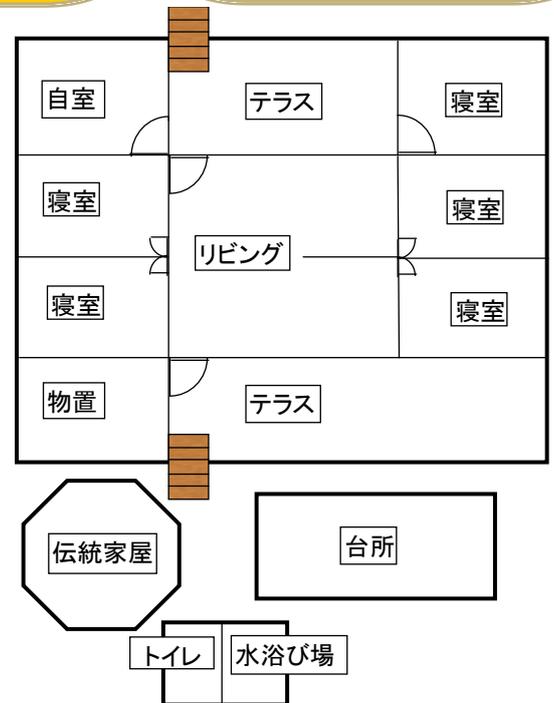
家族 ✨ わんぱく盛りの子どもの多くお母さんがいつも怒っています。私もよく怒られます。



自室 ✨ 大きなベッドで寝るのは気持ちが良いです。虫、鳥、動物もよく居ます。



ご飯 ✨ 米と汁無し麺そして大量の油で炒めた野菜が定番です。慣れないうちは胃もたれに注意です。



キッチン ✨ ガスは無いので電気コンロや木を使って料理します。



水浴び場 ✨ きれいな湧き水で水浴びをします。体も心もきれいになります。

停電頻度 ✨ 一週間に1回程度。たいていは数時間で復旧します。
断水頻度 ✨ 乾季の半ばから終わり(8.9.10月)に週2.3日程度。

ホームステイをしてよかった点を教えてください ✨

ホームステイをして良かったことは、共に生活する家族に出会えたことです。お母さんや子どもたちはいつも私の味方でいてくれて助けてくれるので、それが東ティモールで生活するうえでの心の支えになっています。

最初は私の顔を見ただけで泣いていた子どもたちが次第に心を開いてくれたことはうれしかったです。道行く方々には外国人として好奇の目で見られることが多いのですが、一個人として接してくれる家族に出会えて良かったです。

どんなお家に住んでいるの？

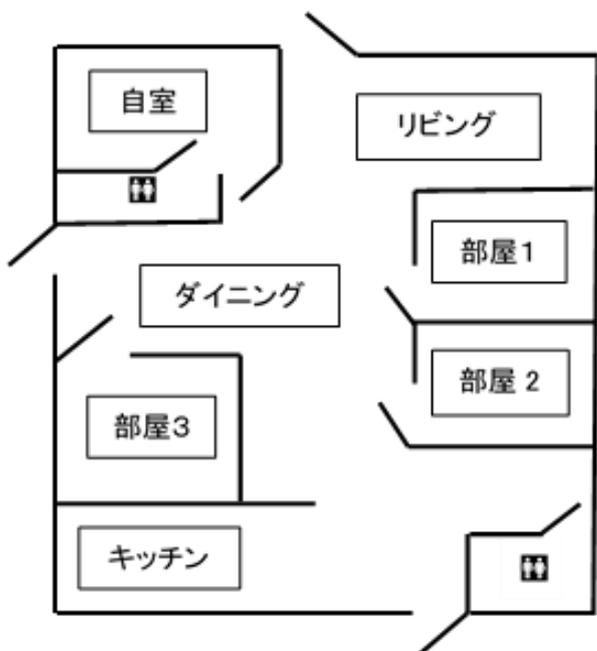
アイレウ県ヴィラ
金子琴美隊員



外観 ✨ ゲストハウスに住んでいるため、たくさんの方が訪れます。家の前では毎日子どもたちが大騒ぎしています。

大家の家族 ✨ 働き者の子どもたち！カレーを一緒に食べました。

自室 ✨ ゴキブリとねずみとカビとよく対決しています。



(トイレ) ✨ 毎日必死で掃除したおかげで今ではとても快適です。Haris(水浴び)中に水がでなくて叫ぶことにも慣れました♪



キッチン ✨ 基本、皆で共有します。なので、物の管理は重要。ガスコンロはわたしのために大家さんが用意してくれました。



停電頻度 ✨ 雨季は毎日。酷かった時で1週間ほど。

断水頻度 ✨ 必要に応じて大家さんが元栓を開けるのでその時以外断水。

大家のご飯 ✨ 外のキッチンで毎日作っています。このおかず一品に大量の白米を食べます。



今のお家の生活について教えてください ✨

仕事から帰ってくると大家さん、そして子どもたちがわたしを迎えてくれて、とても嬉しい気持ちになります。停電もよくするため夜は真っ暗で寂しい気持ちになりそうですが、大家さんたちがろうそくを持ってきてくれたり、心配して声をかけにきてくれたり、一緒に天の川と流れ星を眺めながらギターの色に合わせて歌を歌ったりと非常に幸せな時間を共有できています。「琴美は家族だ！」と大切にしてくれる彼らに感謝しています。

Eleisaun

iha

-東ティモール選挙事情-

Timor-Leste



この青いカードが登録カード。事前に選挙管理委員会にて登録する必要がある。

2018年5月、議会選挙が行われました。総投票者数は784,286人、総投票率は80.98%。国民の多くが選挙に関心を持つ中、大きな闘争が起きることなく選挙が実施されました。

安全に、平和に、実施された議会選挙。その平和の秘密はなぜなのか？どうして国民の関心が高いのか？現地の人々のインタビューと共に、東ティモールの選挙の様子について紹介します。

東ティモールの選挙制度

選挙権は満17才以上の東ティモール国籍を有する国民に与えられており、事前に選挙管委員会に登録し、登録カードを取得します。投票場所の名簿リストに基づき投票用紙を受け取り投票することになります。議会選挙の場合、予め決められた政党のシンボルマークにチェックすることにより投票する候補者が決まるようになっています。選挙終了後、投票者は二重投票を防ぐ為に、人差し指にインクをつけます。これは、「私は投票しました。」という証明になります。

投票時間は午前7時から午後3時までです。投票終了後は、そのまま開票に移ります。監査員に投票用紙を一票ずつに見せながら、票を数えます。開票中は地元の人々が選挙会場に集まり、真剣にその様子を見つめていました。

2018年の議会選挙。総投票者数は784,286人、総投票率は80.98%



—選挙を通して見える東ティモールの「民主主義」。

現地の人はどう考えているのか、ジャーナリスト Jose さんにインタビューしました。

—選挙の国民の関心度が高いと感じますが、どうしてその中で大きな争いが起きないのでしょうか？

投石などの小さな事件は実際にあります。大きな争いについては、私は人々は暴力に疲れたのだと思います。人々は暴力に飽きた、疲弊したのです。この国の若者たちは政治に関わることに非常に熱心です。なぜかというと、私たちは学んでいる最中であるからです。どうして社会参加が必要なのか、どうやって社会参加するのか、民主主義とは何なのか…。

“私たちは民主主義を学び、成長し続けています。”

—今、人々は民主主義とは、を学んでいる最中ということですね。

そうですね。私たちは民主主義について学び成長し続けています。この国の良い点は、若者が民主主義に参加することに意欲的である点です。

他国の若者は、民主主義に参加することを諦めてしまっている、飽きてしまっていると言っているかもしれない。しかし、私たち、そして若者たちはまだ違います。彼らは今のこの国の現状に満足していないのです。彼らは何か変化を求めています。より良い未来を作る為に。若者は彼らの一票が国の未来を決めると信じています。この国の未来を変えることができると信じているのです。

Jose Antonio Belo さん



1972 年生まれ。1994 年 UNTL 在学中に大学内で独立デモを先導、同年インドネシア軍に拘留される。拘留解放後 1996 年よりジャーナリストとして活動開始。現在、ジャーナリストとして働く他、東ティモールの情報を世界に発信するべく週刊「テンポ・セマナル」、ウェブサイト「テンプ・ティモール」を発行。専門は政治、経済、教育。

—東ティモールの未来のために若者は何をすべきと考えますか？

若者は希望です。私は若者が自分の時代よりもいい時代で過ごしてほしいと願っています。私はこの国の現状に満足していません。人材育成の体制が整った時には、若者により質の高い教育を受けてもらいたい。そして、テクノロジーは国を、経済を、支えるものであると若者に知ってもらいたいと思います。以前、この国は独立のためにもがき苦しみました。しかし、今は貧困に苦しんでいます。これが今の戦いです。

Jose さんの目は、「平和である現状」ではなく、「これからの未来」に向いていました。“次世代の為に”、と語る Jose さんの姿こそがこの国の「希望」であると感じたインタビューでした。



投票終了した人は人差し指にインクをつける。このインクは一週間ほど消えないとのこと。



最後に...

この取材に協力して下さった Jose さん、松野隊員、STAE の方々、ありがとうございました！

首都ディリのおすすめ場所

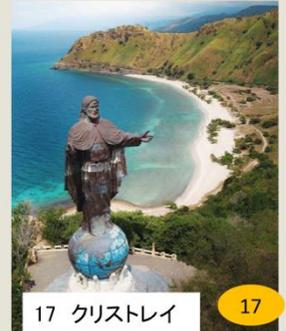
町中のメインストリートには協力隊がよく利用するマイクロレットという乗り合いバスが走っています。マイクロレットは番号ごとに色分けされており、走るコースが決まっています。日本のように停留所はなく、運転手に合図すればどこでも乗り降り自由です。車内では気軽に東ティモール人とも触れ合えるマイクロレットに乗って、ディリ市内の観光スポットを巡ってみましょう！



◆マイクロレットの乗り方◆

- 1 番号ごとに走るコースが決まっています。マイクロレットの走るコースは上の地図をご覧ください。
- 2 まず乗車するときには、走ってくるマイクロレットを確認し、道路に向かって人差し指で合図します。マイクロレットが停車したら開いている扉から乗車しましょう！
- 3 マイクロレットの中に入ってみると車内の天井が低いものや爆音の音楽がかかっているものなど様々なマイクロレットがあり、ローカル気分を味わうことができます。

～マイクロレットに乗って～



◆乗車賃は25 センタボ(セント)です◆

- 1 男性の中には扉にしがみついて立ち乗りをする人がいますが、最近は警察から注意される場合が多いようです。助手席には男性だけが座ることができ、車内が満員になると女性は女性同士で膝の上?!に座ります。
- 2 降車時には車内の手すりを硬貨で「カンカン」と叩くのが一般的ですが、運転手へ合図すると停まります。車内から外の景色はデコレーションなどで視界が制限されるので、慣れるまでは降りる目印を決めてから乗車しましょう。降車した後に助手席の窓から乗車賃を支払います。

マイクロレットに乗って ぶ・ら・り

途中下車

の旅



東ティモールの唯一の公共交通機関・マイクロレット。

このマイクロレットの乗車賃は 25 センタボという安さ、また首都ディリ市内を網の目のように走っているため、我々協力隊の足として生活に欠かすことができません。

今回はそんなマイクロレットの魅力を知ってもらうべく、「東ティモールのローカルを味わう」をテーマに、現地を知り尽くす隊員とっておきの場所を集めてみました。

それでは、マイクロレットを乗りこなして、首都ディリのディープスポットへ出発進行～！！

3

匂いにつられて【ローカルコーヒー焙煎所】

マイクロレット 10、11 番で空港を通り過ぎると、車内の中までコーヒーの香ばしい匂いが…！

コーヒーの産地エルメラ県から運ばれてきたコーヒー豆を、昔ながらの製法で焙煎しているコーヒー屋さんがあります。ここではティモールオスメのコーヒーの粉、500g が 2.5ドルで購入できます。(コーヒーについては、おみやげ特集ページも要チェック！)



6

古着好きにはたまらない【Merkadu Manleuana】(メルカド・マウレウアナ)

マイクロレット 3 番に乗り終点に行くと、Merkadu Manleuana に着きます。このオスメはなんといっても古着！ユニクロや H&M、ZARA などのファストファッションから、運が良ければ有名ブランドが見つかることも(但し、模倣品も多いので注意)。価格は交渉次第。市場の人とのコミュニケーションを楽しみつつ、とっておきの一着を見つけてみては！？



8

人が吸い込まれていく先には…【Merkadu Comoro】（メルカド・コモロ）

マイクロレット 3、10 番に乗り大通り沿いを進むコンテナだらけの一角があります。ただ、よく見てみると人が吸い込まれていく道が…。人の流れについていくと、そこには現地の人で賑わう Merkadu Comoro があります。ここはほかのメルカドと比べて規模はこぢんまりしていますが、生活必要なものは十分揃えることができます。

地域密着型な Merkadu Comoro、これを体験すればティモール通になれること間違いなし！



15

ティモール最大級！【Merkadu Taibesi】（メルカド・タイベシ）

ディリ市内で一番新しく大きい市場 Merkadu Taibesi は 4、7 番に乗って最寄りまで行くことができます。ここは、野菜や果物のほか、お肉や魚などの生活用品も充実しています。特に野菜や果物は新鮮かつ。安い！！アボカドが旬の時期には、なんと 15 個で 2 ドルなんてこともあるとか（一般的には 5 個で 1～2 ドル程度）。ティモールの庶民の台所、Merkadu Taibesi は一見する価値ありです！



知っ得！

遠慮は不要！グイグイいった者勝ち！【マイクロレットの乗り方】

マイクロレットは一見混んでいても、運転手が乗れると判断すれば停まってくれます。停まったら乗れると思って遠慮せずに乗りましょう！車中のティモール人は必ず席を空けてくれるはず。車内は暑いので風を感じられるよう車両の手前に乗るのがローカル流。日本人は端っこに行きがちですが、マイクロレットに乗るときは是非前側に座りましょう。



東ティモールに来たら、これは外せない…！とっておきのお土産紹介

東ティモールに来たけど、お土産に何を買ったらいいの…？その悩みを現地に住む隊員が解決します！
名産品のティモールコーヒーからフード、女子に人気の雑貨・小物まで、ティモールのイチオシをご紹介します。

コーヒー

コーヒーマニアもうなる

Letefoho Coffee



↑大使館通り沿いの直営カフェでは、1階で注文して2階でイートインも可能。

Letefoho Coffee は、日本の NPO ピースウィンズ・ジャパンの支援によって製造、販売されています。品質管理も徹底され、パッケージもしっかりしているので、会社や贈答用に買って行く人も多いです、通常パッケージは Kmanek や Lita Store などデリ市内のスーパーで購入可能。大使館通りには直営のカフェがあり、限定パッケージが購入できます。直営店では、淹れたてのコーヒーとともに料理隊員監修のコーヒーに合うお菓子も提供されています。



- ① 通常パッケージ(左側より)250g 3.5ドル、500g 6ドル、1kg 10ドル
- ② 筒形スペシャルマイクロロット(限定コーヒー) 15ドル~20ドル

焙煎所見学もできる

ローカルコーヒー



空港から徒歩5分ほどのところに地元のコーヒー焙煎所があり、そこでは直売のコーヒー販売所があります。価格も2.5ドル~とお手頃。焙煎所内も一言お店の人に声をかければ、自由に見学することができます。ここでは毎日薪を使った焙煎器でコーヒー豆が煎られており、タイミング次第では焙煎したばかりの香り豊かなコーヒー豆を購入できるかも！？



コスパ重視の

ばらまきコーヒー



友人や職場など、より多くの人にお土産を買って帰りたいときには小袋入りのティモールコーヒーがおすすめです。なんと30袋入りで1.5ドルとコストパフォーマンスも◎！この小袋入りのコーヒーはティモール人にもよく飲まれていて、「このコーヒーこそティモールの味だ！」という人も。スーパーや小さな商店など東ティモール国内で多く流通しており簡単に購入できます。但し、インドネシア産の似た商品もあるので、購入前は表示に注意。

← コーヒー1杯分の小袋が入っており、1パッケージ(右)1.5ドルと格安。

Q

ティモールコーヒーを飲んだら、コーヒーの粉が溶けずざらざらして飲めません…。

ティモールコーヒーは、日本のインスタントコーヒーのように粉が溶けません。細かいコーヒーの粉が沈殿するのを待ってから飲みます。気になる人はフィルターを使って濾すと◎。ティモール流はさらに大量の砂糖を入れると Gostu loos(とっても美味しい)!!

おみやげいろいろ ~Made in Timor-Leste~

隊員セレクトのツウなお土産をご紹介します！

フード

お土産で国際協力??

Aroma Timor



↑Timor Plaza 内の Kmanek では、ジャムやお茶、クッキーなど種類が豊富で他店よりも購入しやすい。

コミュニティ開発&料理隊員に聞く！美味しいティモールおみやげは？

東ティモールでは自国での産業がなく、新しい産業を生み出すことは国の大きな課題の一つでもあります。Aroma Timor は、国際協力 NGO のパルシックや JICA の支援のもと東ティモール産の食材を使いお茶やピクルス、ジャムなどを販売しています。購入場所はディリ市内のスーパー (Kmanek、Lita Store、Dilimart) などがあります。Aroma Timor の商品は全てオーガニックで、価格はバナナチップスやお茶は 1~2ドル、ジャム 4~4.5ドルなのでたくさん買って、友人や職場など、ばらまき用にしても◎。



↑バナナチップスやココナッツオイルなどは、隊員の活動先が支援する女性グループが製造・販売している。



↑最近の新商品「ピリピリ ティモール」東ティモール版のゆず胡椒は 2.5ドル。ちなみに、料理隊員おススメレシピは「ペペロンチーノピリピリ風味」。

タイス・小物

タイスといえばまずはココ

Tais Market



面白小物がたくさん

Things and Stories



産地ごとに特色アリ

Timor Aid



女子ウケ No.1!!

Boneca Atauro



服飾&手工芸隊員に聞く！おススメのティモールおみやげは？

東ティモールの伝統工芸品のひとつにタイスがあります。Tais Market は、タイスだけでなくタイスを使ったバッグやピアス、ブレスレットなど種類も豊富で安い！ただ、中にはインドネシア産のタイスからできている製品もあるため、本物志向の人は Timor Aid のタイスがおすすめ。一点ものが多いので、気に入ったら早めに購入するのがベスト。

Things and Stories は、タイスを使った商品以外にもオリジナル商品が豊富。特におすすめは木を削り出してできた水中ゴーグル！

Boneca Atauro は、バッグやポーチなどが多く取り揃えられていて品質も隊員のお墨付き。色のバリエーションも豊富で、フルーツなど南国ならではのデザインがかわいいと評判。

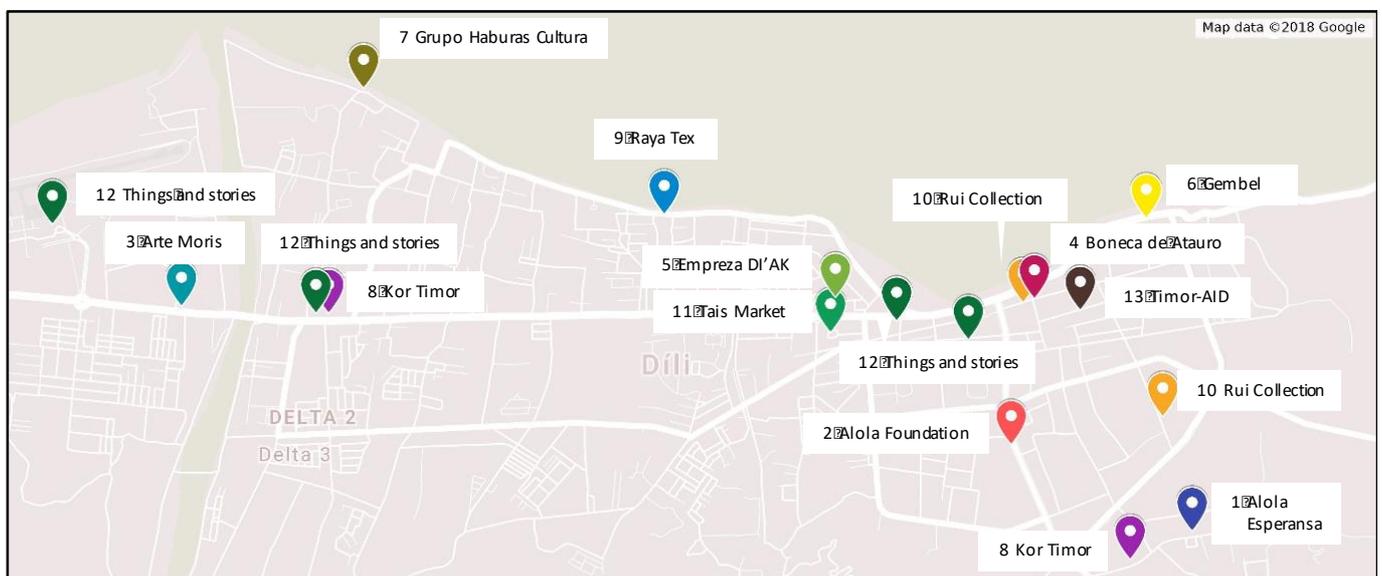
工芸品のお店一覧

ティモールの工芸品といえば織物タイスが有名です。タイスは作られた地域ごとに色やデザインが違うという特徴がありますが、昨今は近代的なデザインも増えてきています。

また、タイス柄のシャツやワンピースなどの衣類や、靴に帽子などの小物にも使われ、お店ごとに取り扱っているものやデザインに特徴があります。タイスのほかにも、植物の葉で編んだカゴや木の彫刻、絵などの工芸品もあるので、ぜひティモールのお土産購入時の参考にしてください。

お店によっては休みの場合も事前に連絡をすれば開けてくれる場合もあるようです。

No	写真	店名	場所	連絡先	営業時間	休み (曜日)	ポイント
1		Alola Esperansa	タイベシ	332-3855 7723-3660	8:00~17:00(月-木) 8:00~15:30(金)	土日	織物のタイスや小物、またタイスを織る過程が見学できます。
2		Alola Foundation	ビスポのメディロス (郵便局の向かえ)	332-3855 7723-3660	9:00~17:00(月-金) 10:00~15:00(土)	日	タイスを使ったカバン、ネクタイがおすすめです。
3		Arte Moris	コモロ(警察学校の隣)	なし	9:00~18:00(月-土)	日	ティモール独特の絵や木の彫刻が魅力的です。
4		Boneca de Atauro	マルキュエス (プラザホテルの近く)	7797-6508	10:00~16:00 (月-土)	日	アタウロ島で作られた手縫いの布カバンが素敵です。
5		Empreza DI'AK	ファロール、アタウロ	7726-6204	9:00~17:00(月-金)	土日	伝統的な植物の葉で作られたカゴがおすすめです。
6		Gembel	ビダウレシデレ (リタストアの隣)	7728-7360	9:00~17:00	なし	ティモール独特の絵や木の彫刻が魅力的です。
7		Grupo Haburas Cultura	ベボノク (海岸沿いの魚食堂の隣)	7718-8377 7546-7743	8:00~17:00(月-土)	なし	アタウロ島の工芸品である色々なデザインの木の彫刻があります。
8		Kor Timor	ティモールプラザ2F、 タイベシ	7733-4460	8:30~17:30(月-金)	土日	タイスで作られた丈夫な小物がたくさんあります。
9		Raya Tex	大使館通り沿い (ダイブティモールの隣)	7384-2854 7383-0808 7312-1212	9:00~18:00(月-土)	日	おしゃれなタイスのデザインのシャツやワンピースなどがあります。
10		Rui Collection	レシデレ、ベモリ(黄色の壁 が目印)	7567-3333 7729-3333	9:00~18:00(月-金) 9:00~17:00(土)	日	タイスを使った帽子やカバン靴などがあります。
11		Tais Market	コルメラ	なし	9:00~18:00	なし	たくさんのタイス専門店が立ち並びます。
12		Things and stories	ホテルティモール、空港、 ティモールプラザ5F、レジ スタンスミュージアム	7704-7157	ホテルティモール 8:30~18:30(月-土) 10:00~17:00(日祝日)	なし	タイスの他にも品質の高い工芸品の小物がたくさんあります。
13		Timor-AID	レシデレ(CNRT事務所の近く)	331-2260	9:00~17:00(月-金)	土日	新しいデザインの素敵なタイスがおすすめです。



分科会

特集



東ティモールには、現在、保健医療分科会と教育分科会という 2 つの分科会があり、それぞれ問題の共有や解決策の模索等を目的に定期的に活動を行っています。次のページより、それぞれの分科会について紹介していきます。

—メンバー紹介—



名前	職種	配属先
中嶋 聖子 (代表)	薬剤師	SAMES
小林 純	理学療法士	パウカウ県病院
佐藤 央基	作業療法士	国立リハビリテーションセンター
宮田 祐介	福祉用具	国立リハビリテーションセンター
谷川 聡子	看護師	アイルウ保健局
下道 真人	理学療法士	クラブール・ドミン・ファンデーション
田上 あゆみ	栄養士	サンジョアンキングクリニック マウベシ
巻嶋 孝明	薬剤師	パウカウ県病院
堀内 好恵	理学療法士	国立リハビリテーションセンター
伊藤 光輝	薬剤師	マリアナ県病院
佐々木 緩乃	公衆衛生	東ティモール赤十字社
桑原 真菜実	栄養士	保健省
酒井 実希	理学療法士	パウカウ県病院
塩谷 真梨	栄養士	マリアナ県病院
渡部 友梨	公衆衛生	保健省
その他	SHARE (NGO) より 2名	

—発足経緯—

現在の分科会は 2013-4 次隊以前の先輩隊員が立ち上げました。今後増えていく保健医療分野の隊員が情報交換できる場を作り、活発に情報共有や意見の交換を行うことで得る新たな知見や活動に対するアイデアを、配属先へ還元することを目的に発足しました。当時と異なり現在は、上記の目的に加え、地方で活動する隊員も多くなり、首都と地方とで手に入る情報量の格差を埋めるための情報共有の場としても活動しています。

また、先にも述べたように横の繋がりに乏しいこの国で、省庁や配属先の枠を超えて繋がれる場があるというのはとても重要かつ貴重なことではないかと考えています。

—医療事情—

東ティモールの医療機関は公立と私立に大きく分けることができます。公立施設は保健センター・病院など、国が建設した保健医療施設を指し、すべてのサービスは基本的に無料です。よって、国民のほとんどがこれらの公的機関を利用しています。私立施設に関しては教会系の運営するクリニックなど一部では無料のサービス提供をしておりますが、首都にあるようなクリニックは有料での診療を行っています。1回の診療で100USドルを超えることもあるため、使用できるのはお金持ちの人たちくらいだと思います。

この国は、保健省も含めてすべての省庁が縦割りで動いているため、横の連携がほとんどありません。トップダウンで動いているこの国の省庁レベルで連携がないので、その管轄下にある各保健医療施設も、ほとんどと言っていいほど連携はありません。医療の質もさることながら、連携がないために、せっかくの制度や仕組みが十分に機能していないのは大きな問題だと感じています。

保健医療分科会



—今までの活動内容—

以前は、日本の NGO の活動を見学したり、そこで栄養指導などのアクティビティをやったりしていましたが、現在は基本に立ち返り、メーリングリストでの情報共有や定期的な情報交換会の開催を主に行っています。情報交換会ではディスカッションタイムを設け、骨折治療をテーマに、現地の人が適切な治療を受けられるための啓発活動等について話し合ったりもしていました。その中で、隊員間でのコラボ企画が生まれたり、保健省の職員を講師に招き、保健情報システムの研修を実施したりといった活動を行いました。

また、東ティモールの保健医療を考える上で、協力隊の枠を超えて広く情報共有できる分科会にしたいとの思いから、NGO の方々にも有志で参加してもらい、現在はより多角的な視点から情報や意見の交換ができる場となっています。



保健医療分科会にて隊員間で情報共有



ロスパロス地方での栄養指導の様子

—今後の活動方針—

保健医療分科会は、新たな情報の共有やメンバーの知見を持ち寄り交換することで、各々の活動を発展させることを目的としています。したがって、基本的には情報共有と意見交換の場として今後も活用されれば良いと思っています。

ただ、分科会に求めるものは、その時々メンバーによって異なってくると思うので、分科会を自分の活動にどう活かしていくのかについては、今所属しているメンバーが各々で考え、皆で話し合い、意見をまとめ決めていくのが良いと考えています。

分科会というのは、隊員が有志で集まり、自主的に運営されている活動のため、メンバーが受け身だと何も生まれません。自分にはない経験・知識・視点を持つメンバーそれぞれの良さの中で、「何か自分の活動に活かせるものはないか?」「逆に何か自分が提供できるものはないか?」それを考えてみることも現地の人のためにできることのひとつではないかと思います。



協力して活動する

活動事例1:スタディーツアー

活動を行った隊員：※隊次 名前（職種）
2016-1 小林 純（理学療法士）
2016-1 佐藤 央基（作業療法士）
2016-1 宮田 祐介（福祉用具）
2017-2 堀内 好恵（理学療法士）
2017-3 佐々木 緩乃（公衆衛生）



■企画のきっかけ

バウカウ県のバウカウ病院にて理学療法士として活動している小林隊員が協力隊を志したきっかけは、社会人3年目の時に参加したマレーシアへのスタディーツアーでした。その際、患者さんの身体機能面にばかり目を向けていた自分に気づき、色々な視点から患者さんを診る必要性に気付けたことから、自分も国際協力の分野で働いてみたいと思われたそうです。小林隊員は、学生の頃からその様な経験が出来る機会を持ってほしいという強い思いがあり、母校である広島国際大学の学生さん向けにスタディーツアー（今回は2回目）を企画しました。

■メンバーとの連携

今回のスタディーツアーの一つの特徴は、保健医療分科会メンバーとの連携です。国立リハビリテーションセンターを訪問した際、佐藤隊員（作業療法士）と堀内隊員（理学療法士）が施設および各部門の説明を学生へ行いました。リハビリ隊員以外からも、車椅子バスケットボールの指導にも携わっている佐々木隊員（公衆衛生）が、学生へ障がい者スポーツ用車椅子の説明と試乗会を行いました。そして宮田隊員（福祉用具）は、事前に同大学義肢装具専攻の学生に対し、E-mailにて、東ティモールに適したSACH足（義肢装具）作製方法のアドバイスを行いました。



修理されたSACH足の寄贈の様子



障がい者スポーツ用車いす試乗会

この中古品再生プロジェクトにより修理されたSACH足は、海を渡り国立リハビリテーションセンターに寄贈され、現在は宮田隊員と東ティモール人の同僚により使用されています。（中古品再生プロジェクトとは、日本国内で使わなくなった義肢装具を修理して開発途上国へ届けることで、中古品の良さを現地の人に知ってもらうために広島国際大学義肢装具専攻が始めたプロジェクトです。）

学生にとって、かけがえのない経験と学びを得る「場」として、保健医療分科会の存在は大きかったのではないのでしょうか。

保健医療分科会が発足して早4年。

分科会は、お互いがどのような活動をしているのか知る良い機会となり、それをきっかけとして、職種を超えて協力して活動を行う事も増えてきました。今回は、分科会のメンバーが協力して行った活動を2例紹介します。

活動事例 2:プレイグループ

活動を行った隊員: ※隊次 名前(職種)
2016-1 佐藤 央基(作業療法士)
2015-2 松井 理恵子(栄養士)
2017-2 堀内 好恵(理学療法士)
2017-3 佐々木 緩乃(公衆衛生)
2017-3 中嶋 聖子(薬剤師)



■プレイグループとは

国立リハビリテーションセンターの作業療法部門が定期的に行っている活動で、普段外に遊びに行けない障がいのある子供たちの外出の機会を作る活動です。本人や家族の気分転換、砂浜を使った筋力強化、一緒に遊ぶことによる協調性の向上等を目的としています。

■栄養ゲームを取り入れたきっかけ

作業療法士の佐藤隊員は、普段センターで身体機能面に対しリハビリを行っています。より良い発達には母親に対する栄養面の指導も重要だと考えていました。そんな中、分科会を通し、保健省が国民の栄養問題に力を入れていること、保健省や NGO SHARE さんが栄養ゲームを作成していることを知り、プレイグループの際に栄養ゲームを取り入れ、子供と母親に遊びながら栄養面について学んでもらいたいと考えました。初回は保健省考案の栄養ゲームを、二回目である今回は、NGO SHARE さん考案の栄養ゲームを使用しました。

■メンバーとの連携

当日、栄養についての説明は、保健省に配属されている栄養士の松井隊員に依頼しました。栄養の専門家である松井隊員の説明は分かりやすく、参加した母親達は熱心に松井隊員の話聞いていました。

佐藤隊員は、自分が帰国した後の栄養ゲームの引継ぎの事も考えており、理学療法士の堀内隊員、公衆衛生の佐々木隊員、薬剤師の中嶋隊員にも当日の手伝いを依頼しました。

特に、障がい者スポーツにも興味のある佐々木隊員にとって、運動療法を手伝う等、障がい者と触れ合う良い機会になったようです。

? 栄養ゲームとは?

様々な食材を、三大栄養素のどれに当てはまるのか考えるゲームです。食材は東ティモールにある食材が使われ、それらの食材を取り入れると、身体の中でどのように働くのかを学ぶことが出来るようになっています。



熱心に栄養についての説明を聞く母親たち



隊員も子どもたちと一緒に水遊び

—メンバー紹介—



名前	職種	配属先
見汐 亜斗 (代表)	サッカー	チルドレンアンドユースセンター
金子 琴美 (運営)	体育	聖ペドロ・パウロ高校
石塚 美咲 (運営)	服飾	観光ホスピタリティスクール
城戸 大樹	環境教育	商工環境省環境教育課
上村 英孝	体育	聖マダレナ・カノッサ高校
植田 はる菜	体育	聖ジョセオベラリオ高校
大木 愛都子	体育	アガベ髷学校
星 雅之	観光	観光ホスピタリティスクール
松野 優	体育	聖心ベコラ高校
伊藤 真実	体育	ファロール中学校
川口 洋平	観光	セントメリーマザレロ職業訓練高校

—発足経緯—

東ティモールには、教育分野の現場で活動している隊員が多く、それぞれが経験している活動の問題や悩みを隊員間で共有することで、より円滑に充実した活動が行えるのではないかという思いの基、2018年1月より「教育分科会」が発足しました。

東ティモールでの隊員活動を共有するだけでなく、教育状況や問題点をも隊員同士で共有し、話し合いやディスカッションを通して、隊員同士で互いに力を合わせることによってより充実した活動を行えること、そして、東ティモールにとってより効果的で高い教育を享受できることを目的として活動しています。

—教育事情—

東ティモールの学校は基本私立校、公立校があり、私立高校は学費を払いますが、公立校はほとんどの学校が無料であるため、全ての子どもたちが学校へ通える環境です。生徒の人数が多いことから授業は午前の部、午後の部に分かれている学校が多く、どの生徒たちも昼食は家で食べます。授業はポルトガル語の教科書を使っていますが、生徒全員分の教科書がないため、教科書の内容をひたすら板書する授業が目立ちます。多くの学校で先生や生徒の遅刻・欠席が目立っていることが問題として挙げられます。また、カトリック校では授業より礼拝が重視される場面が多々見られます。



教 育 分科会



—今までの活動内容—

現在、教育分科会では東ティモールの教育現状の理解と改善を目的に2つのプロジェクトに取り組んでいます。1つ目は【教育現場のモデルとなる映像作成】、2つ目は【東ティモール隊員に向けた教育現場を共有する資料作成】です。加えて、このプロジェクトと並行して、【教育現場における活動頻出単語集の作成】も行いました。

【教育現場にモデルとなる映像作成】は、東ティモールの多くの学校で未だ「規律」の面で教師・生徒共に不十分と思われることが多々あり、その中でも「時間のルーズさ」をテーマに挙げ、授業開始の様子を他国と比較した動画を作成しました。教師や生徒に動画を見せることで規律の違いを知ってもらい、各々が考える良い教育現場を展開していくための発端として活用していきます。



【東ティモール隊員に向けた教育現場を共有する資料作成】は、教育分野の隊員それぞれの配属先、活動内容の概要をより詳細に記載することで、円滑に活動を進められることを目的として作成しました。活動を通しての配属先の組織やシステム、ルール、気づきや発見等、項目ごとに詳しい内容が記載されており、非常にわかりやすく参考になる資料ですので、ぜひたくさんの方の隊員に活用していただきたいと考えています。

また、各隊員から活動を通して、日ごろよく使う単語を集めて、【教育分野における頻出単語集】を作成しました。テトゥン語、ポルトガル語、インドネシア語が飛び交う東ティモールの活動現場で有効になる単語を集め、使用場面によって分けて作成したので、活動を有意義なものにすることに役立つのではないかと思います。



教育分科会にてディスカッションしている様子

—今後の活動方針—

プロジェクトを通じて、東ティモールにおける教育現場の問題がより明確となったため、今後は作成した資料を活用しながら、一つひとつの課題に対する意見交換を行っていく予定です。その際、隊員各々の考えを共有して、様々な気づきを得ることで、各自の今後の活動に活かしていこうと考えています。





2016年度2次隊 松野 優 (体育)
聖心ベコラ高校配属

経歴：

大学卒業後すぐに協力隊に参加。大学では体育を専門に、小学校や英語の教員免許も取得。

隊

員

教

育

■ご自身の配属先・活動について

私の配属先は、首都デリの中心地より東側に位置するベコラという町にある教会付属の私立校です。幼稚園から高校まであり、その中で高校に配属され体育を教えています。1~3年生、各クラス週1で体育授業の時間があり、私は主に高校1、2年生の体育を担当しています。体育では、ボールは1、2個あるもののその他の道具はほぼ無い為、現地の先生と工夫しながら授業を実施しています。基本的に物品を購入することなく、リサイクルを兼ねて学校で手に入る使用済みの物で授業に必要な物を作成しています。(Ex. バレーボールの支柱・ネット、体カテストの道具)

体育の授業以外では、土曜日のスポーツの時間にバスケットボールとバレーボールの指導をしたり、スポーツ大会の運営をしたりしています。他にも学級担任をしています。



1年生の体育

■Diak(良い)とObrigada(ありがとう)でいっぱい

活動を始めて直ぐ、1つ気になったことは、生徒たちの褒められる機会が無さ過ぎることです。悪いことや失敗をすると必ず怒られるのにも関わらず、良いことや成功を成し遂げてもそれは当たり前であり、褒められることはほぼありませんでした。生徒たちは、何をしたら良く、褒められるのかが分からないゆえに、怒られるから動くという強制的基に活動している印象がありました。体育の授業でも同じです。少しずつ上達しているものの完璧では無い為、出来ていないという言葉で片づけられ、その過程が評価されることはありませんでした。



担当したクラスの子と共に

そこで、私は Diak と Obrigada の言葉と共に、より多くの生徒、より多くの回数を褒めることを心掛けました。その結果とは必ずしも言えませんが、生徒たちは何も言わずとも自ら積極的にお手伝いをしてくれます。そして、球技が苦手で全く出来なかった生徒が、球技が好きになったと言ってくれました。体育教師にとってこれ以上に嬉しい言葉はありません。

■東ティモールの教育と教育分科会の今後に期待

教育分科会は、私が赴任して1年3か月経った頃に発足しました。正直、初めは参加しようかどうか迷いました。人それぞれ教育観が違えば、教育現場においてこれだという正解のものではなく、その上、東ティモールの教育はまだまだ沢山の課題・問題があります。配属先の状況・環境が違えば、抱える問題も様々です。そんな中で、皆で集まって何かをするのは難しいのではないかと思います。しかし、教育現場においてこれだという正解が無い分、配属先の状況や抱える問題が様々な分、活動状況や意見を共有し自分の考えや視野を広げるには良い場だと考え参加しました。



全て学校で手に入る使用済みの物で作成

今後も教育分科会は、算数のように1つの答えは出せなくても、国語のように様々な解答を出す場であって欲しいと思います。教育分科会の発展と共に、東ティモールの教育における課題や問題が少しずつ解決されていくことを願います。

活動

分野

2017年度1次隊 石塚 美咲（服飾）

観光ホスピタリティスクール配属

経歴：

武蔵大学経営学部経済学科卒業後、ファッションデザインを学ぶため、バンタンデザイン研究所、coonogacco 卒業。3年間アパレルブランド HARCOZA のアトリエにて勤務後、協力隊に参加。



■ご自身の配属先・活動について

私の配属先は、ベコラ地区にある観光ホスピタリティスクールの服飾科です。本校は職業訓練機能をもつ公立高校で、服飾科、ホテル科、料理科、美容科の全4コースがあります。全生徒は280名程で、服飾科は1年生21名、2年生14名、3年生8名の全43名です。私の学科の生徒は14歳～22歳程度の女性です。私が担当しているのは、Dezenho da Moda(ファッションデザイン)の授業で、現地の先生とペアになって教えています。簡単な服の作り方等のワークショップも行なっています。また、新しく始動したのが配属先でのブランドの設立です。放課後、やる気のある生徒を集めて、洋服やお土産品を縫い、販売し、生徒の所得向上に繋がります。人に売るという責任感が技術向上に繋がると考え、またお金がないことによる実習不足の解消も試みます。配属先の活動以外にも、NGOで洋服や小物の作り方を教えたりしています。



服飾科の生徒と先生方と

■東ティモールの服飾業界の未来について

私の協力隊生活も折り返し地点に来ました。実際に配属先で教えてみると、デザイン画を描くのに必要な割り算ができなかったり、ミシンの前で食べ物を食べたり、そもそも布を触る手がとっても汚れていたり、壊れた針がほつたらかしくなっていたり。技術を教えることはもちろん重要ですが、その前の段階が十分でないことに気が付きました。それには、まず簡単な計算ができるようになることや、お金を受け取ってもものを作るということはどういうことなのか知ることが大切であると考えています。



簡単パンツワークショップの様子

街を歩いていると、ティモール人はみんなおしゃれが大好きだと感じます。日曜日にミサに行く時には、精一杯おしゃれをして出掛けて、写真を撮り合っていて楽しんでいます。着飾ること、見られることが大好きなティモール人、1着を仕上げる速さも速いです(クオリティは二の次)。品質を上げることができれば、ファッション大国になるのでは！と私は思っています。

■教育分科会を通してやっていきたいこと

東ティモールの教育分科会は、2018年1月に発足したばかりの組織です。東ティモールの教育現場で働いてみて、自分一人の力では立ち向かえない壁があると感じたのは赴任して6ヶ月経った頃でした。先生は時間通りに来ないにも関わらず、生徒は遅れると罰金や体罰が日常的に行われています。また、生活する中での治安の悪さも、もとを辿っていくと教育に行き着くものだと私は思いました。発足からの半年間で、【教育現場のモデルとなる動画作成】や【東ティモール隊員に向けた教育現場を共有する資料作成】、【活動頻出単語集作成】のプロジェクトを行って来ました。また、体罰に関する考えを共有するワークショップなども行いました。

分科会の活動を通して、一人の力ではできないことを、東ティモール隊員の力を合わせてできたら嬉しいです。また、何か壁にぶつかったときも意見交換をすることで見識を広げたいです。



法被のデザインコンテストを開催

2代目隊員紹介

2010年より隊員の派遣が開始された東ティモール。徐々に2代目隊員が増えてきました。日々活動を行う中で、初代隊員の活動があったからこそ私たち2代目隊員の活動の幅が広がっているのだと感じています。ここでは、初代隊員から2代目隊員が引き継いでいる活動をご紹介します。

●聖マダレナ・カノッサ高校 体育(吉田隊員→上村隊員)

継続している事

初代の吉田隊員が行っていたリレーや大縄跳び、特に、体重計を用いたBMIに関する授業を授業に取り入れています。



発展させた事

上村隊員の赴任当初、BMIに関する授業は活動先の教員が継続して行っていました。しかし、その授業内容が生徒にBMIを携帯の電卓で計算させるだけといったものであったため、電卓を使用するのではなく、生徒たち自身に計算をさせ、計算の能力の向上や勉強に対する意欲向上にも繋がるような授業に改善しました。その際、なぜBMIを知ることが大切なのか栄養面の話も含めて生徒に話し、健康に対し意識を向けてもらうよう工夫を行いました。最近では、生徒自身で食事の回数の管理を行えるようになり、また、上村隊員の授業風景を見ていたカウンターパートが授業内容をより細かいものに改善するようになったなど、生徒以外にも良い影響が波及しています。



●コミュニティ開発センター コミュニティ開発(石山隊員→トラン隊員)

継続している事

女性生産者グループの支援を行っていた初代の石山隊員は、物を作成する力はあるのに市場に繋がっていない事が問題であると考え、グループの女性とともにお店を回り、営業する活動を始めました。2代目のトラン隊員もその活動を継続して行っています。

発展させた事

トラン隊員は、その活動を継続して行う一方、さらに売り上げを伸ばすためにはプロモーションが必要だと考え、現在、カタログやパンフレットの作成を行っています。政府の施設や警察など、いままでお店周りでは関わりのなかった場所に設置し、新たな販路の獲得を目標に活動を行っています。



あの隊員は今!?

—青年海外協力隊として東ティモール派遣終了後、NGO職員としてパキスタンへ。今もなお、世界で活躍する先輩隊員にお話を伺いました。

平山 泰弘 隊員

平成 25 年度 2 次隊

職種：コミュニティ開発

配属先：AHISAUN（ローカル NGO）



デング熱の苦しさは何年経っても忘れられないので、皆さん気を付けてください。

—隊員時代の活動について教えてください。

私は障がい者支援を行う 3 つのローカル NGO の活動支援を行いました。当初、要請書に記載されていた団体の活動が行き詰り、障がい者支援という枠組みを軸として、自分の持っているものを最大限活かすために、活動の裾野を広げました。最終的に、趣味のバドミントンを活かして、聾学校を運営する団体で聾者バドミントン代表チームのアシスタントコーチとして生徒を台湾の国際大会へと出場させることができました。その他に、障がい当事者団体でも活動し、カマドを市場に販売する活動を行いました。実演販売を行い、販売ルートを拡大し売り上げ向上に貢献しました。

—隊員時代で印象に残っている出来事について教えてください。

最初はバドミントンのグリップも握れなかった聾者の生徒たちの競技レベルが、教えるごとに段々と向上していったことが東ティモールで活動していたことで一番嬉しかったことであり、今でも一番印象に残っています。この活動は、私の本来の活動ではありませんでした。しかし、この活動を通じて、物事がうまくいかないときに視点を変えて自発的に行動したら道が開けてくる、ということを実感できました。生徒たちとコミュニケーションを取るために私も手話を勉強するなど、私にとっても学びが多い活動でした。

—現在の活動の内容、また活動を行うきっかけについて教えてください。

現在は、国際 NGO 団体の AAR Japan に所属し、アフガニスタン事業をパキスタンから遠隔での事業管理を行っています。主に地雷事業を担当しており、地雷の被害に遭わないための回避教育活動と地雷被害者を含む障がい者の支援活動を管理しています。

私はアメリカの大学で平和構築を学びました。そのきっかけは、18 歳のときに空港の警備員として難民として日本に庇護を求める人達とかかわる仕事をしていたことでした。そのときに、母国に戻ったら政治的理由で命が危ないから日本で難民として生活したいと話してくれた女性に出会いました。そういった人たちから話を聞くうちに、「どうして難民は発生してしまうのだろうか？」という疑問と、そのメカニズムを現場でちゃんと見て少しでも危機的状況にある人達の役に立ちたいという気持ちが湧いてきました。これらの体験がきっかけで、平和構築について学んで将来は国際協力に関わってみたいと思うようになり現在にいたりしました。



世界障がい者デー
展示作品制作の様子



障がい者スポーツ厚労賞受賞時の様子

—今後の目標について教えてください。

今は遠隔管理という現場を直接見られない環境で仕事をしていますが、今後は様々な経験を積んで人道支援のプロとしての能力を向上させていきたいです。そのためにも、現場で活動できる環境で仕事をすること、大学院への進学することも視野に入れています。そして、将来は国連で活動し大きな枠組みの中で平和構築に関わることを目標としています。

—先輩隊員に一言お願いします。

2 年間の活動は山も谷もあるかと思いますが、行き詰った状況も活動の一部と気楽に捉えて健康・安全第一で頑張ってください。

Bom Fin de Semana★

今回のリレー記事は！？



地方隊員の金子琴美さんの「休日の過ごし方」です。金子さんはアイレウ県ヴィラの聖ペドロ・パウロ高校で体育隊員として活動されています。

一体どのような休日を過ごしているのでしょうか？

★Inportante LIMPEZA

☆☆大切な大掃除

週末、絶対に欠かせないのが、お家の大掃除!!!週6学校があるので、休みの日曜に必ず大掃除を行います。この日しか時間がないのです。休みの日でも遅くまで寝ていることなんてありません!!!(笑)

というのも湿度が高いアイレウではダニが大量発生しやすく、また、知らぬ間に部屋や衣類にカビが生えます。週1の大掃除は快適に過ごすには欠かせない仕事です。1回でも怠れば、ダニの襲撃に会います。(笑)また、午後は大雨になるため、必ず朝一で洗濯をして、洗濯物と布団を干します。日本の家の快適さを実感しています!



★Mai ita ba DANSA

☆☆ダンスをしよう

毎週恒例の大掃除が終わると、午後は運動をします。1人で走ることが多いですが、たまに現地の方と一緒にランニングをします。

また、現地人にダンスも教えています。東ティモールでは「Zumba」が人気であるため、ティモール人が好きそうな曲を選び、彼らに合ったダンスを考えて、それを一緒に踊っています。大人から子どもまでたくさんの方が参加します。



現在では大勢の住民と踊るまでもになり、アイレウのパーティーで披露するまでもになりました。何より現地人が楽しそうで嬉しい限りです。

★Halimar ho KOLEGA

☆☆友達と遊ぶ



アイレウの人は非常にフレンドリーで親しみやすい人が多いです。歩いていたたり、走っていたりすると必ず声をかけてくれます。そのような出会いからたくさんの友達ができ、一緒に散歩をしたり、食事をしたりする仲までになりました。時間があるときは、一緒に運動をし、友人の家で一緒にご飯を作り、食べます。たくさんの赤ちゃんもいるため、子守りをするのも!ティモール人の家族を大切にす文化に癒されながら、彼らと共に生活をしています。



★★Next Time★★

【2017年度3次隊の伊藤光輝隊員】です。

どんな内容になるのでしょうか？



HADOMI no DAME No.4 編集後記

今回の機関紙の作成にあたり、メンバー全員でテーマ決めを行いました。色んな意見がある中で共通していたことは、「東ティモールは魅力あふれる国なのに、あまり知られていない事が悔しい！ぜひ沢山のの人に東ティモールを知ってもらいたい！！」という気持ちでした。そこから、今回の「ティモールを知る～Timor mak saida? (ティモールって何?)～」というテーマが決定しました。

そのテーマを基に、活動以外の時間を使って、メンバーそれぞれがリサーチを行ったり、時にはインタビューをしたりして、思い思いの記事を作成しました。本当にたくさんの時間をかけました。素人が作成しているため、不十分なところはあるかもしれませんが、多くの方に読んでいただければと思っています。

本機関紙第4号作成にあたりサポートいただいた永石所長をはじめとする JICA 事務所の方々、記事作成にご協力いただいた方々に感謝致します。

(第4代 HADOMI 委員会メンバー一同) ※HADOMI は東ティモールの現地語(テトゥン語)で“愛”

2016-3 体育 金子 琴美

現地の人と共に暮らす隊員ならではの東ティモールを発信したい！との思いから、今回編集に参加させていただきました。多くの方にまだ独立して間もない東ティモールの理解を深めていただけたら幸いです。

2017-2 コンピュータ技術 富田 裕美

東ティモールの基本情報、お土産特集記事やベモマップの記事作成に携わりました。自分で言うのも... ですが、お土産の記事には自信アリ(笑)!! 掲載したものは、東ティモールでしか買えない、レア商品ですので、お越しの際は是非お試しあれ!(※お店の回し者ではありません)

2017-2 手工芸 平出 将孝

安請け合いで引き受けた機関紙の作成は、自分自身が東ティモールを深く知る良いきっかけになりました。マップの作成ではこんなところにこんな場所があったのかと、新たな発見も沢山ありました。

苦勞して作成したこの機関紙は、誰もが手にすることができるよう広く公開される予定です。この機関紙を通して、読者の皆さんが東ティモールを”知る”きっかけに、さらには、これらの蓄積された情報が有効に活用されることを望みます。

2017-2 理学療法士 堀内 好恵(編集長)

赴任前、東ティモールについてネットから得られる情報は乏しく、訓練所で読んだ機関紙が私の最大の情報源でした。今度は自分が候補生の方の力になれたらと思い、編集に参加しました。

また、今回隊員の活動に関わる記事を多く書かせていただきました。今後東ティモールに派遣される隊員の方の参考となり、また、これを読まれた方が将来東ティモールに興味を持ってくださるきっかけになればうれしく思います。

2017-3 公衆衛生 佐々木 緩乃

機関紙の取材を通して、知らなかった東ティモールについて知ることができ、以前よりもこの国のことが好きになったような気がします。HADOMI 第4版を読んで頂き、少しでも東ティモールについて「へえ」と感じるが増えたらいいな、と思います。取材に協力して下さったティモールの方、NGO ならびに JICA 職員、JOCV の方々、そして HADOMI 委員の皆さん、ありがとうございました!





HADOMI no DAME -LOVE and PEACE-

JICA 東ティモール青年海外協力隊機関誌 No.4 / 2019 年 1 月発行

編集・発行 / 東ティモール青年海外協力隊 HADOMI no DAME 編集部