

逆境の先に

世界の女性10名が紡ぐひかりの物語

逆境の先に

世界の女性10名が紡ぐ“ひかり”の物語

はじめに

あなたがこれまでに経験した、一番の「逆境」は何ですか？

この本は、世界の片隅で、それぞれの逆境を乗り越えてきた10人の女性たちの物語です。

戦争や震災、貧困、病、暴力、家族との別れ――。

理不尽なほどの困難に直面しながらも、
しなやかに、そして力強く人生を歩んできた彼女たちのライフストーリーを綴りました。

彼女たちは、歴史に名を残す偉人でも、誰もが知る活動家でもありません。
きらびやかな成功を語るのでもなく、

どうしようもない暗闇の中で、

それでも光を見つけようと真摯に生きてきた人々の、等身大の記録です。

この本を手にとってくださいたあなたも、

今まさに、人生の壁の前に立ち尽くしているのかもしれませんが、

社会の期待や誰かの価値観の中で自分を見失いそうになったり、

明日への希望を見いだせずにいたり。

そんな日々の中で、この本にたどり着いてくれたのではないだろうか。

インタビュウの中で、彼女たちは温かく優しく、こう語ってくれました。

「今ここではなくとも自分の居場所は見つかる。

生き続けることが大切」

「私の弱点は、長所であり個性」

「人生が困難だったかどうかはわからない。

ただ、やるべきことを続けてきただけ」

この本は、今日も独りで闘っているあなたへ贈る、ささやかなエールです。
ページの向こうにいる彼女たちの想いが、あなたにそつと寄り添い、

明日もう一歩だけ踏み出してみようと思えるような、小さな勇気となりますように。

002 はじめに

007 弱さは力になる。

「空っぽ」から人生を切り拓いた
ジュエリー作家の歩み

草刈美智子さん

021 今日もうるべきことをやった。

聴覚障害のある息子と、母が信じたタイの小さな希望
ウィアンポーン・センスワンさん

035 ホンジュラスと愛媛を

コーヒーでつなぐ。

度重なる困難を越えて歩んだ人生

今井英里さん

051 声にならない声を届けていく。

南スーダンジャーナリストの物語
レイラ・オスマン・カミスさん

067 母として、町長として。

選り続けた道と覚悟

桑原悠さん

081 戦火を乗り越え、

愛と教育を灯し続ける。

ボスニア・ヘルツェゴビナの教師の人生
スミリーリヤ・トドロヴィッチ・ムルジャさん

093 困難は、私のモチベーション。

爆撃から逃れた少女が、日本で築いた支援の輪
長瀬アガリンさん

109

人生は小さな希望の積み重ね。

ザンビアのシングルマザーが歩んだ未来への道

アニタ・セリナ・フイリさん

119

戦争と分断を超えて。

日本とウクライナを支援でつなぐ若き担い手の決意

マリヤ・ボンダレンコさん

133

あの時託された役割を

果たし続けたい。

JICA職員が歩んだ復興と挑戦の道

清水川佳菜さん

148

あとがき

弱さは力になる。

“空っぽ”から人生を切り拓いた
ジュエリー作家の歩み

草刈美智子（くさかり・みちこ）さん



オーダーメイドジュエリー工房「リパッティ」代表。1982（昭和57）年生まれ、宮城県塩竈市出身。早稲田大学を卒業後、東京で金融機関などに勤務。妊娠を機に失業状態となるが、東日本大震災をきっかけに「新生児を抱えた自分ができること」を模索し続けた末、仙台で「リパッティ」を設立。工房名の由来はルーマニアの天才ピアニスト、デイス・リパッティから。

Chapter 1 | Michiko Kusakari

人には語りたくない「弱さ」がある。忘れない過去や、見ないようにしてきた傷もある。しかし、それこそが他者とつながるきっかけになるのだと、オーダーメイドジュエリー工房「リパッティ」を営む草刈美智子さんは話す。

「自分のダメさをきちんと直視してあげることが、自分に対する最大の善行だと思うんです」

そう笑う草刈さんの言葉は、今まさに壁の前で立ちすくむ誰かに、そっと手を差し伸べてくれる。家族の解散、ホームレス、震災……。何度も「エンプティ（空っぽ）」な状態に追いやられながらも、そのたびに自ら働きかけ、人との関係を築き、道を切り拓いてきた。

祖母から学んだ家族の温かさ

両親との関係が決して円満とは言えず、草刈さんの「人生の壁」は幼い頃から存在していた。言葉を交わしても、すれ違ってしまふ。思っていることが伝わらず、伝えようとすること自体を諦めてしまふ……そんな日々だったという。

「両親の性格もあって、幼い頃から2人とはうまくコミュニケーションが取れませんでした。話しても届かない。わかってももらえない。だから幼い頃は、家族という存在が持つ意味をよくわかっていませんでした。」

そんな境遇の中、私と両親の間を取りもち、家族の温かさや人間性を教えてくれたのが祖母でした。高熱を出して寝込んだ時、山道を40分かけて駆けつけてくれたんです。熱でうなされる私の体を祖母がトントンしてくれた。そういつたことは初めてだったので、今でも鮮明に覚えています。その時は『この人はなんで私を軽く叩いているんだろう』と思っていたんですけど、それが次第に心地よさになっ
ていつて。これが人に大切にされることなんだと初めて知りました。

現在、私には夫と娘がいます。家族がいることで、世界の中に自分という存在が位置づけられるような気がしています。誰かの妻であり、誰かの母である。そういう関係性の中にいるからこそ、『人間』でいられるような感覚があります。

そして自分とは、自立した個人ではなく、誰かとの関係性の中で形づくられていくもの。だから家族は、外界と自分の間にある、最も近くて温かな『境界線』のような存在なのかもしれないね」

家を失いながら、大学合格を目指す

両親に甘えたい時期に甘えられなかったという草刈さん。祖母からの愛を授かりながらも受難は続く。高校3年の夏、父の事業が破綻し、家族は「解散」と告げられ散り散りに。実家も失い、叔父の家に一時身を寄せるが、気を遣ってすぐに出了。頼れる場所がない中、草刈さんは一時ホームレスになり、高速バスの待合所で夜を明かしながら、受験勉強を続けた。

「近くにお寿司屋さんがあって、毎日オマケメニューの『50円のあら汁』のみを注文していたのですが、ある日から大将が何かを察したのか大盛りで出してくれるようになった。そうしてお腹をなんとか満たして高速バスの待合所に戻って、また英単語帳を開いて…。あの時は、野良猫みたいな気分でしたね」

受験を控えながらも、勉強道具すら十分に揃えられず、勉学に励める安全な場所もない。周囲には言えず、自分だけがどこか浮いていた。それでも草刈さんは諦めなかった。早稲田大学に合格することが、その時の自分の存在を証明する唯一の方法だったからだ。

「追い詰められた環境の中で、『下克上してやる!』というような気分になったんです。有名な大学に一発で合格してやろうと一念発起した。早稲田大学は父の母校なんです。大学紛争のため卒業できなかったの、父が卒業できなかった大学を卒業しようという気持ちもありました。だから、必ず一発合格したかった。今思えば家もお金もないから、未来の自分を信じるしかなかったんですよ。どれだけ不利な状況でも、ここで終わりたくなかったんです。

夜の高速バスの待合所で勉強し、空腹と闘いながら英単語帳を広げました。努力の甲斐もあって、大学へは無事合格したんですが、今度は学費を奨学金、生活費を週7日のアルバイトで賄わなければなりません。深夜まで働き、起きてすぐに大学の授業へ行く…その繰り返しでした。

ただ、その時の私は下克上モード。『もともとホームレスだったんだから、これ以上失うものはない

い』って、本気で思っていました。目標は入学じゃなくて、**生き直す**ことだったんです。国家公務員になるために、猛勉強も貯金もしていました。そういう目標を叶えることが、前向きなりベンジのようなものでした」

祖母の死と震災による無力感を推進力に変えて

大学在学中、草刈さんは国家公務員を目指すも、諸事情により断念。卒業後は、東京で金融機関に就職し、その後結婚・出産。いわゆる**“おめでた結婚”**だったため、それを機に失業し、新生児を抱えた生活が始まるが、そこに訪れたのがあの東日本大震災だった。地元・宮城が被災する様子をテレビ越しに見て、自責の念に駆られた。「私はいま何をしているんだろう」と。

「地元が大変な時に、私は遠く離れた場所で生活している。専業主婦で新生児を抱える自分は、ボランティアに駆けつけることもできない。自分だけが何もできないことに、ものすごく罪悪感を抱いていたんです。あとから**“アウェイ鬱”**って言葉を知って、『これだったんだ』って腑に落ちました。この気持ちは思っていた以上に重く、自分でも驚くほどつらかった。

それで、今の自分でもできることはないかと必死に考える中、たどり着いたのが、限られた材料で作れる『時短レシピ』をブログで発信することでした。

もともと料理好きでしたし、子育てしながら写真を撮り、ブログを更新する毎日は楽しくて。読者

の方から、『ありがとう』『助かった』というコメントが届いた時、本当に救われるような気持ちになりました。私、誰かの役に立ってるんだって」

そのブログは、最大で1日40万アクセスを記録した。そこで獲得した読者の要望に応える形で、草刈さんはハンドメイドアクセサリーの制作と販売も行うように。そうして前を向き始めた頃、極めて大切な存在だった祖母が他界する。震災から1年経った時のことだった。

「何かを頑張った時に大切な人に報告することで、人って生きる実感や希望が湧くと思います。祖母という大きな存在がなくなってしまうと、東京でこれ以上頑張る理由もなくなってしまう。天涯孤独というか、心がポキッと折れてしまったんです。とにかく何かをして前に進まないと、危機的な状態になってしまう。そう思っ、て、宮城に戻ることになりました。これから私が地元で仕事をすれば、経済的にも還元できるかもしれないと」

石と光の記憶が、ジュエリーという天職を呼び寄せた

そもそも草刈さんがジュエリーの世界に入ったのは、単なる偶然ではない。子どもの頃から積み重ねてきた記憶や感覚が、まるで導くように宝石の道へと押し出していた。

実家は父親の営む土木会社の影響で、土砂の仮置き場のような場所にあった。生まれ育った塩竈しおがまという土地の特性もあり、そこにはさまざまな時代の地層が混じった残土が山のように積まれていたという。病弱だった草刈さんは、学校に行けない時間をその山の中で過ごし、石や化石、鉱物と触れ合う日々を送っていた。

「何千年、何万年の時間を経て出来た石たちと、子どもの頃はずつと遊んでいたんです。気づいたら、どの石がどんな性質で、どういう種類なのか、目で見てわかるようになっていました。光の反射や色の混ざり方にすごく敏感だったみたいです。その感覚は大人になっても残っていて、料理やおもちやづくりを経て、天然石を扱うようになった時『これは自分に向いている』と確信しましたね。実際に仕入れに行くと、初見で石の種類や品質、価値がわかり、『異様に宝石の鑑別がつくね』と業者の方々に驚かれました。」

私は宝石の魅力って「色」だと思っています。無限にある色のバリエーション、それぞれの物質が持つ光の表情。それはもう「人」そのものに見えるんです。同じ色なんて1つもなくて、全部が特別だから私は、ジュエリーを通して「その人だけの光」を形にしたいって思ったんです」

草刈さんのジュエリーづくりには、科学と感性の両方がある。鉱物の地質学的な背景を丁寧調べながら、その人の言葉にできない想いを形や色に変えていく。

「何かを引き継ぎたい。でも形が古くて、今の自分や子どもには合わない。そんな相談を受けることもあります。私の仕事は、そこにある、過去の想いをちゃんと聴いて、それを今の形に編み直すこと。つまり、光の翻訳者、みたいなものだと思うんです」

地元でジュエリー工房をスタート

宮城に戻った草刈さんはたった一人でオーダーメイドジュエリー工房「リパッテイ」をスタート。オンラインで全国の顧客に向けて、オーダーメイドジュエリーを届け始める。地元に戻ったとはいえ、お金も人脈もない。だけど、誰かの声に応えたいという気持ちだけは、確かに残っていた。

『何かをしたい』って気持ちは、案外しぶといんです。だから私は、そこに懸けてみようと思ったんです。ただ、材料をかうお金がなくて、本当にゼロからのスタート。手元には1万円くらいしかなかったんで、長女の児童手当から借りて。今でも娘には『ママはあなたにお世話になったから』って、コーヒーやお茶を奢っています（笑）。

そんなこんなでオンラインに載せたジュエリーに少しずつ注文が入るようになり、おかげさまで今では工房と路面の実店舗を構えるまでになりました。

ジュエリーって祝祭的なもので、直接的に生活の役には立たないかもしれませんが。だけど、人生のターニングポイントになったり、誰かと誰かをつないだりするものだと思います。だからこ

そ私は、誰かの想いを受け止めて形にすることを大切にしたい。そうやって人と関わり合いながら、役に立てることが何よりもうれしいんですよね。そこに作り手として責任を感じているし、ジュエリーづくりこそが私のやるべきことだと思えます」

草刈さんが最初につくったのは、ある一人のブログ読者の「結婚式に自信をもつて出席できるように」という依頼に応えたピアスだった。彼女はその作品に、勝利や名誉の象徴・月桂冠(Laurel Wreath)から「ローレンス」と名づけた。依頼者との対話からジュエリーをつくるスタイルは、これからもずっと続けていく。

「ジュエリーは、見た目を整えるための“飾り”だけのものじゃなく、その人の決意や祈りを託すものであり、人を幸せにするものでもあると思います。実際、使う人の肌に触れ、体の一部になり、連れて歩かれ、私たちより長生きするんですよ。ジュエリーに使う



宝石も金属もずっと。生と死と共にあるものだから、依頼者がどんな気持ちで贈ろうとしているのか、どんな場面で身につけたいと思っているのか。できる限り丁寧に聞き取って、ジュエリーに反映させたいです」

“脆さ”を受け入れ合うチームの形

オーダーメイドジュエリー工房「リパッティ」では、働くメンバーの多くが子育て中の女性たちだ。ただ、チームづくりに対して当初から理念があつたわけではない。こたつで独り制作していた草刈さんに、「私も手伝うよ」と手を差し伸べてくれた仲間がきっかけだったという。

「お客さんへの“ありがとうレター”を腱鞘炎になりながら書いていたら、仮設住宅に入っていた親戚が『やることないから書くよ』って手を差し伸べてくれたり。納期が迫る中で作業していたら『じゃあ私これやるよ』ってママ友が助けてくれたり。あとは、私の自転車を通してくれた人が私の困っている姿を見て、そのまま彫金師となつてチームに入ってくれたり…。私がダメなやつだから、周りのみんなが“しょうがない”って自然に助け合う空気が生まれるんですね。それが積み重なって、今のチームになりました。

小さい子どもを抱えるメンバーが『あとは家でやっておくね』と言ってくれたことをきっかけに在宅勤務を取り入れ、子どもの送り迎えがあるため『午前中だけ働きたい』という声に応える形で梱包

パートをつくりました。子連れ出社もOKにしています。そんなお互いを思いやる仲間だからこそ、育児中でも無理なく働ける方法を実現できますし、自分もできないことが多い分、そういう声にはきちんと向き合いたいですね。

誰かの『できなさ』に寄り添いながら、それを責めずに受け入れる。そういった脆さを見せられる場所って、本当はなかなかない。でも、それを出せた時、人と人ってしつかりとつながれる気がします」

そんな空気感があるから、「リパッティ」は顧客からも従業員からも愛されているのかもしれない。

喪失に慣れていたから、何度でもやり直せる

2013年から始めた「リパッティ」。リピート客を多数獲得するほど熱い支持を集めたが、草刈さんに危機が訪れる。2020年から始まったコロナ禍が落ち着いたタイミング、2023年頃の出来事だ。

「コロナ禍に入ると、実際にお客さんにお会いすることができなくなったので、オンライン販売が主となりました。それまではまさに「ハンドメイドバブル」の時期でしたが、コロナが落ち着くとその潮流も落ち着き、会社の流動資金がどんどん減っていききました」

もともと「リパッティ」の事業はオンラインで成立していたが、ハンドメイド業界全体でもコロナ禍によってオンラインへの依存がますます進行。そうした事態を鑑みて、草刈さんは顧客と実際に会い、対話することをこれまで以上に大切にするように。まさに最初にジュエリーをつくった時への原点回帰だった。

「その時の反省から、地域にも開かれた存在になりたいと思いました。もちろん宮城の事業者として頑張っていれば税金や雇用で何らかの貢献になると思うんですが、せっかく地元でやっているのであれば、お客さんと直に会いたいと思いました。それでギャラリーを設け、その後は百貨店などに出店したりと全国行脚をするように。

危機的な状況でしたが、殻に閉じこもることなく、これまでのやり方に固執しなかったのは、『喪失に慣れていだから』だと思っています。

私は、これまで何度もリスタートを経験しました。高校時代も震災時も地元に戻ってきた時も。そんな時はいつも、おこがましくも「私は大丈夫」と心の中で唱えて、何かを始めてきた。誰かに何かを働きかけたり、あるいは尽くしたり、人より早く、多めに行動してきた自負があります。そうやって道を拓きながら人生を転がしてきたから、これまでのやり方も手放すことができるのかもしれない」

「エンプティ」と、弱点という資源

草刈さんはこれまで、自身の人生を“エンプティ（空っぽ）”と形容する場面が何度もあった。家族の解散、ホームレス状態、震災、祖母の他界……。孤独の中で、自分の無力さや脆さと何度も向き合ってきた。

そのたびに草刈さんは、ゼロから関係を築き、手を動かし、道を拓いてきた。その原動力は“回復力”、いわゆるレジリエンスだったのかもしれない。

「私は基本的に『誰かの助けが必要な存在』なんだと思います。自分がただ存在しているだけで、家族が喜んでくれるかもしれない。そこに『もう一歩』を足してみると、社会とつながれる気がします。何かしようと思うだけで、エネルギーが動き始めて、他者と接点が生まれる。そういう連鎖を何度も感じてきました。

『絶望だ』と感じる時ほど、もしかしたら『高い位置』に自分を置いてしまっているのかもしれない。何も持っていない自分が出発点だって考えると、すごく楽になります。自分にできることなんて少ないけれど、誰かの力を借りたり、逆に自分が力を貸せる部分もある。ジグソーパズルみたいに、『できると『できない』を持ち寄って社会って成り立っているように思っています。

一度真空状態に戻ってみる。すると、そこに周囲の空気が流れ込んでくるように、つながりが生ま

れてくるんじゃないかと思っています」

そしてもう一つ。草刈さんが「ちよつとだけ自信がある」と語ることがある。それは、「自分の弱点に気づいてあげられること」。

「弱点って、実は長所なんじゃないかと最近思います。個性とも言えるし、人の力を借りるための“ツール”でもある。自分のダメさを心底ちゃんと認識するって、結果的に良くなることが多いように思います。覆い隠したり、ごまかしたりせず、ため息が出るような弱さに向き合うことを、自分に対する最大の親切なんじゃないかと。」

自分を認めること。他者とつながること。弱さを資源に変えていくこと。

私はずっとエンプティだったけれど、それを繰り返し埋めようとする行動の中に、自分の強さがあったのかもしれない。もしあなたが今、自信がもてないのだとしたら、まずは自分の空っぽを見つめてあげてください。空っぽを直視することが、解決策になるはずです。あなたの弱点は、あなたを傷つけるものではなく、きっと誰かとつながるためのきつかけになると思います」

Interviewer
profile



吉岡千佳子（よしおか・ちかこ）

民間企業、大学勤務を経て、2020年からJICA東北で地元企業の海外展開支援や自治体を取り組む多文化共生の支援に携わる。大学教員時代に草刈さんのビジネスモデルを講義で取り上げた縁から、本インタビューを担当。

From
the interviewer

大学教員時代、講義にご協力いただいた草刈さん。「自分の“空っぽ”（弱点）は、人の力を借りるためのツール」というメッセージが特に印象に残りました。聞くときふつと肩の力が抜け、優しい気持ちになります。

今日も

やるべきことをやつた。

聴覚障害のある息子と、

母が信じたタイの小さな希望

ウイアンポーン・センスワンさん



タイ・サムットサーコーン県出身。2児の母親。シラパコーン大学文学部を卒業し、作家・編集者として活躍。リンパ腫を患ったことを機に、現在は機能性栄養療法士（FNTF）の資格を取得し、食の大切さを多くの人に伝え、個人に合わせた独自のプログラムも提供している。最近では、統合的ウェルネス施設「RAKxa Integrative Wellness」にて常勤の栄養療法士として勤務。

Chapter 2 | Ueamporn Saengsuwon

「自分にできることを、ただやり続けるだけです」

そう静かに語るウィアンポン・センスワンさん（通称プさん）の言葉には、どこか揺るぎない力がある。

大学の文学部を卒業後、作家・編集者として活躍しながらも、人生の転機は「母になったこと」だったという。息子の障害を受け止め、日々を前向きに生きてきた。

プさんの強さの源は「今、この瞬間を生きる」という信念だ。若い頃から仏教の瞑想を実践し、困難な時ほど呼吸に意識を集中させてきた。そして母親となり、がんを患った時も、ただ「吸って、吐いて」を繰り返し、一歩ずつ前へ進むしかなかったと振り返る。「夜に死んで、朝に新しく生まれ変わるようだった」と語るくらいの『生』への前向きな姿勢は、彼女の人生全体に深く根づいている。

人生の転機は、母になったこと

タイ・サムットサーコーン県出身のプさん。シラパコーン大学で文学を学び、卒業後は小説家として活動。若くして作家デビューして賞も受賞、のちに健康雑誌の編集長も務めた。しかし、そのキャリアの歩みよりも、彼女にとっては「母としての歩み」のほうがずっと深く長い時間を刻んでいる。

彼女には2人の子どもがいるが、長男は聴覚に障害を持っている。その始まりは、今から30年以上

前のこと。

「妊娠3カ月の時、風疹に感染してしまったんです。当時の私はまだ20代前半。医師には何度も、リスクがあるから出産を諦めるように言われました。でも、若かった私は感受性が鋭く、精神的にもまだ幼かったこともあり、どうしても諦められなかった。リスクがあるかわかっていても、子どもを産むことを選びました。

結果として、息子は耳がほとんど聞こえない状態で生まれてきました。聴力はごく低く、重度ろう、あるいは最重度ろうと呼ばれる状態でした。息子は赤ちゃんの頃から、雷の音や、ドアをバタンと閉めるような大きな音にもほとんど反応を示しませんでした。もしかしたら耳が聞こえないのかも…と疑ってはいたんですが、診断がつく前に、別の病気にかかってしまったんです。自己免疫疾患の一種で、ネフローゼ症候群という病気でした。この自己免疫疾患は赤ちゃんにとっては非常に重い病気です。医師からは『助かる見込みはない』とまで言われました。

泣いている息子を前に、母親としてどうしてあげればいいのかわからなかった。ただただつらくて、でも助きたい。そういう思いだけは強くあった。入院中、同じ病気の子どもたちが亡くなっていく中で、それでも息子は生きようとしていたんです。あの子の中には、ものすごく強い、生きる力があつた。この子の生きる力はなんて強いのだろう、と心から感じましたね。奇跡的に回復した彼の力を見て、私もその力に応えたいと思ったんです」

「声なき声」を育てるということ

退院後、息子の聴覚障害に向き合う日々が始まった。当時のタイでは言語聴覚士が極端に不足しており、病院での訓練は月に30分だけ。「ならば自分でやるしかない」。プさんはそう決心し、自宅で独自の訓練を始めた。

「まずは母音の『あー』を発声する練習から始めました。子どもが発声するかすかな音に耳を澄ましながら、口や舌、喉の使い方を何度も一緒に確認しました。もちろん専門家ではありませんが、私がやるしかなかったんです。ミルクを欲しがったなら、ちゃんと発音するように促す。発音の練習を続けていきながら、音には意味があることを教えていくようになりました。

たとえば『マー (Maad)』は『犬』、『ミー (Mi)』は『熊』、『モー (Mo)』は『豚』…。こんな風に、絵を見せながら言葉と意味を結びつける訓練を根気強く続けていきました。そこで役立ったのが、文学部で学んだ音声学や発声法の知識でした。

学生時代は、タイ語の発音まで勉強しなきゃいけなかったのが不思議でした。だけど、今はわかります。すべてはこのためだったのだと。ゆつくりと、少しずつ、でも確実に、息子は言葉を身につけていきました。明瞭とは言えなくても、意思疎通ができる。会話ができる。お互いに、心を通わせることができるようになっていきました。世界中の多くの人は、ろう者は文字を読めると思うかもしれませんが、

ません。でもタイでは、大学まで出ても、タイ語の複雑な文章が読めない人もたくさんいます。息子が文字で世界とつながれるようになったことは、私にとって本当に大きな喜びでした。

息子の聴覚障害と向き合う中で私が特に大切にしていたのが、読書の環境です。私も子どもたち2人も本好きで、おもちゃには購入制限があつても、本だけは欲しがればいくらでも買ってあげました。『書く・描く・読む』ことに親しんだ息子は、言語に関する感覚を自然に育んでいきました。

今でも、世界中のろう者が、もし同じような教育や訓練を受けられたら、手話だけでなく「言葉」を通して世界とつながれるようになるはずだと信じています」

文字で世界とつながる。ろう者の息子の挑戦

タイでは、多くのろう者がタイ語の読み書きを十分に身につける機会を得られていないことが多い。大学や専門学校を卒業したとしても、手話以外でのコミュニケーションが難しい人が少なくない。ろう者たちが手話を母語と位置づける一方で、母であるプさんには、また別の現実が見えていた。社会の中で音声言語や文字言語が主流である限り、この「言葉の壁」は、彼らの就労や社会参加に大きな影響を及ぼしているという。

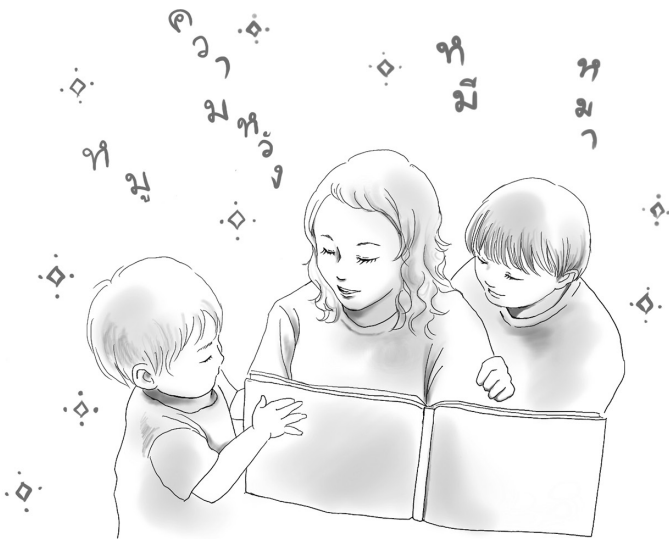
そんな現状の中で、プさんの息子は「文字で世界とつながる力」を育んできた。

「私は息子に、タイ語の「話し方」と「読み方」を同時に教えました。彼は耳で聴くことはできない

けれど、文字と意味をつなげて理解できた。耳が聞こえないので、皆さんが話している内容を音声で理解することはできません。でも、文字や文脈で、複雑な状況を読み解くことはできるので、妹とおしゃべりをしたり、遊ぶことはできました。だから、普通校に通わせることにしたんです。

幼稚園から大学まで健常児と同じ学校に通いました。ずっと健聴の子どもたちと一緒に学んできたのです。大学ではタイ語を専攻しました。卒業後に始めた仕事で配属された部署では、初めは主に事務的な役割を担っていました。ある部署から別の部署へ書類を渡すといった、いわばメッセンジャーのような業務ですね。ところが、ある時転機がありました」

上司の一人が、彼に編集作業を依頼したというのだ。これは非常に特筆すべきことだったと



プさんは語る。

「聴覚障害のある方々の中には、タイ語の読み書きや複雑な文章構成が苦手な人も少なくありません。しかし、息子は『書く』ことができる。それって、実はとても大きなことなんです。タイの社会で、ろう者が『書く言語』で能力を発揮できる場合は、まだまだ限られていますから。

息子は、現在は博物館学の修士課程に進学して、大好きな歴史を学んでいます。王族の家系図まで記憶してしまうほどの情熱をもつて、学びを楽しむ日々です」

シングルマザーとして、がん患者として、母として

時には悩みながらも、育児を心から楽しんでいたプさん。だが、そんな彼女にも孤独で苦しい時期があった。20年前、子どもたちが小学生だった頃に、夫との別れを決意したのだった。

「夫婦は一緒に成長していかないといけないというのが私の考えです。でも、私の結婚生活では、10年という月日で、お互いに同じ方向には成長しませんでした。手をつないでいたはずなのに、いつの間にか離れてしまっていた：そんな感じでした。周りからは『離婚して子ども二人を一人で育てるなんて無理だ』とも言われました。でも私は思っただけです。誰も私の人生を代わりに生きてはくれないって。だから、すべて自分で決めるしかありませんでした。」

娘と息子は、私たち夫婦にとつてかけがえのない存在であることは変わりありません。夫婦としては別々の道を選びましたが、夫と育児を分担しながら、子どもたちに伝え続けました。『お母さんとお父さんはもうお互いを愛していない。でも、あなたたちのことは、今も世界で一番愛している』と

しかし、さらなる困難が彼女を襲う。離婚後、プさん自身が、がんを患ったのだ。

「シングルマザーの生活が始まった時にリンパ腫になってしまいました。当時はがんと診断されたら、『もうすぐ死んでしまうんだ』と考える人が多かったと思います。ひどい倦怠感が常にあり、息をするのも苦しかった。何かを口にするたび、この一呼吸が最後かもしれない、とさえ感じました。

ただ、子どもたちがまだ小さかった。私が死んでしまつたら、子どもたちはどうなるんだろう。それが一番怖かったです。もう死んでしまうのかな、と弱気になった瞬間もありましたが、『今死んだらどうするの?』と自分を奮い立たせたんです。できることは何でもやろう、と思いました。その頃は、職場に行くにも駐車場からオフィスまでがとても遠く感じました。息を吸って、吐いて、一歩ずつ進む。少し歩いては立ち止まり、また呼吸を整えて…。本当にそれしかできなかったんです。2、3分で着く距離が15分かかってしまう。でも、ただ前へ進むしかなかった。歩くこと自体が私にとつては瞑想でした。

それから、食事療法を実践しながら、自分自身の身体を見つめ直していきました。そして、前向きになれること、少しでも希望が持てることに目を向けるようにしたんです」

普通なら心が折れてしまいそうな困難が続いても、プさんは悪い記憶をあまり持ち続けない。

「私は自分の脳の容量が限られていると思っっているんです。だから、良い記憶だけを残したい。悪い出来事は話題にしなければ、だんだん薄れていきます。何度か思い出したり、人に話したりすると、かえって大きく育ってしまうでしょ？ 幸せな記憶だけを育てるほうが、私には合っているんです」

私はただ、続けてきただけ

「人生が困難だったかどうか、正直よくわからないんです」。プさんは、過去を苦しみとして語ることはしない。ただ、自分のやるべきことをやってきた。それだけだと、穏やかに微笑む。

「がんを患った時、呼吸を整えることで精いっぱい未来を考える余裕はまったくありませんでした。一週間先の未来でさえ、計画を立てることなどできなかった。だから私は未来に期待するのをやめました。その日にできることをやろう。それだけで十分だと思ったら、気持ちがとても楽になりました。

そんな中でも大切にしているのは、希望と愛を持つこと。そして、やらなければならないことをやり続けること。なぜなら、私たち一人ひとり、それぞれ違うかたちでこの世に生まれてきたのだから。私はそれをそのまま受け止めて、やるべきことをやって、生きていくだけ。それが成功と呼ばれ

るものかどうかはわかりません。でも、私は毎日、とにかくやるべきことをやる。ただ、それだけなんです。

そういった姿勢を続けている根底には、小さい頃に家庭内で培った価値観の影響があると思っています。

私は、あまり社会の目を気にしない家庭で育ちました。あまりと言っても、まったく無関心というわけではないです。でも、両親はいつも言っていたんです。『自分らしくありなさい』と。『あなたの人生は、あなた自身で切り拓いていけるのだから』と」

そして、がんの経験はプさんの生き方を変えた。

「がんを患った時、薬に頼るだけでなく、食事療法で回復したいと思いました。そして、栄養状態に気を遣っていく中で『食べ物を変えれば人生が変わる』と気づいたんです。だから機能性栄養療法士の資格を取得しました。単に情報を伝えるだけじゃ足りない。一人ひとりに寄り添いながら、その人に合った食事を提案したいと思ったんです。今は編集の仕事を辞め、フリーランスの栄養士として活動しています。クライアントさんの中には、がんや大きな困難を経験された方もいらつしやいます。そういった方々を救うことが私の役目だから、私は自分の話をあまりしません。私が話すよりも、彼女たち自身に話してもらおうが大事だと思うんです。できるのは、ただ聴くことなんです」

良いことだけを覚えていればいい

プさんが日々の中で大切にしているのは、「どんなに小さなことでも、良いことを覚えておくこと」だという。

「悪い記憶は、忘れてしまえばいい。毎日、良いことは必ず何かしら起こるのだから。これが私のモットーです。」

がんを患った時も、自らの健康と命に向き合い、栄養学を学び、仕事としても取り組んで、自分の礎にできました。病気で食べられるものが限られて、食事が全然楽しくなくなった時、すごく悲しかった。でも、その経験があつたからこそ、今では食事の大切さが誰よりもわかるようになったんです。そうしたことがあつて現在は、個人個人に合わせた食生活改善の指導を行う栄養士としても活動しています。

落ち込んでいたら、時間を無駄にしてしまう。時間だけは、すべての人に平等に与えられているものですから」

小さな目標が、未来を拓く

プさんが語る「目標」は、10年後や20年後といった遠いものではない。「今週をどんな気持ちで過ごすかを考える、それで十分」と言う。

「大きすぎる目標を立てると、疲れてしまうでしょ？ でも、小さなことを『続ける』ことは、私たちにもできる。自分にとつては続けることが、一番の力なんです。

息子が言葉を話せるようになった日、そして、薬に頼らない食事療法を数カ月続けた結果、リンパの腫れが引いていることに気づいた日…。どれも小さな積み重ねの先にある『成果』だったと言えるでしょう。そして、それはすべて『毎日、やるべきことをやってきた結果』だったんです。

私はなるべく、気持ちが悪くなるようなことは考えません。母親である私が落ち込んでいたら、子どもたちも落ち込んでしまうから。だから私はポジティブなことに目を向け、前向きな人間でありたいんです」

シングルマザーであり、がんサバイバーでもあるプさんにとって、「人生をどう捉えるか」ということはとても大事だった。身の回りにあるものを取捨選択して、自分自身を再確認していくうちに、人生に必要なものは「シンプルなこと」だと気づく。

「人は一人で生まれて、一人で課題を抱えて生きています。だから本来、人と比べる必要はありません。私に本当に必要なのは、食べ物、住む場所、衣服、薬、そして母と子どもたち。人からどう思われるかは、もう気にする必要ありません。

大事なのは、今息をして生きていることです。人からの評価は、誰かにとっては「成功」かもしれないけれど、私にとつてはあまり関係がなく、『今日もやるべきことをやった』ということだけで十分なんです。人生は毎日が勝負。でも大きなゴールを目指さなくてもいいんです。今日はこれをやろう、今週はこれ乗り越えよう。それでいい。気がついたら、思ってもみなかったところに立っているかもしれないから」

「成功」じゃなくて、「やるべきことをやった」でいい

「人生には、誰にでも苦勞があります。完璧な人なんていません。でも、どんな状況にあっても、自分の時間の使い方を意識して、小さくてもいいから「続ける」ことができれば、必ず何かは前に進みます」。

そう話すプさんの言葉は、母として、女性として、そして一人の人間としての重みを感じさせる。

「がんを患った時、毎晩日記を書いていました。当時は一日一日を過ごすのがやっとだったので『その日が人生最後の日かもしれない』とも思っていました。だから、日記の最後には必ず『これでさよ

うなら』と書いていました。でも翌朝、目が覚めると『今日も生きています。この命にありがとう』と思う。夜に死んで、朝に新しく生まれる。そんな風に考えているので、私は『今日もやるべきことをやった』という、それだけで十分なんです。落ち込む時、私はいつも心の中でこう言い聞かせています。『吸って、吐いて。それができるなら、今日も大丈夫』って。それだけでまた前を向けるんです』

Interviewer profile

ナラダ タックシリサップ（上）
アウェイフ ラスサマ（下）
タマサート大学政治学部国際関係学科卒業。（ナラダ）メー
ファールアン大学社会イノベーション学部国際開発学科卒業。
（アウェイフ）共に2024年度のJICAインターンシッ
プに参加し、本インタビューを担当。



From the interviewer

受賞歴のある短編小説作家や雑誌編集者から栄
養士へと転身し、同時に聴覚障害のあるお子さ
んを育ててきた彼女の歩みに深く感銘を受けま
した。困難に直面しても立ち向かい続ける彼女
の姿に、勇気づけられました。

ホンジュラスと 愛媛をコーヒーでつなぐ。 度重なる困難を 越えて歩んだ人生

今井英里（いまい・えり）さん



1990年生まれ。JICA 海外協力隊として2013年から2年間、中米のホンジュラスに赴任。帰国後、ホンジュラスで出会った人々をサポートしたいとの思いから、彼らが栽培するコーヒー豆を販売する「カトラッチャ珈琲焙煎所」を愛媛県内にオープン。各種イベントを企画しながら精力的に活動している。

愛媛県伊予市双海町ふたみの海辺に佇む「カトラツチャ珈琲焙煎所」。店主の今井英里さんは、自ら中米・ホンジュラスを訪れ、生産者から直接仕入れた豆を焙煎・抽出している。

一杯のコーヒーに込めるのは、生産者の思いと、幾度となく訪れた人生の転機だ。教師を志していた学生時代、JICA海外協力隊としての赴任、病気や思いがけない出来事による度重なる困難……。それでも今井さんは、人の縁と小さな希望を頼りに前進してきた。ホンジュラスで出会ったコーヒーが導いた、新たな生き方とは。

子どもとコーヒー、二つの出会いがくれた未来への道

今井英里さんが教師を志したのは、高校時代のこと。地元・愛媛大学の教育学部で教職を目指す中、教育実習の現場で大きな転機が訪れる。

「教育実習で担当したクラスに、ある問題を抱えた女の子がいたんです。私なりに寄り添って、担任の先生からも彼女の表情が明るくなったと言ってもらいました。それでも自分としては、その子の気持ちをやんと理解できているか自信が持てず、人間としての器が足りないかと実感してしまっただけで、そこですでに人間としての幅を広げてから子どもたちと向き合いたいと思うようになり、JICA海外協力隊の一員として世界で経験を積もうと思いました。」

大学卒業と同時にJICA海外協力隊に参加し、2013年に中米・ホンジュラス共和国へ。現地では学校に通う子どもたちや教員に算数を教えながら、教育の現場に携わりました。やりがいのある日々を送る一方で、厳しい現実にも直面して。子どもたちや先生方から『英里のおかげで算数が楽しくなった、ありがとう』とたくさん言ってもらえて本当にうれしかったです、他方、町では学校へ通うことができない子どもたちをたくさん目にしました。それこそストリートチルドレンもいれば、家庭の事情などで売春せざるを得ない環境の子どもたちもいて。本当なら彼らにも手を差し伸べられたらいいんですけど、何もしてあげられない。そのことがすごくもどかしかったです」

子どもたちに教育を届けるだけでなく、経済的に支えられる別の手段はないだろうか。そんな模索の中で出会ったのが、今井さんの価値観を大きく揺さぶる一杯のコーヒーだった。

「ホンジュラスの任期中に、マルカラという土地で日本フェスティバルが開催されました。私の任地からバスと登山で2時間ぐらいかかる場所なんですけど、そのフェスにJICA海外協力隊の同期の隊員たちが日本語を教えたりする形で参加していたので、サポートするために私も初めてマルカラへ赴きました。フェスを無事終えて、その帰りに同期の隊員が『この近くにおいしいコーヒー屋さんがあるから一緒に行こうよ』と誘ってくれたんです。アロマカフェというお店で、店主は後々私と親交を深めることになるナンシーさん。それまで私にとってコーヒーってただの黒くて苦い飲み物という印象だったんですね。だけど、そこで飲んだコーヒーがとてもフルーツ感到に溢れ、爽やかな酸味やべ

リー感もあって、あまりのおいしさにすごくびっくりしたんです」

苦いだけだと思っていたコーヒーの味わいが、口内でフルーティーかつ華やかに広がっていく。思いがけない驚きと感動が、今井さんの中に静かに種をまいた。

前進できたのは、諦めかけた時だった

ホンジュラスで出会った一杯のコーヒーは、今井さんの心に火を灯した。帰国した今井さんは、コーヒーの世界に飛び込むことを決意する。

「ホンジュラスの人たちに対して何ができるのか。私の答えは、おいしいコーヒーを日本に届けると同時に、売り上げを現地に還元できたら経済的なサポートにもつながる、ということでした。ホンジュラスのコーヒー豆を輸入して日本で販売するために、自分のお店を持つと思うんです。

だけど、焙煎技術もコーヒーの知識も全くのゼロ。ナンシーさんのお店でコーヒーのおいしさに気づくまでは、特に好きだったわけではないのではとんど飲んでこなかったんです。自分にとってコーヒーは「ものすごく遠い存在の飲み物」でした。そのため、2年間の派遣期間を終えて帰国してから、コーヒーについて勉強しなければと思い、地元愛媛県のカフェやコーヒー豆屋さんをたくさん回りました。県内にある専門店20軒ほどに弟子入りを志願しましたが、その度に断られて……。急に見ず知ら

ずの人がやつて来たら断るのも当然のことだと思います。現実の壁は、想像以上に高く厚かったですね。そのタイミグでたまたま知り合った方に紹介され、翻訳会社でアルバイトしたり。開店にはなかなか結びつかない時期でしたが、その頃に学んだ人脈の広げ方などは、今のお店のイベントなどに役立っていると思います」

しかし、肝心の「コーヒーの修業」には、なかなかたどり着けない。夢と現実の間で焦りを抱える中、今井さんはふと、ホームシックならぬ「ホンジュラス・シック」にかかっていた自分に気づく。再びホンジュラスへ渡ろうと航空券まで手配したその時、意外な転機が訪れる。

「松山市北条にある大学から、ホンジュラスでの経験を話してほしいという講義の依頼があつたんです。そしてその後、そういえばこの辺りにも一軒、コーヒー豆屋さんがあつたなと思い出して、とあるコーヒー店に行きました。それまで、コーヒー豆屋さんを訪れても修業を断られ続けていたので、本当にコーヒーを飲むだけのつもりだったんですが、店主さんが『この町に何しに来たの?』とか『何をしているの?』とか質問してくれて。ホンジュラスに赴任していたこと、彼らを助けたいことやそのためにコーヒー販売を考えていたけどうまくいかないことなど、言うつもりもなかったのになんとなく答えていたら、『僕も、それ興味ある』と言ってくれたんです」

何度もつまずき、立ち上がり続けたその先に…

北条のコーヒー豆屋さんとの出会いをきっかけに、今井さんのコーヒー店構想はようやく実現に向けて動き始めた。

「ホンジュラスで豆を買って帰るから、それを焙煎してみてくださいとお願いしました。買って帰るのは、もちろん私が感動したナンシーさんの豆。こうして、北条のコーヒー豆屋さんとナンシーさんをつなげられるのと同時に、私のお店への第一歩がようやくスタートしました」

ようやく訪れた“動き出せる実感”。しかしその直後、想像もしなかった数々の試練が今井さんに降りかかる。

「パセドー病にかかってしまったんです。声も出ないし立ち上がることもできない。過呼吸で息が苦しくなって、病院にも運ばれて。その後、当時務めていたJICA四国の国際協力推進員を退職するタイミングで人間不信に陥ってしまいうような出来事に遭ってしまって、開店のために貯めていた資金もほぼ全て手放すことになりました。やつと動き出した未来が、またしても遠のいていくような、残酷な日々でしたね。そんな折、2018年7月、西日本豪雨災害がありました。

母の故郷が豪雨災害に遭った愛媛県大洲市で。おばあちゃんが住んでいただけに、災害で思い出が流されてしまった感じがしてすごく悲しくて悔しくて。なんとかしたい、という思いが家から出るきっかけになりました」

何もかもが失われたように感じた時、人とのつながりが再び光をもたらす。

「その悲しさ悔しさ怖さをどうにかするために、せめて大洲へ泥かきに行こうと自分を奮い立たせました。車で向かっていたら、偶然北条のコーヒー豆屋さんから電話が入ったんです。『今暇だったら泥かきに行こう』って。これもすごいタイミングでしたね。

向かった先は、北条のコーヒー豆屋さんの高校時代の先輩が営む酒屋さん。そこで10日間泥かきをしなが、これまでのこと、コーヒー店開業への思いを話したんです。

そうしたらその酒屋さんが『新店舗を別の場所に構える予定なのだけど、広くて大きなカウンターもあるから、良かったら新店舗でコーヒー豆屋も一緒にやらないか』って。お金も何もない中で諦めかけていたところに、場所を提供してくれて。人の縁って本当に大切だなと思いました。出会った方々の力を借りて、ついに自分のお店を持つことができたんです。

開業には焙煎機をはじめとした機材が必要で、資金の問題がありました。ですが、焙煎機は銀行からの融資を受けて、足りない分はクラウドファンディングをさせていただきました。最初はどうかと思うんですが、目標額に十分達して、無事開店につなげることができました。

ネガティブな言い方ですけど、私自身もともと、自分が存在していることで誰かに迷惑をかけているような感覚があつたんですよ。生きていてごめんなさい、みたいな。だけど、自己肯定感がめちゃくちゃ低い分、自分自身のためよりも他の誰かのためなら動けるというか。ホンジュラスのためなら動ける。それが回りまわって、皆さんがホンジュラスのために動いている私を応援してくれている、勝手ながらそんなエールを受け取っていました」

彼女自身は「自分のために動くのが苦手」だと語る。だが誰かのためなら行動できるし、不思議と助けの手も差し伸べられてくる。ホンジュラスで出会った人々のことを思い出すたびに、力が湧いてくる。その循環が、今井さんと「カトラッチャ珈琲焙煎



所」の原点となった。

思い込みを外したら、希望が待っていた

クラウドファンディングが成功し、ついにオープンした「カトラッチャ珈琲焙煎所」。場所は酒屋さんの一角。周囲の協力を得ながら、今井さんは念願のお店をスタートさせた。しかし開店はゴールではなかった。予想以上の反響により、来店客は日々増加。焙煎・販売・接客のすべてを担う中で、心身共に余裕がなくなっていく。

「酒屋さんの中でお店をやらせていただいたわけですが、コーヒーのお客さんもどんどん増えて、ありがたいことではあるんですけど作業が間に合わなくなっていくんです。導入した焙煎機が小さめだったこともあり、できる限り焙煎をしても、日中に豆が足りなくなってしまう。焙煎して販売して、を延々と繰り返すばかりの毎日で、自分の時間が全然なくなってしまうんです。

日々に追われる中、機械のメンテナンス中に自分の不注意で中指を切断するというケガをしてしまった。すごく落ち込んでいたんですけど…。そんな姿を見かねたのか、酒屋さんが『開店して3年ぐらいだから、もっと大きな所に自分だけの店を構えて、伸び伸びやたらどうか』って提案してくれました。でもこの店を離れて、どうやっていったらいいんだろうと思いが停止してしまってた。そうしたら酒屋さんが、『お前は海が似合う』って言うてくれたんです。

その一言で、忘れていた記憶がよみがえったんです。高校時代、琉球大学への進学を考えていたこと。海のそばで暮らしたいと思っていたこと。その時は諦めて地元に残ったけれど、その反動でホンジュラスまで飛び出したこと。そんなに好きだったら海のそばにお店を構えたらいいんじゃないか。そう思っただけで新たな場所探しをスタートさせることになりました。

祖母が暮らしていた思い出の地・大洲市の海沿いの物件を2カ月ぐらい探し続けましたが、なかなか理想の物件に出会えませんでした。それまでは「大洲市じゃなきゃダメ」という強い思い込みがあったんです。でも、その思い込みが視野を狭めていたのかもしれない、**これまでのこだわりや自分の固定観念に全部バツをつけてみよう、と思ったんです」**

大洲じゃなきゃいけない、予算内じゃなきゃいけない、という枠を少しずつ外していった時、不意に希望が差し込んでくる。

「今まで予算オーバーで内覧に行かなかった物件について、借り手が見つからない状況が続いているから、一度見に行つて内覧で交渉してみてもどうかと教えてもらいました。そうして出会ったのが、現在の『カトラッチャ珈琲焙煎所』です。大洲市の隣町、伊予市双海町の海岸通りにあります。

建物の中に入った瞬間、とても大切にされてきたということがわかったんですね。単なる建物じゃなく、自然の中にいるような…。木のぬくもりが残るログハウス。空間そのものが息づいているような、不思議な心地になりました。

“生きている建物”という感覚もあつて、この建物に対する家賃は人件費みたいな気持ちも持てました。建物自身が頑張ってくれるし、ロケーションは唯一無二。とことん自由にできる広さもあるし。タイミング、フィーリング、そのすべてが合ったんです。それまでいろいろうまく行かないことが続いて、それこそ5kgぐらい痩せちゃつていたんですが、そうしたことも全部帳消しになるぐらい、“自分らしくいられる場所”が見つかった感じがしました”

思いを伝える物語は、カップを超えて音楽となり国境を超える

新しい拠点を得て、自分らしいペースで歩み始めた今井さん。お店ではコーヒーを提供するだけでなく、そこで使われる豆や素材にまつわる“物語”も丁寧に伝えている。

「新店舗に移ってから、コーヒーだけでなくホンジュラス産のカカオ豆を使ったチョコプレートや地元の作物で作るデザートも販売するようになりました。それぞれの原材料を作っている方々の思いもコーヒー豆と同様に伝えるようにしています。大洲市長浜町で採れるポポーというフルーツを用いたアイスブリュレとか、無農薬で頑張っているトマト農家さんの加工品なども販売しています。作り手の思いをちゃんとお客さんに届きたいんです」

今井さんの願いは一貫している。「知られないまま終わってしまう誰かの努力や思いを、きちんと

伝えたい」それは農産物だけでなく、ライブという形でも広がっていく。

「寺尾紗穂さんというアーティストさんが、もともとすごく好きなんです。弱さを持った人に寄り添った楽曲が多く、そこに共感していて。ある日、寺尾さんのライブ情報をお客さんから聞きつけて今治のライブへ駆けつけたんですが、寺尾さんの生の歌声に、もう本当に感動しちゃって、思わず涙が出てしまいました。私と同じように、寺尾さんの曲を必要としている人がたくさんいるはずだ、多くの人に聴いてほしいと思うってライブを企画し、地元松山とカトラッチャでも開催できました。そして、そのライブで感じたぬくもりを、今度はホンジュラスの人たちにといい思いが芽生えて。寺尾さんの音楽でホンジュラスに希望を届けたい、ぜひ行きましようってついつい言っちゃったんです。最初、周りの人たちは冗談だと思ったみたいです。現実味ないですね。だけど、その中で寺尾さんだけ本気の目をされていたんです」

その“本気の目”を信じて、今井さんは再び動き出す。

「JICA海外協力隊の先輩で、過去にホンジュラスの国立劇場で活動していた音楽隊員がいらっしやったので、寺尾さんの件を相談してみたいです。そしたら、僕も協力したいとおっしゃってくれて。その方のサポートもあり、現地の国立吹奏楽団との橋渡しも進み、構想は徐々に現実味を帯びていきました。実現に向けて、渡航費や現地での活動費用をクラウドファンディングで募ろうと資金作

りの準備を進めています。今はホンジュラスの人たちに寺尾さんの歌声を届けられる瞬間を夢見ています」

経済も心も疲弊する世界で、つながりの希望を感じられる「場」をつくる

今井さんが目指してきたのは、ただコーヒーを売る場所ではない。誰かの思いが届き、誰かが安心できる、そんな「場」をつくることだった。世界中で気候変動が進み、生産者たちは経済的にも精神的にも疲弊している。今井さんが豆を仕入れているホンジュラスの農園でも、辞めてしまう人が出てきているという。

「世界中、気候変動で大変なんですよね。物価も高騰していますし、生産者さんたちは経済的にも精神的にも削られて、私自身の契約相手にコーヒー栽培を辞めてしまった方もいます。

教育現場も大変で、原点となったナンシーさんからは、運営がうまくいっていない学校への支援要請が届きました。どうかしたいけど、学校の資金面を私がなんとかできるわけでもない。だけど、一人だつたらできないけれど、いろんな人の力が結集すれば実現するかもしれない。だからこそ人と人のつながり、縁は大事だと改めて思っています」

そんな今井さんの思いは、地元の農家・生産者にも同じように注がれる。お店では生産者を招いて

のライブも開催された。

「寺尾さんの歌声と共に、コーヒーや料理を囲みながら、作り手と飲み手がつながれるとても優しい時間で、皆さんがすごく喜んでくれたのがうれしかったです。

2024年の夏はあまりにも暑く、どれだけ頑張っても農作物の収穫量が上がらなかったりしたので、そうした中でリラックスしてもらえたんじゃないかな。お金じゃない価値をみんなで分かち合えたんじゃないかなと思います」

そこにあるのは、静かな共感と、ふっと肩の力が抜けるような安心感。時には「駆け込み寺」として、お店を訪れる人もいるという。

かつて自分自身が声を出せず、立ち上がれず、誰にも頼れなかったあの頃。それでも、誰かが差し出してくれた手に支えられて、少しずつ歩いてこられた。だからこそ、今井さんは自分の思いを「苦しんでいる誰か」に届けたいと願っている。

「最終的に乗り越えるのは自分自身だと思うんですね。そのしんどさ、苦しさは、自分に与えられている課題なので、自分でそれに向き合うことで救われていくんじゃないかと。逃げ出したくなる気持ちも、目をそらしたくなる痛みももちろんありますが、それでも大切なのは、“生き続ける”こと。『今ここでもなくても、自分の居場所は見つけられる』と信じるのが大切だと思います。」

Interviewer
profile



宇都宮民（うつのみや・たみ）

JICA 四国協力隊相談役として帰国隊員の進路や社会還元活動に関する相談に携わる。フリーアナウンサーとしても、協力隊の活躍を伝えるラジオ番組を企画し担当。今井さんとは、JICA 愛媛デスクとして勤務していた頃から相談役として親交がある。

From
the interviewer

今井さんは心で動く人。思いを実現させるエネルギーが凄まじく、純粋な利他の心で動くので、多くの人が惹きつけられ、応援したくなる。今井さんが歩んできた道のりを聞きながら、成功の三条件といわれる「天の時、地の利、人の和」の言葉が浮かびました。

生き続けるためにひとまず逃げることも向き合っていることになる。今とは違う場所に居場所を見つける、そうやってやり過ごしているうちに、いつか乗り越えられる時が来るんだと思っています。学校がしんどかったら、学校以外に居場所があるかもしれない。カトラッチャ焙煎所に来てくれればコーヒーを淹れますし。人は独りで生きているんじゃない、いろんな関わり、縁の中で生きているわけですから、いつかささまざまなタイミングが合って動き出せる瞬間があるんだと思っています」



JICA Hikari Project

声にならない声を
届けていく。

南スーダン

ジャーナリストの物語

レイラ・オスマン・カミスさん



1982年生まれ。2008年に南スーダン公共放送公社（SSBC）に入社し、ジャーナリストとしてニュース業務に携わりながら、ドキュメンタリー番組も制作する。盲目のミュージシャンを主人公にしたドキュメンタリー企画「INTO THE LIGHT」が、NHKが主催する国際コンクール「日本賞」の「コンテンツ企画部門」で優秀賞を受賞。2025年9月に、同企画が番組として南スーダンで放送された。

アフリカで最も若い国・南スーダン共和国。長く続いた内戦、政治的不安定さ、経済の停滞、そして女性を取り巻く厳しい環境：多くの困難を抱える国である。

その中で、南スーダン公共放送公社（SSBC）のジャーナリスト、レイラ・オスマンさんは、「物語を伝えること」に人生を捧げてきた。放送局で給与支払いの遅延がありながらも、炎天下の中、ドキュメンタリーを撮り続ける。

彼女が発する言葉は、時に希望の火種として、同じ時代を生きる私たちの胸にも静かに灯る。

夢への道は、いつも遠回りだった

南スーダン共和国。2011年にスーダンから独立した、アフリカで最も新しい国だ。だが、その歴史は、独立の歓喜だけでは語り尽くせなかった。国内では政治的な対立が激化し、2013年には内戦がぼつ発。約400万人が難民・国内避難民となり、教育・医療・報道などの公共機能は著しく損なわれた。

そんな国の国内唯一の公共放送局で報道に携わり、社会課題を可視化し続けているのがレイラ・オスマンさんだ。彼女が「人生で一番苦しかった」と振り返るのは、まだ自身のキャリアがどこに向かうのか見えなかった頃のこと。早くに父を亡くし、母と兄弟、姉妹と暮らしていた少女時代。母国・

南スーダンには内戦のさなかで、生活の拠点は隣国ウガンダの首都カンパラに移っていた。姉が物資を調達するためにカンパラとケニアの首都・ナイロビを行き来しながら家計を支え、生活の糧をつないでいた。

「高校はなんとか卒業できたんですが、その後の大学進学は本当に厳しくて。学費がまったく払えなかったんです。母には収入がなく、洋服を売って生計を立てていた姉が私たちきょうだいを支えてくれていました。家族で何とかやりくりして生きていましたね。

生活費を捻出するため、カンパラでアルバイトを始めました。午前中から午後4時まで家具のセールの仕事に就き、夕方5時から9時まで授業を受けました。給料の8割を学費に充て、日々をやりくりするんですが、その日暮らしに近い生活なので、少しずつ心がすり減ってしまいました。

そんなつらい日々を過ごす私の背中を押したのは、叔父の言葉だったんです。

『なぜ、そんな場所で時間を無駄にしている？ もっと可能性のある未来があるはずだ』とわれたんですよ。確かにそうだなと。その一言をきっかけに、兄も姉の助けて工学の道に進みました。私ももう一度故郷に戻って、そこで夢を追いかけていたいと思ったんです」

そうしてレイラさんは、カンパラを離れ、再び内戦後の混乱が残る南スーダンへと帰郷する。夢が現実になるかどうかの保証はなかったが、「帰らなければ何も始まらない」という確かな感覚があった。

自分を信じて進む。それが、彼女の歩みの始まりだった。

メディアという名の闘いの現場

2008年、レイラさんは南スーダン公共放送公社（以下、SSBC）に入社。当時、放送や報道の専門的な訓練を受けたわけではなかったが、英語が堪能だったことが大きな武器になったという。

「南アフリカ出身のメディアトレーナーから研修を受けることができました。期間は短くて、すぐ現場に出されることになったんですが、現場は厳しい状況でした。予算は足りないし、機材も乏しい。

ある時は、ロケ車両が1台しかなくて、スタッフ全員が乗り切れず。別の時は、撮影予定日に先方の都合でインタビューがキャンセルに。段取り通りにいかないことは日常茶飯事で、そのたびに取材の機会を守るため、自費で交通費や食費を賄っていました」

番組制作に必要な経費をスタッフが自己負担するという異常な状況下でも、レイラさんは「誰かが声を届けなければ」と懸命に働いた。しかし、彼女を待ち受けていたのは、給与の支払いが遅延するというさらに過酷な現実だった。それでも彼女が現場を離れなかったのは、故郷への強い思いが支えになっていたからだ。

「給料が出ていた時期もありました。でも、ある時から支払いが遅れるようになって…。SSBCのスタッフたちは、給与支払いの遅延が11カ月以上続いた年もあります。副業をしながら生活をつなぐ人もいれば、放送局を去る人もいました。給与無しで働くなんて普通じゃない。だけど、女性たちはそれでも働くんです。家族のために。子どもを学校に通わせるために。何があっても前に進むしかないんです。政府も最善を尽くしてくれています。新たな経済政策も実施されているので、状況が改善することを期待しています」

女性が生きるための「創造性」

南スーダンでは、「女性であること」が生きづらさに直結する。働いても賃金は不安定、家事・育児も教育も女性が背負うことが多い。収入がない中で、どう家計をやりくりするのか。どう子どもの未来を守るのか。男性優位の社会で、女性が差別される中でも、レイラさんは諦めなかった。そして、家族を支えるためにも、女性のほうが男性よりも「創造的でなければならぬ」と語る。

「母親にとって、子どもは皆平等です。男の子も女の子も、同じように豊かな将来を願っています。でも現実には、経済的理由で娘のほうが進学を諦めなければならないこともある。それが、私たちが直面している『ジェンダーの問題』なんです。」

皮肉なことに、女性たちは「愛する男の子」を育てながら、成長した彼らによる男性優位構造の社

会に直面する。子どもを守り育てることと、社会を変えることが、母親の中で矛盾なく共存するわけではないと思っています。

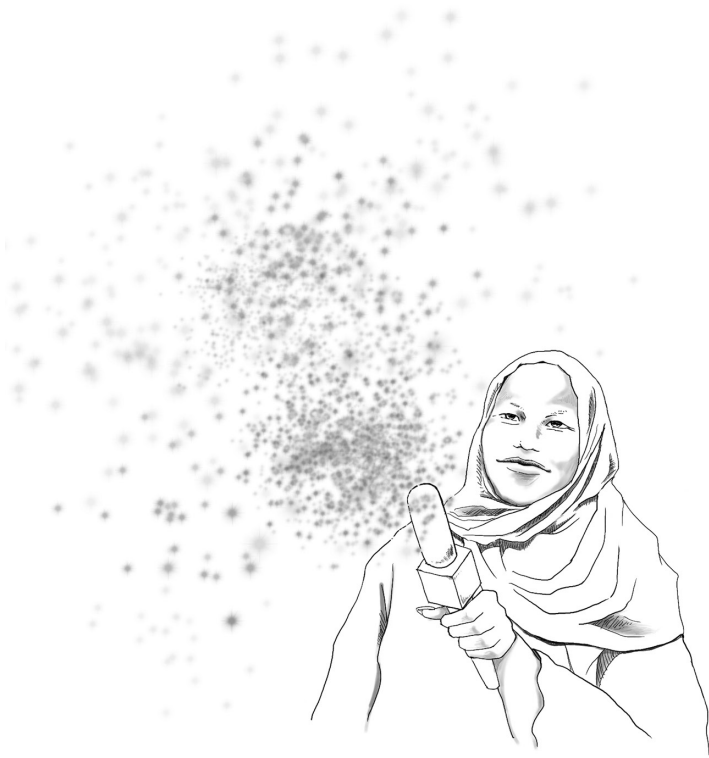
ふと、私たちは子どもたちに、どんな未来像を見せられているのだろうか？と考えると、やっぱりジェンダーの問題が浮かび上がってきます。子どもたちの教育の機会、平等な待遇が、「生まれた性別」ではなく「持っている力」で評価される未来になっていてほしい。

女性に必要なのは、与えられるチャンス」 じゃなく、**奪われない仕組み」** だと思います。それがない限り、次の世代もまた同じ壁にぶつかってしまう。だからこそ、女性がこれ以上苦勞しないためにも、どうすればもつと良くなるのかと柔軟に思考する「創造性」が必要だと思うんです」

家庭の中で、社会の中で、女性たちは絶えず問われている。守るか、捨てるか。耐えるか、逃げるか。だが、レイラさんはその先に、「創造する」というもうひとつの選択肢を提示する。

いったん離れて、見えたもの

過酷な番組の制作環境、給与支払いの遅延という現実、南スーダン国民の報道に対する無関心。そういったプレッシャーやストレスの蓄積は、レイラさんの心身を少しずつ削っていった。そんな中、兄の一言が転機となる。



「このままの状態にいるより、勉強したらどうだ？」

レイラさんは、隣国ウガンダ・カンパラのマケレレ大学に通い始めた。兄が学費と寮費をサポートしてくれたことで、久しぶりに生活のために働く以外の時間を持てるようになった。

「寮に入って、日常から切り離されたことで、ようやく自由を感じられました。これは、学びの自由でもあって、自分をもう一度見つめ直す時間になったんです。私が専攻したのは、開発学。正直、メディアから離れたいと思ったんです。あまりにもストレスが大きくて。でも不思議と、何度でもメディアに戻ってきてしまうんです。もしかしたら、メディアで働くことは神に与えられた使命だったのかもしれません。とはいえ、他の可能性を探ってみることに意味があると思っています。いつか時が満ちたら、私もまた別の分野に進むかもしれませんね」

心は壊れかけていた。けれども、メディアのことを完全には捨て切れない。それが「物語を伝える」ことの魔法のような引力だったのかもしれない。休職に際し、SSBCの局長が見せてくれた対応も、レイラさんの支えとなった。給与全額支給のまま、休職が認められたのだ。

「普通は無給休暇になると思っていたんです。でも、『ちゃんと戻ってきてくれると信じてるよ』って言うてくれた。それだけで圧倒的な安心感がありました」

他の仕事に就こうか、違う分野に進もうか迷いはありましたが、メディアに「呼び戻される」ような不思議な感覚がありました。そんな風に思ったのは、JICAの放送局組織能力強化プロジェクトで番組制作に関わっていた松本みどりさんという専門家との再会がきっかけ。彼女とは2018年までプロジェクトで共に制作活動を行っていました。休職でしばらく連絡を取っていなかったものの、コロナ禍で『また一緒にやらないか』と連絡をくれたのを機に、『The Rise of Base Ball in South Sudan』という番組を作ることになったんです」

『the Rise of Base Ball in South Sudan』が教えてくれたこと

「学びの時間」で得た視点と、自分を守る距離感を持って、再び番組制作の現場に戻ってきたレイラさん。そうして制作した番組『the Rise of Base Ball in South Sudan』は、彼女が再びこの仕事と真摯に向き合う大きなきっかけとなる。南スーダンで唯一の野球チームを追ったこの番組は、子どもたちがスポーツを通じて規律や公正、協調性を学ぶ姿を丁寧に映し出していた。

「コロナの直後で、制作費なんて全くなかった。水も食料もないまま、炎天下で一日中撮影するような日もありました。『もう帰ろう』ってみんなが言い出す時も、『でも今日撮らなきゃ、もう二度とこの場面には出会えないかもしれない』って思って、粘っていましたね。

でも頑張れたのは、この番組がただのスポーツ紹介番組ではなく、野球が持つ哲学、そしてそれが

子どもたちにどのような影響を与えるのかを深く掘り下げられる、良質なドキュメンタリーになると直感したから。

チームは男女混合で、家事を手伝う少年の姿や、男の子と同じようにユニフォームを着て練習に励む少女もいました。これは南スーダンにとっては本当に珍しいこと。男女の垣根を越えた活動、そして規律を重んじる姿勢を捉え、子どもたちの成長を伝えることができたと思っています。

そして、この番組の放送後、本当にうれしい変化がありました。女子生徒の参加希望が増え、親御さんたちが『このチームなら、娘を預けてもいい』と言ってくれたのです。それが何よりうれしかったです。スポーツを通して生き生きと学生生活を送る女の子のロールモデルを描けたこと、そして、それによって社会に確かな影響を与えられたこと。これこそが、女性ジャーナリストとしての私の役割なのだと実感しました」

そんな手応えをつかんだところで、レイラさんは同僚から核心を突く問いを投げかけられる。

「『こんな過酷な現場で、なぜそんなに頑張るの？ NGOなら、もつといい給料で同じような仕事ができるのに』。それは、もつともな意見でした」

レイラさんはその問いにすぐには答えなかった。彼女の胸の内には、金銭や待遇では測れない、明確な理由があったからだ。国際社会に向けて発信するNGOの仕事とは違い、この場所からでしか届

けられない「自国民への声」があると信じていた。その信念が、彼女の行動を支えている。

「『その日が唯一の『撮れる日』かもしれない』と、私はいつも胸に刻んで現場に立っています。一度逃した光景に、再び出会える保証はどこにもない。だから、私は撮影を続けました。もちろん、自分を支えてくれる人も、休ませてくれる制度ありません。ですが、そんな日々を過ごしたからこそ『成功は幸運がもたらすものではない』と実感できるのです。何かを得るためには、何かを犠牲にする覚悟が要るのだと、この仕事が教えてくれました」

レイラさんはメディアの力を、そして自分自身を信じることを止めなかった。『the Rise of Base Ball in South Sudan』は、困難な現実の中でも、彼女自身の揺るぎない決意を映し出した番組だった。そしてその意志は、番組を見た人々の行動変容という形で、南スーダンの社会に確かな希望の波紋を広げていった。

物語を紡ぐという情熱

レイラさんの仕事の原点には、「物語を伝える」という衝動がある。それは、「声にならない声を形にしたい」という思いだった。

「物語を伝えることは、私にとって世界との接点であり、自分自身の存在証明でもあります。だからこそ、時間をかけて取材し、声にならない声を拾い上げるドキュメンタリーに重きを置くようになりました。即時性の高いニュースも大切ですが、こちらのほうがより自分にできることだと気づいたのです」

しかし、その強い思いとは裏腹に、休職前は「自分の伝えたいことが、本当に視聴者に届いているのだろうか」との不安に苛まれることも少なくなかったという。

転機となったのは、経済危機による物価高騰をテーマにした、ニュース番組内の企画枠で行ったわずか5分間の特集コーナーだった。JICAの専門家に協力を仰いで制作したこのコーナーの放送後、ある市民のSNS投稿が彼女の目に留まる。そこに書かれていたのは、「レイラ・オスマンが帰ってきた」という短い言葉だった。

「あの投稿を目にした時、初めて自分の仕事が誰かの心に届いていたと実感できました。休んでいた間は、まるで自分が世界から消えてしまったような感覚でしたから。でも、再び声を届けた時、『帰ってきた』と言ってもらえた。あの言葉が、消えかけていた私の心の灯を、もう一度力強く灯してくれたんです」

諦めないこと、それが希望になる

レイラさんが、NHK主催による教育コンテンツの国際コンクール「日本賞」に初めて挑戦したのは2015年。だがその時は、企画書を書いてみたものの、結局応募に至らなかった。それでも、彼女の心のどこかに「いつかまた挑戦したい」という小さな種は残っていた。

それから8年後の2023年。再びその機会が巡ってきた。彼女が温めてきた盲目のミュージシャンの企画「INTO THE LIGHT」が、応募の対象として浮上したのだ。

「最初は、自分が応募できるなんて考えてもいませんでしたが、そこらの道のりは、本当に大変なものでした。企画書の準備、構成の見直し、英語での資料作成。すべてが手探りで、周囲のサポートなしには到底成り立ちませんでした。

私の番組は幸運にも、400件以上の応募の中から6名のファイナリストに選出され、国際的なメンターが付いて指導してくださいました。しかし、厳しいフィードバックを受けながら何度も原稿を直す日々の中で、南スーダンの不安定なネット環境が大きな壁となつて立ちはだかりました。Zoom

はつながらず、WhatsAppの返信さえ届かないのです。

そんな苦境の中、日本にいた番組制作専門家のみどりさんは、あえて私を突き放すような姿勢を取りました。『他の参加者に不公平だから、私はあなたを直接手伝わない』と言われた時、正直なところ少し傷つきました。でも今なら、彼女が私をプロとして育てようとしてくれていたのがよくわかります。

このままでは間に合わないと思っていた時、私を救ってくれたのは、メンターがかけてくれた言葉でした。『あなたはもう勝者だよ』と。その一言で、張り詰めていた気持ちが解け、やっと自分を信じられるようになったんです。

結果、準優勝（優秀賞）として名前を呼ばれた時、涙が止まりませんでした。私はその場で先輩に抱きついて『もう何もわからない』と、ただ泣いていました」

そして迎えた「日本賞」の授賞式。彼女の8年越しの思いは、確かな重みを持つトロフィーとなつて、ついにその手に渡されたのだった。

自分の信念に従って決断する

レイラさんの元には、時折若い女性たちが相談にやって来る。大学への進学を諦め、病気の母を支えるために働く女性には、こんな助言をしたという。

「『医者になりたいけれど、家計のために働かなければならない』と打ち明けられた時、私はこう答えました。『もし今、家族を安心させるために、あなた自身の未来を後回しにする選択をしてしまったら、本当の意味で家族を助けることはできない。まずあなた自身が成長し、夢を叶えてこそ、家族を支える力も持てるのです。すべての重圧を独りで背負い込んでしまったら、医者になるという大切な夢さえ忘れてしまうでしょう』と。」

誰かのために何かを諦める。でも、未来の可能性を捨ててまで、今に縛られてほしくはないのです。誰かのために生きるとは、本当は『自分を育てる』ことだと私は思っています。だからこそ、『そのチャンス逃さないで』と、彼女の背中を押しました」

それは、かつて彼女自身が困難の中で自分に言い聞かせ続けた言葉でもある。学費のために働き、食費を切り詰めて大学に通った日々。現実を理由に夢から逃げなかった過去が、レイラさんの言葉に確かな重みを与えている。

「犠牲や献身、そして信念。それなしには何も始まりません。しかし、本当に大切な道を選ぶためには、時に他人の価値観から自由になり、自らの信念にのみ従って決断を下す勇氣が必要です。目先の些細なことにとらわれず、より大きな目標のために何かを手放すことは、苦しみではなく未来への投資なのです。」

他人はいつでも好き勝手なことを言います。ですが、その声に惑わされて、自分の人生を見失って

Interviewer
profile



松本みどり（まつもと・みどり）
テレビ・ディレクターとして報道番組やドキュメンタリー
番組を制作。2015年より番組制作の専門家として、J
ICAの南スーダン放送局組織能力強化プロジェクトに参
加。

From
the interviewer

厳しい環境下で番組制作を続ける南スーダン公共
放送公社の女性職員たちに、かつての自分を重ね
合わせました。同じ女性ジャーナリストとして、
声なき声を拾い上げ、発信し続ける「場」を、彼
女たちと共に築いていきたいと願っています。

はいけません。あなたの人生の責任を取れるのは、あなただけです。周りの人や社会はあなたのことを、成功した／成功していないと評価するかもしれませんが、それはあくまで彼らの軸であって、あなたの人生そのものに責任を持つてはくれません。どうか自分と真摯に向き合い、あなたにとって最善だと信じる道を、自信をもって選択してください。その先にきつと、あなた自身の、そして家族や社会の幸せが待っているはずですよ」

母として、町長として。 選び続けた道と覚悟

桑原悠
(くわばら・はるか)さん



1986（昭和 61）年生まれ。早稲田大学卒業後、東京大学公共政策大学院入学。在学中の 2011 年、長野県北部地震を機に津南町議会議員選挙に出馬し初当選。2018 年第 6 代津南町長就任（現在 2 期目）。内閣府男女共同参画会議、内閣官房新しい地方経済・生活環境創生会議などにも関わる。

地方に生きること。家族を持つこと。社会とつながること。そして、仕事を通じて誰かのために尽くすこと。それぞれは何気ない選択かもしれないが、時としてぶつかり合い、「人生の壁」となつて立ちほだかることがある。

新潟県津南町の町長・桑原悠さんもまた、そんな岐路をいくつもくぐり抜けてきた一人だ。

東京の大学院で公共政策を学びながら、地元の震災をきっかけにUターン。20代で町議会議員、31歳で当時全国最年少の町長へ。仕事と育児の両立に悩みながらも、地域の未来を育てるリーダーとして歩んできた桑原さんの言葉には、「完璧じゃなくていい。でも、諦めない」というメッセージが、力強くも静かに息づいている。

「子どもたちにこの町を残したい」原点にある“母”としての願い

新潟県津南町——日本有数の豪雪地帯として知られるこの小さな町で、2018年から町政を担っているのが、桑原悠さんだ。農家に育ち、山に囲まれ冬は一面が雪に覆われる雄大な自然の中で過ごした幼少期は、今も原風景として本人の心に刻まれている。

「高校卒業まで津南町で育ちました。自家野菜がいっぱい採れて、食卓にはその野菜を使った料理が

たくさん並んでいました。中学生の頃はお弁当だったんですけど、今思えばそのお弁当には本当に愛情が溢れていたなあと。当時は冷凍のグラタンのほうがいいとか言ってたんですけどね（笑）。大人になってから、家族が毎日そんな料理をしてくれることのすごさに気づきました」

大学進学と同時に上京し、一時は地元を離れたものの、心のどこかで「いつかは戻りたい」と思い続けていた。その後押しとなったのが、2011年の東日本大震災、そして翌日の長野県北部地震だった。

「津南町も大きく被災して、震度6弱を観測しました。幸いなことに人的被害は少なかったのですが、テレビで地元の被災状況を見た時に一刻も早く帰って手伝わなければという気持ちで湧いたんです。震災がなくてもいずれ戻っていたと思いますが、その前にいったん東京で就職してもいいかな、と考えていました。だけど、震災が起こり、居ても立つてもいられず、大学院在学中でしたが町へ戻ることに。そして、結婚し、2児の母になりました。嫁いだ相手の実家も農家で、夫はそこで養豚の事業をしています。学年は違いますが幼馴染といってもいいような関係で、お互いの実家はスープが冷めないぐらいの距離。結婚を機に変わったのは住む家と、名字が『クワハラ』から『クワバラ』になっただけくらいです（笑）。

母親になったことで心境の変化もありました。当時は町議会議員の職に就いていたんですが、以前から町を良くしたり、地方を良くしたりする仕事をしたいということはずっと思っていました。親に

なったことでその思いがより強くなったんです。子どもたちが大人になった時に、この町を良い形で受け継いでもらいたい。そのために何をしたらいいんだろう、何を目指すべきなんだろうと考えていった結果、町のいろいろなことを判断して予算を編成して現場を構築していくという「町長」の仕事こそ、やりがいがありそうだと気づいて。それで自分が町長を目指そうと決意しました」

雪に鍛えられた日々が、今の私を形成した

桑原さんが生まれ育ち、現在は町長としてより良いまちづくりに奮闘している新潟県津南町は、新潟県内でも屈指の豪雪地帯。冬になれば、一面が雪に覆われ、空には重たい灰色の雲が広がる。そんな自然環境の下で育つということは、時に息苦しさを感じることもあった。

「冬場の大雪は恵みとしての一面もありますけど、やはり日常生活を送るのは大変ですね。私が幼かった頃は一年の半分以上が雪に覆われていましたし、晴れた日も少なく空はずっと灰色で、見た目にも気持ちの上でも、とても閉鎖的な感じがしていました。一度この町を離れたのは進学という理由もありましたが、幼少期に感じていたそうした気分から一刻も早く抜け出したいという気持ちもあつたんだと思います。

でも、そういった厳しい環境によつて育まれるものも、確かにあつたと思います。

小学生の頃は、同じ地域の子どもたちと一緒に雪の中を30分かけて登校していました。大変ではあ

るけれど、6年生になると先頭でみんなを引っ張って、下級生たちが安全に歩けるようにリードしていくことで、自然と責任感のようなものが培われていきました。

そして、雪国ならではのクロスカントリースをやっていたことも大きかったと思います。冬のマラソンとも呼ばれるスポーツで、スキー板を履いて雪の中を長距離走るんですけど、それによって粘り強さや困難を乗り越える力を得られた気がします。今の私が形成される上での原体験になっているんじゃないかなと。

もちろん、そういった粘り強さというものは自分だけでなく、この町で暮らす多くの人々にも言えること。自然と共にある生活の中で、農業でも気候に左右されたり、うまくいかないことはたくさんあるけど、それでも淡々と、でもしなやかにやり遂げていく底力を、津南の人たちは持っています。今の子どもたちを見ていると、諦めずにやり抜こうとする姿勢を感じますし、受験でもスポーツでも、簡単に折れないんですね。その精神性は町の風土が育てているのかもしれない」

〃母〃であり、〃町長〃であるということ

2018年、桑原さんが全国最年少で町長に就任したのは、上の子が3歳、下の子が1歳半の時。議員として活動していた頃から、家庭と仕事の両立は常に課題だったが、町の代表となつてからは、その重みも一層増したという。

「子どもたちのために、もつと一緒に過
ごす時間を取るべきなんじゃないか。そ
う思うことは何度もありました。仕事と
子育ての両立にずっと悩んでいました
が、**誰かのために頑張っている母の姿**
を見せることは、この子たちにはきつと
意味があるって信じたかった。子どもた
ち自身も、そんな母の姿を受け止め、応
援してくれました。『明日の行事、行け
なくてごめんね』って言うと、『大事な
ことだもんね、頑張り時だね』って返し
てくれて。その言葉に何度も救われまし
た。

町民の方々からは、「子どもは母親の
背中を見て育つ」ってよく言われていた
ので、その言葉を信じて私にできること
を精いっぱいやっていったら、少しずつ
自信が持てるようになっていきました。



もちろん、ネガティブな声がなかったわけではありません。『母親のくせに迎えに来ない』なんて言われたこともありましたね。ただ、今は管理職に女性がいるのが当たり前の時代。そういうことを町民の皆さんの多くが知っていたり、経験されている。子どもたちの先生や保護者の方も理解があつて、自然といい環境ができていったのは、本当にありがたかったですね。

入学式や卒業式に町長として出席することがあるのですが、そうすると子どもたちに母親の仕事を覚えてもらえるので、それも力になりますね」

とはいえ、桑原さんの活躍を見守る夫には葛藤もあつたようだ。

「自分の妻が町長として表に出ているということに対し、面白くないというか、違和感はあつたんじゃないでしょうか。おそらく今も少なからずあると思います。私がこうした仕事をしていることに全面的に賛成してくれているわけではないんじゃないかな。

ただ、夫も私もそれぞれの進む道、やりたいことがあるというのはお互いわかっているんで、相手に思うことはあつたとしても子育ては一緒にやろうという共通の認識は持っています。どちらかに偏らないように、家族みんなで支え合つてやつていこう、というスタンスを夫婦で共有できているのは大きいですね。

やつぱり、子育て世代にとつて、仕事との両立というのは永遠の課題。だけど、実は津南町にもロールモデルがたくさんいらっしゃいました。農業と育児を両立してきた女性や、お店を立ち上げながら

祖父母と協力して子育てをしてきた人たち、そんな「地域ぐるみの子育て」の空気感にも背中を押してもらった気がします。

父にも『今は育て方もいろいろあるんだから』って背中を押してもらいました。「こうあるべき」とはわれず、自分にできるやり方を信じて進めばいいって思えたんです」

「決断する」という責任と、その重み

町長の仕事は、日々多くの決断が求められるもの。雪国育ちの粘り強さ、忍耐強さが、決断力にもつながっている。

「津南町は人口8300人の小さな町です。それだけに一つの判断が町全体に大きく影響を与えることも。だから、非常に大きな重圧を感じながら一つ一つ決断しています。ある事業に予算を使うとなれば、別の何かは後回しにしなければなりません。その優先順位をつけることに、いつも悩んでいます。どちらも必要だとわかってはいるからこそ、なおさらです。町民の皆さんの声に応えたい。でも、すべてを叶えることはできない。そういう場面で、自分がどう選ぶか、どう背負うかが問われると常々感じています。まだ町長として十分な経験があるとは思っていないので、自身の判断に自信が持てなくなることもあります。それでも、未来のために今どうすべきかを考えて、決断するしかないと思っています。」

たとえば、町の農業法人への投資。給付事業とか、高齢者向けのお祝い金とか、今現在の生活の維持ももちろん大切なんですけど、津南町では「今後の基盤づくり」といったところに、より重きを置いています。

町民が高齢化していく中で、広大な農地をどのように耕しどのように守っていくのか。それを考えた時に、ちゃんと引き継いでいける担い手さんを育てたいと思い、近年立ち上がった農業法人に投資してきました。一方で、その投資は町民の皆さんに広く配れたかもしれない予算でもあります。今後のことを考えて思い切った選択をしたり、時には社会経済を考えながら一見時代に逆行するようなバランスに変えたり。こうした判断は当然、とても重い責任が伴いますので、慎重に、でもその都度考えながらベストな道を探っています」

一つの決断が、誰かを救うと同時に、誰かを取りこぼす可能性もある。それが、政治に関わる責任の重さだと桑原さんは語る。

「決断するということは、救える人もいるけれどそこからこぼれてしまう人も必ず出てきてしまします。できる限り町民の皆さんを守るべきである立場だけに、自分を追い詰めてしまうこともあります。だけど、こちらを選択したからといって、あちらをないがしろにしているわけではありません。とにかく先送りできないようなこと、今やらないと回らなくなってしまうことを優先的にやることにしています。その分、わかりやすく人気獲得に貢献できるようなことや、町民の皆さまが喜ぶような

ことは、もしかしたらあまりできていないのかもしれませんが、ですが、**より大きな公益、子どもたちの未来のためにモットーに**、町民の皆さんにうまく伝わっているかはわかりませんが、とにかく未来を見据えて行動したその結果をわかっていただければうれしいですね。幸い、少しずつ信頼を獲得してきているという実感もあります。年数はかかっちゃいましたけど」

競わず、つながる。地方創生のこれから

桑原さんの町づくりにおいて、軸となっているのは「未来を見据えた投資」だ。即効性よりも、次の世代に残すための仕組みや人材を育てることを大切にしている。

「津南町では、町民の高齢化が進み、広大な農地をどう守るかが大きな課題です。若い担い手を育成する農業法人を支援することで、次世代に土地を引き継ぐ体制を整えようとしています。ただ、それはすぐに成果が見えるわけではありません。町民に直接還元できるような予算の使い方も大切ですが、あえて「未来」に使うことで、長い目で見た町の持続可能性を高めたいと考えています。

日本の地方は、それぞれが課題を抱えているのに、人口や人材を奪い合っただけでいるような現状です。私は、そういった競争関係ではなく連携の方向に動いていきたいと思っています。

地方同士、あるいは都市と地方がもっと柔軟に人材やノウハウを共有し合い、相互に学び、支え合うような流れができれば、「東京一極集中」という構造も少しずつ変えていけるのではないかと、新し

い地方創生の可能性が見えてくるのではないか、と思っています。その理由は、『地方にこそ価値がある』という確信があるから。自然も、人との距離感も、生活のペースも、都市とは違う地域ごとの強みがあるので、そういうところにこそ社会的価値を見だし、その「らしさ」を活かせるようにしたいんです」

こうして取り組んできた中で具体的な成果を上げたことの一つが医療だ。

「新潟県は『医師不足県』ですが、ここに希望の光が差し始めています。『過疎地も含めて新潟県の医療をより良いものにしたい』という志を持つ20代の研修医たちが育ち、津南町をフィールドワークの場として津南病院に集まってくれているんです。

彼らは、津南町で実際の診療を担うだけでなく、魚沼地域全体の医療連携という大きな視点で、地域を持続可能にするための模索を始めています。病院経営が厳しい中で、研修医さんたちを中心に、従来の院長先生やお医者さん、看護師さん、事務の方たち、そして彼らを追ってやって来る後輩たちまでもが一体となった新しいチームが生まれつつあります。それぞれの病院が連携し、地域全体で支え合う仕組みづくりに共に励んでくれているんです。

地域の未来を自分たちの手で創ろうと、立場を超えて連携する。こうしたチームが生まれることこそ地方創生にとってとても大事なことであり、日本全体でも同じ志を持つ方々が少しずつ現れていると感じています」

〃壁〃に立ち向かうあなたへ

どんなに前を向いて歩いていても、立ち止まりなくなる瞬間はある。うまくいかないこと、理解されないこと、自信が持てなくなること。そんな「壁」にぶつかった時、桑原さんはどうしてきたのだろうか。

「身の回りで起こること、これから起こるさまざまなことを、あまり深刻に受け止めないようにしています。ある意味「鈍感力」というか、過剰に気にしすぎないように、ということ。もちろん、そんな簡単にできることではありませんし、難しい部分もありますけど…」

ある時、ユニセフの親善大使として活動していたオードリー・ヘプバーンの『未来を心配してばかりいたら、現在を楽しむゆとりが奪われてしまう』という言葉に出会って、すごく救われました。私も最初から政治家を目指していたわけではありません。もしそうだったら、選挙区はどうするか、どんな戦略を立てるか…そういう視点で動いていたのではないかと思います。でも、実際にはその時々の時で判断し、行動してきただけ。そして気づいたら町長という立場に立っていました。今も、「都度判断して、決めていく」の繰り返しなんです。だから、これから起こることばかりを気にせず、今の瞬間に立ち向かって、今を楽しむことが大事。そうやって、挫折や失敗をしながらでも前に進んでいけると、私は思っています」

地域に尽くす思いの根底には、幼少期の原体験がある。中でも影響を受けた人物の一人が、国連難民高等弁務官を務めた緒方貞子さんだった。

「津南町では十日町市と共同で『大地の芸術祭』という国際芸術祭を開催しているのですが、2003年の第二回開催時に緒方貞子さんがいらっしゃって講演されたんです。当時高校二年生だった私はそれを聴きに行き、緒方さんがおっしゃった『頭はグローバルに、足は大地に』というフレーズに出会いました。私自身、それまではグローバルなことをやりたいと思っていたんですが、自分の足元で、住んでいる地域でやるべきこともいっぱいあるんじゃないか、それこそが自分の生き方に近いんじゃないかと気づかされたんです。大局を見ながら、それに基づいた策を、現場、つまりは生活の場で展開する、というような感じですよ。」

『大地の芸術祭』は今も続いていて、最近はウクライナの芸術家の作品も展示されました。その方は、今も続く戦禍の中でアート制作をされていた方で、自分のアトリエが一時的にシェルターにもなったという壮絶な経験を元に、水力発電所も使って作品を制作されているそうです。現在は津南町に住まわれていますけど、ローカルなこの町の芸術祭で、そうしたグローバルなことにも触れられる。特に子どもたちには、世界はつながっているということを伝え、内向きにならずもつと外に目を向けてもらい、発展的にいろいろなことを考えていってもらえればと思っています」

Interviewer
profile



湯浅あゆ美（ゆあさ・あゆみ）
JICA、OECD、内閣府男女共同参画局でジェンダー平等推進に従事。「仕事」「育児」に加え「趣味」も両立させる「三立（さんりつ）」をモットーとし、スポーツで世界ランク1位を達成した実績も持つ。

From
the interviewer

「ある意味『鈍感力』』というか、過剰に気にしすぎない」「未来を憂うより、今この瞬間を大事にする」という桑原さんの言葉に、深く勇気づけられました。

では、今“壁”にぶつかって苦しんでいる人たちに、どんな言葉を届けたいか。そう尋ねると、桑原さんはゆつくり言葉を選んでこう語る。

「まずは、今に向き合ってみてください。未来を全部決めなくていい。今できることを選び取っていい。ちゃんと道はつながっていきます」

戦火を乗り越え、
愛と教育を灯し続ける。

ボスニア・ヘルツェゴビナの

教師の人生

スミリーヤ・トドロヴィッチ・ムルジヤさん



現在のスロベニア、クロアチア、ボスニア・ヘルツェゴビナ、セルビア、モンテネグロ、北マケドニア、コソボより構成されていたユーゴスラビア社会主義連邦共和国出身。サラエボ大学で歴史学を専攻。ボスニア・ヘルツェゴビナ紛争後には、小学校で平和のための教育に長年携わり、市民教育(CIVITAS)・環境学・歴史といった社会分野の科目を担当。さまざまな教科書の執筆や講演などの活動を通して旧ユーゴスラビア内の教員たちや世界の教員たちとの連携を図り続け、多方面で教育活動を展開中。

Chapter 6 | Smilja Todorović Mrda.

「人は未来の計画を立てようとするが、人生は時に意思を超え、導かれていく」

スミリーヤ・トドロヴィッチ・ムルジャさんの人生は、この言葉を深く体現している。

ボスニア・ヘルツェゴビナのサンスキ・モストで、家族総出の労働が最優先されていた環境に育ちながら、大都市で学業を続けるという希望の光を追い求めた。そして、教職こそが生涯の使命だと確信したその時、彼女の愛する国は紛争の渦にのみ込まれる。

サラエボ包囲という未曾有の悲劇を生き抜き、戦火に傷ついた子どもたちに平和を教え続けている彼女の生きざまは、現代を生きる私たちに困難を乗り越える「希望を諦めない力」の真の形を示してくれる。

「学校は楽しみの場」 貧困が育んだ学びへの渴望

スミリーヤさんが生まれたサンスキ・モストは、三本の川に趣のある橋が架かり、お伽噺に出てくるような風情豊かな美しいボスニア・ヘルツェゴビナの田舎町。しかし、彼女が育った環境は、決してお伽噺のようではなかった。

「私の家族は町から約7 kmほど離れた隣村に住んでいて、毎日その距離を歩いて学校に通っていました。兄弟が二人、妹が一人。両親には教科書やノート、服を買う余裕なんてありませんでした。なので雪が深くない限りは、交通費を節約するために歩くことも多かったです」

家業の手伝いが優先され、学業は二の次。そんな環境にあつて、学校は彼女にとって希望に満ちた光が当てられた場所だった。

「自分たちの手で耕さなければならぬ広い土地があつたんです。私の一日は朝6時、場合によってはそれより早くから始まりました。当然、学業より生きるための仕事が優先。だからこそ、学校は私にとって唯一の「楽しみの場」でしたね。知識に飢えた心が、新しい何かを求め、友人と会い、学校という場でさまざまな人と触れ合える。私は学校では優等生で、密かに大都市で勉強したいと夢見ていました。具体的な天職はわからなかつたけれど、子どもと関わる仕事に就きたいという思いはいつもありました」

その夢を叶えるため、スミリーヤさんは大学への進学を決意する。

「高校の4年を終えた頃、サラエボのおじに誘われ、サラエボ大学の哲学部史学科に申し込むことができ、受け入れられたのです。でも正直、期待なんてしていませんでした。親が大都市での学びを許

してくれるとは、とても思えませんでしたから。そのため『自分で働くから親に迷惑はかけない』と必死に親を説得し、なんとか大学に進むことを許してもらいました。幸運にも入学してたつた3日目でアルバイトが決まって。大学4年間で、実に26もの企業で働きましたね。この時の経験こそが、後に訪れる想像を絶する時代を生き抜くための、真の“生きる力”を育んでくれたと思っています」

「火」と「恐怖」戦火の中で授かった命と使命

大学卒業後、専攻した歴史分野での仕事はなかなか見つからなかった。生涯のパートナーとなる人との結婚を機に、サラエボの小学校で短期の教職に就く。「これこそが私の天職だ」、そう確信した直後、ユーゴスラビア全土に不穏な戦火の影が忍び寄っていた。

「長男の誕生は1991年10月9日。私の父が52歳と若くして突然に亡くなってからしばらくしてのことでした。長男の名前を夫は“ミラン（平和）”としたいと言ったんです。でも私は『もし産まれる時に平和だったら“ミラン（平和）”、紛争が続いているなら“オグニエン（火）”にしましょう』と提案しました。結果は…おわかりですよね」

紛争は止まるどころか拡大の一途をたどり、ついにサラエボが包囲されてしまう。一家は最前線のサラエボで、4年近くにわたる地獄の包囲下に閉じ込められた。

「私たちが暮らしていたのは、ドブリニャ地区。1984年のサラエボ冬季オリンピックで選手村として使われた場所です。宿泊施設があつたその地区は、戦時中、国内で最も破壊されたエリアの一つになりました。都市は完全に包囲され、市民は外に出ることも許されず、外へ出られるのは病院へ搬送される時か、死亡した時だけ。義母が同じサラエボ市内で亡くなった際も、特別な通行許可を得られた夫だけが、かろうじて葬儀に参列できたくらいでした。

包囲開始後の最初の1年は、家族や隣人たちと避難所と化した地下室で過ごしました。すぐ真上の1階に自分たちの家があるのに、戻ることもできない。援助物資も届かない。文字通り、死と隣り合わせの毎日でした。水も電気もない日々、近しい人々との別れ、肉親や親戚、友人とも連絡が取れない。どうやって耐え抜いたのか、今もわかりません。ただ、『明日にはきつと終わる』という希望を楽観的な精神が支えてくれたんだと思います」

(注) ユーゴスラビア社会主義連邦共和国解体の過程で起こった一連の紛争は旧ユーゴスラビア紛争と総称され、1991年から2001年まで主要な紛争が継続した。1991年に勃発したユーゴスラビア紛争に始まる連邦解体の動きの中で、1992年3月にボスニア・ヘルツェゴビナは独立を宣言。当時、同国には約430万人が住んでいたが、ボシュニャク(ムスリム)系、セルビア系、クロアチア系と異なる民族が混在していた。ムスリム系とクロアチア系住民の多くがボスニア・ヘルツェゴビナの独立を推進したのに対し、セルビア系の多くはこれに反対した。

そんな戦時下のさなか、次男が誕生する。

「次男は1994年に生まれました。名前は『ボヤン（怖れ）』。恐怖を語源に持つ名前でした。生まれたばかりの子への配給を受けに行った夫は、役所の人にこう言われました。『名前がなければミルクも配給できない』。手ぶらで帰るわけにはいかなかった夫は、その場で即座に『ではボヤンと名づけます』と答えたのです。」

妊娠中も健診には一度も行けず、体重は5kgしか増えませんでした。湿気がこもり、避難者で溢れ返る薄暗い地下室では、誰も私が妊娠しているとは気づかないほど。そんな非常事態の下で、彼が無事に生まれたこと自体が、私たち全員にとつての驚きでした。特に音信不通となつてしまい、停戦してから2年後にようやく会えた私の母が、紛争中に二人の孫が生まれていたということを知った時の驚きぶりといったら。このような状況下での私のマタニティ・ライフを書くだけでも1冊本が出版できるとしよう。

戦火はすべてを奪い、代わりに私たちに『恐怖』だけを植え付けていきました。外に出るたび、遊ぶたび、常に命の危険がある。サラエボ包囲下では、1600人を超える幼い命が犠牲となり、何千人もの子どもたちが負傷したのです」

「戦線」としての地下室と希望の教室

自宅のすぐ近くで迫撃砲が炸裂。彼女はそれから1年以上もの間、自宅に入ることすらできなくなっていました。

「支援物資も届かず、深刻な食糧不足に陥っていました。夜になると地下室から出て、バルコニーに、ご近所から届いた数袋の粉ミルクや衣服を受け取る。砲撃の音を聞きながら、砲弾の数を数えるだけの毎日でした。破裂音が千を超えた夜もありましたね。1階が住まいだったのに、危険過ぎて1年も足を踏み入れられませんでした。たった1度入った時、狙撃手に狙われて……。右耳の近くに残る銃弾の傷痕は、今も私の一部です。

包囲していた軍が私たちの地域の丘から撤退した時、ついに私たちは地下室から出ることができました。日光の下で私たちは皆、青ざめ痩せこけ、互いに誰かわからないほどになっていました。息子のオグニエンはあまりに小さくて、その姿に恐怖さえ覚えました。初めての誕生日には隣人たちが小さな薪ストーブと切り株を贈ってくれました。理想的な誕生日ではなかったけれど、**生きていることだけで奇跡でした」**

自宅に戻れた後も、夫は複数民族で構成されていたボスニア・ヘルツェゴビナ軍の志願兵として従

軍。だが、当時その地域を優勢的に支配していた民族と、スミリーヤさんたち家族の民族は異なっていた。それ故に隣人や地域コミュニティからの不信感や困難に直面することもあったが、不信感は時間と共に薄れていき、異なる民族であった隣人たちとの信頼も復活し、過去の記憶を語り合い生き抜いていた。そんな中、彼女の生涯で最も恐ろしい瞬間が訪れる。

「4年間で最も胸をえぐられた出来事。それは、砲撃を受けたバスの中で夫を捜したこと。血の海と化したバスの中を、私は必死で夫を捜しました。でも、見つからない。すると隣人が駆け寄ってきて、夫はバスに乗っていないかった、無事だと知らせてくれたんです。乗っていたはずのバスに夫がいなかったのは、その日、友人に誘われてビールを飲みに行っていたから。紛争が始まってから、一度も口にできなかったビール。その1杯が、夫を死のバスから遠ざけたのです。これを運命と呼ぶらずして、何と呼ぶのでしょうか」

絶望的な状況下でも、彼女は母として、教師としての使命を果たし続けた。彼女は生き残った子どもたちのために、砲弾の音が響く地下室を「教室」に変えた。

「地下室こそが唯一安全な遊び場であり、後には『廊下学校』と呼ばれる即席の教室が開かれました。砲撃が始まれば街も公園も無人になり、避難所は満員に。その長い時間、地下室で私は近所の子ども

たちと学び、遊び、物語を語り合いました。つらい現実を束の間でも忘れられるように。あの時間が私たちに「日常」の感覚を与え、いつか平和が来るという希望を育ててくれたんです。それこそが、私たちのささやかな「戦線」。銃を持たない、戦争への抵抗でした。あの時間こそが私の精神を支え、奇跡は起こると信じる力を強めてくれました」

傷ついた子どもたちと向き合う平和教育への使命

1995年12月、ボスニア・ヘルツェゴビナ紛争が終結しようやく平和が訪れた。しかし、平和への挑戦はそこから始まったのかもしれない。

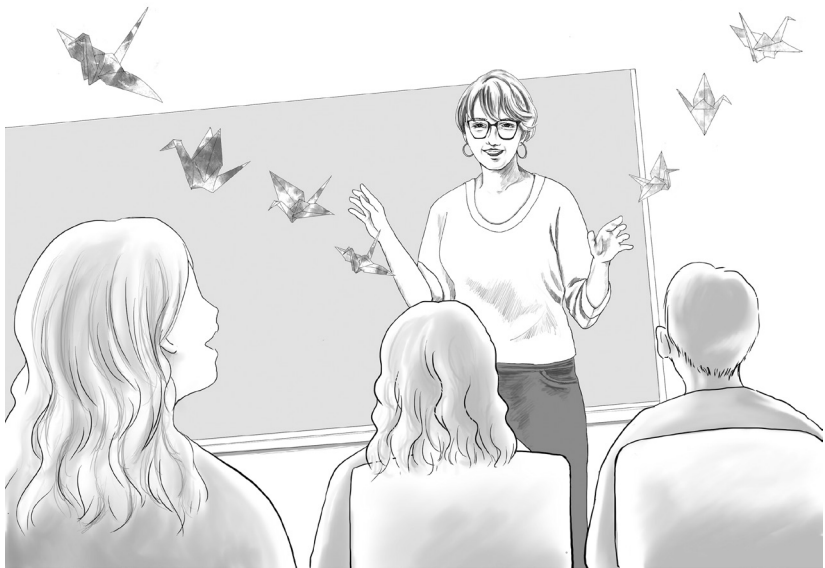
「戦争を生き延びるのは難しい。でも、平和を生きるのはもっと難しいんです」

そう語るスミリーヤさんは、紛争中に対立したムスリム系やクロアチア系の住民が多く住むエンティティ（連邦）とセルビア系の住民が多く住むエンティティ（スルブスカ共和国）を分かつ境界線上にあるオスマン・ヌリ・ハジッチ（Osman Nuri Hadžić）小学校で、彼女の専門分野である「歴史」を教えることになった。そこにいたのは、家族を奪われ、心に深いトラウマを抱えた生徒たちだった。

「戦争の記憶が息づく場所で、歴史、特に近代戦争を教えるのは本当に難しい。親を失ったり、近し

い人の死を目撃したりした生徒もいます。彼らに何を語るべきか？ 平和、寛容、他者への愛……？ それとも、紛争によって奪われた彼らの失われた幼少期について？ その問いに、私はすぐには答えが出せませんでした。私は自分自身が多く学びを積み重ね、成長し、彼らに応えられるように準備をするしかなかった。時には、ただ愛するだけでは足りない。彼らの魂に寄り添える“技術”が必要だったんです。

そんな私にとって大きな転機となったのが、日本での経験です。広島で行われたJICAの『平和のための教育ネットワーク構築』のコースには、1カ月間ボスニア・ヘルツェゴビナ各地からの教員と共に参加しました。これは、私の人生観を変えるほどの、最も貴重な経験の一つになりましたね。日本が、戦争や暴力のない持続可能な社会を実現するた



めに、どのような『平和構築』を進めてきたのかを、肌で学ぶことができたのです」

帰国後、彼女は広島で得た知見も活かし、教材開発やコミック制作など、あらゆる平和教育プロジェクトに尽力し、同僚たちと国内約120校に及ぶネットワークを構築し、平和教育を促進していった。

「生徒たち、若い世代に平和を伝えるため、平和を重んじる日本の文化を積極的に紹介しました。和食を作ったり、折り紙や書道をしたり。『日本の日』という行事も学校で頻繁に開きました。こうした長年の活動が認められ、2022年にインドでグローバル・ティーチャー賞を頂いたことは、本当に光栄なことでした。でも、私を最も喜ばせてくれるのは、やはり教室で過ごす日々や、子どもたち一人一人と向き合う時間です。かつての生徒たちが成功した若者になって再会するたび胸がいっぱいになります。そして、今や立派に成長した二人の息子の健康と成功こそが、私の誇りです」

試練に育てられた人生を恐れない心

グローバル・ティーチャー賞受賞という輝かしい出来事の後も、人生は続いていく。近年の夫の死、そして姪の死。人生は再びスミリーヤさんに深い悲しみをもたらした。それでも、彼女は立ち止まることを選ばない。

Interviewer
profile



片山元子（かたやま・もとこ）
大学時代よりボランティア・国連インターンとして旧ユーゴスラビア紛争に携わる。緒方貞子氏に触発され、子育ての傍ら大学院で国際開発学を修める。セルボ・クロアチア語の研究監理やJICA在外事務所、国内センター研修業務を経て、現在は社会基盤部に所属。

From
the interviewer

「7つの国境、6つの共和国、5つの民族、4つの言語、3つの宗教、2つの文字」から成っていた旧ユーゴスラビア。紛争下、異なる民族の隣人たちと支え合い、激戦地の地下室から平和を説き続けたスミリーヤさん。絶望を越え、次世代へ希望をつなぐ彼女の物語です。

「最愛の家族を失うという、本当に悲しい出来事がありました。だけど少し立ち止まり、深呼吸して、また前に進むだけ。まだ私を必要とする人々がいる限り、すべてを失ったわけじゃないし、自分自身も失っていないと、そう思っています。私に言えることは、これらすべての試練が私を強くし、人生を恐れない心を育ててくれたということ。どんな困難も、『諦めない』と決めた瞬間に、すでに問題は克服されているのだと学びました。だから、あなたの人生を絶対に諦めないでください。今は壁を乗り越えるための手段がなかったとしても、あなたの人生が必ずそれを与えてくれるはずですよ」

困難は、 私のモチベーション。 爆撃から逃れた少女が、 日本で築いた支援の輪

長瀬アガリンさん



フィリピンのミンダナオ島出身。高校時代に内戦により故郷を逃れる。避難所生活を送りながら、同じ境遇の子どもたちを支援する活動始める。活動中に会った日本人男性と結婚し来日。在日フィリピン人女性をはじめ、日本で生活する海外からの移住者のための支援団体「KAFIN」を設立し、困難にあえぐ人々の支援を長年続ける。

爆撃に焼かれた故郷。命からがらたどり着いた避難所で、学生ながら子どもたちのために学校をつくった女性がいる。それがNPO法人「KAFIN Migrant Center」の代表・長瀬アガリンさんだ。

目の前で起こる理不尽な暴力と死……。その中でアガリンさんは自ら動き、交渉し、手を差し伸べる。誰かを助けることを、当然のように選んできた。

やがて日本に移住してからも、彼女の活動は終わらない。孤立する在日フィリピン人女性たちを支援、声なき声に耳を傾け続けてきた。

「困難は、私のモチベーションです」。その言葉の奥にあるのは、自らも何度も傷つきながらも、他者への信頼と希望を手放さなかった彼女の歩みだ。

家も家族も奪われた内戦の中で

フィリピン・ミンダナオ島に生まれ育った長瀬アガリンさんは、9人きょうだいの4番目として、農業を営む両親と共に素朴な生活を送っていた。平穏な生活は学生時代に一変する。父親の死から数カ月後、島に内戦の火の手が上がったのだ。

家を焼き払われ、家族は命からがら故郷を離れ、散り散りになった。アガリンさん自身も、空からの爆撃や燃え落ちる家々から身を隠しながら、3週間かけて山を越える。

ようやく彼女がたどり着いたジエネラル・サントス市の避難所は、安息の地ではなかった。

「必死に家族の行方を捜しましたが、そこは地獄でした。その頃、南部フィリピンでは『イスラム教徒であれば、障害者も子どもも関係なく全員殺害せよ』との命令が出ていたのです。盲目だった叔父が、軍に呼び出され、ココナツツの木に縛り付けられて殺されるのを目の当たりにしました。多くの人が拷問され、生き埋めにされる光景も。

私がそうした現場にいたがらも無事だったのは、さまざまな言語を話すことができたからでした。私は殺害対象となったイスラム教徒ですが、多くの言語を話していたので、軍にとっては、イスラム教徒なのか否か判断できず、また軍の人たちともコミュニケーションが取れたので生き延びることができたのです。

自分の命すら危うい状況の中で、南フィリピン最大級ともいわれる虐殺事件の現場にも居合わせました。

それは離散した家族の情報を求めている時の出来事でした。軍が突然現れ、モスクにいた1500人の男性たちを虐殺したのです。海岸にはブルドーザーで巨大な穴が掘られ、遺体が次々と投げ込まれていく…。あの地域は死者で溢れ、歩き回ることさえ困難でした。もし抵抗するようなことを口にするれば、私もきつと殺されていたでしょう。私は、目にしたすべてを口に出さず、心に刻み込むしかありませんでした」

歩くことすら困難なほどの死に囲まれた地獄。しかし、その絶望の淵で、信じられない奇跡が起きる。バラバラになっていた母ときようだいたち、計10人が再び巡り会えたのだ。アガリンさんたちは避難所生活を経て、10人がなんとか暮らせる小さな一部屋を見つけ出し、絶望の底から新たな生活をスタートさせた。

子どもたちの未来を支えた避難所での教育活動

奇跡の再会を果たしたアガリンさん一家だったが、狭い一室での10人暮らしは想像以上に過酷だった。家族は話し合い、それぞれが生活を支える役割を担うことに決める。

きようだいたちがバナナ農園や靴磨きで日々の糧を得る中、アガリンさんは別の道を選んだ。彼女は、お世話になったジェネラル・サントス市の避難所の子どもたちのために何かをすべきだと考えたのだ。

「モスクの指導者であるイマームに掛け合い、裏手に小さな学校を開きました。私自身もまだ学生だったので、活動は土日に限られましたが、30人ほどの子どもたちが集まってくれました。衛生状態の悪い避難所の子どもたちが、そこで体を洗えたことも大きな助けになったと思います。

未来の命を育む一方で、亡くなった人々を埋葬するボランティアも行いました。怖がる遺族に声をかけ、反乱分子と疑う軍との交渉を続けました。多くの尋問や精神的な圧迫がありましたが、『彼ら

の遺体を取り戻すまで諦めない』と心に誓い、三人の遺体を家族の元へ帰すことができました」

死と隣り合わせの日常の中、アガリンさんは自分にできることを一つずつ形にしていた。そんなある日、避難所を訪れた教会関係者のドイツ人女性との出会いが、彼女の運命を大きく動かす。

「彼女は私の活動を見て、素敵ですねと言ってくれました。彼女は私の境遇や家族のこと、いろいろなことを聞いてくれて、さらには『勉強を続けることに興味はありますか?』と。私は『高等教育を受けたいと願っています、今はその術がありません』と正直に伝えました。すると彼女は『もしあなたが本当に望むなら、私が大学で教育を受けられるよう支援します』と言ってくれたのです」

それは、想像もできなかった未来への扉が開かれた瞬間だった。

学びと支援の両立。地域を駆け抜けたソーシャルワーカー時代

教会関係者の支援で学校を卒業したアガリンさん。しかし、彼女は安定した道を選ばず、再び故郷の避難所へ戻ることを決意する。大学で学んだ経済学の知識を武器に、コミュニティワーカーとして地域開発に貢献するためだった。

彼女はカトリック教会や地方自治体、福祉事務所など、あらゆる関係機関を駆け回り、子どもたちのための食料配給を実現させる。しかし、戒厳令下の現実には過酷だった。街では銃声が響き、人々が理由なく連行される。それでも彼女は諦めず、11年間にわたり活動を続けた。その中で、彼女はこの戦争の本当の姿に気づいていく。

「当時、ミンダナオで起こっていた戦争は、宗教対立ではなく『開発のための戦争』でした。鉱山開発のために先住民族が追い出され、農地は輸出作物のプランテーションへと変えられていく。多くの人々が住む場所を追われ、立ち退かなかった人々は、高度に軍事化された状況下に置かれ、厳しい弾圧を受けたり、虐殺されたりすることもありました。イスラム教徒とキリスト教徒、どちらかが加害者という単純な構図ではありません。どちらも『開発』の名の下に土地を奪われ、犠牲となっていたんです」

この巨大な不正義と闘う日々の中、ピナツボ山噴火の支援活動で、アガリンさんは現在の夫となる日本人男性と出会う。日本での生活を決意した彼女は、故郷での活動を未来へつなぐため、ある行動に出る。

「フィリピンを離れる前に『モロ女性センター』というNPOを設立していました。虐待や暴力に苦しむ女性や子どもたちを支援する施設です。日本に渡る際には、信頼できる身近な人がその活動を引

き継いでくれました」

来日と戸惑い、日本での孤独な再出発

1996年、結婚を機に来日したアガリンさん。内戦の地を離れ、「少しは心を休められるかもしれない」と期待を胸に抱いていた。しかし彼女を待っていたのは、命の危険とはまた違う、静かで深いストレスだった。

「正直なところ、フィリピンで感じていた多くの問題や複雑な人間関係からやつと解放される、休養できると期待していたのです。しかし来日したての頃は、日本語を全く話せなかつたので、非常に大きなストレスを感じていました。

買い物に出かけても、値段を聞くこともできない。夫の付き添いがなければ、生活は何一つ自力で成り立たない。ストレスのあまり『厳しい状況下でもフィリピンに戻りたい』とすら願うほどでした。そんな私を見かねて、夫が図書館にフィリピンの新聞を置いてもらうよう頼んでくれ、毎日そこへ通いましたが、言葉も人間関係もままならない生活は空虚で、生きがいを感じられませんでした。

そんなある時、東京に住んでいる日本人の友達から『山谷でボランティア活動をしているんだけど一緒にどう?』と誘われ、参加することになりました。野宿している方々に食べ物や毛布を配る夜回り活動でした。『なんで外国人が?』と不思議そうな顔をされることもありましたが、こうした誰か

の役に立つという実感が、空っぽだった私の心を少しずつ満たしていったのです」

フィリピンにいた頃のように、社会の中に確かな居場所を見いだすのは簡単ではなかった。だが、この小さな一歩が、思わぬ形で次の扉を開くことになる。

同郷の女性たちと出会い、「KAFIN」の原点が生まれた

埼玉県・西川口に住み始めたアガリンさんは、日本語学校に通い始める。そこで出会ったのが、同郷の女性たちだった。

「学校では、何人かのフィリピン人女性と出会うことができました。しかも皆、ミンダナオ島のダバオ出身だったのです。私より長く日本に滞在している方ばかりで、最初は日本の生活について教えてもらっていました。やがて話を聞くうちに見えてきたのは、多くの女性たちが日本人男性との結婚生活の中で深い孤独や暴力、文化的な摩擦に苦しんでいるということ。DVに苦しめられている人が多くいました。」

どうすれば彼女たちを効果的に助けられるのか。いろんな方法を模索する中、浦和のカトリック教会の協力を得て、教会の施設であるオーブンハウスを拠点とした、フィリピン人女性たちが抱える問題を相談できる場を設けさせてもらいました。

やがて、この活動は口コミで広がり、多くのフィリピン人女性が集まる大きなグループ『川口フィリピン人エンパワーメント・ネイバーフッド（KAFIN）』に。最終的に、このグループが現在の支援団体『KAFIN（カフィン）』の設立につながったんです」

KAFINの原点には、「助けたい」という思いと、「つながり」を求める切実な声があった。困難の共有が、連帯の力を生み出していったのだ。

日本で暮らすフィリピン人女性たちの声を可視化する

KAFINの活動が軌道に乗り始めた頃、アガリンさんはボールペンとメモ用紙を手に地道な声かけを続けていた。

「スーパーや公園で、日本人の夫というフィリピン人女性を見かけると、一人になったタイミングで声をかけました。私たちの活動を伝え、電話番号を交換し、後日連絡する。その繰り返しでした。

連絡の時間には細心の注意を払いました。『夫がいる時間を避けてほしい』と頼まれることも少なかつたからです。そうして対話を重ねるうちに、多くの女性が夫からのDVや義家族からの抑圧に苦しんでいる深刻な実態が明らかになりました。

彼女たちの多くが水商売の現場で夫と出会ったという共通点も、対等な夫婦関係を築く上で大きな

壁となっていました。暴力だけでなく、『フィリピン料理を作るな』『母国語で家族と電話するな』といった、文化的な抑圧に苦しむ声も多く聞きました。

こうした状況を変えるため、KAF INはまず日本語の勉強会や座談会を開くことに。参加者たちが経験や悩みを分かち合うことで、次第に心の内を表現できるようになっていきました。

さらに、経済的な自立を支えるため、フィリピンの伝統的な相互扶助『パルワガン』を導入。これは日本の『講』のように毎月お金を積み立て、順番にまとまった額を受け取れる仕組みです。このお金を生活費やフィリピンへの帰省費用に充てる人もいましたね」

こうしてKAF INの活動は、心の支



援だけでなく、経済的なサポートへと広がっていった。支え合いの形が具体化し、参加者同士の信頼関係も一層深まっていく。

相互扶助と文化理解。活動は全国へ広がって

当時、就労のためフィリピンから来日する女性の多くは、日本各地の「フィリピンパブ」に派遣され、接客業に従事していた。川口もフィリピンパブの集まる地域の一つであり、地域の日本人住民の中には、水商売に対する偏見とも相まって、フィリピン人女性に対し固定的かつネガティブなイメージを抱いている人も少なくなく、それが家族との摩擦につながるケースもあった。

「当時の川口では、フィリピン人女性をいわゆる『エンターティナー』として見る風潮があり、そのことが日本人の夫や家族から偏見を持たれる理由にもなっていました。ですが、実際には一人一人違う個性があり、一人一人得意なことがあるんです。

このような状況を打開する鍵は、彼女たちの本当の姿を『見せる』ことにあると考え、市の国際交流イベントへ参加することにしました。そして、フィリピンの華やかな伝統舞踊や家庭料理を披露しました。

あるメンバーは、ためらう義父母を説得して会場に呼びました。ステージで生き生きと踊り、誇らしげに料理を振る舞う女性の姿に、義父母は心を動かされていました。これまで興味すら示さなかつ

た文化の輝きと料理のおいしさに触れ、彼女への見方を変えたのです。この瞬間は、コミュニティにとってささやかなことでも、非常に重要な一歩だったと考えています」

KAFINのこの成功モデルは全国に広がり、大阪、名古屋、長野、群馬、仙台など各地で同様のグループが次々と誕生。活動も進化を遂げ、DV被害者のための一時シェルターを確保したり、困難を抱える技能実習生を支援したりと、その幅を広げていった。

「幸い、夫も会議の通訳などで全面的に支えてくれます」とアガリンさん。日本に拠点を移してもなお、彼女の闘いは続いていた。

真のエンパワーメントとは？ 知識が女性を守る力になる

来日から約20年。アガリンさんたちの活動は、地域のグループからNPO法人「KAFIN Migrant Center」へと発展し、これまでに200人以上の女性を支援してきた。現在では、学習機会に恵まれない人々や、日本人の父から認知されない子どもたちへと支援の輪を広げている。

活動の根幹にあるのは、一貫して「女性たちのエンパワーメント」だ。

「来日したのはいいけれど、十分な学習機会を得られないまま就労に多くの時間を割かざるを得ない人たちや、日本人の父親から認知されていない日系フィリピン人の子どもたちへの支援なども手がけ

ています。

ただ寄り添い、気持ちと共有するだけでは不十分です。私たちが目指すのは、女性たちが自らの力で人生を切り拓くための『知識』と『選択肢』を手渡すこと。女性の問題に取り組む団体の中には、集まって交流しながら互いに話し合っただけで終わっているグループもあります。ですが、そうした女性たちが力をつけること、エンパワーメントしていくことが必要だと私は考えています。

今まで、夫の元を離れては戻ることを繰り返す『DVサイクル』の連鎖を数多く見てきました。そのサイクルは時に10年以上に及ぶことも。この負の連鎖を断ち切るには、精神的な支えだけでなく、DVや在留資格に関する法律、経済的自立のためのスキルといった実践的な知識が不可欠だと考えています。

一人の人間として、女性として、妻として、日本に住む外国人として、あなたにはこうした権利がある。私たちはそう伝えていきます。もつと早くそれを知っていたらと後悔する方もいますが、決して遅いということはありません」

まずはシエルターで心と身体を休める。そして、自らの権利と可能性を「知る」。そこから学びが始まり、やがて自分の足で歩き出す準備が整う。

アガリンさんは力強く語る。「すべての始まりは『知ること』なのです」と。

国境も性別も超えて。すべての人に届けたい「尊重」の輪

アガリンさんが活動を通して一貫して訴えるのは「お互いを尊重すること」の大切さだ。彼女にとって尊重とは、まず自分自身を知り、相手に伝えることから始まる。

「相手が私たちの文化を知らなければ、尊重してもらうのは難しい。だからこそ、まず私たちの文化を伝える必要があるのです。

そしてそれは、国際フェスティバルで文化を見せるような大きな舞台だけでなく、日々の暮らしの中にこそ宿ると思っています。

例えば、毎朝の挨拶。来日当初、私は近所の方に挨拶をしても、外国人だとわかれると返事をしてくれない方がいらつしやいました。それでも挨拶を続けた結果、数年後には近所の人々から声をかけられるようになった。

こうした『暮らしの中の小さな行動』の積み重ねが、『ただの外国人』から『信頼できる隣人』へと関係性を育て、活動への理解にもつながっていったと思っています。

そもそも尊重は、まず自分自身を尊重することから始まります。自分を尊重できて初めて、他人を尊重できる。まず自分を知り、相手を知ろうと努める。この循環が、相互理解を生むのです。

だからこそ、私は国籍や性別を超えた連帯を呼びかけたいです。

DVに関する法整備は進んできましたが、ジェンダー平等を包括的に推進する法制度はまだ弱く、ジェンダー平等の意識が高くない日本で、女性たちが手を取り合うことはとても大事です。そして、男性にも活動の仲間になってほしい。会場設営の準備や広報活動、被害者救助の際の運転など、どんな些細な協力も、私たちにとっては計り知れない支えとなります」

では、アガリンさんはどうしてこれほど長く、人を助け続けることができるのか。その問いに、彼女は静かに答える。

「それは、私自身が自分の弱さを受け入れ、ストレスから離れる術を知っているからです。土に触れ、友と語らう。そうして自分を取り戻すから、また問題に向き合える。

私たちは皆、同じ人間です。同じようにさまざまな問題に直面しています。助けを必要とする人が目の前にいれば、性別など関係なく、手を差し伸べたい。ただ、それだけなのです」

困難を乗り越えるために団結する

どんなに前向きに生きていても、人生では誰もが“壁”にぶつかる。そんな時こそ、自分の心の声を押し殺さず、誰かとつながることが必要だとアガリンさんは訴える。彼女は特に、仕事や家庭、キャ

リアに懸命に生きる人々へ呼びかける。

「仕事や家庭、自身のキャリアに人生を捧げている方には、ぜひ何らかの形で女性のための活動に参加してほしいと思っています。そこは、あなたが日々感じていることや直面している問題を、安心して表現できる場所になるはずです。

表現できる場があれば、人は変わる。 悩みや痛みを独りで抱え込まず、誰かと共有することで、少しずつ前を向けるようになる。そうしたつながりを通じて、私たちは団結することができるようになります。多くの女性、多くの人たちが連帯し、その声が集まれば、**社会を動かせるはず**。女性の地位向上、権利やジェンダー平等を本当に実現するために。あなたの声が、その確かな力になるのです」

Interviewer profile



新川和（しんかわ・あい）

大学院修了後、JICAインターンシップを経て現在は在シンガポール日本国大使館にて、現地の政治情勢調査に従事。大学時代に在日フィリピン人女性に関する研究への協力を依頼したことが、アガリンさんとの出会いのきっかけ。

From the interviewer

アガリンさんは、人助けに人生を捧げる「超人」のような存在です。「自己を尊重して初めて他者を尊重できる」という言葉に感銘を受け、支援者を目指す者として「自分も誰かの役に立てるかもしれない」と前向きな気持ちになりました。

人生は 小さな希望の積み重ね。 ザンビアのシングルマザーが 歩んだ未来への道

アニタ・セリナ・ファイリさん



1994年生まれ、ザンビア出身。4人きょうだいの末っ子として生まれ、生後すぐに両親を亡くし、一番上の姉に育てられる。現在は、未婚のシングルマザーとして2人の子どもを育てながら、JICA ザンビア事務所の清掃員やパートタイムの美容師として働いている。

ザンビアの首都ルサカで生まれたアニタ・セリナ・フィリさん。生後間もなく両親を失い、幼少期には虐待や性暴力の被害に遭った。

16歳で家族の生活を背負い、教育を受けることを途中で断念せざるを得なかった彼女は、それでも信仰と友情に支えられながら、シングルマザーとして2人の子どもを育てている。

現在はJICAザンビア事務所で働きながら、「学校に戻りたい」「ヘアサロンを持ちたい」という目標を胸に歩み続けている。彼女の言葉は、私たちに「希望」とは何かを教えてくれるはず。それは、遠い未来にある壮大な夢ではなく、今日を生きる小さな勇気の積み重ねだ。

幼い頃から立ちほだかる人生の壁

ザンビア——アフリカ南部に位置する内陸国。広大なサバンナが広がる自然の美しさ、野生動物の息遣い、そして70以上の民族が織りなす多様な文化が、訪れる人々を魅了する。人口約2100万人のこの国では、それぞれの民族が独自の言語と伝統を守りながら、共に暮らしている。

そんなザンビアの片隅で、静かに、しかし力強く生きる一人の女性がいる。

シングルマザーとして2人の子どもを育てながら、JICAザンビア事務所で清掃員として働くアニタさん。その人生は平坦なものではなかった。生後間もない頃から両親がおらず、きょうだいたち

と暮らしてきたという。

「父は母が妊娠している時に他界し、母は私が生後4カ月の時に亡くなりました。私は4人きょうだいの末っ子なのですが、一番上の姉が母親代わりとなつて育ててくれました。幼い頃に虐待や性暴力を受けた経験もあり、子どもらしい幼少期を楽しむことはできませんでしたが、姉がずっと私を支えてくれていました。私が自立できるまで育ててくれたことに感謝しています」

ザンビアでは、実の両親ではなく親族などに育てられるケースも珍しくない。だが、それが虐待のリスクにつながることもある。ジェンダーに基づく性暴力や虐待に遭ってしまう人も少なくないのが現状だ。

「性暴力は単に身体的に痛めつけるだけの行為ではなく、人の尊厳を傷つけ、目に見えない深い傷痕を残します。それは単なる痛みではありません。犯罪であり、汚点であり、信頼を裏切るもの。正直、このような喪失感を説明するのは非常に難しいです。だけど、何が起ころうともいつかは立ち直り、人生を歩み続けなければなりません。被害者として苦しみ、絶望の淵に立たされても、私は必ずより良い明日があると信じることで、なんとか一歩一歩進んでいくことができました」

こうした経験から、アニタさんは自分の子どもたちだけでなく、社会全体に対して「声を上げること」

の大切さを学んだ。それは、自分の身を守るための第一歩であり、同時に社会の変革を促す力となる。

「子どもたちに『ノー』と言うことの重要性を教えなければなりません。『ノー』と言うことは、自分の意思をはっきりと表明し、自分の尊厳を守ること。子どもたちにも『ノー』の大切さを理解してほしい、そう強く思っています」

家族を背負った16歳の日々

虐待や性暴力に遭うこともありながら、姉が母のようにたくさんの愛を注いでくれた。しかし、経済的な問題は避けては通れなかった。ザンビアの多くの貧困層の家庭では、子どもたちが早いうちから労働力として家族を支えることが求められる。「今」を生きるための仕事と引き換えに、本来であれば全ての子どもに約束されている教育が後回しにされてしまうことも少なくない。アニタさんも例外ではなかった。

「16歳の時に家族の面倒を見なければならなくなり、学校に行くか、働くか、どちらかを選ばなければなりません。ザンビアでは12年生で中等教育課程を修了しますが、私は10年生で学業を断念。教育を最後まで受けることを諦め、きょうだいたちの生活を支えることを選びました」

家族を思い、働くことを選んだアニタさん。しかし、16歳の少女にその責任は重く、心身に暗い影を落とした。同年代の友人たちが学校で学び、未来の夢を語り合う中で、彼女は独り重労働に追われ、精神的に追い詰められていった。自らを犠牲にしてまで家族を支えるという決断は、彼女の心身に大きな葛藤と疲労をもたらした。

「当時まだ子どもだったので、もう限界だと感じることも多々ありました。まるで自分の身を削り取って差し出しているようで、自分が一体何者なのかわからなくなってしまうんです」

そんな暗闇の中で、一筋の光となる出会いがあった。それは、偶然出会った女性との友情だった。彼女との出会いは、凍りついていたアニタさんの心をゆつくりと温かく溶かしていった。

「ある家で家事の手伝いをしていた時、その家の奥様の妹さんと出会いました。彼女は私を見て、『どうしてそんなにつらそうな顔をしているの?』と声をかけてくれました。そこから友情が始まったんです。彼女は私を励まし、的確なアドバイスをくれました。仕事を探すのも手伝ってくれましたし、私が仕事に行つて家にいない時は子どもたちの面倒まで見てくれました。本当に素晴らしい友人です」

その友人の言葉が、自分を見つめ直すきっかけになった。それまで、ただひたすらに「家族のために」という思いで生きてきたアニタさんにとって、初めて「自分のために」という問いかけをされた

瞬間だった。

「『静かな場所に座って、じっくり考えてみませんか？そして自分に問いかけてみて。あなたは何が欲しいの？何を達成したいの？』と彼女が言ったんです。その言葉で私は落ち着きを取り戻し、自分が本当に望んでいることを考えるようになりました。『これは私が望んできた人生なのか？』と自分に問い続けることで、答えが少しずつ見えてきたんです」

シングルマザーとして生きるということ

平坦ではなかったアニタさんの人生に、新たな転機が訪れる。それは、2人の子どもの母になったことだった。

「私は未婚のシングルマザーとして子どもたちを生み育てていますが、それは多くの責任と犠牲を伴うものです。特に私のような状況では、経済的な問題が一番の課題でした。それで私は子どもたちのために、JICAザンビア事務所で見習いとして働き始めました」

朝早くから家を出て、夜遅くまで働く日々。しかし、それだけでは十分ではない。彼女は毎日、約4 kmの道のりを歩いて通勤している。この道のりは、単なる通勤のための移動経路ではない。それは、

彼女の祈るような決意と希望につながる道のりだ。

「この通勤時間は、私にとって大切な時間です。子どもたちの未来を思いながら、今日あった出来事を振り返り、明日への計画を立てます。その一步一步が、子どもたちの未来につながっていると信じているからです。子どもたちは、私にとって最大の支え。『もつと頑張ろう』と私自身を励ましてくれるんです」

美容師というもう一つの夢

JICAでの仕事に加え、アニタさんにはもう一つの顔がある。空いた時間を利用して、パートタイムの美容師として働いているのだ。美容師の仕事は、彼女が幼い頃から抱いていたもう一つの夢だった。経済的な理由で学業を諦めざるを得なかった彼女にとって、手に職をつけることは自立への道を切り拓く重要な手段だった。

「子どもの頃から髪をいじるのが好きで、姉から学びました。特に、アフリカの伝統的なヘアスタイルを専門にしています。美容師の仕事は、私にとって大きな喜びです。お客さんの髪を美しくすることで、その人が笑顔になる。そんな姿を見るのが大好きなんです。この仕事を通して、私は人々とつながり、社会に貢献していると感じられています」

アニタさんは、自分自身のヘアサロンを経営することを夢見ている。この夢の背景には、ただビジネスで成功したいという思いだけでなく、彼女自身が経験してきた苦しみや困難を乗り越えた過程がある。そして、自分と同じような境遇にある若者たちを支えたいという、強い願いが込められている。

「将来は自分のヘアサロンを持ちたいんです。特に、私のように学校に通えなかった若者たちに、安心して学べる場所を提供したいと思っています。今は資金も十分ではなく、毎月の収入も限られています。来年少年サロンを開きたいと思っています」



JICAでの仕事も、美容師としての仕事も、彼女にとっては「未来への投資」だ。疲れていても、子どもたちの笑顔を思い浮かべれば、どんな困難も乗り越えられる。

人生を彩る、小さな希望

アニタさんの人生は、平坦な道のりではなかった。しかし彼女は、「人生が困難だったかどうか、正直よくわからないんです。だって、それが私の人生だったから」と明かす。彼女の言葉には、困難を困難として認識する前に、それを受け入れ、前へ進む強さがにじみ出ている。彼女にとって、人生の壁は乗り越えるべきものであり、立ち止まる理由ではなかった。

「きょうだいの人生を支えるためにも教育を修了したかったのですが、残念ながら計画通りにはいきませんでした。でも、それが人生だと思えます。決して完璧ではないし、たくさんの困難や課題に直面します。だからこそ、大切なのは希望を持つこと。そして、決して希望を失わないことだと思います。私自身、いつか学校に戻るようにお金を貯めています。だから皆さんも、どんなに絶望の淵にいたとしても、希望を失わないでほしい。人生にはたくさんの壁がありますが、私たちはそれを乗り越えることができます。自分自身を信じて、一歩ずつ進んでください。必ず、より良い明日が来ます」

だからこそ、アニタさんは「学校に戻りたい」「自分のサロンを持ちたい」という夢を思い描きながら、

Interviewer
profile



ムワベ・カプンバ

JICAザンビア事務所プログラムオフィサー。2014年に入構。運輸、エネルギー、都市開発等の分野を担当する傍ら、常に情熱を注いできたのがジェンダー開発、女性のエンパワーメント。女性が厳しい状況に置かれているザンビアで、開発事業にジェンダーの視点を取り入れ、多面的に女性をエンパワーする取り組みを行っている。

From
the interviewer

アニタさんの物語は、困難に屈しない心、勇気もたらす変化の力を体現しています。数々の困難を乗り越え、自分と子どもたちの未来を切り拓くアニタさんの姿に深く共感しました。教育や医療が制限され、ジェンダーに基づく暴力が多発するザンビアで、普段かき消されがちな彼女のような声こそ、誰も置き去りにしない開発に不可欠であり、広く社会に伝わることを願っています。

一日を一步步つ積み重ねている。彼女にとつての「希望」は、遠い未来にある手の届かないものではない。それは、毎日朝起きて、子どもたちの顔を見て、JICAに向かう道のりの中で感じる、ささやかな喜びの積み重ねだ。

「未来は突然やってくるものではありません。今日という一日を大切に生きること、少しずつ形になっていくものだと思います」

戦争と分断を超えて。

日本とウクライナを

支援でつなぐ若き担い手の決意

マリヤ・ボンダレンコさん



ウクライナの東部ハルキウに生まれる。ウクライナの大学で国際関係学を学び、戦争の影響もあり 2022 年に来日。日本語学校で学びながら大学を卒業後、日本国内でのウクライナ戦争に関する展示会企画や JICA のインターンを経験。その後ウクライナ学生支援会で復興人材育成に尽力した。現在はウクライナに帰国し、日本との絆を活かしながらウクライナ復興に貢献する活動が続けている。

※インタビューはウクライナへの帰国前に実施。

Chapter 9 | Mariia Bondarenko

ロシアによる軍事侵攻から逃れ、夫と共に日本へ避難してきたウクライナ出身のマリヤ・ボンダレンコさん。支援プログラムを通して日本語を学び、JICAや学生支援会での活動を通して、自らもウクライナ避難民の支援に携わってきた。

一度は将来の計画を見失い、迷いの中にいた時期もあったが、誰かのために動くことで、自分の存在に意味を見いだすことができたという。

「ウクライナのために自分に何ができるのか」。その問いを胸に帰国を決意したマリヤさんが語る、希望をつなぐ歩みとは。

ハルキウとキーウ、二つの故郷から始まった日々

ボンダレンコ・マリヤさんはウクライナ東部ハルキウの生まれ。3歳の頃、両親の仕事に伴い首都キーウへと引っ越した。祖父母はハルキウに残ったため、その後もしばしば訪れており、ハルキウとキーウをどちらも故郷のように感じている。

大学では国際関係学を専攻。新設の学科で、カリキュラムの多くを自分で選択できる仕組みだった。その選択科目の中に、マリヤさんは偶然日本語を見つける。

「中学生の時に独学で挑戦して以来でしたが、再び言語を学ぶ良い機会だと思いました。多くの単位を取得できる外国語科目に日本語があったことに驚き、履修を決めたのです。授業数は限られていましたが、ひらがなやカタカナを思い出すことができ、うれしかったですね」

しかし、平穏な大学生活は2022年2月24日に終わりを告げる。ロシアの軍事侵攻により、家族は離れ離れの生活を送ることに。父はキーウに残り、母と幼い弟妹たちは西部の街へ避難。弟妹は、毎週避難先からキーウの学校に通い、対面とオンラインの授業を組み合わせで学んでいるという。

「ミサイルが街に撃ち込まれる物理的な恐怖はもちろんですが、私がもう一つ非常に恐ろしく感じたのは徴兵でした。ドローンなどの無人兵器もありますが、結局、戦争は人間が直接戦わなければなりません。開戦時の徴兵対象は27歳から60歳。当時20歳だった恋人はすぐに対象になるわけではありませんでしたが、過去の大戦では学生も動員された歴史を考えると、いつ彼の番になるかと、とても不安でした」

戦争を逃れ、日本へ。支え合いでつないだ避難の道

戦争が始まる中、マリヤさんは恋人との結婚を決意した。万が一彼が徴兵され戦場で負傷した場合、面会できるのは近親者に限られる。そのため、法的な“家族”となることを選んだのだ。しかし、そ

の先どうすべきか、具体的な道筋は見えていなかったという。

「できれば夫と一緒にウクライナを出て、海外へ行くことができればと思っていましたが、その後のことまでは考えられませんでした。ひとまず国内の西部に避難しようかと話していた頃、私が日本語を学んでいることを知っていた大学の先生が、日本への避難プログラムを紹介してくれたんです。

プログラムは家族で利用できたので夫と申し込み、幸運にも留学生として受け入れられることに決まりました。当時、18歳以上の男性は出国が原則禁止されていましたが、留学生は例外的に出国が認められていました。そのおかげで、どうにか二人で無事に日本へ向かうことができたんです。

こうして私たち夫婦は侵攻が始まった年のうちに日本へ来ることができました。一方で、父はキウ、母と幼い弟妹は西部の街に残っています。なかなか会えない状況が続いており、心配は尽きません」

避難民から支援者へ。故郷と日本をつなぐ架け橋に

日本に避難し、日本語学校で一年間勉強を続けた後、いったんウクライナに帰国し、キウにある日本大使館で勤務していたマリヤさん。しかし、現地での仕事に違和感を覚え、再び日本へ戻ることを決意する。大きな転機となったのは、JICAでのインターンシップだった。ウクライナ避難民向けの自立支援内容を考えたり、そのイベントの企画を実施したりする中で、大きなやりがいを見いだした。

そしてインターン修了後、運命的な機会が訪れる。かつて自身を日本に受け入れてくれた「ウクライナ学生支援会」の代表に声をかけられ、今度は職員として働くことになったのだ。支援される側から、支援する側へ。それは大きな一歩だった。

「私が最初に支援を受けた時は、すべてが緊急的な『援助』でした。しかし、今度は『復興人材育成』という明確なテーマがあつたのです。日本で専門的な知識や技術を学び、将来ウクライナの復興に貢献できる人材を育てる。その崇高な目標に、私は深く共鳴しました。JICAとも連携しながら、彼らの未来のための教育プログラムを夢中で企画し、実施しました。今回私たちが受け入れた10名は、今も日本語学校で懸命に学んでいます」

ウクライナ学生支援会には2025年5月末まで勤務。そして6月から、マリヤさんの挑戦は新たなステージへと進んだ。ウクライナへの進出を目指す日本企業の支援という、二つの国をつなぐ最前線の仕事だ。

「ウクライナ市場への参入を目指す日本企業で働いています。日本企業向けの、ウクライナで事業を始めるための助成金プログラムがあるのですが、その複雑な申請手続きのサポートや、現地の行政機関との間に入っての通訳・調整が私の主な役割です。ウクライナ法律は非常に難解で、日本のビジ

ネス文化との違いも大きい。その間に立ち、双方に理解してもらえよう言葉を尽くして橋渡しをすることに、日々奮闘しています」

戦争が奪った将来。問い直された生き方のかたち

夫と共に日本へ避難し、新たな人生を歩み始めたマリヤさん。だが、戦争が彼女の内面にもたらした変化は計り知れない。

何よりも大きな変化は、自分の将来を思い描き、計画を立てるという、かつては当たり前だった生き方ができなくなってしまったことだった。

「戦争によって、避難した人も国に残った人も、誰もが将来の計画を立てられなくなりました。軍事侵攻が、それまで誰もが持っていた人生の計画を、その土台ごと一瞬で消し去ったのです。安全な場所はなく、たとえ移動してもその先どうなるかわからない。一週間先の予定すら立てられない、そんな状況が、ほぼすべてのウクライナ人の身に起きています。自分が描いていたキャリアや夢、そのすべてが戦争に破壊され、考え方を変えざるを得なかったのです。」

キャリアを築き、良い家に住む。そうした個人のための人生設計は、あまりにも脆く、無力でした。だからこそ、自分の成功や安全を優先するのではなく、社会に役立つことをしたい、仕事を通じて誰かを助けたい、と自然に考えるようになりました。ウクライナという国のために自分は何ができるの

か、と。答えはまだ見つかっていませんが、「個人」として生きてきたこれまでとは正反対に、「ウクライナ社会の一員」として生きるという意識が芽生えました。

そうした思いを胸に、今度は日本で何ができるのかを考え直したんです。避難当初は、日本語が話せず勉強しかできない状況がもどかしく、本当につらい時期もありました。それでも日本語を学びながら、カタコトでも戦争の実情を伝えたり募金活動をしたり、自分にできることを必死で始めました。その活動が、結果的に日本語の上達にもつながったと思います」

日本での活動を通して新たな目的意識を見いだしたマリヤさん。だが、その思いが強くなればなるほど、彼女の心は一つの結論へと導かれていく。合理性や安全とは逆の方向へ。このまま日本に留まるつもりはない、と。

「ウクライナでは元々、海外移住への憧れが強い風潮がありました。今回、避難という形で日本へ来て、他の避難民と話すと、9割近くの方が日本に残りたいと言います。ご自身の将来や安全を第一に考えれば、日本に住み続けるほうがはるかに合理的です。ウクライナにいる私の親でさえ『お願いだから、帰国しないでそのまま日本にいて』と言うほどです。」

誰かに強制されたわけではない、けれど、自分のルーツや同胞が苦しんでいる現実から目を背け、自分だけが安全な場所で生きていくより、今はウクライナの力になりたい。戦争は終わっておらず、帰国すれば危険な状況に身を置くことになります。経済は破綻し、生活は苦しく、仕事も見つけ

にくいでしょう。将来は全く見えません。戦争前の私なら、国外に出られたのに自ら帰国するなんて、馬鹿げた決断だと思っただけです。でも今は、そうは思えません。

この気持ちには、同じ境遇のウクライナ人に話しても、なかなか理解してもらえないのが実情です。だからこそ私自身、この決断が本当に正しいのか、常に自問しています。でも、心の奥ではわかつているんです。本当にウクライナのために何かをしたいなら、現地に戻って、彼らと共に暮らす以外に道はないのではないかと。その思いを自分の中で完全に整理するのは、正直に言って、今も簡単ではありません」

ロシアへの複雑な感情と願うこと

改めて、未曾有の惨禍となったこの戦争について、マリヤさんに現在の心境を尋ねた。

「戦争が始まった時、私はまだウクライナにいました。これがいつまで続くのかわからず、あまりにも悲惨で、もう元には戻れない。帰り道を断たれた、そういう思いでした。戦争が起きてしまった以上、本当の幸せな人生は手に入られない。あらゆる物事から意味が失われたような、深い絶望感がありました。

そんな中、日本に避難し、新たな生活の中でウクライナのために活動することで希望を感じることもあります。だけど、それでもなお、この絶望感は消えません。戦争は今も続き、いずれ終わるとし

でも、その間にあまりにも多くの人生が犠牲になっていく。たとえ終戦まで生き延びたとしても、失われた数年間は『時間を盗まれた』という感覚として、戦争が終わった後もウクライナの人々の心から永久に消えることはないでしょう」

その思いは、ロシアという国そのものへも、複雑な形で向けられる。

「なるべく冷静でいようと努めても、ロシアの話題が出ると、どうしても感情的になってしまいます。これは私だけでなく、ほとんどのウクライナ人がそうでしょう。中には強い憎しみの言葉を口にする人もいますが、その気持ちを私が批判することはできません。

多くのウクライナ人がそう思う背景には、歴史的な問題があります。歴史を遡れば、ウクライナのロシアへの親しみは自然なものではなく、強制されてきた側面が強いのです。ロシアは歴史を通じて、私たちの国の存在そのものを、軍事的にだけでなく、言語や文化を奪うという形でも、繰り返し脅かしてきました。その結果としてロシア語を話せたり、ロシア文学に親しんだりするウクライナ人がいるのは、決して両国の友好の証しではないのです。

将来、いつか両国民が和解できる日が来るのかもしれませんが、でも、私がこの感情を克服できるか、今は想像もつきません。ただ願うのは、ロシアという国が、その帝国主義的な姿勢を改め、他国の文化と尊厳を心から尊重するようになってくれること。今は、それだけです」

手探りの挑戦がくれた、自分への信頼

戦争というあまりにも大きな困難と対峙し続けるマリヤさんだが、その一方で、彼女は自分自身の内なる壁にも立ち向かってきた。

「元々、ウクライナの大学も新設されたばかりで、何をすべきかわからず常に不安でした。日本に来てからも、言葉の壁はあまりにも高く、まさに手探りの状態でした。でも、こうした壁を越えるには、とにかく行動するしかないと思っただけです。そこで、ある展示会を企画しました。『発行されなかった卒業証書展』です。これは、ロシアの侵攻で犠牲になった学生たちを追悼し、戦争の悲惨さを伝えるための展示で、ウクライナの大学の同級生が思いついたアイデアを、私が日本で実行することになりました。

当時の私は日本語を半年ほど学んだだけで、自信はありませんでした。けれど『自分ではできる、やるしかない』と自分に言い聞かせて、無我夢中で動き出したんです。会場の手配、不慣れな日本語での企画書やメールのやり取り、説明文の作成。一つひとつが怖気づくような挑戦でしたが、『この戦争の悲惨さを、日本の人たちに伝えなければ』という強い使命感が、私を支えてくれました。

そして、展示会を無事に開催することができたのです。さらに、その後開催した講演会では、来場された方々と直接、言葉を交わすことができました。おぼつかない日本語でも、自分の思いが伝わる。

その手応えと、皆さんの温かい反応が、本当に何よりもうれしかったのです」

その手探りの挑戦は、マリヤさんの中に確かな自信を育んだ。

「結果的に日本語は格段に上達し、何より、一つのことを成し遂げたという経験が、私を大きく成長させてくれました。それまでの私は、自分に全く自信が持てませんでした。学生時代はいつも周りより劣っていると感じ、優秀な同級生だった夫と自分を比べては、コンプレックスばかりを抱いていたのです。でも、日本でのこの挑戦が、そんな自分を変えてくれました。以前なら『どうせ無理だ』と最初から諦めていたことにも、今は自信をもつて挑戦できます。この手で、自分の人生の選択肢を増やすことができたのだと、心から感じています。

そして、戦争をきっかけに、“自分のため”より“誰かのため”に頑張りたい、と強く思うようにもなりました。その価値観に沿って行動することで、この悲劇的な現実の中に自分が立っている意味や、わずかながらも確かな救いを見いだせる気がするのです。大変な世界です。でも、その中で善いことをしようと努めることが、人生に意味を与えてくれる。

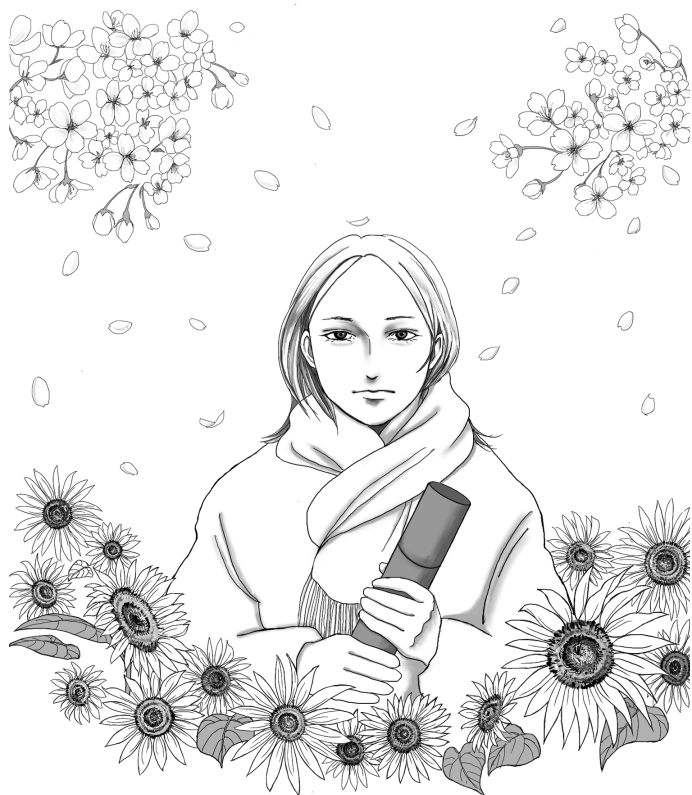
将来は依然として不透明で、ウクライナに帰るのも怖い。その気持ちは変わりません。けれど、もし現地で誰かの役に立てるのなら、今の私にはそれで十分すぎるほど満足なのです。自分自身が良いと信じる価値観に沿って行動し続けること。それこそが、未来を照らす希望なのだと、今ははっきりと感じています」

できるまで、できるふりをして

数々の挑戦を経て、かつての自分にはなかった自信を手にしたマリヤさん。それでもなお、将来への漠然とした不安が消えたわけではない。そんな彼女は、戦争が終わったその先に、どのような未来を描いているのだろうか。

「これは学生時代からの根深い悩みですが、自分には専門的なスキルと呼べるものがないというコンプレックスがあります。ですが、日本で3年間を過ごしたことで、日本語という確かなスキルが身につきました。ある意味、それが今の私の、最大で唯一の武器かもしれません。そう思うと、やはり将来の仕事も、日本語や日本と深く関連するものになるだろうと考えています。言葉もままならない状態から展示会を成功させたあの経験が大きな自信になったからこそ、日本と全く関わりのない環境で、今の自分が何者でいられるのか、まだ想像できないのです」

夫も今では「マリヤなら何でもできる」と、一番の理解者として彼女の背中を押してくれるという。そんな周囲の支えも力に換え、マリヤさんは一つのシンプルな哲学にたどり着いた。それは「できるかどうか」ではなく、「やりたいかどうか」という、自身への問いかけだ。



「私の経験を言い表すのに、ぴったりの英語のフレーズがあります。『Fake it till you make it』——日本語にするなら、『できるまで、できるふりをする』。今の私にとって、これは本当に大切な言葉です。できるようになるには、結局やるしかない。怖くても、自信がなくても、失敗を恐れずにまず一步を踏み出してみる。そうした挑戦する姿勢こそが、道を拓いてくれるのだと知りました。そして、そこに『自分より困っている誰かのために』という使命感が加われば、どんな困難も乗り越える力になるのだと、私は信じています。

誰かを救おうとすることは、きっと自分自身を救うことにもつながる。人生には意味があるんだと、そう実感させてくれるんです。その信念を胸に、これからも一歩ずつ、歩んでいきたいです」

Interviewer profile

下地日菜子（しもじ・ひなこ）
2025年JICAに入構し、現在は調
達・契約業務に従事。JICAインタ
ンシップでマリヤさん、共にインタビ
ューを務めた岩崎さんと出会い、日本国
内のウクライナ避難民に向けた自立支援
イベントを企画・実施した経験がある。



岩崎巧（いわさき・たくみ）
2025年JICAに入構し、現在は西
アフリカの仏語圏地域を担当。国際政治
学を専攻し、イギリス留学も経験。平和
構築への関心が高く、インターン時代の
縁から本インタビューを務める。



From the interviewer

「すべてが戦争によって破壊され、考
え方を変えざるを得なかった」という
マリヤさんの言葉が印象的です。（下
地）世界の不条理に直面しながらも、
平和を強く希求する姿に心を動かされ
ました。（岩崎）

あの時託された役割を
果たし続けたい。

JICA職員が歩んだ
復興と挑戦の道

清水川佳菜（しみずかわ・かな）さん



岩手県久慈市生まれ。小学生の時に福島県へ転居し、高校在学中に東日本大震災を経験。この出来事を契機に東北大学へ進学し、社会起業家や震災復興をテーマに学ぶ傍ら、被災地でのボランティア活動に尽力。アメリカとタイへの留学も経験する。2016年にJICAへ入構後は、国際協力調達部やフィリピン事務所を経て、現在は人事部にて次世代育成・女性活躍推進や意識定点調査など、組織の働く環境の向上に関わる業務に従事。二児の母として仕事と家庭の両立に奮闘しながら、日々業務に励んでいる。

Chapter 10 | Kana Shimizukawa

「変えられないことは受け入れる。そして、変えられることは全力で変える」

そう穏やかに語るのは、JICAで次世代育成や女性活躍の推進業務を担う清水川佳菜さん。その言葉の奥には、高校2年生の時に遭遇した東日本大震災と、そこからの10数年にわたる歩みがある。

努力は報われると信じてスポーツに打ち込んでいたが挫折を味わい、燃え尽き症候群状態となった時期に震災によって価値観が根底から覆された。当たり前の日々や社会とのつながりを意識し、大学では海外留学やボランティア活動に熱中。JICAへ入構後は、フィリピン事務所でコロナ禍の最前線での業務や、本部での組織づくりに取り組んできた。

二児の母として、そして国際協力の現場と組織をつなぐ一人として、今この瞬間も「できること」を積み重ね続けている。彼女を支える価値観は、どのように育まれてきたのだろうか。

岩手・福島で育ったスポーツ少女

海と山に囲まれた岩手県久慈市。10年以上前にNHKの連続テレビ小説「あまちゃん」の舞台として知られるようになったこの町で、清水川佳菜さんは生まれた。父の仕事の都合で小学生の時に福島県へ移り住み、高校卒業までを過ごす。転校や引っ越しを重ねながらも、彼女の日常の中心にはいつ

もスポーツがあった。走ることに、体を動かすことが何よりも好きで、柔道、水泳、サッカーと、気がつけば放課後の時間はいつも汗を流していた。

「両親が共働きだったので、放課後、家に帰っても母がいないのが少し寂しかったんだと思います。それを母に伝えたら、『じゃあスポーツやっておいで』と。学童保育の代わりのような感覚でしたね。5歳上の兄がいたので、兄がやっていた柔道やサッカーの教室と一緒に入れてもらったのが始まりです。

その後、福島へ引越すことになり、岩手でやっていたサッカーを続けようと思ったたら、『女の子はサッカーチームに入れません』と言われてしまつて。本当はサッカーを続けたかったのですが、それが叶わなくなり、他に女の子ができるスポーツは何だろうと考えた時に、バレーボールが浮かびました。当時は男子バレーよりも女子バレーのほうが主流で、女の子のスポーツというイメージが強かったんです。柔道という選択肢はその地域にはなく、サッカーは無理だと言われ、私に残された道がバレーボールでした」

不本意な形でのスタートだった。しかし、バレーボールに取り組むうちに、彼女の生来の競争心に火が付く。

「たまたま入ったのが強豪チームで、先生も有名な方でした。周りにはすごい選手がたくさんいて、『負

けたくない』という気持ちがどんどん強くなっていったんです。身長は高くなかったのですが、最終的にはチームを動かす司令塔のセッターになりました。その役割が楽しかったですね。

練習試合では県内負けなし。誰もが『間違いない全国大会に行ける』と信じていたチームでしたが、県大会でまさかの敗退。中学3年生の引退試合でした。

勝負の世界、何が起るかかわらないと今なら理解できますが、当時は負けたという現実が受け入れられませんでした。敗退後、なぜかチーム全員で職員室へ行き、先生方に謝ったんです。それだけ大きなプレッシャーを感じていたんでしょうね。自分の中で初めての、そして最大の挫折でした。『こんなに頑張ったのに、何も残らない』という喪失感が大き過ぎて、その後しばらくは燃え尽き症候群のようにになりました。バレーボールを見ることすら嫌になり、この先、一切バレーボールには関わりたいくないとさえ思っていました」

東日本大震災が変えた価値観

バレーボールへの情熱を失い、心に空洞を抱えたまま高校に進学。進学校と呼ばれる高校で、周りには大学受験に向けて勉強に励んでいたが、清水川さんはそこにもエンジンがかからない。中学時代のチームメイトがユース代表などで活躍する姿を横目に、自分だけが道から外れてしまったような感覚を抱いていた。何となくバレーは続けていたものの、股関節を外す大きな怪我也有り、競技との距離はますます広がっていった。

そんな中で迎えた、2011年3月11日。高校2年生だった清水川さんは、体育館でバレーボールの授業を受けていた。

「最初は『あ、地震だ』という程度の小さな揺れでした。少し重たい生徒が着地したのか、男子がふざけてどこから飛び降りたのかと思うくらいです。でも次の瞬間、地面から突き上げられるような、立つていられないほどの激しい揺れが襲ってきて、先生がすごい形相で『校庭に逃げろ!』と叫びました。これはただ事ではないと。でも、揺れがひど過ぎて走れないんです。校庭に出ると、その日は吹雪で、凍えるような寒さでした。

他の生徒たちは各々帰宅していましたが、学校から1時間半かかる距離に住んでいた私は帰宅を断念。母が勤務する病院まで、1時間かけて歩いて向かうことにしました。歩道は地割れし、外はガスのような臭いがありました。コンビニに駆け込んでも食べ物も水も棚から消えていて、何も手に入らない。それどころかトイレは糞尿で溢れ返っていました。ようやく病院にたどり着くと、今度は水道管が破裂して院内が水浸しになっていました。母やスタッフの方々は救急患者の搬送などで走り回っていて、とても頼れる状況ではありません。その夜は病院の駐車場で過ごし、ようやく家に戻ると、自宅は半壊状態でした。『この先どうやって生きていくんだろう』と、目の前が真っ暗になったのを覚えています」

そして震災から1週間後、福島第一原発事故の影響で避難生活が始まった。当時の記憶は断片的のことだが、この体験が彼女の価値観を根底から変えた。

「不思議なことに、自分が大変だったという記憶はあまりないんです。それよりも、テレビで津波の映像を見たり、ご家族を亡くされて悲しんでいる人の姿を目の当たりにしたりして、自分よりもっと大変な思いをしている人がいる、という感覚のほうが強かった。この震災をきっかけに、価値観がガラッと変わりました。それまでの私は『努力すれば報われる』と信じていました。でも、努力する以前に、その環境そのものが突然奪われてしまう現実を知った。自分の力ではどうにもできないことがあるんだと痛感したんです。それは諦めとは違うけれど、『まずはこの現実を受け入れて、前に進んでいかなければならない』と。」

元々、小学生の頃に開発途上国とされる国で暮らす人々の映像を見て国際協力に関心はありましたが、この時、被災した自分の町がその映像と重なって見えたんです。インフラがなく、学校にも行けない。自分が当事者になった瞬間でした。この環境をどうしたら変えられるのか、この環境で自分に何ができるのか。その日から、そう考えるようになりました。

他にも印象的だったのは、開発途上国から、いち早くたくさんさんの支援物資が届いたことです。日頃、世界とのつながりを感じることは少なかったのですが、その瞬間に、日本だけでなく世界の人々が東北に手を差し伸べてくれているのだと実感しました。これからも人生が続いていく私が、世界にこの恩を返すためにできることは何だろう、と視野が少し海外にも広がった瞬間でした」



被災地との関わりが教えてくれたこと

「今、自分にできることは何か」。その思いを胸に、清水川さんは東北大学へ進学。社会起業家と震災復興をテーマに学ぶ傍ら、ほとんどの時間を被災地でのボランティア活動に費やした。

最初に取り組んだのは、震災で家族を亡くした子どもたちのための学習支援だった。

「週に何回か学習塾に通い、宿題を見たり、一緒に本を読んだりしました。中でも特に印象に残っているのは、発達障害を抱えた男の子です。私が関わったのは2、3年だけで、彼がこの先どう生きていくのか、ずっと心配でした。でも最近、その子が東京大学に入学したと聞いたんです。きっとその後素晴らしい人たちに恵まれ、自分の得意なことをぐんぐん伸ばしていったんでしょう。彼の人生のほんの一端にでも関わることが、本当にうれしかったです」

学習支援と並行して、津波で大きな被害を受けた宮城県女川町で、住宅再建の手伝いも行った。

「流された地域にぼつんと残っている家々を、大工さんと一緒に修理しました。トンカチで釘を打ち、廃材を片付ける。正直、力仕事ではほとんど戦力にならなかったかもしれませんが。でも、この家がまた人を迎え、温かい笑顔が戻ってくるんだと思うと、じっとしてはいられませんでした」。

一方で、活動を続ける中、感謝される喜びと共に、無力感もあつて。自分の手で直接変えられる範

囲は、あまりにも小さい。それに、これは日本だからこのスピードで復興できるのだ、という実感もありました。国が違えば、復興のプロセスもスピードも全く違うはずだ、と。自分の限界と日本の現状を知ったことで、海外での災害復興にも目を向けるようになりました」

海外で見た災害復興と国際協力

大学在学中、アメリカとタイに留学した。アメリカでは、史上最大級のハリケーン「カトリーナ」の被災地を訪れた。

「ある被災者の男性が、地元で採れる農産物などを主材料とするアイスクリーム店を起業していました。彼は『自分のつらい体験を、つらいままで終わらせたくない。迷う暇があれば、行動に移すべきだ』と語ってくれました。被災地に笑顔が戻り、お店の前でアイスを受け取った子どもが本当にうれしそうに走っていく姿は、今も忘れられません。

また、サンフランシスコでは議会にも足を運び、防災無縁や避難マニュアルに関する議論を直接見聞きする機会がありました。都市ごとの特性や人種・文化に合わせたきめ細やかな議論など、アメリカならではの視点や手法に強い刺激を受けましたね」

さらに、開発途上国の国際協力の現場を知るため、洪水被害を受けたタイへも渡った。

「訪れた大学は、少し前に洪水で水没した場所でした。校舎にはまだ水の跡が生々しく残り、人々が懸命に復旧作業に当たっていました。タイで国際協力の現場を見た時、JICAの活動規模の大きさと歴史を初めて目の当たりにしました。国ごとに異なるニーズに合わせ、行政レベルからアプローチできる。また、震災のあの日、日本が大変な状況に陥った時に、世界の人々が手を差し伸べてくれたのは、日本が国際社会の中でさまざまな協力を継続し、信頼を獲得してきたから。自分が抱えていた『できることの限界』と『世界への恩返し』というモヤモヤを解消できるスケールが、そこにはありました。もつと国際協力に深く関わりたい、と強く思いました」

JICAで支える立場から最前線まで

2016年、清水川さんはJICAに入構。最初の配属は、開発途上国へ派遣される専門家のサポート業務だった。その後、出産・育児休業を経て、調達部での契約管理業務を経験し、2021年にフィリピン事務所へ赴任する。

「フィリピンへの赴任はコロナ禍の真ただ中。当時3歳だった子どもを連れての海外生活は正直、不安しかありませんでした。現地の医療水準や言葉の壁も心配でしたが、ここでも『変えられないことはそのまま受け入れよう』という、震災で得た考え方が自分を支えてくれました。変えられない状況について悩んでも仕方ない。今できる準備を最大限やろう、と。」

フィリピンでの大きなミッションの一つは、コロナワクチンのコールドチェーン整備でした。品質管理のため適切な温度に維持したワクチンを離島まで運ぶ。暑く、そして島国という条件は厳しかったですが、最初の計画から最後の搬送まで関わったのは貴重な経験でした」

一方で、事務所の外では仕事と家庭の両立に苦心した。

「当時は感染経路に関する情報も錯綜し混乱のさなかだったので、子どもへの感染リスクを下げるために家族以外との接触は極力控えていました。フィリピンはロックダウンもあり、18歳未満の外出は一切禁止。保育園・幼稚園等も閉鎖され、頼れる人は誰もいない。そこで、同じくフィリピンに駐在中だった夫と交代で在宅勤務をさせてもらい、なんとか子どもが独りにならないように乗り切りました。ただ、理想は追わないようにしていましたね。『週に何日はこうしたい』とか、『こうあるべき』という理想を持つと、外部要因で計画が崩れた時に落ち込んでしまう。それでは続けられないと思っ
たんです。

海外での仕事と育児の両立は本当に難しかったですが、震災で得た『大変なのは自分だけではない』という視点がその時の私を強く支えてくれました。誰もが何かしらの事情を抱えている。見た目は順調そうに見えても、きっとみんなそれぞれ制約や悩みを抱えているはず。そう思えば、自分だけが特別に大変なわけじゃないと、現実を受け止めることができました」

変えられないことは受け入れ、変えられることを全力で

帰国後、清水川さんは人事部に配属され、次世代育成・女性活躍推進や職員等の意識調査を担当している。働く環境をより良くしていく業務は成果が一朝一夕には見えにくい長期的な仕事だ。それでも、「変えられることは全力で変える」という信念は揺るがない。

「変えられないことには固執しないけれど、変えられることは全力で変えたい。例えば、業務を効率化して時間を生み出せば、その分、自分たちが本当に関心を寄せている仕事に挑戦できるかもしれない。だから、まずは仕組みや仕事の流れを少しずつ変えることから始めています。小さな変化でも、それが積み重なれば組織全体の大きな動きに変わると信じています」

こうした価値観の基盤には、やはり高校2年生のあの日の経験がある。あの日以来、「生かされた責任」を強く意識するようになった、と彼女は明かす。

「多くの人が亡くなるのを目の当たりにしながら、自分は生き延びた。誰かに直接何かを言われたわけではないけれど、その事実がずっと胸の奥にあって、勝手に『託された』と感じているんです。だからこそ、常に社会とつながって、自分の役割を果たし続けたい。」

子どもが生まれてから、自宅で子どもとだけ過ごす時間が増えると、ふと社会から切り離されたような感覚に陥ることがあるんです。だからこそ、職場に来て大人と話せる時間、仕事を通じて社会とつながっていると実感できる時間は、私にとってすごく大事。生きて社会の中での自分の役割を果たしていることを実感できる瞬間です」

変えられないことは受け入れ、その中で変えられることを見つけ、全力で取り組む。その実直な積み重ねこそが、彼女を支える力となっているのだ。

正解よりも、自分らしい選択を

30代となり、キャリアと子育ての両立に真正面から向き合う日々。同世代へのメッセージを尋ねると、少し間を置いて、自身の悩みも率直に語り始めた。

「30代をどう乗り越えるか：正直、私にも正解はわかりません。JICAでは女性活躍が推進され働きやすくなる一方で、家庭や地域での母親への期待や役割はあまり変わっておらず、結果的に女性の負担が増えている面もあると感じます。私自身も悩みの真つただ中です。でも、だからこそ伝えたいのは、悩みながらでも自分がやりたいことや大事にしたいことを手放さないでほしい、ということです。環境が変わっても、困難に直面しても、その都度、軌道修正しながら進んでいけばいい。私もそ

うやつて、一歩ずつ進んでいます」

その言葉の背景には自身の経験がある。震災の後で得た「大変なのは自分だけではない」という視点。フィリピン赴任中のコロナ禍、頼れる人も少ない中で仕事と育児を回し続けた日々。それらが、今の選択の支えになっている。

「無理に完璧を目指さなくてもいいんです。できる範囲でやるべきことを続けていれば、必ず次につながる。今は目の前のことに精いっぱいでも、振り返れば道は出来ているはず」

Interviewer
profile



内川知美（うちかわ・ともみ）

民間企業勤務、大学院留学を経て、2003年にJICA入構。2020年よりジェンダー平等・貧困削減推進室長、2022年より人事部労務・給与厚生担当次長として事業と組織のジェンダー主流化に携わる。清水川さんとは、間に課長を挟む上司と部下の関係だった。

From
the interviewer

二児の子育てと並行し、担当業務を超えて他部署の業務にも積極的に携わる姿に感銘を受け、今回推薦しました。特に「あの日以来、『生かされた責任』を強く意識するようになった」という言葉が心に響きました。

【STAFF】

Book Design

坂野弘美

編集協力

船橋麻貴

イラスト

久保彩子

DTP

新野 亨

校正

有限会社 バイステップ

※本書に掲載されている内容は、インタビューにお答えいただいた方々の見解であり、JICAを含む所属機関、関係機関の公式の立場を示すものではありません。

あとがき

最後までお読みいただき、ありがとうございました。

あなたの心に響くような物語があれば、これほどうれしいことはありません。

本書は、私たち JICA（国際協力機構）が始めた「女性に光を（Hikari Project）」というプロジェクトの一環として制作されました。

紛争や分断の止まないこの世界で、

人と人とがストーリーを通してわかり合い、つながり合うことで、
平和で優しい世界になることを目指したプロジェクトです。

私たち JICA は世界 96 カ国、日本 15 カ所に拠点を持ち、

より良い未来のため、人づくり、国づくりをする国際協力をしてきました。

しかしながら、今この瞬間も、世界では紛争が絶えることなく続き、
国籍、性別、宗教、文化、価値観の違いを理由に人々は分断され、
対話することなく、争いや孤立が生まれ続けています。

そんな現実の中で、私たちは考えました。

人生の喜びや悲しみの物語を通して、人はあらゆる「違い」を超えてつながり
合えるのではないか。

遠い国の誰かの涙に、自分の人生の痛みを重ねることができないのではないか。国際協力の現場で数々の困難に直面してきた私たちだからこそ、人と人との優しいつながりが世界を変えたいと信じていたい。本書は、そんな私たちなりの挑戦でした。

もしかしたら、世界が本当に必要としているのは、違いを恐れ遠ざけることでも、論争に打ち勝つことでもなく、こうして名もなき私たちが同じ人間として隣に座り、物語を分かち合い、寄り添い合うことなのかもしれません。

この本に登場する10人の女性たちは、決して平坦ではなかった人生を振り返り、それでも「誰かの光になれば」と願いながら、勇気をもって彼女たちの物語を語ってくれました。

そして、彼女たちの声に耳を澄まし、温かく寄り添いながら伴走してくれたインタビュアー。

本書を彩る表紙と挿絵を描いたデザイナーや、プロジェクトのロゴを制作した

ろう学校の子どもたちもまた、国際協力を通じて出会った大切な仲間たちです。

今この瞬間にも、世界のどこかで、逆境と向き合っているあなたへ――

このプロジェクトを通じて出会えた、宝のようなたくさんさんの「光」が、

あなたの心の奥に、小さな光を灯しますように。

そして世界が少しでも優しい場所になりますように。

JICAはこれからも、世界で奮闘する一人ひとりに寄り添い、

その人生を両手で大切に抱えながら、より良い未来を目指して進んでいきます。

この本の制作に関わってくれた全ての方に、心から感謝を込めて。

JICA（国際協力機構）「女性に光を」Hikari Project

企画部 川合 優子

逆境の先に

世界の女性10名が紡ぐ“ひかり”の物語

著 者

新規事業「女性に光を」 Hikari Project編

発行人

独立行政法人国際協力機構（JICA）企画部

発行日

2026年3月8日

編集人

川合優子（企画部）

内田さや子（アフリカ部）

逢坂知里・大窪香織・片山元子（社会基盤部）

徳川詩織（人事部）

武井美積（民間連携事業部）

編集協力

株式会社角川アスキー総合研究所

発 行

独立行政法人国際協力機構（JICA）

〒102-8012 東京都千代田区二番町5-25 二番町センタービル

印刷所

株式会社 丸井工文社

本書の無断複製（コピー、スキャン、デジタル化等）並びに
無断複製物の譲渡および配信は、著作権法上での例外を除き禁じられています。

また本書を代行業者などの第三者に依頼して複製する行為は、
たとえ個人や家庭内の利用であっても一切認められておりません。

●お問い合わせ

<https://www.jica.go.jp/>

※内容によっては、お答えできない場合があります。



JICA Hikari Project