~Mirary soa~

マダガスカル通信
第9号
2023年4月25日

◎プロフィール
名前：光成 沙也加 (MITSUNARI Sayaka)
隊次：2021年度4次隊 (2022/4～2024/4)
職種：看護師
派遣国：マダガスカル
任地：アンチラベ (首都から南に車で4時間)

◎女子ラグビー選手に向けた料理教室

国際女性デーの日のイベントとして、料理分科会の隊員とともに**女子ラグビー選手**へ向けた**料理教室**を実施しました。日々ハードなトレーニングをしてオリンピックやW杯出場を目指している選手たちに、**たんぱく質**を摂ることができるよう、大豆を中心とした**豆乳のシチュー**と**大豆ハンバーグ**を一緒に作りました。普段一緒に活動をしている任地の保健ボランティア(AC)さんにも手伝いに来てもらい、選手に料理を教えながら交流を図ってもらいました。初めて食べる豆乳味のスープが新鮮だったようで驚いていましたが、選手に新たなレシピを知ってもらうと同時に栄養素についても学んでもらえました。

また、保健ボランティアさんが主体的に選手たちに作り方を教えながら関わっている姿が印象的でした。普段は関わることのない選手と保健ボランティアさんとが料理教室を通して関わって交流ができたことは、双方にとってよい経験になったのではないかと思います。

ACさんと女子選手と一緒に

ACさんが選手たちに
切り方を教えているところ

◎学校で応急対応の講習会

窒息時の対応を
マダガスカル人が
教えています

最近は道端で知り合って仲良くなったマダガスカル人と、各所の学校へ行って応急対応の講習会を実施しています。切り傷ややけどの時の対応や鼻血や下痢の時の対応、窒息や失神したときの対応なども教えています。その中でも一番ビックリしているのが鼻血の時の対応で、**“鼻血が出たら下を向いて鼻の上の方を押さえる“**と言うと毎回「へーっ！」と反応が良く、教え甲斐があります。講習会の後、家で鼻血が出た時にお母さんに教えてあげた子がいたと聞いて、なんだが嬉しかったです。

“鼻血の時は上を向かない“
を教え中

窒息時の対応実践中

また、**窒息や失神した時の対応**と聞くと大げさな感じもしますが、マダガスカルでは救急車を呼ぶのにも大金がかかり、住民たちで対応しないといけない緊急の場面が多々あるので、教えたい！という気持ちも分かるなぁと思っています。子どもたちにとって身体を使って習う窒息や失神の対応が新鮮なようで、どの学校でも楽しそうに学んでいます。

◎保健ボランティアさんに向けた家族計画の勉強会

マダガスカルの女性支援団体が保健ボランティアさんに向けて家族計画の勉強会をしていたので参加させてもらいました。朝から夕方までの4日間の集中講義で、**①妊婦健診と医療機関での出産の重要性、②家族計画の大切さ、③収入向上と生活の質の向上について**、を主に勉強していました。マダガスカルでは珍しい、**グループワーク**を取り入れながらアウトプットする講義方法で、保健ボランティアさんたちが積極的に意見を出し合う姿が見られました。グループワークのお陰か理解度テストの結果も良く、講義の内容が定着していることを感じました。

後日、保健ボランティアさんが**村を巡回**して、24歳以下のお母さんを対象に家族計画の説明をしているのを見学させてもらいました。保健ボランティアさんの日々の地道な働きがこの国の母子保健のレベルを上げていくんだなと感じた日でした。

マダガスカルでは法律で**中絶が禁止されている**ので若年妊婦が多く、若くして子どもを産んで定職に就けずに生活が貧しくなる人も多いです。そのため、情報量の限られているマダガスカルでは特に**学校での性教育**が重要だなと感じています。一緒に活動してくれる保健ボランティアさんと、どう教えていくかが私の今後の課題です。

グループワークの様子

家族計画の指導のために村を巡回

↑収入源の農作物と家畜で
収入向上について教えている紙芝居

山の上からの眺め

楽器の応援団

◎トレイルランニングの大会に出場！

今年も任地の近くであったトレイルランニングの大会に出場してきました！去年も赴任してすぐに大会があり、今回で2回目の出場でした。任地の隊員も一緒に参加し、**30kmの山道**を歩いたり走ったりしながら進みました。道のりの途中には、**楽器の応援団**がいたり**補給食**を提供してくれたりと、とても手厚くて楽しく快適に走ることができました。田んぼや畑のあぜ道や民家の間も通るルートなので、出会った農家の人や子どもたちも応援してくれて地元の人とも交流ができ、とても元気をもらえました。赴任当初よりもずいぶん体力が落ちてしまい、途中からほぼ歩いていましたが、**標高約2300m**からの眺めはとても気持ちが良かったです。

来年の大会にも最後の思い出として出場して、日本に帰国できたらなと思っています。