

# Sabaidée สบายดี

THAILAND JOCV MAGAZINE



Introduction  
ourselves  
and  
activities

2024

---

---

# TABLE OF CONTENTS 目次

01. 隊員配置図	.....	02
02. 新隊員紹介	.....	07
03. スタッフ紹介	.....	09
04. 国際協力70周年	.....	12
05. 活動中の服装	.....	14
06. 隊員の1日	.....	15
07. 任地紹介	.....	21
08. 隊員の休日	.....	23
09. 隊員の暮らし	.....	26
10. ○○な話	.....	27
11. タイに来てハマったこと	.....	30
12. カウンターパート紹介	.....	31
13. 帰国隊員インタビュー	.....	33
14. タイ人のボランティアに密着	.....	35
15. カルチャーショックを受けたこと	.....	37
16. 困ったこと&対処法	.....	38
17. かんたんレシピ	.....	40
18. 派遣前に心配だったこと	.....	41
19. タイに持って来て良かったもの	.....	42
20. タイのコンビニ	.....	43
21. 教科書に載っていないタイ語	.....	44
22. イケメン大調査	.....	45
23. レッツタイループ	.....	46
24. 編集後記	.....	49



# 隊員紹介



山口さんおすすめ  
チャオプラヤ川のボート



市川さんおすすめ  
ニューサトンサウナ  
(男性専用)

## 写真の説明



- ①名前  
NAME
- ②隊次  
派遣期間
- ③出身
- ④職種
- ⑤任地
- ⑥配属先
- ⑦任地のおすすめ
- ⑧タイ、タイ人の  
好きなところ



- ①山口 晃奈  
YAMAGUCHI AKINA
- ②2022年度1次隊  
2022/8~2024/8
- ③愛知県
- ④料理
- ⑤バンコク都
- ⑥チットラダー職業訓練校
- ⑦チャオプラヤ川のボートを利用  
して色んな所に行けます(渋滞  
しないし、最高)
- ⑧写真を撮る時、全く恥ずかし  
がらずいろんなポーズを披露す  
るところ(自己肯定感が高い)



外部の方向けの料理講習を  
やった時の様子。お弁当を  
一緒に作りました！

運転手に、「運転を  
かわって」と言われて  
撮った写真です  
※運転はしていません



- ①市川 敏  
ICHIKAWA SATOSHI
- ②2022年度1次隊  
2022/10~2024/10
- ③埼玉県
- ④障害児・者支援
- ⑤ナコーンパトム県
- ⑥ナコーンパトム  
第一特別支援センター
- ⑦男性専用の  
ニューサトンサウナ  
(バンコク)
- ⑧写真を撮るときの笑顔

## イーサン地方の昔の 風景をバックに撮影



- ①伊藤 弘光  
ITO HIROMITSU
- ②2022年度2次隊  
2022/10~2024/10
- ③兵庫県神戸市
- ④廃棄物処理
- ⑤ウボンラーチャターニー県
- ⑥天然資源・環境省  
環境・公害管理局 第12事務所
- ⑦ウボンラーチャターニー県の  
国立公園
- ⑧料理が美味しいこと。  
人が優しいこと。

- ①國井 友里  
KUNII YURI
- ②2022年度7次隊  
2022/10~2024/10
- ③福島県二本松市
- ④日本語教育
- ⑤ナコーンラーチャシーマー県
- ⑥ブンワッターナー中高校
- ⑦タオスラナリー像 (ヤーモー)  
です。タイのジャンヌダルクと  
も言われています
- ⑧家族を大切にするとこ  
ろ。時間がゆっくりなところ。



配属先の人々と一緒に  
ロイクラトンを  
流しに行った時の写真です

## 象と水浴び チェンマイにて



- ①村田 幹夫  
MURATA MIKIO
- ②2022年度3次隊  
2023/1~2025/1
- ③新潟県
- ④日本語教育
- ⑤トラン県
- ⑥ウィチェンマートゥ中高校
- ⑦おおらかで親切な人たち。  
広い運動競技場
- ⑧適度に適当なところ

國井さんおすすめ  
タオスラナー像  
(ヤーモー)



伊藤さんおすすめ  
ウボンラーチャターニー県の  
国立公園



任地近くのビール工房  
ロンドナーで同僚と。  
おすすめです。



- ①田崎 博司  
TASAKI HIROSHI
- ②2022年度7次隊  
2023/01~2025/01
- ③茨城県
- ④機械工学
- ⑤バンコク都
- ⑥泰日工業大学
- ⑦バンコク都内
- ⑧おおらかさ



- ①😊
- ②2022年度3次隊  
2023/01~2025/01
- ③山梨県
- ④コンピュータ技術
- ⑤トラン県
- ⑥プリンセスチュラポン  
サイエンスハイスクール  
トラン校
- ⑦海
- ⑧写真を撮る技術



トランのクラダン島。  
2023年世界一に選ばれた  
ビーチです。

妻がタイに来た時に  
アユタヤの仏頭で  
記念撮影しました



- ①荒木 馨  
ARAKI KAORU
- ②2022年度4次隊  
2023/05~2025/05
- ③京都府京都市
- ④機械工学
- ⑤ウボンラーチャターニー県
- ⑥ウボンラーチャターニー  
職業訓練所
- ⑦ろうそく祭り
- ⑧マイペンライ



業務でチェンライ  
に行った時の写真です。



- ①板子
- ②2023年度1次隊  
2023/08-2025/08
- ③東京都
- ④防災・災害対策
- ⑤バンコク都
- ⑥アジア太平洋障害者センター
- ⑦バンコク市内旧市街の  
雰囲気が好きです。
- ⑧寛容で柔軟なところ

- ①布施谷 夏子  
FUSEYA NATSUKO
- ②2023年度1次隊  
2023/08-2025/08
- ③埼玉県
- ④青少年活動
- ⑤ナコーンラーチャシーマー県
- ⑥ナコーンラーチャシーマー  
人身取引被害者保護福祉センター
- ⑦パットミーコラートなど、  
イサーン地方の料理がとても  
美味しいです！
- ⑧「マイペンライ(大丈夫だよ)」  
と広い心で受け止めてくれる。



任地にあるピマイ遺跡の  
お祭りに行った時の写真  
です。

地域連携事業の高齢者大学  
にて脳トレの運動を  
教えている様子。



- ①熊谷 優季  
KUMAGAI YUKI
- ②2023年度1次隊  
2023/08-2025/08
- ③東京都 江戸川区
- ④公衆衛生
- ⑤チェンマイ県
- ⑥チェンマイ ラチャパット大学  
理工学部 公衆衛生学科
- ⑦Zipline (ジップライン) ,  
Patongo Ko Neng  
(パートンコー ゴーネン) ,  
Chokdi (チェンマイTシャツ)
- ⑧今この瞬間を一番に生きること



布施谷さんおすすめ  
パットミーコラート



池崎さんおすすめ  
カオソーイ



つい最近シミランで  
出会ったミガキブドウガイ



- ①門林 美笛  
KADOBAYASHI MIFUE
- ②2023年度2次隊  
2023/10~2025/10
- ③鳥取県
- ④高齢者介護
- ⑤コーンケン県
- ⑥ナムボン病院
- ⑦ウボンラット ダム
- ⑧定時退勤



- ①月山 廣樹  
TSUKIYAMA HIROKI
- ②2023年度2次隊  
2023/10~2025/10
- ③愛知県
- ④経営管理
- ⑤バンコク都
- ⑥泰日工業大学
- ⑦ラジャマンガラストアディウム
- ⑧マイペンライ



同僚とナコンパトムへ  
行った時です。

シンハーパークは、  
広い公園で1月に咲くオレンジ  
色の大きな花が見事です。



- ①森泉 智子  
MORIIZUMI TOMOKO
- ②2023年度2次隊  
2023/10~2025/10
- ③埼玉県
- ④障害児・者支援
- ⑤チェンライ県
- ⑥パンヤヌクーン学校
- ⑦カオソーイ、Coffee、  
ランチャー(御茶畑)の  
ケーキが美味しい!
- ⑧穏やか  
家族を大切にすること

訓練所で友達が撮っ  
てくれた写真です。



- ①池崎 篤史  
IKEZAKI ATSUSHI
- ②2023年度2次隊  
2023/10~2025/10
- ③熊本県
- ④食品加工
- ⑤チェンマイ県
- ⑥チェンマイ  
畜産物研究開発センター
- ⑦カオソーイ
- ⑧「だめ」、「できない」  
と言わないところ。

- ①佐々木 理香子  
SASAKI RIKAKO
- ②2023年度2次隊  
2023/10~2025/10
- ③東京都葛飾区
- ④高齢者介護
- ⑤パトゥムターニー県
- ⑥タンヤブリー  
貧困女性の保護センター
- ⑦安くて美味しい日本食レスト  
ランあります!
- ⑧底抜けに優しいところ



先日友人の結婚式にて  
チュットアイ(タイ服)を着て  
代表スピーチをしました。

大好きなクレット島のクラフトビ  
ールを飲んでご満悦な私です。バンコ  
クから日帰り圏内なのでぜひ皆さん  
に来て欲しいです!



- ①星宗 果歩  
HOSHIMUNE KAHO
- ②2023年度2次隊  
2023/10~2025/10
- ③兵庫県
- ④美容師
- ⑤ノンタブリー県
- ⑥クレッタカン  
人身取引被害者保護福祉センター
- ⑦クレット島!  
人の優しさ、程よいローカル具  
合、美味しいクラフトビール
- ⑧人懐っこいところ。特に市場の  
おじちゃんおばちゃんはたくさん話し  
かけてくれます。

星宗さんおすすめ  
クレット島



角さんおすすめ  
ピーターコーン祭り



配属先のセンターの中に  
住んでいて、初めて  
朝の散歩に出たときの  
写真です。



- ①川口 正樹  
KAWAGUCHI MASAKI
- ②2023年度3次隊  
2024/1～2026/1
- ③長崎県
- ④障害児・者支援
- ⑤チャントブリー県
- ⑥チャントブリー県  
特別支援教育センター
- ⑦海、山、川、滝  
そして豊富な果物
- ⑧笑顔を絶やさない、  
人懐っこいところ。

- ①中崎 徹  
NAKAZAKI TORU
- ②2023年度3次隊  
2024/1～2026/1
- ③東京都
- ④日本語教育
- ⑤ペッチャブーン県
- ⑥ペッチャブーン  
ラチャパット大学
- ⑦みんな親切でやさしい
- ⑧明るくて陽気

いざ！任地へ。  
CPとの一枚。



- ①小林 貴史  
KOBAYASHI TAKAFUMI
- ②2023年度3次隊  
2024/1～2026/1
- ③新潟県
- ④高齢者介護
- ⑤スラターニー県
- ⑥バーナーサーン病院
- ⑦仕事で関わる高齢者の方々が  
優しくて毎日の仕事が  
楽しいです
- ⑧明るい方が多くて、  
優しい人柄が大好きです



世界遺産カオクラーンノーク  
で遺跡アイスを食べながら

同僚とソムタム作成。  
手に持っているのは  
クロック(asn)です。



- ①角 拓磨  
SUMI TAKUMA
- ②2023年度3次隊  
2024/1～2026/1
- ③東京都
- ④コンピュータ技術
- ⑤ルーイ県
- ⑥プリンセスチュラポー  
サイエンスハイスクール  
ルーイ校
- ⑦ピーターコーン祭
- ⑧見返りを求めない親切心がある

- ①小林 奈緒  
KOBAYASHI NAO
- ②2023年度3次隊  
2024/01～2026/01
- ③福岡県
- ④日本語教育
- ⑤パヤオ県
- ⑥ピッタヤコム中高校
- ⑦タイ北部最大の淡水湖の中  
にお寺があり、小舟で行くことが  
出来ます！
- ⑧タイ人の好きな所は、  
サバイサバイ精神です！



任地であるパヤオ県に日本  
から友人が遊びに来てくれた  
時に撮った写真です📷



- 首都 バンコク
- 国旗 中央の紺(青)は国王、白は宗教、赤は国民と国家を象徴している。
- 人口 約6,609万人(2023年1月現在)
- 宗教 仏教(90%以上)、イスラム教、キリスト教、ヒンドゥー教
- 公用語 タイ語
- 通貨 バーツ (4.18円/1バーツ(2024年4月現在))
- 気候 熱帯性気候。年間の平均気温は約29℃  
バンコクでは、4月の平均気温が35℃  
12月の平均気温が17℃



参照：amazing Thailand  
<https://www.thailandtravel.or.jp/about/outline/>

2023年度  
4次隊

# 新隊員 さん

タイに到着して語学研修中の  
新隊員の皆さんに、自己紹介  
と今の胸中を伺いました



# いらっしやーい！

皆さん、これからよろしくお祈いします！



クワタ

鍛田

サキ

早紀

日本語教育

配属先

パトゥムターニー

タマサート クロンルアン ウィッタヤーコム中高校

前職

会社員

協力隊に参加するきっかけ

海外で日本語を教える経験がしたいと思い、海外協力隊に参加しました。

この2年間は日本語教師をこれからもしたいかどうかを考えたり、挑戦したりする期間にしたいと思います！

今の意気込みをどうぞ！

出来るだけ若い間に海外に住んで働くという経験をしたいたいと思いこのタイミングで応募・参加しました。日本とは異なる環境下での生活に毎日ドキドキワクワクしています。トライアンドエラーの日々になるかと思いますが、少しの成功体験を忘れずに大切に毎日を過ごしたいと思います。

ナカヤマ

中山

シン

慎

野球

配属先

スパンブリー

タイ野球協会

前職

教員

協力隊に参加するきっかけ

教え子にかけてもらった言葉がきっかけです。

今の意気込みをどうぞ！

体を動かすことが好きなのでムエタイを習ったり、ヨガをしてみたいです。タイ語が不安ですが笑顔を忘れず積極的に話しかけていきます。



マノ タエコ  
**真野 妙子**

高齢者介護

**配属先** ノンタブリー ノンタブリー県保健局

**前職** 看護師

**協力隊に参加するきっかけ**

以前に働いていた同僚に参加された方がおり、話をきいて、自分も参加してみたいと思っていました。子育てが終わり、応募にいたりしました。

**今の意気込みをどうぞ！**

健康寿命をのばせるよう、日本の誇るラジオ体操を広めたいです。タイ語が不安すぎですが、とにかく笑顔で頑張りたいと思います。



コイケ ヒヅル  
**小池 ひづる**

高齢者介護

**配属先**

コーンケーン コーンケーン第7ヘルスプロモーションセンター

**前職**

高齢者施設等を併設した病院に約30年間看護師として勤務

**協力隊に参加するきっかけ**

ネパールの病院でインターンシップを体験した時に途上国の医療状況を知り、退職後は経験を活かした支援をしたいと思った。

**今の意気込みをどうぞ！**

異文化に触れることが好きなので、北部の山岳民族の文化に触れてみたい。



ヨコサワ モエカ  
**横澤 萌佳**

日本語教育

**配属先** チャンタブリー シーヤーヌソーン中高校

**前職** 大学生でした。新卒で協力隊に参加しました。

**協力隊に参加するきっかけ**

学生時代にマレーシアでJAPAN FOUNDATION（国際交流基金）の日本語パートナーズ（NP）を経験し、引き続き、中高一貫校で日本語を教えたいと思ったからです。

**今の意気込みをどうぞ！**

タイと宮城県、仙台市の架け橋となれるように頑張ります！



# Thailand Office

STAFF INTRODUCTION

- 名前
- 役職
- 座右の銘
- タイのお気に入りスポット
- タイのここがAmazing!

いつもお世話になっている、JICAタイ事務所のみなさんをご紹介します

をお伺いしました!

## 鈴木 和哉

Kazuya SUZUKI

所長

“宋襄の仁”

(ちょっとひねくれています)

@チャオプラヤー川のほとり  
川の流れをみていると飽きないです

AMAZING

走りながら考える達人、なところ。完ぺきじゃなくても早く始めて、走っているうちに整えていく柔軟性は見習いたいところです。

## 川辺 了一

Ryoichi KAWABE

次長

“人間万事塞翁が馬”

@JODD FAIRS

(ジョッドフェアーズナイトマーケット)

AMAZING

サバイサバイ

## 鈴木 直子

Naoko SUZUKI

在外健康管理員

“たゆたえども沈まず”

@まだ街歩きが出来ていなくて…

素敵な夕日スポットがあれば教えてください♪

キハ182-42

AMAZING

タイ語の響きがかっこいいなあ、  
と思いながら日々過ごしています。

“明けない夜はない”

# 佐藤 宏美

Hiromi SATO

企画調査員(ボランティア事業)

@スコータイ 大きな仏像が沢山！

AMAZING

甘さに辛さ、酸っぱさ苦みを駆使したタイ料理、お菓子の数々。同じように見える麺でも一つ一つの特徴を説明できるタイの方々の食へのこだわり。あとフォークとスプーン使いがすごく綺麗。

“失敗は成功のもと”

# 中山 かおり

企画調査員(ボランティア事業)

Kaori NAKAYAMA

@川沿いやビーチのレストランやカフェ🌴

AMAZING

みんな優しい！笑顔が素敵！

# 宮下 和正

Kazumasa MIYASHITA

“足るを知る”

@皮皮島

AMAZING

エアコンの設定温度とビールに入れる氷

# JARUEK YUKUNTORN

PROGRAM OFFICER

“กินวันนี้ให้อร่อยที่สุด”

Eat today as deliciously as possible.

@ลิมลัน ชิมิรัน

AMAZING

TAKSIN SHINAWATRA

タクシン・チナワット 元タイ王国首相

MAI (WANWARANG MAHAWONGS)

PROGRAM OFFICER

@MY HOME

AMAZING

VARIETY OF FOOD!

“BE WHAT YOU WANT TO  
BE, NOT WHAT OTHERS  
WANT TO SEE”

マイさん、ありがとう！

7年間ボランティア班で勤務いただいた  
マイさんが、SOCIAL SECURITY SECTOR（社会福祉事業）へ  
異動されます。

JICAタイ事務所は

Facebookで情報を発信しています！

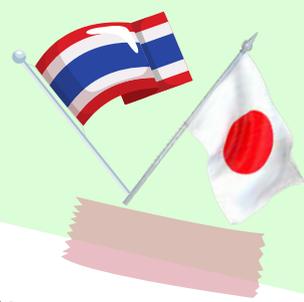


公式Facebookページでは、隊員の普段の活動の様子  
だけではなく、タイのODAプロジェクトの現場か  
らの様子も発信しています。

いいね！で  
最新情報を  
ゲット♪



JICAタイ事務所Facebookリンク



2024年は、日本がODAを開始してから70年の節目。タイで暮らしていると身近な、あんなものやこんなものも、日本の協力で出来ていました。一例をご紹介します。

在タイ日本国大使館HP参照  
[https://www.th.emb-japan.go.jp/itpr\\_ja/oda\\_70oda.html](https://www.th.emb-japan.go.jp/itpr_ja/oda_70oda.html)



## 都市交通

バンコク市内を回るときに欠かせないMRTブルーライン  
 バンコクからノンタブリーに行くときに使うMRTパープルライン  
 ドムアン空港へ行くときに便利なSRTレッドライン



## 橋

チャオプラヤー川にかかる、**14もの橋**は、日本の協力で出来ています

## 空港

タイの玄関スワンナプーム国際空港や、タイ国内を旅行する際によく利用するドムアン空港



## 人的支援

70年の間に、**1100人**のJICA海外協力隊がタイで活動してきました



タイ事務所所長  
 鈴木 和哉

1954年にタイからの研修員が来日し、70年が経ちました。その後、JICAは、東部臨海開発、スワンナプーム国際空港、チャオプラヤー川にかかる14の橋、バンケン浄水場、地下鉄等のインフラ整備や、教育、農業、保健医療、環境、社会保障、エネルギーなどの技術協力等を行ってきました。そして、これまでタイ全土で活躍してきた協力隊員の数は1,100人以上にもなります。タイの人々の生活に一番近いところで活動をされている皆さん、これからもよろしくお願いします。



“  
**隊員の活動や  
 生活を紹介**  
 ”



日本とは違う  
服装の  
ルールが  
あります！

タイは、曜日の色があります。



曜日の色に合わせ、服装が決まっています！

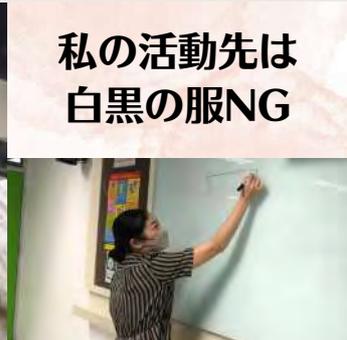
# 活動中の 服装大公開



学校の  
ポロシャツもあります



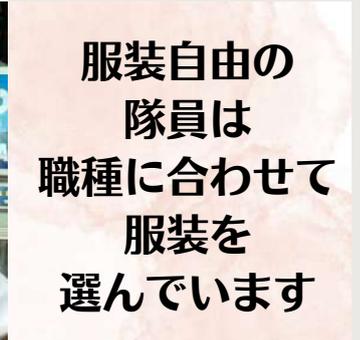
調理実習は  
エプロン着用



私の活動先は  
白黒の服NG



食品加工の時は  
白衣を着ています



服装自由の  
隊員は  
職種に合わせて  
服装を  
選んでいます

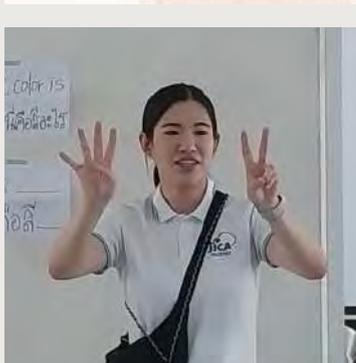


外勤の時は  
配属先のポロシャツに  
ズボン

男性はズボン  
女性はスカート  
を履かなければいけない



金曜日は  
タイ服の日



服装に  
困ったときは  
JICAポロシャツ



わたしは美容師隊員です！

# タイ隊員の1日をのぞき見 1



Satoshi  
Ichikawa

2022年度1次隊

市川 敏

職種 障害児・者支援

活動任地 ナコーンパトム

配属先 ナコーンパトム第1特別支援教育センター

## 内容

- ・日本における障害児への早期介入に関する知見を共有し、よりよい対応の仕方と一緒に考え、実践する。
- ・特別支援教育に関する各種セミナーの開催を職員とともに計画・立案し、実施する。
- ・子ども達及びその家族、同僚に対し、個々の実態に合わせた対応や指導に関する助言、支援、提案を行う。

## 隊員になる前の私

埼玉県のろう学校に32年間勤めていました。32年間のうち28年間幼稚部に所属していました。昼間はおチビちゃんたちと駆け回り、夕方からは職場から自宅まで15kmくらいを走って帰るか、自転車で帰る途中にジムへ寄りプールで泳いで帰るかのどちらかでした。そして帰宅後ビールをゴクゴク五臓六腑へ流し込む日々でした。



## 協力隊を目指したきっかけ

22年前に勤務していたろう学校へタイのチョンブリろう学校の先生が8か月間研修に来ました。幼稚部5歳児の私のクラスに入り一緒に取り組みました。その後、ベトナムのハノイろう学校の先生が2週間研修に来ました。その中で私自身が協力隊に参加して任地へ赴き子どもたちと触れ合い学びたいと思うようになりました。

# とある1日のスケジュール

トーストやヨーグルトなど毎朝同じメニューを食べています。

06:45

起床・朝食

07:50

自宅を出発(徒歩)

07:53

職場到着

08:00

玄関前にて職員朝礼  
国旗掲揚 朝の会



08:30

朝の活動



全員で歌に合わせて踊りそして季節・行事等の話をします。

09:00

学習活動



知育学習としてパズルや紐通し、塗り絵をしたり、外での活動を行ったりしています。

10:00

買い物学習、おやつタイム

10:30

学習活動

センター内の購買部でお菓子を  
買います♪

11:30

昼食、歯磨き、シャワー、自由遊び



13:00

学習活動



昼食は生徒達と同じものをいただきます。

14:00

帰りの活動 全員でダンス、ゲーム等  
生徒下校

14:30

清掃(教室、廊下、トイレ) 教材研究等



16:30

勤務終了・退勤

フィットネスジムか教会のエアロビクスで運動

20:00

夕食



23:00

就寝



1, 2, 3 ...99,100  
今日も快調！！



# タイ隊員の1日をものぞき見 2

Natsuko  
Fuseya



2023年度1次隊

## 布施谷 夏子

職種 青少年活動  
活動任地 ナコンラーチャシーマー  
配属先 ナコンラーチャシーマー人身取引被害者  
保護福祉センター

### 内容

- ・入所者に対する情緒安定や自己肯定感の向上、退所後の生活につながるアクティビティの企画、実施
- ・人身取引や虐待被害に対する正しい知識を伝えるための更生・支援プログラムの提案、企画、実施
- ・女性のエンパワーメントに関する知識向上のためのワークショップ等の企画・実施

### 隊員になる前の私

埼玉県の小学校で養護教諭として働いていました。朝校門に立って900人以上の子ども達とあいさつを交わすことから1日が始まり、保健室ではけが・体調不良の子の対応や健康診断などてんてこ舞いな毎日。大変なことも少なくありませんでしたが、子ども達と一緒に笑ったり悩んだりして過ごす日々はとても充実していました。そして少しずつ成長していく姿を近くで見られることが大きなやりがいだったと思います。



### 協力隊を目指したきっかけ

大学時代にインドネシアの高校生に理科の授業を行うプログラムに参加しました。現地の人々と交流したりその国の生活を体験したりする面白さを知り、海外で働くことに漠然とした興味を持っていました。養護教諭として働き始めてからは、様々な悩みや不安を抱えて保健室に来る子ども達に対して、自分にできることは何だろうと日々考えていました。もっと色々な人達と関わり、寄り添う中で自分にできることを増やしたい！子ども達に伝えられることを増やしたい！という思いで協力隊参加を決めました。

# とある1日のスケジュール

06:30

起床・朝食

08:00

自宅を出発

ソンテウという  
乗り合いバスで  
通勤します。



08:20

出勤・授業準備

09:00

午前の授業開始

今日は日本語の  
あいさつと簡単な  
会話を教えます！



1人1人発音を  
確認。  
みんな上手！

ゲームをしたり  
しながら楽しく  
学びます♪



11:30

午前の授業終了

12:00

お昼休憩

お昼はデリバリーするか、  
朝屋台で買ってきたものを  
同僚といただきます。



13:00

午後の授業開始



15:30

午後の授業終了

16:30

勤務終了・退勤

午後はカウンター  
パートの授業。  
子ども達のサポート  
をします。

16:45

市場に寄って買い物



17:15

帰宅

YOUTUBEのワークアウト  
動画を見ながら運動

19:00

夕食



23:00

就寝

夜は納豆ごはんと  
お味噌汁を作って  
ほっと一息♪

施設で暮らしている子ども達

私が活動している人身取引  
被害者保護施設には、10代の  
少女達が暮らしています。貧困など  
様々な背景によって売春や虐待等の被害にあい、保護された彼女達。不安や  
さびしさを抱えながらも、友達と一緒に一生懸命学び、生活しています。



# タイ隊員の1日をものぞき見 3



2023年度 2次隊  
**池崎 篤史**

Atsushi  
Ikezaki

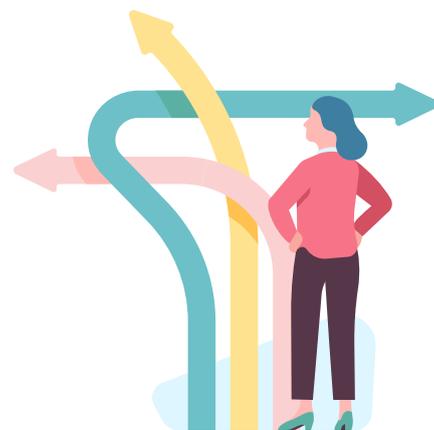
職種 食品加工  
活動任地 チェンマイ  
配属先 チェンマイ畜産物研究開発センター

## 内容

- ・ 乳製品の市場拡大を目指した新商品・加工品に関する助言を行う。
- ・ 商品の品質管理・衛生管理に関する助言を行う。
- ・ 小規模生産者や起業家への加工品の事例紹介や指導・助言を行う。

## 隊員になる前の私

私は熊本県出身で水産高校に通っており  
当時から「将来は食品分野で協力隊」  
というのは自分の中で決めていました。卒業後は食品加工について学べる短大へ進学し、食品メーカーに就職しました。  
牛乳を作る工場に6年間勤務したのち退職して協力隊になりました。  
昔からなりたかったものの本当に協力隊になれるとは思っていませんでした。



## 協力隊を目指したきっかけ

高校時代に当時の協力隊に現職参加していた先生が帰国されてその話を聞いたのがきっかけです。それまで地元しか知らなかったぼくは「これからもここで過ごすんだろうな。」と漠然とっていました。“同じ地元で育った人が海外で働いていた”これが当時の自分にとってとても新鮮でこんな選択肢があっただけいいのかと衝撃でした。協力隊になろうと決めたのはその時です。



# とある1日のスケジュール

07:30

起床

朝食は配属先に併設されているカフェで※1タイティーを買うのが日課

08:00

自宅を出発

08:10

職場到着・朝食

09:00

アイス製造

この日は抹茶やほうじ茶を使ったアイスクリームを製造しました。私の協力隊としての活動の1つです。

- ただ混ぜるだけでなく、糖度や脂肪量を考えなければならぬため同僚にもアドバイスをもらいながら作成しました。



※1 タイ式ミルクティー

12:00

お昼休憩

13:00

フリージング作業

午前で作ったアイスの素を専用の機械で冷やし固めていきます。

- ジャパンテイストのアイスをとのことで、抹茶、ほうじ茶、小豆、焼き芋、梅味の5種類を作成。



タイでも梅が取れるので梅シロップから仕込んでみました。

16:30

勤務終了・退勤

17:00

帰宅

19:00

夕食

自宅周辺は大学生が多く安いマーケットが多いので買い物に便利で生活しやすいです。

23:00

就寝



## 配属先について

私の配属先、チェンマイ畜産物研究開発センターはタイの農業共同組合省管轄の研修施設です。タイ国内の小規模農家の収入向上や乳・畜肉製品の食品安全を推進しています。他にも昆虫を原料とした商品や乳製品を使った化粧品の開発など畜産分野での様々な研究を行う機関です。

BANGKOK

# ASIA-PACIFIC DEVELOPMENT CENTER ON DISABILITY

2023-1次隊  
板子

アジア太平洋障害者センター

APCDは、2002年に、タイ及び日本政府の協力により設立されました。  
アジア太平洋地域の障害者の情報・人材育成拠点です。  
国連・アジア太平洋経済社会委員会（ESCAP）による障害と開発に関する政策実施機関（2003-2012, 2013-2022）として、障害者のエンパワメントとバリアフリー社会の確立を目的として、タイをベースに活動しています。バンコク都内戦勝記念塔(アヌサワリー)からバスで10分程度のところに位置し、社会開発・人間の安全保障省の敷地内、障害者エンパワメント局、タイ社会福祉協議会などと隣接しています。



APCDでは、7割程度の職員が障害を持っています。お互いに、得意なこと苦手なことをカバーしながら助け合い、パワフルに活躍しています。外部組織とのコラボレーションが多く、日々たくさんの出会いに恵まれています。

（写真左）APCDの愉快的仲間たちと。

私は、主に「障害インクルーシブな防災」をテーマに活動しています。



ASEAN諸国を対象とした第三国研修で  
防災ゲームを実施。



タイ国内の学生に、日本のインクルーシブ防災について紹介。



出前講座にて、日本国内の方に向けて  
タイやASEAN諸国のインクルーシブ防災  
について紹介。



チェンライで発生した地震の状況や  
活動について現地の方とお話し。



アジア防災予防センターの研修で  
インクルーシブ防災についての  
トレーニングを実施。



（おまけ）  
バンコクお気に入りスポット  
昔ながらの街並みが残る  
「旧市街」

# = 任地紹介 =

## タイ南部の街トランで日本語教育

2022-3日本語教育 村田幹夫



### トラン県

トランはアンダマン海に面していて美しいビーチや島がたくさんあります。グラダン島は英国の旅行メディアが選ぶ「地球上のトップ100ビーチ2023」で第1位に選出されました。また、人魚のモデルと言われるジュゴンがタイで最も多く生息していることで有名です。トランは**美食の街**としても知られています。名物のひとつは「ムーヤーン」です。焼いた豚肉で、甘くて中は柔らかかですが皮はパリッとしているのが特徴です。おいしい飲茶・点心の店もたくさんあります。



### 日本語教育



私の活動する中高校には**日本語専攻クラス（定員33名）**があり、高校3年間で28単位時間の日本語を勉強します。

**日本語の授業**はタイ人の日本語教師と2人で協力して行います。タイ人の先生が教科書を使ってタイ語で日本語を教え、私は**日本語母語話者としてアシスト**します。私は主に発音、文字の書き方、日本語での質問、テストなどを担当しています。

日本語クラブや校内外の行事で**日本文化**を紹介する活動も行います。また日本の高校生とのオンライン交流やバンコクの日本人家庭での**ホームステイ**などもあります。



### 南部の街へ

美しい海と**美食の街トラン**は、どこかゆったりとした雰囲気があります。昭和に生まれ育った私にはとても居心地の良い街です。未だよく知られていないようですが、バンコクやタイ北部とはまた違った魅力を持っています。皆さん！ぜひ、お越しください。



## トランってこんなところ

トラン県は南部のビーチリゾートとして有名なクラビー県の南に位置しています。綺麗な海と数々の離島、新鮮な海産物、タイ料理の中でも一番辛いと言われる南部料理、明るくて優しい住人たち…そんな【素敵と刺激】がたくさん詰まっています。

### kite



あたかも自分で作ったみたいな写真ですが同僚の力作です。土地と空が広いからこそできる遊び。休日には凧あげ大会がよく開催されています。皆さんの任地ではどんな凧が空を舞っていますか？

### Trip



黄色い駅舎が美しい南部鉄道最果てのカンタン駅があります。トラン市内よりさらにゆったりとした時間が流れています。是非一度訪れてみてください。なんと温泉もありますよ。

## トランで好きな写真



リボン島。海に入るもよし、浜辺でゆっくりするもよし。夕方には完全に潮が引くので昼間とは全く別の景色を楽しむことができます。どんな景色かはぜひご自身で…。



年越しカウントダウン。時計塔から花火が大量に打ち上げられます。このカウントダウンイベントはなんと5分で終了。そんなマイペースな所もトランの魅力だと感じます。



ロングテールボートに原付を乗せています。離島が多い+住民の主な移動手段が原付という環境ならではの光景。こっちに倒れてこないか正直怖かったです。



チェンマイ

Chiang Mai

隊員の休日

## チェンマイってこんなところ

チェンマイはタイ北部の美しい山々に囲まれた都市で、歴史的な寺院や伝統建築が多くあります。ナイトバザールや地元市場、象の保護区など観光も豊富で、涼しい気候とリラックスした雰囲気の魅力の一大観光地です。

### Food



**カオソーイ**  
ココナッツカレー風味のスープで味付けされた麺料理です。

### Trip



**ワットロークモーリー**  
チェンマイには歴史的な寺院が数多くあり、観光の名所です。

## チェンマイで好きな写真



チェンマイの中華街は活気あふれるエリアで、食事やショッピングを楽しめます。



チェンマイにはおしゃれなカフェが多く、観光客や地元の人々に人気のスポットです。



チェンマイでは地元のクラフトビールが楽しめ、多彩な味わいが魅力です。

# Phayao



## どんな街？

パヤオ県は北部に位置する県で、ナン県、プレー県、ランパーン県、チェンライ県と接し、ラオスとも国境を接しています。



パヤオ県には、北部で一番大きい湖があり、その湖の中には15世紀後半に建てられた  
※1 「ワット・ティロック・アラム」があります。  
ボートに乗って参拝しに行くことができます！

※1 お寺の名称

## 観光客に優しい！？



観光局が運営するワンデイトリップでは、無料でパヤオの主要な6カ所の観光地に電気バスで連れて行ってもらうことができます！



## 名物でかクイッティアオ



総重量3.8kgの  
※2クイッティアオ！  
ぜひ食べに来てください！



# タイ隊員の暮らし

タイ隊員はどんな家に住んでいる？  
生活費のやりくりは大変？  
隊員のリアルな生活を大公開！



隊員の住居は基本的に配属先が探し、JICAが定める安全基準を満たしているところに決定されます。配属先の敷地外の一般的なアパートに住む場合もあれば、学校で活動する隊員など配属先敷地内の寮に住む場合もあります。



ベッドや机など家具が備え付けてある住居が多いです。タイのアパートの多くはキッチンがありません。

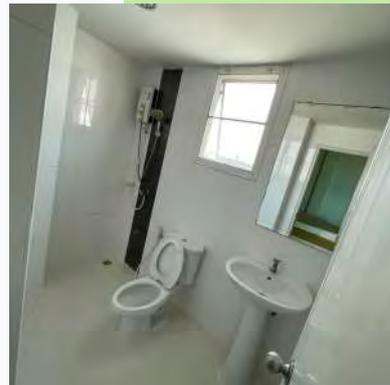


生活費  
ズバリ何にお金  
がかかる？



## 食費・日用品

タイのご飯は比較的安いとはいえ、外食したり屋台で毎日買ったりしているとやはり大きな出費になります。洗剤やシャンプー、ティッシュなど日用品の値段は日本と大きくは変わらない印象です。



水道、トイレ、シャワーは1つの部屋にまとまっています。日本のように湯舟はありません…！



## 光熱費

光熱費はガス代は無く水道代、電気代のみ。使用量によって金額が変わる住居も定額の住居もあります。エアコンがある住居の場合、暑い時期に使いすぎると電気代がかさみます…！



洗濯機は共用。1回20~40パーツで洗剤は自分で用意したものを使います。



## 交通費

交通費は隊員や任地によって様々です。バスなどの公共交通機関を使える任地もあれば、そうでない任地もあります。自転車に乗る隊員もいます。地方の乗り合いバスなど運賃がかなり安い乗り物もありますが、BTSやMRT※1といった電車は値上がりもありお高めです。

※1 バンコク市内とその近隣の県を通る高架鉄道・地下鉄

任地や住居によってお金の使い方は変わってきますが、多くの隊員がJICAから支給される生活費の中で十分にタイ生活をエンジョイできています！



飲料水のウォーターサーバーも共用で使えることが多いです。1リットルあたり約1パーツ。

# 日本人初!?!な話

星宗果歩(2023年度2次隊/美容師)

## For Hopeful Children Project

通称FHCP。30年以上続くタイ最大規模のボランティア活動。パタヤの海軍施設に寝泊まりし、海で遊んだり、様々なアクティビティを行う2泊3日キャンプ。参加者の食事や宿泊費など全ての費用がドネーションで賄われており、多い時は1000人以上の参加者がいます



ボランティア達。コロナ前は世界各国から参加するワールドワイドなイベント！  
今年はスタディーツアーで日本チームも参加していました！

他国で活動する同期隊員に紹介してもらい、タイ人ボランティアとして参加しました！

もちろんタイ人だらけ、タイ語も英語もぼちぼちな私。緊張しながらパタヤへ向かいます…！

タイはバンコクを中心に経済発展が進む一方で、貧困格差が広がり続けています。物乞い、性産業、人身取引、薬物など、問題は山積みです。

そんな子供達を保護している施設がタイにはたくさんあります。隊員の中には、そういった施設で活動する隊員も。私もその1人です。

20団体以上の施設の子どもたちと過ごした3日間は何物にも代え難い、貴重な時間でした。

## アラサーだって海ではしゃぐ



海で遊ぶ子供達。私も一緒に大はしゃぎしてきました。子供達は様々な事情を抱えています、はしゃいでいる姿はみんな同じ。ただの子供です。この子達の未来が大人によって奪われないように。いつまでも守られる未来であってほしいと思いました。

### FHCPに参加して

自分のJICA活動を離れて参加したFHCP。本来なら子供達のサポートをするのですが、右も左も、上も下もわからない。常に誰かにくっついていきます。それでも嫌な顔ひとつせず、常に私を気にかけてくれる。髪を切りたい、と話す「COOL!!」と、これまた手伝ってくれる。子供達の笑顔とともに、タイ人の優しさと親切さを身に沁みて感じました。また、タイの現状を語り合うことができました。様々な問題を抱えているタイを冷静に受け止めている彼ら。毎年、志願してFHCPに参加する彼らの意見はとても興味深かったです。タイ人本人達がどう思ってるのかを知ることができた貴重な時間でした。

## 海軍施設にてヘアカット！

美容師隊員として活動中の私ですが、チャンスがあれば！と持って行っていたハサミ。施設の方に伝えたとこ、ぜひ！と言ってもらい5人カットさせてもらいました。海軍施設でカットし、片付けを海軍兵士にしてもらった日本人なんて、きっと私だけなんだろうなあ…(笑)

髪を切った子供達はもちろん、施設の方にも大喜びしていただき、帰り際に「I give you big hug!!」とハグをしてお別れ。自分の大好きな仕事で、こんなに喜んでもらえるなんて、これ以上の幸せはないなあ、と感じました。





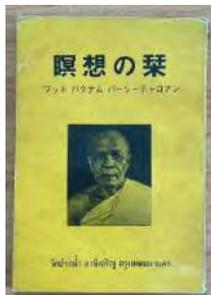
# 仏教 プッタサーサな一話

2023-2 高齢者介護

佐々木理香子

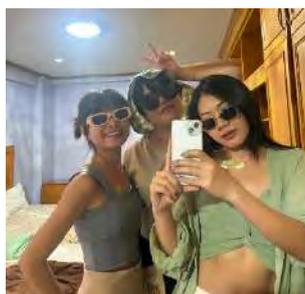
## เรื่อง พุทธศาสนา

1983 年発行の非売品



職員大ウケの図(後日再現)

お葬式でも唱えます



旅行の夜、寝てる私の横で同僚が唱えてました(写真なし)

ある日施設の図書スペースを掃除していたときのこと。ふと日本語の本が目に入りました。「瞑想の葉」。中には瞑想の仕方と祈りの文言が書かれていたのですがこの文言、どこかで聞いたことがあるのではないのでしょうか。冠婚葬祭の時お坊さんが唱えているナントカカントカカチャアミツというあれです。これを何とはなしに音読したところ周りの同僚に大ウケ。タイ人は全員知っているそうです。皆さんもぜひ唱えてみてくださいね。

ブツタンサラナンカチャアミツ  
タムマンサラナンカチャアミツ  
サンカンサラナンカチャアミツ  
サートウー×3

同僚といつものようにおしゃべりしていると地獄の話になりました。なんでも5戒律を破ると地獄に落ちるといのです。

1. 生き物を殺さない
2. 盗まない
3. 淫らな行為をしない
4. 嘘をつかない
5. お酒を飲まない

とは言っても腕に蚊がとまったら叩くし、暑い日のビールは美味しいですよね。

もし天国に行ったらきっと知り合いが誰もいないと同僚は言います。そこでこんな約束をしました。

จู๋กัณไนนรก

เจอกันในนรก 地獄で会おう



私はタイ式焼肉が大好きなのでここに落ちるそうです。

กาต่อนเด้น

↑ กระทะทองแดง (銅鍋) のイメージ図



เปรต  
悪いことをしすぎるとเปรต (餓鬼) になります→

---

Next....

インタビュー記事、  
タイで生活をするノウハウ、  
タイのエンタメ、  
タイで撮った写真...  
などを紹介

# タイに来てハマったこと！



マラソン！  
友達でも知り合いでもない人達と<sup>ど</sup>（スースー／頑張って！！頑張ろう！！）と声を掛け合いながら走るのはとても楽しい。大体どの大会にも、途中で今自分が何位か教えてくれる大会スタッフでもなんでもないおじちゃんがいます。

まだまだ暗い時間にスタート。野良犬に見守られながら走るマラソンなんて日本じゃ経験できません。



イベントによっては走り終わったらこんなご褒美も。参加者は無料で好きなだけ食べてOK。疲労が蓄積された体に効きます。



# カウンターパート 紹介

カウンターパートとは、  
配属先でjica海外協力隊の受入れ担当をしてくださる方です。

ブンワッター中高校 日本語教師  
チャノックナンティアンロムさん  
ニックネーム：ノイナー先生

## 日本語教師になったのは、

### 両親の影響

**国井** どうして日本語の先生になったんですか？

**ノイナー先生** 両親が先生なので、子供の時から私も先生になりたいと思っていました。日本のテレビ番組をみて、日本に興味を持ったので、日本語の先生になることを決めました。

**国井** ノイナー先生が学生だった時、日本語の勉強はどうでしたか？

**ノイナー先生** 漢字と会話が難しかったです。私は恥ずかしがりやなので話すのが苦手です。だから、聴解と読解はできたのですが、会話のテストは苦勞しました。大学生の時、熊本大学に留学していました。日本語だけではなく、文化や習慣も勉強できるので、自分の考え方が広くなりました。

### やりがいは、生徒の成長

**国井** 日本語教師のやりがいはなんですか？

**ノイナー先生** 生徒のほんの少しの成長を感じるときが嬉しいです。私は文法の授業を担当しています。文法は難しいですが、学生が、楽しんで日本語に興味をもってくれるように授業の工夫をしています。生徒たちが、高校を卒業してからも日本語を勉強しつづけたらいいと思っています。

### 日本はやさしいイメージ

#### でも、ちょっと厳しいかも…

**国井** 日本にどんなイメージを持っていますか？いいことも悪いことも教えてください。  
**ノイナー先生** やさしいイメージですね。日本に留学していたときに、マクドナルドでアルバイトをしていました。その時は、まだ日本語もあまりできなかったのですが、みんな助けてくれました。留学中の研究もとても大変でした。大学の先生が助けてくれました。また、私は、地図を見ることが苦手で、よく日本で迷子になりました(笑)。その時も、いろんな人に助けてもらいました。

悪いイメージは…、会社が厳しいと思います。時間も働き方も先輩後輩の関係も厳しいイメージがあります。他には…、生活費が高いと思います。

### 古いものが好き

**国井** 日本には何回行ったことがあるんですか？  
**ノイナー先生** 3回です。でも、私にとって日本が一番行きたい国です。何回行って、また行きたいと思います。特に、日本のお城が好きです。古いものが好きです。例えば、白川郷とか。

2022年度7次隊の国井友里です。日本語教育の職種でナコーンラーチャーシーマー県のブンワッター中高校で活動しています。カウンターパートとして、活動や生活のサポートをしてくださっているノイナー先生を紹介します。



### 同僚の先生方にインタビュー 「ノイナー先生はどんな先生ですか？」



アムヌエイ先生

きれいで、やさしくて、おしゃやな先生です。いつも笑顔です。厳しいと言う生徒もいますが、とてもやさしいです。



ターイ先生

仕事が早くて責任感がある先生です。大学の後輩なので同僚であり友達です。



ティウ先生

授業の時は、生徒のために厳しいですが、とても親切な先生だとおもいます。

# 好きな日本語は「報・連・相」

**國井** 好きな日本語はなんですか？  
**ノイナー先生** 報・連・相です。  
**國井** 報・連・相?!  
**ノイナー先生** そう。「ホウレンソウ」という言葉をはじめて学んだときは、野菜の名前でした。でも、「ホウレンソウ」は、報告・連絡・相談という意味があると先生から教えてもらいました。これは、生活に役に立つ言葉だと思います。だから、今も覚えていきます。



# Urisanō (ナーラックチャン)

**國井** 日本人に紹介したいタイ語はなんですか？  
**ノイナー先生** 「Urisanō (ナーラックチャン)」の意味は、「かわいいですね」です。  
 わたしは可愛いものが好きなので、この言葉を皆さんに紹介します。かわいいものを見たときに、使ってみてください。

# JICA 海外協力隊に

## 会ったのは3人目

**國井** 私が来る前から、JICAを知っていましたか？  
**ノイナー先生** はい。知っていました。教育実習生のときに、2人のJICA海外協力隊に会ったことがあります。わたる先生とゆき先生です。でも、カウンターパートとして担当したのは、初めてです。

**國井** そうなんです。私の第一印象はどうでしたか？  
**ノイナー先生** ゆりと初めて会ったとき、とてもドキドキしました。どんな人かな？優しいのかな？と心配していました。でも、笑顔で話してくれてとても嬉しかったです。そして、安心



しました。友達になりたい気持ちになりました。  
**初めて会ったときは、ドキドキと不安。**

## 今は、いい友達

**國井** そうだったんですね。わたしもノイナーと初めて会ったとき、とてもドキドキしていました。でも、ノイナーが「タイでは同じ年だったらみんな友達だよ」と言ってくれて安心しました。今はどうですか？第一印象と変わりましたか？  
**ノイナー先生** 良い友達になれたと思います。一緒にいると安心します。なんでも相談できるし、幸せです。

**國井** とてもうれい  
**ノイナー先生** から見て、私は  
 いろんな人ですか？  
**ノイナー先生** いつも笑顔で優しく、仕事も生活もうまくできる人だと思えます。日本語の授業や活動では、いつも良いアドバイスをくれます。

**國井** ありがとう！  
**ノイナー先生** 最後に、タイにいるJICA海外協力隊にメッセージをお願いします。

## お互いに大切なことを

### 半分ずつ大切に

**ノイナー先生** タイと日本は習慣が違います。私は、日本に留学したことがあるので、よくわかります。日本では、時間や約束を必ず守りますよね。でも、タイは違います。お互いの大切なことを半分ずつ考えることが大切だと思います。また、わからないことは自分で考えすぎないで、聞くのがいいと思います。文化も習慣も違うので理解できないことは、当たり前だと思えます。それぞれの考え方がるので、遠慮なく周りにいるタイ人に聞いてくださいね。



# ブンワッターナー中高校 紹介



ナコンラーチャシーマー県で3番目に大きい中等教育校です。(男女共学の学校としては、県内最大！)

創立：1973年  
 生徒数：約4000人 (中学1年～高校3年生)  
 教職員数：約200人  
 日本語教育開始：2003年～  
 (日本語学科は2005年～開設)  
 日本語教師：3名  
 協力隊派遣：2012年～ (2024年現在 4代目)



## 日本語教育について

日本語学科(高校のみ。約120名)、選択科目(中学2年生、高校1年生)、日本語クラブ(中学1、2年生、高校1、2年生)の3種類あります。その他にも、七夕祭りや日本語・文化キャンプなど、日本に関するイベントも多くあります。  
 選択科目と日本語クラブは、文化や簡単な会話を中心に楽しむこと、日本に関心を持ってもらうことを目的として1週間に1コマ勉強しています。  
 日本語学科は、日本文化を理解し、日本語能力を習得するために1週間に6コマ(文法、会話、漢字等)勉強しています。



ブンワッターナー中高校は、自分の考えや、やり方を尊重してもらえると嬉しいと学校です。何かあったら、すぐに相談できる同僚や上司もいます。みなさん、ブンワッターナー中高校にぜひ来てください！



なんと、2024年度から日本語学科は新しいカリキュラムとなり、高校1年生は1週間に11コマ日本語を勉強します。  
 さらに、昨年12月から日本語センター校(日本語を学ぶ学校を統括するための中心となる学校)になりました。この学校の日本教育は、生徒たちに質の高い日本語教育を提供するために、どんどん進化し続けています。

# 帰国隊員にインタビュー

スラターニー県で高齢者介護の分野で活躍された、佐藤健太さんです



通称 サトケン



## 2021年度 4次隊 佐藤 健太

社会福祉士として、障がい、高齢、生活困窮等いろんな分野で働く。病院のソーシャルワーカーとして勤めてたとき、介護保険制度や介護施設入所の相談など高齢者に関わる仕事に携わる。仕事以外では、ボイストレーニングに通ったり、いろんなカフェでギターの弾き語りを披露して楽しんだりしている。

### 協力隊を志すきっかけ となった出来事、動機

仕事のストレスです笑。日々の仕事のストレスが溜まった時に、海外旅行に行つてリフレッシュしてたんですけど、シンガポールの海で、ふと、今までの経験を活かしながら海外でできる仕事はないかなあと思ったんですよ。

あとは、患者さんの今までの生活歴を聞いていく中で、これまでいろんな県を転々としていましたとか、海外で生活したことがありますとかいうのを聞いていなあと思って。いろんな地域を見て、生活することで視野が広がったり、出会いが広がったりするんじゃないかと思うようになりました。

自分が高齢者になった時に、自分の経験が自信を持って誇れるものでありたいと思つたのもあります。

自分にとって、遠い世界だと思つていた海外で、見たことのない景色を見てみたい。そう感じました。



配属先のブンピン病院



スラターニー県 カオソック国立公園にて

### そして、タイに派遣： しかし最初は困難の道

自分が配属先に居る意味がないと感じた期間がありました。派遣前に思い描いていたような自分の経験を活かした活動が当初なかなかできなくてモヤモヤする日々があつて、中には朝配属先に行つてから夕方帰るまで、一言も同僚と話さずに、ただパソコンに向かって終わりの日もありました。

それでも、その中で自分の存在感が示せるものは何なんだろうと考えて、患者の前でウクレレ弾き語りをしたり、病院に来る就学前の子どもたちのために手作りでおもちゃを作ったり、発達を促す遊びを行つたりしていました。



# タイ語が上達すると、

## 活動の幅も広がりました

最初は居場所が無いと思っていたながら活動していましたが、活動1年半くらいには、タイ語が上達し、患者やその家族、同僚とも言語の壁無くコミュニケーションを取れるようになりました。

近所の幼稚園で、日本の文化を伝える活動に行った後、しばらく後にふと幼稚園の先生に会って、

「子どもたちが、すごい楽しかった」

「また、来ないのかなあ？」って言っていると聞いて嬉しかったですですね。



サトケンが

出会った人たち100人に聞いた！

### 「あなたにとって幸せに必要なものとは何ですか？」



健康 19票



家族（愛） 14票



ボランティア 11票

（与える事、助ける事）

4

精神的なゆとり 10票

（前向きな気持ち）

5

お金 9票

6

笑顔 8票

7

友達 7票

番外

健太の愛 1票



あとは、所属先外の精神科病院でも認知症進行予防アクティビティを行ったんですけど、行くたびに認知症のおばあちゃん「こんにちは」とか「さようなら」とか日本語で挨拶してくれるようになったりして、あー自分がここに居る意味ある！と思いました。

そんな中で、最後の1か月では、これまで出会った人たち百人に「あなたにとって幸せに必要なものとは何ですか？」とインタビューして回ったんですけど、普段ほとんど話さない患者さんの考えを聞いたり予想以上のコミュニケーションが生まれて。タイ人の国民性を深く知ることができました。

## 帰国後の予定



配属先  
同じ部署の同僚と

帰国後は、JICA札幌で勤務する予定になっています。この2年間の海外協力隊活動で得たいろいろな出会い、経験や見てきた経験を活かして、今後海外協力隊を目指す人たちのサポート業務やその魅力を伝えていければいいなと思っています。

出会ったタイ人との繋がりを続けたら、日本でもタイ人のコミュニケーションと関わっていきたいです。将来は高齢者介護の専門家を目指しています。海外協力隊を経験して、自分のこれまでの人生を活かせる場所はまだまだ世界のどこかにあるはずだと思いました。なので、元々の高齢者介護分野で働いてきたものプラス、今回の海外協力隊経験、そしてJICA札幌でさらなる繋がりを作り、世界で活躍できる人材となればいいなと思っています。

## 協力隊を志す方へ

### メッセージ

もし、ちょっとでもやってみたいな、迷っているなと思ったら、まず応募してみたら良いと思います。応募の段階で自分のその思いを整理する機会になります。派遣前訓練ではかけがえの無い一生の仲間が出来ます。赴任した後はこれまでにない刺激的な2年間があります。

もちろん海外生活のすべてがパラダイスではありません。苦勞することもあるでしょう。それでも、自分を知り、日本を知り、世界の人々を知る機会には絶対に自身のその後の人生にプラスになると思います。あと、何を始めるにも年齢は関係ありません。特に、タイなんかは自分の親と同じくらいの方が何人もいましたし。



病院から家までの帰り道  
いつもここで夕飯を買っていました

日本の山梨県で活躍中！

ビウさん

# タイ人ボランティアに密着



観光コーディネーターとして、北杜市の観光地の情報をSNSを通じて発信中！

**アンチャリーボン・パリサウォン** さん  
ニックネーム：ビウ  
チェンマイ大学卒業  
・専攻：社会学・人類学  
・副専攻：日本語  
趣味は旅行、映画鑑賞、SNSへの投稿。  
高学生のころから日本に興味を持ち  
大学でも日本語を副専攻。

## 新しい場所と新しいことを

### 見つけることが好きです

日本にはいつから興味がありましたか？

FFTに参加するきっかけを教えてください

タイでは、高校に進学する際に、文系コースか理系コースかを選択しなければなりません。私は、前々から、日本語の文字が可愛らしいと思っていたので、進学の際に、文系コースを選択し、日本語を学びました。日本に本格的に興味を持ったのは、それからです。

### タイでは何をしていましたか？

父が営む小売店で、父の手伝いをしていました。そして、時間に余裕があったら、旅行をしたり、観光地や食べ物、商品などのレビューをし、SNSで発信していました。

私は、日本のことに興味があり、好きです。特に、日本の言語、文化、映画、漫画、食べ物などが好きです。もともと私は、旅行が大好きで、新しい場所と新しいことを見つけることも好きなので、フレンズフロムタイランドのプログラムが、観光促進員として日本で活動するボランティアを募集していることを聞いて、私はそれに適していると思い、応募しました。また、おそらくこれは、他では得られない機会ではないかと思ったことも、応募した理由の一つです。



ソクラー県チャナ、リウォンにて

## フレンズフロムタイランド (FFT) とは...

フレンズフロムタイランド (FFT) は、タイ外務省国際協力機構 (TICA) が国際協力スキームのひとつとして実施する、JICA 海外協力隊に類したボランティア派遣事業です。2003年に開始され、これまでにアジア・アフリカの発展途上国を中心に、観光、教育、看護、農業の分野で、200名以上のボランティアをタイから派遣しています。JICAは主に日本国内の調整に協力しています。  
日本では、2022年に3か月の短期派遣を2つの地域 (北海道釧路市、熊本県人吉球磨地域) にそれぞれ1名ずつ受け入れましたが、1年間の長期の派遣は国内初です。

<https://primes.jp/main/html/rd/p/000000033.000120806.html>

## 山梨でどんな活動をしていますか

観光コーディネーターとして、北杜市の観光地の情報を収集して、タイ人向けのコンテンツを作成し、SNSを通じて発信しています。日によって様々ですが、主に、観光地等の情報収集をしたり、そのための取材又は取材の準備をしたりして、取材後には、コンテンツの作成や掲載をしたりしています。



SNSで発信しています！ ↓



## 山梨で好きな場所



もちろん、北杜市です。北杜市は、富士山や南アルプスをはじめ、美しい山々に囲まれており、かつ、空気が澄んでいます。そして、素敵なスキー場や観光コンテンツがあるうえ、お米も美味しいので、北杜市が一番好きです。



## 好きな日本の食べ物

お寿司が一番好きです。



## 日本での生活

について伺いました！



## 日本でのエピソードを教えてください。

みんなと一緒に過ごす時間です。以前、部署のみんなで忘年会をしました。とても楽しくて嬉しかったです。一緒に夕食を食べる機会もありました。みんなでご飯を食べたり、話したり、意見交換したり、一緒に笑ったりと、私はそういう瞬間が一番好きです。



## 日本でカルチャーショックはありますか？

サッカーの試合を観戦する機会がありました。観客の歓声にびっくりしました。観客の皆さんは試合中歌を交えながら選手を応援していました。とても感動しました。日本は仕事だけでなく何事にも真剣だと思います。

## 日本の生活はどうか？ 良いところ、悪いところ

日本人は基本的に責任感が強く、生活での安心と安全が保たれていると思っていますので、生活をしやすいです。悪いところは、今のところ思い当たりません。



とても日本語の上手なビウさん。日本での生活も楽しんでいる様子が取材から伝わってきました。日本の地方の魅力をたくさんのタイの人々に伝える活動は、日本人としてとても嬉しいです。タイで活動する私たちも、タイのたくさんの方々の魅力を多くの人に伝えたいと改めて思いました。ビウさん、ありがとうございました。

取材 2024年5月21日 山口



## タイに戻ったら何をしたいですか？

ペットの猫がとても恋しいので、タイに戻って最初にするのは、猫を優しく抱きしめることです。



# WOW!

## タイに来てびっくり!



# カルチャーショックを受けたこと



### SCENE 1 街中

○車とバイクで移動する人がとても多い!  
歩いたり自転車に乗る人はあまりいない。

○公園でオオトカゲに遭遇!

○野良犬、野良猫をよく見かける。  
セブンイレブンの前や店内にも...



### SCENE 2 食事

○タイではキッチンがない家が多く、外食や  
テイクアウトで済ませる人が多い。

○飲み物や食べ物をビニール袋に入れてくれる。

○食べ物を簡単に捨ててしまうことが少なくない。ごみの分別はあまりしない。



### SCENE 3 イベント

○タイ人はよく歌いよく踊る♪

○イベント会場によく併設されている遊園地の  
乗り物がスリル満点!  
安全に気をつけて楽しみましょう♪

### SCENE 4 買い物

○全銀行共通でQRコード決済ができる。

○Grab※1などのデリバリーが発達している。

※1 東南アジアでシェアの大きい配車、デリバリーサービスアプリ



# 困ったこと&対処方法

## 困った①健康管理



### 肌荒れ

慣れない生活からのストレスに加え、自分に合う洗顔用品が見つからず肌荒れを起こしてしまった。



- ・色々試してみて、自分に合うものを探してみる。
- ・少し割高だけど、思い切って日本の化粧品を買う。
- ・タイ人におすすめを聞いてみる。



### 体重の増加

脂っこく塩分糖分多めのタイ料理を毎日美味しくいただき、運動する機会も減って体重が順調に増加…



- ・野菜を多くとるなど、食事に気をつける。
- ・ランニングしたりジムに通ったりして運動する。
- ・マイペンライ(大丈夫)! 日本に帰ったら体重も戻るはず…!



### 乗り物酔い

タイ人ドライバーの運転が荒く、よく乗り物酔いを起こしてしまう。



- ・セブンイレブンや薬局で手軽に酔い止めを買うことができます。タイ語で酔い止めはยาแก้เมา(ヤーゲーマオ)



### 虫歯

タイティーなどの砂糖たっぷりのあまーい飲み物、食べ物を摂取していたらむし歯になってしまった…!



- ・健康管理員さんに相談し、任地の歯医者へ。親知らずの治療と併せて全治3ヶ月かかりました。タイでの治療も可能ですが、渡航前の歯科健診は必ずしてくることをお勧めします!
- ・基本ですが、食べたらずめに歯みがきをする。タイの歯ブラシはブラシ部分が大きいので、小さいものを使いたい人は日本で買っていくのがおすすめです。



## 困った②動物・虫問題



### 犬

赴任してすぐ、家の近くにいる犬達に吠えられた、追いかけられた。お互いに慣れるまで時間がかかるようです…



- ・毎朝こちらから声をかけて、吠えられながらも、お互いに顔見知りになろうと努めている。
- ・大家さんが犬に私を紹介してくれた。
- ・ドッグフードを持ち歩き、もしものときはあげられるようにしている。
- ・もしも追いかけられそうになっても、走って逃げない。走るともっと追いかけてくるそうです。「私の方が強いぞ!」と強気な態度で。近くにいるタイ人に助けを求めましょう。



文化の異なる海外で生活している中で、困りごとはつきもの。隊員はどのように乗り越えてきたのでしょうか?



## 虫

家に小さな虫が大量発生！職場でサソリに遭遇！などなど…  
家や職場での虫への対処に困ったという声が複数上がりました。



- ・大家さんに虫が入ってくる穴を埋めてもらった。
- ・玄関ドアの隙間を埋めるテープを買った。
- ・虫が入ってきそうなところに殺虫剤をまく。  
空気中にスプレーするタイプなど色々売っています。
- ・職場で虫に遭遇した時は、同僚に対処してもらった。



## 困った③コミュニケーション



### 言葉の壁

なかなかタイ語が覚えられない。タイ人の話が早すぎて聞き取れない。頑張っても伝わらない。  
日々言葉の壁と闘っています！



- ・とにかく勉強！タイ人とたくさん話す。
- ・全然わからなくてもとりあえず笑顔！
- ・タイ語の勉強は続けているものの、困ったときは英語でカバー。
- ・同僚に「この動作はなんていうの？」「これはなんと呼ぶの？」とたくさん聞いて単語を覚える。
- ・タイ人が話している単語を聞きながら日常的な使い回しを学ぶ。



### タイ人との距離感

突然電話がかかってきてびっくりしたり、なかなか打ち解けられなかったり…いい距離感で付き合っていく難しさを感じることもあります。



- ・こちらの都合は関係なく突然連絡が来て、嵐のように去っていったりすることがあるけれど、なすがまま、流されている。
- ・疲れたときは「疲れた」と言う、無理な時は断るなど、自分の気持ちをきちんと伝えるようにしている。
- ・話しかけてもらいやすいよう、おもしろ日本人でいるようにしている。
- ・いつも笑顔で！



**困った時は助けてもらおう！！**

慣れない土地での慣れない生活。「困った！」な瞬間はたくさん訪れます。

でも大丈夫！！私たちの周りには困った時に助けてくれる人がたくさんいるんです。  
同僚や大家さんなど近くにいるタイ人も、通りすがりのタイ人も、困っている時に「大丈夫？」と声をかけてくれるし、助けを求めたら「いいよ！」と快く手を貸してくれます。

またボランティア調整員さんやナショナルスタッフさん、健康管理員さんという心強い味方もJICAタイ事務所にいてくださっています。

どこに行っても、勇気を出して「助けて〜！」と声をあげると、手を差し伸べてくれる人がいるありがたいさをタイに来て実感しています。私も困っている人にいつでも声をかけられる人でありたいです。

キッチンが無くても出来る

# かんたんレシピ

タイ料理は美味しいけど、さすがに毎日だと飽きちゃう...  
そんな時は自分で料理してみませんか？  
簡単に作れるレシピをみなさんから教えていただきました！

## 電子レンジで炊き立てご飯



100均の電子レンジでご飯を炊けるものを使ってご飯を炊く。

✔️ 簡単に炊きたてご飯が食べられます！

(国井)



これです

## かぼちゃサラダ

かぼちゃを適当な大きさに切って電子レンジで加熱する。鍋か炊飯器でゆでて可。かぼちゃをつぶす。きゅうり、ニンジン、玉ねぎ等小さく切った野菜を入れる。マヨネーズとあればコンソメ顆粒を入れる。



✔️ タイでもよく見かける、かぼちゃやきゅうりを使って簡単に作れます！

(布施谷)



## 簡単 親子丼

電気鍋に、水と本だしを入れて沸かしたら、スライスした玉ねぎを入れる。醤油と砂糖(あれば、みりん)で味付け。セブンなどで売ってるサラダチキンをほぐして入れる。最後に卵でとじて完成！

✔️ サラダチキンを使ってお手軽に作れちゃいます

## きゅうりのナンプラー漬け

きゅうりを切って、袋に入れる(いつもおかずとかが入っているやつ)ナンプラー、酢、砂糖、ニンニクスライス、唐辛子で味付け。

✔️ 買ってきたタイ料理にも合うし、常備おかずとしておすすめです

(山口)



# タイ語

通じないことも多かったです！笑  
 声調の違い、息が出ている出していない…日本語にはない微妙な違いで本当に通じない。しかも「ハア!？」とタイ人独特の聞き返しに心が折れそうな時も…。しかし、毎日タイ語を浴びることで、いつの間にか理解できるようになってきます。また同じように、タイ人も私たちのタイ語を聞き取れるようになるんです。お互いの歩み寄りで、会話が成り立ってくると思います。  
 初めの3ヶ月くらいは落ち込むこともあります。徐々に1回では通じないことが当たり前になります(笑)



全隊員が同じ悩みを抱えています！

# 配属先

## 活動について



職場、人間関係、2年後成果を挙げられるのか…正直なところ、**こればかりは始まってみないとわかりません**。活動中の隊員にも経験がない分野で活動していたり、要請内容と全く違う活動を求められたり、それぞれに悩みを抱えながら活動しています。しかし、その悩みを隊員同士で相談して助け合ったり、またVC(ボランティアコーディネーター)さん、NS(ナショナルスタッフ)さんも適宜サポートしてくださり、活動ができています。  
**仲間がいるのがJICAのいいところだと思います。**

# 体調管理

タイの医療は比較的充実していますが、緊急時にタイ語や英語で説明するのは大変。備えあれば憂いなし。できるだけ対策してくるのがいいと思います！やはり日本製は安心です。  
**JICAは健康管理支援制度が充実しているのととても有り難いです。**

# 派遣前に心配だったこと

## 特集



# 生活

### 住居

配属先の寮orアパート一人暮らしが多いです。  
 タイ人は屋台や市場で食事を購入する文化があり、タイの单身者向けの家はキッチンがないことがほとんどです。

### 休日

基本的に土日祝日が休みです。  
 日本では忙しく働いていた隊員も多く、こんなに休みがあるなんて…と新たな趣味を見つける隊員も多いです。  
 ちなみに、**タイは世界イチ祝日が多い**そうです！

### 食事

屋台やコンビニで買うことが多く、タイ料理、日本食、割となんでも揃います！通ってうちに**市場の人と仲良くなれるのも**楽しいです！  
 中には自炊する隊員もいます！



# 特になし!!!

こんな強者もいました(笑)  
 そんな方は**タイの文化や宗教、日本の文化などを勉強する**といいかもしれません。  
 配属先などではタイ仏教の行事も多く、あなたは何を信仰しているの？と聞かれることもあります。

# 気候

タイの暑さ、心配ですよ…。  
 ちなみにタイの夏は**40℃**を超えます。湿度の影響で**体感温度は+5℃**ほどになります。タイ人も「ダメだ〜」と言うほどの暑さです。荷物に余裕がある方はひんやりグッズを持ってくるといいかもしれません。私は暑すぎて、タイのニトリでひんやりシーツを買いました。  
 (高かった〜)



マイペンライの精神で。

**マイペンライとはタイ語で「大丈夫」という意味です。**  
 訓練所、派遣前、タイへ来てから、常に心配事はつきものです。しかし、想像していた心配事は意外とピョーンと乗り越えられちゃいます。タイに来てトラブルに強くなった気がします。生きてるだけでマイペンライです！



# タイに

# 持ってきてもよかった

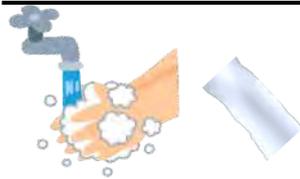
# もの

# 集めました!



隊員だから知っている

## 紙石けん



無印の紙石けんがおすすめです！水道に石けんがないとき便利です。

## 目薬



常備薬は必須！

## ドアの隙間に貼れる虫よけテープ



タイの玄関扉は隙間があるのでそこから虫が入ってくる…！

## 歯ブラシ



ちょうどいい歯ブラシがなかなかないので、おすすめです！歯磨き粉はあります！

## きちんと見えるサンダルや服



職場で、清潔感やTPO、シワなどは結構気にするため。

## 下着、靴下



日本クオリティのものをタイで買うには高すぎます…

## 長袖冬用シャツと長パッチ



タイの冬は、暖房を使うことが少ないためがないため想像よりも寒く感じます。

## 夏用のスラックス



タイの気候でも動きやすく涼しく過ごせます。タイにもユニクロありますが、高いです！

## テンションが上がる洋服



シースルーの服レースの靴下とかシアートップスとか売ってません。

## 化粧品



タイにもいっっぱいあるけど、自分に合うのを見つけるのが難しいです。

## 化粧水



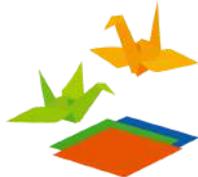
タイにはあまりない気がします。日本の物はあるけど高い

## 浴衣



イベントのときに浴衣を着るだけで人気者に慣れます

## 折り紙



配属先の子もたちと関わる時などに使えます！

## 書道の道具



日本文化紹介で使えます！現地調達も可能です！

## ポカリの粉



体調不詳のときや熱中症対策に役に立ちます。

## 日本食



追加料金払ってでも海苔や乾燥わかめなど任地では手に入らないものを持ってきて良かったです。

## アクションカメラ



活動中の撮影や、旅行中に大活躍です！DJIがおすすめです！

## 度付き調光レンズ眼鏡



タイの強い日差しの下で生活するには、最適です。

## ポット、コーヒーミル

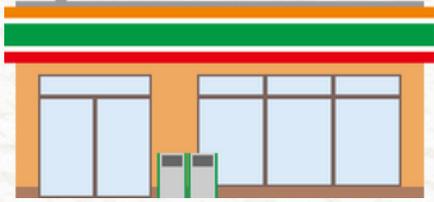


リラックスできるものがあるといいですよ～

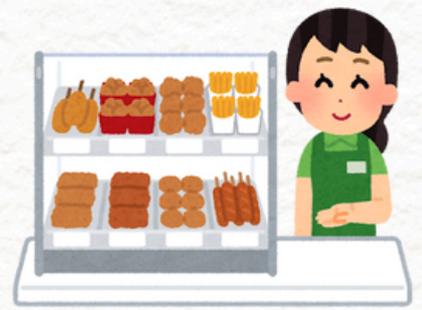
## 愛用の枕



お陰でしっかり寝れてます。



# タイのコンビニ



## 日本でもお馴染みセブンイレブンを調査🕶️



### 一風堂がタイのセブンに！？

赤丸、白丸ともに売られています。思わず両方購入しましたが、久しぶりに辛くないカップ麺&日本の豚骨を感じて嬉しかったです。



### クリーム大福

クレヨンしんちゃんがパッケージに。この抹茶は海外にありがちな激甘抹茶味ではなく、程よい甘さで美味しかったです。日本のキャラクターが海外でパッケージになるってすごくないですか？



### レンジでチン！コーナー

日本よりも種類が多い気がします。ハンバーガーだけでなく、ライスバーガーや肉まんなど種類も豊富でとても美味しい！！



### 酔い止め

バスでの長距離移動の際にオススメ。服薬後30分ほどで強い眠気に来て寝ている間に目的地に到着します。酔いやすい方、ぜひお試しください。※貴重品の管理はしっかりしましょう！



# 教科書に載っていない タイ語



タイで生活していると、「あれ？教科書で習った言葉が通じないじゃん…！」  
そんなことがたくさんあります。  
ここでは隊員が生活の中で身につけた、生きたタイ語を教えます！

ああこれは限界だわ…

**ไม่ไหวแล้ว !!**  
マイワイレーオ！

**もうだめ～～！**

暑すぎる、疲れた時など、  
いつでもどこでもダメな時に使おう！

ちょっと時間が欲しい時に

**แป็บนึ่ง!**  
ペーブヌン！

**ちょっと待ってね**

カジュアルな表現です。お店などでは  
รอสักครู์ ローサックルー  
(少々お待ちください)が使われます！

料理を注文したい！

**เอาอันนี้ค่ะ/ครับ**  
アオアンニー カ/クラップ

**これください**

メニューを指さして言えば料理が注文できるよ！

～的な？多分そうじゃない？

**น่าจะ . . .**  
ナージャ . . .

**多分～だと思う**

辛いものを食べて  
น่าจะคนไทยนะ! ナージャコンタイ!  
(多分タイ人だわ!)と言ってみよう!  
きっとウケるよ!

ネイティブっぽい表現



**โอ้โฮ!!**  
オーホー

**おお～！（驚いた時）**

リアクションが大きいと喜ばれるよ！  
ことあるごとに使ってみよう！

# タイイケメン大調査

世界中で人気急上昇中のタイドラマ。もはや一つのカルチャーとして認知されつつあります。LGBTQの理解が進むタイは、俳優たちがペアで売り出されることが多く、「2人」を推すファンも多いそうです。今回は話題のイケメン俳優たちをペアでご紹介します。



Bright



Win

## ブライト&ウィン

タイイケメン俳優といえばこの2人！！  
世界中にタイドラマ旋風を巻き起こした『2gether』主演や、タイ版「花より男子」の主演も務め、タイだけではなく世界中で大人気の2人。  
日本の雑誌はもちろん、旅行ガイドブックにも聖地巡礼コースが特集されるほどの人気ぶり。

## ビルキン&ピーピー



Billkin

ドラマ『I Told Sunset About You』で一躍有名に。実は芸能界入り前に学習塾で知り合っている2人。恥ずかしがり屋のビルキンの夢を叶えるため、一緒にドラマ出演を決めたピーピー。2人の絆は深い！！



PP

## アース&ミックス



Earth

日本の大人気ドラマ「おっさんずラブ」のタイ版に主演する2人。日本版にも出演し、話題となりました。  
『A Tale of Thousand Stars』で初共演。実はアースがミックスを推薦して初ドラマ出演かつ初主演を務めました。才能と努力の2人に大注目です。



Mix

## オフ&ガン



Off

2人の代表作は、ドラマ「Theory of Love」。子役から培った抜群の演技力のガンと、おしゃべり上手なお兄ちゃんキャラのオフ。見た目からして正反対なのに、圧倒的信頼感がある2人です。



Gun

## タイ俳優は局アナ方式！？

タイの俳優たちはテレビ局と専属契約をし、所属するテレビ局の番組に出演します。日本でいう、局アナ方式！  
そのテレビ局のドラマは作品が違っていても、同じ俳優が出演することが多いのが特徴です！

# レッツ タイループ Let's ถ่ายรูป



チェンマイのココナッツマーケット  
景色と買い物どちらも楽しめます。



泰緬鉄道に乗りカンチャナブリーへ、  
クウェー川沿いの線路を歩くことができます。

“レッツタイループ”  
タイループはタイ語で  
「写真を撮る」という  
意味です。

このサバイディーの  
代々続く企画です。  
隊員が撮影した任地、  
観光地の様子をお楽し  
みください。



Pung Kong Chiang Mai  
赤が基調の中華風のお寺



チェンマイ、Long Neck Karen 族の村で一緒に写真を撮ってくれた時の、  
子供の笑顔が可愛すぎたお写真。



アユタヤでゾウに乗ったときの写真です。  
椅子から降りて直にゾウの背に乗ったのは  
結構怖かったですが、  
ゾウの温もりを感じることができました。



日本の友人が二人、ウボンラーチャターニーまで来てくれました。  
その時に行ったパーテム国立公園のキノコ岩で撮影



涅槃仏が有名なWat Phoですが外の建造物も美しく素敵です。



ローイグラトン  
言葉が出ないほど  
美しい景色でした。



สพร. 7 อุบลราชธานี

職場のスポーツフェスティバルの  
パレードでの美女との撮影



ナコンラーチャシーマー県郊外にあるワットバーンライ。  
ゾウの形をしたお寺です。  
お寺の上から見る景色もとてもきれいでした。



タイに来て象がすごく好きになりました！  
賢いし、優しくて、可愛い。



パタヤでの凧揚げ大会。  
とても幻想的な景色にうっとりでした！  
タイは各地でイベントがたくさんです。



短期隊員もチェンマイに  
来てくれました。



学校の遠足に行ったとき、カウンターパートのお父さんが  
お弁当を作ってくれました！美味しかったー！



東北地方のウドーンターニー県にある蓮の湖  
花が一斉に開く光景は圧巻でした。



隊員数名でトラン県を訪れました。



# editor's note



山口 晃奈

サバイディ委員として、2度目の編集作業でした。委員会のメンバーも増え、新しい風が吹き込んだ内容となっていると思います。  
リアルな日常を見て頂いて、あっ、協力隊ってなんか楽しそうだなって思ってもらえたらいいな。



國井 友里

作成にご協力いただいたみなさま、本当にありがとうございました。  
この隊員機関紙が、誰かの目に留まり、タイやJICA海外協力隊について知っていただけるきっかけになればうれしいです。



隊員の皆様を始め、関わってくださったすべての方のご協力が無ければサバイディは作成できませんでした。心よりお礼申し上げます。  
皆様の心に何か一つでも残るものがあればと願ってやみません。

## Message



布施谷 夏子

タイ隊員が今まさに感じている様々な経験、感情を読んでくださった皆さんに少しでも共有できていたら嬉しいです。ぜひ何度でも読んで楽しんでください♪



熊谷 優季

セレンディピティという言葉をご存知でしょうか。「思いもよらなかった偶然がもたらす幸運」という言葉です。このサバイディもきっと偶然なきっかけをお届けできていると、切に願っております。



池崎 篤史

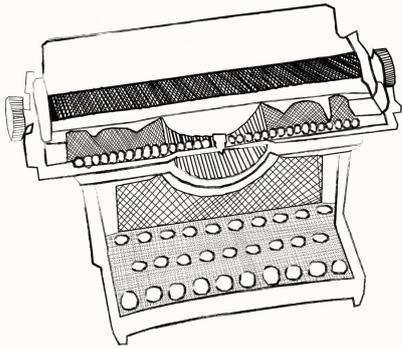
今年は少し趣向を変えてより多くの人にこのサバイディを読んでもほしいという気持ちを含めて内容を練りました。色んな方に手に取って頂き協力隊の活動を知ってもらえると嬉しいです。



星宗 果歩

本誌の作成にあたって、私自身も新たなタイの魅力を発見することができました。そして、改めてJICAの良さは仲間がいることだな、と感じました。たくさんの方に届くと嬉しいです！

# Message



協力隊のリアルを伝えたい。  
協力隊を目指す人に魅力を伝えたい。  
日本にタイでの活動を伝えたい。  
共に働いてみて、現地に住んでみて分かったタイの魅力を伝えたい。  
そんな思いに突き動かされて今年もサバイディを作成しました。

目を通してくださった方々の心にタイからさわやかな風と共に私たちの思いが届けば幸いです。



# สบายดี とは？

サバイディー

---

สบาย 〈元気な 快適な〉  
ดี 〈良い〉

---

タイ人はよく สบายดีไหม? 元気?  
とあいさつをしてくれます。  
人と話すのが大好きなタイ人に  
助けられながら私たちは今日も  
元気でやっています。