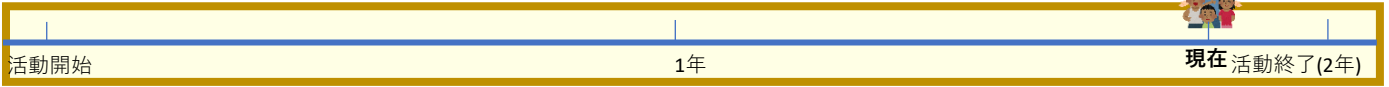


活動期間メーター



知っておきたいタイフルーツおすすめランキング!!

タイでは日本では見られない果物がたくさんあります。私がタイで食べた中でおすすめしたい果物をランキングにしました。また、独特な味だけど南国に来たら一度は食べてほしいという果物も別に紹介します。

第1位 ドラゴンフルーツ

私がタイに来てから一番食べている果物です。程よい甘さと酸味の調和。強そうな名前ですが優しい味で、糖分はあまり高くないので糖尿病患者にも勧められる果物です。



第2位 ドリアン

果物の王様。臭いというイメージが強いですが、私が食べた新鮮なドリアンは全く臭みがなく、固めたカスタードクリームを食べるような濃厚な甘さです。



第3位 ココナッツ

南国を代表するこの果物は、繊維質の身を食べてもできますが、ミルクとの相性抜群なので、ジュースやアイスとして食べると後味が爽やかでおいしいです。



第4位 ランブータン

ライチに似ていますが、タイではこちらの方が一般的。あっさりとして何個でも食べるくなる魅惑の果物。



第5位 マンゴスチン

果物の女王。甘みと酸味の合わさった上品さ、生で食べるあの食感をぜひ味わってほしいです。



好き嫌いが別れる!? タイフルーツたち

釈迦頭

固そうな名前と思ったら柔らかな皮!そして実は砂糖の塊くらい甘っ!



ナツメ

ちっちゃくて味の薄い青りんご。じゃありんごの方がいいと思っちゃった・・・



ジャックフルーツ

熟れたものは、ドリアンよりも耐えられない臭いだった。



サラク

皮は蛇皮、見た目はニンニク。食べると渋みと酸味があって驚いた。



ラムット

味はほぼ柿。さらに黒蜜つけたような甘さ。一個で充分かと。



スターフルーツ

見た目のカッコよさに期待して食べると、味は薄いミカンの皮。



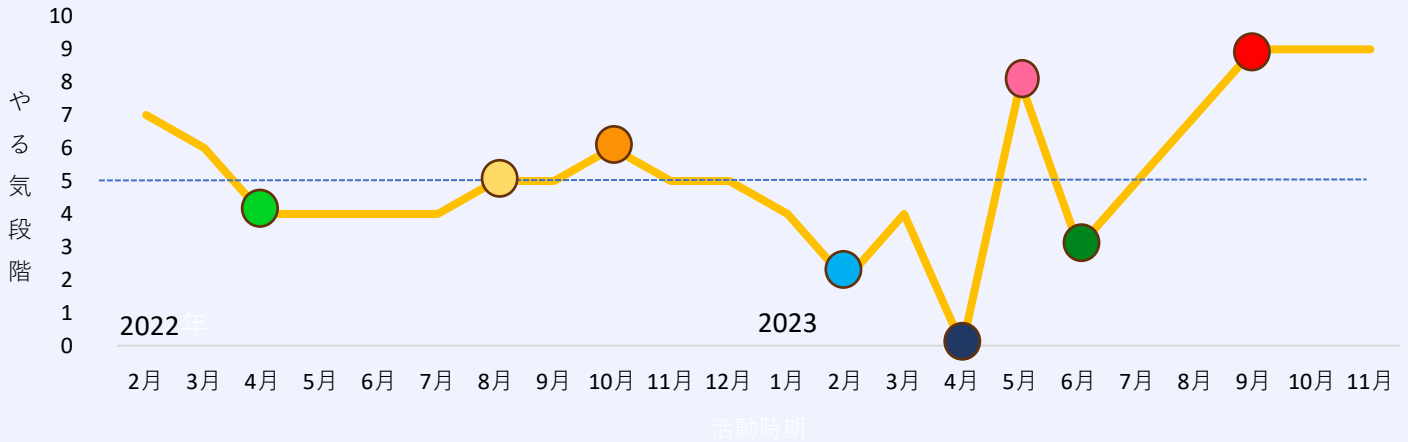


協力隊員タイ生活・活動やる気曲線



海外協力隊生活の2年間は、気候や文化や言葉、人間関係など日本での違いにより日々やる気に変化があります。私の過ごしてきたこの1年10か月を振り返って、どのようなやる気の変化が起こったかをまとめました。こうしてみると、活動から1年の経過時に1番のやる気低下時期が訪れますが、残り期間半年を切ってようやく自分の居場所が見つかり、やる気を高く保てるようになりました。

やる気曲線



2022年4月

モチベーション高く任地へ来たが、予想以上に会話スピードが速くタイ語を聞き取るのに苦戦。そして、所属先はコロナワクチン接種対応に追われ、自分のやる活動がない無力感を感じる。



2022年8月

生活にも慣れ、旅行で行ったサムイ島の海のキレイさに心を洗われる。唯一の活動であるウクレレの弾き語りを2000人の客前で実施。大使館公使や県知事、空軍の大佐に会う等、交流の幅が広がる。



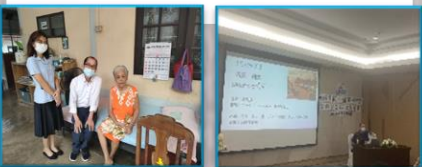
2022年10月

活動の週間スケジュールを立てたことで、やるべきことが整理されてモチベーションが若干上がる。栄養士と栄養指導、理学療法士と訪問リハビリなど他職種との関わりが増える。



2023年2月

原因不明の体調不良(おそらく Dengue 熱)が1か月近く続き、食欲不振から体重5kg減。それでもなんとかタイ生活1年経過、中間報告を無事に終える。



2023年4月

気が付けば週間スケジュールが全て空白に。自分の存在意義と価値が見いだせず悶々。ただ席に座って過ごす日々が増え、絶望を感じるたが、旅行でリフレッシュ。



2023年5月

ネガティブな思いや悩みを爆発させ、配属先や同僚に吐きだす。理解を少し得られ、活動計画を練り直し、自分が活躍場ができて存在を感じられ始める。



2023年6月

初めてコロナに罹患。頭痛などの痛みに苦しむ。異国での病気はものすごく心細いと感じる。

2023年9月

幼稚園での日本文化の授業、村の集会所での高齢者クラブ、精神科病院での認知症デイケアなど活動の場が広がり、やる気を保ち始める。



先日、訓練所の同期達とオンラインで話しました。「残りの期間でやり残したことは？」と聞かれ、いろいろ考えて「特になし」と答えてしまったのですが、後々考えると何か成果を形として残しておきたいなと思いました。私は、派遣中のタイ生活を届けるTIKTOKをやっていますが、残り期間で目標100万回再生!! に向かってやっていきます。