

# クロスロード

4

特集

協力隊活動に取り入れたい

## 気候変動との関わり方





## 表紙よせて

配属先のヘルスセンターでは、さまざまな記念日やイベントに合わせて各種の予防啓発を行っています。写真はPinktoberという国際的な乳がん撲滅チャリティでお揃いのデザインTシャツを着て、ピンクの花を飾った看護師さんたちとの一枚。コロナ禍による2020年3月の一斉帰国を経て今年1月に再赴任がかない、現地の仲間たちとまた活動できていることに感謝しています。熊井果実さん（フィジー／栄養士／2018年度3次隊、2022年度9次隊・千葉県出身）

2 子どもたちに伝えたいSDGs —世界の学校

3 ■Contents ■索引

4 JICA Volunteers' Reports

特集

5 協力隊活動に取り入れたい  
気候変動との関わり方

14 派遣国の横顔 モロッコ

～知っていますか？派遣地域の歴史とこれから

20 専門家に聞きました！  
失敗に学ぶ ～現地で役立つ人間関係のコツ

22 この職種の先輩隊員に注目！ ～現場で見つけた仕事図鑑

24 ひきつけるアイデアを共有  
みんなの教材づくり&アクティビティ

26 先輩隊員のシューカツ記

28 派遣から始まる未来  
進学、非営利団体入職や起業の道を選んだ先輩隊員

30 待ってます、あなたを！ ～各界からのエール

31 あの日、地球の、あの場所で。

32 JICA海外協力隊派遣現況

33 INFORMATION ～JICA青年海外協力隊事務局からのお知らせ～

34 隊員めし 現地で作った日本食、日本で作る現地めし

36 ウチのこだわり —OB・OGショップ

国別索引	掲載ページ
エルサルバドル	24
キリバス	31
ザンビア	6
ジャマイカ	22
ジンバブエ	2
スリランカ	10, 28
セネガル	30, 36
セントルシア	4
ソロモン	9
タイ	22
ニカラグア	4
パラグアイ	21, 22, 26
パングラデシュ	34
フィジー	1, 8
マーシャル	8
マダガスカル	11
モロッコ	15, 16, 17, 18

職種別索引	掲載ページ
コミュニティ開発	11, 26, 36
村落開発普及員	24, 28
廃棄物処理	8
測量	15
農業機械	34
林業・森林保全	9
植林	30
理数科教師	6
青少年活動	16
環境教育	10
体育	2
家政	21
手工芸	34
料理	17
看護師	31
保健師	18
鍼灸マッサージ師	4
作業療法士	22
栄養士	1
ソーシャルワーカー	22

出身都道府県別索引	掲載ページ
青森県	9
岩手県	15
群馬県	16
千葉県	1
東京都	4, 22
長野県	31
神奈川県	34
富山県	18
静岡県	28
愛知県	6
三重県	17
滋賀県	8
大阪府	10, 11, 30
兵庫県	24, 26
岡山県	36
広島県	2
福岡県	21, 34
熊本県	22

【凡例】  
JICA海外協力隊の隊員（経験者を含む）については、次のように表記しています。

国際協子さん(ケニア/環境教育/2019年度1次隊)	氏名	派遣国	職種	隊次

「JICA海外協力隊」には「青年海外協力隊」「海外協力隊」「シニア海外協力隊」「日系社会青年海外協力隊」「日系社会海外協力隊」「日系社会シニア海外協力隊」があります。

『クロスロード』（通常号）は、JICA海外協力隊が活動・生活を円滑に行うための実践的な情報、および帰国後の進路開拓や社会還元をする際の情報を提供する雑誌で、年に10回発行しています。

編集・発行：  
独立行政法人国際協力機構 青年海外協力隊事務局



子どもたちに  
伝えたいSDGs

世界の学校



理論の授業では、パワーポイントなどで作ったスライドをプロジェクターで投影するなど、学校の機器を積極的に使用している。PCに残した資料を引き続き使ってもらうことによる業務効率化も目指している

## ジンバブエの教員養成校では 妊婦さんも生徒として学んでいます

なかしたあみさん(ジンバブエ/体育/2021年度1次隊・広島県出身)

日本で5年間、教員を経験した後、現職参加でジンバブエに体育隊員として赴任しています。配属先は同国で初めて設立された3年制のモーガン教員養成校です。1学年400〜600人ほどの学生の約9割が女性で、その大多数が30〜40歳代です。出産を経験した人が多いだけでなく、妊婦さんまでいるのは驚きました。この地で教師は高収入は得られないものの女性に人気の職業です。年齢を問わず学んだり、資格取得を目指したりできることは、母親になっても社会参加がしやすく、素晴らしい環境だと思います。

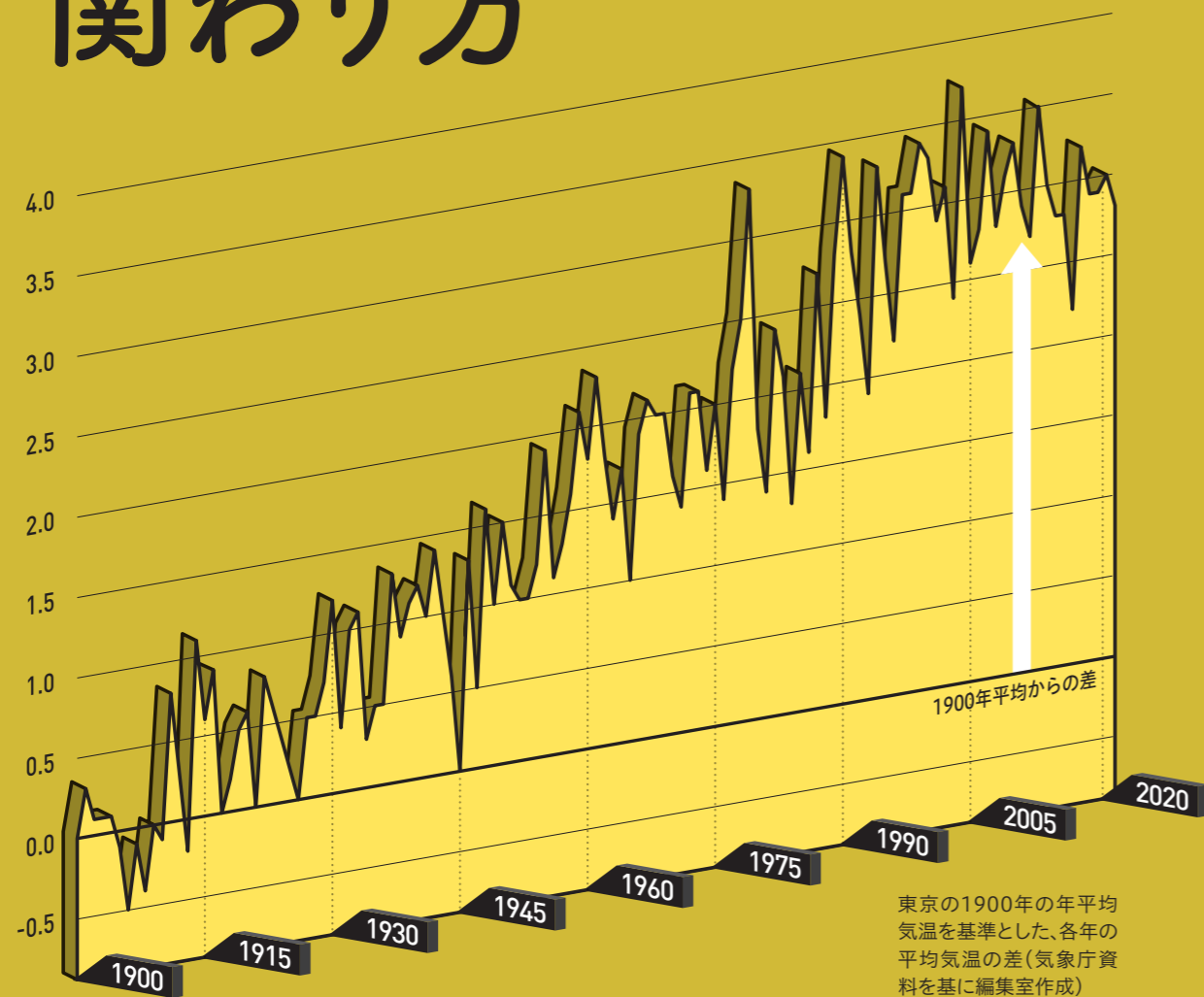
私は学内の体育科で、小学校の教員養成クラスを担当しています。すべての学生の必修科目である体育と、専門科目として体育を選んだ学生向けの講義を行っています。体育は、理論と実技をバランスよく学ぶのが理想的ですが、ジンバブエでは教師が口頭で述べたことをノートに写すという授業スタイルが主流のため、理論中心・知識重視に偏ってしまいがちです。

そのため実技の授業は少なめとなっていますが、そもそも体育の授業を受けたことがないという教師や学生も多くいます。そこで私がお手本となって、子どもたちが体を動かすことを本当に楽しんでいるような体育の授業例を示せるように気を配っています。実技の授業では、鬼ごっこのようなミニゲームを取り入れて、学習意欲が増す工夫もしています。

ジンバブエで体育科目はまだ重要視されていませんが、子どもたちのチャレンジする気持ちを育んだり、生涯にわたって健康に生きる体をつくるために必要な科目です。SDGsの目標「質の高い教育をみんなに」の達成は、教員を志す学生の学びの質を上げ、優れた教員を増やしていくことが近道です。これからもその実現に貢献していきたいと思っています。

協力隊活動に取り入れたい

# 気候変動との関わり方



気候変動の問題が叫ばれて久しい昨今。2015年に採択されたパリ協定にはすべての国が参加し、世界の平均気温上昇を産業革命以前と比べて1.5℃までに抑えるよう努力する「1.5℃目標」などが掲げられました。再生可能エネルギーの普及やエコカーへの転換など、脱炭素化への潮流が本格化し、途上国も含めた世界全体が待ったなしの環境的・社会的変化に直面する中、協力隊員としてできることはあるのか。OVでもある専門家のお話や、隊員の活動事例から考えます。

# JICA Volunteers' Reports

派遣先での協力隊員の活動や、OVの活動をリアルにレポート

from Saint Lucia

## 隊員らの尽力で開設した指圧センターで障害当事者ならではの指導をしています

つなかわあきら  
網川 章さん (SV/ニカラグア/鍼灸マッサージ師/2010年度1次隊、2013年度2次隊、セントルシア/鍼灸マッサージ師/2022年度7次隊・東京都出身)



昨年8月から、首都カストリーズにあるセントルシア視覚障害者協会(SLBWA)で視覚に障害のある生徒たちに指圧の指導をしています。私自身も視覚に障害のある鍼灸指圧師で、25年以上日本の盲学校で教員を務めたあと、シニアボランティアとしてニカラグアの東洋医学大学に2回派遣され、視覚障害者の自立支援のための指圧指導を行ってきました。

セントルシアでは私の前に派遣された隊員や関係者の尽力により、視覚障害者の自立支援の道として指圧技術教育のプロジェクトが開始したばかりでしたが、コロナ禍で中断を余儀なくされていました。私が日本で待機している間、第1期生になる生徒たちも講座の再開を待ちわびてくれていました。この講座にかける思いも強く、バスで1時間以上かけて通ってくる人もいます。

授業内容は午前中に現地の教員から解剖学と生理学の基礎を学び、午後は週4回私の指圧指導があります。まず私自身が生徒一人ひとりにデモンストレーションを行い、次に生徒同士がペアを組んで練習、そのあと私が施術される側になり改善点をアドバイス、と実技を重視しています。言葉だけでなく本当に理解しているかわからないことも多いですが、手から手へしっかりと技術を伝え、生徒たちが身体感覚で覚えれば必ず成果が出るのとが経験上わかっているからです。1年間の講座を修了すると、健康保持増進を目的とした全身の指圧技術が身につく、生徒たちは就職したり開業したりできるようになります。今年7月には、セントルシア初の視覚障害者の指圧師が誕生するので、今後はスーパードクターなど身近な場所でデモンストレーションを行い、もっと指圧の認知度を高めていくことが課題です。また、症状別の治療法をテーマにした指圧応用講座の設置も計画中です。

異国の地で障害を抱えながらの生活は大変なこともあります。常に連れ添ってくれる健常者の妻と共に、環境や文化の違いも、言語の壁も、すべて「異文化体験」と前向きに捉えています。

ニカラグアに初めて派遣されたとき、「目が見えない人が来た」と非難されないか不安でしたが、「障害当事者が先生になり、ニカラグアに来てくれるなんて信じられない」と歓迎を受けました。生徒からは「誰かの世話になるしかなかった自分でも、章のようになれると目標が持てた」と言ってもらい、私の派遣が意味のあるものだったと自信になりました。だからこそ、セントルシアをはじめ、中南米の視覚に障害のある方々の力になればと思います。

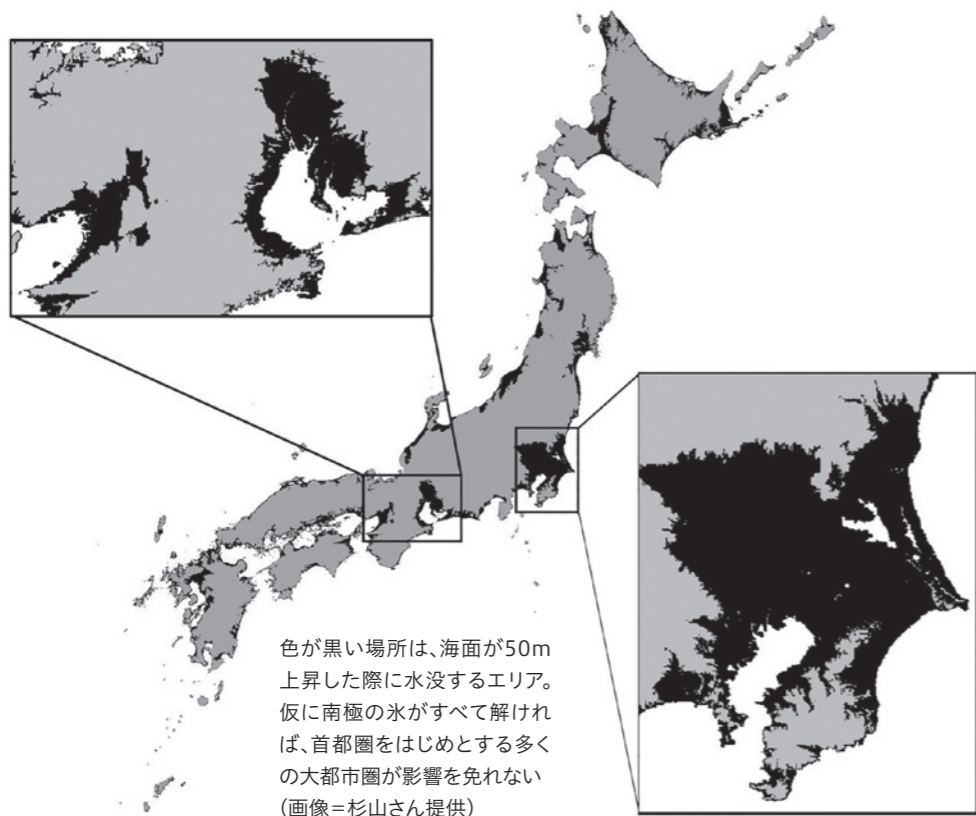
将来的には、SLBWAの指圧研修センターがカリブ地域の他国の視覚障害者を受け入れる拠点となる構想もあります。受け継がれてきた隊員同士の支援のバトンを、私も確かに次につなげ、さらに広げたいと考えています。



サポートのため随伴している奥様の幸子さん(右)、同僚のデボラさんと



実際に手を取り、指圧のポイントを確認しながら指導する



色が黒い場所は、海面が50m上昇した際に水没するエリア。仮に南極の氷がすべて解ければ、首都圏をはじめとする多くの大都市圏が影響を免れない(画像=杉山さん提供)



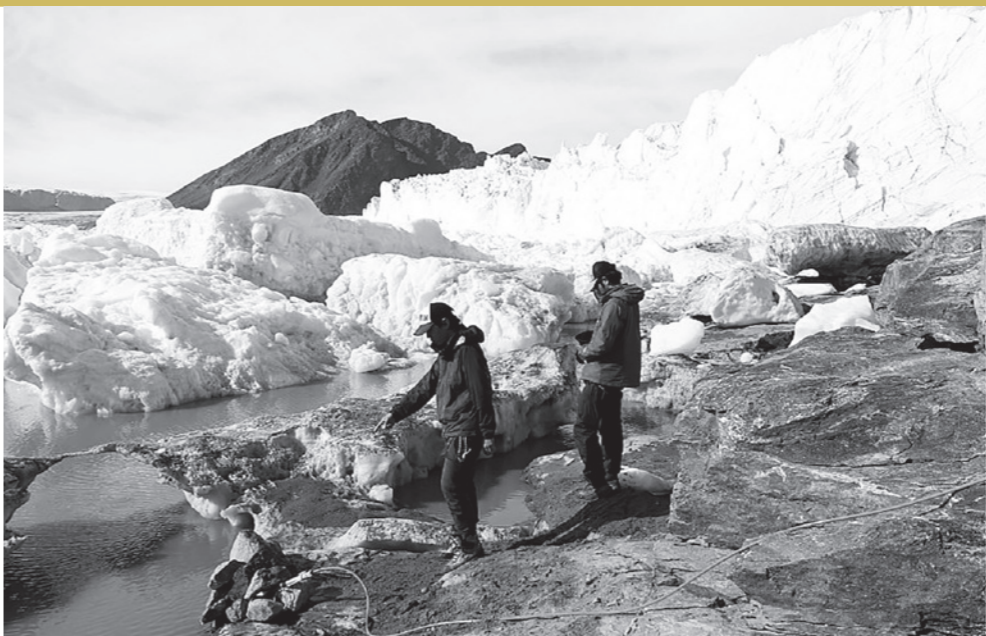
ザンビアで活動していた当時の杉山さん

「私がザンビアにいた当時、熱効率の良い七輪の普及活動をしている隊員がいました。ささやかな活動かもしれませんが、二酸化炭素の排出量を減らしつつ森林の保持に貢献し、同時に人々の生活を楽にすることもできます」

任地で生活をしながら、地に足のついた貢献活動ができるのが海外協力隊の強みは、気候変動という地球規模の課題への取り組みにも生かせる場面があるはずだ。

# 気候変動がもたらす大きな影響 協力隊にできる役割は？

気候変動が進むことで、一体どんな影響が起こるのか。そして、地球規模の課題の中で協力隊員が貢献できることは何か。隊員OVで氷河・氷床研究者の杉山さんに解説してもらった。



近年氷河の後退が進んでいるグリーンランドでの調査活動

近年、世界的に豪雨や大雪、熱波、干ばつなど、激しい気象災害が続いている。日本だけでも、2022年の東北地方での記録的豪雨や、非常に強い勢力で上陸した台風14号、日本近海で発生した台風15号などが記憶に新しい。「こうした現象にはさまざまな要因が影響していて、今年の異常気象の原因はこれだ」と断定するのは容易ではありません。しかしながら、今問題になっている気候変動の骨格はシンプルです」と氷河・氷床の変動について長年研究している杉山 慎さんは語る。それは、人間が排出した温室効果ガス、主に二酸化炭素によって地球の平均気温が上がっているという事実だ。

「ここ100年の気温上昇は約1℃。例えば、とても寒冷だった氷期と呼ばれる時代から現在まで、10℃の気温上昇が1万年以上かけて起きた(1000年あたり0.1℃以下)のに対してはるかに急激です。2100年までに産業革命以降の気温上昇が世界平均で4〜5℃に達する、とのシナリオもあり、

温室効果ガス排出量抑制の努力が最大限に成功しても、1.5℃の上昇は免れません」

地球温暖化の影響としてよく取り上げられる問題の一つは海面上昇だ。「最近100年間で海水面が20cm上がっていることがわかっています。水は温度が上がると体積が大きくなる(熱膨張)ので、水温が上がるだけで海水面が上昇してしまうのですが、近年の海面上昇への熱膨張の影響は約半分。もう半分の原因は高山にある氷河やグリーンランドや南極の氷床が融解して海に流れ込んでいることです」

特に深刻なのが、北極圏のグリーンランドだという。日本の国土の6倍もの領土の約8割が平均1700mもの厚さの水で覆われた、世界最大の島だ。現地調査に携わる杉山さんは、毎年5mも氷が薄くなっている氷河を目の当たりにしていて、仮にグリーンランドの水がすべて解ければ地球の海水面は今より7mも上昇すると懸念する。「陸地が大部分を占める南極では気温



杉山 慎さん  
ザンビア/理数科教師/  
1997年度2次隊・愛知県出身

北海道大学低温科学研究所教授。パタゴニア、南極、グリーンランドなどを舞台に、氷河・氷床に関する物理現象と変動メカニズムの解明に取り組んでいる。次世代の極地研究者を育成する「国際南極大学」プロジェクトにも従事。2022年、「南極の氷に何が起きているか」(中公新書)にて第38回講談社科学出版賞を受賞した。



グリーンランドの村での住民を交えたワークショップ

がほぼ年中0℃を下回るのに対し、海の影響を強く受ける北極圏は比較的暖かく、夏のグリーンランド沿岸では10℃を超える日もあります。気温が1℃も上がれば影響は大きく、氷が解け出してしまいます」

ただ、海面上昇に影響を及ぼす恐れがあるのはグリーンランドの氷床だけではなく。「地球上の氷河・氷床全体に占める割合は、グリーンランドのも

のが約10%で、残りのほとんどは南極氷床です」。地球の気温上昇がさらに進み、もし南極の氷まで大きく崩壊するようになればどうなるのか。「南極の水がほぼ完全に融解した場合、海面が50m上昇し、日本の国土は関東平野など人口の多い平野部を中心に17%も海に沈んでしまう計算になります」。

気候変動の影響を特定・予想するに  
は、長年のデータ蓄積と最新技術による分析が必要となる。「例えば、南極氷床の変動についても、かつては気候変動による大雪で氷がむしる増えるのではという見方もありましたが、調査・研究が進んだ結果、雪の変化よりも、解け出す水の量のほうが大きいことが判明しました。複数の大きな現象をそれぞれ慎重に調べなければ事実を

正確に知ることはできないのが、地球科学の難しいところです」。

## 協力隊ならではの関わり方

氷床の融解は、世界規模の影響だけが問題なのではない。例えばグリーンランドには約5万人が暮らしていて、氷が減ることによる生活への影響を冷静に見極める必要がある。協力隊OVでもある杉山さんは研究調査の傍ら、村の人たちに結果を共有する発表の場も設けている。「日本のお菓子を配ったりして集まってもらうのですが、この手法には協力隊時代の経験が生きていますね。氷を失うことによる利害をざっくばらんに話し合っています」。

例えば、現地では解けた氷が鉄砲水となって被害を出すことがある一方、海が氷に閉ざされる時期が減ることで、船による郊外の村への物資輸送がしや

すくなる側面もある。だが、世界的な気候変動対策という視点の下では細かな現地事情は顧みられにくい。

杉山さんは、海外協力隊だからこそ気づけることがあるともいう。途上国で2年間暮らしながら現地の人と社会に向きあって活動する中で、任地の事情や、現場で実際に起きていることを知ることができるとはもちろん、現地で見聞きする物事の中に、逆に先進国の我々が学ぶべきことを見いだせるかもしれない。「私はザンビアに赴任した当初、乗り合いバスが時刻表どおりに来ないことに困惑しました。客がいつばいにならないと発車しないからです。でも、しばらくすると、運転手にとっても環境にとっても良いことなのだ」と解釈するようになりました。航空会社がガラガラの座席でも時刻どおりに飛行機を飛ばすのと対照的です」

そして、隊員としての活動そのものも、気候変動と無関係ではない。

「私がザンビアにいた当時、熱効率の良い七輪の普及活動をしている隊員がいました。ささやかな活動かもしれませんが、二酸化炭素の排出量を減らしつつ森林の保持に貢献し、同時に人々の生活を楽にすることもできます」



①輸出される丸太の数やサイズなどを検査する ②森林事務所での造林木の幼苗の移植作業 ③現地でのフクロタケ栽培技術の調査



えびな ゆうぞう  
蝦名雄三さん  
ソロモン/林業・森林保全/  
2018年度1次隊・青森県出身  
大学卒業後、青森県庁に入庁。出先機関では土砂災害の復旧業務に携わったほか、本庁では松くい虫被害などの森林病虫害等防除業務を担当。現職参加で2018年から20年までソロモンで活動後、復職し、現在は県上北地域県民局林業振興課に勤務。



①空き容器を拾い集める子どもたち。平均して、当時の回収実績は1日5万個ほどだったという ②会社の空き缶プレス機 ③会社の施設でコンポストの試作を重ねた ④職場で実施した環境教育の様子



かなざわ まさみ  
金沢正文さん  
SV/マーシャル/廃棄物処理/  
2017年度3次隊、フィジー/  
廃棄物処理/2022年度4次隊・滋賀県出身  
会社員時代は、環境コンサルタントとして主に環境影響評価(環境アセスメント)に携わり、廃棄物処分場関連の業務も数多く経験。定年退職後、シニア海外ボランティアとしてマーシャルで活動し、2023年4月からはフィジーに赴任予定。

# 人々の行動変容や森林保全を促す 社会を変える隊員活動例



気候変動のような世界規模の課題にも協力隊員としてできることがあるはずだ。社会に大きな変化をもたらすプロジェクトの一翼を担う活動や、気候変動対策につながる取り組みを行った事例を見ていこう。

## 技術協力プロジェクトの前線で活動 メリットを示すことがカギ

※…Container Deposit Legislationの略。太平洋島しょ国の他の地域でも導入された実績がある。

ポイ捨てされた飲料容器を子どもたちが一生懸命集め、町外れのマジュロ環境廃棄物管理公社(以下、公社)まで持ってくる。販売された飲料容器がほぼ100%回収され、路上から一掃——任地であるマーシャルのマジュロ島で実現した、信じられないような光景です。感動すると同時に、「キレイゴトでは環境問題は解決しない」とも実感しました。ビン、缶、ペットボトルを公社に持参すると、その場で5セント(約7円)を受け取れるという仕組みができたからこそ、老若男女が競うようにして容器を集めた結果です。

缶を海外へ売却した収益を公社の運営費用とします。回収量は空き缶とペットボトルでほぼ半々。ペットボトルは受け入れ先がなかったのですが、集まったものを散逸させずに保管するだけでも環境保全の意味があるので、国内でまとめて埋め立てしていました。

手段が乏しく、手軽に現金を手にする制度は大いに機能しました。他にも、学校や職場で環境教育を兼ねて制度を周知・啓発したりと、CDLを広めるお手伝いはいろいろできました。私が関わったもう一つの取り組みは落ち葉や剪定枝を使ったコンポスト(堆肥)。マーシャルの国土はサンゴ礁から成り、野菜などを栽培するため土がほとんどありません。野菜類をほぼ輸入に頼っているため、家庭菜園などで野菜を育てたいというニーズは多く、良質のコンポストを作れば販売できる可能性がありました。CDLに並ぶ安定収入にもなるため、ごみ処理ありきではなく、良いコンポストを作ることが主眼に試作を行いました。

日本の森林面積は国土の約67%。ソロモンは約78%で、私が大学時代を過ごした岩手県の森林率とほぼ同じです。奇遇を感じながら、ソロモンの豊かな森林資源の有効活用と保全に努めた2年間でした。森林は二酸化炭素の重要な吸収源であり、気候変動対策に欠かせない要素である一方、ソロモンでは林業が国の主要産業。木を切るのは仕方ないことでもあり、その持続可能な活用を担保しなければなりません。

ポートに載せて管轄地域内を回り、木材加工技術の指導・普及にも関わりました。要請以外に自ら発案した活動としては、配属先が大きな街の中心部に立地していたことから、日本人の私がか何か目立つ展示物を常設すればいろいろ人の目につくと思ひ、着目したのがキノコ原木です。ソロモンでは木材にならない細い丸太は捨てるか薪にしてしまいます。しかし、それを原木として活用すればキノコを栽培でき、森林資源の有効活用につながります。法律上の問題がない範囲でサンプルとなるキノコの種菌を持ち込み、植菌した原木を「デモンストレーション」として敷地内に展示しました。その後、現地でも切り倒したサゴヤシ(※1)の幹を腐らせてフクロタケというキノコを栽培する地域があると聞きつけ、ヒアリング調査により事例を整理しました。

一般的ではないため、こうした取り組みからキノコなどの特用林産物(※2)への関心が高まることを期待しています。国内には国立大学が1校しかなく、ソロモンの人が森林分野の教育を受けられる機会も限られていたので、私たち協力隊員の活動が持続的な森林利用を意識する刺激となれば嬉しいのです。

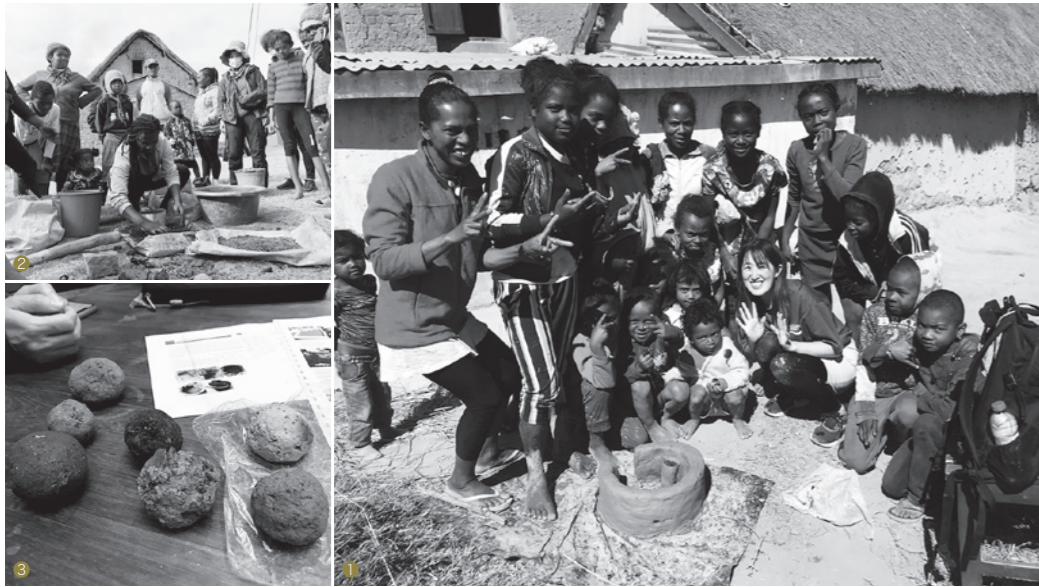
## 森林資源の持続的利用を推進 隊員は現地情報の収集でも貢献を

私は森林資源の有効活用と保全という要請で森林・研究省の地方事務所所属し、5人の職員と一緒に事務所の業務に携わりました。例えば、海外企業による森林伐採と丸太輸出の検査、河川周辺などの保安林における違法伐採の調査、森林所有者への樹木の種の配布、育てた苗の安価での販売など。また、丸太の輸出だけでは収益が限定的という課題があり、木材の付加価値を高めるため、移動式の製材機械を

国内でキノコを食用とする習慣は一

また、活動を経て、途上国の現況調査などに関しては協力隊員が貢献できる側面があることも感じました。私はフクロタケの調査結果をまとめて日本のサゴヤシ学会に論文を出したことがありますが、気候変動と関連した規模の調査も含め、何をするにも世界各地の現場のリアルな情報が必要です。地域住民に身の回りの環境変化について聞き取ったことを日本の研究者に共有する機会があれば、それだけでも貴重な情報となるかもしれず、その点においては地域密着で2年間暮らす隊員だからこそその優位性があると思います。

※1…東南アジアや大洋州に分布するヤシの一種で、幹に含まれたデンプンが食用になる  
※2…森林由来の生産物のうち、木材を除いたキノコ、山菜、木炭などの総称



①地域を巡回して泥炭や改良かまどを紹介する ②マダガスカルのコミュニティ開発分科会で開催したイベント ③分科会メンバーがそれぞれ作って持ち帰った泥炭。「会でも検討を重ねていますが、まだ改良の余地があると思います。ぜひ皆さんの任地でも試してみてください!」



木川莉江さん  
マダガスカル/コミュニティ開発/  
2022年度7次隊・大阪府出身

大学で社会起業を学び、フェアトレード商品販売や植林活動を経験して国際協力に興味を持つ。大塚製薬に入社して7年目に協力隊に現職参加。趣味は楽器演奏。毎日の活動後は、ギターを弾きながら任地の人たちと歌って踊る時間を楽しんでいる。



地域住民にコンポスト技術を教え、容器と一緒に配布した



北 俊宏さん  
スリランカ/環境教育/  
2013年度2次隊・大阪府出身

高校時代に開発途上国のごみ問題に興味を持つ。大学卒業後、廃棄物処理や資源リサイクル事業を手がけるDOWAエコシステムで5年間勤務。スリランカからの帰国後は、juwi自然電力で太陽光発電所建設のプロジェクトマネージャーを務める。

# 初心者でもできる！ 任地でもできる取り組み手法



間接的にでも、気候変動対策などに貢献できる活動はある。例えば、ごみを減らせば輸送で消費する燃料の節約になり、薪や炭の使用を減らすことは森を守ることにつながる。任地でも取り組める技術を、ピックアップした。

## 生ごみの減量と適正処理を 可能にするコンポスト作り

日本では当たり前のごみ焼却は、衛生面などでメリットがありますが、焼却施設を建設・稼働させるには資金と技術が必要です。多くの国では維持が難しく、私が赴任したスリランカでも同じ事情から焼却は行われず、ごみはじかに埋め立て地へ送られていました。そこで、ごみの減量化のため、生ごみを堆肥化するコンポスト技術の導入が進んできました。果物の消費が多いスリランカではごみの半分以上が生ごみなので、その効果は小さくありません。日本の支援などで大規模なコンポストセンターが建てられた街もありましたが、私が赴任したキャンディ市にはなく、そこで力を入れたのが、技術補完研修(※)で習った「高倉式コンポスト」です。培養した微生物を加え、酸素量や水分率をコントロールするこ

とで発酵を促進し、バケツ大の小さな容量でも有機物を効率的に堆肥化できる技術なので、各家庭で生ごみが処理できます。通気性・通水性のある容器を用いるなどの条件があり、取り組み時には任地で手に入る素材を探すところから始まります。

配属先の市役所でも関心を持っていたので、450世帯にコンポスト容器を配布して使ってもらう目標を立て、担当者が市内の自治会を巡って環境系の啓発活動をする時に便乗してワークショップを実施。主婦の方などを集め、用意の仕方から日々の管理まで実際に作業しながら説明し、家に持ち帰って使ってもらいました。計2000、300世帯に配布できたのですが、なかなか続かない人もいました。趣旨に共感してくれる人は多いのですが、や

日本の状況を振り返ると、水分が多い生ごみは余計な燃料を消費し、余分に二酸化炭素を排出します。日本は最新鋭の焼却施設を持つごみ処理の先進国

とされていましたが、気候変動への懸念が高まる現在、焼却は必ずしも正解ではなくなりました。逆に、焼却以外の手段を普及させてきた途上国が時代

## 生活改善から環境保全まで目指す 泥炭・改良かまど作り

マダガスカルは固有の動植物が多くてすてきな島国ですが、全国的な森林破壊が問題となっています。主な原因は、焼き畑、材木の伐採、そして燃料としての利用といわれますが、その影響は二酸化炭素の吸収源が減ることだけではありません。樹木による保水能力が失われ、土砂崩れなどの災害が頻発しています。

ガスのない家庭も多く、燃料として木炭や薪を使わざるを得ない現実もあります。ただ、石やレンガを積んだだけのかまどで炊事をしている家庭が多いため、燃料効率が悪く多くの木を消費し、煙が多く出るので健康への悪影響も課題です。

私は首都に所在する農業畜産局に配属されているのですが、直接の活動先は郊外の市で、市役所の方々と共に地域の生活改善に取り組んでいます。地域長と呼ばれる住民の取りまとめ役をお願いして任地の戸別訪問を続ける中で注力しているのが、マダガスカル

コミュニティ開発分科会に伝わる「泥炭」という代用燃料の普及です。身近な材料を使ってほぼ無料で作ることができると聞き、過去のマダガスカル隊員から引き継がれてきた生活改善に関する資料を基に取り組んでいます。

材料は、乾いた草、木炭の袋の底にたまった炭の粉、牛ふんなど、身近な物ばかりで、子どもでも楽しく簡単に作れます。薪や木炭と比べて火がつくまでに時間がかかりますが、より持久性があり、じわじわと長時間も熱を発生し続けます。特に、各国で取り組まれている「改良かまど」と組み合わせれば泥炭3個で一日の炊事が可能です。

各家庭で無理せずに使えて、経済的なメリットがあるため、手応えを感じています。泥炭と改良かまどを導入した家庭にヒアリングしたところ、「遠くまで薪を拾いに行く回数が減った」「子どもたちが泥遊びが感覚で泥炭を作ってくれるので助かる」といった嬉しい声があり、薪の使用量は半分以下

に減っているようです。森林の減少にまで関心がある人は少ないのですが、泥炭や改良かまどの作り方を教えるから「木の切り過ぎは良くないよね」とも伝えるようにしています。

すでに実用レベルになっている泥炭ですが、より簡単に作れて効果的なものを開発するため、マダガスカルコミュニティ開発分科会でさまざまな泥炭を作って効果を試しているところがあります。例えば、唯一お金のかかる材料が木炭の粉ですが、これを抜いてしまうと火がつかないことがわかりました。一方、乾いた草がなくても火はつくことも判明しています。

マダガスカルでは4月から11月にかけての乾期に、土地を掘り起こして粘土を得て建材のブロックなどを作り出す。同じく粘土を材料として使う泥炭や改良かまどを作れるのも乾期に限られているので、4月からは自分でもたさんの泥炭を作って普及活動を一層進めていきたいと思っています。

### 高倉式コンポストの特徴とは?

- 発酵食品やキノコ、野菜・果物の表面の酵母菌や乳酸菌といった現地地で得られる微生物を培養し、発酵に用いる。
- 毎日攪拌することで酸素を積極的に送り込んで発酵を加速し、発生する熱で腐敗菌や害虫の発生を抑える。
- 酸素の供給と、余計な水分の排出のため、通気性と通水性のある容器を使う。かごに布で内張りをしたり、素焼きの陶器を使うのもオススメ。

▼つくり方・注意点はコチラ!  
[https://www.jica.go.jp/kyushu/office/compost\\_method.html](https://www.jica.go.jp/kyushu/office/compost_method.html)



※…活動に必要な技術・技能の向上のため、一部の職種に合格者が訓練所入所前に受けていた研修。現在は課題別派遣前訓練に制度変更。

## JICA-JAXA 熱帯林早期警戒システム (JJ-FAST)

森林破壊は人々の生活にも直接影響する問題で、環境系の隊員に限らず、任地の人々に自分たちの暮らしなどを考えてもらうにはよい切り口だろう。

「JJ-FAST」は、熱帯雨林のある中南米・東南アジア・アフリカ・大洋州の78カ国における森林の状態を、オンラインで簡単に見られるシステムだ。人工衛星「だいち2号」の観測データを基に、森林破壊の起きている場所を地図上に示してくれる。データは45日ごとに更新されていて、直近に森林の減少があった場所が50m四方単位で赤く囲まれて表示される。その箇所をクリックすれば、地理情報や減った森林の面積などがわかる。データはKMLファイルなどの形でダウンロードでき、Google Earthなどで開くことが可能。表記が英語のみとなるが、現地の人たちに任地周辺の森林破壊の状況を伝えたり、ワークショップでマップを示したりと、さまざまな使い方ができる。

このシステムはJICAとJAXA（宇宙航空研究開発機構）が「JICA-JAXA熱帯林監視プログラム」の一環として開発・運用しているもので、世界的な違法伐採対策に活用するためのものだが、誰でも自由にPCやスマートフォンから情報にアクセスできる。ただし、運用予定期間は2023年7月末までなので、データは今のうちにダウンロードしておきたい。



JJ-FASTが対応している国一覧

中南米	中米・カリブ	エルサルバドル、グアテマラ、コスタリカ、トリニダード・トバゴ、ニカラグア、パナマ、ベリーズ、ホンジュラス、メキシコ
	南米	エクアドル、ガイアナ、コロンビア、スリナム、パラグアイ、ブラジル、ペネズエラ、ペルー、ボリビア
アフリカ	西アフリカ	ガーナ、ギニア、ギニアビサウ、コートジボワール、シエラレオネ、セネガル、トーゴ、ナイジェリア、ブルキナファソ、ベナン、マリ、リベリア
	東アフリカ	ウガンダ、エチオピア、ケニア、ジブチ、スーダン、セーシェル、ソマリア、タンザニア、ブルンジ、南スーダン、ルワンダ
中部アフリカ	中部アフリカ	カメルーン、ガボン、コンゴ共和国、コンゴ民主共和国、赤道ギニア、チャド、中央アフリカ、マダガスカル
	南部アフリカ	アンゴラ、エスワティニ、サントメ・プリンシペ、ザンビア、ジンバブエ、ナミビア、ボツワナ、マラウイ、南アフリカ、モーリシャス、モザンビーク、レソト
アジア	インド、インドネシア、カンボジア、スリランカ、タイ、ネパール、バングラデシュ、東ティモール、フィリピン、ブータン、ブルネイ、ベトナム、マレーシア、ミャンマー、ラオス	
オセアニア	ソロモン、ババニューギニア	

詳しくはコチラ！

[https://www.jica.go.jp/activities/issues/natural\\_env/jjfast/index.html](https://www.jica.go.jp/activities/issues/natural_env/jjfast/index.html)



## 任地での活動に役立つ オンラインツール

気候変動や環境問題に関わりのあるツールはたくさんあるが、中にはいろいろな場面で応用できるものも少なくない。日々の活動に利用してみたいだろうか。

### 地理情報システム (GIS)

「GIS (Geographic Information System)」とは、コンピュータ上の地図に位置情報とひもづいた現場の情報などを取り込み、編集・解析するシステムを指す。さまざまなデータを地図上で重ね合わせたりすることで、情報の分析や共有が容易になり、複雑な情報を地図という形で可視化してわかりやすく伝えられるメリットがある。

例えば、地域でゴミの落ちているポイントや、インフラ設

備の有無を見て回った記録を下記で紹介しているような電子マップに入力し、対策を練るような使い方が考えられる。

GISを扱うためのソフトウェアには有料・無料ソフトや、Google マップのようなオープンソースの Web GIS も提供されている。地図データもさまざまなウェブサイトで公開されている。なお使用に関しては、セキュリティとコストに細心の注意を払うこと。

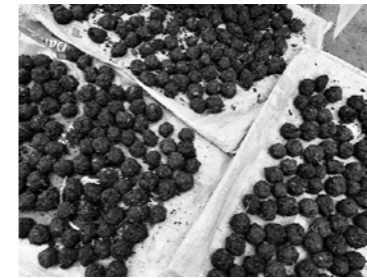
▶GISを用いて水道設備のマッピングを行った先輩隊員の活動事例 (クロスロード)  
[https://www.jica.go.jp/volunteer/outline/publication/pamphlet/crossroad/202208/pickup\\_08\\_22/index.html](https://www.jica.go.jp/volunteer/outline/publication/pamphlet/crossroad/202208/pickup_08_22/index.html)



▶無償GISソフトの例: FalconEyeGIS (GISソフトラボ)  
<https://gissswlabo.com/index.html>



## 任地で試してみよう！ 泥炭と改良かまどの作り方



4 3に2を混ぜ合わせて直径7cmほどの球状に握り固め、5日~1週間ほど乾燥させる。泥炭の完成



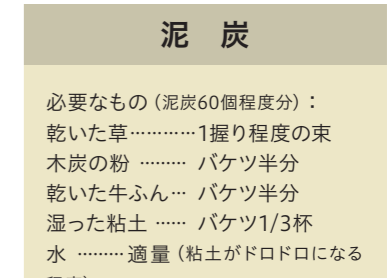
2 1に木炭粉と粉々にした牛ふんを入れ、混ぜ合わせる



5 市販の木炭:(4)の泥炭=2:8程度の目安でかまどにくべて使用する



3 適当な容器で粘土に水を加えてドロドロにする



1 深さ20~30cmほどの穴を掘り、中で草を燃やして炭化させる

### 泥炭

必要なもの(泥炭60個程度分):  
乾いた草……………1握り程度の束  
木炭の粉……………バケツ半分  
乾いた牛ふん……………バケツ半分  
湿った粘土……………バケツ1/3杯  
水……………適量(粘土がドロドロになる程度)



4 脚の近くに木の棒で通気用の穴を開け、外側へ貫通させる



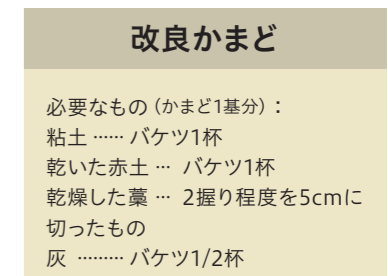
2 15cmほどの長さの塊をたくさん作り、鍋の周りに並べ立て叩き固める。塊は嵩上げと脚用を残しておく



5 3週間~1カ月ほど乾燥させる



3 鍋を抜き取り、さらに5cmほど嵩上げし、余った土の塊を内側にくっつけて脚にする



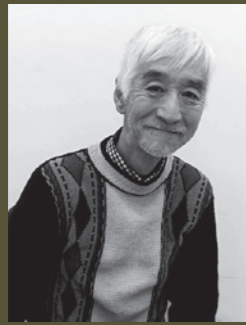
1 粘土、ふるった赤土、藁、灰に水を少しずつ加えながら混ぜ、粘りが出るまでよくこねる

### 改良かまど

必要なもの(かまど1基分):  
粘土……………バケツ1杯  
乾いた赤土……………バケツ1杯  
乾燥した藁……………2握り程度を5cmに切ったもの  
灰……………バケツ1/2杯  
水……………バケツ1/2杯  
木の棒(丸いもの)……………2本  
その他: 普段使う鍋  
ふるい(赤土をふるうため)



1 粘土、ふるった赤土、藁、灰に水を少しずつ加えながら混ぜ、粘りが出るまでよくこねる



お話を伺ったのは

くどうけんいち  
工藤健一さん

測量 / 1983年度1次隊・岩手県出身

PROFILE

測量会社を退職して協力隊に現職参加し、ラバトの都市開発のための測量を行う。帰国後、復職。1999年に独立し海外のODA事業のプロジェクトに従事。2005～07年、草の根・人間の安全保障無償資金協力の外部委員として在モロッコ日本国大使館で勤務。09年より約10年、JICAモロッコ事務所での円借款事業とボランティア事業に携わり、定年退職。現在、在モロッコ日本国大使館外部委員、モロッコ隊員で構成するフェイスブックグループの管理人。



携帯電話やインターネットもない当時、隊員同士で集まることは何よりの励みになった。「隊員有志でバレーボール隊員の任地でモロッコチームと対戦したことはいい思い出です」(工藤さん)

# 派遣国の横顔

## 知っていますか？ 派遣地域の歴史とこれから 〈モロッコ〉

2022年のサッカーW杯でアラブ、アフリカ諸国として初の4強入りを果たしたモロッコ。青年海外協力隊の派遣は1967年からと長い歴史がある。

### モロッコの基礎知識



免責：本地図上の表記は図示目的であり、いずれの国及び地域における、法的地位、国境線及びその画定、並びに地理上の名称についても、JICAの見解を示すものではありません。

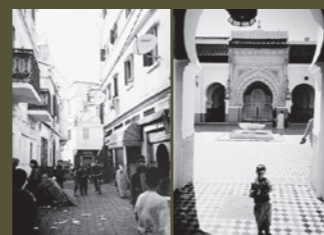
#### モロッコ王国

首都：ラバト  
民族：アラブ人(65%)、ベルベル人(30%)  
言語：アラビア語(公用語)、ベルベル語(公用語)、フランス語  
宗教：イスラム教(国教) スンニ派がほとんど  
※2020年3月16日現在  
出典：外務省ホームページ  
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/morocco/data.html#section1>

#### 派遣実績

派遣締結日 : 1967年9月11日  
締結地 : ラバト  
派遣開始 : 1967年9月  
派遣隊員累計 : 1,166人  
※2023年2月28日 現在  
出典：国際協力機構 (JICA)

日本企業も多数進出。大西洋と地中海に面したヨーロッパとアラブ、ベルベル文化の融合地  
1967年、アラブ圏で初めて協力隊派遣が始まったモロッコ。派遣人数は1200人近くにのぼり、2011年に中東で広がった民主化運動「アラブの春」の際にも大きな混乱に至らず派遣は続いた。モロッコ協力隊OVの工藤健一さんに協力隊の歴史と共に社会や人々について話を聞いた。



左：カサブランカのメディナ(旧市街)、右：フェズのモスク(どちらも1999年)

モロッコはアフリカ北西部に位置し、大西洋、地中海に面し、アトラス山脈を挟んで、サハラ砂漠に接している。ヨーロッパから見ても近いアフリカの国で、フランスをはじめヨーロッパ諸国と深い関係にある。2011年来の「アラブの春」では、国王主導の政治改革によって早期に安定を取り戻した。

日本はモロッコ独立の1956年に外交関係を樹立し、皇室と王室の親交も深い。「89年、皇太子だった現国王モハメド6世が、昭和天皇の大喪の礼に出席した際の通訳の一人は、モロッコOGでした」と83年から同国で青年海外協力隊員として活動し、後にJICAモロッコ事務所ボランティア事業に携わった工藤健一さんは言う。

協力隊の歴史は古く、派遣開始は全派遣国中8番目。アラブ圏では最初の派遣国で、2017年には派遣50周年を祝った。

当初は、農業土木、建築、自動車整備、電子機器などの職業訓練の職種が多く、空手、バレーボール、水泳などのスポーツ隊員もいた。1980年代までは男性隊員がほとんどだったが、90年代になると女性隊員の派遣が増え、SE、服飾、日本語教師、青少年活動、コミュニティ開発、保健医療などの分野で活躍してきた。

また、モロッコはアフリカ第1位の漁獲量を誇る。日本に輸入されるタコの2〜3割を占め、マグロやイカの輸出も多い。日本は70年代から水産業を支援し、零細漁村を支援する隊員の派遣も行われた。

現在、モロッコに進出する日系企業は約70社とアフリカ諸国の中で多く、アフリカや欧州市場への拠点として関心を寄せる企業も増えている。

近年の経済成長により1人あたり国民所得が3000ドルを超え、以前よりも開発が進んでいるように感じる

が、現在、草の根・人間の安全保障無償資金協力で携わる工藤さんは、「国民の約25%が貧困層で、都市部と内陸部・山岳地域との社会・経済の格差が大きい。特に地方の飲料水供給、社会福祉、教育、雇用創出は喫緊の課題です」と話す。

モロッコで活動する上では、「隊員が任地で何か提案する際も、議論することから始めなければうまくいかない」と工藤さん。幼い頃から自分で考え自分の言葉で伝えるよう育つため、「モロッコ人はよくしゃべる」のだという。「なぜそうしたいのかを説明し、相手はそれをどう思うのかを丁寧に聞く。誇り高い人たちですから、彼らがインシアティブを持つように働きかけていくことが大切です。日本人がフランス語やアラビア語をうまく話せないのは当たり前ですから、それを理由とせず、聞き直して、積極的に自分の考えを伝えてください」



桂 聖代 (旧姓・露口) さん  
料理 / 2015年度2次隊・三重県出身

PROFILE

洋菓子店でアルバイトをしながら定時制高校を卒業、製菓衛生師の資格を取得。短期大学で栄養士の資格を取得。保育園に3年間勤務し、給食調理や献立作成、食育活動などに従事した後、協力隊に参加。帰国後は、カサブランカやニューヨークの日本食レストラン、京都の割烹(かっぽう)で働く。現在、協力隊OVの夫のJICAガボン支所赴任に伴い、ガボン在住。



スーパーで行ったお寿司のデモンストレーション。お客さんに巻き寿司づくりを体験してもらった



臨海学校で青少年保護施設の少年たちと遊ぶ寺岡さん(後列中央)



寺岡亮輔 さん

青少年活動 / 2006年度3次隊・群馬県出身

PROFILE

大学卒業後、インドの孤児院での長期ボランティアを経て、協力隊に参加。帰国後は英国の大学院で教育について学ぶ。コンサルタント会社に約8年勤務し、途上国の教育分野のプロジェクトなどに従事後、国連へ。国連世界食糧計画マリ事務所を経て、2020年12月より国連人間居住計画イラク事務所。職業訓練、雇用創出などを通じた復興支援にあたる。

活動の舞台裏

モロッコで出会ったソウルメイト

派遣から16年たった今も、寺岡さんにはコンタクトを取り続ける同世代の友人がいる。マラケシュ市内で一番の観光地であるジャマ・エル・フナ広場でカフェ、レストラン、ホテルなどを経営している兄弟だ。

寺岡さんが活動していた青少年保護施設の近くに住んでいた彼らが寺岡さんに声をかけてきて、仲良くなった。

ボランティアで地域の子どもたちに勉強を教えたり、アクティビティをしたりしていた彼らは、寺岡さんの活動する施設に寄付もし、寺岡さんも彼らのボランティアに参加し、子どもたちに折り紙を教えたりした。



① 兄弟所有のホテルで子どもたちと折り紙をした寺岡さん  
② 2016年に仕事でマラケシュに行った際に再会したカフェオーナー(弟)と  
③ マラケシュのジャマ・エル・フナ広場にあるカフェ

兄弟の店は海外を含めさまざまなメディアに取り上げられるなど、若くしてマラケシュで成功を手に入れている。「彼らは自分のビジネスだけではなくモロッコの発展を真剣に考えていて、ボランティア事業もその考えからでした。それまで自分の将来のためにヨーロッパなどに出て行く人々にはたくさん出会いましたが、彼らのようにまだ自分と同じ20代半ばで自らの国の発展を考えている人は初めてで、感銘を受けました」

モロッコの彼らの存在は、国を超えてイラクで困難に直面する人々の支援に取り組む寺岡さんの心の支えになっている。

人々が生活を取り戻せるよう、その支援に取り組んでいる。  
ドロップアウトした同世代に日本食を教えて就職を支援  
ジブラルタル海峡に近く、かつてはスペイン領だったテトゥアン。国民共済事業団が運営するタブラ社会自立促進センターの料理コースで、料理や製菓の指導、生徒の実習先や就職先の開拓に取り組んだのが桂 聖代さんだ。ここは、学業中退や経済的に困難な状況にある15〜30歳の男女を対象に料理、裁縫、美容、自動車整備などの職業訓練を行う施設。桂さんは自身が10代の頃に不

登校となり、家族の支えやお菓子作りを通して立ち直ることができた。要請内容を見て、「経験が重なる部分がある同世代のモロッコの子どもたちがどんな思いで料理を習いに来るのか知りたい」として、同じ目線で何か力になりたい」と参加した。  
生徒たちは、3カ月間施設で授業を受けた後、レストランやパティスリー、ホテルの厨房などで11カ月間の実習を行うと調理師資格を取得できる。  
「授業は無料で受けられますが、実習自体はほとんど1日1日働いて、交通費や補助も出ません。厨房の仕事は体力と気力、忍耐力が求められるきついもの。途中で実習を続けるのを諦めてしまう

生徒が大勢いました。そもそも実習先自体も少なかったたので、新規開拓と生徒たちのフォローアップが必要だと感じました」  
桂さんのカウンターパートはこの施設に長く勤める40代の男性講師。桂さんは、実習先への訪問に出ようと何度も提案するが、断られた。仕事への意識の違いから、時には言い争いになることも。仕方なく一人で街に繰り出し、片っ端から目についたパティスリーやレストランに飛び込み、実習先を探した。気がつけば、生徒たちが自発的についてくるようになっていた。  
桂さんはお店の人たちとのやりとりの中で、日本食のニーズを感じた。日本

青少年や女性、社会的弱者に寄り添う隊員たち  
都市と地方、富と貧困という格差が横たわる中での活動は、隊員たち自身の意識も変えた。

罪を犯し心閉ざした少年たちに世の中の温かさを伝える

前出の工藤健一さんは、世界銀行の支援による「ラバト都市開発計画プロジェクト」に測量隊員として派遣され、道路設計などにあたった。「地方から職を求めて出てきた人々が首都の山の斜面などに住み着いたため、学校や病院などを設け居住区を整備しました」。

それから40年がたつが、都市部と地方の社会・経済格差は変わっていない。2007年に青少年活動で派遣された寺岡亮輔さんの配属先もそうした格差を象徴するようところだった。人口100万人を抱えるマラケシュにある、国の青少年保護施設。窃盗から殺人まで犯罪に手を染めた8〜18歳の少年が収容され、更生教育や職業訓練を受けていた。

施設ではボランティアを受け入れるのは初めてで、少年たちも一筋縄で仲良くなれる相手ではない。寺岡さんは、少年たちと日々を共に過ごすことから始めた。同じ食事を一緒に食べ、折り紙や歌、サッカーをし、夏に一般の学校と共に臨海学校に参加した際には、1週間泊まりがけでつき添い、交流をサポートした。若い日本人ボランティアは珍しく、寺岡さんと一緒に遊ぶ少年たちに、一般校の生徒がうらやましそうな視線を送ると、少年たちは「リョウが一緒に嬉し」と笑顔を見せるようになった。  
少年たちや職員との信頼関係ができ

ると、寺岡さんは外部の人にこの施設を見てもらうことにした。知ってもらおうとで何らかの可能性が広がるのではと考えた。すると、訪れた人から周囲に施設の情報伝わり、「自分に何かできないか」と寄付の申し出や、音楽、スポーツなどを教えたいという人が現れた。  
ある脚本家が劇を上演すると、少年たちは夢中になって見入った。そして、「こんなに楽しいものがあるなんて。楽しいことをもっと知りたい」と話した。寺岡さんはモロッコ人や協力隊員をはじめ、世界的な観光地マラケシュで知り合ったアーティストなど国内外のさまざまな職業の人たちを施設に招き、少年たちと交流してもらおうとした。  
そのうちの一人、韓国のトラベルライターの女性は少年たちとの出会いを本にまとめ、売り上げなど100万円を寄付してくれた。施設はその資金で図書館を造り、サッカーをしていた石だらけで危険だった広場を整備した。  
「彼らが少しでも『世の中っていいものなんだな』と感じてこの施設から出ていくことができたらいいな」  
寺岡さんは少年たちの手に職をつけることや施設を出た後の環境を用意することはできなかったが、将来、同じような境遇にある少年たちを支援し、世の中を平和にする仕事に就きたいという思いを強くした。現在、国連職員として、度重なる戦争で傷ついたイラクの

活動の舞台裏

家庭料理のプロ、  
お母さんの味をまとめたレシピ集

「日本でもクスクスやタジンなど、人気のモロッコ料理ですが、生徒たちのお母さんが作るご飯がとってもおいしいんです。生徒の話聞きに、ほとんどの生徒のお家に伺いました。その時に出してくれる料理に毎回感動して、作り方を教えてとお願いしました」と言うのは桂 聖代さん。

生徒の母親世代は専業主婦がほとんどで、3世代同居が当たり前。「お母さんが大人数の家族のために料理にかかる時間は長く、手間暇を惜しまない。みんな料理をすることや食べることが好きで、さらにおいしくなるよう日々研究していました」。

そして、イスラム教の教えから、お客へのもてなしが手厚い。「家に何うと、食事を出され、『そんな服じゃゆっくりできないから、パジャマを貸してあげる』と言われて、ご飯を食べたらお昼寝の時間。起きたら甘いお茶とお菓子、夕方になると『もう遅いから帰宅するのは危ないわよ』と、なかなか帰してもらえません」。



① 桂さんがよく訪れた生徒の家の食卓  
② どの家でもたくさんのおいしい手料理でもてなしてくれた

ラマダン時には生徒の家で、日没後に食べるスूपやお菓子を一緒に作りながら教わった。「ラマダンにも挑戦してみました。空腹での調理は本当に大変！ようやく食事の時間になると、男性陣は『うちのお母さんの料理は味見しなくても絶妙な塩加減だ』と私に自慢してきました」。

みんなで食卓を囲むことを大切にしているモロッコの人々の温かさに触れた桂さん。現在、教わった料理の数々にイラストをつけたレシピ集を自費出版する準備をしている。



ジュラバをリメイクした授乳服

て働く女性が多かったのですが、女性が健康についてしっかりと学ぶ機会が少なく感じました。現地業務費でテレビやDVDなど視聴覚機器を保健センターに導入し、正しい情報をわかりやすく伝えました」

山崎さんは、伝統服ジュラバを授乳用にリメイクしたものを授乳用クッションを作成し、助産師学会でも発表しました。発表は立ち見が出るほど、助産師からの質問が相次いだ。

「乳児死亡率や栄養失調を改善するために母乳育児を促進したいのですが、イスラム圏では女性が外出時に肌を見せることはしないので、外出先での授乳が難しそうでした。日本にあるような授乳

乳服があれば心配が減りますし、首の座らない赤ちゃんへ授乳を行う際も、専用クッションが便利です。その後、実際にジュラバやクッションを作って使う産婦さんが出てきて嬉しかったです」

モロッコでは「毎日がスペシャルだ」という言葉を多くの人から聞いたことが印象に残っているという。イスラム教の信仰心からくるものと思われるが、シリアで同僚を含め多くの人が亡くなり、日本では被災者に向き合った山崎さんの心にその言葉はより響いた。「本当にそうだなと思いました。そして、毎日大切に生きること、どんな人に対しても相手を大事にする姿勢を学びました」。

山崎さんは活動終了後、大学院に進

学し、保健学修士と助産師の資格を得し、日本の大学で教鞭を執り、日本人の学生だけでなくアジアからの留学生にも母性看護学や国際災害医療活動を教えた。派遣から10年がたつがシリア情勢は悪化し続け、2月には大きな地震も起きた。現在、1児の母として子育てにいそしむ。

「平和の尊さや格差が少ない社会で生きられることの重要性を強く感じます。活動した二つの国は同じアラビア語圏でも現地で話す方言はかなり違い、文化も異なっていました。人々の生活を身近に知ることができました。相手の文化や思いを大切に、寄り添うことが大切だと感じた2年でした」



助産師学会で山崎さんは同僚らと授乳用クッションや授乳用ジュラバの使い方をわかりやすく説明した

授乳用クッション

桂さんは任期終了後、海外の複数の日本食レストランで働いた。カサブランカではモロッコ人スタッフの管理・指導が実習先で仕事のやりがいを見つけて必死になって働くように変わり、卒業生がプロとして立派に仕事をこなすようになっていった。

「久しぶりに会う生徒たちは、過酷な環境を乗り越えて顔つきも体格もかっこよくなっていました。その姿に背中を押され、私も料理の現場でもっと腕を磨きたいと思うようになりました」

桂さんは任期終了後、海外の複数の日本食レストランで働いた。カサブランカではモロッコ人スタッフの管理・指導

2011年ごろからアラブ諸国で激しい争いが起きている。同じ目線自分たちの役に立とうとしてくれている」と感じてもらえたから。後輩隊員の方には、技術や知識を伝えることももちろん大事ですが、楽しく食卓を囲んだりしながら多くの時間を現地の人々と共有してほしいです」

イスラムの伝統服ジュラバを授乳用にリメイク

「妊産婦や乳幼児の死亡率が高いのは、地方から大きな病院へのアクセスが難しいことが挙げられます。都会と地方の格差はシリアと同様でした」と山崎さん。母親学級では、良い状態で妊娠期を送ることができれば出産時のリスクも減らすことができると、妊娠中の食事や産後の健康管理、健診を受ける重要性を伝えた。

「女性が一人では外出さえできなかったシリアの村と比べ、モロッコでは外に出



やまざき ちえ  
山崎智恵 (旧姓・中川) さん

シリアから任国振替でモロッコ/保健師/2011年度8次隊・富山県出身

PROFILE

大学で国際看護学を学び、東京で保健師として勤務後、協力隊に参加。2010年6月よりシリアで活動。情勢悪化により11年4月に一時帰国。待機中、東日本大震災の避難所となった二本松訓練所で避難者の健康管理のボランティアに従事。11年8月より任国振替でモロッコに派遣。帰国後、大学院で保健学修士と助産師資格を取得。18年より国内の短期大学の教員に。退職し、現在、育児専念中。



料理コースの調理実習。中央が桂さん

そんな中、卒業生が働くスーパーから、スーパーにある商品を使った寿司のデモンストレーションの依頼を受けた。生徒たちと巻き寿司を紹介するイベントを行い、その報酬として日本食の調理実習時には必要な食材を提供してもらうことにした。結果、日本食の授業を行えるようになり、桂さんはアラビア語とフランス語の日本食レシピを作成し、施設とスーパーに残した。

生徒たちも2年間で大きく変わった。毎回、授業に遅刻してくるような生徒が実習先で仕事のやりがいを見つけて必死になって働くように変わり、卒業生がプロとして立派に仕事をこなすようになっていった。

「モロッコの人々が家族のように受け入れてくれたのは、『同じ目線自分たちの役に立とうとしてくれている』と感じてもらえたから。後輩隊員の方には、技術や知識を伝えることももちろん大事ですが、楽しく食卓を囲んだりしながら多くの時間を現地の人々と共有してほしいです」

を求められ、隊員時代のようなつき合いはできず、ボランティアという立場がいかに貴重だったかを痛感したと振り返る。

シリアで活動できたのは約10カ月間。日本のマタニティマークのシリア版として、妊産婦検診を促すメッセージを入れたマークを作成、シールにして配布した。11年4月の一時帰国時は東日本大震災の被災地でボランティアを行い、同年8月から任地変更先であるモロッコ保健省のケニトラ県支局に赴任した。

モロッコでは妊産婦や乳幼児の死亡率の低下を図るため母親学級の全国普及を始めたところで、山崎さんは保健センターを巡回指導し、その定着と内容の改善に携わった。

「妊産婦や乳幼児の死亡率が高いのは、地方から大きな病院へのアクセスが難しいことが挙げられます。都会と地方の格差はシリアと同様でした」と山崎さん。母親学級では、良い状態で妊娠期を送ることができれば出産時のリスクも減らすことができると、妊娠中の食事や産後の健康管理、健診を受ける重要性を伝えた。

「女性が一人では外出さえできなかったシリアの村と比べ、モロッコでは外に出

# 失敗に学ぶ

## 現地で役立つ人間関係のコツ



今月の教える人 藤掛洋子さん

パラグアイ/家政/1992年度2次隊・福岡県出身

JICA海外協力隊技術顧問(家政・生活改善、栄養士、料理)。横浜国立大学都市科学部部長・同大学院都市イノベーション研究院教授。お茶の水女子大学博士(ジェンダーと開発)、カアグアス国立大学名誉博士号(地域開発)。社会的弱者のエンパワーメントをテーマに研究を行う。認定NPO法人ミタイ・ミタクニヤイ子ども基金理事長としてパラグアイ農村部の女性や子ども、スラムの若者たちの教育、保健・栄養改善を目指して活動。JICA理事長表彰、パラグアイ上院議員表彰ほか、パラグアイにおける国際協力活動に対する表彰多数。

今月のお悩み

今月のテーマ：約束を守ってくれない

巡回指導で「やる」と言ってくれたのに、次に行った時に何も変わっていませんでした

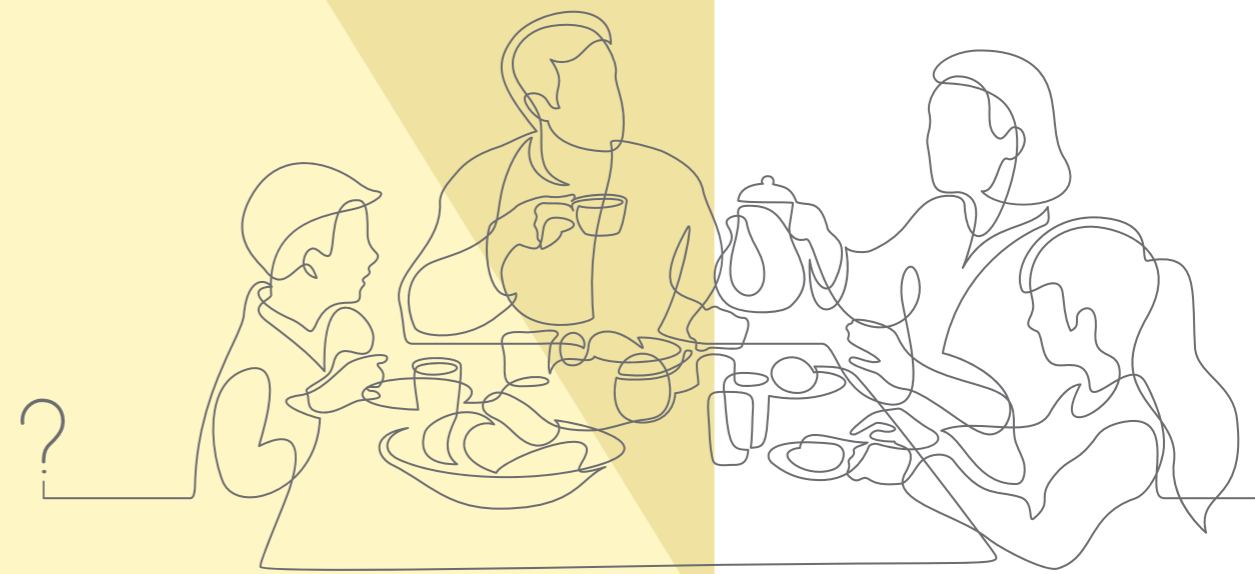
(栄養士/女性)

農村を巡回し、村の女性たちに普段の食事内容を聞きながら成長期の子どもの健康のための栄養教育を行っています。炭水化物過多で発育のために必要なタンパク質が不足していることがわかりました。肉を買うことが難しく飼っている鶏の卵

を食えることなどをアドバイスし、女性たちも食生活を変えていくと言ってくれました。ところが、その後村に行ったら、状況は何も変わっていませんでした。皆が賛同してくれたと思っていたので、ショックを覚えました。

藤掛先生からのアドバイス

栄養面だけでなく、地域の文化的背景にも目を向けて、生活全体が改善できるように活動していきましょう。



専門性がある方ほど課題を的確に捉え、その点の解決策のみを見いだしてしまいがちですが、現地の人の生活改善を考える上では、社会的・文化的側面やジェンダー的な視点も加え、もう少し広く物事を捉えることが重要です。

今回の場合、栄養教育の講習会を聞いた村の女性たちは、「子どもの発育のためにタンパク質をとったほうがよい」とは理解したはずですが、村人たちからすれば隊員たちはその道のプロ、先生のようなものだから、卵を食えることの提案にも「イエス」と言ってしまったのだと思います。

しかし、実際にそれを実行できるかは別です。今回のご相談内容は人間関係の問題ではなく、村の一番の課題が経済的な課題であるということ。お金がないために子どもたちに市場価値のある栄養のあるものを与えられないといった背景があるからです。飼育している鶏から生まれた卵はその家の貴重な収入

源で、それを売って苗や農業に必要なものを買うことが先決です。子どもに食べさせるという選択肢が少なかった可能性もあります。

タンパク質をとってもらうための解決策として、私は卵に加えて豆類の摂取を勧めます。豆類は村で作っていることもあるでしょうし、家庭菜園でも作りやすく、市場でも安価で手に入ります。栄養価が高く、食物繊維が豊富なことから生活習慣病の予防にもなり、家畜を飼って殺すこともないので、地球環境にも優しい食材です。

近年、「プラナタリー・ヘルス・ダイエット」という動物性たんぱく質の消費を抑え、植物性たんぱく質や全粒穀物などを多くとることで、健康的な食事と持続可能な食糧生産を実現する取り組みが注目されています。世界の飢餓問題を考えると、豆類の摂取量の増加は良いことであり、生活や栄養改善に関わる職種や隊員にとって追い風、腕の見せどころだと思います。

また、広く課題を見ていくと、経済面のフォローも必要になってきます。栄養士であるご相談者の方からすると専門から少し外れてしまいかもしれませんが、収入向上を提案することも一案です。地域で栽培されている野菜や果物を加工したり、伝統的に受け継がれてきた刺繍や織物を商品化するなどして、女性たちが自分たちで作れるものに、付加価値をつけて販売できるようにになるとよいですね。

売ってもらった栄養士隊員もいました。彼女はSNSを駆使してプロモーション活動を積極的に行っていました。

先輩隊員の例では、現地の食材を使ったかりんとうを作ることを提案し、派遣国の国際空港で販売した家政・生活改善隊員がいます。その方は派遣当初、カウンターパートが忙しく、活動があまりうまくいかずに苦労されていたのですが、農村の女性リーダーの理解を得ることができ、商品開発に成功しました。

2年間で収入向上にまで結びつけることは容易ではありませんし、隊員の活動では地域で販売などの活動はできても、流通に乗せるといった活動までもっていくことは難しいでしょう。それでも、隊員が関わる2年が過ぎても、村の人々の生活は続きますので、持続可能なものになることが大切です。

私が隊員だった時に生活改善指導で巡回したパラグアイの37の農村地域の中で、私の帰国後も発展を続けた村があります。当時村にいたことが当たり前にされていた女性たちが村の外に出て、自分たちが作ったジャムや野菜を販売したり、農協の活動に参加するようになり、村における女性の地位が改善されました。目に見える成果にならなくとも、外部者として村人たちの可能性を開花させるサポートをしていきましょう。

# この職種の 先輩隊員に注目!

～現場で見つけた仕事図鑑

#0019

## 「作業療法士」

分類：保健・医療

派遣中：17人(累計436人)

類似職種：理学療法士、ソーシャルワーカー、  
障害児・者支援

※人数は2023年2月末月現在



### CASE 1

あさみなつみ  
浅海奈津美さん

SV/タイ/2016年度2次隊、日系SV/パラグアイ/  
ソーシャルワーカー/2013年度0次隊・東京都出身

#### PROFILE

作業療法士として20年以上働いた後、北里大学で専任講師、東京・山谷地区で介護支援専門員。2013年に日系シニア海外協力隊としてパラグアイへ。16年からタイの大学で作業療法士の養成を支援。帰国後、神戸大学とJICAの協力事業でベトナムでも作業療法士の育成に努めた。

配属先：チェンマイ大学医療技術学部作業療法学科

要請内容：近年急速に進むタイの高齢化対策における社会的ニーズに応えるべく、作業療法士を目指す学部生に対する人材育成や大学の教育の質向上に協力する。



### CASE 2

なかしま あや  
中島彩さん

ジャマイカ/2016年度3次隊・熊本県出身

#### PROFILE

大学で作業療法士の資格を取得。熊本リハビリテーション病院で3年間働いた後、現職参加で協力隊へ。帰国後、復職。2020年から東京の病院に勤務しながら東京都立大学大学院で作業療法学の修士号を取得。出産を経て育児休業中。

配属先：ジャマイカ知的障害者協会

要請内容：アセスメントセンターに所属し、特別支援学校に通う知的障害のある生徒や外部からの相談に対し作業療法の評価や訓練を行う。

日々の生活に必要な動作や社会参加・復帰のための訓練など、心と体のリハビリをサポートする作業療法士。運動、温熱、電気など物理的手段を用いる理学療法に対し、作業療法は食事や入浴の練習など日常生活の動作を通じて改善を目指す。

派遣先は病院や障害者施設、特別支援学校などで、治療だけでなく、家庭訪問や巡回指導、CBR(Community-based Rehabilitation)地域社会に根ざしたりリハビリテーションの実践・普及など、活動は多岐にわたる。

### CASE 1 同僚の立場を尊重しつつも 作業療法の本質を伝える

20年以上、日本の病院や特別養護老人ホームなどで働いてきたベテラン作

依頼を受けて講習会の講師を務め、世界で確立しつつあった「国際生活機能分類(ICF※)」に関する講義や事例研究など実践的な提案を行った。隊員仲間が主催するリハビリ研修会でもアドバイザーを務めた。また、大学配属ならではの活動として、日本の学生や教員を受け入れて両国の学び合いや交流の機会をつくったほか、タイの大学教員の日本留学もサポートした。

「各地で孤軍奮闘している協力隊や現地で出会った意欲ある若者を見つけてサポートするのもシニア隊員の役割の一つだと思います」

### CASE 2 配属先で唯一の作業療法士 道具の手作りから始めた

リハビリテーションを学んでいた学生時代、旅先のカンボジアで障害者が物乞いする姿を見て「いつか途上国で作業療法の技術を伝えたい」と思うようになった中島彩さん。専門学校を卒業後、作業療法士としてリハビリテーション病院で働き、3年間の実務経験を経て、2016年、現職参加でジャマイカに渡った。

派遣先のジャマイカ知的障害者協会



① 学生の実習先(在宅訪問)で学生と共に竹を切って手すりを作る浅海さん  
② 大学授業での学生指導一車いす移乗

③ 自閉症の生徒が鉛筆を持てるようになるために、おもちゃで遊びながら行う指先の練習を指導する中島さん  
④ 脳性まひの生徒と歩行訓練。「子どもたちの笑顔で私も元気になった」(中島さん)

作業療法士の浅海奈津美さんは、日本の多彩な経験を携え、2度にわたってシニア海外協力隊に参加した。2度目の参加となったタイでは、作業療法士の職種でチェンマイ大学に赴任。作業療法学科の学生が病院や施設で行う臨床実習に同行し、教員や学生に助言や指導を行った。

多くの施設での実習を見学するうち、浅海さんは「訓練のための訓練」で終わってしまっている現場があると感じた。「本来の作業療法とは、その人にとって意味のある作業を主体的に行えるよう支援し、健康を取り戻していくこと。たとえば、脳卒中で杖歩行していた方の家を訪問指導の実習で訪ねた時のこと。病後、止めていた畑仕事の再開を学生も手伝いながら試みたところ、その方はいつの間にか杖を置いて、しま

は、知的障害のある子どもたちに無償で特別支援教育を提供するNGO。中島さんは協会内のアセスメントセンターに所属し、ジャマイカ人の臨床心理士などと共に、敷地内にある特別支援学校の生徒に向けた作業療法の評価や訓練を担った。

生徒は、自閉症やADHD(注意欠如・多動症)、学習障害、ダウン症、脳性麻痺などの障害がある6〜20歳の児童や青少年。日本の場合、発達障害の早期治療は、6歳未満の就学前から開始するが、ジャマイカではほとんどの子がリハビリを受けた経験がなく、関節の変形・拘縮や行動障害などの二次障害をきたしていた。

日本の病院では約150人のリハビリスタッフそれぞれの専門性を生かして働いていたが、配属先では作業療法士は中島さん1人。理学療法士や言語聴覚士もおらず、作業療法の技術や意義を伝えることから始めなくてはならなかった。

「ジャマイカの作業療法士は全国で10人程度。作業療法士を養成する学校はなく、作業療法を受けられる施設も限られていました」

中島さんは、支援学校初の作業療法

つていた道具を抱えて運んでいました。反復動作を中心にした機能回復や低下予防の訓練のみでは、作業療法の目的は果たせません。その方の生きがいや本来の力を引き出すきっかけづくりこそが、とりわけ高齢者の作業療法では核となることを、教員や学生に実感してもらえよう努力しました」

指導方針に異論がある場合は、学生が混乱しないよう教員の意見を尊重し、学生への助言という形で、その場で聞いている教員にも意見や提案が伝わるようにしたり、実際の患者への働きかけを通して理解してもらえよう、配慮を忘れなかった。

浅海さんは授業の合間や大学の長期休暇を利用して、他の協力隊員やJICA専門家との連携にも力を入れた。他地域で活動する作業療法士隊員の

士として、まず訓練を行うために必要な道具を手作りすることから始め、運動能力や手先を使う力の向上、着替えや字を書く練習などをサポートした。「日本では経験のない症例に出会ったり、マンパワーの役割が求められて技術を伝える機会がなかったり、戸惑いもありましたが、必要とされている実感がありました」

たとえば、授業に集中できず怒られていた子がいたが、手元のはさみにテープで印をつけて正しく持てるように促すと、落ち着いて作業に取り組みるようになった。

子どもの変化に周囲の教員や保護者も興味を持ち、中島さんは学校や家庭でできる生活の工夫や自主訓練の方法を伝える機会を得た。そして、アドバイスを求められたり、相談し合える関係性ができていった。

「ジャマイカ人の作業療法士がいる他の施設を訪ねて道具の作り方を参考にしたり、ジャマイカ作業療法士協会の活動に参加したり、学外でも積極的に活動した」と話す中島さん。目の前の生徒に向き合いながら、学内外のネットワークを通じて広い視野で活動する視点も大切だと振り返る。

## 活動の基本

# 作業療法の本質や目標を大切にして 患者の本来の力を引き出すサポートを行う

※ ICF: International Classification of Functioning, Disability and Health = 「生活機能(活動や参加)と障害は、健康状態と環境(物理的環境や社会的環境)や個人因子(性別や年齢、習慣など)とのダイナミックな相互作用である」という考え方に基づいた分類で2001年に世界保健機構により採択された。

# みんなの教材づくり & アクティビティ

海外協力隊OVが派遣国の活動や生活で実践した、お役立ちアイデアをご紹介します。

防災教材は現地の人と共につくる  
共創がキーワード

現在、防災のプロとして活躍する中野元太さんは、協力隊時代はエルサルバドルの市役所の危機管理課で地域防災力の強化を図り、現地の防災職員のために、子ども向けの防災教材を開発しました。「防災教材はツールなので、いかにその地域の人の使ってもらえるかが大切。そのためにはゼロから新しいものをつくる必要はなく、すでにあるものをカルチュラル・チューニング(※)していく、その地域に合わせて変えていく方法が有効です」。そこで紹介してくれた「ぼうさいダック」を開発されたものを、まさにカルチュラル・チューニングしたものの、そのポイントを詳しく聞きました。



今月の先生

中野元太さん

(エルサルバドル/村岡開発職員/2010年度1次隊・兵庫県出身) 兵庫県立舞子高校環境防災科在学中から海外での防災活動を始め、大学在学中はスリランカ、インドネシアで活動。JICA企画開発員(防災条件実施管理)、NPOスタッフなどを経て、京都大学防災研究所防災教育センター助教。メキシコやネパールの防災教育にも携わる。



ぼうさいダックを楽しむひとコマ。指導者がカードの裏面を見せながら、子どもたちは裏面のポーズを取る。体を動かしながら学ぶので、身につけやすい

## ぼうさいダック

日本の「ぼうさいダック」をエルサルバドル版にアレンジします。ぼうさいダックとは、表面は災害、裏面はその災害に備えたポーズを取る動物の絵が描かれているカードゲーム。カードは全12種類。カードには「悪いことをしたら謝る」など子どもに教育したいことも含まれます。子どもは表面を見ながら、実際に体を動かして、裏面の正しいポーズを学びます。

### ぼうさいダックづくりの手順

#### 1. 意見の収集

まず任地の防災担当者や先生、警察などに、日本版のどこを修正すべきかヒアリングする。ポイントは、①現地でよくある災害、②子どもに改善してほしいこと、③カードにふさわしい動物など3点。

#### 2. デザイン&トライアル

意見を収集した結果、隊員が下書きやデザインをつくり、途中でまた防災担当者や先生など、いろいろな人にチェックしてもらいながら、最終的にデザイン化して印刷する。フリーソフトを使うと手軽。

#### 3. 関係者に広める

つくったカードを広く使ってもらうためには、国の防災局のお墨つきをもらうのがお薦め。エルサルバドルでは、カードに防災局のロゴを入れて、防災局で引き渡し式も行った。

### お絵描きコンクールを開催しよう

活動のアイデアに行き詰まったら、お絵描きコンクールを開くとよいでしょう。子どもたちが絵を描く時に災害について勉強しますし、学校で行う場合は、先生が説明してくれるため、自然に啓発できます。表彰式もちょっと大げさにやるのがポイントです。(中野さん)



メキシコでお絵描きコンクールを開催した際の表彰式の様子。防災局が別の企業に協賛を募り、賞金が出る大がかりなものになった

### 〈日本版を変えた例〉

#### 地震



(表面・ナマス/裏面・ダック)

表

裏



(表面・怒っている)

表

日本版「地震」の表面は、なますの絵だが、エルサルバドルでは、なますはスプーを巻きさせるので、地球が怒っている絵に変更。裏面のダックは同じ。

### 〈エルサルバドル独自の追加例〉

#### 注意喚起



(表面・野良犬/裏面・ゾウ)

表

裏

エルサルバドルは野良犬が多いので、大にはえられた時は、ゾウのおとなくすることを伝える「注意喚起」のカードを追加。

#### マナー教育



(表面・子ども/裏面・ゴミ箱)

表

裏

エルサルバドルでは、大人も子どもも道端にゴミを捨てるため、ゴミをキリンがゴミ箱に捨てる「マナー教育」のカードもプラス。

## ぼうさいマップ

地震や津波など、その地域のリスクを把握した上で、避難ルートを書き込んだマップを子どもたち自身で作成します。小学校高学年から中学生が対象です。

### マップづくりの6ステップ

#### Step1: 下見

学校内だけでなく学校の地域まで広げるか、マップに入れるエリアを決めるために先生と協力隊員で下見。

#### Step2: 講義

その地域にあるリスクを先生が講義。地震であれば、地震が起こる原因やその対処法を子どもたちに教える。

#### Step3: 街歩き

子どもたちは4~5人のグループに分かれて街に出て3つの危険(倒れてくるもの、落ちてくるもの、動いてくるもの)がないか、避難看板はあるか、高台や高いビルはあるかチェック。



#### Step4: マップをつくる

子どもたちに街歩きで見つけた危険なものを地図に書き込ませ、避難ルートを書かせる。

#### Step5: 避難訓練

つくったマップを使い、実際に避難訓練を行う。避難ルートが安全かどうか先生と子どもたちで確認。

#### Step6: 共有

避難訓練を経て完成したマップを、他の児童・生徒たちや保護者、地域の人たちと共有する。



# シューカツ記

帰国後、内定までの  
就職活動の方法を聞きました。

ビールを通じて  
人と人をつなぎ、  
関わってきた人すべてに  
恩返しを

今月の先輩

和田谷光輝さん Mitsuteru Wadatani

日系JV/パラグアイ/コミュニティ開発/  
2014年度0次隊・兵庫県出身



就職先：  
株式会社石見麦酒



事業概要： 鳥根県江津市にあるビール醸造所。地元の大麦や果物などを生かしたクラフトビールを醸造している。

和田谷光輝さんの略歴：

- 1986年 大阪府生まれ
- 2009年4月 大学卒業後、信用金庫入庫
- 2014年7月 協力隊員としてパラグアイに赴任
- 2016年8月 協力隊の任期終了・帰国
- 2016年9月 JICA草の根技術協力事業の現地スタッフとして再びパラグアイへ
- 2017年3月 帰国
- 2017年9月 工芸品の製造・販売会社に入社
- 2019年5月 株式会社石見麦酒入社

JICA海外協力隊ウェブサイト  
「帰国隊員の進路開拓についての相談受付」

[https://www.jica.go.jp/volunteer/obog/career\\_support/counselor/](https://www.jica.go.jp/volunteer/obog/career_support/counselor/)

※カウンセラー/相談役により対応可能な日が異なりますので、あらかじめ電話またはメールでのご連絡をお願いします。



大学時代に韓国やブラジルを旅行し、海外で働くことに興味を持った和田谷光輝さん。その時に海外協力隊の存在を知り、社会経験を積んだ上で参加しようと思った。大学卒業後は地元の信用金庫の営業マンとして働き、さらに協力隊で役に立つかもしれないと、祖父母が暮らす鳥根県で地域おこし協力隊として活動した。

念願がなかって派遣されたのはパラグアイ。コミュニティ開発隊員として、地域のためのさまざまな活動に取り組んだ。農家や女性が現金収入を得られるようにと始めた農産物・加工品販売のマルシェの運営と、特産品の情報発

## 1 協力隊時代 2014年7月～2016年8月



コミュニティ開発隊員として、任地の日本語学校などさまざまな場所で活動した

配属先はパラグアイ最古の日系移住地、ラ・コルメナ市の日本文化協会です。当時は移住80周年を間近に控えた頃で、日系社会を中心とした地域活性化事業が行われていました。2代目隊員だった僕の主な活動は、前任者が考えたプランを実行に移すこと。具体的には現地小中学校や日本語学校での環境・交通教育、水源確保のための植林、週末に行われるマルシェの運営などです。また、移住80周年式典の準備のため、文化協会と大使館とのやりとりなどもサポートしました。式典は任期終了後の9月でしたが、再渡航していたので参加することができました。

## 2 草の根事業に関わる 2016年9月～2017年3月

隊員時代に、JICA草の根技術協力事業「パラグアイ農村女性生活改善プロジェクト」の実施のために現地を訪れていた横浜国立大学の関係者と知り合う機会があり、任期を終えて帰国した後にパラグアイへ再び渡航して、大学側の現地スタッフとして半年間現地での調整業務に携わりました。

## 3 帰国後に就職 2017年9月

しばらくゆっくりしようと思っていたため、転職サイトで焦って求人情報を探すことはせず、テレビや新聞などで「面白そう」と感じた会社に直接連絡を取り、説明会があれば参加するという形で就職活動を行いました。2～3社にエントリーし、京都にある工芸品を製造・販売する会社に就職しました。

## 4 転職を決意 2018年末

1年ほど働く中で、改めて自分らしい働き方を考えるようになっていました。その時、母の実家があり、地域おこし協力隊としても活動した鳥根で暮らすことが頭に浮かび、「ふるさと鳥根定住財団」の支援サイトで求人情報を探し始めました。そこで目に留まったのが「石見麦酒」でした。

## 5 書類提出&面接 2019年4月

まずは社長がどんな人か知りたいと思い、地域おこし協力隊で知り合った人たちの人脈を駆使して、社長に直接アポをもらいました。ただ、支援サイトからのエントリーもするように言われ、エントリーシートを提出すると同時に、早速社長に会いに行きました。面接や醸造所見学をして、地域経済や人々のためのビール造りという理念が、僕の望む仕事の在り方に通じるとの共感を覚えました。働きたいと伝えたところ、GW明けから働くことが、その場で決まりました。

## 6 2019年5月入社

最初の3カ月は試用期間。8月に正式採用となりました。

信のためのエキスポ開催には特に力を入れた。

帰国後、最初に就いたのは伝統工芸品の製造・販売会社。仕事内容に面白さや意義を感じつつも、自分が本当にやりたいことは何なのかと考えていた。「信金の営業や地域おこし協力隊、海外協力隊での経験を振り返り、自分は積極的に動いて人と関わり、人と人をつなぎ、大切な人のために動くことが好きなのだ」と改めて気づきました。

そう思った和田谷さんは、鳥根で新たな仕事を探すことを決意。そして選んだのが「石見麦酒」だった。

「それまでの仕事では、生産者側に立った経験はなかったのですが、ビール造りを通じて地域を活性化し、人々をつなげることに貢献できるのではないかと興味を持ちました」

入社4年目の現在、多岐にわたる業務に携わっている和田谷さん。パラグアイの主食でもあるマンデイオカ（キャッサバ）を副原料にしたパラグアイビールを開発して都内開催のパラグアイフェスティバルに出展し、収益を現地の日本語学校に寄付するなど、パラグアイとのつながりも続いている。「今まで多くの人と関わってきました。その時は自分の力のなさを感じることがあっても、経験が積んだ今なら恩返しできる人間になることが、今の目標です」

## 現在の仕事

社長を含めて従業員数5人の小さな会社なので、ビールの醸造から商品開発、営業、在庫管理など、すべて自分で考え自分で行っています。僕が特に力を入れているのがOEM（相手先ブランド名製造）で、入社して最初に企画したパラグアイビールをはじめ、僕が暮らす温泉津町の団体と企画した温泉津ビール、津和野町在住の協力隊OBと企画した津和野ビールも造りました。今後はビールをツールに、さらに人と人をつなげ、地域を元気にしていけたらと思っています。



共に温泉津ビールを企画した地元団体とは、2022年にも「TORA SAN BEER」を開発・発売した。温泉津町が映画「男はつらいよ」のロケ地となったことにちなんだ企画だという

## 先輩へメッセージ

協力隊をはじめ、これまでの経歴を通じていろいろな人と関わり合う中で、人として成長できたと確信しています。就職活動で自分自身に言い聞かせていたのは、こうしたさまざまな経験が長い人生の中で必ず役に立つはずだということ。人生は長いので、よい時もそうでない時もあると思います。しかし、よい時は謙虚に、そうでない時は腐らずに、すべての経験がいつか役に立つ時が来ると信じて目の前にあることに取り組んでください。

## 今井さんの歩み

1965年、東京都生まれ、静岡県育ち。

1988年、NTTに総合職で入社。

1993年12月、協力隊に現職参加し、スリランカへ。



忙しい部署だったので直属の上司には反対されましたが、さらに上の上司が社長決裁を取ってくれました。現地では、NTTから支援を得て、村の青年たちが電柱を建てる手伝いもしました。

1996年1月、NTT復職。その後、スリランカテレコムへ出向する。



隊員時代に取り組んだパッチワーク商品の取引条件が悪くなっていることを知り、個人的に商品を買って現地の邦人に配ったりもしましたが長くは続きませんでした。

2000年11月、NTTコミュニケーションズを退職し、アルプス技研入社。スリランカ現地法人 Altech Lanka Pvt Ltd.に出向し、スリランカやミャンマーでソフトウェア開発の請け負いなどの新規事業を立ち上げる。

2005年3月、アルプス技研退職。



ハードワークで体を壊し、退職して入院しました。療養期間中にミャンマー総合研究所とコンサルティング契約を結び、ヤンゴン大学大学院のプロジェクトマネジメントコースの準備に関わりました。

2005年12月、JICAサモア事務所で企画調査員（ボランティア事業）として働き始める。



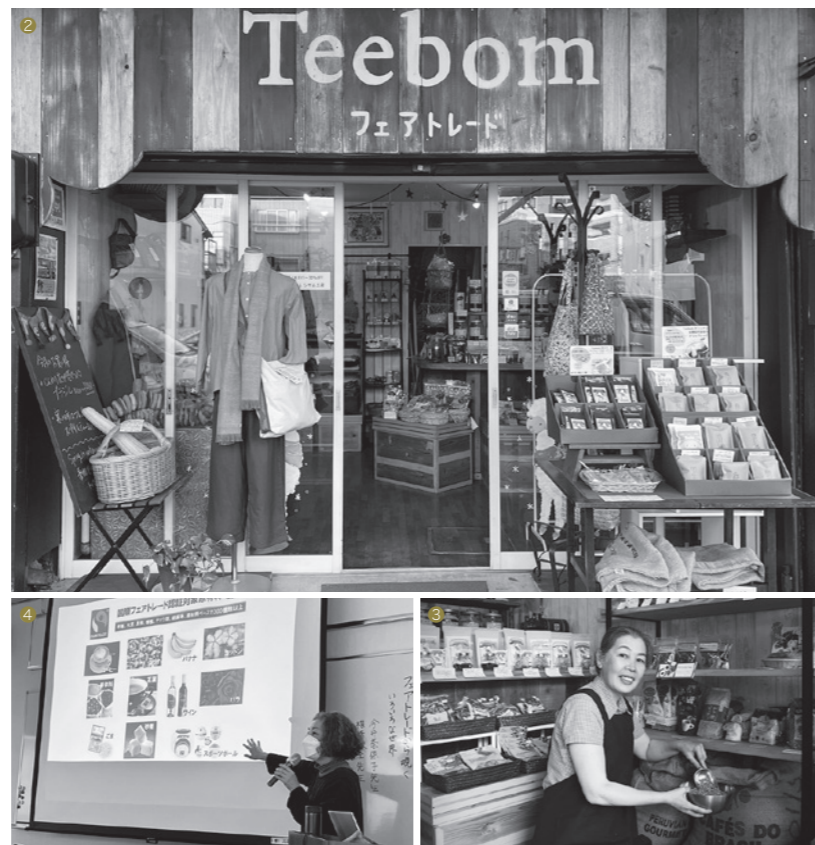
途上国の人々のためになるスキームを改めて考えたくて、再び国際協力の分野に携わりました。

2008年2月、シドニー大学大学院入学。

2010年7月、フェアトレードショップ Teebom 開業。



自分が関わっている生産者にはどんな荒波の中でもやっつけていける力をつけてほしい。お客様ともフェアでいたいので、ちゃんと生産者や商品を理解して、手に取ってくださる方を大事にしています。



①協力隊時代。農村部の女性たちに向けて開いたパッチワーク教室の様子 ②今井さんが主宰するフェアトレードショップ「Teebom」。店名はシンハラ語で「お茶にしましょう」の意。JR静岡駅から徒歩約10分 ③Teebomの店内には世界各国の品物が並ぶ ④2014年からは静岡大学の非常勤講師として「NPOボランティア論」や「フードシステムデザイン論」の講義を行っている



# 派遣から 始まる 未来



進学、非営利団体入職や  
起業の道を選んだ先輩隊員

フェアトレードショップ  
「Teebom」を立ち上げ

今井奈保子さん Nahoko Imai

スリランカ/村落開発普及員/1993年度2次隊・静岡県出身

## スリランカでの経験を糧に 生産者とお客様とフェアな関係を築く

新卒でNTTに入社し、社会人としてのキャリアをスタートさせた今井奈保子さん。ところが45歳にして小さなフェアトレードショップを開くことになったのは、27歳で青年海外協力隊としてスリランカへ行ったことに端を発する。

社会人5年目。出向・出張に忙しく外資系企業との仕事も多い中、外国人との価値観の違いに翻弄されつつも、面白味を感じていた。そんな時、目にしたのが青年海外協力隊のポスターだ。「会社の業務以外で海外へ行き、自分で考えて行動する経験を積むチャンスだ」と思いました。

1993年、ボランティア休暇を取得し、現職参加で派遣されたのはスリランカ。農村部の現金収入向上を目指し、女性たちと民族衣装であるサリーの端切れを縫い合わせたパッチワーク小物を作って売り歩いた。

「私は縫い物が苦手なので、サンプル制作は先輩隊員にお願ひしました。村の女性たちには何度も作り直してもらい、きれいに仕上がった物を街へ売りに行きました」

ところがある日、いつも買ってくれていた店から取引を打ち切られてしまう。代わりに店に並んでいたのは大量生産されたコピー商品。

「私が文句を言おうとしたら、一緒にいた村の女性たちが『もう帰ろう。もつといい物をまた作ればいい』と止め

紅茶やスパイス、ケニアやガーナのバスケットなど、世界各国から仕入れた食品や雑貨が所狭しと並ぶ。世界フェアトレード連盟などに登録された280以上の生産者団体から生産者をえりすぐり、お客様に喜んでもらうための商品開発にも労力を惜しまない。

「既存品をそのまま輸入することはせず、顧客や周りの人たちの力も借りて試作を重ね、オリジナル商品を作り上げていきます。正式発注までに3年以上かかることもあります」

フラットな関係性を築くため、現地には行かない主義。試作にかかるコストは前もって支払い、完成した商品はすべて買い取っている。

「たかさんの在庫を抱えてしまうこともあります。勉強代として受け入れ

るんです。でも、こんな扱いはフェアじゃないと思いました」

任期終了後、復職したNTTの仕事で再びスリランカに駐在することになった今井さん。村の女性たちに再会したが、日本人の今井さんがいなくなったことで対等な交渉ができず、取引条件が悪くなったと聞かされた。「生まれた場所や職業で差別や格差があり、仕事を正當に評価してもらえない。それを解決する方法がわからないことにも悔しさが残りました」。

結局、村の女性たちの行商は途絶えてしまい、釈然としない思いを抱えながらも、今井さんは仕事に没頭した。転職したIT系会社ではスリランカやミャンマーでの新規事業を成功させ、2005年からはJICAサモア事務所企画調査員（ボランティア事業）として勤務。フェアトレードについて知ったのはその頃だ。

フェアトレードとは、開発途上国の生産者が作った製品を公正に取引すること、途上国の人々の生活を助ける仕組みのこと。今井さんは、かつて直面した状況を解決するヒントがそこにあると考え、シドニー大学大学院でフェアトレードや社会的企業について学ぶことにした。修了後の10年7月、地元静岡県にオープンしたのがフェアトレードショップ「Teebom」(ティボム)だ。約3坪の空間に、ペルー産の手編み・手織り物、スリランカの

ています(笑)」。試作がうまくいかず、ペルーの編み物生産者を日本へ招待し、日本の国柄やこだわりの理由を伝えたこともある。今では商品の完成度が大幅に高くなった。

開業当時、日本国内のフェアトレード小売店の平均寿命は2年程度というデータもあったが、その中で今井さんは20年間続けるという目標を掲げ、今年で13年目を迎えた。「頑張ってくれている生産者のためにも、長く続けていくことを考えています。自分に負荷をかけ過ぎず、長い目で見て諦めないことが肝心です」。

ライフワークを見つけた今井さんは、今日もお店のシャッターを開ける。国籍も人種も境遇も超え、信頼する生産者とお客様をつなぐために。

# あの場所、 地球の、 あの日、 あの場所で。

任地の思い出を聞きました。

## サンゴの島での 水不足生活

キリバスは33のサンゴ島が広範囲に散らばった島しょ国で、私が赴任した首都タラワも、サンゴ礁から成る島が連なる環礁でした。河川はなく、地下は穴の多いサンゴ岩が海に通じているのですが、雨水が海水との密度差によって混ざらずにたまった「淡水レンズ」と呼ばれる地下水の層があるため、多少塩分が混ざるものの井戸からは真水が出ました。このほか、雨水をためるタンクを備えた施設や住居もあり、それらが日常生活の水源でした。

ただ、地下水量も雨水タンクの容

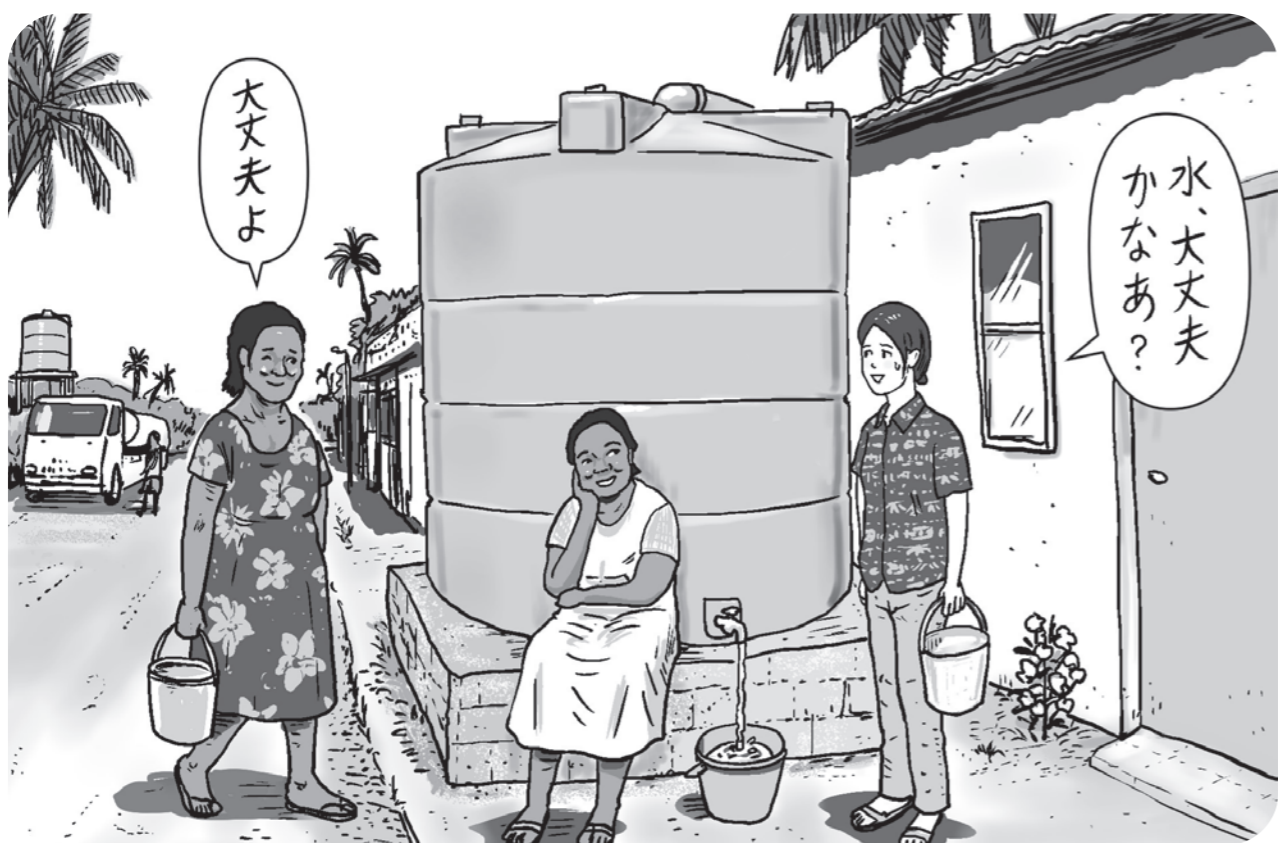


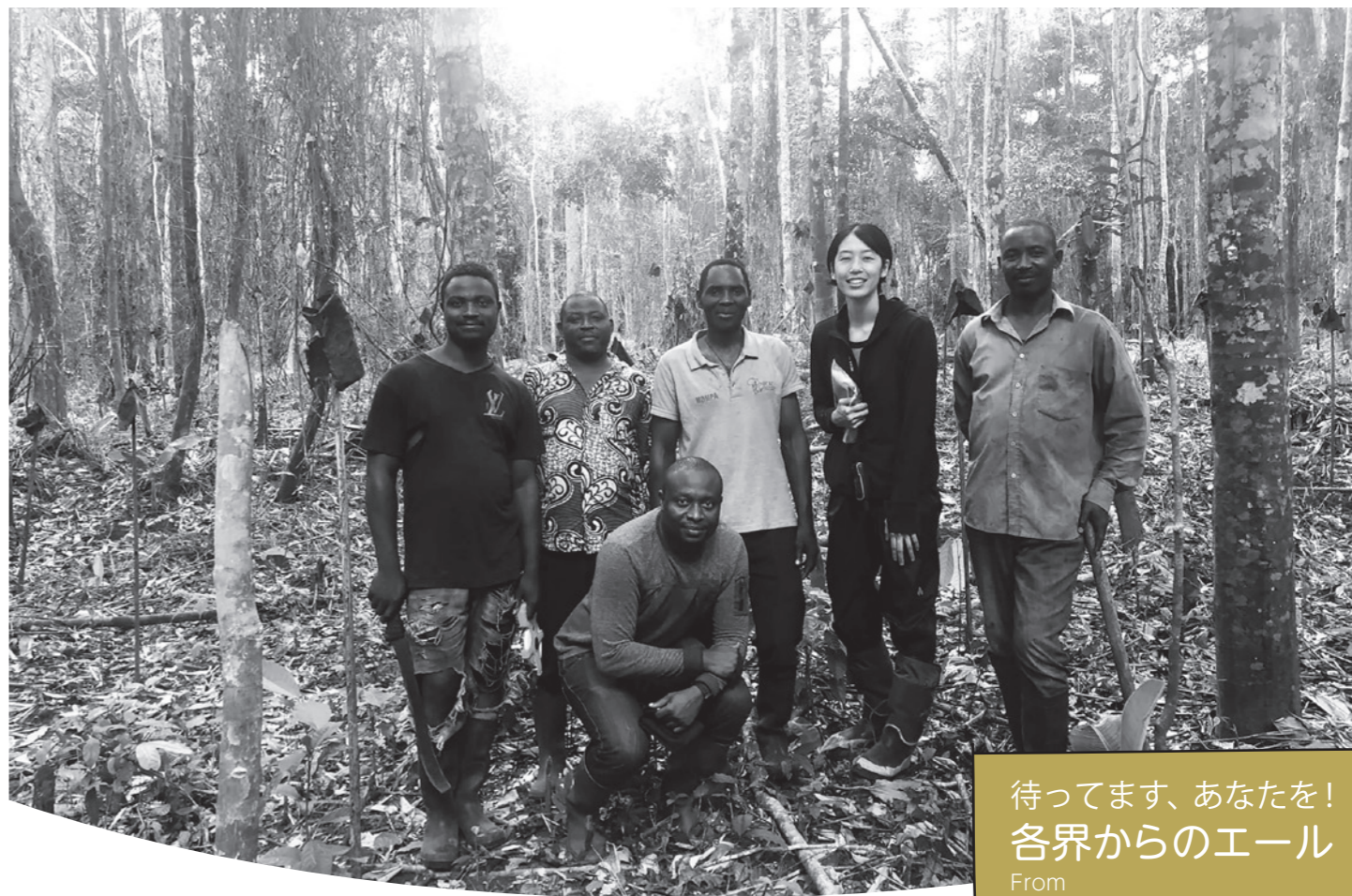
Illustration = 牧野良幸 Text = 飯淵一樹 (本誌)

私も限られているので、雨の降らない日が続くと、たちまち水不足の危機に直面します。ボトル入りの飲料水も手に入るので、直ちに命に関わるわけではありませんが、やはり日々の生活の中で真水がないのは困ります。

そこで、本格的に雨が少ない時は、海水から脱塩した水を売る業者の一番です。20豪ドル(約1800円)／2トンで家のタンクに水を入れて来てくれるのですが、そこは途上国らしく、頼んでもいつになるかわからず、2週間以内に来ればよいほうでした。家のタンクをコツコツたいて残量を探り、1日バケツ1杯という節水計画を自分に課したことも。やっと業者が来た時の喜びと安堵感(あんど)はひとしおでした。

私たち外国人と比べ、現地の人あまり水不足に動いていなかったのは印象的でした。普段から水浴びなどを海で済ませる人もいましたが、真水が少ないの暮らし方が身についているのかもしれないね。

中山未来  
キリバス／看護師  
2017年度3次隊・長野県出身



待ってます、あなたを！  
各界からのエール

From  
一般社団法人  
日本森林技術協会

海外では主にJICA事業を通じて森林保全に取り組む。多種多様な原因による熱帯雨林の劣化や減少を防止するため、農業、観光業などの他分野と協働する方策を推進している。写真はカメルーンにおけるJICA技術協力プロジェクト。カカオの林内栽培を推進する取り組みの関係者。右から2人目の女性は協力隊OVの金本 望さん(セネガル/バスケットボール/2019年度1次隊)



カルチャーショックを楽しもう  
まず、やってみる”を極めよう

一般社団法人日本森林技術協会は、2021年に100周年を迎えました。森林・林業の科学技術の発展を目指し、国内外での調査・研究、森林技術者の育成などを行っています。

現在、職員約130人のうち13人は協力隊OVです。そのうち8人が国際協力業務に携わっており、語学力と現場適応力を生かした「即戦力」として活躍してもらっています。森林分野が専門ではないOVも、国内業務を通じて最新の森林技術を学ぶことができるのが当協会の強みです。

隊員の方々には、私自身隊員だった経験を踏まえ、「カルチャーショックを楽しもう」と「まず、やってみる”を極めよう”の二つをエールとして送りたいと思います。

派遣期間には、活動の考え方や進め方の違いに戸惑ったり、いら立ったりすることも多いと思います。でもそれは、自分が無意識に持っている「思考の枠」に気づく絶好の機会でもあります。それに気づけば、より高い視座から物事を捉えることが容易になるでしょう。

また、持続可能な開発を支援するに当たっては、解決のための「正解」はないので、トライ&エラーを前提とした、今の「最適解」を求めることが大切です。まずはやってみて、問題にぶつかったら、また考えて、やってみる。そのような「学習する能力」を、活動を共にする人たちと育てましょう。

あらゆるものが複雑化・多様化し、将来の変化が予測できない新しい時代に、求められるリーダーの資質は何か。いろいろあると思いますが、多くは協力隊の経験の中で養うことができると確信しています。



一般社団法人日本森林技術協会 事業部 国際協力グループ長補佐  
松本淳一郎さん  
(セネガル) 植林 / 1989年度1次隊・大阪府出身  
まつもとじゅんいちろう ● 信州大学農学部林学科卒業後、協  
力隊に参加。帰国後同協会に入り、開発コンサルタントとして、  
主に西・中部アフリカにおける森林・自然環境分野の国際協力  
事業に従事。



# INFORMATION

JICA青年海外協力隊事務局からのお知らせ

## REPORT

### 西日本最大の国際協力イベント 第30回ワン・ワールド・フェスティバル開催

「共に生きる世界をつくるために、一人ひとりができること〜誰ひとり取り残さない社会の実現のために〜」をテーマに今年で30回目を迎える西日本最大の国際協力のお祭り、「第30回ワン・ワールド・フェスティバル」が2月4日、5日の2日間、大阪府内のリアル会場とオンラインでハイブリッド開催されました。3年ぶりとなる対面でのリアル会場では、異文化理解・多文化共生、世界の民族舞踊などの多彩なプログラムに加え、国際協力関連団体のブース出展や、国際色豊かな料理が楽しめるフードフェス、気軽に参加できる世界のスポーツ体験などが行われました。JICA関西もブースを出展し、JICA事業や海外協力隊の紹介をすると共に、SDGsの理解促進につながるクイズを出題し、学生や家族連れの方など多くの方々と交流しました。またステージでは、関西の大学院で勉強しているメキシコとエジプトのJICA長期研修員（留学生）が、それぞれ母国を紹介し、国にまつわるクイズやダンスなどで盛り上がりました。



左：リアル会場でのJICA関西のブース。2日間で400名を超える来場者がブースを訪れ、交流した  
右：ステージで行われたJICA長期研修員による母国紹介

## PROGRAM

### 群馬県知事が 県内で起業した隊員OV夫婦と対談

国際協力事業団（国際協力機構の前身）の元職員でもある群馬県の山本一太知事が、みなかみ町に移住し間伐材を活用したアロマ販売をしている長壁総一郎さん（東ティモール／コミュニティ開発／2015年度2次隊）と早也花さん（旧姓：麻生、ラオス／青少年活動／2015年度2次隊）ご夫婦と対談しました。その動画が、山本知事のYouTubeアカウントで公開されています。人物像や現地生活の話など、山本知事が協力隊の素晴らしさをたっぷり引き出し伝えてくださっています。なお、クロスロード2021年9月号の「プテックガイド」では、早也花さんが任地で手に入る花やハーブなどを使って手軽に香りを楽しむ方法を紹介していますので、ぜひお試しください。

### 群馬県知事 山本一太の「直滑降ストリーム」 ゲスト：アロマオイルブランドLicca長壁総一郎・早也花（前編）（後編）

<https://www.youtube.com/watch?v=0o0NWZ9w7as>  
(前編)



<https://www.youtube.com/watch?v=EZH1bk5Nhk0>  
(後編)



クロスロード2021年9月号の「プテックガイド」  
[https://www.jica.go.jp/volunteer/outline/publication/pamphlet/crossroad/202109/pdf/crossroads\\_2021\\_09.pdf#page=13](https://www.jica.go.jp/volunteer/outline/publication/pamphlet/crossroad/202109/pdf/crossroads_2021_09.pdf#page=13)



## NEWS

### 日本人宇宙飛行士候補に隊員OBが選出

宇宙航空研究開発機構（JAXA）は14年ぶりに日本人宇宙飛行士の新規募集を実施し、過去最多の4127人の応募者の中から2人を選出しました。そのうちの1人が、世界銀行上級防災専門官である諏訪 理さん（ルワンダ／理科数教師／2007年度3次隊）。隊員時は、配属先の中学校で理科実験などを行い、お手製のロケットを飛ばし、生徒たちに宇宙を感じてもらっていたとのこと。今後米主導の有人月探査「アルテミス計画」で月面に降り立つ可能性もある諏訪さん。月からの出前講座が行われる日が来るかもしれません。

## NEWS

### 渡航再開からの派遣累計人数が1000人を超えました

2020年3月のコロナ禍による協力隊員の一時帰国後、同年11月から順次渡航が再開されましたが、再開後の派遣累計人数が1000人を超えました。1000人目となった記念すべき国は、渡航再開後、南米第1号国でもあるパラグアイでした。現在隊員は世界60カ国以上の国へ派遣されており、派遣中隊員は850人を超えています（一時帰国前は、常時2000人もの隊員が世界中で活躍していました）。4月27日からは春募集のプレントリーが始まります。関心の高いお問い合わせなどにもぜひお声がけください。

# クロスロード

[ 2023年4月号 ]

第59巻第3号 通巻685号  
発行日 2023（令和5）年4月1日

編集・発行：独立行政法人国際協力機構  
青年海外協力隊事務局  
〒100-0004 東京都千代田区大手町1-4-1竹橋合同ビル

制作協力：一般社団法人協力隊を育てる会『クロスロード』編集室  
〒101-0052 東京都千代田区神田小川町3-28-7昇龍館ビル2階  
ロゴタイプデザイン・誌面デザイン：(株)AND  
印刷・製本：弘報印刷(株) 校正：佐藤智也

本誌へのご意見・ご感想をお聞かせください。  
アイデアも大募集中です。

今号の『クロスロード』はいかがでしたか。ぜひご意見やご感想を編集室のメールにお寄せください。「こんな記事があれば派遣先で役立つのに」「こんな記事なら読みたい」といったご要望やアイデアも随時募集しています。  
『クロスロード』編集室  
[crossroads@sojocv.or.jp](mailto:crossroads@sojocv.or.jp)



## 編集後記

JICA事務局：特集「気候変動との関わり方」では、地球規模の大きな課題を扱っていますが、任地でできる例も取り上げています。環境に関わる職種の方はもちろん、それ以外の職種の方も他にもこんなことやっているよということがあれば、ぜひ教えてください。（脇田雄気）

クロスロード編集室：特集の杉山 慎さんは南極やグリーンランドなどの氷床・氷河の大規模調査をされています。上記記事の世界銀行職員で宇宙飛行士候補の諏訪理さんと共に理科数教師職種のOVです。帰国後の生き方の多様さにも驚くばかりです。（千川美奈子）

現在の派遣国数  
65カ国

# JICA 海外協力隊派遣現況

(2023年2月末現在)



## ■ アフリカ地域

国名	一般	シニア
ウガンダ	28	1
ガーナ	33	
ガボン	13	2
カメルーン	20	
ケニア	41	
ザンビア	6	
ジブチ	8	
ジンバブエ	12	
セネガル	7	
タンザニア	1	
ナミビア	11	
ベナン	8	
ボツワナ	14	1
マダガスカル	28	
マラウイ	20	
南アフリカ共和国	8	1
モザンビーク	16	1
ルワンダ	47	

## ■ アジア地域

国名	一般	シニア
インド	21	
インドネシア	6	
ウズベキスタン	8	2
カンボジア	26	
キルギス	7	
ジョージア	2	
スリランカ	8	
タイ	19	4
タジキスタン		1
東ティモール	5	
フィリピン	3	
ブータン	21	6
ベトナム	32	
マレーシア	13	5
モンゴル	9	
ラオス	16	4

## ■ 大洋州地域

国名	一般	シニア
サモア	2	
ソロモン	5	
トンガ	1	
パラオ	17	3
フィジー	4	

## ■ 欧州地域

国名	一般	シニア
セルビア	7	

## ■ 中東地域

国名	一般	シニア
エジプト	24	
チュニジア	16	1
モロッコ	4	
ヨルダン	23	1

## ■ 中南米地域

国名	一般	シニア	日系一般	日系シニア
アルゼンチン				1
ウルグアイ		3		
エクアドル	9			
エルサルバドル	8			
キューバ		3		
グアテマラ	22	1		
コスタリカ	8			
コロンビア	6			
ジャマイカ	2	1		
セントルシア	10			
チリ	6	1		
ドミニカ共和国	17		6	
ニカラグア	7	2		
パナマ	3			
パラグアイ	22	3	1	
ブラジル				22
ペルー	3			
ペルー	13	1		
ボリビア	17	2	1	
ホンジュラス	6			
メキシコ	2	3		

(単位：人)

## ■ 合計

	一般	シニア	日系一般	日系シニア	小計
派遣中 (男性/女性)	781 (338/443)	53 (42/11)	30 (11/19)	2 (1/1)	866 (392/474)
累計 (男性/女性)	46,637 (24,671/21,966)	6,617 (5,345/1,272)	1,575 (609/966)	550 (254/296)	55,379 (30,879/24,500)

一般 = 青年海外協力隊/海外協力隊

シニア = シニア海外協力隊

日系一般 = 日系社会青年海外協力隊/日系社会海外協力隊

日系シニア = 日系社会シニア海外協力隊



肉の臭み消しも万全「肉じゃが」



雨の日の定番料理「キチュリ」



米なすをスライスして作る「バンガラ式焼きなす」(写真中央下)。輪切りにした米なすにターメリックと粉唐辛子と塩をもみ込んで油で焼いたもの



カフェで初対面の客から、その人の誕生日のお裾分けケーキをもらう。嬉しいことは多くの人と分け合うため、お祝いされる側が振る舞うのがバンガラ流



上がライスで時計周りに、ヘビウリと卵の炒め、かぼちゃとエビのカレー、シャズナ(ドラムスティック)とカチャ・アム(未熟なマンゴー)の酸っぱいデザート



市場には新鮮な野菜やフルーツが並ぶ



たなかゆうこ  
田中優子

バンガラデシュ/手工芸/  
1991年度2次隊・神奈川県出身

民間企業から協力隊に現職参加し、復職後、大学進学のために退職。NHKラジオのベンガル語番組制作や日本赤十字社勤務などを経て、結婚を機にバンガラデシュへ。日本のNGOの現地事務所所長、通訳、翻訳業(ベンガル語、英語、日本語)などに従事。

現在、福岡県久留米市で古民家農家民宿「かつばの朝帰り」を経営。庭の無農薬野菜を使い宿泊者とベンガル料理を作ることもある。▶<http://kappahome.co.jp/>

たなかひでき  
田中秀喜

バンガラデシュ/農業機械/  
1998年度3次隊・福岡県出身

農業機械メーカーを退職して協力隊に参加。豪州への短期語学留学を経て大学進学。在学中にNHKラジオのベンガル語番組制作に携わる。卒業後はJICAの専門家としてバンガラデシュへ渡り、その後現地で起業し、貿易、市場調査業務を行った。

### 現地で作った日本食

#### 「肉じゃが」

バンガラデシュの魅力は、隣り合わせた知らない人からも質問攻めにあたり、人と人が近いこと。「家に招待し、家庭料理をおなかいっぱい食べさせた後、家族の寝室で昼寝をしてみよう」、それが一番のおもてなしです。そんなバンガラデシュの人々に和食を振る舞うと、たいへい不評です。さまざまなスパイスを使うバンガラデシュ料理に比べ、和食は味が単調に感じるのでしょうか。「モシュラコム(ベンガル語でパンチがないの意)」と言われてしまいます。そんな時に備え、青唐辛子と、四つ割りぐらいにした玉ねぎなどをそばに置いておき、好みに応じて一緒に食べてもらうようにしていました。

### 日本で作る現地めし

#### 「キチュリ」

「寒い日にはシチュー」というように、バンガラデシュでは「雨の日はキチュリ」が定番。レンズ豆と野菜、モシュラ(香辛料)のおかげで、それぞれの家庭で少しずつ作り方や味が違うので、日本のみそ汁という感じでしょうか。レストランのキチュリは野菜が入っていないかったり、たまに肉を入れていたりする店まであり、違う料理のような気さえます。キチュリのトッピング1は甘さ、2はフレッシュさ、3は辛さを増すためのもので、食べる時に各人が好みの量を加えます。

#### <編集室で再現した感想>

難易度 ★★★★★  
達成感 ★★★★★

レンズ豆は小豆などより火が通りやすく、扱いやすいと思いました。青唐辛子は直接食べなくても辛みが移るので、辛いものが苦手な方は入れる分量を減らすなどしたほうが良いと思います。トッピングで味に変化がつけられて楽しいレシピでした。

#### ●材料(4人分)

牛肉 …………… 200g  
青パパイヤ …………… 1個  
じゃがいも …………… 3-4個  
にんじん …………… 1/2本  
玉ねぎ …………… 中サイズ1個  
油 …………… 適量  
水 …………… 2カップ程度  
砂糖(三温糖) …………… 大さじ3程度  
しょうゆかマギーソース …………… 大さじ4程度

#### <編集室で再現した感想>

難易度 ★★★★★  
達成感 ★★★★★

青パパイヤのおかげで外国産の牛肉がやわらかくなり、臭みも抑えられた気がしました。青パパイヤをそのまま具として食べられる点も良いと思います。ただし、青パパイヤと青唐辛子は皮膚への刺激が強いので、ビニール手袋をして調理することをお勧めします。

#### ●材料(4人分)

インディカ米(香り米) …………… 2合(180mlカップ2杯)  
レンズ豆 …………… 米用の180mlカップで1杯  
水 …………… 600ml程度  
油 …………… 少量  
塩 …………… 好みの量

#### (A) 入れる野菜の例(季節の野菜を好みで)

・にんじん …………… 中サイズ1/2本  
・じゃがいも …………… 中サイズ1個  
・はやとろり(とうがんと、なす、ズッキーニ、大根でも代用可)  
・かぼちゃ …………… 中サイズ1/8程度  
・唐辛子 …………… 2本くらい(好みに応じて)

#### (B) スパイス類

・赤玉ねぎ(なければ普通の玉ねぎ) …………… 中1個  
・すりおろしたにんにく …………… 小さじ1/2  
・すりおろしたしょうが …………… 小さじ1/2  
・クミン …………… 小さじ1/2  
・ターメリック …………… 小さじ1/2  
・縦にカットした青唐辛子 …………… 1本(好みの量)  
・縦に割れ目を入れたコリアンダーシード(ホール) 2-3粒  
・カルダモン(粉) …………… 小さじ1/2  
・ローリエ …………… 2枚  
・丁子 …………… 小さじ1/2  
・シナモン(スティック) …………… 1/2本

#### (C) トッピング

・赤玉ねぎ …………… 1個  
・にんにく …………… 1かけ  
・油 …………… 大さじ3  
・刻んだコリアンダー(パクチー)の葉 …………… 適量  
・赤唐辛子粉 …………… 適量  
・塩 …………… 適量

# 隊員めし

## 現地で作った日本食、日本で作る現地めし

### バンガラデシュ

#### ●レシピ

①皮をむき、タネを取った青パパイヤをスライスして、牛肉と合わせて一晩おく  
②じゃがいもの皮をむき4等分くらいに、にんじんはちよう切りに、玉ねぎはくし切りする  
③フライパンに油を少量入れ、①の牛肉とパパイヤ、②の野菜を入れて炒める  
④水を入れてあくを取りながら食材に火が通るまで煮る(水が足りなくなったら足す)  
⑤弱火で煮ながら砂糖、しょうゆの順番で入れて味をつける

#### <田中夫妻からのアドバイス>

硬い牛肉をやわらかくするために青パパイヤに漬けるという方法は、バンガラデシュの料理人から教えてもらいました。焼き肉をするときにも青パパイヤとニンニク、シヨウガで漬けておいた肉を使うと、食感もやわらかく肉のおいしさがアップします。

#### ●レシピ

①米と豆は水に1時間程度浸しておく  
②(B)より、赤玉ねぎをくし切りにしてあめ色になるまで炒める。にんにくとしょうがはすりおろしておく  
③鍋に①の米、豆、水とさいの目切りか半月切りに切った野菜(A)と(B)のスパイス類を入れ、中火〜弱火にかける  
④ご飯が炊き上がったら、塩(出来上がりの総量に対して1%くらいの量程度)で味を調える  
⑤トッピング(3種)を④の上のせて出来上がり  
トッピング1:赤玉ねぎの半分とにんにくを粗みじん切りにして油で炒めてカリカリにする。トッピング2:コリアンダーの葉をざく切りにする。トッピング3:赤玉ねぎの残りの半分をスライスし、赤唐辛子粉(または赤唐辛子を粗く刻んだもの)と塩をあえる。

#### <田中夫妻からのアドバイス>

レンズ豆は現地ではひきわりなどいろいろな種類があり、火が通りにくいものは先にゆでておくこともありました。野菜も同様で、かぼちゃなどはあらかじめ火にかけてもいいと思います。野菜は大き過ぎず形がやや残るくらいに仕上げてください。



セネガル



- ① 隊員時代から信頼を寄せている現地の縫製職人たちと田賀さん(右から1人目)。「布選びのときは、この柄はブラウス向きかな?など『自分が欲しい』という感覚を大切にしています」(田賀さん)
- ② セネガルでは女性は家事に従事する割合が高く、縫製は男性の仕事とされている

## 華やかなアフリカ布でつくる オーダーメイドの一着

2014年にコミュニティ開発隊員として田賀朋子さんが配属されたのは西アフリカ・セネガルの68の村落を束ねるシンチュマレム村落共同体だった。要請内容である住民の生活向上のための課題を探して村を回る中で、田賀さんはごみの多さに気づいた。「セネガルには柄物の布で衣服をあつらえる文化が根付いていて、村には数十軒の仕立屋がありましたが、仕立屋の裏にはハギレが捨てられていました」。

他にも飲料水のビニール袋など資源として使えるごみも多く、田賀さんはそれらを集め、仕立て屋にハギレとビニールを縫製して財布などをつくり、地元で販売することを提案した。また、任地は砂ぼこりが多く乾燥した気候でのを傷める人が多いことに気づき、布マスクのつくり方も教えた。田賀さんはデザインのアイデア提供や住民への宣伝などを担い、金銭のやりとりを含めた売買は仕立屋と客が直接行った。「売り上げが伸びた職人の成功を見て、他の職人たちも加わりたいと仲間が増えていきま

した。ごみと思えるものの再利用も認識してもらえ、複数の仕立屋の収入向上にもつながりました」。

帰国後も国際協力に関わりたいという思いを募らせていた田賀さん。セネガルの仕立屋の職人に連絡を取り、バッグとポーチを数十個つくってもらった。17年4月、それらを地元・岡山県の朝市で販売すると客の反応も良く、隊員時の写真を飾ると、「セネガルってどんなところ?」と話題になった。それがjam tunの始まりだ。

コロナ禍の20年にはセネガルを訪問できない中、オンラインで服のオーダーメイド販売も始めた。客が選んだ布地と型で一着を仕立てる試みだ。職人と買い手を結ぶオンライン交流会も実施。「いつ誰が買ってくれるかわからないものを作るより、着てくれる人がわかる服のほうが職人も制作意欲が上がります。また、在庫などのロスも生じません」。現地の職人と日本の顧客を橋渡しすることで、田賀さんの国際協力は続いている。



＼ うちのこだわり /

# OB・OG ショップ



異国情緒あふれる柄の服やバッグがメイン商品。アフリカ布で仕立てる衣服はパツと目立つ大ぶりの柄と、強い日差しにも負けない鮮やかな色づかいが特徴

### SHOP DATA

jam tun (ジャムタン)  
 経営者: 田賀朋子さん  
 (セネガル/コミュニティ開発/  
 2014年度2次隊・岡山県出身)  
 ウェブショップ  
<https://jamtun.com/>



Text=村重貞紀 写真提供=ジャムタン



見やすく読みまちがえにくい  
ユニバーサルデザインフォント  
を採用しています。

