

# クロスロード

5

特集

私はこうして乗り越えた

## 語学の壁との向き合い方





## 表紙よせて

近所の子どもたちとゴミ拾いをして、ご褒美に船玉を配ったときの写真です。ゴミ拾いをしたのに、船の包み紙をポイッと捨ててしまい他の子に怒られたりして笑ってしまいました。活動は新生児蘇生の技術向上でしたが、同僚らとの意思疎通のための英語と現地語の習得に苦労していました。いつも楽しそうにしている子どもたちとの時間は私にとっての癒しでした。今津美代さん(旧姓・河原)(ガーナ/助産師/2017年度2次隊・広島県出身)

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

6 私はこうして乗り越えた  
語学の壁との向き合い方

14 派遣国の横顔 モザンビーク  
～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
アルゼンチン	11
エルサルバドル	24
ガーナ	1
キルギス	4、8
グアテマラ	22
コスタリカ	11
スリランカ	10
ソロモン	9
タイ	36
タンザニア	10
トンガ	34
パナマツ	26
パラグアイ	21
東ティモール	2
フィジー	22
モザンビーク	16、17、18
マラウイ	28
モンゴル	31
ヨルダン	7

職種別索引	掲載ページ
コミュニティ開発	18
村落開発普及員	16、24
観光	2
青少年活動	4、7、8、9
日本語教育	10
理数科教師	17
体育	31
小学校教育	28
日本語教師	36
家政	21
看護師	26、34
助産師	1
栄養士	22
ソーシャルワーカー	11
高齢者介護	11

出身都道府県別索引	掲載ページ
北海道	22
岩手県	18
宮城県	16
秋田県	17
福島県	10
千葉県	4
東京都	8、11、28、36
長野県	34
愛知県	2
京都府	9
大阪府	7、22、31
兵庫県	24、26
広島県	1
福岡県	21

【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



ゴミ収集所にペイントする生徒。校内のゴミを管理する場がなかったため、生徒たちと一緒にゴミ収集所を作り、清掃の意識づけを行った



先生が遅刻したり休んだりした教室を見つけたら、算数などを教えた星さん。「繰り上がりの計算が苦手な生徒もいたので、日本の算数ドリルを使って教えました」

テーブルセッティングの実技授業。「皿の持ち方も大事なホスピタリティ。お客様が気持ちよく食事できるように考えて動くように指導します」

## 将来、観光業の発展が期待される国で「ホスピタリティ」を教えました

星 雅之さん(東ティモール/観光/2016年度2次隊・愛知県出身)



東ティモールでは、観光を発展の柱にしようとしています。首都デシリにある公立高校のホテル科で、先生たちの授業改善の支援を行いました。「フロント実技」「レストランサービス」「ハウスキーピング」などホテルで働く者が必要とする技術を伝えるため、先生たちと一緒に生徒に実技を教えながら内容を改善しました。

授業の様子や、ホテルを訪ねて気づいたのは、「ホスピタリティ」に欠けるサービスでした。授業ではスプーンやフォークを並べる順序は教えるものの、きれいにそろえるようには指導しません。学校にとどまらず立派なホテルでも一部のスタッフはゲストが来ても挨拶をせず、話しかけられても、普段は陽気な彼らにしては笑顔がありませんでした。日本では「お客様のことを常に考えて仕事をする」とは当たり前ですが、長い騒乱の時代を過ごしてきたこの国の人たちにとってはなじみのない考え方でした。

そこで、ホスピタリティの授業を設けました。ディスカッションや業務ごとのロールプレイングを積み重ねて、ホテルの仕事の楽しさやゲストに感謝される喜び、やりがいを実感してもらいました。また、校内ではゴミのポイ捨ても多かったため、ハウスキーピングの一環でゴミ箱を設置し生徒たちと一緒にゴミ収集所を作り、清掃の意識づけを行いました。

また、一部の先生たちが遅刻したり学校に来ないこともあります。地方の実家を離れ下宿して懸命に勉強している生徒もいるのでかわいそうな気もしました。そんな時は急いでそのクラスに行き、ホテルで働くために必要不可欠な一般教養や算数、英語を教えました。

この国では学校を卒業しても就職できるチャンスは限られています。将来、観光が活性化しホテルが増え、生徒たちが夢や希望を持って働けるようになることを期待しています。

# 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 Japan

## 現役隊員とOVが8人登壇し、高校でSDGsと国際教育を学ぶ出前講座を開催しました

木村明日美さん（キルギス／青少年活動／2017年度2次隊・千葉県出身）、千葉県国際協力推進員



2月1日、千葉県立小金高等学校（千葉県松戸市）で、現役隊員4人、OV4人が同時に登壇するという形で、高校1年生を対象にした出前講座を行いました。今回は8人中6人がオンライン登壇のため、Zoomを使用し各教室にスクリーンを用意してもらい、生徒は自分の席から参加しました。

最初に私が千葉県国際協力推進員として開会の挨拶と自己紹介を行った後、クラスごとにZoomのブレイクアウトルーム（※）に分かれて話を始めてもらいました。登壇者1人につき発表は25分間。5分ずつ生徒からの質疑応答と感想記入の時間を設け、休憩を挟んでもう1人の登壇者の話を聞くという方法です。午後の2コマを使い、1クラスに対し現役隊員1人、OV1人と、2人の話を聞けるようにスケジュールを組み、私はブレイクアウトルームを行き来しました。

現役隊員の田野辺裕史隊員（小学校教育）は、マラウイでは日常語は現地語のチェワ語を用いるものの学校では英語で学ぶため、英語ができないと進学ができず、職に就けないために貧困が続くといった課題を話しました。その後、Zoomを通して学校内を案内したり、マラウイの児童と小金高等学校の生徒が直接会話をする時間を設けたりすることで、生徒たちの興味を引きつけました。

同じマラウイでも西村亜希子隊員

（薬剤師）の話を聞いたクラスからは薬剤師という職種で国際協力ができるとことや、薬剤師としての活動についてもマラウイでは薬の在庫がなかったり管理が十分にできていなかったりと、日本とは仕事内容や抱える課題が違うことを知れてよかったですという声が上がりました。

ルワンダの生活や活動についてクイズを交えながら話をした松岡怜奈隊員（理科教育）の発表を聞いた生徒の多くが、蛇口があっても水が出ない国があることを知り、驚いていました。隊員の努力で日本と同じような理科の授業が行われていることは意外だったといった感想もありました。

ヨルダンでは日本のアニメの人気があるといった身近な話題も交えながら話をした水野 萌隊員（障害児・者支援）のクラスでは、戦争やテロのイメージがあった中東・ヨルダンを身近に感じたという声も寄せられました。

帰国隊員は、2人がオンラインで登壇しました。小学生の頃から協力隊参加の夢を持っていた菊池つばさOVの話からは、スリランカの体育隊員として夢をかなえて活動したことに対する尊敬の念や、何かを始めようとする大切さを感じたりした生徒も多くいました。

協力隊時代に国際協力の楽しさを知り、帰国後にユニセフ、大学院へと進んだことを話した中村恵理OV

この出前講座自体は自分が登壇するものも含めて何度も行っていますが、今回は現役隊員とOV合計8人が同時に登壇するという今までにない試みで、私自身、学校との調整や登壇者の出前講座の仕方など大変勉強になりました。

### 出前講座開催の経緯と登壇のススメ

今回の出前講座の開催に至るきっかけは、同校の橋仁三三先生が2021年にJICAが行った「教員のためのSDGs研修」に参加したことに端を発します。

同校ではSDGsの探究学習に力を入れていますが、これまで国際教育が皆無でした。私はSDGsの授業のメンターとして以前から同校と関わりがあったので、橋先生と同僚である高木奈穂美先生（現職教員特別参加制度を利用しモザンビークに派遣。理科教育）から、「生徒は教育系や医療系の勉強をして国内で働くことのみならず、活躍の場は日本だけではないことを伝えたい。何かできないか」と相談を受けました。ちょうど私も昨秋から現役隊員の方による出前講座を行う取り組みを始めていました。カンボジアに派遣

中の隊員に、Zoomを通して町や市場を案内してもらったところ、リアルタイムで現地の様子が伝わり好評でした。学校で出前講座を行う場合、海外や国際協力に興味のある生徒ばかりではありませんが、現地とつながることで興味を持ってもらいやすくなるのではないかと、現役隊員も登壇する出前講座の提案に至りました。

通常は一学年全員を体育館などに集め、同じ人の話を聞くといった方法が多いのですが、今回はコロナ禍ということもあり、学校からの要望でクラスごとになり、8人の登壇者を探しました。各クラスでZoomのブレイクアウトルームを使用したので、学校には個々に録画をお願いしました。

同校では、教育系や医療系への進学希望が多いため、登壇者は小学校教育をはじめとした教育系の職種の隊員と、薬剤師をはじめとした医療系の職種の方に声をかけ、そのうち半分を現

役隊員にお願いしました。先に挙げた生徒の感想からもわかる通り、現役隊員の話は赴任中の派遣国で感じた新鮮な驚きや活動の様子などをリアルタイムで生徒たちに伝えることができ、OVの話は帰国したからこそわかることや、協力隊経験が帰国後の自分にどう生かされたかといったことを伝えることができるため、生徒に両方の話を聞かせることができよかったです。

現役隊員の方の中には、「自分は大きな活動ができていないから出前講座で話をすることがない」などと思う方がいるかもしれませんが、発信してもらうことで日本の子どもたちに興味を持ってもらったり、将来協力隊員を志す人やOVとつながったりすることもできます。派遣国での活動が第一ではありますが、ぜひこうした出前講座などにもご協力いただけたらと思います。



1



2

1 ブラジルの子どもたちとの演奏で使った楽器を手に出前講座を行う谷田なつ美OV  
2 (左から) ブラジルの日系小学校の教員として活動した谷田なつ美OV、出前講座を企画・実施した私(木村明日美)、キルギスで青少年活動を行った城谷俊太OV



マラウイの小学校から行われた田野辺裕史隊員の出前講座。マラウイの児童と小金高等学校の生徒が英語で会話する場面も

※Zoomのブレイクアウトルーム…メインルームに集まったZoom Meetingsの参加者を個別の部屋（ブレイクアウトルーム）に分割して、その部屋の中でセッションなどができる機能。ホストは各部屋を行き来できるが、参加者は他の部屋の話を見ることができない。



配属先の女性プログラムセンターでアクティビティを行う三池さん。小学生の少女たちに将来の夢を発表してもらった

アラビア語は協力隊員が学ぶ言語の中でも特に難しいものの一つとしてしばしば挙げられる。文字がつながって変形したり、日本語にも英語にもない独特の発音があったりと難解で、ビギナー泣かせ。文法も複雑だ。しかも三池さんへの要請はパレスチナ難民キャンプの幼稚園児への英語教育や青少年への情操教育で、なおさら現地語が必須だった。

そこで三池さんは、訓練の時点から語学習得に熱心に励んだ。訓練所入所前のeラーニングでは「アラビア文字と100の基本単語は完璧にして入所する」との目標を定めて勉強。派遣前訓練中は、授業で学んだ新しい単語を毎夜ホワイトボードに書き出し、同じクラスの候補生とクイズ形式で復習するなど、教わったことの定着に力を入れた。また、ある日の宿題で、新しく学んだ単語で日記を書くという勉強法に手応えを感じ、毎日、自主的に日記を書いて講師に添削してもらった。「赴任後1カ月間の現地語学研修の最後まで、ずっと続けていました」

こうしてできることはやってヨルダンに赴任した三池さんだが、ニュースや本で使われる正則アラビア語の「フスハー」と、日常会話で使われる「アンミーヤ」の違いに戸惑った。「訓練所で学んだのはフスハーで、赴任後1カ月間の現地語学研修ではアンミーヤを学びました。両者は単語一つ取っても全く違いますが、フスハーでアラビア語の基礎を学んでいたからこそ、アンミーヤもよく吸収できたのだと思います」。

わかったふりをせず、遠慮なく聞き返す

三池さんが挙げる語学上達のポイントが、「わかったフリをしない」こと。「わからない部分はその都度聞き直し、聞いた単語を翻訳アプリに入力してもらったり調べたりして、記憶に定着させる努力をしています」。

また、コロナ禍での一斉帰国を経た再赴任後は、小中学生にもアクティビティをしてほしいとの声がかかったこ

私の語学メモ

コロナ禍による待機期間中は、アラビア語を忘れないようにと、京都にあるイスラム文化センターのアラビア語講座やJICAが用意したオンライン授業を受けました。偶然にも訓練所で教わった先生から一対一のレッスンを受けることができ、「すごく上達したね」と褒めて伸ばしてもらい、モチベーションを維持できました。

とから、さまざまなプログラムを考えてアラビア語の原稿を用意し、周囲の同僚らに言葉をチェックしてもらっている。「添削してもらった原稿を覚えて、紙を持たずに授業をするようにしました。おかげで語彙が増えて、よりうまくしゃべれるようになったと実感しています」。

今ではアラビア語を使いながらダンスや歌を交えた授業をしたり、現地の教員と議論したりと、同僚からは「アラビア語ができる日本人」とのお墨つきを得ている。

CASE 1

[ アラビア語 ]

常に学びを積み重ね、聞いて、書いて語学力を向上



みいけももこ  
三池桃那さん  
ヨルダン/青少年活動/2019年度2次隊、  
2021年度7次隊・大阪府出身

大学在学中にオーストラリアへ1年間留学。卒業後、大阪府内の中高一貫校で英語教員を3年間務め、2019年12月、協力隊員としてヨルダンに赴任。新型コロナウイルス感染症拡大を受けて3カ月半後の20年3月に帰国し、21年10月から再び同国で活動している。

私はこうして乗り越えた

語学の壁との向き合い方



ほとんどの協力隊員が避けては通れない「語学の壁」。コミュニケーションがままならなければ、活動はもちろん日常生活でも、多くのストレスにさいなまれるでしょう。他方、この壁を乗り越えることは、活動に勢いをつけたり、現地の人々との距離を一気に縮めたりするチャンスでもあるはず。訓練所で、あるいは任地で、活動言語の難しさに直面した5名の隊員経験者の方々に、どうやって語学の壁に挑み、結果に結びつけたのかを伺いました。ひたすら語学力を向上させたり、うまく意思疎通できるよう工夫したりと多様な取り組みがあるので、自分に合ったやり方を見つけるヒントにしてほしいと思います。

Text=飯舘一樹(本誌 P6)、新海美保(P7-13) 写真提供=取材にご協力いただいた各位



巡回先の学校図書館でビブリオバトルを開催。「子どもたちの表情がキラキラ輝く瞬間を見るのが楽しかったです」

「最初は現地の人が何を言っているかわからず、冷や汗をかいていました」と振り返るのは、ソロモンのイザベル州で児童の読書習慣の向上のために活動した益井博史さんだ。派遣前訓練では一般的な英語を学んだものの、ソロモンで主に話されるのはピジン英語。「島や村落ごとに異なる言葉を話す人々の共通言語が、英語を簡素化したピジン英語です。英語が得意な人ならすぐに習得できると思いますが、私は英語自体が苦手。ソロモン独特のなまりもあって、コミュニケーションを取るのもおぼつきませんでした」。

そんな益井さんが語学力をアップさせられたのは、活動の一環で「ビブリオバトル」という書評ゲームに取り組んだことがきっかけだった。

ビブリオバトルでは、好きな本の魅力を人前で紹介し、一番読みたくなる「チャンプ本」を参加者全員の投票で選ぶ。赴任当初は自己紹介の壁新聞を作ってみたりしながら子どもたちとのコミュニケーションの糸口を探していたが、図書館に2000冊以上の蔵書

があることに目をつけ、子どもたちに好きな本を選んでもらってビブリオバトルを始めた経緯がある。

「言葉をろくに話せないからこそ、子どもたち同士で本を紹介し合って対決してもらおう手法を取りました。最初の回をやった時、思った以上に盛り上がりすぎて手応えがありました」

益井さんは元々、大学時代にビブリオバトルの大会に出場してのめり込み、大会運営などにも携わった経験があった。それでも言葉に不慣れた状況で人前に立つて話すのは緊張したが、職場の同僚たちがやり方を理解してサポートしてくれて、どうにか進んでいった。

「最初は子どもたちが話している言葉も少ししか聞き取れなかったのですが、ビブリオバトルの場であれば、話す内容は本を紹介するためのものに絞られます。流れは熟知しているので、本の中身まで把握していなくても『今は感

私の語学メモ

自分自身の語学力が向上したことで、子どもたちがピジン英語で発言したり質問したりする場面を多く設け、盛り上げるポイントを押さえることもできるようになり、活動の面では生徒の主体的な参加につながりました。複数の島の図書館を巡回するようにもなって、100回以上のビブリオバトルを開催でき、延べ3000人が参加してくれました。

CASE 3

「ピジン英語」

英語も現地語も苦手ながら  
書評ゲームを催してリスニング力UP



益井博史さん  
ソロモン/青少年活動/  
2015年度3次隊・京都府出身

2014年3月、神戸大学理学部地球惑星科学科卒業。16年から青年海外協力隊としてソロモン諸島に赴任。18年、立命館大学情報工学部創発システム研究室で、人同士のコミュニケーションに関する研究に携わる。同年、ビブリオバトル普及委員会理事に就任、20年から一般社団法人ビブリオバトル協会事務局長兼務。

想を話しているな」など何と話しているか予想しやすく、そうして少しずつ聞いて理解する経験を重ねるうちに、聞き取る力が上がっていききました」

得意分野の「型」を持ち込むことで、わからないことだらけだった状況から抜け出し、歯車が動き出したのだ。

「必ずしもビブリオバトルである必要はありません。何か自分が得意だったり、詳しく知っていたりする分野を持ち込めば、おのずと理解は深まります。それを足がかりに、聞き取れる言葉の範囲を広げていけるはずですよ」

CASE 2

「キルギス語  
ロシア語」

複数言語のある環境に戸惑い、  
言葉を使い分けて乗り越える

首都の学校を巡回し、英語教育の質を向上させるという要請でキルギスに派遣された大塚さんは、英語、キルギス語、ロシア語の三つの言語を使う必要があった。英語は、日本の高校で12年間英語教諭を務めていた経験があり、不自由なく使えたが、問題はキルギス語とロシア語だった。

1991年に旧ソ連から独立したキルギスは他の中央アジア諸国と同様にロシアの影響が強く、キルギス語とロシア語が共に使われている。大塚さんは派遣前訓練でキルギス語を学んだので、派遣先での同僚とはキルギス語で会話できた。ただ、教育局の全体会議や巡回先のロシア語の学校ではロシア語が使われることが多かった。

キルギス語とロシア語はどちらもキリル文字を使うが、文法や語彙は異なる。大塚さんは「キルギス語は日本語と語順がほぼ同じで比較的習得しやすいと思いますが、ロシア語は難解で最後まで苦手意識がありました」と語る。ロシア語は名詞に男性・女性・中性があり、主格（は）と格（に）と

対格（を）など六つの格によって、名詞や形容詞、動詞の語尾が変化する。「格変化」の習得が難しい。前後の影響で人の名前まで変わってしまうなど、習得は容易ではない。

相手によって  
言葉を使い分ける工夫

「任地では両言語が同じくらい使われていたが、現地の人のように両方を自在に操るのは難しいと感じました」と大塚さん。そこで「シチュエーションごとの言語の使い分け」と「単語習得」の二つに力を入れた。

英語教員と話す時は英語で、教育局の職員と話す時はキルギス語で、ロシア語は日常生活で使うようにして、自らの頭の中を整理。それぞれの言語について、想定されるシチュエーションを限定して集中的に学ぶようにした。大塚さんに話しかける現地の人にとっても、どの言葉を使うか迷わずに済む利点があり、例えば教育局では「キルギス語を話す人」と認識してもらった

ことでやりとりの円滑化につながった。「ロシア語は単語さえわかれば何とかなると考え、単語帳は常に身につけ、気になる単語やフレーズを書き留めて乗り切りました」

当時は振り返り、「言語学習には波がある」という大塚さん。最初は任地に入って「意思疎通ができるから大丈夫」と思っても、話す量が増えていくと「理解できなかつた」「伝え切れなかつた」と落ち込む。そして、「もっと勉強しよう」と気持ち奮い立たせる。そんな波の繰り返しだったという。

私の語学メモ

モチベーションが下がった時は、テキストを見直したり単語帳を開いたり、自宅で勉強することが多かった。特に、派遣前訓練のテキストは文法が中心なので、基礎に立ち返りたい時によく見直していました。また、週1回、個人的に日本語を教えていたキルギス人学生からキルギス語を教えてもらったり、テレビでスポーツを観戦したりしてリスニング力を鍛えました。



教員向けの英語指導のワークショップ。教員への研修だけでなく、巡回先の学校で生徒に英語を教えることもあった



大塚圭さん  
キルギス/青少年活動/  
2018年度1次隊・東京都出身

大学卒業後、アメリカの大学院で英語教授法の修士号を取得。2005年から17年まで中央大学杉並高校で英語教師として勤務。18年、現職教員特別参加制度でキルギスへ派遣され、ビシュケク市教育局に配属。帰国後、杉並高校で再び教壇に立つ。

2008年、シニア海外ボランティア（以下、SV）として1年間アルゼンチンへ赴任することが決まり、50代で初めてスペイン語を学ぶことになった武山久恵さん。派遣前訓練では「若い訓練生たちの上達が早くて焦った時期もあった」。そんな武山さんが語学を習得する中で特に力を入れたのが「話す」こと。「話せるようになる」と聞き取れるようになる」という講師の教えで、とにかく口に出すことを意識した。「朝のランニングの前後も、授業で覚えた短文などを発しながら歩き回っていました」。

派遣されたブエノスアイレス市役所では、高齢者福祉に関する市民からの相談を受け付ける部署に配属された武山さん。赴任から2カ月半ほど経った時期に大きなセミナーがあり、日本の介護保険制度について話すことになった。「一度日本語で書いた原稿を自分でスペイン語に訳し、赴任前から自費でお願いしていたオンラインレッスンの先生に文章をチェックしてもらった。」「念入りに準備しました」。

通訳を頼み、活動の充実を図る。ただ、専門的なやりとりが増えるにつれ、「現地の福祉サービスや介護保険をしっかりと伝えられない」というもどかしさが募った。事前に準備した内容は話せても、それ以上のやりとりへの対応には難があり、会話のスピード感が求められるアルゼンチンの文化では拙いスペイン語を丁寧に聞いてくれる人も少なかった。そこで武山さんはオンラインの勉強を続けつつも、セミナーや施設訪問の際には日系の通訳者を伴うようにした。「限られた期間で習得できる語学力には限界があり、専門分野の経験や知識を伝えられなければ意味がないと感じたのです。思い切って、自分の力だけで乗り切ろうとするのをやめました」。そうしてさまざまな場に出すうち、福祉関係者からデイサービスの実践などの依頼も受けるようになった。「任期終盤にはたくさんの業務が舞い込ん



3度目の派遣ではアルゼンチンの特別支援校へ赴任。ヘルパーの養成に尽力した

## CASE 5

【スペイン語】

# シニアでスペイン語に初挑戦 「話す」ことに注力し、オンラインレッスンや通訳も活用



たけやまひさこ  
武山久恵さん  
SV/アルゼンチン/  
ソーシャルワーカー/2008年度2次隊、  
高齢者介護/2012年度9次隊、  
高齢者介護/2014年度4次隊、  
SV/コスタリカ/ソーシャルワーカー/  
2010年度2次隊・東京都出身

書籍編集者やインテリアコーディネーターを経て、40代で社会福祉士を目指して日本社会事業大学研究科に入学。資格を取得して高齢者支援の仕事に就く。50代からシニアボランティアとして2カ国で4回の活動を体験した。



待機期間中に学び直したシンハラ語を駆使して教壇に立つ松山さん。現在働いている福島県でも、在住するスリランカ人と関わる取り組みを始めている

2019年に日本語教師としてスリランカへ派遣された松山里美さん。赴任から3カ月、徐々にシンハラ語も上達してきている中で、テロ事件が多発したことにより急ぎよ帰国が決定。全く言語の異なるタンザニアに振替派遣となった。タンザニアでは主にスワヒリ語と英語が使われている。日本国内での研修はなく、現地へ赴任してから2週間の現地語学研修は英語でスワヒリ語を教わる形で「とても理解が追いつかなかった」と振り返る。配属先の大学では日本語学習者が相手なので、日本語と英語中心の会話で「何とかなった」が、買い物など日々の暮らしではスワヒリ語しか通じない場面があった。「学習時間が乏しい中で語学レベルが低いのは仕方ないと気持ちを切り替え、とにかく単語だけでもたくさん覚えて乗り切ることになりました」。

コロナ禍の中、再びスリランカへ渡航前に入念な復習。ところが、タンザニア派遣から7か

月後、今度は新型コロナウイルス感染症の拡大で一斉帰国が決まった。「苦労しながらもスワヒリ語を少しずつ覚えてきていた時期だったので、またか！と落胆しました」。国内の小学校で働きながらも諦めずに再派遣を待つと、20年9月頃、スリランカのかつてと同じ任地への派遣を打診された。「派遣がかなっても、残りの任期は半年だけ。限られた期間で少しでも多く活動できるように、教材を引っ張り出して言葉を猛復習しました」。日本の学校で働いている状況で、語学に割ける時間は限られていたが、毎日の仕事の後に「対一のオンラインレッスンを受講した」。「レッスンは指定の教科書を使った会話練習が中心で、場面別のモデル会話を音読し、単語の意味や本文内容を確認してから再び音読、そしてターゲットセンテンスを使ってアウトプットするという流れで、よく使うフレーズを覚えて表現を正しく、多くできるように意識しました」。普段は25分のレッスンを2コマ受け、忙しい日や疲れてい

私の語学メモ  
シンハラ文字は独特で、語学訓練で初めて見た時は驚き、そして愛着が湧きました。拙いシンハラ語でもスリランカの人たちとの距離がグッと縮まるのを感じて、現地では積極的に話していました。2度目の派遣時は顔見知りの教員や生徒が大歓迎してくれて、結局、彼らと話したい、伝えたいという思いが語学の上達に一番つながっているのだと感じます。

## CASE 4

【シンハラ語  
スワヒリ語】

# テロとコロナで2度の一時帰国 再派遣のためオンラインでアウトプット練習



まつやまさとみ  
松山里美さん  
スリランカ/日本語教育/2018年度3次隊、  
タンザニア/日本語教育/2019年度8次隊、  
スリランカ/日本語教育/2021年度9次隊・  
福島県出身

大学卒業後、英語教師として中学校に勤務し、13年にJICA教師海外研修でインドネシアへ。17年、教員を退職し、一般財団法人国際教育文化交流協会主催プログラムで渡米、日本語教育のインターンを経験。帰国後、協力隊に参加してスリランカとタンザニアで活動する。22年8月からJICA福島国際協力推進員。

私の語学メモ  
日でも1コマは受講するようにした。「オンラインで、規則正しい時間にこつこつ継続して学べたのはよかったです」。さらに、最初のスリランカ派遣時に一緒に働いていた現地教員が、コロナ禍で自宅待機中の生徒のためにオンラインでの授業を始めたこと聞き、日本からのサポートを申し出た。「日本で赴任を待つ間もシンハラ語に触れる時間を増やし、とにかく話したいことを伝えられるよう、特にアウトプットの練習には力を入れて準備を徹底しました」



CASE 3  
益井さんの場合  
【ピジン英語】



▶**Nguzunguzu book** (ヌズヌズブック)  
ヌズヌズとは現地に伝わる精霊の名前。ヌズヌズブックシリーズは、ソロモンの精霊の話から手洗い・歯磨きといった教育的な内容まで多様なストーリーがある英語の児童書で、あちこちの学校図書室に普及しています。ヌズヌズをはじめ、現地ならではの単語が多く用いられており、ピジン英語の練習になっただけでなく、文化を知ることによって共通して話せる話題としても役立ちました。

多くの隊員がさまざまなツールや教材などを活用しながら語学力の向上に生かしています。派遣前や活動中に役立つアイテムやツールを聞きました。

# 言語を学ぶための参考ツールあれこれ



CASE 1  
三池さんの場合  
【アラビア語】



▶**アルモーメン・アブドーラ**  
『アラビア文字練習プリント』

派遣前訓練が始まる前、アラビア文字を覚えるために使っていました。文字をなぞったりして何度も書き込める教材で、つながった文字を練習するページもあります。JICAのeラーニングと並行して取り組んだことで、文字についてはかなり身についたと思います。

▶**YouTube動画**  
『alif ba ta』など  
<https://youtu.be/K7K3B9m2kXM>



字を書いて覚えるだけでなく、音とリンクさせなければならないと思い、「アラビック アルファベットソング」などと検索して出てくる現地の子ども向けの動画をよく見ていました。楽しく歌いながらアラビア語の基礎を習得できます。

▶**駒ヶ根訓練所で使用したシンハラ語の教科書**

派遣先では「丁寧なシンハラ語だね」と言われることがありました。慣れてきて、もっとラフなシンハラ語も使うようになりましたが、訓練所でどんな場面でも使えるフォーマルなシンハラ語を学べたのはよかったと思います。



▶**自作の単語帳**

スワヒリ語を自由に操るのは難しく、「家族」「学校」「食べ物」「お金」「洋服」などカテゴリーに分けて単語帳を作り、いつも首からぶら下げて持ち歩いています。



CASE 4  
松山さんの場合  
【シンハラ語・スワヒリ語】



CASE 5  
武山さんの場合  
【スペイン語】

▶**オンライン個人レッスン**

私はスパニッシュオンラインを利用したのですが、1コマ(25分)から自宅で受講可能で、会話だけでなく作文の指導や試験対策など多様な場面で活用できました。セミナーや授業の前に用意した資料もチェックしてもらっていました。

▶**現地個人レッスン**

オンラインのほか、アルゼンチンでもコスタリカでも、マンツーマンで教えてくれる人を現地で見つけていました。配属先では派遣後早い段階で「語学を教える時間はない」と言われていたので、業務報告用の提出資料などもレッスンで確認してもらい、間違いを正してから提出していました。



CASE 2  
大塚さんの場合  
【キルギス語・ロシア語】

▶**現地で購入した辞書**

日本語とキルギス語の辞書はほとんどなかったのですが、現地で買った英語・キルギス語・ロシア語の辞書を受用していました。英語からキルギス語やロシア語を調べられるのはもちろん、後半はキルギス語から英語を引けるページになっていて重宝しました。

▶**テレビでのサッカーの実況中継**

リスニングを強化するという面では、テレビなども有効でした。キルギスのサッカー中継では解説者が2人いて、それぞれキルギス語とロシア語を使って掛け合いながら実況していたので、両方の言語を効率よく学ぶことができました。





お話を伺ったのは

いしごろりょう  
石黒亮さん

PROFILE

2006年国際協力機構（JICA）入構。パラグアイ滞在、農村開発部（現経済開発部）での中南米向けプロジェクト担当を経て、青年海外協力隊事務局で中南米地域を担当。その後、ブラジル事務所、中南米部に勤務の後、20年にモザンビーク事務所赴任。22年7月から教育、保健医療、ボランティア事業の担当次長。



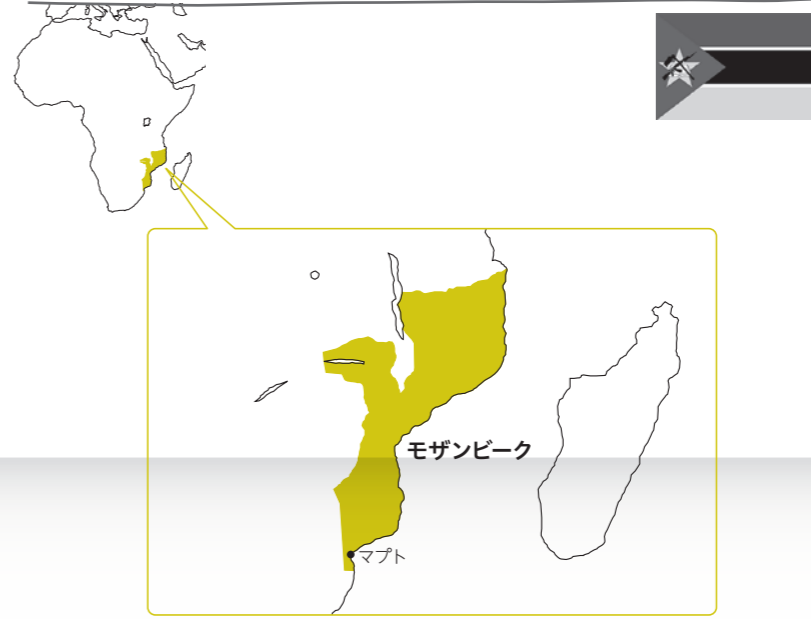
ポルトガル植民地時代の1916年に建てられ、「世界で最も美しい駅」の一つと言われるマプト駅

# 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 〈モザンビーク〉

長く続いた戦禍を抜け、持続的な発展に各国の期待を集めるモザンビーク。2003年の海外協力隊派遣開始から20周年を迎える。

### モザンビークの基礎知識



**モザンビーク共和国**  
 面積：約79.9万平方キロメートル（日本の約2倍）  
 人口：約3,036万人（2019年、世界銀行）  
 首都：マプト  
 民族：マクア、ロムウェ族など約40部族  
 言語：ポルトガル語  
 宗教：キリスト教（約40%）、イスラム教（約20%）、伝統宗教  
 ※2021年1月現在  
 出典：外務省ホームページ  
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/mozambique/>

**派遣実績**  
 派遣締結日：2002年7月24日  
 派遣締結地：マプト  
 派遣開始：2003年7月  
 派遣隊員累計：350人  
 ※2023年3月31日現在  
 出典：国際協力機構（JICA）

かつては東西交易の拠点として繁栄  
 教育や地域経済改善が国づくりの基礎に

独立戦争後に内戦となり、30年近い戦乱が続いたモザンビーク。1992年の内戦終結後に本格的な国づくりが始まり、その後半の20年、協力隊が教育、保健医療、地域経済の改善など、幅広い分野で貢献してきた。



内戦終結後に武器を農具と交換する「銃を鎌に」プロジェクトが行われた。そこで回収された武器を用いて現地のアーティストが平和への願いを込めた作品に生まれ変わらせた

かつては東西交易の拠点として繁栄  
 教育や地域経済改善が国づくりの基礎に

アフリカ東海岸に位置するモザンビークには、8世紀ごろからアラブ人が訪れ、金や象牙などの交易を行い、15世紀になるとヨーロッパとの交易が盛んになった。16世紀には、ポルトガル人が入植し、インド洋貿易の拠点の一つになった。

18世紀末以来、ポルトガルの支配下に置かれたが、1964年、独立を求める戦争が始まり、75年に独立を果たした。しかし、77年に内戦が始まり、92年の終結までに100万人以上が戦闘や飢餓のために亡くなり、人口の約3分の1が国外に避難した。

JICAモザンビーク事務所の石黒亮次長は「インフラ、人材、資金など、課題はあらゆるところにあります」と話す。学校や病院、鉄道などは内戦中に攻撃の対象となり、残った施設も老朽化している。

「首都マプトでも周辺部に行けば水道が使えない地域もあります。農村部では、良くて井戸、そうでなければ川の水を使う人たちもいます」

教育も大きな課題で、独立した75年には文字を読めない人が人口の94%を占めていた。そうした中で、2003年に派遣された初代隊員は理科教師とコンピュータ技術隊員。とくに教育では、その後、現地の教員と協力して作成した数学の中学校卒業問題集が、合格率の向上に貢献したことが認められ、全国で導入された事例もある。

「現地の先生の支援のほか、現在でも教員自体が足りていません。保健・医療分野も重要ですし、女性の経済的な自立のサポート、地場産品を用いた製品開発、販売支援も必要です。この国は、お金や物が潤沢にあるわけではありませんが、限られた条件の中で、5Sやカイゼンなどといった日本らしい発想が役に立ちます」

一部の地域を除き、内戦終結後は治安も安定している。金属や石炭などの

大規模開発にけん引され、10年代半ばまでは年率7%前後、近年も着実な経済成長が続く。北部沖合からの天然ガスの産出が本格化するほか、豊富な海産物や農業への注目もあり、世界各国の企業が進出している。

石黒次長は、モザンビークの人は、目上の人に意見することは少なく、家族や親戚、友人など、周りの人を大事にする美点があると言った。

「23年に派遣20周年を迎えたモザンビークのJICA海外協力隊は、これまで約350人の協力隊員が、現地の人たちと信頼と友情を築き、国づくりに貢献してきました。JICAでは、首都マプト近郊の都市化、物流の拠点となる北部のナカラ回廊の開発、教育や保健サービスの質向上、その3つを柱に、持続的な開発を支援しています。新たな課題に一緒に取り組む協力隊員は、モザンビークの方々にとって心強い存在になりつると確信しています」



のべりえ  
野辺理恵さん

理数科教師／2006年度2次隊・秋田県出身

PROFILE

中学生の頃、テレビ番組で協力隊を知る。大学卒業後、メーカーで工作機械の設計・開発に従事していたが、協力隊員の募集案内を見て説明会へ。現在は、秋田県産業技術センターに研究員として勤務。「企業の人たちと、どうしたらいい関係で仕事できるか」を考える時、派遣時の経験が役に立っている。



ペットボトルロケットを使った実験で、生徒たちに作用反作用の法則の説明をする野辺さん

活動の舞台裏

大切な現地語

モザンビークの公用語はポルトガル語だが、ポルトガル語を第1言語とする人は人口の約10%。多くの方が日常的に使っているのは、地域ごとに30以上あるという現地語だ。

村落開発普及員として南部のイニャンバナ州で活動した山家友明さんは「ポルトガル語だと何かよそよそしい感じでしたが、現地のシーツワ語で話すと、すぐに打ち解けられました」。

小松さん制作の観光ガイドの「シーツワ語を話そう!」のページ



シーツワ語を駆使して現地の方々や子どもたちと交流を深める山家さん

山家さんはシーツワ語地域の協力隊員や後任の活動にも役立てたいと、「シーツワ語会話集」を制作した。地元の人との会話などを通じて単語や挨拶、別れの言葉などを集めた。離任までに400語を集め、15ページの会話集を完成させた。会話集を見た地元の人からは「あなたの地域愛が伝わってくる作品だね」と喜ばれました。

同じイニャンバナ州で観光隊員として活動した小松万理子さんも『こんにちは』と言うだけで、大盛り上がりで、『現地語を話すアジア人がいるぞ』とめっちゃ受けました。制作したポルトガル語と英語の観光ガイドに「シーツワ語を話そう!」のページを作り、観光客に紹介した。



教員を対象に開催した理科実験セミナーで物体の運動についての実験を指導する野辺さん

やんべともあき  
山家友明さん

村落開発普及員／2010年度1次隊・宮城県出身

PROFILE

学生時代、就職活動を前に、ソーシャルビジネスの視点も持って活動する国際協力団体にインターンシップとして参加。そのことをきっかけに、国際協力に関心を持ち、自分の立ち位置を考えたいと、協力隊へ。活動後、モザンビークに戻り、開発コンサルタントを経て、起業。モリンガ油を日本へ輸出する。



改良かまどの性能や使い勝手を現地の女性と共に確かめる山家さん

村で、学校で、ビーチで、続けられた成長への種まき

農家の生活向上へさまざまな試み「成果」を示唆して人を動かす

モザンビーク南部のイニャンバナ州ビランクロー郡に2010年から村落開発普及員として派遣され、農家や住民の生活向上のための活動を行ったのが山家友明さんだ。

配属されたのは、同郡の経済活動事務所。農業省（現農業・食糧安全保障省）の出先機関だが、農業に加え、漁業、林業、観光業など、地域の経済活動全般を所管していた。ただ、実際は漁の許可証の発行や経済統計の調査が中心で、産業振興のための活動は限定的だった。

山家さんは、住民たちの生活向上のために何ができるかを考え、さまざまな活動にチャレンジした。

最初に取り組んだのは、派遣前訓練。豆電球がつくと高校生も拍手未体験の実験と時間厳守を広める

山家さんは、「この国では、生活のために起業する人も多く、将来の可能性を感じます」と、帰国後にモザンビークに戻り、ビジネスを続けている。豆電球がつくと高校生も拍手未体験の実験と時間厳守を広める

でも事例が紹介されていた「改良かまど」の導入だった。モザンビークでは調理の際、石を三角形に並べ、その中で薪を燃やし、石の上に鍋を置いて調理していた。開発途上国には多い形だが、困いがなかったため熱が逃げ、効率が悪い。火が燃える部分を覆う改良かまどは、効率が良く、戦後、日本の農村で広がった生活改善運動でも普及が図られた。

配属先のあるビランクローならでの事情もあった。「海岸沿いの町なので、薪は町には少なく、女性たちは何時間もかけて奥地まで、薪を取りに行っていました」。改良かまどが普及すれば、薪の使用量も女性の負担も減ると、山家さんは考えた。

セメントや粘土、レンガなど、材料や製法を変え、改良を重ねた。新たなかまどができるたび、住民を訪ね、女性たちに試してもらった。

任期が終わる少し前になってようやく、続けて使ってもひびが入らず、火の回りもよい、満足できるものができるようになった。「町の食堂が使ってくれて、『料理が早く進むし、薪の量も少なく済む』と喜ばれていると聞いた時には嬉しかったですね」。

山家さんは、高収量で病気や雑草に強いネリカ米や、食用になるモリンガの植樹にも取り組んだ。そうした活動を続けるうち、気づいたことがある。

イオにあるサモラマシエル中等教育校。8〜12年生（14〜18歳）約6000人が学ぶマンモス校だった。

野辺さんの要請内容は、実験授業の指導や教材の開発、教員に対する手引きの作成だった。

同校には、数年前に完成した実験室があり、ドイツから援助された電気回路を学ぶ実験セットがあった。しかし、現地の教員が実験に不慣れな上、連日、多くの授業を担当し、多忙なことから、実験セットは使われていなかった。

加えて、実験器具の数も不足していた。しかし、「教科書の知識に加え、実験をすることで、物理現象への理解が進む」と感じた野辺さんは、どうし



首都マプトで開催された展示会にレモングラスを出品した農家の方と山家さん

「モザンビークの人は、あくせくせず、社会や集団のことはあまり気にしませんが、家族や個人の生活や利益のため目に見える成果が見込めれば、行動は早いです」

このことを実感したのが、現地で自生もしているレモングラスの栽培・商品化への取り組みだった。

「時々、レモングラスのハーブティーを振る舞ってもらっていて、おいしいと感じていました。海外ではレモングラスが商品として取引されていることを知り、親しくしていた農家に『売れるかもしれない』と持ちかけたのですが、最初は行動に移してくれませんでした」

ところが、首都マプトの中小企業振興局で活動していたJICA専門家に、「首都での展示会に出品したい」と相談し、展示・販売が決まった途端、農家がやる気になり、短い準備期間にもかかわらずレモングラスのパッケージングを成し遂げた。

活動の舞台裏

美食の国モザンビーク

理数科教師として北部マニカ州で活動した野辺理恵さんは「新鮮な海産物、ポルトガル料理など、いろいろな種類の料理と食材があり、とにかくおいしかった!」と話す。

キャッサバの葉を細かく刻み、ピーナッツやココナツミルクと一緒に調理する「マタパ」や、玉ねぎとトマトを炒め、ピーナッツとココナツミルクを加えた伝統料理「ピーナツカレー」が有名だが、野辺さんのお気に入りには、ニワトリの丸焼き。レストランでも屋台でも、スパイスで下味をつけ、唐辛子・ニンニク・レモン・オリーブ油で作った「ピリピリソース」で食べる丸焼きが定番メニューとしてあり、「ビールにぴったり」だった。



上：命をいただくことに感謝しつつ、隊員と現地の方でニワトリをさばいた（野辺さん提供）  
左：キャッサバの葉を使う「マタパ」（小松さん制作の観光ガイドより）

忘れられないのは、隊員の誕生日祝いに、隊員たちでニワトリをさばいて料理したこと。「日本食を作ろうとしたところ、ストライキで食料店が休み。じゃあ、市場でニワトリを買ってさばこうとなって。慣れている現地の知り合いと隊員が協力して行いました。いつもながら命に感謝していただきました。すごくおいしかったことをよく覚えています」。



制作したビランクローの観光ガイドブックを海外からの観光客に配る小松さん

ビランクロー郡にある民芸品店を取材しつつ店主と交流を深める小松さん



小松万理子さん

コミュニティ開発 / 2017年度4次隊・岩手県出身

PROFILE

子どもの頃から海外や国際交流に興味があり、大学時代には通訳や翻訳の勉強もした。大学卒業後、地方テレビ局で営業職として勤務していた時、JICAの国際協力推進員から、協力隊に多様な職種があることや派遣国の様子を聞き、応募。派遣終了後はモザンビークに戻り、現地の日本大使館でも勤務した。

地域の情報を発信するため、小松さんは元々あった市内のマップをリニューアルしてモノクロA4サイズ1枚のマップを作ったが、これは「写真には載っていないの?」など、評判が良くありませんでした。

次に行ったのが、インターネット上のPRのすべを持たない工芸品の職人たちのために、簡易的なサイトを作ったり、グーグルマップへの登録をすることだった。「これは職人たちもとても喜んでくれました」。

過去にJICAの観光関連のプロジェクトでパンフレットが作られていたことも知った。見ると、「情報は古くなっていて、文字ばかりで写真がな

く、もったいない」と思ったこともガイドブックを作るきっかけになった。

もっといいものを作りたいと思って、いた時、モザンビーク隊員の機関誌を作っていた隊員から、画像編集ソフトの使い方や、首都の印刷業者などを教わった。残る任期は半年ほどになっていったが、小松さんはガイドブックを作ることを決断した。「ホテルや商店を回って企画を説明すると、載せて、載せてと声が返ってきて、どんどん大規模なことになっていきました」。

印刷業者とのやりとりでは、納期を守らなかつたり、届いたものも印刷がずれていたりとストレスもあったが、離任直前、ポルトガル語と英語の2カ

国語を併記したA4サイズ、40ページのガイドブック、1000部が完成した。ローカルフードの食堂、伝統を守る職人、地域の歴史や文化の紹介も入れた。「ビーチをきれいに」と美化活動に取り組む団体の活動も紹介した。文章、写真、編集、レイアウトのほぼすべてを、小松さんが一人で担当した。取材先は約40カ所に上った。

完成すると、市場のおばちゃんたちが、すごく喜んでくれた。「本を見て、お客さんが来た」とも教えてくれた。自分が感じた地域の魅力を、観光客にも知ってもらおう手だてができた。それは小松さんにとって、「ビランクローへの恩返し」でもあった。

「日本では小学生がやる実験なので、高校生にはつまらないかなと思いましたが、実験などやったことがないから、豆電球がつくだけで拍手が上がりました」

大人も生徒も、明るく、おおらかで、すぐに打ち解けることができた。ただし、時間を守らないことだけは慣れることができなかった。

野辺さんは、時間厳守で実験の授業を続けた。そのうち、生徒たちは「リエは絶対時間どおりに始める」「遅れると実験室に入れてくれない」と理解し、「前回楽しかったから」「また実験をやりたいから」と、時間どおりに来るようになった。

着任から1年がたった頃、野辺さんは、他校にも実験の授業を広めたいと

考えた。市内の他の学校では、実験器具も整っていないどころか、電気が来ていないところもあった。

そこで、同僚や派遣中の理数科隊員でつくる理数科分科会と協力して、市内の学校合同で教員向けの「理科実験セミナー」を開くことにした。現地で手に入るもので実験ができるように、乾電池やアルミホイル、ストロー、ペットボトルなどを用意し、静電気やペットボトルロケットの実験を計画。問題は、他校の教員たちがどれだけ参加してくれるかだった。現地では、研修や出張の場合、食事や日当が支給されるのが普通で、それが参加の動機にもなる。しかし、そんな予算はなかった。

その時、同僚たちから出た提案が野辺さんを驚かせた。

「それぞれの学校のためになるんだから、費用を負担してもらえばいいんじゃない。協力してくれるように話しよう」

同僚たちと各校の校長を訪ねて相談すると、どの学校も応じてくれた。それで参加者の食事を賄うことができた。日当の支給がなくても、セミナーは2日間、約60人の教員でにぎわった。

「発起人は日本人でしたが、現地の同僚の協力がなくては開催できませんでした。教育や国づくりへの意欲を感じました」と野辺さんは振り返る。

知られていない魅力に焦点  
地域情報を集め観光ガイド制作

モザンビークには国名にもなった島をはじめ、世界遺産もあり、観光に力を入れている地域もある。小松万理子さんは2018年から、山家さんと同じビランクロー郡の経済活動事務所に配属され、商業観光課で観光隊員として活動した。ビランクローは美しいビーチのあるリゾート地だったが、派遣前にインターネットで検索しても、現地の情報はほとんど出てこなかった。

配属先から活動についての指示はほとんどなく、同じ仕事をする同僚もいなかったため、小松さんは一人で町を歩き始めた。「中でも市場にはよく行っていました。市場のおばちゃんたちと過ごす時間は、私にとって、癒やしの時間でした。地元の食堂や小さな商店、伝統的な工芸品も魅力的でした」。

しかし、観光客の多くは、空港からホテルに直行し、目の前のビーチで遊ぶだけ。情報もないため、町へ出ることはなかった。「お金を落とすことなく、国内外から来る人にビランクローのことを知ってほしい」という思いが募っていた。

「もう一つ、よく訪れていたのが、町中の観光案内所で、行くたびに年配の職員が『ここに、こういう場所があったね』などと教えてくれました」

# 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



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：休みと計画達成に向けた感覚の差

配属先が学校のため、長期休みがあり、活動計画に沿って動けない上、達成に向けた感覚の差も気になります

(家政・生活改善/女性)

文化も時間の流れも日本と違うことは認識していますが、休みが長く、活動が思うように進まず、成果が出ないのではと焦りを感じています。

事前準備も直前で、すべての配属先でプロジェクトの提案をしても、カウンターパートや上司は長期休みに入るため計画

がなかなか決まらなかったり、やっとプロジェクトが動きだしても、同僚がしばしば休んだりします。

ことに「だいたいいい」という感覚があるようで、それでいいのかと不安を抱えています。

藤掛先生からのアドバイス

成果は捉え方によって変わるもの。  
広い視野を持ってあなたの活動で一番大切なことを見直してみましよう



私が隊員だった頃も同様の悩みがありました。

パラグアイ農牧省に配属され、カアグアス県の農業普及局で生活改良普及員として、37の村と、複数の村の学校を巡回しました。衛生・栄養指導のほか、村によっては野菜消費拡大プロジェクトも実施しました。

計画的に活動したいと思っていました。天候もあり、12月になればクリスマスシーズンに入り長期休みが始まります。1月はニューイヤーがあり、2月までは学校が夏休みで子どもたちが家にいますので、その間にプロジェクトを実施することは容易ではありませんでした。「家族や友人との予定を最優先して休みを取る」といった休日の捉え方の違いも学びました。

とはいえ、活動は進められたので、「自分の活動は誰のためのものか」を見つめ直し、私の活動意義は受益者である農村女性と子どもたちのためにあると考え、村のリーダー的存在の

女性をキーパーソンとして、プロジェクトを進めました。その時、活動に消極的だったカウンターパートに対しても、進めているプロジェクトの進捗状況を報告したり、交流を持つことを忘れないようにしました。

「だいたいいい」という考え方も、パラグアイの農村部にはありません。活動時に隊員が対象地域の文化をどの程度受け入れるのかも、難しい選択だと思います。

私の場合は、村の女性たちの収入向上のために、野菜や果物を加工して販売する指導もしました。作業する場所の衛生環境が整っているか、食材や使ったもの、手を洗うためのきれいな水があるか、防腐剤を使わずにでもカビが生えないようにできるかなど、途上国ではあらゆることが日本の常識とは違うはずです。

これらをどこまで許容して譲歩するか。日本の整った環境で調理や食品加工関連で仕事をしてきた隊員たちにとっては「だ

いたいいい」とは思えず、ジレンマがあると思います。

その日のうちに食べるものとして販売するのか、保管する冷蔵庫や冷凍庫がないなら、日本のおせちのように、日持ちさせるために砂糖や塩などを多めに使って調理するのか。それでは栄養改善にならないかなど、家政・生活改善関連の職種の活動は幅が広いので、考えることがたくさん出てきます。

私は隊員活動終了後に立ち上げたNPOの活動として、現在でもパラグアイ農村部でプロジェクトを続けています。特に栄養改善や生活改善、地元の習慣やコミュニティを変えていくことは難しく、幼い頃から慣れ親しんだ習慣や培った味覚はすぐには変わらないことを実感しています。また、彼ら・彼女らの伝統や文化を完全に否定してしまつては、自尊心を傷つけることにもなりかねませんし、間違った文化的暴力にもなります。

何をもち「活動成果」と捉えるかは、考え方によって変わ

ります。例えば、活動計画どおりに講習会やプロジェクトを行えば、「いつ、何を行って、何人集まった」といった事実を報告書に記すことはできます。それを「活動成果」と考えることもできるかもしれません。しかし私は、やろうとしたことが現地の方々に受け入れられ、浸透していくことが大きな成果であると考えます。

いかなる時にも大切なのは、「現場の声に耳を傾けること」です。対象地域の方々の一人ひとりと、状況もニーズも違うでしょうし、心を開いてもらうまでには時間もかかります。根気よく地元の方たちの本音を聞く。そうやって現地の方たちの可能性を信じて、現地の方たちのやり方を尊重しながら活動をしていくことが、将来的には持続可能性を担保し、大きな成果につながるのではないかと考えます。他の隊員の方々の活動と比べる必要はありません。広い視野を持って、焦らずに活動していましよう。

# この職種の 先輩隊員に注目!

～現場で見つけた仕事図鑑

#0020

## 「栄養士」

分類：保健・医療

派遣中：12人（累計：500人）

類似職種：保健師、看護師、料理、公衆衛生、  
家政・生活改善

※人数は2023年3月末現在

### CASE 1



いーだあきお  
飯田晃生さん

グアテマラ/2016年度3次隊・大阪府出身

#### PROFILE

大学で栄養教諭の免許を取得。兵庫県で2年間、学校給食や小学校の食育授業に携わった後、協力隊に参加。帰国後は栄養教諭として兵庫県の学校に勤務しながら大学院へ。協力隊の活動を基に、グアテマラの学童期の栄養課題と学校を基盤とした改善方策に関わる研究を行い、修士号を取得。

配属先：トニカパン県教育事務所

要請内容：地方都市の教育事務所に所属し、小学校児童への食育、教職員や給食の調理担当者に対する研修を通じて、給食の内容を改善し、慢性栄養不良の改善と共に児童の健全な発育と将来の生活習慣病リスクの低減を図る。

### CASE 2



さのあいこ  
佐野亜衣子さん

フィジー/2016年度3次隊・北海道出身

#### PROFILE

大学で管理栄養士の資格を取得。病院や高齢者介護施設などで約6年、給食・栄養管理に携わった後、協力隊に参加。公衆衛生の仕事に魅力を感じ、将来は保健医療分野で国際協力に携わりたいことを視野に入れ、現在、医療コンサルタント会社で在宅医療サービスを希望する人の相談員を務める。

配属先：ナウソリヘルスセンター

要請内容：配属先の栄養士の一員として管轄の病院やヘルスセンター、学校などを訪問し、食生活改善をアドバイスする。その他、生活習慣病対策のプロモーション活動やイベント開催のサポートも行う。

専門的な知識と技術を持ち、対象者の栄養指導や栄養管理、給食の管理・運営、食育などを行う栄養士職種。要請内容は、地域住民への栄養教育プログラムの開発、疾病治療における栄養管理・栄養指導、学校給食の改善、低栄養児とその母親などへの栄養教育の提供、地域の糖尿病患者対象の栄養管理・教育まで幅広い。所属組織、施設内の仕事にとどまらず、地域全体を視野に入れ、柔軟な発想で課題解決を図る。

#### CASE 1 3800人の身体測定から 始まった給食改善と食育

協力隊に参加するために2年間、学校給食や小学校の食育授業に携わった後、グアテマラのトニカパン県教育

と働きかけた。

飯田さんは児童の測定データをまとめる中で、年齢の割に身長が伸びていないこと、その体格が第2次世界大戦終了後の食糧難の時代にあった日本の子どもとほぼ同じことに気づいた。

「グアテマラの先住民の人種的なルーツは日本人と同じモンゴロイド系だと知られています。給食担当の先生や保護者には、当時と60年後の日本の子どもの体格の変化をグラフで見せ、栄養バランスの良い食事に改善していったことや学校給食の役割を話し、栄養状態が改善されればこの国の子ども体格も向上させられると伝えました」

活動終盤には、モデル校の給食にタンパク質や野菜を取り入れた具体的な改善を提案、保護者への料理指導も行った。

#### CASE 2 食べることが大好きな人たちに 無理なく続けられる栄養指導を

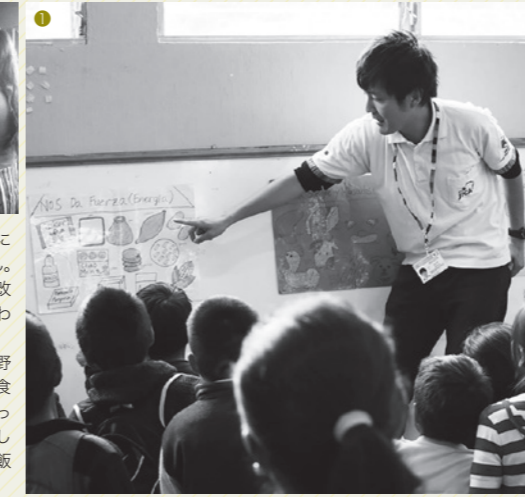
糖尿病や心血管疾患など生活習慣病が死因の約8割と社会問題化しているフィジーで栄養指導に取り組んだのが佐野亜衣子さんだ。「食べることが大好きな国民なんで



①巡回活動中に、食べ物に含まれる「見えない砂糖」の量について話す配属先の栄養士（左）と、食べ物のイラストの隣に含まれる糖質を砂糖で示した自作の資料を掲げる佐野さん。「人手が少ない巡回医療チームの一員として、同僚の栄養士を補佐する形で活動しました」（佐野さん）  
②山奥の村では交通手段がないため買い物や受診が困難だ。ヘルスセンターの巡回はポートに乗っての移動から始まった



①食育の授業で、身体を動かす熱や力になる「黄色」の食品について教える飯田さん。「グアテマラは栄養士隊員や家政・生活改善隊員が多く、先輩が残した教材を使わせてもらいました」  
②給食調理を担当するお母さんたちへ野菜の取り入れ方などを教えた飯田さん。「食文化が異なるとおいしいと感じる味も違ってきます。私が考えた献立と一緒に調理して『おいしい』と言われると嬉しかった」（飯田さん）



事務所に赴任した飯田晃生さん。要請内容は、先住民民族が約9割を占め、うち8割が貧困層というサンアンドレスシエクル市の公立小学校21校が提供する給食の栄養改善と、教職員や地域住民への食育だった。

提供されていたのは「レファクション」(※1)と呼ばれる間食で、主食のトウモロコシの粉に砂糖を入れて煮込んだ「アトル」という飲み物とパンか、アイスやスナック菓子といった内容で、教師がメニューを決め、児童の母親たちが交代で学校で作って提供していた。

飯田さんは、まず児童の栄養状態を調べようと、自ら測定器を持って市内の全小学校を回り、児童約3800人を測定した。

「児童や先生、お母さんたちと接して確認できたのは、栄養についての知識

す。海外から安価な食品が入るようになってから、インスタントラーメンをご飯にかけて食べたり、フライなど油を使う料理が増えたそうです。炭水化物と脂を取り過ぎる食生活が日常化しているようでした。多民族国家ですが、人種に関係なく共通の課題でした」

佐野さんのメインの活動は、ヘルスセンター(※3)の医療スタッフと管轄地域の学校や村を巡回し、住民の身長・体重測定、血圧・血糖値測定や健康・栄養指導を行うこと。島しょ国でポートと車乗り継ぎがなければ最寄りのヘルスセンターにたどり着けない地域が多いため、医療側が出向く。佐野さんはチームの一員として、同僚の栄養士をサポートした。

同行する中で、健康・栄養改善のための啓発資料は多くあるが、同僚たちは口頭で説明する講義が中心で、住民に内容は響いていないように感じられた。人々は生活習慣病のリスクを知りつつあったが、楽観的に捉えていた。

「糖尿病の人から『食、食べる楽しみが奪われるくらいなら足を切断したほうがいい』と言われたときはショックでした」

佐野さんは住民に栄養や食事についてきちんと理解してもらえるよう、視

がないために炭水化物や砂糖を取り過ぎていたこと。インスタントコーヒを薄く作り砂糖をスプーンで5杯ぐらい入れて飲んでいました」

飯田さんは、現地の人々は、そもそも健康に良い食事を取らなければならぬのかを理解できていないと感じ、食事を改善することのメリット、偏った食事のデメリットを伝えることが大切だと考えた。

児童への食育授業では、クイズ形式で「三色食品群(※2)による栄養の知識や栄養バランスの良い食事について紙芝居で教えた。教師や保護者向け講習会では、糖質を取り過ぎると病気のリスクが高まることを伝え、「コーヒに入れる砂糖を今日から5杯から4・5杯にしてみませんか。それができたら来月は4杯にしてみよう」

覚に訴えるポスターや教材を作成し、講義に採り入れてもらった。炭水化物に糖質が多く含まれることを知らない人が多いため、「見えない砂糖」の量を理解してもらうための教材も工夫した。

講義後にはグループワークを取り入れた。「患者さんが一緒になって学ぶ」とで理解が深まり、日々の生活改善に取り組むモチベーションもアップしているようでした。

また、食事改善の指導では、本人が無理なく続けられる取り組みを考え、大皿に好きなおかずをたくさん盛って食べる習慣が肥満に結びついているため、皿に盛る主食とおかずのバランスや野菜を意識して取ることを伝えた。

一方、忙しくて測定データを紙でしか保存できていなかった同僚のためには、小学1年から高校3年までの延べ56校1万4238人のデータを集計・分析し、子どもの肥満がおやつや甘い食いと共に始まることなどを指摘するレポートを残した。

※1 レファクション…朝食と昼食の間、昼食と夕食の間と1日2回ある軽食。

※2 三色食品群…食品が持つ栄養素の動きの特徴によって、食品を「赤色・緑色・黄色」の3つに分類したもの。

※3 ヘルスセンター…3つの国立病院の下にあり、地域の中核医療機関として診療などを行っている。

#### 活動の基本

任地の食事や生活習慣を体験し理解した上で  
対象者が取り組みやすい課題解決の方法を考える

# 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。

防災教材は先生自身でつくるのが大切

前号では「ぼうさいマップ」「ぼうさいダック」など、子ども向けの防災教材のつくり方を教えてくれた中野元太さん。今号では先生向けの防災教材を紹介してくれました。

「先生向けの教材も、子ども向けの教材と同じように、地域に合わせてカルチャー・チューニングしていくことが大切です。外部の専門家がつくっても、うまく根づかないことが多く、現地の先生たちが実情に合わせてつくるのが一番使いやすいものになります」

そこで今回は「先生がつくる防災教育マニュアル」と「先生向け地震・津波避難訓練」をご紹介します。



なかのげんた 中野元太さん

(エルサルバドル/村落開発普及員/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企画調査員(防災案件実施監理)、NPOスタッフなどを経て、京都大学防災研究所巨大災害研究センター助教。メキシコやネパールの防災教育にも携わる。



防災教育マニュアルづくりでは、先生たちは自分の学校で防災教育を実践し、その結果を他の先生にシェアする

## 先生向け

### 地震・津波避難訓練

学校の先生が地震・津波の避難訓練ができるようになるためのプログラム。そのプロセスは全部で5ステップ。外部の専門家が手取り足取り教えるのではなく、先生自身に手足を動かしてもらうことで、自分で課題に気づき、ベストな方法を見つけてもらうのがポイントです。

#### プログラムづくりの5ステップ

##### Step1: 先生向けに講義を行う

まず行政の防災担当者や隊員が、学校の先生向けに、地震・津波の歴史やメカニズムなどの講義を行う。先生が勤める学校の地震・津波リスクを伝えると効果的。

##### Step2: 避難訓練の計画ワークショップ

講義を基に、先生同士がディスカッションし、避難訓練を計画する。防災担当者や隊員は地図を用意し「地震が起きたら100人の生徒とどう避難するか?」などと問いかけ、時に助言しながら、避難ルートを決めていく。



講義を基にディスカッションする先生たち。専門家は手取り足取り教えず、先生自身に気づきを促す

##### Step3:

##### 地震・津波避難訓練の実施

話し合った避難ルートを試すために避難訓練を行う。訓練を取り仕切るのは先生で、防災担当者や隊員はサポート役に徹する。避難訓練を行う時は必ずビデオ撮影しておくことが重要。

##### Step4: ビデオを見ながら訓練の見直し

学校の先生と防災担当者、隊員ら関係者でビデオを見返そう。誘導の仕方は適切だったか、避難ルート上に危険箇所はなかったか、学校校舎の安全性をチェックする係は誰か、応急救護セットがあったほうが良い、といったさまざまな気づきが得られる。避難訓練とビデオによるフィードバックを繰り返していくのが望ましい。

##### Step5: 保護者への説明会を開催

保護者に対して地震・津波避難の説明会を開き、避難のプランを保護者と共有する。ここでも先生に説明してもらう。避難訓練プログラムは、1年に1度はアップデートするのが理想的。



避難訓練を行ってルートに問題がないか確認する

## 先生がつくる

### 防災教育マニュアル

今回は専門家として2015年のネパール大地震後に行った教員研修の事例で説明します。小中高8校・27人の先生方を対象に6回のセミナーを行い、参加した先生が防災教育マニュアルを執筆しました。



全40ページの充実した内容の防災教材が完成!

中身はこんな感じ (ネパールの例)

- 1章. ネパールの災害の種類
- 2章. 地震に対する備え、対応方法
- 3章. 洪水に対する備え、対応方法
- 4章. 土砂災害に対する備え、対応方法
- 5章. 暴風に対する備え、対応方法
- 6章. 火災と山火事に対する備え、対応方法
- 7章. 感染症
- 8章. トラウマカウンセリング(心のケア)

#### マニュアルづくりの手順

##### 1回目: 先生たちが集まる



日本人2人の専門家が、8校・27人のネパールの先生を集めて教育研修をする。その中で、それぞれ自分の学校で実践してみたい防災教育の授業計画=アクションプランを立ててもらおう。



先生たちは自分で立てたプランに沿って、自分の学校で防災教育を行う

##### アクションプランの例

- ・生徒にネパールで起こる災害の種類を説明する
- ・ネパールでの地震のメカニズムを説明する
- ・生徒をグループに分けて地震時の対応方法をどうすればよいか話し合う

##### 先生のやる気を引き出すには

教員研修になるべく多くの先生に集まってもらうには、こちら側からその地域に直接足を運ぶことが大切です。単に「来てください」と呼びかけるだけではなく、直接、各学校まで足を運ぶと、こちらの熱意が伝わります。その姿勢が大切なのです。私自身、隊員時代から、現地に行くことは心がけていて、今回紹介した研修時も、ネパールの山間にある8校すべての学校に行きました。

##### 2回目: 授業実践を発表

1回目で立てたアクションプランを基に防災教育を実践した先生が、2回目の教員研修で実践事例を発表。27人のうち3人しか実践してくれなかった。しかし、この事例発表が他の先生方の刺激となり、防災教育を実践する先生が増えることに。外部の専門家から現地の先生に教えるスタイルではなく、先生同士で実践共有を行う場をつくることで、先生から「こうした方がもっとよくなる」というアイデアも生まれる。



発表を聞いた他の先生も刺激を受け実践事例が増えていく

##### 3回目: 内容を考えるディスカッション

生徒に教えたいこと、工夫できることなど、先生方が持ち寄った知見や経験、専門家の意見を基に、防災教材の内容を考えるディスカッションを行う。同じ先生が来られない場合は、同じ学校の他の先生に来てもらう。



3回目のディスカッションでは先生たちの経験を集約し、教材の内容を考えていく

##### 4回目: 担当を決める

教材に入れ込む内容が決まってきたら、誰がどの項目を書くかを決める。

##### 5回目: 書くワークショップ

自分で手を挙げたところを執筆するワークショップ。完成まであと一歩!

##### 6回目: 防災教育マニュアルが完成!

最後に教育局の職員や専門家がチェックし、教材を完成させる。さらに子どもや保護者にどう伝えていくかを話し合う。

# シュエカツ記

帰国後、内定までの  
就職活動の方法を聞きました。

検疫所は  
水際対策の最前線  
世界の動きを  
日々感じています

今月の先輩



小阪みづほさん Mizuho Kosaka  
バヌアツ/看護師/  
2017年度1次隊・兵庫県出身

就職先：  
厚生労働省（検疫官）

事業概要： 国家公務員として全国の海港・空港の検疫所に配置される。  
主な仕事は、入国者の健康状態の確認や検疫感染症（※）の検査などを行う検疫業務、感染症媒介動物の調査などを行う衛生業務、健康相談、予防接種など。検疫所には、行政職、医師、看護師および食品衛生監視員などさまざまな職種が検疫官として働いている。

小阪みづほさんの略歴：

- 1989年 兵庫県生まれ
- 2012年 4月 大学卒業後、看護師として東京・大阪の病院に勤務
- 2017年 3月 病院を退職
- 2017年 7月 協力隊員としてバヌアツに赴任
- 2019年 7月 帰国
- 2019年11月 厚生労働省に検疫官として入職

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。



2019年末に新型コロナウイルス感染症が中国で報告されてから、日本の海港や空港の検疫所ではウイルスの流入を防ぐための懸命な水際対策が行われていた。そこには、協力隊の活動を終えて検疫官になったばかりの小阪みづほさんもいた。

小阪さんが協力隊を目指したのは、中学生の頃に読んだ本で知ったことがきっかけ。「母が看護師をしていて身近な職業だったこともあり、看護師として参加しようと決めました」。

そこで、大学で看護師の免許を取得し国内の病院に勤務。5年間の経験を積んだ後に看護師隊員として協力隊への参加を果たし、バヌアツの地方のへ

## 1 協力隊時代 2017年7月～



上：任地の村落を巡回し、予防啓発などに取り組んだ  
左：布製の人体模型で学ぶ小学生たち



配属先は人口2700人ほどのポートオーリー村にあるヘルスセンターでした。診療業務の補助のほか、近隣の村を巡回して、生活習慣病を予防するための啓発活動を行いました。具体的には、日曜日に住民が集まる教会での血圧・体重測定、食事や運動を指導するワークショップの開催、小学校での健康教育などです。また、小学校では布で作った人体模型で身体の仕組みを教えたりもしました。この時男女の身体の違いについて説明することもありました。日本のような保健の授業がないため、少しでも性教育につなげていきたいという思いから行いました。

※…国内に常在しない感染症として検疫法で指定され、国内への侵入を防止するため検疫の対象となっている感染症。エボラ出血熱やデング熱、鳥インフルエンザ（H5N1・H7N9）、新型コロナウイルス感染症などが含まれる。

ルスセンターを拠点に診療補助や健康教育活動に携わった。

看護師として協力隊に参加する夢をかなえた小阪さん。任期中から、帰国後には病院以外の仕事で、引き続き海外に関わり続けることを望んでいた。バヌアツからインターネットで自分の経験を生かせる仕事を調べる中で知ったのが「検疫官」の仕事だった。

「14年に都内でデング熱感染者が見つかった時に看護師として治療に当たった経験があり、隊員時代にもデング熱患者に接していたので、感染症対策の分野に興味を持っていました」

19年7月の帰国直後に試験を受け、11月に検疫官となって最初の勤務地は羽田空港。年が明けてすぐに新型コロナウイルスの感染拡大で水際対策が強化され、多忙を極めた。発熱などの症状がある乗客には新型コロナウイルスの検査を行っていたが、小阪さんがデング熱を疑い、デング熱の検査・治療につなげたこともあった。

「患者を診た経験から『これは新型コロナウイルスではない』と。今までの経験が今の仕事につながっています」

検疫所には、ロヒンギャ難民やウクライナ避難民、各国要人など、世界情勢と共にいろいろな人がやって来る。「検疫官を選んだのは海外と関わりたいという思いからでしたが、検疫所は世界の動きがよくわかる場所。世界とのつながりを日々感じています」

## 現在の仕事

空港での検疫業務は、入国者の健康状態の確認、有症者に対する問診および必要に応じた検疫感染症の検査などさまざまです。到着便に急病人がいるとの緊急事前連絡が入ると、検疫官として真っ先に機内へ入り、検疫感染症なのか否かを見極め、治療につなげることもあります。3年間勤務した羽田空港の検疫所では、新型コロナウイルス対応の検疫業務がメインとなりました。2022年11月に異動した中部空港の検疫所は前任地よりも規模が小さく、空港内の衛生調査や、黄熱を中心とする予防接種、海外渡航向けの予防接種相談なども担当しています。



現在勤務する中部空港にて

## 先輩へメッセージ

羽田空港で検疫業務に当たっていた20年3月頃、コロナ禍で一斉帰国した協力隊員の姿を数多く見ました。任期中を全うできなかった隊員たちは、本当に悔しかっただろうという印象が残っています。だからこそ、やりたいことがあるなら、やれる時にやるべきだと思います。就職活動でもそれは同じ。興味を持った仕事や目指す目標があるのならば、後回しにせず、すぐにチャレンジするのがよいと思います。

## 2 情報収集

語学が苦手なので、帰国後は日本にいなから海外に関わる仕事ができると漠然と思っていました。そこで、活動の合間に「看護師」「保健師」「海外」「感染症」などのキーワードでネット検索し、どんな求人があるのか調べていました。感染症をキーワードにしたのは、日本やバヌアツでデング熱の患者を診たことがあり、身近に感じていたからです。そこで目に留まったのが厚生労働省の「検疫官」という職種でした。厚生労働省では随時、検疫官を募集していて、採用情報はHPで確認できました。

## 3 書類提出 2019年8月

提出書類 ▶ 履歴書、小論文

7月に帰国してすぐに書類を提出しました。小論文は「オリンピックにおける検疫の大切さ」がテーマでした。履歴書の自己PRには、デング熱などの患者を扱った経験を生かせること、また、協力隊で異文化に触れた経験が、多様な文化の人々と接する上で強みになることなどを書きました。

## 4 面接 2019年9月

面接では検疫官を含む検疫所職員数名からいくつか質問を受けましたが、協力隊の活動については特に聞かれませんでした。検疫官には協力隊経験者が多いので、珍しくなかったのかもしれません。聞かれたのは、異動で全国への転動があるが大丈夫かという点で、私はどこにでも住めるので問題ないと答えました。当日、面接を終えて帰宅する途中に採用決定の連絡がありました。何が採用の決め手になったのかはわかりませんが、のちに面接担当だった検疫官から「一緒に仕事をしたい人を採用した」と言われたことがあります。

2019年11月 入職

## 長井さんの歩み

1991年生まれ。東京都出身。



中学3年生の時に受けたネパール舞踊の授業が、民族や文化に関心を持つきっかけになりました。

2009年、文化人類学を学ぶために大学に進学。



実際に自分の身体でさまざまな文化に浸ってみたい！と1年間休学してバックパッカーに。ネパールでヘナの描き方を習ってからは、いろいろな国の路上で道行く人にヘナを描きながら旅をしていました。

2015年4月、大学院に入学。



ヘナの持つ意味や役割、ヘナに関わる人々について文化人類学的に研究したいと考え、ヘナアートの本場であるインドでフィールドワークを行うことにしました。

2018年、協力隊参加。小学校教育職種でマラウイへ。



文化人類学を研究していたので、現地の人々と生活を共にしたいと参加を決めました。コロナ禍により半年を残して一時帰国、任期満了となってしまいましたが、その後もプライベートで訪れています。

2021年1月、母校の教員となる（～2023年3月）



タイミングよく、産休の先生の代わりに声をかけてもらい、担任も受け持ちました。

2022年10月、J-WAVEの番組

「JUST A LITTLE LOVIN」のパーソナリティに。



何度かラジオのレポーターや代役出演を務めていたら、番組を持たせていただけることになりました。3月までは教員もしていたため、早朝の生放送との両立はハードでしたが、自転車で12校を巡回していたマラウイの日々同様、体力勝負で乗り切りました。



①②③ファッションショーと結びつけて社会問題を考える取り組みは大きな話題となった。思い思いのコスチュームに身を包み、メッセージを発信する生徒たち（①森林保全・動物保護、②HIV/AIDS啓発、③アルビノ差別反対）④現在、月曜から木曜の朝5時から生放送を行っているラジオのスタジオで⑤⑥ヘナアートを描く長井さん（⑤は現在、イベント時などに描く。⑥は大学院時代、フィールドワークで滞在したインドで）

「おはようございます。マズカブワンジ（※1）。朝5時、ラジオから聞こえてくるのは、長井優希乃さんの声。現在、J-WAVEの番組「JUST A LITTLE LOVIN」のパーソナリティを務める。「大好きなマラウイの文化に親しんでもらいたくて、チェワ語で挨拶しています」。長井さんは中学3年の時、ネパールの民族舞踊の特別授業をきっかけに世界の民族や文化に強く関心を持つようになった。「大学で文化人類学を専攻し、3年次に選択したスワヒリ語の講師がタンザニアOVの岩井雪乃さんでした。岩井さんが行う現地調査に同行させてもらえたのが、世界への扉を開く第一歩となりました」。その後、再びさまざまな文化を肌で感じながら学びたいという気持ちが強くなり、大学を休学してバックパッカーに。ネパールでヘナアート（※2）を生業とするインドの移民からヘナを習い、ヘナを描きながら約20カ国を旅した。さらに文化人類学を深く学ぶため大学院に進学し、インドでのフィールドワークも精力的に行った。そうした経験から「人々と共に暮らしながら生活を中から見つめたい」と協力隊に参加した長井さん。加えて、あちこちの国を実際に訪れ文化人類学を研究する中で感じていた疑問、「開発支援、というものの自体が植民地主義的ではないのか?」「現地の人々を受けました」

何かを「指導した」というよりも、共に生活をする中で彼らとお互いに「学び合った」という感覚が強く、支援という枠にとらわれず、お互いが呼応し協力し合って生きていくのはこういうことだと腑に落ちたという。帰国後、マラウイでの体験を発信したいと考えていたところ、タレントで友人の三原勇希さんのポッドキャスト（※3）に出演することになった。これ（※4）がきっかけでWEBコラムの連載（※5）やラジオ番組のレポーターなどの活動につながった。さらに今年3月までは小学生から高校生までを過ごした母校で教鞭を執り、日本とマラウイの生徒らの交流にも一役買った。昨秋からは冒頭で紹介したラジオ



## ラジオパーソナリティ、ヘナアーティスト、教員、エッセイスト——型にはまらず、多様性を発信する

「最初は火おこしもできず、困り果てていたら子どもたちが助けてくれました。畑の耕し方、天気予測の仕方や野草の調理方法を教わりました。私が困っていたらいつでも手を差し伸べ、知恵と力を貸してくれました。『ユキノが、ジャイカ（JICA）』なら、マラウイの私たちは『マイカ』だ。いつでも日本人々に教えに行くよ!』と言われ、なんていいアイデアと、感銘

番組がスタート。「番組のテーマは、マラウイで考えていた『豊かさとは何か』。マラウイは経済的には『貧しい』とされる国ですが、人々は身近にあるもので暮らしを豊かに彩る知恵や創造性、エネルギーに溢れています。日本は経済的・物質的には『豊か』な国であっても、生きづらさを抱えている人が多くいます。マラウイの日々から、多様な『豊かさ』の在り方や価値観を発信したいと思っています」。世界には多様な文化があり、自分の当たり前の範疇に当てはまらない人々がいる。「違いを受け止め、『面白いね』と思いつきながら、一人ひとりが尊重される『共に生きる社会』を実現したい」と長井さん。今後も型にはまらず、行動や発信を続けてゆく。

# 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

▶ラジオパーソナリティほか

長井優希乃さん Yukino Nagai

マラウイ/小学校教育/2018年度2次隊・東京都出身

※1 マズカブワンジ…マラウイの母国語であるチェワ語で「おはよう」の意。  
※2 ヘナアート…植物染料を使って肌の表面を染める。インドや中東などで行われる伝統的な身体装飾。1週間程度で消える。メヘンディともいう。  
※3 エクスプレッションアーツ…音楽、体育、図工などの総合科目にあたる。  
※4 アルビノ…先天性色素欠乏症。社会的弱者として不当な差別や迫害を受ける事例が後を絶たず、マラウイでは差別反対のデモなども起こる。  
※5 ポッドキャスト…音声や動画のデータをインターネットに上げて公開する仕組み。  
※6 バイブス人類学…生活の中に漂う「空気感」を「バイブス」を言語化し、人々が共生していくための方法を考える長井さん執筆のWEBコラム。

<https://shinsho-plus.shueisha.co.jp/column/cc/vibes-anthropology>



あの場所、  
地球の、  
あの日、  
あの場所。

任地の思い出を聞きました。

## 大草原の真ん中で 立ち往生！

日本の約4倍もの広大な国土を持つモンゴルでは、ゴビ砂漠やアルタイ山脈、シンドフ地帯など、地域ごとに環境が多様です。私が赴任したドルノド県の辺りは、見渡す限り平らな草原が広がる、いわゆるモンゴルのイメージどおりの地域でした。

草原では幹線道路以外に舗装路がほぼなく、車はわだちなどを頼りに行き来します。ある時、モンゴル人の知人の運転で、数名の同期隊員と共にノモンハン事件（※1）の起きたハルハ川を訪ねることになったのですが、折あしく前日は雨。何もない草原を走っている時、車がぬかるみ

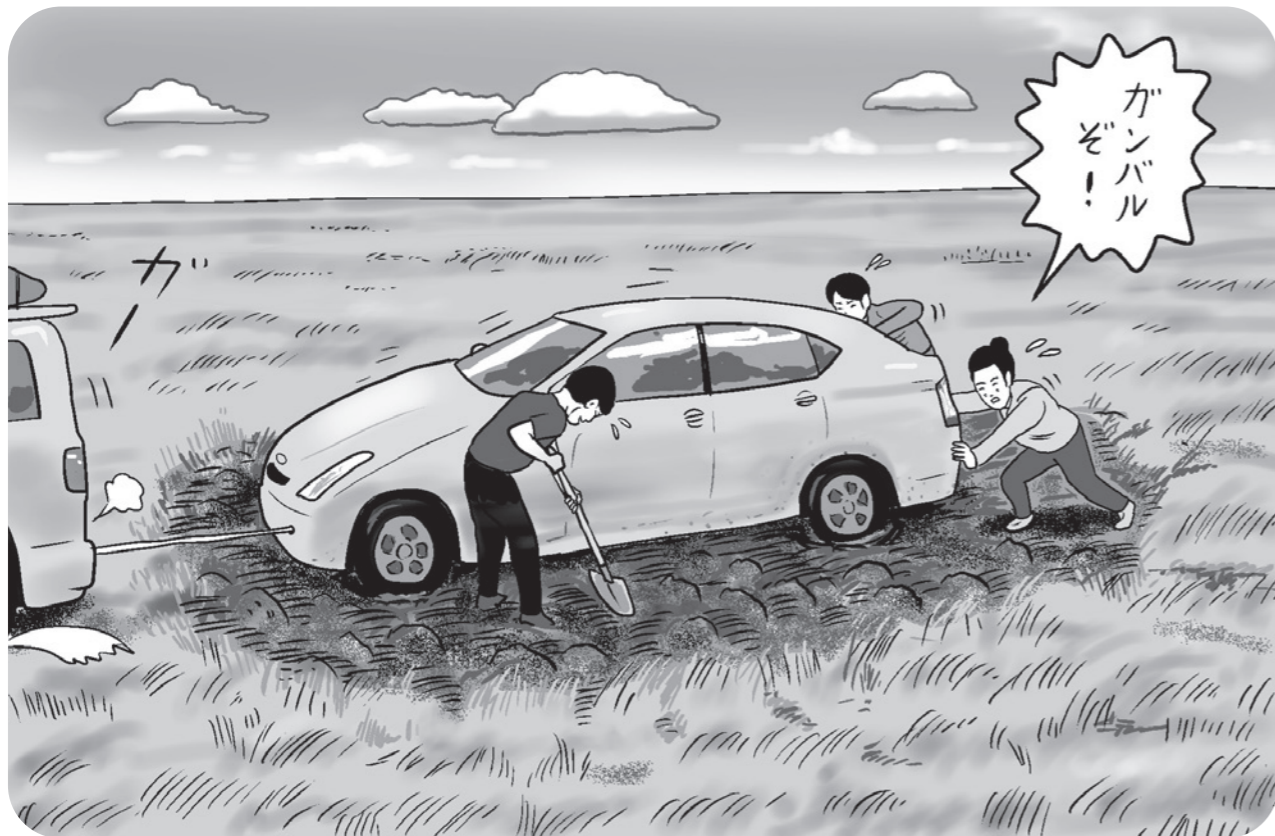


Illustration = 牧野良幸 Text = 飯淵一樹 (本誌)

※1...1939年、当時の満州国とモンゴル人民共和国の国境線をめぐる両国軍の交戦をきっかけに、日本軍とソ連軍が衝突した紛争。ハルハ川周辺が戦場となり、モンゴルではハルハ河戦争と呼ばれる。  
※2...モンゴルなどの遊牧民が用いる円形の組み立て式住居

に見事にはまってしまいました。

車体を押ししたり、周りの土を掘ったりしてもビクともしません。携帯電話は圏外で、付近には村もゲル（※2）もなし。しかも、にわか雨で雷まで鳴り始めました。木や建物のない草原に立っただけは落雷の恐れがあるので、慌てて車内に避難しました。

やがて雷雲は去ったものの「今日は野宿か？」と観念しかけた時、通りかかったのは1台の四輪駆動車。全力で助けを求めてロープで引っ張ってもらったのですが、車はなおも動きません。四輪駆動車の人々も交えて、押し引きしたり土を掘ったりという作業を続け、どうにか抜け出せた時には、もう全員が泥だらけ。それでも、助けてくれた人たちを含めて誰もがハイテンションでした。モンゴルでは感情を表に出さない人が多いのですが、満面の笑顔とピースサインで撮った記念の集合写真は、プチ遭難体験の思い出です。

しかし、このトラブルで実に3時間モロス。ハルハ川は半年後までお預けとなったのです。

浦田悠理子さん  
モンゴル/体育  
2018年度1次隊・大阪府出身



1 二本松駅での「お出迎え」の様子。にほんまつ地球市民の会の役員だけでなく、一般会員（二本松市民）も積極的に出迎えに参加して、候補生を迎え入れている 2 コロナ禍で桜ウォークなどの交流行事ができない中、オンラインで候補生との交流を図っている（2022年） 3 コロナ禍前、候補生や講師の方々と訓練所で地酒を酌み交わす齋藤理事長（2019年）

待ってます、あなたを！  
各界からのエール  
From  
にほんまつ  
地球市民の会



二本松の候補生を「お出迎え」しています

1994年にJICA青年海外協力隊二本松訓練所が福島県の岳温泉地区にできた時に、われわれ二本松市民も訓練所と候補生を応援し、国際理解・交流を深めようという機運が高まり、同じ年に当会を設立しました。現在、個人180人・法人30団体が所属しています。

設立以来、続けているのが、候補生の「お出迎え」です。皆さん、見知らぬ土地に来て、しかも訓練所は山の中と聞いて、多少の不安感もあると思いますが、地元住民が歓迎し、応援していることを知ってもらおうと始めました。会員有志が集まり、歓迎の横断幕を掲げ、次々と到着する候補生の方々に「訓練がんばって！」と声をかけています。最初は皆さん、ビククリされるのですが、喜んで一緒に写真を撮ってくれたりします。

候補生とのイベントには、春の桜並木を共に歩く「桜ウォーク」、紅葉の季節の二本松の一大イベント「二本松の菊人形」の観賞会があります。多い時には100人ほどの候補生が参加してくれます。厳しい訓練の中の、ちょっとした息抜きになればと思っています。現在のコロナ禍が収束して、以前のような触れ合いができるようになるといいですね。

他にも、「地球市民の集い」というイベントを開き、帰国報告会や、訓練所の語学講師のお話を聞いたりしています。私は酒造を営みながら活動を続けて15年以上になるのですが、たくさんの方々が、「無事に帰国しました」と報告しに訪れてくれて、とても嬉しく思っています。

隊員の方々には、派遣国では慣れない土地で大変だと思いますが、一番大切なことは健康を維持していただくことです。そして無事に帰国してください。



齋藤一哉さん  
にほんまつ地球市民の会理事長  
さいとうかずや ●1971年4月10日生まれ。福島県出身。株式会社檜物屋酒店代表取締役。2002年二本松商工会議所青年部入会から地球市民の会活動に携わる。



# INFORMATION

JICA青年海外協力隊事務局からのお知らせ

## RECRUIT

### JICA海外協力隊の2023年春募集を実施

JICA海外協力隊（長期派遣）の2023年春募集を5月19日～7月3日を実施します。4月27日には、募集要項をJICA海外協力隊ウェブサイトで公開し、応募プレエントリーの受付も開始しています。新型コロナウイルスの世界的な流行による一時帰国から3年、渡航再開も進み、2023年3月末時点では67か国に隊員が派遣されています。新型コロナウイルスの世界的な流行は下火になってきましたが、変異ウイルスの可能性など、依然として予断は許さない状況であるという認識のもと、JICAでは在外拠点の事業実施体制や現地の状況を踏まえつつ、派遣を進めていく予定です。キャッチコピーは「求む、好奇心」。多くの方の応募をお待ちしています。



## NEWS

### 現職教員特別参加制度の帰国隊員が文部科学省へ表敬訪問

3月22日、帰国した現職教員特別参加制度の参加教員の代表者5名（2021年度1次隊）が文部科学省の伊藤孝江政務官を表敬訪問し、各派遣国での体験をご報告しました。この文部科学省表敬は2019年以来コロナ禍で中断していたことから、4年ぶりの再開となりました。政務官からは経験を日本の子どもや同僚に共有しながら今後の活躍を期待する旨激励を頂きました。また文部科学省の関係者の皆様にも活動をご報告する機会を頂き、意見交換をさせて頂きました。今回の表敬・帰国報告会には金田健一全国OV教員・教育研究会事務局長（ケニア/理数科教師/2000年度2次隊、埼玉県越谷市立千間台小学校教頭）にもご参加いただき、OV会の観点でのコメントなどを頂きました。



（左から）園尾洋平さん（パラオ/小学校教育）、菅原真実さん（ナミビア/小学校教育）、太田健司さん（ウガンダ/小学校教育）、文部科学省大臣政務官 伊藤孝江さん、井上里奈さん（マラウイ/小学校教育）、小野智広さん（ケニア/障害児・者支援）

## REPORT

### JICA海外協力隊まつりin FUKUOKA 2023 開催

3月18日、19日に「JICA海外協力隊まつりin FUKUOKA 2023」が開催されました。このイベントはJICA海外協力隊はじめ国際協力への県民の理解と関心の向上、海外協力隊参加希望者の増加促進を目的に、福岡県青年海外協力隊を支援する会、福岡県青年海外協力協会、公益財団法人青年海外協力協会、JICA九州で構成された海外協力隊まつり実行委員会の主催で実施されました。2日間のイベントでは、福岡県の協力隊OVが中心となり、飲食ブースでは「おいしい世界の料理」、物販ブースでは「たのしい世界の雑貨」が出店しました。ステージではSDGsに関するクイズ大会や隊員OVの活動紹介に加え、精華女子高等学校をはじめ市内小中高生による吹奏楽や劇団アフリカなどの世界にまつわる舞踏や楽器演奏も行われました。開会セレモニーでは、青年海外協力隊事務局の橋秀治局長が来賓挨拶を行い、まつり期間を通して海外協力隊への応募に関する個別相談会なども開かれました。



①劇団アフリカによる舞踏のパフォーマンス ②青年海外協力隊事務局も駆けつけ、エールを送った ③福岡県青年海外協力協会はファラフェルサンドを販売 ④ステージではベラルー共和国での隊員活動紹介も

現在の派遣国数  
65カ国

# JICA 海外協力隊派遣現況

(2023年3月末現在)



## ■ アフリカ地域

国名	一般	シニア
ウガンダ	24	1
ガーナ	31	
ガボン	11	2
カメルーン	20	
ケニア	30	
ザンビア	6	
ジブチ	7	
ジンバブエ	11	
セネガル	7	
タンザニア	1	
ナミビア	7	
ベナン	8	
ボツワナ	14	1
マダガスカル	26	
マラウイ	14	
南アフリカ共和国	8	1
モザンビーク	16	1
ルワンダ	45	

## ■ アジア地域

国名	一般	シニア
インド	13	
インドネシア	8	1
ウズベキスタン	8	2
カンボジア	25	
キルギス	7	
ジョージア	2	
スリランカ	8	
タイ	17	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	31	
マレーシア	13	5
モンゴル	9	
ラオス	13	4

## ■ 大洋州地域

国名	一般	シニア
ソロモン	5	
トンガ	1	
パラオ	15	3
フィジー	4	
マーシャル		2

## ■ 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	7			
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	5			
ジャマイカ	3	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	1
ペルー	12	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)	725 (313/412)	56 (44/12)	30 (11/19)	2 (1/1)	813 (369/444)
累計 (男性/女性)	46,640 (24,673/21,967)	6,620 (5,347/1,273)	1,575 (609/966)	550 (254/296)	55,385 (30,883/24,502)

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

# クロスロード

[ 2023年5月号 ]

第59巻第4号 通巻686号  
発行日 2023(令和5)年5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



『クロスロード』は、  
JICA海外協力隊のウェブサイト  
でも公開しています。

<https://www.jica.go.jp/volunteer/outline/publication/pamphlet/crossroad/index.html>

## 編集後記

JICA事務局：本特集では「語学の壁との向き合い方」を取り上げ、2022年3月号の特集「活動言語を身につける」では、訓練所語学講師の習得の心得や語学が上達する隊員の共通点などを紹介しました。語学に不安を感じる方はどちらも参考にしてください。(脇田雄気)

クロスロード編集室：2月の読者アンケートでは、自由回答も含めて多くのご意見を頂戴しました。ご協力ありがとうございました。目下、連載や企画の見直しを行っています。編集室では常時ご意見などを募集しておりますので、ぜひ左宛宛てにお寄せください。(千川美奈子)

# 隊員めし

## 現地で作った日本食、日本で作る現地めし

### トンガ



エウア島民の胃袋をつかんだ「チーズケーキ」



中国産のしょうゆが味の決め手「サパスイ」



盛大な食事会・カイポーラでは、伝統料理の一つである子豚の丸焼きや数々の料理、お菓子やケーキなどが大量に用意され、みんなで一緒に食べる



農業祭では、健康チェックをしてもらった人にオリジナルミックスジュースを振る舞った。リハーサル時に味をチェックしているところ



毎日の自炊で料理の腕が上がった。おでんの具材も手作りした。「オイスターソースを隠し味にして汁に混ぜるとおいしくなりました」



佐々木知美さん(旧姓:酒井)

トンガ/看護師/2017年度2次隊・長野県出身

大学卒業後、看護師免許、保健師免許を取得。総合病院で約4年勤務後、協力隊に参加し、トンガへ。首都があるトンガツブ島から南東に位置するエウア島の、糖尿病・高血圧クリニックで活動。島に飲食店がなかったこともあり、99パーセント自炊生活を送り料理の腕が上がった。現在は日本国内の自治体の保健師として勤務している。

#### 現地で作った日本食

### 「チーズケーキ」

トンガの人々は食べることが大好きでシェアの文化がありますが、食に保守的なので日本食はいい反応がもらえないこともありました。そんな中、喜ばれた料理トップ2が「太巻き寿司」と「チーズケーキ」です。太巻き寿司は酢が苦手な人が多かったので、日本人が好む酢や砂糖を入れた酢飯にせず白飯で作りました。一方、チーズケーキは、職場のクリスマス会に持っていったところ初めて食べた人もいたようで、最初は無反応。口に合わなかったかと思っていたのですが、後日、「あのクッキーが下に入ったお菓子がおいしかった」と喜ばれ、事あるごとに「チーズケーキは作らないの?」とリクエストされるようになりました。島でケーキといえばバタークリームを使ったスポンジケーキだったので、滑らかな口当たりのチーズケーキは気に入ってもらえたようです。

#### 日本で作る現地めし

### 「サパスイ」

トンガの伝統料理は主食のイモや、魚、豚肉、鶏肉を蒸した料理が多く、ココナッツミルクのほのかな甘味を感じる、薄味でヘルシーなものです。伝統料理は日曜日に教会に行った後に作られることが多く、知り合いの家で頂いたりしました。ただ、日常的には欧米の食文化が入ってきて塩分、糖分、脂肪分の多い食生活になり、糖尿病や高血圧の患者さんが増えていました。あまり野菜を食べないトンガの人たちですが、家庭料理の「サパスイ」は韓国のチャプチェに似たような春雨の炒め物で、少しですが野菜を使います。私は4代目の看護師隊員で食生活を指導してきたためか、「ほら、野菜入っているでしょ」と言われました。たくさんさんの料理が並び、みんなで食事を共にする「カイポーラ」でも、よく登場しました。

#### ●材料(直径15cmホール1つ分)

- クリームチーズ..... 200g
- 牛乳..... 200g
- 卵..... 1個
- 砂糖..... 大さじ3
- 小麦粉..... 大さじ1
- クッキー..... 100g程度
- バター..... 50g

#### <編集室で再現した感想>

難易度 ★★★★★  
達成感 ★★★★★

混ぜて焼くだけながら、②や③など時間を要するため、イベントなどで持っていく時には時間を逆算して計画的に作るとよいと思いました。出来たては生地がやわらかいので、冷蔵庫で冷やした後に型から出してカットすると扱いやすかったです。

#### ●レシピ

- ①クッキーを砕き、溶かしたバターと混ぜる
- ②①をケーキ型の底に敷き詰めたら、冷蔵庫で冷やし固める
- ③ミキサーに残りすべての材料を入れ、とろとろになるまで混ぜる
- ④型に流し込み、150℃に余熱したオーブンで30分程度、表面に焼き色がつくまで焼く
- ⑤粗熱が取れたら、冷蔵庫で半日以上冷やす

#### <佐々木さんからのアドバイス>

クッキーはシンプルなバタークッキーを使用し、袋に入れて砕きます。バターを溶かす作業は、電子レンジがなければバターを入れたボウルをお湯につけて溶かしてみてください。ミキサーがない場合は、材料を常温にしてから泡立て器で混ぜると混ぜやすいと思います。

#### ●材料(2人分)

- 春雨..... 乾麺の状態です100g
- たまねぎ..... 中サイズ半分
- ピーマン..... 2~3個
- にんじん..... 1/2本
- 肉(鶏肉、豚肉、牛肉どれでも可)..... 200g
- 油..... 適量
- 中国産のしょうゆ..... 大さじ3程度

#### <編集室で再現した感想>

難易度 ★☆☆☆☆  
達成感 ★★★★★

簡単に野菜が取れておいしい。ご飯と一緒にでもお酒と一緒にでも楽しめる良いメニューだと思います。中華食材店に行ったところ、春雨の種類も日本で一般的な緑豆のでんぷんを使ったものだけでなく、さつまいもや長芋の春雨もあり、太さもまちまちだったので、いろいろと試してみたいなりました。

#### ●レシピ

- ①野菜を細長く小さめに切り、春雨をゆでる
- ②フライパンに油を引き、肉、野菜を炒める
- ③ゆでた春雨を野菜くらの長さにカットし、②のフライパンに入れて一緒に炒める
- ④しょうゆで味付けをする

#### <佐々木さんからのアドバイス>

春雨は野菜と同じくらいの長さに短く切ります。野菜の代わりにミックスベジタブルを使っている家庭もありました。サパスイの味の決め手は中国産のしょうゆです。中華食材店は他の隊員の方々が派遣されている国でも見つけやすいと思いますので、ぜひ挑戦してみてください。



- ① タイ東北地方のチョンナポットはシルク村として有名で、現在は職人が工房で機織りを行っている。
- ② 最終的に織ってできる柄をイメージしながら、まず絹糸をくくる。
- ③ タイと日本の職人の手により完成するオリジナルの帛紗

## 東南アジアの伝統工芸品を 日本の茶道文化と共に伝え守りたい

タイやラオスをはじめとした東南アジアで作られた織物、雑貨、工芸品を茶道具として生まれ変わらせ、職人の手仕事と茶道の文化を伝える。実践するのは、25年ほど前に協力隊に参加し、日本語教師としてタイ北部の町に赴任した内山千尋さん。

江戸千家の茶道師範でもある内山さんは2015年に「縁結び工房」を立ち上げ、オンラインショップで茶道具を販売しながら、茶道未経験者も楽しめるお茶会や出張レッスンなどを開催している。

扱う商品はすべてオリジナルでこだわりが詰まったものばかりだ。例えば茶道で茶わんを扱う際に欠かせない絹織物でできた帛紗ふくさ。「タイ東北部にある絹織物で有名な村では、職人が伝統柄に仕上がるように絹糸を細かくくって染めていき、染め上がった糸を乾かし、手織り機で織り上げます。完成した絹織物を私が日本で和裁士に依頼して、サイズや柄の出方を指示し、手縫いで帛紗に仕上げてもらいます」。

外で気軽に茶道を楽しむ野点用の茶道

具を入れる茶籠も、東南アジア製の籠を内山さんが茶籠に見立て、和裁士に内側を布張りにしてもらって仕上げる。こうすることで、中に入れる茶道具を傷つけずに使うことができる。「茶道の世界では茶わんをはじめ、茶道具として作られていないものを茶道具に見立てる文化があり、それもお茶席での観賞の楽しみになるんです」。

かつてタイ東北部では家庭に木製の手織り機があり、乾期になると女性たちが布を織り、家庭で使ったり、販売して副収入を得たりしていたが、地域の開発が進んだ現在では、現金収入を得られる場所が増え、時間がかかる絹織物は町の工房で専門の職人が織るだけになった。「快適な生活と伝統文化を守ることの両立はどの国でも難しい問題です。でも人の手で丁寧に作られたものや伝統文化があるからこそ、豊かな暮らしを送ることができます。縁結び工房を通じて、東南アジアと日本の人々のご縁を結び、少しでも伝統技術や文化を伝えて守っていきたいと思います」。



＼ うちのこだわり /

# OB・OG ショップ



日本語教師の資格を生かし、「やさしい日本語」(外国人にも分かるように配慮した簡単な日本語)を用いながら茶道を教える内山さん

### SHOP DATA

#### 縁結び工房

経営者：内山千尋さん  
(タイ/日本語教師/  
1994年度2次隊・東京都出身)  
ウェブショップ  
<https://emmusutea.theshop.jp/>



Text=ホシカワミナコ(本誌) 写真提供=縁結び工房



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。

