JICA海外協力隊向け実践ガイド

クロスロード

CROSSROADS
JULY
2023

7

特集

隊員同士の知識やアイデアを持ち寄る!

分科会活動のいろは

クロスロード

2023 JUL

Contents

表紙によせて

配属先のカムズ中央病院は、時に病床数以上の入院患者を引き受けねばならず、患者の早期回復と退院が急務です。写真は、交通事故で負傷した患者の早期回復のため、当人や介助者が継続可能なホームエクササイズを教えているところです。現地語のチェワ語も駆使して伝えることで、患者も介助者も打ち解けて熱心に取り組んでくれています。佐々木 裕さん（マラウイ／理学療法士／ 2021年度2次隊・岩手県出身）

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 隊員同士の知識やアイデアを持ち寄る！
分科会活動のいろは

14 派遣国の横顔 ラオス
～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 いま、読みたい電子書籍

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 公開！ 私の派遣国生活

『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

■国別索引

	掲載ページ
エクアドル	26
キリバス	22
ケニア	31
スリランカ	10
ドミニカ共和国	2
トンガ	5
バヌアツ	30
パプアニューギニア	12
パラグアイ	22
ブータン	22
ボリビア	34
ホンジュラス	7、24
マラウイ	1
ラオス	15、16、17、18、19
ルワンダ	4、28
ヨルダン	36

■職種別索引

	掲載ページ
村落開発普及員	15
果樹栽培	28
青少年活動	26、30
環境教育	10
日本語教育	2
日本語教師	5、16
理科教育	12
小学校教育	4
幼児教育	36
手工芸	17
看護師	7、22、34
保健師	31
助産師	19
理学療法士	1
公衆衛生	18
感染症・エイズ対策	24

■出身都道府県別索引

	掲載ページ
北海度	5、15
岩手県	1
山形県	34
福島県	30
東京都	10、24
千葉県	7
富山県	18
石川県	16
静岡県	22、26、31
愛知県	22
大阪府	17
兵庫県	28、36
岡山県	12
山口県	4、19
福岡県	2

【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。

約2週間の期間に約300人が参加した書道大会の表彰式（左端が在國寺さん）。「書道大会後は書いた人の名前を伏せて展示し、どの作品が最も手本に近いか投票してもらい、投票の多かった人を表彰しました」

「手紙交換プロジェクト」で日本の子どもたちから届いた手紙を手にした学生たちと在國寺さん。（前から2列目の右端）「手紙の返事を読んで、自分の言葉がちゃんと伝わっていることがわかってとても嬉しそうでした」

子どもたちに伝えたいSDGs

世界の学校

日本語の書き方を学んだ学生たちが書道大会で「先生」になってくれました

在國寺翔平（ざいこくじしょうへい）さん（ドミニカ共和国／日本語教育／ 2017年度１次隊・福岡県出身）

サントドミンゴ自治大学のサンティアゴ・キャンパスで日本語クラスの開設に携わり、初級の授業を担当しました。同大学は大学生だけではなく社会人にも門戸を開いており、日本語クラスには幅広い年齢の学生が集まりました。アニメや漫画が好きで日本語に興味を持った人、将来日本に留学したいという人、言語として体系的に学びたい人もいました。

日本語を教える時に重視したのは文法と文字学習です。学生たちは会話はすぐ上達するのですが、「は」と「が」の使い分けなど助詞について覚えるのは苦手でした。そこで、そうした文法をきちんと学べる時間を意識的に設けました。

自分たちの日本語の文が日本人に通じるのかを知るため、日本の子どもたちとの「手紙交換プロジェクト」も行いました。学生たちはこれまで勉強した文法や語彙を駆使してたくさんの質問を書いて送りました。返事が返ってきた時の、日本語のテキストを片手に感激しながら一生懸命解読する姿は印象的でした。

学生たちは文字を書くことも苦手だったので、文字の書き方やポイントを理解するための『ひらがな・カタカナ練習帳』を作って、マス目の中に字をバランスよく正しい書き順で書くことや「とめ・はね・はらい」などをしっかり教えました。

そうした成果が出たのが、大学内で行った書道大会でした。学生はもちろん、一般の人も誰でも参加できる大会です。私が手いっぱいになると、日本語クラスの学生たちが教える側になり、授業で習った文字の書き方を、日本語を全く知らない参加者に教えてくれたのです。

学生たちは「イベントなどの準備に時間をかける」ことをあまりしていませんでした。この協働を通じて、計画的に準備することや時間を守ることなど、日本の良い習慣も伝えることができたのではないかと思います。

Text＝工藤美和　写真提供＝在國寺翔平さん

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 Rwanda

ルワンダと日本の子どもたちをつないだ「アートマイル国際協働学習プロジェクト」

竹本 栞（たけもとしおり）さん（ルワンダ／小学校教育／2021年度2次隊・山口県出身）

日本の小学校で教員として働いた後、2021年11月から協力隊としてルワンダの小学校で理科や音楽の授業を担当しています。歌や踊り、なぞり書きができるシートなどを取り入れ、低学年の生徒も集中できるよう、授業をサポートしています。

力を入れて実施したのが、日本と世界の学校をつなぐ「アートマイル国際協働学習プロジェクト」です。一般財団法人ジャパンアートマイルが主催するこのプロジェクトは、二つの国の生徒が環境保全や平和など共通テーマについて、1枚の壁画を共同制作しながら理解を深めていく取り組みです。ルワンダの子どもたちが自由に絵を描き、同時にSDGsについて理解する絶好の機会になると思い、参加を決めました。

配属先のウムチョムイーザ学園の6年生と神奈川県の横浜市立幸ケ谷小学校の6年生が参加し、22年5月から事前学習を開始しました。SDGsの目標10「人や国の不平等をなくそう」をテーマに選び、それぞれの国・地域の不平等について考えました。ルワンダの生徒は「お金がある人はご飯が食べられるけど、ない人は食べられない」「病院に行けない」「ホームレスの人もいる」など、生活の中で感じる貧富の格差について話していました。

「ルワンダは途上国だ」といわれますが、私は「自分の国に自信を持ってほしい」という思いで学習を進めています。格差をどう解決するか話し合った時、「自分がお金持ちだったら両親がいない子を支援する」「学校に行けなくなった子がいたら学校に戻すシステムを作る」など、困っている子を助けたいと語っていたのが印象的でした。

昨年9月、両校をオンラインでつなぎ、それぞれの課題と解決策を発表し合いました。日本の生徒たちは、日本人と在日外国人との間にある不平等を取り上げ、「外国人も安心して暮らせるよう個性を受け入れる」と発表。それを聞いたルワンダの子どもたちは「日本は先進国だと思っていたけど、同じように難しい問題もあるんだね」と、驚いていました。

その後、両校で一つの壁画を完成させます。「平等」を表す虹で両国をつなぎ、「世界は一つ」の思いを込めて真ん中に地球を描きました。昨年12月、先に半分を完成させた日本から絵が届いた時、子どもたちはその大きさとカラフルな色彩にビックリ。絵の具はジャパンアートマイルの事務局から支給され、筆は学園やルワンダ国内にあったものを使用しました。それまで筆を使う機会がなかった子どもたちは「ふわふわ！」と楽しそうでした。また、日本の子どもたちが集めてくれた鉛筆や定規などの文房具も一緒に届きました。

今年2月、ルワンダ側の絵も完成し、二つの絵を合わせて一つの作品が出来上がりました。「やっとできた！」とみんなで歓声を上げました。

私の任期は10月まで。現在、ルワンダの生徒が学び続けられるようチャイルド・スポンサーシップ（※）の仕組み作りに力を入れています。

1 両校で描いた絵を合わせて、縦1.5メートル×横3.6メートルの壁画が完成。両国の国旗のほか、ゴリラや富士山などそれぞれの国を象徴する絵も描いた　2 日本の子どもたちに自己紹介するルワンダの生徒。「1年近くにわたって交流を続け、名前を呼び合うなど互いに深くつながる機会を持てた」と竹本さん

※チャイルド・スポンサーシップ…経済的に豊かな国に住む個人や団体が、社会基盤や経済が不安定な国・地域に住む子どもやその子どもの家族、地域を支援する国際協力の在り方の一つ。主に国際協力民間援助団体が募集・運営を行っている。

Text＝新海美保　写真提供＝竹本 栞さん

from Japan

「トンガOV有志の会」を立ち上げて協力隊まつりで大使を招いたイベントを実施

山屋頼子（やまやよりこ）（旧姓：岸田）さん（トンガ／日本語教師／1994年度2次隊、SV／1998年度9次隊、SV／1999年度9次隊・北海道出身）

4月22・23日に開催された「協力隊まつり2023」に「JICA海外協力隊トンガOV有志の会」を立ち上げて参加しました。今年はトンガへの協力隊派遣開始50周年になります。それを記念して本国ではJICAトンガ支所が11月にイベントを開催する予定です。そこで日本でも何かしようと、同じくトンガOVの尾上香織さん（音楽／2017年度1次隊）と私が発起人となり、協力隊まつりへの参加を決めました。ブース出展とイベント開催にあたり、約20人のトンガOVが協力してくれました。

ブースでは、トンガの魅力を伝える動画の上映、トンガの手作り民芸品やコーヒー、ココナッツせっけんの販売のほか、22年のトンガの海底火山大規模噴火を受けて「地球市民の会」が被災者支援のために行っている里親制度の案内などをしました（※）。

記念イベントとして、元JICAトンガ支所の岡 裕子さんのお話、OVのオンライン座談会、現役隊員からのトンガレポートなどを行いましたが、中でも盛況だったのが、トンガ王国特命全権大使のテヴィタ・スカ・マンギシ氏を招いて行った「トンガJOCV50周年を祝おう！」です。はじめに6名の新旧OVが、当時の活動や思い出を発表し、その後大使からもお言葉を頂きました。

大使は、「人と人との密な関係を築ける協力隊員は、一人ひとりが優れた親善大使です。トンガの発展に貢献するのみならず、トンガの人たちに、いつまでも心に残る印象や友情、理解を刻むことになり、それを礎にトンガと日本の間に真の相互関係が築かれています」と、50年にわたる協力隊派遣への感謝と敬意を表されました。

大使は特別に、高校生時代に数学を教わった数学教師隊員との秘話も紹介されました。数学嫌いで仮病を使ってテストを休んだところ、隊員が家まで来て親の前で叱られた上、テストを受けさせられたエピソードでした。「苦い思いをしましたが、テストの成績が良かったことからもわかるように、献身的で教え方も素晴らしかった」と述懐されました。大使が教わった隊員というのが、発表者の深川千幹（旧姓：緒方）さん（数学教師／1987年度1次隊）だったこともあり、会場は笑顔に包まれました。

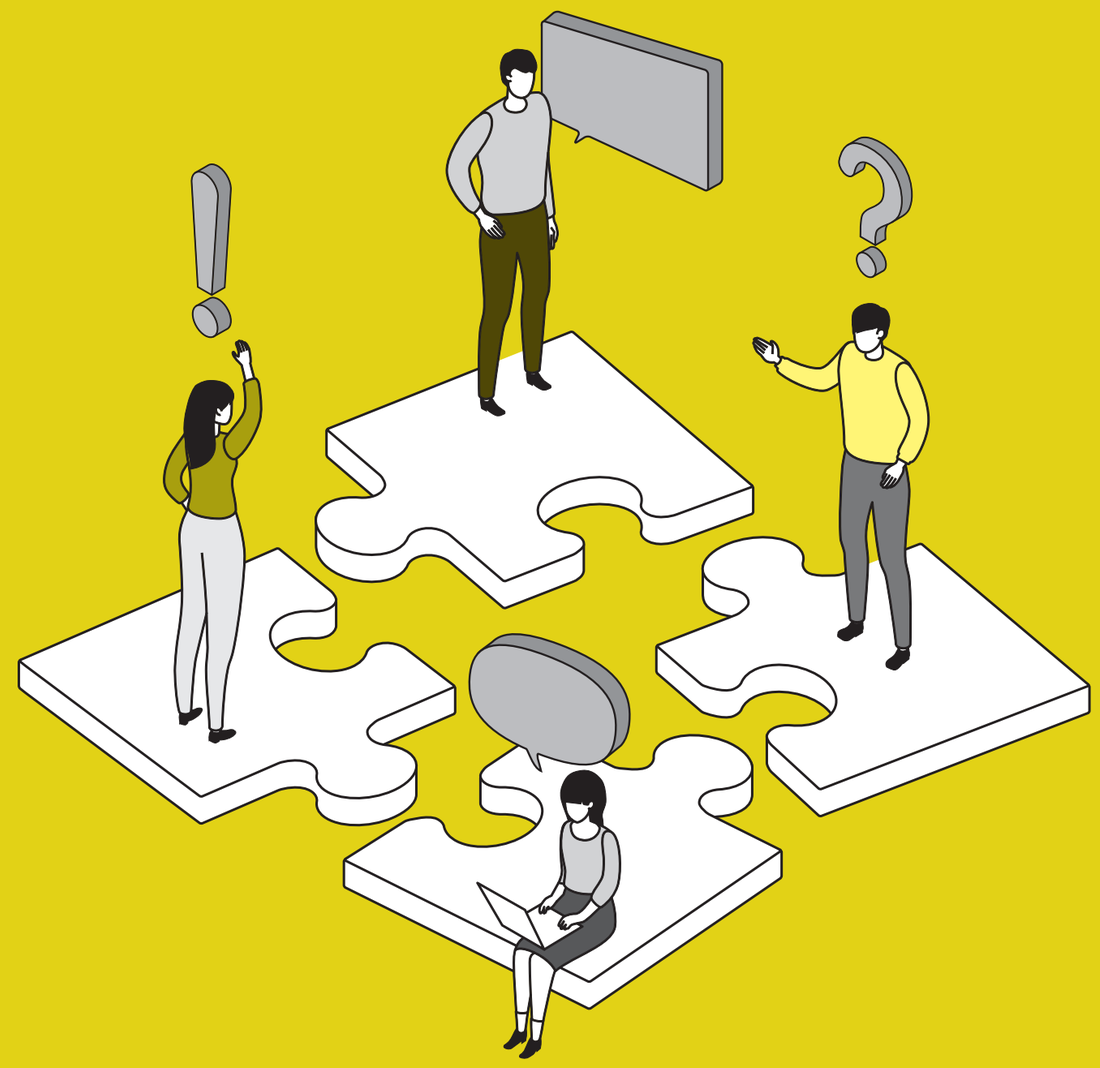
2日間で多くのトンガOVの方々がブースを訪れたり、オンラインで参加してくれました。トンガに恩返しをしたいのだけれど、仕事に追われて何十年も過ぎてしまったという方が多く、これを機にOV会を作って欲しいという声もたくさん頂きました。現役隊員の方には、今後もトンガの人々と友情を築いていってほしいです。

今後の活動は下記Facebookグループへ

1 協力隊まつりのトンガのブースを訪れた大使を囲むトンガOV有志の会の方々
2 大使を招いたイベントでトンガでの活動の発表を行う新旧OVの方々

※地球市民の会…佐賀県に所在する認定NPO法人。深川千幹さんが監事を務める。2022年のトンガの海底火山の大規模噴火の際にはクラウドファンディングを立ち上げ多くの被災支援金を集めた。

Text・Photo（協力隊まつり）＝阿部純一（本誌）　写真提供（プロフィール）＝山屋頼子さん



隊員同士の知識やアイデアを持ち寄る！

分科会活動のいろは

協力隊活動は、個々の隊員が自らの配属先で要請内容に応じて行うのが基本だ。ただ、それとは別に、近しい職種の隊員などが「分科会」を結成して配属先の範囲外で活動する例もある。有志による自主的なグループなので規模も活動内容もさまざまだが、個人ではできない大きなイベントにチャレンジできたり、先輩や同期隊員のノウハウを学ぶことができたりするので、自分自身の活動にもプラスとなるだろう。先輩隊員の事例を紹介するので、派遣国での活動の参考にしてほしい。

Text＝飯渕一樹（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

CASE 1
ホンジュラス
［保健分科会］

保健分野の多様な職種の隊員が互いの知識や経験を共有

❶2017年に地元の学校とも連携して開催した健康祭り。栄養素の分類を示す食品ピラミッドなどを制作・展示した
❷呼吸器感染症をテーマにした回の健康祭り。開催地の隊員の同僚らにも参加してもらっている
❸感染症分科会の祭りで使ったコンドームの着ぐるみはとても目立ち、インパクト大だった

分科会は大抵、職種を冠して○○分科会などと呼ばれるため、特定の職種のメンバーだけで構成されているように思われがちだ。ただ、それぞれの分科会のスタンス次第ではさまざまな職種の隊員が参加していることもある。例えば、ホンジュラスの「保健分科会」は、看護師や助産師、保健師、感染症・エイズ対策、理学療法士、鍼灸マッサージ師、コミュニティ開発、障害児・者支援など多岐にわたる隊員で構成されている。さらに、保健分科会の傘下の小分科会として、少人数の母子保健分科会と感染症分科会が別途活動することがあったほか、理学療法士隊員による独自の見学会や講演活動も行われていた。

保健分科会では、活動経験が増えてきた2017年3月に、分科会の方針や意義、体制、活動内容などについて話し合い、会の目的を「ホンジュラスにおける保健分野に関連のあるボランティアの知識向上・情報共有」と明文化した。そして、会の取りまとめ役を担う総括・副総括・会計・書記などの役員を決めて、半年に1回、定例会議を実施することとした。年間のスケジュールや活動内容について各メンバーの都合を確認し合ったり、進捗報告を行ったほか、新たに着任した隊員には事前にメールで声をかけ、興味のある人には参加してもらった。

「それ以前は中心となる人がいませんでしたが、対外的な窓口があるとさまざまな企画を進めやすい、と役員を決めました」と話すのは、この時に副総括に就いた船水綾乃さんだ。16年に看護師隊員としてホンジュラスの保健センターに派遣されて、当初から分科会に所属してきた。副総括の後に総括も務めている。個人の活動に影響が出ないよう、あくまでも取りまとめ役という位置づけだったが、分科会の活動を通じて保健分野の隊員が知見を高められるよう、会の運営や各種イベントの補佐などに携わった。

船水綾乃（ふなみずあやの）さん
ホンジュラス／看護師／
2016年度2次隊・千葉県出身

看護大学卒。看護師・保健師資格を取得し、総合病院で5年半勤務した後、協力隊員としてホンジュラスに赴任。帰国後、大学院で公衆衛生の修士号を取得。アイ・シー・ネット株式会社に入社し、開発コンサルタント（アソシエイト）としてホンジュラスとパキスタンで保健分野の技術協力プロジェクトに従事している。

健康啓発イベントや保健冊子の制作など広く活動

船水さんが分科会として関わった活動の一つが、「健康祭り」の開催だ。これは分科会が定期的に実施していたイベントで、一般市民への健康意識の啓発活動として、メンバーの任地に集まって公園などの公共の場を借り、プレゼンテーションやデモンストレーション、ゲームなどを行っていた。

例えば、17年中頃に南部のチョルテカという街で実施した際には、現地に肥満の人が多いという背景から生活習慣病というテーマを掲げ、町の中央広場を会場としてイベントを行った。「自分の身体を知ろう」ということで身長・体重・BMI・血圧の測定を行ったほか、各種ブースで飲食物に含まれる砂糖・脂質の量を示したり、糖尿病・高血圧の影響について説明したりと、各自の専門性を踏まえた展示を実施。さらに、体育隊員との連携で体力測定や運動の助言を行うブースも設置できて内容の幅が広がり、150～200名ほどの市民が来場。2日目に行った日本文化紹介も好評だった。

「私は日本の病院では一般市民への啓発活動の経験がなかったのですが、経験豊かなメンバーと企画に携わったり、先輩隊員の活動の様子を見る中で、識字率などが異なる多様な来場者へのアプローチ方法を学べました」

同年10月には、やや小規模ながら感染症分科会による祭りもあり、船水さんも看護師隊員として参加。テーマは性感染症と蚊媒介感染症だった。性教育ブースではコンドームを模した着ぐるみを使うなど、インパクトのあるパフォーマンスで知識の浅い若年層に適切な避妊方法を印象づけた隊員もいた。

開催に際しては、企画・準備段階から、開催地の隊員のカウンターパート（以下、CP）など、同僚らを巻き込むことを特に心がけた。「多忙なCPたちが企画から携わるのが難しく、業務が隊員に偏ることが課題でした。CPが主体性を持つことで、同僚たちにも啓発活動への関心を持ってもらう契機になり、持続性を目指した活動となりました」。交通費や宿泊費、教材作成費といった諸経費は、あらかじめ年間活動計画と予算をJICA事務所へ提出した上で、各イベントの開催後に各隊員の業務出張経費として精算していたが、隊員のCPへの働きかけによって、開催地の隊員配属先が物品購入費用を負担してくれる場合もあった。

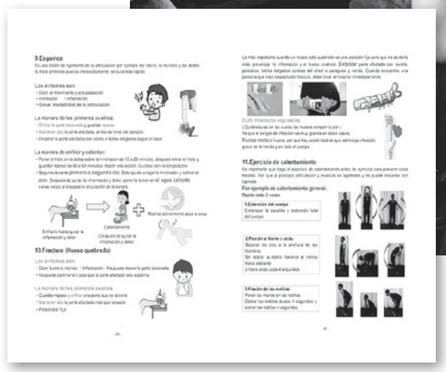
もう一つ、船水さんが分科会活動の一環で取り組んだのが、「学校保健冊子」の作成だ。「ホンジュラスの学校には日本のような保健体育の科目がなく、学校で保健教育を行うためにわかりやすいガイドが必要でした」。

そこで、過去に保健分科会が作成した保健ボランティア冊子に着目。地域住民への啓発活動用に作成された冊子を学校向けにアレンジしようと考え、現地教員へのアンケートや聞き取り調査を基に、けがの応急処置や思春期の二次性徴、性教育、メンタルヘルスといったテーマを追加した。編集では、看護師や助産師、理学療法士、感染症・エイズ対策といった有志の分科会メンバーがそれぞれの分野を担当したほか、体育・環境教育隊員にも加わってもらい、運動や環境問題といったテーマも盛り込んだ。「冊子をコピーして授業に活用することも想定し、子どもたちでも理解できるよう、絵やイラストを多く盛り込みました」と船水さん。完成した冊子は試験的に30部刷り、データ類は共有して活用した。

船水さんは「帰国までもう少し時間があれば教育現場や配属先で試行活動を進めたかった」と、心残りに感じていたが、その後、保健分科会の後輩隊員が中心となってさらに編集を加えるなど、成果物として受け継がれている。

また、母子保健分科会は、特に妊産婦ケアや新生児ケア、性教育などの分野で、現地の医師や助産師、看護師などへのフォローアップの場を増やしてモチベーション向上を図ろうと、各メンバーの配属先で母子保健ケア、超音波診断、性教育などの合同研修を実施した。また、活動の一環で作成された単語帳形式の母子保健用語集は日本語とスペイン語が併記されており、関連分野の隊員に重宝がられた。

「隊員数や職種、隊員派遣中の地域などが時期によって変わるので、必ずしも分科会の枠にとらわれず、柔軟な姿勢で活動のあり方や方向性を考えることも大切です。分科会活動が個人の活動にもプラスとなるよう工夫して、隊員同士でお互いを尊重しながら活動できると良いと思います」



保健分科会メンバーで作成した学校保健冊子。「教員やコミュニティ活動に関わる医療・保健従事者、隊員など多くの人が活用できると良いと思います」

学校教員向けに学校保健冊子を使った研修を実施する船水さん

健康祭りに参画する看護師や保健推進員たちが保健ボランティア冊子を活用して、祭りでの展示物を作成するなど、冊子は分科会による他のイベントの場でも生かされた

ホンジュラス保健分科会の年間スケジュール例（当時）

3月

■定例会議で年間計画策定
隊員総会にあわせて年に2回定例会を開催し、役員を決定。1年間の活動方針も相談する。

▼

■「健康祭り」の企画準備
定例会での決定に基づき、活動予定や必要な予算を企画書にまとめ、JICA事務所に提出。その後、参加メンバーに準備を割り振っていった（3月～）。

▼

7月

■健康祭り開催
■感染症分科会の健康祭りを計画

▼

9月

■定例会議
事前に議題を決めて活動の進捗などを報告。適宜、臨時の会議も実施。会にあわせて小分科会のミーティングや専門家の話を聞くイベントを行っていた。

▼

10月

感染症分科会の健康祭り開催

▼

12月

■「学校保健冊子」の編集検討開始
船水さんが聞き取り調査などを始める。

▼

翌年2月

■学校保健冊子の内容決定
■定例会議で年間計画策定
作業を分担し、冊子の制作を進める。

▼

5月

■学校保健冊子が完成

CASE 2
スリランカ
［環境教育分科会］

ゴミ問題に向き合う環境教育隊員たちの情報共有の場

世界63カ国で導入されている生ゴミリサイクル技術「高倉式コンポスト」を開発した高倉氏（写真中央）を招いたセミナー

家庭を回って通気性の良い容器を配り、コンポストのやり方を説明する飯野さん

２０１２年に環境教育隊員としてスリランカのコロンボ郊外に派遣された飯野亮さん。当時、スリランカでは経済発展に伴うゴミ排出量の増加や不適切な処理で、環境悪化が大きな問題となっていた。そこで、07年から11年にかけてＪＩＣＡが「全国廃棄物管理支援センター（以下、ＮＳＷＭＳＣ ※1）能力向上プロジェクト」を実施。スリランカ政府の機構としてＮＳＷＭＳＣが設置され、地方自治体でのリサイクルシステム構築や適正な最終処分などを支援していた。ＮＳＷＭＳＣの出先機関が各地の自治体に設置されており、飯野さんら環境教育隊員の多くは、そこに派遣されて活動していた。

当時すでに環境教育隊員から成る「環境教育分科会」が活動していて、「ＮＳＷＭＳＣの地方出先機関への派遣という立場が隊員間で共通しており、自治体の規模感などに多少の差があるものの同じような課題を抱えることが多かったので、情報共有のため分科会が立ち上がったようです」。

飯野さんが環境教育分科会の活動で最初に取り組んだのは、子どもたちの環境意識を高める「環境替え歌コンテスト」というイベントだった。スリランカ国内各地の5校ほどの学校の生徒たちに、ポイ捨てへの注意喚起など環境に関するメッセージを考えて流行歌のメロディに合わせて歌い、競ってもらうという内容だ。各地域で予選を行い、勝ち進んだ2校がコロンボのＪＩＣＡスリランカ事務所で決勝戦に臨むという企画だった。

「まだ赴任したての状況で、先輩隊員の助言を受けながら予選会まで3、4カ月で準備しました。私は市役所で活動していましたが、地元学校の協力を頼むには校長宛てに正式の依頼書をＮＳＷＭＳＣから送付してもらう必要があることなど、現地での仕事の進め方を知らなかったので、先輩に教わって覚える良い機会にもなりました」

なお、コンテストでの生徒らの移動費や滞在費などの経費は、関わった隊員の連名で現地業務費（※2）として精算した。

飯野 亮（いいの りょう）さん
スリランカ／環境教育／
2012年度2次隊・東京都出身

大学卒業後に民間企業で廃棄物関連の仕事に携わった後、協力隊員としてスリランカへ。帰国後、福岡県北九州市のまちづくりNPOなどを経て、現在は熊本県上天草市役所で地方創生などを担当する。

シンハラ語でまとめられた高倉式コンポストのマニュアル

個人の活動にもつながる高倉式コンポストのセミナー

飯野さん自身が発案した分科会活動もある。自身の活動の一環で、生ゴミを堆肥化する家庭用コンポストの普及に取り組んでいた飯野さん。家庭への普及後に、コンポストの管理方法などをフォローアップできる人材の育成が必要な中、派遣前の技術補完研修（当時）で学んだ「高倉式コンポスト」（※3）の技術を生かしたいと考えていた。そこで、分科会メンバーたちと協力してスリランカ国内の約１００の自治体の職員を対象にセミナーを企画。ＪＩＣＡ事務所による費用面の協力も得て、高倉式コンポストの考案者である高倉弘二氏らを日本から招き、現地の材料で比較的早く手軽に取り組める高倉式コンポストの有用性や手法を伝えた。

さらに、セミナー後に自治体職員が主体的に家庭へのコンポスト普及に取り組めるよう、「タカクラコンポストネットワーク」を設立。各地の環境教育隊員に担当の自治体を割り振り、フォローアップ体制を取った。その際、定期的な会議の開催やマニュアル作りといった基盤整備を行っており、コンポストに関するマニュアルは分科会の成果物としてデータベースが共有され、後輩隊員に引き継がれていった。

視察や勉強会で学び合い横のつながりをつくる

コンテストやセミナー以外にも、ゴミの最終処分場やリサイクル工場の視察を企画したり、活動状況をシェアする定例会を行うなど、分科会は各地で活動する隊員が一堂に会して学び合う場として機能した。

「処分場見学ではバスで数時間の移動があり、他の隊員と雑談する時間がたっぷり取れました（笑）。対面で話すのは横のつながりをつくる機会になりますし、やはり同職種で地方自治体に派遣されて似たような課題感を共有している中で、解決策を持った先輩もいるので、ノウハウの共有や蓄積の場として分科会が機能したと思います」

会の歴代隊員が作ってきたシンハラ語のプレゼン資料なども、メンバーがいつでも利用できるようにオンラインで共有した。任期序盤は資料作りや状況把握だけで時間がどんどん過ぎてしまうこともあるが、資料の引き継ぎがあれば準備期間が短縮され、本格的な活動を開始するのも早くなる。職種や活動内容が近い隊員同士であれば、特にその効果は大きいだろう。

スリランカ環境教育分科会の年間スケジュール例（当時）

<替え歌コンテスト>

3月
■コロンボでの報告会の時に会合を実施
各人の課題を共有する中で、コンテストの企画が発表された。

▼

5月
■参加校の募集開始

▼

6月
■コンテスト予選

▼

9月
■コンテスト決勝戦
決勝戦に合わせて、ストローで笛を作るワークショップも実施。

<高倉式コンポストセミナー>

10月
■セミナーの企画立案

▼

翌年2月
■全国の自治体への案内状送付

▼

3月～4月
■セミナーを実施
反響のあった10自治体と共に、コンポスト容器のパッケージ作成とモニタリング手法のガイドライン作成。

▼

10月
■家庭用コンポストの普及開始

※1 ＮＳＷＭＳＣ…National Solid Waste Management Support Centerの略。
※2 現地業務費…配属先の予算的な問題で隊員活動に支障が出る場合などに、自助を損なわない範囲でJICAが一部支援する活動経費のこと。
※3 高倉式コンポスト…現地で手に入る発酵菌を活用するなどして、早く簡単で安価に生ゴミコンポストを作る技術。開発した高倉弘二氏にちなんで高倉式と呼ばれる。

CASE 3
パプアニューギニア
［ 教育系分科会 ］

国内移動の難しい国で分科会の催しを機会に見聞を広める

服部晃平（はっとりこうへい）さん
パプアニューギニア／理科教育／
2017年度3次隊・岡山県出身

大学卒業後、公立高校の教員として生物の授業を担当。2018年、協力隊員としてパプアニューギニアへ赴任。帰国後は漫画家として活動し、YouTubeチャンネル『パプア服部くん』、ブログ『パプア服部くんのPNG日記』などを運営する。

パプアニューギニア（以下、PNG）での分科会活動において特異な事情は、同じ国内であっても、治安上の理由で訪問できる地域や移動手段に制約が多いことだろう。そうした中でも、有志の隊員たちによる「教育系分科会」が活動していたのだが、分科会の会合ができるのは首都で年に2回開催される隊員総会の時に限られており、活動に関する打ち合わせはその場で行うのが主だった。

2017年にニューブリテン島西部の高校へ派遣されて理科の授業を担当した服部晃平さんも、分科会メンバーとして活動した一人だ。当時は10人ほどのメンバーがアイデアを持ち寄り、隊員の配属されている学校を訪ねて「サイエンスショー」と題した実験会を披露することが主な活動だった。

通常、分科会では年間スケジュールを立てて活動するが、前述のように隊員同士が直接集まる機会も少ないPNGでは、事情が異なっていた。

「まず会合の席で次のイベントを実施するか否か決めた上で、自分の配属先で開催したいという希望者を募りました。メンバー数が多くなかったので、決まった役員は置かず、イベントごとに実施先の隊員がリーダーとして仕切りました。治安上の制約からJICA事務所に企画を説明して許可を得たり、移動申請を行ったりするので、企画調査員（ボランティア事業）にも会合に同席してもらって情報共有しました」

リーダーによるJICA事務所への企画の申請が無事了承された後は、隊員相互の行き来が難しいため、メールやSNSでやりとりしながら進捗（しんちょく）を確認し合い、各自で準備を進めて本番に臨む流れとなる。服部さんの赴任中は、分科会としておよそ1年に1回のペースでイベントを行っていた。

服部さんが特に印象に残っていると振り返るのは、首都から飛行機と車を乗り継ぐこと半日近く、東ニューブリテン州のブナカナウという村の小中学校で、教員や生徒を対象に実施したイベントだ。理数科系隊員や、その他の教育系やコンピュータ系のメンバーが参加したが、外国人がほとんどいない地域に何人もの日本人がやって来たので、「ホワイトマンが来た！」と子どもたちは大興奮。入村の儀式など村中の人から熱烈な歓迎を受け、3日間にわたって、サイエンスショーや現地教員向けの研修、日本文化紹介のイベントを実施した。

サイエンスショーでは、他の隊員が絵の具をはじくロウを使った文字クイズを行ったり、アルコール爆発やペットボトルロケットといった実験を披露。服部さんは粉塵（ふんじん）爆発の実験を紹介した。粉塵爆発とは、小麦粉や細かい砂糖などが空気とよく混ざり合った状態で着火すると、瞬間的に炎が燃え広がる現象。より安全に大きな炎を燃え上がらせることができるよう、イベントまでの準備期間中に配属先の生徒や先生、地域の人たちの協力を得ながら何度も改良を繰り返した。「最初は細いストローなどを使って粉塵を吹き上げようとしていたのですが、近所のおじさんが持ってきてくれた中空のパパイヤの茎を使うと火が大きく舞い上がりました」。試行錯誤の結果を携えて赴いたサイエンスショーの場で、粉塵爆発は大成功。会場は「すごい！」と盛り上がった。

サイエンスショーなどのイベントを通じて、服部さんは「他の隊員の実験を見ることができて、理科教育隊員としての活動の幅が広がりました」と振り返る。自身の任地に戻った際、メンバーが行っていた長い糸を使った糸電話やペットボトルロケットなど、生徒たちが喜びそうな新しい実験を授業で取り入れた。

他の隊員から刺激を受け任地で理科実験道具を見直し

「個人で申請して国内移動するのはなかなか難しかったので、イベントの機会に他の地域を訪問して、現地の人の生活や、他の隊員の活動について知ることができ、大いに刺激を受けました。みんなが各地で奮闘しているとわかったことも励みになりました」と振り返る服部さん。他のメンバーが自らの任地で、配属先の学校にパソコンを増やせるよう取り組んだり、現地業務費を活用して学校に必要な機材を整備したりと、それぞれに生徒たちの学びやすい環境づくりに努めている様子を見て、服部さんも配属先の学校に必要な理科の実験道具を見直した。

PNGの教育系分科会では年間スケジュールを立てたり役員を決めたりという組織立った動きは少ないが、治安や交通上の事情から交流が難しい中、それぞれの活動を知り、自らの取り組みに生かす有意義な研修の場になっていた。個人ではなく分科会のようなグループで動くことで、活動上の制約がある国でも、ハードルを低くできる側面もありそうだ。

❶アルコールの爆発でコップを吹き飛ばす実験
❷分科会イベントを行った学校の生徒や関係者らと両国の国旗を掲げて記念撮影
❸日本文化紹介の一環で空手を披露
❹現地の材料でできる実験の一つとして、ペットボトルロケットの発射も実施した。一度に大勢に見せるにも派手なデモンストレーションは有効で、「敷地の広いPNGの学校で、粉塵爆発など日本ではできないようなダイナミックな実験ができました」

PNG教育系分科会の年間スケジュール例（当時）

1月
■隊員総会で分科会の会合を行う
イベントの開催を決定。その回のリーダーも決める

▼

6月
■リーダーが代表としてJICA事務所に必要な申請書を提出
主に移動計画や現地業務費の活用の計画などを示す。事務所のOKが出ずに、イベントの正式決定まで時間がかかることも。

▼

7月
■イベント内で実施するサイエンスショーなどの準備開始

▼

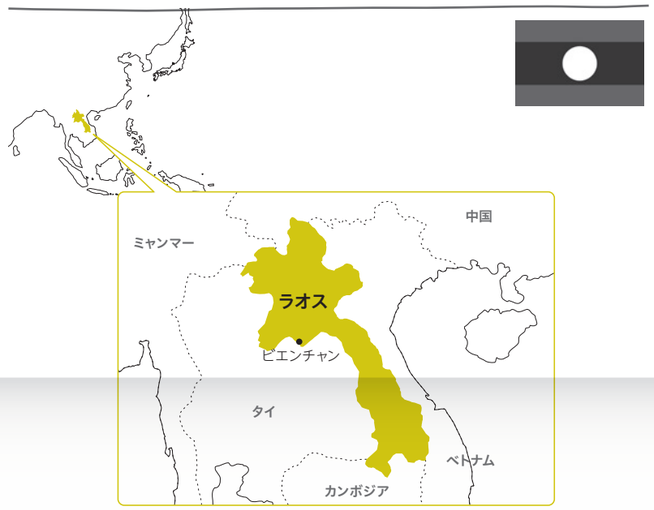
8月
■サイエンスショーを含むイベントを実施

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〈ラオス〉

1965年に協力隊初の派遣国となったラオス。
中華人民共和国、ベトナム、カンボジア、タイ、ミャンマーに囲まれた内陸国。

ラオスの基礎知識



ラオス人民民主共和国

面積：約24万平方キロメートル
人口：約733.8万人（2021年、ラオス統計局）
首都：ビエンチャン
民族：ラオ族（全人口の約半数以上）を含む計50民族
言語：ラオス語
宗教：仏教

※2023年2月3日現在
出典：外務省ホームページ
https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/laos/

派遣実績

派遣取極締結日　：1965年11月23日
派遣取極締結地　：ビエンチャン
派遣開始　　：1965年12月
派遣隊員累計：1,051人

※2023年5月31日現在
出典：国際協力機構（JICA）

＼ お話を伺ったのは ／

田澤克之（たざわかつゆき）さん
村落開発普及員／
2009年度3次隊・北海道出身

PROFILE
中学校の社会科の教諭として3年間勤務後、協力隊に参加。ラオス南部のサラワン県教育局に配属され、小学校を巡回して算数や保健の指導、身体測定などを実施。週末は子ども文化センターで日本の昔話の読み聞かせなどもした。国際協力NGO「IV-JAPAN」スタッフとしてラオスでの職業教育などに従事。2022年より、JICAラオス事務所でNGOデスクとして勤務。

長瀬利雄（ながせとしお）さん
JICAラオス事務所長

PROFILE
1989年海外経済協力基金（OECF、現JICA）入職。OECFハノイ事務所駐在員などとして勤務。組織変更・統合後、JICAベトナム事務所次長、タンザニア事務所長を経て、2021年より現職。現在までに円借款の案件形成、審査、案件監理、事後評価を中心に、総務部、財務部、研究所などで幅広い業務に携わる。「信頼で世界をつなぐ」「ラオスに寄り添う」をモットーに、日々奮闘・精進中。

隊員が首相へ活動報告 政府からも信頼を寄せられる協力隊事業

フランスの植民地を経て1953年に独立したラオスでは、65年に青年海外協力隊の第1号が派遣された。戦乱や政変で派遣は一時中断したが、協力隊への信頼は厚い。JICAラオス事務所の長瀬利雄事務所長と、NGO－JICAジャパンデスクの田澤克之さんに取材した。

青年海外協力隊の初派遣から今年で58年。「第1号となったラオスの稲作、野菜、日本語教師職種の5人の写真は、今もJICAラオス事務所に掲げられています」と話すのは、長瀬利雄所長だ。戦乱や政変で派遣は一時中断したが、ラオスには現在までに1000人以上の隊員が派遣されている。

「近年の課題は、教育や保健医療、都市と地方の経済格差です。教育では2016年から、小学校の算数の教科書と指導方法を開発するJICAの技術協力プロジェクトが進んでいます」。この教科書を使って教える隊員の派遣要請も多く寄せられているという。

また、スポーツ分野では「隊員たちが指導した柔道や水泳の選手が東京2020オリンピックや東南アジア競技大会（SEA Games）などに出場しています」。

村人の収入向上を目指すコミュニティ開発や手工芸の隊員は、各地の特産品作りを後押しする。経済発展で伝統文化が失われないよう、文化保護の役割を担うことも期待されている。

「ラオス政府の協力隊への厚い信頼を感じるのは、ラオスの首相への表敬が02年以降、コロナ禍の一時期を除き毎年行われていることです。現役隊員のほぼ全員が首相官邸に伺い、代表者がラオス語で活動報告を行います」。23年春募集も公共・公益事業、農林水産、人的資源、保健など、幅広い分野に新規で50件の要請が挙がった。

ラオスでは、首都ビエンチャンを中心に経済発展が著しく、近年は中国などの融資によるインフラ整備が進んでおり、コーヒーなどの農作物への投資も増えている。首都と中国・雲南省の昆明を結ぶラオス中国鉄道はその象徴だ。

「債務の残高はラオスの国内総生産（GDP）を超えるともいわれ、懸念の声もあります。しかし、この鉄道は人や物の流れを活発にし、内陸国のラオスに大きな恩恵をもたらしています」

ラオス事務所NGOデスクの田澤克之さんは、「ラオスの人々は、10年後、今より良くなっていると明るい未来を信じている人が多く、成長の様子が感じられます。若い世代が多いので、将来の話になると『収入が増える』『国外にも旅行に行ける』といったポジティブな答えが返ってきます」と話す。

SNSの配信サービスを活用した衣類や雑貨のオンライン販売も広がり、町には店舗が増え、経済成長を感じられるラオス。協力隊OVでもある田澤さんに活動する際の注意点を伺ったところ、「ラオスの人ははっきり断ったり、否定したりしません。曖昧な返事に腹が立つこともありますが、これも優しさの一つであると理解することが大切です」とアドバイスいただいた。焦らず、場に慣れながら協力者を探していくことが大事なようだ。

王政だった1970年頃のビエンチャンの街中。左上に日本語の店名の看板がある（写真提供＝桑原さん）

Text＝三澤一孔　写真提供＝ご協力いただいた各位

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
〈ラオス〉

繭をゆでながら糸をつむぐ女性。茹でられた蚕は子どもたちの栄養源だ

派遣先の工業高校で日本語を教えていた生徒たちと（左から2番目が桑原さん）

久保佳代子（旧姓・難波）さん

手工芸／1999年度3次隊・大阪府出身

PROFILE

大学卒業後、障害者施設での指導員、タイでの青少年活動のボランティアなどの後、協力隊に参加。子どもの頃から協力隊に参加することを目標にしていたため、合格を目指して有志による試験対策の合宿や面接の練習に参加したこともあった。ラオスから帰国後、作業療法士の資格を取得。2020年に短期のラオス派遣が決まったが、コロナ禍で派遣中止となった。

桑原 晨さん

日本語教師／1969年度2次隊・石川県出身

PROFILE

国際学友会日本語学校（現：日本学生支援機構日本語教育センター）で留学生に日本語を指導した後、協力隊へ。帰国後の1978年にアジア専門の出版社「めこん」を設立。故前田初江さん（旧姓：久保田、家政/1969年度1次隊）が手がけていた、ラオスを代表する作家、ドゥアン・チャンパーの作品の翻訳を引き継ぎ、本年中に短編集を出版予定。ラオスの人々との交流も続けている。

寄り添い合って共に未来へ 成果は次の世代に

長く、幅広い分野で紡がれてきた活動。技術や知識だけではなく、人同士の関係が両国に深く根を張っている。

海外が遠い時代に日本語指導 大阪万博の舞踊団にも特訓

ラオスへの協力隊派遣開始から5年後、1970年に日本語教師隊員として派遣されたのが、桑原 晨さんだ。多くの日本人にとって、海外へ行く機会がほとんどなかった時代。「ラオスに関する本もなく、ニュースもない。どんな国かわかりませんでした」。

配属先は日本の中学・高校に相当する工業高等専門学校。そこで日本語を教えた。「生徒たちと話していると、当初苦労したラオス語があっという間にできるようになりました」。

学校の授業以上に期待が大きかったのが、同校で授業後に一般向けに開講していた日本語教室だ。学校では約20人に教えたが、一般向けでは約20人のクラスを4クラス受け持った。

隣国のタイにはすでに多くの日本企業が進出し、ラオスでも日本製品が出回り始めていた。「これからは日本企業がラオスにも入ってくる。そのために日本語を勉強しておこう、という雰囲気があったと思います」。当時、地方では農業分野の隊員による日本語教室も開設されていたという。

桑原さんは「日本語が少しできる人が増えたのは間違いない。でも、より大きな成果は人との関係でした」と振り返る。それを象徴する出会いが、派遣から約50年後に訪れた。

2019年5月、東京・代々木公園でラオスフェスティバルが開催された。そのステージで、素人離れした舞踊を披露したラオス人がいた。桑原さんが日本で習っている「ラオス語教室」の講師をしていたラオス人留学生だった。聞けば、母親が王立舞踊学校の生徒だったため、母親から舞踊の手ほどきを受けたという。さらに話を聞いていくと、その留学生の母親は、桑原さんの隊員時代の〝教え子〟とわかった。

1970年の日本万国博覧会（大阪）でラオスの舞踊団の公演が決まり、来日前の約3カ月間、桑原さんは舞踊団に日本語の特訓をしたのだが、その団員の一人が先に述べた留学生の母親だったのだ。さらに留学生の父親は、桑原さんの同期の沢田好夫隊員（日本語教師／1969年度2次隊）から授業を受けていたこともわかった。

桑原さんをはじめ、空手経験のある隊員たちはラオスで空手指導も行った

桑原さんはこの留学生の両親が来日した際、〝再会〟を果たした。「自分の活動がラオスの人たちと日本を結ぶきっかけになっていたなら、それは、まんざら無駄じゃなかったと思えます」。

伝統の絹糸の品質向上へ 人と人をつなぐことを意識

久保佳代子さんは、ラオス人民民主共和国成立後、協力隊の派遣が再開してから10年後に手工芸隊員として派遣され、養蚕の技術指導に力を入れた。

配属されたのは、東南部のサワンナケート県の手工芸局。当初は、外国人観光客向けに販売する土産物の調査が業務だったが、派遣から3カ月後、その業務が予算の都合で終了してしまう。そこでカウンターパート（以下、CP）の業務の中から、何か他の活動をしようと、ビエンチャンで活動する養蚕職種のシニア隊員から養蚕の基礎を教わり、活動を始めた。

支援対象のドーンタムグン村は、タイとの国境にあるメコン川の中州にあり、月に1～2回、県都からCPと共に4時間かけて村を訪ねた。

村では、伝統的な養蚕は行われていたが、タイの工場などに出稼ぎに出る村人が増えていた。外国人観光客向けの織物などを制作しているビエンチャンの工房へ、久保さんが村で生産された絹糸を持ち込むと、「この糸はあまりよくない」「繭の内側の糸と外側の糸が分けられていないから」などの評価を受けた。繭の外側の糸は太めでゴワゴワした触感だが、内側へ行くほど細く滑らかになる。調べると、日本では糸の評価をより細かく分けていることがわかった。製品にする際、複数の糸を撚り合わせるが、この「撚り」の度合いもばらばらで、商品価値を下げていた。村では分担して1本の糸を仕上げるのだが、人それぞれ、撚りの度合いが違うことが原因だった。

久保さんは、糸の分別や撚りの均一化などの呼びかけを続けた。先の養蚕隊員が来県する予定があることを知り、「ぜひ、村で研修を」と働きかけ、隊員と県の農業専門学校の教員による研修を実現させた。その後、離任直前にはなったが、改良された絹糸を首都で売り、価格の違いを示すことができた。

現場と専門知識を持っている人をつなぐこと、特に知識を持つラオス人との橋渡しを意識して大事にした。「私は任期が終われば帰るのがわかっていますが、ラオス人同士がつながれば、帰国後も取り組みは続けられますから」。

ラオスでは養蚕に限らず、「頑張るという意味の『パニャニャーン』を口にする人には、一人も出会いませんでした」と久保さん。代わってよく聞いたのが、「ポーペンニャン（まあいいか）」だ。しかし、多くの人がおなかいっぱい食べることができ、家族と一緒の時間を大切に過ごしていた。「幸福度は日本以

活動の舞台裏

ラオス修行事情

短期間の出家も珍しくないラオスだが、長田光司さんが経験した修行生活とはどんなものだったのか。

起床は午前3時30分。お経、瞑想（めいそう）の後、托鉢（たくはつ）のため街を歩く。食事は朝と昼だけ。托鉢でもらったもち米やおかずを食べる。朝食後、学生は学校に行く。夜はお経の後、午後8時に就寝する。

❶出家し、修行生活を送る長田さん（後列左）　❷托鉢で鉢に入れられた食べ物やお金　❸托鉢で頂いた食事は皆で分ける

寺には、貧しさなどで預けられた子どもや学生が多かった。殺生はいけないのではと思っていたが、肉も普通に食べていたという。托鉢で、お金を入れてくれる人もいて、学生僧はそのお金をお昼代にあてていた。

「大変だったのは、托鉢の時に素足で歩くこと」と長田さん。痛みを避け、変なところに力を入れると、筋肉痛になったという。やがて、「いかに自然な足運びをできるかに集中すると、痛みをあまり感じなくなりました」。

出家にあたっての事務所の条件は「緊急時に連絡が取れること」。寺へのスマートフォンの持ち込みは問題なかった。「出家後、『こいつ日本人だけどラオスのことをよく知ってる』と言われることも増え、活動がやりやすくなりました」

紺谷志保（こんたにしほ）さん

SV／助産師／2021年度7次隊・山口県出身

PROFILE

看護師。助産師。総合病院の産科、外科、内科に勤務した後、国際協力NGOであるAMDAの母子保健専門家としてベトナムやネパールで活動。帰国後、助産所と個人病院で自然出産の助産ケアの経験を積む。10年間沖縄県宮古島の県立病院で産婦人科、GCU（growing care unit）に勤務し、52歳で現職参加で協力隊に応募。2019年度3次隊訓練中にコロナ禍に入り待機に。特別登録に切り替え、退職。2021年8月に派遣され、活動中。

母親の母乳が出るよう、毛糸で編んだ手作りの乳房の模型を使って研修医に指導を行う紺谷さん

児童たちの身体測定は、できる部分は児童たちにやらせた

巡回中の学校の児童たちと長田さん

長田光司（ながたこうじ）さん

公衆衛生／2016年度1次隊・富山県出身

PROFILE

信州大学・大学院で、エコヘルス（持続可能な社会と健康）を学ぶ。ゼミでラオスやケニアの現地調査を行い、修士課程修了後、協力隊に参加。著書に『ラオスで出家した青年海外協力隊：ラオスの仏教に学ぶあたたかい循環の作り方』（電子書籍版、紙版）。現在Twitterアカウント「先生、学校は行かなきゃいけないの??」を運営するほか、親子オンラインスクール「cocowith」の共同代表を務める。

上だったのかもしれません」。

健康な社会へ教育実践 温かさ循環する社会体感

社会開発と共に行動を変え、持続可能な健康と社会を目指すのが、エコヘルスという考え方だ。このエコヘルス普及のため、2016年に派遣されたのが長田光司さんだ。

配属先は、一般教養科目にエコヘルス教育を組み込むことを決めていたラオス国立大学。エコヘルス教育の教科書を作成し、教員養成校で教員にエコヘルスの「教え方」を教えた。「教科書作りよりも難しかったのは、ラオスに根づいていない『自ら考える教育』を教えることでした」と長田さんは言う。「生徒は、先生が期待する答えを考えて口にしている感じでした」。エコヘルスの講義で手洗いを取り上げれば、教わったとおりに、「手洗いは重要」という答えが返ってきた。しかし、それは行動にはつながらず、実際には手を洗わない人が多かったという。そこでエコヘルスと共に、健康の保持増進を図るため、学校での保健活動の充実を進めた。その中で実践した身体測定では、行動する意味を理解してもらうことができた。

長田さんが当初、「計測や記録など、子どもたちができることは、子どもたちに任せよう」と提案すると、「できるわけがない」という反応が返ってきた。しかし、やってみると、うまくいった。子どもたちは楽しそうで、教員たちも「次回もやろう」となった。一度やってみることで、次の行動につながったのだった。

そんな長田さんがプライベートで取り組んだことがある。派遣中に2週間、出家し、寺院で修行生活を送ったのだ。

きっかけは、乗り合いバスの車内で、寺で修行しながら配属先の大学の日本語学科に通う学生に出会ったこと。話をしてみると、ラオスでは短期間、出家することも一般的で、希望すれば、その寺で受け入れてくれるという。JICAラオス事務所に相談してみると、「ラオスの社会を理解するためにも、いいのでは」という返事で、決断した。

出家を体験し、ラオスでは仏教が貧しい人を支え、貧しい人がラオスの仏教を支えるという構図があるのでは、と感じたという。

「貧困や離婚などで養育できなくなった子どもがお寺に預けられます。お寺で修行していれば、食べるものに困らず、学校にも通えます。さらに人々からは尊敬を受ける対象になり、自尊心が傷つくことが少なくなります。成長した彼らは、今度は世話になったお寺を支えるようになります」

いつも托鉢（たくはつ）の僧侶に食べ物を渡している女性は「托鉢には地域の子どもたちを育てる意味もある」と話してくれた。僧侶が貧しい人に食べ物を渡すこともあるという。

帰国後、長田さんは、不登校の子どもたちと一緒に歩むオンラインサロンなどを始めた。ラオスのように、温かさの循環する仕組みを日本でもつくりたいという思いを込めて。

家族と共に支える医療 受け入れながら手助け

現役のシニア海外協力隊・助産師隊員の紺谷志保さんは、2021年8月から、保健省の母子保健センターで活動している。

世界保健機関（WHO）のラオスのチームと共に地方の病院や診療所を回り、WHOが東南アジア地域で推奨する出産直後の新生児ケア（EENC※）の徹底や、JICAの活動によりラオスに導入され、現地の実情に合わせ改定された母子健康手帳の積極活用を図っている。

WHOによると、ラオスでは「毎日、生後1カ月以内の赤ちゃんが10人亡くなる」「毎日、5歳未満の子どもが20人亡くなる」「1日に1人、出産により女性が亡くなる」状況にあり、改善されつつあるとはいえ、妊産婦や乳幼児の死亡率は東南アジアの国の中で特に高い。70～80％は地方で起きているとみられるだけに、取り組みは重要だ。

力を入れることの一つは、低体重や早産で生まれた赤ちゃんのケア。十分な設備がないため、母親や家族が一日に20時間以上、カンガルーマザーケア（KMC、抱っこ）をする。KMCで感染を予防し、完全母乳育児を行い、家族との絆を育むことで、小さな赤ちゃんが生き抜くことができる。

医療施設では、母子はじめ患者の身の回りのケアは家族が担う。赤ちゃんに栄養チューブで母乳を与えることもあれば、便や尿の回数や量のチェックもする。看護師は24時間勤務が一般的で、スタッフ不足で業務も多く、「昼休み、仮眠をしている看護師も多い」。

助産師、看護師として経験を積んできた紺谷さんは「助産師や看護師の役割や技術について、もっとアドバイスをしなくちゃいけないと思います。でも、ラオスにはラオスのやり方があり、家族が母親や赤ちゃんの世話を担い、看護を支えている状況の中で、『こういうやり方もいいのかもしれない』と思うことも多いんです」と話す。そのため、母乳のことやWHOのガイドラインに沿って実践できていないことを中心にアドバイスしているという。

紺谷さんが心がけているのは、寄り添うことだという。母乳が出ずに悩んでいる母親には、「母乳を出さないと大変だよ」ではなく、「なかなか出ないよね、難しいよね、わかるよ」と声をかけ、少しずつ授乳の工夫や搾乳の介助、乳房マッサージなどの手助けをする。母親たちが「日本人がこうしてくれて赤ちゃんがおっぱいを飲めるようになった」と口にする。それを人づてに聞いたり、遠巻きに見ていたスタッフが、同じように母親に授乳ケアをしている姿を目にすることが何より嬉しい。

日本であれば、保育器の中で治療を続ける低体重で生まれた赤ちゃんも、できるだけ早くKMCを始める。父親や親族も母親と交代しながら赤ちゃんを抱っこし続けケアする

※新生児ケア（EENC）…Early Essential Newborn Careの略

活動の舞台裏

ビエンチャンのロックダウン

紺谷志保さんがラオスに派遣された2021年8月。到着直後、ビエンチャンはコロナ禍で都市封鎖（ロックダウン）となり、ホテル待機となった。

市内の「村」（区画）ごとに、コロナ陽性者の有無が毎日更新され、陽性者の家の前には赤いテープが張られ、村のすべての陽性者の隔離期間が終わるまで、その地域への立ち入りが禁止、通り抜けもできなくなった。立ち入りができる村・できない村は日々、スマートフォンのアプリで確認した。「日に日に立ち入り禁止範囲が広がり、身動きが取れなくなっていく感じでした」。多くの商店は閉まったが、食料品や日用品はネットで注文して自宅に届けてもらうサービスが普及していた。

2021年4月。営業は続けているものの、新型コロナウイルスからの自衛のため、店内への入店を禁止する張り紙を出す雑貨店（写真提供＝ジェトロ・ビエンチャン事務所）

一方で、「感染したのに出歩いている」とSNSに個人の写真が投稿されることもあり、「新型コロナウイルスへの底知れない恐怖で、住民同士が監視し合っているような、殺伐とした雰囲気でした」。

現地語学研修もオンラインとなり、事務所へのオンライン近況報告を行った時には所長をはじめ、職員の方々と「今日はどの村が行ける」「どうしたら、こういうものが手に入るか」などの情報交換も重要だった。

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

今月のテーマ：お金を貸してと言われた

今月のお悩み

お金や物をねだられる。自分はただの金づるなのかと思えてきてつらいです。

（小学校教育／女性）

「協力隊員は予算を持っていない」と何度も断っていても、配属先や地域の人たちには「わざわざ日本からボランティアに来たんだから、お金や物を持ってきてくれているはず」「機材を買ってくれるはず」といった意識があるようです。

貸した物が返ってこないことも少なくなく、返ってきても壊れていたりすることもあり、お気に入りの物だと悲しくなります。仲良くなったら「おごって」「お金を貸して」と言われて、なんだかガックリきてしまいます。

三好先生からのアドバイス

貸すとしたら返ってこない前提で。金銭の貸し借りに対しても、日本との感覚やカルチャーの違いを探る機会にしてみては。

現地の方から「お金を貸して」と言われたり、「物を買ってほしい」と言われたりして困ったといった経験は、多くの隊員にあると思います。

「日本からわざわざ来てくれているんだから、何かしらお金や物をくれるはず」と期待されたことに「信頼関係ができていたと思っていたのに、私のことを金づるだと思っていたのか」と傷ついているかもしれませんが、相手の感覚からすると、「取りあえず言ってみた」というくらいで、深刻に悩むことではないのかもしれません。

いったんその落ち込んだ気持ちを置いて、相手のことを考えてみましょう。

社会保障制度が整っている日本では、病気やけがで病院に行ってもある程度は健康保険が利きます。でも世界にはそうではない国もあります。「富める人、持っている人がお金を出すのは当たり前。お金を出した人は徳を積ませてもらえたのだからよかったでしょ」といったカルチャーもあります。

さらに、お金を借りた人が返す相手が、必ずしもお金を貸してくれた相手ではないという考え方もあります。相互扶助の精神で、「困った時に誰かから助けてもらい、自分がお金がある時に困っている人がいたらその人を助ける」など、別の人に還元されるのが一般的といった国や地域もあるからです。

「借りたお金は必ず貸してくれた人に返すべき」「周囲に頼ると後でお礼が必要になったりしてかえって面倒。有料業者に頼んだほうが後腐れなくていい」といった日本的な考えと比較すると、面白いと思いませんか。ポジティブに「頼まれる間柄になった」と捉え直してみると、嫌悪とは違う感情が湧いてくるかもしれません。

実際にお金を貸す場合は、「返ってこなくてもいい」という前提の下、それでもいいなら貸し、できない時には「貸せない」「貸さない」とキッパリ伝えてよいと思います。いずれにしても「日本の当たり前が当たり前ではない」ということに直面すること、そしてその背景を洞察することは、自分の当たり前を問い直す機会にもなるように思います。

ところで、よく受ける隊員からのお金絡みの相談事といえば、「予算がないから何もできない」といった悩みです。

隊員活動の中では、現地業務費など、JICAの制度にも少額サポートできるものもあります。（一社）協力隊を育てる会が運営する「小さなハートプロジェクト」（※）を利用してもいいでしょう。

また、お金そのものを渡せなくても、何かやる時の「力」になれる存在にはなれます。例えば、配属先でやりたいことの助成金や物品寄付の制度などがないか調べて、申請方法などを教えてあげるといったことならできるのではないでしょうか。

「お金」は誰もが注目しやすいワードなので、うまく利用して活動を広げてみるのもいいかもしれません。

例えば、学校でゴミの分別を伝えて実行させるために、「売れるゴミ」「売れないゴミ」といった表記にして分別を促した隊員がいます。お金になるゴミを売って得たお金をボールや遊具の購入に使い、みんなのやる気を引き出しました。

日本のある施設の展示では、ゴミ箱のふたを開けると大量の偽物の札束が入っているというものがありました。「その地域の1年間のゴミ処理にかかるお金」を札束で表した展示です。自分たちの税金がゴミ処理にこれだけ投入されているということが一目で分かる、インパクトのある展示でした。

お金をめぐるもやもや、困惑、嫌悪から一歩踏み込んで、相手の価値観、社会のありようを少し俯瞰（ふかん）する目線をぜひ持ってほしいと思います。

今月の教える人　三好直子（みよしなおこ）さん

JICA海外協力隊技術顧問（環境教育）

日本シェアリングネイチャー協会専務理事・トレーナー、海の環境教育NPO bridge理事。「自然・異文化・体験からの学び」をキーワードに、ネイチャーゲームの指導・普及、海の環境教育教材「Lab to Class」の普及など、体験型の環境学習・国際交流を行う。

※小さなハートプロジェクト…メインの活動以外の任地の課題を解決するため、27万円を送金額の上限として支援するプロジェクト。（一社）協力隊を育てる会が運営。

Text＝ホシカワミナコ（本誌）　写真提供＝三好直子さん　※質問は現役隊員やOVから聞いた活動中の悩み

この職種の先輩隊員に注目！

現場で見つけた仕事図鑑

#0022

「看護師」

分　　類：保健・医療
派 遣 中：29人（累計：2,028人）
類似職種：医師、助産師、保健師、栄養士、公衆衛生、感染症・エイズ対策、学校保健

※人数は2023年5月末現在

CASE 1

地域病院で530（ゴミゼロ）運動を定着

磯貝恵里（いそがい えり）さん
日系JV／パラグアイ／2017年度3次隊・愛知県出身

PROFILE
高等専門学校で看護師の資格を取得し、総合病院に9年勤務。退職し、バックパッカーをしていた際に訪れたパラグアイの日系移住地に興味を持つ。高齢者介護施設での勤務などを経て、協力隊に参加。現在は、元勤務先の病院に再就職し、救命救急センター勤務の傍ら災害支援ナースの登録も目指している。

配 属 先：アマンバイ日本人会
要請内容：アマンバイの日系団体が行っている日系高齢者を対象としたデイサービスなどの活動の活性化や健康相談の支援と共に、同市にある地域病院で、看護業務の支援と周辺小学校や集落を巡回して歯磨き、手洗い指導といった保健衛生講習会などを行う。

赴任 → 中盤 → 終盤 → 帰国

「看護師」隊員は、病院や地域（保健センター、小学校、村落地域など）で、看護業務の指導や住民への啓発活動を行うほか、看護学校で学生に指導を行うこともある。

必要な要件は看護師の国家資格で、実務経験は3年以上。医療行為ができるかどうかは派遣国や要請内容によって異なる（※1）。特定の疾患や部署での知識や経験、プライマリ・ヘルス・ケア（※2）や母子保健、5Sについての体系的な知識が求められる場合もある。

CASE 1

デイサービスを医療とつなぎ地域病院ではゴミゼロ運動を展開

看護師として脳外科やICUなど総合病院で働いてきた磯貝恵里さん。旅行で訪れたパラグアイの日系社会に貢献したいと考え、日系団体の要請が多い福祉分野の実務経験を積むため、1年ほど高齢者介護施設などで働いた後、協力隊に参加した。

配属先はアマンバイ市にある日系団体。日系高齢者に行っているデイサービスの活性化、市内の地域病院の看護業務改善などが要請内容だった。磯貝さんは、まずは業務を知るためにマンパワーとして活動し、現場の課題を発見した。

デイサービスでは日系の婦人ボランティアが高齢者にテレビ体操などを行い、血圧も測っていたが、その後の対応はなされていなかった。そこで磯貝さんは、参加者の健康手帳（※3）を作成し、その日の結果によってどんな対応をすべきかというボランティア向けのマニュアルを導入した。そのほか、高齢者のみで行っていたゲートボールで万が一のことが起きた場合の緊急連絡網を作成。さらに10年間実施されていなかった健康診断を病院と連携して再開させた。

地域病院では、ゴミ拾い運動にも取り組んだ。

「入院となると家族も来て敷地内に寝泊まりします。ゴミ箱がなく、食べ物の容器などを平気で周囲に捨てるため、そこに水がたまって蚊がわき、デング熱など感染症の発生原因になっていました。廊下には患者があふれ、同僚までもが感染していきました。また、医療ゴミも分別されず中庭に捨てられていて危険でした」

磯貝さんはカウンターパートを通じて病院にゴミ箱設置を訴え、病院への行き帰りに街中のゴミを拾い歩く「530（ゴミゼロ）運動」（※4）を、背中にデング熱への警告ポスターを貼りつけて実行した。病院併設の大学の授業の1コマをもらい学生にゴミの分別や環境整備の重要性も伝えた。

CASE 2

一緒に業務することで理解と信頼を深め改善に取り組む

ブータン最大の病院のICUで自らも看護業務を行い、同僚の知識や技術力の向上を図りながら、5Sなど業務効率化につながる活動をしたのが青野浩長さんだ。

「私は成人集中治療室（AICU）で活動しましたが、慢性的な看護師不足で休暇も満足に取れない状況だったので一緒に働きました。同僚が採血をうまくできずに困っていたら、見本をやってみせてから、アドバイスをする。そんなふうにしてなじんでいきました」

配属先への隊員派遣は青野さんが4代目だった。直接引継ぎはしていないが、前任者は接触感染の予防のため、医療者の手指消毒を院内に定着させる取り組みに尽力していたそうだ。

「前任者の活動はしっかり定着していて、そのこと自体が、日本の考え方が浸透している証拠であり、私の活動への理解や協力が得られた理由でもあると思っています」

看護師長はスタッフの看護意識や知識・技術レベルの向上から、環境改善、感染予防策、物品管理方法、記録物の整理など、病棟全体の改善に意欲的な上、スタッフの間にも日本の病院は清潔で整理整頓が行き届いているという情報が浸透していて、そこに近づけるためのさまざまなアドバイスや改善策を求められた。

「とはいえ、日本のやり方を押しつけないように気をつけました。アイデアを出し合い、意見を擦り合わせ、納得して取り組んでもらうようにしました」

廃棄物の区分けや、ICU内のベッドや物品の定位置の決定、書類棚の細かい区分けなど環境整備に取り組んだほか、頻繁に起きていた点滴ルートの閉塞を防止するために、薬剤配合表を、病棟で多用する薬剤を選んで改訂し、医師や薬剤師らの許可を得て提示したり、薬剤の混在を防ぐための生理食塩液の使用を促した。共に業務をしたからこそ見つけた現場ならではの改善だった。

CASE 2

病院の集中治療室で看護業務を改善

青野浩長（あおの ひろなが）さん
キリバス／2014年度1次隊、
ブータン／2018年度4次隊・静岡県出身

PROFILE
高校卒業後7年の工場勤務を経て、専門学校で看護師資格を取得。総合病院の集中治療室（ICU）で5年勤務後、協力隊でキリバスへ。帰国後は健康診断業務や看護学校の臨時教員を経て、再び協力隊に参加。スーダン派遣予定が治安悪化で任国振り替えとなり、2019年7月にブータンへ。21年からJICAジャマイカ支所の在外健康管理員。

配 属 先：ジグミ・ドルジ・ワンチュク国立病院集中治療室
要請内容：国立病院のICUで、同僚のICU看護に関する知識や技術力と看護意識の向上を図る。また、業務効率化につながる標準作業手順書やガイドラインの策定・整備、5Sを活用した環境整備や、感染、事故防止などへの助言を行う。

赴任 → 序盤 → 終盤 → 帰国

最大のピンチ

実は赴任早々にけがをし活動開始が遅くなり、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、患者対策にも携わり、その後一斉帰国になったため、配属先での実質的な活動は4カ月だけで、ピンチを迎えることなく終わりました。前回のキリバスでは、私のやり方を押しつけて同僚の反感を買ってしまったことや、2年間であれもこれもやりたいと焦るばかりで成果が出せず精神的につらかった経験があり、ブータンでは現実的にできることを実践していくようにしたことも役立ったと思います。

最高のやりがい

ゴミ拾いは一人で病院に通う道すがら始めたのですが、私のことをいつも気にかけ、院内の整頓などを率先して実践してくれる同僚がすぐ一緒に始めてくれました。次に看護学生に広がり、さらにそれを見た医学部学生たちの間に波及していきました。学生たちは1年生から昼間は病院で研修を受け夕方から授業という忙しい中、ゴミ拾いの声がけをし、ゴミ拾いのたびに病院のSNSで発信してくれて感動しました。私の帰国後の今も継続してくれています。

初回の530運動で多くのゴミを拾い集めた学生たちと磯貝さん

最大のピンチ

任期終了まであと半年という頃、デイサービス運営を自分が担うようになっており、「自分が帰ったら振り出しに戻ってしまう」と感じました。婦人ボランティアの皆さんは運営を負担に感じている部分があり主体的な活動にはなっていませんでした。充実したデイサービスを継続させるためには、医療職との連携が必要だと考え、配属先の関係者の皆さんと粘り強く会議を重ねて合意を得て、日系人の理学療法士と関係づくりをして有償で関わってもらうようにしました。

最高のやりがい

廃棄物については、血液のついたものとそうではないものなど感染可能性のあるものの区分けの徹底を進めました。病棟師長からICUの取り組みを病棟内に共有してもらったことで、清掃員までしっかりとゴミを分別して捨てるようになり、捨て方が間違っているスタッフがいれば、互いに注意し合うようになりました。そこまで皆がやるように変わったのは、きちんと改善の意図を理解してもらえたことが一番大きかったと思っています。

医療廃棄物の仕分けについてプレゼンテーションを行う青野さん

※1　原則として、身体侵襲行為を含む医療行為は、JICA海外協力隊の活動内容に含まれません。
※2　プライマリ・ヘルス・ケア…すべての人にとって健康を基本的な人権として認め、その達成の過程において住民の主体的な参加や自己決定権を保障する理念。
※3　健康手帳…磯貝さんは、デイサービスで測定した血圧、家庭で自己測定した血圧・脈、薬の服用状況のほか、身長・体重など健康診断項目を一つにまとめて管理でき、かつ医療機関受診時に有効な冊子を作成した。
※4　530（ゴミゼロ）運動…5月30日に街中のゴミを拾い歩く運動で、1975年に磯貝さんの出身地である愛知県豊橋市が始め、全国に広がった。

Text＝工藤美和　写真提供＝磯貝恵里さん、青野浩長さん

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

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。

今月の先生

佐谷孝行（さやたかゆき）さん

（ホンジュラス／感染症・エイズ対策／2017年度3次隊・東京都出身）　大学卒業後、英イーストアングリア大学修士課程にて教育開発を専攻。感染症・エイズ対策職種で協力隊に参加し、教育現場の保健・ジェンダー分野で活動。現在はITエンジニアとして公立学校のICT教育事業に従事。

正しい手洗いや感染症知識をゲーム感覚で身につけてもらう

ホンジュラスで感染症・エイズ対策で活動された佐谷孝行さんに、今回は、イベントや学校授業など、いろいろなシーンで使える、ゲーム感覚で覚えてもらう「正しい手洗いの方法」と、性感染症予防に関するボードゲームなどを紹介してもらいました。

「現地では、HIVウイルスと、ジカ熱やデング熱など蚊を媒介とする感染症の感染経路を混同している人が年齢問わず多かったため、ボードゲームで正しい知識を身につけてもらいました」

今回紹介している道具は、厚紙やカードが素材なので、軽くてどこにでも持ち運びしやすいこともメリットです。

自分たちで制作した「ミニポスターの○×ゲーム」を手にするホンジュラスの小中一貫校の生徒たち

きちんと洗うための手洗いマップ

子どもたちにゲーム感覚で正しい手洗いを身につけてもらいます。そもそも、なぜ手洗いが必要なのか、いつ手洗いするのかを教えます。ご飯の前だけでなく、外から帰ってきた時、トイレの後に習慣づけてもらうよう説明します。私の派遣地域では、乾季になると断水が続く日もあり、貯水槽やバケツの不衛生な水で手洗いしている人もいました。手洗いは清潔な水で行うこと、水がない時はアルコール消毒が有効であることも同時に伝えました。

ホンジュラスの小中一貫校の健康フェアで手洗いマップを参考にする子ども

①手にハンドソープをなじませる。

②人さし指から小指までの指の隙間を洗う。

③親指もくるむようにして洗う。

④手のひらでこすって爪の隙間も洗う。

手洗いマップの作り方と使い方

左の4枚の絵を紙に描いて地面に縦方向に①から④へと順番に並べ、1枚目の絵を参考に手を洗い、できたら次の絵に進んでいく。①から④まできちんとできたら、水できれいに洗い流す。

左の4枚の絵はホンジュラスの小中一貫校での例ですが、必要に応じて絵の枚数を増やしたりしてもよいでしょう。

HIVの感染経路を正しく知るためのボードゲーム

2枚の大きな紙を用意して、HIVウイルスの感染経路かそうでないかをYESかNOかどちらかに貼りつけてもらうゲームです。まずはこのゲームで、感染について認識してもらいます。

ボードゲームの作り方

①厚紙にビニールシートで全面をコーテイングする、②カードのほうは剥がせる両面テープをつけて貼ったり剥がしたりできるようにすれば完成。

ゲームの進め方

例えば、「血液」と書いたカードを相手に渡して、感染するか（YES）、感染しないか（NO）を考え、どちらかのボードに貼ってもらいます。

最初の導入で1回目のゲームを行い、HIV感染経路について説明した後、もう1回チャレンジしてもらい、全部正解した人には景品をあげたりすると盛り上がります。

ホンジュラスで開催した健康フェアでボードゲームを活用する佐谷さん。一度作っておけば、持ち運びが簡単なのもボードゲームのメリット

カードゲームは、HIV以外にも応用が利きます。例えばデング熱の感染経路や、症状は何か、などをカードに書き出して実施してもよいでしょう。

ミニポスターの○×ゲーム

ミニポスターの○×ゲームを進める現地の保健推進員と佐谷さん

聞き手が10人以上の時にも対応できるゲームです。A4～B4くらいの用紙の表面に質問を書き、裏面に○か×かで正解を書いて、答え合わせをするゲームです。

例えば、「蚊を介しても性感染症に感染する」○か×か、といった具合に使います。

「○と思う人は挙手してください」などと進めれば、見学している全員が参加しながら進められるゲームです。状況に応じて、上記のボードゲームか○×ゲームかを使い分けるとよいでしょう。

Text・図版＝阿部純一（本誌）　写真提供＝佐谷孝行さん

先輩隊員の

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。

若者に関わる仕事がしたい 学生時代から一貫した思いが現職に結びついた

今月の先輩

鈴木貫司さん　Kanji Suzuki

エクアドル／青少年活動／
2018年度2次隊、2022年度9次隊・静岡県出身

就職先：
菊川市市民協働センター

事業概要：市民団体や企業、学校、行政などをつなぐ中間支援センターとして市民活動を支援。地域の講座・セミナー、活動の情報収集・発信なども行っている。

鈴木貫司さんの略歴：

1992年	静岡県生まれ
2016年	大学時代にNPO法人わかもののまちの活動に関わる
2018年 3月	大学卒業
2018年 10月	青年海外協力隊員としてエクアドル赴任
2020年 3月	コロナ禍による一斉帰国
2020年 6月	小学校の臨時採用教員に
2022年 3月	教員を退職
2022年 6月	エクアドルに再赴任
2022年 12月	任期を終え帰国
2023年 1月	菊川市市民協働センター入職

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/

※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。

東日本大震災の時、仮設住宅でのボランティア活動に携わったことがきっかけで子どもに関わる仕事をしたいと思い、大学の教育学部に入学し直した鈴木貫司さん。学生時代に若者の社会参画を促進するNPO法人わかもののまちで活動し（※1）、若者の交流拠点の運営に携わったことで、学校教育よりも社会と若者をつなぐユースワーク（※2）に関心を持つようになった。そんな時に、JICA海外協力隊でエクアドルの青少年活動隊員を募集していることを知った。

「エクアドルのロカフエルテ市役所に赴任し、市内に複数ある青少年活動団体を支援するという要請でした。まさに自分がやりたいことだと思い、すぐに応募しました」

エクアドルでの活動は、約1年半後にコロナ禍で中断した。待機期間は教員として地元の小学校に勤務した。

「その間、活動終了後に何をするか、ずっと考えていました。若者に関わりたいという思いは一貫していたのですが、自分が企業で働くことは想像できず、どういった仕事が良いか、いろいろと探していました」

そんな鈴木さんに声をかけてきたのが、静岡県の菊川市市民協働センターだった。同センターでは、若者に特化したスキルを持つ専門スタッフを探していたところ、鈴木さんが学生時代に活動していたNPO法人を通じて鈴木さんのことを知り、センター長自らアプローチしてきた。

「自分の経験を生かせる、そして自分を必要としてくれている。これも何かの縁だと思い働くことを決めました」

若者支援と聞くと、すでにある地域の活動に若者を巻き込み地域活性化につなげることをイメージしがちだが、そうではないと鈴木さんは言う。

「若者は未熟な支援対象ではなく、一緒に社会をつくっていくパートナーとして関わっていくことを大切にしています。若者が地域の中で、自分のやりたいことを実現できるようにサポートし、結果、地域への愛着やまちづくりにつながっていけばと考えています」

1 協力隊時代 2018年10月～2020年3月

市内の若者グループを巡回し青少年の健全育成やリーダー育成に取り組んだ

要請内容は、エクアドルのロカフエルテ市内に複数ある青少年活動団体への支援や助言でした。私は地域に点在する団体を回り、活動がスムーズに進むようにファシリテーター、コーディネーターとして活動しながら、余暇活動として料理教室や日本語教室を行いました。その中で、地域の課題に関心のある若者たちのグループの立ち上げにも関わりました。1年たった頃、活動の中心を地域の中学校や高校への出張授業に移し、異文化理解やリーダーシップについてより多くの若者へアプローチするよう努めました。しかし、任期途中の2020年3月、新型コロナウイルスの感染拡大により一斉帰国となりました。

2 小学校の臨時教員 2020年6月～2022年3月

帰国後は、静岡県浜松市の教員採用試験を受験し、産休の先生の代替教員として小学校で働くことになりました。その後、再赴任を希望する隊員は「待機」を選べることになったため、私は待機を選び、再赴任できる日を待ちました。

3 協力隊時代（再赴任） 2022年6月～12月

エクアドルの若者に書道を教える鈴木さん

2022年1月に再赴任できるとの連絡があり、小学校を退職して、再度エクアドルに向かいました。しかしコロナ禍によりさまざまな活動が中止され、私が立ち上げに関わったグループも自然消滅していました。とはいえ前回の活動や人脈が基盤となり、多くの方の協力が得られるようになりました。そこで青少年グループ立ち上げに取り組む現地のNGOとも協働し、若者向けのプロジェクトの企画・運営に取り組みました。護身術（柔道）や日本語、日本文化教室を開催したほか、若者キャンプや日本の高校とのオンライン交流会も実施しました。

4 オンラインで面接　2022年11月

エクアドルに滞在中、菊川市市民協働センターから若者のまちづくり活動を支援するコーディネーターを探しているとの連絡がありました。学生時代に活動していたNPO法人わかもののまちから私のことを聞いて連絡をくれたのです。そしてオンラインで、センター長から活動内容や私に求めていることなどについて話を聞きました。私からは、若者に関わる活動がしたいと一貫してきたことや、エクアドルでの活動を説明しました。表現が苦手な若者には、考えや思いを引き出せるような場を整えることを重視したことなど、活動で工夫していることも伝えました。自分がやってきた活動をきちんと伝えられることは大事だと思いますし、ストーリーに組み立てて伝えると相手に響くと思います。

5 帰国　2022年12月

帰国後に協働センターを訪れ、入職の意思を伝えました。

2023年1月　入職

現在の仕事

市民協働センターでは「菊川まちづくり部プロジェクト」を実施しています。菊川のまちづくりに興味のある高校生、大学生、社会人が、自分たちがやりたいことを実現することで、自分たちの住みたいまちを自分たちでつくっていくという活動です。私が中心となって担当し、コーディネーターとして、場づくりやプログラム、事業計画の作成、イベントの企画など、忙しく動いています。若者が地域と関わりながら自分のやりたいことを実現していく姿を見るのは、私にとって大きなやりがいになっています。

現在の職場で若者たちの活動をサポートする鈴木さん

後輩へメッセージ

会社に就職すること以外にも、いろいろな働き方があります。働き方を限定せず、何をしたいのか、どう生きたいのかを自分に問い、それを実現するための仕事を選んでほしいです。私の場合、協力隊の活動で、若者の気持ちをしっかり聞くこと、誠実に向き合うことなど、若者との向き合い方を学びました。また、菊川市には南米出身の労働者が多いため、協力隊で培った語学（スペイン語）や、多文化理解が役に立っています。人脈を大切にしながら、協力隊で得られた力を生かして進んでほしいと思います。

※1　今年度4月から再びNPO法人わかもののまちのスタッフになり、静岡市で行われている高校生まちづくりスクールの講師を担当。
※2　ユースワーク…家庭・学校・職場以外の場所で、若者の居場所づくりや地域参加などの活動を通し、青年の成長を支える取り組み。専門的に担う人材は「ユースワーカー」と呼ばれる。

Text＝油科真弓　写真提供＝鈴木貫司さん

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

▶NPO法人コーヒー生産地と協働する会 を立ち上げる

古賀聖啓さん　Masahiro Koga

ルワンダ／果樹栽培／ 2014年度2次隊・兵庫県出身

❶協力隊時代。コーヒー生産者を訪問し、コーヒーチェリー（コーヒーの実）の品質をチェックしている様子
❷コーヒーの花
❸収穫したコーヒーチェリーを手作業で精選する生産者。コーヒー豆の品質と味を決定づける大事な作業だ
❹土壌改良に必要な肥料をまく支援農家。手間がかかる作業だが自分たちで行うことを大事にしている
❺コーヒーチェリーの果肉を除去したパーチメントコーヒーの選別作業

持続可能な生産のため、ルワンダのコーヒー農家と土壌改良に挑む

100年以上のコーヒー栽培の歴史を持つルワンダ。この地でコーヒー畑の土壌改良に挑み、農家と共に持続可能なコーヒー栽培に取り組んでいるのが、NPO法人（特定非営利活動法人）コーヒー生産地と協働する会の代表、古賀聖啓さんだ。

現在の主な活動地域は、ルワンダ・フイエ郡ギシャンブ地区とルワムウェル地区。いずれもコーヒーが主要な栽培作物だが、土地が痩せ、必要な肥料を手に入れにくい状況に置かれていた。農作物の生育や収量に大きな影響を与える土壌は、いったん劣化してしまうと蘇らせるのが難しい。そこで古賀さんは、毎年収穫期である春に畑の土壌調査を行い、窒素、リン酸、カリウムといった土に含まれる養分やpHなどを調べ、それに基づいて肥料を用意し、農閑期である秋に施肥するというサイクルを回すことで土壌改良を行っている。政府から支給される化学肥料だけでは量が足りないため、牛糞堆肥以外にも、コーヒーチェリー（コーヒーの実）のパルプ（果肉と外皮）を発酵させた有機肥料も取り入れた。

一方、コーヒーノキ（コーヒーの木）一本一本の根本に肥料をまくなど、農家にかかる手間や負担は増えるため、本質的な意義を理解し、共に持続可能な農業に取り組める農家を増やすことも古賀さんの使命だ。同時に、同団体が支援するコーヒー農家のコーヒーチェリーを生豆に加工してくれているコーヒー会社・フイエマウンテンコーヒーの生豆、焙煎豆の卸も行っている。

活動の原点は、協力隊員としてルワンダのコーヒー栽培に関わることになった9年前にさかのぼる。「はじめは栽培技術を教えたり、知名度が低いルワンダコーヒーを日本に売り込んだりすれば、農家の収入向上につながると考えていました」。ところが半年ほどたつと、問題はそれほど単純ではないことがわかった。「例えば、コーヒーノキは植えてから10年ほどたつと生産量が減るため、幹を根本から剪定するのが定石です。2年ほどで幹は再生し、再びたくさん収穫できるようになる。ところが、それを農家に伝えても、笑顔で『わかりました』と言うだけで、実行には移さないんです。たった2年でも収量が減れば生活ができなくなってしまうため、農家として合理的な判断をしているのだと後に気づきました」。

そのことを痛感した現地の農家からの一言がある。「教科書の知識は役に立たない、簡単に現場を変えられると思ってはいけないよ」。――「言われた時は腹が立ちましたが、それが現場の本音。よくぞ言ってくれたと今では感謝しています」。

任期終了後、古賀さんはコロンビアに渡り、コーヒーにおける栽培・加工・流通の各バリューチェーンの工程をひととおり学んだ。その後、日本とルワンダを行き来しながら「ルワンダの農家のために自分ができることは何か」を考え続けた。そして、2018年9月、「土とコーヒーをテーマに、ルワンダの農家に持続可能なコーヒー栽培を波及させたい」と立ち上げたのが現在のNPOだ。

農家を取り巻く数ある課題の中でも土壌に着目したのは、学生時代、農学や土壌学を学び、砂漠化するモンゴルの草原を研究していたという背景がある。自分の専門分野でルワンダの農家の役に立ちたかった。

活動を始めて6年目。「まだまだ苦戦している」と古賀さん。農家の施肥への意識は高まったが、それは目の前の収量を増やすためであり、目指すのは持続可能な生産が続けられる土壌作りだ。「やっていることは同じでも、見ている先が違うのです。それに、ルワンダには約40万の小規模農家がいて、自分が関わっているのは60世帯ほど。資金集めにも苦戦している状況なので、うちのような小さな団体が細々と活動をしていても効率が悪いのではと思い落ち込むこともあります」。

それでも、古賀さんは歩みを止めない。「今でも農家から教えられることのほうが多いんです。ルワンダ人は本当に真面目で働き者です。そういう人たちが十分な収入を得られず、空腹によって農作業中にへたりこんでしまったり、子どもたちが学校に行けなかったりする状況を目の前で見て、放ってはおけません。今後はもう一つ団体をつくって、今の団体ではできない栄養改善にも取り組んでいけたらと考えているところです」。

Text＝秋山真由美　写真提供＝古賀聖啓さん

古賀さんの歩み

1986年、兵庫県に生まれる。
幼少期にテレビで気候変動について知り、環境問題に興味を持つ。

2005年4月、鳥取大学農学部生命環境農学科に入学。

大学院でモンゴルの乾燥地の研究をしたことで、自分の中のテーマが環境問題から収入向上にシフトしました。

2011年～14年、作業服メーカーに勤務。

炭化する素材の警備服を回収して土壌改良をする事業に参画する予定でしたが頓挫してしまい、営業として作業服を売っていました。

2014年10月、協力隊としてルワンダへ。

ルワンダ人はとても真面目で働き者。教えたことより教えられたことのほうが圧倒的に多く、行く前と行った後では見方が大きく変わりました。

2017年1月から2カ月間、コロンビアでコーヒーバリューチェーンを学ぶ。

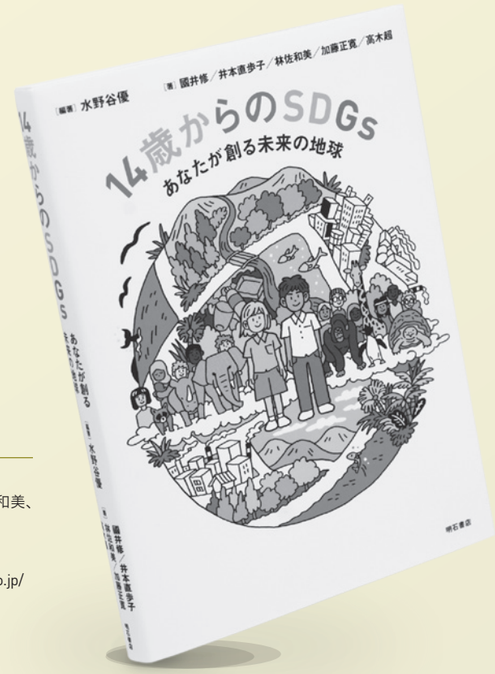
帰国後に知り合った日本のコーヒー会社の方にコロンビアのコーヒー輸出会社に紹介状を書いてもらいました。

2017年3月以降、堀口珈琲からの「ルワンダの良質な豆や生産者を探してほしい」という依頼に応えるために、日本とルワンダを行き来する。

2018年9月、特定非営利活動法人コーヒー生産地と協働する会を立ち上げる。

JICA草の根技術協力事業にも採択されました。今は土壌改良による持続可能な生産をサポートしていますが、今後は、栄養問題にも取り組んでいきたいです。

いま、読みたい電子書籍



14歳からのSDGs
—あなたが創る未来の地球

編著：水野谷 優
著　：國井 修、井本直歩子、林 佐和美、加藤正寛、高木 超
発行：明石書店（2022年9月）

https://www.akashi.co.jp/book/b614334.html

この方に聞きました！

水野谷（みずのや） 優（すぐる）さん（編著者）
バヌアツ／青少年活動／1997年度2次隊・福島県出身

SDGsのポイントを網羅的に解説！大人の読み物としてもオススメ

SDGs（持続可能な開発目標）は2015年9月の国連での採択から、着実に認知度を増している。今や各国の開発目標や協力隊員の要請にもSDGsの要素が含まれるようになっているが、各目標の意味や、日常生活との関わりについては、よくわからない人も多いかもしれない。

本書はSDGsの全体像から個々の目標にまつわる世界の現状まで、事例やデータを示しながら解説する一冊だ。例えば、プラスチックが海洋ごみとして数百年も残ることや、その量が魚の総量に迫りつつあることなどが数字で示されており、活動の参考にできる情報が多いだろう。オールカラーで写真も豊富なので、自分だけでなく現地の人に見せてもよさそうだ。

編著者を務めたのは、バヌアツOVで、現在はユネスコ国際教育計画研究所に勤める水野谷 優さん。「本来SDGsは17の目標の下に169のターゲットがあり、その進捗（しんちょく）を分析するものですが、日本社会での理解はまだ漠然としています。SDGsの要点や、各目標に関わる背景をわかりやすく伝えたいと考えたのが企画のきっかけです」。OVでは、林 佐和美さん（ガーナ／青少年活動／2013年度9次隊）、加藤正寛さん（セントビンセント／青少年活動／2004年度1次隊）も著者として参加している。

本書の特色の一つは、「ウェディングケーキモデル」（※1）という、SDGsの17の目標を整理して理解するためのモデルに基づいて構成されている点だろう。このモデルでは「生物圏」「社会圏」「経済圏」「頂点（目標17）」の4階層を設け、それぞれに関係のある目標をひもづける。そこで本書では、例えば「生物圏」を取り上げる章ならば、目標6（安全な水とトイレを世界中に）や目標13（気候変動に具体的な対策を）など関連する4目標を取り上げ、近年の課題や対策、関連トピックを紹介する。

「17の目標をただ羅列しても覚えられません。読み手が消化しやすいよう整理する方法を検討して、このモデルを採用しました」

教科書的にならないよう、各章の著者によるスタイルの差をあえて残したが、一貫したテーマとして〝頭と心と行動につながる本〟を掲げている。「頭だけでSDGsを知るのでもなく、心情だけに訴えるのでもなく、行動に一歩踏み出すための情報を入れたいと考えました。そのため、各分野で活動している人の事例や日々の生活にSDGsを取り入れる方法なども紹介しています」。

また、当事者意識につなげるため世界の課題と日本の課題をあわせて紹介している。「SDGsの理念を内面的な価値観として取り入れてほしいと思い、対象年齢は子どもにしました。とはいえ、『コモンズの悲劇』（※2）など大学で扱うような話も載せているので、大人が読んでも学びは多いはず。私にとって協力隊はまさに頭と心と行動を伴う経験で、そこから発展した人生の一つの結果としてこの本が形になりました。活動中の隊員の皆さんも今を目いっぱい楽しんでください。協力隊での経験は、その後の人生を必ず豊かにしますので！」

※1… スウェーデン出身の環境学者、ヨハン・ロックストローム氏が考案したモデル。人類の生存に不可欠な順に「生物圏」「社会圏」「経済圏」「頂点」の階層から成る構造をウェディングケーキになぞらえて名付けられた。
※2… 共有資源が誰でも利用できる状態にあると、無計画な過剰利用につながって枯渇してしまうとする経済学上の法則。

Text＝飯渕一樹（本誌）　Photo（書影）＝干川 修　写真提供＝水野谷 優さん

あの日、地球の、あの場所で。

任地の思い出を聞きました。

知らないケニア人から突然の求婚

「君、日本人？結婚しよう」

そんなことを言われたのは、任地シアヤで道端の露店へ野菜を買いに行った時のこと。前に並んでいたケニア人の青年が、振り向いて私に気づくなり声をかけてきたのです。日本人の感覚からするとビックリする軽いノリなのですが、ケニアの人は割と簡単に求婚の言葉を口にします。ただ、これは現地ではあり得ない話ではありません。

ケニアは一夫多妻制で、お金持ちほど多くの妻を娶（めと）る傾向があります。10人以上というケースも聞いたことがありますし、配属先である保健事務所の同僚も経済的に恵まれた公務員なので、第3夫人程度までいることが多かったです。そうしたお国柄もあって簡単に「結婚してください」と言うのかもしれませんが、まともに受け入れるわけにもいかないので、「私の父は、私と結婚するなら牛100頭を贈れと言っていたよ」と返してみました。

Illustration＝牧野良幸　Text＝飯渕一樹（本誌）

というのもケニアには、婚約時に男性から女性の家に牛を贈るしきたりがあるからです。実際に牛をやりとりしている現場を見たことはないのですが、牧畜を営んでいる家でない場合はわざわざ家畜市場などで買って用意するとのこと。3頭くらいが相場（？）と聞いていたので、青年に100頭というむちゃな数を言ってみたのです。

そんな私の返事に対して、「えー、冗談だろ！」とウケるかと思いきや「日本人と結婚するというのはそういうことなのか…」と現実を突きつけられた様子で真面目にショックを受けていた青年。ちょっと申し訳なかった気もしてしまいます。

芦川（あしかわ） 咲（さき）さん
ケニア／保健師／2016年度2次隊・静岡県出身

INFORMATION

JICA青年海外協力隊事務局からのお知らせ

MOVIE

「第1回JICA海外協力隊　帰国隊員社会還元表彰」表彰式が行われました

5月13日に、JICA市ヶ谷ビル2Fの国際会議場で表彰式が行われました。大賞の徳島 泰さん（フィリピン/デザイン/2012年度1次隊）をはじめとする8名の受賞者からは、それぞれの取り組みについての報告もありました。各受賞者の報告は下記からご覧いただけます。

https://www.youtube.com/watch?v=0HZPFSIym9c

前列・後列中央が受賞者の皆さん。両脇は橘青年海外協力隊事務局長および審査委員の皆さん

NEWS

青年海外協力隊事務局公式 Instagram を開設！

多くの方々へJICA海外協力隊のことを身近に感じていただけるよう、さまざまな情報や取り組みを発信してまいります。皆様からのフォローや「いいね！」をお待ちしています。ご家族やご友人にもぜひお知らせください。

https://www.instagram.com/jica_kyoryokutai/

PROGRAM

「世界の笑顔のために」プログラム 2023年度一般公募を7月から開始予定

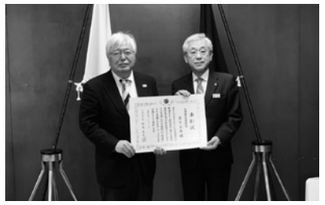
開発途上国で必要とされている、スポーツ、日本文化、教育、福祉などの関連物品を日本の皆さまからご提供いただき、JICA海外協力隊や在外事務所を通じて現地の人々へ届ける「世界の笑顔のために」プログラム。2023年度の一般公募が7月から開始される予定です。物品を提供することで国際協力に参加できる身近な機会でもありますので、お知り合いの方などにもぜひお声がけください。募集物品リストなど詳細につきましては、ウェブサイトにてご確認ください。

https://www.jica.go.jp/partner/smile/index.html

AWARD

協力隊OVの金子正美さんが「北海道社会貢献賞」受賞

北海道青年海外協力隊を育てる会の金子正美会長（マレーシア/村落開発普及員/1989年度1次隊、酪農学園大学名誉教授）が「令和4年北海道社会貢献賞（北海道知事賞）」を受賞されました。金子さんは自身の研究室から多くの協力隊員を輩出し、JICAの研修員受け入れや草の根技術協力プロジェクトに積極的に携わるなど、学内外での国際協力や道内の国際化推進に貢献されました。2021年には第17回JICA理事長賞も受賞されています。



金子正美会長（左）と浦本元人北海道副知事（右）

クロスロード［2023年7月号］

第59巻第6号　通巻688号
発行日　2023（令和5）年7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

『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

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

編集後記

JICA事務局：今号から始まりました「いま、読みたい電子書籍」と現役隊員の生活を取り上げた「公開！私の派遣国生活」はいかがでしたでしょうか？ 皆様からのご意見とご感想をお待ちしております。（脇田雄気）

クロスロード編集室：JICA Volunteers' Reportsでは、トンガOV有志の会が協力隊まつり2023で行ったイベントを取材しました。駐日トンガ大使が子ども時代の協力隊員とのエピソードもお話しされ、担当編集者と共に目頭を熱くしながら聞き入りました。（千川美奈子）

●本誌掲載の記事、写真、イラストなどの無断転載を禁じます。　●本誌に掲載されている記事等の内容は、協力隊員（OV含む）の個人的見解であり、JICAの公式見解を示すものではありません。

現在の派遣国数
66カ国

JICA海外協力隊派遣現況

（2023年5月末現在）

（単位：人）

■ アフリカ地域

国名	一般	シニア
ウガンダ	25	1
ガーナ	31	
ガボン	11	2
カメルーン	20	
ケニア	31	
ザンビア	6	
ジブチ	7	
ジンバブエ	10	
セネガル	10	
タンザニア	4	
ナミビア	7	
ベナン	11	
ボツワナ	16	1
マダガスカル	29	
マラウイ	19	
南アフリカ共和国	8	1
モザンビーク	23	1
ルワンダ	43	

■ 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	9	2
カンボジア	24	
キルギス	10	
ジョージア	4	
スリランカ	9	
タイ	18	3
東ティモール	9	
フィリピン	3	
ブータン	21	6
ベトナム	36	
マレーシア	15	6
モンゴル	15	1
ラオス	14	3

■ 大洋州地域

国名	一般	シニア
サモア	1	
ソロモン	6	
トンガ	3	1
パヌアツ	3	
パラオ	16	3
フィジー	8	1
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	15	1
モロッコ	4	
ヨルダン	26	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		2	1	1
ウルグアイ		4		
エクアドル	9			
エルサルバドル	12			
キューバ		3		
グアテマラ	22	1		
コスタリカ	13			
コロンビア	5	2		
ジャマイカ	5	1		
セントルシア	10			
チリ	8	1		
ドミニカ共和国	13		8	
ニカラグア	9	2		
パナマ	4			
パラグアイ	26	3	3	
ブラジル			28	1
ベリーズ	3			
ペルー	19	2		
ボリビア	20	2	1	
ホンジュラス	11			
メキシコ	4	4		

■ 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）	825（344／481）	64（53／11）	41（14／27）	2（1／1）	932（412／520）
累計（男性／女性）	46,763（24,715／22,048）	6,631（5,358／1,273）	1,586（612／974）	550（254／296）	55,530（30,939／24,591）

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

隊員めし

現地で作った日本食、日本で作る現地めし

ボリビア

五十嵐志穂（いがらししほ）さん

ボリビア／看護師／2014年度2次隊・山形県出身

看護学校卒業後、神奈川県横浜市の総合病院で手術室・脳神経外科等に11年勤務。退職後、協力隊に参加。バジェグランデ市のセニョールデマルタ病院に派遣される。医療廃棄物の分別の指導やマニュアル作成、保管庫建築に携わる。現在は地元・山形県内の病院に勤務し、ボリビア人の夫と二人の娘との4人暮らし。

現地で作った
日本食

「焼きそば」

このレシピはボリビア在住の日系人の方に教えていただきました。手に入る日本食材が限られる中、日本の味を伝えようとする日系人のアイデアと工夫が盛り込まれていると感動しました。一方、領事館で開催された日本祭で、他の隊員と一緒に日本食ののり巻きと焼き鳥を振る舞った際は、初めて日本食を食べるというバジェグランデの人々も多くいました。どちらも「おいしい！」と好評で、職場でも後からレシピを教えてほしいと言われました。

●材料（1人分）

スパゲティ（1.7〜1.9㎜）	100g
重曹	大さじ1
塩	小さじ1
キャベツ	2枚
ピーマン	2個
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/3本
豚肉（またはハム）	80g
サラダ油	適量
（ソース）	
ケチャップ	大さじ2
しょうゆ	大さじ6
カレー粉	大さじ1/2
こしょう	大さじ1/2
鶏ガラの素	大さじ1/2

●レシピ

❶大きめの鍋に水1L、重曹、塩を入れ沸騰させ、スパゲティを入れ標準時間より2〜3分長めにゆでる。ゆで上がったら、ザルにあけ、流水で重曹を軽く洗い流す
❷ソースの材料をよく混ぜる
❸油を引いたフライパンで肉と野菜を炒め、ソースを加える。火が通ったら、麺を加えて混ぜ合わせる

＜編集室で再現した感想＞
難易度 ★★☆☆☆
達成感 ★★★★☆

重曹効果で麺が黄色くなり、味が中華麺のようになって驚きました。また、レシピのソースの配分は、焼きそばソースとして絶妙だと思います。

＜五十嵐さんからのアドバイス＞
重曹と塩を入れてスパゲティをゆでる際、通常のゆで時間より少し長めにゆでてください。具材はお好みの種類、量を調整してください。

日本で作る
現地めし

「Sopa de maní（ピーナッツスープ）」

一番のお気に入りのボリビア料理です。ピーナッツのクリーミーさと肉や野菜のうま味があり、じゃがいもやマカロニが入っているのでボリュームもあります。食堂でメニューにあれば必ずといっていいほど食べていました。着任間もない頃、レシピが知りたくて同僚の家に行って教えてもらいました。まだスペイン語に慣れずコミュニケーションもうまく取れない私に、野菜の名前や料理で使う単語など、丁寧に教えてくれました。出来上がったスープはとてもおいしく、ピーナッツスープと同僚のことがさらに好きになりました。ボリビアにいる間に自分でも何度も作り、日本に帰ってからも時々作ってはボリビアの味を懐かしんでいます。

●材料（5人分）

牛塊肉（鶏でも可）	100g
にんにく	1カケ
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
じゃがいも	煮る用2個、揚げる用1個
セロリ	1/2本分の葉
マカロニ	100g
生ピーナッツ	殻なし皮つきの状態で1/2カップ（100cc）
パセリ	適量
サラダ油	適量
（調味料）	
塩	適量
クミン	適量
オレガノ	適量

●レシピ

❶熱湯に皮つきの生ピーナッツを漬け、5分ほどたったら皮をむく
❷鍋で2Lのお湯を沸かす
❸肉は一口大、野菜は小さめに切る
❹ピーナッツを少しの水と一緒にミキサーにかけ、滑らかになるまで細かくする
❺沸騰したお湯に④のピーナッツを入れ、あふれないように気をつけながらかき混ぜる
❻肉とじゃがいも以外の野菜を鍋に入れ10分煮る。じゃがいもと塩・クミン・オレガノを加えさらに10分煮る
❼マカロニをきつね色になるように揚げ焼きし、鍋に入れる。マカロニがやわらかくなり、ピーナッツの青臭さがなくなれば完成
❽細切りにしたじゃがいもをカリッと揚げる
❾皿にスープを盛り、上にフライドポテトをのせてパセリをかける

＜編集室で再現した感想＞
難易度 ★★★★☆　達成感 ★★★★★

ピーナッツの風味は感じますが、他の食材も入っているので味が完全にピーナッツになるわけではなく、予想以上におなかにたまる一品になりました。皮をむくのに多少時間を要しますが、白くて滑らかなスープに仕上げるにはこの工程は外せないと思いました。

＜五十嵐さんからのアドバイス＞
白くてさらさらしたスープです。炒っていない生の皮つきピーナッツを使い、豆特有の青臭さがなくなるまで煮込みます。マカロニはキヌアや米に代えても構いません。焦げないように注意してください。フライドポテトは極細でカリカリに揚げてください。

レシピ・写真提供＝五十嵐志穂さん　Text・再現料理＝ホシカワミナコ（本誌）　Photo（再現料理）＝干川 修

日系人の知恵
パスタを中華麺に
「焼きそば」

生落花生を使った
白いスープ
「ピーナッツスープ」

お祭りで振る舞う卵・牛乳・砂糖が入ったお酒「スクンペ」を作る女性たち

おやつや軽食として食べられる「サルテーニャ」。肉と野菜をスパイスで煮込んだ具が入っていて肉汁があふれ出す

ボリビアで作った「ピーナッツスープ」

クロスロード 2023年7月号
2023年7月1日発行（毎月1回1日発行）第59巻第6号 通巻688号
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

＼公開！／

私の派遣国生活

［ ヨルダン ］

宮田 恵（みやた めぐみ）さん

（幼児教育／2021年度3次隊・兵庫県）

暮らしている市、町、村

ジェラシュは元々ローマ遺跡を中心に発展した観光地です。自宅から配属先の幼稚園まで歩いて行く途中からも遺跡を望むことができ、しばしば足を止めて見とれてしまいます。この地域はヨルダンの中では割と緑が多いことでも知られていて、春にはたくさんの花が咲いてすてきです。

活動の様子

北部のジェラシュという街でNGOが運営する幼稚園で活動しています。三つのクラスにそれぞれヨルダン人の担任がいて、私は日替わりで入って アクティビティを行います。最初は子どもたちのアラビア語が難しかったのですが、最近はゆっくり話してくれたりして、その優しさが嬉しいです。

住まい

石造りの一軒家に大家さんと住んでいますが、1階と2階に分かれていて出入り口も別です。20年前から歴代の隊員を受け入れている大家さんで、よく一緒にお茶をしたり、庭のレモンやザクロを収穫したりしています。

幸いにも洗濯機や水洗トイレ完備で、シャワーには電熱線の通った湯沸かし装置（ギザ）で作ったお湯を使っています。

食べ物

❶マンサフ　❷市場の桃

ヨルダンの伝統料理といえば、ヨーグルトで煮込んだラム肉を、炊いたご飯に盛ってナッツをちりばめた「マンサフ」です。店では小さなサイズが6ディナール（約1,190円）ほどで、大きくなるほど高くなりますが、家庭の味のほうがおいしいですね。市場では、変わった平べったい桃に驚きました。

写真提供＝宮田 恵さん　Text＝飯渕一樹（本誌）

ミックス 責任ある木質資源を使用した紙 FSC® C016722 www.fsc.org
VEGETABLE OIL INK
UD FONT 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。
ジャイカ JICA