

JICA 海外協力隊向け実践ガイド

CROSSROADS  
OCTOBER  
2023

# クロスロード

10



特集

6人の経験に見る

## 協力隊で身につく19の力



2 子どもたちに伝えたいSDGs —世界の学校

3 ■Contents ■索引

4 JICA Volunteers' Reports

特集

5 6人の経験に見る

## 協力隊で身につく19の力

14 派遣国の横顔 モンゴル

～知っていますか？派遣地域の歴史とこれから

21 いま、読みたい電子書籍

22 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

24 この職種の先輩隊員に注目！～現場で見つけた仕事図鑑

26 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

28 先輩隊員のシューカツ記

30 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

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 あの日、地球の、あの場所で。

35 隊員めし 任地の食生活に彩りを！

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

### 【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。

国際協力隊員			
氏名	派遣国	職種	隊次
国際協力隊員	ケニア	環境教育	2019年度1次隊

「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。



### 表紙によせて

地域のヘルスセンターには、外来診療、妊産婦健診、ファミリープランニングを受ける方々が来院します。血圧測定は可能なら行うという状態でしたが、妊娠中の健康状態、避妊注射の副作用の有無など、予測できることも多いので、私は忙しくても必ず行いました。雑談を交えながら体調を尋ねたり、顔色や肌の状態などをしっかり観察するよう心がけていました。平家穂乃佳（旧姓・田中）さん（ザンビア/公衆衛生/2018年度1次隊・北海道出身）

国別索引	掲載ページ
アルゼンチン	5
ウズベキスタン	24
エクアドル	5
エジプト	2、5
ガボン	26
カンボジア	5、24
キルギス	4
ケニア	5
ザンビア	1
ジャマイカ	5
スーダン	5
ドミニカ共和国	36
パラオ	5
フィリピン	21
ブラジル	35
ベトナム	24
ポリビア	24
マダガスカル	5
マレーシア	23
ミャンマー	34
モンゴル	16、17、18、19
ヨルダン	28
ラオス	30、34

職種別索引	掲載ページ
コミュニティ開発	5、30
行政サービス	24
プログラムオフィサー	16
土木	24
食品加工	21
司書・学芸員	34
剣道	5
PCインストラクター	18
日本語教育	2
体育	4、5、36
小学校教育	5、19
幼児教育	26
幼稚園教諭	23
学芸員	34
文化財保護	34
日系日本語学校教師	35
看護師	5
作業療法士	17
公衆衛生	1
学校保健	5
養護	16
障害児・者支援	28

出身都道府県別索引	掲載ページ
北海道	1
福島県	17
東京都	5、18、21、30
千葉県	2、5、19
神奈川県	24、28
静岡県	34
大阪府	16、23
兵庫県	24
和歌山県	5
島根県	35
徳島県	5
愛媛県	5
長崎県	26
熊本県	4
鹿児島県	36



新時代をテーマに開催した「Japan Day」。ソーラン節や和太鼓演奏、巨大羽子板などのステージが大盛況だった



広島大学主催のスピーチコンテストに参加した学生たち（前列左から3人目が鎌形さん）

## イベントで学生たちの主体性を引き出し 日本語学習への積極性を向上させました

鎌形夏光さん（エジプト/日本語教育/2017年度4次隊・千葉県出身）

エジプトのアスワン大学で、言語学部日本語学科に在籍する75名ほどの学生に、協力隊員3人で日本語を教えていました。アスワンで観光の仕事に就くことを目指す学生や、日本のアニメや音楽が好きな学生が学んでいます。ところが、早い段階で先輩隊員2人が任期終了のため帰国し、日本語教師は私一人に。授業減だけでなく留学手続きも間に合わず、毎年開催していた「Japan Day」という文化祭も開催できないだろうと、学生のモチベーションは下がっていました。

そこで私は学生たちを鼓舞しようとして文化祭に力を入れ、この年は企画や準備を学生に任せることにしました。最初は受け身の態度で私や後から赴任した協力隊員らに頼ってきた学生たちも、徐々に「日本の歌を披露したい」「和太鼓を叩きたい」などと話し合い、自主的に行うようになりました。開催当日は大盛況で、それを見た授業に無関心だった学生たちも「学生の力で成功させた」と感動し、授業に出席するようになりました。

広島大学主催のカイロで行われたスピーチコンテストでは、教え子が優勝という快挙を遂げました。パフォーマンスも重視されるコンテストで、優勝した学生は戦時中の日本の国民服（※）のコスプレをして、平和についてスピーチしました。人前で堂々と、上手な日本語で自分の考えを伝える姿に、成長を感じました。このコンテストでは応援も評価の対象になるため、事前に集まって何度も練習を重ねました。結果、仲間を一生懸命に応援する姿勢が評価されたことも優勝の理由となり、皆で喜びをかみしめました。

その後、地域の方々からも「アスワン大学すごいね」と声をかけてもらえるようになり、大学側も日本語学科の力を見直してくれました。知識や技術も大切ですが、楽しさややりがいを感じることで、どんなことでもできるようになるものだと感じました。



ふかさわちなみ  
深澤千波 (旧姓：菊池)さん  
(ケニア/看護師/2019年度3次隊・愛媛県)  
看護の専門学校を卒業後、看護師として関西の病院で約15年間勤務。その間、フランス語を学ぶため1年間フランス留学も経験する。協力隊に参加するため2020年1月から派遣前訓練に入ったが、コロナ禍となり派遣が延期に。待機期間を経て21年3月に派遣。現在は都内の病院で看護師として勤務。



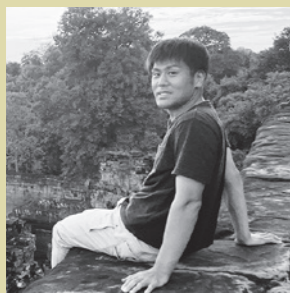
むらかみみずき  
村上瑞樹さん  
(マダガスカル/コミュニティ開発/2019年度2次隊→2021年度7次隊・東京都出身)  
大学時代にバックパッカーをしながら、アジアやアフリカのNGOなどでボランティア活動に従事。卒業後、スポーツメーカー勤務を経て協力隊に参加。2019年12月にマダガスカルへ派遣されるも、コロナ禍の帰国を経て21年9月に再派遣。現在、認定NPO法人グッドネーパーズ・ジャパン職員。



その おようへい  
園尾洋平さん  
(ジャマイカ/小学校教育/2015年度9次隊、パオノ/小学校教育/2021年度1次隊・徳島県出身)  
大学卒業後、医療機器メーカー勤務を経て大学院へ。在学中に協力隊に短期で参加。その後小・中・高校の教員免許を取得し、神奈川県立の公立高校で5年間勤務後、現職教員特別参加制度を利用して協力隊に参加。コロナ禍で派遣予定国が4回変わった。帰国後復職し、高校教諭。

# 6人の経験に見る 協力隊で身につく 19の力

青年海外協力隊事務局では、2019年度以降、毎年度、帰国5年後隊員に対してアンケートを実施している。その中に「隊員活動を通じて獲得が期待される19の資質・能力」についての実感調査がある。今回、22年度に帰国したOV6人に、協力隊経験を通じて「身についた」「発揮されている」と感じる資質について、派遣国でのエピソードと共に話を聞いた。



やまがきてつべい  
山崎鉄平さん  
(カンボジア/体育/2019年度3次隊・千葉県出身)  
体育大学を卒業し、教員として千葉県内の公立中学校と小学校勤務を経て、協力隊に応募。2020年3月に派遣前訓練は終了したが、直後にコロナ禍で派遣が延期となり、21年1月にカンボジアへ派遣された。現在は広島大学大学院で国際教育開発プログラムに所属しており、広島県の高등학교でも保健体育を教えている。



かんざきさきこ  
神崎早紀子さん  
(スーダン/学校保健/2018年度2次隊、エジプト/学校保健/2022年度9次隊・和歌山県出身)  
大学で看護を学び、養護教諭として5年間勤務。2018年10月より協力隊員としてスーダンで活動していたが、情勢悪化によりエジプトへ任地変更。渡航半年で新型コロナウイルス感染拡大により一斉帰国し、待機期間を経て22年6月に再赴任した。現在は保健師として大阪府内の役場に勤務。



おがわらまさひろ  
小鹿原 賢さん  
(SV/エクアドル/剣道/2017年度9次隊、日系SV/アルゼンチン/剣道/2018年度3次隊→2022年度9次隊・東京都出身)  
中学1年から剣道を始める。大学卒業後、都内公立学校の教員となり、校長職などを歴任。定年退職後、シニア海外協力隊としてエクアドルへ。2019年1月に長期派遣でアルゼンチンへ。コロナ禍の待機期間を経て、22年6月に再赴任。現在はシニアボランティア経験を活かす会などで自らの経験を発信中。

# 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 Kyrgyz

## 知識ゼロからのスタート キルギス雑貨のブランドを立ち上げました

緒方美鈴さん (キルギス/体育/2019年度1次隊・熊本県出身)



高校時代からの夢をかなえて新卒参加でキルギスに赴任したのですが、コロナ禍により一斉帰国することになり2021年、3カ月の短期間ながら再派遣が実現したものの、愛着あるキルギスに思うように貢献できずに残念な気持ちを抱えていました。そんな中、隣国ウズベキスタンの文化に関心のある日本の知人から、現地雑貨を売るポップアップストア(期間限定のショップ)を日本で催したいと思っていると話を聞き、中央アジアつながりで一緒にキルギスの雑貨も販売したいと申し出るとすぐに話が進みました。伝統的な羊毛製品や一村一品プロジェクトのジャムなどを買込み、帰国後に共同で行ったポップアップストアは大成功。自分を通して協力隊経験やキルギスの伝統的な文化・品物を日本へ伝えられるという希望が膨らみました。織物やアクセサリーなどの雑貨についての知識は全くなかったのですが、とにかく動いてみよう、キルギスに再渡航して日本向けの商品を作ってくれる職人探しに奔走。最初はなかなか信用されず、何度もチャット連絡を重ねた上で実際に足を運んで話をし、信頼関係を築きました。やりとりを通じて、地方での生活の苦しさや、商品の販売機会が乏しい状況も聞き、職人たちの商品を直接日

本で販売できないかと、取り組みのイメージがより明確になりました。そこで21年に立ち上げたキルギス雑貨ブランドが「OIMO(※)」です。当初は、日本市場でウケるようなデザインにも詳しくなく、SNSで調べるなどして勉強していました。さらにECサイトの構築、商品開発や輸入手配、イベントの企画まで一人で試行錯誤していましたが、去年からはキルギスOVの木村明日美さん(青少年活動/2017年度2次隊)が加わってくれて2人体制に。採算も取れるようになり、私は今年5月からキルギスに拠点を移しました。従来の遠隔でのやりとりの中で、やはり品質を担保することに苦労する時があり、対面で直接話したほうがわかり合えると改めて実感しています。特に隊員時代と違ってビジネスである以上、仕事と対価の意味や、彼ら自身のメリットなどについてはよく対話して、意識の共有を徹底する必要があります。同時に、プライベートではほとんど同じ時間を過ごすことも、人間関係を良好に保つため、今まで以上に大切にしています。若さと勢いで突っ走ってきましたが、今から振り返れば、何も知識がないからこそ、臆せず走り続けられたのだと思います。今後に向けては日本の若者への情報発信やスタディツ



OIMOのホームページ  
<https://www.oimojp.com/>



- 1 OIMO立ち上げの初期から協力してくれているキルギスの職人の一人、ローザさんと緒方さん(左)。地方に暮らすため販路拡大が難しく、夫が病気がちで収入も安定していなかった
- 2 キルギスの伝統的な模様がデザインされたクッションカバー

アー、キルギス人の健康増進のためのフィットネス教室の開講などいろいろな計画を練っていますが、引き続きキルギスの魅力を伝えることと、日本の知見でキルギスを盛り上げることを続けていきたいです。

※OIMO…キルギス語で、伝統的な模様を指す言葉。緒方さんは、キルギスの伝統文化を生かした事業を象徴する意味でブランド名やショップ名に取り入れている。

深澤さんが身についた力

- ▶へこたれない力
- ▶ストレスコントロール力
- ▶リスクマネジメント能力
- ▶課題発見力
- ▶主体性
- ▶働きかける力
- ▶柔軟性

ケニアの病院で5S活動を行った看護師職種の深澤千波さん。(右から)副看護部長、看護部長、病院のER(救命救急室)責任者と



[ 深澤千波さん ]



深澤さんが身についた力

▶へこたれない力

▶ストレスコントロール力

▶リスクマネジメント能力

▶課題発見力

▶主体性

▶働きかける力

▶柔軟性

ケニアの病院で5S活動を行った看護師職種の深澤千波さん。(右から)副看護部長、看護部長、病院のER(救命救急室)責任者と

深澤さんが身についた力

▶へこたれない力

▶ストレスコントロール力

▶リスクマネジメント能力

▶課題発見力

▶主体性

▶働きかける力

▶柔軟性

深澤さん(看護師)：私はケニアの首都から車で6時間ほど離れた町にある、カプカテット・サブカウンティー病院の看護部の所属でした。ここで品質改善チーム(Quality Improvement Team 以下、QIT)をつくり、5S(整理・整頓・清掃・清潔・しつけ)活動を実践しながら、医療サービスの質の改善や効率化に取り組みました。

初代の隊員だったので、着任して2、3カ月は現場を見て回って、活動計画を立てました。数年前に近くの病院に配属された先輩隊員が配属先の病院にも巡回指導に来て5Sを始めたこと聞いていましたが、残念ながら継続されていませんでした。

病院は手術室や救急外来、新生児病棟など五つの病棟があって新型コロナウイルス陽性者用の病棟も新設して受け入れていましたが、感染対策が十分なされておらず、衛生面でも多くの課題がありました。

まずは物品の整理整頓や適切なゴミ処理方法などを伝えてチームで実践することから始めようと、意欲の高い職員が多かった3部署を対象にして5S

の活動を進めました。

村上さん(コミュニティ開発)：私はマダガスカル首都があるアナラマンガ県内の村を巡回し、地域住民の生活改善や収入向上につながる活動を行いました。配属先はJICAと生活改善プロジェクトに取り組んでいるマダガスカルの農業・畜産省で、首都にはカウスターパートがいましたが、任地にはいませんでした。また、その地域に日本人が初めてで、当初頼れる人がいませんでした。

在学中に学んだ開発人類学の考え方やフィールドスタディの経験から、文化や生活を知るために現地調査が必要と考えました。まず市役所での会議やイベントなどで各地域のリーダーとのつながりをつくり、調査に協力してくれる家庭を紹介してもらいました。

訪問調査にあたっては、「この地域の生活について知らないから教えて」というスタンスでお邪魔して、食事や生活スタイルはもちろん、生計の立て方や生活で困っていることなどを1日3軒程度聞いて回りました。その結果を基に、改良かまどや栄養改善、家計

簿研修などさまざまなワークショップを開きました。

園尾さん(小学校教育)：深澤さん、村上さんと同じで、私も初めて協力隊を受け入れる地域への派遣でした。

パラオの主要都市のコロールから車で1時間ほどのガラスマオ小学校に配属されて、算数と体育を教えました。村自体が人口200人にも満たない小さな村で、小学校は8学年ありますが全校生徒が35人程度でした。

算数の課題は計算力の低さでした。反復練習が足りていなかったため、かつてパラオの小学校教育の隊員が使った「マスヒーロー」という計算ドリルを使うことになりました。1日10問で構成された計算ドリルで、1年で80回分あります。担当したクラスではドリルを終えた児童のスコアが上がり、授業が進めやすくなりました。体育の授業では、他の隊員や地域のひとと協力しながら、任期中に2回、運動会を実施しました。児童たちの運動能力は低くないのですが、運動の経験がほとんどなかったため、潜在能力を引き出すプログラムを企画して実践していきま

編集室

まずは皆さんの活動内容についてお話しただきたいのですが、どのように状況把握や課題の発見をして活動を進めていったかについてもあわせて教えてください。

## 「隊員活動を通じて獲得が期待される**19**の資質・能力」とは？

1. **主体性**：物事に進んで取り組む力
2. **働きかける力**：他人に働きかけ巻き込む力
3. **実行力**：目的を設定し確実に行動する力
4. **課題発見力**：現状を分析し目的や課題を明らかにする力
5. **計画力**：課題の解決に向けたプロセスを明らかにし準備する力
6. **創造力**：新しい価値を生み出す力
7. **発信力**：自分の意見をわかりやすく伝える力
8. **傾聴力**：相手の意見を丁寧に聴く力
9. **柔軟性**：意見の違いや立場の違いを理解する力
10. **状況把握力**：自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力
11. **規律性**：社会のルールや人との約束を守る力
12. **ストレスコントロール力**：ストレスの発生源に対応する力
13. **外国語でのコミュニケーション能力**
14. **異文化理解・活用力**：異文化の差の存在を認識し、異文化の差を良い悪いと判断せず、興味・理解を示して柔軟に対応すること。また、多様な人々の強みを認識し、それらを引き出して新しい価値を生み出すこと
15. **現場力**：持っている技術や知見を環境に合わせて創意工夫し実践する力
16. **リスクマネジメント能力**：健康や安全管理をはじめとするさまざまなリスクを事前に予測し、その回避や軽減のために周囲の環境や自己を管理・運用する力
17. **へこたれない力**：困難な状況でも諦めずに努力する力や、物事を前向きに捉える力
18. **自己肯定感**：自分の在り方を積極的に評価でき、自らの価値や存在意義を肯定できる力
19. **社会貢献意識**：社会のために役に立ちたい意欲



※「隊員活動を通じて獲得が期待される19の資質・能力」は、JICAが設定したもの。過去の調査研究や資料において、隊員の資質・能力に係る記述を確認し、類似するものを24の要素にグループ化し、分析して設定した。2019年度～21年度の帰国後5年後隊員に実感調査を行った結果は、以下の「JICAボランティア事業第4期中期計画評価報告書概要」で公開されている。  
[https://www.jica.go.jp/volunteer/outline/publication/report/pdf/evaluation\\_02.pdf](https://www.jica.go.jp/volunteer/outline/publication/report/pdf/evaluation_02.pdf)

# 6人の経験に見る 協力隊で身につく19の力

園尾さん(小学校教育)・私は派遣国や職種が変わり続けました。2020年1次隊としてキルギス(青少年活動)へ英語教育で派遣予定でしたが、コロナ禍で派遣延期となり、20年度は元の学校に戻って勤務しました。その間、東ティモール(青少年活動)へ凶工指導で任国変更があったのですが派遣不可となり、21年3月にマレーシア(青少年活動)へ学童運営で任国変更となったので、訓練所ではマレー語を学びました。しかし訓練終了直前にマレーシアの派遣ができなくなり、1カ月ほどの待機期間中にパラオ(小学校教育)に任国変更となつて10月にやっと派遣となりました。

編集室・それは驚くほどの変わりようですね。ストレスコントロール力がついたのでないでしょうか。

園尾さん(小学校教育)・コロナ禍だったので仕方がなかったと思っています。高校3年生を送り出したタイミングで、現職教員特別参加制度を利用して協力隊に参加予定だったので、待機期間中は元の学校に復職できて助かりました。ただ1年延期して本当に行けるかが一番心配でした。

深澤さん(看護師)・私も派遣前訓練中にコロナ禍に入り、待機になると聞いて落胆しました。ただ待機期間中は病



パラオで算数や体育を教えた園尾さん。遊びを通して子どもたちの心をつかんだ。企画した運動会では村の人にサンタになってもらうなど、地域も巻き込んだ



[ 園尾洋平さん ]

### 園尾さんが身についた力

- ▶ ストレスコントロール力
- ▶ 主体性
- ▶ 発信力
- ▶ 働きかける力
- ▶ 現場力
- ▶ 実行力

院で働けることになったので、ただ悶々と待つ、という時間がなかったのはありがたかったです。

ケニアへ行った直後もロックダウンとなり首都にとどまったり、コロナワクチン接種のために1カ月間以上帰国することにしたり、予期せぬ事態が立て続けに起きたりしましたが、おかげでへこたれない力が身につきました。

コロナ禍でもどかしかったのは、派遣先の職員や地域の方から食事に誘われても断らなければいけなかったことです。「せっかく活動ができるようになったのに、ここでコロナにかかったらまた活動ができなくなってしまう」といった危機感があったからです。

編集室・深澤さんは住まいも自分で探さなくてはならず、コロナ禍のさまざまな影響を受けられていて大変でしたね。「ストレスコントロール力」や「リスクマネジメント能力」もついたのではないのでしょうか。ところで、小園尾さんは一斉帰国中も精神的に活動され、週に1回程度、オンラインで指導を行われていたのですよね。

小園尾さん(剣道)・そうです。私の場合、一斉帰国後の再派遣までに2年近くかかりました。定年退職後、第二の人生のライフワークにしようと思いをもち、指導に当たっていたので、帰国は残念でありませんでしたが、不完全燃焼の状況を抜け出そうと思ったのが、オンラインでの遠隔稽古です。

最初の頃は週2回、座学を取り入れて

前で素振りの練習をしたりしました。多い時にはアルゼンチンの生徒だけでなく、南米各地から100人以上が参加した回もありました。スペイン語は苦手ですが、配属先の日系剣士がサポートしてくれたので助かりました。諦めずに行ってみようの精神で「主体性」や「実行力」が身についたと思います。

村上さん(コミュニティ開発)・私の場合は、派遣中に一斉帰国の連絡が来たんですが、当初は危機感ゼロで。3月に日本に帰っても、5月くらいにすぐ戻れるならいいかな、なんて軽く考えていたんです。でも、実際は夏になつても派遣の見通しが立たず、いったん就職活動をして広告代理店に就職することになりました。

その後再派遣が決まってきたから、任地に戻った時、「勝手に帰った日本人」とそっぽ向かれたらどうしようと不安でした。でも、とあるお母さんが私の顔を見た途端に大喜びしてくれたんです。コロナ禍前は2カ月くらいしかいらなかったものの、私の代は訓練所でマダガスカル語を学ぶことができたので、現地の人も早い段階から密なコミュニケーション(外国語でのコミュニケーション能力)を取ることができたのだと思います。家庭調査による課題発見力もつきました。

神崎さん(学校保健)・私の場合は新型コロナウィルスが原因ではありませんが、スーダンでの活動が軌道に乗り、現地の人との交流も深まってきた頃に情勢

### 村上さんが身についた力

- ▶ 外国語でのコミュニケーション能力
- ▶ 課題発見力
- ▶ 計画力
- ▶ 働きかける力
- ▶ 主体性
- ▶ 自己肯定感

料理教室の様子。さまざまなワークショップを行ったが、特に料理教室は人が集まりやすかったという。村上さんが企画し、集客は地域のリーダーが行った



[ 村上瑞樹さん ]



なっている中学校・高等学校で体育教員は5人いたものの、現地教員の給料は高くない、副業している先生もいてなかなか全員そろわないのでコミュニケーションを取るが大変でした。

さらに体育の授業は体を動かすのが好きな生徒や真面目な生徒だけが参加したりしている状況で、なにかと苦戦が続きました。現場力を発揮し、授業再開までは体育の授業を円滑に行うための環境整備に焦点を絞り、草をむしったり、運動マットを干したり、そんな活動からのスタートでした。

神崎さん(学校保健)・私の場合は、コロナ禍前はスーダンで小・中・高校を巡回して手洗いの大切さを伝えるなどの衛生教育を行っていたのですが、スーダンの情勢悪化に伴いエジプトに任国変更になり、派遣されたものの約半年でコロナ禍に入ってしまった。一斉帰国になりました。特別登録を経て再派遣されたのが22年の6月です。

エジプトでは支援が必要な保育施設を巡回しながら幼児や保育者、保護者に向けて手洗いや食育のワークショップなどを実施しました。日本ではいわゆる「保健室の先生」で、小学校の児童に向けた指導をしてきたので、対象の違うエジプトでの活動になって、当初心配でした。エジプトの幼児教育分科会なども活用しながら活動しました。

小園尾さん(日系・剣道)・私はシニア海外協力隊として、18年に短期派遣で1カ月間エクアドルへ、翌年、長期派遣でアルゼンチンの日系社会へ派遣され

ました。

エクアドルでは稽古前に全員が床の雑巾がけをするなど、取り組む姿勢の素晴らしさに感激しました。日本では忘れ去られつつある「初心忘るべからず」を感じる日々でした。アルゼンチンの日亜学院剣道部には子どもや初心者、熟練者まで技能レベルの違う生徒が50人ほど所属していました。剣道イ

既にお話にも出ていますが、皆さんは、  
新型コロナウイルスの影響を受けられているので、  
平時以上のご苦労もあったと思います。  
コロナ禍で大変だったこと、大変だったからこそ  
身についたと思えることはありますか？

編集室...

ビスを利用しながら、なんとかしのぎました。先輩隊員が同じアパートに住む日本人の方々と連絡を取ってくれていたのも、アパート内で助け合ったり、カンボジアの状況を聞くことができたことで、少し安心できました。

学校もロックダウンで閉鎖になって、先生とコミュニケーションを取りづらいう状況が続きましたが、できることをやるうと人がいない運動場やバスケットコートを整備などを細々と進めました。日々やることをルーティン化したり、目標を決めて動いたりすることでストレスを感じないように努力しました。ストレスコントロール力がついたと思

# 6人の経験に見る 協力隊で身につく19の力

不安で任国変更になりました。エジプトに派遣されてやっと活動ができてきたと思ったらすぐ、コロナ禍で一斉帰国。先が見えなくなり、あらゆることをネガティブに捉えていた時期もあります。でも待機期間中に「美容院や歯医者にも行くことができたので、ゆったり過ごす時間ができてよかったかもしれない」と気持ち切り替えるようにしました。**ストレスコントロール力**はついたと思います。オンラインでエジプト隊員の分科会

が活用できたのも心強かったです。幼児教育や障害児・者支援、青少年活動の隊員と協力して、食育の紙芝居、野菜や果物のパズル、塗り絵、手洗い動画などを作って遠隔でも使える資料を準備しました。急な変化をポジティブに捉え柔軟に動いたり、困難な状況でも諦めずに周囲の人に頼りながら物事を進めていく力、「へこたれない力」「現場力」「働きかける力」などが培われたと思います。



神崎さんは、エジプトでは幼児に向けた衛生活動を行った。対象年齢が専門外でも、相手の話をよく聞き、相手に話してもらおうスタンスでコミュニケーションを築いた



[ 神崎早紀子さん ]

派遣先では、日本とは異なる文化や考え方の違いに戸惑うこともあったと思います。戸惑うこともあったと乗り越えられましたか？

小鹿原さん(剣道)：日本の侍や刀などに憧れて剣道を始めた剣士たちです。で、稽古で意欲を失わせることなく、剣道の持つ礼などの精神的な特性や竹刀さばきなどの運動特性に触れることができるよう、指導の工夫をしました。主体性を重んじるようにしましたが、もともと間違えて覚えていることもあったので、本来の意味を説明して伝統文化を学んでもらいました。

例えば、剣士が正座して上席に礼をしているの先に、子どもたちが遊んでいたことがありました。日本なら「遊んではいけない」と注意するところですが、頭ごなしに伝えても恐らく理解できません。「礼」の意味をわか

ら丁寧に教えました。剣道では勝負に勝ってもガッツポーズなどの喜びの表現や勝ち誇った態度はとりません。反対に、サッカーでは点を取ると、体全体で喜びを表現します。ちょうどサッカーワールドカップでアルゼンチンが優勝した時にブエノスアイレスにおいて、街中は歓喜・歓声に溢れ、アルゼンチンの人々は国を挙げて勝利を祝福していました。剣道の文化、サッカーの文化両方を経験し、私は喜びなどの表現文化の違いに戸惑うのではなく、その国の文化を受け入れるべきであると思います。むしろ違う文化を楽しむ姿勢が大切で、柔軟に対応する力が試されたと思います。

人ひとりが院内の状況を把握して改善事例を発信し合う機会をつくり、それらを見た上層部の意識も少しずつ変わっていった実感があります。また、院内には顕微鏡や麻酔台など、外国から支援された後、壊れて使えなくなつた資機材がいくつも放置されていました。中には直せば使えるものもあり、私は周囲のスタッフに粘り強く働きかけながら、歯科治療台の排水ポンプを修理しました。

神崎さんが身についた力

- ▶ ストレスコントロール力
- ▶ へこたれない力
- ▶ 現場力
- ▶ 働きかける力
- ▶ 異文化理解・活用力
- ▶ 柔軟性

村上さん(コミュニティ開発)：任期終盤に、日本マダガスカル協会の助成を頂き、ミシンや料理の道具をそろえ、裁縫と料理のグループをつくって商品の製作・販売を実践し、収入向上につなげました。

大学のゼミで、地域開発を進める上で大切なことをたくさん学びましたが、マダガスカルではそれらを思い出しながら、まず住民の方に信頼してもらい、現地のニーズに合った活動をするために、具体的な目標を立てました。そして、この目標を達成するための計画作りにも力を入れました。そうした意味では計画力が身についたといえるかもしれません。

地域のリーダーは忙しくて主体的に動いてくれない人もいましたが、ワークシヨップに関心を持ってくれる人は少なからずいて、手応えを感じました。試行錯誤の連続でしたが、関心を寄せられるキーパーソンを見つけて継続的に働きかけ、主体性を引き出す重要な身をもって学びました。

園尾さん(小学校教員)：私は派遣期間が短くなり焦りもあったので、主体性を持って動くことを決め、派遣後すぐに全校生徒を対象にした運動会を開催しました。綱引きや玉入れ、リレー、障害物競走など6、7種類の競技を取り入れました。意識したのは、一人でやろうとせず、

山崎さんが身についた力

- ▶ 現場力
- ▶ ストレスコントロール力
- ▶ 外国語でのコミュニケーション能力
- ▶ 異文化理解・活用力
- ▶ 柔軟性

カンボジアで体育教育の普及に努めた山崎さん。コロナ禍で多くの制限があるなか、体育ができる環境づくりにも尽力した



[ 山崎鉄平さん ]



発信力を持って村の人々や同僚に説明し、働きかけながら一緒に物事を進めていくことです。例えば、玉入れのカゴがなかったので近所の人に相談したところ、コナツツの葉を編んでカゴを作ってくれました。障害物競争のハードルは、同僚の教員のつながりで現地の陸上協会に相談すると、協会のハードルを貸してくれました。

日本に比べてモノがない中で、何をどう準備するか、現地の人の知恵やネットワークに助けられました。他にも体育隊員らと協力してサッカーのミニゲームを実施したり、現地で知り合った日本人と一緒に日本文化紹介のイベントを企画したり、頼れる人を巻き込んで活動の幅を広げられました。働きかける力や現場力、実行力がついたと思います。

また、パラオの人に「これをやるう」と呼びかけると、その場では「ぜひやろう」と答えてくれるのですが、すぐに忘れられがちでした。現地の人と物事を進めていくには、一度伝えるだけでは不十分だと理解し、「何度も説明・相談して状況を確認する」というプロセスも大切にしていました。

深澤さん(看護師)：粘り強く伝えていくのは大変ですけど大切ですよ。私は5Sを通じて院内の業務改善を目指していましたが、院内のスタッフは5Sの知識を知っていても実践が進まない、という課題がありました。そこで「5Sをやればコロナ感染を防ぐことができる上、業務時間の短縮

最後に、現在活動中の隊員へ  
アドバイスやエールをお願いします！

深澤さん(看護師)

他の隊員の活動は参考になるのですが、SNSを通して見ると、良いことばかりが目につき、逆に焦りや孤立感を感じてしまうことがあるので、見ないようにしていました。今はオンライン通話が容易にできるので、話したい人と1対1で直接話そうにしています。

村上さん(コミュニティ開発)

現地の人や文化とじっくり向き合いながら、人々により近い立場で活動できるのが協力隊です。自分の活動がうまくいかない時などに他の人と比べてしまうことがあるかもしれませんが、それぞれ状況は違うので、その時自分ができていることを精いっぱいやるのが大切だと思います。

園尾さん(小学校教育)

任期を満了して振り返ってみると、「いろいろあったけどうまくいった」と思う場合もありますが、派遣中は、日々うまくいかないと感じることのほうが多いと思います。へこたれずに考えて、なにかしらやり続けることが大事だと思います。周囲の人の力も借りてみてください。

山崎さん(体育)

旅行ではなく仕事(活動)として開発途上国に行き、日本にない環境に身を置いたり、さまざまな人と出会える協力隊経験は貴重なので、何事も失敗を恐れずに動くことが大事だと思います。私はコロナ禍の制限があつてあまり行けませんでした。現役の隊員の方々には、派遣国内のいろいろな地域に出かけてみることをお勧めします！

神崎さん(学校保健)

インターネットが繋がらず、誰かと話すことでストレス解消もできない……という時には外に出て、出会う人みんなの名前を聞いてみたりして、今後人に会った時にネタになるようなことを探してみるといいです。「この名前の人が多いんだ」と驚いたり、地域の人間関係がわかったりと、新たな発見があるかもしれません。

小鹿原さん(剣道)

協力隊経験を通じ、現地で経験してみなければわからなかったことが、この先もたくさん出てくると思います。帰国後は隊員活動を自己満足で終わらせず、日本でその経験を発信していくことも大切だと思います。

小鹿原さん(剣道)・・・アルゼンチンにはハグの文化がありますが、高齢者や子どもなども含めて誰もが互いを大切にしているのを感じました。日本とは異なる親密な人間関係の中で過ごしたせいか、帰国後、妻に「変わったね」と言われました(笑)。感謝の気持ちや寛容・優しさをハグで表現することの素晴らしさを感じました。結果を求めて厳しく指導するだけでなく、生徒を褒めたり声をかけたりする余裕も生ま

れました。山崎さん(体育)・・・カンボジアの人たちは仕事だけが生きがいではなく、日々楽しみを見つけて生活していて、それまで知らなかった価値観を知り、視野が広がりました。時間どおり授業にこない生徒や教員の姿勢に最初は疑問を感じましたが、だんだん彼らの「時間に縛られない生き方」にも魅力を感じるようになって柔軟性が育まれました。今、大学院で学んでいて、周囲に留

められたのかもしれない。私には人、なったのかもしれない。また、エジプトでは、保育士などの隊員仲間と協力して、保育園の先生向けの巡回セミナーを開きましたが、私は「セミナーに誰も集まらなかったらどうしよう」と心配ばかりしていました。でも「一人でも来てくれたらセミナーをしよう」という仲間の言葉に気が軽くなりました。そうした経験

を重ねるうちに、先のことを考えて心配する回数が減っていききました。「もつと気楽に考えていいし、失敗したらまた考えればいい」。そんなふうに思えるようになったと思います。深澤さん(看護師)・・・いろいろな職種の隊員と話しながら、国際協力のカタチは医療分野に限らずさまざまだと知りました。これからはより長期的な視点で、国際協力に携わりたいとの思いを新たにしています。任地では、ケニア人の同僚の友人がいる病院と協力関係を結んだり、学校でジェンダーや保健分野を教えている韓国人と配属先の病院をつなげたりといったことも実現でき、協力隊や日本人という枠にこだわらず、さまざまな国際協力の方法があると思いました。積極的に働きかけ、巻き込んでいくような国際協力もよいと思っています。

編集室・・・  
協力隊の経験を通じて、  
価値観や人生観が変わったという実感はありますか？

れるようになりまし。スーダンやエジプトでは時間がゆっくり流れていて、

世間話をしながら日々、互いを思いやる気持ちを実感できました。

学生が多く、さまざまな違いを感じることは多いのですが、それを理解できるようにになったのは隊員を経験したからこそ。修了後のことはまだ考え中ですが、日本の子どもたちに海外の魅力を伝えていく取り組みも続けたいです。

を重ねるうちに、先のことを考えて心配する回数が減っていききました。「もつと気楽に考えていいし、失敗したらまた考えればいい」。そんなふうに思えるようになったと思います。

小鹿原さんが身についた力

- ▶ 計画力
- ▶ 主体性
- ▶ 実行力
- ▶ 異文化理解・活用力
- ▶ 柔軟性

小鹿原さんは日系社会で剣道を指導。初心者にはあえて打たせることで、楽しさを伝えていった。また練習後の食事でも、教え子とコミュニケーションを築いていった



【小鹿原 賢さん】



自分の存在意義について悩んだりすることもありました。異文化理解に努め、同僚と体育の授業の内容を話し合ったり、運動の大切さを伝えたり、積極的に話しかけるようにしていました。

神崎さん(学校保健)・・・私の場合は、イスラム圏の考え方を知ったことは大きな異文化理解だったと思います。

スーダンでは、休日はよく女性の同僚の家へ招かれ、朝から夜まで一日中、女性だけで一緒に過ごしていました。皆でご飯を作って食べたり、昼寝をしたりするだけなので、初めは自分の時間がないことが苦痛でしたが、だんだんと慣れていって居心地が良くなりました。日本のように映画館や遊園地など娯楽がなくても、友人との深い関わりの中で過ごす時間の使い方を学びました。

また、一夫多妻の国では女性の言葉が制限されてふびんだ、と勝手に思っていました。女性たちの意見を聞く、「夫が守ってくれている」と感じていることも多く、必ずしも我慢を強いられているのではないと理解し、宗教や文化の違いを「面白い」と感じられるようになりました。

園尾さん(小学校教育)・・・私はホームステイしか選択肢がなかったので、活動先ではなく生活でのストレスがたまりませんでした。

ちよつとした手伝いをホームステイ先の親が子ども経由で私に伝えてくるので、召し使いとして呼ばれたのでは!? と思ってしまうこともありま

ね(笑)。ホストファミリーからは「協力隊として村全体を盛り上げてほしい」と言われることが少なくなく、家や地域の手伝いに駆り出されていました。現地の人と深く関われる生活は楽しんでいましたが、村にいる時はあまり自分の時間がなくて。パラオは小さな国ですが、公共交通

編集室・・・

協力隊経験が、現在の仕事や生活に  
どのように生かされているか、またはどのように  
生かしていきたいかをお話してください。

園尾さん(小学校教育)・・・今教えている学校には外国籍の生徒も多く通っています。彼らが困っていたらいつでもサポートしたいと思っていますが、他方

であまり特別扱いしないよう心がけています。自分が隊員だった時もそうですが、お客さん扱いではなく同じ地域で暮らす仲間として接してもらおうことが、受け入れてもらえたことにつながると思います。長期的な視点で彼らの手助けができればと考えています。

深澤さん(看護師)・・・外国で病院を受診するハードルの高さを実感したので、今いる病院でも外国人の患者さんを見かけたなら、医師や看護師の言葉を理解できているか確認したり、不安があれば気兼ねなく相談に来てもらえるよう声をかけたりしています。

機関がなく、自力で都会に出るのは難しいので、気分転換に何時間も島内を歩くこともありました。車移動では気づかなかった景色を楽しんだり、休日に他の隊員と待ち合わせて話しながら一緒に歩いたり。気持ちが晴れて、活動の新しいアイデアが生まれることもありました。ストレスコントロール力が鍛えられたと思います。

また看護学生に協力隊についての話をするなど、ケニアでの経験を周囲に伝えるようにしています。

村上さん(コミュニティ開発)・・・地域の人たちと協力しながら、アイデアをたくさん持ち寄って人々の生活改善につながる活動ができたことは人生において大きな自信になっています。以前日本で働いていた時は自分に自信がなくなることがありましたが、協力隊の経験後は自己肯定感が高くなり、心が強くなった気がします。今後も、この経験を生かしながら、現場に近い立場で関われる国際協力をしていきたいです。神崎さん(学校保健)・・・今は役場で保健師の仕事をしていて、自分が「自分やらなきや」という気負いがなくなり、周囲に頼つてもいいんだと柔軟に考えら



### お話を伺ったのは

よしむらとくじ  
吉村徳二さん

#### PROFILE

JICAモンゴル事務所次長。大学時代にモンゴル語を専攻し、1998年から約2年間モンゴルに留学。2001年にJICA入団後、JICA東京を経て、ロシア語を学ぶためサンクトペテルブルグに留学する。JICAキルギス共和国事務所、産業開発・公共政策部、JICA関西、管理部などを経て、19年4月から現職。

近年著しい発展を続けるウランバートルの中心部。革命の英雄、ダムディン・スフバートルにちなんだスフバートル広場や政府宮殿がある（中川絵梨子さん提供）

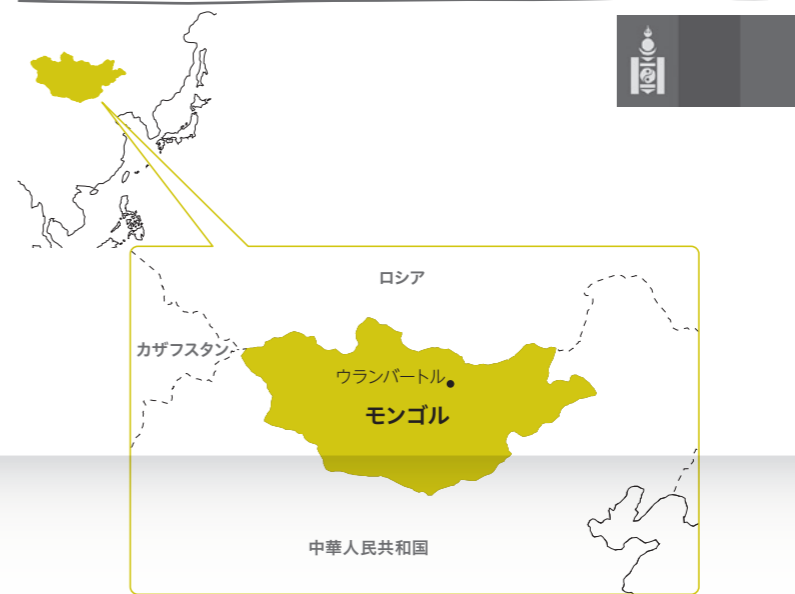


## 派遣国の横顔

### 知っていますか？ 派遣地域の歴史とこれから 〈モンゴル〉

大相撲力士の出身地として、また、壮大な草原やゴビ砂漠など豊かな自然で知られるモンゴル。協力隊派遣国では最も北にあり、派遣は30年を超えている。

### モンゴルの基礎知識



#### モンゴル国

面積：156万4,100平方キロメートル(日本の約4倍)  
人口：約345万人(2022年、モンゴル国家統計局)  
首都：ウランバートル  
民族：モンゴル人(全体の95%)およびカザフ人など  
言語：モンゴル語(国家公用語)、カザフ語  
宗教：チベット仏教など(社会主義時代は衰退していたが1990年前半の民主化以降に復活。1992年2月の新憲法は信教の自由を保障)

※2023年8月15日現在  
出典：外務省ホームページ  
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/mongolia/data.html>

#### 派遣実績

派遣取極締結日：1991年3月26日  
派遣取極締結地：東京  
派遣開始：1992年4月  
派遣隊員累計：748人  
※2023年8月31日現在  
出典：国際協力機構(JICA)

## 民主化・市場経済化から30余年 日本語学習者の多い親日国

モンゴルへの協力隊派遣は、民主化・市場経済化直後の1992年に始まった。モンゴルでの隊員活動のこれまでとこれからとは。モンゴル留学経験もあるJICAモンゴル事務所次長の吉村徳二さんに話を聞いた。

モンゴルはロシアと中国の二つの大国に隣接する内陸国である。1924年に世界で2番目の社会主義国となつて以来、親ソ連政策を取ってきた。しかし、ペレストロイカの影響を受けて政治や経済の改革が進み、90年に民主化・市場経済化へかじを切った。

「モンゴルは大の親日国です。民主化直後の経済・社会的混乱期に、日本が世界銀行と共に支援国会合の開催を呼びかけるなど、国際社会で最初に手を差し伸べてくれたことをモンゴルの人々はよく覚えています。以来、日本は二国間援助で最大の支援国の一つです。人口当たりの日本語学習者数は世界で最も多く、日本での留学や就労から帰国したモンゴル人もいて、日本語を話せる人が多いのです」と吉村徳二 JICAモンゴル事務所次長は話す。

支援は日本からの一方的なものではない。日本が阪神・淡路大震災や新潟県中越地震、東日本大震災に見舞われた時は、モンゴルから毛布や手袋、カ

シミアセーターなどの物資や義援金が届けられた。96年から17名のシニア海外ボランティア(当時)が貢献したウランバートルの第4火力発電所では、東日本大震災に際して、全従業員が自らの給与1日分を義援金として寄付したエピソードもある。

協力隊の初派遣は、憲法が公布された92年。2名の日本語教師隊員から始まった。教育分野の隊員が多いことが特色で、経済や社会の改革と共に中間技術者の人材育成が急務となり、建築、電気機器、婦人子供服など技術者養成機関への派遣や、就学前・初中・高等教育、体育、スポーツ、日本語の職種が多い。また、看護やリハビリテーションなどの保健医療分野でも、医療従事者の知識と技術の拡充に貢献。これまで累計700人以上が派遣されている。

日本の約4倍の国土に340万人ほどの国民が暮らすモンゴルだが、その半分近くが首都ウランバートルに集中

している。首都との格差緩和のための地方の開発や人材育成が課題で、コロナ前、隊員派遣は地方が大半を占めていた。現在、派遣は首都から再開しているが、今後は地方への派遣を増やす方向でもある。

「教育、保健医療、障害者支援に加えて、中小企業や観光産業の振興といった民間セクター分野、都市の廃棄物問題に対応する環境教育などで隊員に活躍してほしいと考えています」

学生時代のモンゴル留学から約20年ぶりに赴任した吉村さん。のどかだった首都の変貌ぶりに驚いたという。

「交通渋滞や大気汚染、貧富の差の拡大などの都市問題が深刻ですが、モンゴル人の人懐っこさや裏表なく話すところ、人を助ける優しさ、家族愛と祖国愛の強さは変わりません。隊員の皆さんにはモンゴルを第二の故郷と呼べるぐらい好きになってほしい。活動が楽しくなるし、きっとその後の人生も豊かになりますよね」





なか がわ えり こ  
中川絵梨子さん

小学校教育 / 2019年度1次隊、  
2022年度7次隊・千葉県出身

PROFILE

大学卒業後、千葉県の中学校教諭に。教員4年目で卒業生を送り出した際に「海外で教師をする」というかつての夢を思い出し、現職教員特別参加制度を利用して協力隊に参加。2019年7月からモンゴルのドンドゴビ県マンダル学校で算数、体育、折り紙などを教え、20年3月、コロナ禍により帰国。特別登録の間は千葉市教育委員会で勤務し、22年7月に再派遣された。



巡回先の小学校で模擬授業を行う中川さん。「子どもが表現したいこと、その理由を探って、表現することを手伝ってあげよう」と先生たちに伝えています」



CPらと一緒にPCの分解・修理授業の準備を行う冠城さん(右端)。「壊れたPCの中から使える部品を組み合わせて使うことなどを教えました」

かぶら ぎ ただ たか  
冠城忠孝さん

PCインストラクター / 2011年度2次隊・東京都出身

PROFILE

学生時代からパソコンを自作するなどPCマニアで、独学で知識・技術を学ぶ。大学卒業後、大手IT企業でシステムエンジニアとして7年勤務。その後、抜き型製造企業などを経て、友人が協力隊として参加したことで興味を持ち、35歳で協力隊に参加、初めての一人暮らしと海外生活を体験した。帰国後は、抜き型製造企業への復職などを経て、現在、IT関連企業に勤務。



活動の舞台裏

発展の進むウランバートル

社会主義からの転換を経て、近年は首都ウランバートルの都市化が一気に進んできた。民主的な憲法に則った土地私有化で人々は自由に居住地を選択できるようになり、雪害などで家畜を失った遊牧民が親戚・知人を頼って首都に定住するケースも増加。1998年に約65万人だった人口は、2018年には約149万人にまで増加した。

コロナ禍の前後で地方と首都両方の生活を経験している中川絵梨子さんは、「前任地はゴビ砂漠に近い



ビルが立ち並び、車の交通量も多いウランバートル (中川絵梨子さん提供)

ウランバートルのゲル地区 (大槻美佳さん提供)

め家の中が砂だらけになりやすく、停電は日常茶飯事で断水もたまにあり、物流も不安定で野菜の入手さえ大変でした。一方で、再赴任先となった首都にはコンビニがあり、日本の100円ショップまで進出して不自由なく生活できる。別世界のようです」とその違いを話す。

地方からの移住者の多くが暮らすのは、道路や上下水道などが未整備のエリアに移動式住居のゲルを建てた通称「ゲル地区」。冬は石炭ストーブの排煙などが増え、ウランバートル全体で空が曇るほどの深刻な大気汚染が起こる。日々の暮らしでマスクが欠かせなくなるが、眼鏡をかけていた大槻美佳さんは特に大変だった。「マスクから漏れる息でレンズが曇って凍るので、眼鏡を外して歩かなければなりませんでした」。

また、市内にPCを扱う店が少なくPCを修理できる人もいなかったので、赴任からしばらくすると他の施設や一般の人からもPCの修理依頼が来るようになった。冠城さんはいつでも対応できるように、公私を問わず修理セットを持ち歩いていったという。

そんな中で冠城さんが驚いたのが、PCや普及し始めたばかりのスマートフォンに対する生徒たちの熱心さだ。当時、モンゴルで主流だったWindowsの表示言語は英語がほとんど。旧ソ連圏のモンゴルでは当時も学校教育で学ぶ第1外国語がロシア語で、生徒は英語のPC用語がわからなかった。「海外からの輸入品が多く、新しいものには抵抗がないモンゴル人ですが、

読めない言葉で表示されているものは難しいはず。でも、生徒たちは操作に熱中している。私自身はPC関連の知識を独学しましたが日本語や英語表示なので理解しやすかった。学生たちははるかに大変なことをしているわけ、よほど好きなんだと思いました」

冠城さんは、「将来、生徒の雇用にもつながれば」と試験的にPCを分解・修理する授業を行った。壊れたPCの中から使える部品を組み合わせて使うことなどを教えると、物を修理して使うことが好きなモンゴルの生徒たちは興味津々だった。この授業のカリキュラム化まではできなかったが、生徒たちは基本的なソフトを使えるようになり、学校の教師の半数はウイリス

対策ができるようになった。

実は海外に出たのは協力隊が初めてという冠城さん。モンゴル語でPC技術を教えるために、派遣前から単語を調べて電子データに取りまとめた。活動中に専門用語も含めてコツコツと語数を増やし、分野もITにとどまらず医療や教育などにも広げて、ジャンルなどから容易に検索できる約4000語から成る単語集を作成した。「隊員連絡所に、先輩隊員が残した日常会話のフランクな表現を集めた資料があり、それを使っておかげでモンゴル人との距離が縮まりました。私も、PC隊員としてできることで他の隊員の役に立ちたい思いもあり、連絡所のPCに単語集を残してきました」

患者一人ひとりの身体に向き合い、患者と会話をしたり身体に触れたりして状態を確認しながら治療できるように、大槻さんはマンパワーとして患者のリハビリに取り組みむ一方で、リハビリの質の向上に向けた活動を行った。

同時期に派遣されていた理学療法士隊員と共に、患者の身体評価方法や画像の見方、治療法、難病の知識や患者への関わり方まで、リハビリ科全体を対象にした勉強会などを開催した。

ただ、1日に患者約20人を任されていたという大槻さん。同僚も同じく多忙で、現場で実技を指導する機会が少ないことに悩んだ。そんな時に開催されたのが、モンゴルの医療・保健系隊員の分科会「ソロンゴ(モンゴル語で虹の意)の会」が主催した、地方の医療関係者に向けたセミナーだった。大槻さんはCPに作業療法についての講師役を依頼し、一緒に資料を作ってセミナーに臨んだ。「患者の身体機能を評価して、それぞれに合った治療を行うことが大切だ、と教えたことをCPが堂々と話していて、大事なことは伝わっていたんだと安心しました」。

他方、日本の病院では急性期の患者対応を中心に行っていた大槻さんは、退院後の生活を知る機会が少なかったが、モンゴルでは難病患者が身体の機能を取り戻して生活復帰するまでの変化を目の当たりにする貴重な経験をした。

例えば、20代前半の女性で、当初は

全身が動かない状態だったが、入院治療を経て歩けるようになり、退院後もリハビリを続けたことで車の運転もできるまでになったケースがある。「妹の助けを借りずに自分で髪を洗いたい」という彼女に洗髪用の自動具を作るなどして仲良くなった大槻さん。彼女が運転する車に乗せてもらい、首都郊外の草原にある自宅へ遊びに行った。「当時、彼女は右肩こそ上がりませんでした。私が、できることがどんどん増えて、活動の場を広げていきました。今も元気な様子をYouTubeで発信しています。生活の中で患者さんの持つ可能性の高さを感じることができ、私にとって大きな学びになりました」

入院中から家族がつきっきりで介護し、退院後も支え合うモンゴル社会の在り方は大槻さんの心にも深い印象を残した。自身も帰国後、同居する高齢の祖母のケアを家族と共にしながら働いてきた。作業療法士としての仕事を続けつつ、モンゴルと日本の作業療法士界の連携を模索している。

地方の職業訓練校のPCインフラ整備に奔走

モンゴルの協力隊の特徴の一つが、職業訓練分野の隊員が多いことで、とりわけコンピュータ関連の要請は多い。地方都市でPCの導入が進み始めた頃、IT課題に取り組んだ隊員の一人がP

Cインストラクターとして2011年に派遣された冠城忠孝さんだ。任地のセレンゲ県スフバートル市はロシアとの国境近くにある人口2万人ほどの小さな都市。配属先は生徒数400名、教師数20名の職業訓練校で、PCコースの学生のみならず、他の専門コースの学生や教師への基本的なソフトウェアの使い方の指導と、校内のネットワーク・ハードウェアのトラブル対応を要請されていた。

もっとも、「活動の8割は校内のPCインフラ整備に費やしていました」と振り返る冠城さん。校内にある60台のPCがすべてウイルスに感染し動作が不安定で、授業を行う以前の状態だったためだ。CPである2人の同僚教師は経験が浅く、ライセンスやセキュリティなどITに関する知識の低さも校内にウイルスが蔓延した原因だった。さらに、インターネット接続に必要なLANケーブルは校舎の石壁に穴を開けて外部を経由して配線されていて、冬のマイナス40℃から夏のプラス40℃にまで変動する環境にさらされることで劣化が激しかった。

CPは数学など他教科との兼任のため多忙で、冠城さんはLAN配線ややり直し工事を含め、PCのインフラ整備を一人で行っていった。セキュリティソフトの使い方をパワーポイントなどにまとめ、データとプリントアウトした紙の両方で校内に配布した。



## いま、 読みたい 電子書籍

### あるものでまかなう生活

著：井出留美  
発行：日経BP  
日本経済新聞出版



<https://bookplus.nikkei.com/atcl/column/032900009/052600050/>



こちらに  
聞きました！

著者  
井出留美さん(旧姓・小山田)  
フィリピン/食品加工/  
1994年度1次隊・東京都出身

## 食品ロスの背景と対策事例を紹介 任地で役立つ生活の知恵も

10月はFAO(国際連合食糧農業機関)の定める「世界食料デー」があり、日本でも消費者庁らが「食品ロス削減月間」として、食品ロス問題への意識啓発に特に力を入れる時期でもある。

「日本のコンビニ1店舗で1年間に廃棄される食べ物の金額の中央値は、民間の給与所得者の平均年収より多いほどです」と話すのは、食品ロス問題ジャーナリストの井出留美さんだ。今や経済発展に伴って途上国でも食品ロスの問題が顕在化してきている中、任地の協力隊員にも無縁ではないトピックといえるだろう。

なぜ食べ物が無駄になるのか、私たちにできることはあるのか。課題について考え、具体的に取り組める手法も知るた

めの総合的な入門書としてお薦めなのが本書だ。

第1章では、小売店が賞味期限より早めに販売期限を設ける「3分の1ルール」のような食品業界の商習慣など、特に日本で食品ロスが発生する背景を俯瞰。第2章からは「あるものでまかなう」をキーワードに、各種の先駆事例や日々の食生活や暮らしの中で実践できるヒントを紹介している。

中でも、食材をあぶったり乾燥させたりすることで保存性を高める手法や、無駄なく野菜を使う切り方などは、任地での暮らしにもダイレクトに役立つ知識だろう。さらに、本書で紹介された事例をより深く知りたい人のために、ブックガイド

のページが用意されているのも嬉しい。

本書には、井出さん自身が隊員時代に試した生活上の工夫も載っている。例えば、古くなったパンを粉末にしてぬか床の代わりにした例や、インディカ米を日本の米に近づける炊き方、モロヘイヤをとろろの代わりにするなどだ。井出さんは「あるもので何とかしようと思うと工夫が生まれる、それが楽しいですね」と文中で振り返っている。

「何でも手に入る日本のような環境にいと、つつい便利さに依存してしまいます。隊員の皆さんには途上国で暮らす機会に「あるものでまかなう、生活を実践し、その良さを味わってほしいと思います」



学校の教師に向けたセミナーの様子。モンゴル語でどこまでニュアンスが伝わっているのかはくみ取りにくいので、フォーム作成ツールによるアンケートなどでニーズの把握も欠かせないようにしている

### 「子ども中心の教育」へ 転換にもがく教師たちを支援

現在、小学校教育隊員として活動中の中川絵梨子さんは、2022年7月から首都ウランバートル市バヤンズル

フ区教育課に派遣され、区内の小学校を巡回して図画工作授業の質の向上に取り組んでいる。19年からドンドゴビ県の小学校で7カ月ほど活動したが、コロナ禍で帰国となり、異なる要請・異なる任地での再派遣となった。  
モンゴルの教育政策では長く行われてきた暗記中心の教育が見直され、「子ども中心の教育」の新指導要領が推進されているが、現場の教師たちは従来の教え込み型教育から脱却できておらず、その転換を図ろうとしている。「お手本どおりに描いたり作ったりするのを優れていると褒めるのではなく、子どもが表現したいことを手伝い、力を伸ばしてあげようと伝えています」  
中川さんは1校に1カ月半かけて巡回し、3校の指導を行っている。現場の教師と一緒に授業法の改善を考えて実践し、2巡目では他校の教師も招いて意見交換や振り返りを行い、よりよい手法を目指すというやり方だ。  
巡回指導をするようになって気をつけているのが服装だ。モンゴルの教育現場ではきちんと威厳のある見た目が重視され、教師たちはスーツに準じた服装で靴などにも気を配る。「私も日本の学校にいた時よりもずっと身だしなみをしっかりしていて、図工を教える時はエプロンを着けて対応しています。日本でもモンゴルでも印象は

大切ですよね」  
そんなモンゴル人も好きなのがSNSで「映え写真」をシェアすること。そこに着目した中川さんは、巡回先の学校ごとにFacebookのグループを設けて積極的に校内や学校間での教師たちの情報共有を図っている。  
授業やセミナーの様子を写真と文章で紹介し、インターネット上で回答してもらった巡回指導についてのアンケート結果も投稿する。さらに、それをまとめて報告書にし、行政職のため巡回指導には同行してこないCPに定期的な提出している。CPはカリキュラムなどを決定する担当者でもあるため、温度感を含めた現場の状況を知っておいてほしいとの思いからだ。  
モンゴルでは社会主義時代に女性の社会進出が進み、学校現場にも女性教師が多い。働く女性の出産、子育てのサポートをするのは家族や親戚に限らず、知人が留学などで海外へ行く人の子どもを預かることもよく聞く話だという。「社会で子どもを育てる意識がそれほどあるのはうらやましいです」。  
教師からも子どもに対する愛情の深さと、作品を褒めたい、可能性を広げてあげたいという気持ちを強く感じるといふ中川さん。「新しい教育方法を知識として理解していますが、自身はそうした教育を受けてこなかったため、



1クラスの生徒数は50人ほどと日本よりも多い傾向にあり、担当する先生は体力面で大変な部分も大きいという

どうしたらいいのかわからずにもがいているという状況なのでしょう」。  
現場では教員の集中力が続かず、授業中におやつを食べたり、スマートフォンで話したりしている場面を目にすることもあるが、「担任する児童数の多さや日々の多忙さを知っているのでも、その程度は仕方ないなと思って諦めたりはしません。私が関わった先生方が今後出会い、影響を与えていくであろう子どもたちの数を思うと、やりがいの大きさを感じます。もちろん教育方法に絶対の正解はなく、私のやり方もあくまで選択肢の一つですが、私が伝えたことを少しでも記憶に残してくれたらいいですね」と中川さん。来年3月の任期終了まで奮闘は続く。

# 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



今日の教える人 つばかくみ  
坪川紅美さん

(マレーシア/幼稚園教諭/1988年度2次隊・大阪府出身)  
JICA海外協力隊技術顧問(幼児教育)

マレーシアにおけるJICAの技術協力プロジェクト「全人教育推進プロジェクト」幼児教育短期専門家。ピアジェ理論(\*)を土台に、子どもの発達に視点を置いた保育実践の在り方について、国内・海外で現場の先生方と模索している。

\*ピアジェ理論…スイスの心理学者、ジャン・ピアジェが提唱した認知発達の理論。乳幼児期から青年期までを四つの発達段階に分け、子どもが能動的な行動から認知を発達させていくことを説いた。

今月のお悩み

今月のテーマ：慣習をやめさせたい

お茶に参加せずに  
園児らと過ごしていたら、  
先生方に嫌われました

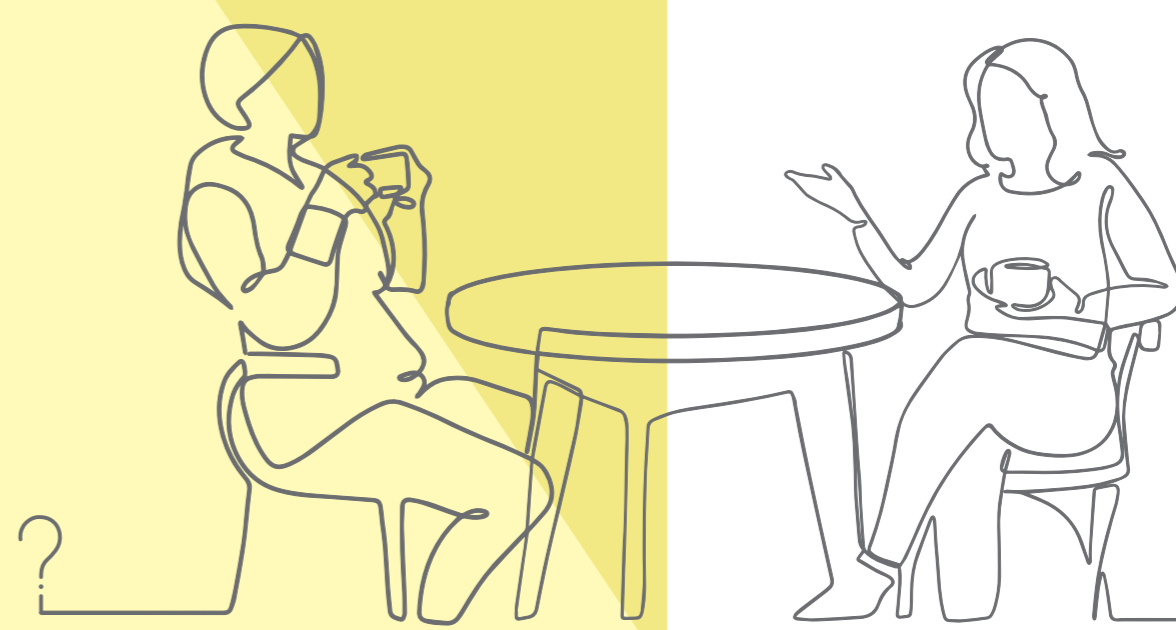
(幼児教育/女性)

着任して半年が過ぎました。地域の幼稚園を巡回指導しています。どの園でも、朝はまず先生方だけでお茶をする慣習があります。そのため、どの園も何うと「朝食を食べていないならここで食べなさい」とか、「まずはお茶の時間よ」と私にも声をかけてくれます。ただその間、園児のいる部屋は大人が一人もいない状態になるので、事故が起きないかと気が気ではありません。

ある園でお茶を丁寧に断って園児たちと過ごしたところ、先生方との関係性がうまくいかなかったってしまいました。

坪川先生からのアドバイス

郷に入れば郷に従え。  
まずは信頼関係を築くことを優先させましょう。



幼児教育職種の技術顧問として14年にわたり隊員を見ています。「朝、先生たちが園児をほったらかしにして別室でお茶の時間を楽しんでいて、そこに誘われる。園児たちを放っておけないので、どうしたらいいか」といった悩みは、歴代の隊員からよく聞きます。特にお茶の文化を大切にイスラム圏に派遣された場合は、避けては通れない悩みかもしれません。

イスラム圏では、お茶による親睦の機会は欠かせないもので、お茶に誘われることは、相手のおもてなしであり、善意の表れです。特に着任して半年くらいの時には、あなたが任地の文化や先生方のことがわからないのと同じように、先生方も日本人のあなたが考えていることがわかりません。だからこそ、お茶をしながら会話をしたり、言葉がわからなくても同じ時間を過ごしたりすることで、「コミュニケーションを取ろうとしているのじゃないか」という気持ちでいるのじゃないか。もちろんそんなことくらいあなたもわかってはいるものの、「別室にいる園児たちに何かあ

たら」と心配になり、「自分が幼児と遊ぶ姿を見せることで先生たちに気づいてもらうしかない」と、お茶の時間を断ってしまっただかと思えます。

しかし、今あなたがいるのは日本ではありませんから、正解は「お茶に参加して他の先生と過ごすこと」しか選択肢はありません。お茶に参加した上で園児の安全が気になることを伝えてみるのはいかがでしょう。

幼児教育隊員が派遣される国や地域では、「幼児期の遊びを通じて学ぶ」が認識されており、情操教育の必要性は浸透していません。園ではカリキュラムが組まれ、先生たちは復唱形式などで「教える」のが一般的で、園児と「遊ぶ」ことは仕事ではありません。保護者も「読み書き計算ができる」ことをわが子に望み、お金を払って園に通わせています。

現場にいる隊員が相手国のカリキュラムを変えることはできない中で、「先生たちは教えるのではなく、子どもと向き合っただけで遊ぶ。子どもが楽しんで遊ぶなかで学びが生まれる」という

考え方に共感してくれる先生を一人でも見つけなければなりません。

そのためには郷に入れば郷に従え。まずは相手の考え方を受け入れ、文化に溶け込んで信頼関係を築いていくことしかないと思います。

よく聞く悩みがもう一つあり、「指導のために園児への体罰が日常的にある。言うことを聞かない園児をムチでたたきこともある。やめさせるにはどうしたらいいか」です。体罰は法律で禁止されているにもかかわらず、多くの国で聞きます。

「園児をほったらかしてお茶」や「体罰は良いことではありませんが、一方で、現地のやり方に疑問を感じるのは、まだあなたが日本の考え方を捨て切れていない、「日本人頭」のままだからという見方もできます。

体罰は先生方が好んでしているわけではなく、100人近い子どもたちを先生1〜2人で見ているような園もあり、収拾がつかないといった事情もあることでしょう。かつて「先生方がたたきたくなる環境に置かれて

いることも理解しなければいけないと思った」と話してくれた先輩隊員がいました。

また、「生徒をムチで打っている時に、隊員が悲しそうな顔をするのを見て、少なくともその場に隊員がいる時には体罰が減った」という報告を受けたこともあります。根本的な解決になっただけでも、多少なりとも現地の先生が隊員のことを気づってくれた、それだけでも大きな変化だと思えます。

幼児教育職種に限らず、どの職種でも、傾向として「着任後の半年から1年の期間」に悩む隊員が多いように感じます。おそらく着任して半年以降くらいから「日本人頭」が解けていくプロセスが始まっていきますから、自分はずいぶん空回りする時期と想って耐えましょう。

お茶の時間、「今日はどんなお菓子があるの？」などと言いつつ、先生の輪に積極的に入った証拠です。先を急ぎ過ぎず、あなたの声に耳を傾けてくれる先生を一人でもつくっていきなるとよいですね。

## 農業用水管理組合で 灌漑施設の改修計画



にしもと たつや  
西本達也さん

ボリビア/2016年度1次隊・兵庫県出身

### PROFILE

建設会社で20年ほど仕事を続け、現場の品質管理、工程管理、安全管理を行う。新しい環境で自分の技術と可能性を試してみたいと協力隊に参加。当初は退職するつもりだったが、会社から快く承諾され、現職参加し、帰国後に復職。ボリビアでの活動中はゆったりとした生活の良さも感じたという。

配属先: アンゴスツラ灌漑水利利用者組合

要請内容: 灌漑施設を管理する事業組合事務所において、開水路の維持管理や補修に必要な測量や設計の技術指導、及びAUTOCADによる設計図の作成方法を指導する。また開水路へのゴミのポイ捨てなどを防止するため、地域住民に対する環境教育活動の実施を支援する。

# この職種の先輩隊員に注目! 現場で見つけた 仕事図鑑

#0025

## 「土木」

分類: 公共・公益事業  
派遣中: 4人(累計: 584人)  
類似職種: 上下水道、道路、河川・砂防、水資源開発、建築、建築設備、都市計画、測量

※人数は2023年8月末現在

## 自動車道路建設大学で 日本の先進技術を伝える



なにかわ かずお  
成川一男さん

SV/ベトナム/行政サービス/2009年度9次隊、SV/ベトナム/行政サービス/2010年度4次隊、SV/カンボジア/2013年度4次隊、SV/ウズベキスタン/2016年度3次隊・神奈川県出身

### PROFILE

横浜の自宅近くに外国航路の岸壁があり、海外への憧れがあった。横浜市役所に就職すると、協力隊に参加した同僚たちや、姉妹都市の土木職員との交流もあり、定年後、SVとして4回活動。現在は、JICA無償資金協力事業の施工監理者としてキルギスに駐在。

配属先: タシケント自動車道路建設大学

要請内容: 首都タシケントにある大学の再教育センターにて、運輸輸送機器関連、および運輸輸送施設建設関連の省庁職員や国営・民間企業社員に対し、IT利用促進や道路交通情報収集や分析、交通管制についての講義を行う。

### 最大のピンチ

着任から約1年半後、工事中だった用水路(幅約2メートル、高さ約1.5メートル)の完成部分の壁が、大雨で約100メートルにわたって崩れてしまいました。自分の業務ではなかったのですが、何度も現場を見ていました。日本だと、継ぎ目に鉄筋の入ったU字型のコンクリートを使いますが、底面と側面のコンクリートを現場で造り、継ぎ目に石を置いていました。アドバイスをしても、なかなか聞いてもらえませんが、もっと強く言っていたら防げたかもしれないと後悔しました。

### 後々まで残る質の高い図面を 測量では日本の技術を紹介

建設会社から現職参加した西本達也

「土木」隊員は、省庁や地方自治体などに配属され、道路や橋、上下水道などの調査、設計、施工から維持管理などの実務に携わるほか、インフラ整備へのアドバイスをし技術向上に協力する。また、大学や職業訓練校などでの技術指導を行う。  
土木工学の知識と、2〜3年以上の実務経験が求められることが多い。コンピュータを使った設計(CAD)、地理情報システム(GIS)の技術指導への要請も増えている。

さんが配属されたのは、ボリビア中部、同国第3の都市、コチャバンバ市内の農地を対象とするアンゴスツラ灌漑水利利用者組合。農地の端から直線距離で20キロメートル余り先に、主に農業の水をためるダムがあり、ダムを起点とする灌漑水路の管理が組合の主な仕事だった。水路には水門があり、流す水の量を調整して、利用する農家から料金を徴収していた。  
要請は、水路の改修や新たな水路の建設が必要になった時に必要となる測量や計画作成についての技術指導だった。水路は使用しているうちに、水が流れにくくなったり、老朽化や設備の破損などが発生したりするからだ。  
ところが着任してみると、「測量や

### 最高のやりがい



現地と同僚たちに日本式の正確な測量方法を指導する西本さん

着任早々、配属先の責任者から、過去の図面のデジタル化を頼まれました。本当にCADが使えるのか、腕試しされたのかも、と思っています。30〜40枚の図面がありましたが、1枚作るにも3〜4週間かかるので、1枚だけデジタル化しました。任期終盤に灌漑水路の改修計画を作成して県に提出する時、責任者は「これは君の成果だから、自分でサインを」と言いました。私の技術を認めてくれたのだと思いました。

帰国

終盤

終盤

赴任

### 実例を交えた講義に学生も反応 舗装劣化などの研究もサポート

横浜市職員として長年、土木畑を歩んだ成川一男さんは、ウズベキスタンのタシケント自動車道路建設大学の再教育センターに派遣された。ウズベキスタンでは、土木技術者は就職して3年たつと、もう一度、教育を受ける。再教育センターは、その拠点だった。専門知識や技術を伝えようと考えて

設計の専門技術を持っている人はいませんでした。  
しかし、現場で測量する時は普段はバラバラに活動していた同僚たちが集まって手伝ってくれた。おおまかな距離と標高を測るGPS測量は行われていたが、ミリ単位の精度までは測れていない。「間違えない方法を取る」とことがモットーの西本さんは、手間と時間をかけて往復しながら正確に測る、日本の測量の方法や技術を紹介した。  
水路の工事は、組合から県の担当部署に提案し、採択されれば、県が工事を発注する。他に県に提出する計画を立てられる人がいないため、任期中、西本さんがほぼ一人で、CADを使って計画書の作成に取り組んだ。「しっかりした図面や計画を成果として残しておけば、後々役立つ」と気持ちも切り替えて、最終的には県に提出できる多くの計画書を組合に残した。

いた成川さんだったが、着任当初は戸惑いが続いた。カウンターパート(以下、CP)やセンター長の専門が車両だった上、授業内容について聞いても明確な回答がなかったからだ。  
転機となったのは、道路学部の教授との出会いだった。成川さんのことを知った教授から「道路学部で学生に話してほしい」と依頼された。限られた派遣期間で技術を伝達できる機会だと捉えた成川さんは、週に2〜3回、教授の担当授業で日本の先進的な技術について講義した。再教育センターへは大学から、JICA事務所には成川さんから活動の変更について伝えた。  
「道路料金徴収の自動化」のテーマは、再教育センターでは関心を持たれなかったが、道路学部では「ちょうど検討していた」と評価された。  
土木工事の無人化施工については、どのような機械や車両にどのようなアタッチメントを取りつけて行うか、実例を交えて紹介した。

「技術は知っていたかもしれないませんが、実際の使い方は知らなかったよう関心を持たれ、学生から積極的な質問も挙がりました」と成川さん。  
授業外でも、教授の研究をサポート。走行する車の速度と舗装の劣化の関係など、学生にも説明しながら、実験や計測を重ねた。国際会議でも登壇したりするうち、成川さんの評価も上昇。名誉准教授の称号も授与された。

### 最大のピンチ

再教育センターで何をするのか、答えは得られませんでした。用意していたテーマの中から、「土木工事の無人化施工」と「有料道路の料金徴収の自動化(ETC)」をサポート役の学生にロシア語に翻訳してもらってテキストを作りました。CPに見せたところ、内容がCPの専門外であり、さらに「ロシア語もだめ」と言われました。しかし具体的な内容の擦り合わせも相手が忙しすぎてできず途方に迷いました。今思えばJICAの在外事務所と相談するなどしていれば結果が変わっていたかもしれません。

### 最高のやりがい

道路学部で講義しているうちに、他大学から「あの日本人の技術者に講義をしてほしい」という依頼があり、任期中に2回、実施しました。内容は、道路建設大学の講義と同じものでしたが、学生が感激して聞いてくれました。その上、一緒に講義を聞いていたその大学の先生が補足や学生の質問への回答をしてくれました。道路建設大学の学生も初めは感激してくれていたことを思うと、「自分の講義は、いい講義だったのかもしれない」と嬉しくなりました。



タシケント自動車道路建設大学の道路学部で学部生や院生に講義を行う成川さん

帰国

中盤

序盤

赴任

# 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



おがわ えみ  
小川恵美さん  
(SV/ガボン/幼児教育/2019年度3次隊・長崎県出身) 教員養成校を卒業後、働きながら大学・大学院に進学。保育園、幼稚園、子ども園で長年、幼児教育に携わり、保育者の養成校でも教壇に立つ。以前から海外での仕事や海外協力隊に興味を抱き、幼児教育分野での経験を積んだ上で参加。帰国後は多文化保育に携わりたいと現在、情報収集中。

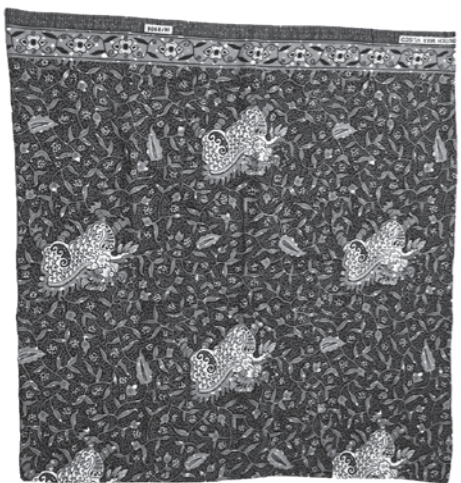


身近にあるものでさまざまなマリオネット作りに取り組んだ就学前教育局の指導員たち

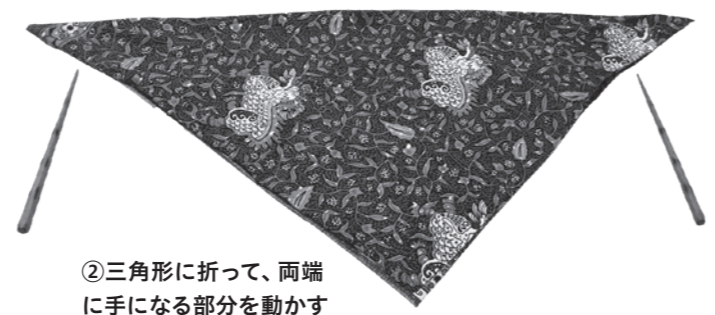
## 果物や野菜を使ったマリオネット作り

小川恵美さんが赴任したのはガボンの就学前教育局。所属している指導員が、各幼稚園の先生に対して運営指導やカリキュラムの作成指導などを行ったり、モデル園で教育しています。小川さんは遊びを通じた情操教育の普及などを目的に活動しました。  
今回は、指導員向けのワークショップで作成したマリオネット作りを教えてもらいました。材料に使用するのは、野菜や果物、身の回りの道具、アフリカ布の端切れなど、身近に手に入るものばかり。  
「園児たちの前で、先生が簡単に作ることができず。先生はマリオネットを操りながらいろいろな気持ちを表現してあげて、子どもたちの心を豊かにしてあげてほしいですね」

## マリオネットの作り方



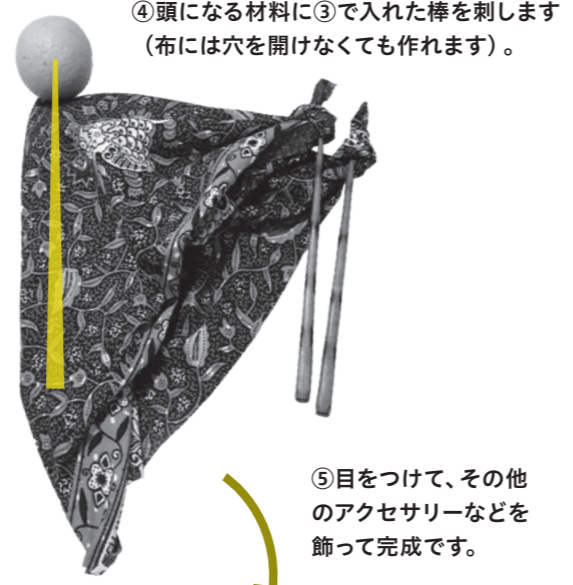
①正方形の布を用意します。



②三角形に折って、両端に手になる部分を動かす棒を輪ゴムやヒモでつけます。



③布の中にもう1本の棒を通します。これが持ち手になります。



④頭になる材料に③で入れた棒を刺します(布には穴を開けなくても作れます)。

⑤目をつけて、その他のアクセサリなどを飾って完成です。

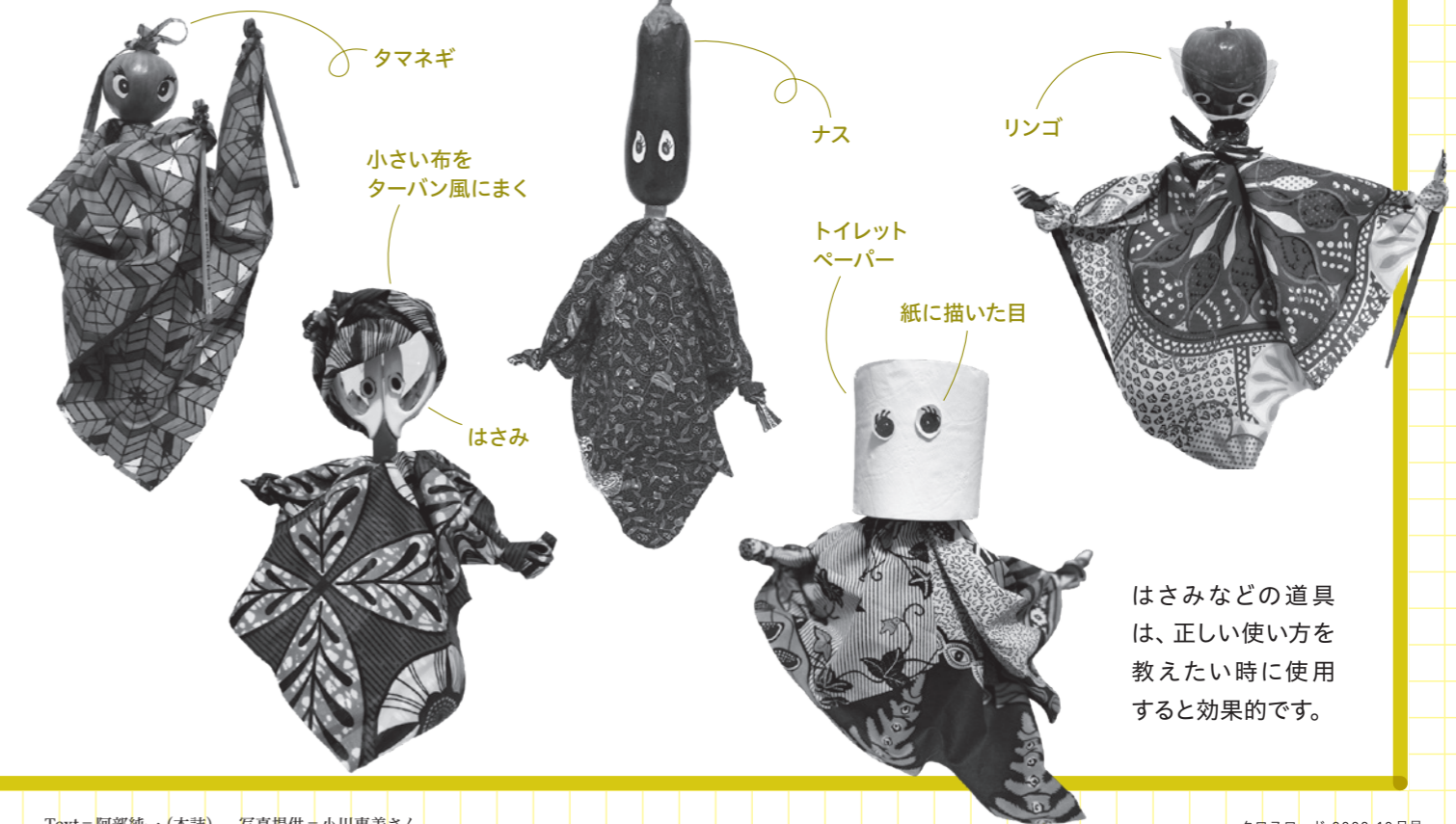
## 遊び方

先生は片手で持ち手を、もう片方の手でマリオネットの手を操ります。子どもたちに見せながら、お話をするのが基本的な遊び方です。派遣国のおとぎ話やお芝居を語ってあげたり、マリオネットを踊らせて皆で歌を歌ったりします。先生は顔の表情や声の調子を変えて表現してあげましょう。また、年長クラスの子どもたちには自分でも作ってもらうことで、より楽しんでもらえます。



## マリオネットの材料

- ▶正方形の布 (縦・横が30～50cmくらいが理想的)
- ▶長さ20cm前後の棒3本 (木の棒や箸のようなもの、1本は頭に刺すので先が細いもの)
- ▶頭にする材料——野菜、果物のほか、身の回りの道具など
- ▶頭を飾るもの——紙に目を描いて切り抜いたもの、プレスレットなどのアクセサリ、頭に巻く小さい布など (いろいろなもので飾る)



はさみなどの道具は、正しい使い方を教えた時に使用すると効果的です。

# 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。

大学卒業後、システムエンジニアとして企業で4年間勤務した濱口悠介さん。一度退職し、しばらくは国内外を旅していたが、東日本大震災でボランティアとして子どもたちと触れ合ったことをきっかけに幼児教育に関心を持ち、発達障害児の支援施設に就職。在職中に保育士資格も取得した。一方、元々海外に興味があり、現地の様子を自分の目で見たいと思っていたことから協力隊に応募した。

派遣されたヨルダン南端の都市アカバでの活動は、特別支援学校の4〜12歳児を対象としたクラスで絵画や音楽などのレクリエーション活動を提供するというもの。児童に頭ごなしに接する教師が少なくない中、柔軟な指導の実践を心がけた。

さらに、現地で遊牧民族の暮らしに触れ、わずかな食べ物や水を探して生きるすべを持つ人たちの姿に驚きを感じた。コロナ禍での一斉帰国後はボランティアをしながら国内を転々とし、北海道で有機農家にホームステイをしながら農作業を手伝ったりした。

「そこでは自給自足の生活をしていましたが、食」という生きること直結する仕事の素晴らしさを感じ、自分もそんな暮らしをしたいと考えるようになってきました」

そうして各地を周遊するうちにプライベートな心境の変化があつて定住を考えた時、ちょうど滞在していたのが奄美大島だった。濱口さんの好きなクジラが回遊してくる環境も気に入り、保育士として働き始めた。非常勤という働き方を選んだのは、やりたいことを実践する時間を確保したいというのが理由だ。それは、奄美に購入した土地で自給自足の生活をする。これからじっくりと時間をかけ、家を建て、果樹を植え、野菜を育て、基盤を整えていくつもりだ。長い休みの時には、海外の児童養護施設などでボランティア活動も行っている。

「奄美を拠点にしつつ、木を育てたりして得た知見を生かしてヨルダンの砂漠の町に植物園を造るなど、今後も海外に関わっていくのが夢です」

やりたいことを  
実現するため  
選んだのは  
「非常勤」という働き方



今月の先輩

濱口悠介さん Yusuke Hamaguchi

ヨルダン/障害児・者支援/  
2018年度2次隊・神奈川県出身

就職先：宇宿保育所、用安保育所

濱口悠介さんの略歴：

- 1981年 神奈川県生まれ
- 2006年 3月 大学卒業
- 2006年 4月 システムエンジニアとして一般企業に就職
- 2010年 3月 退職
- 2015年 4月 発達障害児支援施設に就職
- 2018年 9月 障害児・者支援隊員としてヨルダンに赴任
- 2020年 3月 コロナ禍で一斉帰国
- 2022年 4月 奄美市笠利の保育所に非常勤保育士として勤務

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。



## 1 協力隊時代 2018年9月～2020年9月



絵本の読み聞かせをする濱口さん



休日に訪れた児童養護施設では、ボランティアで日本語や図画を教えた

配属先の障害児・者施設は、特別支援教育、理学療法、職業訓練の3部門に分かれており、要請内容は特別支援教育担当の教師に対し、指導の知識・技術を共有することでした。私は年齢別のクラスで音楽、絵画、絵本の読み聞かせなどのアクティビティを実施し、民族衣装を着用している女性教師には指導しづらい体育も担当しました。配属先とは別に、休日などに児童養護施設を訪ねてボランティアを行ったことも。2020年3月の一斉帰国後は、地元の横須賀で引きこもり児童を支援する団体でのボランティアを行い、オンライン座談会でヨルダンでの経験を話したりもしました。

## 2 国内でボランティア活動 2020年9月～2022年1月

地元でのボランティアの後、北海道や沖縄などを転々と旅行して過ごしていました。時には自転車で旅をしたり、農家で自給自足の生活も体験したりしました。22年初め頃からは鹿児島県の奄美大島でサバイバル生活をしていたのですが、そろそろ落ち着いて暮らしたいと考えるようになり、元々クジラが好きで、冬にザトウクジラが回遊してくる奄美の環境が気に入ったこともあって、ここで定住することを決めました。

## 3 就職活動 2022年3月

奄美では土地を購入して自給自足に近い生活をしたと考えていて、時間の融通が利く非常勤の仕事がいいと思いました。幸いなことに保育士資格を持っていたので、働き口はあるのではないかと考え、「奄美」「保育士」「非常勤」などのキーワードで求人情報をネット検索すると、正職員を条件にしなかったためか、求人は思っていたよりもありました。そこで見つけたのが、奄美市笠利地区の非常勤保育士の求人でした。

## 4 書類提出・面接

市役所の笠利総合支所に相談し、所定の申込書類に記入して提出。書類の内容は一般的な履歴書のようなものでしたが、まだ定住地を決めていなかったで「住所がないと応募を受け付けられない」と言われてハッとなりました。その後、役所の職員との面接があったのですが、志望理由としては、子どもと接することや奄美の環境が好きなことを話しました。

役所からの採用の知らせはすぐにあったのですが、現場の保育所からはなかなか連絡が来ず、役所に何回か問い合わせたことを覚えています。縁もゆかりもない土地から来た男性ということで不安もあったのかもしれませんが。

2022年4月 採用決定

## 現在の仕事

勤務しているのは奄美大島東部にある宇宿保育所と用安保育所の2カ所で、児童の数も少なくてもどかな雰囲気です。月によって働く日数が変わって収入も増減するのですが、飲み水は山で湧き水をくみ、電気はソーラーで賄っており、光熱水費はわずかなので十分やっていけます。保育所では体力を生かして海遊びや園庭での駆けっこなど、子どもと一緒に思いっきり楽しんでます。まとめて休みが取れた時には海外を旅行し、福祉施設でのボランティアもしています。



現在は市営住宅に住みつつ、できるだけ水やエネルギーを自給して暮らしている



職場の一つである用安保育所はへき地保育所(※)で、公民館の建物を使用している。庭のキリンの像は濱口さんが塗装した

## 先輩へメッセージ

帰国後、就職関連のセミナーや説明会などの案内に多く接する中で、情報に惑わされてしまう面も大きいでしょう。私自身、パレスチナの駐在員の募集を見かけて心を引きかれたものの、よく考えると仕事の内容そのものに必ずしも引かれていないと気づき、応募をやめた経験があります。大切なのは自分が何をやりたいのか、どう生きたいのかを意識することだと思います。

また、元々縁のない奄美へ移住した私の場合、保育士資格が信用につながった印象がありました。何か肩書があると、間違いなく強みになるはずです。

# 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

▶ siimee代表・デザイナー

加藤菜穂(旧姓:梅谷)さん Naho Kato

ラオス/コミュニティ開発/2017年度3次隊・東京都出身

第1回JICA海外協力隊 帰国隊員 社会還元表彰  
アントレプレナーシップ賞



①研修会を実施し、ラオスの手工芸品の品質やデザインの向上に力を入れた協力隊時代

右は夫の加藤友章さん。siimeeでは運営の補助を担当している



②草木染めをした糸。左は生産者のチャップさん。③「旅するように、生きる服」をコンセプトに、手紡ぎ手織りの布から作られるsiimeeの服。オンラインショップのほか、展示会などで販売している ④ラオスのアトリエ。縫製手順書やサンプルを渡すだけでなく、縫製チームと相談しながら進めている

## ラオスの布と縁を生かしたアパレルブランド

多くの少数民族が暮らすラオスでは、部族ごとに異なる織りや柄、染色の技術が、人々の暮らしの中で受け継がれている。そんなラオスの布を使い、自由で、優しく、軽やかな洋服を展開しているのが、アパレルブランド「siimee(シーミー)」の代表兼デザイナーの加藤菜穂さんだ。

大学時代からバックパッカーとして東南アジアの国々を訪れていたという加藤さん。2017年、「現地の人と顔を合わせて仕事をしたい」と、3年4カ月勤めたインフラ専門商社を退職し、協力隊への参加を決めた。

配属先は、ラオス中部のボリカムサイ県にある産業商業局。加藤さんは県内にある竹細工、木製品、ラタン製品、織物などの生産者グループと関係性を構築しながら、日本人目線の商品開発や販路拡大を模索した。その過程で特に気になったのが、緋織りの生産者であるチャップさんだった。「彼女が織る緋織りがとても美しいのです。モノ作りへのモチベーションが高く、関わっていきたいと思える人でした」。

チャップさんが織っていたのはラオスの伝統衣装であるシン(スカート)にするための布だったが、加藤さんはその布で日本人や外国人向けにポーチやコースター、シュシュなどの雑貨を作ることにした。毎年秋に開催されるラオス・ハンドイクラフト・フェスティバルにも他の生産者の商品と共に出品した。「ここ

ろが、同じく参加していた他の県の隊員が関わった商品は売れるのに、私が関わった商品はほとんど売れないんです。他の県の商品は日本人好みの色柄でクオリティも高い。悔しくて、そこから奮起しました」。

目をつけたのが、天然の草木染めだ。カリン、ウコン、ソリザヤなどの木の皮を煮出して糸を染めると、淡く、優しい色合いになり、外国人が興味を持ちやすい。安価な化学染料を使っていたチャップさんも、過去に草木染めの経験があった。「もう一度やってみよう」と言ってくれた。色落ちしやすいなどの品質の問題や縫製の質は、他県の生産者を訪問したり、専門知識を持った講師による研修を実施したりして改善していった。1年後に迎えた2度目のハンドイクラフト・フェスティバルでは、加藤さんが関わったボリカムサイ県の商品は「すごく良くなった」と大好評で、売り上げも2倍以上に伸びた。同じ商品でも、デザインと品質を向上させ、付加価値をつければ売れることを実感した。

生産者たちと商品開発を行う中で、加藤さんは自分でモノを作る楽しさにも目覚め、服作りに興味を持つようになった。

「大好きなラオスの布を、自分がデザイナーした形で日本に届けたい」。そう決意し、帰国後、昼は会社員として働き、夜は文化服装学院に3年間通い、服飾デザインの基礎を学んだ。そして21年3月、立ち上げたのが「siimee」だ。

「最初はつながりのあるラオスの生産者から仕入れた雑貨がメインで、ラオスの布を使って自分がデザインした服は数着というところから始めました」

ブランドを設立してからは、ビジネスとして成立させる難しさも痛感した。「日本人向けに高いクオリティを求めているので、現地とのやりとりには気を使います。心がけているのは、「こうしてください」「ではない?」と相談し合える関係づくりです。販売価格も、原価率3割が最低ラインだと知りましたが、いかに付加価値を付けるか、いまだに悩ましいところだ」と心境を語る。

新型コロナウイルスの感染拡大や家庭の事情でチャップさんがラオスを離れるという不測の事態も起きた。それで

「協力隊時代も小さな挑戦をたくさんしながら、トライアンドエラーを繰り返してきましたが、今も同じです。迷いが生じたら方向性を整理し、トライ、修正の繰り返しです。今後は、旅をしているときの開放感や心躍る気持ちを感じてもらえるようなオリジナルデザインの洋服をメインにしていきたいです。ラオスの手仕事の素晴らしさと人とのつながりをかけ合わせ、世界に一つだけの価値を生み出すことが自分の仕事です」

### 加藤さんの歩み

1992年、東京都に生まれる。

2010年4月、立教大学異文化コミュニケーション学部入学。



大学2年の時にアメリカに短期留学し、その後、東南アジアを中心に一人旅をするように。インフラが整っていない現地の状況を肌で感じ、国際協力の興味を持つようになりました。

2014年4月～17年8月、貿易商社にて東南アジア担当として貿易関連の仕事に従事。



社会人2年目の夏に、認定NPO法人very50の主催する社会人向けのプログラムに参加し、ネパールへ。現地の人たちと協力して何かをする楽しさを感じ、協力隊にも参加したいと思いました。2017年8月に商社を退社し、派遣前訓練に参加しました。

2018年1月、協力隊としてラオスへ。



ラオスの手仕事だけでなく、文化や人々の温かさにも魅了されました。

2021年3月～、アパレル・雑貨ブランド「siimee」を立ち上げる。



日本で売るために、ラオスの標準以上の高いクオリティを要求しています。ラオスと日本、離れた場所から意思疎通する難しさも感じました。

2023年3月より、ラオスのアトリエにて現地縫製チームと生産を開始。



ラオス人の知り合いのツテで、ラオスのファッションデザイナーの縫製チームと一緒にアトリエを使わせていただけることになりました。ラオスにも素晴らしい技術や思いを持っている人たちがたくさんいるので、ゆくゆくはラオスと日本、二つの拠点から自由な発想でモノ作りができるプラットフォームが作れたらいいなと思います。



# INFORMATION

JICA青年海外協力隊事務局からのお知らせ

## RECRUIT

### 2023年秋募集(長期)・ 2023年度第2回短期派遣募集を実施

JICA海外協力隊(長期派遣)の2023年秋募集を、2023年11月1日(水)～12月11日(月)日本時間正午締め切りで実施します。募集要項はプレエントリーの開始に合わせて23年10月10日(火)にJICA海外協力隊ウェブサイトなどで公開予定です。また秋募集の後に24年夏以降の派遣を想定した短期募集を23年12月～2024年1月の日程で行います。なお、派遣時期の関係から長期募集と短期募集の併願はできませんので、ご注意ください。多くの方のご応募をお待ちしています。

## AWARD

### 令和5年度外務大臣表彰を支援団体が受賞

駒ヶ根協力隊を育てる会、わかやまJICAボランティア応援団会長の櫻畑直尚さん、三重県協力隊を育てる会初代会長のアーナング・クマーラさんが、令和5(2023)年度の外務大臣表彰を受賞しました。今年度の表彰は、187個人、63団体(うち国内在住受賞者は37個人、7団体。海外在住受賞者は150個人、56団体)でした。外務大臣表彰は、多くの方々が国際関係のさまざまな分野で活躍し、わが国と諸外国との友好親善関係の増進に多大な貢献をしている中で、特に顕著な功績のあった個人および団体について、その功績をたたえと共に、その活動に対する一層の理解と支持を国民各層にお願いすることを目的としています。



アーナング・クマーラさんにインタビューした「クロスロード2021年11月号派遣国の横顔 スリランカ」の記事はこちら  
[https://www.jica.go.jp/volunteer/outline/publication/pamphlet/crossroad/202111/pickup\\_11\\_14/](https://www.jica.go.jp/volunteer/outline/publication/pamphlet/crossroad/202111/pickup_11_14/)

## REPORT

### 林外務大臣と駐日大使団が 派遣前の隊員候補生と懇談

8月24日(木)、林 芳正外務大臣は、6カ国(カナダ、ガーナ、ブラジル、ネパール、ベトナム、シンガポール)の駐日大使と共に、外務省「地方を世界へ」の長野県プロジェクトの一環として駒ヶ根青年海外協力隊訓練所を訪問、林外務大臣と各国駐日大使はJICAの田中明彦理事長に迎えられ、駒ヶ根訓練所の小林文通所長の案内の下、所内を視察しました。  
 訓練中の2023年度2次隊JICA海外協力隊候補生との懇談会では、林外務大臣より激励のお言葉を頂きました。隊員候補生からは、「外務大臣に激励の言葉をかけていただき、身の引き締まる思いだった。感激しました。外務大臣や各国駐日大使と直接お話しできるのは貴重な経験で、さらに協力隊としての使命感を感じる時間でした」といった感想が聞かれ、国の事業に参加する意識を再認識した様子でした。



林外務大臣と2023年度2次隊候補生との懇談の様子(写真提供:外務省)  
 ※役職は当時

# クロスロード [ 2023年10月号 ]

第59巻第9号 通巻691号  
 発行日 2023(令和5)年10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  
 ログタイプデザイン・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」「こんな記事なら読みたい」といったご要望やアイデアも随時募集しています。  
 『クロスロード』編集室  
[crossroads@sojocv.or.jp](mailto:crossroads@sojocv.or.jp)



## 編集後記

特集では6人のOVにご協力いただきました。コロナ禍の混乱の中、前向きに今できることに着手されてきた方々のお話が、現役隊員の方々の参考になりますように。(干川美奈子)

「あの日、地球の、あの場所で。」でご紹介したマンマーでは、仏教が生活に密着していて、堀澤さんによると、皆が親切で活動もやりやすかったそうです。尊い国民性ですね。(阿部純一)

「派遣国の横顔」では、某テレビドラマの撮影地としても注目が集まったモンゴルを紹介しました。前々から進めていた企画なので、別に流行に乗ったわけではないのですが…。(飯淵一樹)

現在の派遣国数  
**72カ国**

# JICA 海外協力隊派遣現況

(2023年8月末現在)



(単位:人)

## ■ アフリカ地域

国名	一般	シニア
ウガンダ	31	3
エチオピア	1	
ガーナ	39	
ガボン	6	
カメルーン	21	
ケニア	38	
ザンビア	14	
ジブチ	7	
ジンバブエ	8	
セネガル	21	
タンザニア	9	
ナミビア	12	
ベナン	14	
ボツワナ	22	1
マダガスカル	37	
マラウイ	21	
南アフリカ共和国	9	1
モザンビーク	28	1
ルワンダ		35

## ■ アジア地域

国名	一般	シニア
インド	14	
インドネシア	13	1
ウズベキスタン	10	2
カンボジア	30	
キルギス	16	
ジョージア	5	1
スリランカ	16	
タイ	22	3
タジキスタン		1
ネパール	1	
東ティモール	13	
フィリピン	5	
ブータン	24	6
ベトナム	44	
マレーシア	16	7
モルディブ	1	
モンゴル	22	3
ラオス	15	3

## ■ 大洋州地域

国名	一般	シニア
サモア	2	1
ソロモン	12	
トンガ	4	1
バヌアツ	4	1
バブアニューギニア	3	
パラオ	22	3
フィジー	12	1
マーシャル	1	4
ミクロネシア		2

## ■ 欧州地域

国名	一般	シニア
セルビア	6	

## ■ 中東地域

国名	一般	シニア
エジプト	28	
チュニジア	17	1
モロッコ	14	
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	4	1		1	
ウルグアイ		4			
エクアドル	13				
エルサルバドル	18				
キューバ		3			
グアテマラ	27	1			
コスタリカ	17				
コロンビア	8	2			
ジャマイカ	5				
セントルシア	15				
チリ	10	1			
ドミニカ共和国	15		7		
ニカラグア	11	2			
パナマ	3	1			
パラグアイ	25	3	3		
ブラジル				35	2
ペリーズ	7				
ペルー	27	2			
ボリビア	23	2	1		
ホンジュラス	14				
メキシコ	8	6			

## ■ 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)	1,037 (426/611)	79 (64/15)	47 (18/29)	3 (2/1)	1,166 (510/656)
累計 (男性/女性)	47,038 (24,827/22,211)	6,651 (5,370/1,281)	1,594 (616/978)	551 (255/296)	55,834 (31,068/24,766)

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

# あの日、地球の、あの場所で。

## ミャンマーの 激しい水かけ祭り

東南アジアの仏教が盛んな国では、ビルマ暦の正月を控えた4月中旬に水かけ祭りが行われます。以前、赴任したラオスでは、ひしゃくで水をかけ合う程度でしたが、ミャンマーの水かけ祭り「ティンジャン」は規模が違います。なんと消防用のポンプで小さなプールから水を吸いあげ、高水圧の水を集まった人々の上にかけるという激しさです。

もとは仏像や仏塔、年長者の手に水をかけて洗い清め、敬意を表す行事だったようですが、それが転じて現在は人々が互いに水をかけ合っており、旧年の不幸や汚れを洗い落とす一年で最大の祭りになっています。



Illustration = 牧野良幸 Text = 阿部純一 (本誌)

年によって違いがありますが、4日間以上にわたって行われ、期間中は国中の至る所に100以上のステージが特設されます。ステージでは歌や踊りが披露されますが、水かけも行われます。お金を出すとステージに上がることができ、そこから観衆にめがけてホースで水をかけてきます。その水を求めてトラックの荷台に乗った人々が道に列をなすために渋滞が発生します。

その他の通りでも、バケツや水鉄砲で誰彼かまわず水をかけ合います。ただし、僧侶や寺院に向かう人、お年寄りにはかけないルールです。

参加するとびしょ濡れになりますし、水が氷で冷やしてある場合もあつて、それを浴びた時は、死にそうなくらい冷たかったのを覚えています。

熱狂的な水かけ祭りですが、こうして一年の汚れを落とし、清められた体で新年を迎えるのがミャンマーの伝統なのです。

堀澤光栄さん

SV/ラオス/司書・学芸員(指導科目)：写真・ネガ保存 / 2010年度3次隊、SV/ミャンマー/文化財保護 / 2013年度9次隊、SV/ミャンマー/学芸員 / 2015年度9次隊・静岡県出身



ブラジル北東部のソウルフード「アカラジェ」。派遣中、任国内旅行のサルパドールで

### 教える人

木谷恵子さん

日系/ブラジル/日系日本語学校教師 / 2014年度0次隊・島根県出身



協力隊時代は日系団体のサントアマール日伯文化協会が運営する日本語学校で活動。帰国後、島根県にある人材派遣会社に就職し、雇用する日系ブラジル人を対象に日本語教室を運営する。並行して県内のNPOで日本人を対象にしたポルトガル語教室でポルトガル語を教えたり、料理やダンスを取り入れたりするなど、お互いの言語や文化を楽しめる活動を行っている。



今月の料理

From Brazil

## 日系ブラジル人直伝 ブラジル版ストロガノフ

### ●材料(3~4人分)

- 鶏肉(むね肉、もも肉どちらでも可) ..... 500g
- 玉ねぎ ..... 1個
- にんにく ..... 2~3かけ
- マッシュルーム ..... 1パック(6個程度)
- トマトケチャップ ..... 大さじ6
- マスタード ..... 大さじ2
- 生クリーム ..... 200ml
- 塩 ..... 少々
- コショウ ..... 少々
- オリーブオイル(調理用油でも可) ..... 大さじ1
- 市販の細切りフライドポテト(塩味) ... 好みの量
- 米(どこの国の米でも可) ..... 好みの量

### ●レシピ

- 米を炊く。また、細切りフライドポテトの市販品が見つからなければ、じゃがいもを細切りし、油で揚げて塩を振ったものをあらかじめ作っておく
- 鶏肉は一口大に切り、塩とコショウをまぶす。玉ねぎ、にんにくはみじん切りに、マッシュルームはスライスする
- 鍋にオリーブオイルを入れて火にかけ、鶏肉を加えて色が変わるまで炒める
- ③の鍋に②の玉ねぎ、にんにく、マッシュルームを加えて炒める。マッシュルームに火が通ったらケチャップとマスタードを加えて中火で2分炒める
- ④の鍋に生クリームを加えて混ぜ、ふたをして弱火で5分煮込んだ後、塩とコショウで味を調整する
- 皿にご飯を盛り、⑤をかけ、細切りフライドポテトを添える

### <アドバイス>

現在、日系ブラジル人を対象に日本語教室を、日本人向けにポルトガル語教室を開いています。紹介するのは、日系ブラジル人の生徒から教わった鍋一つでできるレシピです。ブラジルではよく食べられる料理で、生のトマトを入れる人や、玉ねぎを先に炒める人、最後に乾燥パセリをかける人など、細かなレシピは家庭によって違いますので、お好みでどうぞ。本場・ロシアのビーフストロガノフとの違いは、サワーcreamの代わりに生クリームを使うところと、ご飯のほかに細切りフライドポテトを添えるところです。

## 暮らしている市、町、村



ビーチリゾートやクルーズ船の周遊エリアとしても人気のカリブ海



世界遺産に登録されている「サントドミンゴの植民都市」内にあるサンタ・マリア・ラ・メノール大聖堂

現在、首都のサントドミンゴで一人暮らしをしています。住まいはカリブ海に近い場所にあるので、海風を感じながらランニングをするとリフレッシュできます。旧市街、高層ビルが並ぶ首都特別区、貧困地区と、エリアにより雰囲気ガラリと変わりますが、どこからもラテン音楽が爆音で聞こえてきます。

# 公開！ 私の派遣国生活



【ドミニカ共和国】

なかむらこうだい  
中村広大さん  
(体育/2021年度5次隊・鹿児島県出身)

## 活動の様子



体育の授業以外にもクラブ活動としてバレーボールを指導している

高校1〜3年生の12クラスの体育の授業を担当しています。体育の授業数が日本と比べ非常に少ないですが、種目を一つに絞るなど工夫しています。また、授業を楽しんでもらえるように、ゲーム性を取り入れて楽しめながらできるようにしています。体育の授業やクラブ活動で生徒からの楽しいという声を感じ、活動のモチベーションに繋がっています。日本ではなじみのない教育手法など、現地の教師や生徒から多くのことを学べて、ドミニカ共和国に来てよかったと感じています。

## 食べ物



好物の「サンコーチョ」。根菜や食用バナナといった数種類の野菜や肉が入ったスープ

よく利用するスーパーマーケット

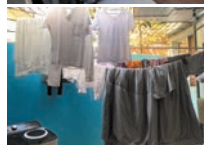


朝食は学校へ政府が支給するパンと牛乳を、昼は生徒たちと給食のドミニカ料理を食べます。家にいる時には基本、自炊ですが、共同キッチンよりは部屋の電子レンジを使います。先輩隊員からもらった電子レンジで利用できるシリコンスチーマーは、すぐにご飯も炊けるので重宝しています。パスタ、スープ、温野菜などを作ることが多いです。

## 住まい



中村さんが住む部屋。窓に蚊帳を張って蚊を防いでいる



共同洗濯場には、二層式洗濯機がある。平日に小分けにして洗うことで、他の住人とパッシングしないようしている

住まいはシャワーとトイレ付きのワンルームで、台所と洗濯場は共用です。部屋に冷蔵庫と電子レンジはありますが、エアコンはなく、天井のファンと窓を開けて冷気を部屋に入れています。ただし蚊が多いので蚊帳を窓の大きさに切って張り、侵入を防いでいます。シャワーは水のみ。断水は頻りに起きますので、ボトルに水をためて備えています。

写真提供=中村広大さん Text=阿部純一(本誌)