

JICA 海外協力隊向け実践ガイド

CROSSROADS

JUNE
2024

クロスロード

6



特 集

毎日の運動やメンタルヘルスケアも紹介

派遣国で健康を維持しよう



クロスロード

2024 JUNE
Contents

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 毎日の運動やメンタルヘルスケアも紹介
派遣国で健康を維持しよう

14 派遣国の横顔 インド
～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・生活の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。

表紙によせて

配属先のチャイルドライン・ボツワナは児童相談所のような役割を担うNGOで、私はボツワナ人のソーシャルワーカーと組んで来所相談や施設内外でのイベント実施に携わりました。写真はいつも明るく私を助けてくれた同僚たちとの一枚。今でも連絡を取り合い、当時里親支援をした子どもの様子などを教えてもらったりしています。神田モコ 歩さん（ソーシャルワーカー／ボツワナ／2015年度3次隊・埼玉県出身）

■国別索引	掲載ページ
インド	16、17、18、19
インドネシア	30
ウガンダ	26
カンボジア	23
グアテマラ	36
ケニア	23、24
ジンバブエ	9
ソロモン	24
パナマ	2
フィジー	7
フィリピン	21
ブラジル	4
ペルー	28
ボツワナ	1
ポリビア	7
ホンジュラス	7
マーシャル	35
モザンビーク	5
ヨルダン	13、34

■職種別索引	掲載ページ
コミュニティ開発	5、26
コンピュータ技術	21
野菜	16
青少年活動	17、30
環境教育	28
日本語教育	19
理数科教師	23、35
編集	4
陸上競技	9
ラグビー	18
体育	34
小学校教育	2
看護師	7
保健師	13
栄養士	36
感染症・エイズ対策	24
ソーシャルワーカー	1

■出身都道府県別索引	掲載ページ
北海道	4、28
栃木県	30
埼玉県	1、5、7
東京都	18、23、35
千葉県	24
神奈川県	7、24
静岡県	7
愛知県	2、34
大阪府	13
兵庫県	26
奈良県	9
岡山県	17
山口県	21
愛媛県	16
福岡県	19
長崎県	36



子どもたちに
伝えたいSDGs

世界の学校

カラフルな教具や九九検定を導入 算数の基礎の教え方を先生たちに伝えたい

さかさばらよしこ
榎原喜子さん（パナマ／小学校教育／2022年度4次隊・愛知県出身）

パナマの首都、パナマシティのリカルド・ミロ小学校で活動しています。幼稚園や中学校も付随した公立学校で、授業は午前中のみですが、40分授業が7コマあるので1限が始まるのは朝の7時！私は主として、先生方に算数の指導方法を教えています。

日本なら低学年で繰り上がり・繰り下がりや九九などの基礎をしっかり教え込むものですが、パナマではさつと説明して終わりなので学習内容の定着度が低く、学年が上がっても毎年同じことを一から教えている状態です。先生方も教え方をよくわかっていません。

そこで先生方に日本式の指導方法を取り入れた指導案などを見せて回り、興味を持ってくれた先生のクラスで模擬授業を行って指導方法の改善に取り組んでいます。配属先の学校には紙などの消耗品や印刷機もなく板書中心の授業ばかりという課題もあり、私は視覚的に数量の概念を理解できる教具を意識して作っています。例えば掛け算では、果物や花などを模したカラフルな教具を作製。具体的に●個のグループが▲個ある…という形を見せ、掛け算の意味を説明しています。

まず2の段、3の段の授業を私がやってみせて、4の段からは担任に教具を渡して任せています。こうした教具は珍しいので生徒も興味津々で取り組んでくれますし、先生方も9の段になる頃にはだいぶ上達して自信がきます。「これからもこの教具を使うわ」と大切にしてくれる先生も出てきています。

九九検定も取り入れていて、授業で毎回、九九が言えるか確認しています。しっかり言えたら教室の壁に張った表とノートに合格シールを貼ることで、頑張った成果を見る化し子どもたちの意欲を高めています。赴任から1年を経て、検定に取り組んだ子どもたちの正答率はだいぶ高くなりました。「算数が好き」「算数が楽しい」と話す子が増えてとても嬉しく思います。

from Japan



陸上選手時代のけがをきっかけに養蜂の道へ 梅の里・越生町への地域貢献を目指して活動

寺田篤哉さん（モザンビーク／コミュニティ開発／2016年度4次隊・埼玉県出身）

2022年、埼玉県入間郡の越生町に「寺田養蜂園」を開園し、養蜂を営みながら、地域特産の梅の栽培に貢献したいと頑張っています。

養蜂との出会いは、箱根駅伝を目指し、山梨学院高校・大学で陸上に打ち込んでいた時代にさかのぼります。けがのため箱根は走れませんでした。が、そのけがの治療でミツバチの針を刺す伝統的な「蜂針療法」を受けたことがきっかけとなり、福島県二本松市の養蜂場に就職しました。

二本松市一周駅伝に参加した際、協力隊の訓練生たちと知り合い、JICAのことを知りました。さらに訓練所の職員から、「いろんな国で、協力隊員が養蜂に取り組んでいる」と聞き、協力隊への応募を決めました。

モザンビークの養蜂では、木の皮を円筒のように丸めた伝統的な巣箱が使われていて、蜂がすみ着くのを待って蜜を採るまでに1〜2年かかるだけでなく、最後は巣を燃やして蜜を採取するので、蜂の幼虫などが蜜に混じり、品質が良くありません。

私は近代的な巣箱を使った養蜂を紹介しました。巣箱に蜂が定着しない問題を解決するため、野生の蜂の巣を見つけて女王蜂を捕まえ、逃げないように工夫して巣箱に入ると、フェロモンに引き寄せられて他の働き蜂なども居つくようになります。雨期が終わって花が咲き、蜜が集まるたびに採蜜ができ、収穫量も上がりました。

モザンビークでは、養蜂技術を通じて村の農家の方々からの信頼を得ることができ、私も彼らを好きになりました。協力隊活動を通じて、自分も任地の村の人々のように地域に根差し、そこで貢献していきたいという気持ちが強くなりました。

ところが任期を終了して帰国した直後、マラリアを発病し、幸いにも半年かけて回復したものの、体力が落ちていて、勤め始めた東京の養蜂の仕事は続けられませんでした。そこで自分のペースで働けるように就農を決意し、埼玉県農業大学校で養蜂に必要な可欠な花について学びました。

その後、埼玉県の越生町で梅の栽培が盛んなことを知り、養蜂と相性が良いと予想し、開園しました。なぜなら梅を豊かに実らせるには、蜂が媒介する他の品種の梅の花との受粉が大切で、越生町の梅農家の方々は、年間50万円前後のお金をかけて蜜蜂を借りています。そのため、私がここで養蜂を営むことで、梅栽培に貢献できると考えました。

開園して1年以上がたち、今は仲のよい梅農家の方々と協働しています。蜂を活用してもらい、代わりに梅が咲く時期以外も蜂が蜜を採れるように、いろいろな花の種を渡して育ててもらっています。そうして新しい循環ができると思います。

今後は、子どもたちへの養蜂や蜂蜜搾り体験、地域の農業との連携も強化



1 寺田さんはモザンビークで養蜂農家の方々に近代養蜂の技術を伝え、現地の方から「君はモザンビークの宝だ」とまで言われた 2 越生町の寺田養蜂園では一人で作業を行っている。担い手不足の梅農家から譲り受けた畑で梅栽培にも取り組んでいる

したいと考えています。お金よりも人が集まる園にして、地域を盛り上げたいと思っています。

蜂蜜は花によって味が違うため、ワインのように違いを楽しむことができます。現在、モザンビークに赴任中の先輩隊員や養蜂に取り組んできた先輩隊員とも協力し、モザンビーク産の蜂蜜を日本に送ってもらう準備をしています。「寺田養蜂園ではアフリカの蜂蜜も味わえる」と知られるようになると思います。

from Brazil



日系協会の発行物を制作中 洪水被害への支援も考えていきます

松田亜弓さん（日系JV／ブラジル／編集／2022年度4次隊・北海道出身）

ブラジル最南部のリオ・グランデ・ド・スール州の州都・ポルトアレグレ市にある南日伯援護協会で、機関誌「ENKYO NEWS」の制作に当たっています。ENKYO NEWSは主に日系移民の会員家族に向けたA5サイズオールカラー約20ページの情報誌で、インタビュー、イベント紹介、健康、料理、お悔やみなどの情報を、日本語とポルトガル語を併記して盛り込んでいます。

毎号、協会の役員の方と内容を固め、私が取材、執筆、編集、レイアウト作成まで行います。発行が年に数回程度になっていたので月1回の発行に戻し、読者層を若い世代にも広げるために会員のニーズに沿った内容やより見やすいレイアウトに作り替えました。協力隊に参加する前は新聞記者をしていたので取材や執筆自体は慣れているものの、言語とレイアウト作成には頭を悩ませる日々です。

ポルトアレグレの日系移民の歴史は70年近くあります。1世の方は日本語をメインに話す方が多く、2世、3世となってくると日本語とポルトガル語を織り交ぜて話す人や、ポルトガル語しか話せない人もいます。任地の方々のポルトガル語は容赦のないスピード感で、最初はついていくのに必死でした。着任して約10カ月たつのでポルトガル語で話を聞いても意味はわかるようになってきたものの、それ

を文章化するのには難しいことも。さらに誌面では日本語で書いた文章をポルトガル語にしなければなりません。翻訳ソフトも駆使しながらポルトガル語に翻訳し、配属先の協会役員にチェックしてもらっています。

レイアウトはもともWordで作られていましたが、レイアウトソフトのCanvaを導入し、並行して使っています。無料版だけでも簡単に見やすいレイアウトを組むことができ、配属先の人も簡単に手を加えられるからです。

目下の楽しみは、協会の目玉企画ともいえる日系医師、看護師による無料巡回診療に取材同行することです。会員の1世の方々は、自分の体の状態をポルトガル語で医師に伝えることができない方も少なくなく、日系医師に日本語で話ができる機会を楽しみにされています。医師も3世代にわたってボランティアで続けており、1人につき40分もかけ、ゆっくり話を聞きながら診療してくれます。

しかし、このクロスロードのインタビューを受けた5月初旬に、リオ・グランデ・ド・スール州が大雨に見舞われ、任地は大規模な洪水被害に遭いました。5月15日現在、配属先も浸水しており、地域全体の復旧に向けて募金や避難所支援をしている段階です。取材や巡回診療などは一旦ストップしていますが、不安な日々を過ごし



1 月1回発行している「ENKYO NEWS」。写真を大きくするなど、見やすいレイアウトも心がけている 2 取材風景 3 南日伯援護協会でも週2日程度行う集まりで。この日はクリスマスも祝った

ている地域の日系社会の方々のために、募金や取材を通して自分に何ができるか、考えています。

派遣国で健康を維持しよう

協力隊活動で一番大切なこと、それは「健康」ではないだろうか。隊員の健康をサポートするＪＩＣＡ健康管理室の方々に、活動中に多い病気やケガ、任地で特に気をつけたいことについて語り合ってもらった。また元陸上競技隊員の山村昂平さんにはお薦めの運動を、元保健師隊員の羽地典子さんには自分でできるメンタルヘルスケアの方法を教わった。

ＪＩＣＡ健康管理室座談会

「２年間で健康で過ごす」コツを聞きました！」

隊員たちの心身の健康を派遣国できめ細かくサポートする在外健康管理員（ＨＡ）の方々。今回はそのＨＡをまとめ、指示を送るＪＩＣＡ健康管理室の方々にお話しいただきました。



——まず健康管理室の役割について教えてください。

相良…健康管理室では、ＪＩＣＡの「海外」への渡航者と「国内」の雇用者の両方の健康管理を行っています。海外については、渡航者の健康判定から健康管理、傷病相談、緊急時の医療対応まで行うほか、病気やケガの療養費や緊急移送を補償する「共済制度」の運営も行っています。さらに国内の雇用者に対しては、労働安全衛生法に基づいた健康診断などを行っています。

日高…海外渡航者については、専門家や協力隊員を担当する「海外班」と、ＪＩＣＡ職員と企画調査員、調査団など

を担当する「職員班」に分けて体制を組んでいます。私は海外班を統括していますが、その要となるのは、ＪＩＣＡの在外拠点に勤務する「在外健康管理員（Health Advisor）」（以下、ＨＡ）」。この方々が、それぞれの地域で、海外渡航者の健康をサポートしています。ＨＡは、一人の人が複数の国を兼轄することもあります。

ＨＡは、コロナ禍で一時的に六十数ポストまで増やしましたが、２０２５年度からコロナ禍前の４７ポストに戻る計画になっています。しかし、これから渡航者が増えるので、健康管理室としては、より体制をしっかりと整えなければいけないと思っています。

相良…コロナ禍が落ち着いた今も、週に２０～３０件ぐらいは、健康管理室に傷病相談が来ていますが、ＨＡの皆さんが現地ベースで対応されているケースは、さらにその何倍もあります。

——活動中は、どんな病気やケガが多いのでしょうか。

日高…皮膚疾患や歯科疾患が多いです。特に皮膚疾患は昔から多く、活動先が汚染地域で、川や海に入って虫に刺されて、そのままにしていたら傷になり、膿んでしまったというのは、よくあるケースです。

小川…協力隊員の方は、ホームステイ先で、ダニにかまれてしまうケースも多いです。

日高…歯科疾患については、皆さん治療して赴任されますが、任地で詰めものが取れたり、虫歯になったり、入れ歯が合わなくなったりすることもあります。東南アジアや中南米は、それなりに治療できますが、アフリカや大洋州は十分な治療ができる病院が多くないため、治療が難しいです。歯を抜いておしまいという国もあるので、現地の医療で問題がないかどうか、隊員の方からも歯科疾病相談という形で報告してもらいます。

相良…動物咬傷も多いです。狂犬病については継続的に注意喚起しています。最近では週に１回ぐらいのペースでいろいろな地域から動物咬傷ケースの報告があります。

小川…アフリカ、東南アジア、中南米な

ど、 Deng 熱が多い地域の場合、熱が出た時に Deng 熱の可能性もありますから、早めに連絡してほしいです。

日高…マラリアについても、赴任前に予防薬を飲む人が多いものの、依然注意しなければいけない疾病です。

小川…オリエンテーションでは、目安として、熱が 38 度以上出たら、まず薬を 1 回飲んでみて、状況に応じて、連絡してくださいと話しています。でも気になるなら、いつでも連絡してほしいです。

尾北…寒冷地では、風邪やインフルエンザも多く、本人から連絡をもらった、まず受診し、診断名を確認してもらっています。雪道で転んで骨折する事例もあります。一方、バイクが多い国では交通ルールの違いから交通事故で骨折してしまうケースもあります。

相良…交通事故は、まずは事故に遭わないための安全対策が重要ですが、不運にも関係者が事故に遭遇した場合、至急の搬送、治療を想定した備えも重要と考えています。

日高…現地食を食べて、具合が悪くなることもあります。最初は気をつけていても、ちょっと慣れた 3 カ月頃におなかを壊すことが多いように思います。

相良…途上国で生活をしていたら、必ず一度はおなかを壊しますよね。だんだん気をつけるポイントがわかってくると思います。

日高…少しの下痢なら、ちょっと様子を見たらと話しますが、下痢だけでは

(写真左から)

さがらふゆき

相良冬木さん

ガーナ事務所勤務、南スーダン事務所長、安全管理部を経て、2023 年より JICA 健康管理室長。「途上国の方々とのがかりを直接的に担うのが協力隊の方々です。健康管理室はその方々の重要な心身の健康を支えたいと思います」。

おがわあや

小川亜矢さん（ホンジュラス／看護師／2004 年度 1 次隊・静岡県出身）

看護師。ニカラグア、ドミニカ共和国、エルサルバドル、グアテマラ、ホンジュラスの在外健康管理員を務め、2024 年より JICA 健康管理室勤務。「HA のやりがいには疾病者との距離が近く、社会的背景なども考慮しながら看護できるところです」。

ひだかちえ

日高知恵さん（ボリビア／看護師／2002 年度 3 次隊・神奈川県出身）

看護師。在外健康管理員として、ボリビア、パラグアイに派遣される。2020 年に JICA 健康管理室にて専門家や隊員の健康管理を担当。22 年より海外班総括。「隊員の方からエネルギーをもらっているおかげで、長く続けられています」。

おきたゆうこ

尾北裕子さん（フィジー／看護師／2009 年度 9 次隊・埼玉県出身）

看護師。在外健康管理員としてベトナム、モンゴルに派遣される。2024 年より JICA 健康管理室勤務。「病気になった協力隊員の方に我々が相談に乗ったり病院を案内したりして、元気になって、『ありがとう』と言ってもらえると、やはりやりがいを感じます」。



日高…我々健康管理室はそういった海外での病気やケガを受け止める立場ですから、HA たちから報告を受けた時、どうアドバイスすれば動きやすいのか、顧問医の先生に報告するためにさらにどのような情報が必要か、いつも考えながら仕事をしています。コロナ禍の時期でも、新型コロナウイルス感染症以外に緊急対応が必要な傷病もあり、HA たちは、すごく苦労されたのではないかと思います。



講師 やまわらこうへい
山村昂平さん

ジンバブエ/陸上競技/2016年度3次隊・奈良県出身 ●NSCA全米エクササイズ&コンディショニング協会/パーソナルトレーナー。重心道athletics所属。公益財団法人日本陸上競技連盟公認陸上競技コーチ。日本キッズアスレティックス協会認定キッズアスレティックスインストラクター。順天堂大学卒業後、協力隊でジンバブエに赴任。小学生から高校生の陸上指導に当たり、世界ジュニア選手権・南アフリカ大陸選手権入賞の指導実績を残した。

【実践編】 体力アップの 3step

動画でチェック！ 「毎日の運動を教えてもらいました！」

自宅で気軽に取り組めるトレーニング方法を教えてもらいました。解説つきの動画は、JICA青年海外協力隊事務局公式YouTubeチャンネルで限定公開しています。動画を見ながらチャレンジしてください。

step1 [ほぐし]

まず筋肉に圧を加えてほぐすことで、筋肉がより伸びたり縮んだりしやすくなります。ストレッチの前に行いましょう。

太もも



手のつけ根で圧をかけながら、片方の太ももの表の筋肉をほぐす。筋肉の境目を感じながら、両手をずらして、圧をかけるのがコツ。皮膚を手のひらでさするだけでもOK。左右各 30 秒行う。



<https://youtu.be/z67RA00Jk2A>

胸



片方の手のひらを手と反対側の胸に当て、皮膚全体を揺らしながらほぐす。しっかりと皮膚を動かすと熱を帯びて、胸の奥の筋肉が伸びやすくなる。30 秒ほぐしたら、もう片方も 30 秒行う。

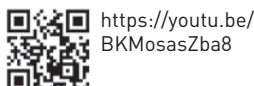


<https://youtu.be/1NgplecOkAg>

首



デスクワークが長いと、首が前に出て固まるケースも多いので、耳の下から鎖骨の内側についている筋肉を、少しずつ動かすように手で 30 秒ほぐす。皮膚をずらすような意識で、ほぐすとよい。



<https://youtu.be/BKMosasZba8>

ふくらはぎ



ふくらはぎが上向きになるように、いすに片足を乗せる。手のつけ根でふくらはぎの筋肉を分けるように、膝裏から足首にかけて圧をかけていく。ふくらはぎの内側と外側、左右各 30 秒ほぐす。



<https://youtu.be/h4xcxQGN47E>

体に負荷をかけると 体力はぐんとアップ！

「体力をつけるなら、まず体に負荷をかけること。今の体力でこなせることをしては、体力は上がりません。反対に、負荷をかけなければ、体力はどんどん落ちていきます」
そう話す山村さん。例えば今、一万歩歩くのが限界なら、体力が下がると 9000 歩になる。そうなると、さらに体力が低下し、8000 歩、と悪循環になる。

だからこそ、毎日少しずつでも運動することが大切と言う。そのための方法は二つ。一つは、ここで紹介する 3 ステップを行うこと。すべての動きを山村さんが動画で解説してくれたので、QRコードを読み取り、動画を見ながら行ってみよう。もともと運動好きで日頃から動いている人や、活動でかなり体力を使う人の場合でも、体がうまく動かせていないと筋肉がつきにくかったり、ケガをしたり体がゆがんでしまうケースもある。

そんなので、紹介しているほぐしやストレッチを朝行ってから活動を始めるというそう。さらに、日常生活で行う運動も効果的だという。「日常生活では、なるべく歩いたり、階段を使ったりすること。一日に最低 5600 歩は歩きましょう。運動好きな方なら、縄跳びもお薦めです。特に後者の跳びをする、姿勢改善になります」
一日の運動量が増えれば、夜もぐっすり眠れるだろう。ぜひ習慣化したい。



派遣国の疾病の知識を持ちながら、 運動や食事など生活習慣を整えよう

く熱が出たり、吐いたり、腹痛があったりという場合は、早めに受診しましょうと伝えていきます。

小川…便の色が赤や白など、いつもと違う何かがあった時、おかしい場合は早めに相談してほしいと思います。

日高…その他、メンタルヘルスも気をつけたい点です。異文化へ入るストレスというのは、かなりかかりますから。

小川…協力隊員同士で解決できる方もいますが、それが難しい時は H A のほか、話しやすい在外事務所のスタッフにも相談してもらえればと思います。

日高…ストレスがたまると、抑うつ気分や不安、遠くに行きたい、消えてしまいたいといった気持ちになることがあります。また睡眠障害や食欲不振、疲れが取れない、配属先に行くだけで動悸(どうき)がするといった症状が体に出ることもあります。

H A はストレスの原因について、様子を直接伺いながら、治療が必要なら病院の受診を勧めたりします。ストレス対策として、運動や趣味など好きなことを見つけてストレス解消することも大切です。

— 皆さんが、在外事務所にいらした時に、健康管理で気をつけていたことを教えてください。

相良…私はやはり食べ物に気をつけ、

意識的に自炊しました。またマラリア対策として、蚊帳の中で寝る、17 時以降は外出しないなども徹底しました。

小川…私は食事や運動はもちろん、メンタルヘルスにも気を配っていました。事務所内で、自分が困ったら誰かに頼れるというチーム体制を整えておいたことが、心の安定につながりました。

尾北…私は「早めに対処する」「無理をしない」、この二つを大事にしています。食事や旅行に誘われても、その時々自分の体力や体調と相談しながら決める。また手を洗う、規則正しい生活をするといった当たり前にできることもやっていました。

日高…私は運動が好きなので、マラソンや筋トレをしていました。またお酒を飲むことも好きなので、家族やスタッフとお酒を飲みながら話して、お互いストレス発散をしました。

相良…途上国では周りに日本人が全然いない、自分は圧倒的なマイノリティという状況で、自らの足場を固めて、活動に意義を見出していくのは、やりがいの大きな事であると同時にすごくストレスのかかることだと思います。任地でかかり得る疾病の知識を持ちつつ、運動や食事など、やるべきことを日頃からきちんとやるのが大切ですね。

(※本文敬称略)

隊員に多い病気やケガ

任地の健康については、2022 年 8 月号の特集「JICA 健康管理室が監修 派遣国の病気・ケガ対策」もあわせて check!



https://www.jica.go.jp/volunteer/outline/publication/pamphlet/crossroad/202208/pdf/crossroads_2022_08.pdf

<皮膚疾患>

虫刺されや傷から化膿(かのみ)したり、皮膚炎を起こしたりするケースも。蚊帳や虫よけ剤などの防蚊・防虫対策を行うほか、長袖・長ズボン、靴を着用するなど、服装にも注意する。

<動物咬傷>

動物にかまれたり、傷をなめられたりすると、感染症のリスクが生じる。特に狂犬病は適切に処理しないと死に至る怖い疾病。動物にかまれた傷から雑菌が入り、細菌感染症の蜂窩織炎(ほうかしきえん)になったという事例も。

<歯科疾患>

粘り気のあるものを食べて、詰めものやかぶせものが外れる、ご飯に小石が交じっていたり、肉料理に骨が入っていたり、硬いものをかんで、歯が欠けるケースも多い。食事をする時は注意。

<消化器疾患・呼吸器疾患>

消化器疾患として多いのが、不衛生な水や食品を口にして起こす下痢症。病名としては「アメーバ赤痢」「ジアルジア症」「腸チフス」など。上気道感染症やインフルエンザなど呼吸器疾患を患う隊員も多い。

<整形外科疾患>

よくあるのが、転倒による足首の捻挫や骨折。夜道を歩く時はもちろん、入浴時なども気をつけたい。転倒を防ぐには、普段からウォーキングやストレッチで、体をやわらかくしておくこと。

<メンタルヘルス>

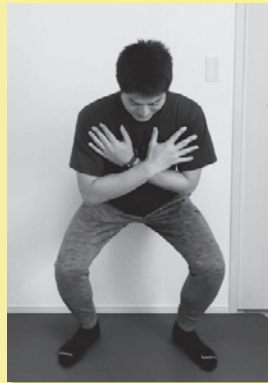
気候や文化、価値観の違いは頭でわかっている、なかなか適応できず、ストレスから気分の落ち込みや睡眠障害、食欲不振など心身の不調を訴える人は多い。ストレス解消法を見つけるのがカギ。



step 3 【トレーニング】

ストレッチの後に行う本番の運動です。間違えたやり方は、ケガのもと！動画でチェックしながら取り組んでください。

スクワット



肩幅に足を開き、爪先を30度ほど外に向ける。手を胸の前で組み、爪先と膝が同じ方向になるように、真下に体を落として上げる。視線は、体の傾きに合わせて、自然に下に向ける。前を向いたり胸を張り過ぎると、体が反るので注意。



<https://youtu.be/ShLqcjwcW50>

背筋



<https://youtu.be/DbFLL4kvbgl>

うつぶせになり、手のひらを下にして腕は後ろに伸ばす。呼吸をしながら、上半身と足全体を上上げる。反るのではなく、頭とかかかとが遠くに離れ、細長く伸びるように、背面を意識しながら30秒キープ。お尻に力が入ると、背面が鍛えられている証拠。

壁腕立て伏せ



両方の手を壁につけて、軽くもたれかかる。頭からかかとまで、まっすぐになるようにする。壁につけた手は、やや内向きにして、そのまま肘を伸縮させる。肩が上がると胸の筋肉に効きにくくなるので、肩は下げて胸は張り、曲げ伸ばしする。



<https://youtu.be/5RP3RgJUynk>

腹筋



あおむけで、両膝を立てる。両膝はつけて、両手を頭の後ろに。そのまま肩甲骨が浮くように、おなかの筋肉を縮めて、頭を上げて下げるを行う。頭を上げ過ぎると、おなかの力が抜けてしまうので、肩甲骨の下が少し浮く程度に、上下すると腹筋に刺激が入る。



<https://youtu.be/DZrC-eyUn4c>

運動の前に知っておきたい 栄養の話

運動のペースとなるのは、毎日の食事から取る栄養です。特に脂質が不足すると血管や細胞膜が弱くなり、神経組織に障害を起こしやすくなるなどの影響が出るため、私が資格を有するNSCA（全米エクササイズ & コンディショニング協会）では、タンパク質よりも脂質を多く取ることを推奨しています。一方で、途上国の食事では糖質や脂質が過剰になる傾向があるため、タンパク質を積極的に摂取してください。タンパク質が不足すると筋力、思考力、記憶力の低下、病気に対する免疫力の低下などがあります。肉、魚、卵、豆などで積極的に取りましょう。

またビタミン、ミネラル、食物繊維も大事。外食だと油が多いので、基本的には自炊がおすすめです。肉、魚、豆といったタンパク質も材料に入れた野菜炒めは、どの国でもできますのでぜひ！



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

自炊レシピで迷ったら、弊誌連載「隊員めし」へ

毎号、先輩隊員から教わったお薦めレシピを紹介。バックナンバーも読めますので、P35をチェック！例えば2022年3月号に掲載した「マラウイのトマトシチュー」は、どの国でも手に入りやすい食材を使い、水を使わずにトマトの水分で作れます。

step 2 【ストレッチ】

筋肉を伸ばしたり、縮めたりして、この後に行うトレーニング効果を高めます。起床後に行うと、動きが良くなります。

裏もも



足を肩幅に開き、片方の足を前に出し、爪先を上に向ける。膝は伸ばさないように注意。その姿勢のまま、股関節から体を折りたたむように前にかがんで30秒。裏ももがストレッチされる。



<https://youtu.be/485Y1mVZWIA>

表の太もも



片方の手を壁につける。反対側の骨盤を上げて、もう片方の手で足首をつかみ、膝を後ろに動かすように持ち上げて30秒キープ。反対も同様に。肩の力が入らないように、リラックスして行う。



https://youtu.be/Mi6BH00_NV4

お尻



いすに座り、片方のくるぶしを、もう片方の膝に乗せて足を組む。組んだ足に、両方の肘を自然に乗せて、体重をかけながら前傾して30秒キープ。骨盤が前に傾き、お尻の筋肉がストレッチされる。



https://youtu.be/0bRAs_39a6Q

胸の奥



デスクワークで固まった胸の奥の筋肉を伸ばす。壁に片方の手の小指面をつけ、肩と肘は同じ高さにし、反対方向に体をぐっと向けて30秒。大きく呼吸をすると、胸の奥がよりストレッチされる。



https://youtu.be/3o3_HJYdJQY

脇の後ろ



あぐらの姿勢で、脇の後ろを伸ばす。片方の手を床につけて、もう片方の手を同じ方向に、大きなアーチを描くように伸ばす。呼吸しながら真横に30秒伸ばしたら、斜め前に伸ばして30秒。



<https://youtu.be/dzNFagQgwTs>

首



首の後ろの固まっている部分をストレッチ。片方の手を鼻の前で水平にかざして基準を作る。基準の手より上の範囲で顔全体の上下運動を30秒行う。骨の並びが良くなりストレートネックが改善する。



<https://youtu.be/Gqr6uQAUrF4>

股関節



片方の手を壁につけるか棒につかまるなどして、体を安定させて、反対側の足を前後に大きく振っていく。なるべく膝は曲げ過ぎない状態で、リラックスしながら前後に振る。左右各30回程行う。



https://youtu.be/_-0f6PqpBpc

ふくらはぎ



段差を利用して、ふくらはぎ全体を伸ばす。片方の足のかかとを、段の下にぐっと下ろす。かかとの内側をより下に下げるようにすると、ふくらはぎ全体が伸びる。左右30秒ずつ行う。



<https://youtu.be/k0dij8C8j0g>



講師 はねじのりこ 羽地典子さん

ヨルダン／保健師／1997年度3次隊・大阪府出身

「カウンセリングルーム・灯り」代表。保健師・看護師・公認心理師・産業カウンセラー。大阪市の保健所に7年間勤務後、協力隊でヨルダンに赴任。地方巡回しながら現地の保健センターの患者の実態調査のため、統計を取る、健康指導セミナーを実施するなどの公衆衛生活動を行う。帰国後は複数の企業で、健康管理室などの勤務を経て「灯り」を独立開業。

マインドを変える

「自分でできる手法を聞きました！」

ストレスを抱えがちな活動中に、自分でできる心のケアが「ソリューション・フォーカスト・アプローチ」。その手法について、元保健師隊員の羽地典子さんに詳しく伺いました。

【実践編】

3つのポイントで

うまくいっていることには必ず理由がある

ソリューション・フォーカスト・アプローチとは、過去に起きた「問題」に焦点を当てるのではなく、自分がこうしたいと思う未来、つまり「解決」に焦点を当てることで、短期間に結果を出せる手法。アメリカで開発されたブリーフセラピー（短期療法）の一つだ。ポイントは3点。

- ① うまくいっていることは、変えようとするな
- ② うまくいってない時は、別の方法をしてみる
- ③ うまくいっている時、それを繰り返せ

「うまくいっていることには必ず理由があります。それを評価し、スキル化すると、繰り返し使えて解決につながります。反対に、うまくいっていないのに、無意識に、同じことを何度も続けてしまっている時があります。うまくいってないのですから、少しい他の方法を試してみるべきなのです」



この手法は、通常はカウンセラーが相談者の話を聞きながら解決策を引き出していく。

例えば、相談者が人間関係の悩みでカウンセリングを受けに来たとする。カウンセラーが「今日までに同じような悩みが人生の中でありませんでしたか」と聞き、相談者から「学生の時、大学教授と論文執筆の際に考えが合わなくて、しんどかった」という答えがあったら、それをどうやって乗り越えて卒業できたかを聞く。相談者から「その時は教授と仲の良い先輩に相談し、その教授が耳を傾けてくれる話し方のコツを聞いてから提案し直したりして、何とか仕上げました」という答えがあったら、「それは、とても良い方法ですね。今回の場合にもそれを使ってみるとどうなるでしょう？」というように提案して、考えを整理する。つまり、うまくいっていない時、目指す未来に向けた解決策を、今までの自分の経験から探していくのだ。

「うまくいっていない時に自分の考えに固執してしまって、そこから抜け出せない人は、『それは自分の考えや価値観であって、相手はそうは思っていない。自分と同じではない』ことを認め、何か違う方法をやってみることが大事なんです」

このソリューション・フォーカスト・アプローチをカウンセラーなしで自分で行うにはどうしたらいいか。自分の中で解決像が描けない時は、「指針」を持つとよいという。

「私の場合、訓練所で講師の保健師の方から聞いた『専門職種は自分の興味や関心で仕事をしてはいけない。きちんと統計を取り、統計からその地域に必要なことを選択して計画的にやりなさい』といった言葉が指針になりました」

以下、羽地さん自身の体験談をもとに、隊員に多い悩みに対して考え方を解説してもらった。

悩み4

昼は暑く、夜は寒い、
現地の気候に体調がついていけない

A

慣れるまでは無理しないこと。
周りとのつながりは大切に

派遣国の気候の厳しさに悩まされる隊員は多いでしょう。私の赴任したヨルダンは砂漠気候で、昼は暑くて乾燥しているけれど、夜はすごく冷え込みが厳しい。主な暖房手段はストーブでしたが、灯油が高くてなかなか買えず、ある時私は、ついに高熱で倒れてしまいました。当時は携帯電話の支給がなかったのですが、私を見かけないと心配した大家さんが私を発見し、近くの隊員に連絡してくれて、その隊員が首都の病院に同行してくれました。何日か入院して回復しましたが、大家さんや隊員と良い関係性があってよかったとしみじみ感じました。協力隊活動全般を考えた時の目指す未来とは「任地の人や隊員同士とも良い関係をつくる」こともあると思います。任地では日本にいる以上に人間関係のストレスが感じられるかもしれませんが、任地でも日本でも、いろいろな人がいて、性格的に合う合わない人がいるのは同じです。これまでの経験、日本にいた時、どうしていたかというスキルを参考に、良い関係性を築いていきましょう。とはいえ気候は変えられないので、暑い時は外に出ないなど工夫して、活動はできる時期や時間帯に行い、無理をし過ぎないことをお勧めします。

悩み3

現地語の習熟度が低く、
コミュニケーションがなかなか取れない

A

カウンターパートに頼むなど
代替案を考えましょう

私の場合は、アラビア語を読む、書く、話す、その習得が本当に大変でした。活動が保健指導や健康教育など対話が中心なので、コミュニケーションができないもどかしさで、当時はいっぱいいっぱいでした。しかし目指す未来は現地語が堪能になることではなく、活動を進めることなので、できなければできるとするという考え方にチェンジしました。ポイント②のように、代替案を考えたわけです。セミナーで対話できない部分は教材を作り、医療用語のわかるカウンターパート（以下、CP）に概要を説明し、詳しい話はCPにしてもらいました。セミナーでは、ところどころで聞き取れた言葉だけ拾ってCPに意見を聞いてもらって、その意見をホワイトボードに掲示したりと、CPの力を借りて進めました。



悩み2

ラマダンの仕事が進まない……。現地の文化の違いによるストレスはどうしたら解消できる？

A

協力者のやる気を引き出して
できることから進めましょう

「目指す未来＝活動を進めたい」と思っていた私にとっても、ラマダンの約1カ月半は全く仕事が進まないで、気が重くなる期間でした。現地の宗教行事や文化的な習慣は受け入れなければいけないとは思いつつも少しでも仕事を進めたいので、こちらから粘り強く交流しながら自分のやりたいことを伝えて少しずつ理解してもらうことに努めました。例えば当時、私は健康教育の教材作りをしていたので、ラマダン中は手伝ってくれる人たちに自分のやりたいことを一生懸命話し、その人の持っている技術が必要なことをしっかり伝えました。そのことで、相手もそこまで言うならやってみようか、という気持ちになってくれたのだと思います。ラマダン中でも仕事を進めてくれる人が出てきました。ポイント①と③のケースです。ただし、たとえ進められなくても「ラマダンが明けたら進められるだろう」と、前向きに捉えることも大事と、カウンセラーになった今はわかります。ストレスは心の病になりますが、前向きに考えるクセがつくと自己肯定感が高まるからです。文化的な違いからくるストレスを一般化しないことも大切です。「アラブの人はこうだからダメだ」と思わず、「この人の考えはこうだけど、他の人はわかってくれるかもしれない」と部分的にプラス思考で考えるとよいでしょう。

悩み1

価値観が違い、隊員同士の
人間関係でつまづいてしまう

A

価値観は人それぞれ。
自分の価値観で行えばOK

同じ協力隊員でも、気楽にやればいいと思っている人もいれば、自分の技術を派遣国に役立てたいと考えている人もいます。隊員全員で研修を受ける最初の1カ月の間に、その価値観の違いでストレスを感じる場合もあります。私もそうでしたが、特に真面目過ぎる人は、気楽にやっている人のことが遊び気分で来ているように見えてしまい、そうした人を許せない気持ちになってしんどいのです。そういう時は、ポイント②のように別の考え方をします。この場合の「解決（こうしたいと思う近い未来）」は、自分が派遣国で役立つ活動をするということで、皆が自分と同じ考えを持って行動することではないはずです。ですから、ボランティアに対する価値観は人それぞれで、押しつけてはいけない、自分の仕事は自分の価値観でやればいい、と自分を納得させましょう。任地でも、隊員同士のつき合いは大切です。話をしてストレス解消したり、病気の時に助けてもらったり、活動中は欠かせない存在となりますから、お互いの考え方の差異は気にしないようにしましょう。



／ お話を伺ったのは ／ 近藤 整さん

PROFILE

JICAインド事務所次長。2000年国際協力事業団（現JICA）入団。10年～13年にインド事務所に駐在し、現在も続くインド工科大学ハイデラバード校への支援や製造業幹部育成への協力などを所員として担当。その後、総務部、財務部、地球環境部を経て21年3月より再度インドに赴任。総務、経理、安全管理、民間連携などの担当次長。



国民の約8割がヒンドゥー教徒のインドでは、牛は神聖な動物として尊重されていて、街中でも牛が闊歩する姿が見られる

インドは仏教の発祥地であり、日本との関係は奈良時代のインド人僧侶が東大寺大仏殿の開眼供養の導師を務めたことまでさかのぼる。第2次世界大戦中には植民地支配を受けてきたイギリスからの独立を目指す「インド国民軍」を日本軍が支援した経緯もある。1947年の独立後、52年には単独で平和条約を締結して国交を結び、敗戦した日本を励ましてきた。

経済関係では、明治時代からインドの綿花、鉄鋼石が輸入され、日本の近代化や産業振興、経済成長を支えてきた。近年、両国は「特別戦略的グローバル・パートナーシップ」を結び関係を強化。経済面では、成長著しい市場として多くの日系企業が進出、2022年現在で約1400社を数えた。

日本はODAを通じて、インドのインフラ整備や開発にも大きな役割を果たしてきた。インドは1958年に始まった円借款の最初の供与先であり、2004年度以降、日本の円借款の最

教育とスポーツ中心に派遣拡大へ 日本との橋渡し役も隊員に期待

27年間の中断を挟み、2006年に協力隊派遣が再開したインド。JICAインド事務所次長に協力隊事業の特徴を聞いた。

大の供与国となっている。02年に開通したデリーメトロをはじめとする鉄道網や道路建設などに貢献してきた。

急速な経済成長を続ける一方、国民1人当たりのGDPは日本の約20分の1で、依然として2億人近くが貧困層とされ、非識字率や乳幼児死亡率などは開発途上国の中でも高水準にある。

JICAは、今後もインフラ整備、投資促進や貧困削減につながる幅広い分野で支援していく方針だ。

協力隊の派遣は1966年、看護師、栄養士、自動車整備隊員から始まり、職種を拡大してきたが、79年、インド政府の政策変更に伴い派遣が中断した。それから27年を経て日本語教育や柔道といった日本人ならではの職種で再開し職種を広げつつあるが、一般の人々の間での日本や協力隊への認知度は依然として低いという課題もある。

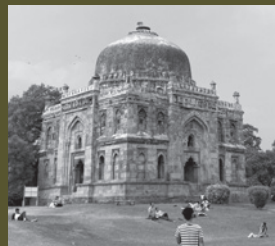
JICAインド事務所次長の近藤整さんは、「日系企業進出の拡大を背景に日本語教育へのニーズは高く、今後も

同職種やスポーツ分野を中心に、開発の遅れている北東州も含め全土に派遣を広げていく方針です」と話す。

「インドの人々は自己主張が強いと感じることも多いと思いますが、自分からも意見を伝えてみるとよいでしょう。合意できなくても、思いどおりに動いてくれなくても、そうしたプロセスが大事です。思い悩まず、焦らず活動してほしいと思います。一方、情に厚い人も多く、それは現地の人々と深くつき合つほど実感するでしょう」

今後の日印関係における課題は人的交流の拡大だ。実は、留学をはじめ人の往来は他のアジアの国に比べ、はるかに少ない状況にある。

「任地では協力隊によって初めて日本や日本人を知る人もいます。日本への理解を深める橋渡し役としての活躍に期待しています。言語、文化、人種など、一つの国とは思えないほど多様な文化が根づいています。それを体験できるのはインドの魅力だと思います」



インドには歴史的に価値のある寺院や遺跡が多い。「文化、宗教や政治の背景を知っておくと、インドの人々を不用意に不快にさせずに済むでしょう」（近藤次長）

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 〈インド〉

日本の約9倍の広大な国土に14億人という世界一の人口。平均年齢28歳、経済規模世界5位、多様で豊かな文化を誇る世界最大の民主主義国家。

インドの基礎知識



インド共和国

面積：328万7,469平方キロメートル
（インド政府資料：パキスタン、中国との係争地を含む。2011年、国勢調査）

人口：14億1,717万人（2022年、世銀資料）

首都：ニューデリー

民族：インド・アーリア族、ドラビダ族、モンゴロイド族など

言語：連邦公用語はヒンディー語、他に憲法で公認されている州の言語が21言語

宗教：ヒンドゥー教徒79.8%、イスラム教徒14.2%、キリスト教徒2.3%など（2011年、国勢調査）

※2024年3月14日現在 出典：外務省ホームページ
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/india/data.html>

派遣実績

派遣取極締結日：1966年8月12日
派遣取極締結地：ニューデリー
派遣開始：1966年9月
派遣隊員累計：275人

※2024年3月31日現在
出典：国際協力機構（JICA）

みつはた こそえ
光畑 梢さん



知っていますか？
派遣地域の歴史とこれから
〈インド〉

青少年活動／2014年度3次隊・岡山県出身

PROFILE

高校生の頃から海外に憧れ、人のためとなる国際協力分野へ進むことを決意。協力隊で青少年活動をしたいと教職課程を履修し、塾や体操教室のアルバイト、子どもの野外キャンプサークルで活動。大学4年時に休学して協力隊に参加。卒業後はJICA関西に勤務後、オランダのエラスムス大学大学院で開発のための社会政策を学んだ。オランダの国際協力NGO勤務を経て、現在は在ボスニア・ヘルツェゴビナ日本大使館で草の根無償資金協力事業を担当。



児童に英語を教える光畑さん。「児童たちは都市部の子どもたちと比べ小柄で瘦せていて、制服、教科書のほか給食も無償で提供されていました」



河野さんが造った日本庭園。後年、訪ねると「竹で作ったあずまやは朽ちていましたが、近くに同じデザインのレストランができていました」

こうの しんすけ
河野 眞典さん

野菜／1971年度1次隊・愛媛県出身

PROFILE

祖父母が北米への移住者だったことから子どもの頃から海外に憧れ、アフリカで農業をしてみたいと東京農業大学で国際農業開発を専攻。卒業後1年ほど野菜農家で実習後、協力隊に参加。帰国後は郷里の農業協同組合に就職。1983年に1年休職しJICA専門家としてバングラデシュで農業指導。現在、みかん農家を営む。数年に1度、インドに通い、お世話になった人を訪ねている。著書に『写真集 懐かしきインドの人びと』『インドの残像』『太平洋の虹橋』（共著）。



多様な文化を理解しつつ
課題に取り組む隊員たち

アジアで2番目となる広大な国土に、世界1位の人口を誇るインド。異なる文化が根づく各地域での活動はバラエティに富んでいる。

野菜栽培の指導に行きながら 日本庭園造りに取り組む展開に

初期のインド隊員を象徴する存在が1971年に派遣された野菜隊員の河野眞典さんだ。任期前半は野菜栽培、後半は日本庭園造りに挑むという波乱に満ちた活動となった。

配属先はインド中央部にあるマデイヤ・プラデーシュ州の州都から約600キロメートル離れた農村。食糧増産のため農家の人々に野菜栽培を指導するという要請だった。

インド隊員としての洗礼を受けたのは、州政府での着任挨拶の時。「君はここで私に日本語を教えなさい」。中央政府から州政府に出向していた幹部の個人的な要望だった。

それを断り赴任した村にはカーストの低い人々が多く住んでいた。

「牛ふん(※)が隅に積まれた部屋を住まいとして案内されて憤ったり、近所業者や労働者にも指示がうまく伝わらない。河野さんは一人で苦悩し疲弊していった。

そんな時、茶店で紅茶を飲んで休んでいると、隣の席で同じように一人の労働者が紅茶を口に含んでは深呼吸をし、少しずつ味う姿を目にした。

「二杯の紅茶で疲れを癒やす最下層のインドの人と私は、命において何も変わらない、同じだと思いました」

その一件から河野さんは、インドでカーストは低くても力いっぱい生きる子どもたちや貧しくとも頑張る大人の姿、それを超えてきた老人の優しさや誇りを深く感じるようになった。「3年目はそうした人々に応えたいという思いに突き動かされていました」

河野さんは見事、日本庭園を完成させた。そこは半世紀を経た現在も市民の憩いの場として親しまれている。

農村にあるNGOの小学校で 児童の英語と算数の力を伸ばす

2006年、日本語教育と柔道からインドへの派遣が再開された。14年の日印間の派遣職種拡大の合意を受け、職種も広がってきた。

15年に初の青少年活動隊員の一人として派遣されたのが光畑 梢さんだ。配属先は南インドのタミルナードゥ州ヴェルール郊外の農村にある小学校を運営するNGO。州都チェンナイにあ

の子どもたちから中国人と思われる石を投げられたり。しかし私が階層にかかわらずつき合う日本人だとわかると、子どもたちは毎日住まいに遊びに来て、大人とも茶店で話したり腕相撲で盛り上がる仲になりました」

野菜栽培の指導が始まり、河野さんは任地の農業を観察しながら、持参した種で苗作りを始めた。

「インドのスイカは畑にじかまきだったので、日本式にポットで苗を育てて移植すれば、その間、畑で他の作物を育てることもできます。ポットの代わりにわらで円筒状のものを作って、苗を育てました。でも大失敗でした」

移植した苗は牛に食べられ、残りは病気と害虫にやられてしまった。

「日本の種はハウス栽培で農業を使う前提のものです。インドの厳しい気候と無農業では生き抜けなかったのです」

2年目を迎える頃、河野さんに「任地を州都に変更し日本語を教えること」という公式文書が届く。あの州政府幹部からだった。JICAインド事務所も今回は断れないと判断。河野さんは州都に移って準備するが、その幹部は異動し日本語教育は立ち消えた。

そこへ州政府から、「インディラ・ガンジー首相が来るので、会議場に日本の生け花を飾ってほしい」との要望があった。経験はなかったものの自己流で生けると思いのほか好評で、その後、200名の女性を対象にした生け

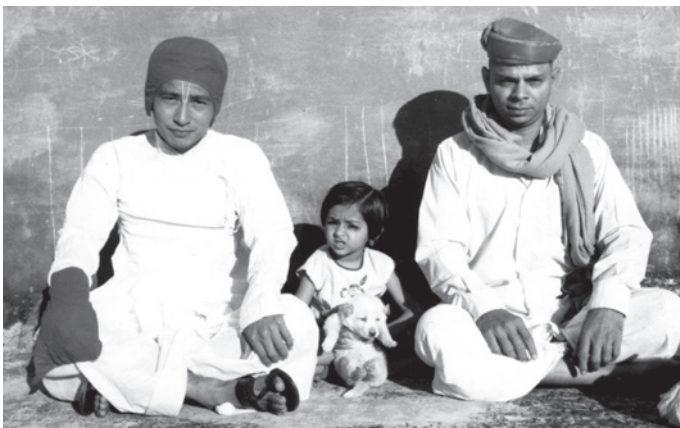
るマドラス大学のラム教授が公立学校にも通えない貧困層の子どもたちに教育の機会を与えようと自己資金で設立した学校で、情操教育を行うという要請だった。

光畑さんは図工や体育、音楽、日本語を教えた。一方で、英語、算数に対する児童たちの理解度の低さを課題と感じ、その2教科の基礎力の底上げにも取り組んだ。

この学校は準公用語の英語で授業を行い、教科書もすべて英語だった。しかし児童たちが話す言語は任地の公用語・タミル語であり、先生も英語が苦手な人が多く、タミル語で教えていた。そのため、家で宿題に取り組み際、教科書に書かれていることが分からず、学習した内容が定着していなかった。「小学校で身につけるべき基本的な計算力や英語が身についておらず、これでは中学校に進んだ際に、授業についていけなくなってしまうのです」

光畑さんは、手遊び歌や児童が楽しめる要素の多い工作を英語を交えて行い、英語に親しんでもらうことから始めた。次に英語とタミル語のフラッシュカードを作り単語や簡単な会話の例文を覚えられるようにし、さらに日々の出来事を英語で他の児童の前で発表させるというステップを踏んだ。これらを2年続けたクラスでは英語だけで授業ができるまでに進歩した。

算数の繰り上がりの足し算が苦手な



ヒンドゥー教の僧侶の正装を身に着けた河野さん(左)。右手は穢れないよう赤い布で包んでいる

花講座を生花隊員の力を借りて開催。さらには「州都にある未開発の0.5ヘクタールほどに日本庭園を造ってほしい」と要望は大きくなっていった。「純粋な日本庭園は無理でも、日本的な公園でいだろうと考えました」

インド事務所もそれを後押しし予算を日本に申請。河野さんは日本から造園の本を取り寄せて設計図を作成すると同時に、任期を1年延長した。

庭園は枯山水式にし、ブランコや滑り台を置き、太鼓橋や石灯籠なども図面を描いて業者に作ってもらった。土木作業を行うために毎朝、労働者を雇った。初めての庭園造りの上に、カウンターパート(以下、CP)もおらず、



校庭で児童たちに日本人から寄付されたリコーダーを教える光畑さん

児童には、マス目を描いた紙の1マス内に拾ってきた石を置いて目で見て「10」を理解してもらった。10以上の石は隣のマスに置く。日本の算数で行うおはじきゲームを応用した。担当した4、5年生の全クラスで百マス計算を導入し、時間を計りゲーム感覚で取り組むことを繰り返すと、児童たちの計算能力も上がった。

しかし、「マンパワーで終わってしまいました」と光畑さん。教員不足で指導法を伝えられる相手がいなかったこともあるが、隊員派遣を要請してきたラム教授が学校に導入を望んだ情操教育や児童主体の授業は、伝統的な暗記中心の教育で育った先生たちには受け入れられる素地がなかったためだ。

教授は先生たちに学校を任せているが、現場の実態や先生たちの気持ちを

おかもと れい
岡本 礼さん



PROFILE

小学生の頃に国際協力ボランティアの話を聞き、協力隊を目指す。大学在学中に英語教師と共に日本語教師の資格を取得。卒業後は2年ほど日本語学校の教員と高校の英語講師を兼任して勤務。JICA海外協力隊に合格するも、コロナ禍で派遣延期に。1年間、新潟県の中高一貫校の英語講師として勤務した後、2022年8月に派遣。



岡本さんが企画したイベント。インドの人にとっては遠い国である日本を感じられるよう展示も工夫した

という目標も持っていた。政府の強化指定というネームバリューは人集めなどに有利に働き、政府からの予算支援も受けられるためだ。

目標達成のためにRFAGが考えた戦略は、「できるだけ大きな大会を多く開催すること」。通常はチーム作りに始まり、関係者のレベル向上を経て大会開催へ進むことを考えるが、その逆で、大会を開催していけば新規チームが生まれ、選手やコーチが育つという発想だ。「大胆ですが、それをやってみようのがインドの人たちです」。

RFAGは「ラグビー連盟の外国人コーチによる指導が受けられる」と岩水さんの存在をアピールして各地でセミナーを開催。興味を持った学校にチーム編成や大会への参加を促した。

「この州は交易や工業で発展してきた州で、教育への意識が高く学業が最優先です。生徒にラグビーをしてもらえよう、CPは学校関係者や保護者を熱心に説得していました」

岩水さんはセミナー参加者から選手候補を見いだし、短期合宿に招いて指導した。男女別の14歳以下、18歳以下、19歳以上のカテゴリーで、一度に100人以上が集まることもあった。

指導で苦労したのは、選手たちが飽きやすい上にサボりがちなこと。インドでは多人数を一人で統率することが高く評価されるため、インド人コーチはそのスタイルを取るが、コーチの目

が届きにくいいため選手たちは上手に怠ける。岩水さんは選手を少人数のチームに分けて練習させ、一人ひとりに目を光らせた。単調になりがちな技術練習もパスだけで数十パターンのメニューを用意し、集中して取り組ませた。

「当初、ラグビーを楽しく教えようとしたらなめられてしまったため、グラウンド内では大声で厳しく指導することに徹底したのも効きました」

選抜と強化合宿を経て編成された州代表は、全国大会に出場すると、全カテゴリーにおいてランキングを上げた。州の半数以上の地区にラグビー協会もでき、州の強化指定にもつながった。

岩水さんの帰国直前に行われた州大会には800人が参加した。岩水さんが指導した選抜選手たちは各地で自ら作ったチームを率いて参加してきた。

「教師や親に言われてラグビーを始めた生徒が多かったのに、それぞれのチームでエース兼コーチとしてレベルの高い試合を行えるまでに成長していました。この州のラグビーはもう安泰だと感じました」

親日家が設立したインターナショナルスクールで、外国語教育として日本語を取り入れ、デリー東部地域の進学校としても知られる。日本語は1～9年生は必修科目として、10～12年生は選択科目として学ぶ。

岡本さんの活動の柱は外国語指導助手（ALT）として二人のインド人日本語教師と共に授業を行い指導力の向上を行うこと。一人は日本に留学経験のある日本語が堪能なベテラン教師で、岡本さんのCP。もう一人は年数が浅い。岡本さんは双方のニーズに合わせ、既存の教科書にない語句や例文を入れた教材作成をしたり、会話の練習相手を務めたりしている。

低学年の授業で岡本さんは補佐役と

首都の小中高一貫校で活動 生徒たちの向上心に感心する

日本語教育隊員の多いインドでは、初等教育から大学、職業訓練校、日本の研修送出機関まで配属先は幅広い。現在派遣中の岡本礼さんは大都市デリーの小中高一貫の私立校で教えている。



グジャラート州の代表監督として岩水さんが1カ月の合宿で指導した選手たち

いわ みず よう へい
岩水 耀平さん

ラグビー／2021年度2次隊・東京都出身

PROFILE

3歳でラグビーを始め、高校はニュージーランドにラグビー留学し、日本の大学で選手としてプレイした。家族やラグビーの後輩がJICA海外協力隊に参加したことで関心を持ち、ラグビーへの恩返しとして海外で普及活動をしたいと応募。4年勤務した会社を退職するも、コロナ禍で派遣延期に。1年半の待機を経て派遣。帰国後、インド支社を開設した日系企業に入社し、現在、バンガロール駐在。



生徒たちにラグビーを教える岩水さん。「14歳以下はタッチラグビーが正式競技で、タックルがあるのは18歳以降のカテゴリーのみ。赴任してからコーチが7人制を教えられないということに驚きました」

活動の舞台裏

インドが日本にもたらしたもの

河野眞典さんは、任地に着くとヒンディー語の家庭教師を雇った。その発音に耳を傾けていると、文字の配列が日本語の五十音と似ていることに気づいた。「学ぶうちに、語序までそっくりだと気づきました」。

はだして部屋に入ること、床に腰を下ろして座ること、身分の高い僧侶がお膳でご飯を食べることなど、生活の習慣も日本と似ているところがある――。河野さんは古代からの習慣や文化がインドに残っていること、そして形を変えながら中国などを経て日本に伝わったことに興味を持った。



①インドではニームという木の枝が売られていて、人々はそれを使って歯を磨く。「歯木と呼ばれ、2500年前に釈迦が広めた習慣です」(河野さん)
②鎌倉時代の禅僧・道元は、洗顔の習慣はインドから中国に伝わったと書いている。写真はガンジス川で沐浴（もくよく）をして穢れを清める巡礼者

帰国後もインドに日本の文明の源泉を探る考察を続けてきた河野さんは、2022年、書き留めてきたものを『インドの残像』という本にまとめた。

そこには、朝に顔を洗うことや歯を磨くことには穢れを清める宗教的な意味合いがあること、10世紀のインドには武士道精神があり主従関係を結ぶ際に同じ釜の飯を食べたこと、「月にうさぎがいる」という伝説はインド仏教の説話からきたことなど、日本人にとって身近なものに対する考察がつつられている。

「普段はシャイで手を挙げない児童まで私と学んだことを話してくれ、少なくとも児童たちの心に残る楽しい学校生活を提供することはできたのかなと胸が熱くなりました」

大会参加のための選手を育成し ラグビー普及の基盤をつくった

インドでラグビーの普及に力が入れるようになったのは、7人制ラグビー（※）が2016年のオリンピッククリオデジャネイロ大会で正式種目に採用されてから。ラグビーはイギリスの植民地時代に伝わったが、広く親しまれるスポーツではなかった。

21年、インドラグビーフットボール

連盟に配属され、コーチとして傘下のグジャラート州ラグビーフットボール協会（以下、RFAG）で青少年を対象にした普及、州選抜チームの指導、コーチやレフリー育成に当たったのが岩水耀平さんだ。

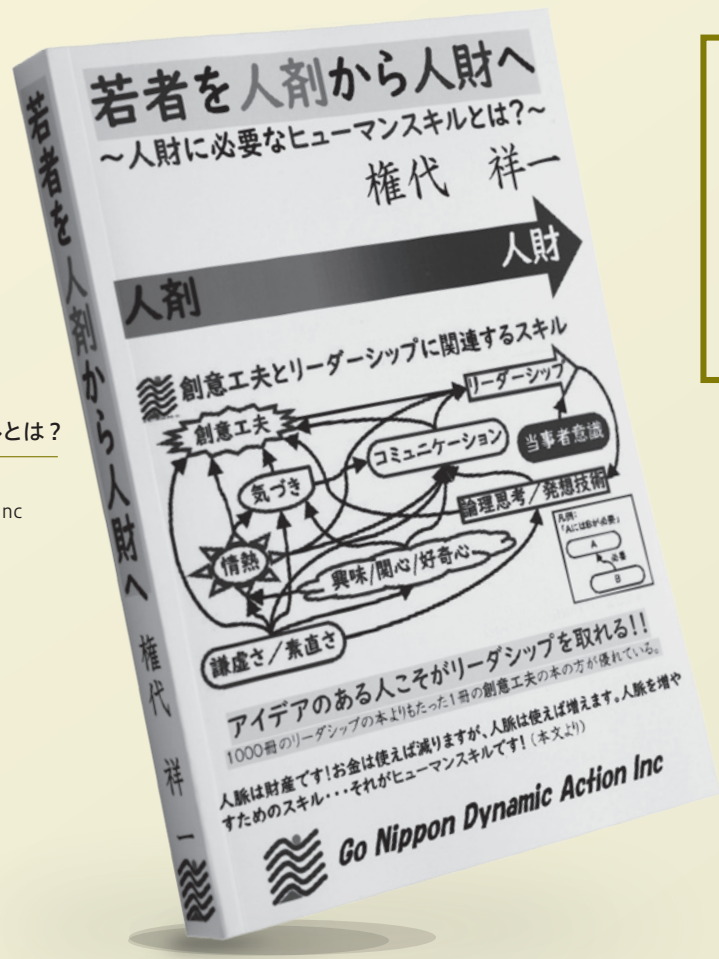
RFAGの拠点は私立の中高一貫校にあり、同校の体育教師でもあるRFAGコーチと共に同校の生徒たちにラグビーを教えながら普及活動を行った。

RFAGは、各地の体育教師にラグビーを学んでもらい、それぞれの地域で教えてもらう普及方法を取っていたが、コロナ禍で中断し選手が減少、試合を行えない状況だった。一方でラグビーを州政府の強化指定種目にする

※7人制ラグビー……一般的な1チーム15人制のラグビーに対して、1チーム7人で行われる。フィールドを少ない人数でカバーするため、躍動感あるプレーが見られる。試合時間も15人制は前後半各40分なのに対し各7分と短い。

若者を人剤から人財へ 人財に必要なヒューマンスキルとは？

著 権代祥一
発行：Go Nippon Dynamic Action Inc



いま、 読みたい 電子書籍

この方に
聞きました！



著者
こん だいしょういち
権代祥一 さん
フィリピン／コンピュータ技術／
2000年度2次隊・山口県出身

活動にも役立つヒューマンスキルを広く紹介 “引きこもり隊員”だった著者の反省も

ただ消費される洗剤のような“人剤”ではなく宝となる“人財”へ。そのためにはどう考え、どう行動すべきか。それが著者の権代祥一さんが本書のタイトルに込めたテーマだ。

権代さんは2000年からフィリピンに赴任してコンピュータ技術隊員として活動した後、IT系の日本語を教える講師として、10年から17年までベトナムのハノイ工科大学で指導に当たった。本書は当時使用したパワーポイントのスライドを整理して書籍化したもの。チームで働くことの多いIT技術者に不可欠なチームワークの能力が現地の学生に不足しているという課題に対し、他者との良好な人間関係を構築・維持して仕事を円滑に遂行するための「ヒューマンスキル」(*)について説いた内容が基になっている。

全13章から成る本書は、マインドセットやレジリエンス、ロジカル・シンキングといったキーワードを挙げながら、対人関係能力の向上や、自らの成長を図っていくための考え方を紹介している。

を紹介している。

例えばマインドセットの章では“できる方法”を探る「成長型マインドセット」と“できない理由”を探る「停滞型マインドセット」という二つの心の持ちようの違いについて、ウサギとカメの物語を引き合いに対比する。競走で勝つことに成功したカメも、「停滞型」の思考で「カメが努力しても足は速くならない」「今回は幸運だったが二度と競走はしない」などと考えればさらなる成長はないと説き、パターン別にウサギとカメが何を考えてどんな結果を出すか想定する。隊員自身の生活・活動でのヒントとなるだけでなく、任地の人に自らの仕事への姿勢を見直してもらう働きかけとしても参考にできるかもしれない。

また、本書でヒューマンスキルの核として権代さんが重きを置いた「謙虚さ」は、自身の協力隊時代の失敗にも裏打ちされた教訓だという。

元々、日本では大手メーカーのIT専門の

関連会社で公共システムの構築に携わった経験があり、途上国のIT技術のレベルアップに寄与するという熱い思いを持ってフィリピンへ赴いた権代さん。しかし、配属先の大学では、カウンターパートと同僚教師はプログラミングで必要となる基礎的な数学の知識もなく、「数学が苦手な教師がなぜコンピュータを教えているんだ!」という立ちを抱え、現地の文化も含めて完全に見下していたという。腹を立てて怒りを表に出すことも多く、周囲の反発を買っばかりだった。

「任期後半は完全に孤立して一人でプログラムを作っていて、さながら引きこもり隊員といった状態でした。当時の自分には謙虚さが足りなかったことが今ならわかります」と振り返る権代さん。

「謙虚であれば必ず誰かが助けてくれます。だからまずは自分の傲慢さに気づきましょう」という本書の一節は、まさに権代さんの反省を象徴しているのだろう。

※ヒューマンスキル…アメリカの経営学者ロバート・L・カッツが提唱したマネージャーに必要な三技能の一つで、他に業務遂行に必要な「テクニカルスキル」と、多様な物事を概念的に捉えて問題解決などにつなげるための「コンセプチュアルスキル」がある。



日本語の授業で自ら鬼を演じて「節分」の日本文化を伝える岡本さん

活動の舞台裏

農村で若い女性が暮らすこと

光畑 梢さんが2年間で過ごしたのは、チェンナイから車で4時間ほど離れたところにある村で、小作農やレンガ工場で働き生計を立てている人が多かった。日本人女性の村での一人暮らしに、配属先の女性教師は親身になって若い女性が安全に過ごすためのノウハウを伝えてくれた。

身体のラインを拾いにくいデザインの服を仕立てること、その服の着方、痴漢に遭わないようにするため、混み合うバスの車内で運転席のすぐ後ろや女性たちと一緒に立つこと、若い男性と一対一では話さないようにすること、酔った人のそばに行かないことなど、注意すべきことはたくさんあった。



インドの女性たちに合わせた違和感のない服装で、同僚の先生たちと談笑する光畑さん

「小さな村でみんなが私の家を知っているからこそ気をつけたほうがいいというアドバイスでした。おかげで早く生活になじめました」。村の人たちも光畑さんの活動を理解し、何かと面倒を見てくれるようになった。

都市部との大きな格差、閉塞感のある村社会、経済的な理由から村の外を見る機会が限られてしまう子どもたち——。開発協力の道に進んだ光畑さんは村の暮らしの2年で得た視点を大切にしている。

して1学級約30人の様子を見守る。教科書は使用せず、同僚はヒンディー語と英語を交えながら、日本語の数の数え方や動物の名前を教えていく。「インドの生徒たちは言語センスが良くて驚きます。アニメで耳にした言葉が出てくると喜んでそれを覚えます」

高学年に対しては、岡本さんは日本の文化や習慣を紹介する時間を受け持ち、教科書だけでは伝えられないリアルな日本文化を紹介している。例えば「お祝い」については、ひな祭りなどの季節行事や子どもの成長を祝う行事があり、出産や入学、卒業も祝うこと、良いとされる贈り物や避けるべきマナーがあることを伝えた。そして「イン

ドではどうですか」と尋ね、生徒に話してもらおう。「そうすることで互いへの理解が深まると思っています」。

この国は若者が多い半面、就職難で、大学への受験競争も熾烈だ。この学校の生徒も良い学校に進み、良い職業に就くことを目標に懸命に学んでいる。岡本さんは七夕を教え短冊に願いを書かせた時のことが心に残っている。

『先生、サクセスは日本語でどう書くの?』と複数の生徒に聞かれたのです。日本の子どもたちにはないモチベーションの高さを感じました。成功したい、医者やITエンジニアになりたいと生徒の多くが書いていました」

岡本さんのもう一つの活動の柱は日本文化の理解促進のためのイベントを企画・開催すること。昨年は「日本の遊びを体験しよう」とのテーマで、配属先の生徒のみならず、デリー周辺で日本語教育を行う10校の生徒を招き、紙相撲、かるた、けん玉、スイカ割りなどを楽しんでもらった。インドの学校の風習にならって地域の名士を招き、その前で生徒によるパフォーマンスも披露してもらった。生徒による日本の踊りは好評で、配属先にとつて初の大規模な交流は成功に終わった。

今年のイベントは4月に開催した日本式の運動会だった。その際に生徒による日本語劇も披露し、日本語教育隊員としての活動を頑張っている。

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

今月のお悩み

今月のテーマ…先生たちの協力を得られない

**理科の先生たちが
実験の事前準備を拒んだり
生徒への器具の貸し出しを嫌がります**

(理科教育／男性)

中学校を巡回し、理科の授業支援を行っています。
実験器具が壊れていたりして完全にそろっていない学校が多いのですが、予備実験をせずに授業を行うのが当たり前になっていたのも、先生方のほとんどが授業を始める時に初めて器具がないことや壊れていることに気づきます。

実験器具は現地にあるもので自作できるものもあるので、方法を教えたいと思っていましたが、今までやっていなかった予備実験を勧めても面倒がられたり、使える実験器具を生徒に触らせるのを嫌がる先生もいます。そんな先生たちのやる気のないさにいら立つことも少なくありません。

村山さんからのアドバイス

その教員の行動にある背景を探り、時には、こちらが一步引いて妥協することも選択肢の一つです



今月の教える人 村山哲也さん

(ケニア／理数科教師／1990年度2次隊、SV／カンボジア／理数科教師／2007年度0次隊・東京都出身)

東京農工大学農学部卒業後、26歳で理数科教師隊員としてケニア西部の中等学校に赴任。帰国後、名古屋大学大学院で国際開発について学び、フィリピンの理数科教育改善を目的としたODAプロジェクトに派遣される。2001年、カンボジアの理数科教育改善プロジェクトに派遣された後、教育の質改善を目的とした教員研修プロジェクトに参画するためルワンダへ。50歳の時にルワンダで事故に遭い、車イス生活に。現在、カンボジア在住。著書に『超えてみようよ！境界線—アフリカ・アジア、そして車イスで考えた援助すること・されること』、ブログ『越境、ひっきりなし』。



まず「予備実験もせず授業を行う」理由は、二つあると考えられます。一つは予備実験をする時間＝授業以外の時間をどう考えるかという価値観の問題があります。最近まで予備実験をする必要がなかったのに、予備実験をしなければならなくなったとしたら、その時間は勤務時間なのか。もしかすると、その時間はサービスクラスに残業になってしまいかもしれませんよね。そのことを考慮せずに予備実験を求めても、無理が出てきます。彼らには隊員が入る前からの生活があるので、それなりの配慮が必要になるでしょう。

もう一つは、理科教師自身が実験に対する経験や理解が不足している可能性が高いこと。実験した経験がなければ、予備実験の必要性も感じないでしょう。経験豊富な先生ほど、予備実験を求められると、プライドが傷つくかもしれません。

そして「器具に触られるのが嫌」という教員の話ですが、ケニアの田舎の中学校に赴任していた私自身、同じような人に出会ったことがあります。私の場合、授業で生徒に実験器具を使うせよとしたり、理科室を管理する助手に、実験器具の貸し出しを拒まれてしまい、実験器具を生徒にいじらせる必要はなく、教師による演示実験で十分だと言われました。

しかし私は、そんな助手を説得し、あるだけ全部の温度計を借りて実験を行いました。配られた温度計を生徒たちが大喜びで使う姿を見て、私は大満足。しかし授業が終わった後に温度計を回収すると、何本も壊れていました。しかも生徒たちは壊れたとも何も言わず、そのまま返してきたのです。

なぜ生徒は、実験器具を壊したことを伝えなかったか。それは壊した生徒が、器具を弁償しなければならぬからです。

日本の学校で、授業中に温度計やビーカーを壊したからといって、その弁償を求められることは、まずありません。しかし私の働いていた中学校では、学校にお金がないため、生徒が弁償を求められたのです。限られた予算の中から、何とか購入した器具を、そう簡単に壊されてしまつては学校もたまらない。生徒に器具を使わせることに慎重になるのは当然であり、だからこそ助手は、器具の貸し出しを拒んだわけです。もしかすると彼は以前、生徒に実験器具を壊されて、校長からその管理責任を問われたことがあったのかもしれません。

当時の私は、そんな背景を知らないまま、助手から無理に器具を借り、使い慣れていない生徒に使わせて、その器具を壊してしまったのです。私の無知は、生徒にも助手にも学校にもストレスを与えていたわけです。

今思えば、まず助手に拒む理由を尋ねて話し合い、必要なら校長の判断を仰ぐなどの対応をするべきでした。その結果、生徒にやらせることがダメで、演示実験のみになったとしても、私はそれをのみ込むという選択肢を持つべきでした。

どうしても生徒に使わせたいなら、周りの理解を求めた上で、より慎重に器具の使い方を教えて、もし生徒が器具を壊したらどうするか、私は弁償するのがよいかどうかも含めて、よく考えておく必要があっただろうと思います。

また私の場合、生徒に触らせるだけでなく、私が器具を洗おうとしても、助手に嫌がられました。なぜなら、彼の仕事を奪うことになるからです。同様に授業後に教室のゴミを拾い集めた時も「掃除担当のスタッフから「私の仕事を奪うな」と怒られました。かたや教師は教師で「教師たるもの教室の掃除などするものではない」と、教師という仕事への誇りがあり、掃除をすることは自分の価値を下げるという認識もありました。私が「掃除をしたら怒られた」と同僚の教員に伝えたら、「そりゃそうだ。掃除なんぞするもんじゃなし」と言われましたから。

今の私なら、もし任地に掃除人がいたら、まずその人を手伝うことから始めます。勝手にやるのはダメ。それで周りから「なんで教師のくせに掃除をしてるんだ」と言われたら、ニヤリと笑って「それがおいらのやり方」って言うかな。

この回答が参考になるとよいのですが。

最高のやりがい



地域へのメッセージ作成に取り組む若者たち

仕事のない若者が多くいたことから、地元の若者グループとも一緒にHIV/エイズ対策の啓発活動をしました。例えば世界エイズデーでの地域イベントに向けてメッセージを考え、その言葉と絵を描いたステッカーを公共交通機関に貼らせてもらったり、小学校を訪問してHIV/エイズの話をしたり。自分の役割を見つけて生き生きと熱心に活動している若者の姿を見た時はとても嬉しかったです。

最大のピンチ

私が帰国した後もSS-KAIZEN活動を継続してもらうにはどうしたらいいのか、本当に悩みました。薬剤部、看護部など各部署からメンバーを募ってQIT (Quality Improvement Team) をつくり意見交換も行いましたが、散らかっていることが恥ずかしいとの理由から整理を行う人はいても、業務の効率性や患者の安全への意識を理解するところまではいきませんでした。ただ、SSは今も配属先で続いているので、やったことは無駄ではなかったと感じています。

CASE 1

HIV感染者の生活支援 足りないものは？

鈴木佳奈さん

ケニア/2015年度4次隊・神奈川県出身



PROFILE

看護師として神奈川県内の病院に勤務していた時、患者との出会いでHIV/エイズ問題に興味を持ち、感染者が多いアフリカ行きを志向するようになり。ケニアの児童養護施設でのボランティアを経験後、協力隊に応募。現在は長崎大学熱帯医学研究所とJICAによるケニアのスナノミ感染症対策プロジェクトに携わる。

配属先：カボンド・サブカウンティ病院

要請内容：配属先を拠点にコミュニティを巡回し、HIV/エイズなどの感染症の予防啓発ワークショップの企画・開催、コミュニティの調査活動、病院でのデータ管理補佐、SS-KAIZENの視点でのアドバイスなどを行う。

この職種の先輩隊員に注目！ 現場で見つけた 仕事図鑑

#0031

「感染症・エイズ対策」

分類：保健・医療

派遣中：7人（累計：699人）

類似職種：公衆衛生、薬剤師、看護師、保健師、
コミュニティ開発

※人数は2024年3月末現在

CASE 2

マラリア対策提言のための マッピングに挑戦

石川陽介さん

ソロモン/2017年度2次隊・千葉県出身



PROFILE

大学卒業後、分析計測機器メーカーに勤務していた際、電車で協力隊募集の広告を見たことがきっかけで、協力隊に現職参加。帰国と復職を経て、ODAなどの国際協力における資機材の調達代理・調達監理業務を行う機関に転職。業務の一環でソロモンも訪れている。

配属先：ガダルカナル州政府マラリア対策課

要請内容：マラリア対策活動の立案、実施、報告に対する助言、コミュニティにおける効果的な啓発活動に対する助言や実施支援。パソコンの操作などの業務を通じて課内スタッフの能力向上を図る。

帰国

中盤

中盤

赴任

石川陽介さんが感染症・エイズ対策職種で応募したのは、当時の日本の職場で感染症の早期発見のための検査装置を扱っていたためなじみある分野だったことが大きい。配属先では4代目の隊員だったこともあり同僚は非常に好意的だったが、マラリア対策の活動に関する具体的な要望はなく、本格的に取り組むテーマが見つからないまま半年ほど過ぎてしまった。

そんな中、カウンターパートのプログラマネージャーから、マラリア対策に関わるマッピングができないかと

配属先の依頼から始まった マラリア感染状況のマッピング

CASE 2

「日本の常識なら捨てて入れ替えるのが当然ですが、現地の実情では貴重な薬剤です。自分のカルチャーを持ち込んで善しあしを決めつけてはいけないと肝に銘じた経験です」

ことで現金収入につながる。週に1回、地域に暮らす感染者が男女で集まり、せつけんを作りながら世間話をする中で、感染者同士の情報共有も増えていった。地域の巡回と共に、配属先の中核病院でのSS-KAIZEN（※）活動にも力を入れていた鈴木さん。ある時、期限切れの薬剤が大量に出てきて衝撃を受けた。しかし、さらに驚いたのは同僚の「補充する薬がないから、期限切れでもないよりはまし」という言葉。

これは地域の情報を地図などに紐づけて見える化する手法で、マラリア対策に限らず、課題の共有に役立つ。ただ、具体的にどんなものを作るかというイメージはなく、石川さんに一任された。そこで石川さんはグーグルのマイマップを利用。村の位置や人口、マラリアの患者数を入力・記録し、マラリア多発地域や件数を月次更新で地図上に表示できる仕組みを作った。

「通信・交通インフラの不備で各地の感染データ収集は紙ベースで3カ月遅れというところもありました。マッピングに最新の感染状況は必ずしも反映できずでしたが、過去の患者数の変化を視覚的に示すことで、各地での予防活動の参考になると期待しました」

もっとも、州内には村が数百もあり、所在不明の場所も多かった。近隣出身の同僚を見つけておおよその地点を教えてもらって地図に入力するなど一筋縄ではいかない取り組みを地道に続けた石川さん。任期終盤には、データ入力からレポート作成までの運用方法をマニュアル化した。同僚たちだけによる運用は見届けられなかったが、一連のツールを残して活動を終えた。

病院や保健事務所の活動に同行して回った鈴木さん。予防・治療のための支援と比べ、感染者の生活サポートが弱い状況がわかった。特に、感染者のピアグループに参加するのが女性に偏り、患者間の悩みの相談や情報共有、共助といった機能が十分果たされていないことが課題だと感じた。

「女性はおしゃべりなどが好きで集会にもよく参加してくれるのですが、男性は何か具体的なメリットがないと来たがらないようでした。ただHIV/エイズは男女両方の問題なので、男性にも参加を促す必要がありました」

そこで鈴木さんが働きかけて始めたのがせつけん作りだ。グループ活動としてせつけんを作り、学校や病院へ販売する

最大のピンチ

マッピングツールを作成したものの、首都近郊以外は通信インフラが極端に不足している上、交通機関も乏しいので自ら地方を巡回する機会も少なく、なかなか成果を各地の現場に還元できなかったことがつらかったです。活動終盤になってようやく、各地域の診療所の看護師さんたちにレポートの活用方法などを伝えることができたが、それまではもどかしさを感じていました。

中盤

赴任

帰国

中盤

最高のやりがい

任期1年目の終わりに蚊帳配布のための長期出張があり、初めて州内の村を見て回ることができました。地方に行くと、日々の生活をどうするかということが最優先で、マラリア対策が後回しになってしまう事情も理解できました。この出張を通じて人々の暮らしをより深く知れたことで、新たな気持ちで任期後半の活動に取り組むことができました。



1

蚊帳配布の出張にて。同じ島内でも陸路のない村が多く、船外機つきボートを移動手段として利用した

※SS-KAIZEN…日本の産業界で開発された職場環境改善・品質管理の手法で、SSは「整理・整頓・清掃・清潔・しつけ」の頭文字を取ったもの。SSの考え方をベースに、現場主導で職場の問題を改善していくアプローチをKAIZENと呼ぶ。

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。

スマホ動画をレベルアップ
活動に役立つ作品を作ろう

最近の協力隊員は、動画を活用する人が多い。自分の活動に役立てたり、報告会で現地の動画を紹介したり、個人でSNSにアップして途上国の現状を広く発信したりしている。

見る人に効果的に伝わる動画はどう撮ればいいのか——そこで、数々の映像・写真作品を生み出している川崎芳勲さんに動画の撮り方や作品づくりについてアドバイスをもらった。

「私はウガンダで農業の支援をしていて、隊員の指導によって正しい農作業ができるようになった人を撮影して、他の方々の手本にさせてもらったりしていました。当時は小型のビデオカメラを愛用していましたが、今なら持ち運びに便利なので、スマートフォンで撮影するのがいいと思います」



かわさきよしひろ
川崎芳勲さん

(ウガンダ/コミュニティ開発/2014年度1次隊・兵庫県出身)

国際政治学を専攻していた大学生時代から、バックパッカーとしてイスラム圏諸国を中心に56カ国を訪問し知見を広める。卒業後に協力隊に参加。ウガンダ派遣中に一般的なイメージとは違うリアルなアフリカの姿を伝えたいと感じ、カメラマンの道へ。2023年に株式会社NeBonga(ネボンガ)を設立。国際協力に携わる人や企業のSDGsへの取り組みなどを映像と写真で作品化している。



ウガンダで農家の支援をする協力隊時代の川崎さん

川崎さんの動画撮影アドバイス4カ条

1. テーマを決めず撮るクセをつけよう

見る人に伝わる良い作品づくりのために、普段から使える動画素材をたくさん集めておくとい。そのためには、気になったシーンがあったら動画を撮る“癖”をつけておくことが大事。癖をつけておかないと、目の前の出来事に見入ってしまっって撮り忘れてしまうからだ。

スマートフォン以外のカメラを使用する場合でも、ポケットに入れて常に持ち歩けるサイズのものが望ましいですね。

巡回などで1回しか行かない場所で人物を撮る場合は、そのグループのリーダーにお願いして、撮影許可をもらってから撮るとよいでしょう。

2. 人物撮影は信頼関係がカギ

現地の人物を撮影したいという場合もあるだろう。しかし、いきなりカメラ(スマートフォン)を向けるのは失礼だ。「何回かその人のところへ足を運んで、お互いを知ってから、撮影をお願いしていました。それは、自然な動きや表情を撮影することにもつながります」



良い映像作品の第一歩は相手との人間関係づくり。「雑談できるくらいに仲良くなって、さらに撮られることに少しずつ慣れてもらうことが大切です」

3. 画角(映る範囲)によって伝わる情報の違い

被写体をどう切り取るかによって、見る人に伝えられる情報やメッセージが変わる。「ヒキ(引き)は情報を伝える・ヨリ(寄り)は感情を伝える」というのが定説だ。「ヒキ→中間→ヨリと、だんだん近づいていくように撮り

分けておくと、1シーンの撮影だけで、いくつもの画角のバリエーションの動画素材ができます。とはいえ、自分が何を伝えたいか考え、それに合った画角で撮影を始めることが基本です」

ヒキ(引き) 被写体の全身に加え、背景も多く映り込むため、どんな環境で撮られたかがわかる。



タンクで水を運ぶ子どもたちの姿だけでなく、背景を取り入れることによって、土煙が舞う乾燥した土地で水くみをしていることが伝わります。

ヨリ(寄り) 被写体にズームで寄って、顔の表情を撮ると、その時の感情が伝わる。



ヨリの画角から、さらに細部をクローズアップした例です。子どもの足先の絵から、足に合わない兄弟のサンダルを履いていること、その子が置かれた環境を伝えています。

4. アングルによって印象を変える

直立した姿勢で自分の目の高さだけから撮影した映像は、見る人に退屈な印象を与える可能性もある。ハイアングルやローアングルも取り入れることで、表現の幅が広がり、映像を見る人に与える印象に変化をつけられる。

「ローアングルの例では、畑を耕している人を撮る時、しゃがんでローアングルから捉えようと、空が映り込みます。すると熱い太陽の光を受けながら、額に汗して畑を耕している人が表現できます」

堂々とした様子や、存在感が強く出るアングルです。背景がスッキリしているため、女性の表情に視線がいきます。

ローアングル 下から見上げるように撮る



アイアングル 目線の高さで撮った映像



人物の表情と背景も見え、安定感のある映像になります。被写体と同じ目線になることで警戒心を解くことができます。被写体に圧迫感を与えないよう、こちらの体勢や表情を意識できるようになれば、プロ並みです！

ハイアングル 上から見下ろすアングル



子どもたちが見上げている撮影者の後ろに太陽があるため、目に光が映り込み、キラキラとして、子どもたちの純朴な印象が伝わります。

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。

子どもの頃から野生動物を保護する仕事に憧れていた橋本道太郎さん。大学で、環境保全のためには野生動物、自然環境と人間の関係を改善することが重要だと学び、将来は行政で環境保全に携わる仕事をしたいと考えるようになっていた。同時に、海外に行ってみたいという思いもあり、社会人になる前に協力隊に参加することを決めた。協力隊を選んだのは、両親がOVで、幼少期から協力隊を身近に感じていたことも大きかったという。

ペルーでの橋本さんの活動は、アマゾン川流域の都市・イキトスを拠点に、先住民が暮らす自然保護区に向いて環境教育を行うというもの。長期で保護区内に滞在した時には、毎日

100カ所以上も蚊に刺され続けるという過酷な体験もした。

「電気も水道もない村落ばかりで、暑さと湿気がすごいんです。教材として現地の生き物の折り紙を折つても一晩置くと湿気を吸って開いてしまうほどでした」

しかし赴任から8カ月後、コロナ禍による一斉帰国が決定。再派遣を待ちながら、北海道の自然環境の調査・研究を行うNPO法人で働き始めた橋本さん。所属する研究者や連携する鳥獣捕獲事業者と接する中で、行政と、行政から委託を受ける現場、研究者の関係が見えてきた。

「事業者は行政の委託を受けて捕獲業務を行います。現場と行政担当者の認識の乖離（かいり）や温度差を感じる場面があり、改善することができないかと思うように。以前は漠然と行政で働きたいと思っていましたが、より積極的に、目的をもってそこに関わりたい考えが芽生えました」

働きながら受けた道庁の採用試験は、2度目の挑戦で合格した。

「現場から行政に立場が変わったことで、必ずしも鳥獣捕獲事業者や研究者の論理ばかりが正解ではなくなり、ジレンマを感じることもあります。ただ、それぞれの視点での経験を自分の強みにして、北海道の自然環境保全に寄与していきたいと思います」

現在の仕事

道庁の留萌振興局環境生活課に配属され、自然環境係としてエゾシカの捕獲事業、ヒグマなど鳥獣関係の各種調査、自然公園施設の整備などを行っています。エゾシカの捕獲事業では委託事業者への依頼、その他の鳥獣関係では、ヒグマの情報を取りまとめて管轄している市町村に情報を発信したりしています。捕獲事業者と一緒に野生鳥獣の捕獲現場に出ていた前職から、それらの人々への委託を行う立場になりましたが、現場を知っているからこそ気を配ったり、できることがあると思って活動しています。



アウトドア活動へ行く人に向け、ヒグマについての普及啓発パネルを掲示する様子

先輩へメッセージ

私は人と話すのが得意ではなかったのですが、協力隊で異国・異文化の人たちと接することを通じて、とにかくなんでもいいからアウトプットを図るなど、自分の意思を伝えようと努力する力を身につけることができました。どんな仕事でも人と関わっていくことになるので、この経験は絶対に生きるはず。協力隊での活動の成否とは別に、その経験を自信につなげるとよいと思います。

3 NPO法人エンヴィジョン環境保全事務所 2020年10月～23年3月

同法人の活動の一つがエゾシカやヒグマなどの野生動物のデータの収集です。出没・捕獲などの情報があると現場に向き、鳥獣捕獲事業者らからヒアリングをし、調査結果を役所に報告します。将来的に野生動物の仕事をしたと思っていたこともあって、ここでキャリアを積むことに魅力を感じ、2021年3月頃にペルーに戻らないことを決めました。

4 北海道庁採用試験（2021年度）

NPO法人で働きながら2021年度の北海道庁の採用試験を受けました。さまざまな分野への異動がある一般職ではなく、環境行政専門の「環境科学」という職分で受験しましたが、結果は不合格。翌年に再挑戦するため、公務員試験の過去問集などを購入し、独学で改めてしっかり勉強し始めました。道庁ホームページに公開されていた過去問題や先輩のアドバイスも参考にしました。

5 北海道庁採用試験（2022年度） 2022年6～7月

環境科学の採用試験は、1次試験が筆記の基礎力試験と専門試験、2次試験が面接でした。面接では、協力隊員時代に、異なる言語・文化の人たちとどのように意思疎通を図ったか話し、NPO法人の活動に関しては、環境保全の現場での体験が行政で仕事を進める上での強みになるのではないかと強調しました。

採用通知 2022年8月

1 協力隊時代 2019年7月～



巡回先の子どもたちと一緒に折り紙を折る様子

配属先は環境省の下部組織である国家自然保護区管理事務所（SERNANP）のイキトス事務所でした。アマゾン川流域の自然保護区を管轄しており、そこで暮らす先住民の子どもたちに環境教育を実践していくことが要請内容でした。当初は配属先の活動についていくばかりでしたが、半年後にはジャングルに囲まれた保護区に1カ月間滞在し、環境教育を行う機会がありました。私が考えたのは、折り紙で流域にすむ野生生物を作り、人間との関わりを説明するというものでした。この経験を次に生かそうと街に戻ってきたところ、新型コロナウイルス感染症の流行によるロックダウンが始まり、結局、職場に出られないまま一時帰国となりました。

2 帰国 2020年4月

再派遣まで時間がかかりそうな状況下、人づてに、札幌市のNPO法人エンヴィジョン環境保全事務所の職員募集のことを聞いて応募しました。この時はペルーに戻って活動を続けるつもりでいたので、契約スタッフとしての採用を選びました。

北海道の環境保全に 寄与したい。 選んだ仕事は 行政からのアプローチ



今月の先輩

橋本道太郎さん Michitaro Hashimoto

ペルー／環境教育／
2019年度1次隊・北海道出身

就職先：北海道庁

事業概要：日本最北端に位置し、冷涼な気候と豊かな自然を特徴とする北海道。道全体の広域行政を担う道庁には、札幌市の本庁のほか14の総合振興局・振興局が設置されていて、広大な道内において道庁が管轄する業務の実施に当たっている。

橋本道太郎さんの略歴：

1996年 北海道生まれ

2019年3月 大学を卒業

2019年7月 協力隊員としてペルーに赴任

2020年4月 帰国

2020年10月～23年3月 NPO法人エンヴィジョン環境保全事務所に
契約スタッフとして勤務

2023年4月 北海道庁に環境科学職員として入庁



JICA海外協力隊ウェブサイト

「進路開拓支援のご案内」

https://www.jica.go.jp/volunteer/obog/career_support/index.html

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

協力隊OV3人で
▶ 地元に子ども食堂を立ち上げる

熊倉百合子さん Yuriko Kumakura

インドネシア／青少年活動／2008年度1次隊・栃木県出身

人と人がつながり合い、支え合う インドネシアの相互扶助の精神を地元で実現

熊倉百合子さんが、教育系職種の協力隊OV二人と共に、地元の栃木県佐野市で民間団体「ちょこっと」を立ち上げたのは2023年1月。同団体の活動は、①地域型子ども食堂（月1回）、②子どもの居場所（週2回）、③親子相談（個別に困り事相談に乗る、食材の提供を行うなど）と大きく三つある。

協力隊活動後、JICA栃木デスクとして働いた熊倉さん。並行して子ども支援のNPO団体「子ども」となり「佐野」を運営しながら感じたことが、「ちょこっと」の設立につながった。

「NPOでは子どものいる貧困家庭に限定した活動をしていましたが、表に出てこない困り事のある家庭は多く、そういった家庭にも対応できるようにもっと地域で見守っていける、緩やかになつがりをつくりたいと思っていた。特に外国籍の方は、子どもだけでなく、親の介護問題などでも日本人より困り事が多い。ちょこっとでは、私たちの協力隊経験も生かして、外国籍の方の相談や手続きのお手伝いもしています。栃木県内のOVたちのサポートもたくさん受けています」

熊倉さんの理想とする「緩やかなつながり」は、赴任先のインドネシアでは、あちこちにあった。「一番親切にしてくれたのは、言葉も通じない近所のおばあさん。ごはん食べてる？困ったことはない？って一緒にいてくれました。寄り添ってくれる人には、資格も知識

もいらないと気づきました。働くお母さんたちは、職場に子どもを連れてきて、その場の大人たちが皆で子どもの面倒を見ていました。人と人がつながり合い、支え合うことは普通にできることで、自然なこと。相互扶助の精神は、よりよく生きるために大切なことと学びました」

もともと熊倉さんの要請内容は、学校をドロップアウトした子どもたちが通うセカンドスクールを巡回しながら、先生たちと共に授業の計画や改善をしていくことだった。赴任直後に通った首都ジャカルタの研修施設には先生がいて子どもも来ていた。しかし任地を巡回すると、施設はなく小学校などの空き部屋を使ったり、村長などの家の庭を借りて授業を行っており、先生がいない地域もあるため、子どもたちの参加もほぼなかったという。

「それでも、私がいればたまに来てくれる子たちもいて、その子たちとアクセサリーを作ったら、なかなかの出来映え。試しに売ってみたところ、結構売れたんです。ドロップアウトした子たちの稼げる道筋が一つできて、それ以降も、服飾のシニア隊員と一緒に、ものづくりの講座を行いました」

当初の目的からは外れたが、熊倉さんの活動に共感してくれるカウンタートパートや同僚隊員のおかげで、活動は思いがけない方向に広がっていった。この経験から、「自分がやりたいことを

年齢者支援を行うNPO法人「まごの手」から全面的な協力を得ている。

「家賃も光熱費も『まごの手』さんに負担していただいて、私たちはやどかり状態ですが、いただいた寄付をお分けしたり、ボランティアスタッフを融通したりして、少しずつお返ししています。『まごの手』さんは高齢者、私たちは子ども、と支援の対象は異なりますが、地域を良くしていこうという思いは共通しています。そんな二つの団体がコラボしているのは、特徴的なと思っています」

みんなが誰かのために「ちょこっと」ずつ頑張る。そんな思いを団体名に込めた「ちょこっと」は、地域でもちょこっとずつ、でも確実に広がっているようだ。

実現したい時は、周りに自分の思いを直接話して、理解してもらうことが大切」と振り返る熊倉さん。「ちょこっと」設立時も、協力者に理解してもらうために言葉を尽くしたという。

「大切にしていることは、支援する人、される人、助ける人、助けられる人と分けて目線を同じくすること。困ったから困ったとお互いに言い合いましよう。現状、私たちの活動は対外的には困窮家庭に限定していませんが、自分の望む未来を自分で切り開きづらい、困っている子がターゲットなのでは、設立当初から変わっていません。そういう子の家庭は親も困っているのです、子ども食堂を無料にしたり、食材を宅配しながら話を聞いたりしています」

「ちょこっと」の活動自体、地元の高



① 協力隊時代：学校をドロップアウトした子どもたちにアクセサリ作りを指導し、収入向上につなげた ② 現在：今年に入ってきた、地元高校生への出前授業の様子 ③ 「ちょこっと」の子ども食堂で「いただきます」の風景 ④ 設立メンバーと。右から長沢絵美さん、熊倉さん、清水美生さん

熊倉さんの歩み

栃木県佐野市の農家の長女として生まれる。



栃木県佐野市の米農家の4人姉妹の長女に生まれ、両親、祖父母、曾祖父母の4世代と一緒に暮らす大家族で育ちました。両親に怒られても、祖父母が助けてくれるから大丈夫、という安心感の中で、子ども時代を過ごせたのは、幸せなことでした。

大学時代は野外活動団体に夢中。



地元の高校から東京の大学に進学。大学時代は野外活動団体に所属し、子どもたちと一緒に一から暮らしを作るキャンプを行いました。大学卒業後は、大学院へ。修了後は都内にある中国系の貿易会社に4年ほど勤務し、その後Uターンし、地元の中学校で4年間講師をしました。

2008年6月、青少年活動隊員としてインドネシアへ。



学校勤務時の同僚の協力隊OVから話を聞き、国際協力に興味を持ち、協力隊に応募しました。任地での配属は県の教育委員会。小・中・高校をドロップアウトした子どもたちと作ったアクセサリが予想外に売れて「ものづくりをして販売する」ことが、一つのブームになりました。

帰国後、地元の大学院に進学、JICA栃木デスクとして勤務。



帰国後は宇都宮大学大学院でノンフォーマル教育を研究しながら、小学校に勤務。研究後は、JICA栃木デスクで働く傍ら、野外活動団体や国際交流の活動をしていました。また2019年に佐野市で子ども支援を目的としたNPO法人を地元の方と立ち上げ、副理事長として団体の活動も始めました。帰国した当初から「子どもの貧困」が社会問題になりつつあったので、子ども支援NPO団体の活動は念願でした。

2023年、協力隊OV2人と民間団体「ちょこっと」を立ち上げる。



NPO団体では支援し切れない人の受け皿として、長沢絵美さん（モザンビーク／理数科教師／2011年度4次隊）、清水美生さん（ホンジュラス／数学教育／2016年度4次隊）と民間団体「ちょこっと」を設立。高齢者支援を行う認定NPO法人「まごの手」さんの協力を得ながら、地域型子ども食堂や子どもの居場所づくり、親子相談を行っています。将来的には、あらゆる世代のための居場所づくりを目指しています。

INFORMATION

JICA青年海外協力隊事務局からのお知らせ

AWARD

第2回JICA海外協力隊 帰国隊員社会還元表彰の受賞者が決定！

帰国後10年以内のJICA海外協力隊経験者で、国内外・公私問わず社会課題の解決に取り組んでいる方を表彰する「JICA海外協力隊 帰国隊員社会還元表彰」では、第2回の受賞者6名並びに次点候補者（※）6名が決定しました！6月7日（金）の表彰式にて6名の受賞者より取り組み内容の発表があり、その結果を踏まえて大賞を選定・発表する予定です。当日はオンライン配信も予定しています。

- アントレプレナーシップ賞** 小柳真裕さん（カンボジア/青少年活動/2014年度1次隊）
- アントレプレナーシップ賞** 栗野泰成さん（エチオピア/体育/2014年度2次隊）
- 地域活性化賞** 浅野拳史さん（ルワンダ/理科教育/2015年度1次隊）
- 地域活性化賞** 東 恵理子さん（バングラデシュ/コミュニティ開発/2013年度3次隊）
- ボランティア活動を通じた社会還元実践賞** 江川裕基さん（ブルキナファソ/環境教育/2017年度2次隊）
- 多文化共生賞** 香川沙由理さん（マラウイ/看護師/2012年度3次隊）

※次点候補者…受賞には至らなかったものの来年度以降の応募を期待して、今年度から「次点候補者」を設けています。

各受賞者の詳細と次点候補者はこちら

https://newsreader.jica.go.jp/news/2024syakaikangenhyousyou_240419_2.pdf



REPORT

「協力隊まつり2024～さあ、新しい世界へ！新しい自分へ！～」を開催

広く一般の方々に向け、JICA海外協力隊を身近に感じ、さらに国際協力に興味を持ってもらうことを目的に毎年開催されているイベント「協力隊まつり」（主催：協力隊まつり実行委員会、共催：JICA）。今年は「さあ、新しい世界へ！新しい自分へ！」をテーマに掲げ、4月20日、21日に新宿区のJICA市ヶ谷ビルのリアル会場とオンラインのハイブリッドで開催されました。協力隊OVが立ち上げた団体や国際協力関連の団体など50団体が参加し、1600人以上が来場しました。会場では各種団体ブースでの活動報告や物販、キッチンカーによる外国料理の販売のほか、映画「クロスロード」の上映やJICA音楽部の演奏、OVによる講演・キャリアセミナーなどが行われました。青年海外協力隊事務局では、来場者への募集説明会や個別相談会を実施し、現地での活動やJICAのサポート体制などを説明しました。



1 Shiria OV会のブース
2 JICA海外協力隊募集説明会の様子

NEWS

JICA海外協力隊応援基金の寄附募集を始めました

派遣中の協力隊員の活動支援や、OVの社会課題解決への取り組みの支援などを目的とした「JICA海外協力隊応援基金」への寄附金の受け付けを開始しました。当基金は、現地で活動している隊員が必要とする物品の調達・輸送費や、スポーツ関連の活動などでの遠征費その他の取り組みへの支援のほか、帰国後に国内外の社会課題解決に取り組むOVの支援、OVのネットワーク維持・発展などにも活用されます。

<https://www.jica.go.jp/activities/schemes/partner/private/kifu/kyoryokutai.html>



RECRUIT

企画調査員(ボランティア事業)の公募が開始

企画調査員(ボランティア事業)の2024年度第1回公募が6月下旬より開始される予定です。JICAの在外拠点にて、主にJICAボランティア事業に携わり、JICA海外協力隊の活動全般をサポートしていただく職種となります。皆さまのご応募をお待ちしております。

- 募集期間（予定）：2024年6月下旬～24年7月中旬
- 募集人員：62名程度
- 契約期間：2025年2月～25年10月より2年間

<https://www.jica.go.jp/about/recruit/kikakuchosain/index.html#volunteer>



クロスロード

〔 2024年6月号 〕

第60巻第5号 通巻697号
発行日 2024(令和6)年6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

表紙でご登場いただいた神田モヨさん。赴任した当初は慣れない環境でストレスも多く、ある時、感情が爆発して職場で泣いてしまったところ、同僚たちが親身に接してくれたことで絆が深まったそう。自分の思いをストレートに出してみるの
(飯淵一樹)

派遣国の横顔・河野さんの裏話。牛ふんの部屋に憤った後、新たに紹介された住まいは大家がベジタリアンで「野菜以外は食べないこと」を条件に住まわせてもらった。想像を超えるインドの生活、でも愛されるインド、いつかこの目で見たいものです。
(阿部純一)

現在の派遣国数
74カ国

JICA 海外協力隊派遣現況

(2024年4月末現在)



■ アフリカ地域

国名	一般	シニア
ウガンダ	23	3
エチオピア	6	
ガーナ	45	
ガボン	10	1
カメルーン	11	
ケニア	34	
ザンビア	23	1
ジブチ	13	
ジンバブエ	8	
セネガル	24	
タンザニア	15	
ナミビア	10	
ベナン	29	
ボツワナ	29	3
マダガスカル	25	
マラウイ	32	
南アフリカ共和国	4	
モザンビーク	34	1
ルワンダ	35	

■ アジア地域

国名	一般	シニア
インド	22	
インドネシア	35	
ウズベキスタン	16	3
カンボジア	16	
キルギス	28	
ジョージア	6	2
スリランカ	23	
タイ	18	4
タジキスタン		1
ネパール	2	2
バングラデシュ	3	
東ティモール	22	
フィリピン	9	
ブータン	24	6
ベトナム	43	
マレーシア	16	4
モルディブ	2	
モンゴル	33	4
ラオス	17	2

■ 大洋州地域

国名	一般	シニア
キリバス	1	
サモア	2	1
ソロモン	15	
トンガ	4	1
バヌアツ	8	
バプアニューギニア	8	
パラオ	24	3
フィジー	16	2
マーシャル	3	2
ミクロネシア	1	1

■ 欧州地域

国名	一般	シニア
セルビア	4	

■ 中東地域

国名	一般	シニア
エジプト	32	
チュニジア	16	2
モロッコ	30	1
ヨルダン	23	

■ 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		5	3	3
ウルグアイ		7		
エクアドル	27	3		
エルサルバドル	17			
キューバ		2		
グアテマラ	25	1		
コスタリカ	13			
コロンビア	17	5		
ジャマイカ	5			
セントルシア	10			
チリ	10	2		
ドミニカ共和国	19	1	7	
ニカラグア	15	1		
パナマ	7	2		
パラグアイ	19	2	5	1
ブラジル			48	3
ベリーズ	11			
ペルー	38	1		
ボリビア	26	2	1	
ホンジュラス	25			
メキシコ	14	10		

■ 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)	1,230 (513/717)	94 (77/17)	64 (25/39)	7 (3/4)	1,395 (618/777)
累計 (男性/女性)	47,634 (25,090/22,544)	6,693 (5,406/1,287)	1,622 (627/995)	555 (256/299)	56,504 (31,379/25,125)

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。

ヨルダンで男の友情を
深めるものは？

ヨルダンのパレスチナ難民キャンプ内の小学校。少年らがポケットに忍ばせるモノ、それはひまわりの種。少年らは前歯に種をくわえ、器用に殻を割り捨て、中だけを食べる。瞬く間に繰り返して食べていく様は圧巻で、感動すら覚える。

キャンプ内で少し仲良くなると、よくひまわりの種をもらった。一番仲良くなったムハンマドは少年たちのリーダー的存在だった。休み時間になると僕の横にくっついてきて、売店で買ったひまわりの種を僕にも分けてくれた。それを食べながら「次の授業でこれやりたいから手伝

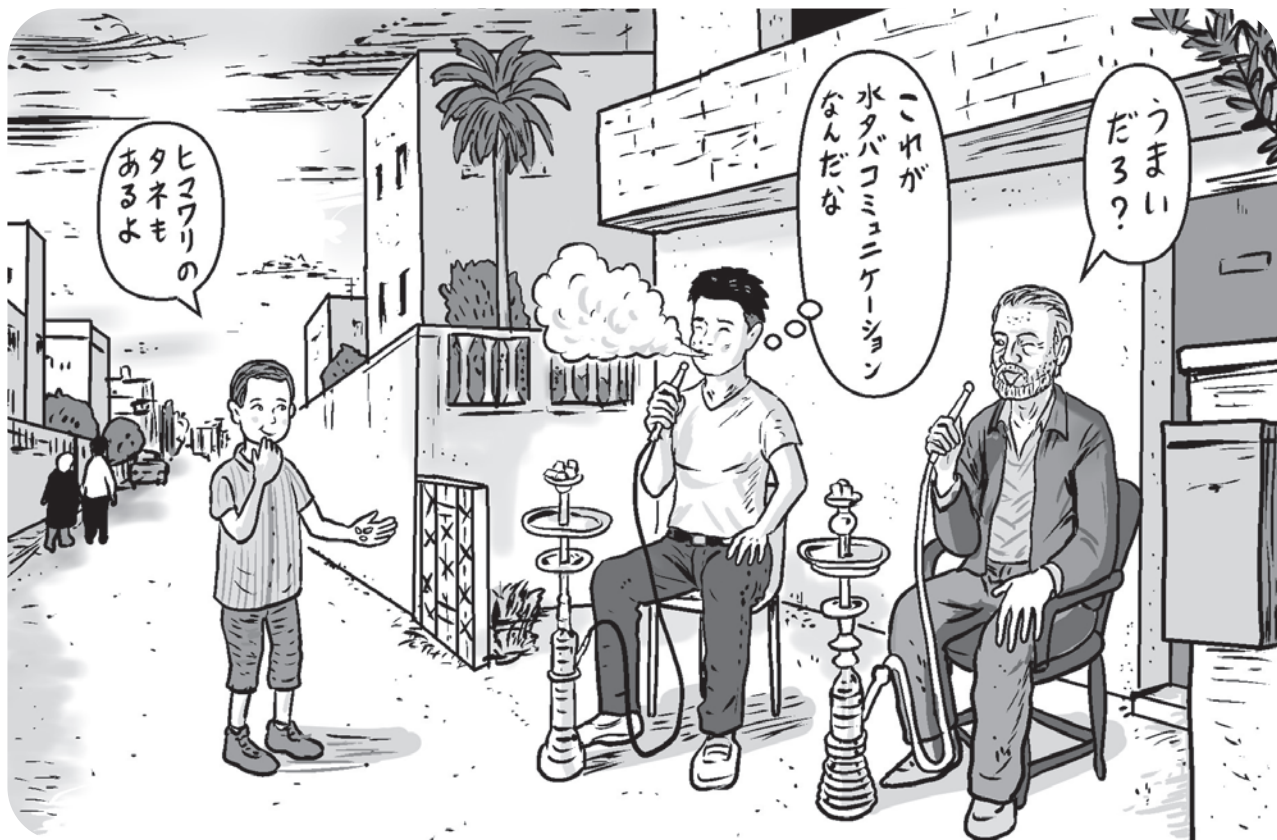


Illustration = 牧野良幸 Text&Edit = ホシカワミナコ

ってよ」などとお願ひすると、「いいよ」と言ってみんなを統率してくれるのだった。ひまわりの種のおかげで、僕は相棒を見つけた。少年たちの友情の証しがひまわりの種なら、大人のそれは水タバコかもしれない。

僕は毎朝5〜6時に家を出ていたが、その道すがら、水タバコをふかすおじいさんがいた。夕方17時、帰宅する際にも、同じ場所でおじいさんが水タバコをふかしていた。おじいさん、暇なのか!?と突っ込みたくなったが、通るたびに挨拶をしていたら迎え入れられ、帰宅途中におじいさんのところで甘い紅茶と水タバコをごちそうになるのが日課になった。

ヨルダンの水タバココミュニケーションは、職場の仲間内でも一般的で、カフェや家に招いたりして、フレージャーを味わいながら同じ時間を楽しむ。

ヨルダンの男の友情は、こうやって育まれていくんだなあ。

遠藤 見敬さん
ヨルダン／体育／2014年度3次隊・愛知県出身

／ 教える人 ／

三次恵美子(旧姓 鳥飼)さん



マーシャル／理数科教師／2003年度1次隊・東京都出身
大学卒業後、新卒で協力隊に参加。帰国後に農学博士前期課程を修了した後、ITエンジニアとして日本IBM(株)に勤務。2018年より千葉県御宿町に移住し、地域おこし協力隊として、移住・定住促進活動やゲストハウス兼交流スペースの運営に従事する。さらに三大海女の地であり、日本とメキシコの国交開始の場所となった御宿で、タコス屋台「AMA TACOS」もオープンした。現在はキッチンカーの形態に変更し、イベントなどの折に不定期で出店している。AMA TACOS ▶ <https://amatacos.amoboso.com>



今月の料理

From Mexico

中南米の定番豆料理

Frijoles

(フリホーレス)



●材料(4人分)

レッドキドニービーンズの水煮	1缶 (水気を含んだ状態で250g程度)
玉ねぎ	1/2個
ニンニク	1片
オリーブオイル	適量
クミンパウダー	小さじ1/4
チリフレーク(お好みで)	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
スープの素	小さじ1/2
水	200ml

●レシピ

- ① ニンニク、玉ねぎをみじん切りにする
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、みじん切りにしたニンニクを入れる
- ③ オリーブオイルが加熱されてニンニクの香りが立ったら、みじん切りにした玉ねぎ、クミン、チリを入れて玉ねぎがしんなりするまで炒める
- ④ 軽く水を切ったレッドキドニービーンズを加えて水を加えて中弱火で煮る
- ⑤ つぶしながら混ぜ、塩、スープの素を加える(味見をして分量を調整する)
- ⑥ 10分ほど煮て水分がほとんどなくなったら出上来上がり

<フリホーレスとは?>

メキシコなど中南米の定番豆料理です。豆と玉ねぎ、ニンニクがあれば簡単に作れますし、ヘルシーにタンパク質を摂取できるのでおすすめです。私が不定期に出店しているAMA TACOSのキッチンカーで、タコスの具にも使っています。

<アドバイス>

使用する豆は、ミックスビーンズやブラックビーンズなどでも構いません。缶詰ではなく、乾燥豆から水煮を作る場合は豆を1晩水につけた後に火を通さねばならないので時間はかかりますが、安上がりになることもあります。⑥でベーコン等を加えてもおいしいです。その場合は⑥でスープの素は不要です。トルティーヤ、トルティーヤチップスと合

わせたり、タコライスの材料にもできます。アボカド、メキシコ料理に欠かせないエバソーテやアボガド・リーフといったハーブや、トマトのサルサなどを添えてもおいしいので、ぜひ試してみてください。



AMA TACOSのキッチンカー

暮らしている市、町、村



高い建物が少なく、広々としたホヤバフ市街中心部。「中央公園」にある大きくきれいな教会が、町の中で好きな場所の一つです」



私が住んでいるのは、首都から車で4時間半の山中にある、キチェ県のホヤバフという町です。中心地を少し出るとトウモロコシ畑が広がり、道端には牛や馬がいるような田舎町なのですが、日本の私の故郷もかなりの田舎なので、普通にスーパーがあり、バスやトゥクトゥクが走っているホヤバフのほうが暮らしやすいと感じることも（笑）。標高が高いため昼夜の寒暖差が多少ありますが、総じて過ごしやすい気候なのは、この地域の良いところだと思っています。

／ 公開！／ 私の派遣国生活



〔グアテマラ〕

ななせ はるか
七瀬 遥さん

（栄養士／2022年度2次隊・長崎県出身）

活動の様子



学校の授業はスペイン語だが、先住民語であるキチェ語を母語とする生徒も多い

地域の教育委員会のような機関に所属し、管轄内の複数の小学校を巡回しています。遠い学校ではミニバスでおよそ40分、未舗装の道に行くことも。赴任当初、生徒の発育データを基に栄養教育を展開しようにも体重計すらないことがわかり、手洗い・歯磨きなど公衆衛生に関する講座を地道に続けてきました。最近、「世界の笑顔のために」プログラムで体重計を導入できたので、ようやく基礎データを取っていくことができそうです。

食べ物



▲グアテマラの伝統料理で、「カキック」とよばれる七面鳥のスープ。一般の食堂での食事は20ケツアル(400円)ほどで、25ケツアル(500円)も出せば、サラダや飲み物もついてかなりおなかいっぱい食べられるという

▶トウモロコシや米の粉を水で溶いて甘く味つけた「アトル」と呼ばれる伝統的な飲み物も、現地では好まれている

現地の食事で欠かせないのはトルティーヤ、そして小豆のような豆を煮てペースト状にしたフリホル・ネグロと呼ばれるつけ合わせで、大抵の食事には一緒に付いてきます。米があってもトルティーヤなどが一緒なので、炭水化物の多い食事です。一日の中では昼食を最もしっかり食べる習慣があり、メインの肉はスープやソーテーの形で出てきて、とてもボリュームーです。



住まい



ステイ先のダイニングルーム。ホストファミリーとしゃべって時間を過ごすことも多い

グアテマラ隊員は皆ホームステイで、私も2階建て屋上付きの一軒家にホストファミリーと暮らしています。私の赴任時はまだコロナ禍による隔離が想定されていて、居室は独立したトイレ・シャワーのある部屋です。家には洗濯機もあって週1回ほど自分の衣類をまとめて洗っているのですが、空気がカラッとしているので、屋上に干すとすぐに乾きます。雨期でも大抵半日は雨が上がっているため、洗濯をするには非常にありがたいです。

写真提供＝七瀬 遥さん Text＝飯淵一樹（本誌）