

JICA 海外協力隊向け実践ガイド

CROSSROADS

JULY
2024

クロスロード

7



特 集

先輩たちの工夫に学ぼう

活動立ち上げ期の乗り越え方



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 先輩たちの工夫に学ぼう
活動立ち上げ期の乗り越え方

14 派遣国の横顔 ジャマイカ
～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。

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
キリバスの船員養成校で、将来日本の漁船で働く予定の訓練生に日本語や日本の習慣を教えました。時折気分転換も兼ねて、日本の風物や人々、日本歌謡などの映像を見せるとみんな興味津々で、若者らしく一緒に歌ったりして大盛り上がり。やはり授業をただ聴くよりも映像を見るほうが楽しく、理解も深まっている様子でした。石倉志朗さん（キリバス／日本語教育／2018年度1次隊・岡山県出身）

■国別索引	掲載ページ
インドネシア	5
ウガンダ	12、26
エチオピア	10
カンボジア	7、23
キリバス	1
ケニア	23、28
コスタリカ	35
ジャマイカ	16、17、18、19
スリランカ	24
ドミニカ共和国	30
パプアニューギニア	34
東ティモール	4
ブラジル	24
ベネズエラ	21
モンゴル	36
ルワンダ	2

■職種別索引	掲載ページ
コミュニティ開発	18、26
村落開発普及員	5
防災・災害対策	19
野菜栽培	12
木工	30
観光	17
環境教育	21、28
体操競技	16
PCインストラクター	34
日本語教育	1、35
理科教育	2、10
理数科教師	23
体育	4、7
理学療法士	36
高齢者介護	24

■出身都道府県別索引	掲載ページ
北海道	7、36
茨城県	12
千葉県	2
東京都	23
新潟県	17
神奈川県	28
静岡県	5
愛知県	24
滋賀県	10
京都府	4、16、24
大阪府	18
兵庫県	26
和歌山県	34
岡山県	1、19
広島県	21、30
徳島県	35



1 顕微鏡を使う生徒たち。「観察手順をひとつお教えしてから、生徒たちに自分で観察してもらいました」
2 サイエンスクラブの活動では学校菜園も造った。「自分たちで菜園作りから野菜を育てる体験を通して、植物に興味や関心を持ってほしくて取り組みました」



放課後を利用して生徒たちと実験を行うと教科書で習ったとおりの結果に喜ぶ生徒も

まつおか れな
松岡怜奈さん（ルワンダ／理科教育／2019年度3次隊・千葉県出身）



ルワンダの小学校教員を養成する学校で理科に実験を取り入れる活動をしました。「千の丘の国」と称されるこの国。同校も傾斜地にあり、天気が良い日は山々が続く美しい景色が見られます。3年制で日本の高校に相当するこの学校は学費が安いいため、貧しい家庭の生徒も通ってきています。

ルワンダでは、実験を取り入れた効果的な理科教育の導入を目指していますが、約30年前に起きた虐殺によって教員不足に拍車がかかり、配属先にも実験を指導できる理科教師はほとんどいませんでした。

そのため、私が赴任した当初は、実験を取り入れた授業が実施されておらず、生徒は実験器具に触れる機会がほとんどない状況でした。

私は生物の授業を担当し、教科書の学習を中心に、実験も取り入れていきました。授業は1コマ40分と短く、実験を準備も含めて最後まで行うのは困難です。そこで私は、希望する生徒を募り、放課後を使って実験を行いました。希望者を5人程度のグループに分けて、全員が行えるように実験を繰り返したのです。

放課後の実験で行ったのは、食品中のビタミンCをヨウ素で検出することや、身近な植物の葉を採ってきてプレパラートを作って顕微鏡で観察すること。単純に器具を使うことを楽しむ生徒もいれば、「教科書で習ったとおりの結果になった」と喜ぶ生徒もいました。

また、コロナ禍で休止した課外活動のサイエンスクラブの復活にも携わり、理科に興味を持つ多くの生徒たちと実験を行ったり、学校菜園を造ったりしました。同僚の教師たちにも実験授業の進め方を紹介しましたが、忙しさから実施に至りませんでした。でも生徒たちには、実験を通して、触って感じたり、仮説を立てて考えたりする理科の楽しさは伝わったと思います。彼らが先生になる日を期待しています。

from Japan



旧街道を歩き、目的地に急ぐのではなく 過程を味わうことを伝えたい

わたなべまさお 渡辺雅夫さん（インドネシア／村落開発普及員／1997年度1次隊・静岡県出身）

日本の旧街道を歩く旅の楽しさを共有するコミュニティ「みちびと」事業を行っています。自分で全国の街道を歩いて調べ、その体験をSNSや電子書籍で発信する日々です。街道や歩き方についての講座を依頼されることもあります。

旧街道は東海道をはじめとする五街道が有名ですが、昔から人々に使われてきた街道は日本中に500以上あるといわれています。「街道コンシェルジュ・渡辺マサラ」を名乗る私もその半分も歩いていません。全国の街道愛好家がそれぞれ作っているWebサイトは探しづらいので、私が運営するサイト「nichibito」で整理して街道ポータルサイトを作りたいと思っています。

若い頃から旅行が好きでした。バックパッカーとして途上国に興味を持ち、その延長線上にJICA海外協力隊への参加とJICAへの入構がありました。国際協力の仕事はやりがいがある一方、趣味の旅行はだんだん熱が冷めてしまいました。世界の秘境などの目的地に行つて戻ってくることにむなしさを覚えたのだと思います。

そんな時に読んだ本で、江戸時代の日本人は一日に何十キロも歩いていたことを知りました。そこで私も歩いた距離がわかりやすい日本橋（五街道の起点）から東海道を歩いてみたところ、朝8時に出て夕方横浜（神

奈川宿）に到着。しかし、江戸時代は女性でも、さらに約5キロメートル先にある保土ヶ谷宿まで歩いていたことを知って悔しくなり、翌日は気合を入れ直して小田原宿まで歩いてクタクタになりました。

江戸時代の女性と健脚を競うのは冗談ですが、これこそが私が求めていた「旅」だと気づきました。目的地ありきの旅行とは異なり、移動する過程を楽しみながら自分と向き合い、心の自由度を高める旅です。国際協力の仕事を続けた結果として国内課題の解決に関心が向いていた頃もあり、2019年にJICAを辞め、みちびと事業に注力することにしました。

街道を歩く旅の楽しさを広めて「街道ウォーカー」を増やせば、各地域の小さなお店にもお金が落ちます。地域活性化につながり、旧街道の保全も進むでしょう。正しく歩くのは健康に良いため、特にシニア層の健康増進にも貢献できます。私は健康ウォーキング指導士の資格を取得し、長い距離でも楽に安全に歩ける方法も伝えています。

みちびと事業は今のところほとんど収益はありませんが、生活費はサイドビジネスで確保できています。ただし、「本業」はあくまでみちびとです。お金を稼げることが仕事の定義ではないと私は思っています。また、途中でやめない限りは仕事に失敗も成



1 一人で街道を歩くだけでなく、イベントも開催している。写真は甲州街道歩き同好会のメンバーと
2 発行する電子書籍の第2巻では、渡辺さんが最も好きな日本最古の道「山の辺の道」も紹介している



功もありません。

街道歩きの中で予約なしでも泊まれるゲストハウスなどが増えれば、日本の旅はもっと楽しく豊かなものになるはず。私一人でできることは限られているので、仲間を募りながら事業を少しずつ進めています。

いろんな人を巻き込んで、持ちつ持たれつの状況をつくること。協力隊で学んだことは今でも役立っています。

from Timor-Leste



現地の大学生らと運動会を実施 体育教育の質向上を目指す

おおさかかなこ 大坂嘉奈子さん（東ティモール／体育／2019年度2次隊、2022年度7次隊・京都府出身）

3月に首都ディリの大学で、5人の体育隊員と共に、体育学部の子生たちを巻き込んだ運動会を実施しました。参加は強制ではなかったのですが、学部生40人中約20人が集まって、選手宣誓に始まり、騎馬戦や玉入れなどの種目に熱心に取り組んでくれました。

企画の背景には、私の活動での悩みがありました。私はコロナ禍による一斉帰国を経て、2023年1月からディリの聖ジョセオペラリオ高校に再派遣されて体育教員への指導をしているのですが、3人いる先生はそれぞれ授業内容がバラバラ。各自の裁量で、座学ばかりだったり体力測定に終始していたりと、体育を行う意義への理解や、授業計画への意識に課題を感じていました。

そんな中で企画調査員（ボランティア事業）から聞いたのが、過去に隊員が現地の人と行った運動会の話でした。学校で運動会を実施するためには、先生が各種の準備や計画を行わなければならない。先生方に運動会の運営に携わってもらうことができれば、体育の授業の進め方や指導方法を考えるきっかけになるのではないかと思います。

ただ、配属先の先生方にはすでに自分なりの教え方があり、反応は芳しくありませんでした。幸い、現地の大学に体育隊員が派遣されていたので、体育学部の大学生にアプローチし、まずは運動会の実現にこぎ着けようと切

り替えました。これから教員を目指す若者に体験してもらうほうが、より効果的だろうとの狙いもありました。

そこで昨年12月頃から派遣中の他の体育隊員たちと企画を検討し始めましたが、大変だったのは、まず何から手をつければよいかわからなかったこと。コロナ禍以前に行われた運動会やイベントを行えるようにする」という目標を共有すると、各自が逆算しながら日程調整や道具の用意など、自主的にやるべきことを見つけて準備をスピーディーに進められました。

迎えた3カ月後、学生たちにとっては初めての運動会。事前説明だけで意図が十分に理解されたかわからず、不安もありましたが、そんな心配をよそに当日の学生たちは大盛り上がり。騎馬戦では自発的にチームで作戦を練る様子も見られ、「早く次をやりたい！」とせかされて驚くほどスムーズに競技を進行することができました。ある学生が現地テレビ局の取材に対し、「先生になったら運動会を伝えたい」と話していたのが印象的でした。

この成功をスタートラインにして、今後は私や他の隊員の配属先でカウンターパートも巻き込み、運動会の体験などを含めた体育研修を展開していければと思います。今回は私たち日本人が運営の立場で進行や審判の役



1 騎馬戦の様子。挟み撃ちにする作戦を立てるなど、チームでの団結力が見られた
2 運動会当日の、みんなの晴れやかな顔。当日は他の協力隊員らも参加したほか、来賓の駐東ティモール日本国大使によるテトウン語での挨拶もあった



割も担いましたが、次回以降は、参加者側だった学生たちに運営側として携わってもらうことで、彼らの経験が深まることも期待しています。



「クメール語は文字も発音も難しくてかなり苦労しました」という高木さん。英語版の指導書を読み込んで内容を理解し、現地語版で必要な単語をピックアップしてから授業を進めた

もんもんとしながら
まとめた第一号報告書では
不満も山積み

「赴任して半年間は思うような活動ができず、もんもんとする日々。それを打破するきっかけになったのが、活動計画表でした」と語るのは2022年に体育教員としてカンボジアに赴任した高木大作さんだ。高校の体育教師としての約15年のキャリアを経て協力隊参加を決めたが、コロナ禍で2年ほど待機を余儀なくされ、派遣国を変更して赴任できたのが同国だった。

「自分の専門である体育の授業を通じて、少しでも現地の体育教育を発展させるお手伝いがしたい。そして、帰国後は協力隊員としての経験を日本の子どもたちに伝えていきたいという強い思いを抱いて渡航しました」

配属先は、スヴァイリエン州スヴァイリエン市にあるスヴァイリエン中等学校。生徒が運動の楽しさを味わえるような授業の実践や、指導方法の助

言、教員が不得意としている体操やダンスの技術指導などを通じて、学校の体育教育の向上を推進していくことが求められていた。期待と不安が入り交じる中、配属先から告げられたのは「とにかく体育の授業をやってほしい」との言葉。赴任2日目にして一人で授業を任されてしまった。

「最初の1カ月程度は現地の先生の授業を見学させてもらえると確認をしていましたが、いきなり中学1年生11クラスの体育の授業を一人で受け持つことになってしまったんです。カウンタート（以下、CP）からは『これを見て自分でやってください』と、カンボジア政府と日本の国際協力NPOのハート・オブ・ゴールドが作成した体育学習指導要領を渡されただけ。先生たち自身は体育の授業を受けた経験がなく、指導要領の内容も十分に理解できていない。現地の先生方のサポートを得られない中、葛藤を抱えながら活動スタートになりました」

拙いクメール語で淡々と授業をこな

お悩み1

[活動計画を
どうするか]

今後の活動を左右する「活動計画」
周りと協議する心構えでまとめよう



たか だいきく
高木大作さん
カンボジア／体育／2021年度7次隊・北海道出身
北海道大学教育学部在学中に緒方貞子氏の取り組みに感銘を受け、国際協力に興味を持つ。日本の高校で体育教員として長く務めた後、協力隊としてカンボジアに赴任。帰国後は、市立札幌藻岩高等学校に勤務しながら、協力隊経験やカンボジアについての発信や開発教育に関する出前授業を行っている。

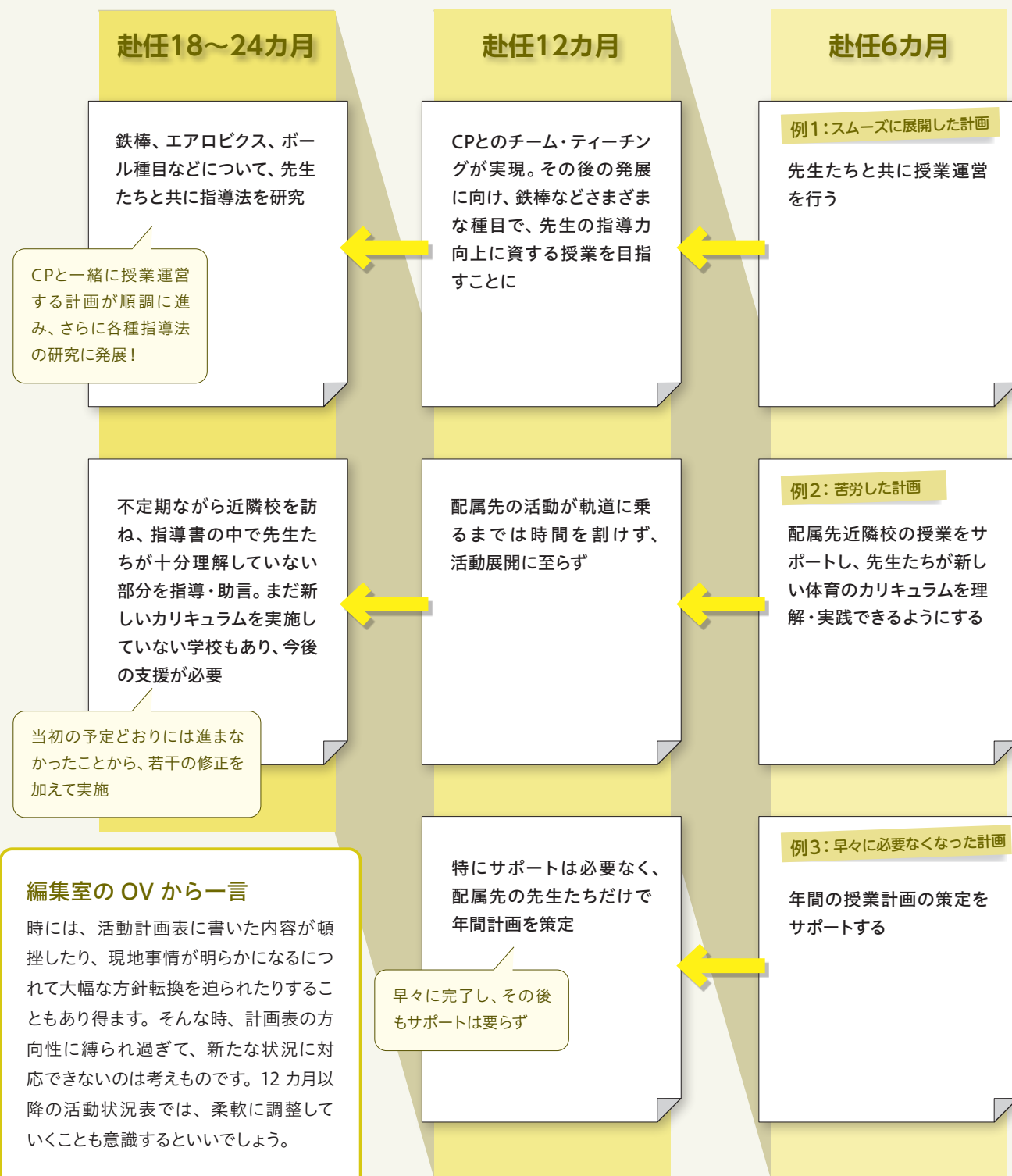
先輩たちの工夫に学ぼう 活動立ち上げ期の 乗り越え方

外国の見知らぬ土地へ行き、活動や生活を立ち上げる——しかも、周りの人々には日本語が通じない。さらに協力隊員として、活動計画の策定など、不慣れな手続きにも取り組まなければならない。隊員ならば多くの人が当たり前に直面することだが、いざその状況に立たされれば、誰しも途方に暮れてしまうだろう。今回は、任期序盤に隊員が陥りがちがちな悩みについて、3人のOVの経験をなぞりながら、解決策を探った。派遣国や職種により事情はさまざまだろうが、任期のスタートを良好に切るための参考にしてほしい。



高木さんの活動計画の変遷 (例)

赴任6カ月時点で活動計画を立てても、思いどおりにいくこともあれば、なかなか進まないこともあります。ここでは高木さんが策定した計画からいくつかの項目を抜粋し、その展開をご紹介します。



すしかなない毎日が続き、赴任後3カ月頃に提出する「第1号隊員報告書」の作成には頭を抱えた。

「教員としての経験から計画書や課題分析の重要性はよくわかっていましたが、まだCPとの信頼関係が築けず、ニーズもつかみ切れずにいたので、何を書けばいいのか悩みました。自分の現状に満足できていないのに、報告書は書かなければいけないという焦りもありました。また現地の状況を日本と比較すると、どうしてもできていない、足りないと感じることが目について、否定的なニュアンスで書いてしまった部分もあったと思います」

2年という限られた任期をこのままマンパワーとして終わるわけにはいかないと思い、CPに興味を持ってもらえるような授業を心がけたが、反応が薄く、つらい時期でもあった。それでも休むことなく授業に励む高木さんの姿を見て、最初に変化したのは生徒たちのほうだった。

「最初の頃は言葉が通じないことで舐められ、授業中に遊びだす生徒もいましたが、指導書の内容をアレンジして、グループ学習や競争、遊びの要素を取り入れたり工夫するうちに、先生の授業は楽しい！と乗ってきてくれるようになりました。それが励みになって、まずは目の前の子どもたちと関わることを大切にしようと思って活動を続けました」

第2号で活動が展開！ 計画表の策定を機に要望を整理 JICA側の同席も有効

状況が大きく好転したのは、赴任して半年後のこと。「第2号隊員報告書」と共に「活動計画表」を作成・提出するにあたり、配属先と今後の活動の具体的な方向性について協議する場が設けられたのがきっかけだった。

「日頃から相談に乗ってくれていた企画調査員（ボランティア事業）からもアドバイスをもらい、今後はCPと2名体制で授業を行いたいことや、それによって指導法を伝授していきたいという要望を、この機にきちんと配属先に伝えることにしました。活動計画表は日本語とクメール語で作成しますが、配属先向けにクメール語で書いたものを、英語が堪能なホームステイ先の大家さんに見せてチェックしてもらい、ここが間違っている、ここは意味が伝わらないなど、英語で指摘してもらいながら、精度を高めていきました」とはいえ、多忙を極める校長が会議に出席してくれるとは限らないため、事前に活動計画表を見せ、JICA事務所の担当者も同席すると説明して日程を調整した。当日は校長や副校長、CPに加え、JICA側から企画調査員（ボランティア事業）とナショナルスタッフが出席。高木さんが活動計画書を説明しながら要望を伝えると、計

画の背景や詳細などをJICAスタッフがフォローしてくれたという。

本来、活動計画表は隊員のやりたいことと配属先のニーズを調整しながら立案するものだが、「配属先やCPからは何も要望が出てこなかったの、そこが一番難しいところでした。事前に校長に話を通すことで、会議の場では、実際に時間割を組む副校長からも了承を得ることができました。やはり責任者レベルの人たちを含め、関係者全員と顔を合わせて話し合えたことが大きかったと思います」。

合意どおり、赴任約10カ月目となる新年度からは一人で授業を行うことがなくなり、CPとのチーム・ティーチングに移行することができた。CPと行動を共にし、対話を重ねていくことで、「走り幅跳び用の砂場が欲しい」「体育用具の保管庫を設置したい」「校内で体育教育の理解を深めたい」といったニーズを引き出し、計画表で予定した取り組みも適宜更新しながら、次の活動への展開や、CPの自立を促すことができた。また、要請にはなかった近隣校での体育教育の普及活動や授業サポート、日本語教室の開講など、高木さんの活動の幅も広がっていった。「隊員報告書や活動計画表はPDCA（※）を回す意味でも大事なものです。活動期間内に成果を上げなければと思うと苦しくなるので、計画は途中で変わっていくものだと思う」と気が

CPは教員歴17年のベテラン。両国の働き方の違いに苦慮することもあったが、要望に応えることも信頼関係を構築する一歩だと前向きに活動に取り組んだ



▶高木さんが執筆した「カンボジア通信」のNo.7では、赴任後半の活動計画の様子が紹介されている

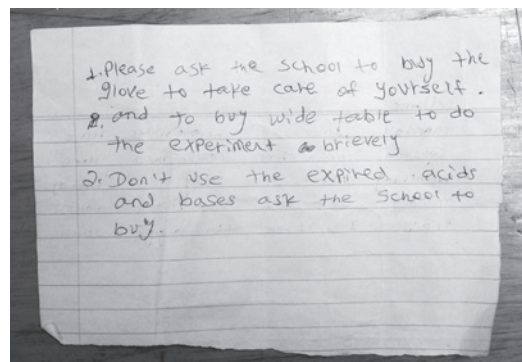


楽になると思います。またCPとの信頼関係が築けていないうちはネガティブな気持ちも募るかもしれませんが、単なる愚痴で終わらせず、次の活動につながるよう客観的、俯瞰的な視点で物事を捉えていくことが大事です。また、活動の記録や計画表を残して、それを他の人と共有することは、自分のためだけでなく、いつか誰かの役に立つはずだと思います」

か」とも考えた。しかし、ある日、生徒から手紙をもらったことがきっかけでその考え方が変わったという。

「手紙にはたどどしい英語で、私はあなたのことが心配です、と書かれていました。薬品を扱うのに手袋もしていないのは危険だから、学校に言ってちゃんとした実験器具と手袋を買ってもらってください、と。心配をさせてしまい先生としては失格ですが、あまり交流のなかった生徒が自分のことを気にかけてくれていたんだと知り、その優しさに感動しました」

それからは目の前の生徒としつかり向き合うことと、諦めずにコミュニケーションを取り続けることで、「三言目の壁」に臨もうと心に決めた桂さん。「会話中にわからないことがあれば、ボディランゲージを交えたり、絵を描いたり、板書をしたり、言い方を変え



生徒から渡された手紙。「今見返すとちよつとしたメモ書きみたいですが、とても感動しました」

るようをお願いしたりと、それはもうしつこく、相手の言っていることを理解しようと努めました」

もちろん、何度聞いてもわからないこともある。

「そんな時は、数パーセントしか理解できていなくてもひとまず相手の顔を見ながら相づちを打ち、会話を先に進めるのも一つの手です。そのうちに自分がわかる単語が出てきて、話の筋が見えたりします。また、このリアクション自体も大事で、結果的にわからないまま会話が終わってしまったとしても、少なくともちゃんと聞いているよ、という意思を示すことができます。そうすると相手はあまり嫌な気にならないので、また次の日チャンスが巡ってくるわけです。活動先に限らず、周りの人々ともそうしたアプローチを繰り返して仲良くなれるでしょう」

相手のことを尊重する姿勢と取っつきやすいキャラで粘り強くやり取りを続けよう

桂さんは活動序盤も、コミュニケーションの努力をしなかったかといえ、そうではない。例えば、桂さんはとにかく現地に溶け込もうと、活動初日から誰にでもフレンドリーに話しかけることを意識していた。

「笑顔を絶やさず、どんどん話しかけるようにしました。配属先ただ一人



他校にて実施した先生向けの理科教育研修イベント

編集室のOVから一言

語学力をしっかり磨くのは大前提ですが、どうしても難しい時には桂さんのように、いったん会話を先に進めてみるのも有効でしょう。逆に、わからない言葉があるたびに止まって徹底的に意味を聞いた隊員もいるので、状況や相手との相性次第かも？

お悩み2

【語学・コミュニケーションの壁】

「三言目の壁」は乗り越えなくていい
ただ諦めずに相手をわかっていこうとし続けよう



配属先の生徒たちと。授業以外で話す時は、現地語のアムハラ語での会話が多かった

**難解なアムハラ語で生徒との会話が続かない！
一枚の手紙で変わった意識**

ほとんどの協力隊員が赴任して直面するであろう語学の壁。すぐには乗り越えられなくても、「諦めずに相手をわかっていこうとすることが大切」と話すのは桂武邦さんだ。

2015年に理科教育隊員として赴任したのは小学1年生から中学2年生までの生徒800人超が通う中規模の公立学校で、要請は現地にある物を使った実験の普及や、研修などによる理科教員の能力向上だった。教員たちは基本的に英語が話せたものの、生徒とは現地語のアムハラ語でコミュニケーションを取らなければならないことも多く、語学にはかなり苦労したという。

「当時受け持っていたのは中学1、2年生。中学生の授業は英語ですが、授業以外の場ではもっぱらアムハラ語を話す生徒たちとの会話が続き、困りました。アムハラ語はひらがなのように



桂 武邦さん
エチオピア／理科教育／2015年度2次隊・滋賀県出身
学生時代の宇宙物理学研究の傍ら、途上国への旅行を通じ、教育の大切さを身に染みて感じる。修了後、大阪YMCAでの勤務を経て、途上国の子どもに科学の面白さを伝えたいと協力隊に参加。任期満了後、モロッコ留学や国際協力推進員などを経て、JICAガボン支所で企画調査員(企画)として勤務中。

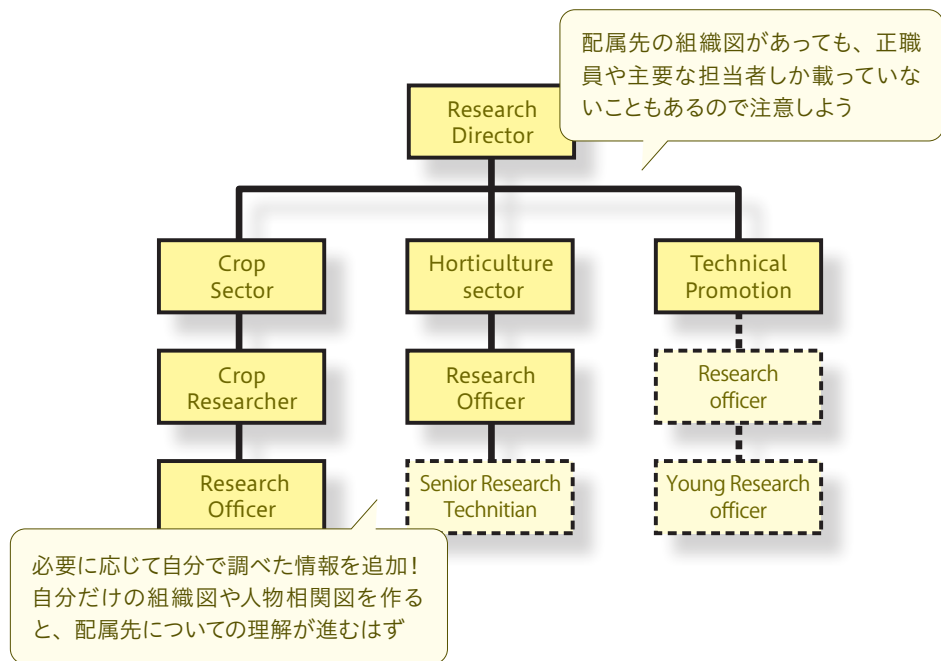
一つの発音に一つの文字を持つのですが、日本語よりも発音の種類が多く、文字の形も200以上あって習得が難しいんです」。赴任後1カ月間の現地語学研修でアムハラ語を学んでいたが、最初はろくに話せない状態だった。「まず、一言目に挨拶を交わして、二言目には大体その日の天気や授業、家族のことなどを話しますよね。でもその後の三言目が続かないんです。天気や家族のことならなんとなく予想がつきますが、完全なフリートークになると、途端に相手が何を言っているのかわからなくなってしまう。最初の頃は、じゃあ、もう行くねって、すぐに諦めて会話を終わらせてしまう時も多かったです。名付けて、「三言目の壁」です」

自由な会話が続かない三言目の壁は桂さんの前に立ちはだかり続けた。

当初は、2年間という限られた活動期間でより効果的な取り組みをすることを重視し、「生徒よりも、英語でコミュニケーションできる先生との活動に時間をかけたほうがいいのではない

ならないのは、相手を尊重すること。実験普及の営業スタッフになったつもりで、まずは「下手」に出て、興味を持つてもらえるようお願いするスタンスです」

コミュニケーションを取るうちに、相手のバックグラウンドを知ることと理解が深まり、接し方も変わっていく。「赴任当初は先生たちが約束をすっばかすことに憤りを覚えることもありましたが、例えば、他校も巻き込んだ教育研修に先生が来ないことも。ですが、実は大学で学びながら先生の仕事をしている人が多く、休日も勉強で忙しいのだと聞きました。そのように、事情を知らないまま進めたら負の感情ばかりが出てくると思いますが、コミュニケーションを諦めないことで語学の上達はもちろん、相手の気持ちや派遣国の文化、課題理解にもつながり、わかり合える日が来るはずですよ」



握することに努めました。非正規職員など、組織図には掲載されていない人たちもいたので、名前が載っていない人は自分で書き込んでオリジナルの組織図を完成させていきました」

組織図は常に持ち歩き、都度誰が何をしているのかの確認や、情報の追加や修正をした。ひととおり組織の全体像を把握すると、自分の興味ある分野のキーパーソンに、「この分野に興味があるので機会があればミーティングに参加したい」などの希望を伝えるようになった。

うにした。同時に、ランチはできるだけ研究所内の食堂で取るようにし、積極的に自身について知ってもらおうと努めた。

「配属先の同僚たちはシャイで、向こうから話しかけてくれることがあまりなかった。自分から挨拶して自己紹介するようにしていました。まだまだ拙い英語でしたが、日本の食文化や日本とウガンダの違いなどの話題には興味を持ってもらえることが多かったですね」

すると、その中で知り合った他部門の研究員が住谷さんのことを気にかけてくれて、相談に乗ってくれるようになった。CPとの関係性に悩んでいて、自分が思うように活動できない状況を話すと、「まずはウガンダの農業を勉強してみたら？」と、敷地内の農地で働く農業従事者たちと一緒に農作業をする機会を提供してくれた。英語が通じず、現地語のルガンダ語での会話もうまく続かなかったが、一緒に作業を続けていくうちに徐々に友情のようなものが芽生えていった。すると、住谷さん自身にも配属先にも変化が現れた。



住谷さんの相談に乗ってくれて、実質的なCPとなった研究員

編集室のOVから一言

本来の要請での活動やCPとの関係が難しい時、少し目線を変えてみるのは有効でしょう。ただ、CPや直属の上司を無視してしまうと不快に思われて、より関係が壊れてしまうリスクもありますので、きちんと了解を得るなどの段取りを踏むのも忘れずに！

お悩み3

〔配属先・任地に溶け込むには〕

オリジナル組織図で人間関係を把握し、
まず一人でも味方をつくろう



農家向けに実施したワークショップ。配属先での人間関係がうまくいにつれ、活動も本格的に動き始めた

隊員が求められていない
配属先の状況に困惑
CPとの関係構築にも苦慮

「赴任して1年間は本当に苦しかった」と振り返るのは、2022年にウガンダのムコノ地域農業調査開発研究所に配属され、野菜栽培隊員として活動した住谷菜槻さん。大学時代に農業を学び、卒業後に協力隊に参加。要望調査票を読み込むことはもちろん、ウガンダOVの訓練所スタッフからウガンダの気候や農業事情などの情報を収集した上で現地に赴いたという。

「ところが赴任してすぐ、研究所の所長から、何しに来たの？と言われてしまった。要請内容を説明しても関心を持たれず、あれ、思っていたのと違うな、どうしたらいいのかなと心が折れそうになりました」

元々の要請は、園芸作物の栽培技術の研究・普及や農家への技術指導だったが、要望調査票が出されてから時間がたっていたこともあって、担当者や

配属先長が変わり配属先側もボランティアをどう扱っていいのか戸惑っているような状態だった。

「研究員の多くが修士号や博士号を持つ環境の中で、私は社会人経験も大学の学位もない一介のボランティア。それに輪をかけて、赴任したばかりの頃は語学力にも自信がなかったこともあって、居心地の悪さを感じました。とりわけ悩んだのは、CPとの関係です。40代の部長クラスの方でしたが、自分の仕事が増えるから関わりたくないと思われてしまったのか、私がいかに質問すると露骨に嫌な顔をされる状況が続きました」

そんな中、住谷さんが試みたのは、配属先の組織を知ることだった。

「既存の組織図を入手してみると、自分が配属された園芸部門のほか、作物・果樹・畜産・水産・農産物加工といった各部門があり、30人ほどの正規の研究員が掲載されていました。そこで一人ひとりに挨拶して顔と名前を覚え、誰がどの立場で何をしているのかを把握

になった。現地NGOと共同で農家の技術指導や生計向上支援に取り組んだり、小学校を訪ねて学校菜園の運営や食育の授業を行ったりと、活動内容も広がっていった。

「赴任当初、CPの態度に萎縮してしまっていました。今考えると、遠慮し過ぎず自分からもっと積極的に話しかけていけばよかったと思います。そうすれば、苦しい期間をもっと短くできたかもしれないですし、語学力も鍛えられたのではないかと思います。いずれにせよ、自分から動いていけば、信頼できる人や助けてくれる人が必ず現れます。一人でも味方ができればそこから良い方向に向かっていくのではないのでしょうか」



すみ や なつき
住谷菜槻さん
ウガンダ/野菜栽培/2021年度3次隊
茨城県出身

中学生の時に国際協力に興味を持ち、弘前大学農学生命科学部で農業を学ぶ。大学4年生の時に協力隊に応募し、コロナ禍の待機期間を経て、2022年にウガンダに赴任。帰国後は青年海外協力隊事務局海外業務第一課で中南米地域の国担当として勤務。

／ お話を伺ったのは ／



かわさき みつよし
河崎充良さん

PROFILE

JICAジャマイカ支所長。1985年、国際協力事業団に入団。研修事業部、無償資金協力調査部、スリランカ事務所、調達部、バングラデシュ事務所、人事部などを経て、南アジア部次長。その後、ネパール事務所長、パキスタン事務所長、JICA沖縄所長を歴任。2022年6月より現職。



JICAジャマイカ支所からは、ジャマイカの豊かな大自然を象徴するブルームウンテン山脈が望める

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
〈ジャマイカ〉

カリブ海に浮かぶ小さな国ながら、植民地時代を乗り越えて
レゲエ音楽、スポーツなどでも世界に知られるパワーあふれる国。

ジャマイカの基礎知識



ジャマイカ

面積：10,990平方キロメートル(岐阜県とほぼ同じ大きさ)
人口：282.7万人(2022年世銀)
首都：キングストン
民族：アフリカ系92.1%、混血6.1%、その他1.9%
言語：英語(公用語)、ジャマイカ・クレオール語(「パトワ語」を含む)
宗教：キリスト教(プロテスタント、英国国教会など)

※2023年10月現在 出典：外務省ホームページ
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/jamaica/index.html>

派遣実績

派遣取極締結日：1987年12月2日
派遣取極締結地：キングストン
派遣開始：1989年7月
派遣隊員累計：469人
※2024年4月30日現在
出典：国際協力機構(JICA)

国民からの協力隊への評価が高いジャマイカ 隊員にはパートナースhip強化の懸け橋を期待

35年間に及ぶ派遣で累計約470人と順調に絆をつないでいる。
防災、環境、格差是正を重点的にコロナ禍前の派遣人数へ回復を目指す。

1494年、ヨーロッパ人として初めてコロンブスがジャマイカに足を踏み入れた。16世紀以降、この国を支配してきたスペインやイギリスは西アフリカの人々を奴隷として連行し、過酷な労働に従事させてきた。幾多の反乱や奴隷制度廃止を経て、ジャマイカが独立を果たしたのは1962年だった。

協力隊の派遣は89年から始まる。当時の活動分野は、コンピュータ関連を含む教育文化部門をはじめ、保健衛生部門、福祉部門で活動に当たった。2015年の「日・ジャマイカ・パートナーシップ」の強化に関する共同声明では、防災や省エネルギー・再生可能エネルギーに関する協力が強調され、その後から防災や環境の隊員派遣が増えている。

JICAジャマイカ支所の河崎充良支所長は、「首相や大臣、一般の人の協力隊への評価は非常に高いです。大臣たちの経験から、地域の隊員たちの

草の根の活動を直接目にしていたことも大きいようです」と話す。

河崎支所長は、ジャマイカでの活動では、人々の心の傷を理解し、価値観を尊重することが大切だと言った。

「300年にわたる奴隷制度や、プランテーションでの過酷な労働の結果、ジャマイカの人々には『自分のやるべきことは、ここまで』と限定し、それを超えることはやらない、という傾向が見られます。また、自立心が強く精神的にタフで、自分の考えをしっかり主張します」

大切なことは、日本の価値観に縛られず、ジャマイカ流の仕事の流儀をよく観察して動くこと。「相手に伝えただけで、受け入れてくれると考えるのはうがいいです。カウンターパートや同僚とはコミュニケーションをしっかりと取り、一緒に行動することが大事です。それでも困った時は、私たちに相談してください」。

大きな課題の一つが、治安だ。ギャング集団が無数にあり、それぞれの集団に不利益がもたらされるようなことがあると、報復に出る。その背景には貧困問題もある。農産物に恵まれ、飢えはないが、現金収入が得られる仕事は限られているため、ギャング集団から勧誘され、お金目当てに仲間に入る若者も少なくない。

ジャマイカ支所では、安全対策を第一に据えている。現地で安全対策アドバイザーを雇い、常に情報を集め、対応や対策を隊員に即時に知らせるなど、きめ細かくサポートしている。「危険な区域は特定できるため、そこに立ち入らなければ、過度に不安になる必要はありません。ジャマイカの人々は、気持ちは温かく助け合いの精神にあふれています。自由を大切にし、力強く生きている姿に学ぶことも多いでしょう。隊員として、ジャマイカのパワーを体験してほしいと思います」

つかもとゆめの
塚元夢野さん



観光／2016年度1次隊・新潟県出身

PROFILE

大学卒業後、鉄道会社に勤務。新潟県内で駅員、車掌として働き、地元の商工会議所やタクシー会社と連携した地域おこしにも取り組む。地域の魅力を発信し、国内外の人を呼び込む観光振興への関心が高まり、協力隊に応募した。帰国後は復職し、車掌として日本酒を味わうイベント列車の外国人向けの英語の案内放送を担当するなど活躍した。現在は、JICA東京で、日本の関東・信越地域と途上国をつなげる仕事に取り組んでいる。



塚元さんは観光案内板を設置するために現地調査を行い、提言を含めて関係者に共有、ファルマスにある裁判所や教会といった歴史的建造物などに案内板の設置が実現した



西田さんが始めた日曜日の無料レッスンに参加して体操の練習をするゲットーの子どもたち

にしだしんの
西田 慎さん

体操競技／2004年度1次隊、2006年度9次隊・京都府出身

PROFILE

大学の教育学部体育学科に在学中、協力隊に興味を持つ。休学して体操クラブで子どもたちに体操を教える経験を積んだ後、卒業して協力隊員としてジャマイカへ。活動終了後の2008年、ジャマイカの貧困地区の子どもたちを指導する「西田体操教室」を開設。15年と17年の体操の世界選手権に教え子が出場を果たした。20年、約15年ぶりに拠点を日本に移し、京都で器械体操と英語と一緒に教える体操教室「Tumble Kids」を開いた。



貧困、ジェンダー、災害…困難な課題に向き合った隊員たち
ジャマイカの人や町が持つ可能性を引き出そうと奮闘した4人の隊員を紹介します。

体操指導を通じて貧困地区の子どもたちを世界大会へ導く

体操に取り組んできた経験を途上国での指導に生かしたいと考えた西田慎さんは2004年、大学を卒業して間もなくジャマイカに着任した。ジャマイカ体操協会に赴任し、かつて体操隊員として活動した協力隊OVの日本人が運営する体操教室で指導するという要請内容だった。

初めの3カ月は、教室で放課後の子どもたちに指導した。「月謝がかかるので、参加者は裕福な家庭の子どもたちを中心。私には、途上国に来たのだから、貧困層の人たちの役に立ちたいという思いがありました」と振り返る。そう考えた西田さんは、二つの活動を始めた。一つは、公立小学校で体操を広めること。ジャマイカの体育の授業は陸上競技や球技が中心で、基礎的な体操はほとんど行われていなかった。



西田さんの体操指導を受けた児童養護施設の子どもたち

西田さんは学校を訪ねて回り、「マツトは持参します。無料で指導します」と説明すると、ほとんどの場合、受け入れてもらえた。生徒たちに囲まれ、「ジャッキー・チェン？ブルースリー？」と聞かれた。「どちらでもないけど、回れるよ。」と後方宙返り（バック宙）を披露すると、子どもたちの目が尊敬のまなざしに変わりました。週に2〜3回、学校で指導した。学校の数は徐々に増え、100人規模の競技会が開けるほどになった。

「教室のない日曜日、場所を使わせてください」。西田さんは、教室の主宰者の許可をもらい、無料の体操教室を始めた。子どもたちが才能を伸ばす機会をつくり、悪い道ではなく、スポーツに打ち込んでほしいからだ。

「頑張ったらできた、という経験は、子どもの成長にとっても大事です。練習の成果がはつきりとわかることは体操の良いところですよ。日本の子どもたちは練習を100回やっとうまくなっています。しかし、ジャマイカではそうはいきませんでした」

西田さんは子どもたちを練習に取り組ませるために、「君たちの目標は何だ？」と問いかけた。「オリンピックに行くことです」と答えが返ってくると、「それじゃあ、練習だ」とはっぱをかけた。子どもたちは1年後には体操の基礎が身についた。さらに1年続けると技を覚え始めた。

その頃に協力隊の任期は終わってしまったが、「子どもたちの親に体操を勧めた時、『自分に任せてください』と言った責任もあります」と配属先やジャマイカ支所に相談し、西田さんは半年間の任期延長に加え、10カ月間の短期ボランティアとして再赴任した。

しかしオリンピックを目指すにはさらなる年数が必要だ。西田さんは08年にジャマイカで自分の体操教室を開き、16年のリオのオリンピックに向けて指導を続けた。

歴史ある港町を案内看板で紹介クルーズ船の観光客にアピール

カリブ海沿岸のビーチリゾートや大自然と触れ合うアクティビティ、レゲエ音楽の聖地として、観光はジャマイカの主要産業の一つだ。

塚元夢野さんは、大都市モンテゴベイにある観光開発公社に赴任して、そこから車で40分ほどの港町ファルマスのオフィスに配属された。公社が同町を新たな観光地にしようと進めていたコミュニティ・ツーリズムやヘリテージ（遺産）・ツーリズムへの参画が主な要請内容だった。

ファルマスは、アメリカのマイアミ

を航し、メキシコやキューバなどを1週間で回るクルーズ船の寄港地。朝に入港し、出港は夕方。乗客たちは下船してすぐ大型バスに乗り込み、他の町でイルカとの触れ合いや有料ビーチなどのアクティビティ施設で観光する。クルーズ船や観光施設はアメリカなどの外資系企業が運営していて、地元の利益にはつながりにくかった。

公社では、クルーズ船の観光客がバスツアーで巡った後、空き時間にファルマスの町も見てもらおうと、観光案内板を設置する計画を進めていた。

街には、スペインやイギリスの統治時代の施設が残っていた。外敵に備えた砲台の施設は市場に使われ、要塞は小学校になっている。そうしたところに案内板を設置し、「かつての要塞は今、子どもたちの学びの場所になっています」などの説明を載せ、歴史や文化を紹介する。こうした案内板を約10カ所に設置した。

「大きな観光マナーの一部だけでも、地元の土産店や観光業に落ちていくきっかけになれば、という気持ちでした」。設置後には、街を歩く人が増えた。塚元さんたちは、住民にも町の価値に気づいてもらおうと、「ヘリテージ・エキスボ」も企画して、住民や子どもたちにも町の魅力に気づいてもらった。

塚元さんには、他にも気になっていたことがあった。地元ならではの土産物が少ないことだ。各土産店の商品は、



草木染めのワークショップを行うファルマスの土産店の女性たちと塚元さん。染めた布でランチオンマットとコースターのセットを作った。「私の帰国後にも草木染めの商品作りを継続してくれていて、嬉しかったです」

中国製のマグカップやTシャツばかり。そこで、日本の草木染めの技術でジャマイカの天然素材の布を染め、商品化の可能性を模索することにした。

「ファルマスにしかない草や木がたくさんあり、原材料費もかからない。そこから価値を生み出す経験を、地元の人たちにしてほしいと思いました」

いろいろな草木を試したところ、ゴイヤの葉や、地元民から「アーモンド」の通称で呼ばれる木の葉を使うと、鮮やかな黄色に染めることができた。

「以前から一緒に活動してきたファルマス工芸品協会の女性リーダーも、『とってもいいじゃない、やりましょう』と、会場を用意してくれました。職場の同僚も予算捻出の案を出したり、様

きょうのけいたろう
京野慶太郎さん

防災・災害対策／2023年度7次隊・岡山県出身



PROFILE

大学卒業後、岡山市消防局で消防士として勤務。学校や地域での避難訓練や救助訓練も行う。コスタリカで防災の活動をした同僚の話聞き、協力隊に興味を持つ。同僚が関わっていた防災に関するボランティア団体の活動にも参加した。協力隊は2019年度3次隊として派遣予定だったが、新型コロナウイルス感染症流行のため延期に。神奈川県内の中学校で教員をしながら派遣再開を待った。23年6月からジャマイカで活動している。



保育園の先生たちに避難時のクリップを使ったシミュレーションを行ってもらった京野さん。「こうした場面でもジャマイカの人たちからは活発に意見が出てくるので楽しいです」

なかたみさき
中田美沙貴さん

コミュニティ開発／2018年度1次隊・大阪府出身

PROFILE

大学院で国際政治を専攻し、東南アジアにおける性的搾取を目的とした人身売買を研究。修了後、西宮市役所に就職、ドメスティック・バイオレンス（DV）被害者やシングルマザーの支援、福祉政策に従事。出向先の内閣府では規制緩和を担当。海外でジェンダーに関する経験を積むため、協力隊に参加。帰国後は国連女性機関、外務省勤務を経て、株式会社メルカリに入社。公共政策チームで、ビジネス分野からのジェンダー平等の実践などに取り組んでいる。



ジェンダー諮問委員会に向けて中田さんが作成したポスター絵による資料をジェンダー局局长(中央)と共に大臣(左)に説明しているところ。「大臣からも評価を受け、国会で使用・配布されることになりました」

活動の舞台裏

ブルマンコーヒーの縁

ジャマイカの首都、キングストンの近くに国内最高峰の山、ブルーマウンテン・ピーク（標高2,256m）がある。その周りに広がるブルーマウンテン地区で生産される良質なコーヒー豆が「ブルーマウンテンコーヒー」（ブルマン）だ。輸出されるブルマンの約8割を日本が輸入している。

1981年、栽培技術の指導要請がジャマイカ側から日本に届いたことをきっかけに、UCC上島珈琲株式会社が直営農園を開設。UCCは現地の学校支援や環境セミナーを行うほか、知的障害者支援学校の卒業生



ブルーマウンテンコーヒー豆を生産しているUCC農園からキングストン市内を見下ろす（写真：河崎充良支所長提供）

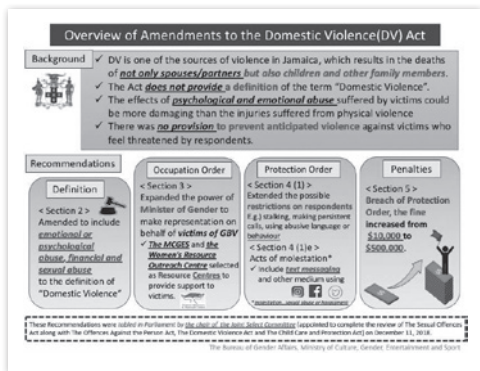
がアクセサリーを作る工房に、商品にならなかったコーヒー豆を素材として提供している。工房では、その豆をピースなどに加工し、Chupse（チュップス）のブランドで販売している。

コミュニティ開発隊員として活動した中田美沙貴さんは、障害者がひたむきに製作に取り組む姿にも、商品そのものにも魅せられ、オンラインショップ「Likkle Nuff」を立ち上げた。Chupseや、ウガンダで同期隊員が立ち上げたクラフトブランドを扱う。現地の「バトワ語」で、「小さな事業でも十分強く継続できる」の意味を込めた。

ポーチ絵を取り入れた資料でジェンダー法改正を進める一助に

世界経済フォーラムが発表している世界のジェンダー・ギャップ指数ランキング（2023年）でジャマイカは24位。125位の日本と比べ、ジェンダー平等が非常に進んでいるとされる。しかし実際には、女性に対する暴力が大きな問題となっている。女性への暴力撲滅などの法改正の周知や効率的な行政運営の支援をしたのが、中田美沙貴さんだ。

中田さんの活動は、文化ジェンダー娛樂スポーツ省ジェンダー局の局長のサポート。着任初日から、ジャマイカやサモアなど、小さな島の国々でつく「小島嶼開発途上国（※）」の発展の



中田さんが作成したポーチ絵によるDV法改正についての資料。イラストを入れ、説明の中で強調する部分に太字や赤字、下線を使い、ポイントがつかみやすい

を求めると、男女それぞれの視点や角度から議論は白熱した。

ある男性大佐が「ジェンダーの問題は女性の問題だと思っていたが、男性の問題でもあると気づいた。自分の部署でもこうしたワークショップをやるべきだ」と話したことも忘れられない。

自分が離任した後も、ポーチ絵の資料が作られるように、中田さんは同僚たちに作り方を教えて帰国した。「法律の趣旨などについて、国会議員はもちろん、地方の人や子どもたちにも伝えてもらいたい」と願いながら。

消防士としてのノウハウを生かし避難訓練や避難所運営アドバイス

ジャマイカは大西洋のハリケーン・ベルトに位置していることから、大規模なハリケーンや、熱帯性暴風雨による洪水、土砂災害に幾度も見舞われて

ための行動計画に関するプレゼンテーション資料の作成を依頼された。近日中に、関連の会議があり、局長が説明する予定だった。

「配属当初は局長の好みが変わらず手探りでしたが、内閣府で法改正に携わっていた際に、ひたすら資料作成をした経験が役に立ちました。国は違えど、行政であることに変わりはなく、スキルは生きると実感しました」

中田さんは、プレゼン資料の作成やリサーチなどを担当した。そんなある日、ジェンダーに関連するジャマイカの四つの法令改正に関するプレゼン資料の作成を頼まれた。

女性の社会進出が進んでいる一方で、障害者への差別意識や家庭内暴力は深刻な問題だった。また、シングル

きた。防災・災害対策隊員の京野慶太郎さんは、元消防士の経験を生かして活動している。

京野さんの配属先は、ポートランド県事務所の防災課で、保育園や幼稚園、小学校での避難訓練の実施に取り組んできた。

京野さんは日本で、消防士として多くの防災訓練に関わってきた。「心肺蘇生などの救急法を学んだ参加者が、『自分にもできる』と自信を持つてくれることに喜びを感じていました」。

さらに、防災関係の団体でもボランティアとして活動してきた。その際に活用していたシミュレーションゲームをジャマイカでの活動にも取り入れた。

「学校の地図を描いて、その上に生徒・先生の数だけ、クリップを並べます。『先生がケガをした』『生徒が煙を吸い込んで動けなくなった』などの状況を設定し、避難するまで、どんな事故が起こり得るか、その時、どうするのかを考えてもらうのです」

シミュレーションを行ったある保育園では、「園には子どものほか、自分で避難できない赤ん坊もいて、有事の際にどう動くかが問題だったので、改めて避難訓練の大切さに気づきました。今後は定期的に実施しようと思います」と言われた。その園ではその後、複数回の避難訓練を行った。

ジャマイカでは1907年に多くの犠牲者を出した津波以降、大きな津波に

いま、 読みたい 電子書籍

この方に
聞きました！



推薦者
ながみつだいじ
長光大慈さん
ベネズエラ／環境教育／2005年
度3次隊・広島県出身
NPO法人開発メディア代表理事
「ganas」編集長

しつもん仕事術

著：松田充弘
発行：日経BP社



上手な「しつもん」はコミュニケーションの肝 語学力とは関係ありません

大学卒業後、アジアの経済ニュースを扱うメディアや電力業界紙などで記者やライターとして活動し、協力隊でベネズエラに派遣されていた際には、環境教育を取り入れたフリーペーパーを発行していた長光大慈さん。帰国後の2012年より途上国や国際協力・開発に特化した広告に頼らない独立系NPOメディアである「ganas」を立ち上げ、情報発信を続けている。そんな長光さんがお薦めするのが本書である。「取材などを通して、相手を理解したり共感したりするのに“質問力”がいかに大切かと常々感じてきました。この本の発売は僕の協力隊の任期後ですが、現役隊員時代にあったら、現地の人とのやりとりに役立ったと思います」

例えば、心理的な距離を縮めるテクニックとして、本書ではお互いの共通点を見つけ

る質問の仕方を紹介している。長光さんも隊員時代、音楽が大好きなベネズエラの人たちに流行歌を教えてもらって聴き、歌詞の意味を聞いていたそう。「お互いに興味がある話題を見つけるのが仲良くなる初めの一歩です。わからないことがあったら素直に聞く。そうすると教えた側も役に立てたと嬉しい気持ちになれるし、助け合いからフラットな関係が生まれ、一緒に活動していくという意識につながる。質問を重ねることでコミュニケーションが成り立っているという“気づき”が必要です」一方で、活動の際には自分に対しての質問も大切だという。「例えば活動エリアの農家の人たちの収入を倍にすることを目標にしたとします。『収入が増えたら、彼らは本当に幸せになれるのか?』『そもそも自分がやりたいことはそれか?』と深掘りしていく

と、『目指しているのが農家の人たちが幸せに暮らせることであるなら、家族の時間を奪ってでも仕事をして収入を増やすことではないのかもしれない』などと問題解決の本質が見えてくるはずです」

ほか、本書後半の仕事力が劇的にアップする「7つの法則」にも注目してほしいと長光さん。「相手の心を動かしたり、やる気を出させたりできるかも、質問の仕方次第です。短いフレーズでもできる質問は、語学力と関係ないと思います。語学が堪能でないからと尻込みせず、質問する時に笑顔をつくるとか、接し方も含めて、相手の気持ちや立場をいかに考えられるかが大事です。質問によって相手と良い関係性を構築し、相手が自分のファンになってくれたらしめたモノ。同じことをやるにしても結果はまるで変わってくるのではないのでしょうか」。



避難訓練を行う小学校などに
京野さんは地元の消防士と共に
訪問して指導に当たった

活動の舞台裏

美しいコバルトブルーの海

ジャマイカの魅力の一つが海。四方を海に囲まれたジャマイカには、各地に美しいビーチがあり、特に第2の都市モンテゴベイの海は、透明度の高いコバルトブルーの海で知られ、海外からの観光客にも人気だ。

しかし意外なことに、ジャマイカ国内にはサーフショップがほとんどない。もちろん、サーフポイント自体はあり、サーファー向けの日本語サイトにも情報は掲載されている。

コミュニティ開発隊員だった中田美沙貴さんは、活動がない休日に、ビーチでジャマイカ人が経営しているサーフボードのレンタルサービスを利用して楽しんでいた。ボードは輸入品か、外国人観光客が寄附していった貴重なものだった。



ポートアントニオのポストンビーチでサーフィンを楽しむ中田さん（中央）

「帰国直前に、借りていたボードが割れてしまい、新品も手に入らない中、どうしようかと思いましたが、『君は友達だから』と言って修理用接着剤の費用だけで許してくれたのがありがたかったです」

協力隊の活動を含め、約15年間、ジャマイカに滞在した西田 慎さんも海に魅せられた一人。「休日は海に通っていました。ビーチにいる陽気なジャマイカ人と話すのも楽しかったし、無人島でキャンプをしたり、ロブスターを捕って食べたりするのが体操以外での一番の楽しみでした」。

は見まわっていないが、島国のため海に面した場所が多い。カウンターパート（以下、CP）から「防災の話をする時は、必ず津波の話もしてほしい」と言われ、その要望にも応えた。

現在は、警察や消防、公民館など、機関ごとの防災計画作成の支援に力を入れている。防災意識が高くない機関では、防災計画を書いただけで終わりにしているところもあったが、京野さんは避難手順の確認や、できれば実際に訓練を実施することにつなげてもらえるように重要性を伝えている。

普段、防災活動には関わらないが、災害時には避難所運営に当たる県事務所の同僚に説明した際は、「自分がど

んな役割をすればよいかなど、学ぶことが多かった」と評価された。

京野さんはジャマイカ人の魅力の一つにフレンドリーさを挙げている。「職場で仕事が忙しくても、同僚たちは会話を楽しんでいます。私も立場や年齢を超えて気軽に親しく話し合うことができています。議員の一人は、毎日私に『おはよう!』と日本語で挨拶してくれます」。

実は京野さんは、赴任当初にCPとの関係に悩んだ時期がある。

「明日やりましょう、と話した翌日、職場に来なかったり、すぐにやると言った後、姿が見えなくなったり」「防災の話聞きたい」という近隣の

小学校を訪れて話をした後、CPから「指示なく、そういうことをしないで」と注意を受けたこともある。

約半年後、企画調査員（ボランティア事業）も交えて、お互いの腹を割って話し合い、CPがしてほしいこと、京野さんができることを共有してからは、関係が改善され、仕事を任せられることが多くなったという。

「今後、取り組みたいことの一つは、津波に関する案内板の設置です。『高台はこちら』『避難所まであと〇メートル』などの案内板を作りたい。CPもやる気なので、ぜひ実現したい」。自身の経験をジャマイカの防災へ生かして命を守る活動が続けている。

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：目上の人とケンカになった

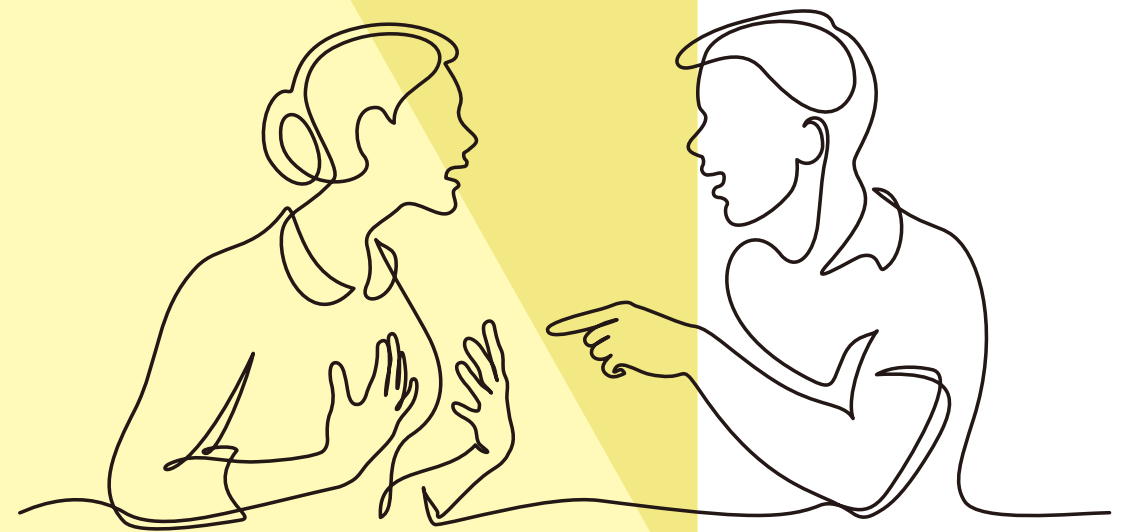
体育の授業が進まないのが
カウンタートパートに抗議したら
ケンカになってしまいました

(体育／男性)

体育の授業を広めるために、
県の教育事務所に配属されてい
ます。同僚と一緒に計画を立て
て動いていますが、教育事務所
のナンバー2であるカウンタート
パート（以下、CP）は、体育
が専門外なためか、体育の普及
に対して消極的です。主要科目
の遅れで、たびたび体育の授業
がつぶれるので、会議の席で
CPに異議を唱えたところ、ケ
ンカになってしまいました。そ
の後、煙たがられ、話を聞いて
くれなくなっていました。

村山さん
からの
アドバイス

人前で叱責するのは避けるべき。
怒る前に「観察力」と「質問力」を発揮して
問題の背景にあるものを広く知りましょう



異議を唱えることで、CPの
プライドを傷つけてしまったの
ですね。人前で誰かを叱責する
ことは、立場の上下にかかわら
ず避けるべきと強く思います。
途上国は学歴やステータスが強
く意識される階級社会が多く、
特に地位の高い人たちのプライ
ドは高い。植民地支配を経験し
ている社会であればなおさらで
す。そういう失敗をしたら、ま
ず同じく人前で謝ることです。

「怒り」で思いを伝えるのは、や
はり未熟です。では、どうやっ
て伝えればよかったのか。まず
会議の席ではなく、会議の前か
後にCPに話せばよかったので
す。話をする前に、ぜひ一枚紙
で自分の言いたいことを文章に
して相手に渡してください。も
ちろんその手紙は現地語で。手
紙はかなり効果的です。現地
語の勉強にもお薦めです。現地
の人と話す時に限らず、対話に
は誤解がつきものです。でも紙
に落とすことで、こちらも頭を
整理してから話を切り出せるの
で、誤解が減ります。

そもそもなぜ主要科目の遅れ
で体育の授業がつぶれるのでし
ょうか。もしかすると主要科目
が国家試験に必要で、国家試験
の結果で進路が左右されるので
あれば、体育の授業がつぶれる
のも仕方ないかもしれません。
改善案の前に、問題の背景を広
く知ることが大切です。

そのために必要なのが「観
察力」と「質問力」です。赴任
したばかりの頃は、嫌なことや
おかしいと思うことは、たくさ
んあるでしょう。でも、それで
彼らは今までやってきたわけ
です。隊員はしばらく様子を見て、
何が起きているか探りを入れ
る。これが観察力です。

一方、質問力は技術なので、
獲得していけば、どんどんうま
くなります。質問の仕方ポイ
ントは、尋問しないこと。向か
い合わせではなく、隣り合わせ
に座って、その国のNG質問に
気をつけながら雑談交じりに聞
きます。例えば、かつて民族対
立で大虐殺があったルワンダで
は、出生地を聞くことなどは避
けるべき事柄でした。

キーワードは「安心」と「安
全」です。安心と安全があるか
ら、人は思ったことをしゃべっ

てくれるし、質問に答えてくれ
ます。安心と安全をつくるには、
やはり「笑顔」は強いです。と
にかくまずは「私はあなたの味
方だ」という姿勢から始める。
そして、何が起きているか観
察する、おしゃべりしながら質
問する。観察と質問、最初はこ
の二つに徹するのいいと思いま
す。それに半年か1年ぐらいか
けても決して長過ぎないと思
います。改善案を提案するのはそ
れからです。それでもケンカに
なってしまうたら、企画調査員
（ボランティア事業）に間に入
ってもらうのがいいでしょう。

支援者のエゴのような気がしま
す。あるのは「相手を尊敬する」
「相手の尊厳を断固として冒さ
ない」、そういった対等性だけか
もしれません。

とはいえ、現地の人と対等性
が生まれたなら、それはとても
すてきなことです。実は隊員こ
そが、そういう友情を生み出せ
る環境に身を置いています。で
すから、そこは遠慮なく友情を
育ててほしいと思います。

そうやって現地の人とだんだ
ん仲良くなっていきますが、だ
からといって対等な関係を構築
するのは難しい。現地の人たち
と、日本での友達間と同じよう
な対等性を求めることは、ちょ
っと無邪気過ぎるかもしれません
ん。どうしたって経済的にフェ
アではないし、紛争などが起こ
れば隊員は日本に帰国します。
そういうよそ者の特権性を維持
したまま対等性を求めるのは、

どちらにせよ、それぞれのバ
ックにある社会の不均等は理解
しておきましょう。往々にして、
経済や医療に関しては、あなた
は圧倒的に有利なポジションに
います。一方で、派遣先の社会
であなたはかなりの弱者です。
言葉も拙いし、任地での暮らし
方を自分のものにできていな
い。どこか孤独です。そういう
時に偶然に生まれる友情の素晴
らしさといったらないと思いま
す。コツは、やっぱり心を開く
ことです。そここそ安心と安全
です。親しい人に伝えたいこと
を表現し、相手の話したいこと
を聞くこと。それは日本でも派
遣国でも同じです。

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』。



福祉施設や老人会を巡回し 体操やレクリエーションを 提供する

おかざわ
岡澤めぐみさん

スリランカ／2016年度3次隊・京都府出身



PROFILE

高校生の頃から青年海外協力隊に興味を持ち、大学卒業後、介護福祉士として高齢者施設で2年半勤務した後、ワーキングホリデーでオーストラリアへ行き、高齢者介護士資格を取得。帰国後、約1年高齢者介護施設で働いた後、協力隊に参加。現在も高齢者介護施設に勤務。

配 属 先：カルタラ郡事務所高齢者対策事務局

要請内容：郡内の高齢者介護施設や老人会などを巡回し、体操指導やレクリエーションを通して、健康意識の向上を支援する活動を行うと共に、巡回先関係者や高齢者向けのワークショップを実施する。

この職種の先輩隊員に注目！ 現場で見つけた 仕事図鑑

#0032

「高齢者介護」

分 類：社会福祉

派 遣 中：15人(累計:81人)

類似職種：ソーシャルワーカー、作業療法士、理学療法士、障害児・者支援

※人数は2023年4月末現在

日系移住地を巡回し介護予防 認知症サポーター養成講座も 実施

は ぜ が む み つ こ
長谷川美津子さん

日系SV/ブラジル／2017年度1次隊・愛知県出身



PROFILE

姑の介護をきっかけに高齢者介護施設に転職。仕事の傍ら大学に編入し社会福祉主事の資格を取得。大学院修了後は地域包括支援センターに勤務。大学院で介護分野の技能実習生の調査をした際、ブラジルの日系高齢者の介護に興味を持ち、協力隊に応募。帰国後は日本語教師として在住外国人に日本語を教えるほか、食生活改善推進員などの活動を行う。

配 属 先：サンパウロ日伯援護協会

要請内容：協会の巡回診療や各県人会などで寝たきり予防の体操や在宅介護技術を紹介・普及する。協会運営の高齢者施設でスタッフへ介護技術を伝える。

最大のピンチ

カウンターパートは前任の隊員の活動が軌道に乗った後に異動してきた人で、隊員は一人で活動できるものと思い込んでおり、老人会の情報だけ渡され、土地勘も移動手段もなく、困惑しました。協力隊員をよく理解している大家さんに相談すると、一緒に自転車で出かけて老人会を探してくれました。大家さんの敷地内に住み、シンハラ語を覚えるためにも、初日から大家さんの家で夕食を食べさせてもらい、信頼関係ができていたのが良かったのかもしれない。

老人会には介護予防の体操と知識、施設では心身共に楽しむ機会を提供

岡澤めぐみさんはスリランカのカルタラ郡事務所に所属し、週に二つの福祉施設と月に三つの老人会を巡回し、介護予

アジャや中南米で急速に進む高齢化。日本が高齢化対策で培った知見や経験を伝えることは協力隊にも求められている。高齢者施設入所者の中・長期的支援計画の策定や介護レベルに応じた介助方法の指導、健康増進と余暇活動の充実のためのレクリエーション指導から、介護従事者や市民を対象にした高齢者の健康・介護に関する正しい知識や技術の紹介が期待されている。

CASE 1

中盤

を通して取る砂糖の量はティースプーン合計6杯までにしましょう」など、健康的な食事の取り方について毎回テーマを決め、クイズ形式などで伝えた。

一方、高齢者介護施設はまだ少なく、岡澤さんの巡回先の福祉施設では高齢者が若い障害者と共同生活をしていた。スリランカでは、他者に良い行いをすることと徳を積むことができるという仏教の教えがあり、「ダーネ（寄付）」やボランティアで運営されていた。ここでは、介護予防体操、脳トレと身体のリハビリになるレクリエーションを中心にいった。「音楽が好きな国民性なので、体操は日本の曲『上を向いて歩こう』など音楽を必ず使いました」。

活動2年目には福祉施設で音楽隊員を中心に有志15名を募って音楽イベントを企画。「椅子から立ち上がって踊る人もいるほど楽しんでくれました」。

任期が終わる頃、施設では入居者同士で体操を教え合うようになり、レクリエーションも自分たちで続けようとしていた。老人会で行ったアンケートにも「自宅で体操をするようになった」と多くの人が回答するまでになった。

CASE 2

日系コミュニティの認知症理解に 認知症サポーター養成講座を活用

長谷川美津子さんは、日系人の福祉・医療事業を行うサンパウロ日伯援護協会で活動し、州内に60以上ある日

防などの体操と、心身の健康な生活への助言を行った。

スリランカでは60歳以上を高齢者としており、配属先は高齢者へのID作成、年金などの手続きと、若年層を含めた障害者に対する支援も行う部署。カウンターパート（以下、CP）は行政事務担当で岡澤さんと共に活動することはなかった。ただしCPのもとでは老人会担当者がIDを取りに来るため、岡澤さんは老人会の情報収集のために週に3日はオフィスで資料作りなどを行い、巡回先を探した。その際、同僚に資料をシンハラ語にしておろうなどし、職場との交流も深めた。

糖尿病患者の多さが社会問題となっていたため、巡回した老人会では「デイertime」が一日に何度もありますが、一日

系移住地への土日巡回診療に同行し、介護予防の講話と体操などを行った。

まずアンケートを行い移住地のニーズを把握。①9割近くの人が日本食を食べていること、②7割の人が何らかの病気を持っていること、③14%の人が健康維持・増進のために何も気をつけていないこと、④認知症を知らない人が約3割いること、などがわかった。

そこで食事に対しては栄養改善の話をした。また、巡回診療は健康診断の場でもあるため、体重などの推移を記録することが必要と考え、体脂肪率、内臓脂肪、筋肉率なども含めた身体測定や握力測定を導入し、一人ひとりに結果を説明し、筋肉率が低い人向けに手軽にできる体操の紹介もした。さらにブラジル社会で認知症が増え始めたタイミングでもあったため、長谷川さんは日本で講師を行っていた認知症サポーター養成講座※も開いた。

「移住地など日系社会では高齢者をみんんで見守っていて、認知症の症状も穏やかでした。認知症を正しく理解してもらえればコミュニティで支えられると思います」。高齢者施設、大学、教会など20力所以上で同講座を行い、522名のサポーターが誕生した。

介護保険制度がない国では、日本の介護方法をそのまま当てはめることはできない。その国の制度や状況を学び、それに合った介護方法や対応を考えていくことが必要とされる。

最大のピンチ

巡回診療のない平日は近隣の四つの高齢者施設を巡回し、スタッフに介護方法のアドバイスなどをしましたが、各施設には日系社会青年海外協力隊員が配属されていたため、活動の邪魔はしたくありません。そこで、それまで行われていなかったおやつ作り療法を始めました。入居者と一緒に日本の軽食を作って日本を思い出してもらうもので、配属されている隊員や施設の栄養士と連携して行いました。最初の施設で栄養士がレシビをポルトガル語で作成してくれたので、他の施設でも活用しました。

中盤



最高のやりがい

日系移住地への巡回診療は年に1回。前回会った方に「また会えたね」って言われるのが嬉しくて、次に行く前はウキウキして「去年のあの人元気かな」と写真を見たりしていました。前回、相談に乗った方が食生活を変えたり運動をしたりして健康になっていたり、とても仲良くなったおばあさんが「歳だから豆を栽培するのは終わりにするけれど、あなたにあげようと思って取っておいた」と豆を持ってきてくださった。そうした日々がとても楽しかったです。

巡回診療に集まる人たちに検査の待ち時間を利用して介護予防の体操を指導する長谷川さん▶

帰国

赴任

※認知症サポーター養成講座：認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してやる範囲で手助けする「認知症サポーター」を全国で養成するための講座。https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/a000089508.html（厚生労働省ホームページ）

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。

映像作家・写真家として活躍している川崎芳勲さんから、前号では動画の撮影に関して教えてもらいました。気になるシーンに遭遇したら動画を撮っておく癖をつけることが先決というのが川崎さんからのアドバイスでした。集めた素材を使って作品を作るために、今号では動画を編集する際に意識すべきポイントを教えてもらいました。「動画の編集では、自分なりの視点や、現地の方々との関わり方などをキーフレーズとして考えますが、自分の言葉で伝えるということは、どんな場面でも役に立ちます。隊員の皆さんにもぜひ身につけてほしいと思います」



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げる。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。



川崎さんはウガンダで主に農作物の生産性向上に取り組んだ

3. 実際に編集しよう

編集作業は、パソコンのほうが字幕を入れる際などに使い勝手が良いと思います。WindowsやMacに付属している標準の動画編集ソフトでも動画のカット、結合、字幕入れと、十分な機能があります。また、SNSに投稿する動画でしたら、スマートフォンでの編集も気負わずどこでも作業ができてよいでしょう。

シーンを並べる際は、時系列に沿うと見る人が混乱しません。1カットが長すぎると間延びしてしまうので、テンポよく見られるように5秒以内くらいで切っていくとよいと思います。

字幕については、文字の色や太さなど、さまざまな要素がありますが、ゴシック体の太字は視認性が良いです。YouTubeなどのテキストも参考にしてみたいはいかがでしょうか。

1カットの長さは5秒以内を目安に、内容によって変わります。本数を作っていくうちに感覚を身につけていきましょう。
また、各カットには、ヨリの映像とヒキの映像をバランスよく構成し、「どこで誰が何をしているのか」がわかるように構成しましょう。



(上) 首都のおびただしい数の人々の喧騒や行き交う車の騒音が雰囲気を与えている

(左) 田舎の農村では子どもたちがよく働いており、くわで畑を耕す慣れた動きが表現されている

上の2枚は川崎さんが出前授業で発表した映像（ページ下にリンク情報）。「任地ウガンダの首都と田舎の暮らしを紹介するために編集した作品です。授業で生徒たちに映像を通じて関心を持ってもらい、意見を話し合ってもらいました。YouTubeで閲覧できますので、ヨリとヒキ、アングルなどの参考にしてみたいと思います」

【映像作品づくりと発表のチェックポイント】

動画データの保存を厳重に

何らかのアクシデントで動画データを失わないように、私は協力隊員時代にポータブルハードディスクを4台持ち、2台は任地に置き常に最新の撮影データをコピー。1台はJICA事務所に、1台はドミトリーに保管していました。事務所を訪れる際は任地の1台を持参すれば、泥棒が入った際にもデータが助かるという方法です。

パワーポイントへの埋め込みに注意

報告会などで、パワーポイントに動画を埋め込んでいる方が多いですが、そうするとファイルが重くなり、高性能なパソコンでないとスムーズに再生できない可能性があります。動画は埋め込まず、デスクトップに置いておき、再生することがベストです。

魅力的な映像作品にするには

作品の出来栄にこだわり過ぎず、活動の重要な部分が見た人に伝わるのが大切です。私は、現地で長期間暮らした協力隊員ならではの視点や、被写体の人物との関係性が垣間見える映像に、特に引き込まれます。

▶川崎さんが出前授業で使った作品へのリンク
<https://www.youtube.com/watch?v=jZCaH9r1z3s>



4. 発表に映像を入れるポイント

作品が出来上がったら、ぜひ発表の機会を得て、多くの人に見てもらいましょう。

映像のみで伝えたいことすべてを伝え切るには限界があります。ですから、基本は口頭で説明して、音や動きを見せたいところや、説得力を持たせたい場合に、動画を組み込むのが効果的だと思います。



帰国後に学校に赴き出前授業を行う川崎さん

川崎さんの映像編集アドバイス

これまでに撮りためた動画を編集する際、まず作品の長さを決めます。例として、3分程度の映像作品を想定してアドバイスします。

中間・帰国後の活動報告会では、1つの活動ごとに複数の映像を作って紹介することが多いと思いますが、学校での出前授業などでは、時間制限により動画を1本にまとめて

1. 編集のテーマを決めよう

活動を紹介する場合、自分が何を伝えたいかを考えます。それが編集のテーマになります。今回は「協力隊活動で自分が感じた課題と、それに対して試した解決策」をテーマにしてお話しします。テーマは「任地の紹介」や「派遣国の祭り」など、発表する目的によってさまざまに考えられます。

2. キーフレーズを書き出そう

活動で感じた課題と、その解決のために行ったことは何かを考え、それぞれキーフレーズとして付箋紙などに書き出していきます。言葉で考えることが大切で、作り手がキーフレーズをしっかりと理解していないと、見る人に何を伝えたいのか、わかりづらい映像になってしまいます。例として、体育隊員の場合のキーフレーズと映像を想定してみました。

見てもらう場合が多いと思います。

また、インスタグラムなどのSNSで任地の様子や暮らしを発信する隊員もいるかと思います。

どのようなケースでも変わらないのは、映像で紹介する部分は、映像で伝えると効果的なこと——動きのあるもの、その場でしか聞けない音が入っているものです。

【体育隊員のキーフレーズと映像の例】

①こんな課題があった

キーフレーズ 生徒たちが基礎的な運動をしていない

映像 体育の授業は先生不在。だらだら球技をしたり、おしゃべりしている生徒たち

②課題解決のための工夫

キーフレーズ マットがなかったけれど自作した

映像 先生に作り方を教えながら、スポンジと布を使ったマットを一緒に作る様子

③どんな成果が上がったか

キーフレーズ 授業にマット運動を取り入れた

映像 マットで前転・後転をする生徒たち。最初は教わりながらこわごわ。だんだん慣れて楽しそうな生徒たち



経験を通じて たどり着いた 環境教育という ライフワーク



今月の先輩
松橋杏子さん Kyoko Matsuhashi
ケニア／環境教育／2016年度4次隊・神奈川県出身

就 職 先：株式会社生態計画研究所

事業概要：生態環境の保全と環境教育の推進に関するプランニングと実践を専門領域とする。生物多様性に関わるコンサルティング、環境教育施設の管理運営、自治体での環境教育の実践・コンサルティングなどを行っている。

松橋杏子さんの略歴

1989年 神奈川県生まれ

2014年3月 酪農学園大学大学院修士課程修了

2014年4月～15年3月 北海道中川町の地域おこし協力隊として活動

2015年4月～16年10月 札幌市の自然史博物館に解説員として勤務

2017年3月 協力隊員としてケニアに赴任

2019年3月 帰国

2019年7月～21年3月 環境省に勤務

2021年4月 株式会社生態計画研究所に入社

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

大学で野生動物の保護管理学を学び、野生動物や環境を保全する活動や、環境教育に携わりたいと考えていた松橋杏子さん。卒業後は、北海道中川町で野生動物の駆除・管理を行う地域おこし協力隊で活動した後、札幌市で自然史博物館の解説員を務め、興味を追求するための経験を積んでいった。

そんな時、JICAがノンフィクション作品『野生のエルザ』の舞台となったケニア・メル国立公園の環境教育隊員を募集していることを知った。

国立公園の近くに暮らす周辺住民や子どもたちを対象とした環境教育と、同園の教育センターの博物館化に向けた展示の改良などが主な要請内容だった。

1 協力隊時代 2017年3月～



松橋さんはメル国立公園のスタッフたちと共に学校や地域に向向いて環境教育を行った

要請内容は、メル国立公園が周辺住民や来場者向けに実施している環境教育のプログラムの改善と、園内にある教育センターの博物館化のための展示物の改良でした。

環境教育は前任者のごみ分解クイズを引き継ぐと共に、赴任前の技術補完研修で知った先輩隊員の手法をヒントに紙芝居を作り、学校や市場を巡回して、土に還るごみと還らないごみの違いを子どもたちや地域の方々に伝えました。

博物館化に関しては、園への来場者がとても少なく、センターのスタッフ間でも教育センターが博物館化するという情報共有が十分になされていない状況で、これを進めても園の役に立たないのではないかと考えました。

代わりに、園内のごみ問題に取り組むことにしました。公園は都市へのアクセスが悪いため、環境について学んだレンジャーだけでなく、自動車修理、電気工事など、さまざまな職種のスタッフたち約400人が暮らしています。園にごみ収集システムはなく、彼らは生ごみを一旦、家の裏穴に捨て、ごみが乾くのを待ってから燃やしていて、その間、野生のバブーン（ヒヒ）がごみを荒らすなど、動物の行動を変えてしまうという問題が起きていました。私は国立公園のスタッフとしての意識を変えてほしく思い、「毎週水曜日はごみ拾いの日」と決め、職員たちが集まる午前10時のチャイの時間を活用して、みんなでごみ拾いをしました。

2 環境省 2019年7月～21年3月

帰国後、一般社団法人日本生態学会のメーリングリスト「Jeconet」で、環境省が育児休業の代替職員を募集していることを知り応募しました。自然環境局野生生物課に所属し、ワシントン条約で規制されている希少野生動植物の譲り渡しなどの許認可業務を担当しました。法律に関わる仕事をする中で、自然や環境を守るためには、ルール作りと共に草の根的な環境教育が必要という思いが強くなりました。そんな時に同僚が紹介してくれたのが、株式会社生態計画研究所でした。同社がガイドを派遣している千葉県の谷津干潟を見学に行き、話を聞いたところ、興味を持ちました。ホームページを見たところ、4月採用の募集があったので、応募することにしました。

3 書類提出 2020年11月

提出した書類は履歴書と小論文です。履歴書の志望動機には、環境省での仕事を通じ、現場での環境教育の大切さを感じたということを書きました。また自己PRでは、これまで博物館や協力隊で環境教育に取り組んできたこと、またどんなところでも臨機応変に対応できることなどを書きました。

4 面接 2020年12月

面接はZoomを通じて社長と行いました。質問を想定し志望動機などを準備して面接に臨みましたが、そうした質問は一切されませんでした。入社を前提に、どのような施設で働きたいのかなどを聞かれました。

採用決定 2020年12月

しかし、配属先のメル国立公園は、首都からのアクセスが悪く、来園者は少なかった。外に向向いての環境教育は順調だったものの、博物館化のために展示の改良に励んでも利用者がいない状況だった。そこで、赴任直後から気になっていたごみ問題に取り組み、職員を巻き込んでごみ拾い活動を行った。

帰国後は、代替職員として環境省に入省。法律の解釈、法改正など、法律に関わる業務に携わる中で、改めて環境教育への思いを強くした。

「たとえ良い法律があったとしても、国民に、その法律が存在する意味を理解してもらわないと、ただの押しつけの法律になり、反発を生むだけ。自然の摂理を実際に目にして体で理解する体験を自然の中で提供したいと思うようになりました」

そんな松橋さんに、職場の同僚が教えてくれたのが株式会社生態計画研究所だった。松橋さんは、同社の「自然と自然をつなぐ、人と自然をつなぐ、人と人をつなぐ」という考えに共感し、すぐに採用試験に応募し就職を決めた。

現在は仕事と並行して、個人で「もぢやの森」という活動名でSNSで情報を発信し、子どもたちに自然体験や環境教育のワークショップを行っている。「これまでの経験を通じ、環境教育が自分の核であり、ライフワークだと確信しました。この分野で自分ができることを確立させたいと思っています」

現在の仕事

入社してすぐ、会社が管理運営している施設の一つ、「山梨県森林公園 金川の森」に派遣され、周辺市町村の子どもなどを対象に園内の森を探索しながら、自然の循環、生き物同士のつながりなどを伝える環境教育を行っています。同社では、企業や地方自治体の依頼を受けて、環境教育に関する講座やイベントの開催、地域の環境教育の人材育成なども行っています。将来的にはオフグリッド(※)の家を作り畑や森を管理し、そこをフィールドに森の循環や生き物同士のつながりを実際に目の当たりにできる場を作りたいと思っています。



現在は金川の森を探索しながら子どもたちに自然環境や生き物に興味を持ってもらう活動をしている

先輩へメッセージ

帰国後研修を通して、私たちOVは社会で求められている応用力、適応力、コミュニケーション力などをかなり培われているのだと実感しました。協力隊のキャッチフレーズに「いつか世界を変える力になる」がありますが、それは本当だと思います。JOCV経験者は必ず世界を変える力を持っています。帰国後すぐは逆カルチャーショックでうまくいかないこともあるかもしれませんが、OVだからこそ感じる事ができる感覚なので、悲観する必要はありません。日本でも、海外でも、活躍する舞台はたくさんあります。自分の得意や経験を糧に活躍していきましょう。

※オフグリッド…電力・ガス・水道など、生活に必要なライフラインの一つ、または複数の公共のサービスに依存せず、独立して確保できるように設計された状態を指す。

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

▶ 島に移住し、木工作家として活動

榎田亨樹さん Koki Umeda
ドミニカ共和国／木工／2016年度3次隊・広島県出身



ウッドバーニングの技法でお土産品を作る職人たち

移住先条件は「海の近くの小さなコミュニティ」 木工作家とみかん農家の兼業で心豊かに暮らす

「協力隊の任期を終える頃、帰国後に住む場所を探していました。一番の条件は、派遣国のドミニカ共和国のように海が近くにあること。ふと、亡き祖母がいた山口県の通称・周防大島（屋代島）を思い出しました。小学生の頃は夏休み期間中、島にいて、毎日海へ行っていたんです」。のんびりした調子で語る榎田亨樹さんが島に住み始めたのは2019年の3月。ドミニカ共和国から帰国して2カ月後のことだった。

榎田さんは高校卒業以来、一貫して木工の分野で働いてきた。家具デザインの専門学校で学び、地元の家具メーカーの営業職を経て、作り手になりたいたと岐阜県の家具メーカーで修業した。協力隊では木工隊員として活動し、周防大島への移住を機に独立。現在は島特産のみかんの木材を使った作品などを制作し、セレクトショップや各種展示会、ネットショップで販売している。

「みかんは島の特産品の一つですが、後継者不足などの理由からみかん農家を辞める方もいます。その時は樹木を伐採しなければなりません。放置しておくと虫が湧いてしまうこともあるからです。栽培中の果樹も毎年枝を剪定するので、それらを単に燃やすだけでなく木材として使うことを考えました。みかんの木は強度があつて木目も美しいので木工細工に向いています」

周防大島は本土と橋でつながっており、広島市などからの観光客も多く、

木工体験のワークショップなどは人気を博すかもしれない。ただ榎田さん自身、1ヘクタールほどの農地を借りてみかん農家としても働いているため、収穫期などは多忙を極め、新しいことを始める余裕がないのが現状だ。

「僕の農地は専業農家の3分の1程度の広さですが、それでも木工と農業の両方を回すのは大変です。労働時間の配分が下手なだけかもしれませんが。農地はもう少し減らして、木工に使う時間を増やそうかと思っています」

試行錯誤が続いている榎田さんだが、その表情は明るい。協力隊での経験で「なんとかなる」とおらかな心構えを持っているようになったからだ。

ドミニカ共和国での協力隊活動が大成だったわけではない。むしろ、好意と努力が空回りしてしまうことのほうが多かったと榎田さんは振り返る。

「フ・リスタという人口1000人ぐらいの村で活動しました。家具作りで知られる村ですが、近年では安価な輸入品に押されています。僕はその状況の改善に取り組みしました」

村にある20ほどの工房を回り、日本企業が得意な5S（整理・整頓・清掃・清潔・躰活動）などを伝授した。しかし、木工以外の仕事にも従事して生活費を得ている男性たちは、売り上げに直結するわけではない5S活動に積極的に時間を割こうとはしなかった。

榎田さんの歩み

1989年、広島県福山市生まれ。



隣接する府中市は、府中家具という全国有数の収納家具の産地です。僕も高校卒業後に専門学校で家具デザインを学びました

2000年、府中家具の会社に営業職として就職し、4年半勤める。その後、岐阜県の飛騨高山にある家具メーカーに作り手として転職。



家具職人は2年間の期間限定の雇用でした。次はどうしようかと考えていた時、子どもの頃に母親から『将来、一度は海外で働いてみたら』と言われたことを思い出しました。一度は外を見ておきたいと、協力隊に応募しました

2017年、JICA海外協力隊員としてドミニカ共和国のパラオナ県ラ・リスタ村へ。



カウンターパートは木工組合の組合長です。ご夫婦で住んでいる家にホームステイさせてもらいました。小さな村なので最初は警戒されて遠巻きにされていましたが、子どもたちと遊んだり夜に飲み屋で飲んだり踊ったりしながらなじみました。心の幅が広がったように感じています

2019年、周防大島に移住。



周防大島は人口1万4000人ほどです。祖父母が長く住んでいたこともあり、歓迎されました。みかん栽培は未経験でしたが、県の柑きつ振興センターでアルバイトをさせてもらって果樹の世話を覚えました。娘ができた今、子どもが大きくなった時に暮らしたくなるような島にしたいと思っています



みかん農家との兼業は、本業の木工職人とのバランスを取るのが大変だという

榎田さんの作品の中で最も小さい、地元のみかんの木（右）や桜の木（左）を使用したボールペン



妻のミクさんとお子さんと

がして模様をつけるウッドバーニングという技法を教えること。珍しがられて、端材を使って土産品を作る講座は特に女性に喜ばれました」。制作した土産品は現地で販売した。売り上げは村の人たちに還元されたが、こうした取り組みを継続的に行う流れをつくることはできなかった。

それでも現地での生活は楽しく、自然の中での「スローでリラックスした暮らし方」に心引かれた榎田さん。協力隊仲間である女性との出会いもあった。妻、ミクさんだ。

千葉県出身の作業療法士であるミクさんは、周防大島での新生活に賛同。二人で移住した島で、島在住の高齢者向けに、通院や買い物などの送迎をししたり、家事代行をしたりする「暮

らし支援サービス」を行っている。昨年は長女にも恵まれた。榎田さんが制作活動を行う木工の工房は、アルバイト先の養蜂家の作業場を間借りすることができた。2年前から住んでいる住宅は島の寺院の住職から購入した。「住職がゲストハウスとして使っていた家で、広い駐車スペースもあります。僕たち家族が住むには十分です」。

高齢化が進む周防大島の人たちにとって、一家は希望の一つなのだろう。「ほとんどの家にみかんの木があるので、みかん農家をしていると話題が尽きません。島のと同じ仕事をすると親しくなりやすいんです」。榎田さんは島の人々からの期待を感じつつ、身近にある素材に美しさを見いだして活用する活動を加速しようとしている。



榎田さんのウェブサイト
https://www.umedakoki.com/

INFORMATION

JICA青年海外協力隊事務局からのお知らせ

NEWS

天皇皇后両陛下が帰国したシニア海外協力隊員・ 日系社会シニア海外協力隊員と御懇談

帰国したシニア海外協力隊員と日系社会シニア海外協力隊員の代表が4月19日、皇居（御所）において天皇皇后両陛下に御懇談の栄を賜り、派遣国での活動をご報告致しました。帰国隊員と両陛下との御懇談は、1965年に青年海外協力隊が発足した当初から今日に至るまで続いています。今回帰国したシニア海外協力隊員及び日系社会シニア海外協力隊員は、新型コロナウイルス感染症の世界的な感染拡大の影響を受け、日本への一時帰国や日本国内での待機を余儀なくされながらも、コロナ禍を乗り越えて派遣国での活動に従事しました。

両陛下にお目にかかったのは紺谷志保さん（ラオス／助産師／2021年度7次隊）、西田智恵さん（ミクロネシア／薬剤師／2023年度9次隊）、青木裕子さん（ジャマイカ／音楽／2022年度9次隊）、藤本慶昭さん（カメルーン／小学校教育／2022年度9次隊）ら4人のシニア海外協力隊員と、日系社会シニア海外協力隊員の小鹿原 賢さん（アルゼンチン／剣道／2022年度9次隊）です。御懇談後、参加者からは、「両陛下が真剣に報告を聞いてくださり、活動についてお話しすることができ、今後の励みとなった」、「両陛下より様々な質問をいただき、帰国隊員の活動に大変関心をもっていただいたことに感銘を受け、励みになった」などの感想をいただきました。



https://www.jica.go.jp/information/topics/2024/j20240501_01.html

前列左から 紺谷さん、田中明彦JICA理事長、西田さん、青木さん
後列左から 大塚卓哉理事長室長、藤本さん、小鹿原さん、橋 秀治青年海外協力隊事務局長

AWARD

「第2回JICA海外協力隊 帰国隊員社会還元表彰」表彰式が行われました

6月7日にJICA本部（麹町）で表彰式が行われました。今回は6名の受賞者からそれぞれの取り組みについての発表があり、その結果を踏まえ栗野 泰成さん（エチオピア／体育／2014年度2次隊）が大賞を受賞されました。各受賞者の取り組みは下記リンクからご覧いただけます。

<https://www.youtube.com/live/YDlpuSoQj3E> ▶



REPORT

ニコニコ超会議2024に協力隊ブースを出展

近年、協力隊員への要請では、アニソンダンス^{※1}や漫画の指導、コスプレの衣装づくりなどサブカルチャーに係る内容も増えています。そこで4月27日～28日に幕張メッセ開催の「ニコニコ超会議^{※2}2024」にJICA海外協力隊ブースを出展しました。協力隊の説明だけでなく、クイズ大会や、民族衣装を着ながら隊員が活動する国をVR体験できるコーナーを設け、2日間で571人の方にブースで楽しみながら協力隊のことを知ってもらいました。

※1 アニソンダンス…アニメの音楽に合わせて踊るパフォーマンス

※2 ニコニコ超会議…動画サービス「ニコニコ」の運営母体・ドワンゴが主催するユーザー参加型イベントで、ネット発祥のコンテンツなどを中心に各種テーマの展示・イベントが開催される。



協力隊ブースにはコスプレイヤーも多く訪れ、盛況となった

RECRUIT

JICA海外協力隊(短期派遣)の募集を開始します

2024年7月2日～31日の期間で、JICA海外協力隊（短期派遣）の2024年度第1回募集を実施します。要請情報の公開とマイページ登録受付は6月26日から開始しています。選考は8月から始め、最終可否通知は10月10日を予定しています。また、今回から現地での語学訓練を必須とする要請（1年プログラム）の募集も実施しています。お知り合いの方などにぜひお声がけください。詳細はJICA海外協力隊ウェブサイトにてご確認ください。

<https://www.jica.go.jp/volunteer/index.html> ▶



クロスロード

[2024年7月号]

第60巻第6号 通巻698号
発行日 2024(令和6)年7月1日

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

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

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

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



本誌へのご意見・ご感想をお聞かせください。
アイデアも大募集中です。

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

『クロスロード』編集室
crossroads@sojocv.or.jp



編集後記

特集では活動初期の取り組み方法を紹介しました。諦めずに現地の人と意思疎通を図るのは大切ですが、時には疲れてしまうこともあるはず。たまに誰とも会わずに閉じこもる日を設けて気分転換していたOVもいるので、無理のないスタイルを見つけられるといいですね。（飯淵一樹）

p.26-27の連載で2回にわたって川崎さんから映像の撮り方と編集を教えてもらいました。映像だけでなくキーフレーズが大切、映像から被写体との関係性が見えてくる、などなど意外なアドバイスが豊富でした。私も自分の活動を見つめるために、動画を撮る癖をつけようかな。（阿部純一）

JICA 海外協力隊派遣現況

（2024年5月末現在）

現在の派遣国数

74カ国



■ アフリカ地域

国名	一般	シニア
ウガンダ	23	2
エチオピア	6	
ガーナ	41	
ガボン	8	1
カメルーン	11	
ケニア	34	
ザンビア	22	1
ジブチ	12	
ジンバブエ	8	
セネガル	31	
タンザニア	17	
ナミビア	10	
ベナン	29	
ボツワナ	28	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	21	
キルギス	28	
ジョージア	6	2
スリランカ	24	
タイ	23	5
タジキスタン		2
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	22	6
ベトナム	42	
マレーシア	20	5
モルディブ	2	
モンゴル	38	5
ラオス	26	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	17	1
トンガ	10	1
バヌアツ	12	
バプアニューギニア	8	
パラオ	24	3
フィジー	18	3
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	6	

■ 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	19	

■ 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	26	3		
エルサルバドル	20			
キューバ		2		
グアテマラ	25			
コスタリカ	17			
コロンビア	17	5		
ジャマイカ	9			
セントルシア	12			
チリ	10	2		
ドミニカ共和国	12	1	5	
ニカラグア	16			
パナマ	9	2		
パラグアイ	18	4	7	1
ブラジル			48	3
ベリーズ	11			
ペルー	37	1		
ボリビア	32	2	1	
ホンジュラス	29			
メキシコ	20	12		

■ 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）	1,290 (540／750)	101 (81／20)	64 (25／39)	7 (3／4)	1,462 (649／813)
累計 （男性／女性）	47,730 (25,130／22,600)	6,703 (5,413／1,290)	1,624 (627／997)	555 (256／299)	56,612 (31,426／25,186)

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

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

任地の思い出を聞きました。

あの日、

地球の、

あの場所で。

路上強盗！
と思いきや…？

私の活動地・ケレバットは、ニューギニア島の東に浮かぶニューブリテン島の田舎町。多民族国家のパプアニューギニアにはトク・ピシンという共通語があるものの、近隣の村落には民族語以外はあまり分からない人も少なからずいました。一方、外国人経営の商店で働くと賃金が銀行口座に振り込まれるなど、新しい様式がどんどん普及しつつあるため、時には思いがけない出来事も起こります。

ある日、私がATMへ行くと、その周りで何をするでもなく座っているおじさんたちが目に入りました。不穏な雰囲気ドキドキしながら現金

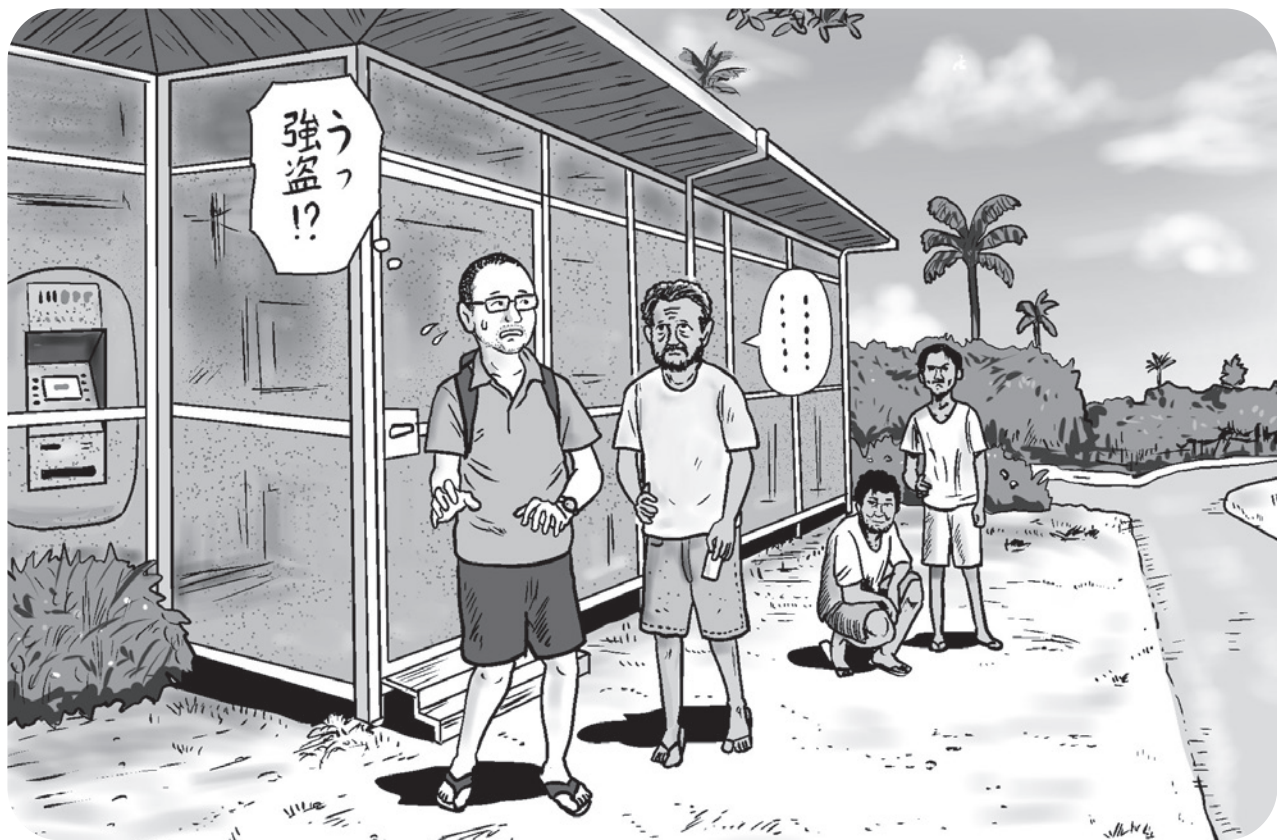


Illustration = 牧野良幸 Text = 飯淵一樹 (本誌)

を下ろして出てくると、案の定おじさんが立ち上がったって近づいてきます。「ああ、もう全部盗られる！」と覚悟した瞬間、彼の口から出たのは、「この口座の中身を見てくれないか？」との一言。手には銀行カードを持っています。「瞬間食らったのですが、ATMは英語かトク・ピシン表記なので、ケレバットよりさらに奥地から出てきたと思いき彼らには文字が読めず、操作できる人が来るのを何時間も待っていたらしいのです。

ほっとして引き受けたら、暗証番号も普通に教えてくれる（「おじさん」「10キナ(約400円)下ろしたい」と言われて確認したところ、口座に入っていたのはたった1キナだけ。きっと町で働く親類のお使いで下ろしに來ただけで、おじさんも中身を把握していなかったのでしょう。「1キナしかない」と伝えたと、がっかりした表情を浮かべていましたが、文字や標準語がわからない人々の苦勞、成人を含めた包括的な識字教育の大切さを改めて感じました。

井原 淳さん

JICA和歌山デスク
パプアニューギニア／PCインストラクター／
2018年度4次隊・和歌山県出身

／ 教える人 ／

ささせみずほ
笹瀬瑞穂 (旧姓 白井)さん

コスタリカ／日本語教育／2014年度3次隊・徳島県出身
新卒で協力隊に参加。帰国後は東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会でコスタリカのホストタウンとなった、長野県松川町にて地域おこし協力隊として交流事業を担当。同期隊員の笹瀬正樹さん(パプアニューギニア/小学校教育)と結婚。地域おこし協力隊の任期終了後は、夫の勤務地のタンザニアで日本語教師として勤務。また、夫婦で「一般社団法人Wakwak for Everyone」を立ち上げ、日本と海外をつなぐオンラインプログラムや海外スタディツアーなどを行う。現在、日本在住。
一般社団法人Wakwak for Everyone
▶ <https://wakwak4e.jp/>



今月の料理

From Costa Rica

任地の自炊の定番

Arroz con pollo (アロス・コン・ポジョ)

●材料 (4人分)

米(インディカ米) 2カップ
鶏むね肉 400g
油 大さじ2
ニンニク 2片
玉ねぎ 2/3個
赤パプリカ 2/3個
ニンジン 2/3本
グリーンピース むき身1/2カップ
アチョーテ
(パプリカパウダーで代用可) 大さじ1強
塩 小さじ1
★水 800ml
★チキンコンソメ 2個
★ニンニク 2片
★玉ねぎ、赤パプリカ、ニンジン 1/3ずつ (上記の残り)

●レシピ

① 出汁をとるため、★の玉ねぎ、赤パプリカ、ニンジンを大きくざく切りにし、皮を剥がした鶏むね肉と、★の他の材料と一緒に弱火で30分程度煮込む
② 材料のなかで★以外の野菜をみじん切りにする
③ フライパンに油を熱し、ニンニクを炒めて香りが立ったら、②でみじん切った玉ねぎと赤パプリカを入れて炒める
④ ニンジンとグリーンピースを③に加えて軽く炒め、米とアチョーテを足してさらに炒める。その後、塩を入れる
⑤ ④を炊飯器に入れ、①でとった出汁を入れて早炊き設定で炊く(炊飯器がない場合は鍋やフライパンでOK)
⑥ ①の鶏肉は、包丁でざっくり切った後に細かく手で裂いておく。⑤が炊き上がったら鶏肉を加え、米をつぶさないように注意しながらざっくりと混ぜる

<アロス・コン・ポジョとは? >

誕生日やパーティをはじめ、家族や友人との集まりの際によく食べられる、コスタリカの日常的なメニューです。鶏肉をたっぷり使いますが、コスタリカの方々はヘルシーなものを好むので鶏むね肉を使い、皮部分は取ってしまつてこの料理には使いません。赤や緑の野菜は好みのもので構いません。コスタリカでは黒豆ペースト(レシピは2024年6月号の隊員めしで紹介しています)やポテトチップス、トマトサラダなどのちょっとした副菜を添えてワンプレートにして食べます。

<アドバイス>

ご紹介した方法がベーシックな調理法ですが、もっと簡単に作る方法もあります。①の工程をなくし、材料を炒めて、炊飯器に鶏肉も入れて炊いてしまうという方法です。鶏肉は炊き上がった先に取り出して手で裂いておき、他の材料と共にさっくりと混ぜます。



コスタリカの国立大学で日本語授業を受講する学生らとカレー作り。日本料理は大人気!

暮らしている市、町、村



ウランバートルの中心にあるスフバートル広場。職場にも住まいにも近い

住まいや病院のある首都ウランバートル中心部には近代的な高層ビルが立ち並んでいますが、中心部を少し離れるとところどころに古びた建物が残っていたり、郊外には移動式住居などが集まったゲル地区もあります。車で1時間ほどのところはもう草原地帯なので、隊員有志で乗馬部をつくりました。月に一度、皆で乗馬を習いに行き、リフレッシュしています。

食べ物



▲ランチのモンゴル料理。「ポーロンビーマハ(羊肉のひき肉と米が入ったハンバーグのようなもの)」と、日本の揚げパンのような「ビン」

朝食は家で簡単にバナナやヨーグルトを。昼食は病院内の食堂で「ポタータイホーラガ(チャーハン)とボルシュ(ボルシチ)」、「ゾタン(米と野菜のスープ)とホーラカ(羊と野菜の煮込み)とマントー(中華まんの皮)」といったモンゴル料理を食べます。物価が高く外食すると一食1,000~2,000円くらいしてしまうのと、自分好みの料理を作りたいので夜は自炊しています。しょうが焼きとご飯と味噌汁といった和定食を作ることが多いです。お酒はアルヒ(ウオッカ)をよく飲みます。



公開！ 私の派遣国生活



[モンゴル]

ふじた ひさき
藤田久輝さん

(理学療法士／2022年度4次隊・北海道出身)

活動の様子



術後の患者さんのリハビリを行う

国家特別公務員病院内のリハビリ室で4人の同僚理学療法士と活動しています。医師の処方箋をもとにリハビリを行います。モンゴルの理学療法は「腰が痛い場合はこのリハビリ」とテンプレート化されていることに気づきました。例えば同じ腰痛でもがんと打撲では必要なリハビリが変わります。逆効果になってしまうこともあるため、個別に患者さんの話を聞いて施術箇所を見極める必要性なども今後伝えていきたいと思っています。

住まい



乾燥しているため洗濯物を室内干してもすぐ乾く

ウランバートル中心部のマンションに一人暮らしです。2LDKの間取りで、バスタブつきお風呂、洗濯機、IHコンロがあります。温水式暖房のためマイナス40℃になる冬の極寒の日でも、部屋の中は暖かく過ごすことができます。ただし夏に温水式暖房の管を点検するため、お湯が全く使えなくなる我慢の期間があります。周囲には警察署など公的な施設が多く、車社会で道路は常に渋滞していますが、活動先の病院へは徒歩5分なので助かっています。

写真提供=藤田久輝さん Text&Edit=ホシカワミナコ