

JICA 海外協力隊向け実践ガイド

CROSSROADS

AUGUST

2024

クロスロード

8



特 集

活動力をアップさせるヒントに!

協力隊で身につく19の力



2 子どもたちに伝えたいSDGs ―世界の学校

3 ■Contents ■索引

4 JICA Volunteers' Reports

5 特集
活動力をアップさせるヒントに！
協力隊で身につく19の力

14 派遣国の横顔 ヨルダン
～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・生活を円滑に行うための実践的な情報、および帰国後の進路開拓や社会還元をする際の情報を提供する雑誌で、年に10回発行しています。
編集・発行：独立行政法人国際協力機構 青年海外協力隊事務局

【凡例】
JICA海外協力隊の隊員（経験者を含む）については、次のように表記しています。

国際協力さん(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
ベリーズソフトボール連盟が主催した地域の小学生向けのソフトボールのサマーキャンプの様子です。ベリーズは常夏で湿度も高いため、小まめに水分補給の休憩を設定していましたが、子どもたちから「次は何をやるの？休憩はもういいから早くやろう!」とせかされました。元気いっぱいソフトボールを楽しむ子どもたちの笑顔が輝いた2週間でした。岡田典子さん（ベリーズ／ソフトボール／2019年度2次隊、2022年度7次隊・神奈川県出身）

■国別索引	掲載ページ
ウズベキスタン	34
ガーナ	28
カメルーン	6
キルギス	2
セネガル	23、30
タンザニア	21
チュニジア	35
バヌアツ	36
パラオ	8、24
バングラデシュ	4
ブータン	24
ブラジル	10
ブルキナファソ	23
ベリーズ	1、26
マレーシア	12
モルディブ	24
ヨルダン	15、16、17、18、19

■職種別索引	掲載ページ
コミュニティ開発	6、30
村落開発普及員	23
プログラムオフィサー	17
電気・電子機器・設備	12
青少年活動	2、19
環境教育	18、26、35
ソフトボール	1、10
美術	16
理科教育	28
体育	21、24
小学校教育	8
文化財保護	17
言語聴覚士	4
保健師	34
栄養士	36
障害児・者支援	15

■出身都道府県別索引	掲載ページ
北海道	6、28
宮城県	15
千葉県	24
東京都	12、16、34
神奈川県	1、8
山梨県	19
静岡県	30
愛知県	2
三重県	10
大阪府	23、35
兵庫県	24、36
和歌山県	26
香川県	18
愛媛県	17
福岡県	4
沖縄県	21



JICA北海道の教師海外研修で、日本の先生たちがキルギスに視察に訪れた際の公開授業（5年生・英語）の写真。右後方に立っているのが川合さん

英語の授業にペアワークを導入 スピーキングを通して全員にチャンス

かわいたかや
川合孝弥さん（キルギス／青少年活動／2022年度1次隊・愛知県出身）

キルギスの首都ビシュケク市にある小中高一貫校で英語の教師として活動しています。生徒数が約3千人もいる名門校ですが、生徒の学力はばらばらで、さまざまなバックグラウンドを持った子が通っています。英語の授業は、先生が生徒に一方的に指導している印象で、授業を理解できない子がいても、それは生徒の理解力次第、という様子がかがえました。

正答が返ってきたほうが授業が進むため、できる子ばかりが当てられていて、授業についていけない子は置き去りにされている状況でした。先生に生徒一人ひとりをフォローするという発想はないようです。

そこで、「生徒全員にチャンスを与えることが大事」と考えて取り入れたのがペアワークです。生徒同士がペアになり、自己紹介などを英語で行う手法で、皆が英語で表現する機会を持てますし、生徒間のコミュニケーションが生まれクラスの雰囲気も良くなるというメリットもあります。実際、課題の意図がわからない子に、わかる子が説明してくれる場面も見られました。

また、英語の先生方と一緒に授業の手法について考える機会を設けようと、2コマ連続の授業のうち、最初の1コマをキルギスの先生が、次の1コマを私が担当して、お互いに授業の進め方を学べるようにしました。私の手法の中で、例えば英語の時制を説明するのに、今までは言葉と文字で説明していたものを、私が時間軸を線で表現して説明したところ、その教え方を取り入れてくれた先生もいました。

授業を真面目に聴かない子には注意を与えました。そして授業の後に話し合って理由を探り、「わからないことがあればサポートするから、努力してみないか」と伝えると、明るい表情になり、その後は私になついてくる子が多かったです。彼らが英語に興味を持ち、広い視野で世界を見るきっかけになれば嬉しく思います。

活動力をアップさせるヒントに！ 協力隊で身につく19の力

特集

青年海外協力隊事務局が帰国5年後の隊員に対して行う実感調査アンケートに「隊員経験を通じて獲得が期待される19の資質・能力」がある。この資質・能力について知ることは、派遣国で活動している隊員の役に立つはずだ。そこで下記4人の先輩隊員に取材し、協力隊経験を通じて「身についた」「発揮されている」と感じる力は、どんな時期に、どんなことがきっかけで身についたのかを教えてもらった。

▶ CASE 1



〔山本大貴さん〕

▶ CASE 2



〔小川ゆいさん〕

▶ CASE 3



〔小崎愛暉さん〕

▶ CASE 4



〔齋藤顕良さん〕

隊員経験を通じて獲得が期待される19の資質・能力

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

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



JICA Volunteers' Reports

派遣先での協力隊員の活動や、OVの活動をリアルにレポート

from Japan

失語症当事者の声を届ける言語聴覚士 ミセスコンテスト世界大会出場の快挙！

井立由紀さん（バングラデシュ／言語聴覚士／2013年度1次隊・福岡県出身）



身長150センチ、学生時代は不登校を引きこもりだった私が、美しいドレスを身にまとい、華やかなステージに立つことになったのは、36歳の時です。20代の頃から言語聴覚士として病院に勤務し、2013年に協力隊に参加。帰国後は、6年間病院で勤務した後にフリーランスの言語聴覚士として、子どもから高齢者までの高次脳機能障害や言語障害の方々と向き合ってきました。

そんななか、苦しみや生きづらさを抱え、目標を持てず、新しいことへの挑戦もできなくなっていく当事者の現状を周囲に知ってもらうにはどうしたらいいのかと考え「Mrs. QUEENコンテスト2022」に出場することを決めました。

同コンテストは、外見の美しさだけでなく、社会貢献活動や自己表現力などが総合的に審査されるミセスコンテストです。グランド・フィナリストに選出されると、「Mrs. Globe」「Mrs. Summit International」「Mrs. Earth」など、それぞれに合った世界大会への出場権が与えられます。私は自分がコンテストに挑戦する姿を多くの人に見てもらい、広告塔として失語症の方々の現状を世界に伝える役目を担おうと考えたのです。

結果、グランド・フィナリスト16名のうちの一人に選ばれ、Mrs. Globe East Sea 日本代表

として、アメリカ・カリフォルニア州で行われる世界大会へ出場する切符を手に入れることができました。

とはいえ、大会参加費や渡航費のほか、トレーニング代や衣装代なども、自分で準備しなければなりません。考えた末、協力隊時代に培った「困った時は人を頼る力」を発揮し、コーチに頼んで1回2000円と格安でウォーキングを指導してもらったり、ドレスショップにDMを送ってドレスを16着も無償提供してもらったり、たくさんの方々に支援やアドバイスをいただきました。おかげさまで、現地で2日間行われるビューティーキャンプにも参加でき、72の国・地域から選抜された25人の中でベストインアジアを受賞することができました。

現在は、Mrs. QUEEN 関西事務局リーダーとして、モデルの仕事やコンテストの審査員などを務めながら、フリーランスの言語聴覚士として国内外の当事者の方に向けてそれぞれの症状に合わせた言語のリハビリを行っています。また、ボランティアを行っています。

学生時代に引きこもりだった私が、協力隊、ミセスコンテストと、2度も世界に挑戦できました。その経験



1 Mrs. Globe East Sea 2023に選ばれ、同コンテストの広報雑誌「WIN magazine」の表紙を飾った
2 ボランティアで立ち上げた「失語症友の会」の活動より

を生かし、自己肯定感を向上させた方向けに心理カウンセラーとしてコンサルタント事業も立ち上げました。

どんな人も生きていくだけで価値があります。障害があってもなくても諦めることなく前向きに生きていく社会をつくるべく、次はインクルーシブなファッションショーを開催し、さまざまな人々が交流できる機会をつくることが目標です。



① 地域の住民にろ過器の作成を提案する山本さん
② 手洗い授業を受けた後、きれいになった手を見せる子どもたち

＼特集／ 協力隊で身につく19の力

CASE 1



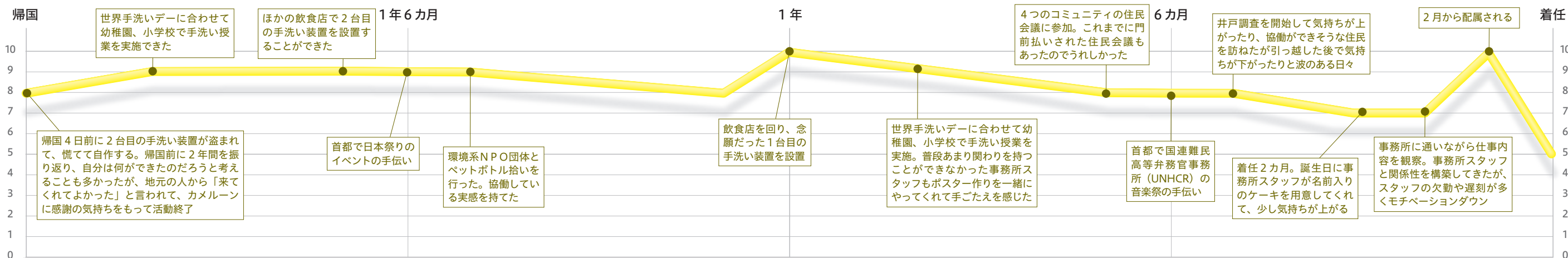
やまもと ひろたか
山本大貴さん
カメルーン／コミュニティ開発／2021年度3次隊・北海道出身
大学時代にボランティアサークルで、インドとパングラデシュに家を建てる活動や世界一周旅行を行い、水分野に関心を持つ。大学卒業後、排水処理会社に入社し、3年後に求人広告会社に転職。30歳を前に人生を考え直し、水関連の国際協力をしたと協力隊に応募。コロナ禍を経て、カメルーンに派遣。現在はJICA地球環境部水資源グループで、南スーダン、タンザニア、ケニアの都市給水を担当している。

山本さんが身についたと感じる力

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

山本さんのやりがいグラフ

派遣中のやりがいを10段階で表してもらいました



手洗い授業、ろ過器や手洗い装置の設置 現地の人たちを巻き込んで、幅広く展開

カメルーンに「水の防衛隊」として派遣されたのがコロナ禍明けの2022年1月〜24年1月です。2年間を振り返り、身についたと感じるのは、まず働きかける力、課題発見力、発信力、そして柔軟性、異文化理解・活用力でしょうか。

私が配属されたのは水・エネルギー省の地方事務局。スタッフと協働しながら、安全な水を飲める環境整備を行うのが要請内容でしたが、いざ赴任してみると、スタッフが出動しなかったり、来ても遅刻してきたり。3カ月通ってみて、協働は難しそうだと感じ、一人で町に出て活動を探し始めました。

まず目をつけたのが「井戸」です。町では上水道で生活している人が多い一方、まだ井戸を使っている人もいました。しかし、町内36カ所の井戸を調査したところ、水に鉄が混じっているなど、水質の悪い井戸もありました。そこで住民にろ過器の導入を提案すると、2カ所で受け入れられました。作製に必要な材料は布、炭、バケツ、砂、砂利の五つ。「布と炭、バケツはこちらで用意するから、砂と砂利は用意してほしい」と伝え、一緒に作りました。協働にこだわったのは、住民の方

に「自分たちのろ過器」という意識を持つてもらいたかったからです。この活動から、水質の問題を発見する課題発見力、地元住民にろ過器の作製を持ちかけることで働きかける力が養われたと思います。

任地では日本人の隊員一人ができることは本当に少なく、現地の人を巻き込まないと活動は広がりません。特に任地のキーパーソンと連携できれば、活動の推進力は強まっていきます。そこで私はキーパーソンと出会うべく、住民会議やNPO団体の拠点、町の盛り場など、さまざまな場所に積極的に顔を出すようにしました。

ある小学校の先生と出会ったのは、町のバーでした。小学校で手洗い授業をやりたいと話したところ快諾してくれて、そこから小学校での「手洗い授業」という活動が始まりました。

初めての授業では、パワーポイントで作った資料を使って手洗いについて説明し、絵の具をつけた手を洗って見せましたが、子どもたちの反応はいまいち。子どもたちの識字率や理解力を把握していなかったことが原因でした。そこで同期の教育系の隊員や先輩隊員にリサーチしたところ、絵を使っ

たり、体を動かしてもらうと効果的とのこと。次の授業では紙芝居で手洗いの大切さを説明し、最後は皆で手洗いだんすを行ったところ、大盛り上がりでした。あのままパワーポイントの授業を続けていたら、子どもたちに何も伝わらなかったと思うと発信力や柔軟性の大切さが身に染みました。

その後、教育系の隊員の協力も得て、初等教育省から発行してもらった手洗い授業を推奨するレターを持参したところ、多くの幼稚園や小学校への巡回が叶いました。結果的に1000人以上の子どもたちに手洗いの大切さを伝えることができ、子どもたちにフランス語で「ポワニエ(手首)」というニツクネームをつけられました(笑)。

他にもNGO団体とごみ拾いをしたり、飲食店と協働して手洗い装置「ディッピータップ」を設置したり、自分でできることは、どんな形にしていきました。定期的に、国内の隊員の任地をバスで回って、皆の活動を見学して、良い刺激を受けたりもしました。

活動を行う中で、あらゆる場面で感じたのは「別の正義がある」ということです。常に私の中では「こういう活動をしたい。こうしたほうが衛生的なのに」という思いがありました。が、現地の方々にはこれまでのやり方があり、その背景には文化や慣習もある。実際、住民会議で「(よそ者は)帰れ」と受け入れてもらえなかったこともあ

現役隊員へのアドバイス

上手にストレス発散を

活動中は、上手くストレス発散することが大事です。私は料理が好きなので、自分で作った美味しいご飯を食べることが、ストレス発散になっていました。どら焼きやパスタなどの手料理を現地の人に振る舞ったこともあります。意外に喜ばれたのが、塩パスタにわさびを入れた「わさびパスタ」です。カメルーンの人には辛いものが好きなので、「おいしい!」と、よく食べてくれました。

りましたが、そこでぶつかるのではなく一歩引いて、相手を尊重しながら対話する。それが異文化理解・活用力につながりましたし、もしかするとへこたれない力、ストレスコントロール力も会得できたかもしれません。これらの力が今の仕事にどう結びついているかですが、帰国後は、幸いにも水関連の仕事に就くことができたので、働きかける力や発信力は使えていると思います。実は今度、仕事の一環としてフランス語圏の方に向けた講義を行うことになりました。派遣中の2年間で習得したフランス語がどこまで通じるか、外国の人たちに私の知識をどこまで伝えられるか、それこそ課題発見力、異文化理解・活用力、柔軟性が試される機会になると思います。



① パラオの小学校の同僚の先生や子どもたちと小川さん
② 子どもたちに算数の指導をする小川さん

＼特集／ 協力隊で身につく19の力

CASE2

おがわ
小川ゆいさん

パラオ／小学校教育／2022年度1次隊・
神奈川県出身

大学卒業後、小学校教諭として横浜市の公立小学校で一般学級の担任を約15年、個別支援学級の担任を約6年勤めた後、協力隊に現職参加した。もともと大学卒業後に協力隊への参加を考えたこともあったが、「スキルのない自分が行っても仕方ない」と断念。その後、約20年の教員生活を経て、今なら自分に何かできることがあるのではないかと応募した。帰国後、復職し、横浜市内の小学校で教えている。

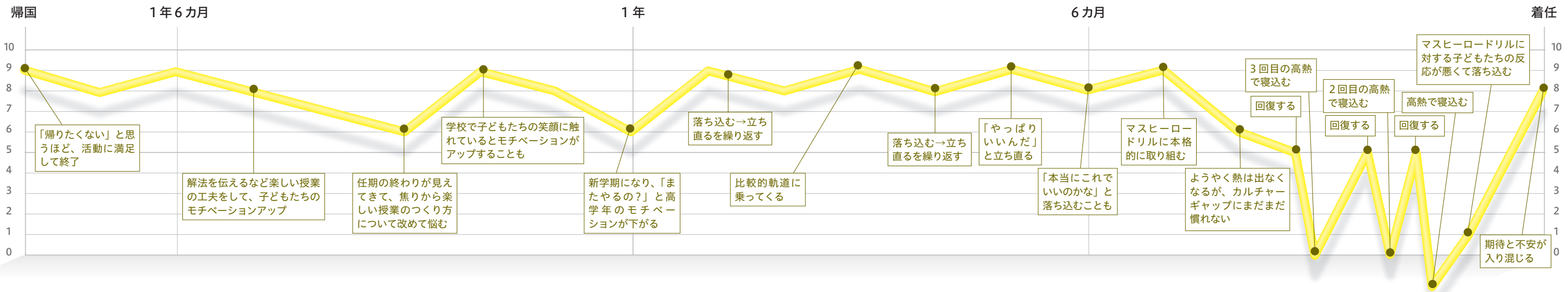


小川さんが身についたと感じる力

- ▶ 働きかける力
- ▶ 発信力
- ▶ 異文化理解・活用力
- ▶ へこたれない力
- ▶ 自己肯定感

小川さんのやりがいグラフ

派遣中のやりがいを10段階で表してもらいました



迷いながらも粘り強く働きかけることで
子どもたちの学力をアップさせた

赴任先はパラオのガラード州の公立小学校。私が4代目隊員になります。が、先代から引き継いだ課題は「パラオ全体の学力向上」、特に「算数の基礎学力向上」でした。同僚教員の行う算数授業のサポートを中心に、体育の授業支援や日本文化の紹介といった活動を2022年7月から24年3月まで行いました。活動を通して働きかける力、**発信力、異文化理解・活用力、へこたれない力**が得られたと思います。

まず算数の授業サポートでは、過去の隊員が作成した「マスヒーロードリル」に現地の先生と共に取り組みました。マスヒーロードリルは、1日10週の四則計算で構成されたドリルで、コツコツ継続すると基礎学力が身につくことが実証されています。カバーされていない単元がある、生徒のレベルに合わないなどのデメリットもありましたが、私はマスヒーロードリルを基礎学力向上のための軸に据えました。

最初は子どもたちから「こんなの嫌だ」「計算なんてできない」といった声が上がったものの、「授業開始10分間は、マスヒーロードリルをやりましょう」と、先生方に提案しました。**働きかける力**によって、子どもたちも今

手法を駆使すれば、言葉の壁はなくなると実感しました。

とはいえ、私がいちと思っても、パラオの人からすると「なぜそれをしなればいけないの?」という価値観の違いはありました。パラオでは日本のように自分の考えをノートに書く授業は行われていなかったため、「考えを書いて」と伝えると、先生も子どもも戸惑っていました。また、支援により文房具などは豊富だったため、物を大切にしないこともありました。「あくまで私の考えだけ」と前置きしながら、「物を大切にすることは大事だと思う」と伝えました。考え方の溝はなかなか埋められないこともありましたが、私が伝え続けたことで、現地の人たちの受容力は高まったと思います。そうした意味では**自己肯定感**が培われたかもしれません。

普段の生活でパラオの良さに目を向けることで、**異文化理解・活用力**を伸ばすことができました。パラオの人たちは、豊かな自然と密接に生きています。晴れた日は畑に行き、雨が降れば漁に行く。だからこそ人の決めた時間にとられない。そんな気質に気づいてからは、先生方が授業時間に遅れて来ることに寛容になりました。

パラオの人たちは本当に温かく、私が赴任直後に何度か高熱を出した時も、ホストファミリーをはじめ、校長先生や同僚が気にかけてくれました。

はやる時だと集中するようになり、最後までやり抜く姿勢、やってみようとする意欲が身につけてきました。また高得点を取った子には、賞状を渡すといった工夫もしました。

ほかに、月に1回の朝会では10分15分の時間をもらい、ひな祭りや端午の節句など、日本の風習をスライドで見せたり、日本の昔話を聞かせたりしました。日本の学校とオンラインでつながり、交流の場も設けました。その際も、私がメインで指導するのではなく、担任の先生に事前に相談し、一緒に計画を練り、当日の役割も分担しました。こうした活動によっても**働きかける力**が鍛えられたと思います。

保護者に働きかけて、巻き込む取り組みも行いました。例えばマスヒーロードリルで賞状を渡す取り組みや、日本との交流の様子などを保護者に向けてフェイスブックで発信したのです。

そのように**発信力**が鍛えられました。が、パラオ語が拙い私にとっては発信自体、工夫を凝らす必要がありました。例えば算数では実際に書いて示したり、体育で実演してみせたり、日本文化もスライドを使って紹介したりといったことを心がけました。いろいろな

独りではないと感じることで、物事を前向きに捉えられ、**へこたれない力**がついたと思います。

今春から、日本の学校に戻ってきましたが、パラオのゆったりペースに慣れていた私には怒涛の日々です。パラオの小学校は全校生徒が38人でしたが、今は1クラス38人です。でも子どもたちにパラオの話をすると、みんな興味津々。自分の経験を発信することで、日本の子どもたちの視野が広がっていると感じています。先生が一人ひとりに寄り添うパラオに比べて、日本は一斉授業で、自由な発想や発言が出にくい教育ではないかと思うこともあります。今は子どもたちと向かい合い、先生たちとも話し合っ、みんなが自由にやれる方向を模索しています。これから、さらに**働きかける力**や**発信力**が問われそうです。

現役隊員へのアドバイス

日本との交流は貴重な機会

現地の学校と日本の学校をオンラインでつなぐ交流は、互いの文化を知ることができる貴重な機会です。ぜひトライしてみてください。私は前任の小学校と、JICAの教員研修でパラオに来ていた先生が勤務する沖縄の小学校の2校で行いました。小学校ではお互いにクイズを出し合いました。中学校では英語でフリートーキングタイムを行ったところ、アニメの話で盛り上がっていました。



① 子どもたちにソフトボールのルールを説明する小崎さん
② ソフトボール部の指導者にピッチングの指導法を教えている様子

＼特集／ 協力隊で身につく19の力

CASE3

こざきあいき 小崎愛暉さん

日系／ブラジル／ソフトボール／2019年度2次隊、
2021年度7次隊・三重県出身

中学校から大学までソフトボール部に所属。大学では全国大会に出場。大学卒業後は、岐阜県で消防士として働きつつも、外の世界に目を向け始める。電車内の広告で協力隊の存在を知る。退職後、岐阜県の放課後デイサービスの職員を経て、特別支援学校で体育の教員に。コロナ禍を挟み、協力隊員としてブラジルに2回赴任。帰国後は、三重県の特別支援学校の教員として働く。

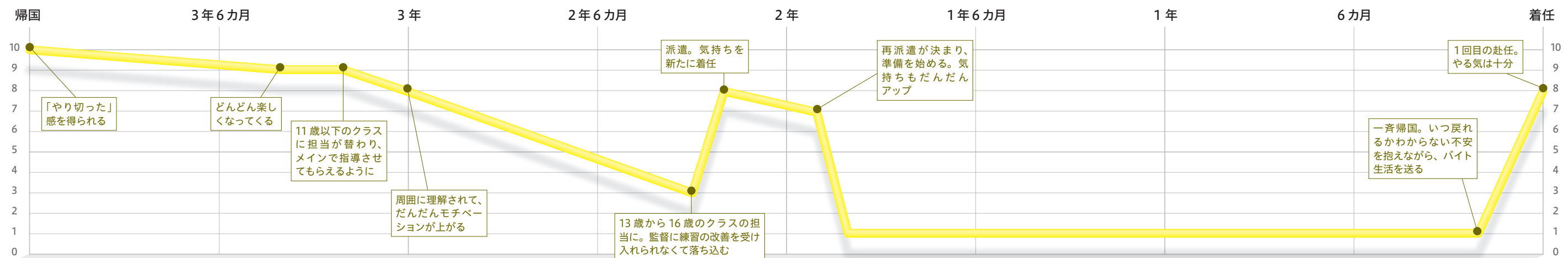


小崎さんが身についたと感じる力

- ▶ 主体性
- ▶ 働きかける力
- ▶ 計画力
- ▶ 柔軟性
- ▶ ストレスコントロール力
- ▶ へこたれない力
- ▶ 自己肯定感

小崎さんのやりがいグラフ

派遣中のやりがいを10段階で表してもらいました



主体性や働きかける力が身についたから
自分もチームも大きく変わった

2020年1月に赴任したものの、同年3月に新型コロナウイルス感染症拡大のため、活動できないまま帰国となりました。22年3月から24年1月までの2回目の派遣が、本格的な活動期間です。赴任先はブラジルのサンパウロ州。インダイアツーパーバ日伯文化体育協会のソフトボール部に配属され、チームの強化を行いました。最初に私が担当したのは13歳から16歳のクラスです。まず感じたのは**主体性**と**働きかける力**の大切さでした。

私は元々人見知りで、人前で話したり、自分の意見を言ったりすることは大の苦手。他人に何か意見を言われると、自分に意見があっても「それではないと思います」と相手に合わせていました。でも赴任先でそういう態度では、要請に応えられませんし、コミュニケーションもとれません。「何のためにブラジルまで来たんだろう、自分の意見は言わないといけない」と気づきました。具体的な一歩となつたのが、練習メニューの改善の提案です。

担当の13歳から16歳の合同練習を見ていると、子どもたちが練習に集中しておらず、効率が悪いことが分かりました。まずこれを変えたいと、ポルト

それに対してどう取り組むか、そのステップを「見える化」して、周りと共有していくことが大事です。2年目の監督らとのやりとりでは、まさに**計画力**が求められました。

チームの目標は、地域リーグで上位の成績を取ることに。当時は万年最下位でしたが、とにかく3位以内を目指したいと監督やコーチから希望され、それに加え、日本の礼儀やマナーを教えてほしいとも言われました。

そこで目標に沿った練習メニューを作成し、試合後に振り返って改善することを繰り返しました。挨拶や道具の扱い方、掃除などを徹底的に指導していきまし。そのかいあってか、地域リーグでは、なんと2位に！子どもたちも、本当に頑張りました。思いのほか、結果が早く出たことで、前の担当クラスの監督も私の意見に耳を傾けてくれるようになりました。

帰国後は、地元の三重県の特別支援学校で教員として働いています。協力隊で身についた力は、いろいろな場面で発揮されています。一人ひとりの子どもに対してできることを提案したり、自分が困ったことがあれば周りに協力を仰いだり、積極的に人と関わりを持つようになりました。まさに**主体性**と**働きかける力**です。

また障害のある子どもたちが将来、社会で生きていくには何が必要か、それができるようにするには、卒業まで

ガル語の文章で練習メニューを作成し、監督に渡しました。ところが監督からは「僕には僕のやり方があるから」と受け入れられませんでした。

ならば周りの人を巻き込んで協力してもらおうと、他の指導者や保護者にも私の思いを伝えることにしました。半年ほどたったころ、徐々に監督の考えも変わってきました。その時に、自分一人で行うことは限られていて、自分がしたいことに賛同してくれる人や協力してくれる人を巻き込んでいくことが、いかに大事かということをつくづく痛感しました。この出来事を通して、**主体性**、**働きかける力**はもちろん、**柔軟性**、**へこたれない力**、**ストレスコントロール力**なども鍛えられたと思います。

活動2年目は、11歳以下のクラスに担当が替わりましたが、今度の監督は前の監督と真逆のタイプでした。「練習メニューを決めて、やりたいことをやってよい」と言われ、自由にやらせてもらえるようになりました。

協力隊に参加する前は、先のことはあまり考えず、「なんとかなるさ」の精神で生きてきたのですが、協力隊活動には期限があります。目標を設定し、

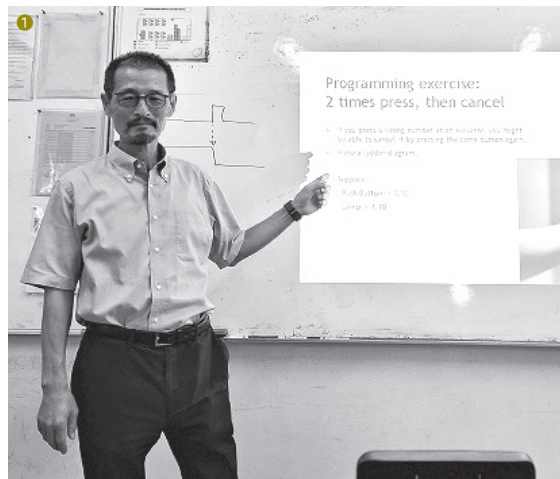
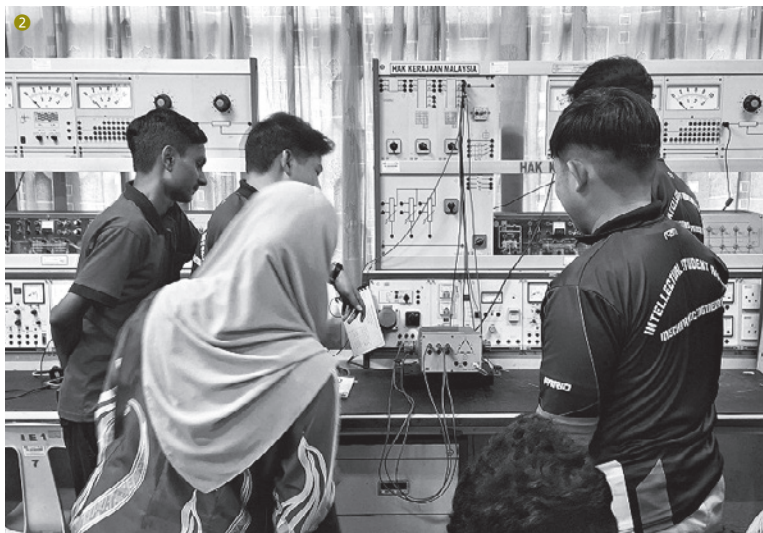
に何をすればよいかということ、先を見据えて計画を立てるようになってきました。自分の人生設計についても同じです。これからの教員として働くなら、小学校教諭や特別支援学校教諭の免許を取得しなければいけません。どう勉強して免許を取っていくか、**計画力**が必要とされています。

日本で働いていても、子どもへの対応や同僚との関係など、悩みはつきません。それでも以前のように深刻に捉え過ぎないようにしたのは、協力隊活動を通じて**へこたれない力**が身についたからだだと思います。今でもへこむことはありますが、「もう終わったことだから気にしても仕方ない、次は失敗しないようにしよう」と前向きに考えられるようになりました。そう考えると、**自己肯定感**も上がったのかもしれない。

現役隊員へのアドバイス

モチベーションを保つには

「やってやる」「現場を変えてやる」という意気込みも大切ですが、力を入れ過ぎると、うまくいかなかった時のダメージが大きいです。日本なら家族や友達に話して気持ちを切り替えられますが、任地では同期隊員をライバルと感じることや、弱みを見せづらい時もあるかも知れません。だからこそ「できたらいいな」ぐらいの気持ちで取り組んだほうが、モチベーションを継続できると思います。



① マレーシアの産業訓練校で学生に指導する齋藤さん
② モーター制御クラスの実習の様子

＼特集／ 協力隊で身につく19の力

CASE4



さいとうあきよし
齋藤顕良さん

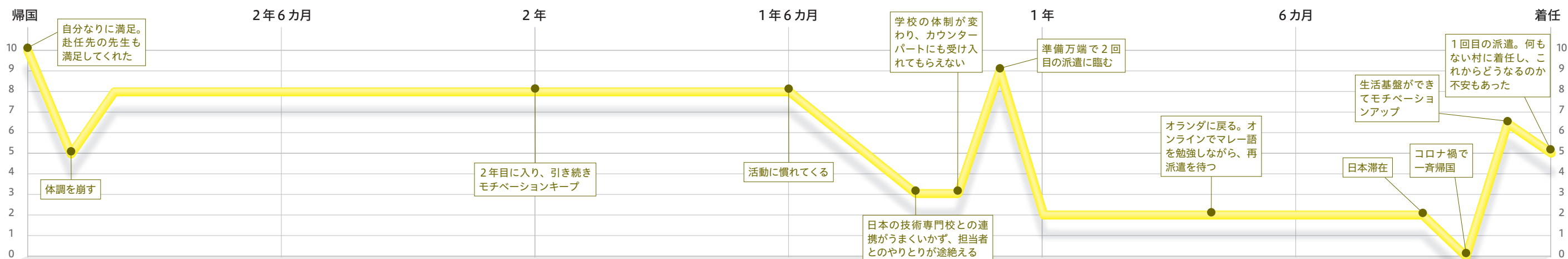
SV / マレーシア / 電気・電子機器・設備 /
2019年度2次隊、2021年度7次隊・東京都出身
学校卒業後、写真フィルム会社に入社して20年、
そのほとんどが工場勤務。オランダの工場への長
期出張や駐在で計11年、オランダに在住。退職後
もオランダに住みながら、ドイツ系企業の自動車
部品工場、アメリカ系電子機器製造会社で働く。
60歳を過ぎ、自分の中で会社員人生に一区切りつ
いたところで、開発途上国で自分の技術を生かし
たいとシニア海外協力隊員としてマレーシアのマ
ラッカ州に赴任。現在、オランダ在住。

齋藤さんが身についたと感じる力

- ▶ 実行力
- ▶ 計画力
- ▶ 現場力
- ▶ へこたれない力

齋藤さんのやりがいグラフ

派遣中のやりがいを10段階で表してもらいました



とにかく先進国しか知らなかった私にとって開発途上国、特にイスラム文化圏は驚きの連続でした。朝は5時半頃にモスクから流れる大音響（アザーンと呼ばれる礼拝の合図）が目覚まし代わりでした。1日に5回お祈りするので、先生との打ち合わせも「お祈りの後にしてくれ」と言われたこともあります。年に一度のラマダンの時は、約1カ月間、日の出から日没まで断食するので、周りの飲食店はすべて閉鎖してしまい、自宅から電気ポットやお

茶、サンドイッチを持参し、個室で食べました。

とはいえ、ILPの生徒や先生には自分の持っている技術を伝えることができず、一部の生徒とはいろいろな話をし、心を通わせることができてよかったと思います。

ただ一つ残念なことがありました。日本の技術専門校との連携がうまくいかなかったことです。私は日本の技術専門校とコミュニケーションできた

ら、お互いに刺激になると考え、ある専門校の担当者ややりとりをしていましたが、授業や学校行事の多忙さ、価値観の違いから計画が頓挫してしまいました。

と、地域に密着できたことは、よかったと思います。

任期満了後はオランダでのんびり過ごしていますが、いずれ日本に戻った時には、長年の海外経験と隊員活動で得た力を生かして、訪日外国人の助けになるような仕事ができたらと思っています。

シニア層もどんどん海外に出て、いろいろな経験をすることをお薦めします。「日本の常識は世界の非常識」といわれることがあります。実際に体験すると人生観が変わりますよ。

積んだ経験と知見を生徒や先生に伝達できたことは現場力の成果です。

生徒に対して工夫したのは、講義だけでなく実習を取り入れたことです。例えばモーター起動実習では、実際に道具を使い、電流を測ることで、生徒は自ら考えて回答を導き出せるようになりました。思っていたより苦戦したのが、先生方に講義や実習を行うことです。忙しい先生方が多く、時折キャンセルされることもありましたが、続けたことで、へこたれない力が身につきました。

現役隊員へのアドバイス

外国で快適に暮らすコツ

「住めば都」といわれるように、どこの国に行っても、ある程度生活基盤ができれば、前向きに暮らしていけます。私もマレーシアは初めての開発途上国でしたが、生活と活動に慣れたら、モチベーションを途切らすことなく、最後まで楽しく続けることができました。地域に積極的に関わり、近所の人と仲良くなるのもポイントだと思います。積極的に自分から輪に入っていきとよいでしょう。

長年の海外工場勤務で培った力が
マレーシアの産業訓練校で強固に

／ お話を伺ったのは ／

いざわひとみ
井澤仁美さん

PROFILE

(ヨルダン/障害児・者支援/2015度3次隊・宮城県)
JICAヨルダン事務所員。学生時代から国際協力に関心を持ち、インクルーシブな社会づくりに貢献したいと障害児教育や障害者の就労支援に3年半携わる。その後、協力隊に参加。シリア国境に近いパレスチナ難民キャンプの障害児施設で活動。帰国後はJICA東北に専門囑託として勤務。2023年1月に職員として採用され、5年半ぶりにヨルダンに赴任した。



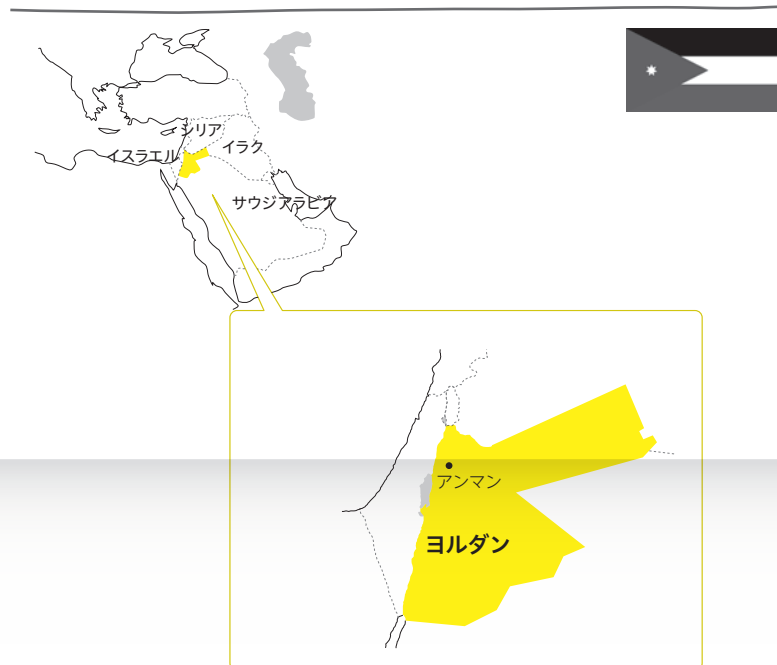
首都アンマンの歴史は紀元前にさかのぼり、現在でも多くの遺跡が残されている

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
〈ヨルダン〉

シリア、イラク、サウジアラビア、イスラエル、パレスチナに囲まれ、
中東の安定に重要な役割を果たす親日国。

ヨルダンの基礎知識



ヨルダン・ハシェミット王国

面積：8.9万平方キロメートル（日本の約4分の1）
人口：1,128.6万人（2022年、世銀資料）
首都：アンマン
言語：アラビア語（英語も通用）
宗教：イスラム教93%、キリスト教など7%
※2023年12月22日現在 出典：外務省ホームページ
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/jordan/data.html#section1>

派遣実績

派遣取極締結日：1985年1月24日
派遣取極締結地：アンマン
派遣開始：1986年3月
派遣隊員累計：895人

※2024年6月30日現在
出典：国際協力機構（JICA）

難民を受け入れ、中東の平和と安定に貢献する国 ヨルダン人と二人三脚で活動する隊員に期待

今年、日本との外交樹立70周年とODA50周年を迎えるヨルダン。
協力隊派遣も、1986年以来40年近い歴史がある。

ヨルダンは、イスラム教の開祖ムハンマドの子孫とされるハーシム家を王家とする、立憲君主制の国家だ。長くオスマン帝国の一部だったが、第1次世界大戦後のイギリスの委任統治を経て、第2次世界大戦後の1946年に独立した。国土は北海道とほぼ同じ面積で、イラク、シリア、イスラエル、パレスチナといった紛争当時国・地域に囲まれているが、国民に対する王室の求心力が高く国内の治安は安定しており、中東地域の平和と安定に重要な役割を果たしている。

非産油国で、観光以外に外貨を獲得できる産業はほとんどない中、周辺地域からの難民を受け入れ、国際社会の支援も得ながら教育や保健・医療などの公共サービスを提供してきた。ただ、国連難民高等弁務官事務所（UNHCR）と国連パレスチナ難民救済事業機関（UNRWA）に登録されている難民の数はヨルダン人口の35人に1人になり、難民問題の長期化が課題だ。

ヨルダンと日本は1954年に国交を樹立し、今年で70周年。皇室と王室は長らく友好関係にあり、国民もアニメ・マンガや科学技術などを通して日本をよく知る親日国である。

日本政府は同国への積極的な協力を行い、この地域の安定を後押ししてきた。協力隊の派遣は視聴覚機器、写真、電気機器の3名の隊員から始まり、教育文化、保健衛生、障害者福祉、職業訓練に分野を拡大してきた。

07年にはパレスチナ難民支援のための派遣も始まり、100名近い隊員が派遣されてきた。シリア難民支援は13年からで、共に青少年の分野が中心。ヨルダンOVでJICAヨルダン事務所に勤務する井澤仁美さんは「難民キャンプでの体育・美術・音楽などの情操教育に多くの隊員が貢献してきました」と話す。ヨルダン事務所では今後に向け、職業訓練やコミュニケーション開発隊員を増やし、難民の経済的自立を目標とした支援も強めていく方針だ。

アラビア文化にイスラム教、古くからの部族社会の影響があるため、男女の役割や価値観一つ取ってもコミュニケーションや家族によって多様だ。さらには難民とそれを受け入れるコミュニティといったさまざまな社会構造がある中で悪戦苦闘しながら活動する協力隊員を、ヨルダン政府関係者は高く評価しているという。

「目の前の人々と苦楽を共にしようとする隊員に配属先の同僚たちが共感し、二人三脚で現場の質の向上に取り組むことが多いと感じます。そのため、技術以上に、隊員の活動が与える影響を重視して派遣継続を求めています」

そうした関係性が成り立つ根底には、相手に見返りを求めないヨルダン人特有の優しさもあると井澤さんは言う。「私の場合は『アラビア語が得意ではないから手伝ってほしい』と周りの人に助けを求めました。面倒見の良い人が多く、自分のやりたいことや思いを真摯に伝えれば応えてくれます」

むらかみ かよ
村上佳代さん



プログラムオフィサー／2007年度9次隊、文化財保護／2008年度9次隊、文化財保護／2009年度9次隊・愛媛県出身

PROFILE

地域に眠る文化財を地域の人によって守り伝えることに興味を持ち、大学院で山口県萩市のエコミュージアムを研究していた時、サルトへの協力隊短期派遣を知って参加。2012年からはサルトをはじめ、ジンバブエやフィジーでも文化財を活用した観光開発にJICA専門家として携わる。北海道大学観光学高等研究センター特任助教を経て、17年に文化庁初の観光専門職である文化財調査官として入庁し、日本国内の文化財保存活用地域計画の認定に従事している。



サルトにある建築物を一軒ずつ調査する村上さんたち。「サルト石と呼ばれる黄色い石灰岩が使われた町を歩き回りました。聞き取りはアラビア語で、それを英語に訳してもらって調査票をまとめました」



神谷さんが「言葉を超えるアートの可能性を感じた」と振り返る壁画制作。2024年2月に再会を果たした同僚のマハムード（左端）からは、「あの壁画はセンターにやって来る親子を笑顔にし、センターの雰囲気をも明るくしてくれた」との嬉しいような言葉を受け取った

かみたにてつ お
神谷哲郎（旧姓 竹内）さん

美術／1991年度1次隊・東京都出身

PROFILE

東京学芸大学卒業後、協力隊に参加。1994～96年、JICA推薦の国連ボランティアとしてUNDPのガザ事務所で活動。その後はJICA本部勤務を経て、エジプトやフィリピン、イラク、パレスチナにおいて、コミュニティ開発、参加型開発、農業、教育などの分野でJICAプロジェクトに従事。2017年からは、エジプトの幼児教育隊員の活動から発展したJICA技術協力プロジェクト「エジプト就学前教育・保育の質向上」のチーフアドバイザーを務める。ヨルダンで始めた隊員有志の人形劇はライフワークとなり、以降も赴任先の隊員たちと人形劇を行い、共に活動した隊員は100名以上になる。



平和な未来を 見据えた奮闘

長く変わらぬ課題を抱えるこの国で、隊員は自分を見つめ直しながらヨルダンの人々のために活動してきた。

美術と人形劇で 平和構築の世界へ進んだ隊員

2000年以上昔を起源とするパレスチナ問題。ヨルダンに暮らす人々のうちパレスチナ系は7割にも及ぶとされる。そのため、難民を活動の対象にしない隊員でもヨルダンでの体験を経て平和構築支援の道に進む人がいる。その一人が1991年に美術隊員として派遣された神谷哲郎さんだ。大学卒業後は日本で教員になるつもりだったが、その前に海外で子どもたちと接して表現者としての力を試みたいと協力隊に参加。任期満了後はパレスチナ・ガザ地区に派遣される日本人初の国連ボランティア（UNV）になり、30年来、開発協力の世界で活躍している。

配属先は首都アンマンにあるハイヤ児童文化開発協会の子ども文化センター。芸術・スポーツなど幅広い活動が行われ、講座の他に学校単位での利用

ったのは子どもたちが描いた、爆撃を受ける町や逃げ惑う人々の絵。そして公演のお礼に子どもたちが見せてくれたのは、親族が殺され家族が離散する劇だった。「子どもたちは難民の2世、3世で自分が体験したことではないのに、占領や離散、支配、抵抗のイメージが生々しく表れている。なぜこんな紛争が起きるのか。パレスチナの子どものたちのためにできることはないのか」という思いが膨らんだ。

帰国後、93年に日本政府が積極的なパレスチナ援助を表明すると、JICAの推薦を得て国連ボランティアに応募し、94年ガザの国連開発計画（UNDP）事務所に赴任。人形劇や手品による巡回教育活動のほか、イスラエルへの報復を呼びかけるスローガンが書かれていた壁を、希望や平和をイメージした壁画に変えるプロジェクトを行った。その後もフィリピンのミンダナオ島やイラクなど、紛争から復興に向かう地域の最前線に立った。「国際社会で起こっている不条理や悲しい現実に目を向け、紛争を自分事として捉えるきっかけとなったヨルダンの2年間は、私の生き方を大きく変えました」。

調査を通じて町の魅力を伝え 世界遺産への道を開く

首都アンマンから北西30キロほどにある旧首都サルト。三つの丘から成る

や移動式図書館もあった。神谷さんはそこで子どもたちに美術を教えた。当時、派遣前訓練にアラビア語のクラスはなく、学んだのは英語のみ。協力隊が初めての海外渡航だった神谷さんは当初、英語のコミュニケーションもままならず、「ヨルダン人男性が握手の後にハグをしてくることに驚き、日本に帰りたくなりました」と苦笑する。

美術の能力を認めてもらえれば活動がしやすくなると思った神谷さんは、最初の3カ月は美術指導の傍ら、センターの壁画や天井画の制作に取り組んだ。壁画はセンターで遊ぶ子どもたちをビエロの姿に模したもので、動きのある画面構成とカラフルな色使いを意識した。明るく楽しい雰囲気のある壁画や大きな天井画は来館者の目を引き、同僚たちからも高く評価された。

子ども向けには、日本の図画工作のやり方を取り入れ、素材の質感を意識しながらの版画や切り絵、友達と協力しながらの粘土作品・迷路作りなどを行い、同僚には道具を保管する倉庫の整理や準備の大切さを伝えていった。

しかし、大学で美術教育を学んだ神谷さんから見ると同僚の技術レベルや指導法には課題が多く、さらにはのんびりとした職場環境も問題に映った。それらをなんとかしなければ、自分が考える子どものための充実した活動ができないと焦りを感じ、神谷さんは問題意識や改善案を周囲やセンター長に

斜面に広がり、黄色い石灰岩を使用した歴史的建造物が特徴だ。シリアやパレスチナからメッカに向かう要衝で、旅人を分け隔てなくもてなす風習、ハーブやコーヒールなどさまざまな伝統文化が今も生活に色濃く残る。保存状態が良く、イスラム教徒とキリスト教徒が共存し「寛容とホスピタリティの場」として、2021年に世界文化遺産に登録された。この登録につながる歴史的な建築物の調査を行ったのが、08年から10年にかけてチーム派遣された文化財保護や建築の隊員たちだ。

非産油国のヨルダンにとって観光は重要な外貨獲得手段で、サルトは死海やワディラム砂漠、ペトラ遺跡などに次ぐ観光地として期待された。JICAは1990年代から協力を開始し、町中にある「リビングヘリテージ（生きた遺産）」を観光資源として活用し、地域の人もその資源に誇りを持つて守り伝えていこうとする、町全体を博物館に見立てる「エコミュージアム」計画を進めた。資料を収集し展示する伝統的な博物館に対し、「まちじゅう博物館」ともいわれる。

チームはサルトにある文化資源を把握してポテンシャルを図る目的で派遣され、3回すべてに参加したのが村上佳代さんだ。

1回目はエコミュージアムの考え方を理解してもらうために、観光遺跡省と既存の調査を基に全体計画案を作

ぶつけた。それによって人間関係が悪化し、指導法の改善を迫られた40代の同僚は職場に來なくなってしまうた。「当初、壁画やユニークな指導内容が評価されたことで天狗になって自分の価値観を押しつけ、周りも自分をも追い込んでしまっていました。2年しかいない協力隊員という立場をわきまえず、独善的でした」と振り返る。

「君がやりたいことは、この国では8年かかるよ」というセンター長の言葉も胸に刺さった。活動2年目に入る頃には、覚えたアラビア語で懸命に話し同僚との関係づくりに努めた。

活動が軌道に乗ると、他の隊員に声をかけて15人ほどで人形劇団をつくった。学生時代に打ち込んだ人形劇を行い、ヨルダンの人と交流したいと派遣前から温めていた計画だった。

劇団名は「アスディカイ・ヤバニニユーン（日本の友達）。人形劇やパントマイム、手品、日本の紹介などで構成した。休日を使つての人形作りや練習に半年を費やしたが、努力が報われ、配属先での初回公演は子どもたちの笑顔であふれた。その後は、1カ月に一度のペースで地方の施設や難民キャンプでも公演するようになる。公演が終わると食事に誘われ、そこから人脈が広がり、現地社会をより深く知ることに繋がった。

忘れられないのは、難民キャンプでの体験だ。小学校の掲示板に貼つてあ

り、市役所や、いくつかの部族集団から成る地域住民の代表らと計画を共有した。2回目以降に始めたのは現地調査。カウンターパート（以下、CP）は観光遺跡省やサルト歴史博物館、市役所のスタッフたちで、隊員と共に歴史的建造物と思われる家を一軒一軒訪ね、建築年代や利用法、修理の履歴などを聞き取り、写真撮影やスケッチを行い、一軒ごとのカルテを作った。

サルトには有名な豪商の家など古い建造物が多いことは住民も認識していたが、調査を受けて初めて「えっ、うちの家もそんなに古いの？ だったら親戚の○○さんの家も古いよ」などと教えられる、調査対象が広がっていった。

CPに地元住民と同じ部族出身者がいたことや、調査チームに村上さんら女性がいたことで住民女性も安心して家の中に入れてくれ、お茶はもちろん、ご飯もよくごちそうになった。そうして収集した情報をデータベース化し、CPにその使い方や現場での調査手法などを伝えた。

調査数は4000件に上り、最終的に990件の歴史的建造物があることがわかった。村上さんたちは、調査で撮りためた町の写真の展覧会や、サルトの家の構造についてお菓子を使って学ぶ子ども向けワークショップも開催した。「サルトには何もないよ」と言う住民に対し、私たち外国人が感じたサルトの魅力や歴史的価値を伝えて、

ついき こうすけ
築城豪佑さん

青少年活動／2023年度1次隊・山梨県出身



PROFILE

英語教員を目指していた学生時代にフィリピンへ短期留学し、スラムの子どもたちと出会ったことで途上国の子どもの教育に関心を持ち、大学4年次に協力隊に応募。2020年度3次隊・小学校教育でジャマイカ派遣の予定だったが、コロナ禍によって3年間の国内待機を経験する。その間、地元の小・中学校で教員経験を積み中で情操教育の魅力に気づき、また、22年のウクライナ侵攻のニュースに接して難民支援に携わりたいと思い、派遣再開にあたって派遣国と職種を変更した。



最初の配属先の子どもたちと後に再会した築城さん。「口々に『コンニチハ』『アリガトウ』と、以前教えた日本語で話しかけてくれました」

うと共に、3Rの概念やヨルダンにおけるごみ処理の現状などについて伝える授業を、各校の教員のサポートを得ながら実施した。しかし、管轄内の半数の学校を訪問し終えてみると、巡回依頼がそれ以上増えないという状況に直面した。「ヨルダンではごみの最終処分は郊外への埋め立てが主流で、家庭内はきれいにしているも外ではポイ捨てが一般的でした。授業をすると生徒は工作を楽しんでくれるのですが、ごみをポイ捨てしないことや分別についてはイメージするのが難しいようでした」

配属先のルールや態勢も巡回活動を制約する要因となった。学校からの正式な要請書がなければ訪問許可が下りず、隊員が学校に直接働きかけることも良しとされなかった。配属先の主業務が管轄校の美術や音楽、キャンプの実施支援だったこともあり、環境教育は後回しにされがちだった。

そうした中で力を入れたのが、他の隊員と連携した活動だ。障害児・者支援や青少年活動といった職種の隊員の配属先から招いてもらう形でリサイクル工作などを行ったほか、環境教育隊員同士で協力し各自の任地でごみ拾いイベントを開催した。中でもアンマンでは特に力を入れ、2カ月に一度、他の職種の隊員とも協力し、日本人とヨルダン人との交流も兼ねたごみ拾いイベントを行った。「子どものみならず

大人にも環境意識を持ってほしかったのです。日本語教育隊員から日本語を学んでいるヨルダン人に向け、参加を呼びかけてもらいました」

ごみ拾いの後は、学生や社会人など日本に関心のある参加者と食事をしながらアラビア語や日本語、英語でさまざまなことを話す場を設けたところ、定期的に参加するヨルダン人が増えた。こうした交流を通じて森さんにはアラビア語と日本語を互いに教え合う友人ができ、現地の文化や社会についてより理解を深めることにつながった。

ヨルダン生活でイエメン難民の存在も初めて知ったという森さん。日本での報道が少ないイエメンについて、深刻な状況のみならず文化的な魅力も含め発信していこうとしている。

**楽しい体育を通じて
難民の子どもたちの心を育む**

現在、UNRW Aがヨルダンで運営する学校は161校あり、現在派遣中の築城豪佑さんはアンマンにある1校で体育と美術を教えている。生徒はパレスチナ難民の家系の子どもたちだ。1年生から6年生までが共学で7年生から9年生の女子生徒も同じ校舎で学ぶという、低学年以外は男女別学が多いヨルダンでは珍しい学校だ。

校長をはじめ同僚の先生たちは全員女性。女性が人前で運動することがあ

まり良しとされない宗教的・社会的背景の下、体育の指導法を知らず授業を行えなかったため、築城さんが来たことで体育がスタートした。

「先生たちが体育を教えられるようになるのは難しくても、子どもたちが楽しそうに身体を動かす姿を見て、女性であっても人前で運動してもいいと思ってもらえるようにしていきたい」

授業では日本の音楽に合わせて準備運動をした後、簡単な運動に言葉や算数を取り入れたゲーム感覚のアクティビティを行う。校庭の壁画に使われている色を築城さんが伝えて生徒が走ってタッチしたり、色の名前を英語や日本語に変えて言ったり、算数の授業でかけ算を習ったと聞けば、「3×7は？」と質問し、答えになる数字を書いたボールを探してもらう。

「足が速いとか高くジャンプできる生徒だけが活躍するのではなく、誰もが主役になれるようにしています」

そんな築城さんが今の学校で気になったのが、「生徒たちが休み時間に友達と思い切り遊べないことです」。

短い休憩時間に150平方メートルほどの狭い校庭に200人以上の生徒がひしめき合い、おしゃべりやおやつを食べるぐらいしかできない。

「私は学校生活の中で、休み時間に体を動かすのが何よりも楽しくて大好きでした。現状ではいけないと、体育の時間の半分を『生徒が思い切り走り回

もり ゆういち
森佑一さん

環境教育／2014年度3次隊・香川県出身

PROFILE

大学で環境学を専攻。在学中にピースボートの船旅でヨルダンのパレスチナ難民キャンプにホームステイしたことで中東や紛争問題に興味を持つ。靴の接客販売、東日本大震災のボランティア、海苔養殖、ラジオ局の番組アシスタントなどに従事しながら、2012年から写真家として活動して被災地、市民デモ、広島・長崎・沖縄などの撮影を行う。再びヨルダンの実情に接したいと協力隊に参加。帰国後は、世界に活動の場を広げて戦時下にある国や地域の実情を発信しており、特にイエメンの取材をライフワークとしている。



小学校で行った環境教育では新聞紙を折って箱を作った後、リサイクルについて考える時間を設けた

活動の舞台裏

ヨルダン流コミュニケーション

「ヨルダンでは褒めることから会話が始まります」というのは井澤仁美さんだ。例えば、相手が身につけている服を「すてきだね」と褒め、褒められたほうは「あなたにあげる」と返す。しかし、「いえ、あなたにこそ似合っている」と言って断るのが一般的なのだそうだ。

お客として招かれると、お茶に始まり、豪華な料理でおもてなしを受ける。当然、長時間に及ぶが、決してホスト側から宴を終わらせることはしない。「そろそろ帰ります」とゲスト側が言い、「いや、まだいなさい」と引き留められ、さらに重ねて「いいえ、おいとまします」と返すやりとりをしてから帰るのがマナーであるなど、さまざまな社交辞令があるという。



森さんの大家さん宅のリビングで開かれていた男性の集まり。お茶とお菓子でおしゃべりした後、食事が出て、またさらにお茶になる

「見知らぬ人から『お茶でもどうぞ』と言われて、その言葉に従ったら渋い顔をされたことがあって。後から先輩隊員に社交辞令の一つだよと教わりました」と苦笑するのは森佑一さん。

同じアラブ圏のエジプトでの生活も長い神谷哲郎さんは、「『お疲れさま』『お先に帰ります』などエジプトでは使わない表現がヨルダンにはあります。挨拶や本音と建て前の感覚が日本人に近いところがあって、友達になりやすい国民性でしょう」。

自分たちの町の魅力を再発見してほしかったのです」。

英語で活動していた隊員チーム。イベントや訪問調査ではCPからアラビア語で住民や子どもに調査の趣旨を説明してもらった。

部族主義が残るヨルダンでは行政組織のスタッフは縁故採用が多い。この調査はスタッフにとっては追加業務になったが特別な手当はなかったため、不満を持ち活動意欲の低いスタッフもいた。しかし、調査やイベントを通じて住民たちが「サルトってすごいんだね」と口にするようになると、その言葉に刺激され、積極的に参加するようになるという変化をもたらしした。

毎回、その期間限りの活動と思い、焦りもあつたという村上さんだが、関

環境教育途上の地で
他隊員と連携して啓発に尽力

紛争問題に関心を持つきっかけとなったヨルダンで生活してみたいと環境

教育隊員となったのが森佑一さんだ。小中学校の運営サポートを行う教育省のザルカ第2支局に配属され、環境クラブのある小中学校を中心に巡回して環境教育の授業を行いながら、ごみ拾いなど環境啓発のイベントを他の隊員と連携しながら行った。

配属先へ派遣される協力隊員は森さんが初めて。任地のザルカは国内有数の工業都市でごみや大気・水質汚染が問題になっており、配属当初に他地域で活動する先輩隊員と共に教員への環境教育ワークショップを行うと好評だった。そして、「日本人から環境教育を学べる」と多くの学校から訪問授業の依頼が来た。

森さんは、子ども向けに空き缶や新聞紙などを使ったリサイクル工作を行

ザンジバル球児に学ぶ 世界を変える方法 —いくぞ！タンザニア甲子園—

著　：上原 拓
発行：かもがわ出版



いま、 読みたい 電子書籍

この方に
聞きました！



著者
うえはら たく
上原 拓 さん
タンザニア/体育/2014年度1次隊・
沖縄県出身

ゼロからの野球普及に奮闘した2年間 変わったのは“自分の世界”

幼少期から社会人時代まで野球一筋。「世界も、自分も、変えるシゴト。」という協力隊員募集のキャッチコピーに心を動かされて応募した著者の上原 拓さんは、アフリカに野球を広めたいという情熱を持ってタンザニア東部の島・ザンジバルに派遣された。ところが、そこは「ベースボール」という言葉すら通じない土地だった…。「そもそも野球というスポーツが知られていないのですから、道具も場所もない。まさにゼロからのスタートでした」

日本の“当たり前”が決して当たり前ではない環境で奮闘した日々を回顧録としてまとめたのが本書で、野球に関心を持ってくれた子どもたちがチームとなり、タンザニア本土での野球大会を目指す経緯は波乱万丈。例えば、大会直前になって開催地のダルエスサラームへの遠征費用が公費で下りないというトラブルに見舞われる。

一時は、自分が全額を立て替えようかと考えた上原さんだったが、お世話になっていた現地在住の島岡 強さん(現ザンジバル野球連盟名誉会長)からの「それはよくない、立て替えるなら皆でするべき」という言葉にハツとする。そして関係者を集めて事情を包み隠さず説明したところ、子どもたちやその親が自主的に出せるだけのお金を出してくれて、出発前日までに全額集まったという。「当初できなかった捕球や投球の動作が日々の練習で上達し、全員が楽しんで夢中になっていた」と振り返る上原さん。日本人として、現地での活動に資金援助すべきかどうか。また、現地の人々に“じぶんごと”として自発的に関わってもらう秘訣は何か。そんな協力隊活動に普遍的な悩みへのヒントが、本書から見いだせるかもしれない。任期終盤、上原さんが大統領選による治安悪化で首都退避を余儀なくされた時のエ

ピソードも印象深い。1カ月ぶりに任地へ戻って目にしたのは、監督役の上原さん不在でも皆が大会に向けて自主練習している姿だった。自分がいなくても全員一丸となって取り組む様子を“ザンジバル野球”への希望を見た上原さんは、帰国後も支援を続けている。「彼らに野球を教えたからといって、ザンジバル社会を変えることができたわけではありませんし、世の中も何も変わっていないでしょう。ただ、私自身は彼らに野球を教えているつもりが、現地の物事や価値観をたくさん教わってももの見方が変わりました。いつの間にか“自分を変える”ことはできていて、自分にとっての世界は変わっていたのです」見方が変われば、直面する現実に対する捉え方や向き合い方も変わる。「派遣国をより良くしなければ」「成果を残さなければ」と思い悩む隊員は、この本を手にとってみるとよいだろう。



築城さんが現在活動している
UNRWA運営の学校で、皆で
準備運動をする生徒たち

活動の舞台裏

便利でお財布に優しい乗り合いタクシーとバス

通勤列車の類いが無いヨルダンだが、治安が良かったためタクシー、バス共に隊員は安心して利用できる。「タクシーには、一般タクシー、アプリタクシー、セルビスの3種類があります」と話すのは築城豪佑さんだ。一般タクシーは日本と同様にメーターを用いるもので、どこでも拾えるが行き先や道順をアラビア語で伝えなければ通じない。アプリタクシーは「ウーバー」などのアプリで配車から支払いまでできるもの。セルビスとは乗り合いタクシーのことで、決まったルートを走り、1回の乗客が4人集まらなないと発車しない。「でも運賃が100円程度と、とても安価です」。



待機中のセルビスの列。車体にルートが書かれている

バスは隊員の間で「アンマンバス」と「白バス」と呼ばれる2種類が走る。アンマンバスは近代的で運賃の支払いができる専用の乗車カードやQRコードで乗ることができ、行き先もアプリで確認できる。一方の白バスは古き良きミニバスといった風情で、行き先を叫んで乗客を集め、席がある程度埋まったら出発する。市内の路線ならどこまで行こうと60～120円程度だ。セルビスも白バスも安価で本数も多く便利だが、「運次第で予定の時間に遅れることもあります」と築城さん。そして、「なぜか、セルビスも白バスもどきのルートがどの辺りを通るのかという情報がどこにも載っていないんです。その都度、自分の目的地を通るかどうか運転手に確認してからでないと乗れないのがネックです」。

つて遊べる休み時間』にしようと考えました」
ただ、高学年になるほど男子生徒と女子生徒で運動への意欲に差が出て、サッカーだけをたくてイライラする男子と運動をしたくない女子に分かれ、やる気満々の築城さんが空回りしてしまうという悩みもあった。そこで準備運動の後は、これまでのアクティビティの他に男子はサッカー、女子は手遊びなど選択肢を増やし、生徒の希望を聞いてその日の内容を決めるスタイルにした。すると、生徒たちとの距離が近くなり、力まずに教えられるようになってきた。

一方、美術では、急に授業を任せられ事前準備ができず、「好きなもの」の絵を描かせた時のことが心に残っている。半数の生徒がパレスチナ国旗を描き、中にはイスラエル人を攻撃する絵を描いた生徒もいた。「私に絵を見せて、『私たちは絶対パレスチナに帰るんだ』と話すのです。家庭で祖国への強い思いを何世代にもわたって伝えていることを感じました」

そんな生徒の言葉に築城さんは「インシャアッラー(神が望むなら)」と返したという。アラビア語で未来について話す時に幅広い意味で使うが、築城さんは「きつとそうなるよ」という気持ちを含めたのだ。実は、築城さんの配属先は二カ所目だ。一カ所目は国内の貧困層や難民の子どもを対象にした学習支援施設で、慢性的な学校不足の中で手薄になっている教科の補習をしたり、美術や音楽、体育などを教えたりする場だった。だが、活動を始めて4カ月たった2023年末に、ドナーの国際機関の都合で急な閉鎖となり、24年2月から現在の配属先に移った。

新学期が始まる9月以降は運動会などイベントも企画・開催し、難民の子どもたちの心身の成長を支えたいと考えている。

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



今月の教える人 いなばひさゆき 稲葉久之さん

(セネガル／村落開発普及員／2004年度3次隊、ブルキナファソ／村落開発普及員／2008年度9次隊、2009年度9次隊・大阪府出身)
フリーランス・ファシリテーター。JICA海外協力隊環境教育職種課題別派遣前訓練講師。愛知淑徳大学、金城学院大学、日本福祉大学、南山大学の非常勤講師。特定非営利活動法人アイキャン理事。学生時代に国際開発学を学び、卒業後、出版社などの勤務を経て、協力隊に参加。帰国後はJICAの国内研修のコーディネーターを務めた後、2008年から大学院でファシリテーションを学ぶ傍ら、協力隊の短期ボランティアにも参加。大学院修了後は自治体のまちづくりなどに携わるようになり、17年にフリーランスのファシリテーターとして独立した。

今月のお悩み

「生ごみ」とは何のことか
住民がわかっていないのに
ごみの分別を勧めていました

(環境教育／女性)

地域を巡回し、住民にごみの分別ルールを教えるワークショップを開いていました。
「ごみは「生ごみ」「リサイクル資源」「その他のごみ」に分けて、「その他のごみ」だけを捨てるように伝えてきましたが、ほとんどの受講者の意識は一向に改善されず、生ごみも交ざった

今まで捨てられていました。ある時、住民の中に、ぽかんとした表情で説明を聞いている人がいるのを見つけたので声をかけると、「生ごみとは何のことか」がわかっていなかったことが発覚。何のためにワークショップを開いていたのかと落ち込んでしまいました。

今月のテーマ：言葉の意味が理解されていなかった

稲葉先生からのアドバイス

住民とは生まれ育った境遇も文化も違う。
まずは根気よくイメージや概念を共有しましょう



村落開発普及員（現コミュニケーション開発）隊員としてセネガルに派遣された私も、派遣当初、同じ悔しい気持ちになりました。ただ、2年間活動してわかったことがあります。相談者さんのこの状況は、相手にこちらの意図が伝わっていないだけという可能性が大いにあります。

これをやってほしい、などと日本語をそのまま翻訳すれば現地の人々に伝わるわけではありません。生まれ育った境遇も文化も違うわけですから、イメージや概念を丁寧に説明する必要があります。写真で見せる、やってみせる、あるいはまず相手がどう認識しているかを聞き取り、こちらが意図しているものと違うなら「そうではなくこうだ」と伝えて、イメージを擦り合わせていかなければならないと思います。相手がどんな経験をしてきたかを理解し、関わり方や伝え方を考える必要があります。例えば、私は人口約100人の村で、お母さんたちにビーズアクセサリーを作るワークショップを行いました。村に学校はなく、6割いる子どもたち

のほぼ全員が学校に通っていない村で、子どもたちのお母さんも就学経験がありませんでした。そうになると、村の人々には、私たち日本人が学校生活で身につけてきた、「先生に教わる」「黙って聞く」「落ち着いて座って考えながら作業する」といった経験自体がありません。

ワークショップでは、「始めに私が説明する作り方を聞いて、一緒に少しずつやってみて、理解してから一人で作ってみましょう」と伝えたにもかかわらず、お母さんたちは最初から大騒ぎ。説明を聞かずに勝手に始めてわからなくなると、矢継ぎ早に質問をする、失敗したから新しい材料をよこせと主張する。15人の参加者全員がそんな状態で、初めてのワークショップは失敗に終わりました。

今振り返れば、こうした方々を対象にワークショップを開くなら、最初に説明をする時間をきちんととり、その後に道具を配って作業をするなど、一つひとつのステップを分けて行うべきだったと思います。

ちなみに、ビーズアクセサ

リーのメリットは、失敗したり、売れ残ったりした時に、糸を切ってしまうばやり直しがきくところです。例えばこれが染色で失敗した場合、染料も染めた布も無駄になることに比べると、被害は少ないと思います。

作った後の販売でも問題が見つかりました。生活に必要なものは作ったり、自然にあるものを利用してきた村の人たちにとって、貨幣経済は大人になっから直面した新しい社会の仕組みです。だから材料費、人件費、輸送費などを加味して販売価格を決めて売る、といった感覚がなく、コストが1000円かかっているのに「50円で売れた！」と喜ぶ人、グループで購入したビーズなのに、ビーズが欲しい人にタダであげてしまう人もいました。当然、材料や在庫の管理も経験がありません。さらに村の人たちが話すウォロフ語には元々文字がなく、帳簿などを記録することができる人が村にいなかったことも問題でした。他の村でマリアの啓発活動を行った際も、「今日、学んだことを絵に描いて、ほかの方にも

伝えましょう」と促したところ、お母さんたちはクレヨンを持つたまま固まってしまいました。絵を描くという経験がなく、教えられたことを頭の中でイメージ・整理して、理解することが難しかったからです。

幸いセネガルの村のたくましいお母さんたちは、その時思っていたことをはっきり伝えてきてくれたので、私も思い切りこちらの気持ちを伝えて、ギャップを埋めていくことができました。ビーズアクセサリー作りの村では貨幣経済を体感するワークショップを開くなど、一つの課題を解決する方法を模索しました。数年後に村を訪れた時、「こんなこともできるようになった」と言って自分が作ったアクセサリーを見せてくれる人もいて、少しずつでも、村の人とお互いのギャップを理解し合う協働したプロセスが大事だと実感しました。隊員の皆さんには、自分のやり方、伝え方に配慮が足りていないものがあるのではないかと問いかけながら、諦めないで働きかけていてほしいと思います。

体育未経験の教員と共に 養成校で指導者育成

さいとう とおる
齋藤 亨さん

モルディブ／陸上競技／1988年度1次隊、
ブータン／2021年度7次隊・兵庫県出身



PROFILE

高校の体育教員を務める中、大学時代の後輩の協力隊活動に刺激を受け、自身も1988年に協力隊に参加。モルディブで陸上競技隊員として活動した。その後、モルディブの教え子たちが代表コーチになったり、スポーツクラブを運営したりする姿を見る機会が増え、「もう一度、役に立てないか」とブータンに体育隊員として赴任した。

配 属 先：パロ教育大学

要請内容：ブータンは2008年に小・中学校へ保健体育を導入した。パロ教育大学では15年に保健体育専門の学部を開設、体育指導者を目指す学生の育成を始めた。小学校時代に体育を学んだ経験がない大学教員をサポートしていく。

この職種の先輩隊員に注目！ 現場で見つけた 仕事図鑑

#0033

「体 育」

分 類：人的資源

派 遣 中：48人(累計:1,555人)

類似職種：陸上競技、体操競技、小学校教育など

※人数は2024年5月31日現在

生活習慣病に悩むパラオの フィットネスジムで活動

たかせ つむぎ
高瀬 紬さん

パラオ／2018年度2次隊・千葉県出身



PROFILE

父が海外でODA関係の仕事をしており、幼い頃から自分も海外で人の役に立ちたいと思う。大学卒業後、高校の体育教諭を4年間務めるなかで、学級担任として進路を決断する高校生たちに自分の言葉が与える影響の大きさを感じ、「さまざまな経験をして説得力のある人間になりたい」と協力隊に参加した。

配 属 先：スーリオフィットネスジム

要請内容：生活習慣病対策や健康維持のため利用が増えている州立のフィットネスジムで、利用者に合ったトレーニングメニューや機材の使用方法をアドバイスする。利用者に助言できるようスタッフも指導する。

最大のピンチ

ハードル走や走り幅跳びなどの陸上競技を通じて、「走る」「跳ぶ」「投げる」を教えたかったのですが、大学には走り幅跳び用の砂場がありませんでした。大学に砂場の設置を依頼したのですが、できたものは深さがぜんぜん足りません。そこで、学生たちと造ることにしました。男女共にくわで地面を掘りおこし、砂をふるいにかけて交じっていた石や枝を地道に取り除き、見事な砂場を完成させました。地方出身の学生たちは道具の扱いにとっても慣れていて驚きました。

努力が結果に表れる経験をし 体育の指導に生かせるように

齋藤 亨さんはブータンのパロ教育大学で、小中学生の体育指導員を目指す学生たちに、主に陸上競技や球技などの実技を指導した。大学には保健体育を担当する教員が5人いたが、「全員、

体育隊員の活動には、学校の体育の授業指導や改善のための助言、教員養成校での指導、地域のスポーツ系機関での障害者や住民への啓発活動などがある。保健体育教諭免許や小学校教諭免許を持つ人が主な対象となるが、スポーツの指導経験などがあれば、教員免許がなくても可能な要請もある。

CASE 1

ちが成長の喜びを感じ、自信を得ることができるようなアプローチを考えた。

陸上競技では、最初にタイムを測り、走り方の改善ポイントを説明して練習し、またタイムを測る。すると数字で能力の伸びがわかる。バレーボールでは、スパイクを打つところなどを齋藤さんがスマートフォンで撮影し、学生に自分のフォームを見せ、効果的に自分で改善できるようにした。

ブータンでは夏と冬、大学対抗の競技会が行われる。帰国後の競技会では、大学に入るまでそれほどバレーボールの経験がなかった男子学生が何本もスパイクを決め、優勝したことを聞いた。「最初はできなかったけれど、頑張ったらできたという体験を、まずは学生自身に心に留めてもらい、将来、指導者となって、子どもたちが伸びた時に、認めてあげてほしいと思います」

CASE 2

声かけや指導で利用者の心をつかみ 多くの住民に運動の楽しさを伝える

太平洋の島嶼国では、肥満や糖尿病などの生活習慣病の増加が問題になっている。食生活の改善と共に、運動習慣の普及も解消のカギとなる。高瀬 紬さんは、パラオの都市コロールにある州立のフィットネスジムで活動した。

ジムにはウォーキングマシンなどの各種器具が設置しており、「利用料は1日1ドルと安いのですが、パラオの

人々にとってはそれでも高いという認識でした」。

高瀬さんは、ジムの利用者を増やすことと、多くの住民に体を動かす楽しさを知ってもらうことを目標にした。「『こういう運動をするのいいよ』『私はいつもいて指導するよ』と利用者に積極的に声をかけました。トレーニング後には、『次はいつ来られる?』と聞いて次の約束も忘れませんでした」

利用者が友人を連れてきたり、知人を紹介してくれたらして、利用者は増えていった。

週4日、小学校低学年の子どもたちと体操や柔軟運動、音楽に合わせて体を動かす運動で一緒に楽しんだ。「エビやカニのはさみの動きをモチーフにして歌って踊る運動は、どこでも盛り上がりました」。

シニアのための集会所や海の環境を守る州政府のレンジャーの施設も訪問し、体操や体を動かす運動を広めた。フルマラソンや小さなスポーツイベントにも、スタッフや利用者と一緒に参加してジムをアピールすると、着任時、約30人だった利用者は、任期終盤には約50人になっていた。

最大のピンチ

ジムへの集客のため、スマートフォンと連動して体脂肪率や肥満度指数(BMI)などを計測できる体重計を用意して、「ジムに来て、自分の体重を知りましょう!」とアピールしたところ、好評で多くの人が来てくれました。ところがある日、体重約130キロの人が乗った時に壊れてしまい、焦りました。でもなかには体重を知る重要性に気づき、自分で体重計を購入した人も何人かいて、体重が減ることがやる気につながって、ジムにも来てくれるようになったのでほっとしました。

中盤

中盤



州政府のレンジャーたちに運動の指導をする高瀬さん

最高のやりがい

パラオはスポーツイベントが多く、積極的に参加していました。ジムに通ううちに運動が好きになり、そうしたスポーツイベントに参加する利用者が増えてきたことが嬉しかったです。特に盛り上がったのは、「コンカー」という障害物レースを行うイベントです。走る、重りを持つ、ぶら下がるなど多くの障害があります。「ジムのアピールしよう!」と、そろいのTシャツを作り、スタッフと利用者が一緒にトレーニングして本番に臨み、いい思い出になりました。

帰国

赴任

終盤

帰国

序盤

赴任



ブータンの教育大学で学生に体育の指導をする齋藤さん

最高のやりがい

私の誕生日に、学生たちが予告なしにケーキを持ってきてくれて、「あなたみたいな先生に教えてもらったことはなかった」と言ってくれたことです。また、帰国後も成果を感じました。教育実習中の2年生から、実習でこんな指導をしました、と動画が送られてきて、そこには大学で学んだことを生かし、子どもたちにうまく教えようとする前向きな姿が写っていました。私からのバトンが次に渡っていくような感じがしました。

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。

ごみを食べる人気者
パクパク君を作ろう

白井亜奈さんは、ベリーズのコロザル町役場に赴任し、主に町内の6つの小学校で3R（リデュース・リユース・リサイクル）やごみに関する環境教育を行っています。子どもたちに楽しみながらごみ問題に興味を持つてもらうために作った教材がごみを食べる「パクパク君」です。

「パクパク君は歴代の協力隊員から伝わってきた教材で、材料さえあれば作り方はとても簡単です。これを環境教育にどう生かしていくか、私なりに工夫しましたので、ご紹介します」

白井さんは、ポイ捨てを減らすためにできることを子どもたちに考えてもらい、町にあるごみ箱を魅力的にペイントするコンテストにつなげました。



しらい あな
白井亜奈さん

（ベリーズ／環境教育／2023年度1次隊・和歌山県出身）

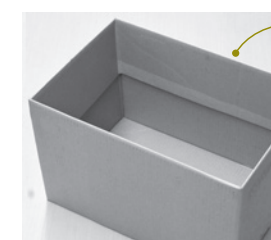
大学生の時、ワークキャンプに参加し、フィリピンのごみ山を見学。食べていけるから満足だというごみ山の住民の言葉に、自分の先入観の誤りに気づき、途上国での活動に興味を持つ。卒業して特別支援学校で2年間、高校で国語の教員を5年間務める中で、世界を正しく知った上で生徒に関わりたいと休職して協力隊に参加。ベリーズの町役場に赴任し、主に学校を巡回して環境教育を行っている。



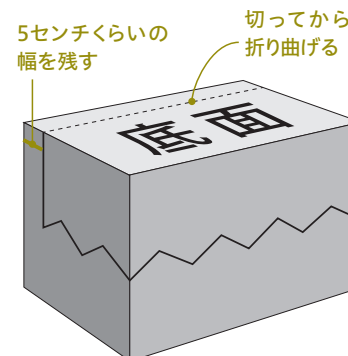
子どもたちが拾ったごみを入れる時はパクパク君の口をパクンと開く

パクパク君の作り方

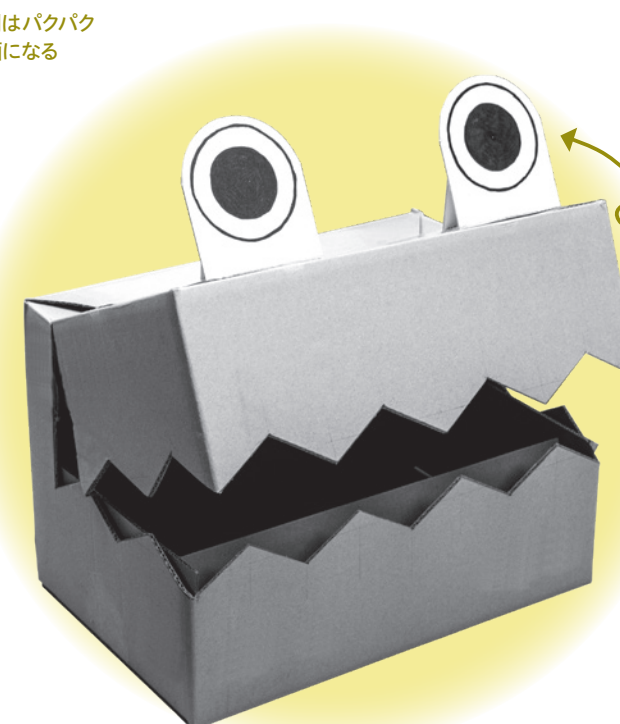
材料：①Lサイズくらいの大きさの段ボール箱（Lサイズ＝60×40×35センチ）、②①の外側を覆う）色紙か白い紙、③（パクパク君の目を作るための）厚紙や段ボール、④ごみ袋



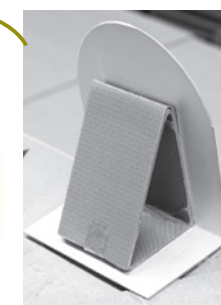
①段ボール箱の上面のふたを内側に折り曲げる（開口部の補強になる）



②段ボール箱の底の部分が開かないようにガムテープなどで留める。底面を上にして、口になる部分をカッターで切る。「直線に切ってもいいですが、ギザギザに切るとワニの口みたいでよりリアルになります」



③厚紙や段ボールを目の形に切りぬき、目を描いて上面に貼りつける。目は折れ曲がりやすいので、裏で写真のように補強するとよい



④段ボールの外側に色紙を貼ったり、色を塗ったりして、好きな色に仕上げる

目のウラ

口を開けると



友達を紹介します！
パクパク君です！

パクパク君と ごみ拾いに行こう！

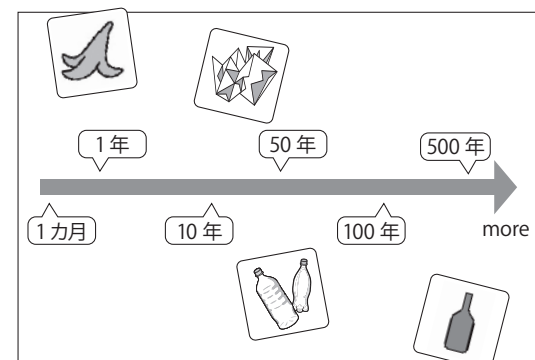
パクパク君を使ってごみ拾いをして、学校の周りにどんな種類のごみがあったか、発表してもらったり、なぜそこにごみが捨てられたのか想像してもらったりします。そして、ポイ捨てを減らすためにできること——ごみ箱を増やす——などを考えてもらいます。パクパク君を2つ用意できれば、2チームに分かれて、どちらがたくさん集められるか競争すると盛り上がります。

紹介方法の例：（声を変えて）僕はパクパク君、日本から来ました。（しばらく子どもたちと会話する）みんなお昼は食べた？僕は今とてもおなかがいっぱい。僕は何が好

きだと思う？ごみが大好きなんだ！（今からパクパク君をおなかいっぱいさせに行こう！と呼びかけ、全員に手袋を配って、ごみ拾いに出かける）

ごみの分解について学ぼう！

用意するもの：①ごみの絵を印刷したカード——ホワイトボードに貼る大きいサイズのものを1組と、それを縮小コピーして各グループに配る小さいサイズのものをグループの数だけ作る。ごみの絵は、紙ごみ（飲食物のテイクアウトのためのペーパーナプキンなど）、バナナの皮、紙パック、お菓子の袋、ペットボトル、弁当のプラ容器、空き缶、ビニール袋、ガラス瓶、木のごみ（板のような木片など）、たばこの吸い殻（現地のごみの状況に合わせる）。②ごみが分解される期間を矢印で示したシート（下記の図を参照）をグループの数だけ印刷する。



期間の経過を示したシートをグループごとに配り、ごみカードを貼ってもらう

ごみ拾いを行った次の授業では、ごみの分解について学びます。

①パクパク君の袋の中に、ごみのカード（大）、もしくは本物のごみをきれいに洗って入れておき、「パクパク君



グループごとに分かれて、ごみが土に還（かえ）る期間を考えてもらう

のおなかの中を調べてみよう」と声をかけ、数名の子どもに1人1つずつ、ごみを取り出してもらい。取り出したごみを並べて、どんな種類のごみがどれだけあったか、ごみをポイ捨てした人はなぜここに捨てたか、などを皆で考える。

②クラスをいくつかのグループに分け、ごみの絵のカード（小）1組とシートを各グループに渡す。グループで、それぞれのごみがどのくらいの期間で分解されるか予想して、シートに置いてもらい、グループの代表者に発表してもらう。

③最後に先生が、ごみの絵のカード（大）をホワイトボードに貼りながら正解を教える。

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。

大学時代、協力隊OVの先輩であったり、協力隊を志す友人が多かったりしたこと、協力隊に興味を持つようになった茂北斗さん。海外で生活したいという漠然とした思いもあり、取得していた理科の教員免許を生かせる理科教育の職種で協力隊に参加した。ガーナで配属されたのは、約1900人の生徒が在籍する大規模な高校。教員不足が深刻で、赴任してすぐに1年生の化学の授業すべてを任せられた。しかし、教員経験のない茂さんにとって、高校生を前に英語で授業を行うことは簡単ではなかった。

「精神的に追い詰められて、出勤拒否したくなったことさえありますが、ホームステイ先が高校の敷地内にあるので、それまでできなくて（笑）」

茂さんも同僚の教員たちも授業に追われて忙しく、ひたすらマンパワーに徹する活動が続いた。そんな毎日の中で身につけたのは、やらないことを決める習慣だという。

「あれもこれもやろうとすると、中途半端になってしまうので、思い切つてやらないことを決め、やるべきことに集中するようにしました。その習慣は、今でも役立つっていると思います」

帰国後は代替教員として地元・北海道の小学校で働いていたが、ある日突然「ウイスキーを作る人になりたい」と思い立ち、近隣の蒸留所を訪問するところから就職活動を始めた。なぜウイスキー作りを選んだのか、茂さん自身にもよくわからない。ただ、隊員時代にウイスキーの味を覚え、作る人への憧れを感じていたという。

就職したガイアフローディスティリング株式会社は、2014年に設立された新しい会社。小さな会社なので、ウイスキー作りの全工程に携われるのが、今の茂さんのやりがいだ。

現在の仕事

社員30人ほどの小さな会社なので、全員がすべての作業に熟達できるように、仕込みから荷物の搬入までローテーションで作業をしています。1つが50キログラムもある樽をトラックから降ろして搬入するような肉体労働もありますが、全体のプロセスに触れられるのは面白いです。先日は本場のウイスキー作りを見るためスコットランドに行く機会がありましたが、現地での移動や、化学の用語を用いた英会話にも不安がなく、思いがけず協力隊での経験が生きています。



まきの火で発酵液を熱して蒸留を行う工程。「蒸気やガスではなく、まきで加熱するのが当社の特色で、担当になった週は一日中、ボイラーにまきを入れ続けます」

後輩へメッセージ

現役の隊員に伝えたいのは、失敗を恐れず、やれることをやってほしいということ。私自身、もっとできたことがあったのではないかと後悔があるので、なおさらそう思っています。帰国後の進路を考えている隊員に伝えたいのは、進路は自分で決めたほうが良いということ。人に言われて決めてしまうと、何か嫌なことがあった時に人のせいにしてしまいます。ただ、僕自身は蒸留所で働きたいと必死になり過ぎていたと反省する面もあるので、冷静に考えることも大切ですね。

3 転職活動 2020年4月～

家の近所の蒸留所を皮切りに北海道内にある蒸留所を訪ねて回り、雇ってほしいとお願いしましたが、ことごとく断られました。そこで道外の蒸留所も視野に入れ、ホームページで求人情報を探しました。その時に見つけたのが、静岡県にあるガイアフローディスティリング株式会社でした。ホームページから問い合わせのメールを送ると、すぐに面接に来るように連絡がありました。

4 書類提出 2020年夏

面接と前後して、履歴書と小論文を提出しました。応募動機には、蒸留所で働きたいが、他社からはすべて断られたことを正直に書きました。小論文では「ウイスキーと私」というテーマを与えられ、熟成するまでに何年もの時間がかかるウイスキーと、すぐに成果が出ない自分の人生、経験を絡めて書いたと記憶しています。

5 面接 2020年9月

それまでの就職活動では、経験もないのに「何でもやります」「頑張ります」とアピールに必死でしたが、この時は「何もできないかもしれないけれど謙虚に働きます」と伝えました。結果的に、それが良かったのかもしれません。後から聞いた話では、他社にすべて断られていたのに諦めず、わざわざ北海道から静岡県まで面接に来たので、採用を決めたということです。

2020年11月 入社

1 協力隊時代 2016年9月～



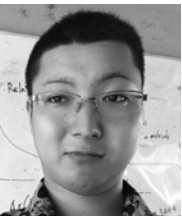
教え方に悩んで苦悩した茂さんだったが、教室にギターを持ち込むなど楽しい授業を心がけたこともあり、生徒からの人気は高かった

配属先のカジェビ・アサト高校は、一般文系、農業、商業の3コースがある大規模校でしたが、私以外に化学の先生は1人しかおらず、マンパワーとして期待されていたようです。そのため赴任早々に1年生の化学の授業を私一人で担当することに。語学力がまだ不十分だったため、1年目の頃は毎朝5時に起きて、その日の授業で話すことを紙に書いて覚えてから出勤するという毎日でした。2年目は1年目の反省を踏まえながら活動に臨んだので、もう少しスムーズに授業を行えるようになり、生徒たちともうまく向き合えたと思います。

2 小学校教員 2018年12月～20年3月

活動中は就職のことを考える余裕がなく、帰国後もしばらくは何もせずにいました。何をやりたいのか決まっていなかった時に、知り合いから産休中の教員の代替教員の仕事を紹介され、小学校で働くことになりました。

ウイスキーを作りたい！ 未経験でも 諦めずにつかんだ正式採用



今月の先輩

茂 北斗さん Hokuto Shigeru

ガーナ／理科教育／2016年度2次隊・北海道出身

就職先：ガイアフローディスティリング株式会社

事業概要：ウイスキーの製造。オリジナルブランドの「シングルモルト静岡」を生産している。

茂 北斗さんの略歴：

1994年 北海道生まれ
2016年3月 酪農学園大学卒業
2016年9月 協力隊員としてガーナに赴任
2018年9月 帰国
2018年12月～20年3月 小学校に教員として勤務
2020年11月 ガイアフローディスティリング株式会社入社



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

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

国際開発のキャリアを積み
独立・開業へ

原田拓朗さん Takuro Harada
セネガル／コミュニティ開発／2014 年度 3 次隊・静岡県出身

協力隊が国際協力のプロへの第一歩に 自由な働き方を求めて開発コンサルティング会社を設立

協力隊員としてのセネガルでの活動を経て、国際農業開発基金(※)でもセネガルに赴任し、さらに JICA 専門家としてコートジボワールへ。2024 年 2 月には国際協力プロジェクトの企画や実施、管理、調査および日本企業の海外進出支援を専門とする開発コンサルティング会社を設立——。原田拓朗さんは国際協力のプロとして着実なキャリアを重ねている。その秘訣は、自らの思いと現場経験を重視しながらも慎重にキャリアを設計したことだ。

早稲田大学在学中からフィリピンやインドでのボランティアをしていた原田さん。卒業後は大手メーカーの村田製作所に就職。国内外の工場現場でカイゼン活動などに取り組んだ。「利益追求のために働くのも楽しかったのですが、私が本当にやりたいことではない」との思いもありました。

進路に悩んだ原田さんは、今までに一番楽しかった体験は何かと振り返り、学生時代の途上国での活動を思い出した。国際協力のプロとして生計を立てるにはどうすればいいのか。あれこれ調べた末、協力隊参加に思い至った。

「人々と共に暮らしながら現場で活動するのがとても魅力的でした。その中で国際協力は自分が本当にやりたい仕事なのかを判断できると思いましたし、帰国後に JPO (Junior Professional Officer) を受験する目標もありました」

件に国連などの国際機関が若手人材を受け入れる制度で、日本の外務省も人員を募集し、国際機関へ派遣している。応募資格の一つは、希望するポストに関連する分野で 2 年以上の職務経験を有すること。協力隊活動も該当する。

また、隊員としてフランス語圏のセネガルを志望したのにも原田さんなりの構想があった。

「すでに英語は話せたので、この機にフランス語を習得することができれば、国際協力のプロになった時に他者との差別化ポイントになると考えました」

実際には必要に迫られて現地語のウオロフ語ばかり上達したと笑う原田さん。手工業組合の職人の村でビジネスプラン講座などを開催したほか、裁縫職人に現地の布でシャツや浴衣を作ってもらい、日本で売れることを企画。材料費などの資金をクラウドファンディングで賄い、実現にこぎ着けた。

協力隊の 2 年間で、貧しい農村のようない人々に寄り添って一緒に取り組むことに面白みを強く感じました。

任期後はパリ政治学院で 1 年間学び、フランス語に磨きをかけつつ開発経済で修士号を取得。JICA コートジボワール事務所でも農業・水産分野の企画調査員(企画)を経験した後、念願の J

P O に合格し、国際農業開発基金の一員としてセネガルに戻った。協力隊に参加してから 8 年後のことだ。

22 年からは、JICA 専門家としてコートジボワール事務所へ赴任し国産米振興事業に取り組んできた原田さん。今の専門は農業分野のプロジェクト管理で、栽培の専門家などと協力しつつ、流通網の構築やマーケティングに取り組むのが主な役割である。協力隊での経験で得た強みは、「現地の事情や背景を理解する重要性を知っていること」だという。

「例えば、任地の人々は時間を守らないという問題。『時間』の定義を共有していないからだ」と私は思っています。時間を失うとか、無駄にするといった概念は我々が決めていることであって、

他の文化の人は同じような見方はしていないかもしれません」

24 年 5 月現在、こうして国際協力の現場で力を発揮してきたことに満足しつつ、6 月で JICA 専門家の業務を終える原田さんは、自らの会社を設立して働き方を変えようとしている。

「妻子の存在が大きいです。JICA 事務所などの労働契約ではなく、自分の会社でプロジェクトを受注すると、働き方の自由度が上がり、ライフワークバランスが取りやすくなるはずです」

7 月には、2 人目の子どもが生まれる予定だ。自分で会社を経営すれば、一定期間は育児に集中することもできる。仕事や家庭の「現場」を直視して柔軟に対応し、国際協力への志を貫き続けている。

原田さんの歩み

1986 年、静岡県生まれ、親の転勤に伴い日本各地で幼少期を過ごす。

2005 年、早稲田大学政治経済学部入学。

大学で NGO を立ち上げ、自分たちで資金を集めてフィリピンでセメントから作ったコンクリートで道路を造ったり、インドで家屋建設に関わったりしました

2010 年、村田製作所入社。

福井県の工場などでカイゼンに取り組みました。現場で働くことの大切さを学んだ貴重な体験です

2014 年、協力隊員としてセネガルへ赴任。

2017 年 2 月～7 月、JICA 無償協力プロジェクトに携わりコンゴ民主共和国へ赴任。

職業訓練校を建てるプロジェクトを現地で立ち上げる仕事です。大学院の学費を稼ぎつつ、フランス語を磨くことができました

2017 年 9 月～、パリ政治学院で 1 年間学び、修士号取得。

2018 年、企画調査員(企画)として JICA コートジボワール事務所に赴任。

農業と水産業に関するプロジェクト管理に関わる中で、アフリカの産業を盛り上げる上で農業が持つポテンシャルが高いと感じ、自分のテーマにしようと思い決めました

2020 年、国際農業開発基金の職員としてセネガルへ赴任。担当エリアはセネガル・モリタニア・ギニアビサウ。

現地政府と共に農村開発プログラム(畜産、養鶏、園芸など)の企画・実施の支援を行いました。私は後方でプロジェクト管理をする立場で、現場に出られず物足りなさもありました

2022 年、JICA 専門家としてコートジボワールへ赴任。

JICA 勤務時代の上司から「もっと現場に近いところで働かないか」との連絡があり、応募しました

2024 年、開発コンサルティング会社「Green Field Advisory」を設立。



① 協力隊員時代、JICA の活動を紹介する原田さん
② 国産米振興プロジェクトで生産者を訪問する様子。
JICA 専門家として、現場に出る機会を多く得た
③ コートジボワールのローカル市場での国産米振興
キャンペーンの様子
④ ECOWAS (西アフリカ諸国経済共同体) のワーク
ショップ

INFORMATION

JICA 青年海外協力隊事務局からのお知らせ

NEWS

2024年春募集の説明会参加者数と応募者数

JICA海外協力隊の2024年春募集(長期派遣)が7月1日に終了しました。募集説明会は期間中、対面式説明会とオンライン説明会が行われ、説明会参加者数は、対面式説明会が延べ1,726人、オンライン説明会が延べ1,015人でした。応募者数は、青年海外協力隊・海外協力隊と日系社会青年海外協力隊・日系社会海外協力隊が1,034人(昨年春募集は1,115人)、シニア海外協力隊と日系社会シニア海外協力隊が78人(昨年春募集は83人)でした。今後は8月中旬に1次選考の結果が発表され、9月中旬に2次選考、10月に最終的な合否決定が行われる予定です。



2024年春募集の説明会の様子(JICA地球ひろば)

NEWS

2024年度JICA海外協力隊帰国隊員奨学金事業の実施について

JICA海外協力隊帰国隊員奨学金事業は、帰国後3年以内の帰国隊員のうち、JICA海外協力隊への参加により得た知識および経験を国内外で生かして社会還元を促進し、かつ我が国を含めた世界の平和と安定のための活動に従事することを目的に、国内外の大学院への進学を志望する方および進学している方を対象とした奨学金給付事業です。今回は、特別枠として社会課題の解決に貢献する企業・団体を起業・運営している方(帰国後10年以内)も若干名募集します。選考の結果、奨学生として採用された方には200万円の奨学金を給付し、返済義務はありません。募集・選考は年に1回です。詳細はウェブサイトをご覧ください。

- 募集期間:2024年8月1日(木)~24年10月10日(木) 13:00必着(日本時間)
- 給付予定人数:10名程度(社会課題の解決に貢献する企業・団体を起業・運営している方若干名を含む)



帰国隊員奨学金事業の詳細はこちら

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

REPORT

Japan Sports Week 2024に協力隊ブースを出展

体育・スポーツ隊員の派遣実績に加え、理学療法士などのスポーツ関連職種も要請のある現況に即し、7月3日~5日に東京ビッグサイトで開催されたJapan Sports Week 2024にJICA海外協力隊ブースを出展しました。当日は、個人で来場する学生や社会人などのアスリートに対して協力隊事業について説明すると共に、各種スポーツ協会・団体や大学の職員・スタッフに対してもアスリートのセカンドキャリアの趣旨も含め「協力隊セミナー」を案内しました。

OVの体験談発表やパネル展示、個別相談も実施され、開催された3日間で338名の方がブースに来られました。協力隊の制度やJICAのサポートについて、またスポーツ職種での活動について知ってもらう良い機会となりました。

NEWS

JICA海外協力隊連携派遣(2024年度)に32件の応募がありました

2024年度JICA海外協力隊連携派遣の募集が締め切れ、5月20日の期限までに、32件の応募がありました。年間の応募数としては過去と比較して2~3倍となる多くの案件の提案となりました。今後、JICA内の案件審査と相手国からの要請確認を経て採択がなされた案件につきましては、25年より順次派遣を開始する予定です。「JICA海外協力隊連携派遣」とは、JICAと連携した海外ボランティア派遣に関心のある大学や自治体、民間企業などの団体が、JICAとの合意に基づき、その団体から派遣された人材を、JICA海外協力隊として開発途上国へ派遣する制度です。

JICAを通じて各国に派遣された方々は、それぞれの団地で培った経験・能力を生かして、相手国の社会・経済の発展や相互理解の深化に貢献するとともに、現地で得た経験を団体内や地域社会に還元することが期待されており、団体にとっての人材育成のツールとしても注目されている制度です。詳細はウェブサイトをご確認ください。



JICA海外協力隊連携派遣の概要はこちら

◀ <https://www.jica.go.jp/volunteer/relevant/company/cooperation/index.html>



JICA海外協力隊連携派遣インタビューはこちら

◀ <https://www.jica.go.jp/volunteer/relevant/interview/>

クロスロード [2024年8月号]

第60巻第7号 通巻699号
発行日 2024(令和6)年8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

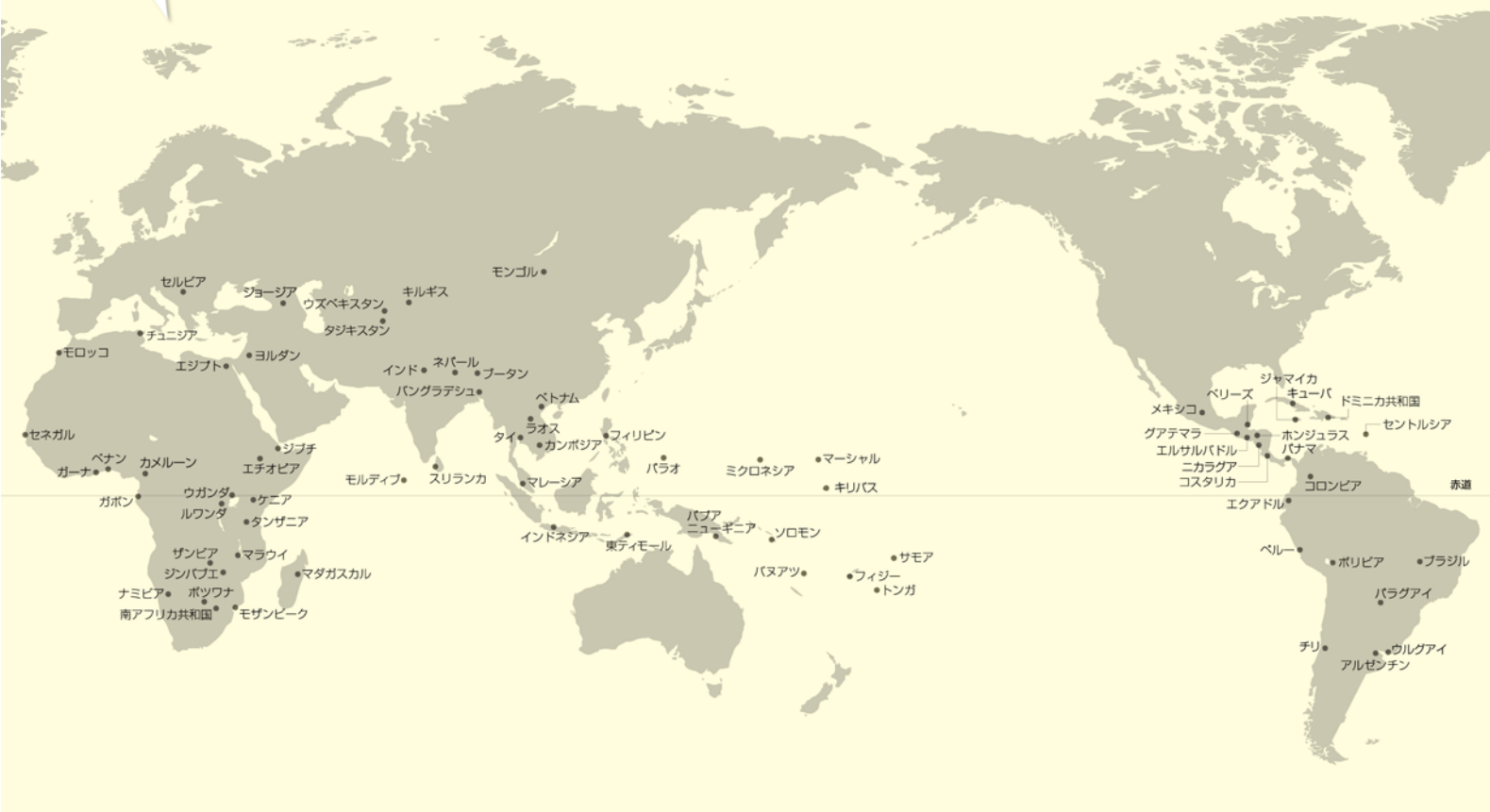
派遣国の横顔ではヨルダンを紹介しました。紛争が絶えない国に囲まれながら、多くの難民を受け入れる懐の深さに感じ入り、また、この国で活動してきた隊員は、日本の日常とかけ離れたルーツを持つ人々や文化の中、奮闘してこれたのだと敬意の念を抱きました。(飯淵一樹)

特集では「協力隊で身につく19の力」を取り上げました。改めて、協力隊活動とは、ご苦労が多い半面、うまくいった時の喜びや得るものが大きいのだなと感銘を受けました。結果として身についた力こそ、大切な成果なのかもしれないと思いました。(阿部純一)

JICA 海外協力隊派遣現況

(2024年6月末現在)

現在の派遣国数
74カ国



(単位:人)

■ アフリカ地域

国名	一般	シニア
ウガンダ	21	2
エチオピア	6	
ガーナ	40	
ガボン	8	1
カメルーン	10	
ケニア	34	
ザンビア	21	1
ジブチ	12	
ジンバブエ	8	
セネガル	31	
タンザニア	16	
ナミビア	10	
ベナン	29	
ボツワナ	27	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	33	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	34	
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	23	
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	7	
ブータン	20	5
ベトナム	42	
マレーシア	20	5
モルディブ	1	
モンゴル	36	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	5	
ソロモン	14	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	29	
チュニジア	16	2
モロッコ	29	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	24	2		
エルサルバドル	19			
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	9	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			47	3
ベリーズ	11			
ペルー	37	1		
ボリビア	31	1	1	
ホンジュラス	29			
メキシコ	19	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)	1,263 (531/732)	97 (78/19)	63 (25/38)	7 (3/4)	1,430 (637/793)
累計 (男性/女性)	47,733 (25,132/22,601)	6,703 (5,413/1,290)	1,624 (627/997)	555 (256/299)	56,615 (31,428/25,187)

任地の思い出を聞きました。

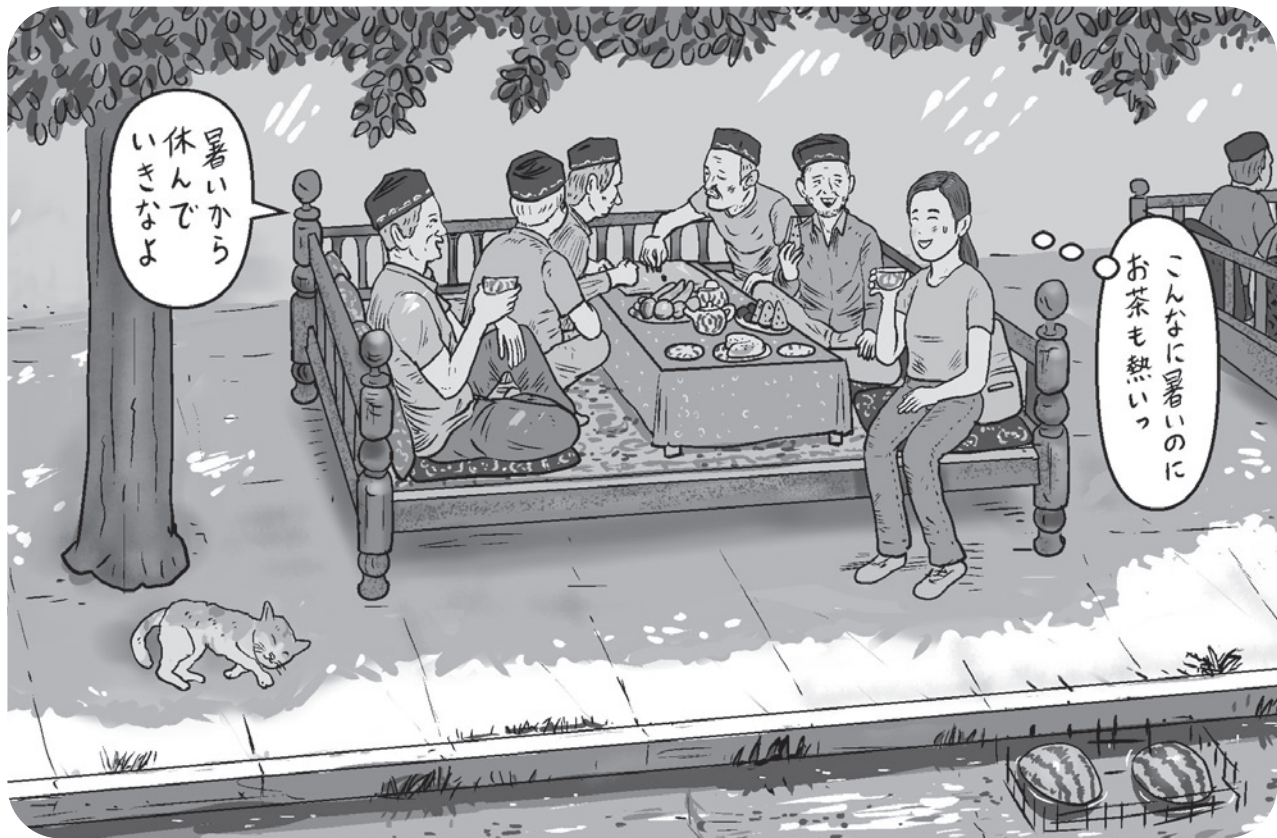
あの日、地球の、あの場所で。

ウズベキスタン流 酷暑・厳寒期のしのぎ方

ウズベキスタンの東端、キルギスに近いフェルガナ州の診療所で活動しました。二重内陸国※のウズベキスタンは一年を通した気温差が大きく、夏は40度超えが当たり前で、50度になることもあります。一方、冬はマイナス10度以下が普通で、マイナス20度になることも。さらに私の任地では電気はたまにつく程度でガスもなかったため、ほとんどの冷暖房器具はあっても使えませんでした。

そんな任地では、暑さ、寒さをしのぐ生活の知恵がありました。

夏は「タップチャン」と呼ばれる巨大な台が各家の庭の木陰に置かれ、近



Illustration＝牧野良幸 Edit&Text＝ホシカワミナコ

所の社交場になります。タップチャンの上でお茶やフルーツを味わったり、チェスをしたり、昼寝をする人も。

ムスリムの方々なので屋外のタップチャンで休むのは男性だけですが、外国人である私は女性でももてなしを受け、仕事終わりに熱いお茶をいただくながら、暑さが多少和らぐ夕方までの時間を過ごさせてもらいました。

一方、冬の寒さをしのぐのは、大家族全員が入れる大きな机に布をかけ、机の下にクメル(炭を水で練って丸めたものを燃料にした火鉢のようなもの)を入れた「サンダル」です。冬の唯一の暖房はサンダルのみ。そのため、お嫁さん以外の家族は皆、ずっとサンダルに入って暖を取っていて、眠るのもここでした。

ホストファミリーはこのサンダルの文化がウズベキスタン独自のものと思っていたらしく、「日本にも、サンダルに似たこたつがあるよ」と伝えたところ、とても驚いた様子。「顔も似ているし、僕らは同じ祖先なのかもね」と笑い合いました。

おかまきの岡真希乃(旧姓浅川)さん
ウズベキスタン／保健師／2015年度4次隊・東京都出身

／教える人／ はやしかん たろう 林 貫太郎さん



チュニジア／環境教育／2021年度2次隊・大阪府出身

大学時代に人間の安全保障分野の国際関係について学び、オーストラリアの現地調査やタイ留学を経験。学生時代に協力隊に応募・合格するも、新型コロナ感染拡大の影響で約1年半国内待機に。2021年10月にチュニジアへ派遣、NGO コルバ自然環境保全協会に配属され、地域の自然災害に対する取り組みをPodcastで知らせるプロジェクトを企画した。協力隊活動を終えた現在は、コートジボワール在住。



今月の料理

From Japan

任地の自炊メニュー チュニジア風 鶏のから揚げ

●材料(4人分)

鶏肉(もも肉でもむね肉でも可)…………… 400g
塩…………… 少々
酒(あれば)…………… 大さじ2
しょうゆ…………… 大さじ2
おろしたニンニク…………… 小さじ1/2
おろしたショウガ…………… 小さじ1/2
片栗粉(なければ小麦粉)…………… 大さじ4
こしょう…………… 少々
油…………… 揚げる鍋の中で肉が半分漬かる程度

<アドバイス>

ニンニクとショウガはチューブタイプがあればそれを使うと簡単です。揚げ油は、チュニジアではオリーブオイルをもらうことが多かったのですが、なんでも構いません。油の量を少なくして揚げて、残った油は炒め物などに使えば、廃油が出ず環境にもいいと思います。ただし

●レシピ

① 鶏肉を一口大に切り、臭み消しのため全体に塩を振りかけ、10分ほど置いた後、キッチンペーパーなどで塩と出てきた水分を拭き取る。その後、(あれば)酒、しょうゆ、ニンニク、ショウガ、こしょうを混ぜて約30分漬ける

② ①に片栗粉(小麦粉)をつける

③ フライパンに油を入れ、火にかけて油を加熱する(170℃程度)

④ ②を入れ、表裏揚げ焼きする(生焼きに注意)

油の量が少ない分、一気に多くを揚げると油の温度が下がってしまうので少しずつ揚げてください。チュニジアではレモンを搾ったり、ハリッサという辛さとスパイスが効いたペースト状の調味料をつけたりして食べていました。



自分が食べる自炊メニューは和食が基本 ▶

学生時代に居酒屋でアルバイトしていたため、料理は得意という林さん。任地での自炊はストレス解消にもなり、和食も食べられて一石二鳥だったそう。

◀ 預言者の生誕祭に欠かせないスイーツ

チュニジアのスイーツ「アシーダ・ズグーク」は、預言者ムハンマドの生誕祭に食べる。「アレツボ松の実のペーストや小麦粉、砂糖などを混ぜて作ったムース状のものの上に、ナッツなどで飾りつけをします。任地の人たちに近づきたくてレシピを教わって作りました。職場にも皆が自家製アシーダ・ズグークを持ち寄り、食べ比べました」(林さん)



暮らしている市、町、村



- ① 河合さんが休みの日に時々訪れるアオレ島。
「透明で水色の海がとてもきれいで、海を眺めるだけでもリラックスできます」
- ② マーケットでは地元で採れた野菜や果物が売られている

バヌアツはたくさんの島で構成されていて、私の任地のサント島は中でも最大の島です。島内のルーガンビル市は国内第二の都市といわれ、首都と比べると店は少ないですが、生活必需品は手に入ります。野菜や果物を売っているマーケットでは、新鮮な地元の食材が手に入ります。港からボートで行けるアオレ島がお気に入り、きれいな海でシュノーケリングをしたり、海を眺めてリラックスしたりするのが好きです。

食べ物



▲「トゥルック」は100バツ(約150円)くらい。
「行商の人が病院に売りに来るので、仕事の合間に食べる職員が多いです。塩味やしょうゆのような味だったり、作る人によって味が違います」
河合さんが職場の同僚にふるまった親子煮▶

すりつぶしたキャッサバで肉と野菜を包み、それをバナナの葉で巻き、石で挟んで蒸した「トゥルック」という料理が好きです。それと、イモ類やバナナをすりつぶしてバナナの葉で包んで蒸す「ラップラップ」は、ココナッツミルクをかけたり、鶏肉と一緒に蒸したりしてあり、おいしいです。自炊では、卵が好きなので、卵焼きや茶わん蒸しなどをよく作ります。職場では、家で採れた果物などをシェアしてくれる文化があり、すてきだと思います。



公開！ 私の派遣国生活



[バヌアツ]

かわい みな
河合美奈さん

(栄養士 / 2023 年度 9 次隊・兵庫県出身)

活動の様子



クリニックで患者に食生活の改善について教える河合さん。「同僚にバヌアツ人の栄養士がいて、私の帰国までに彼女がスムーズに活動できるように、環境を整えたいです」

公立の総合病院で活動しています。病院食は栄養計算がされていないので、全体的な食事も少ない状況です。特に野菜やタンパク質の量が足りない問題があり、私は栄養価がきちんと計算された献立を提供できるよう、野菜の重さを量ることや、調理方法のアドバイスをしています。午前中は生活習慣病クリニックで患者に直接、栄養指導をしています。知識を伝えた患者から「知らなかった!」と喜んでもらったり、病気の種類によっては出さないほうがよい食材があることを伝えた調理員から、「いいことを知れて嬉しい」と言ってもらえ、やりがいを感じます。

住まい



- ①「部屋は新しく8畳ほどの広さ。ベッドが大きいので一人が暮らせるスペースです」
- ②「住まいのバルコニーからは海が見えて、ここで読書をするのが好きです」

1階建てのホテルに住んでいて、間取りは小さいキッチンとシャワールーム、ベッドルームになります。流しとIHコンロ、湯沸かしポット、小さい冷蔵庫があり、調理には困りません。お湯は出ないので、涼しい日はポットの湯を洗面器で水と混ぜて使っています。オーナー一家は近くに住んでいて、奥さんと娘さんとはよく会ってお話しますし、夕食に招待してくれたこともあります。

Text=阿部純一 写真提供=河合美奈さん