

JICA 海外協力隊向け実践ガイド

クロスロード

CROSSROADS

11

2024
NOVEMBER



特集 目先を変えて可能性を開こう！

“協働”で活動を充実させる

派遣国の横顔「グアテマラ」
控えめで優しいマヤ系先住民族の人々など魅力ある国

農家の女性たちは子育てを皆で協力し合っています。
私も手伝わせてもらいました（モザンビーク）



配属先の同僚と共に ランチ後の体操を続けています

あさ い けい こ
浅井恵子さん（フィジー／栄養士／2019年度1次隊、2023年度7次隊・山形県出身）

フィジー第2の都市ラウトカにある糖尿病ハブセンターに配属され、主として糖尿病の患者やⅡ型糖尿病予備軍の方に栄養指導を行っています。フィジーは糖尿病などの生活習慣病に起因する心疾患が死亡原因の第1位と高く、国を挙げて生活習慣病予防に取り組んでいるところです。

私は4月から、職場で医師や看護師などの同僚たちとランチ後に2分間の体操を行っています。きっかけは、自分の血糖値が少し高めだと判明したこと。糖尿病家系のため気をつけて生活していたつもりでしたが、予備軍に入っていました。しかし、予備軍ならば、生活習慣を変えることで改善を図れます。特に食後の運動は血糖値の急上昇を防いでインスリンの過剰分泌を抑える効果があり、予備軍からⅡ型糖尿病への移行や病状の進行の予防になるとされています。「もし私自身が血糖値を改善できれば、説得力を持って患者にも説明できる」とも思い、ランチ後に短時間の体操を始めようと決めたのです。

ただ、飽き性でめんどくさがりな私にとって、継続のためには「簡単」「準備なし」「きつくない」の3要素がとても重要。YouTubeで「2分間エクササイズ」などの言葉で検索し、いくつかの動画を選んで体操を始めました。この取り組みに職場の同僚たちも誘い、スマートフォンで動画を映しながら、途中に日本語の説明が入った時には私が簡単に英訳したりして体を動かしています。

同僚たちは最初だけノリノリでも、そのうちに飽きてしまうのではないかと考えていたのですが、着替えなどをせずに短時間で簡単にできる手軽さがいいようで、気負いなく続けられています。時には同僚から「エクサ



郊外の村で簡単な運動を紹介する浅井さん。医療へのアクセスの悪い島しょ部も多く、医療チームが出向いて健診や啓発活動を行うこともある

サイズやる？」と声をかけてくるようになり、研修で配属先に来た看護学生を誘ってくれることも。さらに、学生に食後の短い運動でも血糖値上昇を抑えられることを教えたり、患者に対して「食後すぐに寝ないで、家事でもいいからちょっと体を動かしてね」と以前より丁寧にアドバイスするようになったりと、嬉しい変化が起きている。

何よりも、自分自身がⅡ型糖尿病の予備軍だとはっきり意識したことで、より患者たちに寄り添えるようになった気がします。ランチ後の体操を始めてから2カ月後には私の血糖値は正常範囲内になりましたが、患者によっては食生活の見直し、運動、服薬調整をしても、なかなか血糖値が安定しないこともあります。そんな人たちが自暴自棄になったりせず、希望を持って生活をマネジメントしていくためにはどのようなサポートが大切なのか、目の前の患者の話にじっくりと耳を傾け、同僚の医師や看護師と相談しながら、柔軟に考えていきたいと思っています。



左：ランチ後に体を動かす同僚たち。「看護師の制服はスカートタイプなので、スカートのままでもできる簡単な動きの体操を選んでいきます」

上：浅井さんの配属先での主な活動は、糖尿病患者への健康・栄養指導。「生活習慣の改善は難しいですが、話を聞いて、一緒にできることを考えていくのは楽しいです」



JICA 海外協力隊向け実践ガイド

クロスロード

CROSSROADS

11
2024
NOVEMBER

COLUMN — 表紙によせて

モザンビークの農村で、農家たちが共同農地や共同貯金について話し合う組合会議の様子です。畑で働く多くの女性たちと、その背中を見て育つ子どもたち。手が空いた人が自然に子育てを支え合い、地域全体で協力し合うこの社会の美しさが映し出されています。彼らの日常には、温かさと絆が息づいているように感じました。

倉本衣織さん（モザンビーク／コミュニティ開発／2019年度2次隊、2023年度3次隊・茨城県出身）

国別索引

掲載ページ	
12	ウガンダ
18	エクアドル
5、6、7	グアテマラ
15	セントルシア
11	ソロモン
15	タイ
14	タンザニア
15	トルコ
24	ネパール
2	フィジー
4	ペルー
22	ボリビア
13	マラウイ
1	モザンビーク
9、23	モンゴル
16	ルワンダ

職種別索引

掲載ページ	
1、4、16	コミュニティ開発
14	在庫管理
15、24	野菜栽培
15	家畜飼育
9	青少年活動
18	環境教育
23	視聴覚教育
12	体育
6	小学校教諭
13、22	小学校教育
11	看護師
2、7	栄養士
5	マラリア・風土病対策

出身都道府県別索引

掲載ページ	
2、4	山形県
22	福島県
1	茨城県
12	群馬県
15	埼玉県
16、23、24	東京都
11	新潟県
14	神奈川県
7	富山県
5	三重県
18	大阪府
6	兵庫県
9	高知県
13	福岡県

CONTENTS

2 JICA Volunteers' Reports

3 CONTENTS／索引

4 知っていますか？ 派遣地域の歴史とこれから

派遣国の横顔 [グアテマラ]

8 [特集]

目先を変えて可能性を開こう！

“協働”で活動を充実させる

14 お悩み相談

アドバイスを聞きました！

15 みんなのアイデアBOX

16 スキルや意欲で道を開く

就職ストーリー

18 派遣から始まる未来

先輩隊員たちの社会還元

20 INFORMATION

— JICA 青年海外協力隊事務局からのお知らせ

21 JICA 海外協力隊派遣現況

22 あの日、地球の、あの場所で。

23 隊員めし — 任地の食生活に彩りを！

24 公開！私の派遣国生活 [ネパール]

『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9回発行しています。

【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／2024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。



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。



知っていますか？
派遣地域の歴史とこれから



派遣国の の横顔〈グアテマラ〉

Profile of
the partner country of JOCV

教育や保健、農業分野のニーズが中心
人口の半数以上を占めるマヤ系先住民族の
文化と優しさも大きな魅力

Text=工藤美和 写真提供=ご協力いただいた各位

グアテマラの基礎知識

面積：10万8,889km²

(北海道と四国を合わせた広さよりやや大きい)

人口：1,735万人(2022年、世界銀行〈推定〉)

首都：グアテマラ市

民族：マヤ系先住民41.7%、ラディーノ(欧州系と先住民の混血)・欧州系56%、その他(ガリフナ族、シンカ族など)2.3%(2018年、グアテマラ国勢調査)

言語：スペイン語(公用語)、その他に22のマヤ系言語など。

宗教：憲法上宗教の自由を保障。

主にカトリックおよびプロテスタント。

※2024年8月16日現在

出典：外務省ホームページ

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/guatemala/index.htm>

派遣実績

派遣取極締結日：1987年9月29日

派遣取極締結地：グアテマラシティ

派遣開始：1989年1月

派遣隊員累計：839人

※2024年8月31日現在

出典：国際協力機構(JICA)



お話を伺ったのは



にいのさわこ
新野佐和子さん

(ペルー/コミュニティ開発/2015年度2次隊・山形県出身)

JICAグアテマラ事務所・企画調査員(企画)。中学生の頃から国際協力の道に進むことを夢見る。2015年に大学卒業後、JICA海外協力隊に新卒で参加。帰国後は、日系の自動車産業関連企業のメキシコ支社に勤務した後、22年より現職。地域経済活性化や教育分野、市民安全の案件形成やプロジェクト推進を担当している。

グアテマラは、明治時代に中南米で最も早く日本人移民を受け入れた国であり、2025年には日本との外交関係樹立90周年の節目を迎えるなど、日本との関係が深い国です。他方、36年間続いた内戦が終結してから28年しかたつておらず、心の傷が残っている人も少なくありませんから、隊員の方々は急いで距離を縮めようとしないうほうがよいでしょう。

協力隊の派遣は1989年に始まり、当時から現在まで主軸は数学・算数教育と母子保健、栄養、農業に関する職種です。特徴として、JICAの技術協力プロジェクトとの連携があり、算数の国定教科書は同プロジェクトによって完成し、協力隊員が学校現場で教科書の普及に取り組んでいるところです。

今後は、地域経済の発展や、女性の地位向上へ向けた支援などへのニーズがより高まると予想していて、その背景には、山間部の住民の高い貧困率、アメリカへの移民問題、根強い男尊女卑の価値観があります。私たちはボランティア事業の企画調査員と情報交換をしながら、ニーズを探って派遣の提案をしています。



密林の中の広大なエリアに3,000を超える遺跡があるマヤ文明最大の都市遺跡「ティカル」の神殿

安全面では、比較的治安のよい地方の西部地域中心に派遣しています。また、事件があれば隊員に即時に知らせているほか、隊員や派遣中関係者が参加する安全対策連絡協議会にグアテマラ国家文民警察を招いてアドバイスをもらうなど、万全の対策を行っています。

グアテマラの人口の半数以上を占めるマヤ系先住民の人々は、おしなべて控えめで静かな印象で、日本人の気質と合うように思います。グアテマラ人は人種を超えた愛情を持って接してくれる人々です。困った時には親身にサポートしてくれますし、私は帰国する隊員を見送るグアテマラの方が、「帰ってほしくない」と涙を流している場面にたびたび遭遇します。

赴任したらお薦めしたいのが自然豊かな観光地です。階段状の池にエメラルドグリーンの美しい水がたたえられているセムク・チャンペイなど、手つかずの自然が楽しめます。

感染症対策、教育、栄養改善… 各分野でグアテマラの人々に 貢献する隊員たち

知られざる感染症「シャーガス病」を 研修会を通じて地域に広く周知

シャーガス病は、カメムシの仲間の昆虫、サシガメが媒介する感染症だ。サシガメが人の血を吸う際に排泄するふんに病原体が潜んでいて、それに触った手が目や口、傷に触れると、病原体である寄生虫が体内に侵入する。発症まで何十年もかかることもあるため「沈黙の病気」とも呼ばれ、心臓肥大や心不全、突然死に至ることもある。

橋本 謙さんは、現地でシャーガス病の検査体制さえ整っていなかった2000年にグアテマラに派遣され、保健省本省に派遣されていたシャーガス病対策のJICA専門家と連携して、データ管理や啓発活動に取り組んだ。

派遣されたのは、県内17市の診療所や保健医療サービスを統括するフティアパ県の保健管区事務所。昆虫がうつす感染症の対策を担当する、媒介虫対策班の一員として活動した。班員は計約40人で、各市に配属され、マラリア、デング熱などの調査や殺虫剤散布、啓発活動などに従事していた。県事務所の同僚は、県全体の活動を計画・支援し、費用や殺虫剤、検査資材などを提供していた。「同僚たちは皆、活動を10年、20年と続けてきたたたき上げでした。自分には、役立つ専門知識や経験がなかったため、現場で何が求められ、何ができるかを考えました」

シャーガス病に関しては、対策が緒に就いたばかりで、同僚たちも経験が少なかった。橋本さんは、サシガメの生息分布データを地図やグラフに落とし込み、分かりやすく可視化するなどの工夫を加えた。「この地域は、まだサシガメ

橋本さんたちが17市で開催した教員を対象にした研修では、参加者を通じて県全域の住民へのシャーガス病啓発を目指した



橋本 謙さん

マラリア・風土病対策/
1999年度3次隊・三重県出身



PROFILE

大学・大学院で心理学を勉強しながら、「人はどのように健康に生きられるか」に関心を持つ。開発途上国の人々の健康状態の改善に貢献したいと考えようになり、協力隊に参加。その後、中米で汎米州保健機関や、JICAで中米シャーガス病対策の専門家を歴任。16年からハイチ、ソロモン諸島、コンゴ民主共和国でJICAの保健プロジェクトに従事。

の情報がいないから行ってみませんか」。橋本さんから声をかけて調査を進めることもあった。同僚からは「日本人が加わったことで対策がしっかり進んでいる」と励まされた。

本省の専門家から、現場の状況を問う連絡を受けると、保健省の命令系統では伝えきれない動きや情報を伝えた。

橋本さんは、専門家や教育分野の隊員とも話し合っ、県内全17市でシャーガス病に関する研修会を実施することを目標に据えた。子どもたちを守ることや保護者への波及効果を考え、小学校の教員を対象にすることにした。

配属先の予算で試行した後、全県で展開するには資金が足りないため、ユニセフに企画を持ち込んで援助を受け、資料の印刷代や参加者の昼食代を賄った。「一緒に活動した教育系の隊員が、教育省に行き大臣に会って、必須だった研修会開催の許可をその場でもらいました」。

研修では、シャーガス病とはどんな病気か、どのように感染し、どうすれば予防できるのかを説明した。そしてサシガメが家に住みつかないように、「土壁や日干しレンガのすき間を埋めましょう」と呼びかけた。サシガメが多い地域には対策班が殺虫剤を散布することも伝えた。

「できるだけ近隣のデータを用意して発表しました。サシガメが生息している家屋の割合や血清調査でシャーガス病に感染していた人の割合などを伝え、参加者の教員から、『生徒や地域の人々がこんな被害や危険にさらされているのか、他人事ではない』と驚かれました」

途中から、準備や説明を同僚に任せ、できるだけ裏方に徹して、研修のノウハウを受け継いでもらえるようにした。この研修は現地のテレビでも取り上げられた。中米でのシャーガス病対策は14年まで続いた。橋本さん以降も多くの協力隊員が活動し、感染者数は大きく減っている。

国定教科書「グアテマティカ」の教授法を 教員養成校の生徒たちに伝えた

JICAの協力で作成された算数の国定教科書「グアテマティカ」の活用・普及に取り組んだのが、川原 翼さんだ。配属先は、二言語（西語・キチェ語）教員養成学校。幼稚園や小学校の教員資格を取得する3年制の学校で、算数科

かわはら つばさ
川原 翼さん

小学校教諭／
2013年度1次隊・兵庫県出身



PROFILE

ブラジル生まれ、日本育ち。大学時代に1年間休学し、ブラジルのスラム街でボランティア活動を行う中、教育の力を実感した。神奈川県で教員となり、5年間勤務した後現職教員特別参加制度で協力隊へ。復職後、校内での国際交流や多文化共生教育の取り組みを経て、外国ルーツの子どもたちと共に学ぶ「彩とりどりの子どもたち」プロジェクトを実施。

の教員に、グアテマティカを活用した算数の教え方を指導するという要請内容だった。

グアテマティカはJICA専門家、グアテマラ教育省、国立サンカルロス大学の協力で2011年に完成した。いきなり難しいことを説明するのではなく、生徒たちが自分自身で理解を深めていけるように、日本の教科書の工夫などが盛り込まれ、生徒全員へ無償配布されていた。

こうした背景があったが、着任早々、いくつもの課題が明らかになった。その一つは、算数科の教員たちが「グアテマティカ」の使用方法を知らなかったことだ。

さらに大きな問題は教育制度の改革だった。小学校教員になるためには、大学への進学が必要になった。在籍している生徒が卒業した後は、この養成校では幼稚園教諭の資格しか取れなくなる。川原さんはカウンターパートと相談し、教員にではなく、卒業したら小学校教員となる学生たちに、グアテマティカを使った算数の教え方を伝えることにした。

2年生165人に簡単なテストをすると、平均点は、100点満点で18点だった。学生たちを3グループに分け、週1回、3時間の授業を続けた。

「グアテマティカは、それ以前の教科書と違って、絵やグラフも多く使われています。授業では、抽象的な算数の概念を、トウモロコシの種やペットボトルのキャップといった具体的な物に触れながら理解してもらったり、三角形の図を見せながら面積の求め方を教えたりして、『こう説明すると理解されやすいよ』と伝えました」

授業の前半は模擬授業として進めて、生徒たちに教え方を見てもらおうと同時に、自分自身が理解できるかを体験させた。後半は意図を説明し、質問を受けつけた。授業案や板書計画の作り方も教えた。「こうした実践を半年ほど続けた結果、学生の平均点は54点まで伸びました」。

もう一つ、川原さんが力を入れたのは、「授業研究」だった。授業を他の算数教員に見てもらい、その評価や意見を聞いて、授業の改善を図っていく。日本の教育改善の手法の一つだが、グアテマラでは行われていなかった。川原さんは他の教育系隊員とも協力して、授業研究を実践する研修会を開くことにした。研修会は全部で9回開催し、多い時には500人の教員が参加した。

「活動を通じて感じたことは、グアテマラの人の真面目さです。のみ込みは早いし、『日本ではどうやって教えているの?』などと質問もされます。教えられていなかったもので、知らなかったただけなのだとわかりました」

ただ、日本的な真面目さとは違う。「時間は守らないし、約束したことをやっていないこともあります。最初はイライラすることもありました。でも、グアテマラの人には家族との時間や人との結びつきを大事にしている。自分は彼らを日本人みたいにするために来たわけじゃない、と気づきました」

川原さんはカウンターパートの数学科の同僚教員の家にホームステイしていた。居間にホワイトボードを持ち込み、連日、授業の進め方について話し合った。「授業のためにこれだけの準備が必要、ということが伝わったと思います」。



教員養成校の生徒たちにグアテマティカに沿った教授法を伝える川原さん

グアテマティカの教え方について、サンカルロス大学で講義することもできた。「国立大学にこそ協力隊を派遣すべき」と考えを伝えると、後にシニア隊員が派遣されることになった。日本が協力して作られた教科書の活用が広がっている。

足りていない栄養素を知ってもらい レシピの紹介を通じて改善を目指す

2022年4月から派遣されている栄養士隊員の紅井万里絵さんは、コミュニティ女性たちと主に栄養改善や衛生管理に取り組んでいる。配属先は農牧食糧省のトトニカパン県事務所。県内には、家庭内での農業・家畜飼育、衛生環境改善、栄養改善、収入向上などを旨とする自主学習グループがあり、生活改善普及員と共に指導している。

事務所には、地元の食材などで作る料理のレシピが蓄積されていた。普及員が地域で紹介しようと考えてきたものだった。紅井さんは「レシピが栄養バランスが取れたものかどうか、栄養士として評価してほしい」と依頼された。「レシピ集や栄養改善を進めるには、まずは現地の方々の食生活を知らないといけません。私は一方通行の情報収集

※キチェ語…グアテマラの高地に住むキチェ族が使用する言語で、話者数がマヤ諸語のうちでもっとも多い。二言語（西語・キチェ語）教員養成学校では、キチェ語教育を行っている他、学校行事にもマヤの伝統行事や文化を取り入れている。



栄養価の高い料理を伝えるために学習グループの女性たちと調理実習を行う紅井さん

べに まり え 紅井万里絵さん

栄養士／2022年度7次隊・富山県出身



PROFILE

中学生の頃、テレビで協力隊の活動を見て興味を持つ。大学で開発環境学を専攻するうち、飢餓や栄養、農業の問題を知り、就職活動も始めていたが進路を変更し、卒業後に栄養士の資格を取るため専門学校に通い、病院や学校で実務経験を積んだ上で管理栄養士の資格を取得。任期を延長して活動中。

ではなく、食生活を振り返る機会をつくりたいと考えました」

紅井さんは普及員と一緒に、各グループと毎月1回、学習会を開き、栄養の知識や料理方法を伝えるようにした。学習会では、グアテマラの食事ガイドに基づき、「この1週間で野菜・果物類を食べた日が何日あるか」「その回数をどう思うか」「この後どうしていきたいか」などを聞くアンケートを実施。記入後、毎回数人に発表してもらう。

「グアテマラ、特にマヤ系民族の方々は、恥ずかしがりの人が多いです。でも、いつものメンバーの前なので、『どんなコメントでも、どんな小さな目標でもいいから、教えて』と声をかけています」

データは表計算ソフトで集計し、すべての回答に目を通して、回答への評価や改善すべき点などを記入して、コメントを記入したアンケートは各自へ返却する。

グアテマラは、5歳未満の子どもの約半数が慢性栄養不良で、特に先住民の間では深刻だ。2歳までの間の栄養摂取は将来の身体・知能の発達にも影響を与えるとされ、年齢の割に身長が低い人も多い。

「全体に緑色の葉物野菜の摂取が少ないです。また、低栄養の子の母親のアンケートからは、動物性たんぱく質の摂取量が少ないことがわかりました。そのことを母親に伝え、

レシピ集では、緑色の野菜を多く使うメニューやたんぱく質が取れるメニューを増やしました」

中間の軽食を含めて1日に4、5食摂取している人もいれば、貧しさから1日2食の人もある。主食はとうもろこしの粉を焼いて作るトルティーヤ。ビタミンやミネラル、植物性たんぱく質が比較的多いインゲン豆を塩ゆでして一緒に食べることもあるが、トルティーヤとそれだけで済ませる人もいる。「動物性たんぱく質を取るには、自分で家畜を飼育するか、市場で肉や卵、牛乳・乳製品を買うことが必要です。貧しいため、それらを買えない人もいますが、それ以上に栄養についての知識を持っていない人が多いと思います。駄菓子や清涼飲料は買って口にするので、生活習慣病のリスクも高まっています」

「変化がすぐに見える活動ではありませんが、学習会に参加している女性から、『あなたが来て、話をしてくれたから、何が足りなかったかわかった』『家族のために教えてもらったメニューを作ってみた』と聞くと嬉しいです」

配属先からの希望もあり任期を1年延長したが、その期限も近づいている。「データもレシピ集も、すべてデジタル化しています。そうすれば、離任後も資料を活用してもらえると期待しています」

活動の舞台(裏) — 民族性を大切にするマヤの^{まつえい}末裔

グアテマラを特徴づけているのが、色濃く残る先住民民族マヤの文化だ。マヤ言語だけでも地域によって20以上あり、別の地域では通じないほど違うという。伝統工芸や衣装も村ごとに異なる。

川原 翼さんが赴任した二言語(西語・キチェ語)教員養成学校は、公用語のスペイン語に加え、キチェ語も話せる教員を育成するための学校だ。生徒たちはマヤ民族の末裔の子どもたちで、点在する村々から通学している。中にはバスで2時間かけて通う子もいたという。「民族衣装は村によって違うのですが、任期終盤には、柄を見ればこの村の子かわかるようになりました。文化や言語を絶やさず、自分の民族に誇りを持っていることが素晴らしいと思います」(川原さん)

新野佐和子さんは、「マヤ語の習得は難しいですが、簡単な単語だけでも覚えて話すと、現地の人がとても喜んでくれます」と話している。

鮮やかな民族衣装をまとったマヤ系先住民の女性たち





特集

目先を変えて可能性を開こう!

“協働”で 活動を 充実させる

協力隊員として活動する中では、多くの人や団体と関わりを持つことになるだろう。例えば、同じ地域に他国のボランティアが派遣されていたり、国際団体やJICAの技術協力プロジェクトの現場に接する機会が巡ってきたりなど…。直接の配属先やカウンターパート（以下、CP）との活動に集中するのも大切だが、それ以外の存在にも目を向けてみると、新たな手法や意外なチャンスが見つかるかもしれない。そうした学びを自らの配属先での取り組みに還元できれば、活動が思いがけず充実する可能性もある。今回は隊員たちが活動の中で経験した“協働”をテーマに、いくつかの事例を紹介したい。

Text = 大宮冬洋 (P09・13本文)、飯淵一樹 (P08、P11・13コラム 本誌) 写真提供 = ご協力いただいた各位

他国のボランティアとの協働



KOICAやPeace Corpsのボランティアと共にイベントを開催 配属先の垣根を越え、一人ではできないことを実現

英語、ロシア語、韓国語、そして日本語。2013年3月、モンゴル北部にあるロシア国境の町・スフバートルで「外国語歌コンテスト」が開催され、6つの学校の生徒が参加して歌や楽器演奏、ダンスを披露した――。

日米韓から来た海外ボランティアの協働で成功裏に終わったこのコンテスト。中心的に活躍したのが、協力隊員としてスフバートルに赴任していた松田さんだ。

小学生時代からピアノに親しみ、中高では吹奏楽に打ち込んだ松田さん。大学卒業後すぐに協力隊に参加し、スフバートルにあるセレンゲ県職業訓練工業センターに配属された。センターは経済的に恵まれない家庭の子どもたちが多く通う職業訓練校で、松田さんへの要請は、不足がちな情操教育を補うための部活動運営と学校行事の企画運営だった。

「CPは学校に所属するソーシャルワーカーでした。生徒たちには放課後の部活動などはなく、スポーツ大会などの学校行事があっても1日練習する程度で、コツコツと長期間努力して何かを成し遂げたりチームワークを経験したりすることがないため一緒にそうした機会を作りたい、との考えでした」



小学生向けのピアノ教室の様子

まつだ めぐみ
松田萌美(旧姓 岡山)さん
モンゴル／青少年活動／
2011年度1次隊・高知県出身



高校時代に元隊員の国語教師の影響で協力隊を志す。協力隊からの帰国後はJICA四国でボランティア事業を担当。二本松青年海外協力隊訓練所やJICA地球ひろばなどでの勤務を経て、現在は高知県の土佐町スポーツコミッションにて、早明浦ダムのあるさめうら湖を活用した地域振興に従事している。

配属先での業務がない昼間は近隣の小学生にピアノを教え、午後3時以降は配属先の生徒たちを対象にした音楽の部活動を実施。ピアノ、歌、ダンスを日替わりで指導した。「学校行事では必ず歌や踊りを披露するモンゴル。私はモンゴルの伝統的な歌や踊りは教えられないので、地域の文化センターにいる先生にきてもらうこともありました。創作ダンスは生徒と一緒に考え、はやっていたK-POPを取り入れたダンスが多かったです」

生徒の中には水くみや幼いきょうだいの世話などを優先しなければならない子も少なくない。それでも常時20人ぐらいの生徒が部活動に参加していて、松田さんはモンゴル文化における歌と踊りの重要性を実感。それが、協力隊活動の集大成ともなった外国語歌コンテストの開催につながっていく。

「発案したのは地域の青少年育成センターのモンゴル人スタッフです。当時のモンゴルではテレビのアイドル発掘番組が大人気で、地元の学校で同じようなイベントをやったら面白そうだという話になりました」

松田さんの配属先は職業訓練校ゆえ地域の一般の学校とは交流が乏しかった。他校の生徒たちを校内に迎え入れた経験のない教員たちは、イベントのアイデアに戸惑いも示したが、協働してくれたCPや英語教員の他に、松田さんには心強い味方がいた。同じスフバートル内で活動していた協力隊員たちや、他国のボランティア組織の仲間だ。

他ボランティアの協力を得て コンテストが実現 ポイントは日頃の関係づくり

「配属先では同じ部署に韓国のKOICAとアメリカのPeace Corpsのボランティアがいて、同じCPと共に活動していました。休みの日は、他校にいる外国人ボランティアとも連れ立って、よく遊びに行っていました」

日米韓のボランティア10人以上で親しくなり、お互いの活動内容も自然と把握。協力し合える雰囲気が出ていたと松田さんは振り返る。



配属先にいる Peace Corps のボランティアの活動を手伝い、松田さんも子どもたちと一緒にゲームを行った

中でも、松田さんは大学を卒業したばかりの最年少。他のボランティアはいずれも人生の先輩で、教わるが多かったという。

「約束や時間を守らないモンゴルの人たちについて私がブツクサ言っていると、『メグミはいつも怒っている』と笑われていました。Peace Corpsの人からは、時間の使い方は人それぞれだとアドバイスされたのを覚えています。『人はその時に強く求めていることに体が動いていくものなのだ』と」

実際、歌の練習に来るはずの生徒が約束を忘れて帰ってしまうことに松田さんは腹を立てたが、後に理由を聞くと、妹の面倒を見なければならなかったのだとわかったこともある。「周囲のアドバイスや現地での経験のおかげで、相手の家庭環境などの背景まで想像することを覚えました」。

外国語歌コンテストではこうして築いた人脈がすべて生き

た。仲間たちが「それ、面白いイベントだね!」と賛同してくれ、各学校内での企画説明から練習に立ち合い、当日の審査員まで引き受けてくれたのだ。

参加したのは、松田さんの配属先である職業訓練学校を含む6校。独唱から合唱まで30組60人以上が出場し、昼休憩を含めると6時間もかかる一大イベントになった。「1位は英語の歌をソロで歌った男の子でした。アニメの主題歌などの日本の歌も多数あり、ある学校は『ふるさと』をリコーダーで演奏しながら歌ってくれました」。

松田さんは結果だけでなく、努力のプロセスに大きな意味があると感じている。企画の発足から練習期間は約1カ月間。その時間を使って、外国語の歌を覚えて人前で披露するレベルに達するという挑戦を地域の子もたちが体験できたのだ。それは、松田さん自身にとっても貴重な経験となった。

「他校まで巻き込んで各国語での歌の練習につき添い、当日の運営をして審査もするなんて、私一人では決してできませんでした」

この協働ケースで松田さんが学んだことがある。それは、自分のやりたいことを周囲にしっかり伝え続ける大切さだ。「スファートルのように小さな町では外国人同士がおのずと集まりやすいので、協力すればいい活動につながるかもしれませんが。国や所属組織ごとに目標や手法は違っていても、派遣された国や地域の発展を支えるという方向性が同じであれば、『私はこういうことをしに来た!』と言い続けているうちに、意外なところで協働のきっかけができたりもするでしょう」

現地の人とはなかなかうまくいかない時も、似たような立



外国語歌コンテスト当日、松田さんの配属先によって来た参加校による発表

場にいる外国人ボランティアに共感してもらえたり、助けてもらえたりすると話す松田さん。もちろん、他のボランティアの活動にも常日頃からできるだけ協力しているのが大前提で、自分の強みを生かして、相手が困っている時にサポートすることは大切だ。

例えば松田さんは、他国のボランティアに比べると、自身を含む協力隊員は現地語の習得レベルが高い印象を受けたという。「同じ配属先にいたPeace Corpsの女性はソーシャルワーカーで、学校の寮に住む子どもたちに関わって活動していたのですが、活動初期はモンゴル語が上手く話せなかったため、英語の通じにくい子どもたちとのコミュニケーションをお手伝いしました」。

他のボランティアとも日常的に交流し、お互いの活動について語り合い、小さなコミュニティの中で助け合っていた松田さん。「いざ」という時にその人脈が大いに生きた。



配属先の卒業式でバンド演奏する生徒たち。情操教育の足りていない学校だったが、CPはチームワークの醸成には音楽教育が大切だと考えていた

現役隊員の“協働”①

オンラインで
派遣国・職種を超えた
情報共有をしています！



こ や す あ い
子安 藍さん
ソロモン／看護師／
2022年度7次隊・新潟県出身



Zoom ミーティングで定期的に顔を合わせて意見交換を行う隊員たち

現在、「大洋州NCDs(※)対策隊員ネットワーク」として、大洋州圏で生活習慣病対策などに関わりのある活動をしている隊員同士で情報交換を行っています。参加している隊員の派遣国はソロモン・トンガ・バヌアツ・パプアニューギニア・パラオ・マーシャル・ミクロネシア・フィジーの大洋州8カ国に及び、職種も、看護師や栄養士のほか、野菜栽培、コミュニティ開発、家政・生活改善、などバラエティに富んでいます。

ネットワークをつくることになったのは、私が任国外旅行で他の大洋州諸国を訪ねた時の体験が発端です。

私はソロモンの首都ホニアラの保健医療サービス省のNCD対策課で活動しているのですが、任国外旅行でフィジーやバヌアツなどを訪れた時、現地の隊員の話の聞いたり病院を見学させてもらったりしたところ、ソロモンよりも医療体制やサービスが進んでいるとわかったのです。こうしたことを一緒に活動するCPたちにも見て刺激を受けてもらいたいと感じ、いずれCPを伴って各国間での広域研

修をできないかと思い立ちました。その前段階として始めたのが、近隣国の関連職種の隊員とのつながりづくりです。

まず今年4月ごろLINEのノート機能で情報交換を始め、6月からは1カ月に1度、「NCDsの認知度」など毎回テーマを決めてZoom上で交流をしています。大洋州同士なので、国ごとの違いはありながらも基本的な食習慣や環境条件などが類似しており、相違点を比較しつつ相互のノウハウを吸収・導入していくのに都合が良い距離感です。また、生活習慣病には、野菜の流通不足や貧困などの問題も関わるので、多職種の隊員が参加してくれているのはありがたいです。

課題は通信環境で、ネット状況によってはコミュニケーションが取れない時があり、最大4時間の時差もあってミーティング時間の設定は難しかったりします。

今後に向けては、引き続きネットワークでの情報交換を重ねながら、元々やりたかった広域研修についてもオンラインでCPらを交えて実施できればと思い、みんなと計画しているところです。

※NCDs…「Non-Communicable Diseases」の略で、非感染性疾患の意。生活習慣病など、病原体への感染ではなく生活習慣や身体状況によって生じる病気を指す。

大きなイベントを通じた協働

JICA事務所らによる 女子サッカー大会に参加 普段の活動では得難い経験を積む

コロナ禍で派遣先のウガンダからの一時帰国を余儀なくされていた新井さん。2年を経て再派遣が決まったタイミングで、JICAウガンダ事務所から近々開催する「TICAD CUP 2022」を隊員として手伝ってほしいとの要請を受けた。これは「サッカーを通じた平和構築」をテーマにした女子サッカー大会で、南スーダンなどから流入した難民とそのホストコミュニティの住民による合同チームも参加することが予定されていた。ウガンダ事務所が、ウガンダサッカー連盟（以下、FUFA）ら各種団体と共催する企画だった。

新井さんがウガンダのジンジャ県に再赴任したのが2022年5月。8月のTICAD CUP開催に向けて事務所はすでに動き始めており、ウガンダのプロサッカー選手たちが所属するFUFAとの事前ミーティングにも、新井さんは同席することができた。施設とスタッフの確保、グラウンドの状態確認、食事やけが人対応の手配など、分担するべきことは山ほどある。「ミーティングが任地で行われたこともあって、企画調査員（ボランティア事業）から呼んでいただき、JICAスタッフと現地団体の人々とのやりとりの現場を見ることができました。何でも日本側でやってあげるといふ姿勢ではなく、『ここまではJICAがやるから、これはそちらで負担してください』



TICAD CUP の前日練習で指導に当たった新井さん

あら い あつ こ
新井敦子さん

ウガンダ/体育/2019年度2次隊、
2022年度9次隊・群馬県出身



小学校時代からサッカーに打ち込み、進学先の早稲田大学でも強豪で知られる女子サッカー部に所属。ワーキングホリデーで勤務したシンガポールの企業のCSR活動で、カンボジアの孤児院でサッカーを教えることを経験し、協力隊を志した。現在、群馬県内の小学校にて教員を務めている。

と、にこやかに、でもハッキリとウガンダ側に伝えていたのが印象的で、その後に活動で任地の人に接するためにもよい学びになりました」

大会の運営は、ウガンダのプロサッカークラブ「SOLTILO Bright Stars FC」が担当。手伝いに参加した新井さんたち有志の協力隊員たちは、難民居住区チームを対象としたサッカー教室での事前練習を手伝ったり、選手同士の交流の場として日本文化紹介ブースを設けたりした。

「教育関連職種の隊員が中心となって、浴衣の着付けや空手の演武を行いました。大会に出場するウガンダ人の女の子たちは浴衣を着て写真を撮って盛り上がっていました。キレイなものが好きなのはどの国の女の子も同じですね」

新井さんが大会を通して鮮烈な印象を受けたのは難民居住区チームの成長だった。

「他に参加していた5チームはウガンダ国内でも強豪の女子学生サッカーチームです。ただ、難民とホストコミュニティの人たちは試合を重ねるごとに強くなり、最終的には1勝を果たしたんです。会場全体が感動に包まれました」

難民居住区はウガンダの中でも住みづらい乾燥地帯にあり、地域に住むウガンダ人のホストコミュニティには貧しい世帯が多い。他方で、海外から流入してきた難民は国際的な支援を受けて豊かに見え、互いに母語も違うため、難民居住区とホストコミュニティのいさかきが起きがちな状況があるという。それだけに、「あえて混成チームで行った試合はとても盛り上がって、言語や民族を超えられるスポーツの力を感じました」。

JICA事務所や協力隊員、FUFA、SOLTILOに加え、難民居住区に関わっているサッカー団体やUNHCR（国連難民高等弁務官事務所）も含めてさまざまな組織・団体の協力の下で実現したイベントを目の当たりにして、新井さんは再認識したことがあった。

「日本にいと自力で何でもできなくてはいけないと思いがちですが、例えば日本文化紹介一つ取っても、着付けのできる隊員に任せれば、私自身にスキルがなくても大丈夫です。できないことは得意な人や団体をお願いすればいいのだと学びました」

自分のできることは一生懸命にやりつつ、できないことは積極的に周囲に協力を仰ぐ。異国でボランティア活動する協力隊員にはそんな姿勢が特に必要なのかもしれない。

大会がなければ接点のなかった 難民たちに向けた活動

難民居住区ではボールなどのサッカー用品が不足していて十分な練習を行えていない実情も知った新井さん。

任地に戻って配属先のジンジャ中高等学校で活動する中で、JICAの「世界の笑顔のために」プログラムを通して日本のWEリーグ所属のアルビレックス新潟レディースからユニフォームやボールなどの寄贈を受ける機会を得た。

そこで新井さんは、その一部を難民居住区にも届けることを思い立った。JICA事務所の後押しもあり、寄贈品を届けると同時にサッカーイベントも開催。居住区に住む難民の子どもたちに向けてSOLTILOの選手やコーチによるサッカー教室を催し、新井さんを含む協力隊員などの日本人も参加。その後、女子参加者をチームに分けて練習試合を行った。



難民・ホストコミュニティチームとの集合写真

「TICAD CUPへの関わりがなければ、それほど難民問題に関心を持つことはなかったでしょう。実際に難民居住区を訪問したことで、教育機会を得られない子どもや親なし世帯の課題を目の当たりにした一方、そんな環境でも将来への希望を持って笑っている子どもたちの強さも感じました。普通に任地で活動している時にはできない経験をさせてもらえたと思います」

現役隊員の“協働” ②

専門家の研修会に 隊員グループで参加しました



えとう ちづる
江藤千鶴さん

マラウイ／小学校教育／2023年度1次隊・福岡県出身

今年9月、私たち教育系・医療系など複数の分野にまたがる隊員17人で、草の根協力プロジェクトの「マラウイ農村部における就学前教育アクセスの向上と質の改善」で行われた研修会に参加させてもらいました。

きっかけは、一時休止していた教育分科会を4月に復活させたこと。その際にJICAマラウイ事務所で教育分野を担当している職員から、技術協力プロジェクトなどで関心のあるものがあれば、関係者への紹介などができるとの声がけがあったためです。分科会内での相談の結果、見学希望の声が挙がったものの一つが上記のプロジェクトで、マラウイOVでもある谷口京子さん（理数科教師／2006年度2次隊）が准教授を務める広島大学の研究室が実施団体でした。

地域保育センターで活動する人や地域の小学校教員に向けて就学前教育について実践形式で教える研修だったこと



身体測定の記録をグラフに書き込む実習。不慣れな参加者をサポートする隊員たち

もあり、「分科会以外の隊員も誘ってはどうか」との案がメンバーから出て、谷口さんの許諾を得て隊員間に声掛けを実施。会以外からも希望者が多く集まりました。当日は3歳～5歳の子どもの発達段階と発達に応じた教育について学んだり、正しい手洗い・歯磨き・身体測定の仕方を確認したりする研修がありました。私たち隊員も手洗いなどの見本を見せたり、話し合いに加わったりして一緒に活動させてもらいました。

私自身は小学校教育隊員なので、就学前教育の知識が活動に直結するかどうかわかりませんが、今まで詳しくなかった分野を学べたのは新しい引き出しになったと思います。また、谷口さんのように大学で研究の道に進んでマラウイに戻ってきて活動する先輩隊員の姿を見られたことは、参加した隊員たちにとっても刺激となったのではないのでしょうか。

お悩み相談

アドバイスを聞きました!

今月のお悩み

水道を整備したいのですが資金がありません
同僚は寄付を集めることも考えていますが…

(アフリカ/野菜栽培)

野菜栽培隊員として活動しています。赴任先の村には水道がなく、ポリタンクで川の水をくんで生活用水にしていますが、野菜にも多くの水が必要で、何回もくんでくるのは不便です。水を確保するため、水源からパイプを引いて簡易的な水道を整備するアイデアも挙がっています。しかし、村にも県にも資材を買うお金がありません。同僚はクラウドファンディングで寄付を呼びかけ、資金を賄ったらどうかと考えています。ただ、メンテナンスの必要も出てくるとしたら、そのたびに寄付を募るのも現実的ではない気がします。



徳永先生からのアドバイス

協力隊活動では「仕組み」と「仕掛け」の違いを意識して
自分にできることを地道に進めていくことが大切

私は今、日本の地方の地域おこしにも関わっていますが、隊員の活動とも通じるといいます。地域おこしの問題としてよく聞くのが、「お金がない」「人がいない」です。その解決は難しく、正解はありません。一つ言えることは、たとえ寄付金を集めて一時的に解決しても、持続性はありません。

地域づくりには、「仕組み」と「仕掛け」の2つが必要とよくいわれます。仕組みは、制度やシステムのことで、例えば税金や利用料を徴収するとか、井戸や水道を管理する水委員会をつくるとか、持続的な管理体制です。しかし、仕組みをつくり、機能を発揮するようになるまでには、時間がかかります。ここで、仕掛けが必要になります。

仕掛けは一言でいえばイベントです。例えば、ごみに関する仕組みをつくろうと思ったら、街のごみ拾いイベントを呼びかける。それを地域の祭りに合わせて開催するなど、多くの人にアピールするアイデアを考えることが隊員の醍醐味です。仕掛けを通じて住民にごみ回収の仕組みが必要だと訴えていくことは、すぐに結果が出なくても、仕組みを社会に実装・定着させるために重要な仕事です。

隊員時代にタンザニアで資材管理業務に携わった私が最も腐心したのは、鉛筆1本買うのにも書類を何枚も書かなければならない無駄な業務の効率化でした。しかし、それを

変えることは最終的にはタンザニアの行政改革に取り組むようなもので、一人の隊員にできることはありません。そこで私は日常的な小さな作業の効率化を図り、地道な業務改善策の導入に日々取り組むようにしました。

それでも、隊員の方々には、失敗を恐れず、大胆な発想力を持って社会を動かすような仕組みづくりにも果敢に挑戦してもらいたいと思います。仮に失敗しても、その経験は今後に必ず生きてきます。

最後に隊員の皆さんにお願いがあります。帰国後は協力隊経験をぜひ日本の地域活性化に役立てていただきたい。そして、10年後に再び任地を訪れ、隊員時代に受けた恩返しをしてほしい。現地の方々とのつき合いや、協力隊員としての生き方は、帰国してからが本領発揮なのです。

今月の先生

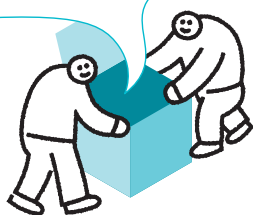


とくなが たつみ
徳永達己さん

タンザニア/在庫管理/
1985年度1次隊・神奈川県出身

拓殖大学商学部卒、東京海洋大学大学院修了。協力隊に参加した後、(株)エイト日本技術開発所属の開発コンサルタントとして社会基盤整備に関する国際協力プロジェクトに携わる。2015年より拓殖大学国際学部教授、20年より学部長。教え子と共に山梨県富士川町におけるまちづくり活動も進める。

みんなの アイデアBOX



堆肥の作り方

材料



雑草や芝を
乾燥させたもの
270kg



ヤギやニワトリの
ふん
350kg



落下した果実
(マンゴー、ナツメなど)
40kg

※上記は参考分量。ただし、少量では発酵が進まない可能性があります。

落ちた果実を使って堆肥を作ろう！

農業指導のベテランである里見洋司さんから、現地ならではの堆肥の作り方を教わりました。農業系の隊員でなくても、家庭菜園や学校菜園作りに取り組む方がいると思います。堆肥は土を植物の育成に適した状態に改善する菜園作りに欠かせない素材です。ぜひ参考にしてください。

セントルシアは人口が少ないため畜産が盛んでなく、鶏ふんなど肥料になる動物の排せつ物がまとまった量で手に入りやすい。余った果実が堆肥の材料として使われてきました。私の巡回先の学校で作り方を教えてもらったので紹介します。

今月の先生



さとみひろし
里見洋司さん

タイ/家畜飼育/1985年度3次隊、SV/トルコ/野菜栽培/2014年度4次隊、セントルシア/野菜栽培/2023年度1次隊・埼玉県出身

東京農業大学を卒業し、農業改良普及員を34年間務めた。その間、自身の技術で途上国に貢献したいと退職し、協力隊に参加してタイで活動。帰国後は、埼玉県農業大学校において指導をした。また、放送大学大学院にて農業指導に関する論文を作成した。退職後、JICAシニア海外ボランティアとしてトルコで活動後、冷凍食品会社に勤務しベトナムで野菜生産を指導。現在はセントルシアの中等学校で農業コースの生徒を指導している。

① 材料を混ぜ合わせる

3種類の材料に水をかけながらよく混ぜる。レーキ（鉄の歯がくし状に並んだ農具）とスコップを使うと混ぜやすい。堆肥を作る場所は屋根つきの堆肥舎が理想的だが、ない場合は暗い色の工事用シートなどをかぶせて雨と日差しよけにする。

② 発酵の様子を確認める

最初の2～3日は毎日観察して堆肥の温度を温度計で測る。発酵が始まると温度が上がり50℃以上になる。発酵すると微生物の働きで雑草の繊維が分解され、植物の成長を助ける細菌が増える。一方で、雑草の種や病気の原因になる菌は高い温度で死滅する。



堆肥の効果とは？

土に堆肥を混ぜることで、植物の成長を助ける微生物を増やし、分解された繊維が土をやわらかくすると同時に酸素を保つ。効果は施用ごとに蓄積する。堆肥自体には肥料分は少ないため、一緒に牛ふんや化学肥料も混ぜるとよいが、化学肥料だけを与え続けると土が硬くなってしまうため、注意が必要。

③ 完成まではよく観察する

堆肥ができるまでは“湿度”に注意する。目安は、材料を手で握り締めると水が垂れずに固まり、塊を指で軽く押すと崩れるくらい。湿度が高い時は乾燥した雑草を加え、乾燥していたら水を加える。1週間に1回は外側の乾燥した部分と中心部を入れ替えるように混ぜて微生物に酸素を送る。

ここに注意！

水分が多過ぎたり、乾燥し過ぎたりすると、微生物の活動が止まってしまう。そのため大雨や長雨が当たったらすぐに堆肥の状態を確認、対処する。逆に空気が乾燥している地域では水分が無くならないように注意する。

里見さんからの菜園作りアドバイス

▶ 小さな菜園を作る場合、見落としがちなのが、雑草駆除です。特に暑くて雨が多い国では、雑草を放っておくと、花が咲き種が落ちて、あっという間に畑が雑草に覆い尽くされてしまいます。たいへんですが、初めに徹底的に雑草を抜きましょう。それでもまた生えてくるので、除草を地道に繰り返して、雑草が少ない畑にしていくことが基本です。ちなみに、除草剤では根が残るため、根本的な解決にはなりません。

▶ 菜園の維持で失敗しがちなことが、排水不良により野菜が浸水してしまい、酸素不足や根腐れを起こすことです。暑い国では頻りに水やりを行います。そこに大雨が降ると、あっという間に野菜が浸水してしまいます。そのため、畑には排水用の通路を造っておきましょう。排水路はきちんと造らないと、逆に水が畑にたまってしまいますので、現地の傾斜などを利用して、確実に畑の外に排水するように設計することが大事です。

④ 3カ月たったら完成！

家畜のふんなどの肥料分が残った状態で堆肥を使用するには、3カ月程度経った時点で使用するとよい。



指導している農業コースの畑で収穫したミニ大根を手にする里見さん

スキルや意欲で道を開く

就職 ストーリー

協力隊経験を生かしながら
社会課題の解決に取り組む
団体を支援

Text＝油科真弓 写真提供＝阪上英祐さん



今月の先輩

さがみえいすけ
阪上英祐さん

ルワンダ/コミュニティ開発/
2019年度2次隊・東京都出身

就職先 一般財団法人 日本民間公益活動連携機構 (JANPIA)
事業概要 休眠預金などを活用し、資金分配団体を通じて社会的弱者への支援や地域活性化に取り組む実行団体に資金の助成・出資を行っている。

阪上英祐さんの略歴

1987年	東京都生まれ
2010年3月	大学卒業
2010年4月～11年9月	家業（和菓子店）の手伝い
2012年7月～17年3月	手帳メーカーに勤務
2017年9月～18年8月	アメリカに語学留学
2020年1月	協力隊員としてルワンダに赴任
2020年3月	コロナ禍のため一時帰国
2020年9月～21年3月	日本民間公益活動連携機構でアルバイト
2021年4月～22年2月	ルワンダに再赴任して活動
2022年4月	日本民間公益活動連携機構に入構

阪上英祐さんは大学生時代、サークル活動で国際協力を行うNPO法人に所属し、東ティモールで手工芸品の制作支援を行うプロジェクトに関わっていた。JICAの草の根技術協力事業の委託を受けた活動で、長期休暇には現地を訪れ住民にヒアリングを行うこともあった。卒業後は一般企業に就職したものの、もう一度国際協力に携わりたいという思いが次第に強くなり、協力隊に応募した。

ルワンダでは、1990年代の内戦で障害を負った人々への自立支援が社会的な課題となっている。首都キガリから約100km離れたムサンゼ郡庁社会開発課に赴任した阪上さんへの要請は、手工芸品制作や農業などを行う障害者の協同組合が抱える課題を調査し、運営改善のための支援を行うことだった。郡内に30ある組合への巡回を始めたが、わずか2カ月後に新型コロナウイルス感染症拡大のため一斉帰国となった。

再派遣は1年後で、再度、各組合を巡回することから始めた。しかし、1カ月半のロックダウンもあり、活動は思うように進められなかった。活動期間が短縮された状況だからこそ、阪上さんは一つひとつの機会を大事にするように心がけたという。

「配属先の職員と会える時には積極的に交流し、短時間でも一緒に仕事をしている意識を持ってもらいました。その結果、巡回先に車で送ってくれたり、活動にも良い影響があったと思います」

任期終了後は、一時帰国中にアルバイトをしていた日本民間公益活動連携機構 (JANPIA) に入構した。



手工芸品制作を行う協同組合で在庫管理に関するワークショップを実施した際の写真。内戦によって心身に障害を負った方も多く含まれているが、「子どもが何人もお母さんたちが頑張って制作に取り組んでいました」

派遣中に正職員としての入職を打診されたという。「国際協力の仕事に就きたい気持ちもあり、企画調査員 [ボランティア事業] (以下、VC) に JICA 関連の仕事の紹介もいただきましたが、日本の社会課題解決の仕組み作りに携われる JANPIA に魅力を感じました」

阪上さんは、JANPIA での仕事は、協力隊活動との共通点もあるという。

「さまざまな地域や分野で活動する団体と一緒に仕事をしていますが、団体の目的やニーズを理解し、職員の方々とコミュニケーションを図り、アドバイスも行っていく今の仕事は、外国人として現場に入る協力隊の活動と似ていると感じています。協力隊の経験を生かしながら、社会課題の解決に取り組んでいきたいです」

1 新型コロナウイルスによる一斉帰国

2020年3月

再派遣まで待機することを選び、アルバイトをすることにしました。その際、再派遣後の活動に生かせるような仕事をJICAの「PARTNER」で探すとよい、というVCからのアドバイスで見つけたのがJANPIAです。国内で社会課題の解決に取り組む団体を対象に、休眠預金の活用を通じて支援していて、支援先には障害者支援団体もあることから、そうした事例を知ること、再派遣後の活動に役立てられるのではないかと思います。提出書類は履歴書のみで、オンライン面接で総務部長と話し、協力隊参加の理由や活動内容などを、画像も共有しながら説明しました。また、再派遣が決まったらルワンダに戻る意思も伝えました。

2 日本民間公益活動連携機構でアルバイト

2020年9月～
21年3月

アルバイトとしての業務は、機構の資金管理のシステム構築や、資金の支援をしている団体向けの研修運営のサポートです。同機構にも、支援先の団体にも、協力隊OVがいて身近に感じました。上下関係がフラットな職場で、アルバイトですが社会課題に取り組む仲間として見てくれましたし、私から職員に提案することもあるなど、自発的に働いていた点は評価されていたのかと思います。

3 ルワンダに再派遣

2021年4月～
22年2月

途中だった障害者協同組合の課題調査をやり直すところから始めました。感染者急増でロックダウンとなり約1カ月間、外出が禁止されるなど、なかなか思うようには活動ができませんでしたが、活動内容をなるべくデータとして残して、次の隊員や現地に託すことに専念しました。

4 日本民間公益活動連携機構の面接

2022年2月

JANPIAからルワンダでの活動中にも、帰国後に職員として復帰しないかと打診があり、その段階ではほぼ気持ちは固まっていました。履歴書と職務経歴書を提出し、専務理事と総務部長と面接しました。再派遣後の隊員活動を中心に説明し、活動がコロナ禍によって困難続きだったことも話し、正職員として働きたい気持ちを伝えました。

入構 2022年4月

現在の仕事

休眠預金の活用は、JANPIAが資金分配団体に資金を提供し、資金分配団体がさらに各実行団体に資金提供し支援する三層構造になっていて、私たちは資金分配団体の事業を伴走支援・監督しています。具体的には助成金の精算管理や実行団体の現場に同行して採択事業の進捗を視察したり、評価報告書に基づいて事業改善への助言をしたりしています。また、資金分配団体向けの研修も行っています。私は現在、地域の子ども・若者支援、外国ルーツの青少年支援、依存症患者など要保護者の更生支援などに取り組んでいるいくつかの資金分配団体を担当している他、研修の企画・運営などを行っています。



阪上さんが担当している支援先の一つ、不登校の子どもたちへの学習支援などを行っている滋賀県内のフリースクール団体にて、団体職員と資金分配団体の方々との写真

後輩へメッセージ

現役隊員の皆さんには、今の時間を楽しんでほしいと思います。見るもの、触れるもの、話しかけたこと、出会った人すべてが、その後の人生で役に立つはずですよ。私は今、更生保護関係の団体とも仕事をしていますが、ルワンダで罪を犯して社会復帰を目指す人々と活動してきた経験が生きています。進路に悩んでいる人には、選択肢の幅を広く持ってほしいです。私自身、協力隊で経験を積み、国際協力分野で働くことを考えていましたが、国内の社会課題に取り組む中で、日本も世界の一地域であり、世界各国が抱える課題とのボーダーはなくなりつつあると感じています。どんな仕事も、どこかで世界とつながっているはずです。

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



亜 熱帯の貴重な動植物が生息し世界自然遺産に登録されている奄美大島。中心市街のある名瀬から車で1時間ほど行った南西部の宇検村に、浅尾朱美さんが経営する自家焙煎のカフェ「とよひかり珈琲店」と1日1組限定の宿「14hikari coffee inn」がある。協力隊からの帰国後に地域おこし協力隊を経て始めた事業で、エクアドルでの暮らしがきっかけで知ったコーヒーの魅力と、島の日常を楽しむ幸せ——この2つが重なって形となった。

日本の旅館での仲居やネイチャーガイドの仕事、南アフリカ共和国への語学留学を経て協力隊に応募し、エクアドル南部のロハ県に派遣された浅尾さん。要請内容は学校や地域を巡回して行う環境教育だったが、配属された県庁の環境局には環境教育に割く人員がおらず、思うように活動できなかった。任期後半には郊外の村に住み込んで活動し、環境教育の担い手としての可能性を感じた職員に手法を伝えた。

一方で、ロハ県がコーヒーの産地だったことから、浅尾さんも日頃からコーヒーに親しんだ。「現地では砂糖をたっぷり加えて飲むのが基本で、産地でありながらコーヒーの持つ味わいを楽しめていない気がして、不思議に思っていました。その疑問を解決したくて帰国後にコーヒー教室に通い、コーヒーの焙煎～抽出という工程の面白さに出会いました」。

その後、「協力隊経験を社会に還元できる仕事がしたい」と考えていた時、目に留まったのが地域おこし協力隊制度。

祖父母の出身地・奄美大島に移住したいとの思いもあって「奄美」「地域おこし協力隊」で検索すると、ちょうど地域おこし協力隊を募集していたのが宇検村だった。ただ、人口減少・高齢化の進む同村が地域おこし協力隊を受け入れるのは初めてで、募集要項には、観光開発や地域資源の発掘などの記載がある程度。具体的な業務が定まっていなかった中で活動がスタートした。「社会人経験が浅く、専門性も高くない私にはそれが逆に良かったです。エクアドルでの活動のように、自分なりのやり方でいろいろ挑戦させてもらえました」。

任期中に主として取り組んだのは、若者世代が村の未来について話し合う「若者会議」の企画・運営である。会議の開催を通して村の課題について意見を交わし、理想の未来について多様な意見を掘り起こした。さらに、会議運営には役場の若手職員や青年団員をはじめ、さまざまな人や団体に関わってもらい、村内でのマルシェの開催、地域ラジオ番組の放送、空き家を活用した放課後児童クラブの立ち上げといった具体的な活動につなげていった。

島に行く前から、「朝においしいコーヒーが飲める宿をやりたい」と漠然と考えていた浅尾さん。「任期1年目の頃から、定住に向けた本気度を地域の人に話すことは活動をする上で大切なことだという思いがあり、日常的に自身の今後についての話をしていました」。任期2年目に空き家を貸してくれる人が見つかり、村の人々の協力を得て改修作業を実施。「ま

奄美大島に移住し、空き家を改修してカフェを開業 いつか奄美産の豆を育ててコーヒーを出したい

派遣から始まる
未来

先輩隊員たちの社会還元



離島の村で古民家カフェと
“煎りたて挽きたて淹れたての
コーヒーが飲める宿”を経営

浅尾朱美(旧姓 重田)さん
エクアドル／環境教育／2012年度2次隊・大阪府出身



Text＝工藤美和 写真提供＝浅尾朱美さん

ずはカフェから」と起業に向けた準備を進めることができた。クラウドファンディングで資金を集め、任期3年目の途中でとよひかり珈琲店を開業した。

店名は、村内にある集落の数である14を「トヨ」と読ませたもので、それは「豊かさ」にもつながるというのが浅尾さんの掲げるコンセプトだ。人口わずか30人の集落や子どもがいない集落もあるが、人々からは集落ごとのアイデンティティと誇りが感じられるという。「村を成す14の集落がずっと続いてほしいとの思いを込めていて、また、子どもたちを見守る村の人々の温かさがまるで光のようだと感じて名づけました」。

島の主要観光地から離れているものの、とよひかり珈琲店を目的として来てくれる旅行客がいたり、子育て中の女性など地元の人も多く訪れて、おしゃべりをしながらコーヒーを味わい、一息をつく場になっている。「手の届く範囲の幸せや日常を楽しむ人が多いのはエクアドルと似たところでもあり、私もこうして人生を過ごしていきたいと思っています」。

村で結婚・出産、そして子育てをしながら、2021年には“泊まれるコーヒーホテル”というコンセプトで「14hikari coffee inn」もオープン。「ゆくゆくは奄美で育てた豆を使ってコーヒーを出したい。かつて宇検村で行われていたコーヒー栽培を復活させることが長期的な目標です」。変わるライフステージの中で少しずつ思いを形にしてきた浅尾さん。これから村に温かな光をともしていくのだろう。



2



3

1 エクアドルの小学校で環境教育のプレゼンをする浅尾さん。「地域おこし協力隊で宇検村に赴任した時、エクアドルの村と比べて生活インフラが整っているし、日本語で活動できるだけでありがたいと感じました(笑)」 2 空き家の改修のため床板をはがす浅尾さんと地域の人たち 3 「とよひかり珈琲店」の店内。14の集落を象徴した絵を掲げている

浅尾さんの歩み

2008年 専門学校を卒業後、留学資金をためるために国内のリゾート地などで約2年間働く



この時期に、宿泊業という分野の魅力に出会いました

2010年 英語を学ぶため南アフリカ共和国へ留学。途中で東日本大震災が起き、帰国すべきか葛藤



当時、アフリカの小さな国々も日本を支援してくれて、背景には日本人の草の根の交流があることを知りました。また、エクアドル人のルームメイトが親身に寄り添ってくれたりもして、『海外の人々に恩返しをしたい』と協力隊への応募を決めました

2012年 協力隊員としてエクアドルへ



活動には多くの壁がありましたが、悩み、苦勞したことはとても有益な時間になりました

2015年 地域おこし協力隊として奄美大島へ移住。宇検村役場に所属して、地元の若者による地域活性化の取り組みをサポートした。



島では冠婚葬祭などで関わる人の範囲が広いことと、地域行事が盛大なことに驚きました

2017年 地域おこし協力隊の任期中、「とよひかり珈琲店」を開業



お店と役場が近いので役場に出勤する前にモーニングサービスをしたり終業後にも営業をしたりしました

2021年 「14hikari coffee inn」の事業を開始



カフェもホテルも資金の一部をクラウドファンディングで賄いました。募集期間が終了しても事業内容や理念を詳しく書いたプロジェクトページがサイトに残るので、よい宣伝にもなっています

2024年 自宅に併設するバーの開業準備中



人手の問題などにより宿ではまだ食事の提供ができないのですが、お客さんとのコミュニケーションのために小さなバーを造っていて、年内にオープン予定です

INFORMATION

JICA青年海外協力隊事務局からのお知らせ

EVENT

グローバルフェスタ JAPAN2024が開催

9月28日(土)、29日(日)の2日間、国内最大級の国際協力イベント「グローバルフェスタ JAPAN 2024」が、新宿住友ビル三角広場・新宿中央公園ファンモアタイムひろば(水の広場)のリアル会場とオンライン会場で開催されました。日本のODA開始から70年、節目の年となる今年のテーマは、“国際協力70年、ともに未来へ”。出展団体のブース、多彩なゲストが出演するステージ、体験イベント、各国の食事が楽しめるキッチンカーエリアなど盛りだくさんの内容となりました。JICAのブースにも多くの方が訪れ、JICA海外協力隊(長期派遣)の2024年秋募集に向けた相談や質問が多く寄せられました。また、星野達郎さん(グアテマラ/小学校教育/2013年度3次隊)・五十嵐早矢加(旧姓 嶋田)さん(キルギス/村落開発普及員/2010年度3次隊)に各日ご登壇いただき、現地での活動の様子、派遣前後の変化や成長、今の仕事とのつながりについてお話しいただきました。



大勢の来場者でにぎわう JICA ブース

REPORT

「世界の笑顔のために」プログラム 2024年度の結果について

当プログラムは、開発途上国で必要とされる、スポーツ、日本文化紹介、教育、福祉などの関連物品を日本の皆様からご提供いただき、JICA海外協力隊や在外事務所を通じて現地の人々へ届ける事業です。9月2日(月)～10月2日(水)に募集を行い、エルサルバドルへのトランペットや、モロッコへの浴衣セットなど、計43カ国に対して約1,900点の寄贈を頂きました。12月から各国に輸送予定です。

詳細はこちらから

<https://www.jica.go.jp/activities/schemes/partner/smile/index.html>



NEWS

隊員の派遣先児童の絵画が児童画コンテストで入賞

一般財団法人日本品質保証機構(JQA)と国際認証機関ネットワーク(IQNET)が主催する第24回JQA地球環境世界児童画コンテストが開催され、優秀作品が決定しました。世界68の国・地域からの8,514点の応募のうち、118点はJICA在外拠点を通じて、ネパール・ボツワナ・エルサルバドル・コロンビアの協力隊員の派遣先から応募された作品でした。エルサルバドル、ボツワナより各1点が入賞を果たしており、コンテストが掲げている「子どもたちが環境について考える機会を提供する」という目的の下、各国の子どもたちが創作に取り組む機会となりました。次回コンテストよりJICAが後援として参画する予定です。11月19日(火)～12月2日(月)まで、JICA地球ひろば(東京都新宿区)にて、優秀作品の一部を展示しています。

JQA地球環境世界児童画コンテスト
公式サイト

<https://childrens-drawing.com/>



ユニセフ賞を受賞したエルサルバドルの作品(左)と、佳作に入賞したボツワナの作品(上)



7月2日に行われた最終審査会の様子。今回の募集では「未来へつなぐ かけがえのない地球」というテーマが掲げられた

編集後記

今回の「特集」では、“協働”をテーマにいくつかの角度から活動事例を紹介しています。大きな取り組みにつながらなくても、例えば自分より先に現地で活動している海外ボランティアなどを頼れば、赴任初期でも円滑に自分の意志を伝えたり、人々の間に入っていきたりするの、周囲の存在とは積極的に連携を!(飯淵一樹)

今月号から「みんなのアイデアBOX」の連載が始まりました。従来の「教材づくり&アクティビティ」をぎゅっと凝縮してお届けしていきます。読者の皆さんの中で、「このアイデアは役に立ちそう」「現地で教材を作った」「こんなアクティビティを行った」という方がいましたら、ぜひ編集室にご報告ください!(阿部純一)

クロスロード

[2024年11月号]

第60巻第10号 通巻702号
発行日: 2024(令和6)年11月1日

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



●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。

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
デザイン: 亀井敏夫
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>



現在の
派遣国数

74 力国



アフリカ地域

国名	一般	シニア
ウガンダ	25	1
エチオピア	9	
ガーナ	44	
ガボン	10	1
カメルーン	11	
ケニア	40	1
ザンビア	28	1
ジブチ	13	
ジンバブエ	11	
セネガル	33	
タンザニア	24	
ナミビア	11	
ベナン	33	
ボツワナ	28	3
マダガスカル	20	
マラウイ	42	
南アフリカ共和国	5	
モザンビーク	33	1
ルワンダ	36	

アジア地域

国名	一般	シニア
インド	20	
インドネシア	40	
ウズベキスタン	17	1
カンボジア	28	
キルギス	32	
ジョージア	8	1
スリランカ	24	
タイ	32	5
タジキスタン		2
ネパール	10	3
バングラデシュ	2	
東ティモール	24	
フィリピン	14	
ブータン	22	4
ベトナム	45	
マレーシア	22	3
モルディブ	3	
モンゴル	40	5
ラオス	33	2

大洋州地域

国名	一般	シニア
キリバス	1	
サモア	7	
ソロモン	17	1
トンガ	13	1
バヌアツ	15	
パプアニューギニア	10	
パラオ	25	2
フィジー	18	3
マーシャル	7	3
ミクロネシア	9	2

欧州地域

国名	一般	シニア
セルビア	8	

中東地域

国名	一般	シニア
エジプト	26	
チュニジア	11	2
モロッコ	39	1
ヨルダン	21	

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		7	6	2
ウルグアイ		8		
エクアドル	30	3		
エルサルバドル	23			
キューバ		1		
グアテマラ	26			
コスタリカ	18			
コロンビア	16	5		
ジャマイカ	11			
セントルシア	12			
チリ	9	2		
ドミニカ共和国	14	1	6	
ニカラグア	17			
パナマ	15	2		
パラグアイ	20	3	9	1
ブラジル			56	2
ベリーズ	14			
ペルー	40	1		
ボリビア	38	1	1	
ホンジュラス	33			
メキシコ	19	11		

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)	1,454 (594 / 860)	94 (75 / 19)	78 (32 / 46)	5 (2 / 3)	1,631 (703 / 928)
累計 (男性/女性)	48,083 (25,265 / 22,818)	6,712 (5,420 / 1,292)	1,645 (638 / 1,007)	555 (256 / 299)	56,995 (31,579 / 25,416)

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

(单位:人)

イベント大好きなボリビアの学校現場 準備してくれていたのは…？

きくち なおき
菊地直樹さん

ボリビア/小学校教育/2014年度1次隊・福島県

私が赴任していたボリビアの首都ラパスは標高3,600mを超える高地で、住んでいる人たちは一般的な中南米の人々のイメージに比べておとなしい山の民といった雰囲気があります。とはいえ、やはりラテンの国だけあって、みんなイベントの類が大好き。私の配属先の小学校でも、劇やダンス発表会、美術展といった催しがしょっちゅう行われていました。

ただ、私が不思議に思っていたのは、一体誰が準備しているのかということ。何しろ、授業中や休み時間に何かをしている様子はありませんし、イベント当日は定刻にさえ始まらず、先生の姿も見当たらなかったりします。それなのに、いつの間にか会場にそろっている垂れ幕、衣装、展示物など…。実はこれ、生徒の家族が自主的に集まり、直前

に一生懸命準備してくれているのだと後にわかりました。わが子を思う保護者たちが学校のイベントと一緒に支える熱意には驚かされます。

保護者と先生の関係性も印象的で、例えば担任の先生の誕生日には、授業中の教室に保護者らが乱入(!)。サプライズケーキもあり、授業がたちまち誕生会になるのです。主役の先生もあらかじめ察しているようで、大げさに驚いたりするリアクションがあまりにわざとらしく、はたから見るとこっけいで笑ってしまいました。

そのように誰もが先生や学校のことを気にかけ、協力と感謝を惜しまないのは、ボリビアの学校が、保護者や地域と共にある存在だからなのでしょう。昨今、日本では失われつつあるものを、派遣国の社会で見たような気がします。



Illustration = 牧野良幸 Text = 飯淵一樹 (本誌)

任地の食生活に彩りさ!

隊員めし

今月の料理

モンゴルの伝統料理をアレンジ

コロッケ風ホーショール



From Mongolia

教える人



きたの ひさこ
北野久子さん

モンゴル／視聴覚教育／
2022年度4次隊・東京都出身

川崎市で小学校教員を約25年務めた後、大学で教員としてデジタル教材やコンテンツ作りについて教えた。中学生時代に奉仕活動に関わったことをきっかけに、ボランティアや国際協力への興味を抱いた。映像作品の制作や長く携わってきたICT教育のスキルを生かして視聴覚教育隊員としてモンゴルの教育総合庁に赴任し、教員への研修などの活動を行っている。



同僚の知り合いの遊牧民のゲルでもてなしを受ける北野さん。モンゴルといえばやはり羊肉料理が主役で手前の一品は「ホルホグ」という伝統料理



「ホーショール」はモンゴルでは主食として食べられ、食堂や売店でも必ず見かけるポピュラーなもの。見渡す限りの平原の中にぽつんと立つゲルもホーショールの売店



材料 (4個分)

小麦粉 …………… 1カップ
塩・こしょう …………… 少々
お湯 …………… 1/2カップ
ジャガイモ …………… 2個
バター …………… 10g
豚ひき肉 …………… 100g
タマネギ …………… 1/2個
油 …………… 適量

レシピ

- ①皮となる生地を作る。ボウルに小麦粉を入れて、少しずつお湯を足しながらこねる。練った紙粘土くらいのしっかりした弾力が出て、指やボウルにくっつかないようにになったら、ラップに包んで30分休ませる。
- ②生地を休ませている間にあんを作る。ジャガイモの皮をむいて8等分くらいに切り、熱湯でゆでる。箸で刺すとすっと刺さるくらいにやわらかくなったら、湯を切ってボウルなどに移し、すりこぎ棒やフォークなどでつぶす。そこへバターと塩・こしょうを混ぜる。
- ③豚ひき肉、みじん切りにしたタマネギをフライパンで炒める。肉の色が白く変わり火が通ったら火を止め、粗熱を冷ましてからジャガイモと合わせて混ぜる。
- ④皮を作る。生地をラップから取り出して、4等分に分け、それぞれ丸めておく。まな板などに打ち粉(小麦粉・分量外)をして生地を置き、手のひらで中心から外側へ円形に広げていく。大きさは手のひらくらいで、中心が薄いと破れやすくなるので外側を薄くする感じで。
- ⑤皮の上にスプーン2〜3杯くらいにあんを置き、皮を折り重ねる。皮を少し引っ張りながらあんの上にかぶせるようにするのがコツ。重ね合わせた縁にフォークを押し当てて閉じる。
- ⑥浸るくらいの深さの油を170〜180℃に加熱して揚げる。途中で上下をひっくり返し、両面がキツネ色になったら油を切って出来上がり!

＼料理について／

ホーショールはモンゴルの伝統的な家庭料理で、普通は羊肉とタマネギなどを包んで揚げる、大きめの揚げギョウザのような食べ物です。実は私は羊肉が苦手で、それを日本への留学経験がある知人に話したら紹介してくれた料理です。小麦粉は薄力粉がよいのですが、こちらでは手に入らないので、売っている小麦粉の中でグルテンの量なるべく少ないものを使っています。ひき肉もないので、豚肉を包丁でたたいてミンチにしています。最後の工程では、油が高価なので私は1cm以下の深さでふたをして蒸し揚げにしていますが、それでもおいしくできます。ソースなどお好みの調味料で食べてください。



公開！

私の派遣国生活

〔ネパール〕

写真提供=近藤愛麗さん Text=飯渕一樹（本誌）



こんどうあいり
近藤愛麗さん

野菜栽培／

2023年度3次隊・東京都出身

暮らしている市、町、村

私の配属先は役場の農業開発課で、農家に対して農業や化学肥料を販売・提供したり、土作りなどの農業技術に関する研修を行ったりする部署です。赴任して驚いたのは、地域で栽培されているのが米とトウモロコシばかりで、野菜栽培は全く盛んではないこと。野菜を食べる習慣も乏しいので、近隣の町にある学校の農業科と連携して食育に絡めた活動をできないかと考えています。

目下、活動が事務作業中心になっていることも悩ましいのですが、ネパールに進出している日本の種苗会社からキュウリやメロンの種をもらって苗を育てているので、いずれは農家の人を直接訪ねて試験栽培を提案していければと思います。



シッダレーク・マンディールから望む
棚田の風景



稲作が盛んな土地柄で、村中に水田がある。写真は
田植え祭りに参加した際の近藤さん

活動の様子



現地では、野菜は加熱調理することが一般的で、サラダのように生でたくさん食べる習慣はない。「若い世代はSNSなどを通じて海外の食生活に興味を持っているので、徐々に文化も変わっていくかもしれません」

住まい



建物の2階に近藤さんの居室があり、同じフロアにトイレ・シャワーもある。「当初、布団はゴキブリのすみかと思っていたので、寝具などすべて新しく買いそろえることになりました」

住んでいるのは一軒家で、上階に大家さん、すぐ横に大家さんの家族が住んでいて、4世帯と一緒に暮らしています。大家さんは役場に併設された食堂を営んでいるので、家族全員が忙しく、顔を合わせる機会は意外と多くありません。標高が低いためかなり暑い土地なので、配属先から帰ってくるとすぐにシャワーを浴びるなどして、何とか空調設備なしでしのいでいます。洗濯機は恐らく村中に1台もないようで、私もずっと手洗いをしているのですが、洗剤の質のせいなのか服の生地がどんどん傷んで薄くなっていくので困っています（笑）。

任地のシッダレーク村は、東京で生まれ育った私から見るとびっくりするほど、住民同士の距離感が近い社会です。買い物をすれば店先で立ち話をしている人から「何買ったの?」と聞かれたり、首都へ出かけただけで、そのことがすぐに知れ渡っていたりして、初めは困惑したことも。今はそれにも慣れ、何かと私を気にかけてくれる人々に囲まれて、密な交流を楽しんでいます。村の郊外にあるシッダレーク・マンディールという寺院は、住民が休日に祈りをささげに行ったりするスポットなのですが、ここから望む山々や棚田がまさに絶景! 赴任当初、慣れない環境でストレスがたまり続けていた時に、この風景を見て心が洗われた思い出があります。

食べ物



「ダルバート」は白米にカレー風味の豆スープとおかずが添えられたネパール定番の食事。「暑い地域ということもあってどの料理も激辛なのですが、近頃はだいぶ慣れてきました」

蒸したモモと揚げたモモ、アチャールのセット。一つひとつは小ぶりだが、10個で100円と安価でおなかがいっぱいになる



活動先で週に1、2回は、おやつの時間に「モモ」という丸いギョウザのようなものを食べています。具はスパイスが利いていて、さらに「アチャール」と呼ばれる辛くて酸味のあるソースをつけて食べるのが普通なのですが、赴任したばかりの頃の私には味がくどくて、アチャールなしで食べていました。半年余りを経て、最近ではアチャールがないとモモを食べた気がしなくなっています。同僚たちと毎日ネパール料理を食べ続けているせいか、だいぶ味覚がネパール人化してきたみたいですね。

