JICA海外協力隊向け実践ガイド

クロスロード

CROSSROADS

1

2025
JANUARY

JOCV 60TH ANNIVERSARY

相撲隊員として指導をしています。選手たちは根性があり、疲れても諦めずに稽古に取り組んでいます。（アルゼンチン）

特集

国際協力×スポーツの現場で活躍！オリンピック・パラリンピックに関わる隊員たち

派遣国の横顔［カンボジア］

内戦の悲しい歴史を乗り超えて発展を目指す

JICA
海外協力隊

海洋民族の伝統も生かしてヨット競技を振興！初の「パラオカップ」を開催しました

仙田悠人（せんだゆうと）さん（パラオ／青少年活動／2023年度2次隊・島根県出身）

2023年からパラオセーリング協会に配属されて、パラオの子どもたちにヨットの魅力を伝えています。週末に8歳から13歳の子どもたち13人が海辺に集合。朝からヨットの基本や船の維持管理方法、海上交通のルールなどを学び、1日を午前と午後に分けて練習します。

パラオにはヨット競技が数年前まで存在せず、子どもたちは全員が初心者でしたが、物おじすることなく海に出ていくたくましい姿には感銘を受けました。彼らの先祖は帆のついた伝統的なアウトリガー（※）船で島を渡り、新天地を目指してきました。私はヨット教室を通して、小さな子どもたちにさえ海洋民族としてのDNAを感じています。

日々の指導に加え、ヨット大会にも力を入れています。24年1月にパラオでグアムチームと親善レースを実施し、3月にはパラオで日パ親善レース、7月には日本開催の「横浜港ボート天国」にパラオ側の引率者として同行しています。そして同年9月、パラオ国内で初めてのヨット大会として「第1回パラオカップ」の実現にこぎ着けました。

大会の狙いは、モダンと伝統を結びつけて現地に根ざした活動にすることでした。子どものヨット初心者による2レースと中級者の3レースのほか、大人によるアウトリガークラスでは5艇からなる1レースを実施し、大会は盛り上がりました。独立記念日のイベントと合わせて開催したことで多くの人に観覧してもらうことができ、子どもたちは「みんなの前でヨットに乗れて楽しかった」と誇らしげな表情でした。閉会式には日本のみならず各国の大使やパラオの大統領なども出席し、国を挙げた将来性あふれる大会となりました。

私は大学時代からヨット部に所属していたのですが、大会の企画から運営まですべてを担ったのは今回が初めてです。開催場所の選定や参加者への呼びかけなど準備すべきことが山積みで、特に難しいと感じたのは関係者との交渉。小型ヨットに対する現地の方々のあいまいな理解に悩みました。さらに、大会当日は隣接する場所で30年の歴史を持つモーターボートレースが予定されていて、小さな船がうろちょろすることを疎ましく思う人もいたようです。場所の確保などが難航する中で開催中止が頭をよぎる瞬間もありました。

子どもたちにはヨットを動かすための理論など、座学も丹念に教えている

しかし、当日は子どもたちが海を自在に駆ける姿を見せてくれて、すべての苦労が報われた思いでした。保護者の方々をはじめ、多くの人と協力して実現したパラオカップは、来年も実施することを大臣に確約してもらい、新艇の建造も着手済みです。次回は国内全16州代表のヨット・カヌーが出場できるよう準備を進めています。

大好きなヨットの魅力を伝えるべく奔走し、気づけば任期終了まであと少しです。新卒かつ初の“ヨット隊員”として、自身の経験不足や、ゼロから生み出す難しさを感じたこともあります。将来への種をまくために、できることはなんでも広くチャレンジしようと考えています。

※アウトリガー…舟の安定性を増すため、船体の横に突き出して設置する浮きのこと。

左：パラオカップの開催場所は、日本のODAで建設された「日本パラオ友好橋」の付近の海域。当日は風向きも望ましく、大会は成功裡に終わった
右：国内でも民族ごとにカヌーの伝統文化は異なり、特に市街化された中心地域では伝統が残っていないこともある

Text＝新海美保　写真提供＝仙田悠人さん

COLUMN ― 表紙によせて

現役協力隊員では唯一の相撲隊員として、アルゼンチン相撲協会で活動しています。生徒は初心者から数年の経験がある人までレベルの差がありますが、疲れてもなお稽古に打ち込む根性がある人たちばかりです。彼らが指導を通じて上達していくのを見ると、とても嬉しく思います。アルゼンチンではマイナー競技である相撲に注目してもらえるよう、道場以外でのデモンストレーションにも積極的に参加しています。
今 日和さん（アルゼンチン／相撲／2023年度4次隊・青森県出身）

JICA海外協力隊向け実践ガイド

クロスロード

CROSSROADS

1
2025
JANUARY

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［カンボジア］
8 ［特集］
国際協力×スポーツの現場で活躍！
オリンピック・パラリンピックに関わる隊員たち
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［モロッコ］

国別索引

国別索引	掲載ページ
アルゼンチン	1
インド	8
インドネシア	5
カンボジア	5、6、7
ケニア	4、18
ジャマイカ	10
セネガル	16
タイ	15
ネパール	14
バヌアツ	10
パラオ	2
バングラデシュ	5
ボツワナ	23
ホンジュラス	14
マレーシア	12、22
モロッコ	24

職種別索引

職種別索引	掲載ページ
コミュニティ開発	16、18、23
きのこ栽培	22
森林経営	14
電気設備	4
青少年活動	2
水泳	12
卓球	10
柔道	5、8
相撲	1
PCインストラクター	24
日本語教育	15
理数科教師	6
体育	5
小学校教育	7

出身都道府県別索引

出身都道府県別索引	掲載ページ
青森県	1
山形県	10
栃木県	18
群馬県	12
埼玉県	22
静岡県	6
愛知県	14
京都府	23
兵庫県	4、7、8
島根県	2、24
愛媛県	16
鹿児島県	5、15

『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。

国際協子さん（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。

UD FONT 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。
VEGETABLE OIL INK
FSC www.fsc.org ミックス 紙｜責任ある森林管理を支えています FSC® C015352

カンボジア王国
Kingdom of Cambodia

カンボジアの基礎知識

面積：18万1,035㎢
人口：1,690万人（2023年、国連人口基金）
首都：プノンペン
民族：人口の90%がカンボジア人（クメール人）とされている。
言語：クメール語
宗教：仏教（一部少数民族はイスラム教）

※2024年4月17日現在
出典：外務省ホームページ
https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/cambodia/index.html

派遣実績

派遣取極締結日：1965年12月20日
派遣取極締結地：プノンペン
派遣開始：1966年1月
派遣隊員累計：827人

※2024年11月30日現在
出典：国際協力機構（JICA）

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〈カンボジア〉

Profile of the partner country of JOCV

内戦の悲しい歴史を乗り越えて発展を目指す 教育やスポーツ、職業分野へのニーズが高い

Text＝工藤美和　写真提供＝ご協力いただいた各位

お話を伺ったのは

駒走拓三（こまばしりたくぞう）さん
（ケニア／電気設備／1995年度3次隊・兵庫県出身）
JICAカンボジア事務所・企画調査員（ボランティア事業）。1996年、民間企業を退職して協力隊に参加。帰国後にJICA短期専門家として中米へ、2007年から企画調査員（ボランティア事業）および長期専門家としてバングラデシュに滞在。その後、スリランカ事務所、マーシャル支所を経て、23年より現職。

カンボジアは日本が最初期に協力隊員を派遣した国の一つで、1966年の稲作2名、柔道・水泳各1名の派遣から始まりました。しかし、内戦の影響を受け70年には全隊員が撤退。75年にはポル・ポト政権による大量虐殺が行われ、犠牲者の数はカンボジアの人口の約4分の1ともいわれています。そして約20年間に及んだ内戦は91年に終結しました。

日本との関わりでは、91年にカンボジア和平協定によって設立された国連カンボジア暫定統治機構（UNTAC）代表に日本の明石 康氏が就任し、カンボジア王国成立までの間、平和維持活動（PKO）で貢献しました。その際に2名の日本人殉職者が出たことは忘れてはならない歴史です。その後も日本はアンコール遺跡の修復をはじめ、橋や国道の建設などのインフラ整備、民主化支援でカンボジアの復興を後押ししてきました。

協力隊の長期派遣は93年から再開されました。内戦で知識層が虐殺された影響が残るため、カンボジア政府からは学校教育の質向上へのニーズが高く、日本語教育や小学校での情操教育を行う隊員が現在も多く派遣されています。また、不足している人材を育成する職業訓練校への派遣も少なくありません。現場で交わされるクメール語は、日本人にとって習得が難しい言語ですが、活動に欠かせないため、ほとんどの隊員が派遣期間中も語学の向上に励んでいます。

世界遺産に登録されているアンコール・ワットは、12世紀前半に建設されたクメール帝国のヒンドゥー教寺院だったが、16世紀後半に仏教寺院に改修された。「壮大な歴史を感じる遺跡です。朽ちた部分の修復には日本の大学のチームが関わっています」（駒走さん）

現在のカンボジアは経済成長が著しく、大都市となった首都プノンペンの商業施設には若者が集まり、とても活気を感じます。人々は穏やかで人懐っこいという印象があります。心根では自尊心が高く、目上の人を敬うことを大事にするため、活動ではそうした点に気をつけながら、うまくモチベートしていくことが大事です。治安面も安定していて暮らしやすい国ですが、暑さは厳しく、雨期の4、5月ごろは気温が連日40℃を超えますから、体調管理に注意が必要です。

2年間の活動を行うには困難もあるでしょうが、異文化に触れて自分自身がよりよく変わる機会となりますから、さまざまなことに挑戦し、楽しみながら活動してください。また、隊員としての生き方はずっと続くものとして、任期終了後も得られた経験を社会還元していってほしいと思います。

内戦前の初代から現役まで時代を超えてカンボジアの発展に貢献する協力隊員

大樅哲生（おおもみてつお）さん

柔道／1965年度1次隊、SV／インドネシア／柔道／1999年度0次隊、SV／バングラデシュ／体育／2004年度0次隊・鹿児島県出身

PROFILE

第2次世界大戦中の旧満州で6歳から小学3年生まで過ごし終戦直後に帰国。食糧難の中、地方での不便な生活に苦労し、困っている人を助けたいという気持ちが芽生えた。中学生時代に柔道を始め、高校・大学教員のころまで多くの各種大会に出場した。1965年発足の「日本青年海外協力隊」に講道館の指導員を務める大学時代の恩師より推薦されて応募。カンボジアからの帰国後はJICA専門家としてマダガスカルに赴任したほか、ザンビア、ルワンダに事務所員として駐在。定年退職後もシニア海外ボランティアとしてインドネシア、バングラデシュでの柔道指導に当たった。

平和でスポーツが盛んだった時代 高まる柔道熱に応えた初代隊員

初代の協力隊員が派遣されてから今年で60年目になる。1966年1月にカンボジアに赴任した大樅哲生さんは、派遣開始当時を知る初代隊員の一人だ。

この頃のカンボジアはフランスから独立した後の安定した時代にあり、首都プノンペンは「東洋のパリ」とも呼ばれる美しい街だった。「カンボジア政府が青少年のスポーツ振興を通じた人づくりと国づくりに力を入れていて、スポーツ人気が高まっていた時代でした」と大樅さんは振り返る。

「当時は街中の車やバイクも少なく、僧侶が托鉢して歩いている静かな雰囲気でした。隣のベトナムで戦争が起こっていることは想像もできないほどでした」。柔道はフランス保護領時代にフランス人によって紹介され、その後、日本人の指導者によって柔道人口が増加、既にプノンペン市内にカンボジア警察軍人クラブのほか、中国系、ベトナム系、フランス人クラブがあり、地方都市にも3カ所にクラブがあった。

赴任後、関係機関への挨拶を終え、早速市内のクラブの巡回指導に当たった。柔道有段者の最高が3段という当時のカンボジアでは、5段を持つ大樅さんは“神様”のような存在だった。手始めに軍人クラブで乱取りを行ったところ、その情報が一気に広まり、道場の窓は見物人ですずなりに。「窓がすべてふさがり、道場はまるで蒸し風呂状態でした。それでも、生徒たちは汗だくになりながら、私のアドバイスを真剣に聞いていました。一方、市内に他の娯楽があまりないことからベトナム、中国系、フランス人クラブは親子連れで参加しており、にぎやかな社交場のような雰囲気でした。言葉の面では柔道用語が日本語のほか、フランス語、現地語を交えて指導でき、特に困ることはありませんでした」

初代隊員としてカンボジアに降り立った大樅さん。着陸した時の暑さで、真冬の日本から年平均気温36℃の真夏の国へやって来たことを一瞬にして実感した

柔道が盛んだったカンボジアでは、さまざまな大会が頻繁に開催され、大樅さんはそうした機会に10人抜きなどのデモンストレーションを披露した

赴任1年目の後半には国際大会を控えていて、ナショナルチームを編成し、新設された国立競技場に設けられた屋内柔道場を拠点に、早朝のランニング、ウエイトトレーニング、柔軟運動などを1時間半、午後は2時間程度の実技練習を行った。厳しい指導ながら選手たちも必死で頑張り、日増しにレベルアップしていった。

「6月にマニラで開催された第1回アジア柔道選手権大会にはカンボジアの選手を率いて参加して、全員が健闘して上位の成績を収めることができました。重量級の決勝戦は日本人同士の対決となり、カンボジアの審判員として、その決勝戦の主審を務めたことは印象深い思い出です」

12月にカンボジアが国を挙げて開催した新興国国際競技大会（GANEFO）はプノンペンの国立競技場で行われ、日本の選手も非公式ながら参加して大会を盛り上げた。閉幕後、大樅さんは引き続き国立道場を中心に柔道の指導を行った。

2年の任期満了を間近に控えた頃、大樅さんは柔道連盟からの強い要請により任期を延長。3年1カ月の活動を終えると、カンボジア政府から騎士賞を授与されて帰国した。

「カンボジアでの隊員活動は人生にとって学ぶことも多く、素晴らしい経験でした。帰国後間もなく、あの穏やかで平和な国で内戦が勃発したと知り、信じがたく本当に驚きました」

理科の授業に実験を取り入れるため活動 体験による学びの大切さを教員に伝えた

千田沙也加（せんだ さやか）さん
理数科教師／2006年度3次隊・静岡県出身

PROFILE
大学で生物学、大学院では国際開発学を専攻。協力隊には大学院を休学して参加した。帰国後は高校教員を経て、カンボジアの教育を研究するため博士課程へ。現在は大学の講師を務める。教員たちの聞き取りに基づく著書『カンボジア「クルー・チャッタン」の時代―ポル・ポト時代後の初等教育―』で2024年、第34回日本比較教育学会平塚賞を受賞。

1975年からのポル・ポト政権時代に教員を含む知識層が粛清され、カンボジアの教育界は壊滅的な打撃を受けた。そのため、91年の和平協定締結後に就学率が急速に高まると、教育の質の向上という課題が持ち上がった。93年の協力隊派遣再開後、JICAは教育分野に多くの隊員を派遣してきた。千田沙也加さんもその一人。2007年に中学校教員養成校に赴任し、理科の授業に実験を導入するために活動した。

千田さんの専門が生物のため、生物を担当する10歳以上年上の教員4人がカウンターパート（以下、CP）だった。それまでの授業は教員が教科書を読んで講義し、学生はノートを取り、暗記する形で、実験はほとんど行われていなかった。各国からの援助で配属先にも顕微鏡などがあったが、梱包されたままのものも多く、それらを活用することが求められた。

教員経験のなかった千田さんは、先輩の理数科教師隊員の手法をまねて、CP自身が学ぶための予備実験を行ってから、授業で実験を行うように働きかけた。身近な植物の葉や花粉の観察に始まり、川魚やニワトリの解剖などを行った。「先生たちが暗記している教科書の知識に加えて、実際の事物や現象を見る体験を通じて知識を深める大切さを伝えようとしました」。しかし、活動はなかなか軌道に乗らない。全員の都合を調整したはずの予備実験に4人そろわないことがしばしばで、特に一人の男性教員はプライドからか、予備実験で千田さんから教わることを避けた。

悩んだ千田さんは先輩隊員らの活動と自分を比較する中で、次第に自分を見つめ直すようになった。「彼に対して『教授法をよく知らない問題のある先生』という先入観を持ち、それを改善しようと、彼が行う授業の問題や課題を指摘してばかりいて、人として向き合っていなかったことに気づきました」。

千田さんは男性教員と普段の生活や家族の話などをしてコミュニケーションを密に取ることに努めた。かたくなだった男性教員も徐々に予備実験に参加するようになり、授業ではCPが学生に実験を行わせる傍らで、千田さんは学生の様子を見て回り、実験をサポートするという関係が築かれた。

理科の実験に真剣な表情で取り組む教員養成校の生徒たち

そんな中で千田さんが「あれ?」と感じることがあった。生理食塩水を作る時などにCPは基礎的な濃度計算ができなかったのだ。「ポル・ポト時代に小学生に当たる世代で、基礎的な教育を受けられなかった影響でした」。

千田さんが自主的にクメール語の家庭教師を依頼していた先生もポル・ポト時代に中学校通いを中断された世代で、教員が足りなかった時代に教員資格を持たずに小学校教員に任用された人だった。「本人は学習経験が少ないため『自分は駄目な先生』と思って、さまざまな研修を受けて懸命にスキルアップし、私が住んでいた村で一番教え方のうまい先生と言われるようになった人でした」。

CPや校長も皆、ポル・ポト時代に誰かしら家族を亡くし教育を中断された悲惨な過去があった。彼らがそれぞれ異なる経緯で教職に就き、この国の教育を担ってきたことに心を動かされた千田さん。現在、そうした教員たちの半生を聞き取り、教育再建がどのように行われてきたかを研究している。

情操教育が普及していないカンボジアで 児童たちに体育や音楽の楽しさを教える

2023年から派遣されている小学校教育隊員の八木萌子さんは、首都からバスで約1時間半のコンポンチュナン州の小学校で3～5年生に音楽と体育を教えている。カンボジアの小学校では主要教科と比べ情操教育は後回しにされがちだが、この学校の校長は情操教育を重視し、体育や音楽を教科に取り入れたいと隊員派遣を要請した。

八木さんの派遣前、音楽の授業は行われておらず、国語の教科書に載っている歌を教室で歌う程度で、寄贈された鍵盤ハーモニカも指導できる教員がいないため放置されていた。体育も国の指導書はあるものの使われず、全学年が朝の時間帯にクメール体操（※）をする程度だった。

八木さんは音楽では教員と一緒に、児童たちに音符の読

※クメール体操…フランス統治時代から伝わるといわれるカンボジアの伝統的な体操で、日本のラジオ体操のようなリズム体操を行う。

体育の授業に球技を取り入れたところ、児童たちは休み時間にもボール遊びをするようになった

八木萌子（やぎもえこ）さん
小学校教育／2023年度1次隊・兵庫県出身

PROFILE

大学卒業後、京都市で小学校教員を6年間務める。周囲に協力隊に現職参加した教員が多く協力隊に興味を持つ。児童たちに実際に自分が見て体験した世界について教えたいと思ったことや、コロナ禍での海外の教育事情に関心を持ったことから、現職教員特別参加制度を利用して参加した。

み方、リズム遊びを教え、その後に鍵盤ハーモニカの演奏を練習するというステップを踏み、音楽の基礎から覚えられるようにした。1年以上たった現在、ドレミファソラシドも弾けなかった児童たちは、カンボジアの曲や「きらきら星」などの習得に向けて練習に励んでいる。

体育では指導書にのっとり、体を動かす、走る、跳ぶといった運動を指導してきた八木さん。スキップやサイドステップで走ることや、ラジオ体操、礼拝に使うカーペットを利用したマット運動などを行った。寄贈されたボールを活用して4、5年生には球技の授業を導入した。

しかし活動が進むにつれ、熱心に指導法を聞いてくる教員がいる一方、関心を示さない教員もいて、知識の伝達に行き詰まりを感じるようになった。八木さんが別の州の高校で体育隊員として活動している先輩隊員に相談したところ、先輩隊員とそのCPが出前授業をしてくれることになった。二人はテンポよく授業を進めてバレーボールとバスケットボールの球技を児童に教え、CPは八木さんの配属先の先生たちに授業の組み立て方や指導のポイントを説明した。「先輩隊員が体育の専門家ということに加え、CPは言葉の壁がないため先生たちの理解が早かったです」。

出前授業をきっかけに休み時間にボールを使って遊ぶ児童が増え、「児童たちの遊び方が変わって、体の動かし方の幅が広がったね」と同僚教員たちも八木さんの活動を認めてくれて、体育の授業では児童たちに積極的に指導する場面も見られるようになった。校長は児童が球技をしやすいように校庭を整備してくれた。

「何より子どもたちが体験したことのなかった運動や音楽にキラキラした表情で取り組み、毎回の授業をとても楽しみにしてくれるのでやりがいを感じています」

そんな八木さんを悩ませているのは同僚教員たちの遅刻や欠勤だ。カンボジアでは教員の給与は低く生活できないため、副業をする人がほとんど。そのため、八木さんだけで授業を行うこともある。「先生たちは真面目な性格ですし、授業には熱心に取り組んでいます。仕方のない問題で、すぐに改善されることはないでしょうから、私は目の前にいる児童たちのために、できることを120%しようと思います」。

残る任期では同僚教員たちを巻き込みながら、体育において雨期でも屋内でできる運動を教え、音楽では鍵盤ハーモニカで演奏できる曲のレパートリーを増やせるよう指導していくつもりだ。

活動の舞台 裏 ― 生活の一部になっている仏教

カンボジアにおいて、仏教は人々の生活に深く根差している。八木萌子さんの配属先の小学校では、毎週土曜日の朝礼で仏教礼拝を行っている。「児童の中に出家して僧侶になった子がいるので、その子たちに読経してもらうのです」。

功徳を積み、先祖を供養し、精神を静めるため、人々は頻繁にお寺に向かう。「同僚が『ちょっとお寺に行ってくる』と授業の合間に出かけるのを初めて見た時は驚きました」。

クメール正月、お盆など節目の儀式には家族みんなで正装し、お供えを用意してお寺に出かける。八木さんもホームステイ先の家族と一緒に行く。「カンボジアのお寺はきらびやかな内装で、大音量でお経が流れ、まるでライブ会場に来たような感じの所が多いです。日本のお寺のイメージで来ると逆に落ち着かないかもしれませんね」。

八木さんの配属先で行われている礼拝。手前にいる出家した児童たちと全校児童が読経を行う

特集 国際協力×スポーツの現場で活躍！

オリンピック・パラリンピッ
関わる隊員たち

昨年7月から9月に開催されたパリ2024オリンピック・パラリンピック競技大会には、協力隊員の指導を受けた選手も出場し、メダルを獲得した例もあった。2020年にはJICAと日本オリンピック委員会（JOC）が連携協定を結ぶなど国際協力とスポーツの連携が増す中、現場で活躍してきた隊員たちの活動を紹介する。

Text＝池田純子　写真提供＝ご協力いただいた各位

Case1
パラリンピック・柔道

すべての歯車がかみ合って視覚障がい者柔道男子の選手が銅メダルの快挙！

長尾宗馬（ながおそうま）さん
インド／柔道／
2021年度7次隊・兵庫県出身

高校時代は高校総体で個人3位入賞。大学3年時に外務省のスポーツ外交推進事業を通じてインドで柔道を教えた後、2022年3月から柔道隊員として再びインドへ。健常者・障がい者両方への柔道指導に当たっている。パリ2024パラリンピックに同行して任期を9カ月延長し、24年12月まで活動。

まさかパラリンピックに出られるとは

インドのウッタル・プラデーシュ州に柔道隊員として派遣された長尾宗馬さん。指導する選手の中から、男子のカピル・パーマー選手と女子のコキーラ選手の二人がパリ2024パラリンピック競技大会に出場し、パーマー選手は銅メダルの快挙を成し遂げた。しかし「二人に初めて会った時には、パラリンピックに出られるとは思わなかった」と長尾さんは振り返る。

長尾さんが配属されたのは視聴覚障がい者柔道協会。赴任当初は地元の柔道クラブを訪れて、障がい者・健常者問わず柔道を教えながら、障がい者柔道の国際大会がある時には強化キャンプを組んで代表選手を指導していた。しかし、練習場の環境は劣悪。畳はボロボロで、エアコンも利かない。選手たちの練習態度もどこか気が抜けていた。

しかし赴任から約8カ月のタイミングで、柔道の活性化を目的に、「インドパラ柔道アカデミー」が発足。選手たちの練習環境が飛躍的に改善されて、長尾さんもつきっきりで指導に当たり、選手たちは、めきめきと力をつけていった。とはいえ、パラリンピックに出場できる選手に育てるまでの道のりは、そう簡単ではなかった。

「僕がメインで指導していたのは視覚障がいのある選手でしたが、まず立ちはだかったのは言葉の壁。健常者相手のように身ぶりで伝えることができないので、まず正しいやり方を健常者の選手に見せ、それから障がい者の選手に説明してもらう段取りが必要でした」

インドパラ柔道アカデミーに所属して稽古に励む選手たち

クに

2023年のIBSA柔道グランプリ東京大会で
メダルを獲得したパーマー選手とコキーラ選手

少しずつ言葉が通じるようになってからは、障がいのある選手に直接指導するようになった長尾さん。技の動きを一つ一つ止めながら、手の位置はここ、足の位置はここ、と触れながら行った。「ただ、やり方を教えても、インドの選手は『なぜこれをやらないといけないの?』と始まります。ですが、僕自身はこれまでコーチからやれと言われたら、言われるとおりにやってきたので、なぜと聞かれても答えられません。そこで初めてその理由を考えて、伝えるようになりました。選手自身も疑問を持つから上達しますし、それは柔道以外にも通じるものがあるな、とハッとさせられました」

また障がいのある選手には、健常者にはない集中力があると感じたという。

「特に視覚障がいのある人は、情報を得るには聞いたり触ったりするしかないためか、すごく集中して取り組みます。健常者は、聞こえるし見えるので、どこか気が散ってしまうんです」

環境が整い、練習への取り組み方が変わり、男子のパーマー選手は世界ランク1位に。問題なくパリ2024パラリンピックの代表選手に選ばれた。女子のコキーラ選手は、予選会で落選したものの、その後復活して選ばれた。長尾さんは「指導した二人とも出られるようになってよかった」と安堵した気持ちで、パリに同行したという。

教えた以上のことを試合で発揮

「実はパーマー選手は、金メダルを取れる実力があると思っていたので、準決勝で敗れた時は、『ああ、負けてしまったか』って。ですから、敗者復活戦で勝って銅メダルを取った時はホッとしました。一方、コキーラ選手は、最初から強豪選手と当たる組み合わせだったこともあり、メダルは難しいなと。しかし試合が始まると、そんな強豪相手にいい技が次々と出て、もしかしたら勝てるかもしれないという展開に。結局、1回戦で敗退しましたが、すごくいい試合をしてくれました。二人とも、僕が教えたことをアレンジして、もっと上のレベルでやっていたのは嬉しかったですね」

パリ2024パラリンピックの前から徐々についてきた2選手の自信は、大会出場を経て確固たるものになってきたという。

「二人からは『自分はできる』という前向きな姿勢が、練習でも試合でもすごく感じられるようになりました。特にコキーラ選手に関しては、自分より格上の相手に対しても果敢に攻めるようになって、大きく成長しましたね」

長尾さんは2024年3月で2年間の任期を満了して帰国するはずだったが、配属先から請われて12月まで任期を延長。パリ2024パラリンピックの後は、次なる大会に向けて指導に励んでいる。「視覚障がい者柔道チームが強くなったのはナガオのおかげ」という周囲の声も多いが、それだけではないと長尾さんはきっぱり否定する。

「やはり柔道協会がかなり力を入れて、パラ柔道アカデミーという拠点をつくって、環境を整えたことが大きいですね。そこに協力隊員として僕が入り、歯車がとてもかみ合った。多分、ただ僕一人がここに来ても、そこまでの成果は出せなかったと思います」

残り少ない任期だが、長尾さんはインドではほとんど知られていない「投げの型」を教えて帰国したいと言う。そして、自らは帰ったら就職するか、現役の柔道選手に戻るか…。

「これまで無心に柔道をやってきましたが、インドでコーチとして柔道を教えて、技についてもじっくり考える時間を持てました。それで、また柔道の選手になったら、以前とは違った選手になれるかもしれない。これからはスポーツとしての柔道ではなく、武道としての柔道を追究していきたいですね」

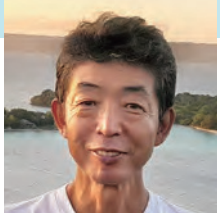
武道としての柔道を極めるとは、自分を磨くこと。そういう思いにさせてくれたのは、やはりパラリンピックに出た選手たちの影響が大きい、そう力強く語ってくれた。

寝技の指導をする様子。派手な投げ技などに興味が向きがちな中、基本的な技術の練習に力を注いでいる

赴任して活動先の体育館へ行った髙嶋さんは、窓や壁が破損しているなど、ボロボロの状態に驚かされたという

Case2
オリンピック・卓球

女子卓球選手と共に オリンピックへ コーチとして熱狂の舞台を味わう



髙嶋諭史（たかしまさとし）さん
SV／ジャマイカ／卓球／2016年度3次隊、
バヌアツ／卓球／2022年度4次隊・山形県出身

定年退職後、シニアボランティアとしてジャマイカに赴任し、ナショナルチームの卓球指導に当たる。コロナ禍の待機期間を経て、2023年4月からバヌアツで卓球のナショナルチームのコーチとして指導中。女子シングルスの選手をパリ2024オリンピックに導く。

想像と違ったバヌアツの卓球事情

髙嶋諭史さんがバヌアツの首都、ポートビラにあるバヌアツ卓球連盟のナショナルチームのコーチとして赴任したのはコロナ禍明けの2023年。パリ2024オリンピックを経て、今も活動している。

そもそも髙嶋さんへの要請内容は二つ。一つはバヌアツの卓球の競技人口を増やすこと。もう一つは、国際大会で良い成績を収めることだ。しかし連盟の体制にしろ、練習施設にしろ、ジャマイカでの協力隊経験のあった髙嶋さんにとっては、すべてが想定外だったという。

「ジャマイカの卓球協会の歴史は古く、現地の指導者も結構そろっていて選手層も厚かったのですが、バヌアツでは卓球の歴史は浅く、現地の指導者もいない。国からの補助金もないため、ほとんど家族経営で運営されています」

活動の拠点となる体育館は、1時間約120円払えば、誰でも使える公共の体育館。隣ではバスケットボールやバレーボールをやっていて、やって来た利用者から卓球をやりたいと言われたら、卓球台を譲らなければいけない。一般の人たちは土足で体育館の中に入り、雨の日はドロドロ、ゴミもそのまま。そこで全くの初心者も、中級レベルの選手も、国際大会の代表選手も、みんな一緒に練習するという状況だった。

「選手たちはたいてい30分ぐらいは遅れてきます。毎日行き当たりばったりで、来たメンバーを見てから練習計画を立てるという経験したことのない環境で、最初はさすがにストレスがたまりました。ただし技術的なことでいうと、17年まで約20年間にわたって中国人コーチが2年交代で派遣されていたので、年配の選手たちの基本はしっかりしていました」

今回、女子シングルスでパリ2024オリンピックに出場したプリシラ・トミー選手は17年以来久しぶりにコーチ指導を得たこともあり、オリンピックの切符を手にした。

「トミー選手は、もともと国際大会でもメダルを取るような力のある選手でしたから、オリンピックの予選でも全勝で優勝し、出場が決まりました。しかし、ただ勝ってしまうと、なかなか自分の欠点に気づけません。やはり負けたほうが勉強になるんです。オリンピックでは、上のレベルの選手と当たるわけですから、もっと技術を向上させていかなければいけない。もともとトミー選手は、ボールをカットで拾いながら、チャンスがあれば打っていく守備型

の選手。オリンピックでは守っているだけでは勝てません。もっと攻撃力をつけて、相手を惑わせるプレーも必要です。最初は『なぜ勝っているのに変えなくてはいけないのか』と抵抗を示しましたが、それをする理由について丁寧に説明し、オリンピックに向けて、必要な練習を一つ一つ積み重ねていきました」

オリンピックは普通の大会とは全く違う！

オリンピックは、スポーツ選手なら誰しもが夢見る最高の舞台。実際にその場に同行した髙嶋さんは、こんなふうに語る。

「今回、バヌアツから出場した選手は6名。コーチ陣はオーストラリア人、ニュージーランド人、アメリカ人、イタリア人、日本人の私と、非常に国際色豊かでした。みんなスポーツに携わる者同士という共通点の下、いろいろなことを分かち合い、非常に団結力のあるチームでしたね」

トミー選手の試合は夜8時からだったが、他の選手やコーチ、みんなが応援に来てくれたという。

「オリンピックは、もう入場する時から普通の大会とは違います。入場行進曲と共に会場に入り、選手は一人ひとりアナウンスされて卓球台につく。歓声もすごいし、テレビカメラの数もすごい。まさに最高の舞台で、選手はいやが応でも緊張が高まります。トミー選手も例外ではなく、この大舞台では、なかなか練習の成果を100％発揮できず、残念ながら1回戦で敗退してしまいました。しかし、もっともっと経験を積んで、またこの舞台に戻りたいという気持ちは強まったようです。オリンピックという特別な舞台で戦えたことは、トミー選手にとっても私にとっても、かけがえのない経験になりましたね」

赴任当初は年齢や文化、風習の壁があり、チーム全体とも個々の選手とも、なかなかコミュニケーションをとることが難しかったという高嶋さん。しかし、日々の練習や約1カ月間のパリ2024オリンピックで寝食を共にしたことで、かなり距離が縮まったという。

「私のやり方を、最初よりもずっと理解してもらっていると感じています。他の選手も、トミー選手に刺激を受けたのか、今までは私が一番に来ていたのに、私よりも早く来て、卓球台を準備してくれる子が現れました。もっとうまくなりたいんだなとやる気を感じて、嬉しいですし、こちらも一生懸命教えたくなります。今は普段の練習に、『フォアハンドを200本ノーミスで続ける』『コントロールよくサーブを出す』などのスキルテストを3カ月に1度行うなどして、選手一人ひとりのモチベーションを上げる工夫をしています」

パシフィックゲームズ（※）の2023年大会では、女子ダブルスの部門でバヌアツの選手が金メダルと銅メダルに輝いた

とはいえ、卓球の練習をした後は笑顔で帰ってほしいという。

「とにかく、継続的に選手が増えなければ、レベルが上がっていきませんから。楽しくやってくれるように、というのは、いつも気にしていますね」

そして髙嶋さんの残りの任期は約半年。帰国するまでに「卓球の競技人口を増やす」という、もう一つのミッションを果たそうとしている。

「小学校や中学校に行って、卓球を紹介しながら見込みのある子に声をかけるという活動を広げていきたいと考えています。同時に進めている企画が『テーブルテニスフェスティバル』というイベントの開催。体育館に卓球台をセットアップして、みんなで楽しくピンポンしましょう、オリンピックで戦ったトミー選手とも、一緒に練習できますよ、というイベントを計画しています。これが実現して、卓球に興味を持ってくれる子が増えることを願っています」

トミー選手と練習する髙嶋さん

体育館に卓球をしにやってくる人たちと

※パシフィックゲームズ…南太平洋諸国を中心とする国際的なスポーツ競技大会で、1963年にフィジーで初開催され、現在は4年ごとに各国の持ち回りで開催されている。

Case3
パラリンピック・水泳

マレーシアと日本で
4度のパラリンピックに参加
次に見据えるのは
ロサンゼルス

峰村史世さん
マレーシア／水泳／
1997年度2次隊、2002年度9次隊、
2003年度9次隊、2004年度0次隊・
群馬県出身

マレーシアの水泳隊員に始まり、パラ水泳の指導者に。アテネ2004パラリンピック競技大会にはマレーシアの代表監督として参加。帰国後は一般社団法人日本身体障がい者水泳連盟（現・日本パラ水泳連盟）の理事を務めながら、日本代表のヘッドコーチ、監督として3度のパラリンピックに参加。現在はマレーシアのパラ水泳代表チームのヘッドコーチに。

手探りで始めたパラ水泳の指導

現在、マレーシアのパラ水泳チームのヘッドコーチを務める峰村史世さんが、初めてマレーシアの地を踏んだのは、1997年、マレー半島の東海岸沿いに位置するトレンガヌ州に、水泳隊員として派遣された時のこと。小学生から高校生までの子どもたちが所属している地域の水泳チームで、コーチとして指導を行った。

2年間の活動を終えてから約2年後の2002年に、今度はクアラルンプールの障がい者スポーツ協会に短期派遣で赴任。パラスポーツの調査という目的だったが、実際にはパラ水泳の指導を行うことになった。

「たまたま現地のコーチがいなかったこともあり、調査をしながら、パラ水泳の指導に当たることになったんです。大学で福祉を学んでいたことに加え、パラスポーツに対する知識も多少あり、実際に関わることもあったので、やってみようと。とはいえ、約20人ほどの選手はマレーシアではトップクラスの人たちばかり。2カ月後にフェスピック（※）が控えていたので、私も日本の知人にアドバイスをもらいながら、一気に集中して勉強しました」

パラ水泳というのは、どのように指導するのだろうか。

「私が指導していたのは、マレーシアではトップ選手たちでしたが、まだまだ持っている能力を生かしきれていない選手が多かった。障がいゆえに100％はできないにしても、50％ならできるかもしれない。水泳は一切、道具を使わない、選手たちの持つ“残存能力”をすべて使って争う競技なので、まだ使うことのできる部分を探し出して、伸ばしていく。そうすると、自分が持っている身体の能力を100％使えることになります。それこそが、パラ水泳の面白さであって、そこを試行錯誤しながら探っていくのが私の役目でした」

最初は選手もできないと言って反発するが、少しずつ体をほぐし

将来に向け、マレーシア水泳界の底上げに力を入れたい峰村さん。「実は20年前より選手層が減っている傾向にあります。少数の選手にお金をつぎ込むのではなく、大勢の選手がいて国内だけでも切磋琢磨できる状態にしたいですね」

トレンガヌ州の地域水泳チームでの活動の様子

短期派遣の隊員として、アテネ2004パラリンピックを目指す選手の指導に当たった

て動かしていくと、今まで使っていなかった部分がだんだん使えるようになっていく。峰村さんは、選手たちの中に眠る能力を引き出しつつ、パラリンピック出場に向けて指導に励んだ。そして2004年、男子2人、女子1人の計3人の代表選手を連れて、マレーシアチームとしてアテネ2004パラリンピックに出場。峰村さんにとって、初めてのパラリンピック経験となった。

「とにかく、みんなで自己ベストを出して、決勝までは残ろうと目標を立てました。その結果、自己ベストまではいかないものの、全員が決勝に残ることができて、パラリンピックという特別な舞台に立てたことが素晴らしい経験になりました。でも日本と違って、マレーシア選手の頑張りはなかなか外に伝わりません。彼らの努力をどう伝えたらよいかと考えたことを今も覚えています」

パラリンピックは冷静に向き合わないと戦えない場所

アテネ2004パラリンピック終了後、短期派遣で続けていた協力隊活動も終了。日本に帰国し、今度は日本の障がい者水泳団体の活動に約15年間参加することになった。日本チームのヘッドコーチ、また監督として、北京、ロンドン、リオデジャネイロの3回のパラリンピックに参加した峰村さんは、やはりパラリンピックは普通の国際大会とは全く違うと話す。

「規模も違うし、声援も違う。よく会場の雰囲気にのまれるといいますが、まさにこのこと。もうみんな平常ではない状態です。特に初めて参加する選手は、テンションが上がり過ぎて我を見失ったり、ナーバスになり過ぎてしまったり。やはり、あの雰囲気の中で、良いパフォーマンスをして良い成績を出すのは、間違いなく難しい。冷静に向き合わないと戦えない場所ですね。でも私は、選手にはあの場所を最大の目標にしようと思わせたい。ですから選手には、パラリンピックの話をよくしますし、そこに行くまでにどれほど努力が必要かといった話もします。オリンピック選手が『オリンピックだけは特別』とよく言いますが、パラリンピックも同じです。だからこそ、また頑張ろうと思えるのかなと思います」

パラリンピックだけでなく、さまざまな国際大会に選手を連れて行く中で、出会った東南アジアの指導者たちから、選手の育成や指導について、尋ねられることが多くなった。そんなある時、マレーシア代表のヘッドコーチを探しているという話を耳にした。20代の頃に初めて協力隊員として訪れたマレーシア。また戻って、ヘッドコーチとして新しいチャレンジをしてみよう、そう心に決めた峰村さんは、昔のつてをたどるところから始めた。

「マレーシアのパラスポーツ協会に当時のスタッフがまだいて、そこからつながって、いろいろな人の力を借りながらヘッドコーチへの就任に至りました。今は選手とコーチ、両方の指導に当たっています。一緒に指導しているコーチの中に、私が昔、指導していた選手がいるんです。ちょっと嬉しいつながりですよね」

パリ2024パラリンピックでは選手のサポートに関わったものの、現地への帯同などはしていない峰村さん。目線の先にあるのは4年後にロサンゼルスで開催されるLA2028パラリンピック競技大会だ。

「パリ2024パラリンピックには2名の選手が参加しましたが、ロサンゼルスでは、それ以上の選手を出場させること、そしてメダルを取ることも大きな目標です。そのためには、全国各地から選手を発掘し、しっかりと育てていきたいですね。その体制をつくるために、今後のスケジュールとプランを協会に提出し、作戦を練り始めたところです」

約30年前の協力隊活動がきっかけでできたマレーシアとの縁。峰村さんは現役隊員に向けて、最後にメッセージを贈ってくれた。

「協力隊の時から出会いを大切にして、巡ってきた機会は、すべて挑戦してきました。その時は無駄かなと思えることも多くありましたが、今はそれがすべて糧になっていると感じます。だから隊員時代はやりたいと思ったり興味が湧いたりしたことには、どんどん挑戦していってほしいですね。私自身、パラリンピックという特別な場所に何度も参加できたのには、何事にも積極的に取り組んだ協力隊での活動も生かされていると思っています。とにかくやってみなきゃ始まらないですよ！」

マレーシアのナショナルチームのコーチが募集中との情報がたまたま飛び込んできたことをきっかけに、峰村さんはヘッドコーチとして約20年ぶりにマレーシアの水泳指導に携わることになった

※フェスピック…現在4年ごとに開催されているアジアパラ競技大会の前身で、極東・南太平洋身体障害者スポーツ大会の略称。アジアと太平洋地域の国際的な障がい者スポーツ大会として1975年から2006年まで実施された。

お悩み相談
アドバイスを聞きました！

今月のお悩み

栄養改善のために食育などを行いたいのですが住民がワークショップに参加してくれません

（グアテマラ／家政・生活改善）

赴任した地域の住民は食材が偏っていて、栄養不良による低身長の子どももいるため、深刻な問題となっていることから要請が出されました。ワークショップを通じて、現地のお母さんたちに、栄養の話や野菜やたんぱく質を取り入れた料理を伝えたいのですが、女性グループに声をかけても参加してくれる人がとても少なく、活動に行き詰まっています。

野田先生からのアドバイス

参加しない理由は聞いてみましたか？住民は合理的に判断しているものです

現地の人たちが参加してくれないということは、現地の人たちが「興味がない」「今は優先すべきことではない」という意思を表明していると考えてよいでしょう。

協力隊は派遣国の政府からの要請に基づき、取り組むべき課題が決まっています。隊員はそれをやり遂げなければという意識を持って着任しますが、かといって現地の住民たちも同じ課題意識と興味を持っているとは限りません。

私は、途上国での国際協力の現場で「参加型開発」という言葉だけが一般化して、大事な意義が継承されていないように思います。参加型開発とは1980年代にロバート・チェンバース氏が著書『第三世界の農村開発』などを通じて提唱した考え方で、先進国の考えや途上国のエリートの意見だけを反映するのではなく、現地で生活する人々のニーズに即した開発が必要だ、という考え方です。それを、「現地の人々のためになることだから、こちらの呼びかける活動に参加すべき」と捉えてしまっていないでしょうか。

厳しい言い方をしましたが、実はこうしたことは、私自身が森林経営隊員としての活動の中で失敗してきたことなのです。家庭で使う薪（まき）の確保や林業の維持のために、途上国では木は重要な資源であり、計画的な森林保全が重要です。しかし私が進めようとした住民参加型の活動はうまくいきませんでした。住民にとっては「今の時期は農作業のほうが大事」「都市に出稼ぎに行くほうがお金になる」など、別の優先順位があったのです。それなのに私は年中「木を植えましょう」と植林の話ばかりをしていました。やっかいな人だと思われていたでしょう。

そんな時は、住民たちに「何をやりたいですか？」と聞いて、「トマトを作りたい」という声があったら、一緒にトマトを作ったらよかったのです。それが「あなたたちのやりたいことを優先します」というアピールにもなりますし、もしトマト栽培がうまくいかなくても、自分たちのやりたいことを一緒にやってくれる人だと思ってもらえるようになります。職種や要請、計画をいったん脇に置き、現地の人たちが本当に望んでいることは何か、聞いてみてください。信頼関係ができてから、自分がやりたいことを話し合っていくのがよいでしょう。

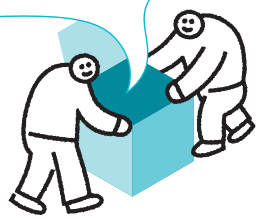
今月の先生

野田直人（のだなおと）さん
ホンジュラス／森林経営／1980年度1次隊、ネパール／森林経営／1983年度2次隊・愛知県出身

三重大学の農学部林学科を卒業。協力隊員として活動した後、1986年からJICA専門家としてペルー、ボリビア、ケニア、タンザニア、ミャンマーなどで勤務。国際開発コンサルタントとして、参加型開発を実践する草分け的な存在。2005年に有限会社人の森を設立し、開発協力実施団体向けのコンサルティングや講座を実施している。また、協力隊派遣前訓練・技術補完研修の講師も務めていた。派遣前訓練でも使用された『続・入門社会開発』など、著書多数。

Text＝三澤一孔　写真提供＝野田直人さん

みんなの
アイデアBOX



漢字デザインで意味や形を教えよう！

私がタイで日本語を教えた中高一貫校の生徒たちは、漢字に対して「格好良い」という印象を持っていました。その興味を生かして学習に取り入れたのが、「漢字デザイン」です。生徒たちに、漢字をじっくり見て特徴をつかみ、自由に発想力を発揮してもらいたいと思って行ったところ、生徒たちが楽しみながら漢字を覚えてくれたので、ご紹介します。

今月の先生

安田華子（やすだはなこ）さん

タイ／日本語教育／2021年度1次隊・鹿児島県出身

大学生時代に読んだ辺見 庸氏のルポルタージュを通じて途上国に関心を持ち、バックパッカーとして各国を旅した。卒業後は金融系の企業に勤務した後、外国の人々と関わりたいと日本語教師に転職し、約4年の経験を積んだ上で協力隊に参加。タイの中高生に日本語を教えた。帰国後は空港関係の企業で外国人従業員に日本語を教えている。

楽しく覚える漢字の授業

Step 1
授業前に漢字カードを準備する

漢字カードは、A5サイズくらいの紙の表側に漢字1字、裏側に読み方と例文を書きます。漢字の意味を書くだけだと「早い」と「速い」の使い分けなどが伝わり難いため例文がお薦めです。表側に書く漢字は、日本語能力検定で一番易しいN5レベルの漢字113字の中から、事物や行動を表す漢字を中心に40字くらいをピックアップします。抽象概念を表す漢字は説明が難しいので避けます。

Step 2
デモンストレーションをする

授業では、まず隊員がデモンストレーションして、生徒たちにどんなことをやるのかイメージをつかんでもらいます。

デモンストレーションの流れ

①隊員はあらかじめデモンストレーション用に、漢字と漢字デザインが表裏になったカードを作成しておく。例えば表側に漢字の「口（くち）」を書き、裏側に漢字の「口」に歯や唇のデザインを描き加える。

②授業では、まず表側の漢字を見せて、クイズとして生徒たちにどんな意味かを考えてもらう。

③次に裏側の漢字デザインを見せると、ほとんどの生徒が絵で理解して「口」だと当てる。

④同じように、「月」「日」など簡単な5～6例を紹介していく。ここでは漢字をデザインをすることによって、一目で意味がわかるようになることに気づいてもらうことが目的。

Step 3
生徒に漢字デザインを作ってもらう

「みんなも漢字デザインを作ってみよう！」と呼びかける。全員に白紙のカードを配り、1人1枚、好きな漢字カードを選んでもらい、裏面の例文と読み方を参考にしながら、白紙のカードに漢字を書き、その上に漢字デザインを描いてもらう。

あらかじめ用意した漢字カードを選んでもらう

Step 4
漢字デザインクイズをする

生徒から漢字デザインを集めてクイズ形式で1枚ずつ紹介していく。生徒が描いた漢字デザインを皆に見せ、「この漢字の意味は何でしょうか？」と推測してもらう。ほとんどの生徒はデザインを見れば意味がわかる。最後に「これは○○君が描きました」と発表すると描いた生徒も喜ぶ。

生徒が描いた漢字デザインのカード

生徒たちが描いた漢字デザイン。「生徒たちは漢字の固定概念に縛られていないため、自由で面白い発想で描いてくれて驚きました」

Text＝阿部純一（本誌）　写真提供＝安田華子さん

スキルや意欲で道を開く

就職ストーリー

成長するためにキャリアを積み協力隊でやり残したことに挑む

Text＝油科真弓　写真提供＝藤本顕允さん

今月の先輩

藤本顕允（ふじもとあきまさ）さん

セネガル／コミュニティ開発／2014年度3次隊・愛媛県出身

就職先　ヤマハ発動機株式会社

事業概要　二輪車や電動アシスト自転車などのランドモビリティ事業、ボート・船外機などのマリン事業、ドローンなどのロボティクス事業など多軸に事業を展開。途上国・新興国向けに浄水装置を導入する事業も行っている。

藤本顕允さんの略歴

1989年	愛媛県生まれ
2012年3月	大学卒業
2012年4月～14年1月	株式会社伊予銀行に勤務
2015年1月～17年1月	協力隊員としてセネガルに赴任
2017年6月～20年9月	株式会社リクルートキャリア（現：株式会社リクルート）に勤務
2020年10月～21年7月	株式会社レコフに勤務
2021年8月	ヤマハ発動機株式会社に入社

大学卒業後、地方銀行に勤務していた藤本顕充さんは、協力隊に参加した中学時代の先輩から「やりがいがあった」という話を聞いて興味を持ち、自らも参加を目指すようになった。「自分の人生から一番遠い場所へ行ってみたい」との考えからアフリカを希望し、第1希望のセネガルへの赴任が決まった。

水の防衛隊として派遣された藤本さんの配属先はセネガル西部、ファティック州の州都にある州水維持管理センター。州内の約80カ所に点在する給水施設の管理統括と、維持管理を行っている住民組合の運営支援が藤本さんへの要請だった。実際に各施設を巡回して組合の活動を見ると、維持管理はある程度のレベルで行われていた。現場でより気になったのは、給水施設の水に塩分が含まれていて、飲み水の確保には浅井戸を利用する住民が多いことだった。素掘りの井戸には家畜の糞尿（ふんにょう）が染み込んだり異物が紛れ込んだりすることもあり衛生的ではない。そこで給水施設の維持管理と並行し、井戸の改善と井戸水の浄化、さらに手洗いの普及のような衛生対策の啓発活動にも取り組んだ。

だが、任期が終わりに近づくと、藤本さんの中では「やり残した」という思いが強くなっていった。「現地の人にもっと形になるものを残したいが、自分にはそのための実力が足りない」と考え、帰国後には自らが成長できる企業で働きたいという気持ちを固めていった。

帰国後、まず株式会社リクルートキャリアを選んだのはそうした思いからだった。同社では中途採用に関わるアドバイザーを担当したが「大きかったのは、価値観が異なる人材をどう動かしていくのか、人、企業側の両方の視点を知ることができたこと。異文化の中で活動していたのでわかったつもりでいましたが、まだまだ分析が足りないと痛感しました」と振り返る。

隊員時代、管轄地域の水売り業者にヒアリングをする藤本さん

その後、転職を経て勤務しているヤマハ発動機株式会社は、セネガルでの活動中、浄水装置について問い合わせたことがある会社でもある。今はまさに浄水装置を扱うクリーンウォーターグループに所属し、営業業務を中心に南アジアやアフリカの国々へ頻繁に出張する生活だ。協力隊の任期終了時、もう行く機会はないだろうと思っていたセネガルにも訪れている。

「途上国の村落に赴いてプロジェクトの立ち上げから取り組むのは協力隊の活動と似ていますが、当然ながら利益を上げることが求められます。その中で、グループが掲げる“水が変われば、暮らしが変わる”を実現していきたいです」と藤本さん。隊員時代にやり残した水の防衛隊としての活動の続きに、今も挑戦し続けている。

1 帰国～就職活動　2017年2月～

PARTNERのチェック、帰国隊員向けの企業説明会への参加のほか、転職エージェントに登録して就職活動を行いました。エージェントに伝えたのは、将来は途上国で活動したいこと、そのために自分が成長できる場で働きたいということ。すると紹介されたのが、株式会社リクルートキャリアでした。同社を経て起業や新たな取り組みを始める人が多いと聞いていて、実際に面接で感じた社員の熱量の高さや、同世代の社員が多いことも決め手となって入社しました。

2 株式会社リクルートキャリアに勤務　2017年6月～20年9月

入社して2年半ほどは、中途採用の求職者に企業を紹介する転職エージェントとして活動しました。企業側とどのような人材を採用するか相談すると共に、転職希望者へアドバイスを行うことが主な業務です。最後の半年は、元々法学部出身ということもあり、専門性を深めようと希望して法務部門に異動しました。

3 株式会社レコフに勤務　2020年10月～21年7月

リクルートで「人」のことを学んだので、次は「金融・経営」のことを学びたいと考えてM&Aを仲介する会社に転職しましたが、コロナ禍の影響もあって想像していたような仕事ができませんでした。その頃、転職エージェントを通じてヤマハ発動機のクリーンウォーターシステム事業の求人情報を見つけました。隊員時代から、同社が小型浄水装置による水衛生の改善に取り組んでいると聞いていたこともあり、迷わずエントリーしました。

4 ヤマハ発動機株式会社の採用試験　2021年3月～

採用試験は履歴書と職務経歴書による書類審査と適性検査、所属部署のリーダー、部長との2回の面接です。最初に提出した職務経歴書では協力隊時代の活動について、アクションプランから実行までをPDCAサイクルに沿って整理して説明。面接では特に、協力隊経験とリクルートでのエージェント経験について多く質問されました。セネガルで大変だったことや、それにどう対処したのか、現地での経験を会社でどう生かしていけるかといったことを聞かれた記憶があります。

入社　2021年8月

現在の仕事

海外市場開拓事業部企画推進部クリーンウォーターグループで、途上国や新興国の安全な水へのアクセスに課題を持つ村落に、当社製の浄水装置を導入する事業に携わっています。私は、インドネシアを除くアジア全般とアフリカ、日本を対象に、主に営業を担当しています。国連機関などの公的資金やODAで導入するのが一般的で、営業先は現地政府やNGOが中心となるため、現地調査から情報提供、案件形成、フォローまで幅広く関わっていくことになります。現在は約10のプロジェクトに携わっています。この仕事で意識しているのは、浄水装置の導入が住民のニーズに沿っているのか、そして導入後は実際に役立っているか。人々の生活にどのようなインパクトを与えるかを含め、長く関わっていきたいと考えています。

セネガルにて、浄水装置を設置するための候補地を訪れて聞き取り調査を行う様子

後輩へメッセージ

協力隊経験は自分が思っているよりも困難で、価値がある経験です。就職活動で難しいのは、その価値をどのように企業に伝えるかだと思います。中途採用のアドバイザーとしての経験も踏まえてこれから就職活動をする人に伝えたいのは、協力隊での活動を整理し、使った能力やスキルを分析、抽象化してほしいということ。例えばワークショップを開催したとすれば、そこで得た要素は企画、調整、行動などのスキルに抽象化できます。それを企業が求めている人材像と結びつけ、自身のスキルを生かして「こんなことができる」と具体的に示せば、よりわかりやすく自分を見せることができるはずです。

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

障害を理由に捨てられる子どもをゼロにする―。そんな目標を掲げて試行錯誤を重ねている三関理沙さん。そのフィールドは、10年前に協力隊員として赴任したケニアだ。

三関さんが隊員として活動したのは首都ナイロビから160kmほど離れたオザヤという山間部の町で、配属先は児童相談所のような役割を果たす組織。域内の児童養護施設に向けたイベント実施などに取り組んだ。よく学校見学などに連れ出してくれるスタッフなどにも助けられ、「おかげで現地の人のニーズを細かく理解できました。JICAの『世界の笑顔のために』プログラムで届けてもらった鍵盤ハーモニカなども適切な形で寄贈できたと思います」。

ただ、三関さんは現場のジレンマも目の当たりにした。それは、配属先の取り組みによって児童養護施設などの劣悪な環境が改善されることで、かえって貧しい家庭の親が子どもを託しに来てしまう実情があったことだ。

「ケニアは親族のつながりが重要な社会なので、孤児として成長して施設を出ても、社会的に孤立してしまいます。私は施設より家庭を支援すべきだったのだという反省があります」

家庭や保護者に向けた取り組みが必要だと痛感した三関さん。帰国後、大学院で学び直したりNGOで経験を積んだりする中で特に深刻だと感じたのが、障害のある子どもの置かれた環境だった。貧困だけでなく社会的差別によっても見捨てられ、養子や里子としても敬遠されてしまうためだ。

自らの目指す方向性が明確になる中で、今度は在ジンバブエ日本大使館の職員として働きつつ、支援方法を探るため、休暇を利用してアフリカ各地を訪ねて回った。

模索の旅を通じて強く影響を受けたのが、ルワンダでキセキという会社を運営している山田美緒さんだった。ゲストハウスを運営して安全な宿泊場所や食事を用意しつつ、支援活動プログラムやスタディツアーといった有償サービスを日本人向けに提供。現地の雇用も多数創出している。

「無償援助ではなくソーシャルビジネスによる支援の道があることを知りました。援助も時には必要ですが、ケニアの人々が自分たちのポテンシャルに気づいていないのはもったいないことです。本人のスキルや仕事の成果に見合った給料を支払うスタイルがいいと思い至りました」

三関さんが最初に考えたのはキセキのモデルをケニアで導入することだったが、ゲストハウスには多額の初期費用や固定費がかかる。自分にはハードルが高いと思い直して“小さく始める”ことを選択。障害のある子どもを持つ家族に技術を教え、羊毛フェルトでの小物作りをすることにした。それが、現在の「Pamoja na Africa」の活動の始まりだった。

「取り組みはナイロビで始めようと思っていたのですが、同期隊員のカウンターパートで顔見知りだった方と再会し、『俺のところに来いよ』と誘ってもらいました」

ナイロビから車で1時間半ほどのマチャコスという町の郊外で職業訓練校やNGOを率いて活動していたので、その人脈ならば、働きたい母親を集めやすく、作業場も借りられる。

障害のある子がいるアフリカのお母さんに自信と収入を！ ケニアで制作した羊毛フェルト小物を日本で販売

派遣から始まる未来

先輩隊員たちの社会還元

株式会社Pamoja na Africaを設立し、現地の子どもを支援

三関理沙（みせきりさ）さん

ケニア／コミュニティ開発／2014年度1次隊・栃木県出身

1

Text＝大宮冬洋　写真提供＝三関理沙さん

三関さんは事業規模の検討を重ねた末に、「まずはやる気がある5人を確実に雇用するために月34万円の売り上げが必要」という現実的な目標にたどり着いた。

「多くのお母さんはあまり教育を受けておらず、ハサミで布を真っすぐに切るのも難しかったりします。現状では、私が作業場にいないと規格と違うものができてしまったりしますが、ようやくできるようになったお母さんのドヤ顔を見られるのが何より楽しい。悲観的になりがちだった人の自己効力感がグッと上がり、収入にもつながる瞬間です」

月34万円で賄う経費の中に、三関さんの生活費や渡航費はもちろん含まれていない。自身は他の仕事で生計を立てつつ、2028年までに15人を雇うというのが、三関さんが考える次の目標だ。あくまでも社会課題の解決が目的なので、羊毛フェルトの生産・販売にビジネスの範囲を限定してはおらず、現在は、農家の支援・研修などに取り組むケニアのコーヒー会社から仕入れたコーヒー豆も販売している。

「社会的インパクトという意味ではまだ規模は大きくありません。でも、私が一番やりたいことは目の前のお母さんたちと向き合って、一緒に模索しながら成長していくこと。協力隊的な精神が続いているのだと思います」

Pamoja na Africaとはスワヒリ語で「アフリカと一緒に」を意味する。24年6月には株式会社としての登記も果たし、三関さんは「目の前にいるアフリカのお母さんと一緒に」歩み始めている。

1 協力隊員時代、児童養護施設で暮らす子どもたちとの一枚 2 Pamoja na Africaの事業に参加する母親たち。専用の道具を使いながら、羊毛からゴミなどを取り除いている 3 手作業の少量生産ゆえ、品物の価格は高め。「最初は数億円の事業規模を目指すことも検討したのですが、そのためにお母さんたちを叱咤してコストカットや効率化を目指すのは、私のやりたいことではないと思い直しました」

三関さんの歩み

2005年 大学へ進学し、国際開発に関するゼミに所属。海外でのボランティア活動も経験する

2009年 大学卒業後、貿易会社で5年間勤務

2014年 協力隊員としてケニアへ

現地情勢の影響で、当初予定されていた任地ではなくオザヤで活動することになりました。その上で、さらにカウンターパートが代わったりしましたが、協力的なスタッフに恵まれたのはよかったです

2016年 NGO・パレスチナ子どものキャンペーンで、広報とイベント担当を務める

2017年 オランダの大学院で社会政策分野について学び、修士号を取得

協力隊員時代に気づかされた『児童養護施設の支援よりも貧困に苦しむ家庭へのエンパワーメントが重要』というテーマについて研究しました

2019年 エイズ孤児支援のNGO・PLASで海外事業マネージャーとして働く

ケニアやウガンダの子どもとその家族を支援する団体で、私の目指す分野に合致していました。この仕事を通じて、特に障害のある子どもが取り残されていることがわかりました

2021年 在ジンバブエ日本大使館の外部委嘱員に。現地NGO助成のための案件調査などを担当

働きながら、ソーシャルビジネスに関するオンライン講座を受けて事業計画を練りました

2023年 羊毛フェルト製品の修業をする

ケニアに住む日本人のフェルト作家のところで1カ月ほど学ばせてもらいました

2024年 Pamoja na Africaを正式に法人化

生産態勢を整えるべく6月から現地を訪れましたが、お母さんたちに技術を伝える道のりの長さを認識。私自身は日本で就職して働きつつ、少人数に集中してじっくりと質を高めていく方針にシフトしました

INFORMATION

JICA青年海外協力隊事務局からのお知らせ

NEWS

前事務局長・小林広幸氏が協力隊OVとして初の理事に就任

JICA理事に就任した小林広幸氏

12月1日付でJICA海外協力隊の担当理事が交代になり、新たに小林広幸氏が就任しました。小林新理事は、協力隊OVでタンザニアの理数科教師隊員（1992年度1次隊）として活動され、帰国後JICAに入構、ルワンダ事務所長などを経て、2019年に青年海外協力隊事務局長に就任されました。

協力隊OVが理事に就任すること、JICA海外協力隊の担当理事となることは、共に初めてです。小林理事は、「JICA海外協力隊事業が来年度60周年を迎えるにあたり、隊員として参加された皆様、隊員と事業を支え続けて頂いた皆様と共に、更に新しい一歩を踏み出し、より多くの方々にバトンをお渡しできるよう取り組んで参ります」と語っています。

EVENT

「JICA国際協力賞」授賞式を開催

JICAでは、1975年以降、国際協力事業を通じて開発途上国の社会と経済の発展に貢献し、著しい功績を収めた個人・団体を表彰してきました。今年、表彰の名称を「JICA理事長賞」から「JICA国際協力賞」に改め、傑出した成果を上げた3個人・団体を表彰し、11月8日、JICA本部にて受賞式を開催しました。

受賞者のうち、スリランカで子どもたちへの教育支援などの活動を行うNGOスランガニ代表の馬場繁子さん（スリランカ／幼稚園教諭／1986年度3次隊・東京都出身）は、「幼稚園や病院、貧困家庭、障害者の子どもたちを対象に、彼らが社会とつながり、自立することを支援。これからも多くのスタッフや支援者たちと共に、誠実に生きる人々を応援し、子どもたちやスリランカの未来のために、希望を広げていきたい」と話しました。

第1回「JICA国際協力賞」の受賞式での記念撮影

NEWS

地域創成×起業へ、BLUE－GLOCALを試行中！

2024年度に大好評だった「BLUE」（JICA海外協力隊起業支援プロジェクト）の地域版として、「BLUE－GLOCAL」を試行実施しています。初年度は東京・渋谷をハブとして、OVによる起業を支援した当プロジェクト。今後の地域課題の解決につながるOVによる起業を支援する取り組みとして、新潟県三条市や愛知県ステーションAiなどとコラボし、各地域でもOVの起業をJICAがどうサポートできるか試行しています。各地域での実施情報は、LinkedInなどで公開予定ですので、ご興味ある方はぜひチェックしてください。

企業支援プロジェクトBLUE オンラインコミュニティ LinkedIn公式アカウントはこちら

EVENT

青年海外協力隊事務局主催 地域おこし協力隊セミナーを開催します

【1月22日（水）19時～20時30分（日本時間）】

協力隊を通じて得た貴重な経験を、帰国後にどのように生かすか模索されている方に向けて、地域おこし協力隊セミナーを実施します。地域おこし協力隊には、地域コミュニティの活性化や多文化共生社会の推進など、隊員経験を生かすことができる募集が多数あります。セミナーでは、帰国隊員社会還元表彰で「地域活性化賞」を受賞された浅野拳史さんや、地域おこし協力隊募集中の自治体が登壇します。国内の現場の話が聞ける貴重な機会です。ぜひご参加ください。

地域おこし協力隊セミナーの申し込みはこちらから

編集後記

「あの日、地球の、あの場所で」の三田 岳さんの任地は呪術信仰が盛んで、医学部に通うインテリ青年が博物館に展示された呪具を見て「ちゃんと精霊を抜いてあるのか?」と心配していたのには驚かされたとか。近代化の波が押し寄せる昨今でもそんな文化・習慣があるのか！とビックリできるのは、現地密着で活動する協力隊の醍醐味かも？（飯渕一樹）

「お悩み相談」の野田直人さんは、本誌2000年5月号～01年9月号に長きにわたり連載を執筆され、歯に衣着せぬ語りで独自の洞察を展開されていました。現在の隊員の方々にも野田さんのエッセンスをお伝えできればと思います。皆さんからの「活動でのお悩み」も募集しております！（阿部純一）

クロスロード

［2025年1月号］

第61巻第1号　通巻703号
発行日：2025（令和7）年1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
デザイン：亀井敏夫
印刷・製本：弘報印刷（株）　校正：佐藤智也

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

『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。

JICA海外協力隊派遣現況

2024年11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	32	1
エチオピア	15	
ガーナ	41	
ガボン	10	1
カメルーン	16	
ケニア	40	1
ザンビア	37	1
ジブチ	13	
ジンバブエ	16	
セネガル	43	1
タンザニア	23	
ナミビア	10	
ベナン	35	
ボツワナ	30	2
マダガスカル	32	
マラウイ	47	
南アフリカ共和国	5	
モザンビーク	33	1
ルワンダ	31	1

アジア地域

国名	一般	シニア
インド	18	
インドネシア	37	
ウズベキスタン	17	
カンボジア	28	
キルギス	38	
ジョージア	14	1
スリランカ	22	
タイ	30	4
タジキスタン		4
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	17	3
ベトナム	45	
マレーシア	24	2
モルディブ	3	
モンゴル	40	5
ラオス	32	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	14	1
トンガ	15	1
バヌアツ	15	
パプアニューギニア	17	
パラオ	27	3
フィジー	20	3
マーシャル	7	3
ミクロネシア	15	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	27	
チュニジア	11	2
モロッコ	37	1
ヨルダン	22	

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		7		
エクアドル	28	3		
エルサルバドル	30			
キューバ		1		
グアテマラ	21			
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	9			
チリ	8	1		
ドミニカ共和国	11	1	6	
ニカラグア	17			
パナマ	15	2		
パラグアイ	19	3	7	1
ブラジル			62	1
ベリーズ	16			
ペルー	43	1		
ボリビア	47	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）	1,528 （620／908）	92 （72／20）	81 （34／47）	4 （2／2）	1,705 （728／977）
累計 （男性／女性）	48,272 （25,340／22,932）	6,717 （5,423／1,294）	1,651 （640／1,011）	555 （256／299）	57,195 （31,659／25,536）

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

（単位：人）

あの日、地球の、あの場所で。

任地の思い出を聞きました。

ボルネオ山間部の食肉事情は“買ってくる”より“狩ってくる”？

三田 岳（みたがく）さん
マレーシア／きのこ栽培／2015年度3次隊・埼玉県出身

ボルネオ島の北東部、サバ州にある標高2,000m近い山間の村、マシラウで3年間活動しました。深い森の広がるこの地域は先住民族の人々が多く、独自の文化や生活スタイルが色濃く残っているのが特徴です。

とりわけ興味深かったのは狩猟採集の習慣で、山奥には狩りを専業とする人々もいるのですが、それだけでなく、配属先の地域開発公社で給料をもらって働いている同僚たちも、日常的に森へ分け入って獣や野鳥を仕留めていました。時には「リスがたくさん獲れたから」とおすそ分けをくれたことも。村はある程度の買い物ができるくらいに商業が浸透していたものの、現地の人の間では肉を狩って調達するという文化もまだまだ根強かったようです。

日本と大きく異なる生活には驚かされましたが、元々狩猟に興味を持っていた私はすぐ現地の暮らしに順応。狩りや罠の見回りに何度も同行させてもらったのはもちろん、リスやコウモリ、カメ、鳥などを、同僚に教えてもらいながら自らさばいて食べてみるなど、得難い体験をたくさんさせてもらいました。

獲物の扱いに限らず、現地の人々が持つ生活の知識や器用さには、しばしば感心させられたものです。何より、毎日帰りの遅い日本のサラリーマンと違って、夕方には家に帰って鶏の世話や野良仕事にいそしみ、毎日楽しそうに暮らしている様子は印象的でした。日本へ帰った今、そんなコミュニティで暮らした当時を振り返ってみると、私も彼らと一緒に、本当に楽しい気持ちで3年間の任期を過ごすことができたと思います。

Illustration＝牧野良幸　Text＝飯渕一樹（本誌）

任地の食生活に彩りを！

隊員めし

今月の料理

シンプルな中にもうま味あふれる肉料理

セスワ

From Republic of Botswana

教える人

井上日南子（いのうえ ひなこ）さん

ボツワナ／コミュニティ開発／2023年度4次隊・京都府出身

大学卒業後、人材サービス企業で採用コンサルタントなどを担当。小学生の時に旅行でタイを訪れた際、山岳少数民族の暮らしに触れて国際貢献に興味を抱いたことが協力隊参加のきっかけ。ボツワナでは住民の現金収入向上や生活改善を目指し、小規模ビジネス支援を中心に活動している。将来の夢はゲストハウスのオーナーになり、多文化交流や地域活性化に寄与すること。

独立記念日のイベントで現地の人に教わりながらセスワを作る井上さん。「この時は牛を1頭さばいていろいろな料理に使っていました」

つけ合わせはホウレンソウの塩炒めとマッシュポテト（現地ではパパやボホベ）

上：ボツワナは牛の牧畜が盛んで、放牧されて育った牛はヘルシーでうま味が豊か。スーパーでも牛肉は手頃な価格で売られている
下：イベントの食事はバイキング形式で、ボツワナのさまざまな料理が味わえる

材料（1～2人分）

牛赤身肉のブロック …… 500g
（現地では骨つき肉を使う。部位はモモや肩ロースなどの赤身が最適）
塩 …… 小さじ2杯
こしょう（なしでもおいしい） … 小さじ1/2杯

レシピ

1. 牛肉を5～8cm角くらいに大ざっぱに切る。
2. 鍋に牛肉が浸るくらいの水を入れてゆでる。沸騰した後は弱火にする。出てきたアクは取り除くとよいが、あまり神経質にならなくてもよい。
3. 湯が蒸発して半分くらいに減ったら、塩・こしょうを加える（塩だけでもよい）。
4. 2時間くらい煮込んで、湯の量がほとんどなくなり、肉をつつくとほぐれるくらい柔らかくなったら火を止める。
5. 湯が残っていたら捨て、木べらなどで肉をつついて細い繊維状にほぐして完成。

＼ 料理について ／

セスワは結婚式や独立記念日に作られるボツワナの代表的な料理です。大きなイベントでは、解体した牛のさまざまな部位を柔らかくするために大きなポットを焚火にかけて煮込みます。一説によると高齢者も食べやすいようにほぐすと聞いたことがありますが、このほぐす作業は肉の量が多いと、けっこう力仕事です。シンプルな味つけで、牛肉のおいしさが際立っていて、現地ではトウモロコシの粉を練ったパパや、ソルガム粉から作るボホベを主食として、葉物野菜の塩ゆでやキャベツのコールスローなどをつけ合わせに添えます。

レシピ・写真提供＝井上日南子さん　Text・再現料理・Photo（再現料理）＝阿部純一（本誌）

公開！

私の派遣国生活

〔モロッコ〕

写真提供＝水田悠介さん　Text＝内井理美

みずたゆうすけ
水田悠介さん
PCインストラクター／
2023年度2次隊・島根県出身

暮らしている市、町、村

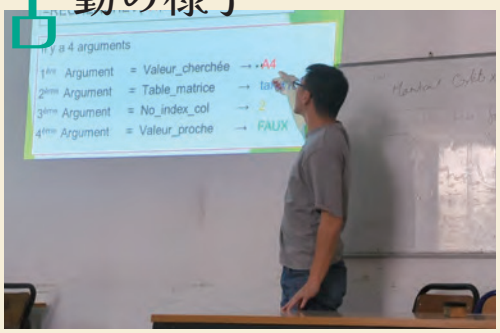
陶器専門の市場には色彩豊かな伝統柄の陶器が並ぶ

陶器工房の職人たちとだんらんする水田さん

任地のサフィは陶器の生産地として有名で、工房や陶器専門の市場などがあります。知り合いの陶器職人に誘われて、毎週土曜日は工房に通って陶器作りをしています。まだまだ練習中ですが、以前よりだいぶん上達しました。海岸の近くの崖の上に蛇の頭のモニュメントがあり、そこから大西洋とサフィの町が一望できてとても美しいです。

任地にある3カ所の職業訓練センターで、ワードやパワーポイントなどの操作方法を中心に、パソコンの仕組みなどハードウェアについても教えています。生徒の大半は18～24歳ですが、センターによっては大学生や大卒者といった高学歴の生徒が多いところや、中学や高校に行けなかった女性が学びに来ているところなど、違いがあります。授業では、図や写真などを盛り込んだわかりやすい自作スライドを使って説明しています。スライドは、フランス語版とアラビア語版で同じ内容のものを両方作成しています。最終試験はフランス語で受けるのですが、生徒が理解しやすいのはアラビア語だからです。生徒から「わかりやすかった」と感謝の言葉をもらうと、頑張ったかいがあったと嬉しくなります。パソコンの仕組みについては実際に分解して組み立てることを体験してもらいます。簡単な修理ができる技術を身につけることで、就職にもプラスに働くと思うからです。

活動の様子



自作のスライドを使って授業を行う水田さん

食べ物

イワシ漁の中心漁港であるサフィでは夏季にイワシの屋台が並ぶ

タコのタジンはトマトで煮込んであり、パンがついて600円くらい

港町のサフィではタジン鍋で煮込んだタコのタジンが食べられます。モロッコ近海はタコの漁獲量が多いのですが、食べる地域はサフィくらいだそうです。他地域の隊員が来たら必ずといっていいほどタコのタジンを食べますが、おいしいと好評です。夏の旬の時季になるとイワシの塩焼きの店が道端にずらっと並びます。1皿4匹で150円くらいで買えます。海の幸が豊富なこともサフィの魅力です。

住まい

5階建てのアパートの3階に住んでいて、間取りは2LDKです。冷蔵庫や洗濯機などひととおりの設備があり、快適に暮らせています。ただ、夏の気温は40℃近くまで上がり、冬は10℃まで下がるほか、一日の寒暖差も大きいため、慣れるまではきつかったです。停電はほとんどないのですが、断水はたまにあり、10日間連続で断水したこともありました。対策としていつも40ℓほどの水を確保しています。

アパートの屋上からはサフィの町が一望できる

自作の陶器や購入した陶器で飾ったスペース

JICA ジャイカ

JICA海外協力隊
応援基金
皆様からの応援
お待ちしています

青年海外協力隊事務局
公式インスタグラム
JICA海外協力隊のリアル
お見せします
JICA_KYORYOKUTAI

JICA海外協力隊
公式LINEアカウント
シゴト診断、教えて！FAQ
などぜひ活用下さい

クロスロード 2025年1月号
2025年1月1日発行（毎月1回1日発行）第61巻第1号 通巻703号
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