

JICA海外協力隊応募者向けGUIDE

クロスロード

CROSSROADS

2025

別冊

JICA海外協力隊員ってどんな人？

Q&Aで不安や疑問を払拭！ JICA海外協力隊ガイド

帰国後の隊員の進路は？

To-Doリスト／選考書類・面接のポイント

JICA海外協力隊グローバルプログラム(派遣前型)の現場

青年海外協力隊訓練所に行ってきました！



CASE 1
新卒参加

周囲の後押しを受けて新卒でチャレンジ 充実した現地生活を送り、 任期満了後は派遣国に戻って就職

新卒で参加した平田すみれさんの場合

大学在学中に合格するも、
コロナ禍で国内待機

JICA海外協力隊
青少年活動隊員としてボリビアへ

帰国後、任期中に習得した
スペイン語を生かしボリビアで就職

大学で国際協力学を専攻するなど海外に関心を持ってきた平田すみれさん。大学4年生になり海外の大学院への進学を考えていた時、「JICA海外協力隊は新卒でも参加できる」という話を先輩から聞く。「1つの国で2年間活動して現地を知ることができる協力隊に魅力を感じました。専門的な知識や職歴が不可欠だと思っていたのですが、職種によっては新卒でも応募できると知って、がぜん興味が湧きました」

協力隊OVでもあるゼミの担当教授にも「若いうちに海外を見てくるといい」と背中を押され、在学中に応募して合格。ただ、2020年春の卒業後にボリビアへと派遣される予定が、コロナ禍で延期と

なってしまった。

2年間に及んだ待機期間中には、栃木県小山市の市民活動センターで4カ月にわたってコロナ禍の中での特別訓練としてOJTを経験し、コミュニティ開発の技術顧問からの講義も受けた。「コミュニティへの入り方や課題分析手法、ファシリテーションの技術など、隊員としての活動に生かせることを学べて有意義でした」

その後のオンラインと駒ヶ根訓練所での語学訓練は、朝から夕方まで語学漬け。「スペイン語は初めてで、歌など好きなものに関連づけて学ぶ工夫をしました。最初はしんどさも感じましたが、しゃべれるようになると授業も楽しくなっていき、前向きな気持ちで訓練を終えるこ

とができました」

22年2月に赴任したボリビアでの任地は首都ラパスで、配属先は市役所の市民啓発課だった。市民のよりよい環境づくりを担う職員10人ほどの部署で、16～22歳の青少年ボランティア約60人から成る団体「セブラグループ」（以下、セブラ。スペイン語でシマウマの意味）の運営も行っていた。これはシマウマの着ぐるみを着て交通マナーの指導・啓発活動などを行う、設立されて20年以上になる組織。平田さんには、その活動内容を拡充するための提案が要請されていた。

社会人経験のない平田さんにとって、市役所の一員としての業務は不慣れなことばかりだった。特に苦労したのは、セ



セブラグループと活動する平田さん。グループは元々、メンバーとなる低所得者層の青少年への支援とラパス市民に対する啓発を目的に組織された



上：市内の学校で実施した、日本の学校生活を疑似体験してもらうワークショップ
下：趣味のダンスを生かし、カーニバルやパレードにもよく参加した。「歓声を浴びながら身をもってボリビアの文化を体験するのは素晴らしい経験でした」

平田すみれさん

ボリビア／青少年活動／
2021年度3次隊・富山県出身

大学で国際協力について学び、多くの留学生が住む寮での生活を経験。大学3年時には交換留学で1年間イギリスへ。卒業前に協力隊に合格するもコロナ禍の影響で派遣延期になり、2年の国内待機を経て2022年にボリビアへ赴任。任期満了を経て、現在はJICAボリビア事務所に勤務。



応募者への Message

隊員としてボリビアに初めて降り立った時、2年後に自分がどうなっているのかイメージもできていなかったのですが、結果的には昔の自分が想像もしていなかった進路に進んでいます。協力隊に参加しなければ、ボリビアにもスペイン語にも無縁で生きていたでしょうし、人生が変わった感があります。周囲の勧めもあり、早いうちに参加してみてもよかったです。



ボリビアへ戻ってJICA事務所に勤務している平田さん。「今はオフィス業務が中心ですが、ノンフォーマル教育に一番関心があるので、将来的にはまたアクター側に立って途上国の教育に関わっていきたいとも思います」

ブラの活動を実施するための企画書作成や、配属先内での決裁手続きだった。「役所なので思いついたことをすぐ実現できるわけではありません。ただでさえ未熟なスペイン語での書類作成などは大変でしたが、おかげで語学力と、自分のやりたいことを実現する力が鍛えられました」

周囲は平田さんを温かく受け入れてくれる環境で、決裁を待つ活動実施に進めず行き詰まっていた時などは、同僚が相談に乗ってくれた。「すみれは仲間なんだから助けるのは当然だよ」と上司と一緒に話をしてくれる人もいて、また、年代の近いセブラの青少年たちからはより親しまれやすく、趣味のダンスを通じてすぐ打ち解けることができたという。

任期中に平田さんが実施したのは、一般市民向けのセブラ1日体験やセブラと他ボランティア団体の交流など。また、市内の学校を対象にした日本の学校体験ワークショップを企画し、習字や箸の

使い方、整理整頓の考え方についてまず平田さんがセブラのボランティアに指導した後、彼らから一般の学生たちに教える形を取った。「活動の過程で、セブラの子たちが日本に興味を持ってくれたのが嬉しかったです。『あの時、日本人と一緒にこんなことしたな』と後に思い出してくれたらいいと思って活動していました」。

平田さんは伝統舞踊をはじめとする現地の多様な文化や、仕事一辺倒ではないワークライフバランスの在り方に魅了された。将来も中南米圏で働くことを視野に、スペイン語資格の勉強をしつつ、ボリビア在住の日本人がどんな仕事をしているのかと積極的に話を聞きに行ったりもした。「現地に残るための選択肢は赴任後半年くらいから探っていましたが、その思いを日頃から口に出していたのがよかったと思います。私のことを気に留めて人に紹介してくれる方も現れて、新たなつながりに結びつきました」。

任地メモ



持って行ってよかったもの

現地の人たちの名前を漢字で書くとき喜ばれるので習字道具があるといいのですが、持ち運びが面倒！私は筆ペンを持参していて、いつでもどこでもすぐ書けるので重宝しました。

お気に入りの食べ物

刻んだ肉・野菜のスープを小麦粉の生地で包み込んで焼いたサルテーニャや、プニエロという大きな揚げパンなど、路上で安く売られているローカル食が好きです。日常の食文化の多様さもボリビアの魅力で、やっぱりおいしいですね（笑）。



職種ガイド

青少年活動

子どもや若者の健全な育成と自立を支援する活動のうち、家庭・学校教育では対応が難しいことに取り組む職種。活動場所は児童養護施設、学校、図書館、青少年活動団体、難民キャンプ、少年鑑別所などさまざまで、具体的な活動内容も音楽・美術といった情操教育、課外活動、語学教育、キャリア支援など多岐にわたる。平田さんは市役所に配属され、市役所が管轄する青少年ボランティア組織の活動に携わった。

CASE 2
現職参加

勤続16年のテレビ局を休職しベトナムへ 逆境の中にあるテレビ界で 協力隊経験を新たな価値創造の原動力に

現職参加した山本岳人さんの場合

大学卒業後、
地元のテレビ局に勤務

番組制作隊員として
ベトナムへ

帰国後、復職して
日本とベトナムの架け橋に

「地元とテレビ局をなんとかしたい」との
一心で16年勤めた石川テレビ放送（以下、
石川テレビ）を休職し、協力隊員としてベ
トナムに渡ったのが山本岳人さんだ。

地域への貢献を志して新卒で石川テレビ
に入社した2005年、アメリカでYouTube
が誕生し、その3年後にはiPhoneが日
本に上陸。あっという間にSNS時代が
到来して、テレビ業界を取り巻く現状に
危機感を抱くようになっていったと振り返る。

「仕事は充実していたものの、入社5年
目にはこのままではテレビ局はどうにも
ならないと感じ始めました。県の枠を越
えて人々の役に立つことにチャレンジし
ていかなければ取り残される。新しいメ
ディアを巻き込み、海外の中でも石川
と関わりの深い国との橋渡しができな
い、などと漠然と考えるようになりました」

報道記者として多忙な日々を送りつ
つ、長期休暇には積極的にアジアに出
掛け、新規事業の可能性を探った。そ
んな中で着目したのがベトナムだ。県内
に住む外国人の中でベトナム人の割合は
最も多く、年々増加していた。しかし、在
日ベトナム人向けの情報は質・量ともに
足りているとは言い難い。時を同じくして、



ジャパンリンクを担当する同僚たちと

ベトナムで「番組制作」に携
わる協力隊員の募集を知っ
た。「会社を辞めることなくベ
トナムに行き、帰国後はその
経験を社会還元につなげる
ことができる。これは自分の
やりたいことと親和性が高い
と感じました」。

しかし協力隊に参加する
となれば、派遣前訓練も考
慮すると2年間の休職が必
要となる。部署の中堅として
活躍していた山本さんが抜
けるのは組織にも痛手に違
いない。山本さんは会社の
理解を得るために入念に準備をし、意を
決して社長室をノックした。
「ところが、詳しく説明する前に『いいん
じゃない、行っておいで』とあっさり言
われて、拍子抜けするほどでした。会社
も、何か新しい試みが必要だと感じてい
たのだと思います」

とはいえ、休職制度が整っていたわけ
ではなく、派遣中の給与や社会保険料
のことなど、条件を上司や総務部と相談
しながら決めていった。2年後に復職で
きるという条件で、休職期間中は無給と
なったが、「有給だと、気軽に志望する
社員が増えてしまう恐れがあるので、結
果的にはよかったと思います」。

一方、家庭においてはすでに幼い子ど
もが2人いて、19年には3人目が誕生し
たばかりだった山本さん。
「妻には面と向かって反対されたりはしま
せんでしたが、単身ベトナムに行けば彼
女にすべての負担がかかります。なぜそ



TikTokで何気ない日常のショート
動画を毎日アップすることに取り組
んだ

山本さんの狙いは同僚たちを人気
者にして番組の認知度を向上させる
こと。動画にもよく出てもらった

こまでして行かなければならないのか、
自分がベトナムに行くことで家族に何の
メリットがあるのか、丁寧に説明しまし
た。『生涯年収を3倍にする！』と約束し、
その宣言の結果は今も見守ってもらって
いる最中です（笑）。腹を括って送り出
してくれた妻には感謝しかありません」

最初の受験で合格したものの派遣先
がベトナムではなかったために辞退し、
2回目に受けた19年の秋募集で念願が
叶った。コロナ禍による待機を経て、ベ
トナム・ハノイの地を踏みしめることがで
きたのは21年9月のことだ。
「ベトナム語の発音には苦労しました。ベ
トナム語は6つの声調があり、声調が違
うとまったく意味が通じないのです。中
学生の時に受けた英検3級を持っていた
だけの自分には本当に大変で、赴任後
もひたすらYouTubeを見たり、言語交
換アプリ『Hello Talk』でネイティブの
人と会話したりと学習を続けました」

山本岳人さん

ベトナム／番組制作／
2021年度1次隊・石川県出身

金沢大学卒業後、石川テレビに入局し、報道記者
として勤務。2018年『南京の日本人』でFNSドキュ
メンタリー大賞優秀賞受賞。21年9月から同局を
休職し、協力隊に参加。ベトナムテレビ（VTV4）の
日本語情報番組「ジャパンリンク」の制作に携わる。
23年10月より復職。

過去の山本さんの記事へ
（クロスロード2022年10月号P4）

PDFがダウンロードされます



応募者へのMessage

協力隊に興味を持ったということは、
何かしら現状を変えたい、変わりたい
と思っているということではないで
しょうか。まずはいろいろな情報を集
めてみて、それでも行きたいと思っ
たらそれが答えだと思います。ぜひ自信
を持って一歩を踏み出してみてください。



復職後の今もインフルエンサー活動
を継続している山本さん。業務で再
びベトナムにも足を運んでいる

能登半島地震で被災したベトナム人
への支援にも取り組み、現地での
取材やTikTokでの発信を行った

任期中は、ベトナムテレビの日本語情
報番組「ジャパンリンク」のアドバイザー
として番組制作に携わったが、番組の認
知度を上げるための試みとして活用した
のがTikTokだ。最初はフォロワー数が
伸びず試行錯誤したが、山本さん自身
がハノイの街でローカル飯を食べるとい
う動画が人気を博し、最終的に自らがイ

ンフルエンサーとしてフォロ
ワー53万人を超えるまでに。
「謎の日本人が一生懸命ベト
ナムに溶け込もうとする姿が
ウケたのだと思います。予定
調和的なことはせず、純粋
に感じたベトナムの魅力を
伝えることに徹しました」

帰国まで半年を切る頃
になると、社の総務部と連絡
を取り合い復職について話
し合った。「インフルエンサー
としての価値や経験を帰国
後にどう生かすのがいいか考
え抜き、国内外にいるベトナ
ム人に向けて日本の魅力を発信していく
ことに決めました」。

帰国後に配属されたのは営業局営業
部。CMセールスを担当しながら、石川
県や地方の自治体・企業の情報をベトナム
に届ける「ベトナムドウガ」という総合
サポート事業を立ち上げた。また、能登
半島地震の際には被災した在住ベトナム

人の取材に力を入れ、その取り組みから
派生して、日本とベトナム双方の国につ
いて発信するJICA・石川テレビの共同プ
ロジェクトにも携わっている。
「思い切って休職してベトナムに飛び込ん
だからこそ現地の人と同じ目線に立つこ
とができるようになりました。その経験
を、日本とベトナム双方が幸せになれる
関係づくりに生かし続けたいと思います」

現職参加とは？

現職参加とは仕事を辞めずにJICA海外協力
隊に参加することで、所属先の制度と承認に
基づいての参加となる。公務員と民間企業な
どで異なるため、自身の所属先の制度をよく
確認すること。現状、無給休職での参加が多
くなっているものの、有給での参加が認めら
れる場合もある。なお、教員の場合は、一般
公募に加えて、現職教員特別参加制度での応
募の機会がある可能性もある。

現職参加について（長期派遣）



任地メモ



余暇の過ごし方

赴任から半年間はコロナ禍のため外出もま
まならず、語学勉強やKindleでの読書ば
かりしていました。その反動でコロナ明けから
は隙あらば外出してローカルフードを楽しみ、
それをひたすらTikTok動画にしていました。

現地の買い物事情

任地が首都ハノイの真ん中で日本のチェー
ン店も徒歩圏内にあったため、何でも手に入る
環境でした。むしろユニクロのTシャツは日
本で買う方が安かったため、一時帰国の際に
日本で買い込みました。



職種ガイド

番組制作

現地のテレビ局での制作支援や改善
提案、映像専門学校での指導など、番
組・映像の制作に関わる活動を行う職
種。山本さんの場合、国営のVTV4で
放送されている日本語番組「ジャパ
ンリンク」のアドバイザーとして取材のサ
ポートや原稿の添削、収録の進行のほ
か、番組の知名度向上のための広報に
力を入れた。

CASE 3
シニア参加高校の野球部監督を長年務め
定年退職後に協力隊で初の海外活動を経験
タンザニアのナショナルチームを指導した

定年退職後に参加した岩崎さんの場合

高校の野球部監督
を長年務める定年退職後に協力隊で
初めての海外活動を経験帰国後、高校の教員と野球部の
コーチとして生徒を指導

35年間、高校の教壇に立ち野球部の監督も務めてきた岩崎広貴さんは、65歳で定年退職し、その後、協力隊に参加し、タンザニアで野球の技術指導と普及に取り組んだ。

参加のきっかけは、尊敬する先輩が立ち上げた「ジンバブエ野球会」に関わったこと。ジンバブエの野球選手たちを支援するために、日本から義援金や野球道具を送る活動を行っていて、同会に携わっている協力隊経験者の話を聞き、「協力隊なら海外で働くという夢もかなう。退職したら必ず参加しよう!」と決心した。

家族は快く送り出してくれ、アフリカでの生活にも不安はなかったという。「私が子どもの頃は、日本だって先進国ではなかったですから。治安もあまり気にしない性格です。実際、タンザニアの人々は、親切な人たちばかりでした。」

派遣前訓練では苦勞もあった。語学

の授業が、シニアの岩崎さんだけ1人クラスだった。連日、朝9時から午後3時すぎまで、講師と一対一でスワヒリ語をみっちり勉強した。

「何しろ授業では気が抜けません。少しでもつまずこうものなら、『ちゃんと勉強しなさい!』と講師からお叱りを受ける。自室でも翌日の授業の予習に必死で取り組んだおかげで、スワヒリ語はかなり上達しました」

岩崎さんは2017年、タンザニアの首都ダルエスサラームにあるタンザニア国スポーツ評議会に派遣された。活動先となるタンザニア野球ソフトボール連盟の理事長を訪ねると、「東京オリンピックの予選で勝つために、ナショナルチームの監督を引き受けてほしい」と依頼された。「選手たちはどこにいますか?」と聞くと、「それはこれから君が見つけてくるんだよ」と言われ、面食らった。

「毎週、土・日・月曜は理事長と共に地方を巡回し、普及のために野球教室を開いたり試合をしたりしました。主な州には、野球クラブがある中等学校が1つはあります。その中で、野球のセンスが良い生徒を見つけて、ナショナルチームに入らないかと声をかけていきました」

タンザニアでの指導にはすぐに慣れた。野球教室を始めると、生徒たちが喜んで集まってきて、日本の高校生が走ってきたかと思うくらい違和感がなかったという。「『タンザニアの地方の生徒たちはガラが悪いよ』と言う人もいましたが、そんなことはありません。私が指導していた、ちょっとヤンチャで人懐っこい日本の高校生と変わらないと思いました」。

連盟の予算が少なく、ナショナルチームのメンバーを1カ所に集めて練習することはできなかったため、地方の選手に会えるのは、巡回で行った時だけ。「こ

いわさきひろき
岩崎広貴さんSV/タンザニア/野球/2016年度4次隊、
SV短期/2019年度9次隊・兵庫県出身

中学校時代から野球に打ち込み、高校、大学、社会人野球でも活躍した。30歳の時、兵庫県尼崎市の市立尼崎産業高校（現在は統合して尼崎双星高校）の教員となり、野球部のコーチを経て監督に就任し、65歳の定年まで務めた。野球の魅力は「打席に立てばピッチャーと一対一で勝負でき、全員にそのチャンスがあること」だという。タンザニアからの帰国後も、4つの高校でビジネス基礎やコンピュータの授業を受け持ち、野球の指導も行っている。



応募者への Message

今、教えている生徒たちには、違う国の人に対する偏見に捉われないように言っています。そうした意識は実際に活動して初めて変わったことです。私は69歳で参加しましたが、50歳代、60歳代の方々は私から見ればまだ若いです。また、学校を卒業したばかりの若い方には全員が経験してほしいくらいです。年齢関係なく、チャレンジすればそれだけの喜びがあります。

の練習をしておくように」と指示し、2～3カ月後に再訪した時に「次はこの練習」と伝えるしかなかった。

19年4月、東京オリンピックに向けたアフリカ選手権の東地域予選が、隣国ケニアで開かれた。対戦相手のケニアには、12対14で惜敗した。

「20時間以上のバス旅を経て試合当日の早朝に到着し選手が疲れていたことや、一度も一緒に練習ができなかったことなど、悔しい思いはありました」

帰国した岩崎さんは、現在も高校の教員と野球部のコーチとして活躍している。派遣前の岩崎さんは、現状に満足せず、打破するために努力することが大事だと教えていた。しかし、協力隊を経験して、その考えは変わったという。「甲子園の県予選では、『ベスト8で満足するな。甲子園出場を目指せ!』と言っていました。そこで甲子園に出ても、さ

らに上を目指して切りがなかったでしょう。ベスト8で終わったとしても、その過程で学ぶものは多くあります。すべての人が現状を打破できるわけではないから、その中でどう工夫するか、どう向上していくかが大事、そう考えるようになりました」



ケニアで開催されたアフリカ選手権・東地域予選に出場したタンザニアの選手たち。試合後半に対戦相手のケニアを追い上げたが、7回制ということもあり惜敗した



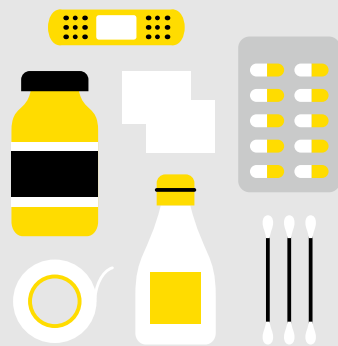
キャッチボールの練習をするタンザニアの中等学校の生徒たち。岩崎さんがタンザニア全土を巡回した結果、チーム数は着任時のほぼ倍になり、とくに女子選手は大きく増えた

任地メモ

健康面のバックアップが
心強かった

持って行ってよかったものは、ばんそうこうや消毒液、風邪薬、胃薬などのファーストエイドグッズです。現地は日本のようにドラッグストアやコンビニがなく、特に地方ではこれらの入手が困難です。一度、練習中にちょっと足をけがしたことがありました。大したことはなかったのですが、JICAタンザニア事務所の企画調査員（ボランティア事業）の方がすぐに駆けつけて私を病院に連れていってくれました。本当に手厚く見守ってくれて感謝しています。

FIRST AID GOODS



シニア案件とは？

一定以上の経験・技能などが求められる案件で、日本国籍を持つ20～69歳の方が対象。長期派遣は1～2年で、「シニア海外協力隊」と、「日系社会シニア海外協力隊」がある。

職種ガイド

各スポーツ職種

協力隊では野球など28の競技が職種になっている。省庁のスポーツ局などに配属され、青少年の育成、練習環境の改善、現地指導者の指導力向上、競技人口の拡大などに携わるほか、ジュニア強化選手やナショナルチームを指導する場合もある。



岩崎さんは日本の高校で効果を上げてきた独自の練習方法をタンザニアの選手たちに伝授し、ナショナルチームを大きくレベルアップさせた

JICA海外協力隊 グローカルプログラム (派遣前型)

「JICA海外協力隊 グローカルプログラム(派遣前型)」(以下、GP)とは、青年海外協力隊・日系社会青年海外協力隊の合格者のうち、帰国後も日本国内の地域が抱える課題の解決に取り組む意思のある希望者が、自治体などによる地域活性化や地方創生などの取り組みにOJT(On the Job Training)の形で参加するものだ。合格から派遣前訓練開始までの間に原則75日間ほどの日程で行われ、2024年11月時点で全国24の地域が実施先となっている。ここでは、23年秋から受け入れを開始した秋田県五城目町での実習生の活動を紹介したい。



朝市通りの交流スペースの前で、お世話になった地域の方と。右から伊豫谷香南子さん、作間温子さん、藤村悦史さん、道原将斗さん

秋田市の北30kmに位置する五城目町は県北部と中央部を結ぶ要衝として古くから栄え、530年にわたって続く朝市が定期的に開催されるなど伝統の息づく土地柄だ。取材に訪れた12月2日も朝市の開催日に当たり、町内中心部の「朝市通り」と呼ばれる450mほどの通りでは、地元住民が道端に出店して農作物や手作りの食品などを販売していた。

通りの中ほど、「富士自轉車(自転車)」の看板が年代を感じさせる建物が、2023年度3次隊派遣予定の実習生4人が交流スペースとして活用している場所である。朝から町の人と雑談を交わしながら建物の前を掃除していたのは、伊豫谷香南子さん(ザンビア派遣予定/青少年活動)と作間温子さん(日系JV/アルゼンチン派遣予定/日本語教育)だ。「この場所は女性実習生の宿舎も兼ねていて、男性は別の民家を宿舎として使っています。朝市のある日には4人で集まってスペースを開放し、JICAについて紹介したり、やって来る人と交流したりしています。それ以外はおのおの自分の活動をしていて、必要な時にはお互いに呼びかけて協力し合ってきました」(作間さん)

五城目町のプログラムで受入機関と

なっている一般社団法人ドチャベンジャーズは、旧馬場目小学校の建物を活用したシェアオフィスとして2013年に開かれた「五城目町地域活性化支援センター」を指定管理者として運営することを中心に、地域活動なども担う団体だ。GPは23年10月の受け入れ開始から今回で3回目。同町でのプログラムの

特色は、ドチャベンジャーズの企画や指示に基づく活動に従事するというよりも、実習生自らが地域のニーズと自身の知識・経験とを擦り合わせて活動を開拓していく性格が強いこと。それ故、4人がそれぞれに自分なりの活動を展開してきた。

受入機関と地域のつながり強化に貢献

作間さんが特に力を入れてきたのは、五城目町地域活性化支援センター開設11周年イベントの企画・実行だ。「センターには地方創生関連のベンチャー企業や研究機関が入居しているのですが、関係者以外の地域住民が訪れる機会が少ない状況でした。そこでドチャベンジャーズでは周年記念イベント



朝市に出店している人との交流。約2カ月の暮らしの中で顔見知りが増え、町を歩けば声がけや立ち話をするのが当たり前になっているという

で地域との交流促進企画を望んでおり、私が手を挙げて、センターの活動・利用方法を知ってもらうことや、職員と地域住民、また住民同士の交流を図ること、地域の活動に触れる場を提供することを目標として、企画・運営に携わりました」

“地域の方々に感謝を込めて”というイベントコンセプトに沿って、まず地域でどんな人々がどのような思いで暮らしているのかを知り、関係性をつくるのが大事だと考えた作間さん。地区の有力者の元や地域イベントを体当たりに訪ね、住民と顔見知りになることから始めた。地道な草の根の関わりを通じて民謡や唱歌などの特技がある人たちともつながり、11月末にセンターで開催したイベントではそれらの発表を企画。併せて、地区の人々の協力の下、コロナ禍で途絶えていた地区の文化祭を一部復活させる形で書や写真、生け花などの創作展示も行い、当日は150人以上の参加があった。「地域の人々と同じ目線で協働することを実践的に学びました。初めての土地でゼロから人間関係を作るという挑戦でしたが、これまでの社会人経験などを通じ、初めての町でも人間関係を築きながらやっていけると再確認できました」

それぞれの発想で自由な活動を展開

作間さんとは異なる切り口で活動していたのは道原将斗さん(トンガ派遣予定/珠算)だ。ちょうど実習が始まった時期に、五城目町の住民同士による居場所づくりについて研究している人と出会い、その調査活動に同行して一緒に訪問・聞き取り活動に従事した。「例えば、朝市通りにある“元”薬局は以前からお年寄りたちの交流の場になっ

ていて、薬局としての事業を畳んだ後も、店主の方がお菓子などの雑貨販売を続けて店を開けるようにしています。やって来る人たちをもてなそうという店主の人柄によって、そのような居場所が自然発生的にできているんです」

元々九州の地方都市出身で、途上国への赴任前に今までの生活と全く異なる場を経験したいと東北地方でのGP参加を希望したという道原さん。「朝市帰りの方から余りの食べ物をごっさり頂くなど、この土地ならではの人間関係を楽しめています」と笑う。自らコミュニティに入って活動を模索するということも含め、良い経験を得られたようだ。

一方で伊豫谷さんは、五城目町の出来事や町の人々について毎日1つの4コマ漫画を描いて朝市通りの交流スペースの壁に貼っていくという取り組みを行った。ネタは実習生の仲間4人でアイデア



1 4コマ漫画の掲示。交流スペースには他に、各国の楽器や海外で活躍した五城目出身者の資料、JICA関係資料などを置き、誰でも自由に立ち寄れるようにした 2 完成した4コマ漫画の冊子

を持ち寄ったもので、掲示数が増えるに従って目立つようになり、通りがかりの人が立ち寄るきっかけにもなった。「知っている人が出ていと面白がってもらえたりして、地道に続けてきてよかったと思います」と話す伊豫谷さんだが、この活動に至るまでには苦悩もあった。「他の実習生3人が順調に活動方針を定めていく中、私だけ何も見いだせずに焦っていました。そこでみんなが一緒になって活動のアイデアを試行錯誤して、得意のイラストスキルを生かすことを勧めてくれたんです」

全70話の4コマ漫画は地域でも好評となったことから、「五城目町の日常」というタイトルで紙の冊子にまとめることになった。編集作業も印刷開始ギリギリまで実習生全員で協力して取り組み、無事

に完成した冊子は、五城目町での活動の貴重な成果の形となった。

地域の教育機関と連携した取り組みも

多くの地方自治体の例に漏れず人口減少・少子高齢化の波が押し寄せる五城目町は、子育て環境や教育の充実に力を入れている。今回の実習生の中で唯一、教育施設に常駐して活動したのが、日本での小学校勤務を経て協力隊に応募した藤村悦史さん(ウガンダ派遣予定/小学校教育)である。

藤村さんの活動場所は、町立五城目小学校の敷地内に置かれている放課後児童への学習支援の場「わかすぎくらぶ」。一緒に遊んだり、必要に応じて宿題などの勉強も教えたりして“ヨシ先生”として児童たちに親しまれる存在として活動していた。そんな藤村さんはGP参加の意義についてこう語る。「実習生としての活動はもちろん大事なのですが、余白の時間が多い期間でもあるので、教員生活を送っていた時よりも読書や考え事に多くの時間を割けるのがいいです。忙しく働いている状態から派遣前訓練、派遣国への赴任などと慌だしく過ぎてしまうと、自分の中で知識や経験を棚卸しできない

まま現地での活動に突入することになるでしょう。その点で、GPで過ごす日々は内面の整理期間としても貴重だと思います」

取材当日、同小学校では今回のプログラムにおけるハイライトの一つともいえるべきイベントがあった。実習生4人による、5年生への特別授業だ。

40人ほどの児童に向け、それぞれの



小学校での特別授業の様子。児童たちも積極的に手を挙げて参加していた

プログラムのスケジュール例

※2026年度1次隊合格者の場合。
スケジュールは募集期・隊次により異なります。

応募
2025年春募集に応募

合否決定
2025年8月末合格

グローバルプログラム
2026年1～3月頃

派遣前訓練
2026年4～6月頃

派遣国への赴任
訓練修了後2週間～2カ月後

自己紹介や赴任予定の国についてのクイズでアイスブレイクをし、次いで五城目町の魅力について挙げてもらった上で、町外から来た実習生から見た魅力と比較しながら町についての新たな発見を促す趣旨のワークショップを実施した。

これは総合学習のカリキュラムと連動したもので、同町教育委員会生涯学習課の猿田和孝主査は、「子どもたちに、今まで気づけなかった自分たちの町の良さに気づいたり、外からの見方との違いを知ったりしてもらう機会となっています。今後はプログラムの実施時期に応じ、例えば今回参加した5年生が6年生に上がる来年度にはよりキャリア的・国際的な内容を強めていただくなど、実習生の方々の活動と学校のニーズがうまくかみ合う形で、この取り組みを続けていければと思います。派遣国からのオンライン講座やその先の帰国後のつながりなどにも発展させられることを期待しています」と話す。

単なる派遣前の研修の枠を超え、地域での存在感を増しつつあるGP。縁もゆかりもない土地で活動を掘り起こし、地域の人々との絆を育む経験は、実習生が派遣に向け自信をつける最初のステップとなるはずだ。

GPの詳細についてはコチラ



GPの様子がわかる動画へ
(in 埼玉県横瀬町)



OVに聞きました！ 帰国後の進路

たがわすみこ
田川統子さん
ルワンダ/
コミュニティ開発/
2018年度1次隊・
長崎県出身



隊員時代の活動

ルワンダの首都キガリの南東100kmのンゴマ郡へ赴任し、郡庁の一員として井戸管理のサポートや、水の安全に関する啓発活動に携わった。専門的な知識・技術を持たず、途中でカウンターパートが2度代わるなどの苦労も経験する中、自分に何ができるかを問い続けた1年8カ月間だったという。



現在のお仕事

長崎県庁の大阪事務所で、関西・中部圏での長崎物産のプロモーションに従事。

私の進路選択について

私が協力隊に応募した時は、地元の大学を卒業して地元の金融機関で働いてきたキャリアをリセットし、違う世界に踏み出してみたいとの思いがありました。とはいえ将来のイメージははっきりしておらず、帰国後に県職員の採用試験を受けて合格した時もまだ迷っていたくらいです。協力隊に行ってから2年間のうちに価値観が変わることもあるでしょうし、派遣前に深く考え過ぎなくてもいいと思います。派遣前も帰国後も、進路にはいくつもの選択肢があって迷ったり悩んだりすることは常にあります。一つを選んだことによって見えてくる道もあるはず。悩み抜いて自分で決めた道であれば、どの道を選んだとしても、行き止まりではなくどこかに続いていくはず。



ルワンダで活動した田川統子さんは2020年3月、コロナ禍で任期を残して帰国した。帰国後の進路はまだ漠然としか考えていなかったが、長崎県の職員採用試験に海外活動経験者枠があると知って受験した。結果は合格だったものの、気持ちが整理できていなかったこともあってすぐには決心がつかず、長崎大学熱帯医学研究所で事務員として半年間働いてから改めて入庁を決めた。田川さんは当時の心境を「ルワンダでは郡庁に配属されて、住民の生活がよりよくなるようにと働く行政職員と一緒に活動していました。それを思い返す中で、日本の行政はルワンダとどう違うのか、住民のために行政がどう役立てるのかといったことを、もっと知りたいと考えるようになりました」と振り返る。

入庁後は文化観光国際部の世界遺産課(当時)を経て、24年4月に大阪事務所に異動。観光や物産、移住など、関西・

中部圏での長崎県の窓口となる同事務所で、田川さんは県産品の振興などの長崎の魅力発信のほか、県ゆかりの人物や地域活性化に関わる人との人脈構築に携わっている。「地元愛が強い関西という場所で長崎の食や文化、物産の魅力をどう紹介すればいいのか、毎日考えています。その点では、どう話せば現地の人に私の意図が伝わるのか日々考えていたルワンダでの活動と似ているかもしれません」

ルワンダでは、被爆地である長崎を未だに人が住めない場所だと誤解している人が多いことにショックを受け、「長崎の今」にフォーカスした平和展を開催したこともある田川さん。協力隊での経験を通じ、外から長崎を見つめ直したことで、故郷への思いも強くなったと感じているという。「県職員として働く中で地域について改めて知ったことも多いので、その魅力を国内外に伝えられたらと思っています」

Text＝油科真弓 写真提供＝田川統子さん

Q&Aで不安や疑問を払拭！ JICA海外協力隊ガイド

JICA海外協力隊に応募するにあたっての疑問や不安、心配事に、協力隊OB・OGでもある青年海外協力隊事務局の髙木詩歩さん(モロッコ/卓球/2014年度2次隊)と、淡路侑太さん(ケニア/青少年活動/2019年度1次隊)がお答えします。



Q そもそもJICA海外協力隊は何をする人たちですか？

A JICA海外協力隊は、「青年海外協力隊」「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」「シニア海外協力隊」「日系社会シニア海外協力隊」の総称であり、開発途上国で現地の人々と共に生活し、同じ目線で課題解決に貢献する活動を行っています。独立行政法人国際協力機構(JICA)が派遣国からの要請内容に基づいて、それに見合った技術や経験を持つ人を選考し、派遣しています。JICA海外協力隊は、青年海外協力隊事業として1965年に発足し、2024年12月現在までの派遣実績国の累計は99カ国です。

▶ 派遣実績国はP2へ



派遣国の人々と共に活動することで、協力隊員が学ぶこともたくさんあります。視野が広がり、帰国後の生き方が大きく変わる隊員もいます。

Q 途上国で体を壊さないか、安全面も心配です

A 健康、安全、生活面のサポートもあります。派遣前には赴任にあたって必要な健康診断や、予防接種を案内・実施しています。予防接種は自己手配で接種いただくものと、訓練所で接種いただくものがあります(詳細は合格後にご案内します)。また、派遣前訓練中に、任地での活動と生活に必要な健康と安全管理に関する意識を培うための講座を実施しています。

派遣中は、看護師免許取得者である「在外健康管理員」が現地の医療機関や医師と連携しながら、健康に関する相談、病気や医療に関する情報の提供、疾病発生時の対応などを行ってくれる国も多くあります。

加えて各国にあるJICAの在外拠点では、「安全対策の情報提供」を行っています。現地の治安状況、犯罪防止や交通安全対策に資する情報を提供するほか、通信連絡手段の確保、必要に応じて住居の防犯対策強化なども実施しています。

Q 語学が上達するか心配です

A 訓練前には、自宅で受けていただく「語学事前学習」があり、語学教材(eラーニング)などを用意しています。また、二本松・駒ヶ根の両訓練所で行われる派遣前訓練の「語学授業」では、語学講師が現地で活動と生活をスムーズに始めるために必要な語学力を身につける授業を行います。派遣国に赴任してから配属先に着任するまでの間にも、数週間～約1カ月にわたって「現地語学訓練」があり、より実践的な力を養う目的で、派遣前訓練で学んだ言語や現地語を学びます。

▶ 「語学授業」についてのアドバイスはP21へ



派遣前訓練は70日余りの合宿制で実施しています。訓練の約6割の時間は語学授業ですので語学もしっかり学べます！

現地の医療事情や疾病の知識のある健康管理員がいて、何かあった時に日本語で相談ができたので派遣中も心強かったです。



クロスロード 2024年6月号 特集
「毎日の運動やメンタルヘルスケアも紹介 派遣国で健康を維持しよう」も参考にしてください。
<https://www.jica.go.jp/volunteer/outline/publication/pamphlet/crossroad/202406/index.html>



Q 職種の専門性があまりないので、派遣国で役に立てるのか心配です

A 派遣前訓練の前に「1.講座事前学習」や「2.課題別派遣前プログラム」があり、派遣前訓練中も「3.各種講座」で知識や経験を増やしたり、同じ職種の隊員と情報交換することができます。派遣中は技術顧問や技術専門委員への「4.活動支援依頼」のほか、現役のJICA海外協力隊員に向けた実践ガイド「5.クロスロード」で情報を得ることもできます。

「クロスロード」をPCで読みたい方はJICA海外協力隊ウェブサイトで見、ダウンロードができます。現役隊員の活動に加え、帰国後の先輩隊員たちの進路、就職についても掲載されているのでぜひ参考にしてください。

クロスロードはこちらをご覧ください。
<https://www.jica.go.jp/volunteer/outline/publication/pamphlet/crossroad/>



JICA海外協力隊公式LINEには、いくつかの質問に答えてもらうことで、あなたにおすすめの職種を紹介する「シゴト診断」があります。ぜひ活用してください！



JICA海外協力隊公式LINE

Q お金のサポートはありますか？

A 訓練所までの往復交通費、派遣国への赴任・帰任にかかる旅費はJICAが負担します。現地での住居は派遣国の政府またはJICAが用意します。国や地域によっては住居に警備員が配置される場合もあります。業務連絡用に携帯電話(SIM)などが貸与されます。「国内手当(※)」や「現地生活費」(派遣国での生活費で、派遣国の住民と同等程度の生活を営むに足る金額を、JICAが物価、為替変動などを勘案の上、定めています)などの支給もあります。

※国内手当は支給要件に合致する場合のみ。

派遣中の住まいは、一人暮らし、住居シェア、ホームステイなど、派遣される国や地域の状況によりさまざまです。すべてJICAの安全管理チェックをクリアした住まいです。



1 講座事前学習

JICA海外協力隊員として活動を行うために必要な一般知識を、オンラインで学べるよう教材を用意しています。

2 課題別派遣前プログラム

派遣前訓練の前に、LMS(Learning Management System)を通じ、課題別オンデマンド動画教材を配信しています。派遣前訓練の後には、対象となる方に対し、オンライン型あるいは対面での集合型の課題別派遣前訓練を実施しています。これらを通じ、協力隊での活動において必要とされる、実務的な技術・技能および教授法などの向上、習得を図ります。

3 各種講座

派遣前訓練では、JICA海外協力隊の基礎、活動管理手法など、現地での活動と生活に必要なさまざまな講座を実施しています。

4 活動支援依頼

JICA青年海外協力隊事務局は、隊員の分野・職種別に技術顧問や技術専門委員を配置しています。派遣中の隊員が活動上の技術的なアドバイスなどを希望する場合には、技術顧問や技術専門委員に支援を依頼することができます。

5 クロスロード

派遣中の隊員向け、現地での活動と生活の参考となる実践的な情報などをまとめた「クロスロード」を毎月発行しています。JICA海外協力隊のウェブサイトから閲覧やダウンロードができます。

Q 派遣されている2年間に、余暇や休日、長期休暇はありますか？

A あります。活動先により、勤務時間や休日・長期休暇の日数は違い、朝7時から昼過ぎまでで活動が終了する隊員もいれば、夕方くらいまで活動が続く隊員もいます。あらかじめ申請して現地のJICA事務所の承認があれば、私費で任国内旅行や任国外旅行をすることもできます。



私費にはなりますが、任国外旅行で派遣国の近くの国などに行ることができます。また、行き先を日本にすることもできますよ。

Q 仕事を辞めずに協力隊に参加する人もいますでしたが、どんな人たちですか？

A 所属先の制度と承認に基づきますが、退職せずに現在の身分を保持したままJICA海外協力隊に参加することもできます。待遇については現状、無給休職での参加が多くなっていますが、有給での参加が認められる場合もあります。ご自身の所属先の制度を確認し、よく相談するようにしてください。教員の場合は、一般公募に加えて、現職教員特別参加制度での応募の機会の可能性もあります。

▶現職参加についてはP6へ

年に1度、現職教員特別参加制度での募集を行っています。制度を活用した多くの隊員が、帰国後も経験を生かし、教育現場等で活躍しています。



Q 帰国後の進路に関する支援はありますか？

A 青年海外協力隊事務局では、「1.就職支援」「2.進学支援」「3.社会還元支援」を通じて帰国した隊員をサポート、および協力隊で得た経験を国内外の社会課題解決に生かしていただくため、社会還元の促進をしています。

2年間のJICA海外協力隊経験が評価され、自治体によっては職員採用試験における特別措置や教員採用試験の一次試験の免除などもあります。

協力隊活動を通じて感じた課題を解決するために、起業して社会貢献をしているOB・OGもたくさんいます！



1 就職支援

国際協力分野のキャリア情報サイト「PARTNER」による求人情報の提供を行っています。また、進路相談カウンセラーによる個別相談や進路開拓メニューのご紹介、サポートや、教員・自治体職員の特別採用枠の案内のほか、JOCV枠UNV制度(国際協力分野でキャリアアップを目指している青年層のJICA海外協力隊OB・OGを国連ボランティアとして主に国連機関に派遣する制度)も設けています。

2 進学支援

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で得た知識および経験を、国内外で生かす社会還元を促進するために、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、帰国隊員奨学金事業があります。また、進路開拓に役立つ技術の取得、免許・資格の取得につながる学習に対して必要な経費を支援する「教育訓練手当」制度があります。その他、JICA海外協力隊OB・OG向けの大学・大学院の特別入試制度や、国際協力人材を目指す人向けの研修制度などがあります。

3 社会還元支援

帰国隊員を対象に、研修やセミナー、勉強会などを通じて協力隊経験の社会還元活動のサポートを行っています。「JICA海外協力隊相談役」を全国に配置し、社会還元活動に関する様々な相談を受け付けています。また、協力隊経験を生かし、起業することで社会へ貢献しようとする方を支援する起業支援プロジェクトBLUEもあります。

JICAの支援体制の詳細についてはこちらをご覧ください。
<https://www.jica.go.jp/volunteer/family/support/index.html>



BLUE-JICA海外協力隊起業支援プロジェクトについてはこちらをご覧ください。
<https://blue.jica.go.jp/>





応募前から派遣までにしておきたいこと

To-Doリスト

JICA海外協力隊への応募前から、合格後にやっておくべき基本的な事柄をまとめました。それぞれの項目の詳細はJICA海外協力隊のウェブサイトでご確認ください。
<https://www.jica.go.jp/volunteer/index.html>



健康診断の予約

- 応募の前に健康診断の予約をしましょう！健康診断を実施している施設やクリニックは特に春・秋は混み合っていることが多く、1カ月以上先の日程でしか予約できないこともあります。診断結果の提出が間に合わず応募できない例もあります。まずは医療機関に問い合わせ、健康診断の日程や検査可能な項目を確認しましょう。

合格後

- 派遣に必要な予防接種を受けていただく場合があります。合格後、ご案内に従って受けていただきます。

応募資格を確認

- 年齢条件（募集期の最初の隊次の訓練開始時に20歳以上、応募期間最終日の年齢が70歳未満）をクリアしている応募期であるか確認してください。
- 以下のいずれかに当てはまる場合は、応募前にJICA海外協力隊募集相談窓口にご相談ください。
 - ▶ 日本以外の国の国籍を持つ。
 - ▶ 日本以外の国の長期滞在資格を持つ。

応募区分・職種などを決める

- 応募する区分を決めてください。
 - ▶ 長期／短期
 - ▶ 一般案件／シニア案件
- 応募する職種・要請を決めてください。
 - ▶ 長期・一般案件…「職種」への応募（複数職種可）
 - ▶ 長期・シニア案件…「職種」への応募（複数職種不可）
 - ▶ 短期…「要請」への応募（複数職種不可）

家族・職場について

- 海外在住の方も、できるだけ日本国内に住むご家族らの住所・電話番号を、家族連絡先に記入してください。
- 「職場への連絡不可」にチェックすれば、応募に関してこちらから許可なく職場に連絡することはありませんので、連絡を希望しない方は記入してください。
- 仕事を辞めずに参加する現職参加を希望する方は、ご自身で職場に相談し、派遣に向けて利用できる休職制度や研修制度などを確認してください。また、条件に合致する場合は、所属先が参加者の雇用を継続することを支援するための「現職参加促進費」を所属先にお支払いすることができます。

語学力をつける

- 希望要請の「選考指定言語」の検定試験を受検してください。例えば英語の場合「英検3級もしくはTOEIC®で330点以上のスコア」などの必要条件があります。検定試験の結果を証明するもの（語学力証明書）を入手してください。

合格後

- 活動に必要な言語は長期派遣者向け訓練で習得できます（語学訓練免除者研修受講者を除く）。
- 訓練に入る前も語学の勉強は続けてください。活動言語の独学が難しければ英語の勉強をしましょう。

技術力・経験について

- 希望する要請で求められている技術・免許を習得・取得しておいてください。
- 希望する要請で求められている経験（実務経験・教員経験・指導経験・競技経験など）を積んでおいてください。
- 応募書類には「経験」の内容を詳しく書いてください。

合格後

- 取得見込みの資格は、取得され次第、証明書を提出していただきます。

費用について

合格後

- 現地での生活にかかる費用に充てていただくため、国ごとに定められた金額の海外手当を支給します。住居は派遣国の政府がJICAが用意します。
- 派遣国などの条件により、支給される手当などの内容は異なります。
- 派遣中の処遇については、派遣前訓練でのオリエンテーションなどで詳しくご案内します。

その他の留意事項

合格後

- パスポートは、原則として選考試験の合格後にJICAが公用旅券の発給手続きを行います。ただし、90日以内の短期派遣の場合は、派遣国によってご自身のパスポート（一般旅券）での渡航となる場合があります。
- 「年金」「健康保険」「住民票」「税金」の手続きについては、選考試験の合格後にお住まいの市区町村の役場や年金事務所にお問い合わせください。

情報を入手する

- JICA海外協力隊事業やJICAの事業全般について、ウェブサイトなどで情報を入手し、整理しておいてください。

合格後

- それぞれの派遣先の情報（治安、交通、医療、生活事情などに関する情報）については、派遣前訓練や着任時のオリエンテーションなどで最新の情報をご提供します。

協力隊員になるための第一歩

選考書類と面接の大事なポイント！

「協力隊員として途上国で活動したい!」と思ったら、まずは応募して選考をパスする必要があります。このページでは、選考を担当しているJICA青年海外協力隊事務局選考・訓練課が合格へのポイントを紹介します。

面接体験談や合格者インタビューなどのインスタライブ（録画）を公式Instagramにて公開中！



JICA_KYORYOKUTAI

応募書類の書き方

ご応募にあたって記入していただく項目が多いため大変かもしれませんが、重要な項目ですのでしっかりと記入してください。

記入する時のポイントは？

応募に必要な各項目を、漏れなく誤りなく記入してください。希望する要請の番号などは特に正確に記入してください。また、選択した職種（複数の方は、それぞれ分けて記入）での経験についても詳しく記載して、隊員としてどんなことができそうか、どんなことをしたいのかを十分にアピールしてください。語学資格については証明書をPDF化したものを提出してください。

面接（二次選考）に備えて

面接ではJICA海外協力隊としての派遣に必要な条件を備えているかどうかについて、人物面、技術面から確認します。人物面接と技術面接の2回に分けて行われ、いずれも個人面接です。

人物面接 約15分

意欲・積極性、異文化適応力（柔軟性）、周囲の人との協調性など、協力隊員としての適性を判断させていただきます。「応募の動機」「これまでの経歴や経験、それを踏まえて現地でできると考えること」「帰国後の進路への考え」など、さまざまな観点から質問をします。

技術面接 約15分

その募集期に集まった各要請の内容に照らして、技術的な側面に関する対応可能性について質問します。要請されている活動内容、特にご自身で希望された要請の内容をベースに、その活動に対応するために必要な知識や経験を持っているかについてお伺いします。事前に資料（書類、写真、動画など）の提出を求める職種もあります。

応募にあたって考えておこう

協力隊の活動には、語学力や健康な心身状態をはじめ、自発性、思考の柔軟性、協調性、臨機応変な対応力などが求められます。そのような力の強化や情報収集に加え、「なぜ協力隊に参加したいのか」「協力隊員としての2年間を人生設計の中でどのような位置づけとしたいのか」などについて、よく考えておくといでしょう。

選考サイドはここを見る！

皆さんのこれまでのご経験、希望要請などから、二次選考（面接）で何をお伺いするかの準備をします。上手な文章を求めているわけではありませんので、ご自身の言葉で、何をしてきたのか、何をしたいと考えているのかを教えてください。なお、健康審査書類の提出は必須です。問診票の申告内容や、健康診断の結果によっては再検査の指示もあり得ますので、連絡先として登録したメールアドレスの受信確認は、数日に1度は行ってください。

選考サイドはここを見る！

- ①「参加したい!」という強い意欲をお持ちかどうか、異文化への適応力や、周囲の人とのコミュニケーション能力など、基本的なJICA海外協力隊員としての資質があるかどうか。
 - ② 知識や経験、免許・資格などの技術レベルが活動に対応しているか。
 - ③ 語学力や技術レベルの向上の意欲があるか。
 - ④ 派遣国や地域での活動と生活に支障がない健康状態か。
- 上記のどれか一つに比重が置かれているということではなく、総合的に判断しています。面接は、自然体で臨み、質問に対してはご自身の言葉でお答えください。

所属先や家族への相談は必要？

応募前に相談していなかったために、合格後、所属先や家族からの了解が得られず、辞退せざるを得ない方もいます。事前に所属先や家族とよく話をして、十分な理解を得て気持ちよく送り出してもらえる状況の下で応募されることをお勧めします。その熱意が、現地での活動にも生きてくるでしょう。

健康審査 に関する 注意事項

選考で重要な
「健康審査」について
注意点をまとめました。

JICA海外協力隊員の派遣国は、生活環境（気候、ライフラインなど）や文化的背景、医療事情（タイムリーに医療機関を受診できるかどうかなど）が、日本と大きく異なる場合がほとんどです。そのため、選考でも健康審査を慎重に行った上で、派遣の可否ならびに派遣国を判断しています。以下の事項に注意しつつ、日頃からの健康づくりを心がけてください。

選考時健康審査と 入所前（訓練前）・派遣前健康診断

【選考時】

応募時に提出された「問診票」と「健康診断書」を基に応募者の健康状態を審査します。提出された健康審査書類については、再検査や診断書の取り寄せなどが必要となることもあります。必ずご対応ください。

【入所前（訓練前）・派遣前】

合格後に新たな傷病が発生した方には随時ご連絡をお願いしています。また、隊次ごとの訓練に入る前に必要な健康診断を受けていただきます。新たな傷病の状況や、健康診断の結果により、訓練への参加、派遣が取り消しとなる場合があります。なお、派遣国によっては所定の追加検査が必要となる場合があります。

選考時の健康診断書提出に関する注意事項

① 健康診断の予約は早めに

健康診断は、医療機関によっては予約がすぐには取れないことや、結果の入手に時間を要することがあります。マイページ登録することにより健康診断書式を早め入手できるため、応募をお考えの方は、受診予約を早めをお願いします。

② 診断書の様式

健康診断書の様式は、必ず各募集期のものを使用してください。異なる募集期のものや、医療機関独自の書式などは受けつけられず無効となります。

③ 検査漏れ

医療機関から受け取った診断書が封をされていた場合も必ずご自身で開封し、検査項目の漏れがないかなどを確認して、漏れがあれば速やかにその医療機関にご相談ください。未記入の項目があると選考対象外となってしまいます。

④ 血液型

ご提出いただく健康診断書には血液型の記載が必要です。受診前に医療機関にもご説明ください。

⑤ 診断書提出や再検査についての連絡

健康審査書類を受領し確認を進める上で、主治医からの診断書の取り寄せや、再検査を受診してその結果を提出していただく必要があるケースも少なくありません。連絡先としてご自身で指定されたメールアドレスは、応募後も小まめにチェックしてください。

「健康に自信あり!」という方も要チェック

BMI 極度の肥満だけでなく、極度の痩せも、抵抗力が弱まって病気にかかりやすかったり、かかった場合の回復が遅れたりという可能性があり、決して見過ごせないものです。

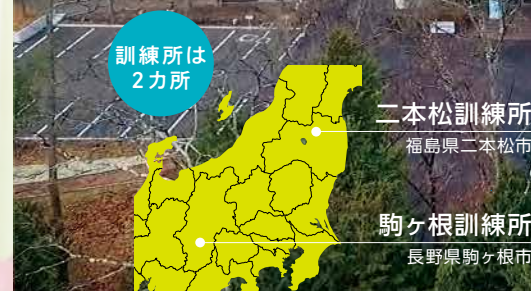
LDL 悪玉と呼ばれるコレステロールの値です。高すぎる場合は動脈硬化を引き起こす恐れがあります。

BMI基準範囲 = 18.5～24.9kg/m²
(公益社団法人 日本人間ドック・予防医療学会ウェブサイトより)
LDL基準範囲 = 60～119mg/dL
(公益社団法人 日本人間ドック・予防医療学会ウェブサイトより)

詳細についてはJICA海外協力隊ウェブサイト「健康診断について」をご参照ください。
<https://www.jica.go.jp/volunteer/application/long/physicalcheck/index.html>



青年海外協力隊訓練所 に行ってきました！



協力隊に応募して合格した方は派遣前訓練に臨むことになります。訓練期間は70日余りで、協力隊員として活動するために必要な知識や姿勢、有意義な活動や生活が行えるように、語学や異文化理解のほか、海外で自分の身を守るために必要な能力を養います。今回は、国内2カ所ある訓練所のうち、中央アルプスの麓で豊かな自然に囲まれた駒ヶ根青年海外協力隊訓練所を訪ねました。



朝は訓練生全員が集合し、人員確認や連絡事項の伝達が行われ、JICAの旗、日替わりで各派遣国の国旗、日本国旗、JICA海外協力隊の旗が掲揚される



訓練修了式の様子。世代やバックグラウンドはさまざまだが、同じ屋根の下で切磋琢磨した同期隊員には強い絆が生まれる

案内してくれたのは
みなみさわあつこ
南澤敦子さん

駒ヶ根青年海外協力隊訓練所・業務課
(モロッコ/村落開発普及員/
2012年度2次隊)



VRルーム

セイコーエプソン株式会社の協力で設置した設備で、見学者向けの映像クイズやGoogleストリートビューの映像を3画面に投影して臨場感ある映像体験ができる。



共有スペース

所内にはミーティングルームや座敷の談話スペースなど、さまざまな共有スペースがある。写真はプロジェクターを備えたサロン。



多目的ホール（森のステージ）

広い多目的ホールはスポーツのほか、式典などでも使用する。2階のスペースにはトレーニング機器があり自由に使える。

訓練生に聞きました！ 語学や知識はどれくらい身についた？

訓練言語はどのくらい 上達しましたか？

大和さん 入所した当初に比べ、躊躇することなく話せるレベルまで語学力を向上させることができました。とくに地元や派遣国を紹介するプレゼン、小学校での活動を想定した模擬授業など、実践的なトレーニングが大きな力になりました。先生からは、「語学で大切なことは、間違いを恐れず、学びを楽しむこと」とアドバイスをいただき、その言葉を胸に学習に励みました。**岡本さん** 訓練を通して、簡単な日常会話や自己紹介、一般的な会話の聞き取りなどができるようになりました。授業外でも同期の訓練生との会話練習をはじめ、苦手箇所を分析したり、隙間時間を見つけてはノートを見返すなどの努力をしました。特に、①「分からないこと」を放置しない、②習った文法や単語をすぐに実践使用して話す、ということを意識していました。

隊員としての知識で 身についたことは？

大和さん 必修講座で犯罪対策や感染症予防の知識を学んだほか、訓練生が自主的に開催する30以上の講座を通じて、新しい視点やスキルを得ることができました。食

おかもと
岡本あずみさん
ペルー／
環境教育・京都府出身
訓練言語：スペイン語



やまとかずき
大和一輝さん
ソロモン／
小学校教育・千葉県出身
訓練言語：英語

事や入浴時間などには仲間と熱く対話することも多く、協力隊のあり方や自分の生き方を考え直す機会になりました。**岡本さん** 講座やほかの訓練生との対話を通して、自分を俯瞰して見る力がついたと感じています。エネルギーで多様な人々と、異文化や自分自身との向き合い方を考える日々を過ごし、多くのことを学びました。他の人を見て劣等感を抱くのではなく、自分ができることを考え、行動することが大切だと考えるようになりました。

訓練所に持っていくと 良いものは？

大和さん 課業以外の時間では、音楽やスポーツを通じた交流が盛んに行われていました。そのため、楽器やスポーツの道具、自分の趣味や特技を生かせるものを持参することをおすすめします。年齢や立場に関係なく共有できるものがあると、訓練所での生活がより充実するはずですよ！**岡本さん** マッサージボールです。勉強や講座で疲れが溜まる日もあるから、コリをほぐすと疲れが取れ、睡眠の質もUP！訓練生の友人に貸したところ、気に入って購入していました（笑）。そのほかクリアファイル、エコのための水筒など。また、気分転換に自分の趣味のグッズも持参するとよいと思います。

訓練生の1日のスケジュール

基本的な1日のスケジュールは、1～5時限目までが語学授業、6・7時限目が各種講座になっている。入浴は6:00～8:15（シャワーのみ）と17:00～22:20に自由に入れる。外出は講座終了後と休日に可能。週末にも課業がある場合があるが、訓練に影響を及ぼさない範囲で外泊も可能。

平日のスケジュール例

5:30 身辺整理（共有部分での自習、屋外での運動可）
7:10 朝食・居室清掃など
8:15 朝の会（連絡事項の伝達）
8:45 1～3時限目（語学授業）
11:40 昼食
13:00 4～5時限目（語学授業）
6～7時限目（語学自習、各種講座）
17:00 班別ミーティング・夕食
21:00 帰所門限
23:00 消灯

訓練生による自主講座も活発！

訓練所では17:00以降は班別ミーティングや夕食の時間だが、余った時間で訓練生による自主講座も盛んに行われている。内容は協力隊の活動を想定したプレゼンテーションなどの練習や、訓練生がこれまでに培ってきた知識や経験の共有のほか、派遣国での生活などに役立つヨガや書道など。



敷地内のグラウンドやテニスコートでは、スポーツ系職種の訓練生が練習したり、自主企画による運動会が行われることもある

協力隊員として必要な知識を 身につける各種講座も充実



かみだてぶんせい
上館文世さん
駒ヶ根青年海外協力隊訓練所・業務課
（ナミビア／PCインストラクター／
2012年度4次隊）

お話を
伺った
のは

【健康・安全管理】

協力隊の派遣国は日本と環境が大きく違います。そうした現地で、健康を維持し、感染症などにかからないようにするための注意点や、犯罪被害にあわないための知識を身に着けます。安全管理では、交通安全のほか、スリや強盗などの一般犯罪、テロ対策も行っています。実際に起こった事例を紹介しながら、実践的なノウハウを身に着けます。



安全管理の講座では、テロ発生などもしもの時に身を守るため、その場で即座に身を伏せる練習なども行う

【異文化理解】

「疑似体験アクティビティ」を通じて異文化を理解する姿勢を養うほか、異文化に適應するコツや、過去の隊員がどうやって失敗を乗り越えたかといったケーススタディも取り入れています。また、駒ヶ根在住の外国人の話聞く機会もあり、「派遣国で自分も体験することになる“外国から来た人”の気持ちが理解できた」という声も多いです。日本における多文化共生についてなど、帰国後の社会還元役に役立つ内容も盛り込まれています。

【所外活動】

知らない地域に行った時、現地の人たちとどうコミュニケーションをとるか、そこで自分がどう役に立てるか、実践を通じて学ぶことが目的です。地域の福祉施設や障害者施設、農家、市民団体、保育園などに行き、2日間のボランティア活動をしします。

講師にインタビュー 語学上達の^{コツ}を教えて！



英語講師
ブライアン先生

授業では文法のような基礎だけでなく、クラスのメンバーの前での発表などを通して実際の活動で使えるフレーズも身につけてもらいます。例えばミーティングを始める時に「みんな集まっていますか？」「では始めましょう」などと言いますが、現場で外国語を話していると突然頭が真っ白になってしまうことがあるので、それらをしっかり練習しておきます。

英語に自信がないという人は多いですが、同じレベルの仲間と一緒に学んでいれば、一緒に上達するものです。私は初回の授業では必ず、上達度は3つの要素によって左右されると話しています。それは「才能」「努力」「勉強方法」。才能はあるに越したことはありませんが、後の2つさえあれば派遣国で十分活動できるようになります。ただ、むやみに頑張って真夜中まで勉強するのではなく、計画的でスマートな努力が肝心ですね。

そして努力は本人がするものですが、勉強方法については先生が責任を持つことなので、信じてついてきてほしいです。思うようにいかないことがあっても、自分を信じてマイナス思考にならないことが肝心です。

また、訓練期間が経つにつれ、やることが増え疲れもたまってきます。時間管理はとても大事なので忘れずに！



シンハラ語講師
シリパーラ先生

スリランカ派遣予定の訓練生が学ぶシンハラ語が日本語と比べて特徴的なのは、やはり文字です。文字の読み書きは現地での活動に不可欠なので、授業でもまずは文字の勉強から始めます。そして、ひらがな・カタカナ・ローマ字はほとんど使わず、シンハラ文字を通して学ぶ授業を心がけています。なぜなら派遣前訓練は短期集中なので、他の文字で練習して間違いを正すことに余計な時間を使うより、初めからシンハラ文字で学んだほうが効率よく基礎的な力がつくためです。

もちろん訓練所でどんなに勉強して赴任しても、実際に現地の人と話すとき、言っていることの半分もわからないこともあるでしょう。そんな時、基礎をしっかりと学んでいれば、聞いているうちにだんだんと順応して何を言っているのか理解できるようになるはずですよ。

訓練所にいる間は、どんなに間違ってもシンハラ語を使いましょう。上達してからでないと言ったのを躊躇するかもしれませんが、話さなければ間違っているということさえわかりません。言葉は間違えながら覚えていくもの。そして語学に近道はないので、毎日繰り返し勉強することが大切です。



語学教室

語学は言語・レベル別に分かれて、少人数のクラスで学ぶ。教室では会話が飛び交い、活気に満ちている。



図書資料室

希少言語も含む語学書や国別資料などの参考図書がそろっている。語学の自習室として使う訓練生も多い。



講堂

大人数での集まりや各種講座の実施、ワークショップの際に使用する。写真は「派遣国での健康管理」講座の様子。



浴室

共同の大浴場は広くて清潔感がある。朝の運動をする訓練生のために早朝からシャワーを使えるようになっている。



居室

駒ヶ根訓練所は男性棟と女性棟に分かれていて、1人1部屋の居室には、机と椅子、ベッド、収納を備え、掃除や洗濯は各自で行う。



食堂

日替わりのメニューが「おいしい！」と好評の食堂。週に1回は派遣国の料理が提供される。

私の派遣国生活

From Paraguay

パラグアイ [中南米]



派遣地域の基礎情報

任地 アルト・パラナ県イグアス市
(イグアス移住地)
位置 首都アスンシオンから東に約
300km
人口 日系人 約900人
非日系人 約1万人
言語 スペイン語、グアラニー語
産業 農業
気候 年平均気温は約17〜24℃。
1日の寒暖差が大きい

配属先のイグアス聖霊幼稚園の園庭には大きな鳳凰木(別名:火焔樹)がある



鷲山恭子さん

幼児教育 / 2024年度7次隊・静岡県出身

短大の保育科を卒業後、幼稚園で4年間、託児所やスイミングインストラクターとして約2年の実務経験を積み、30代からはタイやベトナム、インドネシアの日本人幼稚園に勤務してきた。協力隊には2019年度3次隊で派遣予定だったが、派遣前訓練終了間近、コロナ禍により延期に。待機期間を経て、約5年越しでパラグアイへの赴任がかった。

協力隊参加のきっかけ

子どもの頃、テレビや写真を通じて、野生動物の宝庫であるアフリカへの憧れを抱いたのをきっかけに、高校時代には、いつか必ず海外に出ようと心に決めていた。30代からアジア地域で働き海外生活を続けてきたが、自身の進む道を再考する中で、たまたま協力隊募集の広告に触れ、これまでの保育に関する実務経験を生かし、海外でさらなる経験を積むチャンスと考え、応募した。



1 イグアス日本人会の事務所 2 イグアス市役所、同日本人会、農協などが主催している年に一度の大きな行事「イグアス EXPO」のバレーで浴衣を着て日本の踊りを披露する女性たち



3



4

3 イグアス移住地の象徴ともいえる赤い鳥居 4 任国外旅行で訪れた「イグアスの滝」はアルゼンチンとブラジルにまたがる南米の自然を代表する絶景で、イグアス移住地からは車で1時間半ほどで行ける

住んでいるのはどんな町？

私が住んでいるイグアス移住地(※1)は、イグアス市の中でも特に日系人が集まって住んでいるところです。農協のスーパーでは現地の生鮮品に加え、みそや豆腐、納豆、梅干しなども現地で製造販売されています。カレーやだしの素などの輸入品もそろっていますし、和食が食べられるレストランもあります。日本人会による運動会や各種スポーツ大会、敬老会、成人式、夏祭りなど、毎月のように行事があり、日系人の絆やパワーを感じます。園児たちのひいおばあちゃんとも交流する機会がありますが、とても元気。和太鼓や空手、野球、バレーボール、日本の踊りなど、習い事を活発に行っている人が多いです。日本の文化と共にイグアスを大切に思う気持ちや意識が高い方ばかりです。

写真提供=鷲山恭子さん Text=海原美帆

どんな活動をしている？

配属先は日本人会が運営しているイグアス聖霊幼稚園です。日系人でも世代交代が進んで日本語を話す家庭が減り、非日系の園児が半数以上を占めるほど増えています。卒園後は、日本語学校(※2)に通う子が多いため、幼児のうちから日本語に親しんでもらうことが求められています。私は、日本から持参したたくさんの絵本やパネルシアター(※3)などを使って日本語のみを使用しての保育を行ったり、段ボールでキッチンセットを作って料理遊びができるようにしたり、五感を使って楽しく日本語を学べるように工夫しています。スペイン語が苦手な私とおしゃべりしたくて、覚えたての日本語で一生懸命に話しかけてくる子どもたちがとてもかわいくて、毎日楽しく活動しています。



1

1 配属先の先生たちと鷲山さん 2 同期隊員とパラグアイの伝統的なダンスの練習をする鷲山さん



2

どんな食べ物がある？

食生活は自炊中心ですが、近所の方々から頂いた野菜も活用しています。自宅の庭で作物を育てている家庭が多く、私も裏庭に菜園を作りました。レストランではかつ丼、から揚げ、焼きそば、エビフライなど日本の定番が食べられますし、味も遜色ありません。他の地域の同期隊員たちがイグアスに遊びに来ると、久しぶりの日本食に感動しています。南国の恩恵としてフルーツも豊富です。マンゴーやグアバが敷地内になっているので食べたい時に採れますし、日系人の農家の方が育てているメロンやスイカもとてもおいしいです。南米ならではの食べ物として「アサード」という薪でじっくり焼くバーベキューがあり、イベントなどの際によく振る舞われます。家庭によっては毎週1回は食べる定番の料理です。



1



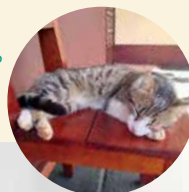
2

1 パラグアイの夏期は10月から3月で、その時期に出回るゴーヤで好物のゴーヤチャンプルーをよく作る 2 同僚の先生の家で振る舞われた南米のバーベキュー「アサード」 3 農協スーパーに並ぶ日本の食材

カフェで食べられるソフトクリーム。毎週味が変わるのが楽しみ



毎日遊びに来る猫とも仲良し



1 裏庭で始めた家庭菜園 2 鷲山さんの住まいはイグアス移住地内にあり、配属先まで徒歩2分と便利 3 必要なものがそろっているキッチン

どんな家に住んでいる？

2軒つながりの戸建てに住んでいます。隣家には日本語学校の先生が、敷地内には他の隊員2人も住んでいて、よく話したり、みんなで食事に行ったりしています。家の設備は必要なものがそろっていて快適です。キッチンがガスコンロが4口あり、冷蔵庫、電子レンジもあり自炊に不自由しません。1日の寒暖差が激しい地域ですが、エアコンや電気ストーブがあるので問題ありません。日本人会の方々がとても親切で、家電が故障した際などにすぐに助けてくれて、本当に感謝しています。

※1 イグアス移住地…1961年に開設されたパラグアイで5番目となる日本人移住地。首都からブラジルへ通じる国道が開通したことを機に、国道沿いに造成された。他の地域の日本人移住地の次男・三男や日本からの移住者が、原生林を切り開き、山焼きして農地を開拓し、発展を続けてきた。1972年までに238家族が入植したとされている。
※2 日本語学校…日本語で授業を行い、日本の文化・習慣を教える小学校・中学校で、日系人・非日系人が共に学んでいる。生徒たちの多くは、パラグアイの学校(スペイン語で授業を行う)と日本語学校の両方に通っている。
※3 パネルシアター…毛羽立ちのある布を貼ったパネルをベースにして、付着力を利用して不織布に描いた絵や文字を貼ったり動かしたりしながら、芝居などを見せるもの。

得意分野を生かせるかも？

こんな要請・活動がありました

JICA海外協力隊という国際協力に関わる専門スキルを要するイメージが強いが、中には思いがけない内容の要請や、身近な経験を生かせる活動もある。いくつかのケースを見ていこう。



現地の拳士に少林寺拳法を指導

配属先：東ティモール少林寺拳法連盟

要請概要：首都ディリで少林寺拳法を教える要請。拳士たちとの稽古を通して未来を背負う若者の健全な成長を促し、東ティモールの将来の発展に貢献する。主な活動は、現地指導者と協働での指導、練習内容への助言、指導者の育成、(可能であれば)競技会開催や関連業務へのサポートや助言。現地ではインドネシアによる占領時代から少林寺拳法を練習する人が多く、連盟の設立は独立時の2002年。日々の練習で拳士の能力を伸ばし、自己管理能力・リーダーシップを育みながら、国際大会でも引き続き良い成績を残せるよう、隊員による支援が求められた。

古野さんの声

週3回、8歳の子どもから50歳すぎのカウンターパートまで幅広い人々に指導しています。練習や会議が時間どおりに始まらなかったり、後進の育成がなかなかうまくいっていかったりなど課題もありますが、楽しそうに稽古に取り組む人たちの中で充実した活動をしています。私が帰国した後のため、連盟の組織運営の改善や、少林寺拳法世界連合との連携に注力しています。

ふるのこうだい
古野公大さん

東ティモール／空手道／
2023年度7次隊・
福岡県出身

※古野さんの派遣決定後、
少林寺拳法が職種に追加



青少年施設でヨガや図工のクラスを実施



まつばらあさこ
松原亜沙子さん
(旧姓 田岡)

モロッコ／青少年活動／
2011年度2次隊・
千葉県出身



松原さんの声

私は青年の家で、学校などでの情操教育の機会が乏しい子どもたちのためのアートクラスや、中学生以上向けの日本語クラスを実施しました。さらに、イスラム圏では成人女性が屋外で運動する機会が少ないため、室内でできるヨガ・ストレッチの教室も開催しました。運動ができないことや食生活などの影響でふくよかな方が多かったのですが、ある人は5kgの減量に成功。私にとっても、おばさたちとの楽しい交流の時間でした。

配属先：青年・スポーツ省エルランディア支局

要請概要：同支局はエルランディア県内にある15の青年の家を管理運営している。青年の家では図書室やスポーツ施設などが設置されており、地域の青少年に対してさまざまなアクティビティやイベントを提供している。地域の青年の家・女性の家3カ所を活動拠点にして、女性や子どもに向けたヨガやストレッチ、エアロビクス、ダンスなどのスポーツ指導、日本紹介イベントや初級者向け日本語教室の開催、初心者向けパソコン教室でのワープロ・表計算ソフトの使い方の指導といった活動を行うことが求められた。

コスプレ文化を伝える活動



他にも
こんな
要請が！

(2023年秋募集)

職種：服飾

配属先：ブラジル日本文化福祉協会
1955年に発足したブラジル国内最大の日系団体の一つ。これまでに、運営するブラジル日本移民史料館や図書館において学芸員・司書などの職種で5人の隊員を受け入れている。

要請概要：

現地で漫画やアニメ、コスプレなど日本のポップカルチャーの人氣が高まっていることを受け、コスプレの衣装作りを体系的に指導できる服飾隊員を派遣。配属先でのコスプレ講座や、配属先の祭りなどでのワークショップ実施、撮影ブースも設置してのコスプレの紹介、ブラジル全土の日系団体での巡回ワークショップの実施などの活動を行う。日系社会の活性化や日系団体への若者層の取り込み、日本語学校の学習者増加を目指して要請が挙げられた。

Text=飯淵一樹(本誌) 写真提供=JICA東ティモール事務所、古野公大さん、松原亜沙子さん

