

JICA 海外協力隊向け実践ガイド

クロスロード

CROSSROADS

5

2025
MAY



特集

協力隊を経た先輩のキャリアを知ろう 帰国隊員の仕事の現場

派遣国の横顔 [マレーシア]

東方政策を通じて日本とのつながりが強い
産業人材育成、社会福祉分野で隊員が活躍



配属先で稲の試験栽培に携わる傍ら、近隣の農家を巡回して、
稲作技術のワークショップやモニタリングを行っています（ザンビア）

協力隊活動の2年という枠を超え 帰国後もチャレンジを続けてほしい

お お や りょう せい
雄谷良成さん

(ドミニカ共和国／養護／1986年度2次隊・石川県出身)

公益社団法人青年海外協力協会会長

社会福祉法人佛子園理事長、公益社団法人青年海外協力協会会長。1961年石川県金沢市生まれ。祖父が住職を務めていた日蓮宗行善寺の障害者施設で障害がある人たちと寝食を共にしながら育った。金沢大学卒業後、青年海外協力隊に参加。ドミニカ共和国で障害福祉の指導者育成のための活動を行う。帰国後、北國新聞社、金城大学非常勤講師などを経て現職。普香山蓮昌寺と行善寺の住職としての顔も持つ。



2024年元日、最大震度7の地震が能登半島を襲いました。震災直後から佛子園と青年海外協力協会（以下、JOCA）は、金沢市にあるコミュニティ施設「シェア金沢」を本部に、輪島市と能登町の施設をハブ拠点にし、奥能登2市2町を支援しています。JOCAの呼びかけで、今もなお全国の協力隊経験者がボランティアとして活動しています。

今回の被災で建てられた仮設住宅5,800戸のうち、3,800戸を佛子園とJOCAが訪問・見守り支援を請け負っています。見守りに参加した人数は14カ月で延べ1万2,000人。その回数は4万2,000回に上っています。これだけの人材を投入することは一般の企業でもなかなか難しい。それを可能にしているのが、全国にいる協力隊OVの存在なのです。

私が協力隊に参加したのは1986年。障害福祉の指導者育成のため、養護隊員としてドミニカ共和国に赴任しました。配属先の特別支援学校は、まだ電気や水道が通っていない、机や椅子もない。周辺は荒地でした。そこを測量隊員と開墾し、現地の人たちと共に養鶏場や畑を造り、鶏肉や野菜を売ったお金で木を買って机や椅子を作り、設備を整えつつ、障害者が働ける仕組み作りに取り組みしました。

協力隊で学んだことは“ごちゃまぜ”の強さでした。開発途上国では、子どももお年寄りも、障害のある人もない人も、皆ごちゃまぜでした。福祉制度が確立していない中でも、皆が助け合って強く生きている。帰国後の私がごちゃまぜを

キーワードに活動しているのは、この経験がベースにあるのです。

私はわずか2年間の協力隊活動で、何かを成し遂げたり、完結させたとは思っていません。できなかったことのほうが多い。今、思い出しても、「もっとやれたのに」とか「恥ずかしかった」と思うことは、いっぱいあります。現地語で会話した内容をわかったふりして、それが失敗を引き起こして笑われることもあるでしょう。そうした経験ができたことが大切で、自分の成長につながられます。

そのためにも、“笑われる力”を磨いてほしい。現地語がわからなくて笑われる、的外れな動きをして笑われる。自分の間違いや欠点を正された時、抵抗せず素直に受け止めることが大事です。謙虚に相手に聞き、コミュニケーションを取ること、クリエイティブな仕事ができるようになります。笑われる力というのは、自分という鎧^{よろい}を脱ぎ、苦手なことへ一生懸命に向かっていく力なのです。

多くの人たちからの応援を受けて活動を終えたら、日本でスキルを磨いて恩返しできるようにしてほしい。協力隊は2年間ですが、災害支援に携わると、5年、10年と長期化するのです。人生100年時代、働きながらボランティア活動をするなど、多様な生き方を組み合わせられる。チャレンジを繰り返して進んでいくことで、協力隊経験の真価が生まれてくるでしょう。



JICA 海外協力隊向け実践ガイド

クロスロード

CROSSROADS

5
2025
MAY

COLUMN — 表紙によせて

首都近郊の農業研究所で稲の試験栽培に携わる傍ら、近隣の農家に声をかけてワークショップで陸稲の種を配り、稲作普及も行っています。写真はモニタリングや助言をしている場面で、それぞれの民族の言語しか話さない農家の人との間を、農業事務所の職員が通訳してくれました。残る任期では、バナナの葉を敷いて地面の水分を保つなど、現地の物で持続可能な手法を提案していきたいです。鈴木清花さん（ザンビア/食用作物・稲作栽培/2023年度1次隊・茨城県出身）

国別索引	掲載ページ
ガーナ	10
キルギス	23
コスタリカ	12
コロンビア	22
サモア	5、9
ザンビア	1、7
ジャマイカ	18
ドミニカ共和国	2
パナマ	14
ボリビア	16
マレーシア	6、7、8
モルディブ	24
モンゴル	4

職種別索引	掲載ページ
コミュニティ開発	10
土木施工	9
食用作物・稲作栽培	1
稲作	6
自動車整備	7
皮革工芸	22
観光業	12
青少年活動	14
環境教育	16、18
体育	5
小学校教育	24
料理	23
理学療法士	4、8
養護	2

出身都道府県別索引	掲載ページ
北海道	18
福島県	14
茨城県	1
千葉県	9
東京都	12
神奈川県	23
石川県	2
静岡県	4、16
三重県	24
大阪府	8
兵庫県	5
山口県	22
福岡県	6、10
大分県	7

CONTENTS

- 2 JICA海外協力隊発足60周年
特別インタビュー
- 3 CONTENTS／索引
- 4 JICA Volunteers' Reports
- 5 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 [マレーシア]
- 9 お悩み相談
アドバイスを聞きました！
- 10 [特集]
協力隊を経た先輩のキャリアを知ろう
帰国隊員の仕事の現場
- 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 [モルディブ]

『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。

国際協力子さん（ケニア/環境教育/2025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。





病院の中と外、両方の現場で リハビリの大切さを伝えています

なんば なつみ
難波菜摘さん（モンゴル／理学療法士／2023年度1次隊・静岡県出身）

長野県内の病院で5年ほど理学療法士としての経験を積んだ後、2023年7月から現職参加でモンゴルに赴任しています。配属先はウランバートル市保健局で、市内2つの病院で現地の理学療法士たちの知識・技術の向上を目指してサポートを続けています。

病院にやって来る患者は腰や膝の痛みを訴える人が多く、肉中心・野菜不足の食生活や高度数アルコールの多量摂取などが原因で糖尿病や心臓病といった疾患を抱える人も目立ちます。また、鍼灸・マッサージのような伝統医療が浸透していることや、病気で動けなくなった人を家族総出で世話をする習慣が根強いこともあり、リハビリテーション（以下、リハビリ）に積極的に努めて「自分の力で改善、自立する」という意識が低いことも活動を進めていく上で難しい課題の一つです。

モンゴルの医療界では07年に理学療法士の養成が始まり、11年に正規の理学療法士が誕生したばかり。理学療法士の同僚は熱心で意欲的ですが、医師の処方箋がなければリハビリは実施できず、関連制度もあまり整っていません。医師をはじめとする病院関係者に広くリハビリの大切さを理解してもらうことが不可欠だと感じています。

そんな中、24年4月にモンゴルの医師5人が、私が勤めていた日本の病院を訪問。脚にまひがある患者の歩行訓練を見学したり、日本の医療保険・介護保険制度の仕組みを学ぶなど数日間の行程に、私も同行して通訳などのサポートをしました。「退院後の生活も考えて治療やリ

ハビリを進める日本の医療現場は素晴らしい」などの声が聞かれ、モンゴルに戻った後も理学療法について質問してくれる医師もいます。今年3月には医師に加え、理学療法士を伴って日本の病院を視察することもできました。

病院での活動の一方、病気やけがを未然に防ぐ“予防”にもアプローチできればと、24年2月から毎月、市街地周辺のゲル地区（※）で、高齢者向けの健康教室を自主的に開いています。自宅のできる有酸素運動の方法を教えるほか、運動の前後に脈拍を測るなどして健康意識の向上に努めてきました。地域の行事や急な都合で2、3人しか来てくれない回もありましたが、日本のラジオ体操のようにシールを集める“出欠カード”を作るなど工夫を重ねています。

当初は作業療法士の隊員と私の2人で始めた活動ですが、今では他の理学療法士や栄養士の隊員が加わるようになってにぎやかな雰囲気で開催し、「ここに来るのが楽しい」と毎回通ってきてくれる人も。教室の後には住民の皆さんの料理や音楽を楽しんでいて、文化交流の機会にもなっています。

リハビリの重要性が社会全体に広く浸透するにはもう少し時間がかかりそうですが、病院の内外でその大切さを伝え、モンゴルの人たちが健康で自立した生活を送れるようにできる限りのことをやり遂げたいです。

※ゲル地区… 地方から首都圏へ移り住んだ遊牧民がゲルや簡易的な住居を設営することで形成された居住区で、生活インフラの未整備や住民の貧困が課題となっている。



左：難波さんの活動先はウランバートルにある2つの総合病院。同僚と共に患者に対応し、食生活の改善や家でできる運動についてのアドバイスもしている

上：ゲル地区での健康教室の一環で、高齢者たちとウォーキングを実施。「短いモンゴルの夏に、みんなで外へ出て楽しんだ思い出です」（難波さん）



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〈マレーシア〉

Profile of
the partner country of JOCV

東方政策を通じて日本とつながりが強い高位中所得国
産業人材育成、社会福祉分野などで隊員が活躍

Text=池田純子 写真提供=ご協力いただいた各位

マレーシア
Malaysia



マレーシアの基礎知識

面積：33万km² (日本の約0.9倍)
人口：3,350万人 (2023年、マレーシア統計局)
首都：クアラルンプール
民族：マレー系70% (先住民12%を含む)、中華系23%、インド系7% (2023年、マレーシア統計局)
言語：マレー語 (国語)、中国語、タミール語、英語
宗教：イスラム教 (連邦の宗教) 64%、仏教19%、キリスト教9%、ヒンドゥー教6%、その他2% (2023年、マレーシア統計局)

※2024年3月27日現在
出典：外務省ホームページ
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/malaysia/index.html>

派遣実績

派遣取極締結日：1965年12月23日
派遣取極締結地：クアラルンプール
派遣開始：1966年1月
派遣隊員累計：1,660人

※2025年3月31日現在
出典：国際協力機構 (JICA)



お話を伺ったのは



あさ い ひろ し
浅井浩史さん

(サモア/体育/1997年度3次隊・兵庫県出身)

JICAマレーシア事務所・企画調査員 (ボランティア事業)。大学卒業後、私立中学校・高校で3年間体育の教員を務めた後、サモアへ体育隊員として赴任。帰国後、教員を経て2002年にJICAフィジー事務所のボランティア調整員に。24年から現職。

日本とマレーシアのつながりとして重要なことに“東方政策”、いわゆる“ルックイーストポリシー”と呼ばれる政策があります。1981年、マハティール首相 (当時) がマレーシア発展のため、日本や韓国の成功から学ぶことを提唱し、スタートしました。これに基づき、JICAや日本の自治体、企業での各種研修や、大学などでの留学の受け入れが盛んになり、3万人近いマレーシア人が日本を訪れて学んでいます。

東方政策は協力隊派遣にも少なからず影響を与えてきました。日系企業進出に伴って日本語学習熱が高まる中、84年に国立の全寮制中等学校に日本語科が開設され、多くの日本語教育隊員が貢献してきました。その結果、派遣開始から今日に至るまで最も要請の多い職種が日本語教育です。

次いで2000年代初期までは幼児教育の要請も多くありました。最近では、自動車整備や電気・電子機器といった産業人材育成分野のほか、障害児・者支援や高齢者介護といった社会福祉分野も多く、25年4月現在派遣されている18人の約半数が社会福祉分野の隊員となっています。その他、日本人の強みが生かせる分野として期待されているのがスポーツです。今は柔道隊員が活動していますが、新体操と

フィジカルアクティビティ
隊員の派遣が決定しており、現地の人も心待ちにしています。

近年、目覚ましい発展を遂げているマレーシアは、高所得国入りを目前にしています。周辺国を支援する立場になりつつあり、マレーシアが行う支援に対して、日本も協力することが期待されています。その一例として、東南アジア全体の理数科

教育の質向上を図るためペナン島に設立された理数教育センター (※) に、理科教育と数学教育隊員が派遣されています。

マレーシアでは、協力隊に求められるレベルが高く、ニーズの一つ一つをくみ取って期待に応えていくことが大切です。地域で見ると、タイと陸続きのマレー半島と、南シナ海に浮かぶボルネオ島の北部に分かれていて、それぞれ文化や環境が異なっています。人種もマレー系だけでなく、中華系やインド系の人々も暮らす多民族国家ですから、一つの国でいろいろな文化や宗教に触れることができ、隊員たちは多くの学びを得ながら協力隊活動に励んでいます。



首都クアラルンプールのシンボルでもあるペトロナスツインタワーは、1996年に当時のマハティール首相の主導で建設された

※理数教育センター…教育、科学技術、文化を通じてASEAN諸国間の協力を促進する目的で1965年に発足した、東南アジア教育大臣機構の専門機関の一つ。同機構の事務局はタイのバンコクにあり、ASEAN諸国および東ティモールの11カ国が加盟している。

農業普及中心で始まった初代派遣
近年は産業人材育成を目的に
鉱工業分野の活躍が期待されている

先住民の定住化を目指して 稲の二期作を推進した初代隊員

草野忠征さんが初代隊員としてマレーシアに派遣されたのは、小田 実の旅行記『何でも見てやろう』などの影響もあって若者の海外志向が盛んだった1966年。大学で農業を学んでいた草野さんは、在学中に探検部による北ボルネオ（現 サバ州）の農業調査団に参加。調査団長の杉野忠夫教授から「こんな貧しい竹小屋で、ここの村人と生活ができるかね」という問いに「大丈夫です、まあ何とかできます」と軽く答えたが、卒業後すぐ協力隊に参加し、本当にこの地域で3年間生活することになるとは思ってもいなかった。

草野さんの配属先はサバ州農業局のコタベル農業事務所。任地のタングシ村は水田が一面に広がる穀倉地帯で、村人の住居は多くが高床式の木造家屋。草野さんも配属先が提供した同様の家屋に住んだ。配属先からは水稻栽培を営むバジャウ族の農家の収穫量予測調査を依頼され、単位面積の稲を刈り取って、全体の収量を算出する「坪刈り調査」を実施。

その後は中央農業試験場から、食糧増産を目指すため二期作に適した新品種の栽培適正試験や試験圃場の運営管理・調査を任された。さらに、山間部で住居を移動しながら焼き畑を行って陸稲を栽培する先住民のドゥスン族の定住化を促すため、サバ州政府が水稻栽培を勧めていたことから、水稻の二期作の普及活動や、それに必要となる耕運機のデモンストレーション・運転技術指導に取り組んだ。「バジャウ族の農家から借りた田んぼを展示圃場とし、彼らにも手伝ってもらいながら雨期と乾期の2回、水稻を育てました。雨期に収穫した米は現金化し、乾期に収穫した米は自給



農家の人たちに耕運機の運転操作を指導する草野さん

くさの ただゆき
草野忠征さん

マレーシア／稲作／1965年度1次隊・
福岡県出身



PROFILE

砂糖工場に勤める父親の影響で、サトウキビ農園の運営を夢見て、東京農業大学農業拓殖学科（現 国際農業開発学科）に入学。学業が進むにつれ、OTCA（現 JICA）の技術協力専門家が途上国の農業開発に協力していることを知り、農業技術専門家として途上国支援を目指す。卒業後、マレーシアの初代隊員として協力隊に参加。帰国後は青年海外協力隊事務局に勤務し、隊員を支える立場で活躍。JICAの神奈川国際水産研修センター勤務などを経て2002年に定年退職し、現在は協力隊を育てる会の会員として協力隊活動を応援している。



草野さんが起居した寝室。“貧しい小屋で村人と生活する”という言葉が現実となった

用にするように助言しました」

ドゥスン族の人たちに水稻栽培のことを理解してもらうのに苦労した草野さんだったが、たくさんの水が必要なことを乳児への授乳のように身近なことに例えて説明するなど、工夫して活動を継続。やがて一部のドゥスン族の人や、バジャウ族の農家らが二期作に関心を持って始めてくれた。

当時、電気も水道もない環境での生活は厳しかった。水浴びも洗濯も川で行うため、服は泥水の色に染まった。飲料水はドラム缶にためた雨水で、側面をたたいてボウフラが底へ逃げた隙に上澄みをすくい煮沸して飲んでた。それでも「ドゥスン族と水田を耕す作業中、土の中から逃げ出したネズミや、魚釣りのように針にバッタをつけて釣り捕った野鳥をさかんに、ヤシ酒を飲み交わしたことは良い思い出です」。

戦後まだ20年ほどの時代ながら反日的な嫌がらせなどもなく、活動は充実していた。水稻栽培の適性試験が続いていたため、任期を1年間延長して、帰国後は協力隊事務局に勤務し、協力隊員たちをサポートした。

「無事に3年間の活動を終えられたのは、村人たちが、豚を食べて酒も飲む異教徒の私を許してくれたからです。イスラム教の包容力を知ったおかげで、その後の人生でも『自分は自分、他人は他人』と割り切りつつ、相手の立場を尊重するという考えを大事にするようになりました。JICA職員としても、隊員の個性を尊重し、JICAボランティア事業を支えるボランティアという気持ちでやってきました。今、活動している隊員の方たちも、健康に留意しながらいろいろなチャレンジをしてほしいですね」



本物の車を使った実習。当初はマレー語の方言にも苦労したが、徐々にコミュニケーションが取れるようになると、先生や生徒が何を期待しているのかわかるようになっていった

現場の「知りたい」をキャッチし 自動車整備の最新技術を伝授

コロナ禍による待機期間を経た2022年、長年自動車整備に携わってきた安藤裕治さんは、今まさにマレーシアからの期待が最も大きい産業人材育成の分野で、自動車整備隊員としてトレンガヌ州の産業訓練校に派遣された。

「マレーシアは40年までに電気自動車の普及率を38%にするという目標を掲げています。それにあたり、電気自動車やハイブリッド車を整備できる技術者を増やしたい。そこで産業訓練校の先生に向けて、電気自動車やハイブリッド車の整備技術を指導してほしいという要請でした」

しかし現地に入ると、先生たちは電気自動車やハイブリッド車の整備技術の指導など求めていなかった。それよりも今、流通している車の修理方法を教えてほしいという。「どうも要請した人と現場の人とのコミュニケーションが取れておらず、私が来た目的も理解されていなかったようです」。

特に赴任先のトレンガヌ州は、99%がイスラム教という地域。よその人間に対して警戒心が強く、現地の人にとって安藤さんは異邦人。そこで安藤さんは指導うんぬんよりも、まず自分が何者であるか、存在を知ってもらうことから始めた。「着任時が、ちょうどラマダン明け。学校主催でお祝いのハリヤ（祝祭日）が予定されていて、これをチャンスと捉えました。同僚にマレーシアの衣装を借り、カラオケで日本の曲を披露したら大うけ。みんながゲラゲラ笑いながら、動画もたくさん撮ってくれました」

そこから扉が一気に開き、輪の中に入れるようになった。「先生たちの授業を見学する機会が増えて、そこから先生たちが何を知りたいのか、どんな技術を求めているのか、といったことが把握できるようになりました」

そして一人の先生から、昨今の車に搭載されているコンピュータシステムについて質問を受けたのをきっかけに、先生向けの講義を2カ月に1回ペースで行うことになった。実は、先生たちの学ぶ意欲をかきたてた理由がもう一つあった。「派遣後すぐ、配属先の代表チームが年に1回行われる全国の産業訓練校対抗の自動車整備技術大会に出場しました。結果は惨敗。学校もショックを受けて、指導を立て直そうと

あんどうゆうじ 安藤裕治さん

ザンビア/自動車整備/1991年度3次隊、
SV/マレーシア/自動車整備/2019年度2
次隊、2022年度7次隊・大分県出身



PROFILE

高校卒業後、海上自衛隊で機械整備の楽しさに触れ、自動車メーカーへ。現場で自動車整備を10年間経験した後、スーパーバイザーとして後進の指導に携わる。身につけた自動車整備技術を途上国で恩返ししたいと、55歳の役職定年を機に協力隊に参加。2019年度2次隊で19年12月にトレンガヌ州の産業訓練校に赴任するも、コロナ禍で20年3月に帰国し、22年度7次隊として同じ配属先へ再赴任。帰国後は、自動車整備関係の会社に勤める外国人技能実習生のサポートに取り組んでいる。

いう機運があったのです。これは私にとってラッキーでした」

安藤さんは先生向けの講義の中で、先生たちが授業でまねできるように資料作りにも工夫を凝らした。

「イラストや図形を組み合わせたり、大事な言葉はスライドに入れたり、とにかく伝えたいことをわかりやすくまとめました。先生たちもそれを見て、資料作りのコツがわかってきたようで、生徒たちのやる気を引き出す授業ができるようになってきました」

先生への働きかけはうまくいったが、心残りだったことがあるという。翌年の整備技術大会にエントリーしなかったことだ。「前年の結果に学校側がおじけづいたんです。私としては基礎の部分を積み上げて、少しずつでも順位を上げていけば、どんどん伸びていくと思っていましたから、そこを説得し切れなかったのは残念でした」

しかしながら、先生たちの知りたいことを引き出したのは大きな成果だったと振り返る。

「日を重ねるごとに『次はいつ?』『講義が楽しみ』といった声が増えて、先生たちを“もっと知りたい”という気持ちにさせられたのは嬉しかったです。電気自動車やハイブリッド車の知識や技術を身につけるという当初の目標まで、もうすぐというところまで来ています」

マレーシアはまだまだ社会福祉発展途上国 現場では“やってみせる”のが有効

現在、理学療法士隊員として活動しているのが宮本浩徳さんだ。クダ州の重度障害児入所施設で子どもたちの理学療法に当たっている。日本での現場経験が豊富な宮本さんだが、赴任した当初は、現地の環境に衝撃を受けたという。「暴れる子はひもで縛られ腕に傷があったり、走り回る子は鉄格子で区切られたスペースに隔離されていたり、まるで40年前に日本の精神科で見た閉鎖病棟のようでした。重度障害や知的障害のため寝たきりの子どもも、反応や動作を引き出すための働きかけをあまり受けていない様子でした」

しかし、その状況も、その国の長い歴史や経緯の上で今がある。配属先の同僚に対して一方的に「こうした方がいい」と言っても、おそらく通じないと考えた。

みやもとひろのり
宮本浩徳さん

マレーシア/理学療法士/2022年度2次隊・
大阪府出身



PROFILE

専門学校卒業後、豊中市立児童発達支援センターをはじめ、市保健所や市立病院、市立障害者福祉センター、ホスピス型介護付き高齢者住宅などで、理学療法士として39年間勤務。かつて協力隊に興味を持っていた時期があり、協力隊OVと知り合ったり、元職場の先輩や専門学校の同級生、後輩が相次いで亡くなったことを受けて「やりたいことはやっておこう」と協力隊に応募。2022年からクダ州にある0～14歳の重度障害児が入所している施設で、理学療法士として活動。現在も半年間の任期延長中。

「その代わり、『こうすれば、こんな変化があったよ』ということを実際に見せて伝えるようにしました。例えば、寝たきりの子には、クッションなどを使って楽な姿勢を取らせると、呼吸が楽になり、手足の硬直を防げるんです。また、初めはほとんど反応がなかった何人かの子どもたちも、繰り返し声がけしていくうちに発声で返してくれたり、笑ってくれたりするようになりました」

宮本さんが継続的にやり方を見せていくうちに、だんだんと同僚たちもまねしてくれるようになったようだ。「同時にSNSのグループに日々の活動と写真を投稿し、私の活動を知ってもらうようにしました。そのうち施設長からも『ありがとう』『いいね』と言ってもらえるようになり、同僚もSNSを活用してくれるようになりました」

マレーシアには重度障害の子どもたちが教育を受ける機会はない。支援学校はなく、一般校の支援学級はあるが、そこでもついていけなければ、専門職のいない地域のリハビリセンターに行くことになる。そこで宮本さんは、社会福祉分科会のメンバーと共に日本の重度障害児の教育について紹介しようと、クダ州の教育局や福祉局の担当者や施設職員ら約40名を集めて、研修会を開いた。

「日本で行われている重度障害児教育の実際、たとえばパラバルーン(※)やお店屋さんごっこ、手作りおもちゃで遊んだ



マレーシア人の同僚と共に障害のある子どもに理学療法を行う宮本さん。「教育水準が高くて知識は多いのですが、現場の実践に生かされていない傾向がありますね」

りして、子どもたちが楽しんでいる様子を実際に見てもらい、参加者にも体験してもらいました。問題意識を持っている人は何かを感じてくれたようです」

配属先から任期延長を要望された宮本さんは、自分も「もう少しやりたいことがある」と半年間延長。

「マレーシアではあまり使われていない“プロンボード”という訓練器具を作って紹介しようと思っています。前傾位で立つ姿勢をサポートし、体の筋肉を鍛えたり、手を使いやすくする器具で、施設の多くの子どもたちに効果的ですから、ぜひ活用してほしいと思っています」

活動を振り返り、「マレー系、インド系、中華系の人たちはもちろん、マレーシアに住む日本人との関わりも、かけがえのないものになった」と話す宮本さん。中には奇跡的な出会いもあった。

「昔、JICAの研修プログラムで日本に来ていたマレーシア人の知人と約30年ぶりに再会できたんです。本当に嬉しい出来事でしたし、マレーシアに縁があったのかなと心から感じました」マレーシア政府が40年以上前にまいた種は、確実に育ち、実を結んでいるようだ。

※パラバルーン…直径3～8mの円形の布のふちを複数人でつかみ、タイミングよく上下させたりして遊ぶ遊具。感覚への刺激、協調性の向上、運動能力を高める効果などが期待できる。

活動の舞台(裏) — 現地の宗教との関わり方

「マレーシアで多数派を占めるマレー系の人たちはイスラム教徒なので、女性は肌を露出しませんし、男女が人前で触れ合うこともありません。住居に関しても、マレー系の大家さんだと契約書にノンハラルの食物の持ち込みは禁止、と書いてあります。そのためマレー系の人の前では豚肉やアルコールは口にしない、また断食の時期は日中、人目につく場所で飲食をしない、などといった配慮は必要です」

そう話すのは、企画調査員(ボランティア事業)の浅井浩史さん。一方、中華系やインド系の人たちも多いことから、イスラム教以外にも、仏教やキリスト教、ヒンドゥー教などの宗教が混在している。

「ここで生活していくには、いずれにも肩入れしない中立的な姿勢を保つことが大切です。現地の人たちは互いに尊重し合いながらつき合っているのです、それをまねて、どの民族や宗教でも、同じように対応するとよいと思います」



国内には多くのモスクが存在し、色鮮やかなブルーモスクやピンクモスクが観光名所にもなっている

お悩み相談

アドバイス聞きました!

今月のお悩み

私が配属されている自治体ではごみ収集をしています、
それでも街にごみが飛散していて、きれいになりません

(環境教育)

配属先の自治体には、型式は古いもののごみ収集車があり、週に3回ほどごみ収集をしています。街を掃除する清掃員も働いていますが、それでも街にはごみが飛散していて、一向にきれいになりません。配属先は、予算不足でごみ収集車や清掃員が足りないで仕方がないと諦めています。改善することは無理でしょうか？



土井先生からのアドバイス

ハード面の対策の前に、ソフト面での工夫を考えよう
街の状況にごみ収集システムはマッチしていますか？

私が環境コンサルタントとして活動してきた中で、よく見てきた失敗事例があります。立派なごみ収集車を援助でもらって使っているが、街にはごみが飛散していて一向にきれいになっていない状況です。その原因は一般的に、ごみ収集日が決まっていないため、ごみは何日も収集場所に置いてあることです。そして、途上国の街には野良犬やサル、カラス、ヤギが多く、ごみを食い散らかしてしまうのです。

東京はクリーンな街として世界で有名です。しかし東京でも、出したごみをカラスが散らかすという問題があります。それを防ぐため、自治体は住民に、ごみを収集日の朝に出すことと、ごみにネットをかけることを要請しています。住民がそれに協力し、収集車が予定通りに回収することで、街はきれいに保たれています。

私がモンゴルのウランバートル市のごみ収集改善計画を作成した時には、まずどんな排出ルールなら機能するかを検討するため、住民のライフスタイルや、ウランバートルで一般的なアパートの構造を調べました。すると多くのアパートがオートロックで、1階に管理人が常駐していました。たくさんの住民と意見交換をし、さらに限定された地域で試した結果、私は次のルールを提案しました。

①住民は決められたごみ収集日にごみを1階ドア近くに置くこと、②ごみ収集車は収集時に『おうま(お馬の親子)』の音楽を流すこと、③管理人は音楽が聞こえたら、1階のドアロックを解除すること、の3つです。

ごみの排出ルールを明確にし、収集車が来たことを音楽で知らせることで、排出と収集のタイミングを合わせ、街にごみが飛散することを防ぎました。

実は『おうま』を流すアイデアは、昔の日本で行われていたものです。「ベル収集」といって、鐘を鳴らしたり、音楽を流したりして、収集時間を知らせていました。それを現代のウランバートル社会に適用させたのです。

このように、収集車や清掃員といったハード面の対策以上に重要なことは、現地の人々に協力してもらうというソフト面の対策です。協力を得るにはルールを明確にすることです。小さい地区に限定して調査し、排出ルールを決め、試行させてもらってはどうか？ソフト対策だけで、街をきれいにできるかもしれません。

今月の先生



どい あきら
土井 章さん
サモア/土木施工/
1980年度4次隊・千葉県出身

工業大学を卒業後、建設会社に勤務。海外でインフラ整備に携わる希望をかなえるため、協力隊に参加しサモアの公共事業省土木課で活動した。帰国後の1990年に総合コンサルタントの国際航業株式会社に就職し、環境コンサルタントとして活動。一方で、一般社団法人日本防災プラットフォームの事務局長、一般社団法人協力隊を育てる会常任理事などを兼任し、企業と民間団体の立場から社会貢献を続けている。

Text=阿部純一(本誌) 写真提供=土井 章さん



特集

協力隊を経た先輩の
キャリアを知ろう

帰国隊員の 仕事 の現場

2年間の任期を終えた後、同じ協力隊員として活動した各自はそれぞれの道に分かれて歩んでいくことになります。

今回の特集では、復職して元いた職場で仕事を続けた人や、隊員時代の経験に着想を得て事業を立ち上げた人、進学を経て国際協力のキャリアをさらに積んだ人ら、3人の先輩に今どのような仕事をし、隊員経験がどう生かされているのかを伺いました。帰国からの進路決定について紹介する連載の「就職ストーリー (P16-17)」や「派遣から始まる未来 (P18-19)」と合わせ、将来像の参考にさせていただきたいと思います。

Text=工藤美和 写真提供=ご協力いただいた各位

帰国・復職を経て 再びアフリカの地へ 隊員経験も生かして 新事業に挑む

CASE

1

やまぐち み か

山口未夏さん

ガーナ/コミュニティ開発/
2014年度2次隊・福岡県出身

会宝産業株式会社/
Kaiho East Africa Limited
オペレーションマネージャー



大学では国際政治を専攻。貧困問題や国際協力に関心を持ち、ビジネスでアフリカに貢献したいと、JICAの協力準備調査 (BOPビジネス連携促進) を活用する会宝産業株式会社へ入社。自動車の中古部品を海外へ輸出する同社の現場業務に1年間携わった後、民間連携ボランティア制度 (現在は連携派遣に改称) で協力隊に参加。帰国・復職後は海外のバイヤーと日本の解体業者をつなぐアライアンス部に所属。2017年から千葉営業所で中古パーツのオークション事業に、24年からケニアで中古部品のオークション事業にそれぞれ携わる。帰国後、派遣中に会社へ提出していた日報をまとめた『ガーナは今日も平和です。』を出版。

民間連携でガーナへ派遣され、2年間の活動を終えて復職、約10年を経て駐在員の立場でアフリカに戻り、ビジネスを通じた社会貢献に取り組んでいるのが山口未夏さんだ。環境に配慮した自動車リサイクル事業を海外に展開している会宝産業株式会社の新規事業として、2024年4月、多くの日本車が重宝されているケニアで、日本から輸出した中古自動車部品をオークション形式で販売する事業を立ち上げた。ナイロビに設立した合弁会社のKaiho East Africa Limitedではケニア人を10人ほど雇用している。

「中古部品をオークションで売る事業はアフリカで初めてのものです。アフリカでビジネスをすることが念願だったので、ケニア人スタッフと『アフリカで1番の企業にする』という目標に向かって仕事できるのは嬉しいです」

山口さんは大学時代、「アフリカの人の役に立ちたい」という思いを抱えて就職活動をする中で、会宝産業がJICAの



隊員時代、任地の村での一コマ。言葉が上達する前はジェスチャーなどで必死にやりとりし、葬儀やミサなどの催しには必ず参加してコミュニティに溶け込むよう努めた

協力準備調査（BOPビジネス連携促進）などを活用してアフリカで自動車のリサイクル事業の可能性を探っていることを知った。当時は新卒採用を予定していなかった同社に直接アプローチしたところ、JICAと連携派遣の覚書を締結してグローバル人材の育成をしたいと考えていた同社の方針と合致し、入社に至った。

まずは日本国内の現場で自動車リサイクルの業務に1年間従事した後、念願かなって隊員としてガーナへ赴任。食料・農業省の郡事務所に配属されて活動し、農村の収入向上のために供給過剰で廃棄されていた農産物を使ったジュースやジャムパンといった商品の開発・販売に取り組んだ。「ガーナには公用語の英語以外に民族ごとの現地語が多くあるのですが、それらをまったく話せない状態で村に住んで活動する経験を通じて、何か問題が起きても柔軟に対応できるようになりました」

帰国・復職後は、ロシアやシリアといった国の顧客と日本の自動車解体会社をつなぐ業務を経て、17年には自社の千葉営業所で、中古部品のオークション事業の立ち上げに関わった。顧客は9割以上がリサイクル業に携わるアフガニスタン人やパキスタン人。女性が働くことを良しとしない価値観の人が多かったが、強く言われても折れずに対応する山口さんを次第に受け入れ、仕事のパートナーとして認めるようになった。そして24年の初め、ケニアでの新規事業に抜てきされた。「突然、来月からアフリカへ行ってくれないかとの打診がありました。期限も未確定な駐在の求めを動じずに受ける気になったのも、協力隊員としてガーナの村で2年間を過ごした経験があればこそですね」

同社はケニアでの事業を通じ、粗悪な中古部品が出回る市場の品質向上を図ると共に、タンザニアやウガンダなど東アフリカのハブとして、アフリカ全土での展開も目指す。「現地のスタッフには技術の他に、5Sによる業務管理や時間・約束を守るといったモラル、安全で衛生的な労働環境を学んでもらい、それを彼らに続く人たちに教えてもらえるようにしたい。ビジネスを通じてさまざまな人の可能性が広がるチャンスを提供したいと思っています」

先輩隊員からの一言！

隊員経験が役立っているところは？

問題が起きた時に柔軟に対応する力がついたことです。そして、異国では自分一人では何もできないことを自覚したため、ケニアでも文化やしきたりを尊重して生活しています。挨拶は必ず自分からしますし、知り合いにご不幸があったりしたらお悔やみのお金を贈るなどケニアの礼儀に倣っておつき合いをしています。

復職後はアフリカ以外の国のお客様がほとんどで、協力隊経験をすぐに還元できたわけではありませんが、お客様と言葉だけに頼らずにコミュニケーションし、仕事の経験を積むことができました。どんな場所・環境にいても、どう生かすかは自分の考え方や捉え方次第。誰かに期待をせず、自分でつくりあげていければいいと思います。

隊員時代にやるべきことは？

日本ではできない、現地ではできない経験を全部積んでおくことでしょうか。ありがたいことに私は帰国後の就職の心配がなかったため、2年間、他のことは考えず現地にどっぷり漬かって生活していました。水や電気が普通に使えるありがたさや、ものがないなら工夫すること、持っている人が持たない人と共有すること、そして貧しくとも他者を思いやるガーナの人の優しさに触れました。

人との関係性が近すぎることに戸惑いましたが慣れると人と関わって思いやりを持つことをすてきだと感じるようになりました。経済発展しているナイロビでは人づき合いや仕事の仕方がずっとスマートで、半面で不平も多かったりと、国や場所によって文化や習慣が大きく異なることを実感しています。



駐在先のケニアにて。「じっくりアプローチして現地の人の考えを変えていく隊員活動と、企業のビジネスは違います。ですが、事業が成長することで雇用や技術移転の面から現地に還元できるものは多いはず」



隊員時代に知った“アドベンチャーレース”を仕事に 起業から20年、日本の地方活性化にも貢献

がべらん 我部 乱さん

コスタリカ／観光業／
2002年度1次隊・東京都出身

有限会社エクストレモ代表取締役
アウトドアスポーツイベントプロデューサー



大学卒業後、1998年に株式会社日本交通公社（現 株式会社JTB）へ入社。企業や学校など法人への新規営業、旅行企画、添乗など年間100本のツアーに携わる傍ら、トライアスロンやオーシャンスイムなどスポーツツアーの新規開拓にも携わる。2002年に退職して協力隊に参加。帰国後の05年に起業し、自然資源の活用や地域交流を目的としたアドベンチャーレースを企画・運営する。13年には大学院でアウトドアスポーツの地域貢献について研究。20年の「第8回スポーツ振興賞・大賞」や「スポーツ文化ツーリズムアワード2020・スポーツツーリズム賞」などを受賞したほか、著書に『アドベンチャーレースが未来をつくる 自然をフル活用したスポーツが、地方と教育を元気にする!』。

任地で開催したアドベンチャーレースを日本でも行おうと、帰国後に起業した我部 乱さん。以来20年にわたってアドベンチャーレースを主催している。

アドベンチャーレースとは、大自然を舞台にチームで地図を読みながらトレッキングやマウンテンバイク、カヌーなど複数のアウトドア種目に挑み、ゴールを目指す競技だ。派遣当時、観光業隊員だった我部さんへの要請は、自然豊かなサベグレ川流域の村落開発プロジェクトの中で地域の魅力を引き出し、観光開発していくというものだった。我部さんは対象地域をくまなく歩いて調査し、トレッキング用観光地図の作成などを行った。そして、アウトドアスポーツ好きな我部さんが出合ったのが、まだ歴史の浅いアドベンチャーレースだった。自らレースに参加して魅了され、任地の近くにあるラフティング会社などに働きかけて1回目の大会を開催。さらに任期2年目には自然のスケールの大きさと魅力をさらにアピールする2回目を開催した。参加者からも地域の人々からも好評で、何より自分でやり遂げたことに自信を持った。「自分が楽しいと思える仕事をして日本で食べていけたら幸せだろうと感じて、起業することにしました」

任期終盤には日本でアドベンチャーレースを開催できそうな地域を選び、企画書を作っては国際郵便で自治体や観光

協会に送付。その数は70にもなった。帰国するとその地域を訪ねてアドベンチャーレースの開催を働きかけ、栃木県烏山町（現 那須烏山市）、東京都奥多摩町、神奈川県湯河原町、静岡県本川根町（現 川根本町）の4自治体から同意を得ると2005年、日本初のシリーズ戦を主催した。

アドベンチャーレースは超人的アスリートが競い合う過酷なスポーツというイメージがあるが、我部さんは初心者から上級者まで参加できる内容にし、競技の認知度を高めて参加者を増やすようにしている。さらに、レース内容には地域の見どころをつなぐコースや、伝統文化と食を題材にした課題を設けたり、大会後に地域の人々と交流する場を持ったりするなど地域おこしにつながる仕組みも導入した。

「あるがままの自然を活用するなどして地域の特徴を生かし、よそから来た参加者たちがそれを楽しむことで、その様子を見て地域の人々も自分たちが住む土地の魅力を再発見する。それが続いている要因だと思います」

我部さんは当初、アドベンチャーレースの大会を企画・運営する事業だけで会社を運営できると考えていたが、そう簡単にはいかなかった。そこで旅行会社での経験を生かし、アドベンチャーレースをベースにチームビルディングの要素を含めたプログラム“ぶちアドベンチャーゲーム”を開発。旅行会社と連携しながら企業や学校に売り込んだ。入社時のオリエンテーションや学校行事の一環として取り入れられ、今では年間100件近くの実施になり、収益の柱となっている。

「20年のコロナ禍の初期はすべてがキャンセルになりぼうぜんとしましたが、半年を過ぎてからは、むしろ3密になりにくい屋外プログラムということもあり、学校の宿泊行事ができない中で代替イベントとして利用が増えました」

現在、アドベンチャーレースは全国で年に9大会運営しており、そのうち1つは福島県の檜葉町と連携して23年から開催しているものだ。東日本大震災の原発事故などによる避難指示がすべて解除されて10年になる今年6月、3回目の大会を予定している。「海と山が近く自然あふれる檜葉町が復興から次のステップに向かっていくことと、これまでの軌跡、そして、地元の人々の思いも感じてもらえたらと思っています」。

先輩隊員からの一言！

仕事のやりがいとは？

アドベンチャーレースの開催では、経済的な効果だけではなく、その地域の人たちが年に1回の楽しみとして集まってくる選手と交流してもらうことに重きを置いてきました。地域の人々がレースをきっかけに地元の自然や文化を見直し、誇りを持ってもらえているようで嬉しいです。

学校や企業向けのプログラムは、コロナ禍以降、大半が学校からの依頼になりました。紙の地図を見て行動するのは時代に逆行しているともいえますが、それがあって新鮮なようです。方向音痴のチームでも協力し合って最終的にはみんな笑顔で戻ってくるので、学校の教室では学べないことを感じてもらえているなと思います。草の根的ですが、地方の活性化や教育に寄与できている実感があります。

隊員時代にやるべきことは？

私は自分の可能性をもっと広げてみたいと、会社を辞めて協力隊に参加しました。派遣前はその後をどうするのか具体的に決めていたわけではありませんが「この2年間で大きな経験をしていこう」と思って行きました。何かを自分の力で形にする、自分でこれを成し遂げた！と思えるものを残したいと思って活動し、それが形となったのがアドベンチャーレースや観光マップです。この経験は、その後の自分の大きな自信になりました。

協力隊参加をゴールとするのではなく、次に行くためのステップと考えて、目の前の活動に全力で取り組むことが大事だと思っています。



仕事で今後やりたいことは？

この競技をもっと広く知ってもらいたいと思っています。夢は東京都心でアドベンチャーレースを開催することです。この競技では山の中を走ったりするので、選手本人は楽しいですが、近くで応援したり観戦することが難しいという欠点があります。そこで、例えばビルの上からロープで下りてきたり、公園にクライミングウォールを設置して登ったり、運河でカヤックをしたりすれば絵になり、たくさんの人が面白がってくれるでしょう。また、アドベンチャースポーツはありのままの環境を競技フィールドにするので、開催できる地域がまだまだたくさんあります。今後もアドベンチャーレースを行っていき、地域の活性化、人と人とのつながりをつくるきっかけにできればと考えています。



左：ぶちアドベンチャーゲームで地図を見ながらチェックポイントを目指す生徒のチーム

上：アドベンチャーレースは1980年代にフランス人のジェラルド・フュジー氏が創始したとされ、我部さんが協力隊に参加していた時代にも、わずかながら日本人の競技者もいたという

下：檜葉町とは21年からアウトドアコンテンツ作りで連携しており、アドベンチャーレース以外に沿岸でのSUP（スタンドアップパドル）など、地域の資源を生かしたアクティビティを提案している



さらなる国際協力の道を目指して進学 強みとテーマを見いだして国際機関で活躍

みずのや すぐる
水野谷 優さん

バヌアツ／青少年活動／
1997年度2次隊・福島県出身

国際連合教育科学文化機関（ユネスコ）
国際教育計画研究所（IIEP）
技術協力部部长



筑波大学第二学群人間学類卒。日本学術振興会勤務を経て、協力隊に参加。米コロンビア大学公共政策大学院で修士号取得。国際労働機関（ILO）に勤務後、コロンビア大学大学院で教育経済学の博士号取得。国際連合児童基金（ユニセフ）東アジア・太平洋地域事務所でコンサルタント、同ケニア事務所教育チーフを務め、東日本大震災では日本ユニセフ協会の緊急災害支援に参加して岩手県・福島県で活動した。香港中文大学グローバルスタディーズプログラム副ディレクターと助教授の傍ら、ユニセフのシリア事務所とイラク事務所でもコンサルタントを務めた後、ユニセフ本部教育データ上級アドバイザーを経て、2023年4月から現職。24年12月、『世界で花開く日本の女性たち：国際機関で教育開発に携わるキャリア形成』を編著者の一人として出版。

国連機関を中心に教育開発と教育経済学の専門家としてキャリアを重ねているのが水野谷 優さんだ。現在、パリにある国連教育科学文化機関（ユネスコ）の国際教育計画研究所（IIEP）の技術協力部部长として、途上国の教育支援にデータ分析を使って携わっている。統括しているのは、各国の教育セクターや教育財政の分析をはじめ、教育計画の策定、教育データシステムの向上、気候変動や紛争に対してレジリエンスのある教育制度の開発などについて技術協力を行うチーム。今年3月にはマラウイへ出張して、年始の大雨による洪水や昨年来の干ばつなどが子どもたちの教育にどのような影響を与えるか、災害予測データや現地の教育機関の状況に関する情報を踏まえてシミュレートし、教育機会が奪われないような、気候変動に強い教育システムの構築について協議した。

「IIEPはその国の教育に関するデータを政策決定者と分析・解釈し、なぜそのような現象が起きているのか、解決方法や問題の優先順位づけを検討します。各国の教育関係者と協力して課題に取り組むことは、彼ら自身と組織の能力開発にもつながります。先のマラウイの例では防災関係機関などとも協議するなど、直接教育に関わらないさまざまなパートナー

たちをつなぐハブの役割も果たしています。政策を決めて実施するのはその国の人たちですが、私の仕事は各国の教育にインパクトを与えられることに、とてもやりがいを感じます」

水野谷さんが国際協力の道に入るきっかけは、大学時代に社会貢献に関心の高い同級生たちから刺激を受け、ネパールで人形劇を通じた教育や栄養の啓発活動をしたことだった。その体験が楽しく、将来海外で仕事をしたいというイメージにつながった。

バヌアツでの隊員時代は、村の青少年グループと現金収入につながるプロジェクトなどを企画・実施。村の人々が海外から輸入した卵を購入する状況を見て村に養鶏を導入するものの、台風被害に遭い失敗してしまう。

「養鶏を始めても続けられないことを、村の人はわかっていたんです。現地のことをよく知っているのは、現地の人たち。外国人が深く知らないまま現場に手を出すよりも、途上国の社会を構成する政策立案のプロセスに関わってインパクトをもらいたいと思うようになりました」

協力隊の任期終了後に留学したコロンビア大学大学院では、開発・社会政策において現実を客観的に把握する統計学を学んだ。そこでデータ分析を面白く感じ、かつそれが政策提言や開発計画作成に不可欠だと再認識し、自身のコアスキルに定めた。その後、ジュニア・プロフェッショナル・オフィサー（JPO）派遣制度を利用して国際労働機関（ILO）のバンコク事務所で、タイやカンボジアのトゥクトゥク運転手などインフォーマルセクター労働者の社会保障・保護に携わった。しかし、水野谷さんはそこで自身がより貢献したいテーマは教育だと改めて気づく。「幼い頃から教育を尊重する家庭で育ったことが原点なのだと思います」。

水野谷さんは改めてコロンビア大学大学院に戻って教育経済学の博士号を取得し、国連児童基金（ユニセフ）、IIEPでの業務に携わってきた。「学んでいた間は収入も減りましたが、教育に貢献するというモチベーションが揺るぎないものになりました」。それが、自分の取り組むべき仕事について、時間をかけて見いだしながら専門性を高め、キャリアを構築してきた水野谷さんの道のりだ。

先輩隊員からの一言！



上：マラウイ出張で実施した、気候変動に対する教育セクターの強化を目指すプロジェクトのワークショップ
 右：ワークショップに参加した現地教育関係者たちと。「どうすれば現地の教育が気候変動に適應できるのか考え、さまざまなアイデアが出されました」

隊員経験が生きているところは？

現場を知っている強みがあることです。実は国際機関で働く人にはフィールド経験の多くない人もいて、ILOでタイに駐在していた時、ジュネーブ本部から出張でバンコクを訪れた人が「やっぱりフィールドはいいね」と言うので驚いたことがあります。協力隊員としてローカルな現場で出会った人々との関わりや、そこで経験したことは、今の仕事で現地の様子をイメージする上で非常に役立っており、絶対的な自信になっています。

任地の村では、会うとよく冗談を言い合っていた快活な少女が「弟が今年から学校に行くことになったから自分は行けないんだ」と家の前で掃除をしながらうつむき黙ってしまったことがありました。それに対して私は何もしてあげられず、そんなやるせない記憶が、“誰もが学校へ行けるようにする”という今の仕事へ向かわせる、色あせない動機の一つになっています。

進学先選びはどうすれば？

国際協力キャリアを意識する方は、まずイギリスやアメリカの大学院への留学を考えるとと思いますが、実は日本の大学院にも素晴らしい先生が大勢いて海外の大学院と遜色のない評価がなされています。今は円安ですし、さまざまな事情で留学が難しい人もいますので、国内の大学院もお勧めします。ただ、留学してもしなくても、絶対に欠かせないのは高い英語力の習得です。私は元々英語のオーラルコミュニケーションが不得意で、今でも決して自信はなく、これまでも苦勞しながら習得に努めてきました。

また、海外留学する際は、将来、国連などに行きたいのか、開発銀行系の国際機関に行きたいのかなどを考えて大学院の場所を選ぶ工夫をすると思います。国連機関はニューヨーク、開発銀行やシンクタンク系はワシントンD.C.にそれぞれ多く、そこで働く日本人コミュニティに入れば、いろいろなアドバイスを得られるはずです。



仕事で今後やりたいことは？

人工知能の発展で、今後は何かを知っているというスキルより、人間の非認知スキル（問題解決能力、チームワーク、他者への共感、相手の意見を聞く姿勢など）が一層大切になるでしょう。そこで注目されるのが日本式教育で、単に学力の高さだけでなく、社会性や非認知スキルを養うという良さ・強みがあり、それをユネスコの立場から世界に発信したいと考えています。

もう一つ念頭にあるのは平和教育です。国と国との対立だけではなく、もっと身近な、親子・兄弟・職場などで起きる摩擦も見逃せない対立で、温かい家庭や職場の存在がマクロレベルの平和にもつながっていくと思います。教育を通じて個人・日常レベルの対立や葛藤をマネージする能力を養うことが平和教育の一つの柱と考え、推進したいと思っています。

スキルや意欲で道を開く

就職 ストーリー

やりたいことは、ここにある！
まさかの国家公務員を選んだワケ

Text = 油科真弓 写真提供 = 小宮山令子さん



今月の先輩

こみやま れいこ
小宮山令子さん

ボリビア／環境教育／
2018年度4次隊・静岡県出身

就職先 金融庁

事業概要 金融行政を扱う内閣府の外局で、「(1)金融システムの安定／金融仲介機能の発揮、(2)利用者保護／利用者利便、(3)市場の公正性・透明性／市場の活力のそれぞれを両立させることを通じて、企業・経済の持続的成長と安定的な資産形成等による国民の厚生を増大を目指すこと」を目標に掲げる。

小宮山令子さんの略歴

1983年 静岡県生まれ
2006年3月 大学卒業
2006年4月～17年3月 信用金庫に勤務
2017年7月～18年3月 国際交流基金の事業でインドネシアに赴任
2018年5月～11月 地元の小学校で非常勤職員として勤務
2019年4月 協力隊員としてボリビアに赴任
2020年3月 コロナ禍により一斉帰国
2021年3月 金融庁に入庁

学生時代から関心のあった国際協力に挑戦しようと、小宮山令子さんが11年間勤務した地元の信用金庫を退職したのは33歳の時。海外での生活経験もなかったため、まずは任期が短いボランティアを探し、独立行政法人国際交流基金の日本語パートナーズ派遣事業に参加した。そこで住民と同じ生活をしながら交流したいという思いを強くし、協力隊への応募を決めた。

隊員として派遣されたボリビアでは当初、サンタクルス県郊外の市役所に配属された小宮山さんだったが、赴任から半年ほどたった頃、大統領選挙をきっかけに国内で混乱が拡大。再選挙が決まる中、小宮山さんの任地は不測の事態に備えやすい中規模都市のタリハ県タリハ市に変更となった。同市では前任の隊員が取り組んできた環境教育を引き継いで活動することを予定していたが、これからという時に、新型コロナウイルスの感染拡大により帰国を余儀なくされた。

数カ月がたち、夏を迎えても再派遣の気配はなく、JICAからは契約延長の確認があったが「当時の私は36歳。先のことを考えると、延長は選ばませんでした」と振り返る。そして就職活動に動きだした時に見つけたのが、就職氷河期世代を対象にした国家公務員採用試験の情報だった。

国家公務員になろうと考えたことはそれまで一度もなかった小宮山さんだったが、海外と関わることができ、かつ日本の役に立てる仕事をしたいという漠然とした思いは持っていた。

まずは筆記試験を経て、2次選考の面接に進む段階で各省庁のウェブサイトをチェックしてみると、どの省庁にも国際系の業務を担当する部門があり、海外との関わりがあることがわかった。この時に初めて「私のや



タリハ市内で、ごみ分別をよくしてくれた市民に生ごみコンポストをプレゼントする様子。同市には長らく環境教育隊員が派遣されていて、意識啓発も進んでいたが、活動を本格化させようという矢先に一斉帰国となってしまった

りたい仕事は、もしかするとここにあるのかもしれない」と感じたという。

結果としては金融庁に入庁することになるのだが、実は一番抵抗を感じていたのが金融庁だった。信用金庫に勤務していた時代は内部監査を行う金融庁という存在に対していい印象がなかったというのがその理由だ。しかし、面接で小宮山さんの経歴に最も関心を示してくれたのが金融庁だった。「あなたの経験をすべて生かせる省庁はうちだけです」という面接官の言葉も決め手となり、小宮山さんは金融庁で働くことを決めた。

入庁後は国際室の業務に従事する傍ら、若手職員のアイデアを政策立案につなげる「政策オープンラボ」で、子どもの貧困問題に金融業界がどうアプローチできるか検討するチームにも所属している。「結果的に、私がやりたいことをすべてできるのがここでした」と、大きなやりがいを感じている。

1 帰国～ 求人情報のサーチ

2020年6月～

契約期間内の再派遣が難しそうな中、転職サイトに登録したり、インターネット検索をしたりして求人情報をチェックしていました。国際協力に関わるような仕事ができればと思っていましたが、信用金庫に11年勤務していた経歴もあり、転職サイトから紹介される求人は、金融機関が中心。ただ、金融機関で再び働くつもりはなかったため、エントリーすることはありませんでした。

2 国家公務員中途採用者 選考試験への申し込み

2020年8月

ネットで就職氷河期世代を対象にした国家公務員の中途採用試験の情報をを見つけました。公務員になろうと切望していたわけではないのですが、コロナ禍で遠方に出かけづらい状況の中、気分転換も兼ねて上京できるという気持ちもあって申し込みました。

3 1次選考（筆記試験）

2020年11月

人事院による1次選考は、基礎能力試験と論文でした。公務員試験対策もしていなかったため不合格だと思っていたのですが、1カ月後に合格との連絡がありました。2次選考は志望する省庁による個別面接となるので、1次合格の連絡を受けて第1希望だった外務省のアポイントメントを取った他、金融庁と環境省、防衛省の面接のアポも取りました。

4 2次選考（面接）

2021年1月

コロナ禍の真ただ中だったので、金融庁・環境省・防衛省はオンラインで、外務省のみ対面での面接に。後に、金融庁と環境省では対面による2度目の面接もありました。最終的に金融庁・環境省・外務省から内定を頂いて、どこへ進むか悩みましたが、金融庁の面接官の言葉が決め手となって金融庁への入庁を決めました。

入庁 2021年3月

現在の仕事

所属先は国際室で、入庁から2年間は総務係、3年目からは国際協力係に配属されて、今はグローバル金融連携センターの運営を担当しています。センターはアジア諸国などの金融当局との協力体制の強化を目的とした部署で、新興国などの金融当局職員を日本に招聘し研修などのプログラムを提供しています。私が主に携わるのは、研修生のサポートやプログラムの運営といった業務です。また、政策オープンラボの検討チームでは貧困問題における金融分野の可能性についても議論しています。例えば日本で子どもの貧困への対策を打ち出せば、それを好事例として各国の当局者に伝え、最終的には世界の国々の子どもたちを救うことができる。そんな夢を持っています。



来日した研修生たちと。「各国当局の優秀な方たちと知り合えて、昨年インドネシアへ旅行に行った時は研修経験者と再会してご飯を食べたりもしました。いろいろな交流ができて面白い仕事だと感じています」

後輩へメッセージ

帰国後は、誰もがこれから何をしようか悩みます。やりたいことが見つからない人もいると思います。ただ、皆さんに伝えたいのは、協力隊に参加することで、すでに一歩を踏み出しているということです。今の選択肢が違えば、別の道に歩きだす力も、協力隊の経験者なら持っていると思います。だから、悩んでいる人は、まずは目の前に現れた仕事を、深く考えずにやってみるのもいいのではないのでしょうか。遠回りになるかもしれないけれど、最終的にやりたいことにつながっていくこともあるはずです。

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



山 口県北部に位置する阿武町。日本海に面する中心部から20kmほど内陸へと入った宇生賀地区で農家民宿・山平を運営しているのがOVの田代結香さんだ。帰国後に地域おこし協力隊員として移住し、2022年に宿を開業。コンセプトは「地域の暮らしや魅力を体験してもらう」ことだ。

学生時代から野外活動が好きで、自然の豊かな北海道の十勝で自然体験活動のガイドとして20代を過ごした田代さん。オフシーズンにはバックパッカーとして海外を巡る中で、道外での暮らしにも興味が湧き、小笠原諸島で仕事を見つけて移住。「父島に5年半ほど住んだのですが、OVが何人も移住していたり、住民の中から協力隊へ行く人もいたりしたことから興味を持ち、応募しました」。

環境教育隊員として配属されたジャマイカの農業青年クラブでの要請は、小学生にごみを使ったりサイクル工作などを教えることだった。ただ、図工自体があまり普及していない国で、田代さん自身の語学力の乏しさもあって常に困難を感じていた。そんなある時、語学の堪能な隊員がうまく活動を展開している様子を報告会で見た田代さんは、悔しさを感じると共に、何かが吹っ切れたとも振り返る。

「語学ができない以上、今持っているものを駆使して活動するしかない。気楽にやろうと、肩の荷が下りた気持ちでした」

体験や実践を通して注目を集めれば話を聞いてもらいやすいと考え、ペットボトルロケットの打ち上げ実演などを始めた田代さん。さらに、青少年キャンプのアクティビティで、個

人的にも興味のあった草木染体験を実施したところ好評で、任期終了後もそうしたワークショップを仕事にする道はないかと、将来像を漠然と考えるようになった。

18年の帰国後は沖縄で中学校の支援員として働き、20年春に契約期間が切れるタイミングで観光業への転職を決めたところ、コロナ禍で就職の話が立ち消えてしまった。「観光や体験プログラムを仕事にしたいけど民間は当面だめだと思い、行政の仕組みを頼ろうと考えました。地域おこし協力隊の募集から『体験プログラム』で検索して、ヒットした自治体の一つが阿武町でした」

田代さんへの要請は22年開業予定のキャンプ施設の客に向け、町でできる体験活動を企画することだった。町役場でコーディネーターと活動を始めたが、よりローカルな場で人々と接しながら活動したいとの思いから、居を構えていた郊外の宇生賀地区で、役場の支所を拠点に単独活動するようになった。「まず自分のことを知ってもらうようにとの支所長の助言で、地域の活動に積極参加しました。地域を回ってみると、林業振興会が独自にキノコ採りイベントを催していたりとプログラムに生かせる資源が多くあるとわかりました」。

ただ、任期の2年間では十分に活動をやり遂げることはできなかった。宇生賀地区の土地柄が気に入ったこともあり、任期後も町に残ろうと決めた田代さん。自ら体験プログラムとセットになった宿を始めることを思い立った。「住んでいる借家を活用して、以前から草木染のワークショッ

体験を通じて地域が持つ魅力を知ってもらいたい 民宿を拠点として住民と外部の人々をつなぐ

派遣から始まる
未来
先輩隊員たちの社会還元



地方の農村に移住して
民宿と体験プログラムを運営

たしろゆか
田代結香さん

ジャマイカ/環境教育/2016年度2次隊・北海道出身

Text=飯淵一樹(本誌) 写真提供=田代結香さん



1 隊員時代、他の隊員とも共同で実施した草木染のワークショップ 2 山平の外観。元協力隊員の中野幸郎さん(ウルクアイ/文化/2004年度0次隊、ホンジュラス/文化/2006年度0次隊、ホンジュラス/音楽/2009年度1次隊)が大家で、地域おこし協力隊の活動時から現在に至るまで、田代さんに多くの助力をしてきた 3 地元の福賀神楽保存会による石見神楽の実演を見た後、衣装を着て記念撮影をする外国人観光客 4 農家での白菜収穫体験。参加者側は出荷されない分の白菜を持ち帰ることができ、農家側は捨てるはずの白菜を処理する手間が省けて双方にメリットがある

プなどを行っていたのですが、民宿としても使わせてもらえないかと考えました。大家さんは偶然にも元協力隊員で、相談してみると、地域にお客さんを呼び込めるのはいいことだと賛同してもらえました」

地域住民からも食器や寝具を持ち寄ってもらい形を整え、23年6月に正式に山平を開業。地域を十分に“体験”してもらうため、最低2泊3日の期間で客を受け入れている。隣接する萩市の観光推進団体と連携してインバウンド客も招致すると、山奥の農村に外国人観光客が訪れるようになった。「地域のお年寄り、見慣れた水田風景や日本家屋が外国人観光客の興味を引くとは想像できず、最初は驚いていました。近頃は散歩中などに海外の人に会った時に対応できるよう、翻訳アプリを用意している方もいて、変化を感じています」

現在提供している体験プログラムは、野菜ソムリエ資格を持つ農家による料理教室や、伝統的な石見神楽の保存会による衣装着つけ体験などさまざまで、宿泊客の希望に応じ田代さんがアレンジする。「地域の人得意なことでプログラムを提供し、適切な対価をもらえるWin-Winの関係です」。

今後に向けては、プログラムの体系を見直したりもしながら、宿の在り方をよりよくしていきたい考えだ。

「いずれは山平が地域と外部をつなぐハブとして、拠点的な場所になればいいと思います。ただ、私自身が楽しそうにやっていたらこそ、楽しい人たちが集まってくると思うので、無理をし過ぎず軽やかに、のんびりやっていきたいですね」



田代さんの歩み

1997年 北海道の十勝で自然ガイドなどの仕事に就く



生まれ育った苫小牧は大きな都市だったので、農業地帯というイメージの十勝に憧れて移り住みました。夏は川下りガイドや自然学校のスタッフを務め、オフシーズンの冬にはバックパッカーとして海外へ行く生活でした

2010年 冬越しで訪れた小笠原諸島の父島に定着



縁あって島にアホウドリを呼び戻すプロジェクトに参加させてもらうなど、いろいろな体験をしました。協力隊に関係のある人が多くて興味を引かれ、年齢的にも今が行く時だと思い、応募を決めました

2016年 環境教育隊員としてジャマイカに赴任



カウンターパートが忙しい人だったこともあって活動の連携が取りにくかったのですが、前任者が取り組んでいたコンポストを引き続きやりたいと希望していたので、そこから会話や協力を引き出すことができました

2019年 中学校の支援員として沖縄県の久米島へ

2020年 地域おこし協力隊で阿武町へ移住



コロナ禍で面接もオンラインのみで、実際に赴任してから住む家を探すような状態。役場の人は「本当に来てもらえるんですか？」と赴任前から心配していましたが、乏しい現地情報の中でジャマイカへ行って暮らした経験のおかげで、私自身は楽観的でした(笑)

2023年 農家民宿・山平を開業。12月から春分までは冬季休業し、出稼ぎで地方へ赴いている



宿泊期間中は体験プログラムをやり放題の料金体系にしているのですが、きちんと対価を頂く意味でも、やり方は変えたいところです。宿の目の前には広大な水田が広がって風光明媚なので、プログラムを体験せず、ただ宿で何もせず過ごすお客さんも受け入れていこうかと考えています

INFORMATION

JICA青年海外協力隊事務局からのお知らせ

EVENT

JICA帰国隊員奨学金授与式を実施しました

2月19日(水)に、2024年度の帰国隊員奨学生として内定した5名に対し、奨学金授与式を実施しました。同式では、奨学金修了生からの最終報告会、ネットワーク構築のための懇談会も開催され、参加者が互いに励ましあう姿が見られました。今後の皆様の活躍に注目していきましょう。

奨学金事業
についてはこちら



JICA帰国隊員奨学金授与式での記念撮影(1名はオンライン参加)

AWARD

第3回JICA海外協力隊帰国隊員社会還元表彰式の開催

JICA海外協力隊経験者で、国内外、公私問わず社会課題の解決に取り組んでいる方を表彰する「JICA海外協力隊帰国隊員社会還元表彰」。第3回の入賞者をHPにて発表しました。表彰式・大賞決定イベントは7月14日(月)に開催予定です。表彰式の様子はオンラインでも配信予定となっていますので是非ご覧ください。



第2回大賞受賞者の栗野泰成さん(左)と、田中明彦JICA理事長(右)

社会還元表彰の
概要・第3回入賞者
についてはこちら



RECRUIT

25年度のJOCV枠UNVの募集がまもなく始まります!

JOCV枠UNV制度は、協力隊経験者のキャリア形成支援の一環として、国連ボランティア計画(UNV)のボランティアとしての参加を支援する制度です。本制度で派遣される方々には、UNVの任務遂行はもちろん、JICAや日本の協力プロジェクトとの橋渡し役としての活動が期待されます。2025年度の募集は5月下旬～6月下旬、活動開始は10～12月を予定しています。募集情報の詳細はウェブサイトをご参照ください。



EVENT

二本松市の岳温泉にて「岳温泉おもてなし特典」を実施中!

一般社団法人岳温泉観光協会(福島県二本松市)が、JICA海外協力隊発足60周年ならびに二本松青年海外協力隊訓練所(JICA二本松)設立30周年にあたり、協力隊OVや協力隊事業関係者などとその同行者を対象に「岳温泉おもてなし特典」を実施しています。協会の会員施設で各店舗オリジナルの割引・特典が受けられるほか、先着プレゼントなども用意。実施期間は2025年4月1日～26年3月31日となりますので、ぜひ足を運んでみてください!

岳温泉
おもてなし特典の
詳細はこちら



編集後記

P22「あの日、地球の、あの場所で」の水野美加さんはなかなか腹を割ってもらえない人間関係に苦慮したそうですが、逆に、タクシーに乗った時などにあえて家族や自分自身に関する“内輪”のトピックを振ることで、一気に仲良くなることができたとのこと。トラブルを避ける安全管理のためにも役立ちそうな策ですね。(飯淵一樹)

P23「隊員めし」のガンファンは、同じソースを麺にかけると「ラグマン」という中央アジアや新疆ウイグル自治区で食べられている麺料理になります。同じ手延べ麺であるラーメンのルーツだという説もあり、地域が変わって作り方や食べ方が少しずつ変わったと想像できます。食文化の広がりや変化に大陸の面白さを感じました。(阿部純一)

クロスロード

[2025年5月号]

第61巻第4号 通巻706号
発行日: 2025(令和7)年5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>



JICA海外協力隊派遣現況

2025年3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	29	1
エチオピア	15	
ガーナ	37	
ガボン	10	1
カメルーン	16	
ケニア	36	1
ザンビア	30	
ジブチ	13	
ジンバブエ	14	
セネガル	34	1
タンザニア	33	
ナミビア	6	
ベナン	26	
ボツワナ	26	2
マダガスカル	29	
マラウイ	44	
南アフリカ共和国	3	
モザンビーク	26	1
ルワンダ	27	1

アジア地域

国名	一般	シニア
インド	16	
インドネシア	38	
ウズベキスタン	15	
カンボジア	22	
キルギス	31	
ジョージア	12	1
スリランカ	21	
タイ	36	3
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	15	
ブータン	22	
ベトナム	42	
マレーシア	17	1
モルディブ	4	
モンゴル	40	5
ラオス	38	2

大洋州地域

国名	一般	シニア
キリバス	3	
サモア	10	
ソロモン	17	1
トンガ	13	1
バヌアツ	19	
パプアニューギニア	17	
パラオ	23	3
フィジー	18	3
マーシャル	11	2
ミクロネシア	15	2

欧州地域

国名	一般	シニア
セルビア	10	

中東地域

国名	一般	シニア
エジプト	20	
チュニジア	8	1
モロッコ	32	1
ヨルダン	20	

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	6	6	1	
ウルグアイ	4			
エクアドル	30	3		
エルサルバドル	29			
キューバ	2			
グアテマラ	22			
コスタリカ	19			
コロンビア	22	6		
ジャマイカ	11			
セントルシア	12	1		
チリ	7	1		
ドミニカ共和国	15	1	7	
ニカラグア	18			
パナマ	18	2		
パラグアイ	20	4	7	1
ブラジル			45	1
ベリーズ	14			
ペルー	40	1		
ボリビア	42			
ホンジュラス	29			
メキシコ	20	10		

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)	1,463 (565/898)	82 (62/20)	65 (25/40)	3 (1/2)	1,613 (653/960)
累計 (男性/女性)	48,505 (25,429/23,076)	6,723 (5,427/1,296)	1,659 (646/1,013)	555 (256/299)	57,442 (31,758/25,684)

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)

距離の取り方が意外とシビア？ 一筋縄でいかないボゴタの人間関係

みずのみか
水野美加さん

山口県JICAデスク

コロンビア／皮革工芸／2018年度2次隊・山口県出身

私が活動したコロンビアの首都ボゴタの住民は音楽や踊りが大好きで、基本的に明るいキャラクターの人たちばかりでした。しかし、すぐに親しい友人として深い関係をつくれるかというと、そうでもないのがボゴタっ子の気質なのです。

まだ赴任したばかりの頃のこと、誰もが気軽に話しかけてきて冗談交じりの会話が盛り上がるのに、話題が決して深いところまでいかないことにふと気づきました。職場のことや社会情勢一般などの表層的な話ばかりで、相手のことをつかめたようではつまらないのです。

私の見たところでは、ボゴタには地方から来て成功しようと忙しく動き回っている人が多く、人間関係がその場限りになりがち傾向が強くありました。さらに社会階層制度などの影響か、人との距

離感に段階的な線引きが厳然として横たわっている印象も。そのため、食事や踊りなどで一緒に時間を何度も過ごし、徐々に距離を縮めていかなければ、なかなか内側に入り込めません。会話内容が家族などのことに及ぶようになると、段階が一つ進んだ!といった具合ですね。

そんな人間関係の勘どころをつかむまでに時間がかかったのですが、考えてみれば、日本人同士の距離感も似たようなものでしょう。実際、私も任期の終わり頃には、コロンビアにいながら、人間関係の面ではまるで日本にいるかのような錯覚を感じていました。仲良くなるためのやり方や取っかかりが文化ごとにまちまちで、一見全く違う人々のように思えてしまっても、根本は同じ人間なのだな、と今振り返って改めて感じています。

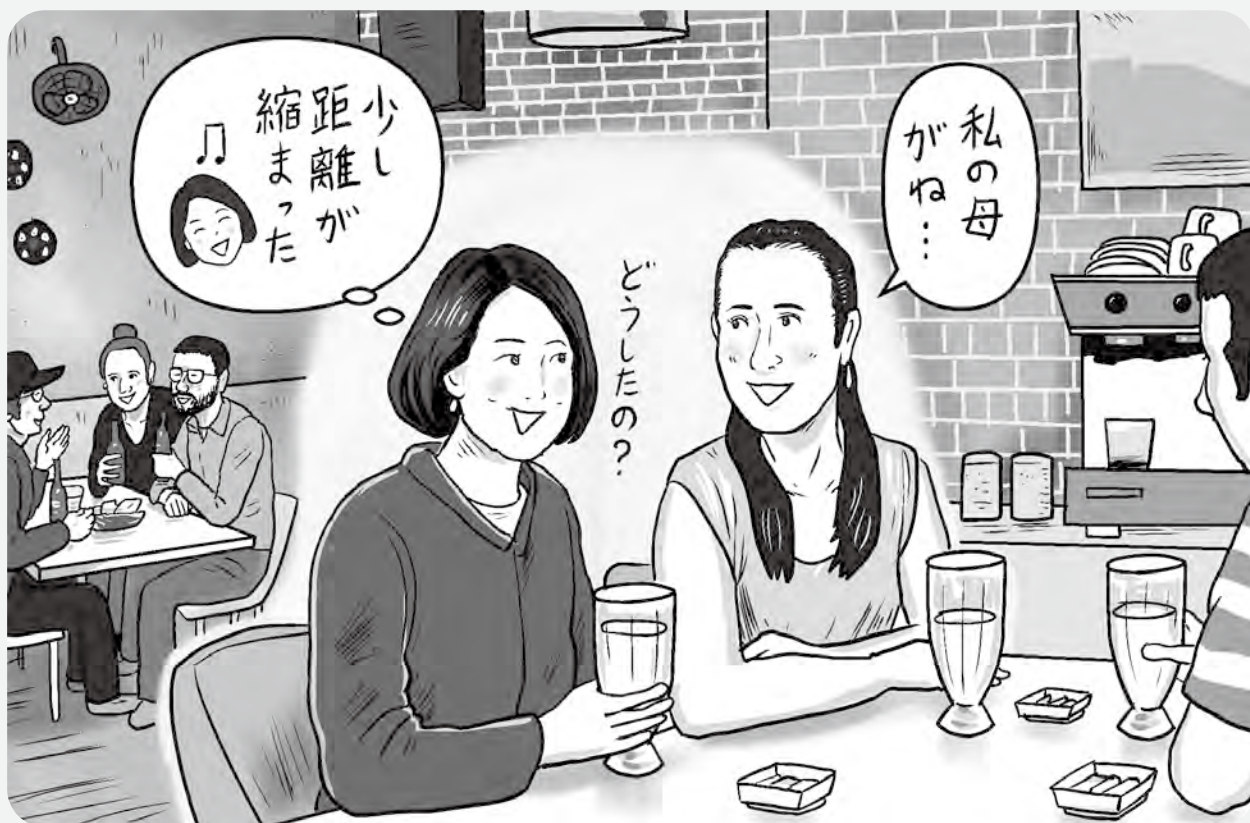


Illustration = 牧野良幸 Text = 飯淵一樹 (本誌)

任地の食生活に彩りさ!

隊員めし

今月の料理・キルギス

肉と野菜がバランスよく取れる料理

ガンファン



From Kyrgyz

教える人



さかにわ いおり
酒庭伊織さん

キルギス／料理／

2015年度2次隊・神奈川県出身

調理師の専門学校を卒業し、イタリアンレストランで約8年間の経験を積む。2015年に協力隊に参加し、料理隊員としてキルギスの職業訓練校で活動。帰国後も調理師として働きながら、キルギス料理をテーマとしたイベントを開催するなど、キルギスを広く紹介する活動を行った。23年からはかつての任地、カラコル市のゲストハウスで調理師として働いている。



牛や羊、馬などの肉を塩ゆでし、麺類と共に食べるキルギスの伝統的な遊牧民食を野外で作っている様子



酒庭さんは職業訓練校の調理コースで日本食を含めさまざまな料理の指導を行った



材料 (2人分)

米	1合(約150g)
牛肉か羊肉	100g (部位はどこでもよいが、できるだけやわらかい部分がい)
ピーマン	1個
ニンジン	1/4本
タマネギ	中玉1/4個
ニンニク	1かけ
セロリ	1/4本
ハクサイもしくはダイコン、キャベツなど	60g (手に入る野菜ならばなんでもよい)
トマトペースト	30g
塩	小さじ3/4
コショウ	少々
クミン	1つまみ(あればホールがい)
水	400ml
油	適量

レシピ

- ① 米をといで、米1合に対し水180ml、油を小さじ1と塩を1つまみ(いずれも分量外)入れて炊く。
- ② 材料を切る。肉は薄ー一口大、ピーマン、ハクサイは一口大、ニンジンは薄ーいちょう切り、ニンニク、セロリ、タマネギは薄切りにする。
- ③ 鍋かフライパンを火にかけて温め、油を引いて肉を炒める。火加減は焦げない程度の強火がい。肉に火が通ったら、クミンをひとつまみ入れ、1分くらい炒めて香りを出す。
- ④ ③に野菜を追加していく。まずはタマネギを軽く炒め、次にニンニク、ニンジン、セロリ、ハクサイなどの順に、混ぜながら加えていく。
- ⑤ 全体がしんなりしてきたら、トマトペーストと塩、コショウを入れ軽く混ぜる。そこに水400mlとピーマンを入れ、煮立ったら弱火にして10分ほど煮込む。
- ⑥ 最後に味見して、塩で味を調えたら完成。ご飯と一緒に皿に盛りつける。

＼料理について／

ガンファンは肉と野菜、ご飯がバランスよく取れて、それぞれのうま味が味わえ、しかも簡単なので、ぜひ隊員の皆さんにも食べてほしいと思います。キルギスをはじめ中央アジアで広く知られているポピュラーな料理で、中国に住んでいたウイグル人が中央アジアにもたらした料理という説があります。キルギスにはそうした中国ルーツの料理のほか、キルギスの遊牧民族ルーツの料理、旧ソ連時代から伝わるロシア系料理、アラブ系料理が混在していて、バリエーション豊かなところが魅力です。



公開！

私の派遣国生活

〔モルディブ〕

写真提供＝神谷大輝さん Text＝海原美帆



かみ や だい き
神谷大輝さん

小学校教育／

2024年度2次隊・三重県出身

70sロビー
2025年5月号

2025年5月1日発行（毎月1回1日発行）第61巻第4号 通巻706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

暮らしている市、町、村



フォナドゥ島の海岸

フォナドゥ島は徒歩で一周できてしまう広さです。首都マレと比べてのんびりした雰囲気、砂浜や道が白っぽいせいか照り返しが強いため、外出時には帽子やサングラスが必須です。日本人は珍しがられますが、公用語のディベヒ語で挨拶すると皆ニコッと笑って返事をしてくれます。この辺りの海はとてもきれいなものの海藻が多くて泳ぐのには向かず、海水浴ならば他の島のほうが適しています。



近所の町並み。「とにかく暑い！」と日々感じていますが、のんびりした雰囲気の良いところです」

活動の様子

モルディブ南方に位置するフォナドゥ島が任地で、配属先はラーム環礁教育センターという公立学校です。要請はプラスバンドの指導と体育の授業改善で、日本で司書補の資格を持っていたため図書館業務の補助なども任されています。プラスバンドは授業ではなく部活動で、小学4年生から中学2年生まで35名の部員がいて、この数カ月で目覚ましい上達を見せてくれました。毎日熱心に練習している生徒たちの姿に頭が下がると共に、今後の成長が楽しみです。



プラスバンドの指導。授業時間やイスラム教の礼拝の時間を避け、部活動は夜8時から9時にかけて行われる



大家宅で出てきたリハ。大家さんとその家族と食事をすることもあるが、「それぞれ好きな時間に来て食べることが多いです」

家は配属先の目の前にあって、敷地内に私の住むゲストハウスと大家さんの家が別々にあります。寝室とリビングにはエアコンもあり快適に暮らせていて、お湯が出ないのだけはちょっと不便です。キッチンもあるので近々自炊にも挑戦予定。海が近いせいか、敷地内にはヤドカリや大きなトカゲなどの珍客も現れて、南国らしさを実感しています。



家の庭先。洗濯機が庭に置いてあり、洗ったものは庭で干している

住まい



ゲストハウス内の神谷さんの寝室。デング熱予防のために蚊帳は必須

食べ物

基本的には大家さんが作ってくれたものを食べていて、自炊はしていません。よく出てくるのは「リハ」というモルディブ式のカレー。マスリハ（魚カレー）やツナの炒めご飯などの魚を使った料理が多くとてもおいしいです。なぜか魚市場を見かけず、どこで魚を調達しているのか不思議に思っています。学校で行われたラマダンの前夜祭で、皆が持ち寄った料理や、栄養価の高いデザート初めて食べたことが良い思い出になっています。



JICA海外協力隊
応援基金

皆様からの応援
お待ちしております



青年海外協力隊事務局
公式Instagram

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

