

JICA 海外協力隊向け実践ガイド

クロスロード

CROSSROADS

11

2025
NOVEMBER



特集

土壇場で焦らずラストスパートへ！

任期の終盤に備えよう

派遣国の横顔「トンガ」

日本語教育や珠算の派遣が盛ん
おおらかな国民性が隊員から愛される島しょ国

愛国心に満ちたボツワナの人々。独立記念日には子どもたちも
国旗柄のTシャツを着て、元気いっぱいにお祝いします(ボツワナ)



JICA 海外協力隊向け実践ガイド

クロスロード

CROSSROADS

11
2025
NOVEMBER

COLUMN — 表紙によせて

首都ハボローネから約50kmのレンツウェレ
タウ村で、学校の生徒や地域の住民へ環境
教育を行っています。写真はボツワナの独立
記念日の一枚。人々は独立以来ずっと平和を
守り続ける国家に誇りを持っており、この日
は子どもたちもみんな国旗柄のTシャツを着
て、元気いっぱいにお祝いをします。彼らの笑
顔がこれからもずっと続いていくよう、活動
に一層励みたいと思っています。
三浦舞子さん（ボツワナ／環境教育／2024年
度1次隊・北海道出身）

国別索引	掲載ページ
インドネシア	18
カメルーン	22
ザンビア	8
ソロモン	23
タイ	15
タンザニア	16
ドミニカ共和国	10
トンガ	5、6、7
バングラデシュ	2
ペルー	24
ボツワナ	1
マダガスカル	12

職種別索引	掲載ページ
コミュニティ開発	6、12、16、18、22
村落開発普及員	8
経営管理	23
環境教育	1
体操競技	15
ソフトボール	24
サッカー	2
PCインストラクター	23
珠算	7
日本語教師	5
理科教育	10
体育	23

出身都道府県別索引	掲載ページ
北海道	1、5
茨城県	15
群馬県	7、8
埼玉県	6、23
神奈川県	2、23、24
静岡県	10、12
愛知県	18
三重県	22
奈良県	16

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 [トンガ]
- 8 お悩み相談
アドバイスを聞きました！
- 9 [特集]
土壇場で焦らずラストスパートへ！
任期の終盤に備えよう
- 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 [ペルー]

『クロスロード』（通常号）は、JICA 海外
協力隊が活動・生活を円滑に行うため
の実践的な情報、および帰国後の進路
開拓や社会還元をする際の情報を提供
する雑誌で、年に9回発行しています。

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

国際協力さん（ケニア／環境教育／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。





世界で戦う経験を積ませたい バングラサッカーチームを連れて日本へ

た ぐ ち か い
田口 海さん (バングラデシュ/サッカー/2023年度4次隊・神奈川県出身)

2025年8月、配属先のバングラデシュ国立スポーツ学院ダッカ校でサッカーを学ぶ青年16人を連れて日本を訪れました。6日間の滞在中、福岡県で開催された「東海サマーサッカーフェスティバル」で日本の高校生と交流試合を行ったほか、長崎原爆資料館の見学やプロサッカーチームの試合観戦もでき、実りの多い遠征となりました。

僕がサッカー指導のため赴任したのは24年5月のこと。政情不安で16年に隊員の派遣が中断されて以来、8年ぶりの長期隊員でしたが、国立スポーツ学院への派遣の歴史は長く、僕で28人目。30年以上前に初派遣された隊員の一人は僕の父でした。水泳隊員だった父に指導を受けた人もコーチとして在籍していて、バングラデシュに縁を感じると共に、プレッシャーを感じる面もあります。

赴任してまず苦しんだのがベンガル語で、これまでに派遣されてきた隊員と比較されてつらい時もありましたが、積極的に生徒と交流することで徐々に上達し、自分の意思を言葉で伝えられるように。ただ、指導しようにも課題は山積み。当初はきちんと練習に来ない生徒も多く、6人いれば多いほどだったのですが、諦めず地道にコミュニケーションを取りながら活動していたおかげで少しずつ人数が増え、今は20人以上に教えています。

実は、訪日の話が出たのは赴任してすぐの頃でした。初めは、僕の大学の同期が指導する日本の名門高校の生徒をバングラデシュに招いて交流試合を行う案だったのですが、実施時期や費用負担の折り合いが難しく、ならばこちらから連れていこうと、その友人経由で大会主催者に連絡を取りました。バングラデシュのサッカー界はまだ発展途上とはいえ、国立スポーツ学院は国内最高峰。国内では負けなしで、生徒たちのプライドも高い。だからこそ、世界と戦って、もっと経験を積むべきだと思ったのです。

日本遠征の第一歩となる学院長へのプレゼンは無事に許可が出たので、次は青年スポーツ省に予算申請を行いました。申請にはいろいろな部署のサインが必要になりますが、どこかで止まってしまう。そこを探し出して、その上の役職の人間から進めるよう言ってもらい、ようやく話が動くといった具合で、最初のプレゼンから、準備が整うまでに半年かかりました。

苦勞の末に実現した日本での交流試合は、3試合中、1勝1敗1分けと、日本チームを相手に予想以上の大健闘。狙いどおり、“負けた”という経験は大きく、生徒たちは日本の高校生が全力でプレーする姿勢に大いに刺激を受けたようでした。滞在期間中には佐賀県を拠点とするプロサッカーチーム、サガン鳥栖の試合も観戦しましたが、レベルの高いプロの試合はもちろん、スタジアムの雰囲気やサポーターの応援に圧倒されていました。「将来は日本でプレーしたい」「目標をもらった」といった声から、遠征は大きな意義があったと感じました。彼らの成長はもちろん、この企画の実現に向けて奔走する中で、僕のほうもコミュニケーション力やマネジメント力、巻き込み力が鍛えられ、多くの学びを得ました。

バングラデシュに戻ってからは関係者にお礼行脚をし、再び指導の日々に戻っています。僕の任期は26年4月までですが、これからはチームのさらなる強化や地方のジュニア世代の育成に取り組み、3月に福岡で行われる大会に、また生徒を連れていって任期満了を迎えられれば理想的です。僕がいなくなっても次につながる芽を残すことができれば、本当に悔いはないだろうと思います。

上：バングラデシュ国立スポーツ学院で生徒たちを指導する田口さん
左：東海サマーサッカーフェスティバルでの鹿児島城西高等学校との試合



上：バングラデシュ国立スポーツ学院で生徒たちを指導する田口さん
左：東海サマーサッカーフェスティバルでの鹿児島城西高等学校との試合

教育現場で、村々のコミュニティで、 異なる価値観の中、奮闘した隊員たち

ヤンチャな生徒に手を焼きつつも 活動を通じてトンガへの愛着を育んだ

山屋頼子さんは、トンガの主島トンガタブ島から北へ約270kmのババウ島にあるババウ高校で、1994年から活動した。「日本語教師隊員は私で5代目でした。他教科の隊員も合わせて、多い時には5人同時に活動していた時期があるほど、日本人がいるのが普通という学校でした」。

山屋さんは先輩隊員たちがつくり上げてきた活動を受け継いでいくことを目標にした。ところが実際に授業を始めると散々な状況となってしまった。

「私は新卒参加で教員の経験がなく、若くて体も小さいため、生徒たちは『遊び相手が来た』くらいに捉えたのか私の言うことを聞かずに騒いだり、互いにけんかを始めたり、クラスのコントロールがまったくできませんでした」

状況を何とか改善しようとした山屋さんは、トンガ人教員を見習うことにした。すると黒板に教科書の内容を書き、それを書き取らせ、繰り返し唱和させる…という具合に時間を区切って習慣づけていた。練習問題の出し方も違っていった。「トンガの先生は『あ、い、う…この次は何ですか?』という具合に、簡単にわかる出題を繰り返して覚えさせていました。私は最初から考えないとわからない問題を出して、生徒たちをぼかんとさせてしまっていました」



山屋さんは1回目の活動を通じてトンガが大好きになり、その後も2回、隊員として赴任したほか、2023年4月には他のトンガOVと共に「トンガOV会」を立ち上げた

やま やより こ

山屋頼子(旧姓 岸田)さん

トンガ/日本語教師/1994年度2次隊、
SV/1998年度9次隊、SV/1999年度9次隊・
北海道出身



PROFILE

大学在学中に日本語教師を志す。地元を離れて就職することも考えていたが、協力隊に日本語教師の職種があることを知り、異なる文化への興味から応募した。帰国後、大学院でトンガの歴史や文化を学んだほか、隊員としてもトンガに2回赴任した。現在は外国につながる子どもたちに日本語を教えながら、海外での経験を生かして彼らの良き理解者となっているほか、「NHKやさしいことばニュース」のアドバイザーとしても活動している。

トンガ人教員が体罰を含めて生徒に厳しかったのに対し、山屋さんはそうできないことも一因だった。山屋さんは「授業を進められなくて先生方に頼れば、支援するどころか、余計に煩わせてしまう」と躊躇していたが、いよいよ手詰まりになり、意を決して校長に相談した。

その女性校長は、普段から笑い顔を見せず、生徒だけでなく教員からも恐れられている人物だった。ところが相談してみると、「あなたは先生になったばかりなのだから、できなくて当然。もっと周りの人の力を借りていいと思う。私も協力するわ」と予想外の反応が返ってきた。

校長は生徒に、「君たちは、わざわざ日本から来てくれた先生の授業で騒いで困らせている。それはとても良くないことです」と注意し、他の教員たちにも「ヨリコはまだ若くて経験が少ないから、助けてあげてほしい」と頼んでくれた。「トンガ人は、求められたら助けてあげたい、という心を持つ人が多く、校長も教員の方々も同様でした」

生徒からは、家族や教会の行事があると招かれるようになり、山屋さんは積極的に応じた。そこで帰宅後の生徒の様子も見えてきた。女性のいる室内に男性は立ち入らないという文化があるため、男子は食事の時以外は外で遊んだり、薪割りなどの力仕事をしていることが多いのだとわかった。

「男子が宿題をやってこない事情がわかりました。責めることはやめ、なるべく授業の中で覚えてもらう方法を考えるようにしました」

山屋さんはこの年代の生徒が外国語を学ぶことには、単なる科目の一つという以上に、大切な意味があると考えている。

「私が2年間の活動で教えられたのは、日本語専門の学校なら3カ月程度で覚えさせる内容にすぎません。それでも生徒たちにとっては、日本の文化に興味を持つきっかけになるかもしれません。日本語にはひらがなや漢字があり、文法も独特の決まりがある。こうした異なる言語や文化があることを知ってもらうことが大事ですし、将来、他の外国語を学ぶ時にも役に立つと思います」

派遣国

の横顔 〈トンガ〉

日本語と珠算教育を通じて
日本文化を学ぶ
おおらかな国民性が
隊員から愛される島しょ国

Text＝三澤一孔 写真提供＝ご協力いただいた各位

知っていますか？
派遣地域の歴史とこれから



トンガ王国
Kingdom of Tonga



トンガの基礎知識

面積：720km²（対馬とほぼ同じ）
人口：10万4,175人（2024年、世界銀行）
首都：ヌクアロファ
民族：ポリネシア系（若干ミクロネシア系が混合）
言語：トンガ語、英語（共に公用語）
宗教：キリスト教（プロテスタント、モルモン教など）

※ 2025年9月18日現在
出典：外務省ホームページ
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/tonga/index.html>

派遣実績

派遣取極締結日：1972年4月18日
派遣取極締結地：ロンドン
派遣開始：1973年3月
派遣隊員累計：593人

※ 2025年9月30日現在
出典：国際協力機構（JICA）



お話を伺ったのは

おか ひろ こ
岡 裕子さん

JICAトンガ支所・企画調査員（案件形成・実施監理）。民間企業やNGOでの勤務を経て、1986年にトンガ人配偶者と共にトンガへ移住。89年から2006年までナショナルスタッフとしてトンガ支所に勤務。その後、大洋州やアフリカでJICA拠点の企画調査員を務め、20年から22年までJICA駒ヶ根訓練所にも勤務。24年1月より現職。



トンガへの派遣の特徴といえるのが、日本語教育と珠算隊員の派遣が長く続いていることです。その背景には先々代の国王タウファアハウ・トゥポウ4世の存在があります。昭和天皇との親交もあったトゥポウ4世は、トンガを豊かな国にしようとして日本を何回も訪れ、日本に学ぼうとしました。

1985年、日本政府の無償資金協力で、ババウ島で初めての公立高校となるババウ高校が建設されたことがきっかけとなり、教育省が日本語学習を導入したといわれています。翌86年、同校に日本語教育隊員が派遣され、その後、日本語教育は他校にも広がり、93年には日本語は高校卒業試験の選択科目になりました。

また、珠算はトゥポウ4世の意向により、日本人の巧みな計算力をトンガの子どもたちに身につけてもらおうと導入されました。JICAは89年から、珠算隊員や珠算指導に関わる小学校教諭隊員をトンガに派遣しています。

そのほか、73年の派遣開始当時から農林水産分野の隊員も継続して求められていますが、近年は日本での隊員確保が難しい面もあり、情報通信技術や防災分野の派遣が増えています。また、生活習慣病対策もニーズが高い分野です。

隊員活動の積み重ねが表れた場面の一つが、2009年の

在トンガ日本大使館の開設を記念するレセプションです。当時の国王、ジョージ・トゥポウ5世が隊員一人ひとりと握手をし、ねぎらいの言葉をかけられたのです。

グローバル化が進む中でトンガの社会も変化していますが、私はぜひトンガ人が大切にしていることに目を向けてほしいと思っています。例えば、家族や人とのつながりです。日本人はよほどのことがない限り仕事を優先する傾向がありますが、トンガ人は逆に大事な仕事があっても、家族に何か問題が起これば家族のために時間を割きます。トンガ人と日本人、お互いが大切にしていることを理解し、認め合うことを通じて、つながりを深めていくとよいでしょう。

トンガ人はのんびりしておおらかな人が多く、「日本人は真面目だし、時間を守る。それは私たちにはまねできないことだ」という評価をしばしば耳にします。また、トンガ人は、余計な口出しをすることは良くないという価値観を持っていて、相手のことを気にしていても、声をかけることは少ないです。でも、実は常に手を広げて待っていて、必ず受け止めてくれる人々です。活動でわからないことや悩み事がある時は、ためらわずに頼ってみてください。



JICAトンガ支所のナショナルスタッフの結婚式にてトンガの伝統衣装タオバラをまとった人たち。昔、離島から船でやって来たトンガ人が、トンガの王に謁見するために船の帆を切り、身体に巻きつけたことが始まりという説がある



巡回先の学校の教員と共に珠算を教える瀬下さん。「多くの先生方と話せたことは大きな成果でした。長い目で見て授業に良い変化を起こせれば嬉しいです」

に活動した。要請は、島の東地区の小学校22校を巡回し、珠算や算数を担当する教員を指導することだった。

巡回を始めると、複数の課題が確認できた。まず、珠算の授業が行われていない学校がいくつもあった。公立小学校では月～金曜日に算数が組み込まれており、本来は授業の冒頭15分は珠算が行われているはずだった。「教員自身が珠算をしっかり身につけていないため自信を持って教えられず、敬遠しているケースが多かったです」。

さらに教員たちの話に耳を傾け、現場の状況を見ながら、カリキュラム自体の問題にも気づいた。

「珠算の本来の目的は、数字に親しむことや、数字の概念を理解することです。ところが教育省が理想を求めるあまりか、内容が難しいのです。現場の先生たちは、『難しすぎる』『児童に理解させるのは無理』と感じていましたが、それを上に伝えることもできず、教える意欲が下がっていました」

例えば、10の位の概念が理解できていない1年生に2桁の計算をさせたり、足し算や引き算が理解できていない段階で、掛け算や割り算を教えるというカリキュラムになっていた。瀬下さんが現場の声を踏まえて問題点を指摘すると、そろばんユニットの同僚たちは、「気づいていなかった」と提案を受け入れ、上長にかけ合ってくれた。すると、すでに年度半ばだったが、瀬下さんの問題提起がきっかけとな

瀬下弘基さん

トンガ／珠算／
2023年度3次隊・群馬県出身



PROFILE

小学校時代に6年間そろばん塾に通った経験があり、大学では英米文学科に籍を置き、フィリピンやインドネシアでのボランティア活動に参加した。卒業後、高校、通信制高校で英語教員として勤務。世界へ目を向ける大切さや、さまざまな進路があることを、自分の経験を通して生徒たちに伝えたいとの思いから、JICAと勤務先学校の民間連携協定の下で協力隊に参加した。

り、全国の公立小学校の珠算教育の指導要領が大きく改善されたのだ。

「小さい国だからということもあると思いますが、年度途中での変更には、私も驚きました。同時に、それだけ重要な教科に関わっているという責任感も感じました」

瀬下さんは教員たちに、クラス全体だけでなく、個々の児童をきめ細やかに見ることの大切さも伝えた。

「『この児童は、どこまで理解できている?』と聞いてみると、把握できていない教員が多かったのです。『授業で教えているから理解しているはずだ』と言うのですが、テストの結果を見るとそうでないことは明白でした」

多くの教員と話をし、児童一人ひとりの理解度に合わせたフィードバックが必要なことや、効果的な珠算の教え方など、一人の教育者として伝えた瀬下さん。「『あなたが来たから気づくことができた』と言ってくれる人もいて、教員たちの背中を押すことはできたのではないかと感じています」。

一方で、授業に臨んでいる児童たちは楽しそうだった。「皆、身を乗り出して、一心にそろばんをパチパチとはじいていました。教材を使って視覚的に数字を操ることが興味を引くのだと思います。そろばんを始めて算数が好きになった、という声も聞きました。国の将来を支えていく子どもたちに、珠算教育が良い影響を与えてくれると嬉しいです」。

活動の舞台(裏) — トンガ人は海外への出稼ぎが一般的

国内の経済規模が小さく働き口に限られるトンガでは、多くの一般家庭が国外に移住した親族からの仕送りに依存しているのが実情だ。

トンガ人と結婚したJICAトンガ支所の岡 裕子さんの場合も、義姉がニュージーランドで福祉関係の仕事に就いている。母親や父親が海外で働いている場合、子どもは、祖父母や親戚が面倒を見ることが多い。「寂しいとは思いますが、もともと大家族で一緒に生活しているので、助け合って日々を送っているようです」と岡さん。

1990年代に隊員だった山屋頼子さんによると、子どものいない女性が、「高齢になった時、世話してくれる人がいるとありがたい」と親族の子を養子に迎えることもあるという。数年前に山屋さんがトンガを再訪した際には、活動中は高校生だったホストファミリーの子息が、現在はニュージーランドで働き、生みの親と育ての親の双方に送金し、家の改築費用も出していると聞いた。「本当に家族を大切にしている、そこまで立派に育ったのだなと感無量でした」。



岡さんのトンガの家族。キリスト教の洗礼式のため伝統的民族衣装のタロバを着用している

“誰かのきっかけになる”ことを目標にして 目と足を使って生活習慣病対策に取り組んだ

成人の7割以上が肥満とされ、その多くが生活習慣病の罹患者かその予備軍といわれているトンガで、伊藤有未さんはコミュニティ開発隊員として生活習慣病などの非感染性疾患（以下、NCDs）対策に取り組んだ。配属先は首都があるトンガタブ島の南東40kmに位置する離島の農業・食糧・林業省（以下、MAFF）エウア支所。代々の隊員によって、住民への栄養指導やクッキングデモンストレーション、肥満度を表すBMI計測、エクササイズ、野菜の育苗や配布といった活動内容が、ほぼ形づくられていた。

そうした活動にも組み加わりつつ、まずは「トンガの人たちの生活を知る必要がある」と考えた伊藤さんは、カウンターパート（以下、CP）の協力を得ながら、島民の健康意識や食生活の様子に関する意識・実態調査に注力。約6カ月間かけて、全15村計122人分のデータを収集した。

さらに伊藤さんは、島内でどの時期にどのような農作物が手に入るかを把握したいと提案し、島で唯一のマーケットに毎日通い続け、日々の農作物の有無や価格を書き留めていった。そうした地道で継続的な活動が配属先の支所長の目に留まり、「MAFFの四半期会議に出席して、農作物調査の結果を発表してみないか」と声をかけてもらった。会議への出席は、コツコツと続けてきたことを国レベルの会議で発表する機会をもらえただけでなく、MAFF職員との新たなネットワークづくりにもつながった。

伊藤さんは、“誰かのきっかけになる”ことを目標に活動を続けた。「トンガの人たちには彼らの文化・風習があるわけで、食生活を変えてください、と強制はしたくありませんでした。例えば、『食事にトマトを入れてみよう』といった小さなことから取り組んでほしいとの思いで活動しました」。

赴任から1年近くたった時期に任地で開催された農業祭では、懇意にしてきた地元の女性から、かごいっぱい



エウア島内の全15村を巡回した伊藤さんは、55問から成るアンケートのほか、BMI計測、クッキングデモンストレーションなどを行った

伊藤有未さん

トンガ／コミュニティ開発／
2018年度1次隊・埼玉県出身



PROFILE

大学卒業後、釣具メーカーの海外営業部門で4年間勤務。途上国での活動に興味を持ち、休職して協力隊に参加。帰国後は復職して3年ほど勤務したが、学術的な面からトンガを知りたいと思うようになり、退職して大学院へ進学。現在は、大学院博士後期課程の学生として、国際移動をテーマにトンガからの季節労働者を対象とした地域研究を行っている。

物野菜を見せられた。「これはあなたがくれた苗から育てたのよ」。非力ながら“誰かのきっかけになる”ことができた実感でき、伊藤さんは大きな喜びを感じたという。

また、フィジーで開かれた第1回大洋州NCDs広域在外研修への参加は活動の転機にもなった。大洋州各国で活動するNCDs関連隊員とそのCPが集結して、互いの活動について発表し、今後の目標を共有することで、隊員同士のネットワークが広がったことを含めて大きな収穫が得られた。フィジーでの研修を経験して、伊藤さんは「NCDs対策には継続が不可欠。トンガで第2回の研修を開催したい」との思いを強く抱いた。

第1回研修に参加した同じ任地の看護師隊員に声をかけ、企画を考えることから始め、JICAトンガ支所の当時の企画調査員（ボランティア事業）とナショナルスタッフの力添えの下、第2回大洋州NCDs在外研修を実現させた。第1回研修では、伊藤さんは栄養士や看護師ではない自分には専門知識が足りないことが弱みだと感じた。しかし、第2回の準備を進める中で、看護師隊員から「大量のメールを同時にやりとりしたり、企画を立てることは看護の現場では少ないため、慣れない作業だ」と言われ、自身が調整や進行に徹することで力になれると気づいたという。

帰国からコロナ禍を経て4年ほどたった頃、伊藤さんにバブアニューギニアの現役隊員から、「第2回研修の参加隊員の方々が作成したFacebookの活用を検討しているため、現在の利用状況について教えてほしい」との連絡があった。伊藤さんたち大洋州隊員の活動が、新たな“きっかけ”を生んでいた。

現場教員の声を拾い上げて 珠算のカリキュラム改訂のきっかけに

1970年代後半に国王トゥボウ4世の働きかけをきっかけに導入が進められた珠算教育。現在は公立小学校の1～4年生のカリキュラムに組み込まれているが、さまざまな課題も存在する。

2024年2月からトンガタブ島にある教育訓練省の学習指導課に配属された瀬下弘基さんは、小学校教育チームの「そろばんユニット」で、現場での教員経験がある職員3人と共

土壇場で焦らずラストスパートへ!

任期の終盤に 備えよう

Text = 大宮冬洋 (P10-11)、飯淵一樹 (本誌 P9, P12-15) 写真提供 = ご協力いただいた各位

2年間という協力隊の任期は、活動が始まった時には長いと思えても、あっという間に過ぎていきます。そして気がつけば帰国が目前になり、活動の総括から身辺整理までやることが山積みになって終わらない!ということも。

そうならないよう、早いうちから任期の終盤には備えておきたいものです。今号の特集では、先輩隊員の帰国直前の体験談や、青年海外協力隊事務局からのメッセージを紹介。帰国時のイメージを膨らませて、慌てず騒がず安全にラストスパートに臨んでいただきたいと思います。



お悩み相談

アドバイスも聞きました!

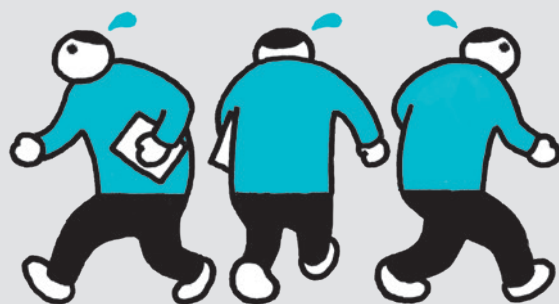
今月のお悩み

現状の改善などを提案しても
周りの共感や支援が得られません

(アフリカ/体育)

教育省に配属され、地域の学校を巡回して体育の授業実践や教員への指導をするという要請で活動しています。特に実技指導や授業計画に関する知見がまだまだ普及していないため、積極的に現場の教員たちを巻き込んで、子どもたちが適切な運動をできるようにしようと意気込んでいます。

そうした話を配属先の同僚や学校関係者たちにすると否定こそされないものの、あまり共感や関心を得られず、結局は私が巡回して授業をするばかりになっています。どうしたら皆にもっと興味を持って積極的に参加してもらえるのか悩んでいます。



柿沼先生からのアドバイス

青写真を描き、周囲に思いを語る。
半径3mで働いている仲間から始めましょう

やりたいことが理解されない原因はさまざまです。私の隊員時代の場合、「有機農業の普及を通じ、女性や若者から成る農民グループの生活向上を目指す」という要望に沿って活動を始めたものの、当の女性も若者も、農業に取り組みたい様子がありませんでした。話が違うじゃないかと思いつつも、考えを切り替えて課題・関心を探ってみると、短期間で現金収入を得られる方法を欲している。そこで、洋裁で収入を増やすのはどうか?というところから始めました。そして、これから何をしようとしていて何を目標しているのか“青写真”を自分の中に持ち、それを現地の人にも共有するステップを踏むようにしていました。

今、私が認定ファンドレイザー(※)として取り組む場面でも、青写真を明確化して人に伝えるのはとても大切。例えば、青年海外協力隊山口県OB会の活動の一環で、外国につながる子どもたちの日本語教室などの運営や、地域の方と共に行う子ども食堂を発展させた地域食堂に携わる中でもそうです。寄付やサポーターを募る際、「外国人住民と挨拶の言葉だけでも交わせる町のほうが互いに安心で気持ちよく暮らせそうですよね?」「皆で食堂というよりどこをつくれば、老後に困った時の助けになるかもしれませんよ?」などと“私たちは山口をこんな地域にしたい”という思いを具体的なイメージで伝えるわけです。前提を明確にしたほうが共感や支援を得やすいですし、「お金のある人が食堂を利用しているのは許せない」などのクレームがあっても「そ

の人はつながりを欲しているのかもしれないので、もう少し様子を見ましょう」と方向性を見失わず判断することもできます。

“思い”への共感を得る上で、まず配属先の同僚など半径3mの範囲にいる仲間には、自分が目指すことを理解してもらえるよう努めるのがよいと思います。身近な1人や2人を説得できないようでは何十人もの人を巻き込むことなどできませんし、できない時は何か計画に無理があるのかもしれません。ただ、隊員活動に絶対の正解はないので、その時に協力してくれる人たちを頼って取り組んでもよいでしょう。青写真を示して思いを語れば、必ず誰かが応援してくれるはずです。

※認定ファンドレイザー…日本ファンドレイジング協会が設けている資格で、NPOなどの非営利団体の資金調達を担う「ファンドレイジング」について、有償での3年以上の実務経験を含む包括的な知識・経験が求められる。



今月の先生

柿沼瑞穂さん

ザンビア/村落開発普及員/
1997年度2次隊・群馬県出身

大学院卒業後、協力隊でザンビアへ赴任。手芸品の販売による現金収入向上に取り組んだ。帰国後はJICA東京での勤務を経て、公益財団法人オイスカで四国研修センター所長として勤務しながら、認定ファンドレイザーの資格を取得。18年より夫の故郷の山口県に移住し、フリーのファンドレイザーとして活動。青年海外協力隊山口県OB会の一員として、子ども食堂や外国につながる子どものための日本語教室にも携わる。

Text=池田純子 写真提供=柿沼瑞穂さん



任期中につくった人間関係が花開き、活動以外でも学内のイベントに呼ばれるなど、終盤は一気に用事が増加。学外からラジオ出演の依頼まで舞い込んだが、厳しいスケジュールの中で対応はできなかったという

活動本格化と共に ラストスパートへ 反省点はスケジュールの共有

終盤かつ本番に突入した山田さん。身の回りの材料でできる実験のワークショップを見せれば見せるだけ、学生たちに何かが残せるはず——。活動に関しては迷いがなかった。「配属先の先生も学生たちも知識は十分に持っていて、何かのきっかけがあれば自分で考えて授業をできる人たちです。そのための種まきをしたいと思っていました」。山田さんが任期満了までに実施したワークショップは計33回。そのうち28回を最後の半年間で行ったことになる。

「本格的に“終盤”を意識し、積極的に動かなければとの思いを新たにしたのは、残り3カ月となる年明けの時期です。その頃には副学長の支援がなくなることになっていて、自ら働きかけなければ何もできなくなるとの危惧もありました」

しかし、この段階になると学内の知り合いはもちろん、小学校教員となった卒業生などさまざまな関係者から「1日の砂糖摂取量についてのワークショップをやってほしい」「日

本語や日本文化を紹介してほしい」などと声がかかるようになった。山田さんは「求められたら何でもSí（スペイン語で“はい”の意）」と応じるようにしていたが、終盤の忙しさに拍車をかける事態が起こる。

ワークショップを行う時はいつも、参加者へのアンケートを取っていた山田さん。最終報告ではそのデータを基に何が良くて何が悪かったかを数字で示し、学生の教育実習に関しても自分なりに分析して、提案も盛り込んだ。するとその内容に感銘を受けた副学長の要望で、通常は配属先とJICA関係者向けの計2回だけ行う最終報告を、教員や学生向けに3回も余分に行うことになった。そうした日々の中で予定が毎日立て込み、離任ぎりぎりまで動き回ることになった。「サヤカに頼みたいことがあったけれど、忙しそうだから頼めなかった」と言う教員もいたという。

着任から1年間は本来やりたい活動ができずに苦しかったという山田さん。その苦労が大きく実を結んだだけに慌ただしく時間が過ぎていった終盤を振り返り、「どの日のどの時間ならば空いているのか、私のスケジュールを可視化して関係者に共有するなどすれば、もっと効率的にワークショップのコマを組み込むことができたかもしれません」と話す。



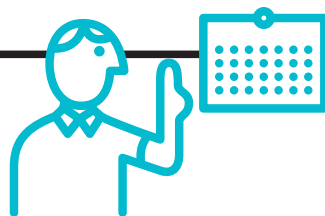
活動が本格化すると、理科のワークショップ以外にも、日本語・日本文化紹介なども授業の枠を取って行うようになった



配属先での活動だけでなく、外部の学校でも児童向けのワークショップをすることになった

Part 1

活動の締めくくりに向けて



やま だ さ や か
山田清楓さん

ドミニカ共和国／理科教育／2023年度1次隊・静岡県出身

山田さんのポイントは…

- ★ 任期中の種まきが終盤で一気に芽吹くことも
- ★ 予定外の事態にしばしば振り回される
- ★ 自分の業務予定を同僚らに共有するのも一手

活動の進まない日々から一転して 予定がどんどん埋まっていった 任期終盤

理科教育隊員としてドミニカ共和国へ赴任した山田清楓さん。現職教員特別参加制度を利用して協力隊に参加したことから、その活動期間はおよそ1年8カ月。活動が流れに乗るまでに時間を要したこともあり、任期終盤になって急激に忙しくなる状況を経験したという。

山田さんの配属先はドミニカ共和国に6校ある教員養成校の一つだった。同国の小中学校には理科室や実験器具などの設備がないことが普通で、理科の授業では教科書を生徒に書き写させる教育が主だったことから、理科教育の提案と助言をすることが要請の中心だった。

「ドライアイスを水に入れると白煙が出る!といった目を引くようなアクティビティは普及していました。もちろん興味を持たせる導入としての効果は否定しませんが、中学生向けの教育では、楽しいだけではよくありません」

そこで山田さんは実験器具を使わなくてもできる理科実験を調べて準備し、学生向けのワークショップを開催するつもりだった。

「例えば、植物の気孔（葉などの裏にあり、呼吸や水蒸気の放出などをするための微小な穴）は顕微鏡がなくても、透明なコップに葉を入れてぬるま湯を注ぐと穴のところに泡がつくので観察できます。ドミニカ共和国では保健分野も理科に含まれているので、現地の誰もが大好きなポテトチップスをお湯の中で分離させて油の多さを見せ、脂質の取り過ぎを注意する実験も考えました」

しかし、理科の担当教員との調整に難があったことや、山田さん自身のスペイン語能力がまだ十分でなかったこともあり、中間報告会が開かれた1年後の時点ではワーク

右：山田さんが自身のワークショップで披露した、専門的な器具を使わずに葉の気孔を観察する実験

下：配属先で理科の授業を補助する山田さん



ショップを5回しかできておらず、授業で行われる理科実習の補助をしながらスペイン語の理科用語を地道に覚える日々だった。現職教員であることから派遣期間は残り8カ月しかない。そんな状況を中間報告会で率直に話したところ、配属先の副学長の耳に届き、協力を得られることになった。そしてトップダウンで一挙に、週1～2回ペースで授業時間を割いて山田さんによるワークショップを行う状況が整えられたのだ。

「ただ、ちょうど夏休みに突入してしまい、ワークショップが本格的にできるようになったのは2024年10月の新学期からです。任期終了まで残すところ6カ月でした」

土壇場のプレゼントにはご注意ください 物にこだわらず 思い出を持ち帰るという意識も

基本的にはスムーズに荷造りを進められたという中田さんだが、思いがけず荷物になった物もあった。例えば、日本からの赴任時に持参した厚手の服がそうだった。「任地が冷涼な気候だと聞いていたので念のため持っていたのですが、ほとんど使う機会がなかったので、きれいな状態で持ち帰ることにしました」

日本から持ち込んだ普通の衣類は現地の人に託していくことにした一方、マダガスカルで購入したり仕立ててもらったりした衣類は思い出として日本に持ち帰りたと思っていた。ただ、「さほど買ったりしたつもりはありませんでしたが、服好きなこともあっていつの間にか増えていて、改めて荷造りをしてみると意外に多かったです」。帰国後、イベントや出前講座などで着用することをイメージし、そこで着たいと思うものを吟味して4着まで絞った。

さらに、帰国目前になって加わったのが、現地の友人・知人からのプレゼントだった。腰巻などとして使う民族柄の布や、ラフィアと呼ばれる植物の繊維でできた小物類などの比較的コンパクトな物はスーツケースに余裕があって問題なく荷物に加えられたが、中には扱いに困る物もあった。

「ありがたいことに、ガラス箱に岩石標本の入った大きな飾りをくれた知人もいたのですが、大きさや重量、強度を考慮すると、持ち帰るのは断念せざるを得ませんでした。居室の壁に過去の隊員たちが残した装飾品がいくつもかかっていたので、くれた人には申し訳なく思いつつ、その一つに加えて残してきました。そうして最後にプレゼントをもらってから、最終的な荷物の重量・容量の調整を検討するという流れでした」

任期終盤の行動全般について、“割り切り”をできる精神が大切だったという中田さん。「できることはできる、できないことはできない、と決めて動いていたので、むやみにバタバタすることはありませんでした。時間が限られているだけに、する事を自分でコントロールできる範囲を絞ったのがよかったと思います」。身の回り品を仕分ける上でも同様で、①帰国後に使うかどうか、②思い出として取っておきたいか、③そもそも持ち帰れるのか、などと自分なりの基準を持って、時には潔く諦めたことが、スムーズに荷物を整理することにつながった。

「“無形の思い出を持ち帰る”という意識で物に執着していなかったのが、周りの隊員と比べてもコンパクトにまとまりました。こうした終盤の時期になる前の任期中からできる注意としては、現地で物を買う時、最後に日本に持って帰るか、現地の人にあげるかなど、処分の仕方を先に考えておくことが大切ではないかと思います」

中田さんの仕分けルール

日本で使う？
使わない？



中田さんが現地で仕立てたドレス。丈が長くかさばったが、帰国後にも使うイメージがあったことから持ち帰ることにした

思い出として
取っておきたいか？



現地の人たちからプレゼントされた品々。なお、中田さんは逆に、一人ひとりの似顔絵を手渡ししながら離任の挨拶回りをしたという

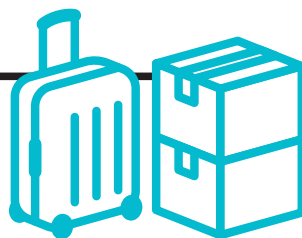
そもそも
持って帰れるのか？



大きさなどを考慮して持ち帰りを断念したプレゼント。サイズ以外に、飛行機に乗せられない、日本や経由国に持ち込めないといった物もあり得るので要注意

Part 2

身近整理や荷造りに向けて



なかだりほ
中田里穂さん

マダガスカル／コミュニティ開発／2021年度1次隊・静岡県出身

中田さんのポイントは…

- ★自分なりの基準を明確にして荷物を仕分ける
- ★最後のプレゼントも計算に入れておく
- ★普段から物を買う時に、帰国時のことをイメージする

荷物はコンパクトに！ と整理を徹底 すべてにおいて“割り切り”も肝心

マダガスカル中部で地域住民の生活改善に取り組んだ中田里穂さん。2023年9月の離任を控えた時期には、農家へのバイオガス設備の普及活動が軌道に乗ったことで忙しい日々を送っていた。その傍ら、生活面での身近整理を意識し始めたのは離任の2カ月前ごろだったと振り返る。「私の赴任時はまだコロナ禍の影響で任国外旅行ができなかったのですが、任期が終わりに近づいた時期によりやく解禁されたことから23年7月に旅行へ行き、帰ってきたタイミングで身の回りの片づけを意識しました」

もっとも、中田さんの場合は赴任当初から2年間という限られた任期を考えて、できるだけ家財道具を増やさないように気をつけていたという。「いつかは帰るのだから、とは常に考えていましたし、そもそも居室にあまり収納スペースがなかったのも、ものすごく



中田さんの居室の様子。収納スペースが限られていたこともあり、元々物をあまり置いていなかった

物があふれている状態ではありませんでした」

現地で調達した調理道具の類いはかさばるので、そもそも日本へ持ち帰るのではなく周囲の人に譲渡するつもりだった。また、人々との交流ツールとして日本からバイオリンを持参していたが、壊れても構わないように安価なものを選んでおり、こちらも帰国時には誰かに譲ることにしていたという。

赴任時から使っていた衣類は2年間でだいぶ傷んでいたもので、帰国を機に捨てようと思っていた中田さん。ただ、現地の人が捨てられている衣類を洗って再使用したりしているのを見かけたことから、欲しい人を募り、自由に持ってもらうようにした。

極端にはかさばらないが重たい物としては、JICA支給の書籍やテキスト、コミュニティ開発隊員向けの生活改善キットの資料、勉強に使ったノートといった紙類があった。これらについては最低限必要だと思ふ箇所だけ切り取って整理し、かなり減量することができた。

「とにかくコンパクトに!というテーマを意識して荷物をまとめたところ、当初思っていたよりもきっちりスーツケースに収まり、重量的にも余裕のあるパッキングができました」



中田さんが普及に取り組んだバイオガス設備の設置工事。離任の3日前に2基目の完成にこぎ着け、セレモニーを行うことができた

派遣国の学校と違って、日本の学校現場では午前中の軽食の時間がないため、復職したばかりの頃はおなかがついてつらかった

(中南米／小学校教育)



豚肉や生卵を食べる習慣のない国で2年間過ごしたので、日本でそれらが食卓に並んでいるだけでもカルチャーショックを感じた

(中東／環境教育)



帰国後、ホテルでシャワーの水が自由に使えることに罪悪感を覚えた

(アフリカ／環境教育)



青年海外協力隊事務局より 任期終盤の皆さんへのメッセージ

各国に赴任中の隊員の皆さん、日々のご活動お疲れさまです。任期満了が近づいている方々は、帰国に向けて活動のまとめや身辺整理、現地でできた友人・知人への挨拶などで忙しい時期を過ごしているかと思います。そうした中でふと気が緩んでしまうと、事件や事故に巻き込まれるリスクがぐっと上がりますので、改めて注意を促したいと思います。

任期終盤に限ったことではありませんが、何よりも重要なのは皆さんの心身の健康だと考えています。疲れて頭が働かないと、危機予測ができない。また、何か起きてもとっさに体が動かず、行動ができない。特に任期の終わりで忙しくしている時は疲れがたまりやすいので、そうした危険が伴いやすいのだと再度意識していただきたいと思います。

また、自身の任地にいる時よりも、主要都市へ出かけている時やその移動中などのほうが事件・事故に遭遇しやすい傾向にあります。これも帰国前で忙しく動



増古恵都子

次長(海外業務担当)



池上恵美

海外業務第一課長



飯島大輔

海外業務第二課長

(タイ／体操競技／
1993年度2次隊・茨城県出身)

き回っている方が直面しやすいリスクでしょう。合わせて、クリスマスや年末年始、その他のイベントの時期には世間一般での犯罪が増えますので、普段以上に注意しましょう。

着任時の気持ちを忘れずに！ 良い思い出を持ち帰れるように

忙しさのほか、任期終盤に起きがちなのは、派遣国への慣れからくる油断でしょう。私たち自身の在外経験からも、街中を歩く時や家の戸締まりをする時など、「これくらいなら大丈夫」という経験の積み重ねが隙につながるものです。周囲の同僚や住民は一番身近なところで皆さんを支えて守ってくれる存在ですが、一方、信頼を積み重ねた安心感から基本的な戸締まりなどの注意が緩むことが多々あります。草の根で活動する協力隊員としてはバランス感覚の難しい部分かと思いますが、着任したばかりの時期に周囲のいろいろなことに注意していた気持ちを思い出し、改めて気を引き締めていただければと思います。

任期の終わりに事件・事故が起こることで、任地で過ごしたすてきな記憶や派遣国のイメージに傷がついてしまうのは非常にもったいないことです。最後だからこそぜひ良い思い出をたくさん持って、元気に帰国していただきたいと思います。

任期終盤はここを見直そう！

- ◎多忙さに流され注意散漫になっていないか？
- ◎生活に慣れてしまって油断していないか？
- ◎イベントや年末年始の時期は特に注意！

OVが振り返る 「逆カルチャーショック体験」

晴れて任期を全うして日本へ帰ると、多くの人が経験する“逆カルチャーショック”。

赴任前には思いも寄らなかった違和感に直面することもあり、
日本に戻ってみて初めて感じるような、不思議な体験ができるかもしれません。



日本社会は完璧主義
で人に冷たいという印象
を受けたが、半面で
理性・倫理観がしっかり
している側面も強く
感じた

(アフリカ/コミュニティ開発)

知らず知らずのうちに派遣国の
時間感覚が自分の中に浸透して
いて、日本に帰ってきたばかり
のころは、意図せず約束に遅刻
してしまうことがあった

(アジア/理科教育)



走っているバスを止めようと
手を上げかけて、寸前でハッ
と思いとどまった

(中南米/環境教育)



無料の公衆トイレに
トイレットペーパーが
あることが信じられ
ず、帰国後しばらくは
トイレットペーパーを
持ち歩いていた

(中南米/環境教育)



日本の街中で、看板など
の文字情報が多すぎて
脳がパニックに。そして
夜の新宿のネオンがまぶ
し過ぎて目が痛かった

(アフリカ/青少年活動)



現地では道端に生えて
いるマンゴーなどの実
が取り放題だったので、
日本で木の実を勝手に
取ってはいけないことに
むしろ違和感を覚えた

(大洋州/環境教育)



赴任時のカルチャーショック/帰国時の逆
カルチャーショック共に、場の環境に慣れ
るにつれ記憶は薄れがち。ささいなことでも
文字に残すなどして記録しておく、後の
振り返りに役立つのでオススメです！

1 就職活動

2020年7月

短期間にキャリアアップするためには、自分を追い込み、がむしゃらに働ける環境がよいと考えました。具体的には、将来性があるといわれているSaaS(※2)などのIT業界、かつ従業員数が少ない会社です。少人数のほうが1人の準備範囲が広くなり、学べることが多いと考えたからです。転職サイトに登録する際も、そう希望を書いたところ、キャリアコンサルタントから紹介されたのが、ディスカバリーでした。

2 エントリー

2020年12月

ウェブ広告の業界は未経験でしたが、当初から希望していた業界でもあったのですぐにエントリーを決め、履歴書と職務経歴書を提出しました。自己PRでは、日本人を知らないタンザニアの小さな村で、自主的に地域の組合に飛び込んで活動した協力隊経験についても紹介し、負けん気があり逆境に強いこと、困難な環境でも課題に立ち向かう情熱があることをアピールしたと記憶しています。

3 1次面接

2020年12月下旬

共同代表2人とのオンライン面接で、「成し遂げたことはあるか」「ここは負けないという部分は何か」と聞かれ、タンザニアの村で組合の運営への助言や改善に関わってきたこと、活動の中で村人に何度も反発されもしたが、最後まで諦めずに関係性を築いたことなどを挙げました。「業務ではかなり頑張らないといけない部分もあるが、耐えられるか」と聞かれ、協力隊で得た根性で必ず成し遂げると答えました。

4 2次面接

2021年1月中旬

営業部のマネージャーとのオンライン面接で、「ウェブ広告をどう思うか」「ウェブで生かせることは何か」など、業務に関する話を聞かれましたが、最終的には、協力隊経験を非常にポジティブに評価してくれて、私の熱量を「頑張ってくれそう」と感じてもらえたようです。

入社 2021年3月

現在の仕事

入社後3カ月は、マーケティング手法や数値の見方、レポートの作成方法など、ウェブ広告運用の研修を受けました。その後、営業部署に配属され、今はアカウントプランナー(広告戦略を企画提案・運営する営業職)としてGoogleやYahoo!、各種SNSへの広告配信のディレクションをしています。具体的には、企業や広告代理店などのクライアントからウェブ広告案件の依頼を受け、見積もり作成から使用する媒体、ターゲティング、配信スケジュールなどを決めていきます。社内、社外とも関わる人が非常に多く調整力が求められますが、人の間を取り持つことが好きなので楽しさを感じています。また最近、サブリーダーという役職となり、営業の他メンバーの業務フロー改善などにも携わり、ますますやりがいを感じています。



自由な社風のため、密なコミュニケーションが自然に生まれるという

後輩へメッセージ

協力隊での活動は、日本では経験できないアクシデントやトラブルの連続です。現地の人に理解してもらえずに心が折れそうになることもあります。それが逆に自分自身を強くするのだと思います。私自身、活動中は毎日、未経験の苦しみや葛藤の連続でしたが、これが知らず知らずのうちに「チャレンジ精神」や「度胸」に転じて自分のものになったのだと感じています。協力隊の任期を全うすること自体が、「諦めずに進む力」を根づかせてくれるのだと思います。

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



※1 運用型広告…ウェブ広告の一種で、広告主が予算や配信内容を効果分析して自由に運用し、掲載内容を変えながら消費者に情報を届ける仕組みの広告。

※2 SaaS…「Software as a Service」の略称で、クラウド上にシステムを展開しユーザーに提供するサービス。

就職 ストーリー

協力隊で身につけた度胸を強みに
チャレンジできる環境に身を置き成長を目指す

Text=油科真弓 写真提供=森井英樹さん



今月の先輩

もり い ひ で き

森井英樹さん

タンザニア/コミュニティ開発/
2018年度3次隊・奈良県出身

就職先 株式会社ディスカバリー

事業概要 クライアントの依頼に基づき、運用型広告(※1)の
設計・運用によるデジタルマーケティング支援や、ウェブ
広告の制作・運用、通販支援などを広く手がける。

森井英樹さんの略歴

1993年 奈良県生まれ
2016年3月 大学卒業
2016年4月～18年8月 メーカー勤務
2019年1月 協力隊員としてタンザニアに赴任
2020年3月 帰国
2021年3月 株式会社ディスカバリー入社

大学の授業をきっかけに国際協力に関心を持ち、学生時代はフィリピンの貧困問題に取り組むNGOの活動に参加していた森井英樹さん。卒業後は一般企業に就職したが、物足りなさを感じると共に、海外で自分を試したいという思いを持ち続けていた。そんな時、NGOで共に活動していた大学時代の先輩から協力隊を勧められ、「挑戦するなら20代の今しかない」と応募。応募に際しては、自分自身の力をより試せると考え、前任者がいない新規要請を希望した。

赴任したのは、タンザニア南東部ムトワラ県にある、水道も電気も通っていない小さな村。配属先は県庁コミュニティ開発課のムバワラ郡事務所で、要請内容は住民の生活向上支援だった。ただ、配属先で初めての隊員ということもあり、上長から活動についての具体的な指示は一切なかった。さらに、村の住民は日本人を見るのが初めてだったので、「まずは彼らに自分のことを知ってもらおう」といういろいろなことに取り組んだ。小学校の校長に頼み込み、授業の時間を月1時間もらって日本の映画や折り紙を紹介したり、住民から成る組合の寄り合いにも積極的に顔を出して交流を図ったりした。

「組合は地域に46あり、メンバーから集めたお金を管理して、メンバーに緊急事態があった時には出資します」。この寄り合いに行けば生活の問題点なども見えてくるはずと参加を繰り返すうち、住民のほうから意見を求められたりすることも多くなっていったという。「手探りの情報収集に努めた結果、組合の運営サポートや生活向上支援などの活動につながっていきました」。

だが、治安の悪化による任地の変更、さらにコロナ

禍の影響で赴任から1年2カ月、任期途中での帰国となった。その後はさまざまなイベントにサポーターやボランティアとして携わり、その傍ら転職サイトに登録し、就職活動もスタートさせた。

企業選びで重視したのは、いかに短期間でキャリアアップ

できる企業であるかどうか。「協力隊の活動では何の成果も出せず、力不足を痛感したため、就職では自分が成長し実力をつけられること、を目標としました。社会人としては2年間の空白もあったため、厳しい環境に身を置いて急速に経験を積んでいこうと思いました」と森井さん。そして選んだのが2015年創業のベンチャー企業、株式会社ディスカバリーだった。

入社から4年。現在はウェブ広告の運用チームのサブリーダーとして忙しい日々を送る毎日。国際協力の現場からは離れたため、今もその分野に関わっている同期隊員の話を知ると、うらやましいと感じることもあるという。しかし、森井さんの信念はぶれない。「将来は、タンザニアの人をはじめ私に関わってきた人たちのため、何か問題解決や生活の向上につながるような貢献をしたい、というのが目標です。そのためにはまず、今の居場所でもっと成長したいと思います」



村の小学校の授業が終わって、楽しそうに校庭に飛び出す子どもたちと森井さん

丹羽さんの歩み

を経て、一般社団法人草の根ささえあいプロジェクトに入職し、子どもや若者支援の事業創出に携わった。そこで、協力隊員としてゼロベースから取り組んだ経験が役に立った。「事業の立ち上げで大事なものは、財源をどうするか、誰が担うか、問題点は整理できているかなどのディテールを丹念に確認すること。また、“やりたいこと”と“やるべきこと”の区別を途中で混同してしまわないよう、ゴールを明確にしておくことが重要です。私はゼロを1にする手伝いはできますが、その1を継続させるのは主に地域の方々です。そのため、私が去っても地域にしっかり根づく事業として組み立てることを常に意識しています。これも協力隊時代に学んだことです」

帰国後の活動を通じて、丹羽さんの視点は国際協力の世界から国内の社会課題に移った。現状は開発途上国と同様に、日本にも深刻な社会課題が多いという。

「日本では地域のつながりが希薄化していて、子どもが大人に対する信頼感を得られないまま成長していく。すると、大人や友人など誰かに頼ることがなかなかできず、孤立していく子が増える気がします。高齢者の孤独死も地域のつながりの薄さを表していると思います」

さまざまな取り組みを進める中で、丹羽さんが大切にしてきたことは、人との縁だという。

「現在の活動も、10年来の協力隊の知り合いを含め、多くの方々とのご縁から成り立っています。いただいたご縁の中で、自分にできることを全力でやっていたと思います」



1 フリーランスの丹羽さんにとって、自身の取り組みを団体や組織に紹介することも重要な仕事。写真はJICA中部での打ち合わせの一コマ 2 協力隊活動で最初に手がけたのは、任地の特産のショウガを使った加工食品をスーパーで販売することだった 3 丹羽さんは女性組合への支援では、手工芸品作製の講習会を提案し実施へと導いた

2008年 日本福祉大学に入学



音楽をきっかけに海外での国際協力に興味を抱き、国際福祉開発を学びました

2012年 地元企業に就職



大学卒業後は地元の中小企業に就職し、勤務しながら名古屋NGOセンターの「ファシリテーター育成プログラム」に参加、2年目からはスタッフとして関わりました

2015年 協力隊員としてインドネシアへ



高根の花と思っていた協力隊ですが、大学の後輩が合格したことをきっかけに説明会に出席したところ、「あなたこそ参加すべきだ」と言われ、チャレンジしました

2017年 帰国後、認定NPO法人アジア車いす交流センターに入職



協力隊活動の終盤に縁ができ、帰国後に入職しました。インドネシア事務所事務局長に就く予定だったのですが、国の事情によりインドネシアに行けなくなりました

2018年 一般社団法人草の根ささえあいプロジェクトに入職



名古屋NGOセンターの知人から、人材募集していることを聞き、応募しました。不登校の子の家庭訪問事業をはじめ、子どもや若者のオープンスペースMoiMoi、なごやヤングケアラーコネクトPocketなどの事業立ち上げと管理に携わりました

2024年 協力隊OVの仲間と「若者と地域のつながりに関心のある協力隊OVの会」をスタート



協力隊OVで日本の子ども・若者支援に携わる人は多く、そんな仲間と知り合い、自分たちに何ができるのか考えていこうと立ち上げ、オンラインで話し合っています。

2025年 フリーランスの社会貢献事業コーディネーターとして独立



6年半勤めた草の根ささえあいプロジェクトを退職し、フリーランスとして独立。社会貢献事業創出に関わる活動のほか、国際協力や多文化共生をテーマにした講演活動も行っています

026年秋に愛知県で開催されるアジアパラ競技大会のレガシー（※）形成のコーディネーターをはじめ、子ども・若者支援のネットワークづくり、認定NPO法人アジア車いす交流センターの日本国内事業創出のサポートなど。今年の夏にフリーランスの社会貢献事業コーディネーターとして開業し、まさに八面六臂の活躍を見せる丹羽俊策さん。

以前は社会課題解決に取り組む団体の職員として、さまざまな新規事業を立ち上げ、成果を上げてきた。その実績を知った人たちから、「こんな事業を始めたいのだけれど、請け負ってくれないか？」といった声が増えたことから、フリーランスとして組織の枠を超えてチャレンジしようと決断したという。「ゼロから事業を立ち上げる」という丹羽さんの最大の強みが培われたのは、協力隊時代だった。

「コミュニティ開発隊員としてインドネシアのスラウェシ島マロス県の組合・産業・商業局に配属されました。当初の要請はトウガラシ生産農家組合が抱える課題を分析・解決するという内容でしたが、その組合と連絡が取れなくなったため、着任早々に要請が白紙に。そのため自分で何か探さなければ活動自体が始まらない状況でした」

そんなある日、任地で小さな会社を営むインドネシア人の社長が、地元の名産であるショウガを日本で食べられている“ガリ”（ショウガの甘酢漬け）に加工し、「日本に輸出したい」と配属先に持ってきた。「カウンターパートにそれをできるかと問われて『とにかくやっ

てみます』と答えて着手しました」

しかし、取引条件など、調べれば調べるほど輸出の壁は高いことがわかり、結局インドネシア国内で販売することに。丹羽さんはまず市場調査と分析に取りかかった。「調べていくと、ガリは中華街の近くにあるスーパーで扱われていることがわかりました。スーパーで競合他社の製品の隣に置いてもらえるように交渉し、デザイン隊員の力を借りて、日本らしいパッケージデザインを作り、店頭においてもらいました。インドネシア人は、酸味があるものを腐っているものと捉えるので、それを和らげるため、ナシゴレンの具材にしての試食販売なども行いました」

評判は上々だった。販売が軌道に乗ったタイミングで、丹羽さんは社長に託した。その後も女性組合の手工芸品講習会の支援や、他の隊員や日本人会のメンバー、日本国領事事務所による日本文化紹介など、さまざまな活動に関わった。

そうした活動の中で鍛えられたのは、コミュニケーション能力や交渉能力だったという。

「支援する相手との意見のすり合わせに苦労しました。例えば、私は他の地域や都市部へのガリの商品展開を提案しましたが、社長は自分で取り組みたい意思が強かった。そもそもガリの生産過程に特徴を見出そうと聞いても、企業秘密で教えてもらえませんでした。そうした支援先の考えと、自分の考えを調整しながら着地点を探ることに苦心しました」

帰国してからは認定NPO法人アジア車いす交流センター

海外から日本国内の課題へと目を転じ 得意な新規事業立ち上げで手腕を発揮

派遣から始まる
未来

先輩隊員たちの社会還元



地域や若者の支援に取り組む
社会貢献事業コーディネーター

にわ しゅんさく
丹羽俊策さん

インドネシア/コミュニティ開発/2014年度3次隊・愛知県出身



1

Text＝池田純子 写真提供＝丹羽俊策さん プロフィール写真＝グリフィス 太田朗子さん

74 力国



中南米地域

国名	一般	シニア	日系一般	日系シニア
アルゼンチン		5	9	1
ウルグアイ		4		
エクアドル	34	3		
エルサルバドル	29			
キューバ		2		
グアテマラ	20			
コスタリカ	19			
コロンビア	27	4		
ジャマイカ	9			
セントルシア	11	1		
チリ	6	1		
ドミニカ共和国	21	1	6	
ニカラグア	18			
パナマ	19	1		
パラグアイ	28	5	8	1
ブラジル			58	
ペリீズ	11			
ペルー	39			
ボリビア	53	1		
ホンジュラス	25			
メキシコ	17	7		

国名	一般	シニア
エジプト	21	
チュニジア	9	2
モロッコ	38	1
ヨルダン	23	

	一般	シニア	日系一般	日系シニア	小計
派遣中 (男性／女性)	1,629 (603／1,026)	78 (60／18)	81 (28／53)	2 (0／2)	1,790 (691／1,099)
累計 (男性／女性)	49,011 (25,602／23,409)	6,745 (5,445／1,300)	1,690 (654／1,036)	555 (256／299)	58,001 (31,957／26,044)

(单位:人)

INFORMATION

JICA青年海外協力隊事務局からのお知らせ

NEWS

JICA海外協力隊応援基金は皆さんの活動を支えます！

JICA海外協力隊は今年60周年を迎えました。協力隊は平和で豊かな世界の実現を目指し、開発途上国の人々と共に笑い、共に汗と涙を流し、さまざまな課題に取り組んできました。2023年度には、世界と日本の「かけはし」となる日本人を育成するJICA海外協力隊事業の歩みを未来へとつなげていくために、JICA海外協力隊応援基金が立ち上げられました。

12月3日(水)には、三井住友信託銀行とJICAの共催で第2回「遺贈セミナー」が開催されます。さまざまな形で事業に参画いただける、そして志を託していただけの取り組みが進められています。

応援基金の
情報はこちら



EVENT

60周年記念式典を オンライン配信します

11月13日(木)に東京国際フォーラムにて開催される「JICA海外協力隊発足60周年記念式典」では、式典の様態を同日にオンライン配信する予定です。詳細は、事務局のHPでの掲載を予定しています。

また、事務局の公式YouTubeチャンネルでは、60周年を記念して各国、各分野の記念動画を配信しています。ぜひチェックしてみてください。

JICA海外協力隊発足
60周年記念式典
詳細はこちら



青年海外協力隊事務局
公式YouTube
チャンネル



REPORT

社会起業家育成伴走プログラム (JICA BLUE Academy) 第2期中間発表会を開催

JICA海外協力隊起業支援プロジェクト(BLUE)で実施する社会起業家育成伴走プログラム(JICA BLUE Academy)は、選抜されたJICA海外協力隊経験者が、社会課題解決の本質に切り込むビジネスプランを完成させる3カ月間のプログラムです。昨年度の第1期に続く第2期では、21人の参加者が、ソーシャルビジネスのつくり方・社会起業のイロハを学び、ソーシャルコンセプトの作成に取り組んでいます。10月4日(土)に実施された中間発表会では、参加者がこれまでの進捗を共有し、メンター・講師の方々からフィードバックを受けることで、事業プランのブラッシュアップを図りました。

JICA海外協力隊起業支援プロジェクト(BLUE)では、起業に興味のある現役JICA海外協力隊員が参加可能なオンラインセミナーやOV向け対面イベントを複数予定しています。最新情報はJICA海外協力隊員限定LinkedInグループでご確認いただけます。

最新情報はこちら



中間発表会を行った第2期参加者の面々

編集後記

P9-15「特集」の「逆カルチャーショック事例」ではOVの皆様から多くの情報をお寄せいただき、残念ながら載せられなかったものも。中には「悪気なく舌打ちする癖が移ってしまい帰国後に困った」という方もいましたが、そういう誤解を受けやすい習慣の違いを理解しているOVの存在は、日本人と外国人の橋渡し役として重要な位置を占めるのだらうと感じました。(飯舘一樹)

P23「隊員めし」の二郎系ラーメンはレシピが複雑なため、協力隊事務局公式Instagram版も参照していただくと嬉しいです。そちらにはチャーシューの作り方も掲載しています。その味つけの極意は「なるべく体に悪そうな濃さを目指すこと」だそうですから、食べすぎにはご注意ください。(阿部純一)

クロスロード

[2025年11月号] 第61巻第9号 通巻711号
発行日: 2025(令和7)年11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。

任地の食生活に彩りさ!

隊員めし

今月の料理・ソロモン

ソロモン男性隊員の汗で
受け継がれる味

二郎系ラーメン



From Solomon



二郎会の当日は、皆で協力して朝からひたすらニンニクのみじん切りを大量に用意する。「最近ではエスカレートして1人につきニンニクを1片でなく、1房をトッピングしています」(大串さん)

材料

〈スープの材料〉

豚の骨もしくは骨つき豚肉 … 1.5kg
ニンニク …………… 2かけ
ショウガ …………… 2かけ
酒 …………… 100ml
水 …………… 2.5ℓ 以上

〈麺の材料〉(4~5人分)

小麦粉 …………… 500g
重曹かベーキングパウダー …… 5g
塩 …………… 5g
水 …………… 200~250ml

〈かえし(たれ)の材料〉

しょうゆ …………… 50ml
みりん …………… 15ml
酒 …………… 15ml
化学調味料 …………… 少々

教える人たち
二郎会の
歴代会長



あびのたくや 鰐名拓也さん

ソロモン/PCインストラクター/
2023年度4次隊・神奈川県出身

3代目会長・かえし担当。さまざまな立場の人が参加する二郎会はざくばらんな情報交換の場としても貴重なため、守っていきたいと会長を引き受けた。

あんどうたい き 安藤大貴さん

ソロモン/体育/
2023年度2次隊・神奈川県出身

初代会長・スープ担当。趣味のうどん打ちを応用してソロモンで二郎系ラーメン作りを始め、材料や製法を試行錯誤しながら形にしていた。

おおくしはやと 大串勇人さん

ソロモン/経営管理/
2023年度7次隊・埼玉県出身

2代目会長・麺担当。料理は苦手だったが、ソロモン支所の職員が製麺機を持参していたことから、それを使えば自分にも麺作りができるのではと参加。

※二郎会…ソロモンの男性隊員が2人のみだった時期、支所の男性職員を加えて3人で始めた「野郎会」を前身とし、皆でラーメンを作る「二郎会」に発展。現在は10人以上が参加し、年に2~3回開催されている。



＼料理について／

この料理の最大の難関は材料の確保です。二郎会を開催する2週間以上前から各メンバーが手分けして、いくつものスーパーなどをチェックし、手に入りにくいみりんやキャベツなどの確保に努めています。最初、麺は手打ちでしたが製麺機が使えるようになり大人数分の麺作りが可能になったり、日本に一時帰国した人にかん水を手に入れてもらったりして、本格的な味へと進化を続けています。(大串勇人さん)

レシピ写真とチャーシューの作り方は青年海外協力隊事務局公式Instagramで閲覧できます。



JICA_KYORYOKUTAI

レシピ

〈スープの作り方〉

- 骨はのこぎりなどで切断して断面の髄が見える状態にし、水(分量外)に1時間ほど漬けて血抜きをし、沸騰した湯に入れて5分間あく抜きをする。
- ①と他の材料を鍋に入れ、水を多めに入れて(2ℓ程度)火にかける。沸いたらややクツクツと沸騰し続ける火加減にして3時間以上ゆでる。途中、蒸発した分の水を足す。

〈かえしの作り方〉

すべての材料を小鍋に入れ、一度沸騰させて火を止める。

〈盛りつけ〉

器にスープを入れ(1人分250~300ml)、かえしを混ぜて好みの濃さに味つけする。麺のほか、好みでニンニクみじん切り、湯がいた野菜、チャーシュー、味つけ卵などをトッピングする。

〈麺の作り方〉

- 混合液を作る。重曹を水に溶かし、小鍋などで一度沸騰させてから冷まし、塩も入れて溶かしておく。
- 小麦粉を目の細かいざるやふるいにかけて大きめのボールに入れる。
- 混合液の半量を小麦粉に回しかけ全体を手で混ぜる。次に水分が少ない部分に残りの液の半量をかけ、全体を混ぜるという作業を繰り返していく。混合液の量は250mlが打ちやすいが、慣れたら200mlに減らすとこしのある麺に仕上がる。
- 丸くまとまったら大きめのビニール袋などに入れ30分ほど休ませてから、足で踏んで伸ばし広げ、たたんでまた伸ばす、という作業を10回繰り返して生地を作る。
- 生地をまな板などにのせ、綿棒で薄くのばしていく。生地が触れる部分には小麦粉などで打ち粉をする。好みの厚さ(=麺の太さ)に伸ばしたら、板や箱などをガイドにして包丁で細く切っていく。一本切るたびに生地から麺を離し、麺同士がくっつかないように小麦粉をまぶしておく。
- 麺をゆでる時は、大きめの鍋でたっぷりの湯で。火の通り具合を確認しつつ、目安として6分前後ゆでてざるに上げる。

蛇口の水は出ないのが当たり前！ 水くみが日課のカメルーン生活

おかださちほ
岡田幸穂さん

カメルーン／コミュニティ開発／2019年度1次隊、2021年度7次隊・三重県出身

私が赴任したカメルーン西部のバンガンテ郡は、雨期には一定の降水量があり、農業が盛んな地域です。そんな任地にもかかわらず、2年間を通してついて回ったのが生活用水の不足でした。

水不足といっても干ばつで地域全体が干上がるのではなく、原因は水道の断水です。水が出ないのが当たり前で、もし出ればラッキーという状態。いつの間にか少し出て、また止まっているので、トイレのタンクに水がたまっているのを見て「あっ、水が出ていたんだ」と知るような生活でした。

そこで利用していたのが、家から数十mのところにある公共の水くみ場。水道より安定的に水が供給されていて、有料でくむことができました。飲み終えた飲料水の10ℓ入りペットボトルを容器にしたのですが、問題は水を入れた後の運び方。現地の人に

薦められた“頭に乗せる”というアフリカ定番の方法は、試してみると全く安定せず、首も重さに耐えられそうにありません。周囲の人々のアドバイスを受けながら試行錯誤して行き着いたのは、1つを肩に担ぎ、反対の手でもう1つのボトルの持ち手をつかんで計20ℓを運ぶ！というやり方でした。家までそう長くない距離とはいえ、だいぶいい運動になりました。

断水生活も、慣れると大してストレスを感じなくなっていくます。任地の人々の場合には自宅にそもそも水道がないことも多く、井戸や雨水タンクがあったり、普段から川などの水場を利用していたりと、水道以外に使える水源を確保していました。現在、日本で暮らしていると、きちんと水道が機能していて素晴らしいのですが、水が止まったらどこへ行けばいいのだろう？とふと思う時もあります。



Illustration = 牧野良幸 Text = 飯淵一樹 (本誌)



公開！

私の派遣国生活

〔ペルー〕

写真提供＝中山明海さん Text＝飯渕一樹（本誌）

なかやま あみ
中山明海さん

ソフトボール／

2024年度1次隊・神奈川県出身

パーニョス・デル・インカの温泉。源泉をためた池が
観光地となっており、個室式の施設で入浴もできる



暮らしている市、町、村

ペルー北部、標高約2,700mの山間部にあるカハマルカ市が活動地域で、その郊外のパーニョス・デル・インカという町に住んでいます。インカ帝国時代からある温泉をはじめ、多くの遺跡・遺構が残る地域ですが、ずっと活動に明け暮れてきたので温泉はまだ1度しか体験しておらず、遺跡や博物館にも着任から丸1年にして初めて行ったばかり。町の人々は皆温かく、娘のようにかわいがってもらっています。

食べ物

前菜とメイン料理、デザートなどを合わせた「メニュー」という定食がペルーでは一般的。メインの中では、バジルソースの Pasta にチキングリルをのせた「タジャリン・ベルデ」や、鶏肉の入った黄色いカレー状の「アヒ・デ・ガジーナ」が好物です。

近所に新しくできたアイスクリーム店が中山さんのお気に入り。「地元産の果物などの素材にこだわったアイスで、平日と土曜日午前の練習を終えた週末に、その週のご褒美として食べながら帰宅するのがお決まりの楽しみになっています」



タジャリン・ベルデ(左)とソパ・ベルデ(右)。ソパ・ベルデは数種のハーブ類を使ったカハマルカ県伝統の料理で、ホストファミリー宅などでもよくごちそうになるという



中山さんが巡回している学校の一つ。先生にもソフトボールの指導法を教えるため、講習会の実施や指導案作成を進めている

活動の様子

配属先は首都に拠点を置くペルーソフトボール連盟ですが、地方のカハマルカ市で教育省のプログラムの下、学校巡回によるソフトボールの普及啓発をしています。体育の時間に子どもたちへ教えるほか、年初からは2校で課外のクラブを開講し、有志の子を集めて練習や交流試合をしています。初めは投げる、打つなどの基本動作もできませんでしたが、今はキャッチボールを普通にできる子が増え、少しずつながら向上を感じています。



子どもたちと練習する中山さん。「バットを振るのも初めての子ばかりでしたが、『おのゝ木を切る動き』と言うとうまく伝わりました」

住まい

ホームステイ先は個人経営のホテルで、敷地内に住む経営者家族がホストファミリー。ホテルの一室を私の居室として借りています。温泉が湧くほど水源豊かな土地なので断水はなく、停電も短いものが時々起こる程度。ただ空調設備がないので、朝夕の冷え込みが厳しい乾期には室内もかなり寒くなり、上着を着込んで布団にくるまって過ごしています。



ホストファミリーが食用に飼っているウサギ。カモやニワトリもあり、「朝日が昇る前からニワトリの声で起こされて、明るくなるまで二度寝しています」



ホテルの部屋に簡易キッチンが増設された居室。宿泊客共用のランドリー設備があるが、最近はホストファミリーの洗濯機を使わせてもらっている

