

JICA 海外協力隊向け実践ガイド

クロスロード

CROSSROADS

1

2026
JANUARY



特集

国連機関で活躍したOVたち

JOCV 枠 UNV 制度で世界へ！

派遣国の横顔「ガーナ」

安定した政情の下で協力隊派遣が続き

多民族社会の中、隊員たちが幅広い分野で活躍



地方の日本文化祭りで実施した書道体験ブース。大勢の子どもたちが「自分の名前を日本語で書きたい!」と挑戦してくれました(ドミニカ共和国)

※杉山世子さんはジンバブエのほか、短期／ケニア／ソフトボール／2003年度9次隊、短期／マラウイ／村落開発普及員／2005年度9次隊、短期／ブルキナファソ／青少年活動／2008年度9次隊に参加。



ペルーの自然保護区で森林と共存しながら栽培された コーヒー豆を日本に初めて輸出しました

け がさたかひろ
毛笠貴博さん（ペルー／林業・森林保全／2022年度7次隊・愛知県出身）

自然保護区の住人たちが森林保全に寄与しながら、コーヒーを生産し生計を立てる手段に充てる——その販路の一つとしてコーヒーを日本に輸出するというゴールを目指して活動に取り組みました。

2022年8月、私はペルーに林業・森林保全隊員として派遣され、南東部クスコ州のマチュピチュ歴史保護区で、森林保全や住民の生計向上に取りかかりましたが、4カ月後、政情不安を受けて首都リマへ退避に。活動計画を立て、いざ実践へという時期だっただけに落ち込みましたが、動きを止めるべきではないと考え、リマ市営公園内の植物園を訪ね、ペルーに生育する木の育苗などの活動をしました。

そして3カ月後の23年3月、配属先を変更して、ペルー北部に位置するアルトマヨの森保護区に赴任しました。保護区は広大で、霧が多い環境が森林の成長を促しています。具体的な要請はなく、“広く森林保全に資する活動”が望まれていました。保護区とその周辺のコーヒーの生産量は年間約370t。一時は農地開拓による森林劣化が進みましたが、現在は住民が森林を守りながら持続可能なコーヒー栽培を行っています。主な輸出先はヨーロッパやアメリカでしたが、特にヨーロッパで製品に課せられる厳しい規制に任地の農業組合が十分に対応できておらず、輸出制限のリスクがありました。そこで彼らが他の市場を開拓しようとしていたところ、タイミングよく私が赴任し、日本を含めたアジア市場に展開させていくという目標を立てました。

もちろんスムーズに進んだわけではありません。日本ではペルー産コーヒーの認知度は低く、購入先がなかなか見つからない。そこで、輸入・焙煎を行っている日本の業者などにコンタクトを取り、サンプルを送るなど広報活動に

励みました。しかし、興味を示す相手が出てきても、ペルーの組合側の輸出管理工程が整っておらずに頓挫し、1年目は手応えなく終わりました。

そうした状況に変化が見えたのは2年目に入ってから。ある業者から紹介された、静岡県でフェアトレードコーヒーの輸入・販売業を営む株式会社豆乃木の代表が、「自然環境と共存しながらコーヒーを生産している」というストーリーに興味を持ってくれたのです。代表は偶然にも協力隊OVの杉山世子さん（ジンバブエ／ソフトボール／2000年度1次隊ほか※）でした。

さらに幸運だったのは、ペルー政府の通商観光課に配属されている北郷末沙紀さん（輸出振興／2023年度3次隊）の協力が得られ、当初の課題だった輸出管理工程のフォローをしてもらえることになったのです。日本への輸出に向けて一気に歯車が動きだしました。

輸出が実現するまで見届けるため、私は半年間の任期延長を決めました。その間に杉山さんが任地を訪れ、農家の人と交流して品質を確認。そのアテンドができたことは大きな喜びとなりました。そして25年3月に日本へ5tの輸出ができませんでした。任地の生産量に対して、まだ一部ではありますが、それでも大きな一歩を踏み出せたと思います。

振り返ってみると、うまくいかなかったことのほうが多かったと感じます。ただその中でも、何かしら小さな“チャンス^{たち}の種”がありました。杉山さんという理解者に出会い働きかけたこと、自分の足りない知見を持っている北郷さんや、やる気のある農家、組合の人を巻き込めたこと。そうした人とのつながりという“種”を見逃さなかったことが、成果につながったように思います。



上：郷土樹種を調査することや、住民に自然環境保全に関するワークショップを行うことも主な活動。写真はコーヒー農家でもある女性住民に森林資源について説明する毛笠さん
左：ペルーを来訪した杉山さん（左）にアルトマヨの森の農園を案内する毛笠さん。農園では森林の木陰を利用し、有機農法でコーヒーを栽培している

Text＝池田純子 写真提供＝毛笠貴博さん



セネガル派遣 45周年を祝う



上：セネガルOVや駐日セネガル大使館関係者及びJICAからの出席者など、多くの人々が派遣45周年記念式典に出席した
左上：パネルディスカッションで登壇したセネガルOVら。右から斉藤さん、田賀さん、市野さん、司会を務めたファイ・シング英語博士
左下：ラティールさん（一番右）とバンドによる演奏で会場は盛り上がった

セネガルJICA海外協力隊派遣45周年記念式典を開催 駐日セネガル大使と協力隊が絆を深め合う

2025年11月5日（水）、「セネガル」JICA海外協力隊派遣45周年記念式典」が、駐日セネガル共和国大使館とJICAの共催で、JICA市ヶ谷（東京都千代田区）の国際会議場にて執り行われた。セネガルへの協力隊派遣は1980年に開始され、25年11月末時点で累計1,237人の隊員が活動してきた。

式典の冒頭で挨拶に立ったジャン・アントワヌ・デュフ駐日特命全権大使は、「45年前、セネガルの過酷な大地に降り立ち、汗と、おそらく涙も流した協力隊員たちがいました。その後も、日本とセネガルの懸け橋をつくるという大義のために隊員たちの大いなる努力につながり、今年、45年目を迎えられたことは大変喜ばしい」と祝いの言葉を述べ、さらに「協力隊員たちがセネガルの住民たちと結びついた活動をしていることこそ評価すべき。セネガルの発展と、変化を続ける日本のために、協力隊派遣を続けてほしい」と結んだ。

式典では、会場にいる3人のセネガルOVと、オンラインでつないだ現役隊員によるパネルディスカッションが行われた。

OVの斉藤小郁（旧姓 堀）さん（獣医師／1982年度3次隊）、田賀朋子さん（コミュニティ開発／2014年度2次隊）、市野 清さん（障害児・者支援／2018年度3次隊）は、そ

れぞれの活動紹介や、帰国後の進路などについて語った。オンラインで参加した現役隊員の奥濱恵理苗さん（獣医・衛生／2024年度1次隊）が、現在のセネガルの様子として、都市間の大型定期バスやセネガル初の鉄道、首都ダカールの電動バスによる輸送システムなどのインフラ整備の状況を紹介すると、会場にいた多くのOVたちが、その発展ぶりに驚きの声を上げた。

式典に続いて懇親会が行われ、出席したセネガルOVや関係者らが、在日セネガル人女性たちの手によるチュブジェン（魚の煮込みと煮汁で炊いたご飯）などの料理を味わい、セネガル出身の歌手、ラティール・シーさんの歌と演奏を楽しんだ。

登壇者の一人である斉藤さんは、帰国後は臨床獣医師として40年ほど勤務し、現在は動物専門学校の教壇に立つ傍ら、日本語教師としても活躍している。45年間の歴史を振り返り、「多くの後輩隊員が、それぞれの専門性を生かしながらセネガルの人と共に学び、支え合ってきた歴史は、交流と信頼の証しであり、未来に続いていくことを心から願います。セネガルの鉱物や水産物、農産物などの資源を有効に活用し、農村地域の人々も豊かに暮らし、子どもたち全員が教育を受けられる国になってほしいと思います」と語った。

Text・Photo＝阿部純一（本誌）

クロスロード

CROSSROADS

2026
JANUARY

CONTENTS

2 JICA Volunteers' Reports

4 CONTENTS／索引

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〔ガーナ〕

9 [特集] 国連機関で活躍したOVたち JOCV 枠 UNV 制度で世界へ！

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〔ウガンダ〕

『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。

氏名	派遣国	職種	隊次
国際協子さん	ケニア	環境教育	2025年度1次隊

JICA 海外協力隊には、「青年海外協力隊」「海外協力隊」「シニア海外協力隊」「日系社会青年海外協力隊」「日系社会海外協力隊」「日系社会シニア海外協力隊」があります。

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

VEGETABLE
OIL INK

ミックス
FSC
www.fsc.org
FSC® C016362



COLUMN — 表紙によせて

首都や地方の日系社会の日本語学校を巡回し、日本語授業や教員育成、日本文化イベントなどに取り組んでいます。西部のダハボン市での日本文化祭りの時、私が担当する書道体験ブースでは、子どもたちが初めての筆の感触に目を輝かせ、「自分の名前を日本語で書きたい!」と挑戦してくれました。作品を嬉しげに家族へ見せる姿が印象的で、日本文化への興味や表現の楽しさを感じてもらえて嬉しかったです。
沼田素和佳さん（ドミニカ共和国／日本語教育／2024年度3次隊・兵庫県出身）

国別索引	掲載ページ
ウガンダ	24
ウズベキスタン	22
ガーナ	6、7、8
ケニア	2
コロンビア	12
ジンバブエ	2、16
セネガル	3
ドミニカ共和国	1
フィリピン	14、18
ブルキナファソ	2
ペルー	2、12
ボリビア	10
マラウイ	2
モロッコ	23
モンゴル	14

職種別索引	掲載ページ
コミュニティ開発	3、10、12、14
村落開発普及員	2、14、18
コンピュータ技術	6、16
林業・森林保全	2
獣医・衛生	3
獣医師	3
輸出振興	2
経営管理	22
青少年活動	2、12、23
ソフトボール	2
日本語教育	1
小学校教育	24
保健師	8
助産師	7
障害児・者支援	3

出身都道府県別索引	掲載ページ
北海道	24
青森県	7
岩手県	23
埼玉県	22
東京都	10
神奈川県	14
静岡県	18
愛知県	2、6
京都府	16
兵庫県	1
福岡県	8
沖縄県	12

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〔ガーナ〕

Profile of
the partner country of JOCV

安定した政情の下で協力隊派遣が続く平和国家
多民族社会に飛び込んだ隊員たちが幅広い分野で活躍中

Text＝工藤美和 写真提供＝ご協力いただいた各位



お話を伺ったのは

たきもとこうへい
瀧本康平さん

JICA ガーナ事務所次長。2003年に国際協力事業団（現JICA）へ入団し、海外駐在はケニア、ルワンダに続く3カ国目。本部では青年海外協力隊事務局、人間開発部、アフリカ部などでの勤務を経験。23年9月より現職となり、ボランティア事業のほか、総務、経理、安全管理、広報などを担当。

ガーナへの協力隊派遣は1977年8月に理数科教師7人、稲作と野菜各1人の計9人が初めて赴任して以来、50年近く続いています。活動分野は、保健医療、教育、農業、産業振興、スポーツなど多岐にわたり、技術協力プロジェクトとの連携のほか、近年は大学と連携した派遣も活発で、現在の隊員数は派遣中各国の中でも最多水準となります。

今やガーナの経済成長率は比較的高い値を維持していますが、その成長はカカオや金、石油などの資源輸出関連の産業に偏り、教育・保健といった社会的サービスや、人々の所得・雇用の改善といった分野への波及は限定的。そのため、国際協力の必要性は引き続き大きい状況です。

およそ100の民族が平和的に共存するこの国では、民主主義の定着で政治が安定しており、国民はそれをとても誇りにしています。赴任当初は思うように活動が進まずに悩む隊員も多いですが、ガーナの人々は、活動の成果はもとより、隊員の存在そのものを受け入れて家族の一員のように気にかけてくれます。そうした環境の下、多くの雑談もしながら



ガーナ共和国
Republic of Ghana



ガーナの基礎知識

面積：23万8,537 km²（日本の約3分の2）
人口：約3,443万人（2024年：世界銀行）
首都：アクラ
民族：アカン、ガ、エベ、ダゴンバ、マンブルシほか
言語：英語（公用語）、各民族語
宗教：国民の約70%がキリスト教徒、イスラム教約17%、その他伝統的宗教など

※ 2025年10月21日現在
出典：外務省ホームページ
https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/ghana/

派遣実績

派遣取極締結日：1977年2月17日
派遣取極締結地：アクラ
派遣開始：1977年8月
派遣隊員累計：1,554人
※ 2025年11月30日現在
出典：国際協力機構（JICA）



試行錯誤する中で、次第に信頼関係が築かれ、活動が軌道に乗っていく例もよく聞きます。こうしたガーナ人の包容力が、長きにわたる派遣の歴史につながっているのかもしれない。

加えて、大臣など政府高官の職に就いている方からは、「昔、学校で隊員に教えてもらった」という話もしばしば聞きます。多くの隊員が停電・断水も当たり前の地域でガーナの人々と一緒に生活を送り、現地語を覚えてコミュニティに溶け込むことで、彼らの記憶に残る活動をしてきたことを物語っているのだと思います。

昨今は西アフリカ地域の拠点として、日本の大手民間企業に加えて若手起業家も積極的にガーナに進出しています。こうしたJICA関係者以外の在留邦人との交流も、活動や今後のキャリアを考える上で大きな刺激となるでしょう。来年の2027年は黄熱病の研究のために野口英世がガーナへやって来ってから100周年で、さらに日本とガーナの国交樹立70周年、協力隊派遣開始50周年も重なる記念の年になりますので、これから皆で協力して盛り上げていきたいです。



配属先が支援する女性グループの活動を視察する協力隊員。手作業でアブラヤシの実を加工してバーム油を作る（写真提供＝JICA ガーナ事務所）

ICT教育から保健まで 地道な実践の積み重ねを通じて ガーナに貢献した隊員たち

日本の勤務先の協力を得て、学ぶ環境を整え 生徒たちにパソコンの面白さを伝えた

ガーナでは2007年から、ICT教育が小中学校などの全教育課程で必修科目になった。山口真司さんはまさにその頃、パソコンを使った授業と教室管理のため、ガーナ南東部のイースタン州ンクワティア・クワウにあるキリスト教系の高校に派遣された。優秀な生徒が全国から集まる寮制のエリート校で、卒業生から寄贈されたという20台のデスクトップパソコンがあった。しかし、「システムエンジニアとして勤務していた日本の会社ではとうに廃棄されて見かけない、とても古い機種ばかりでした」。

すべてのパソコンから大量のコンピュータウイルスが検出され、システムを再インストールするところから活動は始まった。頻繁に起きる停電で故障が発生しやすいこともあり、1クラス40～50人の生徒の半数余りが授業中にパソコンを操作できず、交代で使用している状況だった。「パソコンは実際に触ってみなければ興味も持てませんし、触った回数が多いほど覚えられます。なんとか生徒たちの学ぶ環境を整えたいと思いました」

山口さんは現職参加させてくれていた日本の勤務先などに不要になったパソコンの寄贈を呼びかけると共に、配属先には送料負担を働きかけた。『自分たちの意思でパソコンを手に入れた』という意識を持ち、大切に扱ってほしかった。そして、私の帰国後も生徒たちが気持ちよく学べる環境を維持してほしい。寄付に頼り過ぎない体制をつくりたいと考えました」



山口さんが休職中の日本の勤務先と配属先に働きかけて導入したパソコンで学ぶ生徒たち

やまぐちしんじ
山口真司さん
ガーナ／コンピュータ技術／
2007年度1次隊・愛知県出身

PROFILE

大学時代、モロッコ旅行中に助けてくれた現地の人が「私も協力隊員に助けられたから」と話したことに感動し、協力隊に関心を持つ。卒業後は社会貢献に積極的な旧富士ゼロックスに入社し、3年後に休職制度を利用して協力隊に。復職後は社内ボランティア団体や、ICT教育支援を行うNPO法人Class for Everyoneを通じて協力隊員の配属先にパソコンを寄贈する活動などを行った。2021年から企画調査員（ボランティア事業）としてJICAサモア支所に勤務し、25年からは駒ヶ根青年海外協力隊訓練所で派遣前訓練を担当。



幸い、日本に留学経験のあった副学長が山口さんの提案に快く賛成し、新品同様に整備されたパソコンを送料だけで入手できるのなら、と免税措置を受けられるNGOを設立。これにより、約40台のパソコンを低予算で日本から受け取ることができた。

授業では基本操作から教えた山口さん。「パソコンの起動の仕方」「マウスの動かし方」「右クリックのやり方」など、黒板に操作方法を書いて説明していたが、やはりわかりにくいと感じ、配属先予算とJICAの現地業務費との折半でプロジェクターを導入。授業を円滑に進められるようにした。生徒のパソコンへの関心をさらに広げようと、教室にインターネット環境を構築。週末に教室を生徒向けの安価なネットカフェとして開放することで費用を賄った。

こうした活動が実を結び、入学するまでパソコンに触れたこともなかった生徒たちは表計算ソフトを使えるようになり、「Eメールアドレスを持ちたい」「ウェブサイトの作り方を教えて」と授業以外のことも積極的に質問してくるようになった。学校の近くに住む卒業生が山口さんを手伝ってくれるようになり、パソコンの修理技術を教わりながら、パソコンの管理やネットカフェ運営をするようになった。

心残りだったのは、同僚教師と協力して生徒に教える活動があまりできなかったことだ。同僚は普段から友好的で食事と共にしていたが、コンピュータ理論を座学で教えるとすぐに帰ってしまう。実技の指導方法やパソコンの修理方法を教えようとしても興味を示さず、授業時間に遅れることも多い。山口さんは「なぜこれほどやる気がないのか」と悩んだ。そして、同僚の遅刻する理由が通勤途中に出会う知り合い一人ひとりと挨拶しているためだと聞いた時には、いら立ちも覚えたという。

「しかし、彼らにとっては仕事よりも家族や友人の優先順位が高いことがだんだんとわかり、日本人と同じような働き方を求めるということ自体が難しいのだと理解できるようになりました」

そこで山口さんは目線を切り替え、「目の前の生徒が大人になった時に『いい教育を受けたな』と思ってもらえれば」と生徒や卒業生に教えることを中心に据えて活動を続け、任期を全うした。



CHPSで健診を待つ妊婦たち。待合室にまだ人がある中、助産師が当たり前に昼食休憩に入るので驚いたという対馬さんだが、当の妊婦から「お昼だからご飯食べなよ」と言われて常識の違いを実感したという

厳しい医療環境の北部地域で 現場の課題を見つめて改善策を提案

ガーナでは、乳幼児死亡率の低減と妊産婦の健康改善が課題で、JICAも長く母子保健分野の改善に力を入れてきた。2017年に助産師隊員として派遣された対馬朱香さんの任地は首都アクラから北へ約600km、バスで16時間の距離にあるアッパーイースト州タレンシ郡。貧困率が高く、基礎的な保健サービスの水準が低い北部地域だった（現在は、現地事情に鑑みて北部に協力隊員は派遣されていない）。

対馬さんは郡の保健局に配属され、郡病院やヘルスセンター、CHPS（※）を巡回して妊産婦健診、分娩助助、乳幼児健診、家庭訪問、学校での健康教育などに関わった。郡の人口は9万人ほどで、約3カ月間の雨期には農業をしているが、乾期になると男性の多くは南部へ出稼ぎに行き、女性は洋服の仕立てや商売などをして暮らしている。

当時、医師は郡病院に2人だけでCHPSにはおらず、看護師や保健師も不足していた。より高度な治療が必要となつて対応し切れない時は郡病院に搬送することになるが、救急車を呼ぶにも費用がかかり、集落でお金やガソリンを工面したり、時には自分たちで車を手配するところから始まる。

こうした環境の中で対馬さんが感心したのはCHPSで働くガーナ人助産師の責任感の強さや意識の高さだった。分娩などに対応する助産師はCHPSに1人だけで、お産の対応は24時間体制。「日本とはまるで違う厳しい条件の中、『赤ちゃんとお母さんの命を救うのは自分しかいない』という覚悟に圧倒されました。私はこの現場に役立つ知識を伝えられるだろうか。まずは学ばせてもらおうと思いました」

CHPSでマンパワーとして働いていると、気温40℃を超すことも多い環境下、まだ暑くなる前の時間帯に30～40人の妊婦が集中的に押し寄せて混雑することがわかった。国営の医療機関なのでスタッフは全国を異動しており、地元出身ではないスタッフは現地の民族語での会話に不自由する。遊牧民や国境を接す近隣国からも受診があると、言葉のわかる妊婦を探して通訳を頼むこともあり、そうしている間に待ち時間は一層長くなっていく。

つしまあやか
対馬朱香さん
ガーナ／助産師／2016年度4次隊・
青森県出身

PROFILE

小学生の時に、アフリカでは医療施設までのアクセスの悪さから母子が命を落とすことがあると知り、お産で困っている海外の人の助けになりたいと決意。大学で助産師資格を取得後、日本国内の大学病院で4年と診療所で3年の経験を積んだ後、協力隊に参加。帰国後は長野県立こども病院に勤務して新生児ケアについて学ぶ。現在は大学で助手として助産師教育に従事し、少子化時代における助産師の役割や、外国人妊産婦へのケアの在り方を伝えている。



対馬さんが着目したのはその待ち時間。健康に妊娠生活を送ることができれば出産中のトラブル軽減につながるはずで、かつ受診の遅れによる健康悪化を防ぐ面からも妊婦自身が正しい知識を得ることが大切である。そこで、順番を待つ妊婦たちに声をかけて保健指導を行うことにした。

特にガーナにおける主な死因の1つでもあるマラリアは、貧血を引き起こして妊産婦や新生児の健康リスクを高めることがある。他方、蚊帳は持っていない、夜も暑いので屋外で過ごしたり、畑で作物の鳥よけに使っていたりする家庭が多いので予防にも限界がある。そこで感染後の対処に絞って、作物が減る乾期でも入手可能で貧血改善に効く食材のことや、早期に受診すべき症状などについて紙で掲示し、話し好きで説明が上手なガーナ人スタッフから伝えてもらった。

地道に巡回先スタッフと共に現場のさまざまな改善策を考える対馬さんには協力者が増え、「アイデアを出すと柔軟に受け入れて、想像以上にうまく展開してくれました」。ある現地の保健師は、対馬さんが父親の育児参加を促すために作成した妊婦体験ジャケットを見て、学校での若年性妊娠予防の啓発に活用してくれた。

ガーナでの活動を通じ、コミュニティの中で助け合う子育ての様子を見てきた対馬さん。帰国後も多くの母親に関わる中で、日本の出産・育児環境を窮屈に感じることもある。「日本では心が苦しくなってしまうお母さんもいるので、そんな時におおらかなガーナの話をする、それだけでも気持ちが楽になるようです。これからも母子保健の現場でガーナでの経験を伝えていきたいですね」

乳幼児健診の意義をデータや 行動で示すことで、質の向上を目指す

2024年1月から派遣中の保健師隊員の青崎聖花さんは、南部のアシャンティ州で乳幼児健診の質の向上に取り組んでいる。ガーナではJICAの技術協力で日本式の母子手帳が導入されており、パイロット地域に選ばれたアティマ・ンワビエジャ市ンカウィエ地区保健局で母子手帳を活用しながら母子保健サービスを改善することが要請内容だ。配属先にとっては初の隊員で、青崎さんは住民に最も近いコミュ

あおさきせい か
青崎聖花さん
ガーナ/保健師/2023年度3次隊・福岡県出身



PROFILE

幼少期に途上国の人々の生活を知り、“コミュニティの一員や友達になりたい”と思うようになる。中学生の時にJICAのエッセイコンテストで入賞し、協力隊員から体験談を聞いたことで、協力隊を志望するように。その後の進路を考える際も、コミュニティで幅広い人々と関われる職種として保健師を選択した。大学看護学部卒業後、大阪市で地区担当の保健師として3年間勤務し、退職して協力隊員として活動中。

ニティヘルスナース（以下、CHN）との活動を希望した。

乳幼児健診を行う病院に行くと5、6人いるCHNは、子どもの月齢を正しく数えられない、身長と体重のグラフを正しく読めない、予防接種スケジュールの伝達を忘れてしまうなど、基礎的な課題が見られた。母子手帳も記載や情報管理が適切にされておらず、母親のほうも母子手帳を携帯していなかったり紛失したりという状況もあった。早速、こうした課題の改善を呼びかけたが、年長者を敬う文化のガーナで、スタッフの中では最年少に近い青崎さんの話は聞いてもらえなかった。

ただ、CHNたちは病院から離れた集落に出向き、乳幼児健診や予防接種を行うことも多い。暑い中で乳幼児のいる家庭を探して2、3時間、歩き続けることも珍しくない。学校訪問や成人向け疾患に対応する業務もあり、そうした仕事に同行しながら、大勢のお母さんと赤ちゃんに丁寧に対応するのは大変なのだと青崎さんも実感した。

「義務感ではなくCHN自ら乳幼児健診をきちんと行いたいと思うきっかけをつくれたらと思うようになりました」

そこで目をつけたのが乳幼児の体重だった。定期的に母親に対して栄養カウンセリングを行うガイドラインは存在するものの、スタッフの手が回っていない。そして、離乳食を始める頃から体重の伸びが悪くなることを感じた青崎さん



乳幼児健診の時、母親にアンケート調査や個別カウンセリングを行う青崎さんたち

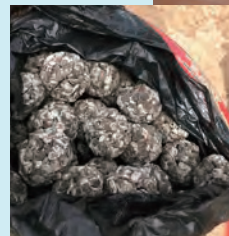
は、健診で得られた乳幼児の毎月の体重を収集・グラフ化して、CHNや病院、配属先の保健局に説明して回った。皆も以前から感じていたことをデータで示されると、がぜん興味を持ち、原因を探るアンケート調査を行うことになった。質問設定や調査の実施は、配属先の同僚や乳幼児健診スタッフが主体的に取り組んでくれたという。「健診でお母さんと子どもの生活を知り、それが母子の健康につながることをCHNたち自身の活動体験と共に知ってもらうことができました」

青崎さんは母子に寄り添う姿勢を見せるよう意識していると話す。例えば、乳幼児健診の際には必ず、母子1組ごとに声をかけ、子どもの成長を大げさなくらいに褒め、悩み事があればきちんと耳を傾けてきた。その姿を見て「あなたは、とても仕事を楽しんでいるんだね」と声をかけてくれるCHNも出てきた。「徐々に健診や予防接種に来なくなってしまうお母さんたちもいるので、『来てよかった』と感じてもらえる関係性も大切です。私が活動で目指していたCHNの意識変革の基盤づくりはできましたが、健診の質などは一朝一夕に向上するものではありません。残る任期は、できるだけCHNたちと過ごし、一緒に同じ業務を何度でも繰り返すことに取り組みたいと考えています」

活動の舞台(裏) — 日本人もハマるガーナの発酵食品

「ガーナ料理の特徴は激辛なことです。おもてなし精神にあふれたガーナの人たちは、私が体調を崩している時も『ご飯を作ってきたよ』と辛い料理を持ってきてくれるので、ありがたくも困る時があります」と現役隊員の青崎さんは苦笑する。

そうした辛いソースやシチューにつけて食べる主食の一つが「バンクー」。発酵させたキャッサバとメイズをお湯で練って大きな団子状にしたもので、「酸味があって最初は違和感を覚えますが、だんだんおいしく感じるようになって、帰国して時間がたった今でも食べたくります」と山口さん。「すごくおいしかった!」と對馬さんが太鼓判を押すのは「ダワダワ」という食材だ。ガーナ北部で乾期に採れるパルキアという木の種子を使った発酵食品で、納豆のような香りと味がする。「貧血が改善されるとされ、特に食料の限られる乾期に現地の女性たちに薦めていたのですが、私もダワダワと刻んだオクラをご飯にのせて食べ、日本を感じていました」。



上：バンクーと、唐辛子が入ったスープ。発酵食品であるバンクーは酸っぱい匂いと味があり、最初は戸惑う日本人が多いという

左：道端の露店で売られているダワダワ。「崩れたコンクリートの塊のような見た目なので、日本でもそういう物が落ちてると、おっ!と目を引かれます」(對馬さん)

特集 国連機関で活躍したOVたち

JOCV枠UNV制度で世界へ!

推薦を受けるのは難しい?

国連ボランティア後の進路は?

国連機関の仕事は大変?

どうやって専門分野を決める?

OVが国連機関で評価される点は?

選考でのアピールポイントは?

協力隊に参加した後も、引き続き国際協力に携わりたいと考える隊員は少なくない。そうした人に注目してほしいのが、JICAが設けている「JOCV枠UNV制度」だ。これは、国連ボランティア計画（UNV）がJICA海外協力隊経験者に向けて用意したポストに就いて、国連ボランティアとして活動するチャンスが与えられる制度。2025年12月現在、15カ国で19人が活躍している。今号の特集では、同制度を利用して国連機関にチャレンジした先輩隊員たちに、実際の活動について話を聞いた。

Text＝阿部純一（本誌 p10-11） 秋山真由美（p12-15） 写真提供＝ご協力いただいた各位

JOCV枠UNV制度とは

UNVは国際連合などの国際機関にボランティアを派遣する機関。JOCV枠UNV制度は長期派遣のOVが応募できる制度で、まずJICAに書類申請し、推薦を受ける必要がある。推薦を得られると、例年5～6月に公募されるJOCV枠UNVの特別なポストに応募することができる。応募後に、UNV事務局の書類選考、配属先となる国連機関の面接を受け、合格すれば国連ボランティアとして活動する。2025年の場合、16ポストの公募があり、応募者39人に対して国連ボランティア合格者は12人（辞退・取り消しを含むと14人）で、1つのポストに世界中から数百人の応募がある通常の国連ボランティア案件と比べて、競争率の面で格段に有利。JICAの同制度担当者は、「この制度で国連ボランティアを経験したOVの約70％が、UNV期間終了後も国連機関で働いており、ほかの人たちもJICAをはじめとする国際協力分野で活躍している人が大多数です。協力隊経験で培った共創力と行動力で、国連機関にぜひチャレンジしてください!」と話している。

JOCV枠UNV制度についての詳しい情報はJICAのウェブサイト参照してください▶



CASE 1

先住民が住む農村での生活を体験し 気候変動問題にアプローチ UNVを経て国連機関の専門家に



よしだ まさこ
吉田蒔絵さん

ポリビア／コミュニティ開発／2014年度2次隊・東京都出身

気候変動の専門家として国際連合食糧農業機関（FAO）本部に勤務。幼い頃から国際協力に携わることを目指し、大学の英文科で学び、現地の人と関わりながら社会貢献ができることに魅力を感じて新卒で協力隊に参加。ポリビアで活動した後、イギリスのサセックス大学開発学研究所に留学。JOCV枠UNV制度を利用し、2018年から1年間、国際連合開発計画（UNDP）エルサルバドル事務所で活動した。19年にJPO派遣制度でFAOに派遣され、現在も勤務を続けている。

隊員へのメッセージ

国連機関は敷居が高く思えて私も躊躇しましたが、協力隊活動を経て身についた力が、国際機関でどれだけ通用するのか挑戦できる良い機会なので、ぜひチャレンジしてもらいたいです。UNVでの活動で自分の可能性が広がりました。

「国際機関で働けるのは雲の上の人たちだけだと思っていた」という吉田蒔絵さん。しかし、2018年から国際連合開発計画（UNDP）エルサルバドル事務所で活動し、19年からはイタリア・ローマにある国際連合食糧農業機関（FAO）本部に勤務している。そのきっかけとなったのは協力隊での経験だ。

幼い頃から国際協力に関心があった吉田さんは、大学の英文科で学び、就職活動をする中で、協力隊のポスターを見かけて興味を引かれた。「人を通じて社会に貢献できる進路として、自分のやりたいことはこれだ」と確信し、新卒で協力隊に参加。

赴任したのはポリビア中部にあるコチャバンパ市のNGO。同市は「ポリビア第3の都市」といわれる大都市だが、市街地から車で2～3時間走ると、貧しい農村がいくつもある。そこは電気や水道が通っておらず、主に先住民たちが家畜や農作物を育てて自給自足している地域だ。配属先は住民たちが生活の質を高めることができるよう、食糧安全、健康、女性支援、識字教育といったプロジェクトを実施していた。

吉田さんは、1週間は都市部の住居、次の1週間は各農村で寝泊まりするという生活パターンを繰り返しながら、農村の住民たちと交流を深め、家庭菜園の支援や栄養教育のワークショップ、改良かまどの普及などを行った。この時、農村で住民たちと共に生活したことが、その後のキャリアを形成する原点となった。

「先住民たちは大地の恵みを大切に、アンデスに伝わる母なる大地の神“パチャママ”信仰を守っていました。しかし、そうした自然と共に生きる生活は、干ばつや雹による被害など、自然災害の影響を強く受けます。農村では食べる物がジャガイモしかない状況も経験しました。気候変動はそうした自然災害の大きな原因の一つ。その気候変動の原因となる温



吉田さんが協力隊員時代に生活を共にしたポリビア農村の先住民たち

室効果ガスを多く排出しているのは都市や先進国の人々なのに、先住民が不利益を被る状況に疑問を感じました。また、それを変えたいと思っても、1人の隊員には何もできないもどかしさや無力感がありました。農村での生活を経て、自分がやりたいことが明確になりました」

任期終了後、吉田さんはポリビアで起こっていることを体系的に理解するため、イギリスの大学院に留学し、気候変動・開発・政策学を専攻。卒業を前にして、国連で働く最初のステップとして、国際機関の現場が経験できる職場を探した。そこで着目したのがJOCV枠UNV制度だった。

「JOCV枠UNV制度を通じてUNDPエルサルバドル事務所のポストに合格しました。エルサルバドルといえば当時は世界でも有数の殺人事件発生数で知られていし、国連ボランティアという身分で活動することがキャリアになるのか？同時期に在ウルグアイ日本大使館からのオファーもあり、迷



UNDPエルサルバドル事務所が実施していた湿地保全プロジェクトおよびJICA湿地保全プロジェクトのサイトにおいてエルサルバドル環境・天然資源省の大臣やUNDPエルサルバドル事務所長らと共に、合同視察を企画・実施した時の写真

いました。そこで、当時、私がインターンで働いていた国連機関の駐日事務所の所長に相談したところ、『国連機関は、ボランティアであっても専門家として見なされ、自身の裁量範囲も広いので、貴重な経験になる』と後押しされ、国連ボランティアの道を選びました」

吉田さんはUNDPエルサルバドル事務所で“持続可能な開発専門家”として、主に環境、気候変動、生物多様性に関するプロジェクトのサポートなどを行った。「主にコミュニティが対象となる協力隊活動とは異なり、UNDPでは国レベルの政策形成や、プロジェクトの進行に携わります。そのため、エルサルバドルの政情を把握する必要があるし、自分がどのように貢献できるか模索するなど、当初は戸惑いもありました。一方で、国レベルの気候変動政策の作成に参加したり、ラムサール条約に登録された湿地保全プロジェクトに関わったことは大きな経験となりました。また、環境大臣と直接やり取りをするなど、日々の業務がダイナミックだと感じました」

1年間の任期が満了した後は、外務省のJPO派遣制度（※）を利用して、19年からFAOの気候変動・環境・生物多様性局で働くことになった。JPOの任期終了後も引き続き国際コンサルタントとして勤務。気候変動専門家として、国際政策やプロジェクトに携わって6年になる。「私の強みは、現地の最終受益者の顔が想像できることです。国連には本部での勤務経験しかない職員も多くいますが、政策を作る上で現地事情とのズレが生じることもあります。私は協力隊での経験から、政策が実施され、現地のコミュニティに届く時、どのような効果があるかを予想できます。国連機関での業務は、立場が違う各国の合意点を見つけるという長期間にわたるプロジェクトです。困難なこともあ

りますし、多忙を極めていますが、大変な時には一緒に農村で生活した彼らのために仕事をしているんだ、と自分を奮い立たせています」



現在、吉田さんが活動しているFAOの本部にて日本人職員と共に

合格のコツ

UNVは協力隊活動と似通った部分が多いため、なるべく隊員としての経験をアピールするとよいでしょう。私は、ポリビア農村の住民とのプロジェクトを進めるため、現地語のケチュア語を習得し、彼らと一緒に生活しました。何も知らないところから、そうして現地に溶け込んで活動を進めていく力や、スペイン語能力、現場で工夫して何でもやっていけるバイタリティなどをアピールしました。

※JPO（Junior Professional Officer）派遣制度…国連経済社会理事会決議により設けられ、各国政府の費用負担を条件に国際機関が若手人材を受け入れる制度。日本では外務省が同制度による派遣を実施、35歳以下の日本人に対し2年間国際機関で勤務経験を積む機会を提供している。

CASE 2

移民ルーツというマイノリティな 生い立ちと協力隊経験を糧にして 3度目のチャンスで開いた国連の扉



とくもり
徳森りまさん
コロンビア／コミュニティ開発／2015年度3次隊、
ペルー／青少年活動／2016年度8次隊・沖縄県出身

JICA沖縄の国際協力推進員。沖縄県に生まれ、父方がペルーのルーツを持つ家庭で育つ。2016年より協力隊員としてコロンビアおよびペルーに派遣され、紛争被害者支援や児童学習支援に携わる。JOCV枠UNV制度を活用し、22年から24年まで国際連合開発計画（UNDP）メキシコ事務所で平和構築・コミュニティレジリエンススペシャリストとして活動。25年より現職。

隊員へのメッセージ

国連ボランティアを「やりたい」と思った瞬間がスタートです。たとえ語学力や経歴に自信がなくても諦める必要はありません。準備が整い、真っすぐな思いが伝われば、望みはきっと現実のものになります。



UNDPメキシコ事務所で平和構築分野を担当した徳森さん。写真はジェンダーに基づく暴力撤廃に関する研修会の様子



現在はJICA沖縄センターで国際協力推進員を務める徳森さん。小学校で協力隊での体験を紹介

3回目の挑戦でUNVの合格をつかんだ徳森りまさん。その歩みをたどると、節目にはいつも自分のルーツを見つめる視点と「悲しみのない世界をつくりたい」という思いがあった。

父がペルー出身の日系3世、母が沖縄県出身。幼い頃、家にはペルーの民芸品や移民先の写真が並び、親戚同士の集まりではスペイン語が飛び交っていた。父の仕事で幼少期をウルグアイとブラジルで過ごし、8歳で沖縄に戻った時、同級生から「帰れ、ブラジル人」と心ない言葉を浴びせられたこともある。海外にルーツを持つ家族の子どもとして育ち、アイデンティティに葛藤する日々だったが、大学時代に南米の日系人留学生らと出会ったり、休学して世界を旅する中で、ペルーにルーツを持つことを誇りに思えるようになった。

琉球大学で政治学を学び、早稲田大学大学院では移民の研究に没頭。大学院修了後は沖縄のNGOに勤務し、県知事が国連で演説するためのプロジェクトを手伝った時に国連

人権理事会を訪れ、「沖縄から世界へ発信できる人になりたい」と決意した。

協力隊員としてコロンビアに派遣されたのは2016年1月。50年以上にわたる国内紛争が続いたコロンビアの中でも激戦地だったグラナダ市役所に配属され、沖縄戦や沖縄の平和教育を伝える活動などを通じて、紛争被害者の支援に携わった。当時、コロンビアでは平和に向けた国づくりが進められており、紛争被害者支援のための法整備や復興施策が国際機関の協力を得ながら進展していた。そうした中、役所の職員が町を巡り、音楽やゲームを取り入れた手法で住民に新しい制度を分かりやすく知らせるアウトリーチ型の取り組みに触れ、大きな感銘を受けた。

「日本が導入できていない仕組みや取り組みができていくことに驚きました。平和について伝えようと思っていたのに、実際は学ぶことのほうが多くありました」。後にUNVの選考で面接官が深く共感したのもこの時の経験だったという。

その後、治安の悪化によりコロンビアを離れ、ペルーのリマ市に派遣された。「きっと祖先が呼んでいる」と不思議な縁を感じたのは、自身の名前の“りま”の由来となる土地だったからだ。南米最大級の児童養護施設で学習支援員として情操教育支援などに取り組んだ。他国からのボランティアも多数いたため、自身が取り組む課題の模索や、同僚との信頼関係づくりなど、ゼロからの再スタートに苦労した。

週末は日系人会や沖縄県人会の活動にも参加し、ペルーの徳森さんの親族に会うこともできた。日系社会では沖縄出身者が多数を占め、沖縄戦を体験してトラウマを抱えたままの人もいることを知った。それは「マイノリティの視点から戦争や平和を考えるきっかけになった」と振り返る。

帰国後は、沖縄の自治体のコンサルタントや外務省の国

際平和協力調査員などを経て、22年4月に大学院博士課程へ進学。同年7月、3度目の挑戦となるJOCV枠UNV制度に応募した。

「1回目は不合格、2回目はUNVのほうからオファーがあったものの、専門分野でない難民に関わるポストだったためうまく合わず、3回目ようやく合格しました。面接を英語ではなくスペイン語で受けて、自分らしくコロンビアでの経験を話せたことが大きかったと思います」

派遣先は、国際連合開発計画（UNDP）メキシコ事務所。効果的なガバナンスと民主主義の実現を目指すユニットで、平和構築分野を担当した。若者と農家の支援、ジェンダー調査、ビジネスと人権に関する研修の企画・運営など、多岐にわたる業務に携わり、「協力隊時代に培った調整力やつながりを構築する力が役立った」と話す。

「最初は、人間関係の構築が十分でない中で、企業を相手に“人権”などの踏み込んだ話をしなければならないので嫌がりましたが、まずは親しくなることから始め、信頼を得ていくことを目指しました。少しずつ環境を整えながら課題を発見し仕事を進めていくプロセスは、協力隊時代に鍛えられたと思います」

仕事の範囲が広く、プレッシャーもあったが、UNDPならではの働きやすさも印象に残っている。「ワークライフバランスに配慮した休暇やカウンセリングなど福利厚生が手厚いだけでなく、女性の権利に関する研修では、日本では嫌がらせやいじめとされるような行為や言動も『ジェンダーに基づく“暴力”』として扱われることは、さすが国連だと思いました」

一方で、もっと同僚と良い関わり方ができたかもしれないとも振り返る。成果を急ぐあまり同僚の気持ちに十分に寄り

添えず、関係がぎくしゃくしてしまった時期があったからだ。「次のポストが決まってからのほうが気持ちに余裕ができ、うまく付き合えるようになりました。先のことを考え過ぎず、もっと目の前の人間関係を大切にすべきだったと反省しました」

25年1月から、JICA沖縄で国際協力推進員として勤務に就き、多文化共生をテーマに、外国とつながりのある子どもたちの支援や受け入れ体制の強化に注力している。「私自身が沖縄でマイノリティとして過ごし、悩んできた経験があるからこそ、似た境遇の子どもたちの力になりたいと思っています。これまでの経験のすべてがつながっていると感じられ、毎日、やりがいがあり、幸せです」

合格のコツ

UNVでは成果よりも、一緒に働く仲間と協力し合う姿勢が重視されるため、面接では人柄を理解してもらうことが大切です。私は3回目の挑戦だったこともあり、「面接の機会をいただけて感謝」と気負わずに臨めました。協力隊での経験について「むしろ学ぶことのほうが多かった」と率直に話した時、面接官に“対等なパートナーとして働けそうだ”と感じてもらえたように思います。語学力に不安を感じている人もいるかと思いますが、私はスペイン語のスコアを持っていません。語学の点数よりも、自分らしく筋の通ったキャリアを自分の言葉で説明できることが大事だと思います。

協力隊員時代、コロンビアの子どもたちに沖縄の戦争の歴史を紹介する徳森さん。「紛争被害者支援の要請を知って、沖縄の平和教育を伝えたいという気持ちになり、参加した活動です」

CASE 3

東日本大震災を契機に 日本の防災技術の高さに着目し 協力隊、国連機関で活動の軸に



まるやまあやこ 丸山 絢子さん
フィリピン／村落開発普及員／2010年度4次隊、短期／モンゴル／コミュニティ開発／2013年度9次隊・神奈川県出身
国際連合工業開発機関 (UNIDO) プログラムアシスタント。2011年、大学院で国際開発の修士を取得し、同年3月から協力隊員としてフィリピンで活動。その後、短期派遣でアジア開発銀行 (ADB) モンゴル事務所、JICAモンゴル事務所の企画調査員 (企画) などを経て、21年に国際連合開発計画 (UNDP) バンコク地域事務所の災害リスク管理オフィサーとして活動。24年より現職。

隊員へのメッセージ

国連ボランティアとしての活動は特別な人だけの舞台ではありません。協力隊経験がある時点で、その国の事情や課題を肌感覚で理解しているということです。それは、国連機関でどんなポジションに就いても必ず強みになります。迷っている人にこそ、挑戦してほしいです。

「協力隊に比べたら、どこも大変じゃない。そんな根拠のない自信がありました」と笑うのは、JOCV 枠 UNV 制度を活用し、国連ボランティアとしてバンコクで活躍した丸山 絢子さんだ。現在は国際連合工業開発機関 (UNIDO) 東京投資・技術移転促進事務所で、日本企業が持つ防災や環境技術をアフリカを中心とする途上国に移転する事業に携わっている。防災の専門教育を受けたわけではないが、キャリアの軸を防災分野に向けてきた背景には、2011年の東日本大震災での体験がある。

大学院で国際開発を研究した丸山さんは、「草の根レベルの活動がしたい」と協力隊に参加することを決意。二本松青年海外協力隊訓練所での派遣前訓練を終えた3月11日、二本松駅から郡山駅へ向かう途中で被災した。同期隊員たちはすぐにそれぞれの専門を生かしてボランティア活動を始め、自らもスーツケースの中から衣類を取り出して必要な人に差し出した。未曾有の混乱の中でも秩序を守り、自分のできることを探しながら冷静に行動する人々の姿を目の当たりにし、「日本人の防災意識の高さ」を強く実感したという。

約半月後に赴任したのは、フィリピンの沿岸にある小さな漁村だった。台風などの災害が多いために生活は貧しかったが、人々は陽気で温かった。丸山さんはここで住民の生活向上を支援する活動に取り組んだ。現地の人々と暮らしながら、要望に応じて震災の経験話をしたり、地域の人と避難訓練を実施したり、日本の学校の防災訓練を紹介した。そうした活動を通じて、「日本での経験や知識を共有することが他国の人々の命を守ることにつながる」という確信を得て、丸山さんの中に“防災”というテーマが浮かび上がった。

その後、短期派遣でアジア開発銀行 (ADB) モンゴル事務所での活動を経て、JICAモンゴル事務所に勤務し、地震

対策プロジェクトの評価や都市防災に関する研修の開催などに携わった。そして21年12月、JOCV 枠 UNV にチャレンジ。タイのバンコクにある国際連合開発計画 (UNDP) アジア太平洋地域事務所の「アジア太平洋地域学校津波対策プロジェクト」で災害リスク管理オフィサーの募集があり、応募した結果、採用された。

「毎年6月頃になると、JOCV 枠 UNV の募集情報をチェックしていましたが、防災分野の募集はめったにありませんでした。JOCV 枠で、しかも各国事務所を束ねる地域事務所という環境は、アジア太平洋の広い範囲で防災の知見を深める

協力隊時代に活動で離島を訪問するため、ボートに乗り込む丸山さん



ことができ、やりがいがありそうだと思います」

早速 JICA への申請を行い、事務局のウェブサイトから応募したところ、オンライン面接の案内が届き、面接から約2週間後に合格通知のメールが届いたという。

国連ボランティアとしての主な任務は、アジア太平洋地域の学校における津波対策の強化。24カ国の学校の生徒、教員、管理者など15万人を対象に津波避難訓練を実施する大規模なプロジェクトだ。しかし、20カ国以上の担当者と連携しながらプロジェクトを進める緊張感と心理的ハードルは高く、当初は自分の立ち位置をつかめず、戸惑いも大きかった。そんな時、上司の一言が丸山さんの意識を変えた。「私はいつも『国連ボランティアの丸山です』と名乗っていましたが、ある時、上司から『契約形態を気にする必要はない。あなたはプロジェクトをマネジメントする者として言うべきことを言わなければならない立場だ』と指摘されたのです」。

必要なのは肩書ではなく、自分の役割と責任を果たすこと。国連機関は、能力と意欲さえあれば、雇用形態に関わらず、どんどん仕事を任せてもらえる文化だと実感したという。国籍も年齢も立場も専門性も違う多様なメンバーと率直に議論を交わし、協働する醍醐味を味わう一方、国ごとの優先順位や価値観の違い、合意形成の難しさなどに直面することもあった。それでも、柔軟に乗り越えることができたのは協力隊経験があったからだ。

「例えば、スタッフから停電でオンライン会議に出られないと言われても、まあ、そういう時もある、と受け止めることができました。成果を焦らず、現地の事情や相手のやり方を尊重しながら進めることができたのは、フィリピンで現地の人と生活した経験があったから。協力隊で培った力は、UNDP での活動でも生きました」

24年7月からは、UNIDO 東京事務所で新たなキャリアを

踏み出した。それも、国連ボランティアとしての経験を通して、日本の技術力の高さや防災分野の知見が十分に世界に知られていない現状に気づいたからだという。

「日本の企業や社会が培ってきた防災の見識はとてもユニークで、途上国の課題解決に役立つものが多くあります。自国の技術を他国の持続的発展に生かすことは、日本にとっても刺激になるはずです。まだ知られていない日本の技術を発掘して、開発途上国のニーズとつなげることで、より多くの命を守りたいと考えています」

協力隊で培った現場感覚、国連ボランティアで磨かれたマネジメント力、多様な国際機関での経験から得た広い視野。そのすべてが丸山さんの現在と未来へつながっている。

合格のコツ

オンライン面接では、「何ができるのか」「これまでの経験がこのポジションにどう生かせるか」などの質問があったと記憶しています。後に、上司になぜ私を選んでくれたのか聞くと、「率直なコミュニケーション力」という返答でした。能力や専門性の高い人はたくさんいますが、その中でできないことをできないと率直に言え、必要な時に誰かに助けを求められることは国際機関で働く上でも重要です。応募を考える皆さんも、予想外のことが次々と起きる中で道を切り開いていった協力隊員としての経験に自信を持ち、自分ができることを自分の言葉で語ってほしいと思います。



UNDP アジア太平洋地域事務所の活動でインドネシアの学校で津波避難訓練を行った時の様子



タイのクラビ島で小学校の津波避難訓練を視察した時の児童たちと丸山さん

就職ストーリー

協力隊で見つけた“やりたいこと”を目指し
医用・分析機器を扱う会社で奮闘

Text＝飯淵一樹（本誌） 写真提供＝片岡梨沙さん



今月の先輩

かたおか りさ
片岡梨沙（旧姓 富田）さん
ジンバブエ／コンピュータ技術／
2021年度7次隊・京都府出身

就職先 株式会社島津理化

事業概要 1969年に株式会社島津製作所の理化学器械部を分離独立させる形で設立され、島津グループを構成する。理科学実験機器や設備品の開発・製造、島津製作所製の医用機器（※）や分析機器の販売を手がけるほか、設備の導入に関連したコンサルティングや、ODAに係る事業も含めた海外での設備導入の支援も行っている。

片岡梨沙さんの略歴

1994年 大阪府で生まれた直後、京都府に移る
2017年3月 大学卒業
2017年4月 IT企業に就職
2020年1月 協力隊参加のため休職するもコロナ禍で派遣延期・待機に
2020年7月 一時、元の企業に復職
2021年8月 協力隊員としてジンバブエへ赴任
2023年12月 帰国・復職
2025年3月 株式会社島津理化に入社

※医用機器…薬機法に定義される「医療機器」とは異なり、より広義に医療現場で使用される機器類を指す。

「困っている人の役に立ちたいという思いが、協力隊参加を決めた根底にあります」。そう話すのは、株式会社島津理化に勤めるジンバブエOVの片岡梨沙さんだ。

協力隊への関心が芽生えたのは小学校時代。協力隊に現職参加した教員の体験談を聞いたことがきっかけだという。その後、進学する中で日本国内の企業に就職する進路を選んだ片岡さん。ICTエンジニアとして勤務していたが、ひたすら日々の業務をこなす中で「ふと、今のまま定年まで働くのが幸せなのかという思いが湧き、協力隊への夢を思い出しました」。

合格し、2019年度3次隊として2020年1月から派遣前訓練も受けていたが、コロナ禍で待機を余儀なくされ、21年8月ようやくジンバブエへの赴任を果たす。片岡さんの配属先は、国内第3の都市グウェルにある教員養成校。学内のパソコンからサーバー、ネットワークに至るまでのICT環境整備が主な要請だったが、「施設をひとつと回り回って見た限りでは整備も行われているようで、私がいる必要あるのかな？と思ったほどです」。

しかし、細かく様子を見ると、多くの課題を抱えているとわかった。「例えば、パソコンごとにシステムやソフトウェアのバージョンが違っているため、授業で先生が『画面右上のここをクリック』などと言っても、各生徒のしている画面が異なっているような状況が発生します」。

配線などもその場しのぎで記録が残されておらず、整備の仕方が一貫していない状況を、片岡さんは一つ一つ根本から解決していった。「学内のICT環境は誰もが恩恵を受けるもの。『リサがいてくれて助かった』という声ももらえました」。片岡さんの任期が終わる際には、技術者の必要性を実感した学校側が現地のシステムエンジニアを雇用することも決めてくれた。



任期終盤には活動の集大成として、国内13の教員養成校からICT系の教員・技術者を集めてサーバーラックの整備に関するワークショップを行った

帰国した片岡さんが悩んだのは協力隊経験の生かし方。当時の所属会社は海外との接点がなかった。「国際協力に関わったことは楽しく、やりがいも大いに感じる経験でした。やはりその分野に関わり続けたいと、24年9月での転職を決意しました」。

次の就職先としては、株式会社島津理化1社に絞っていた。隊員時代、現地の大学で島津製作所製の分析機器を見かけたという片岡さん。「ハイパーインフレなどで多くの日本企業が撤退した中、島津製品があることが印象的でした。ジンバブエのような国にも行ける会社がいいと思いました」。

折よく、島津理化の社員募集が出ていたタイミングでエントリー。採用され、25年3月から勤務している。「医用機器は途上国から紛争地域まで、困っている人々のために役立ちますし、分析機器は、日本で起きた公害のようなことを海外で繰り返さないために必要です。国家間の協力の場に関わっている実感があり、非常にやりがいを感じています」

1 求人情報の リサーチとエントリー

2024年
12月初旬

ジンバブエで島津製作所の機器を見かけて、このグループの企業を志望しており、ODA部門を担っているのが島津理化でした。同社の求人情報を確認したところ人員募集中だったので、すぐにエントリーしました。

2 カジュアル面談

2024年12月中旬

エントリーから程なく、海外事業関連部署の部長2人と人事部の1人に会う機会が設けられました。カジュアル面談といっても、会社紹介の後、経歴や志望理由などを尋ねられ、普通の面接のような内容でした。協力隊OVということで特に念押し気味に聞かれたのは、民間企業では利潤を追求しなければいけないことを理解しているのかということ。前職も民間企業だったので重々承知していると答え、かつ純粋な技術職としてだけでなく、接客や見積もりなど営業に係る全行程を経験してきたことも説明しましたが、納得してもらったのが一番大変だったことを覚えています。

3 オンライン面接

2024年12月下旬

カジュアル面談と同じ面接官で、カジュアル面談の時の疑問点を改めて確認する程度だったことから、時間は10分程度で終わりました。ここでも改めて、ボランティアと民間企業の仕事の違いについての理解を問われました。

4 最終面接

2025年1月

社長や常務などの役員との面接で、20～30分ほどかけていろいろ聞かれました。あまり変わった質問はなかったと思いますが、「また協力隊などに行きたくなくなってしまうか？」と聞かれたことが記憶に残っています。それに対しては「夢だった協力隊に参加して『国際協力』という自分の進みたい道が明確になり、その上で御社を志望しているので、ブレません」と答えました。

入社 2025年3月

現在の仕事

入社して最初に配属されたのは、応募の時から希望していた、ODA関連の事業を担当する部署でした。JICAによるODA案件を受注する開発コンサルタント企業に対する提案型営業で、島津グループが開発・製造する医用機器や分析機器を売り込んでいくことが主業務で、営業や入札など、さまざまな経験ができました。10月に異動し、今は日本企業の海外進出支援や、日本と海外の大学による共同研究の斡旋などを担当する部署にいます。特に後者の業務は、日本・海外の大学が日本政府の支援プロジェクトの下で共同研究を立ち上げる際に、機器の営業だけでなく案件形成からサポートする業務で、途上国の大学と関わるケースもあって面白いと感じています。



入社から約10カ月、医用機器・分析機器という切り口から途上国に関わるさまざまな業務を経験している

後輩へメッセージ

日本社会にいと、一定のレールの範疇の何者かになるべきという見えな縛を強く感じます。私も協力隊に行くまでは、浪人も留年もせずに日本の大学を出て、そのまま新卒で日本の企業に勤めるというレールに乗って生きていました。そこから外れたらもうダメだとの思いもありましたが、思い切って協力隊へ行ったことで、まず自分が人生を楽しまなければ何も始まらないのだと、生き方に対する考えが大きく変わりました。自分の“色”を持つのはすてきなことなので、それを大切にすることをお勧めしたいと思います。

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



岡県西部に位置する浜松市天竜区。区域面積の約9割を森林が占め、スギやヒノキを中心とした「天竜美林」は奈良県の吉野美林、三重県の尾鷲美林と並ぶ日本三大人工美林の一つとして知られる。しかし近年、全国の山村地域と同じように過疎・高齢化が進み、地域活動の維持や行政サービスの提供が難しくなっている。

そんな区の人口減少に歯止めをかけ、地域を盛り上げようと奮闘しているのが、協力隊OVの土田哲也さんだ。大学でデザインを学んだ後、工業デザイナーとして都内のメーカーで働いていたが、偶然見たフィリピンのごみ山をテーマにした映画が忘れられず、一念発起。「フィリピンの経済格差解消のために、地方を豊かにしたい」と協力隊に参加した。

念願かなって派遣されたフィリピン・レイテ島のタナワン町では当時、地域の基幹産業である漁業の状況が悪化。収入源である魚が激減し、人々の暮らしに深刻な影響を与えていた。土田さんは先に赴任していたアメリカ平和部隊 (Peace Corps) のボランティアと協力して調査を進め、魚の乱獲やダイナマイトを使った違法漁業の実態を突き止めた。土田さんたちはこれをやめるよう漁民を説得し、魚の保護区や養殖場を整備していった。養殖した魚の販売益から次の稚魚と餌を購入する仕組みをつくり、養殖が軌道に乗るのを見届けるため任期を半年間延長して、人々が漁業で継続的に生計を立てられるようにした。

「重視したのは、漁師たちの“やれる”という期待を引き出し、

サポートすること」と土田さん。「やればできる」という自信と満足感を得られれば人々は自主的に動き、自立につながる。技術補完研修 (当時) で学んだ村落開発の基礎を意識しながら、時には現地の冠婚葬祭に出席したり飲み会を開いたりして一人ひとりの声を聞いた。町内外の人間関係を把握しつつ、プロジェクトが前に進むよう根回しにも余念なく取り組んだ。

帰国して故郷の静岡県に戻った土田さんは、再びフィリピンに渡って働く道も考えたが、浜松市が天竜区で募集していた「浜松山里いきいき応援隊 (地域おこし協力隊)」の案件を見つけて応募。「協力隊で学ばせてもらった経験を日本に還元したい」と考えたからだ。以前から地域振興に力を入れ、農林水産省などからも高く評価されていた天竜区の人々から学びたいとの思いもあった。2013年から応援隊として約2年間、林業の人手不足や学校の統廃合など多様な課題と向き合い、任期終了後の16年からは浜松市の中山間地域移住コーディネーターになった土田さん。移住希望者への情報提供や地元団体との交流イベントの実施、道の駅のPR、特産品開発などに奔走し、移住者を増やす活動に手応えを感じた。「最初の数年は、あえて自分の意見を言わないよう努めていました。地域の行事やイベントに顔を出して商工会や自治会に顔と名前を覚えてもらい、小さな依頼にも応えていると、少しずつ地域の人から相談が寄せられるようになりました」。

18年には、地域活性化に力を入れている天竜区のクローバー通り商店街に天竜デザイン事務所を開設。それまで市の

コーディネーターとして行ってきたチラシやポスター、ロゴなどの制作を個人で受けつつ、地域の魅力を発信するウェブサイト「山と茶」の作成を支援した。20年には商店街の一角に知人と共に天竜トライアルオフィスをスタートし、ビジネスコーディネーターとして天竜区で起業を目指す都市部の人の相談に乗りながら、市や商工会の新規創業支援制度を紹介。シャッター通りと呼ばれていた商店街がにぎわいを取り戻していった。土田さんが忙しい日々の中でも大切にしているのは「依頼は断らず120パーセントで返すこと」。地域の人の“やりたい”気持ちを形にすべく、さまざまなネットワークを駆使して、調整役の仕事を全うする。時に意見の異なる人々の間に入って泥臭い交渉を担う場面もあるが、それにはまさにフィリピンでの経験が生かされている。

帰国から13年。天竜区を拠点に活動してきた土田さんが、今注目しているのは観光だ。「今やインバウンド消費は日本経済の中で重要な位置を占めてきています。そこで、天竜区の魅力をより多くの人に知ってもらい、国内外からここを訪れる交流人口を増やして、一度外に出た若者もまた戻りたくなるような地域にしたい」と土田さん。天竜高等学校の非常勤講師として生徒が地域と関わる機会を増やしたり、日本社会や教育の在り方を議論する「未来教育会議」に参加したりと、地域の将来を見据えた人材育成にも力を入れている。天竜区が一層ワクワクするエリアへと進化していくために、土田さんは今日も誰かと誰かをつなぎ、地域を元気にしている。

フィリピンの漁村での“調整役”の経験を生かし、 地域の人と人をつないで、今の元気と未来のワクワクをつくる

派遣から始まる 未来 先輩隊員たちの社会還元



中山間地域の過疎・高齢化に挑む
天竜デザイン事務所を運営

つちだてつや
土田哲也さん
フィリピン/村落開発普及員/2010年度2次隊・静岡県出身

Text= 新海美保 写真提供=土田哲也さん



1



2



3



4

1 任地では現地の漁民と共に、養殖場を基礎から造り上げた 2 土田さんの送別パーティでの1枚。すっかり町の一員として溶け込み、頼りにされる存在となっていた 3 クローバー通り商店街が「地域にかがやく わがまち商店街表彰2024」を受賞した際、齋藤 健大臣 (当時) から表彰状を受け取った土田さん 4 商店街や地域の仲間たちをリードしながら、天竜区を盛り上げている (前列左端が土田さん)

土田さんの歩み

2007年 ものつくり大学卒業後、事務メーカーへ



学生時代は漫画家を目指していて、大手出版社に作品を持ち込んだことも。その後、東京で就職して工業デザイナーとして働きました

2010年 協力隊員としてフィリピンへ



任地では英語もタガログ語も通じず、最初の半年は現地語であるワライワライ語の習得に努めました。魚の保護区をつくるにあたっては、完成後の状況をイメージしてもらうため、紙芝居を描いて地域の人を説得しました

2013年 浜松市の地域おこし協力隊に



浜松市が開始したばかりの「浜松山里いきいき応援隊」第1号に。任期を終えた後は移住コーディネーターとして、たくさんの人の移住をサポートしました

2018年 個人で天竜デザイン事務所を始める



地域の依頼に幅広く応えるために、事業を立ち上げることにしました

2019年 地元の企業に取締役として加わり、地域イベント向けのウェブサービス開発に従事



祭りなどの担い手不足を解消するため、「お祭り支援クラウドeBee (エビー)」を開発。浜松いわた信用金庫主催のビジネスプランコンテスト「CHALLENGE GATE」で優秀賞を受賞しました

2020年 浜松山里いきいき応援隊のマネージャーに就任



天竜区内6地域で活動する地域おこし協力隊に向けて研修や交流会を開き、地域活動が円滑に進むようサポートしています

2024年 経済産業省の「地域にかがやく わがまち商店街表彰2024」を受賞



天竜トライアルオフィスの取り組みが評価され、クローバー通り商店街が経済産業省の「地域にかがやく わがまち商店街表彰」を受賞。全国から視察や講演の依頼も増えています

2025年 地元の花火大会の運営を支援



コロナ禍の影響で中止となっていた天竜区二俣町の「鹿島の花火大会」がこの年に復活。高齢化で体制維持が難しくなっていた観光協会に協力し、若い世代が大会の運営に携われるよう調整を行いました

REPORT

天皇皇后両陛下が帰国隊員と御懇談

帰国した青年海外協力隊員及び日系社会青年海外協力隊員の代表が昨年9月24日(水)、皇居において天皇皇后両陛下に御懇談の栄を賜り、派遣国での活動をご報告しました。帰国隊員と両陛下との御懇談は、1965年に青年海外協力隊が発足した当初から今日に至るまで続いています。

今回帰国した隊員は、新型コロナウイルス感染症の世界的な拡大の影響を受け、日本への一時帰国や日本国内での待機を余儀なくされた方もいましたが、さまざまな困難を乗り越えて派遣国での活動に従事しました。両陛下にお目にかかったのはアジア、大洋州、中東、アフリカ、中南米の国々に派遣されていた青年海外協力隊員7人、日系社会青年海外協力隊員1人です。御懇談に先立ち、JICA本部(東京都千代田区)で田中明彦理事長と面談しました。

御懇談後、参加した帰国隊員からは、「協力隊の活動に深く関心を寄せてくださり、幅広くご質問いただいた。両陛下の一人ひとりへのお心遣いに感銘を受けた」、「温かいお言葉を頂き、今後の人生の大きな励みになった」などの感想を頂きました。



帰国隊員たちと田中明彦 JICA 理事長、大塚卓哉 青年海外協力隊事務局長ほか

御懇談についての詳細情報は [こちら](#) ▶



EVENT

JICA海外協力隊発足60周年記念式典のアーカイブ放送公開

去る2025年11月13日(木)、東京国際フォーラムにて「JICA海外協力隊発足60周年記念式典」を挙行し、約2,300人にご参加頂きました。同式典については、派遣国で活動中の現役隊員の皆様や当日ご参加頂くことができなかったOVの皆様にもご覧いただけるよう、アーカイブ放送をYouTubeのJICA青年海外協力隊事務局公式チャンネルにて配信しております。

式典では、JICAボランティア事業60周年の歩みを振り返ると共に、トークセッションや、小惑星の命名披露、ファッションショーなどの内容に会場も盛り上がりしました。

60周年記念式典
アーカイブ放送 ▶



NEWS

「JICA海外協力隊応援基金」の特設ページを開設

「JICA海外協力隊応援基金」特設ページがJICA海外協力隊公式ウェブサイト公開されました。特設ページにはご寄附者のご芳名ならびにいただいたメッセージ、寄附の使途事例などを掲載していますのでぜひご覧ください。

「相続・遺贈セミナー」を開催

12月3日(水)に三井住友信託銀行と共催で第2回「相続・遺贈に関するセミナー」を開催しました。「寄附の仕組みをもっと知りたい」「(将来的に)人生の締めくくりは国際貢献を、今後のライフプランについて考えるきっかけとしたい」とお考えの幅広い年齢層の方25人にオンラインと対面にてご参加いただきました。

「JICA海外協力隊応援基金」
特設ページ ▶



編集後記

P5-8「派遣国の模顔」のガーナでは、地域から伝統的な名誉職を授けられる隊員がいるとのこと。パイナップル生産に尽力して志半ばで事故により亡くなった武辺寛則さん(村落開発普及員／1986年度2次隊)もその一人として有名ですが、現在でも隊員が名誉職授与の栄誉にあずかるケースが時々あるようです。(飯淵一樹)

「派遣から始まる未来」の土田さんはかつて漫画家を目指していたほど、漫画を描くのが得意だそう。協力隊の任地の漁村で養殖場の仕組みを漁民に説明する際、口頭では伝わりにくく感じたため、漫画の技術を生かして紙芝居を作って説明したところ、理解してもらえたそうです。まさに「芸は身を助く」のエピソードですね。(成松佳子)

クロスロード

【2026年1月号】 第62巻第1号 通巻712号
発行日：2026(令和8)年1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



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>



●本誌掲載の記事、写真、イラストなどの無断転載を禁じます。
●本誌に掲載されている記事等の内容は、協力隊員(OV含む)の個人的見解であり、JICAの公式見解を示すものではありません。

JICA海外協力隊派遣現況

2025年11月末現在

現在の
派遣国数
74カ国



アフリカ地域

国名	一般	シニア
ウガンダ	33	
エチオピア	19	
ガーナ	36	
ガボン	6	1
カメルーン	16	
ケニア	35	1
ザンビア	36	
ジブチ	9	
ジンバブエ	15	
セネガル	27	2
タンザニア	33	
ナミビア	9	
ベナン	21	
ボツワナ	19	2
マダガスカル	35	
マラウイ	31	
南アフリカ共和国	4	
モザンビーク	14	1
ルワンダ	29	1

アジア地域

国名	一般	シニア
インド	14	
インドネシア	32	
ウズベキスタン	15	
カンボジア	27	
キルギス	35	
ジョージア	15	
スリランカ	15	
タイ	43	1
タジキスタン	2	4
ネパール	23	3
バングラデシュ	2	
東ティモール	26	
フィリピン	21	
ブータン	21	
ベトナム	36	
マレーシア	18	2
モルディブ	5	
モンゴル	25	2
ラオス	44	3

大洋州地域

国名	一般	シニア
キリバス	4	
サモア	14	
ソロモン	23	1
トンガ	18	1
バヌアツ	20	
バブアニューギニア	15	
パラオ	22	2
フィジー	11	2
マーシャル	14	1
ミクロネシア	22	1

欧州地域

国名	一般	シニア
セルビア	9	

中東地域

国名	一般	シニア
エジプト	17	
チュニジア	8	2
モロッコ	31	
ヨルダン	18	

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
ウルグアイ		3		
エクアドル		27		2
エルサルバドル		26		
キューバ		2		
グアテマラ		19		
コスタリカ		19		
コロンビア		23		2
ジャマイカ		9		
セントルシア		11		1
チリ		5		1
ドミニカ共和国		20		1
ニカラグア		18		
パナマ		18		1
パラグアイ		28		5
ブラジル				54
ベリーズ		9		
ペルー		29		
ボリビア		51		1
ホンジュラス		22		
メキシコ		16		4

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)	1,442 (529/913)	61 (47/14)	77 (27/50)	1 (0/1)	1,581 (603/978)
累計 (男性/女性)	49,012 (25,602/23,410)	6,745 (5,445/1,300)	1,690 (654/1,036)	555 (256/299)	58,002 (31,957/26,045)

一般 = 青年海外協力隊/海外協力隊 シニア = シニア海外協力隊 日系一般 = 日系社会青年海外協力隊/日系社会海外協力隊 日系シニア = 日系社会シニア海外協力隊 (単位：人)

あの場所、 地球の、 あの日、

任地の思い出を聞きました。

大都市タシケントでも 協力隊員の暮らしは工夫が肝心

佐々木謙一さん

SV/ウズベキスタン/経営管理/2022年度1次隊・埼玉県出身

私が活動したウズベキスタンの首都タシケントは中央アジア最大級の都市。真新しいビルの立ち並ぶ大通りもあり、赴任した時は開発途上国というイメージとのギャップに驚かされました。とはいえ実際に住むと、日本と大きく異なる環境に改めて驚かされることも少なくありませんでした。

特に日々の暮らしに直結していたことから印象に残っているのは生活インフラの質で、例えば停電は日常茶飯事。特に夏の、気温が40℃に達する時期には、毎日のように停電が起こります。配属先で電気がなければ業務に支障を来しますし、第一、暑くてとても働けません。同僚たちと「あぁ…停電だね…」と言葉を交わしながら、何をすることもなく待つばかり。赴任当初、現地の人々のルーズな気質にいら立ったこともありましたが、こ

のように“環境のせいで何もできない”という状況を体験すると、彼らの行動も少し納得できる気がしました。

冬場の生活も大変で、例年は冬の間に-20℃まで気温の下がる日が1、2日ほどあるのですが、赴任して初めての冬は異例の大寒波が襲来して、-20℃が毎日続くことに！そんな折に、住んでいた集合住宅のセントラルヒーティングが故障したまま直らないトラブルが起きました。たまりかねた私の対応策は、1部屋だけを集中的に温めること。お湯を入れた大サイズのペットボトルをいくつも寝室に置いて空気を温め、その空間だけで生活していました。結局は冬が明けるまで暖房が直らず、大都市ながら、随分とインフラや自然環境に翻弄される日々だったと感じます。



Illustration = 牧野良幸 Text = 飯淵一樹 (本誌)

任地の食生活に彩りさ！

隊員めし

今月の料理・モロッコ

温かく優しいモロッコの“おふくろの味”

ハリラ



From Morocco



週に1度の日曜スーク(市場)にて。「大量に買い物をした後は、ロバが引く荷車で荷物も私もドナドナ。自動車が普及した今でも、入り組んだ旧市街や山道の移動に、ロバはモロッコの人々にとって身近な動物です」



配属先の青年の家で活動を共にした仲間たちとの一枚。藤澤さんは、子どもたちに対してレクリエーション活動を行ったり、自主運営組織やクラブ活動を支援したりした



材料 (4〜5人分)

タマネギ……………2個
セロリ(葉の部分も) ……1本
トマト缶(またはトマト2〜3個) ……1缶
コリアンダーリーフ(パクチー) ……1束
パセリ……………1束
ひよこ豆(水煮) ……300g
(水煮でない場合は一晩水に浸しておく)
レンズ豆……………50g
パスタ……………10g
(手で折って5mmくらいにする)
ターメリック ……小さじ1〜2
すりおろししょうが ……小さじ1〜2
鶏がらスープの素(もしくはコンソメ) ……好みの量
小麦粉 ……少々
塩 ……少々
こしょう ……少々
水 ……700ml〜1ℓ

レシピ

- ① タマネギ、セロリ、コリアンダーリーフ、パセリをみじん切りにする。ミキサーがあればミキサーで攪拌する。
- ② 大きめの鍋に水を700ml〜1ℓ、①とトマト、ひよこ豆、レンズ豆、ターメリック、すりおろししょうが、鶏がらスープの素を入れ、沸騰させたら弱火で40分ほど煮込む。圧力鍋があれば、圧力鍋で10分ほど加圧する。
- ③ ②にパスタを入れ、ゆで上がった少量の水で溶いた小麦粉でとろみをつけ、塩、こしょうで味を調えたら出来上がり。好みでクミンパウダー、レモン汁を振りかける。また、くし形に切ったレモンやコリアンダーリーフを添えると見た目もよい。

※上記の作り方のほか、好みの肉など(羊肉、牛肉、牛脂など)と一緒に煮込むとよりコクが出ておいしい。

料理について

ハリラはモロッコで親しまれている温かくて優しい味の伝統的なスープです。トマトの酸味と豆のコク、スパイスの香りが一体となり、心と体にじんわり染みます。ラマダン(断食月)期間はフトール(日没直後の食事)に食べる定番料理であり、家庭ごとに味が異なる“おふくろの味”でもあります。レモンを搾れば爽やかで、甘いデザートや揚げ菓子と一緒に食べると、香りと甘味が調和して幸せな気分になります。ハリラは、モロッコの人々の団らんと祈りの時間を支える大切な料理といえます。



公開！

私の派遣国生活

〔ウガンダ〕

写真提供＝浦田萌子さん Text＝成松佳子（本誌）



浦田萌子さん

小学校教育／
2023年度3次隊・北海道出身

暮らしている市、町、村

首都カンパラから北へ車で1時間半ほど離れた中山間地、ワキソ県メンデが任地です。標高約1,000mののどかな田舎町で、緑が多い地域です。配属先の小学校の敷地内にある教員住宅に住んでいるのですが、電気と水が通っておらず、学校敷地内の雨水タンクに毎日水をくみに行く生活です。乾期にはそのタンクも空になる時があり、さらに遠くにあるボアホールと呼ばれる共同井戸まで出かけます。水くみを助けてくれる子どもたちや運ぶの手伝ってくれる方、洗濯をする女性たちなどの出会いがあり、現地の人と交流できる貴重な場所となっています。



上：ボアホールで、お互い協力してジェリ缶に水をくむ子どもたち

右：自宅から歩いて20分ほどの、町のメインストリート。道にはたまに牛がのんびり歩いていることもある



住まい

教員住宅は4軒が連なる長屋構造で、室内の扉一枚でつながった隣家にはカウンターパート（以下、CP）一家が住んでいます。彼らとは家族同様で、休日には4人の子どもたちと遊びます。間取りは寝室ともう1部屋にトイレと浴室つき。ドアは二重ロックで敷地内には警備員もおり、セキュリティはしっかりしています。室内に虫やネズミが時々出ることは、総じて快適な家です。



コンパクトだが使いやすい寝室。ベッドには蚊帳がかかっている

トイレは用を足した後、自分で水をくんで流すスタイル。シャワーは大きいお風呂のような容器の中に入ってじかに水浴びをしている



毎日1コマある算数の授業では、現地の先生と2人で授業を行う

活動の様子

配属先はメンデカレマメモリアル小学校という、全校児童数500人ほどの学校です。ウガンダでは小学校の学年がP1からP7の7学年に分かれていて、私は日本でいうと3～4年生に当たるP4学年で算数と体育の授業を行っています。男女比は4:6で女子が多く、授業は現地の先生と2人一組で行い、算数の授業では私はサポート役に徹することが多く、体育はほとんど私がメインで行っています。



グラウンドをいっぱい使ってラジオ体操を教える浦田さん。「ウガンダの子どもたちの体の柔軟さには驚きます」



CP手作りの夕食。揚げた魚と青菜炒め、ご飯、パスタの盛り合わせに刻んだニンジンなどのサラダで彩りも栄養もたっぷり。魚はビクトリア湖で捕れるティラピアで、臭みもなくおいしいという



上：ポショと豆のスープの給食。時間になると配膳係の先生の前には、児童たちの長い列ができる
左：マトケに落花生のソースをかけたもの

食べ物

朝食と夕食はほぼ毎日CPが作ってくれて、昼は学校で給食を食べています。朝は近所の店が学校に売りに来る「サモサ」という揚げたスナックや、野菜入りのオムレツを薄焼きパンで巻いた「ロレックス(※)」などを児童たちと一緒に食べることもあります。給食は毎日ほぼ同じメニューで、トウモロコシをすりつぶした「ポショ」という主食に豆のスープをかけたもの。夕食では、調理用バナナを蒸した「マトケ」というウガンダの代表的な主食に、揚げた魚やマトペーストのスープを合わせたメニューが私の好物です。

※ ロレックス…薄焼きパンでオムレツを巻いたもの。Rolled eggsの略称で、ウガンダで人気のストリートフード。



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

