

JICA海外協力隊応募者向けGUIDE

クロスロード

CROSSROADS

2026春

別冊

JICA海外協力隊員ってどんな人？

疑問や不安に答えます！ JICA海外協力隊Q&A

帰国後の隊員の進路は？

To-Doリスト／選考書類・面接のポイント

JICA海外協力隊グローバルプログラム(派遣前型)の現場

青年海外協力隊訓練所に行ってきました！



JICA海外協力隊派遣実績国

これまでに99カ国で累計5万8,000人以上の隊員が活動しています。
(2025年12月末現在)

●は現在、隊員が活動中の国(74カ国)
●は隊員が派遣されていた国

※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



派遣国別隊員数 (派遣中)

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	20	
チュニジア	11	2
モロッコ	33	
ヨルダン	22	

アフリカ地域

国名	一般	シニア
ウガンダ	38	1
エチオピア	18	
ガーナ	36	
ガボン	11	1
カメルーン	16	
ケニア	43	1
ザンビア	39	
ジブチ	11	
ジンバブエ	15	
セネガル	29	3
タンザニア	32	
ナミビア	8	
ベナン	21	
ボツワナ	19	2
マダガスカル	39	
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	34	1

アジア地域

国名	一般	シニア
インド	14	
インドネシア	31	
ウズベキスタン	14	
カンボジア	32	
キルギス	41	1
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	26	
ベトナム	41	
マレーシア	17	2
モルディブ	6	
モンゴル	25	2
ラオス	45	3

大洋州地域

国名	一般	シニア
キリバス	5	
サモア	13	
ソロモン	22	1
トンガ	17	1
バヌアツ	20	
バブアニューギニア	15	
パラオ	27	3
フィジー	12	2
マーシャル	14	1
ミクロネシア	20	1

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	29		2	
エルサルバドル	26			
キューバ		2		
グアテマラ	20			
コスタリカ	21			
コロンビア	23	2		
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	20	1	6	
ニカラグア	21			
パナマ	18	1		
パラグアイ	28	5	8	1
ブラジル			52	
ペルー	9			
ペルー	34			
ポリネシア	52	1		
ホンジュラス	21			
メキシコ	12	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)	1,517 (554/963)	65 (50/15)	75 (25/50)	1 (0/1)	1,658 (629/1,029)
累計 (男性/女性)	49,119 (25,638/23,481)	6,749 (5,448/1,301)	1,690 (654/1,036)	555 (256/299)	58,113 (31,996/26,117)

※括弧内は男女の内訳(男性/女性)

分野別隊員数 (派遣中)

分野名	一般	シニア	日系一般	日系シニア	合計
計画・行政	218	4	3		225
公共・公益事業	35		4		39
農林水産	82	7			89
鉱工業	18	6	1		25
エネルギー	3				3
商業・観光	69	11	1		81
人的資源	764	23	59	1	847
保健・医療	241	4	4		249
社会福祉	87	6	7		100

クロスロード

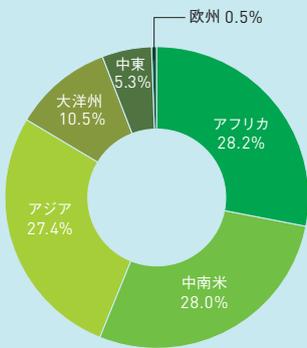
CROSSROADS

2026年春 応募者向けGUIDE

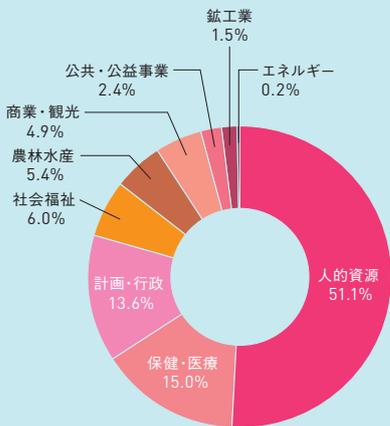
CONTENTS

- 2 派遣実績国一覧
- 4 **JICA海外協力隊員ってどんな人?**
▶Case別（新卒者、現職教員、シニア世代）
- 10 実習現場の声を聞く!
JICA海外協力隊グローバルプログラム（派遣前型）
- 12 協力隊経験者に聞きました!
あなたの帰国後の進路は?
- 13 **JICA海外協力隊Q&A**
応募にあたっての疑問や不安に答えます!
- 16 応募前から派遣までしておきたいこと
To-Doリスト
- 17 協力隊員になるための第一歩
応募書類と面接の大事なポイント!
- 18 **健康審査に関する注意事項**
- 19 **青年海外協力隊訓練所に行ってきました!**
- 22 **公開! 私の派遣国生活〈拡大版〉**
- 24 **協力隊活動の現場**

地域別隊員数の割合



分野別隊員数の割合



※割合は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計は必ずしも100となりません。

表紙によせて



東ティモール政府の環境総局で、全土を対象に環境教育や啓発イベントに取り組みました。この場面は、海洋ごみ対策を伝えるイベントで分別ごみ箱を紹介した時のもの。現地はボイ捨てが当たり前で、「なぜこれほどごみ問題に無頓着なのか」というのが赴任時の第一印象でしたが、活動を通じ、それは人々が環境意識を知って学ぶ機会が不足しているからだと考えようになりました。教育の機会さえ提供できれば、この少年のように分別までして捨ててくれるのです。いつか、子どもたちがごみのない砂浜を走り回れる国になることを願っています。
賢 亜里紗さん（東ティモール／環境教育／2023年度3次隊・兵庫県出身） 写真提供=JICA東ティモール事務所

【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	ペルー	コミュニティ開発	2026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。

※本誌記事内の「OV」は「Old Volunteer」の略で、OB・OG両方を指します。

ウェブ版はこちら

『クロスロード』は、JICA海外協力隊員が活動・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、通常号と別冊を合わせて年に12回発行しています。



JICA海外協力隊員ってどんな人？

CASE 1 新卒者

途上国への思いが熱いうちに新卒参加 同僚たちに支えられつつ環境教育に取り組み、 帰国後は廃棄物管理分野で活躍中

新卒で参加した高橋震峰さんの場合

大学生時代のスタディツアーを
きっかけに途上国での活動を目指す

大学卒業後に環境教育隊員
としてパプアニューギニアで活動

企業勤務、大学院留学を経て
建設コンサルティング会社に



たかはしなるたか
高橋震峰さん

パプアニューギニア/環境教育/
2017年度4次隊・東京都出身

大学1年時、カンボジアへのスタディツアーで貧困下の子どもたちを見たことから途上国に関心を持ち、新卒で協力隊に参加。帰国後は廃棄物処理などを行う企業に2年余り、JICA地球ひろばに1年ほど勤務後、2024年にイギリスの大学院に留学。25年末から国内外の建設コンサルティングを行う企業に勤務。

応募者へのMessage

新卒でも現地で役に立てることはたくさんあります。日本ではできないさまざまな体験もできますから、ぜひ挑戦してください。

大学1年生の夏、スタディツアーで訪れたカンボジアで子どもたちまでもが貧困にあえぐ姿を見て、日本との格差に衝撃を受けたという高橋さん。それをきっかけに「途上国の現場で活動したい」という思いを募らせていき、新卒で協力隊に参加しようと考えた。

専門性や経験が十分ではないことは自身も感じており、「社会人を経験してからでもいいのでは」という周りからの声もあった。しかし、「思いが熱いうちこそ力を出せるし、結果として現地に貢献できるはず」と考え、就職活動と並行して応募。1度目は不合格になったものの、思いは冷めず、独自に協力隊OVの話を聞きに行き、環境教育職種を紹介されると、国内外で環境教育を行うNGOで在学中から1年ほどインターンをした。その上で再度応募し、合格となった。

受けた派遣前訓練は駒ヶ根青年海外協力隊訓練所での合宿形式。「語学に集中できる環境で、活動に入る“土台”としての英語力が身についたと思います。また、OVの話や講座では派遣国の文化や生活について聞くことができ、不安が解消されました」

訓練所でさまざまな経験を持つ訓練生たちと生活することは、新卒の高橋さんにとって、良い刺激になったという。「派遣を前にして不安を感じることもありましたが、『同期の仲間たちもそれぞれの国で活動するのだから、自分も頑張ろう』と心の準備ができました」

2018年3月にパプアニューギニアに赴任し、ニューギニア本島東端のミルンバイ州アロタウ市役所に配属された。同市は美しい海に面した人口2万人ほどの港町で、高橋さんはごみ収集や公衆衛生



アロタウ市役所に配属され、環境教育に取り組んだ高橋さん。学校などを巡回して子どもたちにごみの捨て方などを教えることが中心的な活動だった。「どこの学校へ行っても、先生も生徒も歓迎してくれたのでありがたかったです」



市役所の同僚たちとの1枚。大人のごみの捨て方を子どもがまねするため、人が集まる公共の場でも同僚と共に啓発活動を行った

を担う部署で活動した。当時、市はボランティア受け入れをきっかけに環境教育事業を開始したい意向で、高橋さんには市内の学校や市民を対象にした環境教育推進が求められた。

しかし、「社会人としての実務経験がないため、何をしたらいいのか、誰に確認すればいいのか、わからないことばかりで全てが手探りででした」。その戸惑いは配属先の同僚にも伝わり、助けてくれるようになったという。

「着任から間もない頃、一人で町のごみの様子を視察しに行こうとしたら、外国人が珍しい地域ということもあり、同僚と一緒に行くべきだとたしなめられました。そしてつき添って来て、これから市役所の一員として働く私を町の人々に紹介するなど、親身に支えてくれました」

新卒だからこそそのメリットもあったと高橋さんは振り返る。「上司や同僚のみ



投棄場のごみは、たまると野焼きしたり奥の谷に押し込んでいた。そこにはごみを拾って生計を立てている人々が暮らしていて、衛生面や安全面が危惧される状況だった

ならず他部署の職員も相談に乗ってくれて、尋ねると何でも教えてくれました。私の中にも「日本でのやり方はこうだ」といった固定観念がないだけに、何でも受け入れることができました」。

高橋さんは、学校を巡回して子どもたちに環境教育を行う一方で、大人が正しいごみの捨て方をしなければ子どももそれをまねてしまうと考え、同僚と共に人が集まるマーケットやバス停に行き、ごみ問題の啓発を行った。

アロタウのごみ処分方法は、収集したごみをただ投棄するだけのオープンダンプ方式。分別もされておらず、そこではアルミ缶など現金化できるものを拾って生計を立てる人が数世帯暮らしていた。「危険な廃棄物に触れてけがをしたり病気になったりする人がいる。ごみ問題は命に関わる問題なのだということを目の当たりにしました」。活動中にJICAの廃

棄物管理プロジェクトに触れる機会もあり、高橋さんは将来、開発途上国の廃棄物処理問題の解決に携わりたいと考えたようになった。

帰国後は、JICAが運営する国際キャリア総合情報サイト「PARTNER」で、廃棄物処理分野の企業を見つけて就職。広報や、企業がSDGsを推進できるようにするコンサルティング業務などに当たった。

「同社ではJICAの研修員の受け入れなど国際協力にも関わったのですが、さらに専門性を高め、国際協力の現場で働きたいと思うようになりました」

高橋さんは会社を退職し、24年にイギリスのサセックス大学へ留学。環境・開発・政策コースで修士号を取得し、25年に帰国。同年12月から国内外に事業を展開している総合建設コンサルティング会社で廃棄物管理分野のコンサルタントとして働き始めたところだ。

「振り返ると、さまざまな人に囲まれて幸せな2年間でした。協力隊参加にいつかベストという正解はなく、タイミングは人それぞれ。私は新卒参加して本当に良かったと思っています」



パプアニューギニアには800以上の異なる言語を持つ民族がある。「民族の言語を覚えるととても喜ばれます。写真は地元の知り合いの学校イベントに参加して、キリウイナ族のシンシンという踊りを披露した時の1枚です」

任地メモ

初の一人暮らしは パプアニューギニア

派遣国に来て、生まれて初めての一人暮らしをした高橋さん。備え付けの二槽式洗濯機の使い方がわからなかったり、部屋に侵入した白アリに書籍類を食べられたりと、ちょっとしたトラブルも経験した。一方で、自炊を始めたところ、特にカレーと親子丼作りにはまり、帰国後も続けているそうだ。また、隣の家屋に他の隊員も住んでいて心強い面もあり、生活はしやすかったという。

比較的治安の良い地域ではあったが、敷地内にはガードマンの一家も住んでいて、夕食をごちそうになるなどの交流があった。町中の銀行やスーパーの前にもガードマンがいて、毎日の通勤で挨拶を交わすうちに仲良くなっていった。「現地の人たちとの交流が広がることによって、安全面でも守られているように感じていました」。



高橋さんが住まいにしていた住居。「停電や断水は時々ありましたが、水をためておくなど対策を取るようになって乗り越えました」



住まいの建物がある敷地内にはガードマンの一家も住んでいた。「夕食をごちそうになったり、奥さんにパソコン操作を教えたり、仲良くしていました」

職種ガイド

環境教育

行政機関、自然公園などに配属され、教材・プログラム開発、イベントの企画、指導者層への助言、廃棄物処理の現状調査やごみ処理・収集ルート分析・モニタリング、エコツアーの提案など、多様な活動を行う。高橋さんは市役所に配属され、環境教育の啓発・広報ツールの制作や、子どもたちや地域住民への環境意識の啓発活動を行った。

CASE 2 現職教員

高校勤務7年を経て現職教員参加 ブラジルで知った多様性の大切さを生徒たちに伝え、 初等教育を志して再び海外へ

現職教員特別参加制度を利用した熊谷沙織さんの場合

高校の教員として
7年間勤務

小学校教育隊員として
ブラジルで活動

現在はベトナムの
日本人学校の小学部へ



くまがい さおり 熊谷沙織さん

日系/ブラジル/小学校教育/
2019年度1次隊・北海道出身

大学卒業後、塾講師を経て、札幌市内の高校に勤務。社会科教員として7年間を過ごす。2019年7月から協力隊員としてブラジルで活動し、21年4月に復職。現在はベトナム・ホーチミン日本人学校に勤務中。

応募者への Message

協力隊に参加したことで日本とブラジルそれぞれの良さをじかに体感することができ、この経験を生徒たちに伝えようと、復職後も一層意欲的に職務に向かうことができました。行かない後悔はあっても、行って後悔することはないと思うので、ぜひ挑戦してもらいたいです。

高校教員になって7年、熊谷沙織さんは協力隊に参加することを決めた。生徒や同僚との関係も安定し、入学から卒業までの3年間のサイクルにも慣れた頃だった。

「海外への進路などに目を向ける生徒が増えてきている中、自分が持つ知識や価値観だけでは、教員としての指導力に限界があるのではないかと感じるようになりました。30歳になる前に一旦海外に身を置いて、広い視野と知識を身につける時期だと思いました」

2016年頃に検討を始め留学も考えたが、小学生の時に社会科の資料集で知っていた協力隊に、教員の身分を保ったまま参加できる「現職教員特別参加制度」があることを知った。「教員としてのキャリアを継続しながら、新たな知

見を身につけるチャンスだと思いました」。

応募の手続きは、受け持っていた生徒たちが卒業する19年3月から逆算して進めた。18年3月には学校に意向を伝え、当時の校長からはすぐに理解を得られた。5月には推薦書を書いてもらい、6月に協力隊に応募した。

「『自分を高めるための挑戦ならぜひ応援したい』と背中を押してもらいました。同僚の先生たちには合格した9月に職員会議で伝え、少し驚かれましたが、快く引継ぎに動いて送り出してもらえました」

生徒たちには卒業まで知らせないつもりでいたが、校長から「進路や将来について考える多感な時期の高校生こそ、先生がなぜその道を選んだのかを聞いたのではないかと論され、10月に「私も春から新しい道に進むので一緒に頑



日本語の五十音を一人ひとり丁寧に教えていく熊谷さん



ひな祭りなど、日本の行事では熊谷さんが企画運営を任された

張ろう」と、自分の言葉で伝えたという。

19年7月、念願かなって赴任したのは、ブラジル・サンパウロにあるアルモニア学園。日系人が学校に通うための学生寮を起源とする幼稚園から高校までの一貫校で、熊谷さんの赴任時には非日系ブラジル人を中心に約430人の児童・生徒が通っていた。日系ルーツを持つ学校として日本語の指導や日本式教育を重視してきたが、児童・生徒や一般教員の関心は年々低下している状況だった。

熊谷さんは、「日本語チーム」に配属され、幼稚園から中学校までの日本語授業や補習、各種の日本的な行事の運営などを担当することとなった。「ただ、すでに日本語体制が整っていて日本語のできる先生もいる中、私はあくまで補助的な立場。他の隊員がそれぞれの配属先で中心的に活動しているのを見て、モヤモヤしていました」。

そんな思いを抱えつつも、まずは児童たちとのコミュニケーションを密にすることに努めた。食堂でとる昼食からおやつ、休み時間の遊びなど、可能な限り一緒に過ごすように心がけたという。

そして授業以外の時間も観察するうち、授業前の15分間の児童たちが講堂に集まる時間に日本のラジオ体操や歌を教えることを思いつき、学校に提案した。「始めてみると、児童たちに大人気となり



学校の給食は、好きなものを好きなだけ選べる豪華なビュッフェ式で、熊谷さんたち教員も同じものを食べる

ました。ラジオ体操第2の動きが特に新鮮で楽しかったようです。日本の歌もすぐに覚えてくれました」。この活動をきっかけに、同僚からの評価も得られるようになったという。

こうした関わりの中で、熊谷さんは自分の価値観が徐々に変わっていくのを感じていった。

「ブラジルでは時間や細かいことをあまり気にしないので、何事も予定どおりに進みません。私は元々計画的に動くタイプなのですが、何でも臨機応変にどうにかしてしまうブラジル人の柔軟性やおおらかさに触れるにつれ自分の常識が覆され、キャパシティが広がったと感じます」

協力隊活動中も、日本の在籍高校の生徒に向けて毎月、「ブラジル通信」と名付けたニュースレターを送り続け、つながりを絶やさなかった熊谷さん。「日本の先生たちには、毎月テーマのやりとりなどで協力してもらい、感謝しています」。

その後コロナ禍により任期半ばで帰国し、高校の休職期間満了までは学習ボランティアなどに従事。21年4月に復職して、1年生のクラスを担当した。本来は国際留学を希望する生徒の指導なども期待されていたが、コロナ禍で渡航困難な状況でそれも白紙に。そこでまずは任地でのリアルな生活や体験などを授業内外で話して、生徒たちが少しでも海

外を感じられるように努めた。

「例えばブラジルには服装や髪形などの校則がほぼなく、その理由は髪や肌の色が多様な国民性にあることなどを伝えました」

復職後1年目にはオンラインとリアルハイブリッド形式での学校祭を企画運営し、2年目は学年主任とコース長を任されるなど、順調に役割を広げていった熊谷さん。傍らで、ブラジルで経験した初等教育に再度携わりたいという気持ちが日々強くなっていったという。

現在はホーチミン日本人学校で小学生を教えている。「海外でもっと知見を積んで、また日本の学校に戻って教育現場に還元できればと思っています」。



復職後はすぐに学校祭の準備などに追われたが、その忙しさが逆に元の感覚を取り戻してくれたという

現職教員特別参加制度とは？

公立、国・公立大学付属、私立および学校設置会社が設置する学校の20～45歳の教員が、身分を保持したまま、業務として有給でJICA海外協力隊へ参加できる制度。参加期間は、4月1日から翌年度の3月末日となり、派遣期間と訓練を合わせた2年間。日本での事前学習と派遣前訓練を経て7～8月頃に赴任し、任地で概ね1年6カ月～1年8カ月の協力隊活動を行って、翌々年の3月下旬に帰国。2年後の年度が始まると同時に職務復帰できるスケジュールになっている。



職種ガイド

小学校教育

現地の教員と共に、算数や理科、音楽、体育、図工などの授業を行ったり、授業手法や教材の改善に取り組んだりすることで、児童がよりよい教育を受けられる環境づくりを行う。他にも、県や市の教育事務所などに配属され、傘下の小学校の巡回指導や地域の教員研修会を実施。教員養成校に配属の場合は、小学校教員の育成のサポートを行う。

任地メモ

楽しみにしていた余暇の時間

放課後、学校の施設はいろいろな習い事に使用されていて、特に人気だったのが児童たちの母親向けに開かれる和太鼓教室。熊谷さんはそこで日本人の先生を手伝っていた。「日系の文化にラテンの熱い気質がマッチして、いつも大盛り上がり！楽しい時間でした」。



CASE 3 シニア世代

市役所の定年退職を機に協力隊へ 憧れのアフリカでこれまでの経験を生かす 帰国後も、現地の若者を支援中

シニア世代で参加した池山久栄さんの場合

大学卒業後、
地元の市役所に勤務

定年を機に環境教育隊員として
ケニアで活動

地元へ戻って家業に従事しつつ、
現地ともつながり続ける



いけやまきゆうえい
池山久栄さん

ケニア/環境教育/
2022年度3次隊・新潟県出身

大学卒業後、新潟県見附市役所に就職し、家業の農業との両輪で仕事を続けてきた。国際交流関連の部署で、県内に住む留学生の短期ホームステイプログラムを立ち上げたこともあり、自らも十数カ国の若者を受け入れた経験がある。定年を機に協力隊に参加し、帰国後の今も隊員時代に関わったケニアの学生への就学・学業支援を続ける。

応募者への Message

シニア世代には、仕事や人生のさまざまな経験があるはず。協力隊には多くの職種があり、69歳まで応募可能なため、これまでの知見を途上国でも生かせるのではないのでしょうか。

63歳まで地元の市役所に勤めた池山久栄さんは、定年退職を機に協力隊へ参加。ケニアで2年間の活動に従事した。幼少期から映画などの影響でアフリカに関心があったという池山さんにとって、ケニアへの派遣は長年の夢を実現させる体験でもあった。

市役所在職中は、日々の仕事や兼業農家としての農作業、同居する両親のことを考えると、海外を目指すことは難しかった。留学生を自宅に受け入れる経験なども通じて思いを強くした池山さんは、定年が近づくにつれ、協力隊に応募する計画を進めるようになった。

「旅行でアフリカへ行くことも考えましたが、協力隊で現地の人の思いや生活の姿を深く知りたと思いました」

応募に際しては、自らの経験を考慮してコミュニティ開発や農業、環境分野の職種を検討。より経験を積みたいと考え、合格後、コロナ禍による待機で市役所

に再任用されていた期間には、ごみ処理に関わる部署への配属を希望して勤務したりもした。

また、家族の理解も重要だった。特に健康面で家族を不安にさせないように、応募段階から、大きな病院にアクセスしやすい都市近郊での要請を探した。また、兼業農家でもある池山さんの場合は田畑の管理も難題だったが、親類や近所の人に引き受けてもらえることになり、農業委員会などへの手続きも行った。



自ら金属板を加工してトングを作る池山さん



池山さん手製のトングでゴミを拾う児童たち



学校の児童に向けたプレゼン。一つのクラスの人数は非常に多い

2022年秋に派遣前訓練に入った池山さんを待っていたのは、苦手な英語の“特訓”だった。大抵は訓練生数人で1クラスだが、池山さんは講師とマンツーマンで指導を受けることに。当時を振り返り「一対一では気を抜ける瞬間がなく、本当に大変でした」と苦笑する。それでも毎日、英語で日記を書くことを実践。辞書を使わず、知っている単語だけで書き、添削を受け続けた。

「ケニアへの赴任後、若い同期隊員から『英語力が伸びた』と言われたので、日々の努力がわずかでも役立ったようです」

池山さんが派遣されたのは、首都ナイロビから車で南へ2時間ほどの所に位置するカジアドという町。政府機関である環境管理公社の支部で環境教育に取り組む要請だったが、現地の状況は、日本の行政の現場になじんだ池山さんには驚きばかりだった。「日本では税金でゴミ収集が行われます。しかしケニアの場合、市民が業者に

お金を払わない限り、ゴミを取りに来てくれませぬ。お金を払う人はめったにおらず、ポイ捨てが一般的です」

町の各所でもゴミが山になっていた。池山さんは早速、自分のアパートと配属先の行き帰りで、ゴミを拾う活動を始めた。そして路上のゴミをつかむためのトングを自作したところ、興味を持った

近所の児童が「これ何？」と集まり、ゴミ拾いに参加してくれるようになった。

とはいえ、賛同や協力の輪はなかなか広がらず、「より多くの子どもたちにポイ捨てがいけないことを教えよう」と地域の学校に直接連絡を取り、学校を訪問しての環境教育に取り組んだ。

反応があったのは、住民が定期的にごみ拾いをしている日本やルワンダの写真をプロジェクターで映した時だった。児童から「カジアド、汚いね」と声が上がった。すかさず池山さんは「校内だけでもごみ集めをしよう!」と呼びかけ、集めたごみの中からペットボトルなどを分別。買い取り業者を見つけて持ち込むことで、雨水をためておくタンクなど学校の備品を買う資金にすることもできた。

ごみに関する活動を続ける一方、配属先の敷地内で植物園を整備することにも尽力した。赤茶けて殺風景だった敷地を区分けし、ベビーサンローズという多肉植物のほか、マンゴーやパパイヤといっ

た果樹など約100種の植物を育て、緑あふれる場所にした。

「職員から『以前と見違えるように緑でいっぱいになったから、一緒に写真を撮って』とせがまれたりもして、気を良くして広がっていきました。配属先を訪れる人も興味を持ってきて、環境に対する意識づけになったのではないのでしょうか」

定年退職後のシニア世代として、思いがけないメリットもあった。

「現地では年長者を敬う文化が根強く、私は配属先のメンバーの中では最年長だったので、それなりに尊敬して話に耳を傾けてもらいやすかったと思います」

活動を通じて、現地に心から信頼できる友人もできた。また、隊員有志の団体であるKESTES(※)に参加し、家庭の事情で自力での高校進学が難しかった学生を支援。25年1月に帰国した後もやりとりを続けている。「私自身も大学時代に奨学金に支えられた経験があり、活動に参加しました。気立ての良い若者で、彼を教えている先生はもっとポテンシャルがあるはずだと言うので、支援し続けていきたいと思っています」。

アフリカへの長年の夢が、定年退職後の今、新たな経験につながっている。



池山さんが植栽を行った花壇。配属先以外に、学校や企業の敷地の緑化も行った

※KESTES…KENYA Students' Educational Scholarshipの略で、人格・成績が優秀ながら経済的理由で就学できないケニア生徒に奨学金支給や学習・生活のフォローをするケニア隊員有志の団体。現役隊員とOVの連携で運営され、40年以上の歴史を持つ。

任地メモ

休暇を生かしてかなえた夢

かつて子ども時代の池山さんにアフリカへの興味をもたらしたのが、ケニアを舞台にした映画「野生のエルザ」。この物語は実話に基づいて、登場するライオンのエルザの墓も、ケニア中部のメルー国立公園に存在する。池山さんは休暇の時にこの地を訪ねて“墓参り”をしたという。

「エルザのすんだ場所に行ってみたくてという幼少期の夢がかないました」

また、若い頃に、キリマンジャロを背景にキリンが立つ風景写真を見て感動を覚えたことも、アフリカへの思いの源泉になっていると

いい、「そのキリマンジャロにも登頂することができました。協力隊が、昔からの願いをかなえるチャンスになりました」。



念願かなってエルザの墓を訪ねた池山さん

シニア世代での参加

JICA海外協力隊は一般案件・シニア案件のいずれも、日本国籍を持つ20～69歳の方が募集対象となるため、定年退職後などに参加を決めるケースも少なくない。

シニア案件は一定以上の経験・技能などが求められるもので、これまでの自身のキャリアを生かしたい方にお勧め。長期派遣ならば派遣期間は1～2年となり、「シニア海外協力隊」のほか、日系社会で活動する「日系社会シニア海外協力隊」がある。

JICA海外協力隊 グローカルプログラム (派遣前型)

「JICA海外協力隊 グローカルプログラム(派遣前型)」(以下、GP)とは、青年海外協力隊・日系社会青年海外協力隊の合格者のうち、帰国後も日本国内の地域が抱える課題の解決に取り組む意思のある希望者が、自治体などによる地域活性化や地方創生などの取り組みにOJT (On the Job Training) の形で参加するものだ。合格から派遣前訓練開始までの間に原則75日間ほどの日程で行われ、全国に24の実施地域がある(2025年12月時点)。

本誌では2025年11月、熊本県北部の玉東町で活動する2人の実習生と受入機関に取り組みの様子を取材した。

地域イベントの準備から実行まで参画

「GPの実習生は町を盛り上げ、地元の私たちが気づかない町の良さを発見してくれる存在です。何かを始める起爆剤になり、それを最後までやり遂げてくれる実行力もある点を非常に評価しています」

そう話すのは、2017年に玉東町役場を退職して協力隊に参加し、帰国後の今は企画財政課で主査を務める渡邊拓人さん(マラウイ/行政サービス/2017年度2次隊)だ。同町では町役場が受け入れを担う形で22年からGPが続いており、実習生はこの企画財政課に籍を置いて活動している。

昨年10月上旬から2025年度3次隊派遣予定の実習生として赴任した一人が、崎本 翔さん(マダガスカル派遣予定/青少年活動)だ。熊本市街からわずか20kmほどの距離ながら山林が豊かな玉東町で、とりわけ目を引くのが町役場のすぐそばに鎮座する標高286mの木葉山。崎本さんが力を入れたのは、この山を舞台にしたトレイルランニング大会



玉東町で活動する竹内隆二さん(左)と崎本 翔さん(右)



左上：コースの整備に取り組む崎本さん。登山道の半分ほどは、前年の大会からの往來がほぼなく放置状態だった
上：崎本さん手製の旗を持って沿道で応援をする住民。崎本さんは、ミカンが名産である玉東町のご当地ヒーロー「オレンジャー」のスーツを着用して参加した
左：トレイルランニング大会当日、木葉山へ向かって一斉にスタートしていくランナーたち

の実施である。過去に実習生がプレ大会を開催したのが始まりで、今年が2回目となる大会だった。

赴任の翌週に関係者と共に木葉山へ登ってみると、登山道は荒れた区間が多く、8月に町を襲った豪雨災害の爪痕も生々しく残っていた。「ここを走らせるのか…」と思わずため息をついた崎本さん。11月15日の大会までの約1カ月で、役場の職員らと草刈りなどを行い、その後10回近く山に入って、コースを示すテープや標識の設置を進めていった。さらに自分ならではの活動として見いだしたのが、沿道の応援者を集めることだった。「以前の開催時には観客がおらず、ランナー経験のある役場職員は「応援してくれる人がいなければランナーも寂しいだろう」と話していましたが、わかっているも手が回っていないのが実情でした」

そこで崎本さんは町内の要所にポスターを張ったり、小中学校の児童・生徒全員にチラシを配布したりと広報に力を

入れた。加えて、コースのうち1~2kmほど一般道を走る区間にある家を軒ずつ回って応援を呼びかけた。

「当日は大勢でないものの、沿道に立ってくれる方々がいて嬉しかったです。参加したランナーからは、『今年は応援がいたね』との声を聞くこともできました」

トレイルランニング大会を経て「大きな目標の一つやり遂げた」と充実感をにじませる崎本さん。残る12月半ばまでの活動期間では、大会の告知で訪ねた高齢者サロンへの訪問を継続するほか、児童が危険を感じた時に駆け込める“こども110番の家”の登録確認・マップ作りなどに取り組む予定だ。

「玉東町では周囲の誰もが日本人で、かつ役場やJICAの肩書で動きやすい面もあります。マダガスカルへの赴任後は、今の取り組み方よりも一層自発的に動かなければいけないのだろうとイメージを膨らませながら、この町での活動に取り組んでいます」

海外への赴任に向けて得た学びと刺激

もう一人の実習生、竹内隆二さん（ホンジュラス派遣予定／青少年活動）は、児童館で働いてきた経験を生かして児童と関わる活動に取り組んでいる。「放課後子ども教室などで鬼ごっこのようなアクティビティを行うほか、役場の学校教育課の方からの提案で定期的に学校へ出向き、世界の文化に関する絵本の読み聞かせをしています」

加えて力を入れているのが、ふるさと納税の返礼品と共に送る礼状に、児童が描いたイラストを活用する企画だ。「役場でふるさと納税関連の業務を担当している職員の方から、お礼状が文章だけで雰囲気が堅いという悩みの声があったのがきっかけです。そこで地域の小学校や学童クラブに通う子どもたちに呼びかけ、玉東町の名産品の絵を描いてもらうことを始めました」

できたイラストを取りまとめ、礼状に書く文章の草案も竹内さんが考えるなどして、フォーマットの作成を着々と進めている。礼状が実際に返礼品と共に送られ始めるのは2026年1月以降で、竹内さんが玉東町を離れて派遣前訓練に励んでいる頃、GPでの成果が全国の寄付者の手元に届くことになる。



児童が描いたイラストと手書き文を用いた礼状

着任当初の右も左もわからない時期は、役場の中で情報提供や声かけがあれば何にでも挑戦してみたという竹内さん。そうした機会から町内のいろいろな場所に足を運んで得られる着想も多く、活動の範囲が広がっていったという。子ども関連の活動以外では、同町で地域おこし協力隊員が取り組んでいる在住外国人支援を手伝ったりもしている。



竹内さんが主催して12月7日に玉東中学校の校庭で開催した「玉東レクリエーションフェスタ」には児童やその親など約50人が参加。「役場からは、自発的な活動を促しさまざまなことに挑戦させてもらえました」と竹内さん

「工場や福祉施設で働く外国人材のために日本語能力試験の授業を行う教室や、地域の日本人と交流する“日本語カフェ”などが開かれていて、私も補助的に参加させてもらっています。難しい日本語を熱心に学ぶ彼らの姿を見ると、自分もスペイン語の勉強を頑張らなければ!と刺激になります」

着任から1カ月余りで地域のさまざまな場所へ顔を出すようになっていく竹内さんだが、まだ関係を構築していないのところへ「〇〇をしたいです」といきなり飛び込み、まともに取り合ってもらえないような失敗もあったという。「まずは相手の活動に参加して自身を知ってもらい、その上で新たな取り組みの提案をする。縁もゆかりもない土地で、丁寧に段階を踏んで活動していく経験は、ホンジュラスへの赴任後も生きるでしょう。かつ、地域の人々の温かさに触れて純粋に楽しい経験ができていますので、ぜひお勧めしたいプログラムです」

GPが地域にもたらす新しい風

受入地域である玉東町に対しても、GPは特別な影響があるようだ。町役場の渡邊さんは、「役場から現職で協力隊に参加し、最近復職した後輩職員がいます。彼は私がいくら参加を薦めても反応が今一つだったのですが、実習生の一人と親しくなったことで関心を持ったそうです」と笑う。他にも定年後の参加に関心を持つ職員が現れたり、職員の子が協力隊への参加を決めたりと、実習生の存在によって海外に目を向ける人が着実に増えてきているという。

同町でのGP開始から、歴代実習生を見守ってきた渡邊さん。「約75日間の短



フェスタでは大きなボールを使ったサッカーや、手にせっけんをつけた状態でのドッジボールなどのアクティビティを実施。九州看護福祉大学から3人の学生ボランティアも参加し、場を盛り上げた

い期間で、町に何を残せたのかと気にかけるながら離任していく方が多くいます」とも話す。それは、派遣国での活動を経た協力隊員たちが現地に何を残せたのかと少なからず悩む姿に符合する。「ただ、私はそうした懸念は持っていません。一見すると単発に終わった活動でも、住民たちにとっては継続しているもの。GPを通じて築かれた人間関係や仕組みが見えない形でも引き継がれ、時には後の隊次の実習生が再び取り組んだりもして、長い目でみると町を巻き込んで代々続いています。新しいことを頑張る人のことは誰でも応援したくなるはずですが、そうした“風”が吹き続けていることが、地域にとって良い影響を与えてくれていると思います」

プログラムのスケジュール例

※2027年度1次隊合格者の場合。
スケジュールは募集期・隊次により異なります。

応募

2026年春募集に応募

合否決定

2026年8月末合格

グローバルプログラム

2027年1～3月頃

派遣前訓練

2027年4～6月頃

派遣国への赴任

訓練修了後2週間～2カ月後

GPの詳細についてはこちら



GPの様子がわかる動画へ
(in 長野県駒ヶ根市)



協力隊経験者に聞きました！ あなたの帰国後の進路は？

私の進路選択について

大学卒業後に高校の教員を務め、オーストラリアで日本語補助教員に。そしてJICA海外協力隊を経験した後、大阪府能勢町に来ました。進路選択の際には、その時点で自分が置かれた環境をなるべく客観的に把握し、自分に備わったスキルを次の仕事にどう生かすかを考えてきました。特に地域おこし協力隊の任期が満了して同じ地域の集落支援員になる希望を出した時は、これまで築いてきた人脈や実績を基に、地域課題に対して行政や住民ではできないアプローチが、自分ならできると伝えました。



たかえなおや
高江直哉さん
日系/ブラジル/野球/
2017年度3次隊・兵庫県出身

「ブラジルの日系社会は、まるで昭和の日本のよう。盆踊りや運動会などの年中行事、日本食などの文化が残り、日本人としてのアイデンティティが受け継がれていて、外国で日本を感じる不思議な感覚がありました」と話す高江直哉さん。それでも、日系3世、4世と世代が下るにつれて日本語や日本文化への関心が薄れ、コミュニティの結束が失われつつある。そうした課題は、まさに今の日本の地方が抱える問題と同じである。

そう感じた高江さんは帰国後、「日本の地方の文化を次世代につなぐ活動をしたい」と、能勢町の地域おこし協力隊に志願した。メインの活動は、兼業農家を育てる“里山技塾”の運営に携わること。特産品の栗を中心とした農業講座を開き、修了した就農希望者と地元の農家をつなぐなどして、耕作地や里山の荒廃を防ぐ活動を行ってきた。3年間の任期終了後は、同じ能勢町で集落支援員として行政からの要請に応える活動に従事した。現在も能勢町に住み続け、フリーランスの立場で活動を続けている。

JICA海外協力隊から地域おこし協力隊へ。生かされたのは“ある物でどうするか”を考える力だ。「ブラジルでは手に入る物で工夫して野球の道具を作りましたが、能勢町でも同じ。人員や資金が潤沢でない中で、農地や技術といった今ある資源を生かしていくために、住民とどう取り組んでいくかを考えることが重要です。協力隊に参加される方は、派遣中にぜひこの力を養ってください。そして帰国後には日本の地方に目を向け、能力を生かしてほしいと思います」。



ブラジル
サルバドール市

隊員時代の活動

日系社会青年海外協力隊員(※)として、ブラジル北東部に位置するサルバドール市のサルバドール日伯文化協会でも活動。日系人だけでなく、非日系の貧困層の子どもたちにも野球や日本語を教えた。



大阪府能勢町

大阪府能勢町で 地域おこし協力隊員・集落支援員として活動

帰国後は高校の教員を経て、大阪府の能勢町で地域おこし協力隊員として3年間、同町の集落支援員を1年間務めた。

農地や里山を
走り回りつつ、
地方での仕事を
楽しんでいます！



引き続き
大阪府能勢町

現在の仕事

引き続き能勢町に住み、フリーランスの立場から、農家と企業とのつなぎ役として地産品の商品化企画などに携わる。

※日系社会青年海外協力隊員…一般案件で中南米の日系社会に派遣される20～45歳の隊員。46～69歳は日系社会海外協力隊員と呼称される。

JICA海外協力隊 Q&A

応募にあたっての疑問や不安に答えます!



JICA海外協力隊に応募するにあたっての疑問や不安に、協力隊OB・OGでもある青年海外協力隊事務局の中里大介さん(マダガスカル/コミュニティ開発/2022年度1次隊)と魚山紗野倫さん(ボリビア/環境教育/2019年度2次隊、2021年度7次隊)がお答えします。

Q そもそもJICA海外協力隊とは何ですか？

A JICA海外協力隊は、「青年海外協力隊」「海外協力隊」「日系社会青年海外協力隊」「日系社会海外協力隊」「シニア海外協力隊」「日系社会シニア海外協力隊」の総称であり、途上国で現地の人々と同様に生活し、同じ目線で課題解決に貢献する活動を行っています。独立行政法人国際協力機構(JICA)が派遣国からの要請内容に基づいて、それに見合った技術や経験を持つ人を選考し、派遣しています。JICA海外協力隊は、青年海外協力隊事業として1965年に発足し、2025年12月現在までの派遣実績国の累計は99カ国です。

▶ 派遣実績国の詳細はP2へ



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

Q 語学が上達するか心配です

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

▶ P21の「語学上達のコツ」も参照してください

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



Q 途上国で体を壊さないか、また安全面も心配です

A JICAは協力隊員の健康・安全・生活面のサポートに力を入れています。派遣前には赴任にあたって必要な健康診断や予防接種を案内・実施しています。また、派遣前訓練中に、任地での活動と生活に必要な健康と安全の管理に関する意識を培うための講座を実施しています。

派遣中は、日本の看護師免許を持つ在外健康管理員が現地の医療機関や医師と連携しながら、健康に関する相談、病気や医療に関する情報の提供、疾病発生時の対応などを行っている国も多くあります。

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

「クロスロード」2024年6月号
「特集・派遣国で健康を維持しよう」
も参考にしてください。



Q 職種の専門性があまりないので、派遣国で役に立てるのか心配です

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



職種選びで迷ったら、JICA海外協力隊公式LINEの「シゴト診断」を活用してみてください。いくつかの質問に答えてもらうことで、あなたにお勧めの職種を紹介しています。



JICA海外協力隊
公式LINE

1 講座事前学習

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

2 課題別派遣前プログラム

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

3 各種講座

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

4 活動支援依頼

JICAは、隊員の実務・職種別に技術顧問や技術専門委員を配置しています。派遣中の隊員が活動上の技術的アドバイスなどを希望する場合、技術顧問や技術専門委員に支援を依頼することができます。

5 クロスロード

派遣中の隊員に向け、現地での活動と生活の参考となる実践的な情報などをまとめた「クロスロード」が毎月発行されていて、JICA海外協力隊のウェブサイトから閲覧・ダウンロードができます。先輩隊員たちの活動での工夫や帰国後の進路についても紹介されているので参考にしてください。

クロスロードはこちらをご覧ください▶



Q お金のサポートはありますか？

A 訓練所までの往復交通費、派遣国への赴任・帰任にかかる旅費はJICAが負担します。現地での住居は派遣国の政府またはJICAが用意、国や地域によっては住居に警備員が配置される場合もあります。現地では業務連絡用に携帯電話（SIM）なども貸与される場合があります。他に、派遣国の住民と同等程度の生活を営むための現地生活費、また、条件によっては国内手当（※）の支給もあります。

※国内手当…条件に合致する方を対象に、国内で必要な経費などに役立てるための手当や派遣期間を満了した方への協力活動完了金がある。また、シニア案件で派遣される隊員に支給される経験者手当がある。

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



Q 派遣中に余暇や休日、長期休暇はありますか？

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

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



Q 新卒でも参加できますか？

A 協力隊員の中には新卒で参加される方も多くいて、柔軟な対応力や自由な発想力を生かして活動されています。JICA海外協力隊の要請の中には実務経験が必要ないものもありますし、実務経験に代わる経験をもって対応可能な要請もあります。

▶新卒参加についてはP4を参照してください



新卒参加を考えている人は、在学中に応募職種に関連する分野の実習など、実践的な経験を積んでおくことをお勧めします。

Q 帰国後の進路に関する支援はありますか？

A JICAでは、①就職支援、②進学支援を通じて帰国した隊員の進路をサポートしています。また、③社会還元支援では、協力隊で得た経験を国内外の社会課題解決に生かしていくため活動する人を支援しています。

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

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



Q 仕事を辞めずに参加する人もいますか？

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

▶現職教員特別参加についてはP6を参照してください

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



1 就職支援

国際協力分野のキャリア情報サイト「PARTNER」による求人情報の提供や、進路相談カウンセラーによる個別相談や進路開拓メニューの紹介、教員・自治体職員の特別採用枠の案内などを行っています。また、「JOCV枠UNV制度」といって、国際協力分野でキャリアアップを目指しているOB・OGを国連ボランティアの候補として推薦する制度も設けています。

2 進学支援

帰国後3年以内のOB・OGのうち、協力隊への参加で得た知識や経験を生かす社会還元を促進するために、国内外の大学院への進学を志望する方および進学している方を対象とした奨学金事業があります。また、進路開拓に役立つ技術の取得、免許・資格取得につながる学習に対して経費を支援する教育訓練手当があります。その他、OB・OG向けの大学・大学院の特別入試制度や、国際協力人材を目指す人向けの研修制度などもあります。

3 社会還元支援

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

JICAの支援体制の詳細についてはこちらをご覧ください



JICA海外協力隊起業支援プロジェクト(BLUE)についてはこちらをご覧ください





応募前から派遣までにしておきたいこと

To-Doリスト

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



健康診断の予約

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

合格後

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

家族・職場について

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

費用について

合格後

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

応募資格を確認

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

語学力をつける

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

合格後

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

その他の留意事項

合格後

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

応募区分・職種などを決める

- 応募する区分を決めてください。
 - ▶ 長期／短期（長期と短期の併願不可）
- 応募する職種・要請を決めてください。
 - ▶ 1職種から3つまで要請を選択してください。
 - ・ 一般案件とシニア案件の併願可
 - ・ 複数職種の選択不可

技術力・経験について

- 希望する職種・要請で求められている技術・免許を習得・取得しておくことが必要です。
- 希望する職種・要請で求められている経験（実務経験・教員経験・指導経験・競技経験など）が必要です。
- 応募書類（技術調書）には「経験」の内容を詳しく書いてください。

合格後

- 取得見込みの資格は、取得され次第、証明書を提出していただきます。

情報を入手する

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

合格後

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

協力隊員になるための第一歩

応募書類と面接の大事なポイント!

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

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



JICA_KYORYOKUTAI

応募書類の書き方

ご応募に当たって入力していただく項目が多いため大変かもしれませんが、選考に必要な項目ですので、漏れなく入力してください。

入力する時のポイントは?

応募に必要な各項目を、漏れなく誤りなく入力してください。特に、希望する要請の番号は正確に入力してください。また、選択した職種での経験についても詳しく記載して、隊員としてどんなことができそうか、どんなことをしたいのかを十分にアピールしてください。語学資格については証明書をPDF化したものを提出してください。

選考サイドはここを見る!

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

面接(二次選考)に備えて

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

人物面接 約15分

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

技術面接 約15分

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

選考サイドはここを見る!

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

応募にあたって考えておこう

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

所属先や家族への相談は必要?

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

健康審査 に関する 注意事項

選考で重要な
「健康審査」について
注意点をまとめました。

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

選考時健康審査と 入所前（訓練前）・派遣前健康診断

【選考時】

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

【入所前（訓練前）・派遣前】

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

選考時の健康診断書提出に関する注意事項

① 健康診断の予約は早めに

健康診断は、医療機関によっては予約がすぐには取れないことや、結果の入手に時間を要することがあります。応募をお考えの方は、受診予約を早めをお願いします。

② 診断書の様式

健康診断書の様式は、必ず各募集期のものを使用してください。マイページ登録することにより健康診断書様式を入手できます。異なる募集期のものや、医療機関独自の書式などは受け付けられず無効となります。

③ 検査漏れ

医療機関から受け取った診断書の検査項目の漏れがないかなどを確認して、漏れがあれば速やかにその医療機関にご相談ください。未記入の項目があると選考対象外となってしまいます。

④ 血液型

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

⑤ 診断書提出や再検査についての連絡

健康審査書類は、2026年春募集より健康審査書類提出システムからアップロードいただく形での提出となります。健康審査書類を受領し確認を進める上で、主治医からの診断書の取り寄せや、再検査を受診してその結果を提出していただく必要があるケースも少なくありません。連絡先としてご自身で指定されたメールアドレスは、応募後も小まめにチェックしてください。

「健康に自信あり!」という方も要チェック

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

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

BMI 基準範囲 = 18.5 ~ 24.9kg/m²

LDL 基準範囲 = 60 ~ 119mg/dL

(公益社団法人 日本人間ドック・予防医療学会ウェブサイトより)

詳細についてはJICA海外協力隊ウェブサイト「健康診断について」をご参照ください



青年海外協力隊訓練所に行ってきました!

訓練所は
2カ所



二本松訓練所
福島県二本松市

駒ヶ根訓練所
長野県駒ヶ根市

JICA海外協力隊に応募して合格した方は、各自の派遣国へ赴任する前に、合宿形式の派遣前訓練に臨むことになります。訓練施設は福島県の二本松青年海外協力隊訓練所と長野県の駒ヶ根青年海外協力隊訓練所の2カ所があり、いずれも市街地から離れた自然豊かな環境で、訓練に集中できる立地です。今回は、2訓練所のうち、二本松訓練所をご紹介します。



二本松青年海外協力隊訓練所
所長(取材当時) 柳 竜也さん

派遣前訓練の目的は、協力隊活動に必要な知見や能力を身につけることです。社会人としての基礎能力や外国語でのコミュニケーション、リスクマネジメント能力など8つの柱を設けて訓練のカリキュラムや授業に組み込んでいることに加え、訓練所の生活中にもさまざまな学びの機会があります。例えば、共に学ぶ訓練生たちは幅広い年齢層の多様な経験と考え方を持つ集まりで、この中で互いに刺激を受けつつ得手・不得手を補い合いながら、自分の専門外の知識も吸収することができます。

また、近隣の福祉作業所や高齢者施設などの地域の団体と共に活動する「所外活動」という講座では、現場でニーズを見つけて協力していく過程を、身をもって学べます。二本松の地には、明治期にいち早く養蚕で外国と取引するなど新進の気風と歴史があり、この地で訓練生活を送ることも訓練生の方々の力になると思います。もし今、自分が少しでも国際協力の場で役に立てるかもしれないと思っていたら、ぜひ協力隊に挑戦してみたいはかがでしょう。

主な 訓練内容

- 語学授業…1クラス数人の少人数体制で、訓練期間中に200コマ前後を受ける。加えて、語学自習の時間として別途60コマ前後が割り当てられている。
- 講座…語学以外の講座では、健康管理・安全管理や異文化理解、活動手法などを学ぶ。職種別に行われる課題別ナレッジシェアリング講座では、2つの訓練所の訓練生や技術顧問などがオンライン上で交流し、活動手法についての理解を深めたり、情報交換を行う機会もある。在外拠点オリエンテーションは、訓練生がオンラインで現地事務所とつながり、生活や文化、活動先の情報を収集し、派遣国理解を深める貴重な機会である。

訓練 スケジュール

- 訓練時期は1次隊が4～6月、2次隊が9～11月、3次隊が1～3月。2026年度の訓練期間は各73日間の予定。授業や講座は1コマ50分で午前が3コマ、午後が4コマとなる。
※派遣予定の地域により訓練所が分かれる。
- 二本松訓練所：主に東南アジア/東アジア/南アジア(ブータン、モルディブ)/アフリカ(仏語圏以外)/中東・欧州 ※欧州は隊次の人数によって、駒ヶ根での訓練となることもある
- 駒ヶ根訓練所：主に大洋州/中央アジア・コーカサス/南アジアの一部/中南米/アフリカ仏語圏

※本内容は2025年度時点の情報に基づいており、制度改正などにより変更される場合があります。



エントランス



研修棟



厚生棟

派遣前訓練の一日 in 二本松訓練所



幼少期に途上国についての番組を見て、国際協力に関心を抱きました。その後社会人となり、仕事も子育ても一段落した今、「国際協力の現場で活動したい」という気持ちをかなえたいと思い協力隊に応募しました。訓練では多くの仲間との合宿生活に最初は戸惑いでしたが、同じ志の仲間と励まし合いながら全力で取り組んでいます。

あおきみき
青木美紀さん

モルディブ/障害児・者支援/
2025年度2次隊・北海道出身

青木さんの一日

5:00～8:10

起床・朝食など

朝は5:00から居室外の共用スペースでの自習や屋外での運動(体育館などは5:30から)が可能で、訓練所の周囲でランニングをする人もいます。朝食は各自食堂で7:10から8:00の間に取る。



私は毎朝4:00起きて掃除と身支度を済ませて、5:00から7:00は英語の自習に充てています。研修棟に向かう途中にある渡り廊下から見える朝日や雲海はとても美しく、通るたびに頑張ろうという気持ちになります

8:10

朝の集い

毎朝、訓練生全員が集合して、派遣国の国旗紹介や連絡事項の伝達を行う。通常は建物前の広場に集まるが、悪天候や隊歌練習などで屋内実施となる場合もある。



8:45～

語学授業

午前中は1コマ50分の授業が3コマある。語学は講師1人に対して訓練生数人と少人数体制で、集中的に勉強できる。モルディブ派遣の青木さんが学ぶのは英語。



この日はクイズ形式での授業で、語学力だけでなくコミュニケーション力も必要。自分の苦手な部分があっても先生と仲間がいつも励ましてくれます。少しずつですが、英語での環境に慣れてきたと感じます

休日の過ごし方

私は休日ほとんど自習していますが、たまに同じ語学クラスの訓練生同士で、二本松市内の薬膳カフェなどに出かけたりもします。訓練所は安達太良山の中腹にあり、元々山登りが好きなので、訓練期間が終わるまでには登ってみたいと思っています

23:00

消灯

翌朝5:00までは宿泊棟の居室内で過ごす。

17:00～

夕食や入浴など

通常は夕食から消灯まで自由時間なので、自習や身辺整理、訓練生自身が企画運営方法を実践して実施後に改善策を学ぶ「自主講座」など、好きなことをして過ごせる。訓練生は生活管理や各種の連絡のため、職種・派遣国が混在した15人ほどの「生活班」に分けられていて、日によってはこの時間に生活班のミーティングが行われる。※なお、訓練所内は自由時間中も含めて飲酒禁止。



私は手話ダンスの自主講座などを仲間と一緒にしています。手話ダンスは手話を使ったダンスで、札幌で仕事をしていた頃に始めたものを、訓練所で結成したバンドと共にしています

13:00～17:00

語学授業や講堂での
全体講義、自習など

午後の授業・講座は4コマ。語学授業以外にも、講堂での健康・安全管理などの講座や各種オリエンテーションがあったり、日によっては予防接種や自習の時間が設けられたりする。取材当日は「海外における安全対策 一般犯罪・テロ対策」の全員参加の講座が行われ、前半は座学、後半は実践での講義となった。実践編では、実際にテロや強盗などのトラブルに遭遇した時の対処法を、グループやペアで実技演習する訓練を行った。



11:35～13:00

昼食(昼休憩)

食堂のメニューは栄養バランスを考慮して和食が多いが、週1回は派遣国の料理も出る。この日の昼食はエジプト・レバノン料理で、メインのコシャリ(現地風まぜご飯)など合わせて859kcal。



訓練生同士で、任地でどんなことをしたいかなど、いろいろな関心事を話しながら取る昼食は楽しい時間です

訓練所の語学講師にインタビュー 語学上達のコツを教えてください！



モンゴル語講師
ヒシゲジャルガル・
ダシプンツアグ先生

授業ではモンゴル語の基礎を身につけるため、聞く・書く・読む・コミュニケーションを取る、の4つの能力を伸ばす練習を毎日行います。まず授業冒頭で新しい文法を教えて、それを使った会話を訓練生同士で繰り返し行い、習得していきます。日本語とモンゴル語は文法が似ていて語順も同じなので、単語をたくさん覚えて日本語の語順でどんどん作文していけば、表現の幅が広がります。私は最初に100個の単語を暗記することを、訓練生に勧めています。

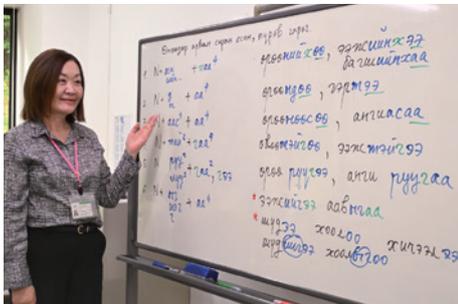
モンゴルには遊牧文化が根づいていて家畜関係の単語や遊牧に関する表現が多く、モンゴル人の考え方にも影響しているので、授業の中でもよく触れています。他の言語でも同様に、その国の文化や習慣などが深く関係するので学ぶことは大切です。また授業以外でも、同じ訓練言語の他クラスの人と訓練言語で話したり、派遣予定国の



モンゴル語の表記で使われるキリル文字の一覧表。筆記体や、よく使う単語が一目でわかる

YouTubeを見たりするのも推奨します。訓練所は外部から隔離されているので、日常生活でもモンゴル語だけを見聞きする時間をつくりやすく上達につながります。モンゴル語の発音は難しく、モンゴル人が話すのをとにかく聞いてまねるのが一番の練習法ですが、これは他国語にもいえる上達法です。訓練所では毎日この機会があるので、訓練終了の頃にはきっと発音も身につけているはずですよ。

モンゴルに限らず、協力隊員は任地で温かく迎えられるはずですから、心配せずリラックスして訓練所での語学習得に励んでください。



文法の授業の板書。授業時間を有効に使うため、事前にわかりやすく準備しておく

二本松訓練所の各種施設・サービス



図書資料室

図書資料室には過去の隊員の報告書や各職種の関連書籍など、訓練生に役立つ資料も多くそろえられていて、自習などにも活用されている



トレーニングルーム

各種機器や設備の整ったトレーニングルームを完備。自由時間に気軽に体力維持が行える



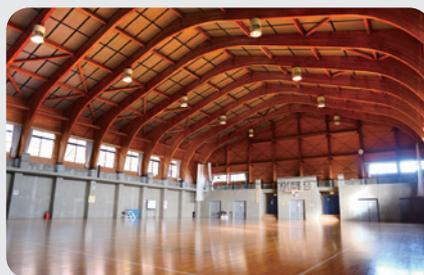
洗濯室・乾燥室

洗濯室・乾燥室も完備。設備の使用は無料だが、洗剤は各自での用意が必要



資料展示コーナー

エントランス奥には、世界各国の民族衣装や伝統楽器などを展示するスペースがあり、訓練生が実際に使用できるほか、一般の見学者は衣装の試着も可能



体育館

雪が多い地域なので、冬季でも運動できるよう設備やスポーツ用具などが充実。体力維持のために自由に使用して、運動系の自主講座などにも使われる



出張売店

二本松訓練所には週に2回、出張売店がやって来る。ここで文具やお菓子などを調達する訓練生も多く、1週間の中で楽しみな時間

公開!

拡大版

私の派遣国生活

Republic of Vanuatu

バヌアツ共和国 [大洋州]



Vanuatu

派遣地域の基礎情報

任地 マレクラ島/ラカトロ市
位置 首都ポートビラのあるエファテ島から北へ約200kmのマレクラ島内、東海岸に位置する
言語 ビスマラ語(ビジン英語)、英語、フランス語(いずれも公用語)
産業 農業や観光業
気候 年間を通じて温暖。11月～4月頃はサイクロン・シーズン

透き通った海とサンゴ礁が美しいバヌアツ。写真は、啓発活動に向かうためにボートの到着を待っている山口さんと同僚たち



やまぐちまなか
山口愛花さん

環境教育 / 2024年度3次隊・神奈川県出身

中学生の頃から国際開発分野や開発途上国で働くことに興味を持つ。2021年4月、立命館アジア太平洋大学アジア太平洋学部入学。JICA海外協力隊に参加するため一時退学(帰国後に復学予定)し、25年5月より環境教育隊員としてバヌアツで活動中。帰国後は、大学院に進学して国際機関で働くのが目標。

協力隊参加のきっかけ

中学2年生の時、住んでいた市の姉妹都市プログラムで韓国に行き、現地学生との交流や、平和についてのスピーチなどを経験した。将来は海外で働き人の役に立ちたいと思うようになり、大学では環境・開発を専攻。卒業前に、自分のその気持ちが本物かどうかを確かめるため、協力隊への参加を決意した。大学で休学可能な期間が最長2年間までで、訓練期間を含めると超過してしまうため大学4年生で一旦退学したが、帰国後は復学を予定している。



3 島内の道路はほぼ未舗装で、バスなどもなく、現地の住民はトラックに乗り合って移動するのが一般的 4 ラカトロ市の市場には取れたてのココナッツや野菜などが並ぶ



住んでいるのはどんな町?

83の島から成るバヌアツで、私が赴任しているのは面積が2,041km²と東京都に匹敵する広さを誇るマレクラ島です。国内2番目の大きな島ですが、まだ多くの地域で電気やガス、水道といったインフラが未整備のため、昔ながらの暮らしをしている人も多くいます。私の家や配属先があるラカトロ市は島内最大の町ですが、ここもごく小さな村という雰囲気。数軒の店や市場がある“商業の中心地”なので平日は島内各地から来る人々にぎわうものの、土日には店なども閉まって人影が消えます。同僚や友人・知人ももっぱら郊外の村々にある自宅で過ごしているため、私はよく泊まりに行き、一緒に料理をしたり海水浴を楽しんだり、現地の暮らしを満喫しています。

人々はとても優しく親切で、かつ自分たちの伝統を大切に暮らしています。今も黒魔術や呪いといった慣習を信じている人が多くいることも印象的です。

写真提供 = 山口愛花さん Text = 秋山真由美



1 ラカトロ市の中心地。多くの店が集まり、トラックの発着場でもあることから、島の人々が訪れる 2 休日はリフレッシュのため、海に行くことが多い



どんな活動をしている？

ラカトロ市は、国内6つの州の一つであるマランパ州の州都に定められていて、行政全般を担う州政府事務所が置かれています。私は廃棄物管理を担当するメンバーの一人として、廃棄物管理計画の策定や、学校や地域コミュニティに向けた環境啓発活動に携わってきました。

現在、マレクラ島ではごく一部の地域でしか行政によるごみ回収が行われておらず、分別もされていません。今後できる予定の新たな最終処分場を長期的に活用していくためにも、分別を導入できればと考えています。今はまだ同僚などと制度基盤を話し合っている段階ですが、うまく進めば残りの任期でごみ拾いキャンペーンなどを含む啓発活動を積極的に展開していきたいです。赴任前に想像していたよりも責任の大きな業務だと思いますが、同時にとてもやりがいを感じています。



同僚らと共に実施したごみ拾いキャンペーンの様子

どんな食べ物がある？

バナアツは豊かな自然に恵まれていて、大抵の民家の裏庭には主食となるイモ類や果物が実り、海では魚介類がたくさん取れます。そのため、マレクラ島でもあまり現金を使わず自給自足で暮らす人がかなり多いようです。特別な日には鶏や豚を締めて振る舞う習慣もあり、そうした場に居合わせる中で、命をいただくことの重みを強く意識するようになりました。

現地をよく食べられる伝統料理は「ラップラップ」。すりおろしたイモやバナナ、野菜などをバナナの葉で包み、熱した石と共に地面の穴に入れて蒸し焼きにしたもので、ココナッツミルクをかけて食べます。また、「カヴァ(※)」という伝統的な飲み物があり、泥水のような見た目ですが、リラックス効果があって現地の人がよく飲む嗜好品。その場でカヴァを作って飲ませてくれる“カヴァバー”に同僚と飲みに行くこともあります。

※カヴァ…同名のコショウ科の植物の根を粉砕・水漉して作る飲み物。鎮静作用があり、日常の嗜好品としての消費のほか、儀礼の際にも飲まれる。



1



2



3



4

1 冠婚葬祭などで食べられるラップラップは、みんなでバナナの葉の大皿を囲み、大ざっぱに切り分けて手で食べる 2 カヴァはメラネシアからポリネシアにかけて広く飲まれており、バナアツのものは良質でリラックス効果が強いといわれるが、「何度飲んでも味に慣れません」と山口さん 3 ラカトロ市内で地域の女性たちが売っている、通称「お母さん弁当」。蒸しバナナと米、魚などをバナナの葉で包んだ手作り弁当で、山口さんの好物でもある 4 弁当売りの女性はパイアヤやバナナなどを切って混ぜたフルーツジュースも売っていて、こちらも山口さんのお気に入り

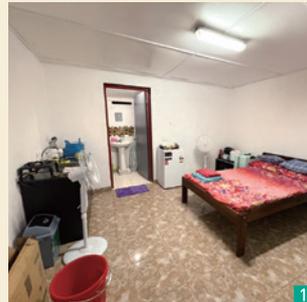


国連パブリック・サービス・デー(※)にちなんだイベントで廃棄物問題について啓発する山口さん

※国連パブリック・サービス・デー…国際連合が毎年6月23日に定めている国際デーの一つで、公共サービスが地域に対して有する価値や役割をたたえる日。

平日のスケジュール

- 7:45 起床 朝食は自炊かパン
- 8:00 出勤
- 8:30 祈りの時間 バナアツ人はキリスト教徒が大多数で、始業前には配属先の規則で祈りをささげたり、賛美歌を歌ったりする
- 11:30 ランチタイム 家に帰って昼食と洗濯を済ます。弁当を買って同僚と食べることも
- 17:00 活動終了・帰宅 時間があれば近くの広場で運動したり、同僚らとカヴァを飲みにいったりする
- 20:30 夕食・シャワー 自室で友人との電話や一人の時間を楽しむ
- 24:00 就寝



1

1 自室はワンルームで、扇風機や小型冷蔵庫、キッチンも完備されている。トイレとシャワーは奥の仕切られた小部屋にある 2 室内にシャワーはあるが、水しか出ない。「島内にお湯の出る場所はありませんし、週末に訪ねる現地の人の家には水道さえなく、パケツ1杯の水でシャワーを済ませられるようになりました」 3 山口さんが利用している自宅近くの雨水タンク



2



3

どんな家に住んでいる？

配属先から徒歩2分の場所にある、州政府職員の宿舎に住んでいます。着任初日に大きなゴキブリが6匹出た時は驚愕しましたが、今ではもう慣れました。この建物は、島内では珍しく電気や水道が通っていて水洗トイレとシャワーもありますが、停電や断水は日常茶飯事。最近では1カ月弱にわたって、ラカトロ市周辺の全域で停電が続いたこともありました。水道もいつ止まるかわからないので、戸外の雨水タンクから水をくんで来て、バスルームに常にとめています。宿舎が高台にあるため、水平線から昇る朝日や満天の星空を望むことができ、自然の美しさを実感する毎日です。

意外なアプローチもあり！ 協力隊活動の現場

CASE 1

看護師 ▶ “離乳食”を発案・啓発



まきた あみ
牧田亜実さん

マダガスカル／看護師／2018年度2次隊・奈良県出身

配属先：基礎保健センター

活動概要：現地の村々を巡回して各地域の保健ボランティアと一緒に乳幼児の健診やアドバイスなどをした牧田さん。離乳期の幼児が市販の揚げ物や野菜スープなどばかり取っているのを見て、栄養価が高くかつ安価な素材でできる“離乳食”を母親たちに提案しようと考えた。考案したのが豆乳を使った蒸しパンだった。

「豆乳は高たんぱくな上に牛乳よりも低価格。また、レシピは簡単にし、分量をgやmlではなくスプーン何杯などと表現することで計量器具がなくてもわかるように工夫しました」
普及のため任地で実演指導をすると好評で、他の地域の隊員たちと協力して各地で実演する機会も増えたことから、レシピ本を作成するなどして一層の普及に努めた。



左：保健ボランティア自身がレシピ普及の当事者としての意識を持てるように、実演指導は各村のボランティアの人々に担当してもらった

下：蒸しパンを食べる幼児。材料価格を抑えるため、砂糖ではなくバナナを使って甘味をつけた



CASE 2

日本語教育 ▶ 日本式の避難訓練を実施



こんどう
近藤ゆみさん

日系／ブラジル／日本語教育／2018年度1次隊・滋賀県出身

配属先：日系日本語学校

活動概要：日系人協会が運営する日本語学校で、日本語指導のサポートや現地教員の育成、日本文化を盛り込んだ授業などに取り組んだ近藤さん。日本文化に関する活動として行ったのが、地震を想定した避難訓練だ。「ブラジルでは地震はほとんどないのですが、いつか日本へ行きたいと話す生徒たちが実際に日本

を訪れた時のために実施しました。東日本大震災の時、日本にいた外国人が苦勞したという話を聞いたことがあったので、赴任前から実施しようと温めていた企画です」
訓練では机やいすの下に隠れて頭を守る動作を行い、校舎外への避難までデモンストレーションして日本での震災時の映像も見せた。「普段にぎやかな生徒たちも静まり返り、真剣な様子でした」。



左：避難訓練当日の様子。近藤さんと共に頭を守る練習をする生徒たち

下：避難時の標語である「おはしも」を書いたポスターも生徒たちと共に作成し、校内に掲示した



CASE 3

コミュニティ開発 ▶ 日本から和紙を紹介



きたがわ りょう
北川 諒さん

ラオス／コミュニティ開発／2019年度3次隊・兵庫県出身

配属先：造林センター

活動概要：森林の回復を目的としてJICAの資金援助で設立されたセンターで、北川さんが配属されたのは職業訓練部門。森林資源を保護しつつ活用するため、地域住民から成る生産者が紙すきや紙布作りをしていたり、職員が紙のうちわを作る方法などを指導していた。品物の販路拡大やニーズ分析などに取り組んだ北川さんはある時、

同期隊員を通じて日本の伝統技術による和紙を手に入れて現地の人々に紹介。その薄さ・白さに関心を持ってもらうと共に、日本製の和紙、配属先の手すき紙、ラオスの別地域産の手すき紙の3種類で、同僚にミニうちわを作ってもらうことを思い立った。厚みや触り心地がそれぞれ異なる紙でできたうちわは、物産会などで展示することで顧客ごとの好みの違いを知る上で役立ったという。



左：紙すきの作業をする生産者の女性

下：日本の和紙などを使った3種類のミニうちわ。元々JICAの事業によって香川県の丸亀うちわの技術が伝えられていて、北川さんの同僚も日本で研修を受けた経験があった



Text=飯淵一樹(本誌) 写真提供=ご協力いただいた各位



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

