

JICA 海外協力隊向け実践ガイド

クロスロード

CROSSROADS

3

2026
MARCH



特集

途上国での活動を経た先輩隊員に聞く! 協力隊で身につく19の力

派遣国の横顔 [パラグアイ]

累計派遣数1,800人を超える南米初の協力隊派遣国
農業や教育から環境・観光分野へとニーズが拡大



FIFAワールドカップの予選会場での行進に選抜された子どもたち。本番に向けて一生懸命に練習する姿がほほ笑ましかったです (バヌアツ)

JICA海外協力隊のリアルを伝える熱戦、今回も盛り上がりました!

第3回 インスタグランプリ 2025

Instagramとは

2025年10月から12月にかけて、青年海外協力隊事務局の公式Instagramで「第3回事務所対抗インスタグランプリ2025」(以下、グランプリ)を開催しました。この企画は隊員たちが派遣国で撮影したショート動画の再生回数、いいね数、シェア数の総得点を競い合うコンテストです。JICA海外協力隊の「リアル」な活動をより身近に多くの方に伝えることを目的に始めました。視聴者にもグランプリを楽しんでいただくことはもちろんのこと、各国の在外事務所対抗のコンテスト形式とすることで動画制作者(隊員、事務所スタッフ、活動先の方々)に楽しんでもらうためにも開催しております。その結果、11の国・地域から32本の力作が集結しました。そして12月10日、ついに優勝者が決定しました。こちらには優勝者から頂いたコメントを紹介します。優勝作品や他の作品もInstagramで公開しているので他のコンテンツと合わせて下記のQRコードからぜひご覧ください! 隊員たちが派遣国や任地への思いを込めて作り上げた作品を、ぜひお楽しみください!!

Congratulations! 優勝者発表!!



総合優勝



ジャマイカ Jamaica

インスタグランプリで優勝できたことを、ジャマイカ隊員一同嬉しく思います! 10月末に大きなハリケーンが襲来し、一時は活動を中断せざるを得ない状況もありましたが、中でも隊員同士が声を掛け合いながら広報活動としてインスタグランプリに取り組めたことをありがたく感じています。動画を通して、ジャマイカに少しでも興味を持てただけなら嬉しいです。

馬淵萌子さん(青少年活動/2024年度1次隊)

※総合優勝は、再生回数・いいね数・シェア数の総得点が最も高かった国に与えられます。



再生回数部門

- 1 ジャマイカ 40,385回
- 2 エジプト 37,422回
- 3 ボリビア① 25,397回



いいね数部門

- 1 エジプト 727いいね
- 2 ボリビア① 507いいね
- 3 ジンバブエ 332いいね



シェア数部門

- 1 エジプト 219シェア
- 2 ボリビア① 121シェア
- 3 ボリビア⑤ 110シェア

※シェア数は再投稿と合わせて計算しています。

青年海外協力隊事務局の公式アカウントではさまざまなコンテンツを紹介しております。ぜひフォローしてみてください。隊員の皆さま、今後も協力隊の広報へのご協力よろしくお願いたします!

青年海外協力隊事務局
公式Instagram
JICA海外協力隊のリアル
お見せします



JICA_KYORYOKUTAI



COLUMN — 表紙によせて

首都ポートビラにあるバヌアツサッカー連盟の広報担当として、試合結果や選手の声などをSNSで世界に発信するのが主な業務です。この写真は、FIFAワールドカップ2026のオセアニア予選で、選手入場前に国旗を掲げ行進をする子どもたちが練習のために試合会場に集まった時の一枚。会場近くの小学校から選抜された彼女らが、本番に向けて一生懸命練習する姿がほほ笑ましかったです。
高橋利幸さん（バヌアツ／編集／2024年度1次隊・福岡県出身）

CONTENTS

- 2 インスタグランプリ優勝者発表
- 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 [パラグアイ]
- 8 **お悩み相談**
アドバイスを聞きました！
- 9 [特集]
**途上国での活動を経た先輩隊員に聞く！
協力隊で身につく19の力**
- 18 スキルや意欲で道を開く
就職ストーリー
- 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 [キルギス]**

国別索引 掲載ページ

キルギス	14、24
コスタリカ	18
ジャマイカ	2
ドミニカ共和国	16
バヌアツ	1、8
パラグアイ	5、6、7
フィジー	12
フィリピン	22
ベナン	10
ルワンダ	23

職種別索引 掲載ページ

コミュニティ開発	10、23
家畜飼育	6
養殖	22
観光	14
青少年活動	2
環境教育	18
サッカー	8
日本語教育	7、16
編集	1
家政	5
理学療法士	24
高齢者介護	12

出身都道府県別索引 掲載ページ

北海道	14
福島県	8
埼玉県	7
千葉県	22
東京都	18
三重県	5
滋賀県	24
京都府	6
大阪府	10、12、23
福岡県	1
沖縄県	16

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

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

国際協力子さん（ケニア／環境教育／2025年度1次隊）
氏名 派遣国 職種 隊次

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





パラグアイの基礎知識

面積：40万6,752km² (日本の約1.1倍)
人口：約684万人 (2023年、世界銀行)
首都：アスンシオン
民族：混血 (白人と先住民) 95%、先住民2%、
欧州系2%、その他1%
言語：スペイン語、グアラニー語 (共に公用語)
宗教：主にカトリック (信教の自由は憲法で保障)
※ 2025年2月18日現在
出典：外務省ホームページ
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/paraguay/index.html>

派遣実績

派遣取極締結日：1978年2月24日
派遣取極締結地：アスンシオン
派遣開始：1978年2月
派遣隊員累計：1,862人
※ 2026年1月31日現在
出典：国際協力機構 (JICA)



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 (パラグアイ)

Profile of
the partner country of JOCV

累計派遣数1,800人を超える南米初の協力隊派遣国
農業や教育から環境・観光分野へとニーズが拡大

Text= 秋山真由美 写真提供=ご協力いただいた各位

お話を伺ったのは



たにかわちゆき
谷川千幸さん

エンカルナシオン日本人会事務局長。日系2世としてパラグアイに生まれ育つ。アスンシオン・カトリック大学卒業。アトリスバス旅行社勤務、パラグアイ地域農業研究センター (CRIA) におけるJICAプロジェクトの秘書兼通訳、ラパス国立高校社会科教師などを経て、2022年11月から1年間、JICAナショナルボランティアとして活動。

日本人移民がパラグアイに初めて入植してから今年で90年を迎えます。現在では約1万人の日系人が暮らし、最初の移住地ラ・コルメナをはじめ、各地に築かれた日系社会は、農業分野を中心にパラグアイ経済・社会の発展に大きく貢献してきました。その結果、日本人は「誠実で信頼できる存在」として地域社会から高い評価を得ています。

協力隊の派遣は1978年に南米で最も早く始まり、これまでに累計1,800人以上の隊員が、教育・保健医療・農牧開発など、さまざまな分野で活動してきました。日系社会で育った私にとって協力隊員は身近な存在で、通っていた日本語学校では音楽や体育を隊員から学びました。40年ほど前の隊員は今より厳しく、そうした教育に触れられたことは貴重な経験になったと思います。

近年は日本のアニメ人気の影響もあり、非日系人も含めて日本語を学びたい子どもや大人が増えています。継続的に日本語教育の隊員が派遣されることで、学習者の日本語能力向上や授業の充実化につながると期待されています。

一方、パラグアイは貧富の差が大きく、特に地方ではその



エンカルナシオン市で行われた夏祭りでは、日系・非日系人合わせて延べ4,000人もの人々が共に日本の風物を楽しんだ。「パラグアイ人が受け入れてくれて日系人も共に社会を楽しんでいます。隊員活動でも交流を大事にしてほしいと思います」(谷川さん)

傾向が顕著です。経済や社会インフラの整備も十分とはいえ、教育、医療などで多くの課題を抱えており、協力隊への期待は依然として高い状況にあります。

近年のニーズとしては、ごみの分別やリサイクル意識を定着させるための環境教育の他、JICAの協力でホエナウ市などに整備された“道の駅”の活用を含め、地域資源を生かした商品開発や観光分野でも貢献が期待されます。

パラグアイの人々は温かく寛容で、他者を受け入れる国民性を持っています。時間にルーズな一面もありますが、相手のペースに寄り添い、まずは信頼関係を築くことが円滑な活動につながると思います。また、日本語や日本食に触れたい時は、いつでも日本人会を訪ねてください。

村の女性の食生活改善、
酪農家の生産性向上、
日本語教育を通じた日系社会との交流…
現地の人々に寄り添い活動してきた隊員たち

栄養についての知識を詰め込むのではなく 食事に“少しの変化”を促せば大成功！

パラグアイでは1954年から長期的な独裁政権が続いていた。その時代が終息に向かっていった80年代末に活動したのが井上順子さんだ。兵庫県で学校栄養士として働いていた時、「世界を見てみたい、その土地の人々と関わってみたい」と応募した。家政隊員として赴任したのは、首都アスンシオンからバスで約3時間のウブクイ市。自然豊かで、出身地の三重県伊賀市にもどこか似たのどかな町。人々は素朴で、異国から来た井上さんを温かく受け入れてくれたが、下宿先の少女が子豚を抱えて帰ってきた時、「かわいいね」と声をかけると「クリスマスに食べるんだよ」と返され、ペットではなかったのかと文化の違いを実感したという。

配属先は、農牧省農牧普及局ウブクイ事業所。主要要請は住民の生活改善だったが、着任後3カ月間は活動らしい活動ができず、ももんとする日々が続いた。

「インターネットも携帯電話もない時代で、電話さえ電話局に行かないとかけられない。日本語を話す機会が全くありませんでした。同僚たちはテレレ（※1）を飲みながらおしゃべりしてばかり。スペイン語は派遣前訓練に加え、メキシコでの現地語学研修で学んだものの、何を話しているのかわからず、自分はいったい何しに来たのかと、落ち込みました」

それでも同僚の輪に入り、テレレの回し飲みに参加するうちに、そののんびりしたペースに慣れ、「深く悩んだりせず、この国での暮らしを楽しもう」と腹をくくった頃、JICA事務所からバイクを貸与され、村々を巡れるようになった（※2）。

当時のパラグアイの食生活は肉とマンジョカ（キャッサバ）

管理栄養士としてのノウハウを生かし、村の女性たちに食事への野菜の取り入れ方を提案するために調理の実演を行う井上さん



いのうえじゅんこ
井上順子（旧姓 菊山）さん
パラグアイ/家政/
1987年度2次隊・三重県出身



PROFILE

大学の家政学部を卒業後、兵庫県尼崎市の学校栄養士として勤務している時、休職して協力隊に現職参加した。帰国・復職を経て、故郷の三重県伊賀市でブラジルやペルー出身の小学生たちに日本語学習指導を行う。その後、同市が在住外国人の人々と共に暮らせる町になるように多文化共生活動に取り組む。日本語ボランティア教室「伊賀日本語の会」代表のほか、NPO法人「伊賀の伝丸（いがのつたまる）」では立ち上げから参加し副代表理事を務める。

が中心で、野菜を食べる習慣はほとんどなかった。栄養への意識も低く、生活習慣病などの罹患率が高いことが課題だった。そこで井上さんはバイクで時には60km離れた村を訪ね、その女性たちを対象に、農業分野の隊員の力を借りてキャベツやハウレンソウなどの栽培方法を教えたり、それらの野菜を使った料理の講習会を実施したりした。

当初は栄養士として正しい知識を伝えようと思っていたが、突然来た日本人が押しつけても無理だと思い直し、いつか誰かが「野菜を取り入れるといい」と順子が言っていたな」と思い出して、少しの変化を起こしてもらえれば大成功だろうと考えるようになった。

「講習会を通じて、最初は野菜を嫌がっていた人もおいしさに気づいてくれるようになりました。すると口コミでだんだん人が集まるようになって、小豆のケーキや大根サラダは特に好評でした。そんなタイミングで、『この野菜にはこんな栄養素があるんだよ』と教える。諦めずに伝え続けることで人は変わってくれると実感しました」

任期中盤には、独裁政権が崩壊するという歴史的事件にも遭遇した。休日の夜に同期隊員と首都でカラオケを楽しんでいたところ、花火のような大きな音が聞こえた。「ずいぶん派手に祝い事をしているな」と思っていたが、後でそれが軍事クーデターだったと知った。

帰国後は、スペイン語能力を生かし、地元・伊賀市に住む外国人やその子どもたちの支援を続けている井上さん。「30年前、パラグアイの人々が私を温かく受け入れてくれたように、今、日本にいる外国人の方々の方々の力になりたい。20代での経験は今も自分の中に生き続けています」

※1 テレレ…南米の一部で飲まれているマテ茶（通常は熱い茶）を、冷たい水で浸したパラグアイ独特の飲み物。特殊なストローで回し飲みする習慣がある。

※2 現在は隊員のバイク使用は認められていない。

酪農家から“悪魔の子”と陰口をたたかれたが 相手の思いを優先する活動で反発を乗り越えた

パラグアイでは農畜産品の輸出が経済の大きな部分を支えている。一方で国内で多くを占める小規模農家が品質の高い農畜産品を効率的に生産する体制は十分とはいえない。こうした課題に取り組むため、JICAは帯広畜産大学と包括

あつみ しょう
渥美 翔さん

パラグアイ/家畜飼育/
2014年度1次隊・京都府出身



PROFILE

中学生で競走馬に興味を持ち、農業高校で動物バイオテクノロジーの基礎知識を身につける。帯広畜産大学では家畜飼料学や家畜栄養学などを学び、NGO主催の短期海外ボランティアも経験。卒業後、同大学とJICAの大学連携プロジェクト「イタプア県における小規模酪農家強化プロジェクト」の下、協力隊員としてパラグアイへ赴任。帰国後はホテルマンを経てシステムエンジニアに。

の連携協力協定を締結し、2012年から「イタプア県における小規模酪農家強化プロジェクト」を実施。14年8月にパラグアイに赴任した渥美 翔さんは、同プロジェクトで長期派遣された第2期の隊員だ。

大学時代、カンボジアでの短期海外ボランティアに参加したが、受け入れ準備をする現地の負担も軽くない状況を見て、「自分は本当に役に立てたのか？」という疑問を抱いたことから、改めて、長期的に現地の人々と向き合える協力隊への参加を決めた。

任地は南部のイタプア県ヘナラル・アルティーガス市で、活動先は同市役所の農業課。要請内容は搾乳時の衛生面や繁殖管理を改善し、牛乳生産量を増やし収入を向上させることだった。渥美さんは農村地域の酪農家を巡回し、定期的な乳牛の乳房炎の検査や繁殖状況の確認などに協力してくれる人を探すことから始めた。15件ほどの酪農家の自宅に度々足を運び、牛の皮膚を軽く引っ張って脱水状態を確認する方法や、牛の歩き方から蹄の伸び具合を判断する方法など、自身の知識を伝えて信頼を得ようとした。

しかし、酪農家たちはそれぞれ自分のやり方にプライドがあり、反発される場面も多かった。発情周期や乳量の記録を頼んでも、誰一人協力してくれない。牧場を見せてもらうことすら簡単ではなく、活動はなかなか進まなかった。

そんな中、酪農家を訪ねた際に時々、耳にしていたグア



酪農家たちはスペイン語を話さない人も多く、渥美さんはホームステイ先の大家に協力してもらいグアラニー語の習得に努めた。「グアラニー語で挨拶すると、仏頂面だった酪農家の方も驚き、笑顔を見せてくれました」

ラニー語(※3)の意味を知る。「悪魔の子が来たぞ」。自分が言葉を理解できないと思われ、陰口を言われていた事実ショックを受けた渥美さんだが、そこで冷静になれたと振り返る。「別の国から来た若者に、いきなりアドバイスされても煙たがられるのは当然でした」。

「結果を出すことよりも、まずは彼らとの関係性をつくって、“この人は何がしたいのか”を知り、それぞれにとって最も良い支援を考えることが大切だと思ようになりました」

その心境の変化を、渥美さんは正直に酪農家たちに伝えた。すると、彼らの態度は次第に和らいでいった。渥美さんは相手の状況や希望をヒアリングし、それに応じた提案をするようにした。酪農家には、収入をさらに増やしたい人もいれば、他の仕事と兼業で酪農を営んでいて、現状維持を望む人もいた。

意欲ある酪農家には環境改善や収支記録を勧め、現状維持を目指す人には生産量の減少を防ぐ提案をした。日本で一般的なアルカリ性洗剤による乳房の殺菌はコスト面から難しいため、大学の恩師に相談し、家庭用漂白剤を薄めて使用する方法を提案したこともある。

そんな活動を続けるうち、渥美さんを「悪魔の子」と呼んでいた酪農家は、帰国間際、「帰っちゃダメだ！娘と結婚していいから残ってくれ」とまで言ってくれるようになった。「知識や技術を定着させるのはなかなか難しいことですが、相手のことを思い、自分ができるところをやるという活動は、やり切れたと思います」

日系社会の“分かち合う精神”に感銘
これからも日本語継承に関わっていきたい

日本語教育の道に進むにあたって視野を広げたいと、大学院修了後すぐに協力隊に参加した五嶋友香さん。2024年2月からエンカルナシオン市にある日系日本語学校で活動を始めた。同市は首都から約370km離れており、戦後の日本人移住者がまずこの地に到着し、各移住地へ向かうまでの準備期間を過ごした「戦後移住の玄関」と呼ばれる所だ。

エンカルナシオン日本語学校には、幼稚園部から中学部まで約40人が在籍。日系・非日系の子どもたちが共に学んでいる。日本語学校は日本の文化や規律を身につける場であると同時に、日系の子どもたちにとっては自身のアイデンティティに関わる重要な言語を習得する場でもある。

パラグアイの学校は2部制で、日本語学校に通っている子どもたちの場合、午前中はスペイン語で授業が行われる現地校で各教科を学び、午後は日本語学校で勉強している。五嶋さんは25年度、日本語学校の小学4～6年の複式クラスと中学生クラス(1～3年生が在籍)に教えた。校長、同僚教員共に日本語が通じる環境にある一方で、文化の違いに戸惑うことも少なくなかったという。

※3 グアラニー語…パラグアイの先住民族であるグアラニー族の言葉で、スペイン語と共に公用語となっている。パラグアイ国民の8割以上が理解でき、地方部では住民の半数がグアラニー語のみを母語としている。



生徒ごとの日本語能力の差が大きく、高学年になるほど差が開いていくという課題に対し、五嶋さんはペアやグループでの学習を取り入れることで改善を図った

「特に驚いたのは時間感覚の違いです。日系社会の日本語学校でも、定刻どおりに授業が始まらないことが多く、日本的な規律をどこまで伝えるべきか悩みました。生徒を学校へ送迎する親の都合による影響もあるからです」

そんな中、日本人会に所属する日系2世の人から、「時間を守ることも子どもたちに教えていく必要がある。私たちの子ども時代はもっとルールや規律が厳しかった」と言われたことが心に残った。現地文化を尊重しつつ、日本語教育を通じて何を伝えるべきか、試行錯誤の日々が続いた。

授業では、同じ学年でも日本語や漢字のレベルがさまざまであったために、何をどのように教えるべきか頭を抱える日もあった。授業はインプット中心であり、学校外では日本語を使う機会も少ないようだった。そこで、五嶋さんはペアやグループでの学習を取り入れ、各グループに必ず1人は日本語が得意な生徒を入れるようにした。中学生クラスの学習テーマは、日本の文化や社会。日本語を話す時間が増え、苦手な生徒を得意な生徒が自然と助けるようになり、自信がなかった生徒も積極的に発言するようになっていった。「最初はレベル別や習熟度別にクラス分けすることも提案し

ごとうゆうか 五嶋友香さん

日系/パラグアイ/日本語教育/
2023年度3次隊・埼玉県出身



PROFILE

大学で英語学・英語文学を主専攻とする傍ら、副専攻として日本語教育について学び、大学院では現代日本語・日本語教育分野を修了。学生時代には、日本語学校の非常勤講師や定時制高校での日本語指導員、ミャンマーの難民などの背景をもつ在留外国人の支援団体での日本語支援、外国につながる子どもたちへのオンライン教科学習支援など、多様な日本語教育の現場に携わる。2024年2月から協力隊員としてパラグアイで活動。

ましたが、同世代の仲間と共に学び、地域社会の中でのつながりを育むことも学校の価値だと気づきました」

五嶋さんの配属先となるエンカルナシオン日本人会では、敬老の日や運動会など、年間を通じて多くの行事が催され、日本語学校の生徒たちも参加することがある。五嶋さんも積極的に参加し、多くの日系人と親交を深めてきた。「皆でつくり上げてきた社会だからこそ、例えば誰かに不幸があれば皆で助け合い、悲しみを分かち合う。一昔前の日本のような社会。そうした時代を知らない私にとっては、とても新鮮で貴重な経験でした」

移住の歴史について学ぶ中学生の授業で、3人の日系1世からインタビューをする機会があった。「ゼロから開拓するという過酷な体験を経た1世の方々が、口をそろえて『楽しいことのほうが多かった』と語る姿に衝撃を受けました。苦労はあったけれど、その先にある喜びや楽しみを見つめる姿勢に大きな感銘を受けました」。

帰国後は、「外国につながる子どもたちへの日本語教育とあわせ、日系社会での日本語継承について研究したい」と決意を新たにしている。

活動の舞台(裏) — 人と人をつなぐテレレの時間

パラグアイやアルゼンチン、ブラジルの一部などを含む南米大陸南東部を中心に飲まれているマテ茶は、ジェルバ・マテという植物の葉や小枝を乾燥させた茶葉に湯を注ぎ成分を浸出したもの。その茶葉に冷たい水を入れて飲む「テレレ」は、パラグアイ独特の飲み方であり、仲間がいれば回し飲みすることが人と人のつながりを深める大事な習慣となっている。「職場に着いたらテレレ、お昼の後にテレレ。毎回1時間くらい続いて、その間ずっとおしゃべりしている」と笑うのは井上順子さん。「言葉が話せなくても、テレレに参加していたら仲間になれる、良い習慣でした」と振り返る。

酪農家がテレレに誘ってくれるのが、打ち解けた合図のようで嬉しかったというのは渥美 翔さん。思い出深かったのは、ホームステイ先のお父さんに「道を見よう」と誘われ、家の軒先で椅子に座って3時間ほどテレレを飲んだこと。「いつもの道路を眺めながらただテレレを飲む、何も特別なことが起こらない時間がとても強く心に残っています」。

右: マテ茶やテレレを飲む時に使う器「グアンパ」とストロー「ボンビージャ」。牛の角を使ったグアンパ(中央の2つ)は熱に弱く、冷たいテレレ専用 下: 複数人がいる時は、グアンパにお湯や水を継ぎ足しながら回し飲みする。その習慣はコロナ禍でいったん行われなくなったが、現在は復活している



写真提供: 小田智子さん (JICAデスク長崎)

お悩み相談

アドバイスを聞きました!

今月のお悩み

体育の授業が“遊び”のように見なされて、
校内で軽視されているように感じます

(アフリカ/体育)

体育授業の質向上を支援する要請で、地方の中・高等学校に赴任しました。政府が体育教育の充実化を掲げており、基本的な道具・備品が各校に配られるなど授業をする環境は整っているのですが、教員も生徒も体育はサッカーなどをして遊ぶ時間という認識のため戸惑っています。

主要教科のために体育のコマを削ろうとする教員もいるので、自分は何のためにここにいるのかとむなししい気持ちを抱えています。



小林先生からのアドバイス

価値や意義が否定されているのではなく、
社会的な“位置づけ”が異なるだけかもしれません

数学や理科、語学などの教科と比べて体育や美術、音楽といった副教科が軽んじられ、とりわけ体育が余暇時間のように扱われがちな状況は、多くの途上国の教育現場で共通して隊員を悩ませていると聞きます。体育の意義が否定されたように感じて、自信を失ったり憤ったりする方がいるのも無理はありませんが、その前に、現地社会における運動やスポーツの位置づけを確認してみるとよいでしょう。

例えば、日本では明治時代に富国強兵政策の下、規律ある行動・動作のできる国民を育てる教科として体育が掲げられ、学校教育の中で運動習慣などが発展してきた歴史があります。他方で世界の多くの地域では、運動をすることは教育の一環ではなく、余暇や競技スポーツとしてのみ位置づけられていることが珍しくありません。歴史・社会的背景が異なるところへ私たちのイメージする“体育”を持ち込んでも、そもそも理解されるはずがない。ある物事の社会的な位置づけ・意味づけのことを社会学などで「コンテキスト」と呼びますが、単に運動についてのコンテキストが日本と異なるだけで、必ずしも現地の人が体育の価値を強く否定しているとは限りません。まずそう考えてみると、いくらか気持ちが楽になるのではないのでしょうか。

外国人である私たちが現地のコンテキストをすぐ理解できるものではありませんが、ひとまず自分の常識はのみ込んで、黙って現地の様子を見聞きする期間を何カ月か置くのは有効でしょ

う。当たり前なようで難しいことですが、そうして現地での運動の捉え方や社会事情が多少でもわかると、自分の知る体育の概念の中から適合させられる要素を見つけられるかもしれません。単に日本式の概念をそのまま持ち込むのではなく、現地に適した形を探り、無理なく受け入れられるように“翻訳”して伝えることは、途上国の社会に根差して人々と同じ目線で活動する協力隊員が本領を発揮できる場面でもあります。

言い換えれば、体育の概念を受容する基盤が整っていないからこそ、隊員の存在意義があるのだとも考えられるでしょう。そして国際協力の面白さは、まだ整備されていない余白の部分にありますし、そこに絶対的な正解はありませんから、悩み過ぎずに楽しみながら取り組んでほしいと思います。

今月の先生

こばやし つとむ
小林 勉さん

バヌアツ/サッカー/
1995年度1次隊・福島県出身



筑波大学卒業後、同大学大学院修士課程修了。協力隊員としてバヌアツで活動し、帰国後は名古屋大学大学院にて国際開発学で博士号取得。信州大学教育学部専任講師、中央大学総合政策学部准教授を経て、2014年より同学部教授。研究と実践の両面から、スポーツを地域・政策・若者・国際協力と結びつけるアプローチを展開。専門は国際協力論、スポーツ社会学、スポーツ政策論。著書に『スポーツで挑む社会貢献』(創文企画)ほか多数。

Text = 飯淵一樹(本誌) 写真提供 = 中央大学広報室

途上国での活動を経た先輩隊員に聞く！

協力隊で身につく19の力

青年海外協力隊事務局が帰国3年後の隊員に対して行う実感調査アンケートに「隊員経験を通じて獲得が期待される19の資質・能力」があります。本特集では、実際にどのような力が身についたのか、そしてどのような時にそれを感じたのか、2025年に帰国した4人のOVに取材。2年間の活動の推移と共に紹介していきたいと思ひます。

Text=池田純子 写真提供=取材にご協力いただいた各位

CASE 1



おさだ まさき
長田真季さん
(ベナン/コミュニティ開発)

CASE 2



ひらい ゆき
平井優子さん
(フィジー/高齢者介護)

CASE 3



さとう かなえ
佐藤佳奈恵さん
(キルギス/観光)

CASE 4



きんじょう かずはる
金城和治さん
(ドミニカ共和国/日本語教育)

隊員経験を通じて獲得が期待される19の資質・能力(※)

- 1 **主体性** 物事に進んで取り組む力
- 2 **働きかける力** 他人に働きかけ巻き込む力
- 3 **実行力** 目的を設定し確実に行動する力
- 4 **課題発見力** 現状を分析し目的や課題を明らかにする力
- 5 **計画力** 課題の解決に向けたプロセスを明らかにし準備する力
- 6 **創造力** 新しい価値を生み出す力
- 7 **発信力** 自分の意見をわかりやすく伝える力
- 8 **傾聴力** 相手の意見を丁寧に聴く力
- 9 **柔軟性** 意見の違いや立場の違いを理解する力
- 10 **状況把握力** 自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力
- 11 **規律性** 社会のルールや人との約束を守る力
- 12 **ストレスコントロール力** ストレスの発生源に対応する力
- 13 **外国語でのコミュニケーション能力**
- 14 **異文化理解・活用力** 異文化の差の存在を認識し、異文化の差を良い悪いと判断せず、興味・理解を示して柔軟に対応すること。また、多様な人々の強みを認識し、それらを引き出して新しい価値を生み出すこと
- 15 **現場力** 持っている技術や知見を環境に合わせて創意工夫し実践する力
- 16 **リスクマネジメント能力** 健康や安全管理をはじめとするさまざまなリスクを事前に予測し、その回避や軽減のために周囲の環境や自己を管理・運用する力
- 17 **へこたれない力** 困難な状況でも諦めずに努力する力や、物事を前向きに捉える力
- 18 **自己肯定感** 自分の在り方を積極的に評価でき、自らの価値や存在意義を肯定できる力
- 19 **社会貢献意識** 社会のために役に立ちたい意欲

※「隊員経験を通じて獲得が期待される19の資質・能力」はJICAが設定したもので、過去の調査研究や資料において隊員の資質・能力に係る記述を確認し、類似するものを24の要素にグループ化・分析して定めています。2019年度～21年度の帰国5年後の隊員に実感調査を行った結果は、「JICAボランティア事業第4期中期計画評価報告書概要」で公開されています



CASE 1

できることが見つからない！ 苦難続きで磨かれた “へこたれない力”や“現場力”

長田さんが
身についたと
感じる力

へこたれ
ない力



現場力

リスク
マネジメント
能力

おさだまさき
長田真季さん

ベナン/コミュニティ開発/2023年度1次隊・大阪府出身

大学卒業後、コミュニティ開発隊員として西アフリカのベナンに配属された長田真季さんは、この赴任が初めての海外体験でもあった。「着任したばかりの頃はこれから何をしようかという楽しみと、どんなことができるのだろうという不安が入り交じった状態でした」と振り返る。配属先は、ベナンの南部にあるザニヤナド村落開発支所。「市場のニーズに沿って、売れるものを作る」農業を目指し、農家自らがスキルを身につけるSHEP（市場志向型農業振興）アプローチの導入と定着を求められたが、いきなり立ち往生。長田さんの知っている技術はすでに現地の人たちも知っていて、活動しようにも、できることがなかった。ようやく突破口が開けたのは、赴任から8カ月目のことだった。

「企画調査員（ボランティア事業）が、過去にSHEPで成功したベナン在住のOVを招いて知識を共有するイベントを開いてくれました。私とカウンターパート（以下、CP）、配属先長も参加し、そこで初めて現地の同僚たちに直接、SHEPを理解してもらえたことは大きかったです」

SHEPを展開させていこうと、配属先が選んだ対象農家は15軒。説明会では長田さんがパソコンを手に説明を始めたが、結果は芳しくなかった。

「事前の打ち合わせ不足のため途中でCPから“待った”がかかって壇上で話し込んでしまい、そのうちに15軒いる農家の中の10軒ほどの人が帰ってしまいました。外国人がいきなり話だして、さらに何やら壇上でもめ始めたら、わけがわからず帰るのも当たり前でしょう。私が前に出て話すより、ベナン人の同僚から伝えてもらうのがいいと痛感しました。失敗だったと思いますが、それを生かし、私が裏方に徹するやり方に変えたことでスムーズに進むようになりました」

まさに“へこたれない力”がついた瞬間だった。また、活動の中で忘れられないことがもう一つあった。

「対象農家には学校に行っていない方も多く、計算が苦手な



活動の一環として地域の農家に向けたコンポストの研修を行う様子

PROFILE

中学生の時に国際協力に関心を持ち、ずっとその道を模索していた中、友人の勧めで協力隊を目指す。政策系の学部にも所属していたが、ゼミで有機農業や染め物を学ぶ。ベナンを志望したのは、大学職員として勤務するOVに「初めての海外なら、人当たりの良いベナンがいいのでは」とのアドバイスを受けたため。2025年8月に帰国し、年末から日本の離島で水産業に携わっている。

人もいます。ですが、計算を一から教えるのは難しいので、彼らのスマートフォンの電卓アプリを使って教えてみると、計算の仕方を覚えてくれました。それを見ていたCPが『それいいね！』と、別の農家グループでも採用するなど、私が教えたやり方を取り入れてくれたのは嬉しかったです。これが“現場力”が身についた瞬間かもしれません」

1年目はSHEPと並行して、先輩隊員から引き継いだコンポストの導入も行った。農家への研修では理解されたと認識していたもののフォローアップが足りず、1カ月後、渡したコンポストは捨てられていた。「ショックもありましたが、それよりも『来たか！こうして思い通りにいかないことこそ途上国らしい経験だ』とむしろ前向きになりました」。

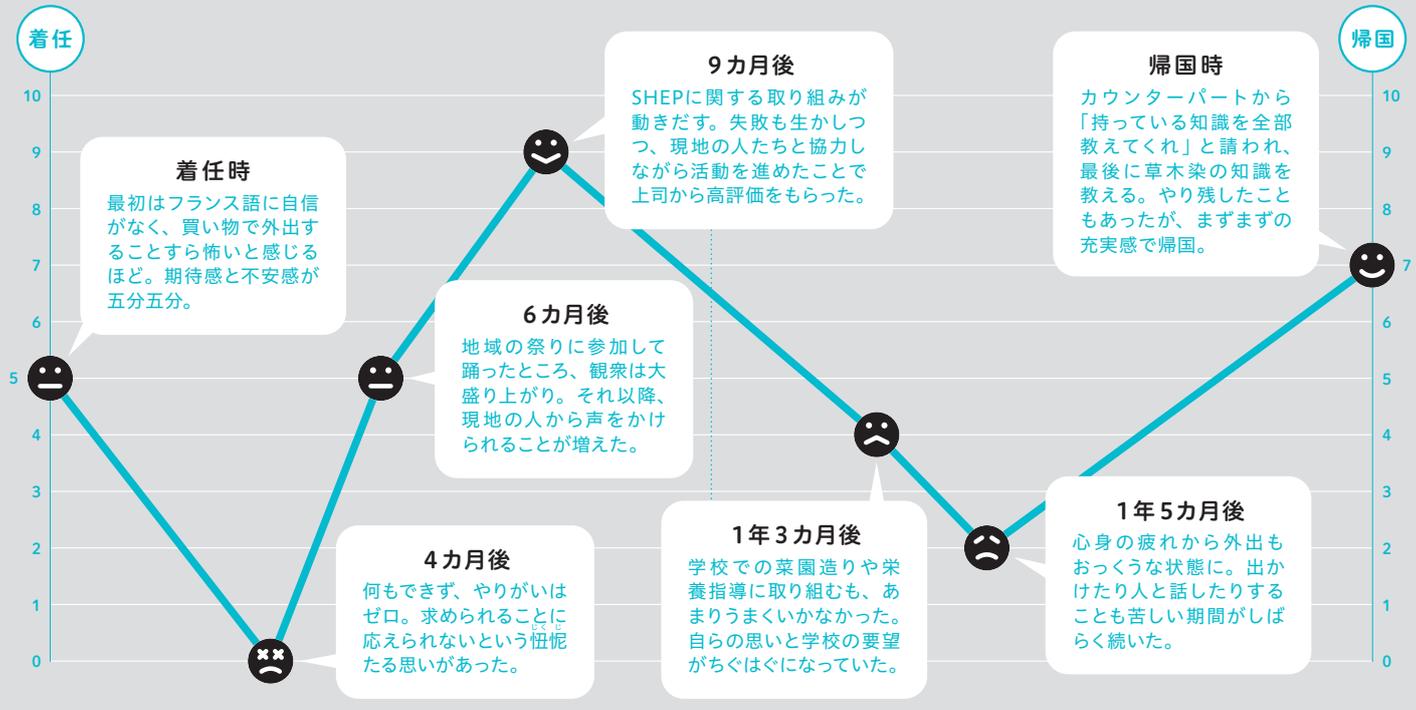
日々の疲れで気持ちの落ち込みを経験

2年目は小学校で学校菜園と栄養指導に取り組んだ長田さんだったが、子どもにフランス語が伝わっていないことや、



任地の伝統的な祭りに参加する長田さん。異文化の中に積極的に飛び込んで、人間関係の構築に努めた

長田さんのやりがいグラフ



校長が乗り気ではないといった理由から、なかなか手応えを感じられなかった。うまくいかないことは重なり、その頃、月に2度も高熱が出るなど体調不良の頻度も上がった。

「いったんは回復しましたが、その時期に配属先のインターネット環境が悪くなり、しばらく家で作業をすることにしました。ですが、コンクリート造りで日光があまり入らないわが家にずっといるうちに、だんだん外に出ることすらおっくうな気分が募ってきました。さらに、新しく立てた企画を提案しに配属先に行くと毎回皆が不在にしている。本当にタイミングが悪く、どんどん落ち込んでいきました」

苦しい状態はトータル2、3カ月にわたったが、スランプからの脱出は突然訪れた。

「ある日、自転車で出かけてみると世界が変わって見えて、ああ明るい、大丈夫だと急に感じました。恐らく、頑張り過ぎて心身共に限界がきていたのでしょう。最後までやり切るために、もう無理はしないと心に決めました」

“リスクマネジメント能力”を改めて意識した長田さんの任

期は残り3カ月。できることが限られている中、CPから「君の持っている知識を全部知りたい」と言われた。そこで改めて奮起して、取り組んだのが草木染だ。

「CPは知識欲が旺盛な人で、経営的な視点から、草木染をビジネスにつなげようと考えていたようでした。近くで集めた木や葉を煮出しているいろいろ試してみて、これで女性たちが手仕事をして販売できたらいいねと話しました」

自身の活動では「あまり成果を上げられなかった」と悔しげに話す。協力隊で培ったへこたれない力や現場力は、さらに磨いていきたいと話す。

「帰国して、日本の離島で水産業のお手伝いをしていますが、ここでも自分のやりたいことを伝えていきたい。否定されることがあっても、その過程で意見が洗練されることもあるので、積極的に発信していきたいですね」

今後の夢として農業をしながらゲストハウスを営むことを挙げる長田さん。さらに、いつかベナンで作った商品を日本で売ってみたいとも目を輝かせる。



現役隊員へのメッセージ

私自身、先輩隊員からアドバイスされたのが「挨拶は大事」ということ。ベナンの文化では「おはよう、よく眠れた？ 元気？ お母さんは、お父さんは、子どもは、家は大丈夫か？」などと挨拶の定型文が長いのですが、こちらから笑顔で挨拶をすると、人々から話しかけられることも増えました。挨拶は万国共通だと思うので、ぜひ意識してみてください。

ベナンでは地域ごとに伝統的な“王様”が存在しており、長田さんはアンバサダーになったという

CASE 2

一人ではできなくても “働きかける力”があれば、 活動は大きく展開していく！

平井さんが
身についたと
感じる力

現場力

働きかける
力

異文化理解・
活用力



ひらい ゆうこ
平井優子さん

フィジー／高齢者介護／2023年度7次隊・大阪府出身

PROFILE

専門学校卒業後、協力隊の存在を知って説明会に参加するも、スキルも経験も足りていないと感じて応募は断念。その後、介護施設での9年半の勤務を経て改めて協力隊を志して応募し、合格。派遣先はスリランカの予定だったが、現地情勢の影響でフィジーに変更となる。2025年4月の帰国後、現在は日本国内で訪問介護の仕事に携わっている。

鹿児島県の介護施設で介護福祉士として働いていた平井優子さん。高齢者介護隊員としてフィジーの首都、スバ市の公立高齢者介護福祉施設に着任した時は、モチベーションが最高な半面で、自身に何ができるかわからない不安も持っていた。しかし配属先で活動する協力隊員は平井さんで3人目だったこともあり、「入所者にアクティビティを行ってほしい」などと要望は明確だった。

「まず配属先が希望する活動に取り組むことから始めましたが、アクティビティをしようにも、日本のように道具がそろっているわけではありません。新聞を丸めたボールをバケツに投げ入れるなど、身近なものでできるゲームを考えました」

不足していたのはアクティビティなどの道具だけでなく、介護施設として必要な資機材も同様だった。

「日本の介護現場でビニール手袋のような消耗品が足りない状況はまずありませんが、配属先では限られた数でやりくりしていました。さらにほとんどの車椅子のブレーキが壊れていて、利用者の乗り降りの時などに危険を感じることも。新しいものを買うこともすぐにはできないので困っていましたが、同期の船舶機関隊員に見てもらって『修理すれば使える』とのこと。私も簡単な直し方を教わって、施設内の車椅子を直して回りました」

あるもので何とかしていく“現場力”と同時に、専門性の違う周りの隊員を巻き込む“働きかける力”を発揮しながら、活動を順調にスタートした。しかし着任から5カ月ほどたった頃、思いがけないトラブルが起こる。



車椅子の修理をする平井さん。自身の発想の中では新しいものを購入するイメージしかなかったが、技術を知る隊員のおかげで自ら修理するという選択肢を得られた

「職場で、ヒゼンダニが皮膚に寄生することで起こる疥癬^{かいせん}という感染症にかかり、自宅隔離になってしまいました。とにかく体がかゆくて夜も眠れず、薬が合わなかったこともあり、3週間ほど家で過ごすことになってしまいました」

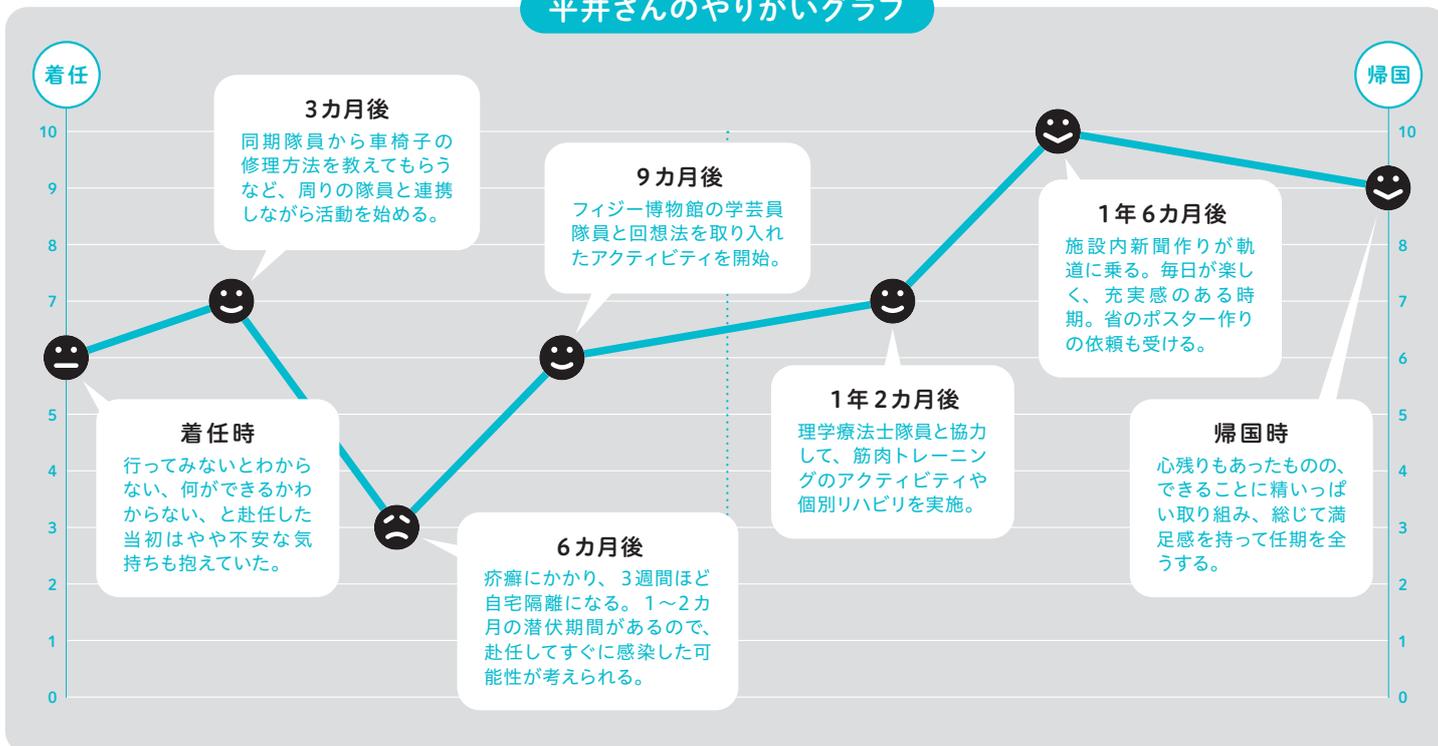
何もできず、気持ちばかりが焦る。そうした中、JICAフィジー事務所の企画調査員（ボランティア事業）から「家でもできることがあるはず」と励まされ、日本の施設で働いていた時に取り組んでいた“施設内新聞”を作ろうと思立った。「介助・介護時の声がけの仕方など、気をつけるべきことを同僚たちに面と向かって注意しにくかったのですが、この新聞に書くことでそれとなく伝えるようにしました。データを施設職員のグループチャットで流したところ、カウンターパート（以下、CP）が管轄省庁の職員グループチャットにも共有してくれて、そのうち読んだ人からハートマークがついたり、『これってどういうこと？』と実際に相談が持ちかけられたり、だんだんと変化が見られるようになりました」

配属先の皆に「新聞を作っている人」として知ってもらえるようになったことは、周囲になじんで活動を進めていく上でも大いに役立った。



配属先の仲間たちと平井さん。3代目の隊員だったこともあり、日本人ボランティアの存在にも皆が慣れていて、活動しやすかったという

平井さんのやりがいグラフ



現地の価値観に学び、帰国後の進路を決定

活動を続ける中で、今まで見えていなかった課題も見えてきた。体操やもの作り、ゲームといった入所者向けアクティビティへの、男性参加率の低さだ。

「女性入所者の場合は平均して50%ほどが参加しているのに対し、男性は10~20%。女性と比べて男性は集団での活動に抵抗がある様子でした。理学療法士隊員の協力で、アクティビティの一環として個別の筋肉トレーニングやリハビリを始めたところ、参加率は30~40%と上昇しました」

平井さんが提案したアクティビティは他にもある。

「フィジー博物館で活動している学芸員隊員からの提案で、昔の風物の写真などを通じて高齢者と対話を行う“回想法”という心理療法を実践しました。入所者の方々には思い出を語ることで認知症予防や自己尊厳向上といった効果がある一方、学芸員隊員も昔のフィジーの様子を聞き取ることができて一石二鳥。実際、昔のことを話すのは楽しかったようで、皆いつも学芸員隊員が来るのを待ちかねていました」

周囲の人々の専門的な力も借りながら一つひとつ成果を上げていった平井さん。「新聞を作るのも楽しく、車椅子の修理やアクティビティ

などのタスクを行うことにも慣れてきました。このまま楽しい時が続けばいいのに、という日々。任期満了の半年前頃には、省で出す『高齢者虐待防止週間』のポスター案をCPから依頼されて、それも自信になりました」。



平井さんが作った施設内新聞。誌面はオンライン編集ツールを使用して自作した

しかし任期満了が近づくと、改めて“異文化理解・活用力”を求められるような状況に出合う。

「国内にある同じ系列の施設でも車椅子の修理をしてほしいとの話があったので、実際の訪問を調整しようと各施設長にメールを送ったのですが、なしのつぶて。現地の人たちは連絡しても返ってこないことが多く、それは慣れるしかない。車椅子の修理法は現地職員にも教えたいと思っていましたが、あまり関心は持ってもらえませんでした。心残りなこともありましたが、新聞制作の取り組みのように、職場の文化が少しずつでも変わったと感じる場面も多々ありました」

帰国後、平井さんが取り組んでいるのは、施設介護ではなく訪問介護。

「フィジー人は高齢者も含めて今を楽しむという価値観の人たちで、いつかは死ぬのだから最後まで好きなことをしたい!といった感覚が当たり前です。施設介護ではどうしてもルールに従わなければいけない側面があるため、最後まで自宅で自らの好みに生きていきたいという日本の高齢者の方をサポートしたいと考えようになったのは、協力隊で見たフィジー人の生き方の影響が大きいと思います」



現役隊員へのメッセージ

協力隊員が任地の人に嫌われる原因は「上から目線で接する」「正論を振りかざす」「配属先の体制を変えようとし過ぎる」の3つ。まさにこれで失敗した隊員の話を知ったので、気をつけていました。大切なのは相手や環境にこちらが合わせ、目の前に黙々と取り組むこと。そうして2年たったら、必ず成果が出ます!

CASE 3

配属先が移転、要請も白紙に。 “働きかける力”を 発揮して自らの活動を模索

佐藤さんが
身についたと
感じる力

働きかける
力



発信力

社会貢献
意識

さとうかなえ
佐藤佳奈恵さん

キルギス／観光／2023年度1次隊・北海道出身

「赴任して現地語学研修を受けている最中、大統領の一声で配属先のある建物を高校として使用することが決まり、いきなり活動先が移転するという予期せぬ出来事がありました」と苦笑する佐藤佳奈恵さん。配属先である国立大学付属日本学院が、元々の独立したキャンパスから大学のメインキャンパスへと急きよ移ることになったのだ。新学期のタイミングでの混乱もあり、佐藤さんだけでなく、同僚たちも仕事をできない状態が1カ月半ほど続いた。

元々要請されていたのはホテルサービス学科の学生に向けた演習で、客室の清掃・整頓やレストランでのサービスなどを教える予定だったが、移転の影響で教室や備品が確保できないため実施が難しいと判明する。そうした中、活動に関する要望はただ一つ、「学生たちと日本語で話してほしい」ということだった。学院は日本で働く人材を育成するビジネス専門学校だが、佐藤さん以外にネイティブの日本人がおらず、学生は日本語を話し慣れていなかった。

「実技なしで観光についての座学ばかり行うより、日本語のコミュニケーションも含めて職場で使えるスキルを教えようと思いました。日本で働くならば、時間厳守や“報連相”など、チームでの働き方を理解することが大切。そうすれば、どんな業務でも応用が利くでしょう。また、日本は地震大国なので防災の知識も大切ですし、日本語会話と共にそうしたことも教えたいと考えました」

佐藤さんの方針に配属先も全面的に同意。佐藤さんは、まず授業で見せるスライドの作成を進めた。

「言葉で伝えるだけでなく、イラストや映像を使ったスライドを見せて、理解を促しました。また、発話を重視していたので、学生にどんどん質問を投げかけて答えてもらう形式に。例えば『もし自由な時間があったら何をしますか』といった質問を、漢字に振り仮名をつけた形でスライドに投影します。学生にそれを日本語で読み上げてもらい、質問に答



スライドを見せながら3年生の学生たちに日本社会についての講義をする佐藤さん

PROFILE

バックパッカーをしていた頃に国際協力に関心を持つも、日常の忙しさに紛れて思いを忘れていた。北海道の観光会社でインバウンド担当をしていたが、コロナ禍で業務がなくなり、社内公募でファイナンス部署へ異動。その際にマダガスカル人と業務を共にしたことがきっかけで国際協力への関心が再燃し、協力隊に応募した。帰国後の現在は外国人就労者を支援する会社に勤務中。

えてもらったり話し合ってもらったりと、正解・不正解のない質問で会話の機会を増やしました」

自分一人でもできることも、あえて相談する

工夫を凝らして授業を行っていた佐藤さんだったが、その取り組みを配属先関係者に知ってもらわなければ、任期終了後の継続性に課題が残る。

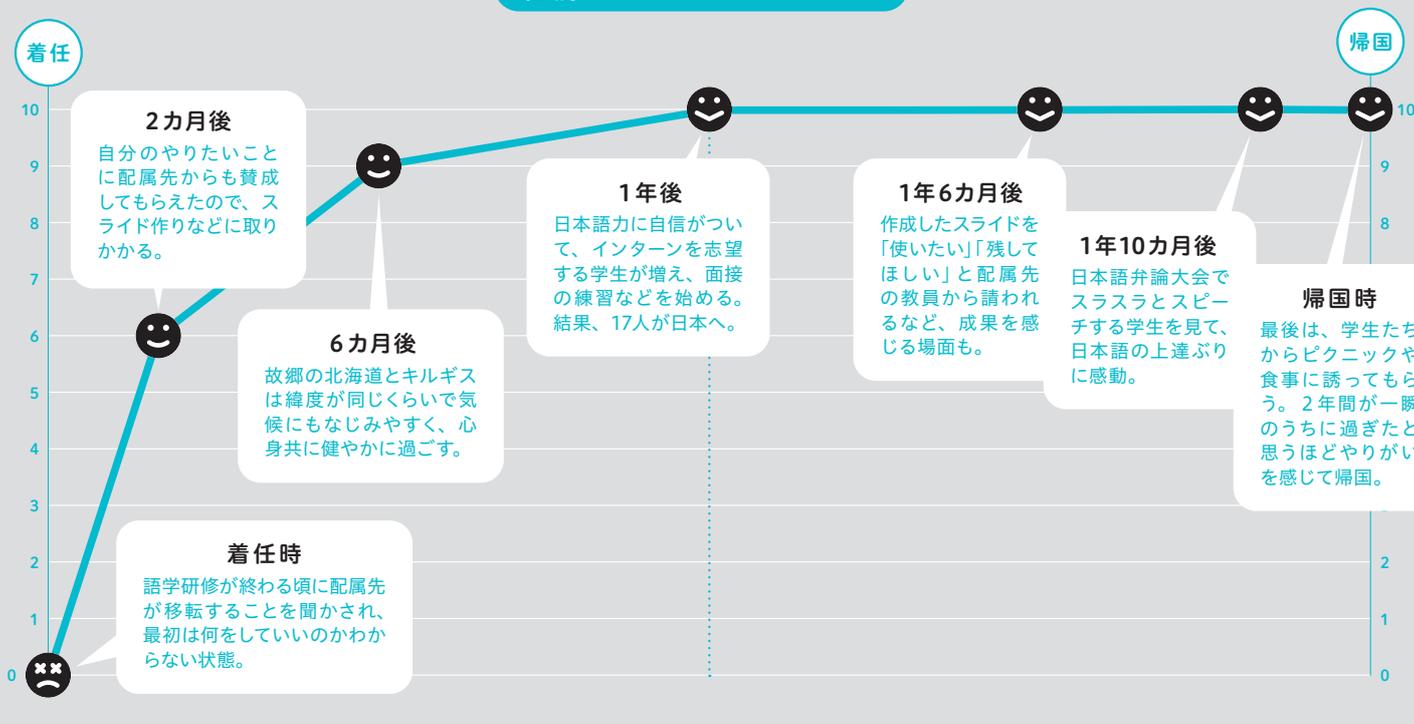
「カウンターパートもいなかったもので、自分から同僚の先生たちに関わっていかないと、何をしているのかもわからない存在になってしまいます。そこで他の先生方に積極的に声をかけ、学生の日本語レベルを聞いてみたり、難しい日本語をキルギス語で説明する時の言い回しを一緒に考えてもらったりと、あえて相談を持ちかけるようにしました」

まさに“働きかける力”につながる行動だった。さらに教員だけでなく、学生にも働きかけた。

“日本デー”のイベントでの学生たちと佐藤さん。学生と積極的に話して交流するうちに、佐藤さんも日本のアニメ声優にハマるなど、新たな興味・関心が開けた



佐藤さんのやりがいグラフ



「学生たちに日本の何が好きなのか聞いてみると、アニメなどが挙がりました。さっそく私も動画配信サービスなどで見て、授業でも取り入れると好評でした」

学生への働きかけとしてもう一つ、日本の高校生や大学生との交流の機会を設けた。

「札幌市の公立高校とオンラインでつないで交流会をしたり、インターンでキルギスに来ている日本人大学生に参加してもらったりして、生の会話をする機会を増やすようにしました。最初はトークテーマなどを決めていたのですが、同世代だけにすぐ打ち解けて『好きなタイプは?』などと話して大いに盛り上がっていました」

学生の会話力は飛躍的に伸びていったが、それでも伸びない子もいる。“難しい日本語”を使っていたからだ佐藤さんは気づいた。

「例えば、地震についての説明で『揺れが発生したら』や『すぐに避難してください』という表現は難しいので、『もし揺れたら』『すぐに逃げてください』などと平易な言葉で話してみる。そして『逃げる』もわからない子は、わかる子にどういう意味か日本語で説明してもらうようにしました」

ここで自分の意見をわかりやすく伝える“発信力”が培われたのではないかと振り返る佐藤さん。赴任と同時に活動先が移転となり、出鼻をくじかれたとはいえ、半年過ぎからの活動は順調そのもの。学生の多くの会話力が磨かれ、佐藤さんの授業を参考にしたいという教員も増えてきた。任期満了が近づくとつれて、佐藤さんの中に芽生えてきたのが“社会貢献意識”だった。

「自分のできることを還元していくと、学生の成長があり、それに感謝してもらえて、自分も嬉しい気持ちになる。これこそが社会貢献意識なのかなと実感しました」

日本語の挨拶すらできなかった生徒が、日本語弁論大会で堂々とスピーチしている姿を見て、嬉しさから泣いてしまっ

たという佐藤さん。実りの多い2年間の任期を終えて帰国してからは、また新しい世界に踏み出した。

「外国人就労者を支援する仕事をしたいと漠然と思っていたのが、協力隊活動を通して明確になり、外国人就労者を支援する会社に転職しました。今はまだ私自身が研修中ですが、いずれキルギス人の技能実習などにも関わりたいです」



任期終盤に2年生の学生たちと行ったピクニックの様子。3年生はレストランを予約して食事会を開いてくれた。「できればまだしばらく現地にいたいと思いました」



現役隊員へのメッセージ

物事は捉え方次第で幸福度が変わります。例えば時間の感覚。任地で待たされることにストレスを感じる隊員もいましたが、私は日本で働いていた時から、国や地域によって時間の長短の認識が異なることを知っていたため、キルギスでもそれほど負担には感じませんでした。良し悪しではなく、異なる認識そのものを楽しんでください。

CASE 4

日系社会ならではの文化や ルールの下、“実行力”と “傾聴力”を生かして活動を展開

金城さんが
身についたと
感じる力

実行力

へこたれ
ない力

傾聴力



きんじょうかずはる
金城和治さん

日系/ドミニカ共和国/日本語教育/2023年度7次隊・沖縄県出身



日本語学校での指導に当たる金城さん

PROFILE

証券会社での勤務やコンビニオーナーなどを経たのち、世界中の沖縄県系移民やその子孫が会するイベントに参加したことで刺激を受け、50代で日本語教師の資格を取得。日本語教育隊員として2019年度3次隊でアルゼンチンに派遣予定だったが、コロナ禍での待機を経験。任国変更で23年にドミニカ共和国へ。現在は沖縄県浦添市の非常勤職員として日本語支援員をしている。

沖縄県出身の金城和治さんは、2020年4月にアルゼンチンの日系社会へ日本語教育隊員として赴任するはずだったが、コロナ禍で待機に。23年4月にドミニカ共和国へ赴任できることが決まったが、思わぬ任国変更で当初は気落ちした面もあったという。「アルゼンチンは沖縄からの移民が多く、ひととき思い入れが強かったです。ドミニカ共和国はどんな国なのか、不安感もありました」。

しかし住めば都で、気候が沖縄に似たドミニカ共和国での生活にはすぐ慣れた金城さん。配属先はドミニカ日系人協会日本語学校で、日系人の子どもを対象とした日本語学校だったが、赴任当初は学校が長期休暇中だったため、まずは授業準備に取りかかった。

「活動先は首都校のほか2カ所の地方校を含む3校で、私は火曜日と水曜日には地方校、土曜日は首都校に通う形でした。現地の先生たちは仕事をしながらボランティアで教えているので、授業の準備に大変苦労しているようでした。負担を減らすために、プリントアウトするだけで使える問題集を作ったりしました」

問題集作りと共に、学校行事に関する資料データが非常

に古いソフトウェアで作られていたため、Windows11の環境で使えるようすべて作り直すなど、持ち前の“実行力”を武器に、前向きに活動に取り組んだ。しかし、着任6カ月目に再び気持ちがガクンと下がる。デング熱に感染したのだ。「高熱で1週間寝込みました。苦しい状態が続きましたが、JICA事務所の健康管理員からのサポートもあり、どうにか回復しました。もしも個人的なボランティアなどで行っていたような体験をしたとすれば、そこで気持ちが完全に折れていたかもしれません」

デング熱はつらい体験だったが、途上国の地で“へこたれない力”を身につける経験でもあった。

現地の人が望まないことをしても意味がない

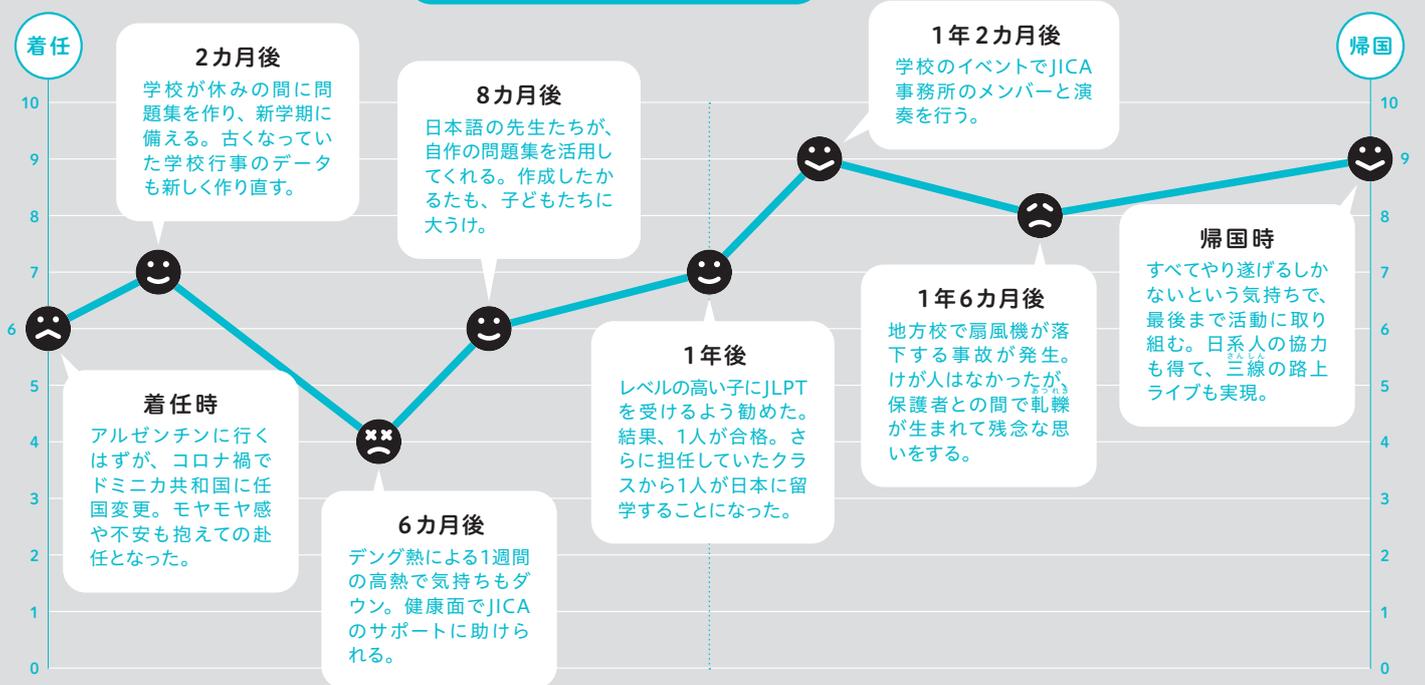
学校現場では金城さんの作成した問題集が積極的に活用されるようになり、手応えも感じた。さらにその中で、日系社会における日本語学校の存在意義にも気づいていった。「単に日本語を勉強する場というより、コミュニティ養成の場なのだと理解しました。ならば知識を詰め込むような勉強の仕方ではなく、楽しめる方法のほうがいい。そこで、平仮名、片仮名、漢字でかたを作って遊ばせると大盛り上がり。勝負好きが多くて、泣いたり笑ったりと楽しそうにやっていました」

活動中は、“傾聴力”を要する場面にも多く出くわした。「地方校の一角で、窓から虫がたくさん入ってくるので、私が材料を用意して網戸を設置しました。それが強風ですぐに壊れてしまい、残っているはずの材料で修繕しようとしたところ、材料はすでに捨てられていると判明。現地の人にとって虫や網戸の件はどうでもいいことで、邪魔な材料も処分されてしまったわけです。現地の習慣や常識に対して、突然やって来たボランティアがあれこれ言うて変えることはでき



ゲーム性のあるアクティビティなど、楽しんで体験できる活動を充実させた金城さん。写真は、沖縄伝統の染色技法「紅型」の体験会を実施した時の様子

金城さんのやりがいグラフ



ない。やはり現地の人たちの話を聞き、彼らが望んでいることをしなければダメだとつくづく感じた出来事でした」

2年目に入ってからは、問題集や教材の作成に加えて、日本語能力の高い子には、JLPT（日本語能力試験）受験への意識づけを行い、そのサポートにも力を入れた。「決めたことをやり遂げよう」という気持ちで活動を続けていたが、任期残り半年という時に「へこたれない力」を再確認させられる事件が起きた。

「地方校で天井の扇風機が落下する事故がありました。空の教室で誰にもけがはありませんでしたが、私が日系人協会の会長に伝えたことで、地域の保護者たちからは大ひんしゆく。当たり前の報告をしたつもりでしたが、地域の関係者には『大ごとにしたくない』との気持ちがあったようです」

地域の社会には、その社会ならではの考え方や暗黙のルールがあり、大騒ぎしても仕方がないと自分なりに受け止めた金城さん。納得いかない面もあったが、ドミニカ共和国での活動のすべてが、帰国後の仕事に役立っていると朗らかに話す。

「地元の沖縄に戻ってからは浦添市の公立小学校で外国につながる子どもへの日本語支援員をしていて、子どもたちが日本での学業や生活に慣れることができるよう、サポートに取り組んでいます。昨年6月に帰国して年度の途中から入ったこともあり、まずは校長や教頭、担任の先生などからじっくり状況を聞いて、学校側の意見をよく取り入れながら働いています。最初に自分の意見を押しと衝突するばかり。それは協力隊の活動で学んだことです」

充実している毎日だが、いつか自身の日本語教師としてのキャリアが他の国や地域で必要とされるなら行きたい、また日系社会にボランティアとして行けるならば、もう一度挑戦してみたいと将来への意欲を見せる。



現役隊員へのメッセージ

「地元の人と同じものを食べ、同じ目線で考える」というJICA海外協力隊のポリシーは、まさに真理だと思います。活動で成果を得たいと思うと上から目線になりがちですが、そうではなく同じ釜の飯を食べ、相手の考え方を理解することが肝要。赴任したら、まずは地元の人たちと同じものを食べることから始めるといいのではないのでしょうか。

日系の児童に三線の弾き方を教える金城さん。教室や学内イベントの場にも持参した他、JICAドミニカ共和国事務所の所長が結成したバンドにも参加した

就職 ストーリー

社会課題にビジネスの側面から取り組み 持続可能な社会づくりへの貢献を目指す

Text = 油科真弓 写真提供 = 日高夏希さん



今月の先輩

ひだかなつき
日高夏希さん

コスタリカ/環境教育/
2016年度1次隊・東京都出身

就職先 三井物産株式会社

事業概要 金属資源、エネルギー、機械インフラ、化学品、生活産業、次世代事業などを世界規模で展開する総合商社。多様な商品取引に加え、資源開発やインフラ整備、環境、デジタル分野への事業投資を行っている。

日高夏希さんの略歴

1991年 東京都生まれ
2015年3月 立教大学卒業
2015年4月 東京大学大学院入学
2016年7月 協力隊員としてコスタリカに赴任
2018年7月 帰国
2019年3月 大学院修了
2019年4月 三井物産株式会社に入社

高校時代、メディア分野への関心が高かった日高夏希さんが国際協力にも目を向けたきっかけは、読売新聞のジュニア記者としての経験だった。ボリビアのドキュメンタリー映画の監督への取材を機に、中南米の文化や社会問題に引かれるようになる。他方で環境問題への関心も強かったことから、大学院時代には、中南米地域の環境問題について研究。その中で、現地へ赴いて経験を積みたいとも考え、休学して協力隊に参加することを決めた。

配属先のパルマレス市役所環境課は、カウンターパートと日高さんの2人だけという小さな部署。ここで建物が完成したばかりのリサイクルセンターの立ち上げと、高倉式コンポスト(※1)の普及が要請内容だった。日高さんはリサイクルセンターに設置する機械の選定や人員採用、運営フロー作りなど、ゼロからの構築に取り組んだ。またコンポストの普及活動では、地域住民を巻き込むために学校や市場、地域コミュニティなどで毎週のようにワークショップを開催した。

コスタリカは環境先進国として知られ、住民の環境への関心は高いが、コンポストに虫が湧いた、忙しくなったなどの理由で、やめてしまう家庭も少なくなかった。日高さんは自分がいなくても続く仕組みを作ることを意識し、住民の興味を維持しつつ主体的に動いていけるようなアプローチに注力した。

活動の合間には、修士論文のフィールドワークとしてカリブ海側の農園地帯も訪れた。協力隊活動でコスタリカ人の環境意識の高さや国民性なども理解していたため、現地での取材もスムーズに行うことができ、論文制作に役立ったという。

帰国・復学が近づき、日高さんが大学院修了後の進路に定めたのは、民間企業の立場から社会課題に関わる



地域の住民に向けたコンポストのワークショップ。「日本人が教えることで注目度も高く、いつも多くの人が参加してくれました」

道だった。協力隊での活動を通じて、社会課題に向き合うには公的資金などに頼るだけでは限界があると実感し、ビジネスとして利益を出すことが持続可能性につながると考えたからだ。

中南米で日本企業が再生可能エネルギー事業などを通じて現地社会に貢献している姿を間近に見たことも大きかった。そこで、就職先は中南米での経験とスペイン語を最大限に生かせる環境であることを条件に決めた。また、現地で出会ったコスタリカ人男性との結婚を控えていたことから、安定した福利厚生と働きやすさも重視。三井物産株式会社の面接ではプライベートのライフプランを率直に伝えたことも高く評価されたという。

入社後は、自動車の輸出入に関わる部署でのメキシコ駐在を経て、社のサステナビリティ方針の策定・推進に関わる部署に移り、持続可能な企業活動の実現に取り組んだ。現在は日本で育児休業中だが、将来的には再び中南米に関わる仕事をしたいという思いは強い。家庭と仕事を両立しながら、自分の価値観に合った形で社会に貢献し続けることを目指している。

※1 高倉式コンポスト…高倉弘二氏が開発した生ごみ堆肥化技術。特定の発酵菌ではなく、野菜片や果物の皮、発酵食品、米ぬか、もみ殻、腐葉土などから現地地で入手できる菌類を培養して用いることが特徴。

1 リサーチ

2018年春

大学院修了後すぐに就職したいと考えていて、帰国予定が新卒採用のピークを過ぎた7月だったため、留学帰国生などが対象の採用情報を転職サイトや企業のサイトで探しました。

2 エントリー

2018年7月

条件に合った募集情報を三井物産のサイトで見つけ、コスタリカからエントリーシートを送信しました。自己PRには、協力隊での経験を踏まえ、次はビジネスという異なるアプローチから中南米や環境分野に関わりたい、と書きました。適正テストの提出期限が迫っており、帰国当日に空港からテストセンターに直行して基礎学カテストと性格適性検査を受けました。

3 1次面接

2018年7月

面接官は2人の一般社員で、協力隊での活動が話題の中心となりました。配属先の初代隊員として同僚や住民に根気よく説明しながら活動に取り組んだことや、現地で目にしたビジネスによる社会貢献に感銘を受けたことも話しました。

4 合宿選考

2018年8月

約40人の1次面接通過者による1泊2日の合宿選考では、集団討論や個別面接がありました。皆がスーツ姿の中、私だけ参加案内の「私服」を真に受けTシャツ姿で、懇親会では現地のダンスを披露するなどコスタリカのノリで臨んでしまいましたが、意外にも担当者から「商社に向いている」と言われました。

5 最終面接

2018年8月

これまでの面接で、コスタリカで出会った男性との結婚の予定や、「自分が家族を養うために稼ぐ必要がある」「夫と共に中南米のどこへでも駐在できる」といった個人的なライフプランを率直に伝えていました。役員による最終面接では、家族の事情などから海外駐在が難しい社員も多い中、私の駐在への意欲や家族条件なども好意的に受け取られたと感じています。

入社 2019年4月

現在の仕事

入社後はモビリティ第一本部に配属され、中南米地域を中心に自動車関連の海外事業を担当しました。2022年からは取引先の自動車メーカーのメキシコ代理店へ出向し、販売需給の管理・取り回しや、サービスの改善、ディーラーとの関係構築、などに携わりました。協力隊での経験は、現地の人とのコミュニケーションにも役立ちました。24年からはサステナビリティ経営推進部で、企業全体の環境・社会課題への取り組みを支える業務を担当しています。具体的にはCO₂排出量削減の取り組み、森林・水資源の保全に向けた取り組みの推進、事業の環境・社会リスク評価などESG(※2)領域に関わる業務が中心となっています。



駐在先のメキシコで、現地のディーラーのオーナーたちにサービス向上への戦略について、プレゼンを行う日高さん

後輩へメッセージ

私自身、メディアを志した学生時代から、国際協力、ビジネスと、目指す分野は変わっているのですが、社会に貢献したい、持続可能な社会のために役立つことがしたいという思いは変わっていません。国際協力の道にこだわる必要はなく、協力隊で得た視点や経験は、どんな分野でも必ず生かれます。大切なのは「自分は何のために、誰のために働きたいのか」という軸を持つこと。迷う時期があっても、その迷い自体が成長につながるはず。興味のあることに素直に向き合うことで、可能性は広がっていくと思います。

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



※2 ESG…Environment (環境)、Social (社会)、Governance (企業統治) の略で、企業などが持続的経営を目指す上で配慮すべき観点とされる。

INFORMATION

JICA青年海外協力隊事務局からのお知らせ

RECRUIT

JICA海外協力隊の 2026年春募集を開始

JICA海外協力隊（長期派遣）の2026年春募集を実施します。募集期間は26年2月27日（金）から4月15日（水）日本時間23時59分までとなります。最終合否通知は8月31日（月）を予定しています。お知り合いの方などにもぜひお声がけください。

詳細はこちら



EVENT

協力隊まつり2026開催のお知らせ

JICA海外協力隊を広く一般の方々に身近に感じていただき、興味を持ってもらうことを目的として、「協力隊まつり」を、2026年4月18日（土）・19日（日）にJICA地球ひろば（JICA市ヶ谷ビル）およびオンラインで開催します。入退場は無料。ぜひお誘い合わせのうえご参加ください。

詳細はこちら



2025年の協力隊まつりに参加した団体のブース

EVENT

JICA東京センター食堂「Oasis」× JICA海外協力隊応援基金コラボ企画「隊員めし」

JICA東京センター食堂「Oasis」（東京ビジネスサービス株式会社運営）では、JICA海外協力隊応援基金とのコラボ企画で「隊員めし」を提供しています。メニュー料金750円のうち20円分が自動的に協力隊応援基金に寄附される仕組みで、これまでにモザンビーク、ボリビア、ラオス、モロッコ、ブラジルの「隊員めし」が紹介されました。2025年12月までに、625食のご利用とご寄附をいただいております。「隊員めし」はこれからも「Oasis」で奇数月の最終週に提供されますので、ぜひ一度お立ち寄りいただき、「隊員めし」をご賞味（&寄附）ください。



詳細はこちら



ブラジル風チキンストロガノフ
（現在は提供していません）

編集後記

P9-17「特集」では、協力隊経験で身についた力について4人のOVに伺いました。記事冒頭ではJICAが掲げる19の資質・能力も紹介しているので、皆さんも自分にどんな変化があるか振り返ってみていただければと思います。4人とも帰国して間もない方々なので、今後の人生で“力”を発揮されることも楽しみです。（飯淵一樹）

P24「私の派遣国生活」の伊吹さんによると、キルギス料理は日本人の口に合うものが多いそう。プロフという肉の入った炊き込みご飯や、焼きうどんにも似たラグマン、串焼き肉のシャシリクなど、どれも食べやすく食が進むのだとか。おかげで1キロ以上太ってしまったとのこと。少し嬉しいお悩みですね。（成松佳子）

クロスロード

[2026年3月号]

第62巻第2号 通巻713号
発行日：2026（令和8）年3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。

JICA 海外協力隊派遣現況

2026年1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	36	1
エチオピア	16	
ガーナ	33	
ガボン	11	1
カメルーン	20	
ケニア	41	1
ザンビア	38	
ジブチ	11	
ジンバブエ	17	
セネガル	29	3
タンザニア	32	
ナミビア	11	
ベナン	21	
ボツワナ	19	1
マダガスカル	40	
マラウイ	31	
南アフリカ共和国	7	
モザンビーク	13	1
ルワンダ	30	1

アジア地域

国名	一般	シニア
インド	10	
インドネシア	26	
ウズベキスタン	15	
カンボジア	31	
キルギス	35	1
ジョージア	15	
スリランカ	18	
タイ	46	1
タジキスタン	6	4
ネパール	24	3
バングラデシュ	2	
東ティモール	25	
フィリピン	18	
ブータン	23	1
ベトナム	39	
マレーシア	20	2
モルディブ	6	
モンゴル	31	2
ラオス	50	3

大洋州地域

国名	一般	シニア
キリバス	4	
サモア	13	
ソロモン	26	1
トンガ	17	1
バヌアツ	24	
パプアニューギニア	15	
パラオ	25	3
フィジー	12	2
マーシャル	15	2
ミクロネシア	21	1

欧州地域

国名	一般	シニア
セルビア	8	

中東地域

国名	一般	シニア
エジプト	20	
チュニジア	10	1
モロッコ	24	
ヨルダン	19	

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	7	10	1	
ウルグアイ	3			
エクアドル	23	1		
エルサルバドル	26			
キューバ	2			
グアテマラ	19			
コスタリカ	21			
コロンビア	22	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	25	1	7	
ニカラグア	21			
パナマ	18	1		
パラグアイ	28	5	8	2
ブラジル			48	
ベリーズ	14			
ペルー	34			
ボリビア	47	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)	1,506 (540/966)	66 (50/16)	73 (22/51)	3 (2/1)	1,648 (614/1,034)
累計 (男性/女性)	49,235 (25,680/23,555)	6,754 (5,452/1,302)	1,696 (656/1,040)	557 (258/299)	58,242 (32,046/26,196)

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)

あの日、
地球の、
あの場所で。

任地の思い出を聞きました。

田舎の島での生活を潤してくれた動物たちとの触れ合い

うらやまあきこ
内山彰彦さん

フィリピン/養殖/1983年度4次隊・千葉県出身

私はフィリピンのパナイ島に養殖隊員として赴任しました。当時はホテルもアパートもなく、いくつかの民家を訪ねて回ったところ、精米所を営む一家が私を2年間受け入れてくれました。

そこは家畜がたくさんいて、ブタ60匹、イヌ20匹、ニワトリ100羽、ガチョウ50羽、七面鳥10羽くらいが飼育場に暮らしていました。

その中でも記憶に残っているのが七面鳥の強さ。私が群れに近づいたところ、テリトリーを侵しに来たと思ったのか、群れで一番大きい1羽が、普段は薄ピンク色の顔と首の肌を真っ赤に染め、「オホッホッホ〜」と低く不気味な鳴き声を響かせながら私をにらみ、敵意むき出しのとても恐ろしい姿を見せました。

私が踵^{かかと}を返して一目散に逃げると、予想以上の速さで、羽をバタバタさせながら不気味な鳴き声

で追いかけてくる七面鳥。あっという間に追いつき、ジャンプして羽で私の首筋を思い切りたたいてきました。大きな輪ゴムでしっぺされたような鋭い痛みを今でも思い出します。

一方で、相思相愛の関係になった家畜もありました。犬のシャロンです。食用犬ですが、他の犬が茶色い毛をしている中で、シャロンだけは白い毛で頭はグレー、目の色がブルーでした。そのすてきな見た目とおとなしい性格が愛らしく、活動が終わると会いに行き、「シャロン!」と呼ぶと尻尾を振って走ってきます。私は「僕がいる間だけでも、シャロンを食べないで」とご夫婦にお願いしていました。

娯楽のない島で、温かく受け入れてくれた家主夫婦や動物たちの存在は、活動や生活の励みになりました。



Illustration = 牧野良幸 Text = 阿部純一 (本誌)

任地の食生活に彩りま!

隊員 めし

今月の料理・ルワンダ

グリーンバナナが入ったハレの日の料理

イギサフリア



From Rwanda

教える人



おごともこ
小郷智子さん

ルワンダ/コミュニティ開発/
2016年度4次隊・大阪府出身

大学院修了後、大手銀行勤務を経て協力隊員としてルワンダで活動。アフリカでのビジネスの可能性を再確認し、帰国後はJICAに勤務しながらMBAを取得。現在はAAIC社（アジアとアフリカでコンサルティングおよびファンド事業を展開）と、OSTI社（ルワンダとタンザニアで農園を運営）にて、グループ広報・マーケティング、タンザニアのカーボンクレジットプロジェクトに従事。アフリカや途上国でのビジネス発展に尽力している。



小郷さんは任地の住民へのビジネス支援の一環として貯金講座を立案、その実施に力を入れ対象を地道に広げていった。写真はSACCO（公共マイクロファイナンス機関）の会議に出席した人たちにレクチャーした時の1枚



ルワンダでは空手の人気が高い。空手の有段者でもある小郷さんは、小学校や施設からのリクエストに応じて空手を教えた



材料（2人分）

鶏肉	200g
グリーンバナナ	2～3本
ジャガイモ	1個
タマネギ	1個
ニンジン	1本
好みでピーマン（2個）やセロリ（1本）	
トマト	1個
ニンニク	1かけ
トマトペースト	大さじ3
ピーナッツパウダー	50g
コンソメ	2個
塩	少々
こしょう	少々
油	大さじ2
水	100ml

※グリーンバナナが手に入らなければジャガイモを増やすとよい。また、鶏肉の代わりに牛やヤギでもおいしい。

レシピ

- 1 鶏肉、グリーンバナナ、ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、トマトなどの野菜類を食べやすい一口大に切る。鶏肉は手羽先や手羽元の場合はそのままでもよい。バナナの皮は、包丁やピーラーでそくようにむく。ニンニクは薄切りに。
- 2 鍋に油を引いて肉、バナナ、トマト以外の野菜を中火で軽く炒める（鍋が小さい場合はフライパンで肉・野菜を炒めて鍋に入れるとよい）。
- 3 肉・野菜の入った鍋に、水、トマトペースト、ピーナッツパウダー、コンソメを加えて弱火で20分ほど煮込む。底が焦げつかないように時々まぜる。
- 4 トマトを加え、さらに20分ほど煮込む。
- 5 塩とこしょうで味を調べて完成。

＼料理について／

イギサフリアはハレの日の煮込み料理です。クリスマスなど特別な日に作って、家族やお客さんと一緒に食べます。私の友人は祝い事がある時に作ってくれました。肉（鶏、牛、ヤギなど）と、イビトチ（グリーンバナナ）などの野菜をしっかりと煮込むシチューのような感じで、中に入れる具材の種類、味付けは家庭によってさまざま。味付けはトマトペースト、ピーナッツパウダーのkokもあり、優しく深い味わいです。しっかりと煮込むので野菜はやわらかいですが、一方で地鶏は滋味深くかなり歯応えがあった思い出があります。



公開!

私の派遣国生活

[キルギス]

写真提供 = 伊吹隆聖さん Text = 成松佳子 (本誌)

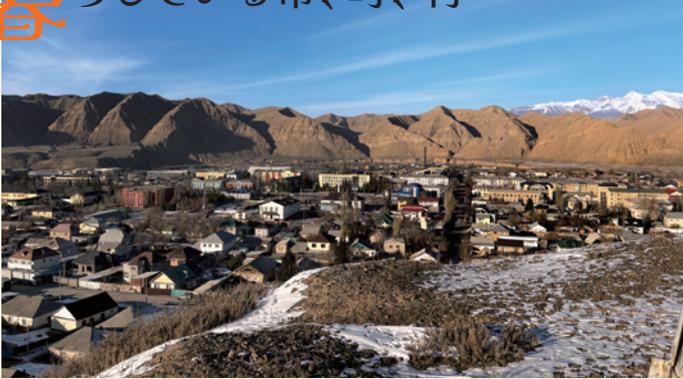


いぶきりゅうせい
伊吹隆聖さん

理学療法士 /

2024年度2次隊・滋賀県出身

暮らしている市、町、村



高台から望むナリンの町。山に挟まれたナリン川沿いに、細長く市街地が広がっている

首都ビシュケクから車で5時間ほどのナリン州の州都、ナリン市が任地です。山々に挟まれた谷あいであり標高は2,300mほどで、冬は気温が-20℃、夏は30℃と寒暖差が大きい気候です。市内にはスーパーが1軒と市場がありますが高い建物はなく、のどかで自然豊かです。中心市街から少し離れると羊や馬、鶏などの家畜を飼う家が点在し、夏には放牧のため家畜を集めて牧草地に移動する光景が風物詩です。200頭ほどの羊や馬が道を埋め尽くす様子は圧巻です。散歩中に道で遊牧民に出会って仲良くなり、馬に乗せてもらったり、ユルタという移動式住居に招いてもらったりもしました。



右上: 自宅から徒歩5分の市場。野菜や肉などの食材が豊富にそろうほか、大きなギョーザに似た「マントウ」などの屋台も並ぶ

右下: 休みの日に、遊牧民の馬に乗せてもらった伊吹さん。かぶっているのはキルギス伝統の帽子「カルパック」

活動の様子

配属先はナリン州立総合病院という州内最大の病院です。私は院内唯一の理学療法士として各診療科の患者へのリハビリテーションに携わるほか、退院後の経過の評価や、理学療法の院内勉強会の実施などが主な活動です。キルギスの公立病院では入院期間が短く、通院できない患者はリハビリを中断してしまいがちです。そこで患者宅への訪問リハビリを提案すると病院も賛同してくれて、取り組みを開始しました。今は同僚の運動インストラクターと2人一組で、病院から車で1時間圏内にある数軒の患者宅を訪問していますが、今後は他のスタッフも巻き込み、私の帰国後も継続される仕組みを作りたいと思っています。



医療スタッフ向けに勉強会を行う伊吹さん。理学療法士の仕事や、日本のリハビリテーション事情などについて、定期的に講習を行っている



ラグマンには汁気の多いものもあるが、伊吹さんは汁なしがお気に入り



ナンは主に円盤形で、表面に幾何学模様がつけられているものが多い。外側はカリッと、中はもちもちしている

住まい



上: 共用部分の階段室。武骨な造りで、ソ連時代の雰囲気が残る

左: キッチンには常に水をストックし、断水時には生活用水として利用する

自宅はソ連時代に建てられた、古くて頑丈な4階建て集合住宅で、リビング、寝室、キッチン、トイレとシャワーがあります。お湯も出ますが、予告なしに断水も起こるので、生活用水は常にストックしています。停電も月に1回ぐらいはあり、突然ブツンと消えるので最初はびっくりして、懐中電灯をつけたり外に出てみたりあたふたしましたが、たいてい12時間以内には解消するとわかり、最近はずっと待つのに慣れました。窓からは美しい山々が見渡せて、見るたびに日々の疲れが吹き飛びます。

食べ物

野菜や肉と太麺を炒めトマトソースで和えた「ラグマン」は定番の家庭料理で、私の好物です。キルギスの麺料理は多彩で、お祝い事などで出されるごちそう「ベシバルマック」は、羊1頭を解体して煮込み、ゆでた麺と大皿に盛りつけるという豪快なもの。時には羊の頭が丸ごとのっていることも! キルギスの主食は丸いパン「ナン」で、インドのナンとは形も味も違いますが窯に張りつけて焼くのは同じで、特産の「白い蜂蜜」をつけて食べます。夏には町に「シャシリク」という串焼き肉の屋台が出てにぎわいます。馬の乳を発酵させた馬乳酒「プムズ」も、夏に各家庭で作られて客にも振る舞われますが、強烈な風味が私は少し苦手です。



遊牧民の家で出されたベシバルマック



プムズは独特の酸味とにおいが特徴。「頑張って飲み干しても、空のコップにはどんどんお代わりを注がれます(笑)」



JICA海外協力隊
応援基金
皆様からの応援
お待ちしております



青年海外協力隊事務局
公式Instagram
JICA海外協力隊のリアル
お見せします



JICA_KYORYOKUTAI

JICA海外協力隊
公式LINEアカウント
シゴト診断、教えて! FAQ
などぜひ活用下さい

