

JICA 海外協力隊向け実践ガイド

クロスロード

CROSSROADS

7

2026
JULY



特集

“作業要員”からどうステップアップする？
もう悩まない！
「マンパワー」を乗り越える

派遣国の横顔 [ニカラグア]

経済・社会面での課題が少なくない低中所得国
女性のエンパワーメントなどに隊員が貢献



保健センターの小児ワクチン接種会で、母子手帳への接種記録の記入やワクチンの説明、次回接種日の確認などを行いました（マダガスカル）



世界の“当たり前”の日常を日本へ発信する オンラインイベントに同期隊員と挑みました

よしだ ことみ
吉田采海さん（ソロモン/小学校教育/2024年度2次隊・滋賀県出身）

派遣国も職種も違う同期隊員と共に、各自の任地での生活や活動を紹介するオンラインイベント『あたりまえが、まるでちがう!? 世界の日常のぞき見トリップ』を開催したのは、私がソロモンに赴任して約1年後のことでした。

派遣前の私がソロモンに抱いていたイメージは「物が十分になく、生活が不便そう」「隊員として現地の課題解決を支援しに行く」というものでした。しかし、小学校教育隊員として赴任すると、必ずしも困っているように見えないのです。例えば、子どもたちは遊び道具がなくても、身の回りの物で工夫して遊んでいます。

むしろ日本よりも幸せなのではないか?と思われる面もあり、「異文化を知ることはとても面白い。これを日本に伝えられないだろうか」と思うようになりました。さらにソロモン以外の国々のことも伝えられれば一層面白いだろうと、駒ヶ根青年海外協力隊訓練所の同期隊員に声をかけたことが、計画の発端でした。

参加メンバーは私の他に、スリランカ、ジョージア、ベナン、セネガル、コスタリカ、エクアドル隊員の計7人（※）。イベント内容についてメンバーのInstagramのフォロワーにアンケートを取った結果から、「暮らし」「隊員の活動」の2回に分けて実施することになりました。

並行して、JICAソロモン支所の企画調査員（ボランティア事業）にイベント実施を相談。所内での検討や企画書提出などで1カ月ほどかかりましたが、無事にOKをもらえました。役割りを分担しての準備では、各自の任地の時差や通信環境も考慮して、極力オンライン会議は避け、LINEで進捗を共有しながら進めました。

そして2025年12月、記念すべき1回目のイベントを開催。開始は日本時間の19時からで、アフリカや中南米は深夜や早朝になるため、皆には協力してもらいました。この時は「暮らし」をテーマに、言葉や食事、日本との違いについて、7人が10分ずつ発表しました。特に意識したのは、個々の隊員目線で感じたことや驚いたことなど、ネット上にはないリアルな情報を入れることでした。

2回目の開催は26年3月で、テーマは「活動」。この回のメンバーは5人で、持ち時間は1人15分。前回、「臨場感が欲しかった」との声があったため、ジョージアの隊員が配属先の幼稚園を撮りながら話してくれました。その後、ブレイクアウトルームでの質疑応答もしました。

どちらの回も参加者は50人超と大盛況で、「自分の価値観と異なる視点に触れ、新たな気づきが得られた」「協力隊員の多様な活動内容を知ることができた」など、うれしい感想も数多く頂きました。

私自身の収穫は、このイベントで活動内容を言語化でき、これからやるべき活動がより鮮明になったことです。日本での教員時代から「楽しさは学びの原点」と信じてきましたが、イベントを通して、その思いはますます強まりました。残りの任期も、児童中心の楽しい授業を一つでも多く行い、彼らの学びへの意欲を高めていきたい。そしてそれを先生方にも伝えていきたいと思っています。

※吉田さん以外の参加メンバー：杉本あゆさん（ジョージア/幼児教育）、岩倉詩奈さん（スリランカ/日本語教育）、三浦啓瑚さん（セネガル/柔道）、祖父江なつみさん（ベナン/コミュニティ開発）、寺田有花利さん（エクアドル/言語聴覚士）、宮崎祐輔さん（コスタリカ/マーケティング）

登壇メンバー自己紹介



大洋州・ソロモン
吉田 采海



アジア・スリランカ
岩倉 詩奈



ヨーロッパ・ジョージア
杉本 あゆ



アフリカ・ベナン
祖父江 なつみ



アフリカ・セネガル
三浦 啓瑚



中南米・コスタリカ
宮崎 祐輔

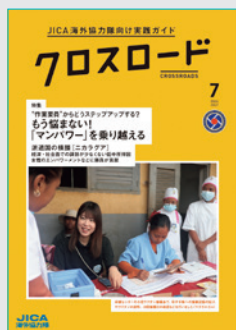


中南米・エクアドル
寺田 有花利



上：紙皿で作った時計の教材を使うなど、児童が楽しめる授業を心掛けている吉田さん

左：1回目のオンラインイベント画面。「2回目の開催時には司会役の隊員のネットが繋がらず、代わりに他の隊員が進行する一幕もありましたが、臨機応変に対応できました」



JICA 海外協力隊向け実践ガイド

クロスロード

CROSSROADS

7
2026
JULY

COLUMN — 表紙によせて

配属先の郡保健局が管轄する保健センターでの小児ワクチン接種会で、母子手帳に接種記録を記入しながらワクチンの説明や次回接種日の確認を行っている様子です。赤ちゃんへの継続的なワクチン接種を啓発するため、同僚と共に地域のお母さんたちと接する機会を大切にしていました。お母さんと赤ちゃん、そして医療スタッフの笑顔があふれるこの時間は私の大好きなひとときでした。
荒井美咲さん（マダガスカル／看護師／2023年度3次隊・岐阜県出身）
Photo＝坂本卓也さん（マダガスカル／卓球／2023年度3次隊）

国別索引	掲載ページ
インド	24
ウガンダ	8
エクアドル	2
ガボン	23
コスタリカ	2
ジョージア	2
スリランカ	2
セネガル	2
ソロモン	2
ニカラグア	13、14、15
バブアニューギニア	18
フィジー	10
ブータン	6
ベナン	2
マダガスカル	1
マレーシア	17
マラウイ	22
モロッコ	21

職種別索引	掲載ページ
コミュニティ開発	2
村落開発普及員	13
SE	22
マーケティング	2
卓球	1
野球	10、14
柔道	2
日本語教育	2、24
体育	8
小学校教育	2、23
幼児教育	2
保育士	17
看護師	1
助産師	15
臨床検査技師	22
言語聴覚士	2
理学療法士	6、18
障害児・者支援	21

出身都道府県別索引	掲載ページ
北海道	8、18
福島県	14
栃木県	15
千葉県	13
東京都	10、17、21
新潟県	22
神奈川県	6
静岡県	23
岐阜県	1
滋賀県	2
長崎県	24

CONTENTS

- 2 JICA Volunteers' Reports
- 3 CONTENTS／索引
- 4 JICA海外協力隊派遣現況
- 5 [特集]
“作業要員”からどうステップアップする？
もう悩まない！
「マンパワー」を乗り越える
- 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 [ニカラグア]
- 17 お悩み相談
アドバイスを聞きました！
- 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 あの日、地球の、あの場所で。
- 22 OB・OGシヨップファイル
- 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 [インド]

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

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

国際協力さん（ケニア／環境教育／2026年度1次隊）
氏名 派遣国 職種 隊次

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



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



JICA海外協力隊派遣現況

2026年5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	35	1
エチオピア	15	
ガーナ	30	
ガボン	12	1
カメルーン	19	
ケニア	35	
ザンビア	34	
ジブチ	8	
ジンバブエ	17	
セネガル	24	3
タンザニア	28	
ナミビア	11	
ベナン	12	
ボツワナ	17	1
マダガスカル	35	
マラウイ	27	
南アフリカ共和国	4	
モザンビーク	5	1
ルワンダ	28	1

アジア地域

国名	一般	シニア
インド	8	
インドネシア	24	
ウズベキスタン	17	
カンボジア	27	
キルギス	27	1
ジョージア	15	
スリランカ	19	
タイ	34	
タジキスタン	6	3
ネパール	24	2
バングラデシュ	1	
東ティモール	32	
フィリピン	23	
ブータン	25	1
ベトナム	38	
マレーシア	22	1
モルディブ	6	
モンゴル	23	1
ラオス	44	2

大洋州地域

国名	一般	シニア
キリバス	5	
サモア	11	
ソロモン	25	
トンガ	16	2
バヌアツ	21	
パプアニューギニア	17	
パラオ	19	2
フィジー	9	
マーシャル	11	2
ミクロネシア	18	1

欧州地域

国名	一般	シニア
セルビア	6	

中東地域

国名	一般	シニア
エジプト	18	
チュニジア	11	
モロッコ	23	
ヨルダン	13	

中南米地域

国名	一般	シニア	日系一般	日系シニア
アルゼンチン		6	8	1
ウルグアイ			2	
エクアドル	24	1		
エルサルバドル	25			
キューバ		2		
グアテマラ	20			
コスタリカ	19			
コロンビア	24	2		
ジャマイカ	5			
セントルシア	8	1		
チリ	10	1		
ドミニカ共和国	19		5	
ニカラグア	18			
パナマ	14	1		
パラグアイ	19	3	6	1
ブラジル			46	
ベリーズ	13			
ペルー	34			
ボリビア	43	1		
ホンジュラス	25			
メキシコ	9	2		

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)	1,363 (492/871)	48 (33/15)	65 (24/41)	2 (2/0)	1,478 (551/927)
累計 (男性/女性)	49,480 (25,793/23,687)	6,757 (5,453/1,304)	1,706 (662/1,044)	557 (258/299)	58,500 (32,166/26,334)

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)

“作業要員”からどうステップアップする？



特集

もう悩まない!

「マンパワー」

を乗り越える

同僚に対して知識と技術を伝える、住民の意識啓発に取り組むなど、現地への技術移転や現状改善を念頭に派遣される協力隊員。しかし、さまざまな要因で思い通りの活動を進められず、日々、配属先が抱える業務をこなすばかりの「マンパワー」状態に悩む隊員は少なくありません。今月号の特集では、3人のOVに登場してもらい、各人がマンパワーだった時期をどう捉えていたか、そこにメリットは全くないのか、また、状況改善のために何を試みたかなど、現役隊員に向けたお話を聞きました。

Text=工藤美和 写真提供=取材にご協力いただいた各位



現地のNGOと共に訪問した患者宅での1枚。農業リハビリとして、たるの中の牛乳を棒で攪拌するブータンの伝統的なバター作りの作業を行ってもらった



はち や りょう へい
蜂屋 遼平さん

ブータン／理学療法士／
2023年度3次隊・神奈川県出身

大学の授業をきっかけに協力隊に興味を持つ。卒業後、理学療法士として3年半ほど病院に勤務し、外国人患者にも対応する中で、より良いリハビリテーション提供のため患者の文化や生活といった背景を理解したいという希望を持ち、退職して協力隊に参加。帰国後は訪問看護ステーションで訪問リハビリテーションに従事。

CASE 1

訪問リハビリを実施するも継続が困難に 現地NGOとのつながりから代替案を発見！

理学療法士隊員の蜂屋遼平さんの配属先はブータン西部のパロ県にある中核病院だった。理学療法部門の患者は8割が外来、2割が入院患者で、膝痛や腰痛など整形外科疾患を中心に脳梗塞などの後遺症にも対応していた。

要請内容は、同僚3人と共に患者に対するリハビリテーション（以下、リハビリ）を実施し、それを通じて同僚の知識・技術を向上させること、さらに通院できない患者向けの訪問リハビリを展開することが期待されていた。

ところが要請を出したカウンターパート（以下、CP）は既に異動しており、リハビリ部門のリーダーである新たなCPからは「あなたが訪問リハビリを始めても、引き継げる人はいない」と言われてしまう。CPを含めた3人の同僚のうち2人は経験10年以上のベテラン。そうした環境で蜂屋さんは要請にある院内でのリハビリ提供から始めた。

同僚のサポートを受けながら、半年後には彼らと同様の患者数に対応するようになった蜂屋さん。CPが休暇で8カ月間不在の中、患者の多い時期には3人で1カ月間に約600人に対応した時期もあるなど、まさにマンパワーに徹する日々が続いた。「患者に向き合うことが元々好きなので、忙しいことは苦ではなく、3年半の日本での経験と知識で即戦力になって、充実した気持ちでした」。

一緒に働くことで、同僚たちの課題も見えてきた。「痛みを緩和する物理療法が中心になっているため、機能回復を

目指す運動療法も増やすことや、問診の精度向上、患者の状態把握のための評価を行う必要があると感じました」。

同僚の治療を邪魔しないタイミングで、蜂屋さんは患者に問診を追加したり、筋肉や関節を動かす運動療法を行ったことで、彼らに少しずつ伝わるようにした。「時には自分からも同僚に質問し、相互にコミュニケーションを取ることを意識しました。日本では治療方針で齟齬が生じることもありますが、ブータン人は気さくなため、互いの意見を尊重し合いながら進めることができました」。

マンパワーとして働くことを通じて、蜂屋さんは同僚から治療に関わる現地語の単語を教わり、多くの患者とのやりとりを通じてコミュニケーション力を身に付けていった。患者の外出機会を増やすため、寺院へ参拝に行くことを盛り込んだ際には、『今日はここまで歩けたよ』とうれしそうに報告してくれる人もいた。また、同僚とも患者の情報を交換したり、勉強会を実施したりする関係を築くことができた。

訪問リハビリに取り組むも継続困難に

一方で蜂屋さんは訪問リハビリについても忘れなかった。治療を続ける中で、「通院するのが困難だから自宅に来てほしい」という患者の訴えを少なからず耳にして必要性を感じ

ていたからだ。蜂屋さんは業務の合間を縫って、同僚と共に、あるいは1人でタクシーを利用して院外へ赴き、その地域の保健所の紹介を受けて患者宅を回った。

「実際の家屋の状況を見ると、ブータン特有の造りで大きな段差があったり、戸口が狭く車椅子が通れない家もあることに気付きました。民族衣装の腰に帯を巻く動作が困難な人もいました。そうした生活環境や家族構成を確認し、リハビリ器具の必要性を考え、生活の中で行う運動の内容や注意点、家族にサポートしてほしいことをフィードバックすることができ、病院内での仕事とは異なるやりがいを感じました」

しかし、同僚を巻き込むには至らず、交通手段の乏しさや、連絡の取れない保健所もあることから、蜂屋さんは継続を諦めかけた。そんな時、脳梗塞の予防・啓発を行っている現地NGOの責任者と出会い、「農業リハビリ」を実施したいと相談された。これは、ブータンに昔からあるバター攪拌器かくはんや石臼などの身近にある農機具や生活用具を使った作業を通じてリハビリを行うというアイデアだった。

「リハビリ器具がなくてもできて、帰任後も継続してもらえる。しかも、病気で負い目を感じている患者が家族の役に立つことができ、自己肯定感の向上にもつながるため、農業リハビリに大きな可能性を感じました」

程なく、栄養士・看護師隊員と共に、他県に新設された病院に出張しての勉強会があった。出張により1週間、蜂屋さんという“マンパワー”が不足するが、同僚は快く送り出してくれたという。

蜂屋さんはそれをチャンスと捉えてNGOに協力してもらい、出張先で農業リハビリを実践する機会に恵まれた。「患者が笑顔で作業する姿や、『こんな動きができるなんて』と家族が驚く表情に、農業リハビリの効果を実感。そして配属先に訪問リハビリの代替アプローチとして提案しました」。

マンパワーとして働きながらも、配属先以外の人とも関わったことで新たな視点を得て、状況の改善案を見いだした蜂屋さん。帰国後も農業とリハビリのコラボレーションの可能性について考えていきたいと話している。

配属先の院内で患者のリハビリをサポートする蜂屋さん。機能回復に向けた運動療法を積極的に取り入れた



リハビリ治療室で同僚たちと勉強会を行う蜂屋さん。呼吸器疾患に関する勉強会では、院内の連携強化を図り、医師や看護師も巻き込んで行った

状況を変えるきっかけは？

- 配属先以外の現地の団体・人とのつながり
- 「農業リハビリ」の可能性に気付いたこと
- 訪問以外の解決策へと視点を変えたこと



マンパワー活動で得られたこと

- 患者を通じて訪問リハビリの必要性が確かめられた
- 同僚との関係構築と知識・技術の伝達が図れた
- 現地語の勉強になり、訪問リハビリでも役立った

隊員へのアドバイス

私は、マンパワーとはやりたい活動を実現するための土台だと捉えていました。また、協力隊員の仲間からは、活動開始当初は言葉の壁もあってできる仕事がなく、「何のために来たのだろう」と悩んだ時期があったという声も聞きます。その点、私は海外で自分の専門性を生かして働けること自体に感謝していましたし、地道な作業に従事したことが訪問リハビリや農業リハビリにつながったと思っています。

ネットとボールを手作りし、体育授業でバレーボールを行ってくれた小学校の様子



まつもと
松本ひろみ(旧姓 高玉)さん

ウガンダ/体育/
2016年度1次隊・北海道出身

大学時代に協力隊のポスターを見て興味を持ち、恩師に相談するも、教員経験を積んでからの参加を勧められる。大学卒業後、10年間、中学校の体育教員を務めた上で、現職教員特別参加制度を利用して参加。帰国後は復職し、2025年からは文部科学省の在外教育施設派遣で中国に渡り、日本人学校で体育を教えている。

CASE 2

授業ノウハウを伝える相手がいない状況で 近隣の学校へも視点を広げて受け入れられた

2016年、体育隊員の松本ひろみさんが赴任したのはウガンダ東部のナブマリハイスクール。同校は1～6年（日本の中学・高校に相当）の生徒約850人が在籍する全寮制の学校だ。ウガンダでは11年に小・中学校に体育教科が導入され、体育・スポーツ推進校を中心に普及が始まった。松本さんの配属先もその1つで、1、2年生の体育授業を同僚と協働で行い、教員の指導力を強化するという要請だった。

ところがCPとして紹介されたのは体育教員ではなく、さまざまな陸上競技を行う学校行事「Sports Day」の運営や、対外試合を担当している人で、教員としての専門はスワヒリ語だった。しかもCPは複数校を掛け持ちで教えていて不在が多く、自分が体育授業を行う意思はなかった。協力隊員を初めて受け入れた配属先も松本さんに授業を一任した。

敷地は広く、バスケットボール、バレーボール、サッカーのコートがあるが、ボールをはじめとする用具はほとんどない。時間割に体育はあるものの、進級や卒業のための試験科目ではないため軽視されていた。週1回、2コマ分となる80分が時間割の最後に設定されていたが、専任教員はいないため、全寮制で朝晩の自習に追われながら身の回りの家事も行う必要がある生徒にとって自由時間と化していた。

出席簿がなく、出欠確認や各生徒の評価も難しかったため、松本さんは生徒に「体育ノート」を持たせた。授業の冒

頭では教室でその日に行う運動の名前やその目的について説明し、それらを生徒に記入させた後、屋外に出て身体を動かし、終了時に感想を書いてもらう。例えば、バスケットボールを教えた時は、ルールや基本的なパスの種類、技術的ポイントに加え、授業での到達目標を伝えた上で、少人数のチームに分かれて練習に取り組ませた。体育ノートには松本さんが実技テストの結果や評価も記入した上で生徒に返し、理解度や努力の結果がわかるようにした。

それまでは球技などのゲームをすることが体育だと捉えて



配属先の授業に「体育ノート」を取り入れ、まずはその日の運動の概要や目的を理解してもらった

いた生徒に、身体を動かす楽しさや皆で運動に取り組む喜び、達成感を感じてほしいという思いから考えた内容だ。全員とまではいかないものの、徐々に体育の授業を楽しみにする生徒が出てきた。こうした授業を1人で行いながら、校長と教頭には技術移転できる体育の教員を見つけてもらえるよう、口頭や手紙で繰り返し働き掛けた。

「ウガンダ人の教員にウガンダでできる体育を伝えることの重要性を訴えました。校長は朝礼で生徒に体育に出席するよう話してくれたりしましたが、授業に教員が来ることはありませんでした。『体育の先生がいなければ授業をしない』と宣言した時は、体育教員の免許を持つ教頭が授業に参加してくれましたが、結局、最後まで協働する人はいませんでした」

そうした学校側の消極性から、松本さんは、そもそも配属先は体育授業を行うマンパワーとして隊員を要請したのではないかと感じるようになったという。

近隣の小学校を訪ね、受け入れられる

そんな状況の中、松本さんは配属先の周囲に目を向けた。「配属先の隣には全寮制の小学校、向かいには普通の小学校がありました。中学生に体育がなじまないなら、小学校から体育ができる環境をつくったらよいのではないかと考えました」

松本さんは近隣3つの小学校を週1回ずつ巡回するようになった。小学校でも体育は時間割にはあるものの行われていないことが多く、そもそも授業を行うグラウンドもなかった。

体育担当の教員に協働授業を働き掛けると、やる気のある教員が応えてくれた。ロープを使った大縄跳びやリレー競技、音楽に合わせたリズム遊びなど、木々が立つ学校の敷



松本さんが行った体育の授業で、生徒たちは球技などのほか、空手にも興味を持ち熱心に取り組んだ

地で行える授業を提供した。

任期後半にはウガンダに派遣されている体育隊員と小学校教育隊員で、小・中学校、高校、教員養成校の教員を対象にした2泊3日のワークショップを開催した。目的は、体育の授業構成や運営方法を学び、ウガンダに合った体育授業について理解を深めてもらうこと。

松本さんの地域からは巡回先の小学校教員2人が参加してくれた。うち1人はスポーツウエアを新調して臨んだ。その教員は、授業に導入しやすい球技として行ったバレーボールの模擬授業に刺激を受け、その後、小学校の空き地に手作りのネットを張ったバレーボールコートを設け、新聞紙で作ったボールで子どもたちに競技をさせるまでになった。「なかなか触れないボールに向かって子どもたちが大はしゃぎしていました。私が離任する時に、彼が『僕がいる限り体育は続けていくからね』と力強く約束してくれたことがとてもうれしかったです。5年後、10年後にウガンダの体育は変わっているかもしれないと思いながら任地を後にすることができました」

状況を変えるきっかけは？

- 近隣の小学校に赴き体育の授業をやらないかと教員に提案した
- 体育隊員、小学校教育隊員とワークショップを行った



マンパワー活動で得られたこと

- 配属先の教員たちに相談するうち、活動や生活を助けてくれる関係になった
- より体育に積極的な人がある場所に目を向けるきっかけになった

隊員へのアドバイス

JICAウガンダ事務所の企画調査員（ボランティア事業）で、よく活動を支えてもらっていた方に、「このままではマンパワーだけで終わってしまう」と相談した時、「協力隊は種をまく仕事だよ。すぐに変えることは難しいけれど、皆に種をまいてあげてほしい」と言われて悩みが吹っ切れました。少しずつでも子どもたちに体育に触れてもらえたらいい。そんな思いで活動しました。

子どもたちにマンパワーとして野球指導をするうち、大嶋さんが抱いていたネガティブな考えは消えていった



おしまけんと
大嶋賢人さん

フィジー／野球／

2017年度1次隊・東京都出身

子どもの頃に野球を始め、小・中学校とクラブチーム、高校は硬式野球部、大学ではサークルで軟式野球に打ち込み、計18年の競技歴を持つ。教育大学4年生の時に手にしたポケットティッシュに協力隊のPRが載っていて野球で活動できることを知り、新卒で協力隊に参加。帰国後は東京都の小学校教員を勤めている。



CASE 3

優秀なカウンターパートと2人で指導 最後まで指導者育成への思いは諦めず

大嶋賢人さんが赴任したのは、フィジーの野球ソフトボール協会。配属先は2000年シドニーオリンピック・パラリンピックのレガシーとして大洋州地域への野球普及を目的に発足し、首都スバを中心に普及・発展活動に努めている。フィジーは16年リオデジャネイロオリンピックで7人制ラグビーの初代王者になるなどラグビー大国で、野球の知名度は圧倒的に低い。2代目の隊員として派遣された大嶋さんへの主な要請は、巡回型の野球普及活動と代表チームへの指導をすること。配属先には普及員兼代表コーチを務めるCPが1人いて、大嶋さんと2人でほとんどの業務を行った。

月曜日から金曜日は、朝から午後2時頃まで事務作業などを行った後、日本の支援で入手した中古の野球道具を車に詰め込み、放課後の子どもたちが集まるコミュニティを訪ねて野球を教え、土曜日はその5カ所から運動能力の優れた子どもたちに集ってもらい、代表選手候補として強化した。「CPは自身が代表選手として活躍した後、海外の野球アカデミーや日本の大学の練習に参加した経験もあり、技術も知識も豊富でした。配属先には政府からの補助がほとんどなかったため、彼は無給で働いていて、野球への情熱と人柄が素晴らしい人物でした」

配属されて2カ月たった頃、向上心の強いCPが指導者研修で約3カ月の海外出張に出たため、大嶋さん1人に活動が任された。

「巡回に出るため必要な人数分の重い野球道具をタクシーで

運ぶのも大変でしたし、まだフィジー語も不十分だったこともあり、コミュニティでも代表練習でも子どもが集まらなくなりました。『CPの力で皆が集まっていたんだ。自分は必要とされていないのか』と感じ、つらかったですね」

CPは指導者としても尊敬できる存在だったが、逆に見れば大嶋さんが技術移転すべき相手はいないということになる。「指導者育成のために来たという考えを捨て切れず、CPが出張や他の仕事で不在となり、マンパワーさえ足りない時期には、独自に人を雇って育てれば解決するかもしれないと考えたこともありました」

そんな大嶋さんを救ったのもコミュニティの人々だった。「諦めずに通い続けるうち、『アジア人が何かの道具を振り回してるから行ってみよう』と初めて来る子どもがいたり、クリケットに似た運動をやっていると聞いたインド系のお年寄りが来てくれるようになって、『この人たちと楽しむしかない』と気持ちが切り替わっていきました」

スバは雨が年間300日降るといわれているほど雨が多いため、革製のグローブなどの道具を使い、グラウンドコンディションに気を使う野球の普及には不向きな所に思える。

「でも、フィジーの人たちは雨が降っても傘を差さないし、ラグビーもする。子どもたちと雨に打たれてドロドロになって野球をして、自分の国に野球を広めたいというCPの思いを理解できた気がしたし、雨が多いことをネガティブに捉えていたのは私だけだったと気付きました」

マンパワー状態の中、モチベーションを新たに

子どもたちが野球を楽しむ姿やCPの存在が大嶋さんのモチベーションになり、マンパワーとなりつつも配属先やフィジーの野球に残せるものを念頭に活動するようになった。その1つが、SNSを協会の広報活動に活用していくこと。情報発信を積極的に行い、毎週、代表チームの様子を動画でアップロードしたり、イベントの告知をしたりした。

19年7月には大嶋さんたちが指導してきた12歳以下のフィジー代表が第5回 WBSC U-12 野球ワールドカップに出場。ワイルドカードによる特別出場枠を得て、日本から配属先を支援する協会会長（隊員OV）がクラウドファンディングで渡航費を募り、大嶋さんたちもスポンサー集めなどで支援した。

任期後半には、指導者育成につながる新たな試みも行った。世界野球ソフトボール連盟が18年から普及を始めた「ベースボール5」をフィジーで広めようと、3日間にわたって



コミュニティへの巡回を通じて見いだした子どもたちを集め、フィジー代表選手を育成していった

若者8人に対してワークショップを行ったのだ。同競技はバットやグローブを使わない手打ち式で、1チーム5人制・5イニングと野球をコンパクトにしたスポーツ。人数や道具、長い試合時間といった野球普及の課題をクリアしている。

ワークショップはさまざまな競技の指導者育成を行う国立スポーツ委員会主催のTrain the Trainerプログラムの一環として行ったもので、CPが同委員会の仕事も行ってたことで参加できた。大嶋さんたちは、指導法と審判のやり方を伝えた。そして普及活動をコミュニティで行うことを想定して、最終日には実際に他競技の研修参加者に対して実践してもらい、修了証も発行した。

先日、大嶋さんは7年ぶりにフィジーを訪ねてCPに会った。昨年、メキシコで行われたベースボール5の世界大会にオセアニア代表として出場できたこと、大嶋さんが教えた選手が協会の活動をCPと共に始めたことを聞いた。「7年越しに活動の種が花開いたような気がします。『ノースイング・ノーヒット（振らなければ、当たらない）』の精神で挑戦してきた結果だと思っています」

任期終盤でようやく実現した指導者育成の機会では、8人の若者に「ベースボール5」のコーチ方法を伝えることができた



状況を変えるきっかけは？

→ 諦めずに活動が続ける中で、CPを通じて指導者育成プログラムへの参加という機会が訪れた



マンパワー活動で得られたこと

- 現地の人々とじかに触れ合い、指導者と選手という立場の壁を取り払って親密な関係ができた
- 指導者を育成しなければという焦りから、「楽しむ」という発想への転換が図れた

隊員へのアドバイス

マンパワーであることはベストではないと思いますが、同僚たちと同じ目線に立てること、現場を体験しなければ見えないことなどもあり、必ずしもネガティブなことばかりではないと、今では思います。また、技術移転を目指すなら、上から目線ではなく、一緒に仕事をしていく中で、行動で伝えていくほうが相手に届くものだと思います。



ニカラグア共和国

Republic of Nicaragua



ニカラグアの基礎知識

面積：130,370km²（北海道と九州を合わせた広さ）
人口：691万人（2024年、世界銀行）
首都：マナグア
民族：混血70%、ヨーロッパ系17%、アフリカ系9%、先住民族4%
言語：スペイン語
宗教：憲法上宗教の自由を保障。
カトリック、プロテスタントなど

※2026年2月6日現在
出典：外務省ホームページ
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/nicaragua/data.html>

派遣実績

派遣取極締結日：1991年7月16日
派遣取極締結地：マナグア
派遣開始：1991年8月
派遣隊員累計：695人
※2026年5月31日現在
出典：国際協力機構（JICA）



派遣国の横顔〈ニカラグア〉

Profile of the partner country of JOCV

経済・社会面で各種の課題を抱える低中所得国
女性のエンパワーメントなどに隊員が貢献

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



マイラ・カレロさん

JICAニカラグア事務所ナショナルスタッフ（NS）。現地の民間企業を経て、2017年4月より現職。ボランティア担当として、特に保健医療・環境・障害者支援分野のプログラムオフィサーを務める。26年1月には、「ボランティア事業担当NS向け本邦研修」で来日。隊員が暮らしてきた背景や高度に発展した日本の文化の理解に役立ったという。

中米に位置するニカラグアは、豊かな自然と温かな人々に恵まれた国です。この国への協力隊派遣は1991年の開始から約35年に及び、累計派遣人数は700人近くに上ります。以前は小学校教育など学校教育分野のニーズが特に高かったのですが、2018年以降の政治情勢の変化やコロナ禍を経て要請が多様化。現在（26年5月時点）は青少年活動、観光、日本語教育、保健医療、野球、コミュニティ開発など、さまざまな分野で19人の隊員が活動しています。

ニカラグア隊員が関わる分野として特色があるテーマの1つは、若年妊娠や妊産婦・新生児の死亡リスクといった社会課題です。そこで助産師や保健師などの隊員が、思春期世代や妊婦への啓発を含めて地道な活動を続けてきました。一方的に専門知識を伝えるのではなく、この国の社会・文化を理解しようとする隊員の姿勢に、受け入れ機関からも感謝の声を受けています。また、国民的スポーツである野球についても長年にわたってニーズがあり、1991年の初代派遣隊員の1人も野球職種の方でした。その活動や、帰国後も続く関わりをきっかけに、読売ジャイアンツのニカラグア訪問など日本との新たなつながりも生まれています。



ニカラグアは俗に“火山と湖の国”と呼ばれ、大小さまざまな湖や活火山を有している。写真は国内最大の湖・ニカラグア湖（別名コシボルカ湖）で、面積8,029km²と中南米の湖で2番目に広く、2つの火山から成る大きな島がある（写真提供=JICAニカラグア事務所）

隊員の生活は原則的に現地の家庭でのホームステイで、言葉も文化も違う中で多くの隊員が初めは戸惑います。ただ、半年後にはよりリラックスした様子を見せるようになり、1年後には完全に“ニカラグア人化”していく姿をナショナルスタッフとして目にしてきました。

今年2月に帰国したある隊員は民族舞踊のグループに参加し、仲間と練習を重ねながらコミュニティに溶け込んでいきました。ニカラグアでは「Cómo está?（元気?）」と聞かれると「Bien, gracias a Dios（神様のおかげで元気です）」と答えるのが典型的な挨拶なのですが、私が彼女の任地を訪ねた時、自然にその表現で挨拶してくれたのは印象的です。

政治に関連する発言などでは配慮を要する場面もありますが、相手を尊重して思いを丁寧に伝える姿勢があれば、ニカラグアの人々は隊員の皆さんを家族同然に迎え入れてくれるはずです。日々スペイン語を話し、食卓を共に囲んだりもして、人と人のコミュニケーションを大切にしながら活動してほしいと思います。

村落の住民や若年女性など 弱い立場の人々に寄り添ってきた 隊員たち

村に残したかったのは「交渉する力」 診療所建設へつながった参加型の村づくり

佐藤 峰さんにとって、ニカラグアは“想定外”の国だった。大学で国際協力を学び、イギリスの大学院では女性へのマイクロファイナンスを研究した。国際開発の道へ進むには現場経験が必要だと感じて協力隊に応募したが、中南米に特別な関心があったわけではなく、希望していた赴任先はバングラデシュなどだった。当時のニカラグアは、約10年にもわたる内戦が終わってまだ数年しかたっておらず、戦闘の余波や地雷への不安が残っていた。ニカラグアへの派遣が決まると周囲からも心配されたが、えり好みせず赴任することにしたという。

任地は、首都マナグアから離れた中部山岳地帯のボアコ市。人よりも牛が多いといわれるような、のどかな山間の町だった。朝晩は涼しく、地元で採れた新鮮な野菜やトモロコシ、豆、牛乳、チーズなどが食卓に並ぶ一方、水道の水は1日に数時間しか出なかった。周辺の村落への道は未舗装で雨期にはぬかるみ、場所によっては馬などに乗らなければならない。「初めて馬の背で山道を進んだ時は不安しかありませんでした」と振り返る佐藤さん。乗り方も分からない中、身をもって山岳地帯での移動の厳しさを学んだ。

当時、内戦の爪痕はそこかしこにあり、脚に障害を負った

佐藤 峰さん

ニカラグア/村落開発普及員/
1997年度1次隊・千葉県出身



PROFILE

津田塾大学文学部の国際関係学科を卒業後、ウェールズ大学スウォンジー校で国際開発学修士号取得。協力隊員としてニカラグアへ赴任し、帰国後、カリフォルニア総合研究所大学院社会人類学科で博士号取得。ユニセフや国際協力銀行、JICAでの勤務、JICA研究所研究員、横浜国立大学大学院都市イノベーション研究院准教授などを経て、2026年より名古屋大学国際開発研究科准教授。専門は国際開発学、社会人類学、コミュニティデザイン(ラテンアメリカ・日本)。

元兵士や、若くして亡くなった家族の遺影がある家などが佐藤さんの印象に残っている。社会主義への政治的な連想を避けるため、「コミュニティ」という言葉にも慎重になる場面もあったという。

配属先であるボアコ市役所からの要請は、「60ほどの村落を回り、地域を対象にした活動を行う」とざっくりとしたものだった。しかも要請を出した市長はすでに退任し、当初予定されていたカウンターパート（以下、CP）も不在。新しく来た担当者とも活動の方向性が合わず、佐藤さんは半年ほど村や市役所の様子を観察しながら、自分にできることを探した。当時はインターネットも携帯電話もなく、情報収集は紙の資料と対面のつながりが頼りだった。

自由に利用できる交通手段が乏しいため、歩いて行ける範囲の村に絞って巡回することにし、時には現地で活動するNGOの車やゴミ収集車に便乗。そんな中で転機になったのは、近隣のサンタ・イネス村のリーダーが佐藤さんを訪ねてきたことだ。村がなんとか歩いて通える範囲にあったので、そこを拠点に住民と参加型調査を行い、課題の優先順位や村にある資源についてまとめてもらった。その上で、フィンランドの国際協力団体からもらった資料を参考にして、目的や活動、村が提供できるものをまとめる簡単な企画書の書き方を学んでもらった。

「市役所で見てみると、村の人がただ『何とかしてください』と紙1枚程度の陳情書を携えて来ても、取り合ってもらえていませんでした。それを見て、一方的に要求するだけではなく、希望や条件を整理して交渉することが大事だと思ったのです。隊員はいずれいなくなるので、物を残すより、知恵やノウハウを残すほうが少しは役に立てると考えました」

目的や背景を明確にし、「村からはこれを提供するから、こういう支援を求めます…」と市役所や保健所などと交渉する。中には字が十分に書けない人もおり、村の学校の教員にも加わってもらって活動に取り組んだ。結果として、村が馬を出す代わりに看護師が巡回に来てくれるようになったり、植林に必要な苗木をもらうことができるようになったりと少しずつ変化が表れた。そうした成功の積み重ねは、やがて草の根無償資金協力による小さな診療所の建設プロジェクトへとつながっていった。



隊員時代、ラバに乗って移動する佐藤さん。現在でもニカラグアの山岳部では馬などが日常の足となっている

だが、任期後半の1998年、ハリケーン・ミッチが中米各国を襲い、甚大な被害をもたらした。各地で道が寸断され、佐藤さん自身も一時、任地へ戻れなくなった。活動どころではない状況の中、協力隊OVらに呼び掛けて復興支援基金を立ち上げ、被災した地域にトタンなどの資材を届けた。

佐藤さんが帰国する時、村の人たちはわら半紙につづった詩の束を贈ってくれた。ニカラグアでは韻を踏んだ詩で思いを表現する文化があり、詩の束を通じて一人一人が言葉を尽くして感謝を伝えてくれたのだ。「よそ者ではなく隣人として認めてもらえた気がして、とてもうれしかったです」。

草の根無償資金協力によりできた診療所を見たのは、佐藤さんが隊員としての任期を終えた後、2002年にJICA長期専門家としてニカラグアに戻った時だ。予想外に関わることとなったニカラグアとの縁は今も続き、ラテンアメリカは佐藤さんの研究と実践を支える大切な土台になっている。「現地の人と関わる中で、五感で感じた事柄を元に考えることや、目の前の人をありのままに理解しようとする姿勢が強くなりました。外から何かを与えられるのではなく、人々が自らの力を感じ、資源を発見して働きかけていくプロセスに伴走させてもらえた経験は、私の国際協力の原点です」

「私もできる」を育てた野球指導 野球大国で少女たちの選択肢を広げる

ニカラグアでは、野球は子どもから大人までが熱を注ぐ国民的スポーツだ。5歳から大人までリーグがあり、代表戦ともなれば街中が大きく盛り上がる。一方、グローブやボールなどの道具は高価なため、地域や家庭環境によって競技環境の差が出やすい。

6歳で野球を始め、大学でも野球漬けの日々を送った阿部翔太さんは、2016年10月に野球隊員としてニカラグアのマナグアに赴任した。祖父母を相次いで亡くした折、祖母から最後に届いた手紙にあった「1日1日を大切に」という言葉をきっかけに、野球を通じて海外に関われる協力隊に応募したという。

配属先はニカラグア野球連盟。着任当初から各年代の代表チームの選抜や育成に関わり、日本人というだけで日本野球の知識や技術を持つ指導者として大いに期待された。ところが、同じく連盟で活動しているドミニカ共和国やキューバの元選手だという指導者らと比べると技術が足りず、理念や戦術を深く伝えようとしてもスペイン語の壁が立ちはだかった。次第に「翔太は話せないから」とスルーされるようになり、最初の半年間は悔しい思いをしたという。

そこで阿部さんは自分の強みを見直した。高度な技術や語学力ではかなわなくても、日本の野球で培った規律、チームワーク、試合に向き合う姿勢、そしてバントや走塁を生かした戦術なら伝えられる。誰よりも早くグラウンドに行っ

あべしゅうた 阿部翔太さん

ニカラグア／野球／
2016年度2次隊・福島県出身



PROFILE

桜美林大学在学中に硬式野球部に所属し、卒業後はブライダル業界で勤務。2016年から協力隊員としてニカラグアへ派遣され、野球普及やU-18の代表強化に携わる。現在は、青森県で国際協力推進員として勤務する傍らで一般社団法人チームプラネットを設立。日本とニカラグアの野球交流を中心に、スポーツと国際交流を通して子どもたちの自信を育むワークショップや、挑戦のきっかけとなる体験を提供している。

整備をし、練習後には道具を磨き、気が付いたことを記録してコーチに共有した。

一方で、次第に代表選手の強化だけではなく、より草の根に近い場所でも自分の経験が役立つのではないかと考えるようにもなった。スポーツ庁主催の無料野球教室に携わっていた連盟の担当者と共に小学校を回り、体育に野球を取り入れようと働きかけた。止まったボールを打つ、スポンジのバットを使うなど、野球経験が少なくても「できた!」と自信を付けられるように工夫した。また、野球を通じて、整列する・順番を待つといった規律や、諦めず最後まで走り抜くことも教えるように意識。自分だからこそできる活動の形を見いだした。

その授業をきっかけに、「もっと野球を学びたい」との意欲を示す女の子たちが現れた。中でもミッチェルという13歳の女子生徒は、男の子に混じって無料野球教室に通い、1人で壁にボールを当てて自主練習をするほど熱心だった。「誰よりも本気で取り組んでいるのに、ニカラグアには女子野球チームもなければ、女の子が野球をする文化もない。『いつか女子の野球チームを作って世界のチームと対戦したい』という彼女の夢を応援するために動こうと思いました」

阿部さんは、彼女の練習の様子をSNSで発信し、一緒に野球をしたい女性を募った。すると1カ月ほどで7歳から38歳までの女性約40人が集まり、チーム作りが現実的に。阿部さんは熱心に指導したが、当初は周囲の市民から理解さ



隊員時代に結成した女子チーム「Guerreras (ゲレーラス)」は「戦う女性たち」の意。当時中学生だったメンバーの中には、その後、若くして母親になり、家族のために海外へ出稼ぎに出るなどしている女性もいる



阿部さんの指導の下で野球の練習に取り組む女の子たち

おざわ さき
小澤紗季さんニカラグア／助産師／
2024年度3次隊・栃木県出身

PROFILE

自治医科大学で看護師・保健師・助産師の資格を取得。大学時代から地域医療に関心を持ち、へき地実習などを通じて、安全な妊娠・出産が当たり前ではない現実に触れる。卒業後は赤十字病院で産科3年、新生児集中治療室2年の勤務を経験。地域や国を問わず、女性や子どもが安心して暮らせる環境づくりに携わりたいと協力隊に応募。2025年4月から27年4月まで活動予定。

れず、「娘が家事をする時間を野球の練習に使わないでほしい」と反対する保護者もいた。

そこで阿部さんが家庭訪問をしてみると、本当に貧しい家も多く、家事などに子どもの手も必要な状況が理解できた。阿部さんは「まずは練習を見に来てほしい」と伝え続け、さらに年長の女子選手たちが保護者の説得に入ってくれた。野球場へ来て、娘が真剣に野球に取り組む姿を目の当たりにした保護者たちは、徐々に協力者になっていった。ニカラグア初の女子野球チームはメディアでも紹介され、それが刺激になったのか全国で12の女子野球チームが続々と誕生。3チームを集めた初の女子野球の試合が実現し、後に連盟の予算で女子野球アカデミーも設立された。

任期後半の18年、阿部さんは日本人初のニカラグア代表ヘッドコーチとしてカナダ開催の「WBSC U-18野球ワールドカップ」に参加した。日本野球の強みを示して地道に活動を積み上げてきた結果だった。任期終盤には女子野球チームの全国大会を計画していたが、同年の反政府デモによる治安悪化で任期途中での帰国を余儀なくされた。それでも女子野球普及への取り組みは、現地の関係者たちの手で女子リーグや代表チームの活動へと受け継がれている。

任期を終えて帰国した後、阿部さんはミッチェルさんを含むニカラグアの女子野球選手4人を日本に招いた。現在も、読売ジャイアンツとニカラグアの野球交流プロジェクトなど、両国の懸け橋となって活動を続けている。「ニカラグアの女性たちとの活動を通して、スポーツの力を学びました。これからも彼女たちのような人々を支え、環境に左右されずに誰もが挑戦できる機会をつくり続けていきたいと思います」

「相談できない」という若年妊娠の背景に向き合う 若者の声を拾い、学校と医療をつなぐ

助産師として日本の医療現場で経験を積んだ小澤紗季さんがニカラグアを希望した背景には、若年妊娠率の高さがある。学生時代、中高生向けの性教育や人生設計を考える活動に関わり、母子の健康を守るには妊娠・出産の現場だけではなく、青少年世代へのアプローチも必要だと感じて

いた小澤さん。その経験や課題感を、ニカラグアで生かしたいと考えたのだ。配属先は、マナグアから車で約1時間のグラナダ県グラナダ市にあるSILAIS（保健管区事務所）。要請は新生児死亡と若年妊娠への対策である。保健スタッフや母親への助言、学校での思春期プロダクティブヘルス教育、出産前の妊婦が一時滞在するカサ・マテルナと呼ばれる施設での保健指導などを担う。

ところが赴任後、予定していた思春期教育の担当者はすでに定年退職しており、CPとして活動を支えてくれていた県の看護部長も途中で定年となってしまった。小澤さんは、元CPが48年間の勤務を通じて残した人脈を頼りに、県内4市の保健センターや学校へ直接足を運ぶことからスタート。地図上では近く見える地域でも、バスを乗り継ぐと丸1日がかかりになることもあった。

小澤さんが現状の深刻さを知ったのは、病院を訪ねた時だ。幼い少女のような集団がいるので小児科かと思い、「産科はどこですか？」と尋ねると、そこが産科のハイリスク病棟であり、その少女たちこそが妊婦だった。「13、14歳の子たちでしたが、華奢^{きゃしゃ}なので実際以上に幼く見えました。数字として見ていた若年妊娠が、目の前の現実となった瞬間でした」。グラナダ県では妊婦のおよそ4人に1人が20歳以下で、市町村によっては3割ほどに達する。

若年妊娠の背景には、知識不足というだけでは説明できない事情がある。小澤さんは小学校で“命の始まり”、中学校で“プロジェクト・デ・ビダ（人生設計）”をテーマに授業を行い、5年後、10年後にどう生きたいかを児童・生徒自身に書き出してもらった。そこで「あなたの命は誰のもの？」と問いかけると、大半が「神様のもの」と即答したことに衝撃を受けた。自分が培ってきた価値観との違いを感じ、「まずは皆がどういう環境で育ち、何を考えているのかを知りたいと思いました」。

その手掛かりを得るため、小澤さんは学校を回りながら、タバコや薬物、生理の知識、困ったときの相談相手、若年妊娠について思うことなどを尋ねるアンケートを実施した。最初に4市で160件の回答が集まり、その結果を保健センターや公立病院の関係者らに共有すると「農村部でも聞いてみたい」と声が上がった。その後、回答は約240件まで増えた。



活動先の学生たち。さまざまな事情により親と同居しておらず、悩みを打ち明けられる存在が身近にいない子が少なくないという

アンケートで印象的だったのは、性に関する知識そのものよりも、心理的な支えを欲する声が多かったことだ。「困ったとき、誰に相談したらいいかわからない」「自分の人生をどう守ればいいのか分からない」。一人親で複雑な家庭環境の子や、出稼ぎのため親が不在の家庭も少なくない。学校には保健室のような相談の場もない。若年妊娠を防ぐには、性教育を行うだけでなく、行政・学校・家庭が連携し、子どもたちが悩みや不安を打ち明け、自分で選択する力を育てられる環境が必要だと考えるようになった。

一方、医療現場では新生児死亡への対応も長らく課題となっている。医療機器が十分でないだけでなく、赤ちゃんの異変を早く見つけ、必要な処置や搬送につなげるための観察体制にも問題があった。小澤さんはJICAの現地業務費で新生児用サチュレーションモニターを導入し、グラナダ市にある日本ニカラグア友好病院や県内の一次病院で使い方を伝えると共に、新生児の急変にいち早く気付いて適切に対応するための観察ポイントや家族へのケア方法を教える講習会を実施してきた。

宗教的な価値観が日常に深く根付くニカラグアでは、死や困難に対して「神様が望んだことだから仕方がない」と受け止める傾向が強い。延命を続ける基準など、日本の医療現場との違いに戸惑い、反発したこともあったという小澤さん。一方で、人々の前向きな姿に元気をもらうこともある。アンケート結果を共有した時、同僚たちは忙しい中で「もっとやろう」と次の活動につなげてくれた。命を預かる立場として、目の前の命を救いたいという思いは確かに同じだと感じている。今後は、保健分野だけでなく、教育や家族支援に関わる機関とも連携し、青少年が相談しやすい仕組み作りを模索していくつもりだ。

「ニカラグアに来て、今この一瞬を大切に生きていかなければいけないと感じるようになりました。“神様が望むことを大切にする”という価値観は尊重しつつも、あなたの未来を決めるのはあなた自身なんだよ、と伝えていきたいです」



医療関係者に向けて、パルスオキシメーターの講習会を行う小澤さん

活動の舞台裏 — 貧しく苦勞が多い中、敬虔^{けいけん}さが育む人々の優しさ

ニカラグアには敬虔で熱心なカトリックの信徒が多く、暮らしたり振る舞いの根底にその宗教観が深く根付いているという。現役隊員の小澤紗季さんは「ニカラグアの人は『また明日』という挨拶に必ず『神の思召しのままに』と答えますし、首都への旅から帰ってきた人に『神のおかげ』と喜んだりもします。いつも彼らのそばには神様がいるのだと感じます」と話す。命や死をめぐる受け止め方には戸惑うこともあるが、明日何があるかわからないような時代を経て、今を大切に生きる明るさを持っているように見えるという。

佐藤 峰さんが印象に残っていると話すのは、聖母マリアへの特別な親しみだ。家庭ではキリスト像よりもマリア像が上に飾られ、一年中電飾が巻かれて光っていることもある。友人はマリアをかたどったピアスや指輪を身に着け、日用品のプラスチックのコップにもその姿が描かれていた。マリアを祝って9日間にわたり催される祭り「ラ・プリシマ」では、家に訪れた人々に食べ物配られる。人に優しく、神への感謝を忘れない姿に利他や慈愛の精神を深く感じたと振り返る。

野球の練習や試合の前に「ありがとう」と神に祈る姿をしばし

ば見たというのは阿部翔太さん。情勢悪化で帰国した際には、教え子たちから「ちゃんと帰れた?」「家族に会えた?」「ご飯は食べられている?」と毎日のように連絡が届いた。「自分たちのほうが厳しい状況下にいるはずなのに、まず相手のことを思いやるのがニカラグアの人々。彼らとのつながりは僕の宝物です」



女子野球に参加していた少女の自宅にて、その家族たちと阿部さん

お悩み相談

アドバイスを聞きました!

今月のお悩み

任地になじんで人々と親しくなることができず、
どう関係をつくっていくか悩んでいます

(中南米/コミュニティ開発)

コミュニティ開発隊員として地方の村落を対象に活動していて、間もなく赴任から半年ほどたつのですが、同僚を含む現地の人たちとの距離感がいまひとつ縮まっていない気がしています。自分自身、異文化の中で部外者の雰囲気が抜けていないのかもしれませんが、活動と生活の両面で、もっと踏み込んで親しくなりたいと願っています。



久保田先生からのアドバイス

まず話しやすい子どもと接するのが一つの手です。
それを見た大人との関わりにも変化が生まれるかもしれません

私が携わっているJICA海外協力隊幼児教育ネットワークでは活動報告会を例年開催していて、幼児教育に関わる協力隊関係者の方々に参加いただいています。そこでも苦労・悩みの話題は必ず出ますが、“現地の人になじめない”という人間関係の悩みは、語学の壁などと並んで特に多い印象です。私自身が隊員だった頃と、基本的な悩みは変わらないと感じます。

私も訓練でマレー語を計3カ月間も学んだのに、赴任した地方の村落では全く言葉が通じずに愕然とした覚えがあります。そして、言葉があまり通じない“よそ者”として、同僚など周囲の人たちからも、すぐに受け入れてもらえない状況を経験しました。ただ、幸いだったのは、保育士隊員として保育園に配属されていたので、周りに子どもが大勢いたことです。恐らく3歳児レベルだったであろう私のマレー語で、ちょうどよい程度にコミュニケーションが取れました。「幼児教育系の隊員は子どもと話す機会が多いため語学が上達しやすい」ともいわれますが、確かに小さい子と接するのは職種を問わずお勧めです。

余談ですが、幼児教育分野に絡めていうと現地の先生は厳しく言うことを聞かせるスタンスで、“子どもと楽しく話す”という発想は乏しいようでした。私が子どもたちと楽しそうにしている姿は奇異に映ったでしょうが、対話を通じて子どもの欲求を探る日本的な幼児教育について伝わる面もあったかと思います。

試行錯誤しているうちに、私の語学力が少しずつ上がり、か

つ周囲の大人たちも私の存在に慣れたことで、先生たちともつながっていけました。どうすれば仲間に入れるのか? さらにその先では、何をすればいいのか? 現地の人は何を望んでいるのか? と常に戸惑いながらさまざまなことを探り、考える。その過程が大切で、それが人間関係を深めることにつながるのだと思います。一生懸命コミュニケーションを取ってやっと仲良くなった頃には、もう1年半たってしまっていたのですが(笑)。

そうして育んだ人間関係は隊員時代を超えた宝になるでしょう。私は帰国から約30年を経て、2020年に当時の任地を訪問しました。すると当時の同僚も私のことを覚えていてくれて、まさに涙の再会! 隊員当時は、未来にそんな喜びが訪れるとは思っていませんでした。当時の経験を振り返ってみても、任期中にくじけず試行錯誤した結果は、いつか思いがけない時に返ってくるはずだと強く感じます。

今月の先生

くぼた みゆき
久保田美幸さん

マレーシア/保育士/1989年度3次隊・東京都出身

1990年に公立保育園からの現職参加でマレーシアの半島部へ赴任し、保育士隊員として2年間活動。復職後は35年間、日本で保育士として勤務しており、現在は日本語教育に携わる。93年、幼児教育分野のOV会である「JICA海外協力隊幼児教育ネットワーク」の立ち上げに共同で関わり、その会長も務めている。



函

館市を拠点に、洋菓子に甘い香りを付けるバニラビーンズをパプアニューギニア（以下、PNG）から輸入している井藤正基さん。コロナ禍で販売先を失ったバニラビーンズ農家の窮状に対してPapuVaniの屋号を掲げて活動を続けてきた根底にあるのは、隊員時代に同国で知った支え合いの文化、“ワントク”だという。

井藤さんは2011年、理学療法士隊員としてPNG北東部にあるオロ州の州都ポボンデッタ市の総合病院へ赴任した。当時、同病院には医師や看護師など数十人の職員がいたが、理学療法部門はなく、井藤さんにこの部門の立ち上げが任された。「当時まだ実務経験3年ほどの私がそのようなチャレンジをできるのは貴重な機会でした」。

赴任当初、カウンターパートが長期不在という状況の中、井藤さんは各部門の職員と相談して活動した。理学療法の分野だけでなく、床ずれを防止する介助法やクッションの使い方、鼻からの栄養補給の姿勢などを看護師に伝えたり、手術に使う機器の滅菌後の取り扱いについて医師と話したりもした。奔走の結果、部門は1年ほどではぼ形となった。

任期中は病院だけでなく、地域のヘルスセンターや学校などにも足を運び、交流を図った井藤さん。さまざまな人と接する中で「PNGには犯罪も多いけれど、ここの人たちは一度仲良くなった人間には手出ししない」と現地社会への理解が深まった。その象徴的な概念が“ワントク”である。部族に根差した相互支援の共同体で、ネットワークは住む場所が

変わるなどしても途切れない。2年間の任期を通じて、その一員のように受け入れられていた井藤さん。「離任する時には、またPNGで働きたいという気持ちがとても強かったです」と振り返る。

その後は17年からJICAパプアニューギニア事務所で、20年からはフィリピンでのプロジェクトに従事することが決まっていたものの、コロナ禍で渡航ができずに日本にいた井藤さん。PNGから“救援要請”が届いたのはその時期だった。

同国では従来、中国人バイヤーがバニラビーンズを買取っていた。しかし、コロナ禍でバイヤーが来なくなり、農民たちはバニラビーンズの販路を失ってしまった。そのことが、PNG出身の井藤さんの妻、ジョイスさんを通じて伝えられたのだ。

当時、井藤さんが思ったのが、ワントクの心である。ジョイスさんと結婚する際、その母や姉が言った「結婚して遠くへ行っても、これからも家族でいてほしい」との言葉が心に残っていた。ジョイスさんの実家に無償で数カ月間滞在させてもらったこともあれば、現地で困り事があれば井藤さんから手を差し伸べるなど、互いに信頼を積み重ねてきていた。現地の困窮を聞いてすぐに動かなければと思った井藤さんは求職中だったジョイスさんの弟に、地域の農家を回ってバニラビーンズを集めて日本に送ってもらうことを依頼。それを日本で販売したのがPapuVaniの始まりだった。

バニラビーンズを販売するに当たり、日本でも人のつなが

窮状にあるバニラビーンズ農家を支えたい 隊員経験を通じて知った“ワントク”の心で事業に挑む

派遣から始まる
未来

先輩隊員たちの社会還元



PapuVani 代表として
バニラビーンズを輸入・販売

井藤正基さん

パプアニューギニア/理学療法士/2010年度3次隊・北海道出身



1

Text=三澤一孔 写真提供=井藤正基さん

りに助けられた。当初の主な販売先は地元・函館市の洋菓子店だったが、紹介してくれたのは井藤さんの父だった。その洋菓子店を通じて別の洋菓子店へとつながったり、中小企業家同友会などで人を紹介してもらったりと、人づてに販売先は広がっていった。現在は、道内の高級店を中心にバナビーンズを卸している業者を通じた取引が主で、小規模事業者には直接販売を続けている。

とはいえ、PapuVaniは事業として十分に収益化できている状況ではなく、井藤さんは「今は自分のライフワークとして続けている」と苦笑する。生産者に相応の対価を渡したいと考えている一方で、それが家計を圧迫することも避けたい。利益率が上げにくい中で収益を増すには、取扱量を増やすしか方法はないと考えている。現地の道路や橋の整備の遅れや洪水被害のため、25年の輸入量は約80kgにとどまった。今年は100kgを達成し、5年以内に年間200kgまで増やすことが今の目標だ。利益率の高いバナパウダーのような加工品の製造と販売もすでに始めている。

いわば、日本でも“ワントク”的な人のつながりに支えられる形で、自らの事業を成長させてきた井藤さん。「PNGの社会は、人が孤立せずにつながっているのが魅力です。一方で日本社会は寂しく感じますが、実は日本でもビジネスや地方の生活は、そうした頼り頼られる関係の下で動いている。それを知るきっかけとなったPNGのためにも、しっかり利益を上げて活動を続けていきたいです」



2



3

1 隊員時代の井藤さんと同僚たち。当時、任地周辺の要請開拓に関する情報が不足していたため、井藤さんは活動先以外にも、学校などさまざまな場所に顔を出し、現地事情などを事務所に共有していたという 2 バニラのプランテーションは部族単位で所有されていることが多い。ただ、個々の木やエリアの栽培権は個人に与えられるため、バナビーンズの販売益は各農家に直接届けられる 3 バニラビーンズにはタヒチ種とブルボン種の2種類があり、PNGでは両方が栽培されている。「PNG産のタヒチ種は癖が強いのですが、特にチョコレートを作るパティシエの方では、これでなければダメと言ってくれる人もいます」

井藤さんの歩み

2007年 理学療法士として働き始める



国際医療福祉大学を卒業後、理学療法士として働き始めました

2011年 協力隊員としてPNGに赴任



元々は英語力を身に付けたいとの気持ちで英語圏を希望したのですが、喜怒哀楽をストレートに表すPNGの人々に魅了されました。後に妻となるジョイスとの出会いもありました

2017年 JICAパプアニューギニア事務所で勤務



日本でしばらく理学療法士として働いた後、企画調査員（ボランティア事業）の募集を知り、応募しました

2020年 フィリピンのプロジェクトの業務調整専門家に。同年、バナビーンズ輸入を始める



協力隊やPNGの経験を生かすほうがいいというアドバイスもあり、フィリピンへ。雷観測を通じて台風やゲリラ豪雨の予測に結び付ける取り組みに関わりました。同年、コロナ禍で国内業務となった折にPNGの状況を聞き、JICA業務の傍らでバナビーンズの販売に着手しました

2023年 JICAタジキスタン事務所で勤務



別地域でも経験を積みたいとの思いがあり、企画調査員（ボランティア事業）として働き始めました。この年に、PapuVaniという屋号を掲げるようになりました。

2024年 一般社団法人日本プライベートガイド通訳者協会（JAGIT）を設立



函館などを訪れる外国人に観光ガイドを提供する事業です。これまでの仕事で縁ができた人とも協力して東京や大阪、九州なども案内できる体制をつくっており、25年に団体化。共に地方を盛り上げてくれる仲間を全国から募っています。バナビーンズの事業は利益率を高く設定し過ぎず、プライベートガイドの事業や海外での仕事で収入を確保していく方針です

JICA海外協力隊ウェブサイト
「帰国した方へ」もご覧ください

<https://www.jica.go.jp/volunteer/obog/>



INFORMATION

JICA青年海外協力隊事務局からのお知らせ

REPORT

【森と海の保全隊】 第1回BioQuest2026を開催しました

森と海の保全隊(※)では活動の一環として、隊員が任地の自然に目を向け、生物多様性への理解を一層深めることを目的に「BioQuest2026」を開催しました(2026年5月4日～5月10日)。参加した隊員は市民科学プラットフォーム「iNaturalist」を活用し、身近な生き物を「見る」から「記録」し、その成果を競いました。期間中は世界中の任地から多様な観察データが寄せられ、隊員同士の学び合いと連帯感の向上にもつながりました。さて、優勝したのは——結果はQRコードからご覧ください。



身の回りにそっと潜む生き物を探す隊員

※森と海の保全隊…JICAの自然環境保全分野と海外協力隊の連携強化により、環境課題への効果拡大を目的として2022年9月に設立。



PROGRAM

JICA海外協力隊グローバルプログラムの 動画が公開されました！

鳥取県南部町と岩手県遠野市にて実習を受けている実習生へのインタビューや、グローバルプログラムを経て、任国へ赴任した隊員が現地でどんな活動をしているか、その様子が紹介されています。

日本の地域と世界を結ぶ隊員たちの熱い想いを知ることができますので、ぜひご覧ください。

グローバル
プログラム
紹介動画はこちら



実習生の活動地域である鳥取県南部町の田園風景

REPORT

協力隊まつり2026を開催しました

「協力隊まつり」(主催:協力隊まつり実行委員会、共催:JICA)が、4月18日(土)と19日(日)にJICA地球ひろば(JICA市ヶ谷ビル内)会場およびオンラインで開催され、両日合わせて約2,000人が来場しました。JICA海外協力隊を広く一般の方々に身近に感じ、国際協力に興味を持ってもらうことを目的に毎年開催されているイベントで、当日は約50団体が参加。会場では参加団体の活動報告や物販、映画「クロスロード」の上映や、協力隊経験者による講演・キャリアセミナーなどがあり、青年海外協力隊事務局では来場者への募集説明会や相談会を実施しました。



編集後記

P18-19「派遣から始まる未来」の井藤さん。まだ収益性が不十分なPNG産バニラビーンズ輸入に注力するあまり、同国出身の奥さんにも「馬鹿じゃないの!?!」と怒られるとのこと。それでも「この事業は私のライフワーク」と言い切る姿勢に、派遣国に魅せられてしまったOVの情熱と執念を感じました。(飯淵一樹)

P5-11「特集」では「マンパワー」について取り上げました。3人への取材を通じて感じた共通点が、皆さんとても明るい感じの方だということ。また、任期が残り5カ月を切ってから念願の活動が実現した大嶋さんをはじめ、最後の最後まで諦めない粘り強さが印象的でした。現役隊員の方々も含め、派遣国で精神的なタフさを持ち続けている皆さんにエールを贈ります。(阿部純一)

クロスロード

〔2026年7月号〕

第62巻第6号 通巻717号
発行日:2026(令和8)年7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

隊員の皆さんから「みんなに紹介したい活動アイデア」「現地での出来事」などの情報や経験談も随時募集中です！

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お寄せください。

『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。

あの日、地球の、あの場所で。

モロッコ最高峰、4,000mへの登山で 疲れ果てて思わず出た言葉は…

やまうち みほ
山内美帆さん

モロッコ／障害児・者支援／2023年度1次隊・東京都出身

私が隊員時代に挑戦したことの一つは登山です。以前から山好きで、日本の3,000m級の山には数多く登ってきましたが、海外の山は未経験。タンザニアのキリマンジャロに登るのが大きな目標で、モロッコへの赴任から約1年後の2024年8月に行くことを決めました。

ただ、キリマンジャロは標高5,800mを超えるアフリカ最高峰。高地に体を慣らすべく、5月と7月にモロッコ国内の山岳部に行きました。ここはアトラス山脈(※)の一部で、5月は比較的低いエリアを散策し、7月にはモロッコ最高峰で標高4,167mのトゥブカルにトライしました。

これらの2回とも同行してもらった山岳ガイドと料理人は、モロッコで多数派のアラブ人ではなくベルベル人。トゥブカルに登る道中では、同行した隊員たちと共にベルベル語の単語を覚えてもらうなど楽しい時間を過ごしたのですが、標高3,000mを超える辺りから高山病の

症状が出てきました。疲労から来る眠気もあり、ガイドと外国語で会話する気力もなくなっていくます。

そこで私が繰り返し唱えたのが“ネンネ”という単語。実はベルベル語でもネンネは幼児語で“寝る”の意味で、へばっているところにガイドから「眠いの？ネンネ？」と言われて覚えたのです。とにかく自分は疲れて眠いのだと訴えようと「ネンネー、ネンネー」と連呼しつつ歩みを進め、最後は自分の足で頂上に立つことができました。

後日、目標だったキリマンジャロにも同期隊員と行き、無事に登頂。実は、私はずっと単独や家族との登山しか経験がなく、他の人と一緒に山に登るのはトゥブカルが初めて。つらかったけれど仲間に支えられ、皆がいたから登頂できた！というのは、新しい登山経験でもありました。

※アトラス山脈…モロッコ、アルジェリア、チュニジアにまたがって北アフリカ地域を横断する山脈。トゥブカルはアトラス山脈の最高峰でもある。



Illustration=牧野良幸 Text=飯淵一樹(本誌)



ショップ ファイル

No.02

African Bakery Cafe Namitete (ナミテテ)

アフリカ定番の軽食「マンダジ」や創作パンの「アフリカパン」、一般の菓子パン・調理パンなどを販売。テイクアウトとカフェ利用がともに可能。

住所：新潟県新潟市西区みずき野
1丁目12-8
営業時間：平日8:00～18:00
休日7:00～18:00
定休日：毎週水曜日+不定休

ナミテテの公式サイト



お話しいただいたのは



くどうともこ
工藤知子さん

マラウイ／臨床検査技師／
1987年度3次隊・新潟県出身

臨床検査技師として5年間勤務した後、協力隊員としてマラウイで活動。帰国後は大学・大学院で開発学と感染症について研究し、2003年からザンビアのHIV・結核対策プロジェクトにJICA専門家として参加。07年に新潟市で「ナミテテ」を開業して取締役・マネージャーを務める。



上：定番商品として作り続けているマンダジ。元アフリカ隊員らにも喜ばれるという一品

右：店の内装はアフリカの住居をイメージしたこだわりの空間。いつも多種類のパンが並んでいる



アフリカパンは、定期的に従業員全員でアイデア出しと社内コンテストをして新作を加えている。26年にはパオパブの実の粉末を練り込んだ「パオパブパン」シリーズも発売。実の酸味を感じられる商品で、注目を浴びている



国際協力の道から地元・新潟でのパン作りへー パンを通じて“アフリカ”を伝えたい

工藤知子さんが、同じくOVでパン職人となった夫の工藤 智さん(マラウイ/SE/1988年度3次隊)と開いたベーカリーカフェ。店名は2人が出会ったマラウイの小さな村の名前に由来し、2007年の開業から来年で20周年を迎える。常時100種類余りのパンを販売しており、パンや自家栽培野菜のサラダ・ランチなどを楽しめるカフェを併設している。看板商品はマラウイ時代の同僚に教わったレシピで作る「マンダジ」だ。東アフリカでおやつとして親しまれている揚げパンで、全粒粉を使用しているため栄養価が高く食べ応えもあり、香辛料が利いてスパイシー。「アフリカの“本物”を届けたい」と開店当初から提供している。また、50種類ほどある「アフリカパン」はアフリカをイメージした創作パンで、ドライフルーツやナッツをふんだんに使った力強い味わいが特徴。現地の風物に関連付けた「キリンのおやつ」「カメレオンの涙」「酋長のパン」などの商品名も心をくすぐる。

協力隊を経てJICA専門家として活動していた工藤さんは、元々は店舗の立ち上げが終わったら国際協力の現場へ戻るつもりでいた。ところが、店で自閉症の子とも出会い、障害のある人の社会参加の困難さを目の当たりにしたことで、日本における課題に目が向いた。「身近な場所で困っている人に寄り添いたい」との思いから、長らく障害者の雇用を続けており、現在は西アフリカ・トーゴ出身の男性もパン職人として雇っている。「パンを通じてアフリカへの関心を高めてアフリカ的な寛容性や共生の精神を伝えたい。また、利潤追求に偏らず人を主体とする経営の在り方も、世に訴えていきたいです」

工藤さんの国際協力は、場所と形を変えて今も続いている。



上：店舗全体が工藤さん夫妻のデザインによるもので、動物の絵を描いた外壁は遠くからでもよく目立つ。近所の子どもには「キリンのパン屋さん」として知られているという

左：協力隊時代に知り合い、共に店を切り盛りする工藤さん夫妻

Text=油科真弓 写真提供=工藤知子さん

任地の食生活に彩りさ!

隊員めし

今月の料理

ガボン隊員から教わりました!

現地の人たちの味覚に寄せた 鶏肉・豚肉・ツナの巻きずし

教える人



のうじょうかなこ
能條奏子さん

ガボン/小学校教育/
2023年度4次隊・静岡県出身

実家が海外からのホームステイを受け入れていて外国人との交流の楽しさを経験して育った。大学卒業後、公立小学校で10年以上の教員経験を積みつつ、2カ国でのワーキングホリデーも体験。協力隊については大学の後輩が参加した時に知り、コロナ禍を経て退職してチャレンジ。帰国後も小学校の教員として勤務している。



能條さんは首都リーブルビル市の公立小学校で子どもたちが楽しく算数をする授業を行った



ガボンの道端でジビエ肉として売られているワニ



材料 (6本分)

のり(全形)..... 6枚

【酢飯】

ご飯..... 3合(540ml)
水(炊飯用)..... 510ml
酢(すし酢用)..... 大さじ6
砂糖(すし酢用)..... 大さじ3

【具材】

鶏肉の甘辛炒め・豚肉の甘辛炒め

鶏肉..... 200g
豚肉..... 200g
共通
タマネギ..... 1/4個
砂糖..... 小さじ1
しょうゆ..... 大さじ1

ツナ

ツナ缶..... 2缶(140g)
マヨネーズ..... 大さじ2
しょうゆ..... 小さじ1

卵焼き

卵..... 3個
砂糖..... 小さじ1
しょうゆ..... 小さじ1

野菜類

アボカド..... 2個
ニンジン..... 1本
サラダ油..... 適量

レシピ

【酢飯の準備】

- ①米を分量の水で炊く。炊き上がった後大きめの器に広げて冷ます。
- ②すし酢の材料を鍋で温めて砂糖を溶かしてから冷ます。
- ③ご飯にすし酢を数回に分けて回しかけ、かけるたびにしゃもじでご飯を切るように混ぜておく。

【具材の準備】

- ①鶏肉、豚肉は薄く切り、それぞれ油を引いたフライパンで焼き、火が通ったらタマネギ、砂糖、しょうゆを入れて少し煮詰めてから取り出す。
- ②ツナ缶は2缶を合わせ、マヨネーズとしょうゆを混ぜて味付けする。
- ③卵3個と砂糖、しょうゆを混ぜた卵液を半量ずつ、油を引いたフライパンで折りたたみながら焼いて卵焼きを2つ作り、5mm角の棒状に切る。
- ④アボカドは包丁で縦に一周切れ込みを入れて半分に割り、種と皮を取り、縦に幅5mmに切る。ニンジンは皮をむいて5mm角の棒状に切り、油を引いたフライパンで炒めて火を通す。

【3種類の巻きずしを作る】

- ①巻きずしの手前側に焼きのりを表側(つやのある面)を下にして置き、のりの手前から3/4に酢飯を薄くひろげる。
- ②酢飯の手前から5~6cmのところに具材を置く。3種類の巻きずしの共通の具材は、卵焼き・アボカド・ニンジン。そこに鶏肉、豚肉、ツナをそれぞれ置く。
- ③具がくずれないように指で押さえながら、巻きずしの手前から奥側へ巻く。ひと巻きしたところで巻いた側の下先端を手前に入れるようにギュッと押し込んでから、さらに向こう側へ転がすようにしてのりを巻く。巻いたまま5分くらいおいて形を落ち着かせた後、好みの幅に切る。

／ 料理について ／

紹介した3種の巻きずしは、配属先の先生方とのパーティーの時に持参したものです。好んで鶏と豚を選んで食べてもらったところ、「おいしい」と言って食べてくれ、家族にも食べさせたいと持ち帰った先生もいました。その後、小学校の教え子たちにもツナの細巻きを味わってもらったところ、気に入ってお代わりする子と、酢飯が苦手なのか食べられない子とに分かれていました。ガボンは野生動物が豊かで、ワニ、サル、ヘビ、ヤマアラシ、センザンコウなど、食肉の種類も多いです。せっかくだから食べてみようかとチャレンジしたことも現地での思い出です。

※巻きずしが入手できない場合はラップで代用可能。
※のりが入手できない場合は、薄焼き卵(卵2個を溶いてフライパンで焼く)で巻くとよい。



公開！

私の派遣国生活

[インド]

写真提供 = 本山 晶さん Text = 新海美保

もとやま あき
本山 晶さん日本語教育/
2024年度3次隊・長崎県出身

暮らしている市、町、村

私が赴任しているカルールはインド南部、タミル・ナドゥ州にある地方都市です。古い寺院が多い古都である一方、繊維産業の一大拠点でもあり、日本向けの布製品の工場で働いている知人もいます。街の女性たちは皆おしゃれで、サリーなどのカラフルな伝統服を着ていることが多いです。衣類は仕立屋さんで作ることが一般的で、私も仕立てたものを普段から愛用しています。

外国人は少なく、特に日本人は珍しい存在。街では周囲の視線が集まりますが、笑顔を見せると相手も笑い返してくれて、温かく穏やかな雰囲気を感じます。



カルールにある巨大なヒンドゥー教寺院



上：街中には繊維産業の工場だけでなく、流通拠点や小売店も多い。州内の住民はタミル人が多く、街頭での日常会話はタミル語が中心となる

下：毎年1月に行われる収穫祭「ボンガル祭り」で、色とりどりのサリーで着飾った女性たち

活動の様子



日本文化を紹介する授業で日本語の歌を教える本山さん

配属先のスリ・サンカラ学校は幼稚園から高等部まで1,500人ほどが通う私立校で、日本語教育に力を入れています。私は初等部の児童に日本文化を教えたり、第2外国語で日本語を選択した高等部の生徒にJLPT（日本語能力試験）対策の授業を行ったりしています。上級ほど日本語ならではの表現・文法を教える難しさも感じますが、教え子が「試験に合格した!」と報告に来てくれた時は本当にうれしかったです。

食べ物

朝食は家でフルーツなどを食べることが多いですが、インドは食べ物のシェア文化が色濃く、同僚が朝食として学校に持参した現地料理のお裾分けをもらうこともあります。昼は学校の給食で、月曜は野菜カレー、火曜はトマトの炊き込みご飯、水曜はビリヤニ…と日替わりで、全てベジタリアン食になっています。お気に入りの給食メニューは南インド伝統のカレー「プリコロンブ」で、タマリンドやマンゴーの酸味がクセになります。

本山さんが朝に同僚から分けてもらった「イドリ」。米と豆の粉で作る蒸しパンで、南インドの代表的な食べ物の1つ



上：学校で給食として提供されたプリコロンブ

下：南インド料理に魅了された本山さんは、周囲の人々から料理やスパイスの選び方・使い方を教わっている。写真はイドリの作り方を習った時の様子

住まい



上：部屋のキッチンでは和食や洋食を作ることも。計画停電で時々電気が止まるが、赴任前に想像していたより快適に暮らしているという

下：日本と違い、段差がない玄関口。「当初は靴の盗難が心配でしたが、盗む人もいないのだとわかってきました」



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

