JICA海外協力隊応募者向けGUIDE

クロスロード

CROSSROADS

2026秋

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

帰国した隊員の進路は?

To-Doリスト／選考書類・面接のポイント

派遣前の訓練&派遣先での日常生活を紹介!

JICA
海外協力隊

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。
（2026年6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	6	

中東地域

国名	一般	シニア
エジプト	18	
チュニジア	13	
モロッコ	23	
ヨルダン	12	

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	31	
ガボン	12	1
カメルーン	19	
ケニア	34	
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	32	
ナミビア	11	
ベナン	11	
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	27	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	35	
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	24	1
ベトナム	38	
マレーシア	21	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	10	
ソロモン	24	
トンガ	16	2
バヌアツ	23	
パプアニューギニア	16	
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

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	24			
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	
ペリーズ	13			
ペルー	32			
ボリビア	42	1		
ホンジュラス	25			
メキシコ	9	2		

分野別隊員数（派遣中）

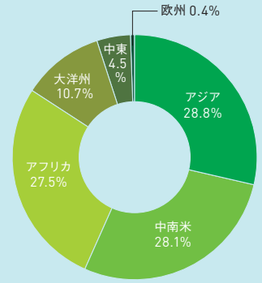
分野名	一般	シニア	日系一般	日系シニア	合計
計画・行政	202	2	2		206
公共・公益事業	28	1			29
農林水産	79	4			83
鉱工業	14	5	1		20
エネルギー	3				3
商業・観光	70	13	1		84
人的資源	675	16	52	2	745
保健・医療	216	4	4		224
社会福祉	73	3	5		81

合　計

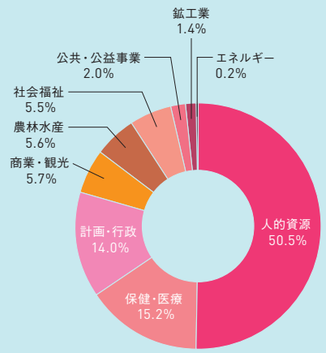
※括弧内は男女の内訳（男性／女性）

	一般	シニア	日系一般	日系シニア	小計
派遣中（男性／女性）	1,360（487／873）	48（33／15）	65（24／41）	2（2／0）	1,475（546／929）
累計（男性／女性）	49,491（25,796／23,695）	6,757（5,453／1,304）	1,706（662／1,044）	557（258／299）	58,511（32,169／26,342）

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。

JICA海外協力隊応募者向けGUIDE

クロスロード
CROSSROADS

2026年秋 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（現職参加、シニア世代、障害当事者）

10　そもそもJICA海外協力隊とは？

11　JICA海外協力隊Q&A
応募に当たっての疑問や不安に答えます！

14　協力隊経験者に聞きました！
あなたの帰国後の進路は？

16　応募前から派遣までにしておきたいこと
To-Doリスト

17　協力隊員になるための第一歩
選考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　協力隊の職種とは？

表紙によせて

現地NGOのYASD（※）で、スポーツを通じた青少年の健全育成と女性のエンパワーメントを目的に活動しています。この写真は、同僚と共に企画した「スポーツデー」の1枚で、当日は私のほか11人のジンバブエ隊員も運営をサポート。地域の女性が100人ほど参加し、ワークショップでGBV（性別に基づく暴力）やドラッグについて学んだ後、皆で球技や障害物リレーなどに取り組み、汗を流しました。女性たちと隊員が直接交流する良い機会になったと思います。
※Young Achievement Sports for Developmentの略
水谷琴乃さん（ジンバブエ／青少年活動／2025年度1次隊・大阪府出身）

【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。

国際協子さん（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」「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」があります。

『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。

ウェブ版はこちら

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

JICA海外協力隊員ってどんな人?

CASE 1
現職参加者

会社員経験を途上国で生かし、協力隊経験を日本社会へと還元する―現職参加を経て感じる成長

現職で参加した薮下拓紀さんの場合

日本の大手メーカーに4年間勤務 → 休職して経営管理隊員としてガーナで活動 → 元の会社に復職して活躍中

薮下拓紀（やぶしたひろき）さん
ガーナ／経営管理／
2023年度1次隊・千葉県出身

大学卒業後、株式会社小松製作所に入社。国内外の仕入先との交渉・調達に携わる。入社4年後の2023年から協力隊員としてガーナで活動。25年に任期を満了して帰国・復職した。

応募者へのMessage

協力隊活動を経て、英会話への抵抗がなくなったのは自身の大きな変化です。下手なことは自覚しつつも話すのを諦めないことで、上達してきたと感じます。また、現職参加の場合は帰国後の居場所があることが精神的に良かったです。先々の進路を心配せず、目の前の活動に集中できるのも職場に籍を残して参加するメリットだと思います。

建設機械大手の株式会社小松製作所（以下、コマツ）に勤める薮下拓紀さんが協力隊への参加を決めたのは、入社から4年目のことだった。

「仕事に生かそうと中小企業診断士の資格を取得した時期に偶然見つけたのが、西アフリカのガーナで中小企業の現場の改善をする要請。応募条件が中小企業診断士の資格や企業でのコンサルティング経験などと自分にぴったりで、これは運命だ！と応募を決意しました」

薮下さんが国際協力に関心を持ったのは、大学時代にさかのぼる。

「ゼミのテーマが開発経済や国際協力で、卒業前には1カ月間ケニアへ行き、聴覚障害のある人に職業訓練をするNGOでの活動を経験しました。ただ、短期間では何もできずに不完全燃焼で、いつかまた力をつけて再挑戦したいとの気持ちがありました」

過去にコマツから協力隊に現職参加したケースはあったものの、それはかなり前のことだった。長年にわたって使われていなかったボランティア休職の制度を活用するため、社内の理解を求めていく必要があった。

「ちょうど同時期に別の部署への異動が決まり、新しい上司に応募の旨と、合格した際には休職したいことを伝えて仕事の割り振りをお願いしました」

その後、協力隊参加が決まって業務の引き継ぎなどをすることになったが、業務の都合により後任との実質的な引き継ぎができる期間はわずか3日ほどしかなく、「細かな案件はできる限り私のほうで終わらせて、資料も用意。心残りな部分もありましたが、割り切って後任に託しました」と振り返る。

カイゼンについて説明する薮下さん。業務の優先順位を付けることや会社間で事例を共有することなど、コマツでの業務経験が活動に役立ったという

配属先の同僚たち。のんびりした“ガーナタイム”に程なく慣れた薮下さんだったが、配属先長が時間を守らないことだけは許せずにケンカしたことも。「とはいえ、僕の活動に共感して親身になってくれる好人物でもあり、文化のギャップだったと理解しています」

ラジオに出演し、ガーナの民族語の1つであるチュイ語で情報発信した時の様子。公用語は英語だが、数十もの民族がそれぞれの言語を持ち、各民族語をメインに使っている人も多い

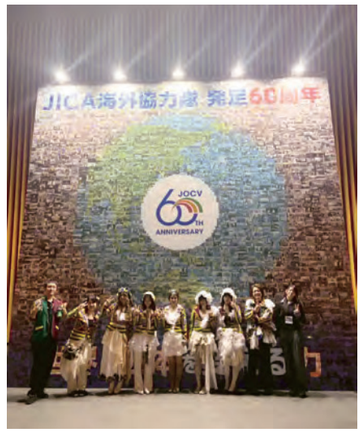
休職5日後には、二本松青年海外協力隊訓練所での派遣前訓練がスタート。社会人として働いていた薮下さんにとって、全てが新鮮だった。

「ずっと働きながら資格などの勉強をするのが当たり前だったので、日々勉強だけに専念できる環境は恵まれていると感じました。いつも周りに誰かいる合宿生活に初めは戸惑いましたが、休日に皆と登山に行ったり、音楽経験もないのにウクレレバンドを組んだりなどして、新しい自分になったような日々でした」

充実した訓練生活を経て赴任したのは、ガーナの首都アクラから車で約8時間のマンポン市。ビジネスアドバイザリーセンターという、地元企業を支援する商工会議所のような機関が配属先だった。最初の2～3カ月はまずセンター長に同行して現地を知ることから始め、少しずつ企業の困り事を探っていった。そして、赴任から9カ月たった頃に実施したのが「カイゼン大会」。地域にある中小企業5社の参加の下、在庫や注文の管理などを改善するためのコンサルティングを実施。2カ月後に各社から成果を発表してもらう企画だった。「結果は上々で、身近にロールモデルができたことで『自分たちもやってみよう』と取り組む企業が現れたことも良かったですね」。

任期満了に際しては「ガーナのゆったりした仕事環境に慣れた自分が、日本の職場で働けるか不安でした」と振り返る薮下さん。有給休暇を活用し、帰国から3週間ほど休養や引っ越しなどの期間を挟んで職場復帰した。

「戻ったのは2年前にいた元の部署で、人員はすっかり入れ替わっていました。環境には案外すぐに慣れて仕事のリズムを取り戻しましたが、同僚と何時間も雑談したりするガーナが恋しい気持ちも、半年ほどは強く感じていました」



帰国した年の11月に都内で行われた協力隊60周年記念式典では、ガーナの布の切れ端から作った衣装を着たグループを率いて、壇上で踊りを披露した

協力隊への現職参加を経て、仕事の在り方にも変化があったという。

「ガーナでは自分の意見をはっきり言わなければ伝わらないことも多かったので、英語で積極的にコミュニケーションを取る経験が帰国後も生きています。他国の企業との打ち合わせでも一人でどんどん前に出られて、海外の案件に関わることも増えました」

今後は、一層いろいろな国とつながって仕事をしていきたいという薮下さんの視線は、次の世界へ向けられている。

任地メモ

ガーナで覚えた現地流の食事マナー

ガーナには、キャッサバと調理用バナナをゆでてつぶした「フフ」という食べ物があります。日本の餅のような質感の主食で、一口大にちぎって辛いスープなどと共に食べるのですが、かまずにのみ込むのが現地流。当初、ホームステイ先でよくかんで食べていると「これはのみ込むもので、それはマナー違反だよ」とホストファザーの指導が入りました（笑）。1回の食事で結構大きな塊が供されるのですが、かまないと満腹中枢があまり刺激されないのか、意外に食べ切ることができます。僕も帰国する頃には、“のみ込む技”を習得する以前と比べると倍くらいの量を食べられるようになりました。

上：臼ときねでフフをつく薮下さん。日本の餅つきと同じく、合いの手の人が水をつけながらこねていく
左：スープに浸されたフフ。手でちぎってスープを絡め、つるっとのみ込んで食べる

協力隊への現職参加

現職参加とは、仕事を辞めずに協力隊に参加することで、所属先の制度と承認に基づいての参加となる。民間企業と公務員などで異なるため、自身の所属先の制度をよく確認すること。現状、無給休職での参加が多くなっているものの、有給での参加が認められる場合もある。教員の場合は、一般公募に加えて、現職教員特別参加制度での応募の機会がある可能性もある。

現職参加について ▼

現職教員特別参加制度について ▼

Text＝池田純子　写真提供＝薮下拓紀さん

CASE 2
シニア世代

仕事や子育てが一段落し60歳代で協力隊に。音楽研究とピアノ指導の経験を生かして活動し、現在も音楽を通じて派遣国とつながる

シニアで参加した青木裕子さんの場合

西洋音楽史研究とピアノ指導を経験 → 音楽隊員としてガイアナ(短期)とジャマイカで活動 → 帰国後も海外との関わりを継続

青木裕子(あおきゆうこ)さん

短期/ガイアナ/音楽/2016年度9次隊、SV/ジャマイカ/音楽/2018年度2次隊、短期/ジャマイカ/音楽/2022年度9次隊・福島県出身

音楽大学大学院修了後、大学などの研究員として西洋音楽史研究とピアノ指導を行った。50歳代半ばには社会保険労務士資格を取得し、音楽活動と並行して日本年金機構で年金記録対策業務にも従事。協力隊はガイアナ(短期)とジャマイカで活動。1年半がたった時にコロナ禍で一時帰国し、3年の国内待機を経て再度赴任して、半年間活動した。

応募者へのMessage

特別に高度なスキルを持っているわけではない私でも、培ってきた知識と技術が役に立ちました。語学が不安な方も多いと思いますが、完璧に話せなくても、相手を理解しようとする姿勢があれば歓迎してくれるものです。シニア世代で協力隊に参加して、愛着ある国が増え、多くの人たちとの絆ができ、人生がより楽しく豊かになりました。

シニア世代で協力隊に参加した青木裕子さんの経歴は、音楽大学などで研究とピアノ指導に携わり、結婚・子育てを経て、50歳代半ばには年金記録対策業務にも従事と多彩だが、青木さんにとっては「音楽と人・社会の関係を考えてきた自然な生き方」だった。

協力隊への応募も、友人が参加したことで興味を持ち、スリランカで音楽隊員を募集していることを知ったことがきっかけ。「応募について家族に話した時には、子どもが既に海外で仕事をしていることもあり、応援してもらいました」。

スリランカの要請は補欠合格となったが、南米・ガイアナへ6カ月間の短期派遣の打診があり、赴任を決めた。5日間の座学による訓練を経て、2017年4月に同国に派遣され、国立音楽学校で小・中学校、高校の教員を対象に授業方法について指導し、同校のピアノ教員たちとの交流も深めた。

「配属先の上司に求められるまま教えていたら半年があっという間に過ぎました。カリブ海地域の文化を肌で知り、ラジオから流れるジャマイカ音楽にも興味を引かれ、同じ文化圏でもっと活動したいという思いが募りました。そしてジャマイカへの長期派遣要請を知り、17年10月の帰国後すぐに秋募集に応募しました」

派遣前には駒ヶ根青年海外協力隊訓練所で5週間(※)の合宿生活を送った。訓練の中心はジャマイカの公用語である英語学習。活動や生活で使う実践的な会話を中心に、シニア世代の訓練生5人と共に学んだ。

「英語は長い間、読み書き中心だったので、語学訓練は貴重でした。ジャマイカに赴任してみると、現地の人の話はアクセントの違いもあってなかなか聞き取れませんでしたが、私から話す内容は、何とか相手に伝わっていたようです。何より、訓練所では年齢も職種もさまざまな同期の仲間たちと楽しく交流でき、大いに刺激を受けました」

毎週木曜日に開かれる学生コンサートのリハーサルで当日のプログラム進行の確認をする青木さん

オーケストラの授業でピアノを演奏する青木さん

任期終了後の2024年、個人的に隊員時代の配属先を訪ねた際に課外授業で教えていた高校生と再会した青木さん

ジャマイカには18年10月に赴任し、首都キングストンにある国立エドナ・マンレー芸術学校の音楽学部で、ピアノの個人レッスンを中心に音楽理論や読譜の指導、進級のための補講などを担当。教会で音楽に親しみ、音楽への憧れを抱いてやってくる学生たちは、青木さんに忘れかけていた音楽の自由さを思い起こさせてくれた。

「例えば、読譜は得意ではないけれど記憶力で演奏できたり、先入観なく自分のやりたい音楽を表現したりする生徒がいて、頼もしく感じました。仕事を辞めて、あるいは仕事をしながら入学してくる30～40歳代の人もいて、そうした生き方が許容される社会の柔軟さと、ジャマイカでの音楽の重要性を感じました」

配属先は日本から寄贈された中古ピアノを大事に使っていた。しかし、気候条件や調律費用の制約から、良い状態ではなかった。授業はしばしば停電で中断され、家庭の事情などによる学生の欠席も多く、青木さんは授業が思い通りに進まないことに大きなストレスを感じていた。一方、同僚教員たちはそうした環境の中でもおおらかに仕事をしていた。

「毎日、どんな問題が起きるかと心配ばかりしていました。そして神経性胃炎にかかってしまったのですが、それをきっかけに自分の考え方を変えたほうがよいと思うようになりました。状況を受け入れ、できることを気楽にするようにしたら、ストレスがなくなっていきました」

帰国後もガイアナの人々にオンラインで日本語を教え、ジャマイカの音楽団体「Music Unites Jamaica Foundation」でリサーチャーとして活躍している青木さん。「演奏会などでガイアナ、ジャマイカを訪ねることもありますし、その経由地のアメリカでも、知識を生かして在米日本人への年金に関する案内もしています。協力隊に参加したおかげで、豊かな音楽体験ができただけでなく、新しい活動につながっています」。

ピアノのレッスン室。「ピアノが家にある学生は少ないため、喜んで日本から寄贈されたピアノを弾いていました」(青木さん)

任地メモ

友人に教わったジャマイカの味

派遣中は一人暮らしだったのですが、料理上手な友人がいて、おいしいジャマイカ料理をよく振る舞ってくれました。

特に気に入ったのが「ライス&ピーズ」です。一見、日本の赤飯にも見える赤い色をした豆ご飯なのですが、これはキドニービーンズという赤い豆のせい。他にココナッツミルク、タイムなどのハーブを入れて炊き上げたもので、塩味の中にココナッツの香りがふわりと広がります。

特別な日のごちそうは「オックステールシチュー」という牛テールを煮込んだ料理。初めて見た時は「骨ばかりだ!」と思いましたが、こちらでは「骨の周りが一番おいしい」と人気です。日本では比較的高価な牛テールですが、かつてカリブ海諸島にいた奴隷たちが、利用されない硬い尻尾を食べられるよう長時間煮たことが発祥だそうです。

ライス&ピーズには肉や野菜料理を付け合わせるのが定番

シニア世代とシニア案件

JICA海外協力隊は日本国籍を持つ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するシニア世代の隊員も少なくない。
世代を表す“シニア”の概念とは別に、隊員の区分を表す「シニア案件」は、一定以上の経験・技能などが求められる要請に基づいて派遣される隊員で、自身のキャリアを生かしたい方にお薦め。「シニア海外協力隊」と、日系社会で活動する「日系社会シニア海外協力隊」がある。

Text=工藤美和　写真提供=青木裕子さん

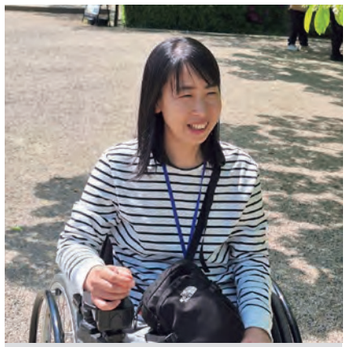
※シニア海外協力隊員の訓練期間…2018年度までは訓練期間が35日間だったが、現在は一般隊員と同じ73日間となっている。

CASE 3
障害当事者

障害当事者として国際協力を志し、海外の障害者に向き合う活動を求めて協力隊へ学びの多い2年を経て、現在は国内で障害者支援に尽力

障害当事者として参加した曽田夏記さんの場合

大学時代に脚が不自由になり、その後JICA職員として勤務 → プログラムオフィサー隊員としてフィリピンで活動 → 日本で障害者の自立生活を支援する活動に従事



曽田夏記さん
フィリピン／プログラムオフィサー／2011年度3次隊・東京都出身

大学時代に関節の病気を患い、卒論研究のためルワンダの障害者への現地調査を経験する。2008年にJICAに入構し、12年から現職参加で協力隊員としてフィリピンへ赴任。17年からNPO法人自立生活センターSTEPえどがわに勤務し、23年からは自立生活センター松江の事務局長を務める。

応募者へのMessage

協力隊では障害当事者（障害のある人）も活躍していて、活動のために必要な配慮もあります。国境を越えて障害者同士が出会い、日本から来た障害者が祖国を離れて活動する姿を目の当たりにすることで、現地の人の心が動くはず。障害のある方も協力隊事業を活用して、やりたいことを実現してほしいです。

「協力隊経験は人生を変える2年間でした」と話すのは、脚に障害がありながらもフィリピンで活動した曽田夏記さんだ。

かつて大学受験時に将来の進路を国際協力に定めた曽田さんだったが、大学2年時に関節の疾病で歩行困難となる。その事実に打ちひしがれた時期もあったものの、発展途上国の障害者のために活動するとの目標を持つ。在学中は調査のため、ルワンダを訪ねて現地の障害者グループに接する経験をした。

その後、就職先としてJICAを選び、JICA沖縄で勤務することになった曽田さん。協力隊の募集説明会や各種イベントに携わる中で沖縄県のOVたちと関わる機会が多かった。途上国の人々と草の根レベルで活動した体験談を聞くうちに、「自分がやりたい国際協力はこれかもしれない」と心が動いたという。

調べてみると、ちょうどフィリピンの障害当事者団体で活動する要請が募集中だった。現職参加したいと直属の上司に打ち明けると驚かれたが、「途上国の障害のある人と同じ目線で向き合いたい」という曽田さんの訴えに、休職して参加することが最終的に認められた。

当時、障害のある人の協力隊参加は短期派遣を中心に実績が積み重ねられており、派遣前訓練は他の訓練生と共に二本松訓練所で行うことになった。

「つえをついて所内のあちこちへ移動するのは大変でしたが、体操の時間は後方で見学できるなどの配慮がありました。私が1人で後ろに座っていると、体育系職種の訓練生が近くに来て、一緒にできる動きをしてくれたりしました」

2012年、訓練を終えた曽田さんが派遣されたのは、フィリピン中部のパナイ島にあるイロイロ障害者協会。障害当事者が運営するNGOで、域内の障害者団体の活動強化や障害者の組織化に取り組んでいた。曽田さんへの要請内容はプログラムオフィサーとして事業運営の支援をすることだった。

障害のある住民への聞き取りの様子。任地の人々はイロンゴ語という民族語を話し、仕事や日常生活でも英語などは使わないのが普通だったという

任地での活動の中で作ったダンボール製メッセージカード。曽田さんの働き掛けにより、地域の土産物店などで販売されるようになった

帰国後は日本の障害者支援に携わる曽田さん。写真はピアカウンセリング（相談者と同じ境遇にある人によるカウンセリング）についての講座を実施した時のもの

活動を始めて半年ほどは「あれをやって」「これをやって」と頼まれた仕事を1人でこなす日々だった。そんな中、手伝わず遊んでいるようにも見える同僚たちへのいら立ちが次第に募り、ある日のこと「もう嫌！」と声を荒らげてしまった。

「ただ、1人で仕事をしていたのは同僚たちのせいではなく、私が彼らの力を信じておらず、その方が早いと思っていたから。かつ、互いの信頼関係ができていなかったためでもあります。怒ってしまった自分がとても嫌になり、反省しました」

徐々に現地にも慣れていった曽田さんは、いろいろなプロジェクトを立ち上げ、障害のある同僚たちにマネージャーの役目を任せる試みを始めた。例えば、沖縄出身のものづくりアーティストから教わったダンボール製メッセージカードを作る活動を、新人の女性職員に任せてみた。その職員は工程を覚えると、デザインが得意な車椅子ユーザーに「こういうものを描いてみて」と自分から頼みに行くなど、積極的に動きだした。

「彼女たちの様子を見て、誇らしい気持ちになりました。障害のある自分にできることがあると自信を持ってもらえたようで、私はこういうことがしたかったのだなと思いました」

帰国から2年後の14年、曽田さんは自立生活運動（重度の障害がある人も主体的に生きられる生活・社会を目指す運動）に取り組むNPO法人に入職した。職場環境はJICAと大きく違っていたが「協力隊での経験があったので、以前から活動してきた皆への敬意を持って取り組むことができました」。

23年には島根県の自立生活センターに移り、今年9月には若い障害者を対象にエンパワーメントや交流の機会を提供する一般社団法人を立ち上げる予定だ。

「新しい組織へ入る時に謙虚でいることや、焦らず時間をかけて信頼関係をつくることなど、自分のスタンスの根幹を作ってくれたのは協力隊の2年間。その経験は人生の宝物です。自らの障害に絶望していた頃の私自身に、数年後にフィリピンで愉快な仲間たちに出会えるから大丈夫だよと言ってあげたいですね」

任地メモ

「私たち、ケチとマジメは嫌いだからね！」

フィリピンの雰囲気や人々の気質を表す言葉としてよくいわれるのが“アジアのラテン系”という表現です。着任して数日後にある同僚から言われたのが、「私たち、ケチとマジメは嫌いだからね」との言葉でした。実際、配属先の職員たちはいつも明るくおおらか。何かにつけてゲラゲラ笑い、ハイタッチして盛り上がっていました。

彼らの元気さは食にも表れていて、1日5食といわれるほどよく食べて飲みます。私も一緒になって、2年間でコーラを一生分飲んだのではないでしょうか。

職員が水道代を払えずに家の水を止められるような場面も多々ありましたが、それでも「水道、止められちゃった！」と笑っている心底ポジティブな人たちとの幸せな暮らしは、当時のいい思い出です。

休日には同僚や現地の友人たちから、教会のミサや各種イベント、屋外での遊びなどさまざまな場に連れ出してもらった

障害当事者の参加について

協力隊員の募集に際しては障害を理由とする合否の判断はなく、選考過程では必要な配慮が取られている。派遣前訓練中や派遣中も同様で、青年海外協力隊訓練所には障害者対応の設備なども用意されている。

駒ヶ根訓練所にあるユニバーサルデザインの居室。通常の居室より広い造りとなっていて、専用の浴室・トイレなども備える

Text＝三澤一孔　写真提供＝曽田夏記さん

そもそも

JICA海外協力隊とは？

JICA海外協力隊は、独立行政法人国際協力機構（JICA）が、途上国からの要請に基づき、それに見合った知識や技術を持つ人材を選考して派遣している事業です。隊員は任地に居住し、現地の人々と同じ目線で地域の課題解決を支援します。活動を通じて隊員自身の学びになることも多く、身に付けた広い視野を帰国後の仕事や活動に生かしている隊員も少なくありません。

協力隊の目的

JICAは次の3つの目的の下、隊員を派遣しています。

①開発途上国の経済・社会の発展、復興への寄与
②異文化社会における相互理解の深化と共生
③ボランティア経験の社会還元

応募条件は要請ごとに設定

途上国の組織から寄せられる「こんな技術・知識を持つ隊員を派遣してほしい」という概要をまとめた“要請”が提示されます。要請には、取り組む活動への適性を考慮し、年齢の範囲や実務経験の年数など応募条件が定められているものもあります。

現在の派遣国は74カ国（2026年6月末現在）

隊員が派遣されている国は現在74カ国に上り、大まかに地域を分けると、アフリカ、アジア、大洋州、欧州、中東、北米・中南米の6エリアになります。2026年6月末現在、各派遣国で約1,800人の隊員が活動しています。

派遣期間は原則2年間

現在、ほとんどの要請が長期派遣になっています。長期派遣の場合、原則として2年間任地に居住し、課題に取り組みます。一方で、今後の募集時期については未定ですが、短期派遣という形態もあり、活動期間は1カ月～1年未満です。

長期派遣には区分がある

青年海外協力隊（20～45歳）、海外協力隊（46～69歳）、専門性の高い職種のシニア海外協力隊（20～69歳）に分かれています。さらに中南米の日系社会で活動する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、全部で6つの種類（呼称）となっています。

職種は9分野177種

協力隊員は取り組む仕事の種類、“職種”を持ちます。計画・行政、公共・公益事業、農林水産、鉱工業、エネルギー、商業・観光、人的資源、保健・医療、社会福祉の9分野があり、合わせて177の職種があります。

★裏表紙「協力隊の職種とは？」も参照してください。

Text＝阿部純一（本誌）　写真提供＝髙橋恭太朗さん（ナミビア／数学教育／2024年度1次隊）

JICA海外協力隊 Q&A

応募に当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当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吉浦諒子さん（ベナン／野菜栽培／2018年度2次隊、2023年度9次隊）、河合賢人さん（ニカラグア／野球／2019年度2次隊、2021年度7次隊）がお答えします。

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する方も多くいて、柔軟な対応力や自由な発想力を生かして活動しています。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。

▶「クロスロード」2026年春の応募者GUIDE「JICA海外協力隊員ってどんな人？ 新卒者」も参照してください。

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薦めします。

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。

▶ 本誌P4の「JICA海外協力隊員ってどんな人？ 現職参加」も参照してください。

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協力隊員が、帰国後も経験を生かし、教育現場などで活躍しています。

Q 語学が上達するか心配です

A 派遣前訓練の開始前に自宅で受ける「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。駒ヶ根・二本松の両訓練所で行われる「派遣前訓練」の語学授業では、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付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カ月間の「現地語学研修」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。

▶ 本誌P19の「青年海外協力隊訓練所に行ってきました！」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。訓練カリキュラムの約6割は語学授業ですので語学もしっかり学べます！

Text＆Photo＝阿部純一（本誌）

Q 海外でのボランティアが初めてなので、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、同じ職種の訓練生と情報交換したりできます。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。

また、派遣前訓練参加前の希望者を対象として「JICA海外協力隊グローカルプログラム（派遣前型）」を実施しています。このプログラムは、自治体などが実施している地域活性化などの取り組みにOJTとして参加してもらうもので、参加者は派遣国でも役に立つ経験や知見を得ることが期待されます。なお、本プログラムは帰国後も国内外の社会課題解決に取り組む意思がある方を対象としています。

自分に何ができるか迷ったら、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、あなたにお薦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

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、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、協力隊員の分野・職種別に技術顧問や技術専門委員を配置しています。派遣中の協力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

派遣中の協力隊員に向け、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 途上国での健康維持や安全面が心配です

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。派遣前には赴任に当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、派遣前訓練では、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 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協力隊員もいれば、夕方くらいまで活動が続く協力隊員もいます。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以外の国に行くこともできます。また、行き先を日本にすることもできますよ。

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、日本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。全てJICAの安全管理チェックをクリアした住まいです。

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協力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1次試験の免除などもあります。

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を社会に還元するための活動をサポートしています。「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▼

協力隊経験者に聞きました！

あなたの帰国後の進路は？

故郷・長野の企業に就職して アフリカにコインランドリー開設

私の進路選択について

帰国直後、具体的に何をしたいのかは決まっていませんでしたが、教育を含めて「人のために活動することが、一番の心の満足につながる」という自分の価値観は分かっていました。進路選択でも、そうした思いに合う人と働けることを重視し、「やりたい！」という自分の直感を信じて決断しました。進路を考える時は、周囲の声に振り回されず、自分の気持ちに従って決めるのがよいと思います。たとえ失敗しても、自分の選択ならば後悔しないはずです。

松井秀人（まついしゅうと）さん
ケニア／青少年活動／
2023年度2次隊・長野県出身

隊員時代の活動

ケニア★

配属先は、さまざまな事情から家庭に居られなくなった6～20歳の男子約60人が暮らすティカー時保護施設で、余暇活動充実のためのプログラムを提案。習字や絵画、音楽指導のほか、皆が大好きなサッカーでは他施設への遠征も行うなど、さまざまな活動を行いました。

施設では毎日全員に話し掛け、悩みがあったら一緒に解決するようにして、子どもたちが心を開いてくれるように工夫しました

※ABEイニシアティブ（African Business Education Initiative for Youth）…アフリカの若者を産業人材として育成するため、日本の大学での修士号取得と日本企業などでのインターンシップの機会を提供する産学官の共同プログラム。

ケニアの青少年保護施設で2年間活動した松井秀人さんが現地で目にしたのは、若者の雇用不足や貧困という深刻な現実だった。20歳で施設を出ても仕事がなく、ドラッグや犯罪に走ってしまう若者の姿も目の当たりにした。

2025年10月の帰国後、進路を模索していた松井さんは、高校時代の友人から教えられた地元企業の求人情報で、株式会社ライフブリーズを知った。同社はJICAが実施主体となっているABEイニシアティブ（※）を通じて来日したアフリカの若者をインターンとして受け入れ、彼らが帰国後に、同社がフランチャイズ展開しているコインランドリー事業の現地経営者に就任する仕組みを作っている。

このビジネスモデルは雇用創出をはじめ、洗濯に多くの時間を費やしている女性の負担軽減など、アフリカの社会課題に直接アプローチするビジネスモデルを目指していて、松井さんがケニアで感じた若者の課題と重なっていた。

「私の面接を担当してくれた方には、協力隊を志してコロナ禍で断念した経歴がありました。価値観も近いことが分かり、『同じ方向を向いて働ける』と面接で確信しました」

協力隊参加以前の仕事は教職でビジネス経験がなかった松井さんだが、「新しい世界に飛び込める！とワクワクした」と振り返る。入社から数カ月ですでにリベリアへ出張するなど、やりがいのある毎日を過ごしている。現地では、同行した日本人スタッフによる技術指導などを行うが、その橋渡しをするのも松井さんの役割だ。そこでは、協力隊で培ったコミュニケーション力が大いに役立っているという。

現在の仕事

長野県★

インターンの育成とアフリカでの事業立ち上げ支援を担当しています。現地でのコインランドリー開業に向け、物件探しをはじめ、日本からの機械輸出の調整、店舗のオープン準備まで多くの業務に取り組んでいます。

現地には「機械で洗濯できるなんて信じられない」という人もまだいて、普及には困難もありますが、雨期にも乾燥まで行えるコインランドリーのメリットをPRしています

現地の人々の雇用を生み出すため、スタッフにはできるだけ地域の方を雇うようにしています。その面接や接客指導も私の役目です

人柄を買われパラオで就職 デザインを土台に多分野で貢献

私の進路選択について

日本とは違う形で、深い興味を持ってデザインに取り組める環境で働くことを、協力隊参加をきっかけにかなえることができました。また、協力隊で得られた業種も経歴もさまざまな隊員たちとのつながりは、帰国後もずっと続いています。そうしたご縁が新たな仕事に結び付くことも少なくありません。

伊藤洋美（いとうひろみ）さん
ボツワナ／デザイン／
2014年度1次隊、
短期／パラオ／デザイン／
2017年度9次隊・東京都出身

隊員時代の活動

パラオ★

長期派遣隊員としてボツワナの国立博物館で活動した後、短期派遣でパラオの国際サンゴ礁センターに派遣されました。いずれの任地でも、グラフィックデザインのスキルを生かし、展示パネルの制作や案内用パンフレットのデザインなどを担当しました。

サンゴ礁センターに付属する水族館の看板のデザインや、ポスターや来館者向けの土産なども制作しました

任期満了時にはパラオの副大統領への表敬訪問をし、制作したクリアファイルをプレゼント

広告制作会社に勤務後、デザイン技術を生かして協力隊に参加した伊藤洋美さん。ボツワナの国立博物館での活動を経て、短期派遣で配属されたのがパラオの国際サンゴ礁センターだった。そこで、高い技術力と、相手の目線に合わせられる柔軟な人柄を評価したセンター長から「このままここで働かないか？」と声を掛けられ、任期を終えて一旦帰国し、2018年11月にパラオに戻って入職した。

以来、センター唯一のデザイナーとして、各掲示物や広報のデザイン業務を一手に担当。パラオ政府に提出するサンゴ再生ガイドラインを冊子にまとめる業務では、挿絵の作成まで自身で手掛けた。

伊藤さんはこうした仕事を、専門用語や最新の研究成果を分かりやすく伝える「サイエンスコミュニケーション」と捉えている。研究者との距離が近く、直接意見を交わせる制作環境は、分業化された日本ではあまり多くない。“物を売る”ためのデザインから、“知識を伝える”ためのデザインへ、仕事との向き合い方も変わってきた。

看板など屋外の展示物はパラオの強い直射日光で劣化が早く、定期的なリニューアルが必要なため、採用から8年たった今も仕事は尽きない。そんな毎日を伊藤さんは「充実感は100点満点」と断言する。

「パラオでは、優秀な人材の国外流出が深刻な社会問題となっていて、将来的にはパラオ人のデザイナーを育成したいと思っています。自分にしかできない仕事を積み重ねながら、これからもパラオで活動を続けていきます」

現在の仕事

パラオ★

展示物の情報やウェブサイトの更新、パンフレットの作成、土産物の開発など、広報・デザイン業務全般を担当しています。最近は電子工作を取り入れた展示なども、勉強しつつ制作しています。また、日本人観光客が訪れた時には、通訳やガイドを担当するなど、幅広い業務に取り組んでいます。

海の生き物と触れ合える水槽は、デザインから業者に提出する図面までを手掛けました

パラオの伝統漁業についての展示では、アニメーションによる解説映像の制作も担当

Text＝油科真弓　写真提供＝松井秀人さん、伊藤洋美さん

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。

応募資格を確認

- □ 応募資格にある生年月日を確認してください。
- □ 日本国籍をお持ちの方のみ応募可能です。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。
  - ▶日本国籍とそれ以外の国籍を持つ。
  - ▶日本以外の国の長期滞在資格を持つ。

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先の日程でしか予約できないこともあります。まずは医療機関に問い合わせ、健康診断の検査項目や、受診日、結果が出る日を確認しましょう。

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。

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。

ご自身の強みを生かせる職種を1職種選びましょう！

- ・一般案件とシニア案件の併願可
- ・複数職種の選択不可

家族・職場について

- □ 応募することを決心したら、職場や家族に報告・相談することをお薦めします。合格したものの、家族からの反対を受けた、職場との調整がつかなかったといったケースもありますので、ご注意ください。
- □ 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。

語学力について

- □ 応募に当たり、JICAが定める語学Dレベル以上の資格の提出が必須です。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。
  また、ご自身の語学レベルが希望する要請の「選考指定言語」を満たしているかを確認してください。

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。

要請を探す

- □ ご自身の持っている免許・資格、技術や経験（実務経験・教員経験・指導経験・競技経験など）が生かせる要請を探しましょう。
- □ 応募書類（技術調書）には「経験」の内容を詳しく書いてアピールください。

費用について

各種費用（派遣前・派遣後）はご本人名義の本邦口座にお支払いします。マイページ登録時には必ず、日本国内の銀行口座情報を登録してください。

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。

派遣に向けての手続き

合格後

- □ 合格通知が届いたら、参加同意をしてください。
- □ 各種書類をJICAの指定する期日までに提出してください。

その他の留意事項

- □ 応募・選考期間中はメールのチェックを欠かさずに！

合格後

- □ JICA海外協力隊事業について、ウェブサイトなどで情報を入手し、理解しておいてください。
- □ 「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。

協力隊員になるための第一歩

選考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

選考に必要な項目ですので、漏れなく誤りなく入力してください。

書類作成時のポイントは？

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にして提出してください。

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内容を事前に検討いたします。ご自身の言葉で、「これまで何をしてきたのか」「JICA海外協力隊として何をしたいと考えているのか」を、適切かつ明確に伝わるよう事前に整理した上で、応募用紙および技術調書にて十分にアピールしてください。
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や診断書取り付けを依頼する場合もあります。連絡先として登録したメールアドレスの受信確認は適宜行い、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！

❶「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。
❷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。
❸語学力や技術レベルの向上の意欲があるか。
❹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付けとしたいのか」などについて、よく考えておくとよいでしょう。

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。

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。

選考時健康審査

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、JICA健康診査係からのヒアリングへの回答や、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。マイページに登録したメールは適宜確認してください。

選考時の健康診断書提出に関する注意事項

❶ 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、早めの受診予約をお薦めします。

❷ 診断書の様式

健康診断書は、必ず各募集期の様式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ダウンロードすることができます。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。

❸ 検査・添付漏れ

医療機関から受け取った健康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。

また、心電図で「異常」と判定された場合、心電図のコピーの提出が必須となります。診断書と心電図のコピーを1つのPDFファイルにしてご提出ください。

❹ 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。

❺ 診断書提出や再検査についての連絡

健康審査書類は、健康審査書類提出システムからアップロードおよび回答していただきます。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／㎡
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）

青年海外協力隊訓練所に行ってきました！

訓練所の中庭。屋内外に多くのフリースペースが設けられていて、課外の時間には自習や読書、仲間たちとのおしゃべりなどをして自由に過ごすことができる

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海外協力隊の募集選考を通過した人は、各自の派遣国へ赴任する前に、約2カ月半の合宿形式での「派遣前訓練」に臨むことになります。訓練施設は長野県の駒ヶ根青年海外協力隊訓練所と福島県の二本松青年海外協力隊訓練所の2カ所あり、いずれも市街地から離れた自然豊かな環境の中、訓練に専念できる立地です。今回は、駒ヶ根訓練所を訪ねました。

駒ヶ根青年海外協力隊訓練所
横田隆浩（よこたたかひろ）所長
パプアニューギニア／村落開発普及員／
1998年度1次隊・群馬県出身

派遣前訓練は、協力隊合格者が等しく参加する最初のプログラムです。一番多いのは語学に割く時間ですが、単なる語学スキルだけでなく、派遣先の人々とコミュニケーションする姿勢が身に付くよう構成されています。異文化理解のための各種講座はもちろん、全国から世代や背景の異なる方々が集まって共同生活をする環境自体が、他者との向き合い方を学ぶ実践訓練といえるでしょう。

また、「協力隊事業に参加するとはどういうことなのか?」ということも訓練で知るべき大切な要素です。“個人”の発意から応募した皆さんが、協力隊という公的な“集団”の一員になる。それを各自の中に落とし込む上でも、訓練生として過ごす時間は大切です。農家や福祉施設でお手伝いする「所外活動」や交流イベントなどで地域住民と接する体験が「協力隊員」という立場で見られるマインドセットにもつながると共に、大勢の関係者からの期待と見守りの中で赴任するのだ、という意識も感じられるはずです。

昨今の不透明な世界情勢の中、協力隊が紡いできた「信頼で世界をつなぐ」という価値を受け継いでくれる方に事業へ参加していただければうれしいです。信頼とは共感から生まれるもので、共感は相手と共に真摯（しんし）な姿勢で何かに取り組むことで培われます。隊員生活の第一歩として、そうしたことも訓練所で学び、世界へ旅立ってほしいと思います。

主な訓練内容

- **語学授業**…1クラス数人の少人数指導で、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65コマ前後が割り当てられている。
- **講座**…異文化理解や活動手法、健康・安全管理など、現地での活動に必要な知識や技能を学ぶ。また、訓練生がオンラインで先輩隊員とつながり、現地の生活や文化、活動の様子について話を聞くことで、任国での活動への理解を深める「任国事情」の講座などのプログラムも実施している。

訓練の実施時期ほか

- 訓練時期は1次隊が4～7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。
  - ■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／中南米／アフリカ（仏語圏）
  - ■二本松訓練所：主に東南アジア／東アジア／南アジアの一部／アフリカ（仏語圏以外）／中東・欧州

※欧州は人数次第で駒ヶ根での訓練となる場合もある

※本内容は2026年6月現在の内容に基づいており、制度改正などにより変更される場合があります。

Text＝飯渕一樹（本誌）　Photo＝阿部純一（本誌）　写真提供＝駒ヶ根青年海外協力隊訓練所

派遣前訓練の一日 in 駒ヶ根訓練所

2026年6月某日、2026年度1次隊の訓練にお邪魔しました！

大学で国際乾燥地農学を学ぶ中で国際協力の道を志し、現地を知りたいと考えたのが協力隊応募のきっかけです。世代も経歴も多様な134人の同期たちとの合宿は刺激的で、訓練を終えてそれぞれの任地へ旅立っても、お互いに頑張っていきたいと思います。

岡本大翔（おかもとひろと）さん
ウズベキスタン／食用作物・稲作栽培

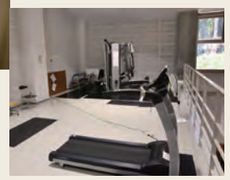
【ウズベク語】
サビーナ・サガトヴァ先生

岡本さんの一日

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（体育館などの施設利用は5:30から）が可能で、訓練所の外へ出てランニングなどをする人もいる。朝食は食堂で7:20から8:00の間に取る。

規則正しい生活のおかげで、アラームなしでいつも同じ時間に目覚めるようになりました（笑）。体育館にトレーニング機器があり、自室から1分でジムに行けるなんてありがたい環境だ！と毎日使っています



※居室としては1人1部屋が割り当てられます。

8:10　朝の集い

毎朝、訓練生全員が集合して派遣国の国旗掲揚・紹介や連絡事項の伝達を行う。また、健康維持のためにラジオ体操も実施。通常は建物前の駐車場に集まるが、悪天候などにより屋内実施となる場合もある。

語学の先生から一言！

私のクラスで重視しているのは、とにかく会話をすること。毎朝、ウズベク語の挨拶と自己紹介からスタートし、前日に学んだ内容の復習をします。例えば未来形を学んだ翌日には早速、次の週の予定について話し、2時間目からは新しい文法・表現に移ってロールプレイも交えながら、どんどん言葉にする練習をしてもらいます。

訓練期間中の目標は「自分の経験を話せる」「店や交通機関の人とやりとりできる」「体の不調を説明できる」など実践的な語学力を身に付けることです。今隊次の訓練生は、言葉を学ぶこと自体を楽しんでいて、モチベーションが高い印象です。

訓練は短期集中で覚えることも多くて大変ですが、「今が少しつらくても、赴任先で楽しい経験が待っているから頑張りましょう！」と生徒たちを励ましながら授業をしています。初学者でも私たち語学講師がしっかりサポートするので、これから派遣前訓練に来る皆さんも安心してください！

8:45～11:40　語学授業

午前中は1コマ50分の授業が3コマあり、大抵は語学に割り当てられる。語学クラスは講師1人に対して訓練生数人の少人数体制で、ウズベキスタン派遣の岡本さんはウズベク語を学んでいる。

皆が同じ語学レベル感で和気あいあいとしていて、楽しいです！ 僕は黙々と勉強するのが苦手なので、自習する時はよく共有スペースで会話帳などを音読しています

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。訪問した日に行われていたのは「Self-study support」で、基本的に自習だが、先生が同席するので質問などが可能。ウズベク語クラスは授業の一環で作る料理について相談していて、会話はもちろん全てウズベク語。

この日、階下の生活技法室ではベンガル語クラスがビリヤニ作りに挑戦していました！

11:40～13:00　昼休憩（昼食）

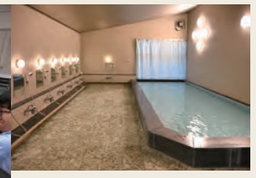
食堂のメニューは栄養バランスを考慮して和食が多いが、週1回は派遣国の料理も出るなどバリエーション豊富。派遣に向けて栄養をつけるため少々カロリーオーバーになっており、希望により白米の量を増減するなどして調節できる。
昼食後、午後の課業が始まるまでは自由時間で、岡本さんはよく語学クラスの仲間たちと体育館で運動している。

体育館は設備・道具が充実していて、バスケットボールやバドミントン、卓球など何でもできます。しかも訓練生の中にはいろいろなスポーツの経験者がいるので、やったことのないものを教えてもらったりしています

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、洗濯など好きなことをして過ごせる。所外に出掛けることも可能だが、帰所門限は21:00。
訓練生は生活管理や各種連絡のため、職種・派遣国が混在した十数人ほどの「生活班」に分けられていて、日によってはこの時間に班ごとのミーティングがある。

訓練所は自由時間も含めて飲酒禁止！



※浴室の利用可能時間は17:00～22:20。朝に運動などをする人のため、朝方にシャワーのみ使える時間帯も設けられています。

23:00　消灯

生活班ごとの点呼を行った後は、翌朝5：00までは宿泊棟の居室内で過ごす。

余暇・休日は何をしていますか？

課業後の夜や休日などには、訓練生が自身の知識や技術を生かした「自主講座」というワークショップをすることができます（※）。僕自身が開講する機会はなかったのですが、同じ生活班の看護師隊員が経口補水液の作り方や応急処置の講座をする際に、準備を手伝いました。スライドを事前に見せてもらい、表現が専門的過ぎて分からない部分などを医療の素人として指摘する役割でした。

また、駒ヶ根市内のスイミングクラブに1カ月単位で入会することができたので、休日に泳ぎに行っています。以前から水泳の経験があったのですが、水泳職種の訓練生に誘われたのがきっかけで通うことに。合わせて6人の訓練生が通っていて、先日は皆で地域の水泳大会に出場してきました。日々楽しんで訓練生活を送れています！

上：講堂を使った自主講座の様子
下：訓練仲間と出場した水泳大会。メドレーリレーで2位に入賞した

※企画内容や使用する場所などを事前申請する必要があります。

公開！

拡大版

私の派遣国生活

From Bhutan

ブータン［アジア］

ブータンの基礎知識

面積　約38,394㎢（九州とほぼ同じ）
人口　約78.6万人（2023年、世界銀行）
首都　ティンプー
民族　チベット系、東ブータン先住民、ネパール系など
言語　ゾンカ語（公用語）など
宗教　チベット系仏教、ヒンドゥー教など
出典：外務省ウェブサイト

ヒマラヤの山岳地帯に位置するブータン。髙橋さんが活動したパム小学校も雄大な山々の中にある。写真は日課である朝の集会で祈りをささげる子どもたち。男子は「ゴ」、女子は「キラ」と呼ばれる伝統衣装が制服になっている

髙橋香織（たかはしかおり）さん
小学校教育／
2024年度1次隊・京都府出身

協力隊参加のきっかけ

大学卒業後、教員として京都市内の小学校に5年間勤務。知人2人が協力隊に参加したことをきっかけに興味を持つ。自らも教員経験を海外で生かすために現職参加制度を利用して、2024年8月からブータンに赴任。約1年7カ月の任期を満了して帰国し、26年4月から再び元の学校で教壇に立っている。

1 タシガンの日曜市では地場の新鮮な野菜が手に入る。「市でも唐辛子が山のように積まれています」 2 首都ティンプーからバスで2日ほどかかるタシガンの町。「川の左右に町が広がる様子は、どこか日本の温泉街にも似た雰囲気を感じます」

3 髙橋さんの任地となったサムカル村の風景。中央に見える赤い屋根の建物が配属先のパム小学校

任地はどんなところ？

任地はブータン最東端のタシガン県サムカル村でした。山々に囲まれた壮大な風景や、伝統的な家屋が並ぶ景観を眺め、「時がゆったり流れている」と感じました。住民は温かく、私を見掛けると「どこに行くの？」「ご飯は食べた？」と声をかけてくれ、異国の地での孤独感を和らげてくれました。村には菓子や飲料を置いた小さな商店が2つあるのみ。5㎞ほど離れたタシガンの町では週に1回、日曜市が開かれますが、村とは起伏の激しい道でつながっており、徒歩での移動は容易ではありませんでした。そのため、同僚の車に同乗させてもらい、日曜市などで食材や雑貨を入手していました。

4 ブータンではチベット系仏教の信仰が盛んで、歴史的な寺院や僧院が多数ある。古来の教えが守られ、人々の生活と密接に結び付いている

写真提供＝髙橋香織さん　Text＝新海美保

どんな活動をした？

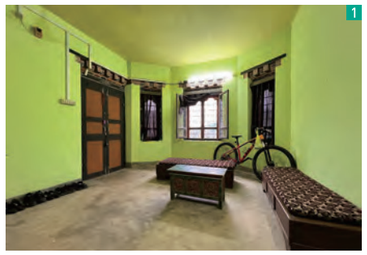
配属先のパム小学校には、日本の幼稚園年長に当たるPre-primaryから小学6年生までの7学年、計70人ほどが通っていました。私が担当したのは図工と体育で、専門の教育を受けた先生がいなかったことが隊員要請の背景にありました。図工では教材や道具が十分にそろっていなかったため、子どもたちが拾ってきた葉をスケッチしたり、葉脈の凹凸を生かした写し絵をしたりと、身の回りにあるものを活用して授業ができるよう工夫しました。また、ブータンの学校では、皆が同じ見本に沿って描くことを良しとする傾向がありましたが、私は自由に発想し、自分らしく表現することの大切さを児童にも先生にも伝え続けました。

1 授業は英語で行っていた。英語を話せない低学年の児童には、同僚の教員にサポートしてもらいながら、ゾンカ語のほか、ブータン東部で話されているツァンラ語も組み合わせて接した

2 日本のような校庭や体育館はなく、体育の授業は集会や運動に使う長さ40mほどのスペースで行い、その環境で楽しめるような授業内容を考えました。「児童たちは図工や体育の時間をとても楽しみにしてくれて、大きなやりがいを感じました」

どんな家に住んでいた？

大家さん夫妻が2階で暮らす一軒家の1階に住んでいました。窓枠や柱に色鮮やかなブータン伝統の彫刻やペイントが施された美しい家でした。停電や断水はあまり起こらず、標高が1,150m前後とブータンの中では比較的低く気温も高いため、暮らしやすい環境でした。その一方で、暖かさ故に虫などの侵入には悩まされました。何か出るとすぐに大家さんが駆け付けてくれましたが、敬虔（けいけん）な仏教徒ですから殺生をせず、外へ追い払うという対処法でした。



1 1階にある5部屋全てが髙橋さんの住まいだった。「私はぜいたくにそのうち3部屋を使っていました」 2 傾斜の厳しい山肌に立つ髙橋さんの住まい 3 大家夫妻と地元の祭りに出掛けた時の一枚。「困り事があるとすぐに助けてくれて、とてもお世話になりました」

3 授業で描いた絵と児童たち。教員である髙橋さんも学校では伝統衣装を身に着ける。「児童たちのかわいらしさは日本もブータンも変わりません」

4 髙橋さんが“ブータンのお母さん”と慕うホテル経営者の知人。「JICA研修で日本滞在経験もある方で、私をとても気に掛けてくれ、よくおしゃべりをしにお邪魔していました」

スケジュール

7:00	**起床**
8:00	**出勤**　住まいから徒歩10分ほどで学校に到着
8:20	**朝会**　朝の集会には全校児童が参加し、祈りをささげたりスピーチをしたりする
9:00	**授業開始**　図工と体育の授業を中心に、全学年の授業を受け持つ
12:00	**給食**　児童たちと一緒に給食を食べる
15:30	**授業終了**　午前・午後共に授業は4コマずつで、合わせて1日8コマ
16:30	**帰宅**　同僚と一緒におしゃべりしながらゆっくり歩いて帰る
22:00	**就寝**

1 赤米や野菜が中心の食事。同僚の家に招かれて食事をする機会も多かった 2 エマダツィはヤクや牛の乳で作る濃厚なチーズの中に青唐辛子などを具材として煮込む。「慣れるために『辛い』と口に出すことをやめ、任期後半には辛くてもおいしいと感じられるようになりました」

どんな食べ物がある？

ブータンの人たちが「辛くないとおいしくない」と言う通り、あらゆる料理に唐辛子が入っています。定番は青唐辛子を具材としてチーズと煮込む「エマダツィ」で、ジャガイモなどの野菜や肉入りのものもあります。辛い物が苦手な私は、赴任1日目に口が痛くなり、次に胃がカーッと熱くなりました。心が折れそうになるほどの辛さでした。そんな中、配属先の給食は児童向けに辛さを抑えてあり、ほっとする味でした。また、タレの量で辛さを調節できる蒸しギョウザ「モモ」は、ブータンで好きになった料理の一つです。

3 生活のあらゆる場面でバター茶や砂糖たっぷりのミルクティーが飲まれており、学校の職員室でもよく振る舞われました

2026年8月発行 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

ひとと口紹介

協力隊の職種とは？

JICA海外協力隊には9分野177種類（2026年6月末時点）の「職種」があり、応募時に選択していただきます。ここでは、さまざまな職種の中から2026年春募集の一般案件・長期派遣で要請数が上位だった3つを紹介します。詳しくは募集要項やJICA海外協力隊ウェブサイトを確認し、ご自身の技術や経験を生かせる職種を見つけてください。

職種の詳細についてはこちら

小学校教育

現地の教員と算数や理科、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。案件によっては、教育事務所などに配属されて複数の小学校の巡回指導や教員研修会に当たることや、教員養成校で小学校教員の育成をサポートすることもある。

菊地純奈（きくちじゅんな）さん
（ボツワナ／2019年度2次隊、2023年度7次隊）
首都郊外の村の小学校で算数などを指導。基礎学力の向上や、身体を使って楽しく学べる授業作りに取り組んだ。

コミュニティ開発

地域住民が望む生活改善や収入向上、地域活性化への寄与などを目的として、住民と共に開発課題解決に取り組む。活動分野は農業普及、地場産業振興、村落開発事業、保健医療、水・衛生環境の改善など幅広く、具体的なニーズを現場で1から掘り起こすケースも多いことが特徴。

白波瀬友香（しらはせゆうか）さん（モザンビーク／2024年度1次隊）
地方の農村で、地域住民の収入向上・生活改善のため、地域農産物を生かした加工品づくりやイベント出店による販路開拓支援に取り組んでいる。

青少年活動

子ども・若者の健全な育成と自立を支援する活動のうち、家庭や学校の教育では対応が難しいことに取り組む職種。活動場所は児童養護施設、青少年活動団体、教育機関、図書館、難民キャンプ、少年鑑別所などとさまざまで、具体的な活動内容も音楽・美術といった情操教育、課外活動、語学教育、キャリア支援など多岐にわたる。

仙田悠人（せんだゆうと）さん（パラオ／2023年度2次隊）
現地のセーリング協会でヨット競技の普及に取り組み、8歳から13歳の子どもたちに実地と座学でヨットの楽しさを伝えた。

Text＝飯渕一樹（本誌）　写真提供＝ご協力いただいた各位

JICA ジャイカ

JICA海外協力隊応援基金
皆様からの応援お待ちしています

青年海外協力隊事務局公式インスタグラム
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