

JICA 海外協力隊向け実践ガイド

クロスロード

CROSSROADS

9

2026
SEPTEMBER



特集

語学・コミュニケーションを諦めない！ これが私の モチベーションアップ法

派遣国の横顔 [ソロモン]

大戦中の戦跡が多く残り、日本との関わりが深い島国
一次産業に始まった協力隊活動は、流通や資源管理のフェーズへ



ニューギニア島東部の小学校で、主に算数の基礎学習に力を入れて活動しました。皆、少しずつながら着実に計算能力の成長を見せてくれました（パプアニューギニア）



上：甘楽町を訪れた際、甘楽中学校で講演をした荻野大使（写真提供＝甘楽町）

左：終始和やかなムードの下、最新のニカラグアの状況や、日本に住むニカラグア人のことなどについて情報交換する一同

在ニカラグア日本国大使×同国OVらの懇談が実現 大使から協力隊への期待の言葉も

今年5月、前橋市内で荻野正裕在ニカラグア特命全権大使と、かつて協力隊員として同国で活動したOVらの懇談会が行われた。荻野大使夫妻が休暇による一時帰国中に群馬県を訪れるタイミングで、地元のOVの協力により企画が実現。約10年前に活動したニカラグアOVと、現在のニカラグアを知る大使の間で和気あいあいとした会談が行われた。

荻野大使が群馬県に足を運んだ背景には、県南西部に位置する甘楽町とニカラグアの友好の歴史がある。同町を拠点に海外研修員や協力隊候補者への研修などを手掛けるNPO法人自然塾寺子屋が同国に関係する多くの研修者を受け入れているほか、東京2020五輪・パラリンピックでは同町がニカラグア代表チームのホストタウンとなるなど、さまざまな局面で関わりを深めてきた。

日本とニカラグアの懸け橋ともいえる甘楽町を荻野大使が訪れることに合わせ、県内外のニカラグアOVとの懇談企画が浮上。荻野大使は、「隊員の多くがニカラグアという国を大好きになって帰っていることも印象的で、この機にぜひお話をできればと思いました」と話す。

懇談は前橋市議会議員と青年海外協力隊群馬県OB会会長を務めるOVの佐藤祥平さん（バングラデシュ／サッカー／2015年度2次隊ほか）の調整の下、実施の運びとなった。ニカラグアOVとしては、佐藤さんの妻の佐藤望美さん（助産師／2015年度2次隊）と、浜端 喬さん（青少年活動／2015年度2次隊）、井上泰輔さん（環境教育／2015年度1次隊）の3人が参加した。

懇談の冒頭、荻野大使は「コロナ禍で途絶えた協力隊員の派遣がニカラグアでも再開され、今や人数は約20人弱まで戻っています」と現在の派遣状況を紹介し、「私は隊員の方々を両国の関係を紡いでいく上での重要

な“パートナー”と考えており、全隊員の任地を訪問する方針で、これまでに20余りの地域を訪ねています」と協力隊への思いを語った。「フィガルパの町にも行きましたよ」という荻野大使の言葉に顔をほころばせたのは、同地で活動した佐藤望美さん。現地のレストランの話などに花が咲き、「懐かしいですね。また絶対に行きたいと思っています」と話した。

話題が参加したOVたちの隊員時代のことに移ると、「私たちが赴任した2015年頃はニカラグア隊員が40人近くいて、同期は11人いました」という浜端さんの言葉に、24年から在任している荻野大使が「当時はそんなに大勢いたんですか!」と驚く一幕も。今回参加したOVたちの離任後、ニカラグアは18年に大きな政治的混乱を経験し、現在も政情不安が続く。井上さんは「協力隊の任期終了から10年近くニカラグアへ行けていないので、任地が今どうなっているのかは気になります」と振り返り、浜端さんは「私の配属先はもう解体されてしまいました」と残念な様子をにじませた。

とはいえ、親切で穏やかな国民性のニカラグアは、やはり住みやすい国だという意見で一致する一同。荻野大使が「私は中米圏ではニカラグアが初めての赴任国なのですが、駐在を経験した外務省職員でこの国が好きだという人は多いですし、実際に住んでみると確かに居心地がいいですね」とニカラグア愛を語り、現地生活や共通する関係者の話題などで場は盛り上がった。

懇談を終えた荻野大使は、「OVの関与でニカラグア野球連盟の駐日代表が設けられるなど、さまざまな場面でOVが両国の交流を支えてくれていると感じています。その存在は本当にありがたいと思います」と、帰国隊員の活躍にも感謝と期待を述べた。



JICA 海外協力隊向け実践ガイド

クロスロード

CROSSROADS

9
2026
SEPTEMBER

COLUMN — 表紙によせて

ニューギニア島東部、オロ州ポボンデッタ市の小学校で活動する中、特に力を入れたのが児童の計算能力向上のための基礎学習です。初めは九九もおぼつかなかった子たちが、約1年で8や9の段までつかえながらも言えるようになったのは大きな成長でした。課題の多い社会の中でも明るく生きる彼らが勉強を一層がんばり、いつか国の未来を担ってくれればうれしいです。

鈴木 佑さん（バブアニューギニア／青少年活動／2024年度1次隊・静岡県出身）

国別索引	掲載ページ
ケニア	23
ジブチ	8
セネガル	18
ソロモン	13、14、15
タイ	6
ニカラグア	2
バブアニューギニア	1、9
バングラデシュ	2
ベナン	20
ボリビア	7、20
ホンジュラス	20、22
ミクロネシア	24
モザンビーク	16
ラオス	12

職種別索引	掲載ページ
コミュニティ開発	14、18、20
土木	9
冷凍機器	13
食品加工	6
観光	15
青少年活動	1、2、7、8、16
環境教育	2、20
サッカー	2
体育	23
小学校教育	12、20、22、24
助産師	2

出身都道府県別索引	掲載ページ
茨城県	8
東京都	14、15、24
山梨県	16
長野県	23
富山県	7
静岡県	1、18
奈良県	9
愛媛県	22
福岡県	12
長崎県	13
熊本県	6

CONTENTS

- 2 JICA Volunteers' Reports
- 3 CONTENTS／索引
- 4 JICA海外協力隊派遣現況
- 5 [特集]
語学・コミュニケーションを諦めない！
これが私の
モチベーションアップ法
- 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 [ソロモン]
- 16 派遣から始まる未来
先輩隊員たちの社会還元
- 18 お悩み相談
アドバイスを聞きました！
- 19 INFORMATION
— JICA青年海外協力隊事務局からのお知らせ
- 20 [特別懇談]
駒ヶ根修了生(隊員)クロストーク
- 21 あの日、地球の、あの場所で。
- 22 OB・OGショップファイル
- 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 [ミクロネシア]

『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。



現在の
派遣国数

74 力国



アフリカ地域

国名	一般	シニア
ウガンダ	43	1
エチオピア	19	
ガーナ	30	
ガボン	15	1
カメルーン	23	
ケニア	44	
ザンビア	42	
ジブチ	11	
ジンバブエ	20	
セネガル	31	3
タンザニア	31	
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	10	
モザンビーク	5	
ルワンダ	28	1

アジア地域

国名	一般	シニア
インド	12	
インドネシア	19	
ウズベキスタン	17	
カンボジア	28	
キルギス	30	1
ジョージア	15	
スリランカ	19	
タイ	32	
タジキスタン	6	3
ネパール	26	2
バングラデシュ	4	
東ティモール	32	
フィリピン	22	
ブータン	24	1
ベトナム	45	
マレーシア	21	1
モルディブ	6	
モンゴル	23	1
ラオス	43	1

大洋州地域

国名	一般	シニア
キリバス	7	
サモア	13	
ソロモン	27	
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	10	2
ミクロネシア	19	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	24	
チュニジア	12	
モロッコ	23	
ヨルダン	10	

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	9	1
ウルグアイ		2		
エクアドル	28	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	18			
コロンビア	24	2		
ジャマイカ	4			
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	16			
パラグアイ	20	4	8	1
ブラジル			45	
ベリーズ	13			
ペルー	32			
ボリビア	42	1		
ホンジュラス	25			
メキシコ	9	2		

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)	1,443 (530 / 913)	46 (32 / 14)	67 (24 / 43)	2 (2 / 0)	1,558 (588 / 970)
累計 (男性/女性)	49,599 (25,843 / 23,756)	6,758 (5,454 / 1,304)	1,709 (662 / 1,047)	557 (258 / 299)	58,623 (32,217 / 26,406)

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

(单位:人)



特集

語学・コミュニケーションを諦めない!

これが私の モチベーションアップ法



協力隊員を悩ませる永遠のテーマともいうべき「語学」。派遣前訓練や現地語学研修を終え、赴任した任地での生活にほどほどに慣れてくると、活動言語の勉強を地道に続けること自体がおっくうになる人も多いはず。しかし、そこでひと踏ん張りすると外国語シャワー状態の現地環境も相まって、語学・コミュニケーション力はぐんとアップするでしょう。本特集では4人のOV・現役隊員に、赴任後のモチベーションをいかに維持・向上したのかを伺ったので、ぜひ参考に見てください。

Text=新海美保 写真提供=ご協力いただいた各位



“親切的な同僚たちとずっと話したい” 楽しく能動的に続けられる習慣づくりで会話力を向上



いけざきあつし
池崎篤史さん

タイ／食品加工／2023年度2次隊・熊本県出身
大学卒業後、岡山県内の乳製品メーカーで6年ほど乳製品の生産・製造に携わる。2023年から協力隊員としてタイへ赴任。任期中に国立チュロンコン大学が実施するタイ語学力試験を受けるなどし、26年から在チェンマイ日本国総領事館の草の根外部委嘱員として勤務。

—— 池崎さんのポイント！ ——

- 身の回りの全てを教材だと思う
- 気になった単語は逐一チェック
- 一緒に話し、それを喜んでくれる人を大切に

高校時代から「協力隊になる」という目標を持っていた池崎篤史さんは、日本での乳製品製造の経験を生かしてタイの畜産物研究開発センターに派遣され、商品開発や研修の開催を担った。任期を終えた現在は、隊員時代に培った語学力を生かしてタイで働く池崎さんだが、赴任当初の苦い経験は今でもよく覚えているという。

配属先であるタイ北部チェンマイの畜産物研究開発センターに初めて赴いた日、職員たちが歓迎会を開いてくれたが、タイ語で楽しそうに話している様子を見て、一気に不安が押し寄せた。何を話しているかほとんど理解できず、質問にもろくに答えられなかったからだ。語学訓練を修了したとはいえ、話すスピードが速くてなまりの影響もある実地のハードルは、なお高かった。

活動を始めた当初、特につらかったのは同僚たちとのランチタイム。「タイ人は話好きなので積極的に話し掛けてくれるのですが、会話のキャッチボールなど到底できず、申し訳ない気持ちでいっぱいになりました」。

それでも周囲の皆は底抜けに優しく、会話が成り立たなくても毎日輪に入れてくれる。「彼らの気遣いに応えたい、もっといろいろな事を話したい」という思いから、池崎さんはオンラインレッスンを受講。語彙を増やし、会話力の向上を目指した。また、配属先や街中で見聞きした単語はすぐに調べ、次の日には必ず使うよう心掛けた。

「タイ語は文法が単純で、単語さえ分かればある程度の会話が成り立ちます。町の看板やレストランのメニューなど身の回りの全てが教材だと思って、目についた単語をどんどん調べて使うようにしました」

活用していたのは、スマートフォンのカメラをかざすだけで日本語翻訳ができる「Googleレンズ」や辞書アプリ「ごったい」。外出先で見つけた単語を“撮影”して後で単語帳にまとめたり、アプリの音声聞いて声調をまねる練習を繰り返したり、日々の積み重ねで少しずつ「覚えた言葉」が「使える言葉」になっていった。



任期後半に企画・実施した研修では、日本風に抹茶やあんこのアイスの作り方を指導した。「コミュニケーションの取れなかった着任時、お荷物でしかないはずの自分に優しい同僚たちに、何とか報いたいと思っていました」

“能動性”の維持こそ効率的な学習法

1年がたつ頃には、苦痛だったランチタイムが、楽しいおしゃべりの時間に変わりつつあった。「同僚たちは私のタイ語が上達していくのを褒めてくれて、単語に関する質問をすれば、その意味や成り立ちの議論で場が盛り上がることも。気に掛けてくれる周囲の存在こそが私にとって1番のモチベーションでした」。

任期後半ではSNSで見つけたバドミントンのサークルにも参加し、配属先以外の人とも交流。教科書には載っていないリアルな若者言葉やスポーツ用語など新しいジャンルの言葉も覚えていった。

「語学の勉強を続けるための基本は楽しむこと！能動性をキープできれば、語学力は効率的に向上します」と池崎さん。試験のための勉強ではなく、日々の暮らしに役立つ「生きた言葉」にこだわり続ける池崎さんの勉強法は、現地の人々と共に生き、活動する世界中の隊員に役立つヒントが詰まっている。

CASE 2

スペイン語力が伸びていない! 語学試験を目標に据えて“会話レベル”の先へ



ひらた
平田すみれさん

ボリビア/青少年活動/2021年度3次隊・富山県出身

大学で国際協力について学び、インドやフィリピンでの教育ボランティア、留学生との寮生活などを経験し3年時にイギリスへ留学。卒業前に協力隊に合格するもコロナ禍の影響で派遣延期となり、国内待機を経て2022年にボリビアへ。任期満了後、JICAボリビア事務所勤務を経て、26年に国際開発ジャーナル社入社。

——平田さんのポイント!——

- 語学力の伸びの停滞を自ら認識
- 試験という目標を設定して勉強のモチベーションを上げる
- 習った高度な表現を、活動・生活で実践

大学卒業後、協力隊員としてボリビアで活動した平田すみれさん。スペイン語漬けの派遣前訓練は「少ししんどかった」ものの、自身の海外経験から「言葉が完璧でなくても非言語コミュニケーションがある」と気負わず、楽観的な気持ちで任地に赴いた。

配属先は首都ラパスの市役所。15～22歳の青少年ボランティアが参加する「セブラ(スペイン語でシマウマの意)グループ」の活性化に向けた企画の提案が求められていた。これはシマウマの着ぐるみを着て、街で交通安全を呼び掛けたり学校や市場で啓発活動を行ったりする取り組みで、平田さんはまずメンバーと一緒に動きながら徐々にスペイン語会話を身に付けていった。

「他者への愛情(amor)を表現する言葉が多く、温かい雰囲気のスเปน語が好き」という平田さん。得意の歌と踊りでコミュニティに飛び込み、多くの時間を共にする中で、メンバーの性格なども分かってきて、「現地に溶け込んでいる」と

思える充実した日々を過ごしていた。

しかし、1年ほどたった頃、グループの活動を振り返る会議に出席した平田さんに小さな衝撃が走る。メンバー間のトラブルや市役所内部の動きなど、周囲で起きている物事の情報理解・把握できていなかったことに気付いたのだ。「リスニング力や語彙の不足で自分だけが知らなかったことが多く、急にみんなと溝ができたように感じました。日常会話レベルで満足していて、さらに上を目指す地道な勉強は後回しにしていたのです」。

試験という目標で無理なくステップアップ

この日を境に、語学学校に週1回通いながら、スペイン語の国際資格であるDELEの勉強を始めた平田さん。日常の中で自然に覚えるに任せるのではなく、語学試験という一定の目標を設けて勉強することにしたのだ。

過去問を解いて分からなかった単語をエクセルにまとめて復習し、寝る前にはポッドキャストで毎日最低15分間はニュースを聞いた。

また、語学学校の先生の指導の下、日常会話で出てこないような熟語や複雑な文法構造も再確認していった。当時、活動では市役所や学校で企画内容を提案したりイベントで司会を務めたりする機会が増えていたため、上司や外部の人と話す場面で「フォーマルな言葉遣い」はさっそく役に立った。

例えば、スペイン語には「もし可能なら～していただけると嬉しいのですが」とへりくだる表現があるが、適切に使うことで交渉がうまくいく場面も。試験対策を通じて実践力も磨かれた。そして、帰国前に受けたDELEに見事合格。スペイン語圏で働く際に必要とされるB2を取得し、任期終了後も再びボリビアで働く道を選んだ。

任地で暮らす中である程度まで語学力は伸びるが、その先へ行くには自分で勉強するしかない。任期の途中でそう気付いた平田さんは、「試験」という目標を定めることで、さらなる高みを目指す勉強に集中することができた。

セブラグループの青少年たちと平田さん。任期後半には他の青少年グループやNGOとの交流会なども企画し、説明などで語学力が必要となる場面も増えていったという



異なる環境で語学への意欲を刺激！ 任国外旅行をやる気アップのきっかけに



えんどうひろゆき
遠藤浩之さん

ジブチ/青少年活動/2018年度1次隊・茨城県出身
大学卒業後、地元である茨城県の公立中学校で英語
教員として6年間勤務。2018年からジブチに赴任し、
復職後、23年には鳴門教育大学大学院進学。24年
から在コンゴ民主共和国日本国大使館草の根委嘱
員、26年からJICAつくば地球ひろばに勤務。

—— 遠藤さんのポイント！ ——

- 任地と違う環境での語学学習にトライ
- 改めて自身に足りない点を客観的に把握
- 自分のためよりも、誰かのために語学を生かす

隊員として派遣されたジブチでフランス語を習得し、その後のキャリアでも生かしてきた遠藤浩之さんだが、赴任当初は「周囲の人が何を言っているのか全く分からなかった」と振り返る。

日常会話ではソマリ語などの現地語も飛び交うが、活動先の地域開発センターではフランス語で活動を実施。日本の児童館のような位置付けの施設で、遠藤さんは言葉が分からない中、日本語教室やスポーツ大会、環境教育などさまざまな活動に取り組んだ。「自由な雰囲気の中、思い付く企画はどんどん提案し、言語についても分からない言葉があれば、子どもや同僚を捕まえて尋ねました」。単語をメモしたり周囲に話し掛けてアウトプットの場面を増やしたり、徐々に意思疎通ができるようになっていった。

そんな任期の後半、遠藤さんは任国外旅行でフランスへ行き、パリの語学学校で集中的にフランス語を学ぼうと考えた。「同期隊員から、語学力向上のために任国外旅行を活用してフランスへ行くつもりだと聞いて刺激を受け、自分も挑戦しようと思いました」

インターネットで語学学校を検索して数日間のプログラムに応募。学校の選択肢は膨大にあったが、日本人が少なく多様な国籍の人と一緒に学べる環境を選んだ。

しかし、いざ授業が始まると、フランス人講師が話す言葉はなかなか聞き取れない。ジブチ人とは発音が異なり、話すスピードも速かった。「非常に打ちのめされました。ジブチでの活動ではある程度限られた語彙や知識で何とかなっていました、自分の語学力はまだまだなのだと痛感しました」

また、ブラジル人やトルコ人など、同じ非ネイティブのクラスメイトと共に学んだことも遠藤さんに深い印象を残した。「私よりボキャブラリーが少なそうな受講

者もいましたが、みんな単語や文法が分からなくてもガンガン話していました。それでも会話が盛り上がるので、積極的な発話が大切だと改めて感じました」

旅を経て語学への意欲が湧き上がる

「もっと話せるようになりたい」。そんな意欲が湧いた遠藤さんは、ジブチに戻るとリスニング力を鍛える学習を増やし、同時に語彙力の強化を図った。例えば、日本語教室で活用するフランス語のプレゼン資料は、より多くの単語や文章を入れ込むなど工夫。また、全センターを統括する配属先に日々の取り組みを週報として提出したり、センター長が集まる会合で企画書を作って提案したりと、定期的なコミュニケーションを習慣化した。「自分のためより、誰かのために」という一心での活動が、一層の語学力アップにつながりました。

任期終盤にはフランス語の国際資格・DELFのB1に合格し、最終報告会ではフランス語で堂々と活動の成果を発表した。帰国後は、再び仏語圏アフリカで働く機会も得て、DELFのB2にも合格。「隊員時代に身に付けたフランス語を生かしたい」という思いが、遠藤さんの今につながっている。



語学学校で共に学んだクラスメイト。訓練所ではベナン人の先生に教わり、ジブチで活動してきた遠藤さんには新鮮な環境だった

CASE 4

言葉は人と人の距離を縮めるツール 早期退職で飛び込んだ未知の世界で“好奇心”が原動力に



なかにしこうじ

中西康二さん

パプアニューギニア/土木/
2025年度1次隊・奈良県出身

大学院で修士号(農学)を取得し、地元県庁で約30年間、森林・林業の業務に従事。林道建設や治山工事の調査、計画、設計、施工監理などに携わる。早期退職し、2025年から土木隊員としてパプアニューギニアで活動中。

—— 中西さんのポイント! ——

- マイペースで語彙の拡充に集中
- “未知”に出合うコミュニケーションを楽しみに
- 活動では視覚的に伝える手段も駆使

県庁職員として長年にわたって森林土木分野の業務に携わり、55歳で早期退職して協力隊に参加した中西康二さん。現在、派遣先のパプアニューギニアでは、これまでの経験を生かして道路や橋、^{ふ・とう}埠頭などの公共施設の維持管理、土木工事の設計・監督、災害対応などに取り組んでいる。

日々の活動で使う言語は主に英語。県庁職員時代は外国語を使う機会がなく、協力隊に合格してから就業後に週1回、英会話学校に通い“瞬時に受け答えをするマインド”を学んだ。「訓練所に入る前に英検2級を取得しましたが、訓練生の中には留学経験者など上には上がいますね。自信を失わないよう、自分のペースで語彙を増やすことに集中しました」と語学訓練を振り返る。

赴任したミルンベイ州工事監督局では、道路や橋などの維持管理技術の向上のため、工事管理や完了時報告書の作成に関するアドバイスをを行っている。20～30代の若手スタッフと共に現場を巡回し、課題や良い点をシェアして改善につなげる「KAIZEN Project」を実施。座学的な指導では事前に英語のスライド資料をしっかりと準備するようにし、現場では日本で使う道具を紹介したりドローン映像を見せたりと、口頭での説明を補いながら理解を促すコミュニケーションを重視している。「限られた予算や機材、技術者の数など日本とは異なる環境下で、より現実的な改善策の提案を心掛けています。言葉が完璧でなくても技術者同士で分かり合えることも多く、多民族国家であるパプアニューギニアの人々の“察する力”にも助けられています」

未知なる言語との遭遇を楽しむ

学生の頃から協力隊に憧れ「いつか行きたい」と思いながら、日本で就職して経験を積んできた中西さん。第二の人生で飛び込んだ異国の地は、未知との遭遇にあふれ、職場以外の地域の人や出張先で出会う人とのコミュニケーションを日々楽しめていると話す。お気に入りの場所は、日曜日に訪



同僚と橋の検査をする中西さん。「彼らは『できない』とは言わないですが、実際にやってくれるかは別問題(笑)。コミュニケーションしながら、一緒に絵図を描いて働くことが大切です」

れる教会。賛美歌の歌声や音楽に合わせて踊る人々の姿を通じて、土着の文化への誇りを感じられるという。

パプアニューギニアでは、公用語の英語やピジン語、ヒリモツ語などだけでなく、地域ごとに異なる800以上の言語があるといわれる。険しい山や密林で各村々は孤立し、すぐ近くの村でも全く違う言葉が使われていることがある。中西さんにとって、そんな未知なる言語に出合うのも楽しみの1つ。出張で台風被害に遭ったミシマ島へ行く際には、同僚にその島で話されている言語の挨拶を覚えてもらい、実際に現地で使ってみた。

「現地語学研修で教わったピジン語や村ごとに異なる言語を駆使して、自己紹介や簡単な会話などをするだけでも相手が喜んでくれるのがうれしいです。言語を学ぶことは、単に会話ができるようになるだけでなく、人と人の距離を縮めるきっかけになるのだと、しみじみ感じています」



[タイ語]
池崎さんの場合



タイ語辞書アプリ『ごったい』

ほぼ全ての単語にネイティブの音声が付いていて、正しい発音も学べるアプリです。タイ語は5つの声調（音の高さ）を持ち、これが違うと全く別の意味になりますが、単語ごとに声調が発音記号で表示されるこのアプリのおかげで、発音のイメージがつかみやすく重宝します。知りたい単語をキーワードから検索できる点なども魅力です。赴任中、スマートフォンの写真フォルダは、ごったいのスクリーンショットでいっぱいでした。

なお、こうした辞書的なアプリに加えてGeminiなどのAIも有用で、単語の細かなニュアンスもチャット形式で相談でき、タイ語の発音も流ちょうにこなすので会話相手にもなります。語学の分野でも、非常に実践的なツールとして使えると思います。



語学に

オススメツ

今回の取材にご協力
自身が使って役立ったと思う



[スペイン語]
平田さんの場合

動画配信サービス

訓練所で学び始めた頃、よく『Netflix』でスペイン語のドラマを見ていました。スペイン語の音声が入るのはもちろん、字幕を日本語やスペイン語に切り替えられる機能がついていて、まず日本語字幕でストーリーを理解してから、スペイン語字幕で見るなどしていました。分からない単語が出てきたときは、一時停止にして、意味を調べ、新しい言葉の一つでも多く覚えるように努めていました。

『スペイン語作文の方法（構文編・表現編）』

派遣後は、JICAボリビア事務所の企画調査員（ボランティア事業）に薦められた『スペイン語作文の方法』という本をよく使っていました。「構文編」と「表現編」の2冊セットになっていて、文法・構文の基礎固めから文脈に応じた自然な語彙選択まで段階的に学べる構成になっています。試験対策を始めた頃から企画調査員にお借りし、特にDELEの作文問題や口頭での面接試験の対策で、文法の正確さや表現力を高めるために役立ちました。





[フランス語]
遠藤さんの場合



『プチ・ロワイヤル仏和辞典』と付箋

紙の辞書『プチ・ロワイヤル仏和辞典』をいつも手元に置き、単語を調べるたびに付箋を貼っていました。辞書に付箋を貼る勉強法は、英文科で学んでいた大学生の時に知りましたが、調べた言葉や回数を可視化できて達成感を得たり、語彙力や復習効果を高めたりするのに役立ちます。「辞書をめぐる」感覚で、新しい単語と向き合い、“辞書引き”を楽しく習慣化できました。

『今すぐ話せる！ いちばんはじめのフランス語単語』

派遣中に使っていた本で、日常生活の必須単語が網羅されています。フランス語の名詞には男性名詞と女性名詞があり、単語は冠詞とセットで使われますが、本書では各単語にle、la、lesなどの冠詞も付記されていて、名詞の性を一緒に覚えられました。分かりやすいイラストで、関連するフレーズや例文と一緒に学べる点も重宝しました。

役立った

ルあれこれ

いただいた皆さんに、
“語学ツール”を伺いました。



[英語／ピジン語]
中西さんの場合

オフライン使用可能な辞書アプリ類

パプアニューギニアでは頻繁に停電が発生します。最東端に位置する任地のミルンバイ州アロタウ市や出張先の島々でも、電気が止まってWi-Fiが使えなくなることがよくあります。そのため、電波がない場所でも使える英語の辞書アプリを日常的に使っています。あらかじめスマートフォンにデータを保存して使うため、通信がない場所でも英単語などを調べることができます。また、パプアニューギニアの公用語であるピジン語や村々によって異なる言語は教材が少ないため、現地で学んだ語学研修での学びがとても役立っています。研修では現地出身の講師とアメリカ人講師がペアで指導してくれましたが、イラストや身近な道具を使いながら単語を覚えていきました。





知っていますか？ 派遣地域の歴史とこれから

ソロモン諸島 Solomon Islands



ソロモンの基礎知識

面積：28,900 km²（岩手県の約2倍）
人口：819,198人（2024年、アジア開発銀行）
首都：ホニアラ
民族：メラネシア系約94%、その他ポリネシア系、ミクロネシア系、ヨーロッパ系、中国系
言語：英語（公用語）のほか、ピジン英語（共通語）を使用
宗教：キリスト教（95%以上）

※2026年7月15日現在
出典：外務省ホームページ
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/solomon/index.html>

派遣実績

派遣取極締結日：1978年7月7日
派遣取極締結地：東京・ホニアラ
派遣開始：1979年6月
派遣隊員累計：504人
※2026年7月31日現在
出典：国際協力機構（JICA）



派遣国の の横顔 〈ソロモン〉

Profile of
the partner country of JOCV

大戦中の戦跡が多く残り、日本との関わりが深い島国
長らく続く農業・水産分野の活動は、
流通や資源管理のフェーズへ

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



平良晃洋さん

（ラオス／小学校教育／2016年度1次隊・福岡県出身）
JICAソロモン支所・企画調査員（ボランティア事業）。大学卒業後、小学校の教員として約4年間勤務。大学時代から関心があった国際協力に取り組むため、2016年に協力隊員としてラオスに赴任、現地の小学校で活動した。帰国後、小学校教員を経て、25年9月より現職。

ソロモンの人々の印象はとにかく温厚で、明るく、オープンです。街を歩けば、初対面でも気軽に挨拶してくれて、日本人に対してとても好意的に接してくれます。

ただ、時間の感覚は日本と大きく異なり、予定通りに物事が進まないことは日常茶飯事。公共交通機関や銀行窓口などで何時間待っても誰一人文句を言わないところを見ると、「待つことに抵抗がないようだ」と感じます。仕事でも予定変更や遅延はしばしばあり、計画を立てるのが苦手な傾向があるようです。活動では丁寧に予定を確認し、小まめにリマインドすることがポイント。加えて寛容な気持ちで向き合うことが信頼づくりへの第一歩だと思います。

協力隊の要請は教育と保健医療分野が中心です。近年はニーズが多様化しており、農業や水産分野では、生産技術の向上に加え、資源管理や加工、商品開発、販売・マーケティングを含めた支援への期待が高まっています。また、UXO（不発弾・爆発性戦争残存物）対策分野では、住民へ



ガダルカナル島にあるビル村の戦争博物館では、ゼロ戦のエンジンやアメリカの戦闘機などの残骸がかつて激戦の舞台となった歴史を伝えている

のリスク回避教育や関係機関との連携を支援できる隊員へのニーズも生まれています。

ソロモンを理解する上で欠かせないのが、「ワントーク（Wantok）」と呼ばれる文化です。同じ言語や地域、血縁を持つ人々が支え合う「助け合い」や「分かち合い」が暮らしに深く根付いています。ソロモンは大小約900の島々から成り、80以上の言語と多様なコミュニティが存在します。隊員として赴任する方は、地域の礼拝や行事に参加したり、現地の言葉で声を掛けたりすることで、少しずつ受け入れられ、困った時に支え合える関係を築くことができると思います。

第2次世界大戦の激戦地でありながら日本人に好意的なのは、現地の人々と共に、経済・社会面の発展に向け、協力を続けてきたからだと確信しています。ぜひ歴代隊員の工夫と努力に思いをはせながら、活動に取り組んでください。

道なき目的地へはボート移動、
情報や物資も十分でない状況で、
現地の人と共に活動した隊員たち

自給のための漁から市場で売るための漁へ 鮮度を保つ冷凍機器の保守技術を伝えて貢献

渡辺督郎さんは、1983年、ソロモンに5人目の隊員として赴任した。首都ホニアラのあるガダルカナル島から30分ほど軽飛行機に乗り、降り立ったのはマライタ島。飛行場から配属先の水産局がある州都アウキヘ向かう車は、熱帯のジャングルを走り抜けた。

渡辺さんの活動は、小規模零細漁民を育てるプロジェクトの一環として、製氷機の維持管理の方法を現地スタッフに教えること。当時の村の人々は、自給自足の暮らしを営んでいたが、村人が収入を得るためには、自給のための漁から、市場で売るための漁に転換する必要がある。売るためには鮮度を保つ氷が欠かせない。

しかし、渡辺さんの前職は排水処理場の設計など水処理部門で、冷凍機器は専門外。そのため、冷凍機器メーカーに頼み込み、自主的に研修を受けてから赴任していた。また、同期の漁具漁法隊員と共に配属され、技術を伝えるカウンターパート（以下、CP）は共通した職員1人という状況。隊員2人が同時並行でCPと協働するのは難しいため、渡辺さんは先に同期隊員に活動を譲り、自身は任期を1年延長して対応することにした。

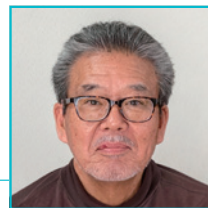
同期の活動が一段落した後、渡辺さんは本格的にCPとの活動を始めた。水産局の製氷機は電気では動いていたが、島内の各支所には発電機やエンジンで動かすものもあり、

わたなべとくろう

渡辺督郎さん

ソロモン／冷凍機器／

1983年度2次隊・長崎県出身



PROFILE

大学で環境工学を学び、空調機器メーカーの水処理部門に就職。退職して1983年から協力隊員としてソロモンで活動。帰国後は故郷・長崎県西海市の雪浦に戻り、学習塾経営や無農薬有機農業を行う。その後、ソロモン、フィジーでの企画調査員（ボランティア事業）をはじめ、2007年から3年半ほどソロモン支所長を務めた。東日本大震災時には救援活動に携わり、13年より西海市議会議員。現在、地域づくりNPO法人雪浦あんばんね理事長を務めるほか、雪浦ゲストハウス森田屋を営んでいる。

それぞれに応じたメンテナンスや修理方法を教える必要があった。

本来は、冷凍サイクルの科学的な仕組みや機器の構造を理解してもらう必要があったが、CPはなかなか理解してくれず、さらなる基礎に立ち返って教えるには任期が足りない。「これでは時間が過ぎていくだけだと焦りました。最後は切り替えて、『冷えなくなったら冷媒ガスを補填する』^{ほてん}といった、対処療法的な方法を教えることにしました」

一方、教える側だと思っていた渡辺さんが、現地の人々の知恵に驚かされることも多かったという。移動に使うボートの船外機のゴム製パーツが破れ、スベア^{すべ}がなく諦めかけた時、ソロモン人スタッフはレインコートの裾を切って代用し、再び船を動かした。村の人々は山刀1本でジャングルに入り、木を切り枝や葉で屋根を作ったり、火をおこして料理したりした。「ソロモン人は、我々にはまねできない、生きる術^{すべ}や知恵を持っていると感心しました」。

休暇中も、村々で住民と寝食を共にした。カヌーに乗って魚を釣って食べた。魚と野菜をココナッツミルクで煮た料理は今でも忘れられない味だという。「現地の食事を一緒に『おいしい』と言いついて食べられるかどうか。それが、その社会に溶け込めるかどうかの鍵になると思っています」。

帰国後、20年以上がたち、渡辺さんはJICAソロモン支

当時の村では、住民たちはバンダナスという樹木の長い葉を編んだ屋根材などで造られた「リーフハウス」と呼ばれる家に住み、自給自足の生活を送っていた



メンテナンス方法などを教えた製氷機のうちの1つ。冷媒を圧縮し、膨張、蒸発などいくつもの工程を経て冷やす仕組み



所長に就いた。首都の市場でカツオを買ったところ、船上ですぐに氷で締めた鮮度の高いものであることが渡辺さんには分かった。「漁船に多くの氷を積むことがままならなかった80年代から進歩し、漁民が育ってきていると感じて感慨深かったですね」。

深刻な問題となっているマラリア対策のため より正確な感染状況の報告システム導入で支援

ソロモンではマラリアの発症件数が多く、感染症対策は国の重要課題となっている。小栗清香さんは、2015年1月にガダルカナル州に赴任し、コミュニティ開発隊員としてマラリア対策に取り組んだ。配属先は同州の保健局マラリア対策課。当初の要請は、村の衛生環境の改善や蚊の減少対策だったが、赴任時には予算が他の課へ移り、事業は縮小されていた。課が代わって力を入れていたのが、WHO（世界保健機関）が導入を進めている「マラリア症例及び罹患状況」報告システムの導入だった。

従来は各医療施設が月に1回、マラリア患者の合計数を報告していたが、新システムでは、個々の患者についての診断や検査結果などの報告が求められる点が最大の違いで、報告回収率や診断時の検査実施率など、資金提供を行うグローバルファンド（※1）の指標を達成する必要もあった。

当時のソロモンでは、診断時のマラリア検査の状況に課題があり、体調の悪さを訴える患者は検査をせずにマラリアとみなし、治療薬を処方することが珍しくなかった。それでは本来の病気を見逃すだけでなく、マラリア原虫の薬剤耐性を招く恐れもある。

小栗さんは同僚4、5人のチームで州内の診療所を巡回し、検査や記録の実態を調べた。道路がつながっていない場所へはボートで向かい、山中の診療所へは何時間も歩いて訪問した。へき地では電話もインターネットも未整備で連絡手段がないため、ようやくたどり着いても看護師が不在だったこともある。



小栗さんはガダルカナル州のクリニック約30カ所を訪問し、報告システムの運用状況を調べた

おぐりきや か 小栗清香さん

ソロモン／コミュニティ開発／
2014年度3次隊・東京都出身



PROFILE

大学卒業後、化学メーカーで約6年間、経理・事務に従事。大学時代から関心があった国際協力に参加するため協力隊に応募し、2015年にソロモンに赴任、マラリア対策に携わる。帰国後は公益財団法人結核予防会のザンビア事務所にて2年間ほど従事。19年にNPO法人パルシックへ入職し、シリア難民、トルコ・シリア地震被災者の支援、能登半島地震の復興支援などを担当。26年秋からは大学院に進学し、主に社会経済面からソロモンについて研究する予定。

そもそも記録すること自体に不慣れな看護師たちに向け、小栗さんたちはワークショップを実施、報告書の書き方に加え、検査と報告の重要性を伝えた。適切に記録できた診療所には評価をフィードバックし、意欲の向上にもつなげた。

日本とは異なる時間感覚や働き方に戸惑う小栗さんにとって、モニタリング担当の同僚が良きパートナーとなった。2人でデータを点検したところ、看護師の記録方法への理解不足や、処方薬・検査キットの在庫切れがあることなどの課題が判明した。2回目のワークショップでは、同僚が資料を作り、課題点のフォローに加え、検査なしでの処方が減ったこともグラフで示した。「とてもやる気のある人で、彼女がいたおかげでいろいろな働き掛けができました」。

そうした活動の結果、新システムを導入した15年10月に50%だった無検査または陰性にもかかわらず治療薬を処方した割合が、翌年10月には16%に低下。検査キットの使用割合は2倍になった。小栗さんと同僚女性は、「予算をつけてくれば他の州にも広げられる」と上部組織である保健省に談判し、近隣の3つの州へ出向いての支援も行った。

赴任当初は、ビールナッツ（※2）をかむ人々の赤い口に驚き、現地の人のピジン英語に不慣れだった小栗さん。それでも、温かく迎えてくれる人々と過ごし、ワントークの価値観に触れ、実践するうちに「サヤカはソロモングレ（ソロモンの女性）だね」と言われるまでになった。「寛容で時間に縛られることのないソロモンの人たちと話していると、気持ちがオープンになるんです」。

帰国後の26年1月にソロモンを再訪した小栗さんには、「もっとソロモンに携わっていきたい」という気持ちが芽生えた。秋から大学院でソロモンの社会経済について学び、フィールドワークを通じて理解をさらに深める予定だ。

ソロモンの観光地としての魅力を広めるため 沈船ダイビングなど個性的なツアーを企画

コロナ禍で落ち込んだソロモンの観光業活性化のために活動したのが千ヶ崎陽子さんだ。2024年に観光局に配属され、日本からの観光客誘致や観光資源の整備に取り組んだ。

配属先があるホニアラに降り立った時は、思い描いていた

※1 グローバルファンド（世界エイズ・結核・マラリア対策基金）… 三大感染症（エイズ、結核、マラリア）に対処するための資金を集め、最も必要とする地域へ振り向けるため設立された基金。



ホニアラからほど近いボネギ・ビーチには、日本の輸送船「鬼怒川丸」が眠る。船の周囲には魚が集まり、サンゴや魚と沈船を同時に見られる観光スポット

千ヶ崎陽子さん

ソロモン／観光／
2024年度1次隊・東京都出身



PROFILE

大学卒業時に協力隊に興味があったものの、まずは就職を選び旅行会社に勤務。窓口対応や営業、添乗員などの業務を15年ほど経験した。出産を経て、大学内にある旅行会社でも8年働き、その時期に国際分野のシンポジウムなどに参加したことで国際協力への関心が高まり、2020年にNPO法人難民を助ける会へ転職。子どもが成人したことを機に、現場で活動したいとの思いを強くし、協力隊に応募。24年8月からソロモンの観光局で活動し、26年8月に帰国した。

「南太平洋に浮かぶ美しい島」というイメージとの違いに驚いた。はだして歩く人、おびただしい路上のごみ、ビートルナッツをかねて吐き出した赤い染み、各所で起きている車の渋滞など、その様子に圧倒されたという。

千ヶ崎さんはまず、日本に向けた情報発信から始めた。世界的なスキューバダイビング教育会社の日本支社「PADI Japan」と連携し、ソロモンで体験できる沈船見学ダイビングのプロモーションを実施。同社とのキャンペーンでクイズを取り入れ、答えるにはソロモン観光局のウェブサイトを訪れる仕組みにし、1万回以上のクリック数を引き寄せた。

「フィジーやサモアといった島国との差別化を図れる、ニッチな魅力を発信することが大事だと考えていて、固有種の多さを生かしたバードウォッチングツアー企画も進行中です」

情報発信の面でも課題があった。離れ島などだけでなく、首都周辺の観光地でさえ、アクセスや宿泊についての情報が整っていないことが多い。そのため、千ヶ崎さんは宿泊や観光情報をGoogleマップに登録する作業も進めてきた。

もう一つ力を注いだのが、戦跡の整備だ。ソロモンの観光を考える時、第2次世界大戦の歴史は切り離せない。ガダルカナル島などには沈船や航空機、大砲の残骸のほか、慰

霊碑があり、今も慰霊や遺骨収集のために訪れる人がいる。

しかし、戦跡の多くは私有地にあり、所有者や管理者の中には、傷んだ遺物の保存・修復や、見学の案内、入場料の仕組みなどをどのように整えればよいか分からない人も少なくなかった。そこで千ヶ崎さんは、所有者らが課題や事例を共有し、協力し合える場として団体を立ち上げた。そして戦跡情報をウェブ上に登録し、現地の人々に残る記憶と日本側の記録を照合しパンフレットにまとめるなど、戦跡を訪れる人に向けた情報発信に取り組んだ。

団体設立2年目には、初のイベントとして戦時中の日本の輸送船「鬼怒川丸」が沈む人気のダイビングスポット「ボネギビーチ」で、観光客と地元住民との交流、住民の収入向上を目的としたサンデーマーケットを開催。地元の人がローカルフードや民芸品を販売し、来場者は200人を超した。「準備中は、自分だけが動いているように感じていましたが、開催2、3日前になると、同僚が『食べ物足りなかったら困るだろう』と材料をそろえ、休日にもかかわらず出店してくれるなど、結果としては助けられたことばかりでした。ソロモンの人たちはエンジンがかかるのが直前なんです。日本の物差しで考え過ぎないことも大事だと思います」

活動の舞台(裏) — 誰も独りっきりにしないワントークの輪

「ワントーク」とは、同じ言語や出身地、血縁で結ばれた人々が助け合い、物や食べ物を分かち合う関係や価値観のこと。

観光局に配属された千ヶ崎陽子さんは、日本人の来客があると「君のワントークが来ているよ」と言われ、困り事があってもワントークの精神で助けてもらえた。一方、JICAの安全講習では、「ひったくりに遭っても、絶対に取り返したりしないでください。ワントークの仕返しがあるかもしれないので」と注意されたことも印象に残っている。

渡辺督郎さんは、「ワントークは、誰のことも独りっきりにしない、究極の優しさ。日本にもある相互扶助の精神と同じだと思います」と話す。任期中、同僚のいとこの結婚を祝うため、村の一族たちと島から島へ移りながら、貝殻がボタンの原料になるタカラ貝を拾い集めたこともある。貝を売り、結婚式の資金にするためだ。約1週間のキャンプで、寝食を共にし、食事を皆で分け合い、仲間のために時間と力を持ち寄るワントークの精神を身をもって知った。

小栗清香さんは、ソロモン式に倣い、買い物はパンなら1斤、ペットボトル飲料は大きなものを買って、周囲の人と分け合うように心掛けた。現地の人々と同じように振る舞うことで、食卓や結婚式に招かれることが増えたという。



住まいの近所の住民たちとバーベキューを楽しむ渡辺さん。ワントークは外からの人を排除するわけではなく、温かく受け入れてくれる

※2 ビートルナッツ…ヤシ科の植物ビンロウの種で、これをかむと赤い唾液が口にたまり、くらくとする感覚がある嗜好品で、大洋州やアジアで見られる慣習。

協

力隊活動の中で、自分の人生を懸けられる「やりたかったこと」に気付いたOVがいる。現在はアメリカのマイアミ市ですし店を4店舗経営している田中康博さんだ。

大学時代にバックパッカーとして世界中を旅していた田中さんは、旅先で協力隊を知って参加を決意。青少年活動隊員としてモザンビークの中学校に配属された。要請は主に美術の授業を支援することだったが、赴任早々、校長から「美術はやらなくていい」と聞く。

そこで田中さんは、生徒たちの関心が高かったパソコンを教えることにした。JICAなどからの支援で機材をそろえ、校内でパソコン教室を立ち上げた。教室はカリキュラム外の選択コースで、生徒のほか近隣住民からも受講者を募った。

1カ月のコースで受講生は毎回20人ほど。ある時、コースを修了した生徒に、「修了のお祝いとして何かしてほしいことはある?」と聞いたところ、返ってきたのは「すしを作ってほしい」という答え。それがすしにのめり込むきっかけだった。「米は日本のものに近い種類が入手でき、酢や調味料は現地のをすし用に配合して作り、鮮魚はバスを乗り継いで港町まで行って仕入れました。すしを握るのも、人に料理を振る舞うのも初めてでしたが、どんな味かは知っているため作れたのだと思います」

生徒を住まいに招き、用意しておいたにぎりずしと巻きずしを振る舞ったところ、皆一様に感情を爆発させて喜んでくれた。田中さんは、アフリカでも子どもから大人まで知って

いるすしの認知度と、その味がこれほどまでに人を感動させるのかと衝撃を受けたという。

「私はバックパッカー時代を含め、多くの人に世話になってきましたが、何も恩返しできていないという思いがずっとくすぶっていました。この時、すしを握れるスキルがあれば、自分にも恩返しや人を喜ばせることができると確信したのです」

田中さんは帰国後すぐに東京すしアカデミーに通った。「最初の成績は下から数えたほうが早かったため、毎日、自主練習を続けたところ、1年後には首席で卒業することができました」。そして銀座の有名店に就職。ただし、「自分の店を持つ」という明確な目標があったため、2年半後にニューヨークのすし店に勤めた。同店に一番手(店を統括する大将)として引き抜かれた兄弟子から二番手として誘われたのだ。

「すしの世界に入ったのが27歳と比較的遅かったため、『早く一人前になってカウンターに立ちたい』という気持ちが強く、それが実現できるニューヨークに渡ったのです」

初めてカウンターに立った田中さんだが、すし職人の誰もが味わう苦い経験をする。緊張ですしが満足に握れなかったのだ。さらに、いつも怒る兄弟子と衝突。会話のない状況で、仕事の自己分析と、自ら考えた課題にトライする毎日だった。誰よりも早く出勤して掃除をし、兄弟子が来る前に仕込みを完璧に終わらせておくことも徹底した。

「トラブルがあったことで自分の未熟さを見つめ直し、内面や技術面の向上も含めて、すしに真摯に向き合った期間でした」

隊員時代に生徒からの希望ですしを握って以来、 すしに人生を懸けて世界に広める夢に挑戦中

派遣から始まる
未来

先輩隊員たちの社会還元



マイアミのすし店
Sushi Yasu Tanakaなど
4店舗のオーナーとして海外にすしを紹介
たなかやすひろ
田中康博さん
モザンビーク/青少年活動/2010年度1次隊・山梨県出身

Text=大宮冬洋 写真提供=田中康博さん



田中さんの歩み

自身の味覚センスを磨くことも重視していた田中さんは、すしの食べ歩きを続けた。給与が安い日本での修業時代も、物価が高いニューヨークでも、休日は昼も夜も、一流のすし店を訪れ、味を確かめ続けた。

そんな努力が実り、2年後には店を切り盛りする立場になった田中さん。さらに、新規開店するマイアミの店舗に一番手として移ることをオーナーから打診される。「二番手はすしを握ることに集中できましたが、一番手になるとスタッフに教えたり、マネジメントしたりすることが必要になります。全てが勉強の毎日でした」

マイアミ店で2年弱働いたタイミングでコロナ禍に見舞われたが、フードコートでのすし店オープンのお話が訪れた。「マイアミの店は退き、自身の店を破格の条件で出せました。ほどなくフロリダ州の外出規制が緩和され、お客さんが殺到したのです。朝から夜まで1人で切り盛りし、人生で一番働いた時期です」

100店舗を目指して世界にすしを広め、すしで世界と日本をつなぎたいと話す田中さん。アメリカで確固たる基盤を築いた上で、「人生を変えてくれた場所」であるアフリカでもすしを広めていきたい。その際には協力隊OVを積極的に活用したいと明言する。「体力と根性があり、思い通りにならないことに対応する力が養われているからです。人を喜ばせたいという精神もあり、すしをやらない手はありません」

1 モザンビークで活動していた時代の田中さん。写真は任期最終日に教員や生徒がお別れパーティーを開催してくれた時の1枚 2 すしアカデミーで握りの練習をする田中さん。授業外でも魚を買ってさばいたりする自主練習を続けた 3 マイアミにオープンした3店舗目は手巻きすしの店。その外観とスタッフたち



1985年 山梨県甲府市に生まれる



サッカーに没頭していましたが、学校生活にはなじみずくに高校1年生の時に不登校になり、留年を経験しました

2005年 大学入学



21歳の頃、アルバイトでお金をため、1年間休学して海外を放浪する。早々に資金が底を突き、ヒッチハイクや野宿、現地の日雇いアルバイトをして旅を続けました

2010年 新卒で協力隊に参加



パソコン教室の立ち上げと運営などに取り組み、経済的な理由で受講できない生徒のために、成績優秀者や意欲の高い生徒を対象にした無償受講制度も設けました

2012年 東京すしアカデミー入学

2013年 すしの名店「銀座いわ」に就職



アカデミーでは学べないことがたくさんあります。仕込みのやり方も授業と高級店では全く違う。一切の妥協のない仕込みをたたき込まれました

2016年 渡米してニューヨークのすし店のカウンターに立つ



最初の1年間は「暗黒時代」。何年も修業したのに、お客様の前では緊張で手が震えてまともに握れなかったからです。いったんヘルパーに降格した後、二番手に復帰しました

2019年 新規開店したマイアミの店舗でヘッドシェフ(一番手)に就任

2020年 35歳で「Sushi Yasu Tanaka」をマイアミに開店

2026年 24年から年に1店舗ペースで開店し、26年時点で4店舗のオーナーに



それぞれのお客様のニーズに寄り添ったサービスや、現地の食材も尊重した上で、日本人がマイアミで作るすしの最高値を目指してきたことが評価されているのだと思います

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/>



お悩み相談

アドバイスも聞きました!

今月のお悩み

協力隊の任期終了後も国際協力に関わりたいですが、
何から手を付けるべきでしょうか

(中南米／看護師)

日本の医療現場での経験を生かして看護師隊員として協力隊に参加し、地方の町で地域医療の改善に取り組んでいます。異文化の中での活動は面白く、漠然と、今後も国際協力の世界に身を置きたいと思っています。ただ、これまで国際系の分野で働いてきたわけでもないで、どのようにキャリアを積んでいけばいいのか悩んでいます。



原田先生からのアドバイス

国際業界はプレイヤーが多彩なので、
情報収集を徹底して自分だけの“業界地図”を作しましょう

国際協力の世界を目指す上で、何より重要なのは情報収集です。簡単に思えますが、意外にそうではありません。例えば大学生の就職活動であれば、すでに就活本がいろいろあって分析しやすい。ところが国際協力業界ではそうした情報がまとまっておらず、能動的に知識を集めなければならないのです。

その際、そもそもどんなプレイヤーが存在するのかを把握する必要があります。私がアフリカ圏で取り組んできた農業分野を例に取ると、まず欧州などに本部があるような国際NGOと、各国のローカルNGOがあります。農業関連といっても、栄養改善から気候変動まで、NGOによって重点分野も異なるでしょう。公的な国際機関なら、研究や統計に特化したFAO(国連食糧農業機関)、難民など緊急性の高い対象に人道支援を行うWFP(世界食糧計画)、農業金融とそれに伴う開発プログラムを策定するIFAD(国際農業開発基金)などが挙げられます。

他にも、JICAや金融ファンド、各種開発コンサルティング会社と、「農業に関する国際協力」と一口に言っても実に多くの主体があり、それぞれ特色が異なるわけです。自分がやりたい事はもちろんのこと、各機関・団体の性格もよく理解していなければ、入職してからミスマッチに気付く…という恐れもあります。

国際協力全般となれば実に多くの関係機関などがありますから、情報を集めて自分用にまとめることは本当に重要なのです。私の場合、実は協力隊に行く前から、いろいろなポストの任期および席が空くタイミングを一覧化し、ライフプランの参考にし

ていました。そこまでマニアックにやらないとしても、せっかく途上国にいるのですから、業界の現場で働く人に直接話を聞いたりして、泥臭く情報収集するといったと思います。

作り上げた“業界地図”が役立つのは、帰国後の頃ばかりではありません。人生の中では結婚など大きな変化が起きますし、歳を重ねるうちに、体力面などの条件が変わることもあります。私自身も父になったことを機に、従来とは違う形で途上国の農家支援に関わる道を考えるようになりました。現在は、日本を拠点に海外農家を支援する企業とご縁があり、短期出張をベースに民間の立場で農業や気候変動に携わることで、経験を生かしつつ、ライフステージに合った形でキャリアの可能性を広げられています。その時々自身に適した進路へ転換する際も、自らしっかり作った地図を携えていれば、迷うことはないはずです。



今月の先生

はら だ たくろう
原田拓朗さん

セネガル／コミュニティ開発／
2014年度3次隊・静岡県出身

大学で経済学を学び、日本国内のメーカーに就職。その後、協力隊員としてセネガルに赴任し、手工業の職人などに向けた能力向上・所得向上のための活動を行う。帰国後はJICAの業務で仏語圏アフリカでの業務を経験したほか、パリ政治学院で修士号取得。2020年にJPO派遣制度でIFAD職員として再びセネガルへ。その後、JICA専門家や開発コンサルティング会社の起業などを経て、現在は自然由来のカーボンクレジット生成と農家支援を行う民間企業に勤務中。

Text = 飯淵一樹(本誌) 写真提供 = 原田拓朗さん

INFORMATION

JICA青年海外協力隊事務局からのお知らせ

EVENT

2026 駒ヶ根訓練所 HOME COMING DAY

～平成5年度3次隊(有志)スペシャルコラボ～

昨年度、JICA海外協力隊60周年を記念して実施した駒ヶ根訓練所スペシャルイベント「ホームカミングデー」。全協力隊OV・地域の皆さまのご期待に応え、今年も開催します！

なんと、今年は平成5(1993)年度3次隊の有志の皆さんを幹事にお迎えしての特別企画です！



【日時】 2026年10月24日(土)
14:00～18:00(受付13:00～14:00)
【場所】 駒ヶ根青年海外協力隊訓練所
【対象】 全ての協力隊OV、市民の皆さま、訓練生

【主なプログラム】

- ① 音楽紙芝居
ChalChal「アリババと40人の盗賊(パレスチナ編)」
- ② パネルディスカッション
「自分ごと、世界ごと
～世界とつながる私たち～」
- ③ 交流会(協力隊OV×市民×訓練生)
- ④ 協力隊OV40名限定:
懐かしの訓練所に再入所!?
訓練所宿泊プログラム

【お問い合わせ】 JICA駒ヶ根
TEL: 0265-82-6151
MAIL: jicakjv-jocv@jica.go.jp

事前申込は
9月30日(水)〆切!
詳細・申込は
こちら



RECRUIT

JICA海外協力隊の 2026年秋募集が 始まります

JICA海外協力隊(長期派遣)の2026年秋募集を2026年9月2日(水)～10月2日(金)の期間に実施します。8月26日(水)に募集要項と要請情報を公開しましたので、詳しくはウェブサイトをご確認ください。

なお、今回の募集では、JICA海外協力隊経験または一定の語学力を有する方を対象に、2027年3月頃に派遣する「2026年度内派遣枠」があります。条件はこちらよりご確認ください。応募をご検討中の方にもぜひお知らせください。



JICA海外協力隊
公式ウェブサイト



2026年度内
派遣枠について



NEWS

2026年度JICA海外協力隊帰国隊員 奨学金事業の募集について

JICA海外協力隊帰国隊員奨学金事業は、帰国後3年以内のOVで、協力隊活動で得た知識や経験を生かして社会還元を促進し、日本及び世界の平和と安定のための活動に従事することを目的として、国内外の大学院への進学を希望する方及び在学中の方への奨学金事業です。年1回の募集で、採用された場合は200万円を給付します。詳細はウェブサイトをご確認ください。

- ◆ 募集期間: 2026年8月1日(土)～10月8日(木)
- ◆ 給付人数: 10人程度

JICA海外協力隊
帰国隊員奨学金
について



編集後記

P5-11「特集」のOVは皆、以降のキャリアに語学力を生かしていますが、P18「お悩み相談」の原田さんも取材時に、派遣国の言語をきっちり身に着けるのは進路選択上の強みになる!と自身の経験も踏まえて仰っていました。目の前の活動にはもちろん邁進しつつ、将来の自分の姿もイメージしておくと、語学へのやる気が一層燃え上がるかもしれませんね。(飯淵一樹)

P23「隊員めし」の鈴木さんは、ホテルや高級レストランでケニア人の主食、ウガリを食べたけれどあまり気に入らなかったそうです。配属先でも昼食に出るのですが、原料の乾燥トウモロコシを食べる分だけ地元の業者が粉にひき、学校で調理する。ひき立てでやや粗びきの粉から作ったウガリが大好物になったそうです。おいしいものは、どこで出会えるかわからないですね。(阿部純一)

クロスロード

[2026年9月号]

第62巻第7号 通巻718号
発行日: 2026(令和8)年9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。

2026年度1次隊・派遣前訓練修了生(隊員)が語る 訓練期間の振り返り

7月1日、2026年度1次隊の修了式が駒ヶ根・二本松の両訓練所で執り行われた。このたび、来賓として出席した一般社団法人 協力隊を育てる会の明石要一会長と、訓練を修了した隊員との懇談を実施。訓練所を訪ねるのが初めてという明石会長に、隊員たちが訓練の様子や各自の意気込みを語った。

Text & Photo = 飯淵一樹 (本誌)

—それぞれの“きっかけ”で協力隊に参加した面々

滝口 私は高校卒業時にコロナ禍が始まり、大学時代はやりたいことが何もできない状況でした。一度は地元で就職しましたが、“人生なんて きっかけひとつ”という協力隊の広告がまさにきっかけとなり、仕事をすっぱり辞めて応募しました。

明石 ずいぶん思い切りましたね(笑)。

安里 私は沖縄県出身で、糸満市の特別支援学校から現職教員として参加しました。20代前半の時、ボリビアに沖縄系移民がつくった“コロシアオキナワ”という町があると知って興味を持ち、県から同地に派遣されたOVの例を参考に、まずは沖縄の特別支援学校で経験を積むことに。“沖縄とコロシアオキナワの懸け橋”になりたいという気持ちを10年来持ち続けてきました。

明石 今、日本では特別支援教育が見直され始めているので、その現場で働く方が活躍するのはうれしいことです。

安里 発語のできない子や教室を飛び出してしまう子もいることから楽しく飽きずに学べる教育環境づくりを意識してきましたが、これはいわば教育の原点だと思います。

明石 いいですね。きっとその視点が、言葉や文化の違う派遣国の現場でも役に立ちますよ。

筒井 私は幼少期から外国語に興味があり、滝口さんと同じく大学でコロナ禍に大きく影響を受けました。1年間休学してカナダとフランスに留学し、農業に魅せられたことをきっかけに、農業と気候変動の関わりを学んできました。新卒でまっさらだからこそ見えるものがあると信じて頑張りたいです。

—「グローバルプログラム(派遣前型)」(以下、GP)を経た派遣前訓練について

明石 筒井さんには佐賀県でのGP期間中に現地でお会いしましたが、2カ月間を経てどうでしたか？

筒井 本当に貴重な体験でした。佐賀の皆さんとは今も連絡を取り合っていて、訓練でつらい時は励まされたりと、第二の家族ができたかのようです。訓練所は語学などのインプッ

トが多いですが、GPは自ら働き掛けて人と協働する体験だったので、赴任後の活動にも生きそうだと改めて感じています。

滝口 私は手芸が得意なんですけど、それがGPで活動した岩手県遠野市の方々に好評で、5回ほど関連イベントをさせていただきました。単に趣味だと思っていたものを生かす体験は、自分にできる事柄から発想を広げることの学びになりました。

ホンジュラスでの活動はごみのポイ捨て防止などですが、訓練中にごみで楽器を作ってみると語学の先生にも同期たちにもウケたので、まず自分自身が面白いと思えることを通じて働き掛けるのもいいのかなと考えています。

明石 楽しげなことに転換する発想がいいですね。そういう思考の仕方はどこで身に付けたんですか？

滝口 ずっと赴任後はどう活動しようかと考えていたんですが、私は駒ヶ根でもずっとギターを弾いていたほど楽器が好きで、特に子どもは楽しければ参加してくれるとも思ったので、このアイデアに至りました。

安里 私は現職教員なのでGPという選択肢はなかったです





参加した隊員

たきぐち
滝口ひおさん (ホンジュラス/環境教育)
つつい あい さ
筒井愛紗さん (ベナン/コミュニティ開発)
あ さとよしのり
安里佳憲さん (ボリビア/小学校教育)

左から、明石会長、滝口さん、筒井さん、安里さん

が、沖縄にいた期間が長いので、そういった日本の他地域を知る経験はしてみたかったですね。ただ、この駒ヶ根に日本各地から集まった同期たちといろいろな話をするのも、本当に楽しい時間でした。

— 73日間の訓練所生活を振り返って…

滝口 私、実は訓練所生活が結構しんどかったです(笑)。語学の勉強は楽しかったんですが、134人もいると人間関係がいろいろあって大変でした。ただ、さまざまな人と関わることで、自分の世界が少し広がったとも思います。

筒井 私も滝口さんに似て、訓練所生活のストレスは感じました。特にGPと訓練所の環境のギャップを強く感じ、かつ人が多くてストレスフルでもある中で、どうすれば自分が極力ストレスを少なくして過ごせるのか知る機会になりました。

安里 私は門限が厳しい!と思っていました(笑)。それで少し鬱屈していた時、関西出身の同期がよく話し掛けてくれたんですが、彼のように人の気分を察して声を掛けたりする力

は学ばなければと感じました。

それから、訓練期間中に三線を練習して、語学クラスで「島人ぬ宝」を披露できたのは思い出深いです。沖縄を離れて、改めて地元文化を見つめ直す機会にもなりました。

明石 これから任地へ行った時、三線も含めて日本の良い文化を伝えてもらえるといいですね。

安里 コロニアオキナワには日系1世の方がまだいて、三線やエイサーなども根付いているんです。私は若年代への日本語教育や教室の掃除などについても教えることを求められているので、道徳も取り入れつつ日本の良さを伝えていきたいです。

帰国後に復職する特別支援学校では、授業中の生徒の集中力が続きにくいので、音楽やダンスで盛り上げる工夫が大切です。ボリビアはカーニバルなどダンス文化が盛んなので、日本の子たちに体で異文化を感じてもらえるような何かを持ち帰りたいと思っています。

明石 滝口さんのごみを使った楽器の活動とコラボレーションしたりすると面白いですよね。

滝口 そうですね、缶から三線も作れるはずですよ。

安里 訓練所生活を振り返って印象的なのが、訓練生間ではやっていたドッジボールです。さまざまな年齢層の面々が一緒に童心に帰り、夢中でプレーしている姿を見て「ああ、これが協力隊なんだな」と感じ入りました。

筒井 一人一人を見ると年代もバックグラウンドも多様でバラバラな印象もありますが、国際協力を志して来たという共通点が皆にあって、一つの目標にベクトルがそろっていることが結束感を強めているんだと感じます。

明石 一見バラバラでも、同じミッションの下で自然にお互いが集まってくるという関係性は素晴らしいですね。

これから任地へ行く皆さんには、「健康と安全」を意識しながら「平和の種まき」をしてほしい。かつ、ぜひ人を育ててほしいですね。すぐに成果が出なくても種をまいていけば、それがいつか発芽するかもしれない——そして、皆さんのことを覚えている誰かが現地に根を張ってくれるでしょう。良い人間関係があってこそ国同士の付き合いが長く続きますから、それをお願いしたいと思います。



OB・OG ショップ ファイル

No.03

カトラッチャ 珈琲焙煎所

ホンジュラスから直接仕入れた豆を自家焙煎したコーヒーのほか、同国産のカカオから作ったチョコレートも販売。店内で味わうこともできる。

住所：愛媛県伊予市双海町串
3561-2
営業時間：平日 12:00～17:00
土日祝 11:00～17:00
定休日：月～水曜日

カトラッチャ珈琲焙煎所
販売サイト



お話しいただいたのは



いまい えり
今井英里さん

ホンジュラス／小学校教育／
2013年度1次隊・愛媛県出身

大学卒業後に協力隊に参加。ホンジュラスのラパス県にある小学校で、主に教員の算数指導力を高める活動に取り組む。2015年の帰国後、JICA愛媛デスク（国際協力推進員）の仕事しながら焙煎を学び、19年にカトラッチャ珈琲焙煎所を開店。



ホンジュラスでは従来、先進国の企業に安く大量に卸すことがコーヒー生産の中心だったが、ナンシーさんのような起業家が少しずつ高級路線の開拓を行っている



上：今井さんが2018年にホンジュラスのコーヒー農園を訪れた時の様子

右：生産者として現地で協力してくれているナンシーさん（左）とアルトゥーロ・パウティスタさん（右）



ホンジュラスから“顔の見えるコーヒー”を輸入し、 生産者と消費者の懸け橋に

今井英里さんはホンジュラスでの隊員時代、1軒のカフェで「こんなにおいしいコーヒーは初めて!」という運命的な出会いをした。オーナーのナンシー・エルナンデスさんは、国内で初めてスペシャルティコーヒー(※)の店を立ち上げた女性で、現地でも際立つ存在だった。帰国後、引き続きホンジュラスのためにできることを模索していた今井さんは、ナンシーさんをビジネスパートナーとしてコーヒー豆の輸入を開始。2019年8月にカトラッチャ珈琲焙煎所をオープンした。

店の最大の特徴は、生産者の顔が見える「ダイレクトトレード」だ。ナンシーさんが信頼する小規模生産者の中から日本人の好みに合った豆をセレクトし、生産者の名前や写真を明記して販売。生産者ごとに豆の個性は異なる。今井さんがコロナ禍で現地へ買い付けに行けなかった間もナンシーさんが品質管理を担い、豆のクオリティは年ごとに向上した。23年に店舗が移転した時には、ナンシーさんを含む3人の生産者が来日し、カウンターで自らが育てた豆を淹れて提供したこともある。自分の名前が付いたコーヒーを消費者へと直接手渡す体験に、涙する生産者もいた。

店頭で提供するコーヒーは1杯600円ほどだが、豆は200g 2,500円と決して安くはない。それでも「ホンジュラスを応援したい」という顧客の共感が店を支えている。近年は現地のチョコレート職人と連携し、ホンジュラス産カカオを使ったチョコレートも、生産者の顔が見える形で届けている。

カトラッチャ珈琲焙煎所を訪れた生産者たち



※スペシャルティコーヒー…単一の農園や産地で豆が採取され、サプライチェーンの中で管理や抽出などの過程が適切に行われる最高品質のコーヒーのこと。

Text=油料真弓 写真提供=今井英里さん

任地の食生活に彩りさ!

隊員めし

今月の料理

ケニア隊員から教わりました!

カボチャの葉が主役! ケニア西部の定番料理

ミシェベベ

教える人



鈴木みのりさん

ケニア/体育/

2022年度3次隊・長野県出身

高校生の時、駒ヶ根訓練所で訓練体験をして協力隊を知る。大学卒業時にコロナ禍だったため、1年間、高校で体育の講師を務めた後、協力隊に参加。帰国後は大学院に進学し、現在、スポーツ国際開発学を学んでいる。将来は「学校を楽しむための体育」「体育を通じた居場所づくり」に携わることを希望している。



ケニアでの活動では、道具がない中で工夫して、生徒たちにさまざまなスポーツに触れる機会をつくった鈴木さん



自炊中心の生活だった鈴木さんが、頻繁に買い物をしていた野菜などを売っている店



材料 (2人分)

【ミシェベベ】

カボチャの葉 15~20枚
タマネギ 1/2個
トマト 1個
牛乳 150ml
ベーキングパウダー (重曹でも可) 小さじ2
油 大さじ4
塩 適量
水 (下ゆで用) 700ml

【ティラピアのフライ】

ティラピア (他の白身魚でもOK) 2尾
タマネギ 1/2個
トマト 1個
水 50ml
塩 適量
油 適量

【ウガリ】

コーンフラワー (白とうもろこし粉) 200g
水 500ml

レシピ

【ミシェベベ】

- ①カボチャの葉を水 (分量外) で洗い、茎の部分にある筋を取る。葉と茎を切り分け、茎は5mmのみじん切り、葉は何枚か重ねて丸め、5mm幅に切る。切ったら、もう一度洗ってザルに上げておく。
- ②タマネギは薄くスライス、トマトは小さい角切りにしておく。
- ③鍋に下ゆで用の水とベーキングパウダーを入れ中火にかける。沸騰したらカボチャの葉を入れ、時々かき混ぜながら3~4分煮たら、ザルに上げて水気を切っておく。
- ④鍋に油を引き、タマネギと塩ひとつまみを入れて炒める。しんなりしてきたらトマトを入れてしばらく炒め、カボチャの葉を入れて全体を混ぜる。
- ⑤牛乳を加え、塩で味を調え、ひと煮立ちしたら完成。

【ティラピアのフライ】

- ①タマネギは薄くスライス、トマトは小さい角切りにしておく。
- ②ティラピアはうろこを取り、洗って水気を拭く。フライパンに深さ3cmほどの油を熱し、ティラピアを素揚げする。中火で、目安として片面3~4分ずつ、両面を揚げて皿に取り置く。
- ③フライパンの油を拭き、新しい油大さじ4を入れ、タマネギと塩ひとつまみを入れて炒め、しんなりしてきたらトマトを入れてしばらく炒め、水を加えて塩で味を調える。沸騰したらティラピアを戻し入れ、味がしみ込むまで3~4分煮たら完成。

【ウガリ】

- ①鍋に水を入れて沸騰したら弱火にし、コーンフラワーを少量ずつ振り入れ、木べらなどでダマをつぶしながらよく混ぜる。
- ②何回かコーンフラワーを入れて硬くなってきたら、鍋底からこそげるように力を入れて練り、ひとまとまりになるまで続ける。
- ③ふたをして3分ほど蒸したら、鍋ごと皿の上にひっくり返して取り出す。包丁で2等分に切り分けて完成。

料理について /

ミシェベベとは「カボチャの葉」という意味の、ケニア西部地域で食べられているローカルフードです。配属先からの帰り道で野菜などを売っている女性からカボチャの葉を買ったものの、食べ方が分からないため、近所に住むケニア人の友人から教えてもらったレシピです。牛乳が入ってまろやかでおいしく、これを手作りのウガリと一緒に食べるのが大好きな夕食になりました。ケニアでは肉や魚は、イベントなど特別な日だけのメニューでしたが、ティラピアもとてもおいしいので紹介しました。



公開！

私の派遣国生活

〔ミクロネシア〕

写真提供＝芳賀美南さん Text＝松田亜弓

はがみなみ
芳賀美南さん小学校教育/
2025年度2次隊・東京都出身

暮らしている市、町、村

ミクロネシアは600以上の島々で構成されていて、私の任地は首都パリキールがあるポンペイ島です。島の外周に沿って幹線道路が敷かれ、その外側はマングローブと海、内側は山と森になっています。住んでいるのはサラダックという田舎町で、道路沿いに点々と民家があり、少し山に入ると滝や動植物が見られる自然に恵まれたところです。驚いたのは、日本統治時代に定着した日本語があることです。例えば「デンキ」「ベントウ」などのほか、配属先の児童には「ユミ」「ジョウシロウ」という日本の名前の子もいます。



芳賀さんの住まい周辺の様子。幹線道路沿いに点々と家屋や各施設がある



芳賀さんの任地・ポンペイ島はミクロネシア連邦で最大の島。幹線道路は1周で85kmほど

食べ物

海で取れる魚が豊富で新鮮。揚げたり焼いたりすることが多いですが、生の魚を切り分けて、タマネギやレモン、塩などをかける「サシミ」と呼ばれる食べ方もあっておいしいです。町には食料品店がないため、大家さん夫妻が車で40分ほどのコロンビアという都市で野菜や肉を買ってきてくれます。この国では多くの食材が輸入で、日本の調味料なども手に入りますが、値段は日本の倍ほどと高いです。



上：昼食は弁当を持参して同僚と共に食べている。「[これも食べなさい]と料理をシェアしてくれるなど、同僚は優しい人ばかりです」(芳賀さん)

左上：実を加熱調理するとパンに似た食感になることから「パンの木」と呼ばれる木の実(中央と左上)やイモ類、米とバナナをココナッツミルクであえたものなどが主食

左：伝統的儀式やイベントなど特別な日にはブタの丸焼きが用意される



活動の様子

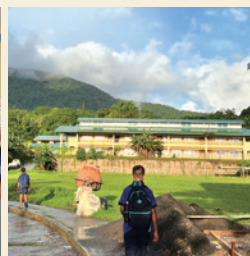


各学年の算数の冒頭10分間は、100マス計算や掛け算など基礎力アップのための取り組みを行っている

公立のサラダック小学校で算数を教えていて、4年生の授業を受け持っているほか、5・6年生の授業補佐もしています。特に重視しているのが“なぜそうなるのか”を考えながら学んでもらうこと。例えば長方形の面積は、なぜ縦と横を掛けるのか、手作りの正方形のマスを並べて説明したところ、児童たちだけでなく先生も「初めて納得できた」と喜んでくれました。8月からの新年度で体育の授業が本格的に始まったので、運動の楽しさも伝えていきたいと思っています。



掛け算の九九をマスターした児童には、芳賀さんお手製の折り紙メダルや賞状をプレゼント



サラダック小学校では日本の幼稚園年長から中学2年生が学んでいる

住まい



上：芳賀さんが借りている部屋は、ベッドとテーブルを置くとはぼいになる

左：大家さん夫妻と孫たち。「皆がとても優しく、私が日本に一時帰国した時は、お母さんが毎日のように電話をくれて、神父をしているお父さんは私の無事をお祈りしてくれていました」

大家さん夫妻と、その娘さん世帯と一緒に暮らしています。雨水や井戸水を大きなタンクにためて生活用水にしている、飲料水は大きなボトル入りの物を購入して備蓄して使っています。ポンペイ島は雨が多く、家で洗濯して干しても突然のスコールに見舞われることが頻繁にあるので、私はコインランドリーを利用して乾燥まで済ませています。

