JICA海外協力隊向け実践ガイド

クロスロード

CROSSROADS

11
2026
NOVEMBER

特集

自分が帰ったら取り組みは途絶えてしまう？
〈活動の継続性〉を高める3つの切り口

派遣国の横顔［タイ］
発展に伴い多様化・高度化する協力隊へのニーズ
互いに学び合いながら活動してきた隊員たち



任地の漁師とボート漁に行き、立派なシイラを釣り上げました。刺し身にすると、生魚を食べない現地の人も興味を示して、おいしいと驚いていました（セントルシア）

JICA 海外協力隊



外国につながる子どもたちの学びを充実させるため連続セミナーを企画・実施しています

山下（やました）さくらさん（ネパール／小学校教育／2015年度3次隊・大阪府出身）

今夏、外国につながりのある子どもたちの教育の在り方について考える「多文化共生セミナー2026 ～教室から始まる共生の学び～」を開催しました。「日本語と子どもの学び」をテーマとして、オンラインで7月23日から全3回の連続セミナーを実施したところ、教員や教職課程に在籍する学生など約40人が受講し、専門家の講義を聞いた上で、グループディスカッションで日頃感じている悩みや疑問を共有し合うことができました。

セミナーは、私が勤務するパシフィックパデコインターナショナル株式会社が、国際協力に関わる人材育成をするために開講している「パデコアカデミー」の一環として実施したものです。各回のサブテーマを「海外から見た日本の学校」「日本語指導が必要な子どもを理解するための基礎知識」「教科の学びと日本語との関係」として、鳴門教育大学にご協力いただき、先生方にも登壇していただきました。

私が中心となってセミナーを企画したのは、私自身の経験と大きく関わっています。私は小学校教員としての勤務を経て、協力隊員としてネパールの小学校教育に携わりました。帰国して教員に復帰すると、外国につながりのある生徒がすごく増えていて、勤務先では日本語指導を担当する以外にも、要請があれば、夜間中学などで日本語指導やネパール語の通訳、進路指導にも当たっていました。

ネパールでのプロジェクトへの従事をきっかけに移ったのが今の会社ですが、職場には帰国子女であったり外国にルーツがあったりする社員も大勢います。「日本と外国のカリキュラムの違いにびっくりした、困った」といった話を聞く機会があり、「教育に関する情報を関係者に提供することができないか」と考えるように。そこで昨年10月から今年1月にかけて、全6回・各回60分のオンライン講座「多文化共生を考える連続セミナー ～教室から始まる共生の学び～」を実施したのが、この取り組みの最初の一歩でした。この時は日本語教育に限らず、「多文化共生の概論」「各国の算数教育」「各国の理科教育」「日本国内における外国ルーツ児童生徒の現状と支援策」など幅広い内容を含みました。

驚いたのは、参加者の「もっと話したい」という思いです。外国につながりのある子どもたちを担当する先生は学校内に1人か2人しかいないことが普通なので、悩みを打ち明ける機会が欲しかったのかもしれません。事後アンケートでもグループディスカッションは高い評価でした。

昨年度の経験を踏まえて、2026年度は各回90分として話せる時間を長く取り、さらに終了後に30分の自由交流タイムを設けました。夏には日本語をテーマにして実施しましたが、9～10月は「算数・理科教育」、12月には「学校文化と多様性」をテーマに全3回構成で実施する予定です。

外国につながりのある子どもの教育に関して、「何に困っていますか」と先生に聞くと、「言語」という回答が多いですが、実は、当の子どもたちはカリキュラムなどの違いに戸惑っていることも多々あります。そんな異文化理解と情報共有の場として今後もセミナーを継続し、より多くの人々に広く参加してもらいたいと思っています。





上：2026年度第3回のセミナーは、学校文化の中で外国につながりのある子どもをどう受容するかについて12月3日（木）から実施予定

左：「算数・理科教育」のセミナーの様子。26年度は各回のテーマを狭めたことでテーマごとの関心層に訴求できた一方、不特定多数の参加による新たな気付きのチャンスが減った面もあり、「どういう方法が良いのか試行錯誤中」だという

Text＝三澤一孔　写真提供＝山下さくらさん



COLUMN ― 表紙によせて

水産局に配属され、カゴ漁を行う漁師の収入向上に取り組みました。写真は知り合いの漁師からトローリング漁を体験させてもらった時のもの。ルアーの付いた糸を垂らし、ボートで引きながら当たりを待つと、立派なシイラがヒット！引き上げる時はとても重かったです。さっそく刺し身で食べると、生魚を食べない現地の人たちも興味を示して一口味わうなり「おいしい！」と驚いていました。
増田彩里さん（セントルシア／水産開発／2024年度1次隊・兵庫県出身）

JICA海外協力隊向け実践ガイド
クロスロード 11
CROSSROADS
2026 NOVEMBER

CONTENTS

2 JICA Volunteers' Reports
3 CONTENTS／索引
4 JICA海外協力隊派遣現況

5 [特集]
自分が帰ったら
取り組みは途絶えてしまう？
〈活動の継続性〉を高める
3つの切り口

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［タイ］

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［カメルーン］

国別索引

	掲載ページ
カメルーン	24
ケニア	22
セネガル	8
セントルシア	1
タイ	13、14、15
ネパール	2
ニカラグア	10
パラオ	6
ホンジュラス	23
マーシャル	21
マレーシア	17
メキシコ	18

職種別索引

	掲載ページ
コミュニティ開発	8
村落開発普及員	17
コンピュータ技術	14
林業・森林保全	17
水産開発	1
環境教育	18
日本語教師	13
小学校教育	2、24
小学校教諭	21
生態調査	6
家政・生活改善	23
助産師	10
公衆衛生	15
エイズ対策	22

出身都道府県別索引

	掲載ページ
北海道	17
秋田県	22
山形県	15
埼玉県	10、14、18
東京都	6、24
愛知県	21、23
三重県	13
大阪府	2
兵庫県	1
岡山県	8

『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」「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。

UD FONT 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。
VEGETABLE OIL INK
FSC ミックス 紙｜責任ある森林管理を支えています FSC® C015352

JICA海外協力隊派遣現況

2026年9月末現在

現在の派遣国数 74カ国



アフリカ地域

国名	一般	シニア
ウガンダ	36	1
エチオピア	18	
ガーナ	33	
ガボン	12	1
カメルーン	20	
ケニア	35	
ザンビア	35	
ジブチ	10	
ジンバブエ	19	
セネガル	29	3
タンザニア	29	
ナミビア	13	
ベナン	9	
ボツワナ	21	2
マダガスカル	39	
マラウイ	33	
南アフリカ共和国	7	
モザンビーク	8	
ルワンダ	21	1

アジア地域

国名	一般	シニア
インド	10	
インドネシア	18	
ウズベキスタン	21	
カンボジア	31	
キルギス	28	1
ジョージア	13	
スリランカ	24	
タイ	36	
タジキスタン	7	4
ネパール	18	1
バングラデシュ	4	
東ティモール	36	
フィリピン	25	
ブータン	24	1
ベトナム	40	
マレーシア	25	1
モルディブ	7	
モンゴル	20	1
ラオス	41	1

大洋州地域

国名	一般	シニア
キリバス	7	
サモア	9	
ソロモン	23	
トンガ	15	2
バヌアツ	19	
パプアニューギニア	20	
パラオ	24	2
フィジー	9	
マーシャル	13	1
ミクロネシア	15	

欧州地域

国名	一般	シニア
セルビア	5	

中東地域

国名	一般	シニア
エジプト	23	
チュニジア	15	
モロッコ	22	
ヨルダン	9	

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		4	6	1
ウルグアイ		2		
エクアドル	23			
エルサルバドル	20			
キューバ		2		
グアテマラ	22			
コスタリカ	17			
コロンビア	24	2		
ジャマイカ	3			
セントルシア	8	1		
チリ	12	2		
ドミニカ共和国	18		5	
ニカラグア	19			
パナマ	15			
パラグアイ	16	4	7	1
ブラジル			36	
ベリーズ	14			
ペルー	34			
ボリビア	39	1		
ホンジュラス	27			
メキシコ	12	3		

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）	1,406 （511／895）	44 （31／13）	54 （17／37）	2 （2／0）	1,506 （561／945）
累計 （男性／女性）	49,795 （25,924／23,871）	6,763 （5,458／1,305）	1,713 （664／1,049）	557 （258／299）	58,828 （32,304／26,524）

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）



自分が帰ったら取り組みは途絶えてしまう?

特集

〈活動の継続性〉を高める 3つの切り口

協力隊員として活動する以上、自らの取り組んでいる事柄が任地に根付き、離任後も続いていくことを誰しも願うはず。もちろん、途上国では政変や関係者の転職などの不確定要素が多く、物事の継続自体が容易ではない。それでも多少なりとも取り組みの維持を担保するために、隊員としてできることはないか。先輩隊員の活動にヒントを得るべく、〈マニュアルを残す〉〈自らが帰国後も関わり続ける〉〈現役隊員をグループ化する〉という3つの方向性から事例を紹介したい。

Text＝飯渕一樹（本誌）　写真提供＝ご協力いただいた各位





ナマコの幼体を放流する名取さん。日中はナマコが砂に潜って隠れているため、調査は日が傾いてから行うことも多かったという

切り口 1

マニュアルを残す

マニュアルがなければ知見が引き継がれない！2年間をかけて現地に合わせた実用的なやり方を追究



名取則明（なとりのりあき）さん

パラオ／生態調査／2023年度1次隊・東京都出身

高校時代、地球温暖化などの環境問題が世界規模の影響を及ぼすことを知る中で、「環境」と「世界で活躍すること」について関心を持つ。大学で環境系分野を専攻した後、海洋のプランクトンなどに関する研究で修士・博士号を取得。大学の助教授を経て、2023年から生態調査隊員としてパラオで活動した。帰国後は、外務省の任期付職員として勤務中。

この調査方法、絶対違うよな――。生態調査隊員としてパラオの環境系NGO、エビール・ソサエティに赴任した初日、同僚がナマコの個体数調査をするところを見せてもらった名取則明さんは首をひねった。パラオ人で構成されるNGO職員は必ずしも専門教育を経た人ばかりではないものの、自国の環境を守るというやる気をしっかり持っている。さらに、戦後の信託統治領時代に施政を担っていたアメリカとの関係が深く、これまでに研究者も派遣されてきたはずだったが、目の前で行われているやり方は、明らかに誤って伝わっていた。

パラオでは元々ナマコを食べる習慣があり、特に伝統漁では、女性漁師の主な収入源だった。近年ではさほど日常的には消費されないが、海外への輸出が増えたほか、外国漁船による底引き網漁が横行し、生息環境の破壊や個体数の減少が問題となっている。「昔は海底に足の踏み場がないほどナマコがいたそうですが、今では探さなければ見つからないくらいに少なくなっています」。

配属先は環境関連の分野に広く携わる組織で、海洋・森林の環境保全から子どもなどへの環境教育まで広く取り組んでおり、主要な活動の1つが、ナマコの生息状況の調査と放流などによる個体数の回復だった。現状の個体数を調べることは



ナマコの個体数調査をする様子。マニュアルに沿って調査を試しながら、不都合のある部分を試行錯誤して改善していった

大切な基礎調査であり、過去にアメリカから導入されていたのは、海底に1m四方の枠を置いてその中のナマコを数え、枠を1mずつずらしながら数十mの直線に沿って数えることを1セット、これを複数セット行った上で、ナマコの数を面積で割って生息密度を割り出す手法だった。

「ですが、同僚たちは線も引かずに枠を持って無作為に泳ぎ回り、大まかなエリアの中で見つけた数を記録するだけ。これでは観察した面積を算出できませんし、そもそも面積で割ることもしておらず、とても定量的なデータとはいえない状況でした。何の資料を参照して調査しているのかと聞くと、担当者の口伝でやり方が引き継がれているとの答え。その時点で、マニュアルを残さなければいけないと思いました」

パラオ人の“納得感”を意識したマニュアル作り

調査方法の資料を残そうと決めた名取さんだったが、まずは現地について知り、同僚となる職員たちとの関係性も構築していくことに努めた。

「Tシャツと海パン、サンダルでどこへでも一緒に付いていって、配属先の業務に加わりました。何でも自分たちでやる習慣があり、皆で壊れた小屋の修理をしたこともあります」

そうして着任から半年ほどたった頃から、マニュアル作りに着手。一旦ドラフトを作って少しずつ更新していく形を取り、月に2回ほど行うナマコの個体数調査で一緒に数を数えたりしながら、実際の現場ではやりにくい部分を確認してドラフトを修正。次の時にやり方を変えてみるという試行錯誤を繰り返した。

「『潮位が高い時には底に全然手が届かない』など現場で初めて分かることもあります。きちんと面積当たりの数を把握するといった一番肝心な部分さえ外さなければ、手法は適宜アレンジして構わないと伝えていました。また、ナマコ漁経験者の同僚から、月の満ち欠けや潮の具合でナマコが多く出てくる時期について教わり、それも取り入れました。現地の知見を含むほうがパラオ人にとって覚えやすく、何よりも“納得感”があると考えました」

マニュアルが文字ばかりでは絶対に読まれないとも考えていた名取さん。できるだけ“絵”として分かるように写真類を多く取り入れながらブラッシュアップしていった。ただ、どうしても突き当たったのは基礎学力に起因する課題で、調査で肝心な「密度」の概念がなかなか伝わらなかった。名取さんは、学校で学んでいても、実生活に落とし込んで理解する経験が日本より乏しいのではと推測する。

「任期内で基礎的な講義も行いましたが、彼ら自身で次の担当者へ教え伝えることは難しいと判断し、Googleフォームにナマコの数などの数字を入力するとExcelのスプレッドシートに自動計算されて調査データが出てくるシステムを作って残しました。技術移転としては不十分かもしれませんが、もし担当者が代わってもシステムさえあれば必要なデータが得られる…というのが落としどころでした」

任期終盤の半年間は、ほぼ完成したマニュアルやシステムを使い、実践を繰り返す期間に充てた。名取さんは見ているだけに徹し、同僚にマニュアルだけを頼りに調査をしてもらうなど、自身がいなくなった後を想定した練習も実施。途中の工程を飛ばすようなミスもいろいろ生じたものの、所定の線に沿って、最低限必要な調査ができる状態までこぎ着けた。そして帰国後の今、新たにナマコ調査に就いた職員から名取さんに連絡があり、いくつか細かな質問のやりとりをした上で「このマニュアルがあればできそう」と言ってもらえたという。名取さんが任期を通して作り上げたマニュアルは、本人が現地を去っても同僚たちの手でしっかりと受け継がれている。



配属先が実施する子どものサマーキャンプで、ナマコの定量調査法を教える様子。調査に使う枠は市販のプラスチック製パイプを加工したもので、国内にある材料で作れるように名取さんが工夫したという



サマーキャンプで自らもスタッフとして子どもたちに接した名取さん。それだけでなく、教育系隊員らにも参加を呼び掛けたという。「人手はいくらあっても足りなかったので(笑)。うれしいことに、私の離任後も隊員の参加が続いているそうで、これも私の活動を残せた1つの形かなと思っています」

〈活動の継続〉ここがポイント!

- ▶ 読んでもらうには「文字少なめ」「現地人の納得感」を意識する
- ▶ マニュアルは早いうちに同僚と一緒に作り始め、自分がいなくなった後の予行期間も取れるとベター
- ▶ 全ての理屈を1から伝え切れない場合は妥協も必要!「最低限これをやれば大丈夫」ということだけ教えることも考えよう



田賀さんが扱うアフリカ布の製品。衣類からバッグ、ポーチ、アクセサリー系小物まで多岐にわたり、オンラインと各地でのポップアップ店などで販売している

切り口 2

自らが帰国後も関わり続ける

“あるべき国際協力”を目指した結果、隊員時代の活動が継続・発展



田賀朋子（たがともこ）さん

セネガル／コミュニティ開発／2014年度2次隊・岡山県出身

大学卒業後、マンチェスター大学大学院修士課程で貧困と開発について学び、2014年に協力隊員としてセネガルに赴任。帰国後、地元の岡山県で働きながらjam tunを始め、現在はオンライン店やポップアップ店、その他の非常設店でアフリカ布製品を日本に紹介している。jam tunとは、隊員時代の任地で話されるプラール語で「平和だけ」という意味。

コミュニティ開発隊員としてセネガルで活動した田賀朋子さんは、帰国後、同国の色鮮やかな生地を使ったアパレルブランド「jam tun（ジャム タン）」を設立・運営している。セネガルの生産者と共に行うものづくりを現地で統括するビジネスパートナーは、隊員時代から共に取り組んでいる仕立職人のクイエ・コンテさん。まさに隊員本人が離任した後も任地での活動に関わり続けているケースだが、実は田賀さんにとって、隊員時代の活動を継続すること自体が念頭にあったわけではない。

「協力隊に合格した当時、将来の進路として興味があったのは国連関係の仕事でした。ただ、実際に途上国で活動してみると、現場ではきめ細やかな支援ができていないと思える状況も目にしました。自分には大組織の枠組みは合わないと感じながら帰国し、一方的な援助ではなく、対等に関わり合える形を考えて行き着いたのがjam tunなのです」

そんな田賀さんが隊員としてセネガル東部、タンバクンダ州シンチューマレム村に赴任したのは2014年10月。配属先は広大な村域を統括する役場だったが、選挙の影響で人員が代わっていて、協力隊員が来ることも把握されていなかった。全くの手探り状態ながら、域内を回って自分にできることを模索した田賀さん。試行錯誤の中、街路にごみが目立っていたことから、端切れやビニール袋から物を作ることで環境意識の啓発ができないかと考えた。

「初めから商品化を目指していたのではなく、『ごみから何かの作品ができれば、ごみに対する人々の意識が少しでも変わるかな？』という意図で始めました」

赴任以来、地域のさまざまな人を訪ねて人脈を広げていたおかげで、仕立業を営む人たちともなじみとなっていた田賀さん。端切れをもらったり、ミシンを持っている人に小物の制作を頼んだりして、年が明けた4月ごろ試作にこぎ着けた。そして、取り組みに興味のある仕立職人に集まってもらおうとミーティングを開催した。

「結局、来たのは数人だけでしたが、その中でも唯一遅れずに来てくれたのがクイエさんでした。当時、出稼ぎの仕立職人として村に来たばかりで常連客もなく、私の話に乗ってみよう



日本に拠点を置きつつ、しばしば現地を訪問して指導などにも当たってきた田賀さん。立ち上げ当初は、職場の夏休みと有給休暇をまとめて取得するなど、苦心して日本の仕事と両立していた

と思ったようです」

クイエさんをはじめ、数人の職人の協力で端切れやビニール袋でポーチなどを作り始めたところ、早々に主婦などが興味を示した。その時点でも田賀さんの意図は環境意識の啓発だったが、品物を欲しいという人が現れるに至り、「私から仕立屋さんに謝礼も出せないので、販売して収益にしてもらおうと思いました。そして、お客さんを彼らのところへ連れていくことが私の活動の一部になりました」。

こうして田賀さんが発案した商品は地域でも人気が出ていったのだが、任期を終える時は心残りもあった。

「顧客が増えたとはいえ頻繁に売れる商品ではなく、継続的に注文が入る仕組みを作って帰りたかったのですが、そこまでは完結しませんでした。作り手の連絡先を書いたポスターを貼るなどできるだけのことはしましたが、私がいなくなったら廃材で物を作る取り組みはどうなってしまうか分からない…という気持ちで任地を離れました」

帰国から数カ月、再び任地とつながって事業を開始

田賀さんは「大組織によるトップダウン的な国際開発からこぼれてしまう部分を補填できるような活動がしたい」との思いから、ひとまずは地元で働きながら、自分が進むべき道を模索した。かつ、セネガルとの関係を隊員時代の2年間でおしまいと割り切る気にはなれず、愛着のあるシンチューマレム村にまた関わりたいとの思いもあった。

「活動を最後までやり遂げられなかったという感覚もあり、村と関わりながら何かできないかという気持ちが大きくなっていきました。とはいえ、いきなり起業しようとは思っておらず、まずは日本での仕事の傍らで週末に商品を売ってみることから始めようと考えました」

帰国から数カ月がたった頃、クイエさんらに再び連絡を取った田賀さん。セネガルから荷物を送る方法、日本から送金する方法など、何も分からないところからのスタートでもあった。そもそも、当時スマートフォンを持っていなかったクイエさんに直接連絡を取ることも容易ではなく、現地にいる共通の知人を介して、その人のスマホでビデオ通話するなどして調整を進めていった。

隊員時代と大きく変わったのは、商品の品質管理だった。日本で売ることを想定すると、柄の向きや仕立ての具合などにまだまだ粗があると感じたという。また、ポーチやバッグなどでは単価を上げにくいため、より“大物”のセネガル布を使った洋服を考案したが、実際に制作してもらう際には自ら再渡航して指導しなければならなかった。

「働きながら休暇でセネガルへ行き、サンプルとして日本で売られている衣類も持参して、気を付けるべき点を伝えるなどしました。仕立屋さんたちに対してフェアな取引になるよう、『売り上げの何％かを還元する』などではなく商品を買い取る形で始めたので、いかに現地でしっかり仕上げて送ってもらえるかが重要ですね。今も、私が現地に渡航している時はできるだけ検品しますし、もし届いたものにダメな箇所があれば、その都度写真を送って伝えています」

田賀さんはこれまでの取り組みを振り返り、「最初に大きな目標を立てず、仕事で収入も得ながらぬるっと無理なく始めたから、楽しく続けてこられたのだと思います」と笑う。協力隊員としての活動が終わっても任地の人々とつながり続けたいという気持ちが土台となり、帰国後10年にわたって続く活動を形作っている。

〈活動の継続〉ここがポイント!

- ▶日本で働きながら自分のできる範囲で始めるのもアリ
- ▶仕事の管理や人間関係の在り方など、隊員時代と変えなければいけないことも多い
- ▶それでも、現地とつながりたい思いが何よりのモチベーションに!



隊員時代から関わってきたクイエさんら仕立職人たち。「隊員時代と比べて仕事としてしっかりダメ出しもする一方、子どもの誕生を共に喜び、親族の不幸を悲しむなど、寄り添い続けられる関係を築けています」



保健分科会の記念すべき第1回活動にて、南部ヌエバセゴビア県のカサ・マテルナ（周産期の妊婦が滞在する施設）で健康教育を行った時の様子

切り口 3

現役隊員をグループ化する

配属先への技術移転が難しい中、“分科会”が取り組みを共有・継承する場に



喜藤麻子（旧姓 野矢）さん

ニカラグア／助産師／2023年度1次隊・埼玉県出身

大学時代、ネパールでの短期ボランティアにて、劣悪な医療インフラの中で危険にさらされる妊産婦の様子やジェンダー面の課題を目の当たりにして協力隊を志す。大学院で助産師資格を取得し、日本国内の総合病院で4年間実務経験を積み、2023年から協力隊員としてニカラグアで活動した。帰国後はUNV（国連ボランティア計画）に応募して、国連人口基金のスタッフとしてバングラデシュでロヒンギャ難民に関わる助産師の教育に従事。

助産師隊員としてニカラグアに派遣され、リプロダクティブ・ヘルスに関する支援を行うNGOのプロ・ファミリアに配属された喜藤さん。首都マナグアの拠点への着任早々に直面したのは、“技術移転”をすべき相手の不在だった。要請はプロ・ファミリア傘下の青少年クラブの運営に携わり、性教育やエイズ対策などをするという内容だったが、2023年9月に着任した時点で「予算がないので、クラブは11月で終了する」と知らされた。しかも、カウンターパートが職場を辞めて渡米してしまうことになった。背景には、NGO全般が政府から良く思われていないという政治的な事情もあった。「隊員として医療行為をしてはいけないので看護師の手伝い程度のことしかできず、本来なら現地職員に知識や技術を伝えることが役目です。しかし、NGOの置かれた事情もあって人員がどんどん代わってしまうため、教えるべき相手がいなくてどうにもなりませんでした」

そこで思い立ったのは、配属先以外の機関で何かさせてもらうようアプローチすることだった。しかし、喜藤さんが飛び込みで訪ねた政府系の病院では、NGO関係者と分かると門前払いに。組織の壁に阻まれて途方に暮れた喜藤さんは、「プロ・ファミリアではなく“JICAの人間”としての立場を前面に出したほうが活動しやすいのではないか？」と考



分科会活動として病院を訪ねた喜藤さん

え始めた。

そして赴任から半年ほどたった頃、後輩として助産師や保健師の隊員が着任。首都隊員の喜藤さんと異なり、それぞれ地方にある政府系の保健管区事務所などに派遣された。

「グループ派遣でもあったので、彼女たちと一緒に活動できれば、配属先などの壁を越えて動けるかもしれないと着想を得ました。連携の仕方を調べる中、クロスロードの記事で『分科会』というものを知って、これならばJICAボランティアの集まりとしていろいろな活動ができそうだと思いました」

後輩隊員たちからも全面的に賛同を得られ、設立趣旨などは誌面を参考に設定。担当の企画調査員（ボランティア事業）に相談して年間計画の策定や予算申請も行い、翌年、保健分科会の設立にこぎ着けた。

クロスロード2023年7月号
特集「分科会活動のいろは」
もご覧ください



分科会で現地社会のしがらみを超えて活動

派遣国の特殊な事情もあって立ち上がった分科会は、まさに喜藤さんがイメージした効果を上げた。まず行ったのは地方の町での女性・妊産婦向けイベントへの参加や、健康教育の活動。さらに、過去に喜藤さんが配属先経由で見学を申し入れて断られたマナグアの中核病院に分科会として連絡すると、スムーズに話が進んだ。

「当時、国内で唯一母乳バンクを実施しているなど先進的な病院で、設備も充実していました。それらを見学させてもらいつつ、日本の事例のプレゼンテーションや、若年妊婦（20歳未満の妊婦）への産前の健康教育などを行いました。“JICA”ということで本当にすんなり進んで、JICA専門家の方をはじめ多くの日本人が積み上げてきた信頼の厚さを感じました」

当初は四半期に1回程度のミーティングと活動を予定していたが、会を立ち上げてみると取り組みたいことがいろいろと挙がり、結果的に活動は年6、7回ペースに上ったという。メンバーの任地で開催された保健関連のイベントに分科会のブースを設け、乳がん検診のやり方を伝えたり、健康教育をしたりと、活動の場も内容も広がることになった。

ただ、分科会を介して配属先の同僚にもさまざまな活動に関わってもらうのは、まだハードルが高かったという。例えば、分科会の企画という形を取っても、プロ・ファミリアの職員が政府系の医療機関などを訪ねることにはなお壁があり、喜藤さんだけの参加となった。他の分科会メンバー2人の配属先はいずれも政府系だったものの、派閥の事情などで職員が他の地域を公式に訪ねることが難しかった。それゆえ、日本人ならば現地の組織的なしがらみを超えて自由に動けるというメリットが、分科会活動を通して最大限に生きたともいえる。

その後、喜藤さんが25年8月で活動を終える時も、分科会という存在が役立った。

「私の帰国3カ月前に助産師隊員が着任して、早速メンバーになってくれました。ちょうど保健関連イベントもあり、私がまだ在任している間に活動の仕方などを学んでもらうことができました」

さまざまな活動の中で作ってきた資料は共有データとして引き継ぎ、残ったメンバーが各自で活用できるようにした。分科会の創立メンバーはすでに全員離任しているが、「現役隊員からは、『分科会の定義や目的が明確に設定されているため、メンバーが入れ替わっても活動の目的を見失うことなく継続できている』との声をもらっています」。

当時、自身の配属先にはすぐ後任の隊員が来る予定がなく、職員に引き継げる状況でもないことから、作った資料や成果物が気掛かりだったという喜藤さん。

「分科会で後輩に引き継ぐことで、どこかで誰かの役に立つかもしれないという希望が生まれたとも思います。また、後輩隊員が先輩の活動を早めに学べる場になったり、分科会活動の中でできた現地の人へのコネクションが引き継がれたりと、当初は意図していなかったメリットも数多くありました」

〈活動の継続〉ここがポイント!

- ▶現地事情もあり、配属先への技術移転や資料の引き継ぎに困難が！
- ▶日本人のグループとして、現地のしがらみを超えた活動の機会を得る
- ▶分科会は知見の共有と任地への還元、資料や機材の引き継ぎにも有効



日本祭りにブースを出し、身長・体重・BMI・血圧の測定などを実施。「病院で血圧などを測るのは有料なので、結構人が集まりました」



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〈タイ〉

Profile of
the partner country of JOCV

**発展に伴い多様化・高度化する
協力隊へのニーズ
互いに学び合うパートナーとしての
姿勢が大切**

Text＝秋山真由美　写真提供＝ご協力いただいた各位

タイ王国
Kingdom of Thailand

タイの基礎知識

面積：約51万㎢
人口：6,605万人（2025年）
首都：バンコク
民族：大多数がタイ族。その他、華人、マレー族など
言語：タイ語
宗教：仏教94%、イスラム教5%

※2026年1月21日現在
出典：外務省ホームページ
https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/thailand/data.html

派遣実績

派遣取極締結日：1981年1月19日
派遣取極締結地：バンコク
派遣開始：1981年7月
派遣隊員累計：1,186人

※2026年9月30日現在
出典：国際協力機構（JICA）



お話を伺ったのは



宮下和正（みやした かずまさ）さん

JICAタイ事務所・企画調査員（ボランティア事業）。大学時代にスペイン語を専攻し、中米への語学留学やボランティアを経験。卒業後は民間企業に就職し、東京、チリで勤務。その後、世界各地を回り、多様な文化や価値観に触れタイでの勤務も経験。2014年からJICA駒ヶ根訓練所で語学調整員を務めた後、エルサルバドル、ブラジルのJICA事務所を経て、23年10月より現職。

タイへの協力隊派遣は1981年に始まりました。当初は、農業や畜産といった1次産業、自動車整備、電気・電子機器など製造・技術分野に関わる要請が中心でした。その後、タイの都市化や教育水準の向上に伴い、現在は、産業人材育成、地域振興、環境・気候変動対策、高齢化対策・社会的弱者支援の4分野を中心に、中等教育現場（中学・高校）でのプログラミング教育や、高等教育現場（大学）でのアニメーション制作など、デジタル分野のニーズも増えています。

タイの公立中等学校（日本の中学・高校に相当）では日本語が第2外国語の選択肢の1つとなっており、日本語教育はニーズの高い職種です。実際には日本語学習に関心がある生徒ばかりとは限りませんが、そうした環境こそ隊員の工夫が生きるところ。多くの日本語教育隊員が、日本文化やアニメなどを取り入れた授業を通じて、生徒の興味を引き出しながら活動しています。

一方、公衆衛生や保健医療など、タイ独自の方法が確立されている分野もあります。そうした現場では、“イコールパートナー”として、互いの知識や経験を分かち合う姿勢が大切です。発展した都市を目にして「タイに支援は必要ないのでは」と感じる隊員もいますが、都市と地方の格差は大きく、大都市を含め、各地域が抱える課題もさまざまです。自身の知識や経験を一方的に伝えるだけではなく、タイの文化や価値観を学び、その経験を帰国後の社会還元につなげることにも意義があります。



ワットスタット寺院に鎮座するシーサカヤムニー仏像。「タイでは仏教を尊重することも大切。隊員は『タンブン』（布施や寄進など徳を積む行為）や仏教行事に触れる機会も多いでしょう」（宮下さん）

タイ人がよく使う「マイペンライ」という言葉には、「大丈夫」「気にしない」といった意味があります。予定の変更や突然の依頼にも臨機応変に対応するのが、タイのやり方です。隊員は、心に余裕を持って相手の考え方や進め方を受け止めることで、信頼関係を築きやすくなると思います。

私がタイの魅力だと感じるところは、人々の穏やかさです。高齢者や子どもに優しく、人とのつながりが強く、かつての日本にも似た居心地の良さがあります。現地の暮らしや考え方を知り、学ばせてもらう。その意識を持つことで、タイで過ごす時間はより有意義なものになると思います。

日本語やプログラミング教育の場で、高齢者支援を学ぶ大学で、タイ人の優しさに触れつつ活動



伊藤（いとう）あゆみさん
タイ／日本語教師／
2006年度3次隊・三重県出身

PROFILE

大学卒業後、通信制の学習塾に勤務し、講習で生徒に対面で教える楽しさを知る一方、海外に住みたい思いもあり、日本語教師を志す。養成講座を受講中に資格取得やボランティアとして日本語を教える経験をし、協力隊に応募。派遣までの半年間ほどは中国に渡り日本語教師の経験を積んだ。タイでの活動中に出会ったタイ人男性と結婚し、現在もシーラチャに住み、私立病院で通訳として勤める傍ら、タイ人へ日本語を教えている。

カウンターパート不在の中、1人で授業を継続 日本語や日本文化への興味を引き出した

伊藤あゆみさんは、2007年3月、タイ東部チョンブリ県シーラチャ郡にある公立の中高一貫校、スラサクウィッタヤコム校に日本語教師隊員として配属された。シーラチャは海辺の地方都市で、1990年代以降に日系企業が多数進出し、工業地帯として発展してきた。日系企業は地域住民の働き口にもなっていて、日本語を身に付けておくことは就職の選択肢を増やすことにもつながる。

配属先では02年から第2外国語として日本語の授業を開始。2・3年生（日本の中学2・3年生に相当）は選択科目、4～6年生（日本の高校生に相当）は文系の必修科目となっていた。伊藤さんには、カウンターパート（以下、CP）であるタイ人日本語教員と共に生徒への授業を行うことに加え、CPの日本語能力向上と教授法の指導が求められていた。

しかし、授業計画の必要性に対する意識の違いや、お互いの忙しさもあり、CPとの意思疎通はなかなかうまくいかなかった。やがて伊藤さんは、「ここは日本とは違う」と受け止め、あらゆる状況に対応できるように複数の授業案を用意するようにした。「タイでよく聞かれる『マイペンライ』は、計画通りにいかなくても『大丈夫だよ』という意味。その価値観を受け入れたら、肩の荷が下りた気がしました」。

ところがその後、CPが体調を崩して入院。見舞いに行くと、CPは伊藤さんの手を握り、「アユミがいてくれてよかった」と言い、07年12月に亡くなった。後任は置かれず、結果的に伊藤さんは残りの任期1年4カ月間、1人で授業を担うことになった。

しかし、生徒には授業以前の課題もあった。配属先は郊外にある小規模校で、経済的に余裕がある家庭の生徒は少なく、中には放課後にアルバイトをしている子もいた。学力レベルは総じて高くなく、大学進学を目指す生徒は3年時が終わると別の学校へ進学するパターンが多かった。伊藤さんが担当した生徒たちは、授業中の私語や立ち歩きが多く、教科書やノートを持たずに来ることも珍しくなかった。そこで伊藤さんは、まず学習に臨む姿勢を育てるため、必要な持ち物を一覧にして教室に貼り、持参できた生徒には丸を付けた。クラスメイトからこっそり借りてやり過ごそうとする生徒もいたため、一人一人確認することを続けるうちに、道具を持ってくる習慣が定着していった。

授業では、アニメキャラクターを描いたお面をかぶって会話をしたり、平仮名を当てるカルタをするなど、楽しみながら学べるように工夫した。また、生徒同士が日本語を話す時間も増やした。「生徒はつまらなければ態度に出すし、楽しければ笑顔になる。反応がとても素直なのです」。

日本語を学ぶ動機付けや生徒の視野を広げるため、日本人との交流も取り入れた。任地には日系企業の駐在員家族が多く暮らしていて、そうした日本人を学校に招き、浴衣の着付けや茶道体験などを行ってもらい、生徒たちが日本文化に触れる機会をつくった。最終学年の6年生には、日本人家庭で1泊するホームステイも実施。約10人の生徒がそれぞれ別の家庭で娯楽や食事を共にし、日本の食べ物や作法に触れ、親交を深めた。「“相手と話したい”と思うことが語学に取り組む基本です。ホームステイをしたことで、『もっと日本語を勉強したい』と言ってくれた生徒もいました」。

生徒たちの成長を感じたのが、07年12月に開催された「シーラチャ日本祭り」だった。伊藤さんに祭りで琴を演奏してほしいとの依頼が来たことを発端に、良い機会だから生徒たちも出演させてほしいと主催側に頼み、4年生約20人が祭りの舞台で日本の歌「さくらさくら」を披露した。

シーラチャ日本祭りで「さくらさくら」を歌う生徒たちと琴を弾く伊藤さん（左）。「普段は合唱を恥ずかしがるシャイな年頃の生徒たちが、大きな声で一生懸命に歌ってくれて、その姿を見てとてもかわいく感じました」



事前練習では、来ない生徒もいる一方、「ちゃんと来ないとだめじゃないか」と伊藤さんの代わりに叱ってくれる生徒もいた。祭り当日のリハーサルでは、緊張と恥ずかしさからほとんど声が出なかったが、本番直前に「先生、向こうでもう一度、練習しよう」と生徒自ら声を上げた。本番では大きな声で歌い、盛大な拍手をもらった。田舎の公立学校の生徒として「君たちは勉強ができない」と言われ続けてきた彼らが、自発的に練習し、最後までやり遂げた瞬間だった。

伊藤さんは2年間の活動を振り返り、「とても充実した2年間でした。皆が外国人の私を温かく受け入れてくれ、CPを亡くした時も、同僚たちが『アユミ、大丈夫?』と気遣ってくれました。私が何かを残したというより、与えてもらったもののほうが大きかったです」と話す。

現在もシーラチャに住む伊藤さんは、最近、かつての生徒と偶然に再会した。その生徒は「大学で日本語を専攻し、地元のホテルで日本語を生かして働いています」と報告してくれた。CP不在の中、1人で懸命に続けた授業や日本文化紹介が、“種”として生徒の心に残ったのかもしれない。



伊藤さんは、駐在員家族の日本人が多く住むという地域の特色を生かし、さまざまな日本文化を披露してもらった。写真は茶道体験を行った時の様子

高度な教育を行う学校でプログラミングの授業 “語学の壁”を乗り越えて現在はタイ語の指導者に

伊井 誠さんはシステムエンジニアとして約4年間働いた後、協力隊に参加した。任地はタイ北部にあるピッサヌローク県。配属先のプリンセスチュラポーンサイエンスハイスクール・ピッサヌローク校は、理科・数学に重点を置いたカリキュラムで科学技術分野の人材育成を目的とする全寮制の中高一貫校だ。6学年で約720人が学んでいた。

「配属先は教育内容もカリキュラムも高度で、コンピュータは生徒1人に1台のパソコンを完備、先生方のスキルも十分に感じました。生徒たちも優秀で、科学分野のコンテスト出場や、そうした場での英語による発表にも慣れていて、私の中学・高校時代よりはるかに進んでいました」

主な活動は、4年生を対象に「Python（パイソン）」という汎用性の高いプログラミング言語を教える授業を、同僚のカウンターパート（以下、CP）と共に行うことだった。Pythonを扱うのは初めてだった伊井さんは、自らも学びながら指導に臨んだ。



伊井 誠（いい まこと）さん
タイ／コンピュータ技術／
2018年度2次隊・埼玉県出身

PROFILE

大学卒業後、神奈川県の企業でシステムエンジニアとして約4年間勤務。2018年、コンピュータ技術隊員としてタイ北部のピッサヌローク県に赴任し、理系の中高一貫校でプログラミング教育に携わった。赴任中には趣味としているマラソンで、県内の大会で優勝したこともある。コロナ禍で一時帰国後、21年9月に短期隊員として再赴任。現在は、活動中に身に付けたタイ語を生かし、学習動画の配信やパーソナルコーチングの形でタイ語を教えている。

当初は、協力隊員の受け入れ経験がなかったCPが、授業を伊井さん1人に任せっきりにすることが多いという問題があった。「CPに悪気はなく、新たに先生が1人増えた、と捉えていたのかもしれません」。

伊井さんをさらに苦しめたのはタイ語の壁だった。

「声調を間違えて別の意味になってしまい、生徒から笑われることもしばしば。また、訓練所で覚えた文字は教科書の分かりやすい書体でしたが、現地で目にするのは崩し字やポップな書体が多く、判読できませんでした」

担当した4年生（日本の高校1年生に相当）は6クラスあり、授業は2コマ連続で組まれていた。伊井さんは事前準備を入念に行い、授業ではスライドを見せながら教えた。

「プログラミングの言語はアルファベットなので、シンプルなタイ語の説明を加えれば進めることができました。ところが、質問されると聞き取れず、内容を紙に書いてもらっていました。遠慮からか質問が少ない中、勇気を出して質問してくれた生徒の言葉を聞き取れないことが悔しかったです」

伊井さんは必死にタイ語を習得しようとした。朝は1時間早く起きて勉強し、隙間時間には単語を覚え、使えそうな表現はメモして授業で試した。同じ授業を6クラスで繰り返すという状況も味方して、半年ほどでタイ語にも慣れてきた。

「技術や知識があっても、伝えられなければゼロになってしまう。技術力と語学力は掛け算だと思いました」

伊井さんは、実務経験を生かした指導も取り入れた。

「授業で取り入れられていなかった要素に、“プログラムにコメントを残す”ということがありました。担当が代わった場合などに対処できるよう、このコードがなぜ組み入れてあるかを説明したり、現場の状況に沿ったアドバイスを残したりすることは基本ですから、授業で伝えました」

その頃には、JICAからの働き掛けもあり、CPが主に授業を進め、伊井さんは演習問題などで生徒1人1人をフォローするという指導体制が定着していた。

もう一つ力を入れたのが、タイに12校ある姉妹校から生



授業で生徒を指導する伊井さん。「プログラミングをどの程度理解しているかを確かめるため、授業に演習問題を導入し、問題の難易度もステップアップするように工夫しました」



佐藤雛奈（さとうひな）さん
タイ／公衆衛生／
2025年度1次隊・山形県出身

PROFILE

幼少期からメディアを通じて海外での暮らしに憧れる。東京有明医療大学の保健医療学部柔道整復学科で医療の基礎をはじめ、接骨に関する伝統医療の柔道整復学を学んだ。そこで健康運動実践指導者の資格を取得し、高齢者向けの健康体操教室にも参加。4年時にゼミの教員からJICAとの連携派遣が始まることを聞き、チャレンジの機会と捉えて参加を決意。卒業後にタイ北部チェンマイ県の大学に配属された。

徒が集まり、初対面の仲間とチームを組んでゲームを制作するハッカソン（※1）というイベントだ。生徒たちは、ゲームを開発するためのプラットフォーム「Unity（ユニティ）」を使い、テーマである“SDGsについて学べるゲーム”を期間内に完成させ、英語で発表する。伊井さんもUnityを学んで教材を作り、放課後に生徒やIT科の教員を指導した。大会本番ではピッサヌローク校の代表4人のうち2人が勝ち抜き、日本で行われた決勝に進み、高等専門学校のチームとの競技に挑んだ。

順調に活動が進む中、コロナ禍に見舞われ、2020年3月に一斉帰国が行われた。それでも伊井さんは日本でUnityの英語教材などを作り、現地教員への技術移転を図った。21年9月には短期隊員として再赴任したが、隔離や移動制限が続き、バンコクから遠隔で授業を行う形での活動となった。

「自分は教えることには向いていないと思っていました。でも、生徒から『先生のシンプルなタイ語での説明は分かりやすい』と言われ、教える楽しさに気付きました」

伊井さんは現在、タイ語学習者向けの動画配信やパーソナルコーチングを行っている。協力隊で身に付けたタイ語とカリキュラム構成力を生かした活動だ。

「現地の人から受けた大きな恩があります。タイ語を学ぶ日本人を増やすことで、タイの人たちのためになればと思って続けています」



2019年12月に開催されたハッカソンの様子。「他のコンピュータ技術隊員たちとも協力して大会を主導しました。勝ち抜いたチームが日本での決勝に進む流れは先輩隊員がつくったそうで、このイベントの継続は私たちの大事な活動になっています」

健康運動指導の知見を生かし高齢化が進むタイへ
公衆衛生学科の学生と高齢者の健康づくりに取り組む

近年のタイでは高齢化が急速に進んでおり、健康づくりや介護予防を通じて「健康な高齢化」を目指す取り組みが盛んだ。それを支援するため、東京有明医療大学はJICAと同大学の学生などの関係者を協力隊員として送り出す連携派遣を開始。派遣先の国立チェンマイ・ラチャパット大学に2025年8月に着任した佐藤雛奈さんは、同窓生の黒田悠斗さん（タイ／公衆衛生／2025年度1次隊）と共に、その第1号に当たる。

活動の柱は、公衆衛生学科の学生を地域の「健康リーダー」として育てるための授業支援と、高齢者を対象とした体力測定や介護予防運動の実施だ。

週2回の授業では、学生たちが体力測定データを統計解析ソフトに入力し、数値から健康状態を読み取る方法などを学んでいるが、パソコン操作に慣れていない学生も多いため、佐藤さんがフォローしている。

配属先は市役所と連携して「高齢者大学」というプロジェクトも行っている。60歳以上の希望者約50人が参加し、栄養や衛生について学ぶ座学に加え、脳トレや体操などのアクティビティに取り組む1年間の講座だ。運動指導を行うことに自信がない学生も少なくないため、佐藤さんは健康づくり運動の立案や指導のスキルを生かし、高齢者大学で行う体操やエアロビクスの振り付けを考えて提供している。

また、タイには「タイムバンク（※2）」というボランティア制度があり、配属先の学生も積極的に参加している。

「学生たちは高齢者宅に訪問して、健康状態を調べたり、家の掃除をしたりしています。転倒防止のため庭の竹を切って手すりとして設置するなど、その場で使えるものを見つけて工夫する力に驚きました。また、通信手段を持たない高齢者の代わりに近隣住民が役所に足を運んで支援を依頼するなど、助け合う文化があることにも感心しています」

佐藤さんには言葉の壁で悩んだ時期がある。慣れないタイ語に加えチェンマイの方言が聞き取りづらく、周りの人との会話を避けるようになった。高齢者から話し掛けられても満足に応えられず、「自分はここにいる意味があるのだろう

※1 ハッカソン…ハック（hack）とマラソン（marathon）を合わせた米国発祥の造語。参加者がチームを組み、特定のテーマに沿って期間中にプログラム開発を行い、その成果を競うイベント。



高齢者大学の参加者を対象に、学生が佐藤さんから教わった方法で体力測定を行っている。写真は佐藤さんが見本として長座体前屈の測定をしている場面

か」と悩んだ。

「自分を見失ったような感覚でした。何とか自分を取り戻したいと思い、自室に好きなグッズを飾ったり、自然の中を散歩したり、好物の甘いものを食べたりしました」

少しずつ積極性を取り戻した佐藤さんは、周囲の人に自分から話し掛け、聞き取れなければ質問し、翻訳アプリも使って理解に努めた。手料理を持ってきた高齢者に、「この料理おいしいね」と話し掛けると、笑顔を見せてハグしてくれた。学生たちとも話すようにし、タイ語の言い回しを教わったり、共にスポーツなどを楽しむ仲にもなった。

他方、カウンターパート（以下、CP）からの要望の多さにも苦しんだ。CPは同学科の教授であり、知識と熱意のある人物だ。高齢者疑似体験キットの学生へのレクチャーの準備など、さまざまな仕事を佐藤さんに任せるのだが、それが2つも3つも重なり、翌日の授業で使うものなど直前の依頼もしばしば。それに応えるため、佐藤さんは徹夜でスライド資料を作ったり、説明のためのタイ語を覚えたりした。それでも授業で使われないこともあり、「CPは私のことを考えてくれていない」と思った。

そうした中、CPからの一言が転機となった。「完璧にしなくていいんだよ、そんなに難しいタイ語を使わなくていい。ヒナがちゃんと理解することが一番大事なんだよ」。

佐藤さんは授業で確実に使う1つのことのみに集中して理解するようにし、簡単なタイ語を使い、ジェスチャーや擬音も援用して伝えるようにした。

「簡単なタイ語のほうが学生も高齢者も理解してくれて、たとえ発音を間違えても、逆に正しい発音を皆が教えてくれる。最近はそうした流れができて、やりやすくなりました」

さらに、CPが多くの仕事を任せるのは、「いろいろなことを経験してほしい、できるようになってほしい」という思いからだったことが分かり、佐藤さんは思いを新たにしている。今後は学生と共に、高齢者が家でもできる運動や脳トレの動画を作ってSNSで広く共有する取り組みを進めたいという。自分の考えも少しずつ伝えながら、佐藤さんらしい活動を形にしていくことが目標だ。



佐藤さんが日本の曲を使ったエアロビクスを考え、授業で学生たちに教えている様子

活動の舞台 裏 ―― 水や明かりに願いを込めるタイの祭り

タイには仏教行事をはじめ、伝統的な祭りが豊富にあり、現地で活動する隊員たちも参加する機会が多い。

タイの旧正月を祝う4月のソンクラーンでは、タイ全土が熱気に包まれる「水かけ祭り」が行われる。年長者の手に水を掛け敬意を示す仏教儀式が変化したもので、街路やトラックの荷台から盛大に水を掛け合う派手な祭りだ。チェンマイの旧市街で沿道の人々と水を掛け合い、全身ずぶ濡れになった佐藤雛奈さんは、「暑さしのぎとして理にかなっている上、見知らぬ人同士が笑い合えるおおらかさにタイらしさを感じました」と語る。

雨期が明ける11月頃には、水辺にクラトンと呼ばれる灯籠を浮かべて水への感謝と願いを託す「ロイクラトン」が行われる。伊井 誠さんは配属先の学校の池で、生徒が用意してくれた灯籠を流した。「無事に任期を終えられますように」と祈りを込めて水に浮かべた瞬間、池の魚が一斉に伊井さんの灯籠に群がり、わずか10秒ほどで消えてなくなった。最近では環境への配慮から、トウモロコシの粉や麩（ふ）など魚の餌になる素材を使うことが増えているのだった。伊井さんは、「あっけに取られましたが、いい思い出です」と笑う。





右：ロイクラトンで学校の池に灯籠を浮かべる伊井さん。生徒たちは葉っぱなどで手作りしたが、伊井さんのものは市販の灯籠で、その素材のため魚の集中攻撃を受けた
下：伊藤あゆみさんが隊員時代に参加した水かけ祭りの様子。トラックの荷台や沿道から人々が水を掛け合い、現地の人々と共に笑い合えることは、祭りに参加する醍醐味だ

※2 タイムバンク…地域の高齢者などの困り事や家事をボランティアとして支援すると、それに費やした時間を同制度内限定の「クレジット」に換算して得られる仕組み。後になってボランティアをした人が支援を必要とした時にはクレジットを使ってサービスが受けられる。

お悩み相談
アドバイスを聞きました！

今月のお悩み

帰国後の進路について
今から何ができるのか悩んでいます

（中南米／水泳）

大学卒業後すぐに新卒で協力隊に参加し、青少年への水泳の指導に取り組んでいます。日々試行錯誤しながらの活動が充実している半面、任期を終えて帰国した後の進路のことも頭を離れません。社会人経験もなく、就職活動の中で協力隊経験をどう生かしていけるのか頭を悩ませています。



金子先生からのアドバイス

就職活動の場で自分の活動を端的に伝える上で、現役時代からの積極的な発信は有効です

私が協力隊に参加した当時――40年近く前ですが、その頃は“協力隊員”といえばキャリアを捨てて行く無頼漢のイメージが社会的に根強く、当の隊員たちも多くが帰国後の就職のことなど任期中には考えていなかったように思います。私のような現職参加者でなければ、そのまま日本社会へ戻らず世界放浪の旅に出て、気に入った国に住み着いてしまった人なども結構いたものですが、やはり基本的には、早い時期から進路を意識しておくのは正しい考え方ですよね。

ですから、現役隊員であるうちに進みたい業界の情報を仕入れて分析する、国際協力の道へ進みたいならば大学院で修士号を取るなど、まず基本を押さえておくことは必要でしょう。そして面接などの試験でニーズに合わせてアピール材料を用意するのは、言ってみれば協力隊員の選考と変わりません。つまり、採用側のニーズがあって、それに対して「私にはこれができます、この技術はまだ身に付けていないのでこれから勉強します」などと説明できなければいけません。

そのためにお薦めしたいのが、日頃から現地での活動などについて発信することです。というのも、それが実績を端的に説明する資料になるからです。自ら書き残したり、どこかに発信したりした記録がなければ、経験について就職活動の場で提示できるのは活動報告書くらいでしょう。面接官の立場からすると「この人はどういう人物なのか?」が分からない状態ですから、単に「2年間途上国に行ってきました」「こういう活動をしてきました」という口頭での説明だけだと、活動を通じて経験したことや身に付けた力が十分に伝わらない場面もあるかと思います。だからこそ、何らかの形で記録を残すことは大切で、赴任したらすぐ始めるのが望ましいです。帰国間際になってから慌てても、就活に間に合わないこともあるかもしれません。

活動について書く媒体は自身のSNSやブログでもいいでしょうし、地元の自治体やその地域のJICA国内機関の広報媒体への寄稿という形もありますよね。あるいはクロスロードのような機関誌の類いに載せてもらうなどの手段もあります。そういったものがあると、自分が何をしてきたのか示しやすいわけです。日本人というのは自己アピールに消極的な傾向がありますが、これはぜひやったほうがいいので、私の教え子で隊員になった人たちにも常々伝えています。



今月の先生

金子正美（かねこまさみ）さん

マレーシア／村落開発普及員／1989年度1次隊、短期／マレーシア／林業・森林保全／2024年度9次隊・北海道出身

帯広畜産大学で環境保全学を学んだ後、北海道大学大学院で生態系管理学を専攻。1985年に北海道庁に入庁し、89年に同庁で初めて現職参加制度の下で協力隊に参加。マレーシアでの活動を経て復職し、2001年より酪農学園大学に移り教壇に立つ。現在、同校名誉教授。また、23年に同校認定第1号のベンチャー企業として株式会社インターリージョンを設立し、代表取締役CEOを務める。

Text＝飯渕一樹（本誌）　写真提供＝金子正美さん

帰国後に湧いた“違和感”に向き合って見つけた道筋
埼玉県和光市で12年続く対話の「秘密基地」

派遣から始まる未来
先輩隊員たちの社会還元



コミュニティカフェを起業・運営

横田明菜（よこたあきな）さん

メキシコ／環境教育／2009年度3次隊・埼玉県出身

Text＝大宮冬洋　写真提供＝横田明菜さん

「メキシコでは、現地の人々が家族との時間やコミュニティを大切にしている姿を見ながら暮らしました。だから、帰国して早朝の新宿で通勤する人たちを見て、すごく違和感があったんです。みんな暗い色のスーツを着て速足で……。仕事中心の生活になじめるのか不安になりました」

そのように協力隊時代や帰国後の経験をざっくばらんに話してくれるのは、埼玉県和光市でコミュニティカフェ「大人の秘密基地arcoiris（以下、アルコイリス）」を運営している横田明菜さん。協力隊に参加したのは26歳の時で、赴任したのはメキシコ湾岸のベラクルス州にある人口1万6,000人ほどの町、テオセロ市だった。

横田さんが配属されたのは市役所で、ごみの分別や処理に関する業務を担う部署での活動だった。市では10年ほど前からミミズコンポストによる生ごみ処理を導入しており、市街地では生ごみの戸別回収の仕組みも整っていた。それゆえ、横田さんがすぐにできることは見当たらなかったが、「作業員のおじさんたちとタコスを食べたりして関係性をつくり、だんだん仲良くなっていきました」。

自分にできることは何かと考えていた横田さんが思い至ったのが、日本のようなごみの分別表を、現地向けに作成して各家庭に配布すること。職員と手分けして市内中心部の全戸に配布した。

「2年目には市長が代わって職員もガラッと入れ替わりました。若くてやり手の女性が部署の長になり、ミミズコンポストで作った堆肥をきちんと商品化して販売することを推進。近隣の自治体の物産展などにも出展しました」

人との出会いの中で活動を充実させた横田さん。帰国直後に覚えた違和感をむしろ大事にして、「しばらく日本を見て回ろう」と仲の良い同期2人と語り合いながら国内旅行をした。この旅の折、同期隊員の学生時代の後輩で、後にアルコイリスを一緒に開業することになる教育学分野の大学院生、川上和宏さんとの出会いもあった。また、地元である和光市市長への帰国表敬訪問の場で、取材に来ていた地域紙「和光新聞」の代表と意気投合し、横田さんはアルバイトとして手伝うことになった。

「私は和光市出身といっても中学から市外の私立校に通っていたので、地元との関わりがさほどありませんでした。取材や新聞配布を通じて市内のさまざまな人や会社を知ると、メキシコで魅力を感じた“コミュニティ”のつながりが和光市にもあるのだと気付きました」

ただ、東京都に隣接する和光市は典型的なベッドタウンで、特に若い世帯は地域社会との関係が希薄になりがち。当時、危機感を募らせた市役所が地域活性化に着手しており、新聞の仕事で役所にも出入りしていた横田さんも積極的に関わった。そして市民が交流するコミュニティカフェをつくるための補助金を得ることができ、2014年3月、川上さんらと共にアルコイリスの立ち上げに至る。

「市民活動の要素に加えて“学びの場”をつくりたいとの思い



1

が漠然とあり、直感的に川上君を誘いました」

横田さんと川上さんはアルバイトを3人ほど雇用してアルコイリスを始めたが、経営の素人だけに赤字が続いてしまう。開業2年目は1年間無給だったと振り返る。その後、アルバイトの従業員が辞めて横田さんと川上さんの2人態勢になったが、人件費の負担が減ったほか、カフェで何かを企画するための意思疎通が円滑になったという。そして、2人が好きなことを自由にやり始めた中で生まれたヒット企画の1つが「哲学カフェ」。毎回、誰もが経験を持っているであろうさまざまなテーマについて参加者の多種多様な経験や価値観、考えを語り合うイベントだ。

「アルコイリスを市民の学びの場にしたいという気持ちがようやく形になりました。難書を読み解く読書会、子どものための哲学対話、防災に関するイベントなども行うようになり、遠方からもさまざまな立場の方が出入りしてくださるようになりました。近隣小学校の保護者の集まりなどでも活用してもらっています」

現在、横田さんは結婚を機に神奈川県海老名市に住んでいる。和光市まで遠いが、12年間で人々が集まる知的な“秘密基地”に育ったアルコイリスを営み続けている。自身の問題意識や違和感をうやむやにせず、やりたいことを形にした横田さん。試行錯誤をしながらも人とのつながりを生かして哲学対話などのニッチな需要を掘り起こした。だからこそ、アルコイリスは唯一無二の魅力を放っている。







1 隊員時代、保育園を訪問してごみ分別などの環境教育をする横田さん 2 アルコイリスの店内。座席数は30ほどで、貸し切り・飲み放題のパーティプランなども用意している（事前予約制） 3 店内に入ってすぐのところにある「“ツンドク”文庫」。横田さんらの私物と利用客からの寄贈本で、専門書から絵本、まんがまで3,000冊以上の蔵書を誇る 4 料理教室の様子

横田さんの歩み

1983年 埼玉県和光市に生まれる



中学生ぐらいからテレビ番組『世界ふしぎ発見！』を見たりして海外に興味を持ちました。スラムなどの問題を知り、国際協力に関わりたいと思ったのは高校生になってからです

2003年 立正大学に入学



環境学の中でも「水文学（水循環を対象とする地球科学）」を専攻し、湧き水や井戸の調査・分析を行いました。大学3年時に協力隊に応募したのですが、当時は不合格でした

2007年 新卒でIT関連企業に就職

2008年 環境省のエコインストラクター人材育成事業に参加し、静岡県のホールアース自然学校に派遣される



富士山麓の樹海案内などの実習を通して安全管理や環境教育を学びました。ペルー出身の日本人女性スタッフと親しくなり、スペイン語圏に興味を持つきっかけに。研修期間中に協力隊に再び応募して合格しました

2010年 環境教育隊員としてメキシコへ赴任



先輩隊員が残してくれたごみ分別教育キットを使って高校生に教え、その高校生たちが小学校や保育園で授業をするという流れをつくりました

2013年 アルコイリスを起業



飲食店経営は初めてでしたが“見切り発車”的に始めました。試行錯誤しながら新しいことに挑戦し続ける中で、地域の人との関わりもでき、徐々にやりたいことが形作られていきました

2016年 リアルな経験をもとに語り合う場「哲学カフェ」を開始。現在も月に1度の定例開催中

2022年 神奈川県海老名市に転居



長距離通勤となって今後の店舗経営を模索する段階になってきています。和光市で店舗を継続するだけではなく、自然豊かな地域でも何かできないかと検討しています

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/

INFORMATION

JICA青年海外協力隊事務局からのお知らせ

REPORT

募集説明会で派遣中隊員とOVが大活躍

2026年秋募集説明会では、JICA海外協力隊経験者の皆様に帰国後の社会還元の場として、説明会で経験談などをお話しいただいております。また、対面型募集説明会では派遣中隊員との生中継も実施！2026年秋募集オンライン説明会のアーカイブ映像のウェブ公開を開始しましたので、参考にご覧ください。

2026年秋募集
オンライン説明会
アーカイブ映像は
こちら
▼



対面型説明会の人気プログラム「派遣中隊員と生中継」の様子

REPORT

任国の魅力を日本へ発信！隊員がツーリズムEXPOジャパンで観光PR

ジョージア国家観光庁およびバヌアツ観光事務所で活動中のJICA海外協力隊員が、それぞれの配属先と共にツーリズムEXPOジャパン2026（9月24～27日）に参加しました。業界・プレス限定の日は旅行会社などとの商談、一般開放日には来場者へのPRを中心に、それぞれの国の魅力を発信しました。ジョージアブースには地域観光局や現地の旅行会社なども出展し、ワインの試飲や伝統菓子の試食を交えて魅力を紹介するとともに、日本の企業・団体との具体的な商談を活発に行いました。バヌアツブースではInstagramフォローキャンペーンや観光アンケートを実施。日本市場での認知度向上と将来的な誘客につながる機会となりました。



ジョージアブースの様子



バヌアツブース前にて

編集後記

P5-11「特集」では、離任後の活動の継続性についてOVの事例を紹介しました。必ずしも自身の活動を残すこと自体が目的ではなかった登場者もいますが、参考ケースとしてのご協力に感謝いたします。目的・形を問わず、皆で共に汗を流した活動が残り続けるのは、現地の当事者の自己効力感などの面からも素晴らしいことだと思います。（飯渕一樹）

P23の末松さんによると、陸地が少ないマーシャルでは大半の人が酋長から土地を借りる形で暮らしていて、土地のことに関しては繊細。そのためか、「ここ」「あそこ」のように場所を表す語が、話し手の近く、話し手と聞き手の近く、聞き手の近く、両者から離れた場所、遠いが見えている場所など、多種に及ぶそうです。価値観が言語に反映されているようで面白いですね。（阿部純一）

クロスロード
［2026年11月号］ 第62巻第9号　通巻720号
発行日：2026（令和8）年11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。

任地の思い出を聞きました。

マーシャルの環礁を隊員仲間と歩き旅
娯楽は少ないけれど優しさにあふれていた

末松洋介（すえまつようすけ）さん
マーシャル／小学校教諭／2011年度1次隊・愛知県出身

「端から端まで歩いてみない？」

娯楽施設もショッピングモールもなく、インターネットさえつながっていなかったマーシャルでの暮らしの中で、隊員仲間とのそんな何げない一言から、「マジュロ環礁踏破ウォーキング」は始まりました。

任地はマジュロ環礁という楕円（だえん）形に小島が連なっている地域で、その島々を一本道が大きくU字を描くように貫いています。住まいがあったローラ村は環礁の西端、目指すは反対側の端にあるリタ地域。約50㎞を自分たちの足で歩いてみるというちょっとした冒険です。

まず立ちはだかるのが、強烈な日差し。日陰から一歩外へ出れば「日焼け」を通り越して「やけど」するレベルです。水分を補給し、海風が吹き抜ける日陰で休憩を挟みながら進みます。

歩き旅ならではの出会いもありました。立派な屋敷の前で小休憩していたところ、おじさんが出てきたのですが、なんと当時の大統領ジューレーラン・ゼドケイア氏。フレンドリーに写真を一緒に撮ってくださり、本当に人と人の距離が近い国だと実感しました。

半日かけて中間地点のドミトリー（隊員連絡所）に到着して1泊し、翌日ついにゴールのリタ地域へ。島の幅が広いローラとは違い、狭いリタは道の両側に家々がギュッと密集していて、とても新鮮な光景でした。皆クタクタで特別なセレモニーもなし。でも、冷えたビールで乾杯した時のおいしさは忘れられません。

車ならあっという間の一本道も、「どこに行くの？乗っていきなよ」と気さくに声を掛けてくれるトラックの人、「大変そうね、うちでココナッツ飲んでいきなさい」と誘ってくれる家々のお母さんたち。歩いてみるとたくさんの笑顔と発見に満ちていました。



Illustration＝牧野良幸　Text＝阿部純一（本誌）

OB・OG

ショップファイル

No.05

三吉農園（さんきち）

（株式会社三吉ファーム）

自家農園で自然栽培した大根から秋田伝統の漬物、いぶりがっこを加工し販売。自家製品のほか、地域の高齢農家によるいぶりがっこも取り扱っている。オンラインショップでの販売のほか、主に関東でのマルシェなどにも出店。

三吉農園 公式サイト

お話しいただいたのは



加藤（かとう）マリさん

ケニア／エイズ対策／
2010年度1次隊・秋田県出身

大学卒業後、エイズ対策隊員としてケニアに赴任し、地域や学校での栄養指導と性教育に取り組む。活動の中で現地農家と知り合ったことで食と農業に興味を持ち、帰国後は兵庫県淡路市で農業の基礎を学んだ後、秋田県仙北市で三吉農園を設立。2026年3月の法人化に伴い、現在は株式会社三吉ファームの代表取締役を務める。また、農園から少し離れた水沢温泉郷ではペンション兼農家民宿「Hotel Radish House（ホテルラディッシュハウス）」も運営。



収穫した大根を燻す小屋。気温が氷点下の時期は土から掘り出した大根がすぐ凍ってしまうため、急いで燻煙工程に移る。「燻すペースなどを計算しながら同時並行で作業するので、漬け込んだ大根の樽上げが終わる4、5月まではずっと大根に追われています」

隊員経験を経て「地域にあるもの」を生かす農業を実践
いぶりがっこを通じて秋田の食文化を伝える

エイズ対策隊員として保健事務所で活動した加藤マリさんは、「健康維持のためには、日々食べるものが大切」という気付きから、身近な野草や地域の食文化を生かした啓発活動に奔走した。同時に、現地の農家と深く関わる中で「食べるものを作る仕事はかっこいい」と農業に目覚め、帰国後は地元の秋田県で農業に就く。取り組んだのは、化学肥料や農薬をほとんど使わず、元々の環境にあるものを生かす農業である。いろいろな野菜を試した結果、土地に最も適していたのが大根だったことから、事業の軸を秋田伝統のいぶりがっこ（燻製（くんせい）大根のたくあん漬け）に決定。こうして2017年にスタートしたのが「三吉農園」だ。

いぶりがっこの材料には、自社農地で育てた大根を使用。収穫後すぐにサクラやナラといった広葉樹で3～4日燻（いぶ）し、水分が抜けると、米ぬかや塩で1～2カ月漬け込んで発酵させる。無添加で素材の味がそのまま生きているのが特徴だ。定番の真空パック製品に加え、冬の樽（たる）上げシーズンには発酵菌が生きている「生いぶりがっこ」も登場する。

漬け込みを行う加工場では、21年の食品衛生法改正による衛生基準強化でいぶりがっこ作りの継続が難しくなった個人生産者の分も漬け込みを引き受けている。加藤さんは「いぶりがっこは作り手によって味が全然違います。地元のおばあちゃんたちの味が途切れてしまうのはもったいない」と三吉農園製の商品と共に販売も担い、伝統の味と食文化の継承も支えている。



大根の収穫期は10月中旬から12月。11月後半には雪の季節が到来し、時には1mもの積雪の中で大根を掘ることもあるという



いぶりがっこは生産者ごとに燻し方などの流儀があり、味に個性がある。「三吉農園を始めた頃は地域に6人いた生産者のおばあちゃんたちも、まだ現役の方は2人。体調に気を付けつつ、一緒に頑張ろうと声を掛けて毎年続けています」

Text＝油科真弓　写真提供＝加藤マリさん

任地の食生活に彩りを！

隊員めし

今月の料理

ホンジュラス隊員から教わりました！

野菜の栄養たっぷり取れて腹持ちバッチリ

WANTAN（ワンタン）



実習で紹介する巻きずしを試作する同僚のミルナ先生。「きゅうりの酢の物など日本食も紹介したほか、抹茶をたてたことも。彼女と共に授業に打ち込んだ時間は、大切な宝物です」



教える人



清 夕香子（きよし ゆかこ）さん

ホンジュラス／家政・生活改善／2014年度3次隊・愛知県出身

大学卒業後、衣料関係の会社勤務やカナダでのワーキングホリデーを経て、協力隊員としてホンジュラスへ赴任。中学校の家庭科授業の改善のため、教材作りや栄養教育、調理実習、手工芸の授業などを行った。帰国後はメキシコへ渡り、現地の日系企業で総務や日本人駐在員の生活サポートに従事。現在もメキシコで働きながら家族と暮らしている。

清さんは地方都市の技術中高校で、洋裁や家庭料理、菓子作りなどの技術を指導した



材料（14個前後・3〜4人分）

【WANTANの具】

ジャガイモ …… 150g（大1個）
インゲンマメ …… 40g（4〜5本）
ニンジン …… 80g（2/3本）
米（省略可能） …… 30g（大さじ3）
塩 …… 適量（小さじ1/2）

【皮】

（手に入る場合は市販品でOK）
小麦粉 …… 200g
湯（40℃前後） …… 100㎖

揚げ油 …… 適量

※インゲンマメとニンジンが入手できなければ、他の野菜でもよい。緑系と赤系の野菜を入れると彩りが良くなる。

レシピ

【皮を作る】※編集室提供レシピ

❶ボウルに小麦粉（薄力粉）と湯を入れて水気がなくなるまで箸で混ぜ、まとまってきたら手でこねる。手のひらの付け根に体重をかけて押し出すようにしながら3分程度こねる。
❷生地の表面が滑らかになったら丸め、ラップで包んで1時間ほど休ませる。
❸1時間後にもう一度こねて手でなるべく平らに延ばし、打ち粉（分量外の小麦粉）をしながら麺棒で延ばしていく。縦方向に伸ばしたら90°回転させて延ばす、という作業を繰り返しできるだけ薄くする。
❹延ばし終わったら包丁で大きな四角形になるように余分な部分を切り、さらに約8㎝四方の正方形に切り分ける。余分の部分もまとめてもう一度延ばし、同じように切る。打ち粉をしつつ重ねてラップで包み乾燥しないようにしておく。

【WANTANを仕上げる】

❶ジャガイモの皮をむいて8等分に切り、鍋でジャガイモがかぶる程度の水でゆでる。軟らかくなったら鍋から出して水気を切る（ゆで時間は6分程度が目安）。ボウルに入れてフォークの背などでつぶす。
❷小鍋で米をゆでる。米の高さの3倍くらいの水を入れ、10分程度ゆでて軟らかくなったらざるに上げて水気を切る（調理済みの米があれば味付きであってもそれを使うと楽）。
❸ニンジンとインゲンマメをみじん切りにして、少量の油を引いたフライパンで炒める。中火で2分ほど炒めたら皿に上げて粗熱を取っておく。
❹①のボウルに②、③を入れて混ぜ、塩で味を調える。
❺皮の中央に④を大さじ1程度のせ、皮の端に水をつけ、三角形に折り畳むように包む。
❻フライパンか鍋にたっぷりの油を熱して⑤を揚げる。油の温度は180℃（箸を入れると細かい泡が出る）が適し、油の温度が下がらないよう、数個ずつ揚げる。5分程度揚げてきつね色になったら油を切り、盛り付ける。

＼ 料理について ／

WANTANは、配属先の調理実習で、菓子など甘い物ばかりでなく、栄養豊富な野菜を、新しい方法で食べることを覚えてほしくて考えたレシピです。当時のホンジュラスでは中華料理が好かれていたため、ワンタンなら受け入れてくれるのではと思いました。生徒たちと一緒に作り、試食して「おいしい！」と笑顔がこぼれた様子を見て、ほっとしたのを覚えています。校内で販売したところ大人気で完売！ 売り上げを次の実習の材料購入費に充てることができたことも思い出です。

レシピ・写真提供＝清 夕香子さん　Text・再現料理・Photo（再現料理）＝阿部純一（本誌）



公開！

私の派遣国生活

〔カメルーン〕

写真提供＝山内皓貴さん　Text＝松田亜弓



山内皓貴（やまのうちこうき）さん
小学校教育／
2025年度1次隊・東京都出身

活動の様子

今年3月には3つの小学校の5、6年生を対象に合同運動会を開催。「井戸用ロープで綱引きや大縄跳びを行い、中でも400人以上で披露したソーラン節は圧巻でした」



初等教育省の県事務所に配属され、小学校5校と幼稚園3園を巡回指導しています。各校の要望に合わせて体育や算数を教えたり、日本文化を紹介したりしています。1クラスに100人以上いる学校があったり、スコールが屋根に打ち付ける音で私の声が通らなくなったりと、日本との環境の違いには驚きました。また、児童たちは、調理実習では薪から火をおこし、臼で実をつぶして調理するまで自分たちだけでできて、そのたくましい“生きる力”に感心しています。

任地ではアジア人は皆、中国人と思われがち。「合わせて2,000人以上の児童を担当しているため、例えば日本語の『こんにちは』を授業で教えれば、数多くの子どもたちに日本語や日本文化を知ってもらえると思っています」



暮らしている市、町、村

任地のムフー市は、首都ヤウンデまで車で1時間ほどと近く、ヤウンデで働く人も多く住んでいます。カメルーンには約200の部族があり、それぞれ異なる部族語を持つため、普段は主にフランス語を共通語として話します。部族ごとに伝統衣装にも独自の柄があり、柄を見ればどの部族か分かるそうです。私はカメルーンの布が好きで、着任してから15着ほど仕立てて毎日の活動にも着て行っています。



上：住まいの近所にある高台から360°の風景が見渡せる。「街がある方向以外は全てが大自然で、人間が切り開いてきた様子や、今も発展している最中であることが見て取れます」





上：市の中心にある市場。「買い物していて仲良くなった店の人や、活動で知り合った児童の親など知り合いも増え、散歩がてらよく足を運んでいます」
左：現地で仕立てた民族衣装。乾きやすい生地でできていて任地での生活に合っている

食べ物

主食はマニオック（キャッサバ）やプランタン（甘くないバナナ）、米などです。魚や肉の主菜にはトマトソースや落花生ソースをかけて食べるのですが、私はオクラの入ったソースがとても気に入っています。フランス領時代の名残でフランスパンがとてもおいしく、朝はフランスパンにチョコレートクリームを塗って食べることが多いです。





上：牛肉をトマトなどの野菜と煮込んだ料理。「日本の牛丼に似ている！と気に入って、現地流ではありませんが、ご飯にかけて食べています」

左：豆を葉に包んで蒸した「コキ」は餅のような食感で少し辛い。「私の名前のコウキと発音が似ているので、自己紹介の時『料理のコキと同じ名前だよ』と言っています」

住まい





上：住まいの近所の住人とも仲良くなり、酒を飲みながら談笑する山内さん
左：お気に入りの場所はリビングで、大きなソファに寝転がって本を読む時間が落ち着くという

住まいは一戸建てで、入居時には家具が一つもなかったので、木工所にテーブルを注文するなどして自分でそろえました。水道は断水が多いため、主な生活用水は敷地内にある井戸の水を利用しています。裏手には畑もあり、生ごみの処理に困ったことをきっかけに、庭でコンポストを始めました。そこでできた肥料を使って、パイナップルやトマトなどを育てています。

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

クロスロード　2026年11月号
2026年11月1日発行（毎月1回1日発行）第62巻第9号　通巻720号
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