



長く訪問看護に携わってきたキャリアを生かし、 高齢化と生活習慣病対策が急がれるドミニカ共和国の 日系人社会を健康へと導く。

看護師として長いキャリアを持つ小柳清美さん。とりわけ、訪問看護に携わってきた期間が長く、その経験を海外で生かしたいと日系社会シニアボランティアに参加しました。赴任先のドミニカ共和国の日系人社会でも高齢化や生活習慣病の増加が問題に。在宅で援助の必要な高齢者や糖尿病や高血圧に悩む人が今後ますます増えていく社会背景の下、巡回訪問の需要は今後ますます大きくなっています。そんな現地の状況の下、20代のごころから抱き続けたというJICAボランティア参加の夢を叶え、赴任された小柳さん。現地ではどのような活動を行ってきたのでしょうか？

応募のきっかけ

**長く携わってきた訪問看護の経験が
20代のごころからあたためた夢を叶える鍵に。**

JICAのボランティアに最初に興味を持ったのは20代のごころ。看護師の友人が青年海外協力隊としてネパールの病院に赴任したことがきっかけでした。私も参加したいと思ったものの、結婚をし、家庭を持ったこともあって、一度は断念。39歳までの間に絶対に参加したいと考えているうちに、シニア海外ボランティアができ、夢実現の期限は69歳にまで伸びました。

結果的に、20代から抱き続けた夢を叶えてくれたのは、看護師の仕事、とりわけ長く携わってきた訪問看護の経験でした。所属する病院は、現職参加することを認めて下さり、病院に籍を置きながら任地に赴くことができるように。長年夢見たJICAのボランティアに参加できると決まったときは、本当に嬉しかったです。

派遣前訓練

**職種や年代が異なる仲間が
切磋琢磨できる貴重な経験。**

職種、年代が異なる仲間が、同じ目的に向かって切磋琢磨できたことは、貴重な経験となりました。ここで、本当に素晴らしい仲間に出会うことができたのは私の財産だと思います。日系移住者の旅立ちの地であるJICA横浜での研修では、移住関係の資料に触れる機会も多く、日系社会について理解する上でとても参考になりました。個人的には、語学を学ぶのが好きなので、素晴らしい語学訓練を2ヶ月間も受けることができて幸せでした。

派遣中

**高齢化、生活習慣病、肥満・・・
日系人社会が抱える問題に立ち向かう。**

ドミニカ共和国の日系人社会には現在一世から四世までが1000人ほどが暮らしています。高齢化進む一方、南米特有の脂質の多い食事の影響もあって、糖尿病や高血圧などの生活習慣病に悩む人も増加傾向に。こうした背景の下、日系人協会に赴任した私に課せられた要請は、日系人社会全体の健康維持・増進と、高齢者の生活の質の維持・向上を図ることを目的とした5カ年計画を策定することでした。この計画が今後のドミニカの日系人の健康や生活の質を左右することになるため、私の責任は重大。的確で有意義な計画を立てるため、まずは自分で現状を知り、課題を見つけていく必要がありました。そこで日系人が抱える健康への意識や現状を調べるため、全国各地域の高齢者やその家族を訪問巡回し、健康に関するアンケートを取ることにしたのです。アンケートは健康に関して多岐にわたる項目で構成し、スペイン語版と日本語版を用意しました。全国の30歳以上の日系人に配られ、戻ってきた回答を分析し、5カ年計画の基盤としました。

アンケートからわかったのは、多くの人が健康や病気、肥満に関して関心が高いにもかかわらず、適切な情報がないということでした。そこで、60歳以上の高齢者160人中100人との面談の実施。ここでもやはり情報がほしいという声が多かったため、各地域でグループセミナーを実施し、「肥満と生活習慣病」や「高血圧」など身近な健康をテーマに講座を行うことをはじめ、現地の人と直接触れ合いながら活動を進めました。また参加できなかった人のためにセミナーの内容をマニュアルにして配布しました。そんな中、一番苦労したことは地域で継続的に健康管理を続けることです。

このほかに、より健康的な食事への考察も行いました。まずは、ドミニカ料理のカロリーを知るため、レストランでドミニカを代表する定食「バンテラドミニカーナ」を注文。シェフからレシピを聞き、カロリーを計算すると、驚くべきことに、一食1800kcalもあることが判明。そこで、日本の同僚の管理栄養士にも協力を得て、油や調味料を工夫することでカロリーを600kcalに抑えた「バンテラドミニカーナ」を完成させました。現地の人々に試食してもらくと、美味しく健康に良いなんて素晴らしいとみんな喜んでくれました。レシピも配布して、食事を美味しく楽しんで味わいながら、カロリーや塩分を抑える方法について伝えました。

活動中、全国13箇所の移住地へ計28回、首都では25回、巡回を行いました。個別訪問を実施し、健康状態チェックやアドバイスを行うことを心がけましたが、地方へ出かけるのはかなり大変でした。最初は日系人協会の役員の方が車で案内してくれましたが、2回目からは自分で行き方を調べて、行かぬばならない時もありました。車を乗り継ぎ、舗装されていないカタカタの山道を走るときなどは怖い思いしましたが、個別訪問を待っている日系人の方々がいると思うと不思議と道中の苦労は気にならなくなりました。

帰国後（現在）

**病院に復帰し、定年まで無事に勤め上げた今は、
今後の自分の活動について考える充電期間。**

現職参加だったので帰国後すぐに勤めていた病院に復帰、看護師として1年半ほど勤務し、定年退職しました。現在は充電中ですが、地域の公民館で出前講座を行ったり、JICAボランティアの説明会の依頼を受けたりしています。現地で行った看護の基盤づくりには、自分の経験や創意工夫、他職種との協力がいかに必要であったかをみなさんにお話して、日本での仕事に役立っています。ドミニカ共和国での経験を、地域の方々へ発信することを通じて、ドミニカ共和国やJICAの活動への理解を深めてもらうことに努めています。

▽ 個別看護の様子



▲ セミナーの様子



▲ 健康に関する調査



🌐 小柳さんへの3つの質問

Q1. 派遣中、困ったことは？

乗り合いバスを利用して巡回訪問に出かけていましたが、時間がまちまちだったり、人が集まらなければ出発しなかったり、道路がカタカタだったり、猛スピードで走ったりと、かなり怖い思いをしました。バス停もはっきりとしたものがあるわけではなく、「ここで降ろして！」と自己申告することで降ろしてしまうというもので、慣れるまで不安でいっぱいでした。また、訪問先の待ち合わせ場所まで、自分で地図を見て行かぬばならなかったため、最初のうちは、本当に看くのだろうかとも心配でした。

Q2. 現地の料理はどうでしたか？

揚げ物が多くコレステロールが高いのは難点ですが、現地の料理はどれもとても美味しかったです。特に、緑色の硬い調理用バナナをつぶして素揚げした「プラタノフリト」は私のお気に入り料理でした。一方、私がつくったもので好評だったのは、すき焼きやお好み焼き。ドミニカの料理を現地の友人に教えてもらうかわりに、私も日本の料理を教えたり、と食でも文化交流ができたことは思い出しています。

Q3. 印象に残っていることは？

ドミニカの日系人は、みなさん日本人以上に日本人。季節の行事や習慣、伝統文化を大切に、後世に伝えようとしてしっかり守り続けています。私は日本では益壽りに参加することは滅多にありませんが、現地では益壽りの練習も熱心に行い、参加していました。外国にいと不思議と日本の文化を大切にしたいという気持ちが芽生えるものだと思えました。また、日本で嗜んでいる茶の湯も披露し、現地のみなさんと楽しいひとときを過ごしたことは良い思い出です。



JICAボランティアで得たもの

多くの人と協力しあって1つのことを成し遂げる喜び。

活動には常に多くの方が協力してくださいました。彼らとともに目標を達成することの喜びをシニアボランティアの経験で得たと思います。日系移住者からは日本文化の大切さを逆に教えられ日本を見直すきっかけを与えてもらいました。日本とは違い、ドミニカ共和国の人々は独居が少なく、家族の絆を大切にしています。時間には縛られず、今日は今日！と楽しむ姿にさまざまな価値観があることを知り、経済大国となった日本にない豊かさに気付かされました。

これからJICAボランティアを目指すみなさんへのメッセージ

歳を重ねても人は成長できます。自分の思いを信じて前進を！

私自身、JICAのボランティアに興味を持ったのは20代のごころでした。そこから夢をあきらめず、シニアになってからその夢を実現できたときは本当に嬉しかったです。人はたとえ歳を重ねても努力次第でいくらでも伸びていけると信じています。素晴らしい出会いや苦労を乗り越えた先には必ず大きな成長が待っています。思いがあれば必ず叶うと信じてみなさんもぜひ飛び出して行ってください。