小松 美紀さん
こまつ みのり

青年海外協力隊

【看護師】

【派遣国】
セネガル
【派遣期間】
2011年6月～2013年6月

価値観がまったく違うセネガルの村で医療に携わり、人々の温かさに触れて、新たな夢が見つかりました。

小学生の頃にボランティアに関心を持ち、中学生で「看護師として青年海外協力隊に行きたい」と夢を掲げた小松さん。
看護師経験を経て、セネガルでマラリア予防の大切さを知ってもらうために奮闘しました。
文化の違いに苦戦しながらも自ら考え、行動しながら、看護師としての仕事との向き合い方も変わったと言います。
さらに人と深く関わる中で、昭和期の日本のような近所付き合いのあるセネガルの人間関係にも魅了された小松さんが、帰国後に見つけた新たな夢とは何でしょうか。

小学生の頃から、関心を持っていたボランティア。様々な思いを胸に、ようやくセネガルへ飛び立ちました。

▲ 紙芝居を使用したマラリア予防啓発

小学生の頃、ユニセフで活動していたオードリー・ヘップバーンが亡くなり、テレビなどで彼女が行ってきたボランティアについて目にする機会が多くありました。その頃の私にとってユニセフは遠い存在でしたが、中学生になり「協力隊に参加した若い看護師が、アフリカの大地をバイクで走る姿」をテレビの特集で見たことがきっかけで「これなら私にもできるかもしれない」と思い、専門学校へ進んで看護師の資格を取得。都立病院の脳外科に5年、救命救急に2年勤務しました。

本当は3年実務経験を積んだらすぐ協力隊に参加したかったのですが、仕事を始めると楽しくなってしまい、年次が上がるにつれ新人教育や研究などの役割も増えてきたため、それらが一段落したタイミングで協力隊への応募に至ったという感じです。無事選考に通り、セネガルへ行くことが決まった時は「ようやく行ける」という思いでいっぱいでした。

現地に行く前に不安だったのは、日本と現地の医療のギャップに適応できるかということです。協力隊のレポートを読むと、前の隊員が苦労している様子も伝わりましたし、病気や性犯罪についての不安も、なかったと言えば嘘になります。しかしすべて「行ってみないとわからない」し、気になっていた婚期も最終的には「日本にいても結婚できるかわからないから、帰ってきてから考えよう」と気持ちを切り替えて、自分の気持ちと折り合いをつけました。

渡航の3ヶ月前、突如として起こったのが3.11です。派遣前訓練が終わった後、隊員たちと一緒に東北へ瓦礫処理などのボランティアへ向かったのですが、「日本がこんなに大変な時に、海外へボランティアに行くのか」という世論もある中、協力隊として日本を出ていいものか、決心が揺らぐ瞬間もありました。

しかし、現地で「日本が今こうやっていろんな国から援助を受けて、東北が復興に向かっているのは、あなたたちの先輩たちが海外で貢献してきたからというのもひとつの理由。私たちはできることをするから、あなたたちも海外でできることをしてください」と言ってくださった方がいたのです。その言葉に背中を押されてセネガルへ向かい、帰国後、また必ず東北の力になると心に決めました。

宗教観の違いから、なかなか普及しないマラリア予防意識。それでもマラリア死亡率を下げたいと思いました。

私が活動したのは、首都から車で6時間の場所にあるタンバクンダ州クンベントゥーム県の保健センター。ここは周辺地域1万人を管轄する唯一の病院で、マラリアによる死亡率低下のためのデータ収集や、妊産婦死亡率低下のための取り組みが必要とされていました。

それに加えて私が取り組んだのは、マラリアの予防啓発、母乳育児や妊婦の栄養摂取改善の推進などです。特に、村人はマラリアの危険性は認識していましたが、予防意識がありません。その大きな理由として、宗教観の違いがあります。

セネガルの人たちは信心深いイスラム教徒で「生きるも死ぬも神が決めたこと」と考えているのです。ある時、現地の人が「近所の○○さんが死んだ」と言うので「何で死んだの？」と聞くと、笑いながら「死ぬことに理由はない」と言われたことがありました。死因は病気か事故かの二択で、彼らは病気の名前もほとんど知りません。死は神のご意志だから、それに抗うず受け入れるのが当たり前なのです。

その宗教観を理解した後も「病気を予防すれば命を長らえることはできるのに」という思いは消えず、患者が何も知らない子どもであればなおさら「自分なら守れるのに」と、最初は大きなジレンマを感じていました。

そこで、先輩隊員や現地の保健委員さんに手伝ってもらいながら、紙芝居や漸創などを使ってマラリアの予防啓発に努めました。娯楽が少ない現地では、音楽を流すなどして賑やかな方が楽しんで見てくれるからです。その後のアンケートで、見た人から「予防が大事ということはわかった」という回答はもらいましたが、どれくらい浸透したかはわかりません。それでも、発信し続けることが大事なのだと感じました。

西アフリカ5カ国が集まる、大規模な会議を主催。医療従事者の質の向上に寄与できました。

▲ 医療の質の向上のための５カ国会議

その他、小さな診療所を回ってマラリアの罹患率と死亡率、患者の年齢などを調べたり、蚊除けクリームを作ったり、栄養のある野菜の育て方を教えたり…と、私が現地で行ったことを挙げればきりがありません。しかし一番大きな仕事は、西アフリカ5カ国の医療に関わる協力隊員と彼らの同僚をセネガルに招いて、「医療の質の向上」のための会議を主催したことでしょうか。

サービス業などで用いられる「5S（整理、整頓、清掃、清潔、躾）」やホスピタリティについてみんなで勉強し、「業務効率をアップさせるためにはどうしたらいいか」といった議題で討論や情報交換をしたのですが、私も非常に勉強になりました。

例えばアフリカでは、医療従事者が患者さんに対して威圧的な態度を取ることが多いのです。患者さんが「痛い」と言えば「痛いなんて言うんじゃない」と叱りたり、30人もの患者さんが待っているのに医者がお茶を飲みに行ってしまったりすることが見受けられました。そういう理不尽なことが当たり前に行われているのに納得がいかなかったのですが、よくよく聞いてみるとセネガル以外の国でも同じことが行われていたのです。そして、彼らにも「それは良くないことだ」という認識がありました。

改善の意思を持ってロールプレイも行ったところ、その後「患者さんを叩く、診察の途中でお茶を飲みに行く、遅刻などがなくなった」というフィードバックが現地からありました。それはとても嬉しいことでした。

昭和の日本にあった、人と人の深い繋がりを、現代の日本でも実現させたい。

セネガルの人はとてものんびりです。最初はそのゆっくりとした時の流れにイライラすることもありましたが、一方でとても素敵だと感じたのが助け合いの精神。「お金がないけど子どもが病気になった」と病院に来た母親に、病院職員が治療費を負担したり、高い抗生剤を買うお金や食事を渡したりすることは日常茶飯事です。持つ者が持たざる者に分け与えるのが、当たり前の文化。お金が返ってこなくても貸し続けます。自分のお金がなくなれば、他の人に借ります。だから、犯罪率も低いんだ、と言う現地の人もいました。

何より、昭和の日本のような人と人との関係性が私は本当に好きでした。例えば、お隣に調味料を借りに行ったその足でごはんをご馳走になって帰ってくるような…。これが現代の日本で実現すれば、孤独死や老老介護も減るのではないでしょうか。私は医療の現場で、介護で苦労されている方々や認知症世帯などをたくさん見てきましたから、ご近所同士がもっと密であれば、辛い状態は回避できると強く思ったのです。

様々な経験を経て、帰国後は「日本でいつか、セネガルのようなお互いを支えあえる村を作る」ことが夢になりました。その一歩としてより地域に根付いた介護・看護を目指すべく、まずケアマネージャーの資格を取り、介護業界の勉強をして、訪問介護・看護の会社を設立。今は1日に、3～4人の患者さんのご自宅に伺っています。

今まで病院の看護師として勤めてきて、家に居る患者さんを見たことがなかったのですが、一家の主としてお出迎えしてくださるその姿は凛としていて、病院で見る「入院患者さん」とは佇まいが違うのです。最期までその人らしい生き方のサポートができるという意味でも、訪問介護・看護の仕事に非常にやりがいを感じています。

ご近所さんに子どもを安心して預けられて、隣のおじいさんに叱ってもらえて、お醤油の貸し借りができるような、温かくて安全で安心で、みんなが繋がれる村を作りたい。そんな風に思えたのも、セネガルでの経験があったからこそ。まだ道半ばではありますが、少しずつ夢に向かって歩んでいけたらと思います。

JICAボランティアで得たもの

人と向き合うことで、仕事との向き合い方も変わりました。

今まで、仕事では「患者さんと看護師」という向き合い方をしていましたが、セネガルでの経験から、より「人対人」で付き合えるようになったと思います。そして相手がどんな人でも、対話を続けることで、理解はできなくても「そんな考え方があるのか」と受容することができるようになりました。医療従事者としても、家族に看取られて家で最期を迎えられる幸せなど、人の死を様々な角度から捉えることで、仕事との向き合い方が変わった気がします。

また、近所の人同士が助け合うことが当たり前のセネガルでの生活がきっかけで、帰国後、訪問介護・看護の会社「株式会社 スマイライフ」を立ち上げるに至りました。今は訪問先の方々と「患者」としてではなく、「近所のおばあちゃん」という感覚で接しており、改めてこの仕事の楽しさを感じています。

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

世界は広いです。必ず、自分の糧になる体験ができます。

私は協力隊経験を経て「やりたいことは何でも、思い続ければ必ずできる」と気づかされたことが大きかったです。
小学生の頃から憧れていたボランティア活動に参加することもできましたし、赴任中にやりたいと思った訪問看護についても、帰国後に実現することができました。これから先も、諦めなければどんな夢も必ず叶うと思っています。
個人的には、準備を十分にしてからの参加の方が活動先の力にもなり、活動の幅が広がるため、
より自分の糧にもなると思いますが、参加するか悩んでいるのなら、一歩踏み出してみてください。
協力隊の仲間もみんな「行ってよかった」と言っています。
ぜひ、世界の広さを感じてほしいです。