

1. 年頭所感

1. 新年のご挨拶

謹賀新年！ 2025 年を迎えました。本年はどのような年になるのでしょうか？ 振り返ってみますと 2023 年 5 月にコロナ感染症が「5 類」扱いになってから多くの人々の活動・行動が少しずつ緩和されコロナ禍以前のような日常生活にもどってきています。

JICA 海外協力隊（旧青年海外協力隊、以下 JOCV、なお発足当時は“日本青年海外協力隊”）の発足が 1965 年 4 月なので本年は 60 周年にあたります。この間、JOCV 隊員の派遣実績は計 48,083 人（派遣国 69 カ国、2024 年 9 月 30 日現在）に上ります。また、千葉県からは 1,983 人（同）が派遣されています。

JOCV は発足当初から①開発途上国の経済・社会発展、復興への寄与、②友好親善・相互理解の深化、③国際的視野の涵養とボランティア経験の社会還元のための 3 つの事業目的から構成されています。元 JOCV 隊員や派遣中 JOCV 隊員がこれら 3 つの目的を意識して活動した、或いは活動しているかは兎も角、これらの目的に大なり小なり合う活動をしてきて現在に至っていると思います。

日本政府/外務省は 1992 年 6 月に“政府開発援助大綱 (Official Development Assistance (ODA) Charter, ODA 大綱)”を決定して 2003 年 8 月に改定し、さらに 2015 年 2 月に名称を変更して“開発協力大綱 (Development Cooperation Charter)”を決定し、2023 年 6 月に新たな“開発協力大綱”を作成して現在に至っています。これらを読んでもと“ODA 大綱 (1992 年)”の理念では「…開発途上国の離陸へ向けての自助努力を支援することを基本とし、広範な人作り…健全な経済発展を実現することを目的として、政府開発援助を実施する」とあり、日本の ODA の根幹をなしていました。その後、国際情勢の激変に伴い 2003 年の改定では「我が国 ODA の目的は、国際社会の平和と発展に貢献し、これを通じて我が国の安全と繁栄の確保に資することである」とトーンが少し変化しています。そして、“開発協力大綱 (2015 年)”では「(開発) 協力を通じて、我が国の平和と安全の維持、更なる繁栄の実現、安定性及び透明性が高く見通しがつきやすい国際環境の実現、普

遍的価値に基づく国際秩序の維持・擁護といった国益の確保に貢献する」とし、「JICA ボランティアの積極的活用も含め、担い手の裾野を拡大する観点からも開発 協力への国民各層の広範な参加及び開発協力参加者の知見の社会還元を促進する」と初めて“JICA ボランティアの積極的活用”に言及しています。更に“大綱 (2023 年)”では「我が国と国民の平和と安全を確保し、経済成長を通じて更なる繁栄を実現する」といった我が国の国益の実現に貢献することや「開発協力が国民の税金を原資とする点」に言及し、更に“我が国の強みを活かした協力”の 1 つとして「共に生活し、共に考える JICA 海外協力隊は、日本と開発途上国の草の根レベルでの架け橋であり、引き続き我が国らしい協力として推進していく」と JOCV 活動の推進が言及されています。

この 60 年間に国際情勢は変化し、21 世紀に入ると MDGs (ミレニアム開発目標、2000 年～2015 年) と SDGs (持続可能な開発目標、2015 年～2030 年) の目標達成に貢献するため、JICA の開発協力が変化してきたようです。また、JOCV 活動が国民の税金を原資にしており、日本の少子高齢化の現況を踏まえると帰国後の隊員には国内外での“社会還元”が期待されています。

このような中、JICA 海外協力隊員には是非、任地にて健康に留意しつつ活動し、休暇時には任地以外にも直に足をのばして経験や知見を積んで頂きたいものです。

そして、帰国後は自分自身の活動経験・知見をベースに日本社会や世界に何らかの形で寄与して下さい。

JICA 海外協力隊員のご健闘を心より期待しています。
青年海外協力隊千葉 OB 会 会長 西村邦雄
(昭和 57 年度 4 次隊 理数科教師 ネパール：1983.4～86.4)



【“WORKSHOP SEMINAR ON SCIENCE & MATHEMATICS”
Shakti Secondary School, Gorka (1985.12)】

目次

1. 会長の年頭あいさつ
2. 報告事項
3. 派遣中隊員現地活動レポート

2023-1	岩城 知里	メキシコ	青少年活動	市川市
2023-1	江口 幸	ペルー	青少年活動	千葉市
2023-1	林 なぎさ	ホンジュラス	小学校教育	千葉市
2023-1	升本 多美	エクアドル	コミュニティ開発	松戸市
2023-1	本木 淳也	南アフリカ共和国	小学校教育	印西市
2023-1	吉野 葵	ナミビア	小学校教育	千葉市
2023-2	緒方 彩夏	エジプト	体育	習志野市
2023-2	金城 敦乃	ルワンダ	コミュニティ開発	流山市
2023-2	佐久間 真理	ベトナム	言語聴覚士	千葉市
2023-2	櫻井 千代子	モンゴル	日本語教育	市川市
2023-2	島袋 高輔	マラウイ	サッカー	我孫子市
2023-2	須藤 智也	グアテマラ	コミュニティ開発	千葉市
2023-2	長尾 有里子	カメルーン	青少年活動	印西市
2023-2	廣瀬 航	セネガル	野菜栽培	千葉市
2023-3	堀田 修	エチオピア	コンピュータ技術	八千代市
2023-4	内田 裕一	インドネシア	サッカー	浦安市
2023-4	梶 美咲	ガーナ	小学校教育	勝浦市
2023-4	小松 春奈	パラオ	フィジカルアクティビティ	東金市
2023-4	近藤 真美	ポリビア	栄養士	流山市
2023-4	高梨 大樹	ラオス	水質検査	佐倉市
2023-4	村山 潤	ポリビア	理学療法士	船橋市

4. 年会費納入のお願い
5. 編集後記
～お知らせ～

2. 報告事項

(1) JICA エッセイコンテスト 2024 中学生の部 集合審査終了（10月19日）

- ・当会では627作品中、「一次審査選出作品」として5点選出した。
- ・2025年を最期に当JICA エッセイコンテストは終了予定（JICAより）。

(2) 千葉県シニアボランティアの会と共同で「帰国隊員報告会」開催

- ・日時：10月27日（日）
- ・場所：浦安市国際センター研修室 リアル&オンライン
- ・帰国隊員報告者：2名



(3) 2024 年度 2 次隊派遣隊員千葉県庁表敬訪問&壮行会

- ・日時：11月14日(木)
- ・集合場所：千葉県庁 本庁舎1階 多目的ホール
- ・派遣隊員：22名
- ・当会出席者：西村、村田、大久保



(4) 平成 6 年度関東ブロック会議

- ・担当：群馬県 OB 会 ・場所：群馬県みなかみ町
- ・開催日：11月16日(土)、17日(日)
- ・参加者：西村、村田



(5) 「千葉市民活動フェスタ 2024」に参加(ブース出展)

- ・開催日：11月16日(土)、17日(日)
- ・会場：きぼーるアトリウム(千葉市中央区)
- ・参加者：大久保、梶野、渡辺梓(H23年度3次隊、パラグアイ)



(6) 国際フェスタ野田

- ・主催：野田市国際交流協会 協賛：野田市&野田市教育委員会
- ・開催日時：12月15日(日)
- ・開催場所：野田市中央公民館・総合福祉会館
- ・講演：成瀬猛 OB(元副会長、S52年1次隊、シリア、土木施工、元 JICA パレスチナ事務所長)
- ・演題：パレスチナ問題について
- ・JICA ブース：JICA 協力隊紹介
- ・応募等相談：常磐 OG(ザンビア、理数科教師)、
成瀬 OG(シリア、看護師)
- ・野田市から派遣されている隊員
：3名(ウガンダ、エクアドル、パラオ)
- ・他内容：「英語スピーチ」「外国語サロン」
「世界のだかし屋さん」「外国人のための法律相談」等



(7) 大久保真 OB(S63年3次隊 パラグアイ 野菜)のラジオ出演

- ・千葉市民活動支援センター指定管理者 山本俊子氏から千葉ローカルラジオ出演の依頼
- ・日時：12月18日(水) 午後の放送枠
- ・出演依頼内容：協力隊での活動に関する経験談等

(8) 「協力隊ナビ」相談者数

当会は(原則として)毎月第三土曜日午後「協力隊ナビ」を浦安市国際センターで開催しています。

- ① 4月20日 0名 ② 5月18日 1名 ③ 6月15日 1名 ④ 7月20日 2名
⑤ 8月17日 2名 ⑥ 9月21日 3名 ⑦ 10月26日 4名 ⑧ 11月16日 0名
⑨ 12月21日 1名

3. 派遣中隊員現地活動レポート

2023年1次隊 メキシコ 青少年活動 岩城 知里 市川市

Hola! メキシコからこんにちは!

今回はとある日に行われたメキシコでの隊員活動についてご紹介します。

メキシコでも日本と同じくこどもの日があります。メキシコは4月30日です。こどもの日にメキシコシティのとある団地で住民の子供たち向けに絵のワークショップを行いました。テーマは「Vamos a pintar el pescado japonés Koinobori」(日本のお魚・鯉のぼりを描こう!)です。

日本とメキシコはこどもの日は近いですし、せっかく子ども達と絵を描ける機会、日本の紹介も子ども達にしたいと思い、鯉のぼりを選びました。

事前準備で同僚から、事前にワークショップでの時間配分の詳細、子ども達に紹介するセリフを表にまとめて知らせるよう言われたので、スペイン語で書ける範囲がまだまだ少なかったり、同僚に伝えたいことが100%の力で伝えることができず、予想以上に大変な事前準備となりましたが、メキシコでのワークショップの事前準備のプロセスを知る機会にもなり、その時持っている自分のスペイン語を全て出し切って同僚に伝えることの大切さを学びました。

ワークショップ当日は3歳~12歳の子供達約20人の子供達が参加してくれました。3歳の子供達の中には親御さんの助けが必要な子がいたり、初めて筆を使った子、好きな絵を描きたい子、大声でスペイン語で説明をする事、一気に様々な年齢のこども達のサポートをする事は簡単なことではなく、あたふたする事もありましたが、子ども達は楽しそうに鯉のぼりや好きな絵を描いていたのが印象的です。好きな色や使ってみたい色で模様を描く、いろんな鯉のぼりを描く、お父さんお母さんに「この絵を描いたよ!」と楽しそうにお話する子ども達の姿は、どこ行ってもその姿は子ども達みんな同じなんだな、子ども達が楽しかった!と思ったこの気持ちを今後も大切にしながら活動を行いたいと思いました。子ども達が楽しく絵を描いてる姿を見れるのは活動を行う上でとても嬉しい事です。私もこの楽しい時間を一緒に過ごせることはとても嬉しい事です。当日は予想外な事も起き大変な事もありましたが、何より子ども達の楽しい姿を見れるのは活動のモチベーションにも繋

がります。このワークショップがきっかけで子ども達、親御さんの記憶に残る楽しい1日になってもらい、海外(日本)にはこんな世界があるんだ!と知ってもらえる機会となれたら嬉しいです。残りの隊員生活でも絵の活動を通して子ども達の成長を見ていき、少しでも子ども達の目標や夢ができるきっかけになれるような活動を行っていきます。



参加者の作品



参加してくれた子ども達

2023年1次隊 ペルー 青少年活動 江口 幸 千葉市

ペルー最南端の都市タクナ市にある児童養護施設で生活する、13~17歳の子供にスポーツや折り紙などを含む日本文化のアクティビティを実施しています。子どもたちは、家庭の何かしらの問題により家族や親族と生活することができず、家族との調整がつく、又は18歳を迎えるまで施設で過ごします。スポーツ活動では、勝つことだけでなく、仲間と協力する達成間感やからだを動かす喜びを実感してもらえるように工夫をしています。また、日本のお菓子づくりも大人気です!これま

で、抹茶のケーキやクッキー、きな粉団子などを一緒に作ってきました。現地で購入できるものをなるべく使うことで、再現できるレシピを意識しています。文化の違いを学び合いながら、子どもたちが「できた！」と自信に繋がる体験を増やす活動をしていきたいと思っています。



配属先にペルーの青少年活動隊員が全員集合して活動を一緒に行った時

ペルーは、海・山に恵まれた土地で食材が豊富にあります。中でもジャガイモは約 3,800 種もあり、料理には大体ジャガイモが使われています。ペルー最南端の都市タクナには、「ピカンテ」という地元料理があり、モツとジャガイモをふんだんに使い、ペルー産の唐辛子とトマトで煮込んだピリ辛な料理です。どこのお店も大盛りですが心配しなくても大丈夫、残りは希望すると袋やタッパーに入れて持ち帰ることができます。普段利用するお店での値段は、スープとジュースもついて 8 ソル（約 320 円）と、大満足な料理です。



任地の地元料理であるモツを使ったスパイシーなトマト煮込「ピカンテ」

休日は、自宅にオープンがついているのでお菓子作りをして過ごすことがリフレッシュ時間になっています。

元々は、活動で子どもたちと一緒に作るために始めましたが、職場の同僚にも好評だったので、ペルーの人が喜びそうなものをあれこれ試しています。これまでに作ったもので一番人気だったのは、「紅茶のクッキー」でした。任地には、紅茶を使ったお菓子をあまり見かけないので新鮮だったようです。残りの期間は、ペルーのお菓子作りも学びながら帰国したときに家族や友人に料理を振舞えるようになりたいと思っています。



友人と一緒に自宅で作った紅茶のクッキー

2023 年 1 次隊 ホンジュラス 小学校教育 林 なぎさ 千葉市

「ホンジュラス共和国」と聞いて、すぐに国のイメージが思い浮かぶ人は、あまりいないのではないのでしょうか。ホンジュラスは中央アメリカに位置し、面積は日本の3分の1程度の小さな国です。過去には「世界一危険な国」と称されたこともあります。しかし一度その地に降り立つと、その魅力の数々に多くの人が魅了されることでしょう。世界で 2 番目に大きい珊瑚礁や悠久の時の流れを感じるマヤ文明のコパン遺跡、カリブ海に沈む夕陽…。特に国土の約 7 割を占める山地部で栽培されるコーヒーの生産量は、世界第 7 位を誇ります。私の任地であるラ・パス県マルカラ市は良質なコーヒーの栽培に適した標高 1400m の高地に位置しており、「コーヒーのまち」として非常に有名です。

さて、私はそんなマルカラの小学校で「算数教育の向上」のために、2023 年 9 月から活動しています。ホンジュラスの算数教育と協力隊の歴史は深く、これまで 20 年以上もの間支援が行われてきましたが、教材不足や教員の指導力不足により、未だ深刻な問題を抱えています。

小学校では、日本と同じく1～6年生の子どもたちが学んでいます。しかし、多くの子どもたちが基本的な計算能力が身につけていません。高学年でも九九を唱えられない子が多数を占めています。また、教員自身が授業を行うために必要な知識を持っていないことも大きな課題です。



小学校での活動の様子。かけ算カードを使用して九九を復習します

「先生たちの指導力&子どもたちの学力を上げる」ため、教員向けの研修会を行い、授業の運営方法や指導法を共有しています。黒板を写すだけの授業も多かったのですが、少しずつ授業が改善されてくると、子どもたちが楽しそうに学ぶ姿が見受けられるようになり、それが私にとって何よりの喜びです。

一方で「この国の教育をよくしたい」という熱い思いだけでは、活動が上手くいかないのが現実です。事前に研修会の予定を伝えても、前日や当日に急な変更が起こるのは日常茶飯事。授業観察に行っても「ナギのやり方は、日本ではできるけど、ここではできない」と言われてしまい、自分の存在意義を見失ってしまうことも。そんな時は無理に頑張らないのが、私のホンジュラスルール。ゆっくりコーヒーを飲みながら、先生たちとおしゃべりをします。「最近どう?」「先週末は何していたの?」とたわいもない話をするのがリフレッシュになります。同僚ともまるで家族のような関係なのが、ホンジュラスの好きなところの1つ。「来週新しい単元に入るから手伝ってくれない?いい教材ある?」と、コーヒータイムに活動のヒントが得られたり、気づけば1番おしゃべりしていた先生の授業がものすごく上手になっていたりしました。活動から逃避するために飲んでたコーヒーが、思いがけずチャンスを与えてくれる。そんなことがあるのも、協力隊の活動の醍醐味だと思っています。た

だがむしゃらに頑張れば結果が出るというものでもありません。一見遠回りに感じて、実はそれが近道だったりすることを学びました。残りの任期もマルカウのコーヒーを片手に、先生たちや子どもたちのために力を尽くしていきたいです。



コーヒーを収穫する様子。1粒1粒丁寧に収穫しますこのバケツ1杯分収穫して約10円です

2023年1次隊 エクアドル コミュニティ開発

升本 多美 松戸市

皆さんこんにちは。エクアドルの海沿いの県でコミュニティ開発隊員として活動している升本多美です！私は現地のNGOで主に広報のお仕事をさせて頂いており、SNSや動画、掲示物を通じての販売促進とそれに伴った生産者さんたちの賃金向上に努めています。

この中に、「南米もSNSが流行っているの?」と思う方もいらっしゃるかもしれません。私も渡航前はそう思っていました。しかし実際にこちらに来てみると、日本以上にSNSでの繋がりが発達しており、民間企業のみならず、公的機関からの報告もSNS経由、高齢の方も自在にスマホを操っているような環境。これからの更なるネットの普及、SNS人口の拡大に期待を寄せながら今日も日本の裏側でSNSの中の人をしています。



活動写真

エクアドルは赤道直下にある国なので、日本のような明確な四季は存在しません。しかし地域によって大きく気候が異なります。例えば私の住んでいるコスタ地域は海沿いで標高が低く、年中常夏です。一方首都のあるシエラ地域は山岳地帯にあたるので、日中は暖かっても朝晩の冷え込みが厳しいという特徴があり、エクアドル東部にあたるオリエンテ地域はいわゆる熱帯雨林地域。毎日暑く、そして毎日スコールが降るそうです。私はこういった様々な気候の特徴を「旅行」に生かしています。例えば、毎日暑いしそろそろ避暑したいなあ。と思ったら常春の地域に遊びに行き、雪を見たいなあ。と思ったら山に登ります。川でのアクティビティがしたいと思ったらジャングルに向かい（家から片道 12 時間…）、太陽が恋しくなったら任地の海で日光浴、といった具合です。ちなみに日本人としての感覚がプログラミングされているのか、クリスマスと年末年始は寒いところで過ごしたいなあ、という思いがあり、昨年度は標高 4000m くらいの地域で年を越しました。日頃、30 度を毎日超えるような地域で過ごしているので年末の感覚が全く無かったのですが、足元から忍びよる冷気を感じた途端、身体が一気に年末モードに変わったのを覚えています。

海外旅行が必要ないと感じてしまうくらい、エクアドルの気候・自然・文化は地域によってバリエーションが豊かなので、任期の 2 年間ではとても知り尽くせません、旅行のために滞在を延長したいくらいです（出来ないかな…）。残りの任期もあと数ヶ月になりました。この素敵な国の魅力を拡大すべく、そして優しくて温かいエクアドル人の助けに少しでもなれるよう、任期を全うするとともに、全力でエクアドルでの生活を楽しくしていきたいと思います。



イグアナとアシカの 2 ショット in ガラパゴス

2023 年 1 次隊 南アフリカ共和国 小学校教育

本木 淳也 印西市

Sawubona! (こんにちは!) 現在、私は青年海外協力隊の一員として南アフリカ共和国の MSTA (Mathematics Science and Technology Academy) という教員研修センターで数学科教員の指導力向上を目指して活動しています。

南アフリカ共和国は、アフリカ大陸の最南端に位置し、11 の公用語を持つ多文化な国です。BRICS の一員でもあり、アフリカ最大の経済大国の一つですが、一方で貧富の差や失業率の高さ、教育・医療の格差といった社会問題も抱えています。

先生方の指導力向上のために、特に力を入れている活動は「研究授業」の普及です。これは、授業計画、実施、振り返りを同僚とともにチームで実施することを通して指導力向上を図る手法で、世界的にも「Lesson Study」として広く知られています。配属先で行われる教員研修の中で、模擬研究授業を取り入れています。グループ毎に 1 時間の授業案を作成し、授業者以外の教員を児童生徒役とした模擬授業を行い、授業後に協議会を開いて改善点等を話し合うというものです。これまで、南アフリカ共和国の教育現場では、教員同士で指導技術や知識を共有する機会があまりなく、個々の教員が持つ技量には偏りや不足が見られました。しかしこのセッションを通じて互いの知識や技術を共有するプロセスが指導力向上に大きく貢献することを実感しました。また、参加教員が児童生徒の立場に立つことで、より子どもたちに寄り添った指導法を考える契機にもなりました。

2023年1次隊 ナミビア 小学校教育 吉野 葵 千葉市



教員研修の様子

南アフリカを代表する文化の一つが「ブライ」です。アフリカンス語で「肉を焼く」という意味があり、つまり BBQ のことです。しかし、現地の人に言わせると BBQ とは全く別物だそうです。正直なところ私には違いがわかりません。週末になると家の庭や公園などでブライが行われ、家族や友人、職場の同僚たちとの親睦の場になっています。

赴任当初は、慣れない環境や周囲に日本人がいない孤独感から不安を抱いていましたが、同僚たちが「元気？」と気遣ってくれたり、自宅に招待して南アフリカの家庭料理をふるまってくれたりしました。彼らの親切心の背景には、「Ubuntu」の精神があり、これは「あなたが幸せなら自分も幸せ」という意味だそうです。他者との結びつきを重視するこの価値観に触れた経験は、私にとって貴重な財産となりました。帰国後は、南アフリカの人たちから学んだことを小学校の教員として子どもたちに還元していきたいと考えています。



ブライをしている様子

私は小学校教育隊員として、ナミビアのウサコスという人口 3500 人ほどの小さな町の小学校で、主に算数教育や情操教育、ICT 教育などに関わる活動をしています。

私のメインの活動は、4 年生の算数の授業です。2024 年の 1 年間、4 年生の算数を 1 人で受け持つことを任せられました。ナミビアの小学校では各教科の成績で進級と留年が決まり、算数の成績が低いことが原因で留年する子供が多いことが問題となっています。そのため、4 年生の進級が私の指導にかかっていると思うと、とても責任重大な業務を任せられたと思いました。特に力を入れたのは実態把握と授業準備です。1 クラスの人数が学校内で最も多い 50 人だったため、授業中だけではとても見きれず毎日のようにノートを回収して理解度を確認しました。また短い授業時間をできるだけ無駄にしないように、板書計画や板書に使う教材、ワークシートなどを毎日準備し、子供たちの考える時間を多く確保できるようにしました。テスト前には復習プリントで繰り返し練習をしたり、理解の追いついていない子を放課後や休み時間に個別指導したりもしました。その結果、子供たちの成績は前年に比べかなり向上しました。



4 年生の算数の授業

また、算数を楽しんでもらいたいという思いから、毎週 1 回、算数クラブという算数に関するゲームをする放課後クラブを現地の先生と一緒に立ち上げました。毎週すごく楽しみにしてくれている子が多く、自然と数の概念が身に付いてきている子もいるため、非常にやり甲斐を感じています。

ナミビアは、食べ物が美味しく、陽気でフレンドリーな国民性で居心地がよく、数多くの観光スポットもある

素敵な国です。特にお肉の種類が豊富で、日本では食べることのできない動物（オリックス、クドゥ、スプリングボックなど）のゲームミートも食べることができます。

観光地としては、世界最古の砂漠と言われるナミブ砂漠、多くの野生動物を見ることのできるエトーシャ国立公園、渓谷としては世界第2位の大きさを誇るフィッシュリバーキャニオンなど、紹介し始めたらきりがなほど多くの見所があります。

ナミビアは、1990年に南アフリカから独立するまでは多くの民族がそれぞれ決められた地域で暮らしていましたが、独立後は様々な民族が同じ町で共存しています。そのため、任地に住んでいるだけでもそれぞれの民族の伝統的な食べ物や衣装、踊り、言語などを知ることができ、とても面白いです。



放課後の算数クラブ

2023年2次隊 エジプト 体育 緒方 彩夏 習志野市

Egyptian Japanese School (EJS) で体育隊員として活動しています。2016年に日本式教育に注目していたエル・シーシ大統領が来日し、「エジプト・日本教育パートナーシップ(EJEP)」を締結したことで、特活「Tokkatsu」が推進されています。毎日朝の会や帰りの会があり、お昼休憩後には子どもたちが教室を清掃する時間も設けられています。活動校では、子どもの思考力を育てる授業ができるように現地の体育科教員と試行錯誤しながら授業改善に取り組んでいます。子どもたちはサッカーが大好きで体育の授業＝サッカーの時間になってしまうことも少なくありません。その状況を変えるべく、授業の目標をはっきりと提示したり、アクティビティに工夫を取り入れたりと、サッカー以外にも子どもが楽しく取り組める体育を模索しています。また、体育系の隊員で組織している体育分科会では定期的に各地

の学校に赴いて研究授業を開催したり、長期休暇中には、国内全EJSの体育科教員110名ほどを集め、日本式の体育授業について研修を行ったりしています。これまでに3回実施し、今冬には第4回目を実施すべく準備を進めています。現時点では、体育科教員が実際に日本を訪れて研修を受ける機会がないため、少しでも日本の体育科授業について情報を共有できたらという思いでいます。体育以外にも、簡単な日本語を教えたり、EJS分科会(EJSで活動している隊員、体育職種の他、小学校教育、音楽、環境教育、美術で組織)で日本文化講座を企画し、子どもたちが日本文化に触れる機会を作ったりしています。

もちろんカルチャーショックはたくさんありますが、エジプト料理は美味しく、物価もあまり高くないため想像していたよりも生活しやすい国という印象です。特に交通に関しては、初めは慣れない事ばかりでしたが、エジプト人の友達にも驚かれるほど、今ではマイクロバス(市内の交通を網羅するミニバンタイプのバス)を乗りこなせるようになりました。休日はエジプト国内を旅行したり、スポーツをしたりして過ごしています。ピラミッド以外にも紅海やアレクサンドリアなど素敵な場所がたくさんあります。活動外ではエジプトのチームに所属し、アルティメットというフライングディスク競技を行っています。現在カイロとアレクサンドリア合わせて国内にチームが9つあり、1年を通じてリーグ戦やトーナメントが開催されます。チーム関係なく有志でグラウンドに集まり、ゲームが行われることもあります。みんなとてもフレンドリーで、様々なチームの人と関わり、コミュニティを広げることができました。残りの任期も積極的に人々と関わり、全うしたいと思います！



手入れが行き届いていないケースが見受けられ、支援の必要と共に、生産向上の可能性を感じています。

コーヒーの生産のみならず、加工の現場であるコーヒーウォッシングステーション（加工場）にも定期的に訪問し、情報共有や業務改善の提案をしたり、私の活動に関する助言をもらったりしています。収穫期（任地だと4-6月）にはコーヒーの実の買い取りを手伝わせてもらいました。他にもコーヒーの普及活動として、町の人々にコーヒーの試飲を提供した他、別の隊員が活動する職業訓練校にてバリスタ技術を学ぶ学生に対し、コーヒー生産・加工に関する授業を行いました。



2023年2次隊 ルワンダ コミュニティ開発

金城 敦乃 流山市

Muraho! (キニアルワンダ語で「こんにちは！」)

私が派遣されているルワンダはアフリカ東部に位置し、ウガンダ、タンザニア、ブルンジ、コンゴ民主共和国と国境を接する内陸国です。一年を通して「常春」と言われる温暖な気候で大変過ごしやすい、気候と同じように人々も穏やかであり、治安も良いとされています。人口は日本のおよそ10分の1ですが、国土面積が四国の1.5倍とコンパクトなため、日本よりも人口密度は高く、村を探検して「こんなところにも人がいるのか」と驚くことがよくあります。

(1) 隊員活動

私はルワンダの東部県カヨンザ郡カパロンドセクターに所属し、コミュニティ開発の隊員として、コーヒーの収量・品質向上に向けた啓発活動を実施しています。コーヒーはルワンダの主要輸出産物の一つですが、地方に住む人々はコーヒーを飲む習慣がありません。そのため、コーヒーに親しみを持ってもらえるよう普及活動も併せて行っています。

普段はコーヒー農家を訪問して彼らと一緒に農作業を行うことが多いのですが、毎度彼らの畑を耕すスピードには驚かされます。長くコーヒーを栽培している農家に比べ、新しくコーヒー栽培を始めた農家の中には畑の



職業訓練校での授業の様子

(2) ルワンダの食事情

任地では自炊をすることが多いのですが、たまにレストランで食事をすることもあります。レストランで提供されるビュッフェは隊員間で「ルワンダビュッフェ」と呼ばれ、日本のビュッフェとメニューやルールが異なります。メニューは調理用バナナ、キャッサバ、コメといった炭水化物が主であり、レストランによってスープや肉が付いてきます。また、おかわりは禁止のため、お腹の減り具合と相談して慎重に盛らないといけません。現地の人々は料理を山のように皿に盛るため、派遣当初はその量に驚いて思わず二度見したこともありました。

私の場合、ルワンダビュッフェよりもヤギ肉を使ったプロシット（串焼）を食べることが多いです。ルワンダでは鶏や豚よりもヤギ肉が安価であり、特にプロシットは手軽に美味しく食べられるため、もはや何度食べたか分かりません。プロシットを食べながらビールを飲むことが、ルワンダ生活における楽しみの一つになっています。味のアクセントとしてチリオイルを垂らしても美味しいです。もしルワンダに来ることがありましたら、ぜひ食べてみてください。

ナムでは患者のケアや食事の準備を家族が行うため、ベッドとベッドの隙間や階段の踊り場にまでゴザを引いて床で休んでいる患者の家族を日常的に見かけます。



ヤギ肉のプロシエットとジャガイモ

(3)最後に

ルワンダのコーヒーの現場では、耕作や収穫、選別といった作業が、機械ではなく人の手でされています。現地ですぐにその様子を目にし、世界中の消費者にコーヒーが届くまで、沢山のルワンダの人々の時間と労力がかかっていると実感しました。中南米やエチオピアといった他のコーヒー強豪国と比べて、ルワンダコーヒーの生産量や流通量は少ないかもしれませんが、そんな中でも、日本国内でルワンダ産のコーヒーを目にする機会はきっとあると思います。もし見かけることがありましたら、その際はぜひ一度手に取っていただくと嬉しいです。



コーヒー組合の女性たち

2023年2次隊 ベトナム 言語聴覚士 佐久間 真理 千葉市

私はベトナム最大の超急性期病院のリハビリテーション科で活動しています。

病床数 3200 床という驚きの規模ですが、さらに定員を超える患者が入院しており、ストレッチャーに横たわった患者が廊下まで埋め尽くしています。また、ベト



6棟からなる巨大病院

活動は8-16時、午前中は外来患者のリハビリと資料作成、午後は神経内科の入院患者のリハビリや実習生に対するOJTを実施しています。要請内容は「日本の言語聴覚療法を伝達すること」なので、不定期に勉強会も開催しています。患者は全員ベトナム人なので、ベトナム語でやりとりする必要があり、失語症患者を支援する職種であるはずの私自身が、毎日失語症体験をしています。



神経内科での活動場面

11-13時は昼休憩で、昼食後は制服からTシャツに着替えて、各々所有の枕で昼寝をします。私も椅子を4つ並べて寝ています。日本では、不特定の時間に15分で昼食を掻き込み、すぐに仕事に戻るような日々だったので、この習慣はぜひ持ち帰りたいです。

プライベートでは、ありがたいことに圧倒的にインフラが整っている任地のため、停電や断水もなく、月1回は旅行に出向き気分転換する余裕があります。せっかちなので、電車や新幹線など自由度の高い移動手段を好んできた私ですが、ベトナムの主な交通手段はバスか飛行機なので、待ち時間にも慣れ、思い通りにいかない日々にも揉まれ、だいぶ穏やかな性格になりました。

週末はランニングサークルに参加しています。歩道はバイクが置かれていたり屋台が出ていたりして、縁石部分しか歩けないので、車道の右端を走っています。練習会の集合時間は早朝6時。最初は早すぎるだろう…と思っていた自分も、今では4時半に家を出て、集合場所まで行くようになりました。マラソン大会に参加することもあります。日本では9時スタートが多いところ、交通量や気候対策で真っ暗の3時にスタートすることが多く、ベトナムの生活スタイルを体感しています。

生活にはだいぶ慣れましたが、ベトナム人の考え方や文化を理解し切れていない部分もたくさんあり、悩みは尽きません。しかし、お互いにとって良い落とし所をみつけて、良い面も悪い面もどっぷりベトナムに浸かって、帰国したいと思います。

2023年2次隊 モンゴル 日本語教育 櫻井 千代子

市川市

「モンゴルの30年をみつめて」

「昔のモンゴルのことなら私に聞いて」と冗談交じりに周囲の若いモンゴル人に言うことがあります。自分が青年海外協力隊日本語教師として初めて教壇に立ったのは、大相撲のモンゴル力士ブームが始まる前の1994年のことでした。大草原を柵で囲っただけの空港に着陸し、ウランバートルの市街地への道すがら草を食む牛たちを見て感激していたら、事務所のナショナルスタッフに「普通、普通」と笑われたことを覚えています。その後も縁があり、現在5回目のモンゴル生活を送っています。

日本の自宅付近がその間何も変わっていないのと比べ、この国の変貌ぶりには目を見張ります。自家用車が

普及していなかった時代、教科書に出てきた「渋滞」という言葉の意味を学生に説明したこと。(現在は車で20分の距離が2時間かかることもざら)。冬の屋外市場で買える野菜が「ジャガイモ、にんじん、かぶ、中の凍ったキャベツ」だけだったこと。(現在は韓国系大型スーパーがあり、道に立って見渡せば視界に入るコンビニ多数)。地方への旅行はテントや大型ポリ容器に入れた水の携行が必須で、水が尽きた時、対向車を止めて譲ってもらったこと。(現在は各所にツーリストキャンプが整備済)。・・・自宅の窓から林立する高層ビルを眺めると、自分は今どこにいるのだろうかと思議な思いにとらわれます。

高度経済成長期の日本を彷彿させるエネルギー豊富な首都ですが、反面、人口は30年間で約3倍。国民の約半数が首都に集中するという状態は大気汚染、物価の上昇、居住環境の悪化、地方の過疎化等、様々な社会問題を生み出しています。将来がなかなか見通せない中、留学や就職など海外での生活を人生設計に入れている人も多いです。

変わりゆくモンゴル。しかしその中でも変わらないもの、それは人に対する暖かいまなざしだと感じます。教師や施設の不足による2部制授業の学校が多い中、教師が学校に自分の子供(時には兄弟で)を連れてくることもままあります。親が授業の間は職員室にいる教師が面倒を見、小さい子供はお絵書きなどをしながら聞き分け良くすごしています。また、市民の足であるバスに高齢者が乗ってきた時は、大混雑の車内であっても誰かがさっと席を譲ります。立っている子供に自分の膝の上に座るよう促す人も見かけます。

自分のことを言えば、なぜかスーパーでクレジットカードがきかず、現金の持ち合わせもなく途方に暮れていた時に英語で話しかけてくれ、自分のカードで支払いを済ませてくれた人のことを思い出します。

何をやるにしても一筋縄ではいかないこの国ですが、人々はつながりを大切にたくましく生きていて、そんなモンゴルから今日も目が離せません。



2024年のツァガンサル（モンゴル正月）に友人宅にて



モンゴル人家族からプレゼントされた馬「元気」と。もう20年来の付き合いです。（左が筆者）

2023年2次隊 マラウイ サッカー 島袋 高輔

我孫子市

「マラウイでの生活」

こんにちは。JICA 青年海外協力隊 2023 年度 2 次隊員として 2023 年 10 月から南部アフリカにあるマラウイに赴任し、国内女子のサッカー指導をしています、島袋高輔といいます。日本からの移動が丸 1 日以上かかる、遠い異国でのサッカー指導の様子をご紹介します！

私はマラウイ南部ブランタイヤに滞在し、そこで女子南部トップリーグや女子マラウイ代表チームに加わり、現地のサッカーコーチ陣とともに指導をしています。今回はその中の「Ntopwa Kukoma (ントパ クコマ)」(以降「クコマ）」というチームを紹介したいと思います。

そもそも、マラウイの女子サッカーのレベルがどのくらいのものなのか、知っている人は稀なのではないでし

ょうか。実は私も自分の目で見るまでは、情報を集めたものの全く想像のつかない状況でいました。ただ、国内のサッカー人気は非常に高く、初対面の時にはまず、応援している国内のチームを聞き合うなんてこともある程です。ただ国内サッカーの試合を見たところ、正直に申しますと、試合展開がロングボールの応酬であったり、ボールコントロールやシュート技術といった技能に多くの課題があると感じました。性別や年齢に関わらずです。

そんな中で、初めてクコマの練習グラウンドに行き、監督や選手の雰囲気、サッカーの技術レベルを見た時は驚きでした。パスやボールコントロールの技術が非常に高かったのです。話を聞いてみると、指導者も私と同様の国内サッカーの意見を持っており、確かな技術でボールを繋いで試合を組み立てるサッカーを目指していたのです。私は嬉しくなり、何かこのチームに貢献はできないかと思い、チームに加わることにしました。



クコマの選手たちと筆者

サッカーは世界共通。言語の壁もありますが、ジェスチャーや見本を示すことで何とか選手たちとコミュニケーションを図っています。現地語であるチェワ語を学び、実践すると選手たちが楽しそうに話してくれることも一つの喜びです。現地の指導者と話し合いながら、現在はパスやボールコントロールの強みを伸ばしつつ、シュート、ドリブル、ハイボール処理、セントリングといった様々な技術を練習に取り入れることによって技能レベル向上を図っています。

選手らとの関係性も時間と共に醸成されています。マラウイで多くの人々が信仰しているキリスト教や食生活のことを聞いたり、日本のことを教えたり。気づいたら残り 1 年。マラウイで過ごせる残りの時間も、クコマでの活動や、もちろん他のチームでもサッカー指導を継続していきながら、相互に成長し、マラウイでの 2 年間で大切な経験、思い出にしたいと思います。



ドリブルの練習風景



コミュニティでの活動の様子

2023年2次隊 グアテマラ コミュニティ開発

須藤 智也 千葉市

〈活動について〉

私はグアテマラのカリタス・ロス・アルトスという国際NGOで活動をしています。同僚と一緒に先住民の多く住むコミュニティを訪れ、住民の方々の生活がより良くなるように活動を行っています。グアテマラは国民全体の約4割がマヤ文明を起源とする先住民が占めています。コミュニティでは生活改善アプローチと金融教育の2つの活動を中心に行っています。

生活改善アプローチとは日本で戦後に導入された生活改善普及事業をもとにしたアプローチです。特徴としては「ないもの」ではなく「あるもの」に目を向け資源を有効活用すること、日々の生活における小さな改善（部屋や台所をきれいにする等）から始め、成功体験や自信をつけていき徐々に改善の規模を大きくしていくことなどがあげられます。先日行ったワークショップでは、「あなたにとっての幸せとは何か」について考え、参加者は家族と過ごす時間や健康でいることをあげ、そのために必要なアクションは身近な小さなアクションであることを確認しました。これらの活動を通して、今あるものに目を向け、主体的に考え行動し、自らの力で生活を改善していく力が養われることを目標にしています。

私は協力隊に参加する前、金融機関で働いていました。金融教育では、家計における収支の見直しなどのワークショップを行っています。限られたお金を有効に活用すべく、支出の削減や貯金の重要性について参加者と一緒に考えるワークショップを行っています。

〈多様な文化について〉

グアテマラではスペイン語の他に 21 のマヤ系言語、シンカ、ガリフナと計 24 の言語が公用語に定められています。特に地方に行くとスペイン語以外の言語を普段使い生活している地域もあり、その言語で挨拶をすると喜ばれます。また鮮やかな民族衣装も特徴的です。120近い村それぞれに独自のデザインや色、型があり、マヤ特有の意味が込められているようです。衣装を見ればどの村かがわかるそうです。織物の技術の高さには感心します。一度、織る体験をさせていただきましたが、頭も糸もこんがらかりました。改めて彼らが作る織物の素晴らしさを感じました。

グアテマラは観光地も多く、美しい湖や火山、街並みが広がっています。美しい景色があり、多様な文化を感じられるグアテマラで過ごす時間はとても充実しています。活動はあと1年ですが、自分にできることを精一杯行っていきたいと思います。



色鮮やかな織物

2023年2次隊 カメルーン 青少年活動 長尾 有里子 印西市

Bonjour. 2023-2 次隊としてカメルーンに青少年活動という職種で派遣された長尾有里子と申します。今回は、私の活動と村での生活について紹介したいと思います。私が現在住んでいるのは、エゼカという小さな村で、首都のヤウンデからバスで約3時間のところにあります。私は、この村の幼稚園で情操教育の指導をしています。配属先である初等教育省の県事務所と協力し、同事務所が管轄する4つの公立幼稚園を巡回し、子供たちが「楽しく学ぶ」ことができるようなアクティビティを企画・実施しています。例えば、体を動かしながら英語の歌を歌ったり、イラストカードを使用した算数、椅子など身近なものを使った障害物競走などを実施しています。先生たちのみんなが授業に対するモチベーションが高いわけではなく、私に授業を丸投げして外出してしまう先生も少なくありません。その中で、先生が興味を持って参加してくれそうなアクティビティを選んで実施したり、コミュニケーションをとりながら授業のやり方を決めたりするようにしています。こうした活動のおかげか、徐々に一緒に授業をしてくれる先生たちが増えてきた印象です。最近、活動で子供たちに関して嬉しいことがあります。それは、幼稚園に行くと子供たちが「今日はデッサンの授業はやらないの?」「体育は何するの?」「数字カードやりたい!」と声をかけてくれ

ることです。私のアクティビティを楽しみにしてくれている子供たちがいることを実感でき、「何か少しでも子供たちに残る活動をしたい」と思っている私にとって、うれしい瞬間です。



イラストカードを使った算数のアクティビティ

生活面は、エゼカには首都のようにスーパーがないため、普段の買い物はマルシェ（青空市場）や小さい商店を利用しています。野菜や果物は地元でとれるものしか基本的に扱っていないため、非常に種類は限られています。よく買い物に行くのでマルシェのマダムたちが、野菜選びを手伝ってくれたり、野菜の入荷情報を知らせてくれたりと、とてもよくしてくれます。水も電気も安定しない、道路も舗装されていないエリアばかりなど不便なところも多い村ですが、小さい村だからこそ、人との交流も多いです。道を歩いていると必ず教え子や先輩隊員の教え子、保護者、近所の人みんなが、元気いっばいに挨拶してくれます。そうした人の温かさを感じられることが、活動の一つの励みになっています。あと残り1年を切りましたが、こうした人との交流を大切にしながら活動を続けていきたいと思っています。



マルシェの様子

2023年2次隊 セネガル 野菜栽培 廣瀬 航 千葉市

私はセネガルのジュルベルという地域で農業専門の職業訓練学校で野菜栽培隊員として働いています。学校は小さく去年の生徒は10名程で教員は2人が中心に授業を行っています。私の仕事は生徒へ野菜栽培の指導を行うことです。しかし現在は生徒が全員卒業し次年度の生徒の入学を待っている状態で生徒は0になってしまいました。そのため今は学校の畑で生徒が来たときにすぐに栽培を始められるように畑の準備・美化と、実際にレタス、トマト、ダイコン等を栽培しています。また、これまでにセネガルで10種類以上の野菜を作り、その栽培方法や注意点などをまとめたマニュアルの作成や市場での野菜の月ごとの価格調査、育苗資材の活用法の試験などの活動を行っています。



自身の借りる畑での野菜栽培の様子。
ナス、ジャハトゥ（緑のナス）、キュウリなどが
手前から順に見えています。

活動をしていて難しいと感じることは生徒に栽培の管理に参加してもらうことです。栽培を学ぶための一番の方法はやはり実際に育ててみることです。しかし去年も生徒は10名程いたのですが畑の管理に参加してくれるのは2名程で彼らも休業の始まりとともに畑にも来てくれなくなってしまいそのまま卒業という悲しい結果となりました。そのため次年度では生徒のやる気、動機を引き出す作戦を現在用意しているので生徒の入学を今か今かと楽しみにしております。

セネガルの生活の中で面白いことは沢山ありますが野菜栽培隊員なので食べ物について日本とセネガル、千葉とセネガルの似ているところを紹介したいと思います。まずセネガルの食べ物についてですがお米がよく食べられます。メインとなる昼食は基本的にお米が主食で、少しの塩を入れて炊いただけのご飯が一番好きだと言っているセネガル人もいるほどお米がよく食べられま

す。また、魚もよく食べられており個人的な感覚としてはたんぱく源の割合は肉：魚：マメ=3：3：1くらいだと感じます。お米が好きだったり魚がよく食べられたりと現地で生活をして初めてわかるセネガルと日本の共通点でした。



マフェです。中にはジャハトゥ（緑のナス（真ん中の塊）、ヤギ肉、唐辛子（4時の方向の黄色味を帯びている物）が入っているのが見えます。

そのお米の食べ方ですがご飯にはソースと呼ばれるスープ状のものからシチューのようなドロツとしたものまで様々な種類のソースがかけられ食べられます。このスープによく魚が使われています。またソースの一種でマフェと呼ばれる料理があるのですが、この料理はラッカセイをペーストにしたものをベースに（ほとんどラッカセイ）肉や魚を煮込んだものです。こんな食べ方あるのかと驚くとともにそのおいしさにも感激しました。ペーストのラッカセイをそのままソースに使うという大胆さからも察しがつくようにセネガルは千葉と同じくラッカセイの栽培が非常に盛んです。生産量は世界で7番目（FAOSTAT 2022年）に位置し世界の中でも一大生産地となっています。

このように日本とセネガルは遠く離れていてなにもかも違う土地のはずが米、魚、ラッカセイと色々と共通点が見えることを面白く思いつつ、食べ物に関してはセネガルと日本の親和性は意外と高いのかなと感じています。

2023年3次隊 コンピュータ技術 エチオピア

堀田 修 八千代市

家族からは「エチオピアに行くより日本で仕事して家にお金を入れてね」と度々言われています。幸か不幸かうちの家族はアチラ側の人、ボランティアや国際協力に対して一定の理解を示すものの、「なんで外国に支援？まずは日本でしょ！」という意見をもつ多くの日本人の一部です。しかたありません、働き盛り&稼ぎ時の年頃の父親が妻と子ども3人を日本に残して外務省の危険レベルの高いエチオピアに来て、何をしているのだから？よく分からない状態なのですから……。とは言うものの、今の時代 IT ツールを利用して家族とのコミュニケーションは十分に取れており、1万キロ以上離れていても、家族も自分も寂しい思いをすることなく過ごすことが出来ておりますのでご安心ください。

さて、私の活動ですがコンピュータ技術全般のサポートをしつつ、主にはウェブサイト関係の仕事をしています。本来の配属先は MaryjoyEthiopia という NGO 団体です。しかしながら、エチオピアで NGO は給料が良いことから最も人気の就職先であり、とても優秀な人材が集まっているため、同僚の物覚えもレベルアップも非常に早く、時間的に余裕ができてきていました。そこで、配属先をもうひとつ追加してもらいエチオピアの観光省でも活動しています。どちらの配属先でも同じような業務を行っているため、効率的に活動が出来ている気がしています。

MaryjoyEhitopia (<https://maryjoyethiopia.org>) と VisitEthiopia (<https://visitethiopia.travel>) のウェブサイトの管理と更新を担当しています。よろしかったら一度ウェブサイトをご覧ください。

「ウェブサイト(ホームページ)がとても少ない」エチオピアに来てからつくづく思ったことです。エチオピア人の特徴として、分からないことは誰かに聞くという習慣があります。日本ではインターネットで検索してから人に質問するのが当然のマナーとなっていますが、こちらではインターネットで調べることはあまりしません。困ったことや疑問があれば、分かりそうな人や近くの人に聞いて解決し、分かる人が居なければ電話して聞くという流れになります。日本ではどこかに行くのに手放せない GoogleMap も、エチオピア人はほとんど使用しません。そのため、お店の情報は非常に少なく間違えていたりもするので、信用できないツールになってしまっ

ています。

と、こんな感じのエチオピアでの状況ですが、とても前向きで大らかで楽観的なエチオピア人と一緒に、いつも楽しく仕事をしています。



ピカピカに磨いてくれるシューシャイナー
立派な職業の1つ・・・エチオピア南部の州から
親元をはなれて出稼ぎに来ているそうです。



職場にやってきたはちみつ売りの少年
その時々で香りが変わります・・・なぜか時々
やってくるハチミツ売りの少年。
はちみつは名産品で美味しい時もいまいちの時もあります。

2023年4次隊 インドネシア サッカー 内田 裕一

浦安市

こんにちは。

インドネシアにサッカー隊員として派遣されている内田と言います。



時おり JICA 海外協力隊として来られていることを思い出し感動します。

今回は“食べ物”をテーマに語らせていただきます。

食べ物。私は2年間住むのですが、この壁に思いっきりぶつかっています。その理由はほとんどの食事が辛いからです。「つらい」ではありません。「からい」んです。いや、からいのが苦手な私にとっては若干つらい部分でもあります。

例えば、ある日私は辛いのを避けるために「ハンバーガーなら大丈夫だろう」と考え配達を頼みました。スポーツに携わる身として、ファストフードはどうかという点ではありますが、この国では揚げ物料理が中心なのでむしろヘルシーな方かと思えます。と、余談はさておき、届いて見るや否や、オレンジ色のサンバルソース(唐辛子の入ったソース)がたくさん塗られていました。もちろん食べて火を吹く辛さでした。

またある時、たこ焼きを注文しました(日本の料理も意外とあります)。その時はわざわざ店員さんが「辛いソースは入れますか？」と聞いてくれました。これはありがたいと思い「入れないで下さい」と答えました。そしてその後食べて火を吹きました。恐らく、辛いソースとは別に生地に辛い成分が入っていたのか「いや、これたこ焼きじゃないから。たこ焼きじゃないから…」と心で訴えながら気付けば涙が自然と溢れていました。

「そんなの自炊したら解決するでしょ！」

おっしゃるとおりです。

しかし、私は今まで全くモテない人生を歩んできました。モテない理由の6%ぐらいに「料理を全然しない」

という点があると分析しています。人生で自炊をほとんどしてこなかったのに、もし今から自炊をするとなると「若い頃からしていれば多少モテていたのでは？」という後悔が一気に押し寄せてきて過去を否定してしまう気がするので私はしません。

でも本当に配達や外食は安いんです。例えば Mie Ayam (Mie=麺、Ayam=鶏)は大体配達料込みで300円しません。外食でも同じぐらいの値段です。インドネシアといったら Nasi Goreng (Nasi=ご飯、Goreng=炒める)ですが、こちらも具材によりますが、安いところだと配達料込みでこれまた300円弱です。タピオカドリンクも配達料込みで1杯200円前後です。実際には他におかずや果物などを頼むので1食あたり500円、600円頼んでしまうことが多いのですが、それでもとても安いです。自炊する理由がまた1つ消えていきます。

しかしインドネシア人の平均年収が日本円で40~50万円のため1日食費で1,000円使うだけで年間36万円にもなり、とても優雅な生活をしていることになります。贅沢は敵です。やはり自炊は決行しなくてはなりませんね。これからの課題です。

最後に1つ、インドネシアに旅行や仕事で来る可能性のある方にアドバイスです。インドネシアの方の「辛くないよ！」には十分注意して下さい。日本人の「辛くない」とは勝手が違います。その際に、口角をよーく見て下さい。口角が上がっていたら日本人にとっての“激辛”です。そこまで口角が上がってなければかなり辛い”です。口角が全く上がってなければ“耐えられる辛さ”もしくはこれも“激辛”になっています。ぜひ参考にしてみてください。お読みいただきありがとうございました。



フルーツ王国のインドネシアでは日本では見かけない種類にも出会えます。

2023年4次隊 ガーナ 小学校教育 梶 美咲 勝浦市

「ガーナに傷つき、ガーナに救われる。」そんな2年間になるのだろうと感じたのは派遣から3カ月ほど経ったころ。初めの頃は楽しめていた陽気でフレンドリーなガーナ人との人付き合いに疲れてしまい、心の中までづけづけと踏み込まれた気持ちになり、傷ついたことがあった。ガーナの人は私の気持ちなんかわかってくれないし、そもそもわかってもらえないんじゃないかとかっかりした。気分転換に出かけたランニング中、私の名前を呼ぶ声が出て立ち止まると、マーケットで一度会ったことのあるマダムだった。彼女は私との再会を本当に喜んでくれ、お互いに流暢ではない英語で挨拶をして別れた。帰り道、私の心は明るかった。そうだ、いつもこうやってガーナの人たちは私を歓迎してくれる。それが時に too much に感じて嫌になることがあっても、必ずガーナ人とのかかわりの中で心は癒されていく。「ガーナに傷つき、ガーナに救われる。」ガーナ人みたいになる必要もないし、頑なに日本人らしさを貫く必要もない。異文化を受け入れ、受け入れてもらいながらここで暮らしていくんだと、自分の中にほんやりとだが確かに道ができたのを感じた。



道で会ったマダムと

ガーナに派遣されてから7カ月になる。私はボルタ州ホという州都の町にある学校で活動している。活動内容は、教員の算数と理科の指導力向上、児童生徒の学力向上がメインだ。配属先の学校は、農業や伝統音楽などの体験的な活動を積極的に取り入れながら児童生徒の育成に力を入れている。しかし普通の授業は「トークアンドチョーク」と言われる、いわゆる教員が話し続けるスタイルが根強い。具体物を使った算数指導や理科実験を取り入れようとしても、ものがなかったり、アイデア

がなかったり、教科書が参考書のようにほぼ説明文で構成されていたりと、改善されない理由はいろいろありそうだ。現在は計算の基礎を定着させる方法を探るために、小学校1年生の算数を担当させてもらっている。子どもたちと過ごしていると、日本の子どもと何も変わらないと感じる。国や文化が違ってても人間の根本は同じなのだと思う。威圧的な態度を取らない、体罰をしない私の授業の仕方はガーナの先生や子どもたちからしたら邪道で、不思議に映っているに違いない。ガーナの先生たちのやり方を尊重しつつ、この学校を良くするために私のアイデアも受け入れてもらいたい。とても簡単なことではないが、人はどこでも同じだからこそ、この国の人たちに必ず何か伝わると信じて活動している。



算数の授業の様子

2023年4次隊 パラオ フィジカルアクティビティ

小松 春奈 東金市

Aii(パラオ語でこんにちは)

パラオでフィジカルアクティビティ隊員をしています小松です。この職種名に聞き慣れない方も多いかと思いますが、スポーツや健康増進などに関わる職種で、かつてのエアロビクス隊員などが含まれています。エアロビクスに関わらず、トレーニング指導によってスポーツチームの競技力向上に貢献したり、健康増進のために国

民に様々な健康啓発活動をしたりすることが主な役割です。

私が所属しているのはパラオ保健省の NCD(Non Communicable Diseases)ユニット、糖尿病やがんなどの対策に関わる部署です。

活動としては、一般の方に向けた運動教室の開催、BMI 測定などを含めた外部指導、高齢者の集まる施設での運動指導などを行なっています。

活動は 2 代目となるため、前任の方が築いてきたものを引き継ぎながら、新たな取り組みを展開できるよう現在活動中です。

パラオを含め大洋州は肥満率が高いことが課題ですが、派遣されるまではその深刻さをよくわかっていなかったなと思います。糖尿病により足を切断する人の多さ、若くして亡くなってしまおう人たち、日本では治療できるものも、医療が脆弱で間に合わない人たち…

本人たちも原因はわかっていながらも行動に移すことができずに、最終的に病院に通わざるを得なくなっていることが多いようです。

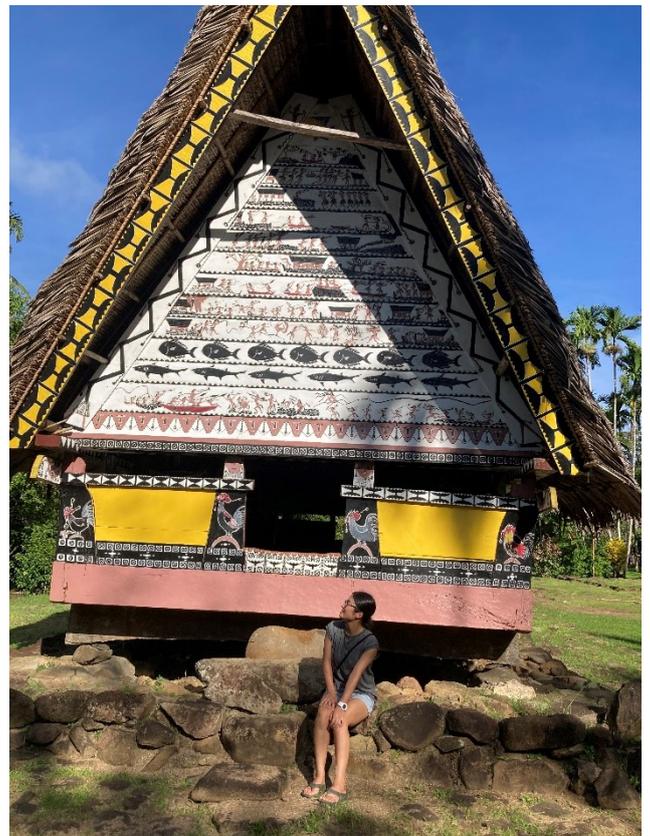
活動は皆さんのご経験の通り、突然の計画変更や気難しい同僚とのやり取り、言語や習慣の違いなど超えなければならぬ壁がたくさんあります。なかなかボランティアの立場も難しく、受け入れてもらうまでも時間がかかりましたが、諦めずに同僚といる時間を長くして会話を心がけていき、最近では部署でも週 2 回 30 分、運動を実施してくれるようになりました。

パラオに来て半年、もう随分前からパラオにいるような気がしてしまうのですが、まだ半年なんだなと思っています。海外で生活するのはこれが初めてなので、最初はやっていけるのかドキドキしていました。しかし今では肌も真っ黒になり、どこへ行っても知り合いに会え、ココナツやタロ芋を頬張っている自分が当たり前になっていくのが少し嬉しくもあります。日本の委任統治時代を経ているパラオは、日本をよく知る人たちが多く、パラオ語にも日本語が混ざっています。困っているときにパラオ語で「Daiziob?(大丈夫?)」と気にかけてくれる優しいこの国の人たちに少しでも貢献していきたいです。

これから年末にかけて忙しくなる日本に比べ、ゆっくりとした時間が流れるパラオですが、残りの任期も健康一番で過ごしていきたいです。



朝 6:00 から行っている Morning session。パラオ人は朝が早く 5 時頃にはおしゃべりに集まったり、ウォーキングしている人も。



パラオのアイライにある伝統的な集会所 Bai(バイ)。中は囲炉裏があり、偉い人は四隅に座る決まりになっています。

パラオは他の島国と比べても独自の文化が多く、それらを調べるのも楽しみの一つです。

2023 年 4 次隊 ポリビア 栄養士 近藤 真美 流山市

2023 年度 4 次隊、ポリビアで活動している近藤真美と申します。日本では管理栄養士として千葉県流山市の小学校で勤務していました。現在はポリビア、サンタクルス県の保健局に所属し、県内の小学校に訪問して、子どもたちや保護者に対して食育を行っています。ポリビアの子どもたちの栄養状態に関して、皆さんはどんな

印象をお持ちでしょうか。食べるものがなく、飢餓や栄養不足といったイメージをお持ちの方もいらっしゃるかもしれませんが、実際は肥満が大きな問題になっています。WHOによると、世界の肥満成人総数のうち62%がアメリカ大陸にいるという調査結果があります。ボリビアも例外ではなく、成人の43%が肥満という問題を抱えています。実際にボリビアで生活してみると、食習慣は肥満の大きな要因であると感じています。甘い飲料の飲み方(ケーキとコーラという組み合わせは普通。コーヒーや紅茶には基本的にはたっぷりの砂糖を入れる。)、間食の多さと質、肉料理や揚げ物の多さ、野菜料理の少なさなどの問題点が挙げられます。一方で、ボリビアは食材の宝庫という利点もあります。フルーツが豊富で安価、スーパーフードといわれる栄養価の高い食品であるキヌアやチアシード、アマランサスといった食品の産地であり、昔から食されています。そういった健康に良い食品を選択し、バランスの良い食事をする人が増えれば、肥満を減らせると強く思っています。食習慣は1日で変えられるものではないため、子どものうちから食について学ぶ機会を提供し、将来的に健康的な食事を選択できるよう、日々活動に励んでいます。



9月24日サンタクルス県の日イベント(小学校にて)

休日はリフレッシュでボリビア各地を訪れて文化に触れたり、市場で買い物をしたりして、日本にはない食材を試しています。ボリビアは日本の約3倍の面積で、文化、食、気候が異なります。首都のラパスから任地のサンタクルスに移動した際は、気候や文化、人の話し方の違いから違う国に来たのではないかと感じられたほどです。コンドルが飛んでいる国立公園、自然の中の温泉、国際的な賞を受賞したワイナリー、日系人が開拓した街…各地を訪れるたびにボリビアに魅了されています。また、市場に行くと色とりどりの野菜や果物が並んでおり、季節の食材に触れることができます。日本にはない食材も多いため、色々と試して、活動に活かしたいと考えています。

ボリビアに来て半年が経ち、残りの活動期間も1年強となりました。これからも限られたボリビアでの活動期間の一日一日を大切に、人々と協力しながら活動に励んでいきたいと思っています。



10月16日世界食料デーのイベント

2023年4次隊 ラオス 水質検査 高梨 大樹 佐倉市 サバイディー。ラオスからこんにちは。JICA 海外協力隊 2023年度4次隊の高梨大樹です。ラオスに来て6カ月ほど経ちました。僕は、千葉県職員ですが現在自己啓発等休業制度を利用して休職してJICA 海外協力隊に参加しています。

さて、僕の配属先はラオス・ルアンパバーン県にあるルアンパバーン水道公社です。(日本でいうところの水道局です。)僕は浄水場に配属されており、主に水道水の水質検査に関する指導を期待されています。日本でも千葉県企業局に7年ほどおりました。業務内容的には大きく変わらないかなと思っています。僕のいるナムカン浄水場は、元々ドイツの支援で建設された浄水場です。

先日、日本の無償資金協力による改良工事が終わり、施設能力としては満足な状態になったと思っています。日本に比べると、公共施設は日本製が当たり前ですが、ルアンパバーンにはラオス製の浄水場はありません。よくよく考えれば当然の気もしますが、こちらに来て驚きました。

ラオスの水道水質基準は23項目と日本の51項目に比べて少ないですが、想像していたより検査基準がしっかり設定されていると感じております。ただ、基準を守れないこともしばしばあり、そもそも日本のように遵守しなくてはならないという意識がないように感じます。また、水質検査についても、マニュアルどおりに検査を行えるにもかかわらず、分析機器のメンテナンスや保守管理については意識が届いていないように感じています。このあたりのことを少しでも改善していけたらと思っています。



配属先のナムカン浄水場にて。
後ろに見えるのが取水しているカーン川です。
カーン川は、流下先でメコン川と合流します。
日本の河川と比べるととても濁っています。

ルアンパバーンという都市は、街自体が世界遺産となっており、風光明媚で観光客が多くラオス内でも有数の都市です。しかしながら、それでも日本の都市と比べると不便なことは多く、暮らしていると田舎のように感じます。

ラオスは内陸国で海がないため、陸上輸送に頼っていますが道が悪いので、物流が悪いです。また、発展途上にあり工場等も少ないため輸入に頼ることが多くあり、ラオス人の収入の割に物価は安くはないように感じています。牛乳やチーズなどの乳製品は、日本で買う価格より高価です。卵は、日本と同じくらいの価格です。(日本が安すぎるのかもしれませんが。)

しかし、開発途上国でありながら、ラオス国民は困窮しているようには見えません。温暖な気候で農作物が育ちやすいからなのか、助け合いの文化があるからなのか。むしろ精神的な豊かさにおいては、日本国民より余裕があるように感じます。寿命は日本人より短く、医療体制も学校も娯楽施設も日本に比べたら良くないですが、果たして何が発展なのか何が幸せなのかと思う次第です。



ルアンパバーンで一番有名なお寺の
ワットシェントーンにて。
オークパンサーのお祭りのため
ろうそくでライトアップされています。

2023年4次隊 ポリビア 理学療法士 村山 潤 船橋市

私は現在、ポリビア多民族国にある日系移住地「コロニア オキナワ」の診療所で理学療法士として活動しています。主な活動は、カウンターパートである理学療法士に対するリハビリテーションの指導です。当リハビリテーション科では地域に住む日系人やポリビア人を対象に外来リハビリテーションを主に行っています。移住地の高齢化に伴い、体の痛みや不調などの問題を抱えた方が多く、需要は高いと感じています。そのため、日本で培った技術や知識をカウンターパートに教え伝えていくことが大切であると考えています。その他の活動では、地域高齢者を対象としたデイサービスへの参加や朝のラジオ体操の促進、保健だよりの刊行などを行っています。

ます。これから少しでも多くの人々の運動に対する意識の変化や健康増進を図るための活動を続けていきたいと思ひます。

ボリビアは、南米の内陸国で、多様な文化や生活習慣が見られます。国土は日本の3倍であり、地域によって標高が3000m~4000mの場所もあり起伏に富んだ地形になっています。ボリビアの観光地として有名なウユニ塩湖も標高約3700mの場所にあり、乾季には一面真っ白な景色を見ることができます。公用言語はスペイン語ですが、現地語も多数存在し、先住民族の言語であるケチュア語やアイマラ語が広く使用されているのも特徴的です。ボリビアの料理は地域によって様々な味や食材が楽しめ、主食としては、米やトウモロコシ、ジャガイモが食べられています。

私の活動しているオキナワでは、日本の価値観や文化が現地に深く根付いており、日本語の使用や伝統行事が行われるなど、日系のアイデンティティを大切にしています。伝統行事では、運動会や豊年祭といった日本の行事が行われ、地域一体となってそれらの行事を盛り上げています。オキナワには、日系人が作る日本米や味噌、漬物など日本食も数多くあり、ボリビアにいながらも日本に住んでいるような感覚になる時があります。このように日本の文化が色濃く残るオキナワですが、ボリビア特有の文化も日系社会に影響を与えており、ボリビアの食文化や、ゆったりとした時間の流れなど、ボリビアの習慣が日系社会に取り入れられ、独自の文化的融合が見られます。

派遣前は2年という任期は長いものであると思っ

ていましたが、活動開始から半年過ぎた現在、あっという間であると感じています。ボリビアでの活動という貴重な時間を無駄にしないよう残りの任期も気を抜かず取り組んでいこうと思ひます。



コロニアオキナワの看板



カウンターパートとの1枚

4.年会費納入のお願い

当会の会報は派遣中隊員と帰国隊員の寄稿、並びに報告事項などで構成され、年に2回（夏号、冬号）を発行しています。この会報の発行が当会の支出費目として大きなウェイトをしめています。

つきましては、当会運営の生命線である「年会費（1口「1,000円」）」のご協力をお願いします。2口以上のご支援も大歓迎です。当会運営の生命線は「年会費」ですので、引き続きご協力いただくようお願いします。尚、振込にあたっては「派遣国」と「隊次」を必ずご記入ください。

★振込口座は、以下の2行のどちらかをお願いします。

銀行名	: ゆうちょ銀行（当座預金）	銀行名	: 三菱UFJ銀行 船橋駅前店
店番	: 029（ゆうちょ以外からの振込用）	記号/口座番号	: (普) 4769024
記号/口座番号	: 00290-1-96562	名義人	: 青年海外協力隊千葉OB会
名義人	: 青年海外協力隊千葉OB会		

5. 編集後記

今号は多くの派遣隊員から寄稿をいただき、充実した紙面ができて嬉しかったです。

先日、ウズベキスタンで任期が重なった方から、派遣国は変わりますが3回目の派遣へ出発する連絡をいただきました。帰国から6年以上経っても緩く繋がりが続けられる縁があることは、不思議ですが楽しいと感じています。

西村会長が前号で書いていたように、今年こそ海外に、と思いながら早3年が経ってしまいました。秋にインドネシア旅行を考えていましたが、お仕事が立て込んでしまい出国が叶いませんでした。近場のアジア圏でも良いので、次の会報編集までには行きたいものです。

（平成27年度3次隊 ウズベキスタン PCインストラクター 高石千絵）

～お知らせ～

ホームページのご紹介

新ホームページはまだまだコンテンツが少ないので、掲載する内容など募集中です。地域での国際交流活動など、なにかネタがあればご連絡ください。

URLは下記ですが、「青年海外協力隊千葉OB会」で検索していただくことでもアクセスできますので、是非ともご覧ください。

青年海外協力隊 千葉OB会 ホームページ: <https://jocvchiba.org/>

メーリングリスト/Facebookグループのご案内

上記ホームページにて、当会のメーリングリストとFacebookグループへの参加をご案内しております。是非ご参加ください。

連絡先 お問い合わせや会報への寄稿は info001@jocvchiba.org までお願いします。