

巻頭言

ナマステ ダンニャバード

駒ヶ根市の中学生海外派遣国際交流事業である、「ネパール訪問交流研修」が終了し、ここに研修のまとめが完成しました。

事前の学習や心構えとして、中学生のみなさんは様々な願いと期待を抱いていました。「日本と海外との違いをマスメディアではなく、自分の目で観て確かめたい」「ネパールの人の生活を実際にやって感じてきたい」「コミュニケーションをしっかりと取り現地の人と仲良くなりたい」「外から日本を見てみたい」等。

それが、たった1週間の体験交流研修で、見事に開花しています。

- 不便は不幸か。いや違うんじゃないか。不便が日常の現地の人にとって、便利な日常にどっぷりとつかった日本を逆に理解できないのではないか。
- ネパールよりも物資が豊富にある日本が、必ずしも幸せとは限らない。
- 援助は先進国の自己満足で終わらせてはいけない。
- 本当にそうなのか考えること、「JUST DO IT」とにかく、まず行動に移して試してみることが大切だということ学んだ。
- 青年海外協力隊活動状況学習から学んだこと

別に必要ないのに、現地の人に日本の「価値観（信号機を取り付けた事例）の押しつけ」の勘違いをしている事実を知った 等。



何と頭の柔らかい発想をする中学生でしょうか。まさに「ことの本質」を見抜いているではありませんか、たった1週間滞在しただけで…。

多感な時期の中学生にとって、外から日本を見ることの大事を実体験できたことは、何という幸運でしょう。現地の人と「一緒のものを食べ、一緒のことをし、一緒の生活をする」という、想像を遙かに超えた体験をすることができたからこそその実のある感想です。

言葉の壁、体調、食文化の違いに戸惑うこともあったようですが、それらもご愛嬌。一つの価値ある経験ですね。

参加者全員が、「日常の当たり前に感謝して生活していきたい」「駒ヶ根市の良さが再発見できた」と述べていることは、研修冥利に尽きるというものです。親や関係者すべてに感謝しつつ、この経験から得たことの一つでもこれからの人生に、はたまた後輩につなげてほしいと切に願います。

今後みなさんの活躍を大いに期待しています。

目 次

- 巻 頭 言 〔駒ヶ根市教育長 本多 俊夫〕

- 事業概要
中学生海外派遣国際交流事業の概要 1

- 参加者・行動計画
参加者名簿・係分担 3
行動計画 5

- 報告書
そうだ！ネパールに行こう 〔赤穂中学校 大藏こころ〕 1 3
ネパールの研修を終えて 〔東中学校 小田切祐理〕 2 3
ネパール派遣研修を通して 〔東中学校 佐々木 創〕 3 3
ネパールに行ってみて 〔赤穂中学校 関井 純 〕 4 5
ここが私のプチ・another sky 〔赤穂中学校 福澤 歩佳〕 5 5
ネパールへの旅とこれから 〔東中学校 水村優由香〕 6 7
ENJOY NEPAL！ 〔赤穂中学校 三ツ井葉留〕 7 7
中学生海外派遣国際交流事業報告 〔教育委員会子ども課 久保田浩人〕 8 9
ネパール連邦民主共和国への旅 〔総務部企画振興課 矢澤 国明〕 9 3
ネパール連邦民主共和国への旅 〔教育委員会子ども課 下平 操絹〕 9 5

- 特別寄稿
人との思いが時間と場所を超えてつながる！
〔ネパール交流市民の会 JICA 草の根技術協力事業
プロジェクトマネージャー 北原 照美〕 9 9

- あとがき 〔駒ヶ根市教育委員会〕

中学生海外派遣国際交流事業の概要

I. 意義・目的

青年海外協力隊駒ヶ根訓練所のある市として、若者が世界に目を向けて協力隊員の活動を理解し、広く国際協力を実感しながら国際感覚を育てる。

1. 独立行政法人国際協力機構（JICA）、青年海外協力隊の現地での活動を理解し、国際協力のあり方を学ぶ。
2. 派遣国の文化や生活に触れ、違いを理解し、自国の文化や風土を再認識し、更に、自分の生活を見つめなおす機会とする。
3. 研修期間を通じて、中学生同士の交流を深め、参加者が責任を持って行動し、お互いに協力し合っって目的を成し遂げる心と友情を育む。
4. 国際化のまちづくりを進めている駒ヶ根市民として、国際協力友好都市協定を締結しているポカラ市との友好の絆を深める。

II. 事業の変遷

年度	H3	H4	H5	H6	H7	H8
派遣国	アメリカ合衆国	アメリカ合衆国 カリフォルニア州 ビートモント市 クロバデール市 マウンテンビュー市	アメリカ合衆国 コネチカット州	ネパール王国 カトマンズ	ネパール王国 カトマンズ	ネパール王国 カトマンズ
	派遣期間	13日間	14日間	8日間	10日間	8日間
	参加生徒数	9名	12名	10名	10名	11名
	参加校	赤穂中	○	○	○	○
東中		○	○	○	○	○
飯島中		○	○	○	×	○
宮田中		×	×	×	○	○
中川中		×	×	×	○	×
赤穂高校		×	×	×	×	×

年度	H9	H10	H11	H12	H14	H15
派遣国	ネパール王国 カトマンズ	ネパール王国 カトマンズ	ネパール王国 カトマンズ	ネパール王国 カトマンズ ポカラ	カンボジア王国 プノンベン ジェムリアップ	カンボジア王国 プノンベン ジェムリアップ
	派遣期間	8日間	8日間	9日間	9日間	8日間
参加生徒数	16名	14名	14名	17名	13名	15名
参加校	赤穂中	○	○	○	○	○
	東中	○	○	○	○	○
	飯島中	○	○	○	○	○
	宮田中	○	×	×	×	×
	中川中	○	○	○	○	○
	赤穂高校	×	×	○	○	○

年度	H23	H24	H25	H26	H27	H28
派遣国	ネパール連邦民主共和国 カトマンズ ポカラ タイ王国 バンコク	ネパール連邦民主共和国 カトマンズ ポカラ タイ王国 バンコク	ネパール連邦民主共和国 カトマンズ ポカラ タイ王国 バンコク	ネパール連邦民主共和国 カトマンズ ポカラ タイ王国 バンコク	ネパール連邦民主共和国 カトマンズ ポカラ タイ王国 バンコク	ネパール連邦民主共和国 カトマンズ ポカラ タイ王国 バンコク(経由地)
	派遣期間	9日間	8日間	8日間	8日間	8日間
	参加生徒数	8名	8名	8名	8名	8名
	参加校	赤穂中	男子5名・女子3名	男子2名・女子3名	女子6名	女子5名
東中			男子1名・女子2名	女子2名	男子2名・女子1名	男子2名・女子3名 女子3名

III. 派遣研修生の心得

1. 遊びではなく、学ぶ心をもって貴重な体験をする。
2. 集団行動では、個人的（自分勝手）な行動は慎み、規則正しく助け合い協力の気持ちをもって行動する。
3. 語学を学びコミュニケーション能力を養う。

事前打合せ・研修等の実施状況

1. 参加者募集

赤穂中学校・東中学校 2 学年を対象に募集

(募集期間：平成 29 年 7 月 20 日～8 月 25 日)

2. 参加者選考会

平成 29 年 9 月 10 日 (日)

3. 事前打合せ会・研修会

月 日	内 容
10 月 3 日 (火)	第 1 回打ち合わせ会議
10 月 11 日 (水)	第 1 回事前学習会
10 月 31 日 (火)	第 2 回打ち合わせ会議
11 月 4 日 (土) ～ 5 日 (日)	J I C A 駒ヶ根訓練所体験入隊参加
12 月 1 日 (金)	第 3 回打ち合わせ会議
12 月 9 日 (土)	第 2 回事前学習会
12 月 13 日 (水)	第 4 回打合せ会議
11 月 7 日 (火)・15 日 (水)・ 29 日 (水)・12 月 5 日 (火)	ネパール語講座 (全 4 回)

4. 壮行会

平成 29 年 12 月 22 日 (金)

5. 報告会

平成 30 年 2 月 10 日 (土) (準備：1 月 20 日 (土)・1 月 31 日 (水))

平成29年度 中学生海外派遣国際交流事業研修参加者

《生徒》

氏名50音順

番号	参加者氏名	性別	住所	所属学校
1	オオクラ 大藏 ころ	女		赤穂中学校 2学年
2	オタギリ ユウリ 小田切 祐理	女		東中学校 2学年
3	ササキ ソウ 佐々木 創	男		東中学校 2学年
4	セキイ ジュン 関井 純	男		赤穂中学校 2学年
5	フクザワ アユカ 福澤 歩佳	女		赤穂中学校 2学年
6	ミズムラ ユユカ 水村 優由香	女		東中学校 2学年
7	ミツイ ハル 三ツ井 葉留	女		赤穂中学校 2学年

《引率者》

番号	氏名	性別	所属	役職
1	クボタ ヒロト 久保田 浩人	男	駒ヶ根市教育委員会子ども課学校教育係	係長
2	ヤザワ クニアキ 矢澤 国明	男	駒ヶ根市総務部企画振興課	主査
3	シモダイラ ミサキ 下平 操絹	女	駒ヶ根市教育委員会子ども課母子保健係	保健師
4	サイトウ ユウイチ 斎藤 雄一	男	(株)エイチ・アイ・エス	添乗員

《引率者係分担》

分 担	氏 名
団 長	久保田
渉外連絡	矢澤（久保田）
生徒指導	久保田（下平）
記 録	矢澤（久保田・下平）
保 健	下平

《生徒係分担》

分 担	氏 名
リーダー	佐々木 創
サブリーダー	三ツ井 葉留
係分担	別紙のとおり

生徒係分担表

日付	行事	内容	氏名
1月5日(金)	出発の会	挨拶	佐々木 創
1月6日(土) カトマンズ			
1月7日(日) ポカラ	青年海外協力隊員活動状況訪問	挨拶	大藏 ころこ
		土産品贈呈	小田切 祐理
1月8日(月) ポカラ	駒ヶ根市母子友好地域病院視察&交流会	挨拶	関井 純
		土産品贈呈	福澤 歩佳
		お礼の言葉	水村 優由香
1月9日(火) ポカラ	学校訪問	挨拶	三ツ井 葉留
	お別れパーティー	土産品贈呈	佐々木 創
1月10日(水) カトマンズ	JICAネパール事務所表敬訪問	お礼の言葉	大藏 ころこ
		挨拶	小田切 祐理
		土産品贈呈	関井 純
	在ネパール日本大使館訪問	お礼の言葉	福澤 歩佳
		土産品贈呈	水村 優由香
		お礼の言葉	三ツ井 葉留
1月11日(木) バンコク			
1月12日(金)	到着の会	挨拶	佐々木 創

※予定は当たり前のように変更されます。上記のほかに必要な場面があれば、その都度分担してください。

	月日	現地時刻 (滞在地)	交通機関 (宿泊)	行 動 内 容
2 日 目	1 月 6 日 (土)	00:30	TG-647	<ul style="list-style-type: none"> タイ国際航空 TG-647便で空路バンコクへ出発 (所要時間6時間40分・日本とタイの時差2時間) *夕食(機内食)
		05:10 (バンコク)		<ul style="list-style-type: none"> バンコク国際空港着 *乗り継ぎ
		10:30	TG-319	<ul style="list-style-type: none"> タイ国際航空 TG-319便で空路カトマンズへ出発 (所要時間3時間30分・タイとネパールの時差1時間15分) *昼食(機内食)
		12:45 (カトマンズ)		<ul style="list-style-type: none"> カトマンズ トリブヴァン国際空港着 *入国手続き・荷物受け取り *現地ガイド合流
		15:00	専用バス	<ul style="list-style-type: none"> ■世界遺産視察 *スワヤンブナート、ボダナート、タメル
		20:00	専用バス	<ul style="list-style-type: none"> ホテル着(ラマ イン ブティックホーム) *チェックイン・ホテル部屋割り 夕食(ホテル内レストランでネパール料理)
22:00	ホテル	<ul style="list-style-type: none"> まとめの会(ホテル内) *諸注意・1日のまとめ・明日の予定 ◎司会:リーダー *明日の出発準備 就寝 		
				<p>日本とタイの時差 - 2時間</p> <p>日本とネパールの時差 - 3時間15分</p>

	月日	現地時刻 (滞在地)	交通機関 (宿泊)	行 動 内 容
3 日 目	1 月 7 日 (日)	07:00	(ホテル)	<ul style="list-style-type: none"> 起床、洗面、準備 *準備 (手回り品以外の荷物を、空港へすぐ運べるように) 朝食 (ホテル内レストラン)
		08:50	専用バス	<ul style="list-style-type: none"> ホテル出発、トリブヴァン空港へ移動
		09:30		<ul style="list-style-type: none"> トリブヴァン国際空港着 ※国内線欠航の場合は陸路ポカラへ (約7時間)
		10:20	U4611	<ul style="list-style-type: none"> 国内線 (ブダエアー) でポカラ市へ出発
		10:50 (ポカラ)	専用バス	<ul style="list-style-type: none"> ポカラ・レクナート市着 *ホテルへ移動 (チェックインできなければ移動せず) *レイクサイド散策 *お土産購入 等
		12:00		<ul style="list-style-type: none"> 昼食 (市内レストランでネパール料理)
		13:00	専用バス	<p>■青年海外協力隊員活動状況学習 (場所: 女性子供開発事務所) 住所:</p> <p>*市川将義隊員 他 (平成28年度1次隊・ソーシャルワーカー・カスキ郡女性子ども事務所配属)</p> <p>◎訪問挨拶 団代表 (久保田) 生徒代表 (大藏こころ)</p> <p>◎土産品贈呈 生徒代表 (小田切祐理)</p>
16:00	専用バス	<ul style="list-style-type: none"> ホテル着 (ホテル ダハリア) ポカラ・駒ヶ根サポートグループとの顔合わせ <p>■ホームステイ</p> <ul style="list-style-type: none"> *ホームステイに必要な荷物の準備 (スーツケースはホテルに置いていく) *ホストファミリーとともにホームステイ先へ *ホストファミリーと交流する。 *1月8日朝まで行動を共にする。 *引率者はホテルに宿泊し、緊急時に対応する。 		
	生徒 引率	<ul style="list-style-type: none"> 夕食 (ホストファミリー宅)、就寝 夕食 (ホテル)、就寝 		

	月日	現地時刻 (滞在地)	交通機関 (宿泊)	行 動 内 容
5 日 目	1 月 9 日 (火)	06:30	(ホームステイ)	・起床、洗面、準備 (荷物すべて)
		08:00		ホテル集合 (ホストファミリーに送ってもらう) お弁当ケータリング11人分 朝から持って行く
		08:00	専用バス・徒歩	・車と徒歩で1時間30分～2時間
		10:00		■学校訪問(アルマラ村) ※到着後、制服に着替え アンナプルナ・ハイヤー・セカンダリー・スクール (Annapurna Higher Secondary School) 住所: Armala-28, Pokhara, Kaski *横山郁隊員配属 *大使館 國貞書記官帯同予定 ◎訪問挨拶 団代表(矢澤) 生徒代表(三ツ井葉留) ◎土産品贈呈 生徒代表(佐々木創) ◎授業視察・文化交流・運動交流など ◎協力隊員の活動の学習 ※帰りはジープを手配
		13:20		・昼食
		16:00	ジープ・専用バス	・学校交流終了
		18:00		・ホテル着(ホテル ダハリア) *チェックイン・部屋割り *お別れパーティに出席する準備(制服着用) *パーティー会場へ移動
		18:30	専用バス	・お別れパーティー(駒ヶ根主催) ◎司会() ◎開会あいさつ() ◎協力に対してお礼の言葉() ◎協力に対してお礼の言葉 生徒(大藏こころ) ◎ホストファミリー代表あいさつ ◎乾杯 ◎出し物(生徒全員) ◎閉会()
		21:00		・まとめの会(ホテル内) *諸注意・1日のまとめ・明日の予定 ◎司会:リーダー
		22:00	ホテル	・就寝

	月日	現地時刻 (滞在地)	交通機関 (宿泊)	行 動 内 容
6 日 目	1 月 1 0 日 (水)	07:00	(ホテル)	<ul style="list-style-type: none"> 起床、洗面、準備 (制服着用) *忘れ物がないように荷物を確認 朝食 (ホテル内レストラン)
		08:20	専用バス	<ul style="list-style-type: none"> ホテル出発 *空港へ移動 *国内線欠航の場合は陸路 (約7時間)
		08:50		<ul style="list-style-type: none"> 空港着
		09:50	U4606	<ul style="list-style-type: none"> 国内線 (ブダエアー) でカトマンズへ出発
		10:20 (カトマンズ)		<ul style="list-style-type: none"> カトマンズ着 *現地ガイド合流
		12:30	専用バス	<ul style="list-style-type: none"> 昼食 (市内レストランで日本食)
		14:00	専用バス	<p>■JICA (独立行政法人国際協力機構) ネパール事務所表敬訪問</p> <p>住所: National Life Insurance (NLIC) Building, 3rd Floor Lazimpat, Kathmandu, Nepal</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎訪問挨拶 団代表 (矢澤) 生徒代表 (小田切祐理) ◎土産品贈呈 生徒代表 (関井純) ◎懇談 <ul style="list-style-type: none"> ・国際協力のあり方について ・ネパール連邦民主共和国のこと ・JICAの仕事について など ※積極的に発言できるように ◎お礼の言葉 生徒代表 (福澤歩佳)
		15:00		
		16:00	専用バス	<p>■在ネパール日本国大使館表敬訪問</p> <p>住所: Panipokhari, Kathmandu, Nepal</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎訪問挨拶 団代表 (久保田) ◎土産品贈呈 生徒代表 (水村優由香) ◎懇談 <ul style="list-style-type: none"> ・研修の成果や感想などを全員話す ・質問などもできるとよい ◎お礼の言葉 生徒代表 (三ツ井葉留)
		17:00	専用バス	
18:30		<ul style="list-style-type: none"> ホテル着 (ラマ イン ブティックホーム) 夕食 (ホテル内レストランでネパール料理) 		
21:00		<ul style="list-style-type: none"> まとめの会 (ホテル内) *諸注意・1日のまとめ・明日の予定 ◎司会: リーダー 		
22:00	ホテル	<ul style="list-style-type: none"> 就寝 		

	月日	現地時刻 (滞在地)	交通機関 (宿泊)	行 動 内 容	
7 日 目	1 月 1 1 日 (木)	07:00	(ホテル)	<ul style="list-style-type: none"> 起床、洗面、準備 *準備 (手回り品以外の荷物を、空港へすぐ運べるように) 	
		09:00		<ul style="list-style-type: none"> 朝食 (ホテル内レストラン) 	
		10:50	専用バス	<ul style="list-style-type: none"> ホテル出発 	
		11:50		<ul style="list-style-type: none"> トリブヴァン空港着 *空港で搭乗手続き 	
		12:30		<ul style="list-style-type: none"> 昼食 (空港内で軽食) 	
		13:55	TG-320	<ul style="list-style-type: none"> タイ国際航空 TG-320便で空路バンコクへ出発 (所要時間3時間20分・ネパールとタイの時差1時間15分) 	
		時計を1時間15分進める			
		18:30 (バンコク)	空港内移動	<ul style="list-style-type: none"> バンコク国際空港着 *入国手続き・荷物受け取り *ホテルまで徒歩移動 (空港直結なので徒歩10分) 	
		21:00		<ul style="list-style-type: none"> ホテル着 () *チェックイン・部屋割り 夕食 (ホテル内) 	
		22:00		<ul style="list-style-type: none"> まとめの会 *諸注意・1日のまとめ・明日の予定 ◎司会：リーダー *出発の準備を整えて 就寝 	

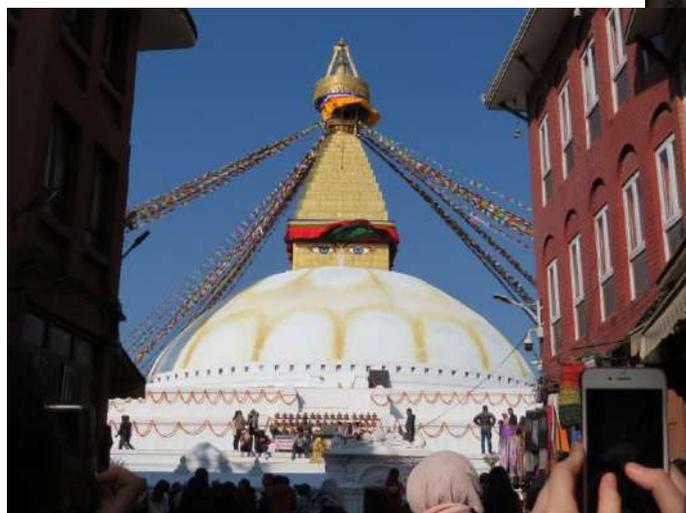
	月日	現地時刻 (滞在地)	交通機関 (宿泊)	行 動 内 容
8 日 目	1 月 1 2 日 (金)	10:45	TG-646	<ul style="list-style-type: none"> 起床、洗面、出発準備 朝食 ホテル出発 * 空港へ移動 タイ国際航空 TG-646便で空路帰国の途へ (所要時間5時間25分・タイと日本との時差2時間)
		18:10 (日本)		<ul style="list-style-type: none"> 中部国際空港着 * 入国手続き・荷物受け取り
		19:00	市マイクロバス	<ul style="list-style-type: none"> 中部国際空港出発 * 駒ヶ根市役所へ 休憩 (適宜) 刈谷ハイウェイオアシス (10分) 恵那サービスエリア (10分)
		21:30		<ul style="list-style-type: none"> 駒ヶ根市役所到着 * 簡単に到着の会を行う ◎到着の会 挨拶 団代表 (久保田) 生徒代表 (佐々木創)
		22:00		<ul style="list-style-type: none"> 解散【お疲れ様でした!】

時計を2時間進める

そうだ！ネパールに行こう！

～ネパール連邦民主共和国研修のまとめ～

赤穂中学校 2年 大藏 ころろ



協力隊の方の仕事って何？

一言葉のプレゼント



3人の青年海外協力隊員の活動のお話をきいて

鬼塚瑠都子さん

【職業】

コミュニティ開発

【協力隊員になったきっかけ】

中学2年時、外国っていいなと思ったこと、協力隊の方のお話を聞いたことから協力隊に興味を持ったそうです。

【瑠都子さんのお話を聞いて、一番印象に残ったこと】

- ★もの・ひと・ことに関わろうとする当事者意識
- ★相手に興味を持つこと
- ★「起爆剤」になること

これらの言葉を聞いて、私は何事も自分で動かないと意味がないと思いました。

最後に、瑠都子さんが私たちに送ってくれた言葉は、

いろいろなことに興味をもつ！



柳楽大気さん ネパール名:スンダル グルン

【職業】

公衆衛生

【柳楽さんのお話してびっくりしたこと】

日本では、業務や時間や評価などを考えていて「自由がいいなー」と思っていたけれど、ネパールで仕事をしてみて、ネパールは自由ですが「仕事があればいいなー」と思うようになったと、仕事がある方が楽であると聞きました。

私は、いつも自由っていいなーって思っていたので、視点を変えることで、自由と仕事のとらえ方が変わるのだと知りました。また柳楽さんから、

無いものはないなりに暮らせるということを聞き、私はこれから欲しいものがなくても、ないなりにどうにかしようと一旦考えてみようと思いました。

最後に柳楽さんが送ってくれた言葉は、

Learning by doing !

いろんなところに行って、いろんな人に出会って、たくさんの思い出を作る



市川将義さん

【職業】

ソーシャルワーカー(社会福祉)

【国際協力について考えなくてはならないこと】

★寄付は本当にいいのか？

- ・寄付をすると、仕事がなくなってしまう
- ・メーカーが倒産することによって、もう一度買えずに、新しく入手するために支援に依存する
- ・せっかくお金をもらい信号機を作っても、使わなくなると信号機はごみになってしまう

今まで寄付することは、いいことだと思っていましたが、悪い場合もあることを知り、寄付についてよく考えた方がいいなと思いました。



★価値観について

- ・13歳で結婚, 14歳で出産し, 恋はまだ知らない

→恋はしないとイケないの??

恋はするべきものだという価値観を気づかないうちに押し付けているのではないか？

ネパールのある方は、「お見合い結婚のほうがいい。離婚するのは恋愛結婚だから。」とっていたそうです。私は、恋愛結婚が多い日本とは考えていることが違うとビックリしました。



最後に市川さんが送ってくれた言葉は、

本当にそうなのかと考えること

JUST DO IT (とにかくすること)





私が病院に行って、まず驚いたことは、工事中でも病院を開けていることです。1階の工事は終わっていて問題ないのですが、2階は工事中でまだ壁が無い所がありました。その中で唯一完成していたのが、ネパールと駒ヶ根市の交流の部屋でした。とてもきれいな部屋で、中には浴衣が飾ってありました。今後、工事中の2階が完成すると、もっと素晴らしい病院になるのだらうと思いました。

この病院の印象に残ったいいところは、出口に『Thank You』と書いてあったことです。いいと思った理由は、だれでもありがとうと言われたら嬉しい気持ちになるからです。また病院のスタッフの温かさをとても感じました。具合が悪くなってしまった仲間を直ぐに診てくれました。私が見つけた改善した方がよいところは、廊下に照明が少なく、暗かったことです。電球を寄付するとよいのではないかと考えましたが、協力隊の市川さんの寄付の話を思い出し、電球が使えなくなった時の処分も大変だと思ったのでどうすれば廊下が明るくなるのかよい案を出すことができませんでした。

私たちに病院の中を案内してくれたのは、小児科の先生でした。普段は入れない手術室も見せてもらい、丁寧に案内をしていただきました。使っている医療機器など日本の物が多くあり、なんだか嬉しい気持ちになりました。もっと発展し、いい病院になったらいいなと思いました。

母子友好病院でのワークショップ

私たちは、母子友好病院のスタッフと、赤ちゃんの写真を使って壁掛けボードを作りました。写真の赤ちゃんは、全員母子友好病院で生まれた赤ちゃんです。それぞれグループごとに分かれて、レイアウトを工夫して作りました。私は、2枚の赤ちゃんの写真を組み合わせて、ハート型になるようにしたり、真ん中に折り紙で花を作って貼ったりして工夫しました。私はこのような作業が苦手な中、市川さんやスタッフさんのおかげで、いいものを完成させることができました。折り紙の花の折り方も忘れていて、思い出すのが大変でした。言語や文化が違って、いっしょにアイデアを出して物を作り上げることができるという体験ができました。



植木 & タイムカプセル

ワークショップが終わった後、病院の庭に花や木を植えに行きました。私たちが植えやすいように、植えるところをきれいにして下さった方がいました。とても感謝します。おかげで、スムーズに植えることが出来ました。



私たちは、それぞれ未来の自分にメッセージをクラスや家族に書いてもらったものを日本で用意してきました。それを缶に入れて、タイムカプセルとして埋めてきました。埋めた物を掘りに将来、もう一度ネパールにみんなで行けたらいいです。7人の名前が入った立派な看板もたてて、見栄えも良くなりました。

これから植木が成長し景観がどうなるのか楽しみです。

楽しかった！学校訪問

★ダンス&習字発表



私たちは、習字やダンスをしてネパールの子供たちと交流してきました。学校が山の上にあるため、道中はミニ登山のようでした。毎日この山道を通っていることが凄くと思いました。私が子供たちを見て気づいたのは、ネクタイなどがボロボロでも工夫して大事に使っているということです。ボロボロだから捨てるのではなく大切に使っている姿に感心しました。交流では、まずネパールの子供たちが、ダンスや歌を見せてくれました。腰の動きがとてまかつこよかったです。一緒に踊りましたが、私は手を動かすことしかできませんでした。私たちからも、準備していった習字やダンス『恋するフォーチュンクッキー』を披露しました。その後は、同じ年の子供たちと習字を一緒にしました。当て字でネパールの子供たちの名前を漢字にしました。当て字にするのは意外に難しく大変でした。私たちから、折り紙の手裏剣やプラスチックの刀をプレゼントしたら、とても喜んでくれました。言葉が通じない部分があったけれど、最後の集合写真を撮りに行く時は、私たちの周りには沢山の山の子供が集まってきた、みんな友達のように仲良くなりました。その時はもう言葉の壁はありませんでした。学校訪問が、一番楽しい時間でした。学校から見たネパールの山は最高でした。



緊張のホームステイ —Adhikari family—



私が一番緊張したのは、ホームステイでした。日本語をしゃべれる人はいないし、友達もみんなバラバラで一人だったのでほんとに緊張しました。しかし、家に行ってみると、とても優しく接してくれて、温かく迎えてくれました。家族や知人が集まって、紅茶を飲んだりしておしゃべりをしました。通じない言葉もあったけれど、五感を使ってなんとなく解釈をして、喋っていました。ご飯もおいしいものばかりで、ホストファミリーには感謝でいっぱいです。私のために、朝早くから買い物に行ったりもしてくれました。こんなに温かい家族と2日間過ごせてよかったです。お土産もたくさんもらいました。頂いた仏像には、our memories please keep safely with lots of love と Motherの想いがこめられていることを知り、胸が熱くなりました。

帰国後もSNSでつながっています。

お別れパーティー

このお別れパーティーが、ポカラの方たちと最後の交流になりました。最初に感謝の気持ちを伝え、その後、記念品を頂きました。それからご飯を食べて、最後はステージでみんなで踊りました。ステージに乗り込んでよいことに最初驚きましたが、とても楽しい時間を過ごしました。やっぱりネパールの方は優しいなと思いました。



JICA 事務所訪問

私たちは、再びカトマンズへ戻り JICA 事務所を訪問してきました。ネパールの詳しい実状や今の状況などを聞いてきました。ネパールにきてみての感想を聞かれそれぞれが、いいと思うところ、よくないと思ったところを話しました。



私たちからでた良い面は、『人が優しい』、悪い面は、『ごみが多い』などと一人一人真剣に考えました。その他にも、行われている支援について資料を使って教えてもらいました。私たちからの質問にも、丁寧に答えてもらい、たくさん学ぶ事が出来ました。ネパールの環境がもっと良くなると思います。

在ネパール日本大使館訪問

私たちが次に向かったのは、大使館でした。入口には、拳銃を持った男の人たちが厳しく見張っていてびっくりしました。中に入るときも、スマホやカメラなどは持ち込み禁止でした。大使館は危険のリスクが違うんだなと思いました。大使館の方のお話は、ほぼフリートークでお菓子や飲み物まで準備していた



二等書記官の
國貞さんは
かっこよかった(笑)



できました。たくさんの質問ができ、ネパールのことをさらに知ることが出来ました。大使館の方は、とても親切でした。

研修を終えて

私はネパールへ行って、文化や生活の違い、時間意識や価値観の違いなどたくさんのことを感じてきました。これは、私が研修の目的にしていたことです。自分の目でみて実際にやって感じてきたりすることで、想像をはるかにこえる体験をいっぱいすることが出来ました。特に印象に残ったのは、人の優しさ・温かさです。ホームステイでは、私に気を使ってたくさんお土産を持たせてくれたこと、学校では、言葉が通じなくてもすぐに仲よくしてくれてくっついてきてくれること、『ナマステ』と声をかけたら笑顔で返してくれるところ、ほんとにたくさん心の優しさを感じました。たくさんの方とコミュニケーションをとることができ、言葉の壁は無いことを自分で確かめることが出来ました。短い滞在でしたが、水が飲めなかったり、トイレが汚かったり、日本と違う不便な生活を体験し、日本の環境や当たり前の日常が幸せだと感じました。

初海外で不安もたくさんあったけれど、6人の仲間がいてくれたことで、この研修が充実し、楽しむことが出来ました。また、この研修を企画してくれた方や携わってくれた方、私が行きたいと言ったら、いいよと言ってくれたお母さん・お父さん、いろいろな方々に感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。

この経験を、将来に活かしていきたいです。



帰国した時のキラキラした表情から、言葉で表現できないことも含め沢山のことを肌で感じてきたと思いました。青年海外協力隊の施設があり、またポカラ市と友好を結んでいる駒ヶ根市だからこそできる貴重な機会と体験を子供たちに与えていただき本当にありがとうございました。（保護者）

ネパールの研修を終えて

東中学校2年 小田切祐理

～研修に参加した理由と目標～

私がネパールへ行こうと思ったのは、「海外からみる日本とはどのようなものか」、「それぞれの国の良いところ、足りないものは何か」を自分の目で確かめたいと思ったからです。そして、「ネパールの良いところや、日本との違いを食文化や生活の様子から沢山見つける!!」という目標を決めて研修に参加しました。

～事前研修～

ネパールに行く数か月前から、ワークショップや打ち合わせ会議、ネパール語講座などが沢山行われてきたのでネパールをととても身近に感じることができました。

特にサヤミ先生による【ネパール語講座】は、明るい雰囲気先生だったのでとても楽しく勉強することができました。例えば「ヒマラヤ」の意味。「ヒマ」は「雪」、「アラヤ」は「場所」という意味です。合わせると「雪のあるところ」。つまり一年中雪の残る「ヒマラヤ山脈」はヒマ、とアラヤ、で表現されているのです。サヤミ先生が日本語を勉強するきっかけになったのは、日本語とネパール語の似ている部分を見つけて興味をもったからだそうです。私もネパール語を教えていただくことで、言葉の面白さを知り、外国の言葉をもっともっと知りたいと思えるようになりました。

でも、やっぱりネパール語は暗号のようで難しいです(^^ゞ

ネパールで行う学校訪問や母子友好病院で、どんなことをするかなども皆で話し合って決めました。出し物のダンスやけん玉の練習、病院で埋めるタイムカプセルの中身の用意など研修前の準備は結構大変でした。

でも、一緒に研修を受けるメンバーととても仲良くなれたので良かったです。

1月5日&6日 <出発>

午後5時くらいに市役所を出発しました！ 皆、とてもテンションが高かったです(笑) 途中のサービスエリアに寄りながら、中部国際空港に向かいました。



↑↑【中部国際空港】夜中に飛行機に乗るのは初めてで、ドキドキしました！



↑↑【バンコク国際空港】6時間40分かけてバンコクに到着！

席がバラバラだったので不安でしたが、映画をみたり、寝たりできたので良かったです。初めて食べた機内食…微妙でした(;'▽')

空港内はとても広くて、色々なお店がありにぎわっていました。

でも、6時間空港で待っているのは辛かったです。

飛行機に乗るため外に出たら、空気が生暖かくてびっくりしました(ㄩ)！

そして、3時間半かけてネパールに向かいます。

機内は最初の飛行機より広くて良かったです。

1月6日<カトマンズ到着>



↑↑【世界遺産視察】

ついに、ネパールの首都であるカトマンズに到着しました。
滞在中案内をしてくれるガイドさんに、説明を受けながら世界遺産を視察しました。
道端に寝ている人や、マネープリーズと言ってくる人がいて少し怖かったです。

左上の写真は人を火葬している様子です。ここで時間をかけて焼かれ、目の前にある川へ散骨するそうです。この場所は、観光客はもちろん沢山の人が訪れる場所です。
ネパールでは生と死が身近にあり、常に「生きるとは何か？死ぬとは何か？」を考えさせられる場所であるのだなと感じました。



そして、私がネパール(カトマンズ)に来て一番衝撃を受けたのは、
「牛が牧草じゃなくてゴミを食べていた」ことです。
牛だけではなく、犬や猿もゴミを拾い食べています。動物好きの私にとって、少し悲しい事でした。
動物だけでなく人もきれいな環境で生活できるようになれば良いなと思いました。



↑↑【世界遺産 スワヤンブナート】



↑↓【スワヤンブナートの近く】



ネパールは車やバイクが沢山走っていて、信号機はありますが使われていないので、混雑していて少し進むのも大変です。
車同士の距離が近くて、クラクションが絶えず鳴り響いているので最初はとても怖かったです。徒歩の時は命がけて、道を横断しました(笑)
危険な道なのに、交通事故があまり起きないのは凄いなと思いました。
どの人も上手にすり抜けながら運転していました。
ちなみに、最近が必要以上にクラクションを鳴らすと罰金を取られるそうです。



1月7日

<ポカラ>



↑↑【カトマンズからポカラへ】

カトマンズのホテルに一泊し、ついにポカラへ出発です！

国内線ブダエアーでポカラへ向かいます。飛行機からはヒマラヤ山脈がよく見えました。

着陸前は、飛行機が建物の上ギリギリを飛んでいたのがスリル満点でした！

どんな場所なのか早く見たくて、窓に顔を押し付けテンションアゲアゲでした(笑)



ポカラはカトマンズに比べて、静かで空気もきれいでびっくりしました。ヒマラヤ山脈はもちろん、大きな公園があつたりして自然も豊かでした。

長野県と似ているところもあり、親近感がわきました。

空港には、お世話になるホストファミリーの方々がお出迎えしてくれました。

ホストファミリーからマラという花飾りをいただきました！

先輩方から聞いていたとおり、ポカラの人は皆親切で優しい人が多かったです。

【青年海外協力隊の活動視察】

公衆衛生、ソーシャルワーカー、コミュニティ開発などの活動を現地で行っている、3人の隊員の方からお話を聞かせて頂きました。

私が一番印象に残ったのは、ソーシャルワーカーの市川さんから聞かせて頂いたお話です。それは、ネパールや、同じように貧しい国々は支援に依存し始めているという内容です。発展途上国にむけて今まで日本人は、募金をしたり物を寄付したりして支援していました。しかし、それは私たちの自己満足だったのです。

例えば、ネパールには日本の支援でつくられた信号機が沢山あります。でも実際には、電気が使えなかったり、警察が交通整理をするから必要ないと思われたり、信号機があってもそれを使える環境がないのです。その現状を日本人の多くは知りません。だから、信号機の寄付も、気持ちがこもっていたとしてもあまり意味がなかったようにも思えます。

ネパールの話ではありませんが、蚊が沢山発生した国へ、先進国が沢山の「蚊帳」を寄付したそうです。しかし蚊帳を作る現地の人々は仕事がなくなります。例えば10人の職人にそれぞれ4人の家族がいたとすると、計50人の人々が暮らしに困る事になります。先進国が寄付をすることによってその国の一部の人々がより貧しくなります。

数年後、蚊帳が古くなった時、現地には蚊帳職人がいません。そしてまた、先進国からの寄付に頼らなければならなくなります。つまり先進国からの寄付に依存し、その国は自立していけなくなるのです。

その国を発展させたいのなら、手伝いたいのであれば、その国のことをもっとよく知って本当に必要な事とは何か、先進国ができる事は何かを、その国の人たちと一緒に考える必要があるのです。

「ネパールは本当に貧しい国なのか？発展は必要なのか？かわいそうな国なのか？」。

《本当にそうなのか？》一歩下がって冷静に考えることが大切だと教えて頂きました。色々な人の考えを聞いた良い機会でした。



【ホームステイ】

どのホストファミリーの方も、最初見た時からお金持ちっぽい印象でした。まさかまさかのお金持ちの方ばかり…

そりゃホームステイ受け入れてくださるくらいですから、お金持ちだってわかっていました。でも、運転手付きなんて聞いてませんよ～(ㄩ)！

お家も大きくて、家政婦さんいるし余計に緊張しました(笑)

私がお世話になったホストファミリーは4人家族。お兄さんは留学中だったのでいませんでしたが、お母さんとおばあさんとお姉さんと、楽しい時間を過ごせて良かったです。



↑↑【ペットの犬たち】

↑↑【玄関が広い!!!】

寝る前につくってくれた紅茶、甘かったけど美味しかったです！

せっかくお姉さんが、二日目に夜ご飯を作ってくれると言っていたのに体調を崩してしまい、ホームステイできず申し訳ありませんでした❗絶対に、また会いに行きます！

何よりも、英語もネパール語も話せない私に、簡単な英語や日本語で話していただけたので安心して過ごせました。本当に良い機会になりました。ありがとうございました。

【家が大きい】

ポカラは一軒家が多くて、大きな家が沢山あってびっくりしました。

どの家にも門があり、それぞれ違うデザインなので「あの家の門豪華じゃん」「あの家のすごい」とバスの中などからよりすごい門を見つけ出すのが、楽しかったです。

1月8日9日 <体調不良>

母子友好病院での活動と学校訪問の日に、体調不良になりました。

海外での体調不良は、本当に辛いです。外に出たのは、少しだけの散歩です(笑)



↑↑【病院のベッド】



↑↑【公園で駒ヶ根の文字発見】



↑↑【卓球をする少年達】



↑↑【公園からも山】

海外で具合が悪くなったら、即病院。これ基本です。

帰国してから一週間、本格復帰できなかった私の学びです。

みんなで準備し、楽しみにしていた学校訪問、母子友好病院訪問ができず残念でしたが体調不良になったからこそ学んだこともありました。

水は水道から飲めないし、生野菜も食べてはいけないと言われて何日も過ごすと、しばらくは簡単には物を口にしなくなります。水道水が飲めることは、日本では普通かもしれませんが、それが普通ではない国もあるのだということを沢山の人の人に知ってもらいたいです。

保健師の下平さんにはご迷惑をおかけしました。看病していただきありがとうございました。慣れない海外で、本当に心強かったです。

1月10日 <ネパール最終日>

【JICAネパール事務所&日本大使館訪問】

JICAではネパールの現状と課題についてお話を聞きました。

JICAは発展途上国への国際協力や現地で活動する人が、活動しやすいようにお手伝いしているそうです。ネパールは少し前まで停電が多かったそうですが、最近は減っているようです。しかし、「豊富な水資源はあるものの活用できていない」など、まだまだ解決できない課題が多いそうです。日本などの先進国の技術を、もっと伝えて少しずつでも発展すればいいなと思いました。

日本大使館では参事官の方と二等書記官の方に、お話をききました。

大使館での仕事や、ネパールについて色々お話が聞けて良かったです。

大使館は、入口も厳重に警備されていて写真なども撮ってはいけませんでした。

大使館は凄いところなのだなど実感しました。

めったにはいれる所ではないので、貴重な体験ができて良かったです！

【ネパールのホテル】

ネパールのホテルはどちらとも、設備は整っていたしよかったです。

ホテルの人はとても優しくいい人ばかりでした。もう一度泊まりたいです！



↑↑【カトマンズのホテル】



【ポカラのホテル】↑↑

1月11日12日 <帰国>

【カトマンズ→バンコク→日本】

カトマンズからバンコクへ。バンコクで1泊して、12日に日本へ帰国しました。

帰りは飛行機がすいていたので、ゆったりできてよかったです。

【感想】

私が今回の研修で一番感じたことは、コミュニケーションの大切さです。

私は英語が苦手です。全然わからないけど、知っている単語や身振り手振りで何とか伝わるようにがんばりました。すると、私が一生懸命伝えようとしていることをわかってくれて相手も一生懸命に聞き取ろうとしてくれました。そして、相手に伝わったときは本当に嬉しかったです。

行きは入国審査などでは、なんて言ったらいいかわからなくてそわそわしていました。

しかし、帰りは日本語しかできないのに余裕をもって、自信ありげに手続きをしてもらっている自分がいました(笑)

研修テーマにした「ネパールの良いところや、日本との違いを食文化や生活の様子から沢山見つける!!」についても色々と感じました。

ネパールの人達はとても笑顔が素敵です。そして色々な人と仲良しです。

しかし、お金がなくて「マネープリーズ」や「チョコレート」と追いかけてきた子ども達の生活と、私たちがお世話になったホストファミリーの生活を比べると、同じ国内でもとても貧富の差があることがわかります。心が痛くなりました。でも勘違いしないでください。ネパールの人達は貧しいけれど不幸ではありません。先進国に比べると貧しいけれどその分周りの人と支え合い、思いやれる、心豊かな人達です。ネパール人の豊かな心を、生活面では豊かな私たち日本人のお手本にしたいと感じました。

先進国と発展途上国、支援する側、される側。本当の支援とは何か、本当に必要な事とは何か。自分よがりの考えではなく、相手の立場に立って広い視野で考えることの大切さも学びました。

「日本で当たり前なことが、ネパールでは当たり前ではない」

「ネパールで当たり前なことが、日本では当たり前ではない」

便利な私たちの生活が、決して当たり前ではないということを頭に置きながら、今の生活が送れることに感謝していきたいです。

将来、人の役に立つ仕事につきたいと思っているので、英語はもちろん、一生懸命勉強し今回の経験を活かしたいと思います。

この事業に関わってくださったすべての皆さん、ありがとうございました！

【家族より】

まず、今回のネパール訪問でお世話になった皆様に心より感謝いたします。本当にありがとうございました。体調を崩してしまい、保健師の下平さんには特にご心配、ご迷惑をおかけしました。大変お世話になりありがとうございました。

中学生という感性豊かなこの時期に、発展途上国へ訪問させて頂くことで、先進国である日本の良さ、便利であるからこそ失いつつある本当の豊かさとは何かということ、肌で感じ、学んできたことができたように思います。また、志高く海外で活躍されているJICAの皆さんの話を聞くことで広い視野を持てたのではないかと思います。一番心配だったのはホームステイでしたが、ご家族の皆様に親切にしてください安心して過ごすことができたようでホッとしました。

この研修がこれからの人生の糧となりますように。本当にありがとうございました。

ネパール派遣研修を通して

駒ヶ根市立東中学校 2年 佐々木 創

【応募の動機】

僕がこの中学生海外派遣国際交流事業に応募したきっかけは大きく分けて2つあります。

1つ目は昨年先輩方の報告を学校で聞いたことです。この時にとっても魅力的で貴重な経験のできる事業だと思い、ぜひ自分もこの貴重な経験をしたと思いました。

2つ目は夏休みの出来事です。僕は、夏休みに7日間かけて自転車で伊勢神宮まで行ってきました。その時、家にいたら絶対にできないことをたくさん体験し、多くのことを得ることができました。そのため海外に行ったらもっと多くのことを得ることができるのではないかと思い応募しました。



【研修に行くまで】

研修に行くまでに数回のネパール語講座をJICAでネパール語を教えているサヤミ先生に開いていただきました。そのおかげで少しですが、ネパール語が話せるようになりました。また母子友好病院のプロジェクトリーダーの北原照美さんがネパールに関するワークショップなどを開いてくださったり、5年前にネパールに行かれた先輩方からもアドバイスをいただきました。多くの方々のおかげでたくさん学ぶことができました。

【研修テーマ】

僕は「ネパールの文化と触れ合うことで視野を広げ自分の成長につなげる」という研修テーマを持って研修を行いました。

ネパールでは「時間に遅れることが当たり前」や「牛や犬がどこにでもいる」というような日本では考えられないようなことが普通にあると聞いていました。そんなネパールでたくさんの体験をしてネパールの人とコミュニケーションを取り、ネパールの考え方や文化を吸収することによって日本人の考え方だけにとらわれない幅広い視野をもち、自分が今まで感じるができなかったことを感じられるように成長したいと思いました。

【1月5日（駒ヶ根～出国）】

市役所で出発の会を終えて空がだいぶ暗くなってきたころ僕たちは駒ヶ根を出ました。出発の会では新聞の取材などがたくさんありました。バスに乗るときには何回も撮り直しをされました。このころにはもうみんなカメラ慣れしていました。

セントレアについての時は夜でした。夜でお正月が明けた後だったせいかとてもガラガラで暗く、寂しい雰囲気でした。保安検査所ではとても緊張しましたが、何事もなくスムーズに通れました。

僕らが乗ったのは787型機でした。映画やゲームなどもありましたが、深夜だったので乗ってすぐに寝てしまいました。6時間の搭乗でしたがほとんど寝ていたのですぐに過ぎてしまいました。



(↑人が少ないセントレア)

【1月6日（バンコク～カトマンズ）】

～スワンナプーン空港～

バンコクには早朝につきましたがバンコクでは乗り継ぎだけだったので延々5時間待ちました。空港は驚くほど広くて散歩や探索して過ごしていました。カメラで遊んだりしていたのでカメラの電池がとても減ってしまいました。（空港内の巨大な像→）

空港内の自動販売機はお札が使えなかったり小銭が使えなかったりする故障がありびっくりしました。

～カトマンズ到着～

トリブヴァン空港に降りるときはとても低空飛行で降りた瞬間に小さくバウンドしてとてもびっくりしました。小さな空港だったので飛行機から降りてそのまま歩いて建物に入りました。

入口の前に仏像があってお出迎えしてくれました。（トリブヴァン空港→）



～カトマンズ市内見学～

カトマンズ市内の見学では世界遺産などを周りました。埃っぽくてバイクや人がすごく多いしずっとクラクションが鳴り続けていてびっくりしました。

電線はタコ足配線を通り越してもう塊になっていました。

3年前の地震の時に崩れたのであろうレンガがまだ残っていて地震の傷跡を感じました。



(↑パシュパティナートの火葬場)



(↑タコ足を通り越した電線)



(↑崩れ落ちたままのレンガ)

有名なボダナートのブッダアイも見学しました。とても大きくて一周するのに時間がかかりました。たくさんの旗がついていてとてもきれいでした。放し飼いにされている犬がたくさんいてたまに気づかなくて踏んでしまいそうになりました。



(↑ブッダアイ)



(←道に寝ている犬)

建物を囲むようにマニ車がたくさんあり、小屋の中には大きなマニ車もありました。ここは崩れておらず、とてもきれいなところでした。

～チェックインと夕食～

世界遺産を見学した後はホテルに向かいました。途中でいくつも信号を見かけましたが、そのすべてが使われておらず光っていませんでした。代わりに警官が交通整理をしていてなぜ信号を使わないのか不思議に思いました。

ホテルではネパールの料理「ダルバート」を食べました。とてもおいしかったです。とてもきれいで快適なホテルでした。



(↑交通整理をする警官)

【1月7日（カトマンズ～ポカラ）】

～ポカラへ～

トリブヴァン空港から、国内線（ブッダエアー）にてポカラに向かいます。プロペラ機だったので揺れて酔わないか心配でしたがそれほど揺れずあまり酔いませんでした。窓からはエベレストや街がとてもきれいに見えました。

(飛行機の窓から→)



～ポカラ着～

ポカラの空港はとても小さかったです。建物の前には記念撮影用の場所があってさすが観光地だなと思いました。

(ポカラ空港で→)

この後移動してお昼ご飯を食べました。モモなどのネパール料理をおなか一杯食べました。とてもおいしかったです。



きれいな湖が見えるととてもおしゃれなベランダで食べました。日当たりもよく景色もよく最高のご飯になりました。おなか一杯になるまで食べられました。

(←お昼ご飯のモモ)

～青年海外協力隊活動状況学習～

ネパールに派遣されている3名の青年海外協力隊の方々からお話をお聞きしました。お話を聞いていたらネパールの方はだれに対しても優しいということがわかりました。また、まだまだ発展していないところがたくさんあるというのを再認識することができました。また、市川隊員の話聞いて考えることがたくさんありました。市川隊員の話では援助の良いところ、悪いところを取り上げていました。(↑青年海外協力隊の方々)



今まで「寄付」というのが「いいこと」というふうにだけ取り上げられていましたが、先進国が援助をすることで起きる悪循環も存在していることを知りました。カトマンズにも使われていない信号がありました。それも先進国が寄付したものでした。先進国が行っている援助の中には自己満足もあるのだと思いました。そして自己満足だけで終わらせないためにはその国のニーズに適した支援をすることが大切だということを知りました。

～ホームステイファミリーとのパーティー～

ホームステイファミリーと合流した後、もともと計画されていなかった歓迎パーティーが急遽ホテルで開かれることになりました。

少しずつ食べ物が出てきたからいつメインディッシュが来るのかと楽しみにしていたら、なんとそこで出ていたのは前菜と聞いてびっくりしました。そのあと場所を移動して夜ご飯になりましたがもうおなか一杯になっていたのであまり食べられませんでした。



(↑歓迎パーティーの様子)

～いざホームステイへ～

パーティーが終わるとついにホームステイ先へ移動しました。家に着いた時にはもう夜でその日は少し話してからシャワーを浴びて寝るだけになってしまいました。できる限りの英語と日本から持って行った写真とお土産でなんとかコミュニケーションを取れてとてもうれしかったです。

(バルシャさんと→)



【1月8日（ホームステイ～母子友好病院訪問）】

～突然の体調不良～

朝、僕は腹痛で目を覚ましました。自分でも驚くくらい痛かったのです。嘔吐も伴っていたためとてもつらかったです。ホームステイファミリーにできる英語で頑張って伝えたら何とか伝ったらしく、温かいはちみつレモンのような飲み物を出してくれたり心配してフルーツを出してくれたりしました。とても温かく優しくてうれしかったです。

何とかホテルまで送ってもらってみんなと合流しました。そこでも驚いたことに同じ中学校の1人も腹痛を訴えていてとてもつらそうだったのです。しかし赤穂中学校生はぴんぴんしていたのです。僕はその時少し腹痛が治まっていたので、母子友好病院の訪問に参加することができましたが、バスに乗る

時はエチケット袋を構えていました。病院についたときには また腹痛がひどくなっていて立っているのも大変でした。しかしそこから記念撮影会が始まりました。これがとても



(↑集合写真)

つらかったです。立っているのも大変だったのですが、みんながわいわいと写真を撮るので案外時間がかかってしまいました。そのあとはもう事業に参加することができず、病院のベットで寝ることになりました。少しすると祐理さんも具合が悪くなったらしく休んでいました。祐理さんも腹痛でした。驚きました…3人に共通していることがあったのです！ポカラについた日に僕たち3人はフレッシュパイナップルジュースを飲んでいたので。「ああ…やってしまった。」と後悔しました。その後、歩佳さんも休むことになりました。そのため事業に参加したのは赤穂中学校の3人だけになってしまいました。とても申し訳なく思いました。しかしまずは治すことを優先して素直に寝ていることにしました。その日はホームステイに戻ることができず、ホテルに泊まることになってしまいました。この日がホームステイ先で一番コミュニケーションをとれるはずだったのにとっても残念でした。そしてこの日からつらい日々が続きました。



(↑病院の看板)

つらかったです。立っているのも大変だったのですが、みんながわいわいと写真を撮るので案外時間がかかってしまいました。そのあとはもう事業に参加することができず、病院のベットで寝ることになりました。少しすると祐理さんも具合が悪くなったらしく休んでいました。祐理さんも腹痛でした。驚きました…3人に共通していることがあったのです！ポカラについた日に僕たち3人はフレッシュパイナップルジュースを飲んでいたので。「ああ…やってしまった。」と後悔しました。その後、歩佳さんも休むことになりました。そのため事業に参加したのは赤穂中学校の3人だけになってしまいました。とても申し訳なく思いました。しかしまずは治すことを優先して素直に寝ていることにしました。その日はホームステイに戻ることができず、ホテルに泊まることになってしまいました。この日がホームステイ先で一番コミュニケーションをとれるはずだったのにとっても残念でした。そしてこの日からつらい日々が続きました。

【1月9日（学校訪問）】

～朝の判断～

本来であればこの日学校訪問をするはずでした。朝はおなかの痛みも引いていたので行けると思ったのですが、矢澤さんたちの判断でホテルで休むことになりました。しかし少ししてからその判断が正しいことがわかりました。まだ完全には治っていなかったのたまたま腹痛が来ました。帰ってきた人に聞いたら「結構きつかった。」と言っていたので行かなくて正解だったなと思い正しい判断をしてくださった方に感謝しました。

～ホテル周辺の散策～

10時くらいになったころ保健師の下平さんの提案でホテル周辺の散策をすることになりました。休んでいたおかげで少し良くなっていたので散策に行くことにしました。

ホテルの近くには Komagane 公園がありました。とても広い野原で、噴水や卓球台などがあり、バイクの練習などもしている人もいました。しかしあまり整備されていないせいでごみが散らかっていてとてもきれいな公園とは言えない場所でした。



(↑使われていない噴水)

日本語やネパール語、英語などで書かれている看板もありましたがさびていてもうあまり読めませんでした。

(看板の前で→)



(↑裏口の門)

作ってもそのあと何もしないと荒れてしまうため、作った後手入れをしていくことがとても大切で、作りっぱなしではいけないのだと思いました。



～郵便局へ～

次に絵葉書を買いに行くことにしました。ホテルに戻って郵便局の場所を聞いたらティッシュに地図を書いてくれました。ちょっとびっくりしたけど優しく教えてくれました。

その道通りに行くと何軒か家があって日本のようにしっかりした看板がなくてわかりにくかったです。それに郵便局はただ送るだけではがきなどは売っていませんでした。 (郵便局→)

途中で寝ていた犬が急についてきてちょっと怖くなりました。でも冒険している感じがとても楽しかったです。驚くことが多かったのですが帰り道に絵葉書屋さんを見つけられたので無事絵葉書が買えました

しかし学校訪問を3人だけに任せてしまったことはとても申し訳ないと同時にとても悔しかったです。学校訪問が一番練習したりしていて楽しみだったのでとても悔しかったです。でもポカラ市を探索できたし現地の人とコミュニケーションができてよかったです。



(↑ついてきた犬)

～レイクサイド探索～

赤穂中学校の3人が学校訪問から帰ってきたところでレイクサイド探索を行いました。きれいな湖の周りにたくさんのお店が立ち並んでいました。

湖には船が浮かんでいてはちょうど夕方だったので遠くがかすんでいて山もうっすら見えたのでとても幻想的で綺麗な風景でした。 (遊歩道で撮影→)



(←大きな牛)

ちょうど夜ご飯を食べる人たちもいたのでとてもにぎわっていました。そんな中にも牛がいました。(‘∩’)

どこに行っても牛や野良犬がいて慣れてきました。

～お別れパーティー～

ここではホストファミリーの方々やポカラ市の方、JICAの方が来てくださり大きなお別れパーティーが開かれました。ここでポカラ市から盾などをいただきました。僕たちは学校訪問のために練習していた「ふるさと」を歌いました。体調を崩したせいでホストファミリーとはあまり交流ができなくて残念でした。しかし少しの時間しか一緒にいられなかったのにとっても親しくしてくれました。また、隣に座っていたおばさんから「プラベース」という名前をいただきました。

意味はあまりわからなかったけどうれしかったです。このときはまだ完全に腹痛が治っていたわけではなかったのであまり食べられなかったのですがとてもおいしかったです。また、ホストファミリーの人たちと一緒にダンスも踊りました。ネパールの方々はとても上手でした。最後に会場を出るときはとても寂しかったです。



(↑みんなでダンス)

【1月10日（JICA訪問～日本大使館訪問）】

～カトマンズへ～

10日朝、僕たちはホストファミリーなど多くの方々に見送られてポカラを出ました。空港では時間があつたため屋上で遊んでいました。山がとてもきれいに見えてテンションが上がりました。みんなでたくさんの写真を撮りました。

(屋上からの景色→)



～カトマンズ着～

ポカラを離れてカトマンズに戻ってきました。カトマンズに戻ってからはうどんを食べました。長野県戸隠で修業をしたという人のうどん屋でした。とてもおいしかったです。

ポカラにも日本食屋がり、カトマンズには僕が知っているだけで2つもありました。日本食屋が多くてびっくりしました。それだけ日本とつながりがあるんですね！



(↑昼食のうどん定食)

～JICAネパール事務所表敬訪問～

ここではJICAがネパールで行っている支援の話やネパールの国のことについてなどを教わりました。そこで僕はネパールに来てからずっと不思議に思っていた信号機について聞きました。答えはなんとネパールにある信号は日本が作ったものだったのです。それを聞いてとてもびっくりしました。JICA隊員の話聞いた時にその土地にあった支援が大切だとわかったのでなぜ使われなくなってしまったかも聞いてみました。その答えは「ネパールでは偉い人が通る道は通行止めにする習慣がありそれに信号機が対応していなかった」というものでした。とても驚きました。日本では普通に使われている信号機ですが信号機だけ導入しても駄目だとわかりました。しかし信号機もかなり古いものでひとつひとつが別々で動いていてとても扱いにくいようです。この話を聞いて少しずつの援助よりもシステムなども変えながら信号機やその他の支援も行えばより活用できるのではないかと思いました。ほかにもネパールは標高差など活用すれば大きな利益になるものがあるのに上手に活用できていないなどネパールのまだ発展できていない点を改めて感じました。3日目の青年海外協力隊状況報告で考えた国際協力のあり方をもっと考えなければと思いました。



～在ネパール日本大使館表敬訪問～

大使館はとても厳重な警備で入るときも金属探知機を通ったり2重扉を通ったりととても驚きました。しかし中に入ると日本のポスターなどが張られていて「ああ日本だ」と思いました。

大使はちょうど日本に帰っていたため参事官の方と書記官の方にいろいろ教えていただきました。

ここではお菓子も出されてとても和やかな雰囲気でした。



(↑大使館前)

ネパールには年間半年分くらいの休日があることを知りました。とてもびっくりしました。日本にはそんなに祝日はないけど、ネパールはいろんな宗教があるのでその一つ一つの宗教で祝日になると休日がとても増えてしまうそうです。最近は少し減っているようですが、やっぱり半年も休みがあるのはうらやましいと思いました。

【1月11日、12日（帰国）】

～タイへ～

11日朝に僕たちはネパールを出ました。ここで最後のお土産購入をしました。みんな家族、学校、部活のために、といっぱい買っていきました。店の店主は日本語を話せるらしくとても面白い人でした。僕もたくさん買ってしまいました。たぶんここでほとんどのネパールのお金を使ってしまいました。

(店内の様子→)



ネパールからタイに行く飛行機は結構遅れがあつて乗る時にかなり待ちました。着陸の時も滑走路が混んでいるということで上空で旋回して待っていました。窓からは夕日が見えてとてもきれいでした。ホテルは空港直結のホテルでとてもきれいでいいホテルでした。

(←帰りの飛行機)

～日本着～

帰りの飛行機はとても空いていてほぼ自由席のような感じでした。帰りは行く時よりも短く、昼間だったこともありみんな映画を見たりしてくつろいでいました。ほかの乗客があまりいなかったのであまり緊張せず話すこともできました。

それまでネパールやタイにいたので日本に着いたらとても寒く感じました。名古屋にいても寒かったので駒ヶ根はもっと寒かったです。帰ってくる時もまだ僕は腹痛が完治していなかったせいで帰りは結構きつかったです。でも何とか市役所で到着の会も無事終わって家に帰れました。この時はとてもさみしくなりました。ネパールにいた時間は腹痛などがあり大変でしたがとても楽しかったです。

(セントレアにて→)



【研修のまとめ】

今回の研修で僕はそれまでもっていた発展途上国のイメージが変わりました。

今まではトイレも汚いし道はぐちゃぐちゃで家もひどいありさまだと思っていたけど、実際行ってみたらトイレは確かに汚いところもありましたがホームステイ先のトイレはとてもきれいだったし、道も舗装されていたし家もとてもきれいでした。特にポカラはきれいであまり「発展途上国」という感じは受けませんでした。ごみなどは散らかっているけどイメージしていたすさんだ世界ではなく、とてもきれいでのんびりしていて、世界が輝いていたのでやっぱり「百聞は一見に如かず」だなと感じました。途中で体調を崩してしまったせいでホームステイや後半の事業が楽しめませんでした。ネパールの文化を自分が体験できたことはとてもうれしく思いました。他では経験できない貴重な8日間を過ごさせてくださったすべての方に心から感謝しています。

今回のこの旅をこれからの自分の人生に役立てていきたいと思います。

また、ポカラにタイムカプセルを埋めてきたのでまた数年後にリベンジ訪問したいです。その時は絶対に体調を崩さないようにしたいです。

ダンニャード！！



【家族より】

美しい国ネパールを自身の目で見て感じたことを今後の人生に活かし、またお世話になった方々のことを忘れずにさらに成長をしていけるとよいですね。

また、この事業に参加させて頂けましたことを関係者の方々に深く感謝いたします。

ネパールに行ってみて

駒ヶ根市立赤穂中学校 2年 関井 純

僕がこの研修に参加した動機

僕がこの研修に参加しようと思った動機は発展途上国に行くことで、日本がどれほど恵まれているかを知る事と、ヒマラヤ山脈などの世界有数のものを持っているネパールで、新しい自分を発見したかったからです。

また、姉が一昨年この事業に参加させていただき、とても意味のある研修だと言っていて、同じような経験だけでなくそれ以上の経験ができればいいなと思いこの事業に参加しようと思いました。

研修のテーマ

僕の研修のテーマは、日本とネパールとの違いを見て、聞いて、感じることです。そのことを通して、ネパールの良さ、ネパールの方の良さを発見したいと思います。その中で、自分ができることを発見することを研修のテーマにしました。

そうすることで、KMGN作戦を達成できるようにしたいです。

事前研修

事前研修では、過去にネパールに行ったことのある先輩方のお話を聞いたり、北原照美さんのお話を聞いたりしました。また、学校での発表の練習などをしました。

事前研修のなかで一番印象に残っているのは、北原さんのお話で世界がもし100人の村だったらというものです。世界の人口を100人にとすると、識字率があまり高くないということも学びました。日本の識字率は100パーセントにちかいです。ネパールは、小さい時から働いていて学校に行けないので、識字率はあまり高くないということが分かりました。この研修から事前に日本がとても恵まれていることを知ることができました。

1月5日

～1日目～

この日の夕方、僕たちは駒ヶ根を出発しました。

2回サービスエリアによってから、中部国際空港セントレアに到着しました。



出発の時！
市役所の前で撮った写真です。

出発時刻が遅く、着いてからも長い時間を過ごしました。

飛行機の中では、みんな違う席でしたが、さまざまな設備が整っており、とても快適に過ごせました。

1月6日

～2日目～

ネパールに行くためのトランジットで、バンコク国際空港で約5時間待ちました。バンコク国際空港は、中部国際空港セントレアよりも大きくて、すごいなと思いました。また、アナウンスが英語で、外国に来たということを実感することができました。

このお寺がボダナートというお寺です。
塔のようなところにかかっているのがブッタです。

その時間で、買い物をしたりしました。バンコク国際空港内には、自動販売機があり、Spriteやコーラ、アクエリアスなどが日本と同じように売っていました。僕は、Spriteを買いましたが、日本のものと少し味やパッケージが違ったので、驚きました。

ネパール行きの飛行機に乗った時は、いよいよネパールに行けるんだと思いました。ネパールのトリブヴァン国際空港着いたとき、やっと着いたんだと思い、とても嬉しかったです。



ここは、タメルというところで様々なお店があります。バックパッカーの聖地ともいわれています。

ネパールの世界遺産(スワヤンブナート、ボダナート、タメル)の視察をしました。スワヤンブナートは、モンキー temple と呼ばれるほど猿が多いお寺でした。ボダナートには、タルチョと呼ばれる五色の旗がたくさんついていました。タメルでは、少し日本語がしゃべれる人が楽器やチェスなどを売るために声をかけてきました。また、スーパーマーケットがあり、そこでお菓子などを買いました。ホテルにむかっている途中で、買ったお菓子をほしがっている子供がいて、貧しい人もたくさんいることを知りました。日本の終戦直後も同じような状況だったので、ネパールが今よりも発展していったら良いと思います。

1月7日

～3日目～

トリブヴァン国際空港から、ポカラ・レクナート市へ国内線をつかって、移動しました。着陸するときに、機体が揺れたので結構怖かったです。

ポカラについたとき、ホストファミリーの方たちが出迎えてくださり、とても嬉しかったです。ですが、最初から、英語で話されたので戸惑いました。

ホストファミリーの方と別れた後に市内レストランでモモなどのネパール料理を食べました。

昼食後に女性子供開発事務所で、青年海外協力隊員(市川さん、鬼塚さん、柳楽さん)の話をお聞きしました。協力隊員は、地域の人たちと協力しながら、楽しくふれあえるので、大変だけどやってみたいなと思えるものでした。将来、ボランティア活動をするうえで、大切なことを聞くことができました。特に、自分の価値観を人に押し付けてはいけないということが心に残っています。自分の言っていること、やっていることがすべて正しいとは限らず、相手のことをよく聞くことが重要だということを知ったからです。とても有意義な時間を過ごせたと思います。

この日から、ホームステイが始まりました。姉のホストファミリーの方とも会うことができました。ホストファミリーの家に行く前に歓迎パーティーをしてくださいました。ネパールの方の優しさに触れることができました。

いよいよホームステイです。僕が一番楽しみにしていたことなので、とても嬉しい気持ちでした。でも、一人でホームステイするということがだったので緊張もしていました。ホストファミリーの方は、僕の気持ちに気付いてくれたからか、車の中でずっとしゃべってくれました。そのおかげで、僕の緊張も解けました。ホストファミリーの家では、息子さ



全員のホストファミリーの人たちが集ま
れなかったのが、残念です。

んが待っていてくれて、ぼくを出迎えてくれました。家に入ってから、寝る場所を教えてもらいました。一人でもねむれるかなど、細かいところまで気を遣ってくださったので落ち着いてホームステイを楽しむことができました。また、日本の緑茶を出してくれて、もたれていた胃が治った気がしました。

1月8日

～4日目～

母子友好病院に行き、視察をしました。母子友好病院で、事前研修時にお世話になった北原照美さんと再会することができました。



駒ヶ根ポカラ友好ガーデンです。

母子友好病院の正面玄関の正面に作らせていただきました。

母子友好病院の正面の花壇で撮った写真です。生徒全員で撮れなかったのが残念です。



最初に、母子友好病院周辺の村探索をしました。村では、ポカラの方のお家の中なども見ることができたのでよかったです。

次に、病院の見学をしました。小児科の先生が案内をしてくださいました。母子友好病院のなかには、駒ヶ根ルームがあり、ポカラの方が駒ヶ根との友好を大事にしてくれていることが分かり、とても嬉しかったです。また、以前駒ヶ根市が送った医療器具を大切に使用していて、ものを大切にしているんだということが分かりました。また、そのことから駒ヶ根との友好を大事にしてくれていることが分かりました。

昼食では、ネパール料理のほか、あげもちとお寿司もでて、久しぶりの日本食に感動しました。

昼からは、駒ヶ根ポカラ友好ガーデンをネパールの人達と一緒に作りました。形に残るものが残せてよかったです。

その後で、この病院で生まれた赤ちゃん達の写真を貼ったり、折り紙などを使いこの病院が明るくなるものを作りました。外国の人たちと協力することがなかったので、ネパールの人達と協力してできて、良かったです。

1月9日

～5日目～

アンナプルナ・ハイヤー・セカンダリー・スクールで交流をしました。先輩方が一番楽しかったと言っていたのでとても楽しみでした。学校に行く道は、山道でほんとに登山をしている気分でした。ですが、そのおかげで、学校についたときの達成感は、特別なものでした。

学校に着いてからは、全生徒の前の席に座っていたので、とても緊張しました。学校を作るときに協力をしてくださった方から、額を頂いて、体ががちがちに緊張しました。

女子達は、ネパールの人達と一緒にネパールの踊りや、恋するフォーチュンクッキーを踊ったり、習字を教えたりしました。スクールの皆は、僕たちとコミュニケーションを取ろうとしてくれて、話しかけてくれたので、嬉しかったです。学校訪問は、予定より早く終わってしまい、遊ん



アンナプルナ・ハイヤー・セカンダリー・スクールの皆で撮った集合写真です。



ポカラ・レクナート市の副市長さんたちと撮った写真です。とても緊張していました。

だりできなかったので残念でした。

お別れパーティー最後のダンスです。ステージに上がらせてもらって、ホストファミリーの方と一緒にダンスをしました。



この日は、ネパール最終日だったので、ホストファミリーの方や青年海外協力隊員の方達と一緒にお別れパーティーをしました。いろいろな食べ物が用意されていて、ホストファミリーの方や青年海外協力隊員の方達と話すことができ、ポカラ最後の日を楽しく過ごすことができました。最後には、全員でダンスをしました。

何をしてもいいような解放的な雰囲気になり、とても楽しかったです。

1月10日

～6日目～

カトマンズでは、JICA事務所を訪問しました。これまでと違い制服を着たので、今日は勉強の日だと思い、気合いが入りました。

JICA事務所では、ネパールの現状について学ぶことができました。ネパールに着いてすぐ、僕が思ったのはネパールのインフラはそこまで、悪くないというものです。そう思えるのは、たくさんの方がネパールの生活環境を変えようとがんばってきたからなんだなと思いました。ネパールには、経済活用可能な水資源 42,000(MW換算)に対し、水力発電容量は



JICA事務所では、様々なことを学ぶことができました。

714(MW)しかありません。そのことから、豊富な水資源はあるのに、その豊富な水資源をうまく使えていないということを学びました。そのため、不足分のエネルギーを他国から買わないと、計画停電が起きてしまうということも学びました。

JICA事務所の後には、在ネパール日本国大使館を表敬訪問しました。行く前に在ネパール日本国大使館の中は、日本だと言われていたのですが、本当かなと少し疑っていましたが、実際に中に入ると、耳に入ってくる言葉がほとんど日本語で本当に日本を感じました。

在ネパール日本国大使館の前で、写真を撮らせていただきました。本当にいい経験になりました。



在ネパール日本国大使館では、4日目、5日目でお世話になった二等書記官(経済協力班)の國貞さんと参事官の方と一緒に僕たちの疑問を聞いてくれました。僕の疑問は、なんでネパールには猫が少ないのですかという、今思えばしょうもない疑問でしたが、お二方は犬を大切にしているので、猫を追いだしていると答えてくれました。

また、お二人が在ネパール日本国大使館に来てからのことなどを聞きました。その中で、一番記憶に残っているのは参事官さんのお話でした。参事官さんは、在ネパール日本国大使館に配属されてからすぐ、地震に見舞われたそうです。その前には、ネパールで地震が起こるといわれてはいるが、そんなことは起こらないと言われていたそうです。しかし、実際に起こることを経験すると、起こらないといわれていても、起こるときには起こる、自然は怖いと改めて思いました。

1月11日

～7日目～

今日がネパール訪問最終日でした。起きた時はあまり実感がありませんでしたが、だんだんともう終わりなのかとさびしさがこみあげてきました。

最後の日に行ったお店は、一軒だけでしたが色々なものがそろっていました。店主の方は、日本語が上手でいろいろなことを聞くことができました。

帰りも来た時と同様に、タイ行きの飛行機に乗りました。飛行機のなかでは、きれいな夕日が見えました。その夕日を写真に収めようと思い、カメラを出しました。きれいな写真は撮れたのですが、カメラを機内に忘れてしまいました。ネパールに行って撮った写真のすべてが入っていたので本当に怖い思いをしました。

来た時には、タイに入国はしませんでした。帰りの時は入国しホテルに泊まりました。そのホテルは、僕たちが、泊っていいのかと思えるぐらい豪華でした。



日本語がペラペラの人がやっているお店です。何でも置いてありました。

カメラをなくしたときの夕日です。とてもきれいでした。



夕食は、自分たちが食べたい物を食べました。僕は、ピザを頼みました。ピザは一切れ、二切れぐらいかと思っていきましたが丸いまま出てきたので食べ切れなかったです。

部屋には、バスルームもついていて、疲れが一気に取れた気分でした。

1月12日

～8日目～

朝は泊ったノボテル スワナプート エアポートで、バイキングでした。日本のおかゆやみそ汁、パン、卵料理や鶏肉など様々な料理が置いてありました。食べたいものがたくさんあったので、選ぶのが難しかったです。

バンコク国際空港から日本に着いた時、タイが暖かかったので日本がとても寒く感じました。日本に着いた時は、日本に無事に戻れてよかったという気持ちと、ネパールにもう少しいた

帰りの飛行機で
見えた写真
です。



かったというふたつの気持ちが入り混じた感じでした。空港についてすぐトイレに行きました。ネパールでは、水洗トイレでも、少し汚いなと思う場面がありました。でも、日本のトイレは汚いところが見つからないほどきれいで、やっぱり凄いなと実感しました。

バンコク国際空港で撮った
タイでの最後の写真です。



研修に行って感じたこと

研修に行って、僕は日本は恵まれているんだと改めて実感しました。トイレが水洗なうえに、きれいなのは本当に世界に誇れることだと思いました。また、事前研修で学んだことですが、日本は世界的に見て世界を貧富の差で五分割したとき一番裕福な所にいます。ですが、ネパールは下から2番目のところだそうです。ほかにもありますが、このように日本とネパールではたくさんの違いがあります。たくさんの違いのなかには、ネパールのほうがいい違いもあります。たとえば、人が優しいところです。青年海外協力隊員の方が、道が分からなかったときに、目的地まで一緒についてきてくれたそうです。そういった、ネパールの方の良さをこの研修を通じて知ることができたのが、この研修で学べた一番のことかなと思います。

保護者の目から・・・

以前から、いろんな経験を積んで、いろんなものを見て、成長してほしいと思っていました。ネパールの研修を知ったとき、中学生の多感なときに行くからこそ感じられるものがあると思い、ぜひ経験してほしいと思っていました。ですが、初めてのことを不安に思ったり、初対面の人となかなか話せなかったりするの、無理強いはいできないと思い、特別何も言いませんでした。そんな中、自分から行きたいと言ったときには、がんばって！と心から思いました。そうはいったものの、本当に大丈夫なのか心配でしたが、帰ってきて「どうだった？」の問いに「楽しかったよ」との答え。さらに聞いていくと思ったより「快適だった！」と聞き、親が思う以上にタフなのかなと頼もしく思いました。

今回の研修で感じたことすべてがこれからの人生の糧になると思います。素晴らしい経験を支えてくださった皆さんに感謝したいと思います。そして、その思いに応えられるような人生を送ってほしいです。



ネパールへ研修に行かせてくださった皆さん本当にありがとうございました。

ダンニャバード

ここが私のプチ・another sky

赤穂中学校2年 福澤 歩佳

応募動機

私が、この海外派遣事業に応募させて頂いた理由は…
日本と海外との「違い」をマスメディアからではなく、自分自身の体で感じ、国の違い、文化の違い、環境の違いなどがある中で、現地の人たちがどんな思想をもっているのかを知りたかったからです。

一昨年、この事業の存在を先輩から教えて頂くまで、私はネパールの事をほとんど知りませんでした。でも、ネパールのポカラ市が駒ヶ根市と同じ山岳観光都市である事からとても興味が湧き、絶対に申し込もうと思い、応募させて頂きました。

研修テーマ

- ネパールと日本の違う所と似ている所を見つける
- 英語やネパール語をたくさん使って多くの人と

コミュニケーションをとる

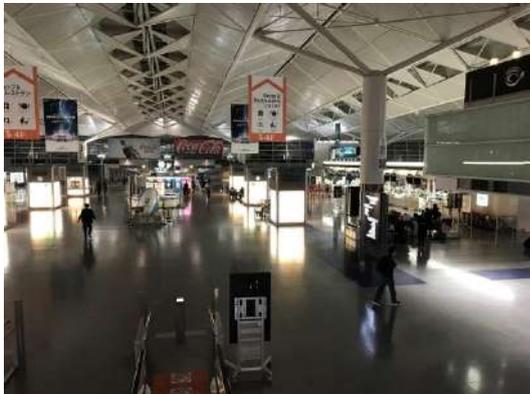
事前研修の中で、ネパールと日本の違う点については、たくさん教えて頂きました。その中で、似ている点については、あまり聞く事がなかったので自分で見つけてこようと思った事と、それを達成するには行った先々で現地の方々など多くの人とコミュニケーションをとらなければ、見つけてこられない事を思い、この2つを研修テーマにしました。

1日目（1月5日）

出発の会も終わり中部国際空港に向けて
Let's Go！！



中部国際空港に到着！！



イルミネーションが、たくさんあってとても
きれいでした。

初めての海外！！初めての海外渡航！
とてもワクワクしていました。

空の旅へ Let's Go!!

2日目（1月6日）

タイのバンコク国際空港に到着！！



人生初の両替！！！！！！
ドキドキしながらやりました。

両替をするには、パスポートがいる
ということを知りびっくりしました。

なぜいるのでしょうか？
私には、不思議でなりませんでした。

さあ、いよいよ待ちに待ったネパールへ行ってきます！！



飛行機の機内食は、とってもとっても辛かったです。



カトマンズに到着！！

とうとう待ちに待ったネパール・カトマンズに到着しました。



初めての海外でこれからどんな楽しい事が待っているのだろうとドキドキ・ワクワクでテンションMAXでした。

空港を出ると、埃なのか、車の排気ガスなのかマスクが手放せない状態で空気が汚く、想像していた以上の事で驚きました。

こんな風にしたこ足配線どころかムカデ足配線になっている電線があり、ゴチャゴチャしすぎてちゃんと使えているのかが心配になりました。また、外国からの援助で設置したものの使われていない信号機もあり、相手の事を考えた援助が必要だと思いました。



—世界遺産視察—

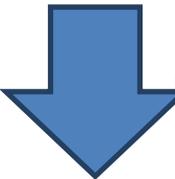
宗教上の理由で入れない寺院や1回回すと1度お経を読んだことになるマニ車とその大きいバージョンなどなど世界遺産視察では、多くの発見と驚きがありました。



←マニ車

3日目 (1月7日)

いよいよポカラに向けて出発！！

Let's  Go!



ホストファミリーのみなさんに「マラ」という首飾りをかけて頂きました。初対面だというのに、笑顔で接して頂いてネパールの人たちの優しさを感じると同時に緊張も解けました。英語もネパール語もあまり話せないのが不安に思っていたのが、一瞬で吹き飛んだ気がしました。

お昼ごはん！



もう何品かあったのですが、撮り忘れてました。 すみません。。
ワンプレート式で焼きそばみたいな感じのものなどが出ました。
おいしかったのですが、量が多く、かなり残してしまいました。ごめんなさい。。



ヒマラヤ
山脈



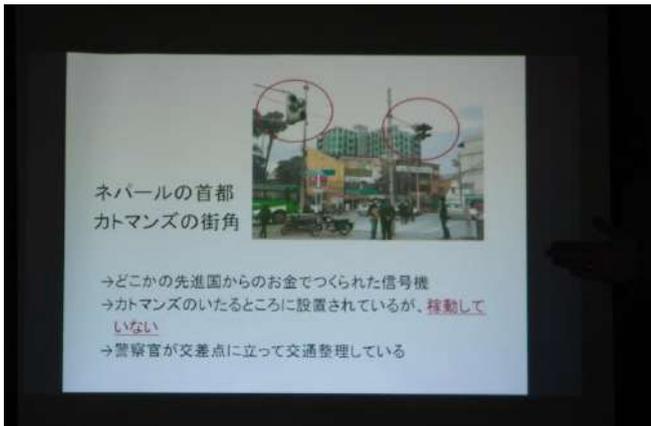
！ポカラに到着！

今まで、乗ってきたのと比べるとかなり小さめの飛行機に乗り、30分位でポカラに到着しました。



『青年海外協力隊員活動状況学習』

現在、ネパールで活動している鬼塚さん、柳楽さん、市川さんにお話をお聞きしました。私が、一番印象に残っているのは、市川さんがおっしゃっていた「価値観の押しつけ」についての事でした。



お土産のプレゼント！

信号機の例のように先進国が開発途上国の役に立つと思ってやったことが、何の役にも立たず、ただ立っただけで以前と変わらず、警察が交通整理をしていて援助の意味がなくなっている、というのを聞いたとき、私は援助の意味がなくなる原因は、先進国にあると思いました。ネパールの人たちは、今までそれで生活をしてきているのだから信号機がないと不便というのは先進国だけの「価値観」でネパールにはそういう「価値観」はないからです。

この信号機を寄付するために関わった人たちは、この事を知っているのでしょうか？

これは、この信号機の問題だけに限らないと思います。私たちの多くは、自分たちが援助をした物の正確な行方を知りませんし、その国がどんな状況かを知らないまま援助をしています。

それは、先進国に住む人たちの自己満足になっているだけではないでしょうか？



『ホストファミリーのみなさんと 歓迎パーティー』



↑ ダルバート

ここのダルバートは、少し辛くて私は、
あまり食べませんでした。

自分のホストファミリー以外の人たちともお話しができてとても
楽しかったです。

『ドキドキ・ワクワク ホームステイ！！』



私のホームステイ先の
お父さん、お母さん

私のホストファミリーは、お医者さんのお家
でした。信大や昭和伊南総合病院にも勤めて
いた事のあるお父さんで日本語がとても上手
でした。ちなみにお家のお風呂はジャグジー
付きでびっくりしました。

お母さんが、家族を紹介してくれた時に日本
語で間違えて「息子さんの奥さん」と言おう
として「息子さんの旦那さん」と言っていて
大変な意味になっていました。1つの単語を
間違えるだけで意味が変わってしまう言語の
難しさを改めて感じました。

4日目（1月8日）

この日は、母子友好病院の訪問があったのですが、私は体調をくずしてしまい途中までは参加したのですが、そのまま病院のベッドにお世話になりました。

ちなみに寝心地は枕が固すぎてもう OUT って感じでした。（笑）

病院から帰ってきてからまた、別の病院に行き人生初の入院をしました。

しかも、3，4時間位のすごく短い人生初の入院をネパールでしました。

5日目（1月9日）

この日も、激しい頭痛と下痢に襲われ学校訪問に参加できませんでした。

6日目（1月10日）



最後にホストファミリーと

体調治った!!と思ったらホストファミリーとお別れです。一緒にいられた時間が少なかった分さみしかったです。

さて、またカトマンズに Let's Go !!



ポカラの空港から見た山々



飛行機内で撮った
お気に入りの写真!!

カトマンズ到着！

相変らずマスクが…
ポカラじゃいなかったのに…



☆OHIRUGOHAN☆



お昼ごはんは、おうどんを
食べました。海外だからな
……と思っていたらすごく
おいしかったです。
日本食っていいな～と改め
て痛感しました。

しかも驚くことになんとなんと
七味が置いてありました。



『JICA ネパール事務所表敬訪問』



一番衝撃だったのは、ネパールは、
水資源が豊富にあるということです。
水力開発が進んでおらず、豊富な水
資源を活用できていないというこ
とでした。水力発電ができるよ
うになれば、今、インドから買っ
ている電気も自分たちの国で作
れるようになるので、ぜひ頑
張ってください！！

『在ネパール日本国大使館表敬訪問』

大使館では、ネパールに来てみんなが疑問に思った事についての質問をしたりしました。

大使館では、警備が厳しいためドアが二重になっていて片方のドアを開けている時にもう片方はあけてはいけないなどの決まりがありました。

電子機器類は、館内に持ち込めないの
で二重扉の前で回収されてしまいました。
そのため、右の写真は大使館の外
で撮った写真です。



7日目 (1月11日)



ここで、ネパールのお土産を爆買いしました。ここは、日本人向けのお土産屋さんで日本円で買えて店主さんも日本語ペラペラでとてもいいお店だと思いました。

とうとうこのときがやってきてしまいました。

日本に帰らなければなりません。

とてもさみしい気分になりました。



さらば、ネパール…

でも、絶対またくるからね！！



タイに到着！！

私たちが、泊まったのはとてもいいHOTELでした。寝心地も最高で日本のHOTELを思い出しました。

久しぶりに食べたサクフワッのクロワッサンは本当においしかったです。



日本、ただいま！！



中部国際空港に降り立ったときの空港職員の方たちの顔を見た瞬間にとっても安心してそれだけで、日本の良さが身に染みて分かりました。

『ネパールに行ってみて』

私は、ネパールに行ってみて開発途上国は本当に「かわいそう」なのか？
貧しいから幸せではないのか？
ということを考えるようになりました。

私たちは、寄付をされる国は貧しいから「幸せではなさそう」と思いがちです。でも、私がアジアの最貧国といわれるネパールで見てきたのは「幸せではなさそう」な人の姿ではなくどんな人にも素敵な笑顔に向けてくれる人の姿でした。笑顔であるのが、「幸せ」という事になるのなら私は、日本人の方が、よっぽど幸せではないと思います。ネパールの人たちは私たち他国の人間にも笑顔であいさつを返してくれました。日本人は、そのような事ができるのでしょうか？ 私は、幸せではなかったらあんな風に見知らぬ他国の人間に向かって素敵な笑顔であいさつができないと思います。

ネパールよりも物資が豊富にある日本が必ずしも「幸せ」とは限らない。

そう思いました。

この事は、物の多さや見た目の豪華さで「幸せ」は、決まらないという事だと思います。私たち、先進国の人間はそんな風な「価値観の押しつけ」による意味のない援助をしてはいないでしょうか？

援助は、先進国の自己満足で終わらせてはいけない！

これからは、現地の方々の気持ちを考えた行動をしていきたいと思います。

今回のネパール渡航でたくさんの事を経験して視野が広がったと思うので、この経験を将来に活かしていきたいです。



今回の事業に関係した全ての方々、ありがとうございました。

親からひとこと

2日間体調を崩し参加できないプログラムもあり、悔しい思いをしましたね。ネパールの生活・体験を通じて、現地の活動している方々の思いや考え、文化の違いに触れ、奥の深い貴重なお話をお聞きしたり、経験をすることができました。報告書には書き尽せない色々な出来事やそれに対する思いもあったようです。

全てが良い経験、勉強であり、糧になることでしょう。これからますます視野を広く持ち国際感覚を育てて生かしてほしいと思います。

最後に、この事業を運営して下さった市、及び全ての関係者の皆様に感謝申し上げます。そして、娘にこの機会を与えて頂きありがとうございました。

福澤久志
福澤恵美



ネパールへの旅とこれから

駒ヶ根市立東中学校 2年 水村優由香

<研修への応募動機>

私がこの研修に応募した動機は、2つあります。

1つ目は、小学校に青年海外協力隊の方が来てくれたことです。そのとき、日本という国と世界の国の差を知り、「いつか自分の目で確かめたい」と思うようになりました。

2つ目は、先進国に行く機会はこれからチャンスがあるだろうけど、発展途上国と呼ばれる国へ行く機会はほぼないだろうと思ったからです。

<研修テーマ>

1. 自分で見る・聴く・感じる

今までたくさんの人に聞いてきたネパールのことを、自分で本当にそうなのかを確かめる。

2. コミュニケーションの大切さを学ぶ

言語が違う中で、どれだけ自分の思っていることが伝えられるのか、相手が伝えたいことを理解できるのかを学ぶ。

3. 視野を広げる

物事を、いろいろな立場から考えられるようにする。

<研修に行くまで>

研修に行くまで、事前研修会やネパール語講座などを行いました。

研修では、先進国と発展途上国の差を感じたり、日本ではありえないことをたくさん聞きました。過去に、この事業に参加した先輩も来て下さり、研修への不安が薄れていきました。

ネパール語講座では、サヤミ先生に教わり、簡単な自己紹介ができるようになりました。ネパール語と似ている日本語もあり、とても楽しく学ぶことができました。

事前研修会の間には、一緒に行く仲間ともとても仲良くなることができました。

旅の思い出

1月5日

<出発>

いよいよ出発の日になりました。市役所に集合し、たくさんの方に見送られながら駒ヶ根市を出発。この日から8日間駒ヶ根に帰ってこれないと思うと、ワクワクした気持ちと同時に寂しく感じました。

中部国際空港に到着して、しばらく自由行動。空港に来るのは約5年ぶりだったので、とても楽しかったです。そして、搭乗手続。荷物から水分(歯磨き粉も!)やハサミを抜いて、検査。引っかけたらどうしよう... と不安に思っていました。無事通過。緊張しました。

飛行機の中はとても快適でしたが、両隣とも知らない人で緊張しました。

1月6日

<タイ国際空港>

日本からタイへ到着。

飛行機から降りたときは、蒸し暑かったです。

次の便まで5時間あったので、空港の中を自由行動。まずは日本円からタイのお金に両替。と思ったら、まさかの出来事が!

なんと、両替所に人がいない!仕方なく、別の従業員さんに両替を頼むと、「上の階に両替所があるから、上に行って」とのこと。そのくらいしてくれてもいいのに、と思いました。上の階にはちゃんと人がいて、両替完了。パスポートを見せて、サインして両替してもらいました。

自由行動中にも日本ではありえないことが。業務中にガムを食べる人。椅子に座って、居眠りしている人。日本のあたりまえは、素晴らしいと感じました。

空港内には、たくさんのお店がありました。その中のとあるお店に、「緑茶」を発見。タイにも日本のものが売っているのか、と思い購入。ペットボトルのふたを開け、飲むと...

「あ、甘い!!!」

何と中身はジャスミンティー。ペットボトルをよ〜く見ると、書いてありました。少しショックだった出来事です(笑)

この後は、荷物検査をして飛行機に乗り込みました。隣の席は一緒に行く友達で安心しました。

そして、機内食の時間に。昨年参加した先輩が、「ここの機内食は辛い」と言っていたのですが、本当にその通り。頑張って全部食べたけど、つらかったです。



＜ネパールに到着＞

いつの間にかフライトは終わり、ネパールに到着。

空港は日本やタイに比べるととても小さかったです。空港、というよりは市役所のような感じでした。外に出ると、とても埃っぽくマスクが欠かせませんでした。

＜世界遺産視察＞

はじめにバスでパシュパティナートへ向かいました。到着するまでの間、バスの窓からカトマンズの街並みを見ていました。電線はぐちゃぐちゃ。クラクションでとてもうるさい。渋滞があちらこちらで発生。道路も整備されていない。ネパールに着いてたった数時間で、こんなにも日本との違いを見つけました。

パシュパティナートは、日本の火葬場のようなもので、川の向こう岸で人々が何か焼いています。焼かれているのは、亡くなった人。ここで火葬してもらえるのは大変名誉なことらしいです。ここに流れる川はインドのガンジス川につながっているそうです。

次に、ボダナートへ。建物には、大きな目が描かれています。そして、八方にかかる旗。不思議な雰囲気のある場所でした。



＜タメルで買い物＞

まずは、日本円をネパールのお金に両替。

いくつものお店が立ち並んでいました。面白いものがたくさんあって、ついつい見入ってしまいました。道には、楽器を弾いている人がいました。私たちが見ていることに気づくと、「お金を下さい」というように両手を差し出してきました。とても怖かったです。何とか振り切ってスーパーマーケットで買い物をしました。ガイドさんおすすめのクッキーを買ってこの日泊まるホテルへ徒歩で移動。

そのとき、道を歩いていると突然小さい子供が私たちに追いかけてきました。何があるのか不思議に思っていると、その子供は友達が手に持っていたチョコレートのお菓子を取ろうとしたのです。びっくりして、逃げました。すごく衝撃的でした。

＜ホテル＞

想像以上にきれいなホテルでした。従業員さんは、とてもやさしく笑顔で話しかけてくれました。とてもうれしかったです。

夕食は、ネパール料理。最初に出てきたのは、モモという蒸し餃子のような料理。少しスパシーでしたが、とてもおいしかったです。次に出てきたのは、ダルバート。豆のスープと、カレーと野菜でとてもおいしかったです。

初めてネパールに来たワクワクとドキドキで、これから始まる1週間がとても楽しみで仕方なかったです。

1月7日

＜ポカラへ＞

国内線に乗ってポカラへ行きました。飛行機の中からは、きれいな山をたくさん見ることができました。30分ほどでカトマンズからポカラに到着。

カトマンズとは違い、車やバイクのクラクションが少なくとてもものどかな雰囲気でした。

空港では、ホストファミリーが待っていてくれました。初対面の私に、やさしく話しかけてくださって、とてもうれしかったです。



＜青年海外協力隊員活動状況学習＞

昼食を食べた後、お話を聞く建物へ移動しました。

現在、ポカラで活動・活躍されている鬼塚さん、柳楽さん、市川さんのお話を聞きました。

どの方も、「誰かのために」という思いを持って活動されていて、本当にかっこいいと思いました。

特に印象に残っているのは、市川さんのお話です。私は今まで、『寄付』という行為はいいことだと思っていました。でも、寄付を行うことによって仕事を失う人が出てきてしまったり、寄付に依存してしまったりすることがあるそうです。事故が起こるリスクと発展を天秤にかけた結果で起こってしまった事故の話も聞き国際協力の難しさを感じました。

3人の方のお話を聞いて、「とにかく行動を起こさないと始まらない！」と思いました。大切なことをたくさん学ばせていただき、ありがとうございました。

＜ホームステイ＞

待ちに待ったホームステイ！

最初にホテルで歓迎パーティーがあり、ホストファミリーとお話をしたり、夕食を食べたりしました。緊張してガッチガチだった私に、英語と日本語を使って話しかけてくれて少し緊張が解けました。

そして、みんなと別れて自分の家へ。家はゲストハウスで、私の部屋が用意されていました。なんとトイレもシャワーもついていて、とても快適な部屋でした。

ホストファミリーのマダンさん一家に、日本の生活を話しました。学校行事の登山や、家族、部活、友達のことを話しました。ネパール語は話せないのですが英語を使ったのですが通じない言葉も多く『言葉の壁』を感じました。うまく言いたいことが伝えられず、悔しかったです。でも、笑顔でいたら相手も笑ってくれて、笑顔でいることは本当に大切だと感じました。



1月8日

＜母子友好病院訪問＞

この日は頭痛・吐き気・高熱があり、残念ながら母子友好病院への訪問をあきらめることに。タイムカプセルを埋めるために先生方、クラスのみんなに寄せ書きをしてもらったのに自分の手で埋めることができなくて本当に残念で悔しかったです。絶対に自分の手で開ける、と心に決めました。

熱がなかなか下がらず、現地の病院へ行くことになりました。日本とは違い、受付・診察室・病室がそれぞれ違う場所にあり広い敷地でした。

あまりのだるさに耐えられず、病室へ案内してもらい点滴を打たれました。この点滴を打つのに、腕を圧迫され、針を刺されました。これがすごく痛いんです(涙)。日本に帰ってからもここでできたあざがしばらく消えませんでした。

そして、この点滴がなかなか終わらない．．．。脱水症状があったらしく、1本目と2本目は、あっという間に終わりました。3本目に1時間、4本目に1時間半。「さすがに終わりだろう」と思っていたらまさかの5本目。しかも逆流していきました。正直、すごく怖かったです。

日本の病院だっていやなのに、ネパールの病院。ありえないほど点滴を打たれ、暇だし、不安だし、悔しいし、迷惑をかけて申し訳ないし。日本って、本当にいいところだと思います。

結局、約6時間に及んだプチ入院。後で現地のガイドさんに聞いたところ、ネパールの病院は入院が基本。特に、外国人でお金もたくさんあるとみられていたために長時間に及んだそうです。

この日、保健師の下平さん、HISの斎藤さんには特にご迷惑をおかけしました。付き添って下さり、本当にありがとうございました。

1月9日

<学校訪問>

昨日のだるさが嘘のように消え去り、体調は万全でしたが、高鳥谷山なみの山登りということで学校訪問はあきらめることに。私のほかに3人がダウンしていたため、ホテルでお留守番。その代わりに、元気になった東中生3人と下平さんで市内散策をしました。

レイクサイドを散歩しました。ホテルの人に、ポストカードはどこで買えるか聞いてみました。英語辞典を片手に何とか話をして、書いてもらった地図を頼りに散策開始。

話によると、とても近いところで買えるらしく「すぐそこ」とのこと。ところが、歩いて歩いてもなかなか着かない...。約15分歩いて到着。15分は、「すぐそこ」なのか...？

教えられた場所は郵便局でした。郵便局の人に、ポストカードを買うことができるか聞いてみると「買えない」...。ガーン(°Д°)遠かったのに！『買うことができる場所』を聞いたつもりでしたが、違う意味にとらえられていたのか。やっぱり、難しかったです。

<お別れパーティー>

お別れパーティーには出席することができました。

本当なら2日間ホームステイをする予定でしたが、体調を崩してしまい1日しかホームステイができませんでした。心配してくださったホストファミリーが来てくださって本当にうれしかったです。

出し物として、本当なら全員そろって学校訪問でやるはずだった『ふるさと』を歌いました。体調を崩して2人いませんでしたが、喜んでもらえたので良かったです。

会食では、7日にお世話になった青年海外協力隊の方も来てくださってとても楽しい時間を過ごすことができました。ここで、『サムジャナ』というネパールネームをつけていただきました。日本語で、『思い出』という意味らしいです。優由香という名前もほめてもらい、うれしかったです。

最後に、会食会場に設置されているステージの上で踊りました。オリジナルのダンスを即興で作って、音楽に合わせて踊りました。本当に楽しくて、あっという間に時間が過ぎてしまいました。

ここで、ホストファミリーとも青年海外協力隊の方ともお別れでした。たくさんのごちそうを学ばせていただき、本当にありがとうございました。



<カトマンズへ>

あっという間にポカラでの活動は終了(まあ、2日間倒れていたの)。

国内線に乗り、カトマンズへ。久しぶりのカトマンズで、なんだか懐かしく思いました。

まずは、ご飯。日本食でした。長野県善光寺の七味唐辛子が置いてありました。私は使いませんでしたが、長野県を感じてうれしかったです。うどんはとてもおいしかったです。

<JICAネパール事務所表敬訪問>

JICAネパール事務所を訪問しました。

ここでは、JICAがどんなことを行っているか、どんなことができるのかというお話を聞きました。

例えば、ネパールに来たときからずっと疑問に思っていた交通整理。信号機は設置されているのに、明かりがついていない。これは、ネパール側にお問い合わせされて設置したのですが、実際に置いてみると使われなかったそうです。ネパールでは、警察官をはじめとする人が交通整理を手で行っています。必要だと思われたもの・ことが全く必要なかった場合もあると聞き、何が本当に相手にためになるのかを考え実行することは、難しいと同時にやりがいを感じるのだと思いました。

<在ネパール大使館>

とても厳重な警備でした。まず、バスが敷地の中に入ろうとしたところで、車体の下に爆弾などが仕掛けられていないかのチェック。建物の中に入ってすぐに、カメラ・スマートフォンを預け、金属を身に付けていないかボディチェックを受けました。中に入るためには、外の扉が閉まったことを確認してから中の扉を開けます。それほど重要な場所なんだ、と思いました。

大使館では、ネパールに来た感想や気になったことを質問しました。ネパールには、さまざまな民族がいるので、半年ほどが休みだったり(最近は改善したそうですが)、お祭りが多かったり、いろいろなお話を聞きました。

意外なことに、大使館で働いている日本人もネパール人の時間のルーズさに腹を立てたり、文化の違いに戸惑ったりすることがあるそうです。

とても興味深いお話を聞くことができ、本当に良かったです。ありがとうございました。

<買い物>

予定が押してしまいましたが、1度ホテルに戻り買い物に出かけました。

女子と男子で分かれて報告会用の衣装を買いに行きました。サリーを買いに細い道を歩いていきました。道沿いにはたくさんのお店がありました。水牛の肉や、民族衣装、骨董品などを売っている店が多かったです。歩くこと数分。お店に到着。

お店の中は、色とりどりの布に彩られていてとてもきれいでした。ピンクや青、黄色などたくさん色に一つずつ違うビーズや刺しゅう。この中から、自分の気に入ったものを選ぶのは本当に大変でした。悩みに悩んで、エメラルドグリーンとクリーム色の布に決定。きれいなものを買うことができ、大満足でした。

1月11日・12日

<ネパール～日本>

この日はネパール最後。朝早くにネパール人が経営しているお土産屋に行きました。紅茶やコーヒー、チョコレートなどが置いてありました。家族、友達などに渡すお土産を購入して、そのまま空港へ向かいました。長いようでとても短く感じたネパールの旅でした。

ネパールからタイに行き、ここで1泊。ホテルはとても豪華ですごかったです。

翌日、日本行き便に乗って帰国。たくさんのことを学んだ8日間でした。

これから

<この研修で学んだこと>

私はこの研修で、いろいろな人と関わり、いろいろな場所に行き、感じたことがあります。今まで、発展途上国は大変なことが多く、余裕なんてないんじゃないか、つらいことがたくさんんじゃないか、とマイナスのイメージを持っていました。でも、実際はみんな笑顔でした。どの人も明るくて、とてもフレンドリーでした。勝手なイメージで『ネパール』という国を決めつけていた自分に腹が立ちました。青年海外協力隊の方のお話でもあったように、勝手な価値観により物事を決めつけることは危険だと思いました。本当に、貧しいのか、かわいそうなのか。自分の勝手な印象で決めつけてしまう前に、本当にそうなのか、一步引いて考えることも大事なんだと思います。

また、コミュニケーションの大切さを学びました。日本から出てしまえば、飛行機のアナウンスもホテルもお店もすべて英語です。ホームステイでは自分の言いたいことがうまく伝えられたのか、言葉というものは本当に大事だと思いました。でも、通じるようにジェスチャーをしたり、笑顔でいたりすれば何とかできました。それでも、まったく伝わらない場面もあり、英語をこれからさらに頑張っていこうと思います。

日本はとても恵まれた国です。それを知ることができて本当に良かったです。『当たり前』に感謝して、生活していきたいです。

今回お世話になった皆さん、応援してくださった皆さん、このような貴重な体験をさせていただき本当にありがとうございました。

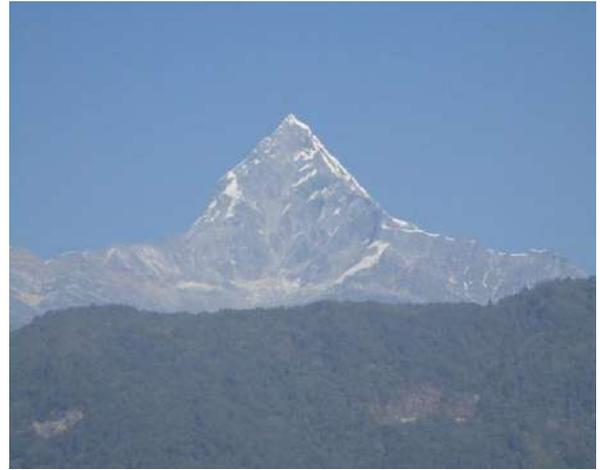
<家族から>

優由香は、「中学二年生になったら、絶対にネパールに行く。」と決めていたようで、この「中学生海外派遣国際交流事業」をとっても楽しみにしていました。

帰ってきた優由香を見ていると、研修で学んだことがとても多かったこと、とても大きかったことがよくわかります。一緒に活動してきた仲間との出会いや活動も大きな財産になったようです。

体調を崩したこともあり、ご迷惑やご心配をおかけしました。また、多くの方々にご協力をいただきました。ありがとうございました。

水村 節子



ダンニヤバード!





カトマンズの街で

ENJOY NEPAL !

赤穂中学校 2年 三ツ井 葉留

◆ 研修に行く前の気持ち

私がネパール研修に参加しようと思った理由は、元々海外に興味があり、部活の先輩に「とてもいい研修だよ」と言われて、行きたい!!と思ったのがきっかけです。

◆ 事前研修

事前研修では、まず7人の顔合わせから始まりました。赤中から4人、東中から3人という事しか聞いていなかったのもとてもドキドキしました。同じ中学でも全員クラスがバラバラで「本当にこの研修に行きたくて応募したんだな」と思いました。

ネパール語講座では、サヤミさんが教えてくれました。とても面白くて、笑っぱなしでした。

みんなフレンドリーで、研修を重ねるごとにどんどん仲良くなっていきました。私は、とにかくそれが嬉しかったです。

長旅、それも海外に行くのに遠慮がいる仲間だったら大変だし、楽しくなくなってしまっているので仲間との絆を深めるのはとても大切だと思います。

◆ 研修テーマ

私の研修テーマはネパールへ行ってコミュニケーションの大切さや家族の大切さについて学んできたいです。言葉や考え方が違う中でどれだけ伝えられるか自分で体験してきたいです。

家族の大切さは、ネパールの人はとても愛情深く家族を大切にしていると聞いたので私もホームステイでその家族愛を感じてきたいです。

もう一つは、チームで行動することを常に頭の中に入れて行動したいです。一人で行っているのとは違うと思います。一人一人が学んだことをチームに持ち帰ってきてみんなと共有することで自分一人だけでは分からないこともみんなが集まれば何倍も理解することができると思います。

発表するときは全力で、一人で考えるときは考えて、意見を出すときは出して、そして楽しむときは楽しんで、メリハリをつけて良いネパール研修にしたいです。

◆青年海外協力隊員（JICA）の活動学習

私は、この研修に参加するまで JICA について全然知りませんでした。でも、この研修での繋がりですべて体験入隊やワークショップに参加して世界の貧困国で活躍している隊員さんが沢山いること、そして色々な職種で活躍していることを知りました。

日本のような先進国ではないようなことが起こる異国の地に自分から手を挙げて向かう隊員の方々はほんとに凄いなと思いました。

◆遂に出発!!!!!!!!!!!!!! 1日目

初海外だったのでとてもドキドキしていました。

お見送りに色々な人が来てくれたのでとてもテンションが上がりました。

とても嬉しかったです。

初飛行機は、左隣りがアジア圏の男性の方で、右隣りが日本人の中年男性でした。6時間以上乗っただけでも大変だったけど凄く緊張したし、CAさんが英語でドギマギしちゃって、寝たけど気持ち的に疲れました。

◆カトマンズ上陸!!!!!! 2日目

まず、世界遺産見学をしました。

物をいきなり渡されて売られそうになって、ネパールの洗礼にあった気がしました。



←左の写真は「パシュパティナート」と

いう火葬場で、亡くなった方の儀式をやっているところです。

この時は、偉い方が亡くなられたそうで、金色の喪服に身を包んでいました。

周りの人たちが泣き叫んでいて悲しい気持ちが伝わってきました。

この川は、インドのガンジス川につながるとても神聖な川だそうです。

写真のように川で身体を清めたら、隣にある火葬場で火葬していました。

身分によって飾り付けが違いました。



とにかくでかい！
そんな印象があります。
絵も銅像もとても立体的で、色彩も綺麗でした。
神様の力を直で感じられた気がしました。
写真を見て分かるように裸足で歩いている人がいます。
とても宗教的なことを目で見て感じました。



ネパールで最古の寺院「スワヤンブナート」です。大地震により被害がとても大きかったと聞きました。今は修復が終わっていました。てっぺんから出ているカラフルな布には一人一人の願いが書かれています。

青空の下の願いをきっと神様は見ていると叶えてくれるのだなと思いました。

一回回すと、お経を一回唱えたことになるマニ車を回してきました。
ネパールの宗教の歴史と文化を体験できて良かったです。

◆ポカラ到着!!!!!!3、4、5日目

◆青年海外協力隊員活動状況学習

女性子供開発事務所にて、鬼塚さん、柳楽さん、市川さんにお話を聞きました。

鬼塚さんには、コミュニティー開発についてのお話を聞きました。
コミュニティー開発とは生活をよくするためのお手伝いをするお仕事です。
鬼塚さんは、中学生の時にカナダへ行き影響を受け、今にいたるそうです。
同じ境遇な気がしました。

柳楽さんには、公衆衛生隊員のお話を聞きました。
初めて聞いた職種でした。

「保健＋環境＝公衆衛生」というお仕事。

具体的には遊びながら手洗いの方法を教えたり、保健師さんのようなお仕事もやったりするそうです。

「無いものはない 無いなりに暮らせる」という言葉がとても印象に残りました。
確かにそうだなあと納得しました。

市川さんにはソーシャルワーカー（障がい者支援）のお話を聞きました。

私は、「必ず恋愛はしなければならないのか」という質問をされたとき確かに強制ではないなと思いました。

そして、「ネパールに発展は必要なのか」という質問にもとても考えさせられました。

「本当にそうなの？」と一歩下がって考えてみるのが大事だなと思いました。

JUST DO IT

行動に移してみる、アクションを起こす

考えているだけでなく思い立った時にすぐに行動することが大切だという事を学びました。



◆母子友好病院訪問

町の散策、町のお母さんたちを訪問、病院見学、フォトフレーム作り、植樹、タイムカプセルを埋める、という盛り沢山の日程でした。

町の散策や、お母さんたちを訪問した際は、直接お話ししてポカラについてもっと知ることができました。家の中にも入らせてもらって、どういう生活をしているのかよくわかりました。

病院見学では、病院の先生自ら案内をしてくれました。

いつもは入ることができない所にも入らせてもらえました。日本の病院に比べると医療器具も少ないけどネパール内では設備が整っているそうです。

赤ちゃんを産んだばかりのお母さんに“つるしびな”をプレゼントしました。

喜んでもらえてよかったです。

その後、スタッフの方々と JICA の方々と 3 つの班に分かれて病院内に飾るフォトフレームと作りました。

私は見守り係でした (笑)。スタッフの方々がパワフルで、はみ出ているも全てデザインと言っていました。なので、私の班の作品名は「マダムの暴走」です。

楽しく作れました！

最後に植樹とタイムカプセルを埋めました。

この時も、スタッフの方々が面白くて、楽しかったです。



「駒ヶ根ルーム」という部屋があつて友好関係がいつまでも続くことを願って作られていることが分かりました。

駒ヶ根にも「ポカラルーム」のようなものがあればいいなと感じました。



タイムカプセルは後輩に任せるか、できれば自分たちで掘り返しに行きたいです！

その時にまた色々な人達と再会したいです。

◆学校訪問



チームのメンバーに加えて JICA の市川さん、柳楽さん、そして大使館の國貞さんと一緒に学校訪問に行きました。険しい山道を一時間程登ったところに学校はありました。

いつもその道を歩いている生徒たちは凄いなと思いました。

学校では、お互いに発表をしました。書き初めは JICA の方々からとても好評でした(笑)

ネパールの子のダンスは本格的で上手すぎてびっくりしました。一緒に踊ったりもしました。難しかったけど、楽しかったです。そして、私とところで「恋するフォーチュンクッキー」を踊りました。生徒のみんなも覚えてくれて嬉しかったです。

一緒に習字を書きました。みんなの名前に漢字を当てはめて書いたらとても喜んでくれました。漢字にしにくい名前が多く、大変でした。

終わった頃には私たちの周りにきてくれて、友達になれて嬉しかったです。また、同年代の子たちと直にふれ合うことができ、楽しかったです。

◆お別れパーティー



最初に、お土産を貰った後に、合唱曲の「ふるさと」を5人で発表しました。練習していたので上手に歌うことができ、よかったです。私は、ご飯を食べる時、隣の席が JICA の方々だったので、ネパールについて質問しました。市川さんと柳楽さんに書き初めを褒めてもらえて嬉しかったです。その後、ステージに上ってみんなで踊りました。ホームステイの時の練習が役立ちました。ノリノリで踊って楽しかったです！

◆ホームステイ

一日目は本当に緊張しました。私のホストファミリーは全く日本語が通じなかったのが唯一のコミュニケーションツールが英語でした。

英語で会話できて嬉しかったです。

一日目にびっくりしたのは、風呂でシャワーが使えなくて桶のお湯と水を混ぜて浴びたのと、室内に窓が無くてうるさいのと寒いので、朝起きたことです。

二日目には言って直してもらったので平和に過ごせました。

一番思い出に残っているのは、サリーを着たことと一緒に踊ったことです。

すっごい楽しかったです！

100枚写真を撮るのは、疲れたけどノリノリでした（笑）

ジョークを言いあってどんどん会話ができて嬉しかったし、言葉が通じる楽しさを感じました。

でも、言葉で伝わらないことは表情や行動で伝えました。

お互いが理解しようとするくらいでも伝えることは可能なのだと自分で体験して分かりました。



ホストファミリーとは今も連絡を取っていて本当に家族だなと感じています。

Father が他の人に私を「私の娘だ」と紹介してくれた時に感動しました。

本当に短い間だったけど、家族の一員になることができ嬉しいです。

今度、駒ヶ根に来たら私の家族を紹介したいです！

◆6日目!!!!!!カトマンズに帰ってきた!

◆JICA（独立行政法人国際協力機構）ネパール事務所表敬訪問



ここでは、日本から派遣されている JICA の隊員の方のお仕事などについて教えていただきました。

どうやったら、ネパールがより良くなるのかななどを一緒に考えました。水を綺麗にした方がいいなどの意見が出ました。

とても難しい問題だけど、自分達にできることはなにかないか、もっと考えていきたいと思いました。

◆在ネパール日本国大使館表敬訪問



大使館では、またみんなのアイドル國貞さんに会うことができました。

びっくりしたことは、ドアが二つの扉を一気に開けることができないことにとっても驚きました。

あと、門のところに銃を持った警備員がいて重要な場所なんだなと再認識しました。でも、中の人は思っていたよりも緩かったです。

自分の質問したいことをどんどん質問しました。

優しく答えてくださいました。

勉強になりました。

そして、お菓子がとっても美味しかったです！（笑）

◆持って行って良かった物&あまり要らない物 ※私だけの見解です

良かった物	あまり要らなかった物
・パスポートケース	・水や飲み物
・マスク	・毎日分の服
・カイロ	・食べ物
・腹巻	・学校のジャージ

良かった物

<パスポートケース>

本当に大事！パスポートを無くしたら、日本に帰れなくなってしまうので常に身に付けておいた方がいい◎

私は、100均のものを持っていきましたがお薦めしません。財布としても使えて、なおかつすぐにパスポートが入るなどのいい物の方がいいと思います。

首からずっと下げているので、ストラップが痛くなりにくいともっと◎

<マスク>

ネパールだと、ずっと付けているとマスクが黒くなります。付けてないと喉がイガイガしてしまうので多めに持っていくことをお薦めします。

<カイロ>

寒くなくても貼っておいた方がいい！お腹にいつ何が起こるか分からないのでできるだけ冷やさないように心がけるのが大切♡

<腹巻>

カイロと同様に温めグッズ。ただ、パスポートケースを首から服の中でかけておく場合にとても便利！首から下げているストラップがダラーンとならないところがいい！

あまり要らなかったもの

<水や飲み物>

心配で沢山いれてしまいがちですが、現地で使う水や飲料水はもらえるので、私は水を4本、お茶を1本持って行ったのですが一滴も飲まずに最終日を迎えました。

結局、お土産スペースを空けるために捨てて帰ってきました。

なので、500mlを2本くらい持っていくことをお薦めします。

<毎日分の服>

「汚れるかも」などの不安で多く入れがちですが、そんなに汚れません！ズボンに関しては、飛行機でも履けるジャージ、スウェット、サルエルなどを1本普通のスキニー、カーゴパンツ、デニムを2本ほどが丁度荷物にならない量だと思います。

もし、心配ならもう1本ぐらい加えて4本ぐらいがベストかと◎

<食べ物>

ウィダーなどのゼリーやカロリーメイトはそんなに持って行かなくても大丈夫！でも、口に合わなくてあまり食べられなかった時に食べるかもしれないので少し持って行くことをお勧めします。

ちなみに私は、6個ほどゼリーを持って行きましたが一口も食べずに帰ってきました。

<学校のジャージ>

一回も使いませんでした。

荷物は何かと心配で多くなってしまいがちですが、帰りはお土産もあって荷物が増えてしまうので、できるだけ少なく持って行くことを意識することが大事かなと思います。

◆今度ネパール研修に参加する人たちへ

たぶん不安は、「言葉の壁」「食文化の違い」「体調について」だと思います。

ただ、そのことは気持ち次第でどうにでもなります。

英語が喋れないといけないとかそんなことはないと思います。

言葉だけでコミュニケーションをとろうと考えると「通じない…」とどうしてもマイナスでネガティブになってしまいます。

なので、身振り手振りを使ったり、表情で伝えてみたりするなど、方法は沢山あるのでどんどんコミュニケーションをとってみてください。

常にポジティブに楽観的に考えていれば本当に楽しい研修になるとと思います。

◆ネパール研修に参加してみたの感想

本当に楽しかった!!!!!!

幸せなことに体調も良く 8 日間過ごすことができました。

あと、ご飯が美味しい♡

初めてネパール料理を食べる時、「美味しいかなあ」と心配でしたが、とても美味しかったです。

私は、先輩に「後悔しないように」と言われたことが凄い頭に残っていたので、その時に聞きたいこと、話したいこと、やりたいこと全部やれたのでとても達成感があってとても嬉しかったです。

ネパール人の温かさにふれて、私も心に余裕を持っていつでも笑って生きていきたいなと思いました。

本当に成長できて、楽しい研修になったのは引率や事前学習でお世話になった市役所の方々、校長先生をはじめとした学校の方々、ネパールの家族、そしてチームの仲間、たくさんの方々を支えてもらった研修だったなと今改めて感じました。

気が合うテンションの高い仲間たちだったからこんなに楽しい研修になりました。

仲間の大切さや、家族の大切さに気付けたという事が私にとってこの研修で成長できたところじゃないかなと思います。

◆家族から

ネパールから帰ってきた第一声「めちゃくちゃ楽しかった！またネパールへ行きたい」を聞いて安心したしとても嬉しかったです。

一番心配していた健康面もクリア出来ていたし、ネパールの方たちとのコミュニケーションも自分なりに持っている力を発揮出来たようで、ストレスもたくさんあった中よく頑張ったなと思います。

行くまでに何回も研修や打ち合わせをして、たくさんの時間を費やしてきました。帰って来てからも資料作りや報告会の準備・・・とにかくよく頑張りました。

ネパールへ行った葉留は本当に変わりました。日本にいては感じる事の出来ないたくさん人の刺激を受け、確実に成長しました。本当に行かせて良かったです。

ネパールでの経験はきっとこれからの葉留の未来に役立つと思います。

世界に目を向け、日本の良さも感じながらこの先も大きく羽ばたいて欲しいです。



ポカラの街並み

中学生海外派遣国際交流事業報告

駒ヶ根市教育委員会

子ども課学校教育係 久保田浩人

本年度の中学生海外派遣国際交流事業もおかげさまで無事終了し、こうして報告書を出すことができます。次年度以降もよりよいかたちで事業が継続できるよう、今回、中学生に同行させていただき感じたことや成果、課題などをまとめおきたいと思います。

【今回の参加状況について】

この事業は、中学校2年生を対象として参加者を募集して実施しています。例年、定員8人で募集をし、年によって増減はあるものの、応募者数が定員を上回る状況が続いていました。ところが、本年度は定員8人に対し応募者が7人ということで、初めて定員を下回ることとなりました。これがたまたまであるのか、この学年の特徴であるのか、理由は定かではありませんが、ネパール大地震の年でも定員割れすることはありませんでしたので、主催者としては少し寂しい気持ちではありました。もちろん費用の自己負担も少なくありませんのでその面でハードルは高いわけですが、他に改善の余地があるのか今後の検討課題として残りました。

そんな状況で、夏休み明けに選考会を行ったわけですが、7人の生徒は皆さん志望動機もしっかりしており、作文や面接でも意欲が伝わってきましたので、無事全員合格となり、赤穂中4人、東中3人の派遣生が決定しました。男女の内訳は、男子2名、女子5名で、女子の方が多いのは毎年同様の傾向です。

【事前研修の充実について】

10月からは、説明会や事前研修が始まりました。多くの生徒が初めての海外旅行で、しかも開発途上国への渡航となりますので、一般的な海外旅行の注意点のほか、特に衛生面などネパールならではの留意事項、駒ヶ根市とポカラ・レクナート市との関係、JICAや青年海外協力隊のこと、母子友好病院のことなど、事前に勉強しておくことは山ほどあります。さらに、コミュニケーションの助けになるようネパール語講座も行いました。これらの事前研修の充実にはさまざまな皆さんにご支援をいただきました。

この事業は教育委員会の主催ですが、私たちだけの知識や経験、また人的スタッフではとても十分なことができません。

今年は、企画振興課の友好都市・国際担当部門の職員や、JICA草の根事業の北原照美さんたちと打ち合わせをしながら、ワークショップ型の研修を実施するなど工夫を重ねることができました。ワークショップ研修には、5年前の先輩である木下君、眞島君が参加してくれて、貴重なアドバイスをいただきました。また、JICA訓練所の講師サヤミさんには、ボランティアでネパール語の講師を引き受けていただき、ネパール語講座の回

数も例年より増やしていただきました。

これに対し、中学生たちもよく応えてくれました。部活や勉強で忙しい中学生です。放課後や休日に集まったりすることはかなり負担が大きかったと思いますが、意欲を持って積極的に参加していたと思います。また、保護者の皆様にも送迎などで負担をおかけし、感謝の言葉しかありません。

中学生にとっては、事前にどれだけ勉強したかというのは非常に重要なことだと思いますが、頭にインプットしたことと実際に現地で体験して感じることの違いをぜひ実感してほしいと思っていました。

一方で、今後さらに事前研修を充実させれば、その分、生徒や保護者の皆さんの負担が増すこととなります。また、関係者の協力も必要となります。事業の成果を上げるために、いかに有効な準備をしていくか常に見直すことが大事かと思います。

【旅行行程について】

1月5日に出発して12日に帰国するまでの日程は行程表のとおりです。また、詳しい内容や現地での様子などは、生徒それぞれの報告をお読みいただければと思います。ここでは、全体の日程等について今後の参考となるよう記しておきます。

日本からネパールへは直行便がありません。そこで、今回は、行きのバンコクで乗り継ぎ、帰りのバンコクではホテルで1泊の行程としました。去年は行き帰りとも乗り継ぎでしたので、帰りにホテルに泊まれたことは良かったと思います。本当は、生徒たちの負担を考えると行き帰りともホテルで休めればいいのですが、旅行に充てられる日数やフライトの時間帯、旅費の負担を考えると仕方ない面もあるかとも思います。このあたりは旅行者とも相談しながら検討する必要があると思います。

また、現地でのプログラムは、なるべく時間に余裕を持ったスケジュールとしました。現地では私たちが歓迎してくれる分、予定外の行事が次々と入ってきます。それはそれでとてもありがたいことではあるのですが、今回は体調を崩した生徒が多かったこともあり、ご招待をお断りすることもありました。さらに、ネパール時間といわれるように、予定していた時間はことごとく変更になります。今後も始めからタイトなスケジュールを組まないことが大事かと思います。

学校訪問については、ここ2年はアクセスが厳しい山の上の学校へ行っています。矢澤君ゆかりの学校ではありますが、体調が心配な生徒には無理をさせられないというデメリットもあり、学校の選択は要検討事項です。

また、今後、本事業に伊南市町村が参加する話が進んでいます。その際にポカラ市に重点を置いたプログラムでよいのかといった課題も出てくるかと思います。ただ、ポカラ市と駒ヶ根市は長い友好の歴史があり、そのことに基づいた種々のプログラムは他の自治体にはない意義のあるものだと思います。そのあたりを考慮しながら、また、過去にも伊南の参加で実施していた時期もありますので、当時を参考にして検討する必要があると思います。

【体調管理について】

今回、多くの生徒が体調を崩し、異国の地で大変つらい思いをしました。ポカラでの主要なプログラムである母子友好病院での交流と学校交流は生徒3人のみの参加となってしまいました。また、引率職員もプログラム参加組とホテル待機組に分かれる必要があるため、それぞれに負担が大きくなってしまったかと思います。

しかし、参加した3人の生徒は本当に交流を楽しんでいましたし、他の交流の4人の分まで目的をしっかり果たしてくれたかと思います。また、参加できなかった4人も、心細い時間を過ごしたかと思いますが、回復に向けてよく頑張ったかと思います。

その後、帰国するまで調子がすぐれない生徒もいましたが、パーティーには出席したり、街を散策したりしながら、なんとか帰国までこぎつけられたのは幸いでした。

今回の経験から、体調管理には細心の注意を払う必要があることを改めて思い知りました。お腹を壊したり熱を出したりといった生徒が毎年一人か二人は出るものですが、ここ2年は体調を崩す生徒が同時に、あるいは続けて何人も発生している状況です。半分以上の生徒たちに予定のプログラムをすべて体験させてあげられなかったのは、引率者として責任を感じています。やはり、事前にもっと注意を徹底しておくこと、また、現地でも特に食事に際しては引率者がその都度注意を喚起してあげることが必要であったと反省しています。また、今回の下平さんや、過去の救護担当のレポートが役立つはずです。

【参加した生徒の皆さん、関わっていただいた皆さんへ】

今回に限りませんが、この事業に参加した生徒の多くから「日本の当たり前は、世界の当たり前ではなかった」という言葉がたくさん聞かれます。今回もまた、同じように感じた生徒が多かったかと思います。生徒の皆さんがそのことに実感として気が付いたということとはとても重要なことだと思います。

これから社会に出ていく生徒の皆さんには、今の気持ちを忘れず、独りよがりにならず、他人を尊重できる大人になってほしいかと思います。そして、事前事後を含め研修期間中に皆さんが見せてくれた「主体的に学んでいく姿勢」を忘れずに、豊かな人生を切り開いていかれることを願っています。

最後になりますが、事業実施に当たり多くの皆様にご協力をいただきました。保護者の皆様にはお子さんの背中を押していただき感謝申し上げます。生徒を励まし送り出してくださった校長先生をはじめ中学校の先生方、事前研修から現地対応まで大変お世話になった北原照美さん、ご支援いただいたネパール交流市民の会、JICA駒ヶ根の皆様、ありがとうございました。現地で歓迎していただいたポカラ市関係者の皆さんやホストファミリーの皆さん、ガイドのチャンドラさんにHISカトマンズのボビーさん、大変お世話になりました。一緒に生徒を引率していただいた矢澤国明さん、下平操絹さん、HIS添乗員の齋藤さん、皆さん頼もしい限りでした。日本で対応していただいた子ども課の皆さん、夜遅くまでお疲れさまでした。そして、参加してくれた7人の生徒の皆さん、楽しい旅をありがとうございました。事業に携わっていただいたすべての皆様に感謝申し上げます。



ポカラの街とマチャプチャレ

中学生海外派遣国際交流事業
ネパール連邦民主共和国への旅 報告書

駒ヶ根市総務部企画振興課

中央アルプス山麓開発推進室 矢澤 国明

平成30年1月5日から12日まで行われた、駒ヶ根市中学生海外派遣国際交流事業に引率者として参加しましたので、報告します。

まずは、本事業に対してご理解いただいている駒ヶ根市民の皆様に対しまして、厚く感謝申し上げます。また、本事業は教育委員会の事業であるにもかかわらず、組織の枠を超えてこのような貴重な機会を与えていただいた教育委員会と、年明け間もない多忙な時期に、長期間職場を不在にしまい、多大なご迷惑をお掛けしてしまうにも関わらず、気持ちよく送り出していただいた職場の皆様に対しまして感謝申し上げます。

さて、私は駒ヶ根市と国際協力機構(JICA)との連携派遣合意に基づいて、青年海外協力隊として平成27年3月から平成29年3月までの2年間、駒ヶ根市の国際協力友好都市であるネパールの第2の都市ポカラ市の市役所でボランティア活動を行いました。今回は、その経験を還元するということで引率者として参加させていただきました。

駒ヶ根市役所への復職後間もない5月。今年度の中学生ネパール派遣事業の打ち合わせに、ネパール生活経験者として参加させていただきました。青年海外協力隊の任期中に2回、中学生をネパールでお迎えした経験を踏まえて、今年度の派遣事業がより良いものとなるように、プログラムの企画に参加しました。

ネパール人は非常に親日的で、特にポカラの人々は駒ヶ根とのつながりを非常に大切に思ってくれています。過去に中学生のホストファミリーを務めてくださった皆さんは、ホームステイをした子どもたちを今でも「私の娘」、「私の息子」と呼び、愛をもってその縁を大切にしています。そのため、昨年度、ホームステイプログラムが企画されないということを伝えた際には「何か悪いことでもしてしまったのだろうか？」ととても心配されていたと同時に残念な気持ちにさせてしまいました。個人的にも、短期間でその国のことを少しでも理解するには、その国の人となるべく深く関わりを持つことが最も効果的であり、旅の思い出は人とのつながりが一番印象に残ると思いますので、ホームステイが復活したことは、非常に喜ばしいことでした。残念ながら体調不良で1泊しかできな

かった生徒もいましたが、ホストファミリーはとても気遣い、心配してくれ、ポカラの人々の優しさや愛情の深さに生徒たちは触れることができたのではないかと思います。

応募者が定員を割ってしまったことは、残念ですが、応募してくれた 7 名の生徒のチャレンジ精神や行動力、好奇心の旺盛さ、勇気に対して敬意を表します。ネパールは開発途上国の中でも後発開発途上国と呼ばれる世界で最も貧しい国の一つです。衛生状況が悪く、インフラも十分に整備されていない国に飛び込んでみようという決断はなかなかできるものではありません。渡航の決断をしたということだけでも生徒は大きく成長したということが言えると思います。1 週間という短い期間であり、また、体調を崩してしまった生徒もいましたが、あの過酷な環境を乗り越えたという事実が、今後、様々な場面で自信につながると思います。

日本以外の生活を見ることや日本人以外の人々と接することで、生徒たちは生き方の多様性を目の当たりにしたと思います。自分たちが普通だと思っていたことが普通ではない世界があり、そこに住む人々がいて、それでもなお、同じ人間であるということを感じてくれたと思います。今回の経験を生かすということは、何も将来国際協力の道に進むということだけではありません。多様な視点をもって他人や他人の意見を受け入れ、国際的にみれば「普通の生き方」というものはないのですから、自分の人生を自分の思うように生き、他人の人生を否定しない。そういった考えを持つきっかけを得たことは、必ず人生の宝になると思います。

また、違う言語を話す人とのコンタクトは、言語とはなんであるかを教えてくれたと思います。言葉はコミュニケーションの手段の一つであって、目的は「伝えること」、「伝わること」です。きれいに話すことは目的ではありません。きれいに、上手に話そうとするあまり、結局、本来の目的である「伝える」ということができないという経験をした生徒もいると思います。今後、外国人はもとより、日本人同士のコミュニケーションの場でも、こういった経験が生かされると思います。

残念ながら体調不良ですべてのプログラムに参加することができなかった生徒もいましたが、それも経験です。そういった環境でも強く生きる人たちがいるということ、いやというほど理解したと思います。いちネパールファンとしては、生徒たちはこれに懲りずに、将来またネパールを訪れてもらいたいと思います。タイムカプセルも埋めたしね！

ネパール連邦民主共和国への旅

駒ヶ根市教育委員会 子ども課 下平操絹

平成 30 年 1 月 5 日～12 日の 8 日間、ネパールへ研修へ行ってきました。私にとって、ネパールへ行くのは初めてで、たくさんの発見、学びをすることができました。また、私は保健係として引率しましたので、元気に旅をするためのポイントを報告します。

★ネパール旅行で感じたこと

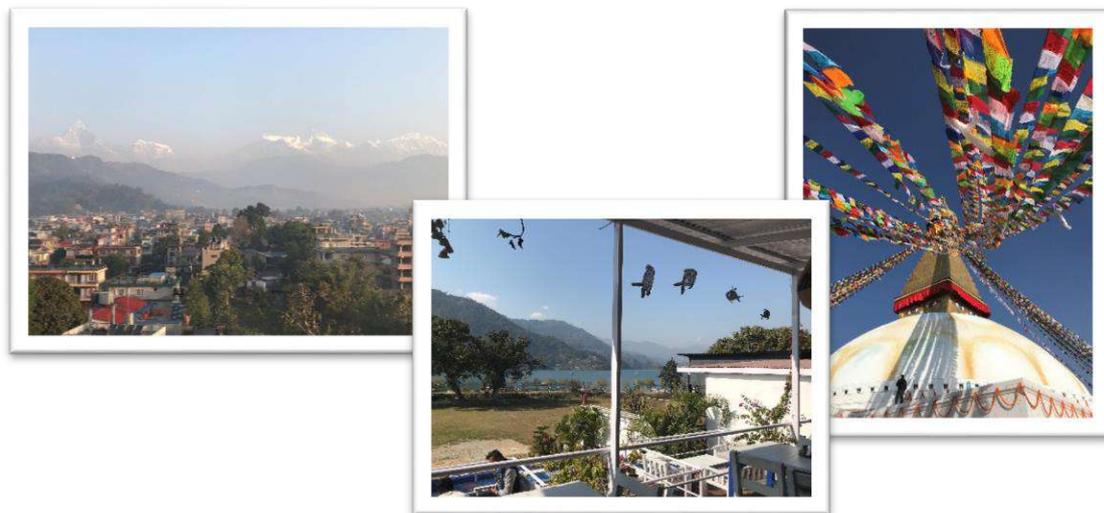
日本は恵まれた環境だったことに気づきました

ネパールでは、水道水をそのまま飲むとお腹を壊してしまいます。また、電気が足りない時は停電が起こるそうです。日本では、水道水を飲んでもお腹を壊しませんし、ライフラインが途切れることはほとんどありません。ネパールで、実際にそういった環境に置かれてみて、日本は恵まれた環境だったと改めて気づきました。そうした環境に感謝し、生活をしていきたいと感じました。

ネパールの皆さんは心が豊かでした

研修に行く前から、「ネパール人はとても優しい」と聞いていましたが、実際に会ってみて本当にネパールの皆さんは心が豊かだと感じました。研修中は、様々なところを訪問しましたが、どこでも私たちを心から歓迎してくれました。ホームステイの様子を聞いたところ、ホストファミリーは研修へ行った子を本当の家族のように歓迎してくれているようでした。

確かに、日本の方が環境に恵まれています。ネパールには心の豊かさがありません。日々の忙しさに紛れて、思いやりを持って人と接することが出来ていなかったと自分のことを見つめ直す良い機会になりました。



日本から持って行ったもの

今回、体調不良を予防するためのものや、常備薬を持っていきました。何かの参考になればと思い、記載しておきます。

- 正露丸（腹痛、下痢が起きた時に大活躍でした）
- 頭痛薬
- 酔い止め錠
- うがい薬
- ポカリスエット（下痢や嘔吐を繰り返すときに水分補給で大活躍でした。今回は、パウチに入っているものを持っていきましたが、粉状のものを持って行っても良かったかもしれません。）
- 体温計（よく使いました）
- カイロ
- インスタント味噌汁（下痢をして現地のスパイシーなものを食べられない時に活躍しました）

以下、旅行中には使いませんでしたけど持っていたものです。

- 喉ヌールスプレー
- 総合風邪薬
- オロナイン
- ばんそうこう
- マキロン
- しっぴ

持っていけば良かったもの

- レトルトのおかゆや日本のビスケット等、

体調が悪いときに食べられるもの

体調を壊した時に、現地の物はスパイシーなものが多く、食べられるものが限られてしまいます。早く体調を良くするためにも、日本の食べ慣れたものを十分に食べられたら良かったと思いました。



★元気に旅をするためのポイント

しっかり学び、楽しく旅行をするためには健康が何より重要だと改めて身に染みて思いました。体調を整えるために大切と感じたポイントをまとめました。

・食べられるものをしっかり食べる

体力をつけるためにも、食事は本当に重要です。ネパールで食べたものはとてもおいしく、バイキング形式やお替りできるものが多かったです。お腹を壊さない程度に、しっかり食べましょう。食事の味付けは、個人的にはとてもおいしく、研修中は食事の時間が楽しみでした。ただ、現地の物はスパイシーな物、脂っこいものも多く、体調があまり良くないと食べるのがつらいかもしれません。そんな時は、日本から持ってきたものを食べ、体力をつけられたら良いと思います。



代表的なネパール料理「ダルバード」。日本のカレーとは少し違った味で、さっぱりしていました。付け合わせの肉や野菜と一緒に食べるとおいしい！断らないとどんどんお替りをだしてくれます。

・夜はゆっくり休む

体の免疫力を高めるためには夜ぐっすり眠ることが大切です。また、空港での待ち時間などあるので、休める時は、ゆっくり休めると良いかと思います。

・生水は飲まない

水道から出る水は、衛生上飲むとお腹を壊す原因となってしまいます。一見、飲めそうな水ですが、飲まないようにミネラルウォーターの水を飲みましょう。うがいや歯磨きの時にもミネラルウォーターを使った方が良さそうです。

また、生水で洗ったと思われる生野菜も避けた方が良いかもしれないそうです。

最後になりますが、この研修で一緒に行動した引率者の皆さん、生徒の皆さんには旅行中本当に支えていただきました。おかげで、実りのある研修になったかと思います。本当にありがとうございました。

また、旅行には一緒に行かなくても日本から支えてくださった皆さんにも、本当にお世話になりました。皆さんのおかげで無事研修を終わらせることができたかと思います。ありがとうございました。



フェワ湖の夕暮れ

人と思いが時間と場所を越えてつながる！

ネパール交流市民の会 JICA 草の根技術協力事業
プロジェクトマネージャー 北原照美

1月8日に中学生の皆さんがポカラの母子友好病院に来てくれました。母子友好病院は地元では「コマガネホスピタル」もしくは「ミテリホスピタル」と愛称で呼ばれて親しまれています。「ミテリ」はネパール語で「友好」の意味です。

当会では、2008年からポカラで医療機器の寄付、母子友好病院建設の支援などのハード面で母子保健プロジェクトを行ってきました。2015年からは、より安全なお産で元気な赤ちゃんを産めるようにと JICA 草の根技術協力事業で、医療の質の向上などに取り組んでいます。

私が中学生の皆さんを母子友好病院でお迎えしたのは、今回が4回目でしたが、年々中学生の皆さんと本事業との関わりが深くなってとても有難く、うれしく思っています。

【視察日の活動内容】

1. 病院から町散策や家庭訪問をしながら、母子友好病院や、母子保健プロジェクトを必要とする人々の暮らしを垣間見る
2. 地域の方の一番身近な交通手段「バス」に乗車
3. 病院見学と意見交換
4. ネパール人スタッフによる手作りランチ
5. 中学生が企画した活動
 - ① 病院で生まれた赤ちゃんの写真フレームづくり
 - ② 花壇に花木を植える
 - ③ タイムカプセルを埋める
6. 駒ヶ根の“吊るし飾り隊”からの「六つ花」を新生児にプレゼント



“コマガネホスピタル
“で生まれた赤ちゃん
の写真で、フォトフレ
ームを作る企画。ポカ
ラ近辺の青年海外協力
隊の皆さんと草の根ス
タッフの協働作品。現
在は産科病棟に飾って
あります！



【中学生企画の活動】

2015年—2017年の3年間、病院視察にきてくれた中学生の皆さんとネパール人スタッフが共に「コマガネホスピタルがよりよい病院になるためのアイデア」を話し合いました。また駒ヶ根でも数回にわたり、一般市民の方を含めて「駒ヶ根からできること」を話し合ってきました。そこで今回は出発前の12月に今までのアイデアを元に「自分たちで実践したいこと」をみんなで話し合ったところ「赤ちゃんの写真フレーム作り」「庭に花を植えて明るくする」「タイムカプセル」を実行することになりました。出発までの間に「タイムカプセル」に入れるメッセージをクラスや部活で作るなど準備を重ねて迎えた本番。当日は体調不良の生徒さんもいて活動に参加できたのは3名でしたが、全員分のメッセージをしっかりと預かり、それまでに積み重ねられてきた様々な人の「想い」を形にすることができたと思います。

花壇に植えた植物、額縁フレームは、これまでに伊那谷の方が「コマガネ病院のために使ってください」と寄付して下さったお金の一部を充てさせていただきました。

たくさんの「想い」「人」「時間」「場所」が、今回の中学生の皆さんのおかげで「つながった！」と感じ、なんとも感慨深く、ジーンとしました。



2017年11月、コマガネホスピタルやポカラ市役所からスタッフが駒ヶ根に草の根の研修でやってきました。これまでにネパールに派遣された先輩たち企画の交流会で、出発前からポカラの皆さんに会えるというラッキーなこと！！



出発前の12月の事前勉強会に、海外派遣事業の大先輩が県外から駆けつけ、中学生の質問にそれぞれの経験をふんだんに取り混ぜて応えてくれました。渡航時の中学生企画の実施方法についても現地を知る先輩として、たくさんのアイデアを出してくれました。頼りになるカッコいい二人の姿を見た中学生の皆さん、次は皆さんが後輩のために応援にきてくださいね！まっています！

コマガネホスピタルでは、駒ヶ根の吊るし飾り隊の皆さんの手作り「六つ花」やフラワーハイツや地元の方が作って下さる「折り鶴」を出産した母子にプレゼントしています。「お子さんが元気に大きくなれるよう祈って作りました」のメッセージ付。この日は中学生3名の皆さんが駒ヶ根からのマヤ（愛）を込めて、母子に手渡してくれました！



あ と が き

駒ヶ根市には日本で2カ所にしかない青年海外協力隊訓練所があり、小中学生も含め市民との交流事業が盛んに行われています。中学生海外派遣国際交流事業も、若者が世界に目を向けて協力隊員の活動を理解し、広く国際協力を実感しながら国際感覚を育てることを目的に平成3年度に事業化されました。

平成16年度以降は、派遣予定国の国内情勢等の事情により休止としていましたが、ポカラ市との国際協力友好都市協定締結10周年を契機に平成23年度に再開し、本年度で7年目を迎えました。この7年間で55名の中学生が派遣され、ポカラ市との友好の懸け橋となっています。

本年度はホームステイの実施を再開し、JICAボランティアの活動研修やポカラ市民との交流、また、学校訪問での子どもたちとの交流に多くの時間を割き、関係各機関のご支援により無事実施することができました。雄大なヒマラヤの麓での研修は、7人の生徒たちにとって本当に内容の濃い充実した研修になったのではないかと思います。また、派遣生徒の皆さんは、選考が行われた9月以降、様々な事前準備を行い、帰国後も研修報告会に向けて準備を重ね、当日には立派な報告をしてくれました。

生徒たちの報告書からは、海外の文化、風習、自然などに触れ、貴重な体験を通して、豊かな国際感覚と日本人としての自覚と責任感を身につけ確実に大きく成長した姿を感じ取ることができ、主催者として事業の目的が達成されたことを大変嬉しく思います。

14歳という多感な時期に海外を知ることは、将来にわたって何のものにも代えがたい財産になったことと思います。この派遣研修で得た国際感覚を大切にして、地域や学校の中で、そしてグローバル化が進む社会の中でさらに活躍されることを期待しています。

最後になりましたが、国際協力友好都市のポカラ・レクナート市、JICA事務所、ネパール交流市民の会等をはじめとする多くの関係の皆様にご理解ご協力と多大なご支援をいただき、本事業が実現できましたことに対しまして衷心よりお礼申し上げます。

平成30年3月
駒ヶ根市教育委員会

平成29年度 中学生海外派遣国際交流事業

ネパール連邦民主共和国への旅

編集・発行 駒ヶ根市教育委員会子ども課学校教育係

電話 0265-83-2111 メール : kodomo@city.komagane.nagano.jp