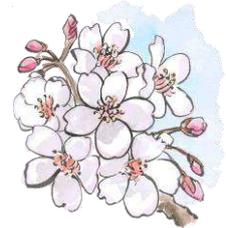


## 井の中の蛙、大海を知る

平成30年度の中学生海外派遣国祭交流事業である、「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。今年度が昨年度までと異なる点は、駒ヶ根市の生徒だけでなく飯島町、中川村の生徒、関係者も参加できたことです。かつては南部で実施していたものが、復活したと言ってもいいでしょう。

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。先輩の話をおおらかに聞いていたこともあり「日本との違いを自分の目で見て確かめてきたい」「ネパールの人々の生活実態を仲間に伝えたい」「ホームステイが楽しみ」等、実に様々でした。

1/4から8日間の体験交流研修を終えて帰国した表情は、出発前の表情と比べて、天と地ほども異なっていました。各自何かをつかんだかのような自信に満ちあふれた生き生きとした表情をしていました。



- 日本の当たり前はネパールの当たり前じゃない。
- 水道の水は出ない。お湯は出ない。でも5歳で英語を話している。きれいな日本、豊かで見えにくくなってきていることがあるんじゃないか。
- 未使用の信号機があった。寄付は大事だが、地域の実情をもっと知らないといけないんじゃないか。先進国の自己満足で終わらせてはいけない。
- 異国の文化を知り、母国の生活を見つめ直すことができた。自分のできることを探して精力的に取り組みたい、等々。

多感な中学生が自らの五感を通じて見聞したこと、経験したことから紡ぎ出された正直な感想です。まさに「もの、ことの本質」を見事に突いている、の一言に尽きます。

自分の知っている狭い世界から飛び出して異国に行き、外から日本を見ることを実体験できたことは、大きな財産となることでしょう。何という幸運でしょう。ホームステイも含め、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」ことが経験できたことは素晴らしいことです。訪れた者にしか説明のしようがない価値ある経験です。言葉の壁、食文化の違いに戸惑ったようですが、それも貴重な貴重な経験です。

参加者の一人が「今すぐにでも（また）ネパールに行きたい」と興奮気味に語っていたことが印象的でした。「自分の住んでいる駒ヶ根市の良さを見つめ直すことができた」「学んだ多くを仲間に伝えていきたい」と述べている通り、今回の研修の経験を自校の仲間に伝えて欲しいです。親御さん始め、関係者すべてに感謝しつつ、この経験から得たことをこれからの人生の糧にしてほしいと切に願っております。

今後のみなさんの活躍を大いに期待しています。



## 中学生海外派遣国際交流事業の概要

### I. 意義・目的

**駒ヶ根青年海外協力隊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	ネパール連邦民主共和国 カトマンズ ポカラ	ネパール連邦民主共和国 カトマンズ ポカラ	ネパール連邦民主共和国 カトマンズ ポカラ	ネパール連邦民主共和国 カトマンズ ポカラ	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	タイ王国 バンコク	タイ王国 バンコク	タイ王国 バンコク	タイ王国 バンコク	タイ王国 バンコク	
	派遣期間	9日間	8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	8名
	参加校	赤穂中 東中	男子5名・女子3名 男子2名・女子3名	男子1名・女子2名 女子6名 女子2名	女子5名 男子2名・女子1名	男子1名・女子4名 男子2名・女子1名	男子2名・女子3名 女子3名

年度	H29					
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					
	派遣期間	8日間				
	参加生徒数	7名				
参加校	赤穂中 東中	男子1名・女子3名 男子1名・女子2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。

## 本年度の事前打合せ・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、中川中学校において募集

### 2. 参加者選考会

平成30年9月（駒ヶ根市、中川村でそれぞれ実施）

### 3. 事前打合せ会・研修会

月 日	内 容
10月 3日（水）	第1回打ち合わせ会議
10月14日（日）	第1回事前学習会
10月31日（水）	第2回打ち合わせ会議
11月 3日（土） ～4日（日）	JICA駒ヶ根訓練所体験入隊参加
11月22日（木）	第3回打ち合わせ会議
12月 1日（土）	第2回事前学習会
12月12日（水）	第4回打合せ会議
10月23日（火） 11月 6日（火）・27日（火） 12月11日（火）	ネパール語講座（全4回）

### 4. 壮行会

平成30年12月17日（月）

### 5. 報告会

平成31年 2月11日（月）（準備：1月19日（土）、1月23日（水））

平成30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	カスガ シオリ 春日 志織	女		赤穂中学校 2学年
2	クニエダ シ キ 國枝 思季	女		東中学校 2学年
3	シオザワ サ ユキ 塩澤 彩志	女		赤穂中学校 2学年
4	フジイ チハル 藤井 千晴	女		東中学校 2学年
5	マツザキ ココロ 松崎 こころ	女		赤穂中学校 2学年
6	ミヤザキ シオン 宮崎 汐音	女		中川中学校 2学年
7	ミヤシタ アキラ 宮下 晃	男		赤穂中学校 2学年
8	ヤマグチ コウシ ロウ 山口 晃史朗	男		赤穂中学校 2学年
9	ワタナベ ツバサ 渡邊 翼マリ	男		赤穂中学校 2学年

《引率者》

番号	氏 名	性別	所 属	役 職
1	ホリウチ マサル 堀内 秀	男	駒ヶ根市	副市長
2	ナカツボ ミチコ 中坪 美智子	女	駒ヶ根市教育委員会子ども課母子保健係	保健センター所長 兼係長
3	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
4	ヨシザワ ケイタロウ 吉澤 啓太郎	男	駒ヶ根市総務部企画振興課	主査
5	コタギリ シン 小田切 伸	男	駒ヶ根市教育委員会子ども課学校教育係	主事
6	イイダ サワ 飯田 佐和	女	中川中学校 教諭	2学年副担任
7	オオノ シュンジ 大野 駿治	男	飯島町教育委員会こども室	主事
8	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	堀内 秀
渉外連絡	矢澤・吉澤・(小田切)
生徒指導	小田切・飯田・(中坪)
記録	吉澤・(大野)
保健	中坪・(飯田)

《生徒係分担》

分 担	氏 名
リーダー	渡邊 翼マリ
サブリーダー	春日 志織
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4日(金)	出発の会	挨拶	渡邊 翼マリ
1月5日(土) カトマンズ			
1月6日(日) ポカラ	ポカラ-メトロポリタン市役所訪問	挨拶	宮下 晃
		土産品贈呈	山口 晃史朗
		お礼の言葉	渡邊 翼マリ
	学校訪問(スリサハラバル中等学校)	挨拶	松崎 ころこ
		土産品贈呈	宮崎 汐音
1月7日(月) ポカラ	駒ヶ根市母子友好地域病院視察&交流会	挨拶	春日 志織
		土産品贈呈	國枝 思季
		お礼の言葉	塩澤 彩志
1月8日(火) ポカラ	学校訪問(オックスフォード高等学校)	挨拶	藤井 千晴
		土産品贈呈	宮下 晃
	青年海外協力隊員活動紹介	挨拶	山口 晃史朗
		土産品贈呈	渡邊 翼マリ
	お別れパーティー	お礼の言葉	松崎 ころこ
1月9日(水) カトマンズ	JICAネパール事務所表敬訪問	挨拶	宮崎 汐音
		土産品贈呈	春日 志織
		お礼の言葉	國枝 思季
	在ネパール日本大使館訪問	土産品贈呈	塩澤 彩志
		お礼の言葉	藤井 千晴
1月10日(木)			
1月11日(金)	到着の会	挨拶	渡邊 翼マリ

※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。

平成 29 年度 中学生海外派遣国際交流事業 行動計画

	月日	現地時刻 (滞在地)	交通機関 (宿泊)	行 動 内 容
1 日 目	1 月 4 日 (金)	天候等の状況により、出発時間が早まる場合があります。		
		5 : 3 0 (日本)		<ul style="list-style-type: none"> <li>・駒ヶ根市役所集合 集合確認 16 名</li> <li>生徒：【赤穂中】春日志織、塩澤彩志、松崎ころこ、宮下晃、山口晃史朗、渡邊翼マリ</li> <li>【東 中】國枝思季、藤井千晴</li> <li>【中川中】宮崎汐音</li> <li>引率者：【市町村】堀内秀、中坪美智子、矢澤国明、吉澤啓太郎、小田切伸、飯田佐和、大野駿治</li> <li>【H I S】斎藤雄一</li> <li>※空港まで市教委 1 名同行</li> </ul>
		5 : 4 5		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎出発の会 挨拶 団代表（堀内副市長）</li> <li>生徒代表（渡邊翼マリ）</li> </ul>
		6 : 0 0	市マイクロバス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・駒ヶ根市役所出発</li> <li>* 中部国際空港へ移動</li> <li>* 適に朝食（おにぎり等持参）</li> <li>・休憩（適宜） 恵那サービスエリア（10分）</li> </ul>
		9 : 0 0		<ul style="list-style-type: none"> <li>・中部国際空港着</li> <li>* 荷物預ける・搭乗手続</li> </ul>
		11 : 0 0	TG-646	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タイ国際航空 TG-646便で空路バンコクへ出発</li> <li>（所要時間 6 時間 4 0 分・日本とタイの時差 2 時間）</li> <li>* 昼食（機内食）</li> </ul>
		15 : 4 0 (バンコク)		<ul style="list-style-type: none"> <li>・バンコク国際空港着</li> <li>* 入国手続き・荷物受け取り</li> </ul>
		16 : 4 0	連絡通路	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホテル着（ノボテル バンコク スワンナプーム ホテル）</li> <li>* チェックイン・ホテル部屋割り</li> <li>・夕食（ホテル内レストラン）</li> </ul>
		20 : 0 0		<ul style="list-style-type: none"> <li>・まとめの会（ホテル内）</li> <li>* 諸注意・1日のまとめ・明日の予定</li> <li>◎司会：リーダー</li> <li>* 明日の出発準備</li> </ul>
		22 : 0 0	ホテル	<ul style="list-style-type: none"> <li>・就寝</li> </ul>

時計を 2 時間戻す

	月日	現地時刻 (滞在地)	交通機関 (宿泊)	行 動 内 容
2 日 目	1 月 5 日 (土)	7 : 0 0 (バンコク)	(ホテル)	<ul style="list-style-type: none"> <li>起床、洗面、準備</li> <li>*準備 (手回り品以外の荷物を、空港へすぐ運べるように)</li> <li>朝食 (ホテル内レストラン)</li> </ul>
		8 : 3 0	専用バス	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホテル出発、トリブヴァン空港へ移動</li> <li>*乗り継ぎ</li> </ul>
		1 0 : 3 0	T G - 3 1 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>*昼食 (機内食)</li> </ul>
		1 2 : 4 5 (カトマンズ)		<p style="text-align: right;">時計を1時間15分戻す</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>カトマンズ トリブヴァン国際空港着</li> <li>*入国手続き・荷物受け取り</li> <li>*現地ガイド合流</li> </ul>
			専用バス	<ul style="list-style-type: none"> <li>■世界遺産視察</li> <li>*ボダナート、パシュパティナート等</li> </ul>
		1 5 : 0 0	専用バス	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホテル着 (ラマ イン ブティックホーム)</li> <li>*チェックイン・ホテル部屋割り</li> <li>夕食 (ホテル内レストランでネパール料理)</li> </ul>
		2 0 : 0 0		<ul style="list-style-type: none"> <li>まとめの会 (ホテル内)</li> <li>*諸注意・1日のまとめ・明日の予定</li> <li>◎司会：リーダー</li> <li>*明日の出発準備</li> </ul>
		2 2 : 0 0	ホテル	<ul style="list-style-type: none"> <li>就寝</li> </ul> <p style="text-align: right;">日本とタイの時差 - 2時間 日本とネパールの時差 - 3時間15分</p>

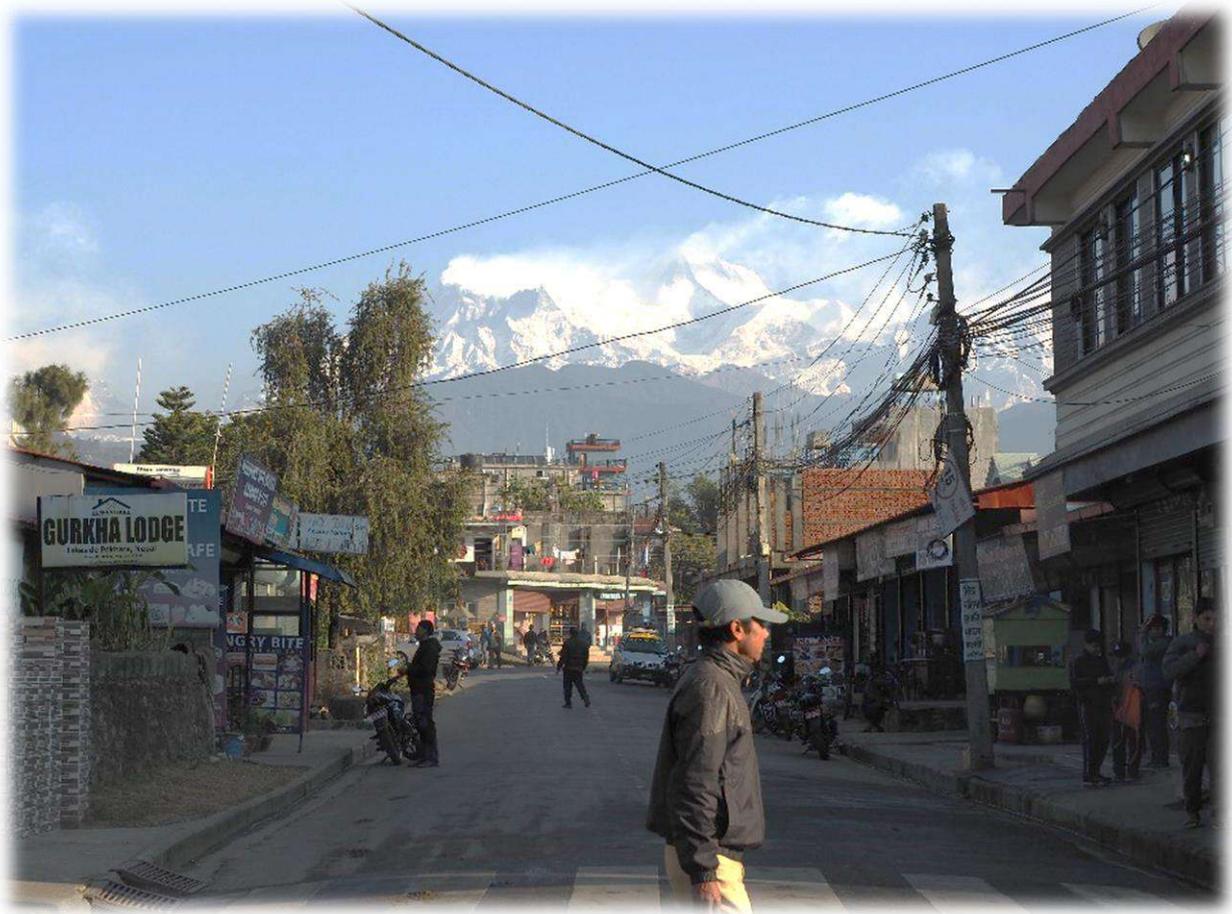
	月日	現地時刻 (滞在地)	交通機関 (宿泊)	行 動 内 容
3 日 目	1 月 6 日 (日)	07:00	(ホテル)	<ul style="list-style-type: none"> <li>起床、洗面、準備 (服装: 制服)</li> <li>*準備 (手回り品以外の荷物を、空港へすぐ運べるように)</li> </ul>
		08:50	専用バス	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食 (ホテル内レストラン)</li> <li>ホテル出発、トリブヴァン空港へ移動</li> </ul>
		09:30		<ul style="list-style-type: none"> <li>トリブヴァン国際空港着</li> <li>*国内線欠航の場合は陸路ポカラへ (約7時間)</li> </ul>
		10:20	U4611	<ul style="list-style-type: none"> <li>国内線 (ブダエアー) でポカラ市へ出発</li> </ul>
		10:50 (ポカラ)	専用バス	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポカラ市着</li> <li>*ホテルへ移動 (チェックインできなければ移動せず)</li> <li>*レイクサイド散策</li> <li>*お土産購入 等</li> </ul>
		12:00		<ul style="list-style-type: none"> <li>昼食 (市内レストランでネパール料理)</li> </ul>
		13:00	専用バス	<p>■ポカラ市役所訪問 ※制服着用</p> <p>住所: ポカラ市8区ニューロード</p> <p>◎訪問挨拶 団代表 (堀内副市長) 生徒代表 (宮下晃)</p> <p>◎土産品贈呈 生徒代表 (山口晃史朗)</p> <p>◎お礼の言葉 生徒代表 (渡邊翼マリ)</p>
		14:00		<p>■学校訪問 (ポカラ市) ※到着後、学校 (一室借用) にて私服に着替え</p> <p>スリサハラバル中等学校 (Sri Sahara Bal Basic School)</p> <p>住所: ポカラ市9区プリティビチョーク</p> <p>*石澤奈々恵隊員配属</p> <p>◎訪問挨拶 団代表 ( ) 生徒代表 (松崎こころ)</p> <p>◎土産品贈呈 生徒代表 (宮崎汐音)</p> <p>◎授業視察・文化交流・運動交流など</p>
		16:00	専用バス	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホテル着 (ホテル アティティ リゾート&amp;スパ)</li> <li>ポカラ・駒ヶ根サポートグループとの顔合わせ</li> </ul>
			生徒 引率	<p>■ホームステイ (顔合わせ会のおり副市長挨拶)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*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)</li> <li>*ホストファミリーとともにホームステイ先へ</li> <li>*ホストファミリーと交流する。</li> <li>*1月7日朝まで行動を共にする。</li> <li>*引率者はホテルに宿泊し、緊急時に対応する。</li> </ul> <p>・夕食 (ホストファミリー宅)、就寝</p> <p>・夕食 (ホテル)、就寝</p>

	月日	現地時刻 (滞在地)	交通機関 (宿泊)	行 動 内 容
4 日 目	1 月 7 日 ( 月)	06:30	(ホームステイ)	・起床、洗面、準備(必要な荷物のみ、服装:私服)
		08:00		ホテル集合(ホストファミリーに送ってもらう)
		08:30	専用バス	・ホテル発(ホテル アティティ リゾート&スパ)
		09:00	専用バス	<b>■母子友好病院訪問</b> <b>住所: Batulechaur, Pokhara 16, Kaski</b>  ◎訪問挨拶 団代表( ) 生徒代表(春日志織) ◎土産品贈呈 生徒代表(國枝思季)  事業地散策  病院視察
		12:00		・昼食(病院の食堂でネパール料理)  ワークショップ
		16:00		・終了  ◎お礼の言葉 生徒代表(塩澤彩志)
		17:00	専用バス	・ホテル着(ホテル アティティ リゾート&スパ) ホストファミリーの迎えを待つ  <b>■ホームステイ</b> *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。 *明日の朝に備え、荷物を全てまとめておく。 *引率者はホテルに宿泊し、緊急時に対応する。
			生徒 引率	・夕食(ホストファミリー宅)、就寝 ・夕食(ホテル)、就寝

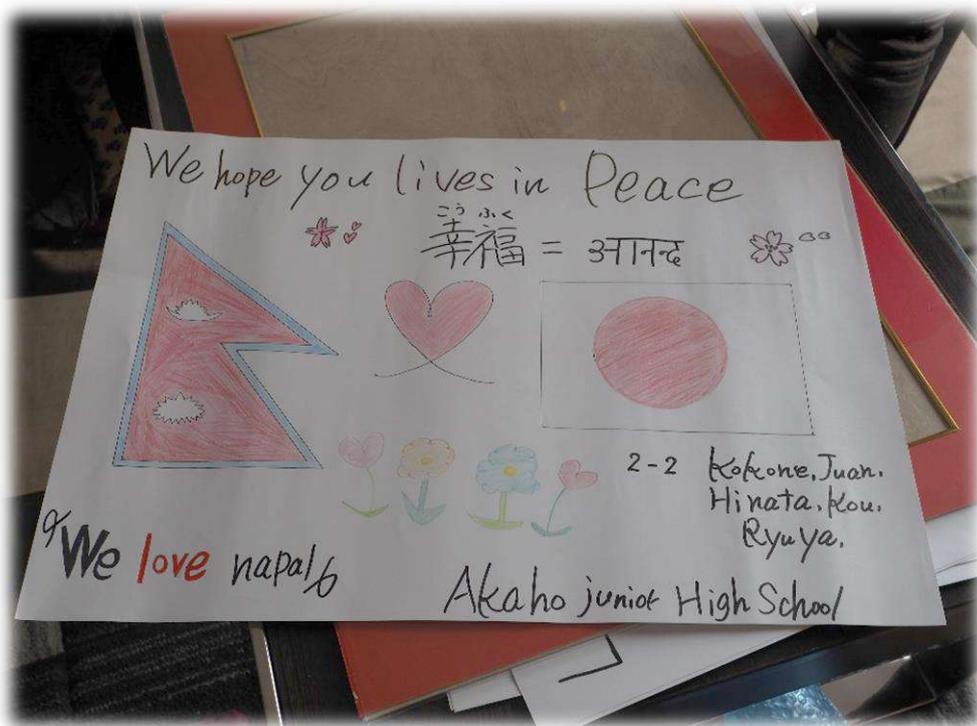
	月日	現地時刻 (滞在地)	交通機関 (宿泊)	行 動 内 容
5 日 目	1 月 8 日 (火 )	07:30	(ホームステイ)	・起床、洗面、準備 (服装:私服) (荷物すべて)
		09:00		ホテル集合(ホテル アティティ リゾート&スパ) (ホストファミリーに送ってもらう) <b>お弁当ケータリング16人分 朝ホテルから持って行く</b>
		10:00	専用バス	■学校訪問(ポカラ市) ※運動のできる服装 オックスフォード高等学校 (Oxford Higher Secondary School) 住所:ポカラ市13区マヘンドラプールロード *石原賢治隊員配属  ◎訪問挨拶 団代表( ) 生徒代表(藤井千晴) ◎土産品贈呈 生徒代表(宮下晃) ◎授業視察・文化交流・運動交流など
		11:30		・昼食 ■隊員活動の活動紹介 *石原賢治隊員配属 ◎訪問挨拶 団代表( ) ◎訪問挨拶 生徒代表( )  ◎協力隊員の活動の学習 ◎ハンドボール
		15:00	専用バス	・学校交流終了
		15:30		・ホテル着(ホテル アティティ リゾート&スパ) *チェックイン・部屋割り *休憩  *お別れパーティーに出席する準備(制服着用)
		17:30		■隊員活動の活動紹介(宿泊ホテルにて) 2~3人の隊員から活動についてのお話を聞く ◎訪問挨拶 団代表( ) ◎訪問挨拶 生徒代表(山口晃史朗) ◎土産品贈呈 生徒代表(渡邊翼マリ) *パーティー会場へ移動
		18:30		・お別れパーティー(訪問団主催)(宿泊ホテルにて) ◎司会(矢澤国明) ◎開会 団代表あいさつ(副市長) ◎生徒代表あいさつ(松崎こころ) ◎ホストファミリー代表あいさつ ◎乾杯 ◎出し物(生徒全員)「ふるさと」等
		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 9 日 (水)	07:00	(ホテル)	<ul style="list-style-type: none"> <li>起床、洗面、準備 (服装: 制服)</li> <li>*忘れ物がないように荷物を確認</li> <li>朝食 (ホテル内レストラン)</li> </ul>
		08:20	専用バス	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホテル出発 (ホテル アティティ リゾート&amp;スパ)</li> <li>*空港へ移動</li> <li>*国内線欠航の場合は陸路 (約7時間)</li> </ul>
		08:50		<ul style="list-style-type: none"> <li>空港着</li> </ul>
		09:50	U4606	<ul style="list-style-type: none"> <li>国内線 (ブダエアー) でカトマンズへ出発</li> </ul>
		10:20 (カトマンズ)		<ul style="list-style-type: none"> <li>カトマンズ着</li> </ul>
		12:30	専用バス	<ul style="list-style-type: none"> <li>昼食 (市内レストランで日本食)</li> </ul>
		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"> <li>◎訪問挨拶 団代表 (副市長)</li> <li>生徒代表 (宮崎汐音)</li> <li>◎土産品贈呈 生徒代表 (春日志織)</li> <li>◎懇談 <ul style="list-style-type: none"> <li>国際協力のあり方について</li> <li>ネパール連邦民主共和国のこと</li> <li>JICAの仕事について など</li> </ul> </li> <li>※積極的に発言できるように</li> <li>◎お礼の言葉 生徒代表 (國枝思季)</li> </ul>
		15:00		
		15:30	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"> <li>◎訪問挨拶 団代表 (副市長)</li> <li>◎土産品贈呈 生徒代表 (塩澤彩志)</li> <li>◎懇談 <ul style="list-style-type: none"> <li>研修の成果や感想などを全員話す</li> <li>質問などもできるとよい</li> </ul> </li> <li>◎お礼の言葉 生徒代表 (藤井千晴)</li> </ul>
		16:30	専用バス	
18:30		<ul style="list-style-type: none"> <li>ホテル着 (ラマ イン ブティックホーム)</li> <li>夕食 (ホテル内レストランでネパール料理)</li> </ul>		
21:00		<ul style="list-style-type: none"> <li>まとめの会 (ホテル内)</li> <li>*諸注意・1日のまとめ・明日の予定</li> <li>◎司会: リーダー</li> </ul>		
22:00	ホテル	<ul style="list-style-type: none"> <li>就寝</li> </ul>		

	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 0 日 (木)	07:00	(ホテル)	<ul style="list-style-type: none"> <li>起床、洗面、準備</li> <li>*準備 (手回り品以外の荷物を、空港へすぐ運べるように)</li> </ul>
		09:00	専用バス	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食 (ホテル内レストラン)</li> <li>ホテル出発 (ラマ イン ブティックホーム)</li> <li>*市内散策 お土産購入</li> </ul>
		10:50		
		11:50		<ul style="list-style-type: none"> <li>トリブヴァン空港着</li> <li>*空港で搭乗手続き</li> </ul>
		12:30		<ul style="list-style-type: none"> <li>昼食 (空港内で軽食)</li> </ul>
		13:55	TG-320	<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> </ul>
		18:30 (バンコク)	空港内移動	<ul style="list-style-type: none"> <li>バンコク国際空港着</li> <li>*乗継</li> <li>夕食 (空港内で)</li> </ul> <p style="text-align: right;">時計を1時間15分進める</p>
	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 1 日 (金)	0:05	TG-646	<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> </ul>
		7:30 (日本)		<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食 (機内食) ※機内食サービスなければサービスエリアで各自とる</li> <li>中部国際空港着</li> <li>*入国手続き・荷物受け取り</li> </ul> <p style="text-align: right;">時計を2時間進める</p>
		9:00	市マイクロバス	<ul style="list-style-type: none"> <li>中部国際空港出発</li> <li>*駒ヶ根市役所へ</li> <li>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)</li> </ul>
		12:00		<ul style="list-style-type: none"> <li>駒ヶ根市役所到着</li> <li>*簡単に到着の会を行う</li> <li>◎到着の会 挨拶 団代表 (副市長) 生徒代表 (渡邊翼マリ)</li> <li>解散【お疲れ様でした!】</li> </ul>



雄大な山々を望むポカラ市



友好病院の装飾（一部）  
派遣生徒以外の生徒も協力して作成

# ネパール旅行記

## ～日本を飛び出して～

赤穂中学校 二年 春日志織

### 研修動機～なぜネパールに？～

他の学校は分かりませんが、赤穂中には二年の春、職場体験学習があります。私は小さい子が好きだったため、保育士さんになりたい、と思って保育園に職場体験させていただきました。

確かに保育園は楽しく、働かれている方々もとてもやりがいを持っていました。しかし、私はどこか違う、と感じました。将来の夢として保育士になるのは自分には合わないと考えたのです。では、代わりに何になりたいのか。そう問われても私には答えられなかったのです。

ずっとその問いの答えを考えていたところにちょうど、中学生海外派遣交流事業の募集が配られました。自分と知らない世界を見たら、何か変わるかもしれない。そんな小さな好奇心が募集した動機です。

### 研修テーマ

私の研修テーマはネパールと駒ヶ根の文化の差異と共通点です。自分の知らない世界と知っている世界を比べて、どこが同じでどこが違うのか。共通点の中の差異と差異の中にある共通点を探しだすことです。



## 一日目 日本→タイ

### ミニ国際交流!?

タイのホテル内レストランで、スイス人のご家族と交流しました。

日本語が書かれているTシャツを着ていました。京都に来たことがあるそうです。

こんなところで日本語と会うなんて…！みんな盛り上がりました。



## 二日目 タイ→ネパール(カトマンズ)

さあ、いよいよネパールです。



まずは火葬場へ！

ほぼ一年中働いている火葬場です。人も多くいて、日本より普段の生活と葬儀の距離が近い気がしました。



次に行ったのはボダナートです。見たことがある人もいるかもしれませんが。

ネパールのとても有名な仏塔(ストゥーパ)です。写真で見るとよりもとても迫力がありました。人も多くいてとてもにぎわっている印象を受けました。

集まっている人も多国籍的で日本よりいろいろな人種の人がいると思いました。

# 大使公邸へ！



大使公邸では大使の西郷さんと書記官の國貞さんにお話をききました。

ネパールでの生活や、大使としてのお仕事について質問させていただきました。大使としての強い使命感をもってお仕事をされている印象を受けました。

公邸内はとても広く、明るく、豪華でした。天皇、皇后両陛下のお写真もあって、私も含めてみんなが緊張していました。

## 三日目 カトマンズ→ポカラ

### ついに、ポカラに！

ついにポカラに着きました。空気が清々しく、山はまだ見えませんがきれいに晴れています。



## 学校交流1

一回目の学校交流です。自分より小さい子が多かったのですが、英語がペラペラだったり、日本語をスラスラ話す子がいたりして驚きました。

屋内と外に分かれて習字と縄跳びをしました。私は同じ年の子とレッサムフィリリを歌って遊びました。みんなとてもフレンドリーで一人で立っているとすぐに囲まれて、英語で「何歳？」と聞かれたり、日本語で「あなたの名前はなんですか？」と聞かれました。日本ではやはり遠慮している人が多いので人の違いがかなりあるな、と思いました。



次は

## お待ちかねのホームステイ！

予定を変更し、顔合わせパーティを行いました。最初は緊張気味でしたが少しずつ打ち解けます。この日はご飯をここで食べてホームステイ先で寝かせていただきました。

廊下はスリッパで移動し、マットレスのある部屋はスリッパを脱いで過ごしました。家の中に中庭のような空間があり、廊下に出ると外の空気が吸えるようになっていました。部屋のドアは網戸のようでした。家の中にいても外の音が筒抜けで、朝はトラックの通る音で目が覚めました。

寒くない？お腹空いてない？と、とても心配されて申し訳なく思いましたが、少しうれしくも感じました。



## 四日目 ポカラ

四日目のほとんどは母子友好病院で過ごしました。  
ホテルに送ってもらう人と病院に直接送ってもらう人で別れて病院に行きました。数人のグループに分かれて外に行きました。



グループごとの様子です。四つのグループに分かれ、中学生2人または3人、現地の方が何人か、ネパール語が話せる大人で構成されています。

現地の住民の人や患者さんと交流したり、お店で買い物の練習をしたりしました。

家の屋根がみんな四角くて直方体や立方体の家が多かったです。

家と家の間もほとんどなくて通路は狭かったです。歩きにくくはありましたが、ここでもみんなフレンドリーでした。

赤ちゃんが所々にいてとても可愛かったです。どこの国でも赤ちゃんは可愛いのは変わらないと感じました。





午後は病院にもどり、グループごとに製作をしました。

一枚の絵を折り紙やマーカー、その他持っているものを色々使って仕上げていきました。完成した作品です。他にも日本から持ってきたものが色々出ています。ここにあるすべて、派遣中学生以外の人にも協力してもらったものです。現地の方々、クラスメイトの中学生など。

全ての方に感謝を ダンニャバード



さて、二回目のホームステイの時間です。一回目よりも時間が大幅にあり、リスニングが苦手な私はだいぶ困りました。

話を聞くことができないので、自分から何とか話題を作りだして精一杯話かけました。何を言っても何か返してくれるので反応には困りませんでした。チェキや梅干し、折り紙など交流アイテムをたくさん持っていったので話題も多くありなんとか切り抜けることができました。

最近の英語の授業で新しい文法を習うとこれを使ったらあの時あれが言えたのに…と悔しくなります。もっとうまく話せるようになってからネパールに行きたいです。

## 五日目 ポカラ

再びホストファミリーにホテルまで送ってもらいました。ちなみに私の家はホテルから車で三十分ほどかかるため送ってもらったお父さんとの会話にとっても困りました。一回目は日本の神様の話をし、二回目は知ってる曲を歌って過ごしました。何を歌ってもほめてくれたのでとても照れ臭くなりました。この日はとてもきれいにヒマラヤが見えました。



## 学校訪問2

一校目よりも大きい学校で大きめの年の人が多かったです。はじめは文化交流ということで習字パフォーマンスを披露し、歌と踊りを見ました。歌も踊りもとても上手で、特に踊りは小学二年生の子も一人で踊ってくれてとても可愛かったです。



外に出て遊びはじめました。他の学年の子もたくさん出てきて、色々なところで色々なことをしながら遊びました。

折り紙の人气がすごくて男の子にも女の子にも教えて教えてとせがまれました。私が教えたのは鶴ですが、私はバラもおれたのでさっき踊ってくれた子にバラをプレゼントしました。



←縄跳び  
折り紙→



バスケット↓



ドッジボール↓



それぞれ好きなところで好きな風に遊んでいる感じがです。私はドッジボールをしました。ボールは早かったけど最後まで全然狙われなかったためあまり当たりませんでした。

## 青年海外協力隊の方々のお話

お土産を買ってからホテルに帰って青年海外協力隊の方々から活動について教えてもらいました。



上の三人の方にお話を聞きました。

私の家はいちご農家なので、特に真ん中の坂本さんがくださった野菜の栽培技術指導などの話が興味深かったです。

ネパールはウリ科の野菜の原産地らしくそれを研究するためにネパールに来たそうです。ネパールのカカニという場所でイチゴの栽培ができると知って驚きました。

## ホストファミリーとのお別れパーティ

最初は和気あいあいとしていましたがやはり別れは寂しいもの…。少しずつ涙が増えてきます。二日間でしたが目いっぱい愛情をもらいました。またいつか、再び会えたらいいなと思っています。



↑ みんながしているスカーフやマフラーはお別れパーティでホストファミリーにもらったものです。それぞれとても凝っていて素晴らしい記念品になりました。

## 六日目 ポカラ→カトマンズ

### JICA 事務所

日本とネパールの交流の歴史や、ネパールでの活動について教えていただきました。特にスポーツで国民の団結を強化する、というお話には驚きましたが、団体で行う競技はチームの団結も高まるのでその結果、国民の団結力につながるのだと納得しました。



## 研修に行ってきた感想

私はこの研修で当たり前が違うことに気が付きました。日本は信号機がついているのが当たり前ですがネパールは信号機など無いのが当たり前です。一つだけついている信号機を見つけた時は盛り上がりました。それぐらい、珍しかったのです。

また、文化の違いもとても多くありました。一番印象的だったのは、みんながフレンドリーなところです。大人も子供もたくさん話しかけてくれます。こちらの話にもきちんと答えてくれます。お互いなにを言っているのかわからなくても身振り手振りでがんばって会話しました。日本ではここまで苦労しなくても話せますが、伝わった時の感動はこちらでしか体験できません。とても貴重な機会をいただいたと思います。

もう一つ印象的だったのがやはり山です。ネパールの山は駒ヶ岳とすこし違いました。とても急で、駒ヶ岳が坂ならヒマラヤは壁という感じでした。また、駒ヶ岳は木が多く生えていて夏はとくに緑色に見えますが、ヒマラヤはどちらかというと石で灰色とか水色みたいなところが多く見えました。すごい迫力で驚きました。

最後に、ネパールの父さん、母さん、兄弟、友達。すべての人にダンニャバードを送りたいと思います。もし、なにかの偶然で会うことができたならまた笑ってナマステが言えますように。



## 保護者から一言

「中学生海外派遣国際交流事業に応募する！」と、自分から宣言し、応募書類を書き、あれよあれよという間に行くことが決まり、本人より母の方が心配で、実は内心オロオロしていました。

「食べ物は食べられるだろうか」「病気になるのではないだろうか」「言葉の通じない場所に一人でホームステイなどしたら夜眠れないのではないだろうか」など、心配しだすとキリがありません。そうこうするうちに出発の日が来てしまい、さっさと旅立ってしまいました。

旅行中は毎日現地での様子を写真入りのメールで教えていただけたので、その写真を見ながら「まだ大丈夫みたい」「ちょっと疲れてきたみたい」と、やはり日々心配の繰り返し。長いようで短かった8日間はあっという間に過ぎ、何ごともなかったかのように元気に帰ってきてくれました。

「案ずるより産むがやすし」「かわいい子には旅をさせろ」ということわざは古くからありますが、子どもより、母にとって試練の日々だったような感じです。

過ぎてしまえば、一回りも二回りも大きく自信をつけた娘を見て「行かせて良かった」と心から思えます。そして、今回お世話をしてくださった皆様は、生徒を安全に過ごさせるということでは親以上に緊張の日々だったのではないのでしょうか。

何はともあれ、このような機会を与えていただきありがとうございました。この体験を生かして、これからの人生大きく羽ばたいていってほしいと願っています。

# ネパール研修を終えて

駒ヶ根市東中学校2年 國枝思季

## 応募の動機

私がこの研修に応募した理由は、発展途上国といわれる国を五感で感じることで、自分の視野を広げたいと思ったからです。また、私の父は僧侶で、ネパールは仏教の発祥の地だと聞いたので行ってみたいと思い、応募しました。

## 【事前研修】

事前研修では、サヤミ先生からネパール語を教わったり、北原照美さんのワークショップで世界の事情について考えたりしました。

## 【研修のテーマ】

私の研修テーマは、『世界を知る』です。事前研修を通して、途上国だから可哀想だと思うのはおかしいことだと思いました。この研修を通じて、世界の多様さや日本がどれだけ恵まれた国なのかを感じ、自分の視野を広げたいです。

## 1月4日

市役所から出発です。少しの間日本を離れると考えると、わくわくする反面不安にもなりました。飛行機に乗るのは初めてで、次に降りたらそこでは日本語が通じません。急に怖くなってきました。



バンコク国際空港に到着です。タイは日本の何倍も暑くて、体温調節も大変でした。ホテルはとてもきれいなところでとても過ごしやすかったです。テレビでは日本語の番組もやっていました。



大きなベッドで寝心地が良かったです。



中庭にはプールもありました！

## 1月5日

いよいよタイからネパールへ。日本～タイの飛行機よりも揺れが気になりました。昨年参加した先輩から機内食が激辛だと聞いていましたが、本当に辛かったです。完食は無理でした・・・。



カトマンズのトリブヴァン国際空港に到着です！なんとなく空気が霞んでいる様に思いました。トイレがとてつ汚くて、早速ネパールの洗礼を受けました。トイレットペーパーが流せないのは忘れそうになることもありました。

ネパールの道路はでこぼこしていて揺れも激しく、バスのタイヤも重機のもののようなものでした。日本に帰ってきて道の平らさに感動しました。



世界遺産のパシュパティナート、ボダナートを視察しました。

### 【パシュパティナート】

何件も火葬が行われていて、亡くなった方の親族の人たちが悲しんでいました。女性はここにはあまり来ないようです。確かに男性が多かったように感じました。ここで弔われることはネパールの人々にとって、とても名誉なことらしいです。



道端には大量のごみがありました。そしてそのごみを牛や犬が食べていました。日本では絶対に見られない光景で、衝撃を受けました。

### 【ボダナート】

有名なボダナート。実際に見るとその神々しさに圧倒されました。2015年の大地震から見事に修復されたそうです。マニ車も回してきました。





夕食はネパール大使公邸で頂きました。貴重な日本食で、おいしく頂きました。大使に質問することもできて、充実した時間が過ごせました。

## 1月6日

国内線でいよいよポカラに到着です！ホストファミリーの方が歓迎して下さいました。皆さん忙しいのに私達の為に来て下さって、暖かい人たちだなと思いました。



スリサハラバル中等学校を訪問しました。習字をしたり、外で遊びました。習字は筆が足りなくなるほど楽しんでくれました。

ネパールは国歌を大切にする国で、日本よりも熱心に歌っていたように感じました。

ネパールでは歓迎のしるしにマリーゴールドの花輪をかけてくださいます。いろんなところでかけていただくため、ホテルの部屋はマリーゴールドだらけになりました。





今日の夕食はホストファミリーとの顔合わせも兼ねたご飯でした。私のホストマザーさんは日本語が上手で、コミュニケーションには苦労しませんでした。

## 1月7日

夜はすぐ寝てしまいましたが朝は早めに起きて話をしました。お家にすきやきのふりかけがあったので、朝ごはん頂きました。向こうの人の朝ごはんはパンが多いそうです。日本米のようにもちもちしたご飯でおいしかったです。豚の生姜焼きもありました。



この日は一日かけて母子友好病院の訪問でした。



最初に病院の近くの家庭をまわりました。日本の病院だと退院した後の患者さんの家を訪問することはあまりないと思うので、いい活動だと思いました。ポカラでも牛が道端を歩いていました。

昼食を食べた後、病院を見て回りました。病院にはコマガネルームという駒ヶ根との交流のものが置いてある部屋がありました。それほど駒ヶ根との関係を大切にしてくれていると知って、なんだか嬉しくなりました。



最後はグループで病院に飾る作品を作りました。病院の人たちと一緒に作れて楽しかったです。同じ台紙を使っても、グループによって全然違うものになっていました。

この日はホームステイ先のお姉さんが帰ってきて一緒に話をしました。その人は日本語が話せなかったため英語を使いました。思っていたよりも上手にコミュニケーションがとれて、とても楽しい時間が過ごせました。ネパールの民族衣装も着せてもらいました。



ホームステイ先のご飯はちょっと辛いと思うものもありましたが、ホストマザーさんは「辛くはしていないよ」と言っていました。ネパールの人と日本の人とでは味の感じ方も違うんだな、と思いました。

1月8日

8日の朝はよく晴れたので、ヒマラヤがよく見えました。お家の屋上に連れて行ってきて、写真を撮ってくれました。駒ヶ根から見る山よりも近くて、少し圧を感じました。



ホテルに行く前に、とても大きな橋に連れて行ってもらいました。とても高い橋なのにつり橋で、歩くのに必死でした。この橋を毎日渡って学校に行く子供もいるそうです。私には到底無理です。

市内にある、オックスフォード高等学校を訪問しました。ネパールの子たちからは歌や踊りの発表がありました。ネパールの人たちは、歌や踊りが大好きだということが伝わってきて、とても素敵でした。こっちは書道パフォーマンスをしました。興味を持ってくれたようなので、良かったです。





発表の後は、みんなで校庭で遊びました。私は折り紙と一緒に遊びました。パッケンチョが人気で、折り紙がすぐなくなってしまいました。驚いたのは、みんなメモを取りたいときに、手のひらや手の甲に書くことです。「ここに書いて！」と手のひらを見せてきました。日本では見ない光景だと思いました。

昼食を食べてレイクサイドを散策したあと、現在ネパールで活動している青年海外協力隊隊員の山関さん、柳楽さん、坂本さんのお話を聞きました。どのお話もネパールのリアルな話で、ネパールについて深く知ることと共に、さらに興味がわきました。



ポカラでお世話になった方々のために、お別れパーティーを開きました。私のホストマザーさんは用事で来れませんでした。お姉さんが来てくれて、一緒に話しながらご飯を食べました。このとき着たクルタという民族衣装は、レイクサイドで買ったものです。日本との値段の違いに驚きました。

パーティーも終わり、ホストファミリーとのお別れになります。もう会えないかもしれない、と考えると寂しくて泣いてしまいました。ポカラの皆さんに恩返しをするためにも、またネパールに行こうと決心しました。

## 1月9日

国内線でカトマンズへ移動し、市内の日本食を食べました。久しぶりの日本食は、とてもおいしかったです。

お店のお庭がとてもきれいで、みんなで写真も撮りました。



JICA 事務所を訪問しました。活動が確実に根付くように、似た職種のボランティアを派遣しているようです。一人一人では小さくても人々と共に活動することで、行動に影響を与えられることは、学校生活でもいえることだと思うので、これからは生かしていきたいと思いました。

事務所訪問の後は、お土産を買いに行きました。日本が好きの方が開いているお店があり、そこで買い物をしました。日本円で買い物ができたり、表示が日本語だったりして買い物がしやすかったです。思わずたくさん買ってしまいました。



## 1月10日

ついにネパールともお別れです。長かったようで短かった旅で、もう終わるのかと思うと寂しくなりました。

何事もなく終わるかと思いきや、この日の朝から体調が悪くなってしまってこの日のことはよく覚えていません。

バンコク国際空港に到着です。薬のおかげで少しだけ体調が良くなったので、バンコクでは楽しみました。

## 1月11日

飛行機の中で日付が変わりました。わたしはここで限界が来て、機内ではずっと寝ていました。熱も出てきて、座席だから寝づらいしで本当につらかったです。

中部国際空港に着いてからは薬を飲んだので元気に駒ヶ根まで戻ることができました。

病院に行って検査をしてもらったら、なんとインフルエンザでした……。ネパールにインフルエンザウイルスがいるとは思えないとお医者さんに言われて途端に怖くなりました。

### **【研修を終えて】**

研修を終えて、日本がどれほど恵まれているか、知ることができました。トイレや水についてはもちろん、道や空気の清潔さも日本とは全然違いました。ホームステイでは英語でコミュニケーションをとらなければいけない場面もありました。ですが、「伝えたい」という思いがあれば、多少分からない単語があっても会話できるということ学びました。

## 【お家の方から】

思季のいない8日間。

旅行団のスケジュールのタイムテーブルを卓上に広げ、ボールペンでなぞる。事前に配布されていた予定表。何度見ても実感のなかった内容も、やっと頭の中に入ってきます。

今どこにいて、何をしているのだろう。思う度に思季の姿を描き、想像し、ドキドキしていた8日間でした。

今まで、ずっとそばにいて、把握していた生活。大体のことは分かっているし、承知している。離れていても、予想がつく。

でもこの8日間は違います。全く知らない世界に思季は旅立ち、異国で息をしている。何かを感じている。遠く日本の日常の私が、思季と一緒に新たな経験をさせてもらっている気分。その感覚がとても新鮮でした。

やがて帰国した思季の姿を見て、大きく安堵する中にも、どこか変わった雰囲気を感じました。今まで全く知ることのなかった自分だけの新しい経験をし、新しい世界を見て、聞いて、感じて、その体験を成し得たことへの自負と喜びを、隠しきれない程いっぱい抱えている・・・とても大きく見えました。

知らないうちに、こんなに一人の人間として成長していたのだと、そしてこれからももっともっと、自分自身の経験と意欲を持って、キラキラと輝き、まだ見ぬ世界へと歩いていくのだと、そのスタートの一端を、プロローグを、見せてもらったような、そんな気持ちでした。

写真を見せながら思い出を語る誇らしげな思季に、何より憧れました。これからは思季を通して、新しい景色を見せてもらえたら、本当に幸せです。

御支援、御協力頂いた全ての方々に、感謝致します。

ありがとうございました。

國枝 裕子



ダンニヤバード！！！！



# Nepal Memory

駒ヶ根市立赤穂中学校 2年 塩澤 彩志

## 【研修に行くまで】

### \* 研修に参加しようと思った動機

私がこの研修に応募したきっかけは、小学生の頃から通っていた英会話教室の先生の奥さんである北原照美さんから、ネパールのお話を聞いたり、ネパールのお土産を頂いたりしていたので、私にとって、とても身近な国だったことと、研修に行ってきた先輩が「ネパールはすごくいい所だよ」と教えてくれたからです。

また、元々「海外に行ってみたい!」とおもっていたので、迷うことなく応募しました。



### \* 事前研修

研修に行く前には事前研修がありました。ネパール語講座や、ワークショップなどを行い、ネパールや世界の国々の現状などを学びました。『もしも世界が100人の村だったら』を読んで、自分が恵まれた環境で生活していたことを知りました。

ネパール語は、サヤミ先生に教えていただきました。とても楽しく教えて下さったので、難しそうだったネパール語を楽しく学ぶことができ、常に笑いが絶えませんでした。ネパール語は日本語と文法が似ているので、思っていたよりもわかりやすかったです。

研修を始めたばかりの頃は、初めて会った仲間と仲良くなれるのか、何を話そうか不安でしたが、研修やワークショップの回数を重ねるごとに仲良くなっていきました。私が書道パフォーマンスをやりたいと提案した時も、みんな賛同してくれて、発表に向けて準備や練習を一緒に頑張ってくれました。

## 【研修テーマ】

私は将来医療系の仕事に就きたいと思っているので、ネパールの妊産婦さんの現状、赤ちゃんや子供たちの現状を色々な人と触れ合い話を聞き、自分の目で確かめてきたいと思いました。その上で、今よりもよりよくするために、現地のスタッフと日本のスタッフが協力し、建設、運営している病院を見て、将来自分が医療の道に進めたとき、何ができるのか、何をすべきか考えようと思いました。

### 1月4日（1日目）

#### ＜駒ヶ根～タイへ6時間の旅＞

楽しみすぎて眠れなくて、朝寝坊☹

人生初の飛行機の旅、  
ワクワクとドキドキ！！



飛行機✈から降りると日本は寒かったのに  
めっちゃめっちゃ暑くてビックリ！しました。



# 1月5日(2日目)

<タイ～カトマンズへ>



～タイの空港で～

～ネパール上陸～

最初は初めての海外で、怖くてカメラが  
出せませんでした。

先輩たちから空気が悪いからと聞かされ  
ていましたが、私は割と平気でした。



世界遺産のパシュパティナート  
日本と違い火葬場が外にあり、川の向こう側で  
火葬が行われていました。そのすぐ側に牛がたく  
さんいて、とても驚きました。

最近是中国からの観光客がとても多いようで、  
「・・・Chinese money・・・」と声をかけられました。



～ボダナート～



次に「ボダナート」を見学しました。

ポカラダイニングにある物と同じでしたが、大きさがとにかく大きかったです。

ここでも老人に「お金」を要求され、海外の洗礼を受けました。



このお店は、最近中国、台湾などアジアで人気の日本の「ダイソー」と「ユニクロ」を混ぜた(パクリ)お店です。このお店には電化製品や衣類、雑貨、食品何でもあります。しかも、東京に2店出店した模様です。

～在ネパール大使館～



豪華な晩餐会を開いていただきました。人生最初で最後の経験だと思います。とてもおいしい日本食でした。 日本食最高！！

# 1月6日(3日目)

## <ポカラ市役所・学校訪問・ホームステイ1日目>

### ～ポカラ市役所～



ポカラ市役所でお話を聞きました。ポカラは、カトマンズに比べ、犬が少ないのは、市を挙げて、野犬を減らす取り組みをしているからだそうです。



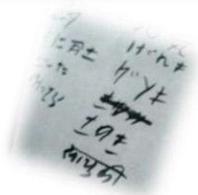
この学校では、授業で日本語を教えているようで、子供たちは日本語で話しかけてくれました。すごく嬉しかったです。日本語がとても上手で、ビックリしました。

### ～スリサハラバル中等学校～

別れ際、バスまで来てくれ最後まで別れを惜しんでくれたのが、印象的でした。



習字体験をしました。



## ～ホームステイ～



ホストファミリーとの顔合わせ会がありました。海外協力隊の方に通訳をしてもらい会話をしました。このときは、「ちゃんと話せるかなあ」「仲良くできるかなあ」など、不安とともに、「楽しみ!!!」という気持ちがありました。

ついにホームステイが始まりました！

最初は、お互いに接し方が分らず、戸惑っていましたが、知っている英語やネパール語、身振り手振りで会話をしていくうちに、すぐに打ち解けることができました。

日本から持って行ったお土産は子供たちに大人気！招き猫は姉のアヴィガのおままごとの仲間入り、弟のアロハン日本刀のおもちゃに大興奮、片時も離さないほどでした。



アヴィガ（中央）とアロハン（右）

## 1月7日（4日目）

### <コマガネホスピタル・ホームステイ2日目>



コマガネホスピタルの周りを散策しました。思っていたよりもきれいでしたが、まだカースト制度が残っていて、日本の生活とは全く違っていました。



病院の中は、少し暗い感じがしましたが、壁には先輩方が送った装飾品や、駒ヶ根の写真、駒ヶ根との交流の写真が展示されていて、とても暖かな感じのする病院でした。

➡➡は私たちと、スタッフの皆さんと一緒に色付けをした物で、これでまた病院が明るくなり、来院された患者さん達が、少しでも心安らげる空間になれたらうれしいです。



～ホームステイ 2 日目～



1 日目よりもたくさん会話をし、子供たちとたくさん遊べ、とても楽しく過ごせました。

アヴィガは片時も離れず、「もっと」や「早く！」が聞けて本当の妹のようになりました。

Mother の料理も辛くないカレーを作って下さり、とてもおいしかったです。

私がメールで、サリーを買いに連れて行って欲しいとお願いして

あったためか、Mother のサリーを着させてくれました。そして、そのサリーとサリーを着るときに使う小物一式をプレゼントしてくれました。後で、協力隊の方からとても高価なサリーだと教えていただき、本当に驚いたと同時にとても歓迎してくれていたのだと改めて思いました。

## 1 月 8 日 (5 日目)

### <学校訪問・お別れパーティー>

#### ～オックスフォード高等学校～



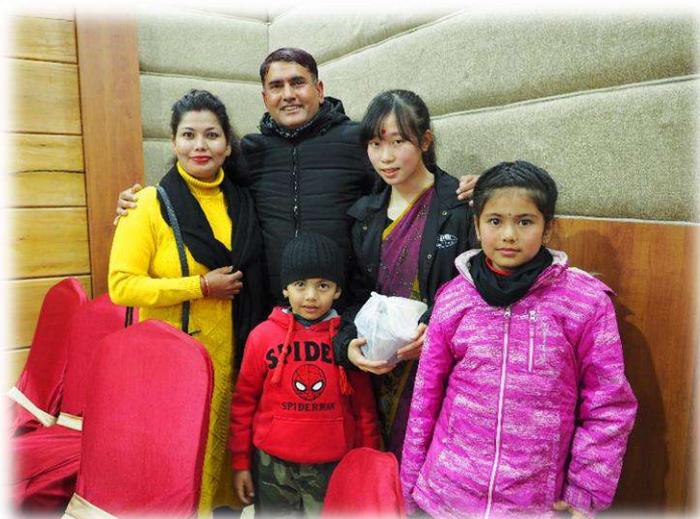
生徒のみんなのダンスを見せてもらいました。私たちは、書道パフォーマンス披露しました。しかしダンスがグダグダ☹️になってしまい、残念でしたが好評でうれしかったです。

みんなで「ゲー・チョキ・パー」の手遊びを  
しているところです。



言葉は通じなくても、少しの英語と、お互いを理解しようと思う心で、すぐに打ち解けることができ、とても楽しい時間を過ごすことができました。

### ～お別れパーティー～



お別れ会では、ホストファミリーのママから頂いたサリーを着て参加しました。

たくさん話をして、たくさん写真も撮って、本当に、本当に楽しかったので、これでお別れかと思ったら、涙が止まらなくなってしまい、みんなから「Don't cry!」と一言と「だいじょうぶだよ」と言ってもらえて凄くうれしかったです。



ネパールの方々は、ダンスが好きですぐに踊り始めて、ずっと踊っていると聞いていましたが、本当に踊り始めたので、一緒に踊りました。でも今回は、時間がなかったため（笑）2回で終わりました。

この時にすでに熱が 38.5 度位出ている、辛かったけれど、みんなで一緒にダンスを踊りました！

## 1月9日（6日目）

＜ポカラ～カトマンズ・JICA ネパール事務所表敬訪問＞



朝から熱で体がだるい中、ポカラに置いて行かれないよう頑張って、カトマンズまで移動しました。

空港までオムさん（ホストファミリーの father）が見送りに来てくれていて、また泣いてしまいました。

カトマンズに帰ってきてからは、ホテルで療養していて、JICA も日本食レストランも行けず、お土産も買うことができませんでした。



# 1月10日・11日（7日目・8日目）

＜カトマンズ～タイ・タイ～日本帰国＞



10日の朝、人生初の39.8度の熱🔥🔥 このままでは、飛行機に乗ることもできないかもしれないので、解熱剤で何とか熱を下げ、無事に帰国しました！

海外での病気は受診もできず、飛行機に乗れなくなるかもなど大変！健康第一です。

## 【研修に行って来て】

「ネパールに行ってきた、心から良かったです」

日本にいると友達との会話はほとんど SNS で文字だけの会話になってしまっていますが、ネパールでは、言葉が通じなくても、相手のことを分かりたいと思えば、片言の英語や、身振り手振りでたくさん会話ができて、とても楽しい時間が過ごせました。ネパールの学校に行った時、生徒たちがとても生き生きしていて、笑顔がとても印象的でした。日本になくて、ネパールにあるもの、それは、人と人との繋がりなのではと思いました。

コマガネホスピタルは、日本の病院と比べて施設や設備は整っていないかもしれませんが、スタッフの皆さんが、どうしたら病院に通院してくれるのか、より良い病院にしていくためにどうしたらいいのかを考えていらして、とても温かなすてきな病院でした。赤ちゃんに日本人の名前を付けてくれるお母さんがいらして、「日本が好き」と言ってもらえたことがとてもうれしく、誇らしく思いました。

私はまだ子供なので海外協力隊に入って世界に行くことはできません。だからこそ、《今》自分に何ができるか、何をすればいいかを考えることが私の人生のカギになるのではないかと思いました。

私自身成長したかよくわかりません。でも一ついえるのは、「前の自分とは何か違う」ということです。

ネパールに行って気が付けたことは、家族の大切さ、仲間の大切さです。このメンバーじゃなかったら、今も本当に楽しかったと思えていないと思います。この研修旅行を通じて知り合うことのできた、メンバーの皆、事前研修からずっと支えて下さったスタッフの皆さん、ネパールでお会いした学校の生徒の皆さん、病院のスタッフの皆さん、そして、私を本当の家族のように迎え入れてくれたホストファミリー、快く背中を押してくれた家族に感謝したいと思います。ありがとうございました。

**ダンニャバード！**

## 親から一言

中学入学の頃から2年生になったら、絶対にネパールに行きたい！と言っていました。今回研修に行かせていただいて、事前準備から自分にできることを率先して動く姿が見られました。新しいお友達もでき、毎回楽しみに事前研修に通っていました。

日本にいと、発展途上国はかわいそうと思ってしまいますが、実際自分の目で見て、話をして、たくさんの人と交流してきて、経済の豊かさだけが、幸せではないと感じてくれたと思います。ネパールの方々はとても優しく、親切で、お別れの時に流した涙や、気持ちは、これからの彼女の人生の糧になるでしょう。そして、人に優しく、世界に目を向けられるすてきな女性になって欲しいと思います。

最後にこのすばらしい研修を支えて下さった皆様に感謝いたします。本当にありがとうございました。特に保健師の中坪さんには体調不良でご心配、ご迷惑おかけしました。



# ナマステ ネパール！

駒ヶ根市立東中学校 2年 藤井 千晴

## 〈研修に参加しようと思った動機〉

ネパールという自分が見たことのない国、体験したことのない海外、というものを、実際に自分が行くことによってしっかり感じ取り、これからの自分の人生を考え、見つめ直すよい機会だと思ったから。

## 〈事前研修〉

「ネパールに行けることになった」という通知が来た時は、「ヤッター！」と大喜びしましたが、実際に行くということは、まだ想像もつきませんでした。そこでサヤミ先生のネパール語講座や、北原照美さんのネパール派遣研修会などの事前研修がとても役に立ちました。

ネパール語講座では、ネパール語と日本語の文の組み立て方が似ているとわかり、「もしかしてしゃべれるようになるんじゃない!？」と思いましたが…ムリでした。難しすぎです。日本語ペラペラのネパール人、サヤミ先生は本当にすごいなあ…と思いました。それでもなんとか、簡単な自己紹介はできるようになったし、楽しかったです。

研修会では、ネパールの文化を知ったり、そのことについて考え発表しあったり、これから行くネパールへの期待をふくらませられたのでよかったです。

## 〈研修テーマ〉

去年、ネパールに行った先輩方が、ほぼ皆さん、体調を崩したと聞いていたので、やっぱり一番は健康で無事に帰ってくるということを目標にしました。そして「ネパールに行ける」というせつかくのチャンスをムダにしないように、8日間の密度をものすごく濃くして、最高の研修にするとしました。

## 1月4日(金) …1日目

### 〈いよいよ出発!〉

あっという間に出発の日になり、私は緊張と不安と「今まで行ったことのない所に行ける!」という淡い期待を胸に、バスで中部国際空港へ。そして実質私の初海外となる(笑) タイ、バンコクへ飛び立ちました。

### 〈初海外!〉

初めての飛行機でドキドキしていたものの、6時間も乗っていると、思いのほか疲労がたまっていました。タイでは、「異国の地」という感じで、景色も雰囲気も違いビックリしました。

飛行機から降りた途端、風が生ぬるくて暑かったし、ビックリしました。タイには黒いマスクをしている人が結構いて、「アジアだなあ…」と思いました。

そしてホテルは、今まで日本でも泊ったことのないような超高級ホテルで、部屋には日本のNHKが映るテレビがあり、しっかり浴槽もついていて、シャワールームもあって幸せでした。ごはんは、ラザニアやピザなどのイタリアン料理（夜）や、英国みたいな感じ（イメージ）のバイキング（朝）で、すごいなあ…と思っただし、とてもおいしかったです。



バンコクの空港にて

## 1月5日(土)…2日目

### 〈ネパールの首都、カトマンズへ!〉 カトマンズに到着!

ということで、ようやくネパールに行くことができました。…が、空港のトイレに行くと、トイレの使い方がわからず、そして汚いし…さらにはいきなり停電まで起こってしまい、カルチャーショック?というかネパールの洗礼を受けた気がしました。

### 〈世界遺産視察〉



街の中に火葬場がある風景…

「パシュパティナート」というネパールのいわゆる火葬場に行きました。乾季であることや、火を使っていることも関係あるのか、空気が淀んでいる感じがして、マスクが手放せませんでした。

ネパールでは、火葬と言えば骨まで丸ごと焼いてしまうそうです。その後は身分ごとに異なるお墓に埋葬します。火葬しているところなどには女性が来ることはほぼないそうで、遺族だとしても男性が来ていました。ヒンドゥー教の方しか入れない寺院もあり、その近くには、「死

ぬ前には神様の前で死を待ち、そして死にたい」という治る見込みのほぼない患者さんが看取られる、あまり設備のよくない病院がありました。

野良の牛や犬や猿などがたくさんいて、ゴミを夢中で食べていたりして、日本では絶対に目にしない光景が広がっていて驚きました。それからの道中では、私達に手を合わせてお金を乞う人たちがいて、怖かったりもしましたが、宗教に関係する事や学ぶことがたくさんあって、すっかりネパールに魅せられていきました。

## 〈大使公邸〉

今回私たちは、とっても貴重な経験をさせていただきました。それはネパールの「大使館」ではなく「大使公邸」に行ったということです。そこでは日本に来たことのないシェフが作った驚くほど本格的な日本食をいただきました。どれもとてもおいしくて、ハイクオリティですごかったです。「ここはネパールか!？」と思うような、大きくてきれいな超豪邸で、ネパールに来てから始めてホッと一息つくことができました。

## 1月6日(日)…3日目

### 〈ホームステイをするポカラへ〉 ポカラに到着！

ポカラに着くと、あまりの空気のきれいさにとっても嬉しくなり、何度も深呼吸をしてみました。本当に街並みも景色も美しく、私は一瞬でポカラが大好きになりました。

空港の外にはホストファミリーが待っていてくれました。私のホストファミリーのお母さん、アンジャンさんも待っていてくれて、ハグしてくれました。とても嬉しかったのと同時に、今日から始まるホームステイに期待をふくらませることができました。

### 〈ポカラ市役所訪問〉

ポカラ市役所では、市長さんの話を聞いたり、お土産をいただいたりして歓迎して下さいました。

### 〈スリサハラバル中等学校訪問〉



みんなに名前を聞かれています

は習字や大縄を持っていきました。私は教室で、ネパールの子の名前を、カタカナで見本を書いて、それを写してもらおうという活動をしました。習字は珍しいからか、現地の子供に大人気で、筆ペンが足りなくなってしまうほどでした。あっという間に時間が過ぎ、帰る時間になると見送りに来てくれる子もいて、来てよかったなあ…としみじみ思いました。

けっこう庶民的な学校と聞いていましたが、予想以上に、たとえば校舎があばら小屋のような感じで、電気がなかったりして、とても勉強できるような設備ではなく、自分たちの当たり前の水準がどれほど高いか、目の当たりにし、その格差が悲しくなりました。

しかし、私達が行くと、ものすごく歓迎して下さいって、とても嬉しかったです。歌や踊りを披露してくれたり、花をくれたりして楽しい時間を過ごしました。日本から

## 〈ホームステイ1日目〉

ホストファミリーとの顔合わせ会をすませると、いよいよ

## ホームステイ！！

アンジャナさんと一緒に、夜のレストランで夕食を食べた後、いよいよホームステイ先の家へ向かいました。到着するといきなり、ジバシィというアンジャナさんの姪っ子にあたる4歳の子が花束を渡してくれて、ビックリしたしとても嬉しかったです。(残念ながら、飛行機には載せられませんでした。) 疲れきっていたので、その日は挨拶もそこそこに、すぐに寝ました。



ホストファミリーからのプレゼント

## 1月7日(月)…4日目

### 〈ホームステイ先の朝食1〉

ネパールの朝は早くて、ニワトリの鳴き声で起きるといって、マンガのような体験をしました。そこで改めてホストファミリーと挨拶をし、子どもたちと遊んだりしました。

ネパールでは食べ物の量で愛を表すらしく、とにかくごはんをたくさん出してくれました。まず牛乳とコーンフレークが出てきたので「おしゃれな朝食〜！」と思いました。子ども達と遊んでいたら、次はスープと卵を出してくれました。さすがにもうおなかいっぱいだし、そろそろ行く時間だなあと歯を磨きました。すると、なんと…出発5分ほど前に、トースト4枚がでてきたのです！！「ヤバい！！間に合わない！！」と思いながらも、ネパールタイムでいっか〜、とゆったりした気持ちで味わって食べました。(笑)でもどれも本当においしくて、愛情がつまっていて、うれしかったし、幸せでした。

### 〈母子友好病院〉

ホームステイ先の家から、母子友好病院までは、3分ほどでした。何で行ったかというところと…まさかのノーヘルメットで人生初バイクです！ところがすごく気持ちよくて、バイクにノーヘルメットで乗るといって体験ができて最高でした。

事業地散策では、グループに分かれて活動しました。私は宮崎汐音ちゃんと同じグループで、今までに赤ちゃんを産んだ方の家を訪ねました。ネパールは、現代の日本のような核家族ではなく、家族の人数が多いので、助け合ってお母さんが過ごしやすいようにしている姿が印象的でした。

途中で案内役の病院スタッフさんが、通りすがりの道で見つけた移動はちみつ屋で、はちみつをあわてて買っていたり、家に寄って牛乳を出して下さったりして、ネパールの時間が流れていて、日本のようにせかせ



ノーヘルで初バイク！

かしているように感じません。人々の心のゆとり、余裕が生み出す時間を大切にしないといけないなあと思いました。

そのあと、商店でお菓子を買いしました。メントスやあめ類が1円(=1ルピー)で安っ！！と爆買いしてしまいましたが、ネパールでは物価と送料がちょうどいいということを見ると、バランスいいなあと思いました。

病院にもどると、まだランチが届いていなかったの、先に病院を案内してもらうことになりました。日本にある手術室のような部屋はなく、黒いカーテンを張った緑色の壁の部屋を代わりに代用していたり、赤ちゃんを産む時に、お母さんがラクになるようにつかまる棒などがあつたり、あちこちに工夫がされていました。

昼ごはんはロティという薄いクレープ生地のようなものとカレーでした。ロティはものすごくおいしくて、カレーとのバランスが抜群でした。朝、アンジャナさんが「おやつ」として持たせてくれたオレンジも食べました。とてもおいしかったです、ネパールのオレンジ(みかんのよう)は種が多かったです。

ごはんを食べたあとは、建設中の小児病棟を視察しました。しかし、まだ建設中で新しいというのに、もう戸がガタついていたり、壁に黒いシミが出来ていたり、すき間があいていたりして「ほんとうに新しいのか!？」と目を疑ってしまうほどでした。日本のクオリティはやはり高いなあ…と改めて思いました。

ワークショップでは、グループごと、母子友好病院に飾ってもらうための作品を制作しました。私達のグループでは、私の日本の友達が作ってくれた連鶴や、折り紙を組んで作った玉などを使って、こちら(写真)を作りました。

ネパールの方に、「これらは折り紙で折ったんですよ。紙です。」と言うと「すごいなあ。」と感激してくれている様子でした。一方で配置などデザインは、ネパールの方のセンスが光り、2国の人達で協力して作品を作り上げることができよかったです。

## 〈ホームステイ2日目〉

まだちょっとしかいないのに、もう最終日だなんてさみしかったけど、だからこそこの時間を大切にしようと思いました。

帰ると、アンジャナさんのいとこという人が来て、みんなで写真を撮ったりしました。すると、前日の夕食の時、私が「好物だ」と言ったチョコレートケーキを買ってきてくれたのです。泣きそうになりました。とてもおいしかったです。

夕食は本格的なネパール家庭料理をいただきました。豆のカレーやベジタブルチキンなどを作ってくれて、どれもとてもおいしかったしうれしかったです。



日本とネパールの共同作品



ネパールの家族と一緒に

ネパールのテレビでは、ネパール語も英語もあって、子供向けのアニメなどでも英語が使われていました、4歳のジバシィや、アンジャンさんの息子も、まだ5歳と幼いのに、英語がわかっていて通じたので、すごいなあ…と思いました。アンジャンさんのお母さんたちやアンジャンさんに、私の日本の家族の写真を見せたら、予想以上に注目してくれました。ホストファミリーの人は皆、とても優しく、本当の家族の一員として2日だけでも生活できたような気がしました。

## 1月8日(火)…5日目

### 〈ホームステイ先の朝食2〉

「今日はもうお別れか…」と思い、さみしさがあふれてきましたが、笑顔で別れられるようにがんばりました。家からみえたエベレストは、とてつもなく美しかったです。

今日の朝食は、コーンフレークと牛乳、卵、スープ、トースト2枚、そして昨日「病院で食べておいしかった!」と言ったロティを、なんと手作りしてくれました!すごくうれしくて、その心遣いに感動したし、とてもおいしかったです。私が出発する時、アンジャンさんが「あなたに会えてよかった」と言ってくれて、泣かせるためのドッキリにかかっているのかと思うほど泣きそうになりました。

### 〈オックスフォード高等学校訪問〉



みんなと大縄跳び

この学校は、日本でいう私立校だそうで、前に行ったスリサハラバル中等学校に比べると、建物も感じもすべて高そうで、電気がついていたり、テレビがついていたり格差があまりにも露骨でした。しかしそれでも、トイレから水が漏れていたり、暗っぽい部屋があったりして少し驚きました。

しかし、習字パフォーマンスをしたり、歌や踊りを見せてもらったりしていると、そんなことは全然気にならなくなってきました。なぜか、それはきっとみんなが本当に楽しそうだったからです。弾けんばかりの笑顔があふれていました。そのあと、ドッジボールやバスケットボールや大縄をしました。みんなとても楽しそうで、私も入れてもらいましたが、下手な私が失敗しても全然気にせず笑っていてくれて、とても嬉しかったし、安心しました。同年代の子たちと遊ぶと、やっぱり面白かったです。

帰る時は、みんな見送りに来てくれて、とても嬉しかったけど、少しさみしかったです。

### 〈買い物 in ポカラ〉

昼食を食べたあとは、買い物に行きました。お別れパーティーで着るためのネパールの伝統衣装、クルタやお土産のキーホルダー、お菓子などを購入しました。

## 〈青年海外協力隊員の活動学習〉

ネパールに来ている隊員の方は、思いも、仕事も、感じることも、本当に様々で、その一部を話していただきました。私が心に残っていることは、仕事は様々であっても、一人ひとりのネパールの方々に向き合う姿勢というか心意気がすごくて、自分のすべてを出している感じがカッコいいと思ったことです。

例えば、子どもたちがゴミ山で働いたごほうびに、たばこやシンナーを吸ったり、14歳で子どもを産んだりする。そういう問題はほぼ専門外、という公衆衛生の仕事をしている大気さんという方は、「それでも責任はある」と自分でもゴミ拾いをしたりして活動しているそうです。他にも、野菜栽培が専門の坂本さんは、「ネパールの野菜は日本のとよく似ている」と言い、それは昔の協力隊員の方が持ってきたからだと説明してくれました。

「人に伝えていくということを大切に」「いろんな所に行って、いろんな人と会って、たくさんさんの思い出を作った方がいいですよ」「今を大切にどこでも一生懸命頑張ること」人生の先輩が語る、人生のド正論をしっかりと胸に刻んで、これからもがんばっていきたいと思いました。

## 〈ホストファミリーとのお別れパーティー〉

パーティーには、私のホストファミリーの、アンジャナさんとその息子、アンジャナさんの両親が来てくれました。もうお別れかと思うと、悲しくて幾度となく涙があふれそうになりました。アンジャナさんが前日に撮った写真を額に入れてきてくれたり、私の妹の分もウサギのヘアゴムをくれたり、カチューシャやマフラーをくれたので、とてもうれしかったです。



アンジャナさんと一緒に

何枚も写真を撮ってもらい、思い出をしっかりと心に刻みました。協力隊員の方が通訳を下さったので、伝えきれなかったことをできるだけ伝えました。楽しいひと時はあっという間に過ぎ、帰る時間が迫ってくると、本当にこのまま時間が止まればいいのと思うほど、別れたくありませんでした。が、時間が来てしまいました。言いきれない分の感謝をできる限り伝え、ホストファミリー一人ひとりとハグをしました。別れの時は笑っていたように決めていたので、にこやかにしていましたが、いざ終わると急に悲しくなって、みんなで泣きました。そこまですなるほどいい体験ができてよかったし、これからの人生でもう一度ネパールに行く理由が出来たので、次行く時にはもっと伝えたいことが伝わるように、英語やネパール語を勉強していくと誓いました。

## 1月9日(水) … (6日目)

## 〈ポカラからカトマンズへ〉

今日でポカラ最終日か…と思うと、残念でたまりませんでした。なんとかカトマンズへ到着しました。

## 〈昼食は日本食！〉

カトマンズとは思えないほど空気の澄んだ所に日本食が食べられるというレストランがありました。ネパールの日本食ってどんな感じなんだろう…と思っていたら、本格的なそばと、おにぎりや豆腐など「ここは日本か!？」と思うほどのハイクオリティな日本食で驚きました。そして一口食べると、それはまさに日本のそば!! ととてもおいしくいただきました。そして世界各国に広がっている日本食に感動しました。



ここはネパールです!

## 〈JICA ネパール事務所表敬訪問〉

JICA で話をして下さった方と、その日の朝、ポカラからカトマンズの空港内ですれ違っていたと知り、驚きました。たしかに空港でちょっとぶつかった時に「すみません」と言った人がいて、「日本人!？」とビックリしたんだって、と思い出しました。

JICA 事務所の仕事は「持続可能なボランティアづくり、そして協力」だそうです。実際は専門的に協力しているようで、分野は様々。教育・保健・医療・運輸・交通・インフラ整備・都市環境改善・民間センター開発・農業・農村開発など多岐にわたってたくさんのサポートをしています。一つ一つ、一人ひとりの活動は小さいかもしれないが、皆でやることで、社会の発展を期待し、心を団結させることにもつながるそうです。

ネパールの方々には、日本のことを好きでいてくれています。一瞬の寄付よりも、継続的なものを考えた方がいいのかとされているということも伝えてもらいました。人々に気づかせるために、確実に根付かせていくために、大切なところは継続的に行なうなど、いろいろな工夫が凝らされた活動をされているということがわかりました。

実際に現地で活動されている方から話を聞くのは初めてだったので、より多くのことを学ぶことができました。

## 〈買い物 in カトマンズ〉

カトマンズはバイクや車が入り乱れていて、ビクビクしながら歩きましたが、最初に行った店では、日本語ペラペラの店主がやっていて、とても安心して楽しく買い物をすることができてよかったです。その後もブラブラと町を歩き、スーパーマーケットに寄ってお菓子を買ったりしました。夜の町では、ネオンが輝いていたりしましたが、停電すると一気にパッと暗くなるのでビックリしたし、日本の町の明るさって当たり前だけど、あの明るさを保つてすごいなあ、と思いました。

いよいよネパール滞在期間も残りわずかです。一緒に行った仲間たちと思いきり打ち解けられるようになってきて、みんなのことがとても好きになったので、もう終わりかと思うと残念でした。

1月10日(木) …7日目

## 〈ネパールからタイへ〉



乾杯！おつかれさまでした！

ドリンクを買ってきてくれました。もう最後だし！とみんな気がゆるみ、とてもリラックスしたよい時間を過ごしました。サイコーでした！ほんとうに楽しかったです！

いよいよネパールから日本へ向かって帰る時が近づいてきました。タイへ向かう飛行機に乗ると、疲れがどっと出てきました。タイの空港に着き、夕食を食べ、6時間ほど空港で過ごしました。いろいろな店を見るのは楽しかったですが、ネパールよりタイの方が物価が高くて、タイのお金がなくなってしまうとヒヤヒヤしながら、少し買い物をしました。その後、残って使わなかった両替後のタイのお金を使って、男子がスターバックスで

## 1月11日(金) …8日目

### 〈いよいよ日本へ〉 ただいま！日本！

タイから日本への飛行機は、テンションが上がって眠れそうもなかったけど、気づいたら3時間くらい寝ていました。思季さんは、最後の最後にインフルエンザにかかりました。みんな夜の飛行機でワクワクしていました。日本の中部国際空港に到着しました。楽しかった思い出が消えないように、しっかりと心に刻み、そして学んだことを活かしていくために、まとめてみました。

### 〈研修に行ってきた感想〉

「体を壊して病院に行くと地獄だよ～」と先輩たちから教えられ、健康で帰ってくることを願い、不安でいっぱいのまま行ったネパール。実際に行くと、たしかにそこは日本と比べるとあり得ないこともあって、驚いたこともたくさんありました。しかし一方で、ネパールでは、貧しくてもなんでも、とにかくみんなずっと笑顔で幸せそうでした。のんびり時間が流れて、余裕があって…なんてネパールはすてきな国なんだろうと、ネパールが大好きになりました。どんな国でも、その国しかできないことがあり、よさがあるなあと心から思いました。「日本も豊かだから幸せ」とは一概にはいえず、豊かだからこそ見えにくくなっている部分もあり、そんなところが、これからの日本に必要なことなんじゃないかなあと思いました。

それから、「英語が大切になってくる」ということを身をもって感じました。日本国内にいたら、英語を「聴こう」と思わなくては、あまり聞きません。でもそれは、私がネパールで不安になったように、外国から来た方にとっては、英語がなければ本当に大変だと思います。今、ニュースなどでやっている、海外の労働者の方を受け入れることや、東京オリンピックに向けて、もっと日本国内が英語を利用していかなくてはいけないんじゃないかなあと思いました。

最後になりましたが、一緒にネパールに行った皆様、現地で受け入れて下さった皆様、応援して下さいました皆様、そして両親に深く感謝申し上げます。

本当にありがとうございました。

## 〈家族から〉

千晴がネパールを旅した一週間、毎晩、市からのメールが届くのを、家族みんなで楽しみにしていました。お友達と元気そうにしている写真を見ては、「大丈夫そうだね」と胸をなでおろしていたのが、なんだか懐かしいです。

帰国後、家でお風呂に入った時「わー、お湯が出るよ〜！！うれしい！幸せ！！」と大喜びしていたのがとても印象に残っています。当たり前だと思っていたことが、実はそうでもなかったことに気づいた時、感謝の気持ちがわいてくるものなのかもしれません。

ネパール土産の、カレー用スパイスで作ったカレーをいただき、チャイを飲みながら、ネパールの写真を見せてもらいました。私たち家族もちょっぴりネパール気分を味わうことができました。やっぱり本場の味とはちょっと違ったようですが…

ネパールの大地で、ネパール空気、そして人々の温かさに包まれてきた一週間。言葉では表しきれないほどの体験をさせていただいたようです。このような貴重な機会をいただいたこと、そして、数カ月に渡り、いろんな面で子どもたちにたくさんのサポートをさせていただいたこと、本当にありがとうございました。

雄大なアンナプルナ、スパイスの香り、街の喧騒、ニワトリの声、人々の笑顔、牛も、犬も、人も、車も、いろんなものが雑多に、そしておおらかに共存している国、ネパールへ、いつか家族で行ってみたいな…



# Nepal 記

赤穂中学校2年 松崎 こころ

## ＜研修に参加しようと思った動機＞

私がこの事業に参加しようと思った動機は、海外に興味があり海外に行きたくて、一歩踏み出してみたいと思ったからです。挑戦をしてみれば、この機会はきっと自分の中で大きなものになるに違いないと感じ、また、この機会を絶対に逃したくないと思ったからです。

もう1つは、姉の影響です。4年前、姉もこのネパール研修に参加し、色々な土産ばなしを聞かせてもらい、自分も参加し、自分の目でこの国を見たり感じたりしたいと思ったからです。

## ＜事前研修＞

ネパールに行く前、事前研修に参加しました。ネパール語講座では、サヤミ先生にネパール語を教えていただきました。サヤミ先生のネパール語講座は、単語の意味を先に言わずに、しゃべって覚えるという学習方法で、毎回楽しく分かりやすいものでした。

## ＜研修テーマ＞

私の研修テーマは「たくさん見てたくさんしゃべること」でした。最初は「他国の文化を知りたい」や「コミュニケーションをたくさんとりたい」などいくつもあって、明確にまとめられませんでした。しかし、打ち合わせや研修を重ねることで考え方が変わってきました。「見る、しゃべる」ことを通し、多くの事を感じることで、今までの研修を活かし、そして、研修に参加させてくれた親に感謝し、このテーマを胸に、全力で楽しく多くの事を学ぶ研修にしていきたいと思いました。

# 1月4日 いざ出発！！！！

## 出発式



クラスの3人の大好きな仲間達も見送りに来てくれました！

いよいよ駒ヶ根市を出発！

## バンコクのホテル到着

初めての飛行機に乗り、到着したのはバンコクでした。そして、空港の近くにある豪華なホテルに到着しました。

日本と比べ、気温がとても高く感じました。



## ホテルでのごはん



ピザやパスタなど幸せな夕食をいただき、その後、反省会やホテル探検、そしてGOODSleep

一日目は終了

# 1月5日 いざ カトマンズへ!!!



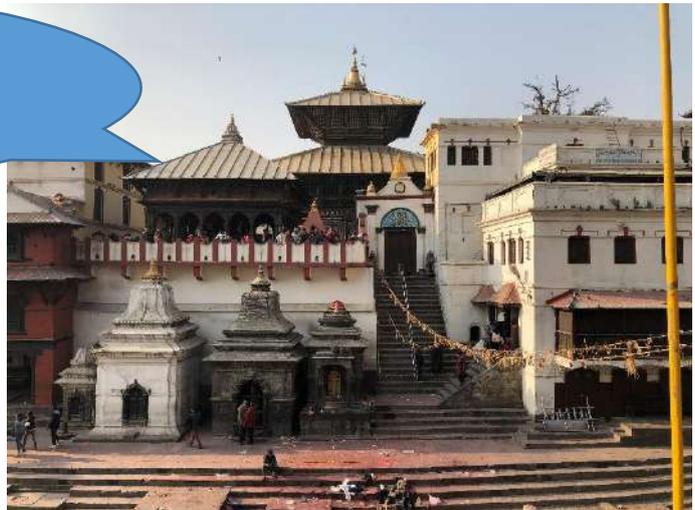
## ボダナート

いよいよネパールの首都、カトマンズに到着しました。

ここはブッタのお骨が埋められているという世界遺産の前です。

## パシュパティナート

ここも世界遺産の一つである、ネパール最大のヒンドゥー教寺院です。寺院の前で火葬が行われており、あまりの文化の違いに驚きました。



## 大使館

ここは、ネパールの大使公邸です。大使のお話を聞き、質問にも答えていただきました。その後、豪華な食事をいただき、普通ではできないことを経験することができました。

# 1月6日 いざ ポカラへ！！！！



## ポカラ空港

カトマンズより空気が澄んでいて、同じネパールとは思えないくらいの違いがありました。

いよいよポカラです！！！！



## ポカラ市役所

ここはポカラ市役所です。市役所の皆さんに歓迎を受けた後、自己紹介をしたり質問をしたりと緊張する場面もありましたが、記念品をいただきとてもうれしかったです。

## スリサハラバル中等学校

ここで私は、習字を教えました。筆ペンと半紙を日本から持参し、お土産として渡しました。ひらがなやカタカナ、漢字の当て字で名前を書いてあげたりすると、とても喜んで真似をして書いてくれました。

気に入ってくれたようでとてもホットしました！



## ホストファミリーとの対面



協力隊員の方を交えて、ホストファミリーと初めてご飯を食べました。私もですが、皆とても緊張していました。この後、それぞれホストファミリーの家へ移動し、ホームステイが始まりました！！

## 1月7日 家庭訪問と母子友好病院



### 家庭訪問

一つの質問を、住民の方 10 人に聞くという課題を持ち、家庭訪問した際に質問をしました。私は「ポカラに住み、感じていることや思っていること」を聞きました。

その家庭の事や母子友好病院に対して感じていることなど、様々なことを話してくれました。



### 牛！！！！

道を歩いていると、道路のわきにいる牛をたくさん見ました。少し怖かった…

日本ではまず見ない光景を見る事ができました。

## 母子友好病院



生まれたばかりの赤ちゃんに帽子を渡しました！

家庭訪問の後、病院を視察しました。院内の設備の状況やドクターの人数の少なさなど、この病院には多くの課題があることを知り、自分なりに私達ができることを考えました。しかし、病院としても少しずつ問題が解消していることも、病院の方のお話を聞き、知ることができました。

## 病院の装飾づくり

病院の職員の方々と協力隊員の方々と一緒に、病院を明るくするための装飾づくりをしました。グループに分かれ、私達の班は、お花の色塗りをしました。おしゃべりをしながら作業をするのはとても楽しかったです。

少しでも病院が明るくなれば良いと思いました！！



## ホームステイ



ホストマザーが手作り料理を作ってくれました！  
名前は忘れてしまいましたが、とってもおいしくておかわりを何度もしてしまいました！！

ミトチャ！！



## サリー

夕食は、おいしいダルバートをいただきました。その後、ホストマザーにサリーを着せてもらい、髪飾りなどのおめかしをし、写真をたくさん撮ってもらいました。ホストマザーや娘さんなど皆にとっても優しくしてもらい、とても嬉しかったです！！

# 1月8日 学校訪問と協力隊員の方のお話し ～ お別れパーティー



## オックスフォード高等学校

生徒の皆さんが、歌やダンスを披露してくれました。皆、堂々としていて、とても楽しそうに披露してくれました。

## 書道パフォーマンス

日本から道具を持参し、日本の文化を伝えるため、書道パフォーマンスを披露しました。

先にオックスフォードの生徒の皆さんの迫力のあるダンスを見た後なので、私はダンスの自信を無くしそうになりましたが、計画どおり進み、喜んでくれたようで良かったです。



## 協力隊員の方々のお話し

現在、ネパールで活動している協力隊員の方々から、活動の紹介がありました。隊員の方がJICAに応募したきっかけがとても印象に残っています。そして、それぞれ違った分野でネパールの人と関わりを持ち、支援していることを知りました。



## お別れパーティー

ポカラ最後の夜です。お世話になった方々とのお別れパーティーが行われました。私達の出し物の「ふるさと」の歌に合わせて参加者の方が踊り出して、ネパールの方は本当に明るく、踊りが好きなんだなあと感じました。



お世話になったホストマザーとも、ここで寂しいお別れをしました。

また、絶対に会うことを約束しました。

本当にありがとうございました！！

(翌日、ポカラ空港まで見送りにも来てくれました。ありがとう！！)

## 1月9日 再びカトマンズへ



### JICA事務所訪問

昔から続く日本とネパールの深い関係について、たくさんの事を教えていただきました。活動の内容を聞くことで、ネパールの人にとって、持続可能な支援が本当に必要だと知りました。

### お土産購入

待ちに待ったお土産購入です！初めて見るものばかりで、ついついたくさん買ってしまいました。



## 1月10・11日 カトマンズ～バンコク～駒ヶ根

バンコクのスタバで乾杯！

爆睡！！

ただいま駒ヶ根！！！！



## 感想

私の初の海外「ネパール」は、楽しく、美味しく、そして、たくさんの経験ができた旅でした！

ネパールで感じたことは数多くあります。

寄付した信号機が使われていないことはネパールに行く前から知っていましたが、実際にそれを見ると本当にその支援が必要なのかどうかを見極めることが必要だと感じました。

現地の人と関わることで、言語の大切さを知り、英語をはじめ、いろんな国の言語をもっと真剣に学び、世界の人と会話を交わしてみたいと心から思いました。

初めてのホームステイを経験したことで、コミュニケーションの大切さがわかった気がします。上手く話そうとすることよりも、自分でどうにかして相手に気持ちを伝えることが大切だと感じる事ができました。

突然の停電、水道の水が飲めないなどの現状を経験し、自分の今の生活がどれだけ便利で恵まれているかを実感しました。

ネパール研修で、感謝する気持ち、今の生活が当たり前ではないこと、体当たり一歩踏み出し挑戦する気持ち、そして仲間を思いやる気持ちを成長させる事が出来たと思います。

最後に、この研修に携わっていただいた方々、応援してくれた方々、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ます！！

また絶対にネパールに行きたいです。

## 来年参加するみんなへ

不安はたくさんあると思いますが、私は、参加するために一歩踏み出したことが大正解だったと思っています。日本では経験できないことがたくさんできる研修になるので、ぜひたくさん見てたくさんしゃべってきてください！！

## 保護者から

市役所の皆さんはじめたくさんの方々をサポートいただき、不自由のない研修ができたことに感謝いたします。

参加が決まってからは、自分なりに立てたテーマを一生懸命網羅しようとしている姿がとてもたくましく感じました。

帰国後の土産ばなしを楽しみにしていましたが、期待を裏切らない、とても深く、とても楽しい話をしてくれました。

成長できたと思います。



ダンニャバード！！！！

# ネパール派遣研修を終えて

中川村立中川中学校 2年 宮崎 汐音

## 研修に参加しようと思った動機

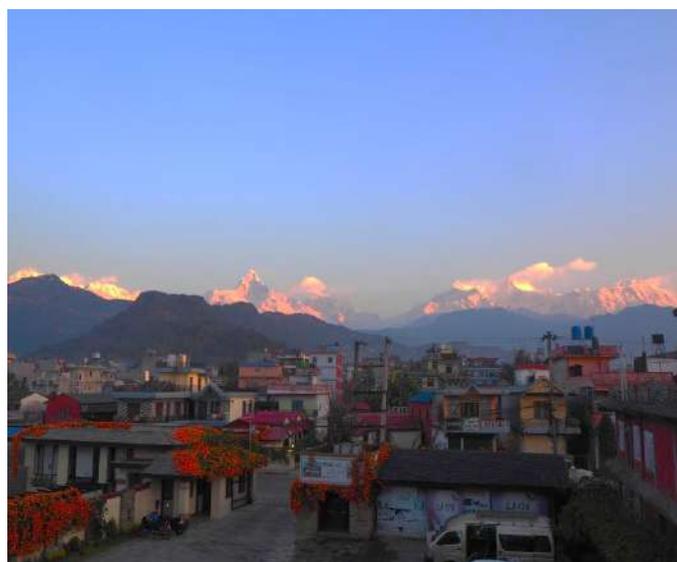
姉が、他市のスタディーツアーへ参加したことをきっかけに、私も国際交流に興味を持つようになった。その報告会で、「ただ視察をするだけでなく、現地のことを知って現地の人と触れ合うことで、いろいろなことを学んだり感じる事が大切」だと知った。

そのあと一昨年と昨年、JICAの体験入隊に参加して、隊員候補生の方たちから話を聞いたり、他校の人たちと交流をした。交流する中で、それぞれ自分の考えを持っていてすごいなと感じたり、実際に現地へ行き自分の目で見たり、海外から見た日本も知りたいたいと思うようになった。今回中川村もネパール国際交流事業に参加すると聞き、ぜひ行ってみたいと思い参加した。

## 研修テーマ

- \* 「ネパールと日本の違いを見つける」
- \* 「ネパールのことを知り、ネパールの人には日本のことを知ってもらいたい。」

文化や生活習慣はもちろんのこと、現地に行ってみないと分からないことがたくさんあると思ったから。訪問先で話を聞いたり交流を通して、積極的に日本のことも伝えたいと思った。



## 事前学習

研修へ行くまでに、JICAでネパール語を教えているサヤミ先生に、4回ネパール語を教えていただいた。最初は、難しそうだなあというのが正直なところだったが、サヤミ先生のネパール語講座はとても楽しくて、いつもあっという間に時間が来てしまった。

ネパール語はあたたかい感じがして、私は好きだ。ネパールへ行って、自分の名前や簡単な会話ができたらいいなと思いながら、講座を受けた。

事前学習のときに昨年研修に行かれた先輩方にお話を聞くことができたりして、とてもためになった。また、研修に行く8人の仲間とは、事前学習や打ち合わせ会議を重ねるごとに仲良くなることができ、とても嬉しかった。



1日目 タイの  
「ノボテル バンコクスワンナプーム ホテル」にて。

## 青年海外協力隊の方のお話

協力隊員の山関さん・柳楽<sup>なぎら</sup>さん・坂本さんの3人の方にお話を聞いた。現地で活動してみないと分からないことなど、生の声を聞くことができた。

### \*印象に残ったこと\*

ストリートチルドレン ～街の道で生活している子ども達のこと～

山関さんはインドへ行った際、ストリートチルドレンの子どもたちにあつた時、「子どもたちの本当の顔は、遊んでいるときなのか、お金を求めているときなのか分らなかった」と話してくださつた。この研修中でも、何回かお金を求めてくる人がいた。私たちに何かできることはないのかと、そのときに思った。何もできなかつたからこそ考えたい。

日本では自由がいい、ネパールでは仕事がいい

柳楽さんは、日本で仕事をしているときは業務があつたり成果を求められて、「自由がいい」と思つていたそう。でも、ネパールで活動していると、自由はあるけど不安もあるため、「仕事ついでいい」と思うようになったそう。私もネパールへ行って日本のすごさ、良さをあらためて知ることができた。

今を大切に、一生懸命がんばる

坂本さんは、2回目の協力隊への参加だそう。

「今を大切に、一生懸命がんばって」もし、海外に出たいなら英語をしっかりとやるようにと言われた。何事にも一生懸命で取り組んでいきたい。

貴重なお話をたくさん  
聞くことができた



## JICA事務所訪問

事務所では、ネパールでのボランティアのことや、JICAについてのお話を聞いた。現在、ネパールの4つの州に協力隊員が50人、シニアボランティアが3人派遣されているそうだ。

**交通行政** マナー向上に向けた取り組み

\*クラクションを減らす \*横断歩道を渡ってもらう \*歩行者優先

**都市環境問題への取り組み** 生ごみのコンポスト化

\*埋め立て \*コンポスト \*生ごみを肥料に

**上水道の適切な維持管理** 水を大切に

**各地域製品の向上**

**農業・農村開発** 農薬を減らす

\*農業技法の改善 \*収入機会の向上

**教育の質の向上** 楽しく・頭に入るようにする工夫

**地域保健の強化・医療サービスの質向上**

**行政能力の強化** カースト・女性・高齢者に表に出してもらう

**国民参加型の協力** ネパールのニーズに即した支援の実践



2015年の地震で被災地への支援や、地震防災対策をおこなっている。

### 《 印象に残っていること 》

**ボランティア同士が協働**

\*1人1人の活動は小さいかもしれないが、草の根レベルで人々と共に活動することにより、気付きや行動に影響を与えることによって社会の発展を期待する。

\*ネパールの人は日本を大切にする、感謝する。



## 学校訪問

### \* スリサハラバル中等学校（1月6日）

中等学校では、リコーダーやボールをプレゼントして、交流では書道と大縄をした。

書道では、持って行った筆が足りなくなったり、大縄では自分たちで縄を回し始めたりするくらい興味津々だった。だから、教えてあげたこちらもうれしかった。

日本語を勉強しているらしく、日本語で話しかけてくれた子もいて、嬉しかった。



### \* オックスフォード高等学校

（1月8日）

オックスフォード高等学校は3階建てで、外にはステージがあった。ここでの歓迎も盛大だった。

高等学校の人たちから歌や伝統的な踊りをしてもらったので、私たちは書道パフォーマンスをした。終わった後は外のステージへ持っていき、大縄や折り紙などの交流をしながら、書き加えてもらった。

この日に誕生日を迎えた子がいて、その子がみんなにチョコレートを配っていた。日本ではプレゼントをもらったり、みんなにお祝いをしてもらうのが当たり前と思ってしまうが、そういったところにも、ネパールの人たちの人に感謝したりする優しい人柄が表れているのかもしれない。私も、そういう気持ちを持ちたいと思った。

みんな寄って来てくれて、楽しく交流することができた。英語で会話することもできたから、嬉しかった。



## ホームステイ



母子友好病院の院長でもある  
プレム先生のお宅へ。

ポカラに到着したときに、プレム先生が空港で出迎えてくれた。

研修に行く前から少し連絡を取ったりしていたので、初めてお会いしたのにそんな感じがしなかった。ホームステイをしてみて、言葉が通じなかったらどうしようかと少し不安だったけれど、持って行った英和辞書を使って調べたり、子どもたちといっしょに遊んだり、ネパールの文化などを教えてくれて楽しいホームステイだった。

しかも、水道水は日本人にはあわないのでそのまま飲めない。それを気遣ってミネラルウォーターを沸かして出してくれたり、食事のときに本当は手で食べるのだけれど、私にはスプーンを出してくれてくれたりして、本当にネパールの人の優しさを感じた。

お母さんのカレーは、最高においしかった!!また食べたい。

お土産に、私が小さいときに着ていた浴衣を子どもたちにあげたら、とっても喜んでくれて、ずっと着てくれていた。お母さんには、かんざしをあげたら、すぐに髪に付けてくれてみせてくれたりして嬉しかった。

## ～アルバムの写真～

チェキで撮った写真にコメント  
を書いて渡した。  
喜んでくれて嬉しかった。



Pearlちゃん(5歳)と  
Palurch(9歳)の  
かわいい姉妹。  
たくさんダンスを踊って見せて  
くれた。



家族のように接して下さって、  
本当に嬉しかった。

PearlちゃんとPalurchちゃんと私の3人で一緒  
の部屋で寝たり、遊んだりして、  
妹ができたようで嬉しかった。

## 在ネパール日本大使との懇親

大使の公務の予定により、急きょカトマンズに到着したその日に大使公邸に行った。



公邸に入る前に中では写真を撮ってはいけないと言われた。大使とお会いすること自体貴重なことなのに、お話や質問までさせていただけで良い機会だった。

食事は、日本でもめったに食べられない日本食で、とてもおいしかった。

## ポカラ市役所訪問



ポカラに着いてすぐに市役所の訪問だった。市役所には、意外にたくさんの方がいたり、自己紹介をネパール語でして、とても緊張した。歓迎の証にマリーゴールドを首に掛けてくれた。小さいネパール和紙のメモ帳とヒマラヤ山脈の描かれた磁石をいただいた。ポカラのおすすめの観光地や、おすすめのお土産も教えていただいた。

## 母子保健プロジェクト視察・交流

私のホームステイしていたお家の、道を挟んだ先が母子友好病院だった。なので、歩いて1分もかからなかった。

### \* 地域散策

4つのグループに分かれて活動を行った。顔合わせや自己紹介をしたあと、グループごとの活動になった。私たちのグループは、出産後の方・妊娠中の方の家へ家庭訪問をした。

お母さんたちがニコニコと笑顔で話をされていて安心したし、看護師さんとの地域の繋がりが強いと思った。

### \* お昼ごはん

地域散策のあとは、お昼ごはんをグループごとに食べた。ちょうどいい辛さでおいしかった。

### \* 病院視察

病院の中をまわって、見学をしたり話を聞いたりした。

中には、駒ヶ根ルームという部屋があったり、建設中の場所もあった。そこで驚いたのが、日本では有りえない手術室に窓がありとても開放的で、大きすぎるほどの隙間が空いていた。

### \* 作品製作

病院内を明るくするために、日本から持って行った材料を使って病院スタッフの方と一緒に作品を作った。私たちのグループは、連鶴を画用紙に貼りつけて額に入れた。鶴が潰れないように細かく貼るのが難しかったが、心を込めて作ることができて良かった。



病院には、駒ヶ根のみなさんが心を込めて作ってくださった、生まれた赤ちゃんにかぶせてあげる毛糸の帽子と、着物の生地とサリーの生地を使った六つ花をプレゼントした。

## 研修を通して感じたこと

### ～驚いたこと～

- ・どこへ行っても歓迎がすごかった。
- ・子どもたちは小さい子でも英語がしゃべれていて、教科書がネパール語の教科書以外、英語表記だった。
- ・牛が、人が歩いているところを普通に通っていた。
- ・使われていない信号機の代わりに、警察官が手信号をしていた。
- ・電線が絡みあっていて、日本では考えられない光景だった。
- ・人は横断歩道を歩かずに、車の間を通っていた。
- ・家などの建物が日本とは違って、竹・木・土で建てられているところもあった。

この研修で得たものは、まず一緒に行った8人の仲間との思い出がたくさんできたことだ。そしてポカラで温かく迎えてくれたホストファミリーは、本当の家族のように接してくれて、帰国した今も連絡をくれている。将来またネパールへ行って、みんなに会いたい!!

この研修を通して、日本では当たり前のことが、ネパールでは違うということがたくさん知った。しかしそれ以上にネパールのみなさんの温かさや思いやりを肌で感じる事ができた。この派遣研修に関わってくださったすべての皆様に感謝いたします。

この貴重な体験は、私の一生の宝物になった。



最高の仲間と!!

## 家族からひとこと

思春期の多感なこの時期に、ネパールの方々の優しさに触れ、日本では決して経験することのできない貴重な体験を見聞きしてきた子どもたち。自身の目で見て感じたことを今後の人生に生かして行ってほしいと思います。

今回このような機会を与えてくださった交流事業の関係各位の皆様、子どもたちを温かく迎えてくださったネパールの皆様、すべての皆様に感謝いたします。

# ネパール訪問記



赤穂中学校 2年6組 宮下晃

### 【研修に参加しようと思った動機】

僕がなぜ研修に参加しようと思ったかという、親の助言です。「面接で落ちてもいいからとりあえず受けてみろ！」と言われ、自分は親にあまり言い返せずに受けに行きました。結果は合格して何人かは友人がいて良かったと思いました。最初は、「本当に自分が行って良いのだろうか？」などを自分で悩んで、とても苦労しました。けれども、ネパールのことを調べるうちにネパールへの興味がどんどん湧いてきて、その時に決心がつかしました。

### 【目的】

僕は英語や他の国の言語で会話をしてみたいと思ったことがあります。その時にホームステイがあると聞いて、とても喜びました。けれども、自分は英語があまり得意ではないので、結局はグーグル等の翻訳機を通しての会話でしたが、自分の発言は英語で話すことができました。

### 【事前研修】

事前研修ではネパールの国ではないですが、同じ発展途上国へ行った青年海外協力隊の隊員さんの話を聞きました。宗教のルールで「自分の物は他の人に分け与えなければならない」という国があるようです。そこで、足が不自由な物乞いの人から「他の人は自分に水などをくれるのに、どうしてお前はくれないんだ！」と怒られ、次の日から怖くなって自分の持っているものをあげるようになりました。僕はこの話を聞いて「なんて理不尽なんだ！」と思ったけれど、それは宗教のルールでしかも物乞いの人は一方向的に何かをしてもらっているわけではなく、その人もその近所の店などを手伝っていると聞いて、「やっぱり助け合っていないといけないんだな」と感じました。宗教的な違いで、こんなにも「あたりまえ」と思うものが違うのだなと感じました。

### 【研修テーマ】

僕は、どうせ行くのならばとても深く細かいことから追求して来ようと思いました。ネパールはまだ発展途上の国で「貧富の差が激しいような傾向にあるのではないか」と思い、毎日頑張って努力して生きているのだと思っていて、そこも人間観察という言い方は良くないのかもかもしれませんが、そのようなことも思いつつ行こうと決心しました。そして物事をいつもと違った観点で見るようにしようと思いました。

### 【青年海外協力隊】

青年海外協力隊の隊員の方は、ポカラやその近隣の市や山奥の小さな町から来てくださいました。お話を聞いて、衛生環境の改善のために来ている人が多いなと感じました。発展途上の国では衛生環境への認知度がまだ低く、その生活レベルでは日本との大きな違いを体験することができました。他には、スポーツや農業指導のために来ている人もいて、スポーツの普及やその観戦などでは日本より少し物足りなさを感じました。農業の課題では農薬は良いものと勘違いして与え過ぎてしまったり、水路の整備が悪くて肥沃な土づくりができない、農作物の種類が少ないなどを感じました。山奥の小さな村では学校にも行くことができず、教育の場所や方法などで何か力になりたいと思いました。

### 【母子友好病院にて】

母子友好病院ではまだ患者さんの不満などがあり、トイレなど外にあるものを使ってみて清潔感をあまり感じられないし使いたいのとは思いませんでした。ベッドとかは少ししか見ていませんでしたがまだ大丈夫だと思うので先に妊婦さんやその周りの人が生活しやすい環境を作るのが大切だと思います。

そしてもう一つは助産師さんがいないということです。これもやはり妊婦さんが安心できるような状況ではないような気がします。ですが看護師さんの出産の立ち合いやアフターケアなども町の人のはなしを聞くととてもいいもので、また子供を産むときは此処に行きたいという人もいるのでとても素晴らしいものだと感じました。また病院の機材や廊下の灯りなど去年まではなかった物も充実してきているし、患者にとってもよいものとなっていると思います。今後はもっと利用者数を増やすことが重要になってくると思います。



### 【学校交流】

学校交流ではまずスリサハラバル中等学校に行きました。そこではまず相手の学校がダンスを踊ってくれました。キレがすごいあり某アイドルグループの「AKB48」よりも上手だと感じました。僕たちは「花は咲く」を歌いました。僕は小学校の時にふざけて歌っているくらいだったので即、席立ったし自信はなかったけれどもしっかりとついていくことが途中まではできました。そしてお待ちかねの交流が始まりました。中は習字をやっていたようですが、興味がなくこちらも大変だったので見に行くことができませんでした。こちらは大縄をしました。こちらに話しかけてきてくれたし、話しかけると楽しそうにしゃべってくれるのでとても助かりました。ですが、やっぱり日本と同じで自分勝手な子もいるのだなと思い、ある程度自分たちで跳ぶことができるようになるまで時間がかかってしまいました。みんなある程度は飛べるようになったと思います。そして印象的だったのは一人の男の子が僕に短縄で勝負しようとしてくれました。やってみると運動不足と実力のなさで跳べなかったのですが相手も2重跳びなどができなさそうだったので教



えてあげました。おそらくその子がみんなにもおしえてあげていてくれると思います。そしてこんなことしかしてあげられていないですがみんな僕のことをほめてくれてみんなが「俺にも教えて！」とせがむような感じで僕のところに集まってきてくれて本当にうれしかったです。そこでも後で触れるネパール人の人柄の良さが出てきていると感じました。

そして次はオックスフォード高等学校に行きました。この学校は市立でスリサハラバル中等学校よりも設備が充実していると感じました。

やはりそこでも生徒が歓迎のダンスを踊ってくれるということでした。そこでもやはり某有名アイドルグループの48人の方々より上手だと感じました。そこではみんなでダンスを、扇子を使って踊ろうとなったのですが男子で一名が忘れてしまい書道パフォーマンスはうまくいったのですがダンスはこけてしまいダメダメでした。(男子生徒一名が)

そしてまた交流の時間がありました。みんな積極的に話しかけてきてくれました。そして自分たちからもいろいろ話しかけていると「PUBG」というモバイルゲームのはなしになりました。僕はやっていなかったので話題についていけなかったのが困りましたが私立の学校に通っている子たちはそういうことができるけど公立の学校では一回もそういう話が出てこなかったの

まだネパールの同じ市内の中でも大きな貧富の差が少しあるのかなと感じ少し悲しい気持ちになりました。そしてこの学校には小さな子たちもいて会いに行ってみるとまだ小さいのに花ピアスや爪に色を塗っていたりして文化の差を感じる事ができました。

続いては二つの学校の校舎や環境についてです。見た感じやっぱり私立の方がきれいな校舎であるとおもいます。ですが私立の校舎もコンクリートにペンキを塗ったような簡単な作りでした。そしてトイレは3階から水漏れしているような感じだったのでまだ全体的にまだ改善すべきこともあるのだと思いました。

一方公立の学校では外装しか見ていませんが、まだ私立の校舎の外装や教室の机や椅子も



私立には到底及ばないものでした。

僕がこの学校交流で学んだ事は発展しきっていないところの方がのびのびと何にもとらわれずに生活や成長ができるということです。母国語の教科書がなければ英語などを学んで勉強するなど一つ一つのことがとても素晴らしいと感じました。

### 【ポカラの人たちとの交流】

まずはポカラの人たちです。ポカラの人たちに「大切なものやこと」を聞くと家族関連のことや友人などのことをよく話してくれていました。このことから察するにネパール人はお金にとらわれない自由で人思いな考え方であると思います。そしてネパール人は恥ずかしがらずにまずいものはまずいと言って食べ物も残してしまいます。ここもおそらく内気でへタレな日本人とは違うところだと思います。またこの出来事とは逆に良いことはしっかりと評価もしてくれます。母子病院のことも良いところは褒め悪いところはどう改善したらいいかという意見もしっかりと出してくれて何も言わずに「ここダメでしょ！」としか言わずはね返していく人よりもすごい良いし、委員長とかをやっている身としてはネパールの人たちの方がダメ出しをされて直した方がいいところも直しやすかったりすると思います。僕はネパールの人たちのこんないいところに気が付きました。



### 【待ちに待ったホームステイ】

ホームステイではサラダファミリーにお世話になりました。そこでは口下手な僕に飽きずに日本のことを聞いてきてくれました。初日は眠かったので、そこで寝かして頂きました。次の日は朝 7:30 頃に起こして頂きました。少し食べるとおかわりが大量に來ます。ですが、おいしいのでつたくさん食べてしまいました。そして、食後に本場の紅茶を飲ましていただきました。とてもおいしくて嬉しかったです。そして家のベランダに出て写真を撮りました。そこに行ってびっくりしたのは屋上のガーデンスペースでレタスやキャベツ、ブロッコリーなどを育てていました。その発見でホームステイ一日目は終わりました。

ホームステイ二日目が始まりました。英語が話せない僕にとってはやっぱり苦痛でした。ですがその日は「忍者はっとりくん」の話で盛り上がりました。僕はあまり「服部君」は知らなかったのですが、何となくパーマンと一緒に戦っていて最初にぼこぼこにされて後で何かに頼り相手をぼこぼこにし返す、ということになりました。それが見終わり夕食は「モモ」というネパール風餃子を出してもらいました。モモ自体はそんなに辛くないですが、それに合わせるソースが辛いという印象でした。そしてご飯が終わったら、ネパールの男性の民族衣装を着させてもらいました。それを着てダンスを踊りました。ネパール人は元気でご飯をけっこう食べたのにお母さんはノリノリで「レッサムフィリリ」などを聞いて踊りました。全然僕はノリについていけなかったけれどもお母さんがすごいエスコートをしてくれて結局一時間くらい踊っていました。そのあとにまた「疲れたでしょ」、といい、ご飯で食べたときに余ったモモが入ったスープをのませてもらいました。僕はいつも運動をした後は食べられないので遠慮をしましたが「一杯は飲め」ということなので頑張って一杯は飲みました。こんなことを言っていますが正直とてもおいしかったです。

そしてシャワーを使ってみることにしました。正直僕は少しこだわりがあってホテルと自分家以外では便器に座りたくないなどと、少しめんどくさい癖がありましたが、「これもまた一難」と生意気ななことを考えつつも使ってみました。それが案の定水はぬるいし、



風呂場は寒いしで過酷で僕にとっての唯一の楽しみであるはずのお風呂が地獄に変わりました。そして地獄のような十分間が終わるとお母さんが頭を拭いてくれました。ですが唇が青ざめたところを見て心配されたくないの自分で拭きました。

そしてホームステイ最終日もこんな調子で終わってしまいました。またお母さんが朝の7:30分頃に起こしてくれました。そしてまた一日目と同じ朝ご飯を食べ、ベランダでゆっくり外を眺めているとお母さんがお経を唱え始めました。線香とベルの様なもの供えると「アキラ！パーフェクト！」とほめてくれました。そして僕はいる事自体うろ覚えだったんですがおばあちゃんが、女性がよくつけている赤い点をつけてくれました。そこでおばあちゃんとはお別れをしました。ついに出発の時がやってきました。その前に自分にニット帽とマフラーをくれました。とても名残惜しい気持ちでした。理由を挙げればきりがありませんが一つ上げるとすれば、口下手な僕に呆れることなく話かけてきてくれて英語や言語関係なく人はつながることができ、適当な英語でもコミュニケーションはとれる。ということに気づかせてくれました。ただただホストファミリーには感謝しかありません。



### 【ジャイカ事務所訪問】

ジャイカの事務所訪問では、所長が挨拶をしてくれました。僕は所長のお話よりも、まず所長の態度が印象的に感じました。事務所のことや自分のことを紹介するとき、所長は大きな声で胸を張って話をしてくれました。部下を紹介するときには、「この人がいなかったら、この部署がまわりません。」と部下への敬意と信頼を感じることができました。その後、マネージャーより各業種の詳しいお話を聞き、僕はスポーツの普及のために派遣された方のお話が気になりました。海外へ派遣される人は、多くの方がインターハイなどの大きな大会へ出場した経験があるようで、スポーツのレベルが高くないと派遣の対象にならないということを知りました。来年は、東京オリンピックが日本で開催されますが、これからネパールでもオリンピック種目が盛んになって、ジャイカの指導を受けた選手が出場しオリンピックを盛り上げてくれたら嬉しく思いました。

### 【大使公邸訪問】

在ネパール日本大使の公邸に訪問しました。そこで、大使や書記官の方から「ネパールに来て人生が変わった」、「こんな努力をしたら大使になれる」などの話をお聞きしました。ネパールへ赴任して半年ほど経過したそうで、今ではネパールの生活にも慣れ、生活が楽しくなってきたとお話しされていました。

### 【ポカラ市役所訪問】

ポカラ市役所ではポカラ市のこと、観光スポット、名産品などについて副市長さんが説明してくれました。ポカラ市は駒ヶ根市より人口は多いものの、ポカラ市役所は想像していたものより小さくて驚きました。最後には、各メンバーからの質問内容に副市長さんが答えてくれましたが、僕は「カトマンズより、なぜポカラ市は空気がきれいなのか」を聞きました。副市長さんは、カトマンズでは自動車の往来が多く、それに比べたらポカラ市の自動車利用は少ないことを理由に挙げていました。森や木が多く、自然が豊かなことも説明してくれました。

### 【旅のまとめ】

僕はこの研修に行ってみて「いろいろな人の気持ちが伝わってきた」と思います。たった八日間でしたが、物乞いに絡まれて生きるために必死な気持ちが伝わったり、ホームステイに行つて人の「相手を楽しませたい」、「文化を知ってもらいたい」という温かい気持ちに触れたり、人のいろいろな感情に触れました。そして自分でも物乞いに絡まれて「怖い」、「触るな」という負の感情が生まれたり、ホームステイで養ってもらい、「言葉が伝わっている」、「すごい心配してもらってる」など良い感情が生まれたりして、本当によい人生経験となったと思います。そして海外は思ったより自由だと感じました。タクシーに乗っても値引き交渉ができたり、商品に値札をつけずに実際に買う人と勝負をして相手からお金を多くとったり自分が損したりもちろん生活とかがかかってくるけど何事にも楽しませてくれたと思います。本当にこの研修に関わってくれた方に感謝を伝えたいです。本当にありがとうございました。

# ネパール連邦民主共和国研修

赤穂中学校 2年 山口晃史朗

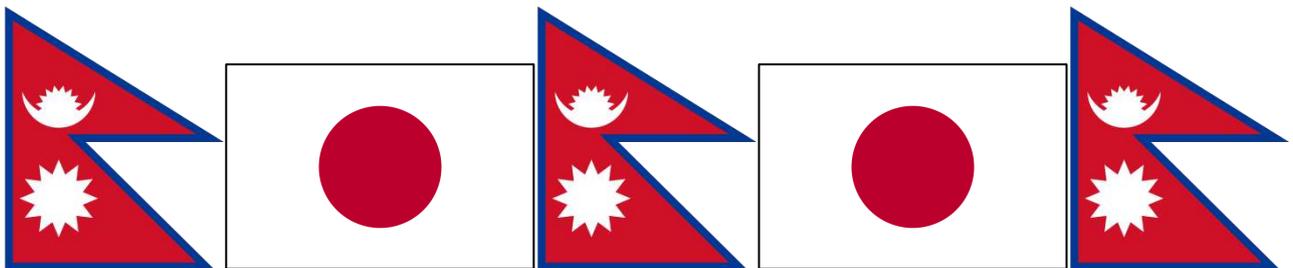
## 1. 参加動機と経緯

私がネパールに関心を持ち始めたのは、今から7年前、兄が私と同様にこの研修に参加した時からです。私は小学校1年で、冬何故兄が1週間居なかったのかも理解出来ておらず、ただネパールという単語だけが脳裏にありました。しかし、帰国後の兄の話や、その国に興味を持ち調べた事で、この中学生派遣の存在と、ネパール連邦民主共和国を認知しました。また以前ネパールの看護師さんが、私の家にホームステイされ、食の違いを感じたり、小さなお子さんがいるのに日本へ研修に参加できたのは、10人以上の大家族で、兄弟、従妹と暮らしているため、面倒を見てもらえるという事を聴きました。核家族の多い日本では考えられないと思いました。

小さい頃からネパールと何らかの形で触れ合ってきたおかげで、身近にこの国を感じていました。あの特殊な国旗にも愛着を持っていました。又、兄がホストファミリーのナラン先生と連絡を取り続けていたので、家でもネパールの話は飛び交い、中学入学前にはこの国の想像は出来上がっていました。それは全体的に「貧しい」が、富裕層も存在し経済格差が大きいというものでした。

そして、中学1年時、白鈴祭で3年生の先輩方の中学生海外派遣国際交流事業の発表を聴き、より一層近くに感じました。この研修について本格的に意識し始めたのもこの時期です。そして、両親や兄の勧めもあり、参加を決意しました。心配や不安も多少ありましたが、兄の行った国へ行ける、どのような国なのか実際に見たい等の期待や好奇心の方が大きかったです。

中学2年の秋、参加出来ることが決まった時は大変喜ばしかったのですが、同時に初の異国への渡航という事で、不安が少し大きくなった気がしました。しかし、他国の文化は非常に楽しみで、そこから得た経験は一生の宝になると確信しました。怠惰が激しく、煩惱がいつも強く、残り1%の努力が出来ない自分を変える良い機会と感じました。又、いつも大雑把で、関心を持たなかった事には消極的でした。そして、自分の失態をいつまでも悔やみ、反省する、所謂自意識過剰で、それでも同じ失敗を繰り返す、己を直せるかもしれないという希望がありました。



## 2. 研修テーマ

私のこの派遣事業における研修テーマは、主に3つあります。

- 1) 今まで日本国から出たことがなかったので、母国を主観的に思考していた自分から、客観的に見つめ考える自分に成る視点の変化。つまり、様々な所から物事を熟慮出来るようになる契機とし、学びあるものとする事。自己向上です。私は1つの物事に集中すると1つの視点からしか考えられないからです。
- 2) 異文化を自らの五感で実際に感じ取り、私達とは異なる生活環境や文化、物事の価値観の理解を深め、尊重する力を伸ばす事。所謂、国際理解の能力の向上です。私は小さい時から自分と他人との差異が上手く理解出来ず、人と衝突する事があったからです。つまり、人格改善です。
- 3) この研修を通して他国に興味を持ち、駒ヶ根市民としてこの活動の意味を自ら考え、見つけ、次世代に発展させて繋げていく事。又、今後国際発展をさらに拡大し、発展途上国へ支援していく日本を考えられる人物になる事です。

## 3. 青年海外協力隊員の活動学習

私達は予習として派遣前の平成30年11月3日(土)、4日(日)にJICA駒ヶ根青年海外協力隊訓練所に体験入隊しました。そこでは、協力隊講座、候補者との交流や国際理解ワークショップ等、素晴らしい体験となりました。

協力隊員が70日間、約二か月訓練を行い、赴任二年で、その間家族や友人にも会うことは出来ないことを知り、候補者の方々が世界のために摩頂するという強い意志が垣間見えました。門限があり、お風呂やトイレは共有、他に様々な制限が有る等、煩惱多き僕には耐えきれない内容でしたが、協力隊の皆さんの顔はとても清々しく、明るかったです。又、初めて聞く言語を一から習うという事にも一驚しました。隊員の方々の世界の問題を少しでも解決するために、惜しまぬ努力を知ることが出来る二日間で、ネパール派遣への想いがより一層強くなりました。

ネパール派遣5日目、1月8日(火)に宿泊ホテルにて活動隊員の方々のお話を伺いました。何故隊員になったのか、現地でどのような活動を行い、何を思ったのか、それから得た経験を通して大切だと感じた事、物を紹介して頂きました。隊員になった理由は十人十色でしたが、大きな共通点としては「不平等な社会を良くしたい」でした。日本国内ではそれを感じる事はあまり多くはないですが、カトマンズの地を踏むと嫌でもそれは眼中に入ってきました。例えば、街中を歩くと、手を伸ばして金銭を要求する人が居る等、その他の例は4.で記しますが、雰囲気からも格差を感じとれてしまいました。活動内容も様々でしたが、印象的だったのは、自分の専門以外の常識程度しか知らない分野まで教授しなければならない事です。それでもいい加減な事をしない様自分が学習し、正しい知識が広まる様に努めており、そこに私は感銘を受けました。又、活動を行う上で言葉の壁や、いつもと異なる環境での健康状態等で問題を感じたそうです。やはり、異国での生活には問題があり、健康に限らず、活動の悩みもあるそうです。

しかし、それは最初の半年だけだそうで、隊員の方々はそのような経験から私達に英語の勉強の重要性、コミュニケーションの肝要さ、チームワークの大切さを教えて頂きました。又、今を大切にするという事もお話しして下さいました。

#### 4. 母子保健プロジェクト視察・交流について

ここでは、駒ヶ根市がポカラ市と連携して建てた母子友好病院を4日目1月7日(月)見学しに行きました。建設当時は知名度が低かった様でこの病院の存在と正当な医療知識を広めるにはどうしたら良いか話し合いました。そのために病院の事業地を散策し、様子を伺いました。一階建ての簡易住宅、簡易トイレ、家の目と鼻の先の仕事場、これらと対照的な住宅街。古今東西で課題の経済格差を改めて感じ、行きたくても病院に行けない方たちにはどのような対策を施せば良いのか講じました。又、考えるだけではなく、病院の装飾品を作り、来て頂ける工夫をしました。自分が出来ることを考え、実践する事の重要性を感じられ、日本では当たり前の健診がここでは当然なことではなく、私達がどれ程恵まれているのかよく分かる体験となりました。

#### 5. 学校交流

今回の研修では3日目、1月6日(日)のスリサハラバル中等学校と5日目1月8日(火)のオックスフォード高等学校の二校と交流しました。私は別段コミュニケーションが得意という方ではなく、自ら現地の方達に話しかけるという事はあまり出来ませんでした。当然その様な事では仲良く話せるようになることはなく、打てば鳴る、打たねば鳴らぬ、といつも通りの私になっていました。

3日目の中等学校では大縄を行ったのですが、必要最低限の事以外はあまり話さないという性格が出てしまい、大縄を通して上手くコミュニケーションは取れなかったです。いざ話そうとしても言葉を難しく考え、英訳が遅く、英語でさえ自分の意思を伝える事が出来なかったです。今でもこれは悔いています。そして、英語が全然出来ていないと痛感し、自分に必要な事が分かりました。

5日目の高等学校では盛大な歓迎を最初に受けました。スリサハラバルでの失敗を生かし、自ら話しかけようとしてしましたが、出来ませんでした。相手が話しかけて来るのを待つており、ここでも自分の消極性が出てしまいました。しかし、あちらの生徒は明るく、私達と積極的に会話をしようとして下さいました。おかげで、一人になることはなく、多くの人達と交流出来ました。その中で、ネパールの方達は格差はありますが、富裕層では子供も大人もインターネット、facebook等を利用する人が大半、というよりほぼ全員と感じました。又、学校に居る間に校舎のトイレが水漏れして廊下に流れ出ていました。母国ではあり得ない光景で、上下水道の設備や使用しやすい公共施設の整備がまだ出来ていないと、見受けられました。



## 6. ホームステイ

私は、Ms. saraswoti dahal saru のお宅にホームステイさせて頂きました。お宅は私の家よりもかなり大きく、広々としていました。ホームステイ先では息子さんと娘さんがおり、色々話しかけて下さいました。会話をしている、日本のアニメはあちらでも人気と感じられ、特に忍者ハットリくん、ムーミン等が有名だそうです。ネパールでは認知度が高くても私は聞いた事あるだけ、というアニメが多かったです。そして、「好きなアニメは？」と聞かれたので、近年出版された暗殺教室を紹介しました。今、気に入って視聴して下さいっていると幸いです。タイでも日本語が入ったシャツの男性に「日本人？」と声をかけられ、日本文化が人気なのがよく分かりました。

ホームステイ先でもそうですが、ネパールの方々には温厚篤実な人が多いと感じました。旅の疲れか、鼻血を出してしまった私をいつまでも気遣って下さったり、食事で私の健康を気にして「もういいの、大丈夫？」と声をかけて下さったり等、温かな方達が多かったです。そのおかげでネパール、ポカラが好きになりました。その国の事をよく知るためにはホームステイが一番だとも感じました。



帰国後ホストファミリーから届いたメールをご紹介します。

Wow! Hi Koshiro Family thankyou for the good memories. We enjoyed a lot here with koshiro  
We also felt very pleased

We also felt very happy because koshiro is very good and honest boy and then my son too  
we felt very good to know koshiro reached japan safely

Yes, we very happy to have your present  
we missed you a lot koshiro  
WE WILL COME TO KOMAGANE VERY SOON

STAY HAPPY AND HEALTHY

THANK YOU KOSHIRO AND YAMAGUCHI FAMILY

今後もファミリーと交流を続けていきたいと思います。

#### 7. JICA（独立行政法人国際協力機構）事務所訪問

ここでは、青年海外協力隊の方達が全体的に見て、どのような活動をしているのか等を聴きました。第一次～第三次まで行っているそうなのですが、ネパールでは野菜等の栽培、第一次産業や、医療等第三次産業の支援が多く見受けられました。そこで行っているのは販売促進、農業技法の改善、製品の品質向上、販路拡大支援、収入機会の向上、社会経済インフラ整備、教育・保険サービス等例を挙げたら尽きない程ありました。

お話し下さった方曰く、「草の根レベルでも人々と共に協力する事、気付きや行動に影響を与える事によって、社会の発展、活性化に期待する」

私はこれが世界においても重要な事だと思いました。一人一人は微力でも協働、みんなでやる事で大きなインパクトを与える結果となる。国際理解もこのような小さな事から始まり、そこから生まれる信頼が平和に繋がる。これを改めて感じました。

#### 8. 在ネパール日本国大使公邸訪問

2日目、1月5日(土)、世界遺産を視察した後大使公邸へ行きました。人生に一度あるかないかの貴重な経験で、想像以上の荘厳さとそれから放たれる威厳に私は驚愕し、恐縮致しました。そこでは、和食やデザート等沢山美味しい物を頂きながら、質疑応答を致しました。大使館の方々は私達の質問に丁寧に対応して下さい、恐悦でした。

話した内容は様々ですが、「大使という職について」、「ネパールについて」等を主にお話しして下さいました。まず、大使は外国との外交があるので、英語は必須とおっしゃっており、学生の時に勉強を真面目にしていなかったのを悔いたそうです。3. でも記した様

に英語は肝要であり、今後どんな形でも使う時は来るから若い時に学習しておいた方が良く、とお聴きしてそう感じました。私は一層英語に対する学習意欲が湧きました。

ネパールは最近になるまで内戦があったのですが、その終結の時、在日ネパール日本国大使は驚いた事があったそうです。

ネパール大使曰く、「敵味方に分かれて戦っていたが、新政府を始める時、その争っていた人たち同士で諍いが起こらず、切り替えが早かった。そういう柔軟性に驚いた」とおっしゃっていました。私はそれを聴き、そのような柔軟性も見習わなければならないと感じました。又、カトマンズの道路、信号や電柱のお話もされました。私達は実際に街中を歩いて感じた事は、交通量の多さとクラクションが鳴る頻度の高さ、使われていない信号機や、タコ足ならぬイカ足の様な電柱が多くある事です。交通量が多いため、事故はよく起こり、クラクションは昔よりは減ったそうですが、まだ至る所で鳴っており、騒擾でした。頻度が少なくなったのは、協力隊の皆さん(だけではありませんが)の努力の成果だそうです。しかし、それとは逆に遺憾だったのは利用されていない信号です。電気の供給が安定しておらず、停電することもあるネパールでは、信号機はあまり役には立っていませんでした。SDGs（持続可能な開発目標）のつくる責任、使う責任というのを感じ、先進国の1歩先を見ない策に憤慨致しました。電柱も信じられない姿で、車に当たりそうな低い電線も見受けられ、急激な発達の問題点を見ることが出来ました。





## 9. 国際交流事業の意義を研修から考えて

私は母国を高く買い被り過ぎていたと、この研修で感じました。多少日本は問題が有っても素晴らしい国、今でもそうですが、そう思っていました。しかし、成長の歴史や今の事情を国際的に鑑みても、他国よりも数歩遅れており、肝心な所が出来ていないのです。例えば、SDGsが1つしか達成できていない、社会の仕組みや問題への対策等です。私は所謂発展途上と呼ばれる国へ行き、日本での生活を見つめ直しました。世界でも有数の飲める水道水、国の形が分かるほど明るい夜(電気)、高度な教育、医療、時間厳守の公共交通機関等、数え切れない程の恵みが私達の周りを取り囲んでいました。そんな中で忘れてはいけないのは、大小有るけれど、発展途上国と似た道を歩んできた事だと思います。他国に借金をして、急激な成長もして、公害、ゴミやマナーの問題とぶつかって現在に至る事です。これを本当に理解し、生活している日本人は何人居るのでしょうか？私は今後支えてもらった世界に次は日本がお返しをするべきだと考える日本人が一人でも増えれば、母国はより素晴らしくなると考えます。

今回ポカラ、カトマンズ、バンコクに行き、母国とは全く異なる文化、環境下に置かれ、違った考え、容姿・外見、宗教的な建物、物事の価値観、生活を感じました。そうして、多種多様な物事の見方、考え方を学んだ事で色々な観点からの思考がある程度可能になったと思います。私はこの研修に参加出来た事、派遣先での出会い、様々な人との交流や意見交換、これらを「縁」だと感じています。そしてこの「縁」は自分の「師」になると考えており、私はこの「縁」に巡り合う機会が多くなった事に感謝しています。又、「縁」を通してテーマである色んな場所からの視点での熟慮と国際理解の能力の向上、この2つを高められたと思います。

また、私はこの研修から、多くの事を学びました。積極的に物事を行う事の肝要さ、五感で感じた事をしっかり受けとめ、一人一人が考える事の重要性、コミュニケーション、リスペクトの大切さ等です。そして、中学生海外派遣国際交流事業の意義としては、国際理解だけでなく、電気や水の不自由さから当たり前な事を当然に思わず、今と資源を大切にすること。異文化をお互い理解し合う事で尊敬や信用を高める事。国際協力からなる信頼とそこから派生する平和。こうと決まった訳ではありませんが、私は今この様に思います。

## ヒマラヤ山脈



### 10. 家族より

今回、中学生海外派遣国際交流事業に参加させて頂き、関係者の方々には大変感謝申し上げます。

しっかりとした事前学習や子供たちへのサポートなど、大変お世話になりました。

ネパール連邦民主共和国は長男が参加した後より、いまだにホストファミリーの方とも交流をさせて頂き、とても親しみのある国です。発展途上の国だからこそ、日本では学べない、また感じられない事が多くあると思います。中学生となり、国際、日本の事に興味を持ち始めた子に、世界へ出て自分を見つめ直したり、日本を客観視できる事を願い、送り出しました。何不自由なく育った子が、水や電気の不自由さ、公共事業の遅れ、またそのような環境下でも生き活きと頑張る同世代の子供たちと触れ合い、体感し、何を感じて、考えてくるかとても楽しみでした。

結果は、想像以上の事を学べてきたようです。帰国後、一回り、二回り大きく成長した我が子に感動しております。これから自分の道（進路）を選び、歩いていく際に必ず大きな力となると信じています。そして、今後駒ヶ根市とネパールの友好関係に何らか携わっていただける事を願います。この素晴らしい、交流事業が継続できる事を願い、多くのお子さんに参加して頂きたいと思いました。

本当に多くの関係者の皆様に感謝申し上げます。



この仲間たちとの出会い  
「縁」に感謝！

ありがとう！

# Nepal Diary

## ～ネパール連邦民主共和国研修編～

赤穂中学校 2年 渡邊翼マリ

### 研修に参加しようと思った動機

僕がネパールに参加しようと思ったきっかけは、僕は青年海外協力隊に参加して世界中で困っている人々を笑顔にしたい！と言う夢があります。その夢を叶えるためにはやっぱり人や、インターネットから調べたり聞いたりすることは大切だと思いました。だけど現地に行っても実際に自分の目で見て感じたり学べることもあると思ったし、自分だけではなく周りの人にも今のネパールの現状を伝えたいと思ったからです。

### ～事前研修～

### ～ネパール語講座！～

ネパールでは、当然日本語は通じないのでネパールの人とコミュニケーションをとるためにサヤミ先生からネパール語講座を受けました。全部で4回しかなく、覚えるのがとても大変でした。でも、ネパール語を勉強して行くと色々なことがわかりました。例えば日本語とネパール語の共通点です！ネパール語は、なんと日本語と形が一緒だったり、日本でよく使われている単語【世話】や、【茶】など仏教から来ていたりして発音も、意味も一緒だということがわかりました。言語が違っても形が同じだったり、単語の意味が同じだったりしてやっぱり言語を知ることはその国を知ることだと思いました。

**サヤミ先生の授業はとても楽しかったです！本当にありがとうございました!!!**

### 私の研修テーマ

僕の研修テーマは、いろんな人とコミュニケーションをして、いろんな話をして仲良くなったり現地に行くからこそ、伝わったり感じ取れることもあると思うのでその機会を逃さずに自分の将来に繋げるヒントを見つけたり、そこで感じた感動を周りの友達などに伝えたい!!!というのが僕の研修テーマです！

そのためには自分から積極的にコミュニケーションを取る！

## ～Daily1～ (日本→タイ) 1月4日



←ついに待ちに待ったネパール研修当日!!!みんな朝からテンションがMAXでした!

バスの中はすごくうるさかったです。

駒ヶ根を出発してから約3時間ついに中部国際空港に到着!初めて自分だけでチェックインや、出国審査を受けました!!!



そしてタイ航空の飛行機に初めて乗りました!!!ガイドさんに聞くとこの飛行機はまだ日本にも導入されていない最新型だそうで、確かに乗り心地が良かった!!!

(機内食は角煮で超美味しい!アイスもでてきました!どっちとも美味しい!↑)

↓日本を出発してから6時間半の飛行機の旅を終えついに**タイ王国**初上陸!!!



入国審査を受けた時に人がいっぱいならんでいてびっくりしました。荷物を受け取ったあとは空港直営のホテルに向かいました。ホテルのロビーに行くときすごく内装が綺麗で間違いなく高いホテルだと思いました!ガイドさんに聞くと四つ星ホテルだということにびっくり!!

ホテルのロビーにすごい高いオブジェ!!! →



夕食はホテルのレストランにみんなで行きました。とても美味しかったです!

食事中に外国人の方に話しかけられました。初めて英語で話しかけられてもう日本じゃないなと肌で直接感じました。

緊張したけど自分の使える英語を使って一緒に写真を撮っていただきました!

(その時の写真)



## ～Daily2～ (タイ→カトマンズ)

今日はついにネパール入りということでみんな昨日以上にテンションが高く、ホテルでぐっすりとお眠りのおかげでみんな疲れを感じさせないほど元気でした。この日はタイからカトマンズ国際空港への移動でチェックインしたんですけど、日本と違って全部英語だったのですごい緊張しました。日本と違い英語がここまで使われていると英語を話せる重要性を感じました。みんなでゲートまで行くまでにすごく道が遠くてセントレアと比べるととてもでかく人もいっぱいいました。



←タイ～ネパール、カトマンズまでの機内食は初のカレーでした。まずお米から違って細長く日本のお米と比べてパサパサしていたけど凄くいい匂いがしました。カレーも日本のカレーとは、全然違くてすごく辛かったです。

## ネパール、カトマンズ

に到着！見渡す限り高い山ばかりで、少し駒ヶ根に似ているなと感じました。空気は先輩方が言ったほど汚くなく、マスクも必要ありませんでした。けど、空港の外に一步出ると一気に空気が汚くなってホコリがすごくマスクが手放せなくなりました。ガイドさんに聞くとカトマンズに住んでいる人ですら、空気が汚すぎてマスクを手放せなくなっていると聞きました。ネパールは、国全体で環境問題という大きな壁があるということを目や肌で感じました。



## 世界遺産視察！！！！

### パシュパティナート！！

ネパールでは、火葬が一般的で3～5時間かけて燃やすそうです。それでこのような火葬場がネパール中であって365日ずっと燃やしているそうで、これもネパールの環境問題にも繋がっているそうです。日本ではあまりない、宗教ならではの問題があるということを感じました。



この場所はヒンドゥー教意外が入れないそうで遠目からでしか見ることが出来なかったけどすごい迫力でした！地震で壊れてしまったとガイドさんに教わったけれど本当に地震が起きて壊れた建物なのかどうか分からないくらい綺麗だったし修復されてありました。そしてネパールにある世界遺産のほとんどがヒンドゥー教や、仏教に関する世界遺産がほとんどだということが分かりました。世界遺産視察でネパールの宗教の特徴を知ることが出来ました。(←実際の門の写真)

## ボダナート!!!

今度訪れたのはボダナートというネパール地震が起こった後に1番初めに修復が終わった世界遺産でした。ボダナートにはたくさんの人で溢れかえっていてなんか東京みたいでした。上の部分には5色の色の旗がいっぱいあって一つ一つの色の旗には意味があると学びました。初めて世界遺産を見たけれど、どっちとも、とにかく豪華ですごく大きく存在感がありました。また、日本の世界遺産とは違うネパールの世界遺産を自分の目で直接見ることが出来て感動しました



## 大使公邸訪問

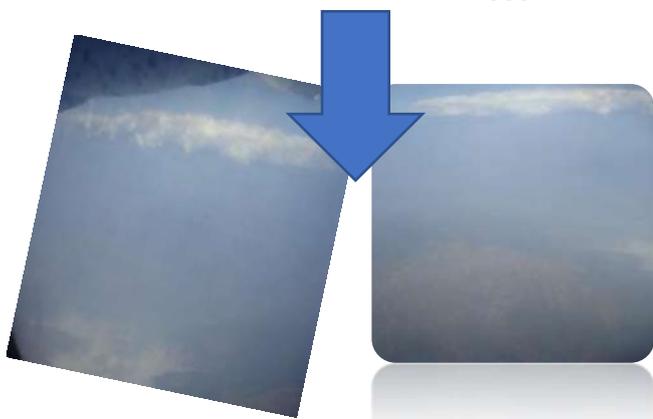
元々六日目に大使館を訪れる予定でしたが急遽キャンセルになってしまい代わりに大使公邸に招いてくださることになりました。大使公邸の中はとても綺麗で玄関に安倍首相と一緒に撮っている写真が飾ってあって本当に大使は凄い人だと感じたし今までにないほど緊張してジュースを出して頂いたんですけど飲む時に緊張しすぎて手が少し振るえていました。夕食はネパール人のシェフの方が作ってくださった日本食を頂きました。日本に行ったことがないので日本食が美味しくてビックリしました。大使の方に色々質問をしたりして行くうちに、あっという間に時間が過ぎてしまいました。普通では絶対に入れない大使公邸に招いて頂いてとてもいい経験になりました。



## ～Daily3～ (カトマンズ→ポカラ)

いよいよポカラに向け出発!!!

Let 's Go!!!



ポカラに向かう飛行機は今まで乗った飛行機と比べて小さくプロペラ機でした。



窓からヒマラヤ山脈を見る事が出来ました。雲であまり見る事が出来なかったけれどそれでも雲よりも高い山があってさすが世界の屋根と言われる高さの山だなーと思いました。

## そしてついにネパールのポカラ市に到着！



ポカラの空港に荷物を貰う時に全部手でビックリしました。そして、ポカラに着くとカトマンズと比べると圧倒的に空気が綺麗でむしろ駒ヶ根と変わらないぐらい空気が綺麗なんじゃないかと思いました。風景も駒ヶ根と同じように一

面に山々がそびえ立っていましたが、違うのは山を見る時の角度で、ヒマラヤ山脈はとにかくでかくずっと見ていると首が痛くなるほどです。

空港の外に出てくると全員のホストファミリーが来てくださっていて初めて自分のホストファミリーに会いました。とても優しく家でホームステイが楽しみになりました。それで細長いマフラーのような布【マラ】というものを首にかけてもらいました。このマラには歓迎するという意味があるそうでとても嬉しかったです。



ホテルに着くと早速昼食でした。昼食は初めてネパールの一般的な定食【ダルバート】を頂きました。初めてのダルバートは、とても辛かったけど同時に旨みがあってとても美味しくいただきました。紅茶の本場だけあって出てきた紅茶は、とても風味が強く口の中に入れた時に紅茶のいい香りが鼻から抜けてとても美味しかったです。



## ポカラ市役所訪問



ポカラ市役所では副市長さんに色々か質問をしました。それで1番印象に残っているのは、ポカラ市は、何故ゴミが少ないのかという話です。ポカラ市は元々ゴミがカトマンズと同じぐらい落ちていたそうです。けど積極的にゴミを減らそうと地道に長年活動している人がその活動の輪を広げたおかげで今の綺麗なポカラ市があると知りました。僕はその話を聞いた時に、やっぱり自分が思った事を素直に行動に移しどんなにか時間が経とうとも全力でやり続ければきっといつかその輪が広がり人だけじゃなくい

ろんな街や状況が、変わるんだと思ったし自分が思ったら、素直に行動に移してみる大切さを学びました。なので僕はもっと自分に素直になって行動できるような人間になりたい！と思いました。



ちなみに僕らの方にかかっているマリーゴールドの花の輪は、【カタ】と言って【マラ】と同じように来た人を歓迎する意味があります。

←市役所の職員の方々とポカラ市の副市長さんと一緒に撮った写真です!!!

## スリサハラバル中等学校と交流!!!

市役所をあとに僕らはスリサハラバル中等学校に向かいました。スリサハラバル中等学校に着くとたくさんの生徒が僕らの到着を今か今かと楽しみに待っていてくれました。思った以上に人がいて僕らはびっくりしたし凄い注目されていたので結構緊張しました。みんな目がキラキラしてて、笑顔が学校中に溢れていました。ところどころ日本語で(こんにちは)とかがあってビックリしたけど隊員さんがスリサハラバルに日本語を少しだけ教えていると知りました。日本語の発音は世界的にも難しいと言われているのに自分から積極的に日本語で挨拶してくれる生徒がいっぱいて凄いと思いました。



歓迎会が始まるとスリサハラバルの生徒がネパールの民族舞踊を踊ってくれました。



ネパールの民族舞踊は、日本のダンスと違い手や足だけではなく手首や、腰、お腹などを最大限に活用して踊っていて、日本と比べるとネパールのダンスの方が難しそうでした。

国歌とかもそうでネパールの国歌は、明るくりズミカルなのに対して日本の国歌は暗くゆったりとした感じでした。歓迎会が終わると早速みんなで大縄や書道などで文化交流会を行いました。みんなでいっぱい遊びました。それでビックリしたことがあります。それは、ネパールの子供はみんな英語がペラペラだと言うことでした。色々と一緒にしゃべりしたんですけど、どう見ても自分より年下の子が自分よりもペラペラに英語を話していて凄いと思ったしそれと同時に日本の英語教育は世界の中でもかなり遅れているんだなーと思いました。

なのでこれからは書ける英語だけでなく使える英語を身につけられるように頑張りたいです!!!



## ホームステイ!!!

初めてのホームステイ正直不安しかなかったけどサビタさんやダダ(サビタさんの息子さん)が優しく、接してくれて嬉しかったし自分の使える英語でコミュニケーションを取る事が出来たので嬉しかったです!

※ダダはネパール語でお兄さんという意味です!



## ~Daily4~母子友好病院訪問

ホストファミリーに送って貰って母子友好病院を訪問しました。

まずは四つのグループに別れて、助産師さんの家庭訪問と一緒に着いていく事になりました。病院の周りにはたくさんの方が立っていて結構の人が友好病院で子供を産んだそうです。話を聞くと普通に近くて便利で家庭訪問とかも初めての子育てで不安とかいっぱいだったけど助産師の方々が色々子育てのポイントや、相談に乗ってくれるので特に不安もなく安心して子育てが出来ているということでした。



それで何か入院中に困ったことはないかと聞いてみたら、トイレが場所によって汚かったりするのでトイレを選ぶ必要があるのがつらいということで一体どんな感じなのかと気になりました。そしてネパールでは特定の病院で出産すると国から補助金のようなものが貰えたり服や子育てに必要なものが貰えるという制度があるそうです。国全体が出産に目をつけ出産する人が出産しやすい環境作りをしている点で、日本も学ぶべき所があるのではないかと思います。



←保育園にも訪問させていただきました。すごく小さい子が可愛くて赤ちゃんが可愛いのは世界共通なんだなと思いました。

事前研修の時にお世話になった北原照美さんから貰った100ルピーでネパールの駄菓子屋に行くことになりました。

ネパールの駄菓子屋は日本にある駄菓子屋と違ってすごくカラフルで明るく何よりいっぱい種類がありました。そして何よりもとにかく安い!100ルピーは、日本円で100円ぐらい、日本で100円分買おうとすると少しぐらいしか買えないのにネパールでは袋いっぱい買う事が出来て凄い物価が安いな—と思いました。



街散策を終えると昼食になりました。結構スパイスが効いていて少し辛かったけどとても美味しくておかわりしました。

昼食を終えると早速病院を視察しました。病院内を見ると衝撃を受けました。まだ2階の壁が出来ておらず水道管のような物も出ていてびっくりしました。これでも工事が進んでいる方だと知ってさらに衝撃を受けました。日本の病院ではありえない事がネパールでは普通にありえてしまう事にビックリして発展の違いを感じました。気になっていたトイレは言っていたように、汚いトイレと綺麗なトイレの差がありました。そしてトイレが全部和式だったので妊婦の方には辛いのではないかと感じました。

## ポスター制作！

僕は病院のために何が出来るのかを考えてみんなで病院の雰囲気明るくなるようなポスターを作ることになりました。友好病院の助産師の方々と仲良く一緒に作りました。日本では聞けないような助産師の話や病院の話、日本に来た時の話とかをいっぱいしてあっという間に完成しました!!!

それぞれの班ですごく綺麗なポスターが出来たし日本とネパールの文化を合わせたような絵が出来たので嬉しかったです。

また、このポスターをきっかけに病院が少しでも明るくなると嬉しいです



## ホームステイ 2日目!!!

最初はすごく不安や緊張いっぱいのホームステイでした。ですが、実際に家にお邪魔させて頂くととても優しく家族のように接してくれました。最初こそ自分の英語力の低さを実感したけれど、五感をフル活用して頑張って何を言いたいのかを感じ取ったり、自分の言いたいことを、ホストファミリーの皆さんとお



茶やお菓子を食べながらたくさんおしゃべりして、たくさん笑ってとても楽しかったです。ダダからネパール語を教えて貰って覚えたてのネパール語を使って本当に少しだけコミュニケーションを取ることが出来た時はすごく嬉しかったし、もっと色々な国の言語を学んで色々な国の人とコミュニケーションを取りたい!と思いました。夕食はサビタさんがダルバートを作ってくれました。サビタさんの作ったダルバートは、ネパールに来てから食べたダルバートの中で1番美味しかったです!夜はみんなで、喋りながら折り紙を折りました。折り方を英語で説明するのはとても大変だったけど、みんなで夜遅くまで折り紙を折ったのは今でも忘れられない楽しいひとときでした!!!こんなに暖かい家族の元で2日間を過ごさせてもらってホストファミリーには感謝の気持ちしかないし、僕のためにお土産を沢山貰ったり、サビタさんやダダに【絶対にまたネパールに来て家に泊まって行って!!! 私達は家族だからいつでも歓迎するよ!】と言われた時は胸がとても熱くなって、泣きそうでした。

ネパールの家族とすごした2日間は、僕の一生忘れられない思い出になったし、将来絶対にまたネパールに行ってネパールの家族に会いに行きます!本当にありがとうございました!

## ダンニヤバード!!!

## ～Daily5～ オックスフォード高等学校と交流

オックスフォード高等学校に着くとスリサハラバル中等学校と同じように歓迎会を開いてくれたのですが、オックスフォードは、とにかく生徒がいっぱいいてざっと 200 人はいるんじゃないかと思いました。それで、歓迎会では【カタ、マラ】を頂いたんですけど、前に出て貰うので凄い注目されて緊張しました。歓迎会が終わると文化交流会を行うために、そこからは教室のような場所へ移動して文化交流会をしました。けど、移動する時に 3 階のトイレが水漏れして 1 階まで水が来ていて僕らはかなりびっくりしてはいたんですけどオックスフォードの生徒の人達は騒がずに気にせずに教室に向かっていていつもの事なの？!!!と環境の違いにビックリしました。水漏れがあったんですけど何とか文化交流会が行われる教室に着いて交流会が始まりました。最初に、オックスフォードの生徒がネパールの伝統的な歌を歌ってくれたり踊りを披露してくれました。集団のダンスはとにかく動きが揃っていて美しかったです！



ずっと練習していた書道パフォーマンスは、少しグダグダになってしまった部分があるけどネパールの人に日本の文化書道を見せることが出来たのでよかったです。文化交流会が終わるとみんなでドッチボールや、大縄、卓球をして仲を深めました。最初こそは僕らが凄い緊張して無口になっていたけど、少しずつ遊んだり、喋ったりしたら緊張が嘘のように消えて、自分と同年代の子と仲良くなれたので嬉しかったです。



## 海外協力隊 活動報告

## A WORD PRESENT

### 山関はるなさん

【職業】 コミュニティー開発

【協力隊員になった理由】

19 歳の時にインドを訪れて道を歩いていると子どもたちにお金頂戴と言われたけど兄と一緒に遊び始めたら言わなくなった。しかし、カメラを向けた瞬間また言い始めてしまってそれがショックだったけれど、そこで得た経験は今生きている！

【私に出来ること】

貧しいカーストのグループの女性に自信をつけて貰えるようにしたり、結束を取るために農業以外の仕事(ウエイトレス)をやらせた。

ネパールの人達といっぱい笑いたい！

【僕達へのメッセージ】

ほんの少しだけでいいから自分出来ることをやる！



## 柳楽大気さん   ネパール名スندان グルン

【職業】 公衆衛生



### 【日本とネパールでの考え方の変化】

日本では、「仕事や、評価、勉強」など常に何かを任されていて「自由がいいなー」という考え方だったけど、ネパールに来てからは「言語や、不安、自由」など自分で仕事を見つけて行かなきゃいけないで「仕事があるって楽だなー」と思うようになったそうです。日本では気づけないけど、海外に行くことで気づくってこういうことなんだと思いました。

### 【自分にとって協力隊とは】

- 毎日が発見の連続!!!
- 興味の追求
- 旅行とは違う日常、協力隊にマニュアルはない！

## Learning by doing

いろんな所に行って、いろんな人に会って、たくさんの思い出を作る！

## 坂本守章さん

【職業】 野菜の採取指導



### 【仕事内容】

ビニールハウスを作りトマトを栽培している!!!けど、ビニールハウスを鉄で作るととにかくお金がかかるので、鉄ではなく竹を利用してコストカット!!!普通のネパールの農家でも作れるようにした。

- いかに良いものを作り上げるかが勝負！

### 【僕達へのメッセージ】

- とにかく今を大切に、一生懸命頑張ること！
- もし海外に出たいと思うならば英語をしっかりと勉強すること！
- どこの出身であろうと頑張ること！

## お別れパーティー

お別れパーティーではサビタさんが来てくれてみんなでポカラで過ごす最後の夜を楽しみました。ご飯を食べてから僕らは、日本で練習した【ふるさと・レッサムフィリリ】を発表しました。それで僕達が歌うのに合わせて踊ってくれてすごく楽し



かったです。最後にみんなで前に出てネパールの踊りを踊りました。最初はあまり乗り気じゃなかった僕達だったけど、だんだんテンションが高くなってきて最後の方は本当にノリノリでした。(笑)

←そして、ホストファミリーと別れる時どうしても寂しくなってしまうて、みんな涙が止まりませんでした。まだまだ話したいこと、やりたいことがあってまだホームステイしたいと思いました。この日の

夜は、目が痛くなるほど大号泣してしまいました。

## ～Daily6～ (JICA)

ついにポカラを離れる時が来ました。空港に着くと何人かのホストファミリーの方が見送りに来ていました。その中にはサビタさんがいて、また涙が止まらなくなりました。



さらばポカラ!!!また絶対来るからね!

## JICA ネパール事務所訪問

カトマンズに着くと早速 JICA ネパール事務所に向かいました。ここでは、JICA がネパールで行っている支援について教わりました。JICA は、ネパールで震災対策や復興支援都市環境の改善、教育や、医療の質の向上などいろんな分野でネパールを支援していることが分かりました。そして、今のネパールに必要な支援は、色々な活動を沢山や

るのではなく、時間がかかってもいいから確実にネパールに根付かせるような持続性、継続性のある活動や支援を行っていく必要があると知りました。そしてそれは、寄付でも同じように言えて、寄付をするのはいい事かもしれないけれどあまり使わないようなものなどを送っても、どちらの国にとってもプラスにはならないし寄付としてのあり方ではなく、ただの寄付する側の自己満足になってしまう。だから寄付は、寄付する側の自己満足で終わらせるのではなくその国では、何が不足して何を必要としているのかを見極め、確実に使うようなものや必要なものを支援することがこれからの寄付に必要であると知りました。だからもっと自分たちは国際協力のあり方というのを一人一人が1度立ち止まって考えていくべきではないかと思いました。



## ～LASTday～ (帰国)

いよいよこのネパール研修も、終わりが近づきました。みんなも、疲れが溜まって飛行機の中ではみんな熟睡しました。久しぶりの日本!!!タイを経由した後だとすごい肌寒く感じました。バスで駒ヶ根に帰ると本当にポカラと駒ヶ根は、似ているなと感じました。



## ★この研修に行ってみたいと思う人に！

最初は「言葉の壁」「文化の違い」「体調について」「ホームステイ」など色々な不安があると思います。ですが、それは、全く問題ないと思います。誰でも知らない国を訪れるわけだから不安があると思います。だから、ネガティブに考えるのではなくポジティブに考えましょう！英語は、片言でもいいから学校で習った英語だけでもコミュニケーションは、凄い出来ると思うし、ジェスチャーとかでも伝わると思うので、自分から積極的にコミュニケーションを取ってみてください!!!  
ポジティブに考えればどんな事も楽しくなるし、この研修がもっともっと楽しくなると思います！

## ★荷物について ※行ってみて個人的に思った事です。

### 「服装」

服装は毎日分用意しなくてもなんとかなります。汚れることはないので動きやすい服などを3～4日分と制服を用意すれば十分です。沢山荷物を持っていくと移動する時に自分が大変になるだけでなく、お土産とかも入らなくなるかもしれないので、荷物は極力少なくてもいいと思います。

### 「非常食」

お腹壊した時や、あっちのご飯が合わなかった時の非常食ですが僕は玄米ブランを2袋だけ持って行ったんですが、結局ポカラのホテルで夜食として全部食べ切ってしまいました。一応お腹を壊した時ように少しは持っていく事をオススメしますが、あまり沢山持っていくと意外とかさばって邪魔になったり処理が大変になったりするので気をつけてください。

※ちなみに沢山持ってきた人がいて、邪魔だったので全部食べ切ることにしたんですが、だいたい1人で3～4人分食べる派目になったので気をつけてください！

## ★この研修に参加してみたの感想

僕は実際にネパールに行ってみて、国際協力のあり方や、発展途上国のことについて深く考えさせられる場面がいっぱいありました。

発展途上国と聞くと僕達は「貧しいから、幸せではなさそう」と、ついついネガティブな方向に考えてしまいます。でも、アジアの最貧国と言われているネパールに行ってみると全然違って、どんな人にも優しく家族のように接してくれたり、笑顔で挨拶してくれたりしてくれる心の優しい人達でした。「幸せか」で見ると、ネパールの人は確かに貧しいかもしれませんが、けど僕達日本人とよりもずっと何倍も心が豊かで幸せではないかと感じました。まず、幸せじゃなかったら知らない国から来た見ず知らずの人に優しく笑顔で挨拶してくれたり、自分の家に招いて家族のように接してくれないと思います。だから僕は

幸せかどうかは、「貧しい」か「豊か」かどうかでは決まらない と思いました。

○先進国(寄付する側)の価値観を押し付けているだけの援助は本当に発展途上国のためになっているのか？

援助は、先進国(寄付する側)の自己満足だけで終わってはいけない！

もっと発展途上国では、何が不足して何を必要としているのかを見極め、確実に使うようなものや必要なものを支援することがこれからの国際協力のあり方ではないかと僕は思いました。

そしてもっと自分たちは国際協力のあり方というのを一人一人が1度立ち止まって考えていくべきではないかと思いました。なので、これからは表面的に見て行動するのではなく、もっといろんな人の気持ちを考えた行動をしていきたいと思いました。

僕はこのネパール研修で色んなことを経験して、いろんな人と出会って、色々考えることが出来ました。今回の経験は、将来絶対に役に立つと思うし 日常生活から活かしていきたいです！

この事業に参加するにあたって支えてくれた人全てに感謝します！

**ダンニヤバード!!!**



## 【家族より】

中学生海外派遣国際交流事業に参加した事で、翼まりにとって自分の夢に向かって大きな一歩を踏み出したと思う。この経験を大事にして、一步一步自分の夢のために進んで行って欲しい！

父 母より



# ダンニヤバード！



唯一、稼働していた信号機。車も人も多く、ごった返していた。(カトマンズ)



工事中の歩道  
掘った土砂で歩くスペースがない  
(カトマンズ)

## 中学生海外派遣国際交流事業 報告書

駒ヶ根市 副市長 堀内 秀

平成 31 年 1 月 4 日から 11 日まで、8 日間、駒ヶ根市と国際友好都市であるネパールのポカラ市へ、9 名の中学生と引率職員等 7 名、計 16 名で行ってまいりました。

今回は、駒ヶ根市以外に、市長から伊南地域の町村長さんにもお声がけをし、中川村から中学生 1 名と先生 1 名、飯島町から今後派遣に向けての事前調査を兼ね、教育委員会職員が 1 名参加しました。ネパール市役所でも、今後は駒ヶ根市だけでなく、広域での参加交流を考えていきたい旨挨拶で話をさせていただきました。

また私は、これまでネパールから駒ヶ根市へお見えになるポカラ市の市長さんや交流協会、友好病院の関係者の皆さんなどを、何度もお迎えしていましたが、ネパールへは行ったことが無く、今回始めて、団長として参加させていただきました。



団長としては、全員が無事に元気で

帰ってくることに、また去年が多くの子どもたちが体調を崩したこともあり、体調管理には万全を期して、計画したプログラムへ子どもたちがしっかり参加できること、そして何よりもみんなが心から楽しかったと思える、行って来て良かったと一生の思い出に残る旅行になって欲しいと、引率者の皆さんと共に心がけました。

今回の旅行に当たりましては、事前の準備から、現地での生徒支援、案内など、ほんとに多くの皆さんに支えられて実施することが出来ました。ネパール日本国大使館、JICA、ネパールの JICA 隊員、ポカラ市役所、ポカラ市訪問先学校、ポカラ駒ヶ根友好協会、ホストファミリー、母子友好病院、母子保健プロジェクト関係者、HIS の添乗員等、ご支援をいただきました全ての関係者の皆さんに心から感謝を申し上げます。

日程ごとの詳しいプログラムの内容は、生徒等からあると思いますので、私は特に気がついたことを記載させていただきます。

まず今回ネパールへ行くに当たり、向こうの皆さんに少しでも親近感を持ってもらい、敷居が低く出来ないかと考え、私自身が尺八という楽器をやっていることもあり、世界共通の言語と言われる音楽を介して交流が図れればと、生徒との合唱を計画しました。ネパール人なら誰でも知って曲は何かを、ネパール交流市民の会の皆さんにお聞きしたところ、それならネパール民謡「レッスンフィリリ」だろうとのことで、早速 YouTube から標準的なものを選定し、尺八譜をお起こし、生徒たちと一緒に合唱・演奏することにしました。

現地で演奏したのは、5 日目のお別れパーティの時でした。始めに日本語とネパール語



で「ふるさと」を歌い、そのあと「レッサンフィリリ」を歌いました。馴染みの曲ということで、歌に合わせて市長やタパさん達が踊りだし、各テーブルでは手拍子で一緒に歌ったりと盛り上がり、我々の気持ちも通じたのではないかと思います。

次に母子友好病院（地元では“駒ヶ根病院”と呼ばれている）訪問のプログラムについてであるが、4つのグループに分かれ、地元の保険補導員さんの案内のもと、最近子ども



が生まれた病院周辺の民家を訪れた時のことである。平日の昼間なのに、家に若い父親が居たことを不思議に思い、仕事は何をしているのかを尋ねると、民族楽器を演奏する“ミュージシャン”とのことであった。早速、何か演奏をとリクエストすると、バイオリンと似たような“サーランギ”という楽器で、ネパール民謡の「レッサンフィリリ」を演奏してくれた。生徒も練習してきた曲だけに馴染みもあり、つい口ずさんでいた。また、“マダル”という両面打楽器の楽器も演奏してくれ、その楽器に挑戦したりして、偶然にも生の民族音楽に接することが出来たのは、生徒にとっても、勿論私にとっても貴重な体験になった。

次に訪れた集落では、その地区の集会所である3階建ての建物に案内された。案内してくれたその若い保健補導員さんの出身地で、ここの集落はカースト（カースト制度は法的には廃止されているが実態とすれば存在する）の中では一番下のクラスであるとのことで、トタン屋根の上に石を乗つけたような家が多く見られた。彼女によると、先ほど訪れた楽器を演奏してくれた家は、鉄筋コンクリート造りで、同じ下のカーストの中でも上の方であり、地主でもあるためお金もあり、上の学校へもいくことが出来、良い仕事へも就くことが出来るが、私たちはそうはいかない。この集会所は、この集落の出身者達が、海外等で苦労して稼いだお金をみんなで出し合って造ったものである。時には、お嫁さんに来て住むスペースが無く、集落のみんなが出て住む建物の工事をすることもある、とのことであった。





私の子どもの頃はみな貧しく、隣近所が“結い”という形で農作業等を助け合っていたが、今このネパールにその地域の固い絆があるのかなど、ふと懐かしく思った次第である。近所の共通ペースでは、放し飼いの鶏が居たり、洗濯物を干すスペースになっていたり、道路沿いではみんなが集まって話をしてたり、また駄菓子屋では、ほんとに安く一品ずつお菓子が買えたりと、正に昭和30年代の日本がそこにあった。懐かしく、心落ち着く場所であり、貧しくものんびりとした時間を感じることが出来た。

またカーストについては、職業も限られており、公務員や銀行員などには、ほとんど一番上の階級の人しかないとのことであった。ただ最近、下の階級の人の中からも何人かは公務員として採用しなければならない、という風に、少しずつではあるが変化はあるとのことであった。

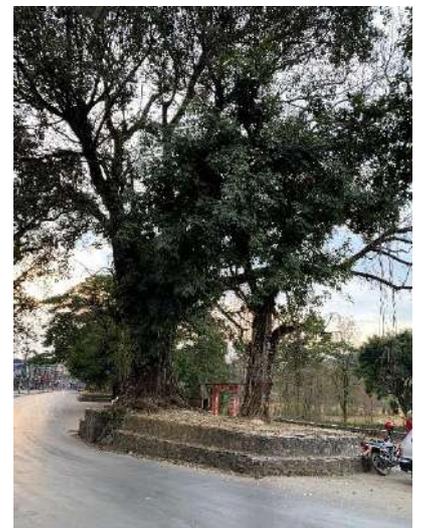
ネパールは、多民族国家であり、さらにそれぞれの民族の中に、実態として未だにカーストが存在する、

複雑な社会構造をしている。我々外の人間から見れば、実質的にカーストが無くなれば、もっと自由な民主国家になるのではないかと思うが、長い歴史の中で出来上がってきている今の社会体制は、そう簡単には変わるものではないかと思われる。また婚姻についても、同じ民族、同じ階級の人同士で結婚するそうで、階級の下の人と結婚すると、二人とも下の階級になってしまうとのことである。ただ、新しい憲法も制定され、地方自治体も昨年から公選の議員や首長も選出されるようになってきており、先ほどの公務員採用の動きなど、少しずつではあるが変化が見られるのかなあと考えた次第である。

この他に私は、元ポカラ市長で、現在州議会議員のクリシュナ・タパ氏、ポカラ駒ヶ根友好協会会長のサラダ・モハン・カフレ氏、事務局長のマヘンドラ・ゴダール氏と、駒ヶ根市への記念モニュメントの建設について打ち合わせを行った。

ポカラ市には、駒ヶ根市との友好を記念する「駒ヶ根公園」や「母子友好病院（駒ヶ根病院）」があるが、駒ヶ根市には記念すべきものが無いので、是非駒ヶ根市へ記念のモニュメントを建設し、広く市民にもポカラ市のことを知ってもらいたい。費用は、友好協会とポカラ市、在京ネパール人会で負担する。

具体的には、ポカラ市内の道路の真ん中や歩道の中にある「チョータラ」という、規模の大きい植樹柵（W4m×L8m×H1.5mくらい）のようなもので、両側に大きな木を二本植え、



真ん中に記念モニュメント建てるというものである。場所の選定と費用の見積もりをお願いしたいとのことであった。

日程的には、今年の4月18日が友好都市締結18年目であり、18周年記念として、その日に我々も駒ヶ根市へ行って除幕セレモニーを行いたい、とのことである。

えっ!? 今年!? 18周年記念!? というのが第一印象である。日本では5年毎か、10年毎が区切りの記念事業を実施する年であり、また場所選定と工事の実施についても、今年の4月は難しいのではないかと思うが、その場では持ち帰って検討しますとの回答を行った。時期は検討するとして、実現に向けてしっかり取組んでいきたいと思う。

また、駒ヶ根市が行う「東京オリ・パラホストタウン事業」の一環として、ネパール陸上ユース選手（中学生から高校生クラス）の招聘について、ネパールオリンピック組織委員会理事のテズ・グルン氏と打ち合わせを行い、将来ネパール代表選手となれるトップ選手5名ほどが、今年の秋に駒ヶ根市を訪れることで合意した。市民との交流も計画していければと思っている。



その際、テズ・グルン氏からは、自らコーディネートし、ポカラ市で毎年実施している「ポカラマラソン（フルマラソン）」へ1人招待するので駒ヶ根市からは是非参加して欲しいとの話があった。大会は2月19日です、とのことで、もう日が無いのに市長宛て招待状を頂いた。この件についても、先ほどの記念碑建設と一緒に、誠に気が早い、ネパール人の気性なのか。毎年あることなので、来年の参加へ向けて、駒ヶ根ハーフマラソンとも関連つけながら選手を選考し、派遣を検討したいと思う。

ネパールでのちょっと変だなと思ったこと。

#### 【その1】

ネパール入国の際のカトマンズの空港で、空港到着して入国審査も終わり、もうスーツケースを受け取りへ行くだけ、という場所で、手荷物検査あり、えっ?! これ何?!

手荷物検査は飛行機内へ危険なものを持ち込ませないために行うもので、当然、飛行機乗る前にバンコクの空港で厳しいチェックを受けているのに、更に同じこと到着後にやっている! これ何のため? 全く意味が無い。案の定、ゲートで機械がブーブー鳴っていても、OK、OKとフリーパス!? 働く場所を作るため、かな、とも思ったがもう少し役立つことを、とも思うが。

#### 【その2】

ネパールの交通事情。信号機なし、割り込み普通、目の前直前右折も普通、車間2~3m、歩行者そこのけ車が通る、歩行者横断目がけ（地元の人には平気）、砂埃りいっぱい、正にごちゃまぜ交通。バイクはしっかりヘルメット着用、しかし後部座席はヘルメット無し。主要な交差点には、交通警察官が手信号、うちわ信号で整理、凄い。我々はとてもここでは運転は出来ないと痛感した次第。



### 【その3】

今ネパールではほとんど停電が無くなった。噂によれば、今までも電気はあったが、発電機やバッテリーの販売業者と電力会社社員とが癒着をし、お金を貰って適宜停電を起こしていたようである。政治体制が民主化したことにより発覚し、改善されたようである。水道事情でも感じたことであるが、ポカラでは、水道水は見た目には透明で綺麗な水が出る。しかし飲料は好ましくないとのことで、ネパール人でも一般的には飲料水は大きなボトルで購入し、サーバーで飲んでいるようである。朝の散歩の時に、トラックの荷台へおっきなボトルをいくつも積み、各家庭に配達している姿を見ることができた。一方で、外の水道の蛇口から、その大きなボトルへ水を詰めている女性の姿も見ることができた。あの大量のボトルの水は、毎日、どこから運んでくるのかな、と。もしかしたら、水道水は、後は消毒さえすれば飲めるようになるのではないかなと。塩素を注入するだけであればそんな難しいことでは無いような気がするが、もしかしたら働く場所の確保など、そうしない事情があるのかなとも思った。



### 【その4】

ちょっと専門的な観点から一言。建築物の足場は、竹製である。5階建てビル建設でも竹製足場。まあ竹は柔軟性があるため、人が乗る程度であればしょうがないかと思うが、危険性は否定できない。また中にはコンクリート型枠を支える支保工にも竹を用いており、柔軟性があってはまずい支保工に用いることは、大きな問題。打設後のコンクリート表面もあばたで日本ではほとんどアウトかな。さらにコンクリートの強度は、水の量やセメントの量で決まるが、ネパールでは現場でコンクリートを練って打っているため、きちんと正確に量を測って行っているか、強度的にも課題があるのでは、と感じた次第。

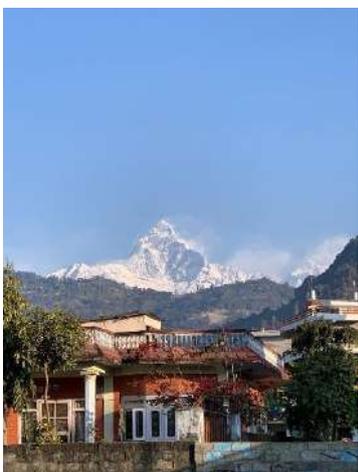


### 【感想】

ポカラ市と駒ヶ根市の共通点は、高い、雪を頂いた綺麗な山が身近に見られること。

湖も含め自然景観が豊かな山岳高原都市であることが実感として感じたところです。

また、ネパール人は、皆さんとても親切で、人懐っこい感じ、子供も大人も。そんな点は日本人と性格的にも合うのかなと。



治安も良い方だとのこと、路上に多くのバイクが置いてあるが、高そうなヘルメットも皆サイドミラーに引っ掛けたまま放置してあった。

また、言語では、ネパール語の他に英語は普通に話せる人が多く、訪問先の学校では、保育園から英語を教えているとのことであった。JICA 隊員からも、英会話能力の必要性の話があった。改めて英語教育の重要性を感じた次第である。

### 【終わりに】

今回、子どもたちが全員お腹を壊すことなく、全てのプログラムへほぼ全員が元気で参加することが出来たのは、非常に良かったと思う。

1つには、日本を出てバンコクで前泊し、次の日にネパール入りしたことで、長時間の飛行機の疲れを引きずることはなかったこと。

2つには、水道水は飲まない、生野菜、生ものは口にしない、歯磨きにも水道水は使わないことを、毎日、その都度徹底したことが良かったのではないかと思う。是非今後のプログラムの参考にさせていただければと思う。

子供たちにとっては、ほとんどが初めての海外旅行であり、長期間家族と離れて生活したこと、更には、一人で二晩外国でホームステイをしたことなど、中学生という多感な時期にこういった経験が出来たことは一生の思い出になることと思う。同じ年齢ではもう二度とできない新鮮な経験をしっかりと将来の自分の中に生かして行って欲しいと思う。

今回、大変楽しく旅行が出来ました。何より一緒に行った生徒の皆さんのまとまりが良かったことが一番かな。引率者の皆さんはじめ、ご支援をいただいた全ての関係者の皆さんに改めて心から感謝を申し上げます。ありがとうございました。

ナマステ



## ネパール連邦民主共和国への旅 報告書

駒ヶ根市教育委員会 子ども課 中坪美智子

平成31年1月4日から11日まで、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。

私自身、ネパールに行くのは初めてで、中学生の健康をあずかる者として、不安がたくさんありましたが、行程中は、みなさん笑顔で元気にすごし、大事なことがなく充実した日々を過ごすことができました。

昨年度の派遣の反省から「水道水は飲まない。生野菜・生ジュースも注意。体調が悪くなったら、即対応。」等、事前学習で、何回か元気で過ごすためのアドバイスがあり、現地では、これらを守り過ごしていました。結果、私も、ホテルに残ることなく、生徒たちと一緒に行動し、多くの学びができ、自分の世界を広げることができました。「百聞は一見にしかず」この言葉通りの日々でした。

### 【ネパールで数日すごしてみて】

\* ころあたたかく、気持ちを穏やかにして過ごすことができました。

ネパール（ポカラ）の皆さんは、優しく、家族愛・人間愛等愛を自然にかもしだしていました。思いやりを再認識しました。

母子病院を起点に地域の妊婦さんのいるお宅を訪問しました。訪問すると、昼間なのに、家に妊婦さん以外にも家族がいました。ひなたぼっこをのんびりとしている人が多くみられました。みなさん、笑顔で私たちを歓迎してくださいました。



妊娠や出生届はされないので、母子の管理が地域の方の力でささえられていました。人と人のつながりがありました。

また、ホームステイ先の皆さんの温かさに包まれ、中学生は、別れたくない気持ちになってしまうほど、になりました。人を愛する純粋な気持ちに触れることができたのではと思います。

\* ポカラからみる山の景色は最高でした。

さすが、リゾート地。

前日に雨が降った、次の日のヒマラヤの山々のきれいだったこと。



### \*住んでいる環境は自然に満ちている

衛生面等の環境の整った日本に住んでいると、この体験の日々は、日本は恵まれているんだと痛感してしまいます。道路の端には、家庭からの雑排水が流れていました。今は、雨が少ない時期なので、少しずつ流れるだけですが、雨期になると大きな川になり流れるとのこと。家によっては、地面に食糧をおき調理しているところもありました。雨期は大変だろうと想像してしまいました。

### \*あたりまえと思っていたことがあたりまえではない

学校の横に長屋の住居があり、そこに学校には通えていない家にいる子どもたちがいました。だれにでも教育が保障されているとは限らない現状がありました。

ホテルのトイレは良かったですが、空港や病院等のトイレは、一呼吸してから使用するトイレでした。でも、我慢は禁物です。

### \*聖地の世界から強い信仰心を感じた

カトマンズにつき、最初に訪れたのが、世界遺産 ネパール最大のヒンドゥー教寺院「パシュパティナート」複数の寺院があり、火葬の煙がたなびき、さるや牛が自由にすごしていました。遺灰は、川に流されるとのこと。その川の水を何回も台にかけている人がいました。終末期にすごす病院もあるとのこと。現地の方はそれが当たり前のようにすごしていました。火葬の煙にカトマンズは包まれていました。

ボダナートはチベット人たちの信仰を集めていた聖地で、地震後早期に修復工事がすすめられたとのこと。訪れている人がとても多かったです。

信仰という偉大な基盤のもとで、人と人が強くつながっていることを感じました。

### **【持ち物（薬品関係）知識】**

体調不良に備えて、常備薬は持っていました。

#### \*使用したもの

- ・体温計・・・使用頻度が高いものです
- ・解熱剤、風邪薬、熱さましシート

#### \*生徒のみなさんが自分の薬品を使用したので、ほとんど使用しなかったもの

- ・正露丸、ワカ末錠（下痢の薬）、頭痛薬、酔い止め錠
- ・オロナイン、マキロン、ばんそうこう、湿布、喉ヌールスプレー

#### \*個人で用意したほうがよいもの

- ・自分にあつた薬（胃腸薬、風邪薬、酔い止め、下剤、頭痛薬等）
- ・マスク、うがい薬・・・カトマンズはほこりや煙がひどかった。私は咳  
悩まされました。
- ・カイロ・・・冷えた時には使用できます
- ・レトルト雑炊やお粥（お湯を入れれば食べられるもの、お湯であたため  
るもの）
- ・粉末スポーツドリンク、カロリーメイトやチョコ
- 必要ないなど思うものは、現地の協力隊の方にあげてきました  
（カイロ、カロリーメイト）

### 【みんな元気に行ってくることができました・・・秘訣は？】

#### \*丈夫なからだところどころ・・・出発前からの体調管理

- ・いままで丈夫なからだに育ててくれたご両親に感謝してください
- ・予防接種はうけておきましょう  
タイは、蚊が多いので、日本脳炎  
ネパールは、牛や犬等動物の放し飼いで生活しています。動物の糞や  
ゴミは多く、現地の方は痰も吐きます。三種混合やBCGは必要と思  
いました。

#### \*なんでもおいしく食べる

- ・ネパールの食事は、おいしかったです。
- ・バイキングが多かったのですが、カレー、  
卵、野菜炒め風なもの等、食べることができました。
- ・大使館公邸で日本食を食べ、胃を休めた  
ことも力になりました。
- ・ポカラの朝食で、お粥が1度でした。おいしかったです。
- ・生徒たちの、出てきたものを「わー、おいしそう」と一声を発してか  
ら、元気にもりもり食べている姿に感心しました。（好き嫌いが  
ないことが重要です）



#### \*同室者に迷惑をかけるほどぐっすり眠ること

- ・初めのうちはいいのですが、段々と疲れやすくなってきます。睡眠時  
間は確保しましょう。

#### \*自分の知りたいこと、体験したいことなど目的意識をしっかりとって

### 参加していること

- ・生徒たちは、事前学習で、研修の中身や現地で取り組みたいことをしっかり練っていました。それぞれが自分の得意とする分野のアイデアについて発言をし、みんなの同意を得て、みんなで取り組んでいる姿や、語学学習でも、積極的に会話をする姿をみることができました。
- ・途上国に行くということで、将来は国際協力で何かできれば、海外で活躍したいという思いをもって参加することが、元気に過ごす源だったと思います。
- ・今後、生徒のみなさんには、この体験を糧に感じた自分の未来を築いていくことを願っています。応援しています。

最後になりますが、この研修と一緒に行動した引率の皆さん、生徒の皆さん、研修中に多くの支えをいただきありがとうございました。研修中は、充実した日々を過ごすことができました。

また、日本から応援いただいたみなさん大変お世話になりました。無事に研修を終えることができありがとうございました。このような貴重な機会を与えていただいたことに大変感謝いたします。



## 中学生ネパール派遣に引率して

駒ヶ根市総務部企画振興課 矢澤 国明

昨年に引き続き、今年も引率をさせていただきました。今回、何より良かったことは、全てのプログラムにほぼ全員が参加できたこと。体調を崩すこともネパールでの貴重な体験と言えそうですが、やはり元気で帰って来ることが一番です。引率者も一安心しているところです。

私がこの事業に関わるのは、青年海外協力隊員として赴任中の2回を含めて今回が4回目です。この事業の特筆すべき点は、交流プログラムの立案、企画、調整、実行を教育委員会が、各方面から協力を仰ぎながら、自前で行っていることだと思います。チケットの手配や現地の交通手段の確保など旅行代理店でなければできないことは別として、駒ヶ根市規模の地方都市が自前でここまで充実したプログラムを作り上げている例は、全国的に見てもあまりないのではないのでしょうか。もちろんネパール交流市民の会やJICAまたは国際協力友好都市であるポカラの市役所やポカラ市民で組織するポカラ-駒ヶ根友好協会など、様々な方面からの多大なるご協力があって成り立っている事業ですが、協力していただけるということは、やはり、これまでの市民レベルでの交流や行政レベルでの交流の取り組み実績があつてのことだと思います。職員という立場を差し引いても、手作りの温かみを感じる、まさに駒ヶ根ならではの素晴らしい国際交流事業であると思います。また、だからこそ、参加する生徒たちも学びだけでなく多くの感動を得て、帰ってくるのだと思います。

私が感じた、今回の派遣事業での一番のハイライトは、ホストファミリーや関係者とのお別れパーティーで何人もの生徒が別れを惜しんで大泣きをしていた場面です。涙の源は惜別の念だけではなく、緊張からの開放もあつたのでしょうか。言葉や文化が違うというより、共通点を探すことのほうが難しい外国人の家にホームステイをするということは非常に勇気がいることです。また、何とか見つけた共通点から、今度は通じない言葉での会話の糸口を探り、油断すればすぐに切れてしまいそうな会話の糸を慎重に手繰り寄せるという作業は、とても気を使うし神経をすり減らします。

学校交流のプログラムも生徒たちが自ら考えました。想像もつかない場所で、道具も制限される中、どのような交流ができるのか、いろいろな方から情報収集をし、考え、工夫をしました。

大切に関係を育んだホストファミリーとの別れの悲しみ、緊張から解放される安堵感、ホームステイや学校交流のプログラムを成し終えた充実感、様々な感情があいまって、あの涙につながったのだらうと思います。

あんな感動を味わえる機会は、恐らくそんなに多くはありません。生徒たちには今回の経験を人生の宝物にしてもらいたいと思います。

# 中学生海外派遣 国際交流事業報告

駒ヶ根市 総務部 企画振興課  
秘書広報室 吉澤 啓太郎

撮影と通訳を兼ねて中学生の皆さんと一緒にネパールへ行かせていただきました。現地での様子などは生徒の皆さんの報告におまかせし、私を感じたことを報告します。

## 久しぶりのネパール

私が初めてネパールへ行ったのは2013年。青年海外協力隊として、ポカラ市で2年間活動しました。

久しぶりのネパールは、道路の両端が未舗装だったところが全面舗装され、中央分離帯まで整備されていたり、首都にしかなかったケンタッキーフライドチキンがポカラに出店していたりと、至る所で発展が感じられました。

特に、電気で困ることがほとんど無かったのは驚きでした。数年前までは計画停電があり、10月～5月頃の乾季は一日の半分くらい電気が無いことが普通でした。発展してインフラが整うことはもちろんいいことだと思うのですが、一方

で一抹の寂しさもありました。なので今回、ときどきフツと停電になったときには、「これこれ！」と、ちょっとうれしくなりました。

それでも、精神的にも物理的にも近い距離で接してくれるネパールの人々の優しさ、温かさ、ゆるさは変わっていませんでした。

## 駒ヶ根だからできる

長野県を一步出て「駒ヶ根」と言ったとき、どれだけの人に通じるでしょうか。

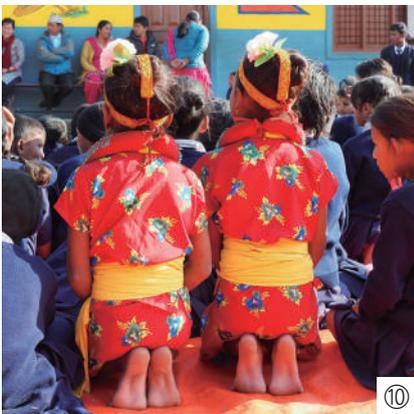
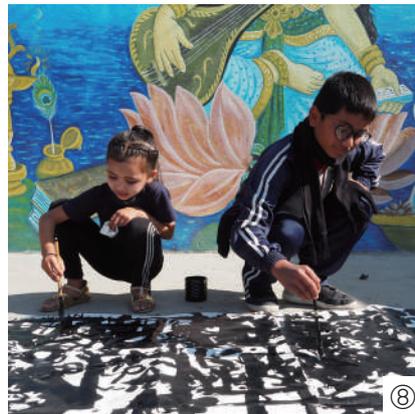
今回の派遣事業で訪れた市役所や病院の皆さん、またホームステイの受け入れ先の家族の皆さんの多くは、私も隊員時代、少なからずお世話になった方々です。親日的な方が

多いネパールですが、特にポカラでは「コマガネから来た」と言うと良くしてくれます。もしかして県外で「駒ヶ根」が一番通じるのは、国内のどの都市よりも、ネパールのポカラなのではないかとすら思えるほどです。

今こうして安心して生徒の皆さんをホームステイさせてあげられるほどの関係ができたのも、2001年に国際協力友好都市になってから、地道な交流が続いてきた成果ではないかと思えます。中学生を海外に派遣する事業は全国の自治体でも行われていますが、行き先のほとんどは欧米などの先進国です。他の自治体にはマネできない、駒ヶ根だからできる事業だと思えます。



ポカラのホテルから見た「マチャプチャレ」。ポカラ滞在中の1日だけ姿が見えました。



①肉屋の前につながれたヤギ②カメラを向けると自然にポーズをとってくれる③ポカラのフェワ湖に浮かぶボート④日本と同じような野菜が並ぶ⑤ホテルにあった歓迎セット⑥カトマンズの寺院の彫刻⑦ポカラの庭先にはバナナが実る⑧初めての墨と筆に興味津々⑨お母さんに抱っこされる赤ちゃん⑩出番を待つ子どもダンサー⑪ぐちゃぐちゃに絡っている(ように見える)電線⑫ポカラの子どもたち



ポカラを離れる前に空港のテラスで撮った1枚。まぶしくて表情が微妙だったため、市報では使えず…

## ホームステイ

当初、ホームステイは二人一組でという案もあったのですが、生徒の皆さんの希望で一人ずつとなりました。不安も緊張もあったと思いますが、ホームステイを経た後の姿は、私にも分かるくらい表情が違いました。

お別れパーティーでは、別れを惜しんで涙を流す姿が見られました。「たった2晩一緒だっただけで大げさな」なんて思う人もいるかもしれませんが、でも日本人よりもストレートに愛情を伝えてくれるネパールの人々だからこそ、短時間でもグッと心の距離は縮まったんだろうと思います。

## 生徒の皆さんへ

約20年前、私が中学生のときにもこの事業はあったらしいのですが、そんなことを全く覚えていないくらい、当時は海外ましてやネパールに関心がありませんでした。その一方、今回ネパールへ行った生徒の皆さんの行動力とアンテナの高さは本当にすごい！また、今回は3つの中学校から参加がありましたが、どの子がどの学校だったか分からなくなりそうなほど、素晴らしいチームワークだったように思います。生徒の皆さんは、今回の派遣事業でネパールの良いところをたくさん見てきたと思います。もう少し大きくなったら、

今度は誰かが用意したのではないネパールに行き、良くないところも、もっと良いところも見てもらいたいと思います。

## 最後に

今回は、団長に堀内副市長、ベテラン保健師の中坪さん、元隊員でネパール語堪能な矢澤さん、働き者の小田切くん、さらに中川中学校の飯田先生、飯島町職員の大野さんと、かつてない手厚いサポート体制でした。報告会で生徒の皆さんの感想を聞いて、今回の派遣も大成功だったと思います。私自身も貴重な経験をすることができました。皆さん本当にありがとうございました。

## ネパールへ行ってみて思うこと

駒ヶ根市教育委員会 子ども課 小田切 伸

本年度、中学生とともに、ネパール・ポカラへ行かせていただきました。私自身、人生初の海外ということで、出発前は、「初の海外がネパールって衝撃的だよね」といった、マイナスな会話が多くありました。しかし、逆にとらえると、「大人になっても行かないところへ行ける機会をいただけた」と考え、何事も経験してみる事が大切だと思い、参加させていただきました。

実際のネパールは、想像していたより、“いいところ”でした。確かに、環境などは、日本と比べれば劣悪と言わざるを得ない状況でしたが、ネパール、ポカラの方々の人の良さ、心の広さが素晴らしいなと思いました。遅れるのが当たり前な飛行機を待つまで空港で迎えてくれるポカラの人、市役所・学校・病院など、どこでも歓迎ムードで迎えてくれ、とても驚きました。

貧しい国だとしても、そこに住んでいる人たちが荒んでいるわけではなく、“豊か=幸せ”でもない。うまく言葉で表すことができませんが、ネパールの方と現地で行き会うことで、さまざまなことを考えさせられました。カトマンズでは、物乞いやお金をちょうだいと要求してくる方々に遭遇しましたが、そういったところもいい経験になりました。

何より“いいところ”だと感じたのは、雄大な山に囲まれ、駒ヶ根ほど寒くなく、ゆっくりと時間が流れている、そんなポカラの雰囲気でした。(時期が良かった部分はありますが…)

さて、私は、この係に来て3年目となり、過去2年は、日本からこの事業のお手伝いをしてきました。「百聞は一見にしかず」、実際に事業に参加してみて思ったことを記し、報告とさせていただきます。

### ■生徒たちがとにかく楽しそうに過ごしていた

行程の初めの方は、緊張もあってか、硬い感じの生徒たちでしたが、慣れてくると、物怖じせずに、積極的に話しかけたり、交流をしたりする姿が印象的でした。

特に、オックスフォード高等学校での交流は、「本当に今日会ったばかりか!？」と思えるほど、現地の子どもたちと仲良く過ごしており、驚きました。

そして、お別れパーティーでホストファミリーとの別れを惜しんで泣く姿。たった2日間、されど2日間。異国の地でのホームステイ、言葉が通じない中、なんとか意思疎通をして過ごした経験が生徒たちの成長に繋がったのかな、と思いました。

いずれにしても、生徒たちは、出発前と帰国後では、大きく変わったなと感じ、事業の効果としては、非常に大きいと感じました。(担当係としては、事前準備、事後処理など、大変な部分もありますが…)

#### ■いろいろな方々のサポート

事前研修やネパール滞在中など、非常に多くの方々にお世話になりました。

北原 照美さん、小川 まどかさんをはじめとするネパール赴任中の協力隊員の皆様、添乗員の斎藤さん、現地ガイドのラジャンさん、加えて、生徒たちの送迎などご協力をいただいた保護者の皆様、関係機関の皆様、などなど、挙げ出したらキリがないほどです。

そうした方々のサポートがあるからこそ、この事業が成り立っていることを改めて感じました。

#### ■心配された体調面

直近2年では、生徒たちが、いずれも体調を崩し、現地でのプログラムに参加できなかったり、飛行機に乗るのにもやっとの思いで乗ったり、大変なことばかり起きる事業という印象でした。生徒たちの体調に気を配りつつも、具合が悪くなったときに対応ができるよう、自分の体調管理も気をつける…、なかなか気の抜けない旅になることが、出発前から想定されていました。

1日の終わりや朝食のときなど、「体調、大丈夫？」と聞くのを忘れないようにし、いつ不調を訴えてくるか、ドキドキしながらでしたが…、みんな元気に過ごしてはおりませんか！！ホームステイから帰って来る生徒たちも、みんな元気で、引率の心配は杞憂に終わりました。(まとめて最後に倒れていくのではないかと不安に思うほど元気でした。)

行程の終盤、残念ながら体調を崩してしまう生徒はいましたが、無事、帰国することができたので、何よりでした。

せっかくネパールに行っても、体調を崩してしまいプログラムに参加できないと、楽しみも半減するので、元気に過ごせることは大事なことです。基本的なことですが、「食べられるときにしっかり食べ、休めるときにゆっくり休む」、そうしたところが大切だな、と感じました。

ここには書ききれないほど、多くのことを学ばせていただいた研修となりました。

担当の係からの引率として、もっとしっかり準備・確認して臨むべきだったと反省する点も多くあり、関係する皆さんにご迷惑をおかけしたことが多々あるかと思えます。それでも、「団の全員が無事帰って来る」という目標を達成できたのは、この事業を現地・日本で支えてくれる方々の協力があったからだと思えます。

本当に貴重な経験ができたこと、ありがたく思います。ありがとうございました。

## 中学生海外派遣国際交流事業 報告書

～ネパール連邦民主共和国派遣事業に参加して～

中川村立 中川中学校 飯田 佐和

今年度、中川中生の引率としてネパールへ行く機会を与えて頂き、中学生と8日間の旅に行って参りました。日本とは違う空気・交通・気候に驚かされることが多々ありましたが、その中でも、私の記憶に深く残ったことを書かせて頂きたいと思います。

### ○カトマンズでは

旅行の行程では、2日目と6日目にカトマンズに滞在しました。カトマンズの空港で生徒とトイレに行った時、「ギャー」という声が出て中から生徒が出てきたので、数人の子と中を見てみると、床が水浸し、紙が無い、不思議なシャワーがついている、便器の中が流れていないなど、「これはどのように用を足せば良いのか？」と少し考えてしまう光景がありました。どうするか相談しているうちに突然電気が消え、真っ暗になり、「今度は停電か！！」と、ほんの少しだけ先行きが不安になりました。また、空港から世界遺産のボダナート、パシュパティナートへバスで移動する際、現地の HIS の方に丁寧に説明をして頂いたのですが、交通量がとても多く、歩行者がいても車が止まらないのでスーツケースを引きずり、「サバイバルだなー。」と思いながら、車と車の間をぬって急いで道路を横断し、信号機の無い町を走って行きました。



上の写真はパシュパティナートの一角です。遠くに火葬場が見え、近くにはヒンドゥー教で神聖とされる牛が、ゆったり餌を食べていました。犬も多く見ましたが、みな大人しく襲ってくるようなことは一切ありませんでした。サルも道端で多く見かけました。

カトマンズは今、人口が増えてきており、火葬場は毎日フル稼働だそうです。男性は遺体が全て燃えるまで見届けるそうで、多くの人々はその様子を見ている姿も印象的でした。「死」がとても近くにあって、その煙を見ていると、「死を悼む」時間が長く、亡くなった人との思い出や、「死」から立ち直ることのできる時間があるような気がして、不思議な気持ちになりました。日本だと、人が亡くなると、とても計画的に儀式的に葬儀を済ませるので、全てのことが終わった時に、心にぽっかり穴が開くようなさみしい気持ちになるなど客観的に日本の葬儀について考えていました。

ボダナートは、人の多さに驚きました。たまたま休日だったこともあり、多くの観光客も来ていたので、ストゥーパの周りを回ることにはしませんでした。ブッタの顔が印象的で、とても記憶に残っています。物乞いの人もおり、おそらく「お金が欲しい。」と言っているのでしょう。おじいさんと、幼い子を抱えた女性から声をかけられました。彼らも必死なのだな・・



と思いながらも、その声に応えないようにする時の気持ちが切ないというか、少し考えさせられてしまいました。

6日目は、少し奥の方までお土産購入のために歩いていきました。ネパールのスーパーの中は様々な商品が揃っており、値段も日本より大分安いと感じました。もう夕方でしたが道路はバイクが多く走り、人も大勢いたので、はぐれないようついて行くのが必死でした。所どころに、地震の痕跡があり、建物や道が元通りになるには、まだ時間がかかりそうでした。



○ポカラでは

スリサハラバル中等学校・オックスフォード高等学校の2校に訪問させて頂きました。

両校とも、全校生徒が校庭へ出て熱烈な歓迎をしてくれました。中学生による書道パフォーマンスや、君が代斉唱も素晴らしく、予定にはなかった『花は咲く』の合唱も臨機応変に対応している姿に感動しつつ、ネパール

の子どもたちも日本の中学生も笑顔で交流ができました。

青年海外協力隊の方と「教育」について少しお話を伺った時、驚いたことがありました。「ネパールでは『教師』の権力が絶大なのです。だから、なんでも先生が先にやってしまう現状があり、子どもたちが後回しになってしまうことがよくあるのです。」とのことでした。日本のように、生徒にまず考えさせ、教師がそれをバックアップする「生徒の主体的な学び」に重きを置くのではなく、ネパールでは、その順番が逆だということを初めて知りました。教室の中も見せてもらいましたが、両校ともに屋内は暗く、電気が少ないのが気になり、スリサハラバル中等学校では、授業で使われている長机が水平ではなく、すこしがたついていました。どのくらい教育にお金をかけることができるのか、私には分かりませんが、机、椅子、筆記用具などを新しくする、教室環境・トイレなどを整えることにより、気持ちよく学校に来ることができるのではないかと考えてしまいました。

### ○9名の生徒たち

個性豊かな9名の生徒たちとともにネパールへ行かせて頂けたこと、本当にありがたく思っています。日本とは空気が大分違うネパールで、現地の人の前で堂々と話をし、質問をたくさん投げかけている姿にとっても感動しました。多くの生徒が8日間笑顔で過ごすことができたのは、本人たちの気力や意志の強さはもちろんですが、この事業のために綿密な計画を立て、生徒のバックアップを全力でしてくださった駒ヶ根市役所の方々がいてくれたからこそだと思っています。この機会を記憶にしっかり刻み、今回この事業に参加した9名の生徒たちが、いつか世界へ大きく羽ばたいていくことを願い、報告を終わらせて頂きたいと思います。本当にありがとうございました。



カトマンズ トリブヴァン国際空港にて

## 平成 30 年度中学生海外派遣国際交流事業報告書 ネパールへの旅を終えて思うこと

飯島町教育委員会 こども室  
大野 駿治

1月4日から11日までの8日間、駒ヶ根市教育委員会主催の本事業に、次年度以降飯島町からも生徒を派遣させていただくにあたり、今回私が派遣の任を仰せつかりました。といっても今回は、当町からは私のみの参加ということもあり、駒ヶ根市職員の皆様頼りの旅となってしまうため、次年度に向けての視察と職員研修が私の主な任務でした。そこで、報告書では中学生に交じって、24歳初海外の旅としての視点から簡単な感想と、視察研修に際していくつか宿題を課されていましたので、この書面をお借りしてその提出をさせていただければと思います。

### ○ネパール（海外）における日本

今回はネパールが目的地であり、経由地として少しタイに滞在した程度でしたが、至る所で **Made in Japan** を目にし、日本発のものが海外でも影響を与えていると感じました。たとえば車。ネパールでは乗用車、バス（観光用、通学用）、バイクと様々に入り乱れて走っていましたが、乗用車はスズキ（インドのマルチスズキ）・ダイハツ、観光客専用車にハイエース（トヨタ）、バイクがホンダ・カワサキ・ヤマハなどなど、多くの日本車が走っていました。

また食品関係に目を移すと、コカ・コーラ、ペプシの商品や看板、各種日本ブランドのお菓子、その他にも日本製紙のティッシュや、パナソニックの乾電池、ダイキンのエアコンなどあらゆる場面で日本のものが活躍していました。親日国ということもあるのかもしれませんが、ここまで浸透しているとは思いませんでしたし、私が製品に携わっているわけではないのに、どこか嬉しく、誇らしい気持ちになりました。タイのレストランで、「極度乾燥」なんて T シャツを着た海外の少年に出会い、写真を撮ったりもしましたね。極度乾燥、直訳すると、、、

### ○交通事情

行く前に少しうわさで聞いていましたが、実際にその様子を目で見ると、驚き、衝撃の連続。左側通行の大原則はあるようだがということにはわかりましたが、中央線を超えて追い抜かしていく車もしばしばあり、リアバンパーには「Don't touch me」の文字。発想が豊かですね。

首都カトマンズの道路には自動車、バイク、自転車、牛、人が入り乱れており、驚くことに高速道路と称する道も同じような状況でした。しかしながら、運転手も歩行者も、お互い皆器用によけて通行しており、感心してしまいました。滞在中、大きな事故を目撃しなかったことが信じられないくらいです（人と車、車とバイクの小さな接触等は数に含みません）。

信号機は、大通りなどで見かけましたが、稼働しておらず、ほとんどは警察官

が交差点に立ち対応していました。右折は流れを止めてでも行く覚悟がないと曲がれません。交差点の真ん中に木が立っており、それを利用して通行している場所もありました。

また道路の拡張工事の形跡はありましたが、予算がなくなったのか途中で終わっているようでした。とりあえず掘った土は道の脇に積み上げられ、その間のガタガタ道を、バスに乗ってアトラクション気分に通ったりもしました。

歩道に目を移すと、工事の真っ最中。日本であれば仮設の歩道が作られ、歩行者の安全は確保されますが、ネパールでは車道脇を歩きました。日も経つにつれ、慣れてきた生徒たちは買い物中、堂々と車道の真ん中を歩いていましたね。郷に入っては郷に従え、でしょうか。いい経験です。

#### ○その他インフラ事情

数え切れないほどのケーブル、そしてそれがぐるぐる巻きに束ねられた電柱の写真は有名かもしれませんが、実際目にするるとただ驚くばかりでした。尋ねてみると、実は Wi-Fi のケーブルだから大丈夫らしいということをもた聞きしました。そうかそれなら大丈夫だと納得はできませんが、電線ばかりではないようです。

水道水も飲んではいけないということをもたあるごとに伝えられてきたおかげで、ミネラルウォーター片手に歯磨きをする習慣ができました。ただ、シャワーの際に水、温水のにおいをよくかいでみると、確かににおなかを壊してしまうかもしれないなあと感じました。

#### ○文化・生活事情

特に気になったのは、ごみの多さです。母子友好病院訪問で地域を散策した際、病院から一歩外に出ると、川や道などそこら中にたくさんのごみが捨ててありました。その後話した現地の方によると、これがよくないとは思わない人が多いそうです。ただ、月に一度とかの頻度で、住民一斉のごみ拾いを行うそうで、その時にはきれいになるけど、すぐまた捨てるの繰り返し。捨てなければいいじゃん!! と笑っていました。

衛生面でいえばもうひとつ、トイレが気になりました。日本では水洗、洋式、自動洗浄機能（ウォシュレット）付きが当たり前のように普及しており、病院や学校をはじめとした公共施設ではきれいに掃除されています。しかしネパールでは、空の玄関口である空港でも水洗ではなく、清掃が行き届いていないことが普通で、病院や学校のトイレも、きれいとはいえない状態でした。

#### ○働き方（意識）の違い

これはネパールというよりも、海外と日本との比較ですが、様々なところに違いがありました。

たとえば空港。乗り継ぎでタイの空港内を移動したときに、職員の休憩室前を通りました。他の店などと同じようにガラス張りのその部屋の中では、皆いすや机に腰掛けて休憩しており、ほとんどの人が携帯電話を操作していました。台車に

載った段ボールの荷物に腰掛けている、タイ空港の職員を見たときにはさすがに笑ってしまいましたが、ネパールの空港でも、職員が通路から見える中庭で休憩をしていました。ほかにも飛行場の足場で休む職員、暇なときに遊びだしてしまうタイレストランの接客係などなど、日本では目にできないような場面をたくさん目にしました。

否定的な書き方にとらえられるかもしれませんが、決してそうではなく、「こういうのもありなんじゃない」と思うってしまうものばかりでした（もちろん、それはさすがにゆるすぎないかい（笑）と覚えることもありました）。日本では、休憩室は見えないように建物の奥や裏側にあることが多いですし、プロスポーツ選手でもない限り、接客中にガムを噛んでいると、たくさんのご指摘を受けることになると思います。ただ、お客さんに必要なサービスが提供されているのであれば、それ以上のことは求め過ぎなくてもいいのかな、、とも考えてしまいました。それでもやはり、日本のサービスはありがたいです。

中部国際空港に降り立つと、何もなさそうに見えるときでも、手を前に組んで美しい姿勢で立ち、荷物がくると丁寧に振り分けるCAの姿があり、日本に帰ってきたのだなと感じさせられました。

#### ○番外編

ポカラ市の中等学校に学校交流で訪れ、生徒たちの出し物を見ているときに、風紀委員らしき上級生たちが、だらけて見ている下級生たちを注意する、また、前で腕組みをして取り締まっている姿がありました。国は違えども日本と似たようなところを見、微笑ましく感じました。

カトマンズのホテルでテレビをつけると、バラエティ番組が放送されていました。雛段にタレントが並び、様々な危険なことに挑戦する内容でした。紹介する機会があればと思い、ネタになりそうなものは写真に収めてきましたが、日本では考えられないようなものばかりでした。ただ、体を張って笑いをとる（笑って見ていられないものばかりでしたが）、視聴率をとる、という考え方も共通するものなのかなと感じました。本当に激しいものばかりでしたが。

#### ○終わりに

帰国してからもう何日も経ち、日本での生活にまたすぐ戻りました。やはり24年間過ごしてきた国、地域での習慣や考え方は簡単には崩せません。

日本は素晴らしい国です。病院、コンビニ、飲食店、あらゆる場面で日本での当たり前に触れるたびにふと思います。空気がきれいだとか、四季があるとか、朝起きてから夜寝るまで、一つ一つに感謝していたらきりがありませんが、ありがたいなあと感じます。と同時に、とても守られた環境であるとも感じました。

現地の方は、当然ですが小学生であっても水道水を飲んでいましたし、私たちが気をつけてきた生野菜やフレッシュジュースであっても同様です。同じものを口にして、体調に差が出てしまうのは、体がそれに耐えられるかどうかの差だと思います。アジアの中でも最貧国といわれるネパールは、衛生面でも発展途上で

はありますが、環境に耐えられるように、私たちに比べて丈夫だと感じました。その点私たちは、体内に少しでも雑菌が入ると、耐えられない体になってしまっているように、守られた生活をしているのと引き換えに、発展の恩恵の裏側で知らず知らずのうちに失っているものもあると痛感しました。

それから、これはいろいろなところで言われていることですが、かかわったネパールの方は温かい方ばかりでした。

学校交流では、この先こんな経験はできないのではないかと思うくらい、盛大な歓迎を受けました。出し物も、大勢でも恥ずかしがってしまうこちらの生徒たちに比べ、ネパールの子どもたちは踊りから歌から一人でも堂々となさっていて驚きました。このあたりは、国民性をみているようでおもしろかったです。もちろん、椅子から身を乗り出して皆さんのパフォーマンスを見ている様子や、習字を教わったりする姿からは、こちらの発表も大成功であったことがわかります。

ほかに、道であいさつをしてくれる人、お土産屋の店長さん、たまたま飛行機の隣に座ったお兄さん、カメラを向けると笑顔でポーズを取ってくれる子どもたち、皆親切な人ばかりで心温まりました。大切なのは人とのつながりであったり、豊かな心をもつことだったりするのだなと改めて思いました。水道水が飲めること、残量を気にすることなく熱いお湯につかれること。日本での当たり前前に感謝していきたいのはもちろんですが、受けてきた衝撃や熱が冷めないうちに、ネパールのためになるような何かをしたいと思いました。

9名の生徒たちは、皆それぞれに多くのことを感じ、考えることができていたのではないのでしょうか。1週間ではありましたが、貴重な経験ばかりできる内容の中で、学んでこよう、吸収しよう、という素晴らしい志が感じられました。与えられた時間を貴重なものにできる生徒たちであれば、中学2年生という、多感で心も大きく成長する時期にネパールのような国へ行く体験は、非常に意味のあることだと思いました。生徒の皆さんの報告書を楽しみにしたいと思います。

最後になりましたが、事業を進めてくださいました駒ヶ根市教育委員会の皆様、ネパール交流市民の会や青年海外協力隊員の皆様をはじめ、携わってくださったすべての方々に感謝申し上げます。真っ先に熱を出してしまい大変申し訳ありませんでした。皆さんからの心温まる対応、忘れません。本当にお世話になりました。また、添乗員の斎藤さん、現地ガイドのラジャンさんとHISカトマンズのボービーさん、皆さんのおかげで今回の旅がより安全で、思い出深いものになったように思います。そして、このような機会を与えてくださった飯島町の教育長さん、次長さんをはじめとする教育委員会の皆さん、ご協力ありがとうございました。

そして最後の最後に。英語やネパール語を覚えることは大切ですが、もっと大切なのは意思疎通を図ろうとしてみることです。言語は手段の一つにすぎません。海外に行ってみて、実感しました。けれども、そうはいつてもこれからの時代、外国語、特に簡単な英語は話せるようにしたい、ということを感じ、本屋さんで英語の本を買っている自分がいました。「そんな本買って学ぶより、実際に話してみることのほうがはるかに身につくってわかっただろう!」と、心のつぶやきが聞こえてきますが、私の熱量に少しばかり期待したいと思います。

## これは始まり

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

みなさんがポカラに来てから約2か月後の3月2日。

「あっ、メロチョラからメッセージがきた！！」とキャッキョと喜ぶサビタさん若干52歳！今年、ホームスティをしてくれた家族のひとりで、この日、中学生の一人からメッセージが届いたのです。すると「そうだったわっ！」とサビタさんが食器棚から出してきた「かんでんぱぱ」のゼリーを一緒に作ることになりました。ホームスティのときにお土産でもらったそうです。私はプロジェクトの関係で、ポカラと駒ヶ根を1-2か月おきに往復していますが、中学生のホームスティを受け入れてくれた皆さんはいつも「メロ チョリは元気にしてる？」「メロ チョラはこのお菓子好きだったんだよ」など懐かしそうに話題にしてくれます。マヤ（愛情）あふれるチャームングなネパールの皆さんです。

1月7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。

ネパール交流市民の会では、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。



壁（上の写真）に飾ってある絵は、中学生&協力隊員&プロジェクトメンバーの合同作品。4グループに分かれてそれぞれ工夫を凝らして作りました。飾り用の小物たちは、今回渡航しなかった友達に作ってもらってきた、という周到な準備の賜物です。個性あふれる素敵な作品ができました。

中学生の皆さんが駒ヶ根に戻ったあと、ちゃんとフレームに入れてくれたのはプロジェクト仲間。そして廊下や病室に飾ってくれたのは、病院スタッフの皆さん。どこに飾ったら、より喜んでもらえるか、見てもらえるかと考えてくれましたよ。

こちらは村の散策の様子。このプロジェクトが行われている地域のみなさんの生活を知ってもらいたくて企画。お家の中に入れてもらったり、お茶をご馳走になったり、楽器の演奏を聞いたり・・・。ネパールのお金と言葉を使って「お買い物体験」も！お母さん方に母子友好病院のことや、出産のときの様子についてインタビューもしました。中学生の皆さんにこの日の感想を聞くと・・・

A) 病院や地域の良いと思うところ

- ・この病院は、最初は評判が良くなかったと聞いたが、2人目からはこの病院で健診、出産をしたという話が地域のお母さんから聞いて良かった
- ・アンケート結果からも病院として評価されていることがわかった
- ・病院が予算内で工夫されている感じがある
- ・家庭訪問の際に村のみんなが声を掛け合っていて雰囲気が良かった
- ・プロジェクトで家庭訪問しながら家の様子を聞いたり、指導できるところが良いと思った
- ・ネパール人はすれ違った人達にも親しく話しかけるなどフレンドリー

B) この病院や地域をもっとよくするために自分ができること

- ・広告を作る、病院のアピールポイントを書いて広報する
- ・ごみを拾う、リサイクルして得たお金を何かに使いたい
- ・医師が少ないことを嘆願書にして、上の人に伝える。まずは院長に出す
- ・病院内だけではなく、近隣の人たちへも医療情報が伝わるような掲示をする
- ・トイレが和式なのは、妊婦さんにとって大変だと思う



当会では地域の皆さんが作ってくださる手作りを、ポカラの母子友好病院で生まれる赤ちゃんに手渡しています。壮行会の日には、「六つ花」（日本の着物の生地と、ネパールのサリーの生地できたお花）や、「毛糸の帽子」が旅立つ中学生に託され、ポカラでおかあさんたちに渡してくれました！「赤ちゃんが、健康で大きくなるように祈って作りました」のメッセージカード付。その後も毎日生まれる赤ちゃんにスタッフからプレゼントをして、とても喜ばれています。これぞ「民際！」です。



中学時代に「ネパールで過ごした時間」は、あまりに濃密でスペシャルな時間で、人生という大きな流れの中で「楽しかった冬休みの思い出」で終わらせてはもったいない。事前学習があり、渡航があり、今があり、これからがある。ネパールにいる間には、「言葉にはどう表して良いのか分からない、でもなぜか心が動くという瞬間がたくさんあった」という人がいるのではないかと思います。その心の動きや、感じた気持ちを原動力にして、これからたくさんのことに挑戦して、ますます心が動く機会を増やして行ってほしいと思っています。そのために、今回出会った仲間やネパールの皆さん、教育委員会やネパール交流市民の会と積極的につながり続けてくださいね。チャンスや面白いことは待っていては限られてしまいます。チャンスはつかみにいくもの。今回得た様々なリソースや人に積極的につながり続け、行動してこそ、皆さんの前に大きな世界が開けてきます。次の一步を大事に！



縄跳びが大流行！  
休み時間のたびに遊んでいる

リコーダーに興味津々な先生

皆さんが帰った後の様子・・・

共同作品を壁にかけてくれる  
スタッフ

## 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8年目を迎えました。この8年間で64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。

また、本年度は、飯島町、中川村からも参加していただき、本事業が始まった当時の形に戻ってきた年でもありました。

研修内容は、昨年度同様に、ホームステイの実施、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、9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31年3月  
駒ヶ根市教育委員会

平成30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](mailto:kodomo@city.komagane.nagano.jp)