

## この空はネパールと繋がっている

標題の言葉は、帰国してふと空を見上げたときの私の正直な感想である。昭和30～40年代を彷彿とさせる発展途上国ネパール。だがそこに生きる人々の姿は、ある面今の日本人より逞しいかもしれない。中学生10人の帰国報告会での正直な感想を掲載することで、それが事実であることを感じていただきたい。（発表順）

- 今の自分の生活は当たり前ではないことを学んだ。電気が常に点いていて、明るい中で暮らしていることを当たり前と思わず、これから生活していきたい。
- 暖房設備などあまり整っていなかったけれど、その中で元気に逞しく生活していて感心した。この経験を今後の生活、将来に生かしていきたい。この事業は一生の宝だ。
- ネパールは日本より宗教が生活に根づいている。ホストファミリーのあたたかさに触れることができ、とても有意義な研修になった。
- 驚いたことは住まいや服装などを一目見ただけで分かるほど、貧富の差が激しいということ。村歩きをしたとき、工事現場で女性が重い石を背中で担いで運んでいるのを見た。これもネパールの現状なのか。世界にはいろんな人々の暮らしがあるが、どこにも幸せはあり、言葉は十分に伝わらなくても気持ちを分かり合うことができるのではないかと思った。
- ネパール人は誰に対してもフレンドリーでとても優しく接してくれる。不自然だと思ったのは部屋の中で帽子を被っていること。でも大事なものなんだなと思った。将来発展途上国のために何ができるか考えて、誰かのために頑張っていきたい。
- 英語がコミュニケーションを取るのにとっても重要だと思った。大使館で働いている方など人のために現地で活躍していてとてもかっこよくて尊敬しかなかった。
- お湯が出ない、道が整備されていないからといって不幸かと言えば、そうではないと思った。研修中にたくさんの笑顔を見られたからだ。学校訪問を通して、ネパールの子どもたちは、本当に幸せがすぐ近くにあるんだなと思った。これからの生活に、この学んだことがどう生きていくかはまだ分からないが少しでも活かせるようにしたい。
- 勇気を出すことの大切さを学んだ。小学校の時のアルミ缶回収したお金をネパールに寄付した、そのお金で遊べるスペースを作ったと聞き、「私たち中学生でも、できることはある」と私の中にあった疑問の答えがハッキリと分かった気がした。
- 「私の初海外がネパールで本当に良かった」自信を持ってそう言えるほど楽しく、また学びのある8日間だった。親元を離れ、遠い異国の地で仲間と共に過ごした経験は、私にとって忘れることのできない、かけがえのない宝物だ。今回の派遣で得た経験や知識を生かして、自分らしく、そして強く、今後の人生を歩んでいきたい。
- 今回のネパール研修を通して、言葉の壁を壊すことの難しさと同時に、言葉の壁を少し壊せて話せたことが本当にうれしかった。チャンスを自分のものにするためには自分から掴まなきゃ、せっかくのきっかけも意味がなくなってしまうことを改めて学べた。これからは私の未熟なところを伸ばすように頑張る。
- 今回子どもたちの変容する事実を目の当たりにし、駒ヶ根市が標榜する「内から育つ」子どもの姿がここにあることを実感できた。同時に生徒の今後の成長を大いに期待したい。この度、国際交流事業ネパール研修の機会を与えていただき感謝に耐えない。  
ダンニャバード！  
（団長：本多俊夫）

# 目 次

## 巻頭言

---

### 事業概要

- 1 事業の概要
  - 2 参加者名簿
  - 3 事前打ち合わせ・研修等の実施状況
  - 4 行程
- 

### 報告書（生徒）

- |    |                      |                   |
|----|----------------------|-------------------|
| 8  | <b>五十嵐 咲季</b> （東中学校） | ネパールへの旅           |
| 17 | <b>井口 聡太</b> （飯島中学校） | ネパールに行って学んだ事、感じた事 |
| 24 | <b>石曾根 空弥</b> （東中学校） | 僕のネパール研修          |
| 30 | <b>市ノ瀬 さら</b> （東中学校） | 日本とネパールの生活の違い     |
| 39 | <b>小田切 彩音</b> （東中学校） | ネパールでの研修を終えて      |
| 47 | <b>小松 光瑠</b> （赤穂中学校） | ネパール研修を通して        |
| 57 | <b>酒井 こころ</b> （東中学校） | 日本から一歩踏み出して       |
| 65 | <b>林 穂美</b> （赤穂中学校）  | ネパール派遣            |
| 74 | <b>宮下 仁吾</b> （飯島中学校） | ネパール研修記           |
| 84 | <b>山田 千紗姫</b> （東中学校） | Nepal 旅行記         |
- 

### 報告書（引率）

- |     |                   |                    |
|-----|-------------------|--------------------|
| 95  | 本多 俊夫（駒ヶ根市教育長）    | この空はネパールと繋がっている    |
| 100 | 宮下 志保（駒ヶ根市教育委員会）  | ネパール連邦民主共和国への旅 報告書 |
| 104 | 吉澤 啓太郎（駒ヶ根市教育委員会） | 中学生海外派遣国際交流事業報告    |
| 106 | 伊井島 伸也（飯島町教育委員会）  | ネパール旅行記            |
- 

### 特別寄稿

- |     |                   |                              |
|-----|-------------------|------------------------------|
| 114 | 北原 照美（ネパール交流市民の会） | 点と点がつながり、線となり、面となり、<br>物語になる |
|-----|-------------------|------------------------------|

# 中学生海外派遣国際交流事業の概要

## 1. 意義・目的

駒ヶ根青年海外協力隊訓練所のある地域として、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。

## 2. 事業の変遷

| 年度                        | 派遣先             | 都市        | 期間  | 生徒数 | 赤穂中 | 東中 | 飯島中 | 中川中 | 宮田中 | 赤穂高 |
|---------------------------|-----------------|-----------|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|
| H3                        | アメリカ            |           |     |     |     |    |     |     |     |     |
| 4                         |                 | カリフォルニア州  | 13日 | 9名  | ○   | ○  | ○   |     |     |     |
| 5                         |                 | コネチカット州   | 14日 | 12名 | ○   | ○  | ○   |     |     |     |
| 6                         | ネパール            | カトマンズ     | 8日  | 10名 | ○   | ○  | ○   |     |     |     |
| 7                         |                 |           | 10日 | 10名 | ○   | ○  |     | ○   | ○   |     |
| 8                         |                 |           | 8日  | 11名 | ○   | ○  | ○   |     | ○   |     |
| 9                         |                 |           | 8日  | 16名 | ○   | ○  | ○   | ○   | ○   |     |
| 10                        |                 |           | 8日  | 14名 | ○   | ○  | ○   | ○   |     |     |
| 11                        |                 |           | 9日  | 14名 | ○   | ○  | ○   | ○   |     | ○   |
| 12                        |                 | カトマンズ、ポカラ | 8日  | 11名 | ○   | ○  | ○   | ○   |     | ○   |
| 13                        | アメリカ同時多発テロにより中止 |           |     |     |     |    |     |     |     |     |
| 14                        | カンボジア           | プノンペンほか   | 9日  | 13名 | ○   | ○  | ○   | ○   |     | ○   |
| 15                        |                 |           | 8日  | 15名 | ○   | ○  | ○   | ○   |     | ○   |
| H16～22 ネパールの情勢不安などにより事業中止 |                 |           |     |     |     |    |     |     |     |     |
| 23                        | ネパール            | カトマンズ、ポカラ | 9日  | 8名  | ○   | ○  |     |     |     |     |
| 24                        |                 |           | 8日  | 8名  | ○   | ○  |     |     |     |     |
| 25                        |                 |           | 8日  | 8名  | ○   | ○  |     |     |     |     |
| 26                        |                 |           | 8日  | 8名  | ○   | ○  |     |     |     |     |
| 27                        |                 |           | 8日  | 8名  | ○   | ○  |     |     |     |     |
| 28                        |                 |           | 8日  | 8名  | ○   | ○  |     |     |     |     |
| 29                        |                 |           | 8日  | 7名  | ○   | ○  |     |     |     |     |
| 30                        |                 |           | 8日  | 9名  | ○   | ○  |     | ○   |     |     |
| R1                        |                 |           | 8日  | 10名 | ○   | ○  | ○   |     |     |     |

## 3. 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。

## 参加者名簿

### 生徒

| 番号 | 氏名                 | 性別 | 学校         | 分担     |
|----|--------------------|----|------------|--------|
| 1  | いがらし さき<br>五十嵐 咲季  | 女  | 東中学校 2 学年  |        |
| 2  | いぐち そうた<br>井口 聡太   | 男  | 飯島中学校 2 学年 |        |
| 3  | いしぞね くいな<br>石曾根 空弥 | 男  | 東中学校 2 学年  | リーダー   |
| 4  | いちのせ<br>市ノ瀬 さら     | 女  | 東中学校 2 学年  |        |
| 5  | おたぎり あやね<br>小田切 彩音 | 女  | 東中学校 2 学年  |        |
| 6  | こまつ ひかる<br>小松 光瑠   | 女  | 赤穂中学校 2 学年 |        |
| 7  | さかい<br>酒井 こころ      | 女  | 東中学校 2 学年  |        |
| 8  | はやし ほのみ<br>林 穂美    | 女  | 赤穂中学校 2 学年 |        |
| 9  | みやした にご<br>宮下 仁吾   | 男  | 飯島中学校 2 学年 | サブリーダー |
| 10 | やまだ ちさき<br>山田 千紗姫  | 女  | 東中学校 2 学年  |        |

### 引率者

| 番号 | 氏名                   | 性別 | 所属・役職                   | 分担      |
|----|----------------------|----|-------------------------|---------|
| 1  | ほんだ としお<br>本多 俊夫     | 男  | 駒ヶ根市教育委員会<br>教育長        | 団長      |
| 2  | みやした しほ<br>宮下 志保     | 女  | 駒ヶ根市教育委員会<br>子ども課 母子保健係 | 保健      |
| 3  | よしざわ けいたろう<br>吉澤 啓太郎 | 男  | 駒ヶ根市教育委員会<br>子ども課 教育総務係 | 渉外、記録   |
| 4  | いじま しんや<br>伊井島 伸也    | 男  | 飯島町教育委員会<br>生涯学習係       | 生徒指導、記録 |
| 5  | はっとり ごうた<br>服部 剛太    | 男  | (株) エイチ・アイ・エス           | 添乗員     |
| 6  | さいとう ゆういち<br>斎藤 雄一   | 男  | (株) エイチ・アイ・エス           | 添乗員     |



## 事前打ち合わせ・研修等の実施状況

| 日時・場所               |                    | 内容                                                   |
|---------------------|--------------------|------------------------------------------------------|
| 10月2日（水）            | 午後6時～<br>保健センター    | 打ち合わせ会議 ①<br>・自己紹介 ・日程と事業内容<br>・渡航手続き（ビザ申請、保険申し込みなど） |
| 10月19日（土）           | 午後1時～<br>アルパ       | 事前研修会 ①<br>・ワークショップ等                                 |
| 10月25日（金）           | 午後6時30分～<br>保健センター | ネパール語講座 ①                                            |
| 10月30日（水）           | 午後6時～<br>保健センター    | 打ち合わせ会議 ②<br>・留意事項について ・補助金申請について<br>・交流会等の演し物等      |
| 11月6日（水）            | 午後7時～<br>保健センター    | ネパール語講座 ②                                            |
| 11月9日（土）～<br>10日（日） | JICA 駒ヶ根           | 駒ヶ根訓練所体験入隊研修<br>（1泊2日）                               |
| 11月13日（水）           | 午後6時～<br>保健センター    | 打ち合わせ会議 ③<br>・行動計画、係分担、交流会等の催し物                      |
| 11月20日（水）           | 午後7時～<br>保健センター    | ネパール語講座 ③                                            |
| 11月23日（土）           | 午後1時～<br>アルパ       | 事前研修会 ②<br>・ワークショップ ・先輩から後輩へ                         |
| 12月11日（水）           | 午後6時～<br>保健センター    | 打ち合わせ会議 ④<br>・交流会催し物 ・報告書、報告会について                    |
| 12月14日（土）           | 午前10時～<br>アルパ      | 打ち合わせ会議 ⑤<br>・ハーバリウム作り                               |
| 12月16日（月）           | 午後6時～<br>保健センター    | 壮行会                                                  |
| 1月5日～12日 ネパール派遣     |                    |                                                      |
| 1月25日（土）            | 午後1時30分～<br>保健センター | 報告会準備 ①                                              |
| 2月4日（火）             | 午後6時～<br>保健センター    | 報告会準備 ②                                              |
| 2月16日（日）            | 午前10時～<br>JICA 駒ヶ根 | 報告会                                                  |

## 令和元年度 中学生海外派遣国際交流事業 行程

### 1日目 1月5日（日）

| 時間（現地） | 内 容                                                    | 備 考                      |
|--------|--------------------------------------------------------|--------------------------|
| 5：30   | 駒ヶ根市役所集合                                               | 添乗員と合流<br>所要時間 6 時間 40 分 |
| 5：45   | 出発の会                                                   |                          |
| 6：00   | 市マイクロバスで出発                                             |                          |
| 9：00   | 中部国際空港到着                                               |                          |
| 11：00  | タイ国際航空 TG-646 便で空路バンコクへ出発<br>昼食（機内食）                   |                          |
| 15：40  | タイ・スワンナプーム国際空港到着<br>入国手続き、荷物受け取り                       | 日本との時差 2 時間              |
| 16：40  | ホテル着（Novotel Bangkok Suvarnabhumi Airport）<br>夕食、まとめの会 |                          |
| 22：00  | 就寝                                                     |                          |
|        |                                                        |                          |

### 2日目 1月6日（月）

| 時間（現地） | 内 容                                                      | 備 考                          |
|--------|----------------------------------------------------------|------------------------------|
| 7：00   | 起床、準備、朝食                                                 | 所要時間 3 時間 30 分               |
| 8：30   | スワンナプーム国際空港へ移動                                           |                              |
| 10：30  | タイ国際航空 TG-319 便で空路カトマンズへ出発<br>昼食（機内食）                    |                              |
| 13：30  | ネパール・トリブヴァン国際空港着<br>入国手続き・荷物受け取り<br>（到着が遅れたため、世界遺産視察は延期） |                              |
| 15：00  | JICA ネパール事務所表敬訪問                                         | タイとの時差 1 時間 15 分<br>現地ガイドと合流 |
| 16：15  | 在ネパール日本国大使館表敬訪問                                          |                              |
| 18：00  | ホテル着（Rama Inn Boutique Home）<br>夕食、まとめの会                 |                              |
| 22：00  | 就寝                                                       |                              |
|        |                                                          |                              |

### 3日目 1月7日（火）

| 時間（現地） | 内 容                                                                                         | 備 考           |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 7：00   | 起床、準備、朝食                                                                                    | 欠航の場合は陸路で約7時間 |
| 8：20   | トリブヴァン国際空港へ移動                                                                               |               |
| 9：00   | トリブヴァン国際空港着                                                                                 |               |
| 12：30  | 国内線（ブッダエアーU4607）でポカラへ出発<br>天候不良のため当初より約3時間遅れ                                                |               |
| 13：30  | ポカラ着<br>ホストファミリーによる出迎え                                                                      |               |
| 14：00  | ホテル着（Atithi Resort & Spa）<br>昼食（ネパール料理）<br>（飛行機が遅れたため、スリサハラバル中等学校の訪問は延期）                    |               |
| 15：30  | ポカラ市役所表敬訪問                                                                                  |               |
| 16：30  | ホテル着<br>ホームステイ準備                                                                            |               |
| 17：00  | ホストファミリーとの顔合わせ式<br>全員で自己紹介後、夕食をとりながら交流<br>食事後それぞれの家庭へ。翌朝まで行動を共にする。<br>引率者はホテルに宿泊し、緊急時に対応する。 |               |

### 4日目 1月8日（水）

| 時間（現地） | 内 容                                                                                      | 備 考                    |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|        | （ホームステイ先）<br>起床、準備、朝食                                                                    | 9日昼まで日本国大使館の國貞雅夫書記官が同行 |
| 8：00   | ホテル集合                                                                                    |                        |
| 8：30   | ホテル発                                                                                     |                        |
| 9：00   | 母子友好病院着<br>ネパール交流市民の会 北原照美さん<br>周辺地域散策<br>昼食（ネパール風焼きそばなど）<br>清掃プログラム<br>ハーバリウム、六つ花や帽子の贈呈 |                        |
| 17：30  | ホテル着（Rama Inn Boutique Home）<br>夕食、まとめの会                                                 |                        |
| 22：00  | 就寝                                                                                       |                        |

## 5日目 1月9日（木）

| 時間（現地） | 内 容                       | 備 考                     |
|--------|---------------------------|-------------------------|
|        | （ホームステイ先）<br>起床、準備、朝食     |                         |
| 8：30   | ホテル集合                     |                         |
| 9：00   | レイクサイド散策                  |                         |
| 9：30   | スリサハラバル中等学校訪問<br>現地の生徒と交流 | 終日、青年海外協力隊の<br>橋本良隊員が同行 |
| 10：30  | 女性技術開発機構（WSDO）視察          |                         |
| 12：00  | 昼食（レストラン）                 |                         |
| 13：30  | ポカラアカデミー訪問<br>現地の生徒と交流    |                         |
| 16：30  | ホテル着<br>お別れパーティー準備        |                         |
| 18：30  | お別れパーティー                  |                         |
| 22：00  | 就寝                        |                         |

## 6日目 1月10日（金）

| 時間（現地） | 内 容                                                   | 備 考                    |
|--------|-------------------------------------------------------|------------------------|
| 6：00   | 起床、準備、朝食                                              |                        |
| 7：30   | ポカラ空港へ移動                                              |                        |
| 12：00  | 国内線（ブダエアーU4606）でカトマンズへ出発<br>天候不良のため当初より約3時間遅れ         | 欠航の場合は陸路で約7時間          |
| 14：00  | 青年海外協力隊活動視察<br>国立障がい者基金リハビリテーションセンター<br>木村優子隊員（作業療法士） | 青年海外協力隊の林まどか隊員が同行（市出身） |
| 15：00  | 昼食（日本食）                                               |                        |
| 16：00  | ホテル着（Rama Inn Boutique Home）<br>休憩                    |                        |
| 18：00  | お土産購入                                                 |                        |
| 19：30  | 夕食（チベット鍋）                                             |                        |
| 22：00  | 就寝                                                    |                        |

## 7日目 1月11日（土）

| 時間（現地） | 内 容                       | 備 考 |
|--------|---------------------------|-----|
| 8：30   | 起床、準備、朝食                  |     |
| 9：00   | ホテル発                      |     |
|        | 世界遺産視察                    |     |
|        | パシュパティナート（火葬場・寺院）         |     |
| 11：00  | トリブヴァン国際空港着               |     |
| 14：00  | タイ国際航空 TG-320 便で空路バンコクへ出発 |     |
|        | 昼食（機内食）                   |     |
| 18：30  | タイ・スワンナプーム国際空港到着          |     |
|        | 乗り継ぎ                      |     |
|        | 夕食（空港内レストラン）              |     |

## 8日目 1月12日（日）

| 時間（現地） | 内 容                     | 備 考 |
|--------|-------------------------|-----|
| 0：05   | タイ国際航空 TG-646 便で空路帰国の途へ |     |
|        | 朝食（機内食）                 |     |
| 7：30   | 中部国際空港到着                |     |
|        | 入国手続き、荷物受け取り            |     |
| 9：00   | 市マイクロバスで駒ヶ根市役所へ         |     |
| 11：20  | 駒ヶ根市役所到着 解散             |     |

# ～ネパールへの旅～

駒ヶ根市立東中学校 2年 五十嵐 咲季

## ～研修の動機～

私がこの研修に参加しようと思ったわけは、過去にネパールに派遣された先輩方がとても楽しそうに現地での思い出を語っていたからです。何か特別なかけがえのない宝物を手に入れたような、そんな派遣前とは違った先輩方の姿を見るうちに、私の心はこの派遣事業に、そしてネパールという国に、強く惹かれるようになっていました。派遣が決まった時には「やったー！！」と思わず声を上げそうになるほどうれしかったです。

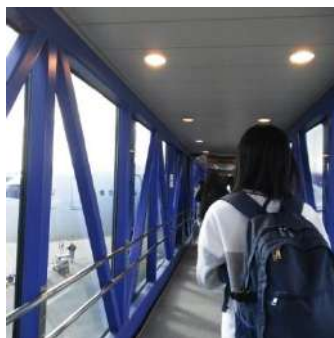
## ～研修テーマについて～

私の研修テーマは「生活環境によって人の価値観や性格は変わるのか」です。その理由は、環境も、言葉も、文化も、何もかもが違う日本とネパールにはどんな違いがあって、どんな共通点があるのかとても興味があったからです。

## ＊1日目＊

午前6時、市役所から中部国際空港へ向け出発しました。出発の会には家族のほかにも、溝口先生、小山先生も来てくださっていたので、「本当にいろんな方に応援していただいて、この事業に参加できているんだなあ」と、身の引き締まる思いでした。

中部国際空港に到着しました。ガラス張りの大きな空港を前に、地方中枢都市の本気を感じました。



出国審査を通過して、いよいよ飛行機に乗り込みます。次、地上に降り立ったら、もうそこは日本じゃないと思うとなんだか急に寂しくなってきました。

飛行機の中はこんな感じ。座席のタブレットで映画を観たり、音楽を聴いたりできたので、約7時間のフライトもあまり苦痛に感じずに過ごすことができました！



午後4時ごろ、タイに到着しました！暑い！（このときの気温は約 27 度）、世界の広さを感じました。

## \*2日目\*

ホテル内のレストランで朝食をとった後、飛行機でカトマンズへ向かいました。機内食はカレーでした。スパイシーでおいしかったです！おつまみのナッツは気圧でパンパンになっていました。



カトマンズに到着！飛行機の離陸が遅れたため、世界遺産のパシュパティナート視察は後日に持ち越しになりました…





## JICA ネパール事務所訪問

JICA ネパール事務所を訪問し、事務所の方のお話を聞きました。JICA の皆さんはどのようなお仕事をしているのか、ネパールという国についてなど、たくさんのことを聞くことができましたし、今の自分や日本が今何をするべきなのかを考えることができました。6 日目の青年海外協力隊の活動視察がますます楽しみになりました。

## 在ネパール日本国大使館表敬訪問

在ネパール日本国大使館を表敬訪問し、大使館の仕事についてのお話を聞きました。大使館には両国の関係を取り持つ役割だけでなく、パスポートの再発行や国際結婚の際の手続きなど、市役所的な役割もあるということを知って驚きました。とても貴重な体験ができました！

## \* 3 日目 \*

ホテルで朝食をとった後、ポカラ市へ向かうため空港に行きました。しかし、またしても飛行機が遅延…待っている間、雑談をしたり現地の辛いスナック菓子を食べたりしました。



午後になってやっと飛行機が飛びました。いよいよポカラに到着です！



風…



## ポカラ市役所訪問

ポカラ市役所を訪問し、駒ヶ根市とポカラ市との友好の歴史などのお話を聞きました。

過去に派遣された先輩方や、ネパール交流市民の会の方々が築き上げてきた駒ヶ根とポカラの関係を今後も守っていきたいと思いました。



## ホストファミリーとの顔合わせ式&ホームステイ



ホテルでホストファミリーの方と合流し一緒にレストランへ向かいました。顔合わせ式にはホストマザーのアンジャナさんと息子のユウエンくんが来てくれました。

一緒にご飯を食べた後、いよいよホームステイ先の家に向かいました。家に着くとアンジャナさんの旦那さんとおじいさんとおばあさんが出迎えてくれました。挨拶をした後、日本の写真を見せたり、ユウエンくんと〇×ゲームをしたりして交流しました。とても楽しかったです！

## ＊４日目＊

ネパールの人はみんな早起きで、朝はトラックの音や動物の鳴き声で起きました。ユウエンくんとお話をしていると朝ごはんが出てきました。メニューはトーストとシリアル、日本と同じような朝食でした。食べ終わって出発の準備をしていると、アンジャナさんがチキンカレーを用意してくれていました。私が

「私、歯みがきしちゃったんですけど…」と言ったら「食べ終わってからもう一回磨けばいいわ」と言われ、２回目の朝ご飯を食べました。朝ごはんのアンコールは初めてでしたが、とても美味しかったです！



## 母子友好病院訪問

朝ごはんをなんとか食べ終え、アンジャナさんと一緒に歩いて母子友好病院に向かいました。その道中、野良ニワトリや野良猫を見ることができたので「ネパールならではの光景だなあ」と思いました。

病院に着くとグループに分かれて周辺地域を散策しました。私は光瑠ちゃんと同じグループになりました。最初に母子友好病院で子供を産んだという家族を訪ねました。その家では飼っている動物のためのえさを作り、育てた動物を食べる、という自給自足の生活が成り立っているようでした。日本ではあまり見かけない生活様式ですが、ポカラではよく見かける生活だそうです。



病院に戻ると、今度は病院の中を見学しました。ロビーの受付や薬の受け渡しカウンターのところには鉄格子がついていました。病院の中には、陣痛をこらえるための椅子や、字の読めない人のためのイラストをたくさん使った注意書きなど、お母さんたちが安心して子供を産めるようなたくさんの工夫がありました。

病院でお昼ご飯を食べた後、またグループに分かれて病院の掃除をしました。私たちが掃除をした部屋は怪我などの手当をする部屋でした。ぱっと見はきれいな部屋だったけれど、やっぱり壁や部屋の端などは汚れが溜まっていたので病院の人たちと協力して掃除をしました。とてもきれいになったので良かったです！



掃除終了！なかなかやりがいのあるお仕事でした。みんないい笑顔！

## ＊5日目＊

### WSDO（女性技術開発機構）訪問

ホストファミリーの方にホテルまで送ってもらった後、みんなでバスに乗って WSDO（女性技術開発機構）を訪問しました。WSDO とは病気、障害、シングルマザーなど社会的に立場が低く十分な収入を得られない女性たちに、一から技術を教え、自立をサポートする団体のことです。今回は紡績、染色、機織り、縫製の工程を見学させていただきました。



この染料、原材料はなんと虫!! 天然素材の染料と化学染料の両方を使って染色をしているそうです!



この方は、この道 13 年の大ベテランだそうです。熟練の早業に驚愕です!

### 学校訪問 ～ポカラアカデミー～



昼食を食べた後、バスでポカラアカデミーに向かいました。バスを降りるとたくさんの生徒の方たちが出迎えてくれました。講堂のようところで歓迎を受けた後、交流をしました。私は習字チームで、生徒たちの名前を当て字で書きました。興味を持ってくれるか不安だったけれど、たくさんの人が来てくれたので良かったです。

### お別れパーティー

ポカラアカデミー訪問の後はホテルでのお別れパーティーに参加しました。乾杯の後、ご飯を食べながらホストファミリーの方々と今までの思い出などについて語り合いました。



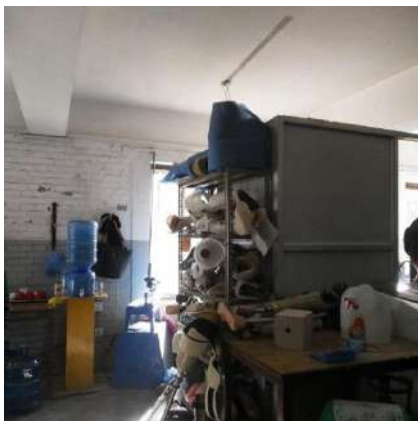


ご飯を食べた後、ホストファミリーの方々と一緒に踊りました。とても楽しかったです！



## ＊6日目＊

### 青年海外協力隊活動視察



バスに乗り、青年海外協力隊の方が活動している施設へ行きました。

この施設では、事故などで手足を失ってしまった方のための義手や義足を作ったり、脳性麻痺など障害のある方のリハビリを手伝ったりするという活動をしているそうです。限られた資源の中で活動をするのはとても大変なことだけれど、それでもネパールの方のために一生懸命する隊員さんの姿はとてもかっこよく見えました。

### お土産購入

カトマンズの日本人向けの土産物店でお土産を買いました。食品だけでなく、かわいいキーホルダーやマグネットなど、雑貨もたくさんありました。家族や友人にネパールらしいお土産を買えたので良かったです！



## ＊7日目＊

### パシュパティナート視察



2日目に行けなかった世界遺産パシュパティナートの視察に行きました。門の前に着くと大きな牛が出迎えてくれました！威厳のあるその佇まいにかっこよさだけでなく、一種の神々しさのようなものを感じました。パシュパティナートでは牛だけでなくハトやサルなど、さまざまな動物を至近距離で見ることができました。

中に入ると小さな寺院のような建物がたくさんあって、その一つ一つに歴史を感じました。



## ＊8日目＊

### タイの空港で…



乗り換えまでの数時間、タイの空港でお土産を買ったり、食べ物を食べたりして過ごしました。私は千紗姫ちゃんと穂美ちゃんと一緒に行動しました。雑貨屋さんでおそろいの象のキーホルダーを買った後、スターバックスで飲み物を飲みながら談笑しました。とても楽しかったです！写真は、左が私、真ん中が穂美ちゃん、右が千紗姫ちゃんの象です。旅の良い思い出になりました！

### ～研修の感想～

「私の初海外がネパールで本当に良かった！」自信をもってそう言えるほど楽しく、また学びのある8日間でした。私はこのネパールへの研修で現地の方たちの生活や子供たちの笑顔を見て、「物やお金があるということだけが幸せではない」というとても大切なことを感じることができました。この経験を生かして自分らしく、そして強く今後の人生を歩

んでいきたいと思います。

最後になりますが、私たちの挑戦をサポートしてくださった市役所の方々、温かく見守ってくれた家族、そして雑巾だけでなく様々な思いを私たちに託してくださった昨年度派遣された先輩方など、この派遣にかかわってくださったすべての方々に感謝したいです。本当にありがとうございました！

## ～家族から～

この度は、JICAの皆様、駒ヶ根市教育委員会の皆様、引率の皆様、また娘と一緒にネパールで仲良く過ごしてくれたたくさんの仲間の皆さんに感謝しています。

小学生のころからネパールに行きたいと言っていた娘の希望が叶い、たくさんの方々の支えの元に娘はかけがえのない時間を過ごすことができました。

遠い遠いネパールという国…。初めて日本以外の国に訪れ、自分が暮らす日本とのギャップを感じることができたと思います。

親である私が思うこと。世界には、人にはそれぞれの当たり前があり…それぞれの幸せがあると思います。目の前にある現実。目の前にいる人。仲間。家族…。何を求めるかではなく、自分に何ができるのだろうかと考えられる娘になるための大切な第一歩になる貴重な経験をさせて頂き、ありがとうございました。

末筆となりますが娘を温かく迎え入れてくださったホストファミリーのアンジャナさんの御一家に心より感謝申し上げます。



## 最高の8日間！





# ネパールに行って学んだ事、感じた事

飯島中学校 2 年 1 組 井口 聡太

## 研修に参加した理由

僕がこの国際交流事業に参加しようと思った理由は 2 つあります。

1 つ目は、純粹に海外に行ってみたかったからです。僕は二十歳になるまでに、日本以外の 5 つの国を訪れてみたい、と思っていました。そのため今回の事業はそんな自分にとっていい機会だなと、思いました。2 つ目は、ネパールのことが気になったからです。この事業を知った切っ掛けは学校での説明会です。この説明会を聞いていた時の自分がネパールについて知っていることといえば、「国旗が三角の国」ということだけでした。しかし話を聞いていくうちに、ネパールという国の文化やネパールでの生活に興味を惹かれていき、行ってみたいと思うようになりました。以上の理由からネパールへの旅は始まりました。

## 研修テーマ

僕が研修テーマにしたものは、「宗教」です。日本では、生活と宗教の関わりを感じることも少ないのですが、ネパールでは多くの人がヒンドゥー教を信仰しており、生活にもその影響が日本よりは強く見られるということがわかりました。そのため、ネパールでは宗教と生活がどのように結びついているのかを学ぶために、研修テーマを「宗教と生活の結びつき」としました。そして、実際に自分で、ホストファミリーにそのことを訪ねることにしました。

## 国際交流事業の様子

### JICA ネパール事務所訪問

ネパールに着いてまず、JICA ネパール事務所を訪問しました。ここでは、ネパールで大地震が起こったことや、数年前まで王政だったことなどネパールの現状についてお話しいただきました。特に心に残っているのが大地震で多くの人が被災し、まだ完全に復旧されていないということでした。また他にも、日本がネパールにどのような支援をしているか等も聞きネパールと日本の関係の深さを知りました。

### 大使館表敬訪問

ここでは、大使館でどのような仕事をしているか聞きました。大使館では、10 人位で色々仕事をしていて、ビザの発行をしているそうです。日本とネパールを繋ぐ場所で働く事は、とてもやりがいがある仕事だと僕は思いました。



## ポカラ到着



日本を出発してから3日後に、ネパールの首都ポカラに到着しました。左の写真は、ポカラ空港です。ポカラに到着したらまず初めに、ポカラ市内のホテルで昼食をとりました。このホテルに入るとき、マリーゴールドの首飾りと額に赤いティカをつけてもらいました。昼食では、初めてネパールの料理を食べました。左の写真は、この時昼食を食べたホテルの様子です。昼食の後は、ポカラ市役所を訪問しました。ネパールの市役所ということで、どのような建物なのか気になっていたのですが、ネパールの普通の家と同じ様な建物で、少し驚きました。ポカラ市の偉い方達が集まっていたため、緊張しました。そのせいもあり、日本で練習していった自己紹介が上手くできませんでした。少し残念でした。



←ポカラ市役所の写真

## ホストファミリーとの顔合わせ式

3日目で一番楽しかったのは、ホストファミリーとの顔合わせ式でした。昼食をとったホテルでホストファミリーと待ち合わせをしました。ただ、ほとんどのホストファミリーは空港に到着したときに出迎えてくれたので、顔を知っていました。このとき僕は、僕たちを迎え入れてくれるホストファミリー同士がとても中が良かったので、驚きました。

僕のホストファミリーは、スマンさんという方でした。スマンさんが色々な人に僕の事を紹介してくれたので、紹介した人全員が家族だと思ったくらいでした。その後パーティー会場に向かう途中にスマンさんが家族構成や明日の朝に何が食べたいかなど色々話してくれましたが、英語が少ししか出来なかったので上手く答えることが出来ませんでした。

顔合わせ式が始まるまではそれぞれのホストファミリーとお茶を飲みながら雑談をしました。僕は、スマンさんが最近行った上海、ドバイの写真や、スマンさんの子どものスザンとススマの写真を見せてもらいました。右の写真はその時の様子です。英語はうまく話せませんでしたが、ジェスチャーや、Yes、No といった簡単な英語を使い、コミュニケーションをとることができました。



この日の夜、スザンとチェスをしました。

ほとんど負けていましたが、最後に1回だけ勝つ事が出来ました。ホームステイはこの研修のなかで1番良い経験になりました。言葉が通じないからと消極的にならずにコミュニケーションをとったおかげで、勇気を出して前に進んで行くことの大切さを感じる事が出来ました。

## 村散策



4日目はホストファミリーに母子保健友好病院まで送ってもらいました。

病院の清掃をする前に村の散策をしました。この村散策では、友好病院で産まれた赤ちゃんがいる家庭や友好病院で出産する予定の妊婦さんの家を訪問しました。左の写真は妊婦さんが栄養を摂るために買った雌鶏です。この散策で、友好病院が地域の人に信頼されているのがわかりました。

## 母子保健友好病院で清掃

散策が終わったら母子保健友好病院を見学しました。ここでも、ティカとマリーゴールドの首飾りをもらいました。病院の見学は五つ位の班に別れて見学をしました。

見学の後は挨拶をして、日本で作ったハーバリウムを渡しました。

ハーバリウムを渡した後はいよいよ清掃をしました。清掃は飯島中学校の誇りの一つなので、しっかりと隅々まで、丁寧に掃除をしました。



掃除のあと雑巾が真っ黒になりました。清掃スタッフさんに、「中学生の清掃の仕方は、素晴らしい。見習いたい。」と言ってもらった時は嬉しかったです。

## 学校訪問(ポカラアカデミー)訪問

5日目、ポカラアカデミーを訪問しました。ここでは、それぞれ発表をしました。

僕たちは、リコーダーの演奏に合わせて君が代を歌いました。

ですが、リコーダーは全然だめで、もっと練習をすればよかったと思いました。

発表の後は、ネパールの子どもと一緒に日本の遊びで交流をしました。僕は、折り紙をしました折り方を見せながら作ったので、難しい鶴も、ほとんどの子が折れていて良かったです。またネパールの子供は誰にでも話かけてくるような、とてもフレンドリーで明るい子供たちでした。

## 青年海外協力隊活動視察

青年海外協力隊の活動を見学しました。バスで移動している時に、ネパールで交通指導をしているかたの話を聞きました。ネパールでは、ほとんど信号機がなく、あっても電気がついていないそうです。他にも道路の舗装が完璧でないところもあるそうです。

次に義手などを作りリハビリをする施設で活動をしている隊員の話の話を聞きました。ここで、義手を作る方のほとんどが比較的裕福な人たちだそうです。遠くから来る人もいますが、材料が無いなどの理由でいつでも対応できないのが辛いそうです。

今日出会った2人の姿から、ネパールを更に良くしたいと、一生懸命に頑張っている様子が分かり、僕自身誇りに思える仕事に就きたいと思いました。

## WSDO 訪問



WSDO とは、シングルマザーの人たちや、カースト制度の中で、身分が恵まれていない女性などが、経済的に自立をするための支援をするために作られた組織です。

今回の見学では、糸の染色や、それらの糸を使ったバッグ作りなどをみることができました。





←糸の染色のために使う燃料です。  
この燃料を使って、→  
このように、糸を染色していました。



←染め上がった糸です。とてもきれいな色が出ていました。



←染めた糸で織った布を使って、  
バッグを作っている様子です。  
(左側)  
また、バッグ以外にも、バッグにつけることのできる小物も作って販売されていました。  
(右側)



←また、バッグなどの品物にする以外にも、染めた糸を使って作られた布自体も、販売されていました。  
ポカラ市には観光客が多いので、その観光客向けに販売されているということがわかりました。



## パシュパティナート見学



最後に 3 日目に行く予定だったパシュパティナートという世界遺産に行きました。

パシュパティナートは、ネパールに限らずヒンドゥー教徒の人々にとってとても大切な場所だと知りました。

また、ここは世界遺産ではありますが、実際に使われている火葬場で、実際に火葬を行うところも、火葬の前の準備の場面も、見学することができます。

この本殿のような建物は、ヒンドゥー教徒しか入れないため、外から見るだけでしたが、とても立派な建物でした。



実際に自分たちが見学している時も火葬をしていました。左の写真は、火葬の前に川の水で死者の体を清めている場面です。ここでは、ネパールの色々な風習を知る事が出来ました。例えばお葬式の時は、白い服を着て参加することや、火葬の後の灰は、川に流されるということなどです。

パシュパティナートで行われていた火葬を見学する中で、ネパールの人々の生活の中にある宗教観について、少しですが触れることができたような気がしました。

↓パシュパティナートの中の様子





## 研修テーマのまとめ

僕の研修テーマは、「宗教と生活の結びつき」ということで8日間、宗教に関連してそんなことがあったら誰かに聞くなどしてきました。ですがホストファミリーとは、会話するので精一杯だったので「宗教と生活の結びつき」について聞くことが出来ませんでした。ですがホストファミリーの生活の様子や村歩きのときに聞いたことからネパールでは日本よりも宗教が生活に根付いて居ると感じました。そして、僕がまとめとして考えたのは、技術が発展していない国では、発展している国に比べて宗教をよりどころにしている人が多いということです。

## 研修を通しての感想

僕は、最初この国際交流事業に参加しようと思ったきっかけは、単純な理由でした。ですがそのおかげで、貴重な体験をすることが出来ました。僕がこの国際交流事業で感じた事は、勇気を出して前に進むことの大切さです。なぜ、この事を感じたかというホームステイが関係しています。ホームステイの時に、言葉が通じないからといって会話をしなかったらホストファミリーとあんなに楽しい時間を過ごす事はできなかったからです。この事業で感じたことは、これから先の人生できっと役に立つと思います。

保護者からの一言

異文化、価値観、人それぞれが日本国内でちがう様に、国が変わればそれはさらに大きくなると思います。その違いを、受け入れ、理解、経験できたと思います。

父より

# 僕のネパール研修

駒ヶ根市立東中学校 2年 石曾根空弥

## 初めての海外研修

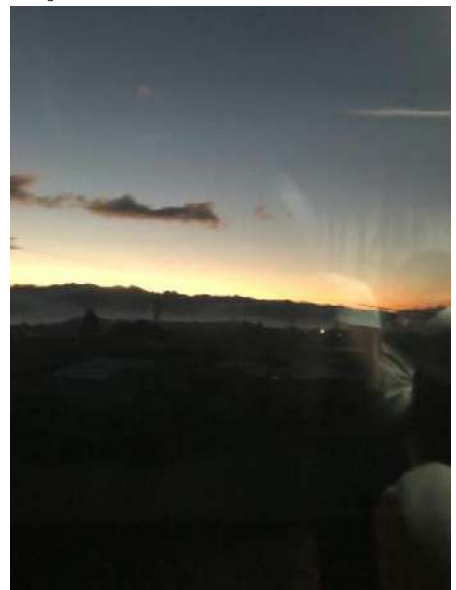
僕は今まで、海外には一度も行ったことはありませんでした。ですが、今回はネパールに行くことを決意しました。なぜならば、自分は音楽が大好きで、世界の色々な音楽を知りたいという思いがあります。ネパールの音楽や楽器はどんな感じなんだろう…学校でもらったネパール研修の要項を見ながら、そういう思いがふくらんでくるのを自分でも感じていました。

実は、祖母が旅行好きで、今までも何度も海外に誘われていたのですが、いつも断っていました。海外は自分の知らないことも多いだろうし、言葉も通じないだろうし、正直、面倒なことが多いと思ったからです。でも、今回は、同じ中学生と研修に行くということもあって、志願することにしました。始めは、非常に怖いという気持ちもありましたし、実際に上手くいかないことも多くありました。しかし、一緒に行った仲間たちと良い研修をすることができました。

では、僕の研修報告をはじめます。

## 怖かったフライト

朝の6時に駒ヶ根を出発して、中部国際空港に向かいました。僕はリーダーという立場もあったので、緊張していました。飛行機に乗る寸前、恐怖で足が震えていました。実際、飛行機はすごく揺れて、映画を観ていたのですが気持ちが悪くなってしまいました。隣の人がずっと寝ていたので、中々トイレに行くことも出来ず、ストレスがたまりました。ですが、飛行機から見た景色は美しく、機内食もありがたいことに日本食だったので、救われました。



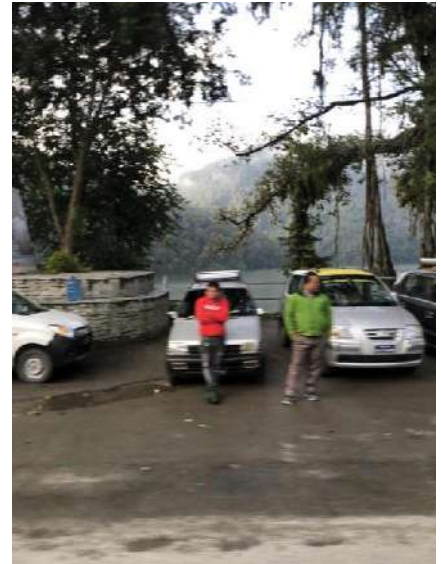
## タイを経由して

日本と比べて、タイはすごく暑くて驚きました。長袖を着ていたのが本当に暑かったです。スーツケースを受け取ると、傷だらけになっていたのにも驚きました。いつも暮らしている日本ではこんなことはないの、本当に日本は安全な国なんだと思いました。タイにいるということもあって、当然、日本人はほとんどいなくて、全く違う国に来たのだという思いがこみ上げてきました。



## カトマンズに到着

いよいよカトマンズに着きました。空気感というか気候は、駒ヶ根に近いのですが、排気ガスが多くて、ずっと濁っているような感じがしました。駒ヶ根は非常に空気がきれいなんだなと実感しました。カトマンズは駒ヶ根に比べると人口が多くて驚きました。バスの中から見ても、車の譲り合いがなくて、怖いな～と思いました。そして、2015年にあった地震の影響もまだまだ残っていて、傷跡がありました。



## ポカラへ

ポカラは気温が駒ヶ根と似ていて、非常に過ごしやすいと思いました。排気ガスがカトマンズに比べて、少なくなくて良いと感じました。僕たちが着いた時はとても晴れていたのでも暖かかったです。ポカラについてからは、ホームステイ先の家族が迎えに来てくださっていて、「この方たちと2日間過ごすんだな～」と、緊張が走ったのを覚えています。ちなみに僕のホームステイ先のお母さんは忙しく、いらっしゃっていませんでした。



## いきなりホームシックになったホームステイ

ホームステイが始まって、僕はホストファミリーの皆さんにプレゼントを渡しました。日本の手ぬぐい、日本のキャラクターの入れ物やコップ、敷物などです。非常に驚いていて、嬉しそうにしてくれていました。ちなみに100円均一で買った物だったのですが…。その日は緊張の為か眠ることができずにいました。午前4時くらいに日本の友だちにラインしました。友だちは優しく返信をくれました。



いきなりホームシックになったのですが、原因の1つに、言語の違いがあります。僕は、日本でネパール語の本を買ったのですが、現地ではそのネパール語が通じず、携帯の自動翻訳に頼ろうとしたのですが、それも上手くいかずに、最初の夕食は無言の時間が続きました。家族の方々には英語を覚えていけば良かったのも関わらず、申し訳ないと思いました。

## 聞き取れた英語。そして、ネパールバーベキュー

2日目の朝。ホストファミリーの皆さんに車で集合する場所まで送っていただいたのですが、途中で教えてもらった「チャイニーズブリッジ」は、すごく心に残っています。初めてネパールに来た中国の人たちが作った橋のことですが、僕にとっては、初めて聞き取ることができた英語だったので、すごく嬉しくなりました。なので、チャイニーズブリッジは、一番心に残る場所となりました。

## 嬉しかった誕生日パーティー

その日は、ホストファミリーの方にホテルまで迎えに来てもらい、その夜、ネパールバーベキューという日本のバーベキューよりも量の多い、鶏肉メインの焼肉をしてもらいました。ホストファミリーの皆さんには、その日が僕の誕生日だということを伝えてあったので、ネパール流にお祝いをしてもらったということがとても嬉しかったです。デザートに、おばあちゃんが焼いてくれたケーキを食べました。サイズがびっくりするほど大きくて、食べきれるか不安になる程だったのですが、とっても甘くて美味しかったです。

## お別れの日

ホストファミリーとのお別れの会がありました。その日はダンスを踊ったり、ネパールの料理を食べたりしました。そのダンスは、ネパール民謡に合わせて踊るダンスで、日本のリズムとは違って、すごく新鮮に感じましたし、とっても楽しかったです。

僕たちは、「さくらさくら」と、ネパールの歌を歌いました。ネパールの皆さんもすごく盛り上げてくれたので、とても楽しい時間になりました。その晩は、ホテルで、一緒に行った男子たちといたので、言語が通じる喜びを感じました。



## 誕生日プレゼント

そして、ホストファミリーの方々から誕生日プレゼントをもらいました。ネパールのマダルという、民族楽器です。筒状になっていて、両側に羊の皮がついている楽器です。弾きこなすには、ネパールの人でもかなり練習しないと良い音がでない楽器です。マダルは、僕が今まで出会った楽器のなかでも、一番音を出しにくい打楽器でした。ですが、そのパーティの中で、ひとつのリズムを教えてもらったところ、僕がそのリズムを叩くことができたため、周りの人たちがすごく驚いて、「君はセンスがあるから、ネパールに留まるべきだ!」と言われました。

## 母子友好病院「駒ヶ根ホスピタル」



この病院は、日本及び駒ヶ根との関わりが強い建物です。例えば、東伊那小学校のアルミ缶回収の収益金で、子ども達が遊べるスペースを作ったと聞きました。正直言って、日本の病院に比べて、中の状況はあまりよくありませんでした。電気も、奥に行くにつれて暗くなってしまうので、良い環境とは言えませんが、患者さんと医師や看護師の方が話している姿を見ると、すごく良い関係にあることがわかったので、とても良い病院だと思いました。



病院はまだ建設途中で、特に2階はゴミがたくさん落ちていました。

僕たちは病院の掃除をしました、「日本の人たちはそこまでやるの？」と驚かれる程、きれいにしました。掃除をする前と後とでは、見え方も違うほど頑張りました。看護師の方々にも喜んでいただいたので、そこで掃除の価値を感じることができました。特に2階をきれいにするように頑張りました。時間があまりなくて、完璧にとは言いかねるのですが、できるだけきれいにするようにしました。

## 現地の学校

2つの学校を見学に行きました。小学校と中学校に行きました。小学校は、すごく皆元気で、皆が寄ってきてくれました。自分で言うのも何ですが、僕はとっても人気があり、たくさんの児童の皆さんが話しかけてくれました。すぐに鬼ごっこに誘われて、小学生くらいなら大丈夫だろうと思いましたが、皆の身体能力の高さに驚かされて、へとへとになりました。

小学校は貧しい土地に建てられた学校ですが、貧しさを感じさせないパワーと笑顔が見られて、過ごしていて非常に楽しかったです。

中学校は、豊かな土地に建てられた建物です。日本とは違って7年生という学年がありました。中学生は大人なんだな～と感じました。小学生と比べたら、静かに落ち着いていて、人の話をしっかりと聞いていました。僕も見習わなければならないと思いました。

中学校では、縄跳び、けん玉、折り紙、習字の4班に分かれて活動しました。ちなみに僕は縄跳びの班で、現地の生徒に縄跳びを教えました。現地の生徒は、身体能力の高さと覚えの早さに驚かされました。

## 街探検

病院に行った後、街の探検に出かけました。現地の街を歩いてみました。妊婦さんのお家に行かせていただいたり、道を歩いていたりしました。ネパールでは、お家で子どもを産む人が多く、それはとても危険なことなので、病院に来て生んだ人にはお金をあげることにしたそうです。そういうことがあるのだと驚きました。

また、お花屋さんにも行かせていただき、そこには、青年海外協力隊の人が持ってきたという桜の花がありました。日本の人がここまで桜を持ってきたことに驚き、見慣れた花があることに親近感を感じました。  
良い体験になりました。



## この研修で考えたこと。学んだこと。

僕がネパールというか、海外に行って感じたことはたくさんあります。まず、言語が通じなくて心が折れそうになりました。でも、実際の音声言語だけではなくて、ジェスチャーとか笑顔とかで伝える手段はあるのだということが段々分かってきました。言葉が通じないからといって後ろ向きになるのではなくて、どんどんとチャレンジすることが大事なのだと感じました。ネパールの方々はとても温かくて、外国人である僕にも興味を示し、たくさんの温かな対応をしてくれました。ネパールはまだまだ復興の途中にありますが、明るく、温かく、すごいなと感ずることがたくさんありました。今まで僕は日本にいて知らなかったことばかりですが、今回の研修を通して多くの学びを得ることができました。本当に感謝しています。

ありがとうございました！！



## 保護者より

この研修に参加したいと言われた時、とてもビックリしました。

元々、海外にも興味がないと思っていたので、なぜネパールなんだろうと思っていましたが、彼はネパールにある「マダル」という楽器を見てみたいと言うのです。ドラムを学んでいる彼にとっては、魅力を感じたのだと思います。慣れない環境でどのように過ごすのか、心配ではありましたが、帰ってきた時の顔を見れば、すぐに成長したことが分かりました。

彼にとって、大好きな音楽が、ネパールではどんな形で根付いているのか、肌で感じられたのでしょうか。とても満足げな様子が、言葉にしなくても伝わりました。

それだけでなく、ネパールの生活環境を体験した事により、日本で当たり前の事が全てではないという事も、きちんと学んできたようです。

この経験が今でなくても、10年、20年後と、時が経ったら、彼の人生の中で大きく活かせたらと思っています。

この研修に携わってくださった全ての皆様に感謝の気持ちでいっぱいです。

貴重な経験をさせてもらえた事、改めまして御礼を申し上げます。

ありがとうございました。

石曾根 蘭

# 日本とネパールの生活の違い

駒ヶ根市立東中学校 2年 市ノ瀬さら

## 【応募動機】

私は、小学校の頃に JICA の人たちが来て海外のことを教えてくれたりしました。

そのときから海外のことについて興味を持ち始め中学生になってこの事業があることを知りました。もともと、小学校のころから、将来は青年海外協力隊に入りたいと思っていたので実際に海外って日本と何がどう違うんだろうと思いこの事業に応募しました。

## 【研修テーマ】

私の研修テーマは日本とネパールとの生活や食文化の違いが何なのかを知ることです。

日本とは違う環境で実際に過ごし日本と何が違うかを体験し見てきたいと思ったからです。

また、将来自分がネパールのような発展途上の国に何ができるのかを知りたいと思います。



出発式



## 1月5日（日）

朝早くから市役所に集まり出発式です。

不安は一切なく楽しみでいっぱいでした。

天気は晴れ。出発にふさわしい朝です。

スワンナプーム空港に到着です。

こちらのホテルは空港の中にホテルがある

という、日本ではあまり見ない形のホテルで

驚きました。中には不思議な絵や面白い置物があり、とても素敵でした。

今回のメンバーの中に1月生まれが4人いて、夕食の時にお店の方からサプライズで

ケーキを戴きました。とても印象に残った思い出です。



ホテルのロビーにて

## 1月6日（月）

午前中、バンコクからカトマンズへ飛行での移動です。移動中の機内食ではナンとタイ米

とチキンが出ました。先輩方から機内食がとても辛いと聞いていたのですがあまり辛くは

なくとてもおいしく食べられました！

カトマンズのトリブヴァン空港に到着です！

トイレがすごく汚くて、流すと変なところから水が

すごい勢いで出てきて制服がビタビタになってしま

いました……。トイレの中は手を洗うところにも

水が浸ってて驚きました。



WELCOME TO NEPAL

## ～移動中～

バスに乗るときにふと見ると犬が死んだように寝ていてすごくかわいかったです!!また、いたるところに電線がぐちゃぐちゃになって電柱に絡まっていました。この電線のほとんどが使っていないそうです。

## ～JICA ネパール事務所訪問～

ネパールの課題は貧困や衛生面ですが、電力、河川、道路などのインフラが未整備で開発を妨げる要因となっています。日本からのネパール支援は約 2.5 kmのトンネル（ネパール初）を経済整備支援で作ったり、2015 年にネパールで起こった大地震の時にはレスキュー隊の派遣や支援物資を行ったことなど、具体的な支援のカタチを知ることができました。

## ～日本国大使館訪問～

ここでは大使の方がいなかったなので書記官の國貞さんからお話を聞きました。

日本国大使館の役割は、日本に行くネパール人にビザを供給したり、パスポートを失くした日本人の手続きやネパール人と結婚した際の手続きなど市役所的なこともあります。

## 1月7日（火）

この日は国内線でトリブヴァン空港からポカラ市に行きました。10 時の到着予定が 3 時間も遅れてしまい 14 時にお昼を食べました。こうした遅延はよくあるようです。

お昼に食べたカレーはすごく辛くてあまり食べれず、現地の味に慣れることが出来るのかと不安に感じました。

## ～ホストファミリーとの顔合わせ式～

私は英語があまり話せないのでコミュニケーションがとれなくて困りましたが、単語と単語を並べて身振り手振りでなんとかできました。一安心です。



ホストマザーと

夜はホストマザーと一緒に寝ました。初めての環境であまり寝付けなかったです。

ホストマザーは英語を話せないので会話があまり出来ませんでしたが、ネパール語で一生懸命に気持ちを伝えようとしてくれていることを感じてとても嬉しく思いました。

## 1月8日（水）

道路に野犬や牛がたくさんいて日本とは違った光景で驚きました。交差点では信号が無く、歩いている人とバイクに乗っている人がぶつかりそうになっていたりとても危険で、ネパールの日常を知ることができました。



## ～母子友好病院～

母子友好病院に着くと5つのグループに分かれて周辺の地域散策をしました。

歩いていると小さい公園ぐらいの広さのゴミのたまり場がありとても不衛生でした。

地域の方々は私たちが急に訪ねてきたにもかかわらず、親切に質問に答えてくれたり笑顔で歓迎してくれてとても嬉しかったです。

## Question ! & Answer

Q1、停電が何日も続いた時はどうしているのか？

--A、ソーラーパネルで電力を補っている。

Q2、水を温めて飲むのはなぜか

--A、ペットボトルの飲料水でも安全とは限らない。

※普段から水分を大切にしているそうです。

Q3、今一番嬉しいことはなにか

--A、家族がみんな揃っていること。

※出稼ぎに行くことが多いそうです。



ゴミのたまり場

お昼を食べたあと、病院の方々に中を案内してもら

いました。そこには子供達が遊べるスペースもあり、それは東伊那小の生徒達が集めたアルミ缶をお金に換え、それを寄付して作った場所とのことです。

私の通った赤穂東小はネパールへは出していなかったのですがこういう活動があるとは知りませんでした。駒ケ根市とネパールとの関係を知れて良かったです。

## ～ホームステイ 2 日目～

ホストファーザーに頼んで一緒にネパール料理の『モモ』を作りました。

JICA の北原てるみさんから聞いた話では、ホストファーザーは、

「今日、私の娘と一緒にモモを作ろうって言ってくれたんだよ！」

と、すごく喜んでいてくれたようです。家族を大切にしてくれるんだなぁと

すごく感激しました。



また、気になっていたシャワーの水はやはり冷たい水と熱湯しか出なく、結局冷たいシャワーを浴びました・・・。



みんなでモモを食べました



モモを作っている様子

## 1月9日（木）

この日は朝からバスに乗りペワ湖へ行きました。短時間ですがネパールの船を観察



中等学校の子供達

したり、湖を囲む山々を見たりして自然がすごく綺麗だなあと感じる事ができました。

次にスリサハラバル中等学校へ行きました。日本語が上手な子や、英語で話しかけてくれる子がいて驚きました。この学校の子たちはとても学習能力が高いそうです。

## ～WSDOからポカラアカデミー～

ここは社会的立場の弱い女性が自分の力で働けるように訓練する場所です。

可愛いぬいぐるみやバッグなどを作っているのですが、糸を植物で色をつけ、ミシンで縫って仕上げていくとても大変な作業を行っています。完成品はとても色鮮やかで素敵でした。昼食後、ポカラアカデミーへ移動です。スリサハラバル中等学校とは違い、設備もしっかりしていてバスケットコートなどもありました。

開会式では女の子たちがステージに上がり歓迎の踊りを披露してくれました。

息が揃っていて堂々とした踊りが印象に残りました。

交流する時間では縄跳びをやりましたが、ポカラのみんなは覚えが早くて二重跳びまで出来るようになり驚きました。最後には縄跳びをプレゼントし喜んでくれて嬉しかったです。



## ～お別れパーティー～

ホストファミリーごとに分かれて夕食を食べました。

ホストファミリーからプレゼントを戴きました。

私の家族分の帽子とネパールのお茶やお菓子です。

とても可愛くて素敵な帽子でとても嬉しかったです。



パーティーに戻ると踊りが始まりました。ネパールの代表的な曲のようで好きなように自由に踊ります。日本人は決められた踊りしか出来なく、ネパールの方々は一人一人違うことに個性豊かだと感じました。最後に、ホストファミリーには短い期間でしたがとても親切にさせていただいて本当にうれしかったです。

## 1月10日（金）

国内線でポカラからカトマンズへ移動しました。ここでもまた飛行機が遅れて昼食が15時になってしまいました。今日の昼食はヒマラヤでとれたそば粉で作った蕎麦をいただきました。久しぶりの日本食と箸を見てなんだか懐かしく嬉しく思いました。

## ～青年海外協力隊活動視察～

作業療法士の方から義足について話を聞きました。

障害者の中で義足を作れるのは約3割・・・。

物資など支援不足によるそうです。



## 1月11日（土）

世界遺産のパシュパティナートでは、自分の身を着飾り「写真を撮ろう」といいお金を稼ぐ人がいました。国や文化が違えば色々な人がいるんだと複雑な気持ちになりました。

## 1月12日（日）

8日ぶりの駒ヶ根市に帰ってきました。

ネパールからタイを経由したためかすごく寒かったです。

周りから日本語が聞こえてきて嬉しく思い、そしてなんだか安心しました。

## 【研修に行ってきた感想】

日本とネパールの食文化を比べた時に、日本は衛生面が整っていて水や食べ物を安心して摂取できるんだと知りました。ネパールで水道水を安心して飲めるのはまだまだ遠い先なのかなと思いました。出発前はネパールの食事はナンやカレーが主だと思っていたが、米もパンもあり日本と大きく変わらないという印象でした。

## 【来年参加する皆さんへ】

日本では経験できないことがたくさんあるので、不安はあると思いますが是非挑戦して欲しいと思います。

## 【保護者から】

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者の皆様に感謝致します。

中学校に入学してからネパールへ行ってみたいと言っていたのでネパール行きが決まった時は大変喜んでいました。出発に向けての事前学習を重ねていき、大きな希望の反面、不安もあったように思いますが、何かを得たいという強い気持ちが伝わってきてたくましく感じました。

多感な年頃にこうした経験をさせて戴き大変感謝しております。

発展途上の国だからこそ得られる経験、自分達が恵まれた環境で生きているということ、不自由かと思われる中にも大きな幸せがあるということ、この経験がこの先の長い人生に役立つことと思います。

帰国した子供たちみんな、堂々とした姿に感激いたしました。

本当に多くの関係者の皆様に感謝申し上げます。



# ネパールでの研修を終えて

駒ヶ根市立東中学校 2 年 小田切彩音

## 応募動機

私がこの研修に応募した理由は、特に 2 つあります。一つ目は、発展途上国だからです。日本は先進国で、私はとても幸せな生活を送れています。だからこそ発展途上国へ行き、本当の幸せはどのようなものなのか実感したかったからです。二つ目は、小学生の頃アルミ缶回収を行いそのお金をネパールへ送るという活動を行っていたからです。自分たちがアルミ缶を通してつながっていた国はどのような場所なのか、言葉で聞くだけでなく身をもって感じてきたいと思い、この研修に応募しました。

## 研修テーマ

私の研修テーマは、『日本の人とネパールの人で感じる幸せは違うのか』です。発展途上国と言われるとあまり良い印象を持たない人も多いと思います。私も応募前はそうでした。しかし、事前研修などを通して発展途上国は発展途中だからこそ人が感じる本当の幸せがあるのではないかと考え、テーマにしました。

## 1 月 5 日（1 日目）

いよいよ駒ヶ根から出発です。初めての海外でとてもワクワクしている反面不安も大きかったです。飛行機に乗りフライトすること 6 時間 40 分・・・バンコクへ到着しました！初めて言葉が通じない場所に身をおかれ、とても不安になっていきました。タイは日本に比べて体が堪える暑さでした。ホテルはとても綺麗で快適に過ごすことができました。



綺麗すぎるホテルに感激！！ プール付きでした！

## 1 月 6 日（2 日目）

いよいよタイからネパールへ。機内食は結構辛く、本場に来たことを感じ始めました。

フライトすること 3 時間 30 分・・・ついにネパールに入国しました！気温はほとんど日本と変わらずそこは気にならなかったです。しかし、車のクラクション音や道路の凸凹がとても気になりました。信号はなく横断歩道も無いため、車やバイクが自由に走っていました。初めての光景にとっても驚きました。



### 【JICA ネパール事務所訪問】

ここでは、JICA の方々がどのような活動をしているかなどを教えてくださいました。日本がネパールを支援する理由は 3 つあり、一つ目は SDGs の達成のため。二つ目はアジア地域の安定のため。三つ目は日本とネパールはお互いが必要なためだそうです。ネパールの環境や貧困を改善するために活動していることは知っていましたが、ネパールの人が日本の働き手になることで、日本の少子高齢化による人材不足の解消につながっていることは初めて知りました。

### 【在ネパール日本国大使館表経訪問】

大使館では副大使と國貞さんに大使館の仕事についてお話をして頂きました。こういう場所で仕事をして下さっている方々がいるからこそ私たちも行けたし、ネパールとの関係も続けられるのだなと思い日本と架け橋になってくださっている大使館の方々には感謝です。

1 月 7 日（3 日目）

カトマンズ ⇒ **ポカラ!!!**



学校訪問の予定でしたが、飛行機が遅れたため後日にまわして昼食になりました。



### 【ポカラ市役所訪問】

ポカラ市役所の方々はとても私たちを歓迎してくださいました。ポカラ市の方々は、本当に親切で友好都市になった理由が少しわかった気がしました。

## 【ホストファミリーと顔合わせ！！！！】

とっても楽しみにしていたホストファミリーとの夕食タイム！ポカラに着いた際に出迎えてくれましたが、いざ話すとすごく緊張しました。言葉が通じずとても苦労しましたが知っている限りの英語を使い、家族のことなどたくさん話すことが出来ました。

## 【ホームステイ FIRST DAY】

顔合わせ式でたくさん話したのでこの日はすぐ寝てしまいましたが、朝たくさん話す事ができました。アメリカに住んでいるお姉さんと電話もしました。朝ごはんは、ネパールのパンを出していただきました。とてもおいしかったです。



← 2日間のMY ROOM♡  
かわいくてとっても広かったです。お風呂とトイレ付きでした。



## 1月8日（4日目）

## 【母子友好病院訪問】

午前中は病院の方の家庭訪問に同行させていただきました。訪問しながら周辺地域を散策しました。生活をそのまま見せて頂き日本との違いに驚きました。水牛やヤギを育てていたり野菜を作っていたりと自給自足で生活している家庭が多いようでした。病院の方は妊娠中のお母さんの様子をチェックしたり生まれたばかりの赤ちゃんの様子をチェックしたりしていました。スタッフの方々の母子ともに守りたいという思いが強くてその思いに圧倒されました。訪問後は院内を案内して頂きました。日本ほどの設備はありませんでしたが、日本の医療機器なども取り入れていました。





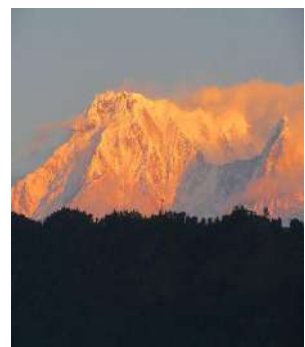
午後は、ついに掃除の時間！グループに分かれて病院内を掃除しました。やっているうちに綺麗にならないと満足できなくなってしまい止まらなくなってしまいました。病院のスタッフの方々もとても喜んでくださり、掃除をしてよかったと思いました。



## 【ホームステイ SECOND DAY】

2日目は、夕食も一緒に食べました。マザーがダルバートを作ってくださいました。とってもおいしかったです。サリーも着せてくれました。着方がとても難しいのですが、手際よくマザーが着せてくれました。サリーは特別な時にだけ着るそうです。とても重くて大変でしたが貴重な経験をさせてもらいました。

朝は早起きしてマザーにおいしい紅茶の作り方を教えていただきました。帰国後、私も作ってみました。マザーが作ってくれたおいしい紅茶にはなりません（泣）家の屋上からは日の出で輝いている綺麗な山が見えました。これ以上素晴らしい山はないくらいです！本当に最高のホームステイでした。ダンニャバード！！



## 1月9日（5日目）

朝はフェア湖を見に行きました。とても大きくてきれいな湖で、私はこの景色がとても気に入りました。行けて良かったです。



### 【WSDO 訪問】

ここでは、女性たちの生活支援のために小物などの制作を行っていました。小物はすべて最初から手作りで、作る工程も見させていただきました。女性が過ごしやすい環境を作りたいと思って活動されている WSDO の皆さんの姿にとても感動しました。





## 【学校訪問】

午前中は3日目に訪問できなかったスリサハラバル中等学校という学校に訪問しました。短時間しか遊べませんでしたが、みんな本当に元気いっぱいでも私たちが元気をもらいました。言葉は通じませんでしたが、笑顔とジェスチャーで仲良くなることができました。笑顔はどこの国でも共通、心が通じ合えるのだな、と感じました。

午後はポカラアカデミーという学校を訪問しました。縄跳びやけん玉、習字、折紙などを使って交流しました。日本の遊びや文化にとっても興味を持ち、楽しんで挑戦してくれました。ネパールの子供たちは普段から体を動かして遊んでいる為か、とても運動神経が良く、もっと複雑で高度な技を教えてあげたかったです。



## 【お別れパーティー】

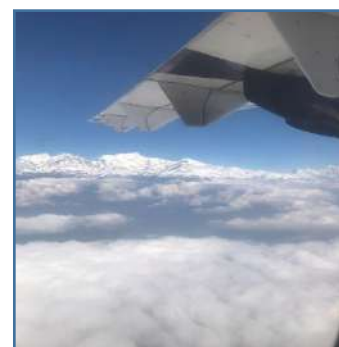
お世話になったホストファミリーと夕食を兼ねたお別れパーティーをしました。私たちは練習してきた日本の歌を披露しました。一番楽しかったのはダンス。ネパールのダンスは、曲に合わせて自分を自由に表現するダンスです。ネパールの人達はそこにいる全ての人と分け隔てなく踊ってくれ、コミュニケーションを取りながら踊るので、とっても楽しい。いつまでもダンスは続き、私もこの時間がいつまでも続いてほしかったです。また踊りたいなあ。

ホストファミリーとの話も尽きなくて、日本に帰りたくなくなっていました。だって日本のお母さんは怖いんだもん（笑）本当にお世話になりました！！



## 1月10日（6日目）

踊り疲れてさすがに朝起きるのがつらかったです。この日はポカラからカトマンズに移動しました。空港で約4時間待ち。地方の飛行機は操縦士が裸眼で場所を確認します。その為、霧が濃かったり天気が悪いと飛行機は飛べないのです。結局、霧が晴れないうちに離陸したため、とても揺れて怖かったです。雲の上は真っ青な空。ラピュタの世界！！



## 【青年海外協力隊活動視察】

障害者のリハビリ施設で働く作業療法士の活動を見学しました。脳性麻痺の子供のリハビリや、装具を作る機械などを見せてもらいました。リハビリに使う道具は隊員の手作りのものが多く、色々な道具がたくさんある日本と違い、多くの工夫が必要です。作るための材料も機械もないため時間も手間もかかります。ネパールの環境に合わせてアイデアを出し活動している隊員の皆さんの情熱に感動しました。



お昼ご飯は久しぶりの日本食。そこで食べたそばとおにぎりは日本の味に近くおいしかったです。心も身体も落ち着きました。

## 【タメル散策】

夜の街を散策しながらお土産選び。  
日本の友だちや家族のことを思いながら買いました。  
日本円でも買えたので良かったです。



## 1月11日・12日【7日目と8日目】

この2日間は、移動だけ！！

タイでは飛行機の待ち時間が長く空港で買い物と夕飯を楽しみました。

やっと乗った飛行機の中では映画を見まくり睡眠時間は約2時間！

夜中の3時にキャビンアテンダントさんがサンドイッチを運んで来て、さすがの私でも食べられませんでした。

気づいたら朝。飛行機から見る日の出は神秘的で、あー、帰って来ちゃったんだな、と

思いました。日本に着いたら日本語で溢れていました。懐かしい・・・けどなんかおかしい。私が帰ってきて一番思ったことです。研修中、毎日のように慣れない英語やネパール語を聞いたり話したりしていました。知っている単語を組み合わせ、英語の授業の時のように何度も聞き返しました。日本に着きその苦勞から解放された瞬間「つまらない」と思ってしまったのです。挑戦することは本当に大切だなと改めて思った瞬間でした。

「知っていることだけに囲まれている生活はつまらない。」



## 【ネパール研修を終えて】

ネパールに行って一番感じた事は、ネパールの人たちはオープンでフレンドリーであること。初めて会う私たちにも、すぐ心を開いてくれる。言葉や文化が違ってても、そこに線を引くのではなく受け入れてくれる。ネパールには国境がない。そう思わせてくれるほど。

ネパールは信号もなく横断歩道もなく、犬も人もバイクも車も自由に走っていて、日本の交通ルールを学んできた私には驚く事ばかり。でも交通事故は少ないそうだ。交通ルールはなくても、ネパール人の人を思いやる気持ちがそうさせるのだろう。

日本には守らなければならないルールがたくさんあり、それを守る誠実さや、礼儀を重んじている。日本の良さでもある誠実さや礼儀が私には壁にも感じられた。誠実さや礼儀が、自分の気持ちを抑えてしまい、人を自然に思いやる気持ちも抑えてしまっているのではないかと感じた。ネパールの人たちは人を思いやることが自然にできる。それが日本人の足りない部分でもあるのかと思う。

研修テーマである「ネパール人と日本人の感じる幸せは違うのか」について。

私が感じたネパールの子供たちにとっての幸せは、家族と一緒に居られること、そして学校に行ける事。学校には友達がいて、勉強も出来て色々なことを学べる。それができない子供もたくさんいる。日本にいる私たちは学校に行くことが当たり前で、面倒だと感じることもある。だけどそれはネパールの子供たちにとってはとても贅沢なこと。日本は豊かで、当然のように学校に通える私たちは幸せだ。でも当たり前のことを幸せと思えなくなっている自分たちがちっぽけに思えるし、純粋さが消えてきているのではないかと思う。私たちにとって当たり前のことが、ネパールの子供たちは、ものすごく幸せに感じている。純粋に幸せを感じ取っている。豊かさとは何だろう。幸せって何だろう。

これからもっとたくさんの世界を見て、感じて、追及していくことがこれからの自分に出



来る事だと思う。

この事業の関係者の皆さん、ネパールの皆さん本当にありがとうございました。  
ダンニャバード！！

## 【家族より】

研修中は体調も崩さず、すべての行程をこなしてきました。帰国後体調を崩し、学校も休んでしまいましたが、元気になってからはいつもの忙しい日々。

何を感じてきたのだろう、どんな学びがあったのだろうと思いつつ、ゆっくり話をする時間もなくなっていました。この研修レポートを作成し始めたのをきっかけに、写真などを見ながらそれはもう、たくさんの言葉があふれ出てきました。そして涙も。

ネパールで感じた、人の温かさ、優しさ、思いやり。ネパールの子供達にとって「幸せ」と感じる事が、日本にいる自分たちの中では当たり前すぎて「幸せ」と感じる事が出来なくなっている心の貧困。

帰国後の一か月間で、ネパールで感じてきた事と、今まで学校や新体操で学んだこと、感じたこと、全てをつないで考察してきたのだなと感じました。

ここに記載してあるのは主幹、でもたくさんの枝葉があり、新しい根も見える。本当に大きく成長しました。

六年生の担任の先生が青年海外協力隊の隊員としての活動経験があり、幅広く学びを与えてくれたこと、児童会の目標「思いやり」について先生や仲間とたくさん話し合ってきたこと、駒ヶ根市に JICA があり、学校を通じて交流の機会が持てたこと、駒ヶ根市が派遣先をネパールに決めたこと、たくさんの土台があって初めてこの研修に参加できたのだと感じました。この事業に携わるすべての皆さんと、彩音を育てて下さった皆さんに感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。

そして、彩へ。普段あまり自分の考えや気持ちを表現しない彩だけど本当は色々なことを感じ考えていたんだね。彩の心の成長は、私たちにとって本当に「幸せ」だよ！！





# ネパール研修を通して

赤穂中学校 2 年 小松 光瑠

## [研修動機]

私の周りには、この事業に参加したことのある人たちがたくさんいました。その人たちがネパールについて話してくれたことがありました。その時から私はネパールという国について興味をもちました。そして、同じようにネパールに興味をもっていた友達に誘われてこの事業に応募しました。

## [研修テーマ]

ネパールにはどのような文化があるのだろうか、日本との違いは何だろうか、とたくさんの疑問の中から研修テーマを「ネパールの生活の当たり前とはどのようなことか？」と「ネパールの人が幸せに感じる時はどんな時か？」としました。

## 1月5日

朝早く市役所に集まり出発式をして、中部国際空港へ向かいました。飛行機に乗るとき、検査がとても厳しく驚きました。いよいよタイ、バンコクへ。

## ＜バンコク＞

飛行機に乗っていた時間は約 7 時間、途中機体が揺れ少し気分が悪くなりました。飛行機を降りると、とても暖かかったです。空港内には、いろいろな服装の人がいて飛びかっている言葉も様々でした。



ホテルはとてもきれいなところでした。私は、夕食でミートソーススパゲッティを食べましたが、日本で食べたものと少し味が違いました。バンコクにもセブンイレブンがありました。

# 1月6日

## ＜カトマンズへ＞

空気があまりきれいではないような気がしました。なので、マスクをつけて活動しました。飛行機の時間が遅れたため、世界遺産視察はなくなりました。



## ＜JICA 訪問＞

ネパールで活動している JICA ネパール事務所の方々にお話をお聞きしました。ネパールのために何をしているのか、これからのネパールに必要なことは何か、などたくさんのことを教えていただきました。他の国のために頑張っていてすごいなと思いました。主に話をしてくれた所長さんはとても忙しそうでした。

## ＜大使館＞

とてもセキュリティーが厳しかったです。建物の近くには、銃を持っている人がいて警備をしていました。テロ防止のため建物の中では写真撮影をしてはいけませんでした。あまりの警備の厳しさに少し緊張しました。大使館では、国際結婚の手続きや事故・事件などの対応など日頃の仕事を教えていただき、質問にも答えていただきました。



# 1月7日

## <ポカラへ！>

またしても飛行機が遅れてしまい、スリサハラバル中等学校訪問を行うことができませんでした。ポカラの空港へ着くと早速ホストファミリーの方々が何人か出迎えてくださっていました。歓迎してくださり、とてもいい人たちだなあと思いました。



## <レストラン>

とても豪華な食事で、たくさん食べることができました。

## <ポカラ市役所訪問>

たくさんのお話をさせていただきましたが、ほとんどがネパール語で何を言っているか全然わかりませんでした。しかし、とても歓迎してくださっていることはよくわかりました。



## <ホストファミリーとの出逢い>



ホストファミリーとの顔合わせ式として食事会が開催され、ホストファミリーの皆さんは私達をととても歓迎してくださいました。いろいろ話かけていただきましたが、英語があまりわからないので、満足に答えられませんでした。そして、ネパールの人は、とにかくよく食べていました！！

ホストファミリーの家へ行くと、TVを観せてくれました。初日だったので、緊張して伝えたいことが全然伝えられませんでした。



# 1月8日

## ＜ホームステイ朝＞

朝起きると、温かいお湯を1杯いただきました。  
またしばらくすると、お茶を1杯くださいました。温かい心配りをしてくださる、とても優しいすてきな家族でした。ネパール人は時間に“おおらか”で9：00集合だったはずが、出発したのは9：00過ぎでした。



## ＜母子友好病院＞

母子友好病院を訪問しました。地元では“コマガネ”病院とよばれているようです。  
駒ヶ根市のネパール交流市民の会の母子保健プロジェクトや JICA 草の根技術協力事業の母子保健改善プロジェクトなどが、『私たちが守るポカラの命』を目標にして開院や運営に貢献しているからだそうです。



## ＜掃除＞

母子友好病院は、床がとても汚くて棚や壁などにも汚れがついていました。今回はボランティアで掃除をする事になっていましたが、汚かったのが、最初は少し気持ちがくじけそうになりました。でも、掃除が終わりきれいになると清々しく思いました。使っていた雑巾が真っ黒になっていました。





## ＜母子友好病院周辺＞

訪問の前に病院の周りを見学しました。工事現場で石運びをしている女性がいました。また、見学させていただいた家庭の中には、若いうちから結婚し、ほとんど自給自足に近い暮らしをおくっている方々もいました。カトマンズやポカラには近代的なビルが立ち並び、今後さらに発展すると思いますが、現在は多くの人々が厳しい生活状況にあると感じました。



道には、普通に牛や犬がいて日本との違いに驚きました。また、車道には信号がなく横断歩道も無いので、とても危険な状況でした。

## ＜ホームステイ2日目＞

私のホストファミリーは、とても裕福なご家庭でドバイなどの外国へ行ったりすると教えてくれました。それから市場へ連れて行ってくれてホストファミリーと同じグルン族の民族衣装を買ってくれました！そしてホストファミリーの家に帰ると、なぜか違う味のスープを2杯いただきました。



# 1月9日

## ＜ホームステイ 3日目朝＞



朝から停電になってしまい、暗くて行動するのに苦労しました。頼りは、窓から差し込む明け方の薄い日の光だけでした。そして、ネパールの人はやはり時間に“おおらか”でした。集合時間に30分以上遅れてしまいました。食事はそれほど日本と違いませんでした。



## ＜レイクサイド散策＞

ペワ湖という湖を見にいきました。山が近くに見えてとてもきれいな眺めでした。船がたくさんつながっていてそれを2・3人の人が操縦していてすごかったです。「写真を買ってくれ」と寄って来る人がいて驚きました。

## ＜スリサハラバル中等学校＞

縄跳びなどで一緒に遊びました。スリサハラバル中等学校の生徒達は、とてもフレンドリーで良い子ばかりでした。そして、頭の良い子ばかりで日本語で話しかけて来てくれた子もいました。驚きとともに、異国の地で日本語を聞くと思わなかったので少し感動しました。





## ＜WSDO(女性技術開発機構)＞

WSDOではたくさんの女性が働いていました。商品を完成させるまでは全て手作業で行うらしいです。たくさんの色を組み合わせた商品でとてもきれいでした。



## ＜ポカラアカデミー＞

ポカラアカデミーの生徒達がダンスを踊ってくれました。とても上手なダンスでした。私達も歌を歌ったけれど、あまり上手く歌えませんでした。校長先生が私のホストファーザーでびっくりしました。けん玉や縄跳び、習字、折り紙などで交流

しました。筆ペンを使い、相手の名前を当て字で書きました。たくさんの生徒達の名前を書いたのもとても

疲れましたが、喜んでもらえたようなので良かったです。



## ＜お別れパーティー＞

お別れパーティーでは、お世話になった方々に向けて「レッサム フィリリ」を歌いました。その後にホストファミリーの方と話をしながら食事をしました。ネパールの音楽にあわせて踊りました。とても長い時間踊っていたので疲れましたが、それ以上に楽しかったです。踊り終わった後、ホストファミリーからもらったグルン族の民族衣装を着せていただきました。とてもすてきな衣装でした。



# 1月10日

## ＜ポカラからカトマンズへ＞

飛行機がとても遅れて待っているだけで疲れてしまいました。

## ＜青年海外協力隊活動視察＞

隊員の林さんが案内してくださいました。なんと林さんは、小学校のころにお世話になった先生の娘さんでした。林さんによると、ネパールには信号がないので信号をつけてもみんな見方がわからないらしいです。日本では当たり前のことがネパールでは当たり前ではないことを感じました。

国立障がい者基金リハビリテーションセンターでは、作業療法士の木村さんに案内していただきました。ここでは、義手や義足を安く提供しているそうです。



お土産を買う時、そのお店は日本円でもいいお店だったのでついたくさん買ってしまいました。

# 1月11日

## ＜パシュパティナート＞

とても大きな寺院でした。インドからも参拝者が来ていました。

中には、猿や犬、鹿がいるとのことでした。また、「写真を撮ろう」や「これを買って」と近づいてくる人達がいって驚きました。買わないでいると、「日本人ケチ！」と言われました。日本との違いがたくさんありました。



川沿いには、火葬場がありマリーゴールドにおおわれた火葬される前の人がありました。ガンジス川は「聖なる川」と言われていて、夏になると川へ飛び込む人もいます。



## <カトマンズからタイ・バンコクへ>

もう帰るだけとなりました。バンコクへ着き、少し時間があつたので空港内で買い物をしました。ネパールの物価になれていたのでとても高く感じました。

## <タイ・バンコクから日本へ>

やっと日本へ帰れるとほっとする反面寂しくもありました。機内で日付が変わりました。とても疲れていたのので帰りはほとんど寝ていました。

## <駒ヶ根！！！！>

無事駒ヶ根に帰ることができ、簡単な反省をしてから家に帰りました。その後ぞくぞくと体調不良者が出てしまいました。

## [研修を終えて]

近代的なビルが立ち並ぶカトマンズやボカラの街なかと牛や犬が普通に路上を歩いている校外。海外へも旅行できる裕福な家庭と工事現場などで力仕事をする女性たち。信号も横断歩道もない車道を忙しそうに走る車と時間におおらかな人たち。今の日本に暮らす私たちから見ると驚くようなこともあります。そのような現状を当たり前として、人々は穏やかに暮らしているようでした。ただ、このアンバランスの中に、これから発展する社会のエネルギーのようなものも感じられました。



私は英語がそんなに得意ではないので、ホームステイでもコミュニケーションに困ることが何度もありました。しかし、ホストファミリーは怒ることなく私にもわかるように何度も伝えようとしてくれました。ホストマザーはとても優しい方で、小さなお孫さんたちと一緒にいる時が、とても幸せそうに見え、それは日本と変わらないと思いました。また、訪問した学校や病院や村歩きの時などネパールの方々はとても親切で親しみやすい方が多かったように思います。たとえ、裕福でなくとも、人々はそれぞれの生活の中に自分達の幸せをしっかりと見つけているので、人に優しく接することができるのではないかと思います。

最後に、このネパール訪問に参加させていただき、ありがとうございました。ご支援・ご指導いただいた皆様に深く感謝いたします。また、この研修を最高に楽しいものにしてくれた9人の仲間、ありがとうございました。この事業で学んだこと、気づいたことをこれからにつなげていけるよう努力したいと思います。

## 【保護者から】

ネパール行きが近づくにつれ期待と不安で落ち着かない様子。考えてみれば飛行機に乗ることも、親元を離れて8日間過ごすことも、言葉も自由にならない異国の家族と生活を共にすることも初めての体験なので無理もないことだったのでしょう。でも帰国し土産話をしてくれる姿から、自分なりにいろいろなことを見て聞いて触れて受け止めてきたのだと感じられ、この交流事業に参加させていただいて本当に良かったと思いました。日常生活でも感謝の言葉を聞くことが多くなったように思います。愛情深いホストファミリーの方とは今でも交流させていただいて、この出会いにも心から感謝しています。これからも更にたくさんのお逢いがあると思いますが、感謝の気持ちを忘れずに成長していってほしいと切に願います。

最後に、この研修を支えてくださったすべての皆様方、本当にありがとうございました。今後もこの素晴らしい交流事業が継続されますように心から願っております。



# 日本から一歩踏み出して

駒ヶ根市立東中学校 2 年 酒井こころ

## 〔応募動機〕

私は、小学校のころから委員会活動でネパールに関わっていて、ネパールがどんな状況なのか、写真などを見て、少し知っていました。だから、「自分が日本に生まれたことはとても幸せなことで、日本はとても恵まれている。」とは思いますが、「ネパールの人々のほとんどが、何不自由なく暮らせているわけではない。」という現状を前に、「それは仕方ないこと」という一言で終わらせていいのか、自分にも、何かできることはあるんじゃないか。と、思い応募しました。

## 〔研修テーマ〕

私の研修テーマは、日本と、ネパールの当たり前の違いです。裕福さが違うからこそ、日本で当たり前のことができなかったり、逆に、日本ではやらないことをやったりするんじゃないかと思い、それを知ることを研修テーマにしました。

## 1 月 5 日

朝は期待と緊張でとても早く目が覚めてしまいました。少し前まで不安でいっぱいだったのに、バスに乗ったらそんなことは忘れてしまいました。中部国際空港から、タイへ行きました。飛行機が長くて、思いの外疲れてしまいましたが、人生初の海外にドキドキ、ワクワクしました。タイは日本に比べてとても暑かったです。ですが、ホテルはとても快適で過ごしやすかったです。





1 月 6 日



ついにネパールに入国！！  
トリブヴァン空港に到着しました。

### 《jica ネパール事務所訪問》

Jica ネパール事務所を訪問しました。事務所では、「日本がなぜネパールを支援するのか。」やネパールの今の状況などを教えていただき、自分たちに何ができるのかを考える事の出来るお話でした。

### 《在ネパール大使館表敬訪問》

ネパール大使館では、二等書記官の國貞さんをはじめとする職員の方々に大使館のお仕事について、教えていただきました。大使館では、写真撮影や内部の構造などを教えることを禁止されました。少しでもテロに繋がる情報は漏らしてはいけないんだそうです。



門の前の拳銃を持った男の人にビックリ！

1 月 7 日

## 《ポカラ市へ移動》

飛行機がなかなか飛ばず空港で待ちぼうけ…



やっと着いたポカラ市！！

首都のカトマンズよりも  
空気がきれいなきがしま  
した。

## 《ポカラ市役所訪問》

ポカラ市役所を表敬訪問させていただきました。市役所の方々は、私たちのことをとても歓迎して下さい改めてネパールの方の人の良さを知ることができました。これからも、ポカラ市と駒ヶ根市の姉妹都市という関係が続いてほしいと思いました。

## 《待ちに待ったホームステイ！！》

夕方からホストファミリーとの顔合わせ式を行いました。「自分のホストファミリーはどんな人だろう」「会話できるかな？」など期待と不安が入り混じっていました。ポカラ市に着いたときに一度顔をあわせていましたが、話すことはあまりしていなかったもので、緊張していました。ですが、私のホストファザーは最初からすごくフレンドリーで、たくさん話しかけてくれました。一緒に夕食を食べる時も自分が私くらいの年代の時は川で泳いでいたことなど、面白い話をして歓迎して下さいました。家についてからは、家族の話や、お土産をととても喜んで下さいました。寝る時も「寒くない？、大丈夫？」ととても心配してくれました。



朝日がとてもきれい！！

## 1月8日《村歩き》

ホストファミリーと一緒に母子友好病院まで歩いていきました。初めにグループごとに分かれて村歩きをしました。妊娠中や、出産したばかりのお母さんのいる家に行きました。そこでは、母子友好病院のスタッフの方がお母さんたちに授乳の仕方や、産後のケア、妊娠中のアドバイスなどをしていました。村歩きでは、赤ちゃんを毎日お風呂に入れられないこと、ミルクは日本とは違い手に入れるのが大変なうえ、質もあまり良くないことなどをおしえてもらえました。しかし、どのお母さんにとっても幸せな時は、赤ちゃんが元気な時や、笑っているときでした。そこは日本と変わらなくて、どこの国でもお母さんというのは子供を大事に思っているとわかりました。



←洗濯物を干してる！

### 《そうじー！！》

病院に帰ると今度は日本から持ってきた雑巾で掃除をしました。日本の病院と比べると汚れているところが結構ありました。場所ごとに分かれて掃除をしました。私は玄関の担当だったのですが、病院に入って来る人や、スタッフの方々が何人も「ありがとう」と言って下さり、とてもやりがいを感じました。玄

関はポスターなどがすごく汚れていて、ひとふきで雑巾は真っ黒でした。玄関のほかに手すりの掃除をしたのですが、手すりは特に汚れていて、なでるようにふいただけで雑巾一枚では足りないくらい汚れが落ちました。時間が足りず、院内すべてというわけにはいきませんでした。綺麗になっていく院内を見られて私達もとても嬉しかったです。

## 《ホームステイ 2 日目》

私のホストファザーは母子友好病院のスタッフなので、一緒に帰ることができました。家に帰る前に病院の玄関にいたスタッフの方に私のことを「娘だよ。」と紹介してくださって少し恥ずかしかったけど、嬉しかったです。他のところでもホストファザーは「心では私達は本当の親子だよ。」と言ってくださいました。家に帰ると子供たちとお土産のプラトンボでキャッチボールをしました。とても楽しそうにしてくれて嬉しかったです。夕ご飯はダルのスープとカレー、タルカリでした。どれもすごく美味しかったです。ホストマザーがたくさん盛ってくれておなか一杯になりました。



# 《1 月 9 日》

## 《W S D O 訪問》

W S D Oとは女性技術開発機構のことです。W S D Oでは社会的に立場の弱い女性が働けるようになるために訓練を行っていました。糸をよるところから始まり、染める、織る、縫う、形成する、出荷するというすべての工程を手作業で行っていました。そのため、出来上がった製品を見ると、改めて手作りの温かみや、価値を感じることができました。



### ←手作りの人形

## 《学校訪問パート 1》

### スリサハラバル中等学校

学校に着くとすぐに子供たちが寄ってきてくれて、「遊ぼう、遊ぼう」と言ってくれました。日本から持ってきた縄跳びを出すと、「やらせて!」と言ってとても上手に飛んで見せてくれました。大縄でも、ネパール

の子供たちは全く引っかけらずにずっと飛んでいて凄い!と思いました。鬼ごっこで楽しんでいた子供たちの顔はみんなキラキラしていてとても嬉しそうでした。なかには帰る時間になっても手をつかんで離さない子もいて、別れはとても名残惜しかったですが、とても充実した時間でした。

## 《学校訪問パート 2》

### ポカラアカデミー

地域によって貧困差があるため、ポカラアカデミーはスリサハラバル中等学校よりも少し経済が安定した家庭の子供が通う学校でした。ポカラアカデミーでは歓迎会をひらいていただきました。最初はポカラアカデミーの生徒さんからダンスの発表がありました。ネパールらしい音楽に合わせた素敵なダンスでした。私達からは君が代をリコーダーと歌で発表しました。あまり上手には演奏できませんでしたが、喜んでもらえてうれしかったです。そのあとはグループごとに分かれて習字、けん玉、縄跳び、折り紙をしました。私は縄跳びのグループで生徒の皆さんと二人飛びや、大縄をしました。初対面にもかかわらず、とてもフレンドリーに接してくれて、あっという間の楽しい時間でした。

## 《お別れパーティー》

夜はついにお別れパーティー。私のホストファミリーは家族全員できてくれました。一緒に夕ご飯を食べた後、私達から歌の発表をしました。そのあとに音楽が鳴り始め、みんなでダンスをしました。はじめは恥ずかしかったけど、ダンスを教えてもらったりするうちに楽しくなってきた、最後は「もう一回踊りたい！！」と思いました。今思い出してもワクワクするような楽しい夜でした。



←ホストファミリー

ダンニャバード！

## 《1月10日》

カトマンズへ！

## 《青年海外協力隊活動視察》

青年海外協力隊の活動視察では、「国立障害者基金リハビリテーションセンター」へお邪魔しました。そこでは、義手や義足を作ったり、リハビリを行っていました。日本とは違い、義手や義足をつけられるのは患者さんのうちでも30%しかいないと教えていただきとても驚きました。それに、義手や義足をつくり村を越えてきたような患者さんでも、一日では作れないこともあり、一度お帰りいただくこともあるそうです。それを聞いて、ネパールで病気や障害を抱えながら生活することの大変さを知りました。自分たちも、もっと多くの方が手当てを受けられるようになるためにどうすればよいのかを考えさせてもらえるお話でした。

## 《タメル散策》

お土産を買いに日本語がすごくお上手な店主さんのいるお店へ行きました。そこでは、日本語表記のお土産がたくさん売っていて買い物しやすかったです。お金の価値はほとんど日本と一緒になのにとっても安くつい買いすぎてしまいました。

## 《1月11日》 《パシュパティナート》



ネパール最後の訪問場所はパシュパティナートという火葬場でした。そこにはたくさんの方がいました。写真を撮ってお金を稼ぐ人、身内の最期を見送りに来た人、観光に来た人、たくさんの感情が入り混じっているような印象を受けました。ご遺体を直接見ることや、その家族が亡くなってしまった方と過ごす最期の瞬間を見て、普段あまり意識しない「死」というものを身近に感じることができました。日本では赤の他人の最期の瞬間を見ることなどないし、ましてや、その家族の悲しみの深さなど知る由もないけれ

ど、パシュパティナートではそれを強く感じることができました。自分にとってとても不思議な体験でした。

## 《さらばネパール！！》



長いようで短かった 8 日間の旅もう終わります。ネパールでは1日1日がとても速く感じて、もう帰国するのだと思うと寂しい気持ちでいっぱいでした。

## ←タイの空港で食べた 夕ご飯

名古屋への飛行機を待つ間空港で買い物をしました。

## 空港は値段が高くてちょっとびっくり！



## 《感想》

勇気を出すことの大切さ、これが今回の研修を通して私が学んだことです。今回の研修に参加することから始まり、ホストファミリーと積極的に交流することなど、いろんなところで一步踏み出す機会がありました。今回私が研修に参加した理由の一つに「日本は先進国でネパールは発展途上国だから、生活の豊かさに差があることは仕方のないこと」と言い切ることに違和感を覚えた、ということがあります。たとえ私たちのような中学生でもできることはあるのではないか。という思いが強くありました。私は小学生の時に、委員会でアルミ缶回収をしてお金に換え、ネパールに寄付するという活動を行っていました。母子友好病院を訪れた際に、私たちが寄付したお金で作ったという子供たちが遊べるスペースを見せていただきました。その時に、「私たち中学生でもできることはある。」と私の中に合った疑問の答えがはっきりと分かった気がしました。今回の研修では、ほかにも、ネパールの方々の温かさや、人と人とのつながりの大切さを知ることができました。これらの経験は私の中でかけがえのない宝物となっています。この研修に関わってくださったすべての方々に感謝したいと思います。

## 【お家の方から】

中学生ともなれば、十数年生活してきた経験から自分なりの価値観を持っています。今回のネパール訪問を機に、これまで見たことのなかった世界を目の当たりにすることで、価値観が揺さぶられ、広がったり、新しいものが生まれたりすれば最高。せめて、これまでの「当たり前」が実は「有難い」ことであると気づけたなら……。そんな気持ちで、ネパールへ送り出しました。

団長の本多教育長をはじめ、帯同していただいたスタッフの皆様には、細やかなご支援をいただき、全員無事に全日程を終えることができました。異国の地で体調を崩すという最悪のシナリオも想定していましたが、おかげさまでそのようなこともなく、毎日送信していただいた交流の様子によって、不安を払拭することができました。

帰国後は、やつれていないことを確認してひと安心。数日たった今、目に見えて何かが変わったわけではない。改めて日々の生活に感謝している様子が見受けられないのは残念だが、高望みしてはいけない。日常や習慣を変えることは大変だ。しかし、今後の人生を歩んでいく上で、豊かさとは何か。真の支援とは何かについて考えるとき、きっとネパールで暮らす人々の姿を思い出すに違いない。

今回の交流が、正解のない時代を生きていくために、多様な価値観を認め、お互いを尊重しながら、自分の良さを発揮していくための貴重な経験になると信じている。

# ネパール派遣

赤穂中学校 2年 林穂美

## 応募動機

私がこの事業に応募したきっかけは、昨年参加した青年海外協力隊の体験入隊です。私は「言葉」に興味があったので語学研修を目的とした参加でした。でも、隊員の方と途上国について考えたり意見交換をする中で、自分が世界のために協力できることは何なのか知りたいと思ったのでこの事業に参加しました。

## 私の研修テーマ

私の研修テーマは、「音楽の違い」です。

日本ではBGMなどで市街地や店内で曲が流れていることが多いですが、ネパールでは流れていなく、ネパール人はとてもよく踊ります。5日目に行ったお別れパーティーのときも、私たちと一緒に踊ってくれて私たちもとても楽しかったです。「さくらさくら」を歌わせてもらったときもノってくれて、音楽の雄大さを感じました。私が大好きな「音楽」には、国境を越えても楽しめる、笑顔になれるというすごさがあるとわかりました。

## 事前学習

この事業への準備は、ネパールへ行く約4か月前から始まりました。

ネパールへ出発する前は、打ち合わせ会や、サヤミ先生によるネパール語講座、北原さんが行ってくれた事前研修、青年海外協力隊の体験入隊などを行いました。その時はまだ海外に行く実感がなく、それでも心の中では謎のわくわく感がありました。

北原さんが行ってくれた事前研修では、あまり知らなかったようなネパールのことを教えてもらい現地に赴いてすること、見たいことなどがわかった気がしました。

# 1月5日〈1日目〉

## ～日本からタイへ～

この日は日本からタイへ行きました。約6時間半の移動で、初めての飛行機ということもありとても疲れました。でも、タイの空港やホテル、街並みがとてもきれいでテンションがとてもあがりました。



タイでの夕食はとても美味しかったです。初めての海外料理で、少し心配なところもありましたが、心配する必要がなくとても楽しい1日目でした。



そしてなんと、この旅の期間中に4名の方のお誕生日を向かえるということで、ホテルからサプライズケーキを頂きました！味は甘すぎたけど美味しかったです！

# 1月6日〈2日目〉



約3時間30分かけてネパールのカトマンズ トリブヴァン空港へ移動しました。ネパールはタイよりも寒かったけど、日本よりは暖かくて山が綺麗でした。

道路は車やバイクが多くて、歩いて渡るのは慣れていない人にとっては大変でした。でも現地の方は上手く歩いてやっぱすごいなーと思いました。



## 日本国大使館訪問～

私の今までの人生で訪れる機会がなかった大使館を訪問しました。大使館はネパール国内にあるのですが、掲示されているポスターなどは日本語で、まだ日本を離れてから 2 日間しか経っていないのにととても懐かしくて嬉しかったです。

吉岡雄三参事官と國貞雅生二等書記官からお話をお聞きしました。大使館の仕事などを教えてもらい、とても興味深い訪問になりました。

大使館内は撮影禁止、大使館の外には迷彩の服を着て銃を持った軍隊のような警備員がいたり、テロ等防止のため、警備が厳重でした。

この日はカトマンズにある「ラマ イン ブティックホーム」に泊まりました。とても綺麗でベッドも大きかったのですが、お湯が出なくなったり、水すらも出なくなったりして途上国だと改めて感じました。

## 1 月 7 日 〈3 日目〉 ～ついにポカラへ～

ついにポカラへ行く日が来ました！この日はホストファミリーとの顔合わせ式があり、とてもワクワクしていました。でも、国内線は肉眼で飛行の判断をするので曇っていたり、霧がかかっていたりすると飛ばすことができません。この日も曇ってしまっていて、予定よりもかなり遅れてポカラへ到着しました。でも飛行機からは世界最高峰のヒマラヤが見えたりして、最高の景色でした。

ポカラの空港は風が強かったです。↓



## ～市役所訪問～

市役所訪問ではネパール語で自己紹介をしました。サヤミ先生から教わったことができたので良かったです。でも、市長さんも挨拶をしてくれたのですが、内容を理解できてなかったなので聞き取ることをもう少し頑張ろうと思いました。

ホテルへ戻るとホストファミリーが来てくれていたので、一緒に顔合わせ式の会場へ行きました。

私のホームステイ先には7歳の子がいて、とても可愛くて妹ができた感じでした。ホストファザーもホストマザーもとても優しくて最高のファミリーでした！！



## 1月8日〈4日目〉



この日の午前中は病院の周辺地域を散策しました。グループごとに別れて病院の利用者から話を聞き、村の様子や町並みを見ることができました。通訳として私達のグループについてきてくれた、プロジェクトスタッフの恭子さんが町のこと等を色々教えてくれて、日本との違いや、温かさや楽しさ、現状を知るいい機会になったと思います。水牛などの牛もいました！

北原さんから100ルピーをもらい、途中で駄菓子屋に行きました。100ルピーは日本だと100円くらいでしたが、日本で使う100円と、ネパールで使う100ルピーはかなり格差があり、日本よりもたくさん買えました。物価はとても安かったです。

午後は病院の掃除をしました。

母子友好病院内は雑巾が黒くなるほど掃除のやりがいがあり、終わったあとはコマガネルームでお話を聞いたり、写真撮影をしました。

北原照美さん、米田恭子さん、職員の方、お世話になりました!!!

この日もホストファミリーが迎えに来てくれて一緒にホームステイ先へ帰りました。私はこの日、一緒に料理をしたりしました。とても楽しいホームステイ2日目でした！

## 1月9日〈5日目〉



この日は1日目に行けなかったスリサハラル中等学校へ訪問出来ました。縄跳びや現地の子達の遊びを一緒にできてとても楽しい交流になりました！

## ～WSDO 訪問～

WSDO では活動視察ができ、働いてる女性の方の頑張っている姿を実感できました。糸を染めたり、布を織ったりするところが見られて収入をサポートする取り組みがわかりました。最後にお話を聞き、この機関の凄いところがわかった気がします。



女性が働いている様子



糸を染める時に使う染料です！



←隊員の方からお話を聞きながら昼食！昼食は、量は多かったけどとても美味しかったです。橋本隊員は、お金を女性たちに貸して物作り等をしてもらうプロジェクトのお手伝いをしているそうです。女性の所得向上の仕事をされていました。

カトマンズから来てくれた國貞さんとはここでお別れでした。お忙しい中ありがとうございました！→





## ～ポカラアカデミーでの交流～

歓迎式ではポカラアカデミーの生徒からダンスを見せてもらいました。そして私たちは歌とリコーダーでお返し！ですが、練習期間が短くまとまりのない発表になってしまいました。



生徒代表訪問挨拶では通訳の方に助けられながら挨拶をすることが出来ました。ポカラアカデミーの方たちは私の挨拶に反応してくれたので話しやすかったです。

ホストファザーが撮ってくれた歓迎式の様子→



←ホームステイ先の子とも交流出来ました！  
ポカラアカデミーでは縄跳び、けん玉、習字、折り紙で交流しました。どれも人気があってとても楽しんでくれたので良かったです。

## ～お別れパーティー～

ホストファミリーにはポカラですっとお世話になっていたのも、お別れの時はとても悲しかったです。



レッサムフィリリを歌いました。私たちの歌にアメリカンドラムみたいなもので演奏をしてくれる方もいてとても楽しめました。  
ホストファミリーがくださった民族衣装を着れました！







ダンスはとてもたくさん踊りました。3~4曲おどり、終わったあとはみんなとても疲れていました。最初は恥ずかしく、なれなかったダンスもだんだんと楽しむことができ、笑顔で終わることができたと思います。

ホストファミリーのみなさん

**ダンニャバード！**

## 1月10日〈6日目〉 ～ネパール最終日～

ポカラからカトマンズへ戻りました。帰りの飛行機も遅れてしまい、協力隊の活動視察や市街地視察の時間が短くなってしまいました。

活動視察では駒ヶ根市出身の林まどか隊員、作業療法士の木村優子隊員からお話を伺いました。木村隊員はカトマンズで義手、義足を造ってリハビリをやっている、世界でも少ない隊員だそうです。そのため、仕事はとても大変そうだし、患者の方も遠くから来てもらうのに、材料が足りず帰ってもらうことになったりしてしまうそうです。その状況下でもしっかり仕事をしてより良くなるためのアイデアをだしたり、助けたりしている隊員の方を本当に尊敬します。

この日は旅の後半でもあり、とても疲れてみんな笑顔が引きつってます…。それでもネパールの方達はとても優しく笑顔で撮ってくれました！



# タメル散策

カトマンズにあるタメルという市街地ではお土産を購入したり、夕ご飯を食べました。ご飯はドーム型のお鍋みたいなものでとても美味しかったです。お土産を購入したお店は日本人が9割来るといって所で全て日本語で書かれていました。でも売っているものはネパールのもので、初めて見るものもあったので、たくさん買ってしまいました。物価は日本よりは安かったです。

## ～ついに帰国へ～

### 1月11日〈7日目〉

この日から私は前日までの疲れから発熱してしまいました。異国での風邪ということでとても不安でしたが、宮下さんを始めとする一緒に行ってくれた9人の生徒、付き添いとして着いてきてくれた市役所職員の方々が助けてくれたので、最後まで楽しむことができました。ありがとうございました。

タイからの飛行機が出発するまでに時間があつたので、バンコクの空港を散策しました。物価が高くて日本とお金も違うのでちょっと大変でした。

### 1月12日〈8日目〉

私はこの時初めて乗り物の中で日付けが変わりました。でも飛行機の中でもほぼ寝ていたのであまり実感はなく、時差も感じませんでした。名古屋空港から駒ヶ根までもほぼ寝ていて、ずっと寝てた最終日でした。でも駒ヶ根に帰ってくると日本だーと実感し、もう一度ネパールへ行きたいと思い始めました。

## この事業に参加させてもらって

私は、この事業に参加していなければ世界を感じることは無いし、自分の視野も広がっていないと思います。私たちは今、とてもネパールが大好きです。行く前まではネパールでの活動があまりわかっていませんでしたが、今では日本がネパールで行っていること、ネパールが日本で行うことに目を向けられていると思います。そして自分でもいろんなことに興味を持ち、積極的に挑戦していけるとと思います。ネパールには約5日間しか滞在していなかったのに、駒ヶ根から離れるくらい寂しさがありました。「住めば都」という言葉を実感できたと思います。

私の参加を支えてくれた保護者、無事帰還できるように考えてくれていた吉澤さんをはじめとする市役所の職員の方々、一緒に参加して助けてくれた9人の仲間たち、学校で支えてくれた先生方やクラスメートなど、とてもたくさんの方の支えがあり、この研修へ行くことができました。ありがとうございました。

## 保護者より

8日間でしたが、ネパールの文化・風習・自然・人々の優しさや笑顔に触れ、貴重な体験が出来ました。多感なこの時期に、このような体験が出来たことは、穂美にとって宝物です。自分の夢に向かって大きく羽ばたいてもらいと願ってます。

今回このような機会を与えてくださった交流事業関係者の皆様、ネパールの皆様、一緒に旅をした子どもたちと保護者の皆様、すべての方に感謝します。

ありがとうございました。



# ダンニャバード！！



# ネパール研修記

飯島中学校 2 年 宮下 仁吾

## 【研修に参加しようと思った動機】

僕は 5 年ほど台湾の高雄市に住んでいました。中国やフィリピンの旅行経験があり、外国に興味がありました。しかしネパールという国は今まで何も関わりが無く、国旗が三角形ということくらいしか知りませんでした。この事から母にも勧められて「ネパールでの貴重な体験ができるチャンス！」と思いこの研修に参加しようと思いました。

## 【事前研修】

事前研修では 4 回の打ち合わせをしました。第 1 回目の打ち合わせでは、ネパール研修メンバーと対面しました。1 人は同じ学校の人なので気は楽でしたが、他の 8 人は初対面なので緊張しました。

ワークショップでは北原さんがネパールの実態を教えてくれ、ネパールについての興味が更に高くなり期待を膨らませる事ができました。

サヤミ先生によるネパール語講座も行いました。サヤミ先生はとても日本語が上手でネパール語についても分かりやすく教えてくれました。ネパール語の文法や文章は日本語と似ていて思ったより覚えやすかったです。サヤミ先生には本当に感謝しています。

## 【研修テーマ】

私たちはネパールへ行く前に自分の研修テーマを決めました。私はネパールと日本では生活の仕方や文化など、どのように違うのかということが気になっていたのも、生活習慣や文化を体験することを自分の研修テーマとしました。

## 1 月 5 日 (日) … 1 日目 駒ヶ根～バンコク

### 〈いざ出発！〉

この日まであつという間でした。前日の夜はわくわくしすぎて眠れませんでした。1 日目は、朝 5 時 30 分に駒ヶ根市役所に集合し、バスに乗り 3 時間かけて中部国際空港へ行きました。ネパールへは直行で行けなかったのも、タイを経由して行きました。

## ～タイ～

約 6 時間のフライトを終えてネパールへ行くための中継地点であるタイに到着しました。6 時間も飛行機に乗っていると体が痛くなりました。タイは日本よりもずっと暖かく、暑いくらいでした。

飛行機を降りてすぐホテルに行きました。タイで泊まったホテルはノボテル バンコク スワンナプーム ホテルというところで、とても高級感のあるホテルでした。部屋などもすごくきれいで最高でした。



## 1 月 6 日 (月) … 2 日目 バンコク～カトマンズ

### 〈ネパール到着！〉

2 日目は、ネパールに向かいしました。ネパールは日本と似たような気候をしていてすぐに慣れることができました。首都カトマンズからは日本では見たことのない高さの山が見えました。また、ネパールはバイクが多いことに気が付きました。これも発展途上国に見られることで、まだまだ成長途中の国だと思い、驚きと感動でいっぱいでした。

### 〈JICA ネパール事務所訪問〉

ここではネパールの社会状況などについて教えてくれました。その中でもいくつか興味を持ったものがあります。

ネパールでは 2015 年に地震が起きていたということです。死者は約 9000 人にもなり、その地震のせいで交通整備が遅れていることを教えてくれました。もう一つは、2008 年までは王政だったことです。王政を廃止したことには色々な説があるそうです。

僕たちが行ったポカラ市の浄水場建設に日本が関わっていることなどたくさんのことを教えてくれました。ここでは、ネパールの実態や日本とのつながりについてより深く知ることができました。

## 〈在ネパール日本国大使館訪問〉

日本大使館は、ネパールにおいて日本政府を代表する機関で、ネパールとの関係をよりよくするための場所です。通常だと中に入ることはできないので、今回中には入れたこの体験はとても貴重だと思いました。在ネパール日本大使館はネパールと日本の情報が行き来するととても重要な機関なので館内の写真撮影は禁止で、門が2重になっているなどとても警備が厳重でした。

日本大使館では大使館のしくみを教えてくれました。在ネパール日本大使館には15人の日本人職員がいて、いくつかの班に分かれて仕事をしているそうです。ここでの体験はきっと僕の人生で二度と体験できないような事だったと思います。

## 〈カトマンズのホテルにて〉

このホテルの夕食はバイキングでした。ネパール風の焼きそばがありました。他にもトマトスープやチャーハンもありました。部屋の中ではトランプなどをしてくつろぎました。お風呂に入ろうとしたときにお湯が出なかったりして少し苦労しましたが、楽しかったです。

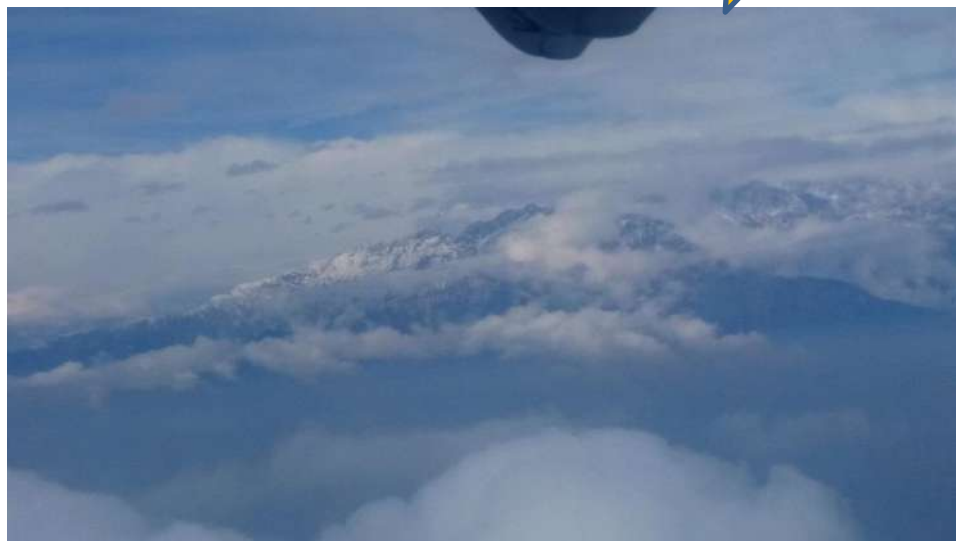
次の日の朝食ではバイキングでパンケーキがでました。結構人気ですぐになくなってしまいました。



## 1月7日(火)…3日目 カトマンズ～ポカラ

### 〈ポカラへ Go!〉

国内線(ブッダエアー)に乗りポカラ市に行きました。ネパールは山脈地帯の近くにあるので天候の変化が激しくなかなか飛行機が飛びませんでした。また、機内からはネパールの山脈が見えてすごくきれいでした。



## 〈ポカラ到着〉

ポカラ市はカトマンズよりも空気がきれいだと感じました。そして空港に着いたときホームステイ先の家族の人が迎えてくれて、首飾りをもらいました。そのあと、ポカラで泊まるホテルで昼食をとりました。





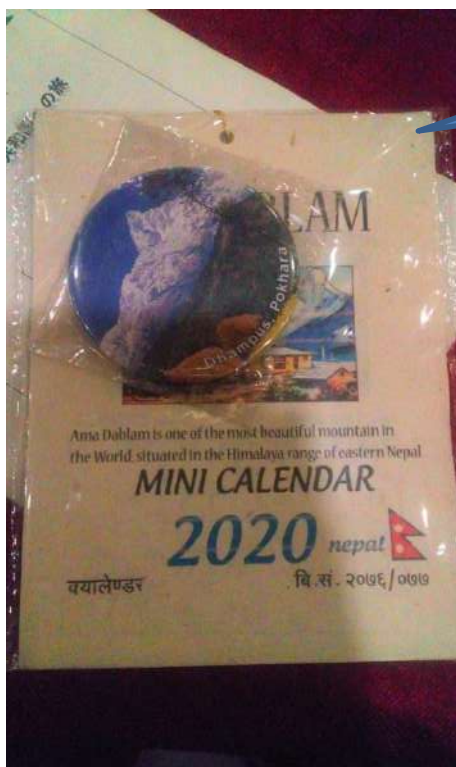
## 〈ポカラ市役所訪問〉

ポカラの市役所を訪問しました。ここでは歓迎のマリーゴールドの首飾りを貰ったり、市長さんから挨拶をいただいたり、市役所の職員の紹介などをいただきました。僕のホストファミリーのお父さんは市役所の職員の1人だったので、ここに勤めていました。



## 〈ホストファミリーとの対面&ホームステイ1日目〉

研修3日目の夜、自分のホームステイ先のホストファミリーとの顔合わせ式を行いました。顔合わせ式の後には自分のホストファミリーたちと夕食を食べ、英語を使ってコミュニケーションを取り合いました。初め会うときはすごく緊張しましたが、ホストファミリーの人たちが積極的に話しかけてくれたおかげで緊張がほぐれすごく楽しい夕食会となりました。



顔合わせ式でもらいました！



また、ホームステイ先では持ってきたアルバムなどを使って自分の家族のことや友達のこと、自分の家から見える景色なども紹介しました。

## 1月8日(水)…4日目 ポカラ

### 〈ホームステイ2日目(朝)〉

朝起きて、朝食を食べました。朝食にはパンとウインナー、カリフラワーの炒め物などを食べました。ネパールの家庭では主食はパンが多いことがわかりました。食後にはチャイというネパールのミルクティーを飲みました。生姜や砂糖がたくさん入っていて、とても体が温まりました。



### 〈母子友好病院訪問〉

病院内を見学しました。この病院は駒ヶ根市が支援してできた病院なので、他の病院よりはしっかりしているのかなと思いました。

病院を視察した後は周辺地域を散策しました。ポカラの人たちは牛を飼っている家が多く、その牛のエサになる巨大なワラの山があり驚きました。



散策の途中でお菓子屋さんに寄り支給されたお金でお菓子を買いました。値段がとても安くたくさん買ってしまいました。

散策を終えた後昼食を食べました。そこでは「モモ」というネパールの代表的な料理が出てきました少しピリ辛で美味しかったです。

そのあと、ワークショップで病院内を掃除したり、「visit in Neparu」のTシャツを貰ったりしました。





## 〈ホームステイ 2 日目(夜)〉

今日がホームステイ最後の夜です。夕食では、「モモ」を食べました。母子友好病院で食べた物とはまた違う味がしました。食後、ホストファミリーの弟さんがネパールの民族衣装(男性用)を着させてくれました。そして、その格好で曲に合わせてダンスをしました。この夜は最高のものとなりました。



1 月 9 日(木)…5 日目 ポカラ

## 〈ホームステイ 3 日目(朝)〉

ホームステイ最後の朝食を食べた後、お別れということでお母さんがおでこにティカを付けてくれ、家族全員から手渡しのオレンジを貰いました。

ホームステイはあっという間でした。別れるのはさみしかったけれどとても楽しく充実した 3 日間でした。



## 〈スリサハラバル中等学校訪問〉



3 日目に行けなかったスリサハラバル中等学校に訪問しました。

子供たちはとても元気がよく遊んでいるときはずっと走りっぱなしでした。

そのあと子供たちが学校の教室へと案内してくれ、描いた絵などを見せてくれました。その中には日本の国旗が描いてあり日本と関わりが深いと感じました

## 〈WSDO 訪問〉

ここは身分的に恵まれていない女性やシングルマザーの人たちが稼ぎを得るためにつくられた機関です。糸の染色からバッグを作るまでの行程をすべてやっけていろいろな場面で驚きました。



## 〈ポカラアカデミー〉



学校の生徒たちがダンスを披露してくれました。僕たちは日本の文化交流として、リコーダで「さくらさくら」を演奏したり折り紙をしました。

僕は折り紙の係で鶴の折り方や手裏剣などの折り方などをジェスチャーを使いがんばって説明しました。他にも縄跳びや習字、けん玉など多くの日本文化を楽しんでもらえて、本当に良かったです。

す。

## 【お別れパーティー】

お別れパーティーにはそれぞれのホームステイ先のホストファミリーが全員集まりました。パーティーでは他のホストファミリーとも仲良くなりました。その中でも井口そうたさんのホストファミリーのスザン君とはとても仲良くなりました。僕たちで「さくらさくら」を合唱したりレッサムフィリリを歌ったりしました。この後各家庭のホストファミリーの人たちと一緒に踊って歌って大はしゃぎしました。はしゃぎすぎて1人負傷者が出てしまうほどでした。曲が終わっても、アンコールが出るほどの盛り上がりました。ホストファミリーの人たちと別れてしまうのはさみしいけれどこの最高の時間は一生の思い出になりました。





## 1月10日…6日目 カトマンズ

### 《青年海外協力隊活動視察》＜国立障がい者基金リハビリセンター＞

ここでは、隊員の木村優子さんが作業療法士として活動をしていました。このリハビリセンターでは無償で義手義足を提供しリハビリを行うところです。無償で義手義足を作るのでその材料が届かなかつたりすると作れずリハビリセンターに遠くから来た人をまた帰らしてしまうことが多いそうです。また、木村さんが担当している「作業療法士」という職業は世の中にあまり知られていないのも、現在課題だそうです

### ＜昼食(日本食)＞

昼食として日本食のそばを食べました。疲れがたまっていたのか店に着くまでバスの中でみんなぐったりしていました。しかし、そばを食べたらみんなとても元気になりました。改めて日本食のおいしさを感じました。



### ＜タメル散策＞

ここではタメルを散策しお店でネパールのお土産を友達や家族に買っていきました。お土産を買った後はその繁華街で夕食をとりました。そこでは、鍋のようなものを食べました。とてもおいしかったです。



## 1月11・12日…7・8日目 カトマンズ～日本

### ＜パシュパフィナート＞

7日目の朝は2日目に行けなかった。世界遺産パシュパフィナートにいきました。ここは現地の人たちの火葬場で視察しているときも火葬が行われていました。他にもいろんな建物がありすごく興奮しました。



## 〈日本到着〉

バンコク国際空港を0時過ぎに出発し7時半くらいに日本に着きました。日本人ながら日本の設備の充実さに感動し自分の国の言葉に囲まれることがこんなにも幸せだなんて思いませんでした。そしてバスで駒ヶ根まで行き家族と再会しました。

## 《研修を終えて》

僕は研修を終えて、さまざまなことがわかりました。まず自分の研修テーマである「ネパールと日本の日常生活の違い」についてです。ネパールは日本とは違いまだ発展途上の国なので家の暖房設備がまだ不十分なことがわかりました。しかし、ネパールの人たちは工夫をし家でも毛糸の帽子などを被るなどして元気にたくましく日々暮らしていました。他にも、ネパール人の優しさを感じました。これもホームステイ先のことで、家を出ていくとき「寒いから」といって帽子を被せてくれました。そういうちょっとした気遣いをしてくれるのがうれしかったです。この研修を通して他にも数えきれないほどのことを学びました。将来、この学びを生かして日本国内だけではなく海外にも目を向けて人を助ける仕事をしたいと思います。

## 〈保護者から〉

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。

物怖じしない子ですが初めての国、ホームステイなど未体験のことばかりで大丈夫か心配しましたがとても充実した研修だったようで安心しました。この経験を将来に活かし視野を広げ多様な考え方をもつように成長することを願っています。





# Nepal 旅行記

駒ヶ根市立東中学校 2年 山田 千紗姫

## 応募動機

私は最初、体長面で心配があったので、一度ネパールへの参加を諦めていました。でも応募締切りが近づくにつれて行きたいという思いが大きくなりました。なので、落ちてもいいから挑戦してみようと思い応募しました。また、きっかけの一つとして、先輩からネパールの話を聞いて行ってみたいと思ったし、発展途上国について知ることが出来るいい機会だなと興味を持ちました。

## 事前研修

サヤミ先生のネパール語講座と北原照美さんのワークショップがありました。ワークショップでは、「もしも、この世界が100人だったら」というテーマを通して、発展途上国の現状について学びました。先進国の日本では、読み書きが出来るのは当たり前だけど、発展途上国のネパールは読み書きの両方が出来る人は少ない。文字が読めないことにより困っている人がたくさんいるけど、幸せに暮らしていることを教わりました。ネパール語講座では、分からないという「シャッター」を下ろさないで、想像力を大切にすることを学びました。文法が日本語と似ていたけど、とても難しかったです。でも、自己紹介だけは覚えることが出来ました。事前研修で皆との仲も深まってきました。

## 研修テーマ

私は、研修テーマを「笑顔になる時」にしました。日本とネパールは生活環境や慣習が違っているけど、笑顔になる（幸せな時）の感じ方は違うのか不思議に思ったのがきっかけでした。また、先進国の日本と発展途上国のネパールでの感じ方の違いがあるかどうか知りたいとも思いこのテーマにしました。



## バンコクへ

中部国際空港までは、不安がありましたが、ネパールへ行ける楽しみとワクワクを胸に出発しました。皆は初海外の中、私は駒ヶ根太鼓の演奏の出演で台湾に2度行ったことがあるので今回は3度目の海外でした。空港では「前も来たなあ」と懐かしく思っていました。約7時間のフライト！長い時間で疲れたけど、同時にバンコクへの期待が高まりました。バンコク到着！バンコクは半袖を着たいほど暑かったです！1月は本田教育長、伊井島さん、光瑠ちゃん、空弥くんの誕生月でした！（パチパチ！！）なので、夕飯になんとサプライズケーキが出ました。ケーキも含め、皆で美味しく食べました。



おめでとう！！

## カトマンズへ到着

3時間のフライト中に出た機内食（カレー）は、本当に辛かったです。辛すぎて、半分以上残してしまいました。また、とんでもないハプニングがありました！なんと、飛行機の座席にカメラを置き忘れてきてしまったのです！とても焦りました……。でも、気づいたのがすぐだったので、取りに戻れました。無事、カメラは見つけられました。



ネパールに着き、ワクワクが止まりません！！カトマンズはバイク社会なので、空気が煙たく、ほこりっぽいと感じました。



## JICA ネパール事務所表敬訪問

ネパールの現状やネパールへの支援などについてお話を聞きました。

### ○ネパールの現状

- ・カーストを廃止しているが、生活にまだまだ影響がある
- ・SDG s の水、交通基盤は改善しているが、産業基盤の整備、強靱な都市づくり、平和

が課題

- ・インフラの未整備

### ○ネパールへの支援

- ・“壊れる前より良いモノを！”を目標に震災復興の手助け
- ・浄水場やトンネルを建設し、社会経済基盤の整備

また、ここで ODA のプロジェクトを実施しているそうです。ネパール人が日本で働いて得た経験や技術がネパール発展に役立つということを聞き、日本とネパールはお互いに必要だということが分かりました。

## 大使館表敬訪問

大使館は、テロなど防止の為、館内の構図などを秘密にし、写真撮影が禁止で、警備が厳重にされていました。ネパールと日本は姉妹都市が 64 年も続いていて、ネパールは、とても大切に日本を思ってくれている事を教えてくれました。

大使館の仕事についても教えてもらいました。日本への支援として、パスポートを紛失してしまったときや、ビザの確認、海外で日本の選挙に参加できるように手配しているようです。ネパールに対しては、ODA（ネパール発展の為に日本のお金を使う）をしたり、日本好きを増やすために、日本の文化を発信しているそうです。また、ネパール人の温かさやヒンドゥー教文化に触れると良いと教えてくれました。大使館は、滅多に入ることが出来ないなので、とても貴重な体験でした。





## ポカラに到着

ポカラまで行く国内線は、操縦士が目視で確認して操縦する為、天気が悪く、2～3時間位出発を待ちました。ポカラは、カトマンズより空気が澄んでいて、マスク無しでも大丈夫でした。駒ヶ根と空気の澄み具合が近いなと思いました。



## ホストファミリーとの顔合わせ！



待ちに待ったホストファミリーとの対面！2泊3日は不安だったけど、ホストファミリーに会えるかと思うと、ワクワクしていました！対面式には、ホストマザーのニーラムさんとマザー父のニルマルさんが来てくれました。マザーは、ポカラで日本語学校の先生なので、少し助けてもらいながらの会話でした。緊張したけど、少しコミュニケーションがとれました。言いたいことが上手く伝えられなくて、とてももどかしかったです。

## ホームステイ 1 日目



家に着くと“Welcome to our house!”と歓迎してくれました。この日から私はニーラム家の一員です！マザーが、チャイを作ってくれました。マザーのチャイは絶品でした！チャイを飲みながら、私の家族と学校の写真を見せてあげました。皆、興味津々で見ている嬉しかったです。シャーペンや巾着袋などのお土産も喜んでくれました。息子のカスタブ君（14）は、学校の寮に泊まっていたので、会えなくて悲しかったです。夜は、マザー

ーと娘のアイコちゃん（12）と一緒に寝ました。朝はマザー達にホテルまで送ってもらいました。

## 母子友好病院



子供のいる家庭への訪問、村散策と病院の視察と掃除をしました。家庭訪問では、病院のスタッフさんが、患者さんの目線の高さに合わせて、冗談も交えて話を聞いていて、スタッフさんは、患者さんが親しみやすい環境作りを心がけているなど感じました。どの家庭の赤ちゃんもかわいくて、元気でした。しかし、少し前までは病気だったという家庭もありました。お母さん達は、ミルクの質があまり良くないのに高い事、シャワーの設備が全ての家にあるわけではないので、特に赤ちゃんが病気になりやすいという事に困っていると言っていました。ミルクが高くて買えない、シャワーが浴びられないなど環境が整っていないくても、家族は皆、幸せに暮らしているという事に気づかされました。



歩いていて気づいたことは、自然が多い事、道行く人に「ナマステ！」と挨拶すると、皆が「ナマステ！」と元気に返してくれる事でした。改めて、ネパール人は温かいなと思いました。 病院内の掃除は、ドアや壁、手すりなどを主にやりました。ドアや壁を拭いただけで雑巾は真っ黒！！でも、雑巾が黒くなればなるほど、病院が綺麗になるので「もっと綺麗にするぞー！」と思いながら掃除をしていました。ドアレールや掲示物も念入りに拭きました。掃除を終えると、病院内が明るくなった気がしました！病院はドアが開けっぱなしだったので、砂埃が入り、汚れがたまりやすいのかなと思いました。ハーバリウムや六つ花、雑巾を届けたので、これで、病院がもっと明るくなればいいなと思います。



## ホームステイ 2 日目

1日目よりも、一緒にいる時間が長かったのでマザーが、アイコちゃんの女子校の塾に連れて行ってくれました。そこでは、日本人の私にとっても興味津々でした。ネパール語で自己紹介をしたら、拍手が起きました！質問攻め（英語）で、パニックになったけど、半分位は答えられたかなと思います。女子校なので「肌が綺麗だね〜！」と褒めてくれて、なんだか恥ずかしかったです。帰宅途中でパンを買ってくれました。



カフェだったので、皆でのんびりしました。夕食は、マザー、アイコちゃん、マザー父、マザー母、マザーの弟家族と一緒に食べました。カレープレートを用意してくれました。辛かったけど、マザー母の愛情が詰まっていて絶品でした！！写真もたくさん撮りました。チェキの写真を写真立てに入れてプレゼントしたら、とっても喜んでくれました。マザー父が私に「綺麗」という意味の“スンドリ”という名前をつけてくれました！

寝る直前にジャン

パーが引っかかって破けました。

朝、ジャンパーの破けたところにワッペンをつけてくれました。朝なので開いている店が少なく、ワッペンを結構遠くまで行って買ってきてくれました。忙しいのに、綺麗に縫ってくれて感謝でいっぱいになりました。また、バッグや帽子、家族へのお土産などたくさん持たせてくれました。ヒンドゥー教で使う聖杯のようなものもプレゼントしてくれました。



ネパールと日本を  
結ぶワッペン



## スリサハラバル中等学校訪問



の子が多く、皆すっごく元気ではしゃぎ回っていました。プレゼントした縄跳びを喜んで使って、遊んでくれていました。私も小学生位の女の子と一緒に跳んで遊びました。皆元気で、ついていくのが大変だったけど、全力で楽しめました。

3日目に行けず、朝早く急に行くことになったのに、たくさんの子達が待ってくれていました。30分位しか交流出来なかったけど、縄跳びをしたり、写真を撮ったり、思いっきり楽しみました！保育園～小学生



## WSDO

ここでは、女性の方々がかわいいバッグや人形を作っていました。ここは、貧しい女性達が強く生きる為の活動としてスタートしたそうです。機織り機を使って手作業で作っているので、時間も手間もかかると教えてくれました。でも私は、手作業の方が作った人の個性が出て、温かみもプラスされているなと思いました。



## ポカラアカデミー訪問



ここの学校の生徒達もすごく私達を歓迎してくれました。リストバンドやマリーゴールドをプレゼントしてくれ、ダンスを披露してくれました。私達も「さくらさくら」を披露



しました。行く前に結構練習したけど、緊張もあって、上手く演奏出来ませんでした。色々なところでマリーゴールドを貰うので、どうしてもなのか気になります。縄跳び、けん玉、折り紙、習字グループに分かれて交流しました。私は、けん玉グループで穂美ちゃんと一緒に教えました。けん玉は男子と先生達に結構人気でした。正しい持ち方と膝を使うのがコツだと教えてあげたら、出来る人が増えました。コツを英

語で伝えられて良かったです。皆、お皿に乗ると「ヤッター！」と嬉しそうでした！もしかめと、とめ剣を教えてあげました。とめ剣は「これ難しいね・・・」と苦戦しながらも、一生懸命練習していました。やっぱり成功すると、友達に見せたり、嬉しそうに自慢していました。上達スピードが速い！！初めは出来ない人が多かったけど、帰る頃にはたくさんの子が乗せられるようになっていました！！日本伝統の遊びのけん玉を楽しそうに遊んでくれて、広める事が出来て嬉しかったです。ポカラアカデミーの子達と仲良くなりました。



## お別れパーティー

とうとうお別れパーティーになってしまいました。2日間の間で話せなかったことを話すことが出来ました。ご飯後の私達の「さくらさくら」と「レッサムフィリリ」の合唱で盛り上がりました。レッサムフィリリは太鼓みたいなので一緒に演奏してくれました。そのままダンスパーティーに突入！！ネパールの音楽が流れていました。初めは踊るのが恥ずかしかったけど、ずっと踊っ





ているうちに恥ずかしさがなくなり、テンションが上がり過ぎて皆大はしゃぎでした。というか、皆深夜のテンションに突入していました。ネパールのダンスは振り付けが決まっているようで、マザーや皆

の家族が教えてくれて見よう見まねで踊りました。本当に楽しくダンスが出来ました！最初は寂しかったけど、踊っているうちに寂しさが吹っ飛んでいきました。最後の最後まで楽しく笑って過ごせました。ホストファミリーの皆、私を家族の一員に入れてくれてありがとうございました！！



## 青年海外協力隊活動視察

隊員の林まどかさんが案内をしてくれて、作業療法士の木村優子さんがリハビリなどの活動内容を教えてくれました。この場所では、優子さんと現地の作業療法士さん達がリハビリを行い、義手、義足、車椅子を作っているそうです。ここへ来る人の多くは女性なのだそうです。何故かという、女性の方が食料をとる為に木に登り、落下してしまう事故が多いからだそうです。しかし、治すことは難しいので切断をすることが多いらしいです。しかし、30%位しか義手・義足をつけられていなく、残りの70%位は、そもそも存在を知らなかったり、このJICA施設にたどり着けない場合があるというのが現状らしいです。施設のアピールをネットや広告でやっていることを知り、救える人を増やし、幸せを増やす為に頑張っている姿がカッコイイと思いました。



○お昼はなんと日本食！！ここは日本かと思う位本格的な蕎麦でした。久々の日本食は最高でしたー！おいしかった！

○お客さんの99%が日本人というお店でお土産をたくさん買いました！も

ちろん自分へのお土産も！！





○夕食は、外のお店で食べました。たわいもない話をしてすごく盛り上がりました！お鍋が出ておなかいっぱい、おいしく食べました。

## パシュパティナート

2日目に行く予定だった、世界遺産のパシュパティナートに行きました。火葬場に行く途中「50 ルピー」と繰り返し叫び、レッサムフィリリを弾いている物売りの人がいて驚きました。お亡くなりになった方は、オレンジの布に覆われ、親族の方がマリーゴールドの花を散らしていたので、今から火葬されるという印象が薄いように感じました。この場所で火葬されることはとても名誉なことらしいです。



牛！



## 研修を終えて

私はネパールに行くことを決めて本当に良かったです。

今回の研修を通して、言葉の壁を乗り越える難しさを身に染みて実感しました。ですが、壁を乗り越えられてコミュニケーションがとれた時は、本当に嬉しかったし少し自信にもつながりました。難しさはあるけれど、壁を乗り越えていくきっかけは見つけていかないと逃してしまうこと。チャンスは自分のものにするには、自分で掴まないともったいないということ。ネパールの方々の温かさに触れて、心を開いて、自然体でいる大切さを学ぶことが出来ました。研修テーマは、ホストマザーや家庭訪問の時に聞いて調べてみました。マザーは日本語学校の先生なので、生徒が頑張っているとき、家庭訪問でお母さん達は、子供が元気で笑っているとき、他にもたくさん教えてもらえました。やはり日本もネパールも笑顔になれるときはそんなに変わらないことから、“笑顔は世界共通”だということを改めて認識出来ました。英語で話せるようになることが、研修で見つけた私の課題です。英語をもっと勉強して話す力と聞く力を身につける事が出来るように頑張っていきます。前向きに捉え、温かい心で、ネパールの方々のような温かさを大切にしていきたいです。ネパールのお母さん、お爺ちゃん、お婆ちゃん、妹。私を家族の一



員に迎えてくれてありがとうございました。また会えたら嬉しいです。全部が最高の思い出です！！

## 来年度参加する人へ

荷物はホームステイ用として、小さいバックに用意しておいた方がオススメです。私は、まとめてひとつに入れておいたので準備に時間がかからず、すぐ持っていけました。服は上下共に3セットあれば足りました。充電器は必要です！！

## 保護者から

頭痛持ちの娘。ネパール行きは反対していましたが、本人の「ネパール絶対いくからね。」の強い意志に根負けし応募の結果、選抜していただきました。頭痛を心配していましたが、メールで届く写真を見て笑顔だったので少しホッとしました。毎日のメールの写真と報告はかなり不安を払拭してくれました。テーマが“笑顔になれるとき”という事で、笑顔になる事は全世界共通だということに気付いた事が本人にとって宝物になったかなと思います。文中のワッペンの件でも人の温かさに触れたと思います。人にやさしく、思いやりをもち、サポートが出来る素敵な大人になっていくように願っています。でも、もっと肩の力を抜くように・・・事前研修から始まり、ネパール研修中、報告会とサポートしていただいた方々大変お世話になりました。有り難うございました。



ダンニャバード！！  
メーソーレ！！

## この空はネパールと繋がっている

駒ヶ根市教育長 本多俊夫

『この空はネパールと繋がっている』

今回の研修を終えて帰国し、車でまちへ買い物に出る途上、空を見上げて思った正直な気持ちである。ポカラの子どもを含めた人々の生活すべての中に、昭和30、40年代を彷彿させるものがあった。関係者の皆さまのご尽力で、今回ネパールポカラ中学生派遣事業の一員にさせていただき研修できたことに対し、深く感謝申し上げる。個人的には久しぶりの外国ということもあり、自分の目に入り、心に残っているいくつかを掲載して報告に代えたい。

### ■バンコク（タイ）

- 日本との時差の関係で、時計を2時間戻す。
- ノボテル バンコク スワンナブーム ホテル。近代的なだだっ広いホテルであった。タイ全体が観光を売りにしている国なので、観光サービスは徹底していた。中学生にこれから向かうネパールがこのようなだと勘違いされては困るなど危惧する程に洗練されていた。どちらかというとお金持ちの家庭が避暑で泊まるホテルといった感じ。お湯も出て、シャワーも使える。水にはここでも注意するよう配慮した。
- 一昨年度は、一気に日本からバンコク経由でカトマンズへ移動したらしい。が、子どもの疲労度を考えたら、バンコクで一泊は正解だと思われる。



### ■カトマンズ（ネパール）

- JICA ネパール事務所、在ネパール日本国大使館を表敬訪問  
写真は、在ネパール日本国大使館の二等書記官「國貞雅生」さんである。イケメンで女子中学生に人気であった。
- 町全体が埃っぽく視界が悪い。マスクが欠かせない。日本は木の文化であるが、ネパールは石の文化のためか。いずれにしても埃っぽい。
- 交通量の多さも格別である。中でもバイクは日本の自転車感覚で好きなように右へ左へ動いている。車の数もものすごいが、排気量の多いものは比較的少ない。お金持ちは日本車や高級外車をステータスにしているという。一般市民は中型・小型車がほとんど。また安い車を調達しているという。スズキ、韓国、インドの車が殆どである。
- 信号はない。あっても作動していないか、作動していても信号の真下で、警察官が手信号で規制している。人々は信号を見ずに、警察官を見ている。そもそも信号の意味理解が浸透していないらしい。
- 駒ヶ根市東伊那出身の JICA 派遣職員林さん（女性）の話  
松本市と姉妹提携しているカトマンズ。陸橋交差の歩道橋を何年も前に作ってもらったそうだが、朽ちてきても直す人がいないので大部恐い状態になっているという。実



際にその陸橋を渡ったが、これは、ネパールにある信号と同様、諸外国の「好意」で設置されても、故障したときのことまで考えていない、一過性の支援と言われる所以である。支援した側が悪いというのではない。そこまで考えないと、無駄な支援と解かれてしまう切なさがあるということだ。

- 空港は、国際線と国内線の差が激しい。国内線の方はかなり規制も緩い。一応、形だけは整えているといった感じがありありと見える。

## ■ポカラ（ネパール）

- ポカラはカトマンズから飛行機で 30 分ほどで着く。しかし、両方の空港の上空の天候が良くなければ、機長の判断で飛行機は飛ばさない。3 時間ほど待ったが地元の人々はそれが当たり前と言った様子で、少しも慌てない。
- 空港に着くと、マリーゴールドのレイを首にかけてもらっての大歓迎を受ける。これがネパール式の歓迎の形だそう。最近では生花のマリーゴールドが高すぎて、代替の布をレイ代わりに首にかけてくれる所が増えているという。
- 飛行機から降りた瞬間、「空気がきれい。埃っぽくない。」これが第一印象。景色も、駒ヶ根と似ている。駒ヶ根は 3000 メートルをやや欠ける山々がそびえているのに対して、ポカラは 8000 メートル級の高山が見える違いはある。
- カトマンズもそうだったが、頭、身体は暖かい格好をしているのに、足もとは裸足にサンダル履きという人が多い。女性でもそう。特に頭は大事という考えが浸透しており、ホストファミリーの話を伺っても、部屋で帽子を被っていることが常だという。

## ■ポカラ母子友好病院

- 妊産婦や乳幼児死亡率の改善に取り組むこの病院。  
過去の中学の先輩達が残した、壁画や工夫が到る処に散りばめられていた。今回は、中学生がアクアリウムに挑戦し、病室に飾って心を癒やしてほしいという目的で作ったものを飾った。現地の方々には珍しい物だったらしく、披露するやいなや「おー」という感嘆の声が聞かれた。子どもたちの顔が如何にも得意げだった。



- この病院は、2 階建て。鉄骨がむき出しになっていた。尋ねると、予算があれば造り始め、予算がなくなれば、そこで工事はお休みとのこと。また。建築現場の足場は、竹で組まれていた。丈夫さを心配すると、「竹は丈夫なんだよ」と宣う。何とゆっくり時間が進むのかと悠長さに感心した。

## 《ネパールでの素晴らしい一幕》

- ポカラの母子友好病院でのできごと。保健師の Diki さんらと、地域訪問を終えて、病院に戻ってきたとき、ロビーに紙くずが落ちていたのを私は発見した。「あ、ごみだ、拾おう」と思ったその瞬間、保健師の Diki さんが、人がたくさんいる中で何気なくその紙くずを拾い、さっと自分のポケットにしまったのだ。ほんの一瞬の出来事だった。拾ったぞという感じでなく、本当に何気なくできた所作だった。代表団長として一言挨拶をせよと順番が回ってきたので、早速その話をした。「その所作の見事



さに感激した。こういうわずかなことが何気なくできる人たちが、この病院をよりよくしようと頑張っておられるのだと分かりました」というような内容だったと思う。

- 実は、その保健師の Diki さんは、元ボカラ市の市長さんであり、現在はボカラ市の州議員であるクリシュナ・タパさんの奥さんだったのだ。ヒンズー教で身分制度がしっかり成立している当市において、州議員の奥さんの立場にあっても、地域訪問では、何の差別意識もなく、様々な階層（上層、中層、下層）の妊婦や母親の相談や声掛けをして回っておられた。誰にも同じ態度で接しておられた Diki さんのこの所作に私は驚きを隠せなかった。
- 過去に赤穂中学校の教え子で、ただ一人同じ所作ができていた子がいたのを思い出し、それがダブったからか、驚きは尚更だった。

### ◆ネパール（ボカラ）の人となり 《二つの学校訪問から》

#### ■ボカラアカデミー（私立）：全校 700 人（小学校から高 3 まで）

- 私立の学校なので、市からの援助は「ゼロ」とのこと。寄付等で成り立っているが、それだけに校長始め先生方は、責任と実績を積もうとする意気込みが感じられる。
- 代表の 10 人ほどの女生徒が雨の降る寒い中、体操着に裸足という出で立ちで見事な踊りを披露して出迎えてくれた。思春期で恥ずかしかったのだろうか。踊り終えて、舞台から下りるときの、はにかむ姿が印象的だった。中学生の方が演じながら恥ずかしがってしまい、思うような発表とならず残念だった。
- 日本からはけん玉と縄跳びを持参。どちらにもたくさん生徒が集まり、取り合いになる程の盛況ぶりだった。特にけん玉は、先生や調理員さんが子どもから横取りして夢中になる姿が見られた。習字も大賑わいで、名前を聞いて漢字に当てる「当て字」が大人気。ある「〇〇ム」という名前の生徒は当て字の「夢」はどういう意味かと聞いてくる。「ドリーム」だと言うと「わお」と言って大喜びする姿が見られた。



#### ■スリサハラバル中等学校（公立）：

- 俗に言うスラム街（貧民街）の中にある学校。ボカラ空港にほど近い、学校と言うより日本の倉庫をコの字に囲んだだけの粗末な建物。校長室も職員室もお茶飲み場もワンフロア。管理棟はそれだけである。生徒との距離が近いと言えばそれまで。
- カースト制という最下層の小学校から高校までの子どもたちが集う。貧民街の中にあるものの、子どもたちの表情は底抜けに明るい。人なつこい。人との交わりを求めてどんどん接してくる。男子も女子も笑顔、笑顔。校長先生もざっくばらんな女性。持参の大縄跳びが気に入って、どの子も飛び越えては笑い、失敗しては笑う。中には鬼ごっこをする子らも出てきて、駒ヶ根の中学生と真剣に雨上がりの庭を駆け回る。勢い余って駒ヶ根の中学生が滑って転んで制服をドロドロにしても、「大丈夫、大丈夫」といって、追いかけていたネパールの子どもの遊びの雰囲気壊さないように気を

遣っている姿が見られた。

- 私は一人の少年と仲良しになった。Riku 君という（3年生くらいか）。バインダーに挟んだ絵を大事に持って遊んでいる。どんな絵が描いてあるのか、のぞき込むと、先生や友だちの日常をスケッチしたものだった。それが見事なタッチで描かれていた。「上手だな。たいしたもんだ」と褒めると相好を崩して喜ぶ。北原照美さんから教えてもらった指遊びを一緒にすると、何度も繰り返させられ、大笑いをし合った。その後写真を撮った。別れの時、先生を通じて、「あの絵」を私にくれた。直接手渡すのが恥ずかしかったのか。一生の宝物となった。後日、御礼にスケッチブックを彼に贈った。



## ■お別れパーティー



- どの民族もそうだが、ネパールもご多分に漏れず、一期一会を大事にする民族であった。主催は我々にも拘わらず、「去りがたし」という印象を強く持った。我々は、レッスンフィリリを歌って何とか感謝の意を表そうとした。すると、拍手喝采の後、全員で歌い出し、次にみんなで踊り出した。トピ（頭に被るキャップのこと）をいただいたので、頭に被り、私も人が変わったように踊り出した。すると、踊りの輪が二つも三つもでき、ホストファミリーが全員大喜びで踊り出す。「踊るアホなら踊らにゃ損」とはよく言ったもので、生徒もファミリーもその子どもたちも夢中で踊り合うのだった。

- 踊っては握手をして称え合い、また踊っては汗びっしょりになって笑い転げる。少し休んでは、新たな踊りを披露する。いつまで続くのだろうか心配になるほど、身体を存分に動かす姿は圧巻であった。
- このときばかりは、写真の偉い方々も相好を崩して温かく踊りを見守るのだった。



## ■世界遺産パシュパティナート視察

- パシュパティナートは、ネパール最大のヒンズー教寺院。バグマティ川は聖なるガンジス川に合流する。カースト制の中であって、死に直面するときだけは、誰も平等に近い状態になる場所なのかなという印象を受けた。実際は、社会的に地位の高い人、経済的に豊かな人ほど、上流の場所を与えられるという。「金さえあれば…」と通訳が何度も言っていたのが印象的。ネパール人は基本的にはお墓を持たない。火葬した後は、骨を聖なる川に流すのが理想的なあり方らしい。
- そうはいっても、目の前で人が焼かれる姿を見するという経験は皆無に近く、言葉少なに見守る中学生の目は真剣そのものだった。

## ■研修を終えて

- 今だから言えるが、ネパールに行く前は正直、悩みがあった。一番は生活に必須の水問題。水道をひねればきれいな水が飲み放題の日本と異なる異国の地で、果たして生活できるのだろうかという一種の不安があったからだ。また、出発直前の選挙による小爆破事件が相次いでいたので、尚更心配であった。
- しかし、百聞は一見にしかずとはよく言ったもの。毎日対応するポカラの人々の温かさ、熱い思いが、ひしひしと心の中に染み込んでくるのが分かり、人懐こい所作に日本にいるような錯覚さえ覚えた。その結果当初の不安は吹き飛んでしまった。
- 来年も引率をどうかと言われれば、ぜひお願いしたいと応える用意がある。それほどまでに私の気持ちが変わってしまったこの研修であった。
- 発展途上国への研修と伺っていたときから、自身が一段高いところから現地の人を見下す気持ちが芽生えていたのかもしれない。しかし、それは全くの杞憂であった。そんな思いが僅かでもあったことが恥ずかしいの一言である。発展途上国は確かに「途上」にある。が、途上にある人々ほど、求める心、向上心、向学心で溢れんばかりになっていることが実感としてよく分かった。親日ということも関係しているかもしれないが、これは素晴らしい発見であった。
- 標題の『この空は、ネパール（ポカラ）と繋がっている』これが、正直な私のネパールに対する気持ちである。
- 兎にも角にも、生徒の逞しく変容する姿を間近に見ることができたことが、何よりの成果である。市に事業はさまざまあれど、多感な中学生のこの時期に経験できる、この研修は、市の大事な事業として今後も息長く継続してほしいものである。関係者の皆さまに衷心より感謝申し上げ、雑記的なレポートとさせていただく。



## 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 宮下志保



### 【はじめに】

直近で直接ポカラの方と接したのは、2年ほど前に日本に視察に来た時に、保健あすなろ会(保健補導員OB会)との交流会をしたときに担当職員として同席させていただいたときです。その際に、日本のように制度は十分に整っていないけれど、公衆衛生をより向上するために模索しながら住民と活動を展開しているということをお聞きし、活力のあるポカラ市の姿を感じました。

その後、まさか自分がポカラ市に行く機会を頂けるなんて思ってもみませんでした。また子育て中の私にとって8日間家を空けるということも初めての体験でした。自分の子供と同世代の中学生の子供たちに同行し、同じカリキュラムを体験させていただき、ネパールで色々なことを感じ学んできたので報告します。

### 【ネパールの印象】

飛行機が着陸するときにはまず目に飛び込んできたものは、カラフルな洗濯物が屋上にきれいに並べて干してあったことです。日本のモノトーンを中心としたシンプルなカラーとは違って、干してあるものが赤・青・黄色・ピンク…と色とりどりでした。何だか幸せと平和の象徴のようにみえました。

日中は人々が街に出ていて、活気がありました。石やレンガ造りのような建物が多く、家の中はひんやり寒いため日中は外に出てひなたぼっこしている人が多いとのこと。子供たちも群れて元気よく走り回って遊んでいる姿が印象的でした。高齢の方も、日本ならまだ働いていて家にいなさそうな人まで、とにかく外に出てゆったり過ごしている姿が目に移りました。

お菓子屋さんや八百屋さんなどの店が多くて、経営が成り立つのかなと不思議に思いましたが、大型店に客が集中する日本に比べると身近に行きやすい店が多い方が、ネパール国民の需要に合っているのかなとも思いました。



**駄菓子屋さんで買い物体験😊**

あと、カトマンズはバイクの多いこと！！どんどん車線変更をしたり割り込んだり…。そして車やバイクが行き交う中で歩行者が物おじせずにぐいぐい

横断していくことに驚くとともに、たくましさを感じました。滞在中に一度は事故を目撃するだろうと思ったのですが、一度も遭遇しませんでした。

道路がデコボコしたりしてバイクなどが転倒したりしないのかな…使用していない電線がたくさん絡まって落ちそうな状態になっていたり…公共トイレの衛生面…改装中の道路に土の山があらわになっていたり…きっと日本だったらすぐ指摘が入り整備されていくのですが、それもまた国の違い、お金のかけ方の優先順位の違いがあるなあと実感してきました。



**車窓から見えるバイクの山！！**

## 【カリキュラムの中から】

### ① 母子友好病院を起点にした家庭訪問

病院は増築中ということで竹の足場が上に組まれている状態で、病院の二階部分が構造上なのか壁がない部分があるので、冷たい外気が入ってきました。もし雨が降っていたら吹き込んできて大変ではないかなと思いました。しかし限られた環境の中でできることは工夫されていました。壁には手作りの健康教育のポスターが張られていたり、日本の視察で影響を受けたとのことで簡易的な授乳スペースを設けてありました。母子病院ではコマガネルームという部屋があって、今までの交流の歴史を写真や掲示物で飾られていました。その中に駒ヶ根市の乳幼児健診の見学にポカラスタッフが来た際の写真があり、よく見ると…来所した母親の相談にのっている私の後ろ姿も映っており、ポカラ市と駒ヶ根市の歴史の記録の中に私も少し入った気がして嬉しく思いました。

家庭訪問は母子事業プロジェクトのスタッフと現地の保健補導員さんの方などと一緒に赤ちゃんのいる家庭を家庭訪問させていただきました。あとで知ったのですが、アポなしの訪問だったとのことです。それなのに嫌な顔一つせず皆さん受け入れてくださいました。そして外での近所との交流も多く、人々の声掛けや支え合い、おおらかで心温かな国民性だなあと実感しました。

ネパールの赤ちゃんは彫りが深くて目力が強くとてもかわいらしかったです。家の中は寒くても赤ちゃんの周りはヒーターを用意し寒くないようにしてありました。おむつは長い布を巻いて当てて、おむつカバーはしていませんでした。日本語を使わず現地の方と話をするのは大変でしたが、たどたどしいながらも英単語を組み合わせて話せば何とか伝わるのが嬉しかったです。

ただ細かいニュアンスを伝えるのは難しいので、どこに行っても英語力は必要だと実感しました。

日本は母子手帳交付制度があり、妊婦健診や子どもの医療費の公費負担があったり、子育てに対するサポートは厚いと思います。ただ核家族化や地域とのつながりの希薄化によりどこにも頼ることができず、孤独な子育てをしている方も多くいます。どちらの国がいいとは一概には言えませんが、ネパールの地域ぐるみの子育てを見て、日本は先進国で整っているからと言って幸せとは言い切れないなあ…ともどかしさを感じました。

## ② WSDO (女性技術開発機構) 訪問

DV を受け一人親になった女性や貧困などにより学歴がない女性などを対象に、職業訓練をしてくれる施設。色を染色するところから、バッグやポーチの製品化、販売までの一連をその施設で行っていました。666名の女性が今登録しているそうです。その施設長の女性は信念があり、機械化にしないのは女性の技術力を高め、真の自立ができることが目的であり営利が目的ではない…とのことでした。その姿勢に深く感銘を受けました。

## 【ネパール研修から見た人とのつながり】

人との距離感が近く本当の子供のように温かく迎え入れてくれるホストファミリーの皆さん、JICA 草の根技術協力事業 北原さん、ポカラ市役所の皆さん、JICA ネパール事務所、日本大使館 國貞さん、ポカラアカデミー、HIS 現地ガイドのラジャンさんや HIS の斉藤さん服部さんなどなど…今までの駒ヶ根市とポカラとの深いつながりを基盤に、現在の関係者まで引き継ぎがあり、前向きで温かいサポートがあって初めてこの事業が成り立っています。そして家族や学校の温かい理解を受けて、このような素敵なプログラムに参加できる中学生たちは本当に幸せだなと思いました。



これからの人生、色々あると思いますが、この経験も糧にして大きく成長し羽ばたいてほしいと心から願っています。そして、この経験を家族・友達・これから出会う人々に発信し、今後の生活に役立ててほしいと思います。そして、皆さんならそれができると確信しています！！



## 【子どもたちの健康】

以前のこの研修は体調を崩す子供が多くいて…というのを聞いていたので「生水・生もの(フルーツ・野菜)は食べない。歯磨き後の口の濯ぎもミネラルウォーターで。」という約束をして、8日間を過ごしました。この約束をきちんと守り、全プログラムにほとんどの生徒・引率者が参加することができました。きっと中には少しお腹や頭が痛かったり不調があった方もいたかと思いますが、大事にはならず済んだことを皆様に感謝したいと思います。

(私自身、生徒たちより先にダウンしないように気を付けていました。3日目くらいにお腹が少しもたれた感じがあったり、そろそろ疲れが出てきたかなあと感じたくらいで、その後は元気に乗り切りました。食事面は基本的に何でもおいしくいただきました。日本にいと仕事や家事に追われ睡眠時間は少なくなりがちですが、この研修期間はよく寝られました。

やはり食・睡眠は健康の基本だなと実感しました！)



## 【最後に…】

この研修を通して、ネパールという国が大好きになりました。

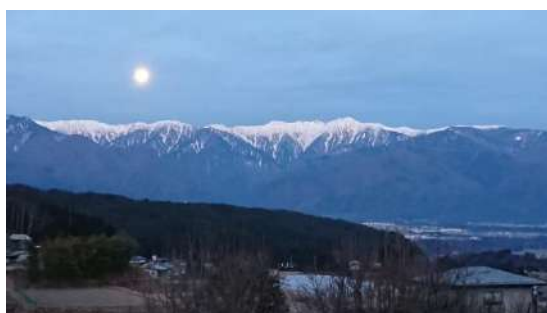
一般的な視察旅行とは違い、家庭訪問やホームステイといったネパールの生活を感じられる部分と、学校訪問を通して同世代との交流、大使館や JICA・母子友好病院などの施設見学がバランスよく組み込まれていました。

日本で生活していると、恵まれていることに気づけないことも多くあると改めて実感しました。今ある環境に感謝し、幅広い目で世界を見渡せる視野を持てるように生活していきたいと思います。

職場の皆様にはこのような貴重な機会を頂き感謝しております。また協力して送り出してくれた家族、そして一緒に行っていただいた引率の皆さん、生徒の皆さん、研修に関わっていただいた皆様…本当にありがとうございました。



飛行機から見えるヒマラヤ山脈✧



我が家から見える中央アルプス！きれい✧

# 中学生海外派遣国際交流事業報告

駒ヶ根市教育委員会 子ども課  
教育総務係 吉澤 啓太郎

## 1 ポカラと駒ヶ根

ポカラ市は首都カトマンズに次ぐ大都市で、人口は 30 万人以上。ヒマラヤトレッキングを楽しむ外国人観光客も多く訪れる山岳観光都市です。そんなポカラ市と駒ヶ根市は、平成 13 年に国際協力友好都市協定を結び、これまでさまざまな交流を続けてきました。

この中学生派遣事業は、両市の交流の大きな柱ですが、ネパールへの派遣が始まったのは、友好都市となる前の平成 6 年度からです。当時、行き先が先進国ではなく途上国のネパールに決まった理由の一つは、当市に青年海外協力隊訓練所があることでした。そのため、この事業でも協力隊員の活動先を訪問するなどのプログラムが組まれています。

ネパール滞在中、添乗していただいた H.I.S の斎藤さんに「こんなに充実したプログラムはなかなかない」とおっしゃっていただきました。これまで両市が、形式的なものではなく、心の通った交流を重ねてきたおかげであると改めて感じました。



学校では手づくりの  
国旗で歓迎してくれ  
ました

## 2 ネパールタイム

子どもの頃から「5 分前行動」を教えられ時間に厳しい日本とは違い、ネパールは良くも悪くものんびりしています。

隊員時代、物事が全く予定通りに進まないときに、ネパール人に「ネパールタイムだからね」と言われて何度イラッとしたか分かりませんが、そういうものであるということは身に染みて分かっていたつもりでした。しかし今回は、ネパールタイムに加えて飛行機の遅れが想定以上に大きく、生徒の皆さんにとっても忙しい旅となってしまいました。

ポカラを離れる日、やはり飛行機は時間通りに飛ばず空港で待っていると、連絡もしていないのに、本来のフライト時間を 1 時間くらい過ぎたころ、ホストファミリーがお見送りに来てくれました。時間通りに飛んでいたら会えなかったはずですが、そんなことは気にもせず。ネパールタイムを理解するのはまだまだ時間がかかりそうです。

### 3 ご協力いただいた皆さん

駒ヶ根のような小さな自治体がこうしたプログラムを組むには、関係する皆さんの協力が不可欠です。

JICA 駒ヶ根や JICA ネパール事務所の皆さん、ネパール語講師のサヤミ先生、日本国大使館の國貞書記官、現地でさまざまな調整をしてくださったネパール交流市民の会の北原照美さんや市出身の林まどか隊員、訪問を受け入れてくださった木村優子隊員やスリサハラバル中等学校で活動されていた石澤奈々恵隊員など、多くの皆さんのご協力があって充実した事業となりました。

事業の実施前、治安の面で不安があった際には、JICA や日本国大使館にいろいろとご相談させていただき、不安は最小限にして出発することができました。

治安や衛生面では先進国と比べて不安があるのは確かです。しかし、それでもこうして毎年この事業を行えるのは、協力してくださる皆さんのおかげですし、この繋がりを持っていることは、駒ヶ根市にとって大きな財産であると感じました。

### 4 生徒たちの様子

ホームステイ初日の翌朝、各家庭から集まってきた生徒たちは、どのように一晩を過ごしたかを話し合っていました。「会話が続かなかった」「言葉が分からなかった」と自虐を言いながらも、何かやり遂げたような、誇らしげな表情でした。また、2晩を過ごした後のお別れパーティーでの、ホストファミリーとの様子を見ていれば、それぞれ充実した時間を過ごせたであろうことが伝わってきました。

教育委員会にしながら、普段の業務で子どもたちと接することはほとんど無い私にとって、成長していくその瞬間に立ち会えたことは、非常にうれしく、また貴重な経験となりました。

\* \* \* \* \*

生徒の皆さんは、普段の生活に戻る中で、今の気持ちや感動はだんだん薄れていってしまうと思いますが、中学生のときにネパールへ行ってそれぞれ感じたことは、大きな意味を持つと思います。さまざまな場面で勇気を出して、この8日間を乗り越えたことを誇りに、これからの人生も明るく乗り越えていってほしいと思います。

平成6年度から続くネパール派遣ですが、これまでアメリカ同時多発テロやネパール国内の混乱などにより事業を行えなかったこともありました。今回も少し時期がずれていけば、コロナウイルスの影響から中止となっていたかもしれません。行きたいときに行きたいところへ行くということも、やはり「当たり前」ではありません。

保護者の皆さん、先生方、関係機関の皆さん、この事業に関わっていただいた全ての皆さんに感謝いたします。本当に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



飯島町教育委員会  
生涯学習係 伊井島

## 1日目 日本からタイ（バンコク）へ



早朝に駒ヶ根市を出発し、中部国際空港へ。生徒は少し緊張している様子でしたが元気そうでした。

正月休みも終わりの週末ということもあり、空港はかなり混雑していて、出国手続きに時間がかかりましたが無事バンコクへ出発。

バンコクに到着し、宿泊は空港のすぐ隣のかかなり大きなホテルでした。夕食はホテルのレストランでとり、嬉しいサプライズが！この研修中に誕生日を迎える人が4名いるということでケーキをいただきました。みなさんありがとうございました！

少しだけ夜のタイを散歩し、コンビニで買い物もしました。どこにでもあるコンビニですが、海外だとやはり日本とは違うところもあります。一つひとつが貴重な経験になります。移動の疲れからあっという間に就寝。



**ケーキありがとうございました！**



**1月生まれの人**



**夜のバンコク**

## 2日目 タイ（バンコク）からネパール（カトマンズ）へ



**タイの空港で両替をし、自動販売機で購入している様子**

いよいよネパールへ出発の朝。飛行機の出発時間が遅れ世界遺産パシュパティナートの視察は後日になり、JICA ネパール事務所と在ネパール日本国大使館を表敬訪問しました。

JICA ではネパールの現状やネパールでの活動、SDG sについてなど聞きました。言葉は知っていても、しっかり理解していなかったものが、事務所の方の話を聞き、今の状況をまじえて知ることができました。生徒一人ひとりが自分に何ができるか、少しずつ考えられたのではないかと思います。

日本大使館では残念ながら大使は不在でしたが、農林水産省から出向されている国貞書記官が説明をしてくれました。初めて入る大使館、セキュリティの厳重さに生徒は驚いていました。掲示板の日本語に少し安心すると言っている子もいました。



**←JICA ネパール事務所にて**

**大使館前にて→**





### 3日目 カトマンズからポカラへ



この事業の目的地ポカラ市へ移動。飛行機では30分ほどでしたが、天候の影響から空港で3時間待ち。待合室はたくさんの人であふれていました。飛行機が遅れるのは日常茶飯事の様子で、待たされていてもなんとなく時間はのんびり流れていました。日本との差を感じた一面です。

**みんな思い思いに  
過ごしています。→**



無事にポカラへ到着すると、ポカラ市役所の方やホストファミリーが出迎えてくれて歓迎してくれました。生徒達も待ちくたびれてようやくの到着でしたが、みんな笑顔で挨拶をしていました。



**↑空港で出迎えてくれました。**



**飛行機のフロペラが回っている後ろで撮影したので、ものすごい風が吹いていました。**

予定していたスリサハラバル中学校の訪問は、後日

に延期となり、昼食を食べた後、ポカラ市役所を訪問しました。多くの訪問先で歓迎をしてくれました。



**おでこに赤い印(ティカ)**



**マリーゴールドの花輪**

**歓迎の布(カダ)もたくさんの場所  
でいただきました。**



**ポカラ市役所の人々と**

ポカラ市役所を訪問すると、セレモニーの間中、人の出入りがあり、携帯の呼び出し音になり、なんと賑やかな会でした。国が変わると、文化も変わることを実感した場面でした。聞くところによると、会議への出席は偉い人ほど遅く来て、話す時間は偉い人ほど長くなるそうです。興味深い文化です。日本では、時間に遅れることはほとんどないですし、話す時間も決められた時間内で、そうでなければできるだけ短めにする雰囲気があります。



夜には研修の中の楽しみのひとつ、ホームステイでお世話になるホストファミリーと顔合わせをし、みんなで夕食を食べました。緊張しながらも、生徒それぞれに話をしていました。みんなに声をかける間もなく、いつの間にかホストファミリーと一緒にそれぞれの家へ。少し不安な気持ちもあったと思いますが、笑顔で出発していきました。

#### 4日目 ポカラ市 母子友好病院訪問

ホームステイ1日目を終えて集まってきたみんなの顔は、友達に会えた安心感と新しい経験をしたなんとも言えない高揚感と、前の日とは違う表情が表れていました。異文化に触れるということはすごい経験だと思いました。

ポカラ市の母子友好病院へ集まり、早速現地の子育て世帯を実際に訪問、町を散策しながらポカラの生活について話を聞きました。



ネパールの苗屋さん。日本から持って帰ったものを育て、苗を販売したいと思っています。



一般家庭を訪問。庭には残飯などから発生するガスを台所に送る設備があり、ものを無駄にしないということを感じました。

病院での歓迎セレモニーの後、院内を見学しました。その後日本から持って行った雑巾を使って現地の皆さんと一緒に清掃を行いました。病院は2階部分までできていて3階部分は建設中でした。そのため院内は埃っぽく、砂がたまっていたりしていましたが、みんなで掃除して前よりも明るくきれいになったと思います。

陽射しがあればあたたかい気候ですが、当日は生憎の雨。暖房設備は整っていないので、寒さを感じながらの雑巾がけでした。きっと手も冷たく、普段の掃除とは違ったと思いますが、先輩たちから託された雑巾を手に、全員で病院をきれいにしようという気持ちで掃除をしていました。病院関係者のみなさんも、普段できないところまできれいにしてくれて感謝をしていました。とても良い気持ちになりました。



## 5 日目 ポカラ市 WSDO（女性技術開発機構）と学校訪問（スリサハラバル中等学校とポカラアカデミー）

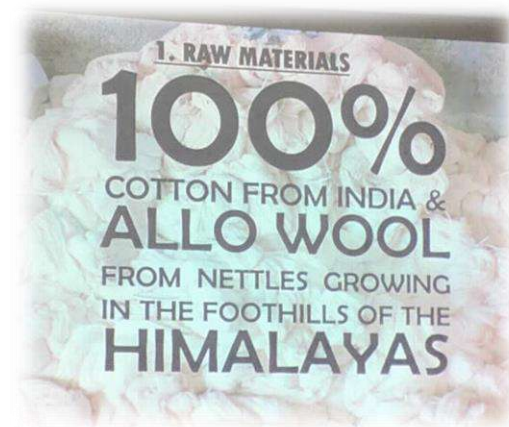
ポカラに到着した日に訪問できなかったスリサハラバル中等学校を訪問。学校の周辺は貧しい家が多く、道路などのインフラもまだまだ整備されていない場所でした。学校へ着くとすぐに小さな子どもたちが歓迎してくれました。一人ひとりの境遇は様々ですが、笑顔がとてすてきな子どもたちでした。日本からの生徒達も久しぶりに体を思い切り動かせるからか、とても生き生きとして交流をしていました。みんなが健



康で元気に大きくなってほしいと思いました。先生の声も届かないくらいの大きな声で走り回ったり、縄跳びをしたり、カメラを向けるとみんなポーズをとってくれました。



WSDO（女性技術開発機構）は、女性が活躍できる場所と収入の手段として設立され、コットンの糸から様々な生地を作り、たくさんの製品を手作りしていました。作業をしている女性みんなの笑顔がとても生き生きしていたのが印象的でした。WSDO のように、女性が活躍する場所がたくさんできていくといいなと思いました。



**1枚の生地から、いくつものパーツを切りだし、形をつくったり、ファスナーを付けたり、とても丁寧に作業をしていました。長い生地を織るために何日も座って作業することもあるそうです。**





午後はポカラアカデミーへ。到着すると大勢の生徒のみんな、先生方が歓迎してくれました。セレモニーでは女子生徒によるかなり完成度の高いダンスを披露してくれて、とても感激しました。

セレモニーの後、同年代の子ども達と日本の文化を紹介しながら交流をしました。言葉は通じなくても、日本の文化をしっかりと伝えられていたと思います。子どもだけでなくアカデミーの先生方もとても楽しそうに体験してくれてとても良かったです。

### なわとび



### けん玉



### 折り紙



### 書道



夜はお世話になったポカラのみなさんとお別れパーティーでした。たった2日間でしたが、生徒にとってとても充実した内容の濃い2日間だったと思います。

海外に来て現地の生活を体験できるのはホームステイならではだと思います。ホテルに宿泊してももちろん体験はできますが、実際の生活とは少し違います。そんな貴重な体験をした生徒たちは、日を追うごとに雰囲気が変わっていききました。なんとなく遠慮がちだった部分が、自信をもって行動できるようになっていたと思います。知らない土地で、言葉もわからない中で、とても勇気がいることですし、とてもエネルギーが必要なことです。誰にでもできることではないと思います。将来この経験を生かし、様々なことに挑戦してほしいなと思いました。



お別れの最後はみんなで踊りました。日本にはない豊かさがここにはあるような気がしました。



#### 6 日目 ポカラからカトマンズへ 青年海外協力隊活動視察

いよいよポカラ市とお別れです。カトマンズへ戻るために空港へ。しかし、ここでもやはり飛行機が飛ばず 3 時間あまり待機することになりました。この数日で学んだことのひとつは、時間にとらわれないこと。天候だけではどうしようもないです。自分を見つめ直す良い機会となりました。



午後になりようやくカトマンズへ。青年海外協力隊の活動を視察しました。活動している国立障がい者基金リハビリテーションセンターは、身体に麻痺がある方のリハビリや、義手や義足を製作している施設です。ネパールでは、生活のために木に登り、そこから落下をして骨折等をして治療する場所がなく、そのまま悪化してしまい手や足を切断するしかないことが多いそうです。さらに、義手や義足が欲しくても、このセンターまで来るのに何日もかかる方もいて、そういった方は町に宿泊をして製作・調整をしていくそうですが、宿泊するにもお金がかかり、義手や

義足を作るのにもお金がかかり、まだまだ多くの問題があるとのことでした。

日本では当たり前のことが、国が変わると全く違う状況になることを実感しました。すぐに、自分にできることは何か、答えを出すことは難しいですが、目の前の現実を忘れずに考えていくことが大切だと思いました。

センターを後にし、少し遅めのお昼でしたが、メニューは「そば」でした。旅の疲れもあるせいか、生徒は静かでしたが、久しぶりの日本の味に癒されていたと思います。



ネパールで過ごす最後の夜になり、飛行機の遅れなどで時間は短くなりましたが、家族や友達へのお土産を買う時間になりました。限られた時間の中で思い思いのものを選んでいました。

お店のオーナーさんは日本語がペラペラで、ここはネパールなのか？と感じるほどでした。今思えば、商品説明も日本語で書かれていて、でも違和感は全くなく、ネパールにいたことを一瞬忘れてしまうくらいでした。でも、間違いなくおみやげはネパールで買っています。

お土産を選び終わり、夕食はホテルではなく現地のレストランで取りました。ホテルの料理とは違い、でも日本の味に似ている、どこか落ち着く味の料理でした。



この研修中、団長として先頭に立っていただいた本田教育長、生徒の心と体の健康を見守ってくれた宮下保健師、そして準備から全てを計画していただき、ネパールでも多くの面倒をみてくれた吉澤さん、旅の安全を提供してくれた HIS の斉藤さん、服部さん、本当にお世話になりました。無事に旅を終えることができたのも、みなさんのサポートがあり、また生徒自身の成長もあったのだと思います。たくさんのことを勉強させてもらい経験させてもらい、本当にありがとうございました。

## 7～8日目 ネパールから日本へ（おわりに）

最後に世界遺産でもあるパシュパティナートへ。ネパール最大のヒンズー教寺院であるこの場所は、インドなど海外からも人が訪れます。目の前で実際にお葬式も行われていました。

礼拝の地であり、葬儀場であり、観光地でもあるパシュパティナートを見ていると、とても複雑な心境でした。

いよいよネパールを離れ、タイ（バンコク）から日本です。日本への帰国を前に、ネパールに限らずですが、海外での経験・体験をもっとしたいと思う反面、慣れ親しんだ生活を望む気持ちもありました。やはり家族の顔が浮かびます。

この国際交流事業を通して、子どもたちだけでなく、引率した自分も考えさせられることが多い旅となりました。40 年余り生活してきた日本と全く違う世界がそこにあり、今まで経験したどの経験とも違う現実がありました。そこに生きている人がいる、それぞれの生活がそこにあるという間違いのない現実です。日本が良いとか悪いとか、自分が恵まれているとかいないとか、そういったことを考えることもあります。自分だけの価値観で物事を判断するのは少し後にして、まずは、多くの価値観を知って、多くの人、多くの考え方があって、それらを認め、理解することが大切だとあらためて思いました。

これからも多くの経験ができる中学生のみなさんには、このネパールでの経験をきっかけに、これからもっとたくさんの世界を感じてほしいと思います。世界に飛び出して、多くの経験をしてほしいと願っています。

**パシュパティナートの風景**





点と点がつながり、線となり、面となり、物語になる

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

2015年度から毎年、駒ヶ根やネパールのいろいろな場面でかかわらせていただいています。今、時や場所を越えてつながりが出て、そこにストーリーが生まれていることがとても素敵！と思っています。Facebookや新聞の記事、生徒の皆さんのコメントなどを紹介しながら、今年の事業を振り返ってみます。

### 事前研修として2回のワークショップを開催

- ①「世界がもし100人の村だったら」アクティビティと各自のテーマ決め ②先輩とのQ&A、「ポカラの母子友好病院でのアクティビティ」決めをしました。  
②ときのFacebookと生徒さんのコメントがこちら・・・



#### Maternal and Child Health Project for Safe and Secure Delivery in Pokhara

作成者: Terumi Kitahara [?] - 2019年11月24日

1月、駒ヶ根市と飯島町の中学生が教育委員会主催でネパールに派遣されます。

23日(土)は、「先輩から後輩へ」というテーマで昨年派遣された中学3年生が2年生にたくさんの知恵や提案してくれました。堂々とした3年生はなんとも頼もしく見えました。

後半は、ポカラの母子保健事業の説明、母子友好病院で中学生が取り組む活動についてワークショップ。

こちらも先輩・後輩が混ざって状況を伝えたり、知恵を出し合い、なんとも良い雰囲気。

結果、中2が決めた母子友好病院でやることは・・・

「ハーバリウムの花を作っていて病室や診療室に飾ってもらう」（生花は枯れてしまうから長持ちする花に）

「病院のそうじをする」です！！

そして、掃除をするための雑巾を中3が学校のみんなによびかけ50枚ほど作って、12月の壮行会でプレゼントしてくれるそうです！

「自分たちがしたい、と訪問時に思ったことを、中2が取組むって決めてくれたのはすごくうれしい」と中3のコメント。

私も感動しました。  
楽しみです。



### 【中学3年生のコメント】

・去年自分たちがもっとこうしておけばよかった！と思って点を後輩に教えられた。

・やっぱり現地で体験しないとわからないことが多くある。母子友好病院の掃除が私自身がやりたかったことなのでとてもありがたいです。

・行った直後は新鮮な思いが沢山ありましたが約1年たってみると、その時見えなかったことが見えてきたり、同じ出来事も違った観点から見ることが出来たりしたので、こうやって国際協力をしていくのもありなんだな、という学びを得られました。

・ネパールから帰ってきてもうこうやって関わることができて、嬉しいです。

### 【中学2年生のコメント】

・先輩方のお話を聞いて不安や悪いことよりも楽しさの方が大きいと分かってよかった。

・コマガネ病院をもっと明るくできるように積極的に意見を出すことが出来た。自分が考えもしなかった意見が出て、病院でできることがふくらめることができた。

・動画でネパールの方々の感想などがあってその方々がどんなに駒ヶ根から来た私たちを大事に思ってくれているのかというものがすごく伝わってきてとても嬉しい気持ちになりました。

・先輩の意見などを取り入れネパールの「コマガネ病院」へのきもちが高まった。ネパールをもっとよくしたい！



## 【ポカラで準備を重ねてくださる皆さん】



12月 から1月にかけてポカラ友好協会みなさんが集まって、ホームスティや学校交流などなどの受入について計画を立ててくれました。その後も、数回にわたってホームスティの家族が集まり、皆さんが書いた情報シートを見ながら、何を食べさせてあげようか、どんなことに気を付けたらいいのか、待ち合わせはどこかなど話し合いました。また病院スタッフや地域のボランティアのおばちゃんも、赤ちゃん訪問するお家を決めたりしながら準備をしていていました。とても多くの時間を注いでいただけることに感謝気持ちでいっぱいです。



Maternal and Child Health Project for Safe and Secure Delivery in Pokhara

作成者: Terumi Kitahara [?] - 2019年12月16日

2020年1月に駒ヶ根市と飯島町から中学生が教育委員会主催の事業でネパールを訪ねます。9日はポカラ友好協会みなさんが集まって、ホームスティや学校交流などなどの受入について計画を立ててくださいました。毎年、大きなマザ（愛情）で駒ヶ根や中学生に非常に多くの労力と時間を注いでいただけることに感謝するばかりです。



12月18日 水曜日

長野県新聞



母子友好病院に届ける手縫いの帽子などを手にする、ネパールに派遣される生徒たち

## ネパール派遣中学生を激励 駒ヶ根市と飯島町が壮行会

駒ヶ根市と飯島町は16日、として来年少1月5日からネパールに派遣される中学生と保護者を激励する壮行会を開いた。今年度は10人（駒ヶ根市8人、飯島町2人）が参加。市と国境協力友好都市協定を結ぶポカラ市を訪れ、視察やホームステイなどを通して国際理解を深める。駒ヶ根青年海外協力隊訓練所のあるまちとして1991年度に伊南地域で始まった事業、2011年度から市単独でネパールへ派遣してきたが、昨年度は中川村、今年度は飯島町が参加を再開した。派遣団は駒ヶ根市の本多俊夫教育長を団長、市や町の職員を含め14人。来年少1月5日から8日間の日程でネパールのカトマンズやポカラを訪れ、学校訪問や、駒ヶ根市の



## いよいよ出発！

長野県には、ポカラの赤ちゃんのためにと心のこもったプレゼントを作り続けている方々が大勢います。その方たちの思いも中学生に託されました！

## 活動を終えたあと感想

### 【病院の良いところ】

- ・子供が親しみやすいようにカラフルになっている診察室

- ・スタッフの人が親身になって保健指導している所

- ・地域密着型で患者さんと医師の方との距離が近いところ

- ・妊婦さんもお医者さんも皆が笑顔なところ

- ・日本のいいところをできる限り使っているところ

- ・子供たちが遊べるようなところがある

- ・とても素晴らしいスタッフが沢山いると思う。赤ちゃんやお母さんのために本気でやっている姿を見て、本当にすごいと思った。日本よりまだまだ設備も少ないしまだ不便な所もあるけど日本人のアドバイスをたくさん受け入れ、それを実行しさらに良くしようという気持ちがあるところがすごいと思った。



Maternal and Child Health Project for Safe and Secure Delivery in Pokhara

作成者: Terumi Kitahara [?] - 1月12日

駒ヶ根市・飯島町の中学2年生が母子友好病院を訪問。昨年来てくれた中学3年生たちが「病院をピカピカにしてください」と言って手縫いの雑巾をたくさん今年の中学2年生に託してくれました。中学生たちは5つに分かれて病院のあちこちを懸命にそうじをしてくれ、とてもきれいになりました。

病院スタッフは感謝や尊敬の気持ちを伝えてくれ、また「自分たちがやるべきことなのに恥ずかしかった・・・これから、もっとちゃんと掃除していこうと思った」と何人ものスタッフが言っていました。「定期的にこのような掃除の日を作るべき」と早速案も出されていました。中学生のがんばりのおかげで、病院の改善が一步進みそう、ととっても嬉しくなりました。



## 【ネパール大使館との関わり】

母子友好病院は在ネパール日本大使館の「人間の安全保障草の根無償資金」でその一部が建設されています。

日本大使館では母子友好病院のことを気にかけてくださり、毎年中学生派遣に合わせて病院視察にきてくださいます。この機会は病院にとって大きな励みになっています。今年は大使館のFacebookでもポカラ訪問のことを取り上げていただきました！



みなこいワールドフェスタで、日本の子どもたちが作ってくれたしおりが、ネパールの子どもたちの手元に届きました！地域の方々で作ってくださった折り鶴もいっしょです。  
協力してくださった石澤隊員、ありがとうございました！  
Some of book marks, which Japanese children made at the International Festival in Komagane, was given to Nepalese children! The paper birds were made by senior citizens in Ina valley.



病院周辺地域の散策、そして病院での活動を終えたあとの皆さんの感想（一部）

【もっといい病院にするために、自分や家族、友達が駒ヶ根から出来そうなこと】

- ・知ってもらふことで、どういうことをしてるのか、自分たちには何が出来るのか考える機会になったらいいと思う。だからまず私たちは、伝える

- ・お年寄りがぼうしを作ってくれているように少し家庭科の授業など取り入れてみたり、全校で1つずつでも作ってみたりすれば赤ちゃんのためになるし、お母さんが買う必要もなくなると思う。

- ・子供がどんなことで泣いているのかわからない方がいたので、基本的なことを調べてポスターなど配れるようにしたい。

- ・病院のいい所をまとめたチラシなどを作って送って、配ってもらう。

## 【スリサハラバル学校】

皆さんを迎える準備をしてくれていた校長先生、滞在中様々な場面でバックアップをしてくださった橋本隊員うれしそう。

飛行機が遅れて交流できないかも、と心配しましたが、日を変更して実現できて本当に良かったです！



【プチ情報】 この学校には石澤さんという隊員さんが2019年12月まで活動されていて、今年度、中沢小学校5年生が交流をしていました。また駒ヶ根の「みなこいワールドフェスタ」のスタンプラリーの「世界のこどもたちとしおり交換」でも交流。日本の2歳から高校生までのたくさんのしおりが届き、大喜びするということもありました！



こんな風にいろいろな方法で、年月をかけてたくさんの人が交流し、だんだんお互いのマヤ（愛情）が深まっていくこと、うれしいなあと思います。  
今回の経験を通じて、皆さんが出会った人々、心に生まれてきた思いが、これからも膨らみ、未来につながっていきますように・・・





令和元年度 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 教育総務係

電話 0265-83-2111 メール [kodomo@city.komagane.nagano.jp](mailto:kodomo@city.komagane.nagano.jp)