

ネパール交流市民の会について

活動目的(規約より)

自然環境や山岳観光等伊南地域と共通部分が多く、また、地域の財産である駒ヶ根青年海外協力隊訓練所からJICAボランティアを派遣し、中学生派遣事業等を通じて交流が深まりつつあるネパール国との交流を一層促進し、地域住民の国際感覚の育成及びボランティア意識の高揚を図り、国際化の時代に対応した人づくり、地域づくりに資するための活動を行うことを目的とする。

市民参加によるネパールとの相互交流や国際協力を通じた相互の発展を目指して、次のような活動を行っています。

- 「母子保健プロジェクト」
ポカラ市の課題の一つである高い妊産婦および乳幼児死亡率を改善するための活動
- ポカラ市のNGO「女性技術開発機構(通称:WSDO)」が生産するフェアトレード製品(綿織物)の販売(2006年から)
- ポカラ市に派遣されるJICAボランティアとの交流
- ネパールとの相互交流(訪問団の派遣・受け入れ)
- 研修員の受け入れ(2001年 ポカラ市の医師を受け入れ)

会長 小松原 繁樹
会員数 192(個人174、団体10、法人8)
年会費 個人1,000円、団体5,000円、
法人5,000円(一口あたり)

※2016年5月現在

駒ヶ根とネパールの交流と協力の歩み

1992年	青年海外協力隊員によるネパールトカルパ村での識字教育活動支援・「トカルパのひかり」設立
1995年	駒ヶ根市内中学生のネパール派遣プログラム開始
1998年	駒ヶ根市からポカラへ市民訪問団派遣(以後、両市が相互に訪問交流を重ねている)
1999年	ネパール交流市民の会設立
2001年	駒ヶ根市とポカラ市 国際協力友好都市協定締結
2007年	母子保健プロジェクト開始(ネパール交流市民の会)
2008年	ポカラ市へ救急車と医療機器を寄贈(ネパール交流市民の会母子保健プロジェクト)
2013年	ポカラ市に「母子友好病院」開院
2012年	母子友好病院へ医療機器寄贈(ネパール交流市民の会母子保健プロジェクト)
2015年	JICA草の根技術協力事業 安全安心な出産のための母子保健改善事業(ネパール交流市民の会)

ポカラ市と駒ヶ根市が国際協力友好都市となり15周年!

母子友好病院は愛称で「コマガネホスピタル」と呼ばれています。他にも、ポカラ市役所に「ポカラ・コマガネルーム」があり、観光名所フェウ湖畔には「ポカラ・コマガネフレンドシップ公園」、その前の通りは「コマガネストリート」と名付けられています。異国の地にこれほど駒ヶ根を大事にしてくれる都市があるということが15年の交流の深さを物語ってくれます。

- 友好都市・駒ヶ根を訪れて: **ポカラ市職員**
二つの都市が友好都市となり15年、こどもに例えればティーンエイジャーです。この年代は、好奇心旺盛で意欲が高く、新しいことにチャレンジしたいというエネルギーにあふれる頃です。それはまさに私たちの二つの都市にとっても同じ。これからますます楽しみです!
- ネパール料理教室に参加して(赤穂公民館分館活動): **ポカラ市からの研修員**
ネパールの台所にいると、みなさんと私とで協力して作ったあの食事の香りがし、みなさんの美しい表情が浮かんできます。皆さんの人生が素晴らしく、健康で充実して続いていきますよう心からお祈りしています。



母子保健プロジェクト開始(2009)

ポカラ市から市民訪問団 来駒(2009)

ポカラ市役所にあるポカラ・コマガネルーム

JICA草の根技術協力事業開始

ご入会お待ちしております!

- ①~⑥の必要事項をご明記の上、事務局までメールまたはFAXにてお問い合わせください。
①お名前 ②会社(団体)名・学校名 ③電話番号 ④メールアドレス ⑤会員登録の有無
⑥その他連絡事項(ご紹介者など) ⑦年会費1000円

お問い合わせ先はこちら

ネパール交流市民の会事務局

〒399-4192 長野県駒ヶ根市赤須町20番1号
駒ヶ根市 総務部 企画振興課
TEL 0265-83-2111(内線244)
FAX 0265-83-4348
E-mail: kizai@city.komagane.nagano.jp

プロジェクトに関するお問い合わせはこちら

Citizen's Association For Nepal Exchange ネパール交流市民の会 JICA草の根技術協力事業

〒399-4113 長野県駒ヶ根市赤須町20番1号
TEL 0265-96-7806
FAX 0265-83-4348
E-mail: pokharakomagane@gmail.com

ネパールポカラ市における安心・安全な出産のための母子保健改善事業

JICA 草の根技術協力事業(地域活性化特別枠)

期間: 2015年3月~2017年3月



いいお産で元気な赤ちゃんを産むために



健康な妊娠期を過ごす(産前期)



安全に赤ちゃんを産む(分娩期)



産後の母子への健康サポート(産後期)

活動の背景

長野県駒ヶ根市とネパール国ポカラ市は2001年に国際協力友好都市となり、市民訪問団や中学生派遣事業など幅広い層の市民が関わって友好を深めてきました。ネパール交流市民の会は母子保健改善事業に2007年から取り組み始め、2012年にはポカラ市と市民による「母子友好病院」を開院するサポートにあたりました。病院の建設費用は、日本のODAによる「草の根・人間の安全保障無償資金協力」のほか、ポカラ市とポカラ市民が負担し、当会は医療機器を寄贈しました。

現在はこの母子友好病院を拠点に、地域において産前産後ケアを受ける妊産婦が増え、安全な分娩が増加し、母子の健康が改善するよう、現地のさまざまな地域組織やグループの皆さんと共に母子保健事業に取り組んでいます。



国名	ネパール国
対象地域	ガンダキ県カスキ郡ポカラ市16区
受益者層	ポカラ第16区住民……………約16,000人 うち妊娠可能年齢女性人口……………約4,800人 母子保健サービス従事者



ネパール交流市民の会

提案自治体: 長野県駒ヶ根市
共同実施団体: ネパール国ポカラ市
事業拠点: 母子友好病院(ポカラ-駒ヶ根)
事業実施団体: ネパール交流市民の会

目標：安全な分娩の増加や、産前産後ケアを受ける妊産婦が増加する

主な活動

Health Education

町内会で行う母子保健健康教育

- 町内会や婦人会と連携した健康教育
- 劇やロールプレーにより、妊娠経過や家族・地域のサポートの必要性を伝える
- クイズやインタビューによる参加型のワークショップ
- 母親がドップラーで赤ちゃんの心音を聞く機会とカウンセリング

病院で行う母親学級

- 薬剤師や助産師・看護師など、専門職から地域の女性保健ボランティアまで、様々な立場からの指導・助言
- マタニティーヨガでエクササイズ
- 妊婦同士の交流

妊婦健診時の個別保健指導

- 保健省が推進する4回の妊婦健診に合わせて、妊娠経過について説明
- 妊婦の身体のみでなく、胎児の成長について説明
- 個別のケースに対するカウンセリング

Capacity Building

医療施設の感染症コントロール、環境、機材管理

- 院内感染予防対策の促進
- 病院の療養環境整備
- 適切な医療機材管理の促進

医療者の知識・能力向上

- 新生児蘇生法のトレーニング
- 帝王切開時のための看護トレーニング
- 感染コントロールのトレーニング
- 乳児1ヶ月健診のトレーニング
- 参加型活動によるスタッフのモチベーション向上

地域保健ボランティアの能力向上

- 町内会での母子保健健康教育の運営補助
- 職種混合グループによる参加型活動の取組み
- 地域住民への血圧測定を目的としたトレーニング

Network

関係機関・団体の横の連携推進

- 市役所、郡保健事務所、病院との連携
- 地域保健ボランティアとの協働
- 町内会・婦人会など地域組織との連携

現場の様子



職種混合での参加型活動

一人ひとりが主役

看護師、薬剤師、クリーナー、地域保健ボランティアなど多様な関係者による混成グループを作り、参加型手法の活動をしています。たとえば「感染症コントロール」「陣痛緩和ケア」について職種の枠を越えて、問題やアイデアを出し合い実践しています。通常上司からの指示で仕事をすることが多い中、この方法は「面白い!」「参加者それぞれが自身の役割を得ることができた」「皆の新しいアイデアを集めて仕事をするので楽しい」などのコメントがよく聞こえてきます。今後も一人ひとりが尊重され、イキイキとした笑顔で改善が進められるように取り組んでいきます。



本邦研修 日本で学ぶ

研修員の声

2015年冬、駒ヶ根を中心に多くの団体・機関・個人の方に研修を受け入れていただきました。研修者からのコメントの一部です。

- 妊産婦や母親と交流し、信頼関係を気付くなかで問題点を把握し、解決策をともに考える姿勢をもちたい
- 私たち医療者はお金のためだけに働いてはいけなく、地域のためというやる気が出てきた。地域に出て住民の関わりも深めていけたらよいと思う
- 分娩時の楽な体位・産痛緩和マッサージ、それらが分娩促進にも、患者との信頼関係を気付くことができるので、取り入れていきたい
- 今あるものから、素朴でいいからいいものを取り入れたい
- よい環境・良い方たちと出会え、親切にもなって頂いたことがとても嬉しかった



個別保健指導・家庭訪問 個に寄り添う

担当スタッフからの声

現行の妊婦健診は基礎的な測定と薬剤の処方を行うにとどまっているため、個別保健指導を導入し、妊産婦やその家族が妊娠によって起こる様々な身体的・心理的变化についての知識をつけたり、不安を解消できるように取り組んでいます。

- グループでは質問に答えられないことでも、個別では答えてくれてよかった
- 相手の反応を見ながら伝えることができた
- 血液検査やエコー検査を受けていない人や、健診を何回受けるべきなのか知らない人が多くて驚いた
- 妊娠中の歯科検診が必要だと初めて知った
- 自分の体の変化や休息について教えてもらって安心した
- 入院や分娩に必要な準備をあらかじめ教えてもらってよかった



妊産婦の声



町内会での健康教育 地域に出る

約20ある町内会の集会所や学校で妊産婦のことを中心に健康教育を行っています。手作り教材を携え、劇やクイズを取り混ぜ、「楽しく」「興味をもって」「覚えて帰る」内容になるよう工夫をしています。各会場には子供からおじいちゃん世代まで、戸数を超えるような大勢が集まってくれることも多く、時に身を乗り出し、時に大笑いを楽しみながら参加してくださっています。地域に出向くようになってから、病院で「待っていても会えない」層の女性たち(家族のサポートがない、お金がない、十分な知識がないなど)にも会い、妊娠期に必要な情報を伝えたり、健診に来てもらえるようになってきました。



参加者の声

- 劇のおかげで良くわかった
- 自分はもう子育てが終わったけれど、若い世代に協力してやりたい



医療従事者への技術トレーニング スキルアップ

日本人専門家、病院内外の医師、看護師らが、それぞれの専門分野において講師となり、トレーニングの機会を設けています。病院は24時間体制のため、全員集合することは難しく、同内容のトレーニングを複数回行うようにしています。

参加者の声

- 学校で習っても実践したことのないことをトレーニングできてよかった
- 知識を得ただけでなく、現状に合わせてどう対応するかスタッフ間で話せたことがよかった
- 非常に有意義で、今後も定期的に勉強会をしたい
- 自分が教える立場になってとても勉強になった。より深く答えられるよう自分自身の成長が必要と感じた



国際活動

市民同士がつながる

「国際」とは国境を越えた民間人同士の交流や協力のことです。駒ヶ根にいながらにして、海を隔てたボカラに住む人々の健康を願い、顔が見え、あたたかみを感じるようなつながりを築いていきます。

- 来駒のネパール人と交流の機会
- 中学生海外派遣プログラム参加者との連携企画
- 赤穂公民館主催ネパール料理教室での交流
- 市民の皆さんによるボカラの母子への手作りプレゼント



★病院や母子へのつるし雛飾り

ボカラからの声

- こんなに素敵な飾りが手作りなんてアッチャンマラギョ(驚いた!)
- 市と市の友好だけでなく、市民と市民の友情となり、とても嬉しい

駒ヶ根からの声

- 海の向こうで喜んでくれる人がいると思うと嬉しい
- ボカラの赤ちゃんの健やかな成長を願って作ります

ボカラ16区(プロジェクト対象地区)の母子保健の状況

ネパール国の保健省は4回以上の妊婦健診の受診と、施設分娩を推進している。しかし、ボカラ16区では健診3回以下が29%で、血液検査や超音波検査等も受けない妊婦も多い。なかには一度も健診せず自宅分娩というケースもある。

保健省の政策により適切な訓練を受けた医療者の増加等、分娩技術面は向上してきてはいるが、未受診妊婦や、自宅出産する女性らは、医療者によるケアを受けないまま危険にさらされることも少なくない。

施設分娩をした産婦も、出産翌日には退院するため、施設での産後ケアや育児に関する指導が十分に受けられていない。また母子の産後健診への認知度も低く、何らかの健康問題が起こってからようやく医療施設を受診しており、疾病の予防対策が不十分である。

母子の健康管理を地域でサポートする役割を担っているのが、女性保健ボランティア達であるが、広大なエリア内を少数の女性ボランティアが無償で活動するのは限界もある。

ボカラ市では急速に都会化が進んでおり、核家族の増加や地方から移住してきた出稼ぎ労働者の増加等、家族や地域社会の人間関係が希薄になりつつある。ここ2年をみると10代で結婚した女性は48%で、若年で結婚・出産する傾向も依然残っており、地域でサポートを受けられない若年の母親も増加傾向にある。



〈母子友好病院と母子像〉

JICA草の根技術協力事業とは?



目指すもの

- 開発途上国の経済及び社会の発展または復興のため一人ひとりに届く支援を。人から人への支援である技術移転を基本に途上国の人々のモチベーションアップ、技術・知識の向上を図ること。
- 国際協力活動の助長および促進のため(⇒日本の国民、団体及び地域の活性化のため)開発途上国のさまざまな需要・ニーズを日本各地のリソースと積極的に結びつけ、地方自治体はじめ様々な団体の国際化を支援すること。それが地域の活性化につながる。

国内の団体等が、その培ってきた経験や技術を活かして途上国への協力活動を企画。JICA(独立行政法人国際協力機構)が支援し、共同で事業を実施しています