



# \*イフパット だより\*

～農民参加なくして農業なし～

## 第35号



アラカルト：国際協力・海外生活・イフパットに勤めて

### 目次

- ・P 2 イフパット業務補佐つれづれ 契約職員 西 小枝
- ・P 3 マダガスカル語について 契約職員（マダガスカル草の根技術協力現地調整員：予定） 釣本みずき
- ・P 4 生活改善アプローチ事務管理を通じて学んだこと 事務局職員 佐川聖子
- ・P 6 597日のプラビダライフ 理事・主任研究員 和田彩矢子
- ・P 7 [2023年度にイフパットが実施した生活改善及び栄養改善関連の案件] 事務局

NPO法人 国際農民参加型技術ネットワーク

NPO-IFPaT International Farmers Participation Technical Network

## IFPaT業務補佐つれづれ

### 契約職員 西 小枝

1年半強前から「農業を通じた栄養改善」コースを中心に、若手女性陣が担当する研修関連業務をサポートしています。IFPaTと繋がるきっかけには、村落開発普及員（現・コミュニティ開発隊員）として中米パナマ共和国に派遣された2007-2009年の海外協力隊参加があります。かつての先輩にお声かけいただいた当初、英仏西語に通じている栄養士として、大きな期待をさせてしまいました（当初期待された業務をこなせる能力はなく、恐らく大きな失望を与えてしまったことに私自身も失望しながら、それでも勤続の理由は後に述べます）。

私には父の仕事の関係で学童期に2年間暮らしたフランスや、豪州への高校留学経験があります。先進国に偏っていることを厭い、出版社で4年弱働いた後、途上国で暮らす経験への憧れを持ちながら、協力隊に挑戦しました。かねてから関心のあった栄養分野で、栄養士の資格を必要とされない「栄養改善プロジェクト」の一員としての派遣があったのです。

さて、パナマでは日本人プロジェクトリーダーが決まらずプロジェクトは派遣後11ヶ月始まらなかったのですが、フラフラしながら出来ることをしたこの期間は、私に多くの恵みももたらしました。プロジェクトサイトは車でしかアクセスできない遠い集落3ヶ所でしたが、自分の暮らす村で私自身ができることをじっくり考える時間を与えてくれたからです。

村では「健康グループ（家庭菜園、料理大会、ウォーキングetc.）」「環境教育」「文化交流」を主な活動の柱としました。成功したと言える活動は殆どなかったのですが、未熟な私は大いに考えさせられ、何事にしても相手に伝える際に大事な基本の基本を思い知らされました。

配属先の保健所の庭での家庭菜園の試みを通して、野菜をあまり食べないのは野菜を作れないから？入手できないから？料理の仕方を知らないから？…などと言った問題提起をマイペースに重ねることもできました。レシピなど情報がほぼない中でも工夫する力を伸ばせたら…と料理教室ではなく料理大会を行い、少しでも楽しむ要素を加えて参加者を

増やそうと見た目・ヘルシーさ・味の3賞を試食・投票で決め、1ドルショップで賞品のキッチン用品を揃えたりと試行錯誤をし、悩み多くも楽しい時間でした。



写真：所長と栄養士（手前）と料理大会を主催

美しい自然環境に捨てられるお菓子の包みや空き缶などのゴミのポイ捨てをどうにかしたいと考えた活動で、印象的だった出来事があります。環境教育隊員から教わった手法でワークショップを行った後、いざゴミ拾いを始めようとする、ある高齢女性が落ち葉を拾ってはゴミ袋に収めようとするのです。ゴミとは何か？なぜその定義における視点が大事なのか？そこを今一度確認し合うことが大事で、クリアな共通認識なしに事を進めても、意識変革や意味ある行動につながらないことを痛感しました。

先進国として先に経験した大きな公害問題に対する自覚、また開発を進める中で失った自然の美しさへの憧憬などから、より敏感になるゴミのポイ捨て問題。



写真：環境教育隊員から教わったゴミのワークショップ巡って大きくなりつつあると感じた問題（生活習慣病）もまた、先進国が闇雲に進む中で陥ってきた問題です。先進国と

は文字通り、失敗に関しても“先に進んだ国”であり、成功例以上に失敗例を示すことは大切なことのように感じました。これまで、活動成果はさておき心豊かに過ごした当時の日々を、マイペースで地味な思考や発見を中心に（大好きで楽しかったパナマの人々や生活も紹介しつつ）、小中学校等で120回ほどJICA主催の国際協力出前講座を通して伝えてきました。国際協力現場で社会や人と向き合う日々には大きな成果の中にでなくとも深い発見があり、失敗多くとも楽しかったパナマの私の話から、今の日本の若年層に自己肯定感や異文化と触れ合う楽しさへの関心を育てていけたらと考えます。



写真：よさこいソーラン節を教えた子供たちが村祭りで発表

協力隊経験は非常に色濃いものでしたが、国際協力現場で活躍していく真っ直ぐな能力は感じず、帰国後は関心のあった栄養分野の短期大学に通って栄養士の資格を取得。パナマで子供がとても好きになったこともあり、保育園で働きました。保育園の栄養士として少し慣れてきた頃に母が亡くなり、父の心配な状況もあって退職。2年ばかり父と暮らす間、絵本の翻訳に手を出したり子ども英会話スクールの先生をやってみたり…。そのうちに結婚し、かつての先輩隊員よりIFPaT業務の打診を受けたのが、子供が2歳になる頃でした。

人生設計においてちゃらんぽらんに生きてきた私が、果たしてどこでどう役に立てるだろうかと思案しながら業務サポートを開始。プロを志して進んできたIFPaTの若手女性陣の能力の高さは素晴らしく、計画的・継続的に磨いてこず衰えた語学力を含め、私の専門性は女性陣の担う事業の中心業務をサポートする上で大きなハンディキャップでした。しかし無力感を感じる中、受け持つ業務内容を柔軟に

（要介護度1から2へと最近変わった）義母との生活にも考慮下さり、育児・介護をしながら、緩やかな形で希望の勤務時間の中で可能な業務をさせていただいています。

IFPaT業務を通して感じるのは「栄養+語学」に通じた人材は常に欲しているが、それらを特に必要としない業務も溢れているということ。仕事はいくらでもあり、IFPaT若手女性陣は小さい子供を家族に抱えながらも、少人数で協力しつつ日々試行錯誤しながら業務に心血注いでいます。それに、私のパナマでの思料や思索から得られたいくつかの確信がIFPaTの視点や事業内容と合致することにも変わりありません。能力異はあれども、国際協力に深い価値・魅力を感じる同志として、少しでも力になれることは大きな喜びです。

夫婦の年齢を足して100歳になる頃に生まれた娘は、超後期高齢者の祖母と高齢の両親との生活の傍ら（母親のIFPaT勤務によって得た）保育園生活を満喫して日々元気に走り回り、「考える農民」「考えるファシリテーター」などIFPaTの思いに強く共感する私は、国際協力関連事業を進めるに必要な諸々の業務に従事する日々です！



## マダガスカル語について

### 契約職員（予定：マダガスカル草の根技術協力現地調整員） 釣本みずき

はじめまして。2022年4月末に2年間の海外協力隊活動を終え、マダガスカルから帰国しました 釣本みずき と申します。この度草の根技協でマダガスカルに再度派遣させてもらうことになりました。よろしくお願い致します。

マダガスカルに行かれたことのある方も、無い方もおられると思いますが、ここで少しマダガスカル語についてご紹介させていただきます。

マダガスカル語は比較的簡単な言語だと言われています。使用するのはアルファベットで、フランスの植民地だった影響もあり、発音や読み方はフランス語に似ている部分があります。動詞の原形は全てMから始まり、過去形にしたい場合は最初のMをNに変換させるだけです。例えば「食べる」はMihinana（ミヒナナ）、過去形の「食べた」はNihinana（ニヒナ

ナ)となります。

そして何より私がマダガスカル語を簡単だと思う理由は、単語数が少ないことにあります。例えば、Tsara (ツアラ)は「良い、すてき」等の意味で使われるのですが、大変便利な言葉です。「元気？」と聞かれれば「Tsara!!(元気!!)」、食事に対しても「Tsara!!(おいしい!!)」、相手の服装を褒めたければ「Tsara!!(すてき!!)」と何にでも使えるのがTsaraです。とにかくTsaraさえマスターしていれば大抵のマダガスカル人は喜び会話が弾むので、皆さんもマダガスカルに行く事があれば是非使ってみてください。笑



写真：マダガスカルの子ども達(物乞いの子ども達に対して毎月青空教室を開催していました。)

もし否定形にしたい場合はTsy(チ)を前につけてTsy tsaraにするだけです。しかし、Tsy tsaraを使うとマダガスカル人は「そんなに悪い!？」とショックを受けるので、使い時にはご注意ください。

それともうひとつ、Tsy maninona(チマニンナ)も大変使い勝手の良いマダガスカル語です。「問題ない」という意味なのですが、この言葉に私はマダガスカル人の特徴が表れていると感じています。例えば、もし相手が遅刻してきた時には「Tsy maninona(大丈夫だよ)」と答えます。何か忘れていても「Tsy maninona」、大きな失敗をしても「Tsy maninona」、転んだ時にも「Tsy maninona」、食事が美味しくない時も「Tsy maninona」、マダガスカル人は口癖のようにこのTsy maninonaを使います。大らかなマダガスカル人の性格がよく表れている言葉だな、と感じます。しかし、日本人的には決して笑って許せる状況ではない時にも「Tsy maninonaだよな？」と言って

くるので、そんな時には「Tsy tsy maninona!!」(問題ないことない!!)と否定形に否定形を被せる形で返したりしていました。笑

アフリカにあるのに日本と同じ島国で、米を主食とし、真面目な割には時間間隔はゆるゆるで、人を憎まず、大らかな性格の人々が多く暮らすマダガスカル。もし機会があれば、是非遊びに行ってみてください。



写真：バオバブの木の下で

## 生活改善アプローチ事務管理を通じて 学んだこと

事務局職員 佐川聖子

私は2023年4月より、IFPaTにて事務管理を担当しています。海外派遣経験もなく、国際協力の分野についても無知だった私は、「生活改善アプローチ」「栄養改善アプローチ」「草の根協力事業」という言葉を初めて耳にしました。しかし、同時にそれらに強い興味を抱いたことを覚えています。専門的な知識はありませんでしたが、これまでの経験を生かして少しでも国際協力に携われることは、予想以上に業務に対するモチベーションの向上に繋がりました。この新しい環境での経験は、私にとって非常に意義深く、多くの発見と気づきをもたらしてくれました。以下に、働き始めて感じたことをいくつか紹介します。

## ●生活改善の重要性

まず、生活改善の重要性を改めて実感しました。研修を通じて、参加者が自分の生活を見直し、健康や幸福を追求する姿を間近で見ることができ、多くの人々が日々のストレスや不安を抱えており、それに対処するための知識と技術を身につけることの大切さを強く感じました。

## ●研修の運営と準備の大変さ

次に、研修の運営と準備の大変さについても学びました。参加者にとって有益な研修を提供するためには、細部にまで気を配る必要があり、スケジュールの調整や資料の準備、講師とのコミュニケーションなど、多くのタスクを効率よくこなすことが求められます。この経験を通じて、時間管理や問題解決能力が向上しました。

## ●チームワークの重要性

さらに、チームワークの重要性も実感しました。研修の成功には、スタッフ、講師、そして参加者の協力が不可欠です。お互いにサポートし合い、共通の目標に向かって努力することで、より良い結果を生み出すことができます。事後プログラムにオンラインで参加した際も、チームメンバーとのコミュニケーションを大切に、協力し合うことの大切さを学びました。

## ●参加者からのフィードバック

参加者からのフィードバックは非常に貴重です。研修後に研修員や講師の方々から感謝の言葉や改善点の指摘を受けることで、私たちの研修がどれだけ役立ったか、またどの部分を改善すべきかが明確になります。これにより、次回の研修をより良いものにするためのヒントを得ることができます。

生活改善アプローチ研修の事務管理を通じて、多くの学びと気づきを得ることができました。生活改善の重要性、研修運営の大変さ、チームワークの重要性、参加者からのフィードバックの価値、そして自身の生活改善への影響など、これらの経験は私の成長に大きく寄与しています。今後もこの経験を活かし、さらに多くの人々の生活改善に貢献できるように努力していきたいと思えます。

去る5月末、3年間にわたる草の根技協エルサルバドルでの「女性と青年層の生活改善を通じた地域お

こし事業」が終了しました。プロジェクト終盤に完成した成果物としての冊子を読んで、私は驚きの連続でした。なぜなら、実際にプロジェクトに取り組んできた現地の方々の声がダイレクトに記載されており（筆者が1名ではなく）、女性たちも青年たちも自分たちの力で課題を解決し、行動に移し、目標やビジョンを達成していたからです。皆、プロセスは異なりますが、自信が醸成され、将来を変えるのは自分自身だという気づきを得ていました。

今まで多くの自己啓発書や自己肯定感に関する本を読んできましたが、これからは総括の和田さん、そしてプロジェクトに関わった専門家たちが作成した現地の事例集・ライフストーリーが私の参考書になるでしょう。また、専門家たちの声を直接聞きたいという気持ちが芽生えてきました。これからは自分自身のため、そして家族のために、私も息子たちと一緒に自分のできることから少しずつ生活改善に取り組んでいこうと思います。



写真：エルサルバドル草の根技術協力の成果品（西語・日本語の事例集・ライフストーリー・ガイドライン）

## 597日のプラビダライフ

理事・主任研究員 和田彩矢子

◆コスタリカの首都サンホセに居住し、草の根技協のエルサルバドルや周辺国に出張するという生活が597日で幕を閉じました。スタイと布おむつをつけ日本語も話せなかった1歳の次男は、“Es mio!(それ僕の!)”と友達に言い返し、サルサの音楽にのりのに踊るラテン気質の子に成長しました。これは温かいコスタリカの皆さんのおかげです。長男のバスケの仲間も親御さんも、スーパーの店員さんも“Amigo Tomo!!”と毎回みくちやのハグをしてくれ、積極的に遊んでくれました。おかげで、子はHola!と誰にでもにこやかに挨拶するのが大好きになりました。思い返せば、彼の唯一の失態は野鳥観察で「あっ!」と大声をあげてしまったこと。火の鳥のモデルで世界一美しい幻の鳥と呼ばれるケツァールは、欧米からわざわざコスタリカに渡航し、早朝5時から1mもある大きな望遠カメラを構える初老の方々にとって最大の目的。複数名に睨まれ、即座に子の口を押えて撤収したのは想像に容易いでしょう…それ以降は、野鳥が来て窓から楽しめる宿で、子が喜べる環境での観察に変更しました



写真：シロバナアナグマとの出会い



写真：半島の帰国研修員オルヘル氏を訪ねて

はクジラも見れ、イルカの大群が船の真横で猛スピードと一緒に遊ぶ姿には子だけでなく当方も感激しました。夏休みの研究は「イルカとクジラの違い」。同じ哺乳類でも息つぎの長さや怖がり方に大きな差がある事を観察していました。

◆当方はコスタリカの印象の一つに声掛けの素敵さが思い浮かびます。親切にされ、御礼を言うと「Con mucho gusto(喜んで)」と全員返してくれます。隣国エルサルバドルでは皆口頭でも文面でも「De nada(どういたしまして)」か「Ya sabe(いいよ)」でしたので、コスタリカで毎回丁寧に言われると嬉しく感じたものです。

◆約2年間いたので全国に散らばる帰国研修員全員に会い、観光地にも行くつもりが、週末は長男のバスケのトーナメント戦が続き、各地の学校にだ



写真：窓に来たキツツキと

◆現在小4長男の一番の思い出は動物と海とのこと。動物は、バク、シロバナアナグマ、ワニが保護区に行かなくとも見れ、国立公園内ではナマケモノに遠目に会えたことも嬉しかったようです。海ではサーフスポットでボディボードの面白さにはまり、文字通り朝から晩まで何度も何度も波に乗っていました。半島で

け詳しくなりました。とはいえ、大学より依頼され生活改善の講座の4度の実施や、集落訪問同行で念願の先進地リオ・マグダレナ集落にも訪問し、ベテラン生活改善グループの活動も確認できたことは収穫でした。

◆草の根を実施してきたエルサルバドルがゴミのポイ捨て過剰問題で集落住民も行政も日々悩まされている一方で、コスタリカのビーチでは散歩する人々が何気なくゴミを拾う姿があり、関心もしました。両国の距離は650km、東京から岡山市程度の近距離であるにもかかわらず、大きな習慣や文化の差があり、幼少期からの教育が大事という事を改めて感じます。ただ、コスタリカが出来るのだから、エルサルバドルも数年後には人々の行動や習慣が変わるのではないかと希望も持てます。

秋には在外補完研修で再度訪問するので、また新たなコスタリカの一面を見れる事を願っています。



## 2023年度にイフパットが実施した 生活改善及び栄養改善関連の案件

### 「生活改善関連」

#### 1) 草の根技術協力

①名称: エルサルバドル国女性の生活改善と青少年のビジョン形成を通じた幸せに過ごせる地域づくり事業—開発ポテンシャルを生かすプロセス支援—草の根パートナー型

- ・協力期間: 2021年3月～2024年5月
- ・目標: コンチャグア市内集落において、生活改善アプローチに基づき、女性の生活改善・青少年のビジョン形成(人おこし)を柱とした、地域開発モデルとしての地域おこしが展開される。

#### 2) 研修コース

①名称: 中南米地域 生活改善アプローチ持続的農村開発のための普及手法と普及員育成

- ・期間: 2023年7月中旬～2024年1月31日
- ・対象国: 中南米12か国14名
- ・目標: 所属組織の農村開発計画等において、普及員育成を含む生活改善活用案が承認され、計画が実施・改善される。

### 「栄養改善関連」

#### 1) 研修事業

①名称: マルチセクターで取り組む食を通じた栄養改善(実務者向け)(A)

- ・期間: 2024年1月5日～2月8日
- ・対象国: アフリカ6か国6名

②名称: マルチセクターで取り組む食を通じた栄養改善(実務者向け)(B)在外補完研修:

- ・期間: 在外補完研修: 2024年2月10日～2月21日、ザンビア帰国研修員フォローアップ2024年2月21日～2月28日
- ・目標(①②共通): 研修員がマルチセクター・アプローチによる栄養改善プログラムの計画、実施、管理のための知識と能力を習得する。

③名称：南アジア地域・マルチセクターで  
取り組む栄養改善

・期間：2023年7月21日～8月10日

・対象国：アジア4か国9名

・目標；研修員の所属組織がマルチセク  
ター・アプローチによる栄養改善プログラ  
ムを推進する。

## 箸休め

栄養改善の研修コースで石垣島の婦人  
グループから教えていただいたレシピをも  
とにイフパット事務所で職員が大豆から豆  
腐を作る。



豆腐作りで残ったオカラから卵不使用の  
チョコケーキを作る。



NPO便り第35号に寄せて

編集文責：永井 和夫

今、NPOイフパットの主力は女性陣です。女性陣の参加は生活改善アプローチ手法を用いた参加型村落開発の研修コースをJICAから受託したことに始まります。「生活改善アプローチ」は住民の意識変容を図り、行政にばかり頼るのではなく、個々そして住民グループによる自発的な開発活動の展開を促すものです。日本での研修に参加した研修員は帰国後、母国で生活改善活動の実践を試みます。帰国研修員の活動を手助けする意味で、私たちイフパットは中米のコスタリカでの草の根技術協力をJICAに提案し採択、実施されました。

また、JICAは、開発途上国を対象に村落住民の栄養改善を図るため、各種協力に力を入れることとなり、その一環として栄養改善の研修コースを開始します。栄養改善を図るためには地域住民の自発的活動が不可欠で、そのため「生活改善アプローチ」が重要との理解から、イフパットは栄養改善関連の研修コースの受託に動きました。そして、本年度、マダガスカルにおいて栄養改善をテーマとした草の根技術協力の提案がJICAに採択され、年度後半に開始されます。

生活改善の研修コースの運営は継続して携わっていますが、同時にコスタリカに続けて中米エルサルバドルで草の根技術協力を実施し本年5月終了しました。生活改善と栄養改善関連の事業は、今、イフパットの事業の重要な柱です。

これら2事業に関係しているスタッフに、担当する事業の説明ではなく、「国際協力・海外生活・イフパットに勤めて」のテーマの中から、自由に題を選び寄稿してもらいました。寄稿していただいた皆さんの物語をお楽しみください。私も勉強できました。

### 「イフパットだより」に関する照会・連絡先

NPO法人国際農民参加型技術ネットワーク（イフパット）  
〒300-1241 茨城県つくば市牧園5-13-203  
Tel : 029-875-4771 E-mail: info@npoifpat.com  
ホームページ: <https://npoifpat.com/>