



事例集

個人・家族・学校・ 地域レベルの生活改善

生活改善サークル(女性/青年層)

エルサルバドル
南ウニオン市 コンチャグア

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活かすプロセス支援～



個人・家族レベルの 生活改善の具体的事例

「私は生活改善を通して、
自分自身を大切にすること、
健康に気を付けること、起業する勇気を学んだ。
今はパン作りと販売を行っている。
朝4時には起きて、家事を済ませ、
隣の市までバスでパン作りの訓練に通った。
大変だったけど、頑張った甲斐がある。
結果も出てる。
将来はカフェを開き、パンを売りたい。」
グレシア・エルナンデス

本冊子での略称
EMV：生活改善アプローチ
MV：生活改善

メラリス・ペレス 自己成長に賭ける

私は内気な若い女性で、娘たちと夫の面倒を見ること以外、何の願望もなかった。

生活改善を学び始めて、**自分の将来は自分次第だと気づいた**。私は自己成長と自己形成に焦点を当てた。

自分には自分を成長させるスキルがあることに気づいた。自分を見つめ直し、女性としての可能性を発見した。娘たちにとって自分が大切な存在であることにも気づいた。

もう一度勉強しようと職業訓練受講を決めた。

部屋まで入って来ていた鶏をケージで囲い、庭をきれいにした。水溜りがよくできて不便だった玄関付近に石を敷き、家の手入れも行った。

今では娘たちの宿題も手伝える。

何より、地域にできた高級リゾートホテルに就職する事ができた。これは本当に嬉しく、自分はできるんだと心から実感できた。

地域レベルでは保健委員会に参加した。以前はコミュニティ組織に参加する自分など、想像もしなかった。

短期間でずいぶん成長したと思う。

生活改善サークル”勇敢な女性たち”
ジャノ・デ・ロス・パトス集落



◁壁にはった
生活改善計画を
日々見直す

▽再度勉強に挑戦



△電気系職業訓練校
で卒業証書授与



△玄関アプ
ローチも素敵
に完成



◁保健委員会
に参加

△ホテルでの新しい
仕事

アナ・フリア・オルティス 起業家精神でサービスを向上

生活改善サークル”海の真珠”
ラス・トゥナス集落トロラ地区



私たち家族は3人ともサークルに入っていたので、家族皆で家を片付けることから始めた。

▷たとえば、靴の収納スペースを作った。家のあちこちに散らかったままになっている物の一つが靴だったから。これで見た目がすっきりして気持ち良くなった。



サークルを始めた時期は、私は夫と別れたばかりの女性でしかなかった。
夢はあったが、それが叶うかどうかまで考えられなかった。



このサークルに参加したことで、自分のさまざまな能力に気付いた。やろうと思ったことは必ずできる事もわかった。私たちはまた、地域を改善するために集落レベルで働いている。環境がより良くなるようにと、地域リーダーである父をサポートしている。

次に、自分の能力向上に取り組んだ。ビーチでお店をやっていたが、提供するサービス向上に向けガストロノミーの勉強を始めた。



次の目標は学校菜園。

ブランカ・ビエラ 子供たちとのハーモニーと 愛情に満ちた調和

生活改善サークル
”エンパワーされた女性たち”
ベレン地区



▷それぞれの
得意な事も
互いに共有



生活改善が私にもたらしたこと、それは、日々の暮らしの小さな出来事が人生の幸せを与えてくれることに気づいた事、子供たちとのコミュニケーションが増した事、何より人生を楽しむよう学べたこと。

私は働く女性として、自分や子供たちとの時間を持たず、あまり良いコミュニケーションも持てずにいた。一人で3人の子供を育てるのは私にとって困難で挑戦的なことだった。「私たちの時間」のワークショップでは、私と子供たちとの時間をもっと持つことについて考えた。

そのおかげで、子供たちや他の家族ともより分かち合えるようになった。私のププサ売りの仕事において、**今では週に1日休みをとり、子供たちと楽しんだり、女性として自分を大切にするための時間に充てている。**

コミュニケーションを改善することで、商売や家の雑用を分担できるようになり、一緒に仕事を楽しめるようになった。



マグダレナ・ビジャヌエバ チャンスをうかがうことを学んだ

私は家庭菜園を始め、経済状況を改善することを目標とした。



自分の体や健康に気を配り、食生活も改善した。



日々学ぶのが楽しい！



Magdalena. Piedras blancas, El Salvador
#enfoque_de_mejoramiento_de_vida #IFPaT

生活改善は
「私は出来る」と、
目覚めさせてくれた。

生活改善サークル”神の祝福”
ピエドラ・ブランカ集落



ビフォー



アフター

私は闘志を燃やし、働き者で、夢を持つ女性。
周りはよく怒りっぽいと言ったけど、それは今より暮らしを良くしたいという向上心が強かったから。
生活改善をどうやって始めたかって？
実はちょっと散らかっていた家を片付けることから始めた。
（ビフォーの写真は恥ずかしいと夫は言ったが、変化を示すために全然恥ずかしくないわ）部屋が随分広くなり、美しくなって嬉しかった！目標も新たに芽生えた。
今はセラミックタイルを床にしいてもっときれいにしたい。
それから集落の近所の皆との関係も改善しなければならないと気付いた。今や皆友達！

イザベル・ソルト、 私は夢を見続けたい...

生活改善サークル”勇敢な女性たち”
ジャノ・デ・ロス・パトス集落



起業家としての
私

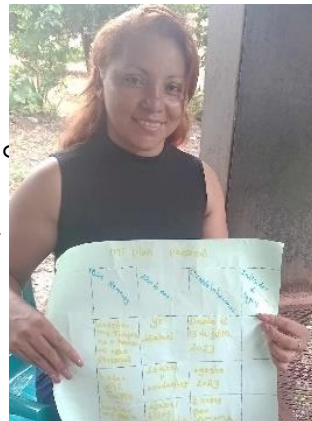


目標を立てた。アクリル
ネイルスタイリスト
を卒業し、自宅でネイル
をするビジネスだ。



ハイビスカスティ
クラフトワインの
製造開始

日々の活動を経て心境は改善してきた。今では、私は向上心ある陽気な女性になった。できるだけ多くのことを学ぼうとし、子供たちや夫、家族との関係も改善している。



サークル活動を始めた頃、私は何に対しても意欲がなく、意気消沈している日々だった。生活改善のおかげで、再び快活な女性となり、前に進むための夢とアイデアを持ち始めた。ワークショップの一つで、私は水を運ぶのにどれだけ時間を浪費しているかに気づいた。自分で代替案をスマホで調べた。井戸から家の流し場までパイプを繋いでみた。二度失敗し三度目に成功。日常生活の自分の時間を増やすことができた。

ベロニカ・ロビーラ 私には様々な能力があり、 色々なことができるのだと気づいた

生活改善サークル”未来の女性たち”
ハグエイ集落



自分自身への自信が醸成された。
それで男性用のヘアカットを習いに行くと
決めた。今では公共の場でサービスを提供
している。



今や私は起業家。訓練校での勉強を経て、アクリルネイル出張事業も実施し始めた。

サークルを始めたころは借家に住んでいた。借家を求めるのは悲しくて落ち込んだ。だけど夢を持ち貯蓄する様になった。義父から土地を譲られ、少しずつ材料を買い揃えていった。
今はついに自分の家を持てている。

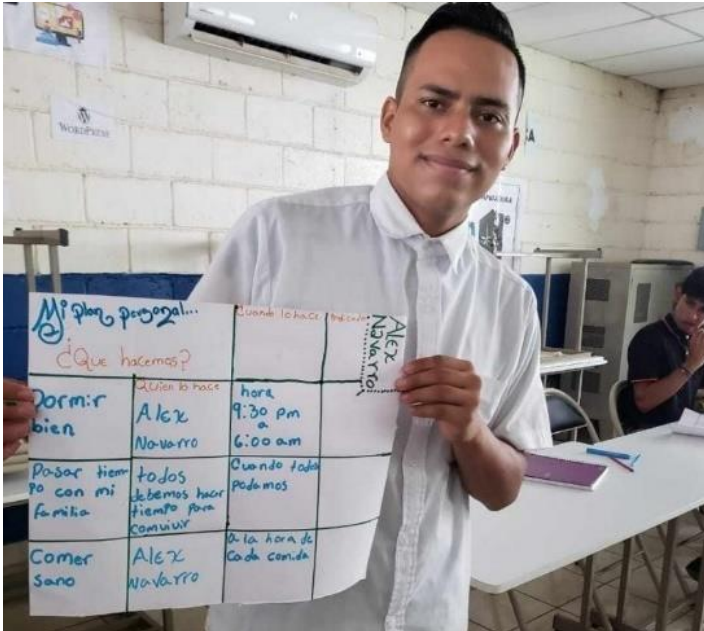


生活改善によって私は自分の能力を知り、目標を持てばそれを達成することができるのだと、実際に実践してみてわかった。



ルベン・アレクサンダー・ナバロ 「自分が変われば、人生も変わる」

生活改善サークル
"夢見る若者たち"
ジャノ・デ・ロス・パトス高校



高校でサークルが始まった時、僕は友達が少なく、ほとんどの友達と関係が悪かった。成績も落ちていたし、少し変わらなければ、と自分に誓った。

個人の行動計画の一つは「成績をよくする」。その年の終わりに成績が2位になって達成できた。



個人的な行動計画を立てた

少しずつ家族との関係が改善でき、今では自分のことを話すし、家族の話も聞くようになった。仲間たちとの関係も良くなり、最初は1人だった友達も今では20人に増えた。



僕は地域のデング熱撲滅燻蒸消毒や清掃の仕事も手伝った。自分が役に立てる人間であると感じ、協力できる喜びを感じた。

ナタリア・イベス・エルナンデス・マルキーナ 自分を信じることが大切...

高校でサークルを始めた時、私は悲しみの中にいて、
自信を失っていた。
生活改善サークルの活動で、自分を振り返り、
私には能力や技術があるのだと気付けた。

私は自分自身で、自己変容を求めて歩み始めた。
以前は忙しくて自分の時間が全然残らなかった。
今は、より計画的になり、自分のための時間を使
えるようになった。今では自分にも家族にも有益
な活動ができるようになった。
ベッドや部屋を整えるなどの行動から始め、
きれいで快適な空間を手に入れることができた。
こうして私の小さな庭や家の外部を清潔で美しく、
整えられた状態に保てるようになった。

両親との関係も良くなって以前より話すようにな
った。母と過ごす時間が増え、父が家にいる時
は自分のことを話すようにしている。

マリオ・ゴメス高校
生活改善サークル



きれいに整えられた私の家と部屋



両親
と私



振り返りのWSに参加

自分が学んだことから同世代の学生へアドバイス：
前進し続け、常に自分の夢のために戦い続けて。
その純真さを疑う者はいないから。 スルマ

個人レベルでの改善

- 1-カレブ：性格
- 2-イケル：責任感と自信
- 3-アレクサ：食事と責任感
- 4-ケイリー：交友関係
- 5-ルーベン：時間を大切にする
- 6-スルマ：自信をつけた

生活改善サークル”未来ある青年層”
ハグエイ集落
農業畜産技術高校

家族レベルでの改善

- 1-カレブ：もっと協力的になる
- 2-イケル：両親とのコミュニケーションを増やす
- 3-アレクサ：コミュニケーションを増やし、責任感を持つ
- 4-ケイリー：もっと協力的になり、問題解決を手伝う
- 5-ルーベン：もっと責任感を持ち、協力的になる
- 6-スルマ：コミュニケーションと協力

分析などの作業



ジェニー・オンディーナ・ソルト・カンポス
 「生活改善から学び、まず自分から家族に話しかけるようにした。
 今では自分にもっと自信が持てるようになった」

生活改善サークル
 シンプレス集落アビジュアル地区

可視的变化



家の屋根を作った



今ではそれぞれが部屋を持ち、喜んでいる

次は台所に屋根を付けて、濡れないようにしたい



非可視的变化

以前、子どもたちは学校に行くだけで手伝わず、夫は外で働くだけだった。
今、子どもたちは私を手伝い、夫は夕食を用意してくれる。これは大きな変化だ。

以前、上の子どもたちは自分の話をあまりしてくれなかった。
私は生活改善から学び、自分から話しかけるようにした。
今では17歳の息子が、日々の出来事を話してくれる。

以前は対話がなくて長男が何時に家に帰ってくるかわからず心配だった。
今は長男が予定を伝えてくれるので安心。

学校・地域レベルでの 生活改善の具体的事例

今や、生徒たちは給食後に各自が皿を運んでいる。
これまではその場に皿を置いて席を立つだけだった。
学びを得て、スナック菓子の消費も軽減した。
今この学校には、生徒たちが学校生活を改善するための
アイデアや悩みを書けるポストが設置された。
このプロジェクトは、学校のすべての
教師、生徒たちに良い影響を与えてくれた。
私たちは保護者にも学びを波及している。

ロス・パトス高校 校長
フェリシタ・キンタナ・デ・サントス



初めての集落清掃

シプレス集落 生活改善サークル

シプレス集落生活改善サークルの女性達は、自分たちの集落がより良くなるために集落清掃をすることを呼びかけた。



子どもと大人が分担してゴミを拾った。「集落が綺麗だと、なんて素敵なんだろう。」と笑顔が増えた。

集落清掃が始ると、メンバー以外の他の家族も協力し、ゴミ拾いの新たな形である「スポGOMI」の実践が始まった。

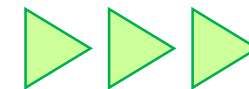
☆スポGOMIとは「ゴミ拾いはスポーツだ！」を合い言葉に、チーム対抗の競技としてゴミ拾いを楽しむイベント。本邦研修で普及員が習得。
©一般社団法人スポーツイニシアチブ





集落リーダーのイニシアティブに若者達は心を動かされ、集落とビーチの清掃がスタート

生活改善サークル“海の真珠”
トロラ集落、エフライン・ポンセ地区



【以前の状況】

住民は家庭のゴミを玄関前の道路に捨てて掃除終了とする習慣があった。ビーチの近くは飲料水のプラゴミが大量にあちこちに捨てられていた。雨の翌日はそれが地面の下に埋まり、泥とまじり、汚臭がして取り出すことも難しかった。何年もこの繰り返しでとても頭の痛い問題であった。住民が意識を持つことも難しかった。

トロラ集落のリーダーであるファウスト・オルティス氏は生活改善を学び、自らアクションを起こすことを決めた。

まず、ファウスト氏家族だけで熱い日差しの中、ゴミ拾いをした。ゴミ袋が何袋も山積みになるほど集まった。

スポーツのように競えば、 ゴミ拾いも楽しくなる

生活改善サークル“海の真珠”
トロラ集落、エフライン・ポンセ地区



▶▶▶ スポGOMI



ファウスト・オルティス氏のリーダーシップにより、ゴミの収集とリサイクルを通じた環境保全のアクションが開始した。ファウスト氏、市役所、生活改善プロジェクトの連携により若者達や集落住民のモチベーションが上がるよう、ゴミ拾いの新しい取り組みである「スポGOMI」(日本発祥のゴミ拾いスポーツ)が実践された。チームに分かれ、最も多くのゴミを集めたチームが優勝となり、清潔な集落作りに繋がった。



トロラ集落では、ゴミ拾いに加え、リサイクル活動も始まり、住民組織主導で、清潔で整備された集落作りを目指している。



清潔な集落、美しい集落

ピエドラ・ブランカ集落
生活改善サークル “神のご加護”

3 SALUD
Y BIENESTAR



ピエドラ・ブランカ集落の生活改善サークルは、新年を綺麗な集落で迎えたいと思った。そこで家族や友達を巻き込んで集落清掃を実行した。



集落の主要道路を清掃。市役所は申請に応じ、山岳地域の高地までゴミ収集車を配置した。



次の目標は、集落に到着する全ての人がゴミをポイ捨てしないように、バス停の近くにゴミ箱や花壇を設置すること。

地域の高齢者との分かち合い

3 SALUD
Y BIENESTAR



ハグエイ集落

生活改善サークル”未来ある女性達”

ベロニカ「私はまず自分自身の生活を改善できた。次は集落全体のことを考えている。私たちの集落には家にひきこもっている高齢者がたくさんいることに気づいた。高齢者のために何かしたかった。そこで訪問することにした。他の人のために役に立つことはとても嬉しい」

私たちの集落活動計画:

☆ 私たちの集落にいる高齢者を訪問する。

2023年12月に初めて実施。

35人もの高齢者を一軒一軒訪問し、お米で作った飲み物を配り歩いた。



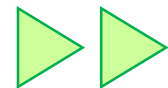
この訪問活動を定期的に続けて行きたい。独居高齢者を訪ね一緒に時間を過ごし、会話ができ、自分達も誇りに思い満足感も得られた。



生活改善サークルで培われた、連帯と協力する気持ちが保健委員会の活動へ展開

ロス・パトス集落の生活改善サークル
"勇気のある女性達"

生活改善サークルの仲間でありサポーターであるマルビン・マチャードさんは保健推進員。今までも、集落で保健委員会の活動を起こそうと試みてきたが、住民女性達の活動へのモチベーションが得られず、苦労していた。



サークル女性達は、集落のことにも目が行くようになり、集落改善のために保健委員会に協力することを決めた。

女性達は草の根の生活改善サークルを通じて協働する経験を得たため、今やお互いを信用しあうようになり、活動のために連携する事をファシリテーターから学んできた。この経験を基に、集落レベルで、公共空間の美化や、地域予算捻出に向けた軽食販売など、初めて様々な活動を実行した。



子どもの日のお祝い



活動計画の作成



資金作りのための軽食販売

集落の公共空間のペンキ塗りと清掃



自分たちの集落のために活動すること、 それが私たちが学んだ事

自分たちが住む集落
の清掃。初めて実施

ロス・パトス高校の生活改
善サークル“未来の若者達”

デング熱対策の
ための燻蒸活動



集落の水源「エル・
エンカンタード」の
清掃



次の目標は健康的な食事のため
に学校菜園を始めること

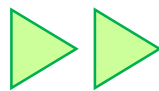
校内で土砂崩れが起きないように、
植物を使った土手作りも行った



今年の雨期はゴミがあふれて欲しくないから、 集落清掃を開始



健康的にスポーツ
ができるよう、
サッカー場全体を
清掃



シプレス集落内アビジュアル地区
生活改善サークル



健康的で綺麗、
協力し合える集
落作りを目指し
て



集落内の公共
エリアを清掃



私たちの集落がこんな
に綺麗になった！

次の目標は住民がゴミの
ポイ捨てをしないよう啓
発活動を行うこと

学校レベルの改善

- ・学校塗装資金集めを目的に、加工品の販売
- ・学校美化のため、壁を塗る。
- ・衛生規則を実践することの大切さを学ぶ
- ・製品の製造において、より衛生的である事



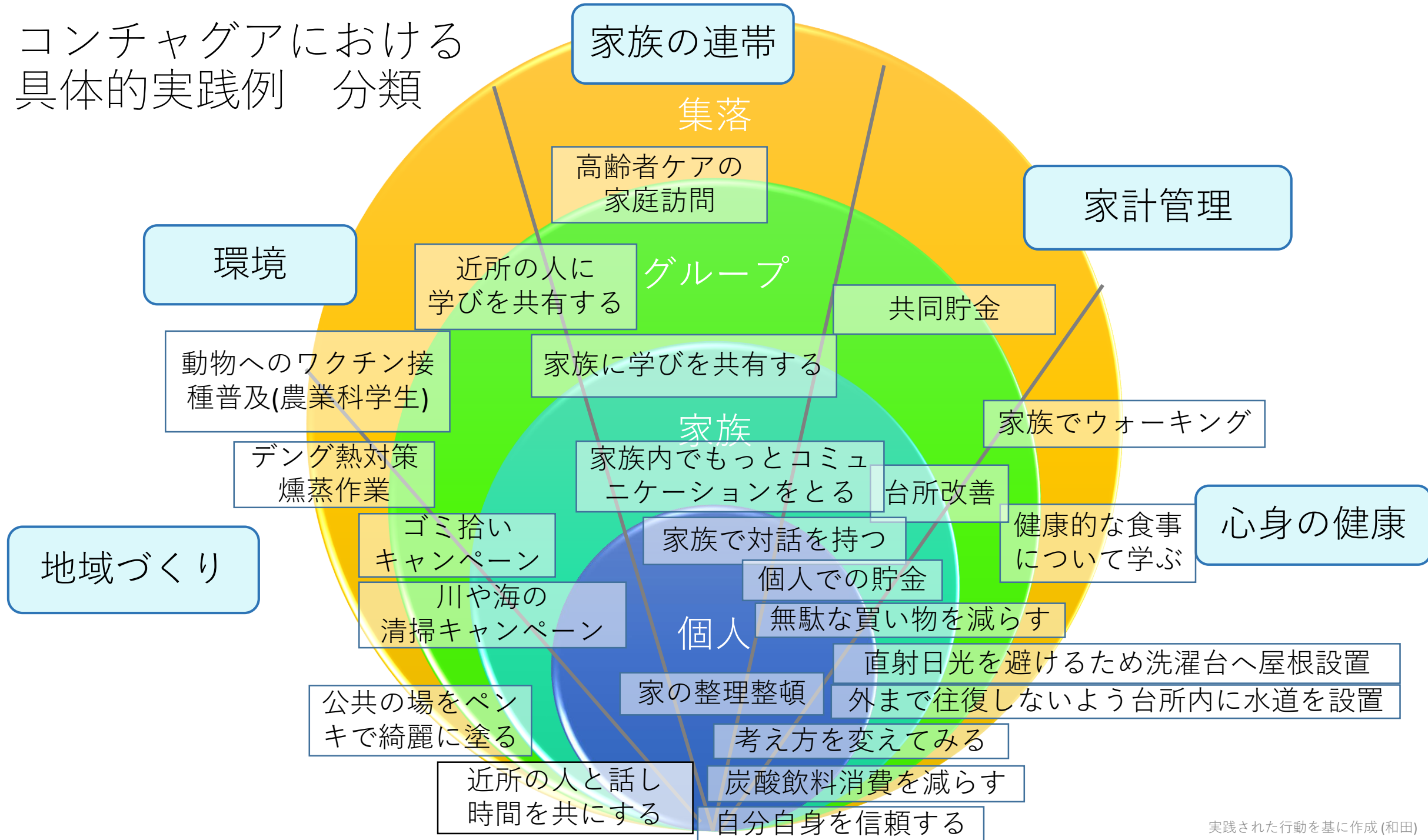
生活改善サークル”未来ある青年層” ハグエイ集落 農業畜産技術高校

集落レベルの改善

- ・ワクチン接種の重要性を住民に意識付けし、推進する。
- ・犬や猫のワクチン接種に協力する
- ・農業技術で他のコミュニティを支援する。
- ・学校菜園用の土地の準備を手伝う。



コンチャグアにおける 具体的実践例 分類



生活改善ワークショップ ～私の暮らし、私の家庭～

#01 生活改善とは？

外部支援を待つだけでなく、暮らしのために自身で多々工夫ができる！

#02 お金のかからない改善、自分のアイデアでの改善

自分の創造力とリソースを活用すれば、自分で暮らしは改善できる！

#03 家を歩いてお宝さがし ～マッピング～

家の宝物(人、もの、場所)を再確認すると同時に、課題を分析する！

#04 暮らしの見直しと将来像

「信号」分析を活用して、5年後の私の暮らしと家のビジョンを持とう！

#05 私の1日、私たちの時間

自分の時間をどう使う？

#06 幸せツリー

自分が幸せであるため、どんなアクションをする？

#07 個人のアクションプラン

分析に基づいて、最初の行動を開始しよう

#08 振り返り

外からの評価ではなく、自分自身の活動振り返り！



生活改善ワークショップ ～自尊心～

#01 自尊心向上

大切な存在として自分を認めて大切にし、今の自分を好きになろう

#02 ありのままの自分を大切にする

自分自身を自己認識し、気に入ってないところさえも大切にしよう

#03 他人から見た新たな自分

他人が私の良いところを発見する



生活改善ワークショップ ～私たちのコミュニティ～

#01 私たちのコミュニティのマッピング

地域の宝を掘り出し、問題点を分析する！

#02 私たちのコミュニティのアクションプラン

みんなで役割分担をして全員で取り組むことで、多様な事ができる！

#03 コミュニティ活動振り返り

実践した活動は相互協力でできた？次のステップは何にしよう

#04 私たちのコミュニティの10年後のビジョン

10年後のビジョンや方向性を確認する事で、皆で協力して
ますます発展していくことができる！

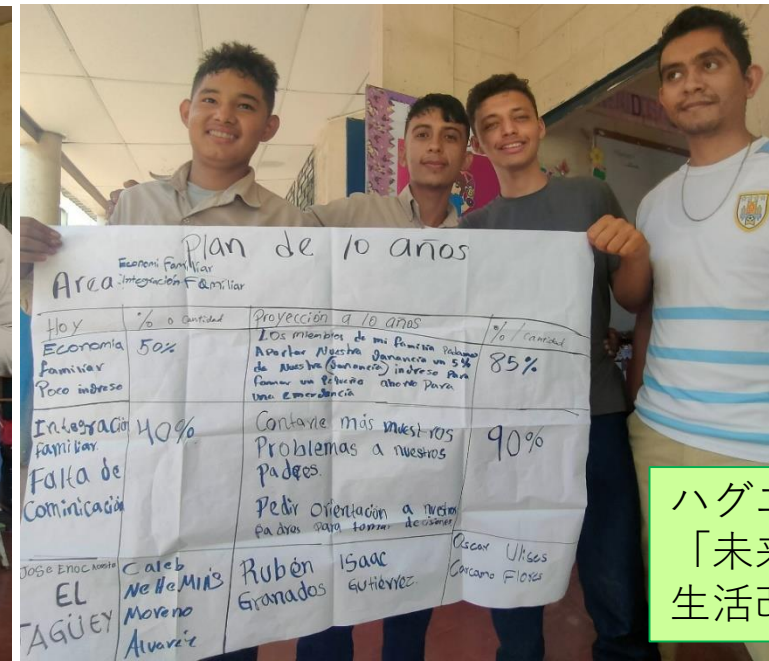
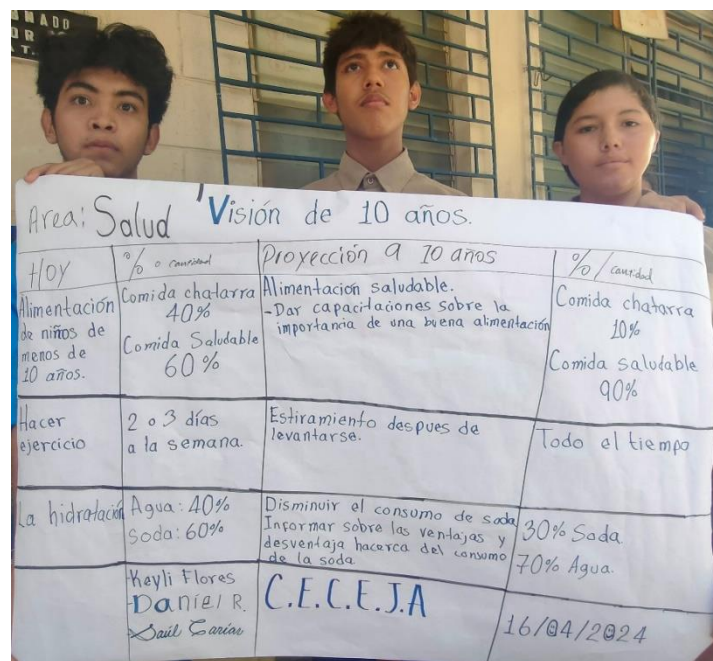
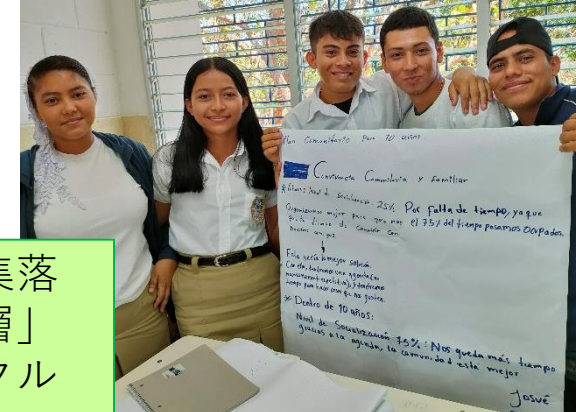


青年層による10年後のビジョン

様々な実践をしてきましたが、今後もこの10年後のビジョンを基に話し合いながら、個人、家族、学校、地域の生活改善に取り組んでいきます。
低学年の子供たちの健康、環境、家族関係についても考えました。
今後も、自分達の創造力と団結力によって、わくわくする未来を創造していきます。



ロス・パトス集落
「夢追う青年層」
生活改善サークル



ハグエイ集落
「未来ある青年層」
生活改善サークル

次はあなたも！ 生活改善のアクションリスト

名前:
ビジョン:

簡単にすぐできる事から始めてみましょう
きっとあなたにとっては小さくとも意義ある改善です
実践した活動をこちらに書いてみてください！

心身の健康

家族の連帯

環境

地域づくり

家計管理

生活の多様な側面。
エルサルバドルではこれらが主軸とチームで協議

集落

グループ

家族

個人

今日は、集落や自分自身のための アクションを開始する絶好のタイミング

この小さな事例集が、あなたが行動を開始するためのヒントを見つける一助となれば幸いです。

生活改善サークルの仲間たちは、外部からの支援を待たなくても、自分たちの力で課題を解決することに気づき、自発的に行動を開始しました。

まずは考え方を少し変えてみて、思い込みや態度など、目に見えないものを変えながら、行動を開始しました。これは暮らしにおいて非常に重要なプロセスです。

今度はあなた自身のイニシアチブと創造力で、目標やビジョンを達成できること間違いなしです！
あなた自身の変容を楽しんでください！

和田彩矢子 プロジェクトマネージャー / イフパット

さいごに：コンチャグアの母さんたちや仲間たち、素晴らしいプロセスを示してくれたことに心より感謝します。
自分も継続して息子たちと生活改善に取り組んでいます。





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活かすプロセス支援～

草の根技術協力事業（草の根パートナー型）
【生活改善アプローチ】

編集・制作 / IFPaT



Cecilia Patricia Villarta, プロジェクトコーディネーター
Ana Ruth Rivera, プロジェクト生活改善普及員
小林沙羅, ファシリテーション支援
和田彩矢子, プロジェクトマネージャー
日本語版 和訳・編集：西、小林、和田



元生活改良普及員
片山寿美子
本橋修二
生活改善グループメンバー
石島和美
石島敦子
鈴木由加
九栗貞子

連絡先

NPO法人：
国際農民参加型技術ネットワーク
<http://npoifpat.com/>
wada.saya@npoifpat.com
(和田彩矢子/理事・主任研修員)



NPO法人
国際農民参加型技術ネットワーク (IFPaT)
International Farmers Participation Technical Net-wor

