

# PHD LETTER

PEACE, HEALTH & HUMAN DEVELOPMENT

PHD LETTER  
Volume  
136  
2017.12

公益財団法人PHD協会  
2017年度会報136号



特集

## 東南アジア・変わりゆく 生活と健康

専門家が見たミャンマーとインドネシアの医療事情

社会情勢の変化と経済成長は村の生活に大きな変化をもたらしました。それに伴い健康問題の様相も変わりつつあります。口腔環境の悪化、生活習慣病の蔓延など、新たな問題に直面している現地医療事情とPHDの新たな取り組みをご報告します。

## PHD LETTER Volume.136

## Contents

- P.2 **PHD SAVE NEPAL** ネパール大地震被災地支援報告  
「安心して学べる学校が欲しい ジャナビジャヤ小学校再建！」
- P.3-6 **特集** 東南アジア・変わりゆく生活と健康
- P.3-4 ミャンマーにおける口腔衛生活動の取り組み  
～現地住民の口腔衛生に関する状況について～
- P.5-6 インドネシアで「お大事に！」～インドネシア往診で感じたこと～
- P.7-8 **PHD Movement** vol.19  
2018年度研修生選考報告
- P.9-11 2017年度研修生レポート
- P.12 日々是東奔西走
- P.12 新しいホームページを開設しました
- P.13 篠山ロータリークラブ 牛銀行プロジェクト
- P.14 PHD活動紹介 2017年7月～10月
- P.15 PHD News

表紙写真/ミャンマー・マンダレー近郊ダイシエ村Y M C A幼稚園にて、子どもたちの昼食の様子。子どもたちは各々弁当を持参している。

## ～いい気になっていなかったか？～

## 温故知新 岩村語録 その11

ミスターリンデルは、ズバリ言った。「われわれはひとりの友をえるために、ネパールに遣わされているのだ。友とは、自分を慰めてくれるネパールの親友だ」と。わたしは、この一言に、グサリ、胸をつかれ、目のさめる思いがした。

会のあと、夜ふけまで史子と話し合った。今日まで接した多くの患者、この病院のスタッフ、そうしたネパールの人たちの中から、自分の悩みをぶちまけて自分がなくさめてもらえるような、ひとりの親友も残念ながらえてなかった。えらそうにこっちが身の上相談にのってやるばかりで、しかもそれでいい気になっていなかったか。リンデル氏の言葉は実に意味深いことを味わった。

(出典：山の上にある病院 ネパールに使いして)

一方的ではなく、常に双方向。岩村先生の一貫した姿勢に学びたい。(さ)



PHD運動提唱者 岩村昇先生  
(写真右から2番目)



PEACE, HEALTH & HUMAN DEVELOPMENT  
公益財団法人PHD協会

PHD運動とは1962年よりネパール、東南アジアを中心に医療活動に従事した岩村昇医師の提唱による国際社会福祉運動です。これまで自分のためだけに使っていた時間、技能、財などの10パーセントをささげ、平和 Peaceと健康 Healthを担う人づくり Human Developmentをすすめ、共に生きる社会をめざし、1981年からはじまりました。

## PHD LETTER 136号

発行：公益財団法人PHD協会  
住所：〒650-0003 神戸市中央区  
山本通4丁目2-12 山手タワーズ601  
電話：078-414-7750  
FAX：078-414-7611  
E-mail：info@phd-kobe.org  
URL：http://www.phd-kobe.org  
郵便振替口座：公益財団法人PHD協会  
01110-6-29688

## ネパール大地震被災地復興支援報告

## 安心して学べる学校が欲しい ジャナビジャヤ小学校再建！

2017年7月30日、ロシ Municipality (旧マンガルトールVDC) にてジャナビジャヤ小学校の再建式が行われました。

坂西 卓郎=文

2015年4月の大地震で多くの学校が倒壊しました。全国で10,000以上と言われています。震災当日は土曜日だったため学校は休みでした。もし一万もの教室の下に子どもたちが勉強していたらと思うとぞっとします。被害者数は今の数十倍になったことでしょう。

同小学校は公立の学校なので、本来は政府が再建すべきですが、国際支援も一部の地域に集中しており、同地区には届いていません。子どもたちは青空教室での勉強を余儀なくされており、雨などの天候の悪い日は度々休校となっていました。

「安心して学べる学校が欲しい」、それは子どもたちはもちろんのこと、地域の関係者皆さんの共通した想いでした。

そこで当会カウンターパートであるSAGUNと小学校再建について協議を開始し

ました。すると同じタイミングでPHD協会の古くからの会員でもある前田生子さんから小学校再建のお申し出をいただきました。亡きお母さまの遺産とご自身の私財をネパールの未来ある子どもたちのために投じて下さいました。

結果、耐震構造を備えた4教室が再建され、子どもたちが安全な環境で勉強できるようになりました。また今後の災害時には避難所にもなる耐震性を備えており、地震で屋根が落ちてくる心配も少ないとのことでした。

開校式の間、ずっと降りやまなかった小雨、ネパールではこういった式の際に小雨が降るのは恵みであり、今後を祝福してくれている意味があるそうです。再建された小学校で子どもたちが笑顔で実りある時間を過ごしてくれることでしょう。当日は小雨の中、市長はじめ多くの関係者、生徒の方が集まっていました。

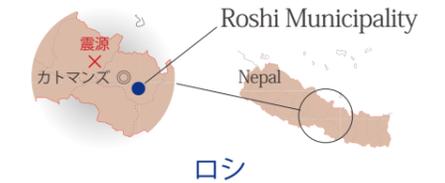
## 前田生子さん メッセージ

前回のPHDツアーでネパールへ行きました。ネパールでは通学に1-2時間かかるのは普通だと知りました。

そのツアーでネパールの高校生との交流会がありました。ネパールの高校生の瞳は輝き学びたいという意欲に満ち溢れていて、日本に対する興味も非常に深いことを轟々(ひしひし)と感じました。これから発展するネパールの子どもたちの学校が一つでも増えればいいなと強く思いました。

PHDさんに相談したところ、このような耐震性を備えた立派な学校が建設され嬉しい限りです。又、開校式典ではネパール色豊かな式典に参加することが出来感激しました。この学校をコミュニティとしても活用して欲しいものです。この学校で学び、日本に留学してくれる子が育つことを切に望んでいます。

## PHD SAVE NEPAL



式の冒頭では全員でネパール国家「幾百という花からなる我々」を熱唱。多民族国家ネパールを象徴する歌で、全員での熱唱は感動的でした！その後、テープカットなども行われ、関係者の挨拶、そして子どもたちの踊りが披露され、会場は大盛り上がり。挨拶では寄付者の前田生子さん、PHD協会を代表して坂西が挨拶をさせていただきました。

## 成果

1. 学校の1階4教室が完成した。(耐震構造)
2. 子どもたちは安全に勉強できるようになり、開校ができた。
3. 国際的な基準に則った教室で勉強できる。
4. 地域の様々な関係者の声をまとめた。



右上/ジャナビジャヤ小学校再建式典にて、区長と記念撮影に臨む前田生子さん。  
右下/ジャナビジャヤ小学校の再建された校舎。





ミャンマー・マンダレー近郊のタダインシェ村にて村人の口腔状態の調査を行う高藤先生。

## 特集 東南アジア・変わりゆく生活と健康

### 専門家が見たミャンマーとインドネシアの医療事情

民主化が進展するミャンマーと目覚ましい経済発展を続けるインドネシア。社会情勢の変化と急速な経済発展は伝統的な村の生活にも大きな変化をもたらしました。それに伴い人々が抱える健康問題の様相も変わりつつあります。2017年の夏、PHDは口腔衛生専門家にミャンマー・マンダレー近郊、内科医師にインドネシア・西スマトラへ同行いただき、現地の医療事情を調査しました。

## REPORT : 1

### ミャンマーにおける口腔衛生活動の取り組み ～ 現地住民の口腔衛生に関する状況について ～

高藤 真理 神戸常盤大学短期大学部口腔保健学科講師

2017年度ミャンマー・スタディツアーにおいて、スタディツアーで初めとなる<口腔衛生に関する調査>を実施したので、報告する。

#### 本プロジェクト実施に至った背景

研修生から、村での「むし歯問題」について、その増加・増悪傾向が懸念事項として以前から上がっていた。その問題に取

り組む研修生も存在している。恐らく、むし歯問題だけではなく歯周病についても増加・増悪傾向であろうということは、容易に推測できる。「研修生の村」と言っても、その地域の歴史や生活習慣、社会基盤は様々であり、「むし歯問題」についてもその要因と解決について、ひとくくりに進めることは絵にかいた餅になりかねない。

私たち歯科専門職は、むし歯や歯周病



を減少させることが目的ではない。「口腔（こうくう）から健康の維持・増進をはかる」ということが使命である。平時におい

て、口腔の細菌が原因で死に至ることは珍しくない。また、災害時も、不衛生な口腔内が原因で、災害では助かった命がその後奪われてしまうという悲しい事実がある。

現地の状況を知らずして、問題の解決を導くことはできない。何より、元研修生の皆さんが継続実施できる方法を見付けなければならない。そこで、研修生の村の口腔衛生向上を目指し、現状を把握することを目的にプロジェクト立ち上げの運びとなった。プロジェクトチーム（PHD事務局+歯科医師+歯科衛生士）は、日頃から上記のような会話を交わっていたので、自然発生的に立ち上がった。さすが、PHD協会である。

#### 調査対象と方法

タダインシェ村、ウーインリー村在住の乳児から高齢者（0歳から60歳以上）を、乳幼児期、学童期、青年期、成人期、高齢期の各ライフステージに分け、調査項目以下1～3について実施した。

1. 口腔内健診  
(歯、口腔粘膜、歯石・歯垢・舌苔の付着)
2. 生活習慣に関する聞き取り調査  
(歯磨き習慣、嗜好品、食習慣)
3. 生活習慣病に関する調査  
(身長、体重、血圧) BMI

#### 調査結果

1. 口腔内健診  
(歯、口腔粘膜、歯垢・歯石・舌苔の付着)

乳歯が生えそろう3歳で、複数本のむし歯を持つ幼児が多く見られた。初期のむし歯ではなく重度のむし歯である。学童期の子どもたちは、乳歯から永久歯に生え変わった歯も次々とむし歯になっていた。また、10歳を超える辺りから、歯肉炎も見られた。成人期になるとむし歯に加え、歯周病の歯が増え始める。高齢期では、重度のむし歯と歯周病の歯が増加し、欠損歯も増えてくる。歯垢・歯石・舌苔の付着は、当然のごとくよく見られた。(写真①)

歯科治療の経験者は、ごく少数であった。成人期以降で、歯がすり減る咬耗(こうもう)が起きている者がいた。クーンというミャンマーの噛みタバコの影響であろう。粘膜や舌、歯肉もピンクに着色させてしまう。(写真②)



写真①

写真②

2. 生活習慣に関する聞き取り調査  
(歯磨き習慣、嗜好品、食習慣)

歯磨き習慣は、「1日に1度、朝行う」という回答が多数であった。ちなみに歯ブラシ1本の値段は200チャットで、日本円にすると約20円である。

成人期男性の喫煙や飲酒、噛みタバコは比較的多く見られた。対して、成人期女性ではあまり見られなかったが、年齢が高齢化すると増加する様子であった。

幼児期から高齢期まで、甘い物の摂取が多く、幼児や青年期では朝ごはんがお菓子という者も少数ではなかった。

村は亜熱帯で育つ果物が豊富で、ミャンマーの食生活で果物を摂取する機会が多いのも特徴であろう。

3. 生活習慣病に関する調査  
(身長、体重、血圧) BMI

肥満の1つの指標として、BMI (Body Mass Index) がある。

幼児期から学童期、成人期から高齢期、どのステージも、やせ型および普通体重の範囲であった。

血圧については、研修生から高血圧者が多いとは聞いていたが、高血圧域に分類される者はいなかった。

#### 調査のまとめ： 口腔環境から見える社会の変化

現在のミャンマーは、まさに日本が戦後復興から高度経済成長期までの「う蝕(むし歯)の洪水」と呼ばれた時期に突入している。その原因と思われる環境も似通っている。経済成長を迎え、飲食物が多様化し食習慣は変わるが、一日一回の歯磨き習慣は変わらない。その結果むし歯の多発となる。口腔衛生についての情報も少ない時期である。

ミャンマーは、民政移管から6年、これまで政府から国民へ蓋をされていた「ヒト、モノ、カネ、情報」が解放され、徐々にそれらが流れ出した。先の日本の状況と同じであろう。乳歯も永久歯も萌出間もなくむし歯に罹患している様子は、それらを象徴している。

今まさに、村の口腔衛生管理について、研修生と共に実行すべき時期であろう。今後の対策と展望は、次の機会に報告する。



高藤真理(たかふじまり) 写真中央 神戸常盤大学短期大学部口腔保健学科講師(口腔保健、災害・防災、経営教育に携わる) 兵庫県の口腔保健センター、病院で歯科衛生士として勤務後、現職。世界の無歯科地区の口腔保健、被災地の口腔保健について活動を行っている。

特集 東南アジア・変わりゆく生活と健康

REPORT : 2

インドネシアで「お大事に！」

～ インドネシア往診で感じたこと ～

喜多野 章夫 喜多野診療所院長

今回は初めてのインドネシア出張。日本では普段から「在宅医療」や「生活習慣病」への対応を中心に臓器別にこだわらず総合診療的に日々診療しており、インドネシアの人々の人生の最期の迎え方や日常の医療環境や疾病と関係する生活習慣に興味がありました。そこで滞在中はPuskemasと呼ばれる政府の診療所やPoskesriと呼ばれる助産院を見学させて頂いたり、ドクターやBidan(助産師)にお会いしたり、実際に妊婦さんを検診したり、患者さん宅に往診し診察する機会に恵まれました。

インドネシアに行く前のイメージでは栄養失調と不衛生による感染症との闘いかと考えていましたが現実は塩分の過剰摂取による高度の高血圧、糖質過剰摂取による糖尿病、高い肥満率とそれによる腰や膝の変形や痛み、運動不足。それらが動脈硬化を引き起こし、発症すると後遺症が残

る脳血管障害、ポックリ死んだと思われて実は苦しかったであろう心筋梗塞に繋がっていくという、まさに一昔前に日本が取り組んできた生活習慣病が手付かずのままそこにはありました。

さらに健康に関する情報も不足しており胃腸の調子が悪いときは頑張つて食べる(→現地で「マ」と呼ばれる機能性胃腸障害によりさらに食欲がなくなる)、血圧は一旦お薬を飲んで下がれば服薬は途切れがち(→かえって血圧の変動が大きくなり脳卒中や心筋梗塞のリスクが上昇する)、間食は超甘物をしっかり食べないと畑仕事をやる力がでない、食間のお茶でさえ砂糖たっぷり、食事をゆっくり食べる人は仕事ができない怠け者(→頻回の血糖上昇や早食いによる急な血糖上昇が糖尿病を引き起こす)、塩辛いものは食が進むから胃腸に良い(→かつて日本人(今でも北国の日本海側)に胃癌が多いのは塩分の過剰摂取が

一因している)、などなど。こういった認識は現地の文化に基づくものかも知れませんが予防医学的には正しいとは言いがたいのです。

ただそこで日本の医療を至上のものとしてそのまま押し付ける気持ちは全くありません。国民皆保険制度に支えられ日本では病院への受診がしやすく、なかには病院にかかってたくさんのお薬をもらうだけで安心して好きなだけ好きなものを食べて運動は大嫌いな患者さんもしばしば見受けられます(まるで予備校に通っているだけで安心して受検生?)。それでは何も解決しませんし身体も元気になりません。年齢とともに朝からだるいし夜はよく眠れない、気分もすぐれない。メディアからはかなり大げさな健康や病気に関する情報が溢れ、そしてまた病気が心配で病院にかかる。毎日処方される薬が多くて飲み切れなかったり、自己判断で中止。日本では年間二兆円



タランバブンゴ・タラタ ジャラン村にある Poskesri と呼ばれる助産院にて、地元の女性に問診をする喜多野先生。日本から医師が来るということを知り、診てほしいと、数人の村人が訪れた。この助産院には助産師が1名常駐しており、妊産婦保健だけでなく、医療活動や保健統計の管理など、地域医療全体を請け負っている。

を超える薬が捨てられるのです(もっと事故や救急救命や難病に予算を割くべきではないかと思えます)。つまり生活習慣病に関してはもっと生活習慣を見直すべきであると思うのですが、人々の思い込みは強く、薬と医療への崇拝はとても根強いのです。日本の医療でも見直すべき点は多々あります。

今回の出張で手付かずの自然と手付かずの患者さんたちに出会い、インドネシアでは日本の現状の医療の上に行く理想的な医療体制が今から築けるのではないかと思えました。まずは生活習慣に目をむけ未病を防ぎ、ただ全ての病気が予防できるわけではないので治療が必要な人は的確に拾い上げ、不安を煽ることなく必要最低限の治療を行い現代医療の恩恵を享受していただく。

ただ坂西さんがよくおっしゃる「正論は人を動かさない」はまさにその通りで、健康を気にする人にお決まりの正論を色々押し付けても隔たりができるだけ。やはりその人の価値観や生活パターン、欲求に添う形で目標を設定し誘導していくことが大切

で、移動中の車中で坂西さんといかにしてインドネシアの人々に健康に関心をもってもらえるか話し合いました。

そこで健康コンテストのアイデアが浮上しています。インドネシアの人はコンテストやユニフォームが大好きで、特に結婚後、家にこもりがちで肥満率の高い40～50代の女性を対象としてBMIや体脂肪率、筋肉率から身体年齢を簡単に計測できる体重計を用いてコンテストを行い、予選を勝ち抜いた人にはおそろいのユニフォームをプレゼントし、さらに優勝者には大変な家事の助けになる掃除機や洗濯機を景品としたら盛り上がるにちがいない! 想像しただけで心が躍り、一つの村で始まったコンテストがその村の健康状態を変化させ、それがモデルケースとなり今後医療費の増大を危惧する自治体の目に留まり国土全体に広がったら… もう妄想がとまりません。

大げさかも知れませんが今まで日々の診療で自分が蓄積してきたものが異国でその国の人々の健康と幸福に少しでも役に立つなら今回の旅は第二の人生への運命的な出会いと確信しました。

特集 東南アジア・変わりゆく生活と健康



喜多野 章夫(きたの あきお) 写真右 喜多野診療所院長。PHD会員。昭和46年奈良県奈良市出身。平成8年広島大学医学部卒。同年大阪大学第四内科入局。平成14年奈良市で喜多野診療所開設。訪問看護、訪問リハビリステーション併設在宅支援診療所として地域医療に従事。



右上 / ポータブルの超音波診断装置で胸部を診る喜多野先生。診てもらっているのは2005年度第23期研修生のマスラルさん。  
右下 / 幼稚園で Posyandu と呼ばれる母子保健健診に参加。妊産婦及び乳幼児の健康がチェックされる。kader(保健ボランティア)の補助のもと、助産師が担当する。  
左 / 間食によく食べられる天ぷら。間食にしてはカロリーや塩分が高すぎる可能性がある。





右上/2018年度ネパール研修生サビナさん。  
左上/サビナさんとその家族。地震から2年以上経た現在でも、家を立て直すために政府の支援を待ちながら、仮設住宅で暮らしています。右から、義父、義母、本人、夫、義弟、近所の子ども。

## PHD Movement vol.19

### 2018年度研修生選考報告

#### 初めてのダリットの研修生

来年ネパールからはPHD協会として初めてとなるダリットの研修生を招聘することになった。ミャンマーでの選考と併せて報告させていただきたい。

#### ダリットとは？

ダリットとは誰か？ネパールでダリット女性の支援を行っているフェミニスト・ダリット・オーガニゼーション(FEDO)の報告に拠って報告していきたい(引用元は一般社団法人部落解放・人権研究所HPより)。ダリットとは日本語にすると「不可触民」、「抑圧されたカースト」、「踏みにじられた人々」、「社会的に搾取された集団」、「低カーストの人々」とされ、アンタッチャブルと言われることも多い。文字通り「触ることが禁じられた」人々である。

ダリットの定義や歴史は書き出せばキリがないが、とにかく今も社会的に差別をさ

れている。公的な制度としては1984年に制定されたネパール国内法典によりカースト差別が明確化され、1963年の世界人権宣言の精神に沿って改正されたが、人々の心からそれが完全に消えるには至っていないようである。

その差別をBhattachan博士が2001年に9つに大別してある。

1. 公共の場所への入場の拒否
2. 参拝などの拒否
3. 共同使用の資源へのアクセスの拒否
4. 公的活動への参加拒否
5. 強制労働
6. ダリットの振る舞いの押し付けによる支配
7. 残虐行為
8. 社会的排斥
9. 態度による不可触性

これらの慣行の総数は205にもなるそうだ。9つの差別を見るだけでも社会的にどれだけ抑圧されているかが十分窺える。ちなみにネパールにおいてダリットが占める人口の割合は約13%、約300万人(2012年

事務局長 坂西 卓郎=文  
～分かち合い実践録～

度)とされており、圧倒的少数というほどではない。

#### PHD協会とダリットとの出会い

当会との出会いは2011年度研修生パッサンさんが見つないでくれた。ネパール大震災当時、彼女は学校の先生をしていた。PHD協会としてはまずはガハテ村に支援を、ということでガハテの全世帯にトタンやお米等の支援を実施したが、パッサンから「学校にはダリットの人もいるが、支援から漏れている。支援してほしい」という連絡を受けたのが最初である。それ以来パッサンは学校の教師として、村のフィールドワーカーとしてダリットの人たちを支援してきた。その縁と他の周辺環境の機が熟して今回の選考となった。

ちなみに一口にダリットと言っても少なくとも28の集団がダリットとして識別されている。当会が今回選考を実施した対象はガハテ村の隣にあるジトゥルポカリ村であ

り、サルキと呼ばれる人々である。山岳ダリットに属し、伝統的に動物の皮を用いた靴づくりを生業としてきたそうだ。一説によるとダリットの中でも地位が低いとされている。

#### 2018年度研修生サビナさん

送り出しのNGO、SSSからは「地位が低いダリットから日本に学びに行ける人が出ればダリット全体の地位向上にもつながる」と推薦を受け、選考はハラバラというサルキの女性で構成される相互扶助を目的とした母親グループを対象に行われた。メンバーは約35名。震災の後、約2年間やりとりを続けて相互理解を深めてきたこともあり、今回はある程度母親グループ内での選考を終えた4名が選考に参加してくれた。少数ではあったが、全体的に質の高い選考となった。

甲乙つけがたかったが最終的にサビナさんという21歳の女性が研修生として選ばれた。サビナさんは高校卒業、協働組合のスタッフとして働き、約1年前にジトゥルポカリ村に嫁いできた。現在は母親グループで意欲的に活動しており、加入後間もないにも関わらず周囲からの評判の高い方である。

「ダリットだということで差別されたり、支援から漏れたりする」と自身の経験を語るサビナさん。地域での復興を協議する大勢の会議に母親グループの代表として出席したが、大勢の前で「どうセダリットには何もできない」と差別を受ける。しかし、悔しい想いに負けず真っ向から反論し、支援を勝ち取ったそうだ。強い心や意欲、能力に加え、帰国後の地域への普及も期待できるという点も評価され、地域の人たちも交えた会議で満場一致で選ばれた。

また印象的だったのは家庭訪問で家族に話を聞いた時のことである。日本に行く一つの壁が「研修だけで収入にならない」ということである。そこを家族に必ず確認するようにしているが、今回の候補者のご家族の方は異口同音に「収入にならなくてもいいので、ぜひ娘、妻には日本で勉強し

てきてほしい」と強く言う。加えて言えば「自分の家族でなくてもサルキの人が日本に行ければ嬉しい」という声も多かった。今までの選考では「村のため」という気持ちがあっても、自分の家族を送りたいという正直な気持ちが勝ることが多かったことを思うとダリットの方が今まで置かれてきた立場から来る言葉なのかと思わずにはいられない。

上記のようにダリットから初の研修生を招聘することになった。当会選考の「できるだけ最も貧しい地域、抑圧に苦しんでいるところを対象とする」という基準に適った地域であり、「コソコソと自分たちで立ち上がろうとする意欲を持った村人やその動きのあるところ」でもある。サビナさんの日本での学びと帰国後の活動に期待したい。

#### ミャンマーからは内戦被害者の孤児院の先生を招聘

所は変わりミャンマー。2013年に研修生招聘を再開し、再開第一号がモーママさんであった。そのモーママさんが帰国後支援しているのが、マンダレーシュエグニにあるお坊さんが運営している内戦被害者の孤児院である。ミャンマーでは全国的に少数民族と国軍との内戦が今もなお続いている。詳細は紙面の都合で割愛するが、こちらの孤児院はシャン民族の内戦被害者や孤児が多くいる。シャン州の内戦によって親を失ったり、育てられないという事情で遠いシャン州北西部から孤児院に送られてくる。その多くは公用語であるビルマ語を話せないそうだ。

孤児院の先生を対象にした選考を実施し、サンダーモーさん(30歳)が選ばれた。この孤児院で一番経験年数の長い先生で、子どもたちと寝食を共にしながら24時間体制で働いている。毎朝3時半に起床し、お祈りの後、約100人分の朝食を年長の尼さん数名と一緒に作る。驚いたのは寝る時も子ども達と共にしていることである。年少の尼さんたちと母娘のように狭い場所で寝てい



2018年度ミャンマー研修生サンダーモーさんと孤児院の子どもたち。



2018年度インドネシア研修生レニ ガスティカさん。

た。微笑ましいが、これでは休む時間がないと思われる。その献身ぶりに研修生も異口同音に「自分にはできない」と語っていた。

さらに印象的だったのは、選ばれた瞬間に涙したことである。涙の理由を聞くと「日本に行ける喜び半分、子どもたちと別れる寂しさ半分」という。今まで約30名の研修生決定の場に立ち会ってきたが、初めての経験である。背負っているものの大きさを表しているように感じた。これだけの想いで来日するのである、PHD協会としてもそれに応えられるよう襟を正さねばと強く感じた。

最後に紙面の都合で短い報告となるが、インドネシアからは健康のこと、特に歯について学びたいという研修生がカエウジャングイ村から来日する。偶然にも3年連続女性3名となってしまったが、記述の通りそれぞれに心の強い方ばかりで帰国後の活動も期待できる。ぜひ日本での受け入れにも皆様のご協力をお願いしたい。

# PT 2017年度研修生レポート

## ミスラ・マヤ・タマン

ネパール / 18歳

### 「幼稚園・保育園での学び」

ミスラさんの出身村にある幼稚園は保育時間が3時間と短いため、幼稚園が終わった後は子どもたちだけで川や山に遊びに行くそうです。子どもたちだけで遊びに行くのは危ないと考えたミスラさんは、日本の保育園での研修を通して長時間保育の在り方を学びました。日本の保育園には遊び道具がたくさんあるので子どもたちが退屈しないこと、先生たちが優しいので子どもたちは毎日楽しく過ごせることに気付きました。また、手洗いと歯磨きをしっかり指導することと、栄養を考えた給食があること

によって、日本の子どもたちはとても元気だと考えたようです。

村に帰ったら幼稚園の先生になりたいという希望を持つミスラさん。村の幼稚園に給食を取り入れることはすぐには難しいため、まずは家からお弁当を持ってきてもらえるようお母さんたちに栄養について教えていくことから始めたいそうです。

### ■ ミスラさん 4月～10月末の研修

- 神戸YMCA学院専門学校 (神戸市/日本語) 滞在: 猪上通恵さん
- はらっぱ保育所 (西宮市/保育) 滞在: 前田公美さん
- あらい農園 新井遼さん、愛さん (京都市/野菜、有機農業)
- 高木育代さん (神戸市/洋裁)

- 円谷豊子さん (篠山市/野菜、有機農業)
- ささやまこども園 (篠山市/保育)
- のり・たま農園 坂口典和さん (篠山市/野菜、有機農業)
- 杉の子保育園 (神戸市/保育)
- 寺田まさふみさん (豊岡市/野菜・米・加工品)
- 泉精一さん (松山市/土着微生物、野菜、養鶏)

- 滞在: 岡田義之さん
- ステップハウス (高砂市/ハンディキャップガイド)
- 滞在: 神吉道子さん、泰彦さん



学習の中で自分で考えることが大切です。

日本語の「おはようございます」は、英語の「Good morning」のように、朝の挨拶です。でも、日本語の「おはようございます」は、英語の「Good morning」よりも、もっと長い時間、もっと長い間、ずっと使われています。英語の「Good morning」は、朝の挨拶ですが、日本語の「おはようございます」は、朝の挨拶だけでなく、一日の始まりの挨拶でもあります。英語の「Good morning」は、朝の挨拶ですが、日本語の「おはようございます」は、朝の挨拶だけでなく、一日の始まりの挨拶でもあります。

高砂キッズ・スペースにて (兵庫県高砂市)



日本語の「おはようございます」は、英語の「Good morning」のように、朝の挨拶です。でも、日本語の「おはようございます」は、英語の「Good morning」よりも、もっと長い時間、もっと長い間、ずっと使われています。英語の「Good morning」は、朝の挨拶ですが、日本語の「おはようございます」は、朝の挨拶だけでなく、一日の始まりの挨拶でもあります。英語の「Good morning」は、朝の挨拶ですが、日本語の「おはようございます」は、朝の挨拶だけでなく、一日の始まりの挨拶でもあります。

日本の子どもたちは元気がいいなと思いました。

はらっぱ保育所にて (兵庫県西宮市)

# PT 2017年度研修生レポート

## マリア シルヴィアナ デフィ

インドネシア / 28歳

### 「学んだことをMISタベ小学校で活かしたい」

デフィさんの勤務するMISタベ小学校には給食がありません。子どもたちは家の人からお金をもらい、好きなご飯やお菓子を買って食べますが、下痢やむし歯の子どもたちが多くが課題です。日本の学校には給食があり、栄養バランスが考えられた食事をみんなで一緒に食べることの良さに気付きました。また、小学校で1年生がトマトを育ててトマトの実から数の勉強をしている姿や、子どもたちがまず自分たちで勉強して分からないところを先生に質問するという授業スタイルを見て、楽しく自主

的に考えられる授業の手法を学んだようです。他にも、特別支援学級での研修を通して、子どもたちの個性に合わせた学習支援についても学びました。

日本での学びをMISタベ小学校でどのように活かしていくのか、デフィさんの帰国後の取り組みが楽しみです。

### ■ デフィさん 4月～10月末の研修

- 神戸YMCA学院専門学校 (神戸市/日本語) 滞在: 黒野美代子さんのぞみ保育園 (神戸市/保育)
- 羽曳野市立西浦小学校 (羽曳野市/教育) 滞在: 五十嵐美果さん
- 椋山女学園大学附属小学校 (名古屋市/教育) 滞在: 渡辺観永さん
- 神戸YMCAちとせ幼稚園 (神戸市/保育)

- たいようこども園 (養父市/保育) 滞在: 室見千尋さん
- 高砂キッズ・スペース (高砂市/教育) ステップハウス (高砂市/ハンディキャップガイド)
- 高砂市立阿弥陀小学校 (高砂市/教育) 滞在: 神吉道子さん、泰彦さん
- 高木育代さん (神戸市/洋裁)
- 加東市保健センター (加東市/保健衛生) 滞在: 梶本泰彦さん、由美子さん
- 神戸市立井吹台中学校 (神戸市/教育)

PH 2017年度研修生レポート

タンタンミエ

ミャンマー / 20歳

「保健の大切さを学びました」

タンタンミエさんが暮らすコンボン村には病院がなく、最寄りの病院までバイクで30分以上かかります。村には高血圧や糖尿病の人が多いのですが、その原因や予防に関する知識を持つ人はほとんどいません。

保健センターでの研修では、お医者さんや保健師さんが地域の人たちに病気や生活習慣病にならないための指導をしている様子を見学し、一緒に勉強しました。また、保健センターと病院での研修で怪我をした際や緊急時の応急手当の方法についても学習しました。村には病院がないため病気の

の予防と応急手当は重要です。塩分をとりすぎると高血圧になることを学んだタンタンミエさんは、塩の摂取を少なくするよう村の人たちに伝えていきたいそうです。さらに、むし歯や歯周病が万病のもとになることを保健センターで学んだので、正しい歯磨きの方法についても村の人たちに指導していきたいと考えています。

■ タンタンミエさん  
4月～10月末の研修

- 神戸YMCA学院専門学校 (神戸市/日本語) 滞在: 宝田和正さん、てるみさん
- 友愛幼稚園 (神戸市/保育)
- 渋谷富貴男さん (神戸市/野菜、有機農業)
- あらい農園 新井遼さん、愛さん (京都市/野菜、有機農業)

- 神戸YWCA保育園 (神戸市/保育)
- 上垣敏明さん (養父市/野菜、養蜂)
- 円谷豊子さん (篠山市/野菜、有機農業)
- 丹南健康福祉センター (篠山市/保健衛生)
- のり・たま農園 坂口典和さん (篠山市/野菜、有機農業)
- 真柴三幸さん (佐用郡/完熟たい肥、発酵飼料) ステップハウス (高砂市/ハンディキャップガイド) 滞在: 神吉道子さん、泰彦さん
- 中野宗嗣さん (丹波市/野菜、米、有機農業)
- 松江市健康推進課保健センター (松江市/保健衛生) 滞在: 佐藤玲子さん、浜村愛子さん、中尾千代子さん、山本志歩美さん
- 佐倉真喜子さん (隠岐郡/保健衛生、保育、洋裁)
- 協立病院 (川西市/応急手当、保健衛生)

日々是 東奔西走  
研修担当 前田千春

「地雷が身近にある タンタンミエさん」

東日本研修旅行で東京都港区にあるユニセフハウスを訪問した際、地雷の展示を見ていたタンタンミエさんが「家から車で1時間程走ったところに、今でも地雷がある。」「牛のお世話をしていた子どもが牛を追いかけて地雷エリアに入ってしまった、地雷を踏んで亡くなった。」と、語り始めました。また、「地雷を踏んでしまったときは、ナイフを足と地雷の間に挟んで持ち上げ、遠くに向かって地雷を投げる。」と、現地での地雷の扱い方も教えてくれました。彼女のお父さんも地雷で義足生活を送っていますが、彼女の村には他にも地雷で足を失くした方が15名ほどいるそうです。笑顔の印象が強いタンタンミエさんですが、地雷が身近にある環境で育ったことを実感させられました。

「地雷についての勉強会」

地雷の現状を学びたいという彼女の希望を叶えるため、地雷廃絶

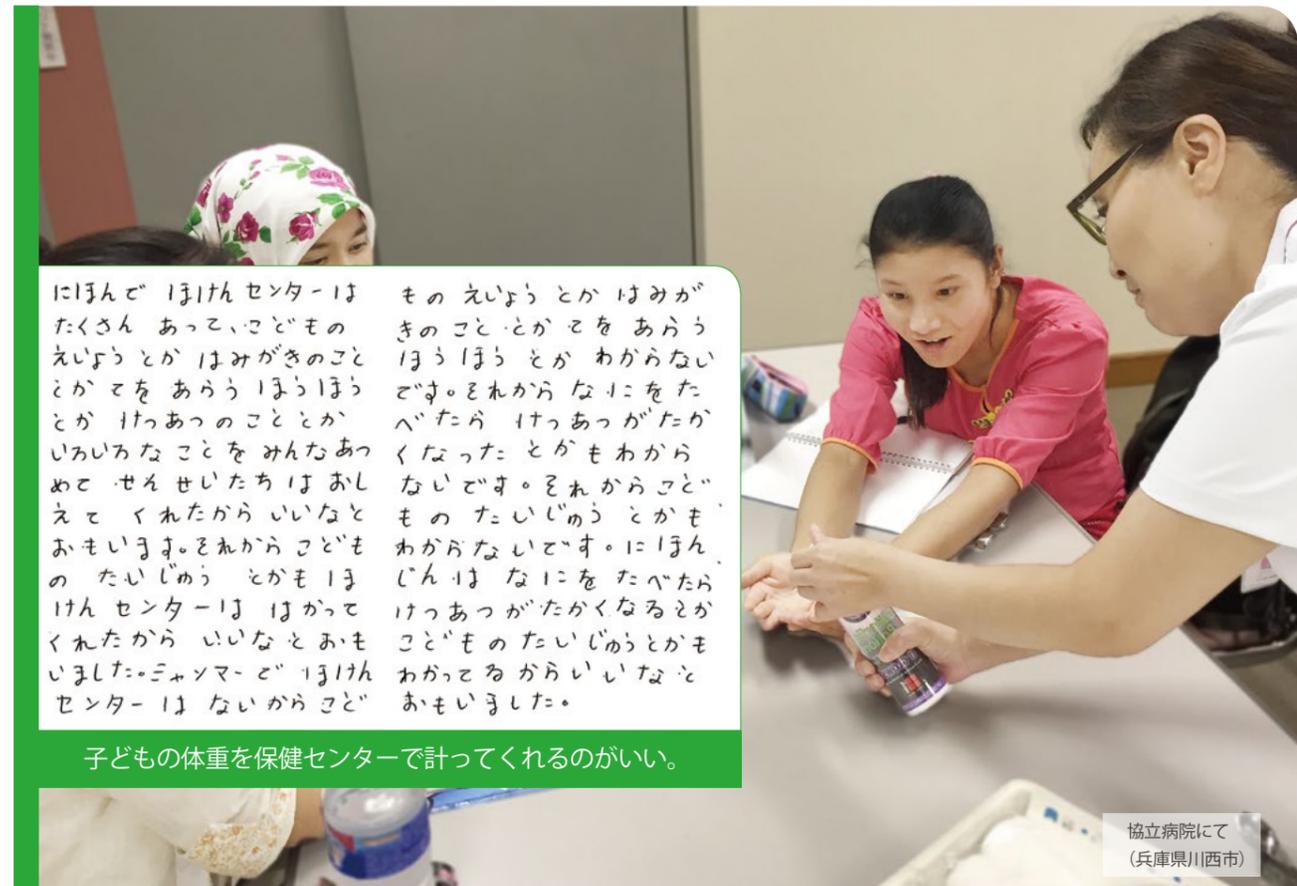
日本キャンペーン(JCBL)の清水さんによる地雷に関する勉強会を、アーユス仏教国際協力ネットワーク様に催していただきました。ミャンマーでは地雷による被害者が4万人を超えていること、地雷の被害を受ける人の8割は一般人であり、中でも子どもが多いことなど、地雷にまつわる残酷な現実を研修生と共に学びました。世界から地雷が無くなる日が来ることを願っています。



ユニセフハウスで地雷の展示を見て語り出すタンタンミエさん。



地雷廃絶日本キャンペーンの清水さんによる地雷の現状についての勉強会。



にほんで けいけんセンターは  
たくさんあって、こともの  
えいようとか はみがきのこと  
とかを あらうほうほう  
とか けいけんセンターは  
いかにあることをみんなあつ  
めて せんせいたちはおし  
えて くれたから いいとおも  
います。それから こともの  
たいじゅうとかも けいけん  
センターは ほかで  
くれたから いいとおも  
います。ミャンマーで けいけん  
センターは ないから こと  
もの えいようとか はみが  
きのこととかを あらう  
ほうほうとか わからな  
いのです。それから なにをた  
べたら けいけんセンターは  
なくなるとか もわから  
ないのです。それから こと  
もの たいじゅうとかも  
わからな いのです。にほん  
じんは なにを たべたら  
けいけんセンターは ほかで  
くれたから いいとおも  
います。それから こともの  
たいじゅうとかも  
わからな いのです。

子どもの体重を保健センターで計ってくれるのがいい。

協立病院にて (兵庫県川西市)

新しいホームページを開設しました  
<http://www.phd-kobe.org>

この度、PHD協会のホームページが新しくなりました。パソコンだけではなく、スマートフォンやタブレットなどの様々な端末に対応して見やすくなりました。また、FacebookやInstagramなどのSNSとも連携、研修生の動向やイベント情報など、PHDの今を皆さんにお届けまいります。

八木 純二=文



上/篠山ロータリークラブ55周年記念に再来日するPHDインドネシア代表ダスウィルさん(左)と牛銀行プロジェクトの中心メンバーのマスラルさん(右)。左/近隣の中心都市ソロにある牛市場の牛。この地域では肉牛の飼育が盛ん。

## REPORT

### 篠山ロータリークラブ 牛銀行プロジェクト

毎年、インドネシアからの研修生がお世話になっている篠山ロータリークラブ。クラブ55周年記念事業の一環として、PHDの牛銀行プロジェクトにご支援いただけるとなりました。

上石 景子=文

### 牛銀行プロジェクトとは？

牛銀行プロジェクトではインドネシア・西スマトラ州タランバブング地区を対象として、PHDインドネシア(元PHD研修生で構成)によって選ばれた貧困に苦しむ人たちに牛を貸与します。貸与された人たちは牛を肥育し、売却時に得られる収益を生活費などに役立てます。売却金額のうち、最初の購入資金にあたる金額はPHDインドネシアに返済され、次の牛購入資金に充てられます。

タランバブング地区では道路や学校などの社会資本の充実、家庭への電気やガスの供給が進みました。また、個々の人々の暮らしも良くなってきています。こうした村の生活の改善にPHD研修生たちが大きな役割を果たしてきました。しかし、一方でいまだに貧困にあえいでいる人々もいます。PHDインドネシアでは、さらなる村の公平な発展のために、3名の意欲のある方々を選び、牛を貸与しました。

### 牛を貸与される3名



ダスリファルさん

家にはトイレがなく、台所も雨漏りしている。



アムリザルさん

村で唯一、家に電気がない。3人の子どもの学費に苦労している。



リンダさん

2016年度第34期PHD研修生。牛の売却益で足りない生活費を補いたい。

### 帰国研修生の再来日

2018年5月の篠山ロータリークラブ55周年記念式典に際し、インドネシアに帰国した1999年度第17期生ダスウィルさん、2005年度第23期生マスラルさんと、牛を貸与されたリンダさんが再来日します。

牛銀行プロジェクトは、インドネシアの帰国研修生たちが自ら考え、実施してきたプロジェクトです。村の人々が出稼ぎや炭坑での危険な仕事に従事せずとも、医療費や教育費などの現金支出を賄えるシステムを作ることは地域の課題となっています。このプロジェクトが課題解決の一端を担えるよう、今後も温かく見守っていただけたらと思います。

最後にインドネシアのPHD研修生との絆を大切に想い、牛銀行プロジェクトに多大なご支援をいただきました篠山ロータリークラブの皆さまに深くお礼申し上げます。

## PHD 活動紹介 2017年7月～2017年10月

### 7月

- 4日 NGO-JICA協議会 (坂西)
- 5日 小野加東ロータリークラブ例会 (上石・ミスラ)
- 5日 神戸学院大学:NGO相談員 (坂西・吉村・タンタンミエ)
- 6日 神戸学院大学:NGO相談員 (坂西・タンタンミエ・ミスラ)
- 7日 職員研修:中田豊一氏によるファシリテート研修 (坂西・八木・上石・前田・中西)
- 8日 ネパール・スタディツアー事前説明会 (坂西・前田)
- 8日 九州北部豪雨被災地に支援物資:靴下発送
- 9日 ロータリー第2680地区米山記念奨学セミナー・交流会 (上石・タンタンミエ・ミスラ・デフィ)
- 14日 HYOMIC会議 (坂西)
- 14日 川西ロータリークラブ例会 (上石・タンタンミエ)
- 15日 加東市連合婦人会・交流会(坂西・タンタンミエ・ミスラ・デフィ)
- 18日 NGO-JICA協議会 コーディネーター会議 (坂西)
- 18日 大阪女学院大学 ミャンマー・スタディツアー事前授業 (坂西・八木・前田)
- 19日 第14回多文化共生のための国際理解教育・開発教育セミナー打ち合わせ (上石)
- 20日 NGO-JICA協議会 コーディネーター会議 (坂西)
- 20日 神戸愛生園加藤施設長来訪 (坂西)
- 25日 定例スタッフ会議 (坂西・八木・上石・前田)
- 26日 篠山ロータリークラブ納涼例会 (上石・デフィ)
- 26日 NGO外務省定期協議会 NGO環境活動整備事業タスクフォース (坂西)
- 28日 ESD拡大運営委員会 (八木)
- 28日 JICA安全対策研修 (坂西)
- 28-8.5日 ネパール・スタディツアー (坂西・前田)
- 29日 コープこうべ「平和のつどい」でのPHDブース:・NGO相談員 (上石・吉村)

### 8月

- 4日 ロータリー第2680地区会議 (上石)
- 5日 ミャンマー・スタディツアー説明会 (坂西・八木)
- 7-8日 第14回多文化共生のための国際理解教育・開発教育セミナー (坂西・上石)
- 8日 HYOGON運営委員会 (坂西)
- 9日 篠山ロータリークラブ例会 (上石・デフィ)
- 14-15日 PHD夏季休暇
- 18日 NGO-JICA協議会ワーキンググループ (坂西)
- 18日 川西ロータリークラブ例会 (上石・タンタンミエ)
- 19-20日 小野加東ロータリークラブ 小野まつり (上石・ミスラ)
- 21-30日 ミャンマー・スタディツアー (坂西・八木・前田・吉村)
- 30日 小野加東ロータリークラブ例会 (上石・ミスラ)

### 9月

- 1日 定例スタッフ会議(坂西・八木・上石・前田)
- 4日 JOCA 鈴木さん来訪 (坂西・前田)
- 4日 大阪女学院大学 ミャンマー・スタディツアー事後授業 (坂西・八木)
- 6日 神戸NGO協議会 (上石)
- 6日 NGO-JICA協議会コーディネーター会議 (坂西)
- 6日 神戸YMCA国際委員会 (坂西)
- 9日 ロータリー米山記念奨学委員会奨学生・カウンセラーミーティング (前田・ミスラ・デフィ)
- 9-17日 インドネシア出張 (坂西・上石)
- 10日 小野加東ロータリークラブ家族例会 (前田・ミスラ)
- 13日 JICA国際協力推進員との連絡会:NGO相談員 (古寺)
- 20日 篠山ロータリークラブ例会 (上石・デフィ)
- 21日 HYOGON合同発送プロジェクト (坂西)
- 22日 川西ロータリークラブ例会 (上石・タンタンミエ)
- 22日 国際交流基金会議 (坂西)
- 23-24日 第2回ESD実践研究会 (八木)
- 25日 公的支援制度活用勉強会 (上石)
- 26日 姫路ロータリークラブ例会 (坂西・タンタンミエ・デフィ)
- 29日 NGO-JICA協議会コーディネーター会議 (坂西)
- 29日 JICA関西市民参加協力課職員来訪 (坂西)

### 10月

- 2日 阿弥陀小学校 交流会 (前田・ミスラ・デフィ)
- 2日 JANIC井端氏と協議 (坂西)
- 6日 NGOインターン・プログラム 国際協力分野におけるキャリア形成研修会 (前田)
- 6日 関西SDGsプラットフォーム設立準備会 (坂西)
- 6日 ワンフェスユース実行委員会 (坂西)
- 7日 シルバーカレッジ学園祭 (上石)
- 11日 篠山ロータリークラブ例会:卓話 (坂西・デフィ)
- 11日 小野加東ロータリークラブ例会:卓話 (上石・ミスラ)
- HYOGON運営委員会 (坂西)
- 12日 大阪女学院大学でのタイ・スタディツアー説明会 (上石)
- 13日 青年海外協力隊・シニア海外ボランティア秋募集説明会:NGO相談員 (古寺)
- 13日 柏原ロータリークラブ例会:卓話 (上石・デフィ)
- HYOGON Meet up (坂西・デフィ)
- 15日 青年海外協力隊・シニア海外ボランティア秋募集説明会:NGO相談員 (上石)
- 16日 NGO-JICA協議会 (坂西)
- 18日 井吹台中学校 交流会 (前田・デフィ)
- 19日 近畿ECDセンター訪問 (坂西)
- 20日 川西ロータリークラブ例会:卓話 (上石・タンタンミエ)
- 20日 福知山淑徳高校 講義:NGO相談員(前田・ミスラ)
- 20日 神戸常盤大学防災研修 (坂西・中西・吉村・デフィ)
- 22日 青年海外協力隊・シニア海外ボランティア秋募集説明会:NGO相談員 (上石)
- 28日 第3回NPOワーカーズ交流会 (八木)

7月5日から6日にかけて、福岡県と大分県を中心とする九州北部で発生した集中豪雨の被災地福岡県朝倉市の避難所に清潔な靴下を発送。



第14回多文化共生のための国際理解教育・開発教育セミナーにおいて、関西インターナショナルハイスクール講師木川 梢さんを招いてワークショップ。英語でやってみよう!「世界がもし100人の村だったら」



小野加東RC家族例会に参加させていただいたミスラさん。金刀比羅宮(香川県)にてお神酒をいただく。



# PHD News

## ◆ 連合、自動車総連の皆様へ感謝!

9月に日本労働組合総連合会様から「連合・愛のカンパ」、10月には全日本自動車産業労働組合様から「福祉カンパ特別寄贈」をいただきました。この場を借りて深くお礼申し上げます。



福祉カンパ特別寄贈に関しては「連合・愛のカンパ」のお礼と活動報告に日本労働組合総連合会様を訪問し、10月24日に贈呈式があり、研修生と共に参加させていただきました。連合様はNPOなどと連携し、「働くことを軸とする安心社会」の確立を目指しておられます。当会も研修生の育成、本会報で紹介したインドネシアでの牛銀行事業などを通じて寄与していきたいと思っております。

## ◆ 2018年度国内研修生募集



アジア・南太平洋地域からやってきた研修生とともに学びませんか? 国際協力に興味がある人、世界と

日本の今の課題が気になる人、NGOや国際機関で働いてみたい人はいませんか。募集する国内研修生は研修担当と広報・啓発担当の2名です。アジア・スタディツアーや国内研修旅行への同行、インドネシア・日本語講師ボランティア派遣などが経験できます。是非一度お問い合わせください。

## 2018年度研修生のホストファミリー募集!

- 期間:** 2018年4月中旬～2019年3月中旬の約1年間。来日後の日本語研修中(6週間)は毎日、現場研修開始以降は、月平均1週間～10日程度。12月～3月は、研修内容により月20日程度となります。
- 経費:** 当会規定の食費、滞在費をお支払いいたします。その他、交通費、医療費などは基本的に当会が負担します。
- 応募条件:** 当会事務所から公共交通機関で1時間以内で通える範囲のご家庭。  
\*詳しくは、お問い合わせください。



サビナさん  
女性 20歳  
ネパール



レニさん  
女性 22歳  
インドネシア



サンダーモーさん  
女性 30歳  
ミャンマー

## 第35回 タイ山岳民族カレン・スタディツアー

日程: 2018年2月19日(月)午前

関西空港集合～

2月28日(水)早朝 関西空港着

参加費: 175,000円 募集人数: 2名

少数民族カレンのお母さんたちに会いに行くタイ・スタディツアー。

今年も2018年2月の上記日程で実施します!



## 最近お世話になった病院 ○月×日のPHD協会

**職員 前田** 一年前、沖縄時代に眼科でめばちこが見つかる。しかも3つ。医者にも新記録と褒められる。そして初めて「めばちこ」が方言だと知る。

**職員 坂西** 歯医者の定期健診。虫歯はなかったが磨き残しがあると指導を受ける。インドネシアで偉そうに歯ブラシ指導をしてきたのだが、恥ずかしい。

**職員 上石** 健康診断でD判定。肝臓悪し。お酒の飲みすぎが原因らしい。しかし、飲み続けるためにも再診はせず。「E判定がでたら行きます」by上石

**職員 八木** 痛風で定期的に病院へ。が、一つ声を大にして言いたい、「痛風は贅沢病ではない。痛風の人はたいがい痩せているわ!」  
By八木

以上、事務所にあんまりいない順

## 2017年度 帰国報告会のご案内

下記のとおり2017年度研修生たちの帰国報告会を行う予定です。1年の学びや、村に戻ってからの活動計画などを発表させていただきます。お誘いあわせの上、ご参加ください。

日時: 2018年3月3日(土)

13:30～16:30

場所: 兵庫県民会館10階 福の間

神戸市中央区下山手通4-16-3

Tel: 078-321-2131

資料代: 500円

# BE KOBE

PHD協会は阪神・淡路大震災20年を機に生まれた「BE KOBE」の理念に賛同し、神戸を拠点とする団体として誇りを持って活動してまいります。

編集協力: 桃骨