

青年海外協力隊 19 年度 2 次隊(9 月末にコスタリカへ11 月末から任地で活動開始)、職種作業療法士としてコスタリカへ派遣中の三原梓です。知的に障害のある成人の方が通う作業所でボランティアとして活動しています。今回、鳥取県親善大使として任国コスタリカと現在の自分の活動を紹介します。(写真: 小学校で習字を教えているところ)



## コスタリカ共和国

国旗 赤は自由の為に流された血を、白は平和を、青は空を表しています。



面積 5 万 1100k m<sup>2</sup> (九州と四国を合わせたぐらい)

人口 430 万人 (東京の人口の半分ぐらい)

首都 サンホセ

民族構成 スペイン系を主とする白人とその混血 95%、アフリカ系黒人 3%、先住民 2%

宗教 国教のカトリック 85%、その他プロテスタントなど 15%

言語 スペイン語

気候 5 月から 11 月の雨季と 12 月から 4 月の乾季があります。

主要都市は標高 1000m から 1500m の高原で、気温は 20 度から 30 度と、陽が照ると暑いですが湿気は少なく、とても過ごしやすいです。私の任地、サンイシドロヘネラルはやや標高が下がり日中は都市部より暑いですが、朝晩は涼しくなり日本のような寝ぐるしい蒸し暑さはありません。カリブ海沿岸やパナマ国境近くの低地帯は 1 年中蒸し暑いです。

産業 パイナップル、バナナなどの果物やコーヒーが主要な産物。質の良いものは外国へ輸出されています。また、観光産業も盛ん。豊かな自然環境があり、希少な動植物が生息しています。サーフィンのできる海があることでも有名です。

コスタリカといえば・・・

- ◆世界で唯一の非武装永世中立国
- ◆国連平和大学設立
- ◆アリアス大統領 ノーベル平和賞受賞
- ◆国家予算の 21%が教育費(2000 年度)
- ◆国土の約 24%が国立公園(保護区)
- ◆地球上の全動植物種の約 5%が生息
- ◆火山があり、温泉がある



## 生活紹介

任地、サンシドロ・ヘネラルは首都から車で3時間ほど南へ行った所にある、地方都市です。

歩いて回れるぐらいの規模で、生活に必要な物はだいたいなんでも買うことができます。

町の中心には、教会があり、その前には住民の憩いの場である公園があります。(写真左)

現在、コスタリカ人のおばあさんと二人暮らしです。おばあさんには8人の子供がおり、孫が28人います。週末にはたくさんの家族が遊びに来てとても賑やかです。もっと田舎に行くと土間のお家や電気・ガスのない家もありますが(写真中央)、現在のホームステイ先では日本と変わらない生活することができます。(写真右:職場の同僚の家に遊びに行った時に子供達と上った巨大な岩)



## 食事

主食はお米。日本のお米にくらべると少しパサパサしていますが、炊飯器で油とにんにくなどと一緒に炊きます。あとは煮豆、トルティージャ、焼きバナナをよく食べています。マンゴーやパイナップルなどの果物や生の野菜も食べることができます。コスタリカ人は必ず一日の中で必ずカフェの時間を持ちます。コーヒーはとってもおいしいです。



## 生活してびっくりしたこと・困ったこと

- ・水道のお水を飲むことができること。
- ・コーヒーにお砂糖を3杯平気で入れること。
- ・コスタリカに竹やアジサイがあること。
- ・家にイグアナが出没すること。
- ・コスタリカでは日本の製品が多く流通しており、ほとんど走っている車は日本製。
- ・日本の漫画やゲームも人気。
- ・はじめは、蚊に刺されると腫れて辛かった。今は慣れてきました。
- ・予定はだいたい突然やってくること。



写真上: ガジョピント、お豆とお米の炒めご飯

写真下: カフェ

## 活動紹介

私の職場は住居のある中心地からバスで10分、徒歩15分ほど行った所にあります。コスタリカ政府の障害者プログラムに従い、地元の障害者NGO団体が受け入れ先になり、知的に障害のある成人の方の社会参加、生活の能力向上を目指し、教育や生活指導、社会的な相談を受けています。

3月から新年度スタート。新メンバーも加わり総勢54名、毎日25名ほどの利用者さんが、一人で、家族と、送迎バスなどを利用してやってきます。遠い人は2時間かけてやってきます。

現在、スタッフは私を入れて7名(養護教諭、家庭科教員、技術教員、ソーシャルワーカー)+料理担当1名



朝来るとまず全員で施設内の清掃を実施し、出席をとって、お祈りをしてから朝食を食べます。

食後は、利用者さん自身がお皿洗いとかたづけをします。そして全員で歯磨き。



午前中は畑作りをしたり、再生紙作りをしたりしています。

昨年度末、職業訓練所から1ヶ月間、出張職員に再生紙作りを教わり、今年は本格的に取り組んでいます。工程ごとに、難易度が違うので、古紙をちぎったりする仕事は、少し自立度の低い利用者さんが担当しています。また、女性陣を中心にビーズなどでアクセサリー作りも実施中です。



日常生活動作の練習の日は私ともう一人の養護教諭で整容・更衣・トイレ訓練、家事訓練を実施しています。手が不自由で細かい作業が難しい利用者さんにボタンをかける自助具を作りました。

昼休みは庭でおしゃべり。施設利用者の中には、何組かカップルがいてとっても仲良しです。

午後は、養護教諭が中心となって様々なことを話し合いながら学ぶ時間です。休み中にどの様に過ごしたか、最近のニュースについて、形の勉強、体の部分の名前を踊りながら覚えたりしています。そして、カフェのあと、利用者さんは帰宅します。



金曜日は作業活動はお休みで、みんなで体操をしたり、サッカーをしたり、レクレーションをしたりする日になっています。

また、曜日によって、午後は家族と会議をしたり家族向けに講義を開いたりすることが、企画されています。神父さん呼んでミサを開いたり、クリスマスにダンスパーティーをしたりもします。みんな踊るのが大好きです。

家族が骨折して働けなくなり、食事に困っている利用者さんの為に、その他の利用者さんのご家族やスタッフが協力して食材を持ち寄り、お家に届けに行くということがありました。社会的な制度で保障しきれない分、施設と家族との距離が近く、人と人の助け合いが身近にあることを実感する出来事でした。

私たちの一週間はこんな感じです。日常生活動作の訓練プログラムを作り、より個々の利用者さんに合った内容に充実させていくこと、そして、地域に住む人達に彼らの活動を知ってもらったり、作業所で作成した製品を実際に売ったりすることによって、社会参加する機会がもっと増えたらいいなと思って活動しています。



## その他の写真



写真1 首都サンホセにある市場

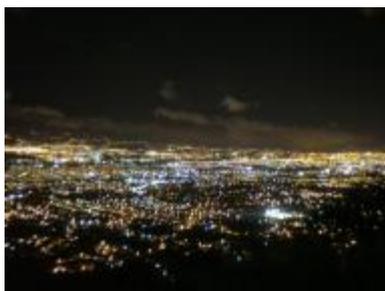


写真2 首都サンホセの夜景

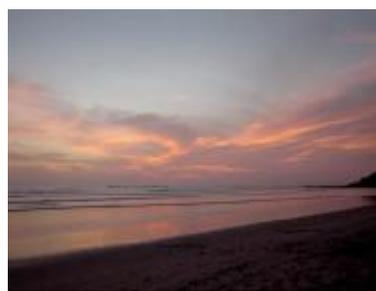


写真4 ニコヤの近くの海岸



写真3 カルタゴの教会



写真5 サンイシドロヘネラル周辺

現在、コスタリカは雨季真っただ中。お昼過ぎから雨が降り始めます。気温も下がり、長袖がないと肌寒い日も。2ヶ月前には、台風が来て首都につながる道の橋が落ち、私の住む町は陸の孤島となりました。そんな時もコスタリカの人とはとてもポジティブです。

(写真: 台風の影響で民家の脇まで崩れた道)  
4月頃から本格的に作業所の活動が開始。最近の作業所の様子を紹介します。



### フェリアへの参加

5月にコスタリカの協力隊員主催による「サクラフェリア」という、日本文化や隊員活動紹介をするフェリア(=お祭り)が首都サンホセでありました。私は、同僚・利用者さん12名と一緒にフェリアに参加しました。

私の配属先は首都から離れており、利用者さん以外に小さな子供を抱えた家族も多く、そういう場に参加することの意義もあまり理解されていないこともあり、参加者がなかなか集まりませんでした。

しかし、配属先に併設されているJICAのリハビリプロジェクト事務所のマイクロバスに便乗することで、日帰り・移動手段付きの条件を獲得することに成功。そして同僚が協力して家族に呼びかけてくれたことで、たくさんの人とフェリアに参加することができました。同僚に感謝です。少しずつ彼らとのよい関係をきづけてきている気がします。

利用者さん達が作成した商品(アクセサリー・再生紙・木工作品)の販売と、日本文化紹介や浴衣・けん玉・習字等の体験コーナーに参加しました。商品の売れ行きは好調で、なかでも再生紙は完売することができました!

地域の人達に配属先の活動紹介ができたこと、興味を持って話しかけてくれる人がたくさんいたことがとても良かったです。今度は、もっとたくさんの利用者さんと参加して、彼ら自身が自分たちの作成した作品販売に積極的に参加できたらよいと思います。



( フェリア会場



左: 習字に喜ぶ利用者さん  
右: 浴衣体験中の同僚と



左: けん玉を習う利用者さん  
右: 作品販売の様子

## スペシャルオリンピック

6月に配属先のあるペレスセレドン地方ではじめての障害者オリンピックが開催されました。養護学校や様々なNGO団体、総勢200人が大会に参加。種目は徒競争・競歩・ボール投げ・自転車競技などです。

2ヶ月以上前から、暑い中みんながんばって練習したので、たくさんの利用者さんがよい成績を残すことができました。今度、首都大会に参加できることになりました。



左:50メートル走で1位に 右:表彰式

## CAIPAD 選挙2008

7月、社会生活技能の習得を目的に毎年一回、作業所の利用者さん達による大統領選挙があります。今年は4人が立候補。身分証明書を提示して全員が投票に参加します。今年の大統領は友達党の視覚障害のある女性の利用者さんでした。公約は「サッカーを週2回に増やすこと」です。



左:2008年の大統領演説表明

右:投票

## 「世界の笑顔のためにプロジェクト」

日本人達からたくさんの寄贈品(車椅子・自助具・体重計・ゲーム・折り紙など)を受け取りました。ある利用者さんは壊れた車いすから調整可能な自走車椅子に乗ることで、施設内の移動が一人でできるようになりました。現在は、一人でトイレに行ける様に練習中です。



左:たくさんの寄贈品

右:自助具を使う利用者さん

## 父の日・母の日

コスタリカでは父の日は日本と同じ日ですが、母の日は8月15日にあります。日頃の感謝の気持ちとして、利用者さんの家族にお食事を作ったり、レクレーションをしたりしておもてなしをしました。お祝いするということが、優先で当日、利用者さんが主体的に参加しきれないのが残念でした。



左:食堂まで車椅子を自走する利用者さん

右:奇贈の折り紙でお母さんへのプレゼント作り



左:折り紙で飛行機作り

右:調理のおばさんに日頃の感謝をこめて