

ザバリー通信

2008. 12. 1 (月)

第 1 号

宍戸 良子

◆カンボジアに来て2ヶ月！

カンボジアに来て2ヶ月が過ぎました。9月22日に日本を出発し、約一ヶ月間、プノンペンで現地語学訓練を受けました。一ヶ月間のうちには、国内でも貧困地域の一つであるスバイリエンで4泊5日のホームステイをしたり、ワットと呼ばれる寺を巡ったりといったいろいろなプログラムがありました。毎日宿題もたくさん出ました。

そして、10月23日(木)に配属先の小学校があるバタンバン州へやってきました。バスで5~6時間のタイとの国境にも面した州です。バタンバン州というのは、日本で言うと都道府県のような地域のくくりです。規模的にはプノンペン、シェムリアップに続き、国内で3番目に発展していて、国内でも有名な米やオレンジなどの農産物の産地として知られています。

○配属先 ピートゥヌー(12月2日)小学校

カンボジアの小学校は、午前と午後とで来る児童が変わります。先生も半日です。(スケジュールは最後に記載)ピートゥヌー小学校は全校3100人、教員78人の大きな小学校です。校舎も4階建てです。カンボジアの中でも大きくて設備の整った小学校なのではないかと思えます。名前の由来は創立記念日だそうです。

学校の敷地内にお菓子やご飯を売る屋台があるため、子ども達は、休憩時間にご飯やお菓子を食べます。朝、家から食べてこない子どもがたくさんいます。むしろ、そのほうが多いようです。だからお小遣いで朝ごはんやお菓子を食べるのです。

クラスの児童が、先生達の方も屋台までお遣いに来ます。

ピートゥヌー小学校では、朝と夕方決められたクラスの子も達が箒とちりとりを持って掃除をします。お菓子やご飯のゴミ、竹串やストローなどは食べたところにポイポイと捨ててしまいます。しかし、子ども達は、竹串などの危ないものをはじめ、ビニール袋なども拾います。このゴミ拾いは、私の前任者の信本先生が始めたそうですが、今でも続いていることに感心しました。まずは学校の中で「いいことは続けていこう」とする雰囲気が見られ、校長先生や先生方の意識の高さを感じました。



始業前にゴミ掃除をする子ども達

サンポットをはいて指導する先生

○言葉の壁・・・

当たり前ですが、なかなか言葉が通じません。習ったはずの言葉が・・・。どうやら、日本で言う方言のようなものがあり、私の習った発音とは少し違っているようです。カンボジアで使われるクメール語は、発音がとても難しいです。子どもに教えられたり、笑われたりします。文法は、その分簡単です。なぜなら、活用などの変形がないからです。

こちらが必死にクメール語で話そうとすると、ニコッと笑って聞いてくれます。クメール人は、笑顔がとても素敵です。老若男女問わず！そして、「クメール語をたくさん話せるね、いいね。」と言ってくれます。そういう時は素直に嬉しいです。

○耳や目のいいクメール人

またクメール人は、日本人には聞き分けられないような発音の違いもきちんと聞き分けます。とても耳がいいのです。例えば、バイクのエンジン音を聞けば、その日のエンジンの調子が分かってしまうそうです。私には全く一緒に聞こえるのに・・・。

また、小学校で先生が黒板に書く文字は、結構小さいのですが、メガネをつけている子はほとんどいません。教室には電気もなく、窓から入る自然光だけなので、薄暗いです。日本であれば、この教室ではさせられないと思います。それでも、視力がいいというのは、素晴らしい、と感じるとともにうらやましいです。

最後にピートゥヌー小学校の時間割を掲載します。

〔午前の部〕		〔午後の部〕	
6:55~	国旗掲揚、 校長先生の話	13:00~13:40	1時間目
7:00~	7:40 1時間目	13:40~14:20	2時間目
7:40~	8:20 2時間目		(15分間休憩)
	(15分間休憩)	14:35~15:15	3時間目
8:35~	9:15 3時間目		(15分間休憩)
	(15分間休憩)	15:30~16:10	4時間目
9:30~	10:10 4時間目	16:10~16:50	5時間目
10:10~	10:50 5時間目	16:50~	国旗降納、 校長先生の話
11:00	下校	17:00	下校

ザバリー通信

2009. 1. 08 (木)

第 2 号

宍戸 良子

◆ 年が明けました！今年もよろしくお祈りします。

カンボジアの新年は4月なので1月は、元旦しか休みがなく、子ども達は普通に学校へ行きます。31日大晦日の夜は、近くで花火が上がっていました。

食文化

今日は、日頃の行いがいいからか、たまたまか、珍しく副校長先生（女性・・・いつもアイドル雑誌を見ているおしゃれな先生50代）から、ゆでたバナナをもらった。皮ごと15分くらいゆでるらしい。

熟れていて、そのままでも食べられるバナナをなぜ、ゆでるのだろう・・・と思いながら食べた。

私は知らずに皮ごと食べそうになって、副校長に止められた（笑）。

甘さがあまりなく、どちらかと言えば、酸っぱかった。

カンボジア人の味覚や料理方法には、非常に興味があるが、ゆでたバナナにより、さらにその興味が強まってしまったのでした。

日本では長いバナナが主流ですがこっちは、15センチくらいの短いバナナもあり、たいていの家では庭にバナナの木があり、自然と実がなるようです。



バナナの実



バナナの花のつぼみ

お葬式（ピティー ボン ソープ）

同僚の先生のお母さんが亡くなったので、葬式に行った。

カンボジアの醍醐味、普通乗用車に7人乗りをした。

日本では考えられないけど（笑）ちなみに、乗り合いタクシーには、8人乗るらしい。

みんなふくよかなニャックルー（女先生）だったので、8人はちょっと無理だった。

後部座席に4人乗れたのも、奇跡だと思ったくらい！

葬儀の時の服装は、白シャツに「サンポット」というカンボジア女性の正装であるロングスカートを着用する。サンポットの色は何色でもかまわないそうだ。

日本でいう「香典」は、お好みの封筒に名前を書いて受付で渡す。日本のように決まってない。前日、香典の金額を一緒に参列する予定の先生に聞いたら「少しでいい」とアバウトなことを言われ、分からなかったので、先輩隊員に聞いて、5ドル包んで持って行った。カンボジアでは、香典を出した人と金額が、渡したその場でマイクによって報告される。受付が終わるとみんなで霊柩車について、寺へ行った。何か書かれたお札が大量に巻かれその上をお坊さんと係りの人が歩いていく。いよいよ、仏様がお墓に入る。墓の中には子豚の丸焼きなどのご馳走やお金も入れられていた。日本では、お清めの塩を振るけれど、塩はなく、樹の枝と花が漬けてある「水」を自分の頭や顔にかけた。清められた水を頭や体につけることで「元気でいられるように」と祈願するそうだ。日本では喪服を着て、親族以外も別れを惜しみ、しんみりした雰囲気になるのが普通だが、カンボジアでは着る物の色も様々日本の葬式とは違って少し不思議な感じがした。和やかと言うか、明るいと言うかなんというか・・・。カンボジアの宗教は、上座部仏教といわれるもので、同じ仏教でも弔い方法が違うことが分かった。

アンコールワットマラソン

12月7日(日)

シムリアップで行われた「アンコールワットハーフマラソン」に参加してきた。朝6:30スタート。

アンコールワット周辺の木陰をすがすがしく走りきることができた。主催者の一人 Hearts Of Gold の有森裕子選手も一緒に走っていた。

日本人がとても多く至る所で日本語が聞こえ、アナウンスも日本語・・・。ここは日本じゃないかと思うくらいだった。

走っている途中で、応援してくれる子ども達と手でタッチしながら走った。

私は15kmあたりで膝が痛くなり、何回か歩いた。そのとき、後ろから来ていた有森さんが「Are you O.K?」と心配して話しかけてくれた。歩きながら話を聞くと、年々クメール人のランナーは減っているとのこと。ただ、主催・運営するだけでなく、自分も一緒に走るというところがさすがだ!!

有森さんは車椅子の選手とフィニッシュ!

ちなみに私のタイムは2:02:05(女性参加者215人中72位)という意外にいいタイムだった。歩かなければ2時間切れていたかなあ・・・と思ったりもする。たくさんの人と走るので、周りを気にせず、楽しく走ることができた。

その後何日間か、筋肉痛でしばらく日常生活に支障をきたしていたことは言うまでもない(笑)



カンボジア ニヤムニヤム通信

「ニヤム」とは、「食べる」という意味です。カンボジアで普段私が食べている食べ物のことを紹介します。日本の食事と似ているものもあるので、面白いし、こんなものまで食べるんだ！！という驚きもあつたりします。

カンボジア人は、家族で2～3品のおかずを白いご飯と一緒に食べます。おかずも取るので、白いご飯は、日本のようなお茶碗ではなく、お皿に盛ります。汁物もその中にとって食べるので、ご飯が雑炊状態になることもありますが、そうなっても気にしないで食べます。



これは、米からできた麺「クィティウ」です。牛肉や豚肉と一緒に食べます。

そうめんに弾力がついた感じの食感です。

ちなみにこの店は、一杯約100円でした。

カンボジアの「一杯」や「一人分」は、日本よりも少し少なめに感じます。



これは、バナナの花のつぼみです。このつぼみの周りの皮をむくと、バナナの花が出てきます。ふきだしの中の黄色いものは、バナナの花を干したもので、スガオ（汁物）にして食べる時には、15～20分くらい水に戻してから使います。

バナナの花の食感は、たけのこの若芽の部分に似ていて、臭いは特にありません。

つぼみ自体もスガオにして食べます。

バナナは、いろんな食べ方ができます。





③

スガオ（汁物）は、このような感じに仕上がります。カンボジアは、新鮮な野菜がたくさんあって、食事には野菜をふんだんに使っています。

茶碗の中の黄色いものがバナナの花で、噴出しの中にあるのが一つ分の花です。

スガオは、ソムローとも言うそうです。味付けは、塩、砂糖、にんにく、タックトライ（魚しょうという魚の塩辛い汁、醤油と似ている）乾海老などです。

時々、「味の素」も使います。日本人にとっても、なんだかホッとできる味です。



ある日の、私の昼ご飯です。

黄色いのは、アヒルの卵でミンチ状に細かく切った肉を包んで焼いてある食べ物です。塩辛いので、端っこの生野菜と一緒に食べると美味しいです。一緒に出てくる生野菜は、きゅうり、ナス、インゲンマメに似た生のマメ科植物などです。

写真の汁物は、少し酸っぱい魚の汁物です。ハスの茎が入っている、カンボジア人が好きな料理のひとつです。



揚げた魚の上に大豆としょうがを炒めてのせてある料理を食べました。

大豆は、納豆のような味がしました（腐ってた！？）。

白いご飯が良くすすむ、味付けです（笑）。

奥のに見えるのは、野菜炒めで、きゅうりやトマトが入っています。魚の名前は分かりません・・・。



魚は、丸ごと焼いて出される場合が多いです。

そういう時は遠慮なく、手でほぐして、ほしい分だけ自分のご飯の上に取ります。

魚の隣にあるのは、1月が旬の「ニーム」という苦い木の葉です。薬としても使われるそうです。

魚の身と、ニームの葉を甘辛いたれで一緒に食べます。この魚の名前は「トライ オンダエン」で、身が黄色のものと白のものがあり、黄色の方が味がいいです。この日のメニューは、とてもごちそうでした。



この日のメニューは、バナナのつぼみの入ったスガオ
（バナナのつぼみを入れると乳白色になる）と、パイ
ナップルを豚肉と炒めたものと干し魚を焼いたもので
した。

大家さん夫婦と一緒に食べました。

サバ⁰⁴ーイ通信

2009. 3. 2 (月)

第 3 号

宍戸 良子

★コンポンチャム州へ行きました。

● 初めての審査員！

2月の半ばに先輩隊員の活動を見学するためにコンポンチャム州へ行ってきました。

ちょうどNGOのJHPが音楽コンテストを催していてその活動に参加することになりました。

JHPは、学校を作る活動をしたり、楽器を贈ったり、クメール人教師に一定期間、音楽に関する指導技術を教え、それを学校に持ち帰って、子どもに指導して、その成果を見るという取り組みをしています。

今回は、ちょうどコンポンチャムで開催されていた音楽コンテストの審査をさせてもらうことになったのです。審査員は、クメール人の芸術大学の先生2人と、日本人2人。そのうちの一人が私だったのです（責任重大！）。

州と言っても広く、子どもの人数も多いため、2日間に渡って地区予選が行われ、地区の優秀校一校ずつが、3日目の決勝戦へ行けるというシステムでした。

そして、コンポンチャム州で一番良かった学校は、プノンペンで行われる国内大会に出場できるのです。指定された中から合唱曲2曲、合奏2曲を選ぶというスタイルで、みんな一生懸命に演奏していました。

今回のコンポンチャム州で最優秀校になった小学校は、テンポもよく子ども達も指揮者をよく見ている他の学校に比べると雲泥の差でした。

聞くと、先生自身もクメールの伝統音楽をしていたということでした。



今回のコンテストで優勝した小学校の演奏の様子

使われていた楽器は、主に鍵盤ハーモニカ・カスタネット・小太鼓、オルガン。学校によって、踊りをつけてみたり、合奏をアレンジしてみたり、個性豊かな発表になっていました。

今回の審査に参加したことで、都市部の学校と地方の学校の様子が全然違うことや、援助を受けている学校でも援助の生かし方が違うということが分かりました。都市部の学校の子は、比較的身につけているものも洗濯してありきれいでしたが、地方の子の衣服は汚れていたり、破れていたり、履物もないという子どもが多かったです。同じように援助によってトレーニングを受けていても、それを生かせず、コンテストに参加しない学校もありました。少し残念でした。これからに期待したいです。

それにしても、主催者のJHPスタッフによると去年よりも質が上がったという話でした。今年で5回目になるこのコンテストですが、何度も何度も繰り返されることでクメール人の先生も育ってきているのだということが分かりました。私の活動にも大きな自信につながる経験になりました。



コンテストのオープニングや休憩には、近所の中学生による劇や踊りも披露されました。

左の写真は、地区予選2日目のアプサラの発表です。カンボジアの伝統的な踊りの一つです。

最終日には、「日本人らしく着物を」ということで、私は浴衣を着て審査員をしました。

浴衣は、とても好評でした。

右の写真は、審査員達と一緒に「ふるさと（岡野貞一 作）」を歌った時のものです。



※ブログもしているので、よかったら覗いてみてくださいね☆

<http://blogs.yahoo.co.jp/chelcicci3>

★ザ・衛生教育 in ピートゥヌー小学校

①ドゥ トゥメンニユ！！

「ドゥ トゥメンニユ」とは、「歯磨きをする」という意味のクメール語です。みなさんは、「ドゥ トゥメンニユ」してますか??

ピートゥヌー小学校では、2～4年生を対象に週一回、歯の衛生教育がされています。乳歯だとは言え、虫歯で歯の黒い子どもが多いので、とても大切な教育だと思います。

12月までは、フッ素を含んだ水を、口の中に2分間含んで、捨てるだけでした。1月からは、一人ずつに歯ブラシと歯磨き粉が配布され、体育の授業の最初に整列した状態で、一斉に歯磨きをします。

でも、その口に含んだものを走り幅跳び用の砂場に捨てさせるのには、ちょっと異議有ります。

いい取り組みなのに最後で「ガクッ！」

だって・・・汚いでしょう～！

気がついてしまったので、それを先生に伝えました。他のクラスでも同じことを言いました。言い続けてきたせいか、最近は、幅跳び用の砂場に口の水を捨てさせる先生は見えていません。



②すごろく編

ある日、図書室を覗くと3年生がすごろくをしていました。すごろくの片隅には、日の丸がついていたので日本も関わって作成されたもののようです。

トイレに行った後の汚れた手のまま飲食をすると、逆戻りするマスや、火を使って調理された食事を食べると繰り上げられるマスがあった。子どもも楽しみながらできるので、いいことだと思いながら見学しました。



③手洗い編

体育のあとには、手を洗うという取り組みもなされています。

爪の先が黒くなっているのを洗うのですが、先生も手取り足取り、とても丁寧に石鹼水で手洗いを指導しています。

きちんと順番を並んで待つ光景がとてもよかったです。



教室にも洗面器とバケツに水が汲み置きしてあり、必要に応じて綺麗な水で手を洗えるような環境が整えられています。日本は、教室の近くに水道が設置されているので、便利ですけどね。

カンボジアには、そんな学校は、まだ少ないか皆無でしょう。しかしながら、水がめに溜められた水なので完璧にきれいな水ではないけれど、自分の体を、身の周りをきれいにしようという心がけが大切なのですね。

◎ヨッ! ピートゥヌーNo. 1! ?

一番すごいクラスは5年生にありました。一人ひとりがアルコール消毒液と脱脂綿を持っています。音楽で使う鍵盤ハーモニカの口でくわえる部分と自分の手を念入りに脱脂綿で拭きまです。最後は先生が机間巡視によってチェックです。アルコールのにおいが一瞬教室に漂います。す、すごい、完璧だ～。

しかもこのクラスは6年生の普通のクラスよりも指示が行き届き、学級コントロールもできているように感じました。

78クラスもあれば、いろんな先生がいますが、この先生は特に、大晦日の日、私が体調を崩して出かける誘いを断り、家に引きこもっていたとき、薬を持っていこうかと心配して電話してきてくれた先生でした。

そういう優しさをたくさんもらって生活しています。



★バツァンバン州農業祭

私の住む街、バツァンバンは、農作物が豊富に取れる国内でも有数の穀倉地帯として知られています。そのバツァンバンで新しくできた米ブランドを発表して、地域住民にも知ってもらおうと言うイベントがあり、そのスタッフとしてお手伝いをしてきました。

手伝った内容は、試食や販売用の餅つきとその販売で、バツァンバンに住む協力隊員私を含め4人が参加しました。

イベントの前には、入念な準備をされたようです。3週間くらい前には私達も餅つきのリハァサルをしましたし、餅の中に入れるアンの素材や甘さなどもクメール人に好まれるようにと、試行錯誤を重ねた上での本番で

この農業祭は、日本大使や、カンボジアの副知事などが来賓として来る大きなイベントで、主催者の日本人スタッフも気合が入っていました。



私にとっての餅つきは、とても勉強になりました。なぜなら、日本でも臼と杵でついた経験がなかったからです。今まで日本に住んでいながらも自分の国について、風習について知らないことがたくさんあるなと振り返りました。そういうことって、外に出て初めて感じるものなのですね。

ついた餅には、かぼちゃ餡、緑豆餡、芋餡を包みました。

1日目は、ついた餅を、来賓や市民が試食、2日目には、一つ500リエル(≒12.5円)で販売しました。お餅を食べたクメール人の反応は、とてもよかったです。おいしそうにほおばっていました。

クメール人の「おいしさ基準」は「甘い」ことみたいです。



日本人が珍しいのか、一緒に写真を撮ってくれと頼まれたり、勝手に写真を撮られたり・・・。最近の若い子は、女子も男子も携帯電話で写真を撮るのですが、こういう点では日本とあまり変わりませんね(笑)



★4095. 2mの山に挑む！

マレーシアのボルネオ島にある東南アジア最高峰キナバル山に登ってきました。

富士山よりも高いんです。地元の人にしか登ったことのない私でも登れるのか、最初は心配でした。

この山は、海外からの登山客も多いらしく、登山の予約は半年前にとらないとすぐに埋まってしまうとの話を聞きました。どんな山なのだろうという期待が高まります。

宿泊していた街からタクシーで 1 時間半、標高約 2000m あたりに到着。

登山口で受付をし、いよいよキナバル山へ！



受付とは別の入り口には、動物園みたいな柵があり、それぞれの名前がチェックされました。

10時40分という遅すぎる登山開始だったためか、現地ガイドはつかず・・・。
自分達でゆっくりと登りました。

着いたら5時で、夕食の時間・・・。



3300mにあるロッジに着いた時には、持って来た飴の袋がパンパンになりました。私は、高山病の症状で頭がガンガンしていて、今にも割れそうでした（本当に割れたら大変ですけどね）。

登山前に飲んだ薬が切れたのでしょうか。あんな頭痛は初めてでした。しかし、疲れていたもので、すぐ眠りに入りました。

午前2時起床。

頭痛がひどい。でもここまできたら、行くしかない。

◆いよいよ山頂へ

ガイドが部屋へ呼びに来ました。

なるほど、ここから一緒なのか！

真っ暗な中、ヘッドライトを頼りに頂上を目指しました。ロープが張ってあるところをほぼ垂直に登っていく所もありました。

後ろにも前にも登山客がいるから、自分も必死に登りま



登山客の中には、高山病のため、始終ガイドに手をつないでもらっている人も何人かいました。年齢層もいろいろで、意外と若い人が多いことに驚きました。

ロッジのある3300mのところは14度くらいありましたが、上に行くに連れて気温が下がり、なんと頂上は気温5度でした。風除けのために50円で買って持ってきていたカンボジアの合羽が役立ちました。あと、先輩隊員から借りた「スキー用手袋」もあって本当に寒さをしのぐことができました。

頂上付近は、風も強く、私達は日の出が見たかったので、朝6時を目標に休憩を多く取りながら登って行きました。

残念ながら、雲で日の出らしいものは見れなかったけれど、目の前に広がる壮大な景色には、それまでの頭痛を忘れさせるほどに感動しました。

.....

▼ 恐怖の下山・・・

登頂したら一気に下山です。

登山に勝るきつさでした。脚にもろに負担が来るので、一步一步を慎重に降りました。

ガイドさんが「ウツボカズラ」を見せてくれました。そう、蠅などの小さな虫を溶かしてしまう植物です！

1週間くらい筋肉痛が残りましたが、それ以上に登山に成功したことや壮大な景色を自分の目で見ることは、少し自分の自信につながったかなと思います。



夜明け前の雲海



ウツボカズラ



リスもいたよ！