

poco a poco

パラグアイ便り 2025/02/01 Número24 【最終号】

2022年度 青年海外協力隊

氏名：吉田 花純

職種：小学校教育

【二年間の任期を終えこれから帰国します】

日本で私の帰りを待っている児童のために毎月必ず通信を送ろうと発信し続けてきた“ poco a poco” もついに最終号となりました。児童や身内だけに限らず、思わぬ人から『毎月楽しみにしています』という嬉しいお声をかけていただくこともあり、次はどんなことを伝えようかと楽しみながら続けることができました。二年間にわたりご愛読いただいた皆様、掲載にご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。

【あっという間に過ぎ去ったパラグアイでの生活】

JICA青年海外協力隊の合格通知をいただいたとき、未知の国“パラグアイ”での生活に一切の不安は感じず、むしろ楽しみな気持ちでいっぱいでした。もちろん耐え難い出来事に遭遇することも想定していました。しかし、自分の価値観が180° 変わるような強い刺激を受けたり、それまで自分が大切にしてきたことやプライドのようなものが粉々に砕け散るような面白いことが起こったりして、教員として、人として、大きく成長ができる刺激的な二年間を過ごしたいと期待に胸を膨らませていました。あっという間だろうと想像はしていたものの、それを遙かに上回るスピードで瞬く間に毎日が過ぎ去っていきました。言うまでもなく、充実した貴重な二年間になりました。

パラグアイでの活動や生活について語り出すと止まらなくなりそうです。そこで今回は3つの項目に絞って振り返ろうと思います。

(1)一番よかったこと：たくさん恥をかけたこと

日本で生活していると、頭で考えなくても不自由なく言語を操ることができます。また生活や価値観の“当たり前”が分かっているため、そこまで恥をかくことはないでしょう。人前で恥をかくことは、誰しもできるものなら避けたいものです。例えば発表会や仕事で大切なプレゼンなどがある場合、本番で失敗しないように質問したりたくさん練習したりするなど対策をするでしょうし、冠婚葬祭などの重要な行事での振る舞いなどは自然と身につけていることでしょう。しかしそれらが全く通用しなかったのがここでの私でした。私に悪気がないことはみんな知っているためただ笑われるだけでしたが（まだ笑ってもらえたからよかったですが・・・）それでも、恥ずかしい思いは繰り返したいものではありません。日本でいかに何も考えず“慣れ”や“感覚”に頼って生活していたかを思い知らされました。同時に、特に初めてのことが多い子どもたちや外国人と関わるときに「当たり前」と価値観を押しつけてしまうことの恐ろしさと、丁寧に説明をしてもらえたり困ったときに助けてもらえることへの心強さを痛感しました。これは私が少数派の立場になったからこそ体感できたことで、本当によかったと心の底からそう思います。頭で理解するだけと実際に体験することには雲泥の差があります。今後の自分の生き方について考える上で、とてもいい勉強になりました。



(2)場所を選ばず通用すると確信した自分の武器：前向きな心と健康な身体

突然ですがひとつ自慢させてください！私は体調不良で病院にお世話になることはなく一度も熱を出しませんでした。もともと身体は丈夫で体力には自信がありましたが、途上国での生活でもそれを維持し続けることができたことで更に自信ができました。協力隊の仲間でも一度も体調を崩さなかったという話は、知り合いの中では聞いたことがありません。どれだけ体力がある人でも慣れない土地での生活による自分でも気付かないストレスなどが原因で心身共に病んでしまうことは珍しいことではないからです。ただ私が実践していたことは、誰もが知っている“当たり前”を徹底することです。それは、よく食べて、よく寝て、よく遊ぶこと（運動やリフレッシュすること）です。本当にこれだけです。あとは強いて言うならば、手洗いうがいや体温調節など、小学校で先生や親に耳にたこができるほど言われるような当たり前のことだけです。本当にこれだけで良いということが身をもって証明できた気がします。

気持ちが落ち込んでいるときほど“美味しいものを作って自分を甘やかしてあげよう”と、栄養たっぷりのご飯を作りました。スーパーにはお惣菜が売っていなかったため、栄養バランスを考えた食事を自炊し続けました。おかげさまで得意ではなかった料理が今は少し好きになりました。食べることは大好きなため、首都に行ったときにアジア系のスーパーで調味料を調達したり（日本で買う値段の3倍ほどかかります）、時に栄養バランスを無視して自分の食べたいもの（チョコレートやアイスクリーム）を頑張った日にご褒美として買ってあげたりするなど、食費は意図的に節約しませんでした。食べたい物があるということは心身共に健康である証拠だと思っているからです。

キッチンというキッチンはなく、便器の横にある狭い洗面台で野菜や調理器具を傾けながら洗い、電気コンロ（一口）を使って、小さなテーブルの上で調理していました。お気に入りの柄のテーブルクロスをわざわざ首都まで探しに行き、無理矢理気分を上げて調理していた日々が愛おしいです。また、先輩隊員の方々に本当によくしていただいていたため、先輩隊員が帰国される度にキッチンツールなどを譲っていただき段々と豊かになっていったことも素敵な思い出です。

雨漏りという言葉では伝えきれない、まるで外にいるかのように雨が降り注ぐ穴だらけの屋根、木が腐って隙間だらけの壁や扉。そこで外出する時は、雨や砂埃、虫対策として、必ずいろいろな物をビニール袋に入れて守っていました。バラエティ豊かな大量の虫たちとの共同生活は今でも好きとは言えませんが、一人暮らしだと嫌でも何とかするしかなかったため、たくましく闘えるようになりました。糞や虫の死骸を見ては、留守中にどんな気候だったかなども分かるようになりました。

どのような家で一人暮らしをするか、ホームステイをするかは、同じ国内の隊員の間でもかなり差があります。私は置かれた環境の中でこれでもかと言うほど知恵を絞って、根気よく掃除をし続け、意地でもストレスだと感じないように生活をしてやろうと持ち前の負けず嫌いを発揮してたくましく生活しました。今となってはこのような生活ができたことに満足しており、どこでも生きていけるのではないかと思います。自信にも繋がりました。もちろんそれができたのは、そんな生活を支えてくれた大好きな大家さんやパラグアイでの家族や友人たちのおかげです。

また心が弱っていると感じるときほど運動をしました。YouTubeの動画を見ながら筋トレ、ダンス、ヨガ、ピラティスをして、身体を鍛えるふりをしながら心を鍛えました。汗を流すと小さな悩みなどどうでもよいことにできてオススメです。体型維持にも役立つので、よいことばかりです。こちらで購入したボロボロになったヨガマットと使い古したほうきは、確実に元を取っていることでしょう。

日中にとにかく全力で活動をして身体を酷使すれば、どんな環境であっても自然と眠たくなります。そのようにして良質な睡眠を確保していました。

“今となれば”すべてが面白おかしいネタであり、良き思い出です。こう思えることを確信していたため、心と体のバランスを取りながら健康な生活を維持することができました。心と体のどちらかが危ういときは、他方に助けてもらっていました。今後どこでどんな生活をしようと、心と体の健康だけは死守しようと思います。



(3)以前より得意になったこと：堂々と自己主張すること・人に頼ること

相手の気持ちを先回りして考えたり、なるべく迷惑をかけないように配慮したりするきめ細やかな気遣いは、美しい心の表れたと思います。私もどちらかと言えば、会話の温度や相手の心の内を敏感に感じ取り、時に自分の伝えたいことをタイミングや言葉を変えて話すタイプだったと思います。しかしパラグアイで出会った大好きな人たちは、良い意味で全く遠慮がありません。好きなものは好き、嫌いなものは嫌いだと、はっきり伝えます。そして相手の“嫌い”にいちいち傷つきません。例えば、手料理や手作りのお菓子を受け取り、それが自分の苦手なものだったとします。日本人の多くは“せっかく作ってくれたのだから”と相手を気遣い、我慢して食べては「美味しい」と言う人も多いのではないのでしょうか。しかし、パラグアイ人は丁寧にありがとうと伝えた後「私それ好きじゃないの。」「今お腹が空いていないから。」と自分の気持ちをストレートに伝えます。言われた側も「そうなんだね!」と、それだけです。そんな様子を見てみると、今まで何を気にしすぎていたんだろうと馬鹿馬鹿しく思えてきます。もちろん人によって感じ方は違うので、相手を思いやる気持ちは忘れてはならないと思います。ただ基本的に、自分の本心を伝えることによって相手を簡単に傷つけてしまうようなことなど、誰しも考えていないような気がします。共感してもらえないにしても自分の正直な気持ちをストレートに伝えることで、「そうだったのね」と理解してもらえることも多いと思います。受け取る側も驚くことなどはあるかもしれませんが、大切に思っている人の言葉や気持ちはできるだけ受け止めたいと思うのではないのでしょうか。互いに無理をせず、本音を包み隠さない会話のスタイルは、とても素敵だと思います。

そんな彼らだからこそ、頼ることも上手です。“これくらいは自分で何とかしなくては恥ずかしい。迷惑をかけてはいけない。”そんな日本人とは対照的にすぐに「手伝って!」とパラグアイの人たちは言います。何でも助けてもらう代わりに、何でも助けてあげる“助け合い”のパラグアイ社会は素敵だなあと感じます。負けず劣らず日本人も親切な人が多いとは思いますが、人のことを頼ることが苦手な人が多いのではないかという印象があります。それは自分も例外ではなかったと思います。ただ先日、こんなことを後輩隊員に言われました。「すぐ頼るんですね!」と。それは嫌味ではありませんでした。なかなか開かない戸を二人で押していたときのことです。私も彼女も大して力持ちではありません。そこで私は助けを呼んだ方が早いと即断し、道を通りかかった知らない人に「ちょっと助けてくれませんか。」と迷うことなく笑顔でお願いしました。助けを呼ぶまでの一連の私の行動があまりにもスムーズだったようで、面を食らったような顔をしていたことがおかしかったです。言われてみれば、私はスーパーマーケットやバス停で迷ったときなどでも、すぐに近くの人や運転手さんに聞きます。“自分で考えても分からない。自分ではどうしようもできない。”そんな生活をするうちに、自然と誰かを頼る習慣が身についたのではないかと思います。こちらも相手の負担になるような大きなお願いごとをしている訳ではありません。助けてもらった後に丁寧に笑顔でお礼を伝えると、迷惑どころか嬉しそうな顔をしてくださることが多くこちらまで幸せになります。このようなパラグアイの人たちの習慣を身につけた私は、以前にも増して生きやすくなったのではないかと思います。

【ひとこと】

出発前に“何かひとつでも現地の人たちのためになることができたらいいな”と、謙虚なつもりでいた私ですが、今思うとその考えすらも傲慢だったなあと感じます。“ボランティア”という言葉は“何かしてあげる”というイメージが強いですが、もちろん自分なりにその都度ベストを尽くして活動してきたつもりですが、私が現地の方々のためにできたことより、現地の方々にしてもらったこと・与えてもらったこと・助けてもらったことの方が圧倒的に多く、胸を張って“海外でボランティア活動をしてきました!”などと言うことはできません。確かに青年海外協力隊としての活動は、“国際協力活動”という枠組みに分類されるひとつです。何だかかっこいい名前がついている気がします。私はそんなつもりで活動を行っていませんでした。パラグアイで現地の方々と一緒に生活・活動することを通して、友達がたくさんできました。“家族”や“相棒”ができました。学校に行けば可愛すぎる児童生徒がいました。言葉も満足に話せない、自分の生活すらまともにできないそんな“突然ひとりでやって来た外国人”の私を、みんなが全力で支えてくれました。支えてもらっている分、恩返しをしたい。せめて私が知っていること・できることがあるときくらいは、全力で提供したい。そんな思いで活動していました。勉強し続けたスペイン語の効果なのか、それとも何となく伝わったのかは分かりませんが、少なくとも私と深く関わってくれたパラグアイの人たちには、私のそんな思いが届いてくれたような感じがしています。

さて、帰国してからは多くの逆カルチャーショックに苦しむことになると思いますが、それすらも楽しむことができればと思います。同時に“青年海外協力隊として活動する”という人生の目標の1つを終えた今、次の目標達成に向けて歩みを進めようと思います。