



フィジー通信

No.3
2018年11月

青年海外協力隊2017年度1次隊 栄養士 佐藤綾己（あやみ）



Bula! フィジーは11月4日からサマータイムが始まりました。これまで3時間だった日本との時差は、来年の1月20日まで4時間です。サマータイムのおかげで夜は19時を過ぎても明るく、人々は外で歌を歌ったりラグビーをしたりと、普段よりも長い日中の時間を楽しんでいます。そして最近は暑い日が続いており、真夏の到来を感じます。扇風機の前から動けません。



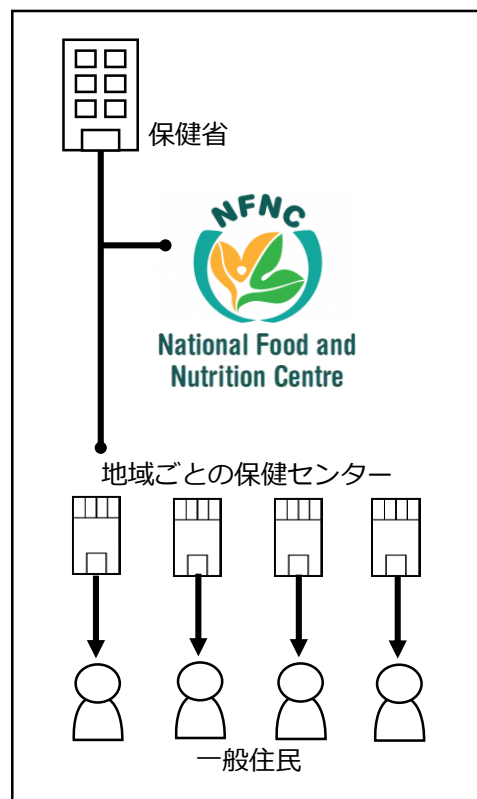
配属先の紹介

今回は私の配属先「National Food and Nutrition Centre」（日本語にすると「国家食糧栄養センター」）での活動について紹介します。ちなみにセンターが Centre なのはイギリス英語で、かつてフィジーがイギリスの植民地だった名残です。

保健省と保健センターの間に位置するこの組織は、国内の栄養部門を担っています。

配属先の主な仕事

- ・国の栄養施策の作成と進捗確認
 - ・病院や保健センターで使うパンフレットやポスターの作成
 - ・現場の栄養士に向けた勉強会の開催
 - ・栄養摂取量の調査（10年に1度）
 - ・食料自給率を向上させるためのホームガーデニングの推進
 - ・WHO（世界保健機関）やFAO（国連食糧農業機関）と共同したプロジェクト
- …などなど



フィジーの抱える健康課題とは

途上国というと飢餓や、低栄養による痩せ細った体をイメージするかもしれませんがフィジーは違います。フィジーでは肥満をはじめとする生活習慣病が大きな問題となっています。今年発表された糖尿病による死亡率ランキング（世界寿命ランキング調べ）でフィジーは世界1位になってしまいました。人口10万人に対してフィジーは188人、日本は4人が糖尿病を原因として亡くなっているとの調査結果です。糖尿病の合併症によって血管に障害が起こり、慢性腎不全や虚血性心疾患などで亡くなってしまいます。死亡しなくても、フィジーの糖尿病患者は1日2人が足を切断しているとも言われます。このようなことが起こる原因は、炭水化物に極端に偏った食事、砂糖の摂りすぎ、そもそも食べすぎ、運動不足など様々です。医療費が無料なので病気になっても構わないと考えるしまったり、健診の制度が決められていないこと、病院へのアクセスなど上げればキリがありません。しかし、一番の原因は“知らないこと”。病気になったらどんな困ることがあるのか知らない、どうして病気になるのか知らない、どうしたら防げるのか知らない。一人でも知っている人を増やすことが私たちの仕事だと思っています。

配属先の日常

時間	過ごし方
8:00	始業時間 しかし誰も来ていないこともしばしば。カーテンを開けたりお湯を沸かすなど、新入社員のようなことを一通りしているうちに同僚がポツリポツリと出勤し始める。
	仕事
10:00	モーニングティー 30分から1時間ほど団らんの時間。家ででの出来事や、スーパーの特売情報など話題は尽きない。
	仕事
13:00 ～ 14:00	ランチ 仕事のチームごとにテーブルに集まり、持参したものを分け合って食べる。現地の食事を学べる楽しい時間。
	仕事 アフタヌーンティーをすることも。
16:30	終業時間 この時間よりも早く帰る人もいる。

勤務時間中は左のようにして過ごします。仕事の合間に休憩をしているのか、休憩の合間に仕事をしているのか分かりません。一見すると仕事の時間がすごく少ないように感じますが、これには知ると納得するフィジーならではの理由がいくつかあります。

まず、車は基本的に一家に一台なので、夫婦は一緒に通勤していることが多いです。朝は奥さんを職場に送ってから来るので遅れたり、お迎えの車が早めに来たら帰ってしまうのです。

ティーの時間も必要です。これは素敵な文化だからです。おしゃべりとお茶とお菓子を楽しんで、リフレッシュします。また、始業からランチまでの時間が長いので、途中で何か食べないとすごくお腹が空いて仕事どころではありません。

あとは、家族が何よりも大切なので、家族の体調が悪かったり、子どもの学校行事があったり、今日はお手伝いさんが来れないといった理由で職場を不在にします。

握手は一人ではできない

私は当初、勤務時間に働かないのが嫌でした。「これがフィジーの文化だから受け入れなきゃ。現地の人に合わせて一緒に過ごさなきゃ。」頭ではそう思いたくても、正直な心は…さっき出勤したばかりなのに、どうしてすぐ休憩するの？どうせ締切が近くなったら焦ることになるのに。そんなことを考えて、ティータイムになっても「お腹空いてないから…」と言って自分の机で資料を読んでいることもありました。その時の私は、早く課題を見つけて、解決策を考えて、役に立たないと！と気負っていました。でもある日のティータイムに、1人の同僚が「今日はアヤミに見せたいものがあるの。」と大きな箱を持ってきました。箱の中には、おにぎりが入っていました。

以前、おにぎりを紹介した時に喜んでくれて、でも三角に握るのが難しいと言っていた彼女。なんと旅行で行ったオーストラリアでおにぎりの型を見つけ、購入したとのこと。「私たち、お互いの文化も、できることも、もっと知り合おう。アヤミはせっかくフィジーに来たんだもん。仕事をするためだけに来たんじゃない。もっとフィジーを知って楽しんで、私たちにも日本のことをいろいろ教えてね。ほら、握手は一人じゃできないでしょ。」私はおにぎりを食べて泣きました。閉じていた心が恥ずかしくて申し訳なくて、そうになっていた自分に悔しくて涙が出ました。それと同時に、自分は受け入れてもらっているという温かい気持ちに包まれました。

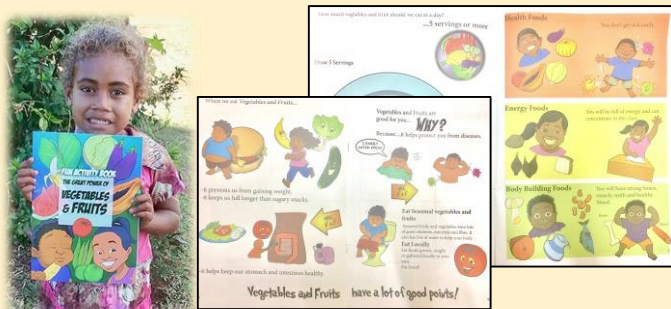
“異文化”は受け入れようと頑張るものではなく、気にしないで人々と接していくうちに、気が付いたらいつの間にか受け入れているものなのかもしれません。



今までの活動あれこれ

本をつくる

もともとは私の前任者である先輩隊員がアイデアを残していったくれたもの。子どもに野菜と果物を食べるといい事があるよ、と知ってもらうための内容です。同僚と協力して完成させ、現在は教育省によって子どもたちに向けて配布・活用されています。



パンフレットをつくる

フィジーにはこれまで、食塩摂取に関するパンフレットはたくさんありましたが、大きな課題である砂糖に関するものはなかったので作ることになりました。約半年かけて完成し、現在は全国の病院や保健センターで使われています。帰国までには油（脂質）のものが完成予定。



子どもたちに出張授業

「内容はお任せするから子どもに授業してよ！」という、完全に外国人に対しての何か面白いこととしてよ、と受け取れる依頼をいただきました。食育と折り紙を取り入れた授業にしました。



健康診断

企業や学校の職員に依頼されてチームで行いました。それにしても皆サイズが大きいです。



同僚を痩せさせるプロジェクト
 まずは自分たちが健康の手本になろう！と呼びかけ、毎月の体重チェック、週に1回の運動を実施しています。



イベントの時は発表や展示

ラッキーなことに、配属先は健康や食に関するイベントには事あるごとに招待してもらえます。私も同僚にくっついて行って、発表する機会をもらったり展示ブースをつくったりしています。



もっと「ありがとう」を伝えたい

私の2年間の任期の折り返しにあたるフィジーに来て1年目の記念日に、配属先で日本食ランチパーティーを開催しました。

1年間でフィジーのいろいろなことを知ったのも、元気に活動できているのも全て同僚たちのおかげです。完璧におもてなししたかったのですが、買い物や調理やテーブルの飾りつけなど結局また助けてもらいました。その日は「楽しかった」「美味しかった」という言葉をたくさん聞くことができました。

普段の「ありがとう」の気持ちが、この食事会でもっと伝えられていたら嬉しいです。



▲巻き寿司、なますやナスのみそ炒めなど。唐揚げは二度揚げの調理法が驚かれました。フィジーではフライドチキンは鶏肉を下茹でするのが一般的です。デザートには秋田の麦巻きを用意しました。

◀折り紙でつくった飾りと箸袋。使い終わった後は記念にと持って帰ってくれる人もいました。

それではまた次号でお会いしましょう。Moce. Sota tale. (モゼ ソタ タレ/またね)