



フィジー通信

No. 8 (最終号)
2019年8月

青年海外協力隊2017年度1次隊 栄養士 佐藤綾己(あやみ)



持っているカードで自分だけの幸せを| 帰国して思うこと

Bula! …という挨拶を、久しぶりに使いました。もうすぐ帰国して2か月が経とうとしています。浦島太郎の気分を楽しんだのもつかの間。仕事をはじめ、バタバタと引越しをして生活を整え、日本での忙しい日常を過ごしていると、フィジーのゆっくりすぎるとも言える雰囲気の中にいたことは夢だったように感じます。

日本に帰ってきたばかりの私たち青年海外協力隊の人たちは皆、「ゴールデンタイム」と呼ばれる時間があるのだそうです。それは、帰国して日本の素晴らしさに感動する時間。ゴミの落ちていない道路とキレイな街、時間通りに動く交通機関と人、美味しい日本食。成田空港で荷物の配送がスムーズにできたり、東京に向かうバスが時間通りに来るなど、サービスの素晴らしさには特に驚きました。定食屋さんでサバの炭火焼定食を食べた際には、あまりの美味しさにご飯をお代わりしました。ご飯をお代わりして食べるなんて、いつ以来か思い出せません。そのくらい、2年ぶりの日本は私を満たすものがありました。

これらはどれもフィジーにはなかったものですが、快適な日本での生活が当たり前になるに連れて、寂しいような、むなしいような不思議な気持ちが大きくなってきている気がします。

ありきたりな言葉ですが、本当に、たまたま生まれた場所が違っただけで生活がこんなに違うのです。どちらが良いかは決めることではありませんが。

そもそも日本とフィジーを比べるべきではないのだと思います。同じ国の中でも都市部と農村部は生活が違い、同じ地域の中でも家によって家庭環境は様々です。ただ、そんなことは関係なくて、フィジーの人々のすごい所は、「配られたカード」の中で幸せを作り出すことが格段に上手だということです。いつでも楽しんで感謝して日々を過ごしている。

私の正直な心は、他人を羨ましくなる瞬間がそれなりにあります。でも、そんな自分だって持っているものはたくさんある。気づいていなかったけど仲間が教えてくれたり、いつの間にか手にしていたりするものたちです。この考え方は、きっと前から「知って」いたはずですが、フィジーで出会った人たちのおかげで「できる」に変わったのだと思います。



▲ココナッツを採ろうとしている最中でも、撮影となるとカッコいいポーズをせずにいられない少年たち。



▲お客さんの靴を磨いて誇らしそうにする少年。彼の丁寧な仕事ぶりは、今になって思い出しても涙が出そうになる。

健康習慣100日チャレンジ|栄養センターの挑戦

配属先で実施した、一番思い出に残っているプロジェクトを紹介させてください。配属先は国の栄養部門を統括している、フィジー全土の栄養士の手本ともなるべき施設です。しかし、職員は全員が肥満か、肥満を超えた超肥満。よく食べる文化があるのは分かっていますが、生活習慣病についてのワークショップの後に、ハンバーガー屋さんに行って大きいサイズのポテトとコーラをセットにつけて…などの行為を堂々とやってのけるようなことが頻繁にみられていました。

栄養士たちプロフェッショナルがこんな調子では、きっとフィジーは一生、肥満と糖尿病大国のままです。そのために職員への身体測定やエクササイズデーの実施を続けていましたが（フィジー通信3号をご覧ください）、どうもマンネリ化してきて成果も出ず…と打開策をずっと考えていました。そして帰国まで残り半年となったある日、今まで集めてきたパズルのピースがカチッとハマるように思い付いたのが、職員みんなで取り組む「100日チャレンジ」です。そして私一人で運営するのでは意味がないこと、帰国後も同僚に想いを繋いでもらいたいという気持ちから、「ウェルネス（健康づくり）委員会」を立ち上げて実施することとしました。



▲委員会への誘いを快く引き受けてくれた2人。みんなのリーダーになってくれそうなメンバーを選びました。

100日チャレンジのルール

①5つの項目を設定

項 目	設定のポイント
1) お弁当を持ってこよう。 野菜または果物が入っているとよい	昼食を欠食したり、お菓子で済ます人がいるので
2) ジュースではなく水かお茶を飲もう。 ティーに入れるお砂糖は1日1杯までにしよう	炭酸飲料を習慣的に飲むことをやめる
3) オフィスの中で体を動かそう。	簡単なストレッチでも
4) 水曜日のエクササイズデーには参加しよう。	水曜日はウェルネスデー（健康に気を付ける日）として位置づけ
5) 水曜日はフルーツを持ってくるようにしよう。	

②チェックリストを使いながら100日間で習慣化を目指す

③項目ごとにポイントを付けて、誰が頑張っているかを見える化

④100日後には、一番体型が改善した人と、一番真剣に取り組んだ人を表彰

実施までの背景

◆勤務時間中に職員の健康づくり？

フィジー政府は現在、「働く人の健康づくり」を進めています。そのため、毎週水曜日の午後1時間はエクササイズデーとして、仕事の手を止めて職場の仲間と運動をすることを推奨しています。

◆なぜ「100日」？

有名な話なので知っている方も多いかもしれませんが、習慣についての本によると、食生活や運動などの“身体習慣”は、身に付けるまでに3か月は必要なのだそうです。そこで、キリ良く100日にしました。

開会のセレモニー

チャレンジを始める前に、いくつかの目的でセレモニーをしました。

- ①このメンバーが、栄養を通してフィジーの未来を担っているのだと皆で確認する
- ②セレモニーをすることで、今後の取り組みへの士気を高める
- ③100日は長いから、委員会のメンバー以外にも皆で励まし合っていくために団結する



▲ここでは'walk the talk (有言実行)'がスローガンだと盛り上がりました。



▲開会を記念するボスのサイン



▲ケーキカットではなく、スイカカットにしました

食事を改善 | 適量を知るためのワークショップ

「キャッシュカロリー」という、摂取すべきエネルギー量をお金に見立てて、1食にどのくらい食べたら良いのかを学ぶワークショップを開きました。事務職の女性は、普段食べているお菓子やバターが想像以上に高エネルギーだったらしく、「知らないままだと大変だったわ」と言ってくれました。



運動を推進 | 息を吹き返したエクササイズデー

それまでは、着替えを忘れたとか体調が悪いとかの理由で参加者が少なくなっていた水曜日のエクササイズデー。このチャレンジを始めてからは参加する人が増え、活気が戻りました。モチベーションが上がった同僚は、友人の職場で使わなくなったウォーキングマシンをもらって来て、みんなが水曜日以外も各自で運動できるようにと設置してくれました。



▲外は暑いので、エアコンの効いた部屋でのダンスが人気

表彰式

全員がチャレンジをやりきり、体重と腹囲が一番減った人には体重計、生活習慣が一番良く変化した人には血圧計が贈られました。アンケートによると、100日間を継続するために最も力になったのは「仲間同士の声掛け」だったとのことでした。このチャレンジは、委員会によって来年度も実施されることが決まりました。フィジーの生活習慣病の予防と改善のための種となることを願います。



ボードゲームを通して思うこと|フィジー在住の日本人に大流行のカタン

「カタン」というボードゲームを知っていますか？その土地にある資源を使いながら陣地を広げ、誰かが先に10点を取るまで終わらないゲームです。どうして国によって発展に差が出るのか、国づくりに特徴が生まれるのか、はたまた争いが起こるのか、不思議で仕方ありませんが、協力隊の仲間が言った「カタンと同じじゃない？」は、かなり納得できる部分がありました。土地があれば資源は集まりやすい。しかし、いくら資源があっても有効に使えないと意味はない。土地も資源も無くても、誰かが助けてくれることもある。世界を感じるこのゲーム、眠れなくなりますがおすすめです。



▲この時は羊貿易がうまく機能しなくて負けました。少人数でも大人数でも、しかも電気が無くても遊べます。

任期を終えて

フィジーは、私が2年間いたことで何かが変わるのでしょうか。それはNo かもしれないという気がしつつも、ほんのわずかな Yes であってほしいと願う気持ちが捨てきれません。青年海外協力隊としての2年間は、思い描いていたものとは違うことが多くありました。それは自分の勇気や努力が足りないことが原因でもありました。夢と理想だけが一人前で来た私は、フィジーに馴染んでいる振りをするので精一杯だったように思います。それでも、これまでの通信に書いてきたように、たくさんの人と一緒に笑って泣いて過ごした2年間は、私だけが持っている新しいカードとなりました。



▲元気いっぱいな村の子どもたち

世界中 どこだって だれだって

先日、岩手県釜石市に行ってラグビーの日本対フィジーの試合を観戦しました。フィジーの友人たちからは、「応援してくれてありがとう」「アヤミがフィジーを大切にしてくれて嬉しい」とメッセージが来ていました。帰国する時に、私たちがまるで永遠の別れのように大げさにお別れしたことは、今では笑い話になっています。出会って同じ時間を過ごした人々とは確かに繋がっていて、世界は本当に「It's a small world (小さな世界)」の歌のままだと感ずるのです。



▲私をネイサンと呼んでくれる、かわいい妹。帰国の直前に、一緒にスイートオレンジの木を植えました。実がなったら収穫に行きたいです。

Vinaka vakalevu (ビナカ バカレブ/ありがとうございました)

最後になりましたが、帰国後に私が最も感動したのは、日本が発展していることでもご飯が美味しいことでもありません。それは、たくさんの「おかえり」の言葉です。「待ってたよ」「病気はしなかったか」「フィジー通信読んでたよ」数えきれないほどの人が、あたたかく声をかけてくれました。特に、いつも心配しながらもサポートしてくれていた家族、短い時間でも会おうとしてくれる友人、戻ってきた私を受け入れてくださった職場の皆さん。この場を借りて感謝申し上げます。フィジー通信をこれまで読んでくださった皆さんも、本当にありがとうございました。私の経験を少しでも“おすそ分け”できていれば嬉しいです。

Moce mada. (モゼ マンダ/さようなら)