

令和4年度

国際協力研修(ベトナム)

2023年2月28日～3月10日

報告書



学習院女子大学
Gakushuin Women's College

令和4年度 国際協力研修（ベトナム）
2023年2月28日～3月10日 報告書

目次

1. はじめに	1
1) 研修の主旨	
2) 研修内容とスケジュール	
3) 研修地域の概略	
2. 研修の活動報告	4
1日目ホーチミン：戦争証拠博物館見学・花鍋（水村優那・大谷優以子）	4
2日目ホーチミン：梅雨干しライスペーパー体験・山羊焼肉（大西真央・片岡凜奈）	7
3日目ホーチミン：ベトナム料理実習・ベンタン市場見学（大西真央・片岡凜奈）	11
4日目フエ：ドンバ市場見学・アオザイ選び（袴田茉莉・松川佳子・後藤咲美）	14
5日目フエ：BAJ 活動見学・農業体験（中村優麻・桜沢菜津美・戸嶋優月）	18
6日目フエ：子ども家訪問・交流・命の教育（松川佳子・袴田茉莉・後藤咲美）	21
7日目フエ：宮廷料理実習・フルー小学校訪問・交流（大谷優以子・堀日葵・土橋彩加）	24
8日目フエ：フエ高等師範大学訪問・交流（中村優麻・平田葵・戸嶋優月）	27
9日目フエ：山岳民族トオンロ小学校訪問・交流・カトゥー族と交流（堀陽葵・土橋彩加）	30
10日目フエ：カイティン帝廟見学（平田葵・桜沢菜津美）	33
3. 現地の食にふれて	36
4. 食と環境のワークショップ	40
1) 子どもの家へのワークショップ	
2) 小学生へのワークショップ	
3) 大学生へのワークショップ	
5. ベトナム海外研修の振り返り	49
6. おわりに ベトナム研修をおえて	53
資料1：ベトナム研修フォトアルバム	55

1. はじめに

1) 研修の主旨

ベトナムは、中国、フランスに支配された歴史があり、両国の影響を融合した独特の文化を持つ国である。一方で、急速な経済発展による所得格差、貧困、環境破壊など様々な問題をかかえている。またベトナム戦争体験者が多く存命し、平和とは何かを直接伝えてくれる。

本研修では、ベトナムの食と環境、文化について学び、現地の人々、児童・生徒、大学生、山岳民族との交流から、平和や環境について考える機会とし、学生たちが世界に対する視野を広げることを目的としている。事前学習として、日本でベトナムに関する気候・風土、政治、経済、生活文化、食文化について調べて発表する。水と環境教育に関するワークショップを学び、小学校や大学でのワークショップを企画する。

このような海外研修を体験することで学生たちには、海外でのボランティア活動、国際支援、国際協力とは何か、また自分の将来やその可能性について、考えて欲しい。また日本語を学ぶ学生との交流することで、同じアジアで生きている同年代の若者が何を考え、どのような将来の希望を持っているのかを実感し、自身を見つめ直す機会としてもらいたい。

本研修は 2014 年度よりベトナムで継続的に実施しており、訪問先との連携の強化されている。2023 年は、食文化の体験として、ホーチミンで家庭料理、フエ宮廷料理と 2 回の調理実習が加えられた。

学生それぞれが、本研修を通して視野を広げ、世界の環境問題や生活文化について理解を深め、自分なりの国際交流のあり方を考えると同時に、「人生」とは「幸せ」とは何かを考えるきっかけとなれば幸いである。

2) 研修内容とスケジュール

ご旅行日程: 2023年2月28日～3月10日 9泊11日間(機中1泊)

受注型企画旅行

企画・実施 株式会社ピース・イン・ツアー

日次	月/日	都市	発着時刻	交通機関	スケジュール	食事
1	2月28日 (火)	成田 成田発 ホーチミン着 ホーチミン	07:30 09:30 14:25 午後 夜	VN301 専用車	成田空港第1ターミナル 北ウィングAカウンター前ご集合 ベトナム航空にてホーチミンへ 着後、空港にてお出迎え、市内へ(ホーチミンの印象) 戦争証跡博物館見学(ベトナム戦争) 花鍋のご夕食(食文化) ホーチミン SAIGON HOTEL 泊	昼:機内食 夕:レストラン
2	3月1日 (水)	ホーチミン	朝 午前 昼 14:00 夜	専用車	ホテルにて朝食(食文化) ホーチミンの路地裏見学(環境教育) 露干しライスペーパーを作っている家訪問(食文化) 実際にライスペーパー作りを体験します 野菜や豚肉を露干しライスペーパーで巻いて食べるご昼食(食文化) ハンモックカフェで休憩後、ホーチミンへ ヤギ焼肉&ヤギ鍋のご夕食(食文化) ホーチミン SAIGON HOTEL 泊	朝:ホテル 昼:レストラン 夕:レストラン
3	3月2日 (木)	ホーチミン ホーチミン発 フエ着	朝 午前 昼 午後 17:00 18:00 19:15 20:45	専用車 VN1378 専用車	ホテルにて朝食(食文化) ベトナム料理教室(食文化) 市場にて買い出し、その後料理教室へ ベトナム料理を数品作ります 作った料理のご昼食(食文化) ベトナム市場見学(環境教育) バインミー購入(食文化) (出発の2時間前迄に)空港までご送迎 ベトナム航空にてフエへ 空港にてお出迎え、ホテルまでご送迎 フエ DUY TAN HOTEL 泊	朝:ホテル 昼:料理教室 夕:○
4	3月3日 (金)	フエ	午前 昼 午後		フエ最大のドンバ市場見学(環境教育) フエでの活動に必要な物品購入 ベトナム民族衣装のアオザイをオーダーメイド(オプション) フォーのご昼食(食文化) フエでの活動準備(会場:ホテル6階予定) 昼食&夕食(食文化) フエ DUY TAN HOTEL 泊	朝:ホテル 昼:レストラン 夕:レストラン
5	3月4日 (土)	フエ	朝 午前 昼 午後	専用車	ホテルにて朝食(食文化) NGO法人BAJ様の活動地訪問 BAJ様からのレクチャー、農業体験、農民へのインタビュー 農家の人々のご昼食 フエ郊外のお茶屋にて中間振り返り 昼食&夕食(食文化) フエ DUY TAN HOTEL 泊	朝:ホテル 昼:農家 夕:レストラン
6	3月5日 (日)	フエ	午前 昼 午後	専用車	フエ市運営の子どもの家訪問 子どもの家施設案内 昼食作りのお手伝い(鳥)(食文化) ※野菜を切るところから 子どもの家にてご昼食(食文化) 子どもの家にて交流・授業(環境教育と味わい教育) 昼食&夕食(食文化) フエ DUY TAN HOTEL 泊	朝:ホテル 昼:子どもの家 夕:レストラン
7	3月6日 (月)	フエ	午前 昼 午後	専用車	ベトナム料理教室(食文化) ※料理学校にて作った料理のご昼食 フールー小学校にて授業(環境教育) 昼食&夕食(食文化) フエ DUY TAN HOTEL 泊	朝:ホテル 昼:料理教室 夕:レストラン
8	3月7日 (火)	フエ	終日	専用車	フエ高等師範大学訪問(環境教育と味わい教育) 日本語学科の学生と交流・授業 昼食&夕食(食文化) フエ DUY TAN HOTEL 泊	朝:ホテル 昼:レストラン 夕:レストラン
9	3月8日 (水) 国際婦人デー	フエ	終日 午前 午後	専用車	山岳少数民族の村訪問 トゥオンロ小学校にて授業(環境教育と味わい教育) カトゥー族の村にて支援物資贈呈・交流(環境教育) 昼食&夕食(食文化) フエ PILGRIMAGE VILLAGE 泊	朝:ホテル 昼:レストラン 夕:レストラン
10	3月9日 (木)	フエ フエ発 ハノイ着	午前 11:00 昼 午後 17:00 17:30 18:40 20:00	専用車 VN1546	活動のまとめ カイティン帝廟見学(教育) 帝廟近くのレストランにてご昼食(食文化) 活動のまとめ ～お部屋は17:00までのレイト・チェックアウト～ ホテル発 空港チェックイン ベトナム航空にてハノイへ 着後、国際線へ移動&チェックイン 機中泊	朝:ホテル 昼:レストラン 夕:-
11	3月10日 (金)	ハノイ発 成田着	00:30 07:00	VN310	ベトナム航空にてご帰国の途へ 成田空港着	朝:機内食

3) 研修地域の概略



成田空港からホーチミンまで
約7時間のフライト。
フエまでは直行便なし。

時差2時間
(日本12時、ベトナム10時)

図1. ベトナム地図

- 面積：32万9,241平方キロメートル、首都：ハノイ
- 気候：高温多雨、熱帯モンスーン気候。日本と同様に地域差が大きい。
研修期間である2～3月は、南部のホーチミンは日中30℃を超える暑い日が続くが、北部は寒い。中部のフエは、南部ほど気温も高くなく比較的過ごしやすい。
- 人口：(2022年、越統計総局) 約9,946万人
- 民族：キン族(越人) 約86%、他に53の少数民族、言語：ベトナム語
- 主要産業：農林水産業(GDP占める比率11.88%)、鉱工業・建築業(同38.26%)、サービス業(同41.33%)
- GDP(2022年、IMF推計値)：約4,138億USドル(9,324兆ドン)
- 一人当たりGDP(2022年、越統計総局)：4,110USドル(9,560万ドン)
- 為替レート(国家銀行)：1ドル=約23,807ドン(VND)(2023年2月20日)
ベトナム1,000ドン = 日本 約5.7円
- 在留邦人数(外務省海外在留邦人数調査統計)：21,819人(2022年10月現在)
- 在日ベトナム人数(法務省在留外国人統計)：476,346人
中国人に次いで2番目に多く、全体の15.9%を占める。(2022年6月現在)

2. 研修の活動報告

1 日目：水村優那・大谷優以子

7 時 30 分成田空港第一ターミナルに集合した。コロナ禍にも関わらず少し規制が緩和されていたのか、国際線を利用する人が多くいた。外国人も非常に多くとても混んでいた。

チェックインを済ませ搭乗したら、青色と黄色のアオザイを着た CA がいた。離陸時の機内案内の緊急時の動画は、出演者が踊っていてすごく独特だった。11 時 30 分になると機内食がでた。ジャパニーズスタイルかウェスタンスタイルかを選択できた。写真 1-1,2 の通り、ジャパニーズスタイルはうどんと豚肉、煮物が中心で、ウェスタンスタイルはご飯と牛肉、フルーツであった。また、飲み物は赤ワイン・白ワイン・コーヒー・紅茶などの数ある中から選択することができた。フライトは、日本時間で離陸が 9 時 56 分、着陸が 15 時 55 分で約 6 時間のフライトであった。飛行機内からの眺めは、ホーチミンに近づくほど日本とは違うところがあり、わくわくした。ホーチミン付近の眺めは、川が S 字型になっており、京都の様に区画整備されていた。



写真 1-1 機内食ジャパニーズスタイル



写真 1-2 機内食ウェスタンスタイル

ホーチミンに着くと、日本とは違う蒸し暑さを感じた。マスクをしているのが辛いぐらいの暑さだった。その後バスに乗り込んだ。ホーチミン市内はやはりバイクの量が多く、クラクションが頻繁に鳴らされていた。ベトナムの人は移動距離が短くても歩く習慣があまりなく、バイクで移動することがほとんどだそう。ベトナムで人気のバイクは日本製品で、特に HONDA が人気らしい。また、ヘルメットで個性を出していたように感じた。カップルで同じヘルメットを被ったり、猫耳のついたヘルメットを被ったりしていた。そして、歩道にもかかわらずバイクで通ることもベトナムでは当たり前の光景であることが分かった。子どもが道路と道路の間に座っていたり、バイクにまだ幼い子どもが乗っていたり、犬も乗車していたりと、日本では見ることが出来ない景色であった。そして、一方通行の道路が日本よりも多いのではないかと感じた。さらに、信号機は秒数をカウントしていた。

ホーチミンに着いてまず向かった先は戦争証跡博物館である。館内に入ると、実物大の戦車や戦機が外に展示されていた（写真 1-3,4）。戦車の間を通るだけでも怖くなってしまふほどの迫力で、戦時中は街中に溢れていたと考え、当時の人は想像がつかないほどの恐怖感を抱きながら生きていたのだろうと思った。

博物館の中は3階建てになっており、3階から順番に見学した。ナイフを突きつけられていたり木に逆さまに吊るされていたりと、序盤から目を背けたくなるような写真であった。水の中に潜り銃器だけ水上に出している写真があり、陸だけでなく川も戦場であったことを知った。また、インドシナ戦争で亡くなった方の名前の中に日本人の名前も数名いたことに驚いた。戦死した人の写真や大怪我をした写真など当時起きたことをそのまま伝えていた。銃器や銃弾なども展示されており、戦争がよりリアルに感じられた。

また、枯葉剤が散布された時の写真を展示しているエリアもあった。奇形で生まれて来た子どもや障がいを負っている子どもなどの写真がたくさんあった。ここまで悲惨だとは知らなかったので衝撃だった。

私たちが戦争証跡博物館を見学する中で、おそらくアメリカなどの外国人がほとんどで若い人や高齢の方もいた。皆、眉間に皺を寄せたり唇を噛みながら見学しており、戦争を二度と起こしてはいけないと全員が改めて感じたと思う。ウクライナ問題が起きてから一年が経った今も、まだ戦争は続いている。私たちがベトナム研修をしている中でも、ウクライナの人たちは厳しい状況で暮らしていると考えると非常に胸が痛くなった。この見学を通し、平和のために私たちに何が出来るのか考えさせられた。



写真 1-3 爆弾



写真 1-4 戦機

その後は、ホテルに向かった。ホテルの部屋が思ったよりも綺麗で、ベトナムのコンセントはタイプ C だったが、日本のものも使えたことが嬉しかった。30 分休憩した後は、両替をしに行った。私は 9,000 円をベトナムの通貨のドンに変えた。9,000 円は、1,530,000 ドンになった。日本円での 100 円はベトナムでは約 170 円に当たることが分かった。物価上昇していても尚、円の価値は高い為、買い物は比較的しやすいと感じた。

夕食は花鍋がメインであった（写真 1-5）。花鍋の中身は、カボチャの花・ニラのつぼみ・蓮の茎・シロゴチョウ・テンリーの花・ディンディエンの花・あじさいであった。メは、ブンとお米であった。花鍋に使われていたスープは日本のスープに似ている感じがして親しみやすい味であった。

他にも牛肉のサラダ・イカフライ・ビーフン・季節のフルーツがあり、私達はパクチーがあまり得意でなかったため、パクチーが入った牛肉サラダは少し苦手だった。また、ビーフンも炒めて食べる日本と少し違い、もちもちしてほかの食材につける食べ方であった。



写真 1-5 花鍋

夕飯を食べてホテルへ戻るまでの道のりで、現地の人達の温かさを感じた。バスから手を振ると振り返ってくれたり、ハートを作ってくれたり嬉しかった。また、実際にホテルの近くにいる人に話しかけたが、日本語を喋れる人が多く、親日家であることを感じた。写真 1-6 は実際に交流した時に撮影したものだ。「ありがとう」や「こんにちは」と日本語で言ってくれた。私たちは、その際にベトナム語での「ありがとう」を教えてもらった。実際に現地の人と交流することは楽しく、よりその人達のことを知りたいと思った。ベトナムに着いたばかりの今日だけでも日本との違いを十分に感じる事ができた。これから現地の方と交流することが非常に楽しみになった。



写真 1-6 国際交流

2日目：大西真央・片岡凜奈

朝 5 時に謎の音楽が外から聞こえてきた。6 時頃に食べた朝食はビュッフェスタイルだった（写真 2-1）。フルーツの種類が日本と違い、スイカ・ドラゴンフルーツ・パッションフルーツだった。私はフランスパンを焼いて食べた。焼く工程が面白かった。トースターのレーンが動いて自動的に下から焼かれたものが出てきた。ヨーグルトはギリシャヨーグルトでとろみが強かった。



写真 2-1 ビュッフェスタイルの朝食

朝 7 時 10 分にバスで出発したが、路上で飲食している人がたくさんいた。朝でもゆったりした時間をつくることができるのだろうか。相変わらずバイクの交通量が多い（写真 2-2）。その中で霊柩車のようなものを見かけた。一瞬だったので写真を撮ることはできなかったが、黒色で日本と似た形で、後ろの小さな荷台のようなところに金の像と両端に花がのっていた。



写真 2-2 バイクの交通量

路地裏では、ミルクフルーツ・ローズアップル・蒸しバナナなどを食べた。ミルクフルーツ（写真 2-3）は別名「おっばいフルーツ」と呼ばれており、よく揉んでから食べるそう。匂いはウリや梨のようで、味は柿のようだった。市場のような所にも行った。果物や野菜、魚などが売られていた。先生方が屋台で購入してくださったさつまいもやバナナの揚げ物と辛い揚げ物を食べた。みんな美味しそうに食べていた。

ホーチミンからバスで 1 時間半移動して、スーパーに到着した。初めてベトナムで買い物をした。レジで表示されたお金の桁が多く、戸惑いながらの会計だった。みんな謎のピンクのアイスクリーム（写真 2-4）を食べていた。味は謎のままである。



写真 2-3 ミルクフルーツ



写真 2-4 ピンクのアイスクリーム

11 時頃に露干しライスペーパーを作っている家に訪問した。お母さん方が作っている姿（写真 2-5）は手際が良く、あっという間に完成していた。しかし、自分達でやってみると火の通ったライスペーパーをロールのようなもので巻きつけ、剥がす作業が特に難しかった。作りたてのライスペーパーを初めて食べてみたら、もちもちでとても美味しかった。この露干しライスペーパーは、保存料が入っていないため輸出ができず、貴重なものらしい。ライスペーパーの柄は干している竹の網目であることに気がついた。また、パキパキと音が鳴ることが疑問だったが、ライスペーパーが乾いて竹から剥がれる音だった。

ライスペーパーを焼く作業（写真 2-6）は技術が必要でなかなか上手く作ることができなかったが、焦げた部分もとても美味しかった。



写真 2-5 露干しライスペーパーを作っている姿



写真 2-6 ライスペーパーを焼く姿

お昼は、香草・にんじん・だいこん・もやし・肉をライスペーパーで巻いてヌクナムにつけて食べた（写真 2-7）。さまざまな食材の食感を楽しむことができた。米粉とタピオカ粉で作られた「バインカンチャンバン」というベトナムのうどんは、麺がプルプルしていて歯切れがよかった。日本のうどんとは違い、コシがなく初めて食べる食感だった。



写真 2-7 昼食のライスペーパー

ハンモックカフェでは、ハンモックにゆらゆらと揺れながら現地の人達と同様に会話や昼寝を楽しんだ（写真 2- 8）。

夜ご飯は、ヤギの焼肉（写真 2-9）とヤギ鍋（写真 2-10）を食べた。初めてヤギ肉を食べたが、想像していたよりも柔らかくクセがなかった。スターフルーツやバナナなどをライスペーパーで巻き、豆乳のタレをつけて食べた。ヤギ鍋にはヤギの髄や脳みそ、腸なども鍋に入れて食べた。髄や脳みそはとろとろしていてクリーミーだった。



写真 2-8 ハンモックに揺られて
いる様子



写真 2-9 ヤギ焼肉



写真 2-10 ヤギ鍋

3日目：大西真央・片岡凜奈

朝 8 時にホテルを出発した。そして、サイゴン川に架かる橋を渡り、ベトナム料理作りを体験しに向かった。道中は開発中の街並みを見ることができた（写真 3-1）。ホテル近郊の文化や歴史が感じられる街並みとは異なり、近代的な建物が建ち並んでおり、ベトナムの新たな一面を垣間見ることができた。

料理教室は、P'ti Saigon というレストランで行われた（写真 3-2）。甘いレモンティーのような飲み物と「ココナツチェン」と呼ばれるココナツのドライフルーツを飲食し、少しの間休憩をしてから朝 9 時に開始した。料理教室では、3 品作り方を教わった。

まずザボンのサラダを作った。「ジャボン」や「ジャボン」と勘違いしていたが、正しくは「ザボン」だと判明した。ザボンとはブントンのことで、大きなグレープフルーツのようなものだ。そのザボンを一口サイズにちぎり、にんじん・玉ねぎ・ミント・ドライ玉ねぎ・豚肉・エビ・白い胡麻・ヌクナム・ピーナツをそれぞれ半分だけをボウルに入れ、味の調節を行い、ザボンの形が壊れない程度に軽く混ぜる。そして、残った材料と一緒に盛り付け、サクサクのライスペーパーに乗せて一緒に食べた（写真 3-3）。

次に魚の料理である（写真 3-4）。魚はライギョと呼ばれる種類でうなぎの形に似ており、さらに大きいことが特徴である。味付けは魚ソースで、ナンプラー・砂糖・にんにく・唐辛子を混ぜたもので、味が濃く、白米と一緒に食べると非常に美味しかったため、日本人の口に合う味だと感じた。



写真 3-1 開発中の街並み



写真 3-2 P'ti Saigon というレストラン



写真 3-3 ザボンのサラダとライスペーパー



写真 3-4 魚の料理

最後に蓮の実のぜんざいである（写真 3-5）。ベトナムの名物で、1 時間程調理時間が必要なため、今回私たちは説明を聞き、昼食で頂いた。蓮の実はひよこ豆のようだった。



写真 3-5 蓮の実のぜんざい

午後 12 時 30 分ごろにベントナン市場（写真 3-6）へ行った。屋根があり中は食品も販売していたため、さまざまな匂いがした。店が狭い間隔で出店していて、夜店のようだった。

午後 2 時ごろに高島屋へ向かった。吹き抜けの作りでお店の種類や雰囲気が日本とそっくりであった（写真 3-7）。



写真 3-6 ベントナン市場



写真 3-7 高島屋

午後 5 時ごろにフエへ行くために空港へ向かった。鶏肉・大根とにんじんの酢漬け・唐辛子などを挟んだバインミー（写真 3-8）は、ボリュームがあり非常に美味しかった。味はマヨネーズのようなまろやかな味わいだった。国内線の空港でバインミーを食べている人が多く見られ、手軽に食べられているのだと実感した。



写真 3-8 空港で食べたバインミー

夜 7 時 30 分ごろにフエへ向かうためホーチミンを発った。ホーチミンの上空から見える街の灯りに比べ、フエは圧倒的に灯りが少なく感じられた（写真 3-9）。



写真 3-9 飛行機から見たホーチミン

ホテルへ移動中のバス内ではソンさんがフエについて説明してくださった。その中でも印象的だったことがバイクのヘルメットについてだ。交通事故が多いため、ヘルメットを被っていないと罰金をとられるようになっているそうだ。その理由からヘルメットを被るようになったのだとバスから道路をのぞきながら思った。しかし実際には形だけのヘルメットで、身を守るためではなく罰金を逃れるために着用している人もいるそうで、非常に興味深かった。フエ市内に入ってから、人も店も増え、活気を感じた。

明日からのフエでの活動に備えゆっくりと休みたいと思う。今日一番の盛り上がりは、明日の集合時間が朝 9 時と伝えられた時だった。

4 日目：袴田茉莉・松川佳子・後藤咲美

フエでの一日が始まった。外では鳥が「ピーピーピーピーピー」と鳴いている。今日のスケジュールはドンバ市場の見学からだ。行きのバス車内では、フエでのガイドであるソンさんがフエについて沢山教えてくれた。中でも興味深かったことは香水川だ。付近に花がある事からこの名前が付いたそうだ。名前の由来になるほどの印象を刻む花はどんな香りがするのだろうか。

市場に着くと独特な匂いが鼻を通り抜けた。中を覗いてみると、肉・魚・野菜・お菓子・乾物・お花など何でも揃っていた。日本との違いを感じた点は肉だ。それらは常温で売られ、サイズも大きく、姿が想像できるような形で売られていた（写真 4-1）。二階では、服や雑貨、おもちゃなどが売られていた。また、今日はアオザイデーであるらしく、多くの店員さんがアオザイを着ていた（写真 4-2）。その内の一人の店員さんに、甘さが丁度良くて美味しいドライマンゴーとココナッツのお菓子を試食させてもらった（写真 4-3）。



写真 4-1 市場で売られている肉



写真 4-2 アオザイを身に纏った店員



写真 4-3 試食したお菓子

市場の後には Co.opmart へ行き、お土産の購入や後日の交流に必要な物品の買い出しを行った。子どもの家グループは、必要な物品として菓子をいくつか購入したが、その際に日本の菓子売り場と比較してパイが多く陳列されており、人気であると実感した（写真 4-4）。1 階の中央には洗剤コーナーがあり、日本のものと比較して非常に大きく、両手でも持ち上げることが困難なほどだった（写真 4-5）。さらに、スーパーマーケットの 2 階にあるゲームセンターでは 2 コイン 25,000 ドンと、札だけでコインがないためベトナムではゲームをする際にコインと交換することが必要であると学んだ。



写真 4-4 フェエのスーパー



写真 4-5 ベトナムで売られている洗剤

午前 11 時ごろにアオザイ作りへ向かった。薄い色から濃い色、刺繍が入った模様や絵の具のような模様まで多くの種類があり、選ぶところから楽しむことができた（写真 4-6）。サイズを測るときは、首から脚の長さまでと細かく測っており、アオザイを作るまでに時間がかかることを実感した。



写真 4-6 アオザイ選び

午後 0 時ごろ昼食を食べにレストランへ向かった。見た目はフォーと変わらなかったが、フォーに比べて少し固く、うどんの食感に似ていた。日本人が食べ慣れている食感だったため、おかわりする人が多くいた (写真 4-7)



写真 4-7 ベトナムのうどん

午後 1 時ごろに昼食を食べ終わり、ホテルへ戻った。ベトナムでは、フランスの植民地時代の歴史が強く残っているため、昼になると昼休憩をする文化があり、特にフェではこの文化が根付いており、昼になると外には観光客しかいなくなるほどだそう。

午後 1 時 30 分ごろ、ホテルで洗濯を頼んだ洋服が返却された。ホテルの従業員にチップの支払いを要求され、数分揉めた。小山さんが来てくださりその場は無事解決できたのだが、後から同意書を確認したところ、私たちはワンピースの洗濯をお願いしていたが、ワンピースよりも金額の高いスカートの金額を払ってしまっていたことに気が付いた。(写真 4-8)



写真 4-8 フェでのクリーニング

午後 3 時ごろからフエでの活動に向けて準備をした。活動を円滑に進めるために、自分達のグループに必要なことは何かが明確になった。

ベトナム研修 4 日目の夕食は、ベトナム特有の料理ではなかったため日本人の私たちにとって食べやすいと感じる味であった。エビと豚肉の炒め物（写真 4-9）のタレが白米によく合い、箸が進んだ。夕食で利用したレストランからホテルへ帰る道のりで、フエはホーチミンと比べたらバイク利用者の数は少ないが、それでもやはり日本ではなかなか見られないほど多くのバイク利用者がいると感じた。（写真 4-10）



写真 4-9 エビと豚肉の炒め物



写真 4-10 フエでのバイク利用者

5 日目：中村優麻・桜沢菜津美・戸嶋優月

フエでの 2 日目は NGO 法人 BAJ（以下、BAJ）の活動訪問から始まった。朝 8 時 30分に集合すると、ホテルまで BAJ のドンさんとニューさんが来て下さっており、挨拶をした後 BAJ の活動見学へ向かった。バスで景色を見ているとホーチミンとの街並みの差を改めて実感した。建物は高くても 2 階建てまでのものが立ち並び、目立つ建築物は歴史ある高校や博物館などで、景色だけでもこの街の風情が感じられた。バスで聞いた話によると、フエからホーチミンまでは電車で 26 時間、フエからハノイまでは 18 時間かかるそうだ。ベトナムの電車は日本の新幹線とは違い揺れが激しいため、「電車のマッサージ」と呼ばれているらしい。

15 分程で到着し、まずは BAJ の活動について説明を受けた。BAJ はベトナムで農家の支援をしている団体だ。日本の農協と活動内容が似ており、BAJ が運営する市場に農作物を各地から集約し、決められた時間に販売する。農業分野の支援だけでなく、2014 年からは農家でガスの作り方を普及する活動をしており、2015 年にはそれまで一般的ではなかったガスを作る技術が広まった。

見学する際には、2 班に分かれてバイオガスダイジェスターと畑を見学した。バイオガスダイジェスターとは、飼育している家畜の糞尿を使いガスを発生させる装置だ。養豚場にある豚のフンを水で流し、水とフンが混ざった液体を地下に貯め、そこからガスを発生させるという仕組みである。メタンガスが出なければ普通のガスも使用するが、普通の家庭で 1 ヶ月に 1 本ガスを使っているのに対し、メタンガスがある農家では自宅でガスを作る事ができる。そのため、購入するガスの消費量が 6 ヶ月に 1 本程で済むようになり、省エネルギー化に成功している。ひとつの家庭で十分なガスを用意するには、ブタ 10 匹ほどの糞尿が必要となる（写真 5-1）。



写真 5-1 バイオガスダイジェスター

畑ではトマト・アサガオ・コショウ・ドラゴンフルーツ・レタス・キャベツ・アマレットリーフ・インゲンなどを育てていた（写真 5-2, 5-3）。



写真 5-2 畑の作物 1



写真 5-3 畑の作物 2

畑の見学後は BAJ の方が用意したゲームをした。チーム対抗で畑に隠された短冊型のお題カードを探し、その謎解きをしてから本物の農作物を取ってくるというゲームだった。カードに書かれたヒントをもとに何の植物か当てるといふ、チームの協力が欠かせない楽しいアクティビティだった（写真 5-4）。



写真 5-4 短冊カード

昼食はいんげん洗い・揚げ春巻き・ゆで卵作りの 3 班に分かれて手伝いをした。昼食の材料は全てオーガニックのものが使われており、農家の方々と交流しながら食事を頂いた（写真 5-5）。



写真 5-5 揚げ春巻きチーム

午後はホテルに戻り昼寝をした。フエは仏教が盛んな都市で、シエスタと呼ばれる昼寝の文化が存在する。シエスタとは南ヨーロッパの文化で、ホーチミンと比べ長閑なフエではフランス植民地時代の名残が強く残っている。食事と昼寝をしてリフレッシュした後、フエ郊外の茶屋で鉄観音茶を飲みながら、これまでの活動振り返りと明日以降のアクティビティについて話し合った。お茶請けはドライ生姜・かぼちゃの種・カシューナッツ・ドライ蓮の実などベトナムらしいお菓子であった（写真 5-6）。



写真 5-6 ティータイム

カフェで休憩した後はベトナムの精進料理店へ行き、炒飯・揚げ春巻き・生春巻き・野菜とブンの鍋・きのこのピリ辛炒めなどを食べた。精進料理は魚や肉を使わないため、料理の味がくどくなく、とても食べやすかった。肉の使われていない炒飯は、あっさりした味付けだったが旨味が感じられた。

6 日目：松川佳子・袴田茉莉・後藤咲美

午前 10 時ごろに命の授業を行った。はじめに現地の方に手本を見せていただいたが、鶏の脚を紐で結ぶと鳴き声が大きくなり、その後も聞いたことのない高い声を出しながら抵抗していて、非常に心が痛くなった。首を掴まれてからは抵抗することも少なくなり、これから自分がどうなるのかを悟っているように感じた。しかしながら、血を抜かれた後に何度か動いて必死に羽を動かしていたのを見て、生きたいと思っていることが強く伝わってきた（写真 6-1）。私は、切ることや抑えていることはできなかったものの、羽をむしる作業には参加した（写真 6-2）。数分前には元気に動いていた鶏が目の前で締められ、羽をむしられて、私たちが日常的に食べている鶏肉のかたちへと近づいていく様子を見て、悲しくなった一方で、食に対する気持ちに変化した（写真 6-3）。私たちが普段食べている鶏肉は加工されていることが多いが、それらは今回の体験のように、苦しむ鶏と締める人がいてこそその食材であることが改めて理解でき、関わっている生き物に感謝することの大切さが伝わった。



写真 6-1 鶏の締めと血抜き



写真 6-2 羽をむしる作業



写真 6-3 鶏の解体

次は、子どもたちに向けたワークだ。入念な準備を重ねたが、上手く進めていくことができるのか、子どもたちは飽きずに楽しんでくれるか気になり、ドキドキした。

1 つ目のワークは椅子を使用したゲームだ。少なくなっていく椅子に皆で協力して座るゲームと椅子取りゲームを行った。子どもたちの反応は案外良くて、一先ずホッとした。現地に来てから、競うゲームには景品をつけることに変更した点も良かったようだ

(写真 6-4)。

次のアクティビティは驚異の旅だ。子どもたちがルールを間違えて理解したまま進めていたが、言語が分からなく、直ぐに伝えられなかったため焦った。しかし、他の学女生や先生方の協力もあり、何とか立て直せた。ゲームを通しながら、学んで欲しかった事にも気づいてもらえたようだ(写真 6-5)。

午前中の最後のゲームはジェスチャーゲームだ(写真 6-6)。こちらも盛り上がったようで安心したが、1 番に終わったチームが景品を求めたためルールが急遽変わり、少し焦った。子どもたちがゲームを笑顔沢山で楽しんでいる様子を見て、嬉しかったと同時に、こんなに可愛い子どもたちが実親に手放されたり、事情があって一緒に暮らせなかったりしたのだと思うと複雑な心境になった。しかし、今日の一瞬でも子どもたちのプラスの感情に貢献できるのなら、午後も精一杯頑張ろうと思った。



写真 6-4 椅子取りゲーム



写真 6-5 驚異の旅



写真 6-6 ダンスのジェスチャー

お昼ご飯を食べ終わった後、ゴンチャというタピオカショップに行った。日本には売られていないブリュレのタピオカドリンクもあり、日本語学校の子のおすすめで飲んでみたが、日本では飲んだことのない味と食感で非常に美味しかった
(写真 6-7)。



写真6-7 ベトナム人おすすめのタピオカドリンク

午後 3 時ごろから後半の交流が始まった。交流会で子どもたちと一緒にいった遊びは、幼い子にとって難しいと感じるものであったが、悩んだり考察したりしてみんな真剣に取り組んでいた (写真 6-8)。



写真 6-8 積極的に発言する子どもたちの様子

夜ご飯を食べ終えた後、船に乗った。ライトアップされた橋やきれいな夜景を見て心が癒された (写真 6-9)。

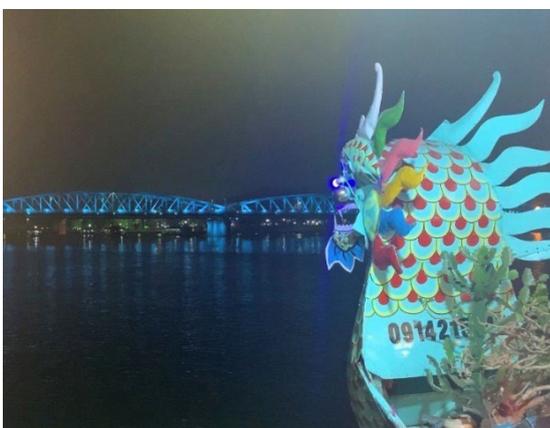


写真 6-9 船からの景色

7日目：大谷優以子・堀日葵・土橋彩加

7日目の朝、7時ごろから大きな音楽と男性の大きな声が聞こえ、7時半ごろホテルを出発しようとする土砂降りだった。雨の音は大きく、ホテル中に鳴り響いていた。いざ外へ出てみると雨は止んでいて、通り雨のようであった。今日は share kafe という街のカフェにて朝食をとった。カフェでは、クロワッサン・チョコドーナッツ・Salted egg coffe を頼んだ。外が眺められる席に座り、カフェの生活風景を眺めながら朝食をとった。

午前の予定は、料理教室だった。料理やサービスを学ぶ観光大学に行き、現地の1年生と一緒に料理をした。観光大学は9月入学で、学生は女性の方が多いようだ。一方、調理師のコースは男性が多く、当日の学生もほぼ男性だった。そして、観光大学の校長先生の挨拶から料理教室が始まった

(写真 7-1)。

ベトナムはその地域によって料理の特徴が異なり、北部・中部・南部に分かれている。ベトナムには約 1,800 種類の料理があ

るが、そのうちの 1,100 種類がフエ料理である。フエは昔皇帝が住んでいた地域なのでベトナム料理の中心と言われている。海や山、川があるため食材が豊富で、特にエビやカニが有名だそうだ。

当日は生春巻き・チキンとレモンの葉のグリル・フエロイヤルスープを作った。生春巻きの具材は、パパイヤ・パイナップル・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・エビで、タレはにんにく・唐辛子・レモン・ヌックナム。生春巻きの材料は全て千切りにした。使用したパパイヤがまだ熟していないものなので、塩でパパイヤの苦味を消した。ベトナムも日本と同じ方法で苦味や臭みを消すことを知っ

た。また、ライスペーパーで巻く工程は破けてしまっても難しかった。

次に、チキンとレモンの葉のグリルを作った。時間がなくほとんど現地の学生が調理してくれた。フエにしかないエビの塩辛を入れていた。味は唐辛子が入っているので少し辛かった。レモンの葉がパリパリしていて美味しかった (写真 7-2)。



写真 7-1 料理教室



写真 7-2 鶏肉とレモンの葉のグリル

そして、宮廷料理のフェロイヤルスープを作った。具材は、カニ・きのこ・蓮の実・玉ねぎ・卵であった。こちらも時間がなく、先生が調理してくれた。先生の素早い包丁さばきに皆驚いていた。スープは牛・豚・鶏の骨を煮込んだものをベースに、スープストックを 25g 入れた。そして、仕上げにナンプレーを入れて完成した。また、キャッサバを水で溶いたものを入れることでとろみをつけていた。日本の片栗粉よりもとろとろしていたように感じた。具材に蓮の実が入っており、蓮の実は乾燥させても煮ても美味しい万能な食材だと思った。また、日本とベトナムでは包丁の持ち方が異なっていた。日本は人差し指を包丁の背に沿わせるが、ベトナムは人差し指と中指で挟んで包丁を持つ。包丁が扱いづらくて切るのに時間がかかってしまった。

料理教室の後、フールー小学校に行った。フールー小学校の全校児童の人数は 287 人、教員の人数は 23 人である。今回私たちが交流した子どもたちは小学 4 年生であった。フールー小学校は昔、船の上で暮らす貧しい人たちが多く通っていたそうだ。

学校に到着すると、校長先生と副校長先生がお菓子と飲み物を用意して歓迎してくれた。校長先生の簡単な挨拶の後、校庭に移動した。校庭では子どもたちが拍手で迎えてくれた。子どもたちはとても元気があり、ゲーム説明を始めると想像以上に盛り上がってくれた。

ゲーム説明を終え、いざ本番を始めると、子どもたちは怒涛の勢いで参加してくれた。その勢いはあまりにもすごく、ゲームが成り立たなくなってしまったので一度仕切り直し、また一から開始することにした。次は 3 人 1 組のグループで手を繋ぎながら参加してもらい、終わったグループは座ってもらうなどいくつかの変更点を加えると、子どもたちは大いに楽しんでくれて無事成功することができた。これらの変更により、グループで仲良くゲームに参加してもらうことができ、また問題点が明確に分かり良い気づきを得た。

ゲームが終わると一度教室に戻り、「手洗いチェッカー」をした。手洗いチェッカーは、手に手洗いチェッカー専用ローションを塗り、手に付着した汚れを自分自身の目で直接確認し、手洗いの大切さを子どもたちに知ってもらうために用意したゲームである。このゲームでも子どもたちは一生懸命手を洗い、楽しんでくれた(写真 7-3,4)。

最後に私たちのグループが用意してきた手洗いダンスを子どもたち・学習院女子大学の学生全員と一緒に踊り、楽しくこの行事を終えることができた。

綿密に授業計画を立てていたが、実際に子どもたちと対峙しゲームをしてみて初めて気づくことが多くあり、とても勉強になった。私たちのグループはもう一度授業をする機会があるため、今回得た学びを活かしさらに子どもたちに楽しんでもらえるよう努めたい。



写真 7-3 フールー小学校環境教育



写真 7-4 フールー小学校集合写真

夕食は、牛肉のサラダ・イカフライ・豚肉をつくねにしてライスペーパーで巻いたものやフライドポテト・チャーハン・骨付き豚肉・牛肉が入った酢豚のような味のもの・チェーを食べた（写真 7-5）。

私たちのテーブルでは、フライドポテトとイカフライ、豚肉のつくねをライスペーパーで巻いたものが人気だった。そして、付属のソースのほとんどにヌックマムを使ったタレが使われていた。ベトナムの大学生にヌックマムはベトナム人にとって欠かせないものだと教えてもらった。ベトナムでの夕食は、骨付き肉を使った料理が必ず出たりサラダにも牛肉が入っていたり、肉を使った料理がたくさん出て来ることが特徴だと思った。

また、チェーの蓮の実はあるこの味がした。とても甘いが粘り気があり、日本では食べたことがないスイーツで美味しかった。別のお店で食べたチェーは、レストランで食べたものとは全く異なっていた。お餅のようなものの中にいんげんの餡が入ったもの・レッドビーン・ホワイトビーン・タピオカが入っていた。いんげんの餡の匂いが非常に強かったが、氷が入っていて食べやすかった。



写真 7-5 7日目夕食

8 日目：中村優麻・平田葵・戸嶋優月

今日の活動はフエ高等師範大学での交流から始まった。朝 8 時 30 分に集合し、ホテルから学校までバスに乗り 10 分程移動した。教室に入りセッティングして活動を開始した。

まず、私たちとフエ高等師範大学の学生（以下、フエ大生）混合のグループを 4 つ作り、アイスブレイクのゲームを行った。福笑いと糸電話を用いた伝言ゲームを説明する際、それぞれのルールを知っているか聞いてみると、フエ大生は皆糸電話で遊んだことがあったが、福笑いをするのは初めてだと言っていた。今日のワークは「食と環境」をテーマにしたため、福笑いではウシ・ブタ・ニワトリのイラストを使ったり、伝言ゲームのお題をベトナム料理に関連したものにした。特に、糸電話伝言ゲームが盛り上がり、日本とベトナムの学生同士親睦を深めた（写真 8-1）。



写真 8-1 糸電話伝言ゲーム

アイスブレイク後は「水の監査シート」という一日の水の使用量について数字で見えてみるワークを取り入れたが、一人一人水の使用量をその場で計算することは難しかったようで進行が上手くいかなかった。段々と学生が飽きている様子を感じ、午後の授業では修正が必要だと分かった。また、出汁の飲み比べのアクティビティでは出汁が練習通りに作れないというトラブルが発生し、想定していた反応を得ることが出来ないまま終了した。

気持ちを切り替えてレストランへ向かう。今日の昼食は **Bèo・Ram it・Nậm・Lọc・Nem Lụi** を食べた。**Bèo** は米粉で作られたモチモチの薄い生地にエビフレークを乗せたもので、お皿が非常に小さくわんこそばのように次々と食べることができて美味しかった（写真 8-2）。



写真 8-2 **Bèo**

Ram it はエビを揚げたサクサクの生地に **Bèo** に似た餅をのせたもので、食感のサクサクとモチモチが両方同時に味わえる点が新鮮で面白かった。付けるソースは 3 種類あり、味を変えながら楽しんだ（写真 8-3）。



写真 8-3 **Ram it**

昼食を食べながら午前中に行った授業の振り返りをしてホテルに戻り、シエスタ後に集合した。再びフエ高等師範大学へ向かい午後に備えた。

午後のアクティビティも基本的には午前と同じ内容で進めた。しかし、午前に比べ日本語があまり分からない新入生が多かったため、伝言ゲームのお題を長い文章ではなく日本の挨拶に変更したり、午前の反省を活かして少し内容を簡単にしたりした。「水の監査シート」では、ファシリテーターである私たちが一日に使う水の量を一例として紹介し、聞いている学生は計算しなくて済むように変更した。進行が困難な局面が多かったが、グループメンバーや学女生の協力のおかげで良い交流になった（写真 8-4）。



写真 8-4 交流の様子

今日の予定はフエ高等師範大学での交流活動のみであったため、夕食までの時間はショッピングモールで買い物をした。最後のお土産購入チャンスということもあり、ベトナムで有名なコーヒーやチョコレート、今までの活動中実際に食べて気に入ったお菓子など 各々買い物を楽しんでいた。私はスーパーの 1 階に入っているロッテリアの MILO をテイクアウトした。紙パック以外の MILO を初めて見たので驚いたが、ココアを少し甘くしたような味で美味しかった。

夕食はホテル近くの細道にあるレストランで、ブンボウフエ・生春巻き・エビと玉ねぎの炒め物などを食べた。ベトナムに来て初めてバナナジュースを注文したが、とても濃厚な味で果肉を感じられて美味しかった。

今夜は 6 日間滞在した DUY TAN ホテル最終日であるため、荷造りをして明日に備えようと思う。

9 日目：堀陽葵・土橋彩加

9 日目の朝はデュイタンホテルのチェックアウトのため午前 8 時にロビーへ集合した。チェックアウト後荷物を集め、バスに乗り込んだ。今日は私たちの担当であり、この研修の最後でもあるアクティビティをするため、少数民族・カトゥー族の小学校へと向かった。

バスで小学校へと向かう道中で、私たちはカトゥー族の説明を受けた。まず、ベトナムは 54 の民族が存在する多民族国家であり、その内の 8 割をキン族が占めている。残りの 2 割は少数民族であり、カトゥー族もそのうちの一つであるようだ。カトゥー族はベトナム戦争の際に北、つまり共産主義を応援し、1975 年に北が勝利したことでベトナム共産党とホーチミン氏に支援され、山から街の近くに降りてきた民族である。

まず小学校へと到着すると、ミン校長先生が出迎えてくれた。私たちが交流する子どもたちは小学 5 年生だ。子どもたちの元へ向かうと彼らは礼儀正しく挨拶してくれた。7 日目のフールー小学校の生徒とは学年も違うものの、全く異なる雰囲気であったため少し驚いた。

子どもたちとは手洗いチェッカーのアクティビティをした。手を洗い終わった後汚れを確認すると、汚れがあまり付着していない子どもも多くみられ、とても一生懸命手を洗ってくれたのだと伺えた（写真 9-1）。

アクティビティが終わると集合写真を撮り、その後手作りの輪っかとボールを使い子どもたちと輪投げを楽しんだ。このゲームもとても元気に楽しんでくれた。



写真 9-1 手洗いチェッカーをする子ども

子どもたちと別れを告げ、私たちは昼食へと向かった。9日目の昼食はバナナ・きゅうりのスープ・豚肉・揚げ春巻き・空芯菜などさまざまな料理を楽しんだ（写真 9-2）。フエ料理は日本料理の味付けに似ているものも多く、日本人の口に合うと言われる理由がフエに滞在しよく分かった。



写真 9-2 昼食

昼食後、私たちはすぐにカトゥー族のもとへと向かった。彼らは紺地にビーズを編み込んだ綺麗な衣装を身にまとい、太鼓の演奏で出迎えてくれた。

まずはじめにお茶が配られた。このお茶は朝などの空腹時に飲むとフラフラするらしく、若者はあまり飲まず年配の人々が楽しむものであるそうだ。花や葉に特有のスパイシーな味わいがあった。

続いて伝統的な踊りや歌を披露してくれた。まず一つ目の踊りは、お米を収穫し神に捧げお祈りするという意味の踊りである。緩やかな雰囲気のあるこの踊りは、自然豊かな街の風景に合い綺麗であった。

次に披露してくれた歌は母への感謝を歌う曲で、演歌のような要素のある親しみやすい音楽であった（写真 9-3）。



写真 9-3 母への感謝の曲

ここで村長さんからご挨拶があり、先ほど私たちがバスの中で聞いたカトゥー族の生活や歴史に関して話してくださいました。彼によると、今ではカトゥー族の生活レベルは上がり、経済も発展して子どもたちは全員学校に通うようになっているという。

続いてカトゥー族恒例の歓迎の歌を 2 曲披露してくれた。2 つ目の曲は、3 月 8 日が「国際女性の日」のため女性グループが披露してくれた（写真 9-4）。この曲は世界中肌の色は関係なく友達になろうという意味がこもった曲であり、日本の「ほたるのひかり」にメロディが似ておりとても親しみやすかった。



写真 9-4 女性グループの曲

その後お正月のおめでたい祭りの踊りを学習院女子大学の学生・カトゥー族の全員で踊った。お正月というおめでたい時に水牛を殺し命をいただくということを意味する剣を持ちながら踊った。

宴会を始めると、焼き鳥のようなお肉や竹の筒にもち米を入れ、焼いて作ったというご飯、伝統的なお酒をいただいた（写真 9-5）。私は 20 歳未満のため今回お酒を楽しむことができなかったが、とてもスパイシーな香りがした。周りの学生によるとお酒は美味しいというよりも酔うために飲むような辛い味わいのお酒であるそうだ。

宴会はカラオケをしながら行われ、私たちも AKB48 の曲を披露し大いに盛り上がった。



写真 9-5 カトゥー族によるおもてなし

10 日目：平田葵・桜沢菜津美

ベトナム研修もいよいよ最終日の 10 日目となった。この日は朝 9 時 50 分に、一人一人オーダーメイドで作っていただいたアオザイを着てロビーに集合した。そして、バスで 20 分ほどの時間をかけカイディン帝廟へと向かった。天気は生憎雨であったが、荘厳且つ美しいカイディン帝廟の外観は大変素晴らしいものであった（写真 10-1）。写真は啓成殿という建物であり、内部に礼拝堂と皇帝の墓が置かれている。



写真 10-1 カイデン帝廟内部の啓成殿の外観

カイディン帝廟は、グエン王朝の第 12 代皇帝であるカイディン帝の陵墓である。この陵墓は 1920 年～1931 年まで、11 年という歳月をかけて建設された陵墓である。カイディン帝はギャンブルを好み、遊び人であった。また、化粧を好んでしていた男性であったとされている。そして、彼はフランスに友好的であり、フランスの影響を多大に受け、親仏的な皇帝であった。そのため、帝廟にもフランスのバロック様式が取り入れられている。ベトナムでは、皇帝の墓はレンガ造りのものが多い。しかし、この帝廟はフランスから輸入した鉄筋コンクリートを用いて造られた墓である。そのためカイディン帝廟は非常に丈夫な造りとなっており、第 2 次世界大戦の際に枯葉剤が撒かれた後も壊れることはなく、現在も多くの観光客を魅了している。カイディン帝廟は、外観にも建物内にも莫大な資金をかけて建設された。と言うのも、当時カイディン帝は帝廟を造らせる際に、国民に課す税金を 30% も上げ、その税金を建築費に用いた。そのため、当時の国民の大多数からは反発の声が上がったと言われている。

拝庭と呼ばれる場所には文官・武官・兵士の像が置かれている。拝庭を抜け、啓成殿の中に入ると華やかな装飾で鮮やかに彩られた壁面や 9 匹の龍が回っている様子が大胆に描かれた天井が見られた（写真 10-2）。



写真 10-2 啓成殿の内部

壁に施された装飾はモザイク装飾というものであり、四季ごとの花がモチーフとなっている。この装飾は、日本や中国の皿・茶碗・陶器の破片を手作業で1つずつはめこみ接着することにより作られた、非常に繊細なものである。

白い花が咲いている木の幹の装飾は、日本のビール瓶の破片をつなぎ合わせて作られたものである（写真 10-3）。

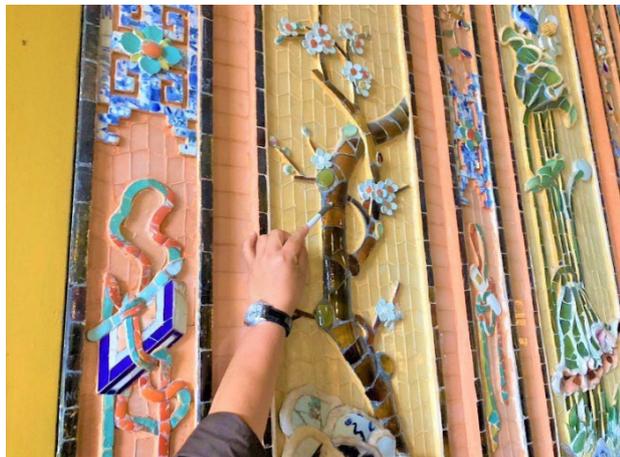


写真 10-3 モザイク装飾

さらに奥に進むと、カイディン帝の墓所が置かれていた（写真 10-4）。墓所全体に繊細な装飾が施され、黄金のカイディン帝の像が墓の中央に置かれている。この像は、実際のカイディン帝の身長や体格と同じ大きさに合わせて作られており、臨場感のある像であった。この像が設置されている地下にカイディン帝の遺体が安置されている。像の後ろに置かれている半円の装飾物は太陽を表しており、太陽が沈み皇帝も亡くなったということを表している。上から下まで豪華絢爛に造られた墓所は、皇帝の威厳を大いに感じる空間であった。



写真 10-4 カイデン帝の墓所

美しいモザイク装飾と墓所を見学した後は、帝廟を背にして写真撮影を行った。私たちは、色鮮やかで多種多様な美しい刺繍が施された個性豊かなアオザイを着て、集合写真を撮影した。歴史ある帝廟に調和した、たくさんのアオザイを着た本学の学生たちが並び、風情と趣が感じられる光景であった（写真 10-5）。自らオーダーメイドしたアオザイは、実際に着てみるとやはり着心地が非常に良く、満足な仕上がりであった。



写真 10-5 アオザイを着て撮影した集合写真

帝廟を見学した後は、優しい照明の光が心地良い雰囲気を醸し出すレストランにて昼食をいただいた。ベトナム風のお好み焼きであるバインセオ・生春巻き・味が染み込んだ茄子の煮浸しのような料理・イカのフリッター・海老が入った優しい味わいのスープ・白身魚のフリッターに甘辛いタレが絡んだ料理・甘辛い味付けの焼肉・鶏のから揚げといった料理が提供された。どれもベトナムらしい料理でありながら、日本人の私たちの口にもよく合う料理であったため、大変美味しくいただくことができた。

昼食をいただいた後はホテルへ戻った。そして、16時半のチェックアウトまでの時間を各々好きなように過ごした。ホテルには、カクテルなどを飲むことができるバーやプール、また、スパやエステなどが受けられる施設が置かれていた。

17時くらいにチェックアウトを終え、ホテルを後にした。10日間のベトナムでの日々も終わりを迎え、ホーチミンとフエの街にも愛着を感じている中、大きな寂しさを感じつつも、日本へ帰るためにまずは国内線を用いてハノイへ移動した。その後、ハノイから成田空港へのフライトの出発時間まで、各々が免税店を見て回ったり食事を取ったりしてゆったりと過ごした。そして、23時40分くらいに再び集合し、飛行機へ搭乗する時間を待った。

3. 現地の食にふれて

□ 袴田茉莉

研修中は日本でも有名なバインミーやフォー、生春巻きだけではなく、バンカン・バインセオ・揚げ春巻き・チェ・バインベオ・家庭料理など10日間ベトナム料理漬けで、たくさんのベトナム料理を食べた。

数々のベトナム料理を現地で体験して気づいたことは、日本人がベトナム料理を受け入れやすい理由だ。アメリカやオーストラリアなどの食事は味がダイレクトであることが多いと感じる。私はベトナムに近いタイにも訪れた事があり、そこでいくつかのタイ料理を食べたが、日本で食べるタイ料理の方が、味が繊細で日本人の舌に合うと感じた。ベトナムでもそのような感想を持つのではないかと予想していたが、ベトナム料理にはうま味があり、味の構成が細かかったため、その予想は良い意味で裏切られた。そしてこの点が、ベトナム料理を日本人が受け入れやすい理由なのではと思った。

□ 大谷優以子

私はベトナムの食に触れて、豊かな食材に恵まれている国だと思った。肉・魚・野菜・果物が揃っていて、一食に全てを食べることができる。しかし、野菜は日本の方が種類が豊富だと感じた。日本は根菜や葉野菜など様々な種類の野菜があるが、ベトナムは葉っぱをよく食べる。ミントやレモンの葉など日本ではなかなか食べる機会がなく、飾り用の食材を食べることができて良い経験だった。日本には無い食材や食べ方をするので毎日の食事が非常に楽しかった。また、毎回生春巻き・揚げ春巻きを食べたが、どのお店も食材や味が異なっていたのが印象に残っている。

命の授業では、私はただ眺めることしかできなかった。数分前まで元気よく鳴いていた鶏が悟ってか弱い鳴き声を出しているのが非常に胸が痛かった。食材に感謝することは幼い時から教えられてきたことだが、今回いただきますという言葉の重みを深く感じる事ができた。

□ 水村優那

ベトナム研修では、日本ではあまり主流でない食材を多く食べる事ができた。

また、命の授業の一環として鳥を締めるという体験があった。まず、鳥の締め方の手本を見せてもらったが、想像を絶する光景であった。首を切られる時、鳥が苦しみ暴れている姿を見て、辛くなると共に、私たちは普段の食事で命を頂いているということをより実感することが出来た。私たちが普段目にするのは、調理しやすいようにすでに捌かれた後の鶏肉が多い。しかし、鶏肉が私たちの口に入るまでに、鳥は食材となるために殺されている。私は捌かれた鳥の羽を抜く作業を行ったが、この経験を通して、命を粗末にしてはいけないと強く思った。

現在、世の中では、食品ロスが騒がれており、毎日食べ物が粗末に捨てられている。

私自身、この体験を通して、命を頂いていることを忘れずに感謝して食事をしていこうと思った。

□ 中村優麻

ベトナム研修全体を通して、食べ物をおいしいと感じるハードルが発前よりも大幅に下がったと感じる。私はパクチーが苦手だったが、初日の花鍋・二日目のヤギ肉と内臓を食べたおかげでパクチ

ーを苦手だと思う自分が馬鹿らしくなったのだ。また、どのお店で食べるスープも味付けが優しく染みわたる感じがしてとても美味しく、そこに加える味変食材としてパクチーとナンプレーを受け入れることができたのである。出発前は「口に合わなくて食べられるものが無かったらどうしよう」と不安に感じていたが、和食の味付けとはまた違った美味しさや出汁の旨味を感じ意外にもベトナム料理が口に合うことを初めて知った。

子どもの家で行った命の授業では、参加したメンバーの中で私だけが実際に包丁を持って鳥を絞めた。ソンさんのお手本を見た時の印象が皆の中では強烈で、怖くて辛くて近づけないという雰囲気を感じたが鳥を絞める手伝いをしている子どもたちを見て、これが彼らにとっての日常であることを実感し実際にやってみようと思いついた。日本でも誰かがこの作業をしてくれているからこそ、私たちは鳥を頂けているのだと改めて分かり、食材と食に関わる全ての人に感謝して頂こうと感じた。

□ 櫻沢菜津美

ベトナムの食卓には、野菜が豊富に並んでおり油物と肉、野菜のバランスが良い食事が根付いていると感じた。ベトナム料理と言うと、スパイスの味が強く辛いイメージがあった。しかし、付け合せのタレが複数用意されていることが多く自分の好みに合わせて選べるため、辛味の苦手な人にもベトナム料理は向いていると感じた。

命の授業は、鶏を絞めて命を断つ覚悟はしていても、実際に締められる鶏の姿、鳴き声を見聞きした途端本当に自分にそれができるのかと思いきや正直血の気が引いた。鶏の羽を抑えているときは、鶏の生きようとする力を感じ罪悪感と恐怖を感じてしまっていて涙が堪えられなかった。しかし、普段スーパーでしっかりと加工、解体され鶏肉として綺麗に売られている鶏も、私たちがこのように命をいただいているということを実感させられた。そのため、目をそらさずに最後まで見届けた。同時に、ありがたき言葉だが、食物として生きる糧になる生き物への感謝の思いを強く感じた。

このような、命をいただく感謝の気持ちを本当の意味で体感できた命の授業であった。

□ 片岡凜奈

まず、ベトナム研修全体を通しての食事について述べる。日本で生活していると花や野菜(日本であまり出回らない)、ヤギ肉を食べることができる機会が少ないので貴重な体験だった。食事は素材そのままのものをライスペーパーで巻いてタレにつけるものが多かった。また、お米がさまざまな方法で調理され、全く違った食べ方や食感を楽しむことができた。

次に、命の授業について述べる。私は初めて生きていた鶏を目の前で絞めているところを見た。鶏が鳴きながら暴れている光景が印象的であった。私は、鶏の羽を抜くことを手伝った。羽は思ったより簡単に抜くことができ、羽を抜いた後は普段目にする鶏肉の状態に近かった。自分達が普段食べている食事に鶏肉があること、スーパーに陳列されるまでにこのような仕事をして下さっている人たちがいることに改めて感謝した。

□ 大西真央

事前に授業内でベトナムの食について調べていたが、使用されている食材や味付けが苦手な味だったらどうしようと少し不安だった。しかし、実際はどの食べ物も美味しく、日本の味付けと似ている

と覚ることが多くあった。様々な料理の味付けとして用いられていたヌクナムは、もっと魚の匂いがするのかと思っていたが、全く気になることもなく美味しく頂けた。

命の授業として鶏を絞めるという体験もあった。私は鳥が苦手です。いつ飛んでくるかわからないという恐怖から、絞めている時近づくとすら出来なかったが、捌く過程を目の前で見た。普段食べている鶏肉も、誰かがこの処理をしてくれているから食べられているのだと気付かされた。数分前まで生きていた鶏が市場に並んでいた姿になり、申し訳なくなったが、今回の経験を経て初めて「いただきます」という意味を知ることができたように思う。

□ 堀陽葵

現地の食に触れ、1番印象的だったことはフエの料理が日本料理の味付けととても近く親しみやすかったことです。ホーチミンでの食事でも勿論美味しかったです。ヤギ焼肉やパクチーと牛肉のサラダなど独特な味わいの食事が多い印象がありそれに比べてフエの料理は味付けが薄いものや揚げ春巻きや炒飯などの中華料理に近い料理も多くあったためより親しみやすく美味しかったです。

命の授業では、私たち学生は鳥を殺すのを怖がっていたのにも関わらず孤児院の子どもたちは一切怖がらず手際よくしめていたのに驚きました。

私たちは普段動物の肉を食べているのにこの目で人間のために動物が殺されるという事実を確かめることはしないけど、彼らは日常生活を動物と共存して生きていて、私たちも動物の命をいただくということにしっかり向き合うべきだと感じました。

□ 戸嶋優月

ホーチミンでは花鍋やヤギ焼肉など、日本では食べられないような料理を食べた。やはり独特な匂いや味で食べづらい物もあったが、研修の10日間で以前よりは克服できたと思う。また、ライスペーパー作り体験はとても楽しかった。クレープのように素早く生地を伸ばして焼いたり、乾燥させたライスペーパーをくるくる回しながら炙ってパリパリにしたりという作業は難しかったが、現地だからこそ出来たてを味わうことが出来た。

フエでの料理は揚げ春巻きとバンカンが印象に残っている。揚げ春巻きは日本のものより衣の部分が軽く、いくらでも食べられそうなほどであった。バンカンは美味しさはもちろんだが、現地の学生がバンカンとフォーを一瞬で見分けており、私には見た目が似ているように見えたのでどこで見分けているのかも気になる面白い経験だった。

□ 後藤咲美

自然の恵みや命を頂くということはあたりまえのことではないのだと改めて実感した。不自由なく毎日ごはんを食べられる環境に感謝したいと思った。

鶏を絞める体験では、最初は「私はやりたくない、きもちわるい」と思っていたが、実際に見本で見た時、動物も人間と同じように感情があり、自分が殺されるということに恐怖を感じているのだと思った。私たちはそれを気持ち悪がったり罪悪感を感じたりして目を背けるのではなく、感謝の気持ちを忘れずに頂かなければならないと思った。日本ではできない体験をしたり食べ物を食べるのは興味深かった。

□ 平田葵

土地によって味の特徴が大きく違い驚いた。ホーチミンで食べたご飯は私も知っておりイメージのあるザ・ベトナム料理という味付けだった。私は元々ベトナム料理特有の調味料の味付けがあまり得意ではないのだが、現地に行ってしまうとベトナムならではの料理として楽しむことができた。そして私が特に印象に残っているのはフエで食べた料理だ。フエの料理は特徴的な調味料の味があまりせず、むしろ日本に近いような味付けで美味しく感じると共に非常に驚いた。フエ滞在中に食べた食事はどれも美味しく毎回のご飯が楽しみだった。日本では国内で多少の味付けの差や特徴はあるものの、そこまで大きく変わらないため日本には無い特徴であると考えた。

命の授業でも大変貴重な経験をすることが出来た。私はどうしても体調が優れず自分の手で直接触れて体験することは出来なかったのだが、先生のお話を聞き改めて食に対するありがたみを実感することが出来た。

□ 土橋彩加

ベトナム料理は食材を余すことなく使用したヘルシーな料理が多いと感じた。ヤギ焼肉の締めに腸や脳みそなどを入れたり、どの料理にも必ずレタスやきゅうり、パクチーなどの緑野菜が添えられていた。特に印象的だったのが初日に食べた花鍋だ。そもそも花を食べることに驚いたし、思っていたよりも美味しかった。しかし身近な植物でさえも料理に使い、動物のほぼ全ての部位を使うベトナム料理だが、一度に出る食事の量が多く結局残すことになってしまったことは非常にもったいないと感じた。また6日目には命の授業として、子どもの家でニワトリを絞める体験をした。絞め作業を見て、怖い・かわいそう・ごめんなさい・やりたくないなど様々な感情が湧き上がった。だが自分たちが食べているものは、このような作業を誰かが行わなければ食べられないし、他の動物を殺すことで私たちは生きることができているのだと感じた。植物も同様に、死んでゆく姿が目に見えるわけではないが、懸命に成長している時期に花を摘み、草を刈ることで私たちの栄養バランスが保たれていると思った。この体験を通して、食事前の「いただきます」の意味を強く痛感し、今後も食べる前は必ず食材とそれを作った人に感謝しようと決めた。「命をいただく」とはどのようなことなのかを目と耳、肌など体全体で感じる事ができた非常に貴重な経験であった。

□ 松川佳子

現地の食にふれて、命の大切さを改めて学んだ。今回、子どもの家で行った命の授業は、貴重な体験であり、日常的に食べているものがどのような過程を経て自分の元へと来ているのかを理解することができた。さらに、私は、ドクダミの葉にはきつい匂いがあるため、幼い頃から触らないようにと言われてきたが、ベトナムでは食材の一つとして食卓に出されていることを知り、食文化の違いを感じた。食べてみると、臭みは感じず、すこし酸味があって美味しかった。

現地の食にふれることで、日本で生活していたら食べていなかったものを口にすることができて、好き嫌い分かれる食材もあったが、良い経験となった。特に、ヤギの脳みそと髄は、見た目が白子のような形であり、白子が嫌いな私にとっては食べたくないものであったが、食べてみると濃い豆腐のような味と食感で、初めて見る食もトライする楽しさを学んだ。

4. 食と環境のワークショップ

1) 子どもの家へのワークショップ

1. ワークショップのタイトル：「驚異の旅」、「水リンピック」
2. メンバー：袴田茉莉、水村優那、後藤咲美、松川佳子
3. ワーク全体の目的（参加者に気づいてもらいたい内容）：
洗剤が生き物に悪影響を与えること、水の性質

4. ワーク内容（①～③）

①アイスブレイク イスゲーム（イス取りゲーム・協力イスゲーム）（20分程度）

準備するもの：イス、音楽を流せるもの

進め方：最初に学女生が子供たちにイスゲームの見本を見せる。子供たちがルールを理解したら、学女生と子供たちが一緒にイスゲームをする。最初に協力イスゲームを行い、最後に椅子取りゲームを行う。椅子取りゲームで勝った子には景品としてお菓子をあげる。



②驚異の旅

準備するもの：サイコロ、記録用の紙、パネル（今回は雲・植物・動物・川・海・湖・地下水・土・氷河・水を使用）

進め方：「水ってどこからきてどこに行くと思いますか？
近くの人と話し合ってみましょう。」

意見を聞いた後、学女生一人がお手本を見せる。はじめの場所を選び、サイコロをふる。出た絵を記録してから同じパネルのところへ行き、繰り返す。

各パネルの場所に学女生がつく。

「みんなもやってみよう！」

終わった後、「自分の紙をみてください！全部の地点に行けたかなー？」（全部の地点に行けないことに気づいてもらう。）

「このように水は均等に色々な所にまわっているのではなく、同じ場所を行ったり来たりすることが多いです。」



③水リンピック

準備するもの：水、バット、スポイト、一円玉、クリップ、コップ、洗剤、船（クリアファイル）、石鹼、ハサミ

進め方：子供一人に学女生が一人ついて、4人1組×3グループに分けた。

はじめのコインゲームでは、学女生にお手本としてコインに水を垂らして溢れる直前の形を作ってもらい。それを見て、子どもたちにやり方を理解してもらい、グループ内で誰が一番水を溢れずに垂らせたか競ってもらい。何回垂らせたかは学女生に数えてもらう。各一位の子どもに景品を渡す。

次のクリップゲームでは、学女生が水の入ったコップにクリップを浮かせて、浮かせるコツを子どもたちに理解してもらい。グループ戦で一分間にいくつのクリップを浮かばせられたかを競う。一位のグループに景品を渡す。その後、洗剤を入れた水を一滴垂らしてもらい、どうなったか問いかける。（水の表面張力と、洗剤（界面活性剤）の作用により表面張力の低下を体験）

「ここで皆さんに質問です。このクリップのように水の上に浮いている生き物を何か知っていますか？」（答えが出なかったらパワーポイントで正解を見せる。）

「この生き物はよく川に浮いて生きていますが、このゲームのように洗剤をそのまま川に流したらどうなると思いますか？」（悪影響がでることを気づかせる。）

「このように、私たちが普段よく使っている洗剤や油とかが、川やら海に流れてしまうと、川で生きている生き物とかにも影響があります。」

最後の船ゲームでは、事前に子どもたちが船型に切ったシートを選び、その船を水が入ったバットに置いてもらう。どうなったかを問いかける。その後、学女生が船の後方の切れ込みに石鹼のかけらをつけて、合図をしたら子どもたちに船を水の上に置いてもらう。どうなったかを問いかける。（子どもの家の子たちの年齢が低かったため、原理の説明はしなかった。）



コインゲーム



クリップゲーム

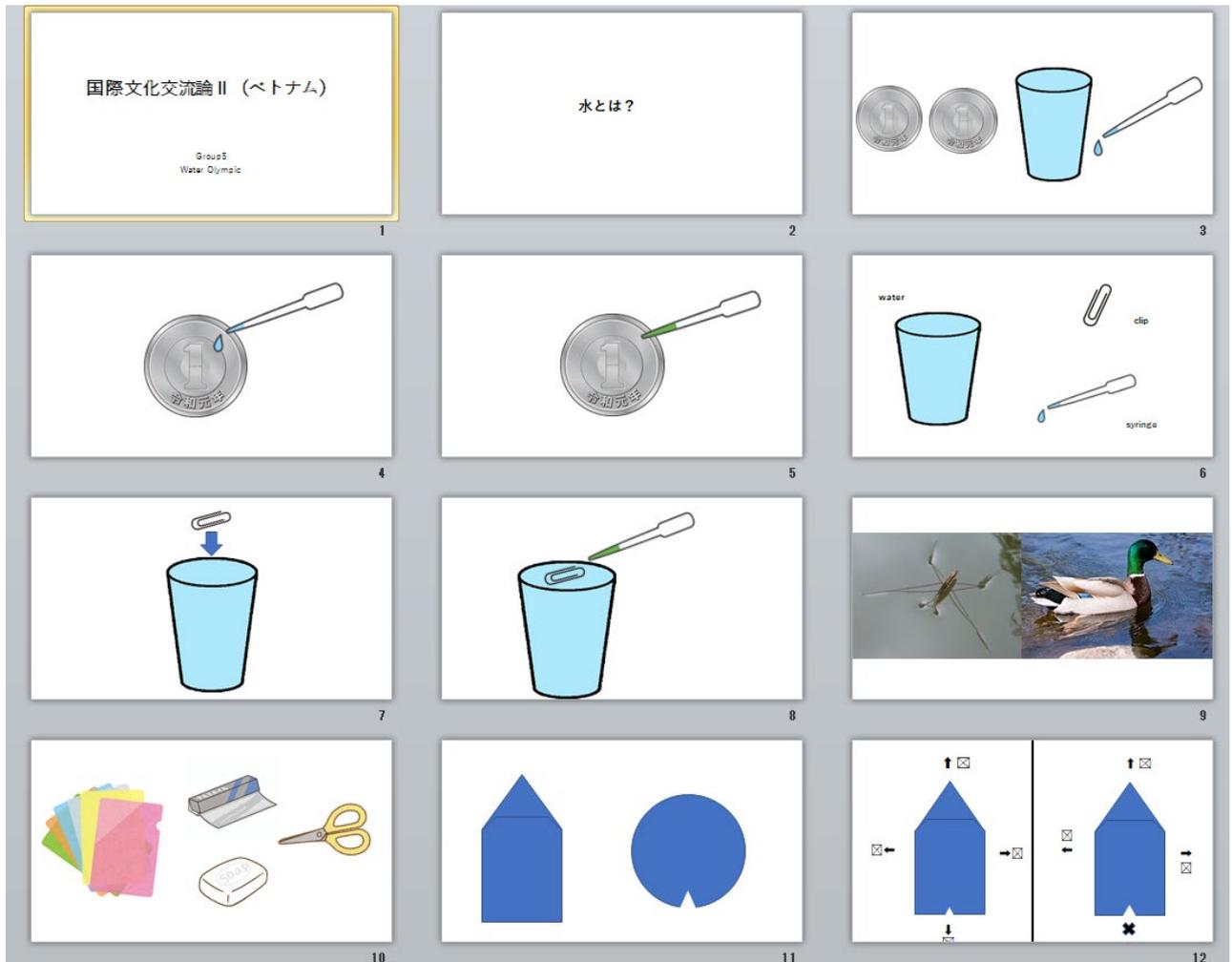


船ゲーム

5. 注意点／工夫と対応（後輩に向けて）

基本的に子どもたちは話を聞かず勝手に物事を進めてしまうので、ワークショップ担当の学女生の言う通りに進めてもらうためにしっかり子どもたちをみて、勝手な行動をとろうとしていたら止めてあげる。子ども一人に学女生一人ついてあげることでスムーズに進行できる。

<準備したパワーポイント>



2) 小学生へのワークショップ

1. ワークショップのタイトル：「何ができるかな？」 「手洗いチェッカー」

2. メンバー：大谷優以子、大西真央、片岡凜奈、土橋彩加、堀陽葵

3. ワーク全体の目的（参加者に気づいてもらいたい内容）：普段食べている食事はどんな食材が使われているのか、どのような過程を経て成長していくのかを学ぶ

手洗いチェッカーを使い、手がきちんと洗えているかをチェックし、正しい手洗いの方法を知る

4. ワーク内容（①～③）、進め方：画像（PPTや写真）を入れるなどして説明もOK

①アイスブレイク（5～10分程度）

準備するもの：マイク

進め方：司会が子どもたちに「好きな食べ物」や「昨日何食べた？」など食に関する質問をする

②「何ができるかな？」

準備するもの：食材のパネル、成長に必要なパネル(水、太陽など)、輪投げセット、ブルーシート、大きいバトン、マイク、ガムテープ(色付き)

進め方：子どもたちを9人(3人1組×3)に分け、食材の担当を決める。各チーム担当の食材が成長するにはどのパネルが必要なのかを考えさせる。

学女生が3人1組でお手本を見せる。(3種のゲームを一通り)

3人1組で成長に必要なパネルを1枚取り、そのカードに表示してあるゲームをクリアして、次の組にバトンタッチをする。

順位発表する

担当の食材にはどんな成長パネルが必要かを発表させる。また、各ゲーム(パネルに表示されたゲーム)でうまくいったとき(例:輪投げが入った)といかないとき(例:輪投げが外れた)を食材の成長に置き換えるとどうということが考えられるか(全ての食材が成長するわけではないこと)を気づかせる。

食材の内容と成長に必要なパネルを準備した

ネギ(配布) 「1種」「2太陽」「3水」

牛(配布) 「1エサ」「2子牛誕生」「3水」

米(配布) 「1種粳」「1太陽」「3水」

→フォー完成



ミッションクリア方法

「1__種・種籾」は輪にボールを入れる×3



「2__太陽」は手を挙げキラキラしながら高く飛んでしばらくしゃがむ×3



「3__水」は上下に揺れる青いレジャーシートの中をくぐる

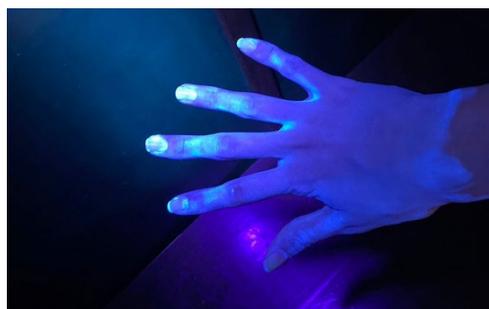


③「手洗いチェッカー」

準備するもの：手洗いチェッカー、ブラックライト、PC(プロジェクター)で流す手洗い動画、マイク、(手洗い場の環境)

進め方：司会が「みんなはちゃんとご飯の前に手を洗っているかな？」と問いかける。

学女生の汚れている手を見せる(写真かプロジェクター)



「この手を綺麗に洗える手洗いダンス動画があります！一緒にやってみようー！」と進めながら手洗いダンス動画を流し、一緒に踊る

手洗いチェッカーを使い、綺麗になった学女生の手を見せる

「じゃあみんなも手をチェックしようー！」

手洗いチェッカーを子供達の手にワンプッシュずつ出していき、手に摺り込ませる。ブラックライトを当て、白い部分は汚れが残っている所だと教える。待っている子たちは手洗いダンス動画を見せ、一緒に踊りながら、正しい手洗い方法を覚えさせる。

手洗い場に移動し、手を洗わせ教室に戻ってきた生徒からブラックライトで再びチェックする。

きちんと洗えている部分と汚れが残りやすい部分を子どもたちに発表してもらおう。

最後にもう一度手洗いダンス動画を一緒に行う。



5. 注意点／工夫と対応（後輩に向けて）

「何ができるかな？」

子どもたちが元気いっぱい3人まとまって行動しないので長めのバトンで3人で握ってもらう必要がある。

「手洗いチェッカー」

白い部分が「菌」ではないことをきちんと説明する。

口に入れても平気なものであることを伝える。

3) 大学生へのワークショップ

1. ワークショップのタイトル:

「動物福笑い」・「糸電話伝言ゲーム」・「水の監査シート」・「出汁飲み比べ」

2. メンバー: 桜沢菜津美、戸嶋優月、中村優麻、平田葵

3. ワーク全体の目的 (参加者に気づいてもらいたい内容):

水量の具体的な数字を見ることで日常生活に使われる水の多さを実感し、水に対する意識を変える。

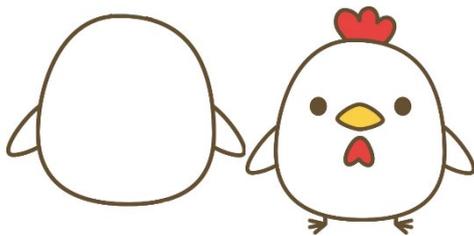
出汁を飲み比べ、その土地の人々がおいしく感じる味はそれぞれ異なることを知り、環境を大切にすることは食文化を守ることに繋がることを伝える。

4. ワーク内容 (①~③)、進め方: 画像 (PPTや写真) を入れるなどして説明もOK

午前・午後で内容が変わるワークがあるため、両方記載する。あらかじめ4グループに分かれて席についてもらう。

① 動物福笑い (15~20分程度)

準備するもの: 動物 (ニワトリ、ブタ、ウシ) のイラスト・パーツを切り取った紙・お手本



進め方: 各グループに顔なしのイラストとお手本用のイラストを印刷した紙を配布しておく。「福笑いという遊びを知っていますか?」という問いかけからはじめ、ルールを説明する。

アイマスクを一斉に着けてもらいこちらの合図でゲームをスタートし、グループ内でプレイヤーを変えてもらい2回戦行う。

② 糸電話伝言ゲーム (25分)

準備するもの: お題用のパワポ・紙コップ・タコ糸・キリ (紙コップの底に穴がけられるもの)

進め方: あらかじめ作っておいた糸電話を各テーブルに置いておく。

伝言ゲームのルールを説明した後、グループごとに一列になってもらい先頭の人だけが前を向きお題を確認する。

糸電話を使って順番にお題を伝える。



お題とグループごとに並び順を変えて2回戦行う。

お題：「今日のご飯は花鍋です。」 「ヤギ焼肉の準備をします。」 「ベトナムのフォーは美味しいです。」 「いただきます」

備考：午前・午後で参加した生徒の日本語習熟度に差があったため、午後はお題を急遽変更した。参加者に合わせた難易度にとすると良い。

③ 水の監査シート (10分)

準備するもの：折り紙の裏面、水の量を示すスライド



進め方：「一日にどのくらい水を使っているか知っていますか？」 「どんな時に水を使いますか？」と質問し、具体的な水を使う場面を考えてもらう。

どのくらい水を使っているか予想をしてもらった後、パワーポイントを出して実際に計算してもらう。

※その場で計算するのは難しく時間がかかったため、午後は自分たちが計算した数字を伝えてディスカッションするワークに変更した。数字にして見ることで水をたくさん使っていることを改めて実感してもらうことが目的なので、計算はこちらで事前しておくのも充分だった。

④ 出汁飲み比べ (30分)

準備するもの：紙コップ（多めに持っていくと良い）・水二種類（アルカリイオンの水/Contrex）・出汁パック

進め方：ベトナムと日本では飲まれている水が異なることを説明する。

実際に硬水と軟水を水だけで飲み比べてもらい、香りや味の違いがあったか、どちらが好みかきく。試飲の際は、すぐに飲み込まず一度口に含ませ味わってから飲んでほしいと伝える。

硬水と軟水それぞれ出汁を作り用意していたものを配る（出汁パックと水の量の条件は揃える）。

どちらが硬水/軟水で作った出汁かを伝えずに試飲してもらい、好みや味の違いをグループごとに詳しくきく。

最後に正解発表をしてまとめる。



パワーポイントは以下の通りである。



5. 注意点／工夫と対応（後輩に向けて）

日本語学科の生徒であると聞いていたためワークショップの最後にお土産として、折り紙で作った手裏剣を渡した。

大学生は少し進行がモタつくとスマホを触りだしたり自分たちの好きなことをしたりし始めるので、初めにスマホは出さないようにとアナウンスすると良い。大学の設備がしっかりしているため、視覚的に分かりやすく説明できるパワーポイントを活用すると良い。

出汁のワークまでにアイスブレイクなどをして、ゆっくり準備ができるとスムーズに渡すことができる。

5. ベトナム研修の振り返り

● 袴田茉莉

研修では、市場を周って気になった物をその場で食べたり、ガイドブックには載っていないようなローカルで美味しいお店や現地の人の家で食事をしたり、子どもの家の子どもたち・小学生・大学生・少数民族など現地の人と交流を持ったりと普通の観光では絶対にできない経験をいくつもした。

中でも、印象深かったのはベトナムに53ある少数民族のうちの一つであるカトゥー族との交流だ。本来、他国の人とベトナムの少数民族との交流は禁止されているらしい。そのように、厳重な規制の下に暮らしている彼らは、民族感が強く、厳かな雰囲気なのだと予想していた。しかし、実際に会ってみるとウェルカムな精神が強く伝わり、フレンドリーでとても良い人たちだった。

このように普通では交流できない人と知り合えたり、ベトナムの「食」を存分に堪能できたりしたため、心の底からベトナム研修に参加できて良かったと感じる。

● 大谷優以子

私は初めての海外がベトナム研修だった。留学や海外研修に行きたくてこの大学に入ったので、コロナ禍を経て海外研修に参加することができ、それがベトナム研修でよかった。現地の人全員優しくて、交流した子どもたちや学生たちにまた絶対に会おうと言ってもらえたのが非常に嬉しかった。また、外国なので英語を使う場面も多く文化交流・体験がメインだが、語学力も少し身についたと感じている。

担当した小学校のワークでは、頭を悩ませる事が多く前日の夜まで準備して大変だったが、子どもたちが笑顔で返事をしてくれたり楽しんでいる姿を見て頑張ってたよかったですと心の底から思った。大学でのワークで、現地の学生が出汁の魚の匂いや味が不味いと言っていた。ベトナムの魚醤も魚なので面白い反応だと思った。

ベトナム研修全体を振り返り、本当にあっという間だった。朝が早く大変だったがどの工程も本当に充実していて、この研修ではないと経験できない事ばかりで本当に毎日が楽しかった。

何よりも、英語は得意では無いしベトナム語も分からなくても、現地の人と一緒に楽しむ事が出来たのが心の底から嬉しかった。ベトナム研修での経験は残りの学生生活、そして卒業後にも役に立つ貴重な時間だったと思う。

● 水村優那

ベトナム研修全体を通じて、様々な体験をすることができ自分自身の成長を感じた。私たちとは異なる文化を持つ人たちとの合流や社会的情勢の違い、そして、自分自身が主となってワークを展開する難しさなど、多くのことを体験でき、学ぶことが多かった。実際に、勉強するだけでなく、現地に行くことでしか分からないことも多くあった為、とても貴重な経験が出来た。

● 大西真央

観光では知る事の出来ない現地の人の暮らしや、貴重な体験をすることができた。

● 中村優麻

私はベトナム研修に友達とではなく、一人で応募しましたが10日間も海外で共に時間を過ごしていれば、なんでも話せる友人達を作ることができました。こういった海外研修でないと訪れないような場所や、入れない地域に行くことができるのでまだ行っていない人には心からおすすめします。ベトナムに行くのはこの研修が初めてでしたが、本当にこの国が好きだと感じたので絶対にまた訪れたいです。次はベトナム語が少しでも分かるようになってから行きたいと感じました。

● 櫻沢菜津美

私は、ベトナム研修を通して初めて日本から出た。日本では食べものを買う時にはほとんどスーパーマーケットに行くことが多く、人が目の前で商売をやっているところや市場の活気溢れる様子を目にすることがなかった。そのため、ベトナムでは食を介した地元の人々の交流が盛んになり市場の賑わい、活気が顕著なのと思った。

子どもたちや大学生、少数民族との交流も印象深かった。言語を介した直接的な交流ができないため、どのようにして交流を図るのか分からず戸惑いを覚えた。しかし、表情や身振り手振りなどを普段より意識したりして言葉が通じなくても心を通わせ一緒に楽しむことができると実感できた。

研修を通して、ベトナムと日本の食文化の共通点、異なる点を比較したり、他のチームのワークショップをより良いものにするために協力する大切さを理解できた。自分のワークショップでは、相手の国の食文化の背景を理解しようと努め、段取り良く伝えたいことを伝えるにはどのように準備して本番を迎え進めるためにはどうすべきか考え、当日もその準備を行った。研修に参加しなければ味わえない食の体験、授業をする側に立つ体験はこれから社会に出て自分自身で人と協力して何かを成し遂げるときに必要なものであると感じた。実際に見ることで感じるベトナムの国民、子どもたちの笑顔が印象的であったと、研修全体を通して思った。

● 片岡凜奈

ベトナム研修を通して人の温かさやフレンドリーさを感じる事ができた。子どもの家や小学校、大学などへ行くと現地の学生たちは元気にワークショップに参加し、一緒にダンスやゲームを楽しんだ。山岳少数民族のカトゥー族に会った時も子どもから大人まで一緒にボールで遊んだり、歌って踊ったことが印象的であった。日本では、子どもも大人も恥ずかしがって人前で歌って踊ることはあまりないので誰に対してもフレンドリーで明るい空気感が心地よかった。

また、私はベトナム人に間違われることが多かったので「ベトナム人顔」であることにも気づくことができた。

● 堀陽葵

ベトナム研修を振り返って、2度の料理教室で実際に自分たちの手でベトナム料理を作ったことやさまざまなレストランに連れて行っていただいて料理やマナーなどの食文化を直接学ぶ機会があったことが楽しかった。

ベトナムの朝は早く7:00から学生は学校に通っていることや、朝食は外食が多いなどの文化など日本との違いを学ぶことも面白かった。

また、小さな子どもから同世代、年配の方などさまざまな世代のベトナム人と実際に話す機会があることが良かった。その際にベトナム人から直接ベトナム語を教えてもらったことはとても印象的な思い出になった。

● 戸嶋優月

ベトナム料理だらけの10日間で、日本では食べられないような料理や果物を沢山食べられる良い経験が出来た。ニワトリを捌くのは想像よりも辛かったが、私たちの食に必要なものであるため、命に感謝して食べる事の大切さを改めて感じた。

現地の人々との交流は想定通りにならないことも多くあり進捗が難しかったが、人から意見を引き出すコツを学ぶことができ、今後も役に立つ経験になったと思う。

● 後藤咲美

ベトナム研修では、旅行では絶対できない体験をすることができて感動した。私は今回が初めての海外渡航で、海外に行くことで日本と比較し、良い点も悪い点も見つけることができた。現地の人々との交流で、言葉は通じなくてもお互い笑い合い楽しむことができた。その言語を話せるに越したことはないが、話せなくてもお互いの楽しい気持ちを共有したり通じ合えるということを知り幸せな気持ちになれた。

● 平田葵

東南アジアの国に行くことが初めてだったため初めは期待もありつつも不安で胸がいっぱいであったが、実際現地に行ってみると非常に楽しくあっという間の10日間だった。なによりもベトナムの方の優しさに沢山触れたことが私にとって大きな財産となった。食文化を通して多くの人と交流をし、食の大切さを改めて実感すると共に人の温かさを感じることもでき非常に濃い研修であった。

● 土橋彩加

様々な食に触れ、人々と接し、有意義な時間を過ごした。この時間の中でベトナムの良さを多く知ることができたと感じる。

まず、赤道近くの国ではあるものの非常に過ごしやすい気候だということだ。特にフェは快適だった。日差しも強くなく、自然のそよ風を感じられた。

また、ベトナムの人々は非常に優しいと思った。活動先で出迎えてくれた方々が心から歓迎して下さったことはもちろん、日常生活で関わった人々の優しさに感動した。特にスーパーやカフェの店員である。お金の桁が多いベトナムでは、お金の計算は私たち日本人にとって非常に困難なことであった。だが彼らは一緒にお金を数えてくれたり、この金額だからこの紙幣を使うんだよ、ということも教えてくれた。このような気遣いが私たちの研修をよりスムーズにさせてくれたのではないだろうか。

また、現地の学生と交流することは非常に興味深かった。英語も通じにくい学生とは会話が大変だったが、ジェスチャーや携帯の翻訳機能を用いて会話することができた。彼らが心を開くのは時間がかかると感じたため、私たちが積極的に話しかけ、打ち解けていく必要があっただろう。だが、どの交流でも最終的には子どもたちから話しかけてくれたり、手を繋いでくれたり、連絡先も交換するま

で仲良くなれた。

今回の研修を振り返ってまず最初に思いつくのが「楽しかった」である。各グループが一所懸命考えた活動や、現地での生活は大変なことの方が多かった。だがそれを皆と協力して、研修と全力で向き合えたからこそ「楽しかった」と思えたのだと感じる。この研修での経験、出会いは忘れないだろう。

- **松川佳子**

今回の研修を通して、文化の違いを感じる機会が多かった。特に、食文化では一年中暖かいベトナムならではの食材が多くあり、日本では食べられない食材をたくさん食べられた。ヤギ肉やザボンサラダなど印象的な食が多くあったものの、ベトナムのフルーツは多様な種類で食べ方も様々であったため最も印象に残った。さらに、ベトナム人は朝ごはんを外の屋台のようなところで食べ、食費と外食の方が安価なため夜ご飯も外で食べる人が多いことを知り、一度体験したいと感じた。

6. おわりにーベトナム研修を終えて

ベトナム研修は、3年ぶりの現地開催である。2019年度（2020）は中止、その後2年間はオンライン研修であった。私にとっては初の海外引率でかなり緊張していた。このコロナ禍で学生たちの体力が落ちており、海外研修中に体調を崩す者が多いと聞いていたからである。

ところが、研修が始まると戦争証拠博物館の見学から、ライスペーパー作り、農業体験、現地の人々と積極的に交流している。当初の心配が何だったのか、早朝出発はさすがに眠そうではあったが朝7時～8時から夜19～20時まで意欲的に活動し、ベトナム料理を美味しそうによく食べた。何より驚いたのが、早朝からのカフェ巡りである。ベトナムはフランス統治の歴史がありカフェ文化が発達している。ホテルの朝食がついているにも関わらず近隣のカフェを検索し、出発までの短い時間を活用してダッシュで戻ってくる（なお単独行動は禁止、行きと帰着の連絡は必ず入れている）。学生たちの話を聞くと、カフェで店員とのやり取りや、店に来ている人たちの様子、日本にはないユニークなコーヒーなど、こちらが準備した研修とは違った経験や発見があり、存分に楽しんだようだ。

本研修のメインでもある学生企画のワークショップは、「食と環境」をテーマに「子どもの家」「小学校」「大学」の3チームに分かれて実施した。子どもの家チームは、トップバッターで時間が読みにくいこともあり、時間を持って余さないよう複数のワークを用意して臨んだ。当日は、子どもと学生を一人ずつペアにして、担当以外の学生も含め全員が一丸となってワークを成功させた。

次に小学校チームは、自分たちが幼いころ楽しかった遊びなど思い出し、意見を出し合いながら、食と環境のオリジナルワークを作り上げた。道具も全て新聞やテープを使って手作りした。ワークを企画する中で、子どもたちの意見を引き出すこと、どのような反応がくるのか分からず、ワークの流れをどうするかなど苦心していた。実際に学生の想定とは違い、子どもたちが3人一組で行動せずにバラバラになって動く事態が生じた。そこで「3人一緒に手をつなぐ」ルールにした。また男女の組で手をつなぎたくない子がいた時は、互いの服をつかむなど臨機応変に対処していた。少数民族の小学校では時間がなく、準備したワークができなかったが、手作りの道具を使って新たな遊びを生み出して交流していた。いずれもオリジナルのワークや遊びを作り上げたのは素晴らしかった。

大学のチームは、日本の伝統的遊び糸電話を使った伝言ゲームや福笑いで少し長めのアイスブレイクをした。その後、軟水と硬水でとる「だしの違い」に関するワークショップを実施した。練習で通訳のベトナム人2名を相手に実施した時はうまくいったのだが、出汁が薄かったり、提供するまでに温度下がってしまい、本番では思うように進まなかった。しかし、食文化と地域の水との関係について日本の学生が意見を述べ、それをベトナムの学生がうなずきながら聞いている様子に、彼女たちの想いは伝わったようだった。

研修は2014年からベトナムで実施しているが、2023年は特に食文化に着目した。市場見学で、学生が興味を持った果物や揚げバナナなどを購入して、現地の人に説明をして頂きながら試食した。日本にはない食材である花鍋や山羊の焼肉、米粉を使ったバインミーや様々な麺料理を堪能した。そして今回初の調理実習である。学生がデザインしたロゴに入ったエプロン・三角巾を事前に準備して臨んだ。現地の調理の先生やスタッフ方々、調理学校の学生たちに助けをもらいながら、怪我無く楽しく実施することができた。しかし、調理に不慣れな学生も多く、「包丁で切る時は指をネコに手にして」と指導を受けている様子を見て、家庭で調理課題など出すべきであったと反省をした。

そして、命の教育「鶏を屠る」という体験である。「食べる前には必ずある行為」であるが、その様子を見ることもできない学生もいた。学生の感想を聞くと、食べることは生きることであり、生きるためには命を頂いていること、「いただきます」の意味を深く考える機会になったようだ。この命の教育については、事前の学びをもっと深くすることが必要である。これは次回の課題としたい。

「百聞は一見に如かず」現地研修はまさにそれが体験できる素晴らしいチャンスである。若い時の経験は、その後の生き方に影響を与える。かつて私も大学1年の春休み、大学の東南アジア研修旅行に参加し、その後の人生が大きく変わった一人である。

世界は広く、そして深い。学生たちには、これを機に様々な国や地域を訪れ、風土や文化を肌で感じ、自身がこれから将来どうありたいのかを考えてもらえたら幸いである。

最後に、ワークに参加頂いた子ども達、学生さん達、また子どもの家、フールー小学校、少数民族小学校、フエ高等師範大学、ホーチミンおよびフエ調理学校の諸先生方、カトゥーン族の皆さま、ご用力頂き誠にありがとうございました。

コロナの対応で一緒に引率し、いつもにこやかに研修を支えてくださった品川先生、ドラえもののポケットのように様々な要求に応じてくださった環境教育センター三品さん、素敵な写真を沢山撮ってくださったOG松本先輩、現地で学生たちの安全の確保し、研修を盛り上げてくださった小山さん、佐藤さん、通訳のソンさん、カンさん、途中、ベトナム研修にボランティア参加頂いたフエ外国語大学の学生Duong Hà Quỳnh Châuさん、Nguyen Anh Thuさんに心より感謝いたします。そして、日本から学生の日報をチェックしてくださった渡邊瞳子さんに、御礼申し上げます。

本研修を支えて下さった全ての皆様に感謝いたします。

2023年3月31日

国際文化交流学部 日本文化学科

環境教育センター所員

宇都宮 由佳

ベトナム研修フォトアルバム

2023年2月28日～3月10日

1日目（ホーチミン）戦争証跡博物館見学、花鍋



2日目（ホーチミン）路地裏見学、ライスペーパー作り、ハンモックカフェ、山羊焼肉







3日目（ホーチミン→フエ）ベトナム料理教室、ベンタン市場見学



4日目（フエ）ドンバ市場見学、ベトナム民族衣装、ワークの準備





6日目(フエ) 子どもの家、命の授業





7日目（フエ）ベトナム宮廷料理、フールー小学校





8日目（フエ）フエ高等師範大学

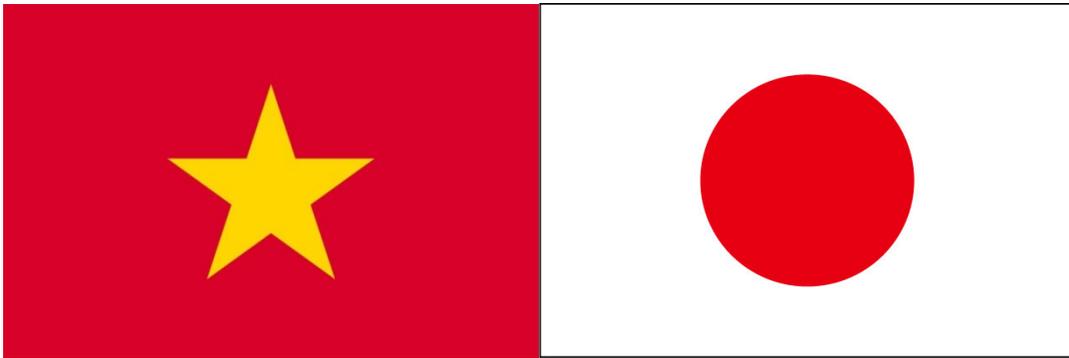


9日目（フエ）トゥオンロ小学校、カトゥー族の村にて支援物資贈呈・交流



10日目（フエ）カイディン帝廟見学、活動のまとめ





令和4年度 学習院女子大学 ベトナム研修
2023年2月28日～3月10日