

令和5年度

国際協力研修(ベトナム)

2024年2月27日~3月8日

報告書



令和5年度 ベトナム国際協力研修

2024年2月27日～3月8日

目次

1. はじめに	
1) 研修の趣旨	
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	1
1日目：石村怜・井出杏奈	1
2日目：岡田真菜・古市結月	4
3日目：森萌花・吉田有貴子	8
4日目：矢口優花・大久保佑南・小塚莉世	15
5日目：野上柚月・松山結生・高橋瞳実	21
6日目：松山結生・野上柚月・井出杏奈・石村怜	26
7日目：早田美海・矢口優花・朱夏漣・高橋瞳実・高橋梨乃	33
8日目：小塚莉世・大久保佑南	43
9日目：岡田真菜・森萌花・吉田有貴子・古市結月	47
10日目：早田美海・朱夏漣・高橋梨乃	55
3. ベトナムの食にふれて—命の授業を含む—	59
4. ベトナム研修全体の振り返り—ワークショップを含む—	65
5. ベトナム研修フォトアルバム	71
6. おわりに ベトナム研修を終えて	

1. はじめに

1) 研修の趣旨

ベトナムは、日本と同じく国土が南北に長く、海に広く接しており、水と緑豊かな大地に米が年に3~4回収穫できる穀倉地帯である。中国に約1000年、フランスに約100年支配されていた歴史があり、米粉を使った多様な麺類、ベトナムコーヒーやベトナム風バケットのバインミーなど両国の文化を融合させ独自に進化した食文化をもつ。1970年代のベトナム戦争を経てドイモイ政策により、近年、急速な経済発展を遂げている。一方で所得格差、貧困問題、開発による環境汚染などの問題も生じている。

本研修では、「食」と「環境」をテーマに農家体験や料理教室、食を通して気候風土や社会環境の違いを体感する。小学校や大学でワークショップを開催して、現地の人たちと交流する中で環境への配慮や平和とは何かを一緒に考え、世界に対する視野を広げることを目的にしている。

「食」については、なぜこのような料理が生まれたのか、ベトナムの自然環境や社会・文化的背景に関心を寄せ、五感を使ってじっくり味わい美味しさとは何か、日本との違いや共通点を自ら発見する。そして食を通して他の文化を理解し、互いに尊重できるようになることを期待している。「環境」については、事前に水資源に関する環境教育プログラム（プロジェクト WET : Water Education Today）の講習を受け、ワークショップを自ら企画し運営する。ワークショップを企画することで他者との協力、臨機応変に動ける対応力を身につける。ベトナムの子どもたちと交流する中で、自分たちが自然環境のために今何ができるのか、どのようなことを意識して行動をすべきか共に認識し合う場にしてもらいたいと考えている。

ベトナムの「子どもの家」でのボランティア活動、カトゥーン族の村への訪問、戦争博物館の見学、命の授業などの現地活動を通して、ボランティア、国際支援、国際協力のあり方を考える。また日本語を学ぶ学生との交流で、同じアジアで生きている同年代の若者が何を思い、将来のどのような希望を持っているのかを実感した上で、自分自身はどうか見つめ直す機会としてほしい。

本研修は、2014年度よりベトナムで継続的に実施されているため、訪問先との連携もよく、毎年ブラッシュアップされたプログラム内容になっている。2023年にはフエ外国語大学が協定校となった。本研修に参加した学生たちが、それぞれ視野を広げ、世界の環境問題や生活文化について学びを深め、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。

日本文化学科 教授
宇都宮 由佳

2) 研修内容とスケジュール

<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;"> 《ご旅行日程表》 </div>						
ご旅行名: 学習院女子大学様/国際研修プログラム(ベトナム) ご旅行日程: 2024年2月27日~3月8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27日 (火)	成田 成田発 ホーチミン着 ホーチミン	07:30 09:30 14:15 午後 夜	VN301 専用車	成田空港第1ターミナル 北ウイング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	2月28日 (水)	ホーチミン	朝 午前 昼 14:00 夕刻 夜	専用車	ホテルにてご朝食(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 ベトナム市場見学(環境教育) 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	2月29日 (木)	ホーチミン ホーチミン発 ミトー着 ミトー ミトー発 ホーチミン着 ホーチミン発 フエ着	朝 07:00 08:30 09:00 昼 午後 19:10 20:40	専用車 ボート 専用車	ホテルにてご朝食(食文化) ホテル発 ミトーにて小休憩(20分程度) エンジンボートにて対岸の島へ(ベンチェ)(環境教育) 果樹園、ココナッツキャンディー工房など見学 ジャングルクルーズ ミトーのレストランにてご昼食(食文化) 陸路、ホーチミン市内へ 時間があれば、デパート見学 (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:レストラン 夕:〇
4	3月1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) フエのご昼食(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

日次	月/日	都市	発着時刻	交通機関	スケジュール	食事
5	3月2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 王宮見学(1時間程度) 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3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) 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4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5日 (火)	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 DUY TAN HOTEL 泊	朝:ホテル 昼:レストラン 夕:レストラン
9	3月6日 (水)	フエ	終日	専用車	フエ高等師範大学又は 外国語大学(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 PILGRIMAGE VILLAGE 泊	朝:ホテル 昼:レストラン 夕:レストラン
10	3月7日 (木)	フエ フエ発 ダナン着 ダナン	午前 11:00 昼 午後 17:30 19:30 21:00 21:30	専用車	活動のまとめ カイディン帝廟見学(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17:30までのレイト・チェックアウト～ ホテル発、ダナンへ 市内レストランにてご夕食 空港へ 空港チェックイン 機中泊	朝:ホテル 昼:レストラン 夕:レストラン
11	3月8日 (金)	ダナン発 成田着	00:20 07:35	VN318	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

ベトナム社会主義共和国 (Socialist Republic of Viet Nam)



- ・成田空港からホーチミンまで約7時間のフライト
フエまでの直行便は無し
- ・時差2時間
(日本12時、ベトナム10時)



■一般事情

- ・面積：32万9,241平方キロメートル
- ・人口：約9,946万人（2024年1月10日、外務省）、首都：ハノイ
- ・民族：キン族（越人）約86%、他53の少数民族、言語：ベトナム語
- ・宗教：仏教、カトリック、カオダイ教他
- ・気候：高温多雨、熱帯モンスーン気候

研修期間である2～3月は、南部ホーチミンは日中30℃を超えるが、中部フエは南部ほど気温も高くなくベトナムの中では過ごしやすい気候である。北部は寒いという日本と同様に地域差が大きい特徴がある。

■経済

- ・主要産業：農林水産業（GDPに占める比率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4.138億米ドル（9,324兆ドン）
- ・一人当たりGDP：4,110米ドル（9,560万ドン）
- ・通貨：ドン（đồng）
- ・為替レート（国家銀行）：1ドル＝約24.634ドン（VND）（2024年2月27日）
ベトナム1,000ドン＝日本約6.1円

■文化関係

- ・2国間関係：1973年9月21日、外交関係が樹立
- ・在留邦人数（外務省海外在留邦人数調査統計）：18,949人（2023年10月現在）
- ・在日ベトナム人数（法務省在留外国人統計）：520,154人（2023年6月末現在）

【参考文献】

<https://vietnam-navi.info/article/aboutvietnam>

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/vietnam/data.html#section6>

2. 研修の活動報告

1 日目：石村怜・井出杏奈

7時30分成田空港第1ターミナル北ウィングAカウンター前に集合した。コロナ禍も終わり、国際線はとて賑わっており、多様な言語が飛び交っていた。受付もスムーズに進み先生方からありがたいお言葉をいただき、集合写真を撮った。旅の始まりにふさわしい写真となった（写真1-1）。

チェックインを済ませ搭乗するとアオザイを着たCAさんがおもてなしをしてくれた。青と白を基調にした機内は非常に落ち着く空間であった。そして、11時に機内食が提供された。riceとnoodleの2種類から選択可能であった。riceは牛肉炒め・米・サラダ・フルーツ・パン・ケーキ（写真1-2）、noodleは焼きうどん・卵焼き・煮物・いなり寿司・ほうれん草のおひたし・がんも・おはぎ・パン（写真1-3）であった。両方とも豪華な内容であった。



写真1-1 羽田空港での集合写真

飲み物は数種類から選択でき、ミックスナッツも提供された。着陸体制に入ったあと、天候が荒れており機体が大きく揺れたが無事に着陸し14時ごろにベトナムに到着した。

機体から出た瞬間に暑さに襲われ、ベトナムに到着したことを実感した。当時の気温は



写真1-2 機内食 rice



写真1-3 機内食 noodle

35°、晴れであった。その後バスに乗り移動を開始し、添乗員さんによるベトナムの基礎知識講座をききながら様々なことを学んだ。例えば、バイクには大人は2人までしか同乗できないが、子どもは2人以上でも大丈夫であることや、同乗者が家族の場合規制が緩くなるなど、不思議なルールがあることに非常に驚いた。ベトナムはバイクが多いため、路

上に駐車しているバイクも多く歩道を歩くのも大変であった。日本では歩行者優先であるがベトナムは自動車優先のため、道路を横断するだけでも何度も自動車と衝突しそうになった。他にも日本とは異なる事がたくさんあった。日本では小学校6年・中学校3年・高校3年の計12年だが、ベトナムは小学校5年・中学校4年・高校3年の計12年である。通学には親の運転するバイクに同乗するため、徒歩で通学している子どもはほとんど見かけなかった。

ホーチミンに着いてまず戦争証跡博物館を訪れた。館外には戦争で使用された多くのヘリコプターや戦車が建物を囲むようにして展示されていた(写真1-4)。博物館は3階建てになっており、上から見学した。博物館には戦時中の服装などがマネキンを用いて再現されており(写真1-5)、また実際に使用されていたミサイルや銃弾も展示されていた(写真1-6)。当時の手紙も展示されており、実際に読み学ぶことができた。館内で見学できる衝撃的な写真からは当時の戦争の残酷さを学ぶことができ、心苦しく感じた。中でも戦場に散布された枯葉剤による身体への影響を表した写真は今でも頭から離れない。結合双生児として生まれたベトとドクの写真だけでなく、その他多くの犠牲者の写真が展示されていた。



写真1-4 ヘリコプター

枯葉作戦とは反米解放勢力の拠点である熱帯雨林を砂漠化させ、隠れることができないようにするという作戦であり、1961年から71年まで10年間続いた。枯葉剤には激毒性のあるダイオキシンが高濃度で含まれており、地上にいた約400万人のベトナム人は毒に脅かされ、第一世代だけでなく第二、第三世代へと影響を強く及ぼした。今まで日本での第



写真1-5 戦争時の服装



写真1-6 ミサイル

一次、第二次世界大戦やベトナム戦争の様子や被害についてたくさん学んできたが、今回訪れた博物館ではリアルな戦争に触れる事ができ、まだ戦争について勉強不足だと実感した。そして二度と起こしてはいけないとより一層固く心に誓った。

その後はホテルに向かいチェックインを済ませた後、両替に向かった。ここでも道路を横断することが難しく、衝突しそうであった。当時(2024年2月27日)では100円が約16,000ドンであった。両替所では皆1万円~2万円程度両替した。話は聞いていたが、非常に物価が安い国だと改めて実感した。

夕食は花鍋がメインのレストランにて食事をした。海老と豚肉のパクチーサラダ・えびせん・7種の春巻き・豚肉の野菜炒め・空芯菜・花鍋・バナラアイスと豪華なラインナップであった（写真1-



写真 1-7 7種の春巻き



写真 1-8 花鍋

7,1-8)。全て初めて体験する味であったが非常に美味しく、完食した。花鍋には日本では見かけない野菜ばかり使用されていた。例えばかぼちゃの花・バナナの花・ハスの茎・空芯菜などである（写真 1-9）。かぼちゃの花は最初少し甘みがあるが後から少し苦味が追ってきた。しかし、美味しく食することができる苦さであった。バナナの花はバナナの味は全くせず食感が初体験のものであった。ハスの茎は中が蓮根のように空洞になっており（写真 1-10）、そこにスープが沁み込んで非常にバランスが良かった。空芯菜はにんにくと油で炒めたものがあったり、鍋に入れたりしてスープと共に味わった。東南アジアでは空芯菜が名産地なので日本より非常に安く買えて美味しく味わうことができる。今まで食べてみようと思ってもいなかったものがたくさん提供され、国が少し離れているだけでこんなにも食文化が異なることに興味が湧いた。初日の夕食は楽しく食事をしながらも、大きな学びを得られる場となった。

食事を終えホテルに戻り、明日の集合が7時であることを知り青ざめた。これからハードな朝が続くのかと不安になりつつ、学びの多い有意義な研修が待っていることにわくわくしながら就寝した。



写真 1-9 様々な野菜



写真 1-10 ハスの茎

2日目：岡田真菜・古市結月

今朝はホテルの朝食ビュッフェを食べた（写真 2-1）。目玉焼き・スクランブルエッグ・オムレツ・フォーはその場で作ってもらえる。野菜は茹で人参・チーズドレッシングのベーコンサラダ・ライスパンケーキがあった。ライスパンケーキはフォーを小さな丸型に作ったもののように、モチモチとしていた。フルーツは10センチ程の小さなバナナや色鮮やかなドラゴンフルーツ、スイカがあった。他にも炒め物やパンなどがあった。



写真 2-1 ホテルで食べた朝食（スクランブルエッグ、フォー、サラダ）

その後、7時にホテルを出発しホーチミンの路地裏を見学した。ベトナム人の朝は早く、7時の始業に間に合うよう5時半に起き、外の屋台で朝食を済ませるそうだ。屋台ではフォー・バインミー・コーヒーなどのドリンクの販売が多く見られた。路地裏の路上販売ではフルーツ・海鮮・生肉・野菜など種類別に店舗がありそれぞれで販売していた。フルーツ屋さんではミルクフルーツ・青バナナ・ジャックフルーツを試食した（写真 2-2）。



写真 2-2 路地裏でのフルーツ販売の様子

ミルクフルーツはプラスチックボール程の大きさの黄緑の果実で、硬い実をよく揉んで柔らかくしてから食べるそうだ。柿のような匂いに瓜のような食感で、白い果汁が特徴的だった。青バナナは、普段黄色く熟したバナナを食べる私たちにはあまり馴染みのないものだったが、ベトナムでは一般的なようだ。青バナナはサッパリとしていてやわらかいが歯切れがよく、甘酸っぱかった。ジャックフルーツはオレンジ色の大きな果実で、1,000円かからない

ほど安価だそうだ。実はつつつとじていて少し甘く、少しガソリンのような匂いだと言っていた人もいた。今回は生で試食したが後に行った食堂でドライフルーツやお菓子として販売されていた。

路地裏見学後、ライスペーパーを作っている家に行き、実際に 1 人ずつライスペーパー作りを体験した（写真 2-3）。ライスペーパーを作る際の液は米粉、塩、水でできており、燃料はお米の籾殻を使用している。

工程としてはまず、二層に液を流し蓋を閉めて、煙が出てきたら開け、ロールに巻きつけて完成させる。見ている分には簡単そうに見えたが、実際にやってみると穴が空いてしまうなどととても難しかった。



写真 2-3 ライスペーパー作りの様子

その後移動し、できあがったライスペーパーを焼いている場所に向かった（写真 2-4）。そこでも 1 人ずつ体験したが、焦がしてしまうと一気に煙がくるため難しいと感じた。ベトナムに来てからまだ 2 日目だがライスペーパーを食べる機会が多く、どうやって作っているのか疑問に思っていた。そのため、今回自分自身が体験したことでライスペーパーを作ることの難しさを実感し、ここでも一つ食文化体験として食のありがたさを知ることができた。



写真 2-4 焼きライスペーパー

昼食は路上の食堂（大きめのガレージのように屋根がある建物）で食べた。ライスペーパーとたくさんの具材が運ばれて来て、自分で巻いて食べるスタイルだった。具材はクコの葉・ローズアップルの葉・レタス・紫蘇などの葉の野菜の他に人参と大根のなます・スライスきゅうり・もやし・チャーシューのような豚肉があった（写真 2-5）。名前はわからなかったがレモンのように酸味のある葉が豚肉によく合った。

そのほか豚肉のフォーも食べた。出汁のきいたしょっぱいスープと豚肉、麺のシンプルな料理だったが、もやしやたくさんの葉を入れ各自好みのフォーを作っていた。お茶は昨晚のお茶とは違い苦味が少なく、ジャスミン茶のような香りがした。また、食堂ではスーパーの一部の棚のように食料販売があった。色つきのライスペーパーやフルーツチップス、ナッツなどが売っていた。



写真 2-5 2日目の昼食（ライスペーパー、フォー）

食事が終わるとハンモックカフェに移動した（写真 2-6）。ベトナムではバイク移動が多いのでそのままハンモックカフェに入り休憩していく人が多いのだそうだ。ドリンクはオレンジジュース・ココナッツジュース・サトウキビジュース・ベトナムコーヒーがあり、それぞれ好きなものを注文した。食堂と同じく屋外施設だが屋根で日陰になっているのでリラックスすることができた。



写真 2-6 ハンモックカフェ

夕飯はヤギの焼き肉を食べた。具材は空芯菜・黄緑色のオクラ・白いナス・紫蘇・酸っぱい瓜のようなもの・大判のライスペーパーが用意されていた。ライスペーパーは日本のように水につけてから巻くのではなく乾燥したまま巻くため、固くて噛みきることが難しかった。また、午前中に作ったライスペーパーと食感が異なっていたため、ライスペーパーの比較をすることができた。ヤギの髄、脳みそ、はつの食感は白子のようにふわふわしていて馴染みのある食感だった（写真 2-7）。締めにいれた中華麺は、豆腐のダイエット麺のように美味しかった。デザートにはザボンを食べたがグレープフルーツのような味で、とても美味しかった。お店のスタッフの方が鍋をよそってくれたり私たち日本人にとっても優しく接してくれたり、言語は通じなくても優しさは伝わると改めて実感した。



写真 2-7 上から時計回りにヤギの髄・脳みそ・はつ

夕飯を食べ終えた後 1 時間ほど自由行動できる時間があつたので、私たちの班は Lunam というお店に行った。そこではバナナのデザートやエクレア、コーヒーとベリーが入ったおしゃれな飲み物を注文した（写真 2-8）。全員で行動はしていたものの少人数で固まって動いており中々別の友達と話す機会がなかったため、この自由時間で仲良くなることができこれからの活動がとても楽しみになった。



写真 2-8 バナナデザート

また、日本を出発した際はとても寒かったが、ホーチミンは 36 度で日本と 30 度近くの気温差があつた。そのため、暑さへの対策が足りなかったところが 2 日目の反省点だと思う。いざという時のために冷静に動けるように準備することが必要だと思った。一方で、体調が悪くなった際体のどこを冷やしたらいいのかなどという知識が付けられたことは一つ勉強になったのではないかと思う。明日からの活動も体調に気をつけながら楽しみたい。

3日目：森萌花・吉田有貴子

市場までの道中

朝は8時にスーツケースを持ってホテルロビーに集合し、バスで最初の目的地である「チュンルン市場」に向かった(写真3-1)。移動中のバス車内では、北川先生による東南アジア文化論特別授業が開催され、「ミト」はカンボジア語で「メソ」と言い「白い女性」という意味であることや、東南アジアが平和になったことで貿易の重要地点としての力が強くなったことなど、言語面や歴史面での興味深い話をいくつもして下さり、バス内は大いに盛り上がった。今回のキーワードは、「鄭成功」であった。また、走行中の車内から畑の中にお墓があるのを何度か目撃したが(写真3-2)、これはお墓があることでその土地を守る意味や、地下3メートル程に土葬された遺体が年月が経つにつれて土に還り、肥料となって畑を豊かにするということであると説明を受けた。



写真3-1 ベトナムの道路



写真3-2 畑の中のお墓

チュンルン市場

暑い中チュンルン市場に行き、魚や肉、野菜に果物などをたくさん見学した。日本と違い魚は浅めの水に入れていて、おそらく死んでいる魚も見受けられたが、ベトナムでは生で食べる習慣がないためあまり気にしないのだろうと感じた。雷魚(写真3-3)など日本では嫌われている生物も普通に食べられており、また水分がほとんどない状況でも時折活発に動いていて、生命力の高さを知った。



写真3-3 雷魚

一番驚いたのはカエルが売っていることだ。売られ方は皮を剥ぎ、首を切り落として販売していたが（写真 3-4）、どうなっているのか分からないが普通に生きているのが印象的だった。

試食で揚げドーナツと蒸しバナナを食べた。揚げドーナツはそこまでクセがなく、蒸しバナナはバナナ味のわらび餅のような感じであった。



写真 3-4 カエル

ココナッツキャラメルとジャングルクルーズ

船の風が気持ちよく、時折水飛沫が舞って面白かった。ただ、川の水は土粘土のような色で汚く見えた。

島についてからはちみつ茶を飲んだ（写真 3-5）。材料は蓮茶、スダチ、はちみつをスプーンで混ぜて飲むもので喉に良いと感じた。自分で作ってみたところ、スダチの酸味が強く、追いはちみつをした。一緒に出てきたお菓子が二つあり、生姜は甘いけれどとても辛く好みが分かると感じた。バナナチップスはクセがなく適度に甘く、風味を削がない味で美味しかった。ローヤルゼリーは、肌には良さそうな感じがしたが、蜂蜜がないと食べにくいという印象を抱いた（写真 3-6）。



写真 3-5 はちみつ茶



写真 3-6 ローヤルゼリーとはちみつ

ニシキヘビを肩に乗せて写真を撮った（写真 3-7）。ニシキヘビは適度にぬるく、つぶらな瞳が可愛く、案外見た目の割に重たいのが印象的だった。

ジャングルクルーズに乗るための馬車に乗車した時、馬が思ったよりガリガリで不安であった。ヒズメの音がリズムカルで気分が上がった（写真 3-8）。



写真 3-8 馬車に乗って



写真 3-7 ニシキヘビと記念写真

ジャングルクルーズでは、ディズニーのような感じというより、川下りのイメージの方が正しいと思った。川は細く、船同士が時折擦れて別の意味でスリルがあった。船には笠が置いてあり、使用すると日本から持ってきたキャップよりも涼しく、理由があつてそのような形になるのだなと思った（写真 3-9）。ココナッツの木が多く生えていることで木陰がしやすい=涼しいのも関係していると思った（写真 3-10）。



写真 3-9 ノンラー(円錐の笠)



写真 3-10 ヤシのトンネル

ココナッツキャラメル工場ではココナッツミルクを煮詰めればキャラメルが作れることが分かったが、ココナッツを全て利用しているのがとても環境に良いと思った（写真3-11）。ココナッツの殻は燃料に、他は豚の餌などに最後まで使っていて日本の鯨漁のように感じた。

帰りのココナッツジュースは甘めの水のように飲みやすいと感じた（写真3-12）。



写真 3-11 ココナッツキャラメル



写真 3-12 船上でのココナッツジュース

お昼

お昼は、現在の天皇陛下が食事したところで、エレファントフィッシュの揚げ物を野菜と包んで食べる生春巻きのようなもの・ベトナムチャーハン・野菜炒め・焼いた鳥肉・エビチクワ・ビーフンのような麺が入っている汁物・大きな揚げ餅ボール・スイカ・パイナップルだった。エレファントフィッシュは丸ごと素揚げされている感じで鱗もカリカリで臭みはなく美味で



写真 3-13 エレファントフィッシュ

あった（写真3-13）。チャーハンは米がパラパラかつ米粒が小ぶりで、パサパサしていると感じた。味は日本のチャーハンよりも甘く、恐らくココナッツが入っているのかなと考察した。エビチクワは思っているよりエビの存在感が薄く、レモングラスの主張が強かったが、そのおかげで食べやすかった。麺入りの汁物は、お肉は柔らかく麺は春雨にも似た食感で、スープは出汁が効いていてとても美味しかった。揚げ餅ボールは外皮が膨らんでいる感じで中には甘い餅が入っており、外皮だけで食べれば香ばしさが引き立ち、中の餅とともに食べると甘



写真 3-14 揚げ餅ボール

いもちもちしたおこげのように感じとても美味しかった（写真 3-14）。

フエへの移動

昼食を食べた後は、フエへの移動のために空港へ向かった。品川先生とガイドのティエンさん、サトゥーさんとはここでお別れであったため、皆とても残念そうにしていた。品川先生は、「気をつけて研修を終了させて下さい。皆さんの無事の帰国を祈ってます。」と言って私たちを見送ってくれた（写真 3-15,3-16）。



写真 3-15 品川先生とのお別れ



写真 3-16 ティエンさんとサトゥーさんと品川先生

ベトナムの空港情報として、よく搭乗ゲートが変わると小山さんが言っていたが、案の定、私たちの乗る飛行機のゲートも 5 番から 10 番に変更され、日本の空港との違いを感じた。空港内では、飲み物を売る棚の中にココナッツが入っており、ベトナムの人々にとってココナッツは水やジュースと同じぐらいポピュラーな飲み物なのであると実感した（写真 3-17）。

飛行機では、女性キャビンアテンダントの方だけでなく、男性キャビンアテンダントの方もおり、日系の航空会社ではあまり見ないため珍しく感じるとともに、これから日本でも男性キャビンアテンダントが当たり前になっていって欲しいと思った。飛行機が離陸すると同時に、窓の外にはホーチミンの夜景が広がっており、3 日間お世話になったこの街とのお別れに少し寂しい気持ちになった（写真 3-18）。それと共に、これからのフエでの活動に期待して胸を躍らせていた。



写真 3-17 空港内のドリンク売り場

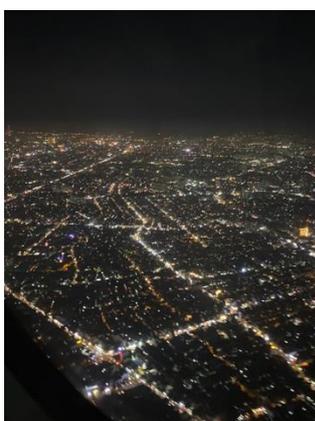


写真 3-18 ホーチミンの夜景

フェ到着

フェに到着した際、ホーチミンに比べて北に位置しているからか、風が涼しく、とても過ごしやすかったと感じた。バスでは、これから約1週間お世話になるガイドのソンさんとドライバーのタンさんと合流した。レストランまでの移動中、ソンさんがベトナムの気候や習慣、産業について説明してくれた（写真3-19,3-20）。バスの窓から見える景色は、旧正月の名残から赤い提灯や飾りが目立っていた。ホーチミンよりもバイクの量が少なく静かで、空気も綺麗であった。



写真 3-19 レストランに移動中の車内



写真 3-20 ガイドのソンさん

レストランでの夕食「フォー」

遅めの夕食としてフォーを食べた。フォー・ガー（鶏肉のフォー）かフォー・ポー（牛肉のフォー）を選べ、私はフォー・ガーを食べたが、あっさりしていて深夜の食事に丁度良く、お腹に優しかった（写真3-21）。フォーには好みによってスタチやパクチーなどの香草、調味料を加えて味を調整した。フォーを待つ間、宇都宮先生と北川先生によるタイ語・カンボジア語講座が開催された。「ゴムダックチー」はカンボジア語で「パクチー抜き」という意味で、タイ語では「マイトンサイパクチー」と言う。カンボジア語で「ゴム」は禁止、「コム」は一生懸命という意味なので、濁点のあるなしでパクチーがなしもしくは大量になるという話を聞いて、言語における発音の重要性を強く感じた。



写真 3-21 フォー・ガー



写真 3-22 フォーに乗せる野菜や調味料

DUY TAN ホテル到着

夕食後、これから9日目までお世話になる DUY TAN ホテルに到着した。ホーチミンの師範大学の学生200人が同じホテルに宿泊しており、ホテルの外には大型バスが何台も停まっていた。ここのホテルの部屋の鍵は今まで見たことがない特殊な形をしており、ドアノブにある切れ込みにルームカードに付いている金属片を差し込んで回して開くという、日本ではまず見ることがない解錠方法にとっても驚いた（写真3-23）。部屋に入るとオシャレにベッドメイキングされたベッドの上に、タオル犬が鎮座してお出迎えしてくれ、ベトナム流のおもてなしに感動した（写真3-24）。



写真 3-23 ホテルの鍵



写真 3-24 タオル犬

4日目：矢口優花・大久保佑南・小塚莉世

市場へと出発

4日目の集合時間は朝9時であった。ホーチミンの朝と比較するとフエの朝は非常に涼しく、長袖の上着がないと寒いくらいである。そして、空模様はあいにくの雨であり、ベトナムに来て初めて傘の出番となった。バスに乗り込み、目的地のドンバ市場へと向かった。その最中に渡った橋の下を流れるのはフォン川である（写真4-1）。フォン川のフォンは「香り」という意味をもつ。川の上流にある山に咲く花の良い匂いが川の流れと共に



香ってくるのが由来であると知った。

また、添乗員のソンさんによると、旧市街の家は全て二階建てであり、新市街には建物の高さに制限がないという。これは、旧市街には王宮があり、その王宮の高さを超えた建築物を建ててはならないという規定からである。

写真 4-1 フォン川

ドンバ市場の商売

ドンバ市場は人の数も広さもフエ最大の市場である。ベトナムの市場では商品に値段がついていることが少なく、交渉で値段が決まる。値段を聞くと大概、現地の人は少し高めの値段を言うてくるため、そこで怯まず、強気の数字を提示することが交渉のコツである（写真4-2,4-3）。



写真 4-2 市場での商替



写真 4-3 お目当ての物を各自購入

また、ソンさんに教わったベトナム語の「Đắt quá!」（ダックワァー）は「高すぎる!」という意味であり、これを言うと値切りの始まりであると感じた。値段交渉の結果、サンダルが 90,000 ドンから 70,000 ドンになり、交渉の大切さを学んだ。

さらに、市場ではどの店でも洋服や鞆、靴が積み重ねて大量に陳列されていたり、壁に吊るされていたり、広くはない一角に商品が詰まっていた（写真 4-4,4-5）。

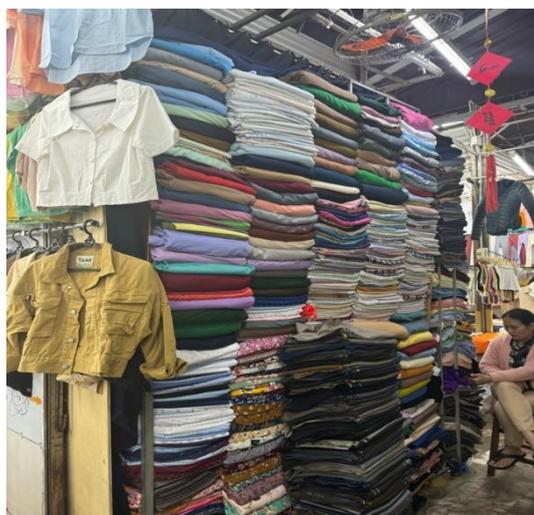


写真 4-4 積み重ねられた洋服



写真 4-5 奥の帽子は棒を使って取る

他にも歩くだけで声をかけられ、自分の店の商品を紹介してくるため、時には断ることの重要性も学ぶことができた。同じような商品が多く揃う市場では、お店側は買ってもらうための声かけや積極性が必要であり、日本語で話してかけてくる店の人もいる様子から、商売の大変さがひしひしと伝わってきた。

スーパーco.opmart での買い物

次に訪れたのは co.opmart（コープマート）というスーパーである。ドンバ市場から徒歩 3 分ほどの同じ道沿いにあるこのスーパーは、1 階が食品、2 階がおもちゃや雑貨類を取り扱っている。最も驚いたことは美しく陳列された商品の数である（写真 4-6）。お菓子や飲み物が商品ごとに高く積み重ねてあり、商品がきっちり詰めて陳列されていた（写真 4-7）。



写真 4-6 綺麗に陳列された商品

商品を手に取り、空白の箇所をつくるのが申し訳なくなるほど揃えられた置き方には、清潔感や見やすさ、探しやすさといった効果があると感じた（写真 4-8）。

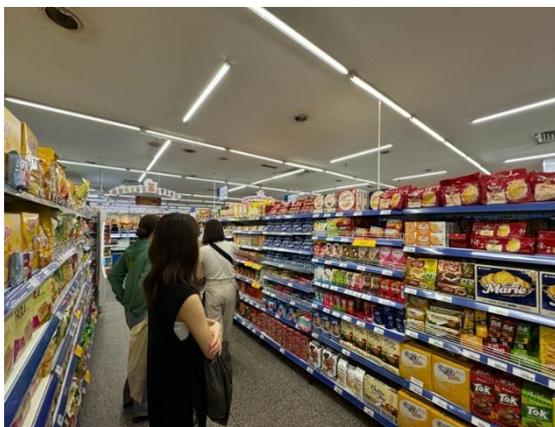


写真 4-7 種類豊富なお菓子



写真 4-8 見やすい店内

アオザイ

CO.OP マートに行った後はアオザイを購入しにバスに乗った（写真 4-9）。CO.OP マーケットからアオザイの場所まではバスで 15 分ほどであった。アオザイは、正装として着用するベトナムの民族衣装である。円安の影響もあり、昨年の研修時よりもアオザイの値段が高騰しているとの話があった。

アオザイは、一番安くて 45 ドル、高くて 80 ドルであった。値段が高いという声が多くあり、ベトナム語が話せるソンさんと小山さんの交渉で、すべてのアオザイを 5 ドル値下げし



写真 4-9 アオザイのお店

てくれた。アオザイはオーダーメイドのものから既製品のものまである。ドレスをオーダーメイドしてもらうことはなかなかない機会であるため、多くの人がオーダーメイドのアオザイを選んでいった（写真 4-10）。自分のアオザイの柄を決めるのにかなりの時間がかかった。

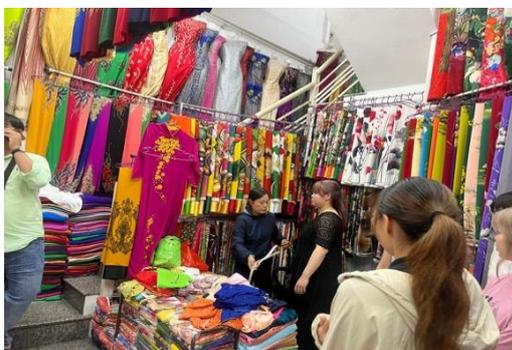


写真 4-10 オーダーメイドのアオザイ採寸の様子

アオザイの種類は幅広く、花柄のもの・鳥柄のもの・建物柄・手書きでのイラスト・スパンコール・刺繍・レースなど飾りにもたくさんの種類があった。一つ一つのデザインが異なり、華やかで美しいドレスであった。ベトナムではみんなアオザイを一つは持っている、同行してくれたカンさんとお話をしてもらった。アオザイは柄や色にそれぞれ意味が込められている。意味を知るとアオザイを見る目が変わってきてとても興味深かった。

昼食

チャオバンカンのお店に行った。

スプーンを使って食べるという少し変わった食べ方だ。風味は海鮮で、麺はとてももちもちしていて優しい味だった。チャオバンカンの他にうずらの卵が出てきた（写真 4-11）。うずらの卵の殻を自分で剥き、塩をつけて食べるのが主流だそうだ。小山さん曰く、うずらの卵の殻は机の上に置きっぱなしにしても良いし、床に捨てても良いという。見渡してみると、店内の床はうずらの卵の殻がたくさん落ちていた（写真 4-12）。



写真 4-11 チャオバンカンとうずらの卵



写真 4-12 床に落とされているうずらの卵

フェでの活動準備

昼ご飯を食べた後フェでの活動準備をホテルの6階で行った(写真4-13)。フェ外国語大学のチャウさんとトゥーさんにも準備を手伝って頂いた。それぞれこどもの家、小学校、大学チームに分かれ進めた。疲れが溜まってきたからか眠かったが頑張って話し合いをした。時々お菓子を食べて気分転換ができた。内容を詰めてからデモンストレーションをして先生方や前回の参加者からアドバイスをもらった(写真4-14)。

その後改善点を見つけ修正し、当日に備えた。当日上手くいくか不安だったがこの準備時間で少し不安が取り除かれた。



写真 4-13 必要なものを準備中



写真 4-14 リハーサル

夕食

フェでの活動準備後、夜ご飯を食べにレストランに向かった。この日はベトナムの家庭料理を食べた。席に着くとメニューが置いてあった(写真4-15)。



写真 4-15 ベトナム語のメニュー

1.BANH LOC HUE (ポロックフェ) は海老をタピオカ粉からできたお餅のようなもので包み、さらにバナナの葉っぱで巻いたものだ。もちもちして美味しかった。2.SALAD DAU GIAM (サラダ ダウ ザム) はキュウリ、トマト、レタスの上にマヨネーズを乗せドレッシングをかけたサラダだ。シーザーサラダのような味がした。3.RAU MUONG XAO (ラウム

オン サオ) は、空芯菜のニンニク炒めで、唐辛子とニンニクが効いていた。4.TRUNG CHIEN HANH (チュン チエン ハン) は日本の卵焼きのようなもので、素朴な味がした。5.THIT LUOC DUA GIA (ティット ルオック ズア ザー) はお肉に野菜炒めのようなものがのっている食べ物で、さっぱりしていた。6.CA BONG KHOTO (カーコート) は魚の土鍋煮で、佃煮に似ていると感じた。これはベトナムで非常に人気なおかずだそう。7.CANH MUOP DANG CHA VIEN (カイン ムオップ ダン チャー ビエン) はゴーヤのスープで、ゴーヤと肉団子のようなものが入っていた。ゴーヤの苦味は少なくゴーヤが苦手な人でも食べやすいスープだった。COM NIEU (コム ニュウ) はおこげご飯のことで、硬めのご飯だった。ここで初めて白ご飯を食べた。9.TRANG MIENG (チャーン ミエン) はデザートでココナッツゼリーだった。甘さは控えめで食べやすかった。どの料理もクセはなく日本人に合っていると感じた。(写真 4-16,4-17)

このメニューに加えてスイカ・パイナップル・オレンジジュースをそれぞれ選び飲んだ。これからのご飯も楽しみだ。



写真 4-16 フェの家庭料理



写真 4-17 ゴーヤスープ

5日目：野上柚月・松山結生・高橋瞳実

5日目の朝は8時15分に集合だった。昨日に続いて天気は雨で1日中肌寒い日となった。ほとんどの人が長袖の上着を着用し、薄手のダウンを着ている人もいた。ホテルで朝食を食べたあと、2台の車に分かれて乗車しNGO法人BAJ（ブリッジエーシアジャパン）の活動地である農家へと向かった。

BAJの活動地訪問、農場見学と昼食



写真 5-1 ロンさんの説明

到着後、BAJのロンさん・ニューさん・アンさん・農家のタップさん・ティエッさんと挨拶をした。ここでは始めにスライドでBAJの活動内容について説明を受けてから、農場と養豚場を見学した。その後一緒に体験型のゲームをし、農家の方々と一緒に食事をしながら交流を行った。

BAJはベトナムとミャンマーに事務所を持つNPO法人で、ベトナムにおいては2014年からフェでの活動を行っている。フェでは都市化にともない、豚の糞尿の臭いや川・土壌の汚染が問題となっていたため、BAJは農家を訪れて糞尿の処理装置の設置とともに無農薬野菜の栽培を農家と一緒に進めた。目標としては、ベトナムの農村地域への教育やベトナムの経済発展や農村地域の地域開発のためのインフラ整備を挙げている。活動説明の際は、ロンさんの話すベトナム語をソンさんが日本語に翻訳してくれた。

BAJの指導を受けたタップさんの農場は3000平方メートルの広さがあり、5人家族で20年以上農業で生計を立てている。昔は野菜を市場で販売していたが、BAJの指導により無農薬野菜を栽培し、事務所で販売するようになった。栽培している約20種類以上の野菜や果物の売れ行きは非常によく、タップさん家族の生活は以前と比べ豊かになった。BAJが大切にしている事をまとめると、農家の方々が幸せに農業をできるようにすることや農家とお客さんが繋がりをもち協力できるようにすること、安全な野菜をお客さんが食べられるようにすることであるとロンさんは述べた（写真5-1）。

次に2グループに分かれて農場と養豚場の見学に向かった。タップさんの農場ではキャベツ・トウガン・ジャガイモ・コショウ・ゴーヤ・トウガラシ・スターフルーツ・キュウリ・

カボチャ・ネギ・ナス・オレンジ・バナナなどたくさんの野菜や果物が無農薬で栽培されていた。特にオレンジは一般的なものとは比べて木の背丈が低く、この農場でよく採れる特別な品種であるそうだ。梅雨の時期にしか収穫できない野菜も多いが、ジャガイモは1年中収穫することができる。まだ成長中の苗と雑草の見分けがつきにくいので、皆足元を気にして慎重に歩いていた（写真5-2）。



写真 5-2 農園の説明

次に養豚場に向かった。養豚場の外には豚の糞尿を処理する装置が設置してある。この装置により、糞尿の臭いが軽減され、また、処理によって生まれたバイオガスは料理や電気などのためのエネルギーとして、それ以外の残りは畑の肥料として使うことができる。この肥料は非常に良い成分を含んでいるため、高品質な無農薬野菜の栽培に非常に大切であるそうだ（写真5-3）。養豚場では1匹の母親豚と4匹の子豚が育てられていた。豚は普段は15～20匹飼育しているが、正月のお祝いの資金のために売ったため、現



写真 5-3 処理装置の説明



写真 5-4 養豚場の様子

在は数が少なくなっている。母親豚は1年に2回出産し、平均的に8～10匹の子供を産む。この豚たちの餌は農場で育てている無農薬野菜のため、肉の質がとても良く、高値で取引されている。タップさんは1日に2回ホースで養豚場と豚の掃除を行っている。はじめは臭いに驚いている人も多かったが、次第に話に夢中になっており、多くの人がロンさんやタップさんに積極的に質問をしていた（写真5-4）。

見学が終わり、次は野菜当てゲームを行った（写真5-5）。2グループが15分間で農場の中に隠された札を集め、そこに書いてあるヒントから野菜を推測して収穫してくるというゲームである。札の中身は難しいものも多く苦戦する様子が見られたが、結果は5対5で同点であった。ロンさんの説明を思い出しながら真剣に何の野菜や果物か考えたため、ゲームはとても盛り上がった。



写真 5-5 野菜当てゲーム



ゲームのあとは全員でバインロック (Banh loc) 作りを体験した (写真 5-6)。この食べ物はペースト状のキャッサバの皮にエビと豚肉をのせ、バナナの葉で巻いて 15 分間蒸したフエの伝統的な家庭料理である。4 日目の夕食や、ホテルでの朝食などフエに来てからほぼ毎食目に行っていることから非常に馴染みのある食べ物であることが分かる。バナナの葉で巻く作業は簡単そうに見えるがとても難しく、破れてしまっているものも多く見られた。

写真 5-6 バインロック作り

この日の昼食はタップさん夫婦と交流しながら全員でフエ料理を食べた (写真 5-7)。先程作ったバインロック、米粉とキャッサバのペーストにエビのすり身や野菜をのせてバナナの葉で包んで蒸したバインナム (Banh nam)、カニのすり身・牛肉・豚肉・血を固めたものが米でできた麺であるブンの上ののったブンボーフエ (Bun bo Hue) とたくさんのフルーツを頂いた。ブンボーフエはこれまでのベトナム料理と同じようにあっさり



写真 5-7 昼食

とした薄味であったため、好んで食べている人が多かった。フルーツはミルクフルーツ・リュウガン・グアバ・ローズアップルで唐辛子塩をつけて食べるとより甘さが増した。東南アジアのフルーツは味が淡白であるため、この唐辛子塩をつけて食べるそうだ。食事を楽しんだあとは全員で記念写真を撮影し、農場を後にした。初めて見る設備や広い農園に驚きながらも、多くのことを学ぶことが出来た貴重な機会となった。

王宮見学

一度ホテルに戻り 1 時間程度の休憩を挟んだ後、バスに乗りグエン王朝の見学に向かった。バス内では北川先生によるグエン王朝の歴史などの解説が行われた。グエン王朝は 19 世紀初めに成立した。ベトナムは 1880 年代から本格的にフランスの支配下に置かれたが、グエン朝は最後まで保護国として残されていた。北部のドンソン文化とは異なったサーフイン文化を持っており、チャンパ王国の時代にはヒンドゥー教が主に信仰されるなどベトナム内でも地域による差が存在していた。

王宮に到着するとまず初めに広大な敷地が見え、王宮の広さを再確認させられた。グエン王朝で重要な登場人物は 2 代目のミンマン皇帝と 12 代目のバオダイ皇帝であり、それだけは覚えて欲しいという解説がソンさんからあった。王宮には 100 以上の建物があったが、多くがベトナム戦争



写真 5-8 王宮での写真撮影の様子

によって消失してしまった。現在のベトナムには多くの世界遺産が存在するが、この王宮は一番初めに登録された遺産であり、現在ではユネスコやベトナム政府から補助金をもらい復旧作業が進められている。入口には大きな門があり、そこにはいくつかの扉が設けられていたが、場所や色によって使用していい性別や身分が決められていた。特に黄色は皇帝の色とされており、黄色の門は皇帝しか通ることが出来ず、黄色の屋根の建物は全て皇帝が使用していたものであるようだ。ソンさんや北川先生から多くの解説をききながら王宮を見学した。雨の中ではあったが、真剣に解説を聞いて建物の様子を見学し、最後には最近復旧作業が行われた人気の建物で写真撮影を楽しんだ（写真 5-8）。

見学が終了し、カートに乗ってバスに戻ると駐車場近くの建物が火事になっていた。しかし、現地の方々はあまり焦る様子もなく、私たちの多くがその冷静さに驚いていた。

お茶屋で休憩・中間報告



写真 5-9 鉄観音茶とお茶菓子

バスで移動しフエ郊外のお茶屋にて休憩と中間報告を行った（写真 5-9）。ここで飲んだお茶は鉄観音茶で強い香りが印象的だった。お茶菓子としては落雁・かぼちやの種・ナツメ・ドライジンジャーが出され多くの学生が気に入り、帰りにはお土産を購入する長蛇の列ができていた。報告会では一人一人がこれまでの研修で印象的であったことを発表し、前半 5 日間を振り返った。食べ物や体験など印象深い出来事は人によって様々で、これまでの事を思い

返し今後もみんなで頑張ろうと意識を高めることができる時間となった。

スーパーで買い物

ホテルからバスで 5 分ほどの場所にある GO!Hue という大きなスーパーマーケットに行った。ショッピングモールのように小売店も入っており、ハイパーマーケットという分類になるそう。盗難防止の観点から中には大きなカバンを持ち込むことができず、他の店で買い物をしたビニール袋を持っていると入り口で警備員に袋をテープで止められている学生もいた。衣食住なんでも揃うため、地元の人も多かった。野菜が梱包されずそのまま売っていたり、日本語表記の商品があったり、ドラえもんなどの日本のキャラクター商品もたくさん置いてあることなどが印象的であった（写真 5-10）。



写真 5-10 レジの様

夕食:精進料理



写真 5-11 いちじくと 写真 5-12 揚げ春巻 写真 5-13 辛い野菜 写真 5-14 鍋
ライスペーパー

5日目の夕食は精進料理だった。精進料理とは、野菜や豆腐などの植物性の食材のみで作った料理のことで、仏教の戒律を守る修行僧の食事として生まれ、今もお盆のお供え物として用意する家庭もある。また最近では、健康食としても注目が集まっている。料理の種類も仏教の宗派内で違いがある。日本で信仰されている仏教としてメジャーなものである大乘仏教では、肉を避ける傾向が強い。また厳格な仏教徒には、臭いが強く修行の妨げになるとの理由から、五葷（ごくん：ニンニク・ニラ・ラッキョウ・玉ねぎ・アサツキ）を食べることが禁じられている。ベトナムにも大乘仏教を信仰する人は多い。今回の精進料理はバゲット・胡麻入りのライスペーパーを煎餅状にしたもの・いちじくの実を肉のように味付けしたもの・辛い味付けの野菜・揚げ春巻き・チャーハン・鍋という内容だった（写真 5-11,5-12,5-13,5-14）。肉の代わりにいちじくや厚揚げが使われていたが全く違和感はなく、美味しい食事だった（写真 5-15）。パクチーなどベトナムの食事には欠かせない香草も入っており、これは日本の大乘仏教における五葷には反するのかもしれない。



写真 5-15 夕食

6日目：松山結生・野上柚月・井出杏奈・石村怜

6日目も、昨日までに引き続きやや肌寒かった。8時にホテルを出発し、20分程で子ども之家に到着した。5歳から15歳くらいまでの子どもたち10名程が出迎えてくれ、ダンスで歓迎してくれた後に学女生も一緒に踊った。歓迎のダンスのお返しとしてフラダンスサークルに所属する学生3名がフラダンスを披露した(写真6-1)。



写真6-1 みんなでダンス

外へ移動し、命の授業として全部で5羽の鶏を屠殺した。初めに生きていた鶏たちを連れてきた施設の方が鶏の足を紐で縛っている時、鶏は暴れてヒィヒィと鳴いていた。その後1羽につき3人がかりで身動きの取れなくなった鶏の足と羽を踏み、喉元の毛をむしった(写真6-2)。これは喉を切りやすくするためである。刃を入れてから2分くらいかけてゆっくりと血を出し気管支を切る。酸素を取り入れられなくなってもすぐには死なず、酸素が回らなくなり段々と死んでいく。1羽目の鶏が首を切られて血が出てきた時に2羽の鶏も自分が同じことをされると



写真6-2 首の羽をむしる

とわかったのか騒ぎ出した。去年は事前授業で鶏の屠殺をしていなかったためか、学女生たちの恐怖が鶏に伝わり暴れていたようだが、今年は学生も鶏もおとなしく非常にスムーズに進んだ。鶏の首から出した血は全て同じ皿に入れる。新鮮な血は赤黒く、酸化して鮮やかになった後にまた黒くなる。段階を経て色が変わり、それぞれの鶏の血はあまり混ざることなく、最終的に白血球の影響を受けてプルプルな状態で固まる。その後、鶏に熱湯をかけて羽を全てむしる(写真6-3)。この時に羽が残っていると食べた時の食感が良くないので取り残しのないよう気をつける。色の付いた羽を全部むしれていても、うぶ毛のような細い透明の毛が残るため、それもむしる。15歳くらいの男子2人はとても手慣れていた。毛をむしり終わったらまたお湯に入れて、体内から内臓を出す。黄色い脂肪・レバー・腸・緑の胆嚢・心臓などそれぞれの臓器がはっきりと見えた。メスの鶏には卵のもとである卵黄の塊を持つものもいた。まだ消化されず、臓器内に残ったままの草



写真6-3 全身の毛を抜く作業

や、消化され終わった糞なども観察できた。

その後、すでに調理してあった別の鶏がお昼ご飯として出てきた。昼食のメニューは、日常的に子どもの家に出ている食事よりも随分豪華だった様子である。普段はお腹を満たすための大盛りのご飯やおかず一品、塩味の強い卵などが出てくるそうだ。フエでの翻訳をしてくれているソンさんは、ツアー添乗員である小山さんのお父さんが運営していた子どもの家出身で、結婚して奥さんも子どもの家出身だそう。ソンさんと小山さんの付き合いがとても長く、その縁があったからこそ今回の研修で、子どもの家など普通の旅行では入ることが難しい場所を訪問出来ていることが分かった。

次に、子どもの家の施設を見て回った。子どもの家は2007年に建てられ、約17年の間に62人が子どもの家を卒業した。子どもの家は元々、日本人の里親が支援していたが、2017,18年に日本の経済が不調となり子どもの家も解散してしまった。残っていた子ども達はこの子どもの家に引っ越してきた。現在は17名が生活している。

1番年下の子どもは幼稚園、最年長は中学3年生の歳だ。専門学校と大学に通っている子ども達は、訪問した際違う街に行っていたため交流することができなかった。施設のスタッフは院長、寮母さん2人、警備員さんの4人である。子どもの家は貧しい子どもたちが生活している。子ども達には親がいない、離婚しておばあさんと生活している、交通事故で親が亡くなったなどの背景がある。

1階が男の子の部屋で、2階に女の子が生活している。ベッドは1人1台で、2段ベッドの上には蚊帳が取り付けられるようになっている。子ども達は寮母さんと一緒に寝る。冬はとても寒くなるそうだ。ロッカーもベッドと同じ部屋にあり、名前が書いてある。男の子の部屋より女の子の部屋の方が綺麗だと言っていた。夜は勉強机で勉強しているらしい(写真6-4)。小学3年生の子に勉強は優秀ですか？と聞くと、最優秀です！と自信満々に答えていた。子ども達は土日、農業をしている。また、先生たちの手伝いとして庭の掃除などを行っている。野菜は自分たちで作り、卵は養殖したものを食べている。ある女の子は夜に大学から来るボランティアの先生にお米の炊き方などを習っているそうだ。また、子どもの家内での恋愛は禁止である。



写真 6-4 子ども達の部屋

命の授業・料理教室・施設案内が終わった後、昼食を子ども達と一緒に頂いた。昼食はご飯・サラダスパゲッティ・茹で鶏肉・スパイシーな味付けのチキン・コンソメスープ・りんごであった(写真6-5)。ご飯はタイ米ではなく日本の米に似ており、非常に美味しかった。他のおかずはパクチーなど、使用している野菜が日本と比べて少し異なっていたが、家庭的な味付けで野菜と肉のバランスがよく栄養のあるものばかりであった。食事中は子ども達

との交流を深めた。翻訳機やジェスチャーを駆使しながら好きな食べ物やアイドルの話で盛り上がった。命の授業を受けた後ということもあり、より一層命に感謝しながら食事を終えた。

昼食を取った後子どもたちのシエスタ（昼寝）があるため、学生も一旦ホテルに帰り2時間後にもう一度子ども们的家に向かった。



写真 6-5 昼食を楽しむ様子

授業として準備していたアクティビティは、自然（水）をみんなで分け合うこと・水を綺麗に保つこと・手洗いの大切さを伝えるものだった。実際に子ども相手にアクティビティを行うのは予想外なことが多かった。

1 番初めにアイスブレイクとして「椅子分け与えゲーム」を行った。1 脚または 2 脚の椅子に全員で協力して座るというゲームである。子ども達は最初通常の椅子取りゲームのように椅子を取り合ってしまったが、最後には協力することに成功し、なんとか遂行できた。

「水は誰のもの？」というアクティビティは、数人のグループでペットボトルに入った僅かな水を自分のコップに注いでいくアクティビティである（写真 6-6）。このアクティビティは、水を分け合うという状況から水は平等にみんなで使うべきだという考えに導く事を目的として行う。今回は子ども们的家で実施するので、より分かりやすくする為に水を 1 敵も飲めずに砂漠にいるという設定を提示した。また、水は誰のものですか？という問いかけの前に、水道の水を 1 分間水を出したままにすると 500ml ペットボトル何本分の水が流れてしまうかという質問を設け、水の大切さをより伝えやすかった。ほとんどの子が 5~6 本と答えていたが、正解は 24 本



写真 6-6 「水は誰のもの？」

であったため非常に反応が良かった。水は誰のものでしょうか？という問いかけにも、自然・人間・空など積極的に回答していた。

次に「ちりもつもれば」というアクティビティを行った。子ども達に絵を描かせて水を綺麗に保つことの大切さを伝えるという内容である。アクティビティでは子どもたちが絵を描くのに気合いが入り時間内に終えられなかったが、予定していた他の内容を短縮することで臨機応変に対応できた。

最後に、ばい菌に見立てた胡椒を水に浮かべ、そこに洗剤をつけた指で触ると胡椒が避け

るという実演も学生の協力で楽しくスムーズに行うことができ、授業の最後は手洗いダンスを一緒に踊った。

その後お菓子をプレゼントし、お菓子を食べる前には手洗いも行い子どもの家での活動を無事に終えることが出来た（写真 6-7）。

活動を終えたら一旦ホテルに戻り 1 時間ほど休憩をしてレストランへ向かった。今回はホテル近くにある水上レストランで夕食を頂いた。メニューは豚肉とエビのバナナフラワーサラダ・揚げ春巻き・鶏の生姜煮込み・蒸しイカのジンジャーソース添え・牛肉のトマトとパイナップル炒め・豚バラ肉キャラメル・豚肉入り中華鍋焼き野菜・エビ入り冬瓜スープ・白米・バナナであった（写真 6-8）。

食後に 2、3 月生まれの誕生日を祝った。日本では珍しいバターケーキを頂いた。ココナッツのスポンジケーキの上にバタークリームで豪華な装飾が施されていた。

帰りはホテルまで徒歩で帰った。外の気温は 20°ほどであったため気持ちよく散歩ができた。



写真 6-7 手洗いの授業



写真 6-8 夕食

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

「協力椅子ゲーム」「水はだれのもの?」「ちりつもれば」「手洗い」

2. メンバー

松山結生、野上柚月、井出杏奈、石村怜、大久保佑南、小塚莉世

3. ワーク全体の目的（参加者に気づいてもらいたい内容）

水は有限であること、私たちの生活が水に支障をきたすこと、手洗いの重要性

4. ワーク内容（①～④）

A) 協力椅子ゲーム（アイスブレイク）（15分程度）

準備するもの：椅子、音楽を流せるもの

進め方：

- ① 椅子取りゲームのように子どもたちが椅子を囲み、音楽を流す。
- ② 音楽が止まると椅子に座るが、そこにある椅子に全員で協力して座ることを目的とする。
- ③ 回を重ねるにつれて椅子を少なくするが、子どもの人数に応じて初めの椅子、最後に椅子をいくつ残すかを定める（写真 6-9）。



写真 6-9 協力椅子ゲーム

B) 水は誰のもの？（30分程度）

準備するもの：水の入ったペットボトル、人数分のプラスチックカップ、説明用のノート

進め方

- ① 4人のグループを4つ作り、サポートとして学女生は周りにつく。
- ② みんなが砂漠のど真ん中において、もうペットボトルの中に入った水しか残っていません。という状況を想像してもらおう。
- ③ 水を自分が欲しい分だけ取ってくださいと指示し、水を自分のカップに注いでもらおう（写真 6-10）。順番も自由だということを伝える。
- ④ 注ぎ終わった後、どのようになったか、どのように水を注いだのかを質問する。
- ⑤ 今は水が限られているので水を大切にこぼさないように注いだと思いますが、普段手



写真 6-10 水は誰のもの？

を洗う時や歯を磨く時、つい気がぬいて水を出しっぱなしにしてしまうことはありませんか？問いかける。

- ⑥ 水道の水を 60 秒間流したままにしておくと、先ほど使った 500ml のペットボトル何本分の水が流れてしまうでしょう？という問題を出す。
- ⑦ なるべくたくさんの子どもに回答してもらってから答え合わせをする。最後に水は誰のものですか？と問いかけ回答してもらう。
- ⑧ 水は今答えてくれた全ての回答を含めてみんなのものです。水は限られています、みんなのものなので平等に使えるように大切にしましょうと言いアクティビティ終了。

C) ちりもつもれば (60 分程度)

準備するもの：画用紙（川と魚が書かれたもの）、クレヨン、スポイト

進め方

- ① もし、お金持ちになったら川沿いにどのような理想の街を作りたいかグループで話し合ってもらおう。
 - ② 理想の街で自由になんでも作ることができるということを伝える。
 - ③ グループのメンバーみんなで話し合い協力しながら一つの街を考え、クレヨンを使用して画用紙に描く
 - ④ 絵を描き終えた後、グループごとにどんな街を描いたか説明してもらおう（写真 6-11）。
（お金を多く持っているという条件から多くのグループが、遊園地、飲食店、商業施設を描いている。）
 - ⑤ この街からはどれくらいのゴミが出るかグループで考えてもらいグループの代表者に、スポイトをゴミだと見立てて、スポイトが沢山入っている袋から手でスポイトを取ってもらおう。
 - ⑥ 上流から下流へゴミ（スポイト）を流していく。
 - ⑦ 下流にたくさんのゴミ（スポイト）が流れていることに気づく。
 - ⑧ 多くのゴミを出さないようにするためにはどうしたら良いか、先ほど書いた絵の裏面にゴミをなるべく出さないように工夫される街を書いてもらう。
 - ⑨ 絵の裏面の川の部分には表面よりも魚が多く描かれている。このことから、川にゴミが捨てられると、魚がそのゴミを食べて亡くなってしまふ、傷ついてしまふということに気づいてもらう。
- ▶ 環境に良い街を作るにはどうしたら良いかグループのメンバーみんなで話し合い考えて実際に紙に描いて作り上げるアクティビティである。



写真 6-11 ちりもつもれば

D) 手洗い（紹介されたものではなく独自のもの）（20分程度）

準備するもの：水、お皿、胡椒、洗剤水

進め方

- ① 厚紙に絵を描いて割り箸に貼り付け、作成したペーパーサートを使用し、バイ菌が体内に入ると病気に感染すること、バイ菌は様々な場所にいることを説明する。
- ② バイ菌を体内に入れないためにはどうすればいいかと問いかけ、子ども達から「手洗い」という回答を引き出す。
- ③ 水を張ったお皿にバイ菌に見立てた胡椒を入れ、子どもに指で触ると胡椒が付着することを確認してもらう（写真 6-12）。
- ④ 手洗いの効果として洗剤水に指をつけてから胡椒水を触ってもらう。
- ⑤ 指で触ったところから胡椒が避けていくことで、手洗いはバイ菌を寄せ付けないために効果的であると体感してもらう。
- ⑥ 2回、手洗いの歌を一緒に歌いながら真似してもらい終了。



写真 6-12 手洗い

5. 注意点

子ども年齢は小学1年生～中学生と幅広いので学女生がうまくサポートに入り、グループ分けを行う際には年齢にばらつきが出るように分けるとアクティビティを潤滑に進めることができる。水や紙などの道具を使用する際は、使用した後机の上に残したままだと子ども達が道具で遊び始めてしまうため、素早く片付けること。

7日目：早田美海・矢口優花・朱夏漣・高橋瞳実・高橋梨乃

今朝は暑く、昨日と変わり皆涼しい格好をしている。朝食ビュッフェのラインナップはルーティーン化しており、おかゆが人気である。

部屋に戻った後、SỮA CHUA Trân Châu を食べた（写真7-1）。SỮA CHUA はヨーグルト、Trân Châu はタピオカという意味である。スアチュアは少し酸っぱいヨーグルトで、柔らかめのプリンのような固さであった。下には黒糖とタピオカが入っており、味は黒糖ヨーグルトであった。美味しかったので他の人にもぜひ食べてもらいたい。



写真 7-1 SỮA CHUA Trân Châu

8時に集合し、ソンさんの上司であるバオミンさんを紹介していただいた。ミンさんのおかげでフエの小学校や少数民族のところに訪問できていると聞いたので感謝したい。みんなバスに乗り、フエ料理学校へ向かった。

フエ料理学校の2年生と一緒に3種類の料理を作った。長い形をした不織布の帽子とエプロン、布巾を身につけ料理に臨んだ（写真7-2）。



写真 7-2 料理学校内の様子

1品目は生春巻き。生春巻きの材料はニラ・パイヤ・にんじん・ミント・生唐辛子・パイナップル・レモン・ニンニク・玉ねぎ・きゅうり・ブン・ライスペーパーである（写真7-3）。

付け合わせのソースは、ヌクマム（ナンプラー）・砂糖・水・刻みにんにく・唐辛子・ライム果汁を使用する。

〈ポイント〉

- ベトナムではニラは料理だけでなく、治療用にも使用する。風邪などによく効くそう。
- エビは塩水で洗い、蒸されたものを使う。
- エビとニラは巻き終わる直前に入れる。直前に入れることで見た目が良くなる。
- レタスとミントで飾り付け、半分に切ると食べやすい。
- 塩でなく砂糖で水気を取る。
- 今回使う砂糖はざらめであるため、舌に残らないようによく溶かす。

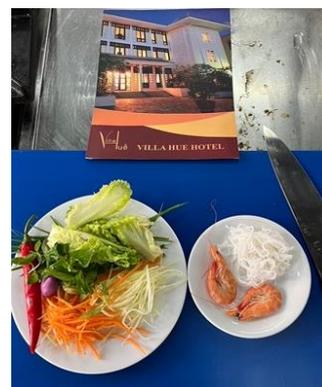


写真 7-3 1品目の生春巻きの材料

生春巻きはよくベトナムでの食事に登場するが、私は自分で作ったこの生春巻きが 1 番美味しく感じた。野菜を切り、計量し調味料を入れて巻く、という単純な手順のため失敗が少なく簡単に作ることが出来る。野菜たっぷりで栄養価も高く、ナンプラーをベースにしたソースが大変良く合った。

2 品目は鶏肉とレモンの葉焼き。こちらの材料は鶏肉（脂をとったもの）・唐辛子・レモングラス・ゴマ・コショウ・オイスターソース・はちみつ・砂糖・鶏ガラ・ニンニク・唐辛子・ヌクナム（ナンプラー）である。

〈ポイント〉

- 鶏の脂は全部取る
- レモングラスは出刃包丁の側面で叩いてからみじん切りという手順だが、見本でやっていた際いきなり大きな音を立てて包丁を押し叩くので驚いた。料理長は 1 回で叩き潰していたが、これには技が必要で私たちは何度も叩き潰した。
- はちみつは 1 杯、多く入れると燃えてしまう。
- 焼く前にハケを使って油を塗り、艶を出す。

肉は既に切り分けられたものをいただいたが包丁の切れ味が悪く、切ったり細かくしたりする工程が大変だった。肉の上には自分が作ったものだと分かるようにニラを使って印をつけた。ニラを結ぶ人、三角形におく人、×印を作る人、肉にニラを差し込む人など様々な工夫が見られ面白かった（写真 7-4,7-5）。肉は丸めてレモングラスの葉の上に乗せるのだが、オーブンで焼き上がった際にはほぼ丸焦げ状態であった。この葉は飾りに敷いたというよりは、アルミホイルの代用といったように感じた。味は日本のつくねに近く、レモングラスをふんだんに使用しているため、爽やかで美味しかった。



写真 7-4 ニラを使って印付け



写真 7-5 2 品目の鶏肉とレモンの葉焼き



写真 7-6 3 品目の蟹とキノコのスープ

3 品目は蟹とキノコのスープ。材料はカニ（中身のみ）・きのこ 2 種類・たまねぎ・

卵・キャッサバ粉・鶏がらスープ・ヌクナムである（写真 7-6）。

これは料理学校の方にはほぼ準備していただき、学女生は混ぜる工程を手伝った。スープはとろみをつけるのに片栗粉ではなくキャッサバ粉を使っている。トロトロとした舌触りで美味しかった。中華の定食に出てくる卵スープの味に近いように感じる。

以上3品が揃い、6階にある部屋のセッティングされた机に、自分の作った料理を並べ頂いた。飲み物は、コココーラ・ファンタオレンジ・スプライト・パッションフルーツジュースの中から選ぶことができた。パッションフルーツジュースは果肉の粒もあり美味しかった（写真7-7）。最終的には、無事全員が受講証明書を受け取ることが出来た。毎年受け入れている HUE TOURISM COLLEGE 様に感謝だ（写真7-8）。



写真 7-7 完成した
3品



写真 7-8 受講証明書を受け取った学
生たち

ホテルで1時間程休憩したのち、フールー小学校に向かった。バスを降りて川を渡り小学校に到着すると、子どもたちが手を振って出迎えてくれた。サックスブルーの壁の綺麗な教室で、校長先生と新しく赴任した副校長先生からお話を伺った。私たちが簡単なベトナム語で挨拶をすると、元気よく大きな声で応じてくれた。

今回私たちが交流した子どもたちは最高学年である小学5年生（26名）のクラスだった（写真7-9）。



写真 7-9 フールー小学校の教
室の様子



写真 7-10 1つ目のアクテ
ィビティ「ちりもつもれば」

1つ目のアクティビティが想像していたより10分早く、約20分で終了した。

当初は全てのアクティビティを屋根付きの校庭で行う予定だったが昼過ぎはまだ暑さが厳しかったため、1つ目のアクティビティは教室内で行った（写真7-10）。教室の前方に川と海に見立てたブルーシートを敷き、その上に立つ子どもたちにゴミに見立てたスポイトを運ばせるものだ。子どもたちは私たちからの問いかけに対して手を挙げながらたくさん反応してくれた。アクシデントも起こったがそれを巻き返すくらいスムーズに進行できたため、

2つ目のアクティビティは地球儀のボールを投げ合い、触れた右手の親指が海か陸かを判断するワークショップである。こちらは予定通り校庭に出て行った。屋外は教室とは異なり音の反響が少ないため、マイクのない私たちは大声で授業をしなければならなかった。子ども達は元気で溢れていた。ので落ち着かせるのに手こずったが、列になって座らせることで多少の騒がしきは軽減することができた。アクティビティが始まると、子どもたちは集中して学女生とともに数を数え合いながら一緒に活動することができた(写真7-11)。学女生の「うみ!」や「りく!」という言葉に反応し、真似する子ども達も見られた。



写真 7-11 地球儀に見立てたボールを投げ合う子どもたち



写真 7-12 急遽行われた椅子分け合いゲーム

アクティビティは全て 30 分程度ずつを想定していたが、時間よりもかなり早く終わってしまったため、教室から椅子を持ち出し椅子取りゲームならぬ椅子分け合いゲームを行った。子どもたちは普段の椅子取りゲームとの違いに言及しながら、みんなで協力して物事に参加することの重要性を学んでいた(写真7-12)。いつも遊んでいる椅子取りゲームよりも楽しいと伝えてくれたことが嬉しかった。

最後にじゃんけん列車を行った。「じゃんけんポン!」の掛け声とともにたくさんじゃんけんをして、学女生と子どもたちが親密な交流を果たすことができた(写真7-13)。



写真 7-13 学女生とじゃんけんをする子どもたち

じゃんけん列車を知らないながらも子ども達と一緒にワイワイ楽しく交流することができた。帰り際にはメモ帳とボールペンを持った子どもたちが学女生にサインを求めて押しかけた。「ありがとう」と日本語で書くと、サインの書かれたノートを誇らしげに抱きしめている姿を見る事ができた。

約半年かけて綿密な計画を立てたものの、実際に子どもたちと対峙すると思うようにいかないこともあったが、総じて楽しそうに取り組んでいるように見受けられて安堵した。学女生と手を繋ぎながら元気に校庭を走り回る姿を見て微笑ましく思うと同時に、困難な生活を送る子どもたちにとって、今日の日だけでも癒しになれていることを願った(写真7-14)。



写真 7-14 学女生と子どもたち

その後ホテルに戻り、18時に再集合してバスに乗り、夕食会場に向かった。今日のレストランは新しくできたお店と聞き楽しみだった。お店に着くとオレンジ色のアオザイを着た店員の方が出迎えてくれた(写真7-15)。中にはとても綺麗な庭園が広がっていた。



写真7-15 夕食
のレストラン

席につき店員の方の話を聞くと、まだ開業前のお店であることが判明した。私たちが最初の客となる。メニューが書いてある紙を見せてもらったが、ベトナム語で書かれているため内容は全く理解出来なかつた(写真7-16)。分からないながらも、まずは飲み物を注文した。ベトナムアイスティー・水・ペプシコーラがあったが、全員ベトナムアイスティーを選んだ。少し癖のある味だがさっぱりしていて美味しかった。

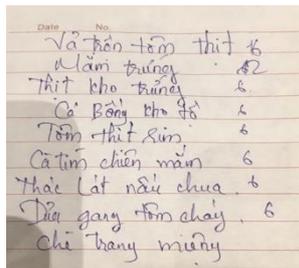


写真7-16 ベトナム
語で書かれたメニュー
表

食事内容は白米・バナナとスターフルーツとイチジクのサラダ・胡麻のライスペーパー・豚肉とゆで卵の煮物・海老とお肉のピリ辛炒め・蒸し野菜・イチジクの炒め物・豚肉と魚の卵とじ・魚の佃煮・茄子のピリ辛炒め・肉団子とトマトのスープ・チェーだった(写真7-17,7-18)。豚肉と魚の卵とじは発酵させた魚を使っておりかなり癖が強く、苦手な人が多かった。茄子のピリ辛炒めは日本の味に近く食べやすいと感じた。チェーは5種類の具材があり自分好みの具材をお皿に取って食べるもので、様々な味が楽しめた。豚肉を使った料理が多く、ベトナムでは豚肉が主流なのだと感じた。



写真7-17 夕飯



写真7-18 デザート



写真7-19 屋台で食べた
チェー

夕食後20時20分にホテルロビーに集合して屋台のチェーを食べに行った。お店は現地の人で賑わっており、この店ではミックス・紫芋・緑のゼリーが入っているチェーを食べた(写真7-19)。ミックスは夜ご飯の時に食べたチェーがまとめてひとつの容器に入っているようなもので、全部混ぜて食べると豆の甘みが広がって美味しかった。紫芋のチェーはミックスに比べると味が薄いように感じた。緑のゼリーは青リンゴのような味がした。氷がたくさん入っていてかき氷に少し似ており、どれも美味しく日本でも同じものが食べたいと思った。夏のデザートにピッタリだ。

フールー小学校でのワークショップ

1. ワークショップのタイトル

「ちりもつもれば」「青い地球」

2. メンバー

早田美海、矢口優花、朱夏漣、高橋瞳実、高橋梨乃

3. ワーク全体の目的

地球全体を占める水の割合について言及しながら、水の大切さや川や海を清潔に使う事の重要性について理解する。

4. 参加人数

小学5年生 26名

5. ワーク内容

A) アイスブレイク (5分程度)

挨拶と自己紹介を兼ねた導入

【準備するもの】

特になし(マイクがあれば使用したかったが、準備に手間取ったためマイクなしで行った。)

【進め方】

司会が子どもたちに「好きな食べ物」など、食に関する質問をする。

B) ちりもつもれば

アイスブレイクから流れを区切らずにちりもつもればのワークへと移行した。この時点で3つ目で行うワークの際に必要な小学生らの班分けを済ます。班分けは、4色あるカラーシールをそれぞれ均等に小学生らの服に貼り付ける。

【準備するもの】ブルーシート(2枚)、魚の絵(反転する用)、スポット、新聞紙を軽く丸めたもの

【進め方】

① 教室の前方に川と海に見立てたブルーシートを引く。

▶その間に「お菓子を食べると何が残りますか?」と問いかけ、「ゴミ」という回答を引き出す(写真7-20)。

▶別のメンバーが子どもたちにシールを貼り、グループ分けをする。

- ② シールに番号が書かれた児童は前に出て、川に見立てたブルーシートの上に立つ。
▶ブルーシートの上に立つ児童は「川」であり、川になりきるよう伝える。
- ③ シールに印のない児童（ランダムで計6名選ぶ予定であったが、印のない子供たちが全員集合してしまった）は前に出て、ゴミに見立てたスポイトと新聞紙を拾う。
▶川の周りに立つ児童は「川の近くに住む住民」とであると伝える。
▶ビニール袋にゴミに見立てたスポイトと新聞紙を入れ、片手で掴み取る。
- ④ 「住民」の児童が「川」の児童にゴミを渡し（写真7-21）、上流から下流に向かってゴミを渡していく（写真7-22）。
▶前に出ていない児童に「どんな気持ちだと思う？」「まだ持てるかな？」などと問いかける。
- ⑤ 6番目の児童が全てのゴミを海に投げ捨てる。
▶「いまどんな気持ち？」と問いかけ「嫌だ」「汚い」などの発言を引き出す。それに対し、「その気持ちは、川や海の自然の気持ちだよ」と伝える。
▶「海にゴミが流れたらどうなる？」と問いかけ、「汚れる」「魚がゴミを食べる」「魚が死ぬ」などの発言を引き出す。
▶目がバツになった魚を後ろの児童にも見えるように裏返す（写真7-23）。
- ⑥ アクティビティの総括をする。
▶「魚が死なないようにするにはどうする？」と問いかけ、「海や川にゴミを流さない」「ゴミを出さないように工夫する」などの回答を引き出す。
▶海や川の気持ちについて言及しながら「海や川が喜ぶようにみなさんもゴミはゴミ箱に捨てましょう」などと伝え、自然を大切に清潔に使うことの重要性に気付かせる。



写真 7-20 「お菓子を食べて何が残りますか？」と問いかけている様



写真 7-21 「住民」の児童が「川」の児童にゴミを渡している様子



写真 7-22 上流から下流に向かって
ゴミを渡していく様子



写真 7-23 目がバツになった魚を後ろ
の児童にも見えるように裏返す様子

C) 青い地球

屋外に出て、ワークを始める。

【準備するもの】

地球柄のビニールボール4個、シール(4種)、風船用空気入れ、画用紙、ペン

【進め方】

- ① ボールの地球儀を見せて、「これはなんですか?」と問いかける(写真 7-24)。
- ② 地球儀の説明をする(青/透明色が海で、その他が陸であることを説明)。
- ③ 班にボールを渡す前に学女生間で見本をする。
▶ルール: 投げられたボールを受け取った人は、右手の親指が海か陸かのどちらについているかを答える。これを30回繰り返す(写真 7-25)。
- ④ 班にボールを配る。
- ⑤ 班ごとに3~4人の学女生をカウント役として配置する。
- ⑥ 終了後、各班の海と陸の数を発表する。
- ⑦ 数をこなすことによってだんだんと海と陸の割合が7:3になることを説明する。
- ⑧ 地球は水の方が多いいことを説明して終了する。

以下、予定にないアクティビティであったため至らない点多々あったが臨機応変に対応した。



写真 7-24 地球儀を見せている様子



写真 7-25 陸か海か答えている様子

D) 椅子分け合いゲーム

【準備するもの】

椅子 6 脚

【進め方】

- ① 4 つに分かれていた班を 2 つの班にする。
- ② 椅子分け合いゲームは「みんなで協力して椅子に座るゲーム」であることを説明する。
- ③ 音楽がかけられなかったため、手拍子でリズムをとった (写真 7-26)。
- ④ 椅子 3 脚を使用してゲームを開始する。
- ⑤ 手拍子が止まったら全員が 3 脚分の椅子に座る (写真 7-27)。
- ⑥ みんなが不自由なく座ることができたら成功。
- ⑦ 同じ手順を 2 回目は椅子を 1 脚減らして、2 脚のみで行う。
- ⑧ 2 回目が終了したら一度カラー班ごとに並んで座ってもらう。
- ⑨ 椅子分け合いゲームの感想とどのように感じたかを発表してもらう。
 ▶子供たちからは「協調/協力することができた」や「兄弟みたい (=仲間意識が芽生えた)」などという意見があがった。



写真 7-26 手拍子でリズムを取る様子



写真 7-27 皆で椅子に座っている様子

E) じゃんけん列車

【準備するもの】

特になし

【進め方】

- ① 日本のじゃんけんを紹介しながらじゃんけん列車のルールを説明する。
▶この際、学女生がデモンストレーションを行うと良い。
- ② 1回目は一番近くの人とじゃんけんをし(写真7-28)、じゃんけんをして負けた人が勝った人または列最後尾の人の肩につかまる。これを繰り返して最後に先頭になった子に拍手を送る。第1回戦はフールー小学校の男の子が優勝した(写真7-29)。
- ③ 2回戦目は二人組に分かれてからスタートする。
▶ルールは同じであるため省略。
- ④ 2回戦目はチームメンバーの早田美海が優勝した。



写真7-28 ジャンケンをする様子



写真7-29 負けた人が勝った人の肩につかまっている様子

6. 注意点/工夫と対応(後輩に向けて)

- ・生徒に背中を向けない。
 - ・特にフールー小学校では児童を静かにさせる工夫を考えておく。
- ▶座らせるなど。
- ・たとえ日本語での発言であっても、通訳者ではなく児童を見て喋る。
 - ・一方的に喋るのではなく、児童の発言を引き出すことに注力する。
 - ・生徒全員の気を引く。
- ▶飽きてきた児童にファシリテーターではない学女生が声をかけて前を向かせるなど。
- ・派手なTシャツを着ていき、シールで班分けをする場合はTシャツの色に合わせる。
 - ・シールではなく、ファシリテーターの一人にじゃんけんで勝った児童を前に出させることで公平感が生まれる。
 - ・時間が余った時、足りなかった時のことをそれぞれ想定しておく。

8日目：小塚莉世・大久保佑南

目的地へバスでの移動

8日目は朝8時に集合、8時15分にホテルを出発した。連日の猛暑とハードスケジュールで疲れが溜まっており、学生はみんな静かだった。また、道路の舗装がされておらず、バスの揺れが激しかったため、深い眠りにつけていない人が多い印象だった（写真8-1）。



写真8-1 この日は最高気温34度

トゥオンロ小学校の生徒との交流

バスに揺られること約1時間15分、目的地であるトゥオンロ小学校に到着した（写真8-2）。まず、校長のチェンビン先生が私たちを迎えてくれた。彼は昨年副校長であったが、今年校長に昇進していた。教室のあちこちから子どもたちの声が響き、活気にあふれている様子が伝わってきた。昨日訪問したフルー小学校と比較すると、施設が新しく教室は2人分の長机をくっつけて4人でグループワークを行う様子であった。トゥオンロ小学校の5年生は30人が在籍しており、1クラスのみである。上は水色、下は紺色の制服姿であり、女子児童はワンピース、男子児童は長ズボンを着用していた。男女問わず赤のスカーフを身につけており、これは昨日訪問したフルー小学校でも同様であったため、ベトナムの小学生は日本の1年生が黄色い帽子を被るように、赤いスカーフが小学生である目印となっているのではないかと考察した。

また、この学校では階段一段一段に九九の表が貼られていた。教室以外の目につく場所にあって貼ることで学習が自然と身につくという工夫がみられた（写真8-3）。



写真8-2 トゥオンロ小学校



写真8-3 階段に九九の一覧表

小学校のワークショップでは、「ちりもつもれば」と「青い地球」を行った。ワークでは、水の大切さや川や海を清潔に使うことの重要性について理解することを目的としている。時間関係で予定にはなかった椅子分け合いゲームとじゃんけん列車を追加で行った。椅子分け合いゲームでは、子供たちから協調や協力を楽しみながらできた、仲間意識が芽生えたとの意見が出た（写真 8-4,8-5）。



写真 8-4 児童との交流



写真 8-5 ワークショップを実施

昼食はベトナム料理

「NHÀ HÀNG CÂY SI」というレストランで小学校チームの振り返りと昼食の時間となった。白米・卵焼き・冬瓜とエビのスープ・野菜炒め・肉炒め・豚肉ときのこの揚げ春巻き・デザートはバナナと、豪華なベトナム料理を代表するメニューが並び、食事が始まった（写真 8-6）。こちらの店では揚げ春巻きに使用されるライスペーパーが網状になっており、これはフエ特有である（写真 8-7）。また、ベトナム料理ではご飯にスープをかけて食べるのが主流であるため、全てのおかずを1つのお皿に盛り付ける。取り皿を1つで済ませる文化がベトナムスタイルである。

さらに、ここのレストランでは街中にある洋式のトイレとは違う日本の和式スタイルのトイレが完備されていた。見た目は日本では一般的な和式トイレと非常に似ているが、日本とはしゃがむ向きが異なる。扉の方を向いてしゃがみ、最後は赤色のポリ柄杓で水を汲み2回ほど流し入れる。汲み取り式トイレと、一般的な水流で下水へ流す仕組みを掛け合わせたような、初めてのトイレ様式はベトナムの田舎の暮らしを味わうことができた（写真 8-8）



写真 8-6 ベトナム料理満喫



写真 8-7 揚げ春巻き



写真 8-8 和式に似たトイレ

カトゥー族の村

昼食を食べた後はカトゥー族の村へ行った。カトゥー族とは、ベトナム中部の山岳少数民族である。カトゥー族の村に到着すると、彼らがダンスと素敵な笑顔で私たちを歓迎してくれた。とても暑い日であったが、カトゥー族の伝統的な高床式のような建物にいるとエアコンを使わずとも不思議と涼しく感じられた。支援物資をカトゥー族のみなさんに渡した。支援物資には、学女生が実際に使っていた洋服などの古着も含まれている（写真8-9）。竹で炊いたもち米、焼き鳥など美味しいご飯でも歓迎をしてくれ、一緒にお酒で乾杯をした。カトゥー族の女性たちがダンスを踊ってくれ、お返しに学女生もダンスを披露した（写真8-10,8-11）。最後は学女生とカトゥー族の皆さんでカトゥー族のダンスを踊った（写真8-12）。カトゥー族の方々はとてもニコニコとフレンドリーで最高のおもてなしをしてくれ、至福のひと時を過ごすことができた。



写真 8-9 支援物資を渡す学女生



写真 8-10 カトゥー族の皆さん



写真 8-11 ダンスを披露する学女生



写真 8-12 一緒に踊っている様子

PHOSAIGON

カトゥー族の村に行った後は、夕飯を食べに PHO SAIGON へバスで向かった（写真 8-13）。メニューが豊富であり、それぞれ好きなものを頼んだ（写真 8-14）。見た目が肉まんのようなものは、中に卵が入っていて日本とは少し違った食感であった。店内はパン類が豊富にありどれもとても美味しく、フランスの影響を受けているのではないかと思った。店内に流れている音楽が日本のアイドルのものであり、遠く離れたベトナムでも日本のエンタメが普及しているのだと思い、感慨深く感じた。さまざまなベトナム料理を食べて、ベトナム料理はやさしい味付けで野菜をたくさん使ったヘルシーなものが多いと気付いた。ベトナムは中国王朝の支配やフランス王朝の植民地であったため、中華料理とフランス料理の影響がメニューや味付けから感じられた。



写真 8-13 PHO SAIGON の外観



写真 8-14 PHO SAIGON のメニュー

9 日目：岡田真菜・森萌花・吉田有貴子・古市結月

朝 7 時 50 分にロビーに集まった。大学チームは前準備として、食べ比べで使用する煎餅を細かく割り、最終確認を済ませた。全員がキャリーケースを持って 8 時頃に集合し、8 時 15 分に DUY TAN HOTEL を出発した。

大学でのワークショップ

フエ外国語大学へ到着し、午前 8 時 40 分ごろから準備を開始した。教室の机が日本と違い、椅子と机が一体型でどうやってグループ活動をするかビジョンが浮かばなかったが、チャウさんなどがベトナムの学生に指示を出してくださったおかげでスムーズにグループを作ることができた。1 回目のワークでは五感を使った食べ比べを行なった（写真 9-1）。初めての環境にしてはスムーズな方だったと思うが、やはり指示がわからなかったのか一部食べてしまう学生もいた。しかしとても楽しそうにワークをやっている側も楽しかった。1 回目の学生は質問すると答えてくれて、日本と違いおせんべいの形が円形しか無いと聞いて驚いた。日本では四角や桜型だけでなく星型もあるのでカルチャーショックを受けた。

「ちりもつもれば」では、川が強風のため動いてしまい、グループの代表を選ぶのもぐだぐだになり時間をかけてしまった。「フォーじゃんけん」では、学生が騒いでいて、声を張り上げなければならなかった（写真 9-2）。電気を消すことで終了を理解させる策はとても良いと思った。じゃんけんはとても盛り上がり、かつフォーを紹介できる点にも好評だった。

2 回目のワークでは、フォーじゃんけんを初めに行い、その後、五感を使った食べ方を教えた。午後は雪の宿のみを五感のワークで使い、手塩屋は使わなかった。また、「ちりもつもれば」は時間短縮のために行わなかった。じゃんけんをすることで班に 1 人はいる学女生が馴染みやすくなった。1 回目の対象は 3 年生だったが 2 回目の対象が 2 年生であった為、1 回目よりも日本語が理解しにくかったらしくソンさんの通訳を必要とし、1 回目とは別の意味で大変だった。五感のワークでは、1 回目と同じく指示を出す前に食べる学生がおり、どうすれば食べないのか悩んだ。



写真 9-1 五感を使った食べ比べ



写真 9-2 フォーじゃんけん

昼食

昼食は QUAN Ba Do で食べた (写真 9-3)。食堂の窓はガラス窓ではなく、木格子のみの木枠であった。風通し良はいがそのまま外気温に触れるため暑いのだろうと思っていたが、たくさん扇風機が設置してありどの席にも扇風機がよくあたり、思っていたよりも暑くなかった。



写真 9-3 Quan Ba Do



写真 9-4 右からバインロック・バインナム・ソース・餅とエビ揚げ・バインベオ

まず、銀のお盆に乗ってバインベオという料理がでてきた。バインベオは米粉・タピオカ粉・水・海老フレーク・豚の皮を揚げたもので、小皿に乗って提供された。ヌクナムなどのソースをつけて食べるそうだ。いくつも小さなお皿に乗っている様はわんこそばのようだった。

次に、バインナムとバインロックがきた。どちらも DUY TAN HOTEL の朝食や農家での昼食で出たものだ (写真 9-4)。その後、ソーセージ・レモングラスのつくね串・ライスペーパー・無花果・マンゴー・キュウリ・レタス・ミントが提供された。ソーセージは辛く味付けをした魚肉ソーセージのようで、スパイシーで食べやすかった。つくね串はライスペーパーで巻いて食べるそうだ。先日の料理学校での生春巻きもそうだが、ミントを食べるのはベトナムに来て初めての経験だった。日本ではミントはデザート飾りのイメージが強く、とても意外なものだった。

ベトナムの貢茶 (ゴンチャ) では、各々好きなものを注文し、さまざまなタピオカドリンクを楽しんだ (写真 9-5)。途中でブラックパールが無くなってしまい、ホワイトパールになったが、どちらも美味しかった。日本では 400~700 円なのに対し、ベトナムでは 300~400 円とかなり安価であると感じた。それから人数分のバインミーをいただいた。中にはソーセージ・豚肉・キュウリが入っており、香ばしく美味しいパンとよく合っていた。小山さんはどこかで買って来たのかピンクと白のアイスクリームを食べていたが、味はストロベリーではなく塩バニラの様だと残念がっていた (写真 9-6)。

タピオカドリンクを飲んでいる時に、春からフェ外国語大学にお世話になる宇都宮先生にお話を伺った。フェは昔の宮廷都市であったため宮廷料理が多く残っているが、同じく精進料理もたくさんある。また、フランス国家の影響を受け、フェではヨーグルトなどの乳製品が多く流通しているようだ。



写真 9-5 ゴンチャを楽しむ様子



写真 9-6 ピンク色のアイスを食べる
小山さん

ホテル到着

大学でのアクティビティ後、この研修最後の宿泊施設である「ピルグリミッジ ビレッジ ブティックリゾート&スパ」に到着した。ホテルはまさに南国リゾートホテルであり、敷地内にはジャックフルーツが植えられていた（写真 9-7）。客室に着くと、ベッドの上にはアザミのような花が飾られていて、バスルームにはバスソルトが置かれていた。また、広いバルコニーが付いており、ホテルの美しい景観が一望できた（写真 9-8）。学女生は自由時間の間にホテル内を散策したり、スパや翌朝の太極拳やヨガの予約をしたりなど各々英気を養っていた。ホテルの敷地はとても広く、朝食会場が客室からほぼ対角線上にあったため、翌朝行くのが大変そうだと感じた。



写真 9-7 ジャックフルーツの木



写真 9-8 ホテルのバルコニー

レストラン「Spice Viet Restaurant」

ホテルで休憩後、**Spice Viet** ホテルの中にある「**Spice Viet Restaurant**」で夕食を取った（写真 9-9）。メニューはアヒル肉のサラダ（写真 9-10）・ハスと鶏肉のスープ・イカの炒め物・豚肉の煮物・フエのチャーハンなどベトナム料理のフルコースであった。アヒル肉はうま味が強く、クセがないためサラダと一緒にさっぱりと食べられた。また、スープの中に入っていたハスの実はとても柔らかく煮込まれており、美味しかった。食後には伝統的なお茶が出され、穀物を炒ったような香ばしさの中に甘みのある味で、日本では中々味わうことのできない不思議な味であった。フエでの最後の夕食ということもあり、食後、このベトナム研修での思い出を学生同士で語り合う場面も見られた。



写真 9-9 レストラン外観



写真 9-10 アヒル肉のサラダ

フエ外国語大学でのワークショップ

1. ワークショップのタイトル

「五感食べ比べ」「ちりもつもれば」

2. メンバー

岡田真菜、森萌花、吉田有貴子、古市結月

3. ワーク全体の目的

同じ米文化圏であるベトナムと日本の違いを感じてもらう。また、アクティビティで発生したゴミを活用し、自然を大切にすることがいかに大事なことを理解してもらい、これからの生活に活かしてもらう。

4. 参加人数

午前 大学3年生 36人

午後 大学2年生 40人

5. ワーク内容

A) 五感食べ比べ

【準備するもの】

A 天塩屋 B 雪の宿 のせんべい、ワークシート（視覚、触覚、嗅覚、味覚、聴覚）、懐紙

※五感を使って食事を楽しむことを学ぶ。試食用のお煎餅は、事前に砕いておく。

※感想の記録用ワークシートを作成しておく。

※ベトナムは多湿なので、お煎餅は湿気りやすい。

【進め方】

- ① ベトナムの学生4人に対して、学女生1人ずつ入ってもらい、それぞれグループを形成。計9グループを作る。
- ② 自己紹介
- ③ ベトナムの学生に好きなベトナム料理を聞く。その中に何が入っているか聞く（ここでお米という単語が引き出せたら良いが、そうでなくてもOK）。
▶引き出せた場合、その流れで「今回使うお菓子にもお米が入っている」ことを共有し、お菓子への関心を誘う。
- ④ ご飯を食べる時体のどこを使っているか問いかける（目、手、鼻、口、耳が引き出せると良い）。

- ▶五感を引き出すことができたなら順番も聞く。今回ベトナムの学生に問いかけたところ、五感全てを引き出すことができたため、順番も問いかけた。その結果、初めの視覚はほぼ引き出せたが、2番目は口という回答が非常に多かった。
- ▶学女生に協力してもらい、食べる順番を班で確認してもらおう。
- ⑤ ワークシートを学女生に配布してもらい、これから行うことの確認をする。
- ▶先ほどの食べる順番がどうであったかをもう一度問いかける。
- ⑥ 全員に、A 天塩屋のせんべいを手に取ってもらい、視覚で感じたことをワークシートに書いてもらう。
- ▶3分ほど書いてもらい、グループで共有する。
- ▶その後ファシリテーターの岡田が各班に周りどんなことを感じたか意見を聞き、学生から出た意見を古市・森・吉田が模造紙に書く（写真 9-11）。
- ⑦ 同じように、手、鼻、口、耳で感じたことをワークシートに書いてもらい、班で共有。その後岡田が意見を聞き、古市・森・吉田に書いてもらう。
- ⑧ A の天塩屋が終わったところで、全員から出た意見を確認。
- ⑨ B 雪の宿も同じように実施する。
- ⑩ A と B どちらが美味しかったか問いかける。



写真 9-11 ベトナムの学生から意見を引き出している

- ▶全員 B の雪の宿が美味しかったと答えた。
- ▶このアクティビティを通して、五感を使って味わうことの大切さを全員で共有することができた。

B) ちりもつもれば

【準備するもの】

ブルーシート、魚の絵を描いた紙（小学校班に借りる）、アクティビティ A) のお菓子のゴミ、スポイト

- ① 各班から1人、ブルーシートの前に一列に並んでもらう。
- ② アクティビティ A) で出たゴミを片手で掴んでもらう。
- ③ 上流から下流に流れるように、一列に並んでいる状態でゴミを渡していく。
- ④ 最終的にゴミが下流に溜まっている状態（1番下流側にいる人の手にゴミが全部集まっている状態）にし、これを見てどう思うかをベトナムの学生に問いかける。
 - ▶ゴミが溜まっているという意見や、川が可哀想という意見が出た。
- ⑤ そのようにならないためにはどうしたら良いか、グループで5分ほど話し合う。
 - ▶話し合いが終わると、ファシリテーターである古市が各班に周り意見を聞く。
 - ▶ここでは、ボランティアに参加するなどといった意見を引き出すことを目的としていた。実際に出た意見は以下のとおりである。
 - ・3Rを大切にすること。
 - ・ボランティアに参加すること。
 - ・ゴミ箱にちゃんと捨てる
 - ▶目的以上の意見が出たことが1番良かった点だと思う。
 - ▶意見を古市が復唱しながら、川を大切にすること、水の大切さを確認した。

C) フォージャンケン (アイスブレイク)

【準備するもの】

フォージャンケンを書いた絵を各班に1枚

【進め方】

- ① ご飯を食べる時何というかを確認する。
 - ▶ほとんどの学生からいただきますと言った回答が得られた（写真 9-12）。



写真 9-12 ベトナムの学生からいただきますという回答を得て驚いている様子

- ② グーが肉、チョキがパクチー、パーが麺として、3人1組でじゃんけんを行う。
 - ▶3つ揃った場合は、「いただきます」。

- ▶1つ足りない場合は、「〇〇がない」。
- ▶全部同じ手だったら、「〇〇しかない」。
- ▶1分間の中で、どれだけ3つ揃えて「いただきます」を言えるかというゲームである。
- ▶アイスブレイクとして楽しむことができただけでなく、日本語の勉強にもなったとベトナムの先生に褒めていただいた。

6. 注意点/工夫と対応

五感のアクティビティは、9時に始まり10時近くに終了した。予定としては、30分ほどであったことから午後のアクティビティでは工夫して時間を短縮した。

- ▶午前中のアクティビティでAの天塩屋はベトナムの学生はあまり好きじゃないことが分かったため、Bの雪の宿のみでアクティビティを行った。

〈準備したワークシート〉

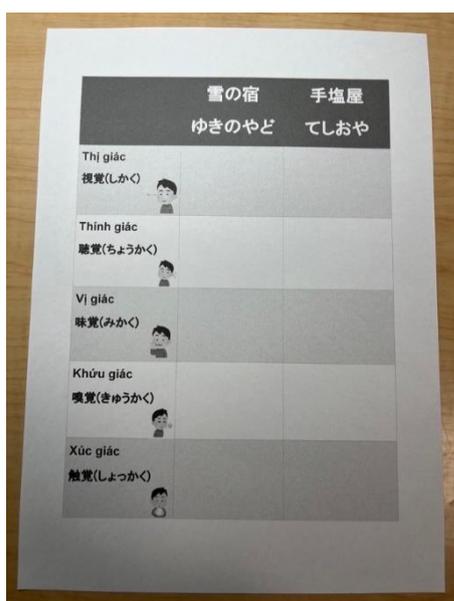


写真 9-13 五感のワークシート



写真 9-14 各班 1 枚配布したフोजャンケンの紙

10 日目：早田美海・朱夏漣・高橋梨乃

ベトナム研修も最終日となった。この日の集合時間は今までよりも少し遅く、学女生たちはリゾートホテルにて思い思いの朝の時間を過ごした。プールに入って泳ぐ学生やいつもよりゆったりと優雅に朝食をとる学生、ヨガや太極拳のレッスンを受ける学生もいた。11時には、オーダーメイドで作っていただいたアオザイを着用してロビーに集合した。天気はあいにくの曇り空で、時折小雨がぱらついた。しかし、汗を吸収しないアオザイは少々暑く、気温がそこまで高くなかったことに一同で安堵した。バスで20分ほどかけて到着した先は、フランスのバロック建築を用いて建築されたカイディン帝廟である（写真10-1）。



写真 10-1 カイディン帝廟

カイディン帝廟は、グエン王朝第12代皇帝であるカイディン帝の陵墓である。カイディン帝は第9代皇帝のドンカイン帝の息子である。父であるドンカイン帝が崩御した際、まだ幼少だったカイディン帝は、数年の時を経て31歳に皇帝となった。ゴルフを好み、遊び人であった彼は、赤やピンクなどの明るい色を好み、化粧品も多数保有していたとされている。



写真 10-2 鉄筋コンクリート部分

親仏派であったカイディン帝の様子を帝廟に見ることができる。フランスの影響を多大に受けたこの帝廟は、主にフランスから輸入した鉄筋コンクリートで建設されている（写真10-2）。当時ベトナムにはまだコンクリートがなく、皇帝の陵墓はレンガで作られることが多かった。建設に11年もの歳月を要した。ベトナム戦争の際この帝廟に枯葉剤が撒かれることはなかった。建設から100年程経っているがほとんどの部分は作られた当初のままである。

階段を登り門をくぐると、東洋と西洋の文化が融合したユニークな外観が目をつけた。そこには、文官や武官などの役人や馬の石像がずらりと並んでいた。一人一人顔貌が異なっており、生前カイディン帝を支えた彼らの様子を見ることができた。他には、仏教の教えに通ずるとされる蓮の花やアンコールワットに似たヒンドゥー教の装飾など、無宗教であったカイディン帝らしい文化の混在ぶりを楽しむことができた（写真10-3）。



写真 10-3 役人の石像と学女生

当時、カイディン帝は自身の帝廟の建設のため、国民に 30%もの増税を課し、莫大な資金を投じた。その様子は建物の内観からも伺うことができる。127 段もの階段を登り殿の中へ入ると、色鮮やかな壁面や 9 匹の龍が回る様子が描かれた天井が出迎えた（写真 10-4）。



写真 10-4 龍が描かれた天井



写真 10-5 装飾が施されている壁

さらに奥へと進むと、カイディン帝の墓所へと辿り着いた。中央にはカイディン帝の等身大の像が置かれており、ここから地下 9 メートルに遺体が安置されている（写真 10-6）。通常皇帝の遺体はどこにあるのかはっきりとしておらず、歴代グエン王朝の中でも遺体の位置が判明しているのはカイディン帝のみだという。像の後ろには沈みかけの太陽の装飾があり、日没とともに皇帝も崩御したということを示している。さらにその後ろは礼拝堂となっており、通常観光客は立ち入ることができない。



写真 10-6 カイディン帝の等身大の像



写真 10-7 アオザイでの集合写真

美しい帝廟を見学したのち、帝廟を背に写真撮影を行った（写真 10-7）。色鮮やかで華やかな刺繍が施されたアオザイを着用した学女生たちが並んだ光景は、実に壮観であった。連綿と続いてきた皇帝の陵墓の前で伝統的な民族衣装であるアオザイを着用し、歴史を旅したような気分を味わうことができた。

昼食は、広い庭がきれいなレストランへ行った。フェでの最後のご飯は、シーフードスープ・揚げ春巻き（写真 10-8）・焼き豚肉・エビや野

菜の入った麺炒め・牡蠣・米・フルーツ（スイカとみかん）であった。朝食がビュッフェだったため、ご飯がいつもより残っていた。食べ終わったあとは各自写真タイムとなり、思い思いに写真を撮っていた。橋や大きな椅子などフオトスポットのような場所が多くあった（写真 10-9）。



写真 10-8 揚げ春巻き



写真 10-9 三品さん

昼食時間が終わり、バスで 14 時頃ホテルへと戻った。17 時までは自由時間であった。過ごし方は人によって様々だった。アオザイで写真を撮っていた人・ホテルの中庭やベランダでコーヒーを飲んでいたり人・ヘッドスパに行った人・お昼寝をしていた人・お風呂に入った人・報告書を書いていた人・パッキングしていた人・部屋でカラオケをしていた人・のんびりしていた人・お菓子を食べていた人がいた。17 時過ぎにチェックアウトをし、2 時間半ほどかけてバスでダナンへと向かった。バスではみんな疲れ切っており、ほとんどの人がぐっすり眠っていた。

ダナンに着き、夕食を取った。夕食は、空芯菜炒め・マンゴーサラダ・ライスペーパー・えびせん・ブン・肉・野菜・レモンガラスの肉巻き・牛肉のフォー・デザートであった（写真 10-10）。お店の方がライスペーパーの巻き方を実演してくれた。全員巻き方がわかっていたので、「何回もこの光景を見たね。」と盛り上がった。この会話から、今回の研修の学習の成果が出ているように感じた。初日と比べて仲が深まっている



写真 10-10 夕食

ことに嬉しさを覚えると共に、今日で研修が終わりであるという実感が湧いてきた。最後の晚餐を終え、レストランを出て空港へ向かった。

21 時 40 分ごろ空港に到着した。バスの中からも見えてはいたが、空港は多くの人で溢れていた。そんな中、私たちはすぐさま搭乗予定であるベトナム航空のチェックインカウンターへと向かった。

チェックインが終わり、搭乗チケットも受け取った後、通訳兼ツアーコンダクターとしてフェ滞在中の研修を支えてくださったソンさんから最後のお言葉をいただいた。我々の帰路を最後まで応援するメッセージをくださったソンさんに各々がキャンディー・キャラメル・グミなどのお菓子をプレゼントした。ソンさんのお言葉の後、添乗員としてこの研修を最初から最後まで支えてくださった小山さんからも一言いただいた。小山さんにもソンさ



写真 10-11 最後の集合写真

保安検査場ではペンケースに入っていたはさみが没収されるなどのアクシデントがあったものの、無事に全員通過した。その後、搭乗予定時間まで一時間半ほど余裕があったため、各自気になる免税店やカフェに入ったり、ドンを使い切るためにお土産を買ったりと、フライト時刻までゆったりとした時間を過ごした。予定より少し遅れて 24 時過ぎに搭乗ゲートが開いた。バスに乗って搭乗予定の飛行機まで運送された私たちは、タラップから飛行機に

乗った。飛行機は小型のもので、テレビ画面がないタイプであった。

24 時 30 分頃に離陸すると、すぐにおしぼりとウェルカムナッツが配られた。しかし、連日の疲れや最終日である影響もあり、離陸した直後にほとんどの人がぐっすりと眠っていた。現地時間の 3 時過ぎ（日本時間の 5 時）には機内食として朝ごはんが提供された（写真 10-12）が、この時だけはご飯よりも睡眠が勝っている人が多いように見受けられた。朝ごはんを食べた後は再度入眠し、日本到着まで過ごしていた。途中何度かドリンクのサービスがあったが手をつけない人も多かった。

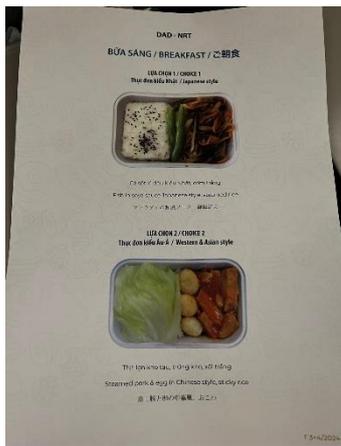


写真 10-12 機内食のメニュー

ようやく成田空港に着陸したのが 8 日の朝 7 時 30 分であった。トイレ休憩などを挟み、8 時 10 分頃にスーツケースの受け取りをした。みんなの荷物が手元に行き渡ったあと、その場で本当の本当に最後の締めという言葉や宇都宮先生と三品さん、サポートセンターの渡邊さんからいただいた。みんなお疲れの様子であったが、最後は真剣に話を聞いていた。帰宅以降も報告書の作成や振り返りの送信、体調報告などやること山積みではあるが、ベトナム研修で学んだ知識と経験をお土産に帰路についた。

3. ベトナムの食にふれて—命の授業を含む—

- 大谷 優以子

フランスと中国の文化が融合したベトナムの食文化は、日本との違いが体感できて毎食楽しかったです。その中でも、果物の食べ方の違いが面白いと思いました。日本では、よく熟れたものが良い果物という認識が広くされています。しかし、ベトナムではまだ熟れていない果物をサラダにして食べるなど、果物にも食べ方の違いがあって興味深かったです。日本では、パイナップルなどデザート以外にフルーツを使うことに抵抗がある人も多いですが、フルーツがたくさん採れるベトナムでは、サラダやスープに加え、塩をつけて食べるなど食べ方がたくさんあることを知りました。命の授業では、事前授業のかいもあってか学生全員が冷静に行っていたことに驚きました。しかし、その雰囲気のおかげで私も全ての工程を見学する事ができ、毛をむしる作業をしました。普段、私たちが食べたい時にお腹いっぱいになるまで食べる事ができる環境にいる事へのありがたみを改めて実感しました。

- 松山 結生

日本の食事と比べて、どの料理にも必ず香草が入っており、辛い味付けのものも多かった。子どもでも香りの強いものや辛い味付けの料理を食べていた。フォーを代表としてお店では始めは薄い味付けしかされておらず自分で味を足して頂く料理も多かったが、現地の人のお皿を見ると辛いものをたくさん入れて真っ赤になっており、子どもの頃から食べているだけあるなど感じた。味付けに味の素を置いている店も多く、日本ではあまり追加の味付けとしては使われないので独特だと感じた。命の授業では生きている動物を食肉にする過程を行い、鶏が泣き喚くのをみて改めて命を頂いている実感が湧いた。

- 早田 美海

命の授業では、鶏の足を押しえつけ間近で鶏が息を引きたる様子を見た。目を背けたくなる気持ちもあったが、このような経験ができる機会はなかなかないのでしっかりとその光景を目に焼き付けた。鳴き声をあげて抵抗していた鶏が諦めて鳴かなくなったときに、とても心が苦しくなった。自分が生きているものの命をいただいているという事実、有り難さを改めて感じる事ができた。ベトナムの料理は想像していたより辛い食べ物が多かった。辛くなかったバナナと空芯菜が美味しかった。

- 野上 柚月

この研修を通して様々な食に触れたことで、同じ食材でも異なる使い方をすることで全く異なるものになることを学んだ。例えば米は麺やライスペーパー、お菓子、そのまま食べるなど様々な食べ方がされており、事前に学んだよりもより多くの種類が存在することに驚いた。また、ベトナム料理は全体的に優しい味付けで、自分で調味料を足して味を変えるという特徴があることが印象的だった。命の授業を通しては、私たちが日常的に食べているものは全て命を頂いているのであり、関わるすべての人や物に感謝をしなければならないことに改めて気づいた。

- 矢口 優花

ベトナムの食文化は辛いものが多いと思った。大学生も辛いものが好きと話していた。唐辛子の漬物も食べたが美味しかった。日本にはないものだと思った。フォーや春巻きは自分好みの味にして食べることで毎日食べても飽きないのだと感じた。命の授業では生きている鶏を食べられる状態にする事で命の大切さを学んだ。鶏を屠殺する時に鶏はこれから何が起こるか察しているようだった。私は羽をむしる作業を初めて行いまだ感触が残っている。普段何気なく食べている鶏だが感謝して食べるようにしようと思った。

- 岡野 さえら

ベトナムで食べた料理には米を使った麺やバナナやレモンの葉っぱを使った料理などが多くあったことがとても印象的でした。そこにベトナムの方々の自然の恵に感謝する気持ちが表れていたと思いました。今回は食べるだけでなく実際に体験する授業もたくさんありました。特にライスペーパー作りでは、実際に作るまでは簡単な工程だと思っていましたが自分で実際にやってみると綺麗な丸を作るのにとても苦労しました。命の授業では実際に鶏を捌きました。最初の方から鶏が絞められて泣いているところを見た時はとても胸が痛くなりました。自分で実際に鶏の羽をとる作業をした時に鶏がまだとても温かく、私たちはもっと全ての食べ物に感謝して、頂かなければいけないと改めて感じました。

- 岡田 真菜

こどもの家での鶏を捌くところはあまりにも残酷で見ることも、参加することができなかった。しかし、それほど自分にとって命をいただくということへありがたさは充分に感じる事ができた。さっきまで生きていた生き物を殺して人間が食べるということ。この授業を受けたことで食べ物を残すことが環境だけでなく感謝の気持ちが無いことにもつながるのでは無いかと考えた。また、日本と違ってお椀に口をつけることはマナーが悪いことや、お箸は拭いて食べる事などといった食の違いを学んだ。

● 中村 優麻

昨年の研修時に訪れたレストランや食事との違いを比較しながらどの食材も楽しみながら頂くことができた。命の授業も昨年度に比べ積極的に参加する生徒が多く驚いた。鶏を自分の手で捌くという、日本ではなかなか出来ないことを経験と捉えて意欲的にみんなが参加しているのがとても印象的だった。食事の中で最も印象的だったのは、精進料理に使われているイチジクの実である。得意な味ではなかったが、見た目は完全にお肉のようで他の料理と並んで違和感がないのが不思議であった。

● 森 萌花

ベトナムの食文化で一番驚いたことは、フォーを筆頭に米粉を使った料理がたくさんあり、色々な形態をしているということだ。毎食何かしら米粉料理が食卓に並んでおり、日本では主食のイメージが強いお米であるが、ベトナムでは主食であると共におかずとしてのイメージが強いことがこの研修を通して分かった。また、日本ではフルーツは食後のデザートやおやつに食べることが多いが、ベトナムでは生春巻きの具材にしたり、炒め物にしたりなど野菜感覚で使っていることに衝撃を受けた。命の授業では、鶏の首を切り血を出す作業と羽根をむしる作業を行った。さっきまで脱走しようと暴れていた鶏が首を切った途端に大人しくなり、手には鶏の血液が切り傷からトクトクと流れ出している感触があった。私は「これが命を貰うということか...」、と流れる血を見ながら感じた。羽根をむしる作業はスピードが命であり、湯どうししてから時間が経てば経つ程抜けにくくなるため、とにかくむしった。授業後、自分たちがめた鶏が調理されて出てきたが、精神的ストレスからか吐き気が出ていたので、あまり食べられなかった。それに関して今でも鶏に対してとても申し訳なく思うとともに、これからの生活の中でフードロスにはより一層気をつけたいを思った。

● 井出 杏奈

日本とベトナムの食文化の違いで 1 番驚いたのは野菜の量が多いことでした。日本では何かしら調理した野菜を食べているが、ベトナムでは調理していない野菜が出て来て、それをライスペーパーに巻く、鍋に入れる、フォーに入れるなどといった食べ方であった。また、味付けの調味料が多いこともとても興味深いと思った。お店によってソースの種類が違う、同じ種類でも味が少し異なるなど様々な種類があったので毎回の食事をとても楽しむことができた。

● 吉田 有貴子

ベトナムでは、日本では薬草に使われるドクダミや雑草のような見た目の植物を生で食べることに驚いた。ドクダミは思ったより抵抗なく食べられたが、美味しいとは思わなかった。ベトナムは米から作られる食べ物が多く、魚醤の匂いが強い為魚醤の匂いや風味が苦手な方はとても辛かったと思う。途中で食べたバインミーが日本でにわかになるのはずっと

似たような味や料理を食べ続けている為途中から飽きてしまいパンのサンドイッチのようなバインミーは飽きを感じさせない為にわかになるのだと思う。私はニワトリをメタが今も脳裏によぎるし手に感覚も残っている。私たちは動物を食べる時誰かにこの感覚を押し付けて命をいただいているのだなと感じた。

● 石村 怜

ベトナムの食文化について気づいた事は4点ある。まず1つ目は、味付けがシンプルである。個人的な意見ではあるが、日本と比較して薄いと感じた。だが薄い方が素材本来の味を楽しむことができ、卓上には数種類の調味料が用意されている所が多かったので自分なりにアレンジして食事を楽しむ者が多いと感じた。2つ目は日本では食べない野菜が多いことだ。気候が異なるため栽培される野菜も異なるが、日本では食べられないと思われていた部位まで食べていることに非常に驚いた。例えばかぼちゃの花である。かぼちゃの花は最初少し苦味を感じたが美味しかった。かぼちゃの味は全く感じられず、同じ植物であるのにこんなにも味が異なっていることに驚き興味をもった。他にも空芯菜、ミント、ドクダミ、パクチーなど見たことのない物や飾りでしか使用されていない物を食べ、多くのことを学ぶことができた。3つ目は米が主であることだ。日本では米を炊きそのまま頂くが、ベトナムでは麺やせんべい、ペーパー状に加工して楽しんでいた。同じ材料であっても食感や味は様々でそれに合わせる野菜や味付けも多く学ぶことができた。実際にライスペーパーを生産している場に訪れ1枚1枚手作業で作っており、こだわりをもって食に向き合う事は素晴らしい事だと職人の背中を見ながら感じた。最後は豚肉料理が多いことである。東南アジアは鶏が多く食されていると考えていたが、豚肉料理が多くほとんどが甘辛煮であった。また牛肉はほとんど食されていない。命の授業では初めて生きている状態から鶏を捌き、より一層感謝しながら頂こうと心に誓った。また施設の方が丁寧に可食部とそうでない部分を仕分けている姿を見て、余す所なく頂く大切さも学んだ。

● 大久保 佑南

ベトナムの食は野菜が多く、健康的であると感じました。海に面しているためか、ベトナムは料理が新鮮な海鮮料理や生野菜などをたっぷり使用しているとの印象がありました。朝、昼、夜とたくさん食べていましたが胃もたれをあまりしなかった為ヘルシーな食べ物が多かった、優しい味付けであったということが改めて感じられました。命の授業では、初めて加工されていない生きた動物から料理が作られる工程を見ました。人間は動物を犠牲にして生きられているということに改めて気づき、その命に感謝をしなければと思いました。ベトナムの方々が最後まで綺麗に鶏の肉を取り、食べられるところは全部大切に食べる姿は、とても感動しました。

● 小塚 莉世

ベトナムの食文化はパクチーやミント、マンゴー、バナナなど、香りが強いものからフルーツまで存分に使用した料理が多いと感じた。また、スープはベトナム料理になくはない存在だったことや、主食がお米であるベトナムは、お米をさまざまな形に変化させ、おかずとして楽しんでいることを現地で実際に食べて確認することができた。さらに、肉やエビを多く使った料理は味付けが優しく、脂っこい食べ物が少ないことや、野菜を多く食べる習慣がベトナムらしさであると理解した。他にも、命の授業では、先ほどまで生きていた鶏がと殺され、肉料理として私たちの前に並ぶことは当たり前のことではないと学んだ。農家を訪問し、そこで育った豚が正月料理のために売り出され、去年の報告書の豚の数より少なくなっている光景には胸が痛くなった。この経験から、命を頂いている大切さを感じながら残さず食べることが生き物に対してのお返しであると考え。精肉として売られている風景に慣れすぎてしまっている自身が恐ろしく感じ、より一層、命に感謝しなくてはならないことを改めて実感した。

● 古市 結月

暑いため辛く、酸っぱくして食べやすくしている。家畜を身近に飼っていて、常に命を近くに感じている生活であること。米が中心であるが、ホテルの朝食ビュッフェでは白米が出ることは少なく、他のハーブと炊いたものやチャーハン、米粉から蒸したものが多い。どのお店でも南国フルーツのジュースが豊富で日本のラインナップとの違いを感じた。日本の定食のような個別の食事ではなく、ほとんどが大皿で提供され、1人1碗に取り分けて食べる。炊いた米を入れ、おかずを取り、最後にスープを入れる。雑炊のように米とスープを同時に盛っている人もいた。フォーやブンにはレモンではなくライムを入れるため、レモンはあまり流通していないのかと考えたが、先程のお店でのドリンクのラインナップにレモンジュースや塩レモンジュースが多く見られた。

● 高橋 梨乃

私は今回のベトナムでの研修を通して、命を頂くことのありがたみについて改めて深く実感した。ベトナムの食卓では普段私たち日本人が手をつけないような食材を数々味わうことができた。花鍋やヤギの焼き肉や鍋、ヌクナム（ナンブラー）や日本よりも数段辛い唐辛子などがその例である。私たちが忌避するようなさまざまな食材を当たり前のように食べるベトナムの人々を見て、何不自由なく毎日3食ご飯を食べられるこの環境は決して当たり前ではないのだと考えさせられた。命の授業では、子どもたちと一緒に鶏を捌くことで体験を伴って「いただきます」の意味を考えることができた。先程まで生きていた鶏が鶏肉になっていく姿はかなりショッキングだったが、普段このような仕事をしてきている方がいるおかげで、私たちがお肉を食べることができることに感謝した。

● 朱 夏漣

私は現地で実際に生きている鶏を絞める経験をしました。まだあたたかい体温が残っている鶏を絞めることで、本当の意味での「いただきます」を実感しました。鶏を絞める時の注意点として、これから頂く鶏に恐怖と不安を与えないために、周囲の人々は驚いた声を出さないようにすることが大切でした。私は鶏の目を隠し、頸を伸ばしていざ喉を掻っ切ろうとしましたが、戸惑いがあったのか、一発で裂くことができませんでした。ようやく切れた矢先に鶏が頸を縮める動作をしました。私はこの瞬間、鶏の生命力の強さと生き物をいただいていることへありがたみを感じました。最終的に我々は自分たちで絞めた鶏を頂くことはできませんでした。命の授業を通して、食は命であることを身を持って体験することができました。

● 高橋 瞳実

一言で表すと「どれもヘルシーで美味しい」というのが感想だ。ベトナム料理は日本食と似ている部分が多く（米を使ったものが多い・麺料理が多い・ヘルシーな点等）、日本人の口に合うと感じた。命の授業では、最初は少し「怖い」という感情があったのだが、数をこなすうちに何の感情も沸かなくなった。一度学校で行っていたこともあると思うが、私はこのように何も感情が沸かなくなる、こと自体に怖いと感じた。これは命を頂いているという実感がなくなってきている、ということであると思う。最初に感じた感情を忘れずにいたい。アジアの食事は素材を重視しているように感じた。花鍋といった、トマトベースのスープに山菜・海鮮・ブンを入れた体に悪いものが何も入っていない料理がその例である。ヨーロッパの国々の料理は「肉・野菜！」と良いも悪いも大雑把、というイメージがある。どの料理も美味しかったが、私はジャックフルーツとご飯、ブン、3/2の夜ご飯のチャーハン、花鍋、バナナが恋しい。特にご飯は今まで「日本のご飯が1番」と思っていたが、その考えが変わった。日本のお米は、私は梅干しや昆布・納豆等なにかと合わせて食べることが多い。だがベトナムのご飯は単体で何杯でも食べられる。モチモチとした食感がたまらない。どこのお店に入ってもすぐにご飯の入れ物が空になっていたが、すぐに大盛りでお米を入れられることから、それだけお米のある、お米大国なのだと感じた。帰国して1番残念なのはベトナムのあのご飯が食べられないことだ。

4. ベトナム研修全体の振り返りーワークショップを含むー

● 大谷 優以子

私はワークショップに各チームのサポート役として参加しました。ホテルでの準備日が出た課題を学生同士のアドバイスも取り入れながら、ワーク当日にしっかり修正しワークを行っていたと思います。どのチームも臨機応変に対応してワークを進めていて、学生全員が積極的に協力し合って参加していたと感じました。

ベトナム研修全体を振り返り、非常に有意義な11日間であったと思います。子どもの家の子たちや、小学生、カトゥー族の方々との交流を通して、言葉が通じないけれど常に笑顔で身振り手振りでコミュニケーションを取ることで仲を深められる事ができると学びました。昨年度も参加していたので、再会出来た人が多く、頑張ってたよかったですと実感でき非常に嬉しかったです。

ベトナム研修を通して、私はベトナムについて深く知り、文化体験や現地の方々との交流からベトナムがさらに好きになりました。今回出会ったこどもの家の子どもたちや小学生が日本に興味を持つきっかけの一部になれば非常に嬉しいです。社会人になってもボランティアに参加するなどベトナムと関わることを続けたいと思っています。

● 松山 結生

想定していたより気温差が激しく、毎日予定が沢山でハードなスケジュールであったが、どれも研修でしか体験できない経験でとても良い初のベトナム訪問となった。一緒に行った野上さんはベトナムの特に食べ物が大好きで何度も訪れているが、私はベトナム料理にそこまでハマらなかった、というより毎日お腹いっぱいになる生活をしてそこまで食へのこだわりが強くないのかもしれないとの気づきがあった。また、先生方や研修に去年も参加した学生がどこへ行っても去年よりも綺麗になっていると言っていて、ベトナム経済の発展の速さを感じると共に、市場の食べ物の管理や料理に髪の毛が入っているのを多く見たことなど日本ではあり得ない発展途上国ならではのゆるさが面白かった。

● 早田 美海

食に関する知識や経験が身についたことはもちろん、性格も考え方も違いこの授業を取ってなければ出会う事なかった人たち、先生方、ベトナムの学生たち、少数民族、現地の人たち、様々な人との出会いが自分の財産となった。

自身が担当した小学校でのワークショップも忘れられないものとなった。小学生に川になりきってもらおうという意見や自分が提案したじゃんけん列車が実際にワークの中に取り入れられ、嬉しさと共に責任感を感じた。しかし小学生のみんなが楽しそうにしている姿を見ることができたので、二日間やりきった後はとても達成感があった。また、小学生チー

ムがこのメンバーで良かったなと感じた。

人とのつながりや命の大切さを体感し、食の楽しさや面白さを再発見する、そんな研修であった。この研修に参加することができて本当に嬉しく思う。忘れられない11日間となった。

● 野上 柚月

自身の担当であったこどもの家では様々な年齢の子どもがいるため、内容が理解してもらえるか、楽しんでもらえるかがとても心配だったが、実際のワークではとても盛り上がり、学んで欲しいこともきちんと伝えることができたと感じた。また、全体のワークを通して、自分のグループだけでなく他のグループでもなにか手伝えることはないか考えることと、積極的に参加することが何事においても大切であると学んだ。

10日間も学年の異なる学生たちと関わるのは初めての経験であったため、他の学生や先生方から様々な話を聞いて新しい気づきを得ることが出来たのもとてもよかった。

この研修を通して学んだことを今後の生活でも活かして生活していきたい。

● 矢口 優花

小学生に向け2日間ワークをして臨機応変に対応すること、協力することの重要性を学んだ。1日目は直前の変更と時間が余ったときの対応が少し焦ってしまった。だが、時間が余った時にやった椅子分け合いゲームとじゃんけん列車をやっている子どもたちが楽しそうに嬉しかった。子どもたちが楽しいことが1番だと思った。2日目は地球儀ではなく1日目で子どもたちが楽しそうだった椅子分け合いゲームとじゃんけん列車に変更した。そのおかげで子どもたちの歌も聞けてよかった。ワークショップの流れは1日目よりもスムーズに出来てよかった。経験を重ねることが大事だと思った。

● 岡野 さえら

2日目に体調不良が出るなどのハプニングもあった11日間でしたが、参加者が常に冷静に考えて、行動していることがとても印象に残りました。こどもの家・小学校・大学のそれぞれのワークも事前にたくさんの準備を重ね、本番中々静かにしてくれなかったり、椅子が動かしにくい机だったりとやりにくい場面が多くあった時もチームの皆で臨機応変に対応していました。どのワークショップでも楽しそうにアクティビティに参加してくれていて、私もとても嬉しい気持ちになりました。

● 岡田 真菜

大学での授業はこどもの家、小学校に続いて最後だったためいろんな人からアドバイスをいただいた上で授業を行なった。

その中で、ファシリテーターの役割は学生からいかに""引き出す""ことができるかということ

ころだと考えた。そのため、自分はいろんな班に意見を聞きに行き、どんな意見にもおうむ返しで肯定することができた。そうすることで、正解、不正解というものをなくし、多くの意見を聞くことができた。

今回 11 日間で、仲間と協力して臨機応変に対応する力がついたのではないと思う。

● 中村 優麻

各班、ワークショップのリハーサルに参加した時から本番までにたくさん改良を重ね、本番ではどのチームも対象の生徒が楽しみながら積極的に参加していて非常に良かった。ワーク中のハプニングにも柔軟に対応し、学生全員が協力しているのが印象に残った。昨年から続くベトナムの学生との交流、今年新たに訪れた外国語大学との繋がりがこれから先も続いて行って欲しいと思う。来年度へ向けた反省としては、報告書の作成に際してスマホだけでは厳しい部分があるため iPad や PC の持参を促すべきだと感じた。

● 森 萌花

ベトナム研修を振り返って思うことは、とにかくたくさん色々な食べ物を食べたということだ。特に美味しかったのは、ザボンというフルーツだ。果肉はグレープフルーツのような見た目だが酸味が少なく、スナック感覚で食べられた。次にベトナムへ行く機会があれば、必ずまた食べると心に決めている。また、ベトナム料理で最も有名であろうフォーはほぼ毎日食べた気がする。しかし、店舗によって少しずつ具材や麺の弾力が違い、面白いと感じた。ベトナム料理を食べ過ぎたお陰で、日本に帰国する日、しばらくベトナム料理はもう食べたくないと思っていたが、この振り返りを書いている時点で少し恋しくなっているぐらいにはベトナム料理はとても美味しかった。

大学でのワークでは、予想外の事態が多々あったが、チームでなんとか乗り越えた時には達成感を感じた。私はアオザイを着てワークをしていたが、思っていたよりもウケが良くて安心した。また、宇都宮先生考案の餃子じゃんけんをベトナム風にアレンジしたフォーじゃんけんでは、現地の大学生がとても盛り上がってくれ、本当に嬉しかった。普段することのない先生役に緊張したが、やって良かったと思った。

研修後半は体調を崩して授業に参加できないことがあったが、それでもこの 11 日間の研修はとても楽しく、多くの学びがあった。この学びを、これからの大学生活や普段の生活に取り入れていきたいと思う。Cảm ơn Việt Nam!"

● 井出 杏奈

子どもの家では、子どもたちがとても想像力豊かであることに驚いた。水は誰のもの？のワークでは、リハーサルではほとんどの人がみんなのものと答える中、子どもの家の子どもたちは、空や大地など様々な意見が飛び交った。それらを全部含めて水はみんなのものという締め方ができて綺麗にワークを終わらせられたと思う。

● 吉田 有貴子

私は大学生チームだったが、フォージャンケンの時あまりに騒がしく、大声を張り上げなければいけなかったが、とても楽しそうにしている嬉しかった。ただ、同じ人に当ててしまった。説明をもっと上手くできればよかった。チーム内で意思疎通に失敗したなどあり、一回目は悔いが残るがまだやり切った感があった。だが、二回目は、日本語が理解できているのかわかりにくく、全体的に生徒と意思疎通が難航した。また、じゃんけんは一回目よりも上手くまとめられず、とても悔いがのこった。またリベンジしたい。私は初めての海外だったが思ったよりリラックスでき、ボディランゲージの重要性を知った。日本から持ってきた調味料はとても役に立った。今度行く時はインスタント味噌汁を持っていきたい。ベトナムの横断法はとても怖かった。他のワークもみんな楽しそうにしているととても嬉しかったが、他人のせいにする反省は自らの反省では無いと思った。後、当分飛行機には乗りたく無いと思った。理由は天然のジェットコースターは怖すぎる。リゾートホテルは朝ごはんのキノコのソテーが気に入りました。魚や肉など日本と違い火の入れ方が尋常じゃなく、衛生がまだ発達していないことの裏付けなのかなとも思いました。市場は、キムチのような漬物が強烈な臭いを放っており、他のお土産屋さんにも影響が出ないのか気になった。

● 石村 怜

ベトナム研修ではまず文化や人柄の違いに驚いた。横を通るたびに挨拶を交わし合い微笑み合う人柄は素敵だなと感じたが、平気でゴミを路上に捨てる場面を多く見てやはり日本と大きく異なると感じた。異なる文化に触れ合うと、訪れた国だけでなく自国の良い所も発見することができ貴重な体験となった。

アクティビティではファシリテーターとしての難しさを学んだ。今回のように丁寧に準備し人前で授業を行う事は初めての経験で戸惑うことも多かった。だがアクティビティの準備を進める上で上手く進める方法を熟考し様々なことに気づくことができた。まず初めに答えを言うと学びにならないこと、相手から答えを引き出すために上手くヒントを出し出てきた答えを否定しないことを心掛けた。また集中力を保たせ重要な部分を伝えるために身振り手振りや表情に気をつけてアクティビティを行った。多くのことを学び今後活かしたいと思う。

● 大久保 佑南

多くの学びがある時間でした。まず、2週間ほど海外に行くという体験が初めてだったので最初はどうか不安でした。しかし、先生方や学女生の皆様と一致団結してさまざまなワークショップやアクティビティを楽しみながら乗り越えられて、とても濃い2週間になったことがなによりも嬉しいです。毎日、五感を使ってさまざまな種類のベトナム料理を楽しみました。日本との違いに驚きつつもその違いが興味深かったです。ベトナムの子どもの家、小学校、大学に行ったことが1番印象的な出来事です。ベトナムの子どもたちはとても

積極的で笑顔が多くて、触れ合う中で沢山の元気や勇気を貰いました。日本文化学科の大学生の皆さんは、日本のことが大好きだから日本語を沢山勉強している、将来は日本で働きたい、との声が多くあって、とても嬉しい気持ちになりました。私は、日本で生まれ日本で育ちました。日本人として、もっと日本の魅力を伝えられる人になりたいとこの研修を通して改めて感じました。

● 小塚 莉世

この研修でベトナムのことを多く知ることができたと感じる。11 日間は長く感じたが、1 日 1 日があっという間に過ぎていき、猛暑で風も吹かない中での活動は、東南アジアに属するベトナムの環境を存分に味わうことができた。こどもの家や小学校、大学での授業はベトナム人の積極性に驚かされ、それは年齢を問うことなく、意見を発信しようとするベトナム人の意思であった。また、初めて会った私たち日本人を笑顔で迎え入れてくれたこと、言語の壁を乗り越え、伝えようとしてくれるベトナム人に、人見知りな私もすぐに心を開いて交流することができた。貧しく、話し方が強い人々、どこか危ない雰囲気のある街を想像していた私は、実際に現地を訪問し、自分の目で見て体験して確認することの重要さに気づかされた。ベトナムの食文化に毎日 3 食を通して触れ、ベトナム人と交流したこの 11 日間は、ベトナムのイメージを大きく変化させ、私の人生においても自身が今後何をしていくべきか考えさせられる貴重な経験となった。

● 古市 結月

食の衛生観念がアップデートされた。ベトナムの人は街中の人、お店の人、ホテルの人、学生、皆好意的で明るくシンチャオ！と挨拶してくれた。冷房装置はほぼなく、ガレージのような食堂やガラスのない窓枠のみの窓の建物などでは扇風機がよく使われていた。車や家電は日本製のものもよく見られた。歩道をバイクが走る、お酒を飲んだら渋滞に巻き込まれないようにしてください、など、日本では考えられないような交通事情に驚いた。明らかに偽物の靴を 550 ドン（3 万円ほど）と言われた時は驚いたが、大幅な割引をしてもらったことで少しのお得感と値切り文化に触れることができた。

● 高橋 梨乃

研修全体を通じて、食のありがたみを感じるとともに、言語の通じない子どもたちとの関わり方や、同級生や先輩との繋がり、10 日間もの共同生活の大変さを感じた。私は今回のベトナム研修が初めての研修旅行であったため、初めてのことばかりで戸惑うことが多かった。今まで海外に行く機会もほとんどなく、WiFi や変圧器、変換プラグなど生活の重要な部分が日本にあるものをそのまま持っていくことが出来ないというのは大変だった。

しかし、1 年生のみんなやたくさんの先輩方や先生方に助けていただき、無事この研修を終えることができたことをとてもありがたく思う。最初から反対せずベトナム行きの手筈

を整えてくれた両親にも感謝だ。これからも支えてくれるたくさんの方々々に感謝しながら、次の研修に向けて学びを深めていこうと思う。

● 朱 夏漣

小学校チームはフールー小学校とトゥオンロ小学校の各校児童へ、地球全体を占める水の割合について言及しながら、水の大切さや川・海を清潔に使う事の重要性について理解する授業を行いました。対象が小学生であったこともあり、児童を大人しくすることの大変さや体力の差を感じました。我々は、はじめにフールー小学校、その翌日にトゥオンロ小学校でワークをしました。どちらの小学校でも最後に時間が余るというアクシデントが発生しましたが、メンバーの臨機応変な対応と学女生の協力もあり、無事にワークを終えることができました。特に、トゥオンロ小学校では前日の授業反省が活かされており、全体的にみても一番全力が出せた授業ができたと思います。一つだけ改善点を挙げるとしたら、回答を引き出すための質問と機会をもう少し多く設けられたら良かったと反省しています。

● 高橋 瞳実

ベトナムは日本人にとって住みやすい国ではないかと感じた。私は海外に行くと1番困るのは「食」であるように思う。食は上にも書いたよう、日本食に似ており問題ない。また礼儀といったところでも年配の人を尊重したり、と仏教の教えが根本にあるため日本と似たところが多いと感じた。唯一私が気になったのはトイレだ。これはただ日本のレベルが高いということもある。一回のトイレで出したものは全てを流してしまいたい気持ちがあるので紙と一緒に流せないのはとても気持ちが悪い。それを回収する人のことを考えると申し訳ない。そのような人たちの給料が高くあって欲しい。

ワークでは1回目2回目とより良いものをつくることができたと思う。こちらの質問に対し、欲しい答えをすぐにくれたり、どのワークにもワイワイ楽しく取り組んでくれたりと、子ども達に助けられた部分が多い。リハーサルの時と質問の仕方を具体的に分かりやすいものに変えたのも良かったのだと思う。スムーズに進みワークが時間より早く終わってしまったり、上手くいかないこともあったが、子どもたち、ソンさん、グループのメンバー、他の学女生のおかげで臨機応変な対応が出来、結果的によいワークが出来たと思っている。身も心も満腹な11日間でした。ありがとうございました。

5. ベトナム研修フォトアルバム

- 1日目（ホーチミン）：戦争証跡博物館、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、ヤギ鍋・焼肉





- 3日目 (ホーチミン→フエ) : ミトーでのジャングルクルーズ、フエへの移動







● 4日目 (フエ)：ドンバ市場見学、アオザイ選び、ワークショップの準備



● 5日目 (フエ) : BAJにて農業体験、お茶屋で振り返り、王宮見学





● 6日目 (フェ) : 子どもの家、命の授業







● 7日目 (フエ) : 料理教室、フールー小学校





● 8日目 (フエ) : トゥオンロ小学校、カトゥー族との交流





● 9日目(フェ):フェ外国語大学、リゾートホテル





● 10日目 (フエ) : カイティン帝廟見学、活動のまとめ





6. おわりに ベトナム研修を終えて

昨年に続き今年もベトナムでの研修を開催することができた。今回は宇都宮と北川先生の引率教員に加え、ホーチミンまで品川先生が、さらに環境教育センターの三品節さん、副手の渡邊瞳子さんが同行した。途中体調不良の学生が出た際は、先生方ならびにピースインツアーの添乗員小山様、佐藤様、保健室の塚田さんの的確なアドバイスにより、迅速に対応をすることができた。また、参加した学生もみな協力して行動してくれ、スムーズに研修が遂行できた。まずは本研修に関わった全ての方に心より感謝を申し上げたい。

今年のホーチミンは例年より暑く、フエは涼しいを超えて寒く、体調管理が難しかった。そのため体調不良を訴える者も少なくなく、おでこに冷えピタを貼って参加する者がいたり、いつも誰かしらの腕を支えたり、肩を貸しているような状況であった。

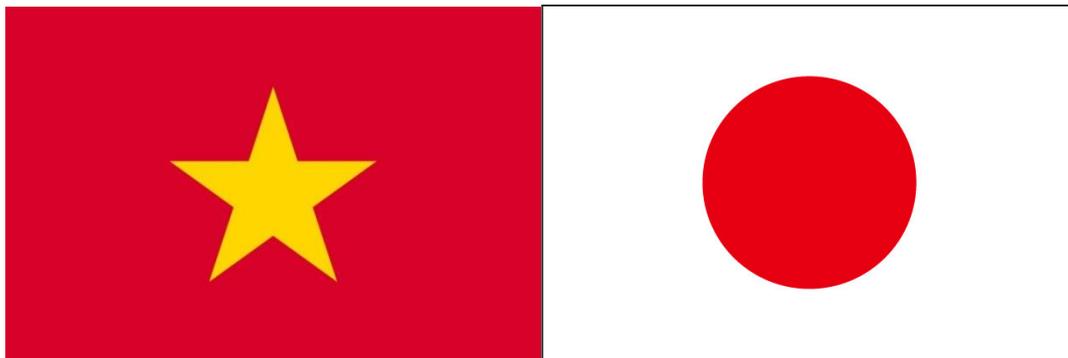
本研修は2014年度からスタートしてコロナ禍中もオンラインで研修を継続し、2023年度でちょうど10年目になる。現地と連携の積み重ねプログラムも毎年少しずつブラッシュアップされている。今回は新たに農家での料理体験プログラムが入った。食文化研究が専門の私としては、非常に興味深く農家の方にいろいろ質問したかった。しかし、当日は肌寒く学生の体調が気にかかり、インタビューを断念していたところ、担当の学生が丁寧にメモを取り報告書に記述してあった。非常に嬉しかった。

本授業の特徴の一つに「自らの気づきを待つこと」、あえて「教えないこと」がある。大学での講義では、教員の知識を伝える手法で、学生の気づきを待つということがなかなか難しい。だが学生らの報告書を読むと、こちらが意図していない内容に発見があり、想定外の興味・関心を持っていることに気がつく。例えば、ベトナム人が幼い子どもから大学生までワークショップではみな積極的に発言する、スーパーの陳列棚がよくて探しやすいなど、私自身が新たな視点を得たようで面白かった。また予定していなかったホーチミンの夜の自由行動で、学生同士が一緒のカフェに行き仲良くなったとの記述があり、次年度に向けて改善する点も見えてきた。

ワークショップでは学科や学年を超えた協力がある。回を重ねると、こちらが指摘しなくても自分たちで気づき、臨機応援に修正しアップデートしていく。チリも積もればのWSでは、ごみを空のペットボトルに変えリアリティを出したり、子どもたちへの問いかけを増やし意見を促すような発言にしたりしていた。学生らの成長をつぶさに見ることができるのは研修ならではの感じる。

最後に、本学の学生を受け入れてくださったベトナムの皆様、通訳ガイドのフエのソン君、コーディネイトしてくださったミンさん他、現地スタッフの方々、また子どもの家、農家体験、料理学校、小学校、大学、カトゥーン族の皆様へ御礼と感謝申し上げます。

宇都宮 由佳



令和5年度 学習院女子大学 ベトナム研修
2024年2月27日～3月8日