

学習院女子大学
国際協力研修(ベトナム)
平成 28 年 2 月 28 日～3 月 9 日
報告書



学習院女子大学
Gakushuin Women's College

国際協力研修～ベトナム

目 次

国際文化交流演習にて

1. ベトナムの歴史	1
2. ベトナム戦争	3
3. ベトナムと日本の教育	7
4. 環境教育	12
5. ベトナムとその料理	19
6. 日本の行事と歌	23

活動報告

1日目 戦争証跡博物館など／金谷万理子・手塚陽菜	35
2日目午前 路地裏市場など／金谷万理子・手塚陽菜	38
2日目午後 ライスペーパー生産地など／鄭千尙・篠田沙織	40
3日目 クチトンネルなど／石塚萌衣・藤田由佳	43
4日目 JASS 代表 小山道夫氏講演など／伊藤ゆり・木村真英	46
5日目 フールー小学校交流など／鈴木愛佳・松本恵里佳	50
6日目 フェ高等師範大学との交流など／柳田ひなの・八巻佑衣	52
7日目午前 ベトナム戦争体験者の懇談など／金谷万理子・手塚陽菜	59
7日目午後 王宮とティエンム寺院など／鄭千尙・篠田沙織	61
8日目 子供の家 命の授業など／石塚萌衣・藤田由佳	67
9日目午前 トゥオンロー小学校での交流／伊藤ゆり・木村真英	70
9日目午後 山岳少数民族の村訪問など／鈴木愛佳・松本恵里佳	72
10日目 活動の総括と空港など／柳田ひなの・八巻佑衣	74
振り返り	77

食と命の授業	78
実施アクティビティ	89
編集後記	95

国際文化交流演習での事前調査

1. ベトナムの歴史 年表

☆→日本とベトナム間の出来事 ★→日本またはベトナム人が出来事をどう考えているか

- ・数万年前 山地の洞穴やがけの下の陰になるところに人が住み始めるシカ、イノシシなどの獣や、魚や貝、植物の実を採って、食料としていた。
- ・前 4 世紀 ベトナム北部でドンソン文化が栄える。
(タインホア省のドンソンで銅鼓が発見される)
※銅鼓（青銅製の太鼓）青銅や鉄から作った道具が登場する。
- ・前 3 世紀 秦の始皇帝の遠征で南海・象・桂林の 3 郡を設置する。
チョウダが中国南部に南越を建てる。
- ・前 111 年 (約千年の中国支配の始まり)
前漢の武帝が南越国を征服し、日南・交趾などの 9 郡を設置する。
- ・40 年頃 中国の支配に対して反乱を起こす。(徴姉妹の反乱)
※徴姉妹は中国に反抗した英雄として各地でまつられる後漢の洪武帝が鎮圧する。
- ・2 世紀 ベトナム南部にチャム人がチャンパーを建てる (2 世紀～17 世紀まで続く)
インドと中国の文化に触れながら、独自の文化を開花させる。
※ヒンズー教の神々をまつるミーソン遺跡が発見される。
- ・622 年 唐はハノイに安南都護府を設置する。☆日本はこの頃遣唐使を中国に送っていた。
その帰り、遭難した船がベトナム北部に漂着した。
- ・907 年 唐が滅び、独立を試みたため、争いが続く。
- ・939 年～ (呉朝) 呉権が南漢の軍を破り、帝位につく。
- ・1009 年～ (李朝) リコウウンが建国、3 代聖宗が国号を大越とする。
- ・(李朝) ～1225 年
- ・1225 年～ (陳朝) チャン＝フンダオの活躍でモンゴル軍の度重なる侵入を撃退する。
- ・(陳朝) ～1400 年 独自の文字チュノムを作成
☆漢字を積極的に使用
- ・1428 年～ (黎朝) レ＝ロイが明の支配を破って独立建国
☆日本人は鉄砲、火薬、生糸、絹織物、ガラス製品などを目当てに東南アジアに移り住み始め、日本町ができる
- ・(黎朝) ～1527 年
- ・1532 年～ (再び黎朝)
- ・1773 年 西山党の乱 (農民反乱)
- ・(黎朝) ～1789 年
- ・1778 年～1802 年 西山党の支配、阮福映によって平定される
- ・1802 年～ (阮朝) 阮福映がピョニーの支援で建国。
- ・1847 年 ダナンでフランス軍艦がベトナムの軍艦を撃沈
- ・1862 年 第 1 次サイゴン条約締結でコーチシナ 3 省を割譲

- ・ 1882 年 フランスのベトナム北部への侵略開始
- ・ 1887 年 フランス領インドシナ連邦成立
- ・ 1894 年～1895 年
 - ☆ 日清戦争に勝利した日本の話を聞き、日本に留学生を送る（ドンズー運動）
- ・ 1930 年 ホー・チ・ミンが共産党を設立させる
- ・ 1940 年 ☆日本のベトナム侵略開始
- ・ 1944 年 ☆ベトナムはフランスと日本の両国に食糧を奪われ、大飢饉で 200 万人が飢え死する。ホー・チ・ミンがベトナム解放軍武装宣伝隊結成する。
- ・ (阮朝) ～1945 年
 - ☆ 日本がベトナムを単独支配するため、フランスからの独立を宣言させる。
- ・ 1945 年 8 月 ☆日本が第二次世界大戦に敗れたのをきっかけに独立しようという運動が始まる。
 - ★現在ベトナムは日本に対して戦争のことを気にしていない親日国である。
- ・ 1946 年 第一次インドシナ戦争
- ・ 1954 年 ジュネーヴ休戦協定（北緯 17 度を分断ラインにする）フランス撤退する。
- ・ 1965 年 アメリカの北ベトナムへの爆撃開始
 - ベトナム戦争（ベトナム民主共和国 VS ベトナム共和国）（アメリカでは反戦運動が高まる）
 - ☆日本は南ベトナムとアメリカの味方をする
- ・ 1962 年 第二次インドシナ戦争
- ・ 1966 年 ホー・チ・ミン死去する。
- ・ 1973 年 パリ和平協定でアメリカ撤退
 - ☆日本ベトナム国交樹立
- ・ 1975 年 ベトナム戦争終了
- ・ 1978 年 第三次インドシナ戦争
- ・ 1976 年 ベトナム社会主義共和国成立
- ・ 1986 年 ドイモイ政策が奏功
- ・ 1991 年 高い経済成長を遂げる
- ・ 1993 年 フランスと和解
- ・ 1995 年 アメリカと国交正常化し、ASEAN加盟を果たす。
 - 初めての民法も完成する。
- ・ 2012 年 ★ベトナムと日本の関係は最盛期とベトナム大臣は語る。
- ・ 2014 年 ☆日越外交関係 40 周年

〈参考文献〉

『はじめてであうアジアの歴史』歴史教育者協議会、あすなろ書房、1999 年

「最近のベトナム情勢と日ベトナム関係」外務省最終アクセス日 2014 年 11 月 5 日

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/vietnam/kankei.html>

「ベトナムフエの歴史と日本」最終アクセス日 2014 年 11 月 5 日

<http://www.vietnamhuetourism.com>

「ベトナムと日本との関係」ベトナムの声放送局 最終アクセス 2014 年 11 月 5 日

<http://vovworld.vn/ja-JP/%E8%A7%A3%E8%AA%AC/%E3%83%99%E3%83%88%E3%83%8A%E3%83%A0%E3%81%A8%E6%97%A5%E6%9C%AC%E3%81%A8%E3%81%AE%E9%96%A2%E4%BF%82/182010.vov>

2. ベトナム戦争

ベトナム戦争とは 1965 年に本格化した、南ベトナムに出兵したアメリカ軍と、北ベトナムの南ベトナム民族解放戦線（以下、NFL）との間で、長期にわたって行われた戦争のことである。広義では第二次世界大戦後にベトナムで起こった戦争のことをさす。

1975 年にアメリカに支援された南ベトナム政府が崩壊、北ベトナムに統一され、終結した。戦争の犠牲者は以下の通り。

表 1 ベトナム戦争犠牲者数

南ベトナム軍	18 万 5528 名
南ベトナム民間人	41 万 5000 名
N L F	92 万 4000 名
北ベトナム民間人	3 万 3000 名
アメリカ軍	5 万 7702 名
韓国軍	4407 名
オーストラリア軍	475 名
タイ軍	350 名
フィリピン軍	27 名
ニュージーランド軍	26 名
中華民国派遣団	11 名
中華人民解放軍団	1119 名

(1987 年末 アメリカの統計機関が発表)

これらを合計すると 162 万人余になるが、実際にはこれに含まれない多くの死者が存在しており、ベトナムでの直接の死者は 250 万人、ラオスやカンボジアでの死者と、間接的な死者を加えると 400 万人に達するといわれる。

【戦争の背景】

ベトナムはフランスの植民地であったが、第 2 次世界大戦でフランスがドイツに降伏、その後は日本の支配下に置かれた。しかし、最終的には日本が敗北したため、日本の監視下からはずされた。その直後、ベトナムは独立宣言を出す、フランスが難色を示した。ベトナム南部に傀儡政権を作り、北部のホー・チ・ミンらと戦った。これが第 1 次インドシナ戦争である。

この戦争はフランスが敗北し、ジュネーブ協定により北緯 17 度で南北に分けられた。

表 2 南北ベトナムの首都・首相・国名

	首都	首相	
北部	ハノイ	ホー・チ・ミン	ベトナム民主共和国（北ベトナム）
南部	サイゴン	ゴ・ディン・ジェム	ベトナム共和国（南ベトナム）

その後も内戦は続き、北ベトナムでは NFL が結成された。また社会主義のソ連が後ろ盾について

いた。南ベトナムでは、対抗勢力が強くなることを恐れた、資本主義のアメリカが支援した。このような背景から、「冷戦の代理戦争」ともいわれている。

ベトナム戦争は、第二次世界大戦後の最も規模の大きい戦争である。アメリカにとっては、歴史上はじめての敗北であり、多方面で大きな打撃となった。一方ベトナムにとっては、米国による「戦略戦争」であると同時に「人類史上未曾有の化学戦争」であったといえる。

■ ベトナムの年表（近代～ベトナム戦争終結） 抜粋

表 3 ベトナム戦争年表

1884 年	フランスの植民地化が確立
1940 年	日本軍ベトナムに進駐(仏が独に降伏したため)
1945 年	日本軍の占領終わる
1946 年	インドシナ戦争勃発
1954 年	仏撤退、ジュネーブ協定
1960 年	南ベトナム民族解放戦線
1961 年	アメリカ、NFL に対して徹底抗戦を表明
1964 年	トンキン湾事件発生
1965 年	アメリカ、本格的な北爆開始
1968 年	ソンミ事件が起こる
1969 年	ホー・チ・ミン死去
1973 年	和平議定書に調印、南ベトナム全土で停戦
1975 年	南ベトナム降伏、サイゴン陥落
4 月 30 日	ベトナム戦争終結

■戦争に関わる環境問題

【枯葉剤について】

枯葉剤は除草剤の一種で、ダイオキシンという猛毒が含まれており、人体にとっても悪影響がある。さらにこのダイオキシンは、一度体内に入ると外に出ることはなく、体に蓄積されてしまう。直接浴びなくても、水や土に交じっているものによって病気になったり、死に至ったりすることがある。

なお、ベトナム戦争にはオレンジエージェント、ホワイトエージェント、ブルーエージェントの三種類の枯葉剤が使用された。

表 4 枯れ葉剤の種類と用途

オレンジエージェント	ジクロロフェニキシ酸とトリクロロフェノキシ酢酸の混合物であり、成長や代謝を阻害する。最も多用された。
ホワイトエージェント	ジクロロフェニキシ酸とトリクロロピコリン酸の混合物であり、成長や代謝を阻害する。
ブルーエージェント	カコジル酸を元にしたもので、植物の脱水をはかる。稲などに使われた。

枯葉剤を搭載した C123 輸送機が 2 機編隊で出動し、現場上空へ向かう。到着すると、翼面と胴体後部のノズルから散布する。1 h a あたり 2 7 0 の、通常の 1 0 倍もの濃度をもつ枯葉剤が撒かれたという。このあと 2 4 時間以内に木々の葉は変色を始め、1 ヶ月ほどで落葉する。新芽を殺す

ために、何回にもわたって使用された。

アメリカ軍は1961年から10年間にもわたって、7200万リットルの枯葉剤を空から南ベトナム各地にまき散らした。そして、戦争当時赤十字総裁であったレ・カオ・ダイ医師によると、少なくとも170キロのダイオキシンが含まれていた。この時アメリカ軍は、「木を枯らすだけで、人体には何の影響もない」としていた。

枯葉剤を使用した目的は、

- ①食物の供給ができないように、穀倉地帯の作物を全滅させるため
- ②広い森林の木々を枯らせることで、視界を良くし、敵の隠れる場所をなくするため
- ③北ベトナムからの補給路を隠す森林を枯らすため

であった。しかし実際には目当てのNFLの兵士以外に、サイゴン政府軍、アメリカ軍、そして森林のそばに住んでいるたくさんの一般人にも被害を及ぼした。

【枯葉剤の健康被害】

枯葉剤の最も恐ろしい被害の一つは、遺伝子を壊して子供たちにまで影響を与えることである。土地の中に残留したダイオキシンは食物連鎖を経て、最終的にその頂点にたつ人間の口に入ること、今でも奇形児や死産、あるいはがんの発生率の高さにあらわれているのではないかと疑われている。

現在もベトナム全土で100万人以上の人々が、枯葉剤が原因で、遺伝疾患や外形的障害、がんなどの後遺症に苦しんでいるとされる。またベトナム戦争終結後に生まれた、15万人以上の子供たちに重篤な症状が出ている。また、ある病院の調査によると、枯葉剤が原因の先天性障害の子供の出産は、全出産の約1.6%になるという。



←ベトちゃん・ドクちゃん

1981年2月25日に、下半身がつながった二重胎児として誕生。ベトは2007年10月6日に亡くなった。最も有名な健康被害のひとつ。

■ベトナム戦争と日本人

毎日新聞の記事によると、戦争が激化した1960年後半から、アメリカ軍に雇われた1000人以上の日本人が戦地に行っていた、とのことである。中には射殺された日本人もあり、日本がベトナム戦争に関係していた重要な記録だと言える。アメリカが日本人を本格的に雇い始めたのは1964年頃で、かなり良い給料や危険手当が支払われていたようだ。

また、アメリカの太平洋軍司令官が、「沖縄なくして、ベトナム戦争を続けることはできない」と語ったように、日本はアメリカ軍にとって重要な後方支援基地であった。嘉手納基地からは、B25が頻繁に飛び立ち、沖縄の人々は不安を感じていた。

日本とアメリカは、戦争によって年間2160億円にものぼる「ベトナム特需」で潤った。アメリカは、爆弾や毒ガスなどの製造をする日本に支えられ、日本の産業界もこれによって発展した。

■「日本国」視点のベトナム戦争

安全保障条約を低姿勢で締結していた日本は米国のベトナムに対する軍事介入が泥沼化する中でベトナム戦争へ組み込まれていった。西側援助の具体例として、安保の労務契約によりベトナム

戦争に備えた兵器の輸送に日本人で構成された船団を派遣したことや、第七艦隊のような軍艦の補修、休養地や駐屯地の提供、「細菌学者」「細菌研究職」「防疫専門職」「昆虫学専門職」「化学職」等を提供しベトナムで実施されていた細菌戦の基礎研究に協力していた疑惑等が挙げられる。日本政府もまた、「大東亜戦争」の時期に日本がベトナムに与えた損害を賠償することを口実に南ベトナムのゴ・ディン・ジェム政権を積極的に援助した。また、ベトナム戦争の勃発は戦後最大の不況に陥っていた日本に「ベトナム特需」をもたらした。物資の輸出や対外援助費・米軍の日本滞在費等、皮肉にも激化する戦争を利用し不況を乗り切ったのである。

■「日本人」視点のベトナム戦争

1960年代前半からの日本の高度経済成長、東京オリンピックの開催等によって各家庭に普及したテレビを通して中継されたベトナム戦争の惨状は見る人に衝撃を与えた。アメリカ兵の残虐行為や無差別の「北爆」の様子は20年程前、日本も経験した空襲や焼け野原を想起させた。ベトナム民衆の境遇に思いをはせ、「自由と民本主義」を提唱するアメリカに強い失望を感じた。世論調査によると、ベトナム戦争関係国のなかでアメリカが一番悪いと考える人が30～40%以上も占めていた。(NHK放送世論調査所編『図説 戦後世論史』第二版より) 安保条約の「極東地域」にベトナムも含まれると誇張解釈しアメリカへ支持・協力をする日本政府を批難し反戦運動を起こそうとする動きもあった。しかし、日本政府はアメリカの指摘に呼応してメディアの批判を規制した。1965年以降、労働者が中心となってベトナム反戦運動は高揚していった。約211万人が実力行使し、約308万人が職場大会に参加した。ジャーナリストの吉野源三郎や労働法学者の野平爾のような知識人・文化人も10月13日声明を発表しストライキを支持した。他にも沖縄の基地反対闘争、米戦車の搬出を身を挺して阻止した行動・ベトナム向け軍需品の輸送を拒否した船員の行動・米軍野戦病院の開設に反対する住民運動・帰休米兵の脱走援助運動・アメリカの戦争犯罪を調査し告発する弁護士を中心とした運動・戦うベトナム人民に医療品などを送るカンパ支援運動等の一大反戦運動が形成された。こうした反戦運動を受け、アメリカは当初のベトナムの軍事的制圧予定を変更し、なんらかの政治的・外交的な解決を迫られた。そして北ベトナムを相手とした和平会談に同意したのである。

ベトナム民衆の必死の抵抗こそ平和の実現に直結したとはいえ、日本を含む世界の反戦運動もまた、戦争終結の手助けとなった。

参考文献

吉沢 南『岩波ブックレット シリーズ昭和史 NO.12 ベトナム戦争と日本, 1988, 7月20日, 東京, 岩波書店』、宮城大蔵『戦後アジアの形成と日本, 2014年2月25日, 東京都, 中央公論新社』

3. ベトナムと日本の教育

3-1. ベトナム教育について

①基礎情報

- 学校制度・・・5、4、3、4制
- 学校年度・・・2学期制
- 義務教育期間・・・6～15歳(1学年～9学年)
 - ・小学校は全国に15,172校、児童数は6,922,624人。
 - ・中学校は全国で10,060校、5,214,045人の生徒が通学している。
 - ・小学校は週休2日(木・日曜日が休み)だが、中学校は日曜日のみ休みとなる。
 - ・小学校は6歳～11歳の1年生～5年生で、就学率は95.28%、中学校は12歳～15歳の6年生～9年生で、就学率は76.86%となっている。
 - ・言語はベトナム語のみ。
- 徴兵制度・・・18歳男子は徴兵に応じる義務。2年間軍隊に入り、除隊後も45歳までは予備軍。ただ、大学生は徴兵免除。しかし必修科目として“国防教育”がある。
- 教科・・・国語(ベトナム語)、算数、理科、社会、芸術、保健・体育
- 行事
 - ・8月：心の教育を大事にし、チャリティーバザーを開催
 - ・1～2月：旧正月 児童から寄付を集め貧しい子どもや障碍児に寄付
 - ・11月：先生の日 先生に花束をプレゼント

②ベトナムの教育制度の特色

- 小学校以前の教育は義務ではなく、3歳で入園するベトナム人向け幼稚園は3年間の教育課程で、授業料は月額25USドル程度であり、1クラスの子どもの数が多く、一般的に教育環境はよくない。
- 外国人向けのインターナショナル幼稚園で英語教育を進めている幼稚園が複数あるほか、近年は、日本人幼児向けの私立幼稚園も複数開園している。
- ベトナム人は、昔から開発途上国の中では識字率は非常に高いと言われており、高校生のうち、数学や理科で優秀な成績を収めた児童が各省や中央政府に表彰されるといった制度も存在する。
- 日本に対する関心も年々高くなっており、日本語を学ぶベトナム人は4万人以上で、ハノイ、ホーチミンを含む5地域の中学校・高等学校では、日本語を学習しているクラスもある。
- ハノイなど都市部を除いた一部地方では、実態として小学校課程終了(第5学年)時点までとなっている。
- 都市部を中心として、教育施設が児童生徒数に対して大幅に不足していることから、子どもたちは午前組・午後組の2つの登校組に分かれ、同一教室を2回使用する2部制が採用され、学区制がないため、評判のよい学校へ児童生徒が集中している。
- ベトナムの学校は暖房設備が整っていないため、北部に所在する学校では、冬期の気温が低い日に学校閉鎖となることがある。

3-2. ベトナムの障がい児教育について

① 障がい児の現状と割合

○現状

人口約 7971 万人の 7%である約 670 万人が障がいをもつというベトナムであるが、アメリカ軍がまき散らした枯れ葉剤※1は次世代にも影響し、障がい児が今もなお産まれているという。また、ベトナムにおける障がいとは、目に見える障がいを指す場合がほとんどで、知的発達障がいや自閉症スペクトラム領域の人たちを障がいと政府は認めていないというのも現状である。そのため、適切な支援、または教育を受けられず、成人しても職に就く事が出来ず、家の中に閉じこもってしまうという例も少なくないという。ベトナム戦争や枯葉剤といった独特の戦争被害の影響だけでなく、急速な経済状況の変化に伴う問題や、ベトナムの教育や福祉における歴史的な背景から生じるもの、さらに現在のベトナム政府の教育施策と関連するものなど、多様な要素が問題として残されている。

○割合

ベトナム障がい者の統計について、2009 年のベトナム統計局・国税調査がもとになっている UNESCAP が発行する”Disability at a Glance 2012”によれば、ベトナムの 5 歳以上の障がい者は 670 万人、人口の 7.8%となっており、うち女性の割合は 53.8%、また約 75%は地方に住んでいる。年齢別にみると、5～15 歳の障がい者は障がい者全体の 17.9%、また年齢別人口に障がい者が占める割合を見ると、5～15 歳で障がい者が人口に占める割合は 7.7%である。障害種別にみると、身体が 29.4%、視覚 13.8%、精神 16.8%、知的 13.6%、重複が 17.0%となっている。

②障がい児教育について

NCCD (National Centre for Cold-chain Development) の 2010 年の調査によれば、ベトナムでは次の 3 つの形態で障がい児に教育を提供している。

(1) インクルーシブ教育

省レベルのインクルーシブ教育支援センターが 20 省・都市に整備されている。教員用のインクルーシブ教育・研修ネットワークが大学、短大、研究組織に設立された。2002 年から 300 人近くの生徒が障がい児教育の研修を終了している。各省の教育研修局からの報告によれば、2001 年度では 7 万人の障がい児が 97 地域の 541 市にある 1900 の学校に通っていた。それが 2003 年度になると 10 万人の障がい児と増加し、2004 年度には 23 万人、そして 2007 年度になると 29 万人の障がい児が学校に通っており、この数字は全障がい児童の 28%にあたる数である。

(2) 特別支援学校

2001 年には全国で 90 校あった特別支援学校だが、2010 年には 106 校に増加している。学校では、障がい児をケアし特別教育やリハビリテーションを提供するために必要な設備や機器、教室などが用意されている。その中で、精神障がい児、聴覚がい害児、視覚障がい児に教育を提供している。特別支援学校にいる障がい児の数は増加している。2001 年度には 7,000 人だったが、2003 年度は 7,500 人、そして 2006 年度は 9,000 人となっている。また Kane (1999) によれば、1996 年時点で 104 校の養護学校があり、うち 54 校がろう学校、14 校が盲学校、36 校が知的障がい養護学校である。

(3) 準インクルーシブ教育

上記以外の障がい児教育として、地域ベースのデイ・スクール、コミュニティ・クラス、混合ク

ラス、サテライトクラスなどがあり、様々な形で障がい児を含む児童に教育やリハビリテーションを提供している。多くの障がい児（特に地方や山岳地帯、また精神障がい児童）には教育の機会が与えられていない。学校に一度も行ったことがない障がい児童は女児で 55.49%、男児で 39.01%である。学校に行くことができる障がい児童の割合は毎年少ししか増加しておらず、2005 年度で 24.22%、2006 年度で 27.38%、2007 年度でたった 28%であった。さらに、障がい児童の中退率は大きな問題であり、2007 年の報告では、学校に通学する障がい児童の実に 32.99%が途中で学校を辞めている。障がい児童を持つ家族への啓発も課題となっており、障がい児童を持つ世帯の 26.1%しか自分の子どもを学校に通わせようと思っていない。さらに 6 歳から 18 歳の障がい児童のうち教育を受けたいと思っている児童はたった 6.9%である。障がい者の非識字率は約 35.83%であり、ベトナム全体の同比率は 6.1%となっているので、ベトナムの障がい者の非識字率は高いとしている。

◎ 障害者の教育レベル

表 4 障害者の教育レベル

	不明	小学中退	小学卒業	中学中退	中学卒業	高校中退	高校卒業
割合 (%)	34.4	21.2	9.3	14.0	9.1	2.8	9.2

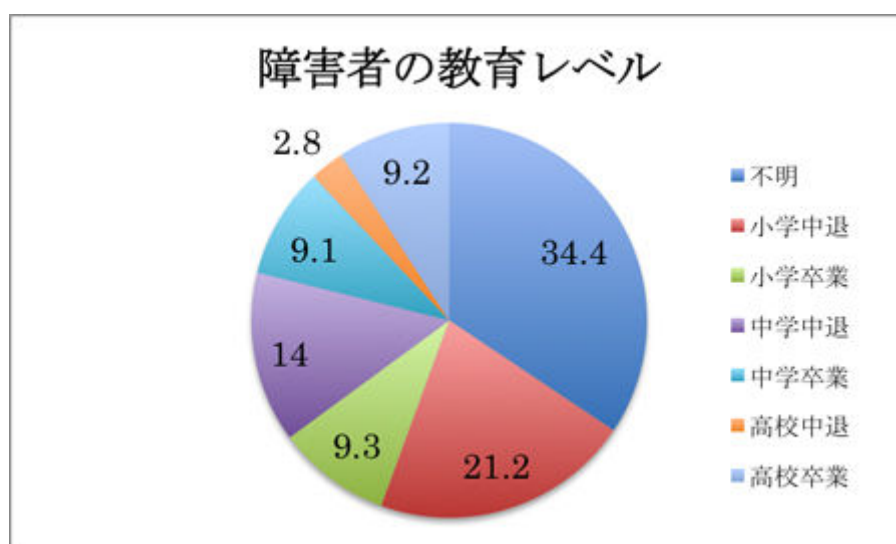


図 1 障害者の教育レベル

出典：NCCD(2010:9)「障害者法令実施調査、MOLISA、2008」より転載（翻訳：千葉）

参考：info.jp/vietnam/actualstate.htm

③支援団体

②で上述したような人々の社会進出の手助けを目的とする非営利団体に「NP0・V ハート」がある。ビンズオン省の省都トゥザウモット市での活動から始まり、2006 年には、ホーチミン市からおよそ 30 キロ離れたビンズオン省に「障がい児者職業訓練センター」建設した。2009 年 3 月 14 日、Nguyễn Thị Doan ベトナム国家副主席の、ビンズオン省の「職業訓練センター」表敬訪問を機に、国からの補助を得られるようになり、ビンズオン省労働傷兵社会局のバックアップのもとで、現在はビンズオン省が直接運営する。今では、100 名を超える何らかの障害を持つ学生が寄宿しながら学んでいるという。

④障害児教育における課題

1965 年アメリカが北ベトナムを爆撃して始まったベトナム戦争により、通常の 10 倍以上の濃度で 7200 万リットルもの枯葉剤が散布されたベトナムでは、広範囲で森林や耕作地が壊滅し、79 万人が中毒になり、多量の家畜も死んだ。しかし、枯葉剤の被害は環境や生態系の破壊だけでなく、その後も長期に渡って人体に影響を与え、今日なお生命や健康への被害が続く。ダイオキシンの影響と考えられる最も深刻なものは、両親の被曝による胎児への影響で、死産、流産、精神神経異常、結合双生児や無能症などの先天性障害の原因となることである。このようにベトナムは、枯葉剤の被害による重度障害児の発生という独特の問題を抱えている。NCCD の 2010 年の調査によれば、ベトナムにおける障害児の教育は、まだ質的にも量的にも問題が生じている。多くの障害児、特に地方や山岳地帯、また精神障害児童には教育の機会が与えられていない。また視覚障害児と聴覚障害児の教育は比較的充実しており、学校数も多い。知的障害児の教育は、まだ普及率は高くないものの、教育者の間に重要な課題の一つであるという認識が生まれている。それに対して重度障害児、特に脳性まひなどの重度肢体不自由児に対しては、教育対象としての意識が薄く、在宅のまま放置される例が非常に多い。都市では病院施設や福祉施設、宗教施設などで保護されている例もあるが、学校に通える子どもは希である。また、現状こうした問題を改善しようとする施策はほとんど皆無といってよい。ベトナムの抱える独自の問題によって重度の障害を持つ子どもたちへの教育が今後の課題である。

(1) <http://www.cshe.nagoya-u.ac.jp/publications/journal/no1/12.pdf> (ベトナム教育法 (翻訳) - 名古屋大学 高等教育研究センター)

⑤ 障害児のための学校、医療センター

(1) バクマイ (Bac Mai) 小学校

ハノイ市にあるバクマイ小学校は元々中学校の一部であったがその後独立し約 50 年前に設立された。生徒数約 900 人、教職員数約 40 人で、通常学級のほかに 3 つの特別学級が設置されている 2 クラスは自閉症児のための学級(生徒数各 8 人、教員数各 3 人)、もう 1 つのクラスは知的障害ほかの障害児学級(生徒数 18 人、教員数 2 人)である。自閉症児のクラスは教育科学院(VNIES)との連携(5 年間のパイロット事業)の下で、2009 年 9 月に開設された。

(2) サオマイ (Sao Mai) センター

サオマイセンターは、主に就学前の障害児の早期介入を実施しているが、学齢期に達した子どもの準備教育(通常学校への就学に向けた)としての役割も担っている。このセンターは 1995 年に開設され、その後 2006 年 6 月に現施設(5 階建、米国の財団による支援による)が開設された。このセンターは非営利の民間施設であり、「障害児を支援する会」の法人登録施設である。生徒数(幼児は全体の 7~8 割)は 200~220 人、教職員数 90 人で大きな規模の施設である。

(3) フックトゥエ (Phuc Tue) センター

フックトゥエセンターは、2001 年 6 月に設立された知的障害児(ダウン症児、自閉症児含む)の教育と支援のための民間施設であり、「障害児を支援する会」の法人登録施設である。就学前の障害児のための療育施設としての役割と教育訓練省(MOET)が管轄する学校ではないが学校としての役割を担っている。同センター長は、元小学校教師で、個人の家を知的障害児に開放してセンターを開設した。その後 2006 年に現在の場所に移設され、さらに 2011 年に第 2 施設が寄宿舎や農場を

もつセンターとして近隣に開設されている。

2001 年の開設当初は生徒数 5 人(教職員数 5 人)であったが、現在では第 2 施設を含め約 90 人(教職員数 22 人)の規模に拡大している。4~10 歳児は 30 人、11~20 歳未満 が 40 人以上、20 歳以上も 7 人在籍している。知的障害児者は 5~6 歳児の知的レベルとのことである。就学前の子どもは経済的困難層が多く、ほかのセンターから移ってきた子どもも多い。(他のセンターに比べ、利用料を低く抑えている。)

4. 環境教育

4-1. 環境教育について

1. 環境教育の歴史

- 1970 年 アメリカの環境教育法
世界で最初の環境教育法が制定された。
- 1972 年 国連人間環境会議（ストックホルム会議）
1960 年代に世界各地で起こった開発と工業化により様々な環境問題が生じたことを受け、スウェーデンで開かれた会議。この会議以降、環境教育研究者や政府は、環境教育の考え方や手法などを本格的に検討するようになった。
- 1975 年 ベオグラード会議
UNESCO によって、1975 年 10 月 13 日から 22 日に旧ユーゴスラビアの首都ベオグラードで開催された、環境教育に関する国際ワークショップの成果としてとりまとめられたもの。

環境教育の目標

環境とそれにかかわる問題に気付き、関心を持つとともに、当面する問題や新しい問題の発生の未然防止のために、個人及び集団として効果を発揮するような知識、技能、意欲、実行力を身に付けた世界の人々を育成すること。

環境教育の目的

個人と社会集団が、総体的な環境とそれに関わる問題について関心と感受性を持ち、人類の重要な立場と役割を理解し、環境の保護改善に参加する意欲と問題解決のための技能及び評価能力を身につけ、また適切な行動を起こすために、環境問題に関する責任と事態の危急性についての認識を深めることができるようにすることである。

- 1977 年のトリビシ会議
トリビシ会議以降、1992 年の地球サミットに至るまで、環境教育に関する国際的取り組みでは、トリビシ宣言と勧告と基調とした。
- 1992 年 国連環境開発会議（地球サミット）
Agenda21 第 36 章「教育、意識啓発、訓練の推進」において教育の重要性を指摘。
- 1997 年 テサロニキ宣言
環境教育は「環境と持続可能性のための教育」である。

表 5 環境教育の国際的な流れ

1948 年	国際自然保護連合（IUCN）の設立総会で「環境教育」という言葉が初めて用いられる。
1962 年	レイチェル・カーソン「沈黙の春」を発表。
1969 年	UNESCO「生物圏資源の利用と保全」に関する政府会議で環境教育の実施を勧告。
1970 年	アメリカ環境教育法制定 環境保護庁設置 全米アースデイ始まる。
1972	国連人間環境会議（ストックホルム会議）国連環境計画（UNEP）発足。絶滅の恐れのある

年	野生動植物種の国際取引に関する条約採択。
1975年	ベオグラード会議
1976年	環境教育地域専門家会議（アジア等世界5地域）
1977年	トリビシ環境教育政府間会議
1980年	「世界環境保全戦略」発表。
1982年	UNEP 管理理事会特別会合（ナイロビ会議）パリ環境教育専門家会議
1985年	世界環境教育会議（東京）
1987年	モスクワ環境教育専門家会議
1989年	第3回国際環境教育会議（ゴア・インド）
1990年	アメリカ全米環境教育法制定
1992年	国連環境開発会議（地球サミット）
1993年	生物多様性条約発効（ナイロビ） 国連持続可能な開発委員会第1回会合（ニューヨーク）
1995年	アジア・太平洋環境会議
1996年	子どもエコクラブアジア会議（新潟）
1997年	環境と社会に関する国際会議、「環境と持続可能性のための教育」に関するテサロニキ宣言（ギリシャ）

4-2. ベトナムにおける環境教育

1. ベトナムの概況と環境教育の背景

1970年代末に発生したベトナム経済危機からの脱却を目指して1986年11月に発表した「ドイモイ（刷新）」路線による経済発展は新たな環境問題を生みだした。ベトナム戦争時にアメリカ軍によって散布された枯葉剤によって森林は大きな影響を受けていたが、その後の経済回復や人口の増加による自然資源の不適切な利用や森林伐採による急速な森林面積の喪失は、土壌の流失や荒廃、水資源の枯渇を生みだし、さらに各地で頻発する洪水や干害、生物多様性の崩壊の原因となった。

1970年代には日本や欧米諸国に環境問題が顕在化し、国連人間環境会議が開かれるなど環境問題に対する動きがみられるが、このころのベトナムはベトナム戦争中から戦後にかけての時期であり、環境問題が生じるのはその後のことである。

- 1960年代～80年代のベトナム
 - ・ ホー・チ・ミン主席提唱：戦争で荒廃した国土の自然資源の回復と保全を図るための植林活動（1959年）
- 1990年代のベトナム
 - ・ 「ドイモイ（刷新）」路線導入による変化（1986年12月共産党第6回大会）
対外開放政策による世界各国との協力体制の構築のために、西側諸国において意識されている環境問題全般に対する対応を求められるようになり、「環境と持続可能な開発のための国家計画 1991-2000年：行動の枠組み」（National Plan for Environment and Sustainable Development 1991-2000: 「NPESD1991-2000」）が策定された。
 - 目的
 - ①天然資源の適切な管理によって国民の基本的な物質的/精神的/文化的な需要を満たすこと
 - ②社会経済発展のために持続可能な天然資源利用の政策・行動計画・組織を確立すること
 - 実現の方法
 - ①自然保護の法律の公布
 - ②中央から地方に至るまで、資源・環境保護にかかわる組織を作ること
 - ③幼少年時代から資源・環境保護教育を実施すること
 - ④国際的活動にできるだけ早く加入・参加すること
 - ・ 「NPESD1991-2000」を受け、1992年には国の環境行政を管理・統括する「科学技術環境省（Ministry of Science, Technology and Environment : MOSTE）」が翌93年にはMOSTEのもとに「国家環境庁」（NEA）、また地方の各省・中央直轄市に「科学技術環境局（DOSTE）」が設立された。
 - ・ 92年改正の「ベトナム社会主義共和国憲法」第29条において「環境」に関する規定が設けられ、翌93年には「環境保護法」が制定、94年に施行された。
- 2000年以降のベトナム
 - ・ 2020年に向けた新たな戦略の策定、環境行政組織の強化、環境保護法の改正など新たな施策が打ち出されている。
 - ・ 「2010年までの国家環境保護戦略及び2020年に向けたビジョン」（National Strategy for Environment Protection to 2010-2020: 「NSEP2010・2020」）策定（2003年）
「NPESD1991-2000」に代わる新たな国家計画。国家社会主義経済開発戦略として環境保護戦略は、切り離せない一部であり、環境保護への投資は持続可能な開発への投資を意味すること、社会のすべての構成員により多様なレベルにおいて取り組まれるべきであること、などを原則として示している。
 - ・ 「ベトナムの持続可能な発展のための戦略（ベトナム・アジェンダ21）」（2004年）
経済、社会、環境の調和を図り、持続可能な発展をめざしたもの。この中で、経済、社会、環境を統合し、バランスのとれた持続可能な発展を行っていくために、経済、社会、環境のそれぞれの分野で優先分野を定めた。

2 ベトナムの環境問題

- 概況

ベトナムは農業国からの転換を目指し、積極的な外資優遇政策により急速に工業化を進めてきた。しかし、環境に対する規制が不十分であったために、大気汚染、水質汚染、土壌汚染、悪臭・騒音等の環境問題が深刻化している。急激な経済発展に伴い、貧困層と富裕層の格差拡大や、公害問題、衛生問題、子どもの人権保護問題などが生じ、社会制度が追いつかない状況にある。

ベトナムは、南北に細長い国土は温帯から熱帯へ広がり、地形も山岳地帯や豊かな河川、長い海岸線と変化に富み、豊かな自然環境に恵まれている。豊かな自然環境によってはぐくまれた多様な生態系は世界的にも貴重な宝庫となっている。環境問題として、自然環境保護として森林の保全、耕地の土壌、河川・湖沼・海の水質保持、生物多様性の保全があげられる。また、ドイモイ政策後の経済成長による産業構造の変化と人口の増加、特に都市人口の増加は、新たな社会の環境問題を生み出す要因となっている。都市部における急激な人口の増加は上下水道の未整備、交通事情の悪化といったインフラ課題や廃棄物の増加によって市民生活環境をさらに悪化させている。

- 環境問題

- ①生活廃棄物

ベトナムでは近年 1 年間で 15 億トン超の廃棄物が排出されているが、その 8 割が家庭や飲食店、事業所などから排出されている生活廃棄物で、意外と工場などからの産業廃棄物の割合は低い。しかし、まだ量的にはわずかであるが医療機関や工場からの有害廃棄物に対する配慮は必要である。8 割の家庭廃棄物が食材の残滓など有機系であるなら、地中や水中での生物分解が期待でき、かつては、このような自然のリサイクルが成立していた。しかし、近年、地方の商品経済にもプラスチックやビニル袋などが持ち込まれ、分解されない廃棄物が土壌や水質の汚染を引き起こしている。

- ②大気汚染

ベトナムの大気汚染は産業活動（二酸化硫黄）などによるもの、急増するバイク、自動車の排気ガス（一酸化炭素、窒素酸化物、炭化水素）によるものがあげられる。モーターバイクの割合が高いことが特徴のベトナムの交通であるが、都市部では 2 人に 1 人が、農村部では 6 人に 1 人がモーターバイクを所有している。またベトナムのエネルギーの 40%を占めている石炭火力発電所や炭素を燃料とする産業からは粉塵なども発生させている。

- ③水質汚染

水質汚染は深刻な問題である。

汚染原因としては、各世帯からの生活排水と産業排水である。工業団地や病院などは 1 日あたり、数百万立方メートルの未処理の排水を出しているとされている。

米が主食のベトナムでは水田にひくきれいな水の確保は重要であるが、水質が改善されず進む最大の理由は、国有企業の工場にはほとんど排水処理設備が設置されていないため未処理の産業排水がそのまま河川や湖沼に垂れ流されている事実、インフラの未整備である。都市部においては上水道の設備も進みつつあるものの、安全な水の確保は決して十分とはいえず、2001 年に都市部で 78%の世帯に水道が整備されているが、一歩農村に入るとその数は 44%と半数にも満たない。それに加え、工場排水や生活排水、廃棄物による水質の汚濁などが複合的に絡み合い発生している。また、それだけではなく、排水時には排水路から汚水が溢れ出し、衛生上の問題を引き起こすこともある。

河川上流部の水質はまだ良好であるものの、下流部の汚染は都市部及び工業地帯において深刻である。

工業においても工業用水の水質は確保される必要あるため排水処理施設の整備は早急に対策をとるべき課題である。

3 ベトナムの環境教育

ベトナムの環境教育はベトナム政府の教育研修省と科学技術環境省が後援している。前者は学校における環境教育を所管し、後者は環境教育の研究及び人材研修を所管している。

以下、ベトナムの環境教育の目標である。

〈目標〉

- ・教育により地域の自覚を高める
- ・学校において環境教育を実施する
- ・環境保母の人材を訓練し育成する
- ・環境保護の普及運動を開始する
- ・小学校における環境教育

小学校における環境教育では道徳、健康、労働、自然と社会という4つ教科の教科書に取り上げられている。道徳科における環境教育の内容は、子どもの日常生活における身近な道徳的な状況をもとに作られており、ものの大切さや身近な植物・動物への愛情や公衆の場の衛生原則などを子どもに考えさせるものである。しかし、目標としては、環境や環境保護に対する態度の育成であるが、道徳的な状況の多くはまだ単純であり、児童が価値判断や意志決定するために必要な深く考える機会をあたえることはせず、教訓によって価値を教え込む傾向が強い。

そのほかの教科においても、子どもたちが実際に考え、体験する機会は少ない。

- ・中学校における環境教育

中学校の教科書では公民、生物、地理などの教科で環境問題等に言及してはいるものの、知識の習得が多く、態度や技能の獲得には至っていないのが現状であるようだ。

ベトナムの学校では、中学校卒業時に統一試験が行われ、試験の通過が卒業資格となる。そのため、試験の通過を目指すため、授業は教師の説明が中心で生徒は暗記をする、というのが一般的な授業展開のようだ。したがって、指導要領や大臣指令で主体的な学習を促すが、なかなか学校現場では実践されていない。また、教科書は全国一律なものであるため、地域ごとの環境課題に対応する授業を行うなら、教師が独自に教材を開発する必要がある。また、教師自身も主体的な授業や参加型の授業の経験がないため、一部の訓練を受けた教師以外は実践が難しいのが現状である。

4-3. 先進国の環境教育

ドイツ

1. 『ドイツの小学校における環境教育の在り方 2004』より。

1978年、西ドイツの国家環境問題専門家委員会の会議で全ての学校段階、全ての教科で環境教育を取り上げる必要性は認識され、1980年文部大臣会議で環境教育は西ドイツの学校の‘必修分野’として決定され、環境教育の方向などを指摘。

課題

1. 環境問題に対する意識を高めること
2. 責任をもって環境と関わる心構えを促すこと
3. 環境を意識した行動を育てること

また、1980年の文部大臣会議勧告を環境教育の指針とする、多様なカリキュラム、教科書、指導者なども作成されている。それらの資料を評価するために、いくつかの基準が作りだされる。以下の基準はドイツの環境教育の特徴、また重視したい点を示している。

1. 地域中心
2. 学術性
3. 行動志向

①地域中心とは、地域を目的・方法として取り扱い、児童の環境に対する認識や環境にやさしい行動の育成する、ということ。

②学術性とは、環境教育を全ての科目に組み込ませる、ということ。

③行動志向とは、児童自身が将来の環境を意識に、どのように行動するべきか考える教育を意味している。子どもの経験を重視し、作業的・体験的な学習が導入されている。

→ドイツの小学校の環境教育は、地域（身近な環境）に注目しながら教育内容を‘学術・総合化’し、環境にやさしく行動できる人間の形成を目指している、といえる。

2 『環境教育先進国ドイツの教育事例3つ』より。

<事例1>「エネルギー効率学校2014」

ドイツ連邦経済エネルギー省が、優れたエネルギー効率を達成した校舎を「エネルギー効率学校」として表彰したものである。少ないエネルギーでこれまでと同様な効果を生むことが重要とされ、このことがエネルギー効率を上げるということ、としている。賞金もあり。

<事例2>「省エネルギーマイスター2014」

優秀な気候保護プロジェクトを実施する学校を表彰する学校コンテストが開催された。

<事例3>「学校ハイキング」

ドイツ連邦環境省は自然でのハイキングを学校プロジェクトに取り入れるものとして、「学校ハイキング」を発表。年レベルではなく、週レベルで実施している。このプロジェクトを通し、環境を見る・触る・聞く・匂いを嗅ぐ・味わう、という体験をし、自然と触れ合う時間を過ごすことを目的としている。

→国をあげて、環境・気候保護に貢献しながらドイツ内での競争意識を高められる、コンテストという形で環境教育へ投資し、活気づけている。

3 『ドイツにおける環境教育への取り組み』

1990年から教育方針に「自然と環境に対する責任感を身に付ける」が追加された。ドイツでは数多くの環境教育への取り組みが行われている。

<事例>「学校づくり」

①校舎づくり

天然木を利用した校舎、自然の場所に必要以上に手を加えず建設された森の学校、など。

②校庭づくり

この際、環境教育の概念である【バイオピープ】を考える。

つまり、まずその場に生きる生物のことを考えることが第一であるということ。現地の小学校で、泥遊び場や生け垣を使った迷路、畑など校庭に作っているようだ。

そして、これは日本の現場でも最近見られるが、屋上緑化である。これも学校づくりの1つ。

→学校教育の中身だけでなく、子供たちが学ぶ場である‘学校’そのものにまで、環境教育を組み込んでいくことで、子供たちに無意識に、環境に馴染むことを提供している。

イギリス

イギリスは環境教育が進んでいる国とよく言われている。イギリスでは、1967年に教育科学省が「子どもと彼らの小学校」という報告をした。この報告は学校で教材としての環境の価値を認め、イギリスでの環境教育普及の出発点となった。イギリスの環境教育における注目すべき点は1988年に「教育改革法」を成立させたことである。この改革の大きな特徴はナショナル・カリキュラムを示したことである。これは全国の公立学校の児童生徒が必修とすべき重要な教科を法律で決めたものだ。その中で環境教育はクロスカリキュラムのテーマとなっている。

クロスカリキュラムのテーマとしての環境教育が、児童生徒に彼らの周囲の環境、問題環境についてどのように決定が選択され、人々が意思決定の過程に参加する機会を得ているかを理解する機会を与えてくれる。すなわち、クロスカリキュラム・テーマは児童生徒たちが得ている知識、態度、技能等を使い、周囲の環境、環境問題を理解し、問題の解決や環境の改善に参加できる技能、態度、行動を育成することである。つまり、各教科は基礎的な環境、環境問題、児童生徒の周囲の環境、環境問題に対応する場であるにとらえることができる。

つまり、イギリスの環境教育はまず、既存の教科を活用しながら、「クロス・リキュラテーマ」という総合的な学習を通して取り扱われている。

【参考文献】

浅野碧「ドイツと日本の環境教育」[http://www.cc.kyoto-su.ac.jp/~konokatu/asano\(07-1-30\)](http://www.cc.kyoto-su.ac.jp/~konokatu/asano(07-1-30))

環境学習ガイドブック http://www.erc.pref.fukui.jp/sogo/d215/html/guide_top.html

後藤忍「環境教育の役割と実践」

https://www.ad.ipc.fukushima-u.ac.jp/~a067/EnvPlanLecture/EnvPlan07_2011.pdf

松本みどり『第二章 ベトナムの教育カリキュラムの調査 ―環境教育の現状と課題家庭ごみによる環境教育教材化をめざして』

http://mitizane.ll.chiba-u.jp/metadb/up/BA31027730/2012no.225_9_28.pdf

Than, N. T. 『ベトナムの小学校における環境教育の改善：環境認識と環境保護行動の育成を中心に』<https://dspace.wul.waseda.ac.jp/dspace/bitstream/2065/3673/1/Gaiyo-3406.pdf>

『「ベトナムにおける環境教育」について』

http://www.eac-w.com/UNESCO/pages/Sectional_meeting/001014-Vietnam.html

「ベトナム教育の調査」

http://mitizane.ll.chiba-u.jp/metadb/up/BA31027730/2012no.225_9_28.pdf#search='%E3%83%99%E3%83%88%E3%83%8A%E3%83%A0+%E7%92%B0%E5%A2%83%E6%95%99%E8%82%B2'

「地球・人間環境フォーラム ベトナム報告書」

http://www.env.go.jp/earth/coop/oemjc/H18_csr_asia/H18_all.pdf

5. ベトナムとその料理

5-1. ベトナム料理の歴史と日本の関係について

ベトナムでは食事をする際に、箸やお茶碗を用いる。白いご飯を主食とし、お茶も飲む。また、米粉や小麦粉で麺やお餅も作り食べることがあり、これらは非常に日本に似ている。このようなベトナムの食文化には、歴史的背景が大きく影響し、100年にわたりベトナムを支配してきた中国の影響を受けている。ただ、基本的にベトナムでは米食文化なので、麺類や春巻きにも小麦粉ではなく米粉を用いることが多いため、麺類は多少、柔らかめで、コシがないのが特徴といえる。また、ベトナムには小魚を塩漬けにして発酵させた魚醤（ヌックマム）という調味料があるが、これも中国の影響を受けている。調理方法の、炒める、蒸す、煮るなども中華料理の手法が広く取り入れられているが、魚の料理方法については直火で焼くことが多く、中華料理の手法ではなく、日本料理やカンボジア料理でよく用いられる方法で、その影響も多少を受けているようである。一方、ベトナムの朝の風景で「フォー（麺）」と並んでポピュラーなものにフランスパンに挟んだサンドイッチがある。19世紀にベトナムが中国から独立した後、フランスが侵略し、ベトナムを3分割して植民地支配した時期があった。フランスパンに挟んだサンドイッチなどはこのフランス統治時代のなごりである。中国の支配と比べると、フランス統治は短期であったが、比較的最近であるため、フランス食文化の影響を多く受けている。これらの影響の原因の一つにはフランス人がベトナムでプランテーション農業を展開させたことにあり、コショウやコーヒー、香辛料などの栽培がそれに当たる。ベトナムコーヒーにフランスパンという食事はベトナムの田舎でもごく一般的に見られる風景である。

このようにベトナム料理は中国、日本、フランスなど多くの国から影響を受けているが、私たちは日本でも多く用いられいわば日本の食文化を支えるといっても過言ではない大豆についてベトナムとの比較をしていきたいと思い調べた。

大豆は、今から約4千年前の中国で栽培され、今から2千年前の弥生時代に朝鮮を通じて、日本に渡った。昔の日本人は、肉食習慣がまだなかったため、タンパク質としての大豆は大変貴重なものであった。奈良時代には、中国との外交が盛んになり、味噌や醤油といった加工方法が伝わり、鎌倉時代になると、戦に向かう武士にとって欠かせないエネルギー源となった。

現在に至るまで、日本の大豆は主に、豆腐、醤油、味噌、納豆に姿を変えて私たちの食卓に並んでいる。中でも醤油、味噌は日本料理に欠かせない存在でありどの家庭にも置いてある万能調味料である。同じようにベトナムにも調味料を使用する文化があり、その種類も多様である。ベトナムにも日本のように豆から作られた調味料が存在する。トゥオンゴットと呼ばれ中華調味料ホイシソースに由来する甘くて濃厚なペースト、日本と同様に大豆から作られた大豆醤油があり、同じように「濃口」と「薄口」の2種類がある。濃口醤油は煮物に、薄口醤油は主にタレをつくるのに用いられている。醤油と同様、味噌もベトナムには存在するが、日本のように豆の形が見えないペースト状の味噌とどちらかといえば納豆に近い豆の形を残した味噌の二つがある。ベトナムの味噌は日本の味噌のようにしょっぱいというよりはむしろ甘い味の味噌である。

ベトナム料理にも日本人の食卓と近い感覚を持つ調味料が多くあるため、ベトナムで日本の食文化を伝えるために、ベトナムでは異なった味、見た目、用いられ方をしている大豆を使って広めることができるのではないかと考えている。

そこで、私たちは醤油、味噌、豆腐を使って、味噌田楽、冷奴を現地に日本文化を継承するアクティビティとして用いたいと思っている。大豆は、ベトナムでも用いられていること、味噌、醤油、

豆腐は見た目、味、食感ともに異なり日本の食に求める多様性や繊細さ、味への敏感さを伝えることができるのではないかと考えたからである。

5-2. 和食について

和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されている。和食という言葉から連想されるものは、寿司や味噌汁などと思われている。しかし、ユネスコ無形文化遺産に登録されたのは、個別の料理ではなく、和食全体にまつわる「食の文化」である。和食が無形文化遺産に登録された理由は主に4つある。

- (1) 見た目の美しさ 季節のうつろいを表現
- (2) 優れた栄養バランス
- (3) 新鮮な食材と調理
- (4) 年中行事の関わり

である。

5-2-1. アクティビティの提案

和食の概念と比較的一致しているという点から、我々はアクティビティとしてうどんを提案する。たとえば、見た目の美しさなどの点では、華やかなものも非常に美しいと考えられるが、日本特有の美としてあげられる「簡素・質素」をうどんは表していると思われる。特に、かけうどんなどは質素だからこそ、その中に美しさが垣間見られる。また、季節の移ろいは、旬の食材でも得られるが、「冷やしうどん」「あたたかいうどん」といううどん独特の方法で季節のうつろいを舌、さらには温度で感じる。また、うどんは小さい子どもも気軽に食べることが可能で、消化も比較的良いと思われる。そのほかにも、年中行事として年越しうどん・そばで、一年の終わりを感ずることが可能だ。

1. だしについて

だしのうま味物質は、だし昆布の中から発見されたグルタミン酸、その後、鰹節からイノシン酸が発見された。日本人は昔からうま味というものに気づいていたが、長い間外国人には受け入れてもらえなかった。しかし、2000年、舌に存在する感覚細胞にグルタミン受容体が発見されたことで、うま味が認識されるようになった。現在では、うま味は海外でも注目されるようになっている。理由としては、うま味成分は満腹感を引き出し、食欲を抑える効果が望まれると言われているからだ。

2. アクティビティ内容

今回のアクティビティの目的は、香りと食感について実際に食べてもらうことで、体験して学び楽しんでもらうというものだ。まず、ベトナムに乾燥したうどんを持っていく。(どのうどんを持っていくかは要検討) そのうどんを現地で茹で、食べるという至って簡単なものである。ベトナムの麺の食感と日本のこしのあるうどんとの違いを体験してもらう。ベトナム側の日本のうどんについての意見を聞いてみる。次に、うどんのつゆ。つゆは、昆布出汁、鰹だし、二つを合わせたものを飲んでもらうことで、「だし」というものを味わい知ってもらう。これは実際に現地でだしをとるつもりである。香りと味の違い、風味の変化を直接感じてもらう。そして一番美味しいと思っただしでうどんと一緒に食べ、味わってもらう。こうすることで、日本のだしと食感文化を味わってもらいたい。

3. まとめ

このアクティビティをすることによって、五感で日本を実感することができると考えられる。また、ベトナム料理フォーと日本の麺での米粉と小麦粉の違いを舌触りからも感じる事が可能である。今回はうどんであるが、食感などの違いでは、タイ米と日本のお米を比較するという案もあがった。日本の発酵食品を代表する味噌とあわせて焼きおにぎりにしたら良いのではないだろうか。もう少し余裕があれば、食感の違いを幅広く感じられるようなアクティビティが出来たらいいのではないだろうか。

5-3. ベトナムのフランス料理

- ・ベトナムはかつてフランスに統治されていたため、現在もその名残としてフランス料理が多く根付いている。フランスの影響として、味が薄味である。
- ・西側の山岳地域では、コーヒーや胡椒、洋野菜などを栽培している。
- ・ベトナムのコーヒー生産量は世界一位
- ・多くのベトナム料理に付けられている「バイン」とは、粉物料理の意味がある。
- ・基本的に値段はお手頃で、数千円でフルコースを食べることができる。

《フランスの影響を受けたベトナム料理》

- ・バイン・ミー…フランスパンに生ハムやヌクナム、野菜を挟んだベトナムのサンドイッチ。
- ・バイン・フラン…プリンにカラメルとカフェオレをかけ、クラッシュアイスのをせたもの。
- ・ベトナムコーヒー…コーヒーにコンデンスミルクを入れたもの。入れ方は、紙のフィルターなどではなく、金属製のものを使用して入れる。ココナッツのような風味がある。
- ・ベトナムエッグコーヒー…卵の黄身とコンデンスミルクを混ぜて泡立てたものをコーヒーに加えたもの。
- ・ベトナムワイン…フランス統治下の19世紀後半、ブドウ栽培が持ち込まれ発達した。長らくはフルーツワインだった。
- ・パテ…ベトナムではフランスパンがよく食べられるため、コンビニやスーパーなどで気軽に買うことができる。
- ・バインスーケム…ケムはクリームという意味。ベトナムのシュークリーム。素朴な味がする。
- ・バイン・ケップ…ベトナムのワッフル。米粉を使用している。
- ・ボー・コォー…ベトナム風のビーフシチュー。ヌクナムを使用することでベトナム風になる。

5-4. ベトナムと中華料理

ベトナムは中国と隣接した国である。そして、紀元前111年から中国・漢王朝の支配下に入り以後1千年以上にわたり中国王朝の属国として統治された。この1千年の間に中国の文化がもたらされ、ベトナムでは中国が一番身近な国となった。このことから、ベトナムは中国料理の影響を大きく受けたベトナム料理が発展していった。

[ベトナム料理と中国]

ベトナム料理の一般的な特徴として、小魚を塩漬けにして発酵させた魚醤（ヌックナム）などの発酵調味料を使うこと、基本的に中国の華南同様に米食文化であり、麺類や春巻の皮なども小麦ではなく米から作ることなどを挙げることができる。

野菜、果物類としては、ベトナムは東南アジアで最も豊かではないかと思われる。生でよく食べられる野菜は、レタス、サラダ菜の類、ワケギ、スターフルーツやバナナの未熟なもの、キュウリ等々である。モヤシもフォーなどの麺類に、生のものを混ぜながら食べる。ベトナムでは一般的なモヤシは大豆ではなく緑豆のものである。

肉類としては、豚肉、牛肉、鶏肉、鴨肉が一般的なほか、ヤギ肉、スッポンもよく食べられている。他に、日本では馴染みが薄い食材に、孵化前のアヒル卵や、ネズミ肉や犬肉なども市場で売られており、屋台などで食べられる。

魚介類としては、海岸に面しているため、海水魚やエビ、カニ（ノコギリガザミなど）、イカ、貝類も食材として一般的である。また、紅河デルタやメコンデルタを中心とした地域ではライギョやナマズ目の淡水魚、テナガエビなどの淡水エビも食用に用いられている。海水魚は育てるものは少なく、天然物が圧倒的に多い。淡水魚は養殖が盛んであり、天然物の5倍も養殖藻物が出回っている。これは淡水魚の養殖が盛んな中国と共通している。

調理用具としては丸いまな板で、料理する際にまで菜箸を使い、食べるときに麺類など箸を使っている圧倒的に中国に近い。

調理法としても中国との関係を感じる。炒める(サオ)、焼く(ヌオン)、煮る(ナウ)、揚げる(ザン)、茹でる(ルオック)、特に蒸す(ハップ)のは特に中国に共通している。

ベトナム料理は中国的な文化に、東南アジア的文化を組みこんでいく歴史だったと言える。

[ベトナムの生春巻きと揚げ春巻き]

ベトナムの生春巻きは世界的にも有名で、日本でも食べられるお店がたくさんある。

生春巻きはゴイクオンと呼ばれ、米粉を使った薄い皮（ライスペーパー）にエビやレタス、その他ビーフンなど好みの具を包んだベトナムの代表料理のひとつである。

一方、揚げ春巻きはひき肉やきくらげ、蟹肉、春雨などをライスペーパーに包んで揚げたもので、中華料理の春巻きよりもかなり小粒である。

これらの春巻き料理には必ずソースが添えられる。これらのソースは味噌とピーナッツを使ったソースや、ライム、酢、砂糖、ニンニクなどを使ったほんのり甘酸っぱいソースなどいろいろな種類のソースがあるが、ベトナム料理の最もポピュラーなソースはヌクチャムというソースである。

ヌクチャムは、ヌクマム（魚醤）に砂糖、ベトナムのライムやレモンの搾り汁、酢、唐辛子、ニンニク、水を加えて作ったもので、どんな料理にも合う万能ソースである。現地ベトナムでは、各料理に合わせてそれぞれの材料の配合を微妙に変えて提供される。

6. 日本の行事と歌

1 月

～歌～

お正月、一月一日

『お正月』 歌手：童謡・唱歌 作詞：東くめ 作曲：滝廉太郎
もういくつねるとお正月
お正月には 凧あげて
こまをまわして 遊びましょう
はやくこいこいお正月
もういくつねるとお正月
お正月には まりついて
おいばねついて 遊びましょう
はやくこいこいお正月

『一月一日』 作詞：千家尊福 作曲：上 真行
年の始めの 例（ためし）とて
終（おわり）なき世の めでたさを
松竹（まつたけ）たてて 門ごとに
祝（いお）う今日こそ 楽しけれ
初日のひかり さしいでて
四方（よも）に輝く 今朝のそら
君がみかげに比（たぐ）えつつ
仰ぎ見るこそ 尊（とお）とけれ

～食べ物～

- ・おせち料理
(黒豆、数の子、田作り、伊達巻、紅白かまぼこ、栗金団、昆布まき等)
- ・雑煮
- ・七草粥
- ・おしるこ 等

～花～

- ・梅
- ・ロウバイ
- ・椿
- ・スイセン等

2月

〈2月の行事〉

3日 節分

4日 立春

8日 針供養

11日 建国記念日

〈季節の歌〉

『まめまき』

おにはそと ふくはうち ぱらっ ぱらっ ぱらっ ぱらっ
まめのおと おにはこっそり にげていく
おにはそと ふくはうち ぱらっ ぱらっ ぱらっ ぱらっ
まめのおと はやくおはいり ふくのかみ

『鬼のパンツ』

鬼のパンツは いいパンツ つよいぞ つよいぞ
トラのけがわ でできている つよいぞ つよいぞ
ごねんはいても やぶれない つよいぞ つよいぞ
じゅうねんはいても やぶれない つよいぞ つよいぞ
はこう はこう おにのパンツ
はこう はこう おにのパンツ
あなたもわたしも あなたもわたしも
みんなではこう おにのパンツ

〈季節の食べ物〉

恵方巻き、豆まきの豆（節分）

鰯（厄除け）

蕎麦（昔の大晦日）

3月

◎3月の行事

- ・おひなさま
- ・お彼岸
- ・春日祭（奈良・春日大社のお祭り）
- ・東大寺二月堂 お水取り

◎3月の歌

- ・早春賦

春は名のみ 風の寒さやウグイス

谷のうぐいす 歌は思えど
時にあらずと 声もたてず
時にあらずと 声もたてず
氷融け去り 葦はつのぐむ
さては時ぞと 思うあやにく
今日も昨日も 雪の空
今日も昨日も 雪の空
春と聞かねば 知らでありしを
聞けばせかるる 胸の思いを
いかにせよと この頃か
いかにせよと この頃

・春よ来い

春よ来い 早く来い
あるきはじめた みいちゃんが
赤い鼻緒の じょじょはいて
おんもへ出たいと 待っている
春よ来い 早く来い
おうちのまえの 桃の木の
つぼみもみんな ふくらんで
はよ咲きたいと 待っている

・どこかで春が

どこかで春が 生まれてる
どこかで水が 流れ出す
どこかで雲雀（ひばり）が 鳴いている
どこかで芽の出る 音がする
山の三月 そよ風吹いて
どこかで春が 生まれてる

・うれしいひなまつり

あかりをつけましょ ぼんぼりに
お花をあげましょ 桃の花
五人ばやしの 笛太鼓
今日はたのしい ひなまつり
お内裏様(だいらさま)と おひな様
二人ならんである。すまし顔
お嫁にいらした 姉様に
よく似た官女の 白い顔
金のびょうぶに うつる灯(ひ)を
かすかにゆする 春の風

すこし白酒 めされたか
あかい顔の 右大臣
着物をきかえて 帯しめて
今日はわたしも はれ姿
春のやよいの このよき日
なによりうれしい ひなまつり

○参考文献

<http://www.worldfolksong.com/songbook/japan/spring.htm>

4 月の行事

《花見》・・・花見（はなみ）とは主に桜の花を鑑賞し、春の訪れを寿ぐ日本独自の風習である。花見は奈良時代の貴族の行事が起源だといわれる。奈良時代には中国から伝来したばかりの梅が鑑賞されていたが、平安時代に桜に代わってきた。《入学式》・・・学校に入学することを許可し、そのお祝いをする式典のことである。日本では一般に春の行事であるが、欧米では、一般に秋の行事である。なお、就学年齢に達した日から学校に通うなど、制度上、入学式が行えないところもある。

《4 月の歌》

『チューリップ』・・・井上武士作曲家。近藤宮子作詞家。チューリップの歌詞には、赤と白と黄色のチューリップが出てくるが、色の花言葉というのが赤は告白。白は失恋。黄色は実らぬ恋だそうだ。という事はチューリップの歌詞に込められている意味というのは、人の恋心を歌っているという意味を持つのではないかという解釈もあるそうだ。歌詞は『さいた さいた チューリップのはなが ならんだ ならんだ

あか しろ きいろ どの はな みても きれいだな ゆれる ゆれる チューリップ
のはなが かぜにゆれて にこにこ わらう どの はな みても かわいいな かぜ
に ゆれる チューリップのはなに とぶよ とぶよ ちょうちょが とぶよ ちょう
ちょと はなと あそんでる』

『春が来た』・・・高野辰之作詞、岡野貞一作曲。『春が来た』は、1910 年に『尋常小学読本唱歌』上で発表された日本の童謡・唱歌。春が来た、花が咲く、鳥が鳴く、というシンプルな歌詞の繰り返しによって、長く待ち望んだ春の到来への喜びが素直に表現された名曲。歌詞は『春が来た 春が来た どこに来た
山に来た 里に来た 野にも来た 花がさく 花がさく どこにさく 山にさく
里にさく 野にもさく 鳥がなく 鳥がなく どこでなく 山でなく 里でなく
野でもなく』

5月

・行事

八十八夜、こどもの日(端午の節句)、母の日、立夏

・歌

「茶摘み」

夏も近づく八十八夜 野にも山にも若葉が茂る

「あれに見えるは茶摘みじゃないか あかねだすきに菅の笠」

日和つづきの今日このごろを 心のどかに摘みつつ歌ふ

「摘めよ摘め摘め摘まねばならぬ 摘まにゃ日本の茶にならぬ」

・食

菖蒲湯 柏餅 粽

6月

・行事

梅雨 虫送り 父の日 夏至

・歌

「かたつむり」

でんでんむしむしかたつむり

お前のあたまはどこにある

角だせ槍だせあたま出せ

でんでんむしむしかたつむり

お前のめだまはどこにある

角だせ槍だせめだま出せ

・食

タコ

7月

・行事

海開き

富士山開き

七夕

祇園祭(京都)

海の日

土用の丑の日

・歌

海

海は広いな 大きいな
月がのぼるし 日が沈む
海は大波 青い波
ゆれてどこまで続くやら
海にお舟を浮かばして
行ってみたいな よその国

夏の思い出

夏が来れば 思い出す
はるかな尾瀬 とおい空
きりの中に 浮びくる
やさしい影 野の小路
みず芭蕉の花が 咲いている
夢見て咲いている 水のほとり
しゃくなげ色にたそがれる
はるかな尾瀬 とおい空
夏が来れば 思い出す
はるかな尾瀬 野の旅よ
花の中に そよそよと
ゆれゆれる 浮き島よ
みず芭蕉の花が 匂っている
夢見て匂っている 水のほとり
まなこつぶれば なつかしい
はるかな尾瀬 とおい空

たなばたさま

ささのはさらさら のきばにゆれる
おほしさまきらきら きんぎんすなご
ごしきのたんざく わたしがかいた
おほしさまきらきら そらからみてる

8月

・行事

立秋
お盆
終戦記念日
処暑

・歌

浜辺の歌

あした浜辺を　さまよえば
昔のことぞ　忍ばるる
風の音よ　雲のさまよ
寄する波も　貝の色も
ゆうべ浜辺を　もとおれば
昔の人ぞ　忍ばるる
寄する波よ　返す波よ
月の色も　星のかげも
はやちたちまち　波を吹き
赤裳のすそぞ　ぬれもせじ
やみし我は　すべていえて
浜辺の真砂　まなごいまは

9月

・行事

十五夜(お月見)

重陽の節句

9月 季語-

野分

秋出水

初月

宵月・夕月

長き夜

秋の燈

〔秋の草・千草〕七草〔秋の七草〕

きりぎりす　くつわむし

螳螂(とうろう)

〔かまきり〕初潮。

名月〔明月・望月・満月・十五夜〕

月見〔観月・月の宴・月の客〕

枝豆〔月見豆〕

芋〔里芋・八頭〕

十六夜　蜻蛉(とんぼ)

鹿の角切

曼珠沙華

彼岸花　鶏頭葉鶏頭

早稲

秋刀魚　鰯　鮭　鱸

コスモス

草〔月草・ほたる草・ばうし花〕

蕎麦の花糸瓜

唐辛〔唐辛子〕

とうきび

とうもろこし

秋水

・歌

紅葉

作詞：高野辰之、作曲：岡野貞一

- 1 秋の夕日に 照る山紅葉（もみじ）
濃いも薄いも 数ある中に
松をいろどる 楓（かえで）や蔦（つた）は
山のふもとの 裾模様（すそもよう）
- 2 溪（たに）の流れに 散り浮く紅葉
波にゆられて 離れて寄って
赤や黄色の 色さまざまに
水の上にも 織る錦（にしき）

虫の声

あれ松虫が 鳴いている
ちんちろ ちんちろ ちんちろりん
あれ鈴虫も 鳴き出した
りんりんりんりん りいんりん
秋の夜長を 鳴き通す
ああおもしろい 虫のこえ
きりきりきりきり こおろぎや（きりぎりす）
がちゃがちゃ がちゃがちゃ くつわ虫
あとから馬おい おいついて
ちょんちょんちょんちょん すいっちょん
秋の夜長を 鳴き通す
ああおもしろい 虫のこえ

瀧廉太郎『月』

光はいつも かはらぬものを
ことさら秋の 月のかげは

などか人に ものを思はする
(繰り返し)
あゝなく虫も おなじこゝろか
(繰り返し)
こゑのかなしき

10 月

☆祭り

神無月なので、お祭りはありません。

☆行事

十三夜 運動会 栗拾い 紅葉狩り 菊人形 秋祭り ブドウ狩り 寒露

☆歌

1. 焼き芋グーチーパー
やきいも やきいも
おなかが グー
ほかほか ほかほか
あちちの チー
食べたらなくなる なんにも パー
それ やきいも まとめて
グー チー パー
2. 紅葉
秋の夕日に照る山紅葉
濃いも薄いも数ある中に
松を彩る楓や蔦は
山のふもとの裾模様
谷の流れに散り浮く紅葉
波に揺られて離れて寄って
赤や黄色の色さまざまに
水の上にも折る錦
3. うさぎ
うさぎ うさぎ 何見て跳ねる
十五夜 お月様 見て跳ねる

☆花

コスモス きんもくせい 菊

11 月

11 月（霜月）の行事

霜が降りる頃であることから、「霜月」と呼ばれるようになった

11/3 文化の日

- ・ 昭和 21 年日本国憲法が公布された日であり、自由と平和を愛し、文化を薦めることを趣旨とした国民の日

11/6 秋土用明け

11/7 立冬（冬の始まり）

11/15

七五三・5 歳の男の子と 3 歳と 7 歳の女の子が無事成長したことを感謝し、将来の幸福と長寿をお祈りするため、神社・氏神に参拝する行事。乳幼児の死亡率が高かった昔にできた。神の子とされる 7 歳までの子どもが社会の一員として認められる歳

11/22

小雪・立冬から数えて 15 日目頃であり、大雪までの期間

11/23

勤労感謝の日・勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う国民の祝日として 1948 年に制定されたもの

終戦前までは新嘗祭（7 世紀頃から天皇が、その年の新穀や新酒を、天照大神をはじめとする天地の神々に供えて感謝し、自らも食す儀式のこと）だったが、終戦後「勤労感謝の日」と改めた。

『日本の行事・歴』<http://koyomigyoudi.com/11tsuki.html> 最終アクセス日 2014 年 11 月 19 日

『11 月の行事』<http://11.1003aa.com/> 最終アクセス日 2014 年 11 月 19 日

11 月の歌

『まつぼっくり』

作詞：広田孝夫 作曲：小林つや江

（歌詞）

まつぼっくりがあったとさ
たかいおやまにあったとさ
ころころころころあったとさ
おさるがひろってたべたとさ

『Haiku 楽句検策』

<http://hoick.jp/mdb/detail/12794/%E3%81%BE%E3%81%A4%E3%81%BC%E3%81%A3%E3%81%8F%E3%82%8A>

最終アクセス日 2014 年 11 月 25 日

『たき火』

作詞作曲

（歌詞）

かきねのかきねのかきのたね
たきびだ たきびだ おちばたき
あたろうか あたろうよ
きたかぜびいふう ふいている
さざんかさざんか さいたまち
たきびだ たきびだ おちばたき
あたろうか あたろうよ
しもやけおててが もうかゆい
こがらしこがらし さむいみち
たきびだ たきびだ おちばたき
あたろうか あたろうよ
そうだしながら あるいてる

『童謡 唱歌 たき火 歌詞』<http://j-lyric.net/artist/a00126c/1013290.html>

12月の行事

《大晦日》・・・旧暦では毎月の最終日を晦日（みそか）といった。晦日のうち、年内で最後の晦日、つまり12月（または閏12月）の晦日を大晦日といった。元々“みそ”は“三十”であり、“みそか”は30日の意味だった。

《年越しそば》・・・江戸時代には定着した日本の風習であり、蕎麦は他の麺類よりも切れやすいことから「今年一年の災厄を断ち切る」という意味で、大晦日の晩の年越し前に食べる蕎麦である。

《年賀状》・・・新年に送られる郵便葉書やカードを用いたあいさつ状のことである。新年を祝う言葉をもってあいさつし、旧年中の厚誼の感謝と新しい年に変わらぬ厚情を依頼する気持ちを、親しい相手への場合などには近況を添えることがある。

《12月の歌》

《たき火》・・・作詞は巽聖歌、作曲は渡辺茂。渡辺は、巽の手掛けた詞について「ほのぼのとした暖かい気持ちになり「うた心、こども心」を捉えた詞だといっている。印象に残る「ぴいぷう」の単語は、北国の出身の巽だからこそ考えついたものだ。

歌詞は、『かきねの かきねの まがりかど たきびだ たきびだ おちばたき「あたろうか」「あたろうよ」きたかぜ ぴいぷう ふいている さざんか さざんか さいたま たきびだ たきびだ おちばたき 「あたろうか」「あたろうよ」しもやけ おててが もうかゆい こがらし こがらし さむいみち たきびだ たきびだ おちばたき「あたろうか」「あたろうよ」そうだん しながら あるいてく』

《お正月》・・・作詞は東くめ、作曲は瀧廉太郎。子どもたちが正月の到来を待ち望む内容の歌である。歌詞の1番には凧とこまが登場し、男の子向けの歌詞になっている。歌詞の2番にはまりとおいばねが登場し、女の子向けの歌詞になっている。歌詞は、『もういくつねると お正月 お正月には 凧あげてこまをまわして 遊びましょう はやく こいこい お正月 もういくつねるとお正月 お正月には まりついて おいばねついて 遊びましょう はやく こいこい お正月』

《雪》・・・作詞家作曲者不明。「こんこ」の正確な意味・語源は不明で諸説あるが、「来む」（来い＝降れ）と関係がある言葉と思われる。歌詞は『雪やこんこん 霰やこんこん。降つては降つては ずんずん積る。山も野原も 綿帽子かぶり、枯木残らず 花が咲く。雪やこんこん 霰やこんこん。降つても降つても まだ降りやまぬ。犬は喜び 庭駆けまはる 猫はこたつで丸くなる。』

活動報告

平成28年2月28日～3月9日までの11日間の
研修中に感じたことを受講学生がまとめました。



2月28日



2月29日



3月1日



3月3日



3月4日



3月5日



3月6日



3月7日



3月7日

○ベトナム(ホーチミン)の印象

ホーチミンは思った以上に発展しており、賑やかな町であるが、かつての日本を彷彿させるような雰囲気を持っていた。ベトナムがこれから益々発展していくことが予想されるような町並みであった。噂に聞いていた通りバイクがとて多く、道を渡るのは難しくて少し怖かった。

ベトナムの治安は良いほうだと聞いていたが、やはり日本のようにはいかないため、日本がいかに住みやすい安全な国であるかを改めて実感した。海外に来るとその国の文化や歴史などを知ることができるが、それと同時に日本について考えたり、今まで気がつかなかった点に気づいたりすることが出来るので、とても良い機会だと思う。

○戦争証跡博物館

戦争証跡博物館は 1975 年 9 月 4 日に成立し、ベトナム国へ侵攻する各戦争により生じた証跡罪悪及び関連最悪結果についての研究、保管、展示を行っている博物館である。



ベトナムの人は中学や高校で学び、博物館を訪問したりするらしいが、実際に私たちが訪れたときは欧米人がとても多かった。しかし、こうして博物館を建て、戦争について学ぶということから、ベトナムでは歴史をしっかりと継承していることが窺える。日本でも戦争について勉強はするものの、現実味がないことも多く、自国が行ってきたことに関して正確に認識できていないように感じる。日本人もしっかりと自国の歴史を認識していかなければならないと強く思った。

博物館に展示されている写真や兵器などは生々しく、戦争の激しさや現実をはっきりと写し出していた。時に目を背けてしまいたくなるようなものもあるが、一つひとつが私たちに訴えかけるものがあるため、きちんと現実を受け止めるように心掛けた。

ゲリラ戦が多かった影響か、人対人の戦いが多く見られた。飛行機などで空中から爆撃する攻撃方法も、多くの死傷者を出してしまう恐ろしいものであるが、実際に目の前にいる人間に向かって爆弾や銃で攻撃することの悲惨さや恐ろしさを感じた。枯葉剤の影響が多くあったようだが、写真を見る限り、笑顔を見せている人がいたり、懸命に生きようとする人がいたり、皆一生懸命に生きている印象を受けた。自分ももっと一生懸命に生きていこうと思わされる展示が多くあった。

ベトナム戦争は海外にも大きな影響を及ぼしていることがわかった。以前は資本主義と共産主義というイデオロギーの相違における、ベトナムとアメリカの間の戦争というような印象が大きかつ

た。しかし、それだけではなく、ベトナムの国家としての戦い、そして世界の構造を大きく動かし
た戦いだということがわかった。現在の世界を規定する大きな要因の一つとなったベトナム戦争に
ついて理解することができる大変良い機会だった。



今回、戦争証跡博物館を訪問して、戦争というものについて改めて考えさせられた。私たち日本人、特に大学生のような若い世代では戦争について学ぶが、あまり実感はない。しかし、ベトナムでは第二次世界大戦以降も 30 年ほど戦争を続けており、その影響は今日の社会にも続いている。その分、戦争というものをとても身近に感じた。このベトナム戦争では、相手国の軍人を恐ろしい「敵」と認識し、同じ「人」とは考えていないような印象を受けた。たとえ国は違うとしても、同じ人間である以上、誰かが傷つくのは心が痛くなることが多い。しかし、戦争ではそうした意識を持っていたら自国及び自国民を守ることが出来ない。このベトナム戦争で最も恐ろしいと感じたのは、人間が本来持っているような人間らしい心を失いかけているようであったことである。もちろん自分たちを守ろうとする、仲間たちを大切にする意識は感じられる。しかし、あくまで敵は敵であり、いかに倒すか、負かすかが考えられているようであった。戦争は様々な影響を後世に遺す。それはどれも辛く、悲しいものが多い。すべての国や民族が争いなく平和に暮らすことはおそらく大変困難かつ不可能に近いことであるが、「人の心」を失わないようにしなければならないのではないかと思った。



○1 日目夕食 ホーチミン料理 花鍋

2016 年 2 月 28 日。ベトナム研修にてわたしたちが一番初めに食べた夕食は、ホーチミン名物、花鍋だった。ベトナムは、雨季と乾季で季節の変わり目が 2 回存在する。しかし、ほぼ 1 年中温暖な気候であることは変わりなく、それゆえに多種多様な花が育つ。花を食べる習慣があまりない日

本人にとって、非常に新鮮な体験だった。味、噛むときの触感、そして鍋料理としてどう成立するのか、期待と少しの不安を抱えて、レストランに向かった。

レストランに着くと、各々ジュースを注文し、筍と牛肉、パクチーが混ざったサラダをつまみながら花鍋が出来上がるのを待っていた。ジュースは、みんな一斉に注文したが、全員の手元に飲み物がそろうタイミングはばらばらだった。ガイドさんいわく、「ベトナムでは、食べ物でも飲み物でも、早く出来上がるものから出される。」と少し面白がって教えてくれた。サラダと一緒に食べるはずのエビ煎餅も、半分以上食べてしまってから思い出したように出してくる。ウエイトレスのお姉さんたちは、笑ってごまかしていた。それでも南国のフルーツジュースはどれも新鮮で、濃厚であり、肉と野菜のサラダはナンプラーとパクチーの風味がきいて絶品だった。

さて、花鍋の準備が整ってきた。鍋の中には、魚から取ったと思われるだしの香りが漂い、様々な野菜と魚介類、そして花が用意された。花は2種類用意されていて、カボチャとティンリーという花。ティンリーは、ベトナム特有の花で、日本では存在しない。その他、カリフラワーとブロッコリーがあり、この季節の花は4種類であった。ベトナムの鍋は火力が命だ。鍋を食べている最中に2回も固形燃料を取り換えられた。おかげで、ぐらぐらと熱い湯気が、ずっとわたしたちの前に立ち上っていた。魚介は、白身魚、エビ、イカ、貝と種類豊富で、そのだしのおかげであっさりとした、しかしうまみのあるスープになる。野菜と花が柔らかかそうになったところで、花鍋の完成だ。

器に鍋を取り分けたら、好みで唐辛子、ヌクナムを自由にかけて、味に変化を与える。後から気が付いたことだが、ベトナムではどこの食堂でも、唐辛子とヌムナムが必ず用意されている。ただの唐辛子ではなく、すりつぶし、ほかの調味料と合わせて、硬めのソースのようにしたものや、単純に細かく切ったものなど、店によってさまざまだ。野菜と海産物がおいしかったことはもちろんだが、花の味も素晴らしかった。食べる前は、花は果たして苦味が強いのか、はたまた渋い味が特徴なのか考えていた。しかし、実際は違った。花の味、特にカボチャの花は、単体の味が生きているというより、鍋のスープの味を吸い込んでいるようだった。柔らかく煮た花は、花びらと茎の部分にスープが浸透し、その味と花独特の触感を楽しむことができる。花は、素材の味を楽しむためにあるのではなく、調理法と味付けで、様々な味わいに変化ができる食材なのではないかと感じた。

「ベトナムの花鍋は、一般家庭でもよく食べる料理なのか。」と、ベトナム人留学生のコググさんに尋ねてみると、実はそうでもないらしい。まず、食用花があまり入手できず、鍋料理は作るが花を入れることはなかなかないという。実際に、ホーチミンで育った彼女も、花鍋を食べることは初めての経験だったという。

鍋の締めは、博多ラーメンのような小麦で出来た細麺か、炊いたインディカ米を残りのスープで煮ておじやにするかのどちらかだ。おじやは、卵と投入できて、日本の鍋と近い感覚があることが分かった。こうして、ベトナムの優しいだしと、食用花の味を学び、1日目は終了した。



奥の黄色い花がカボチャ
手前の細い緑色のものがティンリー



右の舟盛りに野菜と二枚貝や
イカやエビ、えのき茸の牛肉巻きなど

○2 日目（2 月 29 日月曜日）午前 路地裏の市場

担当：金谷万理子・手塚陽菜

気持ちよく晴れ、2 月の日本では考えられない日差しを浴びながら 2 日目の実習がスタートした。午前中にまず行ったことは、1 日目に予定していた路地裏のベトナムの市場見学だ。日本では、道端で食材を販売することは今やほとんどないが、ベトナムでは都会と呼べるホーチミンでもまだまだその習慣が残っている。大量のバイクが走る道路をバスで走り、路地裏に到着した。

左右に住宅が立ち並ぶ、細い道に入ると多種多様な野菜や果物を売る人々が目に入ってきた。プラスチック製の小さい椅子の上に、籠にどっさりと詰めたフルーツや野菜を置く店もあれば、籠に詰めたら、それを地面に直接並べている店も多かった。大きなパパイヤ、カボチャなどは籠もなしで直に地面に並べている様子も見受けられた。1 つのブースで置く野菜と果物の種類はとにかく多い。葉物野菜から並び、えんどう、瓜、カボチャ、トマト、もやし、白菜、キャベツ、にんじん、オクラ、カリフラワー、ブロッコリー、ジャガイモ、紫玉葱、長ネギ、ニンニクなどがずらりとそろっていた。果物は、マンゴー、パパイヤ、ドラゴンフルーツ、スターフルーツ、バナナ、青くて小さいリンゴ、リンドウ、ミカン、梨など、新鮮そうで艶のあるように見えた。

野菜と果物ばかりが市場で売られているわけではない。生肉と豆腐、米とパンを用意する店もあった。生肉は、保冷箱に入っていない上に、籠に乗っている野菜と変わらず、ラップに包まれることもなく生のまま並べられていた。買った日に調理して食べるから問題ない

というが、最近のベトナム人は、衛生面的な不安からほとんどスーパーで食材を購入するらしい。肉や魚など傷みやすい食材ばかりでなく、野菜や果物ですら、路上販売物は避ける傾向にある。なぜならば、そういった食材の多くが、中国から輸入したものばかりであるからだ。市場に並ぶニンジンやナスは、どれも大きく、形が良い。それは、中国で薬を使用し、人工的に栽培された野菜であるからだ。ベトナムは、長きにわたる中国の植民地支配や南北ベトナム統一後も、中国と激しい戦争を繰り広げ、中国に対して良い感情を抱くことができない。現在は、南沙諸島の領有権問題により、関係の悪い状態が続いている。衛生面とベトナム戦争が終わりをむかえ、経済状態が安定する国民が多くなってきたことで、スーパーで食材を購入する人口が増加した。それに加え、市場に中国の背景があるゆえに、市場を避けるベトナム人が増えていったことも考えなければならない。

ではなぜ、中国から輸入した食材をベトナムで販売するベトナム人がいるのだろうか。それは、ベトナムでの経済的な格差がそれに影響しているからだ。薬で大量に育った野菜を、安価で仕入れ、それを販売するためだ。国内で栽培された野菜や果物をそろえるためには資金が足りず、さらには市場を利用するベトナム人も減少したため、安価な中国産の食材に手が伸びてしまうのだ。それでも、路上で売られている野菜を購入する人がいるのは、彼らも同様に、安全でも少し割高なスーパーの野菜を購入できるほど、生活に余裕がないためである。

中国への不信感が拭いきれないベトナム人が多く存在する中、中国に頼らざるを得ないベトナムの現実が、市場では見受けられた。観光客は、屋外での路上販売や市場の様子は、ベトナムらしい文化の1つとしてとらえるだろう。そこに並べられる野菜は、すべてベトナムで栽培されたものであると。

路地裏散策の最後に、古い秤とバナナが置いてあるだけの店に立ち寄った。そこで、随分と小ぶりの蒸しバナナを試食した。蒸したバナナは、ほくほくとして生で食べよるよりも甘味が薄く感じたが、おいしかった。この先ベトナムの食品市場が、どう進むべきか、簡単には解決できない問題であることは確かだ。衛生的で安全な食材を路上でも販売できるよう注意を促すことも1つの手だろう。もしくは、市場の数を縮小して、もっと多くのベトナム市民が安全で新鮮な食材を入手できるよう、高級なところから安価なところまで選択できるようスーパーマーケット数を増加させるなど。食生活の差と経済格差は密接な関係を持つ。市場で購入する食材を調理し、食べ続けることで身体どう影響してくるかまでは具体的には今回の研修では明確に判明されなかったが、現在の状況が続けば、ベトナムの食生活は人によって格差が拡大し、全体的には決して豊かにならないだろう。共産党がこの問題をどう捉えているのか、話を伺ってみたいものだ。



市場で見た、生肉販売店
包丁とまな板が用意され、
客の要望に応じてカットする。



路地裏市場の様子



最後に食べた蒸しバナナ、手前に置いてあるものは、同じく蒸した芋

○ライスペーパー

露干ライスペーパーを作っているチャンバン村に行った。チャンバン村に行くまでの道路脇にはチキンの丸焼きのお店も多く目についた。民家や畑がたくさんあり、道にはにわとりや犬が放し飼いにされ、牛を畑に放牧していた。主にココナッツや野菜果物を売っているお店が点在していて、ホテルのある場所とは大きく異なっていた。バイクの数も減り、交通量が減り道路がとても広く感じた。

まず、ライスペーパーを炭火で炙る体験をした。工房にはたくさんのライスペーパーがカゴの中に入っていた。傾けた壺のようなものの中に落花生の殻を燃料とした炭が入っており、2本の針金で出来た網のようなものがついた棒で挟み、くるくると裏表交互に素早く炙る。つるつると滑ったり、全面炙りきる前に焦げてしまったりと意外と難しかった。焼いただけのライスペーパーは塩気が多めで一枚食べただけで口の中がちりちりした。



続いて少し離れた場所にある、炙る前のライスペーパーを作る工房に行った。米粉やタピオカなどを水に溶いた白い液体を布を張った鍋のような蒸し器にココナッツの実の器で2度薄く伸ばし、蓋をして少し経ったら竹のヘラで剥がし、手ぬぐいを巻いた棒で受け取り、竹でできた板に乗せ外で乾かす。外に干すと乾いていく過程でぱちぱち音がする。かまどの燃料には粃殻を使っていた。薄く伸ばす行程は厚さにムラができてしまったり難しかったがライスペーパーをきれいに巻き取れたときは嬉しい。できたライスペーパーをクルクルと巻きだんご状にしてヌクナムに唐辛子、レモン、ニンニクを入れたぴり辛のたれをかけて食べた。もちもちしていてとてもおいしかった。



お昼に入った国道沿いのレストランでは先ほど体験した露干ライスペーパーをたくさんの野菜と豚肉とともに食べた。ドクダミ、マンゴーの葉、エゴマの葉、ニラなどボールに山盛りに盛り付けられ、別々に食べると酸味が強かったり苦かったり食べにくかったが、ライスペーパーに豚肉と共に様々な種類の葉を合わせてヌクナムをつけて食べるといろいろな味が入り混じり個々の個性が弱って美味しく食べることができた。Vú sũra と呼ばれる、ベトナムの乾季の時期に取れる果物も食べた。切り口から白い果汁が出るため、日本ではおっぱいフルーツやミルクフルーツと呼ばれている。あまくてさっぱりした柿のような味わい。

○ハンモックカフェ

昼食を終え、バスに乗って約 20 分。ハンモックカフェに到着した。
ベトナムでは長い運転の途中で、休憩がてらハンモックカフェに寄って、コーヒーやお茶を飲んでリフレッシュしてから、また運転を再開するそうだ。ハンモックは 20 から 30 個設置されており、生地伸縮が効くので、ゆったりとくつろぐことができる。パラソルによって日差しを遮ることができるので、現地の人には大人気のカフェである。ハンモックは、カフェだけではなく家の外や中に置いている家庭も多く、街中でハンモックに寝ている人をよく見かけた。
ハンモックで休んでいると、温かいコーヒーとジャスミン茶が提供される。どちらもくせがなく飲みやすい味で、好みでお砂糖と練乳を入れて飲む。他にもお菓子やジュースが販売されており、気軽に立ち寄ることができる。また、ハンモック自体が色とりどりなので見た目もかわいく、外観だけでみても落ち着く雰囲気がある。



「ハンモックカフェ」と聞いた時、最初なかなか具体的なイメージを想像することができなかったが、実際にベトナムに行ってみると、現地の人にとってハンモックは非常に身近なものであり、生活の一環として存在しているのだなと感じた。日本にも吉祥寺にハンモックカフェがあるが、まだハンモック自体は日本人にとって馴染みのないものなので、今後ハンモックを活用したゆったりしたスペースができると良いなと思う。

○ベントアン市場

ホーチミン市にあるベントアン市場で 1 時間ほど買い物を楽しんだ。
ベントアン市場は巨大な施設の中に個人店がひしめき合うようにして店を構えている。

お店がたくさんあり道も狭いため、もし迷ってしまったらとりあえず市場の外に出ると、出口に数字が書いてあり現在地がわかるようになっている。

市場内ではすこしでも商品に興味を示すと店員さんに日本語で話しかけられ、腕を掴まれるように店に連れて行かれる。そして商品をじっくり見せられ値段交渉。観光客には現地の人に売るよりも何倍もの値段が掛けられており、そこからいかに値段を下げられるか。ベトナムに来て初めての買い物ということでとても緊張したが、色とりどりのかわいいベトナム雑貨やバッグ、乾物やベトナムコーヒーなど食べ物もたくさん売られており観光地に来たという感じがしてとても楽しかった。



○ヤギ鍋

お店の雰囲気はおじさんが多い印象。外で肉を焼いているので BBQ のような感覚で食事を行うことができる。入店して最初に出されたのはピーナッツ。ベトナムのレストランでは比較的多くの店で注文する前にピーナッツが提供される。日本人にはあまり馴染みのないヤギ肉だが、味、食感、におい、すべてにおいて想像以上に癖がなく、油ものりすぎず、非常に食べやすい肉であった。中でも絶品だったのが、ヤギのおっぱいにあたる「Vu nuong」という肉である。食感は非常に柔らかく、臭みも全くないので、メンバー全員が美味しいと絶賛していた。焼肉は炭火焼で、網の上で焼いていく。肉と一緒にオクラも焼いて食べる。肉自体に味がついているのでそのままだでも十分美味しく食べることができるが、タレをつけてもさらにコクのある味になる。タレは日本でいう焼肉のたれのような甘さはなく、深みのあるしょっぱさがある。

次に、ヤギ鍋を注文した。スープの入った土鍋がセットされ、豆腐、厚揚げ、湯葉、キノコ、レンコン、春菊、大根など様々な種類の野菜が運ばれてきた。スープがある程度煮立ったら、まず野菜を煮込み、ヤギ肉も一緒に火を通していく。鍋のヤギ肉は焼いた時とはまた違う食感を楽しむことができ、煮込まれた肉は非常に柔らかく、スープにカレーにほんのり香りが似た香辛料が入っているので、臭みを全く感じず食べることができた。また、ヤギ肉の脊髄と脳みそも鍋の具材として運ばれてきた。脳みそは見た目が少し抵抗あるが、食べてみると白子の食感と似ていて、味はミルクィで濃厚な味がしてとても美味しかった。



鍋の具材をある程度食べ終わると最後に白い細麺を入れてしめとして食べる。そうめんに似ていてとても食べやすく、スープにも非常にあった。ビールとヤギ肉との相性は抜群であった。何よりヤギ肉はコラーゲンが豊富で、脂分も少ないため、ヤギ肉は若返りの効果もあるといわれ、女性には大人気の一品である。



3日目（3月1日火曜日）

担当：石塚 萌衣・藤田 由佳

○まるで蟻の巣「クチトンネル」

クチトンネル歴史遺跡ではまず秘密トンネル蓋を体験した。入り口はとても狭く、大人1人がギリギリ入れる大きさであった。中は地上より暑くジメジメしていて、長くいることができなかった。アメリカ軍に見つからないように、フタの上は周りの地面に合わせて落ち葉をのせてカモフラージュされていた。そのため、外から見ても、全くトンネルの入り口があるとは思えなかった。そして、クチトンネルに入った。蟻の巣のようにいくつもの部屋が多くあり、地下3階まであることに驚いた。観光客用に穴を拡張して通りやすくしたと聞いたが、常に中腰で人がすれ違うことはできないほど高さも横幅も狭いトンネルであった。また、湿気が多く電気が取り付けられていても暗いところやでこぼこした段差のあるところがたくさんあった。このトンネルの中で人々は何日もアメリカ軍からの攻撃を耐えていたことはすごいなと感じた。



クチトンネルの解説



クチトンネルの穴



シロアリ塚とトンネル



兵士の服装など

○ベトナムの家庭の味「大衆食堂」

大衆食堂はおかずが並んでいるところで食べたいものをお願いすると、席までもってきてくれるスタイルであった。日本では実物を見ることなくメニューから選ぶことが多く新鮮だった。大皿にベトナムの家庭料理が盛り付けられていてどんどん運ばれてきた。おかずとスープとご飯が基本のセットになっている。おかずは8種類あり、牛肉をトマトベースでピリ辛の煮たもの、高菜のようなお漬物、青菜の炒め物、卵焼き、海老の唐揚げ、豚の角煮、ナスのピリ辛のお漬物、ゆでオクラを食べた。私が特に気に入ったのはナスのピリ辛のお漬物である。白ナスと唐辛子に香草が加わることでさっぱりとした味になっていた。スープは少し酸味があり、オクラとスポンジのようなすっぱい野菜が具として入っていてみんなに好評であった。日本にも似たようなご飯があるが、中華料理と通じる部分が多くあると感じた。



いろいろなベトナム料理



店頭のベトナム料理

○首都から古都へ

約3日間過ごしたホーチミンは、照りつける強い日差しとジメジメした暑さ、ひっきりなしに並ぶ露店、道路を走る大量のバイク、常に鳴り響くクラクションの音、種類豊富な香草など、日本では味わえないような刺激的な経験をたくさんした。そんなホーチミンとお別れし、次に私たちが向かったのはベトナム中部の古都「フエ」である。「フエ」に到着し、最初に驚いたのがホーチミンとの気温の差であった。半袖でも暑いと感じていた南部とは異なり、中部は、風があり肌寒く、日も出ていなかった。バイクに乗っている人も、冬用のアウターを着ている人が多かった。また、街中をバスで走っているとバイクの少なさや街全体の静けさ、車線が守られている道路など、ホーチミンとは異なる光景をたくさん目にした。個人的には、ホーチミンよりも、過ごしやすい環境であると感じた。露店や大型のスーパーはもちろん、旧市街と新市街があるということ、世界遺産が保存されていることなど、多方の顔を持ち合わせているのが、フエの最大の魅力であると思った。



フエのバイク状況



フエの市場

○ベトナム料理といえば...！

ベトナムに来てからは、花鍋やヤギの焼肉など、隠れた名物料理を食べてきた。しかし今日は、ベトナム料理の代名詞といえる、「フォー」をいただいた。ホーチミンのホテルの朝食でいただいたものは、スープの油分が非常に多く、こってりとしていた。入っていたお肉も、脂身部分があり、一見豚肉のように見えたが、味は豚、鳥、牛では無いように感じた。ホーチミンでは、肉の7割が水牛であると前の日に聞いていたので、水牛の肉だったのかもしれない。スープにライムを絞ると、少し爽やかな味になったが、それでも、想像とはかけ離れていて驚いた。

ホーチミンからフエへ移動し、夕食にフエのフォーをいただいた。そこでは、鶏肉が入った「フォー・ガー」、牛肉が入った「フォー・ボー」のどちらかを選択することができ、友人のものと味比べをした。鶏肉が入ったものは、スープが透明で、あっさりとした味わい、牛肉が入ったものは、鶏肉の方と比べて、スープの色が濃く、少し臭みが強かったように感じた。米粉から出来ている麺は、コシは無いが、つるつると喉越しがよく、とても食べやすかった。刻んであるネギが元から入っているが、別皿で提供されたたくさんの香草やもやし、ライム、唐辛子などを加えることによって、また新しい味を楽しむことができた。



左：フォー・ガー 右：フォー・ボー
食べる前

食べた後

チェ

○魅惑のスイーツ「チェ」

品川先生がオススメしていたベトナムスイーツ「チェ」は、たくさんのお豆や、緑豆餡入りの白玉が入ったベトナム風ぜんざいであった。細長いグラスに入っている氷と具をロングスプーンで上から下までよく混ぜてからいただく。ココナッツミルク風味のベースがお豆や白玉によく絡み、その甘く優しい味わいにみんなスプーンが止まらなかった。「チェ」は、お店によって、好きな具を選べるなどバリエーションが豊富なことが人気の理由の 1 つだと感じた。また、寒天や芋、豆類など身体に優しいものを使っていて、且つ、美味しいというところが、まさに、魅惑のスイーツだと感じた。

4 日目 (3 月 2 日水曜日)

担当：伊藤ゆり・木村真英

○JASS 代表小山氏の講演

JASS の子どもの家にて、ベトナム戦争を経験したセンさんの話を聞くにあたって共産主義と社会主義についての概要や歴史など基礎的なことのお話を小山さんから伺った。ベトナム戦争 30 年もの長い間行われた戦争であり、20 世紀の世界情勢を決めた出来事である。最初は北ベトナムと南ベトナムの内戦でしたが、全てが平等という思想である共産主義は勢力を持ち、北ベトナムはソ連の後ろ盾があるため、もし北ベトナムが勝利すればドミノ理論で東南アジアが共産化してしまう。これに対しアメリカが勢力拡大を恐れ軍事介入していくことになった。この激しい戦いの中、子どもの家の責任者であるセンさんが共産党の秘密黨員として活動していたことを聞いて驚いた。いつアメリカ側に自分の正体が知られて自分の身に危険が及ぶか分からないのに最後まで活動されていたのは大変なことだと思った。

現在ベトナムは、経済的にこれから社会主義国家としてソ連のように崩壊するのか、また独自の道でいくのかが問われている。社会主義というシステムをソ連のようにそのまま行くと崩壊してしまう中で、1986 年に共産党が新たな政策を打ち出した。これがドイモイ政策である。社会主義という枠組みの中に資本主義を取り入れたもので、社会主義では働いても働かなくても給料が同じであり平等あることから勤労意欲が出ないとされていたが、ドイモイ政策では、仕事をすればするほどそれなりのお金がもらえるので個人意欲が向上することになる。小山さんはこれが、話の本質と

して現在のベトナムの社会主義における最大の矛盾であると述べた。今後、ベトナムはその実験的な政策を掲げ、どのような発展を見せるのか注目していこうと思った。



小山氏の講演

○ドンパ市場

フエの最大市場であるドンパ市場は、主に新鮮な野菜と果物、お菓子、漬物、雑貨、日用品などさまざまな売り場があった。また、レートがよいとされる両替屋さんがあったのでみんな1万円前後をドンに換金した。

特に、アオザイの売り場では、たくさん柄の種類の生地が並べてあり、とても綺麗だと思った。作る場合は80万ドンで好きな生地を選んで自分のサイズを測りオーダーメイドで作れる。ある売り場では、フエの名物のごまのお菓子とドライ生姜を試食した。フエの名物お菓子は、ゴマキャラメルのような感じの甘いお菓子である。ドライ生姜は生姜の辛さや甘味がそのまま感じられるものであった。ドンパ市場は敷地が非常に広くて、屋外の売り場もあるのでホーチミンの市場よりも大きく感じた。現地の人、観光客も多くて活気のある市場だと感じた。



両替



アオザイ仕立て



アオザイの生地

○昼食：バンカン



バンカン

お昼はバンカンという日本でいううどんのような麺を食べた。フォーとは違って麺はモチモチとしていて、コシのある歯ごたえであった。麺一本一本の長さは、うどんほど長くなかった。スープはあっさりとしているが、味付けはきちんとされていて、優しい味でした。好みで塩や辛味調味料（辛味噌のようなもの）を入れたり、ネギを入れたりして食べる。また、うずらのゆで卵があり、そのまま食べても中に入れてもおいしい。味は日本のうずらと変わらなかった。具材は、エビと豚肉の練り物である。この豚肉のものは、食感が魚のすり身のように、サクサクとした食感であった。味も脂っこくなく、さっぱりとした味でおいしかった。ベトナム料理にはパクチーが必ず入っているというイメージがあったが、意外とネギなども多いことが分かった。

辛味調味料は、少し入れただけでも唇や喉がビリビリするような強い辛さのものであった。少しの量で優しい味だったものを真逆に変えてしまう調味料である。バンカンはどこのお店もスプーンで食べる。フォーは箸で食べたのにバンカンはスプーンというのが不思議であった。麺類をスプーンで食べることはかなり難しかった。現地の人の食べる場所を見るとスプーンに麺をきちんと乗せて簡単そうに食べていた。

○アクティビティ準備状況

翌日以降に控えたアクティビティのために、各班必要なものを揃えるなど準備した。私たちの班は、驚異の旅をやるために紙芝居を作成し、進行原稿を作成した。進行原稿は、小学校での活動のためにベトナム語に翻訳した。他の班も、原稿などをベトナム語に翻訳し、発音を教えてもらったり、録音したりするなど作業を進行した。私たちはアクティビティの内容や進み方を理解しているが、小学生は初めてのアクティビティのため、どうしたら分かりやすいかを考えた。ちりも積もればに関しては、学校で実施したものと異なるやり方で、より分かりやすいように実際に水を使用してやることにした。使用する画用紙に川の絵を描いて、小分けのカップにコーヒーの粉をいれる作業をしていた。コーヒーの粉は、水に入れる土の代わりである。



各班の準備作業

○夕飯

夕飯は、フエの家庭料理屋で食べた。



写真は豆腐を肉と蒸したものである。スープはフォーのスープのような味である。日本の絹豆腐に似た食感で、つるつるしていた。肉は挽肉のような食感のものであった。卵焼きは、具材はネギと豚肉が主であった。味付けはしっかりとしていて、ご飯と一緒に食べるのに丁度いい濃さであった。食感も日本の卵焼きと同じ感じであった。



これは、蒸した豚肉につける海老の塩辛である。唐辛子やニンニクが入っている。海老の香りが強いというよりは、少し生臭い香りがした。味自体は唐辛子が少し効いていて、日本ではあまり食べることのない味であった。蒸した豚肉は、脂身もあり柔らかかった。そのままで食べると、肉がとても甘く感じ何もつけなくても美味しく食べることができた。ヌクナムなどの調味料をつけても美味しかった。



空芯菜の炒め物である。空芯菜は中華食材のイメージが強かったが、ベトナムでも家庭料理として出されることを知った。にんにくの香りや味が程よく、とても美味しかった。全体的に、フエの料理は日本人の口に合う料理だと思った。味付けもクセがなく、好き嫌いが分かれるパクチーなどをあまり使用しないところが食べやすい理由だと思った。日本の料理屋で食べたことのあるような味であったり、日本のあの料理に似ているなど私たちの身近にあるような料理が多かった印象を受けた。

本日のチェ

今回のチェは、フルーツのチェでした。シロップは果物の缶詰のシロップのように、甘みが強かったです。フルーツはスイカ、ジャックフルーツ、ドラゴンフルーツ、チェリー、グラノーラも入っていました。前日に食べた豆のチェよりもさっぱりとしていて食べやすかったです。ナタデココなどが入っていると想像していましたが、意外にも入っていませんでした。フルーツの大きさが大きく、ゴロゴロ入っていました。フルーツのチェは日本でいう、フルーツポンチのようなものだと思います。豆のチェよりもフルーツのチェを好む人が多かったようです。



フルーツのチェ：日本で近い味はフルーツポンチ

5 日目（3 月 3 日木曜日）

担当：鈴木愛佳・松本恵里佳

○障害児リハビリセンター

障害児リハビリセンターにて活動した。障害児リハビリセンターは 1995 年の約 20 年前に設立された。昔は平和村と呼ばれていたが、今ではリハビリテーションと呼ぶ。運動障害や脳性麻痺などの治療をしている子供たちがたくさんいる。障害をもつ子供は枯葉剤の影響であるのかは根拠がない。

子供たちと日本から持ってきたおもちゃを使って交流をした。子供たちはそれぞれお気に入りのおもちゃを見つけたらしく、鈴や木琴などの音の鳴るおもちゃに特に興味を示した。子供たちのリハビリをする部屋はカラフルで可愛い動物たちの絵が描かれており日本の小児科をイメージできた。

このベトナムの障害児リハビリセンターではまだまだ設備が足りないらしいため、日本からの応援ももう少しあるといいと思った。

先にカナダからの団体の訪問があったようで日本もこのような取り組みを広げられたらと思う。



○バイミー

フランスパンに野菜や豚肉、唐辛子などを入れたホットドッグみたいな食べ物だった。豚肉はそれぞれ調理法が違うらしい。食べてみて、フランスパンは意外と固くなく噛みやすかった。唐辛子を入れてなくても少し辛かった。



○昼食

麺類…麺がツルツルとしていて喉越しがよく少し細めだった。豚肉と野菜の香りのするスープだった。黄色っぽい肉団子はぷるっとした食感が面白かった。

餅(バイイッ)…ヨモギ餅のような味。中にサツマイモのペーストが入っているらしかった。ほんのり甘味があり優しい味だった。



○フールー小学校にて交流

ベトナムの小学校は1～5年生までである。フールー小学校は昔、水上生活をしていた人たちが通っていた。

ベトナムの小学生は日本の小学生と違ってとにかく元気な印象だった。よく話すし手もよく挙げるところが日本との違いだと感じた。どの子もニコニコとしていて可愛らしかった。小学生からサインをたくさん頼まれたのでそんなに日本人が珍しいのかなと思った。また、ある男の子が蜂や虎、ウサギなどの動物のベトナム語の発音を教えてくれたり名前を聞いてきたりとしてあまり人見知

りをしないのだと思った。



○夕食(各自でメニューを決める)

野菜とビーフ…野菜炒めみたいな味。葉は大根の葉だった。ニンジンも薄く花の形に切り抜かれていた。胡椒の味が強い印象だった。



6日目 (3月4日金曜日)

担当：柳田ひなの・八巻佑衣

○フエ高等師範大学午前の活動

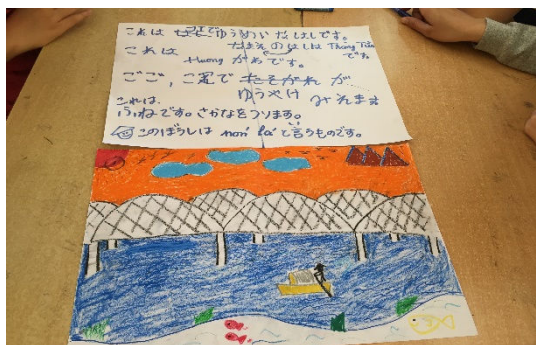


バイク通学が多くキャンパスに沢山停まっていた。HONDA製のバイクが1番多い様に見えて、日本製品が信頼され、人気があることを嬉しく思った。ベトナムに来て、日本をこれからも信頼してもらえそうな国にしていきたいと強く思った。

3年生のホアンさんの案内で教室まで案内された。教室では、歳をとって暮らすなら田舎と都会どちらが良いかと

いうテーマで日本語を勉強していた。男女比は圧倒的に女子が多く、男女問わずお洒落な人が多い印象を受けた。

○アクティビティ1 塵も積もれば1回目



今回は日本語でアクティビティを進めたが、あまり通じている様子はなかった。そのため、ハンさんに通訳してもらって進めた。次回やる時はなるべく通じるような易しい日本語を用意していった方がいいと思いました。

土地に見立てた紙に絵を描いてもらおうと、みなさんチャンティエン橋とティンム寺を描いていた。フエは歴史ある街なので、その土地柄が出ていて面白いと思った。私達が日本で行なった時は病院や交番、学校などが多かったがこれにも東京という土地の特徴が出ているのか気になった。

○師範大学学生の感想

・下流の人の意見
水質汚染になる
海の生き物が亡くなる



・授業の感想

—健康のためゴミ出さないようにするのはいいと思います。日本人と交流するとよい勉強になる。日本人はいつも環境を綺麗にしようとしていていい勉強になる。私達も環境に気を付けたいと思う。

—本当にいい勉強になりました。日本人はゴミの処理を良くやる。分別とかしっかりしている。ベトナムではあまりやってないからいい勉強になる。

—意味があったと思う。ベトナムでもこれからゴミ処理の仕方を考えていくと思う。友達を代表して感謝する

塵も積もれば2回目

今回は急遽2回やることになったので2回目分のコーヒーの用意がなく、急遽ペンを塵に見立てて回していくという元来のスタイルに戻してアクティビティを行った。急な決定であまり話し合う時間もなかったのですがどうなることかと思ったが、なんとか形になって良かった。

師範大学学生の感想

・海役の人の意見
汚染された

・授業の感想

—いい勉強になりました。環境が綺麗になるために一生懸命守らなければいけないと思う。

—楽しいゲームだったけどいい勉強になった。これを経験して、環境を守ることを考えていきたい。

—今日は本当に楽しかった。私たちには沢山の意味があった。これから環境を守りたい。

—色々なことが勉強になった。環境を守ること、水と環境の関わりなどたくさん勉強になった。フエ高等師範大学に来ていただきありがとうございました。

ベトナムではまだ日本ほど下水処理技術が発達していないところがあり、水道水も綺麗ではないので自分が塵を出すことによって水質が悪くなるというのは日本の学生よりも身近に感じるのだと思った。また、ベトナムの学生さんの感想を聞いて日本は技術的なところだけでなくゴミの分別など私達の日常生活レベルで環境に配慮していた事を気付かされた。確かに日本ではゴミの分別が細かく分けられているのでリサイクルなどもしやすいのかなと思った。ゴミの分別についてはこれから色々な国で考えていってほしいと思った。

○昼食

@クアン ソー



人参の漬物

唐辛子の味がとても辛くて口の中がビリビリした。今までベトナムで食べていたお漬物はピクルスに近いすっぱい味のものが多かったが、この日食べたものはそれらとは味が違ったので新鮮であった。



醤油

甘くて、どちらかというと九州のお醤油の味に近く、出汁の味がしっかりしていて美味しかった。



ワンタン麺

塩ラーメンみたいな味の胡椒が効いたスープで、麺は香港麺の様な食感の中華麺であった。具はネギと人参とワンタン、ハム、焼豚で、別添えで生もやし、レタス、パクチー、パクチーの様な味がするトゲトゲした葉っぱがあり、お好みで入れて食べた。



炒飯

タイ米は水分量が少なく少し硬いので炒飯などには適しているのでもっともパラパラしていて美味しかった。具は甘い焼豚と卵、ネギのシンプルな炒飯であった。ゴックさんの勧めでお醤油をかけて食べると味に変化して 5 割増しで美味しくなった。

○フェ高等師範大学午後の活動

味わい力授業準備



みんなで黙々と 60 人分のカップに試験液を入れて準備した。15 種類のカップを 60 人分作るのは大変である。しばらく待ってから人が揃った。ベトナムではアポイントを取った段階では大丈夫と言っても当日どうなるのかは分からないことが多々あるので臨機応変に対応する事が必要である。予定とは少しずれてしまったが沢山の学生さんに来て頂き、味わい力の授業が始まった。

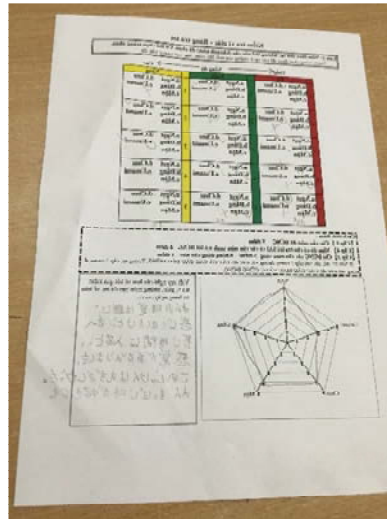


あまり美味しくはない試験液であるが、お酒の様だと感じる学生さんが多かった。みなさんそれぞれ飲んで笑ったり顰めっ面したりと様々な表情をしていた。

正解を発表すると様々などよめき起きた。結構難しかった様で、赤が全問正解の人が 1 人、緑が全問正解の人が 2 人いた。グラフに起こすのが分かりにくかったので学女側は総力を挙げて個別にレクチャーした。私たちはなるべく簡単な日本語を使い説明し、それを学生さんには頑張って理解してもらった。

感想

苦味や旨味、すっぱいは難しかった。私は甘いのが好きだった。



感性を育てること

食べる時に使う体の場所を発表しましょう！

体全体を使って五感+こころで食べて味わう！

最初普通に蓮の実を食べた時と目を瞑り、鼻を塞いで食べた 2 回目とでは変化がありましたか？
—多くの人が 2 回目の方が五感を感じたそうです。

感想

- ・今日の授業は面白かった。今日の食べ物で 5 感を感じられました。
- ・今日の食べ物、最初は変な味だと思ったけど美味しかった。僕は好きです。ありがとうございます。

私は、日本にいるときはベトナム人の方が味わい力があると予想していたが、実際にはさほど変わりはないことに驚いた。ベトナムの食事は出汁をとっていたり薄めの味付けだったりして日本食とも似ているところがあるのでこの様な結果になったのかもしれない。洋食を食べている欧米人と比較したらどういった結果が出るのか興味が湧いた。また、私たちが改めて食事に感謝して大切に味わうことを考えさせられたので良い機会になったと思う。

○Big C(スーパー)



フランスパンは、店内で焼いて焼き立てを販売していた。これは、フランス植民地時代の影響を強く受けているのだろうと思った。ベトナムのフランスパンは柔らかくてサンドウィッチに適していると思った。





沢山の種類のお米が量り売りで売られている。日本でもお米は沢山食べるが、日本のスーパーよりもずっとお米の種類が豊富であった。また、コシヒカリをはじめとして 3 種類くらいの日産米も売られていた。市場でもたくさんの種類を売っていたのでスーパーではどうなっているのだろうと疑問に思っていたら、スーパーでも同じ感じで売って



いた。ベトナムでは薬物野菜がとても多く食べられていることがスーパーからも見て取れた。私もベトナムに来て、たくさんの種類の薬物野菜を食べてその魅力に気付いた。パーティーサイズのお菓子は、お皿が付いている事があるとフエ高等師範大学で出会ったホアンくんにも教えてもらった。沢山入ったお菓子はみんなで食べるものという考えがあることからこのような配慮があるのだろうと思った。家族や地域などの人と人の繋がりが強いベトナムらしさが出ているのかなと思った。

○夕飯：ベトナム精進料理

夕飯はベトナムの精進料理である。精進料理なのでお肉の入っていない。私達日本人は中々精進料理を食べる機会はないが、ゴックさんに聞いたところベトナムは仏教徒のため毎月 1 日と 15 日には食べるように精進料理がポピュラーである。精進料理はレストランで食べるだけでなく、お寺などで簡単に買ってお家で食べることも多いという。



調味料として置いてあった発酵させた豆腐

臭いは酸っぱい感じで、発酵食品独特の香りがした。臭いに比べて味はマイルドだが、臭いが強いので食べていても鼻に臭いが抜けてくる。私はあまり得意ではなかった。



揚げライスペーパー、マッシュルームの炒め物、若いジャックフルーツの炒め物、舞茸とチンゲン菜の炒め物

ジャックフルーツはえぐみや渋味が出やすいが、炒めたことで根菜のような味になった。



野菜の鍋

油揚げ、もやし、空芯菜、白菜などの野菜とお米からできた麺と一緒に食べた。麺は鍋に入れるのではなく、お皿に麺をよそった後スープを入れて食べるという順番であった。



トウモロコシのジュース

冷たいコンスープの様な味ですが甘さが強い様に感じた。ガリガリ君のコンスープ味に近いと周りの人と話したが、かなり甘いので好みが別れた。



アンさんが予約してくれたチェ

ミカンの皮、りんご燻された、タピオカ、青マメ、ハスの実、片栗粉が入っていた。片栗粉以外にもう一つ具が入っているのかわからなかったため店員さんに聞いてもらったがわからなかったなので、片栗粉を含めて6品なのかなと思った。また、今まで食べた物とは異なり暖かいチェであった。

精進料理は味が薄く質素なイメージであったが、日本と異なりベトナムの味付けはしっかりとしていた事に驚いた。また、お米生産1位のベトナムらしく米の加工食品が多かったため食感がバラエティにとんでいたため飽きることなく満足感があつた。日本も米が主食ですが、加工の仕方次第



でこんなにも工夫が出来る事に驚くとともに日本ではなぜ麺などは作らなかったのか興味が湧いた。お店の内装は想像していた精進料理とは異なりランタンがあつたり豪華な造りお客さんも多く賑わっていた。ベトナムと日本では精進料理の身近さが全く異なると感じた。

夜ホテルで松本さんが買ってきてくれたパンダマスク 1.2年生6人で半面だけつけてみたり学年を超えて楽しめました。



7日目午前（3月5日土曜日）

担当：金谷万理子・手塚陽菜

○ベトナム戦争体験者（セン氏）との懇談

センさんは現在「こどもの家」の院長をされており、ベトナム戦争時は学生ながらも共産党の秘密党员として活動されていた。「亭茶移雨」というお茶屋で当時のお話を伺った。

センさんは何が正しいのかを自分で判断し、そして女性、学生という立場でありながら、いつ死ぬかもわからないような状況の中で活動されていた。その覚悟と意志、そして志の高さに敬服した。自分も志を持って、自分の進むべき道を一生懸命に生きていこうと改めて思った。



また、ベトナム戦争が現在の国際社会を規定する要因となったこと、日本もベトナム戦争に関わる点があったこと、そしてベトナムでは現在も戦争の影響が残っていることがわかった。今の国際情勢について理解を深めるとともに、正しい事実を認識し、本質を見極めながら行動していくことの重要性を感じた。

人として、女性として大変素晴らしい生き方をされているセンさんのような人間になれるように、私も努力していきたい。



○昼食

フエのお茶屋さんでセンさんからの戦争体験のお話を伺った後、わたしたちは昼食に向かった。その日の食事のメインは、ベトナム風のお好み焼きだった。日本のお好み焼きといっても、地域によって味と調理が異なる。広島風お好み焼きならば、生地が薄く、千切りキャベツがこれでもかと加えられているところが特徴だ。大阪のお好み焼きは、具を混ぜて、平べったく焼き上げる。いずれも中の具は様々で、肉や魚介類だけでなく、炒めた麺類が入っていることもある。そこにウスターソース、マヨネーズ、青のり、鰹節などを好みでつけて食べるのが、日本のお好み焼きだ。ベトナムのお好み焼きの生地、肉や野菜などの具、そしてソースがどのようなものかわくわくしながら店に向かった。

ベトナムのお好み焼きの生地は小麦粉ではなく米粉を使用している。北部ではあまりなじみがなく、南部の名物で、バインセオとベトナムでは呼ばれている。その店はベトナムの米粉を使用した料理が有名で、バインセオが出で来る前に様々なコメ料理が用意された。

まず頂いたものは、小さな小皿に、少量の平たく敷いたもちと細かく切り、軽く味付けをしたエビ、豚の皮を揚げたかけらが1つ乗った風変わりな前菜だった。好みに唐辛子とヌクナムをかけて食べる。餅の部分は、弾力があるというよりもとにかく柔らかく、しっかりと米の味がした。



何個かエビと米の小皿を食べていると、また別の米粉料理が出てきた。

← 1 品目：エビと米粉の小皿

次の料理も変わったものだった。下地は揚げ煎餅にチーズのようにとろけそうな先ほどと同様に柔らかくした米が乗っている。餅と煎餅の中にはエビと甘辛くておいしいタレが挟まっていた。食事というよりも、おやつ感覚で出されているようだった。葉っぱに巻かれて蒸しあげた餅エビ料理も素晴らしい。餅の食感は、かすかに甘く、芋でできているためほかの米料理よりもひときわ強い弾力があつた。餅の艶は、水羊羹のようでもあつた。同じように葉で包み、米の生地とエビと豚肉を合わせて蒸した料理もあつた。エビはほかの料理の中でも最もクリーミーに仕上がっていて、米部分はスプーンですくえるほど柔らかく、これも興味深いレシピだ。フエの米物料理はどれも形も味も見慣れないものばかりで、これらのレシピを誰がどうやって思いつくのだろうとも思った。



↑米粉を薄くのばしてエビを葉で包み蒸したもの。ヌクナムを少しかけてもおいしい。

そして最後に、ベトナム風お好み焼きが焼きあがった。皮はぱりぱりで非常に薄く、中にはえび、大量のもやし、ベトナム風のハム、きのこ、ニラが入っていた。そこに好みでどくだみ、ミントなどの香草、きゅうり、青いマンゴー、パパイヤを加えて食べる。たれはオレンジ色で甘酸っぱく、どちらかというとういしい口当たりがした。店員がハサミで二つ折になっていたバインセオをじょきじょきと半分に切り、テーブルの上に置かれた。



生地は卵焼きのように濃い黄色をしていたので、卵を多く使用しているのかと思ったら、ターメリックで黄色く着色しているためでそのような色に仕上がるのが後でわかった。生地にはほかに、米粉とココナツミルクが混ざっている。小さなフライパンで、炎上するほどの大量の油と強火であの大量の具を薄い生地で二つに畳んでいた。

揚げ焼きにしていたが、野菜も多く摂取できるのでそこまで脂っこくは感じられなかった。西欧では、その生地の薄さから「ベトナム風クレープ」とも呼ばれている。

米食文化を守ってきたベトナムには、実に多種多様な米物料理があることが良く分かった。ベトナム人が日本のお好み焼きを見たら、味と見た目の違いにさぞかし驚きを見せることだろうと思った。

7日目午後（3月5日土曜日）

担当：鄭千兠・篠田沙織

○ティエンムー寺

午後は船に乗ってホン川を渡った。ホン川の名前の由来は上流の花の香りがフエまで届くということで、日本語では香りの川という意味があるという。

フエはもともと水上生活をしている地域だったが、今ではほとんどの人が陸に上がり水上生活をしている人は観光で生計を立てている人のみになった。船の生活は観光客を船に寄せもてなし、裏側にトイレや寝床、台所があり同じ船で生活をしている。



ベトナムではお風呂に入る文化のないため設置されていない。

ティエンムー寺は 1601 年に建立された禅寺で世界遺産に登録されている。

ティエンムー寺のティエンとは空、ムーとはおばあさんという意味で、昔空から降りてきたおばあさんが「ここに塔を建てればとてもいい

お寺になる」という予言をしたことから、別名天女の寺とも言われている。

中国の文化の影響を色濃く受けている八角系七層の塔は高さ 21m。かつてその最上階の 7 階に金箔の仏像が安置されていたため、泥棒が入ってこられないように内側には複雑な構造の階段がある。現在では旧暦の 1 日と 15 日に扉を開け、解放している。

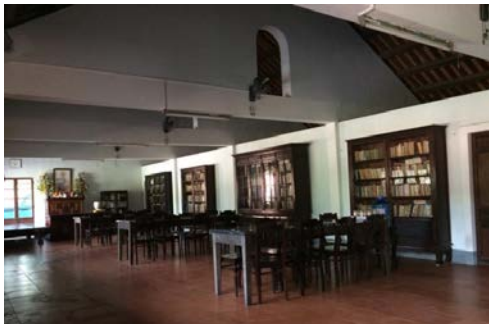
1 番広く 1 番有名なティエンムー寺には最年少の小学校 3 年生を含め、現在 100 名ほどのお坊さんが住んでいる。修行僧は髪の毛が長く、僧侶は髪の毛を剃っているという見分け方がある。

ベトナムのカップルはティエンムー寺には来ない。昔、ベトナム人のカップルが身分の差で別れなければならなかった時、ティエンムー寺の前のホン川で心中したところ、女性だけが生き残ってしまった。その女性は恋愛禁止の仏門に入り、目の前にあったティエンムー寺で修行をした。それからティエンムー寺に来たカップルは別れるという迷信がある。しかし、独身者がお参りをすると恋愛成就になると言われている。

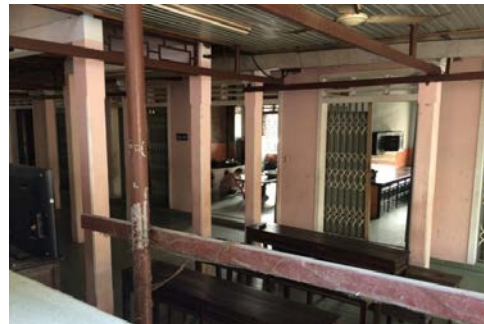
ティエンムー寺で有名なものは塔のほかに、ベトナム戦争の時に焼身自殺をした僧侶の車がある。南ベトナムによる仏教弾圧に抗議し、また戦争反対を示すためにサイゴン(現ホーチミン)のアメリカ大使館の前で焼身自殺をした僧侶ティック・クアン・ドック。身動きひとつせず座禅を組み続け、炎は骨まで燃やしたが心臓だけが残りに動いていたという。南ベトナム大統領の弟の妻の「人間バーベキュー」という発言によりベトナムで何が起きているのかということを世界中の人々が知る機会となった。

サイゴンまで乗って行くとされる車。奥には焼身自殺の写真も飾られていた。





教典が並ぶ図書室



小坊主の勉強部屋

現在、お墓は炉葬。火葬も少し普及してきており、炉葬のままでは土地もいずれ無くなるので後 10 年くらいで火葬がメジャーになると考えられてきている。ひとりにひとつのお墓でサイズも様々。お坊さんのお墓も市民と同じように炉葬されるが、塔がついており、高ければ高いほど位が高いとされている。

お寺では目覚ましのためにニワトリを飼っている。

王宮に行く途中、ベトナムの電車を見ることができた。



奥の方までびっしりとお墓が建てられていた



○ティエンムー寺

舟を降りて階段を上ると、大きな塔がみえる。この塔は七層の八角塔でトゥニャン塔という。1 階から 6 階までそれぞれの階に仏像が置かれている。7 階は特別な階で、金箔の仏像が置かれていたのだが、数年前に何者かによって盗まれ、現在は置かれていない。この塔の横には重さ 2 トンの鐘があり、これまではお寺のものとして置かれていたが、今は国が管理している。



ティエンムー寺院は、空、おばあさんという意味を表し、100 人のお坊さんが修行している。敷地内にはたくさんの建物があつたがベトナム戦争でほぼ破壊され、現在も復旧作業が進んでいる。お坊さんは小学三年生から修行僧がいる。結婚は禁止されており、他にも 1 日と 15 日には野菜のみを食べて 1 日を過ごさなければならないなどという制限があるが、安定した高収入を得られることなどから最近ではお坊さんの人生を志願する人が増加している。ベトナムの宗教や寺院などは中国の影響を色濃くうけており、ベトナムでは漢字を使う習慣がないが、お坊さんは宗教に関すること以外にも漢字を勉強する。

さらに奥に進んでいくと大きな門構えがある。門には 3 つの入り口があり、右は文官、真ん中は王様、左は武官が通る道と分けられていた。さらに進むと浅草にあるような形をしたお香を全身で浴び、本殿に上がる。本殿の屋根の四方のそり方は上に跳ね上がって、屋根の上に龍や鳳凰の飾りがあり、とても雄飛なイメージを持った。お坊さんは毎朝朝食を食べる前にここで祈りをする。右は未来、真ん中は現在、左は過去を表し、参拝者は自分が見つめ直したい所に行ってお祈りをする。



○王宮

このグエン朝王宮では 1802 年から 1845 年まで 13 代の皇帝が生活を送っていた。王宮の前には戦争をしていた時代、海から敵国の船が入ってきていないかを監視する高台(フラッグタワー)が建てられている。全長 5k m²、地面からの壁の高さは 3.7M であり、レンガで構築された。1907 年建設され、3 段構造で上から天地人を表している。約 37 メートルの柱は今までで 3 回交換され、かつては木材性だったため台風で壊れてしまい、今は鉄筋コンクリート製になっている。国旗がたなびくフラッグタワーだが、民王朝の時代の国旗は三角形でドラゴンの刺繍がされていた。現在の国旗の赤は血の色、黄色の星はベトナム人の肌色を表している。



王宮の中には 100 以上の建物が存在したが、1967、8 年のアメリカとの戦闘でほとんどの建物が破壊された。現在、主要となる大きな建造物は復元されたが、3 年前から始まる工事には時間がかかっており、未だに完成していない。世界遺産として登録されている。

王宮に入る門には 3 つの入り口があり、真ん中の門は皇帝が通る際に使用されていたため、1945 年王朝が終わりを告げてからは閉鎖されている。

右は軍官、左は文官、横は像、馬、騎士などが通る入り口として使用されていた。女性は門を通ることが許されず、例え皇帝の奥さんや子供であって通ることはできなかった。合格発表の時、海外から来た客に挨拶するとき、そして暦の発表の時と年に 3 回、普段は外に出ない皇帝が顔を見せない形で門から出てくる。現在は右の門はベトナム人用で 600 円、左は外国人用で 800 円の入場料がかかる。



左側を通る外国人観光客



月 1 日 15 日には大儀式をやっていた。官僚の人は中に、入れない軍官が外に並ぶため、夏は昼間は暑いため朝 5 時から執り行われ、太陽出たら終わるという形をとっていた。現在は皇帝即位の時に使っている。

13 の皇帝の中には個性的な皇帝もあり、2 番目の皇帝は 500 人の奥さん 142 人の子供がいて、“元気な皇帝”と呼ばれている。142 人の子供の母親は自分の子供が皇帝になって欲しかったためばちと女の戦いを繰り広げていたという。1 番の奥さん(hoa)は 3 代目の皇帝が生まれて 3 週間で亡くなった。皇帝はひどく悲しみ、Hoa という名前使ってはいけなかった。現在では許され女の子の名前としてよく使われている。4 代目は 3 つ大きな悲しいことがあった。皇帝はその前の皇帝の長男になることになっていたが、4 代目は次男だったが長男が薬物をしていたため、3 代目に任命された。しかしそのため兄弟同士で喧嘩をしてしまった。また 4 代目は子供ができなかった。そして 4 代目の時代からフランスとの戦争が始まった。11 代目のズイタン皇帝は 8 歳のときに皇帝に即位

した。フランスに行ったりしていたこともあり、奥さんはフランス人。12代目の皇帝はギャンブル好きなおかまちゃん、4歳のときに父親の9代目が亡くなるがまだ子供だったため10代目は5代目の子供が即位した。12代目は31歳のときに即位した。そして自分のお墓を作るために国民の税金を30%あげたという。

“VIETNAM”という国名は初代皇帝が決めた。漢字では“越南”と書く。当時中国は越時代で、越から見て南に位置しているためこの字があてられた。皇帝の奥さんが住んでいた場合は戦争で大きな被害を受け、現在では門だけしか残っていない。とても厚い壁だが建物も一部しか残っておらず、他は跡形もない。被害の大きさを物語っている。王宮内で1番高い建物は13メートル。旧市街ではこれよりも低くしないと決まりがあり、2階までの建物しか無い。

○夜ご飯は春巻きを食べた。

ソンさんのオススメのお店はお休みだったため、違うお店になった。もちもちした皮にパクチーと豚肉が巻かれ、唐辛子とニンニクが入ったヌクナムにつけて食べた。辛いものが好きな場合はお好みでラー油のようなペースト状になった唐辛子をプラスする。

アリ事件により店変わる・Hoàng Anh

2軒目はもちもちの皮に豚肉パクチーの他にレタスとミントの香りのする葉っぱが包まれていた。にんにく唐辛子が入ったヌクナムにつけて食べる。1軒目よりも唐辛子がたくさんで表面を埋め尽くすほどの種が入っていた。



ぷりぷりとしたお米の麺で、豚肉パクチーレタスミントの香りのする葉っぱピーナッツもやしにんじんバナナの花をピーナッツのたれと混ぜて食べる。

ピーナッツのたれは優しい味わいなのでたくさんかけたほうがおいしかった。



バナナの花はひょろひょろ細長く、一見花には見えず、もやしのようなシャキシャキした食感だった。

味噌のようなものに付け込まれた豚肉を網で挟み、強めの直火で焼いていた。とてもおいしかった！



8日目（3月6日日曜日）

担当：石塚 萌衣・藤田 由佳

○「子どもの家」の施設案内

子どもの家では、JASS 職員のソンさんに各施設を案内してもらった。建物は、A、B、C の 3 棟に分かれている。A 棟は、1 階が男の子の部屋、2 階が女の子の部屋である。壁際に 2 段ベットが並び、棚には多くの本や教科書が積まれていて、子どもたちの勤勉な様子がうかがえた。エアコンは無く、夏は扇風機を使うが、ベトナムの暑さは非常に厳しいため、子どもたちはみな、ベットを使わずに床の上に寝るようだ。2 階には勉強室があり、将来学校の先生を目指している大学生が、小学生に勉強を教えることで、未来のために練習している。このような場があることで、より施設内の子どもたち同士の繋がりが強くなっていくと感じた。B 棟は、1 階がスタッフの部屋、2 階は歓送迎会などで使われる部屋がある。この 2 階の部屋は、週に 1 回、日曜日の夜 7 時から、反省会を行うために使われる。反省会では、その週の生活態度が良くなかった場合、注意を受ける。まめに振り返り、まめに注意をしていくことが、素早い改善に繋がり、本人の自立にも関連付いていくと感じた。C 棟は、文化会館である。日本の北海道の学生によって整頓された図書室は、ベトナムの本だけでなく、日本の本も多く置いてあり、日本語表記の印もたくさんあった。子どもの家に住む子どもたちは、ほとんど日本語がわからない。しかし、言葉はわからなくても、日本の本の絵を見るだけで嬉しいと思っていると知り、嬉しくなった。他に、コンピュータ教室、英語教室、日本語教室など曜日と時間が指定されて開催されている教室があった。まるで、専門塾がたくさん集まったように思えた。学校外でも、学べる場所がすぐ近くにあるというのはすごく幸せなことであるが、今あるたくさんの教室は、ほとんどが使われていない。学校に通えずにいた子どもも、子どもの家に入り、学校に通えるようになることで、勉強するということに対する気持ちの重さが、少しずつ変化してきているのかもしれないと感じた。



○いのちの授業

子どもの家で鶏を絞めることを体験した。まず 4 つの班に分かれて、ソンさんが鶏の絞め方の見本を見せてくれた。合計で 5 羽の鶏を絞めた。運ばれてきた鶏はぐったりとしていて、絞めやすいようになにか工夫をしているのではないかと思った。そして絞める作業に入ると、鶏は暴れ出し、自分のこの後の姿をわかっているようでつらくなった。行程は①鶏の羽を後ろにして足で踏み、鶏の足をおさえて、顔を目がつぶるように握る。②切りやすいように首の部分の毛をむしり、包丁を入れる。③そうすると血が大量にでて、暴れていた鶏も徐々に動きが止まる。④最後に気管をきると完全に鶏は息を引き取った。⑤その後、熱湯にぐくらせて毛をむしりる。毛は抜けやすい部分と羽のように抜けにくい部分があった。さばくところは子どもの家の寮母さんにやっていただき、見ることはできなかった。昼食に子どもたちと絞めた鶏をいただいた。いつもは普通に食べているのに、あのような鶏の姿を見た後では食べることに抵抗を感じた。鶏を殺して私たちはお肉と食べていると頭ではわかっているけどスーパーで加工された姿しか見たことがなかったため実際に絞める現場を目にすることは衝撃的であった。学生の一部は泣いてしまい、絞めることのできなかった人もいる中で、子どもの家の子供達も笑って絞める様子を見ていた。市場でも鶏が一羽ごと売られていたりすることが影響していると考えた。日本ではスーパーで並んでいる鶏肉は部位ごとに分けられていて、この鶏がどんな顔をしていてどのように絞められたかなど感じる事ができない。今回の体験では生きている姿からお肉になるまでの姿をみる事ができて、いつも食べている食事は「もの」ではなく「いのち」なのだと再確認できた。



○子どもたちとの交流

私たちのために、子どもの家の子どもたちが歓迎会開いてくれた。歓迎会では、日本の歌やオリジナルのダンスなど見て聴いて、楽しませてもらった。私たちは、「故郷」と「ひなまつり」の2曲を披露し、子どもたちから暖かな拍手をいただいた。言葉は通じないが、歌はお互いの心に響き、なんだか分かり合えたような気がする不思議な力があると実感した。

歓迎会の後は、子どもたちと共に鶏肉を使った昼食をいただいた。そこでは、子どもたちの積極的な姿勢に、驚くことばかりであった。食事の配膳や取り分け、おかわり、片付けなど、全ての工程において先導してくれた。人間関係を育んでいく上では、勉強の出来よりも、このような交流の場での積極性の方がはるかに重要だと思った。私は2人の年下の男の子と同じ班であったが、彼らの行動には、見習うべきところがたくさんあった。昼食後に味わい教育を行い、その後は、会話帳を使ってコミュニケーションを実施した。声に出すだけでは、発音やイントネーションの違いからか、なかなか意味が伝わらず、相手に正しく伝えることの難しさを感じた。しかし、なんとか身振り手振りで伝わったときは、とても嬉しかった。また、ホビロンに手をつけずに躊躇していると、子どもたちが手際よく殻を剥いて、次々と渡してくれた。ホビロンは、卵の味と鶏肉の味がして、思っていたよりもずっと美味しかった。子どもたちは好物のようで、取り合いになっていた。日本のお菓子を気に入り、その名前を覚えようとしたり、五味を日本語で読んでみたりするなど、子どもたちは日本にたくさん興味を持ってくれているようであった。彼らの、様々なことに関する積極的な姿勢は、私の今後の生き方の参考になると実感した。



○フエの家庭料理

夕食はフエの家庭料理のお店に行った。前回行った家庭料理のお店と似ている部分が多々あった。ご飯が土鍋のようなもので炊かれていて少し固めでパラパラになっていた。これはフエが古都であり、そのため宮廷料理が食べられていたことに関係があるようだ。また、肉料理と卵料理、魚料理、スープ、ご飯とそろっているのは日本の家庭料理と一緒にあった。そのため、食べやすいと感じました。卵焼きにはトマト、ねぎ、にんじん、キャベツがはいっていてサラダがなくても、野菜をたくさんとることができた。魚料理はさばを甘辛く煮たもので少し生臭くて、日本で食べるさばとは全く違い、最初は川魚だと勘違いした。内臓まで煮てあり、余すことなくすべて食べることができて環境にも配慮していると感じた。



9日目午前（3月7日月曜日）

担当：伊藤ゆり・木村真英

○少数民族の小学校



Thuong lo(トゥオン ロー)小学校では 110 人の少数民族の子供たちが勉強している。先生は 7 人いる。午前の授業は 7:30-11:00 で、昼食は 1 回家に帰って食べて、それから 13:00-17:00 まで授業を受ける。少数民族出身者の先生はいないようだ。

私たちが訪れた際に、まず初めに歓迎として生徒の親達が用意して下さったもち米とオレンジ、バナナ、豚の串焼きを食べた。また、もち米の甘いお酒も飲んだ。次に、歓迎のあいさつとして校庭で生徒達が踊りや劇を披露してくれた。劇はホーチミンが少数民族を訪ねた時、彼らを見て泣き政府が応援していこうという意味を込めた内容であった。踊りはベトナム戦争中の北軍を応援するためのものを踊っていた。生徒全員が制服と少数民族の文化である刺繍のベストのようなものを着ていて、とても柄が素敵で高価なものだと思った。

生徒達の印象は、とても元気で活発な子が多いと感じた。また、踊りや歌が好きな様子であった。私達が行った動物モノマネクイズにも積極的に参加してくれて、動物の動きはほぼ共通していたが、鳴き声のマネとして日本とベトナムで違うものの発見があったのでとても面白いと思った。

○昼食

昼は、小学校の近くの店で食べた。



お店に入ってまずこの石を貼り付けた壁があった。今まで行ったお店では見なかった芸術的なものを見た。ここだけでなく、店中の壁が石を貼り付けた絵になっていて、ホーチミンやホテルの近くの店とは違う雰囲気がある。一番強く感じたことが、静けさである。山にあるため、車やバイクは殆ど通らず、街でいつも耳に入るバイクのエンジン音やクラクションは全く聞こえなかった。



この揚げ春巻きは、中身が豚肉、キクラゲ、海老である。他の店で食べた揚げ春巻きとは皮が異なり、春雨を細い網目状にして巻いている。そのため、食感が普通の皮よりもサクサクとしていて軽い食感であった。豚肉はミンチ状にしてあり、そこにキクラゲが混ざっていた。海老は真ん中に巻かれていた。お店によって入っている具材や分量が違う為、毎回中身を見るのが楽しみになった。



これは野菜炒めである。人参、豚肉、ブロッコリー、カリフラワー、いんげんが入っていた。味は、日本で食べるようなあっさりとしたもので、とても食べやすかった。食材も、日本で食べるような野菜ばかりであるため、日本人の口によく合うと思った。いんげんがベトナムで出てくるのは予想していなかったため意外性を感じた。



卵焼き料理である。他のお店でもほぼ毎回出てきた。ここの卵焼きはとてもシンプルで、具材は玉ねぎと豚肉のみであった。他の店ではトマトやネギが入っていることが多かったが、この二種類以外に具材は入っていなかった。味付けは、ご飯が進むようなしっかりした味である。焼き加減は卵全体にしっかり火を通していた。フワフワ、トロトロという食感は全くないが、美味しかった。

9日目午後（3月7日月曜日）

担当：鈴木愛佳・松本恵里佳

○少数民族へ支援物質の贈呈&交流

ゴートゥ族の高床式の家を訪ね、歌や踊り、音楽で歓迎してもらった。楽器は笛や金属の太鼓のようなものでリズムよく音を鳴らして踊りも楽しませてもらった。ゴートゥ族の人が身に着けている衣装は黒地にカラフルなストライプ柄が施されており落ち着いた印象を感じた。

食事に猪肉とお米を食べた。猪肉を初めて食べてみて、少し固かったがおいしく食べられた。お米はベトナムで食べたお米の中で一番おいしく感じた。噛んだ時にほんのりと甘味を感じられ、ベトナムにもこんなお米があるのだと驚いた。



○夕食

1 品目…海老とネギと麺。ラーメンのような感覚だった。

2 品目…揚げ春巻き。中身は豚肉と人参。皮がパリッとしていて食感がよかった。食べた後も豚肉の香りが残っていた。唐辛子のソースをつけて食べるがあまりから辛くはなく私にはちょうどよかった。

3 品目…海老とニンニク。海老とパプリカと玉ねぎが入っていた。日本のあんかけのような味だった。玉ねぎが辛く刺激になった。

4 品目…トマトと魚。魚は柔らかく臭みもなくておいしかった。トマトが魚の匂いを消しているのかなと思った。トマトの酸味が強い印象。

5 品目…インゲンと人参、キャベツ。少し胡椒が強い印象。インゲンが優しい味だった。

6 品目…肉を葉っぱで巻いたもの。葉で肉を包みその上から紐で縛って焼いたようだった。噛んだ時に肉汁が出てきて独特な味を感じた。

7 品目…焼きバナナにココナッツソース。バナナが温かく柔らかかった。ココナッツをかけることでバナナの甘味が増しているようだった。太いココナッツの繊維やピーナッツがあったので柔らかさの次に噛みごたえも感じられた。



○じゅんれいレストラン昼食



この日のお昼は日本での事前のアンケートによってウエスタン料理と決まっていた。コース料理になっていてスープからデザートまでが順に出てきた。



初めて出てきたカボチャスープはミルクとクルトンを自分でかけて味を調整した。カボチャをそのままスープにしたような濃くまったりとした味であった。私はスープの塩気が足りないと思い塩を無意識に足していたがベトナムに来てから自分好みに味を調整する癖が付いていたのだなと少し驚いた。

2 皿目にはレタス、トマト、チーズ、エビ、ベーコン、クルトン、粉チーズのシーザーサラダが出てきた。ベーコンはカリカリでエビは炒められていた。ドレッシングなどの味はそこまで濃くはなかったが、チーズ、ベーコン、エビにそれぞれ塩味があり、ちょうどおいしくいただくことが出来た。



3皿目はボロネーゼ、チキン、野菜のバターソテーのプレートである。このあたりでおなかが一
杯になりあまり食べることが出来なかった。真ん中のマシュルームのソースが美味しかった。飲み
物はバナナスムージーである。

4皿目のデザートはフルーツの盛り合わせ、パッションフルーツのムースである。ムースの上に
パッションフルーツを乗せて食べた。パッションフルーツは酸味が強いフルーツであるがムースと
合わせることで丁度良い甘さになっていた。

ベトナムに来てからの11日間毎日ベトナム料理ということで学校での事前アンケートではウエス
タン料理を選んでいたら、ベトナム料理がどれも美味しかったということもあり、そんなに洋風の
食べ物を食べたいと思わなかった。これは自分がベトナム料理に順応していたのだなと改めて感じ
驚いた。



私達は昼食後ホテルのプールサイドで読書をしながらゆっくり過ごした。午前中はあまり客はい
なかった。午後は気温が上がり、多くの人が泳ぎに来た。欧米人が多いように見え、家族連れも何
組かいた。

また、16:00～19:00 までは happy hour で、buy 1 get 1 free だったので 130.000 ドンで 2 つの
カクテルを飲むことができた。ブルーの方はホテルのオリジナルカクテルでアルコールが強かった。
白い方はミルクベースで割と甘くて飲みやすかった。

チェックイン後、国際婦人デーだったので女性陣はホテルの方からペーパーフラワーを一輪づつ
頂いた。ベトナムでは国際婦人デーをととても重視していて前日行った小学校でもお花を頂いたりし
た。日本にはない文化であるが、日本の母の日が割と近い習慣なのではないかなと思った。

○夕食



エビと卵のスープ



空芯菜の炒め物



揚げ春巻き



イカフライ

魚のトマト煮



ココナッツのお菓子

ほとんどフエに来てから食べたことあるメニューであったが、イカフライは日本と違って青豆の刻んだものが衣に混ざっていた。また、ココナッツのお菓子は以前バンカンのお店で出てきたものとは異なりみかんの皮とココナッツが餅に練りこまれていてすっきりした味であった。食後のお茶はココアみたいな匂いで、水でココアを溶かしたような味がした。



○フエ空港からハノイ空港へ

フエ空港に着いてソンさんとお別れした。フエ空港は国内線だけなのでとても小さな空港で、そのため飛行機に搭乗するときもバスで近くまで行き乗り込んだ。ベトナムの飛行機では搭乗してすぐに必ずお手拭きが配られたが、とても甘い匂いがするのでサッパリしないと感じた。

1 時間のフライトでハノイに到着した。国際線ターミナルにバスで向かった。ハノイ空港はフエ空港にくらべて近代的な建物でお土産屋さんも充実していた。しかし、空港で物価が高くフエ市内で買っていたものの約 2～3 倍の値段で販売されていた。また表記はドンではなく USD であった。

振り返り

○手塚陽菜 アンさんおすすめのチェの感想

少し温かく、とろっとしている。

具材は、青豆、タピオカ、みかんの皮、りんご、蓮の実の 5 つがわかった。

片栗粉でとろみがつけられていた。とても甘く、青豆と蓮の実で少しざらっとした食感になるが、タピオカが少しツルツとして食べやすくなっていた。みかんの香りやりんごが良いアクセントになっていて、みかんの香りがとても良く、すーと鼻に抜けるようでさっぱりとした感じになっていた。青豆や蓮の実が小さく砕けていてお米のようになっていた。

○鈴木愛佳 ベトナム研修に参加してみて、たくさんの経験をすることができました。花鍋やヤギ鍋、市場やアクティビティ、子どもの家などの訪問、ニワトリをしめたことなど、どれも貴重な体験です。ベトナムは戦争が激しかったことが戦争証跡博物館見学をしてよくわかりました。そして枯葉剤の影響を受けた人々がまだ存在していることに衝撃を受けました。

ベトナム料理は辛い調味料が多く、また米料理が多い印象でした。ホーチミンの料理は甘くフエの料理は甘さがあまりないことに気が付き、地域での味の差を感じられました。私はどちらかというとフエの料理のほうが好みでした。特にフォーがおいしかったです。

アクティビティを小学校、大学で行ってみて、ベトナム人に楽しんでもらえたと思います。海の汚れを気かけたり水の流れを知ったり味わい力を試したりとそれぞれ得るものがあつたらよいと思いました。

ベトナムでたくさんの人と出会い色々なものを見て食べて感じて、日本にいた頃よりも見識が広まったと思います。ベトナムでの 11 日間、とても有意義なものとなりました。

食と命の授業

ベトナムの風土と食を通して感じたこと

子どもの家で体験した命の授業を通して、
感じたことを受講学生が一人一人まとめました。



日本にいる時から話は聞いていてある程度覚悟もしたうえでショックは受けるかもしれないが私達が食べるまでの過程を知っていることは大切なことだと考え当日臨みました。ですが現実はそのように甘くありませんでした。当日5羽の鶏が用意されており、そのうちの1羽をデモンストレーションで担当の方に締めていただきました。

私は命あるものの命を奪うとはこんなにも過酷なことなのかと改めて実感しました。私が見ながら1番初めに思ったのは、「生きているんだ」というものでした。動物達は生きているので当たり前ですが、普段日本で生活していると食べる肉はスーパーで部位ごとにパックに入っているもので、どこかで命をいただいているという事を頭では理解していても忘れてしまいがちです。その為なまで見て「生きている」という事を改めて意識させられました。一連の流れを見終えた時私は涙が止まらなくなっていて自分達がやる時に何もする事が出来なくなっていました。それほどに衝撃的でした。このレポートを書いている今でさえ涙が止まらないのです。

後から小山さんも仰っていましたが、日本は見たくない部分を隠し過ぎているように感じます。普段食べている肉も全て生きていてそれをいただいている。それを意識できないから平気で残せるのだと思います。自分達は生き物の命をいただいて生かされているのだということをもう一度考え直す必要があるように感じました。「いただきます」の意味を考えながら毎回の食事をしたいと思いました。

国際コミュニケーション学科1年 八巻 佑衣

この授業があることは前から説明を受けていたのである程度覚悟はしていました。その為、実際に足を括られて乱暴に桶に入っている鶏を見たときも少しショックは感じましたがあまり動揺はしませんでした。私が実際に鶏の首をしめたのは2組目でしたので、前の人やり方を見ていて1回できちんと切ってあげないとかえって苦しめてしまつて可哀想だと気がつき、自分の時にはなるべく苦しめないようにやってあげようと思っていました。



私はこの時まではあまり動揺していなかったので、すんなり終わるのかと思っていましたが、

いざ自分の番になって包丁を握って前に出た時、信じられないような気分になって頭がぼーっとしました。また、実際にはかなりの力を必要とし、きちんと切ることができずに長い間苦しめてしまいました。この時に聞いた鶏の苦し気な鳴き声と動きは今でもトラウマです。事が終わっても気持ちは落ち着かず、変な気分のままでした。それがショックなのかなんなのかわからないままだったので泣く事もなかったし、その次の行程にもすぐに移りました。



私は、鶏の首を撥ねたことよりも羽根を筆って鶏を鶏肉に変えていく行為の方がショックが大きかったです。動物の臭いがして、まだ温かい生き物だったものを自分達が食べる為の肉にしていくことは、普段自分がどんな思いで食事していたのか考えさせられることになりました。



その後、小山先生のお話を聞きました。小山先生は現代の日本の生活は今回経験したようなショッキングなところは全て隠されていて、生きた動物達がトラックに乗せられて屠殺場に連れて行か

れて出てくる時は肉の状態になっているから私たちは食事の時に動物の事を気にすることはないとお話して下さいました。確かに、私たちは毎食“頂きます”“ご馳走様でした”と言います。食事を作ってくれた料理人に対しては心を込めて感謝をしていましたが、材料となっている動物や植物達にはとりあえず感謝しなければいけないという形式上だけのものになっていたなと思いました。小山先生のお話の後、先程の鶏肉が食卓に並び、小山先生のお話を聞いて本当の意味で料理に対して感謝しなければいけないと思いました。しかし数時間前まで生きていた鶏が今私が食べる為に料理になっているという事実が大きく動揺してしまい、その鶏肉を食べられる気持ちではありませんでした。子どもの家の子が私に1つの鶏肉を勧めてくれたのでそれを“食べなければいけない”という思いで食べました。いま考えるとそこに感謝の気持ちはありませんでしたし、私の為に命を提供してくれた鶏に対して酷く失礼な態度をとってしまったと反省しております。

実は今でも肉が食べられません。日本に帰ってから今回の経験のこと、これを経験した事によっていろいろ考えさせられて肉を食べられなくなった事を母に話しました。母は私が食べないことによって殺されてしまう動物が減る訳でもなく、寧ろ命が無駄になってしまうと言っていました。母の話を聞いてまた考えさせられるものがありました。食事とはもともと人間に限らず全ての生き物にとっても利己的なもので、動物の命を戴く事が辛いとかそのような事を考えること自体が人間のエゴなのかなという思いもあります。今回の経験は私にとって今後の人生においての食事の在り方を左右する大きな出来事でありました。しかし一つ言えることは、この経験を通して私は本当の意味で食事に感謝することが出来るようになったのではないかと思います。自分に子供ができて、その子供が充分に理解できる年齢になった時、現代の日本では隠されているこの部分をしっかり伝えていきたいと思います。

日本文化学科1年 鈴木 愛佳



今回生きたニワトリをしめてさばいた。日本では生きたニワトリを自分で殺して食べることが無いため、非常に勉強になった。ニワトリの足を持って持ち上げた時に感じたニワトリの体の重みはこれから頂く命の重みでもあるのだと感じた。ニワトリの喉に包丁を入れて血抜きをしたあとでも

しばらくニワトリは生きていたので、生命力の強さを感じた。ほとんどの人がニワトリをしめることが出来ないと思うが、私たちが普段食べている牛、豚、鳥、魚なども生きていた命を頂いて私たちの栄養になっているので、食材の生きていた元々の姿を確認しその場で殺して調理することを直視することはとても重要だと思う。殺すところを間近で見ることで食べ物の大切さを改めて知ることが出来た。

国際コミュニケーション学科2年 伊藤 ゆり

今までは鳥を絞めると聞くと、鳥の命を奪う、殺すというイメージだけが浮かんでいました。しかし、実際子供の家で鳥を絞める作業を行ってみて、普段私達が食べている動物・植物の生と死があることは私達が生きるために必要であること、またその「命」の重みを実感しました。

現代では、肉や魚は加工されていたり、既に切られた状態で店で売られているため、いのちの重みや動物の生と死について考えることが少なくなっていると思います。

小山さんの話でも出たように、どんなに豊かな生活を送っていても「命」の重みに気づかないと、感謝の気持ちを忘れ心は貧しくなってしまいます。私達の幸せとは何なのか、これはどんなにお金を持っても、豊かな生活を送っていても幸せとは限らないので何が幸せなのか答えは出ないのです。したがって私達は生きるために「命」を食べているわけでその「命」に対して感謝の気持ちを持つべきです。そのために食べる際には、いただきますとごちそうさまの2つの言葉を大切にしていかなければなりません。この2つの言葉は食材に対してだけではなく、食事に携わっている人々への感謝の意味も込められているので本当の豊かさを表す食事の挨拶であり、素晴らしい日本の文化の1つだと思います。

これからは、「命」に対して感謝の気持ちを持ち、「命」をいただくという意識を忘れないようにしたいです。また、食べることの本質である「命」の生と死は見えない部分とされていることが多いので今回、鳥を絞める作業を体験し、その絞めた鳥を食べることはとても貴重な経験だと思いました。



実際に鶏を見るまでは、心に少し余裕がありました。去年の人たちが絞めている様子も見て、絞めるところを想像して、心の準備は出来ていたはずでしたが、いざ本番となるとやりたくないという気持ちにしかねませんでした。

自分たちで絞めるにあたり、初めに手順を教えてくださいました。締める鳥は、足が縛られていて動きが鈍くなっていました。鳥の足をふみ、顔を手で持ち首を伸ばし顎の毛を筆ります。毛をむしるのは、刃で切りやすくするためです。包丁で顎の下を切り、血を出し、棒で気管を出し更にそれを切ると死にます。そのあとは熱湯をかけて全身の毛を筆ります。

私は切る作業は行いませんでしたが、顎の毛をむしる作業や、熱湯をかけた後の作業をしました。首を切られた時の鳥は必死に抵抗していました。気管を切ることで、一気に死に向かうという感じがしました。初めに見たときは、動物を殺すという事にとらわれ過ぎて、残酷なことだと思いましたし、自分には殺すことが出来ない、したくないと感じました。しかし、現地の方々の反応を見ているうちにこの過程を見ることがない日本人は食や命に関する意識が低いのではないかと思います。可哀想、酷いという感情ももちろん抱きましたが、動物を殺し、食べることで私たちの命もつながっているということを忘れてはならないという気持ちになることが出来ました。

日本では鶏肉はスーパーで必ず見かけるもので、私たちも週に1回は食べる身近な肉です。しかし、私たちのもとに運ばれるまでの過程を知る機会は少なく、実際に体験することもほぼありません。小山先生が、日本はそういったところを隠す国だと仰っていたように、生き物を殺すということに対して悪い意識が強すぎるのだと思います。一般的に考えて殺すということは良いことではありませんが、私たちが生きる為に必要な行為であることも間違いありません。日本にいては、ただ食べるということしかすることができず、食の背景については触れることができません。私はベトナムに来てそれを強く感じました。食べるという行為には、命が絶えることと命が繋がるということが絡まるということを、今回教えて頂くことが出来ました。

日本文化学科2年 松本 恵里佳

研修8日目の昼食は子どもの家で、実際に自分たちも加わり、鶏を絞めるという作業をする手伝いをした。鶏は5羽用意され、足を縛られている状態だった。鳴き声を出すこともなく、ぐったりと横たわっている姿が印象的で、これからこの鶏たちを絞めるのだと思うと胸が締め付けられ、なかなか直視できなかった。

子どもの家では、子どもたちが当番制で食事を作るそうだ。初めに、子どもの家で生活していたこともあるガイドのソンさんが一羽を見本として絞めてくださることになった。羽と足をそれぞれの手で持ち、両足で押さえつけ、鶏が完全に抵抗できない姿勢となった。それまで静かにしていた鶏であったが、いざソンさんが足を握り、羽を抑えにかかると、羽をばたつかせ、鳴いたので、見るのが辛くなった。さらにその鶏のそばには私たちが絞める予定の4羽もいた。その鶏たちは、暴れる鶏とその声を聴いて何か感じるのかと気にかかった。

ソンさんの周りに皆で集まった。鶏の首元に皿が置かれ、よく研がれた包丁と箸一本が添えてあった。ソンさんは片手で鶏の頭を持ち、もう片方の手で包丁を喉へあてた。刃を入れた瞬間鮮血が飛び、皿の中に血が溜まっていった。想像していたよりも血は赤く鮮やかで、何とも言えない気持ちになってしまい、目を瞑り、手で顔を覆ってしまい、鶏の最期を見届けられなかった。

絞めた鶏を大きなボールにソンさんが入れた。もう鶏は動くことがなく、ハエが集まってきていた。死んでしまったのだと改めて痛感し、昼食で鶏は食べられないと思ってしまった。

1班目から順に鶏を絞めていった。私は4班目だったので、前の班の様子をしっかりと見なければと頭では分かっていたが、鶏の表情や動き、血や血管を見続けることはやはりできなかった。

私たちの班の順番になり、しっかりと見届けなければという思いを強く持ち臨んだつもりであったが、一步下がって見ることはできなかった。

皆、強いと感じた。自分はいつも美味しい美味しいと食べるばかりで、まだ死ぬ必要のない生き物をいただいているということの重みを全く分かっていなかったのだと気づかされた。私たちが目に涙を浮かせる子もいながら作業しているのとは対照的に子どもの子たちは笑顔で喋りながら作業をしていて驚かされた。慣れがその要因だと推測できるが、ただ単に鶏を絞めるという意識ではなくて、鶏を有り難く頂くという感謝の思いを持っているからこそだと思った。

お昼の時間になって、昼食会場に行くと調理された鳥が置いてあった。顔が強張らずにはいられなかった。そして子どもの子たちと相席で座った。相席になった女の子たちはとてもフレンドリーで、少し日本語も喋れたためコミュニケーションをとることができた。また、とり皿にご飯や鶏肉をよそってくれたので、自然と笑顔になり、抵抗感が拭えなかった鳥も食べることができた。食べ進めると、先ほど絞めた鶏だということを忘れてしまいそうだった。会話が盛り上がってきたところで、鶏肉がよそられていたボールに鶏の首から上の部分がでてきた。あろうことか、隣に座っていた女の子が私に頭部を渡して爆笑しはじめ、食べるように促した。一気に現実へ引き戻された気がした。だがその鶏の死相は、安らかな顔に見えた。私が躊躇しているのに気付いた彼女は違うテーブルへ頭部を持って行った。その後すぐに、今度は足をボールからすくい上げたのだ。食べられるのかと問うと、食べてみせてくれ、「美味しい、ノーン。」と答え、指一本をもぎって分けてくれた。せっかく渡されたし、美味しいということなので食べると、コリッとした食感で、美味しかった。「ノーン。」と伝えると彼女は自身の小指を指してここが美味しいって！と笑い、私も対抗して笑いを誘ううちに、またすっかり鶏を絞めたということを忘れてしまいそうになった。だが、食事のときに暗い気持ちで食べるより、食前に「いただきます」と感謝の気持ちを表し、笑顔で楽しく食事をするほうが、命を捧げてくれたものへの感謝につながると考えた。

私たちは、日ごろはほとんど、目の前にある食べ物のことについて深く考える機会がないと思う。命の授業に参加して、命を捧げてくれた生き物はもちろん、消費者にかかわって生き物を絞め加工している人々に感謝し、有り難く食事をいただかなければならないと強く感じた。日本ではできないような貴重な体験をさせていただけたので、この経験を糧にして生きていきたいと思う。

にわたりの足を踏んだ感覚、今でも忘れません。まだ生きている状態で首を切り、血を流し、静かに殺していく姿を目の前にして、頭が真っ白になり、自分が人間であるということを忘れ、ただただ人間という生き物は残酷でむごい存在であると痛感しました。普段お腹がすいた時に食べたいものを食べ、お腹が一杯になったと言えば食事を残し、それを当たり前のように繰り返す生活。当たり前が当たり前ではないということを真正面からぶつけられ、強い衝撃として感覚を持てたことは自分にとってこれから生きていく上で非常に意味のある経験となりました。

それと共に、やはり日本は相当平和ボケしているし、その中で自分も育ってきたのだなと感じました。日本では自分たちが食べているものが実際にどのような過程で食卓にでているのか、その事実を知らない人も少なくありません。自分自身、それまで深く考えたことがありませんでした。「にわとりを実際に殺すことで命の尊さを知る」。この授業のテーマを通して、多くの命を犠牲にして私たちは欲を満たし、生活することができているのであるということを改めて考えさせられ、決してそれだけでなく、食以外の面でもこのタイミングでもう一度見直すことがたくさんあるという事実再度気づかされた、人間として生きていく上での核心をつかれた授業でした。

食事をする上で、まず感謝の気持ちを持つこと。自分が生きていくために犠牲になった命たち、その命を奪う作業をしてくださっている人々、その命をより良い形で調理して提供してくれている人々。すべてに思いを持って味を噛みしめながら食べることが重要です。日本に住むすべての人にこの経験をしてほしいとは言いませんが、貴重な経験をした身であるからこそ、自分が直接感じたこと、思ったことをもっともっと多くの人にぶつけて、投げかけて、伝えていかなければならないと考えています。そして食以外のことに関しても、こうして自分が今幸せに生活できているという環境がどれ程恵まれているのかを再度見つめなおし、自分を改めるきっかけとして向き合っていきたいと思います。

日本文化学科 2 年 篠田 沙織

ベトナム研修で心に残ったものはやはり鶏を絞めたことである。

たらいの中に入れられた鶏はとても静かだった。たくさん抵抗し疲れているような、また覚悟を決めているようで、街中で見かけた自由に走り回るニワトリとはまったく違っていた。私はお肉の中で一番鶏肉が好きだった。しかし、今までこの肉がどのようにして食卓に上がってきたのか、その過程は見たことがなく、今回の経験は衝撃的であったと同時にとても大切な経験をすることができ感謝の気持ちでいっぱいである。

最後の抵抗をする鶏の喉元に刃を入れることはとても辛く、その後の時間も気持ちは落ちたまま昼食の時間となった。先ほど私が絞めた鶏が唐辛子と薬物の炒め物になっていた。

最初は正直、食べられるか不安だったが、子供の家の子が器によそってくれ、いい味に調理されていたのでおいしくいただくことができた。



よく食べられたね、と声をかけられたが、先ほど私の身となり血となるために命を分けてくれたのに、それを残すということは死を無駄にすることであり、1 番失礼な行為であると思う。恥ずかしながら、小さい頃から食べ物を残してはいけないと家や学校で言葉で教えられてきたが、“生きていく、生かされている”ということを今回初めて身に染みて実感することができた。

子供の家的小山さんも仰っていたが、日本ではどのようにして食べ物が食卓に並んでいるのかまったく見えない。しかしそれは誰のためにもなっていないのではないかと思った。口ではなんとでも言えるがやはり体験しなければ本当のことは見えない。

これからも出されたものはしっかりきれいに完食していこうとあらためて決意した。

ごちそうさまでした✽

国際コミュニケーション学科3年 金谷 万理子

世界中でいま、どのくらいの人間が鶏を食べているだろう。そしてその中で、生きた鶏を自分たちの手で裁き、調理する人間はどれくらいいるだろうか。肉屋でも、スーパーマーケットでも、肉類は部位ごとにカットされて販売されることが当たり前になった。生きている状態の動物を、死ぬ瞬間まで見届けて食べる機会などなかなか得られない時代と社会がここにある。そうすると、そのトレーに入っている鶏は、かつて血を通わした、熱のある生き物だったことを、しばしば忘れてしまう。

子どもの家の台所前で、5羽の鶏がわたしたちに用意された。どれも健康で目が生き生きとした生き物だった。わたしたちの役割は、鶏が動かないように足とくちばしを手と足で抑え、首元に刃物がよく入るよう毛を少しむしったら、そこを包丁で切り裂き、鶏の血を抜き、殺すことだった。鶏の足は紐で縛られているとはいえ、少し力を抜くと鶏は動いて抵抗しようとする。また、包丁を持つ手にしっかりと力を入れないと、悪戯に鶏を苦しめてしまうので、刃での作業は短時間で済まることが理想だ。

しかし、実際はうまくいかない。あらわになった鳥の肌に触れると、思いのほか首元の皮が薄いことが分かったが、精一杯の力をこめないと、血が出てくるほどの切り口ができなかった。結局、わたしが受け持った鶏は、3回も刃で切り付けてしまった。鶏は苦しきただろうが、そのあとは濃くてどろっとした血が大量に出て、早くに失神した。呼吸をするための管を2本切れば、鶏は完全に死ぬ。3分ほど前まで生きていた鶏の死の瞬間に生まれて初めて立ち会うことができた。

わたしたちの班の鶏ではなかったが、首元を切って、なおかつ中の重要な管を切ったにも関わらず、声を荒げ、羽を強く動かした鶏がいた。この工程をすべてのグループが終了するまで、およそ30分の時間を費やした。世界で最も代表的な食肉の1つである鶏は、このようにゆっくり加工されることはもうあまりないだろう。機械を使用し、どんどん食肉として生産される。おそらく、目にも止まらぬスピードで。首元を切られても生きようとする鶏の生命力を目にして、命を頂く重みを、その上でわたしたちは生かされている意味を改めて思い知ることができた。

大まかに血を抜き、完全に鶏が死んだことを確認したら、沸騰した湯をかけ、鶏の羽毛をすべてむしる作業だ。湯をかければ、羽毛は柔らかくむしりやすくなるが、全身びっしりと生えている毛を抜き取ることは楽ではない。鶏の羽の表の部分の毛はむしりやすかったが、その裏の毛は細かくむしりにくい。また、足のほうに生えている細かい毛や黄色い皮まで手で剥がさなければいけない。完全に生き物を皮だけの状態におくことは時間と手間がかかることが良く分かった。

羽毛抜きの後の作業は、子どもたちとスタッフがやってくれた。ここの人たちは、生きた鶏を自分たちの手で食肉にするなんて当たり前のことだ。日本では、現在では家畜を身近に感じられる家庭はあまりないだろう。その環境を否定することはできないが、その分食育という分野を強化しなければならないと感じた。現在の社会が肉を食べるまでの過程を見えにくくしているというならば、わたしたちは自らの手でそれを見出さなければいけない。それが、人間として生まれたものの使命だと考える。そう強く分かせてくれた実習だった。



子どもの家の住民と一緒に鳥の羽毛をむしる様子。

国際コミュニケーション学科4年 手塚 陽菜

子どもの家にて、昼食に頂くにわとりを絞める体験をした。にわとりは日本でも一般的に食べられるものであるが、すでに切り分けられてパック詰めされているものがほとんどである。そのような環境で育ってきた私にとっては、大変衝撃的な体験であった。

「食べ物とは命であり、大変尊い、有難いものである」ということは理解していたが、今回はそれを心から実感した。いくら頭でそれらのことをわかっているつもりでいたとしても、食べ物を私たちと同じ「命あるもの」ではなく、「対象」として見てしまうことが多かったということに気づかされた。今回、自分の目の前で、そして自分の手によって命尽き果てるにわとりを見て、「生き

るとはこういうことなのか」ということを改めて考えさせられた。生き物は自分一人では決して生きていくことは出来ず、多くの命の上に成り立っている。それらの多くの命に感謝しながら、その受け継いだ命の分まで精一杯生きていか なければならないのだということを感じることができた。

日本ではほとんど体験できないような貴重な体験をすることができて、本当に良かったと思う。この機会を与えて頂いたことを感謝したい。



1. 驚異の旅

やあ！僕はぴちゃんくん

チャオ トイ テン ラー ピション
Chào! Tôi tên là Pichon

僕は今海にいるんだ！お魚と一緒に泳ぐの楽しいなー！

トイ ダン オー ビエン ネー ボイ クン ダン カー ヴィ ワー チュン
Tôi đang ở biển nè! Bơi cùng đàn cá vui quá chừng!

でもちょっと疲れちゃったから今度は雲になってふわふわ浮きたいなー

よいしょー！

ニユン マー トイ ホイ メツ ソイ ネン ソー トイ ビエン タイン メイ チョイ ボン ベイン デイ
Nhưng mà tôi hơi mệt rồi nên giờ tôi biến thành mây trôi bồng bênh đây!

でも悲しいことがあって

ニユン マー トイ ホイ ブオン
Nhưng mà tôi hơi buồn

涙(雨)が出てきて川におちてきたよー

トイ ホック ムア ヴァ ビー ソイ スオン ソーン ロイ
Tôi khóc (mưa) và bị rơi xuống sông rồi

もっと広いところに行きたくなってきた！

トイ ムオン デン チョ ナオ ソン ホン
Tôi muốn đến chỗ nào rộng hơn!

川から湖に旅をしよー！

ディー モッ ヴオン トウ ソーン ザー ホー ホーイ
Đi một vòng từ sông ra hồ thôi!

湖はとっても穏やかで居心地がいいなあ～

マツ ホー イエン アン トーアイ マーイ ワー ディー
Mặt hồ yên ắng, thoải mái quá đi～

けどやっぱり雲が恋しいよ！！

ニユン マー トウー タット トイ ヴァン ティッ ラム メイ
Nhưng mà thú thật tôi vẫn thích làm mây!!

もう一度雲になろう！とりゃー！

ソー ビエン ライ タイン メイ チョイ
Giờ biến lại thành mây thôi!

やっぱり雲は見晴らしが良くて気分も高まるなあ！

ズン ラー メイ オー チェン カオ コー テー ニイン ソー モイ トウー ティッ タット
Đúng là mây ở trên cao có thể nhìn rõ mọi thứ, thích thật!

うわあ！雷様がいじめてきたよ！また涙が出てきて今度は土の中へダイブ！柔らかくて気持ちいいなあ！

フーフー ガイ サム チェウ チョック トイ トイ ライ ホック ラン ナイ ラン ヴァオ チョン ロン ダット チョイ イエム ワー
Huhu! Ngài sấm trêu chọc tôi! Tôi lại khóc, lần này lặn vào trong lòng đất thôi! Êm quá,

タット ラー ティッ
thật là thích!

ん？植物たちが喉が渴いたって言うてる！力になろう！

ウン カック バン トウク ヴァット ノイ ホ ダン ハット キア ズップ ホ チョイ
Uhm? Các bạn thực vật nói họ đang khát kìa! Giúp họ thôi!

僕のおかげで植物たちが元気になったぞ！うれしいなあ！

ニョ トイ マー カック バン トウク ヴァット ダ クウエ レン ヴィ ワー ディー
Nhờ tôi mà các bạn thực vật đã khô lên! Vui quá đi!

あれ？体がふわふわ浮いてきたぞ？

ウア コー テー トイ ダン ラン ラン
Ủa? Cơ thể tôi đang lâng lâng.

気づいたらまた雲になってたよ！今度は体が固まって（雪）下に落ちていくよー！

ニイン ライ ティ トイ ダ チョ タイン メイ ゾイ ラン ナイ コー テー トイ ドン クン ライ タイン トウイエット ロイ
Nhìn lại thì tôi đã trở thành mây rồi! Lần này cơ thể tôi đông cứng lại (thành tuyết) rồi

ゾイ スオン
rơi xuống!

ここは氷河だ！だけど僕のハートの熱さで体が溶けて地下に移動してしまった！

オー ディー ラー ソーン バン ア ニュン マー スッ ノン チョン ティム トイ ダン ラム コー テー トイ タン チャーイ ゾイ
Ồ đây là sông băng à! Nhưng mà sức nóng trong tim tôi đang làm cơ thể tôi tan chảy rồi

ガム スオン ロン ダット ゾイ
ngắm xuống lòng đất rồi!

そして気付くと川に戻ってきたぞ！わーい！

ヴァ トイ ダ チョ ライ ソーン ゾイ ネー
Và tôi đã trở lại sông rồi nè!

あんなところに動物たちがいる！一緒に遊びに行こう！（飲まれに行く）

オー ディー コー カック ドン ヴァット ネー クン ディー チョイ チョイ ビー スット ヴァオ ゾイ ディー
Ồ đây có các động vật nè! Cùng đi chơi thôi! (Bị nuốt vào rồi đi)

2. 塵も積もれば

① 班ごとに紙とペンを配る。

ファン ファット ザイ ヴァ ヴィエット チョ トウン ニョム
Phân phát giấy và viết cho từng nhóm

「こんにちは。今配った紙は何も無い土地です。この土地に、遊園地や家などそれぞれ建てたい建物を自由に書いてください。建物以外でも、公園や道路など生活に必要と考えるものを書いてください。」

シン チャオ ハーイ セム ザイ ダン ファット チョ カック バン ラー モッ マイン ダット チョン チュア コー ジー
Xin chào. Hãy xem giấy đang phát cho các bạn là một mảnh đất trống chưa có gì.

チェン マイ ン ダット ナイ カック バン ハーイ トウ ゾー ヴェ カック フ ザイ チー ニャー クア タット カー
Trên mảnh đất này, các bạn hãy tự do về các khu giải trí, nhà cửa, tất cả
ニャン トウー カック バン ム オン サイ ズン カック バン クン コー テマ ヴェ コン ヴィエン ドゥオン サ
những thứ các bạn muốn xây dựng. Các bạn cũng có thể về công viên, đường xá,
ニャン トウー カン チョ クオック ソン ハン ガイ
những thứ cần cho cuộc sống hằng ngày.

- ② 班ごとに書いた紙を発表してもう。

カック ニョム ファット ビエウ ヴェ ノイ ズン ヴェ チェン ザイ
Các nhóm phát biểu về nội dung về trên giấy

「次に、班ごとに開発した土地を発表してください。」

ティエップ テオ モイ カック ニョム ファット ビエウ ヴェ マイ ン ダット クア ミン
Tiếp theo, mời các nhóm phát biểu về mảnh đất của mình.

- ③ 班ごとにそれぞれのくらいごみの量が出るか、10段階で考えてもらう。

イエウ カウ カック ニョム スイ ギー セム コー パオ ニュー ザック セ ドウーク タイ ザー チア タイ ン ムオイ
Yêu cầu các nhóm suy nghĩ xem có bao nhiêu rác sẽ được thải ra, chia thành 10
cấp độ.

「次に、建物ごとにどれくらいのごみができるのか1から10段階で考えてみてください。」

ティエップ テオ ハーイ スイ ギー セム モイ コン チン カック バン ダ サイ セ タイ ザー パオ ニュー
Tiếp theo, hãy suy nghĩ xem mỗi công trình các bạn đã xây sẽ thải ra bao nhiêu
ザック チア チョ ン タイ ン ムオイ カップ ド トウ モッ デン ムオイ
rác, chia chúng thành 10 cấp độ từ 1 đến 10.

- ④ 班ごとに考えたごみの量を発表してもらう。

モイ ニョム ファット ビエウ ヴェ ルオン ザック セ ドウーク タイ ザー
Mỗi nhóm phát biểu về lượng rác sẽ được thải ra.

「次に、建物ごとにでたごみの量と総数を発表してください。」

ティエップ テオ カック ニョム ハーイ ファット ビエウ ヴェ ルオン ザック クア トゥン コン チン ヴァ トン
Tiếp theo, các nhóm hãy phát biểu về lượng rác của từng công trình và tổng
ルオン ザック タイ ザー
lượng rác thải ra.

- ⑤ 紙を回収して、テープで貼り付け、みんなにみえる形にする。

トゥ ライ ザイ ザン バン ケオ サオ チョ モイン グオイ コー テマ ニン タイ
Thu lại giấy, dán bằng keo sao cho mọi người có thể nhìn thấy.

「紙を回収します。」

チュン トイ セ トウ ライ ザイ
Chúng tôi sẽ thu lại giấy.

- ⑥ 班ごとにでたごみの量分の土？を水槽に入れていく。質問する。

チョ カック マイ ン ダット コー ザック タイ ザー ヴァオ ベマ チュア ニョック ダット カウ ホイ
Cho các mảnh đất có rác thải ra vào bể chứa nước. Đặt câu hỏi.

「(貼り付けた紙をみながら) これは開発した土地をつなげて一つの街を表しています。真ん中に流れているのはメコン川です。」

(Vừa nhìn giấy dán vừa nói) Xem toàn bộ các mảnh đất đây là một thành phố. Phía
チュン タム ラー ソン メーコン
trung tâm là sông Mekong.

「次に上流から下流の順番で、土地ごとにでたごみをこの水槽に入れていってください。」

テオ トウー トウ トゥン トゥオン グオン ズン ハー グオン ハーイ チョ ザック タイ ザー ヴァオ チョ ン ベマ
Theo thứ tự từ vùng thượng nguồn xuống hạ nguồn, hãy cho rác thải ra vào trong bể
チュア ニョック ナイ
chứa nước này.

「上流の人はどう思いましたか？」

グオイ オー ヴン トゥオン グオン ダ ギー ジー
Người ở vùng thượng nguồn đã nghĩ gì?

- ⑦ 最後のまとめ

トン ケット
Tổng kết

「このように自分の土地から出るごみの量は少なくとも、大きな範囲で見たときにたくさんのごみの量ができることが分かります。また、川の流れによって上流の人々は下流の人々に大きな

影響を及ぼすこともわかります。水槽の水も、土を入れていくにつれて濁っていくのが分かりますよね？このようにごみが増えていくことによって海の水はどんどん汚くなっていき、海の生き物たちは病気にかかったり、命を落としてしまいます。自分がほしいものを作って、ごみをだすのではなく、他の人や地域、生き物たちに大きな影響を及ぼすことを意識し、生活していきましょう。」

マック ズ チ モック ル オン ザック ニー ドゥーク タイ ザー オー マイ ン ダット クア ミン ニュン セット チェン
 Mặc dù chỉ một lượng rác nhỏ được thải ra ở mảnh đất của mình nhưng xét trên
 トアン ジエン ティ コー テー タイ ザット ニュー ザック ドゥーク タイ ザー ガイ ザー ソック テ オ コン ソーン
 toàn diện thì có thể thấy rất nhiều rác được thải ra. Ngoài ra, dọc theo con sông,
 グオイ オー トゥオン グオン セ アイン フオン トー ロン デン グオイ オー ハー グオン ベー チュア ニョック
 người ở thượng nguồn sẽ ảnh hưởng to lớn đến người ở hạ nguồn. Bể chứa nước
 クン ヴァイ カック バン クン タイ ラー ネウ チョ ダット ヴァオ ノー セ ビ ヴァン ドゥック ドゥン ホー ン ネウ
 cũng vậy, các bạn cũng thấy là nếu cho đất vào nó sẽ bị vẩn đục đúng không? Nếu
 ザック タイ ザー ガイ モック ニュー ニョック ビエン セ ガイ カン オ ニュム カック シン ヴァット ソーン オー
 rác thải ra ngày một nhiều, nước biển sẽ ngày càng ô nhiễm, các sinh vật sống ở
 ビエン クン セ マック ベイン ヴァ チェット ヴィ ヴァイ チュン ター ホー ン ファイ チー ロー ラム ザー ニュン
 biển cũng sẽ mắc bệnh và chết. Vì vậy, chúng ta không phải chỉ lo làm ra những
 トー ミン ム オン ヴァ タイ ザー ザック マー カン ファイ ソーン ヴァ イー トゥック ズン ニュー ハイ ン ドン
 thứ mình muốn và thải ra rác mà cần phải sống và ý thức rằng những hành động
 ドウ クア ミン セ アイン フ オン トー ロン デン グオイ ハック デン ダット ダイ シン ヴァット スン クアン
 đó của mình sẽ ảnh hưởng to lớn đến người khác, đến đất đai, sinh vật xung quanh.

3. 味わい力

日本文化学科 1 年 鈴木愛佳

3-1. フエ高等師範大学の日本語学科の学生と交流

ベトナムの大学生は小学生とはまた少し違い、積極性はあまり見られなかったが一生懸命アクティビティをしようとしているのが感じられた。中には感想を日本語で書き読み上げてくれた学生もいた。感想を書くときに漢字を質問したり文章が間違っていないかを確認したりと熱心だった。

味わい力のアクティビティでは、味の種類にしぶみが出てきたことに驚いた。しぶみは出ないと思っていたのでどこで知ったのか気になった。感想を少し読んだがほとんどの学生は甘味が好きなのだった。

アクティビティの反省点は、グラフの記入の理解が遅れてしまったので記入の仕方をもっと説明することと、採点のときに答えを自分でつけたのと違う色で採点してもらうことだと思った。



3-2. 子どもの家にてアクティビティ

高等師範大学よりも 20 人という少ない人数だったので指示が伝わりやすかったと思う。高等師範大学での反省点を入れ改めて味わい力のアクティビティを行い、より分かりやすくなった。ベトナム人と日本人で味の感じ方が異なると思われるので結果を詳しく見てみたいと思った。年齢が低いほど味わい力が高いのではないかと小学生の回答を見て感じた。日本の学生も同じ机でアクティビティを行ったのでベトナム人の学生との交流やサポートがしやすかったと思う。このアクティビティの感想を発表してもらったときに、難しかったがとても面白かったと言ってもらえて安心した。私の担当の場面ではスムーズに進められなく色々感じたが最後まで進めることができてよかった。



アクティビティ振り返り

国際コミュニケーション学科 1 年 柳田ひなの

塵も積もれば

○改善点

小学校でやった為絵を描くことに集中しすぎて途中から周りを見えない子がいた為、普通よりも多く声かけをすべきだった。

建物ごとの数値があまり明確ではなかった為計算の時混乱してしまっていたのである程度の基準が必要だなと感じた。

○感想

日本で自分達がやった時とは全く異なるお国柄の出る絵が多く面白いなと感じました。また想像していたよりも小学生はしっかり話を聞いてくれていたり楽しんでやってくれていましたが、小学生向けにもう少し基準を明確にしたり内容の簡略化をしても良かったのでは無いかと感じました。

驚異の旅

○改善点

言葉が通じ辛かったこともあります。ルールは理解していてもプリントの書き方がわからない子たちが沢山いた。

○感想

初めに紙芝居をした事で子供達も興味を持って取り組んでくれたのは良かったと思います。また、動きのあるアクティビティだったので小学生の集中力的にも後半にして正解だったと感じました。また、座って行った塵も積もればとの差別化も出来たため飽きずに取り組んでくれたのではないかと感じました。

味わい

○反省

初めの方は意識してゆっくり話していたが途中から普通のスピードで話してしまった。日本語学科の方達が聞き取りやすいように話すべきだった。

採点法を細かく伝えられた人と伝えられなかったひとがいて差が出てしまい申し訳なかった。

○改善点

プリントの採点法、グラフの作り方をもっと細かく伝えるべきであった。

もっと効果的なラミネートの使い方があった様に感じた。

自分達が話している時間が長くなってしまったのもっとベトナムの学生の感想を引き出したほうがよかった。

○感想

他のアクティビティの班よりも遅れてやった事、相手が大学生であったこともありそこまで気負いすることなく出来ました。準備も先生達や他班の協力のおかげで速やかに出来たと思います。予定よりも遅い時間でのスタートとなり時間が余ってしまった時、先生達が上手く場を繋いでくださったため実験に入りやすくて助かりました。食事の後だったこともあり正答率は私達と変わらないように見えました。蓮の実やのど飴の実験も近くの人達と感想を共有してくれていたり自分達がやった時よりもリアクションがあったので嬉しかったです。

子供の家で行った時は授業を受けに来た人達では無かったので、細かい説明を端折るなど臨機応変で対応が出来たのはよかったと思います。授業を受けるつもりがない人でも興味を持ってもらえるような話し方の工夫が出来たのではないかと思います。水がどのようなものなのかをほとんど説明せずにやった為、怖がってほとんど飲まずにやっている人もいたので細かい配慮をもう少しすれば良かったなと感じました。

ベトナム海外研修を終えて～品川 明

(環境教育センター・平成27年度研修担当)

ベトナム国際協力研修を振り返り、参加した学生はいろいろなことを感じ、様々な視点に気づいたと思います。

ホーチミンではベトナムのバイクと車の交通事情、近代化されたマーケットと昔ながらの路地裏市場の比較、戦争証跡博物館の衝撃やクチトンネルでの生き残り戦略、ホーチミンならではの食文化の数々を堪能することができました。

フエのドンバ市場の見学では、日本に無いものばかりで、独特な匂いや発酵食品の多さ、ベトナムの風土や環境に培われた食に市場は溢れていました。日本と違うことは、気温が高いにも関わらず冷蔵した食はないということです。また、野菜や果物はベトナムで生産されるものが多く、郷土の食を郷土の人が楽しんでいます。

学生は、食欲が旺盛で、ほとんどの食を積極的に食べていました。ベトナムの風土に合った食は薄口で豚肉のダシを中心としたスッキリした味わいがあります。それらに香草やヌクナムなどの魚醤をつけて、学生たちは味の変化を楽しんでいました。また、明るく自分の気持ちを素直に表現出来る学生であったと思います。疑問点を見出し、その疑問をベトナム戦争体験者のセンさんや小山さんに質問していました。その積極的な姿勢については、小山さんが学生たちの資質の高さに感嘆しておりました。

子どもの家での食と命の授業では、ベトナムの生活文化や食文化を直接体験しました。体験した多くの学生が次のように感じたようです。

「いただきますやごちそうさまという言葉が、今までより気持ちを込めていうようになった。普段食べている鶏肉が、どのような過程を経ているのか知ることができた。命に対する感謝、生産者や肉にする人や料理する人にも感謝すべきと思った。命を食べて命を繋いでいることを考えさせられた経験でした。」

少数民族、小学校の児童、障害児や同じ世代の大学生との交流を通じ、多くのことに気づいたと思います。教えられるのではなく、自分自身で自覚した気づきが学生のこれからの糧になると信じます。

このベトナム研修を遂行するにあたり、多様な企画を計画し、終始積極的に対応して頂いたピースインツアーの小山耕太氏、フエでは、ソンさんやハンさん、子どもの家のセンさん、スタッフの方々や子ども達、JASS代表の小山道夫氏、ホーチミンではナムさんや佐藤さん、訪問先のすべての関係者にこの場を借りて、感謝申し上げます。素晴らしい体験をご提供頂き有り難うございました。(志染)

