

健康宣言を持って、皆で集合写真。トンガの人たちの優しさとおおらかさに何度も救われてきました。



## 最後のコミュニティ巡回

青年海外協力隊 2018 年度 1 次隊 派遣国：トンガ王国 伊藤有未（三郷市）

2 月初旬より、帰任前最後のコミュニティ巡回を開始しました。プログラム内容は、①3 色栄養群指導とゲーム ②健康宣言 ③エクササイズ ④BMI 計測 ⑤日々のマーケット調査と料理紹介 としています。今号では、その 2 項目を取り上げ、実際の様子を簡単にご紹介したいと思います。

3 色栄養群ゲーム：3 色栄養群については、過去、首都スタッフや派遣ボランティア主催のワークショップで、毎回説明してきました。今回はその復習として、参加者がリズムに合わせて、3 色それぞれの栄養群に属する食材を順番に答えるゲーム。不正解の場合は皆の前で 20 秒間ダンス。間違えも笑いに変え、とにかく皆で明るく楽しい雰囲気をお



マットを敷いて、座ってワークショップするのがトンガ式。

むトンガの人たちの国民性を生かしたゲームは、同僚や参加者からも好評です。

健康宣言：コミュニティの女性たちが、健康について改めて考えてほしい、見つめ直してほしいとの想いを込め、各コミュニティで1つ、健康維持に向けた目標を皆で考え、宣言してもらったセッションを設けました。私が派遣前訓練で学んだチームビルディングの方法を取り入れ、同僚たちも JICA 主催の NCDs 在外研修に参加した際に、目標宣言を実施。私も同僚たちもこれまでに学習した内容を生かす機会となっており、また巡回数を重ねることで、NCD 対策指導者としての自信をつけることができ、主催者も成長できる巡回となっています。

プログラムの最後に、拙くはありますが、私は毎度トンガ語で謝意を述べています。今思い起こすと、日々の活動の中でも、トンガの女性たちにワークショップを開き、NCD 啓発活動をした時間が、とても好きでした。現地の人たちが学ぶ姿、楽しんで笑う顔、そして感謝されること、これら全てが、私の隊員生活のやりがいであり、原動力になっていたんだと気づかされます。これまで同僚たちと取り組んできたことが、トンガの女性たちの健康づくりのきっかけとなっていると信じ、残り1ヶ月の任期を全うしたいと思います。



同僚が料理紹介をしているところ。お世辞でも、参加者から美味しいのコメントは嬉しい。