



# 国際交流ひろば

3  
月号

## KAGOSHIMA INTERNATIONAL ASSOCIATION NEWS

VOL. 230/March 2020

### 母国のことを教えてくれる外国人を探しています



#### 内容

外国でボランティアをしていた日本人（JICA OB）と一緒に学校に行き、あなたの出身国のこと（生活習慣、民族衣装、伝統的なダンスetc.）を教えてください。あなたの得意なことで30分程度の授業をしてください。お話するだけでも大丈夫です！

ただし、対象が小学生、中学生のため、授業は日本語でお願いします！

#### 【謝金・交通費について】

講師への謝金（授業1回/4,490円）と交通費（実費）をお支払いします。

#### 【学校までの行き方について】

日本人（JICA OB）の車で一緒に行ったり、一人でバスや電車、飛行機や船などを使って学校まで行ったりする場合があります。（交通費は、使った分すべてを事務局がお支払いします。）

#### 対象・時間

【対象】鹿児島県内にある小学校・中学校（離島も含まれます。）

【時間】授業は約45分間（授業の後に、生徒と一緒にランチを食べる場合もあります。）

【お問合せ】〒892-0816 鹿児島市山下町 14-50 鹿児島県民交流センター1F  
（公財）鹿児島県国際交流協会 内 「協力隊 OB と留学生が先生事業」 実行委員会事務局

TEL: 099-221-6620 E-mail: kia6@kiaweb.or.jp 担当: 西田・外西

# おやっとなさあ！ 国際交流員です！

## ジョシュア・ウェルチュ イギリス 出身

### 「疲れている!? シャットダウンしてみたら!?!」



5ヶ月間鹿児島市に住んで、振り返ってみれば色々な面白いことを体験した。特に印象に残っているのは、担当業務の1つである英語絵本のよみかたりである。小さい子どもを対象に行っているが、英語が出来なくても楽しんでいる姿を見ることができた。「能力よりもやる気」が大切だということを実感した。

去年は、このよみかたりの出張が多くあって、近くの南九州市川辺町から遠くの奄美大島まで行くことができて嬉しかった。都会にしか住んだことがない私は、田舎や人が少ない所などに行くチャンスがこれまでほとんどなかったが、鹿児島県は美しい田舎や自然に囲まれた場所が多くあり、せっかくこの県に住んでいるので、休日は各地を訪問するようにしている。その結果、自分は自然が大好きだということに気が付いた。

さて、私は社会人になったばかりで、最近、日に日に忙しくなっている。それに、家の近所を通る市電やJRの騒音のせいで、生活スペースが静かではないと感じることから、いつも自然の音しか聞こえない場所に行きたいと思っている。それは、現在、世界では残念ながら地震や山火事などの災害が起きたり、テロや政治的な問題、環境問題など非常に良くないことが行われたりしているので、それらのニュースを見るとストレスがたまり、満杯になるとリフレッシュをしなければ頭が痛い。

そして、私は決してそれらの世界的な問題を無視しないが、時々自分のメンタルヘルスについても考える。真剣に向き合うからこそ、頭や心が疲れて静かな場所や文明から遠い世界へ逃げたり、目に見える実状を切り離したりする必要があると思う。最近気づいたことは自然の力はリフレッシュに効果的だということだ。学生時代は時間的に余裕があったので、家で過ごしたり、友達と過ごしたりしてストレスを解消することが出来たから、自然の良さに気付けなかったが、川辺へ出張した際、日常とは違う「自然」を感じた。鹿児島県は南北に長く、各地でさまざまな自然の姿が見られるからこそ、疲れたとき、自分へのご褒美として各地を旅行し、「次も頑張るぞ！」という気持ちで新しい発見を楽しみにしている。

社会人になることは、思ったより難しい。ご存知のとおり、働くことや前もって仕事の準備をすることなど、日常生活を送ることすら大変である。おそらく、皆さんは、それらのストレスを解消する方法を分かっていると思うが、「『どうやって』シャットダウンするか」についても考えてみて欲しい。過去にその手段を考えたことがなければ、無意識のうちにストレスを切り離しているかもしれないが、自分のスタイルを確立すれば今後もっと気持ちのいいリフレッシュに役立つと思うので、是非トライして欲しい。今後、自然に囲まれた場所へ行くとき、自分なりの「シャットダウン」をしてみればどうだろうか。

#### 【写真左】

静かな場所へ行けない時は、日常でやさしい食事を取るのはいかがい?!

#### 【写真右】

シャットダウン時に見つけた美しい鯉



## 【世界味めぐりフェスタ@鹿屋市】

日時：2020年3月1日(日) 11:00~14:00

場所：カピック(アジア太平洋農村研修センター)

内容：昨年例 ●世界の料理 ●抽選会、アジア雑貨物販など 詳しくはこちら <http://kopic.jp/>



＼かごんま出身／

## 【青年海外協力隊員からの便り ~パプアニューギニア×理学療法士~】

国鳥のアカカザリフウチョウのシルエットと南十字星が描かれています。赤と黒は民族の伝統色であると同時に、赤・黒・黄の組み合わせはパプアニューギニアを1918年まで支配したドイツ帝国の旗の色です。



私は JICA 海外協力隊としてパプアニューギニアの病院にて活動しています。医療の状況としては各州に理学療法部門有する病院が一つしかないため、患者さんへのリハビリの提供は十分ではないのが現状です。また自宅から病院までの道のりが遠くなかなか受診できない患者さんも多くいます。そのため私たちは訪問リハビリを実施しています。写真はその訪問の中、可愛い患者さんとのリハビリの一枚です。私自身二年間あった任期も残すところ9ヶ月となり、パプアニューギニア/ミリンバイ州のために何ができるか日々模索しつつ大切に活動していきたいと考えています。

パプアニューギニア 理学療法士 長嶺快多



## JICA 海外協力隊 2020 年度 春募集中 3/30(月)迄

JICA デスク鹿児島 担当:外西(ほかにし) TEL:099-221-6624 (公財)鹿児島県国際交流協会内【応募相談受付中】お気軽にお問い合わせください。

# かごしま国際交流センター 入居者募集中



こちらからも  
アクセスできます。



- 入居できる方
  - ・外国人留学生 ・外国人研究者
  - ・外国人留学生などとの交流に関心のある日本人学生など

○ 入居期間：原則2年間

○ 利用料金 (月額)

単身者用居室 34,000 円

夫婦用居室 49,000 円

家族用居室 68,000 円

※ すべて光熱水費、インターネット料金込みの金額です。

詳しくは県ホームページをご覧ください。

かごしまこくさいこうりゅうせんたー  
鹿児島県国際交流センター

検索

## 外国人総合相談窓口

かごしま 鹿児島にお住まいの外国人の方のための相談窓口です。  
お気軽にご相談ください。

対応言語:

日本語/英語/中国語/韓国語/ベトナム語/タガログ語  
インドネシア語/ネパール語/クメール語/タイ語/  
ミャンマー語/ポルトガル語/スペイン語/マレー語/  
フランス語/ロシア語/ドイツ語/イタリア語/モンゴル語

**070-7662-4541**

鹿児島県国際交流協会内



本誌・掲載内容に関する問合せ・申込み先

公益財団法人鹿児島県国際交流協会  
(火曜～日曜 9:00～17:00)

〒892-0816 鹿児島市山下町14-50

かごしま県民交流センター1階

Tel: 099-221-6620 Fax: 099-221-6643

URL: <https://www.kiaweb.or.jp/>

Email: [kia@kiaweb.or.jp](mailto:kia@kiaweb.or.jp)

Facebook: <https://www.facebook.com/Kagoshima.Intl.Assoc>

「国際交流ひろば」は、ホームページにて毎月掲載しています。ご自由にダウンロードください。