

# வணக்கம்

スリランカ通信 No. 4 平成 29 年度青年海外協力隊 和田さとみ 環境教育



வணக்கம்! (ヴァナッカム=こんにちは) எப்படி சுகம்? (エツパディ スガム? =お元気ですか?) 和田さとみです。

12月に入り、日本はクリスマス一色といったところでしょうか。スリランカの町並みでも、サンタの帽子をかぶった店員さんを見かけるようになりました。真夏のクリスマスを間もなく迎えます。暑いクリスマスは初体験なので、楽しみです。

11月の暮れから、スリランカに派遣されている協力隊仲間の活動を見学する機会が増えました。11月末にクルネーガラという商業都市の中央政府環境省に配属されている環境教育隊員の活動の視察、12月初旬には首都コロomboの国内で2番目に大きな最終処分場に配属されている隊員の視察に行きました。地域によって言語も文化も宗教も違うスリランカ。土地柄は違えども、それぞれの任地で同じように草の根で活動している仲間と時々会ってお互いの話をする事は、私の心の支えになっています。仲間は本当に大切だと実感しています。年の瀬を迎える頃には、今一度、大切な仲間たちや日本にいる家族や仲間のことを想って過ごしたいです。



Satomi Wada  
சதோமி வடா

## 市役所の課題



任地入りして4か月に入ると、市役所での課題が見えてくるようになりました。パツィカローアでは、生ゴミ、紙、プラスチック、ガラス・鉄の4つの分別を推奨しているはずなのですが、ごみ箱は実際、紙とプラスチックの2分別のみ…。分別の徹底がされていないこと。市役所内の外のゴミ箱の前にはゴミが散乱していることも多々あり、平気でポイ捨てる職員もいる始末で、とても心が痛みました。市役所の課題から取り組むことが急務だ!と思い、今月は以下の3つの活動を行いました。



市役所印刷室にて

### ① リサイクルボックスの設置



市役所では日本と同様に、大量の紙を使います。日本では積極的に裏紙をつかっていますが、ここではちょっとでも間違えたらクルクル丸めてポイ。紙の使用方法に問題がありました。そこで、印刷機のある部屋に、A4サイズの紙裏紙使用のためのリサイクルボックスを作成して設置しました。職員に紙の削減の協力をお願いし、また両面使った後は、「スリランカ通信No. 3」で紹介したペーパーボックスを作って!と呼びかけました。ペーパーボックスは、③のワークショップで職員に実際に作ってもらいました。



市役所食堂

### ② 分別用ごみ箱の設置



スリランカ人は、カレーを365日食べることは「スリランカ通信No. 1」で紹介した通りですが、食事を持ち運ぶ際、薄いビニールを引いて、その上にご飯とカレーをのせて、新聞紙に包んで持ってきます。食事の際に出るゴミは、①生ゴミ(食事の残飯)、②ビニールシート、③新聞紙が主です。ところが、残飯もビニールと一緒に、以前は紙ゴミ、プラスチックの2つの分別のみの実施でした。1月から学校で子どもたちに分別指導をするというのに、職員がこれでは説得力がないな...と思い、上司をお願いして、以前は紙とプラゴミを2分別していた食堂に、生ゴミ用のゴミ箱を新しく設置してもらいました。まずは市役所職員から小さな変化を起こしていくことが大切だと考えました。

↑このように新聞紙に包む

### ③ なぜ分別が重要なのか



4か月に入って、市役所職員のゴミに対する啓発活動の必要性を強く感じました。新しく導入した①②について紹介する目的もあり、12月初旬に環境教育ワークショップを実施しました。スリランカの人々に「日本といえば?」と問うと、HONDA、TOYOTA、SONYといったメーカー名が返ってきます。日本の技術、日本人の勤勉さを高く評価しています。しかし、その裏にあったゴミ問題や公害問題についての話は知りません。日本も環境教育が始まる以前は意識が低かった…。経済発展の最中、公害で犠牲となった人々や環境汚染(今回は海洋汚染を中心に)の影響を話すと、職員は真剣な顔つきで聞き入ってくれました。パツィカローアには、美しい海岸があります。日本と同じようになってもらいたくない、そういった願いを込めて分別の必要性を伝えました。



## スリランカの包装 今昔…

スリランカでは、時々「ランブライス」という名でこのような葉っぱで包んだカレーを見かけることがあります。以前はすべてのカレーを店ではバナナの葉を用いて包んでいました。バナナの葉は大きくて丈夫なので、ここでは食器代わりに用いられていました。自然に還るので、ポイッと道端に捨ててもここでは大した問題ではありませんでした。ところが、1980年以降にシンガポールからポリエステル素材のビニールが導入されました。



ランブライス



店の様子



バナナの葉→

新聞紙の上にビニールを敷き  
ご飯とカレーを上に載せる→



ポリエステル素材は丈夫で安価だったので、一気にスリランカで広まりました。現在はこれが主流です。スリランカの人たちは、昔同様にこれらのビニールを時には平気でポイ捨てします。ビニールが自然に還ることを知らないという教育の問題があります。日本人の当たり前はここでは当たり前ではありません。このビニールが現在スリランカで環境汚染問題、健康被害にもなっています。時に死にも至るデング熱問題。スリランカはデング熱発生率が非常に高いことで世界的に有名ですが、その原因の一端は、このビニールです。雨季で雨がこのビニールに溜まるとボウフラが湧いて、蚊が増加します。2017年9月に、このビニール

を廃止することをスリランカ政府が発表しましたが、残念ながら徹底されていません。先進国が途上国に与える影響を日本人としても考えさせられます。

また、海洋汚染では、スリランカだけでなく、日本を含め、世界的にもビニール問題は海洋生物に被害を与え続けています。海にすむ動物たちは、ビニールを餌と間違えて誤飲しているという事実。私はこの仕事に関わるまで恥ずかしながら知りませんでした。とてもショックでした。一人でも多くの人が、この危機に気付いてほしいと願って日々の活動を行っています。



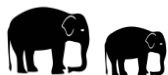
## スリランカの豆知識：アーユルヴェーダ



アーユルヴェーダとは、古代のインド語で「生命の科学」という意味で、ハーブや油など自然の力を借りて、体と心の健康を維持しようとする、スリランカの伝統予防医学です。発祥はインド。日本にもアーユルヴェーダのサロンがありますが、どちらかというと、リラクゼーションやエステの意味合いが強いです。しかしスリランカでは国家資格を持った医者や、アーユルヴェーダ病院があり、医療として成り立っています。日本では「医療」と聞くと、西洋医学を連想する人が多いと思います。西洋医学は、どこか悪いところが見つかったとき、あるいは痛みを感じる場所があったときに、その病巣に直接働きかける方法を取ります。しかしアーユルヴェーダの場合、食生活や精神面の健康も重視します。もっと全体的に病気に取り組むという点で、西洋医学の考えとは異なります。アーユルヴェーダでは、ヴァータ、ピッタ、カッパという3つのドーシャ(エネルギーの要素)が体内に存在すると考えて、体質や体調をこれらで診断します。誰でも3つのドーシャをもって、たいがいはいずれかの要素が強いそうです。体質診断表で、一度、自分の診断を試してみてください。ちなみに私はピッタでした^^

### ドーシャチェック表

| VATA (ヴァータ)   | PITTA (ピッタ)  | KAPHA (カッパ)   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 身長が小さく、痩せている<br><input type="checkbox"/> 肌が乾燥して荒れがち<br><input type="checkbox"/> ゴワゴワした髪質で枝毛になりやすい<br><input type="checkbox"/> 体力があまりなく疲れやすい<br><input type="checkbox"/> 深く眠れず途中で目が覚める<br><input type="checkbox"/> 食欲が変わりがち<br><input type="checkbox"/> 行動的だが長続きしない<br><input type="checkbox"/> 気分が変わりやすく心配性<br><input type="checkbox"/> 覚えるのが早い忘れの早い | <input type="checkbox"/> 中肉中背で均整が取れている<br><input type="checkbox"/> 敏感肌でトラブルをよく起こす<br><input type="checkbox"/> 若白髪、若ハゲ傾向<br><input type="checkbox"/> 適度に体力がある<br><input type="checkbox"/> 適度な睡眠<br><input type="checkbox"/> 食欲旺盛で食事を抜くのを嫌う<br><input type="checkbox"/> やるべきことを素早くこなす<br><input type="checkbox"/> 怒りっぽく激情的<br><input type="checkbox"/> 抜群に記憶力がよい | <input type="checkbox"/> 骨太で筋肉もあり、がっしりした体つき<br><input type="checkbox"/> 肌はオイリーでニキビができやすい<br><input type="checkbox"/> 髪の毛は艶があつて量が多い<br><input type="checkbox"/> 体力も免疫力もある<br><input type="checkbox"/> 寝つきもよく深く眠れる<br><input type="checkbox"/> 食事を抜いても苦にならない<br><input type="checkbox"/> のんびり屋で行動力に欠ける<br><input type="checkbox"/> 落ち着いていてめったに怒らない<br><input type="checkbox"/> 理解は遅いがいったん覚えると忘れない |



ではNo.5で会いましょう！

国際協力に興味のある人は 独立行政法人国際協力機構 (JICA) <https://www.jica.go.jp/> をチェック！