



ザンビア便り～Muli bwanji?～

Vol. I

2025年9月 日発行



I. 挨拶・自己紹介・Nyanja 語

皆さん初めまして。日本青年海外協力隊 2025 年度 1 次隊としてザンビアの東部州ペタウケに派遣されている、山内智介と申します。このたび現職教員特別参加制度により、協力隊に参加させていただいております。まずはこの参加に際して応援してくださった全ての方に感謝申し上げます。

ところで、現在ザンビアには私を含め 2 名の岐阜県出身の隊員がおります。ザンビアでの活動や生活の様子について、少しでも岐阜県の皆様にお届けできたらと思っておりますが、独自の視点であること、先輩隊員さんと重複することもある点についてはご容赦ください。

さて、ザンビアに赴任して約 1 か月が過ぎました。この期間は現地語の訓練を中心に、首都ルサカで生活しました。ザンビアは公用語は英語とされていますが、実際はほとんどのところで現地語が使用されています。現地語も一つではなく、地域ごとに分かれています。首都周辺や東部で話されているニヤンジャ語（マラウイの現地語であるチエワ語とほとんど同じ）に加え、ベンバ語やトンガ語、ロジ語・・・など、その他細かくわけると 70 以上の言語が存在していると言われています。すなわち複数民族が共生していることを意味しています。早速ですが、覚えたてのつたないニヤンジャ語で自己紹介をします。

Muli bwanji? (こんにちは、お元気ですか。)

(返答) Ndili bwino, Muli bwanji?

Ndili bwino, zikomo. (私は元気です、ありがとうございます。)

Dzina langa ndine Tomoyuki Yamauchi. (私の名前は山内智介です。)

Ndine wa ku Japan mu Nakatsugawa city ku Gifu prefecture.

(私は日本の岐阜県中津川市出身です。)

Ndinabwera mu Zambia pa 24th July 2025. (私は 2025 年 7 月 24 日にザンビアに来ました。)

Ndinali kuphunzitsa chemistry ndi earth science pa Nakatsu high sukulu ku Gifu prefecture.

(私は岐阜県の中津高校で化学と地学を教えていました。)

Ndikonda kuphika. Ndifuna kuphika nshima.

(私は料理が好きです。私はシマ（ザンビアの主食）をつくりたいです。)

といった感じです。文法マスターまでは難しそうですが、現地語での挨拶から簡単な会話に挑戦中です。

ザンビア人は挨拶を大切にします。握手の仕方は独特で、握手しないときは片手で胸を押さえて挨拶をします。英語でも挨拶をしますが、現地語で話すとすぐに笑顔になってくれます。日本において海外の人が日本語で話してくれるとなんだか嬉しくなりますよね。同じ感覚です。日本の学校でも挨拶の大切さは生徒たちに伝えてきたつもりですが、ここにきてその重要さを再認識しています。

語学訓練の様子



覚えた現地語での自己紹介、決意表明の発表に向けた練習の様子

休憩中



語学の先生方にはうれん草に似た味の Bondwe という葉野菜を使ったおひたし（味付けは醤油とだしの素のみ）を振る舞いました。ザンビアはだいたいの料理に油を使うので、ノンオイルに感動してくれました。

2. ザンビア？



そもそもザンビアって・・・ですよね。ザンビアは、アフリカ大陸の赤道より少し南、中ほどに位置した、周囲を8か国に囲まれている内陸国です（岐阜県と同じく海がありません）。標高が高めで、首都ルサカは標高1200mほど。そのため、朝晩の寒暖差の大きい国です。また、南半球に位置しているため、日本とは季節が反対、といつても大きく分けて乾季と雨季に分かれています。私が派遣されてすぐ（7月末ごろ）は夕方以降はダウンを着ないと過ごせないくらい寒かったです（最低気温が10°Cを下回っていました）。現在は乾季で、毎日晴れでおり（雨を見たことはありません）、少しづつ暑さが増してきています。



JICA事務所近くにて

3. ザンビアの交通事情

ザンビアにきて驚いたことの一つが交通事情です。首都ルサカを含む、多くの街に信号はほとんどありません。ルサカで感じたのは、信号はあるものの、機能していないことが多かったという点です。計画停電が影響しているのかとも思いますが、信号がついていないため、交差点ではみんな同様に車を走らせてています（警察が交通整理することもありません）。

そんなザンビアの公共交通機関の中心は、都市間バス、ミニバス（日本でいうハイエースなどのバンタイプ）です。また、日本でいう“GO”と“UberEats”的なハイブリッドのようなアプリ、“Yango”があります。タクシーを呼べたり、出前を取れたりとかなり便利です。しかし、これも首都だけ。最後に、タンザニア鉄道というタンザニアからザンビアまで続く鉄道も存在はしていますが、場所が限られること、本数やかかる時間の問題（バスのほうが優秀）などで利用者は限られています。2年のうちに乗ることがあるかというと…わかりません。

最後に、日本車の多さです。新しい車もありますが、一般の方が乗っているもの、特にYangoのタクシーは日本で車検落ちしたような車ばかりです。ミニバスの中にはどこかの旅館のマイクロバスや幼稚園バスまで見られました。少しだけ日本を近くに感じられます。なお、任地派遣前最後に乗ったタクシーのカーナビは本巣市と山県市の間でした（笑）。



田舎道を走る日本車

～ちょっと一息（ザンビア食紹介①）～



主食：シマ (Nshima)

メイズフラワー（とうもろこし粉）を沸騰したお湯に加えていき練り上げてつくられている。温かいうちがおいしい。肉（牛、鶏、ヤギ、ソーセージなど）か魚（大きなティラピアか小さいカペンタ）をメインに、付け合わせとして野菜、豆類が彩る（1～2種類の付け合わせが基本）。それらを器用に片手で食べるのが現地流（メインや副菜は別の号で紹介します）。

シマはまだ作ったことはないので、現地の人（同僚）から教えてもらう予定。