

一緒に働きたいと思える人になるために

ウズベキスタンで学んだ大切なこと

保健師 看護師 山口 晶子



Akiko YAMAGUCHI

看護学部を卒業後、看護師として働くも、疾患予防の大切さに気づき、保健師に転職。市町村の保健センターの保健師として、主に母子保健に従事した。その後、2013年7月より2015年7月まで、青年海外協力隊として、ウズベキスタンに派遣され、地域をベースにした保健活動を行なった。

私は、青年海外協力隊員として、中央アジアのウズベキスタンという国で、2013年7月から2015年7月までの2年間を過ごしました。周りを果樹と畑と家畜に囲まれた田舎の診療所で、保健師として過ごした時間は、笑いあり、涙あり、怒りあり。喜怒哀楽に満ちた充実した時間でした。何もかもが初めての経験で、失敗もありましたが、たくさんの成功もありました。そこで、気づいたことはとてもシンプルです。いい仕事をするためには、自分自身が一緒に働きたいと思える人になること、それが何よりも大切だということに気づきました。



着任時の写真(2013年8月)

この日から診療所での活動が始まりました。

途上国に行った経験のある人はよくわかると思いますが、先進国の日本に比べ、途上国では人も物資

もお金も足りません。だからといって、緊急援助でない限り、状況はひっ迫もしていません。そこで暮らす人たちは、足りないことに慣れていて、足りない中での対処法を知っています。そして、そこには、日本とは違う、ゆったりとした時間が流れています。当然ながら、価値観も違います。例えば、日本では患者さんが誰よりも最優先ですが、私が働いた職場では患者さんがいようといなかろうと、昼食は必ず11時にとっていました。最初はびっくりしましたが、患者さんも納得していたためか、私もすぐに慣れてしまいました。そういった環境下で、最初の1年は、異文化に慣れ、言葉を覚え、仕事を覚え、人間関係を築き、キーパーソンを探し、自分のビジョンを理解してもらうだけで、あっという間に過ぎていきました。残りの1年間は勝負になります。起こすことのできる変化はそれほど多くなく、その変化を継続することも大変なのが現状です。それは、外国人の私と現地の人との時間の質の違いから生じます。私にとっては重要で限られた異国での2年ですが、現地の人にとっては今後も続く何十年のうちの2年に過ぎないのです。



昼食時の写真(2013年11月)

昼食はいつもスタッフと一緒に食べていました。もちろん時間は11時です

活動期間の2年間という時間は、長いようで実は

短い。だからといって、変化を起こすことを諦めてしまえば、それで活動が終わってしまいます。外国人という利点を生かし、変化の種を蒔き続けることが必要です。そこで大切なのは、冒頭にも書きましたが、自分自身が現地の人に一緒に働きたいと思ってもらえるようになることだと思います。周りに変わってもらうことを期待するのではなく、自分自身から変えていくのです。そのために、大切なことは3つです。



初めての看護師向けセミナー（2013年11月）

ウズベク語が上手に話せず、スタッフにたくさん助けられました

1つ目は、キーパーソンを見つけることです。キーパーソンとしっかりと信頼関係を築けることができれば、キーパーソンを中心に多くの人を活動に巻き込むことができます。しかしながら、キーパーソンは簡単には見つかりません。キーパーソンを見つけるために、まずは、職場の人たちの名前を覚え、仕事を知り、その人となりを知る必要があります。そして、自分自身のことを知ってもらう必要もあります。外国人の私にとって、普段、聞きなれない名前を覚えることから苦戦し、人の出入りの多い職場だったので、スタッフ全員と仕事を把握するのにも苦戦し、これだけで1か月があっという間に過ぎていきました。そもそも、キーパーソンは職場だけにいるとは限りません。そのため、現地のスタッフに付き添い、地域に出て、色々な人を紹介してもらい、話をするようにしました。そうして、キーパーソンを含む様々な方々に出会いました。私にとってのキーパーソンは、カウンターパートである職場

の巡回看護師4名と看護師長、学校看護師2名の7名の女性でした。彼女たちが、私の活動をいつも手伝ってくれ、他のスタッフや住民への橋渡し役もしてくれていました。そのおかげで、キーパーソンだけでなく、色々な方々が活動に参加してくれました。キーパーソンの1人が欠けても、仕事はうまくいかなかったと思います。1人ひとりに本当に感謝しています。



住民向けセミナー 2014年4月

活動にも慣れ、地域の中でセミナーを行うときにどうすれば効果的なのかわかってきた時期でした。

2つ目は、ビジョンを共有することです。これは、言葉にすることが何よりも重要です。村の人たちが健康であるために何をすべきだと思うか、職場のスタッフに聞き、私自身の意見も伝えつつ、ビジョンを共有していきました。現地では、ウズベク語を使用していたため、言いたいことの半分も正確に伝えられていなかったように思います。しかし、言わなければ、何も伝わりません。そこで、自分の意見を伝える、相手の意見を聞く、それを繰り返し行うことで、お互いの想いの妥協点が見つかり、ビジョンが共有できてきたように感じます。

3つ目は、失敗も成功も一緒に経験することです。一緒に経験することで、変化が起こります。今でも忘れられない失敗談ですが、配属3か月目で、診療所を会場に、住民向けに健康教育を企画したものの、誰も来てくれませんでした。背景に、地域の中で結婚式があったことや現地の人たちは直

前に言わないと忘れてしまうことなどの要因はありましたが、その時の私の悲しみ様はそれはそれは深いものでした。その反省を踏まえ、健康教育の場は地域住民の家を借り、健康教育の当日に結婚式がないか確認した上で、前日に告知を行うようにした結果、その後の健康教育では最低でも 10-20 人の人たちが集まってくれるようになりました。これは、私の努力というよりもスタッフの努力の賜物です。

元々、お客さんが大好きなウズベク人なので、初回の健康教育であまりにも悲しむ私を見て、大切なお客さんが悲しんでいることに同情し、以後の健康教育では前日と当日の告知を積極的に行ってくれるようになったからです。失敗を経験することで次への改善点が見つかり、成功に一歩つながります。そして、失敗と成功を現地の人と一緒に経験することで、両者に連帯が生まれるのです。連帯が生まれ、そこから変化が起こり、行動変容に繋がっていくのだと思います。



最後のセミナー（2015年6月）

一人も来なかったセミナーからたくさんの住民さんが集まってくれるセミナーに代わりました。

以上が、私が経験として学んだことです。海外で働く方が大変さは数倍以上かもしれませんが、海外で働くのも、日本で働くのも、仕事の本質は変わりません。だからこそ、若い人には一度、海外に出て、働いてみてほしいと思います。自分のできることの小ささを知りつつも、出来ることがあることを知ることができます。若いうちにそういう経験をするのは必ず将来にも生きてくると思い

ます。



離任時の写真（2015年6月）

スタッフが開いてくれたお別れ会。外国人である私を温かく受け入れてくれたスタッフに本当に感謝の気持ちいっぱいです。

（参考）



外務省のウェブサイトでは、ウズベキスタンは、

「447,400 km²（日本の約 1.2 倍）。2,930 万人（2014 年：国連人口基金）。首都はタシケント。1991 年 12 月、ソ連の解体とともに独立。公用語はウズベク語（テュルク諸語に属する）。宗教は主としてイスラム教スンニ派。主要産業は綿繊維産業、食品加工、機械製作、金、石油、天然ガス。GDP は 620.6 億ドル（2014 年：IMF）。一人当たり GDP は 2,045.9 ドル。」と記載されてあります。ウィキペディアには「IMF の統計によると、2011 年の GDP は 453 億ドルであり日本の香川県とほぼ同じ経済規模である。一人当たりの GDP は 1,572 ドルであり、世界平均の 20% に満たない水準である。2011 年にアジア開発銀行が公表した資料によると、1 日 2 ドル未満で暮らす貧困層は 1248 万人と推定されており、国民の 40% 以上を占めている。近年は豊富な天然ガス関連の投資を多く受け入れており、比較的好調な経済成長を遂げている。」と紹介されています。