

守りたいのは、いのち **NGO SHARE Free Paper** [シェアライフ]

# SHARE LIFE



Vol.

# 12

## Let's feel!

### 「笑顔」と「優しさ」の国 東ティモール

東ティモールと言われて何を思い浮かべますか。

今号では私たちにもなじみやすい魅力を通じて、意外に身近な東ティモールの姿をご紹介します。

SHARE LIFE  
contents

シェーちゃん&アーちゃんのちょこっと豆知識 / 私のSHARE LIFE /

take action! ~シェアではじまる、あなたの社会貢献~ / みんなのVoice便 / シェアとは



シェアは、世界中の人々がもっと健康な生活をおくれる社会を目指して、アジアで活動する保健医療専門のNGOです。



Vol.11  
 シェーちゃん&アーちゃんの  
 ちょこっと豆知識



東ティモールを知る3つのコンテンツ

もっと東ティモールのことを知りたくなった方のために、東ティモールに関するのコンテンツをご紹介します。

①ハミガキ事情 (You Tube)

「首都ディリに住む家族の『歯』のお話」  
 「歯ブラシを探して-東ティモールのお店訪問(1)(2)」  
<https://www.youtube.com/user/NGOSHARE>



②手洗いに関する1分間ムービー

特設サイト (<http://share.or.jp/campaign/2015s/>):  
 「手を洗うことの大切さは知っています。でも、水がありません。」



③子どもたちの状況

数字で見る国際保健:「東ティモールの子どもたちを知る5項目」  
<http://share.or.jp/health/number/011.html>



日本のNGOとして歴史の長いシェアの活動に参加できることを大変うれしく思うとともに、東ティモールの活動を引継ぐことに大きな責任を感じています。早くテトウ語を習得し、チーム一丸となって将来の東ティモールを担う子どもたちにもけた学校保健プロジェクトを進めていきたいと思っています。

こんにちは、5月下旬より東ティモールに赴任しました福山と申します。国際協力関連の長期滞在は4カ国目になります。よって、これまで滞在中の国々と東ティモールの無意識に比べてしまつて感じたことは、まず、空港に到着して感じたことは、小さい：これまで東ティモールよりも小さい国に滞在したこともありすが、想像以上に小さな空港で驚きました。無駄な装飾も無く、非常に小さく狭い空港です。次に、物価の格差。これまで滞在中の国と比べて、レストランの料理やビールの値段が高い！しかし、店で買うビールはそれほどなく、日用品は、それほど物価の高さを感じません。嗜好品や外国人向け住居等は、かなり高めの値段設定のようです。東ティモール事務所は、仕事熱心な現地スタッフに囲まれています。特にドライバーは、何でも屋のように仕事をこなします。事務所の配管工事や水タンクの掃除、そして暇があれば洗濯をする。こんなに働く運転手は初めてです。

東ティモール赴任にあたって  
 シェア東ティモール現地代表 福山修次



私は体育大学出身で、テニスコーチとして長く勤務していました。現在は抜け気味ですが...それでも毎日のストレッチだけは欠かしていません。腰周りから股関節をストレッチで重点的にほぐしていきます。また、パソコンを使用する時間が長いと、肩、首周りが硬くなって、私の場合は頭痛につながりやすいので、インナーマッスル用のチューブで肩甲骨周りに軽く負荷をかけて行っています。

take action! ~シェアではじまる、あなたの社会貢献~

**かざして募金!**

スマホをかざすだけで募金ができます!  
 ①アプリ「かざして募金」をインストール

Androidアプリ iPhoneアプリ

②アプリを立ち上げ、うさぎのロゴにかざしてサイトにアクセス。寄付金額を選択して承認すると寄付が完了!

\*ソフトバンクユーザーは携帯電話利用料と一緒に支払い。それ以外の方はクレジットカードでのお支払いとなるため、クレジットカード番号等の入力が必要です。  
 \*領収書の発行ができるようになりました。

**江戸川バザー 売り子さん大募集!**

毎年50万人以上が来場する「江戸川区民まつり」が10月9日(日)に東京都立篠崎公園で開催されます。以前、江戸川区に事務所があったご縁で、多くのお客様で賑わう「バザーコーナー」にシェアも毎年参加しています。イベント当日一緒に販売をしてくださる売りさんを大募集します。詳細はシェアのHPまで <http://share.or.jp>  
 ◎未使用のお中元も募集中!

**東ティモールコーヒー 販売中!**

シェアの活動地でもあるエルメラ県で育ったコーヒーは、農業や化学肥料を使わない自然農法で作られています。標高1400mの山で手摘みした、香り高くおいしいフェアトレードコーヒーです(有機JAS認定)。お買い上げ金額の一部がシェアに寄付されます。ご注文はシェアのHPまで。  
<http://share.or.jp>

ドリップバッグ 1袋 130円 [税込]  
 粉200g 1袋 1,080円 [税込]

お買い物 ボランティア

Vol.11

◎ハミガキの歌とは

日本で虫歯にかかったら、迷わず歯医者に行きますよね?

人口120万人に対して、歯科医師が8人しかいない東ティモール。大人も子どもも虫歯がひどくなれば、歯を抜くしかありません。日本のような虫歯の治療は簡単には叶わない望みです。小学校に上がる頃には、ほとんどの子どもたちが虫歯になっています。シェアは虫歯予防を楽しく学べるように、ハミガキの歌を作り、学校での保健教育に取り入れています。先生やシェアスタッフから歌を習った学校保健委員会の生徒たちは、学校中に歌と正しい歯磨き方法を広め、歯の大切さを伝えています。



♪ハミガキの歌  
 少しずつ、  
 歯ブラシを動かして  
 歯の汚れを、  
 落としましょう

私の歯、  
 白くて強くなれ

ハミガキ大好き  
 歯ブラシで  
 ハミガキ  
 しましょう

3cm!

東ティモールの  
 の歯ブラシ

2002年にインドネシアからの独立を果たした「アジアで最も新しい国」東ティモール。独立前から現地の活動支援を行うシェアにとっては身近な国ですが、まだまだ日本での知名度は高くありません。そこで、今号では「東ティモールを身近に!」をキーワードにシェアの活動とあわせて東ティモールの魅力をご紹介します。

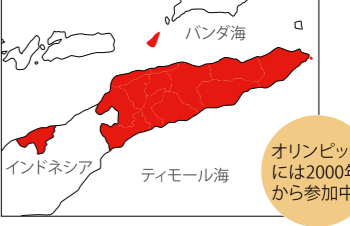
**シェアと東ティモール**  
 シェアは、1999年のティモール県における緊急医療支援を皮切りに現在、保健医療支援活動を行っています。活動の主軸は「学校保健活動の普及」と「学校保健制度の策定」。

いまだ下痢や肺炎など、予防可能な病気が原因で亡くなる子どもも少なくはなく、シェアでは病気を予防するための正しい知識や習慣を身につけてもらうため、行政とともに保健教育を担う人材育成と学校保健活動を行っています。「食事の前には手を洗う」「ご飯を食べたら歯を磨く」といった日本では当たり前の行為は、東ティモールの子どもたちにとって当たり前ではありません。シェアでは「劇」や「歌」など、楽しく学習できる独自のプログラムを用意し、学校保健活動を推進しています。



**東ティモール基本情報**  
 首都:ディリ  
 人口:約121万人  
 (出典:2014、世界銀行)  
 言語:テトウ語/ポルトガル語  
 歴史:16世紀からポルトガルに統治され、第二次世界大戦中は一時的に日本軍が占領。戦後はポルトガル統治が再開されるが、1974年独立の動きが強まる。  
 とろろが翌年1975年、隣国のインドネシアが東ティモールに侵攻し、27番目の州として併合。以来2002年5月に東ティモール民主共和国が成立するまで、インドネシアの支配下にあった。

オリンピックには2000年から参加中



◎1日限りの東ティモールカフェとは  
 東ティモールをより身近に感じてもらうために開催したチャリティイベント。

農村家庭料理やコーヒーを味わいながら現地で行っている保健教育劇やジャズ演奏を聴いて楽しむイベントでした。子どもたちへの教育に活用している手洗いの歌もこの場で披露。

まだまだあまり知られていない東ティモールの魅力を感じながら、それぞれの立場で「世界を知って、自分ができること」を考える場となったようです。

会場での「美味しい!」という声と共に物販コーナーのコーヒーはあっという間に完売。まずは未来を変える一杯を味わってみませんか。

You Tube:保健教育劇「シコはなぜお腹を痛がるの?」ほか  
<https://www.youtube.com/user/NGOSHARE>



**魅力其の1**  
**東ティモールコーヒー**

ポルトガル占領下の1800年代に本国からコーヒーの苗が持ち込まれ、東ティモールのコーヒー栽培が本格化した。今では「コーヒーの未来が東ティモールの未来を変える」と言われるほどの主要産業の一つで、国内の34%がコーヒー農家を営んでいると言われてます。現在では、日本をはじめとする各国の支援で品質も向上し、フェアトレード商品として人気を集め、シェアでも販売を行い、売り上げを活動費の一部として活用しています。

特徴は、しつかりした苦みに優しい酸味とほのかな甘み、香りも華やかで飲みやすく、昨年8月にシェアが開催した「1日限りの東ティモールカフェ」(左記参照)でも人気を集めました。

**魅力其の2**  
**美しい海**

国土の三方を「バンダ海」と「ティモール海」に囲まれた東ティモール。2015年のスタディツアーでも、どこまでも続く青空の下、エメラルドグリーンに輝く水面に感嘆の声が上がりました。東ティモールの海は、近くで感じる美しさもさることながら、緩急のある地形ならではの山から望む景色に定評があり、バリ旅行に1泊2日加えて楽しむ観光客もいらつしやるか。自然の残る美しい海から東ティモールを感じてみませんか。



**魅力其の3**  
**笑顔**

東ティモールを訪れた人々に印象を尋ねると必ず出てくる言葉は「優しく」「笑顔」。

例えば東ティモールは「家族」の概念が広く、血縁以外でも必要があれば生活を共にしています。支え合いの側には笑顔が溢れ、その明るさに、日本からの訪問者は自分たちについて考えさせられることが多いです。東ティモールカフェでもご紹介した「ハミガキの歌」も、現地の子どもたちは元気いっぱい、笑顔で歌ってくれ、支援する私たちの方が笑顔にさせられます。子どもたちの笑顔に触れ、東ティモールの自分にとって身近な国にしてみませんか。



こんなに身近! 東ティモール



# みんなのVoice 便

シェアを支える皆さまからのひとことコーナー  
今回は、シェアの火曜ボランティアの方々からの声をお届けします。

シェア東京事務局では、毎週火曜日の13:30~15:30はボランティアタイムになっています。使用済みの切手整理、イベントの準備など多岐に渡るお手伝いをお願いします。ぜひご参加ください。

Q.火曜ボランティアへ参加されるようになったきっかけは?

- ☑ シェアに以前より興味を持っており、仕事を退職後、グローバルフェスタで火曜ボランティアの募集を知ったのがきっかけで、参加しました。
- ☑ 火曜ボランティアに来ている友達と10年以上前からの知り合いで、紹介されて火曜ボランティアへ参加しました。
- ☑ 会社を退職後、時間が出来たのでボランティアを探していたところ、シェアのボランティア募集を見つけたので、それで応募したのがきっかけです。
- ☑ NHKのラジオの深夜便で、シェア代表の本田さんがシェアの活動を紹介していて、興味をもったのがきっかけです。



Q.シェアの魅力は何だと思いますか?

- ☑ 人を大切にしていること、人のキモチを大切にしていることが魅力だと思います。ボランティアデーで集まったときに非常にキモチが良いです。あとは、何と云っても本田さん(シェア代表)が魅力!
- ☑ 良い方が大勢いること。清々しい心で奉仕活動に積極的な方々に出会って、とても嬉しく思っています。自分の知らない様々な事柄を知ったり、人と出会えることは非常に楽しいです。
- ☑ プライマリ・ヘルス・ケアのアプローチがとても上手な組織だと思います。また、シェアスタッフの解決能力の高さに刺激をいつも受けています。火曜ボランティアに参加される皆さんは、様々なバックボーンを持った方が多いので新たに色々と知ることが出来て、勉強の場にもなっています。
- ☑ ボランティアに対するケアが良いと思います。また最近は若い人たちと話す機会が減っているので、若い人たちのコミュニケーションをとれる貴重な場所ともなっています。

火曜ボランティアの方の中で、シェアが開催した東ティモールスタディツアーへ行かれた方がいました。感想を聞いてみましょう!

Q.なぜ東ティモールを選んだのですか?

- ☑ 行ったことのない国、新しい国、いろいろと理由はあるのですが、やはり好奇心ででしょうか、ツアーへ参加しました。

Q.学校・保健所はどうでしたか?

- ☑ 学校での交流、保健所などの見学でも、シェアが信頼されているのを感じました。十余年の実績なのでしょうね。私なりにお手伝いをさせていただきたいと思っています。

Q.東ティモールスタディツアーでの感想を聞かせてください!

- ☑ 収穫は、かわいい子どもたちに会えたこと、砂ぼこりの道を走ったこと、おいしい食べ物、きれいな海、現地の人達が頑張っているのを感じたこと、いい人たちと一緒できたこと、疲れ知らずでツアーを過ごせたことです。



## シェアとは

シェアは、保健・医療を中心とした国際協力活動を行っている民間団体(NGO)です。1983年に設立され、現在はカンボジア・東ティモールに看護師などのスタッフを派遣し、地域の人々と協力して健康を守る活動を進めています。国内では、外国人のための出張健康相談会や医療電話相談などにも取り組んでいます。医療関係者だけでなく、学生・主婦・会社員など多くの方が参加しています。詳しくはウェブサイトをご覧ください。



### 母子保健 母と子の健康を守る

予防可能な病気で亡くなる子ども達、妊娠・出産が原因で命を落とす母親。そんな命を守るため、村人や医療者へのトレーニングを行います。



### 医療アクセス いのちの平等を目指す

医療機関にかかることが困難な在日外国人、病院が近くにない途上国の人々。すべての人が医療サービスを受けられるように取り組んでいます。



### 保健教育 もっと知る・もっと考える

自分たちの健康について知識を持ち、考え、行動するために、住民参加型の保健教育活動を行っています。



### HIV/AIDS エイズに立ち向かう

差別と偏見のない社会、感染の有無に関わらず互いに協力して暮らしていける社会を目指して、普及啓発を中心とした活動を行っています。

## Health for All!

すべての人に健康を!



▼check!

share.or.jp



編集  
後記



シェアの広報担当となり、初めてのシェアライフ制作になりました。有志のボランティアの方々に沢山の協力をして頂き感謝しています。一人でも多くの方に、シェアライフを手にとって読んで頂けたら嬉しいです。(J)

編集  
メンバー



〒110-0015 東京都台東区東上野1-20-6 丸幸ビル5F  
TEL 03-5807-7581 FAX 03-3837-2151  
E-mail info@share.or.jp URL http://share.or.jp/  
facebook share.or.jp Twitter @NGO\_SHARE

SHARE LIFE volume 012 2016年9月発行  
発行人 本田 徹  
編集 SHARE LIFE 編集委員会  
発行所 (認定) 特定非営利活動法人  
シェア=国際保健協力市民の会 (SHARE)  
印刷 ペーテルフォト印刷株式会社

※シェアではSHARE LIFEを設置していただける施設・店舗を募集しております。お問い合わせは、メール、お電話にてご連絡よろしく願いたします。

※SHARE LIFEの編集ボランティアを募集しています。デザインが得意な方、ライター・編集経験がある方、カフェや店舗など配布先開拓が得意な方etc.お待ちしております。ご連絡はinfo@share.or.jpまで。



すべての人に健康を! NGOシェア