

# 帰国報告会

2020年3月10日@東京学芸大学4階演習室  
東京学芸大学大学院教育学研究科養護教育専攻  
M17-2301 岩井宙

# 概要

- ◆ 自己紹介
- ◆ ラオスに関して
- ◆ 国際協力を志したきっかけ
- ◆ JICA・大学連携とは
- ◆ 活動に関して
- ◆ ラオスで働くとは
- ◆ 2年間で成長したこと・大切だと思ったこと
- ◆ 君にとってボランティアとは何かね
- ◆ これからの人生

# ボランティアは偽善か



所長：「君にとってボランティアとは何かね」

樹(主人公)：「偽善です。結局自分のためなんです。助けたいとか、教科書通りの回答しやがって」

羽村(樹と犬猿の仲)：「そういう理屈をつけてる人ほど何もしないんじゃないですか」

僕にとってのボランティアとは後ほど…

# 自己紹介

岩井宙（イワイソラ）

1993年12月30日（26歳）

愛知県弥富市出身

信州大学生涯スポーツ課程地域スポーツコース卒業

東京学芸大学大学院修士課程養護教育専攻

青年海外協力隊2018年1月16日～2020年1月15日

ラオス

チャンパサック県パクセー市

教員養成校所属



# ラオス検定① ★☆☆

ラオスの国旗はどれ？

①



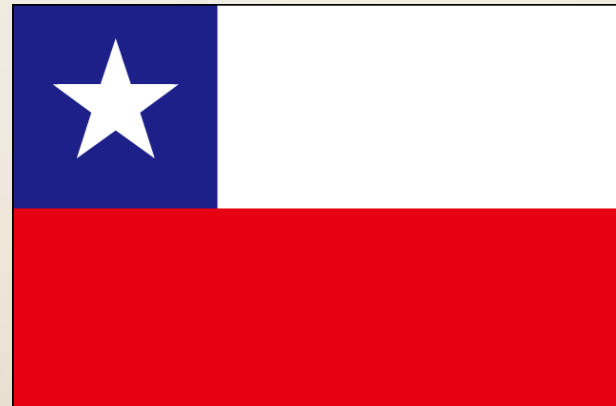
②



③



④



# ラオス検定① ★☆☆

ラオスの国旗はどれ？

②



「赤」は独立闘争で流された血を、  
「青」は国の繁栄とメコン川を、  
「白丸」はメコン川に上る月、あるいは、平和と輝かしい展望、  
あるいは、共産主義による国の統一を、表しております。

# ラオス検定② ★★☆

ラオスの位置はどこ？



# ラオス検定② ★★☆☆

## ラオスの位置はどこ？

③





# ラオス検定③ ★☆☆

ラオスの文字はどれ？

こんにちは

- ① สวัสดี
- ② សម្បជ័យ
- ③ привет там
- ④ សួស្ដីទីនោះ

# ラオス検定③ ★☆☆

**ラオスの文字はどれ？**

こんにちは

②ສະບາຍດີ

# ラオス文字講座

基本子音27個+複合子音6個

ກ	ຂ	ຄ	ງ	ຈ	ສ	ຊ	ຍ	ດ	ຕ	ຖ	ທ	ນ	ບ
ໄກ່	ໄຂ່	ຄວາຢ	ງົວ	ຈອກ	ເສືອ	ຊ້າງ	ຍຸງ	ເດັກ	ຕາ	ຖົງ	ທຸງ	ນົກ	ແບ້
k/k	kh/k	kh/k	ng/ng	c/t	s/t(s)	s/t	ñ/y	d/t	t/t	th/t	th/t	n/n	b/p
[g]	[k]	[k]	[ŋ]	[tʰ]	[s]	[s]	[ɲ]	[d]	[t]	[tʰ]	[tʰ]	[n]	[b]
1	2	3	3	1	2	3	3	1	1	2	3	3	1
ປ	ຜ	ຝ	ພ	ຟ	ມ	ຢ	ຮ	ລ	ວ	ຫ	ອ	ຮ	
ປາ	ຜົງ	ຝົນ	ພູ	ໄຟ	ມ້າ	ຢາ	ໂຮ	ລົງ	ວີ	ຫ່ານ	ໂອ	ເຮືອນ	
p/p	ph/p	f	ph/p	f/p(/f)	m/m	y	l/n	l/n	v(w)/w	h	'	h/n	
[p]	[p]	[p]	[f]	[f]	[m]	[j]	[l]	[l]	[w]	[h]		[h]	
1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	3	
ຫງ	ຫຍ	ໜ	ໝ	ຫຼ, ຫລ	ຫວ								
ng	ñ	n	m	l	w								

基本母音8個

<短母音字>

<長母音字>

xɛ (x̌)	a(?)	xɑ	aa
xi	i(?)	xi	ii
xu	u(?)	xu	uu
xi	ɯ	xi	ɯɯ
xeɛ (x̌+)	e(?)	xe	ee
xeɛ (x̌+)	ɛ(?)	xe	ɛɛ
xo (x̌+)	o(?)	xo	oo
xɔ (x̌+)	ɔ(?)	xɔ (x̌+)	ɔɔ
xi	ə(?)	xi	əə

ກ	ຂ	ຄ	ງ	ຈ	ສ	ຊ	ຢ	ດ	ຕ	ຖ	ທ	ນ	ບ
ໄກ່	ໄຂ່	ຄວາຍ	ງົວ	ຈອກ	ເສືອ	ຊ້າງ	ຍຸງ	ເດັກ	ຕາ	ຖົງ	ທຸງ	ນົກ	ແບ້
k/k	kh/k	kh/k	ng/ng	c/t	s/t(s)	s/t	ñ/y	d/t	t/t	th/t	th/t	n/n	b/p
[g]	[k]	[k]	[ŋ]	[tʃ]	[s]	[s]	[j]	[d]	[t]	[t]	[t]	[n]	[b]
1	2	3	3	1	2	3	3	1	1	2	3	3	1
ປ	ຜ	ຝ	ພ	ຟ	ມ	ຢ	ຣ	ລ	ວ	ຫ	ອ	ຮ	
ປາ	ຜົງ	ຝົນ	ພູ	ໄຟ	ມ້າ	ຢາ	ໄຮ	ລົງ	ວີ	ຫ່ານ	ອີ	ເຮືອນ	
p/p	ph/p	f	ph/p	f/p(f)	m/m	y	l/n	l/n	v(w)/w	h	'	h/n	
[p]	[p]	[p]	[f]	[f]	[m]	[j]	[l]	[l]	[w]	[h]		[h]	
1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	3	
ຫງ	ຫຍ	ໜ	ໝ	ໝູ, ຫລ	ຫວ								
ng	ñ	n	m	l	w								

< 短母音字 >

< 長母音字 >

x <sup>ɛ</sup> (x̣)	a(?)	x <sup>ɑ</sup>	aa
x̣	i(?)	x̣	ii
x <sub>u</sub>	u(?)	x <sub>u</sub>	uu
x̣	ɯ	x̣	ɯɯ
ɛx <sup>ɛ</sup> (ɛx̣+)	e(?)	ɛx	ee
ɛɛx <sup>ɛ</sup> (ɛɛx̣+)	ɛ(?)	ɛɛx	ɛɛ
o <sup>ɔ</sup> x <sup>ɔ</sup> (o <sup>ɔ</sup> x̣+)	o(?)	o <sup>ɔ</sup> x	oo
ɔx <sup>ɑ</sup> (x <sup>ɑ</sup> ɔ+)	ɔ(?)	x̣ <sup>ɑ</sup> (x <sup>ɑ</sup> ɔ+)	ɔɔ
x̣	ə(?)	x̣	əə

- ກາ ກ່າ ກ້າ
- ຂາ ຂ່າ ຂ້າ

まぎらわしいラオス語ベスト3  
 3位 近いと遠い    ໄກ ໃກ້    カイとカイ  
 2位 鶏と卵        ໄກ່ ໄຂ່    カイとカイ  
 1位 名前と買う    ຊື່ ຊື້    スーとスー

# ラオス検定④ ★☆☆

- ・ラオスのご飯ではないものはどれ？

①



②



③



④



# ラオス検定④ ★☆☆

- ・ラオスのご飯ではないものはどれ？

①



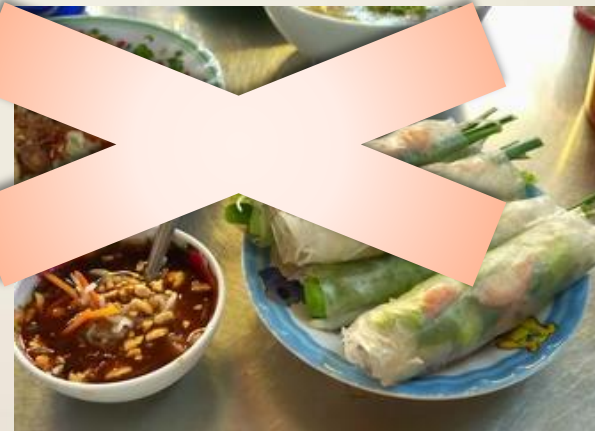
②



③



④





# ラオス検定⑤ ★★☆

**ラオスの平均寿命は？(2016年)**

- ①50歳
- ②65歳
- ③75歳
- ④85歳



# ラオス検定⑤ ★★☆

## ・ラオスの平均寿命は？(2016年)

② 65歳

65.8歳 140位

5歳未満児死亡率 (/出生1,000) 85人 (2015) 日本2.44人 (2018)

新生児死亡率 (/出生1,000) 32人 (2012) 日本0.9人 (2018)

※生後28日に到達する前に死んだ新生児の数

# ラオス検定⑥ ★★

・ラオスの初等教育の純就学率は？

- ①約30%
- ②約50%
- ③約75%
- ④約95%



# ラオス検定⑥ ★★

- ・ラオスの初等教育の純就学率は？

④約95%

UNICEF「世界子供白書2015」

男子 97%

女子 95%

中学校 男子 43%

女子 40%



# ラオス検定⑦ ★☆☆

・ラオスの国立大学の数は何校？

- ①1校
- ②5校
- ③10校
- ④50校



# ラオス検定⑦ ★☆☆

## ・ラオスの国立大学の数は何校？

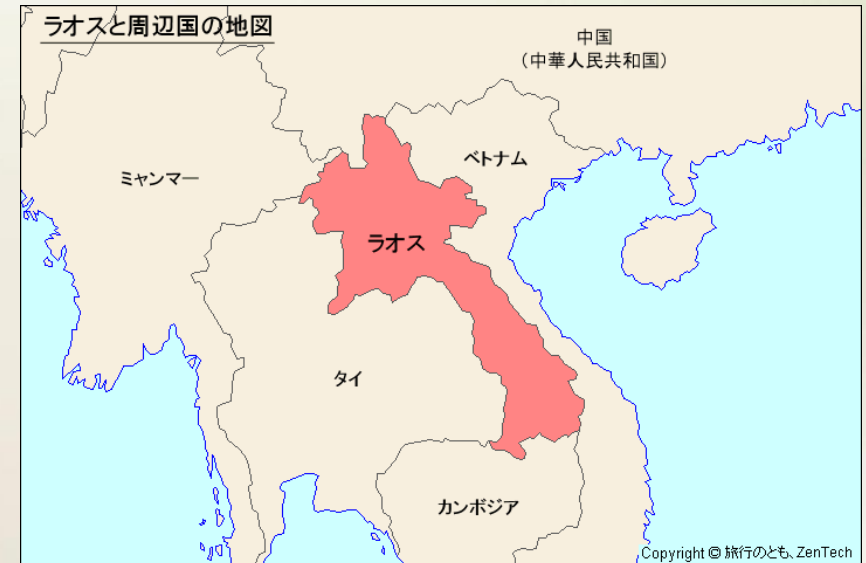
②5校

- 総合大学 ■5校 ■学生数：54,458人 ■教諭数：5,483人
- 高等教育機関及び単科大学 ■104校 ■学生数：63,431人 ■教諭数：5,543人
- 専門学校 ■45校 ■教諭数：500人 ■2年生 (diploma)：19,936人  
■1年生 (Level one certificate)：415人

出所：Statistics and Information Technology Center, Ministry of Education and Sports, 2017

# ラオスのまとめ

- 面積：日本の本州と同じ(約0.6倍)：23.68万km<sup>2</sup>
- 人口：706万人(2019)
- 文字：ສະບາຍດີこんな感じ
- ご飯：もち米、ラップ、パピイヤサラダなど、
- 宗教：仏教6割、精霊信仰3割、キリスト教その他1割
- 民族：50民族による多民族国家
- 産業：農業(労働人口)
- 平均寿命：65.8歳
- 初等教育の純就学率：96%
- 国立大学の数：5校





少女の手の平の上に解があるのではない

# JICA・大学連携について

- エコヘルスプロジェクトをラオスの国立大学と日本の研究者が2009年から共同で始める。
- 2016年から20年の5年間、JICAと大学提携を結び、大学院生を協力隊員として送り出す。
- JICA・
  - ・ 質の保証された学生を現地に送ることができる。
  - ・ ある程度の人数を見込める。
- 大学・
  - ・ 渡航費や生活費をJICAに保証してもらえる。
- 学生・
  - ・ 大学院の指導教官の助言を得られ、且つ、JICAから生活費を出してもらえる。国際協力のキャリアとしても積むことができる。



# JICA・大学連携について

- 2016年から20年の5年間、JICAと大学提携を結び、大学院生を協力隊員として送り出す
  - 2017年1月～2019年1月 両角あずさ（サワン初代）
  - 2017年7月～2019年7月 鈴木春花（ルアンパバーン初代）
  - 2018年1月～2020年1月 岩井宙（パクセー初代）
  - 2018年7月～2020年7月 上田和昌（ビエンチャン2代目）
  - 2019年1月～2021年1月 佐野志帆（サワン2代目）
  - 2019年9月～2021年9月 小野真実（ルアンパバーン2代目）
- チームエコヘルスは地方間の連携が強い
- 1人では難しいことも、チームではできる

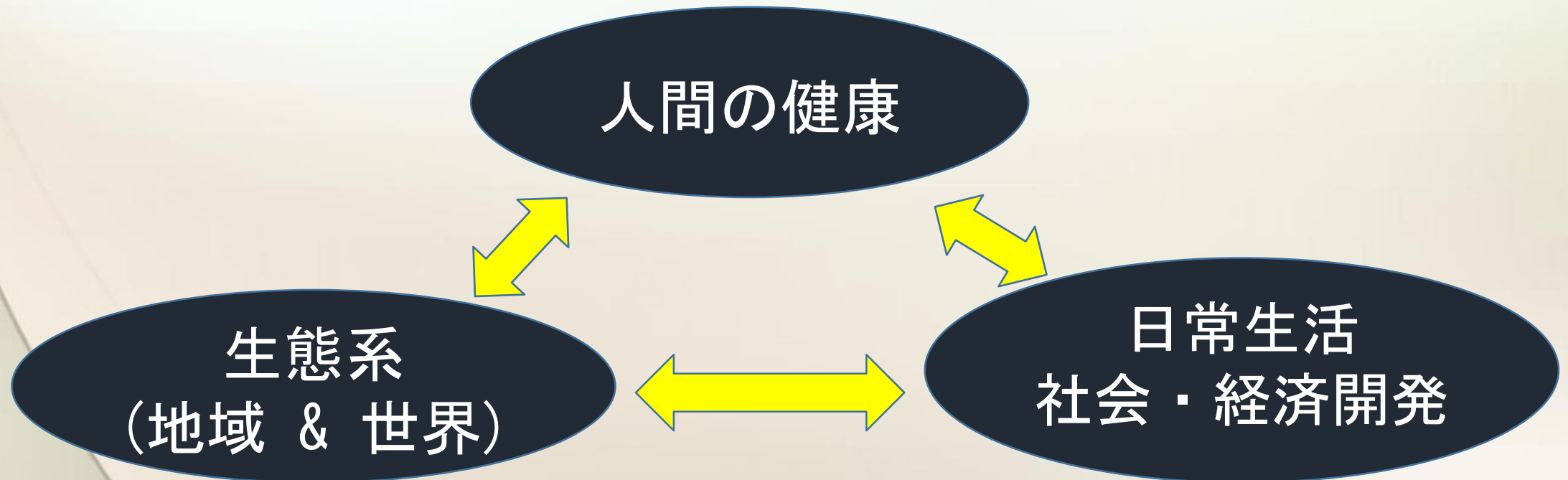


# 要請内容

1. 同僚教員が教員養成校で学生に対して行うエコヘルス教科授業に協力・助言する。
2. 指導案の改善、実験教材の開発等の側面支援を行う。
3. プロジェクト主体となるラオス国立大学と密に連携を取りつつ、教員養成校での授業をモニタリング、評価し、全体の教材や指導要領の改訂につながるモニタリングシステムの立案・実施について支援する。

## エコヘルスについて

社会・文化・自然の生態系，社会開発，人間の生活活動，人間の健康の持続的で調和的な関係性を実現しようとする健康観 (Charron D.F., 2012)



# エコヘルスについて

人間も生態系のひとつの構成要素である  
人間の生活行動が環境に影響する  
環境の変化が人間の健康に影響する

理解  
する

環境と健康の双方に良い実践をする

実践する

持続可能な社会の実現  
それぞれの国での健康・環境観にそった発展

# エコヘルスについて

エコ＝ecosystem      ヘルス＝health education

生態系と健康との関連性を考える教科

Lesson1	エコヘルスのコンセプト、生態系と人の健康	Lesson9	子どもの権利
Lesson2	水と健康	Lesson10	口腔保健
Lesson3	生態系と水系感染症	Lesson11	食育
Lesson4	生態系と風土病	Lesson12	生活習慣病
Lesson5	生態系と土壌汚染、食からの感染症	Lesson13	薬物乱用と健康
Lesson6	ごみと人の健康	Lesson14	エイズ、性感染症
Lesson7	気候変動と人の健康	Lesson15	安全教育
Lesson8	ジェンダーと平等	Lesson16	災害教育
		Lesson17	メンタルヘルス

# エコヘルスの教育的価値

アクティブラーニング

新たな指導案作成の方法

システムシンキング

教科書「を」教える教育から、  
教科書「で」教える教育に

～ラオスの教育を変える可能性～



# ບົດທີ3:

ລະບົບນິເວດກັບບັນດາພະຍາດທີ່ເກີດມາຈາກນ້ຳ ແລະ ອາຫານ

Ecosystem and water related diseases and food borne diseases



## ຈຸດປະສົງ

- ເພື່ອໃຫ້ນັກສຶກສາ ເຂົ້າໃຈເຖິງລະບົບນິເວດກັບພະຍາດທີ່ເກີດມາຈາກນ້ຳ ແລະ ອາຫານ
- ເພື່ອໃຫ້ນັກສຶກສາ ຮູ້ສາເຫດການຕິດເຊື້ອພະຍາດທີ່ເກີດມາຈາກນ້ຳ ແລະ ອາຫານ
- ເພື່ອໃຫ້ນັກສຶກສາ ຮູ້ຜົນກະທົບຈາກການຕິດເຊື້ອພະຍາດທີ່ເກີດຈາກນ້ຳ ແລະ ອາຫານ
- ເພື່ອໃຫ້ນັກສຶກສາ ຮູ້ວິທີປ້ອງກັນ ແລະ ແກ້ໄຂການຕິດເຊື້ອພະຍາດທີ່ເກີດຈາກນ້ຳ ແລະ ອາຫານ



# 1. ລະບົບນິເວດກັບພະຍາດທີ່ເກີດມາຈາກນ້ຳ

ຄໍາຖາມ: ພະຍາດທີ່ເກີດມາຈາກນ້ຳມີພະຍາດຫຍັງແດ່ ?

- ▶ ບັນດາພະຍາດທີ່ເກີດມາຈາກນ້ຳແມ່ນມີຫຼາຍເຊັ່ນ: ພະຍາດຖອກທ້ອງ, ທ້ອງບິດ, ພະຍາດອະຫິວາ, ໄຂ້ທໍລະພິດ, ພະຍາດໃບໄມ້ດູດເລືອດ, ເກີດຈາກການຕິດເຊື້ອ E.coli Infaction, ເກີດຈາກການຕິດເຊື້ອ Amoebiasis
- ▶ ນ້ຳແມ່ນສິ່ງທີ່ຈຳເປັນສໍາລັບສິ່ງທີ່ມີຊີວິດທີ່ຢູ່ໃນໂລກນີ້ , ແຕ່ລະປີມີຫຼາຍພັນຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເກີດມາຈາກນ້ຳທີ່ປົນເປື້ອນກັບສິ່ງຕ່າງໆ.

# ຮູບພາບກ່ຽວກັບບາງພະຍາດທີ່ມາຈາກນ້ຳ



ມືຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອພະຍາດໃບໄມ້ດູດເລືອດ



ມືຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອພະຍາດໃບໄມ້ດູດເລືອດ



ເຊື້ອພະຍາດໃບໄມ້ໃນຕັບ

# 1.1 ຄວາມໝາຍຂອງພະຍາດທີ່ເກີດຈາກນ້ຳ

## ► ຄໍາຖາມ: ພະຍາດຖອກທ້ອງແມ່ນພະຍາດແນວໃດ ?

ພະຍາດຖອກທ້ອງແມ່ນການຖ່າຍທີ່ມີອາຈົມເປັນນ້ຳ ຫຼາຍກວ່າ 3 ເທື່ອຂຶ້ນໄປ. ຖ້າມີອາການຖອກທ້ອງ ຫຼຸດ 14 ມື້ ເອີ້ນວ່າຖອກທ້ອງກະທັນຫັນ ແລະ ຖ້າມີອາການຖອກທ້ອງກາຍ 14 ມື້ຂຶ້ນໄປ ເອີ້ນວ່າ: ຖອກທ້ອງແກ່ຍາວ ແລະ ຖ້າອາການພະຍາດຖອກທ້ອງກາຍ 3 ອາທິດ ຫຼື 1 ເດືອນ ເອີ້ນວ່າ: ຖອກທ້ອງຊໍ້າເຮື້ອ.

## 2. ຜົນກະທົບຂອງພະຍາດຖອກທ້ອງ

ຄໍາຖາມ: ຖ້າວ່າຄົນໃນຄອບຄົວເປັນພະຍາດຖອກທ້ອງເລື້ອຍໆຈະມີຜົນແນວໃດຕໍ່ການພັດຖະນາຄອບຄົວ ?

- ພະຍາດຖອກທ້ອງທ້ອງສິ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ເສດຖະກິດຄອບຄົວ ຍ້ອນໃຊ້ຈ່າຍຄ່າປິ່ນປົວ, ຂົນສົ່ງ ອາຫານ ແລະ ຂາດກຳລັງແຮງງານໃນຄອບຄົວ. ສະນັ້ນ: ສິ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ ງົບປະມານຂອງລັດຖະບານໃນການນຳໃຊ້ເຂົ້າໃນການປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວສຸຂະພາບເດັກ ໃນແຕ່ລະປີ ດັ່ງຄື ທີ່ຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ: ໃນປັດຈຸບັນຢູ່ເຂດຊົນນະບົດຫ່າງໄກສອກຫຼີກ
- ພະຍາດຖອກທ້ອງໄດ້ສົ່ງຜົນກະທົບອັນຮຸນແຮງຕໍ່ສຸຂະພາບເດັກອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 5 ປີ ແລະ ຜູ້ສູງອາຍຸ, ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍສູນເສຍນ້ຳຢ່າງໄວທີ່ສຸດ ແລະ ເຖິງແກ່ຊີວິດ ຖ້າບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວທີ່ຖືກຕ້ອງ.

### 3. ລະບົບນິເວດກັບພະຍາດທີ່ເກີດມາຈາກອາຫານ

ຄໍາຖາມ: ພະຍາດທີ່ເກີດມາຈາກອາຫານມີພະຍາດຫຍັງແດ່ ?

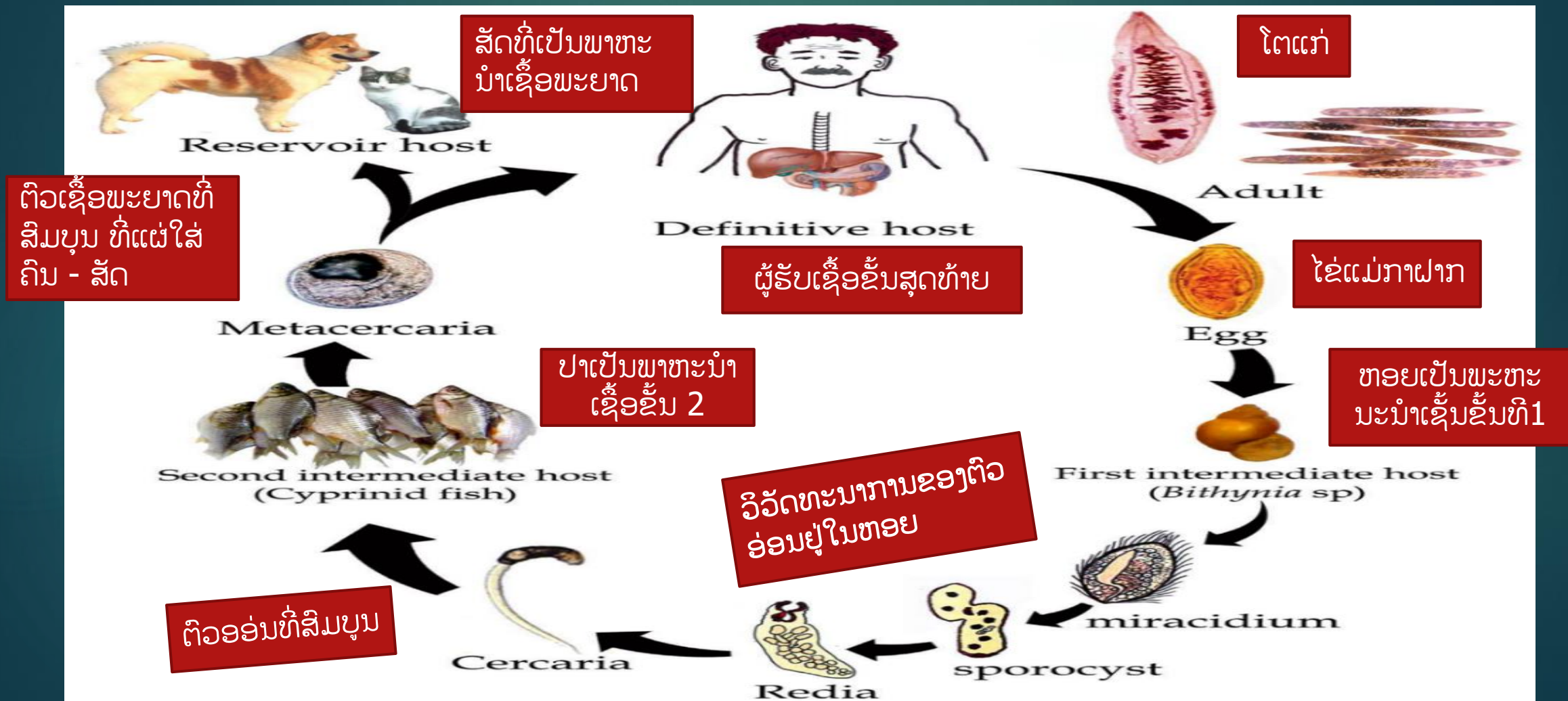
- ▶ ພະຍາດທີ່ເກີດມາຈາກອາຫານແມ່ນພົບເຫັນຫຼາຍ ແລະ ເປັນບັນຫາສາທາລະນະສຸກຢູ່ໃນທົ່ວໂລກ ໂດຍສະເພາະຢູ່ພາກພື້ນອາຊີປາຊີຟິກ ແລະ ລວມທັງ ສປປ ລາວ.
- ▶ ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານ ໂດຍສະເພາະແມ່ນ ພະຍາດໃບໄມ້ໃນຕັບ ແມ່ນເປັນບັນຫາສາທາລະນະສຸກ ຢູ່ ສປປ ລາວ
- ▶ ແມ່ນສາຍເຫດທີ່ພາໃຫ້ເປັນພະຍາດຕັບ ເຊັ່ນ: ອັກເສບທໍ່ສິ່ງນໍ້າບີ, ທໍ່ສິ່ງນໍ້າບີອຸດຕັນ, ອັກເສບຖົງບີ , ຫົວຖົງບີ, ຕັບແຂງ , ແລະ ມະເຮັງທໍ່ສິ່ງນໍ້າບີ
- ▶ ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານ ຍັງມີສ່ວນພົວພັນກັບພຶດຕິກຳດ້ານສຸຂະອະນາໄມ ແລະ ການອະນາໄມທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ ເຊັ່ນ: ການກິນ ອາຫານແບບສຸກໆດີບໆ , ລ້າງຜັກບໍ່ສາອາດ , ລ້າງໝາກໄມ້ບໍ່ສາອາດ , ຖາຍຊະຊາຍ (ບໍ່ຖ່າຍໃສ່ວິດ)
- ▶ ພຶດຕິກຳກິນປາດິບ ຫຼື ແຕ່ງບໍ່ສຸກດີ ຕົວຢ່າງ: ລາບປາດິບ , ສີ່ມປາດິບ ແລະ ປາແດກດິບ, ເຊິ່ງເປັນສາຍເຫດທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດພະຍາດໃບໄມ້ໃນຕັບ

## 3.1 ສາຍເຫດທີ່ພາໃຫ້ເກີດພະຍາດທີ່ເກີດມາຈາກອາຫານ

ຄໍາຖາມ: ການເປັນພະຍາດໃບໄມ້ໃນຕັບມາສາຍເຫດໃດ ?

- ▶ ສາຍເຫດທີ່ພາໃຫ້ເກີດພະຍາດເກີດມາຈາກການກິອາຫານ ຫຼື ດື່ມນໍ້າທີ່ປົນເປື້ອນກັບເຊື້ອພະຍາ, ວິທີການປຸງແຕ່ງອາຫານທີ່ບໍ່ຫຼັກອະນາໄມ ເຊັ່ນ: ອາຫານທີ່ປົນເປື້ອນເຊື້ອຈຸລິນຊີ (ບັກເຕີຣີ) ເຊື້ອກາຝາກ, ເຊື້ອໄວຣັດ ແລະ ປົນເປື້ອນກັບທາດເຄມີ

# ເສັ້ນທາງຕິດຕໍ່ຂອງການຕິດເຊື້ອພະຍາດໃບໄມ້ໃນຕົບ



# ວົງຈອນເຊື້ອພະຍາດໃບໄມ້ໃນຕົບ

ວົງຈອນຊີວິດຂອງ.....

## ເຊື້ອພະຍາດໃບໄມ້ໃນຕົບ



ເຊື້ອພະຍາດ ໄລຍະ 3 ທີ່ມີໃນຊີ້ນປາ  
ພ້ອມທີ່ຈະຕິດຕໍ່ໃສ່ຄົນ ເມື່ອກິນປາດິບ  
ຫຼື ກິນປາສຸກງດິບໆ.



ເຊື້ອພະຍາດ ຈະອາໄສ ແລະ ເຕີບໂຕຢູ່ໃນຕົບຂອງຄົນ.



ເມື່ອຄົນຖ່າຍຊະຊາຍ



ໄຂ່ພະຍາດໃບໄມ້ໃນຕົບ  
ທີ່ມີໃນອາຈີມ ແລະ  
ໄຫຼລົງສູ່ແຫຼ່ງນ້ຳ

ເຊື້ອພະຍາດ ໄລຍະ 2 ອອກຈາກຫອຍ  
ໄປຢູ່ນ້ຳປາ ຊຶ່ງເປັນຕົວສື່ກາງ (2) ແລະ  
ພັດທະນາກາຍເປັນຕົວອ່ອນໄລຍະ 3.



ຢູ່ໃນຫອຍ, ໄຂ່ມີການປ່ຽນຮູບຮ່າງ ແລະ  
ກາຍເປັນຕົວອ່ອນໄລຍະ 1 ແລະ 2



ໄຂ່ພະຍາດໃບໄມ້ໃນຕົບ  
ເຂົ້າໄປຢູ່ໃນຕົວຫອຍ  
ທີ່ເປັນຕົວສື່ກາງ(1)





# ປາທີ່ເປັນພາຫະນຳເຊື້ອພະຍາດໃບໄມ້ໃນຕົ້ນ ຢູ່ ສປປ ລາວ



## 4. ສາຍເຫດທີ່ພາໃຫ້ເກີດພະຍາດທີ່ມາຈາກນ້ຳ ແລະ ອາຫານ

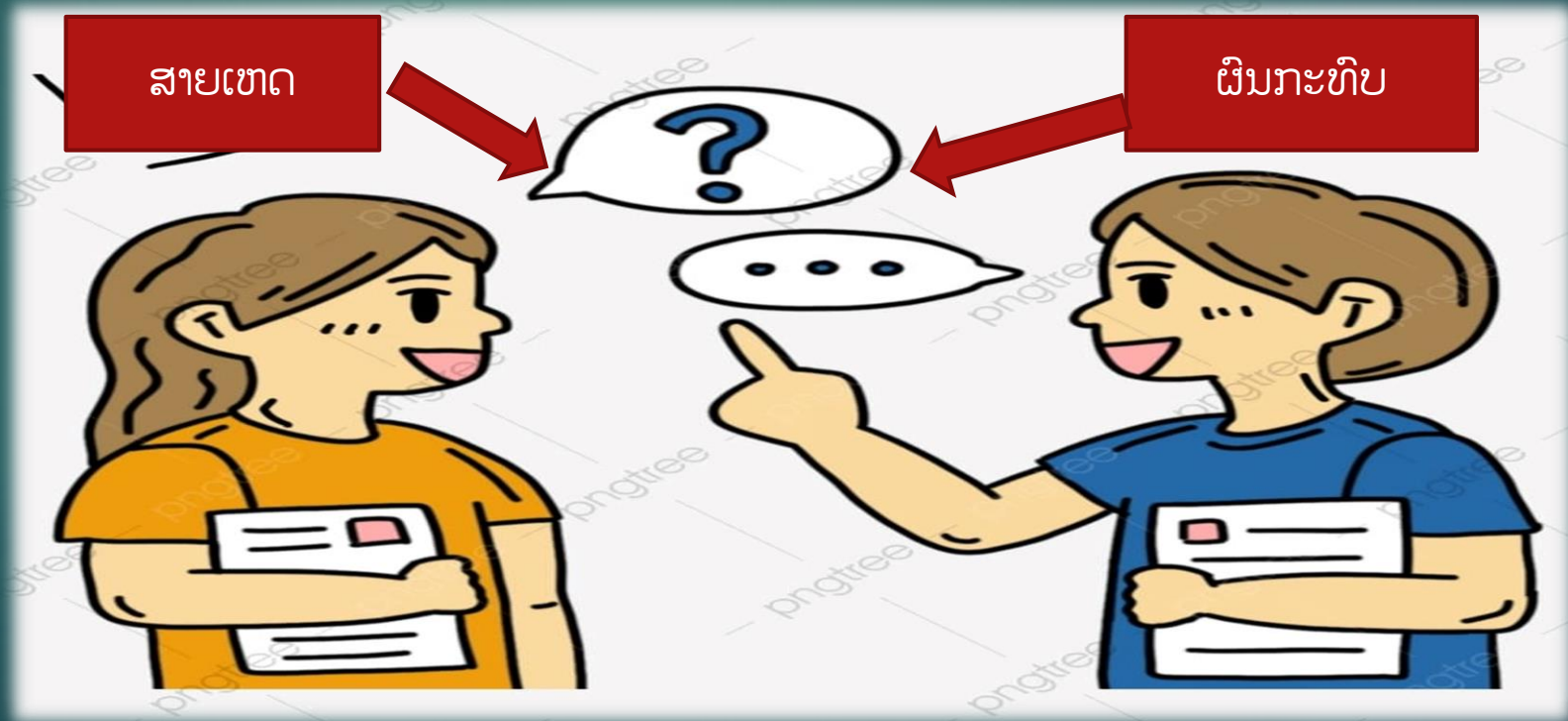
- ▶ ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກນ້ຳສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນເປັນພະຍາດທີ່ຕິດຕໍ່ ແລະ ແຜ່ລະບາດ ໂດຍການສຳຜັດກັບນ້ຳ ຫຼື ດື່ມນ້ຳທີ່ປົນເປື້ອນກັບເຊື້ອບັກເຕຣີ, ໄວຣັດ, ໂປຣໂຕຊວາ, ແລະ ເຊື້ອກາຝາກ
- ▶ ພະຍາດກາຝາກທີ່ເກີດຈາກອາຫານ ແມ່ນພະຍາດທີ່ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນກິນອາຫານ ຫຼື ເຄື່ອງດື່ມທີ່ປົນເປື້ອນກັບເຊື້ອພະຍາດ ເຊັ່ນ: ເຊື້ອຈຸລິນຊີ (ບັກເຕຣີ), ເຊື້ອກາຝາກ, ໄວຣັດ ແລະ ປົນເປື້ອນກັບທາດເຄມີ. ອາຫານສາມາດປົນເປື້ອນກັບເຊື້ອພະຍາດໄດ້ໃນທຸກຂັ້ນຕອນຂອງຂະບວນການຜະລິດ ເອີ້ນວ່າ farm to fork ແລະ ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ຍ້ອນລະບົບນິເວດປົນເປື້ອນກັບເຊື້ອພະຍາດ ເຊິ່ງລວມມີ ນ້ຳ, ດິນ, ອາກາດ ແລະ ສິ່ງທີ່ມີຊີວິດຢູ່ໃນນ້ຳ.

## 5. ຜົນກະທົບຕໍ່ກັບສຸຂະພາບ

- ▶ ສິ່ງຜົນຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງຄົນໃນຄອບຄົວ, ຊຸມຊົນ, ສັງຄົມ ສ່ວນໃຫ່ຍມີອາການກ່ຽວກັບກະເພາະສໍາໃສ່, ເຈັບກະເພາະກະທັນຫັນ ຮາກ, ຖອກທ້ອງ ແລະ ອື່ນໆ.
- ▶ ເສຍເງິນ
- ▶ ເສຍເວລາ
- ▶ ເສຍແຮງງານໃນຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນ ແລະ ສັງຄົມຂາດບຸກຄະລາກອນທີ່ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງໃນການສ້າງສາພັດທະນາປະເທດຊາດ

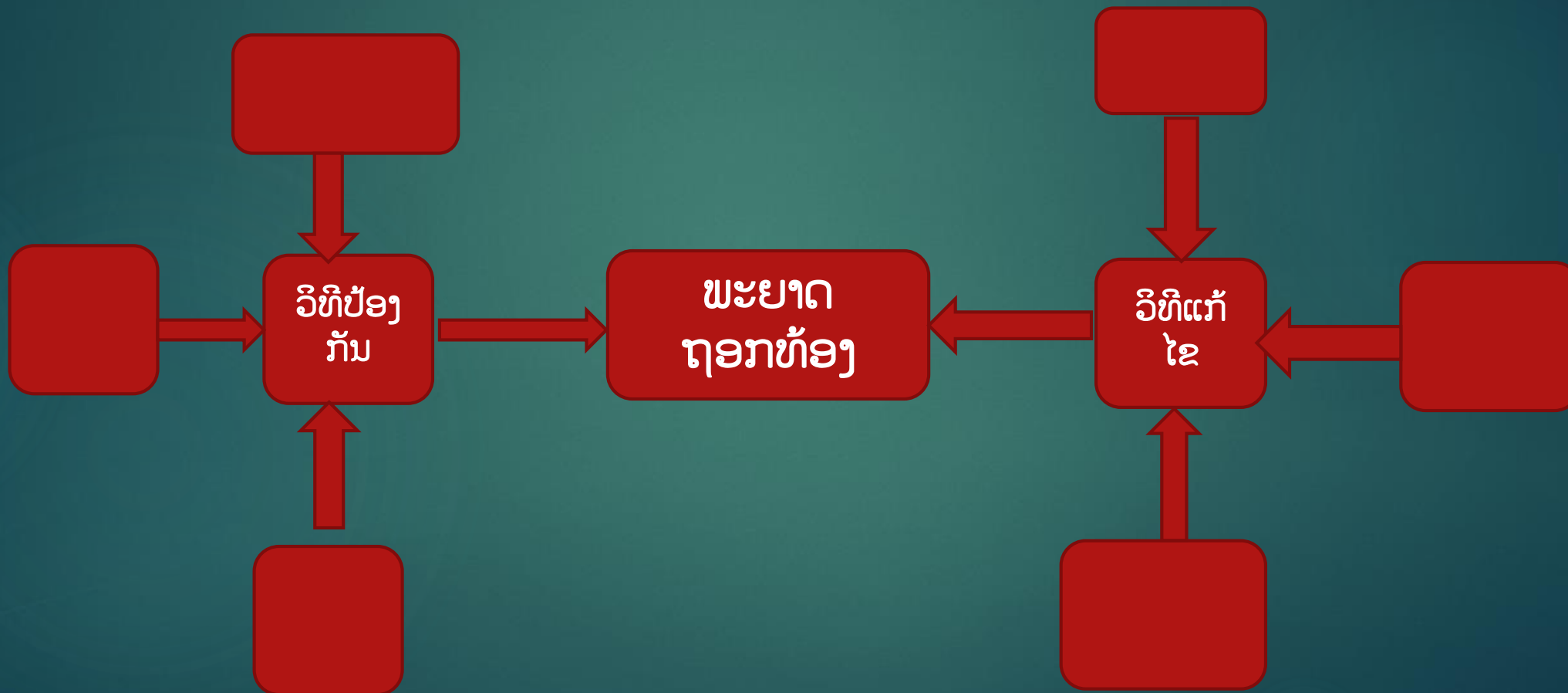
# ກິດຈະກຳ1: ໃຫ້ນັກສຶກສາສົນທະນາກັນໃນຫົວຂໍ້ຕໍ່ໄປນີ້ອອກເປັນກຸ່ມ:

1. ສາຍເຫດ ແລະ ຜົນກະທົບທີ່ພາໃຫ້ເກີດພະຍາດທີ່ມາຈາກນ້ຳ ແລະ ອາຫານໃນ ສປປ ລາວ ?



## ກິດຈະກຳ2: ວິທີປ້ອງກັນ ແລະ ແກ້ໄຂບັນຫາພະຍາດຖອກທ້ອງ

- ▶ ນັກສຶກສາສ້າງແຜນວາດກ່ຽວກັບວິທີປ້ອງກັນ ແລະ ແກ້ໄຂບັນຫາພະຍາດຖອກທ້ອງ



# ວິທີປ້ອງກັນຂອງພະຍາດທີ່ເກີດມາຈາກນ້ຳ

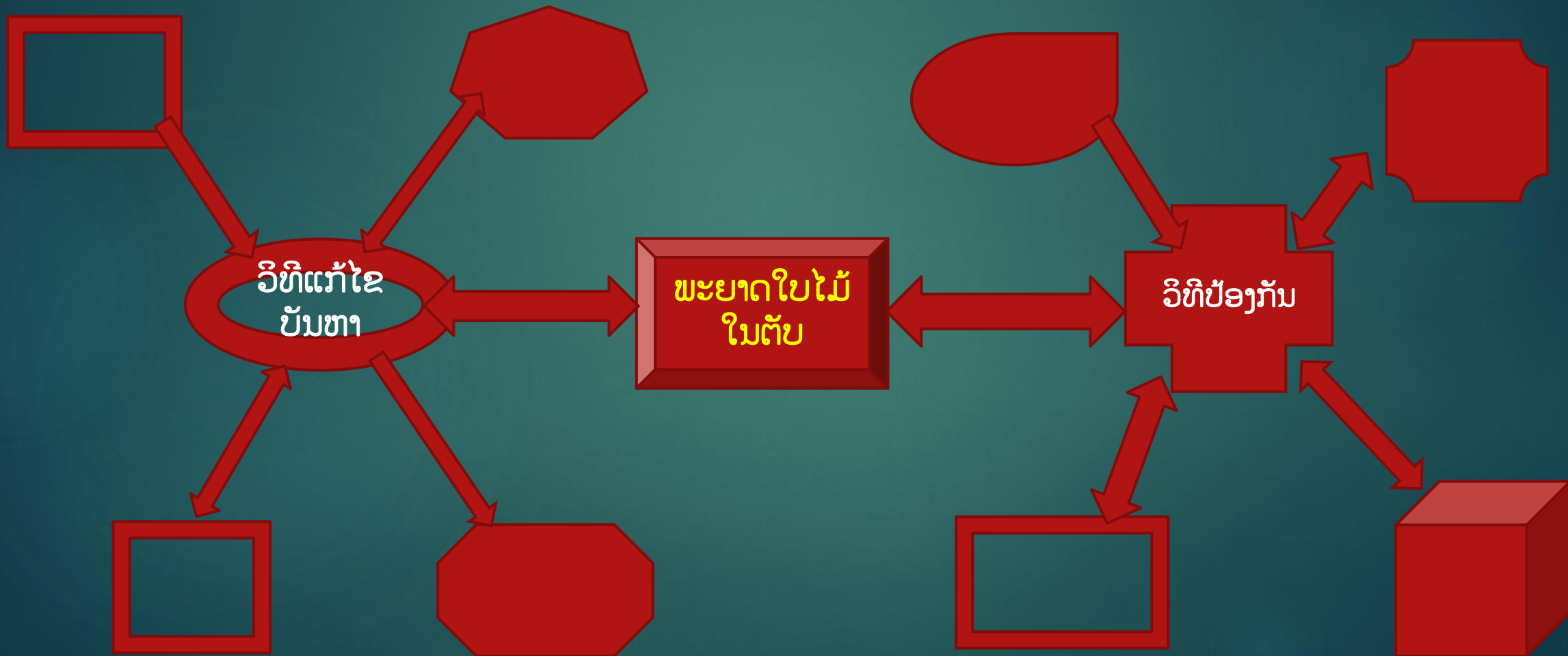
- ▶ ປົກປັກຮັກສແຫຼ່ງນ້ຳໃຫ້ສະອາດ ແລະ ອະນາໄມສິ່ງແວດລ້ອມ
- ▶ ຖ່າຍໃສ່ວິດທຸກຄັ້ງ ແລະ ເກັບມ້ຽນອາຈົມເດັກໃຫ້ຖືກຫຼັກອະນາໄມ
- ▶ ດື່ມນ້ຳທີ່ຕົ້ມສຸກດີ ແລະ ດື່ມນ້ຳທີ່ຜ່ານການບຳບັດ
- ▶ ປົກປິດອາຫານເພື່ອບໍ່ໃຫ້ແມງວັນຕອມ

# ວິທີແກ້ໄຂບັນຫາຂອງພະຍາດທີ່ເກີດມາຈາກນ້ຳ

- ▶ ຖອກທ້ອງຮຸກແຮງຕ້ອງປຶກສາແພດ
- ▶ ຮັກສາອະນາໄມສ່ວນບຸກຄົນ ເຊັ່ນ: ລ້າງມືກ່ອນກິນອາຫານ, ກ່ອນປຸງແຕ່ງອາຫານ ແລະ ກ່ອນປ້ອນອາຫານເດັກນ້ອຍທຸກຄັ້ງ ແລະ ລ້າງມືຫຼັງໃຊ້ວິດ
- ▶ ເດັກຄວນກິນນົມແມ່ແຕ່ມື້ເກີດເຖິງ 6 ເດືອນ ເພາະເດັກຈະມີພູມຕ້ານທານຕໍ່ພະຍາດຖອກທ້ອງໄດ້ດີ

# ກິດຈະກຳ 3: ວິທີປ້ອງກັນ ແລະ ແກ້ໄຂບັນຫາພະຍາດໃບໄມ້ໃນຕັບ

ນັກສຶກສາສ້າງແຜນວາດກ່ຽວກັບວິທີປ້ອງກັນ ແລະ ແກ້ໄຂບັນຫາພະຍາດໃບໄມ້ໃນຕັບ





# ວິທີປ້ອງກັນບັນຫາຂອງພະຍາດທີ່ເກີດມາຈາກອາຫານ

- ▶ ຮັກສາສຸຂະພາບໃຫ້ຖືກຕ້ອງຕາມຫຼັກອະນາໄມ: ຖ່າຍໃສ່ວິດທຸກຄັ້ງ ເພື່ອຮັກສາສິ່ງແວດລ້ອມໃຫ້ສະອາດ ແລະ ໄຂ່ກາຝາກຈະບໍ່ໄປປົນເປື້ອນໃສ່ອາຫານ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມ ເຊັ່ນ: ຫອຍ ແລະ ປາ
- ▶ ຕ້ອງກິນອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງສຸກດີ ຕົວຢ່າງ: ກ້ອຍປາ ຫຼື ລາບປາດິບຕ້ອງປຸງແຕ່ງໃຫ້ສຸກດີ. ສໍາລັບນໍ້າໝາກນາວ, ມິດສັ້ມ, ເຫຼົ້າ ແລະ ເຄື່ອງປຸງອື່ນໆ ບໍ່ສາມາດຂ້າເຊື້ອພະຍາດໃບໄມ້ໃນຕັບໄດ້ ນອກ ຈາກຈະຂົ່ວໃຫ້ສຸກດີ.
- ▶ ເກັບຮັກສາອາຫານແບບມີພາຊະນະປົກປິດເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມີແມງວັນຕອມ.
- ▶ ຕ້ອງລ້າງມືທຸກຄັ້ງກ່ອນກິນອາຫານ ແລະ ຫຼັງໃຊ້ວິດຖ່າຍທຸກຄັ້ງ
- ▶ ລ້າງຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ໃຫ້ສະອາດກ່ອນບໍລິໂພກ



# ວິທີແກ້ໄຂບັນຫາຂອງພະຍາດທີ່ເກີດມາຈາກອາຫານ

- ▶ ຕ້ອງກວດເບິ່ງອາຫານທຸກຄັ້ງກ່ອນຈະຮັບປະທານ
- ▶ ລົງເຜີຍແຜ່ສຸຂະສິກສາໃນຊຸມຊົນກ່ຽວກັບການຮັກສາອະນາໄມສາມສະອາດ ຄື : ຢູ່ສະອາດ , ກິນສະອາດ ແລະ ນຸ່ງສະອາດ.
- ▶ ຜູ້ບໍລິຫານຊຸມຊົນຕ້ອງສ້າງສີ່ໂຄສະນາ ຕິດປິດສະເຕີຂ່າວສານເຕືອນປະຊາຊົນໃນຊຸມຊົນຂອງຕົນກ່ຽວກັບອາຫານ ເຊັ່ນ: ອາຫານສໍາເລັດຮູບ ຕ້ອງກວດເບິ່ງວັນທີ ສະຫຼາກ ຖ້າກາຍກໍານົດອາຫານນັ້ນທໍາລາຍຖິ້ມ

# ສະຫຼຸບ

	ຊະນິດ	ສາເຫດ	ຜົນກະທົບ	ວິທີປ້ອງກັນ	ວິທີແກ້ໄຂ
ພະຍາດທີ່ເກີດມາຈາກນ້ຳ	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ພະຍາດຖອກທ້ອງ</li> <li>-ທ້ອງບິດ</li> <li>-ພະຍາດອະຫິວາ</li> <li>-ໄຂ້ທໍລະພິດ</li> <li>-ພະຍາດໃບໄມ້ດູດເລືອດ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ສ່ວນໃຫ່ຍແມ່ນເປັນພະຍາດທີ່ຕິດຕໍ່ ແລະ ແຜ່ລະບາດ ໂດຍການສໍາຜັດກັບນ້ຳ ຫຼື ດື່ມນ້ຳທີ່ປົນເປື້ອນກັບເຊື້ອບັກເຕຣີ, ໄວຣັດ, ໂປຣໂຕຊວາ, ແລະ ເຊື້ອກາຝາກ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ເສດຖະກິດຄອບຄົວ ຍ້ອນໃຊ້ຈ່າຍຄ່າປິ່ນປົວ, ຂົນສົ່ງ ອາຫານ ແລະ ຂາດກໍາລັງແຮງງານໃນຄອບຄົວ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ປົກປັກຮັກສແຫຼ່ງນ້ຳໃຫ້ສະອາດ ແລະ ອະນາໄມສິ່ງແວດລ້ອມ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ຮັກສາອະນາໄມສ່ວນບຸກຄົນ ເຊັ່ນ: ລ້າງມືກ່ອນກິນອາຫານ, ກ່ອນປຸງແຕ່ງອາຫານ ແລະ ກ່ອນປ້ອນອາຫານເດັກນ້ອຍທຸກຄັ້ງ ແລະ ລ້າງມືຫຼັງໃຊ້ວິດ</li> </ul>
ພະຍາດທີ່ເກີດມາຈາກອາຫານ	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ພະຍາດໃບໄມ້ໃນຕັບ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ເຊື້ອຈຸລິນຊີ (ບັກເຕຣີ), ເຊື້ອກາຝາກ, ໄວຣັດ ແລະ ປົນເປື້ອນກັບທາດເຄມີ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ສົ່ງຜົນຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງຄົນໃນຄອບຄົວ, ຊຸມຊົນ, ສັງຄົມ ສ່ວນໃຫ່ຍມີອາການກ່ຽວກັບກະເພາະສໍາໃສ່, ເຈັບກະເພາະກະທັນຫັນ ຮາກ, ຖອກທ້ອງ ແລະ ອື່ນໆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ຕ້ອງລ້າງມືທຸກຄັ້ງກ່ອນກິນອາຫານ ແລະ ຫຼັງໃຊ້ວິດຖ່າຍທຸກຄັ້ງ</li> <li>-ຮັກສາສຸຂະພາບໃຫ້ຖືກຕ້ອງຕາມຫຼັກອະນາໄມ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ຕ້ອງກວດເບິ່ງອາຫານທຸກຄັ້ງກ່ອນຈະຮັບປະທານ</li> <li>-ລົງເຜີຍແຜ່ສຸຂະສຶກສາໃນຊຸມຊົນກ່ຽວກັບການຮັກສາອະນາໄມສາມສະອາດ ຄື : ຢູ່ສະອາດ ,ກິນສະອາດ ແລະ ນຸ່ງສະອາດ</li> </ul>

Thank you very  
much



# 1年目総括

2018年



- 1月: 任地赴任
- 2月: エコヘルス研修 @パクセー
- 3月: 附属小で健康診断
- 4月: 附属小で歯磨き指導  
手洗い指導
- 5月: TTC視察 @ルアンパバーン  
エコヘルスの授業(1回)
- 6月: (No activities listed)
- 7月: (No activities listed)
- 8月: エコヘルス会議出張 @ビエンチャン  
TTC視察 @サラワン  
附属小で健康診断
- 9月: エコヘルス会議出張 @ビエンチャン
- 10月: エコヘルスの授業 (10月~12月・2回)
- 11月: エコヘルス会議出張 @ビエンチャン
- 12月: エコヘルス研修 @パクセー

気持ちの変化

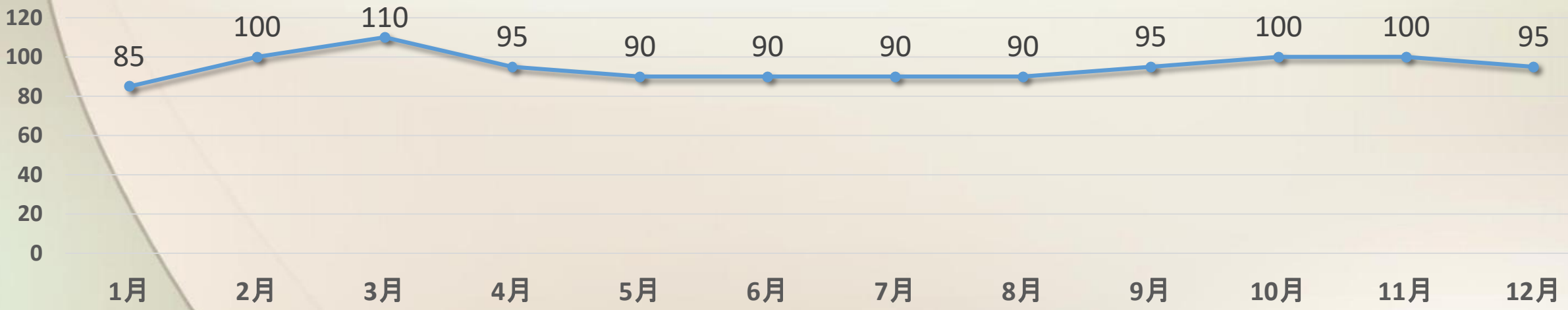


# 2年目総括

## 2019年

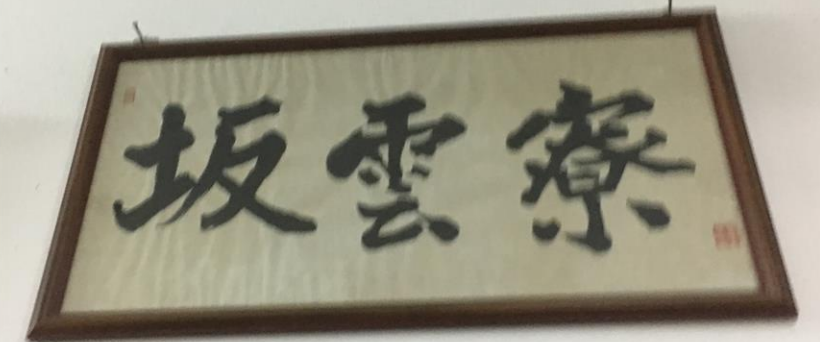


- 1月: 中間報告  
語学フォーアップ
  - 2月: 教育実習内で健康診断導入
  - 3月: エコヘルス研修 @シエンクアン・ルアンナムター
  - 4月: エコヘルスの授業 (3月～6月)
  - 5月: 附属小手洗い場建設
  - 6月: 教科書改訂会議 @ビエンチャン
  - 7月: エコヘルス研修 @パクセー
  - 8月: 教科書改訂会議 @ビエンチャン
  - 9月: 教科書改訂会議 @ビエンチャン
  - 10月: 教科書改訂会議 @ビエンチャン
  - 11月: エコヘルス研修 @サラワン
  - 12月: 教科書改訂会議 @ビエンチャン
- ・ NHRF @ビエンチャン
- ・ エコヘルスの授業 (9月～12月)



# もう1つの活動～坂雲寮の生徒との出会い～

※坂雲寮とは  
NGOクワトロが経営する、  
貧困層を対象とした高校生の寮  
ボランティアで日本語教師を請け負う  
ことに



- 2018年6月～ 高校1年生9人平日毎日1時間
- 2018年9月～ 新入生入寮計17人平日毎日1時間
- 2019年9月～ 新入生入寮計26人平日毎日1時間から3時間  
(日本人スタッフ1名+インターン生2名)

# もう一つの活動～坂雲寮の生徒との出会い～

なんとなく、から、子どもたちのために

目の前の子どもと向き合えない教師が、  
子どものための教科を作れるのだろうか





# もう一つの活動～坂雲寮の生徒との出会い～

日本語の授業があるから乗り越えられた  
忙しいからこそ、活動も充実させたい



時には活動以外に取り組むことも大切だったり. . .

# 課題を解決するために

問題は問題を指摘する人がいて初めて問題となる。  
指摘しないからといって問題がないわけではないかもしれない。

誰かの“解決された”は  
他の誰かの“悪化した”かもしれないし、“新たに生じた”かもしれない。

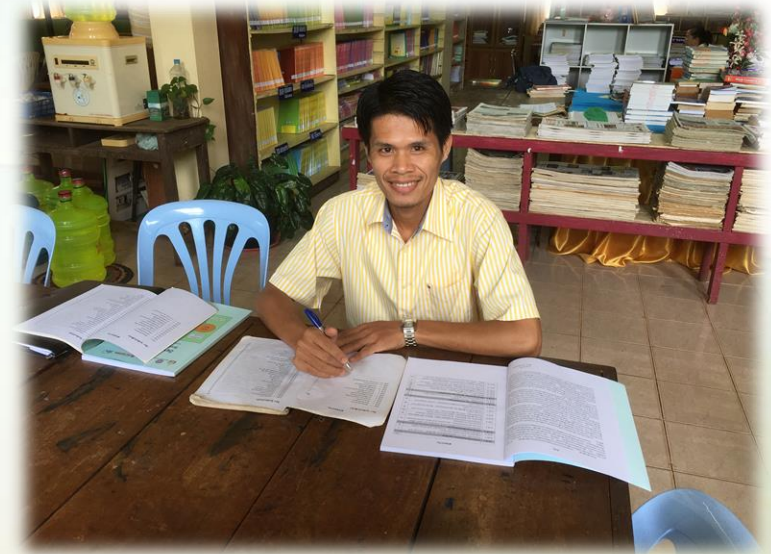
問題を羅列することに、意味はあるのだろうか。

ただ、“ほんとうに”問題だと思ったら、  
言い続けないと解決しない。

# 途上国(ラオス)で働くとは？

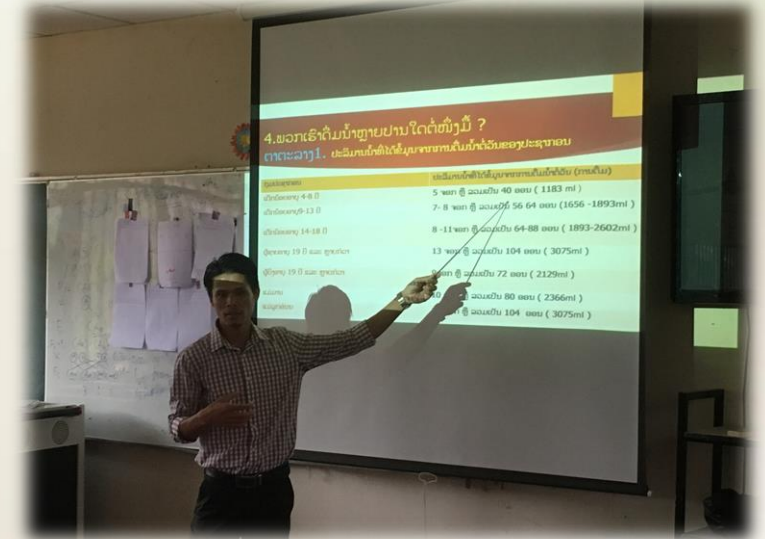
## シチュエーション①約束を守らない

相手は同僚。年齢32歳。少しお調子者。  
授業準備の際、一緒に教材を作る。  
朝8時半から始めると言って、全く来ない。  
お昼ご飯を食べた1時半から始めると言っても、  
全く来ない。  
僕が前日に授業を確認できないまま、  
当日の朝を迎える。



# 僕がしたこと

- 対応①早く来いと言いまくる
- 対応②約束の時間を早くする
- 対応③家まで見に行く
- 対応④ひたすら待つ
- 対応⑤自分でも授業案を作る
- 対応⑥上司に報告
- 対応⑦そういうもんだと諦める



# 途上国(ラオス)で働くとは？

## シチュエーション②授業がない

赴任当初。

エコヘルスの授業がカリキュラム上にないため、授業をすることができない。

しかも教科書もない。(データ版はある)

理科の先生(エコヘルスの授業を教えるであろう先生)は面識あり。



# 僕がしたこと



- 対応①理科の先生の普段の授業を見る
- 対応②理科の教科書とエコヘルスの教科書を見比べる
- 対応③内容に被りがあれば、扱ってもらえるように交渉する
- 対応④教科書を印刷する
- 対応⑤理科の先生に読んでもらう
- 対応⑥上司に授業をしたいと相談する
- 対応⑦校長、副校長先生に懇願する

# 途上国（ラオス）で働くとは？

シチュエーション③お金が欲しい

1. 附属小学校に手洗い場がない。  
建設するためのお金が欲しい。
2. 健康診断を広めたい。  
体重計を実習校のために買いたい。



# 僕がしたこと



- 対応①ほんとうに必要なか検討する。
- 対応②お金がいくらくらいかかるか計算する。
- 対応③目的と効果を同僚、校長と共有する。
- 対応④JICA、大学の先生に相談
- 対応⑤買う、もしくは作る
- 対応⑥使い方の研修、事後指導をする





# 途上国(ラオス)で働くとは

- 日本の当たり前を押し付けない。
- ラオス人の考えを尊重する。
- 自分を過信しない。
- ラオス人に動いてもらうようなアプローチをする。
- 上に(上司)働き掛ける。報連相。
- すぐに否定しない。
- 諦めも肝心。
- 悩む、試す。

# うまくいったこと・うまくいかなかったこと

## うまくいったこと

- **パクセーTTC独自の裁量で、エコヘルスをカリキュラム通年で採用**  
→副学長レベルの承認を得るため何度も相談した。
- **教育実習内で健康診断の導入**  
→CPから話が出た際にJICA・大学の教員に即座に相談して行動に移した。

## うまくいかなかったこと

- **授業研究システムの確立**  
→予備授業・授業・リフレクションの予定が組めず頓挫してしまった。
- **附属小の健康診断のデータ管理**  
→附属小の先生と連携する時間が確保できず、紙媒体の管理からパソコン上の管理にできなかった。

ラオスに派遣されて. . .

# 途上国、先進国の境目

- ◆ 途上国、先進国という言葉はある
- ◆ ただ、そこにいるのは同じような“人”
- ◆ 自分から壁を作らない
- ◆ 悪い状況と改善している状況は共存できる
- ◆ 日本が1番いいというわけじゃない



# 同じ目線に立つこと

知識というロープや、技術、お金というロープでは、引っ張りあげること  
はできない。

一緒に崖の下に立って、どう上るかを考え合う。

ロープで引っ張りあげる辛さ < **一緒に崖を上る辛さ**

共に成し遂げることに意義がある



# ボランティアは1人じゃできない

同僚の助け

エコヘルスチームの助け

大学の先生の助け

JICAの助け

パクセーの日本人の助け

ラオスで出会った全ての人の助け



同僚と



エコヘルスチーム



大学の先生と



パクセー日本人会

君にとってボランティアとは何かね？

# ソウゾウすること

## 想像

### 最初から再度考えてみることに

解の不在は思考する理由にはなっても、  
思考しない理由にはならない。

## 創造

### 共に何かを創り出すことに

一歩踏み出すことは、0が1になるのではない。  
歩かなければ、道はできない。



# これからの人生

## ①修論執筆

Thoughts without content are empty, intuitions without concepts are blind.

理論なき実践は盲目であり、実践なき理論は空虚である。

『純粹理性批判』 イマヌエル・カント

## ②就活？教員？国際協力？

教育的視点から子どもの健康・成長のために何かしたい。

協力隊の経験を次のステップに繋げる



# ご清聴ありがとうございました。

君と僕は少し場所が違うだけ～青年海外協力隊でラオスに～  
 アメーバブログにて活動記録配信 <https://ameblo.jp/12-sora-30/>

