

カンボジア栄養教育普及プロジェクトを振り返って

カンボジアでは、子どもたちが栄養や食事について体系的に学ぶ機会が限られており、知識不足による偏った食習慣が栄養不良の一因となっています。

こうした状況を改善するため、カンボジア政府は全国の学校で2025年度から始まる保健科目の中に、栄養分野を導入することとしました。この方針を受けて、FIDRはカンボジア教育省と協力し、2017年度からカリキュラムの開発や教科書の執筆、教員研修など、学校で栄養教育を開始するための仕組みづくりを進めるとともに、全国に先駆けて栄養教育に取り組む「モデル校」づくりを支援してきました。

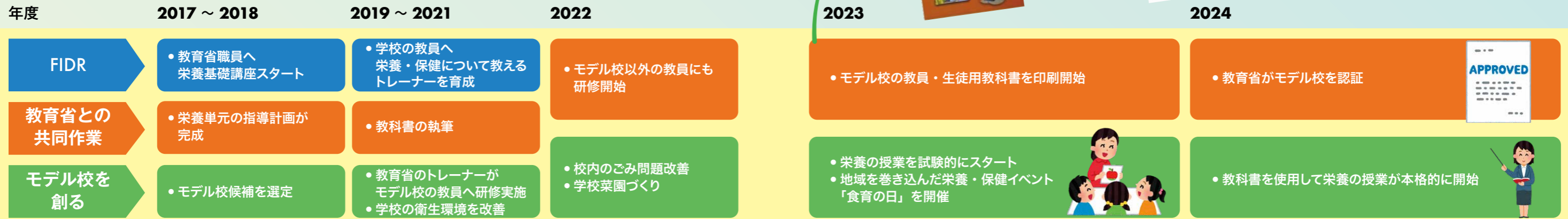
これまで9年間にわたる歩みと、現地で生まれた変化、この取り組みに関わった人々の声をご報告します。



甲斐 永里
栄養専門家
(FIDRカンボジア事務所)



プロジェクトの軌跡



教育省と共同で、保健・栄養教育の礎をつくる

カンボジア教育省で栄養教育開始に向けた取り組みを担当したのは、学校保健局です。カンボジアには栄養の専門家がいないため、同局の職員3名が、教科書執筆から教員育成に至るまでの幅広い仕事を担いました。栄養について学んだ経験がなく、最初はプレッシャーに感じていたそうです。

FIDRは彼らと一緒に、一つひとつ進めてきました。栄養知識を学ぶ研修や日本の学校給食・食育の視察を経て、彼らの栄養に対する理解や興味はぐっと深まりました。その後、3か年をかけて共に教科書を執筆しました。

今では、全国の教員へ栄養の教授法を指導するトレーナーとなり、多くの教員らに栄養教育の必要性を訴えかけてくれる、頼もしい存在です。



教員研修を行う教育省のティダさん

完成した保健の教科書

モデル校づくり

全国の学校に先駆けて、保健・栄養の授業を開始し、学校保健活動を実践する「モデル校」をつくることになりました。FIDRは、7,000以上の公立学校(小学校・中学校・高等学校)から、校長先生の「学校を良くしたい」という意気込みを強く感じたコンポンチャム州スライセント郡の小学校2校、中・高等学校2校を「モデル校」候補として選びました。各学校の学校環境は、これまで大きく変化し、今も変わり続けています。初めは手洗い場さえなかった学校に、新しいトイレが増設されたり、校内のごみが減ったりなど衛生環境が改善され、見た目にも綺麗

麗になってきました。2024年には、ついに教育省から認証され、4校が公式に「モデル校」となりました。こうして学校が変わってきたのは、長い活動期間の中で、校長先生や教員たち自身に変化があったからです。



新設された手洗い場

ゴミ拾い活動

カンボジアの保健教育の出発点に

カンボジア教育省 学校保健局 ティダさん

FIDRの研修を通じて、基礎栄養学の知識や、小学1年から高校3年までの教科書に何を掲載すべきかを学びました。FIDRは他のNGOと異なり、研修を実施するだけでなく、研修後のフォローアップやモニタリングも一緒に行ってくれました。FIDRの働きによって、他校と大差ない学校が、モデル校として成長していく様子には本当に感銘を受けました。カンボジアの保健教育の出発点として、このプロジェクトが学校、地域社会、その他の受益者に多大な恩恵をもたらしたことは間違いありません。



栄養の知識が子どもたちに届いています

カンボジア教育省 学校保健局 スクンティアさん

栄養について知識がなく、本を読むなど独学で勉強していましたが、FIDRとの3年間の協働を通じて知識が深まりました。研修では、どうしたら子どもたちが楽しんで学べるかを考え、様々なアクティビティのアイデアを学びました。特に印象深かったのは、モデル校を訪問し、私たちトレーナーが先生に対して行った研修内容が、どんな授業として子どもたちに届いているかを知ることができたことです。また、このプロジェクトが栄養だけでなく、水・衛生など学校保健のほぼ全ての分野にわたって支援してくれたことに、心から感謝しています。



子どもたちのより良い学習環境を実現

フンセン・ミエンチャイ中高校 校長 サルアン先生

当初、生徒の健康管理・増進の取り組みとしておこなっていたのは、体重・身長測定のみでした。FIDRの活動により、清潔な水の確保、学校菜園、ごみの管理が実現しましたし、健康に関する多くのことを学ぶことができました。さらに他校への視察を通じて、ごみの管理や学校運営など、より良い方法を学ぶこともできました。生徒たちの学習環境をより良いものにするだけでなく、教員の能力向上にもつながっています。当校の教員が保健教育を指導できることを大変誇りに思います。



ごみ削減を学校で呼びかけています

フンセン・ミエンチャイ中高校 学生グループ代表 ソクネツさん

学生グループのメンバーとして、校内で、ごみの適切な分別方法や衛生的な生活の実践などの重要性を、発信してきました。私自身も以前は、500mlのペットボトル入り飲料水をよく買ってあり、飲み終わるとそのまま捨てていました。しかし今では何度も使える水筒を使用しています。クラスメートや他の生徒たちにも、使い捨てのペットボトルから水筒への切り替えを呼びかけています。





写真と図を用いたり (1)、アクティビティを取り入れて (2)、楽しみながら栄養を学べる授業を実施



③④調理実習では、日頃料理作りを手伝っている生徒が大活躍!

2025

- モデル校の教員・生徒用教科書の印刷・配布完了
- モデル校以外の教員にも教科書配布開始

- 調理実習を開始



健康的な食事を実践し体調の変化を実感

フンセン・ミエンチャイ中高校 家庭科担当 ピサイ先生

教育省のトレーナーから研修を受けて食事の知識を深められたことが、自分自身にとっても役に立っています。以前は偏食気味で朝食をとらないこともあり、貧血症状がありましたが、食事の重要性に気づき、健康的な食事をしっかりとるようになってからは症状が解消しました。

本校で保健・栄養教育が導入される前は、ほとんどの生徒も私と同じように朝食を抜いており、いつもめまいや失神、腹痛に悩まされていました。栄養について学んだ後は、健康的な食習慣への理解が深まり、今は朝ごはんを持参して授業の前や休み時間に食べる生徒もいます。



健康改善の経験を生徒たちにも伝えています

モンドップ小学校 図書室および6年生担任 ソラ先生

「栄養」という言葉すら知らなかった私は、研修に参加したことで、健康的な食生活について改めて考えるようになりました。肥満気味で高血圧や高脂血症などの問題があったのですが、健康的な食事を心がけるようになり、体重を84kgから75kgまで減らすことができ、体調も良くなったと感じます。健康的な食習慣の実践が重要だと気づき、生徒たちには様々な場面で、健康や成長のために意識して食品を選ぶよう呼び掛けています。一部の生徒は私のアドバイスに従っているようで、肥満傾向の生徒が以前より減っていると感じます。



最終段階の取り組み

カンボジア教育省は、2025年末、小学1年生から高校3年生まで全ての学年の教科書の印刷を完了し、私たちが活動を続けてきたモデル校の4校では、全生徒に配布されました。全国の公立学校では、教員用の教科書が先行して各校へ配布され、生徒用の教科書は今後段階的に印刷・配布されていく予定です。

モデル校では、2025年末から調理実習を導入しました。「家で作る時より調味料を使わないのに、美味しい!」「野菜が甘い!」と生徒からは大好評で、たくさんの発見があるようです。教員たちにとっても初めての取り組みですが、生徒たちが楽しく取り組む様子に満足されています。なお、調理実習に必要な備品等は、株式会社ニッポン様からのご支援で取り揃えることができました。

変化の動力源 FIDR スタッフ

教育省職員やモデル校の教員たちと同様に、プロジェクト開始当初はFIDRのカンボジア人スタッフも保健や栄養の知識はほとんどありませんでした。しかし、このプロジェクトを共に進めていくチームとして、彼らが栄養専門家である私の通訳にとどまるのではなく、自身が栄養について理解し、人々に広められるようになってほしいと思い、栄養の知識をひとつひとつ伝えました。今では彼らが教育省職員や学校の校長先生・教員たちに対して研修を実施できるようになり、他団体からも研修の依頼を受けるほど成長しました。最初から全てがうまくいったわけではなく、時には準備不足で思うようにいかないこともありましたが、そのような経験を乗り越えて研鑽を積んでくれた彼らには、感謝の気持ちでいっぱいです。

プロジェクト終了後は

2026年3月でプロジェクトは終了しますが、栄養の大切さを伝える活動は継続しておこないます。モデル

校で実施されている保健・栄養教育は、まだまだ始まったばかりです。今後、教員たちがさらに経験を積み重ねれば、より深く、効果的に保健・栄養について教えられるようになるでしょう。

今後は子どもたちが学校で学んだことを家庭でも実践できるように働きかけていきたいと考えています。モデル校の周辺地域には、様々な課題があり、衛生環境に懸念があるところも数多くあります。子どもたち、そして地域の人々の健康を守るためには、栄養豊富な食事だけでなく、衛生的な環境で生活することも非常に重要です。4つのモデル校が地域の中心となって保健や栄養について地域の人たちに広めていけるようサポートし、健康な地域づくりに取り組みたいです。

現地スタッフ・カウンターパートと共に奮闘した8年間

2017年、私はプロジェクトの開始と同時に1~2年ほど活動するつもりで赴任しましたが、気がついたら8年以上もの月日が経っていました。こんなに長い間、現場でプロジェクトに携わらせていただいたことは大変ありがたい経験でした。

一般的に、専門家の役目は、研修などを通してカウンターパートに技術移転することだとされています。このプロジェクトでいえば、教育省などの政府職員や、モデル校の先生たちです。しかし私にとって一番のカウンターパートは、FIDRのカンボジア人スタッフでした。今、リーダーとなったスタッフは、他のスタッフたちに自分の知識や経験を伝えるようになっています。初めは自信を持てずにいた彼らが、時が経つにつれ、ものすごく頼もしく成長する姿を間近で見られたことは、私の喜びであり、本当に貴重な経験でした。

カンボジアで彼らと共に創ってきた栄養教育が、いずれ学問としても発展し、日本のように管理栄養士などの専門職制度の創設につながっていくことを願います。

「カンボジアの学校に『栄養教育』を!」キャンペーン終了

栄養教育サポーターとしてご支援くださった皆さま、ありがとうございました!

2022年より、栄養教育普及プロジェクトを応援いただく「栄養教育キャンペーン」を実施したところ、「栄養教育サポーター」としてのべ85名、9法人の皆さまより、総額6,133,202円のご寄付をいただきました。また、Instagramへの投稿を通じて、多くの方にこの取り組みを広めていただきました。ご参加・ご協力くださった皆様に、心より感謝申し上げます。



子どもたちが健康的に成長できる未来へ

プロジェクト・マネージャー ラヴァイ

甲斐専門家は、栄養の知識を教えたのはもちろんのこと、プロジェクトを進めるためにたくさんアドバイスしてくれました。彼女のサポートのおかげで、必要な知識やスキルを学ぶ過程にありながらも、プロジェクト・マネージャーとして活動を進めていく自信を持つことができました。活動の中で身に着けた知識と経験を最大限活用し、これからも子どもたちが健康的に成長できる社会環境づくりに取り組んでいきたいです。



息子たちの健康的な成長にも役立ちました

プロジェクト・コーディネーター モラ

学校で栄養や安全な食品について学んだことがなかったのも、このプロジェクトに携わるまでは不健康な生活を送っていました。活動に取り組む中で、甲斐専門家から知識を学び、私自身もより健康的な生活を送るようになり、2人の息子たちにも健康的な成長につながる習慣を教えることができました。

学齢期の子どもに焦点を当てているこのプロジェクトは、教育省と連携し、人材育成や初等・中等教育向けの保健の教科書作成という大きな成果を上げています。カンボジアの教育カリキュラムに新たな保健科目を創設してくださった寄付者、関係者の皆様に心から感謝を申し上げます。



子どもたちの輝く笑顔を糧に

シニア・プロジェクト・ファシリテーター ソピアビー

活動の中で一番幸せな瞬間は、学校を訪問する時でした。小さな子どもたちがやる気あふれる表情で駆け寄ってきて、活動に参加したがるのです。あの明るく輝く笑顔が、「この活動をもっと楽しんでもらいたい!」と新たなアイデアを考える大きなモチベーションになっています。このプロジェクトによって、子どもたちが健康的な習慣を身に付けて、健やかに成長してくれるよう願っています。



2026年度“Let's FIDR!”に 込める想い

隔たりが増す世界

技術の進歩と経済活動の拡大によってグローバル化が進む今、私たちの世界はむしろ隔たりが増しているように感じます。

紛争や戦争が地球上の各地で起こっています。この空の下には、直接的であれ、間接的であれ、命や財産を奪われる人たちがいます。しかるに、攻撃をする側は、相手側の人々の顔を思い浮かべることはないでしょう。被害を受けるのは「どこかの誰か」という無名の存在だからこそ、傷つけ苦しめることに良心の呵責をさほど感じないものです。

戦争に関与していない国であっても、いたるところで資源争奪、物価上昇、移民との軋轢が加速しています。その中で少しでも優位に立ちたいとすれば、「自分たちの世界」が最優先され、「どこかの誰かの世界」に対して思いを馳せることがなくなっていく。

時代の趨勢として、遠い国の人々のために、支援をしようという気運は、かつてよりも下火になっているようです。

しかし、いかなる国であっても、国際社会との経済的、人的交流がなければ成り立ちません。とりわけ日本は、エネルギー、食料、資源、人材など様々な面で海外の国々と分かち合うことで発展してきました。

地球規模での気候変動と甚大な自然災害への対応も国際社会の重要課題です。東日本大震災をはじめ、日本国内の様々な災害に対して、先進国のみならず開発途上国からも支援が寄せられてきたことは皆様ご存知の通りです。

手と手を重ねあわせれば

私たちの身近なところでも、ベトナムやカンボジアで製造された商品や、ネパール出身の人々の労働力に大きく頼っています。これらの国々の安定した成長と、日本の暮らしとは、もはや切り離すことができないでしょう。しかし、私たちFIDRにとっては単に経済的な関係ばかりではありません。

FIDRがプロジェクトの現場で関わってきた、住民、行政官、教師、医師など一人ひとりにとって、日本の人々は信頼できる伴走者として記憶されています。

そして事業視察やインターンで現地を訪れた日本の方々もまた、その土地の人々と心を通わせ、あたかも懐かしい友人のように感じています。

お互いにとって、「どこかの誰か」ではなく、「あの国のあの人、あの子」という顔が思い浮かぶ関係となっています。

これが平和を築くうえで大切な出発点だとFIDRは信じます。国が違っても、言葉や生活スタイルが違って、同じ人間どうし、手を重ね合わせれば、その温もりが伝わるように、心もまた伝わり合います。そこに上下関係や優劣はありません。

FIDRを接点として、賛助会員の皆様と現地の人々との思いを通じ、支え合い、世界の交わりが広がり、深まっていく。

FIDRを接点として、賛助会員の皆様と現地の人々との思いを通じ、支え合い、世界の交わりが広がり、深まっていく。

これが、昨年10月の合同事業報告会で宣言された、“Let's FIDR!”(ファイダーしよう!)に込められた想いです。

Let's FIDR!でスタートする2026年度のプロジェクト。どうぞご期待ください。



カンボジア

カンボジア小児外科支援

[クラチェ第2フェーズ:2023~2027年度(予定)]

クラチェ州内の医療機関の医師・看護師が外科疾患を理解し、患者情報を正しく記録・共有することで、各患者の受診から退院・回復までの連携が取れるようにします。また、クラチェ州病院の外科部門の設備をさらに強化し、増加する交通事故等の外傷患者に対してより高度で迅速な手術治療を施せる体制を整えます。さらに、消毒・衛生管理を専門とする日本企業と協働して、病院内の衛生向上にも取り組みます。

※事業活動の一部を外務省日本NGO連携無償資金協力により実施

カンボジア栄養教育・衛生改善(仮)の形成調査

[2026年度]

9年にわたる協力が終了し、栄養教育の実施体制が整ったモデル校のさらなる自立発展的な取り組みを後押しするため、昨年開始した調理実習をはじめとする授業運営の後方支援を継続します。また、授業で学んだ健康的な食生活を送るためにも、キッチンや自宅などの衛生的な住環境づくりは欠かせません。この障壁となっているゴミ問題に焦点を当てて廃棄物の分別やゴミ削減に向けた取り組みを始めます。

コンボンレーン郡農村開発

[2023~2027年度(予定)]

各地区から選出されたキーパーソンが活動の核となり、農業・漁業の技術研修、補完食作りなどの健康啓発、ゴミ拾い活動を通じた衛生改善、先進的な事例を学ぶ視察訪問など、分野横断的に、活動をさらに加速させます。キーパーソンが意欲的に取り組むふりかけ作りは、首都のスーパーなどの小売店で消費者が手に取ることができるよう、サプライチェーンの強化に臨みます。



地域住民にも小児外科疾患の知識を広めることで、住民が症状に合わせて適切な手当て・受診をできるよう取り組んでいます。



始まったばかりの調理実習では、生徒も教員も試行錯誤しながら料理の基礎を学びます。



学校では、ゴミの排出量を減らすために生徒たちが自分のカップを持参して使います。



小児外科支援担当スタッフ(右から2番目:森島職員)



コンボンレーン郡農村開発担当スタッフ



栄養教育・衛生改善普及担当スタッフ(右から2番目:甲斐専門家)



人事総務・経理・広報担当スタッフ(中央:佐伯所長)

ベトナム

ベトナム中部発展型農村総合開発〔2019～2026年度(予定)〕

本プロジェクトは、今年度をもって最終年度を迎えます。約4年半にわたる取り組みの総決算の年となります。今までの実績や成果、地域へのインパクト等を整理し、プロジェクト関係者で共有し、その後の自立的な運営のためのフォローアップをしていきます。また事業地だけではなく、海外からのスタディツアー等も積極的に受け入れ、内外の教育・人材育成の場としての役割も強化していきます。地域の宝となる資源を、地域を誇り、魅せるツールとしても活用し、さらなる磨きをかけて、一人でも多くの人々にファンになっていただけるよう努めて参ります！

※JICA草の根技術協力により実施



ムオン族の村をローカルガイドさんの後について、電動自転車周遊するツアー。



カヨン族のビーズ作り体験

ソラ省コーヒー産地におけるコミュニティー開発〔2021～2026年度(予定)〕

プロジェクト開始から今年で丸5年を迎えます。この節目の年に、今までの実績や成果、そして地域で派生したインパクト等を明らかにします。地域の人々が、よい土をつくり、よいコーヒーを育て、よい地域に発展させていくプロセスを支援するために、土のためのたい肥の活用研修、コーヒーの成長のための畑の維持管理研修、そして、地域のために、リーダーシップ研修や経験共有を通じた人材育成、地域開発研修を実施していきます。コーヒー生産農家の皆さんが、益々美味しいコーヒーを生産できるように温かい支援をして参ります。

※イオン(株)委託事業として実施



コーヒー畑を耕す女性



コーヒー農家へ研修をおこなう様子

ダナン市における女性・子ども支援〔2022～2026年度(予定)〕

急激に進む社会発展が進んでいる中で、その発展スピードになかなかついていけない人々を対象として、自らのペースで生活改善や生計向上を進められるように職業訓練を実施しています。今までは女性を対象とした「縫製技術研修」や「農産物の包装研修」、「手工芸加工研修」等に注力していましたが、メディア等で紹介されるにつれ、様々なニーズがあることがわかってきました。男性も対象とした職業訓練や生活をよりよく豊かにするための「生活改善アドバイザー研修」、他にも「病院や児童養護施設を対象とした栄養改善の機会創出」等、様々なアイデアが提案されました。これらを参考に、今年度からは、それらの新ニーズに少しずつ対応できる体制を作って参ります。



縫製を学ぶ女性



織物製品の検品をしている女性たち

ベトナム国際医療技術協力

ベトナムの医療技術及び医療サービス向上に寄与することを目的に、同国の保健省及び医療従事者を対象にセミナーの開催、日本国内における研修および専門家の派遣並びに国際医療協力事業案件発掘のための調査活動を実施します。

共催団体：公益財団法人国際医療技術財団



ベトナム事務所スタッフ（後列左端：大槻所長）

ネパール

ネパール地域総合開発〔2020～2026年度(予定)〕

事業の最終年度として、これまで住民および行政と協働して進めてきた農業・保健・教育の三分野にわたる活動を総括し、事業終了時評価を通じてその成果を関係者間で確認し、広く共有します。あわせて、当事業で培った経験や教訓を基盤として、2校の学校校舎建設を含む新プロジェクトの始動に向けた準備を進めます。地理的制約の大きいネパール山岳地域において、地域の生産力およびコミュニティの活力のさらなる向上を目指していきます。

※事業活動の一部を外務省日本NGO連携無償資金協力により実施



農業用ため池



小学校教員向けに、指導力の強化を目的としておこなう研修の様子



ネパール事務所スタッフ（右端：杉田所長）



事業地でプロジェクトの推進、進捗管理をおこなうスタッフたち

日本

広報啓発

支援して下さる皆さまとの関係性をさらに深め、強みや特性を活かした協働の機会を創出します。また、今まで接点が少なかった方々にも活動を伝える場を増やし、FIDRの活動内容や姿勢を理解していただけるよう働きかけます。学生向けには、FIDRが取り組む社会課題を自分事として考えられるよう啓発活動を進めます。

令和6年能登半島地震緊急援助

能登半島地震の発生から2年あまりが過ぎ、復興への歩みは徐々に進んできておりますが、この先、仮設住宅での生活がいつまで続くのか、人口の減少がさらに加速するのではないかと懸念があります。奥能登は文化、自然、海山の幸など素晴らしい魅力にあふれています。FIDRは珠洲市を中心にこれらを活かして地域の活気を盛り上げる後押しとして、子どもたちの学習や課外活動支援、地場産業の回復、文化活動の推進などに取り組みます。



東京事務所スタッフ一同