



# Malawi Voice vol.3

～アフリカの国・マラウイからのおたより～

青年海外協力隊 平成27年度3次隊

言語聴覚士 飯田知美

## ごあいさつ

熊本県、大分県で発生した地震で被災された皆様、また、ご家族や身内の方、ご友人が被災された皆様へ、心よりお見舞い申し上げます。日本で起きた震災のニュースは、ここマラウイでも少数ではありますが、知っている現地の人が出て、「あなたの家族や友達は無事か？」と声をかけてくださる方がいました。“情報社会”とはまだまだ呼べるほどではないマラウイで、どこから情報を得たのかはわかりませんが、遠い日本で起きた悲しいニュースに関心を持ち、すぐに声をかけてくれました。遠く離れた地からとても無力ではありますが、一日も早い一人ひとりの現地の方の復興を心より願っています。

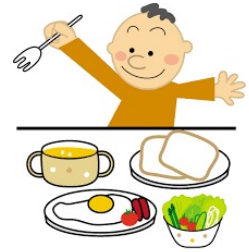
私が任地のマウンテンビュー聴覚障害児特別支援学校に赴任してからおよそ3ヶ月が経過しました。最初はとにかく“生きることに必死”という時期が1ヶ月ほど続きましたが、今となっては快適に生活ができるようになっています。人間の成長力、適応力とは素晴らしいと、自分自身で驚いています。少しずつこの国の様々な状況も把握できてきました。今回と次回の2回に分けて、マラウイの食文化についてご紹介します。今回は特に、食事の内容について紹介します。

‘5月病’と呼ばれる症状は、年間サイクルの異なるマラウイにはありませんが、間もなく冬が到来する私の任地では最近一気に気温が下がり始めています。アフリカの国でウルトラライトダウン、ヒートテックを着るようになりました。みなさんも体調に気を付けてお過ごしください。

2016年5月

飯田知美

# マラウイの食事情



生きていく上で欠かすことのできない食事。この食事はやはりその国の文化や生活習慣を大きく反映しています。日本でも好き嫌いが多かった私の場合、(予想通り) 最初の一か月間はこの生活全体、特に食事にとっても苦労をしました。そんなマラウイの食事情を今回は紹介したいと思います。

## 主食

マラウイの主食は“シマ”です。他のアフリカ諸国では“ウガリ”と呼ばれていたりします。原料はメイズという甘くない(というよりあまり味のない)トウモロコシです。メイズを日光で乾燥させて粉状にしたメイズフラワーを、お湯で煉って作ります。日本のご飯やみそ汁と同じように、「家庭の味」があり、調理の仕方やメイズの種類で触感や味が微妙に異なります。基本的にはご飯と同じでありあまり味はなく、触感はおもちと蒸しパンの間くらいです。食べ方は一口大のシマを手で何度か握り、副菜と一緒に手づかみで食べます。ちなみに、できたてアツアツがおいしいですが、私はこれで何度もやけど(水ぶくれ)をしました。

特に都市部では、お米やパン、パスタなどの麺類も主食として食べられていますが、ほとんどの家庭がシマを主食としています。



## 副食

副菜のバリエーションは少なく、家庭の経済状況によっても違いがあります。ある程度生活にゆとりがある家庭や、農村部の家庭でも特別な日には、肉を食べます。その他に野菜、豆、卵、魚が食べられています。味付けは基本的に多めの油と塩にトマトをまぜたトマト煮込み形式が多いです。とにかく味が薄いと塩をかけます。ご飯を炊く時にも油と塩を混ぜて炊くそうです。

### 【野菜】

マラウイにはマーケット(チェワ語では msika : ムシカ)と呼ばれる、大小の市場が数多くあります。特に大きな道路沿いにたくさんあり、現地の人々の多くはこのマーケットで野菜や果物、日用品を調達します。日本と同じく旬の野菜や果物があり、また地域によっても手に入る物が異なります。私が住んでいるブンブウェマーケットでは、トマト、アボカド、芋(ジャガイモ、キャッサバ)、いんげん、かぼちゃの葉、レイプ、キャベツ、ピーナッツ、きゅうり(大きくてウリに近い)、ピーマン、なす等があります。中でもトマトは多く、マーケットの半分以上がトマトです。



赴任してすぐの頃は、パイナップル、バナナ、マンゴー等の果物も多く見かけましたが、最近は見かけなくなりました。

【肉】



肉は鶏肉、牛肉、ヤギ肉が多く、地域によっては豚肉も手に入ります。イスラム教徒の多い地域では豚肉を購入することは困難です。こちらの牛肉は筋が多くて硬いため、鶏肉の人気が高いです。レストランの値段も、牛肉より鶏肉が高価なことが多いです。

マーケットでは鶏は生きたまま売られています。狭いかごの中に大量に鶏がいます。そして各家庭で裁いて食べます。ヤギ肉も裁かれた状態で売られている場合と、生きたヤギをそのまま買って帰る場合があります。牛肉や豚肉は裁かれた状態、または部位や量を指定すると、目の前で解体して売ってくれます。マーケットの肉にはかなりの量のハエがたかっているの、一見腐ってる…？と思ってしまいますが、近づくと灰が飛ぶようにハエが逃げていきます。そのため、日本人がマーケットの肉を購入するには、ある程度の心の準備期間と、勇気が必要です。肉はスーパー等のお店で購入するボランティアが多いようです。

ちなみに、私は任地から最寄りの肉が売っているスーパーまで2時間以上かかり、まだ心の準備期間も終わっていないため、基本的には肉は食べません。ただし、最近学校の敷地をすぐ出たところで時々、豚肉を焼いたものを売っている人がいるため、週に一回程豚肉を食べています。将来的には、鶏を家でさばいて食べる方向に進んでいきたいと考えていますが、まだそちらも心の準備期間中です。

肉が簡単に買えないマラウイアンは、大豆が原料の「ソヤミート」をよく食べています。味も触感も肉に似せて作られた加工食品です。



学校の敷地の外の小さなスペースで売られている豚肉。写真はその解現場です。左下の鍋のような鉄板のようところで揚げ焼きにして食べます。味付けは塩のみです。

ソヤミートで作った、トマトとソヤミートの煮込み料理。見た目も味も肉にそっくりです。



## おやつ

マラウイアンは基本的には味の濃いものや甘いものを好みます。私の配属先の学校では 10:00 からはティータイムという時間があり、緑茶のような紅茶のようなお茶に、ティースプーン山盛り 2~3 杯の砂糖を入れて飲みます。

そして、生徒たちはティータイムに限らず、空き時間があればよく間食を食べています。おやつの種類としては、日本と同じものではポップコーン、スナック（触感は湿気たうまい棒）、ビスケットなどがあります。スーパーでは、チップスやチョコレートやガムも手に入りますが、富裕層中心です。珍しいおやつとしては、サトウキビの丸かじり、マンダシと呼ばれる揚げパンのようなもの、バオバブの実、パッションフルーツ、グアバ、ゆでピーナッツ、芋の天ぷらなどがよく食べられています。いくつかを写真で紹介します。



サトウキビの丸かじりの様子。かなり定番のおやつです。このように歯で皮をむき、そのままかじって砂糖の液を飲みます。そして残ったカスを吐き捨てます。歯が弱い私のために、生徒が小さくかみ分けてくれます。



ゆでピーナッツ。殻を割るとこんな感じ です。



マンダシ。最近の一番のお気に入りのおやつです。甘みの少ない揚げパンのような感じです。

いもの天ぷら。こちらの天ぷらの衣は、何が混ざっているのか、みんなオレンジ色です。





## 4月の活動の様子



4月11日から3学期が始まりました。しかし…初日、生徒は3名しか戻ってきませんでした。マラウイでは、始業から1～2週間ほどかけてボチボチ生徒が学校に戻ってきます。「学校まで戻るお金がない」という理由で、戻ってくるのが遅い生徒も多く、1カ月経つ今でもまだ戻ってきていない生徒もいます。そしてこのまま戻って来ない、ということもあるそうです。

前回、「マラウイの小学校無償化」のお話をしましたが、実は特別支援学校は事情が異なり、ホステル代や授業料としてタームごとに6000MK（1200円程度）を支払わなければなりません。この金額は年度ごとに（校長の意思により？）変わるそうで、今年度はかなり値上がりしたことで、経済的な理由で退学になる（学校に戻って来ない）ケースも増えているようです。

活動の方は、3月末で終わるはずだった授業見学を先週まで継続していました。理由は…

- ①全学年の見学が終わらなかった
- ②終わるはずのプレスクールの工事が終わっていないため、部屋がない…
- ③生徒がパラパラ戻ってくるので、学校が落ち着くまでに時間がかかる
- ④スタンダード8の卒業試験（5/11～13）が終わるまで先生も落ち着かない

などです。この予定通りいかないところが、マラウイらしいところです。日常生活の中でも思い通りにいかないこと、予定が狂うこと、約束を破られることはよくあります。そのため、焦らず少しずつを心がけて前進しています。



### ～生活風景など～

学校が休みの日でも、草刈りやメイズの収穫など、生徒は何かと仕事が多いです。この日はメイズの収穫の日。



最近生徒がよく我が家に遊びに来ます。一緒にご飯を食べたり、ポップコーン作りをしています。

学校の周囲を囲む塀に座り、景色を眺める時間が好きです。



4月に、理学療法士の先輩隊員が活動をしている「ゾンバ病院」に見学に行く機会があったため、今回は見学の様子をご紹介します。

## Zomba 病院 見学報告

### 1. ゾンバとは

マラウイの南東部にある主要都市で、マラウイの旧首都です。マラウイの2大都市（リロングウェ・ブランタイヤ）のように大きな建物はありませんが、狭い範囲に生活に必要な施設がギュッと詰まった“生活しやすい都市”という印象でした。

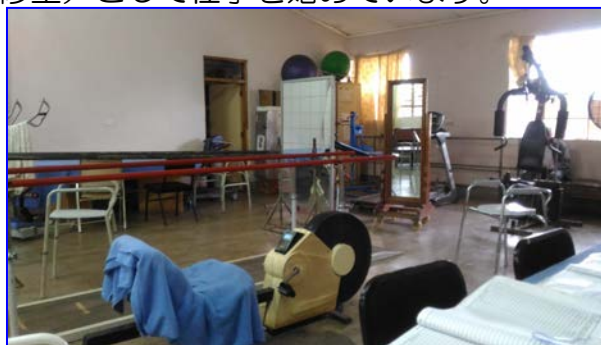
### 2. ゾンバ病院

マラウイに4つある国立病院の1つです。病床数は約500床。ただし、マラリアが流行する雨季は、ベッドが全く足りないため、床にもたくさんの患者さんが寝ているそうです。右の写真がゾンバ病院です。



### 3. マラウイのリハビリテーション

マラウイでは、以前からリハビリテクニシャンという職種があります。この職種は、日本でいう、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の全ての分野を、少しずつ勉強した専門職です。そのため、知識は広く浅くといった印象です。最近、マラウイで初めて理学療法士の制度ができ、今年度初めて卒業生がインターン（研修生）として仕事を始めています。右の写真がゾンバ病院のリハビリ室です。思ったよりいろいろな物があり、驚きました。ほとんどの器具が寄付です。



言語聴覚士の制度はマラウイにはありません。

### 4. 見学をして分かったこと

まず、驚いたこととして、結核病棟がとてもオープン（窓全開、誰でも行き来可能）ということです。日本ではまず、見ない光景でした。さらに、敷地内に囚人用の病棟があり、一応窓にバーグラウをしてはいますが、外に出ている囚人もいました。

見学をしてみて、患者さんの多くが、成人は脳卒中、特に脳出血の患者さんが多いと感じました。先ほどの食でも紹介した通り、マラウイでは、塩分・糖分・油を多く摂取するため、高血圧→脳出血の患者さんが多いのでは？とのことでした。小児では、骨折とやけどの患者さんが多いです。「骨折で入院？」と疑問に思いましたが、この病院では、折れた骨をもとの位置に戻す手術ができないため、骨に直接ワイヤーをつなぎ、数日間牽引をします。この様子はかなり生々しく、皮膚からワイヤーが出て、ベッドにつながれている姿に鳥肌が…。マラウイでは、薪や炭で調理をしている家庭が多いため、子供のやけども多いそうです。