



〈前編〉

私がスリランカに行くまでの道のり

アーユーボーワン(こんにちは)！ これを皆さんが読んでいる頃、日本は梅雨がもう少しで明け、待ち遠しい“夏”を感じつつ、待ちに待った夏休みが始まるのを指折り数えている時期でしょうか？ 思う存分休みをenjoyしてくださいね。

さて、このたび私は皆さんに少しばかりの体験談を2号に分けてスリランカからお届けすることになりました。“自分らしい、自分の道を”をモットーとしている私からのエールを、このエッセイをとおして送りたいと思います。

スリランカという国を知っていますか？

私が人生で初めて、日本以外の国で医療スタッフとして赴任した国は“スリランカ”でした。日本と同じアジア諸国の島国で、インドの南に位置し、一粒の涙のように見える国がスリランカです。

「スリ」は“光り輝く”，「ランカ」は“島”という意味をもって、1972年にセイロンから国名を変更しました。島にはココナッツ畑が広がり、宝石、ゴム、紅茶がたくさん採れます。たとえば、皆さんが飲んでいる紅茶。パッケージの裏をよーく見



日本の病院にて勤務している頃の様子。左側が筆者。

てみると“made in Sri-Lanka”と書かれているかもしれません。

自然が広がり、たくさんの動物たちが住む“光り輝く島”であるスリランカ。その名とは裏腹に1983年に内戦が勃発ぼつぱつしました。島国に暮らしほぼ単一民族の私たち日本人には想像に及ばない悲惨な闘争、それが内戦です。スリランカの内戦は民族紛争みんそうがきっかけで始まりましたが、昨年ようやく26年間という長きにわたる悲惨な内戦は武力行使によって終戦を迎えました。

内戦中、世界で唯一の核爆国である日本がノルウェーとともに仲介国として活動し停戦まで導いた史実を知らない人が多いのですが、私はその事業の一環であった“平和構築”プロジェクトの一員としてスリランカの地を踏んだのです。医療サービスをとおしてスリランカに住む3民族（シンハラ、タミル、ムスリム）にピースメッセージを発信し、異民族間の垣根を取り払い真の平和へ導く——それがこのプロジェクトの目的でした。



コーディネーター すがなみ しげる
菅波 茂

1946年広島県生まれ。医師・博士（公衆衛生学）。1984年AMD（特定非営利活動法人アムダ）を設立。アジアを中心とする医師のネットワークを活用して医療チームを編成し、これまでに難民や災害被災者への救援活動を50か国、120件実施。「日本の看護師は世界中どこに出しても恥ずかしくない」が持論。医療法人アスカ国際クリニックで診療を続ける傍ら、AMD代表を務める。

ナースたち

3人目のナース

AMDA登録看護師
しまだなおみ
島田尚美



profile

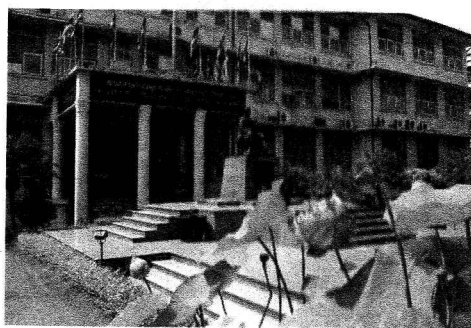
1994年、看護学校卒業後、総合病院や大学病院に勤務。2002年、オーストラリアの看護大学を卒業。2004年には、タイの公衆衛生医学部大学院を卒業。2005年にAMDAの平和構築プロジェクト参加のためスリランカへ。プロジェクト終了後、スリランカ人と結婚し、現在スリランカに移住。

🌐 “Quality of life” を考えたのがきっかけ

そもそも私は、ナースとして日本国内の大学病院や総合病院で働いていました。ICU（集中治療室）、CCU（冠動脈治療室）、NICU（新生児集中治療室）を主として、高度先進医療にドップリ浸かりながら働いていたのです。毎年どんな小さなことでも自分の中に目標として掲げて学ぶ日々を送りながら数年経ったとき、ふと疑問に思い始めたのが“Quality of life（生活の質）”でした。疾病を患ってから医療施設に足を運ぶケースが圧倒的に多い日本の医療システム。“病気を未然に防ぐことが最も大切なのではないかと……”と思ったのがきっかけで、日本以外の国で公衆衛生学（地域住民の健康の保持・向上のための活動に携わること）を学ぶことにしました。

知り合いの助言も手伝い、オーストラリアの看護大学を卒業し、タイの公衆衛生医学部（大学院）に入学しました。正直、日本で看護学生であった頃、公衆衛生の授業は起きて授業を聞いていられたことがなかったので、タイで公衆衛生学を学ぶとなったときに実家に眠っていた教科書をダンボール箱から引っ張り出しました。ペラペラとめくってみると案の定、まささらの新書でした。それを片手にいざタイへと向かったのです。

ふとした疑問から人生がガラリと変化したことは今になってみるととっても不思議な縁だなあと思います。タイでの大学院生活は、13か国から集まったドクターたちと同じアパートに暮らし、一緒に大学まで歩いて通い、冷房が効いた教室でア



タイの公衆衛生医学部の校舎。ここでたくさんの方のことを学びました。

ジャン（教授、先生の意）から英語で講義を受ける日々は、寝る時間も惜しいほどでした。人生でこんなに死にもの狂いで、食べることも寝ることも忘れて勉強することは今後もうないと思います。それだけ勉強してもまだまだ級友についていけないレベルではありませんでした。

そんな日々のなかでの楽しみは、学友の自國の話聞くことでした。一緒に生活することで彼らの文化、生活習慣、宗教などを知ることができ、貴重な時間を共有できました。そこで私は“彼らの国に行って自分の目で見てみたい！何かやってみてみたい”と漠然と思うようになっていったのです。それがきっかけで、タイの大学院卒業後、スリランカでの平和構築プロジェクトに参加することになったのです。スリランカはよい意味で私の想像を裏切ってくれて、いつの間にか私はスリランカに魅了されてしまっていました。

次号で、魅力溢れるスリランカでの体験談をお届けします。
（9月号に続く）



〈後編〉

看護で世界はつながっていく

夏休み真っ只中ですね！ 先月号の続きを常夏のスリランカからお届けしたいと思います。

● 過酷な状況下、二次感染をゼロに！

スリランカで最初に訪れたのは、スマトラ沖の大津波により多大な被害を受けた地域の避難民キャンプでした。島国であるスリランカでは漁業がとても大切な国の資源ですが、その漁業地域を大津波が直撃したのです。

日本政府からの援助を受けて建設された簡易木造の避難民キャンプに入ると、待っていたのは親を失った子ども、子どもを失った親たちの姿でした。海辺に建っていた彼らの家は跡形もありません。“生かされたほうが辛い……”，こう言い放たれた後に返す言葉はあまりにも意味がないように思えました。避難民キャンプの低い天井に容赦なく照りつける太陽光線は灼熱地獄そのもの。家族や家屋を失った彼らは、とにかく一日一日を生きていかなければなりませんでした。

私はこのキャンプで、手洗い、歯磨き、うがいなどの衛生教育活動を定期的に行いました。まず



保育園にて現地の医療従事者と手洗い講習をしている様子。右が筆者。

は、この過酷な生活環境のなかであらゆる二次感染を防ぐこと、それが一番の目的でした。当たり前と思いがちなこれらの行為は、健康を守るために誰もがどこでもできる最も簡単な衛生行動です。そのことをキャンプの人々に伝え、最終的にこのキャンプでの二次感染死亡率が“0”であったのは、まぎれもなく彼らが徹底して衛生行動を行った結果であると確信しています。

● “手を洗う”ことの難しさを実感

その後の“平和構築”プロジェクトでは、シンハラ人（スリランカの約75%の人口を占める民族）が多く住んでいる南部地域のプラットシンハラという村を中心に衛生教育活動を行いました。この村では主にゴムの木を栽培しており、赤茶けた土道がクネクネと広がっています。この地域は雨が降り続くとすぐに冠水し、道路は寸断されてしまいます。

私はこの村に点在する保育園と小学校を毎日訪問し、紙芝居を使って衛生教育活動を行いました。

コーディネーター すがなみ しげる 菅波 茂



1946年広島県生まれ。医師・博士（公衆衛生学）。1984年AMDAM（特定非営利活動法人アムダ）を設立。アジアを中心とする医師のネットワークを活用して医療チームを編成し、これまでに難民や災害被災者への救援活動を50か国、120件実施。「日本の看護師は世界中どこに出しても恥ずかしくない」が持論。医療法人アスカ国際クリニックで診療を続ける傍ら、AMDAM代表を務める。

ナースたち

3人目のナース

AMDA登録看護師
しまだなみ
島田尚美



profile

1994年、看護学校卒業後、総合病院や大病院に勤務。2002年、オーストラリアの看護大学を卒業。2004年には、タイの公衆衛生医学部大学院を卒業。2005年にAMDAの平和構築プロジェクト参加のためスリランカへ。プロジェクト終了後、スリランカ人と結婚し、現在スリランカに移住。



← 父兄参加型の歯磨き講習の様子。ブラークテスターを使用し一生懸命磨いています。



地元の医療従事者による → 校庭での手洗い実習の様子。

校舎にはドアも窓もなく、風が吹くと砂埃が舞い、教室の床はいつも砂でザラザラしています。また、水道のない学校では、上級生が毎日1km以上離れた民家まで大きなポリバケツを持って水を汲みにいきます。学校以外でも、ロープにバケツを引っ掛け地下の井戸水を汲み上げたりします。いつでもどこでも蛇口をひねれば水が出る日本とは大違いです。水を得るためにこんなに苦勞する生活って日本ではなかったなあ、筋肉痛の手をさすりながらよく思ったものです。

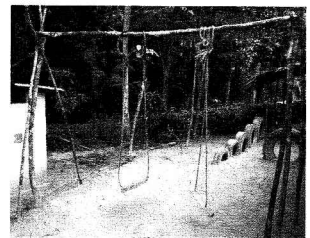
ですから、“手を洗う”ということが大切であるとは分かってはいても、その行為がいかに現実として難しい環境にあるということを思い知らされました。スリランカでは、一滴の水も貴重なのです。そこで、少ない水でより効果的に手洗いができる方法を、校庭で輪になり実践しました。

● これからも“健康”という名の種を……

活動を続けていると、“ジャパントーチャー、また来てね！”と、声を掛けてもらうことが多くなりました。あるとき、石ころだらけの校庭に父兄が子どもたちのためにブランコを手作りしました。こうして、村人たちが少しずつ自立していく姿を見るたびに私は何度涙を拭いたか分かりません。この小さな村に蒔いた“健康”という種は、いつしか広がり小さな草花となり実を結びました。これからは彼ら自身の手で、より美しい花を咲かせていってほしいと願っています。

●
私は現在スリランカ人の夫と現地で暮らし、今もなお自立支援活動を続けています。世界には、いろんな人がいろんな国で暮らしています。そのなかで世界万国に共通する“健康でいたい”という願いにかかわることができる「ナース」という職業に、私はやりがいを感じています。皆さんもさまざまな経験をして心豊かなナースになってください。看護によって誰かとつながる楽しさをぜひ味わってほしいと思います。

2号に渡って読んでくださってポホーマ ストゥーティー（どうもありがとう）！（おわり）



父兄が子どもたちのために作ったブランコ。