



AJRL NETWORK

Association of Japanese Residents in LAO P.D.R.

ラオス次期駐日大使フォンサムットさんへのインタビュー

ラオスの次期駐日大使として、ビロード大使に代わってフォンサムット・アンラワン大使が任命されました。フォンサムット大使は、初のラオス人女性駐日大使でいらっしゃいます。日本への赴任を控えたフォンサムット大使に竹若駐ラオス日本大使からインタビューを行いました。

問：駐日大使の任命を受けられた時、どう感じられましたか。

駐日大使に任命され、大変嬉しく名誉に感じました。2008年に日本の政策研究大学院大学（GRIPS）に留学し修士号を取得したので、今回再び日本に戻ることができ嬉しく思います。留学時代は学生の立場で勉学に励みましたが、今回はラオスと日本の二国間関係を一層発展させるために、最善を尽くしたいと思います。

問：最近日本には訪問されましたか。

外務省アジア太平洋アフリカ局長を務めていた2017年から2019年までの間に、日経「アジアの未来」会議を含め、ラオスの要人に同行して訪日する機会が何回かありました。

問：日本にはいつ赴任される予定ですか。どのような活動をされたいですか。

3月末に東京に赴任予定です。ラオス日本外交関係樹立65周年を迎えた昨年は、両国で様々な行事が開催されました。65年間という長きに亘る二国間の友好協力関係を一層発展させるため、積極的に活動していきます。駐日大使として、日本を見聞し、日本ラオス友好議員連盟等のラオスにとって大切な友人の方々にお会いしたいと思います。また、京都をはじめ、日本の地方も訪問したいと思います。

本号内容

- (1) ラオス次期駐日大使フォンサムットさんへのインタビュー
- (2) 離任挨拶：日本とラオスの人びとを結ぶ（ODAの歩みと人的交流）
- (3) チャリティーバザー活動報告
- (4) 補習校便り
- (5) 第18回日本語スピーチ大会
- (6) 「ラオス六法」の紹介
- (7) 「食」による成人病予防とラオスの野菜
- (8) 暮らしに役立つラオス語表現

問：日本でラオスのどのような魅力を発信したいですか。

ラオスを訪問された多くの日本人の方々から、ラオスの料理や文化を満喫いただいたと伺っています。ラオスにはこのほかにも、皆さんに堪能いただける美しい風景や魅力的な観光スポットがあります。UNESCOに認定されたルアンパバーン、ジャール平原、ワットプーという3つの世界遺産があります。私が日本に駐在している間に様々な機会を活用して、より多くのラオスファンの獲得に努めたいと思います。



参考：フォンサムット大使の横顔

1970年生、ファパン県出身

ラオス外務省では、アジア太平洋アフリカ局長を経験、夫は駐米大使

離任挨拶：日本とラオスの人びとを結ぶ (ODA の歩みと人的交流)

JICA ラオス事務所長 米山 芳春

このたび、ラオス駐在を終え、3月末で帰国することになりました。まずは、この4年弱の間、日本人会の理事・会員の皆様に、たいへんお世話になりました。また親しく交流させて頂いたことに感謝申し上げます。また、日本語補習授業校でも、運営委員や教員の皆様に、たいへんお世話になりました。どうもありがとうございました。

今回は、せっかくの機会を頂きましたので、日本とラオスの関係、特に政府開発援助(ODA)もその一翼を担ってきた日本とラオスの間の人々の交流について、歴史を振り返りつつ、ご紹介したいと思います。

昨年、日本とラオスは外交関係樹立65周年でした。1955年に外交関係が樹立された後、1958年に経済技術協力協定が締結されラオスへのODAが開始されました。同協定締結を受けて、専門家派遣や研修員受け入れなどが始まり、1964年には、ラオス最初の無償資金協力でカオリオ浄水場が整備されました。同無償資金協力は、ラオスの戦後賠償放棄を受けて実施されたと聞いております。その後、日本は、複数の地方公共団体の水道技術者や民間事業者と協力して、ラオスの主要都市の水道整備を行ってきました。現在のビエンチャン首都中心部の水道供給の大半は、日本の支援の成果によるものです。

また、外交関係樹立後、1960～70年代のシンボル的な協力としては、ナムグム水力発電所があります。皆さんの中にも、ナムグムダムに行かれた方も多いと思います。このダムの建設には、一人の日本人が大きく関わっています。日本工営（株）創業者でもある久保田豊氏。同氏は、スパヌボン国家計画大臣（当時・後の国家主席）へ水力発電所建設の提

案を行い、自らヘリコプターやジャングルの踏査により現地調査を実施、さらに米国やタイを周り、資金調達やタイとの電力輸出合意取り付けまで行いました。一人の日本人の熱意と努力によるこの画期的な事業が、その後のラオスの経済発展に大きく貢献したことは、言うまでもありません。



この時代のシンボリックな出来事としてもう一つ紹介したいことは、青年海外協力隊の派遣です。1965年12月、日本は世界で初めてとなる青年海外協力隊5名をラオスへ派遣しました。1966年から、JICA専門家と青年海外協力隊がラオス関係者と協働で開発したタゴン農場は、その後の日本とラオスの絆の象徴となっています。

今まで1000人を超える青年海外協力隊とシニア海外ボランティア（現在は、両事業を合わせてJICA海外協力隊と呼んでいます）がラオスに派遣され、ラオスの人たちと生活・活動を共にする草の根外交を担ってきました。その活動は、ラオス政府からも高い評価を受けており、日ラオス首脳会談等の場でも、ラオスの首相から協力隊への賛辞の言葉を頂いています。また、ラオスの協力隊経験者の多くは、任期終了後も、ラオスに戻り、または日本で、様々な形で両国の友好関係のために活動を続けています。日本人会会員の皆さんも、ぜひ、将来の日ラオス友好の宝でもある協力隊の活動を応援して頂けると幸いです。



日本のODAは、1975年のラオスの社会主義革命後、一時期JICA事務所も閉鎖され、協力規模も小さくなりましたが、1980年代後半からラオスの外交や経済政策の変更とともに再開していきます。1991年以降は、日本はトップドナーとして、様々なインフラ整備や人材育成等を通じて、ラオスの社会経済開発に貢献してきました。

この20年間の協力のなかで、今回特にご紹介したい事業は、留学生受入事業です。2000年前後から、ODA事業を中心に、日本への留学生が格段に増えました。現在では、1000人を超えるラオスの若者が日本で学び帰国しています、彼ら・彼女らは、ラオスの発展に貢献するだけではなく、政府や企業、大学、NGOなど様々なところで、日本とラオスの架け橋となって活躍されていらっしゃいます。皆さんの周りにも、意外と多くの日本留学経験者がいらっしゃるのではないかでしょうか？



また、2000年頃から、ODAと各分野の研究者との連携も深まってきました。2000年代前半に実施された経済政策支援や20年間続いている法整備支援には、多くの研究者や法曹界の方々に参加頂いていま

す。また、2001年に設立されたラオス・日本人材開発センター（略称「日本センター（LJI）」）も、長年、日本式経営や日本語の教育、そして日本とラオスの文化交流・知的交流の促進を担ってきました。場所は、ラオス国立大学のキャンパス内にあります。ふらっと立ち寄るには少し不便かもしれませんのが、皆さんも、日本とラオスをつなぐ交流の場であるLJIを、ぜひご活用頂ければと思います。

次に最近のODA事業の動きをご紹介します。今まで政府間の協力が主であったODA事業も、この数年、多くのアクターが参加するようになってきています。JICA事業でも、日本の地方とラオスを結び付け、WIN-WINの協力関係を促進していくことを狙った事業も増えています。地方公共団体や地方の大学、NGO、中小企業等、日本の地方には、開発途上国の課題解決に貢献しうる技術や経験、そして意欲を携えた団体が多数あります。埼玉、京都、熊本、香川、高知、沖縄等々、多くの地方の団体がラオスとの関係を続けています。実は私も、帰国後は金沢のJICA北陸センターで勤務するのですが、北陸の各地域とラオスの人びとの交流にも、何かお手伝いできたらと考えています。

日本では技能実習生の労働・生活環境の問題も大きくなっていると聞いています。ラオスからの技能実習生が、ただ日本の人材不足を補い労働に従事するだけでなく、帰国後に日本で習得した技術や経験を活かして、自らの事業創成や日本とつながる仕事に就けるよう支援することも、両国間の信頼関係の維持のために重要なことです。JICAでも、技能実習生の送出し機関や受入れ機関と協力して、帰国した実習生のフォローなどにも取り組み始めているところです。

私が入社した頃のJICAのミッションは、「人造り、国造り、心のふれあい」、そして今は「信頼で世界をつなぐ」です。大規模なインフラ事業でも、そこには必ず「人」のつながりがあります。1960年代から始まったナムグムダム、タゴン農場、上水道整備なども、現在まで、脈々と技術者たちのバトンが引き継がれています。これからも、日本人会の皆さんと協力して、日本とラオスの信頼関係を一層深めるために貢献していくよう、後任にバトンを渡したいと考えています。

チャリティーバザー活動報告

毎年恒例のチャリティーバザーを2月28日（日）に13:30より、今回初めて KYUSU RAMEN の駐車場で開催しました。2020年度はコロナ禍のため、日本人会の多くの活動が中止となっていましたが、今年度初めての大きな催し物を開催することができました。

当日は朝、品物を会場のテーブルに搬入して値札をつけ始めた時点から、多くのラオスの人たちが三々五々集まってきたは品定めをしつつ「これはいくら？今すぐ売ってくれ！」というのをやんわりと断りつつ、このままでは開始時間の13:30には物がなくなってしまうのではないかという懼れから、会場整理用のビニールテープ張りなどの準備を行いました。



昼は九州ラーメンの店舗で昼食をとりつつ、盗難防止に目を光らせながら、開始時刻を待ちました。バザーの開始時刻が近づくにつれて、会場の周りにはどんどんと人が集まり、開始時刻の13:30の10分前には列に並んでもらい、13:27頃に10秒カウントダウンしてから開始しました。



結果としましては、服と本以外の大部分の供出品は開始から30分以内に売り切れ、服も大部分を（値下げしつつも）販売し、総額として6,284,000 Kipを売り上げ、大成功のうちに15時頃にはバザーを終了することができました。

なお、収益金は例年、日本語補習校やラオス教育関係機関等に寄付させていただいており、本年もその方向で、検討しているところです。

改めましてご来場いただいた皆様、物品を提供して頂いた皆様に対し、この場を借りて心から感謝申し上げます。

補習校便り

約1年前に新型肺炎コロナ感染が全世界で拡大し始めその対策のために、当校が使用していますVISの教室の使用が出来ず登校が出来なかったこと、一部の生徒も帰国し、初めてのオンライン授業をし始めたことは、いまだかつて想像もつかない事態でした。この中、先生方、運営の皆さん、関係者、保護者のみなさまの知恵と工夫、努力で何とか対応が出来、遠く離れた日本へ帰った生徒たちも含め、オンラインですが授業を継続できました。このような事柄から、我々は困難な状況下に置いても出来るんだという今後への可能性と自信を持つことが出来たと思います。対応に当たられました多くの方、また当初特に毎日のように感染対策、対応策、スケジュール調整などに関わられましたご関係者には感謝申し上げたく思います。



さて、オンライン授業でスタートした2020年度も終わります。3月13日（土）には、VISの中庭で離任式をしました。今年は、米山校長他、山本先生、石口先生、山田先生が離任され、それぞれ子ども達に別れの挨拶と激励の言葉を贈ってくださいました。4月からは子ども達37人と教員1名減の6人態勢で新たなスタートを切ります。複式学級の中学校部に加

え、小学5,6年生も複式学級となります。ちなみに、本校も国際化が進み在籍児童生徒のうち、国際結婚による子どもは半数近くにもなりました。様々なバックグラウンドで日本語力にも極端な差が生まれはじめ、指導の難しさも抱えています。教科担任制、習熟度別授業など、指導の形を工夫しながら、進めていきたいと思います。

第18回日本語スピーチ大会

3月13日（土曜日）、第18回ラオス日本語スピーチ大会を実施いたしました。

スピーチ大会は日本大使館と国際交流基金、そしてラオスにおける日本語教育機関とで構成する実行委員会が運営しており、日本語学習者の上達の目標にしてもらうこと、できるだけ多くのラオス人に日本語や日本文化に興味を持ってもらうこと、ラオスでの日本語教育の現状を多くの方に知ってもらうこと等の目的で毎年実施してきました。運営資金は日本大使館と国際交流基金の補助金に加えて、ラオス関係の企業や団体、個人からの支援金で賄われています。

昨年の第17回大会は新型コロナの影響で開催直前になって中止せざるを得ませんでした。今年も開催が危ぶまれましたが、ラオスにおける新型コロナウイルス感染対策委員会のガイドラインに則っての開催にご理解をいただいて、無観客での実施となりました。そしてこの模様はFacebookライブで中継し、全国、全世界で視聴できるようにいたしました。

ラオスでのスピーチ大会には全くの初心者でも参加できるように朗読部門が設けられています。127名の応募があり、各日本語教育機関で選考された優秀者22名の発表がビデオで流されました。



初級レベルに相当する1分スピーチ部門には19名の応募があり、予備選考で選ばれた12名が出場し、中級レベルである3分スピーチ部門には14名の中から選ばれた7名が出場しました。

3分スピーチ部門で一位になった者は毎年、日本在外企業協会から日本へ招聘され、実行委員会が往復の旅費を負担していました。昨年は大会自体が中止になり、今年も招聘がなされるかどうか不透明なので一位には航空券に替えて4百万キップの賞金が渡されました。



ライブ中継は初めての試みですが、何分資金に限りがありますので専門業者に頼まず、すべての作業を実行委員会のメンバーの手作りで行いました。多少の不手際はあったものの、大きなトラブルもなく無事終了することができました。ライブ配信時のピークの視聴者は100人強でしたが、録画のビュー回数はすぐに1000人を超し、翌日には2000人、そして3日後には3000人に達しました。

そしていろいろな方から賞賛の声をいただきました。特に、日本在住のラオス人や、かつてラオスで日本語の教鞭をとった教師、ラオス駐在の経験のある日本人など、日本からの反響が多いのには驚くばかりです。

今回のスピーチ大会にご支援いただいた方々には深く御礼を申し上げますとともに、どうか次回大会でもご支援いただけますよう、よろしくお願い致します。

なお、このライブ中継の録画はこのアドレスからいつでもご視聴いただけます



<https://www.facebook.com/LaoJapaneseSpeechContest/videos/121988709866070>

てっちゃんねっと・トレーニング・センター

吉田哲朗

(第18回ラオス日本語スピーチ大会実行委員)

「ラオス六法」の紹介

JICA 法の支配発展促進プロジェクト (JICA Rule of Law Project : J-ROL) より「ラオス六法（日本語版）2021年3月15日版」をご紹介いたします。

「ラオス六法（日本語版）」は、当プロジェクトの活動において利用することに加え、在ラオス日本企業・日本人の皆さまやその他ラオスに興味を持つ日本語話者の皆さまに役立てていただくことを目的とし、日本側及びラオス側関係機関の協力を得た上、公開されました。

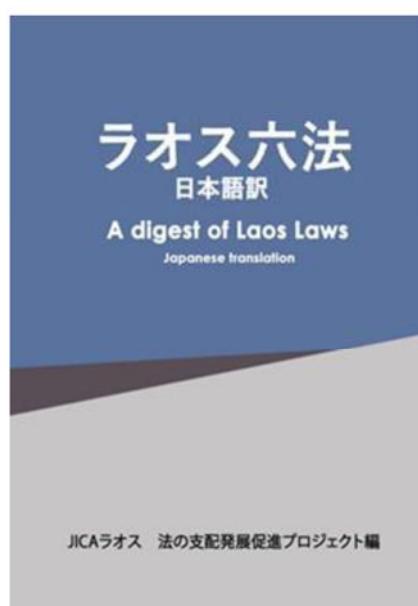
以下の URL または QR コードによりご覧ください。ラオス六法 PDF にリンクがついており、リンクをクリックすることで、その法律の日本語訳 PDF にアクセスできます。

URL

https://drive.google.com/file/d/1EVdR5SNRC_Tc0WMR1YqsGRd6oJ_vSA-d/view?usp=sharing



ラオスでは 151 の法律が施行されていますが（2021 年 3 月 15 日時点。国民議会ウェブサイト）、そのうち 32 の法律の日本語訳を掲載しています。2020 年 5 月施行の民法典や 2020 年 8 月施行の改正土



地法も含まれています。プロジェクトが継続する限り、半年から 1 年に一度程度は新法、改正法を追加してアップデートしていく予定です。

JICA 長期派遣専門家 入江克典

「食」による成人病予防とラオスの野菜

季節は春分、賑やかに空を舞うスバメが越境を始める姿は、人間界の自由に移動できないご時世の中、少々彼らが羨ましく思える季節となりました。AIMC：通称ホンダクリニックに席を置きます、JMD ラオスの篠田でございます。皆様、いかがお過ごしでしょうか？

さて今回は、AIMC での健康診断ご利用者様増加の中、お話しする機会が大変多くなって参りました：①成人病と食事予防の必要性②予防に最適：ラオスのお勧め野菜、に関する情報共有をさせて頂こうと思います。

近年以降、東南アジアでは格差社会の影響もあり、バランスの取れた食事に関する知識不足問題・子供の頃からの食育の必要性が、地元紙記事にて見かけた方も少くないのではないでしょうか。特に食生活の影響で年齢の若いうちから成人病：糖尿病・痛風・高脂血症・高血圧の罹患率がラオスの国の成長と共に増加の問題は、ラオス国民皆保険導入を前に今後の国の課題の一つです。

一方、最近のラオス在住邦人様の傾向としては、COVID-19 の影響もあり単身者世帯の方の割合が増え、健康食と称される日本食も毎日の生活に取り込みづらい状況の方をお見受け致しております。ここラオスで健康の観点から、日常のお食事に外食をどの様に取り入れるかは、邦人様全ての方にとっての課題とも言えます。

①成人病と食事予防の必要性

成人病＝生活習慣病とも言われ、日常の中に病気の因子が存在しております。斯く言う私自身お酒は大好きですので、ストレス発散：ビア・ラオ・ホワイトは外せません。しかし「朝は抜き甘いコーヒー、昼は脂質たっぷり野菜少なめ地元食、夜は焼き鳥・もち米にビール」が日常化している方が決して少く

ない事を健康診断のお手伝いで拝見し、気がかりに感じております。

更に、本国と比較し行動規制の少ないラオスでも、COVID-19 祸「ニューライフスタイル」による、精神的な活動低下、運動が気軽にできない限られた環境、はたまた年末年始のお食事パターン変化した後等、多くの成人病に対するトラップが存在しています。自身を含め、どなたにとっても成人病予防に対し心構え新たにする時期が来ていると言えるのではないかと思われ、今回は食事に焦点を当てさせて頂こうと思います。

医師からのコメント

AIMC 健診後に、お食事指導の指示があった皆様に医師からのコメントの多い事項をまとめ、成人病予防としても役立つ知識として共有させて頂きます。

- ・ 日頃から朝食をとり、摂取カロリーが高いものは一日の内昼食以前にシフト。
- ・ 満腹感の得られる食事の工夫。（：野菜中心の食事の工夫：昼食にサラダ・菜食持参、硬いしっかり咀嚼の必要なナッツ・スティック野菜等、満足感を与える食事を増やす。）
- ・ 食事の取り方の工夫。（：野菜▶タンパク質▶最後に炭水化物の摂取の順番で、糖質脂質の吸収を緩やか、又は阻害する。早食いは避け、一口一口を良く噛み【咀嚼】満腹感を得る。）

「言うは易し、行うは難し」ではありますが、まずは心がけと、出来るところからの予防を始めてみましょう。

②予防に最適：ラオスのお勧め野菜

野菜の食物繊維には2種類あり、水溶性・非水溶性のものが存在します。

特に、水溶性繊維「ネバネバ」成分は、糖質の消化管での吸収を緩やかにする効果。繊維は高脂血症・コレステロール摂取を低く保ちたい人に取っても、消化管での吸収も阻害する効果。更には消化管内の善玉菌のための栄養素ともなり、大腸がんの予防だけでなく、結果的に腸内フローラにも影響し、野菜は体全体の免疫機能にも大切な栄養素として見直されております。

ラオスの気候は一年を通して野菜が豊富に存在し、日本でもおなじみの野菜が手に入ります。お勧めは先に上げた「ネバネバ」2種の野菜です。しかし、実際に市場で購入が一苦労であるとのお声から、以下、日本語・カタカナ読み・購入時のポイント・写真をご紹介させて頂きます。

オクラ：パック・ガジヤップ

オクラはラオスでは呼び名を知らない方も見受けられます。市場ではオクラの写真を見せると理解していただける確率が上がります。

購入ポイント：新鮮でないと調理しても柔らかくなりません。「スック・レオ・ボ：熟していない？」購入前に黒ずみがなく、柔らかい摘みたてのものかの確認をしましょう。



ツルムラサキ：パック・パン

購入ポイント：時期により、葉が沢山ついているもの、茎ばかりのものが存在。茎は固くなると、木化して調理しても口触りが悪くなり、細かく刻む調理の手間がでてきます。幹の柔らかく新鮮なものを選びましょう。



暮らしに役立つラオス語表現

日本人会会員の皆様！サバイディーボー？全世界で新型コロナウイルスの発生がまだ続いている、ラオスでも政府のコロナウイルスの対策方針を守るた

めにソーシャル・ディスタンスしないといけないと
思いますのでなかなか普通にイベントや活動を行う
ことができないですね。私は最近日本人会に何もお
手伝いできなくてちょっと役に立てないなあと思
いました。少しでも役に立つように頑張りたいと思
います。それでは暮らしに役に立つラオス語を会報
誌に書いておきますね。良かったらお読みくださ
い。

ເປີ່າ	プート 開く
ປັ້ນ	ピット 閉める
ເຂົ້າ	カオ 入る
ອອກ	オーク 出る
ຂຶ້ນ	クン 上がる
ນົງ	ロン 下る
ຂ້າງຕິ່ງ (ຕິ່ງ)	カーントゥン (トゥン) 上
ຂ້າງລຸ່ມ (ລຸ່ມ)	カーンルム (ルム) 下
ທາງໃນ	ターンナイ 内部
ໃນ	ナイ 中
ທາງນອກ	ターンノーカ 外側、外的的な
ນອກ	ノーカ 外

ທາງຕົນ້າ	ターンナー 前に
ທາງຕົວງ	ターンラン 後ろに
ທາງກາງ	ターンカーン 真ん中、中間の
ກົງກັນຂຳ້ມ	コンカンカーム 反対、逆
ຂອງ	クア 右
ຈົ້າລ	サイ 左
ເຜົ່ານື້ນ	プームクン 増える
ຫຼຸດວິງ	ルッロン 減る
ຫຼວາຍ	ライ 多い
ຫົບອະລ	ノイ 少ない
ຫົບອະລຫົ່ງ	ノイヌン 少し

今回は上記の単語になりますが、次はこんな単語
について書いてほしいというご希望があればラオス
の日本人会のホームページにコメントを頂ければと
思います。

<https://ajrl.la/ajrl/mail/index.html>
宜しくお願い致します。

特別理事：パリカ

法人会員

法人会員は日本人会の趣旨に賛同し運営にご協力いただいている企業です。

ここでは、掲載を希望された3法人会員のロゴをご紹介します。ロゴの新規掲載希望および削除希望は、法人担当理事へご連絡ください(いったん掲載を希望されますと、原則として毎号に掲載されます。)。

Marubeni



マルハンジャパン銀行ラオス

