研修報告書

ハート・オブ・ゴールド
プロジェクト・アシスタント
ソック・ヴィンダー

カンボジアでもっと障がい者支援活動を広げるために、日本で障がい者の指導や障がい者スポーツなどを研修しに来ました。2018 年 9 月 3 日岡山県に着いて、色々研修が始まりました。研修内容についてオリエンテーションがあり、研修者ガイドラインを学びました。研修の間に気をつけなければいけないことや、自分でやらなければならいことなどを学びました。そして日本は災害が多い国なので、岡山に泊まっている間に地震や火事などがあるかもしれません。自分を守るため、食べ物や水やフラッシュライトやラジオなどを準備しておくことも学びました。災害の時は必ず担当のスタッフに連絡しなくてはなりません。さらにアパート以外に・まる時は、ホテル名や住所を連絡しなければなりません。

研修以外に、ハート・オブ・ゴールドの活動に参加しました。今回、おもちゃ王国での親子チャリティーマラソンを手伝いました。当日、雨が降ってきたので、マラソン大会はキャンセルになってしまいましたが、代わりに参加していた家族のみんなとゲームで遊びました。カンボジアで人気がある「セイ」と言うゲームをしました。遊び方は簡単で、相手にセイをパスします。もう一つは「花を取る」というゲームで、2 つグループを作って花を取り合います。実際には花がないのでタオルを使いました。ゲームのルールは、ペアの順番でタオルを取りに行きます。タオルを取ってから、すぐ自分の場所に戻ります。でも、自分の場所に持って行く途中で相手に捕まえられたら、負けることになります。みんなと一緒にゲームを遊んで、とても楽しかったですし、単にゲームで遊ぶことだけではなくて、日本とカンボジアの伝統的な遊びで交流したことで、お互いにもっといい関係を作ることができたと思います。

それから日本語研修が始まりました。日本語以外に、先生はマナーや（日本の挨拶の仕方）や自己紹介の仕方や、ていねいな言葉を話すことなどを教えてくれました。日本語で、文化やお祭りについての文章を読みました。日本語授業を受けるのは久しぶりだったので、日本語を読む時にすらすら読めませんでした。自分が日本語がまだ下手だと気がつきました。先生が日本語でゆっくり説明してくれました。

岡山県障がい者スポーツ協会主催の障がい者スポーツトレーニングを見学しました。トレーニングの日程によって、岡山市だけの選手ではなく、岡山県の他の市の選手も集めてトレーニングをします。最初はパラ陸上トレーニングを見学しました。パラ陸上の中はたくさん種目が分けられて、走り競技（短距離、中距離、長距離、リレー、ハードル）とジャンプ（立ち跳び、幅跳び、高跳び）と投てき競技（鉄ボール、ジャベリック、ソフトボール）があります。またそれぞれの種目を国際大会と国内大会に分けることもあります。ジャンプと投てきの中の一部の種目は国際大会に出る選手が少ないということです。トレーニングの間にもコーチは体を動かすことや走る技術などのコメントを出していました。特に選手の気持ちを管理することが大事で、試合が終わるまでは結果がまだ分からないので、必ず気持ちを落ち着けて試合を続けることが大事だと教えていました。

さらに、ハート・オブ・ゴールドの活動で、総社チャリティーリレーマラソンに参加しました。リレーマラソンは１時間と決まっていて、メンバーが何回も交代しながら走ります。マラソン大会は決めた距離を走って、最初にフィニッシュラインに着いた人が勝つことになります。でもリレーマラソンには参加するチームは同じ１時間を走っているので、どちらのチームが先にフィニッシュラインに着いたのは分かりません。それで、代わりにたくさん点数をとると勝つことが出来ます。点数を出す方法は、走っている間にお菓子やジュースを取ると、その中に点数が書いてあります。リレーマラソンが終わってから担当スタッフは点数をまとめて結果を発表します。カンボジアではこのようなリレーマラソンはしていません。今回初めて参加することができて良かったと思います。長い距離ではないので、このイベントはグラウンドでも行うことができます。それにあまり運動しない人々も参加することが出来ます。チャリティーリレーマラソンで集まったお金は寄付になりました。集めたお金の多少ではなく、周りの人たちを応援することができるイベントに参加できて感動しました。

障がい者スポーツ活動として、車いすバスケットのトレーニングを見学しました。カンボジアでは車いすバスケットの女子チームがありますが、なかなか見に行くことができません。選手はバッタンバン州でトレーニングをしていて、カンボジア国内にはその一チームしかないので、国際大会に出場しています。今回、日本チームの練習試合を見学し、車いすバスケットを学ぶことができました。車いすの走り方や、ボールのパスや、休憩の間も選手のみんなは自分の課題を見つけて、次の試合にもっとうまくできるようにトレーニングを続けているのを見ました。ボールを持ってすばやく走ったり、転んでも選手のみんなが頑張って起きている姿を見て、本当に素晴らしくて感動しました。

日本語の研修が終わってから、研修の報告と障がい者スポーツ見学の報告書を書きました。来月からさらにいろいろな場所で研修が始まるので、それぞれの研修先に必要な書類や運動しやすい洋服などを準備しておきます。事前に電車とバス乗り方など行き方を経験しました。

10月に入ってから障がい者支援についての専門研修が始まりました。

第 1 週目は岡山大学教育学部附属特別支援学校で研修を受けました。そこは知的障がいの生徒のための学校で、小学部・中学部・高等部があります。入学してから生徒一人一人の課題を見つけて、その生徒に合った指導をします。授業では、文字と絵を使って、言葉を出せない生徒と会話をすることができます。また一日の生活の計画を描いた絵のリストを見て生活をします。それで、卒業しても良い習慣で生活することができます。授業は健常者とほとんど同じですが、教え方だけが変わります。毎日、授業が始まる前に生徒と一緒に歌を歌ったり、中学部の生徒はみんなで一緒に朝の運動をしたりします。自立活動は知的障がいの生徒が相手に伝えたい内容やはっきり発音を出せるようにするための授業です。その授業は、静かな環境で、先生と生徒は２人で正しい文章を作る練習をし、そのおかげで、聞く相手も困らなくなります。

毎週金曜日に体育の授業があります。体を作る内容で、４つのゲームを１つに混ぜて、生徒はペアを作って一緒にやります。決めた期間に何回も授業を受けて、生徒は自分がまだ上手にできていないゲームを次回に頑張ります。学校で運動の習慣を作ってあげることで、生徒達は年をとっても元気で暮らすことができます。

カンボジアでは若い頃から運動しない人は年をとって重い病気になる人が多いです。ですから最近は運動を始める人が大勢います。

10 月 4 日、私と他の研修者は自国の代表として岡山県知事に会いました。私たちは一人一人自己紹介しました。短い時間でしたが、知事は外国で体験をしたことを教えてくれました。大変なことがあっても、少しづつ頑張れば、いつか成功することができると、とても大切なアドバイスをいただきました。

研修日以外の日に私達は倉敷市にある日本酒の会社を見学しました。日本酒とカンボジアのお酒の作り方はだいたい同じで、米から作ります。ごはんが炊けたら酵母と混ぜます。時間が経って、もう一度そのごはんを炊いて出てきた気体がお酒になります。できたばかりのお酒は一定の温度に置きます。カンボジアでは一日のうちで温度が変わるので、できたお酒は地中に埋められます。

10 月 10 日、私は国立吉備高原職業リバビリテーションセンターを見学しました。そこでは障害を持つ人が色んな職業を学んでいます。職業には、メカトロ系、職域開発系、ビジネス情報系があります。メカトロ系は、機械を設計したり、組立てたり、検査したり、電気・電子技術学んだりします。職域開発系は、知的障がい者が事務・販売・物流のコースを学びます。ビジネス情報系は、会計ビジネスやシステム設計・管理や IT ビジネスなどのコースで学びます。教室は普通の学校と違って、会社の設定になっていて、学生がこのセンターを卒業した後、実際に働く会社に慣れるようにしています。カンボジアでは障がい者は学校で授業を受けない人がいますし、会社で働く障がい者も少ないです。

10 月 11 日、2018 年の第 18 回福井しあわせ元気大会に参加する岡山県と岡山市の選手団の壮行式に伺いました。岡山駅で選手が集まってから、来賓から応援スピーチがありました。その後、選手は福井県へ移動しました。

第 3 週目に、私は岡山県立岡山支援学校で研修しました。そこは身体障がいの生徒が授業を受けていて、小学部・中学部・高等部の 3 学部があります。生徒が体をよく動かせるように自立活動の授業があり、教室で体を動かしたり、1 週間に 1 回プールに入ります。普段、車椅子に乗っている生徒はあまり歩けません。でも、プールの温かい温度の中で生徒はゆっくり動くことができます。それから、身体障がい者は体が不自由になっているので、人間の体の基本形に戻します。他の授業は健常者の授業と同じで、国語や算数や理科や体育や外国語などがあります。また、イベントがあり、今回の研修では、生徒が文化祭の準備をしているところを見学しました。生徒達は、小・中・高の学部別にお話を作り、先生と一緒に道具を準備して、体育館にあるステージでお話とパフォーマンスをします。練習で課題を見つけて、さらにいいパフォーマンスにします。

第 4 週目、私は旭川荘で研修を受けました。毎日、違う施設を見学しました。知的障がいの学校と障がい者の職場もあります。障がい者が自由な生活をして過ごしていて、自分ができることで一生懸命働いています。色んな作品を作って、売ります。自分が作った作品を周りの人に見せると、お互いに喜んで、それからももっと頑張ろうという気持ちになります。障がいを持っていても健常者と同じことをすることができます。

10月27日に、国際交流センターが開いた県民との交流会で、私はカンボジアについて発表しました。岡山に居るカンボジア人は少ないので、みんなアンコールワット遺跡以外はあまり知りません。私は、カンボジアのことをみなさんに知ってもらおうと、プノンペンで一人暮らしをしていることや、自分の生活、ハート・オブ・ゴールドでしているカンボジアの体育教育や障がい者スポーツ支援の仕事についてしゃべりました。そして、一人暮らしは辛いことが多いかもしれないけど、前より自分が強くなったとお話ししました。

第5週目に私はグロップサンセリテで研修を受けました。午前中は職場を見学しました。そこにはたくさんの職場があり、健常者と障がいを持つ人が一緒に働いています。知的障がい者はほとんど「封入」と「箱折り」の仕事をしています。他にはコールオペレーターやパソコンでデータを入力する仕事があります。働く期間もさまざまで、常勤職とアルバイトがあって、短期間と長期間に分かれています。グロップサンセリテはスポーツの活動を応援していて車いすチームがあり、仕事が終わった後に、トレーニングを受けています。午後は、そのチーム、ワールドACの練習を見学しました。ワールドACは車いすレースの実業団チームで、岡山県でも有名な松永選手が他の選手を教えています。今の時期はオフシーズンなので、大体、1週間に3回ぐらいウェイトトレーニングをして、長い距離を走ります。新年に入ってから、短距離のトレーニングが始まります。また、私は小田小学校での松永さんの講演に同行しました。松永さんは、「夢を叶える方法」というテーマで、生徒達に話しました。夢をはっきり持っている生徒と持っていない生徒がいます。夢を持った生徒は勇気をもって周りの人に伝えます。そうすればお互いに応援できるし、みんなと一緒に進んで、その夢を叶えることができます。講演会が終わる前に松永さんは生徒達にレーサーを見せました。

感想：カンボジアでは学ぶ場所がほとんどないので、障がい者については自分が知らないことが多かったです。しかし、今月、私はいろいろな特別支援学校や施設で研修を受け、障がいのタイプによってどんな支援をしてあげられるのかを学びました。知的障がいや身体障がいなどで支援の仕方は違いますが、目標は同じで、自分の体をよく動かせるようになり、社会で働けるようになることです。帰国してから、障がい者スポーツでもっと楽しめるイベントを作りたいと思っています。選手になるためではなく、障がい者がそのイベントをきっかけに、社会に出て行こうと思えるといいと思います。