

ウガンダ共和国

東アフリカ赤道直下の内陸国
標高が高く過ごしやすい気候
豊かな自然から「アフリカの真珠」とも
国旗中央の鳥は「ホオジロカンムリヅル」
39歳以下が人口の8割を占める若い国

ウガンダ基本情報



【首都】カンパラ

上の写真は首都のタクシー乗り場

【公用語】英語・スワヒリ語

かつて英国の植民地でした。
沢山の現地語があります。

【大統領】ヨウェリ・ムセベニ

1986年から続く長期政権です。

【国民性】寛容・明るい・ホスピタリティが高い

アフリカで一番難民を受け入れている国なんだそうです。

JICA海外協力隊
2025年度2次隊

横谷 怜奈 (28)

職種：公衆衛生
赴任先：ウガンダ・リラ県
在住：呉市
前職：陸上自衛隊看護官
資格：看護師・保健師



私は、陸上自衛隊で5年間、看護官（看護師の資格を持った自衛官）として病院や学校で勤務してきました。海外勤務に興味がありましたが、その機会に恵まれるか不透明であったため、思い切って退職することにしました。

JICA海外協力隊を選んだのは、アフリカに行ってみたくけれど初めてだからサポートが厚い方が良い、今後のキャリアでプラスになる経験をしたかったからです。応募時、自分の経験が一番生かせるのではないかと考えたのがウガンダからの要請であり、第一希望でウガンダに来ることができました！

2025年12月にウガンダに到着し、当初は首都にあるJICAのドミトリーに滞在しながら、オリエンテーションや現地語の研修を受けました。首都には、大きくて綺麗なショッピングモールが複数あり、その発展ぶりには驚かされました。プールやサウナ、日本食レストランもあり、快適に生活できました。

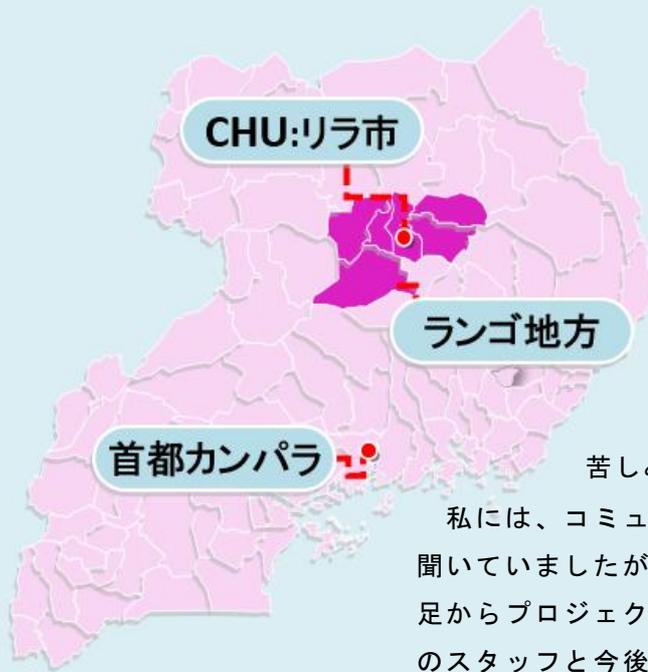
一方、モールの前で物乞いをする人、劣悪なスラムに住む人もいて、人々の格差は非常に大きいと感じます。また、停電が頻繁に起こり、信号はよく消えます。スピード違反、信号無視、積載超過、逆走など交通マナーは悪く、自分の身は自分で守る必要があると感じます。

なんでウガンダに

来たの？

ウガンダでの

首都生活はどう？



私は、ウガンダの首都から北へ車で6時間行った所にあるリラ県のNGO (Child Hug Uganda : CHU) に配属されています。

CHUは、HIV陽性者や孤児などの脆弱な人々の医療へのアクセス向上、青少年や女性の生活向上を目的に2011年に設立されました。リラ県はじめ他5県を含むランゴ地方が活動地域です。ランゴ地方は、20年以上にも及ぶ内戦の影響が残る地域であり、子ども兵だった過去を持つなど現在でも

苦しみを抱えて生きている人々が対象に含まれています。

私には、コミュニティや学校における**健康教育**が期待されていると聞いていましたが、米国のUSAIDによる支援が停止されて以降、資金不足からプロジェクトが実施できていない状況です。そこで、まずはNGOのスタッフと今後の計画を一緒に考えるところから始まりそうです。

どんな活動をするの？



私は、2026年2月5日から2週間、リラ県リラ市にある配属先の管理者の家で**ホームステイ**を経験しました。

ホームステイ先の家は、凄く綺麗で、シャワーに洋式トイレ、コンロや冷蔵庫もありました。しかし、度々停電するためなのか、作り置きをする習慣がないためなのか、**冷蔵庫には飲料しかなく**、使わない時は電源を抜いていました。光熱費が高いそうで、コンロを使用せず、薪を取ってきて**外で煮炊き**をしていました。

数日間**断水**することがあるため、常に**井戸水**をストックし、断水した際には、コップで水をすくって水浴びをしたり、トイレを流したりしていました。井戸水を汲んだり運んだりするのは**無論重労働**ですが、大勢の人が並んでいるので**かなりの時間を割くのも大変な点**です。

ランゴ地方の生活はどう？

一番大きかったのは**食習慣**の違いでした。ウガンダ人は、多くの日本人と食事の時間が違うようで、ホームステイ先では、平日でも**朝食は10~11時**、**昼食は15~16時**、**夕食は21~22時**でした。ホストマザーによると、朝農業をした後に食事の準備をして食べることが一般的だから昔から朝食は遅いのだということでした。ただ、私が空腹そうに見えたのか、朝食は早く出してくれるようになりました。

食事は**ヤム芋**、**マトケ** (青バナナ)、**ポシヨ** (トウモロコシの粉を練ったもの)、**米**など**炭水化物**が中心で、朝ご飯はヤム芋だけということも珍しくありませんでした。**たんぱく源**は**豆**が中心で、牛肉やヤギ肉もたまに出してくれました。トマトや茄子など野菜も出してくれましたが、生野菜は一度だけでした。果物は、**パイナップル**や**スイカ**、**マンゴー**を出してくれました。醤油が恋しい日々でした。



ホームステイでのカルチャーショックは？

ご覧の写真の通り、子ども達との時間が癒しの時間でした。人懐っこく、帰ってくると「Welcome Back!」と言ってハグをしてくれます。一度折り紙を教えれば、折り紙がなくなるまで何日も遊び続けてくれて、とても可愛かったです。鶴は何度も折りました。

手前左が3歳の長女トラシベルちゃん、左奥が8歳の次男ヤノ君、中央奥が5歳の従妹サマンサちゃんです。12月～2月頭まで学校は長期休暇のため、かなり遊べました。写真にはいませんが、長男イーズラ君14歳は、親元から離れて首都近くの寄宿学校に通っています。



ホームステイで楽しかったことは？



2週間のホームステイの後には、平屋のアパートで一人暮らしを始めました。アパートは、オフィスの近くなので通勤にはとても便利ですが、町の中心地から10km弱離れているので、買い物は少し不便です。週末にトゥクトゥクで町の中心地まで行きます。

家は比較的新しくて綺麗ですが、トイレは和式です。近隣の家の方が鶏や羊を飼っていて、朝はコケコッコで目が覚めます。

今は一人暮らし？

Instagramに、ほぼ毎日生活や活動の様子をアップしています。

note（ブログ）には、毎週日記を更新しています。

ウガンダ現役&OV隊員が書いているウガンダ機関紙では、私は取材・編集を担当しています。

配属先NGO（Child Hug Uganda:CHU）のHPには、活動の様子や成果が掲載されています。

下記QRコードを読み取って、覗いていただければ幸いです。



@LENA.UGANDA_JAPAN

Instagram（個人）



note（個人）



HP（Child Hug Uganda）



@UGANDA_KIKANSHI

Instagram（ウガンダ機関紙）



HP（ウガンダ機関紙）



note（ウガンダ機関紙）

生活や活動について、詳しく知りたい！

最後までご覧いただき、ありがとうございました！

次回は、現地の人々が抱える課題や活動内容について詳しくレポートできるよう頑張ります！！