

วารสารกรุงเทพฯ

# クハウンテープ



Since 1968

NO. 622 | 2020年 4月-6月



タイ国日本人会  
Japanese Association in Thailand



もちつき祭り 2月2日(日)、日本人会別館のある  
Citi Resort Sukhumvit 39 Annexで開催

特集1 インタビュー

## 梨田和也大使

「日本を売り込みたい」  
それで外交官を志望しました

特集2 在タイ日本国大使館・日本人会共催

「キャリアブレイク」  
について考える  
人生100年時代の  
ライフキャリアセミナー



vol.12 ムアンボーラン (サムットプラカーン県)

タイの歴史をまるごと探索！  
世界最大規模の屋外ミュージアム  
ムアンボーラン (The Ancient City)



毎年園内でソンクランフェスティバルを開催。HP等でご確認ください

information

営業時間: 9:00-19:00

入場料: 大人 700バーツ (外国人) 400バーツ (タイ人)  
子ども 350バーツ (外国人) 200バーツ (タイ人)

自家用車: 400バーツ

※無料自転車、トラム、ボートつき。

※タイ在住の方はワークパーミットの提示でタイ人料金になります。

※料金は予告なく変更になる場合があります。

◆園内の移動は自転車かカートがオススメ。

カートは別途料金 (350バーツ〜)、運転免許証が必要です。

◆園内ではマラソン大会やロイカトンなど様々なイベントを開催。

◆毎年ソンクラン時期にはソンクランフェスティバルを開催していますが、今後のイベント開催状況や園内の改修など詳細についてはムアンボーランWEBサイトまたはFacebookページをご確認ください。

ウェブサイト: <https://www.muangboranmuseum.com/en/>

Facebook: <https://www.facebook.com/muangborantheancientcity/>



タイ国土の形をした  
128万m<sup>2</sup>という広大な  
敷地内に100を超える  
建造物。ミニチュアであ  
りながら創業者の強い思  
いで歴史に忠実に再現さ  
れた建造物は実際にタイ  
全土の名所を訪れたよう  
な気持ちになります。  
BTSの延伸によりぐ  
っと行きやすくなりました。  
タイ在住のみなさま  
にこそ行ってほしいおす  
めスポットです。



運が良ければ、園内で象に会えるかも



access

最寄り駅: BTSケーハ (Kheha) 駅  
ケーハ駅はBTSスクムビット線の南側の終点。土日は駅から無料のシャトルバスがありますが、1日2便なので使い勝手はイマイチ。おすすめはケーハ駅からタクシー (約50バーツ) かソントンテウ (白の36番、8バーツ)。

# ムアンポーラン探索マップ



## The Floating Market

園の中心にある水上マーケットにはレストランがあり、昼食休憩に最適です。名物は「クイッティアオ・ルア」。2020年3月現在改装中。



## Sumeru Mountain

神話に基づいて建てられた大きなナマズがインパクト大の建造物。一見の価値ありです。



## Pavilion of the Enlightened

池の上に浮かぶ緑と金色の建物は大乘仏教の建物で、中央部の建物の中には仏像がたくさん並んでいます。池に反射する建物も美しく、撮影スポットとしておすすめです。

## Prasat Phra Wihan(Preah Vihear),Si Sa Ket

シーサケート県のプラヴィハーン山頂にある遺跡を再現。小高い丘の上にあります。遺跡だけでなく、この築山から見える景色も魅力です。



## Dvaravati Wihan

モン族の王国ドヴァラヴァティ王国時代の様式を再現したホールは、タイの歴史を彷彿とさせます。



## Sanphet Prasat Palace, Ayutthaya

それ以前のスコータイやクメールの様式と異なるアユタヤ時代初期の主要な宮殿で、灰色の屋根と、建物の重厚さに目を奪われます。実際の建物はミャンマーの侵攻により焼失してしまいましたが、歴史的証拠に基づいて再現されました。

# วารสารกรุงเทพฯ クルンテープ

2020年 4月-6月  
NO. 622 ● 目次



P18



P24



表紙：もちつき祭り

場所：City Resort Sukhumvit39 Annex  
の中庭

2月2日(日)に開催された恒例のもちつき祭り。ボランティアの方たちがついて丸めたできたてのおもちを大勢の方が味わいました。お子さんのもちつき体験コーナーや苺大福作りコーナーも例年大好評です。

写真 / ムシカシントーン小河修子

0 2 Open to the New Shades  
タイの歴史をまるごと探索! 世界最大規模の屋外ミュージアム  
ムアンポーラン(The Ancient City)

## 0 5 梨田和也大使インタビュー

「日本を売り込みたい」それで外交官を志望しました

聞き手: 富永康行(本誌編集長・日本人会理事) 熊本奈々子(日本人会事務局長)

## 1 0 「キャリアブレイク」について考える

人生100年時代のライフキャリアセミナー 講師: 浅野衣子

## 1 5 俳句と短歌の広場

1 6 きっかけはタイ タイから繋がるライフストーリー

**小堺友美さん** ベビー&キッズマッサージ・ベビーヨガ教室主宰  
愛情をもってふれることの素晴らしさを確信したタイ。

## 1 8 タイ国日本人会同好会紹介31

## 2 1 第51回絵画同好会作品展

2 3 学校だより 2019年12月~2020年2月の行事

## 2 4 活動報告

## 2 6 タイ国日本人会ゴルフ部月例会成績

2 7 タイのお菓子は二度おいしい ムシカシントーン小河修子  
**スイカの果汁を含ませたカーオテン・ナムテンモー**  
揚げおかきカーオテンは北タイのソクラーンの味

## 2 9 すくすく会通信

## 3 0 編集後記



P27



◎特集 梨田和也大使インタビュー

# 「日本を売り込みたい」 それで外交官を志望しました

聞き手：  
富永康行(本誌編集長・日本人会理事)  
熊本奈々子(日本人会事務局長)

去る2月5日(水)、昨年12月に日本国特命全権大使として着任された梨田和也大使を在タイ日本国大使館に訪ね、お話をうかがいました。学生時代の数々の武勇伝をユーモラスにご披露くださる大使の話術に引き込まれ、笑いと驚きの絶えないインタビューでした。

## ――男子校で謳歌した バンカラな青春――

――お生まれは1960年。中学高校は開成とうかがっています。どんな子ども時代でしたか。

**大使** 東京の目黒で生まれて小学校に上がる前に新宿区の下落合に移り、両親は今もそちらに住んでいます。

区立の小学校に通っていて、中学受験は頭の片隅にもありませんでした。ある時勉強ができて、かわいい女の子が転校してきて、成績で勝てなくなりました。その子が進学塾に通っていると聞いて6年生から一緒に塾に通い始めた。先生から「梨田君は開成向きね」と言われました。両親に伝えると、そんな学校は知らないと言うので、早速見に行きました。関東大震災直後に建てられたオンボロ校舎の、まさにバンカラな校風が表れてい

る学校に一目ぼれしました。

—— どういうところに惹かれたのですか。

**大使** 当時は、中学生は坊主強制で、そういう男くさいところに惹かれました。まあ後で共学はうらやましいと思いましたが。

中学では月水金がサッカー、火木土が野球部、さらに夏は水泳部、冬はスキー部の合宿に行くという四つのクラブをかけた。ちとしていた時期もあったのですが、これじゃもたないなど中学3年の時にサッカー部一本に絞りました。

私、運動はしていましたが、あんまりいい生徒ではなかったのですよ。中学の時は成績もまあまあで先生から頼まれて生徒会長をやるくらいでしたが、生徒会長だった中3の時に、教室で麻雀をやって教師に見つかり、親が呼び出され校長訓戒となり、その後も何回も親が呼び出されるという生徒でした。

—— そういう方が多いですね、大使になられる方は。開成高校は面白いところだと聞いていますが、高校時代は？

**大使** 中学に入学して1週間ぐらいの時に、強面の高3の応援団がどやどや教室に入ってきて、5月の運動会と、筑波大附

属とのボートレースに向けて、

校歌と応援歌を教えると言って「俺らが1回歌うから覚えろ」と。1回だけ聞いて、歌えるはずがない。すると大声で怒鳴られるんです。「しっかり歌え！」

と。中庭に中1と新高1、350人が集められて、少しでも声が小さいと竹刀でバンバン地面を叩きながら気合が入っていないと、四方八方から怒鳴られるわけです。高3と中1では大人と子どもの差ですよ。泣き出すやつはいるわ、漏らすやつはいるわという中で、怖かった面もあるけど、高3になったら団長になってやる、もっと激しくやってやると誓いました。

それで高3になって憧れていたボートレースの応援団長になりました。その年は第50回の記念大会。本番の前日に応援団幹部が集まって学校の近所の喫茶店で最後の打ち合わせをしていました。半分くらいがタバコを吸っていたんですね。そして、学校に通報され、教師に踏み込まれ、学校に連れ戻され、その場でボートレースの応援団長を解任されました。私は吸っていませんでしたが、友人が吸っているのを咎めないやつは学校の代表にできないと。

開成高校は私が中

学に入って以来5連

敗していたのです

が、その年はたまた

ま勝った。勝つとで

すね、団長は戸田ボ

ートレース場の川に

放り込まれる伝統が

あるのです。5年間

誰も放り込まれてな

かったのが、勝って、

私の代役が川に放り

込まれる姿を見て、

**私の代役の応援団長が川に放り込まれる姿を見て、**

**私は学ランをかぶって泣いていました。**

私は目立たないところで学ランをかぶって泣いていました。

—— どちらの涙ですか。

**大使** 悔しかった。そしてたら、わーつとみんなが寄ってきて「本当の団長はお前だろ」と川に投げ入れてくれたのです。

—— 青春映画のようですね。

**米国留学・南米放浪が  
人生の羅針盤の針を回した**

—— 国際関係に興味をもたれたのはいつ頃からですか。

**大使** 昔から関心はありましたが。小学校の卒業文集で「将来



の夢」に不遜にも国連事務総長と書きました。そういうポストがあるとまたまた知った後でした。でも、中学入学時の作文では青年海外協力隊の隊員と書いています。身の丈に合ってきたというか。

—— 当時から海外志向だったのですか。

**大使** そういう傾向はありましたが、最初に海外に行ったのは大学生の時なので、海外で働いてみたいという漠然とした憧れだったと思います。

大学ではアイスホッケー部に入ったのですが、一般営業が終



## 不遜にも国連事務総長と書きました。 小学校の卒業文集で「将来の夢」に

①③ニューヨークにて(1980年・19歳)、②留学先のイエール大学で(1980年)、④中学1年入学時(将来の夢が海外青年協力隊と書いた文集に載っている写真)

わってからリンクを貸し切って練習するので、夜中の午前1時くらいから始まり、帰宅は早朝になります。大学よりスケートリンクにいる時間の方が長かったです。勉強もしないで運動ばかりしている姿を見かねた父親が1年間アメリカに行ってこないかと言いついて、大学2年の時に1年休学してアメリカに行きました。当時私は英語もできなかった。最初は語学学校です。どうせならアメリカの一流の大学がいいと思いイエール大学のサマースクール、そのあとはワシントンのジョージタウン大学附属の学校に行き、最後の2カ月間は南米を放浪しました。海外で勤務できる仕事を考えていましたが、一方で公務員はあまり頭になくて、もう少し自由でいられる職業に就いてみたかったのです。でもこのアメリカや南米で得た経験から、ビジネスをするより日本を売り込みたいという思いになっていました。私がアメリカに行ったのは1980年ですから、街には日本車が溢れ、タイムズスクエア

(ニューヨーク市)にも日本企業の看板がたくさんあったものの、一方で漢字を見た人に「よくこんな字が書けるね」と言われました。アメリカにおいてさえ日本の認知度はそんなに高くないのではないかと、それなら日本と外国の懸け橋になる仕事に就いてみたいと考えるようになった矢先、1年先に外務省に入っていた同級生に勧められて、そこから外交官試験の勉強を始めました。私は教養学部アメリカ科の専攻だったので、試験に必要な憲法や国際法、経済原論などをあまり勉強したことがなかったため、1年間猛勉強しました。外務省に入ったのが1984年で、85年から87年までイギリスのケンブリッジ大学で研修しました。

—— 雅子様と同じ頃ですね？

大使 いえ、雅子様は3期下ですから、重なっていません。

### パキスタン、アメリカ、そしてイラクへ

—— 海外勤務はどちらの国へ？

大使 海外勤務は3回で、90年代半ばにパキスタン。2000年代初頭にアメリカのワシントン。2014年から15年にかけて

イラクで大使を務めました。

パキスタンの時は30代半ばでした。日本大使館の隣にあったエジプト大使館が自爆テロにあつて、爆風で日本大使館は半壊しました。ほとんどのガラスが割れて鉄製の窓枠がソファアールに突き刺さるなど、死者が出てもおかしくないダメージでしたが、幸いケガ人はほとんど出ませんでした。ただ、エジプト大使館の近くに長男が通う幼稚園があつたものですから、慌てて無事を確認しに行きました。パキスタンはあまり娯楽がないところなので、毎晩誰かのうちに集まって食事会という生活。家の中ではお酒も飲めるので、自分たちで楽しみをつくりながら過ごしました。当時の駐在員とは今でも仲が良く家族ぐるみの付き合いをしています。

アメリカは2002年から2年間で、ワシントン大使館は最重要拠点で、人数も北京と並び最大です。ブッシュ政権時代で、ジャパンパッシングと言われた日米経済関係が冷え込んだ時期でした。2003年の3月、アメリカがイラクを攻撃し始めた時に、戦争は短期で終わるとの予測の下、イラクの戦後復興を考えるチームを立ち上げ



在イラク日本国大使館前で。中央が梨田大使(防弾チョッキ着用)

るため、開戦2日後に日本に出張しました。2週間ぐらいのつもりでいりましたが結局4カ月に及び、最終的に50億ドルの支援策をまとめてアメリカに戻りました。

イラク大使は2014年から1年8カ月務めました。2003年に支援策をまとめた時に、毎日連絡をとっていた現地の大使が凶弾に倒れ、それから10年経った時に上司にイラク大使に関心あるかと尋ねられて即座に行きますと手を挙げました。イラクとアフガニスタンは特に

危険度が高いので、自分の意志で行くことが前提になっていました。過去にイラク復興の仕事もしたし、奥大使の遺志を継ごうと考え、赴任しましたが、見ると聞くでは大違い。空港を降りた瞬間にああここはもう戦場だと感じました。自爆テロや時限爆弾で連日多くの死傷者が出ます。大使館地区にもロケット弾が降ってきて、その度に警報が鳴って、地下壕に潜ることになっていきます。アメリカ大使館を狙って射ってくるのですが、精度が悪いのでどこに飛んでくかわかったものじゃない。まあそういう生活をしていてどめがイスラム国(IS)。ISが侵攻してきた2014年6月は、たまたま東京に出張していたのですが、すぐにイラクに帰ることになって、その時はこれは片道になるかもしれないなと覚悟しました。当時ISは破竹の勢いで北からバグダッドめがけて攻めてきていたので。通常14、15人いる大使館員を身軽に逃げられるように4人に絞りました。普段いるコックさんも帰ってしまったので私が料理番で、4人分の料理を毎日作っていました。食材もないのでメニューを考えるのが難しい。

主婦のご苦労というか、作る以上メニューを考えるのが難しいことが身に染みてわかりました。

——例えばどんな料理を？  
**大使** イラクの鶏はうまいのでチキン照り焼きとか、夏だったので夏バテしないように酢の物を作ったり。イラクで手に入る食材は乏しいので日本から戻る時はみんな行商のように食材を担いで帰ってくる。醤油酒みりんにとどまらず肉から野菜まであらゆる物を。なので、大使館にストックがないわけではなかったのですが、人の流れが止まってしまったので段々物がなくなっていく。でも調理はいい息抜きになりました。

——海外勤務の時に「家族は？」  
**大使** パキスタン勤務の時は妻と長男。イスラマバードはのどかなところで楽しくすごしていました。でも憩いというところが、それでも憩いという国外に出ることで、主にバンコクかドバイ。私も家族はバンコクに来ると、もうあれも食べたいこれも食べたいと食欲の塊でした。特にパキスタンで

豚は食べられませんから、ラーメン、とんかつ、カレーと食べて、まだ食べたい。自分の胃はなんでこんなに小さいんだと嘆いていました。バンコクは当時から憩いの場でしたね。

——当時よく行かれていたレストランは？

**大使** ドウシタニホテルに泊まるが多かったこともあり、その中であつた「將軍」ですね。子どもが喜んで日本食を食べていました。

ワシントンでは子どもが3人になって家族5人でした。東京勤務より自由時間も多かったです。家族と触れ合う時間が圧倒的に多かったです。ワシントンは子どもを育てる環境が整っていて、課外プログラムも充実していて重宝しました。イラクはもちろん家族帯同禁止なので単身です。

——ところで奥様はタイからの帰国子女とうかがいました。出会いをお尋ねしてもよろしいでしょうか？

**大使** 家内と知り合ったのは機内です。竹下登総理のヨーロッパ

## 日本の認知度はそれほど高くないのではないかと、

それなら日本と外国の懸け橋になる仕事を考えました。



パ訪問の政府特別機にキャビンアテンダントとして乗っていたのです。10日間ぐらいの旅の間、同じクルーがずっと一緒に、私は一行で一番若いメンバーだったの、あまりお客様扱いしてもらえないというか、梨田君アイスコーヒー飲む？とか、そんな感じでした。

義理の父が1960年代に大使館アタッシェとしてバンコクに3年間勤務していた関係で、家内は小学2年生から4年生の間だったと思うのですが、こちらの日本人学校に通っていました。

### 世界の共通言語サッカー アジアのレベルを高めたい

——日本とタイは今、非常にサッカー交流が盛んになっていますね。日本サッカー協会の国際委員もなさっている大使のサッカーに関するお考えは？

**大使** サッカーは世界で最も人気のあるスポーツです。南米を放浪していた時、サッカーの話が通じます。バスで36時間移動といった貧乏旅行でしたが、

隣に座った人とサッカーの話をする盛りがあって、「よかったら家に来ないか」とそのまま泊めてくれたこともありました。サッカーは世界の共通言語のようなどころがある。そこがサッカーが一番好きなどころです。

外務省と日本サッカー協会はいろいろな意味で連携しています。例えば国交がない北朝鮮と試合しますし、中東の危険地での予選もあり、外務省は様々な支援を行います。私も2010年以降外務省からの日本サッカー協会国際委員になり、今日に至るまで担当しています。

——この間、U-23の日本代表戦に応援に行かれたそうですね。

全試合行きました。これも何かの縁かなと思うのは、日本のJリーグでタイの選手が何人も活躍していて、日本の選手もこちらのTリーグにおられて、代表の西野監督のみならず、アントラーズの石井元監督もサムットプラカーンで指導されている。

Jリーグの人気をタイで高めようという思いもありますけれども、サッカーのアジアのレベ

ルを高めることが日本サッカー協会の一番の目標です。アジアのレベルが高くなれば日本代表のスキルアップにもつながりますし、ワールドカップに参加できる枠も増える可能性もあります。ですからどんどんレベルをあげてアジア代表がワールドカップでよい成績をおさめることが、日本のサッカーの発展につながるのです。その出発点として、子どもの頃からの交流でレベルを上げていくというのが必要でしょう。先日Jリーグの村井チェアマンともお話しさせて

いただいて、リーグレベルおよび子どものレベルアップについてお手伝いさせていただきますとお伝えしました。

——最後に、在タイ日本人に向けてメッセージをお願いします。

**大使** これだけ多くの日本人が暮らし、多くの企業が拠点にしているタイですから、大使館としてはできる限りのサポートに努める所存です。「アンテナは高く、敷居は低く」がモットーですが、それは何かお困りのことがあったら言ってきたくださいというだけではなくて、我々の方から皆さんの状況を常にアンテナを高くしてみるということです。こちらからもアプローチできるような双方方向の形でコミュニケーションをとる、問題解決に乗り出すということをし、私自身モットーにしてやってきました。それをタイでも実践したいと思います。これだけの多くの方がいらつしやるのですから、仕事も多岐にわたりますし、本当にやりがいのある国です。この先楽しみですし責任も大きいと思っています。

——本日は貴重なお話を聞かせていただきまして、ありがとうございます。

# 「キャリアアブレイク」について

## 考える

人生100年時代の  
ライフキャリアセミナー

講師 浅野衣子



昨年12月20日(金)、在タイ日本国大使館とタイ国日本人会の共催で「キャリアアブレイク」について考える 人生100年時代のライフキャリアセミナー」が開催されました。

講師はキャリア開発サポーターズ代表取締役の浅野衣子氏。「キャリア」とは職業だけを指す言葉ではなく「人生」そのものであること。キャリアを考えることは私らしい人生を考えること。キャリアアブレイクは人生におけるブレイク(休憩)。その間、今タイでできることは何なのか。帯同家族として在住する女性が多いバンコクで、80名以上の方が参加し熱心に耳を傾けました。

### 講師プロフィール

浅野衣子(あさの・きぬこ) 株式会社キャリア開発サポーターズ代表取締役、キャリア開発カウンセラー(日本キャリア開発研究センター認定)、キャリアコンサルタント、スーパーバイザー(日本産業カウンセリング学会認定)。初めてタイに来たのは35年前。大のタイ好きで、訪タイ回数は数知れない。



こんにちは。ご紹介いただきました浅野衣子でございます。今日は母と一緒に参りました。年末年始をタイで過ごすのは恒例なんです。母は93歳。現役でタバコ屋の看板お嬢さんとして働いています。店には母の留守を守ってくださいるパートナーがいるのですが、その方は一回り下で、81歳です。元気でさえいればいくつになっても働けるのです。私は母の姿を見てきましたので、「もうこの歳だから」とは言えません。

もともとは百貨店に勤務しておりまして、百貨店時代に人事に関わったことからキャリアを考える仕事をさせていただくようになった。

### キャリアブレイクとは

「キャリアブレイク」の「ブレイク」は休憩するという意味です。イギリスでは長時間労働が深刻化したときに策定されたワーク・ライフ・バランス政策に端を発した考え方で、欧州では長期休暇が発展してきました。イギリスの有名な企業がとつた、目的を特定しない2年間の長期休暇を与えて、その期間中に新しい技術や考え方を身につけて職場復帰することを期待された制度が有名です。

翻って日本に外来語として入ってくるよまた別の意味が付与されて、「キャリアブレイク」は、結婚や出産・育児、その他の理由の離職期間を肯定的にとらえるものという考え方が今の主流です。皆さんのようにパートナーの赴任にともなう帯同

家族としてタイにいらして、そのために離職された方もキャリアブレイクにあると言えます。キャリア

アの中断をブランク（空白）と考えるのではなく、長い仕事人におけるブレイク（休憩）と肯定的にとらえようと考えるようになっていきます。こうなるとう欧州の政策とはまた違った意味になりますね。

調べてみると日本で長期休暇を与えている企業はまだ本当に少ないです。パートナーが海外に駐在する場合3年以内なら休めるという制度を持っている企業が出てきています。出始めるところと言わざるを得ないのが悩ましいですね。復職制度のある企業もあります。企業によってまちまちです。私は90年代に駐在員を希望したにもかかわらず女性は駐在員にできないと言われました。ここ20年くらい世の中の変わり方はもの凄いです。会社の制度も変わってくる可能性がないとは言えないと思います。

今している仕事を一旦離れること、それを肯定的にとらえてみませんかというのが日本のキャリアブレイクの考え方です。

### キャリアブレイク中にできる10のこと

- ① 皆さん方のように海外に出て世界を見ることが。
- ② 打ち込むこと（情熱を傾けられること）を見つけ、マスターする。
- ③ 新しいスキルを学ぶ。
- ④ 視点を得る。日本で普通に暮らしてはなかなかできませんよ。でも、皆さんのように海外にいと、見ようと目を見開けば、新たな視点を得られます。
- ⑤ 夢を追う。いくつからでも夢は追うことができます。私は30歳を過ぎてからクラシックバレエを始めて、大阪のフェスティ

## キャリアブレイクとは？（日本の場合）

### キャリアの中断を

ブランク（空白）と考えるのではなく、長い仕事人生におけるブレイク（休憩）と肯定的にとらえる考え方。

バルホールの舞台に立たせていただきました。小さい頃にやりたかったことを、やってみるのもいいですね。誰でもいつからでも始められるんです。

- ⑥ メンタルヘルスを整える。これは心身ともに健康であることが大切ということ。皆さん、日本のことを考えてキャリアリしていませんか。日本で一緒に働いていた人が主任とか課長になって、私も日本にいたらあんなふうになれたのでは、そうだったのではと思ったりしませんか。気にならないわけではないのです。でも、今ここにいてできることは何なのか考えて、心の健康を整えておくことも必要だと思えます。
- ⑦ 言語を学ぶ。タイ語でも英語でも学びたい言葉を学ぶ。言語は生きているものです。タイにいれば今のタイ語を学ぶことができます。
- ⑧ 新たなキャリアを試す、経験する。帯同家族の方は仕事をしてはいけないと言われている。ですが、仕事の概念をちよつと違った概念でとらえてみるとまた別のものが見えてきます。
- ⑨ 人生を再確認する。日本の企業の人たちはあまりにも忙しくて自分のキャリアを考える時間など持てないことが多いです。

でもキャリアのことを考えたことのない人はいなくて、普段は浮かんでは消え浮かんで消えている。それをじっくり考えて言葉にしてみる。それは今だからこぞできることです。言葉にして確認することはとても重要。書き出してみて、今までもういうふう生きてきたのかなあと振り返ってみるいい機会かもしれません。

⑩健康を増進する。排気ガスがいつぱいのバンコクですが、健康を増進しておくこと。

### キャリアを考える

キャリアという言葉を皆さん、どのように思っているのでしょうか？ 職業でしょうか？ キャリアという言葉は時代とともに変わってきています。キャリアを職業ととらえているのはもったいないですよ。キャリアとは「ひとりの人間が生涯にわたって踏み行き形成する職業経歴の全体」とか「生涯発達において変化する多様な役割の統合とその連鎖」とも定義されています。「仕事と余暇を含んだ個人の生涯にわたるライフスタイル」という解釈が今の主流です。

キャリアの語源はラテン語で

## キャリアとは？

キャリアとは「人生」。

仕事や職業の他、様々な勉強や学習、趣味やレジャー、ボランティアなどの

社会的活動、家庭や家族との関わりまでもが含まれる。

「轍」だそう。馬車を通ったあとの車輪の跡のこと。轍を振り返れば、どういう選択をしてどういう決定をしてきたかがわかる。どのように歩んできたかが見えます。これから先自分がどんな轍をつくっていくかも見えます。止まっている言葉じゃないんです。過去から現在、現在から未来にかけての言葉です。ここにいらつしやる誰もがキャリアを歩んできています。誰でも振り返ったら人生を生きてきた足跡が残っていますよね。キャリアのない人は一人もいません。

キャリアとは人生そのものです。「仕事や職業の他、様々な勉強や学習、趣味やレジャー、ボランティアなどの社会的活動、家庭や家族との関わりまでもが含まれる」と考えられています。

私はこんな図を書きました

(図1)。生まれてから現在までキャリアを歩んできています。現時点から将来のキャリアゴールに向かって歩むことを厚生労働省はキャリア形成と言います。一般企業はキャリア開発と呼んでいます。将来のありたい姿、なりたい姿であるキャリアゴール。それがわからないから悩みなんですという方が多いですが、そういう方は、キャリアゴールを職業と決めつけるからわからなくなってしまうことが多いのです。

皆さん、80歳90歳になったら、どんな人になりたいですか？ どんななおじいちゃんやおばあちゃんになりたいですか？ 周りに誰がいますか？ 友達がいますか？ 孫がいますか？ そして旅行好きな人は旅行しているかもしれないし、仕

事が好きな人は仕事をしているかもしれない。そういうふう考えていくと、つまり将来ありたい姿を思い描くことができれば、今現在、何をすべきか考えることができるのだと思うのです。

例えば、北海道に行くのとタイに行くのでは持ち物の準備が変わりませんか？ 日本からタイに来るにはコートはいらない。でも北海道に行くにはダウンが必要ですよ。おぼろげでもいいですから、将来どんなふう生きていきたいか、職業だけではなく、思い描いてみると、今ここで何をするのかどんな準備をすべきか少し見えてくると思います。ですから、将来元気でいたいなら、ここでストレスためてカリカリしている場合じゃないですよ。もし将来が見えないのだったら、見えるようにする。それを考えるのは、一人ではできません。仲間が必要ですよ。

そして何かやりたいと思えたら発信することです。発信し続けていると、誰かがそれをキャッチしてくれて、いつか形になります。例えば私は、一般の人が通えるタイ語学習コースなどがない時代にタイ語を勉強したいと言いつづけていたら京都大学のタイ人の大学院生にたどり着

## Career Break



約80名が参加し、講師の力強い言葉に熱心に耳を傾けました。左は「今日、何があなたをここに来させたのでしょうか。周りの方たちと話してみてください」の言葉に促されて会場がぼつとにぎやかになった時。連帯感を感じたひと時でした。

いて学ぶことができました。自分の専門分野でタイにいる日本の方たちのお役に立ちたいと3年間言い続けていたら、今回のセミナーになりました。

### ワーク・ライフ・バランス

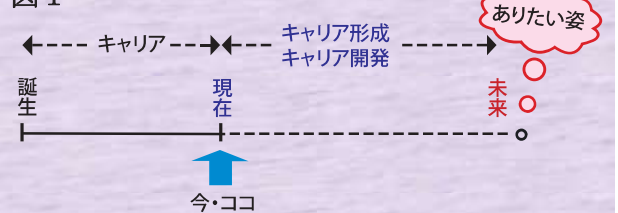
ワーク・ライフ・バランスという言葉がよく使われるようになっていきますが、ワークとライフは天秤のようにバランスすると思われませんか？ ワークとライフは分けられるでしょうか。全人生の中に仕事人生（ワーキングライフ）が入っていませんか？ 全人生の中の仕事人生の割合は状況によって変わります。私の父は10年前に他界したのですが、その前の7年間は父の介護で私の仕事の部分は小さくせざるをえなかったんですね。でも、今は休暇でタイに来ていてもこのようにセミナーをしている。時々によって全人生の中の仕事人生の割合は変わるものなのです。全人生の中で自分の仕事人生がどんな割合を占めるのか、納得いく割合が自分が落ちていていられる状態です。

### ペイドワークと アンペイドワーク

仕事にはお金をもらおう。ペイドワークとお金をもらわないアンペイドワークがあります。たとえばお住まいのマンションの自治会の仕事がありますよね。これはある種の仕事です。なぜなら趣味ではないし、ある程度の責任が伴います。マンションでお子さんの学校関係の車の手配の役割を担っているとしたらそれはワーキングライフの一つとしてとらえていいと思います。ジョブというのはペイドワーク、お金をもらう仕事のこと。帯同家族としてタイに来て仕事ができないというのは、ビザの関係でジョブができないということです。でも他の活動はできます。どの活動を担うのかということですよ。日本人にも様々なボランティア活動があります。そういう活動に参加し色々な人と出会っていくというのは、人生にとってとても有意義なことですよ。その中で仕事人生の大きさを考えていくと



図1



いいのではないのでしょうか。

### 内的キャリアと 外的キャリア

内的キャリアと外的キャリアという考え方があります。外から見えているキャリアというのは簡単に言うとう肩書きのことです。外的キャリアは変化することもなくあることもあります。一方、内的キャリアは「内なる思い」だと思ってください。一言で言うとう「生きがい」「働きたい」のことです。内的キャリアとは、なぜその

ことをしたいと思うのかの「なぜ」の部分なんです。心から価値があると思えて、心からやりたくて、そしてそれをやれる能力がある。その色々なことを具体的に言葉にしていくことが内的キャリアを考えるとということです。

私が最初に就いた仕事は販売でした。役者志望でしたが、それをあきらめて就いた仕事でしたので、やりたい仕事ではありませんでした。しかし、販売を通して、お客様に喜んでいただくことが私の働きがいになりました。その後人事に異動になり、働きがいが一瞬見えなくなりましたが、人事で従業員の育成を担当する中で、一人ひとりが活き活き生きる手伝いをしたいと思うようになりました。

このように内的キャリアは変化することがあります。自分が大切に思うことを十分に言葉にする。そのプロセスをぜひやっていただけだとは思いません。それが自分の内的キャリアを考えるとなのです。お渡しした資料の最後にワークシートがあります。「私は…」とだけたくさん書いてありますから、そこに書き入れてください

い。私は浅野衣子です。私は京都市生まれです。私はタイが好きです。そんなふうに思いつくことを書いていくと、10個くらいは楽に書けますが、それ以降は苦勞するはず。でもそこからが大切で、考えて書いて書くことによって、「私」が見えてきます。パートナーと共にタイに来たけれど、本当はこれをしたかったというようなことが言葉になるかもしれません。それが自分の人生を考えると、こと、仕事を探す時にとっても役に立ちます。

内的キャリアは興味・能力・価値観というところでしょ。何が好きか、何がきらいで、何ができて、何が苦手で、何がやりたくないのか。皆さん、やりたいことを探すから煮詰まってしま。誰にでもやりたくないことの一つや二つあるのではないですか？

### キャリアを考える順番

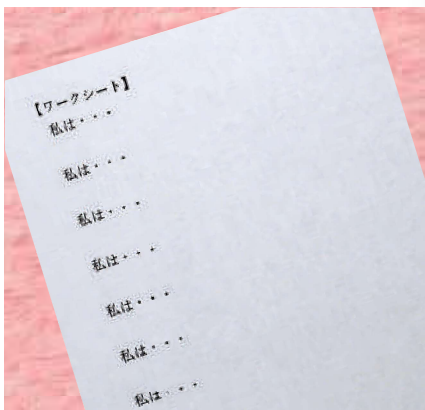
就職相談にのっていると、どんな仕事に就いたらいいですか？ どのような資格をとった方がいいですか？ と聞かれることが多いのですが、それは順番が間違っています。

今、このタイでできること  
自分を知る（自己理解）  
何が好きで、何が嫌いで、  
何がやりたくて、何がやりたくなくて、  
何が大切で、ありたい姿を考える。

Who am I ?  
Where am I going ?  
How can I get there ?

このセンチンスを上から順番に答えを出していくことが大切なのです。まず自分を知る。何が好きで何をしたいか、その上、自分がどっちの方向へ行くか。そして、そこに到達するにはどうすればいいか考えるというのがあるべき順番です。

今、このタイでできることは、自分を知ること。何が好きで、何が嫌いで、何がやりたくて、何をしたいか、何が大切で、自分がそうありたい姿を考えると、そして行動（経験）し、振り返り、創造すること。そうすることによって、点が線になり、面になります。人生100年時代。ゆっくりじっくり熟成させることです。



ワークシート

でも、どうしても一人で考えることができない時には誰かに相談してください。キャリアコンサルタントという国家資格を持つ専門家に相談するのも選択肢の一つです。キャリアを考えると、自分のことを考えるということ。自分のことを考えるという事は、自分を大切にすることなのです。自分を大切に、自分らしく生きていくってください。

# 俳句と短歌の広場

◆メナム句会は、二〇一九年十二月〜二〇二〇年二月例会（兼題・都鳥、ブーゲンビリア、他）、または、ソングランの自選二句です。

響きよき名の米を研ぐソングラン イーブン美奈子

門松に習ふ姿勢のありにけり 岩田真之介

ゆりかもめ出水の跡地甦り 浮田恒夫

大気汚染何するものぞブーゲン花 大口堂遊

ストレスを水に流してソングラン 大竹茜子

カーペット歩む足裏ぬくもれり 嗟峨春野

シード権めざし箱根路春の走 堀井京子

黒も白もバンコクで見ぬ都鳥 山田 誠

去年今年テレビ見る子も皆踊る 山本良子

## メナム句会のご案内

日時 第二土曜・十七時  
場所 本館会議室  
電話 〇九〇・九七〇・一二五六  
メール minakobar@gmail.com (イーブン美奈子)



◆バンコク短歌会は、二〇一九年十一月〜十二月例会、または、ナコーンパトム吟行（ワットサムプラーン、プラパトムチエーディー、ジエサダーミュージアム、他）の自選一首です。

金色の偶像拜む足下を掠め蜥蜴の尾が消えてゆく

イーブン美奈子

車イス施設で暮らす母は言う今も一番幸せな時

小澤英子

火山エビ煙り香ばし鍋底の残りの油皆で掬いぬ

北館尚子

香港の怪獣映画観てるよなドラゴン寺院迫力のあり

阪口（グッチ）

鮮やかな緑そのまま残しつつ乾いたカマキリ枯れ葉

斎藤由利子

大戦の名機の名残す三輪車平和な異郷で漫ろまどろ

申人

黄金の仏塔を背に金雨花は優しくなびく鈴鳴らすよ

那須世子

仏塔に顔覗かせる龍の髭二本が空に舞い上がりたり

森上美恵子

## バンコク短歌会のご案内

日時 第四日曜・十七時十五分  
場所 パーソナルコンサルタント社セミナールーム  
電話 〇八九・八九一・一六八三  
メール miokobk@gmail.com (森上美恵子)

