

2021年度 タイ国日本人会定期総会のご報告 ◎特集



定期総会概要

- ◆日時 4月22日(木) 17:00~18:00
Zoomを使用し会場よりオンライン配信
- ◆配信会場 Glow Fishスタジオ(日本人会本館2F)
- ◆出席者 オンライン42名、会場18名(理事・関係者のみ)、計60名
- ◆欠席委任状: 721名 委任状総数: 781名
- ◆内容
 1. 定期総会開会
 2. 議長選出
 3. 総会成立
 4. 2020年度一般報告・2021年度方針説明(島田会長)
 5. 決議事項
 - ・日本人会規約第2章 会員 第5条(会友会員)
 - ・日本人会規約第4章 会費 第18条(ファミリー会員)
 6. 2020年度会計報告・2021年度予算報告
 7. 2020年度会計監査報告(大竹監事)
 8. 質疑応答
 9. 閉会

※決議事項の詳細、当日配布資料(会計報告など)はウェブサイトからご覧ください。



去る4月22日(木)、2021年度タイ国日本人会定期総会を開催致しました。
リアル会場では、ソーシャルディスタンスを確保しながら、在タイ日本国大使館より松前領事部長にもご臨席いただき、日本人会からは島田会長、副会長5名、会計部長、総務部長、監査役など18名が参加し、オンライン会場では、18名の理事・監事・オブザーバーの皆様、24名の一般会員の皆様にご出席いただきました。



ご出席いただいた理事・幹事・オブザーバーの皆様

島田会長挨拶

会長の島田厚でございます。日本人会の定期総会も、新しい様式でのオンライン配信は今年で2年目となりました。多くの方々にご出席、委任状でご協力いただきましたこと、御礼申し上げます。

さて今年、日本人会が当地に設立されてから、109年目となります。

4年度の理事会で、2021年度理事役職を発表しました。日本人会もまた新たな気持ちで、新しいことにチャレンジしていきたいと思っております。

2020年度活動報告

2020年度は、イベント中止や延期の多い年でしたが、コロナ禍で新たな発想転換や新しい取り組みにチャレンジできる変化の年でもありました。

●個人会員数は、2020年度3月末で、5482名となりました。昨年の4〜7月の入会の動きはほとんどなく、年後半より少しずつ、新規赴任者などの入会がございましたが、トータルでは前年に比べて約850人の会員減となりました。

●新規入会は通常の4割減とな

り、会費収入としては厳しい一年となりましたが、職員の残業抑制や人件費カット、イベント中止や同好会の皆様の協力による経費節減などもあり、一般会計の収支実績では、48万バーツの益と、4年ぶりに黒字化を達成しました。結果として、3年前と比べると約300万バーツの収益改善となりました。この背景には、3年前より日本人会改革を行い、より時代に合わせた効率的な運営を進めてきたことなども奏功し、コロナ禍の厳しい条件の中、会員の皆様のご理解もあり、日本人会全体の体質が改善してきていることを感じております。

●有事のときこそ海外に住む邦人ネットワークとしての日本人会の在り方を考え、皆さんの生活に役立つ情報の発信を強化してまいりました。各種SNSを中心に安全情報、生活情報、イベント情報などを積極的に配信し、それぞれフ

●季刊誌として再出発したクルンテーパー誌は、読者からの投稿やアンケートなど双方向の新企画も織り込みました。クルンテーパー誌の人気連載記事は、ホームページ上

でも新しく検索、シェアできるようにデジタル化を進めました。

●新たな試みとして、昨年6月末からは、Zoomなどで体験・参加できるオンラインイベントを41イベント企画・実行し、タイ国内のみならず、東南アジア各国や日本など、総勢1200人以上の方に参加いただきました。

これは日本人会のリアルで行っていたイベント以上の参加率であり、幅広い会員の皆様のご関心に合わせたテーマを企画し、会員の皆様にも多くのイベントに参加いただけたのではないかと感じております。結果として、日本人会の認知度向上、価値を高め、新しい日本人会の在り方にチャレンジできたのではないかと感じております。特に「タイをもっと知りタイ！」オンラインセミナーシリーズは、タイの文化、仏教、野菜、お菓子、ムエタイ、南部映画など、タイに関するテーマは毎回多くの方に参加いただきました。

コロナ禍の日本人会のイベント

残念ながら、コロナ禍の感染拡大のリスクを考え、春の彼岸法要、餅つき大会、チャリティーバザー、ラムウオン盆踊り大会、カンチャナプリ慰霊塔法要は中止

となりましたが、新型コロナウイルス感染リスクが少し収まりを見せた年後半は、リアルのイベントも復活してまいりました。

タイ社会への支援活動の継続

●チャリティーバザーは中止となつてしまいましたが、タイ社会への貢献活動であるチャリティー基金はコロナ禍でも継続する意思を持ち、新規2団体を含む、9団体に総額91万1110バーツの寄附を決定しました。

昨年チャリティー基金を通じて支援しましたクロントイ・スラムのシーカー・アジア財団のマスク支援は、その後支援の輪が広がりに、5000枚の支援が最終的に2万枚となり、コロナ禍の大変な時期に雇用継続に繋がったことを伺いました。このような支援の広がりや応援する仕組みづくりを今年も日本人会として率先して行う予定です。

2021年度活動計画

今年度は、これら五つの施策を重点的に実施いたします。

【施策①】時代に合わせた日本人会会員制度改革

昨年より「タスクフォース会議」を立ち上げ、日本人会の安定的な

財政基盤の確立をめざして、中長期に持続可能な会の運営について話し合ってきました。主な議題は、①本館・別館の会館統合、②会費の見直し、③会員制度改革についてです。

●会員減に関してはコロナ禍前からの課題でありましたが、コロナ禍でより減少が加速し、ついに二つの会館を維持するのに必要な会員のボーダーラインであると考えている6000人を切り、会館統合による経費減か会費値上げによる収入増を検討する時期に来ております。

●この会館統合と会費値上げという大きな問題に関して、議論を重ねてきましたが、現時点で大きな決断をするべきではないと判断し、今期は見送ることになりました。

これは、コロナ禍の現状における判断であり、依然厳しい状況でありますので、今後、また状況が落ち着いた時には、議論を再開すべきと考えております。会員の皆様にもご理解いただければ幸いです。

●その中で、今取り組むべき内容として、時代にあわせた会員制度改革があり、提案致します。

①75歳以上の無料会員となつてい

る会友会員制度の条件見直し、②駐在ファミリーの形態や家族構成の変化に伴うファミリー会員への表現見直し、③未入会の方もオンラインタイムで、イベントなどで会館を利用できる有料のビジター制度の導入などです。

【施策②】利用しやすい仕組みづくり

●2年前より日本人会のデジタル改革を進め、ウェブサイトの刷新やSNSでの情報発信強化、ウェブで参加申し込みができる仕組みなどを進めてまいりました。今年度は、15年ぶりに会員システムの刷新や、個人情報保護法（PDPA）対応も進めてまいります。ウェブ入会システムも新たに制作する予定です。

●窓口でのクレジットカード払い



島田会長

は、昨年より導入を開始致しましたが、ウェブ上でも会費の決済ができるよう、より入会しやすい仕組みづくりを努めてまいります。

【施策③】タイ生活に有益なオンラインセミナー強化

●人気の「タイをもっと知りタイ！」シリーズの他に、「コロナ禍に負けない心身を鍛える！」シリーズを展開中であり、今年も既にタイの農業や大気汚染に関するセミナーや日本のキャリアアコンサルタントによるコミュニケーションセミナーや大使館の医務官によるメンタルヘルスセミナーを実施しました。

●今年度は新たに病院と連携した医療セミナーやタイビジネスセミナー、タイの生産者やNGO代表を応援するチャリティーセミナーなど幅広いテーマで会員の皆様のタイ生活がより豊かで安全になる有益な情報を発信してまいります。年間30のオンラインイベントを企画・配信する予定で、昨年倍の2000人の皆さんに参加していただけるよう企画中です。

【施策④】より会員メリットを感じられる新規講座・イベントのローンチ

日本人会の会員様向けに、通常よりお得でより充実したタイ生活

を送れるようなイベントを展開していきます。

お子様向けの英検対策講座や新任駐在帯同者向けの初めてのタイ語講座、新規赴任者向けの異文化で仕事を進める上でのビジネス講座やタイ人向けの日本語講座など、現在、語学学校・セミナー会社様ともタイアップして、より会員様にはお得な講座を開設できるような企画しております。

【施策⑤】今年こそラムウォン盆踊り大会

最後にラムウォン盆踊り大会についてです。

昨年度、日タイ文化交流イベントでありますラムウォン盆踊り大会を予定しておりましたが、コロナ禍で延期となりました。今年こそ、実施できる見込みがありましたら、4年ぶりにラムウォン盆踊り大会を復活したいと思っております。

これからもタイ国日本人会は、日本人同士の相互援助はさることながら、タイ社会と長きに渡って融和と親睦を図ることを目的とした団体であり続けるために、会員の皆様と活動を展開していきたいと思っております。今後とも、より一層のご支援をお願い致します。本日はありがとうございました。

きみもおいでよ！ ぼくらのサークル

▶青少年サークルとは？

タイ国日本人会会員の子どもたちを対象に活動している演劇、剣道、茶道、柔道、水泳、バスケットボール、バレーボール、ブラスバンドの8サークルの事です。日本人会の青少年部に属し、運営は部員の保護者全員で行っています。

※2021年度はサッカー、テニス、野球の3サークルが休部。

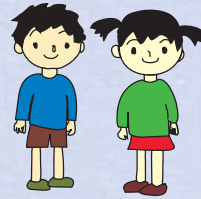
▶指導者は？

一般の有志の方です。保護者をはじめ有志の方がボランティアとして指導しています。

▶参加するには？

日本人会事務局までご連絡ください。

☎ 02-236-1201 ✉ info@jat.or.th



日本固有の武道である剣道は、「剣の理法の修練による人間形成」を目的としています。ここタイでは、日本人だけでなくタイ人や外国人剣士からも指導を受けることができ、コロナ禍にあっても、マスクと面シールドを着用し、自分を守るだけでなく相手を大切にすることを学んでいきます。限られた活動時間ではありますが、自ら考え工夫するきっかけを与えます。初心者歓迎！男の子も女の子も楽しく学んでいます

剣道サークル

剣士、集まれ！
体と心を大きく成長させてみませんか？



【活動日時】例年：月・水・土（土曜登校日のみ）
2021年度：土＝14:00～16:00 【場所】例年：日本人学校体育館 2021年度：ラケットクラブ、日本人館別館 【入部年齢】小学2年生以上（インター生も可、小学1年生要相談）

演劇サークル

必要なのは
やる気とからだひとつ！

2021年4月で25周年を迎える演劇サークルです。講師は30年以上パントマイミスト、俳優として舞台や映画で活躍されている矢野かずきさんなので、私たちの基礎練習はパントマイムから。考える稽古から自主性、創造力、表現力そして国語力を身につけていきます。2021年9月と2022年2月に公演を予定していますので、全員が目標をもって毎週稽古をしています。



【活動日時】土＝14:00～17:00
【場所】日本人会別館 【入部年齢】7歳以上

茶道サークル

初心者歓迎！
男の子も女の子も楽しく学んでいます

裏千家バンコク協会から先生をお迎えし、日本の季節に合わせた本物のお道具を使って、目でも楽しめる四季折々の和菓子、日本産の抹茶をいただきます。お稽古を通して、美しい立ち居振る舞い、おもてなしの心、相手を思いやる心なども学びます。異国のタイで、一緒に日本の文化を学びませんか？ ぜひ、見学や体験へお気軽にどうぞ！ お問い合わせはお気軽にどうぞ！



【活動日時】隔週土(月2回) = 9:00~12:00
【場所】日本人会館別館 【入部年齢】小学2年生~18歳(インター生も可)

水泳サークル

良きライバル、
良き仲間を作りませんか？

水泳は筋力と体力のバランスがとれた身体づくりに最適なスポーツです。泳力向上・タイム向上・体力作り・健康維持のため水泳を始めてみませんか？ 練習では、準備体操、アップから始まり、ピート版・パドル・プルブイを活用しながら4泳法の確認、泳力とタイムの向上を目指します。しっかりと泳ぎこんだ後は、チームを組んでリレーをしたり、水の中で遊んだりもします。



【活動日】土
【場所】OPUS Thailand Co.,Ltd. 泰日協会学校プール 【入部年齢】小学2年生以上

柔道サークル

初心者大歓迎！
一緒に体幹を鍛えよう！

タイと一緒に日本の武道「柔道」をしませんか？「礼に始まり、礼に終わる」正座をする機会が少ない子どもたちが柔道を学ぶことで「礼」の精神を身につけ、気がつけば自然に心が表に現れるようになります。美しい「礼」をするようになり、楽しく体を動かしながら自然に体幹を鍛え、運動能力の向上を目指します。有段者のコーチが基本動作や受け身・技を優しく丁寧に指導してくれますので、初心者でも安心して始められます(柔道着貸出有)。ぜひ、見学・体験にいらしてください！

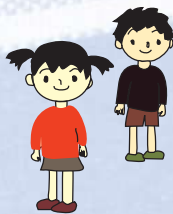


【活動日時】土=17:00~19:00 ※土曜登校日:放課後2時間程度 【場所】日本人会別館 日本人学校ふじホール 【入部年齢】小学1年~17歳までの男女(インター生含む、弟妹応相談)

バスケットボールサークル

パス！ドリブル！シュート！
未経験者、女子也大歓迎！

バスケットボール大好きっ子が集まり、元気に練習で汗を流しています。バスケットボールを通して仲間とのつながりを深め、運動能力の向上を図るとともに、チームワークの大切さを学んでいます。未経験者、女子部員も大歓迎！一緒に爽やかな汗を流しましょう！



【活動日時】月・木=15:10~16:40 土=12:15~15:15(土曜登校日のみ) ※週1回からの参加もOK! 【場所】日本人学校 東・西体育館・第2グラウンド 【入部年齢】小学4年生以上

バレーボールサークル

未経験者大歓迎!!

バレーボールは、サーブから始まり皆で心をひとつにボールをつなげていくスポーツです。コートの中で成功を共に喜び、ミスは仲間がフォローする、そんな競技を通じて、仲間を思いやる気持ちや絆が自然と生まれます。練習では、上級生と下級生が声を掛け合いながら、一緒に技術の向上を目指して元気に楽しく練習しています。経験者はもちろん、初心者、男子大歓迎！ベテランコーチが熱心に「一から教えてくださいます。見学・体験は随時受け付けています。ご連絡お待ちしております！」



【活動日時】水=15:30~16:45 日=12:00~15:00
【場所】日本人学校第1体育館、外部施設
【入部年齢】小学3年生以上

ブラスバンドサークル

バンコクで一緒に音楽を楽しみませんか？

音楽が好きなお子、ブラスバンドサークルと一緒に活動しませんか？最初は慣れない楽器に悪戦苦闘するかもしれませんが、みんなでひとつの曲を創り上げていく達成感や楽しさは他では得ることができない貴重なものとなるでしょう。それぞれのパートがひとつのハーモニーを創り出す醍醐味をぜひ体験してみてください。ブラスバンドサークルでは、初心者・経験者問わず部員募集中です。お気軽にお問い合わせください。



【活動日時】土=9:00~12:00 または日=12:00~15:00(週1回) 【場所】日本人会別館
【入部年齢】小学4年生以上

9月公演に向けて稽古中の演劇サークルに行ってみた!

演劇サークルの活動を見学に日本人会別館に伺ったのは4月24日、土曜日の午後でした。稽古場をのぞくと、体験参加の2人のお子さんを合わせてその日のメンバーは7人。

芝居の稽古の前に、まずはウォーミングアップ。みんなで身体をほぐして、発声と滑舌の練習。発声法はひとりずつ横たわってお腹に手を当てて行います。そのインストラクター役でもあるサークルの世話役・松原早苗さんにお話を伺いました。

「演劇サークルの指導者は長年タイで俳優・パントマイミストとして活躍している矢野かずきさんです。矢野さんの指導はそれまで見てきた方法とはまるで違っていました」

演劇サークルに所属している松原さんのお子さんは、日本とバンコクでそれぞれ別の劇団に参加したことがあります。

「普通は台本を渡されたらまず台詞を入れてくる(暗記する)ように言われて、台詞を覚えたら立ち稽古をして動きの指導を受けるのですが、矢野さんは



「覚えてくる」ようにとは言いません。「読み込んでくる」ようにと言う。役の心のあり方をまず理解する。台詞も動きもそこから生じてくるものだから。言葉一つ一つを掘り下げて、その台詞はどういう気持ちで放った言葉かを考えるんですね。矢野さんはよく『芝居を教えているのではない。国語を教えているのだ』とおっしゃいます。

現在サークルのメンバーは7人。みんな個性的で楽しいですよ。9月の舞台『沈む潜水艦』に向けて毎週練習に励んでいます」

見どころは?と尋ねると間髪をいれずに「ボケとツツコミの掛け合い!」と子どもたちの元気な声がかげんできました。



上:『沈む潜水艦』の稽古
左:指導者の矢野かずきさん
右:パントマイムの練習

※『沈む潜水艦』(矢野かずき脚本・演出)は9月11日・12日に日本人会別館で上演予定です。

文・写真/ムシカシントン小河修子

活動報告

同好会、サークル、その他
日本人会の活動を写真で紹介

【事業部】

日本人納骨堂の新堂守 内堀陽弘師の出家式

日時：5月16日(日)

場所：ワット・リアップ



日本人納骨堂の新堂守・内堀陽(僧名：陽弘)師の出家式がワット・リアップにて執り行われました。本堂では、厳かな雰囲気の中、滞りなく儀式が行われ、内堀師は晴れてタイ比丘として新たな出発をされました。本来であれば、皆様方にお声がけし、内堀師の出家を盛大にお祝いしたいところではありましたが、新型コロナウイルスの感染防止策を施したうえでの開催となったため、会長をはじめとした少人数の参列とし、様々な制約の中での開催となりました。尚、内堀師は高野山真言宗金剛峯寺より3年の任期で派遣されており、日本人納骨堂・第23代堂守として、ワット・リアップのタイ比丘として、ご活躍いただきます。



【事業部】

日本人納骨堂 春季彼岸法要

日時：3月22日(月)

場所：日本人納骨堂



ワット・リアップ境内にある日本人納骨堂にて春季彼岸法要が執り行われました。松前了在タイ日本国大使館領事部長、鈴木満在タイ日本国大使館参事官、島田会長をはじめ、御霊に縁のある方や彼岸参りに来られた方々を合わせ40名の方にご参列いただきました。

上級者から初心者まで、また卓球同好会に初めて参加する方も含め、23名の参加者で大会を開催しました。今大会は、感染対策・プレー中もマスク着用という中での開催となりましたが、思いっきり汗をかいて、ストレス解消、充実した大会となりました。

【運動部】

卓球同好会 卓球大会

日時：3月28日(日)

場所：日本人会別館



【婦人部】※

コロナ太りも解消！ 姿勢改善レッスン

日時：2月23日(火)



小笠原真由美さんをお迎えして、姿勢改善レッスンをオンラインにて開催しました。今回、このコロナ禍で気持ちもドヨ〜ンとしている中でのレッスンだったので、気持ちがとても晴れやかになられた方が多かったのではないかと思います。身体も心も元気になれる、とっても魅力的なレッスンでした。

【婦人部】

Jim Thompson House Museum Tour

日時：3月23日(火)

場所：Jim Thompson House

Jim Thompson Houseにて、日本人のボランティア・ガイドによるHouse Museum Tourとランチ会が行われました。当日は36名の参加者の方々には30分以上前からお集まりいただき、当企画に対する関心の高さが伝わってきました。



【チャリティー基金運営委員会】
クrontイ地区2団体への
チャリティー基金寄付贈呈式
日時：3月26日(金)
場所：クrontイ地区



↑【プラティープ財団】クrontイ・スラム地区の人材育成事業費として10万3200パーツ

←【シーカー・アジア財団】交流キャンプの活動費として7万2900パーツ、同財団が運営する縫製工房の雇用支援としてマスク発注15万6000パーツ(実施済み)

今年度はCOVID-19による影響で、残念ながらチャリティーバザーの実施は中止となりましたが、引き続きタイ社会への支援を継続すべく、申請団体の公募を行い、厳正なる審議の上9団体に総額91万1110パーツを寄付することを決定しました。3月26日(金)にクrontイ地区を訪問し、2団体に総額176,100パーツの寄付金を贈呈いたしました。贈呈式には、在タイ日本国大使館より小林広報文化部長、日本人会より島田会長、チャリティー基金運営委員会の堀尾委員長にご出席いただきました。タイ国日本人会では、これからも在タイ日本人社会を代表しまして、タイ社会への感謝の気持ちを込めて、社会貢献活動を展開していきます。

【JICA共催】※
タイ国日本人会×国際協力機構(JICA)
オンラインコラボ講座第4弾
“支援する側”に回っていくタイと、
日本が取り組む三角協力とは

日時：3月29日(月)



JICAタイ事務所水上貴裕さんと三好克哉さんにご登壇いただき、ODAによる支援を“される側”から“する側”に回っていくとするタイが、どんな取り組みをしようとしているか、それ

に対してJICAはどんな協力をしているか、わかりやすく解説いただきました。

タイをもっと知りタイ！オンラインセミナー※

●タイの日常生活で役立つ知恵とコツ
～環境科学の視点から農薬や大気汚染に対する家庭での対策法をお伝えします～
講師：ナイヤナン・アリアカノン氏(チュラロンコン大学准教授) 2月10日(水)

●タイ僧侶として修行する日本人僧侶から学ぶタイ仏教セミナー～タイ仏門に入って3年の学び～

講師：小川大勇師(日本人納骨堂・戦後22代目堂守)
4月30日(金)



※はオンライン開催
詳細はWebをご覧ください

【運動部】
第44回日本人会ソフトボール大会
優勝決定戦

日時：3月28日(日)
場所：Army Ground



昨年10月11日より、約半年と例年より長きに渡り熱戦が繰り広げられた第44回ソフトボール大会。3月28日ついに決勝戦を迎え、一般リーグはWingsが、選抜リーグはアパコパがそれぞれ優勝しました！参加チームの皆様、暑く天気も不安定だった中、大変お疲れさまでした。

【運動部】ヨガ同好会
講演会「人生100年時代、
どのように輝き、どのように美しく
人生を謳歌できるか」

日時：4月8日(木) 場所：日本人会別館



講師に小幡祐三子さんをお迎えし、十分なソーシャルディスタンスを取りながら、マスク着用でなんとか開催できたことに感謝しながらの講演会でした。

コロナ禍に負けない心身を鍛える！オンラインセミナー※

●コロナ禍…だから考えよう、コミュニケーションについて
講師：浅野衣子氏(株式会社キャリア開発サポーターズ代表取締役、日本キャリア開発研究センター認定キャリア開発カウンセラー・理事) 2月24日(水)



●コロナ禍におけるメンタルヘルス～海外生活でひとりで悩まないためのコツ～

講師：鈴木満氏(在タイ日本国大使館参事官兼広域メンタルヘルス担当医務官) 3月24日(水)

タイ仏門にて 3年間修行した中での学び

第22代日本人納骨堂堂守

小川大勇

バンコクの名刹ワット・ラーチャブラナで得度し、タイ仏教の僧侶となり、同寺敷地内の日本人納骨堂の第22代堂守を務められた小川大勇師に、タイ仏門での3年間を振り返っていただきました。

**人生の目的を見失いかけていた時に見つけた
「タイ上座部仏教で出家しませんか？」**

まず初めに、タイ国日本人会会員の皆様、また日本人納骨堂で御縁をいただきました皆様にご心より感謝申し上げます。

さて、この度4月27日に還俗式を厳粛に執り行いました。出家式に比べ、規模の小さい式ですが、僧衣を導師様が外した時、終わってしまった。と少し寂しさを感じました。その後、五戒を授かり、最後に加持水を比丘衆からいただいた時、堂内にはパーリ語のお経が響き渡り、今後の人生を後押ししてくれるような気がしました。

思い返せば、3年前の私は僧侶である意味、人生の目的など

を見失いかけていました。憧れで入ったこの世界ですが、いつの間にか日々憂鬱で目的なく過ごしていました。そんな時に

「タイ上座部仏教で出家しませんか？」と書かれた記事を見つけた。その当時の私は、無知でタイってどんな国か、上座部仏教とは何か？ そもそもタイって仏教国なの？ と恥ずかしながら何も知識がない状態でした。帰宅後、パソコンを開き『タイ仏教』など検索すると数多くの情報が出てきました。それと同時に、日本語の出家の記録があまりないことに気がつきまし

た。数日考え、タイで出家できるなんてすごい！と、ネットの情報だけでは満足できず、自ら経験ができるまたとないチャンスだと思いタイ行きを決意しま

**出家式で唱えるパーリ語は初めて聞く言語
発音も分からずとにかく必死に覚えた**

2018年3月、初めてのタイへ。到着後、すぐにお寺に入りまず初めにしたことは、出家式で唱えるパーリ語の練習。上座部僧になるには、最大の関門と言ってもいいものです。2ヵ月前から練習を始めたものの、初めて聞く言語で発音も分からずとにかく必死に覚えたのを今でも思い出します。

出家式当日、日本人会会員の皆様やワット・ラーチャブラナ

した。決意後、まるで目に見える追い風の如く、とんとん拍子に話が進み、それまで感じていた不安が取り除かれた気がしました。

(ワット・リアップ) 関係者の方が集う中、当の本人は緊張でパーリ語経典を見直すが全く頭に入りませんでした。また参拝の皆様は挨拶などで、最後の見直しが出来ないまま本番がやってきました。本番では緊張で足が竦みはしたものの、比丘衆に混ざり一同でお釈迦様に三礼した時には、ようやくと胸を膨らます想いで僧院生活が始まりました。

DAIYU OGAWA

兵庫県神戸市出身。僧籍は高野山真言宗。2018年3月にタイで得度し上座部仏教の僧侶となるとともに、第22代日本人納骨堂堂守に。任期を終え、今年5月に日本に帰国。

instagram : teratuku_tv
Facebook : 小川大勇





2018年3月の得度式で



得度式でパーリ語の問答



日本人納骨堂でのお勤め



2021年4月の還俗式の後で

僧院生活が始まり1年間、覚えることが多く。パーリ語の経にタイ語と日々忙しく過していました。また、私の役目はタイ国に唯一ある日本人納骨堂の堂守として、参拝に来られる方や、タイで亡くなられた日本人の供養を預かっていました。

月日が流れ、ようやく僧院生活に慣れ始めた頃、またある悩みが出てきました。それは当初思い悩んでいたことで、「僧侶である意味」「人生の目的」でした。そんなスケールの大きな悩みであるだけに、また思い悩む日々が増えていきました。

僧院生活の中で 最も興味があり勉強したのは死生観

少し話は逸れますが、タイに住む日本人であれば、一度は耳にしたことがあるであろう「タンブン」について話しておきたいと思います。

タンブンとは、日本語で善行（徳を積む）という言葉です。

上座部仏教を語るには、なくてはならない言葉であり、最も大事と言っても過言ではないと思います。そんなタンブンはタイで生活する上で、ごく日常のことで、仏教信者は早朝托鉢をする僧侶に食事を提供することや、人助けや、僧侶から説法を聞くことや、街を歩けば時折見かける放流や放鳥などもタンブンで、生活の中に仏教の教えが活かされています。

なぜタンブンをするかというと、タイの人々は輪廻転生を信じており、前世の徳により現世があるとされ、現世で積む徳の量で、来世の境遇が大きく左右されると信じています。また、僧侶は1日2食（1食の場合もある）の食事で基本的に托鉢でいただいた食事を食べて生活をし、少し極端な話、経済活動を

行わないので、信者からのタンブンが必要不可欠なのです。

僧院生活の中で、最も興味があり勉強したのが死生観についてですが、ここでは簡略して綴ろうと思います。それは、4人のタイ人にそれぞれの場所で共通した話を聞いたことです。皆揃えてこう言ったのです。「身体から魂が出る時、その一瞬が大事で、良かつたら天国へ行き、悪ければ地獄へ行く」と。

単純なことだけに、これほど難しいことってあるのか、チャンスは1回、その一瞬に後悔なく生きて死ぬことが、果たして出来るだろうか。だけど不思議と悩み苦しんでいた自分はそこに居なく、これからの人生は後悔なく歩もうと決意したら、タイ行きを決めた時と同じ感覚で、一切の悩みが晴れ前を向くことが出来たのです。

小さな悩みとはこれからもう手く付き合っていき、大きな「人生の目的」を見つけることが出来たタイ上座部仏教の教えを、これからの人生に活かしていきたいと思います。

新型コロナウイルス感染拡大と どう向き合うか

精神科医・医学博士 鈴木 満

昨年来の新型コロナウイルス感染拡大は、グローバルゼーションの進展とインターネットを始めとする技術革命のうねりの中で発生しました。グローバルゼーションによる恩恵の中断という「喪失体験」が地球規模で発生する一方、テレワークなどの新しい働き方、さらにはワクチンの開発と普及が一挙に進みつつあります。今回のコロナ禍と私たちはどう向き合えばいいのでしょうか？

海外邦人のメンタルヘルス

海外在留邦人は140万人を超え、数ある邦人コミュニティの中でバンコクは都市別世界第2の人口を擁しています。在留邦人が1万人を超えると日本語による多種多様なサービスが充実してきますが、それでもコミュニティの規模は日本と言うなら小さな町程度なので何かと不便なことはあります。冠婚葬祭、出産、役所での手続きなどに加えてメンタルヘルス不調時の帰国治療もその一つです。日本からほど近いタイでは「困った時の」一時帰国や家族来訪と

いう選択肢は大きな助けとなっていました。しかしそれは新型コロナウイルス感染拡大以前のことで

さて、海外生活者のメンタルヘルス対策には「平時におけるケア」と「非常事態におけるケア」があります。

前者は、国内でも発生しうるメンタルヘルスの問題に加え、海外生活ストレスへのセルフケアが主となります。期待と現実とのギャップがしばしば不調の引き金となり、それまで当たり前前にできたことがうまく進

まない、腹が立ったり途方に暮れたりします。

さらに気持ちの余裕がなくなると、日本に居たころから持っていた家族間の葛藤が顕わになったり、職場や日本人社会での人間関係に悩んで行き詰まることも多くなります。小規模な邦人コミュニティの中で肥大化した対人葛藤は、国内でのそれよりも深刻なものとなりやすく（愛憎は倍増！）、噂やデマが一人歩きしやすいので注意が必要です。いじめや陰口など日本における社会病理が海外で増幅される「海外での日本化現象」を理解しておくが無用のトラブ

MITSURU SUZUKI

精神科医、医学博士。2019年～2021年3月、在タイ日本国大使館参事官兼広域メンタルヘルス担当医務官。精神医療過疎地への遠隔支援をライフワークとし、ロンドンとバンコクでの長期滞在に加え世界120都市以上を歴訪。各地の在留邦人メンタルヘルス支援や東日本大震災被災地の長期支援に携わる。著書『異国で心を病んだとき』（弘文堂）他。



ルを回避できます。

後者の「非常事態におけるケア」は、暴動、テロ、大規模事故、巨大自然災害、原子力災害、パンデミック（大規模感染症）などの大規模緊急事態に遭遇した際にコミュニティとしてのケアが必要となります。事態が長期化して「日本化現象」が顕在化するとメンタルヘルス不調を訴える人々が増え、症状の重篤化はより急速となります。日本人が一致団結した時に底力を発揮できる行動特性には、過度の同調圧力や異端者をはじき出すといった、負の側面もあります。怒りのコントロール

小規模な邦人コミュニティの中で
肥大化した対人葛藤は、国内でのそれよりも
深刻なものとなりやすく（愛憎は倍増！）、
噂やデマが一人歩きしやすいので注意が必要。

都市別在留邦人数
(2020年10月)

1位	LA	67,501名
2位	バンコク	58,783名
3位	NY	39,850名
4位	上海	39,801名
5位	シンガポール	36,585名
6位	ロンドン	32,257名
7位	シドニー	31,405名
8位	バンクーバー	26,661名
9位	香港	23,791名
10位	ホノルル	23,735名

新型コロナウイルス感染拡大が 引き起こす心理社会的影響

は特に大事です。「べき」思考にとらわれると、不満、悪者さがし、差別、攻撃といったネガティブな感情連鎖から抜け出せ

なくなってしまう。非常事態に発生しうる社会心理的な現象を予測しておくことは有用な備えとなります。

本年3月24日に開催したオンライン講演会の前に頂いたご質問・ご意見をいくつか抜粋してみます（本人が特定できぬよう一部改変）。

「コロナによる制限などから無気力と不眠、体調不良が続いている」

「休校をきっかけに子どもがゲームばかりやっている」

「期待していた一時帰国や父母の来訪もできなくなり、子どもにあたってしまおう」

「単身赴任でイライラしがち。何かと怒りっぽくなり酒量が増えた」

「日本で療養していた親族が亡くなり、最後のお別れを言えなかったのが本当に悔やまれる」
等、孤独感や閉塞感、会いたい人に会えない切なさや伝わってきます。パンデミックとの戦いは、新しい病原体との戦いだけではありません。居場所を求

め、友を作り、恋をして、巣を作るという「孤独から逃れようとする本能」との戦いでもあることがわかります。一方で、「在宅勤務のおかげで子どもと接する時間が増えた」
「配偶者の家事育児負担の大変さが分かった」

「これまでのワークライフバランスを見直すチャンスとなった」という声も少なくありません。

感染症に罹患して高熱や呼吸器症状を呈する状態を1次症状（身体的）とすると、行動制限に



オンライン講演会のポスター

伴う孤独、不安、不満、怒り、喪失感、無力感などを2次症状（心理社会的）ということができます。さらに行動制限が長期化すれば経済停滞という3次症状が発生し、先行きが見えなくなればなるほど2次症状と3次症状が相乗的に悪化します。

コロナ禍における海外邦人のメンタルヘルス対策

子ども、高齢者、障がい者、外国人は「災害弱者」と呼ばれます。災害弱者は、時々刻々と変化する状況を正確に把握することが出来ず（情報遮断）、自分の意思で逃げ出すことが困難（自発的移動の制限）な人々です。海外在留邦人の大半は「災害弱者」ということができません。新型コロナウイルス感染拡大は、情報遮断と自発的移動の制限をもたらしています。夥し

このようにパンデミックには特有の心理社会的影響があります。非常事態では安全・安心という言葉がセットで使われることが多いのですが、自分が何を恐れ案じているのかを整理するには、両者を区別する視点も大事です。

インターネット情報に振り回される中での一時的帰国制限は、災害弱者の余力をジワジワと奪います。災害弱者の特性を踏まえる

と、メンタルヘルス対策の基本も情報遮断および移動制限への対応となります。本当に必要で科学的根拠のある情報を選び、不安を煽る様な情報への暴露は最小限にしましょう。移動制限については、現在のところ直接的な決め手がありません。移動

非常事態において困難を克服する人々に共通して見られたのは「希望を見つける力」と二分法的考え（白か黒か）に陥らぬ柔軟性。

制限そのものより、それがもたらす孤立・孤独への対策について知恵を集めることが肝要です。なお困ったときには早めの相談が予防的ですが、主体的な相談

には勇気とエネルギーが必要で、相談行動を助け促し、併せて相談資源を充実・周知することがコミュニティに期待されます。対面会合が制限されている現況で、オンラインを活用した情報共有や対人支援技法の習得などがすでに実施されていますが、今すぐの支援を要する方にどう届けるかという課題があります。

が、持続可能な活動のためには厚い支援が必要です。こういった「支援団体への支援」についても、今こそ取り組む時機と考えます。これまでの世界各地での聞き取り調査から、非常事態において困難を克服する人々に共通して見られたのは「希望を見つける力」と二分法的考え（白か黒か）に陥らぬ柔軟性でした。多様な文化や価値観を軽やかに受け入れ、それについて自文化理解を掘り下げる熟達の駐在員の方々の経験知には多くのヒントがあります。海外邦人コミュニティには災害弱者という特性がありながら、多くの困難を乗り越えてきたレジリエンス（韌性）が蓄積されていることを強調したいと思います。

日本語による新型コロナウイルス及び海外邦人メンタルヘルス関連サイト
(順不同・重複情報あり)

- こころの耳 新型コロナウイルス感染症対策（こころのケア）
- 心の悩みにおける相談窓口一覧（厚生労働省）
- 日本うつ病学会「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の世界的大流行下における、こころの健康維持のコツ」
- JAMSNET-東京
- Group With
- With Kids 海外に住む子ども達の心の健康をサポートする臨床心理士の会
- シンガポール日本人心理士会
- バンコクこころのでんわ
- じょさんしONLINE

※開きたいQRコード以外は紙などで隠すとスムーズに読みとることができます。
※情報は2021年5月現在のものです。

黒もち米のプチプチとタロイモの食感がうれしい甘いおかゆ

カオニャオダム・ピヤック・プアク

タイ菓子の本の目次を見ると、焼き菓子、蒸し菓子、煉り菓子と調理方法で分けられていることが多いのですが、鍋菓子（カノム・モー）やバット菓子（カノム・タート）と、調理器具というか容器で分類することもあります。

屋台やフードコートの子タイ菓子コーナーに、

鍋をずらりと並べている店があったら、それはおそらく鍋菓子の店。アルミやステンレス製の鍋が多いなか、コロンとした昔ながらの丸い素焼きの鍋モー・デインを見つけたらいい引き寄せられてしまいますね。

鍋菓子はたいてい、煮たりゆでたりした流動体のお菓子で、多くは昔から愛されてきた

カオニャオダム・ピヤック・プアク ข้าวเหนียวดำเปียกเผือก。とろみをつけた塩味のココナツミルクを添えて

庶民的な食べ物です。緑豆を煮てとろみをつけた温かいデザート。タオスアン、カボチャなどのココナツミルク煮ゲーンプアット、龍眼ともち米のおかゆカオニャオ・ピヤック・ラムヤイ、ココナツミルクに浮かぶ白玉団子プアロイも鍋菓子の仲間です。カオニャオダム・ピヤック・プアクは黒もち米を甘く炊いたおかゆで、鍋菓子の定番メニューのひとつ。主な材料は黒もち米ですが、黒米だけではとろみ足りないため、3対1くらいの割合で白いもち米を混ぜています。1〜2時間水に浸けておいた2種類のもち米を、水やココナツジュースで煮て、タロイモを加えて火を通し、砂糖で甘味をつけて出来上がり。作り方はシンプルです。かゆ状に煮ているとはいえ、黒米はプチプチとした食感で、タロイモはねっとり。とろり、プチプチ、ねっとり舌触りが重奏的で、見た目より変化に富んでいるのが魅力です。お好みで米粉でとろみをつけたココナツミルクをかけていただくのですが、このソース、軽い塩味なのです。コクと深みが増わるとともに、塩味がアクセントになって飽きずに食べることができると、お店の人に勧められて口に入れた初回の一口は、正直、違和感を覚えました。あれから幾星霜、今や半分くらい食べずすむと塩味のココナツミルクに手が伸びるようになりました。



黒もち米カオニャオダムは白いもち米より粒が大きめ。鉄分が豊富で栄養価も高い

連載75
タイのお菓子は
二度おいしい

連載75



「ゴルフのルールを知りたい」
「競技ゴルフを楽しみたい」

日本人会ゴルフ部(JAGC)に参加しませんか?

毎月第3日曜日にラムルッカC.Cにて
2クラスに分かれての月例会を開催
月例会以外にも様々な競技イベントがあります

1961年から活動を始め、現在は約120名の部員が
一年を通して競技ゴルフを楽しんでいます

タイ国日本人会 ゴルフ部 🔍 検索

お問い合わせは golfyoyaku@hotmail.com
または日本人会ゴルフ部ウェブサイトまで

月例会・競技会へのエントリー・競技結果は
JAGCウェブサイトをご覧ください

ウェブサイト
QRコードは
こちら→



編集人 富永 康行
発行人 タイ国日本人会
印刷製本 KOKUSHIN (THAILAND) CO., LTD.
発行所 Japanese Association in Thailand
1st Fl. Sathorn Thani Bldg.II
92/2 North Sathorn Rd., Bangrak, Bangkok
10500 Thailand
Tel. 0-2236-1201
Fax. 0-2236-1131
E-mail : info@jat.or.th
www.jat.or.th
編集協力 Plant Planet Co., Ltd.
レイアウト OT Promotion Co., Ltd.

<非売品>

落丁・乱丁の場合、事務局にてお取替えます。

禁 無断転載

【編集後記】
最近、タイドラマ「デック・マイ(邦題…転校生ナノ)」が流行っている。便乗して見てみると、なかなか面白い。ミステリアスな転校生が、周囲の人々の人生を狂わす事件を起こしていく一話完結型ドラマで、タイの現代版「笑ゥせえるすまん」と言えるかもしれない。自分の学生時代を振り返りつつ見ていると、気軽にSNSでライブ配信をしたり、ネット上の評価が思春期の人間模様に影響を与えていたり…ふと「若いなあ」との感想が漏れそうになったが、それはぐっと飲みこんで、私も若くあらなければ!と思った今日この頃である。

(三十路マン)

すくすく会 通信 Vol.25

出産準備教室

■ 母親教室

3月10日(水)より開催場所が、サミティベート病院から日本人会別館に変更となりました。妊娠中のお話・体験談・準備品について・少人数でのグループトークと、充実した内容になっています！ぜひ、お友達作りの場としてもご活用ください。



■ プレマクラス・プレパクラス

出産を控えた妊婦さん向けの「プレマクラス」と、妊婦さんとそのパートナーにご参加いただける「プレパクラス」を定期開催。タイでの出産や子育てに役立つ情報をお伝えしています。

活動はボランティアによって運営されています。助産師さん・看護師さんはもちろんですが、ご興味ある方はどなたでも大歓迎です！可能なときだけのお手伝いで構いません。タイでご出産された「母親体験談」「父親体験談」も随時募集中です。少しでも興味が湧いたら、まずはお気軽にお問い合わせください。

syussan.meeting@gmail.com

おっぱいミーティング

第3火曜日にサミティベート病院6階にて開催(4月・8月を除く)。

産前、産後のママたちが集まり、授乳や乳房マッサージの説明。出産や産後の悩みを座談会形式でスタッフとお話をしながら不安を解消、思いを共有したりしています。気軽にきてくださいね。開催日時は、すくすく会おっぱいミーティングのホームページにてご確認ください。

わんぱくミーティング

● わんぱく広場

「うんとこしょ！どっこいしょ！」子どもたちも元気いっぱいに参加してくれた大きなかぶの人形劇や、触れ合い遊び、ひな祭りの制作をして楽しみました♪ 出来上がったお雛様を持って、嬉しそうに写真を撮る姿がとっても可愛かったです♡……



3月9日(火)

● 離乳食の会(オンライン)

3~10ヵ月までのお子さんを持つ方が参加してくれました！タイの食材や、タイで購入できる離乳食、また進め方など、参加者さんの不安や疑問にも、先輩ママであるスタッフや、栄養士の土谷さんがお答えして、一緒に話し合いました。…… 3月18日(木)

● プチわんぱく広場

4月29日(木)、初のオンライン開催となりました！30分と短い時間でしたが、14組の親子に集まっていただきました。

すくすくだより編集部

■ 主婦ライター募集！

すくすくだより編集部では、一緒にすくすくだよりを作ってくれる仲間を募集しています！すくすく会員にお届けする会報誌『すくすくだより』を作るために編集部員は新しいことに色々挑戦し、情報収集をし

ています。来タイ1週間！妊婦さん！子どもがまだ1ヵ月！などどんな方でも大歓迎です。ぜひ一度見学に来てください。スタッフ特典として、すくすく会年会費免除の他に慰労会もありますよ！

■ 次号のお知らせ

8月号(No. 221)は『通販天国、タイ！(仮)』。食料品や日用品、趣味のものや子どものおもちゃまで、あらゆるものがネットショッピングで手に入るタイ。総合ショッピングサイトからお店独自のものまで、編集部員が実際に利用したレポートを紹介しします。使いこなせたら毎日のお買い物がさらに楽しくなるかも!?

Look

■ 編集部遊びに来ませんか？

7月2日(金)、14日(水)は通常編集会議、8月6日(金)はおしゃべりサロン(テーマ：未定)です。いずれも日本人会別館で9:30から。興味を持たれた方は、sukusuku.dayori@yahoo.co.jp、またはFacebookの「すくすくだより編集部」までメッセージをお願いします。

キッズルーム

● キッズルーム

火曜・金曜は日本人会別館のお部屋を「キッズルーム」として開放しています。ご家庭と違ったおもちゃで遊ばせたい、気分転換に外出したい時などにぜひ♪

● ひよこの部屋

ねんねちゃん&ママ専用のお部屋です。途中退出自由、スタッフ常駐。キッズルームはまだ早いかな？でもお出かけしたい！最近大人と話していないから話したい！同じくらいの月齢ママさんと話したい！などの時にお気軽に♪月2回開催(6ヵ月までのお子様対象)。※毎月イベントを企画&開催しています！詳細はすくすく会のホームページ、Instagram、LINEで♪

出産準備教室の 「母親教室」「両親学級」

日程など詳細はホームページをご覧ください

<https://syussanmeeting.wixsite.com/syussanbkk>



すくすく会の ホームページ

<https://sukusukubkk.wixsite.com/sukusukukai>



すくすく会のLINE

すくすく会LINEが新しくなりました!

<https://lin.ee/ub6kcc0>

