

多文化共生社会をめざして

あおもり 国際交流つうしん

AOMORI INTERNATIONAL EXCHANGE JOURNAL

2026.3

NO.

159



心肺蘇生法の体験をする交流型日本語教室の参加者（弘前市）

CONTENTS

- 1 シリーズ：青森で働く（株式会社津軽りんご市場）
- 2 多文化共生
- 3 取組報告
- 4 外国人相談窓口 / 世界で異なる表現
- 5 JICA特集 青森から世界へ

青森で働く

私はネパール出身です。実家は農業を営んでおり、私も小さい頃から家の手伝いをしてきました。今回、もっとお金を稼ぎたいと思い、日本へ来ることを決めました。妻と息子と両親は、私が日本へ働きに行くことに反対はしませんでした。カトマンズ（ネパールの首都）にいる家族とは、仕事が終わった後や休日にオンラインで会話しているので、寂しさを感じることはありません。

2025年8月の来日直後に開催された板柳町の花火大会が印象的でした。夜空を彩る大きな花火にとっても感動しました。また、来日間もない頃には、会社の方が弘前市りんご公園や岩木山神社に連れて行って下さり、これまでネパールでは見たことのない風景や神社がきれいでびっくりしました。雪が解けたら青森県内の有名な観光地などに行きたいと思っています。特に弘前公園の桜やねぶた祭を見てみたいです。日本は安全な国で優しい人が多く、食べ物が美味しいと感じます。好きな食べ物はラーメンで、板柳町に好きなラーメン屋さんも見つけ、時々食べに行っています。雪の無い時期の休日はサッカーを楽しんだり、自転車や電車で外出することもありましたが、雪の多い今の時期は寒いのであまり外出はしません。休みの日は自分の部屋の掃除や料理をして過ごしています。また、みんなで部屋に集まって、ギターを弾きながら母国の歌を歌ったりして過ごすこともあります。

株式会社
津軽りんご市場
(板柳町)

ジミー・シラスさん

ネパール出身

2025年8月から勤務



真剣にりんごを見分けていく 津軽りんご市場内の選果作業の様子

日本語の勉強も続けています。今はオンラインでも日本語を学ぶ機会があるようなので、今後参加してみたいと思っています。日本語が上達したら、自動車運転免許を取得したいと考えています。また、今の仕事にも活かせるため、フォークリフト運転の資格取得にも挑戦してみたいです。

私の国の文化では両親は息子と一緒に住みます。日本で長く働いてお金を貯め、家族のためにネパールに新しい家を建てるのが今の私の夢です。そして、家族と一緒に新築した家で暮らしたいと思っています。

取締役部長 齋藤彰寿さん



弊社で行っている即売選果という事業で、委託数が前年の倍以上となることから労働力確保のために特定技能外国人の採用を決めました。いろいろ不安はありましたが、みんな一生懸命真面目に働きますし、日本人が見習うべきところでもあると思っています。仕事の面では、すでに外国人人材を受入れている同業者と情報交換をして参考にさせてもらっています。サポート体制はしっかり整えていて、特定技能外国人1名に社員1名を配置するバディ制度を取り入れ、業務はもちろん、ときには生活の面まで常に相談できる人がいるようにしています。来年度にはさらに特定技能外国人を増員する予定で、選果作業のますますの充実を図っていきます。

毎回二つの国を取り上げてきた国際理解講座ですが、今回は今までとは少し趣向を変え、一つの国についてより深く理解が進むように 第一部は講演、第二部はトークセッションという二部構成で開催しました。

第一部の講演「ベトナムの文化・習慣について」の講師は、日本語教師としてベトナムのハノイで30年活躍された、小松みゆき氏。自身の体験をもとにベトナムについて様々なことを語ってくれました。ベトナムに興味を持った背景、実際にベトナムで暮らしてみた大変さ、面白さ。ベトナムの人々の国民性から、日本人の味覚にもよく合うベトナムの食についてまで、内容は幅広く、55分という時間があっという間でした。フランスの植民地だった背景や、ベトナム戦争で戦ったアメリカに対しての現地の人たちの思いに対する質問などにも言葉を濁さず、明確に答えていたのが印象的でした。



ベトナムの漢字文化について説明する小松氏



講演後の質疑応答



ファシリテーターの夏目氏と第2部のトークセッション参加者



第2部のトークセッション参加者

第二部は、青森放送の夏目浩光氏をファシリテーターに迎え、青森県内に住む5名のベトナムの方が参加するトークセッションです。5名とも青森に来た経緯や滞在年数は異なりますが、皆さんが流暢な日本語で青森での暮らしや自分が感じたことを話してくれました。会社員のトゥオンさんは、昨年末に八戸で地震を体験した時のことについて触れ、「ベトナムではほとんど地震は無く、あんなに大きな地震は初めてで怖かった。避難先では多くの日本人が非常時用のバッグや水を持っていることに驚いたし、備えることが大事だと学んだ」と話してくれました。また看護師のリンさんは「日本にいる外国人がどうしたらうまく日本の医療を活用できるかを研究している。少しでも日本で生活しやすくなるように、医療面から外国人をサポートできる仕事をしたい」と、自分の夢についても話してくれました。

クリスマスワークショップ&ゴスペルミニコンサート

12/25(木)

2025年のクリスマスに実施したワークショップでは、家族連れなどが外国人スタッフとおしゃべりしながら、クリスマスドームやリースを自由に飾り付けました。「無料で参加できるのがいい」「国際交流に興味があるのにどうすればよいかわからなかった」「国際交流についてもっと知りたい」という声もあり、当機構の活動を知ってもらう第一歩となりました。また、三沢市のゴスペルグループARISEのミニコンサートも盛況で、会場からは自然と手拍子が起こり、クリスマスの夜を盛り上げました。



盛況だったワークショップと完成したクリスマスリース



三沢市のゴスペルチーム ARISE のステージ

初開催！交流型日本語教室 外ヶ浜町

1/25(日)

1/25(日)、外ヶ浜町で初めての交流型日本語教室を開催することができました。当日は3つの企業から約30人の外国人学習者、日本人スタッフ、外ヶ浜町の山崎結子町長も参加しました。教室の前には「多文化共生ミニ講座」と称して、スタッフの皆さんにやさしい日本語について簡単にレクチャーを行いました。教室では、交通ルールと外ヶ浜町のバスの乗り方について学び、学習者からは「私たちのために日本語教室を開いてくれてうれしい」という感想が寄せられました。



参加者全員での記念撮影



テーブルごとにワークシートを解いたり、会話を楽しむ参加者

初開催！交流型日本語教室 むつ市

2/11(水・祝)

2/11(水・祝)には、むつ市でも初めて交流型日本語教室を開催しました。むつ市内や周辺町村に住むインドネシアや中国の方が学習者として参加しました。教室のテーマは防災。地震のことや津波のことについて、日本語で勉強した後、むつ市内の避難所のことや通報の仕方、AEDの使い方についても勉強しながら実際に体験することもできました。参加した地域住民からは、「同じ市民としてみんなをサポートできる自分でありたい」と、多文化共生を意識した言葉も聞かれました。



参加者全員での記念撮影



ワークシートに取り組む様子



模擬装置での通報訓練

年金について、こんな相談がありました

Q. 青森県内に住む永住者です。過去に3年間、国民年金保険料の未納期間がありましたが、年金をもらうことはできますか？また、未納期間があることは在留資格の更新に影響はあるのでしょうか。

(相談者：フィリピン人永住者)

A. 保険料は120カ月分を支払えば年金を受け取ることができますが、受給額は減額になる場合があります。また、保険料の未納以外に特段の問題がなければ在留資格の更新に影響はありません。

外国人相談窓口について

「青森県外国人相談窓口」では、青森県内に住む外国籍の住民を対象に、日常生活での困りごとをサポートするため、相談窓口を開設しています。

また、「3者通話による通訳サービス」では、行政などの各種相談窓口、外国人住民、当機構の相談員が同時に繋がり、通訳を介して相談することもできます。19か国語で対応できます。

周囲の外国籍の方にぜひお知らせください。

❖ 相談対応曜日・時間・場所

月～金(土、日休み) 10:00～17:00

青森県観光物産館アスパム2階 国際交流ラウンジ

❖ 相談方法

対面

TEL / 017-718-5147 (3者通話通訳サービスを含む)

SNS / WeChat、Facebook (Messenger)

(右の二次元コードからアクセスしてください)

E-mail / lounge_supporter@aomori-kanko.or.jp

相談員がいる曜日

中国語 / 月～金

英語 / 月、火、木、金

タガログ語 / 月、火、木、金



WeChat



Facebook
(Messenger)

世界で異なる表現 ～じゃんけん～

※地域や時代により異なります

体全体を使ったじゃんけんもあります。ミャンマーでは銃(両手で銃を構える)とトラ(襲い掛かる)と上官(腰に手を当てて仁王立ち)のポーズでじゃんけんをします。銃はトラに勝ち、トラは上官に勝ち、上官は銃に勝ちます。

じゃんけんがない国というのめたくさんあります。インド、スリランカ、アフガニスタンなどの国では、コインで順番や物事を決めるのが多いそうです。また、手のひらを上に出すか、手の甲を上に出すかで勝敗を決めるところもあるようです。

フランスのじゃんけんには4つの手があります。石(グー)、葉(パー)、ハサミ(チョキ)、井戸(親指と人差し指で輪を作る)です。井戸は石とハサミに勝ち、葉には負けます。ですがこれだと勝率が変わってしまうので公式戦では禁止されているようです。

今はあまり使わないそうですが、モンゴルでは、五本の指を使ったじゃんけんがあります。親指から小指までのうち、一本だけを出します。出した指で勝敗が決まりますが、薬指を一本だけ出すのは難しいですね。

アメリカでは日本と同じ石、紙、ハサミのじゃんけんが主流ですが、近年は5種や7種といったように手数が発展している様子。手の形と勝敗の組み合わせを覚えるだけでも一苦労ですね。仕組みはあるものの、実際に使われているかどうかは不明です。

インドネシアも指をつかったじゃんけんをします。ゾウ(親指)はヒト(人差し指)に勝ち、ヒトはアリ(小指)に勝ち、アリはゾウに勝ちます。じゃんけんをする時は「スィー！」という掛け声で始めます。



JICA海外協力隊体験談

人生を変えた海外経験

～行く前・行っている最中・行った後で、世界はこんなにも近くなった～

海外は特別な世界だと思っていた

JICA青森デスクとして、私は県内の学校や地域団体を訪問し、国際協力や海外体験をテーマにした出前講座や交流事業に取り組んでいます。

「海外は特別な人が行くもの」

「自分には関係ない世界」

そう感じている方は、決して少なくありません。かつての私自身も、まさにその一人でした。

行きたい気持ちをしまい込んでいた頃

私は幼少期から大学まで野球一筋の生活を送ってきました。大学時代に半年間のアメリカ野球留学プログラムを知り、強く惹かれましたが、費用の壁に阻まれ、家族に相談することすらできませんでした。

留学に行った仲間たちの話を聞いた時に、「海外に行ってみよう」という想いは強くなる一方で、その気持ちを心の奥にしまい込み、社会人として働き始めました。

不安だらけでも、一歩踏み出した理由

社会人2年目、身近な人の死をきっかけに、「人生は思っているほど長くない」と強く感じました。やりたいことを先延ばしにしたまま終わりたくない。そう思い、「お金がなくても海外に行く方法」を必死に探し、出会ったのがJICA海外協力隊でした。英語力は中学レベル、貯金も特別な資格もない自分に、本当にできるのかという不安はありましたが、「挑戦しなかった後悔」の方が怖く、2度目の挑戦でようやく合格しました。

海外で気づいた「助ける側」だった自分の勘違い

2016年、中米ニカラグアに派遣されました。

文化も言葉も価値観も違う環境に戸惑いながらも、日々を共に過ごす中で、ニカラグアの人たちの温かさや強さに何度も救われました。

協力隊として「支援する側」だと思っていた自分が、気づけば助けられてばかりの日々。海外に行ったことで、世界の見え方だけでなく、自分自身の在り方も大きく変わっていききました。

一人の想いが国を越えてつながった瞬間

活動の中で出会った一人の少女との出会いは、今の私の原点です。「女の子だから」という理由で野球ができなかった彼女の一言がきっかけとなり、ニカラグア女子野球チームの立ち上げに関わることになりました。一人の想いに寄り添った行動が、やがて多くの仲間を生み、国を越えた挑戦へと広がっていったのです。

世界は、挑戦した人の分だけ近くなる

帰国後、私は「海外は特別なものではない」というメッセージを、学校や地域の現場で伝え続けています。行く前は不安でいっぱいでも、行っている最中に人と出会い、行った後には世界との距離がぐっと近くなる。その一步を踏み出すきっかけを、身近な場所から一緒につくっていきたいと考えています。



ニカラグアで女子野球リーグを創設した時。文化を越えて「本気」になれる事を現地の人達と共に達成した瞬間



阿部 翔太 (あべ しょうた)

JICA青森デスク。青年海外協力隊として中米ニカラグアで活動。帰国後は野球を通じた国際交流を軸に、プロ球団の海外進出支援、選手のエージェント活動、青森県内での女子野球の普及に携わる。子どもたちが本気で挑戦するきっかけづくりを続けている。



★JICA海外協力隊についてのお問合せ★

海外や国際協力を「特別なもの」ではなく「自分ごと」として捉えるきっかけづくりとして、学校・地域・団体等での講演や相談を行っています。関心のある方はお気軽にご相談ください。

連絡先：jicadpd-desk-aomoriken@jica.go.jp (JICA青森デスク 阿部)

所 在：青森県観光物産館アスパム2階グローバルラウンジ内



県内の日本語教室



各教室に関する情報は右記の二次元コードよりご確認ください。

地域	団体名	電話番号	E-mail
青森市	青森日本語クラブ	090-2029-1218	aomori.nihongoclub2025@gmail.com
	国際文化交流クラブ (ICEC)	090-7660-1583	potlucksmore@yahoo.co.jp
	日本語学習支援「青い森」	090-3360-6541	yuyu64asayu@gmail.com
弘前市	弘前日本語クラブ	090-4049-0057	hnc1900@yahoo.co.jp
	弘前日本語ティールーム	090-5842-0672	hirosakinihongotearoom@hotmail.co.jp
	国際にほんご教育センター (IJEC)	0172-40-0042	i.nihongo.e.c@ijec.jp
	ひろだいで多文化リソースルーム	0172-30-9145	info@hirodaimrr.or.jp
中泊町	中泊町文化観光交流協会	0173-57-9030	nctea.jimu01@gmail.com
八戸市	みちのく国際日本語教育センター (MIJEC)	080-6051-3109 080-6026-3109	michinokunihongo@gmail.com
三沢市	みさわ国際交流協会	080-6022-1349	misawa.mia@outlook.jp
六ヶ所村	国際教育研修センター	0175-73-8575	rokkasho.lounge@gmail.com
南部町	南部町国際交流センター	0178-38-5961	noson@town.aomori-nanbu.lg.jp

国際交流ラウンジ International Lounge

〒030-0803

青森市安方1-1-40 青森県観光物産館アスパム2F
ASPAM BLDG. 2F. 1-1-40. Yasukata, Aomori-shi.
030-0803

TEL : 017-718-5147 FAX : 017-735-2067

E-mail : lounge_supporter@aomori-kanko.or.jp

※国際交流ラウンジカウンター／外国人相談窓口

受付時間／10:00～17:00

休日／毎週土曜日・日曜日

年末年始 (12/31～1/3)

編集・発行 Publisher

公益社団法人青森県観光国際交流機構
国際交流グループ

〒030-0803 青森市安方1-1-40

青森県観光物産館アスパム8F

TEL／017-735-2221 FAX／017-735-2067

E-mail : info_kokusaikoryu@aomori-kanko.or.jp



Instagram



HP



Facebook