

The Bula Times

ブラ・タイムズ フィジー

Bula (ブラ) はフィジー語で「はじめまして」、「こんにちは」の意味

2026年（令和8年）

2月4日（土）

フィジー海外協力隊通信第4号

発効日：2026年（令和8年）2月4日

発行者：赤田 慎太郎

JICA海外協力隊任期終了

故郷の岡山へ帰国

フィジーでの2年間の活動終了

2024年（令和6年）2月6日より始まった、フィジーでのJICA海外協力隊としての活動も、約2年の任期を終え、2026年2月4日に日本へ無事帰国しました。南半球に位置するフィジーは現在雨季にあたり、日中の気温は30度前後の日が続いていました。そのため、久しぶりに体験する日本の寒さには、思わず驚きを隠せませんでした。しかし、この寒さを通して、改めて「故郷・日本に帰ってきたのだな」と実感しています。

Bula Times最終号となる今号は、フィジーでの海外協力隊としての活動内容と、現地で過ごした2年間の感想をお伝えします。



シンガトカ病院職員との帰国直前の記念写真



5Sミニ・勉強会の様子

勉強会の開催

赴任先であるフィジーのシンガトカ病院では、5S活動を活用した病院環境の改善に取り組みました。当初は、病院内で「5S活動」という言葉や考え方が十分に浸透していなかったため、その意義や目的を共有することが必要だと感じました。そこで、職員を対象にしたミニ勉強会を企画・開催しました。勉強会では、5S活動とは何か、日々の業務の中でどのように実践できるのか、また導入することで業務効率や安全性の向上につながる点などについて、約1時間にわたり講義を行いました。専門用語はできるだけ使わず、写真や具体例を交えながら説明することで、現場ですぐに活かせる内容となるよう工夫しました。



5S活動関連の掲示物

掲示物の作成

病院職員の病院環境改善に対する意識を向上させるため、ポスターや報告書を作成し、該当部署に掲示しました。報告書というと堅苦しい印象を持たれがちですが、注目を集めため、デザインにも工夫を凝らし、目立ちやすくポップな仕上がりとしました。一方で、掲示したポスターや報告書が一目で5S活動に関連するものであると理解してもらえるよう、配色やフォントは統一しました。職員が気軽に目を向け、5S活動を身近に感じてもらえるようできるだけ工夫を重ねました。

5S活動コンテストの開催

昨年と今年の2回にわたり、5S活動コンテストを開催しました。2024年度のコンテストでは、準備や運営面で課題が多く、必ずしもスムーズに進めることができませんでした。そこで今年度は、昨年の反省点を踏まえ、運営方法や周知の仕方を見直し、さまざまな工夫を加えて開催しました。昨年はコンテスト自体のPRが十分とは言えなかったため、今年度はSNSを活用した日々の情報発信に加え、ポスターの掲示や病棟を直接訪問しての声かけなど、積極的なPR活動を行いました。また、昨年は私が各部署を回って評価を行っていましたが、それだけでは職員の5S活動への意欲向上につながりにくいと感じました。そのため今年度は、コンテスト期間中に各部署が実際に行った取り組みを発表する場を設け、参加者がその場で評価する方式へと変更しました。こうした工夫



5S活動のコンテストのポスター

状でした。そのような状況を繰り返さないため、「誰もが一度は手に取って読んでみたくなるマニュアル」を目標に掲げ、構成やデザインに工夫を凝らしました。文字はできるだけ大きくし、専門用語を避けながら、誰が見ても理解しやすいよう実際の5S活動の写真を多く取り入れました。さらに、マニュアルの中に病院職員自身の写真や取り組み事例を掲載することで、親しみやすく、興味を持つてもらえる内容としました。

2年間の活動を終えて

2年間のフィジー生活は、文化や習慣、言語の壁に直面する毎日の連続でした。渡航前から覚悟はしていたものの、実際に身を置いてみると、それらの壁を乗り越えることは想像以上に困難でした。しかし、活動を続ける中で気づいたことがあります。それは、無理に壁を乗り越えようとするのではなく、遠回り。新しい価値観を頭で整理して理解しようとするのではなく、そこにあるものは異なる価値観を、咎めるでもなく、無理に納得するでもなく、「自分の知らないことを止めること」その姿勢こそが、今の私なりの答えです。こうした多様性を認め合った活動は今も世界中で受け入れられ、日本人だからこそ貢献できる場面が確かにあります。



5S活動コンテストのプレゼンテーションの様子
により、職員同士が他部署の取り組みを学び
める機会となりました。

5S活動マニュアルの作成

私の活動終了後も、5S活動が病院職員によって継続的に実践されるようになるため、同じ病院運営管理隊員2名と共同で、5S活動マニュアルの作成に取り組みました。病院内にはこれまでにも多くのマニュアルが存在していましたが、実際にほとんど読まれていないのが現



56 活動ミニマルの素紙

56 活動ミニマルの素紙

【岡山県民の皆さんへ】フィジーは豊かな自然と美しい海に囲まれ、人々が穏やかに暮らす、心癒される国です。機会があれば、ぜひ一度その温かさに触れてみてください。最後になりますが、この2年間の活動を支えてくださった岡山県の関係者の皆さん、そして応援してくださった全ての方々に、心より感謝申し上げます。

最後までお読みいただき、誠にありがとうございました。
Vinaka vakalevu. (フィジー語: ありがとうございました)