世界の国を知る 世界の国から学ぶ

わたしたちの地球と未来

ミクロネシア連邦

【表紙の写真】

アクアマリンに広がる海と
　底抜けに明るい子どもたちの笑顔

ミクロネシア連邦は4つの州と607の小さな島々から成る連邦国家です。
豊かな自然と素朴な人々、さまざまな魅力にあふれる、まさに「4つの楽園」です。

Contents

01 こんな想いを込めました!

02 こんな教材です!

03 なぜミクロネシア連邦?

第 1 章 ミクロネシアってどんな国？

＝表情の異なる魅力にあふれる4つの楽園＝

05 ミクロネシアを知る! クイズ ミクロネシア♪

07 今日から君は、ミクロネシア観光大使!!

11 パンとイモが欠かせない!?

13 とっても盛大なヤップデイ!!

15 ちょっとブレイク

～日本では醤油、ミクロネシアでは…?～

～Let's Cooking コスラエスープ（ライススープ）～

～伝統的なミクロネシア料理～

第 2 章 へぇ～！ミクロネシアと日本

17 日本語が通じる!?

19 学校の始まりは日本語教育!?

21 参考資料 ミクロネシアの学校

23 フォトギャラリー

～ず～っと続けてます!
江南市とミクロネシアの交流フォト～

第 3 章 一緒に考えよう！こんな課題

25 好きな食べ物と必要な食べ物?

27 ゴミがいっぱい! みんなできれいにしよう!!

第 4 章 そして未来へ

31 ランキングで考える元気な地球のつくり方

★参考資料★

35 目で見るミクロネシア

37 ミクロネシア地図

39 参考文献・データ等の出典

39 ご協力いただいた方たち

39 2010年度教材作成チーム

こんな想いを込めました！

愛知万博で体験した国際交流の楽しさを広げていきたい!つなげていきたい!
そんな想いが本書作成のきっかけでした。

● 国際交流は楽しい！

『世界大交流』をうたった2005年愛知万博。120カ国の文化や生活に触れたり、いろいろな国の人たちと話をしたりすることは、とても楽しい経験でした。「国際交流」はけっして難しいことではありません。自分の視野を広げ、他者を尊重する力を育むことにもつながり、そうした力は多文化共生社会を実現するためにも欠かせません。そんな国際交流の楽しさ、大切さを愛知から発信していきたいと考えました。

● 人の顔が見える教材をつくりたい！

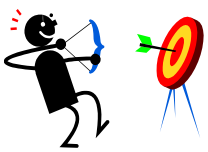
「日本ってこんな国」「日本人ってこんな人」って決めつけられて違和感を感じた経験はないでしょうか？ 国全体の概要を知ることももちろん大切ですが、何となく持っている固定概念をもしかしたら裏切るような、「へぇ～。こんな一面もあるんだ」と意外に思えるような、そんな教材をつくりたいと考えました。 そうすることによって、「わたしたちが世界のことをいかに知らないか」ということや「普段見聞きしている情報はほんの一面にすぎない」ということに気づいてもらうとともに、そこに住んでいる人々を身近に感じてもらえたらいいなと思います。

● 世界の国から学ぶ！

どんな国もいいところ、悪いところ、いろいろな面を持っています。何が幸せなのか、「豊か」の基準は何なのか、といった価値観もさまざまです。例えば、途上国だから「かわいそうな国」ではありませんし、紛争があるから「こわい国」でもありません。日本にもたくさんの問題があります。様々な国の、特にすばらしいところを知ることによって、対等な関係をつくるとともに、自分たちの地域や生活をふりかえることができると考えました。国にも人にも文化にも優劣はないことを踏まえて、お互いに学び合える関係がつくれたらいいなと思います。

● 未来を創るのはわたしたち！

地球はさまざまな課題を抱えています。環境や人権や平和など、日本も無関係ではありません。地球に住む一人ひとりがそれらの課題に取り組まなければ、よりよい未来を創ることはできないのです。そしてよりよい未来を創るためには、今、地球で起こっていることは何なのかを知り、それが自分とつながっていることに気づくことが大切だと考えました。本書に掲載されていることは、地球で起こっていることのほんの一部ですが、それらを通して感じたこと、気づいたことが未来につながっていくといいなと思います。



こんな教材です！

次のようなことを考えて作りました。

●ファシリテーター・先生用の教材です

内容については、小学校高学年以上を対象としていますが、本書自体は、ファシリテーター（参加型プログラムの進行役）や先生に使っていただくための教材となっています。ことば遣いなど、対象に合わせて直してください。必要に応じてコピーし、配布していただいても結構です。

●参加型で使うことができる教材です

情報・知識を聞くだけでなく、考えたり、作業をしたり、話し合ったりすることによって楽しく学べるとともに、その中で何かを感じたり、気づいたりしてもらえるようなプログラムにしました。基本的には4～6人のグループに分かれて行うプログラムになっています。必ずしも正解があるものばかりではありません。参加型のプロセスを大切にしていただければと思います。

●きっかけづくりの教材です

本書で紹介したのは、ミクロネシアのほんの一面です。本書だけでミクロネシアのすべてがわかるわけではありません。ミクロネシアに親しみを感じ、関心をもってもらうと同時に、自分たちの地域をふりかえり、地球的課題を考えるきっかけとして活用してください。

●使い方は自由です

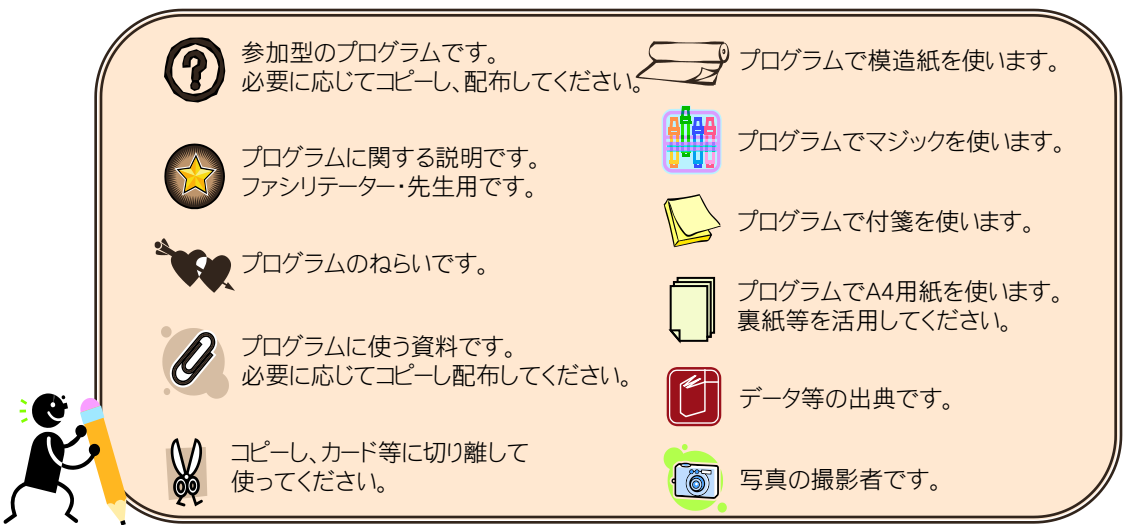
とはいうものの、使い方は自由です。もちろん、最初から順番にやる必要はありません。対象に応じてプログラムの進め方を変えたり、時間的な条件によって短縮したりするなど調整することもできます。参加者にあわせて、どんどんアレンジして使ってください。巻末に参考資料を掲載していますので、最新のデータが必要なときや、もっと深めたいときは、活用してください。

●カラーデータ・写真はダウンロードできます

カラーデータ・写真については、（財）愛知県国際交流協会のホームページからダウンロードできます。ただし、著作権は出典元または（財）愛知県国際交流協会に帰属します。学校関係や国際交流団体等が教育の目的で非営利に使う場合に限り、活用していただけます。

●本書の構成とマークの見方

基本的に、1項目2～4ページで掲載しており、実際に使っていただくプログラムと、それに関する説明とで構成されています。それぞれのプログラムの「ねらい」も記載していますので、参考にしてください。なお、本書で使っているマークの意味は次の通りです。



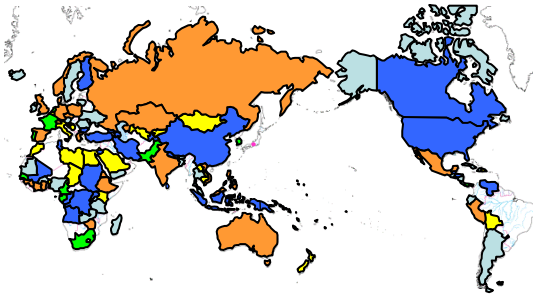
なぜミクロネシア連邦？

始まりは、2005年愛知万博「一市町村一国フレンドシップ事業」

2005年に開催された愛知万博の会期中愛知県内の市町村は、公式参加国120カ国（日本を除く）のホームシティ・ホームタウンとして、地域ぐるみのホスピタリティあふれる受入を行いました。この取り組みを「一市町村一国フレンドシップ事業」と言います。このフレンドシップ事業では次の5つのことをねらいとしました。

●世界各地から訪れる人々に日本や日本人を理解してもらう
●迎え入れる地域の人々に、交流を通じて、世界には多様な価値や文化があることを知ってもらう
●万博会場内だけではなく、地域でもてなすことで、万博を相互交流を深めるための大きな舞台とする
●地域文化を世界に発信することにより、各地域が自らの文化を再発見し、地域のあり方や発展の方向性について学ぶ機会とする
●地域に根ざした「人」と「人」との交流を万博終了後も引き継ぎ、世界の人々をつなぐ架け橋としてさらに発展させる

この「一市町村一国フレンドシップ事業」をさらに広げ、つなげていこうと作成したのがこの教材です。
そして、**ミクロネシア連邦**のホームシティは、**江南市**でした。



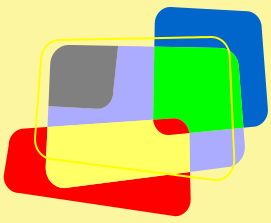
愛知万博／南太平洋共同館

2011年作成予定国（31カ国）	アルメニア共和国 インド 英国 エチオピア連邦民主共和国 エリトリア国 オーストラリア連邦 ガーナ共和国 カザフスタン共和国 カタール国 ギニア共和国 ギリシャ共和国 コートジボワール共和国 ジブチ共和国 ジンバブエ共和国 スイス連邦 スペイン王国 チェコ共和国 ツバル デンマーク王国 ドイツ連邦共和国 ノルウェー王国 バヌアツ共和国 フィリピン共和国 ブルキナファソ ベトナム社会主義共和国 ペルー共和国 ポーランド共和国 マレーシア ミクロネシア連邦 メキシコ合衆国 ロシア
2010年作成（30カ国）	アゼルバイジャン共和国 アンゴラ共和国 アメリカ合衆国 イラン・イスラム共和国 インドネシア共和国 ウガンダ共和国　カナダ グルジア　コンゴ共和国 サントメ・プリンシペ民主共和国 スーダン共和国 スリランカ民主社会主義共和国 タイ王国 タジキスタン共和国 中華人民共和国 チュニジア共和国　トルコ共和国 ネパール連邦民主共和国 パプアニューギニア独立国 フィンランド共和国 ブルガリア共和国 ベネズエラ・ボリバル共和国 ベリーズ ボスニア・ヘルツェゴビナ ホンジュラス共和国 マーシャル諸島共和国 マリ共和国 ヨルダン・ハシェミット王国 リトアニア共和国 ルワンダ共和国
2009年作成（20カ国）	イタリア共和国 ウズベキスタン共和国 エジプト・アラブ共和国 エルサルバドル共和国 カンボジア王国 キリバス共和国 キルギス共和国 ケニア共和国 サウジアラビア王国 大リビア・アラブ社会主義人民ジャマーヒリーヤ国 チャド共和国 ドミニカ共和国 ニュージーランド フィジー諸島共和国 ベナン共和国 ベルギー王国 ボリビア多民族国 モロッコ王国 モンゴル国 ラオス人民民主共和国
2008年作成（10カ国）	オランダ王国 カメルーン共和国 ガボン共和国 セネガル共和国 大韓民国 パキスタン・イスラム共和国 パナマ共和国 フランス共和国 ポルトガル共和国 南アフリカ共和国

第1章

ミクロネシアってどんな国？

＝表情の異なる魅力にあふれる4つの楽園＝



ミクロネシアを知る！クイズ　ミクロネシア♪

ところで、みなさんはミクロネシアという国のこと知っていますか?
いったい、どんな国なんでしょう?

1 ミクロネシア連邦はどのあたり? 下の地図の大体の位置に〇をつけてみましょう。

2 ミクロネシア連邦には、4つの州があります。
ヤップ州、コラスエ州、ポンペイ州、チューク州、
それぞれの場所を地図に書いてみよう!!

ミクロネシア連邦

3 ヤップ州～コスラエ州までの距離はどのくらい?

A 1,000km　　B 1,500km　　C 2,000km

4 ミクロネシアの公用語は日本語。さて、ホント?

5 ミクロネシアには、日本人の子孫である日系ミクロネシア人が人口の2割を占める。さて、ホント?

6 ミクロネシア連邦の主産業は農業である。さて、ホント?

7 ミクロネシアには、600を超える有人島がある。さて、ホント?

8 ミクロネシア連邦の大統領は、4つの州から順番に選出される。さて、ホント?

9 ミクロネシア連邦のヤップ州から他の州へ移動する場合、直接飛行機で行き来することはできない。
さて、ホント?

10 ミクロネシア連邦に属する4つの州は、それぞれが異なった文化、言語、習慣を持っている。さて、ホント?

11 ミクロネシア連邦の車のナンバープレートには、各州の名物の絵が描かれている。さて、ホント?

12 ミクロネシア連邦は独立してまだ、20年たっていない新しい国である。さて、ホント?

P.5のこたえと解説です。

まずは「知らないこと」に気づくことから始めましょう。

1 **2**

3 C 2,000キロ

4 ウソ

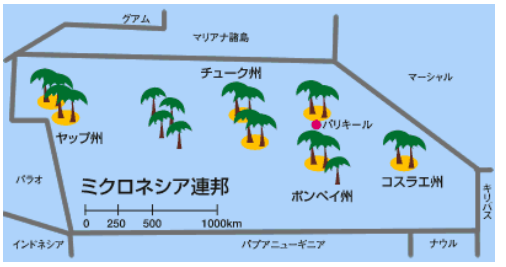
公用語である英語と、現地語（チューク語、ヤップ語、コラスエ語、ポンペイ語など8つの共通語）が話されています。しかし、日本統治時代に日本語教育を受けた高齢者の中には日本語を話せる人が存在します。また、日本語を由来とする単語が今も数多く残っています。

5 ホント

現在の大統領であるマニー・モリ氏も日系4世なんですよ!!

6 ウソ

漁業中心で、日本に多くの魚を輸出しています。他に観光業や農業もあります。



国際機関太平洋諸島センターHP

7 ウソ

ミクロネシア連邦には、607の島からなります。フィリピンの東、カロリン諸島に属する島々からなっている国です。しかし、有人島はそのうちの65です。

8 ホント

各州の紳士協定により輪番制で大統領が選ばれています。また、政府に雇用される人や、議員なども各州の人口比に応じて人数の配分がされています。

9 ホント

例えば、ヤップ州からチューク州へ行く場合、直行便はないのでグアム経由で行くこととなります。船で移動することもできますが、2週間ほどかかります。
ルートは、グアム→ヤップ州→パラオ→グアム、グアム→チューク州→ポンペイ州→コスラエ州など

10 ホント

ミクロネシア連邦はその属する4つの州すべてを経験して初めて魅力がわかる国! 島の形成のされ方も火山島であったり、サンゴで形成されたりとそれぞれで異なるため、一言では表現しきれない魅力あふれた国です。

11 ホント

ヤップ州は石貨の絵が、チューク州はヤシの木、ポンペイ州は首都があることから4つの州を表していると思われる4つの星が、コスラエ州はシャカオ（ミクロネシアの飲み物）作りに使われる木の棒が描かれています。

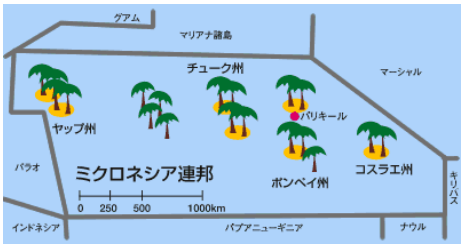
12 ウソ

1986年11月に4つの州を合わせてミクロネシア連邦として独立しました。20年以上たってはいますが、まだまだ、新しい国です。

今日から君は、ミクロネシア観光大使！！

素敵アイランドミクロネシア連邦の魅力を紹介しよう!

1 ミクロネシア連邦は、ポンペイ州、チューク州、ヤップ州、コスラエ州という4州で連邦が構成されており、それぞれの州で言語、習慣、文化等が異なっています。次の説明文はホント？ ウソ?



ヤップ州

A ヤップ州には、石の貨幣が流通しており、今も使われている。

B ヤップ州にはヤップデイといわれる休日がある。

C ヤップ社会の基本は、「家=土地、村」である。

チューク州

D チューク州は、その昔「トラック諸島」と呼ばれていた。

E ヤップ州同様に伝統的階級制度が色濃く残っている。

F ミクロネシア連邦に属する州の中で最も人口が少なく、マングローブなどに覆われている。

ポンペイ州

G ミクロネシア連邦の首都はポンペイ州にあるが、ポンペイ州の州都は違う島にある。

H ポンペイには、シャカオと呼ばれる飲み物があり、街には“シャカオ・バー”と呼ばれる飲み屋もある。

I ポンペイの観光といえば、ナン・マンドール遺跡と旧日本軍の史跡を巡るツアーが一般的。

コスラエ州

J コスラエ州の人口は、ミクロネシア連邦の人口の約25%を占める。

K コスラエ州では、日曜日は休息日で、レクリエーションも制限されている。

L コスラエ州の人々は、ほとんどが自給自足で暮らしている。

2 4つの州の中から、好きな州を選んで資料 (→P. 8～10) を読み、その魅力をみんなに紹介してみよう!

P.7のこたえと解説です。

4つの州を知ることで、ミクロネシア連邦全体についての理解を深める。

ヤップ州

Ⓐ **ホント**　ヤップ州「石貨」が存在しています。経済活動はドルで行われていますが、石貨は現在でも伝統的な賃借関係や詫びなどの気持ちを表すツールとして利用されています。ヤップ島には、石がなかったため、その昔、石がとても貴重であったことに由来します。

Ⓑ **ウソ**　ヤップデイは、ヤップ島各地の村の伝統的な踊りが披露されます。ヤップの伝統的な生活技術などが競われるお祭りの一種であり、毎年3月1日に開催されます。その他、農産物や海産物の品評会なども行われます。

Ⓒ **ホント**　ヤップ州では、人の名前＝土地の名前であり、家、畑・山・海岸に至るまでが名前とともに相続されます。このためか、ヤップ州に属する島のほとんどが私有地で政府の公有地はほとんどありません。道路を歩くにも注意が必要!?なのです。

ヤップ州は、ミクロネシアの中で最も東に位置し、東西1, 200キロの海域に138の島々が点在しています。そのうちの22が有人島で、4つの島からなるヤップ島に州都コロニアがあります。

ヤップ州の産業は、ほとんどヤップ島に集中しており、ヤップ州の人口約11, 200人のうち約2／3にあたる約7, 400人がヤップ島に住んでいます。

ヤップ州には大きく分けて4つの言語があり、日常生活はそれぞれの地域の言葉で行われます。特に東方の島では、チューク州に近いため、どちらかというとチューク州に言葉や習慣などで通じるものがあります。

島同士の交流の範囲が限られるためか、ヤップ州では、それぞれの島の文化風習を尊重しあう傾向にあります。このため、ヤップ州は伝統的階級制度がミクロネシアの中でも最も色濃く残っています。例えば、ヤップ本島に住む人と離島に住む人では、本島に住む人の方が階級的に上とされていますし、民族衣装も島ごとで異なります。

そして、ヤップと言えばなんといっても「石貨」と「ヤップデイ」

元々、ヤップには石がなかった。そのため、石は貴重なもの、価値あるものとして、パラオなど他の島から切り出され、船で運ばれてきた。こうして、その石が運ばれてきた物語やそれを語り継ぐ人がどれだけ弁舌に語るかでその価値が変わります。

ヤップの集会所と石貨

ヤップデイ

チューク州

Ⓓ **ホント**　日本がミクロネシアを統治していた時代（第二次世界大戦時）は、トラック諸島と言われていました。今でも、日本の人にはトラック諸島のほうが通じるかも!?

Ⓔ **ウソ**　今では、ほぼ形骸化しており、酋長などの伝統的リーダーが治める階級制度はほぼ残っていません。

Ⓕ **ウソ**　人口はミクロネシアで最も多く、また、比較的大きな島を含む290近い島で構成されています。

チューク州は、ミクロネシアの中央にあり、290近い島で構成されています。比較的大きな島11を含む約40の島に人々が暮らしており、ミクロネシア全人口のおよそ半分がチューク州に住んでいます。さらに、日本人の子孫など家系的に関係のある人が多く住んでいる州でもあります。

明治24年に高知県出身の森 小弁さんが、チュークに住み、現地の人と結婚し、今ではその子孫が2000人いると言われています。現在の大統領であるエマニュエル・モリ大統領もこの森さんの曾孫に当たります。この他、カズトヨやリョウマなど高知県にちなんだ名前の人もチュークにはいるそうです。

また、州都のあるウエノ島は、世界最大級の環礁があり、環礁内には、美しい無人島も多く、もっとも南の島のイメージしやすい観光スポットとなっています。

そして、チュークと言えば、かつてトラック諸島と呼ばれ、第2次大戦中は日本の要塞として重要な役割を果たしていました。このため、チュークに海には、たくさんの船や軍用機が沈んでいます。

ヤシ越しにみるチュークの海

2重の虹がかかるチュークの海

ポンペイ州

G ウソ 首都は、パリキール。州都は、コロニアで、これもポンペイ島にあります。ポンペイ州の人口は、約3万5000人で、その9割がポンペイ島に住んでいます。

H ホント シャカオは、アルコールではないため、酔っ払いはおらず静かな雰囲気です。アルコールとは逆に鎮静作用がある飲み物で、元々は、祭りや行事などで飲まれる宗教的に重要な飲み物でした。コショウ化に属する木の根を潰してつくる、舌にピリッとくる土っぽい味で「カヴァ」と呼ばれます。

I ウソ ナン・マドール遺跡を巡るツアーはとても一般的ですが、旧日本軍の史跡を巡るツアーは、チューク州で一般的で、海に沈んだ戦闘機や、戦艦などをめぐるダイビングツアーは人気があります。

ポンペイ州は、首都パリキールと州都コロニアのあるポンペイ島を中心に、25余りの島で構成されている。ポンペイ島には、ミクロネシアで最も高い山があり、そのほとんどがジャングルでおおわれています。

この島は「ミクロネシアの動植物の宝庫」といわれるほど、自然に恵まれており、年間降水量が山間部では8,000ミリを超えるほどで、人が足を踏み入れられない程、苔や樹木が生い茂っている水と緑が豊かな島です。

ポンペイでは、そのほとんどが一族の長（ナルマンキ）を中心とした社会を構成しており、今でも12の階層に分かれています。一族の長であるナルマンキは一つの家の子孫へとその位を引き継ぐのではなく、相続の順位が一族の中で決められています。

そして、ポンペイと言えば「シャカオ」と「ナンマドール遺跡」。シャカオは、コショウ科の根っこを石臼でたたき、水に浸してハイビスカスの茎の皮で包んで絞る飲み物。伝統的な行事や宗教的な行事では欠かせない飲み物で、シャカオを飲む順番も階級で決められています。今では、シャカオバーなどで気軽に飲める大衆飲料となっています。

ナンマドール遺跡

シャカオ作り

コスラエ州

J ウソ　コスラエの人口は約7,700人（2000年）で、ミクロンシア連邦の全人口の約7%です。村はすべて海に面した海岸にあり、山間部に住む人はほとんどいません。

K ホント　コスラエ人のほとんどが敬虔なキリスト教徒で、政府観光局のパンフレットには、「料理をしたり、働いたり、貝集めやシュノーケル、水上スキー、あるいはスキューバ・ダイビングをしてはいけない。釣りをしたり、あるいは他のいかなる海洋生物も捕獲してはならない。」と書かれています。

L ホント　貨幣経済で生活する人は、全体の20%に満たず、ほとんどの人が農業と漁業の伝統的自給経済に従事しています。

コスラエ州は、ミクロネシア連邦の東端にあるサンゴ礁に囲まれた島で、人口は、最も少なく約7, 700人ほどが住んでいます。

コスラエ島は、島のほとんどがジャングルに覆われており、手つかずの自然が多く残る火山島で、形が横たわる女性に似ているとされています。ミクロネシア最大のマングローブ樹林、島の周囲は砂浜と美しい海岸、手を伸ばせば自然になっているバナナやヤシの実。特に柑橘類（オレンジ、タンジェリン、ライム）が豊富なことでも知られていています。

コスラエでは、ほとんどの住民が、農業や漁業に従事していて、伝統的な自給自足の生活を送っています。

そしてコスラエと言えば、キリスト教。日曜日は教会へ行く日というだけではなく、完全休養日となっていて、働くことはもちろんバーベキューも自粛しなくてはいけないのです。

スリーピングレディと言われる
コスラエ島

コスラエの人がシャンプーとして
利用している赤い実

ミクロネシアの4つの州

	ヤップ州	チューク州	ポンペイ州	コスラエ州
人口（2000年センサス）	約11,200人	約54,000人	約34,500人	約7,700人
州都	コロニア	ウェノ	コロニア	（中心地はレロとトフォール）
島の数等	22の有人島を含む138の小さな島々から成る	比較的大きな11の島を含める290近い小島で構成	25余りの島々で構成	面積116㎢の三角形のコスラエ島
その他	4つの大きな島から成るヤップ本島には、ルーツ、文化・言葉を異にする人々が住み、大きく4つの言語がある。日常生活はそれぞれの言語で行い、お互いは英語で話す。	ウェノ島は、世界最大級の規模を誇るチューク環礁の主島。礁湖の中に、大小90余りの島々が浮かび、小さなボートが頻繁に往来する様は「太平洋の湖」と呼ばれる。	ミクロネシア連邦の首都パリキールがある。「太平洋の花園」と呼ばれるミクロネシアの動植物の宝庫。	熱帯性のジャングルにおおわれ、自然の美しさに富んだ火山島で、「太平洋の宝石」とも呼ばれる。コスラエ人のほとんどがキリスト教徒。

パンとイモが欠かせない！？

ミクロネシアの人々の伝統食について知ろう。

1～6の写真は、ミクロネシアの人々が昔から食べている食材です。何かわかるかな？ A～Gから選びましょう。

A パンの実	B タロイモ	C ココナッツ	D ヤムイモ	E タピオカ
F バナナ	G サツマイモ			

1

2

3

4

5

6

P.11のこたえと解説です。

料理を通して、ミクロネシアの人々の暮らしに触れる。

1 A パンの実　2 B タロイモ　3 D ヤムイモ　4 C ココナッツ

5 E タピオカ　6 F バナナ

ミクロネシアの食料事情　～食料はほとんど輸入品！？～

都市部では、伝統食である「タロイモ」や「パンの実」を、日常食として食べることはほとんどなく、お祭りなど特別な日に食べるものとなってきています。では、どんな食生活かというと、アメリカやオーストラリアなどから輸入されるお米を主食とし、他にお肉や缶詰、インスタント食品などが日常食として食べられています。このため、食料のほとんどを輸入に頼っているのが実情です。

しかし、伝統食は、本当に特別な日しか食べないのか?というと必ずしもそうでもありません。私たちがコンビニでおにぎりを買って食べるように、調理されたタロイモやパンの実がお店で売っていて、ランチに買って食べたりするのです。また、離島や自給自足の生活をする村では伝統食を日常的に食べている人も多くいます。

州によって主食が違うのもミクロネシアの特徴です。ヤップ州では、タロイモ・ヤムイモを主食としているのに対し、チューク州は、パンの実、ポンペイ州は、パンの実とヤムイモ、コスラエ州は、パンの実とタロイモが主食となっています。これは、島がどうやってできたかによって違ってきます。例えば、サンゴでできた島であるチュークでは、土地が痩せていて、イモの栽培に不向きなため、パンの実を主食としているのです。

● パンの実

パンの実はパンノキになる果実のことで、ミクロネシアでは最もポピュラーな食べ物のひとつ。その昔初めてパンの実を食べたヨーロッパの人が「パンに似た味がする」と言ったため、ブレッドフルーツ（英語）と呼ばれるようになり、そこから、日本では「パンの実」と呼ぶようになりました。甘くないサツマイモのような味で、マッシュポテトのように茹でて潰したパンの実にココナッツミルクをかけて食べると美味しいです。

パンの実はミクロネシアの中でも、特にチューク州で主食とされていて、チューク州では、茹でた（蒸した）実をお餅のようについて“パンモチ”として食べるのが一般的（現地では「コン」と言います）。

作り方は、石蒸し（「ウム」と言う）もしくは、茹でて、パンの実の皮をむき、杵でつぶし、練りながら形を整えます。これを大きな葉で包み“パンモチ”の完成!!

パンの実は、1個あれば大人1日分の食料となります。1回の食事でパンの実1／3個食べれば、充分おなかがふくれます。また、栽培も簡単で、調理も簡単!…と、言うことなしなのです!

石蒸し“ウム”

“ウム”は、ミクロネシアで昔から行われている調理方法で、食材を土の中に埋めて蒸し焼きにする調理方法のことです。

まず、火をおこし、石を焼きます。その間に、食材をバナナの葉などに包んでおきます。熱く焼けた石を並べ、その上に包んだ食材を置き、上から土をかけるか、バナナの葉などで覆います。そして、待つこと一時間!?熱く焼けた石の熱で食材が蒸し焼きにされ、“ウム”の完成です。“ウム”は、パンの実やイモはもちろん、肉や魚を調理する時にも利用されます。

● タロイモ

タロイモとは、根茎を食べるために栽培されている植物の総称で、日本のサトイモやエビイモもタロイモの一種。日本にやってきたヤップ州の人がサトイモを食べて、タロイモのようでおいしい!!と絶賛したくらい味も食感も似ています。また、コスラエ州には、神聖な食物として祝いの席などには欠かせない伝統食「ファーファ」というものがあります。

聖なる食物“ファーファ”

コスラエ州伝統料理“ファーファは、作る過程にタブーがあるとっても神聖な食べ物。そのタブーとは、

1. ファーファを作ることのできる家が決まっている。
   つまり、ファーファが作れる家は、親から子へ子から孫へと代々、受け継がれていくのです。
2. 何か特別な日しかつくれない。
   元々、結婚式などのお祝いに出される神聖な食べ物でした。今は、パーティなどでも出されることがありますが、そうした特別な日にしか作れない食べ物なんです。
3. ファーファを作る前に手を汚すことをしてはいけない。
   例えば、畑仕事をするとか、動物に触るなどをして手を汚してはいけないのです。

タブー：元来はポリネシア語。聖と俗、清浄と不浄、異常と正常とを区別し、両者の接近・接触を禁止し、これを犯すと超自然的制裁が加えられるとする観念・風習。また、禁止された事物や言動。未開社会に広くみられる。禁忌。禁制。

とっても盛大なヤップデイ！！

みなさんはお祭り、好きですか?

1 みんなの地域にはどんなお祭りがありますか?

2 お祭りに欠かせないものを挙げてみましょう。

3 これは、ヤップデイの写真です。何をしているところだと思いますか? 考えてみましょう!!

A

B

C

4 ヤップデイの写真を参考に、ヤップデイとみんなの地域のお祭りの似ているところと違うところをあげてみましょう。

ヤシの実の
皮をむく
競技

迫力ある
バンブー
ダンス

屋台の様子

ヤップの
石貨を運ぶ
競技

P.13の解説です。

お祭りを通して、ミクロネシアの人々の伝統と日々の暮らしに触れるとともに、自分の住む地域のことを学ぼう。

お祭り！！

「まつり」というのは、もともと「神を祀る（まつる）こと」からきた言葉で、神をまつるための儀式を「まつり」とよびました。現在でもそうした祭りは残っていますが、宗教への関心の薄れもあり、本来の意味合いとは関係なく行われる賑やかなイベント行事としての祭りが多く行われています。

- 神をまつる祭り…地鎮祭、祈願祭など
- 招福祈願、厄除祈念のための祭り
- 年中行事が発展して行われている祭り
- 偉人の霊を慰めるために行われるまつり
- 地域の活性化を図るために行われる祭り

ヤップの祭り、ヤップデイ

ヤップデイはヤップの伝統的な生活の知恵を後世に残そうとするひとつの試みで、毎年3月1日に開催されます。会場ではヤップ島各地の村から出される伝統的な踊りが2日間にわたって披露され、他にも農産物や海産物の品評会、ココナッツの皮むきやバスケット編みの競演など、伝統的な生活技術が競われます。

ヤップの伝統的な踊りは、村の歴史や教訓話を謡に託して大切に語り継いでいく手段でした。踊り手はヤシ油に溶かしたターメリックで染めた身体を更に花や葉で美しく飾り大勢で統一された美をつくります。踊りの型にはいろいろありますが、ヤップ島に古来から伝わる踊りは本来男または女だけで踊られる座踊りや立踊りでした。離島から伝えられた棒術由来の踊りが近年になって男女混合で踊られるようになり、動きが激しく華やかなのでツーリストにもよく紹介されます。また独特のメロディにのって行進しながら踊る日本時代にできた新しいものもあります。

ヤップ州では島によって伝統衣装も異なります。ヤップ島の女性はハイビスカスの繊維やヤシの葉などで編んだ「腰みの」を着ますが、離島の女性はバナナの繊維やレーヨン糸で手織りした「腰まき」を着ます。男性は「ふんどし」ですが、よく見るとこれも島や年齢によって着付けが異なります。これらの伝統衣装は日本人が「着物」を着るようなもので、今のヤップ島ではほとんどの人が日常生活を洋服で過ごしますが、伝統儀式や踊りのときなどには必ず伝統衣装になります。ただし、ヤップ州の離島にはいまだに腰まきとふんどしの伝統衣装で暮している所もたくさんあります。

国際機関太平洋諸島センターHP

【P.13の写真】

A ヤップデイには、各村のダンスと歌が披露されます。ヤップデイでダンスや歌を披露するため、村ではみんなで練習を重ね、この日のために腰みのなどの衣装も新調します。ヤップでは、文字がなかったため、村の歴史を文字に残すことができませんでした。このため、歌や踊りにその村に伝わる、古くからの出来事などを、その村の歴史を語り継ぐため歌と踊りで表現しているのです。各村々の歴史は、歌と踊りに乗せて伝承されてきました。しかし、古代ヤップ語で歌われるため、その意味を詳細に知る者は少ないと言われています。

B ヤップデイには、男の子が、日常生活を営む上で欠かせない技術を競う競技があります。例えば、ヤシの皮をむく速さを競う競技や、いかだを作る技術と速さを競う競技などがあり、ヤップに住む男の子はこれら生活に欠かせない技術を習得して初めて一人前になれるのです。

C これは、女の子がお手玉をどれだけ長く続けられるかを競いあう競技の写真です。女の子たちは、数え歌を歌いながら、どれだけ長くお手玉ができるかを競い合います。このお手玉をしているときに歌う数え歌は、ヤップの村を階級の高い順に村の名を歌っていて、ヤップに住む人であれば、どの村がどの階級なのかは必ず知っています。ここにも、階級に厳しいヤップの特徴が表れているのです。

ちょっとブレイク

日本では醤油、ミクロネシアでは、・・・・・・？

ミクロネシアの調味料といえば、ココナッツミルク!

主食であるパンの実やタロイモ、バナナだけでなく、魚や肉などなんでもココナッツミルクで煮る! これがミクロネシアの常識です。ミクロネシアでは、食料とともに塩、こしょう、醤油、味の素などの調味料も輸入されています。しかし、ミクロネシアの人はココナッツミルク味が大好きなのです。しかも、ココナッツミルクは、島で簡単に手に入る調味料であり、実の内部を削って、水を加え絞れば簡単にできるのです。

さらに、ココナッツミルクを煮詰めていくと、ココナッツオイルができるし、実が完全に熟す前であれば、ココナッツジュースが飲めて水分補給もでます。まさにミクロネシアの人たちにとって、ココナッツは欠かせないものなのです。

Let's Cooking　～コスラエスープ（ライススープ）～

材料

鶏もも肉：250グラム
玉ねぎ：1個
ごはん：50グラム
水：1リットル
ココナツミルク：1缶
サラダ油：少々
塩・こしょう：少々

1. 鶏もも肉を細かく切っておよそ1時間水煮する。
2. 玉ねぎはみじん切り、お米は洗ってザルに入れ、水を切っておく。
3. 水煮した鶏もも肉の鍋に、お米、玉ねぎ、ココナッツミルクを入れ、さらに煮込む。
4. とろみがついてきたら、塩・こしょうで味つけし、完成!!

伝統的なミクロネシア料理

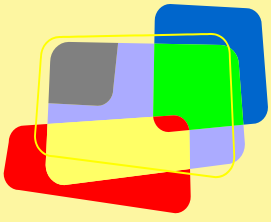
お祭りのときのごちそう

バナナの葉に盛られた食事

ミクロネシアのお弁当

第2章

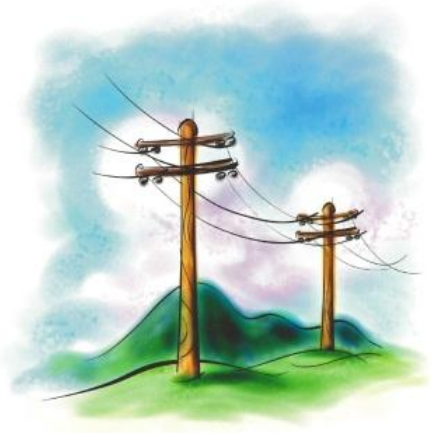
へぇ～！ミクロネシアと日本



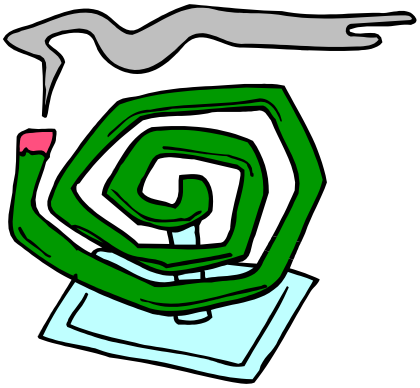
日本語が通じる！？

ミクロネシアで通じる日本語は次のうちどれ?

Ⓐ デンシンバシラ(電信柱)



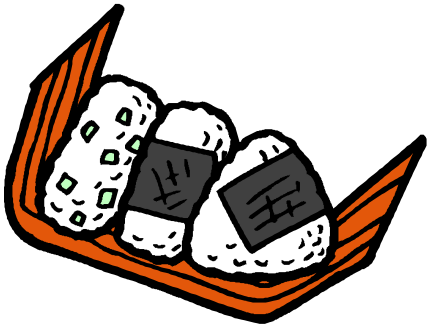
Ⓑ センコー(蚊取り線香)



Ⓒ ベントー

Ⓓ 飛行機

Ⓔ むすび



Ⓕ デンワ(電話)

こたえ…すべて通じます。

それぞれの州に残る日本語

ポンペイ州

●デンシンバシラ（電信柱）　●カエル（蛙）　●ボウクウゴウ（防空壕）　●カンソウバ（乾燥場）
●ガマ（釜）　●モッタイナイ（もったいない）●シランカオ（知らん顔）　●ジドウシャ（自動車）

チューク州

●ビョウイン（病院）　●ハンズボン（半ズボン）　●ニカイ（2階以上）　●チチバンド（ブラジャー）
●ジドウシャ（自動車）　●デンシンバシラ（電信柱）　●カエル（蛙）　●ボウクウゴウ（防空壕）
●カンソウバ（乾燥場）　●ガマ（釜）　●モッタイナイ（もったいない）●シランカオ（知らん顔）

◇食べ物系
野菜、きゅり、なす、おかし、ねぎ、お弁当、箸、握り飯、玉ねぎ、ニンジン、ホウレンソウ、刺身、寿司、蛸、味の素、醤油
◇学校系
運動会、1組、2組、～5組、先生、学校、ヨーイドン!、練習、野球、逆立ち、学校
◇その他の単語
ばい菌、ぞうり、でんき、蚊取り線香、たわし、天井、写真、活動(ビデオや映画)、金歯、畑、蛙、車、トラック、飛行場、滑走路、桟橋、灯台、合いの子(ハーフ、混血)、爆弾、便所、喧嘩、オートバイ、水
◇文章系
こんにちは、おはようございます、有難うございます、御免なさい、有りません、ほんとね

ヤップ州

●センコー（蚊取り線香）　●デンキ（電気、懐中電灯）　●デンワ（電話）　●ハイチョー（蝿帳）
●カバン（鞄）　●スカトー（スカート）　●チチバンド（ブラジャー）　●ヒコキー（飛行機）
●ゾーリ（草履）　●ジャンケン（じゃんけんぽん）　●サシミ（さしみ）　●ラーメン
●テンプラ（ドーナツ）　●アンパン（あんぱん）　●ベントー（弁当）

ミクロネシアでは、日本の食文化の影響があちこちに残っていて、ローカルフードとなっているものもあります。例えば、ご飯にスパム（缶詰のハム）を乗せて、海苔で巻いたものを「むすび」と呼ぶし、いなり寿司、巻き寿司などは、「すし」と呼ばれています。また、コスラエでは、細く揚げたお菓子を「カリントウ」と呼ぶなど、日本の統治時代に入ってきた食べ物が地域にそのまま残っています。

どうして、日本語が通じるの？　～ミクロネシアと日本の歴史的かかわり～

ヤップ島は、16世紀にポルトガル人によって発見されました。その後スペインの探検家がカロリン諸島を発見しスペインを中心としたヨーロッパ諸国の中継地となりました。16世紀末、スペインがこの地域を統治下に収めたものの、キリスト教の布教以外実際に統治は行いませんでした。またコスラエは19世紀にフランスが入港したことが初のヨーロッパとの接触となりました。19世紀に入り、ドイツがヤップ島に貿易の拠点を置いたことをきっかけに、スペインからこの地域を買収し、ドイツ領カロリン諸島として植民地化しました。

19世紀後半から日本は、ドイツ領ミクロネシアと経済関係を築き、ミクロネシア経済は、日本との貿易に依存するようになっていきました。20世紀に入ると、日本はこの地域での勢力を次第に拡大していき、ミクロネシア地域の貿易の8割を日本が扱うまでになったのです。日本に輸入されたおもなものとしては、べっ甲や真珠養殖に必要なあこや貝などがあります。

第一次世界大戦が勃発すると、日本は赤道以北のドイツ領ミクロネシアを管理下に置き、国際連盟も1920年に日本に統治を委任しました。こうして、ミクロネシアは日本の委任統治領となったのです。このころのミクロネシアには8万人以上の日本人が住み、日本との貿易だけでなく、さとうきびやコプラ（ヤシの実）などの農業生産も活発化させ、経済活動が非常に活発化していきました。さらに第2次世界大戦が勃発すると、世界最大の環礁をもつトラック諸島（今のチューク州）は、天然の要塞として日本の重要な拠点となりました。こうして、第二次世界大戦に敗れるまでの約30年間、ミクロネシアは日本の統治下にありました。

このように、日本の統治下で日本語教育を受けた世代もあり、ミクロネシアでは、多くの日本語がそのまま、現地の言葉として残ったのです。

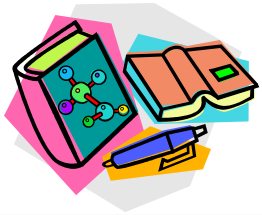
学校の始まりは日本語教育！？

ヤップの学校についてのカード、さて、ウソ？ ホント？

1 日本の統治下にあった時代に初めて、ヤップに学校ができた?

2 ヤップの学校には、生活技術を教える授業がある?

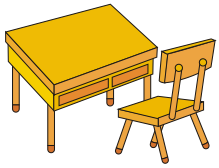
3 ヤップの学校には、時間割がない?



4 ヤップの給食は、主食がタロイモである。

5 ヤップでは、6歳になると必ず小学校へ行かなくてはならない。

6 ヤップの学校机は長机が常識である?



7 ヤップの学校の卒業式は、終業式が終わった次の日に行われる。

8 ヤップの学校では日本の学校のように、毎年運動会が行われている。

P.19のこたえと解説です。

クイズを通して、ミクロネシアの子どもたちの生活に触れる。

1 ○ ホント

ヤップでは、日本統治下時代に行われた日本語教育が教育の始まりと言われています。それまでは、男の子はメンズハウスで、漁業の方法や舟の作り方、家の作り方など生活していく上で必要な技術を祖父や父、村の男性から学び一人前になっていきました。女の子も、ウーマンハウスで、ココナッツの皮むきや、バナナの葉などで籠を作る技術などを祖母や母から学んでいました。生活に必要な知識はすべて、代々受け継がれていたため、教育（学校で学ぶ）という概念が存在していませんでした。日本が第二次大戦中に統治する中で、日本語教育を行うようになり、教育（学校で学ぶ）というシステムが生み出されたのです。

2 ○ ホント

ココナツの皮をむく、いかだを作る、かごを編むなど、生活に必要な技術を教える授業があり、国語や算数を学ぶのと同じくらい大切な授業です。

3 × ウソ

一応時間割はありますが、先生が不足していたり、その科目を教えられる先生がいないなどの理由で、日々変更されます。あってないようなもの!?ともいえるのです。

4 × ウソ

ヤップの学校（小中学校）には、給食はありません。お弁当を持ってくる子、近くの売店で買う子それぞれなので、お昼休憩の時間はありますが、昼食のための休み時間ではありません。中には、お昼をたべない子もいます。

5 × ウソ

日本でいう小中学校は、義務教育でかつ無償ですが、必ずしも6歳で小学校に通い始めるわけではありません。親が学校に連れてきた時が入学!といった感覚なので、10歳の一年生もいれば、7歳の一年生もいます。また、落第があり、同じ学年を繰り返す子もいるため、同じ学年でも年はバラバラなのが現状です。

6 × ウソ

日本のような一人ひとり別々の机がある教室もあれば、長机に2人～3人が並んで座ることもあります。このため、自分の机（席）が決まっていないこともあります。これは、日本などから送られた机を再利用しているためで、必ずしも教育に必要なものがきちんと揃えられているわけではありません。

7 ○ ホント

ヤップの卒業式はとても盛大で、在校生がダンスなどを卒業生のために披露するなど、お祭り的な要素があります。

卒業式で踊りを披露する在校生と、それを見ている卒業生

8 × ウソ

ヤップの学校には、決まった学校行事はありません。その年その年で計画されたものだけを行います。今年、運動会が開催されても来年必ず行われるとは限りません。

参考資料

ミクロネシアの学校

ミクロネシアの教育制度のモデルはアメリカの教育制度！！

基本的には、小学校へは、その年の12月31日までに6歳になる子どもが、同年8月に1年生として入学しますが、必ず6歳になる子ども全員が入学してくるわけではありません。また、落第する子もいるため、同じ学年でも年齢はバラバラ。

日本の小中学校にあたる1年生～8年生は義務教育となっていて、公立小学校では、無償教育が実施されています。

● 学年

小・中学校・・・1年生～8年生（6歳～14歳）

高等学校・・・9年生～12年生（15歳～18歳）

● 学期

2学期制で、1学期は、8月から12月、2学期は1月から5月

● スクールランチ

小学校には、給食がないためお弁当を持っていくか、何か買うかのどちらか。高等学校は、学食があり、そこでランチをとります。

課題が多い教育制度

アメリカの教育制度を採り入れ、教科書などもアメリカのものを使用していますが、表面上取り入れただけ感が強いため、実際の現場では、教育とは程遠いのが現状です。

また、日本のように、いつ何を学習するのかなどを決めた、体系的な学習指導要領がないため、教師たちは、手探りで授業を行っているような状態です。そのうえ、教育に必要な資材が十分そろっているとは言い難く、学校によっても設備も環境も違います。同じ学年の生徒が少なかったりすると、他の学年と同じクラスということもあるのです。

このため、ミクロネシアでは優秀な子が、グアムなどの大学へ進学するために必要なレベルに達していないなど、大学への進学を目指しても入学できないなど教育の充実が国としても課題となっています。

一方では、教員の質の改善も求められており、日本からも海外青年協力隊員がミクロネシアの各州へ派遣されています。

ミクロネシアの「ウンドウカイ」

運動会は、日本がミクロネシアを統治していた時代に始まりました。その名残りか呼び名もそのまま「ウンドウカイ」です。村や島ごとに大体年に1回開催されることが多く、時期や回数は島によっても違います。

また、日本では、小学校や中学校などで行われる運動競技を想像するが、ミクロネシアでは同じ「ウンドウカイ」でも一味違います。得点やスピードを競うというよりは、みんなで楽しみましょう!!といった娯楽的要素が強いのです。徒競走、リレーなどが主な種目ですが、地域によっては、カヌーレースや綱引きなどが行われ、男女別、年齢別に競われます。

コスラエ流運動会！？

コスラエでは、毎年9月の解放記念日（日本統治から解放された日）に各村々で運動会が行われます。運動会は「クミ」対抗で、「イチクミ」・「ニクミ」とここでも日本語が使われています。そして、運動会の楽しみの一つが応援合戦!!

オバちゃんたちは、クミごとにおそろいのユニフォームに身を包み、選手を盛り上げるため、踊って歌って絶叫して、と応援に夢中!! 村ごとの開催なので、出ている選手もみんな知り合いや身内。敵味方なく叱咤激励の嵐となります。

また、地面に傘をたたきつけて激励するコスラエ独特のパフォーマンスありと、毎年大盛り上がりなのです。

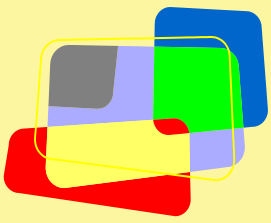
フォトギャラリー

フレンドシップのパートナーとなったことがきっかけ

～ ず～っと続けてます! 江南市とミクロネシアの交流フォト ～

第3章

一緒に考えよう！こんな課題



好きな食べ物と必要な食べ物？

毎日何気なく食べている食事。でも実は、私たちの暮らしにとってとっても大切なんです。

1 あなたの好きな食べ物と嫌いな食べ物は何ですか？ それを一週間にどのくらい食べますか？

好きな食べ物　　回／週

嫌いな食べ物　　回／週

2 昨日は何を食べましたか？ 昨日食べたごはんの中に嫌いのものはありましたか？

朝ごはん：

昼ごはん：

夜ごはん：

3 嫌いのものが出てきたら、どうしますか？

ア. 残さず食べる　イ. 少し食べる　ウ. まったく食べない

4 昨日のごはんに使用されている食材について考えてみましょう。

A 昔から日本にある食材と、外国から来た食材に分けてみましょう。

日本にある食材

外国から来た食材

B 昨日使われた食材を3つのグループに分けてみましょう。

Ⅰ ： ごはん、パン、麺類（ラーメン、パスタなど）、イモ類などの主食

Ⅱ ： お肉、魚、豆加工品（豆腐・納豆など）乳製品（牛乳、チーズ、ヨーグルトなど）

Ⅲ ： 野菜（トマト、玉ねぎ、きゅうり、ねぎなど）、果物（みかん、りんご、いちごなど）

5 昨日のごはんを振り返ってみて、バランスよくご飯が食べられていましたか？
グループのみんなに発表してみましょう。

6 どうして、バランスのいいごはんを食べる必要があるのでしょう？ みんなで考えてみましょう。

7 ミクロネシアと日本の食習慣の状況について話を聞いてみましょう。(→P.26)

8 次のうち日本の伝統食と思うものは何？ みんなで考えてみましょう。

P.25の解説です。

ミクロネシアの事例を通して、毎日の食生活を見直そう。

食習慣と伝統食

ミクロネシア連邦では、急速な生活様式の近代化、輸入食品の急増による食生活の欧米化、野菜摂取の不足、ローカルフード離れなどから、肥満、糖尿病、高血圧症などの生活習慣病の増加が大きな健康問題となっています。2007年のWHOの発表によると、ミクロネシアは世界第2位の肥満大国という調査結果が出ています。ポンペイ州においては、子供の半分以上はビタミンAが不足しています。また、高齢者の20%以上が糖尿病患者で、心臓疾患や心臓麻痺も死亡の一般的な原因となっています。このような生活習慣病の急激な増加に歯止めをかけるため、現在、予防対策が重要な課題となっています。

しかしながら、当地において栄養に関する知識や情報を住民が共有できる機会は少なく、多くの住民は生活習慣病の原因が偏った食事や不健康な生活様式であることに気づいていません。また、ローカルフードの伝統的な調理法が失われつつあるなど、伝統文化さえ失われつつあります。

同様のことが、日本でも起こっています。日本も昔は、お米が主食であり、ご飯を中心とし、ご飯に合う野菜や魚をおかずにごはんを食べてきました。しかし、欧米から食料が輸入され、日本人の食生活も変化していきました。お米を中心とした食生活は失われ、パン食やラーメンやパスタといった食事に野菜・魚ではなく、肉を主に食べるという食生活に変わっていきました。

この結果、日本人にも肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病が増えました。また、大人に多く見られた生活習慣病が近年、子どもたちにもみられるなど、低年齢化が進んでおり、ますますお米を中心とした日本古来の食習慣に見直す必要があると言われています。

食生活が豊かになり、スーパーやコンビニなどでいつでもどこでも食べ物が手に入る日本ですが、ミクロネシア同様に食料の多くを輸入に頼っています。

日本古来の伝統食ローカルフードを見直してみてはいかがでしょう。

こうした中で、ローカル食品を見直して健康を取り戻そうという運動が、草の根・人間の安全保障無償の一環として行われています。

写真は、伝統食を見直そうとミクロネシアの人たちに食育を行っている様子です。

ゴミがいっぱい！ みんなできれいにしよう！ ！

ゴミ問題は地球の課題のひとつ。どうすれば、解決できるでしょう?

1 これはミクロネシアの写真です。この写真を見て、どう思いますか?
この状況を解決するための国際協力を行うことになりました。
みなさんなら、どんな支援をしますか?

2 下の2枚の写真は、日本の支援によって作られた、ミクロネシアに作られたゴミ処理施設です。
みなさんが考えた支援と比べてどうでしたか?

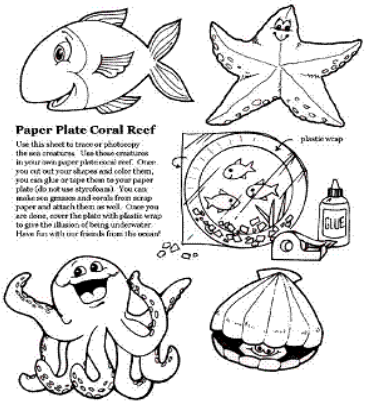
3 ミクロネシア連邦の観光資源といえば、自然環境が挙げられます。しかし、近年の生活様式の変化やごみを捨てる、分別する、リサイクルリユースという習慣がない為、「ごみ」による環境悪化が起きています。
また、一方で私たちがもたらす地球環境への悪影響（温室効果ガスなど）により、気候変動が起き、海面上昇、自然災害の増加などの世界的な環境問題も起きています。
みなさんは、日ごろ、環境を守るために何かをしていますか?
また、ミクロネシアの状況を通して、自分の周りだけでなく、地球全体の環境を守るためにしたいこと、できることはありますか? みんなで話し合ってみましょう。

P.27の解説です。

ミクロネシアのゴミ問題を通して、地球規模の課題解決に自分も主体的に関われること、関わらなければいけないことに気づく。

日本がミクロネシアの環境を守るために行っている主な支援

ポンペイにある高校のトイレを整備



日本の支援によって作られた、環境教育のための教科書

上の2枚の写真は、海外青年協力隊による環境啓発の様子です。環境施設の整備だけでなく、環境教育についての支援も行っています。
また、下の2枚の写真は、ヤップで盛大に開催されるヤップデイに合わせて、環境啓発を実施した例です。

子どもたちに、空き缶を集めて持ってくるように空き缶を使ったポスターをヤップデイの会場に設置し、空き缶を持ってきた子供たちには、ゲームコーナーを設けるなどして、ごみを分別して捨てるという習慣と、自然を大切にするといったことを教えました。

→P.29へつづく

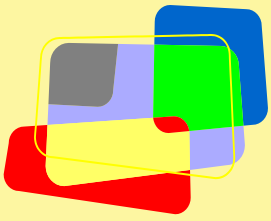
環境に関する支援のほかにも、チューク州で、水道を整備するプロジェクトの支援が行われたり、ヤップにある伝統的な島でも水道整備の支援が行われています。また、施設整備だけではなく、環境について考えてもらうために、ポンペイ州では、環境啓発プロジェクトの支援も行われています。

ミクロネシア連邦に派遣されている海外青年協力隊

ヤップ州（ヤップ本島のみ配置）	ポンペイ州（ポンペイ本島のみ配置）
コンピュータ技術 × 2名 自動車整備 環境教育 小学校教諭 × 2名 青少年活動 放送 観光業 水産資源管理	PCインストラクター 環境教育 栄養士 幼児教育 理数科教師 × 2名 小学校教諭 電気設備 土木指導 観光業
チューク州（ウエノ島のみ配置）	**コスラエ州（離島なし）**
理数科教師 青少年活動	環境教育 × 2名 小学校教諭

第4章

そして未来へ



ランキングで考える元気な地球のつくり方

今、日本は元気でしょうか？ 地球は元気でしょうか？

1 まずは、次のニュースを読んでみましょう。

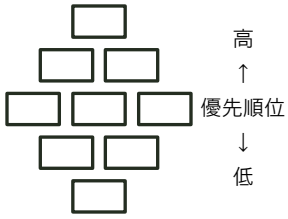
日本のGDP、中国に抜かれ世界第3位に！

GDP（国内総生産）は国の経済力を表す指標で、その国で1年間つくられたものや提供されたサービスなどの金額をすべて合計した数字。内閣府が2010年2月14日発表した10年の日本の名目GDPがドル換算で5兆4,742億ドル（479兆2,231億円）となり、中国の名目GDP5兆8,786億ドル（39兆7,983億元）を下回り、世界第3位になりました。日本は1968年以来世界第2位の経済大国でしたが、43年ぶりにその座を明け渡しました。

2 では、P.33の資料を見てみましょう。国際通貨基金（IMF）による2010年の「国内総生産（GDP）」「人間開発指標（HDI）」「国民総幸福度（GNH）」の国別ランキング上位を表した表です。（→詳細P.32）A～Iにはどこの国が入ると思いますか？ また、①のニュースとこれらの表を見て、どんな感想を持ちましたか？
みんなで話し合ってみましょう。

3 では、これから日本はどんな国を目指していったらいいと思いますか？自分自身がどんな国で暮らしたいかを考え、次のカードの優先順位の高いものから下のように並べ、その理由も考えてみましょう。（下のカード以外に新しいカードをつけ加えてもOKです。）

経済力の強い国	食料自給率の高い国
古くからの伝統文化を守り続ける国	多様な人々を受け入れる多文化共生の国
平和な国	誰もが平等な国
自然豊かで環境を守る国	誰もが高い質の教育を受けられる国



4 グループでそれぞれが考えたランキングを共有し、その理由もお互いに伝えてみましょう。

5 グループで話し合ってみて、どんな感想を持ちましたか？全員で感想を話し合ってみましょう。

6 では、グループのみんなが暮らしやすい国を実現するために大切なことは何だと思いますか？「国が元気」というのはどういうことだと思いますか？ グループでまとめ、模造紙を2つに分けて、左半分に書き出してみましょう。

7 さて、みんなが⑥で書いた模造紙をもう一度見てみましょう。日本が元気になった時、日本以外の他の国は元気ですか？日本が元気になることで、他の国の元気を奪ってはいませんか？
日本だけでなく、日本を含めた地球全体が元気になるために大切なことは何でしょう？⑥の模造紙の左半分に書いたアイデアにつけ加えたり修正したりするものがあれば、右半分に書き出してみましょう。

8 グループで考えたことをみんなで共有しましょう。

9 このアクティビティに正解はありません。これまでの作業を通して、どんなことを感じましたか？
感想をみんなで話し合ってみましょう。

P.31のこたえと解説です。

「豊かさ」の指標を通して、だれもが暮らしやすい社会とはどんな社会なのか考えよう。

2 Ⓐ アメリカ合衆国　Ⓑ インド　Ⓒ ドイツ
Ⓓ ノルウェー　Ⓔ オーストラリア　Ⓕ ニュージーランド
Ⓖ デンマーク　Ⓗ スイス　Ⓘ オーストリア

国の状況を表す様々なランキング

● 国内総生産（GDP:Gross Domestic Product）

GDP（国内総生産）とは、日本の国内で、1年間に新しく生みだされた生産物やサービスの金額の総和のことです。GDPはその国の経済の力の目安によく用いられます。また、経済成長率はGDPが1年間でどのくらい伸びたかを表わすものです。経済が好調なときはGDPの成長率は高くなり、逆に不調なときは低くなります。GDPは市場価格をベースに計算されるため、物価の変動の影響をうけます。その物価変動を考慮しないものを「名目GDP」、物価変動を考慮したものを「実質GDP」といいます。例えば、2009年から2010年に名目GDPが100兆から200兆になったとしても、物価が2倍になっているとすると、実質GDPは100兆のままです。
GDPと似たものに、GNP（Gross National Product:国民総生産）があります。GDPが国内で新たに生産された物やサービスの付加価値の合計額であるのに対し、GNPは国内に限らず海外の日本企業の生産額も含みます。以前はGNPがよく使われていましたが、最近は、国内の景気をより正確に測る指標としてGDPがよく使われます。また、GNPとほぼ同一のものとして、GNI（Gross National Income:国民総所得）があります。1993年の国連による勧告に基づき、日本政府が導入した国民経済計算の体系（93SNA）では、GNPの概念を廃止し、GNIを導入しています。

経済産業省キッズページ

●人間開発指標（HDI: Human Development Index）

人間開発の3つの基本的な側面「健康で長生きできるかどうか」「知識を得る機会があるかどうか」「人間らしい生活を送れるかどうか」について、長期にわたる進歩の度合いを測定するための総合的な指標。国連開発計画が毎年発表している「人間開発報告書」で報告されますが、その内容は年々修正されています。2009年までは、出生時平均余命、成人識字率および初・中・高等教育の総就学率、そして米ドル建て購買力平価（PPP）に換算された1人当たりの国内総生産（GDP）に基づいて算出していましたが、2010年には新たな3項目が追加されました。それは、

◎不平等調整済み人間開発指数
健康状況と教育状況、それに所得の分配状況に関して、どの程度の不平等が存在するかにもとづいて、国ごとのHDIの数値に修正を加えた指標

◎ジェンダー不平等指数
女性の健康の水準と教育の水準、政治や職場への参加の度合いを考慮に入れて、国の中での男女の格差を把握し、同時に国家間の比較を行うことを目的とする指標

◎多次元貧困指数
健康、教育、生活水準など複数の側面における世帯レベルの貧困状況を把握するための指標

です。また、これまでの米ドル建てPPPに換算された1人当たりのGDPにかわって、米ドル建てPPPに換算された1人当たりの国民総所得（GNI）を用いて、生活水準については算出されています。さらに、2010年の報告書のテーマは、まさに「国家の真の豊かさ」。HDIは、人間の「幸福」は金銭だけでは決まらず、みずから選択し追求するに値すると考える人生計画を実現できる可能性がどの程度あるかによって決まってくると考えています。

●国民総幸福度（GNH: Gross National Happiness）

人間開発報告書2010

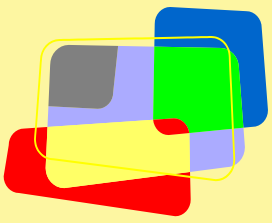
ブータン王国のジグメ・シンゲ・ワンチュク国王が1976年、国際会議で提唱した国家建設の開発理念。「国にとって大切なのはGNP（Gross National Product：国民総生産）よりGNH（Gross National Happiness：国民総幸福度）なんです。ペットボトルの水がよく売れる国はGNPは上がるが、自然破壊がなく、川の水が飲める国はGNHが高い。塾で疲れた子どもたちより、自然の中で遊べる子ども達の方が幸福度が高い。」ブータンは、独自の文化と徹底した環境保護政策から観光客が増加しており、1人当たりの国民所得は870ドルと、インドより大きくなっています。最近では、物質的な豊かさと精神的な豊かさを共に示す基準として、「基本的生活度合い」「文化の多様性」「感情の豊かさ」「健康」「教育」「時間の使い方」「自然環境」「コミュニティの活力」「良い統治」などGNH指標作りが、日本などの学者たちの間で進められています。P.33の表は2006年イギリスのレスター大学の社会心理学者エードリアン・ホワイト氏が、全世界約8万人の人々に聞き取り調査を行った各種国際機関（ユネスコ、CIA、WHOなど）の発表済みレポート（100種以上）のデータを分析して行った「GNHランキング」です（イラクなどの紛争地域を除外した世界178カ国を対象）。なお、この調査で日本は90位でした。

国内総生産(GDP)［2010年］	
1	𝒜
2	中国
3	日本
4	ℬ
5	𝒞
6	ロシア
7	ブラジル
8	英国
9	フランス
10	イタリア
11	メキシコ
12	韓国
13	スペイン
14	カナダ
15	インドネシア
16	トルコ
17	オーストラリア
18	イラン
19	台湾
20	ポーランド
21	オランダ
22	アルゼンチン
23	サウジアラビア
24	タイ
25	南アフリカ
26	エジプト
27	パキスタン
28	コロンビア
29	マレーシア
30	ベルギー

人間開発指標(HDI)［2010年］	
1	𝒟
2	ℰ
3	ℱ
4	アメリカ合衆国
5	アイルランド
6	リヒテンシュタイン
7	オランダ
8	カナダ
9	スウェーデン
10	ドイツ
11	日本
12	韓国
13	スイス
14	フランス
15	イスラエル
16	フィンランド
17	アイスランド
18	ベルギー
19	デンマーク
20	スペイン
21	香港(中国)
22	ギリシャ
23	イタリア
24	ルクセンブルク
25	オーストリア
26	英国
27	シンガポール
28	チェコ共和国
29	スロベニア
30	アンドラ

国民総幸福度(GNH)［2006年］	
1	𝒢
2	ℋ
3	ℐ
4	アイスランド
5	バハマ
6	フィンランド
7	スウェーデン
8	ブータン
9	ブルネイ
10	カナダ
11	アイルランド
12	ルクセンブルク
13	コスタリカ
14	マルタ
15	オランダ
16	ｱﾝﾃｨｸﾞｱ･ﾊﾞｰﾌﾞｰﾀﾞ
17	マレーシア
18	ニュージーランド
19	ノルウェー
20	セーシェル

参考資料



目で見るミクロネシア

4つの星はコスラエ、トラック、ポナペ、ヤップの4つの島を表しています。十字の形は南十字星とキリスト教を示し、青い色は太平洋と自由を、白は平和を表しています。

●人口●
(2008年)

110,000人

127,293,000人

●面積●

700km²
(奄美大島とほぼ同じ)

377,887km²

●言語●

英語の他 現地の8言語

●気候帯●

熱帯雨林気候

●通貨●

米ドル

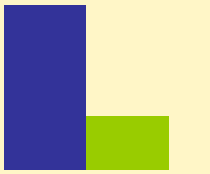
●宗教●

キリスト教(プロテスタント及びカトリック)

●民族●

ミクロネシア系

●年間降水量●



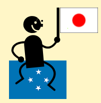
●日本との時差●

+2時間(ポンペイ)

◆国旗:「世界の国旗」吹浦忠正監修(Gakken)、『世界の国旗と国章大図鑑』苅安望編著(平凡社)◆面積・首都・民族・通貨・言語・宗教:外務省ウェブサイト「各国・地域情勢」◆人口:世界子供白書2010(ユニセフ) ◆日本の面積:総務省統計局「日本の統計2010」◆気候帯:外務省ウェブサイト「探検しよう!みんなの地球」 ◆年間降水量:JICAウェブサイト「世界の現状を知る−世界の様子(国別生活情報)」◆名古屋の年間降水量:愛知県ウェブサイト「−ポケット情報あいち−土地・気象、人口、農林漁業、事業所」(平成20年の平均) ◆日本との時差:「世界の国一覧表2007年版」(財団法人世界の動き社)

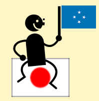
● **主要産業** ●

水産業　観光業　農業（ココナッツ
タロイモ　バナナ等）



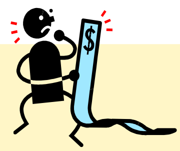
● **在留邦人数** ●

107人（2009年10月現在）



● **在日ミクロネシア人数** ●

32人（2009年法務省
在留外国人統計）



● **一人あたりのGNI** ●
（2008年）

ミクロネシア　2,340米ドル

日本　38,210米ドル

● **人口増加率** ●
（2000～2008年）

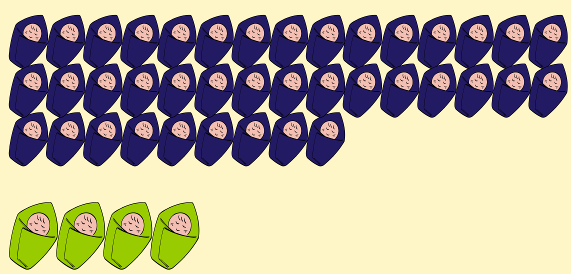
ミクロネシア　0.4%

日本　0.1%

● **5歳未満児の死亡者数（出生1000人あたり）** ●
（2008年）

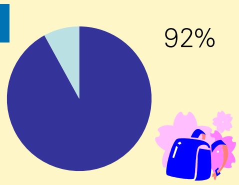
ミクロネシア　39人

日本　4人



● **初等教育純就学/出席率** ●
（2003～2008年）

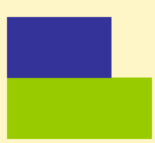
ミクロネシア　92%



● **出生時の平均余命** ●
（2008年）

ミクロネシア　69年

日本　83年



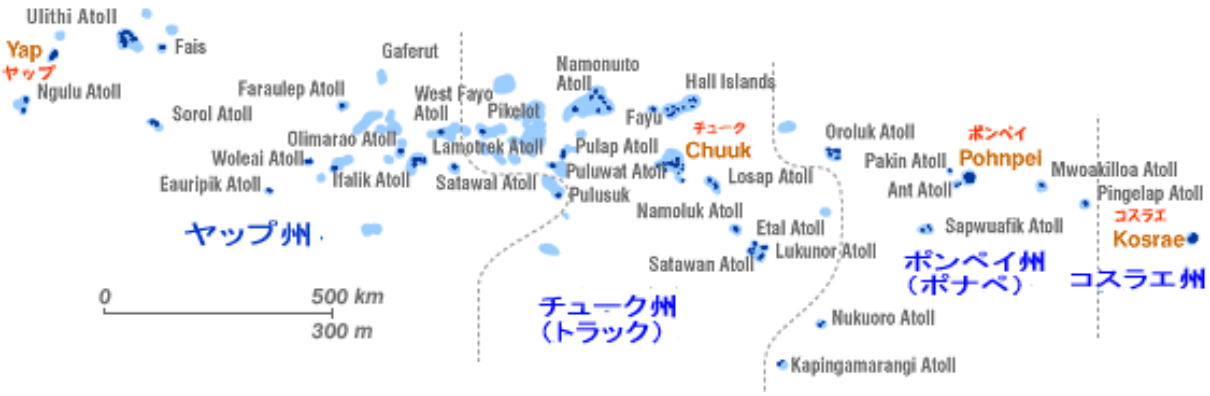
● **都市人口の比率** ●
（2008年）

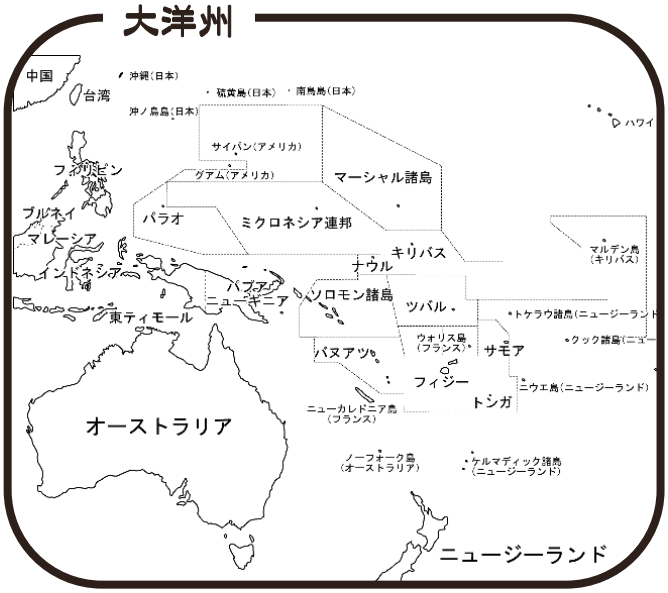
ミクロネシア　22%

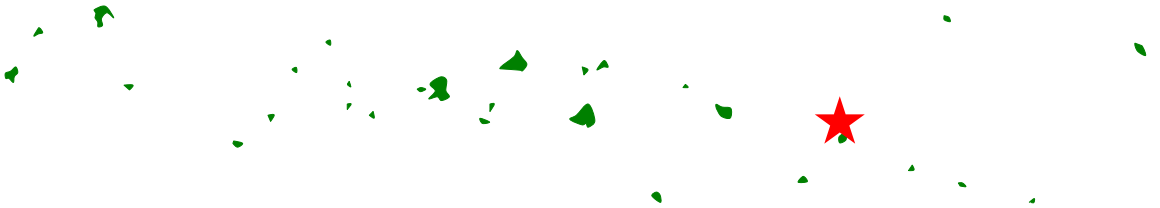
日本　66%

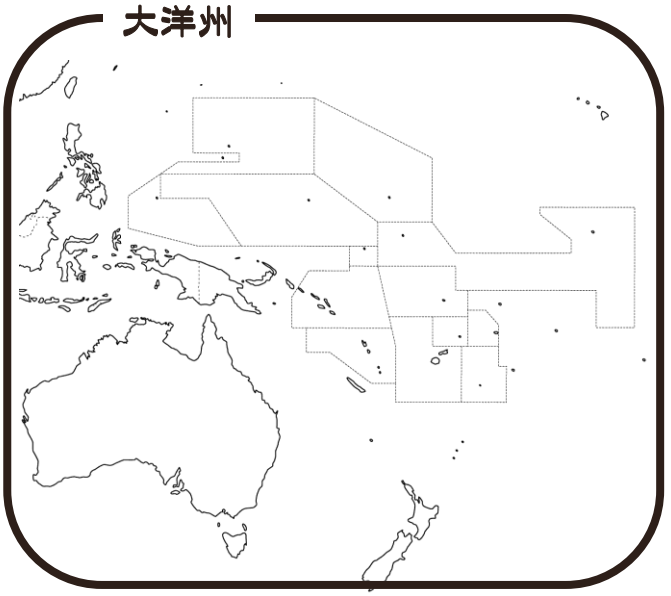
◆主要産業・在留邦人数・在日ミクロネシア人数：外務省ウェブサイト「各国・地域情勢」◆一人あたりのGNI・出生時の平均余命・都市人口の比率・5歳未満児の死亡者数・初等教育純就学／出席率・人口増加率：世界子供白書2010（ユニセフ）

ミクロネシア地図


Ulithi Atoll
Yap
ヤップ
Fais
Ngulu Atoll
Sorol Atoll
Faraulep Atoll
Gaferut
West Fayo Atoll
Pikelot
Namonuito Atoll
Hall Islands
Fayu
Olimarao Atoll
Woleai Atoll
Eauripik Atoll
Ifalik Atoll
Lamotrek Atoll
Satawal Atoll
Pulap Atoll
Puluwat Atoll
Pulusuk
チューク
Chuuk
Losap Atoll
Namoluk Atoll
Etal Atoll
Lukunor Atoll
Satawan Atoll
Oroluk Atoll
Pakin Atoll
ポンペイ
Pohnpei
Ant Atoll
Mwoakilloa Atoll
Pingelap Atoll
コスラエ
Kosrae
Sapwuafik Atoll
ヤップ州
ポンペイ州
（ポナペ）
コスラエ州
チューク州
（トラック）
Nukuoro Atoll
Kapingamarangi Atoll
0
500 km
300 m


大洋州
中国
台湾
沖縄（日本）
硫黄島（日本）
南鳥島（日本）
沖ノ鳥島（日本）
ハワイ
サイパン（アメリカ）
グアム（アメリカ）
フィリピン
マーシャル諸島
ブルネイ
パラオ
ミクロネシア連邦
マレーシア
キリバス
マルデン島（キリバス）
インドネシア
ナウル
パプアニューギニア
ソロモン諸島
ツバル
東ティモール
トケラウ諸島（ニュージーランド）
ウオリス島（フランス）
クック諸島（ニュー
バヌアツ
サモア
フィジー
ニウエ島（ニュージーランド）
トシガ
ニューカレドニア島（フランス）
オーストラリア
ノーフォーク島（オーストラリア）
ケルマディック諸島（ニュージーランド）
ニュージーランド




大洋州

参考文献・データ等の出典

- 外務省「各国地域情勢」
  http://www.mofa.go.jp/mofaj/
- 外務省「探検しよう! みんなの地球」
  http://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sanka/kyouiku/kaihatsu/chikyu/index.html
- 総務省統計局「日本の統計」
  http://www.stat.go.jp/data/nihon/index.htm
- 財団法人日本ユニセフ協会「世界子供白書2010」
  http://www.unicef.or.jp/library/index.html

ご協力いただいた方たち【敬称略】

- 鈴木由紀子
- 佐橋孝英

2010年度教材作成チーム

安城市　犬山市　江南市
新城市　あま市　長久手町
特定非営利活動法人 NIED・国際理解教育センター
財団法人 愛知県国際交流協会

世界の国を知る 世界の国から学ぶ
わたしたちの地球と未来

ミクロネシア連邦共和国

2011年3月

発行
編集

財団法人 愛知県国際交流協会
〒460−0001
名古屋市中区三の丸二丁目6番1号
あいち国際プラザ
TEL：052-961-8746　FAX：052-961-8045
E-mail：koryu@aia.pref.aichi.jp
URL：http://www2.aia.pref.aichi.jp

印刷　駒田印刷株式会社