

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

2025年(令和7年)

7月30日(水)

フィジー海外協力隊通信第2号

発効日: 2025年(令和7年)7月30日

発行者: 赤田 慎太郎

シンガトカ病院での活動

5S活動で病院環境の改革



作成し院内に掲示している5S活動啓発ポスター

2024年にJICA海外協力隊としてフィジーの国立病院であるシンガトカ病院に派遣され1年と半年が経過しました。その病院内で私は5S活動を利用した病院環境改善のボランティア活動を行っています。

5S活動とは、職場の環境改善と業務効率向上を目的とした、日本発祥の改善活動です。5つのSはそれぞれ日本語の頭文字を取っています:

整理 (Seiri): 必要なものと不要なものを区別し、不要なものを捨てる

整頓 (Seiton): 必要なものを使いやすく配置し、すぐに取り出せるようにする

清掃 (Seiso): 常にきれいな職場環境を保つ

清潔 (Seiketsu): 整理・整頓・清掃の状態を維持する

躰 (Shitsuke): ルールを守り、習慣化する

5Sを徹底することで、ムダが減り、業務の効率化と安全性が向上し、製品やサービスの質も向上します。現在では製造業だけでなく、医療やサービス業でも広く活用されています。

実際の活動

実際の活動としては、5S活動の導入、導入された部署での適切な運用と維持状況の監査、毎月各部署(現在5部署)の監査報告書の作成、そして全病院職員への5Sミニ勉強会の開催などを行っています。

また、職員のモチベーション向上のために、否定的点には過度に注目せず、自主的に5S活動を導入した部署や職員には積極的に称賛の声をかけるよう心掛けています。やはり、ダメな点を指摘するよりも、よくできた点を積極的に認めてあげる方が、職員の成長ややる気につながると考えています。

価値観、文化、職場構造の違いから、活動が必ずしもスムーズに進むわけではありませんが、そのような状況の中でも5S活動の重要性を根気強く訴え続けることで、少しずつ病院環境や職員の5S活動に対する意識に変化が見られています。残りの活動期間が半年となりましたが、引き続きシンガトカ病院の病院環境改善に努めていきます。



病院職員と一緒に5S活動

シンガトカ大砂丘

シンガトカ周辺の海は珊瑚礁に囲まれ、青く透明な海が続いており、多くのビーチリゾートが立ち並ぶことから、旅行者がシンガトカを訪れる最大の理由となっています。

しかし、シンガトカを訪れた際にぜひ訪れていただきたいのが、フィジーで国立公園第1号に指定されたシンガトカ大砂丘です。ここでは、常に風が吹いているため、自然が作り出す芸術的な砂紋をご覧ください。また、砂丘の陸側にはクルクル村(Kulukulu Village)があり、ヤシの木などの青々と茂った自然と砂丘の色のコントラストがとても美しく、まるで砂漠のオアシスにいるかのような錯覚を覚えます。

特に美しい砂紋を見たい方は、ぜひ午前中の訪問をおすすめします。正午に近づくと砂が熱くなり、足を火傷する可能性があるためご注意ください。現地の方々は、暑い時間帯の訪問は避け、涼しくなる夕方に訪れることが多いそうです。

シンガトカにお越しの際は、ぜひシンガトカ大砂丘にも足を運んでみてください。



海側（シンガトカ大砂丘）



陸側（シンガトカ大砂丘）

フィジーの生活

前回はJICA海外協力隊隊員としての日々の生活について簡単にご紹介しましたが、今回は「食」と「住」環境についてご紹介いたします。

住居は平屋建ての2LDKの間取りの賃貸アパートです。通信環境は、日本の一昔前のLTE規格で、時々接続が不安定になったり繋がりにくかったりしますが、動画視聴も可能です。データ通信料金は日本と比べるとかなり安価で、例えば30日間で750GB使用しても日本円で約3,300円程度です。水圧は不安定ですが、お湯のシャワーも利用できます。洗濯機は昔懐かしい二層式洗濯機です。

電力に関しては、需要と供給のバランスが取れていないのか、時折短時間の停電が発生します。また、半年に一度程度、電力会社のメンテナンスにより6時間程度の計画停電もあります。

水に関しては幸運なことに、フィジーの水道水は比較的水質が良く、しっかり煮沸すれば飲用も可能です。ただし大雨の後などは水道水が濁ることもあるため、その際は一時的にミネラルウォーターの利用が必要です。

食材に関しては、じゃがいも、にんじん、玉ねぎは通年購入可能ですが、葉物野菜は時期により日本よりはるかに高価です。日本でおなじみのネギや大根、もやしはシンガトカではほぼ購入することができません。一方で、南国特有果物のパイナップルやパパイヤなどのフルーツは安価で入手できるので、果物でビタミンやミネラルを補っています。

お米は、日本米に近いカルローズ米が一般のスーパーで購入でき、炊飯器も販売されているため特に困ることはありません。肉類は宗教上の理由もあり、基本的に鶏肉と羊肉が主流です。牛肉や豚肉も販売されていますが、日本のものと比べると品質はかなり劣ります。

住環境、電化製品、食べ物など日本と異なる点が多いですが、今はそれらを新しい文化として受け入れフィジー生活を楽んでいます。



自宅リビングルーム



二層式洗濯機

次回の「ブラ・タイムス」は最終号となります。2年間のJICA海外協力隊としての活動のまとめをお伝えする予定です。Vinaka/ヴィナカ(フィジー語でありがとうございます)、धन्यवाद/ダンニャバード(ヒンディー語でありがとうございます)。