

Dumela

ボツワナ通信第1号
谷村 奈穂

タイトルDumela（ドゥメラ）は現地語で“こんにちは”という意味です。
この通信を通じて、ボツワナのことや私の活動について知っていただけたら嬉しいです。

自己紹介

- **名前** 谷村 奈穂
- **隊次** 2025年度1次隊
- **派遣国** ボツワナ
- **職種** 障害児・者支援

はじめまして。JICA海外協力隊に参加する前は、倉敷市の公立中学校で勤務していました。

特別支援学級の担任をさせていただいた経験をもとにボツワナでも活動していきたいと思っております。よろしくお願ひします。



ボツワナはどんな国？

- **国名**：ボツワナ共和国
- **大陸**：アフリカ大陸
- **面積**：約58万km²
- **人口**：約240万人
- **主な言語**：ツワナ語、英語
- **民族**：ツワナ族、サン族など
- **主な宗教**：キリスト教
- **お金の単位**：プラ（Pula）テベ（Thebe）
- **日本との時差**：7時間



私の活動

任地「マウン」のモレミ第三小学校の中にある特別支援学級で活動しています。4クラス（4つのレベル）があるうち、現在は、主に13歳～20歳くらいの生徒が在籍しているクラスを担当しています。生徒と一緒に簡単なアート・手芸作品を作成したり、認知機能強化トレーニング（コグトレ）に取り組んだりなどしています。



ツワナ語に挑戦！！

Dumela!（ドゥメラ!）：やあ！こんにちは
Le kae?（レ カエ?）：お元気ですか？

