

2019 年



マレーシア・ペナン州 区民ホームステイ派遣  
報告書



松下 敬介

中口 美紀

中村 文美

古谷 一真

## 1. マレーシア・ペナン州について

東南アジアの中心に位置するマレーシアは、マレー半島（半島マレーシア）とボルネオ島の一部（東マレーシア）から成り立っています。国土の約60%が熱帯雨林でおおわれています。マレー系・中華系・インド系そして先住民族で構成される多民族国家です。

ペナン州は、マレーシアの北西に位置する、面積約1048平方km、人口176万人が住む州です。州都は世界遺産にもなっているジョージタウンです。ペナン州は、「東洋の真珠」、「グルメ天国」と呼ばれ多くの観光客で賑わうペナン島と、商工業・居住区・大自然が調和する半島部からなっています。

葛飾区とマレーシア・ペナン州の交流は、1987年に始まりました。経済的・文化的にも関係の深い東南アジアとの交流を目的に始まり、現在は隔年で青年ホームステイの派遣と受入を行っています。派遣の年には、5名の葛飾区民がペナン州のホストファミリー宅で約1週間のホームステイを体験、受入の年にはペナンの青年10名が葛飾区内のホストファミリー宅に1週間ほど滞在をします。

お互いの社会・文化・生活習慣には大きな違いもありますが、心遣いや考え方などにはびっくりするほど似ている点もあります。ホームステイ交流を通して、お互いに学びあい、理解しあい、そしてそれを帰国後に地域のために活かす・・・そんな素晴らしい交流を続けています。

葛飾区文化施設指定管理者

## 2. 募集要項

事業名	マレーシア・ペナン州 区民ホームステイ派遣		
派遣期間	2019年8月1日（木）～7日（水）7日間		
募集人数	5名		
対象	昭和34年4月2日～平成13年4月1日生まれの方		
応募資格	① 申し込み時から派遣時を通して葛飾区に住所を有し、かつ居住している方。 ② 派遣の目的を理解し、ペナンからの訪問団受入時には積極的に協力できる方。 ③ 国際交流に関心があり、派遣後も区内で実施する国際交流事業に協力できる方。 ④ 事前・事後研修、報告会の全日程に参加できる方。 ⑤ 健康で、海外生活やホームステイに対応ができ、区の研修、交流事業に参加できる方。 ⑥ 学校長、勤務先の理解が得られる方。かつ未成年は保護者の同意が得られる方。 ⑦ 英語で基本的なコミュニケーションがとれ、交流に意欲がある方。 ⑧ 過去に本事業で派遣されたことがない方。		
言語	英語	個人負担金	60,000円

### 3. 選考スケジュール

4月16日(火)	応募受付開始
5月13日(月)	応募締切 <必着>
5月下旬	書類選考結果を全員に郵送にて通知。 書類選考通過者には面接選考時間もあわせて通知します。
6月2日(日)	面接選考
6月上旬	団員5名を内定。審査結果は全員に郵送にて通知。 ※派遣団員内定者のうち、事前研修の全日程を修了した4名を団員として決定。

### 4. 研修概要

	日にち	研 修 内 容
第1回	6月23日(日)	渡航手続きの説明、自己紹介、体験談
第2回	7月7日(日)	マレーシアの歴史・文化、マレー語講座
第3回	7月21日(日)	ホームステイ情報、現地での文化交流について
第4回	8月29日(木)	区長に派遣報告(葛飾区役所)等[午前のみ]
報告会	11月10日(日)	かつしか国際交流まつりにて発表

### 5. 派遣日程

日にち	午前	午後
8月1日(木)	成田発(経由:クアラルンプール)	ペナン到着後、ホストファミリー宅へ
8月2日(金)	ペナン島文化/観光施設視察(ジョージタウン、植物園、モスク等)	
8月3日(土)	ホームステイ	
8月4日(日)	ホームステイ	
8月5日(月)	ホームステイ	フェアウェルパーティー
8月6日(火)	ホームステイ	
8月7日(水)	ペナン発(経由:クアラルンプール)	成田着

## 6. ホストファミリー

	団員	ホストファミリー
1	松下 敬介	Mr. Ng Liang Chye / ン リアン チー (中華系ファミリー)
2	中口 美紀	Mr. Khoo Soon Theam / クー スオン ティアム (中華系ファミリー)
3	中村 文美	Mr. Ulul Azmi Abdullah / ウルル アズミ アブドゥッラ (マレー系ファミリー)
4	古谷 一真	Mr. Adnan Bin Ab Halim / アドナン ビン アブ ハリム (マレー系ファミリー)

【現地受入団体】 MAYC ペナン (Malaysian Association of Youth Clubs)

## 7. 派遣団員自己紹介と体験談

### 松下 敬介 (まつした けいすけ)

#### 【自己紹介】

私の葛飾歴はわずか1年で、成田空港で貨物の国際輸送の会社に勤務しております。

先輩団員の中には、生まれも育ちも葛飾！という方々も多い中、今回のペナン州区民ホームステイ派遣に参加をすることが出来まして、大変感謝をしております。

昨今、世界各国の同僚たちと仕事をしていく中、どうしても文化や感覚の違いを感じることも少なくありません。多民族国家であるマレーシアでは、異なるバックグラウンドの人々が、文化や風習の違いがある中、どの様に生活をしているのか興味があり、ホームステイ派遣に応募しました。相互の文化的な違いを認め、尊重して行くことで、同一国民として共存して行こうとしているマレーシアの人々の姿は、急速に国際化の進む日本にとっても参考にすべき点が数多いと思います。

最後ですが、この貴重な経験が出来ましたのは、葛飾区のスタッフやMAYCペナンの皆さま、そして何よりホストファミリーのお陰です。この場を借りて深く御礼申し上げます。

#### 【活動報告】

今回の団員は女性2名と男性2名。今回、最年長ということで、団長を拝命しました。

事前の3回の研修、そして1週間のマレーシアペナン州でのホームステイ。帰国後は、葛飾区長への表敬訪問とこの報告書の作成。最後は11月に行われる『かつしか国際交流まつり』で区民の皆様への報告会というプログラムです。

## ■ マレーシアとペナンの基礎情報 ■



左上のカントン部の図柄は、イスラム教の象徴の月と星を、  
赤と白の線はマレーシアの13の州と首都のクアラルンプールを表している

項目	マレーシア全国	ペナン州
面積	約 33 万km <sup>2</sup> (日本の 0.9 倍)	約 1,048 km <sup>2</sup> (東京の 0.6 倍)
人口 (2019 年)	約 3,266 万人	約 176 万人
国教	イスラム教、仏教 キリスト教、ヒンドゥー教)	同左
民族構成	マレー系、中華系、インド系	同左
主要言語	マレー語、中国語、英語	同左

マレーシア全体：プミプトラ（マレー系+先住民）67%、中華系 25%、インド系 7%、その他 1%

ペナン島：プミプトラ 41%、中華系 41%、インド系 10%、その他 8%

## ■ 公式行事 団員歓迎会【8月1日（木）】 ■

ペナン到着直後に、MAYC ペナンの皆さまの主催で、空港近くのレストランにて、ホストファミリーとの対面式を兼ねて、歓迎会を開催して頂きました。



## ■公式行事 ペナン島視察【8月2日（金）】■

朝、10時に各自ホストファミリー宅より、ペナン島の待ち合わせの屋台に集合。現地のツアーコンダクターの王さんの大型バンに乗車し、MAYCメンバーのウシャさんにペナンの名所をご案内して頂きました。

ペナン島の中心地であるジョージタウンは、2008年に“世界遺産”に登録。東洋と西洋の文化が融合している街並みが数多く残っていました。特に、ストリートアートは有名で、立体的に浮き上がって来る壁画の技法には大変感心させられました。



昼食は、本場のインドカレーを美食。全員、素手での食事に初トライ！初めは、ぎこちなかったのですが、次第にコツも掴め、無事に完食出来ました。やはり、素手で食べるご飯は美味しさが倍増しました（△と一緒に？）



午後には、植物園を訪問。広大な園内の中で、初めて見る植物やいたずら好きのサル歓迎を受けました。王さんが植物に精通しており（お父様が植物の専門家）、植物ごとの生態（食べられるよ、毒があるよ、薬になるよ）などを説明頂き、大変勉強になりました。



夕方に訪れたビーチでは、古谷さんが、パラセーリングを体験。王さんには、安全性の保障はして頂けましたが、私には、挑戦する勇気がなく、若さのパワーを感じました。



### ■ホストファミリー■

私がホームステイさせて頂いたのは Juru (ジュル) 村の中華系ご一家 Ng Liang Chye (ン リアン チー) さん宅です。

Ng Liang Chye (ン リアン チー) さん (通称オキさん) と奥様のミヨンさんは、食料品 (湯葉、オクラ、牛肉) の工場を経営をされており、朝6時から夕方6時まで忙しくお仕事をされていました。

ご家族は、ご夫婦とご長男、3人の娘さん、番犬が2頭に猫1匹で、大変心温まるご一家でした。



## ■公式行事 フェアウェルパーティー【8月5日（月）】■

団員が MAYC ペナンの方々へ感謝を込めて、開催するのがフェアウェルパーティーです。

パーティーでは、団員手作りの催し物を企画するというので、各自の役割と出し物を、全員でアイデアを出し合いながら決定し、十分な準備(?)をして臨みました。

当日は、全員が持参した浴衣に身を包み、和の雰囲気を出し、プレゼント交換と会食の後、いよいよドキドキの団員主催の催し物の開始です。

出し物は、習字の実演体験とマレーシアと日本に関する Yes or No クイズです。

習字は、団員がペナンの皆さんのお名前を平仮名で書き、それを真似して同じ様に習字をして頂くというシンプルな内容でしたが、予想以上に喜んで頂き、大変好評でした。やはり、団員とペナンの方々が、共同作業をする参加型の形式が良かった様です。

次は、恒例の「葛飾音頭」。MAYC メンバーも飛び入り参加し、大いに盛り上がりました。

最後に、参加者全員での記念撮影。あっという間の3時間となりました。





### 【後記】

マレーシアには、以前に一度だけですが、会社の出張で訪れたことがあります。その際には、現地スタッフに協力をしてもらい、大変スムーズに仕事が進みました。

是非、もう一度、仕事以外の目的で訪問してみたいと思っていたところ、今回のプログラムに出会いました。

ホストファミリーのご家族には、大変にお世話になりました。特にホストファザーのオキさん、ホストマザーのミヨンさんには、期間中ほぼフルアテンドをして頂きました。

お二人と一緒に行動し、お話をさせて頂く中で、多民族国家のマレーシアでの生活の実状が、ほんのわずかですが垣間見えた気がしました。

マレーシアは、ご存知の通り、マレー系・中華系・インド系の大きく3つの民族が生活をしている国です。また、お二人の会社では、中国・ベトナム・インドネシアなどの外国人の方々も働いていました。その様な中、文化や風習の相違が、どうしても存在するという事実は事実として捉え、その上で相互に尊重し合うことに努力されている姿が見て取れました。

或る若い中華系の方は、簡単なことではないが、マレーシアが発展して行く為には、異なる民族同士が、相互に理解し合い、協力し合うことが不可欠だとも言っていました。

世界各地で、国と国との分断、国民間の分断が起こっております。これには、様々な要因があるとは思いますが、大きな理由として、お互いがお互いのことを知り合おうとする努力が不足していることが原因なのではないでしょうか。直接、知り合うこともなく、主にネットで言われている表面的ことを鵜呑みにして、非難し合っていると思われる場面が散見されます。

会社や学校でも、気が合わないな～、と思っていた人が実際に会ってみると、意外と良い人だったという経験は、誰でもあると思います。

日本は、かつての経済力が無くなり、人口減が進んでおります。これからの時代は、外国人の方々に、観光なり居住などして頂き、互いに協力していかないと国が成り立たないのは、間違いありません。その様な際に、不要な誤解や偏見を持たずに、仲間として交流して行く為には、直に触れ合いお互いを良く知るということが何よりも肝要です。

今後ですが、この貴重な経験を生かすためにも、葛飾区の国際交流事業に積極的に携わることで、日本を訪れる世界各国の皆さまと直の交流を深め、外国の方々にご紹介するためにも私自身も、更に日本のことを勉強して行きたいと思えます。

## 中口 美紀 (なかぐち みき)

### 【自己紹介】

私は出産を機に16年前に葛飾区に引越しをしてきました。大学時代は中国語を専攻し1年間の中国留学、社会人となりしばらく日本の企業に勤めていましたが、中国で仕事をする夢を諦められず、広東省の日系企業で現地駐在員として働くことを決意し、単身中国に渡りました。海外では日本では味わうことのできないワクワク、ドキドキする体験が大好きでした。その後出産を機に日本へ帰国してからの十数年間は育児を中心とした生活でした。主人がネパール出身ですが、ネパールの実家へ帰省する以外は独身時代のように頻繁に海外へ行く機会はありませんでした。娘たちの成長と共に少しずつ自分の時間が持てるようになったところに、今回のペナンホームステイ派遣プログラムの団員募集が目にとまりました。正直なところ、40代の自分が応募するのはどうなのかなとも思いましたが、10代、20代の時の経験とは違い、母になった今の自分だからこそ見られる景色があるのではと考え、家族の協力のもと今回の派遣に参加させていただくことができました。ペナンはもとよりマレーシア自体が私にとって初めて訪れる国。今回このような素晴らしい機会をいただき感謝の思いでいっぱいです。

### 【私のホストファミリー紹介】

私のホストファミリーは中華系の Khoo（クー）さんファミリーでした。家にはお父さん、お母さん、娘さん、娘さんのご主人、息子さんの奥さん、お孫さん2人、お父さんのお母様、メイドさんです。立派な3階建ての大きなお家にお父さんとお母さんとお父さんのお母様は1階で、娘さんご夫妻とお孫さんは2階のお部屋で生活されていました。息子さんはお仕事でオーストラリアに駐在中とのことでご不在でしたが、息子さんの奥さんとお孫さんも2階のお部屋で生活されていました。

2階には8部屋くらいあり、ご家族以外の方にもお部屋を貸していらっしゃるようで、トイレとお風呂が共同でした。私の部屋は3階にあり、テレビ、クーラーにシャワー室まで、まるでホテルのようなゲストハウスをご提供いただきとても快適に過ごさせていただきました。



クーさんは韓国系の電子機器会社の役員をされていて、お家の中にもクーさんの会社製造の電化製品が数多くありました。車に乗っていてもクーさんの携帯電話には頻繁に会社から連絡が入っていました。そのようなお忙しい中、ホストファミリーとして私を受け入れていただいたことに大変感謝しています。

クーさんご夫妻には5人の娘さんと1人の息子さんがおり、娘さんの1人が以前、この派遣プログラムを通じて葛飾区にホームステイの経験があり、もうすぐご出産の予定のため毎日ご実家に来ていらっしゃるようでした。娘さんとは葛飾で撮った写真を見ながら思い出話でとても盛り上がりました。



学生時代に習得した中国語のお陰で、ご家族の皆さんとは基本、中国語で会話ができました。特にお母さんはあまり英語が得意ではないので、私が中国語を話せると知って大変喜ばれていました。マレーシアの中華系の方が話す中国語は中国本土で話されている中国語と区別して「華語」と言われていました。お父さんとお母さんが娘さんたちに話す「華語」は理解できましたが、お父さんとお母さん同士が話す

「華語」は私には理解できませんでした。中華系の方々はある一定の年齢以上の方々には「福建語」や「潮州語」などを話し、若い方はみな「マンダリン」に似た中国語を話すとのことで、相手によって話す中国語を変えていることに大変驚きました。



毎日、一番上の娘さんのお子さん2人が小学校に登校する前にお家にきていました。娘さんご夫妻はクアランプールでお仕事とのことでペナンには不在、その為、メイドさんがクーさんのお孫さん2人を実家に連れてきて、ここから学校に通っているとの事。上のお兄ちゃんの小学校は午後からで、午前中はたっぷり家で遊び、お昼ご飯をたべて制服に着替えて学校へ出発します。聞くと学校の規模に比べて生徒数が多いので、低学年は午前中、高学年は午後からと別々に登校し授業を受けているとのことでした。



フェアウェルパーティーで使わなかった日本のお土産のおもちゃをあげたら、それまで遊んでいたレゴはそっちのけで、日本のおもちゃに夢中になって遊び始めました。そして私が教えた遊び方が間違っていたようで、自分で遊び方を解明し、とても上手に的にあてられるくらい上達していました。とっても可愛くて笑顔がキュートな男の子で、帰国日前日は私の帰宅時間が遅くなったのですが、男の子は日本のおもちゃの正しい使い方を私に教えようと私が帰る時間まで寝ないで待っていてくれました。「こうや

ってやるんだよ」と満面の笑顔で教えてくれ、眠い目をこすって待っていてくれたのが嬉しかったです。せめてもう1日、ゆっくり遊べる日を作れたら良かったなと思いました。

#### 【ペナンで食べたもの】

これは Khoo さんのお宅でお昼に食べたものです。お母さんの手作りでどれをとっても美味しかったですが特にマレーシア風焼きそばが美味しかったです。ペナンに来る前とはとにかく沢山食べさせられるので胃袋を鍛えておくようにとアドバイスを受けていて、体質的にあまりたくさん量をたべられない私はそれが一番心配でした。しかしお母さんも家族の皆さんも私のことを良くわかってくださり、自分の食べられる分だけでいいからと優しく声をかけていただきました。ですが、お母さんの手料理は本当に美味しく、野菜も蒸してヘルシーな一品。オイリーなおかずでもどんどんお箸が進むくらい美味しくいただきました。そしてお腹いっぱいになったころに「ミキ、もうドリアンは食べたか？」とお父さん。私がまだと答えると、お父さんは出かけていき両手いっぱいにドリアンを抱えて帰ってきました。ドリアンにはいくつかの種類があること、今が一番美味しいシーズンで、1年じゅうドリアンが食べられる訳ではないことを教えてくれました。ドリアンの味は・・やはりにおいは激しいですが、私は全種類のドリアンに挑戦しました。自分が思っていたより食べられたかなと思います。



今回のホームステイで私が大変お世話になったもうひとつのファミリーがオキさんファミリーです。オキさんは団長の松下さんのホストファミリーでしたが、クーさんご夫妻がお仕事やお母様の介護でお忙しいことを知り松下さんと一緒に私も連れてペナンの様々な場所に連れて行ってくださいました。よって私は朝から夜までほとんど松下さんと一緒にオキさんご夫妻やそのご友人の方々のガイドのもと、いろんな場所へ行き、たくさんの美味しいご飯をいただくことができました。私が特に楽しみにしていたのはマレーシアの果物です。予想通り、本当にマレーシアの果物は美味しかったです！



市場には果物の露店がたくさん並んでいていました  
マンゴスチン、ドック、ランブータン、ジャックフルーツ  
など日本では滅多に食べられない果物をたくさん食べられて幸せでした



このジャックフルーツはそのままで甘くて美味しかったですが、オキさん宅では天ぷらのように揚げていただきました！





ペナンでは何度かこのサトウキビジュースを飲む機会がありました。とにかく歩いていても蒸し暑い！そんな時に飲んだサトウキビジュースはそんなに甘くもなく後味もさっぱり！少し辛い味付けの料理の時もこのサトウキビジュースでかなり助けられました！ただサトウキビを絞るのは大変そう…たくさんのサトウキビを絞ってようやく1杯。そしてこのコストパフォーマンス(約80円)素晴らしい飲み物です！



### 【訪れた場所】

ペナンにきて3日目に朝からオキさんとミヨンさん(オキさんの奥さん)に連れられて蛇寺に行きました。これは松下



さんのリクエストだったそうで、私は入り口につくまでどんな場所なのか心配で、携帯で検索して情報を仕入れたりしていました(笑)。なぜなら、この世で私が一番嫌いで苦手なものは…蛇。オキさんによると昔はもっとたくさんの蛇がいたが今はそんなにいないよと。お決まりの蛇を巻いて写真を撮りましたが私は本当に無理で逃げ回ってオキさんに笑われました。

クラン・ジェティはジョージタウン近くにある水上生活者村で、観光お土産のお店が並ぶ中に、普通にテレビをみて日常生活をしているお家がある不思議な空間でした。驚いたのがその建て方。海の中から数本の柱の上に浮かんでいる？だけ。「地震の時は大丈夫？」と聞くと、「ペナンは日本みたいに地震がないから大丈夫！」との事でした。途中、美味しくて有名な CHAR KUEY TEOW(チャークイティアオ)を食し、行列の露店でチェンドルを食べました。名店だけにとっても美味しかったです。



美味しいところがあるから朝ごはんは食べてこないでね！といわれて向かったのは香港飲茶。本当は早い時間に行けば並ばずに入れるそうだが、オキさんは私たちが朝は少しゆっくりという希望を聞いてくださり、10時近くに店に到着。しかし店は予想通りいっぱいでした。しかしオキさんとミヨンさんはどんどん中へ。実はオキさんのお姉さんがお孫さんを連れて私たちのために先に席取りをしてくださっていて私たち一行はすぐに席につくことができました。ここでは自分の好きな飲茶をとってみんなで食べるシステム。日曜日の朝ともあって家族連れでいっぱいでした。どの飲茶をとっても本当に美味しく、色んな飲茶に挑戦でき、お腹も心もとっても満足でした。



立っている人は席が空くのをそばで待っています

朝ごはんを食べて向かったのは市場。今日はこれからたくさんのご馳走を作って大事なお祭りがあるとの事。中華系のマレーシアの方々はこれを「鬼節」ゴーストフェスティバルとよび、死者の魂が戻ってくる慣習でたくさんのお供え物をして霊を慰める大事なお祭りです。日本でいうお盆のもっと盛大な感じでしょうか。道のところどころにこのフェスティバルを示す旗がなびいてお祭りムードを一気にかりたてます。ミヨンさんも朝からたくさんのお供えものを作り、私も料理のお手伝いをしました。どんな時も主婦(妻)は大変です。買い物もお料理もすべてをこなし、朝から座ることなく動きっぱなしのミヨンさん。本当に頭が下がります。



豚の丸焼きや果物、お菓子、スープやおかず、お酒などあらゆる物をお供えしていました。紙のお金もお供えします。

この神様は毎年新しく作られるそうですが、必ず去年より大きいものを作るのが慣習になっているとの事、今後どこまで大きくなっていくのでしょうか。皆が長いお線香のようなものをもってその場所を回ります。お参りが終わると紙のお金以外のお供えものは持ち帰り、夕方からミヨンさんの同級生のリーリンさんの別荘でパーティーが始まりました。リーリンさんの別荘はいわゆるタワーマンションの最上階。共有スペースのプールのそばでミヨンさんが作ったお供えものにみんなが持ち寄ったものでパーティーが始まりました！ここではいつもの中華系ファミリーに加えてたくさんのお友達が集まって楽しい時を過ごしました。





ペナン滞在最終日はオキさんミヨンさんが自営されている工場に伺いました。ここではお二人は経営者として何人かの作業員の方たちと国内用に湯葉を生産して出荷をしたり、豆製品を加工して出荷をしたり、いんげん豆の栽培や食肉用の牛の飼育など様々なお仕事をされていました。湯葉の工場は熱い湯気の中で汗だくなって仕事し経営者としてもお忙しい中、私たちのために多くの時間を使ってペナンの色々な場所を案内して下さいたり美味しいものをいただいたり、本当に感謝してもしきれないくらいでした。

「私の休みも今日で終わり、明日からいつもの日常の仕事だわ」とミヨンさんがおっしゃっていましたが、本当に心からのホスピタリティーを感じたペナン滞在でした。

最後の夜はオキさんのお宅で鍋パーティーでした。これまで一緒にペナン観光に付き合ってくれた中華系のメンバーがほとんど集合しての楽しい鍋パーティーを開催、この時に松下さんから皆さんにちらし寿司を振舞ってお世話になった皆さんに食べていただきたいと提案があり、そのお手伝いをするに・・・錦糸卵を作り、市場で購入したエビを茹で、オキさんのところで育ったいんげん豆も使い皆さんに少しずつ食べていただきました。このパーティーには私のホストファミリーであるクーさんも参加し、楽しい宴はあっという間でした。



### 【最後に】

私は今回のホームステイ派遣でクーさんとオキさんの2つのホストファミリーにお世話していただきとても幸運だったと感じています。ペナン滞在中は1987年から始まっているこの交流プログラムの歴史をホストファミリーや友人達から感じる事ができました。「縁」・・・この言葉はクーさんとオキさんが私に語ってくれた言葉です。この機会を通じて知り合えた家族、友人、景色、宗教、食べ物などすべてが「縁」で出会い、結ばれていく・・・それをいつまでも大事にしていきたいと感じました。

来年はペナンの友人が日本へ交流団として来日します。私たち家族は今からその「縁」を楽しみにしています。今回の派遣プログラムに携わってくださったすべての皆様に感謝し、微力な自分ではありますが、これから誰かのお役にたてるように頑張っていきたいと思えます。

## 中村 文美 (なかむら あやみ)

### 【自己紹介】

現在は千葉県の大学に通う大学4年生です。大学では国際関係学を専攻し、サークル活動では4年間タイの北部の少数民族を支援するボランティアをしてきました。タイとマレーシアは同じASEANで国境を接しています。タイには複数回渡航したことがあり、タイとマレーシアの共通点や相違点を感じたいという思いもありました。趣味は旅行で、今までの経験と比較して様々な視点から考えることやその土地での出会いやつながりが大好きです。生まれも育ちも東京都葛飾区、小学生から地元の子ども会に参加し葛飾区のジュニアリーダー活動を続けてきました。様々なご縁から葛飾のこの派遣を知り今回団員としてマレーシアへ派遣させていただきました。この報告書では私が体験したマレーシア、ペナン島の人の温かさや、その中で葛藤についてつづらせていただきます。

### 【ホストファミリー紹介】

私のホストファミリーはマレー系のご家庭でした。中学生の頃にマレー系のご家庭へホームビジットをしたことはあったのですが、1週間衣食住を共にするホームステイは初めてで不安でいっぱいでした。しかし、私のホストファミリーは温かくて面白くてとってもキュートな家族で、会った瞬間から不安を払拭してくださる素敵な家族の仲間入りをしました。そんな家族をご紹介します！

### アバ (お父さんというマレー語?)



アバは家族一パワフルで、家族一面白い一家の大黒柱です。

普段はマレー語で会話しますが、英語でたくさん話しかけてくれました。

私のホストファミリーは、マンション横のクラブハウスというプールを運営していて、アバはたまにそこにいます。そのほかにも旅行代理店でも働いていて、大忙しですが私との時間をたくさん作ろうと、会社に連れて行ってくださったりマレーシアのビジネスを教えてくださいました。

とっても優しく、笑顔がキュートで踊りや歌が大好きなかわいらしいお父さんです。私のことを「アミラ アヤミ (「アミラ」はマレー人の女の子の名前)」と本当の家族としてたくさんの方に紹介して下さったのは忘れられない思い出です。

### ママ



家族を温かく包み込むのはこの優しいママでした。

ママは近くの学校の食堂を運営しています。学校では朝食もあるので、朝はとても早くそのため夜もとても早く寝ていました。ごはんの時もかわいがっていただき、よくあーんして食べさせていただきました。

食堂では、「日本の衛生管理はとても高いと聞いたのだけど、この食堂のどこが改善できるか」という質問を投げかけられました。確かにハエが多くたかり、気になるころはありましたが他の食堂と比べたらとてもきれいで気にされているのだと感じました。飲食店で経験を活かして消毒すべきものやタイミングなどを話し、今でもメッセージでやり取りをしています。

### 長男 アミル



ちょっとお調子者だけどとっても優しい長男です。

前回の日本でのホームステイ派遣に参加した経験のある長男。とっても優しくいつも、お腹すいた？喉乾いた？と聞いてくれました。

いまはアバの経営するクラブハウス（プール）のコックとして働いています。料理がとっても上手で家でもよく料理を作ってくれました。

旅行好きなのでいつも旅行の話をしたり、マレーシアの文化について教えてもらいました。とっても仲良しになり、“Brother & Sister”を略して「ブラー」「シス」と呼び合い本当の家族のように接していただきました。

### 長女 アマニ（写真右端）



しっかり者でとっても優しいお姉ちゃんのアマニ

アマニは航空会社で働くアミル家の長女です。今回のためにお休みをとって私をもてなしてくださいました。たくさんの素敵な場所に連れて行ってくださったり、おいしいごはんに連れて行ってくださったり企画してくださいました。

歌や踊りが大好きで、車の中でもたくさん歌って踊って楽しむことができました。数ヶ月前に結婚し、結婚式の様子や遠距離の旦那さんのお話をたくさん聞かせてくださいました。英語が堪能で私の質問にもたくさん答えてくださいました。マレーの文化もたくさん教えてくださいました。

### 次女 ワニー



歳が一番近く、ずっと一緒にいた仲良しのワニー

いつも一緒にいて優しく面白く話していて話題が付きませんでした。

同じベットで仲良く寝ていたのも、学校の話や恋愛の話などたくさんお話をしました。マレー語で会話をしたり、日本の文化とマレーシアの文化を比較して話したりカジュアルにお互いの文化について話すことができました。

果物が大好きで、たくさんおいしい果物を教えてくれました。

### 三女 イザティ（紫色のヒジャブ）



とってもかわいい K-pop 大好きなイザティ  
楽しいことが大好きで、私たちの共通言語は韓国語かな？と思うほどにお互い大好きな韓国についてよく話したり、歌ったり、踊ったり、テレビ番組をみたり、

学校に行く前は、私も一緒にいたいと駄々をこねる姿がとってもかわいかったです。休みの日はずっと一緒にいました。

好奇心旺盛で私にたくさん日本の文化や学校について質問してくれました。英語は苦手と言いながらも、身振り手振りを使って私とたくさん会話をしようとしてくれた姿が忘れられません。

### 【ホームステイ報告】

<初日>

成田空港で団員と合流し、職員の方やOBの方にお見送りをしていただきいざ出発。無事にクアラルンプールでの乗り換えにも成功し、ペナン空港に到着しました。到着すると、ホストファミリーや MAYC ペナンの方々が空港に出迎えて歓迎してくださりました。

滞在日程などの説明が終わると各ホストファミリーとはじめまして。とっても緊張しましたが、優しく手を握り名前を呼んでくださいました。

その後皆さんで会食に。ホストファミリーの車に乗り現地集合だったのですが、私のアバは道に迷ってしまいました。迷いながらもそれも人生などと面白おかしく話して楽しませてくださいました。



<ホームステイ先の家>



私のホストファミリーのアミル家は、ペナン島から長くて有名なペナブリッジを渡ってさらに進んだベラ州にあります。イポーとペナンの間くらいの距離でした。ペナンはとても都会でしたが、ベラ州は山や川など自然が豊かで日本では見ることができない動物などもたくさん見ることができました。

大きなマンションの1階で、4LDKが2部屋の間取りにシャワーとトイレは二つ、リビングには大きなテレビがありマレー語が流れていました。衛星の問題なのかテレビの画質がとても悪かったです。

シャワーは水しか出なく、トイレも汲んだ水で流す形式でした。なんとも東南アジアらしいなと感じることができました。

#### <マレーシア・ペナンの気候>

ペナン島の8月の最高気温は32度、最低気温は25度、湿度は77%と日本より気持ち涼しく感じる気候でした。赤道近くに位置し、熱帯性気候に属するマレーシアは常夏のイメージがありましたが、日本の「夏の酷暑」を体感しているせいか、とても過ごしやすく感じました。滞在中は雨も降らず恵まれた天気でした。

服装は、年中Tシャツで過ごせる気候ですが、宗教によって異なります。私はTシャツにジーパン、ビーサンで過ごしていましたがホストファミリーに仕立てていただいたマレーの洋服を着るときはヒジャブをまとい露出がなるべく無いようにするようにと言われました。

#### <ホストファミリーのビジネス>



私のホストファザーもホストマザーもとても多彩なビジネス展開で、たくさんお話を聞かせていただきました。

左の写真は、ホストファザーの働く旅行代理店での様子です。マレー系や中華系、インド系の方が同じオフィスで働いていました。マレーシアの文化が多様している様子がうかがえました。

またマレーシアの文化で目上の方には挨拶をするとき握手をする際、相手の手の甲におでこをつけ、自分の右手を胸の前へ持ってくる文化を習いました。

さらにマンション横にあるクラブハウスでは大きなプールとレストランも経営しています。そのプールには多くの家族連れや学生がやってきて泳いだりおやつを食べたりしていました。

レストランでは長男が働き、おいしい料理をたくさん作ってくださいました。私もおやつのアイスカチャン（氷豆）を作らせていただきました。アイスカチャンはチェンドルという緑色の寒天やグラスジェリーという黒い寒天、コーンを入れてかき氷をふんだんに乗せ、そこに赤いシロップや茶色いシロップ、練乳などをごちゃまぜにかけたおやつです。



みんなでシェアして食べるのは、楽しくてとってもおいしかったです。コーンが入っているのが衝撃的でしたが、びっくりするほどおいしかったので皆さんもぜひ試してみてください。たくさん種類があるので、お気に入りを探すのも楽しいですね。



(茶色いシロップ)



(左みどりシロップとアイス  
右ミロとチョコレートとアイス)



(ABC アイス)

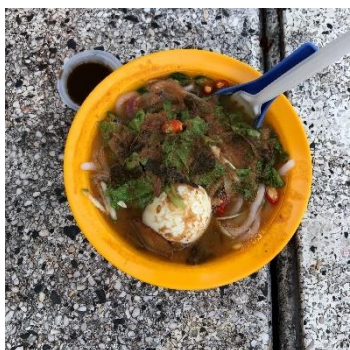
<おいしすぎて2kg 太ったマレーシア料理紹介>

マレーシアの料理は本当に本当においしくて、たくさん食べすぎてしまいます。



### 朝食

初日は豪華にミーゴレン（マレーシア風焼きそば）も出てきました。私のお気に入りはロティチョコレートというパンにチョコレートを塗って挟み、揚げたものです。（写真左上）  
その隣のチキンナゲットのサクサクでおいしすぎます。



### ラクサ

マレーシアといえば、ラクサ。香辛料が効いた東南アジア名物です。このラクサもお店によって味に落差があり、自分の好みを見つけられるとうれしくなります。マレーシア人の言う「辛くない」はあまりあてにしないことをお勧めします。



### サテ

日本でいうところの焼き鳥に、甘辛いたれにつけて食べます。嫌いなはずがない、どこの屋台で買ってもおいしい、外れのないマレーシア料理です。

1本からではなく10本単位で売っているのでみんなでシェアして食べます。



### テタリ (アイス)

毎日飲んでも足りない、テタリ  
マレーシアに来たら絶対に飲みたかった、飲み物です。  
甘い練乳の紅茶を高いところから淹れて泡立えます。  
泡立てたお茶を氷に入れて完成。

### 【最後に】

ここには書ききれないたくさんの発見と経験、出会いと別れを経験しました。本当に濃かった1週間でかけがえのない思い出ばかりです。このような機会をくださったことに深く感謝いたします。そして今後は葛飾区で国際交流事業を盛り上げていけるよう尽力いたします！！

## 古谷 一真 (ふるや かずま)

### 【自己紹介】

現在、都内大学に通う大学一年生です。私がまだ幼稚園に通う頃、父が幼少期に住んでいた葛飾区四つ木に引っ越してきました。高校は横浜にある学校の寮で過ごしていましたが、大学に入学し、また葛飾区に住むようになり現在は葛飾区堀切に在住しています。

私の家族は、私が小学生の頃から、このプログラムでホストファミリーとなり何人ものマレーシアの方々を受け入れてきました。私の家に来た方々は全員気さくで、とても優しい方々でした。その為、私は彼らの国が好きになりました。また、幼い頃の私はなぜ、肌を隠しているのだろう、なぜ、同じ国から来るのに話す言語が違うのだろうという疑問を抱いていました。こういった幼いころの経験から、マレーシアに興味を持ち、行ってみたいと思うようになりました。そして、今回このプログラムに参加させて頂くことで、私の疑問や、興味を肌で実感することが出来たため素晴らしい経験になりました。

### 【ホストファミリー】

私のホストファミリーはマレー系の七人家族で、父、母、祖母、男の子一人、女の子三人でした。父のナンさん、母のロジィさんは前年に夫婦でこのプログラムに参加し、来日していました。ナンさんはその際に私の家庭にホームステイで来られた方でした。初対面から、とても優しく接していただき、とても温かい方々でした。



写真(左)ホストファミリーとの対面式 写真(中央)フェアウェルパーティ 写真(右)ペナンヒルにて

### 【ホームステイ先の家】

家は空港からは20分ほどで到着する、中高一貫の私立学校の中にありました。玄関を出ると、目の前に大きなサッカー場があり、ホストブラザーのライアン君はここでクラブチームの仲間と共にサッカーに励んでいました。学校の中ということもあり、昼間は学生が多く、24時間Wi-Fiを使える図書館もありました。

クーラーはなく、大型扇風機が天井を回っているだけという形であったので、少し暑いなと思いました。



写真(左)サッカー場

写真(中央)泊まった部屋

写真(右)天井の大型扇風機



トイレと風呂は同じところにあり、朝晩桶で水道水を溜めたバケツから水を汲み、使うという形でした。朝から水を浴びるのは寒くてすこし大変でした。トイレトペーパーはなく水で流す形であったため、トイレトペーパーを持っていきすごく役立ちました。また、タオルや服を置く場所がないのでハンガー、S字フックがとても役に立ちました。

### 【マレーシアの食事】



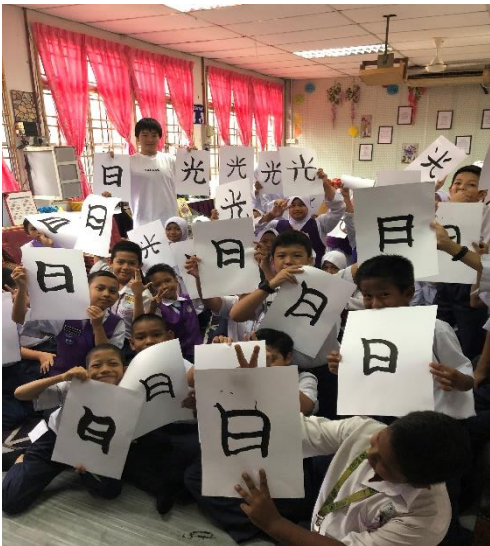
写真(上)マレーシアの食事

マレーシアでの一週間とはとにかく食べてばかりであったという印象でした。昼食後にマックに行ったり、夕食を食べて帰ってきた後に、おばあちゃんがチャーハンを作ってくれていたり、一日平均七食程度食べていました。味は日本食と比べて辛い、甘い料理が多かったです。私は、CHAR KOAY TEOW という焼きうどんのようなメニューが一番美味しいと感じました。私が美味しそうに食べていると、ホストファミリーの方が、毎日七食のどこかでこのうどんを食べさせてくださり、こういう部分でもマレーシアの方の温かさを感じました。この他にも、いろいろな店に連れて行ってもらい、マレーシアの名物を食べさせて頂いたので、マレーシアの食事は制覇できたのではないかなと思います。

## 【観光】

私のホストファミリーであるナンさんは学校の先生を育てる先生の仕事をしていました。その為、マレーシアの小学校と中学校に連れて行ってもらいました。小学校の方では、自分が先生となり、書道を現地の子供たちに教えるという体験をさせて頂きました。初めて筆を持つ子供たちばかりで同じ文字を書いているのですが、いろんな個性が出て見てとても楽しむことが出来ました。中学校の方では、マレーシアで伝統的な踊りを教えていただきました。曲の独特なリズムに合わせてながら踊るのがとても難しく最初は苦労しましたが最終的には何とか踊りきることが出来ました。また、マレーシア独特の衣装も着せて頂き、マレーシアの文化に少しは触れることが出来たかなと思います。

学校以外には、自然公園に行き川に入り遊んだり、ペナンヒル（ペナン島で最も標高の高い丘）、多くの寺、神社に連れて行ってもらいました。川は夜になると温水になると説明を受けて驚きました。寺では、係の方に英語で説明をして頂いたのですが、私の英語力の無さから、半分程度しか理解できなかったというところが残念でしたが、礼拝の方法や歴史などを学ぶことが出来ました。



写真(左)小学校で書道



写真(中央)中学校で踊り



写真(右)自然公園の川



写真(左)寺にて



写真(右)ペナンヒルにて

## 【後記】

今回このプログラムに参加させていただいて、改めてマレーシアの方々の優しさ、温かさを実感することが出来ました。また、自分にとって初めての海外旅行であったため、自分の英語は他国の方に通じるのかなど不安なことが山ほどありましたが、マレーシアに、またその他の外国に行ってみたいと思えるような良い経験をする事が出来ました。

2020年の東京オリンピック開催に伴い、多くの外国人が葛飾区を訪れてくると思います。その際、今回の経験を生かして、案内などのボランティアに積極的に参加し、交流を深めていこうと思います。

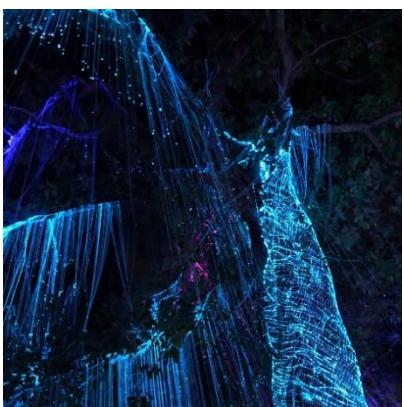
### ペナンブリッジクルーズ



ペナンブリッジはマレーシアの国章にも描かれている有名な観光地です。基本、車で通行しましたが、一度だけフェリーで車体ごと乗船をしました。

ペナンと本土をつなぐ全長 13.5 キロの橋を海上から見渡すのは絶景。乗船中は車からおりて 2 階デッキの先頭へ。ペナンの湿った空気と潮風が顔にあたり、異国の海を感じ素敵な夜景が見られました。

### シークレットガーデン



Tanjung Tokong (タンジュン トコン) という場所にある Thai Pak Koong Temple (大伯公廟) という寺院が夜になるとあら不思議、フォトジェニックな場所に一変します。

毎日 20 時から 23 時になると庭園にある LED が一斉に光りだします。とってもきれいで幻想的でした。

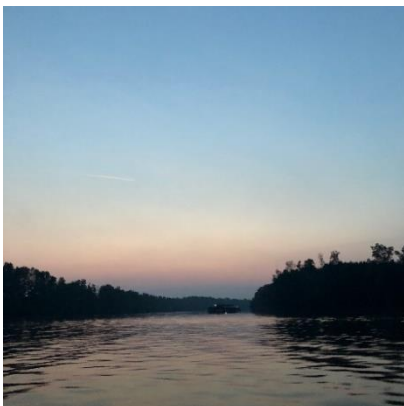
### フログヒル



オキさん友人の Terry (テリー) さんにご案内頂いただいたスポットです。空が湖面に映るミラープールが絶景でした。

小さな池が幾重にも重なり、不思議な光景を楽しめます。

### ポートウェルド



ペラ州北西部の港町です。

湖と夕焼け、見たことのない蛍の数々と星空がとてもきれいでした。

湖畔にはたくさんのシーフード料理が多くとても楽しめました。

## 次回以降の団員さんへワンポイントアドバイス

- ◆**ホストファミリーにメール**⇒ 出発前に自己紹介や行きたい場所ややりたいことをご連絡しておく良いと思います。訪問場所など、ご調整をして頂けるかと。
- ◆**団員間でライン等の連絡先交換**⇒ 滞在の前後、滞在中などの相談ごとや連絡事項のやり取りに便利。写真はアルバムに保管して共有。
- ◆**グーグル翻訳等の登録**⇒ ホストファミリー達との会話で重宝しました。
- ◆**ポケット WiFi の用意**⇒ 街中で使用してました。家ではホストファミリーの WiFi をお借りしてました。Wi-Fi 最大使用量でも 1 日 370MB で足りる！（LINE や Yahoo 検索、辞書使用、家族と LINE 通話もこの中で行っていました）
- ◆**トイレットペーパー**⇒ 街中のトイレには常備されていない場合があります。必須です。最初はトイレットペーパーを使っていましたが、3 日目くらいからペーパーは使わずシャワーを使いました。ペナンは暑いので少くらい水に濡れてもすぐ乾いてしまうので、最後の方はシャワーで清潔に洗浄！が当たり前。郷に入りては・・・ではないですが手動ウォシュレットも悪くありませんでした。
- ◆**ウエットティッシュ** ⇒ これは有用でした。食事の際に素手を使用する機会が多かったので、持ち歩くのと便利でした。
- ◆**クーラー**⇒ 一緒に寝たり、車で同行する場合は、温度を低くし過ぎない様にお願いした方が宜しいかと思えます。クーラーの冷え過ぎは割と当たり前なので温度調節のため上着が必須です。
- ◆**満腹時**⇒ 遠慮なく、I am full. と言って構わないです。たくさん食べていただくことがおもてなしという文化なので体調を考えながら、おいしくいただきますよう。
- ◆**フェアウェルパーティー**⇒ イベントは、現地の方々と団員と一緒に参加する形式が宜しいかと思えます。一緒に楽しめた為、より交流が深まりました。
- ◆**会話を途切らせない**⇒ 沈黙はもったいないので、簡単な質問でも、どんどんされるのが宜しいかと。
- ◆**メモ用紙や筆記用具を携帯**⇒ 会った人・行った場所・食べ物を、備忘録用にすぐメモしました。また、プレゼントを頂いた際（特に自分以外の人）誰から誰へと付箋に書いて貼ると、帰国後渡す際に便利です。
- ◆**換金**⇒ 現金として 1 万円を換金しましたが、実際は、お土産などで 5 千円しか使いませんでした。
- ◆**ホストファミリーへのお土産**⇒ ハラルの雷おこし、梅味の柿の種、日本茶の粉。揚げせんべい、木製の携帯立て、ハンカチ、風呂敷、折り紙、手拭い、などを利用しました。
- ◆**名刺やみんなに配れる小さなお土産**⇒ 到着時の歓迎会、ファミリー主催の歓迎会、フェアウェルパーティーに配ると良いと思います。  
100 円ショップで和風扇子、お寿司のマグネットやキーホルダー、手拭い など。
- ◆**葛飾音頭**⇒ 大変好評でしたが、他の踊りも見たいと言うリクエストもありました。
- ◆ 11 月の国際交流まつりに備え、物品やお菓子などのお土産を取っておくことを薦めます。
- ◆（中華系）ホストファミリーからその友人まで大きな家族のように仲がよいので現地の言葉で話しながらみんなが笑っていても理解はできませんが・・・とにかく笑顔！気にかけて話しかけてくれますし、自分から話しかけて質問をすればなお GOOD！
- ◆あらかじめお子さんがいることが分かっていたら日本のおもちゃはとても重宝します。100 均のおもちゃでも物珍しく、一緒に楽しめます。