



海を越えたご近所づきあい ～ネパール・ポカラ市と駒ヶ根市を結ぶ母子保健活動～

ネパール交流市民の会 プロジェクトマネージャー 北原 照美

母と子の未来を守る「民際活動」

長野県駒ヶ根市はネパール・ポカラ市と国際協力友好都市です。ネパール交流市民の会は、両市の交流や国際協力を通じた相互の発展を目指して活動しており、18年以上にわたり母子保健事業を続けています。キーワードは「民際」。市民と市民が国境を越えて支え合うことを大事にしています。医師や助産師など専門職による「民際協力」と、シニアや学生など地域の方々による「民際交流」。どんな立場、年齢であっても「自分にできる形」に関わることができるのがこの活動の大きな魅力です。



帽子や産後の下着など祝い品を作る市民グループ

きっかけは1台の救急車の寄贈から

はじめは、ネパールの高い妊産婦死亡率・乳幼児死亡率に心を痛めた市民の「何か私たちにできることを」という思いでした。2008年に救急車や医療機材の寄贈から始まり、2012年には外務省の「人間の安全保障無償資金協力」で「母子友好病院」建設を支援しました。

母と子に寄り添う「継続ケア」へ

2015年からはJICAの草の根技術協力事業で、妊娠・出産・産後までを切れ目なく支える「継続ケア」を目指しています。その柱のひとつが「母子手帳の開発と導入」。

日本ではおなじみの母子手帳ですが、ネパールでは

未整備のため、現地の保健行政機関と共に繰り返し協議し、2024年から事業対象地域での運用がスタートしました。お母さんたちからは「夫や家族が、私や赤ちゃんのことを気にかけてくれるようになった」といった声などが寄せられています。



協議を重ねてできた最初の試行版母子手帳

母乳育児を支える「乳房ケア」

もう1つの大きな柱が、「母乳育児の支援」。駒ヶ根市の助産師が開発した「川手式乳房マッサージ(KBM)」を、ネパールの看護師や助産師を対象に10年にわたって伝え続けてきました。その結果、今年2月にはネパール初となる「母乳外来」が開設され、退院後も安心して授乳



現地で手を取って手技を教える助産師の方々

の相談ができる場所が誕生しました。「1人目のときは母乳がうまく出なかったけれど、今回は自信がもてるようになった」「乳房が張ってとても痛かったけれど楽になった」—そんな喜びの声が次々と届いています。

コロナ禍でも途切れなかった絆

この間、クレアの「自治体国際協力促進事業（モデル事業）」の助成をいただいた活動も行いました。開始直前にコロナ禍に突入し渡航が困難になりましたが、なんとしても、安心安全なお産と母乳育児の支援を続けようと、手探りでオンライン研修へと切り替えました。もしこのとき事業が続けられていなかったら、今の母乳外来の開設はありえませんでした。また、離れていても活動を継続できたのは、両国に友好の土台があり、どちらにも信頼できる仲間がいたこと、新しいことにも柔軟に対応しようとする人々がいたからです。



地域の助産師さんが工夫を重ねた分娩領域のオンライン研修

子どもから企業まで「民際交流」

地域の多様な方々が関わっている様子を少し紹介します。

- シニアの方々による手作り祝い品（帽子や吊るし飾りなど）は、すでに9,000点以上を現地へ
- 小学生が描いた絵が現地に贈られ、病院とオンラインでつながる交流会実施
- 高校生の探求学習から、民際活動のプロモーション動画制作
- 看護大学の学生は、現地とのバーチャルツアーをきっかけに卒業研究を展開
- 地元企業や団体の寄付により、視聴覚機器、母乳外来の備品や小児科の改装支援

「海の向こうの誰かを支えている」そんな体験が、関わった人の心に深く残り、「もっと何かしたい」という次の行動につながっています。



現地の新生児治療室のために暖簾をつくった高校生

ピンチとチャンス： 試される継続力、広げる共感の輪

2025年6月に草の根技術協力事業の契約が終了しましたが、今こそが「安心して子育てできる環境」を根づかせるチャンスが到来したところ。ここで事業が途絶えれば、せっかくの土台が崩れ、母子の命や安心が再び置き去りになってしまいます。「あと少し」だからこそ、なんとしても取り組みを続けるときだと考えています。一方で、資金は限界に近づいているため、資金調達にも挑みながら前へ進みます。

この活動は、“ともに創る”地域共創型の国際協力。市民の想いが遠くの誰かを笑顔にし、その笑顔がまた新たな一歩を生む—そんな幸せの循環のために、私たちの挑戦は続きます。



ポカラから研修員を迎えて交流会 老若男女大集合！