



青年海外協力隊マレーシア会 14号

## マレーシアの最新状況とロングステイ

宇田 耕三(昭和46年度3次隊 フィリピン 獣医師)

はじめに

神戸市のJICA関西で2018年9月22日(土)に開催されました青年海外協力隊マレーシア会近畿地区集会(参加者30名)で講演しました概要を報告します。

私は、海外で何か新しいことへチャレンジしたいという気持と発展途上国への関心から、滋賀県庁を早期退職し、セントルシア、パナマやウガンダでシニア海外ボランティア活動を行い、また、バングラデシュでは小規模養鶏プロジェクトの専門家として活動してきました。ウガンダでの最後の活動を終えた時に、第3の人生として、マレーシアでのロングステイを選びました。

### 1. ロングステイ

ロングステイの対象国として、フィリピンやタイも比較・検討しました。1)退職者用ビザ(My Malaysia Second Home:MM2H)、2)英語が比較的通じる、3)物価が安い、4)快適なインターネット環境、5)一年を通して常夏、6)自然災害が少ない、7)親日的、8)KLIA2がAir Asia(LCC)のハブ空港で格安で海外旅行が可能、以上のような利点によりマレーシアが総合的に優れているので、ロングステイすることに決めました。

物価が安いことを実感するのは、ガソリン代が日本の半分以下なので、ちょっとした買い物にも有料高速道路を利用してモールに行くことです。

それから、日本の自然災害の多さをニュースで目にする、自然災害が本当に少ないマレーシアで暮らすことに安心感があります。

### 2. MM2H プログラム

MM2Hは2002年に発足したマレーシア政府が推進している長期滞在ビザ取得プログラムです。発足以来、日本人のMM2HのVISA保有者数は、中国人の11,820名に次いで、2番目の4,618名です。

MM2Hの特徴は、1)10年間の滞在許可が貰える、2)マレーシア滞在の義務がない、3)10年毎の更新が可能、4)家族の帯同も可能、5)年金に対する税金が非課税、6)銀行口座を開設でき、定期預金の利子が非課税、7)マレーシア内で投資ができる、8)本人名義での住宅購入が可能です。

MM2Hの申請条件は、申請者が50歳未満の場合は50万MYR(1500万円)以上の流動資産証明、月額1万MYR(30万円)以上の収入証明と30万MYR(900万円)の定期預金が必要です。50歳以上の場合は35万MYR以上(1050万円)の流動資産証明、月額1万MYR(30万円)以上の収入証明と15万MYR(450万円)の定期預金が必要です。

### 3. MM2H 保有者のマレーシアでの暮らしかた

毎日が休日の MM2H 保有者にとって、現地情報の入手と余暇の過ごししかたは、非常に重要なことです。

そんな悩みを解消してくれる場所がクアラルンプール日本人会です。自前の会館には、図書館、レストラン、カフェ、旅行会社、日本食材のミニマートや土産物店等が併設されていますので、多くの会員が集まり、会員相互のコミュニケーションを図っています。

日本人会の主な行事は、新年会、盆踊り、チャリティバザーを行い、文化系クラブが 49、スポーツ系クラブが 22 もありますので、あまり英語やマレー語が出来ない人達でも、楽しく余暇を楽しんでいます。

私は、長期滞在を始めた 3 年前から太極拳クラブに入会し、また、昨年からは社交ダンスを始め、毎週、楽しく練習に励んでいます。



盆踊り大会



2017 年 KL 国際武術大会に参加

### 4. 最新の日本食レストランの現状

JETRO マレーシア事務所の 2017 年の調査では、店舗数はマレーシア全土で約 1,000 店あり、クアラルンプール市内には 616 店ありますので、どこのモールや繁華街に行っても、日本食に困ることはありません。

有名なレストランから地方色豊かなレストランまであり、安くて美味しい日本食レストラン探しも楽しみの一つです。

### 5. マレーシアの政治

独立から 1973 年まで、統一マレー国民組織 (UMNO)、マレーシア華人教会(MCA)、マレーシア・インド人会議(MIC)の連立政権、1973 年から 3 党を含めた 11 政党が連立を組んだ国民戦線 (Barisan Nasional) が政権を担当していました。

一方、野党の希望連盟(Pakatan Harapan)の構成は、人民正義党(PKR)、行動民主党(DAP)、国民信託党(AMANAH)、マレーシア統一プリブミ党(PPBM):マハティール氏が作った新党です。

政府系ファンド 1MDB 問題等の汚職問題、物価の高騰、物品・サービス税(GST)の不满が 2018 年 5 月 9 日に行われた第 14 回総選挙(GE14)の大きな争点になりました。

GE14 で初めての政権交代が起き、マハティール新政権が誕生しました。

選挙結果は希望連盟(PH) 113 議席で、一方、国民戦線(BN)79 議席で、国民戦線の惨敗となり、マレーシア国民の選択に世界中が驚きました。

93 歳のマハティール氏は、これまでの財政赤字の原因となっていた巨大プロジェクトの中止と見直しを直ちに実施しました。また、公約であった GST を 9 月まで廃止し、9 月 1 日からは新しい物品サービス税 (SST) を導入しました。

日本であれば公約の実現に物凄く時間が掛かりますが、直ちに公約を実行したマハティール氏の手腕にこれから目が離せません。

これまで、政府の御用新聞であった主要新聞をあまり読んでいませんでしたが、GE14後は自由な記事が読めるようになり、新聞を読む楽しみが増えました。

## 6. 元首相ナジブ氏の疑惑

1MDB スキャンダルは、2015年7月には、1MDB からナジブ氏の銀行個人口座への約 850 億円の不正入金をワシントン・ストリート・ジャーナルが報道し、これ以降、多くの報道がありました。ナジブ元首相からの公式な説明はありませんでした。

政権交代後に、司法による捜査が直ちに再開され、2018年7月3日に、1MDBに関する汚職疑惑に関連してナジブ元首相が逮捕されましたが、直ぐに保釈されていますが、その後も逮捕・保釈が繰り返されています。

これから、どのような展開になるのか、まったく予測が付きませんが、新しいマレーシアの未来のために、正しい司法判断が下されることを願っています。

マレーシアの民主的な大変革がマレーシアだけで無く、他の東南アジアの国々の民主化にも大きな影響を与えることが予測され、マレーシアモデルとして広がることを願っています。

最後に、何かの縁で、マレーシアでロングステイを3年前に始めましたが、想像した以上に親日的であり、異なった人種の人々が色々問題がありながらもお互いをレスペクトしようとしながら暮らしているマレーシアに住めることに感謝しながら、明るく若いマレーシアの未来を見守りたいと思っています。

\*\*\*\*\*

## 青年海外協力隊マレーシア会近畿地区集会開催報告

昨年の九州地区集会に続いて、近畿地区集会を実施しました。

日時：平成 30 年 9 月 22 日（土）16:00～19:30

会場：JICA 関西会議室・食堂

主催：青年海外協力隊マレーシア会

プログラムの概要は右の通りです。

宇田講師の講演内容につきましては、

本号に掲載。32名の参加のもと、盛会に終える

講演会（16：00～17：30）	司会：西村善継
開会あいさつ	白山マレーシア会会長
講演 講師：宇田耕三（フィリピン OB、獣医師）	
演題：「政権交代後のマレーシアの現状と ロングステイ」	
懇親会（18：00～19：30）	司会：常木春枝
乾杯	吉満元駐在員
閉会のあいさつ	西村善継



ことができました。

関西地域外からの参加者は、福島・千葉・東京・埼玉・富山・静岡・香川・岡山からでした。

今回の地区集会開催にあたっては、西村 OB と常木 OG に多大な尽力を頂きました。この紙面を借りて感謝申し上げます。

（写真は気が付くのが遅く、帰られた方もいます）

## 常秋の国でキノコを作る

三田岳（平成 27 年度 3 次隊 きのこと栽培）

任地である Kundasang に着いて驚いたのが、赤道付近にも関わらずとても涼しかったことです。私の任地は標高 1600m の高地にあり、常に日本の秋くらいの気温です。常夏ならぬ、常秋ですね。そのためキノコにはうってつけの気候で、栽培自体は日本でやるより手間もコストもかかりません。

現地では菌床栽培（オガクズと米糠などを混ぜて培地を作製する方法）でキノコを作っているのですが、はじめに行った活動は菌床製造工程の改善でした。赴任当初、菌床の製造工場（ここで作った菌床を農家に配布している）は多くの問題を抱えており、雑菌汚染率がすごく高い状態でした。私が来てから、原料の含水率やおが粉の比率、接種時の衛生指導などを行い、汚染率は赴任当初の 3 分の 1 程度になりました。しかしその後も原料となるおが粉や米糠の品質が安定しない事などから、常に新しい問題が発生し、その解決に追われる日々です。

次に製造された菌床からキノコを出す過程についてですが、これが日本とマレーシアではやり方がかなり違い、赴任当初は戸惑いました。そして私は当初、日本の方式を広めることをもくろみましたが、断水など現地の特殊な事情もあり、あまりうまくいきませんでした。ただ、農家の巡回や講義をする中で、農家が抱える様々な技術的問題について相談を受け、その解決策を提示できたのは、良かったのではないかと考えています。



これらの活動の他、現地で栽培されてこなかったキノコの栽培も試みもました。任地では主にシイタケ、ヒラタケ、キクラゲ、レイシが栽培されていますが、私はナメコやエノキなど日本で人気のあるキノコや、トキイロヒラタケやミルクーマッシュルームなど他の地域で栽培実績のあるキノコを試したり、野生のシイタケやネッタイカワキタケ（現地で伝統的に食べられているキノコ）を分離培養して、栽培を試みたりもしています。この土地でまだ誰も栽培していないキノコを作るというのは、とてもワクワクしますよ。

私は任期を 1 年延長し、もう 3 年目ですが、様々なことに挑戦していると、あっという間に過ぎてしまいますね。任地での経験をもとに、今後もキノコの世界を探求していきたいと思っています。



## マレーシアとともに

植山 明日香（平成 27 年度 3 次隊 障害児・者支援）

2018 年 1 月に日本に帰国してからあつという間に 1 年が経とうとしています。日本で生活していてもマレーシアでの経験から生まれた価値観があることをふと感じます。

私の配属先はクダ州社会福祉局管轄のビドン障害者ワンストップセンターでした。当時の私は、児童発達支援センターでの勤務経験が 3 年と学生時代のグループホームでのアルバイト経験しかなく、私にできることがあるのかと不安な気持ちでいっぱいでした。要請内容は、クダ州内にある約 40 カ所の PDK (Pemulihan Dalam Komuniti:地域に根ざしたりハビリテーションセンター) を巡回訪問し、職員に教材の紹介や身辺自立にむけた指導方法を伝えるといった内容でした。はじめの半年間は現状把握に費やしました。施設の形態や設備、障害の捉え方や児への関わり方が日本とは異なることばかりで、なかなか受け入れられなかったり何もできない自分に悩んだり、先輩職員には話をよく聞いてもらっていました。

その後は少しずつ自分から職員と連絡が取れるようになり、手探りながらも自分ができることを実践できるようになりました。私の活動の基本軸は、職員も子どもも一緒に楽しく過ごす時間が増えるように遊びを紹介することにしました。3 歳



から勉強が始まるマレーシアでは「遊び」が「学び」になるという感覚はあまりないと感じたので、子どもは遊びからも学んで成長することを伝えました。また、「障害は訓練で回復、治療する」という考えから、職員が子どもに対して教育・訓練（リハビリ）を実施するという指導者としての立場が感じられたので、「障害があるから訓練している」のではなく、「単純に子どもと一緒に楽しく遊んでほしい」という想いもありました。

2 年間の活動は決して満足のいくようなものではありませんでした。しかし、マレーシア隊員のみんなや施設の職員、JICA 事務所の方々に助けてもらい、人との繋がりの中で得たものはたくさんありました。マレーシアでの経験は、自分自身を振り返るきっかけとなり、「障害」という原点に立ち返って考えるきっかけとなりました。活動の終盤を迎え、活動を振り返るようになった帰国直前に大学院への進学を決めました。大学院での学びからマレーシアでの活動を振り返ると、自分に足りなかった視点や配慮が次々と掘り起こされます。ですが、活動に対する後悔の気持ちはなく、うまくできなかったことを含めて現在に至っていると思っています。

帰国してまだ 1 年ですが、既に何回かマレーシアを訪れました。いつも温かく迎えてくれるマレーシアは居心地の良さを感じ、第二の故郷になりました。これからもたくさんの人との出会いと繋がりを大切にしていきたいと思っています。

マレーシアは私に様々なきっかけをもたらし、今後も影響し続けることと思います。私もマレーシアの方々にとって、いつか、どこかで影響や何かのきっかけをもたらすことができれば嬉しいです。



## モロッコの食事

石川淳司(昭和 56 年度 2 次隊 公衆衛生)

初めまして、56 年 2 次隊、コタキナバル、環境省に公衆衛生の隊員として派遣されていた石川淳司です。活動内容は、主に、ラナウにあるマムート鉱山の流域河川の水質分析で、毎月、ラナウからサンダカン辺りまで水質分析用のサンプルを採取することでした。

普段は、リカスにあるヤヤサンサバの高層(?)ビルの15階で勤務(昼寝…?)しており、毎日、革靴でバイクに乗って通っていました。18階に回転レストランがあったと思うのですが、入ったことはありません。家に戻る際には、リカスにある水産研究所の水産隊員の活動場所に立ち寄って雑談をしていました。



現在は、(公)海外漁業協力財団から派遣されて、モロッコ・ラバトにある ATLAFCO (大西洋沿岸アフリカ諸国漁業協力閣僚会議) 事務局でアドバイザーとして活動しております。モロッコは、2003年に JICA の P/J の専門家として派遣されて以来、JICA の専門家として3回勤務しており、今回が4回目の赴任です。

そこで、モロッコの何をご紹介しますかと思ったのですが、ほとんど観光をしたことが無いので、取り敢えず、身近な食事でもご紹介いたします。

朝食(軽食):

軽食屋のような店の前で焼かれており、朝食によく食べられているのが、ムスンメン(モロッコのクレープと呼ばれているようです…)。マレーシアでいうところの「ロティ」とほぼ同じだと思います。ただ、モロッコでは、ハチミツとチーズ(6p チーズ)が定番です。東南アジアだと、カレースープが多いと思いますが、モロッコ風もおいしくいただけますよ。



昼食:

色々なバリエーションがありますが、有名なのが「タジン」でしょうか。三角錐の蓋が付いたタジン鍋で、水を使わず食材の水分だけで蒸し焼きにする料理です。牛、ヒツジ、鳥、イワシ、ラクダなど様々な食材が使われます。味付けもクミン、乾燥ショウガ粉、ターメリックなど様々な香辛料が使われています。肉類の他には、ジャガイモ、ニンジン、玉ねぎ、ズッキーニなどが入ります。



す。伝統的には、炭火で数時間かけて調理しますが、都市部では、肉を圧力鍋で煮て、その他の食材と一緒にタジン鍋に盛り付けているところもあるようです。



また、漁港では、イワシの塩焼きや魚介類のフライなども名物です。また、街道沿いでは、マトンや牛肉のバーベキューも盛んで、吊るされている肉の中から自分の好きな量の肉を買い、塩焼きにしてもらって食べます。炭火焼なのでおいしいのですが、このような店には、ビールはありません。残念!!



そして、金曜日は、ご存知の「クスクス」です。金曜日は、どこの家庭でも食べます。わが事務所でも、持回りでお金を出して皆で食



べています。作り方は、クスクス鍋の下で、肉・野菜を煮て、上部で粒上の小麦粉を蒸して作ります。牛肉、マトン、鳥などを使い、野菜は、ニンジン、ジャガイモ、キャベツ、ズッキーニ、カボチャなど様々です。

夕食：

これは、定番というものはありません。しかし、スープの定番は、「スープハリラ」です。トマトソースベースのスープにヒヨコマメ、ニンジン、玉ねぎ、セロリ、コリアンダー、細かく折ったスパゲティーなどが入ったスープです。ボリューム満点です。お店によって、ゆで卵、デザート、パンなどが付いてきます。普通は、夕方からしか飲みません。



という事で、モロッコの定番料理の一部をご紹介します。

\*\*\*\*\*

### 国際協力サロニーTogether10 周年記念講演会模様

当会が事務局を置いている国際協力サロニーの10周年記念講演会が11月3日（土）63名の参加を得て、開催されました。

当日は元 JICA 副理事長大島賢三氏を講師に迎え、『揺れる世界、国際協力を考える』というタイトルで、今の世界情勢の分析、課題について講演があり、大島氏の豊富な経験を踏まえた話に皆、熱心に耳を傾けました。日本の国際協力の実績を集積、分析、広報していく必要性などを語られました。国連事務次長、国連大使としてのハードな交渉経験にもかかわらず、柔和な人柄が印象的でした。



場所は昭和派遣の協力隊員には懐かしい広尾の元青年海外協力隊事務局・広尾訓練所の場所で行われました。事業仕分けで元協力隊事務局ビルが国庫返納と決まり、2012年8月、当時 JICA 地球ひろばとして利用されていた建物が閉鎖となり、2015年に隣接する聖心女子大学の購入が決まりました。2017年より、聖心女子大学グローバル共生研究所としてオープンしています。ほぼ

以前の状態を保ち、運営されています。物故隊員の慰霊碑はそのまま残され、現在 JOCA で維持管理されています。

一度足を運んでみてはいかがでしょうか。講演会の後は元のカフェフロンティア、現在のカフェジャスミンで懇親会が行われ、多くの OB、OG、元協力隊職員が参加され、和やかな会でした。



マレーシアの元駐在員・調整員も6名参加、マレーシア会からも会長はじめ10名ほどが参加いたしました。

\*\*\*\*\*

**原稿募集！** 会報への原稿は随時募集しております。隊員時代の活動報告、帰国後の状況報告、地域での活動などなど、事務局までお寄せください。お待ちしております。

## グローバルフェスタ 2018 出展

今年もグローバルフェスタ 2018に出展致しました。  
9月29日、30日の予定でしたが台風24号の接近により29日一日だけの開催になりました。

小雨が降る中、マレーシア会のブースにも大変多くの方に訪れて頂きました。(主催者発表：43,888人)

年々若い人の来場が増えて来ているように感じました。ブースを訪れて頂いた方、又お手伝い頂いた方、ありがとうございました。



マレーシアフェア 2018 が 11 月 2 日～4 日 新宿中央公園で開催されました。マレーシア大使館が中心となって実施する国内初の大規模イベントです。会場は多くの人々の来場があり、聞こえる言葉はマレー語、英語、まるで K.L にタイムスリップしてしまったような錯覚に陥ってしまいました



## 寄付のお礼・・・ありがとうございました！

谷川与志雄氏より 5000 円のご寄付をいただきました。活動費として、大切にに使わせていただきます。なお、寄付は随時受け付けています。よろしく願いいたします。

### 振り込み先：

郵便局記号：10140 番号 51611341

(郵便局外から振り込みの場合：店番 018、  
普通口座 5161134 です)

口座名義人：青年海外協力隊マレーシア会  
代表 白山 肇

## 日マ協会 60 周年記念セミナー参加

日マ協会 60 周年記念セミナーが 10 月 17 日 国際文化会館 (六本木) にて開催され、当会からも参加いたしました。講演「日マ関係の現状と今後」 「日本マレーシア協会の公益活動と持続可能な開発目標」活動報告として、青少年研修プログラム報告 2 名の学生の報告がありました。

**事務局からお願い：**住所、メールアドレスを変更された時は下記連絡先までお知らせください。

マレーシア会は国際協力サロン内に事務局を置きます。なお、この会報は青年海外協力隊マレーシア会会員と 2010 年の青年海外協力隊 OB/OG 会出席者に E メールもしくは郵送の形でお送りしています。配信を希望されない方はご連絡ください。また、会員は現在 550 余名ですが、まだ、会員登録されていない方には、是非マレーシア会のことお知らせください。

発行 青年海外協力隊マレーシア会  
会長 白山肇

162-8433

東京都新宿区市ヶ谷本村町 10-5

JICA 地球ひろば メールボックス 51

TEL：090-7186-1065 (国際協力サロン)

MAIL：malaysia@ics-together.com

URL：<http://ics-together.com/jocvmalaysia.htm>

2018 年 12 月 13 日発行