



めじかじ  
通信

No.149

名刺を三枚持つ

## 西嶋光さん

ひかる

|| 与良町 || (45歳)

英語塾塾長で、友人と二人で旅行関係の会社を作り、テレワークとして旅行コンサルタントもしている西嶋光さんは小諸生まれ。幼稚園から中学校まで12年間皆勤を続けた。苦手な分数は物差しの目盛りで可視化して克服。困っている同級生の世話を引き受ける、教師志望の子だった。やがて父の看病のために母は留守がちになって、5人のきょうだいで支え合う辛い暮らしが始まった。理解できなかった高校の数学は「今後の生活に不要」と決め、今度は捨てた。「バレーボールの部活

のためだけに登校した日さえあった」と話す。予備校で教える傍ら書誌学の研究をした父が病床で書き上げ、英語教師の経験がある母が最終校正をした労作「昭和を彩った英文学者たち―生涯と書誌―」は大学図書館などにあっても研究者に使われていないと西嶋さんは聞いている。この本を残して父母は西嶋さんの大学在学中に、相次いで他界。

両親を失った悲しみのあまり、世の中が文字通り「色彩がなく灰色に見えた」と話す西嶋さんは閉塞感から抜け出したくてバックパッカーになり、東南アジアへ



の一人旅を繰り返した。外国での体験からさらに英語でのコミュニケーション力を付けようと、東京の「外国人が集まるカフェに入り浸って」英語漬けになっていた。JICA（国際協力機構）でのインターンでは面接で「将来は途上国で井戸を掘りたい」と伝えたとこ「JICAは井戸を掘りません。NGOで探したら？」と言われたという。ロンドン大学で開発学などを約一年学ぶ間の西嶋さんのテーマは「人権・ジェンダー・識字」だった。

帰国後に日本ユネスコ協会連盟のインターンなどを経てTOEIC 890点を達成した頃、大きなプロジェクトに加わるようになった。「南部スーダン戦略的保健人材育成プロジェクト」だ。保健人材とは医師、看護師、助産師をいう。「要するにコンサルタント業。地元の人と考え、気づいてもらうのが仕事だった」と話す。4年ほど関り、南スーダンには数カ月ずつ赴任した。自己紹介で旧姓の「カサハラ」を名乗ったところ、部屋

中がどっと沸いた。現地語で「極貧の人」だと説明された。ホテル住まいをしたが部屋は工用コンテナでエアコン無し。室温は45度にもなった。「夜間の移動は必ず車で」と言われるほど治安は悪

かったが、様子を見て近くの市場まで歩き果物を買ひ、古着屋の店番をして遊んだ。酔った老女に「外国人は出ていけ」と言われもして、この国の様々な側面を見てきた思いがしている。マラリアにも赤痢にもかかった。赤痢は帰国直後で日本のホテル滞在中の発症でなかったら「危なかった」。



病院の庭に集まってきた子どもたちと西嶋さん（南スーダン）

現地スタッフとの交流は続き、西嶋さんは戦争で父を亡くした元スタッフの大学進学を支えた。「お金は返してくれなくても構わないが、私が貧乏になったら助けてね」と伝えた。返事は「家を建てて待っている」だった。その人は今、昼夜で二つの仕事をして小学校を作ろうと奮闘しているという。

およそ四半世紀ぶりに「自然豊かな小諸に住んで」西嶋さんは少しほっとしている。「拠点は小諸にする。人と人、人と文化をつなぐ」そう決めた。

（取材・文 佐藤万千子）

ゆらさんの四季の薬膳

きゅうりとズッキーニ

家庭菜園がにぎやかな夏です。ところで、きゅうりとズッキーニはきょうだいと思ってる人いませんか。形が似てはいても、きょうだいはおろか親戚でもありません。

きゅうりはキュウリ属で、インドに近いヒマラヤ山麓が原産。一方ズッキーニはカボチャ属で、米国南部とメキシコ北部産。日本の食卓にのぼり始めてまだ40年足らずの野菜業界では新人の部類です。

ただ、この両者、暑気あたりを防ぐ夏向きの野菜という点では共通しています。きゅうりは95%が水分で、からだの熱を取り除き、のどの渇きを潤す一方で体内の余分な水分を排出。またへたの部分には抗がん作用のあるクルビタシンが多く含まれているので、捨てずに食べましょう。

ズッキーニは暑気当たりやのどの渇き、尿の出が悪い、むくみなどに効果を発揮します。かぼちゃの仲間にもかかわらず糖質、でんぷんが少なくカロリーも低いので、ダイエットにはぴったり。

（国際中医薬膳師 小清水由良）

