

With AFRICA 2022

Sophia Africa Weeks Project 2022

「つなぐ」をテーマにした学生企画
こんな時代だからこそ、いろんなつながり方がある

上智大学主催
5/16(月)～28(土)
Africa Weeks !
オンラインイベント
多数開催 !

- アフリカのイメージって
- Africa Weeks とは一体... ?
- 衣食住を徹底比較 !
- アフリカ料理作ってみた
- アフリカとつながろう

LET'S LEARN ABOUT... AFRICA!



面積：約3,000万k m²
(日本の約80倍)
国数：54カ国（未独立国1カ国）
総人口：約13億7300万人
(2050年には世界の4人に1人がアフリカで暮らす)



日本とアフリカのつながり

2022年8月27-28日に第8回アフリカ開発会議（TICAD）がチュニジアで開催されます！TICADは1993年に日本政府が主導し立ち上げた、アフリカ開発をテーマとする国際会議。前回のTICAD7は2019年8月に横浜で開催されました。

多くの日本人にとって遠い大陸である、「アフリカ」。皆さんはアフリカを一つの地域と捉えていないでしょうか？

日本にもそれぞれの地域に固有の文化があるように、アフリカの地域社会、文化、経済、暮らしのあり方は**多様性**に溢れています。例えば、アフリカでは2,000種類以上の言語が話され、数え切れないほどの民族が存在しています。知れば知るほど新たな発見に出会える、可能性に満ちた大陸、それがアフリカです。

Africa Weeksを通して、
アフリカの国々を
身近に感じてみよう！

Africa Weeks

2022/5/16～5/28 にかけて第6回 Africa Weeks が開催されます。
数々のイベントの中でも、以下の4つのものは学生による企画です。
「つなぐ」をテーマに、皆さんとアフリカの懸け橋となるような企画を考えました。
たくさんの方々のご参加をお待ちしております！

アフリカン・チャット ～アフリカとつながろう～

5月21日（土）17:00～17:50（第1部）

18:00～19:00（第2部）

アフリカ地域の学生と共に、第1部でお互いの生活や価値観から見える“違い”について議論し、第2部では気軽に楽しくお喋りする企画です！

お申し込みは[こちらから](#)

第1部



第2部



アフリカン・ワークショップ ～アフリカを感じよう～

日時：5月28日（土）17:00～18:30

アフリカ布を使ってワークショップを行います。また、学生団体の ASANTE PROJECTによる現地の魅力や活動の紹介、アフリカに関するクイズを行い、日本にいながらアフリカを体感し、アフリカをもっと知ることができる企画です！

お申し込みは[こちらから](#)



私はAfrica Weeks学生企画の

マスコットキャラクター

「ハドゥ」！

ハウサ語で「つなぐ」という意味なんだ！



5/21

日本とアフリカを”つなぐ“ インタビュー ～アフリカとつながるって どういうこと？～

5月27日（金）17:00～18:30

実際にアフリカについて学んでいる学生やアフリカでのご経験がある方、今現在アフリカと関わっている方々などからその魅力をインタビュー形式でざっくばらんにお話を伺います！

お申し込みは[こちらから](#)



5/28

雑誌企画 ”With AFRICA 2022”

昨年始まり大好評だった雑誌企画！
本誌も学生企画の一環です！

一から内容を考えた
完全オリジナル雑誌です♪



- 内容は予告なしに変更される場合があります。
- 全てのイベントに無料でご参加いただけます。

お問い合わせ先：africa-weeks@ml.sophia.ac.jp

代表：総合グローバル学部 3年田村璃子/並木舞子



学生企画ゲスト紹介



ここでは、学生企画に来てくださるゲストの方々をご紹介！
当日はいったいどんなお話を聞けるのでしょうか...！！

アフリカン・チャット 5/28(土) 17:00～19:00



Ndzialama Maululeke さん

私は南アフリカ出身で、現在はプレトリア大学でマルチメディアの学士号の勉強をしているよ。生活を様々な角度から見るように役立つ、言語や文化について学ぶのが好きなんだ。
また、芸術が好きで、新しいアーティストや作品からインスピレーションを受けるのが大好きだよ！

Ntando Yenkosi さん

私は、ジンバブエのグウェル出身で、現在は経済・経営学を勉強しているよ。絵を描くことや、テニス、筋トレなどの運動をすることが好き！
食べ物はリブやピザが大好物だよ！



インタビュー企画 5/27(金) 17:00～18:30



及川いずみ さん

2018年-上智大学総合グローバル学部在籍。

在籍中「アフリカに学ぶ」で南アに渡航し、その後タンザニアにも渡航。自称「ボランティアバックパッカー」としてアジアを中心にアフリカ、中南米などにも渡航。

2020年-NPO法人アルペなんみんセンター勤務。

2021年-休学。国際交流基金日本語パートナーズとしてインドネシア派遣。

榎本武明 さん

2018年-高3でタンザニアに渡航・現地NGOの慈善活動に携わる。
上智大学総合グローバル学部入学。

2019年 ケニア、ウガンダ、ルワンダ、南アフリカに渡航。

アフリカ開発会議（TICAD 7）では、国連難民高等弁務官事務所（UNHCR）インターンとして活動。

2022年 独立行政法人国際協力機構（JICA）に入構。アフリカをはじめとする途上国の技術協力案件を担当。





豊田通商 安達真央 さん

2018年 「アフリカに学ぶ」でカ梅ルーンへ。
→アフリカに関われる仕事に興味を持つ。
2020年 豊田通商入社。
→車の部品を南アヘ輸出する業務を担当中。

accenti(アーチェンティ) 新海輝代 さん

高校卒業後ファッショニ業界へ
30歳で仕事を辞め結婚、55歳までの25年間専業主婦。
2016年 縁あってベナンのドライパイナップルの美味しさに
衝撃を受け、当時ベナンのドライパイナップルの販
売会社を立ち上げようとしていた友人たちと翌月急
遽ベナンへ。
2017年 個人事業主としてaccentiを立ち上げる。

<https://www.accenti.jp/>

@accenti_premium



accentiのドライパイナップルは、一粒一粒がジューシーで、添加物が一切ない天然の甘さが特徴！本当においしいです！
オンラインだけでなく、新宿伊勢丹本店をはじめとした店舗での販売もあるのでぜひHPやSNSをチェックしてみて下さい！

＼素敵なコラボが実現！／

ワークショップ 5/28(土) 17:00～18:30

学生団体 ASANTE PROJECT TOKYO

ASANTE PROJECTは、タンザニアの子供たちの教育支援活動を行っている学生団体です。主にアフリカの魅力の発信や、ASANTE MARKETでの商品販売といった国内での活動と、年に2回の授業サポート・物資支援といったタンザニア現地での活動を行っています。

現在コロナ禍で渡航は難しくなっていますが、昨年度は上智大学キャンパス内でASANTE MARKETの対面販売を行うなど、国内でできることにより一層力を入れて活動しています。



-衣 食住徹底比較！-

アフリカの大学生って何着てる？



普段着はTシャツやトランクにパンツ。日本の学生とあまり変わりませんね！



Ntandoが住んでいる寮のカラーは赤！毎週月曜日は#RedMondayと称して、寮生みんなで赤い服を着るそうです。



1日の中で寒暖差のあるモロッコでは、フードを着脱することによって、皮膚の温度が高く熱が逃げやすい首まわりを開閉し、効率よく体温を調節します。



カラフルなアイメイクがとっても素敵♡ 気分に合わせて色やシャドウの入れ方を変えてみるんだって！ 自分の気分を上げるためにメイクを活用するのは、世界共通ですね！



一方、一年の中で寒暖差のあるチュニジアでは、麻のコート、木綿のハーフパンツなど、素材や形の異なる衣服を重ねることで、気温変化に対処します。



また、ガーナではケンテという民族衣装が着られています。その特徴は幾何学模様と鮮やかな色彩。青→調和と富、緑→収穫、などのように色ごとに意味が与えられています。現代のガーナでは一般的な服ですがもとは王族のための衣装でした。

アフリカの民族衣装ってどんなもの？

African Stores in Japan

日本にあるアフリカショップに行ってみよう！



『アフリカ屋』



“Ma Maman, mon Trésor”
「私のお母さんは私の宝物」

HP : <https://www.africa-ya.com>
 @africaya94

もともとは下駄屋さんだったこのお店。下駄の鼻緒にアフリカ布を用いたものや、足袋が置いてありました。弓道を嗜む編集者のテンションも思わず上がる。



アフリカ布の切れ端で作った缶バッジ

「日本でアフリカ布を紹介する人になりたい。」店主の思いとこだわりが詰まったお店に会えるのは、町屋駅から歩くこと3分。異国感漂う青い看板に惹かれて一歩入ると、そこには絵の具箱をひっくり返したような色とりどりの布の数々。店主の茂木さんが西アフリカで直接仕入れたアフリカ布です。

こちらのお店で取り扱うのは、アフリカ製ワックスプリント。現地で生産される高品質の布は、1970年代以降からアフリカ全土に流入した中国製の安価な製品に圧迫され、現在では極めて希少なものとなっています。西欧文化の影響で、現地の人々からの需要も減少しているとのこと。

伝統を絶やしてはならない。強い思いを胸に、茂木さんは現地に足を運びます。仕入れる布は、自分が心動かされたものののみ。「他人の好みに迎合したら、自分の店ではなくくなってしまう。」決して妥協を許さない茂木さんの商人、そしてアフリカ文化の発信者としてのプライドが感じられました。

-衣食住徹底比較！-

アフリカの大学生の生活をのぞいてみよう！⑥



Jordan

(20歳・南アフリカ出身・経営学専攻)



6:00 起床/瞑想/身支度
9:30 授業開始
15:30 放課後
16:00 課外活動
(寮のイベント企画など)



上：アイスクリーム屋さん。最近のお気に入りはブルーベリー！



右：お気に入りのコーヒー屋さん。
以前Jordanがアルバイトをしていたらしい。
おすすめはキャラメルマキアート！

After school

Q1. どんな放課後を過ごしているの？

放課後は友達と一緒に時間を過ごすことが多い2人。カフェに行ったりスイーツを食べたり。聖書の勉強や礼拝に行く日もあるそうです。

アルバイトは、カフェやバーなどの飲食店、家庭教師をする人が多いのだとか。日本の大学生とさほど変わりませんね。学校の授業ノートを売って小銭を稼ぐ人もいるそう。



Dream

Q2. 将来の夢は？

Jordan

世界中を旅してビッグな大人になりたい！
世界には学ぶべきことがまだまだたくさんある。
様々な文化圏の人と関わって、開けた思考を身に付けて。そしていつか、アフリカの発展や社会課題の解決に貢献できる人になりたいな。

Ntando

バイオインフォマティクスの研究者になりたい！



2人で行く学生センター

アフリカ民族楽器・アフリカ雑貨店 『BOGOLANMarket』

四ツ谷駅と沿線を同じくする荻窪駅から歩くこと約9分、鮮やかなピンクの壁の間に見えたのは、「BOGOLANMarket」“ボゴラン”とはマリの言葉で「泥染め布」の意。アフリカにまつわる雑貨を販売する他、アフリカ楽器の販売、メンテナンス、チューニングをされており、ネット販売も積極的に展開しています。



現地のお祭りでダンサーたちが被るマスク



ソープストーン



店内には豊富な種類のバッグが



なぜアフリカ民族楽器・雑貨店を開こうと思ったのでしょうか。店主の西森裕記さんにお伺いしました。
「たまたま訪れたショッピングモールで“ジェンベ”という太鼓の演奏が行われていました。そのとき演者に演奏への参加を促されたことをきっかけに、ジェンベやアフリカに関心を抱くようになりました」

皮の破けやすい太鼓をご自身で修理するうちに、楽器を取り扱う技術が身に付いたそうです。



HP: <https://www.mofa.go.jp/mofaj/files/000087153.pdf>

Instagram: [bogolanmarket official](#)

Facebook: [BOGOLANMarket West African Drum](#)

Twitter: [@Bogolanmarket](#)

アフリカ楽器を購入されるのは、プロのミュージシャンの方々が主。我々が取材させていただいた際、セネガル出身のパーカッショニスト・シンガーである、ラティール・シーさんにお会いました。楽曲制作はもちろん、CMやテレビ番組に多数出演され、日本でアフリカ音楽の振興に貢献されている方です。プロが望む楽器から、キャッチャーな雑貨まで幅広く取りそろえる、見どころ満載のお店がありました。

-衣食住徹底比較！-

家で楽しむアフリカ料理

Let's make African Dishes!

グランバッサム風 魚団子のシチュー

グランバッサムとはコートジボワール屈指のリゾート地。同国が位置する西アフリカでは、干した魚、あるいは揚げた魚を使った料理が多いのですが、この料理はひと手間かけて魚団子も作ります。現地ではタイやキャビタンと呼ばれる魚で作りますが、白身魚なら何でも大丈夫。

フフ

茹でたイモやプランテン（調理用バナナ）をついて作る西アフリカ～中央アフリカの主食。白と杵でつく様子は、日本の餅に通じるところがあるかも。



「飲んで」食べる

アフリカの一部地域では、フフをはじめとする白と杵について調理された柔らかい食品を咀嚼せずに飲み込んで食べる習慣があります。口の外で既に「噛み砕かれた」状態になっているため、あえて噛む必要がないという理由もありますが、道具を用いて「咀嚼」し、それを飲み込むという動物にはできない食べ方こそが、文化的な人間にふさわしい行為だと考えられている、という説もあります。



おうちで作ることのできるアフリカ料理をご紹介。

今回私たちが調理したのは以下の4品。どれも美味で、あなたのおうちの新メニューとして一考の価値アリ。

実際に食す前は味を想像することもできませんでしたが、われわれ日本人も美味しく感じられること、また、その風味通り、写真に写したときの見栄えもなかなか良いということを知りました。

レシピはそれぞれ巻末のウェブサイトのリンクから確認することができます。今回参考にしたサイトにはもちろん、ネット上には他にも様々なアフリカ料理の調理法が掲載されています。そちらに挑戦してみるのもいかが?

セネガル式時短調理

ジョロフライスの故郷、ギニア湾沿岸に位置する地域ではセネガル料理が食べられており、それにはベンチ・ワン=一つ鍋というジャンルが存在します。文字通り鍋一つで完結させることのできる料理で、ジョロフライスはそれに酷似しているとのこと。

ジョロフライス

アフリカ西部発、トマト風味のスペイシーな炊き込みごはん。鶏手羽元で出汁をとり、その出汁を米にあえ、残った肉は肉で焼いて食べるという、環境&お財布に優しい考え方抜かれた一品。現地では、鶏の代わりに牛肉や豚肉、魚介類を使用することもあるそうです。

オクロスープ

アフリカ原産のオクラをたっぷり使ったスープ。実はオクラはアフリカ原産で、現地では「オクロ」と発音するんです。本来は干し魚やザリガニ(!)を使いますが、手に入らなかつたので断念。エビと手羽元を使ってみました。ねばり気があって、スペイシーで美味しい！

Do you know African Wine?

実は、地中海性気候の南アフリカはワインの一大産地なんです。気候柄化学肥料の使用を最小限に抑えることができるため、味や品質はもちろん、環境保護の観点からも優れたワインがたくさん！さらに、フェアトレード認証を受けたワインもたくさん生産されています。

美味しいだけじゃないのが、アフリカ・ワインの魅力！



-衣食住徹底比較！-

アフリカ料理を食べに行く

カラバッッシュ



スンバラライス with チキン、N、ベジズ

落ち着いた雰囲気の店内



ベンガ



ACCESS : 浜松町駅から徒歩2分
COUNTRY : マリ・セネガル
コートジボワールなど（西アフリカ）
URL : www.calabash.co.jp



アットホームな空間で、アフリカの地元を感じられるレストラン。店内には、布や置物など現地の雑貨がたくさん！現地から直輸入した材料や野菜を多く生かした料理はとてもヘルシーで、毎日でも食べたくなってしまうほど。広々とした空間で、週末にはイベントが開催されることもあります。

トライブス

ACCESS : 荻窪駅から徒歩3分
COUNTRY : アフロ・フレンチ
URL : www.tribes.jp



店内はモロッコの大邸宅がイメージされています。非日常空間でアフリカを旅している気分になれるレストラン！
フフという西アフリカの料理をいただきました。主に芋類（ヤムイモなど）を碎いて練って作られています。そして、煮込み料理を添えていただきます。
少しスペイシーでしたが、オクラやトマトなど日本人に親しみのある食材も入っていたので、親近感が湧き、何よりすごく美味しかったです！



フフ

モロッコのホテル
「リヤド」をイメージ
した店内



アフリカン・ホーム・タッチ



ガーナ産ビール
エグシスープと
フフ



パラヴァーソースと
プランテン

ACCESS : 六本木駅から徒歩5分
COUNTRY : ガーナ（西アフリカ）
URL : www.africanhometouch.com



アフリカから取り寄せた食材を使った本格的なアフリカ料理が楽しめるレストラン！
エグシスープとは、エグシ（メロンの仲間）の種を碎いて使ったスープ。もちもちの主食、フフと一緒に食べます。
パラヴァーソースはなんとも美味しい不思議な味！添えられたプランテンはバナナだと思って食べるとびっくりするかも。

アフリカンワイン・ビールと一緒に楽しめます！

～「アフリカに学ぶ」とは～

「アフリカに学ぶ」とは、上智大学開講の実践型プログラムの一つです。年に2回、夏季・春季の長期休み中に開催されています。訪問する国は回によってさまざまですが、過去にはカメルーンやベナン、コートジボワール、南アフリカなどに訪れた経験があります。

本来であれば直接現地へ赴き、肌で各国の雰囲気を感じながら、学びを深めることができましたが、コロナ禍により、ここ数年は、オンラインでの開催が主となっています。しかし、オンラインだからこそ、感じられる思いもありました。



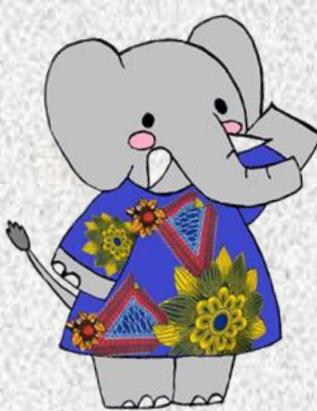
コロナ禍の「アフリカに学ぶ」

～オンライン参加者体験談～ 第10期コートジボワール 豊田さくら

具体的な内容は、現地大学の研究発表を聞く・大使館や豊田通商の方からお話を聞く・中学生との交流、といったものでした。

オンライン開催だから、「現地感」が薄いかなと想像していましたが、実際には画面越しにも向こうの方々の熱が伝わってきて、こちらまでやる気と元気をもらうことができました。

コートジボワールだけではなく、ブルキナファソやガーナの人の話も聞くことができたのは、オンライン開催だからこそだと思います。いろいろな話が聞けて楽しかったし、「自分が何を知りたいか」を深める良いきっかけになりました！



出典一覧

P2 Let's learn about Africa

- 外務省,2022,『第8回アフリカ開発会議(TICAD8)(チュニジア開催)』(閲覧日:2022年4月12日)

https://www.mofa.go.jp/mofaj/afr/af2/page24_001517.html

- 外務省,2020,『日本とアフリカ』(閲覧日:2022年4月12日)

[000087153.pdf \(mofa.go.jp\)](000087153.pdf (mofa.go.jp))

P6・7 アフリカの大学生って何着てる?

- 文化学園服飾博物館編著,2019,『世界の民族衣装図鑑 約500点の写真で見る衣服の歴史と文化』,東京:株式会社ラトルズ.

- 「TBL VOL.1モロッコおじさんの魅力」びっくりカーテン 100サイズカーテンとインテリアの専門店(閲覧日:2022年4月11日)

https://www.mofa.go.jp/mofaj/press/pr/pub/pamph/japan_africa.html

- 「世界の民族衣装をくらべてみよう!」株式会社 明治(閲覧日:2022年4月11日)
https://www.mofa.go.jp/mofaj/press/pr/pub/pamph/japan_africa.html

- 「5章で知るガーナの民族衣装”ケンテ”の秘密【ガーナが世界に誇る民族衣装】」YOSOWALK(閲覧日:2022年4月11日)

https://www.mofa.go.jp/mofaj/press/pr/pub/pamph/japan_africa.html

- 「Latyr Sy セネガル出身のパーカッション奏者」(閲覧日:4月14日)
https://www.mofa.go.jp/mofaj/press/pr/pub/pamph/japan_africa.html

P8 家で楽しむアフリカ料理

- 「ブームの兆しあり!南アフリカワインの魅力に迫るENOTECAonline(閲覧日:2022年4月17日)

<https://www.enoteca.co.jp/article/archives/8089/>

- 「南アフリカワインの特徴」アフリカ(閲覧日:2022年4月17日)
<https://af-liquor.com/?mode=f2>

- 「ジョフロライス」株式会社明治(閲覧日:2022年4月12日)
<https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/worldculture/recipe/ghana1/>

- 「コートジボワール料理 魚団子のシチュー」africa-りかい.net(閲覧日:2022年4月12日)
http://africa-rikai.net/make/kitchen/stew_cotedivoire.html

- 「ジョロフライス」ウィキペディア フリー百科事典(閲覧日:2022年4月15日)
<https://w.wiki/54bL>

- 「Okro Soup with spinach」Chef Lola's Kitchen(閲覧日:2022年4月8日)
<https://cheflolaskitchen.com/okra-soup/>

- 小川了, 2004, 『世界の食文化——⑪アフリカ』, 東京:社団法人農山漁村文化協会.



昨年始まり、ご好評をいただいたこの雑誌企画。前作のクオリティの高さにプレッシャーを感じながら、今年もアフリカをより親しみやすく感じてほしい、と私たちなりに思いを込めて作成しました。この雑誌が少しでもあなたとアフリカを“つなぐ”ことができますように。

最後に、本誌作成にあたり協力して下さったすべての方々に感謝申し上げます。

作成(手前から)：並木舞子・土部舞・西田里穂・豊田さくら・磯貝允快
(写真は撮影時のみマスクを外しています)

<運営学生のSNSはコチラから！>



@Africaweeks

Twitter



@african_kids

Instagram

上智大学 Sophia University

