

みんなが知らない！  
**サントメ・プリンシペのこと**

**ワークシート**

1. 「サントメ・プリンシペ」の冊子を読んで、興味をもったこと、疑問に思ったことは何でしょうか。

.....

.....

2. サントメ・プリンシペがかかえている課題を解決するために、どういう取り組みをしたらよいと思いますか。  
 あなたの考えを書きましょう。

.....

.....

3. 将来、サントメ・プリンシペで仕事をするとしたら、あるいは、サントメ・プリンシペの人といっしょに仕事をするとしたら、どんな仕事をしてみたいと思いますか。それはなぜでしょうか。

.....

.....

年 組 氏名

2021年5月1日 初版発行  
 発行：独立行政法人 国際協力機構(JICA)  
 本書に関するお問い合わせ：JICAアフリカ部アフリカ第三課  
 〒102-8012  
 東京都千代田区二番町5-25 二番町センタービル  
 Tel：03-5226-8215(年末年始土日祝日を除く9:30~17:45)  
 E-mail：6rta3@jica.go.jp  
 URL：https://www.jica.go.jp/

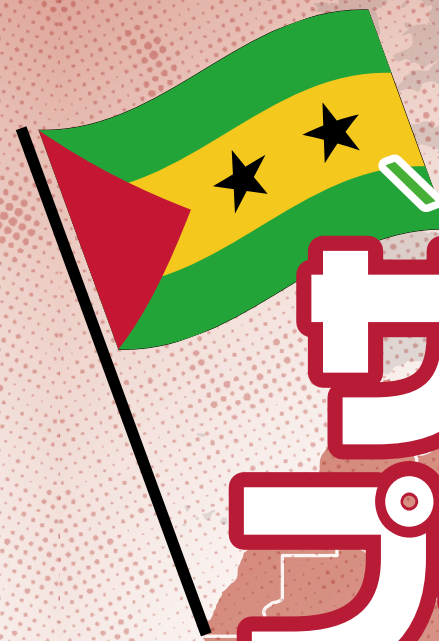


※国旗は、国連と同じく3:2のサイズで掲載しています。

監修：青木敬(関西大学 文学部 准教授)  
 落合雄彦(龍谷大学 法学部 教授)  
 編集制作：株式会社 ワン・パブリッシング  
 編集協力：株式会社WILL  
 表紙写真：©JICA, ©Nick, ©Shutterstock.com, ©コジマ先生,  
 (有)アフリカンスクエア、サントメ・プリンシペ名誉領事館

イラスト：伊藤美樹  
 デザイン：chocolate.

国連SDGs HP(https://www.un.org/sustainabledevelopment/)  
 The content of this publication has not been approved by the United Nations and does not reflect the views of the United Nations or its officials or Member States.



みんなが知らない！

**サントメ・プリンシペのこと**



サントメ島

拡大図



**現地の小・中学生に  
 聞いたよ!**



JICAは、日本の政府開発援助(ODA)を行う機関として、開発途上国への開発協力を実施しています。





# 知る人ぞ知る幻の島 青い海に浮かぶ 生き物の楽園

サントメ・プリンシペ民主共和国はアフリカ中西部のギニア湾に浮かぶ、サントメ島、プリンシペ島、そのほかの島々からなる島国です。緑豊かで、ここにしか生息していない動植物が数多く見られ、まさに生き物たちの楽園。そこに住む人々も農業と漁業を中心に、自然とともに暮らしています。

サントメ・プリンシペ民主共和国  
Democratic Republic of São Tomé and Príncipe



## 国旗の由来

赤は独立運動と平等、緑は国の重要な産業であるカカオと森林、黄は豊かな国土をあらわす。2つの星はサントメ島とプリンシペ島の団結を示し、黒は黒人国家を象徴。



©コジマ先生

## 植物の生育に好条件 ここだけで見られる植物も

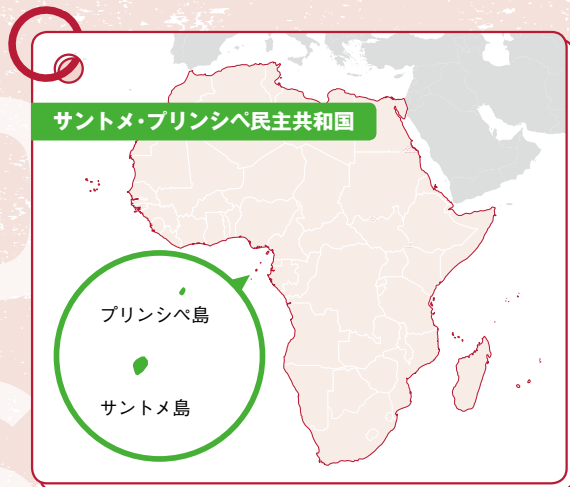
上の写真の特徴的な形をした岩山は、サントメ島の南部にある「ピコ・カン・グランデ」という火山岩柱です。火山岩柱というのは、活火山の噴出口内でマグマが固まり、その周りの土や岩が浸食によって削られて、表に出てきたものです。このピコ・カン・グランデは数千年前にできたといわれています。地上からの高さは300m以上、海拔は663mといわれ、東京スカイツリーよりも少し高いくらいです。

「偉大な犬の峰」という意味をもつ、サントメ島の象徴的な山「ピコ・カン・グランデ」。世界中からロッククライマーが登頂しようと挑戦しに訪れる。

この岩山の周りにはオボ国立公園という自然豊かな原生林が広がっています。そこにはめずらしい種類のランやベゴニアなど800種以上の植物が自生し、そのうちの約100種類はサントメ島の固有種だといわれています。もう一つの主要な島であるプリンシペ島にも、50種類以上の固有の植物が見つっています。

このように多様な植物が見られる理由は、サントメ・プリンシペの地理的条件が関係しています。赤道直下にある国のため、平均気温は26℃程度。年間を通して、暖かい日が続きま

す。そして、周りを海に囲まれているため、暑くても30℃を超えることはほとんどありません。植物が生育するのにちょうどよい気温が保たれているのです。また、アフリカ大陸からそれほど離れていないことで、大陸の動植物が渡って繁殖することができたのです。さらに、火山島であるために島内の標高差が大きく、さまざまなパターンの生物の生息環境が存在しています。こうした理由から、サントメ・プリンシペには数多くのめずらしい植物が育つことになりました。

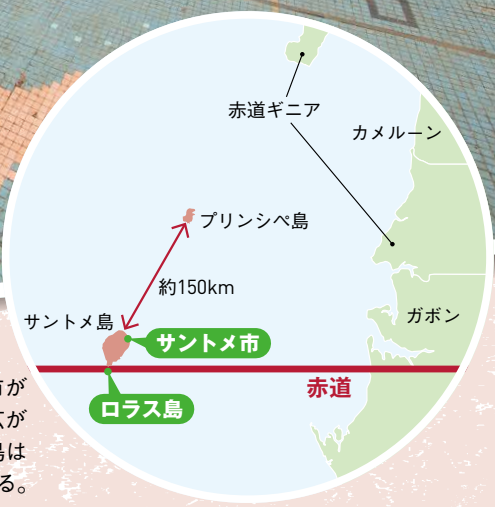


サントメ・プリンシペ民主共和国

プリンシペ島

サントメ島





サントメ島の南に位置するリゾート地、ロラス島には、赤道の位置を示すモニュメントがある。

サントメ島の北部に首都のサントメ市があり、南部は降水量が多く、原生林が広がる国立公園となっている。プリンシペ島はサントメ島と比べると、少し乾燥している。

## 豊かな自然環境を生かしたエコツーリズムで人を集める!

植物にとって過ごしやすい環境であるこの島国は、人間にとっても過ごしやすい場所です。海に出れば魚をたくさん捕まえることができ、主食となるバナナや芋などは豊富に手に入ります。食糧不足が起きやすい、アフリカのほかの国々と比べると、飢える心配が少なく、犯罪率もかなり低くなっています。

実は、この国は世界で最も貧しい国の一つであるといわれていますが、人々は幸せに暮らしています。お金がないことを貧しいと私

たちは考えますが、この国の人たちも同じように感じているとは限りません。

ただし、医療などを受けるにはお金が必要です。政府は産業を盛り立てていくためにさまざまな取り組みを考えています。そのうちのひとつが、豊かな自然環境を体感するエコツーリズムです。島の資源・自然を守りながらホテルやレストランなどを建てて、観光客を集める国をつくらうとしています。

今はまだ、一部の人たちだけが訪れる幻の島という位置づけですが、今後多くの観光客が訪れるようになる日が来るかもしれません。



写真提供: サントメ・プリンシペ名誉領事館

サントメ島とプリンシペ島には、ランをはじめ150種類以上の多様な植物が自生している。海外からの観光客はトレッキングツアーでそれらの植物を楽しむことができる。



©Atosan / Shutterstock.com



©Nick

コーヒー豆も栽培されていて、おいしいコーヒーを提供するおしゃれなカフェが観光客に人気。



©Nick

果物が豊富なフルーツ天国で、採れたての果物のフレッシュジュースが飲める。



©Prachaya Roekdeethaweesab / Shutterstock.com

サントメ・プリンシペで使われている50ドブラ紙幣(1ドブラは日本円で約5円)。表にはプリンシペキオビフタオチョウ(上)、裏にはサントメハタオリ(下)という固有の生物が描かれている。

## 【相対性理論が観測、確認された場所】

プリンシペ島はアインシュタインの一般相対性理論が観測で確認された場所でもあります。一般相対性理論によると、光は質量の大きな物質によって曲がる、ということでしたが、それを確認するために太陽の日食が利用されました。日食のときに太陽の近くを通る星の光の進路を観測することで、その光が太陽の質量で曲げられていることを確認しました。プリンシペ島は1919年の皆既日食で、太陽がかくされる部分が地球上で最も大きくなる場所だったので、観測場所に選ばれました。





教えて!!



# サントメ・プリンシペって どんな国?

ポルトガル語であいさつ!

オブリガーダ  
**Obrigada.\***  
ありがとう。  
\*男性が言う場合は  
「Obrigado.」

ボン ディーア  
**Bom dia.**  
おはよう。

アテ マイス  
**Até mais.**  
またね。

Q 何語を話すの?

**A** **ポルトガル語とクレオール語**を話します

ポルトガルの植民地だったため、公用語はポルトガル語。ポルトガル語と現地の言語がまじって生まれた「クレオール語」を使う人も。

くわしくは▶12・13ページ



写真提供: サントメ・プリンシペ名誉領事館  
クレオール語にはいくつかの種類があり、地域によって異なるクレオール語が使われている。

Q どんなものを食べているの?

**A** **主食は米。魚料理が多い**

ポルトガル料理の影響を受けていて、バナナのオムレツなども食べます。スパイシーな料理が好まれています。

くわしくは▶12・13ページ



写真提供: サントメ・プリンシペ名誉領事館  
島国なので、新鮮な魚介類が豊富。バナナはフライドポテトのように揚げて、つけ合わせにも。

Q どんな仕事をしているの?

**A** **カカオ農家が最も多い。近海では漁師も**

カカオのプランテーションがあったので、カカオを売ってお金を得る人が多いです。いかだのような舟を使って近海で漁をする人もいます。

くわしくは▶14・15ページ



写真提供: BOULENGER Xavier / Shutterstock.com  
カカオと同じように、かつてプランテーション(→p.10)で栽培されていたコーヒーを育てている農家もある。

Q どんなスポーツが人気なの?

**A** **サッカーが人気です**

サッカーのサントメ・プリンシペ代表チームは、FIFAワールドカップの予選などにも出場しています。ニックネームは国章にちなんで「タカとオウム」です。



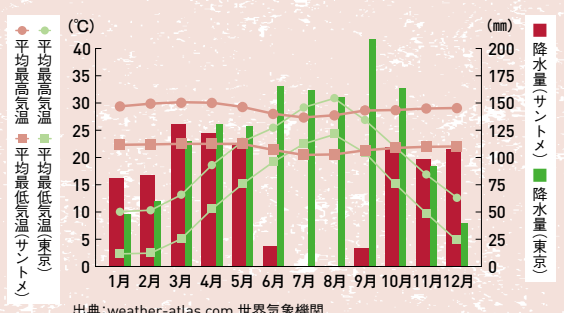
写真提供: Getty Images  
ユニフォームの胸には、タカとオウムのモチーフが描かれている。

## データで見るサントメ・プリンシペ

- 基本情報**
- 人口: 21.9万人(2020年推計値)
  - 面積: 1001km<sup>2</sup>(東京都の約半分)
  - 人口密度: 228.3人/km<sup>2</sup>(2020年) [日本346.9人/km<sup>2</sup>]
  - 首都: サントメ(市)
  - 言語: ポルトガル語、クレオール語
  - 宗教: キリスト教
- \*人口密度は、推計人口とは出典が異なるため、計算すると値が異なる場合がある。

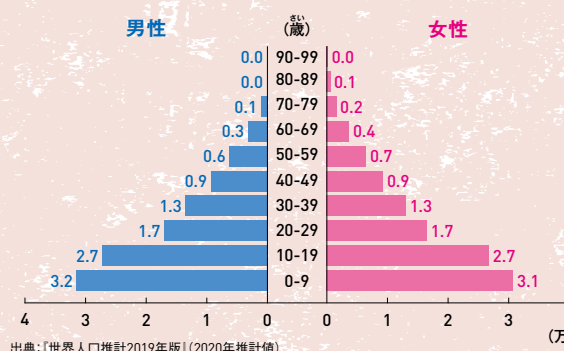
### ●年間平均気温と降水量(首都サントメ)

赤道直下であり、年間を通して高温多湿ですが、気温が30℃を超えることはあまりありません。降水量の多い雨季と、ほぼ雨の降らない乾季に分かれています。



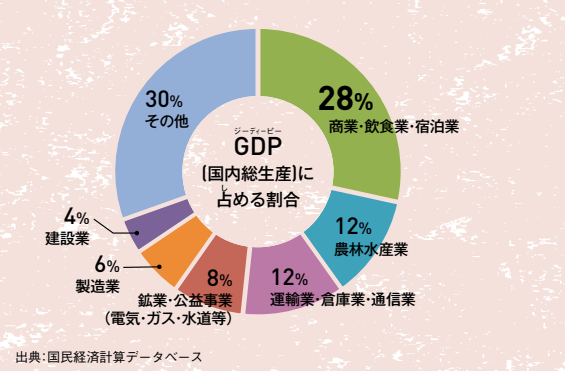
### ●人口構成(2020年)

若年層ほど人口が多いピラミッド形。総人口の約53%が19歳以下と、若者が多い国です。



### ●主な産業(2019年)

観光業に伴う商業・飲食業・宿泊業が盛んです。





もっと知りたい  
サントメ・プリンシペ①

教えて!

# サントメ・プリンシペの小・中学生のこと

教えてくれたのは

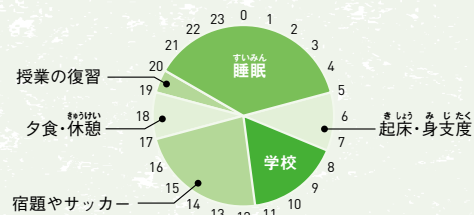
エルビス・エルナミ・コシュタ・デ・セイタくん  
シャーカラ中学校(中等教育第1課程)9年生、14歳。



はじめまして!  
中学生の暮らしを紹介するよ!

Q どんなふうに一日を過ごすの?

A 朝5時に起きるよ。7時半から11時半まで授業があるんだ。放課後は宿題をしたり、友達とサッカーをしたり、休憩したり。授業の復習も終えて、夜8時に寝るよ。



サントメ・プリンシペの学校では、午前中に学校に通う子と午後に通う子がいます。どちらも授業の時間は4時間程度です。学校の授業とは別に、家ではそれぞれ家庭学習をします。

Q どんな名前の人があるの?

A 多いのはマリオかな。ぼくの同級生のマリオは、いちばんよく先生に怒られている男の子だよ。

Q 将来は何になりたい?

A エンジニアになりたいな。車づくりにあこがれているんだ。

Q 自分の国が好き?

A もちろん。みんなが努力して独立した国だからね。

Q お気に入りの食べ物は?

A 肉とバナナを使った料理かな。

サントメ・プリンシペでは、調理用の固いバナナをよく食べます。ほかの具材と合わせて煮たり、油で揚げたりすると、ほくほくしておいしく食べられます。

サントメの美味しい料理を紹介した本。

©Nick



学校制度

年齢	4年	10歳	2年	12歳	3年	15歳	3年	18歳	4年
サントメ・プリンシペ	初等教育第1課程 (1~4年生)		初等教育第2課程 (5~6年生)		中等教育第1課程 (7~9年生)		中等教育第2課程 (10~12年生)		大学
日本	小学校				中学校	高等学校		大学	

教えてくれたのは

エロイズ・マリア・ド・ナシメント・コシュタさん  
初等教育第2課程6年生、10歳。



もうすぐ中学生。  
とっても楽しみにしてるよ!

Q 人気のスポーツは?

A バレーボールね。

Q 学校は何時から何時まで?

A 授業時間は12時半から夕方4時40分まで。午前中は授業の予習をしたり、妹が学校に行く支度を手伝ったりしているよ。

Q 将来は何になりたい?

A 星空をながめるのが大好きだから宇宙飛行士になりたい。だけど、弁護士もいいな。お父さんが弁護士をしていて、その働きぶりを見ているので。

小・中学生写真©JICA

Q 日本のことは知っている?

A 写真を通して知っているよ。日本は技術的にとても発展した国だと思う。

Q サントメ・プリンシペの自慢は何?

A 島の北のほうにあるラゴア・アズール(青いサンゴ礁)はとってもきれいだよ。



Q お気に入りの食べ物は?

A チキンライスとラザニア!





# 大航海時代、 無人島からポルトガル領に

サントメ島もプリンシペ島も、もとは無人島でしたが、大航海時代の1470年ごろにポルトガル船がサントメ島とプリンシペ島を「発見」し、ポルトガルの植民地となりました。ポルトガル船はその後、アフリカを南下する航路を開拓し、やがてインド、東南アジアへと進出していきます。そして1543年に、遭難したポルトガル船が日本の種子島に漂着。サントメ・プリンシペと日本は遠く離れた国ですが、実は400年以上前から海の道でつながっていたのです。

植民地となったサントメ島とプリンシペ島には、アフリカ大陸から多くの人々が奴隷として連れてこられ、彼らはサトウキビなどのプランテーション(大規模農園)で働かされました。当時、アフリカ大陸からは多数の奴隷が「輸出」されており、サントメ島とプリンシペ島はその奴隷貿易の中継地点だったのです。たとえば、隣国アンゴラなどで多くの人々が集められ、サントメ・プリンシペを経由して主に南米ブラジルへ奴隷として送られました。

19世紀に入ると、新しい商品作物であるカカオのプランテーションが数多くつくられま



かつてのプランテーションの施設。

した。そして、サントメ・プリンシペは、世界最大のカカオ生産国になりました。しかし、現地の人たちはプランテーションでの過酷な労働や貧困に苦しんでいました。人々の不満は高まり、暴動なども起きましたが、ポルトガル人は暴動を起こした人々を虐殺するなどして弾圧しました。それでも、サントメ・プリンシペの人々は粘り強く独立運動を続け、1974年にポルトガルで起こった「カーネーション革命」をきっかけに、1975年に独立を果たしました。

現在のサントメ・プリンシペは国民の直接選挙で大統領と国民議会が選ばれる、民主的な制度の国となっています。



町中には植民地時代のヨーロッパ風の建物も残っている。

現在のサントメ・プリンシペの様子。市場には多くの人やものが集まり、活気にあふれている。



## JICAの協力

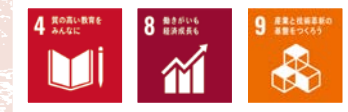
### 日本で学んで祖国を発展させる!

現在、サントメ・プリンシペの産業は、カカオの輸出のみに偏ってしまっています。その状況は、カカオの価格変動などの影響を大きく受けることになるため、好ましくありません。カカオ以外の新しい産業を開発していくことがサントメ・プリンシペの課題となっています。

新たな産業を開発し、国を発展させるためには、将来を担う若い人たちの力が必要不可欠。そこで、サントメ・プリンシペでは、近年、教育に力を入れています。高校卒業後は、ポルトガルをはじめヨーロッパに留学する生徒もいます。

JICAは、アフリカ各国を対象に、ABEイニシアティブ(アフリカの若者のための産業人材育成イニシアティブ:African Business Education Initiative for Youth)というプログラムを実施しています。

アフリカの優秀な若者を日本に招き、大学院の修士課程での教育と、企業でのインターンシップ



(職業体験)の機会を提供しているのです。

ABEイニシアティブの目的は、アフリカの産業開発の鍵となる人材を育て、アフリカ社会の発展に貢献すること。そして、日本企業がアフリカで活動する際のビジネスパートナーとなりうる人材を育成し、ネットワークを構築することです。2014年9月に初めて研修員(留学生)156人が8か国から来日し、2020年12月までに、アフリカ54か国すべての国から、計1285人が来日しました。プログラムを終えて帰国した人たちは、日本での経験を生かしてさまざまな分野で活躍しています。

サントメ・プリンシペ人のイサウ・フェルナンデス・ダ・トリニダーデさんも、このプログラムを利用して、日本で学んだ一人です。今は、サントメ・プリンシペで、語学研修や通訳を行う会社をつかって働いており、今後は観光や農業や漁業の活性化にもつなげたいと考えています。



ABEイニシアティブ第5期生が来日したときの激励会の集合写真(2018年9月)。この後、日本各地の大学院において、それぞれ専門分野の教育を受けた。

来日時に、日本(沖縄県北中城村)の子どもたちと交流するイサウさん。お互いの文化について学び合った。北中城村は、東京2020オリンピック・パラリンピックで、サントメ・プリンシペのホストタウンとなっていることから、村役場の職員2人が2020年1月にサントメ・プリンシペを訪問。人々の優しさに、沖縄の「ゆいまーる精神(互いに助け合う)」と同じものを感じたと報告している。





# いくつかの文化や言葉がまざり合うクレオール文化

異なる言語や文化がまざり合う現象のことを「クレオール化」といいます。サントメ・プリンシペはポルトガル人が入植した土地ですが、そこに奴隷として連れてこられたアフリカ大陸のさまざまな民族や、隣国アンゴラからの難民たちの言語と文化がまざり合ったことで、いくつかのクレオール語(サントメ語、アンゴラ語、プリンシペ語の3種類)や、クレオール文化が生まれました。

実は日本の沖縄や小笠原の文化もクレオール文化と考える説もあります。たとえば、琉球語は日本語の方言ではなく、もともと島にあった言葉と日本語がまざり合ってできた独自の言語だという考えもあります。このように、アフリカの島国で起こっていることが、日本でも同様に起きているのです。

文化の多様性とグローバル化の結果、サントメ・プリンシペでは、キゾンバ(アンゴラのポップミュージック)やズーク、ヒップホップ、ラップ、ロマン派音楽など、あらゆる種類の音楽が聞かれています。また、南米大陸やカリブ海、アフリカなどのさまざまな音楽の要素を、洗練された形でミックスした「ブシャ」と呼ばれるユニークな音楽を生み出しました。

踊りについても同様です。いろいろな国のダンスが融合しており、特にポルトガルの社交ダンスの影響が強く出ています。「チロリ」という伝統的なダンスパフォーマンスは、音楽や演劇と組み合わせられ、ドラマチックな物語を伝えるものです。ヨーロッパの衣装に身を包み、仮面をつけた男性俳優が、ルネサンス期のストーリーを音楽とダンスで表現します。



©小澤太一

サントメ島東部の村での祭りの様子。村人たちが集まり、音楽とダンスを楽しんでいる。



「チロリ」の一場面。野外の仮設舞台上でバンドを従えて、ダンスと歌で演出される。チロリはおよそ6時間にわたって演じられる。

サントメ・プリンシペの料理はポルトガル料理の影響を強く受けています。ヨーロッパ風のパンやケーキ、また、ハマグリとピーナッツ、果物などをポートワインで調理したマタタ(Matata)や、チキンのトマト煮、ピリ辛のソースをつけて鶏肉を炭火焼きにするフランゴ(Frango)といった料理があります。



主食は米。ポルトガル料理の影響で、豆の煮込み料理もよく食べられている。

祝日には伝統的な料理であるカルル(Calulu)を食べることもあります。カルルはくんせいにした魚とともに、新鮮なオカ(芋の一種)の葉、パームオイル、オクラ、とうがらしなどを一緒に煮込みます。地元で採れる数多くの新鮮なハーブで作られたおいしいソースを加え、5~6時間かけてつくる料理です。



現地ではゆでガニのことを「サントーラ(Santola)」と呼び、観光客に人気。島周辺の海は魚介類が豊富なので、新鮮でおいしい。

写真提供:サントメ・プリンシペ名誉領事館

かつて4000人以上住んでいたポルトガル人は、独立してからほとんどが本国へ帰国しました。そのため、サントメ・プリンシペにはポルトガル人が使っていた建物が多く残されています。それらは現在、住居として使われたり、役所などの公共施設として利用されたり、

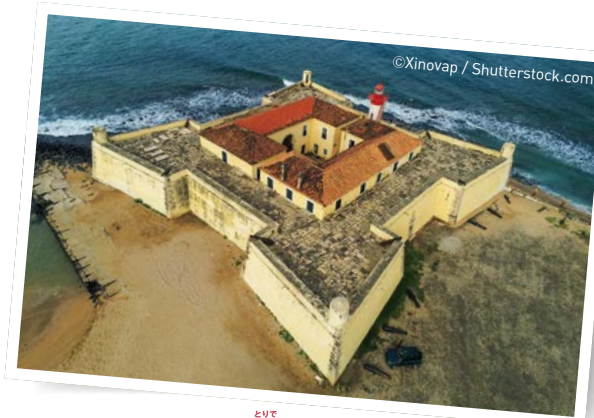
## プランテーションハウス

かつてポルトガルがプランテーションを営んでいたときの建物。使われていないところは今は廃墟になっているが、観光スポットとして残されている。



©alfotokunst / Shutterstock.com

店にかわっていたりします。中には、放置されて廃墟のようになっている建物もありますが、かつての歴史を思い起こさせ、不思議な雰囲気だけをたどらせています。



©Xinovap / Shutterstock.com

## サン・セバスチャン岩

海賊の攻撃からサントメ・プリンシペの港と町を保護するために、ポルトガル人によって1575年に建てられた。今は博物館になっている。



# カカオ中心の農業、 豊かな海では漁業も

チョコレートの原料になるカカオは、現在、アフリカの西部で多く生産されていますが、アフリカでいちばん早く栽培が行われたのは、サントメ・プリンシペです。1822年、ポルトガル人によってブラジルからカカオが持ちこまれ、大規模な農園がつくられると、そこでは多くの人々が奴隷として働かされました。カカオ産業は大きく発展し、1913年には年間3万6000tのカカオを生産。「チョコレートの島」と呼ばれるまでになったのです。



写真提供:  
サントメ・プリンシペ名誉領事館

ラグビーボールのような形のカカオの実。ヨーグルトに似た味の白い果肉の中には種(カカオ豆)があり、チョコレートの原料になる。



写真提供:(有)アフリカンスクエア

しかし、独立後は多くの農園が放置されて、カカオ栽培は衰退。その後2000年ごろからは、政府の要請と国連の機関である国際農業開発基金の支援を受けて、フランスのチョコレートメーカーが農園を再建したり、カカオ農家の組合をつくったりするなど、カカオ産業の復活に向けての取り組みが行われています。現在の生産量は年間およそ4000tで、最盛期に比べれば大幅に減少していますが、今後、さらなる栽培・加工技術の向上、生産量の増加が期待されています。

## 【サントメ・プリンシペのカカオは一級品!】

サントメ・プリンシペのカカオは、「ピュア・オリジナル」「ブルミエ・クリュ(一級品)」と呼ばれ、カカオ特有の力強い味やフルーティーな香りが特徴。サントメ・プリンシペ産のカカオでつくったチョコレートが、ヨーロッパで賞を受けたこともあり、注目されています。

また、サントメ・プリンシペには、カカオ栽培からチョコレート製造までを現地で行っている企業もあり、工場やショップは、観光スポットにもなっています。カカオ産業には観光資源としての期待も高まっています。



写真提供:  
(有)アフリカンスクエア

写真提供:カフェタナカ

サントメ・プリンシペ産のカカオを使ったチョコレートやケーキ。

## 日本の洋菓子店が カカオ栽培で女性支援

愛知県の喫茶・洋菓子店「カフェタナカ」のオーナーパティシエの田中千尋さんは、2019年、サントメ島の放置されたままの農園を改修し、「希望の有機カカオ農園」を開設しました。働く女性の地位向上が目的で、現在、現地の女性2人に農園の運営・管理を任せています。

収穫までには3~4年かかる予定ですが、それまでに加工に必要な施設も少しずつつくっていく計画。生産したカカオ豆は「フェアトレード」で購入し、自分の店で商品化します。



写真提供:カフェタナカ

将来的に、より質の高いカカオをより多く生産できるように支援し、働く人たちの生活を少しでも豊かにしたいと考えています。

## フェアトレードとは……

フェアトレードは直訳すると「公平・公正な貿易」。開発途上国の原料や製品を買うとき、その製品に見合った価格を支払い、継続的に公平な取り引きをすることで、働く人の生活環境や労働環境を改善させるための「貿易のしくみ」をいいます。



写真提供:カフェタナカ

自分たちが育てたカカオがどんな菓子に使われるのを知ってもらうため、現地の人とケーキづくりも行った。

## 木製の舟を使った 沿岸での漁が主流

日本と同じように、周りを海に囲まれた島国のサントメ・プリンシペでは、漁業も盛んです。ただ、エンジンのついた漁船は少なく、木をくり抜いてつくった小舟に乗って、沿岸で漁を行う人がほとんど。その場合、自分たちの食べる分の魚をとるだけで、あまり収入にはつながっていません。

また、沿岸の魚の数は減少していて、今後は沖合の豊かな漁場での漁に切りかえていく必要があります。そのためには沖合の漁に必要な漁船や道具、冷蔵・冷凍設備、魚を運ぶ道路などの整備が課題となります。日本は、ODA(政



©Nick

地元の漁師と手こぎボート。

府開発援助)として、漁船や船の機材などの提供を行っており、今後の支援にも期待が寄せられています。