

国際保健 学生フィールドマッチング

実習報告書～生活編～

『実習報告書～生活編～』では、実習中の実際の日常生活について、具体的なイメージが伝わるよう、参加者に記載をしていただいています。交通や宿泊など、役に立つ情報が盛りだくさんです。

マッチング渡航準備の際には、ぜひ参考にしてください。

CONTENTS ページ数

1. 保健マネージメント強化プロジェクト視察(実習国:ケニア).....	2
2. 医療・公衆衛生活動等の実習(実習国:ネパール).....	8
3. 結核対策 喀痰塗抹検査の外部精度管理システムの拡大PJプロジェクト(実習国:インドネシア).....	10
4. 環境中のビブリオ菌および関連ファージの調査(実習国:ベトナム).....	12
5. 社会調査実習(実習国:ベトナム).....	13

1-1 保健マネージメント強化プロジェクト視察(実習国:ケニア)

氏名	鈴木美穂子	実習国	ケニア
----	-------	-----	-----

事前準備:必需品 先生からご指定を受けたもの以外でも、「これはよかった!」というもの

クレジットカード(Plus 表記のあるもの):ATM でケニアシリングを引き出せる。ATM は場所に寄っては 24 時間稼働している。

ビーチサンダル:シャワーを浴びる時や室内で使用

消毒用アルコール:ジェルタイプを持参しました。洗面台はあっても水が出ないトイレが多い

虫除け、ベープ

日焼け止め:日差しが強い

懐中電灯:停電時や電気がない村での活動に必要

雨具:雨季の時には夕方にとまとった雨が降ることがある

USB:先生方からデータを頂くことがある

長袖の羽織り物(パーカーなど):キスムは温暖であったが、ナイロビは春~夏物の七部のカーディガンでは肌寒かった。厚手の羽織ものが 1 枚あると便利。

万能ナイフ:市場で購入した野菜や果物をカットするときなどに使用

変換プラグ:St.ANNA GUEST HOUSE は BF タイプ

薬類

【必要に応じて】

ドライヤー

サングラス

予防接種

A 型肝炎:「日本検疫衛生協会」の東京診療所で破傷風と同時に接種しました。以前に接種していたので、1 回ですみました。(初めて接種する場合は、通常 2 回の接種が必要)

破傷風:「日本検疫衛生協会」の東京診療所で A 型肝炎と同時に接種しました。

黄熱病:ドバイ経由で入国する際にはイエローカードは不要と言われましたが、念のため接種して行きました。「日本検疫衛生協会」の東京診療所で接種しましたが、接種できる曜日と日時が決められており事前予約が必要です。生ワクチンのため、黄熱病ワクチン接種の 1 週間前、1 ヶ月間後に他の予防接種は打てません。また、効果が出るのが約 10 日後とのことなので、出国日と他の予防接種日の兼ね合いを考えて日程調整することが必要です。

交通 日本からの行き方、現地での交通手段について

● **日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用**

カタール航空を利用の場合

成田空港→関西国際空港(給油のため着陸)→カタール ドーハ空港(トランジット)→ケニア ナイロビ ジョモケニヤッタ空港着

● **空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用。**

プロジェクト事務所があるのはニャンザ州のキスム。ナイロビから西方に位置する、ケニア第5の都市である。
ナイロビ⇄キスムの移動手段には空路と陸路がある。

【空路】H22.9月現在、運航しているのは以下3社のようなのである。

JETLINK

KENYA AIRWAYS

FLY540

* :料金とフライトスケジュールを比較して、JET LINK を利用しました。片道45分、

* KENYA AIRWAYSについて:国内の旅行代理店(HIS、JTB)でも手配が可能です。購入後のキャンセルや便の変更は不可能だそうです。

JET LINK について:航空券を手配してくれる旅行会社が見当たらなかったため、日本で JET LINK の HP からオンライン決済で購入しました。購入後、リコンファームの必要はありませんでした。JICA 専門家の方に寄ると JET LINK の方が KENYA AIRWAYS より便の変更などの融通が利くそうです。

【キスム空港から St. Anna Guest House までの移動】

空港から St. Anna Guest House までタクシーで15~20分ほど。空港ではタクシーが客待ちをしています。タクシードライバーの言い値は1000kshでしたが、JICAドライバーによると適正価格は700kshだそうです。交渉しましょう。

【陸路】長距離バス

キスム→ナイロビの移動で使用。今回 easy coach というバス会社を利用しましたが、片道約7時間。途中、トイレ休憩もあります。町並みや景色を見ながら旅をしたい方にはお勧めです。

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的値段。

遠距離(村での調査):プロジェクト事務所の車を使用。

中距離(空港⇄ホテル):タクシーを使用

近距離(ホテル⇄町中心部(Head Quarter Office(プロジェクト事務所)やマーケットなど):

トゥクトゥク(三輪車)、バイク、ボダボダ(自転車2人乗り)を使用。

トゥクトゥク(三輪車):町中心部から St. Anna Guest House まで約100Ksh。

バイク:町中心部から St. Anna Guest House まで約50~70Ksh/人。

ボダボダ(自転車2人乗り):Head Quarter Office から St. Anna Guest House まで10~15分。20Ksh/人。

徒歩:Head Quarter Office から St. Anna Guest House まで約30分。

その他:ピルジステイをしたときに、町中心部から目的の村までマタウ(乗合バス)を使用しました。

約1~1.5時間乗って200Ksh/人と安いのですが、安全性と快適性からは使用しない、もしくは慣れるまでは現地の方と一緒に乗る事をお勧めします。密閉空間に大勢の人を押し込めるので、事故があったときに犠牲になる確率が高そうです。

宿泊 平均の一泊あたりの値段(エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)

キスム: St. Anna Guest House シングルー泊朝食つき 1,500Ksh

アメニティ(H22.9 月現在)はロールペーパー、バスタオル、ミネラルウォーターで毎日交換してくれます。掃除も毎日してくれます。お湯は基本的に 24 時間でます。TV と蚊帳は有り。湯沸しポットやドライヤーは無し。コンセントは BF タイプ。

受付も門番の方も感じの良いホテルです。

ナイロビ: JACII ドミトリータイプ 一泊朝食つき 1,200Ksh。夕食は別途 500Ksh。

日本人がオーナーをしているドミトリーです。シングルはなく、友人と相部屋、トイレ・バスは共同です。

食事はお手製の日本食が出ます。客は日本人が主のようで、医療系学生団体、JOCV の方がいらっしゃいました。

通信手段

● 携帯電話は持っていましたか。... Yes / No

● Yes と答えられた場合、携帯電話の会社も教えて下さい。

Soft Bank の海外レンタル携帯を成田空港でレンタルしました。移動範囲内では圏外になる場所がなく、インターネットも使用でき大変便利でした。

● 現地で携帯電話をレンタルされた場合、値段を教えてください。

プロジェクト事務所で保管している携帯電話(本体)をお借りすることができました。

日本とはシステムが異なり、携帯用のクレジットカードをお店で購入します。購入金額分をその場で本体にチャージでき、すぐに使用することができます。通話料も日本の海外レンタル携帯に比較して安価です(3ksh~)。

● ご自分の PC は持って行きましたか。... Yes / No

キスムホテルという格式のあるホテルでもノート PC の盗難事故があったそうです。持参される際には十分注意して下さい。

作業はプロジェクト事務所の PC を使用させて頂けます。USB メモリがあれば便利です。

● インターネット環境はいかがでしたか。

(宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用状況も、わかれば。)

ネットカフェの利用はしませんでした。プロジェクト事務所ではネット環境が整っていますが、不意の停電などもあります。

日用品の買い物 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。

【買物】主に以下のお店で、日々の食料を購入していました。

NAKUMAT MEGA CITY: [Head Quarter Office](#)(プロジェクト事務所)から徒歩約 5 分。食料品から日用品まで揃う。

NAKUMAT MEGA PLAZA: [Head Quarter Office](#) からバイクで約 10 分、50Ksh/人。食料品から日用品まで揃う。

MEGA CITY より大型。

TURSKESYS: NAKUMAT に比べて安価な商品が置いてあるイメージ。

露店・オープンマーケット: 町中心部に露店がいくつかある。

オープンマーケットは **Head Quarter Office** から徒歩 15 分ほど。

野菜や果物は露店やオープンマーケットが安い。ホールの物はともかく、カットされた野菜・果物は要注意。カットに使用したナイフが非衛生的で、お腹を壊す原因となる可能性がある。

【物価】基本的に日本より安い。特に野菜・果物は農業国だけあって日本より安価で美味しい。

スーパーでは定価が決められているが、露店やオープンマーケットでは値段交渉が可能。

食事 一回の食事の平均的値段等

St. Anna Guest House: 夕食は 300~400Ksh。豚・鳥・牛・魚から選べて、ボリュームがあり美味しい。

ローカルフードのお店: 肉・魚がメインで、ポテトかライスかうがリ(現地の方々の主食で、小麦粉をお湯で溶いて固めたもの)がついてくる。店や場所により異なるが大体 150Ksh~500/食/人で食べられる印象。

食事と一緒にソーダ(炭酸飲料)を飲む傾向にあり、20Ksh から売っている。

その他、中華料理(キスム)、イタリア料理(キスム)、エチオピア料理(ナイロビ)も楽しめる。

露店・オープンマーケット: アボガド 10Ksh/個、パパイヤ 20~30Ksh/個などで売っている。

その他 自由時間になにをしていたかなど、何か必要と思われる事項

- ・ 為替: 成田空港で日本円から US ドルに換金し、ナイロビ空港で US ドルからキスムキャッシュ(Ksh)に換金しました。結果、¥1=1.15Ksh でした。
キスムやナイロビの ATM では、自分の銀行カードやクレジットカードを使用して、直接キスムキャッシュが引き出せませす。円が強い時期はこちらの方が利率が良いかもしれません。
- ・ ケニア入国の際にはビザが必要です。大使館で取得できますので計画的に準備しましょう。
- ・ ケニアは日本と比べて予定が立たない国です。急に平日が祝日になってしまうことが 2 回もあり、プロジェクト活動が中止になることがありました。FIX タイプの航空券を購入する際には、期間に多少余裕を持たせても良いかもしれません。

1-2 保健マネージメント強化プロジェクト視察(実習国:ケニア)

氏名	塚本 裕	実習国	ケニア
----	------	-----	-----

事前準備:必需品

- ・ カメラ
- ・ パソコン
- ・ 日本のお土産
- ・ 蚊取り線香、虫除けスプレー
- ・ コンセントのアダプター

予防接種

7月20日 破傷風(追加)
 7月27日 黄熱
 8月4日 日本出発
 8月5日 ナイロビ経由でウガンダへ
 8月14日 ウガンダからキスムへ
 イエローカードの提示は求められなかった。

交通 日本からの行き方、現地での交通手段

● 日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用

往路

8月4日23時55分大阪発 カタール航空 QR803 便 8月5日5時15分ドーハ着
 8月5日 7時25分ドーハ発 カタール航空 QR532 便 8月5日12時35分ナイロビ着
 8月5日18時40分ナイロビ発 Fly540 5H0419 8月5日19時30分エンテベ着

復路

9月2日14時15分ナイロビ発 カタール航空 QR533 便 9月2日19時15分ドーハ着
 9月3日1時5分ドーハ発 カタール航空 QR802 便 9月3日16時55分大阪着

カタール航空の大阪ナイロビ間の往復:161,460 円

ナイロビからウガンダ: \$ 129

● 空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用

ウガンダからキスムまではバスで移動しました。40.000Ush(2000円くらい。)

バスターミナルからトゥクトゥクで宿まで移動し、そこで先生とお会いしました。150Ksh(180円くらい。)

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的値段

ピキピキ(バイクタクシー): だいたい 50Ksh。夜間はちょっと高め。

宿泊 平均の一泊あたりの値段(エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)

キスムのセントアンナゲストハウス: 一泊朝食付きで 1500Ksh
 エアコンは無く、扇風機のみだったが、過ごしやすい気候だったので問題なかった。
 シャワーは、お湯のバルブをひねってしばらく待っていると出てくるときもあったし、ずっと水のままとときもあった。
 50パーセントくらいの確率でお湯が出た。

通信手段

● 携帯電話は持っていましたか。・・・Yes / No

Yes.

● Yes と答えられた場合、携帯電話の会社も教えて下さい。

au

● 現地で携帯電話をレンタルされた場合、値段を教えてください。

先生がマッチング参加者用の携帯を1台用意してくださっていた。500Ksh チャージするとかなり話せた。

● ご自分の PC は持って行きましたか。・・・Yes / No

Yes.

● インターネット環境はいかがでしたか。

(宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用状況も、わかれば。)

JICA のオフィスで無線 LAN が利用できた。自分のパソコンがあればもちろん日本語も入力できる。

日用品の買い物 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。

オフィスの近所に24時間営業のスーパーがあり、肉や魚以外ならたいい売っていた。価格は日本よりは安めだが、そこまで安くはなかった。

食事 一回の食事の平均的値段等

普通の食堂なら 200Ksh くらいで食べられた。会食などで少し豪華なお店に行っても、500~1000Ksh 程度だった。

その他 自由時間になにをしていたかなど、何か必要と思われる事項

自由時間はあたりをぶらぶらしたり、スワヒリ語を覚えようとしていた。

2 医療・公衆衛生活動等の実習(実習国:ネパール)

氏名	鈴木 泉	実習国	ネパール
----	------	-----	------

事前準備:必需品 先生からご指定を受けたもの以外でも、「これはよかった！」というもの。

以下、普通の旅行準備に加え、あった方がよいもの。

- ・クレジットカード(VISA/Master): 何かあった時のために。
- ・ビーチサンダル: シャワー時や部屋で動くのに便利です。突然の雨にも対応できます。
- ・消毒用アルコール: ウェットティッシュタイプかジェルタイプ。水がなく手を洗えないところが多いためです。あると便利かも。
- ・トイレットペーパー: 基本的にトイレに備え付けのものではなく、病院内もないので、トイレットペーパーを常備しておくといいです。実習中は白衣のポケットに入れて、持参していました。
- ・歯ブラシ・シャンプー・リンス: ホテルには基本的にありません。現地のお店では買えるが、最初に見つけのは難しいし、相場の値段がわからないため。
- ・虫除け・蚊取り線香: 部屋や出歩くときにあると便利です。
- ・雨具: 雨季の場合には突然雨が降ることがしばしばあります。8月 は雨期です。レインコートか、代用できる薄手のウインドブレーカーなどがあると肌寒い時にも対応できて便利です。
- ・世界対応プラグ: 日本のプラグでは穴が合わないが、ネパールのプラグは多種多様なので、どれにでも対応できるのがあると便利です。ホテルにあるコンセントは1つか2つ。

予防接種 実際に受けられた予防接種、その日程なども差し支えない範囲でご記入願います。

特になし

交通 日本からの行き方、現地での交通手段について

● 日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用

タイ航空利用の場合: 関空発 → バンコクで乗り継ぎ → カトマンズのトリブワン空港着

費用(2010年3月) 合計 124,480円

内訳: 航空券代 105,500円、日本国内空港施設使用料 2,650円、
現地空港諸税 2,330円、燃油特別付加運賃 14,000円

費用(2010年3月): 160,740円

内訳: 航空券代 136,000円、関西空港使用料 2,650円、手配手数料(格安航空券) 2,100円、出国税・空港使用料等 2,080円、航空保険超過負担料 1,890円、燃油サーチャージ 16,000円

● 空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用

予約したホテルの人が迎えに来てくれるので、それに乗っていったので、無料です。もしタクシーで行くなら、300Rs程度。しかし、タクシーは現地の人でない限り、ぼったくられるので、事前に値段交渉することが必要。最初はなれないが、徐々に慣れてきます。

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的値段

最初はホテルから病院までタクシーで行った。タメル地区からなら、50Rsと伝え、100RS で落ち着くのが妥当です。帰宅時にタクシーを使用する際、雨が降れば、タクシーの運転手も強気になるので200Rsになってしまうが、濡れるか、交渉するかどれをとるかによります。

宿泊 平均の一泊あたりの値段(エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)

タメル地区:Hotel Encounter Nepal

トイレ、シャワー付きで1日10USドル。ネットで予約すれば25%ディスカウント、さらに、医学生で病院実習すると伝えるとtax freeになります。毎日のカトマンズ全体の停電にはホテルにある自家発電で対応します。毎日のバスタオルの交換、トイレトペーパーの換え、国内への電話は無料です。ネットはホテルにあるレストランかロビー付近のネットサービスエリアで無料でネットできます。

通信手段

- 携帯電話は持っていましたか。・・・Yes
- Yesと答えられた場合、携帯電話の会社も教えて下さい。 自分の au をそのまま使用。
- ご自分のPCは持って行きましたか。・・・Yes

実習中のレポート作成、写真保存や、毎日のネットチェック(jaih-s 事務局であったため)ができます。ホテルの一階のレストランは無線ランなので、そこでスカイプやほかの海外留学生と facebook で連絡しました。

インターネット環境はいかがでしたか。

(宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用状況も、わかれば。)

- ・ ホテルの一階のレストランは無線ランを使用
- ・ 外にもネットカフェはあるが、日が暮れて外を出歩きたくなかったので、ホテルで使用できるのは便利でした。

日用品の買い物 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。

- ・ 中心部のホテルではあったが、スーパーというスーパーはなかった。簡単な日用品やお菓子屋さんなどです。物価は安いながらもぼったくられないためにも相場を把握しておく必要があります。
- ・ お水は20Rsで買えます。

食事 一回の食事の平均的値段等

食事、店・場所によりまったく異なります。

普通のお店なら200Rs前後で食べられるが、観光客用のレストランにいくと1000Rs前後とります。

その他 自由時間になにをしていたかなど、何か必要と思われる事項

- ・ 夜はしっかり寝ることが大切です。
 - ・ 休みや実習の早く終わった日は観光地に行きました。
 - ・ ネパールは交通環境が非常に悪く、交通事故が死亡原因1位であるくらいなので、なるべくなら車にのらないのが安全だと思います。特に危ないのが公営バスなので、少々高くてもタクシーを使用することをお勧めします。
- おなかの弱い人は、日本食料理屋さんがあるのでそこで食べると刺激が少ないと思います。面白くはないかもsれませんが。

3 結核対策 喀痰塗抹検査の外部精度管理システムの拡大PJ プロジェクト(実習国:インドネシア)

氏名	T.N	実習国	インドネシア
----	-----	-----	--------

事前準備:必需品 先生からご指定を受けたもの以外でも、「これはよかった!」というもの

・酔い止めの薬
白衣や白いTシャツや聴診器等は使用しませんでした。

予防接種

7/14 A 型肝炎、日本脳炎、破傷風

交通 日本からの行き方、現地での交通手段について

● **日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用**

日暮里駅よりエアポートライナーで成田空港へ、バンコクを経由してジャカルタのスカルノ・ハッタ空港に着。

経由地:バンコク

航空会社:ANA、ガルーダインドネシア航空

航空券費用:約 130,000 円

燃油サーチャージ、海外諸税等:成田⇄バンコクは約 12000 円、バンコク⇄ジャカルタは約 9000 円

空港施設使用料:成田空港は 2540 円

● **空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用を教えてください。**

空港からジャカルタ市内のゲストハウスまではタクシー(シルバーバードタクシー)、3900 円。

ジャカルタ市内から空港まではタクシー(ブルーバードタクシー)、1500 円以下。

共に高速道路代金込。

● **実習期間中の主な移動手段と、平均的値段を教えてください。**

ジャカルターバンドン間は、エアコンバス(450 円)と電車(500 円程度)。

バンドン-チルボン間は、JICA の車で移動しました。

宿泊 平均の一泊あたりの値段(エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)

バンドンの宿...一泊 3100 円

ジャカルタの宿...最安は一泊 3150 円のゲストハウス、最高は一泊 4600 円のホテル。

全てエアコン、ホットシャワー、朝食付き。

通信手段

● **携帯電話は持っていましたか。...Yes**

● **Yesと答えられた場合、携帯電話の会社も教えてください。**

ソフトバンク

● 現地で携帯電話をレンタルされた場合、値段を教えてください。

現地で先生に現地のプリペイド式携帯電話を貸して頂きました。使用料は 8~900 円ほど。

● ご自分の PC は持って行きましたか。・・・No

● インターネット環境はいかがでしたか。

(宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用状況も、わかれば。)

バンドウンでは、町中には日本語 IME を使えるインターネットカフェがありませんでした。また、引率の先生が宿泊されていたホテルでも、マイクロソフト社のサイトへアクセスできない事が多く、日本語での読み書きができませんでした。JICA オフィス内に日本語使用できるパソコンが一台ありましたが、誰かに Wi-fi 器具を持って行かれてしまうと使用できなくなりました。

ジャカルタでは、サリナ・デパート隣の建物に日本語 IME 使用ができるインターネットカフェが二店ありました。またジャラン・ジャクサにも日本語が使用できるインターネットカフェが一店ありました。

日用品の買い物 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。

ジャカルタのゲストハウス近くにサリナ・デパートという有名な買い物場所がありましたが、品物の売値が周囲の物価と比べてとても高かったです。

物価は安く、特に移動機関の料金が安く感じました。市内のバスが危険で使いにくい事と、信用できるタクシー会社が少ないため、ジャカルタ市内の移動はブルーバード社のタクシーで行う事になります(メーター式で初乗りは 60 円)。

食事 一回の食事の平均的値段等

300 円程。朝食はホテルで 100 円程。

その他 自由時間になにをしていたかなど、何か必要と思われる事項が

JICA オフィス周辺に何もなく、オフィス内で無為に過ごしていました。

4 環境中のビブリオ菌および関連ファージの調査(実習国:ベトナム)

氏名	K.I	実習国	ベトナムハノイ
予防接種			
狂犬病			
交通 日本からの行き方、現地での交通手段について			
<ul style="list-style-type: none"> ● 日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用 関西空港⇔ベトナムハノイ ベトナム航空 往復 9 万円 ● 空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用 待ち合わせ場所: 空港まで職員の方が迎えに来てくださいました。 ● 実習期間中の主な移動手段と、平均的値段 主な移動手段: タクシー ホテルから 12000VND(約 60 円) 			
宿泊 平均の一泊あたりの値段(エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)			
1 泊 30USD エアコン・ホットシャワー・朝食あり			
通信手段			
<ul style="list-style-type: none"> ● 携帯電話は持っていききましたか。・・・Yes / No YES ● ご自分の PC は持って行ききましたか。・・・Yes / No No ● インターネット環境はいかがでしたか。 (宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用状況も、わかれば。) ホテルのインターネットは日本語が文字化けして見れませんでした。無料 研究所の日本人職員のかたのパソコンをかりました 			
日用品の買い物 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。			
スーパーはない。売店のみ			
食事 一回の食事の平均的値段等を教えて下さい。			
研究所の昼食は 15000VND(75 円) 夕食はお世話になった先生方が払ってくださいました。。。			
その他 自由時間になにをしていたかなど、何か必要と思われる事項があれば、お願いします。			
衛生状態が悪いので 除菌シートやティッシュペーパーが必要だと思います。			

5 社会調査実習(実習国:ホンジュラス)

氏名	菊池 智子	実習国	ホンジュラス
----	-------	-----	--------

事前準備:必需品 先生からご指定を受けたもの以外でも、「これはよかった！」というもの

まずホンジュラスという国についての知識はあったほうが絶対楽しいし、いろいろな側面から国を観察できるので面白いと思います。私は CIA の World Fact Book や他の NGO のウェブサイトなどで数値的なデータやそこで行われている活動などしか調べていなかったのですが、歴史など、もっと深い部分まで掘り下げてみると、調査の間に垣間見える人々の生活に根付いているものを感じ取ることができるので非常に勉強になります。一応、スペイン語の勉強もしておきましょう！コミュニケーションが取ればより楽しいです。お世話になる方へのおみやげは、必須というわけではありませんが、気持ちとしてあったほうがいいと思います。

予防接種

予防接種は特に受けませんでした。ホンジュラスではデング熱やマラリアなどに感染する恐れがあるため、虫除けスプレーは常備していました。

交通 日本からの行き方、現地での交通手段について

● 日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用

コンチネンタル航空でヒューストン経由でした。ヒューストンでは乗り継ぎのために 1 泊する必要があったので、空港近くのホテルに事前にインターネット予約して宿泊しました。中級以上のホテルだったのですが、早めに予約したので 1 泊 5000 円くらいで安く快適に泊まることができました。

● 空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用

首都テグシガルパの空港にて、コーディネーターのルイス・カルロスさんに迎えに来ていただきました。

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的値段

移動手段は仲佐先生、ディレクターのおかげで JICA の協力を得て車を出していただいたり、タクシーで移動しました。個人としてはお金は支払っていないので、ご厚意に本当に感謝しています。

宿泊 平均の一泊あたりの値段(エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)

私はホテルのレストランでいろいろ食べていたので少し高かったですが、宿泊だけなら 1 泊 2000 円～3000 円だと思います。部屋にはシャワーがついていて、エアコンもありました。朝食も無料でした。基本的に日本やアメリカのホテルと変わらないと考えていただいて大丈夫です。

通信手段

● 携帯電話は持っていましたか。…Yes / No

Yes

● Yesと答えられた場合、携帯電話の会社も教えて下さい。

docomo

● 現地で携帯電話をレンタルされた場合、値段を教えてください。

実はルイス・カルロスさんが借りてくださったので、詳しい値段はわかりません。

念のために借りて持ち歩いていましたが、基本的に通訳かコーディネーターの方と一緒に行動していたので、特別な状況はありませんでした。

● ご自分のPCは持って行きましたか。・・・Yes / No

持って行きました。調査集計、分析においてPCは必須です。日本製のPCだと電圧に関してはホンジュラスでも使用できるのですが、実際、電圧が不安定で時に大きく変動するので、PCを気づかって(笑)、変圧器をお持ちすることをおすすめします。

● インターネット環境はいかがでしたか。

(宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用状況も、わかれば。)

ホテルでは無料の無線LANがあったので、自分のノートパソコンを持って行ってそれを利用していました。ホテルには備え付けのPCはありませんでした。自分のを持って行きましょう。近くにネットカフェなどはないと思います。

日用品の買い物 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。

基本的に買い物は水とお腹がすいた時のスナックだけなので、昼食や夕食で入ったレストランなどで購入できます。水はホテルでも購入できますが、外で買うより少し高くつくようです。

食事 一回の食事の平均的値段等

食べる量にもよりますが、大体1000円くらいだと思います。朝はホテルで無料の食事がいただけるので、昼食代と夕食代ということになります。