

### スリランカボランティアプログラム

「光輝く島」と呼ばれるスリランカこの島でホームステイと孤児院でのボランティアを行ないます。施設からの要請で、女性のための参加となります。



#### プログラムを作るきっかけ

単なる観光ではなく、リゾートでもない海外滞在を目指したプログラム作りをしています。一番こころに残るプログラムが現地の人たちと一緒に交流でき、一緒に仕事ができるような内容の海外体験です。だから、CECはホームステイをしながらボランティア活動をするプログラムを提案しています。ツアーのように決められた日程でいくのではなく、参加者個人のスケジュールに合わせて現地の手配を行ないます。貴重な海外体験が帰国後も長く、思い出に残るものになります。

スリランカの歴史 紀元前 5 世紀、シンハラ人が北インドから移住、この島に王国をつくりました。紀元前 3 世紀にアショーカ王の王子マヒンダが仏教を伝えて以後、スリランカは上座部仏教(小乗仏教)の中心地として、現在までその信仰を守ってきました。仏教のふるさとであるインドではヒンズー教がその主流になったのに比べ、スリランカでは大切にブッダの教えが今でも大事な生活文化の基礎となっています。15 世紀から中国、ポルトガル、オランダ、そしてイギリスなどに植民地化されましたが 1948 年にイギリスから独立、セイロンという国となりました。1972 年：共和制に移行し、国名をスリランカ共和国に改称しました。

#### スリランカ情報

スリランカ人はフレンドリーな人が多いです。非常に真面目で勤勉な人も多いです。敬虔な仏教徒で、国の政策に興味を持っている人も多い。日本人が宗教や国政にあまり関心がないのが不思議だそうです。

国名 スリランカ民主社会主義共和国

Democratic Socialist Republic of Sri Lanka

面積 65,610 平方キロメートル。(日本の 0.17 倍)北海道より一回り小さい大きさ

人口 およそ 2000 万人

首都 スリ・ジャヤワルデナプラ・コッテ (実質的な首都機能はコロンボ)

民族構成 シンハラ人 74% タミル人 18% ムーア人 7% その他 1%

宗教

仏教 69% ヒンドゥー教 15% キリスト教 8% イスラム教 8%

通貨 スリランカルピー (Rs.) 1 円 = 0.64 ルピー (2012 年 4 月現在)

滞在先は一番南の GALLE (ゴール) 近く、ヒッカドゥワという町の近郊です。

スリランカ南西海岸に位置するヒッカドゥワは、スリランカ有数のリゾート地として外国人だけでなくスリランカ人にも人気のリゾート地です。沖合にサンゴ礁があり、スキューバダイビング、シュノーケリングをはじめ、さまざまなマリンスポーツが楽しめます。特に、ヒッカドゥワ南のワールラ、ナリーガマ地区は、サーフィンのポイントとして世界的に知られています。ビーチ沿いに、ホテルやレストラン、土産物屋、銀行、両替所、インターネットカフェなどがあり、観光客には便利なビーチタウンです。また、ゴールは世界遺産のひとつ。ポルトガル・オランダ植民地時代に砦が築かれた旧市街は、古い教会や建物が植民地時代の面影を残しています。砦は歩けるようになっていて、美しいインド洋が見渡せます。

滞在はホームステイ

まずは、参加者の方の感想をお聞きください。

「私は、50代の優しいアンマー(お母さん)、19歳の娘とその友達の3人家族にお世話になった。毎朝毎晩本当においしい料理を出してくれて、かなりお腹いっぱい食べることが出来た。多くの伝統料理を出してくれ、また、バラゴダという村にある、ごく普通の一般家庭ということもあり、スリランカの文化に存分に触れることが出来た。庭にはたくさんのフルーツの木や植物がなっており、朝には猿やリスが見れ、夜には多くの蛍に似た虫を見ることが出来た。」

参加者からのアドバイス スリランカの人にとってはフレンドリーで、すぐに仲良くなれます。

何でも教えてくれるので、気になった事があれば積極的に聞いてみるといいと思います。

(スリランカの自然や歴史について、学校の事など)

### ボランティア活動のようす

マザーハウスでのボランティアは毎朝八時半にトゥクトゥクで向かい、主に掃除や洗濯、おばあさんたちの話を聞いたり、午後になり子どもたちが帰って来ると、一緒に遊んだりします。シスターたちはとても優しく、子ども達ものびのびとしており、とても素敵な時間を過ごせます。ただ、おばあさん達との午前中の活動から、午後、子供達が帰ってくるまでの時間など空き時間もあるので、個人参加の方々の場合、午前中だけ（この場合はおばあさん達対象のボランティア）や、午後子供が学校から帰ってくる時間に合わせて活動しに行かれるようにした人たちもいます。ボランティアの活動内容がルーティンとして決められているインドのマザーテレサの施設とはかなり違い、のんびりとしたものです。



ホームステイも、施設もこんなカンジの森の中（近く）にあります。施設の子供達と！

### 参加者からのアドバイス

ボランティア先ではシスターが指示するわけではありません。むしろほったらかしなので、自分で何ができるかを見つけて積極的に動きましょう。

ボランティア活動は任意です。必ずしも毎日行かなければいけないということはありませんが、体調不良などでお休みする場合には、前もって施設のシスターに連絡しておいてください、そうしないと心配されます。

スリランカでは、現地コーディネーターのスリヤンガさんとレイコさんが私達一人一人の要望を叶えられるように熱心になってくれるので、とっても安心です。

スリランカの大自然はとにかく感動するし、癒されます。

絶対、また行こうって思える素敵な国です。

二週間、毎日を有意義に楽しんで下さい。（2週間のグループプログラム参加）

### スリランカ・ホームステイ & ボランティア

#### 参加費用に関する案内（消費税含む）

- 1 週間 80,000 円（現地ホームステイ 7 泊）
- 2 週間 100,000 円（現地ホームステイ 14 泊）
- 3 週間 120,000 円（現地ホームステイ 21 泊）
- 4 週間 140,000 円（現地ホームステイ 28 泊）

延泊をご希望の場合は可能です。お申込の際にお尋ねください。

1 名様から参加可能です。（マンツーマン英語研修付きの費用です）

1 週間は 7 泊 8 日となります。為替レート的大幅な変動により、予告なく料金に変更になる場合がございます。

#### 参加費用に含まれる項目

コロンボ空港からホストファミリーまでの送迎

ホストファミリーからコロンボ空港までの送迎

専用車による送迎です。ドライバーとコーディネーターが迎えます。

ホームステイ滞在費用（2 食つき）

昼食はプログラム費用には含まれていません。

ホームステイ先-ボランティア施設間の交通費（5 往復）

ホームステイからボランティア活動先まではバス等の公共交通手段が無く、トゥクトゥクという三輪バイクのタクシーでおよそ 30-40 分かかります。1 週間当たり 5 回（5 日）のボランティア活動予定ですので、5 往復のトゥクトゥク料金が含まれます。

英会話セッション（週 3-5 回）

一日 1 時間程度。英語で文化交流するのが目的です。現地の言葉スリランカの言葉を覚えた方はそれでも OK です。このセッションはボランティアや、現地の人たちとの深い交流をするために、とても有益な時間です。このプログラムの長所のひとつです。

滞在期間中の現地でのケア

現地コーディネーターは日本も理解できます。現地でのアドバイス、困ったことがあったときの解決の手伝いはおまかせください。

プログラムの費用は上記に記した宿泊費、観光費用、食事代金、語学研修、送迎やプロによる現地での24時間サポート、そして、日本での業務を行うなど、参加者の滞在とサポートに関するものです。(ボランティア活動に参加するためのアレンジ費用はいただいておりません。)

参加費用に含まれないもの

昼食 300円 - 400円程度

コロンボまでの往復航空券とTAX,燃油サーチャージ等

カトマンズまでの航空券は日本の空港と利用する航空会社、そして、参加時期によりさまざまです。

### サンプルスケジュール (火曜日ご出発の場合)

	午前	午後
火	出発-コロンボ深夜到着	B&Bで宿泊します
水	B&Bでゆっくりすごします。	オリエンテーション オリエンテーションでの説明のあと、ゴールの町を案内します。世界遺産「ゴールの旧市街と砦」をガイドします。
木	セッション 英語やシンハラ語研修のことです	ボランティア：マザーテレサ教会の運営する孤児院での活動
金	ボランティア：マザーテレサ教会の運営する老人ホームでおばあさんのお世話	フリー 又は希望者は孤児院でのボランティア 夜 セッション
土	バスでゴールまで行き、到着後フリー (希望者はボランティア可)	自由
日	終日フリー オptionalツアーなどに参加してみたいかでしょうか。	
月	セッション	孤児院でのボランティア
火	セッション	孤児院でのボランティア
水	セッション	孤児院でのボランティア
木	セッション	孤児院でのボランティア
金	老人ホームでの活動	フリー 又は希望者は孤児院でのボランティア セッション夜
土	終日フリー (希望者はボランティア可)	
日	終日フリー オptionalツアーなどに参加してしてみたいかでしょうか。	
月	自由	
火	空港へ、帰国の途につきます。	

上記のサンプルスケジュールは、グループでの参加をする場合として現地から取り寄せしたものです。個人での参加の場合には現地コーディネーターと相談しながら、活動の場所や時間などをお決めください。

### 旅の注意点

**両替** スリランカの通貨は、ルピー（Rs.）1円 = 0.64ルピーです。

日本円から直接スリランカルピーに両替できます。空港のカウンター（いくつか銀行のカウンターが並んでいるが、どこで両替してもレートは同じ）のレートは、市内の銀行とほとんど変わらないので、スリランカ到着時に両替しておくといいいでしょう。その他、レートは多少悪くなりますが、両替カウンターや一部のホテルでも両替できます。

ほとんどの国際クレジットカードは、中級クラス以上のホテル、ツアー向けのレストラン、土産物店等で利用できます。ただし、一部の店ではカード利用の際、別途手数料を請求されることがあります。またカードでのキャッシングですが、ほとんどの銀行の窓口やATMで、ルピーが引き出せます。トラベラーズチェック（T/C）は、直接使えるホテルや店はほとんどありません。銀行で現金に両替してからとなります。その際、1%程度の手数料を取られます。

**電圧** 230/240ボルト、50サイクル。ほとんどのホテルには2つのコンセントがあります。コンセントタイプはB3またはB。日本から電化製品を持っていく場合は、変圧器とアダプターが必要となります。

**食事** スリランカ料理は、スパイスや香草を使った料理が中心となります。ツアー向けのレストランやホテルでは辛さをおさえたカレーや、西洋料理、中華料理などを用意しています。

**水** 水道水（生水）は避けたほうが無難です。ミネラルウォーターを買って飲んでください。1.5Lのボトルで、40～100ルピー。

**病気** 予防接種は義務づけられていません。旅行者が一番かかりやすいのは、風邪と下痢です。外気とエアコンの効いた寒暖の差や、疲れからくる消化不良、胃の疲れなどが主な原因です。旅行中は、ご自分の体力を考慮し、決して無理をせず十分な睡眠をとりましょう。

また、空気が乾燥しているのでそれほど乾きや暑さを感じなくても、日中の日差しにより水分が不足し、日射病にかかることもあります。こまめに水分をとるように心がけてください。

1年を通して蚊が多いので、虫除けスプレーや蚊取り線香、虫刺され用の薬をお持ちください。

**デング熱** ネットアイシマ蚊の媒介によって感染する。4～8日の潜伏期間の後、発熱、全身の痛み、発疹などの症状がでる。死に至ることはほとんどないが、ワクチンはない。蚊に刺されないことが一番の予防。

**狂犬病** 狂犬病ウイルスに感染した犬や猫、猿などの野生動物に咬まれたり、ひっかかれたりして感染する。潜伏期間は20～60日。発病すると必ず死に至るので、もし咬まれたら3日以内に病院でワクチンを受ける。

**時 差** 日本との時差は - 3 時間半。日本が正午の時、スリランカは午前 8 時半となります。

**言 語** 公用語はシンハラ語・タミル語。都市部を中心に、ホテル・店などでは英語が通じます。

日本からの援助、またテレビドラマ「おしん」が人気というのもあり、日本人に好意を持っているスリランカ人が多く、比較的治安のいい国といえます。ただし、マーケットや観光地など人の多い場所では、スリや置き引きなどに注意が必要です。

**出入国** パスポートは残存有効期間：入国時 6 ヶ月以上必要。観光目的で 1 ヶ月以内の滞在なら査証（ビザ）は不要です。ただし、スリランカ出国の航空券(オープン可)が必要となります。

**税 関** 免税となるのは、タバコ 200 本・葉巻 50 本・きざみタバコ 375 g のうちのそれかひとつ、普通サイズのワイン 2 本、酒類 1.5L (2 本)、香水 2 オンス、オーデコロン 1/4L です。骨董品、わいせつ出版物、インドおよびパキスタン通貨の持ち込みは厳禁となっています。

**チップ** チップの習慣がありますが、それほど神経質になる必要はありません。空港のトイレでチップを要求してくることがありますが、特に必要ありません。空港のポーターは、30 ルピー。レストランでは支払いの 10%程度が目安となります。ホテルのポーター、ベッドメイキングなどは、50～100 R S が相場です。

**その他** 旅行の際には、海外旅行傷害保険に入られることをおすすめします。  
また、懐中電灯をお持ちになると、夕刻時の遺跡見学、万が一の停電の際に便利です。

このプログラムは CEC ジャパンネットワークがご案内しています。

各プログラムに関してのより詳しい内容に関しては東京、名古屋、大阪、福岡などで行われている説明会に参加いただくか、個人面談をお受けください。

実際に参加される場合には詳しい参加の申込み方法、その流れをご案内いたしますので、お気軽にお申し付けください。



CEC Japan Network

CEC 本社 大阪オフィス

〒532-0003 大阪市淀川区宮原 1-16-2 ジャルダン東淀川 604

Tel 06-6397-7030 Fax 0606397-3757