

## ネパールボランティアとホームステイプログラム

### 参加期間

2011 年 03 月 04 日～ 03 月 27 日 3 週間 + 1泊2日

### 参加の動機

- ・アジアの最貧国の1つとも言われるネパールに行って ボランティアをしてみたかった
- ・AwayでAway体験をしたかった
- ・自分の将来の方向性を決定付けたかった
- ・初の海外を一人で行くというチャレンジをしたかった

### ホームステイ滞在に関して

家族構成	お父さん お母さん 子供 ( 1 ) 人
ペット	無
食事	非常においしかった
生活形態 (日本での生活と較べて異なる点、注意点など)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ご飯の時間 朝7時半 breakfast: 紅茶、小さなスライスパン2枚以上 8時半 dinner: ダルパート (ご飯、カレー、スープ) 昼 軽いもの 夜 8時半 dinner: ダルパート</li> <li>・ トイレトペーパーを使わない</li> <li>・ トイレの水は流さない (水の値段が高いらしい)。汚い水をバケツにためて、一気に流します。</li> <li>・ シャワーは基本的に使わず、バケツに水を入れて、ちょっとずつ使いながら体を洗う。</li> <li>・ 洗濯はもちろん手洗い</li> <li>・ ネパールの人はよく歩く！私も毎日2時間半以上は歩いていたと思います。</li> <li>・ 来客者は神様だそうです。家に訪問すると、どっさり食べ物を用意してくださいませ。</li> <li>・ お腹がいっぱいならキツパリと「I'm full」と言いましょ。何度も何度も「お食べ」と言うので、私の場合は「120% full」と言って笑顔でお断りしていました。</li> </ul>
感想	<p>最初は慣れなくて、隠れて泣いたりもしました (笑)</p> <p>でも、慣れます！水がどれだけ貴重か、日本で水をどれだけ無駄遣いしていたかが身にしみてわかりました。日本に帰った今でも、水の節約は身につけてます。日本人は、一度はこういった経験をすべきだとも思いました。</p> <p>ネパールの人は毎日よく歩くので、すごく元気です。おばあちゃんも、すごく元気！長時間歩くことも最初は辛かったけど、すぐ慣れました。</p>

### ボランティア活動に関して

活動先施設名	Balmandir (孤児院)
活動内容と感想 (活動期間、回数、時間等も併せてご記入下さい。)	

「活動内容はいちいち言われないから自分で探していくように」と言われていたので始めは不安でしたが、良いようにとらえて、「何でも出来るんだ！」という意気込みでいきました。

2歳～4歳ぐらいまでの子を担当しましたが、途中でクラスがお休み入りました。なので、小学生の子達とも知り合い、沢山の子どもと接しました。1日だけ、障害のある子達のクラスも訪問しました。

主な活動内容：子ども達と遊ぶ、トイレにつれていく、おむつを替える、ご飯の場所へ連れて行く、お昼寝させる

ホームステイ先からボランティア施設までの交通手段は？

基本歩いて行っていました。通勤ラッシュの時間帯はバスが込み合っていて乗れそうにも無かったですし、歩いて行った方がはやい場合もあるからです。

慣れてきたら、最初歩いて途中からバスに乗るようにしました。

### 英会話 or ネパール語レッスンに関して

普通
感想
1週間以上もしていただきました。でも、毎日1時間わざわざレッスン時間をとらなくても、いつもコミュニケーションをとっていたので、途中から「しなくてもいいです」と言いました。

### 持ち物に関して

日本より用意し、役に立ったものは？
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 懐中電灯</li> <li>・ ウェットティッシュ (体を毎日洗えないため)</li> <li>・ アルコール消毒スプレー (ネパールにいるとすぐ手が真っ黒になる上、食あたりなどにあたります！私も2回あたって、大変な目にありました)</li> <li>・ 日本の調味料 (ホストファミリーのお母さんにも喜ばれるし、自分が食あたりにあたって時、香辛料と油がいっぱいきいたネパールのご飯は食べれません)</li> <li>・ 薬 (念入りに！ネパールで食あたりにあたると、インフルエンザよりきつい症状がでますよ)</li> <li>・ カメラ 首からぶら下げるやつ付き</li> <li>・ 電子辞書</li> <li>・ ブランケットやジャケットなど、体を温かくするもの (気温差が激しいです)</li> <li>・ 洗面器 (水を沢山使えないので、節約する為に使います)</li> <li>・ 小さなメモ帳 (街を覚えたり、人の名前を覚えたりするのに役立ちます)</li> <li>・ トイレで流せるポケットティッシュ (ネパールはトイレトペーパーがありません)</li> <li>・ 折り紙などの日本のもの</li> <li>・ 歩きやすい靴 (よく歩くため)</li> <li>・ 百均で買いたいいくつかの財布 (お金は小分けして持っていた方が良いです)</li> <li>・ 使い捨てマスク (排気ガスや砂埃で本当に苦しくなります)</li> <li>・ Cプラグ (コンセントをさす時に使うもの。電圧変換機は使わなかったです。)</li> </ul>
その他、便利だと思うものは？

- ・トイレトペーパーは街に売ってましたが、何個かは持って行った方が便利です。
- ・ネパールの服は、意外と高いです（500ルピー〜）。日本でも同じ値段を出してもっと良い商品が買えるので、半袖、長袖、うすいズボン、厚いズボンは持って行った方がいいです。
- ・日本のシャンプーやリンスなど。 余った分はホストファミリーの方にプレゼントしたら喜ばれますよ。
- ・キャンドル

#### カトマンズに関して

- お勧めの観光スポット、お店、レストラン等があればお知らせ下さい。
- タメル（ツアーで行くお土産屋さんは、高いです！タメルでお土産を全部買っとけば良かった〜と後悔しました。）
- ネパールでお友達ができたら、日本食のレストランに連れて行ってもらうのもいいかもです。
- 反対にお勧めできない場所等があればその理由もお知らせ下さい。
- Balmandir（孤児院）で出た食事で、食あたりにあいました。汚い油であげているようなものやジャンクフードは絶対食べないでください！！カレーはホストファミリーのお母さんが作ってくれるので、外では食べない方がいいです。

#### カトマンズ以外の街を訪れた方は下記の質問にお答えください。

- どちらに行かれましたか？
- ホストファミリーのお父さんの故郷に連れて行ってもらいました。  
名前は覚えてませんが、カトマンズから少し離れたところです。
- 交通手段、かかった時間、費用は？
- お父さんのバイクの後ろに乗って行きました。  
だから、無料でした。
- 感想
- すごく景色が綺麗で、のどかでした。  
お父さんの家族に会ったり、ゆっくり散歩したりしました。  
3月はヒマラヤ山脈を綺麗に見ることは出来ないのですが、この日はばっちり見えました。  
ラッキーでした。

#### Mountain flight など何かオプションプログラムに参加された方はお聞かせ下さい。

- プログラム名 ナガルコットツアー + バクタプル
- 費用はどれくらいかかりましたか？
- 145ドル+15ドル（入場料）  
本当はバクタプルの入場料は16ドルなのですが、もっていなくておまけしてもらいました。
- 感想
- 曇っていて、ヒマラヤ山脈が何一つ見えませんでした。3月は綺麗に見える日がほとんどとってないらしいです。  
冬〜2月までが、毎日かなり綺麗に見えるらしいですが・・・  
この時期に高いお金出して行くことはお勧めしないうです。

#### ご参加頂いた時期に関して

- 気候、お天気はどうでしたか？
- 昼間は暑く、夜は寒かったです。
- 服装は？
- 昼：薄い生地の長袖と長ズボン
- 夜：スウェットや冬用の温かくなるようなもの

#### ネパールの物価に関して

- |            |                 |
|------------|-----------------|
| ご参加時のレートは？ | 1ルピー=約（ 1.16 ）円 |
|------------|-----------------|
- 何か購入されたものがあれば参考までお知らせ下さい。  
(例：ミネラルウォーター1L 12ルピー(約32円)、焼き飯30ルピー(約80円)等。)
  - ・ミネラルウォーター1L 20ルピー 20本
  - ・パン 17ルピー、35ルピー、20ルピー
  - ・モモ（ネパールの餃子） 40ルピー
  - ・紅茶 10ルピー
  - ・キットカット 30ルピー
  - ・クッキー 40ルピー
  - ・ドーナツ 17ルピー
  - ・日本食レストラン サービス料込みで約400ルピー
  - ・外国人がよく訪れるレストラン サービス料込みで約400ルピー
  - ・外国人がよく訪れるレストランのケーキ 1つ150ルピー
  - ・ファーストフード店 ピザ 170ルピー  
ジュース 90ルピー
  - お屋はなるべく最小限に収めました。おごってもらうことが多かったです・・・。  
ホストファミリーのお父さんの家族やネパールでできた友達の家族に訪問した際にでる食事でまかになったりもしました。
  - ・サングラス 600ルピー
  - ・服 500、500、550ルピー
  - ・携帯 500ルピー（ホストファミリーのお母さんの携帯を貸してもらいました）
  - ・携帯プリペード 520ルピー、420ルピー、300ルピー
  - ・インターネット電話 80ルピー
  - ・写真現像 1枚8ルピー
  - ・手紙 1通20ルピー
  - ・バス 10ルピー 長い距離だと30ルピーの時も  
(チップでもうちょっと払えと言ってきたりします。ない場合は無視をして大丈夫です。どこで降りるかわからない場合は、多めに渡して色々聞くと、親切にしてくれます。)
  - ・タクシー なるべく使わないほうが良いです。  
大きなお金を渡したら、おつりは返ってきませんでした。
  - ・お土産 伝統和紙で作られたノート ミニ 150~200  
大 350~400
  - ・紅茶 1000g 1860ルピー

#### 予防接種に関して

- 渡航にあたり予防接種を受けましたか？
- いいえ

はいの方、その種類をお知らせ下さい。

その他、今後の参加者に何かアドバイスがあればご記入下さい。又、ご自身がネパールで撮られた写真など、お貼り頂き、写真の説明文も加えて下さい。

3週間は、すごくベストな長さだと思います。子ども達とも沢山出会えるし、たまにお仕事を休んで違うところに冒険に行ったりも出来ます。

私はボランティア以外にも、日本人で国連に働いている人のところに体当たりをし、2日インターンシップも経験させて頂きました。本当は大学院を出た優秀な人しか経験できないらしく、私みたいなペーパーが経験できるものではありませんが・・・本当にありがたかったです。また、地図をみたらセーブ・ザ・チルドレンジャパンというのが目に入り、そこにも体当たりをした結果、30分間インタビューもさせて頂きました。

体調面でいうと、私の場合は2回も食あたりにああたってしまい、計6日は寝込みました。なので、2週間にしていると、やりたいことができないまま終わってしまっていたと思います。

1人で、しかも初めての海外で、不安いっぱいの中行きましたが、人々の出逢いに恵まれたと思います。ホストファミリーのお父さんは、私のことを「トリ（娘）」と言ってくださり、優しくしてくださいました。お父さんの家族の家へ沢山連れて行ってもらい、また、買い物にも連れて行ってもらいました。お母さんはいつも、辛さを調整したご飯を作ってくれました。私が体調を崩してからは、私だけ特別のご飯を作ってくださいました。お母さんが私にネパールの民族衣装を着せてくださり、一緒に写真を撮ったことは一生の思い出です。弟の Prajil は13歳ながらも、紳士で、純粋で、親孝行のとってもいい子でした。生活する中で分からない事を教えてくれたのは弟が1番多かったと思います。私は男兄弟がいなく、Prajil は女姉妹がいないので、本当の姉弟とってお互い接していました。今でも毎日、お父さんお母さん、そして弟が恋しいです。

ネパールのお友達もでき、お友達の家族のところへ行ったり、体調が悪くなった時は日本食のレストランに連れて行ってもらったりしました。その子とは親友となり、今でも連絡を取り合っています。

子ども達とは本当に仲良くなり、お別れをする時はある子どもが泣いてしまい、本当に辛かったです。でも、絶対にまたネパールに戻ってきて、この子達と会うことを決意しました。

最後に、あなたのことをお知らせ下さい。

お名前(イニシャル、ニックネーム可)	なるみ	女性
年齢	10代	

※お写真のデータの容量が大きくなる場合は小さくして頂くか、何度か分けてメール添付でお送り下さい。

※ご協力有難うございました。今後の参考にさせていただきます。