

### 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・老人施設でのボランティアをしてみませんか。 女性ボランティアのみご参加可能です。



#### ■ プログラムのきっかけ

CEC プログラムのモットーは、単なる観光でもリゾートでもない海外滞在プログラム。現地の方々と交流し、一緒に活動ができるようなものが、一番ここに残る海外体験だと信じています。だから、CEC ではホームステイをしながらボランティア活動のできるプログラムを提案しています。ツアーのように組まれた日程ではなく、参加者個人のスケジュールに合わせて現地手配を行いません。

#### ■スリランカ情報

スリランカ人はフレンドリーで、非常に真面目、そして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ため、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=0.73 ルピー (2013 年 4 月現在)

### ■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。仏教のふるさとして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より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。

### ■ 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郊外です。

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、ヒッカドゥワ南のファーワラ、ナーリガマ地区は、サーフィンのポイントとして世界的に知られています。

ホームステイ先はここから車で 20 分ほど入った内陸部で現地コーディネーターのご主人のご実家がある村となります。

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。」

### ■ 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。

### 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、自分で何が出来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 プログラム費用

- 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）
- 延泊は¥4000/泊で可能です。 例：1週間+1泊参加の場合、84,000円のプログラム費用。

1名様から参加可能です。

☆為替レートの大幅な変動により、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---ホストファミリー間の送迎

専用車による送迎です。現地コーディネーターが手配したドライバーが出迎えます。

- ホームステイ滞在費用（1日2食）

昼食は含まれていません。現地にて50円-100円でパン等購入していただきます。

- 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。

- 文化交流レクチャー（週3-5回）

一日1時間程度。文化交流が目的で、英語でスリランカの文化紹介、シンハラ語（スリランカで話されている言葉）、サリーを着よう！、スリランカクッキング等々。ご興味のある項目、またやってみたいことをお申し込み時にお伺いし、可能な範囲で現地に依頼します。

このレクチャーは、現地の人たちとの交流を深めるためにも、まずスリランカという国を知る意味で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人なので、まず言葉の心配はありません。現地でのアドバイス、困ったことがあったときの解決のお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、送迎やプロによる現地での24時間サポート、そして、日本での手続きなど、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 100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

航空運賃は利用する航空会社、参加時期、滞在期間によりますが、7万~15万ほどです。

- スリランカETA(観光ビザ)申請費用 US\$30

- 海外旅行傷害保険加入料金（任意）



### サンプルスケジュール

	午前	午後
1日目	出発-コロンボ深夜到着	現地コーディネータ-宅で宿泊します
2日目		オリエンテーション ゴール市内観光（徒歩） 世界遺産「ゴールの旧市街と砦」を案内します。 その後、ホームステイ先へ向かいます。
3日目	ボランティア活動	ボランティア活動 文化交流レクチャー（シンハラ語レッスン等）
4日目	ボランティア活動	ボランティア活動 文化交流レクチャー（スリランカクッキング等）
5日目	ボランティア活動	ボランティア活動 文化交流レクチャー（スリランカ文化レクチャー等）
6日目	終日フリー オプションツアーなどに参加してみたいかがでしょうか。	
7日目	ボランティア活動	
8日目	ボランティア活動	空港へ向かいます。 深夜：コロンボ発
9日目	日本着	

### 旅の注意点

**両替**：日本ではスリランカルピーは入手困難です。コロンボ空港到着時に空港の銀行で 1000 円ほどだけ両替をされてもいいでしょう。日本円→スリランカルピーに直接両替可能です。

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、観光客向けのレストラン、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、別途手数料が必要なことがあります。またカードでのキャッシング

は、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%程度の手数料が課せられます。



**電圧**：230/240 ボルト、50 サイクル。コンセントタイプは B3 または B。

**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** ネットタ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。

**税 関** : 免税となるのは、タバコ200本・葉巻50本・きざみタバコ375g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、オーデオロン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。

**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。

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ご質問、ご不明な点は、お電話、メールにてお気軽にお問い合わせください。



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 info@cecj.net