jaih-s
国際保健　学生フィールドマッチング
2012　夏期　実習報告書　生活編

CONTENTS ページ数

1. ザンビア国 HIV/エイズケアサービス管理展開プロジェクト見学(実習国:ザンビア).....2
2. ケニア国ニャンザ州保健マネージメント強化プロジェクトショートインターン研修(実習国:ケニア)....4
3. 母と子に優しい出産ケア (実習国:カンボジア).....15
4. パレスチナ難民救済機構保健サービス実習(実習国:ヨルダン).....20
5. 農村における産業保健 WIND プロジェクト(実習国:タイ).....24
6. 【AMDA】スリランカの地域医療と医学生交流(実習国:スリランカ).....28

2012 年度　夏期(8 月～9 月)

2012 年夏期(8 月～9 月)の募集では、学生の受け入れが実現した実習は6 件あり、16 名の学生が参加しました です。実習先一覧は下記の一覧になります。

実習テーマ	国	参加者数
1. ザンビア国 HIV/エイズケアサービス管理展開プロジェクト見学	ザンビア	1
2. ケニア国ニャンザ州保健マネージメント強化プロジェクトショートインターン研修	ケニア	6
3. 母と子に優しい出産ケア	カンボジア	4
4. パレスチナ難民救済機構保健サービス実習	ヨルダン	3
5. 農村における産業保健 WIND プロジェクト	タイ	1
6. 【AMDA】スリランカの地域医療と医学生交流	スリランカ	1

1　ザンビア国 HIV/エイズケアサービス管理展開プロジェクト見学（実習国：ザンビア）

1-1

国際保健　学生フィールドマッチング
実習報告書～生活編～

記入日　2012　年　9　月　18　日

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるようにお願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

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」というものがあれば、ご記入ください。

首都のルサカでは何でも手に入ります。しかし、思っている以上に物価（交通費も）は高いです。
私が訪問したのは、乾季だったため、砂埃がひどかったため、その対策（マスク、のど飴、目薬など）があれば良いです。

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のない範囲でご記入願います。

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教えて下さい。

● <u>日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えて下さい。（経由地の明記、航空会社、航空券はサーチャージ等の内訳もできればお願いします）</u>

cathay　成田→香港
Ethiopian airline　香港→（バンコク）→アジスアババ
Ethiopian airline　アジスアババ→（ハラレ）→ルサカ
往復で、22 万円

● <u>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下さい。</u>

先生に迎えに来ていただきました。
空港と city はタクシーでは、US$30 ぐらいかかるらしいです。

● <u>実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えて下さい。</u>

平日は、先生の車にご一緒させていただき、出張もプロジェクトカーで移動しました。移動は基本、車で、長距離、更に道も悪いので、酔いやすい人は酔い止めが必要かと思います。
City はミニバスが走っており、100 円ぐらい。タクシーは 1000 円ぐらい。

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。）

TICO lodge
1 泊 US$50.。
朝食付き、洗濯はしてくれる。WI-FI も一応つながっています。（使えないことも多いが）
シャワーも一応お湯が出るが、出ないときもあります。

通信手段
● 携帯電話は持っていきましたか。・・・はい　/　いいえ ● はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えて下さい。 ドコモ ● 現地で携帯電話をレンタルされた方は、かかった費用(レンタル代、電話代)を教えて下さい。 ● ご自分の PC は持って行きましたか。・・・はい　/　いいえ ● 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、日本語利用可否も、わかれば。） 大型ショッピングモールのネットカフェは速度も普通で、日本語利用可。
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。
ペットボトルなどの物価は高いです。 スーパーはあります。
食事　一回の食事の平均的な値段等を教えて下さい。
朝は宿。昼は先生方と(1000 円ぐらい)。夜は宿の共同キッチンで。
その他　自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。
・6 時を過ぎて、日が落ちると外出を控えるため、夜のフリータイムは長いです。 ・休日は、ビクトリアフォールとボツワナのサファリに行きました。

以上です。ご協力ありがとうございました。
今後とも、jaih-s、マッチング企画を宜しくお願いいたします。

jaih-s マッチング事務局一同

2 ケニア国ニャンザ州保健マネージメント強化プロジェクトショートインターン研修（実習国：ケニア）

2-1

国際保健 学生フィールドマッチング
実習報告書～生活編～

記入日 2012 年 9 月 5 日

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるようにお願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

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」というものがあれば、ご記入ください。
蚊対策 現金（最低ケニアシリングでなくても米ドルは多めに持って行った方がいいと思います。あと米ドルは新しい 50 ドルまたは 100 ドル札を多めに！！ レートがかなり違うし、場合によってはそれで支払いできません。僕はこれでかなり苦しみました＞＜） 目薬（けっこう砂埃がまってるのと、サファリでは目が乾くため） Wet ティッシュ、日焼け止め
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のない範囲でご記入願います。
黄熱（結局タンザニアやエチオピアに行かない限りイエローカードの提示は求められなかった）、DPT、狂犬病、A 肝、腸チフス、髄膜炎菌 （黄熱は生ワクチンで以後 1 か月はほかの予防接種ができない、最低でも渡航 10 日前にはうっておくべき）
交通 日本からの行き方、現地での交通手段について教えて下さい。
● 日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えて下さい。（経由地の明記、航空会社、航空券はサーチャージ等の内訳もできればお願いします） 大阪→広州→ドバイ→エンテベ→キスム （エンテベーキスムは陸路で） 航空券は 12 万 サーチャージ等込みで 145000 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下さい。 バスでエンテベーカンパラーキスム 片道 1500 円くらい ● 実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えて下さい。 先生に紹介していただいたレンタカー、バイク、トゥクトゥク レンタカーはみんなで割ると 1 日 1000 円以下になった

バイク、トゥクトゥクは 1 回 100 円以下

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。）

St. Anna guest house

1 泊 2000 円、扇風機・ホットシャワー・朝食付き

水（500m）、トイレットペーパー、石鹸あり

通信手段

● 携帯電話は持っていきましたか。・・・はい　/　いいえ

現地で購入（1 個 1000 円くらい）

● はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えて下さい。

● 現地で携帯電話をレンタルされた方は、かかった費用(レンタル代、電話代)を教えて下さい。

● ご自分の PC は持って行きましたか。・・・はい　/　いいえ

はい

● 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、日本語利用可否も、わかれば。）

St. Anna guest house でいちおう WiFi があるがあまりつながらない。

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。

徒歩 30 分、乗り物で 5 分のところにスーパーあり。物価は日本よりは安い。

水 500m で 50 円くらい。

食事　一回の食事の平均的な値段等を教えて下さい。

昼 200 円、夜 500～1500 円

その他　自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。

余り自由時間はなかったが、移動中などはみんなと話していた。

以上です。ご協力ありがとうございました。

今後とも、jaih-s、マッチング企画を宜しくお願いいたします。

jaih-s マッチング事務局一同

2-2

国際保健 学生フィールドマッチング
実習報告書～生活編～

記入日　2012　年　　9　月　2　　日

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるようにお願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

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」というものがあれば、ご記入ください。
虫除けスプレー アルコール除菌シート CF 型変換プラグ クレジットカード
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のない範囲でご記入願います。
予防接種は実習参加が決まり次第早めに手配しましょう。 ポリオ 黄熱（検疫所で射つ必要あり） 髄膜炎菌 A 型肝炎 DPT(ジフテリア・破傷風・腸チフス)
交通　日本からの行き方、現地での交通手段について教えて下さい。
●　日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えて下さい。（経由地の明記、航空会社、航空券はサーチャージ等の内訳もできればお願いします） Etihad 航空 名古屋ーアブダビーナイロビ 往復 158320 円 Jetlink 航空 ナイロビーキスム 往復 154 ドル 入金した際のクレジットカード（もしくはその両面コピー）、予約確認メールに添付された e-チケットを忘れずに持って行きましょう。e-チケット無いと空港の個室に連れて行かれて面倒なことになります。 ●　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下さい。

St. Anna Guest House というホテルまで6人で1台の大型タクシーを利用して計 1900KSh
向こうは高額な運賃を吹っかけて来ます。怯まず値切り交渉をしましょう。

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えて下さい。

三輪バイクタクシー　150Ksh
バイクタクシー　50Ksh
長距離移動は運転手さん付きのレンタカーを利用し、一日 5500KSh

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。）

St. Anna Guest House
2000Ksh
朝食付きです。蚊帳もあります。500ml 程の飲料水、石けんを毎日補充して貰えます。
ホットシャワーは出ることになっていたのですが、従業員さんに修理のお願いをしてもあまり上手く行かず、7日間の滞在中1日しか利用できませんでした。他の部屋の人は毎日利用できていたようです。エアコンは無いですが、夜は大変涼しいので何の問題もありません。ホテルで夕食を頼むと 500Ksh 程度でかなり美味しいものが食べられます。

通信手段

● 携帯電話は持っていきましたか。・・・はい　/　いいえ

● はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えて下さい。

Softbank

● 現地で携帯電話をレンタルされた方は、かかった費用(レンタル代、電話代)を教えて下さい。

● ご自分の PC は持って行きましたか。・・・はい　/　いいえ

● 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、日本語利用可否も、わかれば。）

不安定ではありますが、宿のロビーで Wi-Fi を利用できます。

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。

徒歩30分、バイクタクシーで5分程度のところに Nakumatt という大きいスーパーがあります。

物価は日本より安いです。
食事　一回の食事の平均的な値段等を教えて下さい。
500Ksh=500 円程度。
その他　自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。
青空マーケットに行ってお土産を買ったりしました。

以上です。ご協力ありがとうございました。
今後とも、jaih-s、マッチング企画を宜しくお願いいたします。

jaih-s マッチング事務局一同

2-3

国際保健 学生フィールドマッチング
実習報告書～生活編～

記入日　2012 年　 9 月　14 日

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるようにお願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

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」というものがあれば、ご記入ください。

コンセントのプラグ(一口→三口)、サングラス、虫よけ(体用、部屋に置く用)、ムヒ、かゆみ止めの経口薬、長袖(夜は寒いし、昼間は着ないと日差しが強くて日焼けしてしまう)、帽子

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のない範囲でご記入願います。

黄熱病、破傷風、A 型肝炎

交通　日本からの行き方、現地での交通手段について教えて下さい。

● <u>日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えて下さい。(経由地の明記、航空会社、航空券はサーチャージ等の内訳もできればお願いします)</u>

成田→アブダビ→ナイロビ→キスム

成田からナイロビまではエティハド航空(約17万円、エティハドは ANA のマイレージつきます)

ケニアの国際線は jet　link(約1万円)

Jet　link　はHPから申し込み、クレジット決済にしました。クレジットは自分名義のものでないと搭乗の際にややこしくなります。また、搭乗の際にクレジットの提示を求められます。持ってない人、自分名義でない人がいて、日本まで親に電話する羽目になりました。

また、jet　link は遅れることが多いし、マイナーな航空会社らしいので、Air　Kenya の方がいいみたいです。遅延でトランジットに失敗しても、Air kenya なら提携航空会社が代替便を準備してくれるかも。

● <u>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下さい。</u>

8人乗りのバンで1900ksh、15分。(1ksh≒1円)

1000kshで行けるとの情報をもっていたが、全然値切れなかった。遠くて 30 分かかる、と押し切られた。5人全員乗れたので、割り勘にすると大した額ではなかったけれど・・・

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えて下さい。

実習ではドライバー付きの8人乗りのバンを先生に準備していただきました(Zaira)。
1日5500ksh×4日+ガソリン代8000kshを全員で割りました。
→2500円くらい。
それ以外の移動は3輪タクシー(100ksh、MAX6 人乗れます)か2人乗れるオートバイ(50ksh)を使いました。

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。)

一泊2000ksh(ドル払い可能、Zaira やサファリの入園料もドル払い可能)
ホットシャワーにならない日もあった(言えば修理してくれます)。
虫は蚊以外出ません。蚊はロビーや食堂にいます(特に夜)。部屋にはいません。
蚊帳あり。
朝食無料。夕食はだいたい500ksh程度です。

通信手段

● 携帯電話は持っていきましたか。・・・いいえ

● はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えて下さい。

● 現地で携帯電話をレンタルされた方は、かかった費用(レンタル代、電話代)を教えて下さい。

機種代1400ksh。
プリペイド式で、100kshも入れれば十分かと思います。
なんと1分あたり2ksh！

● ご自分の PC は持って行きましたか。・・・はい

現地でのレポート作成に必要、と言われて持って行きましたが、レポートは日本に帰ってきてから作成しました。
手荷物では重いけど、持って行って良かったです。ホテルでもだいたい Wi-Fi 使えます。空港はもちろん使えます。トランジットが何時間あっても、パソコンがあればなんとかやっていけます。
Line や skype ってすごいなーと実感しました。

● 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、日本語利用可否も、わかれば。)

上述の通り。

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。

物価はそれほど安くないです。
日本の7割～8割程度？ただ、飲み物は安いです。70kshでソフトドリンク、水も1Lで100kshくらい。

食事　一回の食事の平均的な値段等を教えて下さい。
夕食は500～1000ksh 実習中はFWに出ると食事をとれるところがなく、お菓子がお昼ご飯でした。 お肉 or お魚+ポテト/ライス/ウガリ、カレー、中華料理、パスタ、ピザなど、外国人が行くようなレストランではお腹いっぱいおいしいものが食べられます。
その他　自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。
実習中の5日間は、食事を済ませて帰ってくると疲れてそのまま寝てしまいたくなる日が多かったです。頑張って起きて、みんなと話したり飲んだり、ネットでメールやFBをチェックしたりしていました。 今回はプログラムが詰まっていたため、日中の自由時間はほとんどなかったです。1日だけ午後が空いた日は、孤児院とVCT center に行きました。VCTでは実際にHIVテストとカウンセリングを受けました。勉強になったので、ぜひみなさん一人ずつ受けてみて下さい。 その他観光としては、洋服をみんなで仕立てたり、ビクトリア湖の湖畔に行ったことが印象深いです。

以上です。ご協力ありがとうございました。
今後とも、jaih-s、マッチング企画を宜しくお願いいたします。

jaih-s マッチング事務局一同

2-4

国際保健 学生フィールドマッチング
実習報告書～生活編～

記入日　2012 年　9 月　4 日

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるようにお願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

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」というものがあれば、ご記入ください。

実習自体には特にはありませんでした。
ただ、一般的に言われている薬や虫対策はあった方がいいかも知れません(あっても刺されますが)
また、値段交渉の際に手に書けるようなペンや、メカ系(100 均のものでも大丈夫)があると、少し有利になるかも知れません

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のない範囲でご記入願います。

黄熱(出発 1 週間前に受けたので、最初の方は免疫はなかったのですが、ケニアではそれでも大丈夫です。ただし、経由国には注意しないと乗継できないこともあるみたいです。)

交通　日本からの行き方、現地での交通手段について教えて下さい。

● **日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えて下さい。(経由地の明記、航空会社、航空券はサーチャージ等の内訳もできればお願いします)**

行きは、東京で別の用事があったので成田―ドバイーナイロビーキスム　と移動し帰りは家が近い関空に
キスムーナイロビードバイー関空　と移動しました。エミレーツ航空にてサーチャージ込みで 19 万円弱でした。(サーチャージはよくわかりませんが、ホームページを見れば書いてあります)

● **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下さい。**

キスム空港から宿まで、5 人でタクシーに乗り 1900Ksh(≒1900 円)かかりました。
相場は 1000Ksh らしいですが、乗る人数が多かったことや、車も大型で荷物もすべて一台で済んだことから、それを考慮するとまだ普通の料金ではないか、と個人的には思いました。

● **実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えて下さい。**

遠くに行く際は、あらかじめ手配してある旅行会社を使いました。

ドライバー込で、一日で一人あたり1000Ksh くらいでした。
また、市内の移動はトゥクトゥクやピキピキ(2~3人乗りバイク)を使いました。
市内中心から宿までは、トゥクトゥクで150Ksh、ピキピキで50Kshくらいです。
ただし、雨が降っているとトゥクトゥクが少し高くなります。
また、市内の外れまで行くときは200～300Kshくらいかかります。

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。)

一泊あたり2000Kshです。(朝食込)
エアコンは無しですが、気候的には必要ありませんでした。
ホットシャワーもあります。(一度壊れましたが、フロントに頼むと翌日には直してもらえました)

通信手段

● 携帯電話は持っていきましたか。・・・はい

● はいと答えられた方は、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方は、かかった費用(レンタル代、電話代)を教えて下さい。

現地での連絡用に現地で2000Ksh前後の端末を買いました。
2週間で200Kshほどチャージすればほぼ最後まで使えました。

● ご自分の PC は持って行きましたか。・・・はい

● 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、日本語利用可否も、わかれば。)

JICAのオフィスでは快適に使用できます。
また、ホテルでも無料で Wi-fi 使用できますが、やや不安定で速度も遅めです。

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。

宿からピキピキで50Kshくらい。徒歩だと20分くらいの所が町の中心部で、ほぼすべてのものはそこで買えます。
また、郊外には大きなモールもあります。
物価は、食料品については日本の半分くらいの感覚です。
日用品は、日本よりは安いですが、食料品の値段に慣れると少し高く感じてしまいます。

食事　一回の食事の平均的な値段等を教えて下さい。

大衆的な食堂に行くと、150Kshくらいから食べられますが、ホテルの夕食で一食500Kshくらい。観光地などに行く

と一食で1000Ksh近くします。
その他　自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。
自由時間には、基本的には周囲を散策していました。昼間に複数人で歩く分には、それほど危険は感じませんでした。ただ、やはり黒人でないだけで目立つので、用心するに越したことはないと思います。 また、周りに孤児院があったので、そこを訪問したり、博物館や時間があるときはヴィクトリア湖まで向かいました。 チップの慣習など、慣れない人にとってはタイミングなどが難しいかもしれませんが、タイミングや渡し方、相場をつかめば楽しくコミュニケートできると思います。 それから、ケニアは当たり前のように、飛行機が2～3時間単位で遅れたりします。 国内線から国際線の乗継は余裕を持ちましょう。(6時間ほど余裕を持っていた私でも、国内線が3時間遅れたときは焦りました) 何かあったら、まずは(迷惑をかけて申し訳ない気持ちも十分に分かりますが)現地の専門家を頼りましょう。

以上です。ご協力ありがとうございました。
今後とも、jaih-s、マッチング企画を宜しくお願いいたします。

jaih-s マッチング事務局一同

3. 母と子に優しい出産ケア（実習国:カンボジア）

3-1

国際保健 学生フィールドマッチング
実習報告書～生活編～

記入日　2012 年 9　月　27 日

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるようにお願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

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」というものがあれば、ご記入ください。
○虫よけ 虫よけスプレー、蚊取り線香、ムヒ、バーム　（蚊に刺されると、大きく腫れました） ○UV 対策 帽子、カーディガン、日焼け止め、サングラス　（カンボジアの日差しは強いので、水分補給も大切です） ○sim free 携帯 現地で使える携帯があると、とても便利でした。　Wi-Fi の電波が弱いので、メールでのやり取りは難しかったです。 ○カード プリペイド式のカードを持つことで、多額の現金を持ち歩く必要がなく、安心でした。 ○お土産 日本のお土産は喜ばれました。日本らしい物を用意したらいいと思います。
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のない範囲でご記入願います。
○A 型肝炎、B 型肝炎　（2回ずつ） それぞれを交互に接種しました。地方都市では予防接種ができる場所が限られているので、保健所などに電話して聞く必要がありました。また、海外渡航者外来もありますが、時間や曜日が限られているので、予防接種は早めにプランを立ててもらうといいかと思います。 ○破傷風、ツベルクリン反応　（学校にて抗体検査） 破傷風とツベルクリンについては学校で抗体検査をする機会があったので、そちらで行いました。破傷風は予防接種した方がいいかと思います。 ○狂犬病（受けたら良かった！） カンボジアは野良犬などが多く、どこでも犬を見ることがあります。今回、接種できる場所が見当たらず、接種することができませんでしたが、受けていたら良かったと思う予防接種です。

交通　日本からの行き方、現地での交通手段について教えて下さい。

● 日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えて下さい。(経由地の明記、航空会社、航空券はサーチャージ等の内訳もできればお願いします)

仙台空港→ソウル仁川空港→プノンペン国際空港　(すべてアシアナ航空)
83,100円(燃油サーチャージ・航空保険料17,360円、出入国税3,440円、代行代金6,300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下さい。

空港に着いたのが深夜で、直接ホテルに向かいました。
ホテルにピックアップ(8ドル)を頼んだので、トゥクトゥクは使っていません。

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えて下さい。

実習中は主にトゥクトゥクを使っていました。
値段は要交渉ですが、だいたい1人1ドルで実習地まで行けました。(独立記念塔の近く)
2～3ドルと言われるかもしれませんが、粘ることが大切だと思います。
場所が分かる人は多いのですが、英語が通じないこともありますので、事前に目的地の場所を把握していた方が迷子にならないかと思います。

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。)

JICA の方からいただいたホテルリストの中から選びました。
プノンペンは治安がよろしくないので、できれば団体行動できるように、ホテルを選んだらいいかと思います。

Goldiana Hotel
一泊あたり3000円、エアコン・バスタブあり、朝食付き
近くにスーパーやレストランがあり、便利だと思います。

通信手段

● 携帯電話は持っていきましたか。・・・はい　/　いいえ

はい。　ドコモとノキアの2台

● はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えて下さい。

ドコモは wi-fi 用、ノキアは現地 sim カード(3ドル)に5ドル分チャージして使っていました。
Sim カードもさまざまな種類があるので、事前に検討をつけておくと、無駄な買い物にならないと思います。
(国際電話が安い、同じキャリア同士が安い、メッセージが安い、データ通信ができる・・・など)

● 現地で携帯電話をレンタルされた方は、かかった費用(レンタル代、電話代)を教えて下さい。

● ご自分の PC は持って行きましたか。・・・はい　/　いいえ

はい。　実習中の予習復習に役立ちましたが、荷物になったので、スマホだけで十分だと思いました。

● 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、日本語利用可否も、わかれば。）

ホテルでは日によって繋がりにくいこともありましたが、wi-fi が使えました。 また、ホテルのロビーには無料で使えるPC もあり、必要であれば印刷することも可能でした。
大概のレストランやカフェでは wi-fi があるので、パスワードを聞けば教えてくれます。

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。

ラッキー・スーパー
外国人が多く利用する店で、なんでも揃います。 ここは少し高めの値段でしたが、日本と比べると安いものも多いです。
また、値段交渉をする必要がないので、安心してお買いものができると思います。

食事　一回の食事の平均的な値段等を教えて下さい。

ほどんどのメニューにはライスが付いているので、5ドル以下で食べることができます。

その他　自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。

ほとんど自由時間はありませんでしたが、JICA の方からおすすめのレストランなどを教えてもらい皆で実習後に食べに行ったりしていました。
カンボジアの現地通貨リエルに両替せずに、小額ドル紙幣を持っていきました。ドルで買い物をし、おつりをリエルでもらうという形でした。

以上です。ご協力ありがとうございました。
今後とも、jaih-s、マッチング企画を宜しくお願いいたします。

jaih-s マッチング事務局一同

3-2

国際保健 学生フィールドマッチング
実習報告書～生活編～

記入日　2012 年　9 月　22 日

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるようにお願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

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」というものがあれば、ご記入ください。

特記事項なし

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のない範囲でご記入願います。

未接種（A 型肝炎、B 型肝炎ともに接種済みであったため）

交通　日本からの行き方、現地での交通手段について教えて下さい。

● 日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えて下さい。（経由地の明記、航空会社、航空券はサーチャージ等の内訳もできればお願いします）

航空券代金	海外諸税（燃油込）	空港施設使用料	取扱手数料	お一人様	人数	小計
￥58,900	￥27,230	￥2,040	￥3,150	￥91,320	1	￥91,320

往路

NH　東京(成田国際空港) ⇒ バンコク(スワンナプーム国際空港)

TG　バンコク(スワンナプーム国際空港) ⇒ プノンペン(プノンペン国際空港)

復路

VN　シェムリアップ(シェムリアップ国際空港) ⇒ ホーチミン(タンソンニャット空港)

NH　ホーチミン(タンソンニャット空港) ⇒ 東京(成田国際空港)

● 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下さい。

待ち合わせ場所の指定はありませんでした。

空港から、ホテルに直行しています。

空港 ⇒ ホテル　＄9　空港を出たすぐのところに、市街地までのタクシー券を売っているところがある。

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えて下さい。

ホテル ⇒ 実習先　トゥクトゥクで＄2/日（往復）

実習参加メンバーのホテルが近かったため、トゥクトゥクをシェアしました。

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。）
¥2400　＋　¥504（税及びサービス料）/日 朝食、エアコン、ホットシャワー付き、無料 Wifi
通信手段
● 携帯電話は持っていきましたか。・・・はい　/　いいえ ● はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えて下さい。 ソフトバンクの日本の携帯を持って行きましたが、現地では接続していません。 海外用携帯を持っていたので持参した。 ● 現地で携帯電話をレンタルされた方は、かかった費用(レンタル代、電話代)を教えて下さい。 現地 SIM カードクレジット付き　＄10 ● ご自分の PC は持って行きましたか。・・・はい　/　いいえ ● 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、日本語利用可否も、わかれば。） ホテルに無料 Wifi があったが、使えないことがあった。しかし、レストランおよび Café には無料 Wifi がある。逆に、インターネットカフェを見つける方が難しい。ガイドブックに載っていたインターネットカフェは、ほとんどがなくなっていた。文章のプリントアウトができなくて、非常に困った。ホテルは、PC のバージョンが低いために、ドキュメントが開けなかったり、インターネットが開けずにプリントアウトできなかったりした。
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。
特に日用品を買い足したものは無い。近くにスーパーがあり、何でもそろう。500ml ペットボトルのコーラが＄5程度。
食事　一回の食事の平均的な値段等を教えて下さい。
＄3～6/回
その他　自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。
実習先からホテルに戻った後は参加者メンバーで夕飯を食べに行ったりした。他特に何も行っていない。

以上です。ご協力ありがとうございました。
今後とも、jaih-s、マッチング企画を宜しくお願いいたします。

jaih-s マッチング事務局一同

4. パレスチナ難民救済機構保健サービス実習（実習国:ヨルダン）

4-1

国際保健 学生フィールドマッチング
実習報告書～生活編～

記入日　2012 年　 9 月　 9 日

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるようにお願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

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」というものがあれば、ご記入ください。

パレスチナ難民の歴史を本で読んでいきましたが、現地の先生に聞いても面白いかもしれません。必需品はなんといっても余分なお金です。タクシー代や宿泊しているフラットの deposit が結構かかります。あと日差しが強烈なので帽子とサングラスは必要です。

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のない範囲でご記入願います。

不要。

交通　日本からの行き方、現地での交通手段について教えて下さい。

● 日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えて下さい。（経由地の明記、航空会社、航空券はサーチャージ等の内訳もできればお願いします）

航空券はカタール航空でドーハ経由の計 16 万円。そのうちサーチャージは 4 万くらい。

● 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下さい。

空港に国連の日本人の職員さんとドライバーが迎えに来てくれていました。

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えて下さい。

ヨルダンの移動手段はほとんどタクシーです。0.25JD(30 円くらい)からスタートしてアンマン市内だとかかって3JD まで。ぼくはヘルスセンターの先生に送り迎えしてもらっていたのでタクシーにはあまり乗っていません。

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。）

フラットはひと月 450JD(5 万円くらい)、水道代と光熱費は別です。水道代、光熱費は合わせてひと月 25JD ほど。これはエアコン使わずに毎日自炊した場合です。ホットシャワーあります(スイッチ入れて 30 分ほど待機、着いた時は壊れてましたが…)。

通信手段

● 携帯電話は持っていきましたか。・・・いいえ

現地で購入。27JD で携帯本体(NOKIA)と 5JDの電話代込み。一回 5 JD 補充しました。携帯会社はモールや大きめのスーパーなど街中にあります。携帯会社は Zain というところです。Orange の方が若干安い。

- ご自分の PC は持って行きましたか。・・・いいえ
- 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、日本語利用可否も、わかれば。）

ぼくは他の実習生に借りてました。フラットは無線ランがとんでいましたが、時折受信状況が悪くなります。

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。

ほとんど近くの小さな店(徒歩 30 秒)で買ってました。最寄りのスーパーまでは徒歩 15 分(orz)かかります。値段は野菜、果物、鶏肉、水、ジュースは安く、卵や牛乳、油は日本と同程度、牛肉、チョコレート、一部の果物は少し高めです。

食事　一回の食事の平均的な値段等を教えて下さい。

自炊すれば 40～50 円。というかほぼ自炊 orz

その他　自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。

週末はどこかしら観光に出かけていました。公共の交通機関、とくにバスは激安です。診療所から帰った後はフラット周辺をぶらぶらしたり、他の実習生とお茶したり、読書や学習(書物持参)してました。

以上です。ご協力ありがとうございました。
今後とも、jaih-s、マッチング企画を宜しくお願いいたします。

jaih-s マッチング事務局一同

4-2

国際保健 学生フィールドマッチング
実習報告書～生活編～

記入日　2012 年　09 月　12 日

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるようにお願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

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」というものがあれば、ご記入ください。

事前準備：パレスチナの歴史・難民・UNRWA についての資料を事前に読んだ上で、先生たち・保健所のスタッフたちと深く議論でき、とても勉強になったと思います。簡単な英語・アラビア語辞書もしあったら役に立つかもしれない。
必要品：余分のお金（フラット代と敷金は現金のみ）とクレジットカード。日差しが大変強烈なので帽子・サングラス・日焼け止め・日焼け後用のアロエジェル・クリーム、そして軽い素材のスカーフ（頭・首を被る）

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のない範囲でご記入願います。

不要。

交通　日本からの行き方、現地での交通手段について教えて下さい。

● 日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えて下さい。(経由地の明記、航空会社、航空券はサーチャージ等の内訳もできればお願いします)

エティハド航空で成田発アブダビ経由アンマンまで、計 15 万円（そのうち、サーチャージは 5 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、かかった費用を教えて下さい。

アンマン空港に UNRWA のドライバーさんが迎えに来てくれました

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えて下さい。

タクシーです。アンマン市内の主な交通手段はタクシーなので、値段的に高くはありません（スタート 0.25JD、これから 1km も 0.25JD 程度）。私のヘルスセンターの場所はフラットから片道 10km ですが、毎日の運転手さんによりルートは違いますので、値段の平均値は 2.5JD（2.3JD~5.0JD）。行き返りとともにタクシーです。

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。)

フラット（1LDK）はひと月 450JD（5 万円台）・管理人さん 20JD/月・水道光熱代 25JD/月。
洗濯機・料理道具・食器・布団・エアコン・ホットシャワー・インターネット（Wifi）完備。
場所はアンマン市内高級住宅地（Abdoun）の近くであり、安全性はかなり高い。

通信手段

● 携帯電話は持っていきましたか。・・・はい　/　いいえ

はい、スマートフォンなので、初日に現地で SIM カードだけを買いました。ヨルダン現地の電話番号は必要。先生たちとの連絡はもちろん、保健所にいく初日、タクシーの運転手さん（英語通じない）に保健所のスタッフが代わりにアラビア語で保健所の場所を説明してくれ、何かある時（言葉また通じない時・スタッフの家に誘われる時）も必要。

● はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えて下さい。

Docomo です。もちろん使いませんでした。

● 現地で携帯電話をレンタルされた方は、かかった費用(レンタル代、電話代)を教えて下さい。

SIM カード（携帯会社 Zain）だけを買いましたので、SIM カード代＋初回 5JD の電話代で税込 12JD；その後携帯でネットを使いたいので、9JD/1GB データのプランを買いましたが、使い切らなかった。

● ご自分の **PC** は持って行きましたか。・・・はい　/　いいえ

はい

● 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、日本語利用可否も、わかれば。)

フラットは無線 LAN。しかし時々受信が切れ、携帯のネットも使いました。

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。

7th Circle の近辺に大きいスーパー（Safeway）があり、フラットの近くの小さい店で重いもの（水）を買っていました。野菜・果物・鶏肉・ジュースはとても安くて、それらを中心で自炊しました。洋服・靴・バックなどのショッピングなら、輸入品なので日本より高いですが、スターバックスは日本よりちょっと安い（2.5-3.5JD 台）。

食事　一回の食事の平均的な値段等を教えて下さい。

自炊すると 1-3JD ぐらいです。ラマダン期間なので、夜は 3-4 回ぐらい保健所のスタッフさんの家に晩餐をご馳走されました。

その他　自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。

保健所の仕事は午後 1 時に終わり、午後は自由時間たくさんありましたが、外はとても暑くて出かける気はあまりありませんでした。フラットでネットサーフィングしたり仕事したり、ショッピングモールやスターバックスに時間をつぶしたりしましたが、保健所のスタッフさんと仲良くなってから何回も家に遊びに行きました。清田先生とご家族とも一日死海近辺に遊びにいきました。

保健所は金曜日しか休みませんが、実習全体終わったら一週間でエルサレムとパレスチナ西岸地区に観光しにいきました。

以上です。ご協力ありがとうございました。

今後とも、jaih-s、マッチング企画を宜しくお願いいたします。

jaih-s マッチング事務局一同

5.　農村における産業保健　WIND プロジェクト（実習国：タイ）

5-1

国際保健　学生フィールドマッチング
実習報告書～生活編～

記入日　2012 年　 8 月　31 日

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるようにお願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

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」というものがあれば、ご記入ください。
事前準備：事前学習（関連分野に関する実習先国と日本の情報収集、関連用語の英語、現地の言語） 必需品：事前学習に使用した参考文献、現地の言語の会話集、おみやげは多めに、など。
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のない範囲でご記入願います。
なし
交通　日本からの行き方、現地での交通手段について教えて下さい。
●　<u>日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えて下さい。（経由地の明記、航空会社、航空券はサーチャージ等の内訳もできればお願いします）</u> 5万円（サーチャージ込） 上海経由。中国東方航空。 ●　<u>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下さい。</u> 待ち合わせなし。 電車と BTS とタクシーを乗り継いで実習機関オフィス近くの宿泊先へ（150 バーツくらい）。 ●　<u>実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えて下さい。</u> 実習中は実習機関の車。 個人行動の際はバイクタクシー（10 バーツ～）、バス(10 バーツくらい～）、BTS（15 バーツ～）、タクシー（初乗り 35 バーツ）。 ※1バーツは約 2.5 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。）
一泊 1000 円。エアコン、ホットシャワー有。

http://www.agoda.jp/asia/thailand/nonthaburi.html

通信手段

● 携帯電話は持っていきましたか。・・・はい　/　いいえ

はい

● はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えて下さい。

ソフトバンク(iPhone)

● 現地で携帯電話をレンタルされた方は、かかった費用(レンタル代、電話代)を教えて下さい。

実習機関で貸してもらいました。0円。

● ご自分の PC は持って行きましたか。・・・はい　/　いいえ

いいえ

● 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、日本語利用可否も、わかれば。）

良い。だいたい宿泊施設で wifi が使えるので、スマートフォンか PC があれば問題ありません。ネットカフェもあると思います。

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。

小さい商店からショッピングモールまで様々で買い物には困りません。
物価は安いです。

食事　一回の食事の平均的な値段等を教えて下さい。

20 バーツくらい～。

その他　自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。

毎日外出時間が長かったため、それほど自由時間はなく、平日夜はホテルの部屋で記録をつけているか、実習先の方に夕飯に連れて行っていただいたりしていました。
平日の夕方～夜は近所のショッピングモールへ行くこともありました。週末はバンコクへ行きました。

以上です。ご協力ありがとうございました。
今後とも、jaih-s、マッチング企画を宜しくお願いいたします。

jaih-s マッチング事務局一同

6.【AMDA】スリランカの地域医療と医学生交流（実習国：スリランカ）

6-1

国際保健　学生フィールドマッチング
実習報告書～生活編～

記入日　2012年9月8日

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるようにお願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

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」というものがあれば、ご記入ください。

- ポケットティッシュ・トイレットペーパー：　現地では病院や学校といったちゃんとした施設でもトイレットペーパーがないことが多い。現地の方は、トイレに備え付けのシャワーでお尻を洗うらしい。
- 折り畳み傘：　日差しが強く、また、急な雨も多いので、日傘と兼用できるものがあるとよい。
- 消毒液・ウエットティッシュ：　手でご飯を食べることもあるので消毒液や石鹸を持っているとよい。普通の飲食店には手洗い場がある。
- 白い服：　寺院には白い服を着ていく習慣があるので。（白以外の服を着て行っても何も言われない。）また、病院見学などをさせて頂くときに来ていくとよい。
- スカート：　女性は病院実習の際、スカートをはくのであるとよい。
- お土産：　ホストファミリーはもちろんお世話になった方にさし上げられるものがあるとよい。折り紙はかさばらず、たくさん持っていくことができるのであるとよいと感じた。
- 虫よけ、かゆみ止め：虫よけはたくさん塗ったが、結構刺された。刺されると日本の蚊よりも痒く、痕が残りやすいのでかゆみ止めの薬はあったほうが良い。

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のない範囲でご記入願います。

- A 型肝炎（3回接種のうち2回受けた。）
- 破傷風（以前、受けたことがあったので1回だけ打った。現地では素足で歩くことが多いので必ず打って行く。）
- 狂犬病（3回接種のうち2回。野良犬や野生のサルがそこらじゅうにいるので、必ず打って行く。）

交通　日本からの行き方、現地での交通手段について教えて下さい。

- **日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えて下さい。（経由地の明記、航空会社、航空券はサーチャージ等の内訳もできればお願いします）**

中部国際空港―コロンボ（バンコク経由）　約14万円（サーチャージ込）　タイ国際航空を利用

- **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下さい。**

空港ではホストファミリーが出迎えてくれた。先生との待ち合わせ場所まではホストシスターが送ってくれた。

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えて下さい。

コロンボとキャンディー間は電車で移動。後は車で移動。

交通費はスリランカ AMDA に支払った活動費650USドルに含まれている。すべてスリランカ AMDA が手配してくださったので詳しい内訳はわからないが、車は480USドル。観光シーズンでなければもう少し安く済むそうだ。

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。）

ホテルには1泊し、あとはすべてホームステイだった。

ホテルは1泊170US ドル。朝食バイキングと夕食バイキングがついてきた。エアコン、ホットシャワーも完備されている。

3軒のご家庭にホームステイさせて頂いたが、朝食と夕食は用意してくださった。ご家庭にもよるが、同行してくださった職員の方はトイレットペーパーとバスタオルを持参していたので、トイレットペーパーとバスタオルは持参するのが普通らしい。シャワーはホットシャワーもあったが、湯が沸くのに時間がかかるため、水で済ませた。どのご家庭もエアコンはなく、扇風機だった。蚊の量は地域によって違うらしく、蚊帳があるご家庭もあった。シャンプー・コンディショナーも持参したが、現地の水質が日本と違うらしく、泡立たなかった。

通信手段

● 携帯電話は持っていきましたか。・・・はい　/　いいえ

はい

● はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えて下さい。

DoCoMo のスマートフォンではないもの。主に日本の家族とのメールのやり取りに使った。

● 現地で携帯電話をレンタルされた方は、かかった費用(レンタル代、電話代)を教えて下さい。

現地で先生の古い携帯電話を貸していただいた。空港でレンタルもできるらしい。

● ご自分の PC は持って行きましたか。・・・はい　/　いいえ

いいえ

● 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、日本語利用可否も、わかれば。）

ネットカフェはあまりなかった。電波もあまり良くないようでが、Wi-Fi はあった。ホストファミリーに PC をお借りしたが、日本語の利用はできなかった。

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。

どこへ行くにしても車がないと行けない。同行してくださった職員の方が買い出しに行くときに一緒に買った。物価は日本の半分から2/3程度。

食事　一回の食事の平均的な値段等を教えて下さい。
基本的に活動費に含まれていたが、1食 200Rs程度。
その他　自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。
自由時間はあまりなかったが、最終日の午後にホストシスターにお土産を買いに連れて行っていただいた。 食べ物は辛いものが多いですが、辛すぎる場合は現地の人に聞けば、辛くないものを教えてくれます。高級なレストラン以外は、スリランカ人は手で食べますが、安い小さな飲食店でも、スプーンやフォークは出してくれた。 お水は、ホームステイ先の方がボイルドウォーターを持たせてくれることもあった。

以上です。ご協力ありがとうございました。
今後とも、jaih-s、マッチング企画を宜しくお願いいたします。

jaih-s マッチング事務局一同