

jaih-s

国際保健 学生フィールドマッチング

2013 夏期 実習報告書 生活編

CONTENTS ページ数

- 1. ケニア・ヴィクトリア湖島嶼におけるマラリア撲滅に向けてのフィールド調査(実習国:ケニア)...2
- 2. インド・コルカタ市での下痢症対策に関するフィールド調査(実習国:インド).....5
- 3. 産科・助産ケア (実習国:カンボジア).....7
- 4. シャーガス病対策の実践、住民参加型監視システムの構築(実習国:ニカラグア).....12

2013 年度 夏期(8月～9月)

2013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4件あり、7名の学生が参加しました。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. ケニア・ヴィクトリア湖島嶼におけるマラリア撲滅に向けてのフィールド調査	ケニア	2
2. インド・コルカタ市での下痢症対策に関するフィールド調査	インド	1
3. 産科・助産ケア	カンボジア	3
4. シャーガス病対策の実践、住民参加型監視システムの構築	ニカラグア	1

1 ケニア・ヴィクトリア湖島嶼におけるマラリア撲滅に向けてのフィールド調査(実習国:ケニア)

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 2013 年 9 月 25 日

氏名	小俣智子	実習国	ケニア
----	------	-----	-----

『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。 蚊取り線香、虫よけ、懐中電灯、腹巻き
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。 A 型肝炎、腸チフス、髄膜炎菌、破傷風、黄熱病 黄熱病は渡航の2週間ほど前に打ちました。指定の検疫所で、指定日にしか接種できないので、早めに打った方がいいと思います。 B 肝は以前から打ってありました。
交通
日本からの行き方、現地での交通手段について教えてください。 ● <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ください。(経路地の明記、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> 成田ーナイロビ エディアド航空(アブダビ経由) 16万くらいでした。 ● <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ください。</u> 長崎大学の先生が用意して下さったタクシーでホテルまで。1800シリングでした。 ● <u>実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えてください。</u> ナイロビと地方のビタの往復は先生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。) ナイロビでは LMSguesthouse というところで一泊2600シリング、朝食つきでした。Wifi はありました。 ビタでは Africa house という学生寮に泊まり、一泊1800シリングで朝食つきでした。 Wifi はつながりにくいですが使えました。
通信手段
● <u>携帯電話は持っていましたか。・・・はい</u> Wifi が使える所以外では使いませんでした。

● はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えてください。

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)を教えてください。

● ご自分のPCは持って行きましたか。・・・はい

iPadは持っていきました。

● 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。)

宿では無料でWifiが使えました。

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。

ナイロビにはタクシーに乗ればスーパーやショッピングセンターなどがたくさんあります。が私はあまり出歩けませんでした。

物価は日本とあまり変わらないイメージです。

食事 一回の食事の平均的な値段等を教えてください。

300-700シリングくらいでした。安かったです。

コーヒーとチャパティがおいしかったです。

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。

あまり自由時間はありませんでしたが、地方では市場に行ったり、湖に夕陽を見に行ったりしました。

ナイロビで1日余裕があったので、タクシーで国立博物館やショッピングに行きました。

タクシーの相場はあまり遠くなければおそらく一回500-700シリングくらいです。

また実習に参加する前に、サファリのツアーに参加しました。サファリはとっても良かったです！もし時間に余裕があればぜひ行くと思います。

1-2

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 2013 年 9 月 16 日

氏名	A.O	実習国	ケニア共和国
----	-----	-----	--------

『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。

懐中電灯、電池式蚊取り線香、テピカジェル(水が出ないときがあるため)、トイレトペーパー日本のボールペンなど簡

単なお土産
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。
黄熱病 A 型肝炎 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教えてください。
<ul style="list-style-type: none"> ● <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ください。(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> エティハト航空、アブダビ経由・ナイロビ着 往復便 合計 15 万(燃油代 4 万 2 千円) ● <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ください。</u> 受け入れ先に手配していただいたタクシー 1800 円 ● <u>実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えてください。</u> 受け入れ先の車・ボートで移動(先生方と一緒に行動)
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。)
ナイロビ 一泊約 3000 円(2 人 1 部屋、朝食付き) ホットシャワー有、涼しいためエアコン不要
ビタ(調査地) 一泊約 2000 円(1 人 1 部屋、朝食夕食付) 共有ホットシャワー有、エアコンなし(かなり蒸し暑い)
通信手段
<ul style="list-style-type: none"> ● <u>携帯電話は持っていききましたか。…はい / <input type="checkbox"/>いいえ</u> ● <u>はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えてください。</u> ● <u>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)を教えてください。</u> 先生方に貸していただきました。 ● <u>ご自分の PC は持って行きましたか。…<input type="checkbox"/>はい / <input type="checkbox"/>いいえ</u> ipad ● <u>インターネット環境はいかがでしたか。</u> (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。) ・wifi の環境 ナイロビのホテルでは接続良好(無料)

調査地では敷地内で利用部分的に利用可(無料) 日本語利用不可
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。 治安が悪いので、外には出られません。 ナイロビの物価は日本と同じくらい。
食事 一回の食事の平均的な値段等を教えて下さい。 時によりますが、1000円ほど
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。 実習前にサファリ観光 実習中、休日は先生方と丘に登ったり、食事をしたり観光

2 インド・コルカタ市での下痢症対策に関するフィールド調査(実習国:インド)

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 2013 年 月 日

氏名	内藤一樹	実習国	インド・コルカタ
----	------	-----	----------

『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。 サンダル(実習で用いましたが、ホテルの部屋でも役立ちました) 虫除け対策(蚊取りスプレーや虫除けスプレー、ムヒなど)
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ない範囲でご記入願います。 実習の始まる一ヶ月前に、輸入ワクチンの A 型肝炎、腸チフスを受けました。 過去に破傷風、B 型肝炎を受けています。 街中に野良犬や猿、リスがいますので狂犬病ワクチンも打っていったら安心かと思います。
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。 ● <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ください。(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>

事前に東京と大阪にあるインドビザ申請センターでビザを取得しました。(郵送料+2135 円)

往路;成田→上海→デリー→コルカタ 復路;コルカタ→上海→成田

自分はデリーで個人的に観光をする予定でしたので、上記のようなルートでいきました。

サーチャージ込みで、成田からデリーまでは中国東方航空で約3万円。

デリーからコルカタまで、インドの国内線 JetAirways で約7000円。

コルカタから成田までは中国東方航空で約3万円でした。

デリーからコルカタまでは列車やバスだと2日かかりますが、航空機だと2時間程度でいけます。

● 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ください。

先生と研究センターの専属ドライバーさんに迎えに来て頂きました。

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えてください。

移動は全て研究センターの専属のドライバーさんをお願いしました。

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。)

1泊約4000円。エアコン、ホットシャワー、朝食もつきます。TV もあります。

部屋によって差があるという話も聞きました。

フロントの対応も良かったです。

通信手段

● 携帯電話は持っていましたか。・・・はい / いいえ

はい

しかし Wi-Fi 環境があるときしか使いませんでした。

● はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えてください。

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)を教えてください。

● 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。)

ホテルにはネット環境がなかったので、実習中はインターネットを使いませんでした。

市内には日本語も利用できるネットカフェもあるみたいです。

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。

車で10分ほどの距離に mani square というデパートがあり、そこで日用品を購入できました。

日本と比べたら、食料品はかなり安く買えますが、日用品はばらつきがあります。

食事 一回の食事の平均的な値段等を教えてください。

レストランでも昼食は約 300 円、夕食は約 500-600 円でお腹いっぱい食べれます。

衛生面での安全を考え、基本的にレストランで食事をしました。

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。

数日前にデリーに前乗りして、一人で観光をしました。タージマハルやフマーユーン廟、クトゥブミナールなどを巡りました。

実習先のコルカタでは、先生方に観光に連れて行って頂き、イギリス統治時代に造られたヴィクトリア記念堂やマザーハウス、動物園や植物園など様々な場所を見学することができました。

国立コレラ・腸管感染症研究所 (NICED, India) 岡山大学研究チームのテクニシャンの Pallab さんの家に招待され、ベンガル料理を頂きながら楽しいひとときを過ごすことができました。

お腹を壊したり、下痢になった場合は薬局で処方箋無しで抗生物質を購入できます。効果は絶大みたいです。

3. 産科・助産ケア (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 2013 年 9 月 30 日

氏名	T.I	実習国	カンボジア
----	-----	-----	-------

『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。

虫よけスプレー

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。

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ください。

- 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ください。(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:約 10 万円、中国東方航空、広島空港～上海空港経由～カンボジア

- 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。

宿泊先の Goidiana ホテルの送迎サービスを予約していたのでタクシーで迎えに来てもらいました。

- 実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えてください。

トゥクトゥク。ホテルから母子保健センターまでは毎日 2 ドルで通っていました。

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。)

Goldiana ホテル

一泊約 3500 円。朝食付き。エアコンあり。浴槽あり。お湯も出ました。

通信手段

● 携帯電話は持っていましたか。…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ください。

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)を教えてください。

● 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。)

ホテルは wifi が使用できましたが、かなり繋がりにくかったです。宿近くのカフェでも wifi 使える所が多かったです。

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。

ホテルの近くにコンビニ、飲食店がたくさんあり便利でした。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ください。

昼は病院で食べると 1ドル以下で食べれます。

夜は日によって違いますが 5~10ドル。

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。

休みの日は一人でマーケットに買い物に行ったり、研修後は観光でアンコールワットへ行った。

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 2013 年9月14日

氏名	井上 由美子	実習国	カンボジア
----	--------	-----	-------

『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。
	パソコン、カメラ、USB、虫よけ・ムヒ、通勤用の小ぶりのかばん
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ない範囲でご記入願います。
	なし(以前に接種済)
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ください。
	<p>● <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ください。(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></p> <p>アジアナ航空 福岡→韓国(ソウル)→プノンペン 往復 69,625 円(航空券 4,8000 円、燃油チャージ 21,625 円)</p> <p>● <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ください。</u></p> <p>空港→ホテル ホテルにピックアップを依頼 \$ 9 プノンペン→コンポンチャム州病院 バス \$ 7 ホテル→国立母子保健センター トゥクトゥク \$ 2</p> <p>● <u>実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えてください。</u></p> <p>トゥクトゥク \$ 2</p>
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。)
	朝食・エアコン・ホットシャワー、洗濯付 1泊 \$ 20
通信手段	
	<p>● <u>携帯電話は持っていましたか。…はい / いいえ</u></p> <p>いいえ</p> <p>● <u>はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えてください。</u></p> <p>● <u>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)を教えてください。</u></p> <p>● <u>ご自分のPCは持って行きましたか。…はい / いいえ</u></p> <p>はい</p> <p>● <u>インターネット環境はいかがでしたか。</u> <u>(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。)</u></p> <p>ホテルやカフェの WIFI 無料 職場の WIFI 無料</p>
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。
	ホテル近くにコンビニやレストラン多数。物価は日本より少し安い程度。
食事	一回の食事の平均的な値段等を教えてください。
	朝食 ホテル無料

昼食、夕食 各\$5
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。
カフェやホテルでインターン業務内容の整理や大学の課題 トウクトゥクに乗って買い物 マッサージ 先生や JICA 職員、知人とご飯やお茶 日本とのメールや電話のやりとり

3-3

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 2013年10月14日

氏名	増子裕理麻	実習国	カンボジア王国
----	-------	-----	---------

<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> 先生方や現地スタッフへのお土産…甘いものが苦手な方もいらっしゃるのでは、結果的にせんべいを持って行ってよかったです。さくらエビの入っているようなせんべいなどは現地の人にも好評でした。 自分のPC…事務作業も多かったのでは、持って行って非常に役に立ちました。
<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> 狂犬病は受けたほうが良いと先生からアドバイスを頂いていたので、3回接種しました。 (一回目から一週間後に2回目、2回目から一ヶ月後に3回目の接種をしました) その他、A型肝炎、日本脳炎の接種をしました。
<p>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ください。</p> <p>● <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ください。(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></p> <p>マレーシア航空：成田→クアラルンプール→プノンペン 費用は訳9万(航空券50000円、サーチャージ35000円、諸税や空港使用料5000円) もっと安い便もありましたが、治安と安全面を考え、あえて昼間到着・夕方現地発を選びました。</p> <p>● <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ください。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 実習の始める前日に到着したので、空港からホテルまではトウクトゥクで移動しました(7ドル)。 (ホテルによる空港からの送迎も可能で、10ドルでした。夜間のトウクトゥク利用が心配なら頼んでもいいかもしれませんが、22時くらいに着く便でも、プノンペンの空港なら、トウクトゥクやタクシーはつかまると思います) <p>● <u>実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えてください。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> バンケンコンという地域にあるホテルに滞在したいのですが、実習地(NMCHC)までは、トウクトゥクで片道2

ドルでした。移動はモト（バイク）ではなく、ほぼトウクトウクにしていました（雨でも便利。急なスクールも多かったです）。JICAの職員さんと帰る時間が一緒のときは、車で送って頂いたこともありました。

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。）

- ・ ゴールデンゲートホテル（他の実習参加者が、協力隊経験者におすすめしてもらったとのことで決めました）朝食抜きにしてもらい、一泊 15 ドル（ランドリーサービス含む。朝食込みだと 20 ドル）。
- ・ ホテルは外国人が多く滞在する地域にあり、徒歩圏内に wifi の使えるおしゃれなカフェや様々な国のレストランがたくさんありました。コンビニもホテルのすぐ近くにあり、大きなスーパーは徒歩 10 分内で行けるので、とても便利でした。
- ・ ホテルにランドリーサービスがあったこと、室内が清潔で値段の割に広かったこと、スタッフの対応が、気に入りました。シャワーはバスタブがありませんでしたが、一人なので気になりませんでした。
- ・ JICA の方や長期滞在者も利用するというので、安心して泊まることができました。

通信手段

● 携帯電話は持っていきましたか。・・・はい

・ iPhone をもっていきました。海外通話やパケット通信の契約はしないで、wifi で使っていました。ただ、ポンペンでデモがあったり、交通面が不安定になっていた時期だったので、現地で使える携帯電話があれば良かったです。その時期に一人でコンポンチャムに行くことも、携帯がないので心配と言われました。（よって、プロジェクトの車で一緒に移動させて頂きました）

● はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えて下さい。

- ・ 上記参照

● ご自分の PC は持って行きましたか。・・・はい

作業の内容として、資料整理やニュースレター作り、それに関するメールのやり取りがあったので、自分の PC があると便利でした。もちろん、事務所のパソコンを使わせて頂くことも可能でしたが、スタッフの方々も使うので様子を見ながらです。

● 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、日本語利用可否も、わかれば。）

外国人が行くようなレストランやカフェでは、必ず無料の wifi が使えました。お店の方にパスワードを聞いて、使っていました。事務所でも wifi が使えました。

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。

ホテルの近くに、コンビニやスーパーがありました。日用品はそこでほぼ揃います。

食事 一回の食事の平均的な値段等を教えて下さい。

お店によりますが、ホテルの周りだと、大体 500～1000 円。病院内の食堂は一食 50～100 円でした。

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。

- ・週末は時間がないので飛行機移動でシムリアップに行きアンコール遺跡を見ました。
- ・プノンペンでは伝統的なダンスや影絵を見たことが思い出に残っています。後半は疲れてプノンペン観光は控えました。あとは、カフェ探索が好きなので、地球の歩き方を見ながら、いい雰囲気のカフェ探索をしていました。
- ・プロジェクトの昼休みが2時間あったので、余裕のあるときは病院外を散策したり、食堂でコンデンスミルク入りのコーヒー（これははまりました。とても甘いですが）を買って読書したりしていました。病院近くのワットプノンはいさいお寺でしたが、寺院内の壁画がとても素敵でした。

4. シャーガス病対策の実践、住民参加型監視システムの構築(実習国:ニカラグア)

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 2013 年 9 月 15 日

氏名	舩本 慧子	実習国	ニカラグア
----	-------	-----	-------

『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。

パスポート・航空券・現金(両替時少額の札にしてもらったほうがいい)・スペイン語の実習許可証(何かあったときのために先生に書いてもらいました)・日本の連絡先を記したカード・着替え(長ズボンがいい)・帽子・スニーカー・ビーチサンダル(スリッパの無いホテルが多い)・虫よけ・ムヒ・日焼け止め・シャンプーや洗顔(無いホテルが多い)・洗剤と洗濯ヒモ・時計・懐中電灯(よく停電する)・コインケース(小銭や少額だけ持ち歩くため)・カメラ・パソコン・地図(バスに乗る際に役に立った)・ボディバッグ(両手が空くし、体の前かけられる)

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ない範囲でご記入願います。

破傷風、B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ください。

● 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ください。(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)

すべて United Airlines 使用、航空券往復¥215,000(内訳:運賃¥161,000 空港使用料¥5,960 サーチャージ料¥42,000 そのほか¥6040)

行き: 成田→Houston 経由→Managua (20 時間)

帰り: Managua→Houston 経由→Chicago 経由→成田 (22 時間)

● 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→ホテルはホテルの送迎バスを利用しました(無料)。

翌日ホテルに、JICA の車両で迎えにきてもらいました。

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えてください。

ほぼすべてどなたかの専門家の方と行動していたので、JICA の車両で移動しました。

青年海外協力隊の方と、あるいは単独で長距離バスに 4 回乗りました。一度に¥250 くらいです。

また、保健センターから移動する際には保健センターの車両に職員の方と乗りました。

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。)

日本からは、到着直後と、出発前日の空港近くのホテルのみ先生に聞いて予約しました。

あとの宿泊は、実習の予定が流動的だったこともあり、その日の実習の地域でとりました。

その場でとるときは、予約する前に一度部屋の様子を見せてもらうといいです。(セキュリティや、タオルがあるか、設備やシャワーを確認する)

ホテルは首都は一泊\$50、地方だと\$30 くらいで朝食付きで十分なところに泊れます。ホステルは地方は朝食なしで一泊\$10 で泊まりました。

エアコンか扇風機はたいていあります。シャワーは必ずありますが、地方によってはお湯が出なかったりします。首都やエステリのような大きい街だとお湯は出ます。長い時間ではないですが地方によってよく停電します。

たいていのホテルでは無料 wifi があります。(それも予約時に確認する)

通信手段

● 携帯電話は持っていましたか。・・・(はい) / いいえ

iPhone を持っていったので、wifi がある場所ではネットが使えました。あと、いざというときには国際電話になってしましますが電話をかけることができます。

● はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えてください。

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)を教えてください。

JICA の方に、現地で先生と連絡をとれるよう携帯電話を貸していただきました。

● ご自分の PC は持って行きましたか。・・・(はい) / いいえ

実習の最終日に発表する予定だというのを聞いていました。

● 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。)

基本宿で wifi が使えたので、ネットカフェには行きませんでした。

カフェによっては wifi がとんでいるところもあります。

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。

地方にもよりますが基本的には大きめのスーパーが歩いて行ける場所にありました。

わりと日用品はそろうと思います。

ニカラグアの物価は安いですが、輸入品は日本と同じくらいです。

食事 一回の食事の平均的な値段等を教えてください。

500 円くらいで大衆的な食堂の、飲み物つきの、お米、鶏肉、野菜が載ったプレートが食べられます。

朝食だったら 250 円くらいで食べられるところもあります。

レストランに行ったらもう少し値段はしますが、基本的に日本より安いです。

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。

午後 5 時くらいには毎日終わっていたので、町を散策したり、ホステルの人と歓談したりしていました。

でも暗くなると危ない地域もあるので、一人のときには午後 7 時前には宿に帰っていました。朝が早い国で、7 時くらいから働く人もいます。

土日は実習がオフだったので、レオンという観光地に行きました。鉄道は無いですが、長距離バスでどこへでもいけます。

ニカラグアというイメージしにくいので、不気味に思われがちですが中米では治安が良いほうです。

もちろん油断は禁物です。人前で財布を出さずに少額だけポケットに持ち歩くとか、カメラを見せびらかして持たないとか、カバンは前にかけるとか、周りへの注意を怠らないとか、気を付ける点はあります。

中には悪い人もいるのかもしれませんが、親切で世話焼きな人が多いですし、すごしやすく自然も綺麗な国です。日本とは全く違う生活環境ですので、フィールド実習から学びがいがあると思います。