



国際保健 フィールドマッチング実習

2011年春期 実習報告書 生活編

CONTENTS ページ数

1. 母子保健統合サービス強化プロジェクト(実習国:ラオス)	2
2. 保健マネジメント強化プロジェクト視察	
2-1. ケニア	4
2-2. ケニア	7

2011年度 春期 (2~3月)

実習名	国	参加人数
1. 母子保健統合サービス強化プロジェクト	ラオス	1
2. 保健マネジメント強化プロジェクト視察	ケニア	6

1. 母子保健統合サービ強化プロジェクト(実習国:ラオス)

氏名	石垣美紗希	実習国	ラオス人民共和国
----	-------	-----	----------

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、お願いします。

- ・虫除けスプレーは持っていったほうがいいと思います。
- ・私はラオス南部の高地にいたせいか、生野菜を食べても体調を崩すことはありませんでした。ただ、もしものためにポカリスエットの粉末や胃薬は持っていったほうが安心かと思います。

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ない範囲でご記入願います。

とくになし。

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)

日本からラオスに行くには、空路と陸路があります。陸路の場合、カンボジア経由、ベトナム経由、タイ経由があります。私は陸路で、タイ経由で行きました。

● 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。

先生との待ち合わせ場所(チャンパーサックの県保健局にあるプロジェクトオフィス)まで、ソンテウでバスターミナルから40000 キープ(¥400)でした。

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的値段を教えてください。

実習期間中は、JICA の車に同乗させていただいていました。

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。)

- ・ゲストハウスに宿泊しました。料金は一泊大体 800-1000 円(エアコン有り、ホットシャワー有り、素泊まり)でした。
- ・ペットボトル 500ml×2本、身体用石鹸と歯磨きセットはこのゲストハウスでも付いていました。

通信手段

● 携帯電話は持っていききましたか。・・・ No

● ご自分の PC は持って行ききましたか。・・・ No

・持っていったほうが便利だったと思います。

● 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、日本語利用状況も、わかれば。)

・実習先の近くにはネットカフェはありませんでした。バンコク(タイ)のスワンナプーム空港では、ネットが使えました。ただ、Gメールなども含め日本語のサイトを見ることはできましたが、打ち込みは英語かタイ語のみ可能でした。

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。

・スーパーと呼ぶものはなかったです。商店があり、そこでお菓子を買いました。ポテトチップスが 60-80 円くらいだったので、やや安いと思います。他にはとくに買っていません。

食事 一回の食事の平均的値段等を教えてください。

朝)お粥 150-200円 昼)300円 夜)500円前後

その他 自由時間になにをしていたかなど、何か必要と思われる事項があれば、お願いします。

朝は、散歩したり、ラオス・日本大橋を見に行きました。

自由時間はテレビを見たり本を読んだりしていました。

ラオスの朝は早く、4、5時くらいから活動される方が多かったです。

その分夜も早く、街灯もないため日が陰ると外に出ている方はあまりおらず、私も出歩きませんでした。

2-1. 保健マネジメント強化プロジェクト視察（実習国：ケニア）

氏名	中村有里	実習国	ケニア
----	------	-----	-----

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、お願いします。

- ウェットティッシュ
- ファブリーズ
- キシリトールガム

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(2/9:出発の11日前)

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)

飛行機⇒カタール航空(153,550円)

<料金明細>

海外航空券代金	127,000円
燃油費	18,000円
航空保険料	3,000円
現地空港税等(ナイロビ)	2,900円
国内空港使用料(関空)	2,650円

<経由地>

2/20

NH428 福岡 17:50 伊丹 18:55

QR803 関西 23:50 ドーハ 5:10

2/21

QR532 ドーハ 7:10 ナイロビ 12:30

KQ658 ナイロビ 17:00 キスム 17:50

3/2

KQ655 キスム 14:50 ナイロビ 15:40

3/11

QR535 ナイロビ 18:50 ドーハ 23:45

3/12

QR802 ドーハ 1:10 関西 16:20

QR4965 関西 20:35 福岡 21:50

● 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。

キスム空港から直接宿泊場所の St. Anna へタクシーで移動。

飛行機で偶然隣だった日本人の方の家が同じ方向だったため相乗りさせていただき、有り難いことにその方が全額支払ってくださったので、お金はかからなかった。

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的値段を教えてください。

・JICA の先生方の車(主に JICA 事務所から WS 会場まで)

・トゥクトゥク(ゲストハウスから JICA 事務所まで)⇒100Ksh

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⇒一泊 1500Ksh

・エアコン無し(扇風機はあり)

・ホットシャワー有り

・朝食付き

・洗濯もしてくれる(有料)

通信手段

● 携帯電話は持っていききましたか。・・・Yes / No

● Yes と答えられた場合、携帯電話の会社も教えてください。

Softbank(iPhone)

● 現地で携帯電話をレンタルされた場合、値段を教えてください。

● ご自分の PC は持って行きましたか。・・・Yes / No

● 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、日本語利用状況も、わかれば。)

ゲストハウスでは無線 LAN は使用不可だったが、JICA 事務所ではとてもスムーズに無線 LAN を使用できた。

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。

St. Anna の近くにはスーパーはないが、JICA 事務所の近くに大きなスーパーがあるので、いつでも買い物はできる。

物価は 500ml のミネラルウォーターが日本円で 30 円位。

食事 一回の食事の平均的値段等を教えてください。

500 円位

その他 自由時間になにをしていたかなど、何か必要と思われる事項があれば、お願いします。

ケニアの人々はとても明るくて気さくでしたが、その裏でたくさんの犯罪が起きているのも事実。

実習中はゲストハウスのレストランに行く際も、部屋の貴重品は全てトランクに閉まって鍵をかけるようにしていました。

また、お金の計算なども平気でサバをよんでくることもしばしば…。

相手を疑いすぎる必要はないかもしれませんが、気を許しすぎると痛い目にあってしまうかも…><

適度な緊張感は常に保っておくのが大切かも。

2-2. 保健マネジメント強化プロジェクト視察（実習国：ケニア）

氏名	田宮 彩	実習国	ケニア共和国
----	------	-----	--------

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、お願いします。

アルコール消毒ジェル
英和辞書(小さいもの or 電子辞書)
旅のノウハウ語(指差し会話帳など)

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。

黄熱病

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)

行き
東京(成田) - シンガポール(飛行時間:7:30)→シンガポール - ヨハネスブルグ (飛行時間:10:40)
→ヨハネスブルグ - ナイロビ (飛行時間:4:05)
帰り
ナイロビ - ブリュッセル(飛行時間:8:41)→ブリュッセル - フランクフルト(飛行時間:1:00)
→フランクフルト - 東京(成田)(飛行時間:11:00)
マイルを使ったので費用はサーチャージのみでしたが、そのぶんとても遠回りのルートで、乗り継ぎが大変でした。

● 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。

到着日の夜に先生が滞在先の宿に様子を見に来て下さることになっており、宿までは自分たちで行きました。
空港から宿まではタクシーで行くようご指示があったのですが、たまたま飛行機で隣になった日本人のかたと一緒に連れて行っていただきました。タクシーだと700Ksh程度だそうです。
キスムの空港は小さく、タクシーと言っても見た目ではわからないので今回は運がよかったけれどもし2人きりだったら戸惑っていたかもしれないと思いました。

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的値段を教えてください。

・徒歩
・トウトウク:宿からJICA オフィスまで約100Kshと高かったですが、パソコンを持っているときはこれを利用しました。(ボダボダやピキピキでは両手があかない/落としそうでこわかったので)
・ピキピキ(バイクタクシー):50Ksh程度だったと思います。舗装されていない道でもスピードを落とさず走れるが事故りそうなので怖く、キスムの街中では利用しませんでした。
・ボダボダ(自転車二人乗りタクシー):比較的長距離でも20Kshと、かなり安め。荷物が多いときは無理。

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 Quest House

ホットシャワー・扇風機あり

朝食つき

停電時にそなえて自家発電があり、滞在中に街の大部分が停電していても St. Anna だけ大丈夫ということがありました。教会系で、ヨーロッパからの滞在客が多かったです。

部屋もきれいでした。

通信手段

● 携帯電話は持っていきましたか。・・・Yes

● Yes と答えられた場合、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場合、値段を教えてください。

● ご自分の PC は持って行きましたか。・・・Yes

● 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、日本語利用状況も、わかれば。)

インターネットは JICA のオフィスで使わせていただきましたが、今回のスケジュールではオフィスにはほとんどいなかったののでネットにはほとんどアクセスしませんでした。

ケニアは safari com という、emobile のようなものが普及しており、しかもかなり安いらしく、スタッフのかたも現地のかたもみんな使っていました。ホームステイ先のいなかでも、使えるほどだそうです。私たちは買いませんでしたが、比較的長く滞在するならそれを買っても良いのではと思いました。

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。

JICA オフィスは街中にあるので徒歩圏内に、なんでもそろそろスーパーがありました。また、市場もあるのでフルーツなどを買うのも楽しいと思います。

物価は、スーパーでは日本とあまり変わらないような印象を持ちました。市場は安いですが交渉したいです。地元のひとや JICA のスタッフのかたなど、慣れている人と一緒に行くべきだと思います。

食事 一回の食事の平均的値段等を教えてください。

だいたい 300ksh でいつもおいしくいただけました。

たとえば宿のレストランでの夕食は、一食 300Ksh の定食(肉料理・スクマ・ウガリ or ライス)がメインでした。

その他 自由時間になにをしていたかなど、何か必要と思われる事項があれば、お願いします。

