

DRUK 57

今号の見どころ！

旅行者に役立つ情報から隊員とその周りの
ブータン人の実生活まで、住んでみないと
わからない情報が盛りだくさん！

2025年10月発行

ブータン隊員機関誌

表紙写真) 人々が祈りを捧げて灯すバターランプ。ブータン各地のお寺で見られる。

p4~11. **Bhutan JOCV
Self Introduction**

個性豊かな隊員紹介



p46~47. **From the Editors**

ཕྱི་གཞུང་གི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ལ་ཕུགས་སྤྲོད་པའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་འཕྲིན་ཁྱབ་སྤྲོད་པ་

隊員機関誌公開にあたって

p42~45. **海外でも元気と健康を
keep!**



日本のようにはいかない体調管理。
隊員の健康維持の秘訣とは？

p12~19.

**Bhutan JICA Staff
Self Introduction**



JICA Bhutanを支えるスタッフたち

p21~25.

ブータンジャーニー

隊員に聞いた

ブータンおすすめスポット情報



p26~31.

トレッキングの

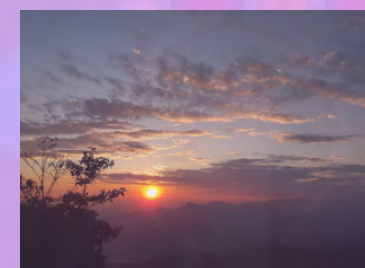
いろは



ブータンで一度は挑戦したい宿泊登山。
筆者が歩いた4つのルート情報を紹介！

p32~33.

**幸せの国ブータンの
幸せ調査**



何が幸せ？本当に幸せ？
現役隊員の本音に迫る。

p37~41. **ブータン隊員の
食事情**



刺激物いっぱいのブータン食。
果たして隊員はどうサバイブしてる!?

p34~36. **同僚をよく知る
-異文化理解-**



私の同僚って
帰宅した後、
家で何してるの？

Contents

Bhutan JOCV

Self introduction

- ①名前
- ②隊次
- ③職種
- ④任地
- ⑤配属先
- ⑥活動の概要

••ブータンで驚いたこと、印象的だったこと

★「私のブータンライフの必需品」



熊田 淳

2022年度1次隊

- ③きのこ栽培
- ④ティンプー
- ⑤国立きのこセンター
- ⑥すでに普及しているシイタケ、ヒラタケの栽培安定性向上、およびナメコ等新規栽培きのこ類の栽培法と品種の開発。また、ナメコ等の栽培法の普及活動を支援しています。

••葬儀が衝撃的でした。

ブータンには日本と同じ火葬システムがありますが、薪による火葬が選択されます。近しい親族は灰を浴びながら火葬の過程を見守り、遺灰を川に散骨します。参列者は、火葬の過程で同時に火葬されている全てのご遺体にお祈りと御布施を捧げます。宗教と習慣上の考え方は頭では理解していますが、何度参列してもこの光景に慣れることはできませんでした。



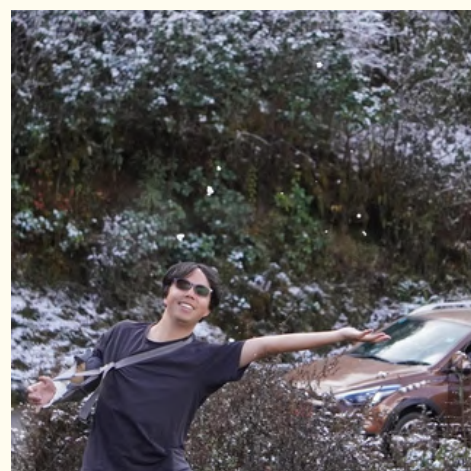
★和風出汁と市販のパスタソース。



- ⑥水力発電プロジェクトサイトの発電量の予測のための水理解析や、河川流域の洪水調査等についての指導、助言。

••バナナの皮を下から剥くこと。

★折りたたみの日傘兼雨傘。



••スンキ
(紐上のお守り) が化学繊維。

★POPCORN (ACT II マジックバター推し)。約20円で購入できるポップコーンの豆。フライパンや電子レンジなどで加熱する。

村井 瞳

2023年度1次隊

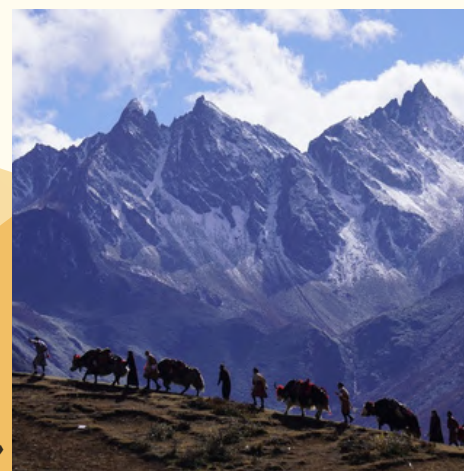
- ③水資源開発
- ④ティンプー
- ⑤エネルギー局
エネルギー資源開発課



岡崎 悠作

2023年度1次隊

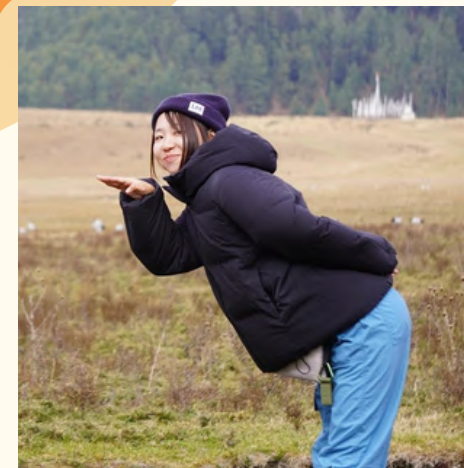
- ③道路
- ④ティンプー
- ⑤地上運輸局 設計・地質調査課 地質調査班
- ⑥主に国道沿いのがけ崩れ対策を行っています。



大津 葵

2023年度2次隊

- ③PCインストラクター
- ④ティンプー
- ⑤デチェンチョリン小中高校
- ⑥IT知識・技術向上のため、PCの基礎や役立つツールについて教える。



••和式タイプのトイレの使い方が日本と逆なこと。こちらの人は水が溜まっている方向に臀部を向ける。

★トイレットペーパー。なくてはならない相棒です。



小原 陽子

2023年度2次隊

- ③観光
- ④ティンプー
- ⑤観光局
- ⑥観光に関する制度／インフラ整備、商品開発／販促、品質改善等に関する支援・助言。



••時間に無頓着なことが多いのに、行事・催事を短期間で計画、準備をしてなぜかうまくいくこと。

★ティッシュ、ウェットティッシュ、トレッキングシューズ。





新原 菜香

2023年度2次隊

- ③臨床検査技師
- ④ティンブー
- ⑤ジグミ・ドルジ・ワンチュク国立病院
病理部 細胞診ユニット

⑥細胞検査に関連する新しい技術の提供や知識の共有を行う。

●●ゴミ収集車のサイレンが日本の救急車の音だったこと。

★日焼け防止グッズ
(日焼け止め、日傘)。



岩井 厚樹

2023年度3次隊

- ③コンピュータ技術
- ④パロ
- ⑤農業機械化センター
- ⑥農業とITを組み合わせたスマート農業の実現支援。

●●ヒマラヤ山脈の美しさ。

★整腸剤。



大平 稔莉

2023年度3次隊

- ③栄養士
- ④ブムタン
- ⑤ワンディチョリン病院
- ⑥生活習慣の改善、母子栄養。

●●キャッシュレスが進んでいること。

★ウルトラライトダウン。



蜂屋 遼平

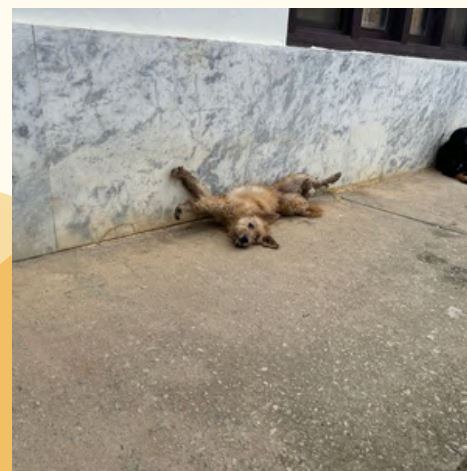
2023年度3次隊

- ③理学療法士
- ④パロ
- ⑤パロ病院理学療法部門

- ⑥1.同僚と共にリハビリテーションの実施。
- 2.指導を通じて、同僚の知識、技術の向上。
- 3.通院できない患者に対して同僚共に訪問リハビリができるように計画する。

●●返事をするときに首を傾げる。

★水筒。



浅井 里奈

2024年度1次隊

- ③音楽
- ④ティンブー
- ⑤チャンガンカ小中学校
- ⑥日本の年長～中学1年生相当の子たちに音楽を教えています。

●●どこかで物をなくしても、自分の元にちゃんと戻ってくる。

★日傘必須です！
日差しが本当に強いので、肌がすぐ焼けます。



塩塚 祐太

2024年度1次隊

- ③サッカー
- ④ティンブー
- ⑤ブータンサッカー連盟
- ⑥サッカーの指導。

●●予定通りに物事が進まないこと。

★iPad。





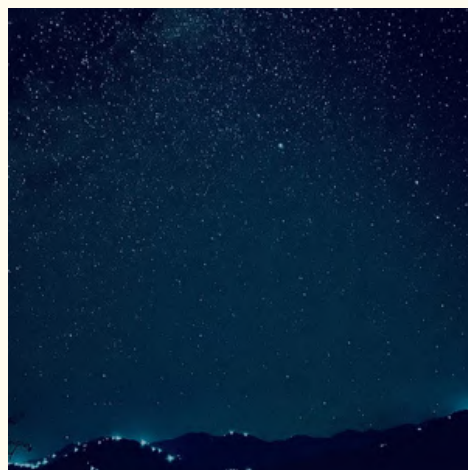
高橋 香織

2024年度1次隊

- ③ 小学校教育
- ④ タシガン
- ⑤ パム小学校
- ⑥ 小学校で体育科と図画工作科の授業を行い、情操教育の促進に取り組んでいます。

👁️ どの食べ物にも唐辛子が入っていること。

★ 保湿ケア品。



似内 千紘

2024年度1次隊

- ③ 体育
- ④ トンサ
- ⑤ ツァンカセントラルスクール
- ⑥ 年長から中学2年生に対して体育の授業を行っています。

👁️ ゾンカ語の文字の形が難しすぎて、母国語で文字を書くよりも英語で文字を書く方が簡単とみんな言うこと。

★ 珈琲。



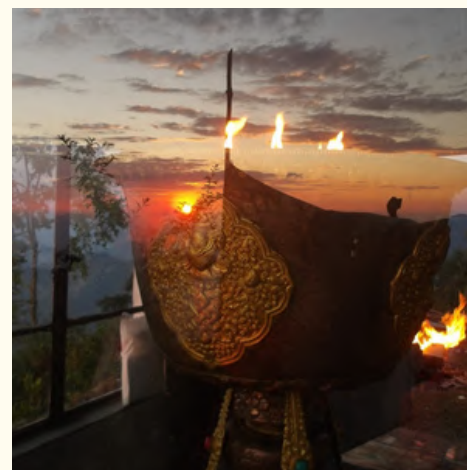
吉井 玲香

2024年度1次隊

- ③ コミュニティ開発
- ④ チュカ
- ⑤ パクシカセントラルスクール
- ⑥ 探求学習の普及、支援。

👁️ 連絡先も知らない10年前の友達にばったり会うこと。

★ 自転車。



岩本 都希

2024年度2次隊

- ③ 体育
- ④ チュカ
- ⑤ チャプチャミドルセカンダリースクール
- ⑥ 体育、保健の授業。

👁️ どんな時でもティータイムを欠かさないところ。

★ ドアストッパー（ネズミが部屋に入るのを防ぐ為）。



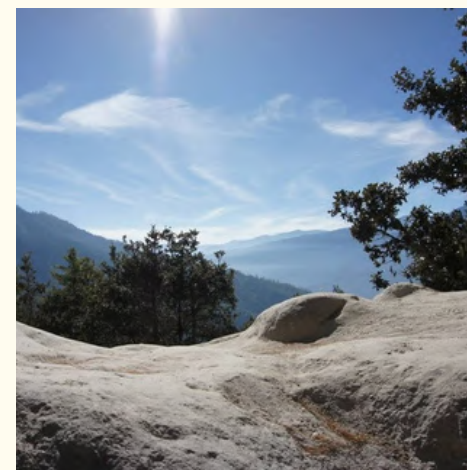
坂岡 智子

2024年度2次隊

- ③ 水泳
- ④ ティンプー
- ⑤ ブータン水泳連盟
- ⑥ コーチ育成、ナショナル選手発掘、大会運営ロジサポート。

👁️ 標高が高いせいで、赴任直後の血中酸素濃度が、日本での救急搬送レベル並に低かったこと。

★ 保湿アイテム。



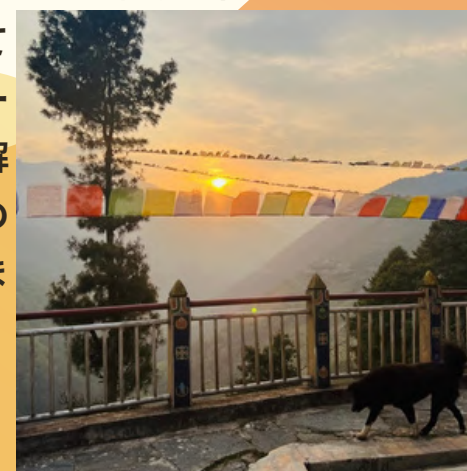
鈴木 里奈

2024年度2次隊

- ③ 小学校教育
- ④ トンサ
- ⑤ トンサ小学校
- ⑥ 図工を中心とした情操教育の普及に取り組みながら、クラブ活動を通じて日本語の指導も行っています。

👁️ 「Teacher's Day」というイベントでお祝いしてもらったこと。また、ブータンでは正解に✓、不正解に○をつけるため、記号の意味の違いにとても驚きました。

★ ブローチと安全ピン。毎日着ている民族衣装「キラ」を身につける際に欠かせない必需品です。





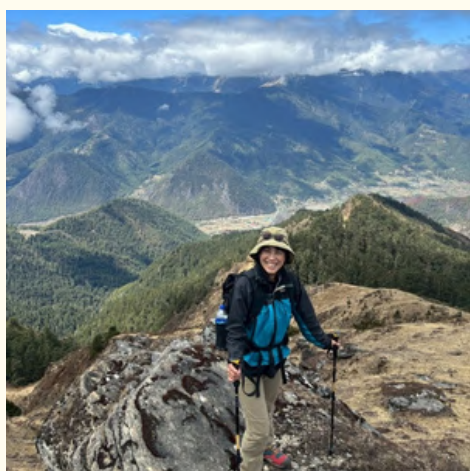
立石 ひらり

2024年度2次隊

- ③体育
- ④ダガナ
- ⑤ダガ中高等学校
- ⑥体育の指導。

☺️山に囲まれていること。田舎であればあるほどコミュニティが狭く周りの人との距離が近い。

★水。



日高 香織

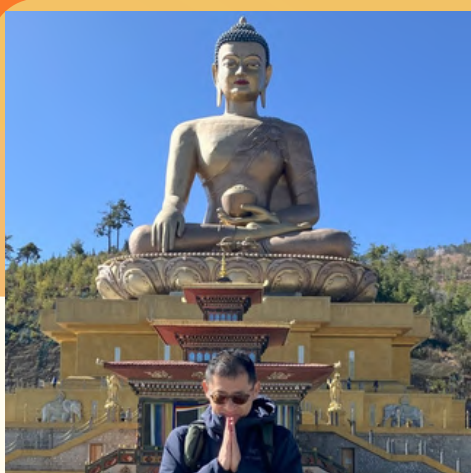
2024年度2次隊

- ③看護師
- ④ティンブー
- ⑤ジグミ・ドルジ・ワンチュク国立病院
小児集中治療室

⑥患者のケアを行いながら、手順書・ガイドライン作成の支援、スタッフに対する勉強会の実施、家族指導の普及活動のサポート、5Sを活用した感染・事故防止等の病棟マネジメントに関する指導や意識改革。

☺️治安の良さ、犬の多さ、仏教への信仰心の深さ。

★物じゃないですがVPN。



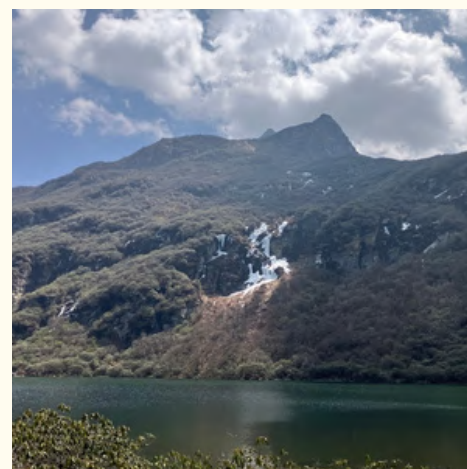
深堀 孝博

2024年度2次隊

- ③廃棄物処理
- ④ティンブー
- ⑤ティンブー市役所
環境部 廃棄物処理課
- ⑥廃棄物処理の改善やリサイクルの推進など。

☺️デジタル化が進んでいたこと（現金よりもQR決済が主流）。

★湯たんぽ
（冬季限定）。



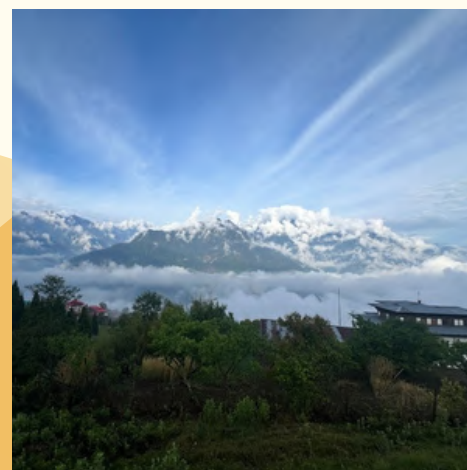
古川 未和子

2024年度2次隊

- ③体育
- ④トンサ
- ⑤サムチョリン中高等学校
- ⑥体育の授業、朝の運動、放課後のスポーツ活動、スポーツイベント企画など。

- ☺️・生徒が礼儀正しい。
- ・突然のスケジュール変更が多い。
- ・ブータン時間が存在する。

- ★・日本の調味料（醤油、味噌など）。
- ・胃腸薬（ブータン料理でお腹を壊すため）。



柳田 一樹

2024年度2次隊

- ③バイオテクノロジー
- ④ティンブー
- ⑤国立生物多様性センター
バイオテクノロジー課

⑥植物遺伝資源を扱う部門に所属し、ジーンバンクに関する活動をしています。主に難保存性作物の保存に取り組んでいます。

☺️動物との距離が近いこと。

★電気圧力鍋。



齋藤 裕

2024年度3次隊

- ③建築
- ④ティンブー
- ⑤インフラ開発局
インフラ設計課
- ⑥施設（病院・学校など）の設計図作成、コスト計算。

☺️美味しそうなパンは大抵1日でカビる。

★フェイスクリーム、リップクリーム。



Bhutan JICA Staff

Self introduction



- ①名前
- ②役職
- ③仕事について
- ④質問

★趣味や特技はなんですか？ブータンで新しく始めた趣味はありますか？

♥ブータンで生活する中で、日本の文化や習慣を恋しく思いますか？

◆ブータンのどんなところが良いと思いますか？

✿隊員との思い出

木全 洋一郎



所長

③ブータンの社会課題を把握・分析し、政府高官の方々とも意見交換のうえ、今後のブータンに必要な協力事業を形成したり、現在実施している技術協力や資金協力の進捗を管理し、成果発現のために必要な措置を講じたりするためにブータン事務所全体のマネジメントをする仕事です。

◆何よりも人が優しく、誠実なところですね。人をだまそうとする人を見たことがありません。

✿歓送迎会でお話したり、プナカやパロで一緒にお祭りに参加させていただいたことでしょうか。これからトレッキングにも誘ってください(笑)

間野 紗智子



所員

③事業総括、ボランティア総括、総務。

★子供の頃は剣道、ブータンでは永遠と散歩。

✿活動や生活のお話を伺うたび、感銘を受けると共に勇気づけられます。日本週間も良い思い出です！

中山 まゆ



ボランティア調整員

③隊員さんたちの活動その他に関わるサポート、教育・インフラ分野の隊員さんを担当しています。

★家でゆっくりすること。

✿みなさんがそれぞれの環境の中で自分なりの活動をしているところを見られたことが特に印象的です。

塗木 陽平



所員

③経理調達・保健・デジタル分野を担当しています！

★けん玉で「もしもしかめよ」を永遠に続けられます。ブータンに来てランニングが習慣化しました。

◆とにかく人。人の良さがブータンの何よりも素晴らしいところだと思います。あとは喧騒から離れられ、良い意味でやる事があまり無いところ。いろんなことを考えたりするのにぼーっとできる時間があって良いです！

佐屋 達紀



ボランティア調整員

③隊員の皆さんの活動のサポートをしております。

★ブータンに来てからテニスを始めました。

✿隊員の皆さんの配属先を訪問する度に、活動の進捗や皆さんが真剣に取り組んでいる姿を拝見できることは、私にとって忘れられない貴重な思い出です。それだけでなく、35周年式典やWinter Campなどの特別なイベントを皆さんと一緒に創り上げられたことも、大変意義深く心に残る経験でした。

井本 佳宏



企画調査員

③デジタル案件の実施・監理、案件形成。

- ★テニス（ブータンに来てかなり上達しました）。
- ✿いくつかのマラソン大会で一緒させていただき、打ち上げでお互いを称え合ったこと。

藤原 祐輔



企画調査員

③インフラ・環境分野案件の実施監理、新規案件形成等。

- ◆壮大な自然+親切な人々。
- ✿子どもたちが参加させていただいたミニ運動会。

田中 綾



健康管理員

③ブータンにいるJICA関係者の健康管理。

- ★キラを買いあさり始めました。
- ✿歓送迎会の動画が好きです。これからも楽しみにしています！

須藤 伸



企画調査員

③企画調査員として農業、産業振興分野を担当しています。JICAが行う開発協力プロジェクトの企画と実施、評価に関する仕事をしています。

- ♥日本の魚料理を欲しており、気づくとほぼ毎日寿司動画を観ています。最近は漁動画まで観るようになりました。
- ✿日本週間のステージで発表したねぶた祭。隊員と旅行したマナス国立公園やサクテン自然保護区域なども思い出深く、ドゥマン温泉、チュブ温泉なども印象に残っています。

眞鍋 朋子



企画調査員

③保健と地方行政のプロジェクトを担当しています。

- ◆人のよさ、安全、自然。いるだけでリトリート、とまではいきませんが、ブータン人のシンプルライフを眺めては、自分にとって大事なことはなんだろうと原点に立ち返る毎日です。
- ✿一生もののご縁をいただいています。「いつでもごはんするよ。」と言っておきながら、結局作らせてしまうような騙し討ちにもめげずに、エプロン持参で来てくれる皆さまには感謝しかありません。



National Staff



- ①Name /名前
- ②Position / 役職
- ③About job /仕事内容について
- ④Questions /自由質問
- ★What are your hobbies and special skills?
あなたの趣味や特技はなんですか？
- ♥Are there any Japanese custom and culture that you think are good about working with Japanese?
日本人と働くうえで、良いと思う日本の習慣や文化はありますか？
- ◆What do you like most about Bhutan?
ブータンで一番好きなことは何ですか？
- ✿Memories with fellow JICA volunteers.
隊員との思い出

Krishna Subba



Chief Program Officer

- ③I work with the Economic Cooperation Unit, particularly looking after the infrastructure, climate change, urban environment improvement, and digital transformation projects of the office.
- ★Hobbies are playing tennis and nature photography.
- ◆Our benevolent His Majesty the King, our unique culture, and valuing human sentiments.

Kuenzang Dorji



Senior Program Officer

- ③I coordinate the Volunteer Program, including visas, courtesy calls, security, and recruitment, and manage ODA Loan projects, particularly Hydropower Projects.
- ★Playing national game archery and hiking (adventurous), & business plan.
- ✿Celebration of the 35th JOCV anniversary, hiking & trekking, playing football and volleyball.

Tashi Dema



Principal Administration
Accounts Officer

- ③Checking of accounting and procurement documents for payment, account reporting and reconciliation of accounts.
- ★Gardening and maintaining green and fresh environment in the office as well as in my home.
- ◆Bhutan is my country, and I am in love with my country with our rich culture and stunning natural beauty.

Thuji Zam



Program Officer

- ③I manage logistics, training processes, and coordination with health counterparts and the Japan Alumni Association.
- ♥Working with Japanese colleagues offers a rich cultural experience that emphasizes respect, harmony, and dedication. We learn how Kaizen approach can help daily life and the importance of respect to others and self.

Thinlay Norbu



Program Officer

- ③I serve as a National Staff responsible for the JICA Volunteer Program, Public Relations, the JICA Partnership Program, and ICT management at the JICA Bhutan Office.
- ★My hobbies include playing snooker and reading. In terms of skills, I think I am good at writing.
- ◆Everything!
If I had to name one thing, it would be my King and his leadership, the best thing about Bhutan.

Sonam Tenzin



Office Assistant

③ I handle clerical tasks like filing, scheduling, answering calls, and supporting daily office operations.

💡 Its focus on Gross National Happiness: valuing well-being and harmony over material wealth.

🍀 Sharing laughs, overcoming challenges, and growing together with JICA Volunteers: those bonds made the experience unforgettable. We built a friendship that went beyond borders.

Tshering Wangchuk



Office Assistant

③ My main role is driving. Apart from driving, I also support general affairs including logistic support.

★ My hobby is spending time with friends on hikes. Driver with experience of handling all kinds of vehicles, including heavy vehicles.

🍀 I enjoyed working with volunteers during HPE workshop, and I also learnt a lot about the diet and nutrition.

Pema Wangmo



Office Assistant

③ Accounts and Administration.

❤️ In terms working with Japanese, I observed that they are punctual, disciplined and respectful which contributes to an efficient and respectful professional environment.

💡 What I like most about Bhutan is that the happiness of people is measured by Gross National Happiness (GNH) not just by Gross Domestic Product (GDP).

Kuenzang



Clerk

③ Logistic arrangement for JICA mission members, JICA Experts and JICA Staffs.

❤️ Working with Japanese are good with their Culture.

💡 Bhutan is small country with lots of happiness support from Japanese government in many areas.





Bhutan Trip



ブータン ジャーニー

ヒマラヤ東部に位置する神秘の国、ブータン。
雄大な自然と独自の文化を守るため、外国人観光客の数は厳しく制限されています。ここでは、SNSでも情報を得られない”ディープスポット”を集めました。まだ誰も知らない旅路を、一緒に探しに行きましょう。



天空に息づくハイランドの暮らし

ラヤ01



隊員人気圧倒的1位はラヤ。ブータン人でさえ訪れるのが難しいと言われる秘境の地だが、年に一度のロイヤルハイランドフェスティバルには多くの観光客が訪れる。国内各地の民族やその特産品が集まる、まさにお祭り。ホームステイ先でお願いすれば、三角帽子が特徴的な「ラヤツパ（ラヤ民族）」の衣装も体験させてもらえるかも！



お祭り会場だけでなく、滞在先から見える山々も必見。特に、朝日を浴び凜々しくたたずむ様は一見の価値あり。



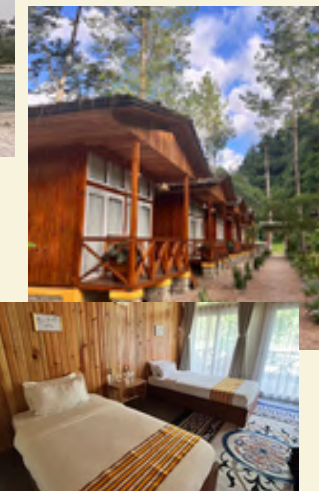
02ガサ

ガサ県はラヤだけじゃない。ガサゾンは一風変わった円形の建築構造が特徴。秘境・ガサ温泉はモ・チュ川沿いに湧く天然温泉。古くから病を癒す聖なる湯として親しまれてきた。全国から巡礼者が訪れ、湯に浸かり心身を整える姿が見られる。脱衣所はないのでお気をつけて。



03シェムガン

南側の観光ならまずはシェムガンへ。マナス国立公園は豊かな生態系が残る場所。運が良ければゾウに出会えるかも。周辺では、キャンプ気分が味わえるロッジに泊まり、川遊びも楽しめる。険しい道を越えた先にあるダウンマンツァチュ(温泉)も必見。また、竹を用いて編まれた円形の弁当箱型の容器「バンチュン」の名産地域であるジョカでは、いろいろな形の竹細工に出会える。

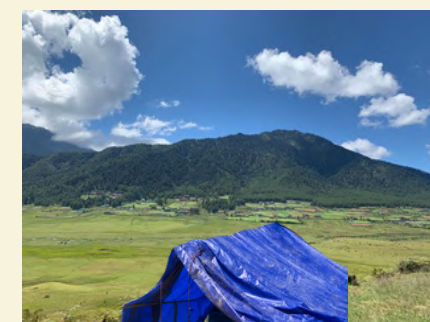


ハ04

最西端の地、ハ県。何もない、だがそれがいい。人々の温かいおもてなしと、高台から望む山と谷のコントラストが作り出す絶景が、訪れた人の心を溶かしてくれる。この県の名物といえば「ヘンテ」。モモに似た食べ物だが、皮がそば粉で作られているのが特徴。ホームステイ先でお願いすればヘンテ作り体験ができる場所も。ハ谷を見下ろしながら歩くパノラマハイクもおすすめ。

05ポブジカ

ブータン国内のTHE観光地といえばここ！ウォンディ・ポダン県の中央に位置するポブジカは、冬にオグロツルが多く集まることで有名。しかし実は、季節ごとに変化する景色を楽しむことができるのでオールシーズンおすすめ。またジャガイモやカブ等の栽培が盛んで、旬の時期に訪問すると収穫体験もさせてくれたり…？



行った人だけが知る！ゾンカク* 穴場観光スポット

タシヤンツェ



サムドゥル



* ブータンの行政区分の単位。日本の県のような区分。

Namgay Artisanal Brewery



My Kind of Place



Jela Dzong



Burning Lake



Ura Village



Naked Festival

Thokmed Yeshey Handicraft



Red Panda Cafe



Wangduechoeling Palace Museum

ブータン人にも人気の高いブムタン県。定番のラカン（お寺）巡りだけでなく、神秘的な逸話が残る湖や松茸の名産地・ウラ村も見どころ。11月には国内でも珍しい「裸祭り」が開催される。伝統織物ヤタが特産品で、ティンプーより少しお得に買えるかも？ブータンを旅するなら、ぜひ一度は訪れたいスポット。

任地だからこそ わかる「良さ」がある

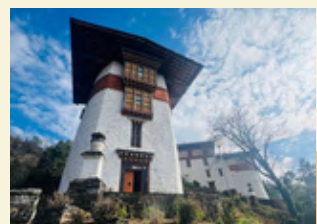
ここからは隊員が派遣されているゾンカク！
旅行してみたのオススメに加え、住んでいるから
こそわかるスポットを聞いてみました。

Bumdrak Monastery



チェレラからの展望

旅行者に人気のパロ県。随一の観光地タクツァン僧院はもちろん、地ビールが楽しめるクラブトビール醸造所や王室も訪れるレストランなど、おしゃれスポットも豊富。少し足を延ばせばヒマラヤの眺望や、鳥葬文化の名残が感じられるスポットも。ブータン旅のハイライトにぴったりなエリア。



The Royal Heritage Museum



Pizza Cafe

トンサ

Willing Waterfall Cafe

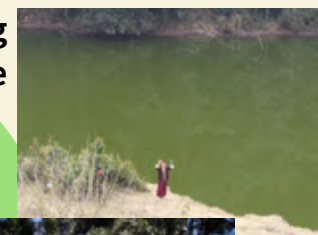


Dokhachu Goenpa



Jigmechu

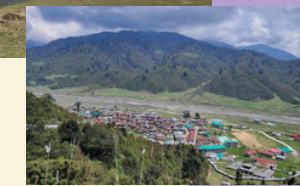
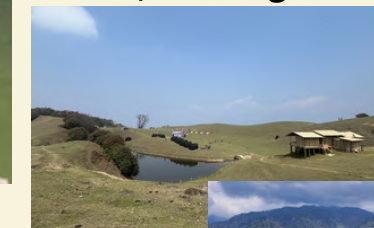
Phak Tso Dhing Lake



Zhingchen Om (Meritsemo Village)

国境の町ブンツォリンを抱くチュカ県。しかしそこだけに注目しては、本当の魅力を見逃してしまう。かつてインドへの通り道だった村や、キャンプ・湖・自然の岩彫刻を一度に楽しめる川。チュカ各地でブータンとインドの文化が混ざり合う独特な雰囲気を体験できる。

Merak / Sakteng



Lingkhar Lodge

Rangjung Woese Choling Dratshang



最東端の地・タシガン。

2日かけバスで辿り着くその先には、時が止まったような暮らしが。元日本在住のお喋りなマダムのホテルから望む絶景、荘厳な修道院。秘境メラで今年初開催された「Rhododendron Week（シャクナゲのお祭り）」も必見。

White Chorten

ティンプーの山を見渡せる絶景スポット。



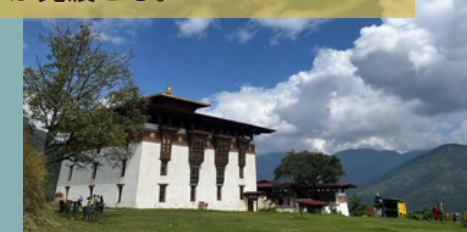
Hunger Strike

ティンプーNo.1?のフライドチキン。タイ（腰あたりのもも肉）がおすすめで、1つ150Nu。



Wangditse Lhakhang

お手軽ハイキングの距離で、タシチョゾンやティンプーの街並みが見渡せる。



Cheri Monastery

神聖な空気が漂うお寺。



Dechenphug Lhakhang

他のラカンではあまり見ないオレンジ色の外見。勝負の神様が祀られている。



トレッキングのいろは

ようこそ、ブータントレッキングへ！

ブータンはヒマラヤ山脈の東部に位置しており、北部には7,000m級の山々があります。人類未踏の最高峰は実はブータンにあり、7,570mのガンカープンスムです。そんな雄大な山々に囲まれたブータン生活の醍醐味の一つがトレッキングです。ハイキングは日帰り登山を指し、トレッキングは宿泊込みの数日にわたる登山を指しています。ブータンには数々のトレッキングルートがあり、2年間の任期では巡りきれないほどです。本記事ではブータンでトレッキングする際の準備や持ち物、一日の流れ、そして4つのトレッキングコースを紹介させていただきます！

準備

JICA関係者(ブータン隊員、専門家、事務所職員等)はJICAブータン事務所が作成するトレッキングマニュアルに準拠する必要があります。大まかな流れは3ヶ月前にルートとメンバーの決定、2ヶ月前にトレッキング会社およびガイドの選定、3週間前までに申請書を事務所に提出します。そして出発前に事前講習を事務所で受講することでようやくトレッキングに参加できます。事前講習では高山病対策を学んだり、過去のヒヤリハットについてグループディスカッションしたり、ガモウバッグの使い方を練習したりします。

持ち物

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| ● 登山靴
- 歩き慣れたものを！ | ● 飲料水
- 人数×日数×3ℓを持参。 |
| ● 背負うリュック
- 20~30リットル程度。 | ● 防寒着
- 妥協せず暖かいものを。 |
| ● 馬に預ける荷物
- 40リットル程度。 | ● トイレットペーパー
- 野外トイレなので必須。 |
| ● 寝袋
- 下限氷点下25度対応だと安心！ | ● 行動食
- 塩、砂糖、炭水化物系を。 |
| ● 日焼け対策アイテム
- 日焼け止めと帽子は必須！ | ● ヘッドライト
- キャンプ地での移動用に。 |
| ● トレッキングポール
- 足場の悪い箇所での活躍。 | ● 酸素缶
- 呼吸調整に。 |
| ● カップ上下
- 天気が変わりやすいので。 | ● パルスオキシメーター
- 事務所で借用可。 |



ガモウバッグ。内部の空気圧を高めることで高度を約2,000m下げると同等の効果がある。

推奨

- | |
|-----------------------------|
| ● モバイルバッテリー
- 緊急時のために。 |
| ● 湯たんぽ
- 夜は寒いので抱えて就寝。 |
| ● 耳栓
- 就寝中の雨音対策に。 |
| ● 整腸剤
- 消化不良対策に。 |
| ● ルンタ（5色の祈禱旗）
- 来た証を刻もう。 |
| ● ボディシート
- シャワー代わりに。 |
| ● 3層ウレタンマット
- テントの中に敷く。 |



一日の流れ

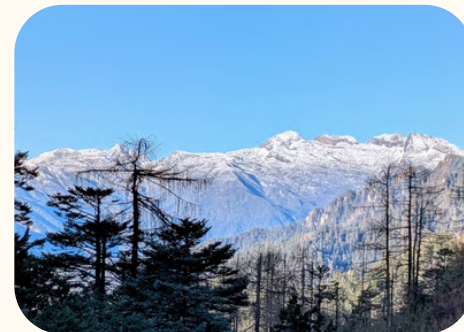
出発！

大きい荷物を馬に預けて出発！
肺に圧をかけるような呼吸でゆっくりと歩き始めましょう。



ヒマラヤを堪能

美しいヒマラヤ山脈に思わず溜め息。日本では見られない自然を味わおう。



ルンタに願いを

自分たちが訪れた証を刻むとともに、願いを込めてルンタをかけましょう。



ランチ

敏腕シェフが作る美味しいご飯でエネルギーチャージ！



到着！

テントを整えて一休みしたら晩御飯。翌日に備えてしっかり休息。



安全を最優先に！

高い料金を払い、長い準備期間を経て参加するトレッキング。他の参加者に迷惑をかけたくないという思いから体調不良を隠したくなるかもしれませんが、立ち止まって下山する勇気も必要です。山はいつでも私たちを待っていてくれます。焦らず安全第一でトレッキングに臨みましょう。



ルート紹介

ドウルック

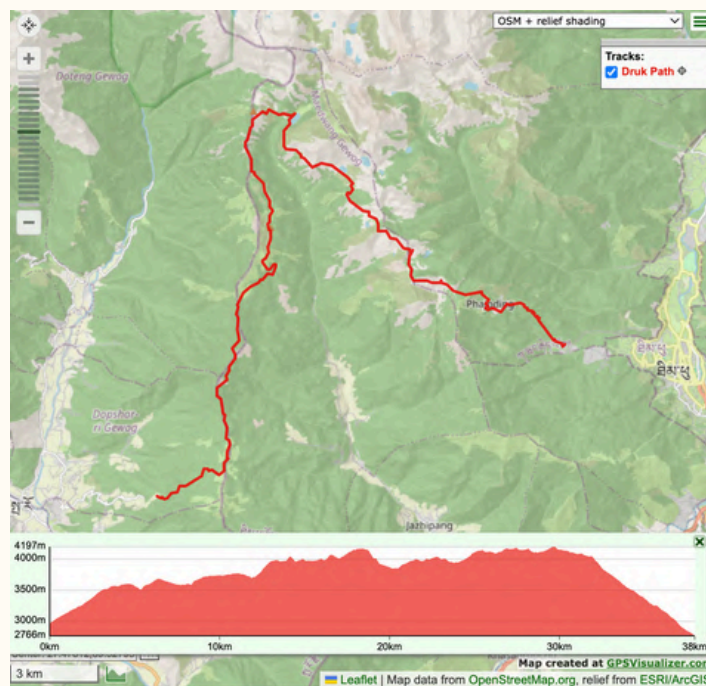
パス

Druk Path

首都ティンブーとブータンの玄関口であるパロを結ぶDruk Path。「Druk」はゾンカ語で「ブータンの」という意味なので直訳すると「ブータンの道」となり、ブータンを代表するトレッキングルートです。パロのジェラゾンを出発し、ジミランツォ湖やパジョディン寺院を経由してティンブーに到着。

見どころ！

- たくさんの湖！
- 展望所から見渡すティンブー市街。
- 5月ならシャクナゲのベストシーズン。
- 夜には満天の星。
- 連日富士山よりも高い標高での宿泊。



日数: 3泊4日、最高標高: 4,200m

サガラ

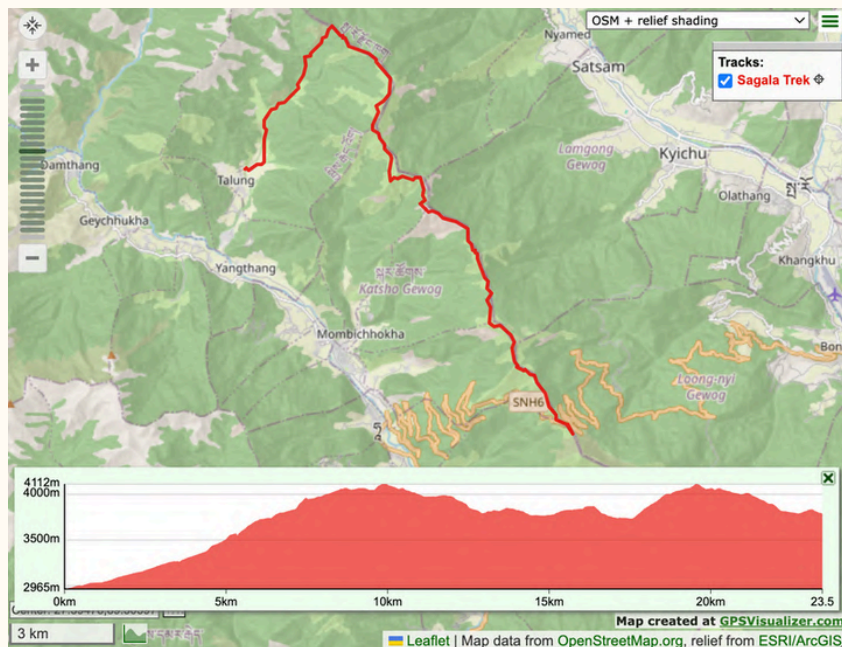
トレック

Sagala Trek

パロ県とハ県の県境を歩くコース。パロ側に出たりハ側に出たりと2県の展望を堪能でき、両県が任地の隊員にはぜひオススメしたい。タクツァン僧院を反対側から眺めることができるレアスポットも。晴天に恵まれれば名峰ジョモラリが見られる。

プチハプニング！

トレッキング2日目、当初のキャンプ地に到着するもまさかの水場がない！やむなく次のキャンプ地に行くも同様に水場がなく、最後の望みをかけたキャンプ場にも水は無し。ガイドさん達が暗い夜道を水源まで片道30分かけて汲みに行き、事なきを得た。



日数: 2泊3日、最高標高: 4,100m



筆者がこれまでに歩いたトレッキングルートを紹介！本記事に掲載している軌跡および標高データは、筆者による実地記録に基づいており、スマートフォンアプリで取得したGPSログをもとに、GPS Visualizer を用いて図表化したものです。

地図データ: © OpenStreetMap contributors, ODbL <https://www.openstreetmap.org/copyright>

ラヤ

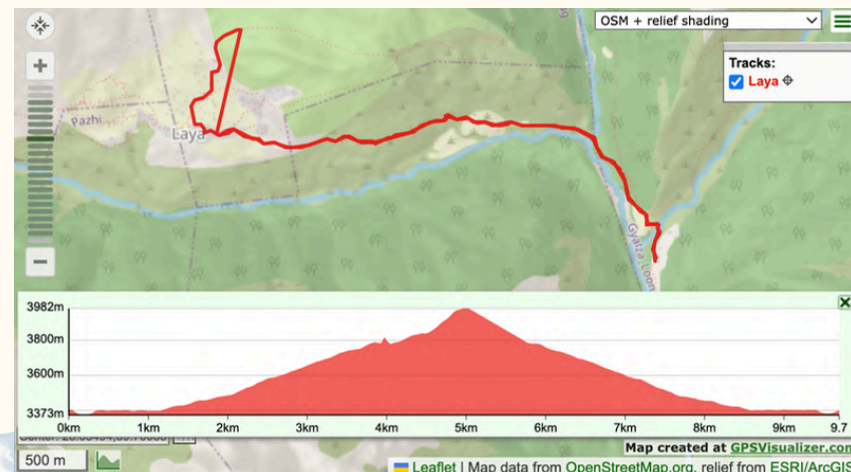
トレック

Laya Trek

ブータン北部のガサ県に位置するラヤを目指すコース。2024年に道路が近くまで延び、比較的楽なコースになった。しかし高山病に陥る観光者が毎年おり、ヘリコプターで搬送されているため油断は禁物。他のトレッキングとは異なりテント泊ではなくホームステイなのがあるがたい。

ブータン随一の絶景

ラヤはブータンで最も綺麗な場所ではないかと思う。これを見ずに帰国するのは勿体無い。10月に開催されるハイランドフェスティバルに合わせて行くのがベスト。クライマックスで披露されるヤク使いの行進は言葉では表せないほどの感動を味わえる。ぜひラヤへ。



日数: 3泊4日、最高標高: 4,000m

ダガラ

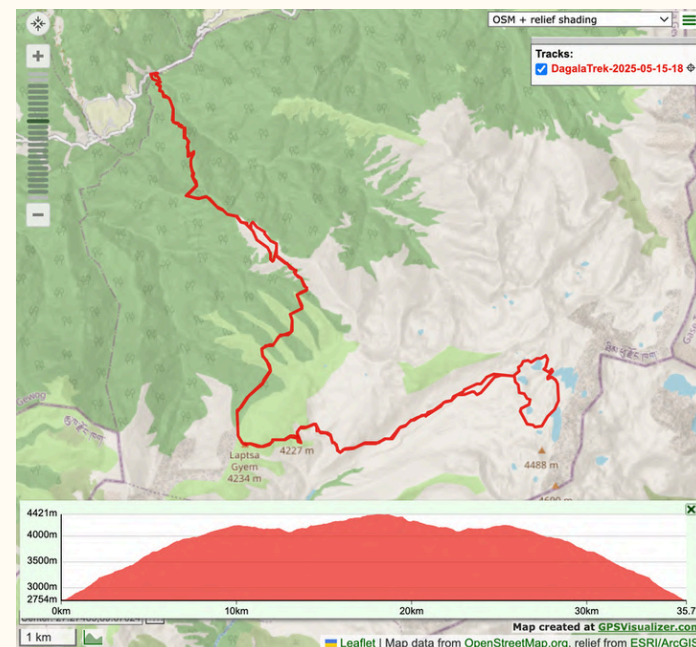
トレック

Dagala Trek

別名Thousands Lakes Trekとも呼ばれ、数々の湖を回れるコース。ティンブーのゲネカ地区がスタートポイントとなっており、ゲネカ地区に戻るコースとシムトカ地区に抜けるコースの2つがメジャーとのこと。ダガラ近辺はヤクの放牧地帯となっており、草をむしゃむしゃと食べるヤクを見るだけでも非日常を味わえる。トレッキング中はマーモットが作る大きな穴に足元注意。

ワンチーム

ブータンのトレッキングではトレッカー(参加者)、ガイド、料理人、ポーター(荷運び)、馬使いと一団を組む。彼らとの交流も旅の醍醐味。道中のみならず夜も火を囲みながら一緒に時間を過ごすため、トレッキングが終わった時にはもう仲良し。荷物を運んでくれる馬さん達にも愛着が湧く。一期一会を楽しもう。



日数: 3泊4日、最高標高: 4,400m

TREK IN BHUTAN



ジミランツォ湖@Druk Path



サガラの休憩所@Sagala Trek



ラバタマキャンプ場@Dagala Trek



ロイヤルハイランドフェスティバル@Laya Trek

ブータンって本当に幸せの国？

〜現隊員の感じる幸福実態調査〜

ブータンは本当に幸せの国なのか？

ブータンは本当に幸せの国なのか？日本でのブータンのイメージといえば、みなさん知っての通り、幸せの国。国の政策の指針としての『ZG(国民総幸福量)』を掲げているヒマラヤの小国であり、ヒマラヤ山脈でこそその移動の難しさから峠を越えることに今も独自の文化が残っている、とても多文化・多民族な国である。

ブータンには総勢約二十名の隊員が活動しており、そのうち半数が首都で生活している。地方隊員の中には、バスで首都まで二日かかるほどの場所で生活する隊員もいる。この企画では、日本人から必ずといっていいほど聞かれる『ブータンって本当に幸せな国なの？』を現地隊員へのアンケートとブータン人との関わりを元に分析していく。幸せとは何なのか、価値観揺さぶられる現地の日常体験から探っていく。



隊員が幸せを感じるとき

1位：ブータン人のさりげない優しさや気遣い

職場や地方で日本人一人であることを気にかけて日本語で挨拶してくれたり、“are you happy?”と声をかけてくれたりする。たいていそんな時は、ちょっと気持ちが沈んでいたり困りごとがあったりするとき。何かを感じてかけてくれるこの言葉は隊員にとって嬉しい声掛け。また、困ったときは人に頼る！申し訳ないという気持ちを持ちたり遠慮したりする必要は全くない。人が頼り合うことは当然のことなのだ。その代わり、全ての情報はシェアされプライベートを保つというのはなかなか難しい。大体のことは人を介して解決される。これもブータン人の人を気遣う心のおかげ。

2位：時間の流れ

とにかく時間が流れるのがゆっくり。日本では多くの隊員が、時間を切り詰めて自分の時間を生み出すという感覚でいたと思うが、ここにきて一変、**時間は潰すもの・時間は消費するもの**だったらしい。その日の過ごし方を毎日考える余裕もあるほど。時間をどう消費するかを考えるなんて、こんなに贅沢なことはないのかもしれない。

3位：お茶の時間やご飯に誘ってもらうとき

お茶どう？お昼ご飯食べた？ご飯は家にあるの？うちにおいてよ！道を歩けば必ず聞こえてくる。食には絶対に困ることがない。時には朝ごはん二回、夜ご飯二回になることもあるほど。腹ペコになる隙がない。一度声をかけてもらったら断るのは忍びなく、毎度ありがたかったが自分のキャパシティも考えると無理もできないというのが本心。だが、断らないのがブータン流。遠慮なく楽しんでくれた方が、もてなした側もハッピーだそうだ。**ウエルカム**の気持ち^①を心の底から表現してくれる**ブータン流のおもてなし**は最高だ！しかし、ブータン人の胃袋の大きさには毎度驚かされる。

4位：自然

美しい山並みや植物、多種多様な動物との出会い。カーボンネガティブの国として知られているブータンは国土のほとんどが自然の森。国の方針としても国土の六十パーセント以上を森林として保つことが掲げられている。そんななか、標高約二百メートル〜四千メートルの場所に人々は土地を切り拓き生活している。標高や地形によって気候が全く異なるので、国内旅行をする^②と実に多種多様な植物、動物に出会うことができる。どんなに小さな命でさえも、輪廻転生を信じるブータン人にとって、全て愛すべきもの。たとえ犬や牛が道路で交通渋滞の原因となつて^③でさえも彼らの歩行を優先させる。家の中でハエがたくさん飛んでいても、草むしりをして^④いる時に芋虫が出てきても、彼らを退治することなく適切な場所へと返してあげる。

5位：自分の時間を過ごす

ブータン人と過ごす時間も大事だが、溢れんばかりの時間を**自分のために使う**ことに幸せを感じる隊員も多い。将来のことを考えたり、今の自分を見つめ直したり、何かを極めたり、今までやろうと思つていたけれどできていなかったことに時間を割くことができるようになったりする。これも贅沢な時間の使い方の一つである。

ブータン人、これは共感できる！

・相手を尊敬する態度

目上の人へ敬意を払い、下手に物事を進めていたり、物事が円満に進むようにリーダーの意見に従ったり、時には我慢したりすることが多い。良い統治がZGの一つの指針としても掲げられており、良いリーダーの元には良い組織が実現できると考えられているようだ。

・家族や友達、動物も植物も大事にすること

遠くにいる親戚に毎日電話したり、親や兄弟が病気の時や困っている時に何よりも**家族**のことを優先したりする。独身の同僚でさえも家族のために働く、折るという言葉をよく耳にする。また、ペットも家族同様。野良犬でも同じエリアで生活する動物たちは家族同様。

これはどうしても理解できない…

・信仰

宗教行事への投資と日々の信仰は日本では考えられないほど重要視されている。目標達成のための具体的行為と同じくらい、日々の信仰が大事という。

・時間の価値・将来・未来への計画性のなさ

今この瞬間を全力で過ごすことが一番大切とされているので、**明日のことや今週末のことや一年後のことがなかなか見えない**。希望としては頭の中にあるようだが、なかなか目に見える形で現れないのがブータン流。また、計画したことも何かの一声で一瞬で変わってしまうことも多い。

ブータン人と一緒にいて、自分自身変わったこと

ブータン人のあれこれ、理解できたりできなかったりするが、長く過ごしているうちに、自分自身まで変化してしまうことも。ブータンで生活するなかで、どんな変化があったのかを隊員に聞いてみた。

●足を知ること

これで十分、これ以上は求められない、頑張っても手が届かない！諦めの境地へ。環境や人やタイミングや自分自身の行いなどの様々な原因により諦めを余儀なくされることが本当に多い。まさに**足を知ること**で満たされている感！**幸せ**を感じられるようになった。重要なことは気持ちの持ち方であるよう。

●頑張りすぎなくていい

日本にいたときは人目を気にして計画準備を万全にするよう頑張っていた。しかし、ブータンでは計画！希望的観測。計画がその通りにいかないことが九割。きちんと計画しなくてもなんとかなることが九割。誰にも見えない未来への計画は、実際にその時になってみないとわからない。今という一瞬に集中すると、過去に立てた未来の計画が現在と合わない、それに沿って行動したくないと感じるのは当然だろう。今に全集中するブータンでは計画準備は万全である必要が全くない。それより、今の自分自身に向き合い、**何ごとにも焦らずのびのび**生活した方が良さそうというのがブータン隊員の実感。

●仕事よりも、親や家族、自分の生活や時間が大切

いつ、今のこの人生が終わるか分からないという覚悟を持つて、大切な人との時間を過ごしたり、連絡を取り合ったりすることを最優先事項とする。また、他の幸せを願うためには自分がまずしっかりと自身を構えていることが大切。日本とは違う環境の中で、心揺さぶれることがたくさんあるが、そんな中でも**自分のペース**を乱さない、**流されない**ようにすることがブータンで心地よく生きる術なのかもしれない。

●死に対する価値観が変わり、死への恐怖が消えた

日本にいたときは死に対しての恐怖はとても大きく、できるだけ避けたいと思うものだった。他人の死であってもそれほど身近になかったせい^①か、死は理解できないもの、恐るべきものという感覚だった。しかし、ブータンでは前世々来世の流れの中の現世・今がある^②と考える。前世の行いにより現世があり、現世の行いにより来世が決定される。死というものは次の世界への入り口、単なる区切りでしかない。いつ終わるかも分からない現世を全力で楽しみ、未練なく次の世へと進んでいく。死後の記憶があるのか確かではないが、**今をただ大事に**していくことが死への恐怖を和らげる一つの方法であるようだ。

まとめ

『ブータンは本当に幸せの国なのか』という問いに対して、私自身、この問いを探りにブータンの二回目の滞在を選んだという面がある。日本での生活は、時間を切り詰めて忙しく働き、好きなことに向かって全力で走り続けていたが、いざ立ち止まってみると、この限りある人生の中で何が幸せなのか、何が大切なことなのか分からなくなっていた。

初めの滞在から十年が経ち、海外からのたくさん情報流入によりブータンは大きく発展していた。そんななかでも、仏教のベースと素晴らしい王様はブータン人一人一人の心の中にいまだに存在し、その精神的安定は残っているように感じる。一方、お金の価値は急激に高まっております、幸せとは何か、確固たるものが不安定になりつつあるのを感じる。

何かができるとか、願ったものが叶うとか、何かを手にいれるとかが幸せなのではなく、**嵐の海と鳥の囁きが聞こえる環境**の中で、家族や友達が寄り集まって食事をしている姿がブータン人の語る幸せなのではないか、というのが今の所の私の結論である。

異なる文化を理解する

同僚をよく知る

協力隊の活動は同僚の理解あってこそ。
あなたは同僚のことを、どれだけ知っていますか？

JICA海外協力隊の特徴の1つとして、派遣国に長く滞在し、現地の人と深く交流することが挙げられる。活動のスタイルは職種等で様々だが、活動の範囲が広がれば広がるほどコミュニケーションが生じ、カウンターパート（受入担当者）を始めとした同僚たちの力を借りる機会も多くなってくる。つまり、相手の理解を深めることが、活動の質の向上にも繋がってくると考えられる。

そこで、普段見えていない同僚の生活をもっと知りたいと思い、お世話になっているウゲン（Ugyen）さんに取材をお願いした。ウゲンさんは過去に研修で半年ほど日本に来られたことがあり、日本語の単語もいくつか理解されている。また住居が近いことから、買物に車を出していただいたり、品揃えの良いお店を聞いたり、筆者の生活を支えてくださっている方である。

今回の取材依頼も快く承諾していただいたので、普段の疑問をぶつけてみた。

（筆者：柳田一樹 2024年度2次隊 職種：バイオテクノロジー、国立生物多様性センター配属）

ウゲンさんのとある一日

05:00	起床 ジョギング 洗顔等、身支度 モーニングティー、祭壇へのお供え 朝のお祈り、読経
07:30	朝食、TVで国内外のニュースチェック 4匹の飼犬への餌やり 出勤、職場の祭壇へのお供え、お祈り 職場に住み着いているハトへの餌やり
09:00	勤務開始
17:00	勤務終了、帰宅 ティータイム 祭壇へのお供え（バターランプを灯す） 夜のお祈り
20:00	夕食、家族との団らん、TVなど
22:00	就寝

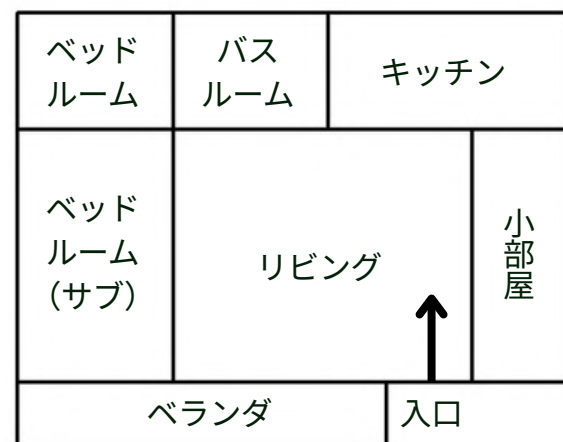


<お仕事紹介>

国立生物多様性センターのジーンバンク*で種子の保存を担当。ブータン国内の様々な作物の種子を採取し、乾燥させたのちに低温で保存している。保存された種子は、研究機関などのリクエストに応じて配布なども行う。

*ジーンバンク（遺伝子銀行）とは、植物の種子や動物の精子など、遺伝資源を保存する施設である。

お住まいと日々のお祈り



お住まいに経文が書かれた旗があるところが、ブータンらしい。

ウゲンさんのお住まい。祖父、祖母、母、妻、娘の6人暮らし。他にもご子息がいらっしゃるが、海外（オーストラリア）で働いておられるとのこと。官製の宿舍で、一般的な家賃相場より安く住めるが、少し手狭だとか。暖かい季節には畑で野菜が採れるため、買わなくても良いそう。平屋で2世帯が連なっており、隣には同僚が住まれている。



職場にある祭壇の水を交換されているところ。杯の水は毎日交換し、お香を焚いた後、お祈りを捧げられている。

ウゲンさんへの7つの質問

- Q. ウゲンさんから見て、日本や日本人はどのように見えますか？
-A. 日本は技術が発展した国だと思います。また日本人は勤勉で、時間に厳密だと思います。
- Q. 日本のことはどうやって知っているのですか？
-A. 日本の海外向けTV放送を見ることができるので、その番組を通じて知っています。
- Q. 毎日お祈りをするのですか？
-A. はい、家に祭壇があり、毎朝お祈りをします。時間があるときには夜にもお祈りをします。
- Q. ウゲンさんにとって大切な価値観は何ですか？
-A. 現世での良い行いは、次に生まれ変わった際に良い形で現れると信じています。ブータン人にとって大切な価値観です。
- Q. ブータンは幸せの国として知られていますが、ウゲンさんにとっての幸せは何ですか？
-A. 平和であることと、家族と共に過ごす時間です。
- Q. 将来の夢や望みは何ですか？
-A. 定年まで一生懸命仕事をして、定年退職後は各地の重要な寺院を巡り、生き物全てのウェルビーイングを祈りたいと思います。
- Q. ウゲンさんが感じるブータンの問題点は何ですか？
-A. ゴミ問題、雇用の問題、人口減少、若者の海外流出と地方の高齢化です。



<取材を終えて>

ウゲンさんは赴任前に思い描いていたブータン人像とぴったり一致し、信心深く、生き物を大切に、家族との時間を大切にして過ごしておられる方だと感じた。一方、一日の中でお祈りに費やされている時間は、想像していたよりも多くて驚いた。また、家族を大切に思いながらも、ご子息は海外に出られるなど、どうしても今のブータンの流れの影響を受けられているように感じた。ウゲンさんの取材を通じ、今後自分がどのように暮らしていきたいかを考える良いきっかけとなった。



私たちの暮らしを彩る食のあれこれ。
ブータンの食卓には、
ここでしか出会うことのできない個性豊かな食材が並びます。
日本人ならではの工夫と共に、
日々に寄り添う食事情をご紹介します。

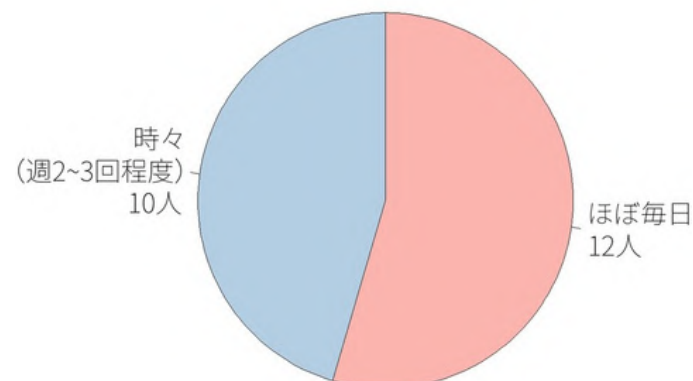


ブータン隊員の食卓



海外で充実した活動をするためには、しっかり食べて体調を維持することが大切。土地が違えば食材も違います。マーケットに足を運ぶと、様々な野菜や果物などと共に、日本では見かけない食材も目にすることができます。ここではブータンの食事情について調べ、ご紹介します。また、ブータン隊員が普段どのような食事をしているかについてアンケートを実施し、有志の方には普段作っている料理のレシピを紹介していただきました。

Q. 普段どの程度自炊していますか (インスタントを除く)



回答選択肢：ほぼ毎日 / 時々 (週2~3回程度) / まれに (週1回程度) / ほぼしない (外食中心)
有効回答数22人

隊員へのアンケートの結果、ほぼ毎日自炊する人、時々自炊する人が約半数ずつで、外食がメインの人はいませんでした。外食は食費が嵩むというものもありますが、地方では首都と比べ、飲食店自体が少ないことも影響していると思われます。

Q. 良く購入するブータン食材は？

- キノコ類 10票
- チーズ 5票
- トウガラシ 4票
- エゼ (次頁参照) 2票



Q. 外食で最も好きなブータン料理は？

- モモ (ビーフ、チーズ、ポテト等) 13票
- ダツィ (トウガラシ、ポテト、キノコ等) 6票
- バトゥップ 4票



モモ。日本でいう餃子で、美味しい。



バトゥップ。うどんやラーメンに似る。

自炊の強力なサポートアイテム：圧力鍋

首都のティンプーは、標高が約2,400mの位置にあります。富士山の5合目と同程度と言った方がイメージしやすいでしょうか。よく山の上では低い温度でお湯が沸くというのを聞いたことがあると思いますが、ティンプーでも同様に、沸点は92℃程度です。またお店では、海外製スナック菓子の袋がパンパンに膨らんでいるのをよく見かけます。これらは、標高が高いため大気圧が小さいことに由来しています。

料理をする際にも影響は及びます。例えば普段お米を炊く際も、ふっくらと炊き上げるためには、圧力鍋を使います。日本では時短アイテムとしてよく紹介されますが、こちらでは温度を十分に上げる目的でも使用されています。パスタやインスタント麺などを茹でる時も、袋に記載されている推奨茹で時間を少しアレンジしなければなりません。

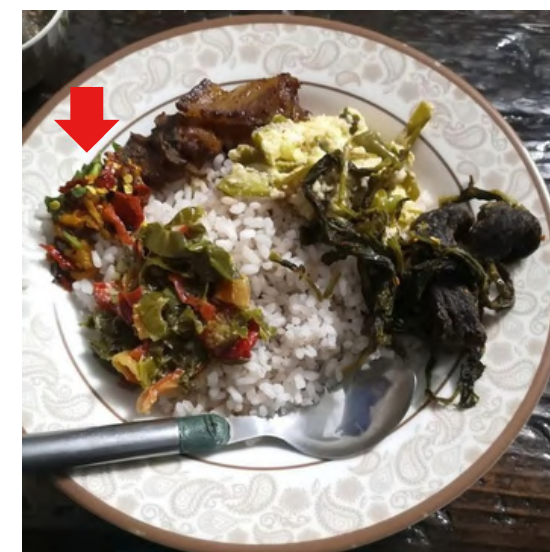


ブータン食材紹介

トウガラシ (エマ) とエゼ

ブータンと言えば有名なのはトウガラシ。現地ではエマと呼ばれており、ブータン人は野菜代わりに食べると言われています。ただトウガラシにも色々な種類があり、とても辛いものからそれほど辛いものまで様々です。あまり辛いものはピーマンのような感覚で料理できます。安さも相まってよく料理に登場するのは納得といった感覚です。マーケットでは生鮮品としても、乾燥品としても販売されています。

またブータンでは、料理と共によくエゼという薬味が提供されます。これはトウガラシをベースに、玉ねぎやトマトなどを合わせたものなのですが、家庭によって作り方が異なるそうです。エゼの量で自分の好みの辛さに調節することができます。



ブータンの家庭料理。ご飯の上に料理を乗せて、エゼ (お皿の左側、矢印) で辛さを調整する。

キノコ (シャモ)

ブータンはキノコ類も豊富です。気軽にヒラタケやマッシュルームを購入することができます。またマツタケが採れるので、シーズンになるとマツタケ料理を楽しむことができます。ブータン産マツタケは日本にも輸出されています。また変わり種としては、お土産屋さんなどではキノコ的一种である冬虫夏草が入ったティーバッグを見つけることができます。



乾燥肉

高山の乾燥した気候と相まって、保存食として干し肉をよく見かけます。牛や豚などの他に、日本では馴染みのないヤクの肉も入手可能です。豚の乾燥肉をシッカム、牛の乾燥肉をシャッカムといいます。そのままだと硬いので、吸水させて柔らかくしてから調理します。ちなみにブータンでは仏教的理由で肉無し月の期間があり、その間はお店で肉を購入できません (食べることも自体が禁止されているわけではないので、事前に買い置きして食べることは可能)。



チーズ (ダツィ)

チーズもブータン料理には欠かせない食材です。インドからの輸入品も多いですが、ブータン産の円形をしたチーズも購入可能です。トウガラシとチーズを用いた煮込み料理をエマダツィといいます。ポテト (ケワ) が入るとケワダツィ、キノコ (シャモ) が入るとシャモダツィです。肉と同様、乾燥させたチーズも売っています。



ブータン隊員の日常レシピ

隊員レシピ1：パニールのオイル炒め

提供：村井隊員



材料（適量）

油多め、唐辛子(お好みの量)、パニール*(お好みの量)、にんにく適量、塩適量

刻みにんにくとパニールをカリカリになるまで油で揚げる。唐辛子と塩を入れる。生の唐辛子の場合はなるべく後に入れないと揚げ過ぎになるので注意。

*パニール
主にインドなどで使われるフレッシュチーズ。缶詰としても流通している。



材料（3人前）

カリフラワー1/2個、ジャガイモ1個、トマト2個、トウガラシ2個、鶏肉250g（あれば）、ニンニク、ショウガ、パクチー適量、油、オイスターソース小さじ1、ブータン産醤油小さじ1、塩適量

カリフラワーは小さくちぎって水洗いし、ジャガイモは1cmサイズのダイス状に切る。これらを塩ゆでしてざるにとっておく。フライパンに油を入れてニンニクとショウガを炒め、香りが立ってきたらトウガラシ（千切り）、トマト（1cmダイスカット）を加えて炒めつつ、軽く塩を振る。火が通ったら先ほどのカリフラワーとジャガイモを加え、オイスターソースとブータン産醤油で味付けする。最後にご飯と一緒に炒めて炒飯にする。お好みでパクチーやバターを加えると風味がプラスされる。

隊員レシピ2：カリフラワー炒飯

提供：柳田隊員



材料（1人前）

生野菜やゆでた野菜（季節のものなんでも）、ブータン産チーズ小さじ1、ジムツェ・エゼ*小さじ2分の1、オリーブオイル少々

野菜を食べやすいサイズに切り、その他の材料をあえる。ザウ（生の米を少量の油で炒ったもの、下写真左）やパクチーを加えても美味しい。

*ジムツェ・エゼ
シソ（ジムツェ、下写真右）が使われたエゼ。



隊員レシピ3：キャロットサラダ

提供：吉井隊員



隊員レシピ4：ケワダツィ

提供：鈴木隊員

材料（1人前）

ジャガイモ1個、スライスチーズ2枚、唐辛子(お好みの量)、トマト1個、玉ねぎ1個、ニンニク少々、塩少々、油少々、水(野菜がひたらくらい)

唐辛子とニンニクは細かく切り、それ以外の野菜は一口サイズに切る。鍋にジャガイモ、トマト、玉ねぎ、水、塩、油を入れ、中火で煮る。ジャガイモが柔らかくなってきたら、スライスチーズ（ブータンのローカルチーズと混ぜるとさらに美味しい）を加え、煮込む。最後に唐辛子を加え、少し煮込んだら完成。

辛さは唐辛子の量と、唐辛子を加えてから煮込む時間で調整することができる。



海外でも 元気と健康をkeep! In Bhutan

日本でも海外でも、どこにいても健康は大切ですよね。
特に海外で生活するにあたって、最も不安を感じるものの一つが「医療」と「健康管理」。
慣れない環境の中でどのように健康を維持するのか、「もしけがをしたら？病気になったら？」
そんな不安を減らすためにも、現地の医療事情や隊員の健康管理法をご紹介します。

01 Bhutanの医療事情について

ブータンでは主要町村にPHCという保健施設があり簡単な診療や予防接種などが行われています。各県には病院が整備されています。といっても、日本のように〇〇科というような細かな診療科の区分はなく、一括して診ることが基本です。中部のゲレフ病院、東部のモンガル病院の2か所はやや重い疾病に対応できる病院です。これらの医療機関で対応できない場合は、首都ティンプーにある国内最大のJDWNR病院へ紹介され、高度な医療が提供されています。しかし日本と比較すると、対応可能な診療科や手術、医療機器、薬にも限りがあり、ブータン国内での治療が難しい場合は近隣国へ搬送され治療が行われています。ブータンの国土は九州と同じくらいといわれていますが、交通事情により受診までに時間を要することもあります。

ブータンでは国民だけでなく外国人に対しても、無料で医療が提供されています。近隣諸国へ搬送され治療を受ける際も、付き添い者1名分も含めブータン政府が費用を負担しています。

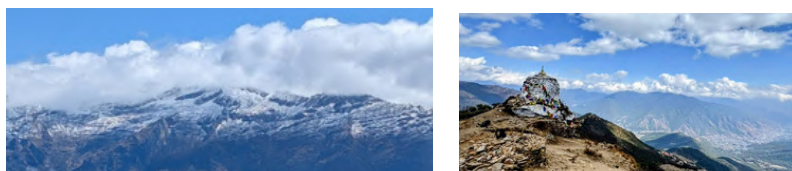


02 ブータンと日本 暮らしの比較

ヒマラヤの麓の内陸国ブータン、その中で日本とは異なる食文化・生活習慣がはぐくまれてきました。気候に合った食べ方や暮らし方は健康の基本。今回はブータンの基本的な特徴を簡単にまとめてみました。

【📍ブータンの地形・気候】

- 国の大部分がヒマラヤ山脈地帯（標高200～7,500m）
- 標高差により熱帯～寒帯まで寒暖差が大きい
- 南部は多雨、北部山岳地帯は乾燥
- 高地は酸素が薄く、日差しが強い



【🍴食生活】

- 主食：米（量が多い）
- 必須食材：唐辛子！！（生/乾燥、大/小、辛さも様々）
- 野菜中心 ベジタリアンも多い
- 肉もよく食べられる（干し肉も多い）
- チーズ・乳製品が豊富
- 辛み・塩分が強め、油分也多め
- 高冷地に適した高カロリー・高脂肪食
- 伝統的な家庭酒文化（アラ、チャンケ、トンバ等）
- おかわりを勧める文化

03 ブータン隊員にアンケート

📋 回答者22名

ヒマラヤ山脈に抱かれた「幸せの国」ブータン。気候も食文化も異なる中で隊員はどのように健康管理をしているのでしょうか。2025年4月現在ブータンで活動する隊員に健康維持に関するアンケートを実施しました。

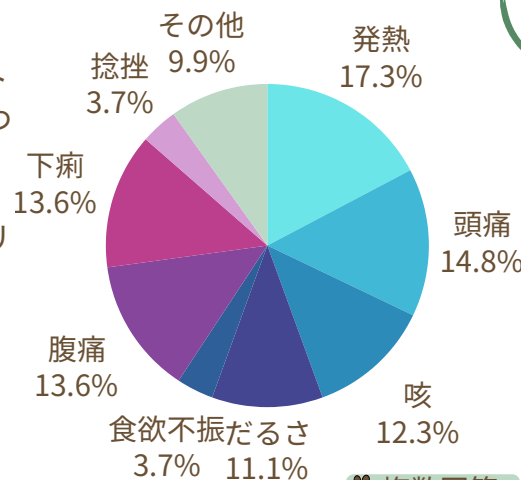
【体調不良の経験】

体調不調の経験 YES:90.9% NO:9.1%

2年間にわたる海外生活は貴重な経験の連続。その一方で思いがけない体調不良に見舞われることもしばしばです。アンケート結果からも、ほとんどの隊員が体調不良を経験していることがわかりました。

その他には「咬傷」というものもありました。咬傷とは「動物にかまれるケガ」です。ブータンでは野良犬が多く（フレンドリーな犬が多いです）、国を挙げて狂犬病の予防接種が行われましたが、WHOのホームページでは狂犬病のリスクが指摘されています。（野良犬だけでなく、すべての哺乳類で注意が必要！）海外生活ならではの経験ですね。

Q:どのような不調がありましたか？



🐾 複数回答

【体調不良の原因】

- 消化器症状：辛い物を食べすぎた。/唐辛子と油で常におなかがゆるい。/アラ（家庭酒）の飲み過ぎ。/食べすぎ。
- 風邪:出張で1週間ほどキャンプして帰って来たあと。お風呂が無くて沢で水浴びしたのが原因と思われる。/暖房設備不足。/乾燥時期に巻き上がる砂埃による咳。
- だるさ：赴任当時の軽い高山病。
- 街を歩いていたら小さな窪みに足を取られて捻挫した。

ブータン料理の特徴はなんといってもたっぷりの唐辛子と油！！”香辛料”ではなく、”野菜”として多量に使われます。たくさんのごはんを少しのおかずで食べるため、塩分也多めです。ごはんもお酒もおかわりを勧める文化があるため、つい食べ過ぎ飲み過ぎてしまうことも...隊員は、おかわりを見越して初めに量を減らしたり、ブータン人のようにお皿を手で覆って断ったり、ゾンカ語で「ミシュラ（大丈夫です）」「フォーダンイ（おなかいっぱい）」と伝えるなど上手に対応しているようです。

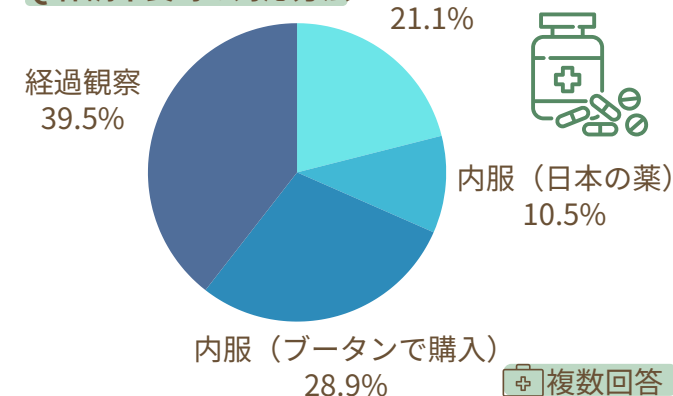
体調不良は「日本でも起こりうる」ものであり、すべてが気候や文化の違いだけが原因とは限りませんが、これらが体調に影響することも事実です。ブータン独特の文化を楽しみながら、体調管理への意識を高めることは重要です。

【体調不良時の対応方法】

言語や医療体制の違いもある中で21.1%の方が受診をされていました。

日本からの薬の郵送は禁止されているため、ブータンで購入するケースも多く見られました。海外の薬は日本の薬と比べて成分や容量が異なることが多く、体質に合わない場合もあるので注意が必要です。体調不良時は健康管理員に相談しながら適切に対応していくことが重要です。

Q:体調不良時の対応方法

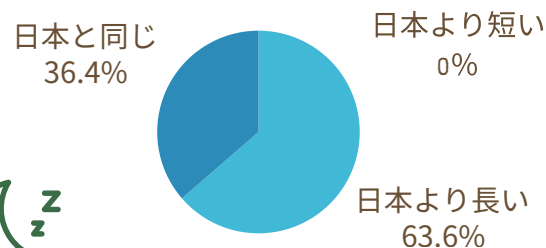


🏥 複数回答

03 ブータン隊員にアンケート(続き…)

【睡眠時間について】

Q:日本とブータンの睡眠時間の比較



睡眠時間は十分に取れている結果となりました。

ブータンと日本との働き方の違いも少なからず影響しているのかもしれませんが。ブータンでは過度な残業や長時間労働は少なく、家族や地域とのつながりを大切にする文化が根付いています。そのため仕事と私生活のバランスがとりやすくなっているように感じます。

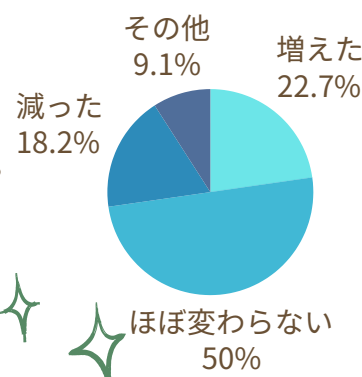
【体重の変化について】

長期の海外生活においての体重変化について、多くの報告では**男性は体重が減少する、女性は増加する**という傾向がみられています。今回のアンケートでも似たような結果となりました。

一般的に男性はストレスや食事が合わないことで食欲が落ちやすく、女性は食べることでストレスを解消しやすい傾向にあること、特に現地の甘いものや

高カロリー食に適應しやすいことが性差の背景にあるといわれているようです。しかし全体でみると半数が「ほとんど変わらない」と答えており、隊員の健康管理の意識の高さがうかがえます。

Q:体重の変化について

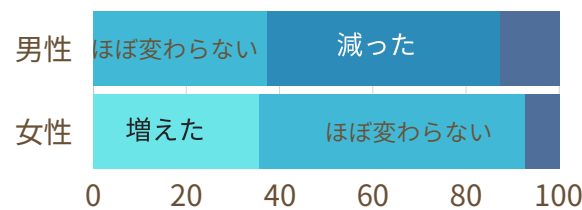


● 増えた

● ほぼ変わらない

● 減った

● その他



Q:体重の変化について 男女の比較

【運動について】

多くの隊員が定期的な運動を行っていました。特に手軽にできるウォーキングを取り入れている隊員が多く、登山や同僚とのウォーキングを楽しんでいる隊員もいました。ブータンは標高が高い地域が多く、坂道も多いうえに舗装も整っていないこともあるため、「歩行」そのものが高いエネルギー消費につながるようです。

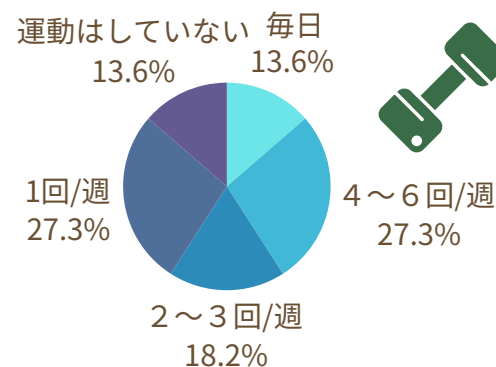


(例:体重60kg成人が30分歩いた場合)

- 平坦な日本の都市部:約120kcal
- 起伏の多いブータン:約180~240kcal

こうした日々の運動が生活リズムの安定やストレス解消にもつながり体重コントロールにも良い結果を与えていると考えられます。

Q:運動の頻度



【ブータン隊員の健康術とは？】

～ブータンの栄養課題～

ブータン料理の辛味と塩分が強く油が多いという特徴を踏まえ、これらを控えるようにしている隊員がほとんどでした。ブータンは午前・午後にンガジャ（ミルクティー）やスジャ（バターティー）と一緒にカプツェ（ブータンの揚げ菓子）やビスケットなどの甘いお菓子や、ザウ（米菓子）と一緒に食べる習慣があります。食事の際のお米の量も日本と比較してかなり多いので、糖分や炭水化物の取りすぎにも注意が必要です。

ブータンでは、仏教の影響で殺生を避ける傾向があり輸入肉や干し肉に頼ることが多く、また宗教上の理由でベジタリアンが多いこともあり、タンパク質不足が栄養面の課題として挙げられています。乳製品・豆類からの摂取もありますが十分とは言えません。隊員の多くもタンパク質不足を感じており、積極的に食事に取り入れているようです。

ダシヨ-西岡をはじめとしたJICAの支援もあり、高地での野菜栽培技術や品種の多様化が進みましたが、ビタミンやミネラルの不足は現在も課題の一つです。ビタミンAの不足は乳幼児や妊産婦に多く、6か月～5才までの乳幼児には半年ごとにビタミンAが投与されています。

JDWNR病院の調査（2020～2021年）では、83%以上の患者がビタミンD不足という結果が出ています。

貧血については子どもを対象としたデータですが、2019年のWHO/Global Health Observatoryによると5才未満の子どもの貧血有病率は44.7%で国の対策により減少傾向ですが、依然として高い数値となっています。隊員も日ごろから野菜を多くとるよう心がけたり、不足しがちなビタミンをサプリメントを活用しながらバランスよく摂取できるように工夫しているようです。

食事のヒント ビタミン何に含まれている？

食事のヒント ビタミン何に含まれている？			
A	レバー 人参 かぼちゃ 卵黄 ほうれん草	B	豚肉 玄米 大豆 レバー 卵 乳製品 バナナ 魚介
C	柑橘類 イチゴ ブロッコリー キャベツ ジャガイモ	D	キノコ類 魚類 日光に当たることで皮膚で合成

～日差しと乾燥への上手な対策～

ブータンは標高が高く、日本の平地と比べ紫外線量が格段に高くなります。また乾季（10月～3月ころまで）は湿度が非常に低く、また風が強い日も多く埃っぽくなるため肌や喉のケアが必要です。隊員は入念に対策をとっているようで、中には乾燥対策で加湿器を購入している隊員も!!

Q:ブータンと日本との違いに対する対策

【日差し対策】

- こまめに日焼け止めを塗る
- サングラス/帽子の着用

【乾燥対策】

- こまめに水分摂取をする
- 保湿剤をしっかり塗る
- マスクの着用

健康第一で、心豊かなブータン暮らしを

健康はブータンでの活動を元気に続けるための基本です。「足るを知る」というブータンの価値観に学びつつ、自分のペースを大事にしながら、現地の文化や環境を楽しむことが大切です。また、ほかの隊員の工夫も参考にしつつ、健やかな毎日を大切にしていきましょう。機関誌を見ている日本の方、もしブータンを訪れる機会がありましたら、隊員の工夫や経験が少しでも参考になれば嬉しいです。



From the Editors

最後までお読みいただき、ありがとうございました。

「ブータンってどんなところ？」そんな問いに、写真や言葉だけでは答えきれない日常があります。今回の紹介が、少しでもその「空気感」を伝えられるものとなっていれば嬉しいです。



岩井 厚樹

トレッキングの記事を担当させていただきました。
あの絶景は写真では伝わらないので、ぜひブータンに来た際はトレッキングに挑戦してみてください！
最後に、無事にDruk57号を発行できたことを嬉しく思うと共に、協力してくださった方々に感謝します。



大津 葵

ブータン観光の記事を書くにあたって地方隊員の皆さんに任地のおすすめを聞いたところ、任地への愛を感じました。また、行ったことのある観光地が多かったので気持ちを乗せて執筆できました。機関誌委員の力作、是非隅々まで読み尽くしてください！



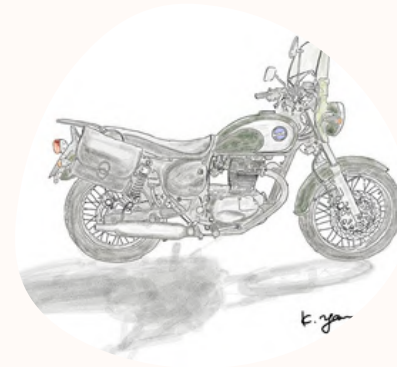
吉井 玲香

気になる幸福度についての記事を担当しました。改めて、日本人として自然と身についた感覚や習慣や考え方は、やっぱり違うなと感じました。読者の皆さん、愛国心が強く、我慢しないストレスフリーブータン人に会いに訪れてみては。日本人観光客激減中です。



高橋 香織

自己紹介ページを担当し、隊員・スタッフについて改めてよく知ることができました。私にとって初めての雑誌作りで、色々なポイントが知れて面白かったです。
機関誌委員のこだわりがたくさん詰まったDruk57号！
楽しんで読んでもらっていると幸いです。



柳田 一樹

料理と同僚に関する記事を担当しました。ブータンに赴任して半年以上が経過し、こちらの生活にも慣れてきて、当初より目新しいものは少なくなっていました。
しかし記事を作成するという目線で改めて物事を見ると、いくつも新しい発見があったことが収穫です。



日高 香織

健康の記事を担当しました。隊員の健康への意識や日々の工夫を知ることで、自分自身の健康との向き合い方を見つめ直す良い機会となりました。ブータン生活ならではの健康術は同じブータン隊員としても興味深く、楽しみながら記事を書くことができました。

Thank you!



注) 本誌掲載の記事、写真、イラストなどの無断転載を禁じます。
本誌に記載されている記事等の内容は協力隊員（OVを含む）の個人的見解であり、JICAの公式見解を示すものではありません。