

visited the Great Blasket... and fell in love v...
...vision to rebuild the village as a h...

...erwriter and Joint Bookrunner

Sabaidee

สบายดี

LIFE CHANGES WITH JUST ONE SPARK
— THIS IS OUR STORY —

by JOCV Thailand

2025

...like a bowlful of jelly. He was chubby and plump, a right dandy. And he laugh to jolly old elf, And I laughed when he appear, myself; A wink of his eye and a twist of his head, Soon gave Po me to know I had nothing to dread; He spoke not a word, but went straight to his work and filled all the stockings; then turned with a joyful air, holding his finger aside and giving a r...
...visions of Santa



目次

- 所長あいさつ・事務所職員紹介 p. 3
- 隊員配置図 p. 6
- 隊員紹介 p. 7
- タイ隊員の1日 p. 15
- 職種別活動人数ランキング p. 22
- レア職種隊員調査 p. 23
- 隊員が教える！タイの歩き方！ p. 27
- サバイディー座談会企画 p. 37
- タイの暮らして出会った忘れられない瞬間 p. 40
- タイ隊員にアンケート調査 p. 42
- 隊員のためのタイ語学習論 p. 44
- 隊員のための簡単食事管理 p. 46
- 前髪カット&ヘアケア方法 p. 48
- タイの宗教 p. 50
- タイで人気のある日本文化 p. 52
- タイを旅しタイ！ p. 53
- こころのセルフケア～I do me.～ p. 55
- 盛り上がるタイ歌ランキング p. 56
- レッツタイループ p. 57
- FFTにインタビュー p. 59
- 編集後記 p. 61
- バックナンバー p. 62

JICA タイ事務所 所長あいさつ

JICAボランティア事業は今年で60周年を迎えました。

これまでにタイには1,100名以上、世界全体で見ると57,000名以上の隊員が派遣されています。日本とタイの間には活発な人的交流や経済的な関係を通じて強い絆ができていますが、JICA海外協力隊はそのような関係づくりに草の根レベルで貢献してきました。

他方、皆さんの中には着任時にバンコクの発展度合いに驚いた方もいたのではないのでしょうか。こうして国は発展しつつも、引き続き多くのタイの機関から協力隊への期待と派遣要請が寄せられるのは、これまでの隊員の方々が築いてきた我々に対する信頼があるから他なりません。これは是非とも今後の隊次、世代にも引き継いでいかなければならない重要な財産と考えています。

2022年にはタイから日本へのボランティアの派遣も始まっており、日本とタイがともに学びあい、助け合うという時代になりつつありますが、新しい時代にあったタイへの協力のあり方を、皆さまと一緒に考え、実践していきたいと思えます。



JICA タイ事務所長 作道 俊介

JICA Thailand Office



- 1.名前
- 2.出身地
- 3.役職
- 4.職歴
- 5.友達が来た時に案内したい場所orお勧めしたいタイ料理
- 6.今まで行った中でおすすめの国とその理由
- 7.今後の夢



- 1.作道 俊介
- 2.山梨県甲府市
- 3.所長
- 4.1998年にJICA入団
(当時は「国際協力事業団」という名称でした。) 以来、JICA一筋です。
青年海外協力隊事務局にも 過去2回配属。外務省と内閣官房に出向経験あり。
- 5.スワンナプーム国際空港、MRTレッドライン等
(JICAの支援でできたインフラであることを知ってもらいたいので。)
- 6.ラオス。過去に2回駐在経験あり。のどかで、人も優しく心が洗われます。
メコン川沿いで夕陽を眺めながらビアラオを飲むのが最高!
- 7.出張でタイの全県を制覇したい(渡航禁止の県以外)

- 1.川辺 了一
- 2.東京都
- 3.次長
- 4.建設コンサルタント→JICA
- 5.ラチャダムヌン・スタジアム(ムエタイの聖地)
- 6.南アフリカケープタウン 壮大な景色と美味しい食事・ワイン
- 7.初めの赴任地(ウガンダ)への出張



- 1.鈴木 直子
- 2.三重県津市
- 3.健康管理員
- 4.日本の病院で看護師→JOCV→健康管理員
- 5.チャオプラヤー川、スパ&マッサージ、
季節が合えば ひまわり畑の列車旅
- 6.う〜ん、決め難い! 遠くまで足を延ばすならスペイン
食事、街並み、フラメンコ...好きなものがいっぱい!
- 7.犬を飼いたい(健康管理員には叶わぬ夢...)

- 1.佐藤 宏美
- 2.新潟県
- 3.企画調査員(ボランティア事業)
- 4.民間企業で広報・営業に従事→JICA在外事務所で企画調査員
- 5.チャオプラヤー川18パーツの船下り 夕方が最高です。
- 6.一度皆さんにアフリカに行ってもいいです。国ごとに言語も伝統も、
時に宗教も異なり、ダンスも食事も植物も動物もそれぞれにユニークで
魅了されました。そしてなにより、礼儀正しく人懐っこく 誇り高い人々。
素晴らしい経験になるでしょう〜
- 7.さらにたくさんの笑顔に会えますように。



- 1.中山 かおり 2.横浜市(生まれは福岡県) 3.企画調査員(ボランティア事業)
- 4.小学校教諭→JICA海外協力隊(ザンビア、小学校教育)→ 青年海外協力隊事務局
→JICAマレーシア事務所→JICAタイ事務所
- 5.バンコクのCharoen Krung、Talat Noi エリア。
老舗ご飯屋さんやおしゃれなカフェがたくさん。
- 6.タイ!人が優しく、食べ物がおいしくて、美しい自然もいっぱい、
海外旅行初心者でも安全に楽しめる国だからです。
私の初海外旅行はタイでした。タイ語も英語もできませんでしたが
(当時はGoogle翻訳もありません)、タイ人の方々にとても親切にして
いただき、安心して旅行を楽しむことができました。
当時、グリーンカレーの美味しさに感動し、一日三食グリーンカレーを
食べる日も。(笑)
- 7.協力隊時代の任地へ里帰り



- 1.宮下和正 2.愛知県名古屋市(実家は長野県)
- 3.企画調査員(ボランティア事業)
- 4.(民間企業)日本→チリ→タイ→日本
(JICA)エルサルバドル→ブラジル→タイ
- 5.ปลาต้มมะนาว (プラーヌン マナーオ = 魚のレモン煮)
- 6.メキシコとトルコ。
自然と世界遺産と街並みと人柄、そして料理。
- 7.現状維持と家族の幸せ

- 1.จารึก ยุคุณส Jaruek Yukuntorn 2.Chumphon,Thailand
- 3.Program Officer, Volunteer Section
- 4.2007-2009→Honda Automobile(Thailand)
2009-2014→Citibank NA. 2014-Present JICA Thailand Office
- 5.Phang Nga県/Khanomjeen(Thai noodles)
- 6.Indonesia,because of natures,cultures and foods
- 7.เข้าสู่พระนิพพาน
means Nirvana/ Enlightenment (悟りin Japanese I think.)
Kind of joking for nearly impossible answer of life.



- 1.ユンヨンワナノン・パナポン (プペ) 2.バンコク
- 3.Program officer
- 4.日系会社で5年間 >2024年7月からJICAタイ事務所で勤務
- 5.サイアムスクエアは何でもあるのでおすすめです。
- 6.台湾です。物価はタイとほぼ同じなのでショッピングが
楽しくてミルクティーも大好きです。
- 7.お金持ちになりたい!

隊員配置図

2025年5月 現在

38名

ロップリー

2024-1 生方
理科教育



スパンブリー

2023-4 中山
野球



カンチャナブリー

2024-1 小澤
ソーシャルワーカー



2024-1 中島
環境教育



パトゥムターニー

2023-2 佐々木
高齢者介護

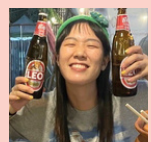


2023-4 鎌田
日本語教育



ノンタブリー

2023-2 星宗
美容師



2023-4 真野
高齢者介護



2024-1 宮平
栄養士



2024-1 山本
障害児・者支援



2024-2 池内
青少年活動



バンコク

2023-1 板子
防災・災害対策



2023-2 月山
経営管理



バンコク

2023-9 河合
日本語教育



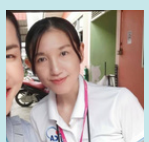
ペッチャブリー

2024-2 田口
障害児・者支援



スラターニー

2024-2 工藤
高齢者介護



2023-1 熊谷
公衆衛生

2023-2 池崎
食品加工

2024-2 坂本
青少年活動

2023-2 森泉
障害児・者支援

2024-2 山内
公衆衛生

ランパーン
2024-1 高瀬
コミュニティ開発

パヤオ
2023-3 小林
日本語教育

ペッチャブーン
2023-3 中崎
日本語教育

ルーイ
2023-3 角
コンピュータ技術

2024-2
日本語教育

チョンブリー
2024-1 駒澤
陶磁器

2024-2 中野
コンピュータ技術

ルーイ ウドーンターニー
2024-2 鈴木
観光

2024-2 大久保
日本語教育

チャンタブリー
2023-3 川口
障害児・者支援

2023-4 横澤
日本語教育

2023-2 門林
高齢者介護

2023-4 小池
高齢者介護

ラヨーン
2024-1 門脇
環境教育

ナコーンラーチャシーマー
2023-1 布施谷
青少年活動

ウボンラーチャターニー
2024-1 徳久
日本語教育

隊員紹介

愉快的タイ隊員達を職種別でご紹介します！



名前

Name

写真の説明

- ①隊次、派遣期間
- ②出身
- ③任地
- ④配属先
- ⑤タイorタイ人の好きなおところ

日本語教育

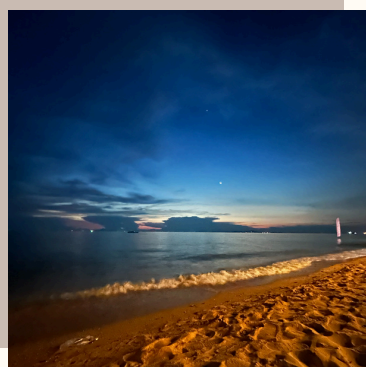


中崎 徹

Nakazaki Toru

北部ラチャパット8大学スポーツ
大会のゴルフメンバーと一緒に
@ジラプラワットゴルフ場
(ナコーンサワン)

- ①2023年度3次隊、2024.01～2026.01
- ②東京都
- ③ペッチャブーン県
- ④ペッチャブーンラチャパット大学
- ⑤親切でやさしい



小林 奈緒

Kobayashi Nao

パタヤの海辺でチルしてた
時の景色が綺麗でした！

- ①2023年度3次隊、2024.01～2026.01
- ②福岡県
- ③パヤオ県
- ④パヤオピッタヤーコム中高校
- ⑤マイペンライ精神が好きです！



楢田 早紀

Kuwata Saki

12月25日にクリスマスツリー
が出てくる職場

- ①2023年度4次隊、2024.05～2026.05
- ②京都府
- ③パトゥムターニー県
- ④タマサートクロンルアン
ウィッタヤーコム中高校
- ⑤頑張りすぎないところ



横澤 萌佳 *Yokosawa Mocha*

教師研修でランパーンに行った時の写真です。北部の民族衣装を着てタイダンスを踊りました。沢山お世話になった大好きなCP先生との1枚です。

- ①2023年度4次隊、2024.05～2026.05
- ②宮城県
- ③チャンタブリー県
- ④シーヤヌソーン中高校
- ⑤果物が美味しいところ



河合 彩子 *Kawai Ayako*

ホアヒン近くのカオルアン洞窟です。光の加減で、神々しい写真が撮れたので！

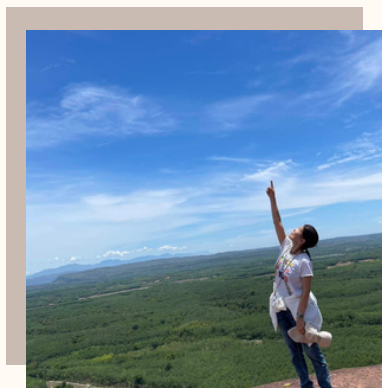
- ①2023年度9次隊、2024.07～2025.06
- ②神奈川県
- ③バンコク都
- ④スラサックモントゥリー中高校
- ⑤マイペンライ精神



徳久 桃花 *Tokuhisa Momoka*

チェンライのシンハーパークで撮った1枚です。広大な茶畑を眺めながら飲んだ**อินไทย**(タイティー)がとても美味しかったです！

- ①2024年度1次隊、2024.09～2025.09
- ②長崎県
- ③ウボンラーチャターニー県
- ④トライアムウドムスクサーパッターナーカーン中高校
- ⑤あまり焦らないところ



大久保 哲子 *Okubo Tetsuko*

タイの北東端っこブンカーン県、サムホエールストーンでの写真。巨大なクジラの形の岩の上から、イサーンの大地を堪能しました。頭上では、太陽の周りに虹がかかっており、思わず「虹！」と叫んでいるところです。目の前にある自然の偉大さに感動しきりの一日でした。

- ①2024年度2次隊、2025.01～2027.01
- ②佐賀県
- ③ウドーンターニー県
- ④ウドーンピッタヤヌクン中高校
- ⑤自然がいっぱい！
寛容で親切な人が多い

高齢者介護



門林 美笛 *Kadobayashi Mifue*

誕生日前夜にちょっと良いホテルにひとりで宿泊したら、翌朝の朝食レストランでお祝いしてもらいました。一人だし反応に困ってしまいました。

- ①2023年度2次隊、2023.10～2025.10
- ②鳥取県
- ③コーンケーン県
- ④ナムボン病院
- ⑤定時退勤



佐々木 理香子 *Sasaki Rihako*

親友と国立公園に指定されているスリン島へ！テンション上がっておそろいの水着買っちゃいました笑

- ①2023年度2次隊、2023.10～2025.10
- ②東京都
- ③パトゥムターニー県
- ④タンヤブリー貧困女性の保護施設
- ⑤みんな優しくて面白くておおらかなところ！



真野 妙子 *Mano Taeko*

活動先のソクラーンに参加

- ①2023年度4次隊、2024.05～2026.05
- ②愛媛県
- ③ノンタブリー県
- ④ノンタブリー県保健局
- ⑤優しい
家族みんなが大事にしてくれる



小池 ひづる *Koike Hizuru*

チェンマイのコムローイ祭でランタンを上げて大興奮!!

- ①2023年度4次隊、2024.05～2026.05
- ②長野県
- ③コーンケーン県
- ④コンケン第7ヘルスプロモーションセンター
- ⑤生活の中にタイの文化が根付いており、大切に守られているところ



工藤 信恵 *Kudo Nobue*

自宅から歩いて10分程の場所にある毎週日曜日に開催される水上マーケット。この日も同僚に連れて行ってもらい、美味しい海鮮料理を食べつくしました♡

- ①2024年度2次隊、2025.01～2026.07
- ②福岡県
- ③スラターニー県
- ④スラターニー病院
- ⑤お世話好き
社交辞令が通じないところ

障害児・者支援



森泉 智子 *Moriizumi Tamako*

学校のモダンダンス
ダンサーと仮装した男子と
一緒に撮りました。

- ①2023年度2次隊、2023.10～2025.10
- ②埼玉県
- ③チェンライ県
- ④チェンライパンヤヌクーン学校
- ⑤果物の種類が豊富
タイ料理は様々な香辛料が入り美味しい



川口 正樹 *Kawaguchi Masahi*

任地のチャンタブリー中心街にて。
去年は車窓からの景色でしたが、
今年はソクラーンの水かけに参戦し
ました。楽しかったですが、たまに
襲い来る水水には参りました。

- ①2023年度3次隊、2024.01～2026.01
- ②長崎県
- ③チャンタブリー県
- ④チャンタブリー県特別支援教育センター
- ⑤屈託のない明るい笑顔
「マイペンライ」の精神



山本 朗子 *Yamamoto Saeko*

日本人が大好きな映えスポットの
ワット・パークナムにて。
日本の職場への立志式のビデオメッ
セージ撮影のために訪問。同期のあ
っきーに撮影してもらいました！

- ①2024年度1次隊、2024.09～2026.09
- ②石川県
- ③ノンタブリー県
- ④ノンタブリー県特別支援教育センター
- ⑤南国はフルーツが季節毎に安く
おいしく食べられること！



田口 修平 *Taguchi Shuhei*

学校の敷地内農園に実っているバナナ
との写真。初めて見て「で、でかい！」
その一言しか出ませんでした。その他に
もマンゴーやジャックフルーツ、トマト
やパクチー等たくさんの果物、野菜が育
っています。早く食べたいなあ♡

- ①2024年度2次隊、2025.01～2027.01
- ②岐阜県
- ③ベッチャブリー県
- ④ベッチャブリーパンヤヌクーン学校
- ⑤人や気候があたたかい所

青少年活動



布施谷 夏子 *Fuseya Natsuko*

我が街の象徴ヤーモ像です。
コラートにお越しの際は
ぜひお参りに行きましょう！

- ①2023年度1次隊、2023.08～2025.08
- ②埼玉県
- ③ナコーンラーチャシーマー県
- ④ナコーンラーチャシーマー
人身取引被害者保護福祉センター
- ⑤困っているといつも声をかけてくれる
優しいところ

坂本 若桜

Sahamata Wakasa



配属先での初授業
「Health Education」
ここで授業した初の日本人
となりました（新規派遣の特権?!）

- ①2024年度2次隊、2025.01～2026.07
- ②山梨県
- ③チェンマイ県
- ④ヤドホン障害者職業能力開発センター
- ⑤カラフル

池内 亜美

Ikenuchi Ami



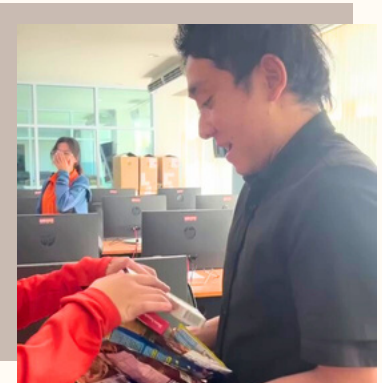
初めてタイで迎えた誕生日。
同僚達がサプライズで
お祝いしてくれました！
この人の為にも頑張りたいと
思える大好きな方々です。

- ①2024年度2次隊、2025.01～2026.07
- ②神奈川県
- ③ノンタブリー県
- ④ノンタブーム障害者保護・開発センター
- ⑤初対面でもニコッとして、もてなして、
助けてくれる。温かくて親切なところ。

コンピュータ技術

角 拓磨

Sumi Takuma



1年間受け持った科目授業の最終回
終礼後に生徒達からのサプライズ。
彼等には色々不便をかけたと思っ
ますが、若者の澄んだ心、タイ人の
温かさを実感しました。

- ①2023年度3次隊、2024.01～2026.01
- ②東京都
- ③ルーイ県
- ④プリンセスチュラポーン
サイエンスハイスクールルーイ校
- ⑤掛けた情けに見返りを求めないところ

中野 杏梨

Nakano Anri



チョンブリー県内に日本の街並みを再現
した「バンセーン都心」という観光ス
ポットです！居酒屋やケーキ屋さん、な
んと山手線風カフェや日本の自販機まで揃
っています。再現度の高さに、日本への
愛を感じました。日本の雰囲気味わい
たくなったら、またここに来ます！

- ①2024年度2次隊、2025.01～2027.01
- ②埼玉県
- ③チョンブリー県
- ④プリンセスチュラポーン
サイエンスハイスクールチョンブリー校
- ⑤笑顔とタイ料理とフルーツに囲まれて
心が潤う！！！！

環境教育

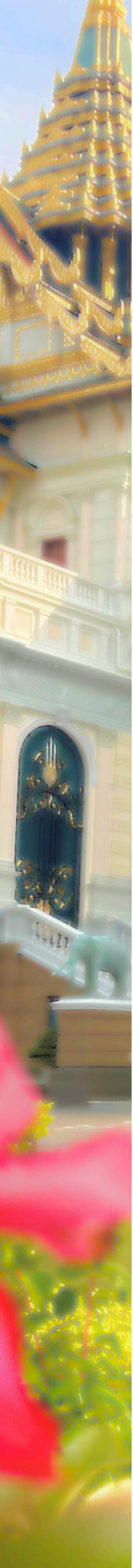
中島 悠聖

Nakashima Yuusei



いつもお世話になっている
先生方と温泉に行きました

- ①2024年度1次隊、2024.09～2025.09
- ②熊本県
- ③カンチャナブリー県
- ④パノムトゥアンチャヌパタム中高校
- ⑤優しく、お人よし



公衆衛生



食品加工



コミュニティ開発



門脇 左和

Kadowaki Sawa

隣に写っている彼は学校の先生の1人で、イベントやパーティーがあるたびにハイクオリティな仮装をします。これは配属先学校の先生たちと研修旅行にチャンタプリーに行ってハワイパーティーをした時のものです！CPにももらった可愛いワンピースを着て、大ファンの彼と写真を撮れたのでお気に入りの一枚です♪

- ①2024年度1次隊、2024.09～2025.09
- ②熊本県
- ③ラヨン県
- ④マープターブットパンピタヤーカーン中高校
- ⑤おおらかで、やさしくて、あっけらかんとしてるところ

熊谷 優季

Kumagai Yuki

タイでは全国にユニークなブランコが沢山あります。ぜひ見かけたら乗ってあげましょう。こちらはチェンマイで大好きな山景スポット。at Chiang Dao, Doi Luang, Chiang Mai

- ①2023年度1次隊、2023.08～2025.08
- ②東京都
- ③チェンマイ県
- ④チェンマイラチャパット大学 公衆衛生学科
- ⑤今この瞬間を一番に生きているところ

山内 卯木

Yamauchi Utsuki

生活習慣病予防教室にて撮影。タイにも、栄養指導用のフードモデルがあり、タイならではのフルーツも！！と驚いた1枚です。

- ①2024年度2次隊、2025.01～2027.01
- ②宮城県と神奈川県
- ③チェンライ県
- ④クンターン病院
- ⑤私がタイ語が話せなくても、気持ちを汲んでくれようとしてくれるところ

池崎 篤史

Ikezaki Atsushi

「ワット・アルン」
タイで1番好きな景色です。

- ①2023年度2次隊、2023.10～2025.10
- ②熊本県
- ③チェンマイ県
- ④チェンマイ畜産物研究開発センター
- ⑤名前を呼ぶ習慣があるところ

高瀬 由衣

Tahase Yui

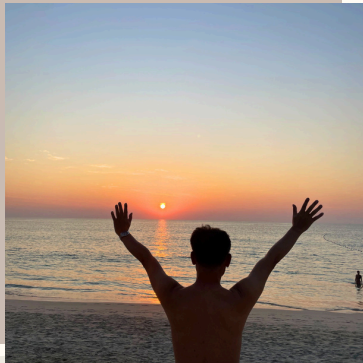
任地の織物グループで作り手さんが布を織る様子です。何度訪問しても一本一本の糸を織って布が出来上がっているのだと感動します！

- ①2024年度1次隊、2024.09～2026.09
- ②埼玉県
- ③ランパン県
- ④ランパン県 コミュニティ開発局ワンヌア支局
- ⑤明るく穏やかなタイ人の雰囲気

観光



経営管理



理科教育



陶磁器



防災・災害対策



鈴木 菜央

Suzuki Nao

チェンマイ上空からこんにちは！初めて生身で空を飛んだ？写真です。配属先上司が経営に関わっているおかげで、破格で体験させてもらえました

- ①2024年度2次隊、2025.01～2027.01
- ②奈良県
- ③ルーイ県
- ④持続的観光管理指定地域第5地域
- ⑤ゆる〜く過ごしてるけどやることはちゃんとやる同僚達が大好き！

月山 廣樹

Tsukiyama Hiroki

家族が来た時にプーケットとピピ島へ旅行した時の写真です

- ①2023年度2次隊、2023.10～2025.10
- ②愛知県
- ③バンコク都
- ④泰日工業大学
- ⑤とにかく優しい、くよくよしない、マイペンライ

生方 千晴

Ubukata Chiharu

ロッブリーの遺跡「プラン・サムヨート」にて。猿がたくさんいるため、棒は必須です。

- ①2024年度1次隊、2024.09～2026.03
- ②群馬県
- ③ロッブリー県
- ④プリンセスチュラポーンサイエンスハイスクールロッブリー校
- ⑤とにかくやさしいところ

駒澤 愛

Kamazawa Ai

配属先のブラパー大学で薪窯を焚いた際に

- ①2024年度1次隊、2024.09～2026.09
- ②非公開
- ③チョンブリー県
- ④ブラパー大学芸術学部陶芸科
- ⑤困っているとそこそこ助けてくれるところ

板子 博子

Itako Hiroko

同僚と、仕事帰りにカセサート大学（農業系の大学）で行われる大学祭に遊びに行った際の写真です。夜空の下で食べるムーガタは開放感があっておいしかったです。

- ①2023年度1次隊、2023.08～2025.08
- ②東京都
- ③バンコク都
- アジア太平洋障害者センター（APCD）
- ⑤SCRUBB（スクラブ）

※タイで人気の2人組ポップバンド

美容師



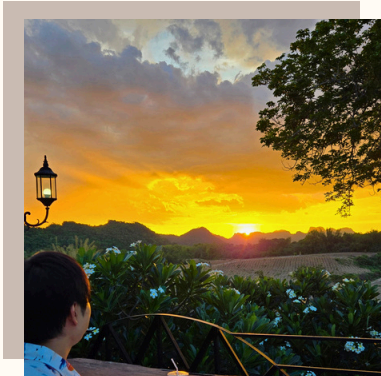
星宗 果歩

Hashimune Kaho

クロントゥーイスラムで
ヘアカット中。丸坊主少年の
可愛さにみんな笑顔です。

- ①2023年度2次隊、2023.10～2025.10
- ②兵庫県
- ③ノントプリー県
- ④クレッタカン人身取引被害者保護福祉センター
- ⑤目が合うとニコッとしてくれるところ

ソーシャルワーカー



小澤 祐亮

Ozawa Yusuke

カンチャナブリー
クウェー川と夕陽

- ①2024年度1次隊、2024.09～2026.09
- ②神奈川県
- ③カンチャナブリー県
- ④マカーラック病院
- ⑤ご飯がおいしいところ

栄養士



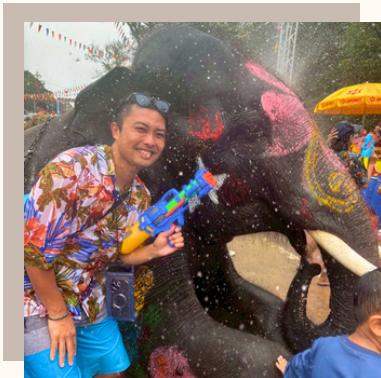
宮平 明奈

Miyahira Akina

ミャンマーとの国境の街、サンクラ
ブリーにある世界で二番目に長い木
造橋と言われるモーン・ブリッジを
背景に、同期・先輩隊員と一緒にモ
ン族の伝統衣装を身につけて撮影♪

- ①2024年度1次隊、2024.09～2026.03
- ②沖縄県
- ③ノントプリー県
- ④ノントプリー保健局
- ⑤家族や地域の繋がりを大切にするとところ

野球



中山 慎

Nahayama Shin

初めてのソンクラーン
(タイ正月)でアユタヤ
で象と水かけ祭りを
体験しました！

- ①2023年度4次隊、2024.05～2026.05
- ②沖縄県
- ③スパンブリー県
- ④スパンブリースポーツスクール
- ⑤褒め上手!!
タイ語で喋ると上手と褒めてもらえる！

隊員の1日

隊員は普段どのような活動をしているの？
3人の隊員のとある1日を覗き見！



川口 正樹 隊員

職種：障害児・者支援

任地：チャントブリー県特別支援教育センター

📍 チャントブリー県



鋤田 早紀 隊員

職種：日本語教育

任地：タマサートクロンルアンウィッタヤーコム中高校

📍 パトゥムターニー県



中山 慎 隊員

職種：野球

任地：スパンブリースポーツスクール

📍 スパンブリー県

川口 正樹 隊員

隊次：2023年度3次隊

期間：2024.01～2026.01

任地：チャンタブリー県特別支援教育センター

知的・精神障害、肢体不自由、その他多種多様な障害をもつ
3~18歳の子どものサポート、相談、教育を行っています。

要請内容

☆入所したばかりの子どもの支援のあり方の検討

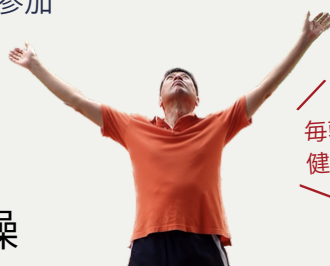
発達障害・身体障害・自閉症学級への教育と学習活動の企画・運営

☆県内の重度障害のある生徒の自宅を訪問・生徒に対するリハビリテーション活動への参加

☆当センターの運営計画に基づく人材育成活動への参加

5:40

起床



毎朝のラジオ体操で
健康維持！！

6:00

散歩 & ゴミ拾い & ラジオ体操

7:00

朝食



朝食時にタイ語の学習動画
を見て勉強しています

7:30

勤務地到着

8:00

お迎え・朝の会



9:15

午前のクラスで活動

手遊び歌、坊主めぐり、ブロック遊び、
お手玉、すごろく、脳トレ etc...

日本語・文化紹介活動
を担当しています

10:15

活動の振り返り、準備等



11:10

昼食 @食堂 (2交代制)



11:40

お昼のアクティビティ

12:00

休憩

週に1度、各クラスが図書室の日本
文化コーナーにて各種活動に参加。
その指導とサポートを実施します。
活動終了の証に貼っている桜の花。
みんな楽しんで参加しています♪

13:00

午後のクラスで活動



14:00

活動の振り返り、教材作り等



午前中と同様の活動を実施！
クラスの様子・状態・能力に
応じて、アクティビティの内容
を工夫しています。

15:00

お見送り

16:00

活動終了

16:30

買い物、調理、家事

お迎え&お見送りも
毎日の日課です！

19:00

夕食

自由時間（筋トレ、シャワー、リラックス）

23:30

就寝



Q 子どもとの関わりで意識している事は？

A 子どもであっても1人の人格として
認め敬うことを意識しています。

Q 2年間の活動の目的を教えてください！

A いつかどこかでふっと、昔あんな日本人
がいたなあ～と思い返してくれたら嬉し
いです！

隊員の休日

- 1 敷地外周のゴミ拾い
- 2 布団干し、ついでに部屋と図書室の掃除
- 3 中心街へ買い出し
- 4 音楽ギター弾き語りやドラム練習など
- 5 テニス

そこでしか手に入らない日本
の食材などを調達します！

土曜日の16:00～18:00にはテニスで運動！
自転車で約20分の場所にあるテニスコート
で地域のクラブに参加しています。



鍬田 早紀 隊員

隊次：2023年度4次隊

期間：2024.05～2026.05

任地：タマサートクロンルアンウィッタヤーコム中高校

約5,300名が在籍するタイ最大の国立中等教育機関で、
日本語学科の約150名の生徒に日本語を教えています！

要請内容

- ☆タイ人教師とのチームティーチングによる授業の実施
- ☆日本文化紹介や日本語コンテスト、日本語能力試験対策において助言
- ☆同僚日本語教師に対する日本語能力向上への助言
- ☆日本語教育センター校が担当する地域の日本語教育向上を目的とした活動の実施・助言
- ☆他校の隊員や日本語教育関係者と協働し、日本語関連のイベントを企画・実施

5:50

起床

6:50

出発



ソンテウに乗って
出勤します



食堂のお粥が絶品！
大好きなメニューです

7:20

勤務地到着

7:30

朝食



8:00

朝礼（全校集会）

8:30

日本文化の授業(100分)

日本語学科の生徒は週に8コマ
日本に関する授業を受けています



10:10

授業準備、宿題チェックなど

11:30

昼食 @食堂

1食30パーツ！
安い！



文化の授業は体験・交流をメインに
考えています。授業で何をするかタイ
人の日本語の先生と一緒に相談し
ながら決めます。
この日は日本のお正月のことを勉強
して福笑いをしました！

13:30

文法の授業(100分)

文法の授業では新しい文法の導入や練習を主導することがあります。タイ人教師が主で教える時は、教室を回って生徒のサポートをします。空きコマは生徒の課題チェックをしたり、生徒と戯れたりします。



1コマ50分。

基本的に授業は2コマ続きです。

15:10

授業準備、宿題チェックなど

16:00

活動終了

いつもお世話になっている
タイ人の日本語の先生たちです！

16:40

帰宅

家の近くの市場で
買って食べます

18:00

夕食

22:00

就寝



Q 生徒との関わりで意識している事は？

A 生徒が話したいと思える信頼関係を構築できるよう試行の日々です！

Q 2年間の活動の目標を教えてください！

A 日本語能力向上に加え、異文化を知る楽しさを伝えたいと思って活動しています。異文化に興味を持ち、多文化共生社会に理解のある大人になってほしいです。

隊員の休日

1 ドラマ鑑賞

日本で流行っているものや言葉をリアルタイムで知るために日本のコンテンツを見たり、好きな韓国ドラマ、タイドラマを観ます。

2 カフェでリラックス

3 洗濯

家の近くにランドリーがあるので洗濯物を回しながら家族や友達に電話します♪

4 旅行

隊員の任地に行ったり、訪れた事のない土地へ旅行したりします。タイのことを知るためにもできるだけたくさん旅行するようにしています！



中山 慎 隊員

隊次：2023年度4次隊

期間：2024.05～2026.05

任地：スパンブリースポーツスクール

スポーツ水準向上を目指し設立された全寮制中高一貫

スポーツスクールでの野球指導及び野球普及活動をしています！

要請内容

☆中・高校生を対象に硬式野球の授業、練習を同僚とともに実施

☆同僚コーチに対して、技術指導や練習メニューの作成に関する助言など

☆野球の練習や授業を通して、日本におけるスポーツマンシップや礼節・礼儀などを教える

☆野球普及活動の企画や実施・運営

☆タイ野球ナショナルチームへの技術指導・練習メニュー助言

5:30

起床・準備

6:00

朝練習スタート @スタジアム

7:30

朝食 @食堂

8:00

大学生練習 or
ナショナルチーム練習



ランニング、ウエイトトレーニング等
心肺機能の向上を目指した体力強化、
フィジカルトレーニングを中心に、
中高生それぞれに適した練習メニュー
を組み立て指導しています！

10:50

シャワー

12:00

昼食 @食堂/学校内にある売店か屋台

13:00

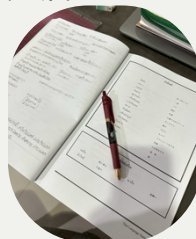
オンライン語学授業



週1回程度
学校イベントにも参加



タイ語を使って野球指導が
出来るよう日々勉強中です！



14:30

学校からグラウンドへ出発

15:00

午後練習スタート @野球場



メニュー:バッティング、ピッチング、紅白戦など
野球の技術指導及び同僚への練習メニューの提供、練習内容の工夫に取り組み実際にお手本となってプレーを見せながら指導を行っています！

18:00

活動終了



18:30

学校到着



19:00

夕食 @食堂

一緒に食事をする事で、
学生とたくさんコミュニケーションをとるようにしています！

20:00

日誌で1日の振り返り
練習メニューの作成



＼毎日の日課です！／



23:30

就寝

Q 学生との関わりで意識している事は？

A 成功体験を積み重ねて野球の奥深い楽しさを感じてもらえるよう褒めて伸ばすことを心掛け、今よりも更に野球の楽しさを感じてもらえるよう意識しています。

Q 2年間の活動の目標を教えてください！

A スポーツを通して人間力向上を目指し人生の質を高めることで、将来的に国際大会で活躍出来る人材になってほしいです。

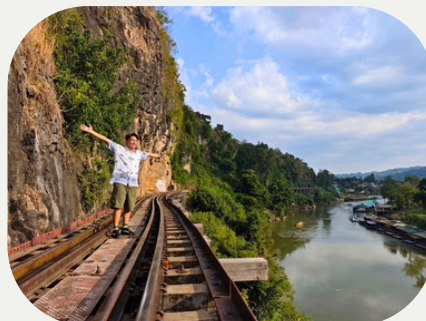
隊員の休日

1 同僚とご飯やカフェに行く



2 子どもたちとスポーツをして遊ぶ

3 国内旅行に行く



4 Netflixを見る



職種別ランキング

2025年5月20日現在、38名のJICA海外協力隊がタイで活動しています。
どんな職種の隊員が活動しているのかチェックしてみましょう！

(タイ隊員調べ)

1 日本語教育 (9人)

2 高齢者介護 (5人)

3 障害児・者支援 (4人)

4 青少年活動 (3人)

5 コンピュータ技術
環境教育
公衆衛生

(各2人)

レア職種

栄養士

観光

理科教育

経営管理

食品加工

陶磁器

美容師

野球

防災・災害対策

コミュニティ開発

ソーシャルワーカー

(各1人)

1981年、タイへの協力隊派遣が開始された当時から、派遣されている日本語教育隊員は現在も需要が多いです。タイは少子高齢化や地方過疎化など日本と類似した社会問題の解決に取り組んでおり、高齢者介護や観光、コミュニティ開発の分野の隊員も増えています。環境教育など近年タイ国内で関心の高い分野の隊員のニーズも高まっています！



2023年度2次隊 美容師 星宗隊員



配属先と活動内容について

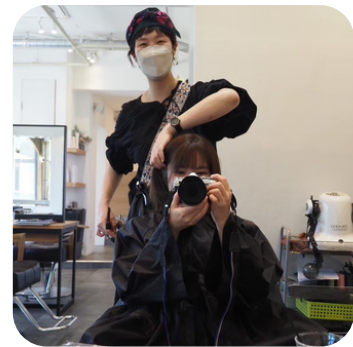
ノンタブリー県のクレッタカン人身取引被害者保護福祉センターで活動しています。人身取引の被害を受けた女性が保護されており、主に10代の女性が共同生活を送っています。私はその中の職業訓練コースの美容クラスの先生をしていて、毎日5時間半の授業をしています。

JICA海外協力隊になるまでの私

美容室で約8年勤務し、JICAに応募することを決めた2年間は、さまざまな経験を積むために、訪問美容の会社で約8ヶ月、フォトスタジオでヘアメイクを約6ヶ月していました。

JICA海外協力隊を知ったきっかけ

海外で働くために仕事を退職したものの、コロナ禍で行けなくなり、北海道のゲストハウスで住み込みのボランティアスタッフをしていました。そこで元JOCVの地域おこし協力隊の方に出会い、JICA海外協力隊で美容師の募集があることを知りました。

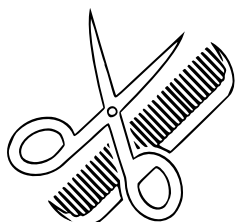
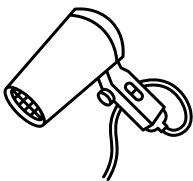


JICA海外協力隊に応募したきっかけ

コロナ禍で海外に行く方法が制限される中、経済面でも安全面でもJICA海外協力隊が海外へ行く確実な方法だと思いました。また、美容師として美容室以外での活動に可能性を感じていたので、良い経験ができると考えました。

JICA海外協力隊に参加してみて良かったことや学び

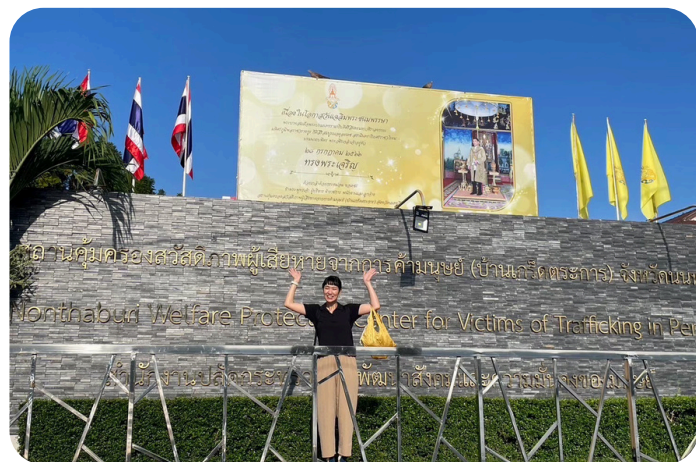
「先生」を経験できたことです。日本では美容業界にしかいなかったもので、指導をすることの難しさや、子供達とのコミュニケーションに苦労しました。しかし、徐々に関係性を築くことができ、子供たちの成長を実感したり、「ティーチャーのような美容師になりたい!」と言ってくれたり、今までに感じたことのなかったやりがいを知りました。また、美容技術の需要の高さや、自分の技術でたくさんの人に喜んでもらえることを実感し、さらに美容師の仕事が好きになりました。また、活動や生活での悩みも他の隊員に話すことで、困難を乗り越えられ、仲間がいる心強さを感じ、JICA海外協力隊に参加してよかったと思いました。





タイの好きなところ

人々の親切さ。失くし物をしても一緒に探してくれたり、家に招待してくれたり、任地を歩いていたら手を振ってくれたり、とても優しいタイ人たちにいつも助けられています。



帰国後の進路

元々英語圏で生活してみたいと思っていたので、美容師として海外の美容室に勤務しようと思っています。タイでの生活の中で、タイ語の上達を実感したので、英語圏で生活し、語学力を上げたいです。将来は自分のサロンを持ち、国籍・年齢・障がいのあるなしに関係ない、みんなのサードプレイスのような場所を作りたいと考えており、そのためにも海外経験をもう少し積みたいと考えています。また、配属先外での活動として、タイのスラム街でフリーヘアカットの活動を始めてから様々な支援活動にも興味を持ったので、今後も自分ができる支援活動で継続的に関わっていきたいです。





配属先と活動内容について



Hiroko Itako

アジア太平洋障害者センター（以下APCD）は、アジア太平洋地域でインクルーシブかつバリアフリーな社会の実現を目指す団体です。2002年に日本政府（JICA）とタイ政府（社会開発・人間の安全保障省）の協力で設立され、障害当事者の主導のもと、地域内のネットワーク構築や研修提供を通じて、障害者が排除されない社会づくりを推進しています。

JICA海外協力隊になるまでの私

大学院修了後、日本のシンクタンクに新卒で入社し、中央官庁や自治体と連携しながら、自然災害に対する行政等の対応能力強化を目的とした訓練・演習や調査業務などに従事しました。日本国内で多様な関係者と協働し、悔しさややるせなさに向き合う人たちとの出会いは、私自身の姿勢にも大きな影響を与えました。

JICA海外協力隊を知ったきっかけ

学生時代、ネパール・カトマンズ市内のコミュニティリハビリテーション（CBR）センターで、障害児を対象としたボランティアを1年間行っていました。その際、別のセンターで活動されていたJICA海外協力隊の作業療法士の方と出会い、JICA海外協力隊について具体的に知る機会を得ました。当時は、自分が協力隊として活動することを特に考えてはいませんでしたが、現地での経験は、自身の進路や問題意識に大きな影響を与えました。



JICA海外協力隊に応募したきっかけ

社会人として5年働いた後、海外でこれまでの経験を活かせるポストを探していたところ、SNSでAPCDでのインクルーシブ防災事業推進のポストを見つけました。以前から障害者のインクルージョンに関心があり、APCDの活動も知っていたことや、防災の現場で災害弱者への対策の重要性を強く感じていたことから、応募を決めました。





JICA海外協力隊に参加してみて良かったことや学び

まず、APCDの皆さんとともに、アジア太平洋地域における障害インクルーシブな社会づくりを目指して活動できたことを大変ありがたく感じています。理想と現実の間には大きなギャップがあり、葛藤も多いですが、ここでしか得られない貴重な経験と時間だと実感しています。また、APCDとJICAは20年以上にわたり密接に協力関係を築いてきました。その中で、JICAの内外を問わず、さまざまな立場から社会をより良くしようと志を持って働く方々と出会えたことは、私にとって非常に刺激的でかけがえのない経験となりました。自分なりに成長を感じています。これからも、参加してよかったと思える行動を積み重ねていきたいと思っています。



タイの好きなところ



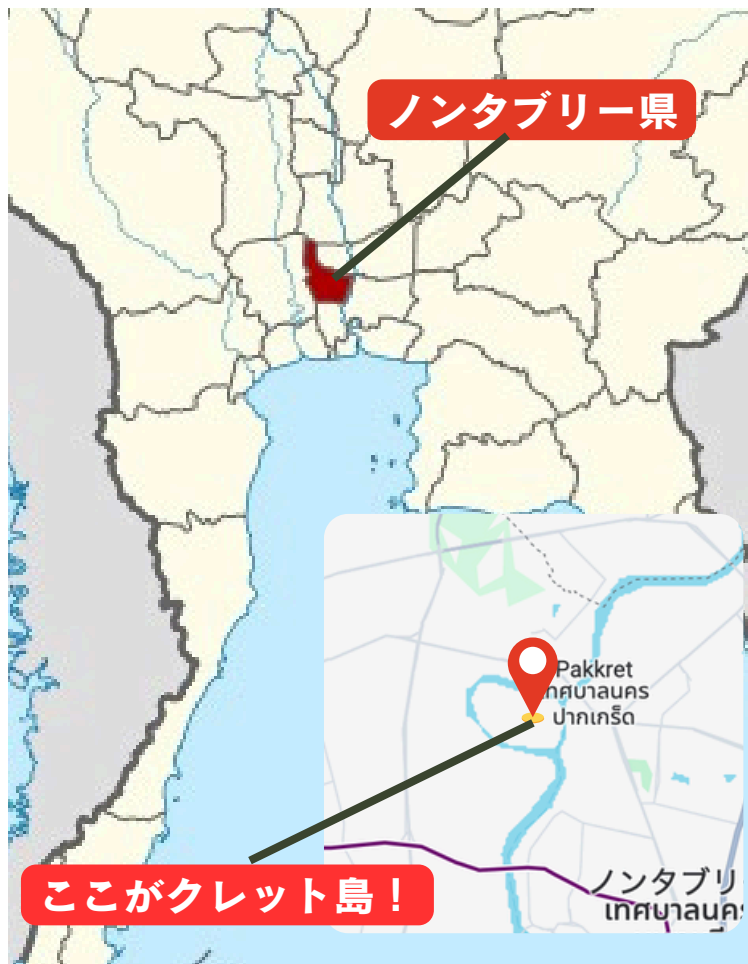
タイでは音楽がとても身近で、日常生活に溶け込んでいます。そんな音楽文化の豊かさも、タイの素敵な魅力の一つだと感じています。私が特に好きなタイのインディーズバンドは、SCRUBB（スクラブ）です。爽やかで親しみやすいメロディーに、日常や心に寄り添う歌詞が魅力的なポップデュオです。

帰国後の進路

防災や障害といったテーマは私にとって重要な関心領域ですが、本質的には、社会の大きな変化や揺らぎの中で、声をあげにくい立場にある人や見過ごされがちな存在が取り残されることのない社会を目指したいという思いがあります。そうした人々が周縁化されないことこそが、私にとって重要なことだと考えています。そうした想いを少しでも形にできる場でご縁をいただけたらと願っています。



クレット島 (ノンタブリー県)



【概要】

ノンタブリー県にあり、チャオプラヤー川の中洲に位置する面積4.2km²の小さな島。島の外周は約7キロ。アユタヤ王朝からバンコクへ遷都するとき、周辺から移住してきたモン族が多く住む。ミャンマーとの戦争に敗れ、家族で移住したモン族もいた。

【アクセス】

《バス》

ビクトリーモニュメントバス停から166系統に乗車。**Pakkret Pier**で下車。

徒歩約5分の**ワット・サナム・ヌア**から渡し船に乗りクレット島へ。

《電車》

ピンクライン **Yeak Pak Kret 駅(PK6)**で下車。徒歩約20分でワット・サナム・ヌアに到着する。駅からタクシーがおすすめ。

モン族の文化、傾いたパゴダ まずはクレット島のシンボルを見に行こう！



ミャンマーのシュエモードパゴダを模して作られたモン族のパゴダ。元々は直立していたが、水の侵食により1891年ごろに倒れ、傾いた。

この独特な景観はクレット島のシンボルになっている。白いパゴダに巻かれた赤い布はモン族の文化の象徴とされている。

※パゴダ…ミャンマーの仏塔



パゴダの前で写真を撮ろう！
少し傾いて、
パゴダと同じ角度で！



陶器の島！モン族の伝統と現代の共存を感じよう！



モン族伝統の陶器



お洒落なディフューザー

クレット島は【陶器の島】と呼ばれ、ナイフを使って描かれた細かな模様が特徴のモン族の陶器が有名。島内にはたくさんの窯元がある。ぜひ手に取って、職人が生み出す繊細な技術をじっくり見てみよう！伝統的な陶器の他に、現代的なデザインの商品も。おすすめは陶芸家のご夫婦が作るディフューザー。お値段も150バーツ〜とお土産にぴったり！

陶芸家ご夫婦と息子さん。
底抜けに明るく、優しい家族。
英語も堪能でおしゃべりしながらの
お買い物はとっても楽しいですよ♪



この壁のアートが目印！
陶器で作られており、
クレット島の形になっています



お菓子の島 見て可愛い、食べて美味しい！タイの伝統菓子でちょっと休憩♪

お菓子の島とも言われているクレット島。タイの伝統菓子を購入ができる。値段は1つ6バーツからで、とってもお手頃！見た目の可愛さもさることながら、甘さも控えめで食べやすい。島を歩き疲れた休憩に、おひとついかがでしょうか。日持ちもするのでお土産にもおすすめ。



1番の観光地は優しい人々！私がこんなにもクレット島にハマった理由は…



様々な文化が残り、見どころ満載のクレット島ですが、私が1番好きなのは島民の皆さんの優しさです。全くタイ語が話せなかった頃から、何度も親切にしてもらいました。活動がうまくいかず、落ち込んでいた時も皆さんの優しさに救われて、活動が続けることができたと思います。『タイ人は優しい』と言われるますが、クレット島の皆さんは特に優しいと感じます。程よく観光地化されているクレット島は、島民の皆さんも外国人慣れしているので、タイ語が不安でも大丈夫！ぜひバンコクから少し足を伸ばして、癒されに来てみてくださいね！（クレット島を20回以上訪れた人より）
クレット島の9月下旬～10月頃は洪水シーズンです！この期間はお店が閉まっていることもあるので来訪時期にはご注意を。

ウボンラーチャターニー



【概要】

ウボンラーチャターニー（以下：ウボン）は、面積約15,800km²、人口約180万人のタイ最東部に位置する県。18世紀後半、ラーマ1世の時代に建設され、仏教文化の中心地として発展した。ラオスやカンボジアと国境を接し、交通の要所でもある。豊かな自然と文化遺産に恵まれ、現在も地域の伝統と暮らしが色濃く残る魅力的な土地である。

【アクセス】

《飛行機》（約1時間）

スワンナプーム国際空港/ドンムアン国際空港
⇒ウボン空港

《鉄道》（約10時間）

クルンテープ・アピワット中央駅⇒ウボン駅

《長距離バス》（約10時間）

バンコク北バスターミナル⇒ウボンバスターミナル

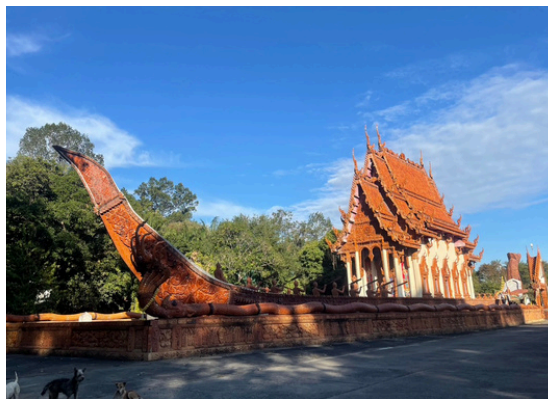
《長距離バス》（約10時間）

バンコク北バスターミナル⇒ウボンバスターミナル

祈りが身近にある街、ウボンでお寺めぐり



①ワット・プラタート・ノンブア



②ワット・サーブラ・サンスック

東北部（イサーン）は、農村文化と仏教が深く結びついた地域で、日常生活に寺院が根付いている。特にウブンは、静かな環境から森林派修行の拠点となり、多くの高僧が訪れた。その結果、僧侶の育成や宗教教育の場が整備され、現在も美しい寺院が数多く残っている。

①ワット・プラタート・ノンブアは白と金に輝く仏塔が有名な寺院。インドのブッダガヤにあるマハーボーディー寺院を模して建てられたと言われており、タイ国内でも珍しい建築様式である。②ワット・サーブラ・サンスックはほとんどの建物が陶磁器で造られた寺院。本堂は、タイ王室専用の豪華な御座船「スパンナホン」を模しており、まるで船が陸に浮かんでいるかのような美しさを誇る。

＼夜に浮かぶ光る寺院／

ワット・シリントーン・ ワララーム・プープラオ

ウボン市内から東へ約90km、車で約1時間半のラオスとの国境近くの丘の上に立つ美しい寺院。夕暮れ時になると、本堂の背後に描かれた「生命の樹」や地面に施された装飾が幻想的に光り出し、神秘的な雰囲気包まれる。眼下にはメコン川とラオスの風景が広がり、静けさと絶景を同時に楽しむことができる。



ここは外せない！観光スポット！



パーテーム国立公園

コンチアム郡に位置する総面積約340km²の国立公園。メコン川沿いの断崖からは、対岸のラオスを望む絶景が広がっており、タイで最も早く初日の出を拝めるスポットとしても有名。園内には「サオ・チャリアン」と呼ばれるキノコ型の奇岩や、雨季に見られる「ソイ・サワン滝」など、自然が生み出した独特の景観が点在している。最大の見どころは、メコン川を望む断崖に描かれた先史時代の壁画。魚や人、手形、幾何学模様など300以上の図象が180メートルにわたって描かれている。

朝食の定番、ウボン名物「グワイジャップユアン」

「ユアン (ญวน)」はタイ語で「ベトナム人」を意味し、ベトナム系移民の食文化がルーツとなっている。豚骨や干しエビ、炒めたニンニク、玉ねぎなどから取られたスープと、もちもちとした米粉の平打ち麺が特徴的。地元では朝食としても人気が高く、出勤前や学校前に一杯すするのが定番スタイル。ウボンに来た時は、ぜひ地元の人たちと一緒に食べてみよう。



ウボンの街が煌めく、キャンドルアートの祝祭



キャンドル・フェスティバル

毎年7月「カオ・パンサー（入安居）」の時期に合わせて開催される伝統的なお祭り。仏教僧が雨季の修行期間に入ることを祝うもので、地元の職人たちが蜜蝋で精巧に彫刻した巨大なキャンドルを寺院に奉納する習慣から発展した。祭りのハイライトは、タウン・スィー・ムアン公園を中心に行われる華麗なキャンドルパレード。仏教やヒンドゥー教の神話を題材にした高さ3メートルにも及ぶキャンドル彫刻の山車が、伝統衣装をまとったダンサーや音楽隊とともに市内を練り歩き、観客を魅了する。

チェンマイ



【概要】

チェンマイはタイ北部に位置する古都で、かつてのランナー王国の都として知られています。ワット・プラタート・ドイ・ステープなどの歴史ある寺院、美しい山岳地帯、ナイトバザール、手工芸品、カフェ文化、そして10～11月のコムローイ（ランタン祭り）など、伝統と現代の文化が融合した魅力的な都市です。

【アクセス】

《飛行機》

スワンナプーム国際空港又はドンムアン国際空港から直行便で1日約50便（所要約1時間20分）

《電車》

クルンテープ・アピワット中央駅→チェンマイ駅が1日5本運行（所要11時間～14時間）

2025年5月現在

チェンマイのシンボルといえば！

ワット・プラタート・ドイ・ステープ



ワット・プラタート・ドイ・ステープは、1383年に建立されたチェンマイを代表する仏教寺院で、神聖な仏舎利（釈迦の遺骨）が祀られています。両端をナーガ（蛇神）に守られた306段もの直線の階段もこの寺院の見どころとなっています。



標高1,080mの山頂に位置しているため、山頂からの景色も壮観です！

自然とアクティビティ 少し郊外に足をのびして自然を楽しむ！



●チェンマイ郊外には美しい自然が広がっています。ドイ・インタノン国立公園ではトレッキングや滝巡りが人気です。ゾウがいるカフェでゾウを見ながら食事するなんてことも可能です。また、山岳民族の村を訪れるツアーもあり、文化と自然の両方に触れられます。

ソントウ

郊外へのアクセス

ソントウやタクシーのチャーターが便利です。目的地まで直接行け、時間に縛られず観光できます。料金は交渉制が一般的です。



北部料理 チェンマイに来たなら食べてほしい、タイの北部料理！

●チェンマイをはじめとするタイ北部では、ハーブや発酵調味料を活かした素朴で深みのある料理が特徴です。他の地方と比べて辛くなく、マイルドな味付けで誰でも食べやすい料理が多くなっています。代表的な料理には、スパイシーなカレーヌードル「カオソーイ」や、チェンマイソーセージ「サイウア」、豚の皮を揚げた「ケープムー」などがあります。



私はチェンマイのここが好き！

●チェンマイはカフェ文化が盛んな都市で、市内中心部から郊外の山間まで個性豊かなカフェが点在します。自然に囲まれたカフェでは、美しい景色を眺めながらコーヒーやスイーツが楽しめます。ワーケーションや長期滞在者にも人気で、Wi-Fiや電源が整った店舗も多く、のんびりとした時間を過ごせるのが魅力です。ゆっくりと流れる時間の中で地元産のコーヒーを楽しんだり勉強したりするのが大好きです。



東南アジア1安全な都市

※「Numbeo」

2024年ランキング

チェンマイは観光地でありながらとてもんびりとした雰囲気のある都市で治安も比較的好いです。

しかし、油断するとトラブルに巻き込まれる可能性があります。安全に旅行を楽しむためにも、十分な対策を講じることが大切です。

隊員が教える!

タイの歩き方

書いた人

中崎徹(日本語教育) / ペッチャブーン県

ペッチャブーン ～カオコー & プータップブーク～



【概要】

ペッチャブーンは、「満ちたダイヤモンド」を意味し、タイ中部・北部・東部の丁度境目に位置している。市街は自然豊かな山々に囲まれた盆地で、乾季の昼間は非常に暑い。

人口・約100万人

広さ・12,668km² (新潟県とほぼ同面積)

【アクセス】

バンコクからペッチャブーン市街までの公共交通機関はバスだけ。モーチットバスターミナルから約6時間半、306 THBです。(2025年5月現在) カオコー観光はピッサヌローク空港 (ドンムアン国際空港から約1時間) から車で2時間弱です。タイ人の多くはバンコクから車で来ているようです。(所要時間約5時間半)

カオコー ～タイのスイス～



カオコーは、ペッチャブーン北部の山々が連なっている一帯の総称。一年中涼しい気候で、朝には美しい雲海が目の前に広がります。



ワット・プラタート・パーソンケーオ
五連仏が印象的な絶景寺院

ピノラテカフェ

みんなが訪れる超有名
おしゃれカフェ



一押しは、プー・タップ・ブークに泊まる！



壮大なパノラマ、「地上の楽園」とまで言われているけど、決してオーバーじゃない。下界（ロムサックの街並み）とこのプー・タップ・ブークの景色のコントラスト、特に夕日が沈む頃、夜明け前後。そして雲海、自然の気配は最高に美しい。
年中涼しい気候で、特に乾季（11月～2月初旬頃）の朝晩は寒くてダウンが必要なくらい。



いちごやキャベツなどの農園が広がった中に民泊、キャンプ場やグランピングエリアがある。山桜やコスモスなどの花も咲いて美しい景色が広がる。

最大イベント



毎年10月に行われる仏像を抱えて川に潜る沐浴儀式。
「ウム・プラ・ダム・ナム～Diving Buddha」今年是我的配属先であるペッチャブーン・ラチャパット大学の学長が首長補佐の一人として潜りました。10日間にわたる“祭り”期間中は、伝統舞踊やパレード、舞台劇など様々な催しが繰り広げられます。

特産: タマリンド



特産と言えば、**タマリンド**。毎年1月には、タマリンドフェアが盛大に開催されています。日本人にとって馴染みが少ないけれど、いろいろな食品に増粘安定剤として使われていて知らずのうちに口にしています。甘くてほんのり酸味があり、生で食べたり、ジャムにして食べます。

隊員が教える！

タイの歩き方

スラターニー



【概要】

スラターニーは、バンコクから南へ約650km、飛行機と車で約1時間30分の場所に位置する。面積は約1万2,982km²と、タイ南部地方で最大の面積を有する。県の総人口は約106万8,000人、県都であるムアンスラターニー郡の総人口は13万5,816人、高齢化率は約21%。プーケット島やサムイ島への観光の入り口として人気がある。

【アクセス】

- ・飛行機（約1時間）
スワンナプーム国際空港/ドンムアン国際空港
⇒スラターニー国際空港
- ・鉄道（約12時間）
クルンテープ・アピワット中央駅
⇒スラターニー駅
- ・長距離バス（約10時間）
バンコク南バスターミナル
⇒スラターニーバスターミナル

本土も島々も見応えだらけ、スラターニー



①ワット・プライ・レーム



②サイリービーチ（タオ島）

スラターニーを日本語訳すると「良い人々の都市」という意味である。そして、同地は仏教の影響を強く受けた歴史がある。現在でも商業的に重要な地域であると同時に、美しい手付かずの自然と観光の拠点としての地位を確立している。

①2004年にサムイ島に建設された比較的新しい寺院。タイだけではなく、中国の伝統要素も取り入れて作られている。布袋像も見どころ。②このビーチがあるタオ島は、スキューバダイビングが盛んな島。運が良ければ、ジンベイザメに出会える可能性もある。しかし、周辺のサムイ島やパンガン島に比較すると、知名度は低め。穴場の観光地で、のんびりしたい方々におすすぬ。

\ サステナブルツーリズム/ バーンバイマイ 水上マーケット

このマーケットで売られている食品は、他のマーケットではなかなかお目にかかれないもので、地元の人々の丁寧な暮らしぶりを垣間見ることができる。散策した後は再びボートに乗り、運河を巡りながら見映えするヤシの木のトンネルをくぐり抜ける。そして、コミュニティの人々の暮らしを目の当たりにしながら豊かな自然を満喫できる。

【アクセス】

スラターニー国際空港から約16km、車で約20分



Q. 任地の魅力は何ですか？



A. 温泉が多い

タイでも温泉に入ることができた。日本と違い服を着て入るスタイルではあるが、治療のために通ってくる人も多いとのこと。大きな公園？の中にあり、源泉から自分でホースでお湯をためて入るという、変わった方法である。しかし、無料で入れる。

写真：温泉を堪能している様子

Q. 美味しいご当地料理は何ですか？

A. 飲茶

南部は飲茶専門店が多いです。朝ご飯からとても美味しいお粥や本格的な飲茶を食べられるお店が多い。私はタイに来てお粥の美味しさに気付く…。また、タイ人は食事を大事にする文化があると感じている。家族や友人と美味しいものを食べることが幸せという、当然と思えることを改めてタイで感じている。まだ赴任して半年ほどなので、これから色々なお店を開拓していきたい。



Q. スラターニーの好きなところを教えてください。

写真①



写真②



写真③



A. タイを好きにさせてくれるところ

首都研修の頃よりも、人の温かさに触れながら、恵まれた環境で過ごすことができているからです。私の故郷との共通点は、平和&人が温かいところ。他には程よく田舎過ぎず、生活がしやすいところもあります。

ぜひ一度は来る価値があると思います♡バンコクから少し足を伸ばせば綺麗な海まで近いです。

写真

- ① グン パット ソース マカーム
(エビのタマリンドソース炒め)
- ② プラーガポントートグラティアム
(スズキのニンニク揚げ)
- ③ プラートートラートシーイウ (揚げ魚の魚醤かけ)
魚料理がとても美味しく、レストランでも魚が人気の様子。左の写真3枚をご参照くださいませ。

“Keyword Talk & What is your next action?” サバイディー座談会企画



参加者
(職種, 活動経過年月*)

池崎(食品加工, 1年8ヶ月)

池内(青少年活動, 5ヶ月)

宮平(栄養士, 9ヶ月)

熊谷(公衆衛生, 1年10ヶ月)

坂本(青少年活動, 5ヶ月)

中崎(日本語教育, 1年5ヶ月)

*活動経過年月：座談会開催時点

タイで奮闘する協力 隊の隊次別お悩みを 共有

今回サバイディー編集委員として異なる隊次のメンバーが集まったため、「日頃の活動や生活で困っていることを共有できる機会があったらいいね」と話が出たことが座談会開催のきっかけです。そこから、「それだったらそれをそのままサバイディーの企画として記事にできたら面白そう!」となりました。

キーワードトーク & アクションプラン

座談会のゴールとして、「タイ隊員としての活動・生活のモチベーションを上げる!」ことを目的に、2つのワークを行いました。初めにキーワードトークという、今頭の中にふと思い浮かんでいるキーワードを書き出し、それについてみんなで語り合うことで、まずは現状の共有を行いました。その次に、それらの課題や現状から次に起こしていきたいアクションプランについて1人ひとり考え、『未来へ向けた行動宣言を共有し、次のステップへ繋げていこう』というワークを実施しました。

*キーワードトーク
「目的」ふと浮かんだ言葉から現状を振り返り、共有する。

①「活動や生活・人生」に関して、頭の中にふと思いついた言葉を5つ紙に書き出す。

感情でも単語でも出来事でも活動・生活している中で、今頭の中にでてきた言葉を素直に書いてみるのがコツ🌟

②1人ずつ順番に、メンバーの書いたワードの中から気になるキーワードを1つ選ぶ。
③選ばれた言葉を書いた人は、なぜその言葉が出てきたのかについて、エピソードを交えながら話す。



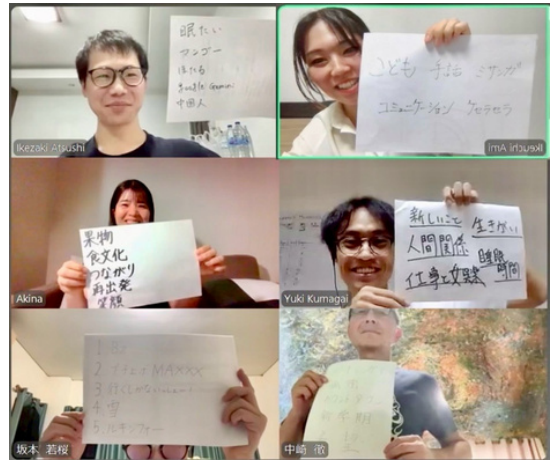
*ネクストアクションプランを考えよう!

「目的」活動の現状や課題を踏まえ、次のアクションを考える。

①アクションを考える上で課題や壁がある場合、課題を共有し話し合いながら考える。

②アクションプランを1言で紙に書き出して行動宣言!

“Keyword Talk”



キーワードトーク 活動初期の挑戦

活動初期では、慣れない環境で直面する課題と、それを乗り越えるための心の持ちようについて話が膨らんでいきました。

坂本 (キーワード: 行くしかないっしょ)

「行くしかないっしょ」って、心の中でよく言っています。この言葉「虹の黄昏」がネタを始める前にハイテンションで放ちます。これを聞くと、なんだか肩の力が抜けます。もちろん、丁寧に準備することも大事ですが、時には「えいやっ」って勢いでやってみるのもアリかなって思わせてくれるんです。特に、タイに来てからは臨機応変に対応することが多く、完璧にこなそうとすると疲れます。この言葉で「まあ、いっか」と、気持ちを切り替えるようにしています。

お陰で、ちょっと落ち込んでいたモチベーションも、また上がってきているんですよ。新しい環境で頑張る人には、この「程よいラフさ」も結構大事な処世術になるんじゃないかなって、私の経験から思いますね。

熊谷 なるほど。具体的にどんな時にモチベーションが下がると感じる人が多いですか？

※虹の黄昏: 日本のお笑いコンビ

坂本 はっきり言って大きなきっかけや理由はないです。ただ、タイの生活に慣れてきたから

こそ、活動内容に疑問が生じてきました。「海外協力隊へ応募した当時、今の要請と縁があるとは想定していませんでした。なので、要請が確定した当初から、いかにモチベーションを高めるかが課題でした。だから、嫌なことがあると「そんなに気合を入れなくていいか」と考えがちでした。でも、「虹の黄昏」のお二人のお陰でメンタルも回復してきている状況です。

池内 (キーワード: 手話)

うちの施設には聴覚障害を持つ子ども達も多く、ちよこちよこタイの手話を教えてもらっているんです。先週、職業訓練グループの子も達向けアクティビティで、外部から先生が来たのですが、先生は手話ができません。耳が聞こえない子ども達に先生の言うことを私が通訳とまではいかないけど、説明できて、それが伝わった時、もうとても嬉しかったんです！現地でも働く上で、タイ語はもちろん必要ですけど、まさか手話が必要になるなんて、日本にいる時は全然考えてもいませんでした。でも、こうやって日常で役に立つ分、タイ語も手話も学ぶのが楽しいし、通じるのが嬉しいです。やっぱり手話を通じた時に子どもたちが心を開いて、とても楽しそうに話しかけてくれたのが印象に残っています。もっとちゃんと喋れるようになりたいなあ。改めてコミュニケーションって大切だなって感じます。

熊谷 日本の手話とタイの手話は違いますか？ 共通している部分とか、異なる部分とかがあってありますか？

池内 日本の手話をあまり知らないの何となく言えませんが、世界共通の手話とタイの手話が混ざっている事もあります。拍手を表す手話は一緒でしたね。教材があるわけではないので、手話ができる聞こえる子達から、手話を教えてもらっています。

宮平 (キーワード: 再出発)

最近任地が変更になりました。9ヶ月間今の配属先で活動してきたので、同場所での任期を全うしたいという希望はありましたが、安全第一なのでしょうがないですね。次どこに行くか分からない時期はとも不安でした。先日、無事新しい配属先が決まり、挨拶に行ってきた。

9ヶ月やってきたことが一気にリセットされるのは正直ストレスもあつたんですけど、実際挨拶に行ってみたら「あれ、意外と行けそうかも」って思えたんです。以前の場所は都会で便利だったんですが、今度のもっとのどかな場所に行くので、今更ですけど「やっと協力隊っぽい感じになってきたかも」って心境ですね。現職参加なので、あと10ヶ月。ちよこちよこ半分くらいです。

タイ語も少し話せるようになったので、赴任当初の言葉が分からなかった時と比べると、不安感が少ないです。新しいところで頑張っています！

熊谷 職種は栄養士で変わらないんですか？ 活動内容はガラッと変わる感じですか？

宮平 職種は栄養士で変わりません。配属先は、地域の大きな病院が管轄している初期診療所の1つになります。活動内容は、地域の高齢者の方々や、糖尿病などの生活習慣病を持つる方々に栄養指導をしたり、研修会での講話、スタッフへ知識を共有を行う予定です。今までの経験が活かせるので、少し希望は見えています。

キーワードトーク 活動後期の深化

活動後期では、任期終了を意識し、活動の成果や自身のキャリアを深く見つめ直す時期として共感できる話題が多く上がりました。

中崎 (キーワード: 孤独)

昨日、以前の同僚から連絡があって、アフリカのチュニジアへの派遣が決まったと聞いて、もう本当に嬉しいニュースでしたね。実は、任期が長くなるにつれて、一緒に頑張ってきた仲間が帰国して行く中で、ふと「孤独だな」って感じることもあつたんです。でも、そういう時こそ、人との繋がり大切さを改めて感じたり、自分の内面とじっくり向き合う時間になったりするんですよ。この経験は、どんな困難な状況でも自分を成長させてくれるし、もっと深い人間関係を築くための力になるんだなって思います。逆境を乗り越える精神的な強さと、未来への希望を見出す力が、この協力隊活動で身につけているんだなって実感しています。

池崎 (キーワード: 着地点)

僕の「着地点」って言うキーワードは、協力隊活動の最終段階で一番蓄えてきたテーマなんです。ただ与えられた任務をこなすだけじゃなくて、僕の活動が任期が終わった後も、この地域にずっと良い影響を与え続けるにはどうしたらいいかっていう問いは、協力隊みんながぶつかる壁だと思うんです。短期的な成果だけじゃなくて、長期的な視点でプロジェクトを考えて、現地の人たちが僕がいなくても自立して活動を続けられるような土台作りが本当に大事だなって、日々思っています。

熊谷 (キーワード: 新しいこと)

最近、なんか新しいことができていないって感じてます。日本にいた時は、思いついたらすぐ行動したり、いろんな人に話を聞きに行ったりと、すぐにやれる環境でした。それは言葉の壁がなかったり、人間関係がすぐにあったからやりやすかったんですけど、タイに来てからは現状維持の毎日が多いなって、帰国を間近に感じ始めてるんです。新しいことをやり続けるのは刺激的で楽しいけど、それができてない現状も悪くはないし、楽しめてはいるんですけど、ただ、日本に帰った時、何をどう選んで自分の人生を楽しんでいこうかって、漠然と考えてます。新しいことを積極的にやってみようか、それとも日常をより豊かにしていくことにフォーカスするのか、それが今の僕の課題ですね。

池崎 新しいことってというのは、仕事の中のことですか？ それともプライベートでも？

熊谷 すべてにおいてですね。仕事も趣味も生活すべてです。新しい楽器を始めてみたり、勉強を始めてみたり。仕事でも、普段手をつけていなかった先輩の仕事やらせてもらえないか頼んでみたりとか。とにかく、今までやったことのないことを積極的にやるっていうイメージです。海外での長期滞在で、どうしても「慣れ」が出てきて、最初の頃の「刺激」が薄れがちなんです。日本にいた頃の積極的な行動力と、タイでの今の生活を比べると、自分のキャリアや生き方を改めて考えるきっかけになっています。この異文化での経験が、帰国後の人生設計にもきっと新しい視点をもたらしてくれるはず。刺激を求める気持ちと、今の日常の豊かさ、そのバランスをどう取っていくか、それが今の僕の大きなテーマです。

“What is your next action?”

キーワードトーク 共通のテーマと発見

座談会を通して見えてきた、協力隊員たちが共通して感じていること、そして新たな発見もありました。

●食文化との出会い

タイの食生活は、隊員たちの味覚だけでなく、文化理解にも大きな影響を与えています。最初は戸惑うこともあった現地の食が、今ではかけがえのない体験に。

池崎 酸っぱいマンゴーにナムチム（甘辛いソース）。最初は全然分からなかったですね。今じゃこれがないと食べられないくらい。タイ人の『美味しい』がやっとな分かった気がします。

富室 「食」って、本当に文化そのものですね。言葉が通じなくても、食を通してコミュニケーションが取れる。人々の生活背景や価値観が、食から見えてくるんです。

●地域社会との繋がり

活動現場が外部から閉ざされがちなので、どうすればもっと地域社会と繋がりが開かれた活動ができるか。隊員たちは日々試行錯誤しています。

坂本 「外部と一線を画しているな。」と、配属先に対して思います。周囲にほとんど店や家がない郊外に施設を構え、一般の方々と接する機会が乏しいからです。なぜ一般開放が難しいのか、スタッフの方々にちゃんと聞く必要があるなって、考えています。

池内 オンラインで制作物を販売するとか、そういう方法なら、環境に左右されずに外と繋がれるかもしれないですね。

未来への ネクストアクション

富室 「自分でできることをゼロから、またここから」
配属先が変わるといって予期せぬことがありますが、私にとっては、これがまさに「再出発」です。これまでの9ヶ月間で得た経験を活かし、新しい診療所では、地域の高齢者や生活習慣病の方々の栄養指導や、スタッフへの知識共有に取り組み計画です。タイ語も少しずつ上達してきたので、不安より希望の方が大きい気持ちでいます。ゼロからでも、またここから頑張っていきたいと思います。

池内 「外からやってきた人間だからこそ、素直に、直向きに、前向きに」
私は隊員活動もまだ序盤ですが、障害のある子どもたちと色々な手段を駆使して心を通わせるのがとても楽しいです。「外から来た人間だからこそ」日本とタイのそれぞれのやり方に固執せず、素直に、直向きに、前向きに向き合います。子どもたちの成長機会を少しでも多く創りたいです。今の私の活動の原動力は、子どもたちの笑顔や真剣な眼差しです。今後この気持ちを忘れず、活動を頑張っていきたいと思っています。

中崎 「学生のため、地域のために精一杯頑張ります」
新学期が始まって、授業準備でバタバタしてんですけど、改めて「学生のため、地域のため」っていう協力隊の原点に立ち返っています。一緒に頑張ってきた仲間が帰国して、正直「孤独だな」って感じることもあったけど、だからこそ、目の前の学生たち、そして彼らが暮らす地域社会に対して、僕の持っている知識や経験を精一杯還元していきたいんです。残りの任期、献身的な姿勢で教育現場に良い影響を与えられるように頑張ります。

坂本

「対外」

これは私のキーワードです。物理的環境からか、配属先は外部との繋がりが少ないです。もっとな個人的に思います。青少年活動でヘルスエデュケーションやアートセラピーをやっているんですけど、もっと外部と連携できたらおもいいます。今後は、どうすれば多くの人達に配属先のことを知ってもらえるかスタッフの方々と対話したり、オンラインで生徒たちが作ったものを販売したり、環境に囚われずに外部と繋がる新しい方法を模索しています。もっと開かれた活動を目指したいですね。

池崎

「10月の着地点を見据えた仕事をします」

任期終了が近づいてきて、僕の頭の中には「10月の着地点」がはっきり見えています。食品加工の専門家として、これまで日本からの技術研修とかもやってきたけど、一番大事なのは、僕の活動が地域にしっかり根付いて、僕がいなくなってもずっと続いていくこと。だから、残りの任期で最大限のインパクトを残せるように、持続可能な仕組み作りを意識して具体的なステップを踏んでいきたいと思っています。タイの食品産業に長期的に貢献できるような仕事を目指します。

熊谷

「希望と勢いとリスタート」

もうすぐ帰国なので、自分の次のキャリアや人生をどう楽しんできようか考えています。日本にいた頃は「新しいこと」にどんどん挑戦してたけど、タイに来てからは現状維持が多かったかな。でも、この海外での経験で得た刺激と成長を活かして、「希望と勢いとリスタート」で、また新しいことにどんどん挑戦していきたいですね。協力隊で培った柔軟性を武器に、帰国後も恐れずに、自分の人生を豊かにする道を切り開いていきたいです。

座談会を終えて。

それぞれの活動や生活、そして内面にある想いを共有し、互いに共感し、新たな発見があった座談会となりました。異文化の中で奮闘する仲間との対話は、とても有意義な時間となり活動のモチベーションを向上させることができました。

ぜひ、また隊員同士で集まる機会や隊次を超えた繋がりが欲しいなと思った際には、引き続き意見交換していける繋がりを継続していきたいと思っています。ご協力いただいた皆さまありがとうございます。そして、協力隊のリアルから未来へのヒントを少しでもお届けできていたら嬉しい限りです。

(企画担当 熊谷)



タイの暮らしで出会った忘れられない瞬間

① 感動をくれた高校生たちとの活動

JICA 海外協力隊の活動は、多岐にわたっています。

私は大学で日本語を教えています。週末や長期休暇の時にはアカデミックサービスとして、地域住民への教育の啓発（日本語キャンプ）や観光サービス機関や警察署への英語教育などのサポートもやっています。

大学における最大の関心事のひとつは、集客。つまり、いかに優秀な学生をたくさん大学に入ってもらおうかということです。周辺高校へのアピール活動はそれを達成する為の大切な取組みのひとつですが、その中で私が最も感銘を受け、印象に残った活動をご紹介します。

活動先：ワンピクンピタヤー高校

大学から車で1時間半ほどの一面畑が広がる農村地帯にポツンと建つ高校です。

活動内容：日本語入門講座と書道体験。

私自身が活動内容を企画立案し、カウンターパートと力を合わせて実施した3時間程度のミニキャンプです。参加者は高校2年生の70名ほど。平日の授業の代わりに講堂で実施した特別授業のようなものです。

【日本語入門講座】

自身で作ったA4表裏にひらがな・ローマ字とカタカナをまとめた1枚もののシートを使って、まずはローマ字で50音の発音練習。そしてYouTubeを使って「ひらがなの歌」の練習。彼らは日本語にふれるのが初めてなのに発音もすごくナチュラルで覚えも早い！本当に感心しました。その後は、簡単なあいさつ、自己紹介を練習し、最後に自分の名前（ニックネーム）を裏面のカタカナ表を使って、書きました。みんな自分の名前を日本語で書けたことが本当にうれしそうでした。

【書道体験】

休憩をはさんで第2部は書道。漢字を知らない生徒の為にあらかじめ適当な言葉を20ほど選定し、タイ語で意味を、ローマ字で発音を表記した「お手本」を用意。生徒は自分の気に入った言葉を思い思いに書き、最後に先ほど覚えた自分のニックネームをカタカナで書いて完成！みんな自信満々、満足げな顔で掲示していました。



筆の使い方を実演して、作品を見せたら、みんな笑顔で思わず拍手が沸いた。

目がキラキラ輝いて、その素直で優しい表情を浴びて、ボランティアをやっていて本当によかったと思った瞬間でした。感動と喜びをありがとう！

タイの暮らしで出会った忘れられない瞬間

② タイの田舎の招かれざる客



教員寮に引っ越して3カ月。幹線道路に面した正門から約1.5km入った“ジャングル”の中の古い建物。“彼ら”は断りもなく勝手に人の家に入ってくる。試練のタイの田舎生活。私が**怖かったものTop5**をご紹介します。写真はすべて自身で撮影。中には、世界3大奇虫もいました！名前はChatGPT先生に調べてもらいましたが、100%正確ではないようですのであしからず。



No.2 ジャイアントビネガロン (サソリモドキ)

体長8cmの純黒、出目のような不気味なやつ。ビネガー（酢）臭の液体を噴出して敵を威嚇。強烈に臭い！世界3奇虫だって！

寝室に突如侵入！

さすがに肝が冷えたが、毒は弱く死ぬことは滅多にないらしい。



No.1 サソリ



No.3 カマキリの仲間

No.2の翌日に遭遇したので、変色したのかと。形は似てても全く別物。

5月中旬の大雨の日に突然大量発生し羽を落として死んでいく。殺虫剤を噴射したら、仲間が集まり襲ってきた（と思う）街灯の下とかに大量の羽根が1日で降り積もる。



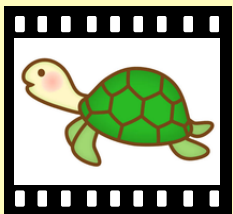
No.4 シロアリの仲間



No.5 アシダカグモ

クモはクモでもデカイから怖い。体長は足を広げて10cm近くもある。

余談ですが、大学のメインストリートには珍客がよく訪れます。特に大雨が降った後には、体長15cmくらいのカメが歩いていたり、見た目アメリカザリガニ、ガマガエル、体長約40cmの巨大ムカデ！



タイ隊員にアンケート調査！



日本が恋しい時は

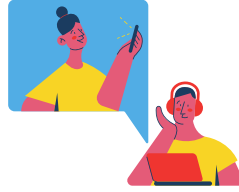
これをする！10選

1 日本食を食べる



スシローや、やよい軒、大戸屋などの日本食レストランで外食をするほか、チェンマイ産の日本米を炊いたり、味噌汁を作るなど自炊をする人も。日系スーパーなどで調味料も手に入ります。

2 家族や友達と電話



普段はタイ語にあふれた生活、やっぱり日本語を話したい！テレビ電話で顔を見ながら話せるのもいいですね。

3 バスタブ付きホテルに泊まる



湯船に浸かるとホッとするのはやはり日本人だからでしょうか。ホテルの他にも、温泉やリラクゼーション施設に行く人もいました。

4 帰国後のやりたいことリストを作る



あれを食べたい、あそこに行きたい、あの人に会いたい！日本への思いがタイ生活のモチベーションになることもありますよね！

5 カラオケで日本の曲を熱唱



タイには日本の曲が歌えるカラオケがあります！みんなであの時の青春ソングを熱唱してストレス発散！

6 日本コンテンツを楽しむ



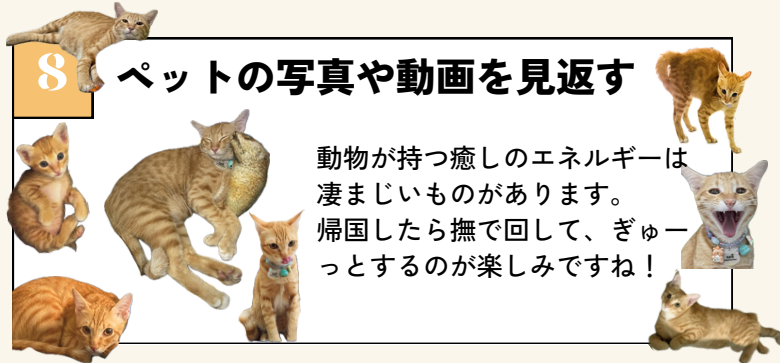
小説、アニメ、映画、ドラマなどを利用して気分転換。サブスクリプションサービスがある時代で良かった～

7 電車やバスに乗る



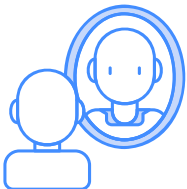
地方隊員に多い意見。バンコクに上京し、日本気分を味わいます。

8 ペットの写真や動画を見返す



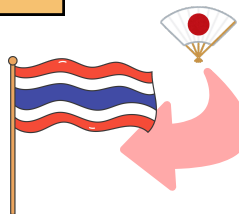
動物が持つ癒しのエネルギーは凄まじいものがあります。帰国したら撫で回して、ぎゅーっとするのが楽しみです！

9 自己分析をする



日本が恋しい＝日本への愛に気づけた！ということ。どうして恋しいのかを分析し、自分の気持ちと日本をもっと知り、新たな発見を楽しむことができます。

10 あえて日本の物と距離を置く



日本の物に触れることでより恋しくなってしまうことも…。あえて距離を置き、タイの生活に慣れると言う人もいました！



これから派遣されるあなたに！



日本から 持ってきてよかったもの

生活用品

- 化粧水、乳液
- マッサージ用品
- コンタクト
- 美容グッズ
- 折り畳み傘
- 蚊除けスプレー
- 歯ブラシ
- 洗濯ネット
- 薬類(多めが吉)
- MY枕
- アウトドアグッズ
- キズパワーパッド
- タオル、手拭い
- かぶれにくい湿布
- ウタマロ石鹸
- 目薬、アイケア商品
- ナチュラルなカラーコンタクト
(タイでは派手なものが多いため)
- 電子レンジで
ご飯が炊ける器

食料品

- ほんだし
- フリーズドライ味噌汁
- 日本のお茶
- お茶漬けの素
- カレールウ
- スープ春雨
- ポカリスエットの粉 (タイに売っていない)

趣味・仕事

- 好きな本
- ハンドドリップコーヒーセット
- プロジェクター
- 思い出の物
- タブレット端末
- 折り紙
- 習字道具
- 自分が住んでた町のパンフレット
- 浴衣
- 日本のお土産
(お菓子やふりかけなど)
- カメラ

先輩からの助言メモ

正直、必要なものって人それぞれです。首都バンコクでは多くの日本製品が手に入ります。しかし、急に必要になる物は事前に持ってくるというかもしれません。また、思ったよりストレスを感じることもあるので、何か心が休まる物があればいいと思います！

隊員による隊員のための タイ語学習

タイ隊員であれば避けては通れないのがタイ語の壁。日本人にとって難解言語であるものの、活動や生活の基礎でもある現地語の習得は、避けることができません。この記事が、タイ語を駆使して日々活動している隊員のみなさんの学習の役に立つことを祈ります。

はじめに

隊員のみなさんに話を聞くとタイ語学習には以下の2点が重要だということに気づきました。今回は「意識」と「方法」に分け、さらに第二言語習得理論の考え方も内容に組み込みながら解釈しました。

Motivation

意識

目的意識と動機付け

言語学習における動機付けは専門の研究がなされているぐらい重要な要素です。何が自分を行動に駆り立てる強い動機になるかを考えて、いかに自分を学習動機が高まるような状況に持続的におけるかがカギになります。

Point ▶ タイ語を学習した将来の自分はどうか、強い目的意識を持つ

現状・・・



- 好きなバンドのお気に入りの曲がある
- 教壇に立って学生へ授業をしている
- 同僚との会話やタイ人同士の話がわからない

目的意識へ



- 推しのお気に入りの曲の歌詞を理解したい！
- 学生へもっと良い授業をしたい！
- 同僚と普通に会話ができるようになりたい！

ちなみに 私は同僚の言葉がわからないのがとてもストレスでした。質問に対してばかりか彼らの日頃の優しさにも応えられていないことが悔しく、タイ語学習へ向かわせる強い動機になりました。

まとめ

動機・きっかけはなんでも構わないのです。モチベーションのコントロールは容易ではありませんが、タイで生活をする私たちは動機を持続させるには最適な環境にいます。この項で強調したいのは“モチベーション管理”を言語学習の重要なプロセスの1つとして捉え、積極的にコントロールしようとする **“意識”** です。



ここで少し！

フレーズで覚えるタイ語 —ビジネスシーンでよく使うフレーズ—

【お願いする】

รบกวน + 動詞
róp kuan (ロップクワン)

- お手数ですが～
- 悪いけど～

รบกวนโทรกลับด้วยนะคะ
お手数ですが、お電話を折り返し頂けますか。

【許可をもらう】

ขออนุญาต + 動詞
khǎw anúyâat (コー アヌヤート)

- ～させてください
- ～してもいいですか

ขออนุญาตเข้าไปข้างในนะคะ
中に入ってもいいですか。

【尋ねる】

ไม่ทราบว่า ...
mây sâap wâa (マイ サープワー)

- すいませんが～
- ～でしょうか

ไม่ทราบว่าตอนนี้สะดวกคุยไหมคะ
今お話ししても大丈夫でしょうか。

持続的なモチベーションを持つことができれば次は学習方法です。ここで言えるのは上記で設定したそれぞれのビジョンが異なれば、効果的な学習方法も異なるということです。それぞれが自分に合った学習方法を見つける方法こそがここでいう「方法」です。

Point ▶ 注意や興味を通し情報を intake する。

intake とは? input された情報が自分の中に取り込まれ、記憶に保持されることを intake と言います。

重要性 intake することで、単に覚えるだけでなく、知識を実際に使える能力が養われます。

input (聞く・読む) ⇄ intake (理解し記憶に取り込む) ⇄ output (話す・書く)

このうち「intake」は、input と output をつなぐ役割を果たします。

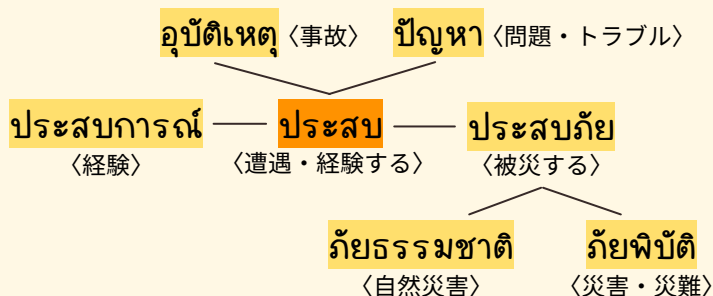
ここが機能しなければ、聞いても話せるようにはなりません。

脳の仕組みを利用した記憶術を使う

“記憶術”を使って効率的に intake する方法があります。科学的根拠に基づく方法なので有効だといえます。

メモリーツリー

例えば「ประสบ 遭遇する」という単語を学んだとします。ประสบを中心にそこから考えられる派生語やประสบを含む単語を同時に書き出し、紐付けて覚えるという方法です。



Point

- 「意識をイメージしながら理解する」
 - 「気づきを持って聞く・読む」
 - 「積極的に output する」
- これが、知識を intake へと昇華させるカギです。

まとめ

紹介したのは intake を効率的に進める記憶術の一例です。記憶術には他にも色んな手法があります。「好きな歌手のお気に入りの曲の歌詞を理解したい」、歌詞の意味を調べる。これも興味を通じた学びとして確実に知識となります。また、記憶術だけが全てでもありません。すでに行っている学習方法でも intake を通して理解を深めることを意識してみてください。重要なのは自分が最も intake に繋がると感じる方法で学習することです。

さいごに

タイ語学習において、動機付け（モチベーション）と適切な学習方法は不可欠な要素です。しかし、モチベーションの維持は用意ではないので積極的にコントロールしよう意識することで学習を継続できる基盤を作ります。そして、学習内容が記憶に定着し使用可能になるためには単なる暗記ではなく情報を intake として処理し、中長期記憶に保持することが重要です。intake を促すためには、意図的な注意や単語同士の関連付けなどの記憶術を活用することも効果的です。

また、動機付けと方法は個人の年齢や能力に依存しない要素です。一方で、モチベーション維持に関して時には無理をしないことも大切です。学習そのものやタイ語の使用体験を通してその価値に触れ、自然と楽しむことができれば普段触れるタイ語にも注意や興味が払われ学習効率も向上します。

隊員のための食事管理術

多様な食材と味つけが特徴のタイ料理！

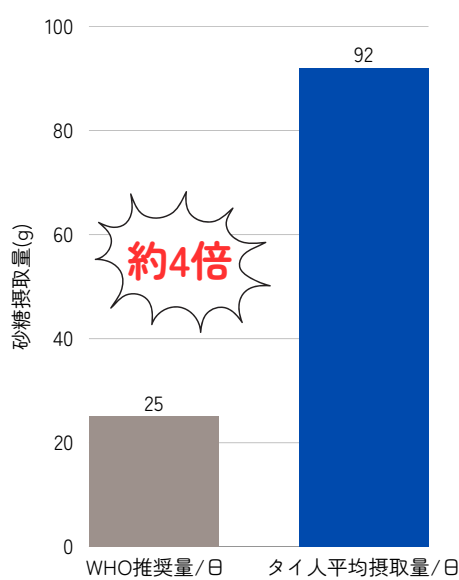
美味しくとても魅力的ですが、気がついたら炭水化物や脂質に偏ってしまっている・・・

暑さや、日本とは異なる環境によるストレスで食欲が落ちてる・・・

体調の変化などの悩みはありませんか？自分の体調は自分で守る！そんな意識を持って、タイでの生活をより快適にするために、毎日の食事を少し見直してみませんか？

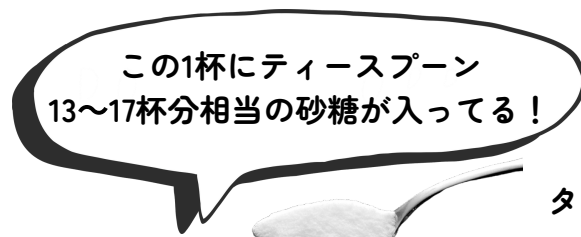
知ってた？砂糖の摂取量 ～タイの現状とWHOの基準～

一人当たり一日平均砂糖摂取量(g).



参考：WHO (2015), Thai Health (2024)

ティースプーン1杯 = 砂糖およそ4g
タイ人平均摂取量/日 92g = ティースプーン23杯分
WHO推奨量/日 25g = ティースプーン6杯分



タイの食習慣を毎日取り入れると、砂糖の摂りすぎになるかも？

食事管理の基本ポイント3つ

①栄養バランスを意識する

- ・主食(ごはん、パン、麺)+主菜(肉、魚、卵、豆腐、豆類)+副菜(野菜、果物)を組み合わせる。一品料理が多いタイ料理、できるだけ多くの食材が使われているメニューを選択しましょう♪

②食事のリズムを保つ

- ・1日3食、できるだけ決まった時間に食べることで、体調を整えやすくなります。
- ・朝食を抜くと、体が「エネルギーを節約しよう」として代謝を下げ、脂肪をため込みやすくなります。朝食は、一日の活動のエネルギー源のため、簡単でも良いので、摂ることをおすすめします。

③水分と塩分を適切に管理する

- ・タイは暑さや湿度が高く、気づかないうちに脱水になりやすい環境です。
- ・一日に必要な水分量の目安は、体重×30~40mlが目安。例) 体重50kgの場合 50×30=1500ml
- ・タイの屋台食や外食では、汁物類は全部飲まない、味付けを薄めにしてもらおうなど工夫しましょう。

人気タイ料理5選！

気になるカロリー＆塩分

※栄養価は一般的な目安です。使用する食材や分量、お店により大きく数値が異なる場合があります。



クイットィアオ(米麺のタイ風ラーメン)
 エネルギー：約350～450Kcal
 食塩相当量：約3～4g
 スープが命！でも飲み干すと塩分過剰
 なるべくスープは残して減塩♪



ガパオライス(ひき肉のバジル炒めご飯)
 エネルギー：約750～850Kcal
 食塩相当量：約4～5g
 1食で一日の半分の塩分に！？
 注文の際ナンプラー少なめでと言うと◎



カオマンガイ(茹で鶏ごはん)
 エネルギー：約600～700Kcal
 食塩相当量：約3～4g
 ヘルシーそうに見えて、鶏の茹で汁でご飯を炊くので意外と高カロリー！ご飯少なめで注文するとエネルギーカットに！



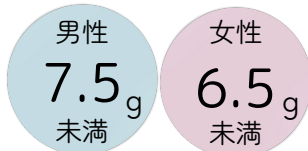
パットイ(米麺の焼きそば)
 エネルギー：約750～850Kcal
 食塩相当量：約3～4g
 甘辛だれと炒め油で高カロリー！甘さ、油控えめオーダーで罪悪感を減らそう♪



ソムタム(青パイヤサラダ)
 エネルギー：約80～180Kcal
 食塩相当量：約3～4g
 ヘルシーでもナンプラーやプラーラーで意外と高塩分！ナンプラー控えめ、マナウ多めで注文すると物足りなさ感じず◎

参考：Thailand Ministry of Public Health & U.S. CDC
 Healthy Menu Reduce Salt · Reduct Fat

1日の食塩摂取目標量



使えるタイ語フレーズ集

- ขอใส่น้ำปลาน้อยค่ะ
 (ナンプラー少なめでお願いします)
- ขอใส่น้ำตาลน้อยค่ะ
 (砂糖少なめでお願いします)
- ข้าวน้อยค่ะ
 (ごはんを少なめにしてください)
- ไม่ใส่ผงชูรสค่ะ
 (化学調味料は入れないでください)

ヘルシーに外食！

野菜×たんぱく質が摂れるメニュー



ゲージュータオフー

(豆腐と野菜の澄ましスープ)



ナムプリック

(唐辛子やんにくを漬した万能ディップソース)



ラープ・ムー

(豚ひき肉とバジルのスパイシーサラダ)



カーオラートゲーン

(ご飯に惣菜をかけたタイ式定食)



トムヤムクン

(酸味と辛味が特徴のエビ入りスープ)

ちょっとした工夫が、体調管理の第一歩！

慣れない環境での生活では、無理なく続けられる工夫が大切です。

毎日完璧を目指さず、できることから少しずつ取り入れて、タイ生活を楽しみながら、元気に活動できる体づくりをしていきましょう♪

セルフ前髪カット方法

～もう前髪で泣かないんだから～



教える人



タイで唯一の美容師隊員！
日本では8年間、美容師をしていました！
座右の銘は「スピーチと前髪は短い方がいい」

用意するもの

- ハサミ
- 櫛
- 梳きバサミ (あれば)
- 短くなくてもマイペンライ! の精神 (必須)

1 前髪をまっすぐ下ろす



櫛を使ってきれいに下ろそう！
癖がある時はドライヤーをしましょう！

2 両黒目の内側で分けとる



内側をA、両外側をBとしましょう！

3 Aを下ろして切る



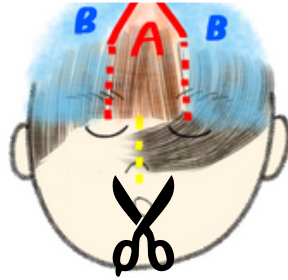
持ち上げないように注意。もし毛が逃げて切りにくい場合は櫛でそっと抑える程度に。

4 BをAの角と繋ぐように切る



ハサミを縦に入れるといい！数束ずつ切り繋げるイメージで。

5 Bを鼻の前まで斜めに引き出す



床に対して垂直に。ここはぱつっと切っても大丈夫です。でも絶対に垂直にね！！

6 梳きバサミで馴染ませる



この時もハサミは斜めに！数束ずつ、刃先を使って切りましょう。ない人はこの工程はなくてOK！

アドバイス ～前髪で泣かないために～

たかが前髪、されど前髪。
おすすめは2週間～1ヶ月以内に切ること。
2センチ以上切りたい時はとっても危険です。
前髪命！なアナタは美容師さんにお願ひしましょう。
しかし、タイ人はあまり前髪を作らないので、前髪カットが苦手な美容師さんもいるので要注意。

知ってた？タイの美容師事情

美容師の資格がない...! ?

タイの美容師は**国家資格ではありません**。
世界的に見ても、美容師資格が国家資格なのは**日本くらいです**。
タイの美容師さんはプライベートスクールに通い、技術を身につける人の他に、田舎の方では特に勉強せず美容師をしている人も多くいるそうです。
また、日本とは薬事法が違うため、扱う薬剤も違い、同じ美容技術でも、全く同じではないのです。
近年は、日本や韓国の技術を学ぶタイ人美容師も多く、都心を中心に美容技術は向上しています。

美容室で使う単語

- 前髪 ... ผมหน้าม้า (ポム・ナーマー)
- 洗髪 ... สระผม (サー・ポム)
- 髪を乾かす ... เป่าผม (パオ・ポム)
- 縮毛矯正 ... ยืดผม (ユート・ポム)
- パーマ ... ตัดผม (ダット・ポム)
- ストレートアイロンをする (縮毛ではない) ... หนีบผม (ニーブ・ポム)
- ヘアカラー ... ย้อมผม (ヨーム・ポム)
- 刈り上げ (バリカンで) ... โกนข้าง (タイ・カング)
- 刈り上げ (ツルツルに) ... โกนผม (ゴーン・ポム)
- ポブヘア ... ทรงป๊อบ (ソン・ポブ)
- 髪をすく、減らす ... ซอยผม (ソイ・ポム)
- レイヤー ... ซอยไล่ผม (ソイライ・ポム)

〈例文〉
โกนผมหมดเลยครับ
(ゴーン・ポム・モット・ルーイ・クラップ)
・・・髪を全部剃ってください。

อย่าสั้นมากนะค่ะ
(ヤー・サン・マーク・ナ・カ)
・・・あまり短くしないでくださいね。



いい生活は、いい髪の毛から！

髪の毛お悩み



Q 頭が痒くてしょうがないです！

A しっかり髪を乾かせていますか？

生乾きの状態は頭皮に菌が繁殖しやすいです。暑くてドライヤーが面倒くさいかもしれませんが、しっかり乾かしましょう。頭皮環境の悪化は抜け毛や薄毛にもつながります。

Q 乾かしてるけど、それでも頭が痒いんです…

A シャンプーが合っていないかもしれません。

シャンプーの洗浄力が強すぎ、必要以上に油分を取りすぎている可能性があります。痒みが治るまでは、日本製や、薬用シャンプーを使ってみてください。汗をかきやすいタイでは、洗浄力の強いシャンプーが多く販売されています。

Q 毛先のダメージが気になります…

A トリートメントとアウトバス製品でWケアを！

シャンプーの後にトリートメントをしましょう。タイは紫外線が強いため、日本よりもダメージ受けやすいです。ドライヤーの前にはアウトバス（洗い流さないトリートメント）を使って、毛先の重点ケアを！

Q 浮き毛がすごいです…抑える方法がありますか？

A ヘアオイルやクリームで保湿しながら抑えましょう

湿度の高いタイは表面の短い浮き毛が気になります。そんな時は、ヘアオイルやハンドクリームを少量、手のひらに広げ、頭を優しく撫でてみましょう。多すぎると頭がテカってしまい、お風呂に入っていない人のようにになるので注意！

タイで買える！おすすめ商品 3選 / 実際に使って、本当に良かったものをご紹介します！

Dianeシャンプー&トリートメント



オイル入りシャンプーでダメージ補修効果あり。ダメージし乾燥した髪を保湿しながらケアしてくれます。ドラッグストアなどで購入可能。（シャンプー、トリートメント各450ml、約320バーツ）

GO HAIR
(洗い流さないトリートメント)



クリームタイプで、保湿力が高く香りも良し！伸びも良く使いやすい。ドラッグストアやスーパーで購入可能。（250ml 約320バーツ）

ABLアルミックヘアオイル



軽い質感のヘアオイル。髪が細い人、ショートヘアの人におすすめ。Don Don Donkiにて購入可能。（100ml 約300バーツ）

タイの宗教

国民の約95%は仏教徒であるタイ。それにも関わらず、多種多様な宗教観を尊重している点に感銘を受け、タイを更に好きになりました。「この国を今よりもっと好きになるために、私自身がこれからも色んな“タイを知ったらいいと思う。”と考え、記事にしました。



Place: Wat Mangkon Kamalawat - Chinese Buddhism (in Bangkok)

実際に訪れて印象的だった宗教建築物

Buddhism



Wat Chedi Luang

in Chiang Mai

14世紀末に建てられた寺院。本堂は、タイ北部特有のランナー建築。筆者にとって、国内で上位に入る好きな場所。仏塔を目にした瞬間、あまりの荘厳さに感動しました。早朝又は夕方以降の参拝がおすすめです。

Hinduism



Dev Mandir Chiang Mai

in Chiang Mai

華やかで緻密な装飾に包まれた本堂。そこでは一人ひとりが静かにお祈りされていました。「日本は素晴らしい国で有名だよ。」と、信者の方に言われたのがとても嬉しかったです。

Islam



Chang Phueak Mosque

in Chiang Mai

外観は青、内観は白を基調としたモスク。旧市街の北側に位置します。土曜日の午後、静かな空間の中でゆっくり見学できました。タイ文字&アラビア文字が一緒に書かれている入口に、心を奪われました。

“タイ＝仏教”のイメージをひっくり返す



Place: St. Vladimir Orthodox Church - Orthodox Church (in Chiang Mai)

街の中で見つけた教会建築

Catholic

Anglican church

Orthodox Church



Holy Rosary Church

in Bangkok

チャイナタウンの南側、チャオプラーヤ川沿いに佇むゴシック・リバイバル様式の教会。18世紀のアユタヤ王朝滅亡後に再定住したポルトガル人が設立しました。現在の教会は、19世紀末に建てられた3代目です。



Christ Church Bangkok

in Bangkok

バンコク都民の憩いの場・ルンピニ公園から徒歩圏内。ネオノルマン様式の英国国教会です。19世紀にモンクット王（後のラーマ4世）から許可を得て設立されました。また、王が王子だった頃、同教会の宣教師に英語を教わっていました。



St. Vladimir Orthodox Church

in Chiang Mai

路地裏に突如現れるビザンティン様式の建築物は、タイ北部唯一の正教会。礼拝堂には、タイ文字&キリル文字が書かれた讚美歌集がありました。珍しく感じて、思わず手に取ってみました。

編集後記

「タイ全土で多種多様な宗教が共存している」と、この記事を書きながら改めて感じました。7月中旬に訪問した南部のサムイ島内にも、中国系仏教寺院・正教会やモスク等が点在。同国の懐の大きさが垣間見えました。（筆者：坂本若桜）

これでタイ人とすぐに友達になれる！

タイで人気な日本文化

タイには日本の文化が大好きな人がたくさんいます！
ここでは特に人気があるものを紹介します！ぜひ話題にしてみてくださいね♪

食べ物

寿司、ラーメン、たこ焼き

…タイでもよく食べられています！
全く同じではありませんが、雰囲気はあってます！

明太子

…意外にも知ってる人が多い。旅行の際に食べたことがある人もいます。

番外編 味の素

…日本といえば『アジノモト！』という人も。タイ料理によく使われているからでしょうか？

旅行先

北海道

…冬がないタイ人にとって北海道は憧れの場所。食べ物にも「北海道」の文字がよく見られます。

福岡

…意外にも人気！遊びに行ったことがあるよ！とよく言われます。

大阪

…グリコの前でポーズを取るのが流行りのようです！

アニメ

ONE PIECE、鬼滅の刃、NARUTO

…世界的にも大人気な作品。
タイ語に翻訳された漫画だけでなく、洋服、フィギュアなどグッズも多数。
(非公式も含む)

ハイキュー!!

…若い女子に大人気です！推しのお話で盛り上がりましょう！映画も放映されていました。

ドラえもん、クレヨンしんちゃん

…全世代に大人気。コンビニや様々なお店とコラボも多いです。

ドラゴンボール

…少し上の世代の男性に人気。
かめはめ波を打ち合ってみましょう！

音楽

ドラえもんの歌

…とりあえずこれさえ知っていればカラオケは乗り切れます！

真夜中のドア/Stay With Me (松原みき)

…TikTokから大流行り。
これが歌えると人気者になれます！

藤井風、YOASOBI

…若い世代に大人気！
ライブのチケットは争奪戦です！

とんちんかんちん一休さん

…「すきすき…すきっすき！」のアレ。
タイでもアニメ放送されていたそうです。

私はタイに来てからアニメを見始めました。タイ人にアニメの話をするとうれしく盛り上がり！それが嬉しくて色々な作品を見ているうちに、いつの間にか私がアニメにハマりました。同期には「そんな人じゃなかったのに…」と驚かれています。笑



Bus, Train



SRT D-Ticket



12Go バス電車の予約はこのアプリがおすすめ。検索もシンプルでオンライン予約が簡単。カード決済が可能でスムーズに購入できるのがいいところ。このアプリで出てこない場合はタイ国鉄アプリやバスサイトで検索するのも◎。ただロットゥーは記載がないことが多く、現地のバスターミナルへ直接行くのが吉！

Fright



Skyscanner、Trip.com 飛行機予約はこちらがおすすめ。各航空会社のフライト情報を一気に検索可能。価格順やフライト時間等々で並び替えができるため条件に合わせての比較を簡単に行うことができます。後者はeチケットの発行が早くポイントも貯められちゃう！

Hotel



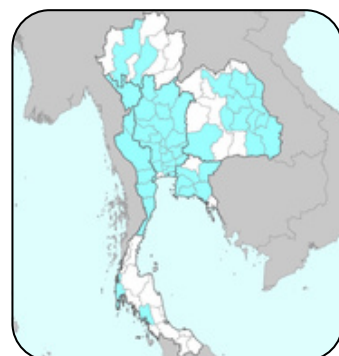
Booking.com、Agoda 宿の予約はこの2つのアプリが便利。それぞれ共通して掲載されている宿もあれば、片方のみ掲載しているパターンもあるため、両方とも比較して使用するのがおすすめ。田舎は掲載数が少ないのでGoogleマップやFacebookでも探しつつ、直接DMを送ってみたり電話をかけたりしてみてください。親切に対応してくれることが多いですよ★

Map



My Thailand Map

目指せ！全県制覇！
(渡航禁止県は×)



タイの白地図アプリ。訪問した県を色塗りして自分の旅を可視化できちゃう。次はどこへ行こうかと想像を捗らせてくれる便利なツール。アプリストアで「My Thailand Map」で検索するとヒットします！

Taxi

Grab



どこに行くにも避けて通れないのがやっぱりタクシー！事前に料金が確定するタクシーアプリGrabは便利で安全。とは言えドライバーのレビューを見て少しでも怪しいと思ったらキャンセルしましょう◎
 流しのタクシーは電光掲示板の色に注目してみて。「空車」の文字が緑色の車は2017年の「TAXI OK プロジェクト」以降に登録されたもので、安全基準と快適なサービスが整っています！
 Grabがない地域では「都市名+Taxi」でインターネット検索すると地元のタクシー会社がヒットするかも★

Charter



ロットウー

トゥクトゥク

ソンテウ

サムロー

複数人で旅をする場合は、ロットウーやトゥクトゥク、ソンテウのチャーターがおすすめ。バスターミナルで待機している場合が多いため、予め旅行の前に交渉することも可能です。行きたい場所（何箇所回りたのか等）とチャーターしたい時間をドライバーに伝え、ピックアップ時間と値段を交渉！

ロットウーの1日チャーターで3000~4000バーツ、ソンテウやタクシーだと1500~2000バーツ、トゥクトゥクやサムローは800~1200バーツぐらいが相場。半日チャーター（3~4時間）はその半分ぐらいをイメージすると◎。値切りすぎはトラブルになりかねないので、相場をもとにお互い気持ちのいい値段交渉を♥



旅人コラム



『各県には時計台とヘソがある…！？』

皆さんは各県や都市に時計台や、ヘソがあることを知っていますか？

タイではその街を象徴する**時計台**と、市の守護神として崇められる**柱/ヘソ**と言われる（サーンラックムアン/ศาลหลักเมือง）があります。かつては全県にあったそうです。時計台は駅やバスターミナルの近くに多く、ヘソは、地域ごとに様々な形をしており、地域の人々が参拝している様子がよく見られます。観光地が少ない地域でも、このシンボルたちを旅の目的にすることで、よりディープなタイを楽しめるのではないのでしょうか？

（さすらいの旅人熊谷）



ナコーンパノムの時計台



バンコクのヘソ

この記事を作った人たち



情報提供:一人旅マスター佐々木

技術:最近旅に目覚めた池崎
(任期はあと4ヶ月)




説明文:さすらいの旅人熊谷

編集:ビールを求めてどこまでも星宗

こころのセルフケア

~I do me.~

<p>隊員生活を送るにあたって、ストレスと上手く付き合っていく必要がございます。私自身、任地で自分をご機嫌にする方法をいくつか試してきました。それと同時に、タイ隊員のみなさんがどのような方法でご自身をご機嫌にしているのか気になりました。アンケートの集計結果を、どうぞご覧ください。</p>			その1 コミュニ ケーション	ChatGPTに 相談	AIに話を聴い てもらおう!	人に話して 内省する	友達や家族と 電話する	活動以外の 話をして 気分転換
			同期や他の 隊員に話を 聞いてもらう	みんなを 誘って 飲食する	隊員を募って 飲み会	上司に相談	面倒見が良く 愛嬌深い同僚 と話す	その2 食事
			お酒で癒す	ちょっと 高級なものを 食べる	日本食を 食べる	美味しい食べ 物を爆食いし ています!	タイの料理も とても美味し いので助かっ ている	贅沢して普段 買わないコン ビニスイーツ を食べる
その3 整える	落ち込みが 激しいときは とにかく寝る	運動して 寝る! 深呼吸!	ちょっと お酒を飲んで 寝ます	飲んで 歌って踊って よく寝る!	掃除			
無心で調理	コーヒーを 淹れる	考え方を 変える	マインド フルネス (瞑想)	帰国後の「や りたいことリ スト」作成	自分の中で、 「これは絶対 泣ける!」動 画を見て涙活			
学校のグラウ ンドをとにかく 走る!	その4 外出	身動きの 取れない任地 を抜け出す	バスタブ付き のホテルに 泊まって、 美味しい料理 を食べる。	ふらっと 一人旅	ショッピング			
			その5 趣味	大喜利	楽器に触れる	スコール の間に 大声で歌う!	日本の曲を 聴く&歌う!	好きなドラマ を見る
			Netflix視聴	TVerでお笑 い番組鑑賞	芸人さんが ただ朝ごはん を食べている ような動画を見 る	陶芸 金継ぎ	その6 推し	SCRUBB※ の曲を聴く
			推しの 音楽&動画 を視聴	推しを 愛でる 拌む	その7 斬新	友達にお祈り して貰う	自分 ファーストで 欲望のままに 行動	アンミカさん になりきる

※SCRUBB…タイの人気2人組ポップデュオ

編集後記 “人と話す”ことは大切だと、改めて思いました。そういえば、私はタイに来てから家族や友人と電話する頻度が増えました。(筆者：坂本若桜)

“

歌ったら盛り上がる タイ歌ランキング

”

職場のカラオケレクや近所のカラオケで
よく聞く歌を集めました。

歌えるとタイ人が喜んでくれます！

QRコードを読み取って
YouTubeで聞いてみてください★



男性歌手



女性歌手



ชมชาน
(ソムサーン)
LOSO

1位

ขอใจเธอแลกเบอร์โทร
(コージャイトゥーレークブوتر)
หญิงลี ศรีจุมพาส



บุญบังไฟ
(ブンบันไฟ)
JOEY PHUWASIT

2位

โบว์รักสีดำ
(ボーラックシーดาม)
ศิวส อำไพพงษ์



Too Much So Much Very Much
เบิร์ต ธงไชย

3位

อยากร้องดังดัง
(ヤークロนดังดัง)
PALMY



ไฉนก็เลย
(จายินាក់เลน)
พงษ์พัฒน์ วชิรบรรจง

4位

ฝ่าขีดหน้า
(พาร์เชเนอร์)
Triumphs Kingdom



พาดง้าคำโลก
(ปังการ์กัมคามโรค)
Paradox

5位

ผู้ชายในฝัน
(พูชายูไนแฟน)
พุ่มพวง ดวงจันทร์



思いついた人 佐々木 理香子

作った人 池崎 篤史



看板もおしゃれなタイです！



タイの建物



セブン・イレブンの中でくつろいでいる猫



配属先周辺のカフェ。僻地だって、オシャレなカフェはあります。地元の方々の拠り所にもなっているでしょう



いよいよ任地へ赴任！同期みんなで最後の晚餐！！

Let's ถ่ายรูป

レッツタイループ



チェンマイには象がいるカフェもあります



ワット・プラタート・ドイ・ステーブ



タイの季節の花もきれいです



サバイディー恒例の記事、隊員目線のタイの景色をご紹介します



職場のアイドル猫「ガティ」ココナッツミルクという意味です



ランパーン名物の花馬車



カオキアオ動物園へ、有名なコビトカバ「ムーデン」を見に行きました。



スコタイ歴史公園にて



ワット・マハーワン

このとき、お堂の中に私1人でした。ゆっくりお祈りをし、物思いに耽る。贅沢な過ごし方でした。



タイ隊員でチェンマイ旅行



ムックダーハーンのお寺にて



パトゥムターニーのひまわり畑



タイの夕日をお楽しみください！



ダイバーシティ豊かな大学の外国人教員集合！



始業前に同僚と托鉢

ウタイターニーのワット・チャンタラーム



タイ海軍の訓練施設を貸し切って行うボランティアキャンプに参加しました！



プラーヤーナコーン洞窟



イベント毎に盛り上がる同僚たち

日本で働くFFTタイ人ボランティアにインタビュー



サーリンヤ・ワンマナオピタク さん

นางสาว ศรินญา วังมะนาวพิทักษ์

ニックネーム：チェリー

About

キングモンクット工科大学 工学部
コンピューターエンジニアリング学科 卒業

派遣期間 2025.02 - 2026.02

出身 バンコク都

趣味 写真を撮ること、登山、読書、旅行、音楽

はじめに

2022年より始まった日本への派遣、彼らの日本に対する思いや異国での体験を伺いました。隊員広報誌サバイディーで彼らを紹介し多くの方々を知ってもらおうと共に、同じような境遇で活躍するタイ人ボランティアを心から応援したいと思います。

—— きっかけは日本で優しくして頂いたご夫婦でした。 ——

子どもの頃から日本のマンガを読むのが大好きでした。さらに、私がタイにある日本のIT企業で働いていたとき、日本にある本社で研修の機会を頂きました。これが私の初めての日本訪問となりました。短期間の研修ではありましたが、とても感動的な経験で、日本を好きになりました。その後、私は何度もプライベートで日本を訪れました。しずなみ海道を一人で旅行したとき、誰とも会話ができなかったのですが、宿のご夫婦の優しさにとっても感動しました。私は日本の地方を旅行するのが好きなので、現地の日本人とコミュニケーションができればたら素敵だと思いい日本語を学び始めました。

日本に興味を持ったきっかけはなんですか？



▲釧路市に到着した日のチェリーさん空港で釧路市役所の職員とJICAの職員が迎えてくださいました。

現在の勤務地と仕事内容

私は一年間、釧路市役所の観光振興室で、観光振興の活動にボランティアとして取り組んでいます。SNSで釧路市の情報や魅力を発信したり、タイ旅行者向けに特別なツアープログラムを提供するために、タイ旅行会社と協力したりしています。この一年間で、釧路の美しさや魅力をタイの人々に広く伝えていきたいと思っています。

職場の人たちはどんな雰囲気ですか？

職場の皆さんは私をとっても温かく迎え入れてくれて、様々なサポートをしてくれます。おかげで釧路での生活は順調です。職場の皆さんはいつも忙しい中でも、私が助けを必要とするときもすぐに手を貸してくれます。その親切にとても感謝しています。

FFT (Friends From Thailand)

タイ外務省国際協力機構 (TICA) が実施する他国へのタイ人ボランティア派遣プログラム
タイとパートナー国間の草の根レベルでの相互理解を深め、人的交流を促進することを目的とし開発途上国、特に近隣諸国において現地の人々と共に働くことで両国間の関係構築にも貢献します。

「FF」に興味を持ったきっかけはなんですか？

私は以前より観光の仕事や日本語に興味があったので、釧路市の観光振興担当FFの募集をみた時に「これはとてもいいチャンスで、心からやってみよう」と思いました。そのとき、FFへ応募することを決心しました。

日本に来る前は何をしていましたか？

私は大学の工学部を卒業した後、「E」企業で働いていました。その中の一つに日本企業もありました。働いている中で私は次第に観光業にも興味を持つようになり、週末にガイドコースの研修を受講しました。釧路市に来る前は一年程ツアーガイドをしていました。その他では時々日本に関する記事を書く仕事をしていました。

釧路での仕事はどうですか？

私は日本の官公庁で初めて働き、タイとは異なる多くのことを学んでいます。まだまだ難しいことがたくさんありますが、これは私の人生において素晴らしい機会であり貴重な経験だと思っています。

私は「Kushiro Kodcool」という

Facebookページを通じて情報を発信

し、タイ人旅行者に情報を提供したり、彼らの質問に答えたりしてきました。彼らから感謝の言葉を頂き、釧路で素晴らしい時間を過ごすことができたと思うと、私がここにいることで誰かの役に立っていると感ずるのでとても嬉しいです。

Friends From Thailand

日本語はどうやって勉強しましたか？

日本語はとても難しいですが、私は日本文化や、旅行、日本のドラマ・映画・アニメを見るのが大好きなので、とても楽しく日本語を学んでいます。日本語を学ぶことで、自分の好きな日本をより深く理解し、少しでも近づくことができていると感じます。これまでは仕事の後や休日に日本語を勉強してきましたが、日常生活で日本語を使う機会があまりなかったため、まだ日本語が上手ではなく、自然な日本語を話すことができません。釧路で過ごすこの一年間で、日本語の能力を向上させたいと思っています。

エフエムおびひろ FM-JAGAに出演しました！

FFTやタイについて北海道の方に知ってもらえる良い機会でした。このような機会を頂けてとても嬉しかったです。



日本で好きなところはありますか？

私は日本の整然としたところや、物事がきちんと管理されているところが好きです。それに、日本人の細かい気配りや、人を思いやる気持ちにもとても惹かれます。私は自然の中で過ごすことがとても好きで、日本の自然を大切にし、きちんと守っているところにも感動します。日本を訪れるたびに、そういった文化や心遣いに触れて、日本のことが好きになりました。

一方で日本には日本人のルールがあり、それを日本人がきちんと守っているからこそ秩序が保たれているのだと思います。私は日本で育ったわけではない外国人なので、全てのマナーやルールを理解しているわけではないです。そのため、自分でも知らない内にマナーやルールを破ってしまい日本の方々に不快な思いをさせてしまうのではないかと不安になることもあります。

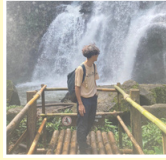
チェリーさんとお話ししてみても

日本に旅行したことをきっかけに働きながら日本語を勉強してきたチェリーさん、とても日本語が上手で日本が大好きなのがインタビューを通じて伝わってきました。取材当時、まだ赴任して二ヶ月ですが、異文化の中で働く話を聞いて私自身もとてもいい刺激を受けました。

チェリーさん、ありがとうございました。

取材・執筆 二〇二五年五月二日 池崎篤史

編集 後記



**Kumagai
Yuki**
熊谷 優季

今回もこのサバイディーを通じて、1人でも多くの人に**タイとタイ隊員のリアル**をお届けすることができていたら大変本望です。世界のどこかで誰かの何かのきっかけになっていることを願って。



**Ikezaki
Atsushi**
池崎 篤史

本誌を編集するにあたって協力してくださった方々、読んでくださった読者の皆様に心より御礼申し上げます。本誌がタイ隊員及びこれから隊員になる方、**巡り巡って多くのタイ人の役に立つことを祈ります。**

**Sasaki
Rikako**
佐々木 理香子



初めての隊員広報誌作り、右も左もわからないことだらけでしたが**心優しい同期たちのおかげで担当記事を完成させることができました。**ありがとうございました♡

**Hoshimune
Kaho**
星宗 果歩



先輩方が繋いでこられた**サバイディーを終わらせたくない**と思い、今年も制作することに決めました。一緒に作ってくれた委員のメンバーには本当に感謝です！

**Nakazaki
Toru**
中崎 徹



活動を振り返り、活動状況や任地の情報を多くの人に知ってもらいたいと思い委員に応募しました。メンバーとも仲良くなれてボランティア活動を更に有意義なものにしてくれました。



**Kuwata
Saki**
鎌田 早紀

他隊員と関わりながらサバイディーを編集して、タイでの生活を紹介できるくらいタイにすっかり**慣れてきたんだと実感し嬉しく**なりました。



**Miyahira
Akina**
宮平 明奈

編集を通して、先輩後輩との貴重な交流や意見交換ができ、タイ隊員やタイの魅力をもっと知る機会となりました。**歴代の先輩方が築いてこられたサバイディーの編集に携わることができて**光栄です。



**Yamamoto
Saeko**
山本 朗子

スリランカ隊員時代にも隊員広報誌を発行していて、それがとても楽しく**今でも大事にたまに読み返し、爆笑**しています。サバイディーの発刊に微力すぎる微力でしたが関わることができて、嬉しく思います。ありがとうございました。

**Ikeuchi
Ami**
池内 亜美



タイへの渡航前、先輩方の隊員広報誌を読み、隊員生活を想像してワクワクしました。そんな本誌の作成に関わらせていただいたことに感謝しています。本誌が多くの方に届き、更に**タイの魅力・隊員活動の魅力が広がっていきますように。**

**Sakamoto
Wakasa**
坂本 若桜



“JICAに自分の名前を残せるかも”そんな不純な動機で、隊員広報誌編集委員会メンバーに挙手。結果、トライしてよかったです。「タイ隊員の、タイ隊員による、タイ隊員のため」のみならず、本誌が**みなさまのお役に立てたら嬉しい**です。

多くの方々の支えあつての、サバイディーです。発刊にあたり、ご協力いただいた方々並びにご覧いただいた方々に**厚くお礼を申し上げます。**

**サバイディー2025
編集委員会一同より**

ย้อนไปดู "สบายดี"

サバイディー バックナンバー

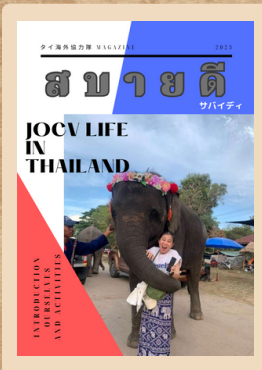
【過去のサバイディーを振り返る】

タイでは、1981年から青年海外協力隊（JOCV）の派遣が開始され、現在までに、延べ1100名以上の隊員がタイ全国の各地域で活動を行ってきました。

タイ国内で活躍するJICA海外協力隊の活動等を紹介するために発行しているサバイディー。2020年にはコロナ禍により隊員も一斉帰国を余儀なくされましたが、2021年にはタイ国内での隊員活動も再び始まり、2023年にサバイディーの発行も再開しました。

2022年までは印刷物として発行を続けてきたサバイディー。2023年からは電子版を発行しています。ぜひご覧ください。

2023年



隊員の活動や暮らしを紹介する内容が豊富で、新隊員紹介、任地での活動、休日の過ごし方、生活費の実態など、現地での生活を具体的に描写。タイ在住だからこそ気付ける文化の違いが多く盛り込まれた、協力隊生活のリアルを伝える内容となっています。



2024年



配属先で一緒に働く隊員のパートナーであるカウンターパートや日本に派遣されているタイ人ボランティアなどタイ側にもスポットを当てた記事も盛り込んだ2024年号。2024年は国際協力70周年と節目の年でもあるのでJICAが行ってきた様々な支援も紹介しています。





สบายดี

เราทุกคนล้วนมีแสงสว่างในตัวเอง
เมื่อพวกเราร่วมมือกัน
แสงไฟเหล่านี้จะส่องสว่างให้โลกใบนี้งดงามยิ่งขึ้น

次号以降の広報誌をさらに良いものにするために！



感想コメント募集中！

感想・印象・もっとこんな事知りたい！ etc...
なんでもコメントいただけたら嬉しいです。
みなさんの応援が私達の活力になります！
是非ご協力の程、よろしくお願いたします。

