สบายดี
SABAIDEE

JICA海外協力隊がお届けする
支援の現場からローカルご飯まで、
ガイドブックにないタイが、今ここに

ส่งตรงจากอาสาสมัคร JICA
จากพื้นที่งานอาสา ถึงมื้ออาหารท้องถิ่น
พบกับ “ประเทศไทย” ที่ไม่มีในไกด์บุ๊ก ได้ที่นี่



（表紙写真）イサーン地方ウドーンターニー県の蓮池

CONTENTS

Feature / 特集・JICA海外協力隊の活動

- 所長あいさつ
- タイ派遣の歴史
- 隊員配置図
- 隊員紹介
- 隊員の一日
- 環境教育隊員の配属先紹介
- 活動の「成功」「失敗」から学ぶ

Life in Thailand / タイで暮らす

- 行事カレンダー～風物詩からみえる、暮らしと文化～
- 隊員の任地訪問
- ローカル暮らしの知恵
- タイライフ最強グッズ
- コラム
- 交通ガイド
- 隊員事件簿

Discover Thailand / タイをもっと知る

- タイ人からみた日本のイメージ
- 日本文化の浸食が進むタイ社会！？
- ビール文化
- タイで出会える動物たち
- 有名人
- 人気スポーツ

Voices of Volunteers / 隊員が感じたタイ

- 隊員に直撃！活動で楽しいこと・お悩みなど
- 魅力を深堀り！任地紹介
- 自信を持って紹介できる！私たちの好きな場所
- 隊員イチオシ！穴場スポット！モデルプラン
- 【ことば】を通して感じた、もどかしさ / 嬉しさ
- 現役隊員に聞いた！タイでの友達の作り方

- 新しい協力のかたち “Friends From Thailand (FFT)”
- 編集後記
- バックナンバー

所長あいさつ

2025年は、3月の地震や夏以降のカンボジアとの国境を巡る緊張など、これまで比較的安定しているとされてきたタイにおいても、安全・治安面での課題が改めて認識される一年となりました。こうした状況の中でも、JICA海外協力隊は柔軟に活動を見直しながら、各地で着実に取り組みを継続してきました。

日本とタイは長年にわたって経済や人材交流を通じて深い関係を築いてきましたが、近年は気候変動による災害リスクの高まりや社会の変化など、新たな課題にも直面しています。こうした中で、現場に寄り添いながら人と人とのつながりを大切にする協力は、両国の信頼関係をさらに深めて将来にわたって支えあえる関係を築いていくうえで、これまで以上に重要になっています。

タイにおける協力隊の活動は、教育、社会保障、産業、スポーツなど多様な分野での貢献にとどまらず、日々の職場や地域社会での交流を通じて相互理解と信頼を育む重要な役割を果たしています。こうした一つ一つの積み重ねが、日本贔屓の方が多いタイにおいて、日本とタイの持続的な友好関係を支える力となっています。

2026年がより安定した年となり、協力隊員一人ひとりがその力を十分に発揮し、活動をさらに発展させていくことを期待しています。



JICAタイ事務所 所長　作道 俊介

タイ派遣の歴史

JICA海外協力隊派遣は1965年に始まり、2025年に60周年を迎えました。タイへの派遣は2026年に45周年を迎えます。

数字で知る

📍 **1981年**
タイへの協力隊派遣開始

👥 **1,177名**
これまでの派遣隊員数 ※2026年7月現在

🌏 **45年**
派遣開始からの歩み

👩‍🏫 **300名以上**
日本語教育隊員〈職種別最多派遣〉

📈 **66名**
年間最多派遣（2005年度）

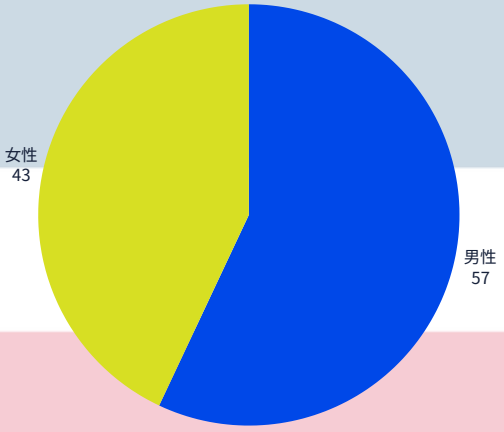


JICA海外協力隊発足60周年記念式典 2025年10月（在タイ日本国大使館facebook公式アカウントより）

グラフや表で知る

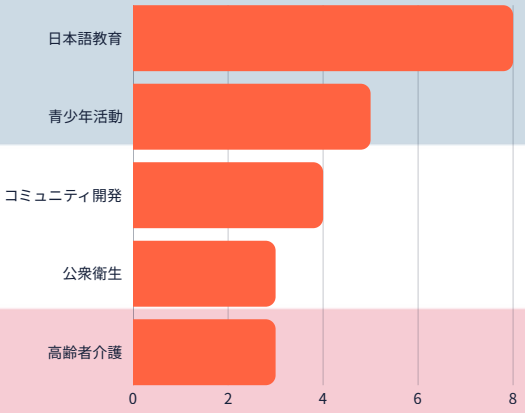
◯男女比

※2026年7月派遣までの合計
男性：約57% 女性：約43%
→近年は女性隊員の割合が上昇中



◯現役隊員 職種別ランキング TOP5

※2026年5月1日時点
→他にも陶磁器やソーシャルワーカーなどの
比較的珍しい職種の隊員も活躍しています。



◯現在の主な派遣分野

分野	例（一部抜粋）
産業人材育成	日本語教育・コンピュータ技術
持続的な地域産業振興	観光・農業・地域産業の活性化
社会的弱者支援	高齢者・障害者・ 青少年への支援（スポーツ含む）
環境・気候変動対策	地域住民・若年層への環境教育

→産業人材育成
持続的な地域産業振興
社会的弱者支援
に加えて近年は、
環境・気候変動対策
にも注力しています。

→大学・民間企業・自治体との連携派遣が多いことが特徴です。

隊員配置図

2026年5月　現在

38名



ルーイ

2024-2 鈴木
観光



2024-2 (匿名希望)
日本語教育



コーンケーン

2023-4 小池
高齢者介護



2025-1 稲垣
青少年活動



ウドーンターニー

2024-2 大久保
日本語教育

ノーンカーイ

2024-3 宮﨑
工作機械

ナーン

2024-3 岩本
コミュニティ開発



チェンライ

2024-2 山内
公衆衛生



チェンマイ

2024-2 坂本
青少年活動



2025-1 黒田
公衆衛生



2025-1 佐藤
公衆衛生

ランパーン

2024-1 高瀬
コミュニティ開発



2024-3 田野
日本語教育



2024-3 和中
環境教育

スパンブリー

2023-4 中山
野球



2025-1 中前
コミュニティ開発



2025-2 岸本
日本語教育



ノンタブリー

2024-1 山本
障害児・者支援



2024-2 池内
青少年活動



2024-3 藤原
青少年活動



アユタヤ

2024-3 堀井
マーケティング



ロッブリー

2024-3 小暮
コンピュータ技術



スラーターニー

2024-2 工藤
高齢者介護



2025-2 松尾
青少年活動



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

バンコク

2023-4 真野
高齢者介護



2024-3 清宮
コミュニティ開発



2024-3 座波
柔道



2025-1 國嶋
日本語教育



パトゥムターニー

2023-4 鍬田
日本語教育

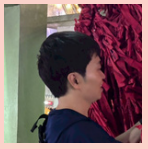


2025-1 井上
環境教育



カンチャナブリー

2024-1 小澤
ソーシャルワーカー



2025-1 山崎
日本語教育



ペッチャブリー

2024-2 田口
障害児・者支援



2025-2 田中
観光



地図【公式】タイ政府観光庁HPより

隊員紹介



2026年5月1日現在、全国77県のうち19県、各地で活動するタイ隊員。
愉快なタイ隊員達を地域別にご紹介します！
隊員のお気に入りをご紹介するので、気になったら是非調べてみてください☆

項目　①隊次、派遣期間　②出身県　③任地県　④配属先
⑤好きなタイのもの/ひと　⑥好きなタイ料理

北部隊員

全17県のうち4県で9名の隊員が活動しています。
山に囲まれた自然豊かなエリア。朝晩は涼しく、のんびりした空気が流れています。
カレン族、モン族、アカ族などの山岳少数民族の多様な文化があり、カラフルな手工芸品やそれらをゲットできるマーケットなど、見どころいっぱいな地域！



コミュニティ開発

高瀬　由衣　Takase Yui

配属先の活動で、カーオケープというタイ式お煎餅の商品開発に取り組む村を訪問した際の写真です。
まだ材料や作り方も模索中でしたが、地道な試行錯誤を重ねながら商品となっていく過程を想像し、地域の方々やそれをサポートする配属先の方々にリスペクトを感じました。

①2024年度1次隊、2024.09-2026.09
②埼玉県
③ランパーン県
④ランパーン県コミュニティ開発局
ワンヌア支局
⑤タゴー　※ココナッツプリンのようなスイーツ
⑥ムーガタ





青少年活動

坂本　若桜　Sakamoto Wakasa

ワット・チェトゥポン（スコータイ歴史公園城壁の南側）での1コマ。このとき、私たち以外の訪問者は見当たりませんでした。貸し切っているような、ちょっと贅沢な気分を味わえました。

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タイ国鉄
⑥チャオクワイ





公衆衛生

山内　卯木　Yamauchi Utsuki

チェンライ（Mae Fah Luang）空港に来ると、出迎えてくれる面々。

①2024年度2次隊、2025.01-2027.01
②宮城県、神奈川県
③チェンライ県
④クンターン病院
⑤蓮の花
⑥ムートート





日本語教育

田野　真之　Tano Saneyuki

任地を夕方散歩中に綺麗な空が広がっていたので思わず撮影しました。現地の雰囲気を楽しみながらだと更に味わい深かったです。

①2024年度3次隊、2025.05-2027.05
②千葉県
③ランパーン県
④ランパーンカンラヤニー中高校
⑤任地の植物いっぱいのカフェ
⑥ムーサテ





環境教育

和中　久実　Wanaka Kumi

ランパーンの可愛い街並みの一角

①2024年度3次隊、2025.05-2027.05
②和歌山県
③ランパーン県
④ランパーン科学教育センター
⑤チャーキアオ
⑥ラープ





コミュニティ開発

岩本　成未　Iwamoto Narumi

初めてゲーン・アイ・アヨに出会った時の写真です。この日、ゲーン・アイ・アヨを口にした瞬間、全身に衝撃が走ったのを今でも鮮明に覚えています。

①2024年度3次隊、2025.05-2027.05
②岡山県
③ナーン県
④持続的観光管理指定地域
ナーン旧市街地事務所
⑤NATARA　NOPPARATAYAPON ※タイのモデル/俳優
⑥ゲーン・アイ・アヨ (A Yi A Yoh Curry)





公衆衛生

黒田　悠斗　Kuroda Yuto

ロイクラトン祭りで、伝統衣装を持っていたタイのお友達が着せてくれました！

①2025年度1次隊、2025.08-2027.08
②東京都
③チェンマイ県
④国立チェンマイ・ラチャパット大学
情報科学学部公衆衛生学科
⑤カオラム ※竹筒に入ったもち米のお菓子
⑥ガパオライス





公衆衛生

佐藤　雛奈　Sato Hina

サメット島で撮った写真
開放的で海が青くて
綺麗でした😍

①2025年度1次隊、2025.08-2027.08
②山形県
③チェンマイ県
④国立チェンマイ・ラチャパット大学
情報科学学部公衆衛生学科
⑤ポテトコーナー ※フライドポテト専門チェーン店
⑥パッタイ



東北部隊員

全20県のうち5県で6名の隊員が活動しています。
別名イサーン地方。広い大地が続くタイ最大の地域。素朴で温かい人々の暮らしや、スパイシーでクセになるローカルグルメが魅力の1つ。伝統音楽やダンスなど観光地化されすぎていない“ リアルなタイ” を感じられるエリア？！



高齢者介護

小池 ひづる　Koike Hizuru

チェンマイのカウントダウンフェス。夜空を埋め尽くすランタンは圧巻！

①2023年度4次隊、2024.05-2026.05
②長野県
③コーンケーン県
④第7ヘルスプロモーションセンター
⑤リージェンシー　※タイ産ブランデー
⑥サイクロークイサーン





観光

鈴木 菜央　Suzuki Nao

ウドーンターニーの紅い蓮池は本当に天国のような美しさ！この先もきっと忘れられない光景に出会えました。

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ローカルなタイの人たち、人懐こく親切で面倒見がよいところに救われます
⑥ルーイ県のカオピアック、
コームーヤーン、カオソーイ





日本語教育

大久保 哲子　Okubo Tetsuko

ウドーンターニーの冬を彩るタレー・ブア・デーンの写真です。池一面に咲く赤い蓮の花と朝日に光る水面のコラボレーションはまるで夢の世界に入ったよう。感動しきりのひと時でした。

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ウドーンピッタヤーヌクーン中高校
⑤タイのコーヒー
⑥カオニャオ・マムアン





日本語教育

♡♡♡

前・後期通じての授業を行なった学生達が最後にサプライズ演出をしてくれました。予定していたわけでは無かったようですが、その気持ちが嬉しかったです。

①2024年度2次隊、2025.01-2027.01
②♡♡♡
③ルーイ県
④ルーイ・ラチャパット大学
⑤ヤードム
⑥カリーパフ





工作機械

宮﨑　智海　Miyazaki Tomomi

北部・スコータイ県の伝統工芸
サンカローク焼きの工房にて
窯のぬくもりに包まれ
小さな体をくっつけ合う
姿が愛くるしい！

①2024年度3次隊、2025.05-2027.05
②和歌山県
③ノーンカーイ県
④ノーンカーイテクニカルカレッジ
⑤人懐っこいネコ
⑥ソムタム





青少年活動

a_a.i

ウボンラーチャターニー
随一❣️インスタ映えする
お寺ワット・シリントーン・
ワララーム・プープラオで
撮影しました。

①2025年度1次隊、2025.08-2027.08
②長野県
③コーンケーン県
④シーサンワンコーンケーン校
⑤ルーフトップバー
⑥トムヤムクン



東部隊員

全7県のうち2県で3名の隊員が活動しています。
海と産業が共存する、日本企業の拠点も多い地域。ビーチリゾートでのんびり過ごしたり、新鮮なシーフードを味わったりと楽しみ方はさまざま。
バンコクからも比較的近いため、週末旅行にもぴったりなエリア！



陶磁器

A.K

2025年5月にアユタヤにて
陶芸職人のおばあちゃんに
タイの伝統的な土鍋作りを
学びました。

①2024年度1次隊、2024.09-2026.09
②♡♡♡
③チョンブリー県
④タイ国立ブラパー大学芸術学部陶芸科
⑤タワンデーンIPAビール、ロンガンはちみつ
⑥ムーグロープ





コンピュータ技術

Anri

バンコクで散歩してい
るとき、きれいなお花
を見つけました！

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タイ産の固形石鹸、ARI駅周辺
⑥カオマンガイ
プーパッポンカリー



中部隊員

全19県のうち8県で18名の隊員が活動しています。
首都バンコクを中心に、にぎやかな都市と歴史ある街が広がるエリア。
巨大ショッピングモールや屋台グルメ、世界遺産の遺跡巡りまで楽しみ方は無限大！
交通の要所でもあり、タイ旅のスタート地点としても定番人気の地域。



高齢者介護

真野　妙子　Mano Taeko

シミラン諸島
１番良かった場所

①2023年度4次隊、2024.05-2026.05
②愛媛県
③バンコク都
④バーンバーンケー高齢者福祉センター
⑤ジュンダンク　※タイBLドラマから人気が出た若手俳優ペア
⑥カオニャオマ・ムアン
　ソムタム





日本語教育

鍬田　早紀　Kuwata Saki

通りすがりのタイキッズから
ソンクラーン(水かけ祭)のディ
ンソーポー(白い粉)をたっぷり
塗っていただきました。いいこ
とがありますように。

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マヨーンチット
⑥トムセープ





野球

中山　慎　Nakayama Shin

チェンマイの年越し
イベントでコムローイ
(ランタン)を打ち上げ
たときの写真

①2023年度4次隊、2024.05-2026.05
②沖縄県
③スパンブリー県
④タイ野球協会
⑤ヤードム
⑥クンパオ





障害児・者支援

山本　朗子　Yamamoto Saeko

ペッチャブーン県
タイのスイスと言われる
プー・タップ・プークの
山にて！

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カオコーのワット・プラタート・
　パーソーンケーオ
⑥マッサマンカレー





ソーシャルワーカー

小澤　祐亮　Ozawa Yusuke

ウドーンターニー県の
タレー・ブア・デーン
（紅い睡蓮の海）

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タイティー
⑥ソムタム





青少年活動

池内　亜美　Ikeuchi Ami

同僚と一緒にプーケットへ
空港の隣のビーチで飛び立つ
飛行機と撮影しました

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
⑤SCRUBB　※タイの2人組POPバンド
⑥チムチュム、プラーヌン





障害児・者支援

田口　修平　Taguchi Shuhei

洞窟までの道のりは厳しいが、到着すると神秘的な景色が広がるプラヤーナコーン洞窟

①2024年度2次隊、2025.01-2027.01
②岐阜県
③ペッチャブリー県
④ペッチャブリーパンヤーヌクーン学校
⑤肉
⑥ラープ





コミュニティ開発

清宮　淳子　Kiyomiya Atsuko

バンコク・マラソンに参加しました！ライトアップされた橋がとても美しかったです。

①2024年度3次隊、2025.05-2027.05
②埼玉県
③バンコク都
④内務省コミュニティ開発局
⑤カノムタイ　※タイの伝統菓子
⑥トムヤムクン





柔道

座波　吉子　Zaha Kikko

気持ちが沈んでいるときに友人に会いに行って、色々話して笑顔が戻った瞬間です。いつも同期に救われています。ありがとう。場所は秘密で（笑）

①2024年度3次隊、2025.05-2027.05
②沖縄県
③バンコク都
④タイ柔道協会
⑤イサーン地方の人
⑥トムカーガイ





青少年活動

藤原　愛佳　Fujihara Aika

タイであの有名な仙人を
お見かけしました！

①2024年度3次隊、2025.05-2027.05
②東京都
③ノンタブリー県
④ファンファー障害乳幼児保護・開発センター
⑤暖かい天気
⑥きのこカレー





コンピュータ技術

小暮　清太　Kogure Seita

配属先の学校でのタイ伝統衣装を着るイベントで撮影しました。ほかの先生方も華やかな衣装で見ているだけでも楽しかった思い出です。

①2024年度3次隊、2025.05-2027.05
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お寺での静かな時間
⑥カオマンガイ





マーケティング

堀井　博章　Horii Hiroaki

世界遺産に囲まれて暮らす毎日。特別だったはずの景色が、いつの間にか日常になる。アユタヤではそれが当たり前。

①2024年度3次隊、2025.05-2027.05
②千葉県
③アユタヤ県
④ラジャマンガラ工科大学
⑤マイペンライ精神　※マイペンライ…タイ語で「気にしないで！」「なんとかなるよ！」の意味
⑥クイティアオ





日本語教育

國嶋　博子　Kunishima Hiroko

主人とアユタヤ
へ行きました！

①2025年度1次隊、2025.08-2027.08
②東京都
③バンコク都
④スラサックモントリー校
⑤近所の顔見知りのタイの人たち
⑥ヤムウンセン





環境教育

Shogo

服喪期間前、金曜日にはCP（配属先の同僚）にいただいたタイ北部の手織り綿の服を着ていました。

①2025年度1次隊、2025.08-2027.08
②北海道
③パトゥムターニー県
④ランシット科学教育センター
⑤気候、果物
⑥スキーヘンガイ





コミュニティ開発

中前　千咲　Nakamae Chisaki

年末、スリン諸島でのんびりしたのが楽しかったです！

①2025年度1次隊、2025.08-2027.08
②兵庫県
③スパンブリー県
④パーサケー役場
⑤タイのフルーツ
⑥ソムタム





日本語教育

山崎　紗弥香　Yamazaki Sayaka

バンコクからカンチャナブリー県まで繋がる泰緬鉄道です。窓はなく風で暑さを凌ぎます。
砂埃が入ってくるので、あまり快適とは言えません🥹

①2025年度1次隊、2025.08-2027.08
②福井県
③カンチャナブリー県
④サイヨークマニーカーンウィッタヤー校
⑤タイティー
⑥ソムタム





日本語教育

岸本　直樹　Kishimoto Naoki

スパンブリーで初めて入った高級レストラン

①2025年度2次隊、2026.01-2028.01
②兵庫県
③スパンブリー県
④サグアンイン中高校
⑤ソムオー
⑥カオマンガイトート





観光

田中　浩樹　Tanaka Koki

ペッチャブリーの観光ハイライトカオルアン洞窟です。

①2025年度2次隊、2026.01-2028.01
②熊本県
③ペッチャブリー県
④ペッチャブリー・ラチャパット大学
⑤タイ料理、フルーツ全般
⑥ラートナー、ソムタム



南部隊員

全14県のうち1県で2名の隊員が活動しています。
エメラルドグリーンの海と白い砂浜が広がる、まさに南国リゾートの宝庫。
島巡りやシュノーケリング、サンセット鑑賞など、自然に心ときめく体験が満載です。
イスラム文化の影響を受けた街並みや独自の食文化も魅力のエリア。



高齢者介護

工藤　信恵　Kudo Nobue

年末年始に母と姉が遊びに来てくれて、カオソック国立公園に遊びに行きました。ボートツアーを楽しみました。

①2024年度2次隊、2025.01-2026.07
②福岡県
③スラーターニー県
④スラーターニー病院
⑤お世話好きな人柄、住みやすい気候
⑥カオマンガイ





青少年活動

松尾　和美　Matsuo Kazumi

スラーターニーの海がみえる公園です。
波の音に癒されます。

①2025年度2次隊、2026.01-2028.01
②京都府
③スラーターニー県
④スラーターニー人身取引被害者保護福祉センター
⑤バターベア　※老舗ベーカリーショップのキャラクター
⑥カオマンガイ



おまけ

タイ隊員へのアンケートの結果、
「好きなタイ料理」ランキング1位に輝いたのは…

カオマンガイ



柔らかい鶏肉はもちろん、鶏の旨味を凝縮して炊き上げたご飯と、お店ごとに味が異なるタレの組み合わせが最高。辛い食べ物が苦手な隊員の救世主にもなっているようです。
実は、茹で鶏だけでなく、揚げ鶏バージョンも定番。 優柔不断なそこのあなたは、茹でと揚げを半分ずつ乗せる頼み方もできますよ！タイにいらした際には、是非ご賞味ください！

隊員の1日　その1



- 名前：山内卯木
- 職種：公衆衛生
- 活動任地：チェンライ県
- 配属先：チェンライ県クンターン郡
  クンターン病院

要請内容

☆地元住民に向けての公衆衛生活動

やりがいを感じた時

地元の方からの「この人誰？」の視線が、「何か楽しくて踊っちゃう人？」の視線に変わってきたこと

２年間の目標

しぶとく生存🔥

5:30	起床・身支度・講話の練習
7:40	自宅を出発
7:50	職場到着
8:00	活動開始 高齢者学校で運動の講話準備
8:30	高齢者学校へ同僚の車で出発
9:00	高齢者学校到着



水道水チェック:
泥水度が酷くなければ洗濯



PM2.5で空が霞む😢



会場前方には横断幕がびっしり！

9:30　講話スタート

私の講話を同僚が北部タイ語に翻訳してくれます



「きよしのズンドコ節」
を実施💃
みんなが見えるよう、イスに
登って振り付けを！

10:00　講話終了

12:00　職場に戻り昼食

同僚が持ち寄った
ご飯をみんなで🍚

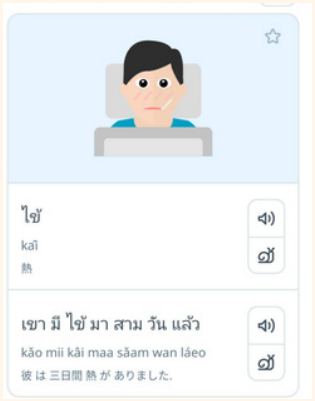


13:00　次回の活動準備

16:00　退勤

市場で夕食調達





20:00　自由時間

YouTubeを見たり、アプリでタイ語の勉強したり📖

22:00　就寝

発見💡

大きな書店やブックフェアに行ってみたら、
日本で馴染みのある絵本のタイ語
バージョンがたくさんありました！
こういった本を使い配属先に絵本コーナーを
作り、子供達に読み聞かせも始めています。



隊員の1日　その2



- 名前：藤原愛佳
- 職種：青少年活動
- 活動任地：ノンタブリー県
- 配属先：ファンファー障害乳幼児保護・開発センター

要請内容

☆障害を持つ子どもに運動指導を行い、心身の発達を促す。
☆日本文化を子どもと職員に広める。

やりがいを感じた時

子ども達が私が行う授業に「行きたい！」と笑顔で積極的に話してくれたこと！

２年間の目標

現地の方とたくさん交流し、みんなの心の中に居続ける日本人になる🇯🇵

7:00　起床・朝食

8:00　自宅を出発

8:20　出勤

8:30　午前の授業開始

屋台のジョーク（お粥）





自宅から歩いて通勤

子ども達と遊ぶ時は全力で！





11:30 午前の授業終了

12:00 お昼休み

職場の社食で昼食





現地の人向けの味付けで
辛い食べ物を
日々トレーニング中🔥

14:00 午後の授業開始

午後は暑いので室内での活動をメインに
全身を使った運動や日本の四季に合わせた工作



みんなで体操
1、2、1、2



これなーんだ？

16:00 午後の授業終了

16:30 退勤



みんなまた明日ね☺️

17:00 市場で夕食調達



今日は何食べる？
毎日変わる屋台に
ワクワク☺️

18:00 自由時間

1日の振り返りをしたり、ウクレレを弾いたりして
ゆっくりタイム



21:00 就寝

隊員の1日　その3



- 名前：座波吉子
- 職種：柔道
- 活動任地：バンコク都
- 配属先：タイ柔道協会

要請内容

☆代表選手の指導及びタイ全土の柔道競技レベル向上・普及

やりがいを感じた時

言葉や文化の壁に悩みながらも、選手の成長や勝利、そして柔道を通じて人々との交流に深い喜びと価値を感じている。

２年間の目標

指導言語を磨いて柔道の精神を深く伝えつつ、アジア競技大会での勝利とタイ全土への普及・育成に尽力する。

6:00 起床



6:30 朝のトレーニング



約1時間半のトレーニング

8:00 帰宅・朝食



協会の会長がご飯を作ってくれたり、行きつけのカオマンガイ屋さんへ食べに行ったりしています。

9:00 休憩



11:30 昼食

デリバリーか、近くのお店で

13:00 タイ語の勉強

近所のカフェで2時間は何かしらタイ語に触れ合っています。



เรียนภาษาไทย

15:00 練習メニュー考案・柔道の研究
技術や伝え方の確認
得意でない形や技も日々研究



16:30 練習へ出発

17:00 午後練習開始



練習場にはクーラーがない為、時には室温40度を超える時も。



選手が継続して良いパフォーマンスができるように、水分補給を行う休憩もしっかり行なっています。



技術向上の為アドバイスを的確に行なっています。



20:00 練習終了、帰宅

20:30 夕食

近くのナイトマーケットを散策



21:00 休憩

柔道着を洗ったり、YouTubeを見たりしてリラックス。また、翌日の朝練メニューも作成。



23:00 就寝

環境教育隊員の配属先紹介

現在タイには2名の環境教育隊員がおり、それぞれ任地の科学教育センターで活動しています。今回はバンコク近郊のパトゥムターニー県にあるランシット科学教育センターをご紹介します。

（**活動内容**）環境問題に対する地域住民の意識向上、行動変容がタイの社会でも求められているため、アクティビティの企画・実施を行っています。具体的な活動については活動ブログをご参照ください。

私の活動用Instagram

@THIANG555

活動ブログ

ランシット科学教育センター

（Rangsit Science Centre for Education，ศูนย์วิทยาศาสตร์เพื่อการศึกษารังสิต）



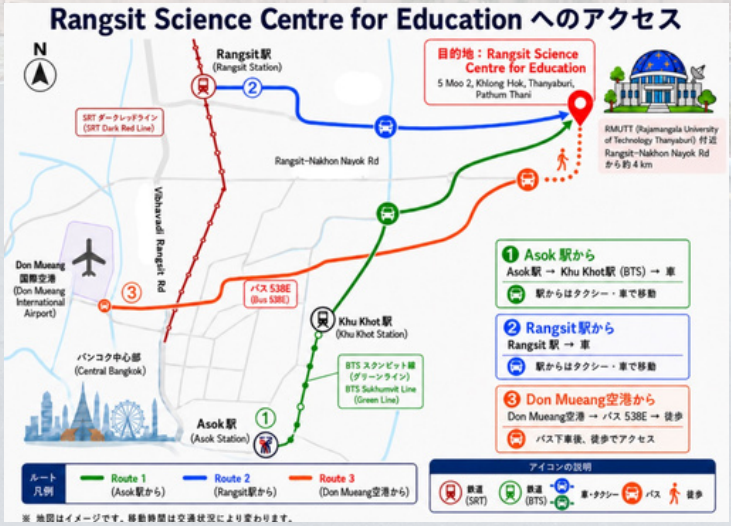
タームジャン（センターのキャラクター）

センターの概要

・開館日：
毎週火曜～日曜 9:00～16:00
※月曜・祝日は閉館
・入館料：無料

アクセス

・KhuKhot駅もしくはRangsit駅から車で30分。
・DonMueang空港からバス＋徒歩で1時間45分。



隊員のオススメ！

①プラネタリウム
タイ国内最大級の大きさです。
鑑賞料は1人につき50バーツです。

②王族についての展示
主にラマ9世の功績について学べます。

③日タイ絵画コンテストの作品
2024年に行われた小学生絵画コンテストの受賞作品が飾られています。







こちらも見てね

センターのFacebook　プラネタリウムのFacebook　センター紹介動画(日本語版)

※アンダーラインの項目にはGoogle Maps、SNS、HPのリンクを載せています。

「成功」から学ぶ

日々活動に取り組む中で、「これをやってみてよかった💡」というリアルな声をタイ隊員から集めました！
隊員活動中の方も、これから隊員活動をされる予定の方も、ぜひ参考にしてみてください⭐



各設問

Q1 あなたの活動で「成功した」と思う事例を1つ教えてください。

Q2 その活動の目的は何でしたか？

Q3 どのように活動を行いましたか？（方法・工夫）

Q4 成功の原因は何だと思いますか？

Q5 活動の成果はどのような形で表れましたか？

高齢者介護

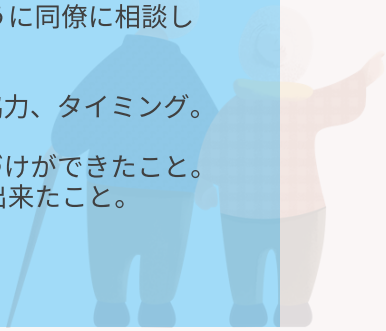
A1 配属先利用者に自宅で脳トレと毎日の体操をしてもらうように、毎週何かしら準備している。初めはあまり受けが良くないかも？と感じていたが、繰り返し行うことで習慣化してもらえた。

A2 少しでも認知機能を活性化させること、自宅で取り組む事を持たせること。

A3 宿題や体操について説明する時間を毎回作ってもらうように同僚に相談した。

A4 現地スタッフの協力、タイミング。

A5 利用者への意識づけができたこと。習慣化させることが出来たこと。



障害児・者支援

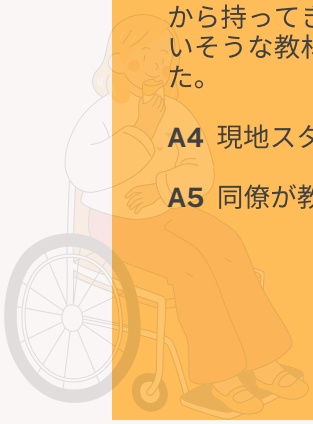
A1 同僚との教材作成。

A2 今ある教材や廃材を用いて、誰でも作れる教材を目指した。

A3 見本を提示して、作ってみよう！と誘う。また、使えそうな物なんでも良いから持ってきて！と言い、その活動に合いそうな教材を話し合いながら作成した。

A4 現地スタッフの協力、予算、時間。

A5 同僚が教材を使用してくれた。



日本語教育

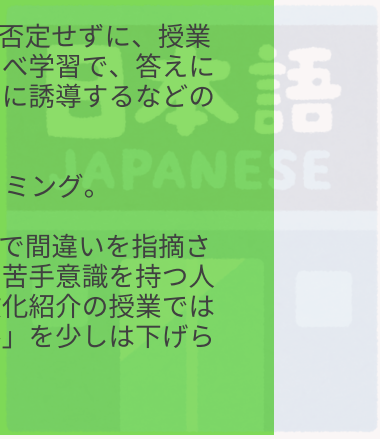
A1 日本文化紹介の授業で生徒同士のディスカッションを導入。

A2 自分が知っている知識と相手が知っている知識をぶつけることで、より詳しく知りたいという欲を増やす。

A3 生徒から出た案は否定せずに、授業中の活動や自宅での調べ学習で、答えに気づいてもらえるように誘導するなどの工夫をした。

A4 技術や知識、 タイミング。

A5 大勢が見ている中で間違いを指摘されるのを恐れ、発言に苦手意識を持つ人が多いと思う。日本文化紹介の授業ではその「発言のハードル」を少しは下げられたと感じている。



「失敗」から学ぶ

日々活動に取り組む中で、「これは難しかった...💦」というリアルな声をタイ隊員から集めました！
隊員活動中の方も、これから隊員活動をされる予定の方も、ぜひ参考にしてみてください⭐



各設問

Q1 あなたの活動で「失敗した」と思う事例を1つ教えてください。

Q2 その活動の目的は何でしたか？

Q3 どのように活動を行いましたか？（方法・工夫）

Q4 失敗の原因は何だと思いますか？

Q5 もし、もう一度やるなら、どう改善しますか？

公衆衛生

A1 配属先が主催するクリスマス会で、高齢者と盆踊りを披露したが、ほとんどの人が覚えておらず、動きがバラバラだった。

A2 日本文化を伝えるとともに、運動による健康増進、周りの人と共通の目的に向かって頑張ることで絆を深めることが目的だった。

A3 利用者と一緒に練習する機会を計2回設け、振り付けと立ち位置を教えた。

A4 時間。人に見せれるクオリティを求めるなら最低1ヶ月は練習期間が必要だったと思う。

A5 もっと早くから練習できるように計画を立てる。

青少年活動

A1 アートセラピーの授業での訓練生（知的障害者）によるプレゼン。書字障害や発話が厳しい一部の訓練生は上手く取り組むことが出来なかった。

A2 ①人前での発表に慣れる。②傾聴力を養成する。③文章の構造を考える。

A3 ワークシートに複数の用語を提示し、訓練生がその中から用語を選んで文章作成。

A4 訓練生の特性への理解不足。

A5 まずは、訓練生によるタイ語の読み書きの練習及び彼らに対するタイ語の読み聞かせを実施する。

環境教育

A1 他のJOCVが活動している学校に出張講義をする予定だった。一度CP（配属先の同僚）に確認し、OKをもらい、資料も作成していたが、講義の2週間前に却下された。配属先外での活動は原則不可であり、CPには配属先に学校の生徒が来ると誤解させていた。

A2 環境啓発。

A3 県のゴミ処理方法についての講義や学校内のポイ捨てを無くす方法についてのディスカッションをする予定だった。

A4 CPへの説明不足。配属先のスタッフとしての活動可能範囲についての知識不足。

A5 CPへの初めの説明の際に、綿密な説明・確認をする。

タイ行事カレンダー

風物詩からみえる、暮らしと文化



2月～5月

隊員がみつけた、季節の楽しみなイベントとは？
隊員撮影の写真とともにタイの年間行事をお届けします！

1 ソンクラーン

毎年4月に開催されるタイ正月。街中が激しい水かけ合戦で熱狂する世界最大級の水祭り。その一方で、本来のソンクラーンは「伝統と家族の絆」を重んじる神聖な行事なのを、みなさんはご存じでしたか？

4月13日~15日
全国各地



仏像や仏塔、年長者の手のひらに敬意を込めて水をそっと注ぎます





街のいたるところで水かけ合戦！準備はOK？







2 チェンマイ花祭り

毎年2月にチェンマイにて開催。色鮮やかな生花で飾られた豪華な山車パレードが街を彩る、チェンマイ屈指の美しき祭典です。



スタート地点は市内のナワラット橋。映え写真はここで！

「創造性」「美しさ」「伝統文化」で競います！





2月中旬
チェンマイ県

3 ヴィサカブーチャ（仏誕節）

お釈迦様が誕生し、悟りを開き、入滅した日とされる仏教徒にとって神聖な日。タイ人の多くがお寺へ行きタンブン(徳を積むこと)をします。



本堂の周りを3周する儀式「ウィアンティアン」





5月中旬～6月上旬 ※陰暦6月満月の日
全国各地の寺院



タイ行事カレンダー

風物詩からみえる、暮らしと文化



6月～9月

1 ワン・ワイクルー

新学期、生徒が花や伝統の品を手に、先生へ一生の敬意と感謝を伝えるタイ特有の教育行事。知識を授けてくれる師との強い絆を再確認する、温かく厳かな日です。



学校隊員も参加します
素直でかわいい生徒たちです

生徒手作りのパーン(置き型の花飾り)
美しさを競うコンテストも！





6月中旬木曜日
全国各地の教育機関

2 ピーターコーン祭り

前世のお釈迦様との別れを悲しんだ精霊や熱帯の死霊たちが、喜びのあまり蘇って一緒に踊り明かしたという仏教神話がルーツ。生と死の境界が陽気に弾ける世界を代表する奇祭です。



色彩やかで活気に満ちた
パレードが一番の見所！





6月下旬
ルーイ県

お面はココナッツの樹木
から作られています

3 キャンドル・フェスティバル

僧侶が寺にこもる雨安居(修行期間)を前に、夜を照らす蝋燭を寄進した風習が起源。神話の神々が緻密に彫刻された黄金の巨大山車は、究極の信仰心の結晶です。



精緻な彫刻を施された蜜蝋キャンドルのパレードは圧巻！





7月
ウボンラーチャターニー県

4 母の日

「タイの母」として国民に愛されたシリキット皇太后の誕生日。皇太后への敬愛と、自分の母親へジャスミンや手紙を贈り感謝する家族愛が重なる日です。



隊員配属先での行事の様子
職員は水色を着用して参加





8月12日
全国各地

タイ行事カレンダー

風物詩からみえる、暮らしと文化



10月～1月

1 ロイクラトン祭り

水の神様への感謝と、自らの罪や穢れを洗い流す祈りを込めて灯籠を流す伝統儀式。満月の夜、川面を埋め尽くす無数の灯火が、幻想的で神聖な世界を創り出します。



チェンマイなど北部地域ではランタンを上げる絶景が有名

川に流す灯籠はバナナの葉や幹生花を使ってみんなで手作り





11月の中旬～下旬 ※旧暦12月の満月の夜

全国各地

2 タレー・ブア・デーン

涼しい乾期の早朝にしか見られない、何百万輪もの濃いピンクの蓮の花が湖を埋め尽くす絶景。豊かな自然の生命力と、神聖な美しさに圧倒されます。隊員にも人気の観光地です。



船で湖に出るとそこは一面睡蓮の花でいっぱい





12月～2月

ウドーンターニー県

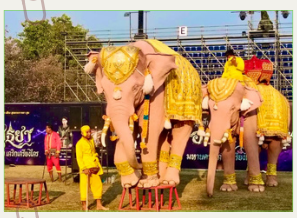
隊員イチオシの時期は1月
きっと満開の蓮を楽しめるはず

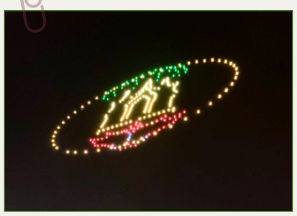
3 アユタヤ世界遺産祭り

古都が最も輝く夜。光と音の壮大な劇が夜空にそびえる世界遺産の遺跡群を染め上げ、かつて「黄金の都」と呼ばれたアユタヤ王朝の栄華の歴史へとあなたを誘います。



アユタヤ王朝についてど迫力の劇。当時の熱量を肌で体感！





12月中旬

アユタヤ県

見所は世界遺産だけじゃない！
ドローンも空を彩ります！

4 マラソン

年中マラソン大会が開催されていますが、涼しい乾期は特に人気。全国各地で開催され、隊員も参加しています。早朝の清々しい空気の中タイの街を走る快感はたまりません！



日が昇ると気温が上がるためスタート時はまだ真っ暗！



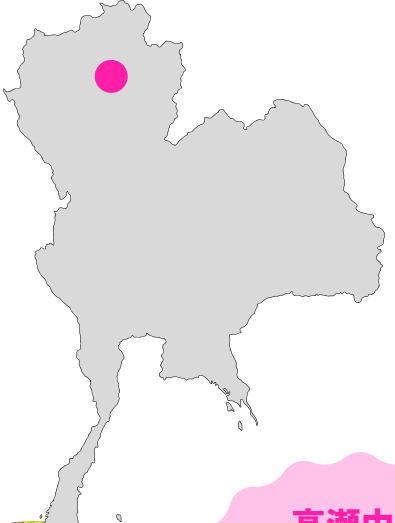


各イベント毎に異なる

全国各地

タイ隊員の任地訪問！！
地域に密着しているからこそ知る魅力

ランパーン県のワンヌア郡





高瀬由衣
任地 ランパーン
職種 コミュニティ開発
活動
職業グループや
小規模事業者の支援

バンコクから飛行機とバスで約4時間
“自然と文化が豊かな地域”
暑さに負けず、行事に全力！
住民たちが地域を盛り上げようと
奮闘しているたくましい農村部

ご飯



クイッティアオやカノムチーンなどの
麺料理を中心とした食生活。
地元民は野菜や餅米を甘辛ソースに
つけて食べることが大好き♡

新村長就任パーティーなどお祝いの場では
北部スタイルの
ラープ、ソムタム、ナムニャオを食べながら
自家製の焼酎を飲みます！



コミュニティ

人口約3万人の農村地域。山に囲まれ、滝もある
自然豊かな土地。南北に流れる川を中心に昔から
農業が盛んに行われています。

現代でも伝統的な高床式の住宅に住む方も多く、
仕事とは別に家庭で野菜を育てています。
近隣の住民同士でおすそ分けや
助け合いをしながら生活しています。

北部の踊りはゆったりとしたリズム。
川での金の採掘が伝統として継承されている。
モーホームという伝統的な藍染コットン生地の
衣服を日常的に着用します。





製品

ラックという天然素材で染色したピンク色の
手紡ぎ手織りの布が作られています。
その布を使ったお洋服の製作をお手伝いしました！

現在は地域で収穫されたバナナを活用した
加工品の生産者ターイさんたちのサポートとして
販売先の開拓を行っています。





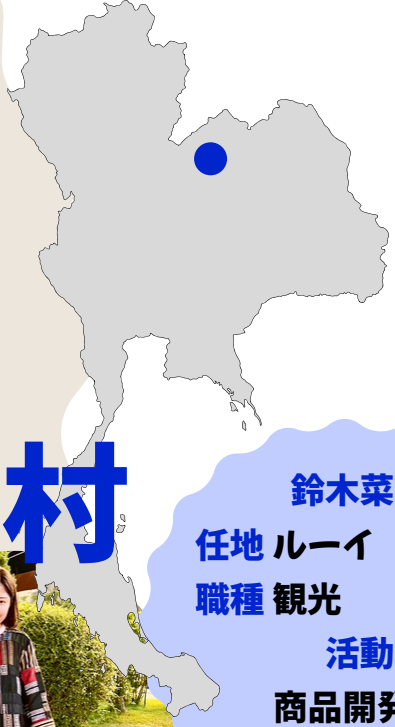




タイ隊員の任地訪問！！

地域に密着しているからこそ知る魅力

ルーイ県の チェンカーン郡 バーンナパナート村





鈴木菜央

任地 ルーイ

職種 観光

活動

商品開発と

ツアーの企画、広報

バンコクから飛行機、バス、トゥクトゥクで約3時間

“タイダム族の暮らしが今も息づく村”

伝統と知恵を大切に受け継いできた、

タイダム族の文化に触れられる場所



コミュニティ

タイダム族集落がチェンカーン郡の
バーンナパナート村にあります。
黒を基調とした伝統衣装を身に纏い、歴史ある
独自の習慣・文化を大切に受け継いでいます。

伝統的な家屋は木や竹を組み、茅で作られる
亀の甲羅のような形の屋根を被せます。
高床式で室内へと向かう階段は男女別で
設置されているのが特徴です。

病気からの回復や豊穣を祈る儀式的な踊り
「セーパーン」などは、伝統芸能として
今も受け継がれています。
伝統行事の際にはナーガ(蛇神)の模様が
織り込まれた絹のスカートを着用します。
普段着としてはスイカ模様の綿の布が一般的です。







ご飯



地域で手に入りやすい様々な野草を使った
サラダのような料理「ジュッブ・パック」

ピリッと刺激的な赤唐辛子ペースト
「ジャオターデーン」など、
“土地そのもの”の味を楽しむ
伝統料理があります。





製品

タイダム族の人たちが機織りして作られる
布を用いた衣装や鞄などの製品があります。
伝統的なデザインからモダンなデザインまで
種類豊富に作り手さんが工夫して製作！
また、ランプシェードとして使うことが
できる綿糸でできた装飾品もカワイイです。

タイダムデザイナーの1人、ノックさんは
過去にカバンのデザインコンテストでタイ国内
3位になったことがある実力者です。
自己紹介写真で着用している
タイダム族の服もノックさんの
デザインです！！



タイローカル暮らしの知恵

日本とは異なる文化や環境の中での海外生活を安全に楽しむコツは… 自分なりの暮らしの知恵をみつけていくこと！
ここでは、タイで暮らす隊員たちのリアルな経験をもとに、すぐに使える日々の小さな工夫を紹介します！

健康/体調管理



- 飲み物を持ち歩いて、こまめに**水分補給**
- **サングラス**・**帽子**を着用して、**日差し対策**＆**熱中症対策**
- **早寝早起き**＋適度な**運動**を習慣化
- 長距離移動前は**食べ慣れた**ものを選ぶ
- ショッピングモールやカフェなど、**涼しい場所**でときどき**休憩**する



大型モールや電車内などでは、エアコンの強風で体が逆に冷えすぎてしまうことも…
暑さ対策＆寒さ対策どちらも重要。羽織れるものが1枚あると温度調整できて安心！

食事/衛生管理



- 家にキッチンがなくても、**電子レンジ**や**電気鍋**を活用すれば**自炊**可能！
- 手作りおにぎりや、茹で野菜などで**栄養補給**＆**節約**
- **冷たい**もの・**油っこい**もの・**甘い**ものの**過剰摂取**に**注意**
- 生ごみやテイクアウトした食べ物の容器は**すぐ**に**捨てる**（虫対策）
- 食事前に**ウェットシート**や**アルコールスプレー**で**手**を**消毒**して清潔保持

外食や屋台文化が根付いているタイでは、コンロや流し台のない住居が多いです。
小型調理家電をうまく使った自炊と外食のバランスを保つのが健康維持のポイント！

住環境/気候対策

- 家の中では扇風機を回し、**換気**をして**カビ対策**（特に雨季は湿気がこもりやすい）
- 網戸や養生テープなどで、**ドア**や**窓**の**すき間**を**ふさぐ**（虫の侵入防止）
- 日中の**気温**が**高い時間帯**に**シャワー**を浴びる（シャワーの水が冷たく感じることも…）
- 自然の多い場所では**長袖**・**長ズボン**を着用し、**虫除けスプレー**を使用（虫刺され防止）
- PM2.5が深刻なときは**マスク**着用を推奨（大気汚染指数を確認できるアプリも便利！）

特に6～10月の雨季の時期は、土砂降りの大雨に突然見舞われることも。
そんなときも慌てず、少し雨宿りして様子をみましょう。止まない雨はないのです。

安全/トラブル対策



- 歩行時は、**足元**の**凹凸**に**注意**（舗装されていない道やひび割れなどが多い）
- **野犬**がいる道はできるだけ**避け**、**近づかない**
- **車**や**バイク**の運転、**交通状況**に**十分注意**（必ず安全を確認してから横断！）
- **ポケットティッシュ**を携帯（トイレに用意されていないことも多い）
- **高額紙幣**は大型モールやスーパーなどで、**くずしておく**
  （一部の交通機関運賃や寺院の参拝料など、細かい現金が必要な場合も）

車やバイクが予想外の動きをしてくることもあるため、青信号でも安全確認は必須！

メンタル維持



- 急な予定変更や突発的な出来事は**当たり前**として受け止める
- 細かいことは**気にしすぎず**、いちいち**反応しすぎない**
- あまり無理をせず、**自分のペース**を大切にする
- 好きなことをして、**リフレッシュ**する時間を意識的につくる

タイ人のおおらかな国民性を表す代表的なタイ語の一つに「マイペンライ」があります。
「大丈夫」「仕方がない」「なんとかなるさ」という意味です。この言葉の感覚を理解し、
現地のリズムに合わせながら生活することが、タイ暮らしを楽しむヒントなのかも。

サワディー！新しい毎日
タイの日常を愛するための準備ノート

#隊員厳選‼
タイライフ最強グッズ

出国前の準備編

01　デンタル用品

タイの歯ブラシは
とっても大きい！
お気に入りのサイズが
あれば持っていこう！



02　整腸剤/下痢止め



03　速乾インナー/タオル



04　UVカット衣類



05　折り畳み日傘



06　推しグッズ/お気に入り品



07　電子レンジ調理グッズ



08　お茶/即席みそ汁

特に抹茶は
タイで大人気のドリンク！
お土産としても喜ばれるよ



サワディー！新しい毎日
タイの日常を愛するための準備ノート

＃隊員厳選 !!
タイライフ最強グッズ

01　除湿剤

置き型タイプが主流
５０～６０バーツ



イチオシ

02　調理家電





単身賃貸はキッチン
がないことが多い

03　ヤードム



タイで古くから
愛されている
嗅ぎ薬

04　虫よけグッズ



05　調味料



06　タンブラー



タイ現地調達リスト編



07　伝統工芸品



詳しくは
地域紹介ページ
をチェック！

08　コーヒー



タイはコーヒー栽培が盛ん
朝からフレッシュなコーヒーは
いかが？

コラム

タイで暮らしていると必ず見聞きする、気になるあれこれをリサーチしました！
タイに息づく多彩な文化と、その地域に馴染んで暮らす隊員の日常を覗いてみてください♪

1 本名で呼ばない？タイのニックネーム文化

タイのニックネーム「チューレン」って？

タイでは多くの人が、本名とは別に「チューレン」と呼ばれるニックネームを持っています。
日常生活では本名よりもチューレンで呼び合うのが一般的で、初対面でもまずニックネームを聞くことが多いです。チューレンは呼びやすさを重視して親が自由につけることが多く、食べ物や色、英語などユニークなものも少なくありません。

実際、どんな名前なの？

隊員たちの周りに、どのようなチューレンを持つタイの人が実際に多いのか調査しました！

チューレン	意味・由来
ファー（ฟ้า）	空・青色
ナーム（น้ำ）	水
プロイ（พลอย）	宝石・貴石
メイ（เมย์）	英語のMay（5月）
アイス（ไอซ์）	英語のIce（氷）
バンク（แบงค์）	英語のBank（銀行）
ボーン（บอล）	英語のBall（ボール）
ニュー（นิว）	英語のNew（新しい）
バース（บาส）	Basketballの短縮形

タイでは、チューレンで名前を呼び合うことでお互いの心の距離がぐっと縮まります。
自分のチューレンで活動している隊員もいますよ♪

2 推しが尊い…♡隊員の推し活ブログ

慣れない海外生活の中で、心の支えになるのが“推し”の存在。現地の俳優やアーティストを応援しながら日々の活動に励む隊員も多く、それぞれのスタイルで推し活を楽しんでいます。
推しがいると、語学力もさらに向上するかも…！？
隊員たちに、推し＆推しポイントを聞きました！



“推し”がいることで、隊員たちのタイでの毎日がより特別に、充実したものになっているようです！

3 あなたは入れる派？入れない派？タイの調味料文化

タイの食堂や屋台のテーブルに欠かせない調味料セット「クルアンプルン」。
ナンプラー、砂糖、唐辛子、酢の4つがセットで置かれていることが多いです。
これらの調味料を料理に少しずつ加えることで、自分好みの味に仕上げることができます。タイでは、自分の味をつくることも食事の楽しみの一つ！
あなたも自分なりのカスタマイズをみつけて、味変を楽しんでみてはいかが？



4 これで気分もスッキリ！あなたが好きなプチ娯楽は？

タイ隊員たちのお気に入り娯楽を調査しました！ぜひ、リフレッシュ方法の参考にしてみてください☆



- ヨガ
- マッサージ
- ジム
- ランニング



- カフェ巡り
- 食べ歩き
- 料理
- お菓子作り



- 読書・マンガ
- 映画・アニメ鑑賞
- カラオケ
- ゲーム



- 旅行
- まち探検
- 公園でエアロビ
- スポーツ観戦

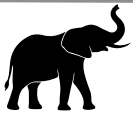


- ねこ観察
- 編み物・手芸
- 書道
- ギター

5 タイの曜日占いでわかる、あなたの性格は…？



「あなたは何曜日生まれ？」突然聞かれて、みなさんは答えることができますか？
タイでは、ほとんどの人が自分の誕生曜日を知っていて、自分の生まれた曜日を大切にしています。
そして、タイでは曜日ごとにラッキーカラーや守護動物、守護仏、守護方角、性格占いなどがあります。
自分の生まれた曜日の色の服を着たり、お守りを持ったりすると、運気が上がると信じられています。
日本人が星座占いで今日の運勢を占ったり、血液型で性格をイメージしたりするのに少し似ていますね…！
このコーナーでは、タイの曜日ごとに定められているラッキーカラー、守護動物、性格占いを紹介します！

Sun	Red		責任感が強く、真面目なリーダータイプ。 情熱的で、目標に向かってまっすぐ突き進む！
Mon	Yellow		温厚で優しく、母性的な感受性が豊かな平和主義者。 人を惹きつける魅力があり、気分屋さん。
Tue	Pink		負けず嫌いで行動力がある。 頑固な一面もあるが、活動的で勇敢。
Wed	AM Green		社交性が高く、外交的な性格。 好奇心旺盛で、人間関係を円滑に築く才能がある！
	PM Black		誠実で責任感が強い。 人のために働くことができる奉仕精神の持ち主！
Thu	Orange		知性派で思慮深く、真面目な性格。 誠実さがあり、教師や指導者の素質がある。
Fri	Blue		ロマンチストで芸術的な才能を持つ。 社交的で明るい人気者タイプ。金銭感覚は大胆！
Sat	Purple		マイペースで冷静。忍耐力があり、努力家。 芯が強く、自分のペースを大切にするしっかり者！

タイ交通ガイド

～ 鉄道網から身近な足まで一挙紹介 ～

1.タイの鉄道・公共交通網



タイ全土を結ぶ主要なインフラです。

▪ **国鉄 (SRT)**

東西南北をカバーするタイ全土へ運行している路線があります。空路に比べて所要時間は長くなりますが、席によって窓全開で風を感じられる超ローカル普通列車です。その一方で、長距離を快適に移動できる「寝台列車」も運行しています。清潔なエアコン付きの車両（1等・2等）があり、車内では座席を組み立ててベッドに切り替えることができます。プライベート感のある空間で列車に揺られながら、時間を有効に使える効率的かつ情緒あふれる旅のスタイルとして、旅行者から高い人気を集めています。



▪ **都市鉄道 (BTS / MRT / ARL)**

バンコク市内の渋滞回避に必須のインフラで、利便性が非常に高いのが特徴です。

【乗車のワンポイント】

- **電車マナー:**僧侶や妊婦、お年寄り、子どもに席を譲る文化が徹底されています。
- **車内飲食:**都市鉄道では、飲食が**禁止**なので注意が必要です。
  ※国鉄では、車内飲食可能。



2.生活を支える4つの移動手段

電車以外の、より現地に密着した主要な移動手段です。

■ タクシー

従来の流しのタクシーに加え、現在は配車アプリ（Grab）経由の利用も一般的です。料金トラブルを避けられます。

■ 船

チャオプラヤー川や運河を走るボートは渋滞の影響を受けないため、通勤利用や観光での利用で使われています。



■ ロットゥー

街と街を高速で結ぶ乗り合いのミニバンで、バスよりも本数が多く、各街の主要拠点から頻繁に出発しています。基本満員になったら出発するローカルな運行システムです。また降りる際は、ルート上であれば途中の道端でも自由に降りることができます。あらかじめ運転手に伝えておくと便利です。

■ ソンテウ

トラックの荷台を改造した乗り合いタクシーで、路地（ソイ）の中や住宅街を網羅する身近な市民の足です。降りる際は、降車ボタンを押したり、運転席付近の窓を叩いたりして教えます。



【移動のワンポイント】

- **小銭の準備:** ソンテウや船では10バーツ硬貨や20バーツ札があると支払いがスムーズです。
- **目的地の提示:** タイ語の地名や建物の写真を用意しておくと、運転手に場所を伝えやすくなります。
- **交通ルール:**歩行者信号が青になっても、右左折車（特に赤信号でも左折可レーンがある）や、隙間をすり抜けてくるバイクがよくあります。左右の確認を日本以上に！

隊員事件簿

タイ隊員の日々の生活・活動の中で
起こったハプニングをご紹介します！

動物・虫

- エアコンの裏に鳥が巣をつくっていた。帰ったらベランダが糞まみれ。
- Tシャツを着たら中にスズメバチがいた。
- 旅行先でダニに刺されて２か月ほど痒みに苦しんだ。
- バナナを置いていたら蟻が集まっていた。
- 朝から犬に追いかけられた。
- ロッカーを開けると、ヤモリが飛び出てきた。
- 自宅玄関前でオオトカゲが居座っていた。



故障・崩落

- エアコンが壊れ、１週間エアコンなし生活になった。
- トイレが流れなかった。
- 断水した。
- シャワー室の天井が落ちた。



交通

- 横断歩道を渡る一歩目で転んで、ひざが血まみれになった。
- ロットゥー（乗り合いタクシー）に乗っていた時、運転手の不注意で追突事故になりかけた。
- 高速道路で、前を走っていたトラックが横転した。



その他

- 校外行事ではぐれてしまった。
- ポルターガイスト現象。
- 片方の靴を市場に忘れた。(回収済)



どんなハプニングでも
親切なタイの人々と協力して
乗り越えていけば
マイペンライ（大丈夫）！！

タイ人から見た日本のイメージ



富士山

日本のイメージは？と尋ねると、「富士山」と答える人が多くいました。雪が降らないタイでは、多くの人にとって雪をかぶった富士山は憧れの象徴です。日本を訪れたタイ人のSNSでは、富士山を背景にした写真もよく見られます。

アニメ



日本のアニメはテレビや配信などで親しまれています。ドラえもんは特に人気があり、クレヨンしんちゃんやポケモン、ハローキティなども広く知られています。若者の間では、近年の人気アニメ作品もよく話題になります。アニメを観るだけでなく、コスプレもイベントなどを中心に楽しまれています。



日本食

寿司やラーメンは特に人気があります。街中ではスシローやすき家などの日本の飲食チェーン店も見られます。また、タイの屋台でも日本食が提供されることがあります。安いお寿司だと、1貫10バーツ（約50円）程度のものもあり、手軽な日本食として親しまれています。

抹茶



タイのカフェでは『MATCHA』がオシャレな定番メニューとして人気があります。ただ、日本の伝統的な茶道としての抹茶というよりは、ミルクやシロップを入れた抹茶ラテとして親しまれています。加えて、抹茶味のお菓子は、お土産としても人気です。

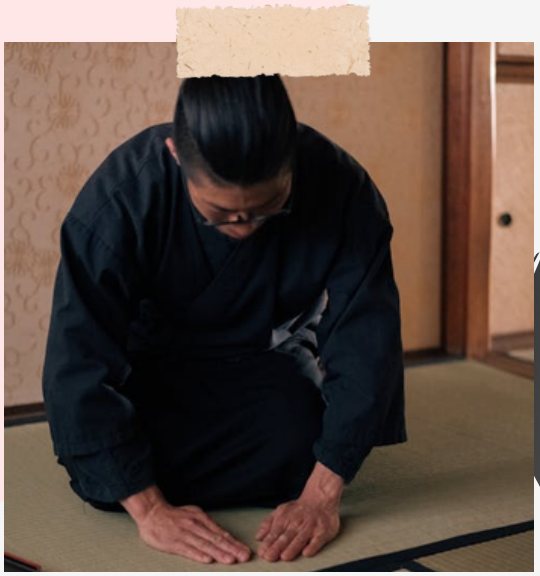


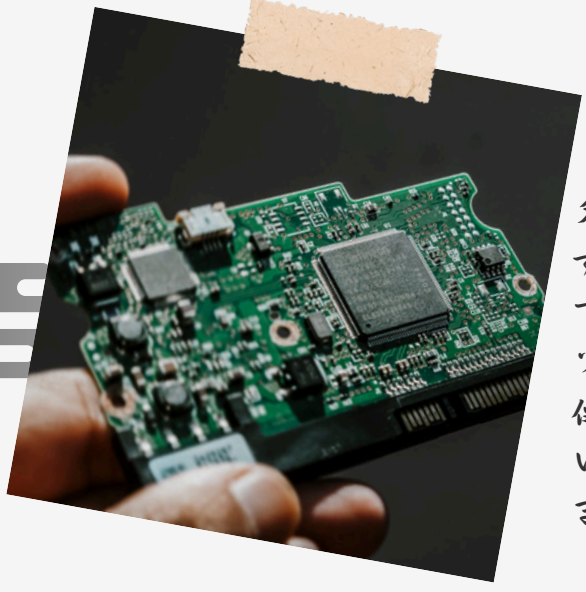
ジャパニーズホラー

実はタイではホラー映画が人気で、幽霊や怪談に関する作品も多く作られています。そんなタイで、日本のホラーは独特の雰囲気を持つジャンルとして知られています。じわじわと精神的に迫る恐怖演出は、タイのホラーとは違った怖さがあると言われることもあります。日本のホラー映画『リング』の貞子も広く知られています。

誠実・勤勉

タイの人々の間では、日本人は礼儀正しく勤勉で、時間をきちんと守るというイメージを持たれることが多いです。日常生活や仕事の場面でもしっかりしている印象があり、責任感が強く信頼される存在として見られています。





技術力

タイでは日本製品は品質が高いという印象があります。また、日本の高い技術力にも信頼を持つ人が多いです。特にトヨタの自動車やソニーの電子機器、パナソニックの家電製品などは身近な日本製品として広く使われており、その性能や耐久性の高さが評価されています。日常生活の中でも日本ブランドはよく見られます。

あなたはロボットですか？

タイランド

この中でタイに
無いものを選んでください



















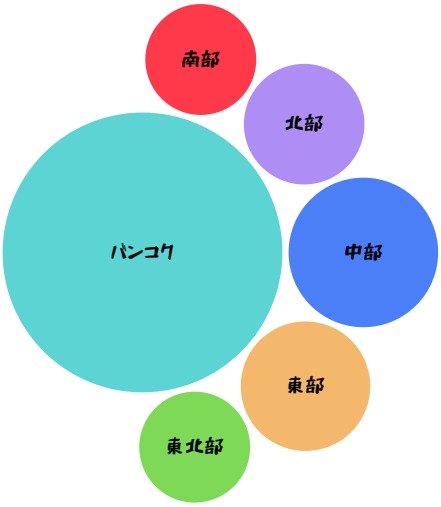
答えは次のページへ



タイには日本の
カルチャーが溢れています！
実は前のページのものは
全部タイにあります
これを知ればあなたも
タイマスター!!

HELLO THAILAND!

タイにあるDAISOの
地域別店舗割合
やっぱりバンコクに多いですが、
他の地域でも広がっています！

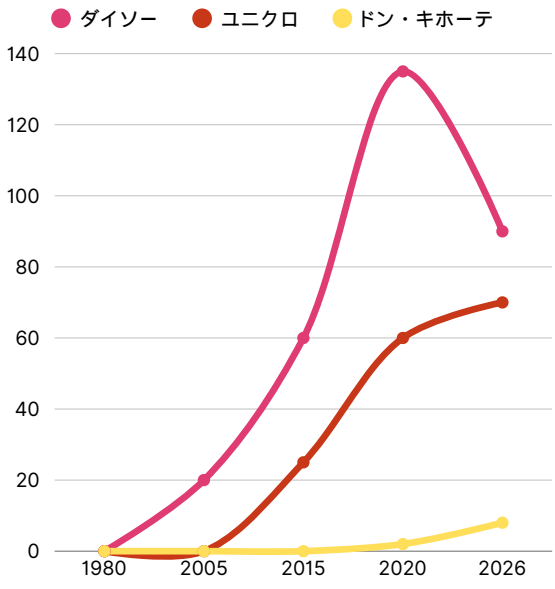








店舗数の変化



2026年5月時点

出典:企業ホームページ

THAI BEER

タイ3大ビールといえば・・・







- LEO
- Chang
- SINGHA

高温多湿の気候にピッタリなスッキリとした
キレのある味が特徴

ビール文化にびっくり！？

⭐氷を入れて飲むのが一般的

灼熱の気候下で冷たいビールが
すぐに温まってしまう問題を
一撃で解決する方法だとか😀



⭐販売時間



※2026年5月現在

アルコールの購入できる時間が限られている。
また仏教の重要な祝日や選挙前日・当日は売られてない「禁酒日」もある。

⭐飲食店での一面

レストランや居酒屋では近くの
スタッフさんがどんどん
注いでくれる！飲み過ぎ注意⚠️



タイで出会える動物たち



1 シャム

タイ語で「月のダイヤモンド」を意味するシャム猫は、幸運を呼ぶ生き物として古くから崇められてきました。王族や高僧のみが飼育を許された高貴な猫であり、魂を導く聖なる存在として宮廷や寺院で保護されてきた歴史を持ちます。



2 タイ・リッジバック・ドッグ

タイ原産の狩猟用犬種。引き締まった筋肉質な体つきをしています。うなじから尻尾の付け根まで、一筋の毛並みが逆方向に生える「リッジバック（逆毛）」が特徴。タイを代表する犬種として大切に保護されてきました。



3 白いゾウ

タイ語で「チャーン・プアック」と呼ばれ、発見されると国王へ献上される習わしがありました。かつては国旗にも描かれ、現在も神聖な存在として大切にされています。お祝いの儀式でしか会えないとても尊い存在です。



4 白いトラ

「タイガーキングダム（チェンマイ・プーケット）」や「サファリ・ワールド（バンコク）」などで見られる、神秘的で美しいトラです。ベンガルトラの白変種として知られ、タイを訪れる多くの観光客を魅了しています。



5 ミズオオトカゲ

バンコクのルンピニ公園など、水辺で見られる巨大なトカゲです。体長2mに達する個体もいますが、都会でも人と共生しています。タイ語では「ヒア」と呼ばれますが、悪口にあたるため、「銀と金の体」という別名で呼ばれることがあります。



6 ロット・マー（馬車）

タイ北部のランパーン県だけで今も走り続ける馬車「ロット・マー」です。タイで唯一、現在も日常的な交通手段として認められており、市内には車と一緒に馬車が走るための専用レーンや標識が存在します。



［注意］

タイの動物には、狂犬病をはじめとする感染症のリスクがあります。

安全のため、絶対に触れないでください。

タイの有名人

知っておくと、タイ人との会話がもっと広がる！



LISA (BLACKPINK)

1997-3-27

韓国の人気ガールズグループBLACKPINKのメンバー。
ソロ曲「Lalisa」はYouTubeで公開後24時間で女性ソロアーティスト史上最多再生を記録。
2026年にはSHISEIDOのグローバルアンバサダーに選ばれた。
また、同年の3月には、彼女の出身地であるブリーラム県が県内で生誕祭を開催、彼女の誕生日を祝った。

楽曲「Dream」のMVで俳優/モデルの坂口健太郎さんとコラボしている。

ラチャノック・インタノン

1995-2-5



女性バドミントン選手。2009年、世界ジュニア選手権で優勝。
2013年には18歳で世界選手権で優勝し、タイ初の世界王者となった。
2025年の熊本マスターズジャパンでは、30歳にして日本での初優勝を果たす。

別ページで紹介しているランシット科学教育センターのスポーツコーナーに、彼女の紹介パネルがある。



イティパット・ピーラデチャパン

1984-11-24

タイの海苔スナック「タオケーノイ（意味：若き経営者）」を作った男性創業者。
10代で起業し、海苔ビジネスで成功。
現在では、中国や米国、インドネシアなどの50カ国以上に輸出しており、タイ土産としても好評。

彼のストーリーは『トップ・シークレット 味付けのりの億万長者』として2011年に映画化され、アジア全域で有名になった。

スポーツ好き必見！

人気スポーツ

popular sports

1



ムエタイ

国技ムエタイは、伝統的な神事としての誇りを守りつつ、現在は老若男女が心身を鍛えるスタイリッシュな国民的フィットネスとして絶大な人気を誇っている。全土に数千ものジムが点在し、本格的な試合観戦から気軽なエクササイズまで、人々の生活に深く根付いている。

2



サッカー

タイ国内で1番人気のサッカーは、国内リーグ「タイ・リーグ1」の16チームが熱戦を繰り広げている。代表チームは「チャーン・スーク（戦う象）」と親しまれ、国際試合では国中が熱狂の渦に包まれる。都市部から地方まで、地元チームを家族のように応援する文化が深く根付いている。

3



セパタクロー

手を使わず足や頭、膝を使ってボールを打ち合うスポーツ。空中でのアクロバットなキックが見どころ！2025年7月に行われた世界選手権では、男子クワッド種目（4人対4人）で日本は初めて金メダルを獲得している。タイチームは男女ともにフープ種目（4.75mの高さのカゴにボールを入れる）で金メダル。

4



バドミントン

世界ランク1位や五輪メダリストなどの国民的スターが輩出されており、憧れの対象として絶大な人気を誇っている。また、酷暑を避けて涼しい屋内コートで手軽に楽しめるため、老若男女に愛される国民的スポーツとして定着している。

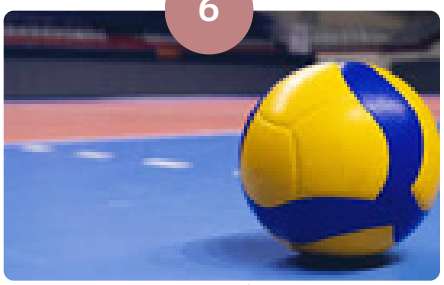
5



ゴルフ

250以上の高品質なコースを誇る「アジアのゴルフ天国」として、世界中のゴルファーを虜にしている。専属キャディによる手厚いサポートと、常夏ならではの開放的なプレー環境が最大の魅力だ。バンコク近郊から地方のリゾート地まで、観光とセットで気軽に楽しめるスタイルが定着している。

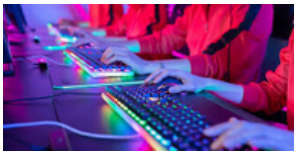
6



バレーボール

特に女子バレーが国民的スポーツとして絶大な人気を誇り、世界の強豪に挑む代表選手たちが熱狂的に支持されている。日本代表への関心の高さやトップ選手たちの日本リーグ参戦を通じて両国の交流も非常に盛んであり、国を挙げて盛り上がりを見せている熱い競技である。

eスポーツも！？



タイのeスポーツは、政府がプロスポーツとして正式に認可したことで急速に成長しており、特に『RoV』や『Free Fire』といったスマホゲームが国民的な人気を誇るほか、タイ代表チームが国際大会で優勝するなど世界的な強豪国として若者を中心に熱狂的な支持を集めている。

INTERVIEW

現場のリアルな声を届けます。
今回は観光隊員として奔走する
鈴木さんを突撃！



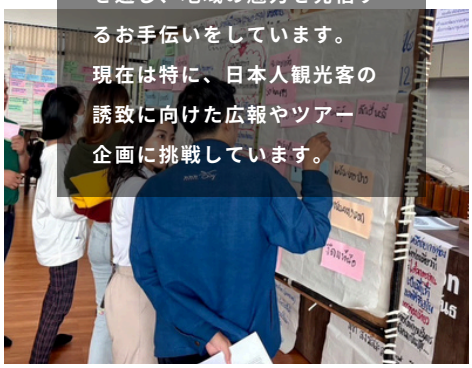
職種/観光

鈴木 菜央

東北部ルーイ県観光コミュニティで活動中。
商品開発や広報、ツアー企画を通じ、地域の魅力を発信するお手伝いをしています。
現在は特に、日本人観光客の誘致に向けた広報やツアー企画に挑戦しています。









JICA関係者向けにツアーを企画しました！

予想外の連続を受け止める力へ

筆者（以後○）

同じイサーン地方の仲間として、また配属先もお隣同士ですので、ぜひ現場のリアルなお声を聞かせてください！

○現地の生活で、一番新鮮だったことは？

圧倒的な「自由さ」です。

カフェでのんびり寛いだり、ゆったりした食事会が日常だったり。最初は戸惑うことが多かったですが、だんだん「こういうものか」と思えるようになってきました。

○どうやってギャップを乗り越えましたか？

急な予定変更、必要な手続きが思うように進まないことなど、タイで起きる予想外なことに一喜一憂することもありますが、これがここにいる人たちの日常なんだな、と前向きに受け止めるように心がけていました。自分のなかにある価値観だけに囚われず、新しい文化に出会えた、というように捉えるように意識しています。

ルーイ県に一番詳しい日本人を目指して

○帰国までに、これだけは絶対にやり遂げたいことはありますか？

日本語でのルーイ観光資料を完成させることです。どんな形になるかはまだ模索中ですが、配属先が作成した資料をもとに、日本語でルーイ県内のコミュニティを紹介するものを作れたらと考えています。

○活動を通して、自分にどんな変化がありましたか？

「思い通りにいかないのが普通」というように良い意味で開き直れるようになって、1年前と比べると心の余裕が出てきた気がします。自分ではコントロールできないことに拘らず、現実と向き合い、その上で目の前のことを頑張ろうと思えるようになりました。

○挑戦を迷っている方へメッセージを！

「後悔は一生、勇気は一瞬！」思い通りにいかないことも多いですが、その中で見えるものもあると思います。



ルーイ県メモ

●アクセス
バンコク → ルーイ
・飛行機：約1時間（直行便）
・バス：約8〜9時間
（バンコク北ターミナル発）

●主な観光名所
① チェンカーン
メコン川沿いのレトロな町
② プー・クラドゥン国立公園
朝日・トレッキングで有名

筆者が配属されて最初に訪れたのがルーイ県でした。
あの美しい自然に心が洗われた記憶は、今でも私の心の支えです。

写真/プー・ルア国立公園を望むカフェにて

タイの魅力を深堀り！

任地紹介

FEATURED ITEMS

北部

山々に囲まれた自然豊かな地域で、ラーンナー文化の歴史や伝統が
今も色濃く残っています。寺院や伝統工芸、北部ならではの
食文化やコーヒー、山岳民族の文化なども魅力で、
涼しい気候とゆったりとした雰囲気を楽しめる地域です。

LOCAL SPECIALTY 北部の名産品



ラーンナー織物

北部ラーンナー文化を受継ぐ伝統織物

色鮮やかな民族模様や手織りならではの温かみが特徴で、衣装や雑貨にも使われています。

山岳コーヒー

山地の冷涼な気候で育つコーヒー

香り高く飲みやすい味わいで、近年は高品質アラビカでも注目されています。





モーホーム

天然藍で染め上げる北部伝統の染物

深い藍色と素朴な風合いが特徴で、北タイの日常着として親しまれています。

セラドン焼き

翡翠のような淡い緑色が有名

滑らかな質感と繊細な貫入模様が美しく、高級工芸品として親しまれています。



LOCAL EVENT 北部に行くならここ！

サオ・インタキン祭り 伝統祭り

街の繁栄と安全を願うラーンナー伝統祭り

サオ・インタキン祭りは、チェンマイで毎年行われる伝統的なお祭りです。チェンマイの守護柱インタキンを祀り、街の安全や豊作、人々の幸せを願います。期間中は、花や線香を供える参拝客でにぎわい、伝統舞踊やラーンナー文化の雰囲気も楽しめます。主な会場はWat Chedi Luangです。



チェンマイ県
(Wat Chedi Luang)

5～6月頃

ローン・サパオ・チャオ・ラコン 伝統祭り

船型灯籠を流すランパーンの伝統祭り

ローン・サパオ・チャオ・ラコン(Long Sapao Chao Lakon)は、ランパーン県で行われる伝統的なロイクラトン祭りです。竹やバナナの幹で作られた巨大な「サパオ（船型灯籠）」をワン川へ流し、水の女神への感謝や先祖への祈りを捧げます。ラーンナー様式の灯籠、伝統衣装の行列、民族音楽が街を彩り、幻想的な雰囲気に包まれます。



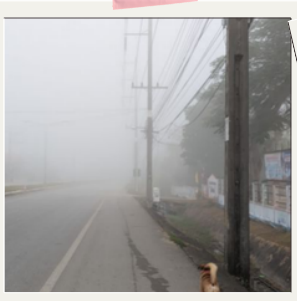
ランパーン県
(ランパーン市内のワン川周辺)

10～11月頃
(ロイクラトンの時期)

PICTURES 隊員がおさめた北部の日常



東屋で糸紡ぎをする
おばあちゃん



冬の朝は気温が15度を切り
霧が濃く、息も白く見える



ランパーン名物の花馬車
からの景色



山岳民族とキリスト教が
融合した、多文化性を
感じられる壁画

タイの魅力を深堀り！

任地紹介

FEATURED ITEMS

東北部（別名：イサーン）

乾季と雨季がはっきりした気候の中で育まれた東北部の人々は、
温かく、人懐っこい性格の方が多いことで知られています。
ともに歌い、ともに踊り、ともに食事を楽しむ。
そんな飾らない日常を全力で愛する人たちがここにいます。

LOCAL SPECIALTY

東北部の名産品



プラーラー

東北部料理を代表する発酵調味料

魚を塩漬けして発酵させたもので、イサーン料理のコクと旨味の決め手となります！



マットミー

先染めの糸で織られた絣の絹織物

美しい幾何学モチーフは、自然や信仰、生活文化などを反映しています。





サイクローク・イサーン

もち米入り発酵ソーセージ

炭火焼きの香りと酸味が合わさってビールによく合います！

LOCAL EVENT

東北部に行くならここ！

タレー・ブア・デーン　景勝地

赤い蓮が一斉に咲き乱れ、一面の蓮畑

ウドーンターニー県市街地から車で１時間ほどの場所に夢のような蓮池があります。タイ語で、タレーは海、ブアは蓮、デーンは赤色を意味しています。
早朝に開花し、午後になると花が閉じてしまうため、訪れる際は早起きして朝早い時間帯にぜひ！
タイと言えど、12～1月頃の湖の上は20度を下回る寒さ。防寒着を持参で幻想的な蓮の世界へレッツゴー！



- ウドーンターニー県（ノンハン湖）
- 12～2月

バンファイ・パヤナーク（龍神の火の玉祭り）　伝統祭り

メコン川から火の玉?!謎に包まれた現象とは

毎年10月オークパンサー(出安居)の時期にメコン川からピンク色の光の玉が空へと昇る神秘的な現象です。地元では龍神が放つ火の玉と信じられており、発生する時期や場所が限られていることから、科学的調査を経てもなお「タイ最大のミステリー」として多くの人々を魅了し続けています。



- ノーンカーイ県（メコン川沿い）
- 10月オークパンサー（出安居）

PICTURES

隊員がおさめた東北部の日常



対岸はラオス
ただ、のんびりと



ソムタム作りは必修科目
どこでも誰でもソムタム作り



東北部特有の音楽モーラム
夜通し音楽を楽しみます



隣国ラオスの隊員が
遊びに来てくれました！

タイの魅力を深堀り！

任地紹介

FEATURED ITEMS

中部

中部地域内でも、首都バンコクを中心に、輝く寺院や世界遺産の歴史、観光客と地元の方々であふれる観光地や市場から、豊かな大自然、美しいビーチまで、タイの多彩な魅力が凝縮されています。日常に伝統とモダンが入り交じるタイならではの文化を存分に味わってください！

LOCAL SPECIALTY 中部の名産品



ベンジャロン焼き

王室御用達 手描きの高級磁器

アユタヤ王朝時代から王室御用達として発展。ゴールドの縁取りと鮮やかな色彩が美しい！



クレット島の陶器

クレット島モン族の伝統工芸

オレンジがかった赤土に、細かく繊細な模様を彫り込んだ植木鉢やランプが有名。



パームシュガー

良質な天然パームシュガー

ペッチャブリー県の名産。これを使った伝統菓子「カノム・モーケン」は絶品♪

ドライフルーツ

「タイの果樹園」の名産

チャンタブリー県の名産。ドリアンやマンゴスチン、高級品種のマンゴーが特に有名。



LOCAL EVENT 中部に行くならここ！

ワイナリー収穫祭 イベント

常夏タイでぶどう踏み！ワイナリー体験

ホアヒンの山間部に広がるワイナリー「モンスーンバレー・ヴィンヤード」は、世界的な賞に輝く本格タイワインの故郷。年中美しいブドウ畑の絶景や試飲が楽しめますが、狙い目は毎年2月頃開催の収穫祭！
ぶどうの収穫、もぎたてのぶどうを昔ながらの木樽で踏み潰す「ぶどう踏み」、ワインのブレンド体験など、常夏の国ならではの特別な体験が目白押しです！

プラチュワップキリカン県（ホアヒン）

2月下旬頃



モン族のソンクラーン 伝統祭り

一風変わったソンクラーンはいかが？

モン族のソンクラーンの最大の特徴は、神聖な僧侶や仏像に直接触れないよう、半分に割った長い竹筒を連結させ、離れた場所から香水※を流し込む「竹筒水掛け(ソンナムプラ)」の儀式。他地域と異なる上品さを持ち合わせた風景が魅力です。
しかし、これらの伝統的な儀式が終われば水掛け祭りも行われます！一度に二度おいしいクレット島のソンクラーンです。

※香水…ソンナンプラ用の花などで香り付けした水

ノンタブリー県（クレット島）

4月中旬



PICTURES 隊員がおさめた中部の日常



2月頃に咲くピンクの花
通称「タイの桜」



夕日が綺麗で思わず撮影
日本よりも空が鮮やか？！



流行りの伝統衣装×パンツスタイルで同僚とお出かけ



仕事終わりのローカル食堂
外で食べるのもまた一興

タイの魅力を深堀り！

任地紹介

FEATURED ITEMS

南部

美しい海と島々に囲まれ、観光地としても人気の高い地域です。
地域によってはイスラム文化も身近に感じられ、様々な文化や宗教が融合しています。新鮮な海の幸や独特のスパイスを使った料理も多く、おいしいグルメも魅力の一つです。

LOCAL SPECIALTY

南部の名産品

バティック

南国の豊かな自然を映す伝統布

海や花などのモチーフがロウで描かれ、
繊細な模様が華やかな染め物です。



真珠

タイ湾が育んだ海の宝石

産地ならではの価格で手に入る高品質な
養殖真珠のアクセサリーが人気です♪





リーパオ編み細工

タイ王室御用達の高級バック

南部特産のシダ植物のツルを細く裂いて
手作業で編み上げる伝統工芸品！

カイケム・チャイヤー

タイ南部のソウルフード！

チャイヤー郡の良質な土で漬け込んだ、
スラーターニー県が誇る有名な塩卵！



LOCAL EVENT

南部に行くならここ！

チャクプラ・フェスティバル　伝統祭り

陸と川を埋め尽くす、豪華絢爛なパレード！

出家明けの時期に開催されるスラーターニー最大の祭典。精巧に装飾された無数の山車が街や川を練り歩きます。地域住民が一体となって仏像をのせた船や車を引く姿は、南部の情熱と深い信仰心を象徴する圧倒的な光景です。夜にはライトアップされた山車が幻想的な雰囲気を醸し出し、街中が熱気と歓喜に包まれます！



スラーターニー県
（タ－ピー川周辺）

10月頃

ノラ（マノーラー）　伝統舞踊

指先に宿る神秘の曲線！華麗な歌とダンス♪

独特の反り返った指先の飾りと極彩色の衣装をまとい、アクロバティックな動きで先祖への祈りを捧げる南部の伝統舞踊です。地域の儀式や冠婚葬祭に深く根ざしており、太鼓や木琴が刻むリズムは観る者の心拍を呼び覚まします。約500年以上の歴史があり、2021年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。多文化が融合する南部ならではの華やかさを肌で感じられる、唯一無二の伝統芸術です。



タイ南部全域
（寺院や式典など）

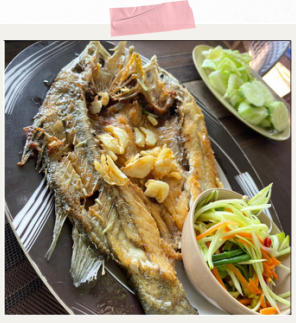
年中(特に祭礼時)

PICTURES

隊員がおさめた南部の日常



きれいな海を見ながら
のんびりまったり



魚や貝、エビなど、
新鮮なシーフードが絶品！



朝ごはんの定番！朝飲茶
同僚とよく行きます



気分は探検家！
ジャングルクルーズ

タイの魅力を深堀り！

任地紹介

FEATURED ITEMS

ご当地料理

一口に「タイ料理」といっても、その食文化はその土地の気候や歴史、
人々の生活と深く結びついていて、地域ごとに異なる魅力があります。
ただ「美味しい」だけでは語り尽くせない、五感を刺激する奥深い
ローカルフードの世界を、現地で暮らしている隊員目線でご紹介します！



ナムプリック

北部の万能ディップ

焼いた青唐辛子やニンニク、エシャロットをすり潰して作る北部のディップ料理です。
蒸し野菜やもち米と一緒に食べることが多く、香ばしい辛さが特徴です。

ナムニャオ

“酸っぱ辛い”具材たっぷり麺料理



トマトベースのスープに豚肉や発酵調味料を加えた北部の麺料理です。
酸味と辛味が合わさった独特の風味が特徴で、カノムチーン(米麺)と一緒に食べます。

サイウア

ハーブをたっぷり練り込んだ癖になるソーセージ



レモングラスやこぶみかんの葉など、数種類のハーブを贅沢に混ぜ込んだ北部名物のソーセージです。
炭火で焼いた香ばしさと、スパイシーな香りが特徴です。

ソムタム

酸っぱ辛い!未熟な青パパイヤのサラダ



東北部(イサーン)発祥の、
未熟なパパイヤを主役にした国民的サラダです。
名称は「ソム(酸っぱい)」「タム(叩く)」に
由来します。シャキシャキした食感が楽しく、
暑いタイでもさっぱりと食べられる一品です！

ラープ

ハーブ香る、噛むほど旨い肉サラダ



炒った米の香ばしさとハーブの清涼感が挽肉の
旨みを引き立てる、刺激的な「肉のサラダ」です。
濃いめの味付けがもち米と相性抜群で、
一度食べたら止まらない東北部のソウルフード！
鶏肉や豚肉、牛肉など様々な種類があり、
地域や家庭によって味付けも少しずつ異なります。

ガイヤーン

甘辛さがやみつき！タイ風焼き鳥



ハーブ香る秘伝のタレに漬け込んだ鶏肉を
炭火で焼き上げた、外側の皮はパリッと、
中のお肉はジューシーなタイ風の焼き鳥！
ソムタムやもち米との相性は抜群ですよ！

山に囲まれた気候や周辺国の文化の影響を受けた、
やさしく素朴な味わいが特徴です。
ココナッツミルクはあまり多くは使わず、
様々なハーブや発酵調味料、スパイスの香りを
活かした料理が多く見られます。

「辛味・酸味・塩味」を前面に押し出した
キレのある味わいが特徴です。主食である
もち米(カオニャオ)を、発酵調味料の深い
コクや新鮮なハーブの香りとともに楽しむ、
非常にワイルドでヘルシーな食文化です。

北部	東北部
中部	南部

ココナッツミルクが香る宮廷文化の味「中部」
山々が育んだ香り豊かなハーブを使う「西部」
独自の調味料と新鮮なシーフードの「東部」
様々な魅力を楽しむことができます！

南部料理は激辛だとイメージされがちですが、
辛さの中にもバランスのよい酸味と甘みがあり、
南部にしかないやみつきになる味わいの料理が
実はたくさん存在します！

ゲーン・マッサマン

世界が認める至高のカレー



辛さ控えめなココナッツミルクの濃厚なコクと甘みが日本人にも大人気。シナモンや八角などの芳醇なスパイスの香りが特徴で、ゴロゴロとした鶏肉やジャガイモ、ピーナッツが入ったリッチな味わい。

ゲーン・ルアン

ガツンと辛い！イエローカレー



ターメリックが効いた、タイ南部を代表する酸っぱくて辛いスープカレーです。
スラーターニー名産の魚や筍が入った一杯は、中毒性のあるおいしさです！

ゲーン・パー

ハーブ香るサラサラカレー



西部カンチャナブリー県が発祥とされる料理。
ホーリーバジルやタイ生姜、生コショウなどの新鮮な山のハーブと唐辛子をたくさん使って作ります。ガツンと来る癖になる一皿！

クア・クリン

スパイス香る南部のドライカレー



たっぷりのスパイスとコブミカンの葉で
ひき肉を炒めた、南部の郷土料理の一つです。
ピリ辛のそぼろとごはんの相性は抜群！
ごはんが何杯でも進むこと間違いなし！

ムー・チャムアン

爽やかな酸味の豚煮込み



自然豊かな東部チャンタブリー県やラヨーン県の伝統的な郷土料理。豚肉を、チャムアンの葉や、東部特産の旨味が強いシュリンプペーストなどと一緒にホロホロになるまでじっくり煮込みます。

カオ・ヤム

爽やかでヘルシーな混ぜごはん



バタフライピーの花で青く染まったご飯に、刻んだハーブや野菜、魚のソース(プドゥー)を混ぜていただく、目にも鮮やかな料理です。
見た目の美しさだけでなく、爽やかな香りと奥深い味わいが魅力です。

タイの魅力を深堀り！

任地紹介

FEATURED ITEMS

フルーツ

タイの楽しみといえば色鮮やかなフルーツ！という方も多いのでは？
実は地域によって、育つ品種も味わいも異なります。
屋台や市場で見つけたら絶対にハズせない、
味も見た目も満点なご当地フルーツの魅力に迫ります！

ラムヤイ



ランプーンを代表する名産フルーツ

ライチに似た透き通る果肉と上品な甘さが特徴で、生食だけでなく乾燥ラムヤイとしても人気があります。日本では「ロンガン」とも呼ばれているラムヤイ。まろやかで落ち着いた風味が楽しめます！

ライチ



爽やかな甘酸っぱさが魅力

北部では品質の高いライチ栽培が盛んで、
旬の時期には市場を彩ります。
赤く薄い皮の中には、みずみずしく透き通った
白い果肉がギュッと詰まっています！

プーレーパイナップル



小ぶりながら甘みが強いパイナップル

濃厚な甘みと豊かな香りが特徴で、
芯まで柔らかく食べやすいことから
「チビパイナップル」として人気があります。
とてもジューシーで、一口食べればじゅわっと
甘さと香りが口いっぱいに広がります！

ドリアン

臭みなし?!カスタードのような滑らかなコク



シーサケート県の火山岩地帯で育つ
「モントーン(金枕)」種のドリアンです。
ミネラル豊富な土壌が、臭みの少ない上品な味わいを
生み出しています！カスタードクリームのような、
ねっとり滑らかな食感とコクがあるのも特徴的です。
ドリアンの食わず嫌いはもったいない…！ぜひお試しあれ♪

スイカ



喉を潤す透き通った甘み

東北部(イサーン)で広く栽培されているスイカは、
強い日差しを浴びて糖度が増した逸品です。
特にナコーンパノム県などのメコン川沿いの地域
は、良質な産地として有名です！

タマリンド

干し柿のような濃厚な甘み



市場や道端でよく見かけるタマリンドは、
主に「マカーム・ワーン（甘い種）」という品種
です。北部のペッチャブーン県が
本場として知られています！

北部の冷涼な山岳気候と豊かな自然の中では、
昼夜の寒暖差を活かした果物栽培が盛んで、
甘みが強く香り豊かなフルーツが育ちます！

高温で乾燥しやすい「サバナ気候」に近い
特徴がある東北部。特に乾季は雨が少なく、
昼夜の寒暖差も比較的大きいため、この気候に
適した果物がたくさん育てられています。

北部 | 東北部

中部 | 南部

古くから宮廷文化が栄えた中部では王室への
献上品としても愛された歴史があり、 見た目も
味わいも一級品なブランドフルーツが多くある
のも特徴の一つです。

一年を通して雨が多い南部では、
高温多湿な気候を活かした農作が行われていて
独特の甘みと食感を持つフルーツが育ちます！

マンゴスチン



真っ白な果肉が美しい「果物の女王」

上品な甘みと爽やかな酸味のバランスが絶妙で、
暑さも吹き飛ばしてくれる瑞々しさ。
雨季の降水量が多く、栄養たっぷりの赤土がある
東部チャンタブリー県のマンゴスチンは絶品！

ランブータン



ライチのような甘みと酸味

市場に流通している多くのランブータンは
「ンゴ・ローンリアン(＝学校のランブータン)」
という品種。スラーターニーの学校に植えられ
たランブータンが美味しくて有名になり、その
品種名として広まったそうです。

ソムオー



楽しい食感と溢れる果汁が人気

上品な甘みと程よい苦味のバランスが絶妙で、
タイ隊員にも人気のフルーツの一つ。
豊かな水源があり、ブランド産地として有名な
中部ナコーンパトム県のソムオーが有名です！

ロンコン

グレープのような爽やかな甘み



ジャガイモのような見た目とは裏腹に、
中身は透明感のある上品な甘さが特徴です。
ひと房買ってもペロッと食べられちゃいます！
種は苦いので噛まないように気を付けて！

マンゴー

芳醇な香りのブランドマンゴー



美しい果肉と桃のような濃厚な甘みが特徴。
タイにはたくさんの種類のマンゴーがありますが
が宮廷への献上品としても愛された歴史がある
中部チャチューンサオ県のマンゴーは絶品！

カシューナッツ

果実の香りはリンゴに似ている？



私たちが普段食べる「種」の部分だけでなく、
実は「果肉」もおいしく食べられます。
南部ではジュースにして親しまれていて、
独特の渋みと甘酸っぱい香りが楽しめますよ♪

この勾玉のような形をしている部分が普段よく見るカシューナッツ！

タイの魅力を深堀り！

任地紹介

FEATURED ITEMS

服装

地域の歴史を今に伝える気品あふれる「伝統衣装」、
神話の世界を華やかに表現する「伝統舞踊衣装」、
地域のアイデンティティとして人々を虜にする「ご当地タイパンツ」まで。
身にまとう文化から、タイの新しい魅力を発見してくださいね！

北部

北部のタイパンツは、
名物をモチーフにした柄を
はじめ、ラーンナー織物柄や
山岳民族風の刺繍柄など、
北部らしいデザインが
たくさん！



ランパーン県のタイパンツには馬車、陶器、ニワトリなど名物モチーフが盛りだくさん！



かつてのラーンナー王国の
文化を受け継いでおり、
細かな幾何学模様や縞柄が
特徴のラーンナー織物の
素朴で上品な美しさが
感じられます。



タイ北部の伝統舞踊フォーンの
上品でやさしいラーンナー衣装。
伝統織物のシンや花飾り、優雅な
爪飾りがゆったりとした舞の
美しさを引き立てます。

東北部

ウドーンターニー県のタイパンツは
バンチェン遺跡の陶器が描かれています！



繊細で素朴な
幾何学模様が
美しい衣装。
手仕事ならでは
の温かみが、
東北部の生活に
優しく溶け込ん
でいます。



東北部らしい
伝統的な模様と
鮮やかな色合いが
魅力のタイパンツ。
イサーンの活気ある
雰囲気が感じられます。



織模様にも
地域の個性
が詰まって
います！



ルーイ県は
ピーター
コーン！

東北部の魂ともいえる
モーラムを彩る衣装は、
色鮮やかなカラーと
キラキラの装飾が特徴！
音楽とともに会場を
華やかな空気に包みこん
でくれます♪



コラート県は
ネコ柄！

中部

中部にも、実は
各地域の名産品や
象徴的な動物が
描かれたパンツが
たくさん！





ロッブリー県は
やっぱり猿柄！

ドリアン、素焼きetc…
名産品をぎゅっと
詰め込んでいます！



レンタル衣装として
もよく見るこのスタ
イルは、宮廷スタイ
ルを現代風に変えた
中部由来のもの！



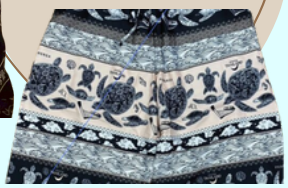
コーン(仮面劇)
世界無形文化遺産に
登録されているタイを
代表する古典芸能。
衣装の生地には最高級
のタイシルクが使われ
ているそうです！

南部

南部のタイパンツは、
海の生き物や海産物を
モチーフにしたものが
たくさんあります♪



トラン県の
タイパンツは
ジュゴン柄！



ウミガメ柄もかわいい！



南部の
伝統布である
バティックで
丁寧に作られた
上品なスカート！
一枚一枚異なる柄
を楽しめます！



南部の伝統舞踊ノラの
華やかな衣装！
煌びやかな冠や長い爪、
色鮮やかなビーズ刺繍が
ダンスを彩ります♪

タイの魅力を深堀り！

任地紹介

FEATURED ITEMS

方言

中部の標準語に対し、地域ごとに驚くほど異なるタイの方言。
現地の方々とともに活動する隊員にとって、苦労するポイントにも、
仲良くなるための大きな手掛かりにもなるのが、この方言です(笑)
明日からすぐに使える方言を、みなさんにもご紹介！

日本語	中部（標準タイ語）	北部	東北部	南部
大丈夫	マイペンライ ไม่เป็นไร	ボーペンニャン บ่เป็นหยัง	ボーペンニャン บ่เป็นหยัง	マイプルー ไม่พรือ
おいしい	アロイ อร่อย	ラム ลำ	セープ แซ่บ	ロイ หรอย
美しい	スワイ สวย	ンガーム งาม	ンガーム งาม	スワイ สวย
眠い	グアン ง่วง	カイラップ ไค่หลับ	ヤークノーン อยากนอน	ヌアイ เนือย
とても/本当に	ジンジン / マーク จริงๆ/มาก	テーテー แต๊ๆ	イーリー อีหลี	ジャンフー จังหู
話す	プート พูด	ウー อู้	ウェー เว้า	レーン แหลง
見る	ドゥー ดู	ポー ผ่อ	ブーン เบิ่ง	レー แล
マンゴー	マムアン มะม่วง	バムアン บะม่วง	バクムアン บักม่วง	ルークムアン ลูกม่วง
昨日	ムアワーン เมื่อวาน	ワーンシン วานซืน	ムアワーン มื้อวาน	レーワー แรกวา
何	アライ อะไร	アヤン อะหยัง	イーヤン อีหยัง	アイライ ไอไร
どこ	ティーナイ ที่ไหน	ティーナイ ตี้ไหน	サイ ไส	ナイ ไหน

実際に言ってみよう！

アロイマーク
อร่อยมาก

セープイーリー
แซ่บอีหลี



ラムテーテー
ลำแต๊ๆ

ロイジャンフー
หรอยจังหู

★これでタイの方々と今すぐお友達になれちゃうこと、間違いなし！ぜひ現地で使ってみてくださいね！

自信を持って紹介できる！私たちの好きな場所 その1

地域に根差している隊員目線で、とっておきの場所をご紹介！
※エリア・名称・場所の各項目をクリックすると、タイ国政府観光庁公式HPや地図などの関連サイトでご確認いただけます。
読者のみなさんにも実際に足を運んでいただけたら、タイ隊員冥利に尽きます。

No.	エリア	名称	場所	隊員おすすめポイント
1	北部	ドイ・ルアンチェンダオ 〈自然〉	チェンマイ県	乾季のドイ・ルアンチェンダオがとっても綺麗でした。温泉や洞窟、お寺、山が見えるカフェなど観光施設も充実し楽しかったです。
2		セントラル・チェンマイ 〈ショッピング〉		日本の食べ物が恋しくて月1で行っています！見切れないくらいお店がたくさんあります。1Fで生演奏や生歌を披露している方々がいるので、それを聞きながらStarbucksのドリンクを飲むのが好きです！
3		ワット・チェディ・ルアン 〈寺院〉		特に奥の古いお寺が歴史を感じる。 夜にはライトアップされていて綺麗。
4		ラチャマンカラーピセーク 国立図書館 〈社会教育施設〉		蔵書数が多いのはもちろんのこと、ラーンナー王朝 （タイ北部の古王国）の歴史に関連する資料も豊富です。
5		マッケーン・ リハビリテーション・センター 〈医療施設〉		タイ初のハンセン病療養所として設立され、現在は高齢者ケア施設。北部の医療・福祉の発展や、宣教師による活動を通じた地域社会の変化など、地域の歴史を学べる場所です。
6		WTF Coffee Camp 〈食事・カフェ〉		滝の近くでキレイな花に囲まれながら、 コーヒーを楽しめます！
7		ボーグルア岩塩場 〈自然・文化〉	ナーン県	海がないのに山奥で昔から天然塩が採取されている。
8		ワット・ティローク・アーラーム 〈寺院〉	パヤオ県	湖に浮かぶお寺。 船で向かうワクワクと周辺のマーケットが魅力的。
9		ランパーン県 〈自治体〉	ランパーン県	静かでノスタルジックな町並みは心を落ち着かせてくれます。文化や自然も豊かで、喧騒から離れられます。
10		タイ象保護センター 〈動物保護施設〉		子象が可愛い。
11		ダナバディ・セラミック・ ミュージアム 〈社会教育施設〉		陶器作りの歴史と実際の作業工程を見学できます！ 何度行っても新しい発見があります。
12	東北部	タレー・ブア・デーン 〈自然〉	ウドーンターニー県	湖一面に咲くピンク色の蓮の花の中をボートで遊覧。 この世のものとは思えない美しさ🪷
13		プー・プラ・バート歴史公園 〈遺跡〉		先史時代からの聖地です。 変わった形の巨岩と先祖の足跡をたどる旅ができます。
14		ワット・パー ・ナーナーチャート 〈寺院〉	ウボンラーチャターニー県	コオロギの鳴き声がこだまして、スピリチュアルな空間。

自信を持って紹介できる！私たちの好きな場所 その2

No.	エリア	名称	場所	隊員おすすめポイント
15	東北部	タイ・ラオス友好橋〈建造物〉	ノーンカーイ県	ラオスの首都ビエンチャンにまたがる橋、電車や車が行き来する様子を眺めるのが幸せ。
16	東北部	フアイラート〈自然〉	ルーイ県	ドラゴンフルーツ畑が丘の斜面にずらーっと広がる風景は圧巻！カフェで一服しながら眺める風景は、背後にそびえ立つ山々も含めて特別な景色です。丘の麓にあるパワースポットである寺院「ワット・パーファイラー」も、美しくも控えめな花紋様装飾の広い本堂に真っ白な大仏が鎮座し、とっても素敵な場所です。
17	中央部	ワット・クラーンクローン・ワッタナラーム〈寺院〉	アユタヤ県	カラフルなものが大好きな私に大ヒット！アユタヤ遺跡から離れていることもあり、静かに観光できます。
18	中央部	ワット・マヘーヨン〈寺院〉	アユタヤ県	2～4日の宿泊瞑想実践コースを開催。基本タイ語だが外国人も参加可能で、最初に英語の瞑想ガイドを見せてくれたり、英語のお経の冊子を貸してくれたりする。ほとんどがタイ人なので、地元の方々の仏教実践の様子を体感したい方には◎
19	中央部	ワット・マハタート〈寺院〉	アユタヤ県	ガジュマルに埋もれた仏像でアユタヤの象徴的なスポットで、写真映えがとても良いと思います。 ※遺跡としては、かなり崩壊しています。
20	中央部	タムクラセー桟道橋〈建造物〉	カンチャナブリー県	鉄道の線路上を歩くことができる。
21	中央部	ワット・アルン (暁の寺)〈寺院〉	バンコク	This is タイ！仏塔のモザイク装飾は、民族衣装と相性◎ぜひ写真を撮ってみてください♪
22	中央部	アンパワー水上マーケット〈ショッピング〉	サムットソンクラーム県	水上マーケットから見る夕焼けとホタル鑑賞。
23	中央部	サムチュック・オールド・マーケット〈ショッピング〉	スパンブリー県	歴史ある、人が温かい昔ながらの市場！
24	中央部	ムアン・マンクーン・サワン公園（天龍公園）〈公園〉	スパンブリー県	大きな龍がインパクト大！任地の観光名所！
25	中央部	クレット島〈チャオプラヤー川に浮かぶ島〉	ノンタブリー県	島も路地もこじんまりしていて島民と距離が近い。 居心地の良い島。美味しいクラフトビールもあります🍺
26	中央部	ローム・ムアック山〈自然〉	プラチュアップキリカン県	頂上付近ではロープを頼りに傾斜を登って行くのがすごく怖いが、その先の景色が最高。
27	東部	草津温泉チョンブリー〈温泉〉	チョンブリー県	温泉で癒されて、マッサージでリラックス。
28	南部	Kati Classic Ice Cream & More〈食事・カフェ〉	スラーターニー県	ココナッツアイス＆アボカドの組み合わせが美味。

タイ隊員イチオシ!!穴場スポット!



ナーン県

1泊2日

ユネスコ登録！古都への旅！！

岩本成未
任地 ナーン
職種 コミュニティ開発
活動
外国人観光客への
広報・受入体制強化

Day1

7:00- ドンムアン国際空港(DMK)発
8:30 ナーン空港(NNT)着



11:00- ワンダーカオゲーン

お昼ご飯

岩本イチオシのカオソーイ(カレーラーメン)屋。
味・ボリューム・価格全てにおいて最高！！

13:00- バーンコームカム

伝統工芸体験



タイ北部を象徴するランタン作りを
体験。次の日に行くお寺へ奉納し、
徳を積んでみよう！

15:00- プーカーナーンファー ホテル

ホテルチェックイン

街の中心地にあり立地最高！古いチーク材の建物で、
ヴィンテージ感と上品さのある素敵なホテル。

17:00- フアンプーカー

夜ご飯

地元食材を使った有名な北部料理レストラン！料理の
味、お店の雰囲気含め、ナーンを存分に味わえます！

18:00- ナーン・ナイトマーケット

ナイトマーケット

週末の夕方から夜にかけて開催される歩行者天国！
散歩ついでに行くのもオススメ！！

21:00- チョンプープーカー タイ マッサージ



マッサージ

22時まで営業しているマッサージ店。
1日の疲れをマッサージで癒そう！

Day2

8:00- タンチットヌソン市場

朝ご飯・散歩

ローカル朝市へ。地元の人の生活感を体験しよう。
ご飯から洋服、お土産まで色々面白いものが安く
売っています。朝ごはんを調達するのがオススメ！

10:00- ワット・プーミン



お寺めぐり

ナーンで最も有名と言っても
過言ではない寺院。
タイのモナリザを見に行こう！

13:00- バーン ドン ムーン コミュニティ

お昼ご飯

料理体験と昼食「ゲーン・アイ・アヨ(ナーン風スープ)」
をおばあちゃん達と一緒に作る。
ナーンの生活に浸ろう！



15:00- パ・ニム デザート

カフェタイム

タイで一番!?美味しいカオニャオ・マムアン
（マンゴー・スティッキーライス）を食べられるお店。
マンゴーの旬に行ってね！

17:00- ナーン ギフト ザ ピーナッツ ハウス

ショッピング

お土産といえばここ！食べ物類から雑貨類まで
ナーンの全てのお土産が手に入っちゃう！

19:30- ナーン空港(NNT)発
20:30 ドンムアン国際空港(DMK)着

名前をタップするとマップにひとっ飛び！！

タイ隊員イチオシ！穴場スポット！！

田中浩樹
任地 ペッチャブリー
職種 観光
活動
地域の持続可能な
観光振興推進

ペッチャブリー県

1泊2日

土日で満喫！お菓子の街への旅！！



Day1

7:30- クルンテープ・アピワット中央駅(バンコク)発
10:00 ペッチャブリー駅着

11:30- ラビィアン リムナーム

お昼ご飯

雰囲気ある木造建築のレストランで
ペッチャブリー川を眺めながらランチ。

13:00- プラナコーンキーリー歴史公園
(カオ・ワン)

お散歩

丘の上にある建物は街のシンボル！徒歩か
ケーブルカーで登れます。見晴らしが最高！！

15:00- パゴダ・カフェ

カフェタイム

木造建築が並ぶ旧市街のカフェでゆったり。

16:00- ワット・ヤイ・スワンナーラーム

お寺めぐり

本堂の仏画はアユタヤ時代のものとされている
歴史ある寺院。

18:00- パニチャルン・ナイトマーケット

夜ご飯とスイーツ

土曜夜限定のナイトマーケット
は市民憩いの場！
スイーツ屋台が多めなのは
お菓子の街ならでは。
地元価格でそぞろ歩きを
楽しめます！！



Day2



9:00- カオチェー・メーオン

朝ご飯

ジャスミンで香りづけした冷水がさわやかな
名物の冷やし茶漬け。

10:30- カオ・ルアン洞窟



パワースポット

旧市街から片道5km。内部の
仏像が神秘的なパワースポット！
ハート型の天窓から光が差す
午前中の訪問がオススメ！！

12:00- クイティアオ・クラプジャイ

お昼ご飯

地元客で賑わうお店で至高の一杯を。
イェンタフォー(紅南乳スープ)や
ワンタンスープが人気！！

14:00- ワット・マハタート・ウォラウィハーン

お寺めぐり

旧市街の真ん中に位置する寺院。シンボルの
白い塔は千年以上前のものです。

16:00- メーウボン





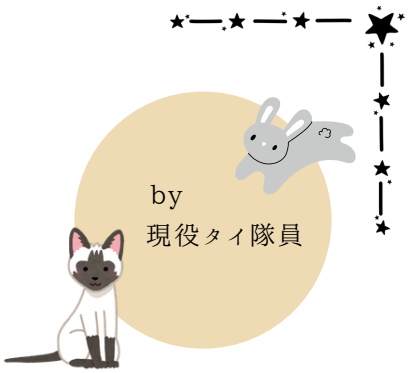
スイーツ

旅行のお土産には名物の
伝統菓子を！カノムモーケン
(緑豆プリン)がイチオシ！

17:00- ペッチャブリーバスターミナル発
19:30 バンコク北バスターミナル着

名前をタップするとマップにひとっ飛び！！

【ことば】を通して感じた、
もどかしさ / 嬉しさ



渡航前から今日に至るまで、この記事の寄稿者は、タイ語の難しさ（例.発音）を痛感しています。その一方で、勉強し続けたことで分かったタイ語の面白さ（例.ニュアンスや方言など）に魅了されています。【現地の人たちとの交流】というテーマの下、タイ語にまつわるエピソードを隊員たちに赤裸々に語っていただきました。他言語の学習にも通じる（？）「あるある」をご覧ください！

伝えきれなかったもどかしさ

発音・聞き取りの壁

1. タクシーで通じなくてなかなか出発できなかったとき。結局、翻訳アプリに頼って**自己嫌悪**。
2. **nとgや声調の違い**で伝わらず「はぁ？」と言われる。
3. そこそこ**慣れてきたと思った**のに、病院でお医者さんが何を言っているか分からなくて滅しました。
4. バスターミナルで行きたい場所の**地名を伝えるのが難しかった**。

勉強への葛藤

5. たくさん**あり過ぎて**……。
6. **毎日通じていない**。
7. **北部方言**なので、翻訳アプリも役に立たず**雰囲気と顔色を頼り**にサバイバル中。
8. **仕事**の話になると、もっと**ボキャブラリー増やしていかないといけない**と日々痛感しております。
9. 自分が発話するときは、**「通じないのが当たり前」**と思って聞き直る。そして、素直に翻訳アプリに頼る。

現場で焦った瞬間

10. 毎回詰められてしまって、**「見返そう！！」**ってなっていました。
11. 某ファストフードチェーンでタイ語を使って注文した際、**「英語で話してください。」**と、店員さんから翻訳アプリを提示されたこと。
12. 大学生への講義で、**事前に準備**した身体測定の説明をタイ語でしましたが、**全く伝わらなかった**です。そのときは大学の先生が代わりに説明してくれました。
13. スポーツ隊員なのでよく「ラスト１回！頑張れ！」と言いたいときに**สุดท้าย**（sùt-táai）というのですが、死んだという意味の**ตาย**（taai）と聞き間違えられ、『この人は、なんてことを言うんだ？』という信じられない表情で「はっ？」と聞き返されたことがあります。それ以来、最初の音と最後の音は**自信がなくてもはっきり言う**ように心掛けています。
14. こちらが相手のタイ語を理解できないときに、**「あー、もういいよ。」**という雰囲気を出し、途中でやり取りを諦められることは毎度辛い。
15. 買い物、食事などの会話は反復練習ができるので徐々にできていく感覚を掴めますが、職場での会話は１年経ってもほとんどわからない場合がほとんどです。仕事のことを話しているのか、雑談をしているのか、**判断できる材料が少ないときは苦労**しています。

心が通った嬉しさ

対話できた瞬間

1. 自分が**質問したことに対する答え**が返ってきたとき。
2. タイ人と外国人旅行者が意思疎通できず困っていた際、簡単な内容だったが**通訳ができて嬉しかった**。
3. 選手たちが悩みや分からないことを少しづつ聞き取れるようになってきたら、最初はあまり話しかけてこなかった選手とも会話するようになってきました。もっとタイ語を上手にして、**「みんなの気持ちが分かるようになりたいな。」**と、思いました。
4. タイ語で**子供たちに説明**できた。
5. 赴任してから初めて使ったタイ語「ห้องน้ำอยู่ที่ไหน(意味：トイレはどこですか？)」と尋ねたら、「あっちだよー。」と教えてもらえました。**通じて嬉しかった！**

グッと縮まった距離

6. 最初の頃は警備のおじちゃんと上手く会話ができなかったのですが、最近では**猫の話で盛り上がれる**くらいになりました！
7. 授業を始めて1、2ヶ月した頃、授業中にタイ語で説明した時、一人の学生が**「上手〜、先生〜。」**と小さく拍手をしてくれたこと。
8. **タイ人の友達と恋バナ**をして楽しかった。
9. 新しい単語を話す度に**同僚たちが喜んでくれた**。
10. 同僚や子供の冗談を聞き取れて、**一緒に笑えた**とき。

成長を実感

11. 日常会話なら通じるようになってきて、お店に入ったときに恐らく**タイ人と思われたままお店を出る**ことができたときは嬉しかった。
12. お店の人や同僚の家族や友達、タクシーの運転手さんから褒めてもらえたとき。日本から友達や家族が来た際、買い物や観光、食事でそれなりに通じて、ちょっと**尊敬された**とき。
13. 初めて屋台でご飯を頼んだとき、**注文通りに料理が来た**ことです。「日本やバンコクでの語学訓練が身に付いている。」と実感できた。
14. 活動ではタイの中高生に日本語を教えています。それ以外は私がタイ語を学ぶ側になっているので、**お互いが意思疎通を図ろうと努力**していることが多いです。最初は語彙が少なくて尋ねられることも少なかったですが、パーソナルな部分を知っていくとそれに付随した語彙も少しずつ増えて会話できる量が増えたような気がします。
15. 聞き取れなかった単語を辞書などで調べ、後日**同じ単語や文脈を読み取れた**ときが嬉しい！

まとめてみて

どのエピソードにも共感しました。「現地の言葉を使うことは、現地の人たちへ敬意を示すこと。」ではないか、と個人的に思う今日この頃です。（寄稿者：坂本 若桜）

現役隊員に聞いた！
タイでの友達の作り方8選

1 笑顔で挨拶する



ニコニコ明るい笑顔で「サワディークラップ（男性）／サワディーカー（女性）」タイの人の中にはシャイな人もいるので、自分からグイグイと挨拶しましょう！

2 たくさんおしゃべりする



名前を呼んだり、相手を褒めたり、タイの好きなところや興味のあることを伝えると喜んでくれます！現地の方言を話すと、さらに喜ばれます！

3 誠実に、そして愛嬌たっぷりに接する



誘いを断らない、遠慮なく頼るといった行動は愛されます。
また、タイではチューレン（ニックネーム）で呼び合う文化があり、それによって距離が縮まりやすくなります。

4 お菓子を渡す



手作りのお菓子や日本のお菓子をあげると喜ばれます！抹茶味のポッキーやキットカットは特に人気です。

5 一緒にご飯を食べる



日本食だと、しゃぶしゃぶ、寿司、ラーメンが人気です！タイでは「ギンカオルーヤン（ご飯食べた？）」が定番の挨拶として使われ、そこから食事に誘われることもあります。

6 一緒に歌って踊る



若い世代からご年配の方まで、音楽が流れると歌って踊り始めます！分からなくても、とりあえずノッておくと仲よくなれます！

7 共通の好きなものを見つける



お酒、音楽、スポーツなど、同じ好きなものがあるとものすごく盛り上がります。特にアニメ人気は強いです！

8 イベントに参加する



ソンクラーン・フェスティバル（水かけ祭り）やロイクラトン祭りなどのイベントに参加すると、タイの文化や歴史に触れながらタイの人と仲良くなれます！

27

新しい協力のかたち

“FRIENDS FROM THAILAND (FFT)”

現在、タイから日本へボランティア派遣が行われています！

「ＦＦＴ」って？

タイ外務省が行うボランティア派遣事業の名称です。2006年に初めてベトナムへボランティアを派遣したのが始まりです。最初の派遣では、ホーチミン市内の大学において、タイ語教育支援が行われました。現在はタイの周辺国のみならず、ベナンやモザンビークなどのアフリカ諸国でも活躍しています。



日本への派遣

開始：2022年
総数：9名
これまで派遣された地域：
熊本県人吉市
北海道釧路市
山梨県北杜市
神奈川県足柄下郡湯河原町
群馬県甘楽郡甘楽町
※2026年7月時点



日本でどんなことをしているの？

JICA海外協力隊と似ていますね！

1.観光開発支援

タイ人旅行客の誘致に向けた観光マーケティング

（タイ人向け情報発信、モデルプランづくり、タイ旅行会社のアテンドなど）

2.コミュニティ開発支援

地域で行われるイベントへの参加、市民向け講座や学校でのタイ文化交流

外国人の視点からの多文化共生についての情報収集

2026年7月現在、熊本県・神奈川県・群馬県では、それぞれ3名のFFTボランティアが活動しています！

Instagram

３人が各都市の魅力を発信中です！
検索してご覧ください♪
ID:inaka_glam

@INAKA_GLAM

FFTに参加してどうだった？

OVと日本の受け入れ先にインタビュー！OVには「今後の希望や挑戦したいこと」、受け入れ先には「FFT受け入れがもたらした変化」について伺いました。

愛称：ビウさん（配属先：山梨県 北杜市役所 産業観光部 観光課）



名前：アンチャリーポン・パリサウォンさん
派遣期間：2023年12月～2025年3月
取り組み：・タイ人対象の視察旅行の企画
・バンコクでの北杜市のPR など
＋α任地の公式SNS（タイ語＆英語版）の立ち上げ＆運用
北杜市公式Instagram（タイ語＆英語版）
ID：hokuto_th

@HOKUTO_TH
ぜひ見てね♪

今後の希望：
「私たちが帰国した後も、 この町にタイ人観光客が増えて欲しい。」
FFTを終えた後も、これまでやってきたことをさらに発展させながら、自分自身に挑戦していきたいと思っています。特に、既に始めているFacebookやInstagramなどのSNSについては、更にフォロワーを増やし、より魅力的なコンテンツを作っていきたいです。
そして、できればこの町がもっとタイ人の間で知られるようになり、タイ人観光客が増えてほしいと思っています。たとえ、私たちがタイへ帰国した後であっても、そのようになれば嬉しいです。





当時の受け入れご担当：土屋 直己 さん（北杜市役所）
コメント
「外国人職員との協働は、 北杜市の“スタンダード”になりました。」
2023年12月からスタートしたFFTプログラム。タイからビウさんを迎え、北杜市のタイ向け観光誘客は大きく動き出しました。
当初、市役所内では「外国人の職員とどう連携すべきか」と戸惑う場面もありました。しかし、日々の業務で机を並べ、お互いの性格や文化を知る時間は、やがてタイ現地での営業やPR活動において、かけがえのない武器となりました。
相手国の風土や気質、旅行会社の特性を「肌感覚」で理解すること。この重要性に気づけたことで、私たちの他国への誘客戦略は劇的に変化しました。今ではこの進め方が北杜市の「スタンダード」となり、貴重なノウハウとして定着しています。
ご支援くださったJICA、TICA、京タイ王国大使館の皆様、そして何よりビウさん。本当にありがとうございました。引き続きよろしくお願いします。



愛称：チェリーさん（配属先：北海道 釧路市役所 産業観光部 観光振興室）



名前：サリーニャ・ワンマナオピタクさん
派遣期間：2025年2月～2026年2月
取り組み：・タイ語での旅行関連資料の整理、旅行会社と連携した旅行開発
・地域の国際交流イベントへの参加や企画（タイ料理教室の開催など）
＋α任地の公式SNS（タイ語版）の立ち上げ＆運用
釧路市公式Facebook（タイ語版）　**ぜひ見てね♪**



今後の挑戦：
「日本語力を更に向上させることが大きな挑戦」
観光に関わる仕事で、日本語を使う仕事に就きたいと考えています。また、自分の日本語力を更に向上させたいとも思っています。タイに戻って生活していると、日常的に日本語を使う機会が少なく、この点はとても大きな挑戦だと感じています。

当時の受け入れご担当：岡田 啓佑 さん（釧路市役所）
コメント
「タイの人たちに伝わる形」
タイFFTの釧路市受入を契機に、一緒に働く職員や関係者との間で、タイをはじめとする異文化への関心・理解が着実に深まりました。現場では、やさしい日本語を意識した外国人とのコミュニケーションに対する前向きな姿勢も醸成されています。
また、タイからの誘客に取り組む中で、FFTの視点を取り入れ、釧路・阿寒湖温泉エリアの自然・食・体験の魅力を「タイ人に伝わる形」で再整理する動きが見られました。具体的には、SNSでの発信内容の見直しやビジュアル重視のツール作成、ストーリー性を意識した情報発信など、実務レベルでの改善につながっており、今後のインバウンド施策の質的向上にも寄与しています。

※掲載されているURLをクリックすると、各種HPやSNSをご覧いただけます。

編集後記



Thank you!

これを読んだらタイのこと・タイ隊員のこともっと知りたくなるはず！多くの方に楽しんでいただけますように。



池内 亜美

タイ、それは五感を刺激する場所。サバイディー、それは第六感を刺激する広報誌。



坂本 若桜

タイをもっと
「知りタイ！」
そんなきっかけになれば
幸いです。



田口 修平

タイ隊員が愛する
タイの魅力が
世界中の人に
届きますように！！



藤原 愛佳

『サバイディー』を通じて、我々JICA海外協力隊の活動に興味を持つきっかけになれば、嬉しいです！



宮﨑 智海

JICA海外協力隊からみたタイの魅力を詰め込みました！多くの人に読んでいただけることを楽しみにしています。



和中 久実

2027年8月上旬までランシット科学教育センターで活動しています。ぜひ遊びに来てください。



Shogo

タイでの生活を
伝えたいという思いで
参加しました。
楽しんでもらえたら
嬉しいです！



黒田 悠斗

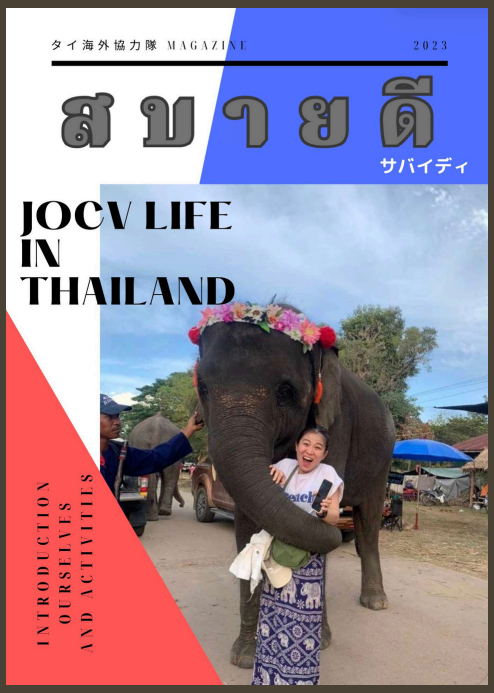
タイで暮らす日々は
気づきと学びの連続！
現地で出会った日常や想い
が届きますように。



松尾 和美

バックナンバー

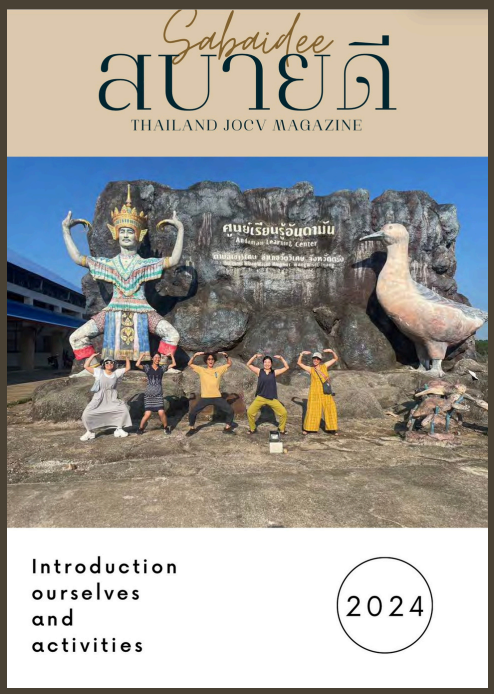
年次や表紙の写真をタップするとその年の記事にアクセスできます！



2023年

コロナ後初のサバイディー！
当時の隊員のリアルな生活を
垣間見ることができます。

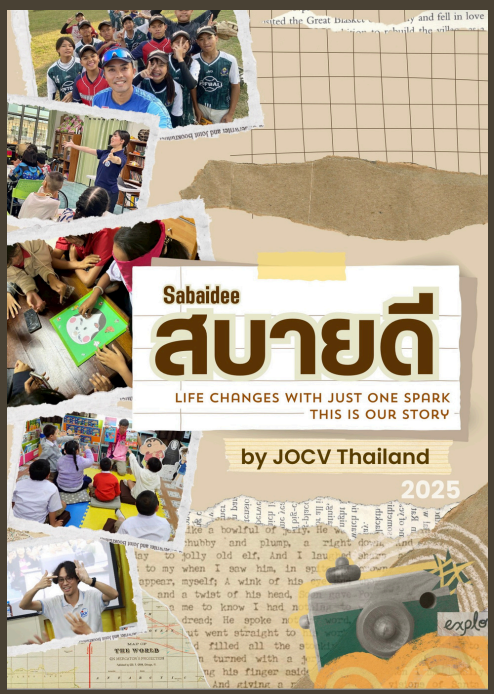
現役隊員以外にもOVが多く登場!?
どのタイミングで見ても、
人生のアドバイスになる言葉が多いです。
ぜひ悩めるあなたに見て欲しい!!



2024年

個性豊かな隊員がたくさん！
タイに赴任する人数が増えてきました。

現地の生活に深く馴染んでいるからこそ
知ることができるタイの文化について
多く紹介されています。
全部知っていたらタイ上級者かも!?



2025年

隊員約40人の大所帯に！
職種の幅が広がってきています。

座談会などの新しい試みもあり、
読み進めるのが楽しみになります。
健康管理や前髪カットなどの日常生活で
活かせそうなヒントも盛りだくさん！



サバイディー（สบายดี）とは
タイで日常的に使われる、「元気です」「調子がよいです」を意味するあいさつの言葉です。
「心地いい」「ちょうどいい」「なんだかいい感じ」――そんな、心と体がふっとゆるむような状態も表します。
この広報誌が、手に取る人の毎日に、
少しだけ“サバイディー”な時間を届けられますように。

サバイディーをもっと素敵にするために

ぜひアンケートで、ご意見・ご感想をお聞かせください。
「面白かった記事」や「こんな内容を読んでみたい」など、
皆さまの声をこれからの誌面づくりに活かしていきます。
どんなコメントでもお気軽にお寄せください！