

## 〔参考資料〕赴任時の携行品について

(隊員への聞き取り結果)

## 【持参して良かったもの・持参すれば良かったもの】

コミュニケーション ツール	日本の写真(家族、子供の頃、職場、風景、行事、食べ物等) NTC 語学訓練でまとめたノート／「旅の指さし会話帳エジプト」 折り紙、日本の玩具
食品	日本食(カレー・シチューのルー、ラーメンのスープ) 鍋キューブ、混ぜご飯の素、ふりかけ 日本のお菓子(配属先で喜ばれる) 日本のお茶類 調味料(粉末だし、味噌、みりん、料理酒、片栗粉) マヨネーズ、醤油は入手可、 味噌も場所によっては入手可 箸、しゃもじ、軽量カップ(1合 180 ml)
衣服	身に着けられる貴重品入れ、両手が空くショルダーバッグ、腕時計 夏服、冬服(コート、セーター、ヒートテック、厚手の服、厚手のルームソックス)
美容	I字のかみそり、ヘアゴム(エジプトのものは弱い) 日よけ対策グッズ(帽子、薄手の長袖、サングラス、日焼け止め等) 歯ブラシ(エジプトのものは大きいサイズしかない)
日用品	洗濯ネット(エジプトでも購入可能だが弱い)／湯たんぽ／カイロ ブラックキャップ(ゴキブリ対策)／アリの巣コロリ／ダニ対策用スプレー 虫除け(一吹きで長時間対応できるタイプ) クイックルワイパー一式
医薬品、衛生用品	体温計／常備薬／葛根湯／粉末ポカリ(体調不良の時に) コンタクト用品(使い捨てコンタクト含む)／耳かき、爪切り/虫さされ用塗り薬
PC、家電	パソコン(Office、ウイルス対策ソフト、付属 CD、PC のリカバリ、バックアップ) パソコン用キーボードのカバー デジカメ、メモリ(USB、SD カード、ポータブル HDD 等) 日本で使用していたスマホ(日本出発前に SIM ロックを解除する) ポータブルスピーカー(活動で重宝) コンセントプラグのアダプター、変圧器は入手可
活動関連	業務関連の参考書・専門書
その他	指輪(女性隊員) <sup>※1</sup> クレジットカード 趣味に関するもの(楽器など)、映画や音楽のデータ&再生機器

※衣服、美容、医薬品、衛生用品、PC のメモリ類のほとんどは現地でも購入可能です。

※1 婚約・結婚相手がいると見せかけるイミテーションとして。現地男性からの余計なアプローチやセクハラ等を防ぐ効果が期待できる。

#### 【赴任に際し準備しておくべきこと、その他】

◆アラビア語の勉強
◆家族にスカイプ、LINE、ZOOM などの使い方を教える
◆友人や知人、親戚等への挨拶・顔見せ（コロナ禍ではオンラインで済ませることも検討してください）
◆ハガキや荷物のエジプトへの発送について ・エジプトは海外からの荷物の引き取り手数料が高額（内容物や重量にも依るが 1 箱 5000～10000 円程度）なため、それを理解した上で発送してもらうか、何かを送ってくる可能性のある個人・団体には事情を伝え、予め断っておく。 ・送り主の善意でサプライズで送られてきたものの、泣く泣く高い手数料を支払った隊員もいます。 ・ただし着任後半年以内であれば免税措置があります。（赴任前留意事項参照） ・海外→エジプトの手紙は届きます。エジプト→海外の手紙はなぜでしょう、消えます。届きません。