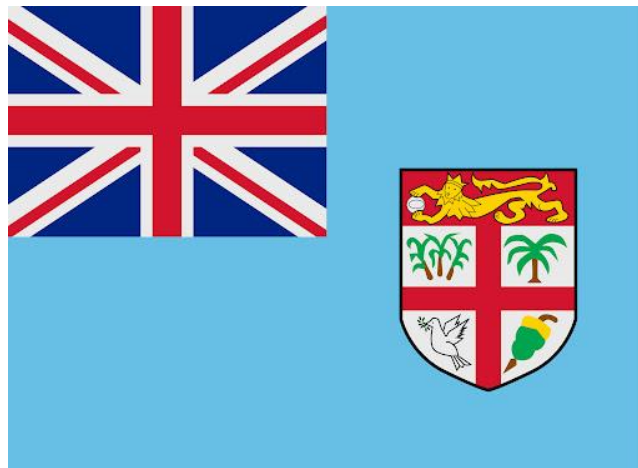


# JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

## フィジー共和国



※本資料に記載の情報は、作成日現在のものであり、その後状況が変化している場合があります。記載内容については正確を期していますが、万が一誤りがあった場合には JICA は責任を負いかねますのでご了承ください。

※本資料は JICA 海外協力隊を対象としたものであり、その他の方には該当しない情報も含まれている可能性があります。

## 目次

1. 赴任時の携行荷物について
2. 別送荷物について
  - (1) アナカン・郵送等の利用について
  - (2) 通関情報について
3. 通信状況について
  - (1) パソコンの普及状況
  - (2) インターネット接続環境
  - (3) 携帯電話の普及状況
4. 現金の持ち込み等について
  - (1) 現金持込にかかる注意
  - (2) 両替状況
  - (3) 赴任時に用意することが望ましい金額について
5. 治安状況について（JICA の安全対策については、隊員ハンドブックを参照）
6. 交通事情について
7. 医療事情について
  - (1) 国内医療機関について
  - (2) 歯科治療について
  - (3) 感染症について
  - (4) 医療保険について
  - (5) 医薬品、医療機器について
  - (6) 予防接種について
8. 防蚊対策について
9. 任国での運転について
10. お問い合わせ
11. その他

## 1. 赴任時の携行荷物について

※JICA 海外協力隊ハンドブックを必ず確認の上、ハンドブックに記載されている「手荷物として持参するもの」に加えて、以下を持参ください。

### 【赴任時に必ず持参するもの】

- 受入確認レター（フィジー隊員は「該当者」です）
- パスポートケース（首下げタイプを推奨）
- 現金（米ドルまたは豪ドル。都市部では日本円でも両替可）、クレジットカード等
- JICA 海外協力隊ハンドブック、国際協力共済会会員ハンドブック
- 隊員番号（各種申請に必要）
- 本籍地の情報など（在留届等に必要）
- ノートパソコン
- スマートフォン（SIM フリー）
- 訓練所で接種したワクチン記録（Health & Medical Record）及びそれ以外の記録  
例：麻疹/はしかワクチン（MR または MMR、腸チフスワクチン）

### 【注意事項】

- 赴任後 2～3 週間の間に必要な日用品は手荷物として持参してください。一般的な生活用品は現地で購入可能です。薬局で市販薬は入手でき、病院で基本的な診療と医薬品の処方が可能です。日本で常用している薬がある場合は各自持参してください。なお、コンタクトレンズや付属品はフィジーでは入手困難ですので、必要なものは予備を含めて日本から持参してください。
- 赴任後、関係機関（日本大使館や政府機関）への表敬訪問を実施予定ですので、公式の場に適した服装を持参してください。ジャケットやネクタイ、革靴等は不要ですが、Yシャツ、ブラウス、長ズボンやスカートを持参してください。フィジーではアイランドフォーマルも正装となりますので、Bula Shirts（ブラシャツ＝アロハシャツ：右図参照）の着用も可能です。着任後すぐに購入できます。



- なお、JICA オフィス来訪時はタンクトップ、短パン、ビーチサンダルの着用は不可としております。
- 入国時の通関では X 線検査があり、場合によっては荷物を開封されますので、食品を所持している場合には必ず申告してください。当国では家畜・植物防疫の観点から、肉類・卵を含む食料品や乳製品（マヨネーズやチーズ等）、ハチミツの持込みは禁止されていますのでご注意ください。これらが含まれていると、申告をしても没収されることがあります。また申告をせずに持ち込んだ場合は罰金を科せられることもあります。

< 参照 URL > <http://www.baf.com.fj/cooperations/animals-and-animal-products>

## 2. 別送荷物について

### (1) アナカン・郵送等の利用について

荷物の送付方法には、小包郵便（航空便、船便）、EMS（国際スピード郵便）、アナカン（航空別送荷物）、国際宅急便（DHL・FedEx 等）、海上輸送があります。赴任時に荷物を送られる際は、ご自身がフィジーに到着された後に届くよう、手配してください。また JICA 事務所宛てに荷物を送った場合は、事前にボランティア班共有メールアドレス（P11 参照）にお知らせください。

#### ① 国際郵便（EMS、小包郵便）

日本国内の郵便局で手続きし、宛先は JICA フィジー事務所の私書箱にしてください。（2026 年 1 月現在、日本からフィジーへの航空便、EMS サービスは停止しています。荷物を送付する際は、郵便局で最新の情報をご確認ください。）

通常時であれば、所要日数は、EMS が約 1 週間、船便は早ければ 1 か月、遅い場合は 2 か月以上かかる場合もあります。なお、フィジー国内での受取りには手数料がかかります。内容物およびそれに係る保険内容によっては高い関税がかかることがあります。また、基本的にご本人がフィジーの郵便局に取りに行き、身分証明書を提示して引き取ります。代理人の受取りには、受取人の署名入り委託レターが必要になるなど手続きが煩雑になります。

<参照 URL> <https://www.post.japanpost.jp/int/ems/>

#### ※郵便局の国際郵便や手紙・小パック等の郵便物を送付する場合の宛先（私書箱）

Mr. or Ms. 自分の名前（隊次）  
c/o JICA Fiji Office  
JICA Private Mail Bag, Suva, FIJI

#### ② 国際宅急便（DHL・FedEx 等）

所要日数は 1 週間程度で、安全かつ迅速に荷物を送ることができます。郵便局の国際郵便に比べて費用は割高です。また通関手続き（フィジーの宅配会社から電話等で確認あり）はご自身で行っていただきます。なお、日本の（DHL、FedEx 以外の）宅配業者でも首都スバに限り送付可能な会社がありますので、最寄りの業者にお尋ねください。宛先は JICA フィジー事務所の所在地住所としてください。

#### ※国際宅急便（DHL 等）、アナカンを送付する場合の宛先（所在地住所）

Mr. or Ms. 自分の名前（隊次）  
c/o JICA Fiji Office  
Level 8, BSP Suva Central Building, Corner of Pratt Street and Renwick Road, Suva, FIJI

#### ③ アナカン（航空別送荷物）

通関業者を通し安全で確実に荷物を送ることができますが、輸送料に加え通関手数料等がかかるため、100kg を超えるような荷物でなければあまりメリットはありません。荷物の重量と重要度を考慮の上、アナカンを利用する場合は出発 2 週間ほど前から手続きを開始してください。宛先は JICA

フィジー事務所の所在地住所（上記）としてください。

## （２）通関情報について

免税措置が受けられるのは当地到着（赴任）後 6 ヶ月以内です。それ以降は内容物によって税金（関税 + 付加価値税）がかかります。

赴任直後の荷物受取りにおいて、内容物の申請額が高額だったため通関手数料の支払い（数万円）を必要としたケースがあります。申請額は損害保証額との兼ね合いもありますが、記入の際にはご注意ください。

## 3. 通信状況について

### （１）パソコンの普及状況

ノートパソコンは、事務所からの E-mail での連絡、各種提出書類の作成・送付等に必要ですので必ず各自でご持参下さい。また、故障に備えて付属の CD-ROM など再インストールに必要なものを持参してください。デスクトップ、ラップトップ、周辺機器は現地で購入できますが、日本語の OS およびソフトは購入できません。また、価格は日本より割高なことが多いです。

### （２）インターネット接続環境

インターネットは、これまで隊員が派遣されている地域では利用可能で、下記の方法があります。ご自身のインターネット利用状況に合わせて選択ください。

- 1) ご自身のスマートフォン（SIM フリー）に現地 SIM を入れ、データ通信プランを購入して利用、他のデバイスにはテザリングをする。スマートフォンが SIM フリーかどうかは各自でご確認ください。
- 2) モバイル Wi-Fi（10,000 円程度）を購入し、データ通信プランを購入する。
- 3) ルータ（10,000 円程度）を購入し、データ通信プランを購入する。

データ通信プランは購入金額によって、使用可能データ量や有効期限が異なります。詳細は現地キャリア（Vodafone Fiji、Digicel Fiji、Telecom Fiji）の公式 HP にてご確認ください。

1) の方法で運用する場合 1 ヶ月 FJ\$25.00～35.00 で、一般的な使用量であればインターネット通信費用と電話代をまかなうことができます。

### （３）携帯電話の普及状況

隊員が派遣されている地域では、固定電話および携帯電話が普及しています。派遣期間中は、ご自身で所持しているスマートフォンに、事務所から貸与する SIM カードを挿入して利用していただきます。そのため、赴任前に必ずスマートフォンを SIM フリーの設定にして持参してください。

スマートフォンは IMEI ナンバーを控えておかれることをお勧めします。万が一盗難被害に遭った際に、警察による追跡が可能になります。IMEI は携帯電話の電話番号入力画面で「\*#06#」と入力することで確認が可能です。

## 4. 現金の持ち込み等について

### (1) 現金持込にかかる注意

当国では現金の持ち込み制限があり、フィジドルおよび外貨の合計額 FJ\$10,000（約 70 万円）を超えると税関申告の必要があります。

### (2) 両替状況

空港、銀行および市中の両替商で、米ドルや豪ドル（都市部では日本円も）の現金を現地通貨に両替可能です。

オリエンテーション中に両替の時間を設けていますので、日本やナンディ空港での高額両替は不要です。

最新の為替レートはこちらでご確認ください。→ [Exchange Rates - Fiji](#)

### (3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

#### 【全員対象】

赴任時には、家賃の 1 か月分の保証金（敷金）（スバ市隊員 FJD2,000 程度、スバ市以外隊員 FJD1,600 程度、入居する住居によって異なります）をご準備ください。

※下記【住居について】もご参照ください。

#### 【長期隊員の方】

赴任日から現地生活費支給までの数日分の生活費に加え、住居の保証金、着任後の生活用品、家電等の購入費として、計 20～30 万円程度を持参することをお勧めします。

#### 【任期が 180 日を超える短期隊員の方】

出発前に着任後半年分の現地生活費は日本の国内口座に日本円で支給されるため、半年分の生活費を着任時に持参してください。その他、住居の保証金、着任後の生活用品、家電等の購入費を持参してください。

#### 【任期が 180 日以内の短期隊員の方】

出発前に全活動期間の外国日当が国内口座に振り込まれますので、住宅の保証金と任期中の現地生活費をご持参ください。原則、ご自身で管理いただきますが、持ち込み金額の目安等、不安がある場合は事前に在外事務所までご相談ください。

#### 【住居について】

住居は原則として、先方政府や配属先機関が提供することになっていますが、やむを得ない場合は JICA が選定します。すべての住居は事前に JICA が安全面をチェックした上で赴任直前に決定します。

**（早期の確保は困難であるため、住宅に関する問い合わせはお控えください）。**

赴任後、隊員本人が賃貸契約をし、配属先または JICA が毎月の家賃を支払いますが、入居時に必要となる保証金（敷金）は隊員が支払います。なお、この保証金は損傷の修繕等がなければ帰任時に返還されます。

提供される住居設備の基本は机と椅子、ベッド枠であり、その他の生活に必要な物品は現地生活費に含まれているため、各自で揃えることが前提となっています。テレビ、洗濯機、マットレス、冷蔵庫、食器や調理器具など、備え付けであれば使用可能ですが、ない場合や壊れている場合はご自身で購入することをご承知おきください。なお、フィジーには隊員連絡所はありません。

## 5. 治安状況について（JICAの安全対策については、隊員ハンドブックを参照）

都市部を中心として治安は年々悪化しており、外国人だけでなく現地の方も、スリ、ひったくり、空き巣、強盗といった犯罪に逢い、近年では性犯罪も増加しています。また、JICA関係者も上記被害に遭遇していますので、自己防衛を常に念頭に置いた行動が必須です。JICAの各在外事務所には「安全対策措置」が設けられており、JICA関係者は遵守義務があります。

- スリや空き巣、ひったくりといった軽犯罪が多く発生しています。近年では車両を狙った犯罪（車上荒らし、路上駐車等での強盗等）も起こっています。日常から犯罪のターゲットにならないように、貴重品を見せない、不必要に持ち歩かないなどの注意が必要です。
- JICA関係者の犯罪被害の多くは夕方～深夜にかけて発生しており、夕方であっても人通りの少ない場所には単独では行かず、夜間の外出は極力避け、やむなく夜間に外出する際にはグループ行動を行ってください。特に女性の場合、単独での夜間の外出は絶対に控えてください（ナンディで、地元のグループに誘われた邦人女性が殺害されるという事件が2012年に発生、2016年には旅行中の邦人女性が日曜日の朝強姦未遂に遭っています）。
- フィジーでは現地人男性も性犯罪事件の被害者になっています。
- 夜間の移動は近距離であってもタクシー利用が必須です。乗り降りの際にひったくり等の被害に遭わないよう、周囲の安全を確認した上で速やかに乗降し、目的地の玄関のドアの前まで車をつけてください。JICA関係者住居の敷地内でのひったくり事件も発生しており、また、バスターミナルでのスリ被害なども多いです。
- 外国人の政治活動は禁じられており、違反者に対しては滞在・居住許可が取り消されるほか、強制退去処分となる可能性もあります。
- 麻薬の所持および原料となる植物の栽培は懲役刑（最高無期刑）となり、外国人といえども例外的な扱いはありません。最近では麻薬犯罪が増加しているほか、報奨金目当てに麻薬類を観光客に売りつけた直後に密告するようなケースがあるため、一切関わらないようにしてください。また所持者が見知らぬ人に薬物を渡す事例もあるため、他人はもちろん、仲良くなった現地の人の依頼でも安易に荷物を預からないようにしてください。
- JICA関係者には赴任時に犯罪被害の事例を紹介し、注意を呼びかけています。また、希望者にサイレン付メガホン、携帯アラームを貸与しており、住居の安全対策強化のために、鍵の補強、防犯格子の設置等の支援を行っています。被害情報があった場合は、被害に遭われた方のプライバシー等に配慮しつつ関係者全員に注意喚起のメールをお送りしています。

## 6. 交通事情について

- スバ市内のバス料金は 70 円 (FJD1.00) ほどです。バスの乗車にはプリペイド式のバスカードが必要です。現金は受け付けてもらえません。バスカードはオリエンテーション中に発行手続きを行います。

参考 : [Vodafone Fiji - eTransport](#)

- タクシーは基本料金が 140 円 (FJD2.00) ほどで 1 km / FJD1.00 で従量課金されています。タクシーのナンバープレートはナンディ・ラウトカ圏の場合、青色プレートで ND もしくは LK から始まり、それ以外の地域については黄色プレートで LT から始まります。



- 市内、都市間など、陸路の移動はバス (民間企業数社が運行) が一般的です。



←市内バス基本窓なし



←都市間バスエアコン付

- Vitiminiと呼ばれる民間企業が運航している小型バスは事故多発のため利用を禁止しています。また、乗り場付近には多くの人が集まっていますので、不用意に近づかないようご注意ください。



- 離島への移動には複数の国内航空路線があります。島嶼間はフェリーや小型のボートが運航しています。フェリーの場合、「バスターミナルから出発港までの陸路 + 港間のフェリー + 到着港から目的地のバスターミナルまでの陸路分」の一連のチケットが販売されており、事前のチケット購入が必要となります。



- 隊員の自動車・単車の運転は禁止です。自転車は申請を行えば乗ることができます。ただし、自転車の貸与等はありません。

## 7. 医療事情について

### (1) 国内医療機関について

首都スバには国立・私立の総合病院があり、急性期治療や重症疾患の治療が行われています。地方においては各地区に総合病院や初期治療を行う公立のヘルスセンターや私立クリニックもあります。しかし、全体的に医療の水準（医療設備、技術、診断能力や医療の質）は決して高いとは言えません。従って、日頃からの健康管理が大変重要で、安全と同様に「自分の身は自分で守る」よう、赴任前から意識づけるよう心がけてください。また赴任中に傷病があった場合は早めの対応（医療受診、相談）を心がける必要があります。

複雑な病気は誤診を防ぐためにも、風邪や胃腸炎等の軽症以外の病状は首都での受診が望ましいです。

首都には JICA と顧問医契約している私立病院（Nasese Private Hospital）の他に、オセアニアホスピタルがあります。耳鼻科については両クリニックでは受診できず、国立病院の耳鼻科外来は、機器が古いため、異常がある場合は渡航前に治療を終えることを強く推奨します。

### (2) 歯科治療について

首都スバにある私立歯科は比較的日本と遜色ない治療を受けることはできますが、予約が困難な上治療費は高額です。日本での検診や虫歯の治療を終了させてから赴任しましょう。

### (3) 感染症について

フィジーの風土病には、雨期に罹患者が多くなるデング熱、洪水やサイクロン発生後に発症している腸チフス、レプトスピラ症などがあります。また、10 月から 11 月にはシガテラ中毒も増加します。その他、食中毒、下痢症等の消化器疾患、インフルエンザや風邪の呼吸器疾患も発生します。

狂犬病フリー国に指定されておりますが、野犬や放し飼いの犬が多く、その他ネコなどの動物咬傷も多いので、近づかないなどの対策が重要です。

### (4) 医療保険および医薬品について

隊員は国際協力共済会（以下、共済会）に加入しているので、任国で受診した医療費等は共済会へ申請後、査定の上支払われます（既往症や歯科治療費等は給付制限があります）。医療費はご自身で立て替え払いの上、共済会へ申請となります。振込先は日本の銀行口座となりますので、ご自身の日本の銀行口座の詳細（振込先金融機関、口座番号）はわかるようにどこかに控えておきましょう。共済会の概要及び補償内容については「国際協力共済会ハンドブック」を参照して下さい。

フィジー国内で入手できる薬剤は種類も数も限られています。日本製の医薬品は入手できません。既往症や生活習慣病で継続して受診や投薬が必要な方は必ず英文の診断書や薬剤情報（処方箋の英訳など）を持参してください。日本のような胃薬、整腸剤、目薬などの市販薬も販売していますが、種類も少なく、高価なので日頃から使い慣れた薬は持参するとよいでしょう。血圧計、体重計、血糖測定器などは購入可能ですが、日本より高額で質もよくありません。婦人体温計は入手不可能のため、必要な方は本邦で購入してください。

<フィジーへ持参した方が良い医薬品等>

種類	商品名	写真	持参理由
解熱鎮痛剤 (アセトアミノフェン)	タイレノール、カロナールなど		発熱時はこの薬剤しか使用できない。(現地で購入可能)
胃薬	総合胃腸薬： キャベジンコーワα、太田胃酸A錠、等		水や食事の影響で胃腸障害を起こしやすい。⇒ 色々な胃薬の成分が、症状を考慮しバランスよく配合されている。
	鎮痛鎮痙剤： ブスコパンA錠、ストパン等		胃痛、腹痛、さしこみ痛を鎮める。
整腸剤	エビオス錠、新ビオフェルミンS錠、ザ・ガード		腸内細菌の環境を整える。
総合感冒薬	パブロンゴールド、PL 顆粒など		総合感冒薬は入手できないことが多く、軽症の感冒症状に利用できる。
うがい薬	イソジンうがい薬等		口腔内のウイルス量が減少するので感染症の予防になる。

防蚊対策グッズ	虫よけスプレー：DEET（虫よけ剤）高濃度のものが良い。	 <p>DEET30%の虫よけスプレー 部屋スプレー ダニスプレー</p>	デング熱等流行するので、防蚊対策が重要。（虫よけは現地でも購入可能であるが、日本製品は小降りを持ち歩きやすく）
皮膚の軟膏	皮膚炎、痒み止め		虫刺されによる痒み、湿疹、かぶれ、あせもに効果的
体温計 婦人体温計	電子体温計		発熱時に体温測定ができるように備える。婦人科体温計が必要な人は必ず持参。

その他、必要に応じて、持病の薬剤、湿布薬（消炎鎮痛剤）、酔い止め、痔の座薬、コンタクトレンズおよび洗浄液・保存液、目薬、サプリメント、歯ブラシ、歯間ブラシ、日焼け止め等用意して下さい。また、ダニによる皮膚の傷病もみられることがあります。日本にはコンパクトなものもありますので、ダニ除けスプレーなどの持参もあれば大洋州の旅行中にも安全です。

#### （５）予防接種について

- ・ 狂犬病ワクチンはフィジー国内で接種できません。
- ・ 腸チフスは毎年現地で感染者が見られており、供給が安定していないので、**日本での腸チフスワクチンの接種を強く推奨しています。**
- ・ フィジーやその他の大洋州では麻疹や水痘、風疹が流行します。日本で**麻疹や水痘ワクチンを 2 回接種した記録がない方、または記憶がない方、麻疹・風疹に罹患したエピソードがない方は着任前にワクチン接種しておくことを強くお勧めしています。**またワクチン接種記録が記入された『Health Record』は必ず持参してください。抗体検査結果などの記録がある人はそれも持参することをお勧めします。
- ・ 対象者には、派遣中に B 型肝炎ワクチン、破傷風ワクチン、流行に応じて希望者にはインフルエンザワクチンの接種をアレンジしています。

## 8. 防蚊対策について

蚊を介して感染するデング熱はフィジー全土に感染リスクがあり、大洋州のデング熱は 2020 年以降に急激な増加が見られます。特に 2023 年～2025 年の伸びが顕著で、今後も増加傾向です。しっかり防蚊できれば、デング熱にかかることはありませんので、**防蚊対策を徹底し、十分注意を払ってください。**

虫よけスプレーやローション、蚊帳、蚊取りグッズ（電子タイプ、線香）等の防蚊対策物品は現地で購入可能ですが、日本製品はコンパクトで持ち運びも便利です。現地の蚊よけスプレーは日本に比べて刺激が強いものもありますので、皮膚の弱い方やアレルギーをお持ちの方は日本で使い慣れているものを持参されることをお勧めします。

## 9. 任国での運転について

隊員の自動車・単車の運転は禁止です。（任国外旅行中も禁止）自転車は申請を行えば乗ることができます。ただし、自転車の貸与等はありません。

## 10. お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下のフィジー・ボランティア班アドレス宛てにメールでお問い合わせください。

【宛先】フィジー・ボランティア班アドレス： [jicafj-VC@jica.go.jp](mailto:jicafj-VC@jica.go.jp)

【件名】赴任前問い合わせ（隊次・氏名）

※長期隊員の方は、お問い合わせは派遣前訓練開始以降に行ってください。

※活動に関わる内容以外の質問はお控えください。

## 11. その他

### （1）現地生活情報

先輩隊員の方々がまとめられた「生活の知恵」も併せてご参照ください。

【URL】 [JICA 海外協力隊員によるフィジー生活の知恵](#)

### （2）水・衣料

#### ➤ 食料・水、食材など

一般的な食材はマーケット、スーパー、個人商店などで購入できます。日本の食材（味噌、醤油、みりん、酢、料理酒、わさび、豆腐、海苔、鰹節等）はやや高価で種類や数は限られますが、スバでは入手可能です（輸入状況にもよりますので、ない場合もあります）。水道水は煮沸すれば飲むことができますが、フィジーのミネラルウォーターもあります。



➤ 衣料

品質やデザインにこだわらなければ、現地で安価な日用衣料が購入できます。衣料品店は多く、種類も豊富です。また Bula Shirts (P2 参照) や Sulu Jaba (スルチャンバ：女性用のツーピースタイプのドレス→右写真) 等はオーダーメイドも可能です。フィジー人は平均的に日本人に比べ大柄なため、小柄な方は下着類、靴類を持参した方がよいでしょう。また長距離バス乗車時、配属先や事務所等では冷房が効いて寒い場合があるため、長袖の衣類や上着も必要です。



➤ 電気製品・電圧

電気製品は日本より高価で品種・機能も限定されます。

フィジーの電圧は 240V でコンセントの形状は「八」の字型 (O タイプ) です。日本のコンセント形状の「I I」型から「八」の字型に変換するアダプターはフィジーでも購入可能です。



パソコンなど、AC アダプターに対応電圧 100～240V と記載があるものはプラグのみで使用可能ですが、日本から 100V の電気製品を持参する場合は変圧器が必要となります。240V →100V の変圧器は当国では入手困難な場合が多いため、日本から持参してください。

(3) 自然災害

2009 年 1 月、2012 年 1 月・3 月、2016 年 2 月・4 月にサイクロンによる洪水が発生し、ナウソリ、ナンディ、バ、シンガトカ、ラキラキといった町が広範囲にわたって浸水する事態となりました。それ以外にも例年サイクロンシーズンとなる 11～4 月には大雨による洪水が各地で発生しています。洪水発生に備え、サイクロンシーズン (特に 12 月～3 月) にかけては、食糧 (水を含む) の備蓄、携帯電話の充電、懐中電灯・ラジオの用意を心掛けておく必要があります。懐中電灯、ラジオはいずれもフィジーで入手可能です。

(4) 国情報 下記の HP 情報等を参照ください。

- JICA フィジー事務所 <http://www.jica.go.jp/fiji/index.html>
- 外務省フィジー共和国 <http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/fiji/data.html>

## 【赴任にあたっての心構え】

フィジーは、豊かな自然に恵まれた島国であり、観光国として世界的にも知られています。また、周辺諸国を結ぶ交通のハブとしての役割を担い、都市部には大学が集まり、多くの留学生が学ぶなど、大洋州の拠点として中進国の一面も有しています。その一方で、島嶼国ならではの脆弱性を抱え、社会や生活の中にはさまざまな課題も存在しています。

隊員としてフィジーに着任される皆さんは、日本での生活やこれまで当たり前としてきた価値観が、そのまま通用しない場面に直面することもあるでしょう。戸惑いや不安を感じたり、思うようにいかない現実で心が揺れたりすることもあるかもしれません。しかし、皆さんがこれまで培ってこられた知識や経験、そして人としての歩みは、何にも代えがたい大切な財産です。

ぜひ、現地の状況や文化に寄り添いながら工夫を重ね、フィジーの人たちの目線に立って共に考え、共に歩む姿勢を大切にしてください。改善や発展への道のりは一つではありません。試行錯誤を重ねながらも、前向きに取り組んでいただくことを期待しています。

活動は、決して楽しいことばかりではありません。配属先の方々と目標を共有し、計画を立てて活動を進める中で、思いどおりにいかないことや、悔しさを感じる場面もあるでしょう。悩み、立ち止まり、自分自身と向き合う時間が必要になることもあるかと思います。

それでも、フィジーの人たちの温かな笑顔や、ケレケレ（共有・共助）の文化の中での暮らしは、皆さんの心を支え、豊かな学びをもたらしてくれるはずで。任期を終える頃には、フィジーが「第二の故郷」と感じられるような、他では得ることのできないかけがえのない経験となっていることを願っています。

現地では、活動を円滑に進めていただけるよう、JICA フィジー事務所の企画調査員（ボランティア事業：Volunteer Coordinator=VC）がサポートします。しかし何よりも大切なのは、「健康と安全は自分で守る」という意識を常に持つことです。そのことを心に留めてフィジーでの活動に臨んでください。

皆さんとフィジーでお会いできる日を、心より楽しみにしています。



フィジーの国花「タンギモウジア」

以上