

ガーナ任国事情

(協力隊員自治会提供、2025年8月更新)

※この小冊子では、1USD=10.55GHS、1GHS=14円（2025年8月6日時点）にて換算しています。

目次

<u>本赴任までの流れ</u>	2
①オリエンテーション期間の生活について	3
②任地でのホームステイ & 現地語学訓練期間の生活について	3
③カウンターパート研修の生活について	4
④本赴任の生活について	5
<u>ガーナの気候と文化</u>	6
<u>気候</u>	6
<u>服装</u>	6
<u>宗教</u>	6
<u>交渉事</u>	7
<u>現地生活全般</u>	8
<u>生活費</u>	8
<u>食事</u>	9
<u>電気</u>	9
<u>水道</u>	10
<u>ごみ処理</u>	10
<u>電話・インターネット</u>	10
<u>通話・SMS</u>	11
<u>インターネット接続</u>	11
<u>ネット通販について</u>	11
<u>アプリの利用</u>	12
<u>現地情報収集</u>	12
<u>荷物の発送・受け取り、ネット通販</u>	12
<u>嗜好品</u>	13
<u>日本から持参した方が良いモノ</u>	14
<u>ガーナで入手可能なモノ</u>	15
<u>アクラ情報</u>	17
<u>主要スポット</u>	17
<u>その他</u>	17

本赴任までの流れ

① オリエンテーション期間（約10日間）

到着後すぐに携帯電話の SIM 契約、その後にガーナカード（日本のマイナンバーカードにあたるもので90日以上滞在する者は作成が必要）の作成を行います。JICA ガーナ事務所で行われるオリエンテーションでは安全対策、健康管理、ガーナ文化についての講座が行われます。また、赴任先の住居について、オリエンテーション期間に契約する場合があります。なおガーナでは契約直後から住むことはできず、契約後から改装等の作業が開始されます。このため契約後2,3週間後を目安に住み始めることができます。また、もしオリエンテーション期間中に赴任先の住居の候補が見つかっていない場合はホームステイ期間にホストファミリー、カウンターパート又は語学講師と住居を探します。

② 任地でのホームステイ & 現地語学訓練（2週間）

オリエンテーション期間中にホストファミリーと配属先に電話で連絡を取るイベントがありますので、その際にアクラからホストファミリーの家までの行き方や待ち合わせ場所について連絡を取り合います。

ホームステイ中には、配属先訪問、任地で手に入るもの・入らないものチェック、任地医療機関の確認、現地語の訓練を行います。

初めてマーケットに行く際には、現地の人と一緒についてきてもらい、相場を確認しましょう。実践的な買い物表現や交渉術も学べます。既に本赴任後の居住地が準備されている場合は、家具や家電の購入を開始することもできます。また、生活で必要となる物品のリストを作成しておき、任地で入手可能/不可能をホストファミリー或はカウンターパートに確認しておくとカウンターパート研修の時にア克拉での買い物が効率的に行えます。

現地語学訓練は先生によって質が大きく変わります。話したい言葉や覚えたい単語をリストアップして、自分から積極的に先生に質問するつもりで臨むことをお勧めします。生活使用言語が Twi 語の場合は YouTube でも勉強することができます。また Twi 語はトゥイ語として google 翻訳に存在します。なお Twi 語と Fanti 語は語彙や発音に多少の違いがありますが相互理解が可能です。その他の言語は全然違います。研修所の図書室に Twi 語や Fanti 語の資料があれば、コピーを取っておくと語学研修の際にその資料に沿って授業を進めてもらうこともできるので効率的です。

③ カウンターパート研修（4～5日間）

ア克拉の JICA 事務所で行います。各配属先のカウンターパートも参加します。ア克拉に上京する機会はなかなかないので、任地にないものを購入します。

④ 本赴任

本赴任直後は VC や任地が近い先輩隊員を積極的に頼りましょう。

①オリエンテーション期間の生活について

- 衣食住

この期間は首都であるアクラで生活することになります。

ガーナでは露天販売が一般的で、日本から来た直後はギャップを感じると思います。そんな中、Melcom と Shoplite という主にモールに入っているスーパーマーケットは、あまりギャップを感じることなく購入することができると思います。これらは日本でいう成城石井的な立ち位置です。なおこの時点では現地生活で必要となる蚊帳や冷蔵庫などの物品を購入する必要はありません。まずは同期隊員との共同生活の中で体調を整えつつ、ガーナの気候や文化に慣れましょう。

- 移動

ア克拉内の移動には、配車アプリやトロトロ（乗合バス）を利用します。配車アプリには Uber、Bolt、Yango があり、Uber と Bolt は他の都市（クマシ、タコラディ）でも利用できます。配車時間や価格で臨機応変に使い分けます。流しのタクシーの利用はセキュリティ面、金額面からおすすめしません。乾季（10-5月）の徒歩による移動は熱中症の危険性が増します。外出の際は必ず水を持ち歩きましょう。

- 食事処

オリエンテーション期間中に JICA ガーナ事務所で事務所付近の食事事情を聞くことができると思います。またア克拉では地方では食べられない、日本人が日本と比べてもギャップがない高品質な料理を食べることができます。ただし、これらの料理は日本で食べる場合の2倍から3倍程度の料金になります。OSU というエリアは日本の歌舞伎町のような街でいろいろなレストランがあります。ただ治安的にも歌舞伎町のような雰囲気なので、利用する場合もガーナの生活に慣れてから利用したほうが良いです。

②任地でのホームステイ & 現地語学訓練期間の生活について

- 衣食住

ホストファミリーは配属先の関係者や配属先が紹介してくれたお宅になる場合が多いです。基本的には1人部屋を用意してもらいます。

ホームステイでは衣食住のうち食と住は心配ありません。平日の朝夜と休日の朝昼夜の食事が出てきます。平日の昼は配属先の同僚やホストファミリーと食べることになると思います。

昼の食費は自分で負担することになります（用意してもらえる場合もあるかもしれない）。街中でお弁当を買う場合は20~40GHS 程度です。その他、困ったことがあればホストファミリー、語学講師、カウンターパート（CP）など、遠慮せず相談してみてください。

ガーナの人はお腹がすいたら食事をするスタイルで1日3回朝昼晩にご飯を食べる習慣はありません

ん。このためお腹がすいたら満腹まで食べるのか、ホームステイ先のご飯の量は尋常じゃなく多いです。感覚的に朝ごはんは吉野家の大盛りと6枚切りのパンが4枚、夜ご飯はココイチのカレーのご飯700g ぐらいです。量が多いと感じた場合は、美味しいのだけれど量は減らしてほしいとホストファミリーに伝えましょう。また味は夜に出てくるスープはココイチの辛3ぐらいです。辛さの調整も必要に応じて頼みましょう。

洗濯は手洗いで洗います。洗濯方法をホームステイ先のホストマザーに聞くのもいいかもしれません。

- 移動

ホームステイ先から配属先への移動について、最初はホストファミリーやカウンターパートと一緒に移動しましょう。そこでトロトロや乗り合いタクシーを利用することになると思います。一人で乗る場合もホストファミリー、カウンターパート又は語学講師に料金を教えてもらった後に利用するようにしましょう。なおトロトロでは車掌役の人に料金を支払います。

ガーナでは非常にまれですが、残念ながら正規料金よりも高い値段を要求される可能性はゼロではありません。そのような場合には周りの人を頼るのも一つの手です。

乗り合いタクシーについて、経路外のルートを走ってもらう場合や乗り合いではなくチャーター利用する場合は料金が跳ね上がります。5GHS 程度の距離でも20～30GHS 程度になります。また、ガーナのタクシーの運転手は我々が現地を知らないだろうという考えから好意で行きたい場所まで乗せてくれる場合があります。ただその場合でも料金はチャーター料金になります。もしチャーター料金を払う意図がない場合は、その旨を乗車時に伝えましょう。

また、すでに住宅が決まっていて家具や電化製品を購入した場合、タクシーで運んでもらう必要があります。この場合には料金が跳ね上がります。乗り合いタクシーなら10GHS 程度の距離であっても荷物の量や大きさに応じて200～300GHS 程度になります。これらタクシーは店と提携しているので、店が紹介してくれたタクシーを利用し、乗車前に料金交渉をしましょう。またはホストファミリー、カウンターパート又は語学講師が車を手配してくれる場合もあります。

- その他

ほとんどの場合、ホストファミリーから日曜に教会に誘われます。

もし自身がキリスト教徒ではなくかつ本赴任後に頻繁に教会に行くつもりがない場合は、自分はキリスト教徒ではない旨とガーナの文化を知るために行く旨を伝えつつ、頻繁にはいかない旨を丁寧にはっきりと伝えましょう。詳細は宗教の欄を参照してください。

③カウンターパート研修の生活について

- 衣食住

この期間は首都であるアクラのホテルで生活することになります。その他についてはオリエンテーション期間と同様のため割愛します。

④本赴任の生活について

本赴任では自身の住居で生活をします。住居は原則配属先が提供することになっています。配属先提供が困難な場合、配属先が探した賃貸住居に入居します。自身の住宅の契約が間に合わない場合は、ホームステイ先やゲストハウスなどで生活をすることになります。自身の住宅やゲストハウスを探す場合はホストファミリーやカウンターパート、語学教師に相談しながら探ししましょう。

ガーナの気候と文化

気候

- 6~9月が雨季で南からの偏西風と寒流の関係で涼しくなり、海沿いの都市では半袖で過ごすことも可能ですが雨の日は少し肌寒く感じます。内陸地や高地では肌寒く長袖や場合によってはセーターが必要になります。
- 9-11月は小雨季で、時にスコールのような雨が降ります。朝晩はある程度涼しいですが晴れた日中は暑く6月後半の日本をイメージするとちょうど同じかもしれません。
- 12-5月が乾季でシーリングファンを回さなければ寝られないほど暑い日がほとんどです。沿岸部は湿度が高く、内陸部は乾燥しています。気温は35度程度ですが湿度が高いため体感温度は40度程度となり、日差しは日本の本州と同等です。
- 12-2月はハマターンの影響を受けるため、コンタクトレンズではなくメガネを使用する、PCにカバーをかける、トローチ・加湿器・のどぬーるスプレーを持参するといった砂ぼこりの対策をおすすめします。また砂埃が多いので目薬もあると安心です。特に中・北部はハマターンの影響を受けます。

服装

- 職場によって服装は様々です。学校や官公庁系の職場の場合はクールビズスタイルでスラックスとワイシャツスタイルが多くなります。一方で農業関連や体育関連ではビジネスカジュアルからもう少し緩い服装が可能です。スラックスは折り目付きが必須で、ワイシャツはアイロンがけが必須です。
- 教会に行く際や金曜日は伝統服を着ることがあります。現地布で洋服や伝統服を仕立てることも可能です。仕立てにかかる費用は、布60~200GHS、仕立て代50-100GHS程度となります。
- また黒と赤の単色や黒と赤のみの混色は葬儀を連想させるため、普段は見かけません。
- 隊員も洗濯は手洗いが一般的です。

宗教

- キリスト教徒が7割、イスラム教徒が2割、伝統宗教が1割程度の構成です。
- 都市部では特にキリスト教徒が、生活に深く根付いており、神によって日々の安定した生活や良いアイデアがもたらされるという考えです。このため無宗教だったとしたとしてもその文化を説明することは非常に難しいです。
- キリスト教では日曜日の午前中は礼拝に行くことが一般的なので、ホストファミリーや同僚から教会に誘われることがあります。ガーナの文化に触れ、現地の方と交流を深めるにあたり教

会は有益ですが、必須ではありません。一度行ってみて、徐々に頻度を減らすかまったく行かなくなる隊員が多いです。断りたい場合は、「他の宗教を信仰している」と伝えるのがおすすめです。多宗教の国家なので、それで不利な扱いをされることはありません。仏教や神道はガーナの方にとってなじみがないので、深く詮索されることなく切り抜けられます。

交渉事

- ガーナは公平であることが重視されます。時として契約書よりも公平であることが優先される場合があります。
- ガーナでは義理人情や貸し借りの精神は一般的ではありません。人同士のつながり、親密さが前提で交渉事が行われます。このため日常的な挨拶や相手を気遣う姿勢、相手を認める姿勢が常に求められます。
- ガーナでは感情的になる人は大人気ないと判断され交渉のテーブルに着くことができません。冷静でフレンドリーな人が尊敬されます。
- 交渉のキラーワードは、「君の事は信頼しているしいつも感謝している。ただ、私は公平な取引をしたいだけなんだ。」です。
- 人によって公平の判断基準は違うので、社会一般的な公平が常に採用されるわけではありません。何か交渉事をする場合は粘り強く頑張りましょう。

現地生活全般

生活費

- 両替について

- 100ドル札と20ドル札以下ではレートが異なり、100ドル札のレートが良いです。
- アクラ空港にある換金所やアクラ市内にある換金所はレートが良いです。換金所のレートと銀行のレートでは銀行のレートのほうが悪いので両替の際は両替所を使うとよいです。
- 高額紙幣（200&100GHS）だとお釣りが不足することがあるため、小額紙幣（5,10,20,50GHS）にしておくと便利です。例として、500ドルを両替する際に「200ドル分は20GHS紙幣にしてほしい」と伝えると、小額紙幣での両替も対応してもらえます。札束が多くなるので管理に注意しましょう。間違いや破損がある場合もありますので、両替後は確認を忘れずにしてください。

- 出費

- 生活用品や電化製品の価格は日本と変わらないか少し高いです。本赴任直後は生活環境を整えるためにある程度の出費が予想されますので、現地生活費で不足分は日本から持参することをおすすめします。赴任直後に購入するものとして、コンロ、ガスボンベ、調理器具、冷蔵庫、電子レンジ、物干し竿、アイロン台、アイロン、洋服ダンス、清掃道具、洗濯機、ベットシーツ、テレビ、エアコンなどが挙げられます。大きさや品質で値段は変わりますが1,000ドル程度は必要になります。なお、エアコン、洗濯機、電子レンジは難なく手に入りますが、ガーナ人で所持している人はまずいません。机と椅子、ベッドについては配属先が用意してくれます。冷蔵庫は冷蔵室と冷凍室が完全に仕切られている2ドアタイプを選ぶと、停電時に冷蔵庫の内部が水浸しになるのを防げます。赴任後、近隣で帰国が迫っている先輩隊員がいれば、売ってもらえるよう交渉するのも手です。
- 物価をイメージしやすくするために2025/8時点の具体的な金額を下記に示します。
冷蔵庫(200L):4,000GHS、冷蔵庫(100L):1,500GHS、32型テレビ:1,500GHS、洗濯機7kg:2,000GHS、電子レンジ(オープン機能無し):1,500GHS、コンロ:400GHS、アイロン台:300GHS、アイロン:150GHS、ベッドシーツ:100-200GHS、バスタオル:75-150GHS、ハンドタオル:35GHS、パン1斤:20GHS、たまご1個:2~3GHS、トマト(SS サイズ10個):20GHS、キャベツ1玉:20~40GHS、玉ねぎ5個:20GHS、紫玉ねぎ10-15個:10-15セディ、パイナップル(大きさによる):5~20GHS、マンゴー:10GHS
- 本赴任後は現地生活費の範囲内で生活している隊員が多いです。週末にアクラやクマシ（ガーナ第二の都市）で過ごすことが多くなると、現地生活費では不足します。

- 銀行口座とクレジットカード

- ガーナに到着後のオリエンテーション期間中に滞在許可書を申請します。滞在許可書は2ヵ月ほどで取得できますので、その後に事務所の指示に従い現地の銀行口座を開設します。開設までに半年要することもあります。
- 日本から持参したクレジットカード(Master Card, VISA)は都市部のショッピングモールやレストランで使用可能です。海外キャッシング枠を付与しておくと、緊急時、ATMでキャッシングが可能です。ATMは任地にあることが多く、銀行口座の開設後はデビットカードで他行のATMも利用可能です。クレジットカードの利用の認証を日本の電話番号にしておくと海外SMS利用のサービスがないキャリアの場合はガーナで認証できませんので、認証をメールなどに変更しておくことをお勧めします。

食事

- 任地で自炊をする場合、炭水化物、果物は日本より比較的安価ですが、タンパク質や野菜は手に入りづらく、日本と同等かそれ以上します。豆は安価で手に入るタンパク源となっています。
- 現地食はパンクー、ケンケ、ジョロフライス、フライドライス、ライスピール、白米、ワチエ、ガリ(キャッサバ)が多く、フフは調理に手間がかかるため食べる機会は少ないです。パンクーやケンケなどの発酵食は独特の酸味があり、最初は苦手に感じる隊員が多いです。
- 味付けにはトマト、唐辛子、パームオイル、ピーナッツが主に使われます。辛みや油気が強く、塩気は少ないです。料理を注文する際に辛みは調整可能です。アクラ、クマシ、テマで調味料を購入する隊員が多く、醤油からポン酢まで多くの調味料が売られています。
- 飲用水はペットボトルとビニールパックの2種類が販売されています。ペットボトル(500~750ml)は1~3GHSで、ビニールパック(500ml)は3パックで1~1.5GHS程度と、パック水の方が安価です。露店や商店で気軽に買うことができ、商店では30パックをまとめて購入すると8-9GHSとさらにお得です。ただし、ビニールパック水に関しては、過去に大腸菌が検出された事例があり、健康管理員から注意喚起が出ています。多くの隊員がパック水を購入しており、任地によっては水道水を煮沸して飲用とすることもできます。
- 任地で日本食は食べられず、また単調な食事になるため、フリーズドライの味噌汁や、鍋用キューブの持参をおすすめします。

電気

- 任地によっては月に数回、1回あたり2~8時間の停電があるため、モバイルバッテリーの持参をおすすめします。
- ガーナはBF端子が一般的なので、日本のコンセントを使用する場合は変換プラグを持参しましょう。USBポートが付いていると便利です。
- ガーナの電圧は230Vなので、対応していない日本の家電は使用できません。パソコンの充電

器は対応していることが多いですが、ドライヤー等は対応していないことが多いです。コンセントの表記を見れば対応電圧が記載されています。ガーナで購入するか、変圧器を日本から持参してください。USBで充電するタイプのものは、上述のUSBポート付き変換プラグを介せば問題ありません。

- ガーナの計画電圧は230Vですが電圧が安定せず冷蔵庫や電子レンジが動作しないことがあります。また高額な電化製品（主に冷蔵庫）にはサージガードを取り付けることが多いです。サージガードは100-300GHS程度で入手可能です。
- 電気代はエアコンの利用有無で大きく変わりますが50~300GHS/月程度です。
- ガーナの電気会社はEGC1社です。電気代の支払いはプリペード式と後払い式があります。プリペード式も2種類ありカードにチャージして自宅の電気メータにタッチするパターンとスマートフォンアプリで払い込んだ後に表示されるトークンを電気メータに入力する2パターンがあります。電気メータの使い方はタイプによるのでインターネット等で調べるのが一番ですが一般的には、007で残料金が確認可能、トークン入力後に0でトークン入力完了になります。

水道

- 任地によっては月に数回、1回あたり30分~120時間程度の断水がある場合があります。都市部や街中では水道が普及しており、村レベルになると井戸や貯水タンク生活になる可能性があります。
- 料金の支払いは大家さんへ支払うかまたはプリペード式、ポストペイド式（使用分が請求される）になります。いずれにせよ仕組みを大家さんに確認してみてください。
- 水道水には少量の砂が混ざっている場合もあります。

ごみ処理

- 大家さんに確認する必要がありますが、回収の場合と野焼きの場合があります。回収の場合でも大家さんに払い大家さんが回収業者に払う形が一般的です。費用は20-100セディ/月又は都度5セディ程度です（量ではなく地域で差がある）。

電話・インターネット

- スマートフォンの利用

- ガーナではオリエン期間に2回線（MTN:カバー範囲は比較的広い、Telecel:都市部に強くMTNより比較的安価な利用料）のSIMを入手し、常時通話可能な状態にする必要があります。Dual SIM式スマートフォンがJICA事務所より貸与されますが、日本から持参したスマートフォンにSIMカードを入れて使用することもできます。その場合、必ず日本でSIMロックを解除してくるか、SIMフリーのスマートフォンを持参してください。またガーナカード取得後はe-SIMに変更することも可能です。なお、貸与スマートフォンを紛失した場合、同等品の弁償が必要になります。
- 多くの先輩隊員は、JICA貸与スマートフォンと持参スマートフォンを2台持ちし、状況に応じて使い分けています。デュアルSIM対応の安価なスマートフォンを日本で購入して持参する隊員もいます。2台持っています。

ることが知られると「お金持ち」と思われる可能性があるため、任地では「ガーナフォンとジヤパンフォンで使い分けている」や「ガーナフォンは JICA から2年間だけ借りている」と説明することをおすすめします。

- iPhone は盗難リスクが高いため、Android に切り替える隊員もいます。日本から持参した Android 端末は、APN 設定が必要な場合があります。

通話・SMS

- ガーナ国内のほとんどの地域で通話が可能で、国内・国外への通話や SMS 送信ができます。ガーナ人は電話でのコミュニケーションを好むため、どの電話番号（ガーナ番号・日本番号）を教えるかに注意しましょう。面倒な相手には「日本の番号しかないのでガーナでは使えない」と伝えるのも一つの手です。
- スマホや PC で二段階認証を設定している場合、「電話番号に認証コードを送信」という方法が多く採られています。日本で使用していた SIM カードが海外 SMS サービスに対応していれば SMS を受け取ることは可能です。認証コードをメールで受け取る設定や認証アプリを使うなどの対策も有効です。クレジットカードの項目でも触れましたが、クレジットカードの認証を SMS にしている場合は海外で受け取れるか事前に確認しておくと安心です。

インターネット接続

- 多くの隊員は、スマホのテザリング機能を使ってパソコンをインターネットに接続しています。通信速度は地域差があり、良好な場所ではビデオ通話も問題ありませんが、速度が遅い場所もありますので、任地の通信状況については現地で確認してください。
- au、docomo、softbank で購入した iPhone は、SIM ロック解除後に「テザリング」機能が消える場合があります。この問題は設定を変更すれば解決可能ですので、必要に応じて先輩隊員に相談してください。
- ガーナ国内でも USB モデムやポケット WiFi を購入できます。ポケット WiFi があれば、SIM ロックされたスマホや iPad でもネット利用が可能です。
- モバイルデータは MTN の大容量データプランを利用する隊員が多く、214.53GB が399GHS（約5600円）で提供されています。地域によって MTN の電波が弱い場合もあるため、ガーナ到着後に先輩隊員に確認してみてください。なお光回線はアクラの一部のみの提供です。
- 光回線などの定額サービスはア克拉等の大都市の更に一部地域のみに提供されています。

ネット通販について

- Amazon UK を利用している隊員もいますが、荷物が届かないケースもあるため、利用には注意が必要です。
- アフリカで事業を展開するオンラインショッピングプラットフォームの Jumia Ghana が利用可能です。ガーナ国内での商品は最短で翌日に届くこともあります、海外からの発送となると1ヶ月以上かかる場合もあります。荷物受取スポットが設けられており、受取スポットまで荷物を取りに行きます。日本のオンラインショップサービスとは違い自宅までは届けてくれま

せん。

Jumia Ghana : <https://www.jumia.com.gh/>

アプリの利用

- 日本で使っていたほとんどのアプリが利用可能です。LINE の移行も可能ですが、事前に Facebook などと連携してバックアップを取っておくとスムーズです。PC からもアクセスできるように準備しておくと良いでしょう。
- 地図アプリでは道は正確に出ますが検索した店がマップの指定座標に存在しないことが多々あります。2,3キロ離れた場所に表示されていることもありますので、目的地を正確に見つけたい場合には、予め電話やその地域の人に確認すると場所を教えてくれます。
- ガーナでは WhatsApp が主流の通信手段です。ガーナの SIM でも日本の SIM でも使用できるので、事前にアカウントを作成しておくと現地でのコミュニケーションがスムーズです。
- iPhone では地域設定によって、ガーナのアプリケーションがインストールできない場合があります。しかし地域設定を変えると日本のアプリケーションが使えなくなる場合があります。生活が慣れてきたら地域設定をどのようにするのか検討するのもよいです。
- Netflix は、日本で契約したアカウントでガーナでも視聴可能ですが、作品のラインナップが異なる場合があります。（ネトフリオリジナルは見られます。ジブリ作品もガーナだと見られます。月/2.99 \$ ~）Amazon Prime は、ダウンロード済みのコンテンツを視聴できますが、ストリーミングができない作品もあるため注意が必要です。Hulu や TVer、NHK one は視聴できませんが、VPN を使用して視聴する手もあります。
- Kindle はガーナでもダウンロード可能で、問題なく利用できます。

現地情報収集

- Myjoyonline や GhanaWeb.com、NewsGhana などのニュースサイトを使って現地情報を得るのが一般的です。YouTube では JoyNews チャンネルでガーナのニュースを視聴可能です。ガーナの英語に慣れるためにもおすすめです。
- Ghanaian Times : <https://ghanaintimes.com.gh/>
- Graphic Online : <https://www.graphic.com.gh/>
- Ghana Web : <https://www.ghanaweb.com/GhanaHomePage/>
- Joy News : <https://www.myjoyonline.com/>
- X @moigovgh (Ministry of Information)
- Facebook 「Ghana Education Service」 公式ページ

荷物の発送・受け取り、ネット通販

- 日本からガーナへの荷物発送

- ガーナで荷物を受け取る際、高額な関税が課される場合があります。荷物を送る予定がある場合は、事前に VC に確認してください。配送手段としては航空便と船便の両方を選択すること

が可能です。

- EMS（国際スピード郵便）を利用すれば、2キロ以内の荷物は約1～2週間で到着します。追跡機能がついているため、安心して利用できます。
- スモールパック（小型包装物）も1～4週間程度で届くことが多く、JICA オフィスでの受け取りが可能です。受け取り手数料がかかります。詳細については、オリエンテーションで説明があります。

- ガーナから日本への発送

- Ghana Post、FedEx で発送可能です。VC に最新の情報を確認することをおすすめします。

- ガーナからガーナ国内への発送

- ガーナ国内の Post Office から配送が可能です。ただし相手の自宅までは届けてくれず、荷物が近くの Post Office まで到着したら電話で知らせてくれるので、その荷物を Post Office まで取りに行くシステムです。

嗜好品

- ガーナのローカルビールには CLUB や STAR などいくつかの種類があり、小瓶は6～8GHS、大瓶は12～18GHS 程度で楽しめます。味も比較的おいしいです。ガーナ人はあまりお酒を飲まず月に1回飲むかどうかというのが一般的ですが、お酒を飲む施設は比較的多いです。スーパー・マーケットでもお酒は普通に購入することができ、焼酎や日本酒を除くお酒は容易に入手可能です。
- タバコは1箱10～25GHS 程度で、道端では1本単位で売られていることもあります。日本に比べて安価ではありますが、ニコチン1mg のような軽いタバコは販売されていません。ちなみに、ガーナでは喫煙者はほとんど見かけません。そのため、愛煙家の方にとっては肩身が狭い状況となるかもしれません。路上喫煙は禁じられており、首都アクラでは喫煙可能なレストランもありますが、地方では家など限られた場所でしか喫煙できません。

日本から持参する物

- ・公用旅券（緑）
- ・イエローカード
- ・Eチケット
- ・2000ドル程度（当面の生活費や家電家具等の購入費用、揃えるものに依る）
- ・スマートフォン（SIMフリーまたはSIMロック解除済みのもの）
- ・Health & Medical Record(ピンクの本)
- ・体温計
- ・クレジットカード ※現地生活全般-銀行口座とクレジットカードの項目参照
- ・緊急連絡先
- ・パスポートのコピー（任国への移動の際のパスポート紛失対策）
- ・変換プラグ BFタイプ（必要なら変圧器も） ※現地生活全般-電気の項目参照
- ・当面の衣服や洗面用品、化粧品等
- ・当面の薬（鎮痛剤:アセトアミノフェン、虫刺され、整腸剤、酔い止めなど）
- ・当面の虫よけ（押すだけペープ、虫よけスプレー）
- ・日本を感じることができる食品 ※生モノ不可
- ・所属先や大家さんへのお土産

上記は必須でないものも含まれていますが、可能な限り持参したほうがいいと思われます。また、この他に、こだわりがあるモノや日本の品質を確保したいモノなどがあれば、2年分を持参したほうが良いです。

ガーナで入手可能なモノ

ガーナでは市場やいろんなショップを回れば、大体の物が手に入ります。ただし、1店舗で全てが揃うことではなく、かつ商品も安定して供給されるわけではないので、自身にとって必需品となるものは日本から持参したほうが良いです。

ここでは日本では手に入るが、ガーナでは入手が難しい又は著しく質が下がるものについて、新規隊員が気になりそうなモノの入手状況を隊員の過去の経験から共有します。

また当面の生活費や生活環境を整えるため2000ドル程度を持ってくると良いです。

入手可能場所の凡例

市：市場やローカルショップ、都：都市、オ：オンラインサイト、特：特定の店でのみ、不可：ガーナでは入手不可能、不明：購入を試みた人がいないので入手不明

※任地によっては市場での入手状況は変わります。

※都市とはアクラ、クマシ、セコンディタコラディ、タマレなど約人口100万人をこえる規模の町

※都市で手に入ると書かれている場合、一か所で全てはまず見つからず、たくさんのお店を回る必要があります。

※隊員の過去の経験から作成、このため書かれていない手段でも入手できる可能性はある

※オンラインサイトは物品が安定しないため必ずではないがおおよそ入手可能

※特定の店のみで交友可能なものは入荷状況によって在庫が変わる

衣服・身だしなみ編

スラックス：都オ	女性用下着：市都	薄手・ポリ生地の下着：都オ
速乾タオル：オ	剃刀、散髪用はさみ：市都オ	バリカン：市都オ
爪切り（日本品質）：市都	日焼け止め製品：都	

医療・衛生用品編

眼鏡：都	コンタクトレンズ：不明 ^{※1}	コンタクト洗浄液：都
体温計：都	目薬：市都オ	解熱剤や痛み止め：市都
胃薬：市（病院）	虫刺され薬：市都	消毒液や絆創膏：市都
湿布薬：市都	肌荒れ用の軟膏：市都	歯ブラシ（日本人向け） ^{※2} ：市都オ特
蚊取り線香：市都	防蚊スプレー：市都	バルサン・ベープ：特

※1 オンラインショッピングで購入できるという情報あり

※2 大きさやきめ細かさで日本の物と多少の差異がある。完全に日本の品質のものは難しい。

食品編

味噌：都	インスタント味噌汁：特	お茶漬け：特
ふりかけ：特	日本人向けカレールウ：都	練りからし：特
練りわさび：特	かつおぶし：特	和風だし：特
めんつゆ：特	醤油：都	味の素：都
中華スープの素※1：都	日本人向け即席ラーメン：特	パスタソース※2：市都
和菓子類※3：都	お茶（緑茶・紅茶）：市都	スポーツドリンク・パウダー：市（病院）
コーヒー用ドリッパー＆フィルター：都	インスタントコーヒー：市都	-

※1チキンブイヨン除く、※2トマト味のみ、※3あんこやせんべい

調理器具・生活雑貨編

包丁（日本品質）：都	シリコン調理用スプーン：市都	裁縫道具：市都
ジップロック（保存袋）：都	折り畳みバケツ：都オ	充電式ランタン：市都
卓上/ハンディ扇風機：市都オ	カラビナ・S字フック：市都	スマホネックストラップ ^{※1} ：不可
南京錠（バッグ用）：市都	南京錠（扉用）市都	バックパック・リュック市都

※1都市部で購入可能との情報あり、また腰につけるストラップ（市場で購入可能）で代替可能

電子機器・学習関連編

パソコン※1：都オ	パソコン周辺機器：都オ	パソコンパーツ：都オ
iPhone/iPad：都オ	iPhone/iPad の周辺機器：都オ	Android スマホ：市都オ
モバイル WiFi ルータ：市都オ	スピーカー：市都オ	Bluetooth イヤフォン：市都オ
英語の学習教材※2：市都オ	日本語の本：不可	バックパック・リュック市都

※1HP 製が主、※2英語のみの表記

嗜好品

アロマ製品：都	日本人向けタバコ※1：市	日本人向け酒類：特
---------	--------------	-----------

※1タバコを吸う人は全く見かけないので肩身が狭いと思われる、日本製はないが中国製がある

アクラ情報

主要スポット

ア克拉モール (Accra Mall - Spintex Rd)

ア克拉の空港から北に車で10分ほどにあるモールで平屋。日本にある中規模のモールの1F部分の更に半分か1/3だけという感じ。たぶんア克拉にある中で一番大きいモール スーパーマーケット、薬局、換金所、Apple・Samsung・家電店、アフリカ布の有名店 Woodin・GTP・Vlisco、服屋、靴屋、映画館、フードコート、Telecel・MTN の店舗、 Stanbic Bank（生活費振込先）のATMが揃っています。ファストフード、カフェ（Vida e Caffe）があります。

マリナモール (Marina Mall - Airport City)

ア克拉の空港から直ぐのモールで3階建てのスーパーマーケットぐらいの広さ

1階：薬局、スーパーマーケット

2階：服屋、Miniso（ダイソー風の雑貨店）、フローズンアイスなど

3階：フードコート（中華、イタリアンなど）

チャイナモール

日本のホームセンターのような位置づけで広さも一般的なホームセンターサイズ

名前からすると中国食料品などが手に入りそうなイメージを持ちますが、中国食料品は一切手に入りません。ただ、任地にはホームセンターがないことがほとんどなので、ホームステイの後に任地で入手できない者はチャイナモールで購入するとよいかもしれません。

マコラマーケット (Makola Market - Makola)

ガーナ最大のマーケットで、食材、布、古着、教科書などが手に入ります。マーケットが広いため、先輩隊員や現地の人と訪れるとスムーズです。貴重品の管理に十分注意してください。

その他

- ア克拉にはガーナ料理から日本食までさまざまなレストラン、カフェがあります。価格帯は日本と同様か日本より2,3倍高額です。
- 露店で「インドミ」（インスタント麺の塩焼きそばのような料理）や焼き鳥、ガーナ料理を買うこともできます。スーパーで惣菜を購入したりすることも可能です。フードデリバリー（Bolt Food）も利用できます。

その他地域の情報

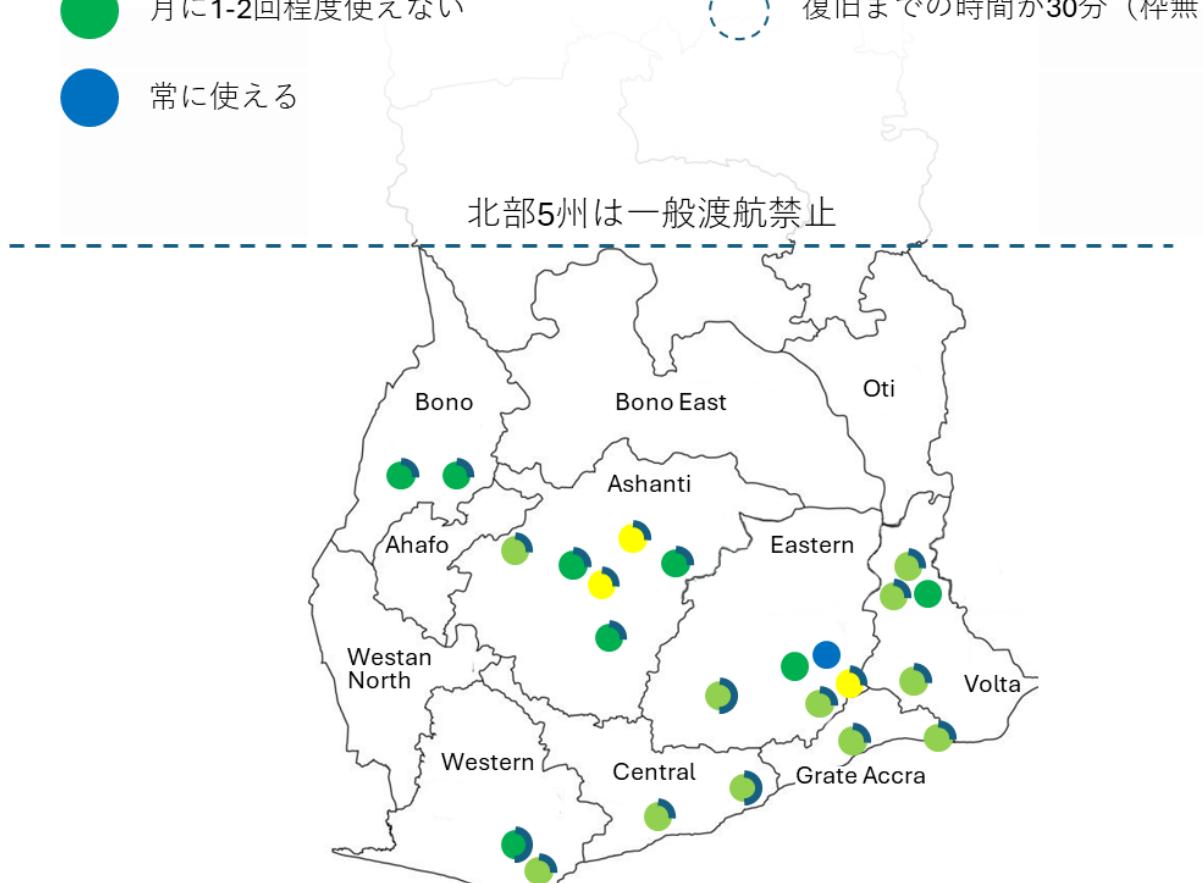
<https://maps.app.goo.gl/MpWh63eDW9XGRR5EA>

電力供給状況



供給する電力事業所によって状況に差はあるが、概ねどの地域でも電気の利用は可能である。ただし、いずれの地域でも週に数回、数時間の停電が発生することが一般的であるため、特に乾期には暑熱対策を考慮する必要がある。

- | | |
|---|--|
| ● 使えたことがない | ○ 復旧までの時間が72時間以上 |
| ● 毎日複数回発生する
又は全体の1/3以上の時間で使えない | ○ 復旧までの時間が24時間 |
| ● 週に3-7回程度使えない | ○ 復旧までの時間が8時間 |
| ● 週に1-2回程度使えない | ○ 復旧までの時間が2-3時間 |
| ● 月に1-2回程度使えない | ○ 復旧までの時間が30分（枠無し） |
| ● 常に使える | |

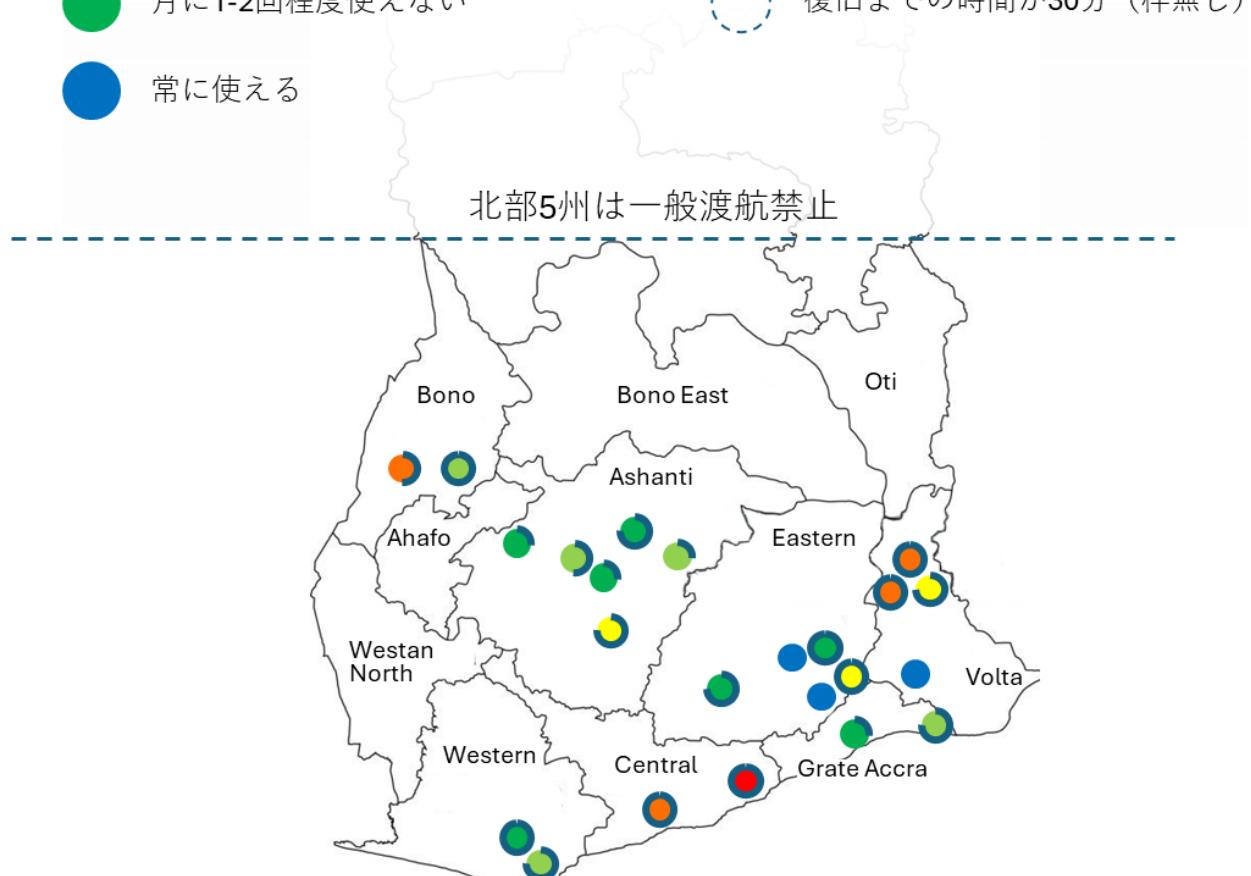
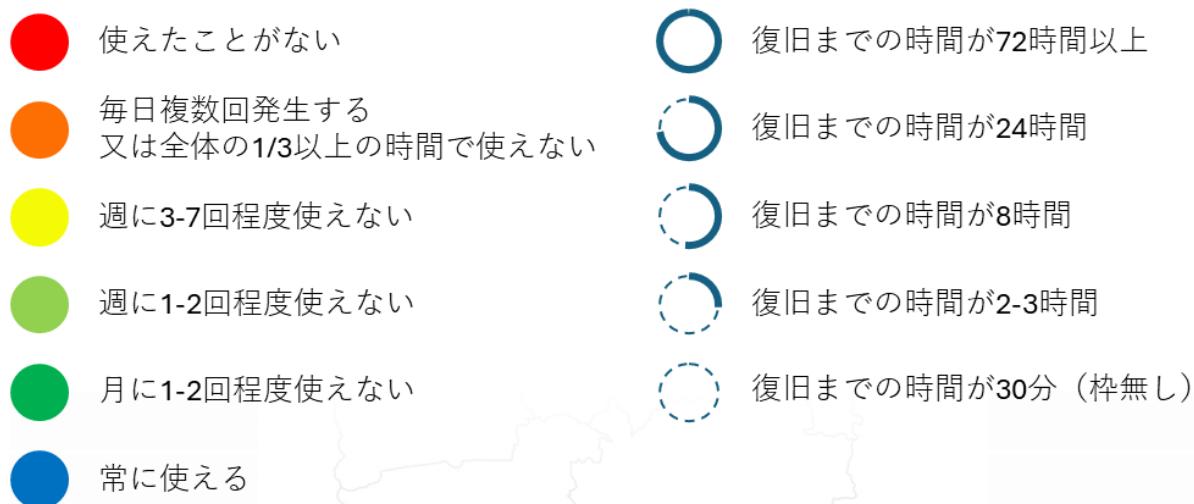


※2025年隊員任地状況（隊員による独自調査）

水道供給状況



地域によって水道供給の安定度には差がある。安定している地域では概ね水道の利用が可能（水質は様々）だが、不安定な地域では断水が日常的であり、水の確保が課題となる。断水後の復旧には時間要することが多いため、常に2~3日分以上の貯水を確保しておくと安心である。



※2025年隊員任地状況（隊員による独自調査）

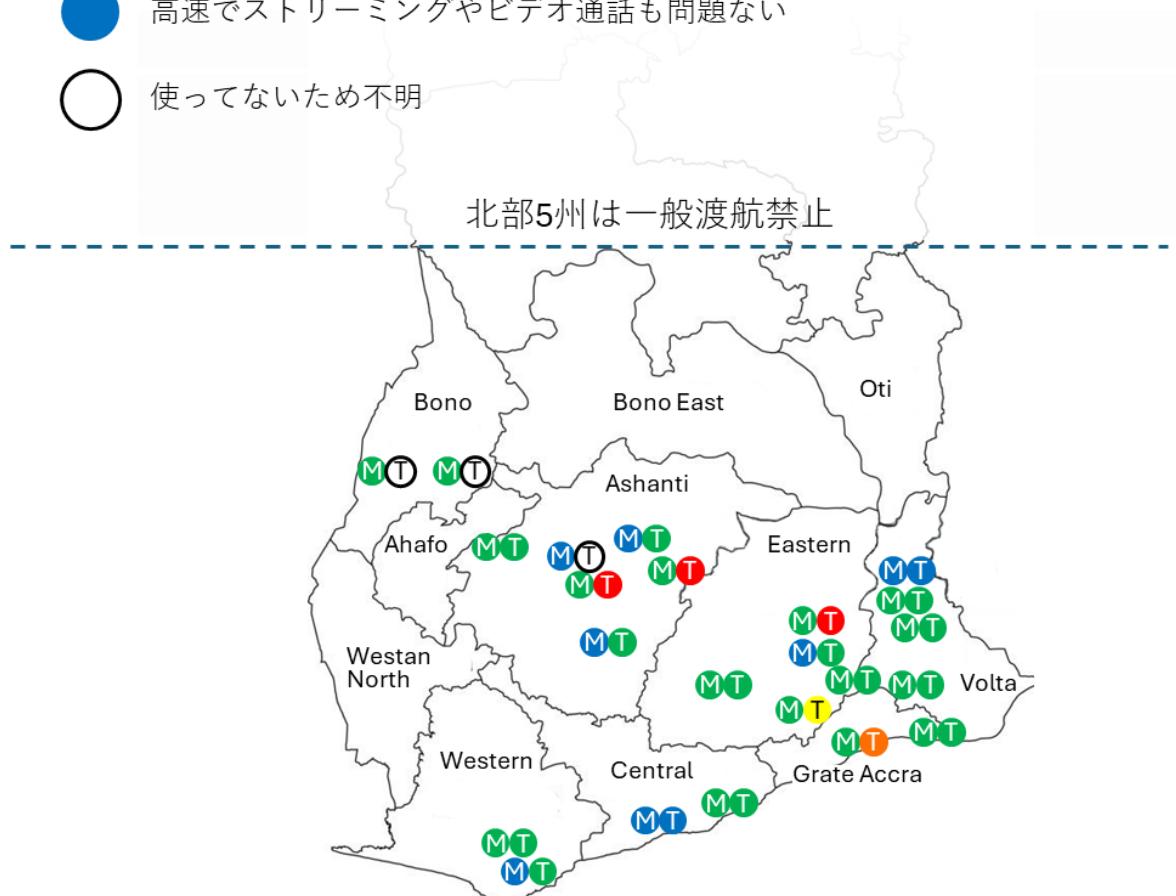
インターネット状況

いずれの回線でもストリーミングやビデオ通話には一定の遅延が生じる。MTN回線はおおむねどの地域でもWeb閲覧や音声通話が可能だが、Telecel回線は場所によって通信品質の差が大きい。

※Telecel回線はMTN回線に比べデータ通信費用が安価だったが、2025年夏以降にMTNが新データプランをリリースしたことで、その差は大きく縮まった。

- 電話もWeb閲覧もほぼ機能しない
- 電話はできるがWeb閲覧はほぼ機能しない
- Web閲覧は可能だがLine通話等は難しい
- Web閲覧やLine等通話は問題ないがストリーミングやビデオ通話だとラグが発生する
- 高速でストリーミングやビデオ通話も問題ない
- 使ってないため不明

M MTN
T Telecel
(元Vodafone)



※2025年隊員地状況（隊員による独自調査）