

ガーナ持ち物リスト

(赤字—必須・持ってきた方が良いもの、緑字—ガーナで入手可能)

<貴重品>

公用旅券

イエローカード

Eチケット

10万円ほどのドル現金

日本円少し(日本国内用)

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)

クレジットカード(ガーナ国内はMaster Cardの取扱が多い)※任地の商店などでは使えないと思ってよいです。アクラお店はたいてい使えます。

任地でもスーパーマーケットでは使えます。

ノートPC・充電器

貴重品収納用ランニングベルト

緊急連絡先

パスポートのコピー

1USD=11.34GHS(2023/08/25時点)

1GHS=12.88円

※生活費が1か月515ドル支給されます。

・初期費用(家電・家具・大きな樽、バケツやひしゃくなどの生活用品・食料・携帯データ代など)として10万円程度のドル現金を持っていくと安心(任地の市場は現金のみ)ですが、入居した家の設備や先輩隊員の残していった家具・家電の有無、配属先による家具等手配の有無によっては、10万円もかからない場合があります。かなり個人差がありますが、最低5万円程度必要と思っ

ていて下さい。

(参考:一番お得なメガデータ代

182.08GB(MTN)で399GHS/¥5,140、冷蔵庫2,100-3,000GHS/¥27,050-38,640、ガスボンベ300-400GHS/¥3860-5,150、ガスコンロ400-500GHS/¥5,150-6,400、ガス70GHS/¥900、電気ポット170-200GHS/¥2,190-2,580、その他掃除用具やバケ

ツなどの日用品など)

・現金・パスポートのコピーは複数箇所に保管しておくことを推奨します。

・メディカルレコードにはワクチン接種日等記入しておくこと(JICAへの報告事項として、ワクチン接種回数と接種日、ワクチン種類がある)。

・日本で使用していたスマホをそのまま使いたい場合は必ず日本でSIMロックを解除してきてください。解除後、ガーナのSIMカードを挿入すれば使用可能です。もしくはSIMフリーの携帯電話を持参することをお勧めします。

<電化製品>

携帯の充電器

モバイルバッテリー(停電時・遠出時必須)

USBメモリ(ロック付き推奨)

外付けHDD

カメラ(携帯代用でもOK)

電子辞書

電池

変換プラグBFタイプ2つ推奨

携帯アイロン

・懐中電灯付きのモバイルバッテリーも停電の時に役立ちます。エチオピア航空・エミレーツ航空共に100Wh~160Whの容量のモバイルバッテリーを手荷物(※バッテリーは預けられません)で2個まで持込可能。

・30,000mAh(110mWh)のPD対応モバイルバッテリーはアクラモールのtelefonikaにて1000セディで購入可能。PCもモバイルバッテリーもPD対応だと、停電時にノートPCを充電できるので便利です。

・ウイルス等対策としてUSBメモリはロック付きを推奨します。パソコンもウイルス対策ソフトを入れておきましょう。自分のUSBでガーナ人のパソコンと接続していると、ウイルス駆除の表

ガーナ持ち物リスト

(赤字—必須・持ってきた方が良いもの、緑字—ガーナで入手可能)

示が出ます。

- ・充電電池とボタン電池はあったら良い。アクラでも普通の電池は買えるが質が悪い上にかなり高い。
- ・変換プラグは数個あると便利です。変圧器は基本必要ありません。(変圧器が必要になるような家電はガーナで買うことをお勧めします)
- ・携帯アイロン(家でも使えるし、出張時はリュックにいれた服にシワができるので便利です)
- ・パソコンのキーボードカバーや画面保護シートといったアクセサリーは見当たりません。



アクラ市内のモールには3コインズ的な雑貨屋(Banana, Miniso)もあり、色々手に入ります。価格は30~90GHSで、生活小物・靴下・サンダル・モバイルバッテリー・ハンディ扇風機・ヨガマットなど色々あります。品揃えは結構変わります。

<生活用品>

筆記用具

小銭入れ(簡素なもの)

包丁

南京錠(バックパック用)

スーツケースベルト

洗面用具(歯ブラシセット・剃刀など)

タオル(速乾性の高いもの・使い慣れたもの)

コンタクトレンズ・眼鏡・サングラス

洗濯用具(洗濯板・洗濯紐)

懐中電灯

爪切り・耳かき・綿棒・耳栓

鏡(100均卓上のもの)

化粧品(最低限)

生理用品

日焼け止め

時計

裁縫道具(ミニのもの)

ハンディ扇風機(停電時最強)

(すきばさみなど)

あかすりタオル

折り畳みバケツ

・ガーナのノートやペンは質が悪いです。(質がいいものも外国価格で売っています)こだわらなければ持ってくることをお勧めします。しかし、ガーナは砂っぽく、ガーナ人のノート等の扱いも雑なので逆にガーナ質ノート・ペンを使っている隊員も多いです。

・小銭入れは大金を持っていると思われぬようなものがお勧めです。アクラでも買えます。

・移動用に旅行用歯ブラシセットが便利です。

・ガーナのタオルは硬いので日本のものをお勧めします。乾きやすいものは重宝します。

・コンタクトレンズの洗浄液はアクラで購入可能です(Renu・日本製すすぎ液)。乾季は1dayか眼鏡推奨です。コンタクトレンズは使い捨て(One day, Monthly)はアクラ、クマシで入手可能。Monthlyは6個入り435GHS。

・歯ブラシは必須。ガーナのもの大きすぎ。

・化粧品は最低限で十分です。ファンデーションは汗がすごい&肌の色が変わるのでほとんど使わないです。メイク落としはシートタイプなら任地でも購入可能。リップクリームは無香料、UVカットなどこだわりのある人は持ってきた方が良いと思います。

ガーナ持ち物リスト

(赤字—必須・持ってきた方が良いもの、緑字—ガーナで入手可能)

- ・ヘアトニックなどの整髪料は見当たりません。
- ・日焼け止めは 150ml で約 2700 円など高価かつ種類も少ないです。肌が敏感な人だと肌荒れすることもあります。
- ・生理用品は任地でも入手可。価格は約 12 枚入りで 13-17GHS (¥170-220) ほど。布ナプキン等も便利だが、任地によっては断水が多いので任地との相性の問題あり。タンポンは販売場所が限られる(アクラ)かつ高価で、日本のようなアプリケーション付きではなく手で入れるタイプが主流。
- ・Madina にある日本人美容室で日本製日焼け止め購入可(高い)。ドラッグストアでイギリス、アメリカ製等の日焼け止めは購入可能だが、日本のものより香りが強くべたつきもある。
- ・夜中まで大音量の音楽や葬式等教会のイベントでの歌声、早朝のニフトリなどが煩わしく聞こえることもあるので、気になる方は耳栓持参をおすすめ。
- ・ホテル滞在時の洗濯は手洗いメインになるので折り畳みバケツがあると便利です。
- ・レジャーシートも買えないのでであると便利。



任地にある生理用品

<衣服類>

下着 (サイズがなかったりするので多めに)

靴下、靴、サンダル

衣服

帽子

アームカバー

- ・スーツやスラックスは無理に持って来なくても、現地で服を作って貰えばそれを公式に着ても問題なし。もし持ってくるならブラウス(Yシャツ) + パンツ程度で。
- ・衣服は絞りやすさ・乾きやすさ重視!
- ・オフィスや学校に着る普段着は、綺麗な方がいいです。オフィスカジュアル程度の。女性はワンピースでもOK。上下真っ黒な服は喪に服してると思われたりもします。
- ・基本暑いので半袖で問題ないですが、肌寒い時期や防蚊のために薄手の長袖パーカー・長ズボンを持ってきた方がいいです。ジーパンのような厚手は絞りづらいし重いし乾きづらいしカジュアルなので嫌になります。
- ・衣服について、日本からは1週間程度着まわせる服を持参したらOK。ガーナの布で服を仕立てたり、新品・古着を買ったりして手持ちの服が増えていきます。
- ・アームカバーはガーナで見たことがないです。日焼けが気になる人はぜひ。



学校の先生たち。このように男の人は襟付きシャツだったり、女性はオフィスカジュアル的な服を

ガーナ持ち物リスト

(赤字—必須・持ってきた方が良いもの、緑字—ガーナで入手可能)

着ています。

<食品>

インスタント味噌汁・スープ・お茶漬け

顆粒だし・コンソメ・鶏ガラスープの素

粉末スポーツドリンク

ふりかけ

お茶

パスタソース

鍋の素

カレールー・シチュールーなど

調味料（つゆの素・めんつゆ・みりん・ソースなど）

青汁

・食品についてはガーナで入手可能なもののリストを参照してください。基本はお金を出せば案外なんでも手に入ります。

・インスタント系（水を入れて作る系）は体調が悪い時に救われます。乾燥系の方が重くないし賞味期限が切れても大丈夫です。

・ORS 粉末は入手可能ですが、日本のスポドリのようなものはあまりないです。体調悪い時に欲しくなります。

・コンソメのようなものはありますが、日本のと味が違うので日本のものがない人は持っていくといいです。

・カレーはなかなか好評です。日本食は基本「甘い」と言われて微妙な顔されます。味噌は受けが悪いです。

・任地でとれる野菜は少なく、緑黄色野菜は特に少ないので、青汁はお勧めです。



キックコーマンの醤油やポン酢・辛ラーメンもモール内で入手可。その他鶏がらスープ等調味料も中華食材店や韓国食材店で入手可。

<https://goo.gl/maps/y3wYw5VbFUJDQRZ68>

クマシの上記付近に数店舗、中国食材店があります。他、テマに韓国食材店、タコラディに中華食材店があります。



Madina にある日本人美容室で日本食材を売り始めました。割高（カップヌードル 20GHS とか）ですが色々手に入ります。その他日焼け止め・ゴキブリキャップ・サラテクト・麦茶なども売っています。

ガーナ持ち物リスト

(赤字—必須・持ってきた方が良いもの、緑字—ガーナで入手可能)

<薬品>

目薬・点眼薬

傷パワーパット

押すだけベープ

ダニコナース

ワンプッシュで蚊がいなくなるやつ

虫除けスプレー

ガーゼ

鎮痛剤 (ロキソニン・イブなど→ロキソニンは日本にしかない)

他鎮痛・解熱剤 (アセトアミノフェン系: タイレノール) ※薬局にある

ステロイド+抗生剤入り軟膏 (痒み止め+虫刺されが化膿した患部用)

抗ヒスタミン薬 (オロパタジン等)

ムヒ

総合胃腸薬 (正露丸・バファリンなど)

整腸剤 (ビオフェルミン)

軟膏・クリーム (痒み止め・保湿剤など)

湿布薬

酔い止め

体温計

- ・目薬は乾季等に活躍します。のどや鼻を守るマスクは1箱30GHSほどで売っています。
- ・冷却ジェルシートがあると発熱時快適です。
- ・押すだけベープやその他防虫対策用品は日本製が最強です。ポトポト落ちてきます。防蚊・防ダニもあるといいです。殺虫剤は強力なものをガーナで買えます。ホテルのベッドにもダニがいること有、ダニ除け用品は必要です。
- ・常備薬や皮膚の薬は可能であれば処方箋薬を出してもらう。アレルギー剤 (アレグラ・ルバフィン等) は気になれば持っていく。特に乾季のハマターン (砂嵐) でやられる隊員は多い。
- ・抗ヒスタミン薬 (オロパタジン等) も念のため持ってくると、蚊にさされたときに塗り薬だけでは

治りが悪いときに役立ちます。

- ・整腸剤は慣れない食事の味方です。

本や文書>

JICA ボランティアハンドブック・共済会ハンドブック⇨訓練所でデータもらってたらそれで OK 趣味のもの

例: Kindle やタブレット (読書や動画など)、ウクレレ、Bluetooth スピーカー、コーヒーミルとドリッパー、プロテインシェイカーとプロテイン、プロジェクターなど

活動に必要なもの

例: ホワイトボードマーカー (ガーナのものとは異常に濁きが早い)、日本を紹介できるもの・お土産系 (国旗・浴衣・けん玉・書道セット・100均で配れるもの系折り紙・扇子・箸など) など
ホストファミリーへのお土産

・ちりめんのポーチやバッグ: 女性達には大好評でした。日本の呉服店では各 500 円くらいでした。

・辞書に関して、ガーナ大学の本屋さん (University of Ghana bookshop) に English→Twi, English→Ewe の辞書がある? マコラマーケット近くや Legon に店舗がある EPP Bookshop も本の品ぞろえがいいです。English→Twi も売っているかもしれませんが。マコラの Methodist book Depo には Twi→English 辞書しかありませんでした。日本で手に入れば持参してもよいかも。

・自分のテンションが上がるもの、リラックスできるものも荷物に余裕があれば持って来ると良いのかなと思いました。生活や活動で知らぬ間にストレスがかかるので、気分転換になるものがあると助かります。