

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

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。アクラの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=16.42GHS

1GHS= 9.36 円 (2024/11/3 時点)

※月額 560 ドルの生活費が支給されます。

・初期費用として、家電や家具、大きな樽、バケツ、ひしゃくなどの日用品、食料、携帯データ通信代などに充てるため、現金を用意しておくことと安心です。現地の市場では現金のみの取引が主流です。ただし、住居の設備や先輩隊員が残した家具・家電の有無、または配属先からの家具等の支援がある場合もあります。(参考: 最もお得なメガデータ 92.88GB (MTN) で 350GHS/約 3,275 円、冷蔵庫 2,100~3,000GHS/約 19,656~28,080 円、ガスボンベ 300~400GHS/約 2,808~3,744 円、ガスコンロ 400~500GHS/約 3,744~4,680 円、ガス 1 ボンベあたり 70GHS/約 655 円、電気ポット 100~200GHS/約 936~1,872 円、その他掃除用具や

バケツなどの日用品)

・現金やパスポートのコピーは、複数の場所に

分散して保管することをお勧めします

・メディカルレコードには、ワクチン接種日などを記入してください (JICA への報告として、ワクチン接種回数、接種日、ワクチンの種類の記載が必要です)。

・日本で使用していたスマートフォンをそのまま使用したい場合は、日本で **SIM ロックを解除**してから渡航してください。解除後、現地の SIM カードを挿入することで使用可能になります。また、SIM フリーの携帯電話を持参することもお勧めします。

<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

変圧器 (ガーナの電圧は 220~240v)

携帯アイロン

・懐中電灯付きのモバイルバッテリーは停電時に非常に役立ちます。エチオピア航空・エミレーツ航空ともに、100Wh~160Wh の容量のモバイルバッテリーを手荷物として 2 個まで持ち込み可能です (※預け荷物には不可)。

・30,000mAh (110Wh) の PD 対応モバイルバッテリー¹は、アクラモールの Telefonika にて約 1,000 セディで購入可能です。PC およびモバイルバッテリーが PD 対応の場合、停電時でもノート PC の充電ができるため便利です。

100W と大きな電力を供給できるのが特徴

¹ 従来の USB ポート経由での給電よりも最大

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)

・ウイルス対策として、ロック付きのUSBメモリの使用を推奨します。また、パソコンにはウイルス対策ソフトをインストールしておきましょう。ガーナ人のパソコンと自分のUSBを接続すると、ウイルス駆除のアラートが表示されることがあります。

・充電電池とボタン電池もあると便利です。アクラでも通常の電池は購入できますが、品質が悪く、価格も高めです。

・変換プラグは複数個持っておくと重宝しますが、変圧器は基本的に不要です（変圧が必要な家電は現地で購入するのが良いでしょう）。

・携帯アイロンも便利です。自宅で使用するほか、出張時にはリュック内の服のシワを簡単に直せます。

・パソコン用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は現地ではほとんど見かけないため、必要な場合は持参をお勧めします。



アクラ市内のモールには、3 Coinsのような雑貨店（Banana や Miniso など）もあり、さまざまな生活用品が手に入ります。価格帯は30～100セディで、生活小物や靴下、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、豊富な商品が揃っています。ただし、品揃えは頻繁に変わることがあるため、欲しいものが見つからない場合もあります。

<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（ミシのもの）

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品質が低めです（品質の良いものも外国価格で販売されています）。文房具にこだわりがある場合は持参をお勧めします。ただし、ガーナは砂っぽく、ガーナ人もノートをラフに扱うため、現地のノートやペンを使う隊員も多いです。

・小銭入れは、大金を持っていると思われにくいデザインのものがお勧めです。アクラでも購入可能です。

・移動用に旅行用歯ブラシセットがあると便利です。

・ガーナのタオルは硬めなので、日本製の乾きやすいタオルを持参すると重宝します。

・コンタクトレンズの洗浄液はアクラで購入でき

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)

ます (Renu や日本製のすすぎ液など)。乾季は1日使い捨てや眼鏡の使用がお勧めです。使い捨てコンタクト (One day、Monthly) はアクラやクマシで入手可能で、Monthly は6個入りで435GHS です。

- ・**歯ブラシ**は必須です。ガーナ製はサイズが大きすぎるが多いため、日本製が良いでしょう。
- ・化粧品は最低限で十分です。ファンデーションは汗や肌色の変化が激しいため、ほとんど使わないことが多いです。メイク落としはシートタイプなら任地でも購入可能です。無香料やUVカットリップクリームなどにこだわりがある場合は持参をお勧めします。

- ・ヘアトニックなどの整髪料は見かけません。
- ・日焼け止めは150ml で約2,700円と高価で、種類も限られています。敏感肌の方は肌荒れを起こす場合があるため注意が必要です。

- ・生理用品は任地でも購入可能で、価格は12枚入りで約13~17GHS (約122~159円) です。布ナプキンも便利ですが、任地によっては断水が多い場合もあるため、使用に適さないことがあります。タンポンはアクラでのみ入手可能で、価格も高めです。日本のようなアプリケーター付きではなく、手で挿入するタイプが主流です。

- ・Madinaにある日本人美容室で日本製の日焼け止めが購入できますが、価格は高めです。また、ドラッグストアでイギリスやアメリカ製の日焼け止めも購入可能ですが、日本製に比べて香りが強く、ベタつきがあることが多いです。

- ・夜中までの大音量の音楽や葬式・教会イベントでの歌声、早朝のニワトリの鳴き声などが気になる方は耳栓の持参をお勧めします。

- ・ホテル滞在時の洗濯は手洗いが主流のため、折りたたみバケツがあると便利です。

- ・レジャーシートは現地で購入できないため、持参すると重宝します。(必要と感じる方のみ)



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参しなくても、現地で服を仕立ててもらえば公式の場でも問題なく着用できます。持参するなら、ブラウス (Yシャツ) + パンツ程度で十分です。

- ・**衣類は、絞りやすく乾きやすい素材**を重視してください。

- ・オフィスや学校で着る普段着は、きれいめなオフィスカジュアル程度が理想です。女性はワンピースもOKです。なお、上下真っ黒の服は喪服と誤解されることがあります。

- ・基本的に暑いので半袖で問題ありませんが、肌寒い時期や防蚊対策として薄手の長袖パーカーや長ズボンも持参すると良いです。ジーンズのような厚手の素材は絞りづらく、乾きに重いため、やめておきましょう。

- ・日本からは **1週間程度着回せる服**を持参すればOKです。現地ではガーナの布で仕立てた服や新品・古着などを購入し、手持ちの服が増えていきます。

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)

・アームカバーはガーナで見かけません。日焼けが気になる方は持参をお勧めします。



ガーナの学校の先生たちは、男性は襟付きシャツ、女性はオフィスカジュアル風の服装が一般的です。清潔感のある服装が求められており、きちんとした印象を与えるスタイルを好まれています。

<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・シチューなど

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リストを参照してください。基本にお金を出せば、意外と多くのものが手に入ります。

・インスタント食品（お湯や水を加えて作るタイプ）は、体調が悪いときに助かります。乾燥食品は軽く、賞味期限が切れても比較的安心して使えます。

・ORS 粉末はガーナでも入手可能ですが、日本のスポーツドリンクのようなものはあまりありません。体調不良時に役立つので、好みのものがあれば持参すると良いです。

・コンソメのような調味料もありますが、日本のものと風味が異なるため、こだわりがある場合は持参をお勧めします。

・カレーは現地でも人気が高いです。ただし、日本食全般は「甘い」と言われて微妙な反応をされることが多く、特に味噌はあまり好まれない傾向があります。

・任地では野菜が限られており、特に緑黄色野菜が少ないため、青汁などの栄養補助食品を持参すると便利です。



キッコーマンの醤油やポン酢、辛ラーメンはモール内で入手可能です。その他、鶏がらスープなどの調味料も、中華食材店や韓国食材店で購入できます。

<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。

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)



Madina の日本人美容室で、日本食材が販売されています。少し割高ですが（例：カップヌードル 20GHS）、さまざまな日本の食品が手に入ります。また、日焼け止めやゴキブリキャップ、サラテクト、麦茶なども取り揃えており、現地で日本の生活用品を揃えたい方には便利なスポットです。

<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

・目薬は乾季などに活躍します。喉や鼻を守るマスクも、1箱 30GHS ほどで購入可能です。

・冷却ジェルシートがあると、発熱時に快適です。

・押すだけベープなどの防虫対策用品は、日本製が非常に効果的です。虫が次々と落ちてきます。防蚊・防ダニ用品もあると良いです。強力な殺虫剤はガーナでも購入可能ですが、ホテルのベッドにダニがいることもあるため、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を出してもらおうと安心です。アレルギー対策薬（アレグラ、ルパフィンなど）も、乾季のハマターン（砂嵐）対策として持参すると良いでしょう。

・抗ヒスタミン薬（オロパタジンなど）も持参しておく、蚊に刺されたときに塗り薬だけで治りにくい場合に役立ちます。

・整腸剤は、慣れない食事への心強い味方です。

<書籍・その他>

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

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)

例：ホワイトボードマーカー（ガーナのもの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は女性たちに大好評でした。日本の呉服店で各 500 円程度で購入できます。

・辞書に関しては、ガーナ大学の本屋（University of Ghana Bookshop）で English→Twi や English→Ewe の辞書があるかもしれません。また、マコラマーケット近くや Legon にある EPP Bookshop も本の品揃えが豊富で、English→Twi の辞書が見つかる可能性があります。マコラの Methodist Book Depo には Twi→English 辞書のみでした。日本で入手できるなら持参すると良いかもしれません。

・荷物に余裕があれば、自分のテンションを上げたりリラックスできるアイテムも持ってくるとうまいでしょう。日々の生活や活動の中で気づかないうちにストレスが溜まるため、気分転換になるものがあると助かります。