

ガーナ新隊員のみなさん、こんにちは！

このようにしてみなさんを迎えることができ、大変うれしく思います。直接お会いできる日を心待ちにしていますが、まずはこちらの小冊子にて、みなさんのガーナ生活をサポートできればと思っています。

JICAの新型コロナ対策も緩和され、一時中断されていたホストファミリープログラムも2023年度1次隊から再開となりました。新隊員は10日間程度のアクラ滞在オリエンテーション後に、およそ3週間、任地でホストファミリー宅に滞在しながら現地語学訓練を受けます。ホストファミリーや語学の先生、カウンターパートなどのサポートを受けながら生活の基盤を整えていくこととなりますが、みなさんができるだけスムーズに任地での生活をスタートできるよう、自治会としてもサポートしていきます。

「何を準備すればいいのだろう」、「先輩隊員はどうしているのかな」など、わからないことや気になることがあれば、気兼ねなく聞いてください。ガーナと一口に言っても、それぞれの隊員が異なる環境で生活し、試行錯誤しながら活動していますので、いろいろな隊員から話を聞いて自分に合った方法を見つけてくれることを願っています。（この小冊子には過去先輩隊員の情報等をまとめています。）

※この小冊子では、1USD=11.34GHS、1GHS=12.88円（2023年8月25日時点）にて換算しています。

目次

電話・インターネット・アプリなどについて.....	3
本赴任までの流れ.....	5
首都滞在中.....	5
オリエンテーション期間.....	6
【換金について】.....	6
【アクラの主要箇所】.....	6
ホームステイ・現地語学訓練.....	7
任地赴任前の準備物.....	8
① アクラで用意すべきもの（任地にない可能性が高いもの）.....	8
② 生活用品全般でなるべくアクラで用意したほうがよいもの.....	9
③ その他（アクラや任地で売っているものに関する補足情報）.....	9
荷物の発送・受け取り、ネット通販について.....	10
その他.....	11

電話・インターネット・アプリなどについて

- ◇ 隊員はJICA事務所より貸与されるSIM式スマホ（2023年8月時点 Galaxy A04s）を使用するか、持参のスマホにSIMを挿入して使用するか、又はJICA貸与スマホと持参スマホの2台持ちをしています。貸与スマホを紛失した場合は同等品を弁償する必要があります。
- ◇ 日本で使用していたスマホをそのまま使用したい方は、**必ず日本でSIMロックを解除してくるか、SIMフリーのスマホを持参**してください。そうすればガーナのSIMカードを挿入して使用可能です。
- ◇ ガーナのほとんどの地域は通話可能です。国内・国外への通話、国内（一部国外へ）SMSの送信ができます。
- ◇ ガーナ人は電話するのが大好きです。誰にどの電話番号（ガーナ番号・日本番号）を教えるかは気をつけてください。面倒臭そうな人には日本の番号しかないからガーナでは電話できない、などと言うのも一つの手です。

先輩隊員の声

- JICA貸与スマホと持参スマホの2台持ちをして、任地の人との連絡時や人通りの多い場所での使用時などで使い分けています。携帯を2台所有していることが知られるとお金持ちと思われる可能性があります、任地の人には「ガーナフォンとジャパンフォンで違う」、「ガーナフォンをJICAから2年間だけ借りている」などと説明すれば問題ありません。アクラなどの大都市では2台あることを人前では見せないようにするなどして気をつけています。
- iPhoneは盗まれる可能性が高いと思ってAndroidに切り替えてきましたが、iPhoneの方が画質もいいし使い慣れていたので、今はiPhoneのままでもよかったなと思っています。
- ◇ インターネットについては、多くの隊員が携帯からのデザリングでパソコンのインターネット接続をしています。通信速度は遅いところが多いですが地域差があり、同じ任地でも場所によって通信の良さは変わります。良いところだとサクサクビデオ通話もできます。Good luck！
- ◇ MTNの大容量データを購入している隊員が多いです。(182.08G : 399GHS(MTN) = 約5,100円)ただし地域によってはMTNの電波が非常に弱い所もあるため、詳細はガーナに着いてから先輩隊員に聞くのが無難かと思います。MTNの通信が弱い地域でも、他の通信会社であれば通信が良い場合もあります。MTNの次にはVodafoneが有力ですが、データ期限がついているなど使い勝手が少し違うのでVodafone使用時は先輩隊員に確認するとよいでしょう。
- ◇ au/docomo/softbankでiPhoneを購入後にSIMロック解除をした場合、「デザリング」の項目自体が消えてしまい、デザリングが使えなくなることがあります。設定を変更すれば復活可能なので、詳しくな先輩隊員に聞いてください。
- ◇ 日本から持参したAndroid携帯はAPN設定が必要なときがあります。もしインターネットにつながらないときはこちらをお試しください。

Vodafone: <https://support.vodafone.com.gh/help/internet-settings-for-ios-andriod-java-and-symbian/>

MTN: <https://www.internetsettings.org/en/ghana/mtn-ghana-apn-settings/>

- ◇ パソコンに挿して使うUSBモデムや、ポケットWiFiの使用も可能です。ガーナでもポケットWiFiは購入でき、値段は7,000～8,000円程度です。ポケットWiFiがあれば、SIMロックのかかっているスマホやiPad等でもネットサーフィンが可能になります。
- ◇ アクラ近郊ではGhanaWifiとTeledata ICTの2社が光回線・容量無制限のネット接続サービスを提供しているようです。また2024年中にStarlinkがガーナ国内での衛星インターネットアクセスを提供開始するとのこと。こちらも容量無制限のサービスになると思います。
- ◇ アプリ等については、基本的にインターネットにつながれば、どのアプリ、サイトでも利用可能です（iPhone に関しては、特に設定も必要な事務所からもらったSIMに入れ替えるだけで、日本で使っていたそのままの状態で見えましたが）LINEも移行させて大丈夫です。ただバタバタしないように事前にFacebookと紐づけてバックアップを取ってから行うのをおすすめします。心配ならパソコンでも開けるようにしておくといいです。
- ◇ ガーナ人はWhatsAppでやり取りするので作っておいてもいいと思います。SIM（番号）の紐づけは日本のでもガーナのでも。
- ◇ 動画のサブスクは日本で契約した場合、Netflixは見られます。日本で見られるものとガーナで見られるものが少し違います。（Netflix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/4.99\$）Amazon PrimeはダウンロードしたものはOKです。（海外対応となってストリーミング不可の作品もあります。）Huluは見られません。VPNを使って視聴する手もあります。
- ◇ キンドルはガーナでもダウンロードできます。
- ◇ 情報を得る場合は、Myjoyonline、GhanaWeb.com、NewsGhanaなどを利用する人が多いです。YouTubeならJoyNewsがガーナでよく見られています。ガーナ英語の感じはこれで大体つかめますし、スタッフもいつも見ているようです。（ホストファミリーも毎日見ていました。）
- ◇ TwitterでMinistry of Information (@moigovgh)をフォローしておくとなんかメインニュースが把握できます。他にもコロナ感染者数などのニュースはGhana Health Service Official、天気予報はGhana Meteo Agencyなどがおすすめです。GES所属の方はFaceBookのGhana Education Service公式ページをいいねしておく、いろいろなGES情報が入ってきます。（コメント欄は常に荒れ気味。）
- ◇ スマホやパソコンで様々なアカウントに2段階認証をしている場合、「電話番号に認証コードを送る」という仕様だといつまでたっても送られてこないことがままあるので、認証コードを別のメールに送る設定や、認証アプリでワンタイムパスワードにしておく等の対策をおすすめします。

本赴任までの流れ

オリエンテーション期間（首都でSIM 購入・買い物など：1週間弱）

⇒ ホームステイ&現地語学訓練（10日間）

（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など）

⇒ カウンターパート研修（首都に3~4日滞在）

⇒ 本赴任

首都滞在中

- ◇ 首都滞在中は、ホテルのルームサービスやデリバリーを利用することができます。ホテルがLavender Lodge Hotelの場合は、ガーナ食もハンバーガーやパスタなども食べられます。（1食50GHSくらいから。）デリバリーアプリはGlovo、Bolt Food、Jumia Foodなどがあり、日本のUber Eatsのように頼むことができます。ガーナ食からファストフード、お金を出せばアジア系も案外見つかります。頼んでから基本1時間以上はかかります。配達員がお釣りを持っていないことが多いので、なるべくぴったりの額を払った方がよいです。



- ◇ 他にも露店でインドミ（インスタント麺の塩焼きそばみたいなもの）や焼き鳥、ガーナ食を買ったり、お店でテイクアウトしたり、モールのスーパーで惣菜を買って食べることもできます。
- ◇ 首都内の移動は、トトロ（乗合バス）や配車アプリを利用します。配車アプリには、Uber、Bolt、Yangoがあり、UberとBoltはクマシ、タコラディでも利用できます。配車までの時間や価格で臨機応変に使い分けるとよいと思います。

オリエンテーション期間

オリエンテーション期間には、携帯SIMの契約をしたり、安全対策や健康管理、そしてガーナの文化についての講座を受けたりします。このオリエンテーション期間は、任地でのホームステイ&現地語学訓練前に首都で買い物ができる期間でもあります。ホストファミリープログラムが復活したので、全てを急いで購入する必要はありませんが（カウンターパート研修の時に購入することもできる）、先輩隊員からの準備等のアドバイスをまとめたので、参考になれば幸いです。

【換金について】

- 100ドル札と20ドル札以下ではレートが異なります。100ドル札の方がレートはよいです。
- 地方では高額紙幣（50、100GHS）だとおつりが足りないことがあるので、小額紙幣にしたほうがよいです。例えば、500ドルを両替する際に、200ドル分は小額紙幣で両替して欲しい時は、“I want \$200 in 20 cedis.（200ドル分は20GHS紙幣で替えてください）”と言えばやってくれます。ただ札束が多くなるので管理に注意が必要です。
- 両替で金額が間違っていたり、別の紙幣が入っていたり、破れたり穴が空いている紙幣が入っていたりすることもあるので、紙幣の枚数が多くても、両替後は必ず確認したほうがよいです。

【アクラの主要箇所】

アクラモール・Accra Mall (Airport Residential Area)

食材ならSHOPRITE、3コインズ的なおしゃれな雑貨店Banana、薬局、換金所、Apple・Samsung・その他家電店、Woodin・GTP(有名なアフリカ布屋)、服屋、靴屋、映画館、フードコート、Vodafone.MTNの店舗（bundleを買うときに利用）、StanbicBankの店舗とATM(生活費が振り込まれる銀行)などが入っています。KFC・バーガーキングなどのファストフード店、外国値段のカフェ（Vida e Caffèはクロワッサンやサンドイッチなどが美味しいです）やレストランがあります。

薬局で蚊帳購入可能です。

マリナモール・Marina mall (Airport Residential Area)

1階に文具店・薬局・スーパー、2階に服屋・Miniso（ダイソーのような雑貨店）・フローズンアイス・その他雑貨屋、3階にフードコート（中華料理・イタリアン・KFC）があります。

Get4Less Ghana (Osu)

OsuのOxford通りにある家電屋さん（SHOPRITEの隣）。アクラモールやパレスモールなどの家電店より安いことが多いです。冷蔵庫やケトル・コンロはここが一番安いかもしれません。

マコラマーケット・Makola Market (Makola)

ガーナ最大のマーケット。食材から布・古着などなんでも手に入ります。本屋さんで教科書等も手に入ります。かなりマーケットが広いので、先輩隊員や現地の人と回ることをおすすめします。また、値段交渉ができるような現地語力を身につけると心強いです。基本的に撮影禁止です。（違法で店を出している人もいて、写真を撮られると困るので怒るらしい。）混雑しているところなので、貴重品の管理にはくれぐれも注意してください。マコラマーケット内ではUber等呼びづらいので、少し離れた大通りで呼ぶとよいです。

その他、パレスモール（寿司屋あり）、マックススマート（輸入食材店）、ラボーニ（テマの韓国食材店）、コアア（外国人向けスーパー）、美味しいイタリアン、日本食のお店などいろいろありますが、情報過多になってしまうので詳しくは先輩隊員に聞いてください。

ホームステイ・現地語学訓練

※新型コロナによりホストファミリープログラムが中断されていた期間の情報も含まれます。

- ◇ Google マップで任地の地名が出てこない場合、すぐく田舎なので覚悟してください。トトロステーションなどでガーナ人に尋ねる場合、自分の発音よりもその地名の綴りを見せた方が早いし確実かもしれません。（英語の綴りの調べ方としては、「○○ Region District」と検索するとその州の郡のリストが出てきます。）
- ◇ インターネットが使えなくなる状況は割と多いので、Googleマップのオフラインマップを用意しておくといいです。
- ◇ 信頼できる人（ホストファミリー・語学講師・CP・大家さんなど）を作りましょう。必要なもの、頼みたいことは、気を遣わず、とりあえずなんでも聞いてみるとよいです。（蚊帳の設置・ご飯など）
- ◇ 任地に着くと配属先スタッフと会ったり、家を見たりとバタバタすると思います。サポートはあると思いますが、第一に水と食料、第二に寝床の確保、あとはでかバケツを買って水をためておくほうがよいです。急に停電・断水することも多々あるので、モバイルバッテリーの充電、水の確保は重要です。
- ◇ 初めてマーケットに行くときは現地の人についてきてもらい、相場を知った方がよいと思います。（日本人だからと高値を言われることもあるため。）現地語学訓練の1日を使って先生と一緒にマーケットに行き、買い物で使う表現を学びながら、ついでに買い物をするのもよいと思います。値段交渉の練習にもなります。やる気のない先生に当たった場合は、ホストファミリーやCP、大家さんなど、一番頼みやすい人をお願いしてみてください。
- ◇ 生活用品としてはコンロ、ガスボンベ、冷蔵庫、掃除用具をまずそろえたいと思います。大型の物・高価な物は、ホストファミリーやCP、大家さん、語学の先生などと一緒に買いに行くとよいでしょう。なお、冷蔵庫はなかなか高い（2,000GHSぐらい）ですが、ケチらずにしっかりしたものを買っておくとよいです。冷蔵室と冷凍室が完全に仕切られている2ドアにしないと、停電時に冷蔵庫の中が水浸しになります。
- ◇ 任地で買えるもの、買えないものをこの期間中に確認しましょう。買いたいものリストを作って提示すると、家の近くで買えるのか、マーケットに行かないと買えないのか、任地では買えないのかなど詳しく教えてくれると思います。
- ◇ 現地語学訓練では、話したい言葉・学びたい単語のリストを作って自分から先生に聞くとよいです。
- ◇ 訓練の最後の方は教えることがなくなる先生もいるので、食べ物全般の名前や5W1Hの質問の仕方など、自分からどんどん質問しましょう。
- ◇ 街で聞いてわからなかった言葉などは、日本語でメモして、後で先生に意味を聞くなどするとよいです。

- ◇ 街を知るためによく歩く！そうすれば、みんなも自分のことを知ってくれます。ただし、街ぶらの際には必ず水を持参して、小さなスナック程度も持っておいたら安心です。
- ◇ 外国人は目立つため、じろじろ見られますが挨拶をすると笑顔になってくれます。“Sir, good morning. / Madam, good afternoon.” これでも十分ですが、現地語を話すとさらに距離が縮まるのでぜひ使ってください。挨拶の表現を知っておくだけでも全然違います。知らない人でも手当たり次第に挨拶して何ら問題ありません。
- ◇ 本赴任時の家の候補がいくつかあったり、任地に着いてから家を探したりする場合は、誰かに着いてきてもらって夜の雰囲気（騒音の確認など）も確認したほうがよいと思います。ただし、JICAの安全対策を遵守してください。

任地赴任前の準備物

※ホームステイ中に必要ない物については、ホームステイ期間中に任地で手に入るのかどうかを確認して、アクラで購入すべきか検討するとよいです。

① アクラで用意すべきもの（任地にはない可能性が高いもの）

クマシでも入手可能なものが多いので、任地がクマシの方は持ち運びなども考慮して調達するのがよいと思います。

- SIM：VodafoneかMTNの店舗（事務所近くであればアクラモール内）にて、パスポート又はガーナカードがないとSIMは買えません。オリエンテーションにて事務所から説明があると思いますので、そちらでよく確認してください。
- フッ素加工のフライパンや鍋
- 抗菌加工のまな板
- シャンプー／トリートメント
特にトリートメントは任地のどこにもなかったのでアクラでの購入をおすすめします。
- プロテインやアミノ酸配合のタブ
タンパク質などの任地で不足しがちな栄養素をとるため。筋トレ目的で買っている隊員は少ないです。プロテインはモールで購入可能です。入荷時期などにより品揃えがよく変わります。（甘い系が多く、日本にあるようなさっぱりした味のプロテインはありません。）
- 蚊帳
アクラのドラッグストアの蚊帳は安いし質も悪くないです。Rectangleの大きめがおすすめです。Circle型は体についたりしてムカつきます。
- シーツ
ホームステイ中にベッドの大きさを確認するとよいです。
- 現地で使われている教科書（教育系の人）
GES・学校によっては教科書を貸し出してくれるかもしれないので、配属先訪問後に検討しても問題ありま

せん。任地によっては入手するのが難しく、アクラでも本屋を何軒か探し回らなければならない時もあります。

- 四種類の延長コード(どんな形状のコンセントでもさせる)、又は安価な増設用の三又アダプター

② 生活用品全般でなるべくアクラで用意したほうがよいもの

- 消毒液・消毒ジェル
小さいものは4GHSぐらい、大きめのものでも30GHSしないくらいでモールのスーパーに売っています。配属先によっては、消毒液・消毒ジェルに加えて液体ハンドソープやペーパータオル、マスクをくれるところもありますが、行くまでわかりません。
- ウエットティッシュ
ホームステイ中にあると便利です。水がなくても食事前やトイレ後などに手をきれいにできます。
- 予備食2日分（調理しなくても食べられるもの）
家に着いてから数日は家電などが揃っておらず自炊ができないと思うので、簡単に食べられるものを買っておくとよいです。急な断水や停電の時にも便利です。お湯が必要な場合は、電気ポットを買っておきましょう。170～200GHSほどで手に入ります。
- コーヒー関連
任地でもコーヒーは売っていますが、フィルターは持って行きました。ドリッパーはアクラにもないです。
- よく切れる包丁
任地では薄くて柔らかく、切れにくいものが多いです。日本から持ってくることも検討してください。

③ その他（アクラや任地で売っているものに関する補足情報）

- 日本食材については、醤油、ポン酢、ごま油、焼き肉のたれなどがアクラで購入できます。韓国マーケットに行けば、素麺、韓国系の袋麺、海苔、乾燥シイタケなども売っています。日本のお米も高いですが買うことはできます。（日本米にこだわらなければ、お米は任地でも購入できます。）
- 任地でも、缶詰やパスタ（細い）、Nestleの製品などは意外と売っています。ただし1、2種類程度しかないため、こだわりたいならモールなどで用意しておくといでしょう。
- 香辛料はアクラでも任地でも高価(20GHS前後)です。調味料はMaggie（Nestleが作っているもの）ならばどこでも手に入るし味も良いです。カレーパウダーは任地でも手に入りますが、いろいろなスパイスがブレンドされた本格派カレーパウダーがマックスマートやアクラモールに売っています。

- 任地でもビタミン剤は薬局で売っています。（ビタミンC+亜鉛：水に入れると炭酸水になる、など。）栄養強化された粉ミルクやミロなども任地で購入でき、おすすめです。
- 教科書を買うならマコラマーケットの「Methodist Books」か、ガーナ大学の本屋がよいです。この2か所を押さえておけば大方揃います。また書籍全般はガーナ大学の本屋が一番品揃えが多いです。
- 文房具は売っていますが、あまり期待しないほうがよいです。アクラで買うなら、「Kingdom Books」の本社がガーナで最大規模です。ここになければないと思っていくくらいです。マリナモール内の文房具屋でも簡単なノート・ペン程度は入手できます。（ノートの品揃えは頻繁に変わります。）
- ガーナにある楽器はギター、ウクレレ、ユーフォonium（らしきもの）、トランペット、キーボード（シンセサイザー）、ドラムなどです。バンド形態のものが多く、それ以外のものは何とも言えません。なお修理・メンテナンス用品はないと考えてください。
- スポーツ用品はアクラで用意した方がよいですが、日本よりも質はやや落ちますし、種類も豊富にはありません。アクラモールのDecathlonなどで購入可能です。
- ガジェット関係は探せばありますし、種類は多くないですが手に入ります。ただしデスクトップパソコンのマザーボードだけは見たことがありません。
- 蚊や虫対策はガーナで売っているもので対処できます。任地でも売っています。（蚊取り線香など）
- マスクは任地でも購入できますが、アクラから任地への移動のためにトロトロに乗ると、ビックリするほどの土埃が襲ってくるので、マスクをして乗車することをおすすめします。

荷物の発送・受け取り、ネット通販について

- ◇ 航空便、船便ともにガーナで受取の際に高額な関税が課される場合があります。もし送ろうと考えている場合には事前に先輩隊員、またはVCに確認した方がよいです。
- ◇ 船便はロストの可能性があります。
- ◇ EMSを使用すれば2キロ以内なら1週間程度で届きます。（追跡機能付きで安心）
- ◇ スモールパック（小型包装物）も1～4週間程度で高確率に届くので、首都に上がる際にJICAオフィスで受け取るようにするとよいです。スモールパックは2023年から受け取り手数料がかかるようになり、2023年6月時点で20GHSでした。（詳しくはオリエンテーション時に説明があります。）
- ◇ アマゾンなどで送ることもできますが、何とも言えません。アマゾンUKを利用して、いまだに荷物が届かない隊員もいます。
- ◇ ガーナから日本への発送について調査してみたところ、Ghana Postは日本への発送を2023年7月23日時点

では受け付けておらず、FedExは次のような価格帯で発送が可能ということでした。

1kg 1,160GHS、2kg 1,398GHS、3kg 1,747GHS、4kg 1,864GHS、5kg 2,081GHS、6kg 2,304GHS、7kg 2,527GHS、8kg 2,750GHS、9kg 2,972GHS、10kg 3,195GHS

その他

ガーナ隊員のポータルサイトにも歴代先輩達が残してくれた情報が掲載されています。

<https://sites.google.com/view/jocvghana>

(ポータルサイトアクセスにはアカウント登録が必要⇒自治会に連絡)