

# インド隊員の知恵袋

先輩隊員から集めた情報(2022年10月時点)です。  
インドは広いので任地によって状況は様々ですし、職種、性別、年代、生活スタイルによっても必要と感じるものは異なりますが、何らご参考まで。

## 一般編

### ①インドに持ってきて良かったもの、持ってくるべきもの

(防寒対策)

- ダウンジャケット、コート、冬服(北インドの冬は寒い! 任地でも購入可能だが、なかなか好みに合うものに出会わない。質の良いものは日本よりも高額。)
- 折りたためるダウン(エアコンがきつい場所、冬の北インドで重宝)
- 暖かい室内スリッパと靴下(冷え込む北インドの室内用に)
- ヒートテックの下着(南インドの隊員も、隊員総会のために冬にデリーへ上京する)
- 電子レンジで温められる湯たんぽ(冬の夜に重宝。ただし電子レンジが必要。ゴム製の湯たんぽは入手可)

(酷暑・雨季対策)

- タオルハンカチ(汗をたくさんかくので)
- うちわ、帽子(外で活動の方は特に)
- 日焼け止め(自分の肌に合ったものが良い)
- おしゃれ長靴(作業用はある。水はけが悪く、雨季は道路も家も配属先も川になる)
- 日傘(日差しが強い。こちらの傘は大きくて重たい。晴雨兼用が良い)
- ポカリなどの粉、ORS(現地でも入手可、但し不味。猛暑や風邪のときの水分補給に)
- アイスネックリング

(衣類)

- 靴下(特に女性もののチョイスが少ない)
- スリッパ(地方ではなかなか売ってない。100均のほうが安い)

(防虫対策、衛生用品)

- かゆみ止め(虫除けは売っているがかゆみ止めは見つけにくい)
- ダニ取りシート(現地業者が駆除しきれなかったものが日本のを使うと効果てきめんだった)
- 目の洗浄液(乾燥や砂埃がひどいのであると快適)
- マスク(感染症、ホコリ、乾燥対策に。現地調達も可能。)
- 耳かき棒(綿棒は購入可能だが、耳かきを見かけたことはない)
- 生理用品(特にタンポン。一方、インドにもソフィはあり、パッケージだけインド仕様で中身は日本製のようなだったと体験談あり。)
- コロコロクリーナー(ベッドについた無数の小さな虫の死骸を掃除するのに最適。)

(トイレ、バス、洗濯用品)

- ポケットティッシュ(すぐに慣れるが、紙の設置がないインド式トイレ用)
- ウェットティッシュ(時々見かけるが、香りが強い)
- 速乾タオル(“セームタオル”が便利)
- ゴム手袋、洗濯板(洗濯機がない場合に)
- 洗濯ロープセット(赴任後のホテル滞在中や旅行時に活躍)

(化粧品類)

- メイク落とし(あまり売っていない)
- 自分の肌に合った化粧品(インドにも色々あるが、肌に合わない場合もある)
- コットンパフ(高価な上、質が悪く、綿が肌に貼り付く)

(PC関連・電化製品)

- PC のキーボードカバー、クリーナー用品(砂埃がひどいため故障の原因となる)
- ノート型 PC、タブレット類(同じ製品が割高。日本語が使えない)
- 充電式電池(イザと言うときに買いに行かなくてすむ。日本製の方が長持ち)
- 電子辞書やラジオ用の乾電池(インドで購入可能だがすぐに切れてしまう)
- SIM ロックフリーのスマホと携帯用充電器
- プリンター(ものによっては日本語の教科書体のフォントが出ないことがある)
- モバイルバッテリー

(日本食材・台所用品)

- 日本食材(みそ、だしの素、かつおぶし、そば、カップ麺、レトルト食品、乾物、茶漬けの素、みりん、料理酒など)
- 乾麺のうどん、うどんスープの素(お腹を壊したときに)
- 箸、菜箸(特に菜箸は日本食材店などでしか買えない上高価)

計量カップ

サランラップ(食料保存用。 インドにもあるが切りにくく、使いづらい)

(文具・業務用品)

A4 サイズの書類が入る鞆

小～中サイズの鞆

スケジュール帳(インドではごついものが主流。重くて持ち運べない)

修正テープ(インドの修正“液”は質が悪い。これを持っていると驚かれてネタになる)

シャーペンとその芯

(日本語・日本文化)

5 円玉(穴の開いたコインは珍しい。縁起物であると説明すると喜ばれる)

日本や出身地の写真や本、家族写真

ひらがな、カタカナのカード(こちらでは入手不可)

浴衣や書道道具など(JICA・国際交流基金から借りられるが、1 セットあると便利)

文化紹介用動画、写真がたくさん入った本(英語解説付きであればなお良い)

日本の映画(授業やイベントで使える)

ゲームの景品にできるような日本の古切手、お菓子(ベジ OK のもの)、絵葉書

お土産は、大人には日本のお茶、子供には日本のアニメキャラクターグッズは喜ばれた。

日本の硬貨や甘いお菓子(ベジ対応のもの)も好評(インド人は甘いもの好きが多いよう。)

(その他便利品)

折りたためるエコバッグ

携帯用裁縫セット

空気枕(バスでの長距離移動の際にあるとラク)

小さい財布(小銭や小額紙幣用。リキシャに乗ったり買い物したりするときに、財布の中身を他人に見せるのはリスクが高まる)

風呂敷(何かと便利)

S 字フック(トイレ等で床上に荷物を置きたくないとき便利)

飴(ベジタリアン用が好ましい。自分の誕生日に配れる。ミルクィーは評判が良い)

## ②まったく使わなかったもの、わざわざ持ってくる必要がなかったもの

蚊取り線香(たくさん売っている。ただしこちらのものは香りも煙もキツイ)

日本製のベープマット(インドの蚊にはインド製の方が良く効く)

胃腸薬(あまり効果が見られなかった。でもたまの贅沢で消化不良になったときは便利?)

- 化粧品(アーユルヴェーダ商品が色々ある。肌に合うかは人それぞれ)
- 洗濯ネット(洗濯機が家になかった。洗濯機があれば重宝するはず)
- 女性用衛生用品(こちらのもので問題ない。日本のメーカーのものもある)
- 短パン、スカート(穿く機会がない、安全管理上よろしくない)
- ストッキング(暑くて穿けない。肌を見せるのは良くない)
- ヒールの靴(道が悪くて歩きにくい)
- スーツやシャツ(赴任時、離任時の表敬の時には必要。多くは必要ない。現地調達可)
- マフラー(素敵なショールがお手ごろ価格でたくさん売っている)
- 日本で着なくなった古着(インド人はお洒落なので恥ずかしくて着れない)
- ハンガー(普通に売っている)
- 日本のカレンダー(祝日が合わないのでせつなくなる)
- 結婚指輪風の指輪(虫除けにもならなかった)
- 文房具(品質は劣るが普通に売っている)
- SIM ロックがかかったスマホ(Wi-Fi 環境があればよいが、基本 SIM フリーの物しか使えない。SIM フリーの使い慣れたものがあれば、こちらでも使える)
- レインコート(傘で間に合う。でも職種にもよるかも)
- マルチプラグ(旅行先などであると便利だが、インドで安く手に入る)
- 大きいバスタオルなど(手洗いが大変なので最低限の大きさのものでよかった)
- インドの電圧に対応していない電化製品(確認を！)
- 白いスニーカーや靴(すぐ汚れる。)
- CD や DVD(プレーヤーがないことが多い。)

### ③その他

- 現地語を赴任前に少しでも勉強しておけば良かったと後悔
- インドの歴史やヒन्दウー教、インド社会、インドの著名人など事前学習しておくべきだった(勉強不足で辛い思いをすることが結構ある)
- ベジタリアンが多い。ベジタリアンの中には、卵も食べないピュアベジもいる
- タバコやアルコール、ノンベジに対する考え、習慣は地域によって大きく異なる。特に、女性の喫煙と飲酒は要注意。  
(例)タミルナドゥ州では「飲酒＝悪」という考えが根強い。お酒を買うには金網の付いたガラの悪い州政府公認の酒屋(TASMAC)に行き、酔っ払いのオッサンたちをかき分けて買わなければならない。そして、大体冷やかされる。また、大学講師と言う立場もあり、TASMAC でお酒を買っているのを誰かに見られると、悪い評判が立ちかねない。買うときはもちろん、空き瓶・カンを捨てる時も紙袋に入れるなど、ばれないように気を遣っている。なぜか罪悪感を覚えながら飲まざるを得ない。

- インドの電流は強く不安定なので、電化製品を使っていないときは必ずコンセントのスイッチをオフにするか、コンセントを抜くこと(夜中にコンセントが爆発した)
- メトロ乗る時は絶対に尻ポケットに財布やスマホを入れてはいけません。消えます。
- 日本の食べ物は調味料でも動物由来の物があり、インド人にあげるときは要注意(パッケージの日本語を読めない人が多いが、騙すのはしのびない)
- 地方では日本の食材、日本語教材は殆ど手に入らない
- 女性は学校では基本的にパンジャビスーツかサリーを着る
- インド人女性はメイクばっちり(にじまないマスカラとアイライナーを日本から持ってくれば良かった)
- 北インドの夏は暑くて冬は寒い(デリーの最低気温 5°C、最高気温 48°C)。家屋は夏向けにできているので、冬は暖房をつけてもなかなか暖まらない。隙間風もひどい
- インド国内にも Amazon や Flip Kart と言った通販サイトがある(インド国内向け)
- 旅行時に小さなタコ足配線(現地調達可)があると便利。安宿ほどコンセントの数が少ない
- 停電が多い。長時間の停電もある
- 年々物価が上昇。安く手に入るものも多いが、外国人が好むものは基本高い。トイレトペーパーやプラスチック製品は特に高い
- インド人は毎日カレーでも平気
- 肉を買える場所は限られている。わざわざ買いに行くのが面倒なので、毎日ベジ。肉がなくても案外生きていけるが、特に牛肉を目にすると興奮する

## **任地・職種別の声**

※「一般編」と重複するものもありますが、任地・職種別、性別の生の声として掲載しています。

### ハイデラバード、日本語教育(女)

#### **【あったら便利なもの】**

ジップロック、洗い流せるポケットティッシュ、S字フック(外のトイレで必要かも)  
マルチプラグ、包丁(料理するなら)、歯ブラシ

**【使わなかったもの】**パンプス(サンダルしか履かない)、タイツ(暑すぎ)

**【インドで買えるもの】**化粧品(こだわらないなら)(基本的になんでも買えるけど)

### カーンチープラム(チェンナイ)、日本語教育(女)

#### **【インドにもってきてよかったもの】**

自分にとってこれさえあればリラックスして寝れるもの(私の場合はタオル生地の枕カバー等)  
教科書関連(たくさん持ってきて良かった。授業で使える教科書や活動の選択肢が増える)

## デリー、日本語教育(女)

### 【インドにもってきてよかったもの】

お箸、菜箸、お茶漬け海苔、ほんだし、中華だし、塩こんぶ

薬系(特に胃腸薬、整腸剤)

高機能下着(エアリズム、ヒートテック、ブラトップとか)、ちゃんとしたスニーカー

手ぬぐい、季節の飾り付け道具

日本語の本、文法書、日本地図、茶道具、書道具、折り紙、便箋

汗拭きシート(売ってない。シーブリーズ、8×4 みたいなのはある)

布用ファブリーズ(空気用はある)、寝癖直しスプレー、ヘアワックス(オイルやジェルが多い)

### 【持ってこなくてもよかったもの】

蚊取り線香、ゴキブリダンゴ

電子レンジでご飯が炊ける!とかそういうやつ(電子レンジが無いかも)

服、普段着(特に女性は現地のもを買った方がいい)

化粧水、日焼け止め、手ピカジェル、ウェットティッシュ、トイレトペーパー、ノート、ボールペン等

## アーメダバード、日本語教育(女)

\*基本的に生活に必要なものは何でも手に入るが、質は日本とはだいぶ違うのが印象。

生活や健康の知恵は任地の人に聞くのが一番!

### 【インドにもってきてよかったもの】

フリーズドライの味噌汁、箸

速乾タオル 大・小

洗眼液(アイボンの)←でもちょっと重かったかも。

英語で書かれた専門書、テキスト←それ自体使わなくても、説明する際に参考になる。

文房具一式、カラークリアファイル←任地では透明色しか入手できない

ちょっと履けるサンダル、洗濯ロープ、荷物重量計測器←任地入りするまでに必要。

Iphone,android 両用充電器

チェーン付き財布

### 【持ってくればよかった(後悔)もの←でも、日本から送ってもらえれば問題なし。】

ホワイトボードマーカー、消しゴム、セロハンテープカッター←これらのものは質があまりよくない。でも我慢はできる範疇。

100均で買えるファイル、40sheet とかの。

荷物に入りきらなかった教科書、参考書。←これは自分で持ってくるしかなかった、と。

\*必要となれば、日本の家族にすぐ送ってもらえるように梱包済みにして準備しておくとか、送付伝票を用意しておいて、家族が郵便局にもっていただけという状態にしておくとかと良いかも。

### 【持ってこなくてもよかったもの】

生理用品←インドにあるが、都市にもよるかもしれません

ホワイトボード用磁石←ホワイトボードにくっつかない！

日本の本←読むひまがない。現地に結構あった。

大量のマスク、カイロ←少量でよかったかと。

おみやげ←現地の状況(人数、対象、何が喜ばれるか)がわからないのでわかり次第家族や友人から送ってもらった方がよかったかと。

### ホスール、コミュニティ開発(養蚕)(男)

#### **【持っていったら良いと思うもの】**

インスタント味噌汁&お茶漬け

シャーペンとシャー芯(大量)、はさみ

ポータブル携帯チャージ(時々停電するので)、充電池とチャージャー

コンセントの変換器(マルチプラグ対応の延長コードを買うまでの数日間役に立ちました)

酔い止め(必要なら 車移動は多くなると思います)

鉄分サプリ(自分の任地だと取れるものが少なかったので、、)

水に流せるポケットティッシュ

調味料(特に味噌、みりん、料理酒、焼肉のたれ等は自分の任地にはありません。醤油、酢、ケチャップ、マヨネーズ等がありますか味が日本と違うものも多いので気をつけてください。)

#### **【持っていかなくてよかったもの】**

大きいバスタオル(手洗いがしんどいのでもう少し小さいものを持ってきていれば、、と後悔)

電圧に対応してない電化製品

折り紙(インドで買えました)

### ラマナガラム、コミュニティ開発(養蚕)(男)

#### **【インドにもってきてよかったもの】**

調味料: 麺つゆ、マヨネーズ(わざわざ頼んで送ってもらった)、日本のカレールー、削り節

常用薬: 整腸剤、解熱剤、オロナイン、ウナクール

(個人的によく使用。類似品は入手可能だが専門的な内容を英語で説明するのにためらう)

### ハミルプール、マーケティング(女)

#### **【インドにもってきてよかったもの】**

(意外とこんな田舎でも Amazon 届きますし、デリーで揃うので特に持ってくれば良かったと思うものはないですが、私はお弁当をたまに持って行くので) ケース付き箸

よく切れる包丁、菜箸

#### **【持ってこなくてもよかったもの】**

クレヨン、水彩絵の具、スケッチブック(現地で入手可能で不要だった)

コルカタ、作業療法士(女)

**【インドにもってきてよかったもの】**

(コルカタは日本食売っているところが無いので)

だし、ふりかけ、豆腐の素(豆腐の素はコルカタ駐在員さんたちの中で有名らしく、粉なのでかさばらず、おすすめです! )、みりん、料理酒、わかめ、海苔、鰹節など

(デリーで買えるものがあれば、初めの1ヶ月の間に現地調達してもいいかもしれません)

箸、菜箸、お椀

本(kindle で買えない本は事前にチェックしておき、必要であれば日本にいる間に購入しておいた方がいいと思いました。)

**【持ってこなくてもよかったもの】**

石鹸など(最初の1週間乗り切るだけの量があればあとはこちらで揃いそうです。)

服(乾きやすいものを中心に必要最低限だけ持って行ってこちらでも揃う気がします。)

以上