

2021年6月15日  
JICA タジキスタン事務所

# JICA 海外協力隊 赴任前留意事項 (短期隊員用)

タジキスタン共和国



※本資料に記載の情報は、作成日現在のものであり、その後状況が変化している場合があります。記載内容については正確を期していますが、万が一誤りがあった場合には JICA は責任を負いかねますのでご了承ください。

※本資料は JICA 海外協力隊を対象としたものであり、その他の方には該当しない情報も含まれている可能性があります。

## 目次

1. 赴任時の携行荷物について
2. 別送荷物について
  - (1) アナカン・郵送等の利用について
  - (2) 通関情報について
3. 通信状況について
  - (1) パソコンの普及状況
  - (2) 携帯電話の普及状況
4. 現金の持ち込み等について
  - (1) 現金持込にかかる注意
  - (2) 両替状況
  - (3) 赴任時に用意することが望ましい金額について
5. 治安状況について（JICAの安全対策については、隊員ハンドブックを参照）
6. 交通事情について
7. 医療事情について
8. 任国での運転について
9. お問い合わせ
10. その他

## 1. 赴任時の携行荷物について

赴任時に必ず持参するもの：

- ① 公用旅券、航空券、現金、クレジットカード等
- ② 隊員ハンドブック、国際協力共済会会員ハンドブック
- ③ ノートブック・パソコン
- ④ スーツ等フォーマルな服装（表敬訪問・公式行事の際に着用）  
※ 貴重品・PC等は機内持ち込み手荷物扱いとしてください。

## 2. 別送荷物について

### (1) アナカン・郵送等の利用について

#### ① 国際郵便（小包）

郵便局の普通郵便での小包や手紙を送付した場合、不達となる可能性があることもご承知ください。

航空便、または SAL 便は通常 2～4 週間で比較的確実に届くため、中長期滞在の JICA 関係者はこの方法で日本から小包を送付しています。日本からタジキスタンに送付できる物品内容には制限もありますので送付時に郵便局で確認の上送付ください。

下記のタジキスタン事務所気付とすることをお勧めします。郵便物は事務所最寄りの郵便局留めとなり、郵便局から電話連絡を受けた事務所で保管手数料（14TJS＝約 180 円）を立て替えて引き取り事務所に保管可能です。

例：Mr. Taro KYORYOKU

JICA Tajikistan Office

4th and 5th floor, Serena Office Complex, 14 Rudaki Avenue, Dushanbe,

Tajikistan, 734013

Tel. +992-37-881-26-33/34/35

EMS はタジキスタン向けの取扱いはありません。

#### ② 国際宅急便（書類）

タジキスタンで唯一取扱いのあった国際宅急便 DHL の取扱いは止まっており、OCS は日本からは送付可能ですがタジキスタンからの取扱いはなく、何か送付する必要がある場合には郵便になります（追跡サービスなく紛失の可能性もあり）。

### (2) 通関情報について

特になし

## 3. 通信状況について

### (1) パソコンの普及状況

ノートブック・パソコンと Microsoft OFFICE の基本ソフトウェア（Outlook、Word、

Excel 等) は E-mail での業務連絡や提出物の作成等のための必需品ですので必ずご持参ください。リカバリーディスク、マニュアル等も持参されることをお勧めします。

デスクトップパソコン、ノートブック・パソコン (hp、acer 等) とともに現地購入が可能です。ただし OS はロシア語か英語版になり、日本語 OS は入手できません。プリンターは現地で購入可能です。日本から持参したプリンターのインクカートリッジは入手困難です。

パソコンの使い方など技術的支援は事務所から行いません。また、事務所からパソコンや周辺機器の貸し出しは行いませんが、プロジェクターとスクリーンが業務に必要な場合は貸与可能です。国内の一般市民が使っているパソコンには海賊版が多く PC ウイルスが非常に蔓延しており、メールやデータのやり取りによる感染の可能性は非常に高く危険です。あらかじめ日本国内で正規版のアンチ・ウイルスソフトをインストールしておくことをお勧めします。

インターネット接続に関し、指定宿泊先ホテル、一部のカフェで Wi-Fi 接続が利用可能です。JICA 事務所では、必要な場合にのみ来訪者用 Wi-Fi 接続サービスを提供しています。自宅でもインターネット接続が可能ですが個人名義での契約となり、赴任直後に外国人登録のない状態では契約ができないため、住居入居時に大家に依頼することになります (事務所では入居時の通訳支援は行えます)。インターネット速度は日本と比較して遅く、動画の視聴はやや困難な場合があります。インターネットサービスプロバイダー (ISP) によっては、一部のサイトや日本の銀行のオンラインバンキングなどに接続できません。

## (2) 携帯電話の普及状況

携帯電話会社は何社もあり、会社によってアンテナがカバーする地域が若干異なるものの、地方部でも (山岳部を除き) ほぼ通じます。

主に業務連絡用に JICA 事務所から携帯電話 (電話機・SIM カード・ポストペイド) を貸与します。任国外出張・旅行に備えて国際電話・ローミング機能付きの SIM カードを貸与しますが、緊急連絡が必要な場合を除き、日常の個人的な連絡には携帯電話での国際電話の使用は控えてください。SIM ロックフリーのスマートフォンをお持ちであれば、現地携帯会社の SIM カードを挿入して、そのまま使用することが可能です (一部機能が使えない場合もあります)。当地では 1.5 万円程度からの安価な SIM フリーのスマートフォンの購入も可能です。

## 4. 現金の持ち込み等について

### (1) 現金持込にかかる注意

#### ① 現金等の持参方法

米ドル現金が最も一般的です。着任後に当地銀行口座を開設し本邦から送金してもらうことも可能ですが、当地の銀行口座は、引出し・送金手数料がかかります。

(なお、(3) に記述しておりますが、現在、住居費については事務所からの振込みとなりますので短期隊員の方にも銀行口座を開いて頂きます。なお、この住居費に関しては引出し手数料が掛からない形になります。)

#### ② クレジットカード

一般的にはあまり普及していませんが、一部ホテルやスーパーマーケットなどで VISA や Master Card が利用可能で、現地通貨のキャッシングができる ATM が設置されています。安全管理上、人目に触れないホテルや銀行内でのみ ATM を利用するようにしてください。

### ③ 出国時の外貨持ち出し制限

3,000 米ドル相当以上の外貨持ち出しは制限されています。同額以上を持ち出すためには事前に中央銀行（National Bank of Tajikistan）にて持ち出し許可を得る必要があります。

## (2) 両替状況

日本円からの両替は出来ず米ドルからの両替となります。少額紙幣（20 米ドル以下）や汚れ（落書きやスタンプ）のある紙幣の換算レートが低いまたは両替できないことはありませんが、新札を持参することをお勧めします。

## (3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

宿舎は住居が決まるまでの数日間は JICA 事務所による支払いでホテル滞在です。住居が決まると、契約時に 1~3 ヶ月分の家賃（上限 500 米ドル/月）を前払いする形となります。この家賃は、できるだけ本人立替が発生しないタイミングで事務所から支給しますが、赴任直後の 1 回目だけは立替が発生する可能性があります。また、事務所からの支給ですが、現在、事務所が米ドル現金を引出すのに諸々の手続きが必要となっており、短期隊員の方にも銀行口座を開いて頂き、家賃については事務所から隊員が開いて頂いた銀行口座へ振込む形となります。（口座開設は赴任時に事務所担当スタッフと当該銀行に赴き開設致します。）

また、家賃に加え滞在期間の生活雑費と食費、交通費、通信費などが必要になります。

食費に関しては、外食の場合、外国人が行くようなレストランで 1 食あたり 10~30 米ドル、現地料理で 5~15 米ドルが目安ですが、現地食堂でのランチであれば 2~3 米ドル、ファストフードをスタンドで食べると更に安くなります。

交通費に関し、公共交通機関のうちバスの料金は 1 回 0.1 米ドル程度、タクシーは 1 メーターで 1 米ドル程度と、安価です。

通信費に関し、自宅インターネットはプロバイダーやタリフ種類により差はあり、8~30 米ドルです。上記価格情報を参考にご自身の生活スタイルに合わせ、必要十分な米ドル現金を用意してください。平均的に派遣期間 11 ヶ月の短期隊員が赴任時に持参する金額は数千米ドルとなっています。

## 5. 治安状況について（JICA の安全対策については、隊員ハンドブックを参照）

### (1) タジキスタンの治安状況

首都ドゥシャンベ市内の治安は安定しており、外国人を狙った一般犯罪は比較的少

ないですが、置き引きや若者不良集団間の抗争による殺傷事件も報告されており、全般的に犯罪が増加しつつある傾向も見られます。タジキスタンにとって最大の脅威である隣国アフガニスタンとの国境地帯、山岳バダフシャー（パミール）地域への渡航は禁止されています。

最新の治安状況は、赴任後のオリエンテーションで説明します。

## （２）治安対策

海外では「自分の身は自分で守る」という意識を持つことが何よりも大切です。日本とは違う環境の中、危険と隣り合わせで生活しなければならないことを自覚し、安全対策意識を常に持って行動することが必要です。首からかけるタイプのパスポート入れなどがあると便利です。また、小さな南京錠やチェーンロックなども携行されることをお勧めします。防犯ブザーと拡声器を事務所から希望者に貸与し、同じく希望者にドアチェーンを支給できます。体感治安を認識すると同時に、各自の個人的な主観での勝手な判断を避けていただき、常時周囲に注意するようお願いいたします。

任地である首都ドゥシャンベ市から地方への移動が必要な場合には、予め事務所に国内移動申請を提出し承認を得る必要があります。

## 6. 交通事情について

### （１）公共交通機関

トロリーバス、路線バス、乗り合い路線タクシーを比較的安全に利用できます。大型の路線バスに関してはプリペイドカードによる支払いが導入されています。メーター制の会社タクシーも種類が増えていますので、それ以外のいわゆる白タクの利用はお勧めしません。活動に利用するバスや乗り合いタクシーの路線については、赴任後に事務所現地職員や配属先と相談しながら確認してください。短期隊員の場合、宿泊費以外の諸経費を含む日当を JICA 協力隊事務局から一括支給されており、追加で通勤費や移動費の支給はありません。

赴任時の空港送迎、表敬訪問など JICA 事務所が実施する業務、緊急時などには事務所公用車を使用します。

### （２）車両の運航状況

スピードを出す車、信号・一時停止を含む交通ルールを遵守しない車両が多く、車両同士および人身事故は頻発しています。日本と逆の車両右側通行である点に気を付け、信号が青であっても左右確認を何度もするなど、横断歩道での停止時も含め歩行時に十分な注意が必要です。

## 7. 医療事情について

### (1) 全般的な医療事情

内陸国であるタジキスタンは、夏は暑く乾燥し気温は 40℃を超えることもあります。医療水準は首都でも未だに良いとは言えません。旧ソビエト時代からの「医療は基本的に無料」の制度を保っており、国立病院が現地の主要医療機関であるため、外国人の病院受診は容易ではありません。多くの病院の建物や医療設備は老朽化しており、英語を話す医師は稀です。外国資本の私立クリニックやデンタルクリニックもあり、外国人はこれら私立クリニックなどを利用しますが、緊急時に高度な処置を受けることは困難な場合もあります。そのため病気にかからないこと、怪我をしないことが第一ですので、普段から健康管理を心掛けてください。

歯科に関して治療は可能ですが、赴任前にしっかり検診をし治療が必要な場合は赴任前に済ませておくことが重要です。

### (2) 医薬品など

処方箋がなくても薬局で購入できる薬品もありますが、病気になった場合は現地の医療機関を受診した上で現地医師の処方箋に従った医薬品を薬局で購入し服用することをお勧めします。また、特に既往症やアレルギー等がある方は、普段使い慣れている常備薬を携行することを勧めます。解熱鎮痛剤は現地でも購入可能ですが、総合感冒薬や整腸剤などは入手が困難です。また日差しが非常に強いので、日焼け止めやサングラス、日傘の持参をお勧めします。

### (3) 予防接種

赴任前には、A・B 型肝炎と狂犬病、破傷風、腸チフスの予防接種を済ませてくることをお勧めします。当国でもある程度のワクチン接種は可能ですが、費用が高額となる場合があります。追加接種などの際、過去の接種歴が必要になりますので、予防接種記録は必ず持参してください。

## 8. 任国での運転について

当国では隊員の運転を不可としています。

## 9. お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下の事務所代表アドレス宛にメールでお問い合わせください（活動に関わる内容以外の質問はお控えください）。

タジキスタン事務所代表アドレス：[tj\\_oso\\_rep@jica.go.jp](mailto:tj_oso_rep@jica.go.jp)

以上