

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

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

1. 赴任時の携行荷物について

隊員ハンドブック「3-5 出発時の注意事項」を必ず確認の上、ハンドブックに記載されている「手荷物として持参するもの」に加えて、以下を持参ください。

- ① 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）
- ⑤ 体温計、常用薬

※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。

航空便は通常2～4週間で届きます。宛先は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が保管手数料（約200円前後）を立て替えて引き取ります。（保管手数料は隊員が事務所から荷物を引取りの際に事務所へ支払う。）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。

なお、作成日現在、コロナ禍前/ロシアウクライナ危機前にサービスのあったSAL便は実施されておりません。また、EMSはタジキスタン向けの取扱いはありません。（最新の情報は日本の郵便局で得るようにしてください。）

例：Mr. Taro KYORYOKU

JICA Tajikistan Office

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

Tajikistan, 734013

Tel. +992-44-610-00-33/34

② 国際宅急便（書類）

タジキスタンで取扱いのある国際宅急便はDHLとなります。OCSも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ありません。これら国際宅急便は追跡も可能であり確実性は高いですが料金はそれなりに掛かることにご留意ください。なお、利用する場合のタジキスタンの宛先は郵便と同様、JICA Tajikistan Officeとしてください。

(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、ノートパソコン（hp、acer 等）とも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一時的に貸与可能です。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するとともに、USB を使ったデータのやり取りは避けましょう。

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。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。また、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制限が掛かり接続できない場合があります。

（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。また、スマートフォンの利用が標準化しており、特に WhatsApp アプリ（LINE アプリの様な SNS）が連絡手段として多く用いられています。

JICA 事務所から隊員にはスマートフォンの貸与があり、利用金額に制限はありますが、電話とインターネットを利用することができます。ただし、同端末はあくまで業務用目的であることから、個人的な使用は厳に慎んでください。また、紛失や不注意による破損等の際は弁済が必要となりますので、取り扱いにはご注意ください。

また、個人用のスマートフォンを持参される場合は SIM ロックフリーのタイプを持参することをお勧めします。持参されたスマートフォンはタジキスタン到着後に登録の手続きが必要になりますので、詳しい手続きについては後日ご連絡を差し上げます。

4. 現金の持ち込み等について

（1）現金持込にかかる注意

※作成日現在、日本⇄タジキスタン間の銀行間送金是对ロシア経済制裁（ロシア主要銀行の SWIFT 除外）の関係で流動的になっております。最新の情報は日本の銀行から得るようにしてください。

① 現金等の持参方法

米ドル現金が最も一般的です。また、3,000 米ドル相当以上の外貨持ち込みに関しては入国時に申請が必要となります。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。

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 が利用可能です。また、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

日本円の両替は出来ず、米ドル（もしくはユーロ）からの両替となります。少額紙幣（20 米ドル以下）であっても換算レートは基本的に変わりません。旧紙幣や汚れ（落書きやスタンプ）・破れなどのある紙幣は両替してもらえないため、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

現地で銀行口座を開設後、海外手当（現地生活費・住居費）が振り込まれますが、口座開設から振り込みまでの間に必要となる費用（家賃の前払い金、また、光熱費や生活雑費、食費、交通費、通信費など）については現金をご持参ください。

（目安としては 2,500 米ドル程度）

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

全国的に一般犯罪数は減少傾向にあります（2022年比較）。首都ドゥシャンベ市内の治安は比較的安定しており、外国人を狙った一般犯罪は少ないです。ただし、置き引きや若者不良集団間の抗争による殺傷事件が報告されています。タジキスタンにとってリスクが最大である隣国アフガニスタンとの国境地帯、及び一部のキルギス国境地帯やナゴルノバダフシャーン（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や腰巻き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。

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。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。

赴任の空港送迎、表敬訪問などの JICA 事務所が実施する業務、緊急時などには事務所が車輛を手配します。

(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つけ、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（7～8月）は暑く乾燥し気温は40℃を超えることもあり、冬（1～2月）はマイナス10℃を下回ることもあります。暑さも寒さも厳しい環境ですので、体調管理には十分ご注意ください。

医療環境は首都でも脆弱であり、日本と同様の医療は受けられません。旧ソビエト時代からの保健医療システムが維持されており、国立病院が現地の主要医療機関となります。多くの病院や医療設備は老朽化しており、英語を話す医師は稀です。医療レベルは決して高いとは言えず、外国人の病院受診は容易ではありません。私立のクリニックはありますが、緊急時に高度な処置を受けることは困難です。健康に不安のある場合や、既往症のある方は必ず受診し、必要な治療を済ませてから赴任してください。歯科に関しても、日本と治療方針が異なる場合も多く、赴任前にしっかり検診をおこない、必要な治療は済ませてから赴任してください。

(2) 医薬品など

薬局は多いですが、ほとんどがロシア語もしくはタジキスタン語のみの対応となり、製品もほぼロシア語表記となります。インド製やロシア製の医薬品が多く、処方箋がなくても購入できる薬品もありますが、体調不良の際は現地の医療機関を受診した上で医師の処方箋に従った医薬品を購入し服用することをお勧めします。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用薬を携行してください。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。また年間を通して、日差しが強く乾燥していますので、日焼け止め、サングラス、目薬、保湿剤等、適宜持参をお勧めします。

(3) 予防接種

タジキスタン赴任後の予防接種について、赴任前の訓練時に受けて頂く以外の接種は任意かつご自身での管理・判断となります。当地で関係者の利用する私立クリニックでのワクチン接種は非常に高額で自己負担が発生しますし、流通が不安定で在庫が

不足する可能性もあります。腸チフスのワクチン接種等を希望される方は、本邦で接種してからの赴任をお勧めします。また、万が一、動物咬傷があった場合の狂犬病ワクチン追加接種の際等、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

以上