

国際日本学部 2023 年度夏期 海外ボランティア・プログラム

参加報告書（インドネシア・ブディルフル大学）

① 本プログラム参加のきっかけ・目的について（200 字以上）

もとより学習をメインとした留学よりは、インターンやボランティアなどの体を動かして得られる経験にまた、幼い頃に数日間だけインドネシア人留学生のホームステイの受け入れを経験したことをきっかけに、国際交流に興味を持っていました。1ヶ月間という短い期間の中でも、インドネシアに根づく文化や歴史を、ボランティアや現地の人々との交流を通して実践的に体験できる点が魅力だと思い、参加しようと思いました。加えて、他のプログラムや留学先と比較したときに、参加費用を抑えられることも参加の後押しになりました。

② プログラム内容について（各項目 200 字以上）

1. ボランティア活動・ワークショップについて

主な活動は二つでした。50 人分のお弁当を作り、大学前の通りで無料で配布する活動と、周辺の中学・高校の生徒たちに向けて日本文化を伝えるワークショップの先生です。前者に関しては、計 3 回あり、前半 2 回はインドネシア料理を先生方やバディたちと一緒に調理し、最後の一回は日本食のメニューを自分たちで用意して作り、パッキングをした後手で配るというものでした。材料はいずれも学校側で用意されましたし、バイクの数が多いので 5~10 分ほどですぐに配布し終わられた印象です。後者のワークショップの活動内容に関しては、簡単な日本語の講義、カタカナの書道体験、雛人形に使われる「木目込み」という伝統工芸の簡略版の体験、たこ焼き作り体験の 4 種類があり、日本人学生 2、3 人とバディ 1、2 人で 1 時間×4 コマありました。渡航前のオリエンテーションで組んだ班で提案したアクティビティは各授業の中でサブ的な要素として取り込まれた印象です（折り紙で作った名札の配布、福笑いなど）。各々で持参した浴衣を着ながらのワークショップだったため、クーラーが効いた部屋でも暑さと動きづらさで体力が必要だった印象です。特に、日本語の授業に関して、生徒たちはほぼ全員が中高で日本語の授業を受けているようで、理解度に多少違いはあれど簡単な日本語は理解していました。書道体験では生徒みんなに自分の名前を書いてもらい、誰が一番上手に書けるかを競いました。筆や墨汁は大学側にもストックがありましたが、書道用下敷きは無く、新聞紙で代用しました。木目込み体験ですが、前年度の生徒が持ち込んだ企画をあちらの先生が大いに気に入ったらしく引き続きやることになったそうで、私たち日本人学生も一緒になって一度の予習体験を挟んで実施しました。

2. 授業（インドネシアの歴史や文化、インドネシア語）について

週に1回1時間ほどインドネシア語の授業がありました。特に教科書などはなく、簡単な挨拶や自己紹介を快活な先生が教えてくださいました。座学が中心ですが発声の機会も多かったのもので、楽しみながら単語や短文をいくつか覚えることができました。同じく週に1回1時間ダンスと歌の授業がそれぞれあり、プログラムの修了式兼フェアウェルパーティーで披露するために練習しました。また、活動の一環でバティックという伝統織物の博物館や国立博物館を訪れたり、ろうけつ染めの体験をしました（名前を入れられるのでとても良いお土産になりました）。授業外でもバディたちや先生方とは英語で会話するので、積極的に話しかけに行くことがおすすめです。

3. フィールドトリップ（バンドンツアー）について

早朝にバスで出発し、バンドンまでは3時間弱ほどでした。宿泊先はバンドン中心部の4つ星ホテルで、設備も朝食のバイキングも美味しかったです。徒歩圏内にモールや市役所、広い公園があったので到着後や2日目の朝食前などの自由時間に友人数人で散歩をしました。到着日の夕方には全員で30分ほど市内観光をしつつオランダ統治時代の街並みが残る旧市街を散策しました。絵画のお店やおしゃれなカフェが非常に多く、アジア＝アフリカ会議が行われた議場も外観のみですが見ることができました。2日目の昼にはまた友人たちと再び旧市街に赴き、前夜に行けなかったカフェなどに寄りました。昼だったのもありはっきりと街並みが見えたり、小さな脇道にも入れたりしました。昼ごろチェックアウトをし、インドネシアの伝統芸能であるワヤンとアングルンという楽器の演奏体験ができる劇場型の施設に行き、他の観光客も含めて100人以上でショーを楽しみました。帰途にあるモールで夕食とショッピングを済ませ、日付が変わる前には寮に到着しました。ジャカルタとはまた違う、インドネシアの文化や歴史に深く触れることができるとても良いフィールドトリップだったと思います。

③ 本プログラムを終えての学習成果・感想（200字以上）

私は最初の方から「せっかく来たから」の精神で積極的に交流をし、周囲にやる気があることを印象付けていたので、先生のご自宅でバディたちと一緒に英語をフルに使ってワークショップの作戦会議をするという場に他2名と一緒に誘っていただけたり、博物館をバディのひとりと一緒に回るという機会を得たりすることができました。「自分はこのプログラムに惰性で参加しているのではない」と相手にまず印象付けることが、学びを得るチャンスを増やす最もいい方法だと時間できました。この経験は今後も新しいことに挑戦する際に大切な要素になると思います。

④ 現地での生活等について（今後参加する学生へのアドバイス含む）

1. 滞在先の治安・キャンパス・施設について

都市部はもちろん、寮の周りも住宅街なので基本的には治安はいいです。しっかり対策をして警戒をしていたおかげで、ひったくりやスリの被害もありませんでした。寮での部屋

割りとは完全にランダムですが、割り当てられた部屋にシャワーとトイレがついているかは完全に運です。部屋外にあるトイレとシャワーを共同で使っている人がほとんどでしたが、私の部屋は幸いどちらもついていたので、体調を崩した時も不安なく使用できました。寮の決まり事として、夜 8 時以降は外を歩かないこと、寮の門とドアの鍵は基本的に生徒の一人が責任持って管理することを事前に伝えられていました。私とその鍵の管理を任されていたのですが、施錠に関して特に大きなトラブルはなかったです。キャンパスは広く、私たちの主な活動場所はその中のラウンジのような一室で（ビーズクッションあります！）、食事もそこでとります。半屋外のカフェテリアでは飲み物などを買うことができます。スーパーマーケットは徒歩圏内にありますが、モールや病院などは車でないと行けない距離でした。

2. 食事について

朝昼夕のうち 2 食は学校で用意されます。ナシゴレン（インドネシア風チャーハン）やブブール・アヤム（鶏肉のお粥）、ソト・アヤム（鶏がらスープ）など、インドネシアの一品料理が中心です。うち一食が外食になることも多かったのですが、そのような場合は料金を学校側が持つため、あちら側の都合で選択肢が 2 つほどに絞られた時が多かったです。モール内には日本食のお店も多いため、食べられるものが何もないという状況には陥らなかったです。白米はジャポニカ米ととても似ていて美味しく、ケンタッキーにご飯がついてきた時はびっくりしました。しかし料理は全般的に油っこく、野菜炒めなどはあってもサラダが出たことは、外食でサラダ付きのメニューを選択した時以外一度もありませんでした。他宗教国家のため肉類は鶏肉や牛肉が中心です。残りの一食に関しても、寮にあるキッチンを使って調理できますし、先生やバディ、通学バスの運転手さんに伝えれば帰寮途中にあるスーパーマーケットなどに寄ることもできたので、そこでパンやカップ麺などを買うことができました。日本から持って行った味噌汁が大活躍でした。水道水を料理に使えないので、茹でるタイプの麺類など大量に飲料水が必要になるものを持って行くことはあまりお勧めしません。飲料水もスーパーで買う人が多かったのですが、私は寮にあるウォーターサーバーからボトルに詰め替えて持って行って行っていました。周囲にはカフェやタピオカのお店がたくさんありましたし、お菓子のラインナップも豊富でした。

3. 交通手段について

通学は基本的に大学のロゴが入っている 14 人乗りの車でした。休日や通学以外の移動に関しては、grab という現地の民間のタクシーサービス（UBER の東南アジア版）が安く便利です。日本語対応のアプリがあるのと、目的地を設定すれば事前に料金が出るのでぼったくられることがなく、安心して使えます。電車やバスは一切使わず、唯一ジャカルタの中心部で先生方とウォーキングをした日に、一緒に地下鉄に乗ったくらいでした。寮のある住宅街を出るとバイクが非常に多いので、歩く時はひたたくりや衝突に気をつけて歩くようにしたほうがいいです。

4. 通信環境について

寮には Wi-Fi がありましたが、部屋によって速度がかなり違ったので、「〇日間無制限」などの SIM を持っていったので、Wi-Fi の接続が弱くても問題なく使うことができました。街中も基本的には通じますが、中規模のモールなどでも時々アンテナ自体たたずに使えなかったことがありました。

5. 買い物事情について

現金は 5 万円ほど成田空港で両替して持っていきました。物価は安いですが、都市部でも中規模のモールでは現金のみのお土産店や服屋もあったので、2、3 万円ほどはキャッシュで持っていて損はないかと思います。食材は前述の通りスーパーやモールなどで買うことができ、エコバックがとても役に立ちました。大抵のお店ではクレジットカードが使えるので支払いに困ったことはありませんでした。モールの一角にあった手作りの枕カバーやテーブルクロスのお店では、値札がなかったこともあり、バディの協力を得つつ値下げ交渉をして購入するという貴重な体験もできました。ローカルブランドの化粧品や洋服には可愛らしいものがたくさんあったので見ていてとても楽しかったです。今回買った中で、単一商品で一番高かったのはスターバックスのジャカルタ限定タンブラーでした (5 千円以上しました)。

6. 医療事情について

事前にバファリン、ルル、正露丸といった基本的な薬は持って行っていました。気温は日本より数度低いくらいですが、蒸し暑さがないので体感温度はそれほど辛くはなく、給水だけ忘れなければ熱中症になる危険性は少ないと思います。ところどころに Century というマツキヨ的な薬局があるので、痒み止めなど簡単な塗り薬や日焼け止めなどで買うことができました。生理用品も日本で馴染み深いものがコンビニなどで売っていたので、もし手持ちがなくなっても問題ないと思います。医療体制についてですが、滞在して 2 週間でアメーバに雇った時に日本語堪能な女性医師のいる J-CLINIC という医院に行きました。私が発症する数時間前に、別室の一人が体調不良でかかった病院は日本語非対応で全て英語だったそうですが、自分の症状が落ち着いた後に調べたところ近くにその医院があることを知り、東京海上インターナショナルアシスタンス (INTAC) のサポートデスクに無料 LINE 電話で保険などに関する相談をして、受診を決めました。海外保険の紙とパスポートさえきちんと持っていけば無料になります。院内内は非常に清潔で、日本人の看護師さんがいらっしゃったのと、医師の方も正露丸のような日本の薬の知識もあったそうなので安心して受診できました。検便と 3 時間ほど点滴を受け、アメーバの薬、その副作用用の胃薬、吐き気どめ、胃腸薬を処方されました。アトピーも指摘されたので、塗り薬も一緒に処方していただきました。

7. その他、生活等に関して参考となることがあれば教えてください。

アメーバについて：日本ではまずかからない、開発途上国ならではの病気らしいです。水道水や洗っていない食材、糞便などの不衛生なものの経口摂取が原因で、体内に入り込むと吐き気や強烈な下痢、倦怠感、発熱などを催します。歯磨きやシャワーの時に無意識に

口にしてしまわないよう十分気をつけるべきでした。私の場合は37度を超える高熱と嘔吐が計2回、下痢に関しては数えきれないほどでしたが、血便ではなかったことから、日本での隔離や帰国を遅らせるなどのトラブルには陥りませんでした。ひたすらに水分が出続けるので喉が異常に乾きます。発症して2日ほどは症状が止まらず、部屋から出られないほどでしたが、3日目には余裕が出てきて医者にかかることができました。クリニックは大型病院の1フロアの一角にあり、病院の向かいにはスタバがあったので、点滴を受けて体力が回復したこともあり、帰りの車を待ちながら限定タンブラーをゲットしたのは良い思い出です。以降帰国までの1週間はインドネシアの食事がトラウマになってしまい、持参したそうめんとお茶漬け、トーストでなんとか食事はしていました。寮の部屋に関して：部屋割りはランダムですが、割り当てられた部屋にトイレとシャワーがついているかは完全に運です。幸い私の部屋にはどちらもついていましたが、ほとんどのメンバーは部屋の外にあるトイレとシャワーを共同で使っていました。ベッドは少々低反発が過ぎる感じもしましたが、3週間もあれば慣れます。トイレ事情について：寮はもちろん、大きいモールや空港であってもペーパーは流せません。ティッシュ必須です。手持ちのものが無くなる前にコンビニやスーパーなどで買っておくことをお勧めします。拭いた後のペーパーをゴミ箱に捨てなければいけないのは衛生的に辛い部分が大きかったですが、そばにゴミ箱があったことで唯一救われたのは、嘔吐する時にさっと腕に抱えられたことです。

以上