

国際ワークキャンプ参加 Volunteer Guide Book

不安解消♪出発前から帰国後までのボランティア参加ガイド！

国際ワークキャンプの参加決定おめでとうございます！

期待と不安でいっぱいの方も多いでしょう。

このガイドブックは皆さんと同じように、思い切って参加したボランティアの方の経験や、企画・派遣するNICEスタッフたちのアドバイスを、まとめたものです。

あくまでも一般的なご案内なので、実際参加してみて違う点もあるかもしれません。

参加後に「私の場合はこうだった」というご意見、補足も大歓迎です。

より良い冊子作りにぜひご協力ください。



目次

1. 国際ワークキャンプって？
2. 出発前の準備いろいろ
3. 前後の旅行
4. 参加中の心得
5. 帰国後は？

巻末資料・・・病気と予防接種のついでのご案内



特定非営利活動法人 NICE（日本国際ワークキャンプセンター）
〒160-0022 東京都新宿区新宿 2-1-14-401 Email : out@nice1.gr.jp
電話 03-3358-7140 Fax 03-3358-7149 HP : http://nice1.gr.jp

1) 国際ワークキャンプって？

A. 国際ボランティアって、すごい？

「国際ボランティア」というと、すごく特別で大変なものというイメージがあるかもしれませんが。でも「命令でもお金儲けでもなく、自発的に自分も周りもハッピーになるためにすること」は、**普段の生活で誰もが**、自然にしていることです。

例えば友達や家族を手伝ったり、一緒に何かを目指して力を合わせたり。その対象を遠い場所で、知らない人や自然に広げただけ、とも言えるのではないのでしょうか？もちろん、だからといって国際ボランティアの価値が下がるわけでは全くありません。**あまり肩肘張らず、リラックスしながら生き生きと**取り組めばいいのです。

B. 相手のため？ 自分のため？

「世のため・人のため」でなく「自分のため」にするボランティアが増えている、と言われます。犠牲的にやっけては続きませんが、「助けてあげている」と思うのも傲慢になってしまいます。**自分**が得る・楽しむことを求めるのは悪いことではありません。

けれど、もちろんそれだけでは自己満足になってしまいます。**相手がハッピーになることで自分もハッピーになる**ような気持ちが大切ですし、更には**目標とその道のりをシェア**して力を合わせる姿勢が、真のボランティアではないのでしょうか？

C. 国際ワークキャンプの目的は？

参加者が体験・成長するためだけのスタディーツアーでも、グループ内の**国際交流**だけでもありません。**地域と地球をもっと良く**するために、地元とワークキャンプ団体が**何年も取り組む、地球協力プロジェクト**なのです。企画側の目的や活動地域・分野も、集まる人達の動機や種類も、色々です。目的を一つに絞りたい人には分かりにくい活動に見えますが、この**多様性こそが国際ワークキャンプの大きな魅力**なのです。

D. 短期・素人で、できることは？

プロにはない数々の武器（地域を巻き込む、採算を考えず丁寧に作業、世界との架け橋になる、現場を精神的にも応援等）が、ワークキャンプにはあります。あなたの参加したワークキャンプがその可能性を十分に活かしていなかったら、それを**愚痴**って「ワークキャンプなんてこんなもんだ」と思うのではなく、**もっと生かせるように率直に、建設的に提案して一緒に創って下さい**◎

E. 夢を実現する、大チャンス！？

今の世の中は、数十年前までの人類史では考えられなかったような、チャンスとピンチに満ちています。世の中で**地域と地球を自由につなぐ** NGO 活動の持つ役割が大きくなり、それは「**新しい発想と行動力**」を生かす、うってつけのステージなのです。

2) 出発前の準備いろいろ

<準備を始めるにあたって>

A. 行く前にぜひ調べておこう！

①日本や世界の概況

国際ワークキャンプに行く前に、世界や日本の状況にもっと目を向けてみましょう。どうしてそこでワークキャンプが必要なのか、何が必要な世の中か等に関心を持ち、ワークキャンプで何をするのかを考えて参加するとやりがいも増してくるでしょう。

②ワークのテーマ

参加するワーク内容に関して、あなたの意見を聞かれることもあります。環境、福祉など、各ワークキャンプの分野について、自分の意見をあらかじめ考えておいたり、日本の資料（写真・新聞記事など）を持って行くといいでしょう。例えば、現地でも活動する日本の NGO を訪ね、資料をもらったり話を聞いたりしてみるのもよいかもかもしれません。また、NICE には、メンバーが活躍する様々な活動があります。週末ワークキャンプやミーティング・勉強会に参加して、知識や経験を深めましょう！

③国や現地の社会、文化、歴史、言葉

参加する国や地域のことを知っていますか？基本的な歴史や社会の背景を知らずに行くと、現地でも恥ずかしい思いをしたり、話についていけなかったりすることもあります。歴史上の日本との関係、政治・経済など、少しでもいいので事前に調べておきましょう。また英語も大事ですが、現地の住民とはほとんどが現地語での会話になります。「こんにちは」「ありがとう」「おいしい」「私の名前は～です」「私は日本から来ました」等、よく使いそうな言葉だけでも覚えておきましょう。



④日本について

ワークキャンプ中、日本のことをたくさん聞かれます。日本や東京の位置、自分の住む地域の特徴や人口、日本の宗教、政治、経済、文化のこと。特に、日本人が一人の場合は、あなたが日本代表です！また、ワークキャンプではよく、「日本の歌を歌って！」「日本の踊りを踊って！」などとリクエストされます。そんな時に戸惑わずにすぐに出てくるように、ぜひ準備しておきましょう！あなたはどれだけ日本のことを知っていますか？

⑤英語力を高める方法、役立つ英語等

「今から勉強しても遅いかな」と諦めず、これからできることをぜひトライしましょう！

- ・英語に慣れる！－ラジオやテレビ、インターネット、I-podなどの英会話講座を活用。
- ・会話力を高める！－周りにいる留学生や外国人と友達になって積極的に会話をしてみよう。
- ・日常で使う基本的な英単語、フレーズをチェックしておく！－自己紹介、挨拶、日用品の名前、動作など
- ・日本や自分を紹介できるように！－日本の人口、文化、流行っているもの、自分の専攻、将来の夢ややりたいことなどを英語で・・・

B. 旅行の準備はばっちりですか？

①パスポート

パスポートは取得済ですか？書類を揃えて申請、受領までには10日ほどかかるので、早めに手続きをしましょう。また、国によってはパスポートの残存期間が6ヶ月以上必要なところもあります。自分の行く国をチェックしておきましょう。

http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/passport/pass_2.html

②航空券

航空券の購入は、少なくとも1ヶ月前には済ませておきましょう。安い航空券から埋まっていくものなので、早めの対策が功を奏します。航空券は、出発日や帰国日を平日にしたり、直行便から経由便

に変えるだけでも数万円安くなったりします。ぜひきちんと調べて、安く賢く行ける航空会社を選びましょう。また、NICE では、提携旅行会社としてミヤ・インターナショナル等を紹介しています。きちんと自分の旅プランを伝えて、満足できる旅になるといいですね。

*ミヤで申し込むメリット、申込み方法や連絡先については同封の別紙“格安航空券情報”をご覧ください。

③マイレージ

マイレージ制度をご存知ですか？自分が航空機で旅をする距離がポイントになり、1万マイルやそれ以上になると、航空券が無料になる制度です。JALやANAが、海外の航空会社と提携をしているので、日本の航空会社を利用しなくても、JALやANAのポイントになる場合もあります。航空券購入時や日本の空港で加入できます。賢く利用しましょう！

④ビザ

国によっては入国時にビザが必要です。取得方法や取得期間も国によって様々で、取得に1ヶ月ほどかかることもあります。きちんと調べて、早めに動きましょう！

⑤海外旅行保険

海外旅行保険には各自必ず加入して下さい。加入せずに病気やケガをして、海外の病院で入院すると1回で数万以上かかることもあります。お金を惜しんで痛い目にあうよりも、きちんと加入して安心な旅行を！また、「クレジットカードに保険が付いているから大丈夫！」という人もいますが、クレジットカードの保険だと、①カードで航空券を買った時のみに適用、②保険の適用に条件付きのものが多く、③一般的に賠償額が少ない、などの落とし穴があります。自分のカード保険の内容を確認した上で、不十分なら海外旅行保険に加入しましょう。

⑥国際学生証

学生や学校機関で働く教職員の方で、特にヨーロッパへ行く人にはオススメの国際学生証は、現在106カ国で適用されています。国によっては、博物館や資料館、鉄道などの交通機関で、この学生証を見せると割引を受けられます。加入方法は、大学生協やユースホステル協会で1,430円（生協などで直接購入すれば送料等がかからずお得です）で手続きできます。

<http://www.univcoop.or.jp/uct/isic/index.html>

⑦予防接種

国によっては、出発前に予防接種が必要な地域があります。また、期間や地域によって必要なワクチンが違うので、自分の行く地域に何のワクチンが必

要かを必ず確認して接種して下さい。各地の検疫所で、相談に乗ってもらえます（**巻末資料参照**）。また、複数接種の場合、接種の期間をあげなくてはならないこともあるので、早めの対応が必要です。

⑧初日の宿泊先

ワークキャンプが始まる前に、早めに現地に到着する際の宿泊先に関しては、基本的に各自で手配します。インドネシアやモンゴル・ネパール・アフリカ等、宿泊先を紹介してくれる団体もありますが、**多くの場合は自分でユースホステル、ホテル等を手配する必要があります**。到着後に探してもいいですし、事前に旅行会社やインターネットで予約しても結構です。**ユースホステルは比較的安価で安全に宿泊できるので、おすすめ**です。

ユースホステル協会 HP

<http://www.jyh.or.jp/index2fr.html>

⑨過去参加者紹介

今までの参加者の話を聞きたい、という方は、**NICE 全国事務局へご連絡ください**。連絡先を教えてもいいというメンバーもいるので、紹介できます。また NICE 事務局（関東、関西）には参加者による参加後レポート（仕事内容、感想、課題、悔しかったこと、用意しておいて良かったものなど詳細）が数多く置いてありますので時間があるようでしたら足をお運びください。過去参加者の声はとても参考になります。また、地域によってはメーリングリストも作成しています。どんどん書き込んで活発な意見交換をしてみてくださいね。

⑩NICE への提出物

NICE へ事前に提出するものをチェックしてみましょう。

- 参加申込書（オンライン申込の方。捺印、必要事項を記入して返送してください。）
- フライトスケジュール連絡カード
- オリエンテーション・プレワークキャンプ参加申込書（関東・関西在住者対象）

⑪家族への案内

家族へ、自分の旅行スケジュールを必ず知らせてから出発してください。

自分が思うよりも家族は心配しているものです。滞在期間、住所、連絡先は必ず知らせてください。郵送書類の中に、『留守宅案内』がありますので、記入し、家族にお渡しください。

C. ボランティアを事前に

日本で（特に参加するのと同じ分野の）活動を経験しておけば、現地での活動が一層味わい深くなります（事前トレーニングにもなるし、日本と現地のボランティアも比べられるし、双方の架け橋にもな

るかも。勿論ちょっと体験ただけで知った気になるのは禁物ですが、やらないより百倍よいです◎）。

NICE でも、森の手入れ、子どもたちとの遊び等の週末ワークキャンプをやっています！ワークキャンプ経験者の話も聞けるし、お気軽に参加して下さい。また、オリエンテーションや、事前準備を兼ねたプレワークキャンプに参加して、ワークキャンプの雰囲気に慣れたり、他の仲間と話すことで自分の行く目的や希望などを明確にしてみましょう！！

<持ち物について>

D. 可能な限り、減らしましょう！

服は、マメに洗濯すれば3セットで充分です。暑い国では、Tシャツやタオル（小さなものでOK）などをやや多めに持っていきましょう。衣料品・日用雑貨など、ほとんどのものは現地で買えるので**日本からは最低限の荷物だけで充分**です。日本のように、毎日服を着替えて化粧もバッチリ、という生活ではないので、できるだけシンプルに、**30分位は楽に歩ける**程度の重さにしましょう。スーツケースはあまりおすすめしません（重い、盗まれ易い、また道が舗装されていない場合も多々あります）。**バックパック**がよいでしょう。つい入る分だけ入れてしまうので、**やや小さ目**で。



E. 役立つものやアドバイス

寝袋／マット／蚊帳（マラリア対策！特にアフリカへ行く人には必要。）／長靴等は、**現地で揃える**のも手（日本より安いでしょう）。洗濯は手洗いか、洗濯機があるかは現地に行かないと分かりませんが、手洗いの場合が多いです。洗剤を共同で用意するこ

ともあるかもしれませんが、できれば**環境により優しい粉石鹼等**を持参しましょう。

コンタクトレンズは、ハードの方が手間はかかりませんが、埃っぽい所では大変です。使い捨てが最も便利です。万一のために眼鏡も持参した方が良いでしょう。

役に立ったものとしてよく言われるのは**サンダル**、**小さめの懐中電灯**、**ウエットティッシュ**、**洗濯バサミ**や**洗濯物干しロープ**、**虫除けスプレー**、**かゆみ止め**（現地で売ってないことが多い）などです。

バックパックや**寝袋**は、**アウトドアショップ**や**ホームセンター**、**デパート**、**ディスカウントショップ**等で取り扱っています。ただ、安いものから高いものまで様々なので、これから自分の使用頻度に応じて買うといいでしょう。女性にとっては、生理用品が気になる所。もちろん現地の女性も使っているの海外でも買えますが、普段使い慣れているものを持っていくとより安心でしょう。

その他、**旅の指差し会話帳**（イラスト付きで便利な会話集）、**南京錠**（荷物の安全管理に）等も役立ちます。

それから忘れてはならないのが、『**参加者レポート**』！記憶が薄れてしまう前に、ワークキャンプ中やその後の旅行中に書き上げてしまいましょう。今後のボランティアにとって貴重な資料になります。



また、参加者が自炊するワークキャンプの場合、**日本的な調味料**（カレーのルー、お好み焼きのソース、ちらし寿司のもと、だしの素、かつお節など）等は、現地では手に入りづらいので持参しましょう。肉じゃが、親子丼、天ぷら、ちらし寿司等で凝る人もいれば、チャーハン、野菜炒め等で簡単に済ます人も。料理の苦手な人は、他の当番の手伝いや皿洗いにまわって、切り抜けているようです。



<お金について>

F. 日本グッズやお土産はおすすめ

勿論、重すぎる程持っていくことはありませんが、現地では手に入らないことが多いので、日本から持っていくといいでしょう。**箸**、**音楽**、**写真**、**プリクラ**、**緑茶ティーバック**や**味噌汁のインスタント**、**折り紙**、**空手着**や**浴衣**（**セレモニー**や**パーティー**でも使える）、**筆ペン**や**習字セット**、**折り紙**などがよく活躍します。また、**百円ショップ**で色々なおもしろグッズがあるので、こうした Small Gift を持って行くと役に立ちます。

G. トラベラーズチェックも活用！

現金だけだと、万が一なくなったら戻ってきません。また、ワークキャンプ後の旅行用に大金を持っていると、ワークキャンプ中の管理が大変です。そういった場合に安心なのが、**トラベラーズ・チェック (TC)**。控さえ残しておけば、紛失しても再発行できる TC をおすすめします。購入は、日本の銀行（大きな支店や空港の銀行窓口）で可能です。使い方は、現地の空港や都市にある両替屋・銀行・郵便局等で、サインをして、現地の通貨に両替します（パスポートの提示を求められる場合も多いです）。

最初に空港で換える分（ワークキャンプを終えて都市に戻るまでに使いそうな分）は円やドルの現金を現地通貨の現金に換えればいいのですが、それ以降

の旅行分は、TCを換えるのがおすすめ。

ただしTC・円を換えられる場所がほとんどない国もあるので注意。経験者にも聞いてみましょう。

また、キャッシュパスポートも便利です。旅行に必要な資金を日本で前もって入金しておき、海外のVisa ATM機で現地通貨を引き出すためのトラベルマネーカードです。帰国後はカード残高を清算することができます。TCと違いパスポートを掲示する必要がないのでパスポートを持ち歩く必要が無く、インターナショナルカードのように事前に口座をつくる必要がないので便利です。詳しくは

<http://www.travelex.jp/cashpass/index.html>

ワークキャンプ参加中は両替できる機会がないことも結構あるので、気をつけましょう！ワークキャンプに参加する前には、使う分を現地の通貨で持っていきましょう。参加中に使う金額はバラツキがありますが、数千円の場合がほとんど（お酒代、自由時間中の交通費など）です。

インターナショナルキャッシュカードやクレジットカードも便利ですが、銀行を探すのが大変だったり、カードを使える店が限られていたり等困ることもあるので、事前に情報収集をしておきましょう。どの方法でお金をもっていくかは、現地の状況によりますので、事前にチェックをし、経験者の方の意見を参考にしてみてください！！

H. 使う通貨は？

やはり世界中で通用するのは米ドルかユーロ。余っても、次の旅行で使えます。

円は為替差損がなく最もトクですが、小さな町や国によっては変えられない場合もあるので、注意！



<一般的な持ち物リスト>

- パスポート
- 航空券

- ビザ（必要な場合）
- 現地の通貨：現金で使う分を事前に両替するのが望ましい
- トラベラーズチェック（必要に応じて、前後の旅行の分など）
- 着替え（最低3セットくらい）
- 寝袋（ワーク中必要な場合）
- 洗面用具
- タオル（汗をかくワーク、暑い地域は多めに）
- 行く国、地域のガイドブック、地図、『指さし会話帳』など、コミュニケーションのツール
- 日本食、日本グッズやお土産
- 国際学生証（あれば）
- 薬など（常備薬、緊急時用など）
- 小さめのリュックサック（ワーク中の移動時、ピクニック用など）

3) 前後の旅行

<トラブル>

A. 事前に十分な知識を

ボランティア活動前後に旅行する人が多いと思いますが、ボランティア活動とは違い個人での行動が基本になるので、トラブルに巻き込まれる可能性も高まります。トラブルに巻き込まれないために、日本にいる間に、滞在先に関する治安情報やよくある犯罪等、十分な知識を身につけておきましょう。外務省やインターネット、政府観光局や大使館、また過去の参加者の声を参考にしてください。

実際に、ネパールでの中長期ボランティア活動終了後の個人旅行中にイランで誘拐された人がいます。彼はイランに陸路で入り、そののち同じ目的地に向かう車に、乗って行かないかと声をかけられた際に、乗り合いタクシーというものがあると聞いていたため、タクシーだと思い同乗し、そのまま誘拐され8ヶ月後に解放されました。

私は大丈夫！と思っても、誰にでも起こりうることなので十分に注意しましょう。

また、NICEでは海外派遣について、外務省の海外安全ホームページを基本としながら、各国大使館や現地NGO等からの情報を総合的に判断し、渡航の準備や安全対策を講じています。

詳細は下記ページを確認してください。

http://www.nice1.gr.jp/crisis_management

B. 日本とは違うという意識を

現地に到着したら、住み慣れた日本とは違うという意識を常に持っておきましょう。危険な場所に近づかない、声をかけてくる人は警戒する、荷物を置きっ放しにしない、貴重品は露出しない等、自分が

注意しておけば防げることもたくさんあります。またこうした意識を持っておくことで、予期しないトラブルに遭遇した時に、被害を防ぐ・最小化することができます。

正しい電車／バスが確認できると共に、目的地に着いたら教えてくれるかもしれないので（日本のようなアナウンスは通常ないことが多いです）、電車やバスに乗る時は、**運転手や乗客に「〇〇は止まりますか」と確認**しましょう。運転手の近くに座れば、更に安心です。



C. 貴重品は肌身離さず！

パスポート／帰りの航空券（再発行は原則不可）／トラベラーズチェック購入控え（再発行時に必要）の『3点セット』は肌身離さず！ポケットやバッグの中にしまうよりも、**服の下にしまう方が安全**です（旅行用品店等で売っています）。

D. 健康管理

日本とは気温や湿度、食文化が違うところがほとんどです。慣れない環境でストレスをためてしまうこともよくあります。**適度な食事**をとり**生水・生ものに注意し、十分な睡眠と休養**をとりましょう。旅行日程も詰め込みすぎると疲れてしまいます。もし怪我をしたり病気になったりしたら、無理をせず早めに病院で診察してもらいましょう。

E. こまめに家族へ連絡を！

滞在国やワークキャンプ開催地に着いたら、すぐに電話・メール・郵便で自分が元気になっていることをご家族に伝えましょう。待っている方は待たせている方が想像している以上に心配しています。

ただし、『着いたら必ず連絡する』とは断言しないように！通信設備が整っていないところもあるからです。大都市にいる間に、インターネットカフェ、郵便局等を見つけて、「元気してるよ」と連絡してあげましょう。

F. 村人とは違う・油断大敵です！

ワークキャンプで村人達と仲良くなって「この人達はいい人ばかり」という考えを持ったまま、観光地や大都市に行くと、騙されてひどい目にあうこともあり得ます。旅先での現地の人との交流は旅の醍醐味のひとつですが、見知らぬ人をむやみに信用しないように。気持ちを切り替えて、しっかり手綱を締めなおしましょう！

G. トラブルにあったら

万が一トラブルにあったら、警察署に行き、被害届の受理書（ポリスレポート）を受け取りましょう。パスポートの再発行や保険請求時に必要です。

病院で治療を受ける際には、医師の診断書や治療明細書、請求書・領収書を書いてもらいましょう。

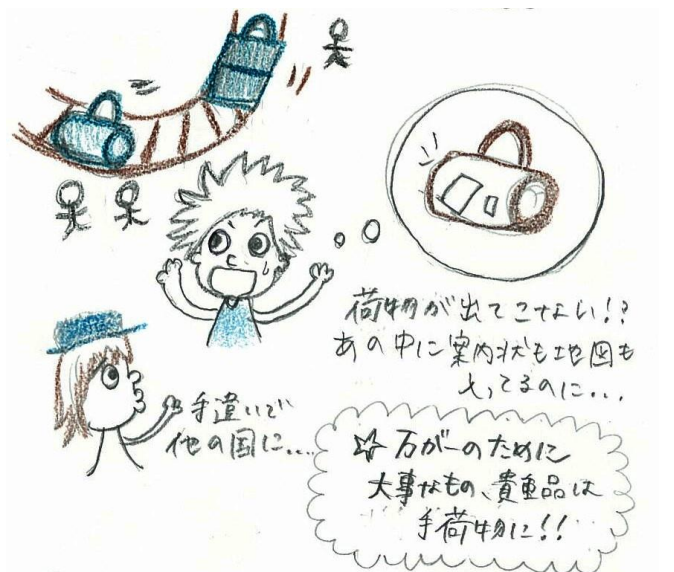
また、すぐ対応できるように大使館や利用している旅行・航空・保険・カード発行会社の連絡先を控えておきましょう。

<移動編>

H. 荷物の扱い

盗難・紛失を避けるため、飛行機に乗る際、**貴重品やワークキャンプの情報は受託手荷物に入れない**ようにしてください！航空会社のミスで他の都市に行ってしまうことがあるからです。

もし自分の荷物が出てこなかったら、航空会社のカウンターで、開催地・主催団体の連絡先を伝え、後日郵送するように手続きをとります。機内に**荷物**を持ち込んでしまえばそれも防げますし、すぐに入国もできます。



I. 入国手続き

現地の空港での入国手続きでは、ビザ取得時の渡航目的をワークキャンプとした国を除いて、「観

光」で入国しましょう（滞在先は、主催団体か初日宿泊予定の住所を書いておきましょう）。

勿論、ワークキャンプは合法的な活動で、やましいことはありません。が、係官がワークキャンプを知らないことが多いので、うまく説明できないと就労と勘違いされてしまうからです。

J. ワークキャンプの集合

英文案内状に書かれてある住所・地図・行き方を見ながら集合場所に向かいます。初めての場所なので、事前に駅員やホテルのスタッフ等に確認しておいて、時間に余裕を持って出発しましょう。

集合場所が宿泊施設で、特に時間が決まっていない場合、**初日の昼過ぎ**あたりに入っておくのが無難。**前日からは入れない**ことが多いです。

もし、集合時間に間に合わない場合、慌てずに宿泊施設や地元の受入団体に電話して下さい。万が一、連絡がとれなかったら、ワークキャンプの住所を観光案内所の職員や警察官、通行人に見せて行き方を聞き、自力で行きます。

アジア、アフリカ等で**空港出迎えがある場合**、入国審査を終えて出迎えの人々が待つ場所で“Workcamp”や受入団体名、またはあなたの名前を書いたボードを持ったスタッフが待っているはずなので、その方の指示に従ってください。

K. ワークキャンプの解散

解散は最終日に宿泊先の掃除・総括等を行って、お昼前後になることが多いですが、**参加者の航空便・旅行の予定によって変更**するので、自分の希望をしっかりと伝えましょう。

解散後は、各個人で行動することになりますが、受入れ団体や地元の人々が好意で観光案内・宿泊先の手配をしてくれることもあります。また、他の参加者と一緒に旅行することもできるので、旅行を計画している人はワークキャンプ後がおすすめです。

L. 情報をうまく集めて、得しよう

ガイドブックに書かれてあることは、あくまでも参考資料に！うのみにして、マニュアル旅行をするのは創造性もないし、誤った／古い情報が混じることもあります。町や空港の観光案内で最新情報を確認し、地図を手に入れましょう。**ワークキャンプやユースホステルでも、口コミの新鮮な情報**を入手可能です！

M. 値切る、相場を把握する

アジアやアフリカ、中南米等では特に、日本人観光客はよくボラれます（ある程度、外国人観光客に対しての価格になるのは仕方ないでしょうが）。**その国の人に聞いたり、ガイドブックで相場を把握**したり、お金の支払いには注意しましょう。例えば、

タクシーに乗る時は乗る前に料金を確認する、市場で買い物の時は相手が100と言えば、30と答えてみて、向こうが大幅に歩み寄ればもっと値切れる、など（市場で値切るのは一種の文化とも言えるので、相手がずるいとは限りません）。何事も経験、まずはチャレンジしてみましょう。

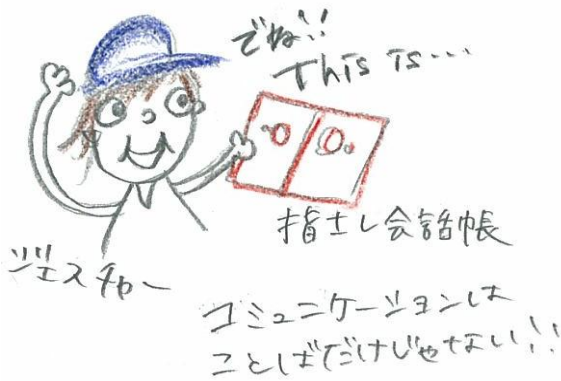


4) 参加中の心得

A. コミュニケーション

ワークキャンプでの公用語は、一部の例外を除き、基本的に英語です。プログラムの進行が英語以外で行われていたら、英語も使うように頼みましょう。個々に話をするときも、分からなければうやむやにせず、ゆっくりと分かるまで話してもらいましょう。できるだけ英語を使う努力さえすれば、**話せないことを恥じる必要は全くありません！**日本人が不利なのは当然。公用語である以上、**グループは話せない人に合わせるべき**です。最初の数日で『もっと英語をやっておけば』と打ちのめされる日本人が多いです。あまり落胆せずに気楽に！友達になり、一緒に何かを創り上げていくには、**言葉よりスマイルとハートのほうが**大切です。

日本人同士でも、周りに他の人がいれば、できるだけ**英語**を使ってください。これは決して英語かぶれの視点からではなく、**グループみんなが分かる言葉**で話し合うためです。普段の心がけから、ワークキャンプ内の雰囲気は良くなっていくはず。英語が上手な人は、英語が苦手な他の日本人をフォローし、苦手な人も頼りすぎずにがんばりましょう。



B. 住民とのふれあいは・・・

地元の人たちとは、その土地の言葉を挨拶程度でも使うと、喜んでもらえます。大切なのは、**地元の社会・文化を尊重する姿勢**です。そして、住民と同じ・近い目線での生活を楽しみましょう。

一方で、全て現地に従えばいいわけではなく、菜食などの信条、耐え難い苦痛などは我慢せず、しっかり伝えて、自分色を出していい部分もあります。

夜中に騒ぎすぎて近所に迷惑をかけない、借りた場所はきれいにする、夜更かししても翌日の活動はしっかり参加する、などは、当たり前すぎる心構え。

あなたにとっても同じように、ワークキャンプは地元にとっても、大きなイベントです。双方が気持ちよく、楽しく過ごせるようにしたいですね。

受入メールで紹介しているウェブサイト『国際ワークキャンプ参加案内』には、『虎の巻』や過去の参加者の体験談を載せています。『虎の巻』には、それぞれの国や地域のより詳細な情報が載っています。その地域でのタブーやマナー等をチェックしておきましょう。

C. あなたが参加した理由は？

自分がワークキャンプに参加した目的を意識して参加することで、得られることも全く異なってきます。そして事前にできることが見えてくるはずです。

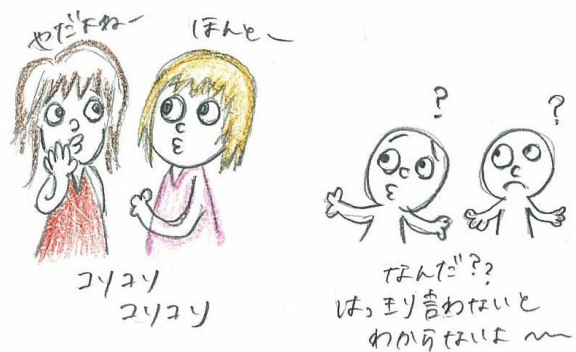
- + 将来の国際協力関係の夢へのステップにしたい
- + 海外で活動することで、自分の経験を積みたい

+ 英語力をつける etc

あなたの目的意識を、参加する前にもう一度整理してみてくださいませんか？

D. みんなで作るワークキャンプ！

ワークキャンプに「お客様」はいません！楽しいことを企画するのも、起こったもめごとを解決する手立てを考えるのも**全て参加者**です。せっかくのワークキャンプ。**楽しめるかどうか、充実させるかさせないかは、参加者の心がけ次第**です。問題・改善点があれば、ただ文句を言うのではなく、**どうすればよりよいワークキャンプを作れるか、みんなで積極的に考え工夫**しましょう。



E. 起こりうるトラブル

楽しいワークキャンプ。でも、はしゃぎすぎると**トラブル**が起こることも。自分も周りも存分に楽しむためにも、トラブルには十分注意してください。以下はほんの一例ですが、参考にしてください。万が一困ったことがあったら、必ず**キャンプリーダー、現地の団体、NICEに連絡**をしてください。

①水難事故

海・川・湖・プールは、実は死亡事故がとて多い場所です。慣れない海外や、ワークキャンプ生活、張り切りすぎて事故に遭わないように・・・

②車の運転

国際免許証を取得し、現地で車の運転をする場合、交通ルールの異なる国での車の運転は日本以上に気をつけましょう。

③セクハラ

もちろん、ワークキャンプでは地元の文化を尊重する必要がありますが、セクハラと感じたらすぐに、**リーダーに相談**しましょう。地元では当たり前でも、自分ではあまりにも受け入れがたい習慣だった場合は、**自分の気持ちを理解してもらうことも重要**です。**お互いが楽しくいられることが大切**。相手を不快にさせないように気遣う一方で、その為に辛い思いを

しないようにしましょう。

④恋愛

もちろん、恋愛は各自の自由ですが、文化の違いにはご用心！例えば、地元では付き合った人とは絶対結婚する習慣があった場合はどうでしょう？本当に結婚という大きなことを決める心構えはありますか？また、日本人の感覚で、付き合ったと思ったのに、遊ばれただけだったということも…。その後につながる素敵な出会いがあれば、素晴らしいですが、あまりにも軽はずみな行動は厳禁です！

⑤現地のタブー

日本では何ともないことなのに、現地では、絶対にやってはいけないことがあります。

例えば、子どもの頭を神聖なものと捉える文化では、子どもの頭をなでてはいけません。

その他にも、乾杯のときは目を見る、物を食べるときに音を立てない等の習慣の違いがあります。

現地に行く前に、本やインターネット等でタブーなどを調べて行きましょう。きっと、もっとコミュニケーションが取りやすく、そして、交流がもっと楽しくなるはずですよ。



5) 帰国後は？

A. ご報告をお願いします。

参加者レポートの提出をお願いします。写真もぜひご提供ください。報告は、私たちの喜びであると共に、現地団体への報告資料にもなります。そして、今後の参加者にとっても貴重な資料となります（閲覧資料や出版物に掲載して欲しくない場合はその旨お伝えください）。

また、参加者の体験報告会（ただいま会）も行っています。各国のお菓子、料理、飲み物をそろえて、みんなで楽しく世界中の体験談を話しましょう！あなたの体験談を聞きたい人がたくさんいます。

B. 他にもたくさん！NICEの活動

むしろ、ワークキャンプ参加後のほうがおもしろいかもしれません。NICEでは、普段から世界中にいるメンバーが自分の興味のあることに取り組んでいます。

各国チーム…同じ国・地域に参加したメンバーで集まり、様々な活動を行います。**現在あるチーム**は、アフリカ・南アジア・インドネシア・ベトナム・モンゴル・中南米

活動例：

・ 虎の巻作り

その国の情報本。自分の経験を次の参加者に生かしませんか？やはり、実際に参加した方の生の情報は参考になります。旅行ガイドブックにはない、文化情報・持ち物・ワークキャンプ情報など虎の巻ならではの情報を本にまとめませんか？

・ イベント開催

日本でも、その国に関するイベントに参加したり、出展したりしませんか？ひとりでは難しくても、仲間が集まれば実現可能。今までもグローバルフェスタ、アフリカンフェスタ出展・モンゴルフェスタ参加等活動しています。

・ その国の料理食べ歩きや料理教室

その国の参加者と一緒に各国料理を食べに行ったり、思い出話に話を咲かせたり。食べ物だけでなく、他の参加者と出会うことであの感動をみんなで思い出す良いきっかけに。

在日外国人を招いて料理教室もやりませんか？

興味がある方は事務局までご連絡ください。

out@nice1.gr.jp 03-3358-7140 担当:豊永
他の企画者を紹介します。

C. おもしろいこと、

一緒にしましょう！

ワークキャンプに参加しただけではもったいない！上記以外にも、NICEにはみなさんが活躍できる様々なフィールドがあります。日本にいるからこそ、普段からできる活動をしませんか？ホームページや、会報NICE プレスを見てみてくださいね！

みなさんとまた NICE の活動でお会いできるのを楽しみにしています。

それでは、お気をつけて、
すばらしいワークキャンプを！

<巻末資料>

病気と予防接種についてのご案内

慣れない土地での生活では、体調を崩すこともあるかもしれません。

また、一部の地域では、事前の予防接種が必要な場所もあります。

以下の案内を参考にして、体調を整え、しっかりと準備をして、本番に備えてください。

1. 下痢（感染症腸炎） Diarrhea

原因・症状：多くの場合、水や不潔な手で調理した食物で感染。海外で場所を問わず最もかかりやすい病気。**対策**：下痢をするとはほぼ 100%脱水状態になるので、①何よりも水分をしっかりとり、②腸が炎症をおこしている時は、より吸収のよいポカリスエットなどの糖電解質液を飲む、③ポカリなどがない場合は、WHO が推奨している、ORS（Oral Rehydration Salt）という粉がどこの国の薬局でも買えるので、これを水に溶かして飲むとよい、④ポカリも ORS もなかった場合は、小さじ山盛り 4 杯の砂糖と小さじ半分の塩を 1 リットルの水に溶かしたものや、ジュースに塩を溶かしたものでも OK、⑤症状が重い場合や高熱や血便を伴う症状は、無理せずに病院へ行くこと、⑥軟便、腹痛が続く場合は脂っこいものや辛いもの、甘いもの、刺激の強い食品、乳製品をなるべく控える。

予防：生水は飲まない。ミネラルウォーターやジュースで、万が一無理な場合でも煮沸消毒を行う。ジュースの氷であたることも多いので注意。また、水に入れて消毒するタブレットも日本の薬局で購入できる。

2. マラリア Malaria

原因・症状：マラリア原虫を体内に持つハマダラカによって発病。熱帯熱マラリアで 12 日前後、四日熱マラリアで 30 日、三日熱マラリアと卵型マラリアは 14 日程度の潜伏期間がある。悪寒、震えと共に体温が上昇し、1~2 時間続く。その後、顔面紅潮、呼吸切迫、結膜充血、嘔吐、頭痛、筋肉痛などがおこり、4~5 時間続くと発汗と共に解熱する。この発作が繰り返される。

対策：湿地や川の近く、山林に行くときは長袖、長ズボンを着用し、夜間の外出は控える。蚊帳や蚊取り線香、虫除けスプレー、超音波発信装置の虫除けなどを利用。

予防：予防接種はなく、予防内服薬は日本では入手しにくいので、現地で購入したほうがよい。予防薬は定期的に服用し、帰国後も 4~6 週間は飲み続けること。日本で予防薬を買うには、各検疫所または、最寄りの大学病院などに問い合わせる。その場合、出発の 3~4 週間前には購入する必要がある。

予防薬の種類

- ①クロロキン 商品名→アラレン、アブクロロール、ニバキン、レゾシン
- ②プログァニール 商品名→パルドリン
- ③メフロキン 商品名→ラリアン、メファキン
- ④ドキシサイクリン 商品名→ビブラマイシ

3. 黄熱病 Yellow Fever

原因・症状：黄熱ウイルスを持つ蚊によって発病。通常 3~6 日くらいの潜伏期間の後、悪寒を伴った高熱が続く。症状が進むと、出血症状（鼻血、歯茎からの出血、吐血）や蛋白尿が起こる。

対策：湿地や川の近く、山林に行くときは長袖、長ズボンを着用し、夜間の外出は控える。蚊帳や蚊取り線香、虫除けスプレー、超音波発信装置の虫除けなどを利用。

予防：ワクチンは 1 回の接種で 10 年間有効。接種を受けるのが最も有効な予防法で、検疫伝染病の中で唯一、渡航に際して予防接種の国際証明書が要求される伝染病。接種済み証明書は接種後 10 日目から有効になる。

<ビザ申請時に必要になる場合もあります>

- ・すべての旅行者に予防接種証明書を要求する国：ガーナ
- ・1 歳以上のすべての旅行者に予防接種証明書を要求する国（アフリカ地域）：ベナン、ブルキナファソ、カメルーン、中央アフリカ、チャド、コンゴ、コートジボアール、ガボン、リベリア、マリ、モーリタニア、ニジェール、ルワンダ、トーゴ、サントメ・プリンシペ、コンゴ民主共和国

4. コレラ Cholera

原因・症状：コレラ菌に汚染された生の魚介類、生水を接種することによって、また不潔な手指から感染。1～5 日の潜伏期間の後、下痢や嘔吐などが起こる。腹痛や発熱を伴うことはほとんどない。死亡率は低い、感染力は強い。

対策：抗生物質などを投与。下痢が激しければ、脱水症状を防ぐために点滴で水分や電解質を補う。

予防：生水、氷、生の魚介類、生野菜などから感染するので、十分加熱したものを食べる。カットフルーツなども洗った水が汚染されていることがあるので、自分で剥いたほうが無難。予防接種もあるが、効果は 50%程度なので、衛生面や食生活に注意することが一番の予防法。

5. 破傷風 Tetanus

原因・症状：土壌中の破傷風菌が外傷部から体内に入ることによって発症する。破傷風菌が直接体内に入り込む場合が多いが、動物の糞便中にも菌が存在することがある。潜伏期間は 4 日～20 日くらい。口が開けにくくなり、全身の筋肉痙攣や呼吸困難、心臓麻痺を引き起こし、診断が遅れたり抗毒素が注射されなければ約 7 割が死に至る。

対策：傷口を過酸化水素水で入念に消毒すること。不用意に傷を閉じたりせずに早めに医師に相談する。

予防：日本では三種混合ワクチンと二種混合ワクチンの定期接種が実施されているため、患者数は減少している。前回の接種後 10 年を過ぎた人は、追加接種が望まれる。

6. A 型肝炎（流行性肝炎）Hepatitis A

原因・症状：汚染された飲食物を介して消化管から感染。全身倦怠、食欲低下、発熱等の症状が約 1 週間持続したあと、黄疸が出る。（出ないこともある）

対策：特に治療法はなく、安静と食餌療法が基本。

予防：A 型肝炎ワクチンを 2～4 週間間隔で 2 回接種する。さらに約半年後に 1 回追加接種すると、5 年間近く効果が得られる。生水、氷、生の魚介類、生野菜などから感染するので、十分加熱したものを食べる。カットフルーツなども洗った水が汚染されていることがあるので、自分で剥いたほうが無難。特に 60 歳以下の人は抗体保有率が低い、接種をお勧め。

7. 狂犬病 Rabies

原因・症状：イヌ、キツネ、アライグマ、コウモリなどの発病動物に噛まれ、ウイルスによって感染。潜伏期間は、長く一定せず平均で 1～2 ヶ月を要しますが、時には 7 年間の例も人で報告されています。発病すると、物事に極めて過敏になり狂躁状態となって全身麻痺が起こり、最後は昏睡状態になってほぼ 100% 死亡。

対策：狂犬病が疑われるイヌ、ネコおよび野生動物にかまれたりひっかかれたりした場合、まず傷口を石鹸と水でよく洗い流し、医療機関を受診する。狂犬病は一旦発症すれば特異的治療法はない。

予防：狂犬病のワクチンを 4 週間の間隔をあけて 2 回接種、さらに 6～12 ヶ月後に 3 回目を接種。むやみにイヌや野生動物に接触しないこと、現地の状況や活動範囲などから危険度を考慮して、必要があればワクチンをあらかじめ接種すること。

* その他の注意ポイント

- ・ 持病があるときは、必要な薬を必ず日本で準備していきましょう。医師に持病の経過説明書を英文で作成してもらえば、現地での通院の際に便利です。
- ・ 外傷はまめに消毒し、虫除けも常に使用すること。気候、風土が日本とは違うことを忘れずに。

■ 予防接種が必要な地域リスト (あくまで参考です。絶対的なものではありません！)

◎：予防接種推奨地域 ○：局地的な発生、季節的な変動がある地域 △：本人の希望がある場合
 * 長期とは、1ヶ月以上の滞在のことです。 * 予防接種済み証明書の発行代は、830円です。

		黄熱病	コレラ	破傷風	A型肝炎	狂犬病
予防接種の費用		7,700円	330円	3,500円	8,000円	6,400円
東アジア	短期		△		○	
	長期		△	○	◎	○
東南アジア	短期		△		○	
	長期		△	○	◎	○
南アジア	短期		△		○	
	長期		△	◎	◎	○
中近東	短期				○	
	長期			○	◎	○
太平洋地域	短期				○	
	長期			○	○	○
オセアニア	短期					
	長期			○		
北アフリカ	短期		△		○	
	長期		△	◎	◎	○
中央アフリカ	短期	◎	△		○	
	長期	◎	△	◎	◎	○
南アフリカ	短期		△		○	
	長期		△	◎	◎	○
ヨーロッパ	短期					
	長期			○	○	○
ロシア	短期					
	長期			○		○
北アメリカ	短期					
	長期			○		○
中央アメリカ	短期		△		○	
	長期		△	◎	◎	○
南アメリカ	短期	◎	△		○	
	長期	◎	△	◎	◎	○

年 月現在

<参考URL>

成田空港検疫所HP

厚生労働省の検疫所HPより

<http://narita.keneki.jp/vaccine/>

http://www.forth.go.jp/tourist/useful/02_tokou_yobou.html

■ 各検疫所

下記の検疫所では、海外渡航者向けに黄熱病や他の予防接種を行っています。接種には予約が必要となる場合があります。また、接種日は変更になる場合があるので、必ず事前に電話してお問い合わせください。

詳細は、検疫所のホームページ <http://www.forth.go.jp/> を参照ください。

- 小樽検疫所 0134-23-4162
- 仙台検疫所 022-367-8101
- 成田空港検疫所 0476-34-2310
- 東京検疫所 03-3599-1515
- 横浜検疫所 045-201-4456
- 新潟検疫所 025-244-6569
- 名古屋検疫所 052-661-4131
- 大阪検疫所 06-6571-3522
- 関西空港検疫所 0724-55-1283

- 神戸検疫所 078-672-9653
- 広島検疫所 082-251-1836
- 高知出張所 088-832-5422
- 福岡検疫所 092-291-3585
- 長崎検疫所 095-878-8623
- 鹿児島検疫所 099-222-8670
- 那覇検疫所 098-868-1674
- 日本検疫衛生協会 横浜診療所 045-671-7041
- 日本検疫衛生協会 東京診療所 03-3201-0848

To Do List!

ワーキャンまでにすること、準備等を書き出してみよう！

FREE MEMO ♪



