



アフリカ旅行 HOW-TO

by ict4e 原 秀一

2018/10/01

DO & DON'T

DO

❖ あいさつ

- ❖ 東アフリカの人々は、挨拶が好き（現地語で挨拶の言葉が多様）
- ❖ 目上の人専用単語も：
 - ❖ シカモー（目上の人に向かって） & マラハバ（目上の人から応答する）

❖ 現地語

- ❖ スワヒリ語（タンザニア、ケニア、ルワンダ、ウガンダ）
- ❖ キニャルワンダ語（ルワンダ）
- ❖ ブガンダ語（ウガンダ）
- ❖ 首都や観光地では、英語がまま通じる。ルワンダは10年前まではフランス語

❖ 水は ミネラルウォーター を常備

❖ 地物が沢山あります。場所によっては炭酸泉も

❖ 500ml といわずに 1L ぐらいもっててもOK。あらゆることに使うことを推奨

❖ 現地の料理にチャレンジ

❖ ウガリ、シマと呼ばれるものは、日本でいうご飯

❖ ビール・ソーダも多様です

❖ 地ビールが作られてる国も多い

❖ ワインも国によっては、地物があります

❖ コカ・コーラなどのライセンス会社がオリジナルソーダ

- ❖ 夕方以降は、長袖・長ズボン＋虫除けグッズで
- ❖ 蚊帳の中で寝る
 - ❖ マラリアを媒介するハマダラカは、夜行性
 - ❖ なければ虫除けグッズを必ず使おう
 - ❖ マラリアは予防接種がないため、予防のためには予防薬の定期的な服用が必要
 - ❖ また日本では専門医が少ないので、日本の地元病院での容易な判断はNG

❖ 異文化を楽しむ

- ❖ 食事は右手をつかって手づかみ（前後は、手洗い）
- ❖ シャワーは水だけのことも（バスタブはレア）
- ❖ トイレは左手を使って水でふく（紙がないトイレの場合。かわりにバケツと水がおいてある）
- ❖ ハイエースのバスに、ぎゅうぎゅう詰めに乗る
- ❖ タンザニアでは同性同士で手をつなぐ習慣、エチオピアでは食事を食べさせ合う習慣などもあります

❖ 異文化を楽しむ

❖ 停電？

❖ ドアの建て付け？

❖ サービスの品質？

❖ とかとか。。。。

DON'T

- ❖ 人気のないところに近づかない、金品をみせない
 - ❖ スリや強盗は、目立つ外国人が狙われやすい
 - ❖ 銃が使われることは多くはないが
- ❖ むやみに写真を撮らない
 - ❖ 軍の施設や関係者の場合には、理由なく連行などの可能性がある
 - ❖ マサイ族などであっても、写真を生活の糧にしてるケースもあるので、事前の交渉がBetter
 - ❖ 仲良くなれば、とくに控える必要はない

- ❖ 女性は、肌の露出を控える
- ❖ 宗教施設のまわりでの不用意な行動は控える
 - ❖ 東アフリカは、キリスト教・イスラム教・現地などの複数の信仰が共存している国が多いです。
 - ❖ イスラム教では、女性は布（ブブカ）を被る習慣があるため、大きくズレた服装をすると、いらぬ対立のもとになります
- ❖ バイクタクシーは、極力控える
 - ❖ 危険度が高い。安くて便利だけでも。。

DON'T

- ❖ 生水 は 絶対に口に含まない
- ❖ 歯磨きもうがいも「ミネラルウォーター」を使う
- ❖ 生野菜やサラダにも注意
- ❖ 調理していない果物は大丈夫
- ❖ 嘔吐、A型肝炎、アメーバー赤痢など (予防接種のある病気もあり)

❖ 怪我をさける

❖ 破傷風などの可能性も

❖ 犬・ネコなどに、近づかない

❖ 狂犬病の可能性が大きい（日本のような予防接種制度は無い）

❖ 狂犬病は死に至る病気で、経過観察と複数回の投与が必要

❖ 噛まれた場合、経過観察の為、その動物の捕獲・監視が望ましい

❖ 血やおう吐物に近づかない

❖ 全般的にエイズの羅漢者が多い地域

❖ 時期や地域は限定されるがエボラ出血熱も近隣に

❖ 怪我をした人に触れるケースは避ける

❖ おう吐物に含まれる感染症などもあるので避ける

Have a nice trip

with Safe & Happy time

