

令和 6 年度

2024 年 9 月 1 日～9 月 11 日

ラオス研修 報告書



学習院女子大学
Gakushuin Women's College

ラオス研修 報告書
令和 6 年度
2024 年 9 月 1 日～9 月 11 日

目 次

1. はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1
1) 研修の趣旨	
2) 研修内容と旅程	
3) 研修地域の概略	
2. 研修の活動報告・・・・・・・・・・・・・・・・	5
1 日目ヴィエンチャン：田里璃涼・・・・・・・・	5
2 日目ヴィエンチャン：田里璃涼・・・・・・・・	8
3 日目ヴィエンチャン：渡辺明莉・・・・・・・・	13
4 日目ヴィエンチャン：篠唯花・・・・・・・・	17
5 日目ヴィエンチャン、シェンクアン：田里璃涼・・・・・・・・	23
6 日目シェンクアン：大重歩悠子・・・・・・・・	27
7 日目シェンクアン：(午前) 大重歩悠子・・・・・・・・	30
(午後) 佐々木みなみ・・・・・・・・	31
8 日目シェンクアン：佐々木みなみ・・・・・・・・	33
9 日目シェンクアン：大久保ひな・・・・・・・・	36
10 日目ヴィエンチャン：鎌田滯・・・・・・・・	38
ラオス国立大の学生交流時アンケート・・・・・・・・	42
3. ラオス研修の振り返り・・・・・・・・	44
4. おわりにーラオス研修を終えて・・・・・・・・	47

1. はじめに

1) 研修の趣旨

ラオス研修は、2004 年以来 15 年に亘り実施されてきた本学の「ラオス国際協力研修」の一部を引き継ぐ形で令和 6（2024）年度より、新たなプログラムとしてスタートしました。

これまでの「ラオス国際協力研修」では、電気や水道設備が整わない村ならではの「豊かさ」を実際に体験し、「モノがない」からこそ、人が集い、協力し合う現地の人々の暮らしを通して「豊かさ」とはなにかを再考するとともに、一般的にはモノを増やして便利にする開発援助が多い中、現地の文脈に沿ったあるべき開発とは何であるのかを参加者各自が熟考することを大きな目的としていました。

15 年の間にラオス国内の状況も徐々に変化し、現在では電気も水道設備も整っていない村はだいぶ少なくなり、携帯電話の普及も相まって、人々の暮らしは変わってきています。もちろん、住む場所や環境、そして各民族の独自の慣習によって人々の暮らしは一様ではありませんが、国全体でみると、2024 年現在は国連開発計画委員会が認定した基準上の後発開発途上国（Least Developed Country: LDC）指定国であるラオスも、2026 年にはその指定から卒業を予定しており、状況の変化が確実に現れています。

長年ラオスと関わってきた者からすれば、そうした変化を如実に感じますが、ラオスを知る機会の少ない人からみれば、ラオスは未だ「貧しい」「モノがない」印象があり、「支援をしてあげるべき」場所と映るかもしれません。実際のところ、ラオスが多くの国から様々な支援を受けているのも事実です。

しかしながら、令和 6 年度からの新たなプログラムでは、「開発」や「国際協力」という視点をいったん横に置き、ラオスの歴史や環境、信仰、年中行事などの文化、芸術、食について事前学習をした上で現地を実際に訪れ、まずはラオスという国、そしてそこに住む人々を知り、異文化に身を置くとはどういうことなのか、そして異文化を通して日本、ひいては自分を知るとはどういうことなのかを考える機会になればと思っています。

ラオスの全てを一度の訪問で知ることはできませんが、ラオスを形作る多くの要素を体験することで、その体験を様々な知見と結びつけ、将来にわたって物事を判断する際の視野、思考を広げ・深めていってくれることを期待します。

本研修では、ラオスの都市部と農村部の両方を訪れます。「ラオス国際協力研修」でも大切にしていた農村でのホームステイは、短いながらも学生にとってかけがえのない時間になると確信しています。

2) 研修内容と旅程 (10泊11日)

日付	都市	時間	スケジュール	食事
9月1日 (日)	羽田発 ラオス着	早 朝 夜	羽田空港第3ターミナル JTB 団体カウンター前集合 タイ航空にてバンコク経由、ヴィエンチャンへ 到着後、ガイドと落ち合いホテルへ 〈ヴィエンチャン泊〉	機内食2回
9月2日 (月)	ヴィエンチャン	午 前 午 後	タラートサオ見学 (オプション:ラオス民芸衣装-シンの生地購入・仕立て依頼) ホアイホン職業訓練センター訪問 染めと織りの体験プログラム参加 〈ヴィエンチャン泊〉	朝: ホテル 昼: レストラン 夕: レストラン
9月3日 (火)	ヴィエンチャン	午 前 午 後	ヴィエンチャン(カムサワート)駅へ 国際鉄道にて、タイのノンカーイへ 到着後、トゥクトゥクにてポーチャイ寺院、タイ側メコン川 見学 その後、タイ側友好橋へ 公共バスにて、友好橋を渡り、ラオス側へ 鉄道開発及び都市開発関連のレクチャー受講 タートルアン沼開発地区見学 シームアン寺参拝 Parkson デパート見学、ナイトマーケット軽く散策 〈ヴィエンチャン泊〉	朝: ホテル 昼: レストラン 夕: レストラン
9月4日 (水)	ヴィエンチャン	午 前 午 後 夕 方	ラオス在日本大使館訪問・レクチャー受講 その後、タートルアン見学 安井清子さん子供図書室訪問 凱旋門見学 ラオスのオブジェクトシアター観劇 〈ヴィエンチャン泊〉	朝: ホテル 昼: レストラン 夕: レストラン
9月5日 (木)	ヴィエンチャン シェンクアン	午 前 午 後	出発まで、自由行動 空港へ ラオス航空にて、シェンクアンへ 到着後、シェンクアン県立博物館&プーミー・ウォンウィチ ット銅像見学、ポンサワンの街中にある夕方市場見学 〈シェンクアン泊〉	朝: ホテル 昼: 各自自由 夕: レストラン
9月6日 (金)	シェンクアン	早 朝 午 後	6時頃よりホテル近くの大通りにて托鉢見学 ナーピア村にて食器作り見学、ジャール平原サイト3観光 かつてのシェンクアン県都ムアンクーン見学 ワットピアワット、タートフン、タートチョンペット 〈シェンクアン泊〉	朝: ホテル 昼: レストラン 夕: レストラン
9月7日 (土)	シェンクアン	午 前	ホームステイ先の村へ ホームステイ先の村にて交流 〈村泊〉	朝: ホテル 昼: 村 夕: 村
9月8日 (日)	シェンクアン	早 朝 午 前	ノンヘッド村のモーニングマーケット見学 ホームステイ先の村に戻り、バーシー儀式の手伝い等 バーシー儀式、村人と昼食 ラオスの歴史を知る: クレーター跡見学 ポンサワンへ戻る 〈シェンクアン泊〉	朝: 村 昼: 村 夕: レストラン
9月9日 (月)	シェンクアン	早 朝 午 前	モン族の刺繍市を見学 MAG OFFICE 訪問 空港へ ラオス航空にてヴィエンチャンへ 到着後、ホテルへ 〈ヴィエンチャン泊〉	朝: ホテル 昼: レストラン 夕: レストラン
9月10日 (火)	ヴィエンチャン	午 前 午 後	国立大学学生との交流下準備 ラオス国立大学と LAO-JAPAN INSTITUTE 訪問 ラオス人大学生と交流 一度ホテルへ戻った後、アヌウォン銅像・メコン川見学 空港へ タイ航空にてバンコク経由、成田へ 〈機内泊〉	朝: ホテル 昼: 大学 夕: テイクアウト
9月11日 (水)		夜 便 翌 朝	成田空港到着後、解散	朝: 機内食

3) 研修地域の概略

ラオス人民民主共和国



【基礎情報】

* 地理

- ・ 東南アジア大陸部の真ん中に位置する。
- ・ 5カ国（中国、ミャンマー、タイ、カンボジア、ベトナム）に囲まれた内陸国。
- ・ 国土の約70%が山地により占められている。

* 気候

- ・ 熱帯モンスーン地帯に位置し、年間を通じて温暖。
- ・ 1年が大きく雨季と乾季に分けられる。

* 面積

- ・ 23万6,800平方キロメートル（日本の本州とほぼ同じ面積、出所：ラオス統計局）

* 人口

- ・ 755万人（2023年、出所：ラオス統計センター）

* 民族

- ・ ラオ族を含めた計50民族（政策や管理方法の変更により変わる可能性がある）。
- ・ ラオ・タイ系語族—8民族、モーン・クメール系語族—32民族、シナ・チベット系民族—7民族、モン・イウミエン系語族—2民族。

* 宗教

- ・ 上座部仏教、精霊信仰など

* 政治体制

- ・ 人民民主共和制

* 産業

- ・ サービス業（GDPの約37%）、農業（約18%）、工業（約34%）、製品及び輸入に係る税（約11%）。（2022年、ラオス統計局）

【二国間関係】

- 1945 年 第二次世界大戦下、日本は明号作戦によりラオスに進駐。
- 1955 年 戦後、両国が大使館を設置。
- 1958 年 経済技術協力協定が署名される。→現在まで継続する経済協力関係がスタート。
- 2013 年 安倍晋三首相がラオスを訪問しトーンシン首相と会談。
両国の外務、防衛当局間で安全保障枠組を設立することで合意。
- 2015 年 日本・ラオス外交関係樹立 60 周年。
両国関係は戦略的パートナーシップ関係に格上げされた。
- 2016 年 日本・ラオス開発協力共同計画発表。
日本がラオスの経済・社会開発 5 ヶ年計画の実現を支援することとなる。

【参考文献】

- ・ 山田紀彦『アジアの基礎知識 5 ラオスの基礎知識』めこん, 2018.
- ・ ラオス基礎データ | 外務省.
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/laos/data.html> (最終閲覧日 12 月 31 日)
- ・ 概況・基本統計 | ラオス - アジア - 国・地域別に見る - ジェトロ.
https://www.jetro.go.jp/world/asia/la/basic_01.html (最終閲覧日 12 月 31 日)

2. 研修の活動報告

1 日目：田里璃涼

7時30分羽田空港第3ターミナルに集合した。

早朝の空港という環境、大きなスーツケース、そして集合したメンバーから、ついにラオスに行くという実感が湧いた。私たち学生は毎週の授業で顔を合わせていたが、プライベートでの親交はなく、授業で話す程度の関係であった。そのため、ラオスに行くワクワクと不安や心配、緊張とともに、よそよそしい空気が流れていた。

私たちはタイ国際航空を利用して、羽田空港からタイの首都バンコクへ行き、乗り継いでバンコクからラオスの首都ヴィエンチャンへ行くというルートであった。まずはスーツケースを預け、チェックインを済ませ、搭乗までそれぞれお話ししたり飲み物を購入するなどしてゆっくりと待ち時間を過ごした。(写真1-①)



写真1-①：出発前の空港

そして搭乗し、少ししてから11時過ぎに東京を飛び立った。飛行機では1人1つクッションとブランケット、イヤホンが席に置かれていた。座席の前に画面が付いていて、音楽を聴くことや映画を観ることができた。長時間のフライトであったが、サービスが充実していたため快適に過ごすことができた。しかし、やはり長時間座席に座っているのは腰が痛かった。機内食は2回出た。1回目はメインの昼食で、チキンかポークかを選択できた。(写真1-②) 2回目は軽食のようなものだった。(写真1-③) 約6時間かけてタイのバンコクに到着した。日本時間で約11時から17時のフライトだった。



左：写真1-②、右：写真1-③

次は乗り継いでバンコクからラオスのヴィエンチャンまで行く。搭乗時間までバンコクの空港でお店を回ったり飲み物を購入するなどして過ごした。広くて綺麗な空港だった。バスに乗って飛行機の近くまで行き、搭乗するというスタイルだった。18時45分ごろバンコクを飛び立った。日がだんだん暗くなっていく時間だったので、窓から綺麗な空を見ることができた。機内食は軽食のような少量のものが出た。(写真1-④) 毎回の機内食でペットボトルの水とコーヒーか紅茶などのドリンクが提供されるため、搭乗する前に自分で購入しなくても大丈夫だと感じた。



写真1-④：機内食

19時45分ごろラオスのヴィエンチャンに到着した。もう外は真っ暗だった。1時間ほどの短いフライトだった。空港に着き「Welcome to Laos」という看板や見慣れないラオス語の文字を目にして、ラオスに来たという実感が湧いた。入国審査や荷物の受け取りを済ませ、携帯SIMの購入をした。この時に研修期間中お世話になる通訳のトンワンさんに初めてお会いした。

ラオスに着いて初めて外に出て感じたラオスの温度は、日本と同じ服装でも、暑いや寒いには特に感じず、日本とあまり変わらず過ごしやすく感じた。しかし、匂いや空気は異国の地に來たという感じがした。その後、私たちは用意されていた車に乗ってホテルに向かった。車は11人乗れる大きな車で、ロケバスみたいだとテンションが上がった。車の窓から見えるラオスの景色に、これから11日間の研修が始まるのだとワクワクした。

ホテルに着き、部屋は3人、2人、2人、先生で分かれた。部屋が思っていたよりも広くて綺麗で、安心した。(写真1-⑤) 荷物を整理してから、皆でホテルの近くにあるコンビニに行った。(写真1-⑥) コンビニでは、日本と同じく食料品から生活用品までいろいろなものが売っていた。中には日本語の商品がいくつかあり嬉しく感じた。私たちは水など必要な物を買って、ホテルに戻った。

移動だけの1日目ではあったが、初めての経験や初めて見る景色がたくさんあり、興奮が止まらなかった。明日からの生活がより楽しみになった。



写真 1－⑤：ホテルの部屋



写真 1－⑥：コンビニ

2 日目：田里璃涼

9 時 30 分に集合し、9 時 45 分頃タラートサオというショッピングモールに行った。通訳のトンワンさんからタラートサオはいろいろと問題があり、未完成のままだということを教えていただいた。(写真 2－①)

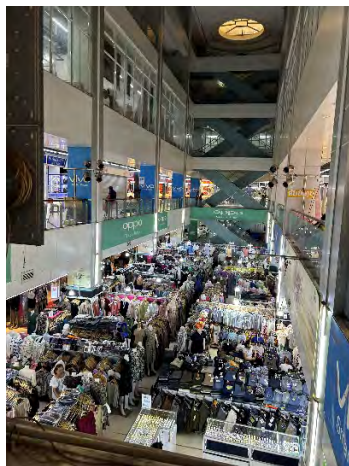


写真 2－①：タラートサオ

写真 2－②：タラートサオの中

写真 2－③：タラートサオ 2 階の様子

中に入ると地下 1 階から地上 3 階建てで、奥まで上から下まで広く吹き抜けになっていた。(写真 2－②) 2 階では金のアクセサリーを売っていた。2 階フロア全体が金の商品で溢れていた。(写真 2－③) トンワンさん曰く、ラオスでは結納のために金の物を男性が女性に贈るそうだ。日本では金で溢れる景色を見たことが無かったので、文化の違いを大きく感じた。

1 階から 2 階は人通りが多いためエスカレーターが動いていたが、2 階から 3 階に行くエスカレーターは節約のためか止まっていたためエスカレーターを階段のように上った。止まっているエスカレーターを上るのは面白い感覚だった。

3 階はラオスの民族衣装「シン」の売り場だった。シンは女性用の巻きスカートで、筒形になっていて、両サイドのフックを留めて着る。ほとんどのお店がシャッターで閉まっていた、所々のお店が開いていた。(写真 2－④)(写真 2－⑤)

シンの購入はオプションだったため希望者のみであったが、みんな購入することとなった。お店によってシンの柄や色、デザインが異なるので、自分好みの生地を選び購入した。(写真 2－⑥) その後、同じフロアにある仕立て屋さんに行きサイズを測ってもらい、自分にぴったり合う形に仕立ててもらった。仕立てに時間がかかるため、数時間後にまた取りに来ることになった。まだ時間があつたため、次の出発まで自由にお店を回り、買い物を楽しんだ。

タラートサオに行って感じたことが 2 つあった。1 つ目はひとつのお店で売っている物が多いと感じた。特に靴屋さんや洋服屋さんは、お店の上から下までスペースがないくらい

商品で埋め尽くされていた。2つ目は店員さんの自由な態度に驚いた。お客さんが来るまでマッサージチェアのような椅子に座っていたり、テレビや携帯を見ていた。またお店の奥で小さい子供のお世話をしているところもいくつかあり、家族経営だということを感じた。



写真 2-④：タラートサオ 3 階の様子 写真 2-⑤：シンのお店 写真 2-⑥：購入したシン

再び車に乗って、昼食としてベトナム料理のカオチーパテを食べに行った。ラオスにはベトナム系ラオス人も多く、ベトナムとの関係も深いことからベトナム料理がラオス料理の一部として溶け込んでいるとのことだった。カオチーパテは、バケットに野菜やハムなどの具がたくさん挟まれている料理だった。カオチーパテの他に、春巻きと麺を葉で包みチリソースをかけて食べる料理やフルーツを食べた。(写真 2-⑧)(写真 2-⑨) ラオスに着て初めてのベトナム料理を味わった。



写真 2-⑦：店内の様子 写真 2-⑧：カオチーパテ 写真 2-⑨：フルーツ

食事を終えて、次はホアイホン職業訓練センターに行った。木が多く自然豊かな場所で、猫や犬もののびのびと暮らしていた。そこでは染めと織りの体験をさせてもらった。まずは染

め体験。好きなデザインを選び、布を竹や紐で縛って柄を作った。次に染める色を選んだ。それぞれ選んだ色で作業が異なったため、色ごとに分かれてスタッフさんに教えてもらいながら取り組んだ。染め作業が終わったものを水でよくすすぎ、干して乾いたら完成。

(写真2-⑩)



写真2-⑩：染め体験の様子

次に織りの体験をさせてもらった。まず好きな糸の色を5本選んだ。一人一台を使って時間内に終わらすためにみんな真剣に取り組んだ。織りは手と足を使って行う。手では糸を動

かし、足では丸太を踏むことを繰り返す作業だった。最初は手間取っていたが、慣れてくるとスムーズに作業が進んだ。慣れてきたら、途中に柄を入れられることを教えてもらい、手伝ってもらいながら柄を入れる体験もできた。(写真2-⑪)



写真2-⑪：織り体験の様子

染めと織りの体験では、ジェスチャーやアイコンタクトをしてスタッフさん方が一生懸命教えてくれた。言葉が通じなくても通じ合えることに嬉しさを感じた。スタッフさん方が一生懸命私たちに教えてくれたおかげで、大変貴重な文化体験をすることができ、素敵な作品を作ることができた。

ホアイホン職業訓練センターを出て、午前にシンの仕立てをお願いしたタラートサオへ再び行き、完成したシンを受け取った。その後、ホテルに戻り夕食の時間まで部屋で過ごした。仕立ててもらったシンを着用してみると、最初はタイトスカートみたいに動きづらく苦しいのかと思っていたが、想像以上に歩きやすくてとても楽だった。実際に着てみないと分からないことだったので、シンを購入して良かったと感じた。

ラオスはフランスの植民地だった背景を踏まえて、夕食はフランス料理を食べに行った。
(写真2-⑫) 立派なお店でテンションが上がった。サラダ、パン、かぼちゃスープ、メイン料理の順番に出た。一日の振り返りをしながら、楽しい食事をした。(写真2-⑬)

フランス料理屋がタートルアンの近くだったため、帰りに夜のライトアップされたタートルアンを見ることができた。(写真2-⑭)



写真2-⑫：フランス料理屋



写真2-⑬：食事の様子

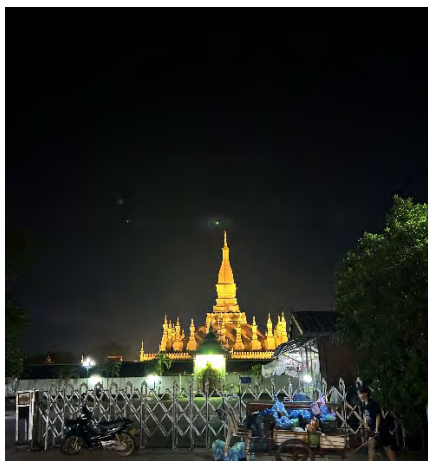


写真2-⑭：ライトアップされたタートルアン

3 日目：渡辺明莉

8時半にホテルを出発し、9時35分にヴィエンチャンのカムサワート駅発の電車に乗る為に出発した。この日に乗る予定の電車は2024年7月20日に完成したもので、ラオスのヴィエンチャンとタイのノンカーイをつなげ、メコン川にまたがる友好橋を渡り国境を超えることのできる列車である。電車の発車まで余裕をもって駅に到着したため、駅にキッチンカーで来ていたDAO COFFEE（写真3-①）で飲み物を買って出国手続きを済ませ休憩した。DAO COFFEEはラオスでも1、2番を競うほど人気のカフェであるようだ。結局、電車は30分遅れて駅に姿を現し、列車の方向転換などの走行準備をしたのち約50分遅れの10時25分に出発した。（写真3-②）



写真 3-① DAO COFFEE



写真 3-② 電車



写真 3-③ 電車から見た
友好橋（タイとラオスの境）

電車は全部で3つの車両でできていて、我々の乗車した3号車には我々しか客が居なかった為、貸し切り状態で左右の景色を楽しむことが出来た。30分ほど電車で揺られ11時頃にタイのノンカーイに到着した。目的地のポーチャイ寺院まではトゥクトゥク二台でラオスに比べて舗装された町の中を15分ほどかけて移動し、到着した（写真3-④）。ポーチャイ寺院は大きな寺院で、中の壁一面にタイでの歴史や文化が描かれていた（写真3-⑤）。一部は現代風なユニークな絵もあり見応えがあった（写真3-⑥）。また、タイの祈り方を教えてもらい、実際にお祈りも体験した。



写真 3-④ トゥクトゥク



写真 3-⑤ 寺院内壁面



写真 3-⑥ 壁画



写真 3-⑦ 本堂

寺院を見た後は、メコン川近くに行き、タイ側からメコン川を見た。向かい側には先ほどまでいたラオスが見え、不思議な気持ちになった。ラオスに戻る際は、公共バスを使用した。電車に比べて利用者は多く、満席状態でラオスまで向かった。昼食は日本料理のカフェに行った。焼肉丼やサバ照り焼き定食などを食べた。日本で食べるご飯と同じくらいおいしかったため驚いた（写真 3-⑧）。



写真 3-⑧ 日本食レストランでの昼食

昼食を食べたら、再びカムサワート駅に戻り、鉄道建設をしている LAO NATIONAL RAILWAYS の事務所で鉄道開発及び都市開発関連のレクチャーを受けた。

実際にラオスが鉄道開発に向けてどのような目標をもって計画をしているのかを伺ったり、ラオスの抱える開発における課題や外国との関係性について教えていただいたりして、現状について知ることが出来た。印象に残ったのは、ラオスの最大の魅力である豊かな自然を残して開発をしていくことを大切にしたいという話だ。最後には非売品のバッグを記念にお土産としていただいた（写真 3-⑩）。



写真 3-⑨ LAO NATIONAL RAILWAYS 事務所



写真 3-⑩ 頂いたバッグ

レクチャーを受けたあとは、車で移動をしてタートルアン沼に向かった（写真 3-⑪）。タートルアン沼は中国が筆頭となり開発をしている地区で、ラオスの街中では不自然にも見える大型マンションが何棟も建設されていた。中には建設途中で中断されているものもあり、マンションは契約されていない空き部屋が多いようだ（写真 3-⑫）。

その後、ヴィエンチャンにあるシームアン寺院に行った。お坊さんにオレンジのミサंगाのようなお守りを手首につけてもらった。私たちが訪れた時間は丁度、夜のお経の時間であった為、ゆっくり中の見学をすることはかなわなかったが、ラオス流のおみくじを引いたり（写真 3-⑬）、銅鑼を 3 回たたくという仏教文化に触れたりすることが出来た。

シームアン寺の外では自分の生まれた日の曜日によって異なる仏像が飾られていた為、各自自分の仏像を探し、鑑賞した（写真 3-⑭）。



写真 3-⑪ タートルアン沼



写真 3-⑫ タートルアン沼地域の大型マンション



写真 3-⑬ おみくじ



写真 3-⑭ 生まれた曜日の仏像

シームアン寺院のあとは、ヴィエンチャンにある巨大デパートの PARKSON に行った(写真 3-⑮)。中には、スーパーマーケットに限らずスターバックスやロッテリア、フードコート、洋服屋などの店舗が入っていた。スターバックスには日本語を勉強している若者もいたため、交流をすることが出来た。日本にはない限定のドリンクも飲むことが出来た。PARKSON の中にはまだテナントが入っていないエリアも見られ、まだ完成途中であるように感じられた。PARKSON でお土産などのショッピングをした後、夕飯に中華料理を食べた。夕食後は、メコン川沿いにあるナイトマーケットに行って雰囲気を感じる事が出来た(写真 3-⑯)。ナイトマーケットでは某高級ブランドの偽物の商品が数多く並んでいたり、ラオスらしい象やチャンパー(別名プルメリア)にまつわる洋服や髪飾りなどが多く販売されていたりしていた。



写真 3-⑮ PARKSON



写真 3-⑯ PARKSON 内の巨大スーパー



写真 3-⑰ PARKSON 内スターバックス



写真 3-⑱ メコン川沿いのナイトマーケット

4 日目：篠唯花

9 時ごろ車で移動し、日本大使館を訪れた。建物の外側の写真も撮ることは禁止されていた。



写真 4-① お話して下さった部屋の中

セキュリティがしっかりされているため、パスポートでの身元確認と数名ずつ部屋に進み荷物検査を受けた後に入ることが出来た。日本大使館では、実際に働かれている日本人お二人からお話をいただいた。導入として最初に大使館の仕事内容やラオスとはどのような国かを説明していただいた。ラオスにいる日本人は約 700 人というお話があり、自分の想像より多く驚いた。また、大使館での各部署ごとの構成が細かく分かれていることにより、お話をくださったお二人が経済、広報とそれぞれの部門で集中してラオスと日本をつなぐ働きをしてくださっていると感じることが出来た。

次のお話では、主にラオスの教育について説明があった。教育制度の状況から教育の課題、海外からの支援など様々なことを教わった。2015 年から中学までが義務教育になったと説明があり、日本や世界の国々と比べ遅れが目立つと感じた。課題が多く残されている中で何をどのように解決していくか取捨選択が非常に難しいと思った。また、日本がラオスの教育分野に支援をしている事例として、中学校の教育環境の改善のために新たな校舎を 1 棟、トイレ棟を建設したそうだ。その後にかかる修理や維持費など日本が援助し続けているのかという問いに対して、ラオス主体で維持しているという回答があった。この方法は私自身も、日本や他国に依存せず成長していくためのカギとなるのではないかと思う。お話して下さった方々が明るく丁寧に質問に答えてくださったり、私たちにラオスについての印象を問いかけてくださったりと、和やかな空気ですなななことを学ぶ貴重な機会となった（写真 4-①）。

大使館の後は近くにあるタートルアンを見学した。日本に古くからある歴史的な建物と違い、全体的に金色で覆われ目立つ建物であった（写真 4-②）。一周タートルアンを囲むように歩き、展示されているものを見た。写真のような神様が数十体ほどずらりと並べてあった（写真 4-③）。下の写真の神様は手をこちらに向けている。このような手をした像は多く見受けられた。これらは平和を表しているという。また、実際の物以外にも歴史を表す絵も見ることが出来た。作られた歴史やタートルアンの色の変わり方など昔から現在までを学んだ（写真 4-④）。



写真 4-② 外から見たタートルアン



写真 4-③ 展示のあった神様の像



写真 4-④ 展示のあった昔のタートルアンの絵

その後昼食を取りにレストランへ向かった。この研修で最初のラオス料理を食べるレストランということで期待が高まった。このレストランでは数種類の料理が出された。中でも日本のそうめんに似ている KhaoPun/カオプンがラオスを感じる一品となった。赤みのあるココナッツミルクのスープにインゲンやもやしなどの野菜を入れて食べた（写真 4-⑤）。見た目から想像する味と異なり辛みはほとんどなく、美味しく食べることが出来た。そのほかの料理は、中華風であったり味付けがラオスっぽくないおかずであったため（写真 4-⑥）、ラオスの家庭料理や食事はこの数日後地方のシェンクアンで体験することとなった。



写真 4-⑤ ラオス料理：カオプン



写真 4-⑥ その他のラオス料理

午後は初めに、事前学習でもオンライン授業をくださった安井清子さんの子ども図書館を訪問した。実際に中に入らせてもらうと、沢山の種類の本が数多く並べられていた。紙芝居も置かれており、その中のひとつを参考に少し広げて読んでくださった（写真 4-⑦）。



写真 4-⑦ 図書館の中

日本人が想像できる図書館のように本の分類わけがしてあったり、紙芝居が実際にあるなど親近感がわいた施設であった。そしてご自宅にお邪魔し、お話を伺った。紙芝居のように1枚ずつ刺繍により物語が描かれている絵本を紹介くださった(写真4-⑧)。細かい刺繍で大変さを感じ取った。話の内容がとても興味深かったので、二作ほど刺繍された布を一枚ずつ見せながら読んで頂いた。読み方がプロフェッショナルで、物語の内容にすぐに惹き込まれた。日本と結末、オチの付け方が違っていたことも面白く、クスッと笑える場面もあった。また、ラオスのモン族の刺繍の数々を見ることができた。安井さんがモン族支援のために販売しているペンケースやポーチ、スマホケースなど大きなサイズで色鮮やかなものが沢山あった(写真4-⑨)。

最近を訪れる子ども達も、本を読む子ども達も減っているそう。その理由の一つにスマートフォンを使用しているからとお話をされていたことに非常に驚いた。スマートフォンの普及により紙媒体に触れる人々が減少しているのは世界共通であることを学ぶことができた。電子機器にも良いところが多々あり、難しい現実となっていると思った。訪れた日時では、学校の最中ということで子ども達を実際に見かけることはなかった。



写真4-⑧ 刺繍された紙芝居



写真4-⑨ モン族が刺繍した小物

その後凱旋門の見学をした(写真4-⑩)。ここでは、様々な国の観光客が見受けられた。ヨーロッパ風な建物が歴史を感じさせる面白い場所であった。外の噴水では、噴水ショーのようなものを見ることができた。建物の中を見学することができたので、中に入りひたすら階段を上った。上からの景色は天気にも恵まれ素晴らしい景色が広がっていた。両脇には普通の建物、住宅があり、道路では市街地から外へ向かう方向のみ渋滞が始まっているなど、いろいろなものが見える不思議な場所であるなとも感じた(写真4-⑪)。みんなで景色とともに写真を撮りあうなど楽しく過ごした。凱旋門へ入場できる時間ギリギリでの到着であ

ったため、短時間滞在で次へ移動した。



写真 4-⑩ 凱旋門（パトゥーサイ）

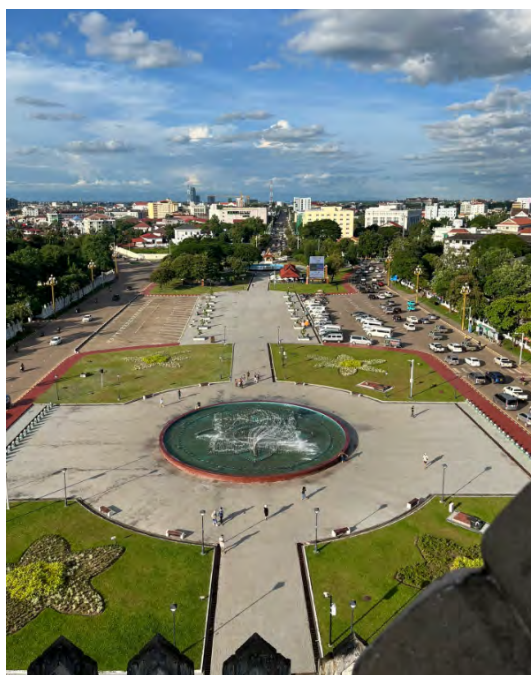


写真 4-⑪ 凱旋門の上から見た市街

最後にラオスオブジェクトシアターの観劇をした（写真 4-⑫）。言葉が分からないのに楽しめるかなと不安があったが、話すような場面は少なく、音楽と動きで楽しむことが出来た。真っ暗な中で、照明の当たったステージで 3 人の男性がいろんな生活道具を持って動かすことで、ストーリーが進んでいった（写真 4-⑬）。何を表しているのか、どんな生物なのか考えながら鑑賞した。ラオスの主食カオニャオというもち米を作る過程で使う道具を使用して伝えていた。最後は何を感じるかは受けて次第ということになったが、ラオスの文化を少しでも理解する一つのきっかけになると感じた。二回ほど最前列近くまで来る場面があり、全員で楽しく鑑賞することが出来た。



写真 4-⑫ オブジェクトシアター舞台



写真 4-⑬ 男性 3 名による道具劇

夜ご飯はシンガポール料理のレストランへ行った。全体的には炒め物、揚げ物が多く、スープに野菜やお肉を入れて煮込む料理が提供された（写真 4-⑭）。沢山の場所を見学した一日の最後に美味しいご飯をお腹いっぱい食べて四日目が終了となった。



写真 4-⑭ 夜ご飯のシンガポール料理

5 日目：田里璃涼

11 時 45 分集合のため、それまでの時間は自由行動だった。先生おすすめのラオス式うどんを食べに行ったり(写真 5-①)、カフェでコーヒーを飲んだり(写真 5-②)、お土産を買いにパークソンというショッピングモールに出かけるなど(写真 5-③)、それぞれ好きなように過ごした。



写真 5-①：ラオス式うどん



写真 5-②：ダダカフェ



写真 5-③：パークソン

11 時 45 分に集合し、シェンクワンに行くため空港へ向かった。空港に着くとすぐ、スーツケースを預け、チェックインを済ませた。手荷物検査の際にペットボトルの水や 100ml 以上の液体は回収されてしまうので、事前にスーツケースに入れるように注意が必要だ。

ヴィエンチャンからシェンクワンに行く飛行機は、小型でプロペラが表に出ている形だった(写真 5-④)。珍しい飛行機に乗れたこと、そして憧れていた階段を上って飛行機に乗り込むスタイルを経験できたことに大変興奮した(写真 5-⑤)。首都の開けた様子から田んぼや山などの自然が多い村へ景色が変わっていく様子が窓から見え、違いを感じた(写真 5-⑥)。



写真 5-④：シェンクワン行きの飛行機



写真 5-⑤：搭乗の様子



写真 5-⑥：窓からの景色

シェンクワンに到着すると、車に乗ってシェンクワン県立博物館へ向かった。移動の窓から見える景色で、建物が少ないことや建物と建物の間が広く空いていることからヴィエンチャンとの違いを強く感じた。

シェンクワン県立博物館にはラオスの歴史が書かれているパネル、民族衣装、伝統工芸品などが展示されていた。(写真5-⑦) 通訳のトンワンさんから歴史や文化についてより詳しく説明していただいた。(写真5-⑧) 博物館見学を通して、私たちはラオスの歴史的背景や文化について深く学ぶことができた。



写真5-⑦：展示されている民族衣装



写真5-⑧：通訳の方から説明を受けている様子

博物館見学が終わると、後日ホームステイする村がシェンクアン県の英雄プーミー・ウォンウィチットの出身村ということで、博物館の隣に立つ彼の銅像を見学した(写真5-⑨)。



写真5-⑨：プーミー・ウォンウィチット銅像

その後、ポンサワンの街中にある夕方市場に行った。建物の中にも外にも市場が広がっていて、とても大きな市場だと感じた。そして売られている商品の多さにも大変驚いた。中の市場では、大量の野菜、鳥の形が分かる鶏肉、まだ生きているカエルや魚、肉をその場で解体している様子、揚げ物やお菓子を作っている様子などを見た。外の市場では、道の脇に沿ってお店が並んでいた。外でも中と同じような大量の野菜や果物、肉、そして鶏小屋があり生きている鶏を売っていた。カラフルなパラソルや市場の中をバイクがたくさん通ることが印象的だった。市場を見学している最中は、衝撃を受けることの連続だった。特に死んだリスやネズミをまるごと売っていたことに衝撃を受けた。そしてこの地域ではそれらを食べる習慣があるということにも衝撃を受けた。文化や習慣の違いを大きく感じた。市場見学を通してラオスに来了ことをより実感した(写真5-⑩)。

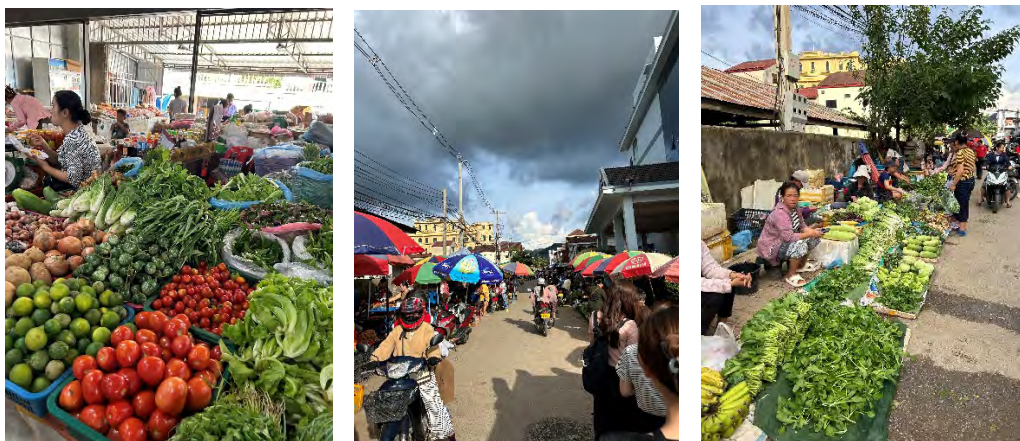


写真5-⑩：市場の様子

市場見学を終えると、ホテルに向かった。ホテルは市場のすぐ近くだった。ホテルはヴィエンチャンより質が下がると思っていたが、そんなことは全くなく広くて水回りも綺麗で、過ごしやすくてとても良いホテルだった(写真5-⑪)。



写真5-⑪：ホテルの部屋

夕食はホテルにあるレストランで、シンダートというラオスの焼肉を食べた。鍋が半分に分かれていて片方では焼肉、もう片方ではしゃぶしゃぶを楽しめるようになっていた。お肉はピーナッツが混ざったたれを付けて食べた。通訳のトンワンさんから最後はしゃぶしゃぶの汁にインスタントラーメンを入れて食べると美味しいと教えていただき、そのようにして食べるなど、ラオスの焼肉を楽しんだ。日本の焼肉とは食べ方や味が違って、面白いと感じた(写真5-⑫)。



写真5-⑫：ラオスの焼肉

夕食を終え、ホテルの近くにあるコンビニに向かった。コンビニからホテルに戻る帰り道、雨が降り始め徐々に強くなり、とてつもない激しさの雨に変わったため、途中で雨宿りをした。10分ほど待つと雨は弱まり、ほとんど止んだ状態になったため、ホテルへ歩き出した。事前に先生から、ラオスでは激しい雨が降るが少し待てば止むことが大抵だと習っていたので、これがその雨かと思い、実際にラオスの雨を体験することができて嬉しかった。

ラオス研修に来て5日目だということもあり、私たちの仲はさらに深まっていった。そしてシェンクワンに来てヴィエンチャンとの違いを感じることも多くあり、もっと自分の知らない世界を見て様々な発見ができると思うと、残りのシェンクワン生活が楽しみになった。

6 日目：大重歩悠子

自分にとって、ラオス研修の中で最も楽しみにしていた托鉢見学の日である。朝 5 時半に起き、6 時にホテルを出発。ホテルから少し歩いたところで待機していた。6 時 10 分ごろから托鉢をするらしき人が、食材とお金を持って歩いている。ちょうど近くにいた 30 代くらいの女性が声をかけてくれ、「誰を待っているの」と聞かれたので答えると、お供えするものを紹介してくれ、写真撮影も許可してくださった。銀の入れ物（写真 6-①）には、「炊いたお米、おかず、お金、水」が用意されており、「何をお供えするかはあなた次第」というようなことも教えてくれた。6 時 17 分ごろに、お坊さんが近くまで歩いてきた。女性によると、いつも 6 時 15 分ごろにこの辺りに来るそうだ。実際のお坊さんを見ると、10 人くらいで、ほとんどが子供であった。小学校低学年程かと思われる。先頭の男性のみが、少し年配であった。まず各々の持つカゴの中に食材などを入れ、入れ終わった後、整列して何やら御経を全員で言っていた。御経であるかは不明であるが、何かを唱えているように見えた。その間食材やお金を入れた人は、御経途中あたりからコップの中の水を少しずつ流し始めた（写真 6-②）。何か邪気を払っているのか、何か悪いものを流しているのかと想像した。後に先生に聞くと、地面に水を流す本来の意味は、水を通じて大地の神から天の神・祖先へ、徳を送るために水を流すそうだ。その御経が終わると、水を流すのをやめ、目を閉じ、手を合わせた。信者は何かを祈っているように見えた。お坊さんはこのような一連の流れを何か所かで行い、お寺



写真 6-①

へと戻っていった。
この町のお寺は、想像していたよりも立派で、華やかであった（写真 6-③）。お寺までついて行くと、お寺には多くのオレンジ色の袈裟を着たお坊さんが立ってい



写真 6-②



写真 6-③

た。しかし、お寺の大きさの割に、信者が少ないように感じた。托鉢を行っていた場所は約 8 か所で、各場所には 2～3 名の信者が座っていた。中には、1 名の場所もあった。ラオスでは精霊信仰も深く浸透しているためであるのか。また一般的な托鉢の規模を把握していなかったため、自分の想像が大規模すぎたのかもしれない。加えて、信者は托鉢の際だけでなく、実際にお寺まで持っていく場合もあるため、どれだけそのお寺が上手くいっているか

は、やはりお寺の華やかさや大きさからわかると考えられた。ただ、これはあくまでも個人的な想像であり正解ではないため、今後より「仏教」を詳しく調べてみたい。

托鉢見学の後の午前中には、ナービアン村の見学と、食器作りの見学へ行った。食器作りには主に、スプーン、栓抜きなどを、溶かしたアルミニウムで作っていた（写真 6-④）。以前は、アメリカ軍によって落とされた不発弾のアルミニウム部分を溶かして作っていたが、最近はその数が少なくなり、普通のアルミニウムを溶かしているようだ。村では、出会う方々の人柄が暖かく、家の中も見せてくださる家庭があった。中には織を作る機織り機があり、女性の方が実際に織の模様を作っていた。2日目に体験したことと全く同じことを日常生活の中で行っており、この村は、1から何かを作ることが当たり前の世界であるということを理解した。

次に向かった先は、ジャール平原サイト 3 である。最初に衝撃を受けたことは、サイト 3 までの道のりで見た、今までに見たことのないきれいな自然の景色である（写真 6-⑤）。日本でもあまり見ることができないような自然が、一面に広がって



写真 6-④



写真 6-⑤

いた。「のどか」という言葉が最も似合う場所であった。この景色を見ながら、目的地へと向かった。田んぼと山道を登った先に石壺が大量に置かれていた（写真 6-⑥）。一見すると公園のなかにある謎の置物のような印象を受けるが、それが世界遺産にも認定されるほどの重要な場所となると、一つ一つの石壺をじっくり観察したくなった。石壺は、それぞれに特徴が異なり、背の高い石壺もあれば低い石壺もあり、また穴の開いた石壺もあった。意図的に開けたものではないとのことであったが、穴から見える景色がきれいで、洞窟の中から見える景色と似ていた。



写真 6-⑥

その後は、お昼ご飯を食べた。今回はベトナム料理のフォーであった。正直に述べると、見た目からは食欲をそそられなかった。しかし食べてみると美味しく、するすると食べることができた。

午後は、シェンクアン県の旧県都であるムアンクンという地域へ行き、ワットピアワット、タートフン、タートチョムペットを見学した。その中で最も印象に残ったのは、ワットピアワットである。ベトナム戦争時、アメリカ軍による攻撃で被害を受けたお寺である。実際に見ると、仏像が受けた爆弾の跡や建物の壁などから、当時の悲惨さを感じることができた。仏像の各所に大きな丸い穴が開いていたり、肩の部分の、中のレンガが見えてしまっていたりと、被害の大きさを理解した（写真 6-⑦、写真 6-⑧）。その当時のアメリカ軍はホーチミンルートであったラオスに多くの爆弾を落としそれは多大な被害を及ぼしたが、現在ではラオスで支援活動を行うアメリカの NGO が存在する。ある意味で皮肉であると思ったが、当時のアメリカと現在のアメリカとを全く一緒の国として考えることも誤りである。この状況について、ラオスの方々はどのように考えているのか、興味を持った。

この日の夜ご飯は、中華料理であった。ホテルの近く中華料理屋さんで、坦々麺(豚肉、牛肉)と水餃子、牛肉とポテトを辛く炒めたものをいただいた。坦々麺は全然辛くなく、大変美味しかった。豚肉の方は、味噌が効いていてお気に入りだった。牛肉とポテトの炒め物は、辛かったがそれよりも癖になる味付けで美味しかった。



写真 6-⑦



写真 6-⑧

7日目午前：大重歩悠子

7日目は、いよいよホームステイの日である。朝、ラオス-英語通訳の方と合流し、車でホームステイ先の村へ向かった(写真7-①)。到着後、荷物を置いてお昼ご飯作りの手伝いをした(写真7-②)。キッチン



写真7-①

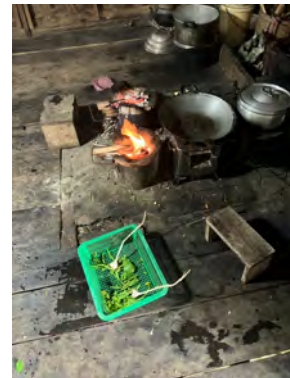


写真7-②

高床式の木造の古屋のような場所であった。火はもちろん薪で、お母さんが薪を出したり加えたりして、火を調節していた。想像していたよりもきれいで驚いた。トイレはお風呂と一緒に、お湯も出た。この部屋には樽と桶があり、水浴びもできそうであった。ご飯作りが終わると、外でお昼ご飯を食べた(写真7-③)。個人的に、とうもろこしが絶品。日本のとうもろこしと比べ、甘さ控えめで癖になる食感であった。ここで衝撃的だったのは、ツバメを食べるということだ。子供のツバメを焼き鳥のように串で網焼きしていた。食べてみると、網焼きだからか香ばしく、焼き鳥のような味であった。ただ、その中に苦味が入っていた。焼き鳥と魚の苦味が合わさったような味であった。お昼ご飯の際、ベトナムのビールを一緒に飲んだ。飲みやすかったが、一本飲み切ると、少しフラフラした。

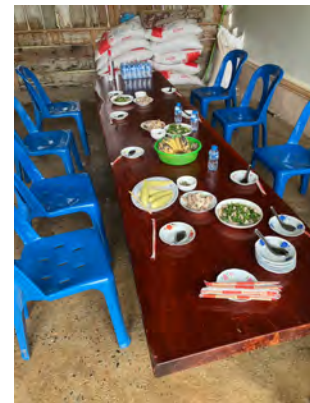


写真7-③

7日目午後：佐々木みなみ

私たちが滞在した家はかつて店を営んでいたようで、店の商品をいくつか提供していた。さまざまなものを食べる機会があった。昼食前に、とうもろこしとピーナッツをいただいた（写真7-④）。ピーナッツは日本で食べるものと同じ味がしたが、とうもろこしはもちもちしており、日本のとうもろこしのようなプツプツとした食感とは異なっていた。現地の人によれば、とうもろこしは米の代わりとしても食べられるという。昼食は非常に豪華で、食卓に並んだ料理は日本のものと大差ないと感じた。

ラオスの主食であるカオニャオ（もち米）は、蒸しあがると「ティップカオ」と呼ばれる竹で編まれた器に入れて提供される。手で食べると粘りつくのではないかと思っていたが、実際には手につかず、非常に食べやすかった。ホストファミリーは、ティップカオから一掴み取り出して手のひらで丸め、指で中央に窪みを作り、その窪みにおかずを乗せて食べていた。私も同じように試してみたところ、非常に食べやすく感じた。お茶碗を使わないため、自分がどれだけ食べたのかがわからなくなるほど、たくさんのカオニャオを食べた（写真7-⑤）。お腹がいっぱいはずなのに、あまりの美味しさにさらに食べ続けてしまった。気づいたこととして、食卓に並んだおかずは、カオニャオと相性の良いものばかりであった。



写真 7-④



写真 7-⑤

昼食後、ホストファーザーと一緒に牛の餌を取りに行った。牛の餌は草であり、彼が育てている敷地内の草を収穫しに行った。草と言ってもさまざまな種類があり、牛にも多様な草を与えているという。実際に私も鎌を使って草を刈ってみたが、初めての経験でなかなかうまく切れなかった。しかし、ホストファーザーは驚くほどのスピードで草を刈り、その手際の良さに感心した。刈り取った草は籠に詰め、担いで持ち帰った。籠は非常に重く、毎日この作業を行っているホストファーザーの体力に改めて感服した。その後、魚を取りに行ったが、釣り竿ではなく、罟を使って魚を捕る方法を見せてもらった。その技術にも非常に感心させられた。

魚を捕り終えて家に戻る際、私はバイクに乗せてもらった。バイクに乗るのは人生で初めてであり、でこぼこ道を走るのはとても楽しかった。何より、周囲の風景が美しく、ずっと乗っていたいと感じるほどであった。

家に戻ると、夕食の準備が始まった。私たちはラオス風のちまきを作る手伝いをした（写真 7-⑥）。草で巻いた中に米とピーナッツを詰め、それを火にかける作業であったが、草を巻く作業に苦戦し、米が飛び出してしまうことがあった。しかし、ラオスの方々はこの作業を淡々とこなし、あっという間に仕上げていた。牛の餌となる草狩りや魚捕り、そして食事の準備を通して、彼らが自給自足の生活を送っていることを実感し、昔の生活を体験しているような気持ちになった。非常に感心した。

夕食では、シェンクワン地方で有名なたけのこ料理がたくさん提供された（写真 7-⑦）。日本のたけのこ料理と味が似ており、たけのこが好きな私にとっては幸せな食事であった。また、シェンクワンで有名なツバメの肉も出された。焼く前のツバメの姿を見ていたこともあり、一瞬食べるのをためらったが、どんな味か気になって食べてみることにした。思った以上に美味しく、見た目に反して非常に満足した。頭や足がついたままの姿で出されたので味の想像がつかなかったが、驚くほど美味しかった。

夕食を終えた頃は 20 時ごろであったが、ホストファミリーは普段 21 時頃に就寝すると聞き、驚いた。理由を聞くと、朝市に出かけるため、早寝早起きを心がけているということであった。私たちもその日は 21 時頃に就寝した。健康的な生活を送ることができ、とても良かった。寝る際には蚊帳を用意してくれ、蚊に刺される心配もなかった（写真 7-⑧）。また、ヴィエンチャンよりも涼しいシェンクワンでは夜は少し寒かったため、ホストマザーが布団をたくさん用意してくれた。また、意外にもすぐに眠ることが出来た。



写真 7-⑥



写真 7-⑦



写真 7-⑧

8 日目：佐々木みなみ

5:00 に起床し、5:30 にはホストファミリーとともに朝市へ出かけた。外は雨が降っていたが、それにもかかわらず市場は活気に満ちており、多くの人々で賑わっていた。市場では、新鮮な野菜が豊富に売られており、その品質の良さが一目でわかった。また、揚げ物もいくつか販売されており、試しに一つ食べてみたところ、非常に美味しく、朝の活気あふれる雰囲気と相まって満足感を得ることができた（写真 8-①）。

朝市で特に目に付いたのは、子供たちが多く見られたことである。おそらく、朝ごはんを済ませるために連れられてきたのだろう。市場の中を歩くたびに、子供たちがご飯を両手に持ちながら楽しそうに歩き回っている光景を目にし、その愛らしい姿に心が温まった。また、一部の子供たちは自分でご飯を作っている様子も見られ、ラオスにおける家族の温かさと、子供たちの自立心を感じさせられた。

朝市から帰宅すると、ホストファミリーが既に朝食の準備をしてくれていた。待っている間、新鮮な果物を出してくれたが、その果物が驚くほど美味しかった。ラオスで採れる果物はどれも新鮮で、自然の恵みを感じさせる味わいであった。

朝食（写真 8-②）には、新鮮なきゅうりが出され、その大きさに驚かされた。日本のきゅうりと比べても非常に大きく、見た目のインパクトは絶大であったが、味は日本のきゅうりと変わらないものであった。ラオスの大地で育まれた野菜の力強さを感じる一方で、親しみやすい味にも安心感があった。



写真 8-① 朝市の様子



写真 8-② 朝ごはん

昼になると、ラオスの伝統的な儀式である「バーシー」が開かれた。これは、ラオスの人々にとって非常に重要な儀式であり、研修生全員が一つの家に集まり、その荘厳な雰囲気の中で儀式が執り行われた。私たちは民族衣装である「シン」というスカートを履き、「パーヴィアン」としてホアイホン職業センターにて自分たちで絞り染めした布を肩から腰にかけて巻き、儀式に参加した（写真 8-③）。



写真 8-③ バーシーに参加するためシンとパーヴィアンで正装

バーシーの正式名称は「バーシー・スー・クワン」であり、新年や結婚、出産、新築祝い、さらには死別などの人生の節目に行われる神聖な儀式である。この儀式では、体内の悪いものを祓い、精霊が宿るようにと祈願される。祭壇に供えられた白い糸の束を用いてお祓いを行い、その後、参列者一人一人にその糸を巻きつけながら祈りを捧げるのが特徴である。

私も儀式に参加し、多くの人々から「無事に日本に帰れるように」と願いを込めて手首に糸を巻いてもらった。糸は何重にも巻かれ、手首がどっさりと糸で覆われた（写真 8-④）。この糸は、3 日間は自分で外してはいけないと言われたため、帰国する頃に自然に外れるまで大切にしていた。ラオスに滞在した約 1 週間の間、多くの温かさに触れたことを思い出し、残りわずかな時間を精一杯楽しもうと感じた。儀式が終わった後は、私たちにラオスのお酒や縁起の良い料理が振る舞われた（写真 8-⑤）。

テーブルにはたくさんの料理が並べられ、そのどれもが特別な意味を持つものとして、皆で分け合いながら食べた。子供たちも大人に混ざってたくさん食べており、ラオスの食文化や家族の絆の強さを感じることができた。



写真 8-④ 手首に糸を巻きつける 写真 8-⑤ パーシー儀式で捧げられた食べ物

この村を出る前に、私たちはみんなでクレーターを見に行った（写真 8-⑥）。ラオスは世界で最も多くの爆弾が投下された国であり、特にシェンクワン地方には無数の爆弾が落とされたという。そのため、至るところにクレーターが残っており、村の周辺にも大小さまざまな穴が点在していた。実際に目にしたクレーターは、私の想像をはるかに超える大きさであり、その深さと広さには恐怖すら覚えた。クレーターを見る機会など滅多にないため、非常に貴重な経験であった。

ホームステイ先に戻り、私たちはホテルに帰る準備をした。ホストファミリーとはたくさん写真を撮り、別れの時間が近づくにつれ、もっとここに滞在したいという気持ちが強くなった。来た当初と比べると、自分の感じ方が大きく変わっていることに気づいた。それほどまでにホストファミリーは温かく、私にとってかけがえのない時間を与えてくれた。また、ラオスでの生活はゆったりと時間が流れており、その穏やかさもまた魅力的であった。ホテルに戻ると、ラオスでの短い滞在が終わりに近づいていることを実感しつつも、ここで得た多くの体験や出会いに感謝の気持ちでいっぱいであった。



写真 8-⑥ ホームステイ村近くのクレーター

9日目：大久保ひな

シェンクアン最終日の9日も早朝から雨だった。6時半にホテルのロビーに集合し、車でモン族の刺繍市場へ向かった。曜日ごとに朝市の売り出しものが異なるらしく、月曜日の今日はモン族の刺繍の販売日だった。道の両脇に立ったまま傘を持ち、それぞれが縫った刺繍を売っていた。屋根のある販売スペースでは、実際に刺繍をしている姿も見ることができた（写真9-①）。とても鮮やかで細かい模様の作品が沢山並べられていた。様々なサイズの刺繍がパーツごとに売られており、組み合わせてスカートにしたり、壁掛けにしたりするそうだ。刺繍市場の横には少し屋台も出ていた。また、生きている豚や鶏が一匹ずつ竹細工のような筒状の入れ物に入れられて売られていた（写真9-②）。購入者は家で育ててから食べるそうだ。日本ではスーパーなどで既に切られている肉を買うため、生きている姿を見ると心苦しかったが、命の重みを感じた。



写真 9-① モン族の刺繍



写真 9-② 豚の販売の様子

朝食は、ホテルまでの帰路にあった店でカオピヤックを食べた。鶏ガラスープでさっぱりしていて食べやすく美味しかった。麺は平たく、薄いがモチモチしていて、うどんに似ているため日本人の口にも合うと思う。肌寒い日だったのでとても温まった（写真9-③）。

ホテルに帰ってから少し休み、10時半頃 MAG OFFICE へ向かった。ここではベトナム戦争中に投下された不発弾を NGO である MAG や現地の不発弾除去団体が除去する活動に取り組んでいることを紹介する展示が行われている。ラオスは人口比で見ると世界で最も爆撃を受けた国であり、終戦後40年以上経った今も不発弾による被害が続いている。

近年の犠牲者の多くは子供であり、不発弾が何か分からぬまま触れてしまい、生き残ったとしても、失明したり、深刻な傷を受けたりする。また、畑や田んぼに不発弾が眠っていることも多い。MAG に展示されている写真や映像を実際に見ていたら胸が詰まった。爆発音や被害者の表情が頭に残っている。罪のない人たちが、ただ遊んでいただけ、ただ畑仕事を

していただけて命を落とすことは、あってはならないと改めて実感した（写真9-④）。

この日の昼食はワンサナホテルで食べた。シェンクアンの山や街並みの風景を一望できるホテルで、日本の田舎の風景にも似通っており、穏やかだった。飛行機でヴィエンチャンに戻る前に、シェンクアンの景色を眺めることができて良かった。ヴィエンチャンに戻ってからはお土産を買いにパークソンというスーパーやホテル近くのショップに行った。

夕飯は日本食だった。内装がほぼ日本の居酒屋で、入店した瞬間から帰国した気分になった。お弁当セットにお味噌汁やほうじ茶アイスが付いていた。とても安心する味だった。お座敷にみんなで座り、話しながら食べた。ラオスにいる間、どの食事も美味しかったが、日本食をゆっくり食べられた今日の食事での会話が一番盛り上がった。食事が終わるにつれ、明日帰国することがだんだん寂しくなってきた。



写真9-③ ラオス風うどん（カオピアック）



写真9-④ MAG OFFICE 入口

10 日目：鎌田澤

ラオス研修最終日の朝。研修メンバー全員でホテルの隣にある DADA CAFÉ にてラオスでの最後の朝食をとりつつ（写真 10-①）、午後の交流に向けた段取りの確認や 10 日間ガイド兼通訳者として付き添ってくれた方に皆でメッセージカードを書いた。その後 12 時頃にはホテルをチェックアウトし、ラオス国立大学へと向かった。

大学のラオス日本センター内には日本食を提供するカフェがあり、お昼はそのカフェで日本食を食べた後、日本語を学ぶラオス人の学生達と交流した。私達は研修前の授業段階で話し合っていた、日本にまつわるものをいくつか紹介させていただいた。生徒各々の自己紹介を終えた後、日本の伝統的な踊りである「炭坑節」を披露した。炭坑節は福岡県の民謡であり、地域のお祭りなどでよく披露される盆踊りである。それほど難しくない振りを繰り返して踊る炭坑節は、ラオスの学生もすぐに習得していた。

次に、ラオスの学生と共に日本の伝統的な遊びである「だるまさんがころんだ」で遊んだ。オニ役となったラオスの学生の中には〇〇が転んだと、ダルマではないワードを入れて声掛けしているユーモアのある生徒もいた。また、伝統的な日本の遊びとして福笑いも紹介した。3 グループに分けて行った福笑いでは、教室中にラオス語で右や左といった向きを表す言葉が飛び交っていた（写真 10-②）。



写真 10-① DADA CAFÉ



写真 10-② 福笑い

福笑いを終えた後は、日本のお菓子をいくつか紹介し、実際に羊羹や抹茶味のキットカット、ビスコを食べてもらった。やはり学生によって好みは分かれていたが、私が思っていたより羊羹の人气が高く驚いた。スタンダードな羊羹だけでなく、抹茶味や黒糖味の羊

羹も好んで食べていた。ラオスの学生にお菓子を振る舞っている間に、学生に対する質問をまとめたアンケートに答えてもらった。アンケートによると、ラオスの学生に人気の料理はパパイヤサラダであることやラオス人は優しくフレンドリーであること、またラオス人にとって日本は発展しているモダンな国だと思われていることがわかった。

日本語を学んでいるラオスの学生のほとんどがいつか日本に留学してみたい、訪れてみたいのだと嬉しそうに話してくれたことが強く印象に残っている。

最後には、ラオスの学生達がラオスの伝統的な踊りを教えてくれた。ステップが複雑な踊りや、基本的に結婚式で男女がペアで踊るという踊りの2種類を教えてもらった。あまり耳慣れない軽快な音楽に合わせて踊り続けていると次第にラオスの学生と同じようにステップを踏めるようになり、研修メンバーと学生の全員で楽しく踊ることができた。踊りを終えた後は記念撮影やインスタグラムなどを交換した。とても充実した時間を共にした学生達に後ろ髪を引かれつつもラオス国立大学を後にした（写真 10-③）。

交換したインスタによるとこの時交流した学生が日本に留学しに飛行機に乗る様子が上げられていたので、また今度はこの日本の地で会えたらと思っている。



写真 10-③ 交流後、ラオス人学生たちと

大学を後にし、私達はメコン川のほとりにあるラオスの元王、アヌウォン王の像を見学しに行った（写真 10-④）。ヴィエンチャンの広場に聳え立つこの像はヴィエンチャン王国最後の王様である。



写真 10-④ メコン川を挟んだ対岸タイに向かって立つアヌウォン王の銅像



写真 10-⑤ メコン川を上から眺めることができるカフェにて

空港に向かう前にメコン川を望むカフェで各自ドリンクを頼み（写真 10-⑤）、あっという間に過ぎてしまった 10 日間に思いを馳せた。このカフェから見えるヴィエンチャンの静かな景色は、喧騒にまみれた東京の景色とは打って変わるものだった（写真 10-⑥）。



写真 10-⑥ カフェから見たメコン川

夜食として辛味の強いカオチーパテを買い、私達は空港へと向かった。10日間ずっと行動を共にしてくれたガイド兼通訳者の方とヴィエンチャンのあらゆる所に連れて行ってくださった運転手さんに皆で感謝の意を伝えた（写真 10-⑦）。

充実した10日間を過ごしたラオスに別れを告げ、飛行機を乗り換えるために一度着陸したタイのスワンナブーム空港では、予定されていた時刻より1時間以上遅れて次の飛行機に乗ることになった。

日付が変わり朝ごはんとして機内食を食べ終えた後、ついに日本へと帰国した。ラオスへ実際に研修に行ったことでより一層仲を深めることのできた研修メンバーと先生で最後に写真を撮り、私達のラオス研修は幕を閉じた（写真 10-⑧）。



写真 10-⑦ ガイド兼通訳のトンワンさんと



写真 10-⑧ 帰国後、成田空港にて

ラオスアンケート

ແບບສອບຖາມກ່ຽວກັບລາວ

ラオス国立大学の皆様

ເຖິງບັນດາທ່ານທີ່ມາຮ່ວມງານແລກປ່ຽນໃນມື້ນີ້

ラオス国立大学の皆さんと交流するにあたり、私たちが皆さんにお聞きしたい質問を用意しました。

ພວກເຮົາໄດ້ກະກຽມຄໍາຖາມທີ່ຢາກສອບຖາມບັນດາທ່ານໃນງານແລກປ່ຽນຄັ້ງນີ້.

1、ラオスのおすすめの場所、よく行く場所はどこですか？

ຢູ່ໃນລາວ, ສະຖານທີ່ທີ່ທ່ານຢາກແນະນຳ ຫລື ສະຖານທີ່ທີ່ທ່ານມັກໄປເລື້ອຍໆແມ່ນສະຖານທີ່ໃດ/ບ່ອນໃດ?

2、人気のラオス料理はなんですか？

ອາຫານທີ່ໄດ້ຮັບຄວາມນິຍົມ(ທີ່ສຸດ)ໃນລາວແມ່ນຫຍັງ?

3、ラオスで流行っているものはなんですか？（音楽、洋服など）

ສິ່ງໃດ, ກິດຈະກຳໃດ ແລະອື່ນໆ ທີ່ໄດ້ຮັບຄວາມນິຍົມໃນລາວແມ່ນຫຍັງ? (ດົນຕີ, ເຄື່ອງແຕ່ງກາຍ ແລະອື່ນໆ)

4、何をしているときに1番楽しいですか？

ທ່ານມັກເຮັດຫຍັງຫຼາຍທີ່ສຸດ?

5、将来の夢はなんですか？

ຄວາມຝັນ(ໃນອານາຄົດ)ຂອງທ່ານແມ່ນຫຍັງ?

6、ラオス人の国民性（ラオス人の性格）を教えてください

ຊ່ວຍບອກ/ເລົ່າ ກ່ຽວກັບລັກສະນະຊາດຂອງຄົນລາວ ((ລັກສະນະ)ນິໄສຂອງຄົນລາວ)ໃຫ້ພວກເຮົາຟັງແນ່ໄດ້ບໍ່?

7、日本のイメージはなんですか？

ທ່ານຈົນຕະນາການເຖິງ(ປະເທດ)ຍີ່ປຸ່ນເປັນປະເທດ/ສະຖານທີ່ແນວໃດ? ຫລື

ທ່ານຄິດວ່າປະເທດຍີ່ປຸ່ນເປັນປະເທດ/ສະຖານທີ່ແນວໃດ?

学習院女子大学

ວິທະຍາໄລແມ່ຍິງ ກັກກຸຊຸອິງ

3. ラオス研修の振り返り

● 大重歩悠子

大学3年生で参加したラオス研修は、自身にとってみる世界が180度変わるほど、内容の濃い経験を積むことができた機会であった。元々ラオス研修に参加を決めた理由は、仏教、特に仏像に興味があり、日本とは異なる部分を、直接見てみたいということであった。実際には、新たな仏教や仏像の側面を見たり学んだりすることができたことはもちろん、ベトナム戦争時の不発弾や爆弾、またそれによる被害を直接見ることもできたり、ホームステイで多くの貴重な体験をすることができたりと、大変充実した11日間であった。出発前は、ラオスに行くのは1度きりであると考えていたが、日本に帰国後は、また訪れたいという考えにかわった。それはラオスという国が、文化や国民性などの点において、魅力的だからである。次にラオスを訪れる際は、ラオスの新たな面を見つけてみたいと思う。

● 佐々木みなみ

私がラオスを訪れる前の印象は、発展があまり進んでいない国であり、非常に暑い場所であるというものであった。しかし、実際に訪れてみると、季節にもよるが、日本よりも暑くなく、中国企業の影響もあってか、意外にも発展していることに驚いた。また、ラオスの人々は非常に優しく、目が合うと笑顔で接してくれることが多く、その親切さに心温まる思いをした。特に印象に残ったのは、シェンクワンでのホームステイ体験である。事前に覚悟を持って臨んだものの、実際には想像以上に素晴らしい環境であった。食べ物も美味しく、ホストファミリーは温かく迎えてくれたため、非常に楽しい時間を過ごすことができた。自給自足の生活を1日体験することで、現在の日本では得られない貴重な経験をすることができた。シェンクワンとビエンチャンの両地域に共通して言えることは、どこを見ても自然が豊かで緑が美しいという点である。ラオスの自然を守るために多くの人々が努力していることを学び、私自身も自然保護に何らかの形で協力したいと考えるようになった。東南アジアに興味があったためラオス研修に参加したが、実際に訪れたことでさらに興味が深まった。今後もラオスについて詳しく調べていきたいと感じている。この貴重な体験を他の場所でも活かしていく所存である。

● 田里璃涼

研修ではヴィエンチャンとシェンクワン両方に行ったことで、首都の開発されている様子と田舎の様子を実際に見て、道路や建物、街の雰囲気に違いを感じることができた。

また、ラオスは人口一人当たりの空爆の数が世界で最も多い国ということから不発弾について学び、不発弾の威力や被害にあった方のお話を動画で視聴し強く衝撃を受けた。戦争の被害を痛感し、問題はまだまだ残っていると学ぶことができた。

そして研修で私が一番印象に残っていることは村でホームステイをしたことだ。農業体

験やちまき作り体験、バーシー体験など貴重な経験をたくさんさせてもらった。言葉はお互い通じ合えなくても、笑顔や目を見て話してくれるなど、一生懸命コミュニケーションをとろうとしてくれて、村の人々はみんな優しくて温かい人ばかりだった。国や言語が違って私たちを受け入れ歓迎してくれることにとても感動した。

ラオス研修全体を振り返ると、11日間が本当にあっという間に過ぎ、毎日が初めて見るもの知ること感じることばかりで楽しかった。この研修で普段できないような様々な経験をして、自分の視野・世界が広がり、新たな発見や考え方を得られたと感じる。そして研修を共にした6人の素敵な仲間ができたことは本当に嬉しい。私の中でラオス研修は一生忘れない最高の思い出になった。勇気を出してラオス研修に参加して本当に良かったと心から思う。素敵な人々や自然豊かなところなど魅力にあふれるラオスに、また機会があれば行きたいと思った。

● 篠唯花

ラオスという国について週一度の授業を受けながら基礎知識を学んだが、行くまで全く想像がつかなかった。実際に訪れた10日間でラオスの自然や文化、建物、食べ物に触れ自然の美しさを実感した。この研修で、首都と地方地域をそれぞれ訪れたことによって違いが分かり、多くの学びを得ることが出来た。想像よりも首都にはたくさんの栄えた建物やお店が並び、多くの種類の食事を食べた。地方での景色は一変し360度自然を見渡せたり、車での移動の道がボコボコしていて大変だったが、非常に良い経験となった。ラオスの人々はとても優しく明るく声をかけてくれて、特に村では人の温かさに触れ楽しく過ごすことが出来た。また、一緒に研修に参加した学生たちとは行くまで沢山の関わりはなかったが、10日間を通して仲を深められた最高の思い出ともなった。

● 渡辺明莉

ラオス研修を通して、ラオスの捉え方が大きく変わった。研修に行く前の事前学習では、ラオスの歴史や文化を学んだうえで、日本で我々が送っている生活とかけ離れた生活を送っているのだと想像していた。また、発展途上国という言葉から先入観があった。しかし、実際にラオスに行ってみると豊かな自然の中で、のんびり且つ笑顔で幸せに生活をしている人たちを大勢目にした。一方で、ホームステイなどを通して実際に農民の方から話を聞くと、ラオスにある不発弾などの悲惨な歴史があることを改めて感じられ、考えさせられた。ラオス研修を通して、異なる宗教文化や食文化を実際に体験したり現地の人と交流したりしたことで、新たな気づきや温厚な人柄を感じることが出来た。

トンワンさんをはじめとした、村の皆さんや国立大学、鉄道会社の皆さんなどの温かく迎えてくれた優しくて素敵なラオス人の方々に感謝したい。この研修に参加しなければ経験できなかったであろう経験や出会いが非常にたくさんあった為、研修に参加して良かった。

- 大久保ひな

英語も日本語も通じない国であったが、通訳者さんがいてくださったおかげで、とても安心した。その反面、自分でもコミュニケーションを取りたいという気持ちが出てきて、普段の自分より積極的になれた。また、現地の方々が伝えたいことを理解しようとしてくれたり、笑いかけてくれたりする優しさが本当に嬉しかった。ラオスはとても自然が豊かで素敵な国だったので、ぜひまた行きたい。

- 鎌田澪

私は機会がないと個人では行こうと思いつかないであろうと考え、今回このラオス研修に参加した。研修に行く前はどこかで先入観を持って学んでいたラオスも、実際に訪れてみるとこの地の多くの魅力に気付かされた。染めと織りの体験や、トゥクトゥク乗車、タイ・ラオスの寺院見学や、子供図書館・日本大使館の訪問など、これほどまでに忙しくも充実した10日間を過ごしたことはないだろう。特にカーイ村でのホームステイでは、大自然に囲まれた村で生活を営むラオス人の生き様を間近で見ることができて良かったと思う。彼らの日常に触れることのできた今回の経験をきっと忘れることはないだろう。1年生の夏にこういった貴重な体験をできたことを、これからの人生にも活かしていきたい。

4. おわりにーラオス研修を終えて

新たなプログラムとして実施されるラオス研修は、令和6（2024）年度が第1回となるため、基本的には20年ほどラオスと関わってきた私が学生にぜひ知ってもらいたい、体験してもらいたいラオスを詰め込んだプログラムとなった。

プログラム自体は、1回のラオス訪問では通常カバーすることが難しいたくさんの要素を盛り込んでいたものの、ラオスのみを対象としたこの研修に学生がどの程度集まるのか正直不安もあった。本学においては、2004年からラオス研修が別の形で行われていたこともあり、学内におけるラオスという国の知名度はそこそこあったと思うものの、2019年のコロナ禍以降、ラオスへ直接赴く研修は停止していたため、コロナ禍以降に入学した学生が多い中、後発開発途上国であるラオスに興味を持つ学生がどの程度いるのか未知数だったからである。

しかしながら、7名の好奇心旺盛な学生が積極的に参加してくれたことで、事前授業を含め、活気のある研修にすることができたと思う。学年も1年から3年とばらばらの7名がそれぞれの興味関心から研修に参加してくれたことで、互いに良い影響を与え合い、7名が1つのグループとしてラオスという国、土地、人、そしてその人たちが育む文化への理解を深めていってくれたように感じた。

第1回ということもあり、学生がラオス研修に期待すること、望むことを十分に吸い上げた内容には出来なかったかもしれないが、研修後の第1期生の感想や意見を参考に、次の研修へと繋げていきたい。

本研修は、言うまでもなく非常に多くの方々への協力の上に成り立っている。現地のガイド兼通訳として、研修前から様々なサポートをくださったトンワン・テプカイソーンさんには本当にお世話になった。ホームステイ時の通訳サコーンさん、カーイ村の皆さん、ラオス国立大学日本語学科の皆さん、ラオス日本センターの方々、ラオス在日本大使館の吉田香世子さん、古橋明日香さん、菊池大樹さん、ラオス鉄道会社のアノンデット・ペットカイソーンさんを始めスタッフの皆さん、ホアイホン職業訓練センターの方々、子ども図書室を見せてくださった安井清子さん、カオニャオ劇団の皆さん、そして旅程のアレンジをくださった中島さん、久保池さん、全ての皆さんのご協力に感謝したい。

また、事前授業には20年以上ラオスに関わってきた各分野のスペシャリストの面々がご講義くださり、他では聞くことの出来ないマニアックな内容を含め、とても内容の濃い授業となった。登壇くださった山田紀彦さん、林明仁さん、川島秀義さん、岡田尚也さん、前川佐知さん、安井清子さん、そしてラオスからのスペシャルゲスト4名が来た際に通訳補助をしてくださった本学ラオス人留学生のドークケオ・サリヤさんに感謝したい。

2025年1月

国際文化交流学部日本文化学科 橋本彩

