

2012年2月
カンボジア生活体験

参加要項 & テキスト



<文部科学省 スポーツ・青少年局所管>

財団法人 国際青少年研修協会

〒108-0073 東京都港区三田5-7-8-921

Te l : 03-6459-4661 Fa x : 03-6459-4633

E-MAIL : info@kskk.or.jp

U R L : <http://www.kskk.or.jp/>

@Copyrights for International Youth Association of JAPAN K. S. K. K

1. 必要書類について

重要な書類ですので、注意事項をよく読んで下さい。書類が不備な場合、再度提出をお願いする場合がありますので、分からない点がありましたら必ず本会事務局まで確認して下さい。

A. 本会事務局宛 提出書類

申込書・志望動機・健康調査書(3枚)・パスポートのコピー

パスポート未取得の場合は取得予定日を必ず記載して下さい。

パスポートとコピーは写真のある頁(見開き)です。

締め切りまぎはの方はFAX出お申し込み下さい

FAX 03-6459-4633

C. 査証(ビザ)カンボジア: 入国日からの残存有効期間

6ヶ月以上 \$20

査証取得につきましては原則、入国時(現地空港)に取得します。
簡単ですので引率が指導します。

査証用写真: 4cm x 6cmの写真(身分証明書用)を1枚用意して下さい。

2. 参加経費について 198,000円

* 参加経費には次のものが含まれています。

出発(成田空港)から帰着(成田空港)までの往復航空運賃		
宿泊費	食費(一部を除く)	団体行動中の交通費
プログラムの活動費	空港使用料	航空保険料
特別燃油付加税(11月現在で参加費は計算されています)		
出発時の燃油付加税に増減があった場合は、参加費が増減します。		
下がった場合はなりたく校にて返金いたします。増額された場合も成田空港にて徴収させていただきます。燃油額の詳細はアジアナ航空(予定)のホームページで確認できます。		
交歓会費用	団体行動中のチップ	

早期申し込み割引

適用条件: 申込書(志望動機、健康調査書は除く)が指定日まで
に本会まで郵送またはFAXで到着していること。
参加費が前納されていること

上記2条件が満たされた場合に適用されます。

納入期限

第1回早期割引適用締め切り日 12月25日 1.5万円引き

第2回早期割引適用締め切り日 1月20日 1万円引き

最終納入期限 1月31日

参加申込書送付と同時に、参加費を納入して下さい。

参加費の納入先は、以下にあります。

やむをえず納入期限までにお振込ができない場合は、本会事務局にご連絡下さい。

本会より振込後の入金確認のご連絡はしませんので、予めご了承下さい。

領収証が必要な方は、本会事務局までご連絡下さい。

参加経費の納入先

三井住友銀行 麹町支店 普通口座 8164632
財団法人国際青少年研修協会

* 参加費に含まれないもの

参加費には以下のものは含まれません。別途、各自でお支払いいただくこととなります。

旅券取得料（旅券取得時に支払。5年旅券：1万1千円 10年旅券：1万6千円）	
一部食費	個人での飲食費・電話代・お小遣いなど
自宅から集合地（成田空港）及び解散地（成田空港）より自宅までの交通費	
個人的な現地へのお土産	自由時間中の活動費
海外旅行総合保険	査証代（20ドル）

参加解約について

本事業の場合、参加決定後解約されるときは手続き進行に伴う実費及び取り扱い旅行代理店の旅行約款などに従って、下記の解約料が必要となりますので、予めご了承下さい。

- * 申込金受領日以降出発日の前日から起算して41日以前・・・ 5,000円
- * 旅行開始日の前日から起算して30日目に当たる日以降・・・ 参加費の10%
- * 旅行開始日の前日から起算して20日目に当たる日以降・・・ 参加費の30%
- * 旅行開始日の前々日以降・・・ 参加費の50%
- * 出発後又は無連絡不参加・・・ 参加費の100%

参加費納入後、研修が参加者不足で実施されなかった場合（決定は2月1日）

納入いただいた参加費は全額返金いたします。

3. 海外旅行総合保険について

本会では、研修の参加して頂くにあたり、不慮の事故に備えて参加者の方々全員に海外旅行総合保険へご加入して頂くよう強くお勧めいたします。各自出発までに必ずご加入いただくよう、お願い申し上げます。

4. ホ - ムステイについて

今回、お世話になるご家庭での過ごし方について、日本と違う風習や文化があることを理解して下さい。同じ家族として、感謝と尊敬をもって接して下さい。

A. 基本的な心得

1. お客様ではなく、家族の一員として

a. 分ち合い

本当の受け入れ家族の一員となる様に努力しましょう。家に帰ったら、その日の出来事や感じた事をホストファミリーと話し合うようにしてみましょう。また、自分の経験を家族の人や友人と話し合ったり、経験を聞かせて貰いましょう。

b. 好奇心を持つ

ホストファミリーや友人に興味を持ちましょう。考え方や価値観、好みが何か見つけられるはずです。たくさん質問して彼らの事をもっと知るように努力しましょう。そのためにも辞書や、身ぶり手ぶりをフル活用したり、英会話に挑戦しましょう。

c. 感謝の気持ちを示す(オークン)

これが一番必要です。感謝の言葉や態度はとても喜ばれます。時には、小さな贈り物とかちょっとした思いやりが大事です。ホストファミリーに料理してあげたり、手伝ってあげたりすると、人間関係がとても良くなります。皆さんが家族の事を好きで、家族の一員になれた事を喜んでいるのかをホストファミリーは一番知りたがっているのです。

2. お互い気持ちよく生活するために

a. マナー、習慣

カンボジアでは食事はお客様が先にします。家族は誰もお客様と一緒に食事を取りません。お客様がお終わった後家族は食事を取ります。寂しですが、これが文化/習慣ですから受け入れて下さい。

b. その他の注意点

食事時間、洗濯、シャワー時間など、家族の規則(ルール)を守って下さい。特に、水はとても貴重です。シャワー・洗顔などの時間は、手短かに。

3. ことさらに日本と比較しない

色々違いはありますが、批判などしても意味の無い事です。これは良し悪しの問題ではなく、異文化体験をしていることが重要なことです。

4. 大いに楽しむ

様々な問題や困難な事にぶつかることもあるかもしれませんが、でも、思い悩んでいても何も解決できません。自分を成長させる為の一つの経験と思い、ユーモアを忘れず努力すれば、状況はきっと好転し、充実したすばらしい生活を過ごす事ができると思います。

5. ホームステイ生活

1) ホームステイ先での生活

- (1) **食事** 食習慣が日本とは異なります。まず、お客様が食べ、その後に家族が食べます。従って、食事は皆さんだけで食べるようになります。従って、本会では最後の食事(カレーライス)だけは、皆さんがホスト役になり家族と一緒に作って、みんなで食べるようお願いしてあります。
- (2) **お風呂** お風呂はありません。井戸端又は汲み置き用の瓶から水をくみ体にかけて洗います。女性の方は水着を持ってこられるとよいかもしれません。現地の女性は、胸から足首までであるスカートのようなものを着ながら水あびをします。
- (3) **石けん(シャンプー)**
使用は可能ですので、お持ち下さい。
- (4) **トイレトーパー(1巻)**
ホームステイ中のトイレにはペーパーがありませんので必ず各自用意して下さい。
- (5) **洗濯**
洗濯も井戸端で行います。洗濯石けん(小分けにして)を持って行って下さい。あまった洗剤は家族へのお土産になります。

B. 注意事項

1. ホームステイについて問題があった時は引率リーダー・現地責任者に相談して下さい。
2. ホストファミリーとの生活を第一に考えましょう。
3. 体の調子が悪い時は、まず引率者に知らせて下さい。
事前に治療を済ませておいたり準備をしておくほうがベストです。コンタクトやメガネをしている人は、スペアを、歯の治療中の方は済ませておくなど。何か薬が必要な場合は、処方箋(英文)を持参すると大変安心です。

5. 持ち物に関して

1. 持ち物

【辞書】(必須) 旅の指さし会話帳 カンボジア
福富 友子 著 情報センター出版局
新宿区四谷2-1 四谷ビル 03-3358-0231

【寝具】

ホームステイ中に各自が使用する寝具(枕、毛布)はホストファミリーが用意します。

【自己紹介】

ホームステイ先では英語が使えないと思っていてください。従ってコミュニケーションは『行動』で示すことになります。

準備しておく便利なものをあげてみますので参考にして下さい。

1. 世界地図、日本地図

ほとんどの村人は日本が何処にあるか解っていません。

2. アルバム：自分の家族、町、産業、等を紹介できるアルバム(サービス版が1~2枚/1ページに入る程度の)を作ってみて下さい。

【遊び】

1. 折り紙、お手玉、綾取り、剣玉等を練習してきてください。折り紙は、各自100枚程度は持ってきて下さい。

ホームステイ先の床は木又は竹で出来ています。隙間が開いていて床下(地面)が見える状態です。従って室内で独楽を回すことは難しいと思います。地面で回せるものであれば、可能だと思います。

2. 書道：クメール後の名前を漢字で書いてあげると喜ばれます。但し、現地には紙がありません。書道の道具(筆、墨汁等)を持っていかれる方は、半紙または、広告の裏紙等各自で用意して下さい。

【食べ物】

何でも持って入れます。お好きな嗜好品をお持ちください。皆でいろいろなものを持ち込み、現地で試食会でも開きましょう。特に、カンボジア人の味覚(甘党です)を知るには、役に立つと思いますよ。

2. 服装について

この時期のカンボジアの季節は乾期です。気温はかなり高めです。夜は少し冷え込むことがありますのでトレーナーのような物も必要になる場合があります。

昼はTシャツでOKです。日除けのため長袖の羽織るものを持参されることをおすすめします。帽子を必ず持ってきて下さい。現地活動中はスカート、半ズボンに避けて下さい。長ズボンをお持ち下さい。蚊よけ、けがの防止にもなります。

3. お土産について

ホストファミリー用に2~3個程度(かさばる物、高価な物、壊れやすい物は避けて下さい。その他友達になった人(小学校の子どもを除く)のために安価でかさばらない小物を多

め(ボールペン(青字が好まれます)、キーホルダー、センス、カレンダー、絵葉書、日本のおもちゃ等比較的小さく安価なものを10~20個程度)に用意していくとよいでしょう。小学校訪問時に一人の子どもにお土産を渡すと周りも子ども達が『私にも』と集まってきますので特に用意する必要はありません。ちなみに現在の生徒数は『370人』です。

4. その他の持ち物について *荷物は20kg程度を、目安で収めて下さい。

(燃料代の高騰により重量制限が厳しくなっています。超過した場合料金を請求されます。請求された場合は、各自払いになりますので、ご了承下さい。)

- 懐中電灯(中1) ●トイレットペーパー(最低1ロール) ●ウェットティッシュ(詰め替え用を予備に) ●蚊取り線香 ●タオル(3枚程度) ●石鹸(1~2個、家庭で使っている大きさのもの) ●シャンプー・リンス ●歯ブラシ・歯磨き粉 ●洗濯バサミ ●熱さまシート(6枚程度) ●ポカリスウェット等(数袋) ●ウェットティッシュ(ポケットサイズ 6袋) ●バッグ:スーツケースでもかまいませんが、必ずデイパック等移動用のバッグを持ってきて下さい。
- 水 筒 現地では、ミネラルウォーターを飲用します。ペットボトル入りですので、これを水筒代わりに利用することも可能です。
- 靴 履きなれた運動靴を持ってきて下さい。サンダルも有れば便利です。
- 洗濯 ホテル滞在中はホテルのバスルームで行って下さい。ホームステイ中は井戸端での手もみ洗濯のみ可能です。洗濯石鹸は各自お持ち下さい。
- お風呂 ホームステイ中は水浴びのみと考えて下さい。
- 常備薬 普段使用しているものは忘れずに。虫よけ(必須)、かゆみ止め、風邪薬、頭痛薬、胃腸薬、抗生物質薬(もらえるようであれば事前に主治医に相談して処方してもらって下さい)、バンドエイド、消毒薬、傷用軟膏等。 ●軍手(3組) 今回はボランティア活動として小学校の塀を作ります。

- 注意: 現地では蚊が発生しています。蚊は様々な病原菌を媒介します。蚊取り線香(線香式、電池式両方)、虫除け(塗り薬、吹きつけ:ガス式は不可)は十分に持ってきて下さい。

※その他、各自必要だと思うものは持ってきてください。又、不明な場合は担当者(百瀬)までお問い合わせください。

5. ホームステイ中並びに小学校での交流会時があると便利なもの

本会も折り紙は用意していきますが、各ホームステイ中に皆さんがホストファミリーと交流するときのために各自折り紙を(100枚程度)用意しておいてください。そのほか、コマ、剣玉、シャボン玉、ビーチボール、柔らかいボールなど遊び道具を用意しておく村の人たちと交流が楽しくなります。また、こうしたものはホストファミリーへのお土産としても役に立ちます。

6. 両替

できるだけ小額紙幣の米ドルをお持ち下さい。現地で日本円からの両替はほとんどできません。できてもレートが悪い両替となります。トラベラーズチェックは利用できません。事前にドルへの両替ができなかった場合はお申し出下さい。成田空港にてドルへの両替をいたします。



財団法人 国際青少年研修協会

International Youth
Association of Japan K.S.K.K.

住所：〒108-0073 東京都港区三田5-7-8-921
TEL：03-6459-4661 FAX：03-6459-4633
E-mail：info@kskk.or.jp HP：http://www.kskk.or.jp/