

平成29度 春休み海外派遣事業

ネパール・ヒマラヤトレッキング体験& 学校訪問世界遺産見学



事業報告書



(公益財団法人) 国際青少年研修協会

1. ごあいさつ	2
2. スケジュール	34
3. 日本文化紹介アンケート	5
4. 野外体験レポート	7
5. ネパール研修日記より	8
7. 感想文	17
8. リーダーメッセージ	20
9. 団員名簿	21



事前研修を終え
ネパール✈️

韓国仁川空港



あいさつ



公益財団法人 国際青少年研修協会
会長 原 田 義 昭

青少年の国際性のかん養を目的とし、昭和48年に設立し、昭和53年に文部科学省より財団法人の認可をいただき、平成25年には公益財団法人の認可を受け、青少年の育成に努めております。

本会が設立された当時は、青少年や未成年者が海外へ渡航するのは、体力・能力・社会経験、それに経費の面からも尚早であるという意見が大半を占めていました。そんな中でスタートしました青少年の海外派遣事業も、各地方自治体および教育委員会のご協力を賜り、多くの方々に本会事業に参加していただいております。改めて感謝申し上げます。

今年度も、参加された皆様は、ホームステイや学校体験、ボランティア体験、文化交流会などを通じて、言葉や生活習慣、食文化に戸惑いながらも確実に成果をあげられました。その事は、参加された皆さんの日記や感想文から感じられ、嬉しく思っております。また、その後もお互いの理解を深め、友情の絆が培われ、夢が大きく膨らんでいます。

より複雑になっている国際問題、民族紛争や地球環境問題等、人類の存亡に関わる大変な課題に直面している現在、政治経済はもとより、戦後積み上げられてきた社会の仕組みが成り立たない時代へと突入し、様々な改革が求められております。こうした時代だからこそ、心の豊かさを育んでいく事が将来の大きな鍵を握っていると思います。

本会事業に参加した青少年たちが、様々な体験を通して掴んだ感動を源に、次代を担っていく逞しい力となってくれることを願っております。

最後に、本事業の実施にあたり、ご意見やご協力を頂きました多くの方々に心よりお礼申し上げます。皆様の温かいご声援とご協力を今後ともお願い申し上げます。



ネパール・ヒマラヤトレッキング体験&学校訪問交流

月日	曜日	時間	日程
3/25	日	15:00	事前研修会 成田ビューホテル東急
3/26	月	6:00 9:15 17:50 17:30	起床 成田空港発（韓国仁川経由） カトマンズ空港着 ビザ申請 カンチャさんとバスでホテルへ移動 夕食のラーメン店行く 一休み後、にぎやかなタメルの街を散策して心と身体をほぐす。カトマンズ随一の繁華街タメルでリキシャーに乗車体験？ 雑踏を歩く。タメル地区散策
3/27	火	8:00 10:30 12:30 13:30 15:00 16:30	ホテル出発 古都バクタプルへ バクタプル観光 ランチ ジェイシス スクール訪問 ヨーグルトの王様「ズーズー・ダウ」を頂く ホテルに戻りショッピング&ピザ夕食 ミーティング 世界遺産の街並みと祈りの街を歩く。 街全体世界遺産に登録されている。 様々な他民族国家の賑わいや歴史、文化に触れる。
3/28	水	7:30 9:00 12:00 12:45 15:30 16:30	出発 バスでポカラへ 200km 移動（3時間） ランチ 出発バス移動（3時間） ジープに乗り換えて 1000m のサランコットの山に移動（40分） ロッジ到着 夕食&ミーティング バス（約 200km：約 6 時間）ヒマラヤの人々の生活の中をバスに揺られながらポカラへ移動。 ホテルからはヒマラヤのマチャプチャレ(6,920M) アンナプルナ連邦(7,000~8,000M 峰)が迎えてくれる。車でサランコットの丘へ。
3/29	木	5:30 8:00 10:00 16:45	朝日を見学予定が霧で中止 朝食 サランコットからフェディへ下山 フェディからダンプスハトレッキング開始 山桜ロッジ到着 ゆっくりトレッキング体験！ 人々の暮らす町を抜けて人々の笑顔と共に少し上る。。
3/30	金	8:00 8:50 9:40	朝食 村の学校へ出発 山の小学校到着 11:00 学校出発



		11:30 ホテル着 12:00 この日は、午後から村探検等フリータイム 夕日見学 16:00 午後はダンプスの村散策。ロッジ泊。天気が良好なら夜空も最高。 早朝、早起きして朝日を眺める。（瞑想もよし）世界の屋根ヒマラヤ山脈の 180 度の絶景。ア ンナプルナサウス（7,219M）。ヒムチュリ（6441M）、マチャプチャレ（6,920M）、ランタンヒ マール（6,932M）ダウラギリ（8,167M）など 写真を撮るもよし、心静かに絶景を堪能するもよし。ヒマラヤの朝を満喫したら、モーニング ミルクティーと朝食。
3/31	土	6:00 朝日を見に 2 人が展望台へ行く 7:30 朝食 10:00 下山開始 13:00 中間地点で昼食 7 14:00 歩いて下山 4 人(45 分) タクシーで下山 4 人（45 分） 17:00 ポカラのホテル着 ポカラ散策と夕食 20:00 ミーティング 溢れる自然、人々の笑顔を、愛おしみながら、穏やかな都市ポカラから賑やかな、混沌と雑踏 の街、折りの街、カトマンズへ帰る。すでにカトマンズが懐かしく感じるから、とても不思議。
4/1	日	6:30 朝食 7:20 バス出発（来た道に戻りカトマンズのホテルに向かう） 17:00 ホテル着 17:30 夕食 16:00 ショッピング 20:00 ロングミーティング レンガ造りの古都街並みと震災で大きな被害を受けた街。 学校訪問：ユニセフや KB BLUE PROJECT がネパール地震後に支援している学校支援活動の学 校、街を訪問。曼荼羅を描く学校訪問。復興支援で街の陶器や工芸品のお土産を買って 支援？子供達と交流。（こうした支援・双方向交流を継続？）
4/2	月	9:00 世界遺産めぐり（参加者 1 人ホテルに残る） リーダーはホテル滞在 17:00 ホテル出発 自分の歩いた足跡をたどりながら。ヒマラヤの村やカトマンズの雑踏、笑顔をを懐かしみなが ら。 19:40 カトマンズ空港へ フライト
4/3	火	6:00 韓国 仁川空港着 9:40 ボーディング完了 12:30 日本帰国 ネパール研修はいかがでしたか？大変お疲れ様でした！！ ★また会いましょう！！

日本文化紹介アンケート

1. 日本文化紹介はどこでしたの？

- ①場所 ユニセフが支援しているバグタブルの学校 100 人
ダンプス (1790m) 山の学校 40 人
- ②日時 バグタブル 3月27日 (火)
ダンプス 3月30日 (金)



2. 日本文化紹介で自分は何をしたの？

- ・ゴムふうせん ・けんだま ・紙ふうせん ・折り紙
- ・タケコプター

☆反応はどうだった？

<ゴムふうせん>

- ・大道芸人の様な動物など作るふうせんで、一番の人気でした。

<日本の遊び>

- ・けん玉はみんな凄く楽しんで挑戦してくれた。
- ・紙ふうせんも外遊びで喜んでいました。
- ・タケコプターも外でみんなであそびました。

<折り紙>

- ・みんなニコニコしていて楽しそうだった。
- ・途中まで折っておいたので、みんな折れて良かった。
- ・ろう啞のクラスで折り鶴の作り方を教えたら、
ビックリするほど覚えが早く感動した。

3. みんなでうたった歌は何？

- ・どらえもん
- ・宇宙戦艦ヤマト (独唱)

4. 人気のあった内容は何ですか？

- ・ふうせんで色々な動物を作る

5. 工夫してよかったことは何？

- ・折り紙を途中まで折っておいた。
- ・一人ひとりに鉛筆と折り紙と葉セットをプレゼントしたら、とても喜んでくれた。

6. 他にどんなことをしたらいいと思う？

- ・ネパールの歌のレッスンプリリーを覚えていくと良いとおもった。
- ・CD・PC・USB など使えないのでアカペラで歌を覚えていくのと、ダンスも歌いながら踊れるものが良い。

7. その他に気付いたことは？

- ・二つの学校は全く違う。
- ・バグタブルは音楽に力を入れている学校で、みんなでピアノなど楽器を演奏した。
- ・山の学校は教室が狭く、外で走って遊んだ学校。それぞれを準備していく必要がある。



バグタブルの学校



バグタブルの学校



フェンディの山の学校



フェンディの山の学校



フェンディの山の学校
休日返上でこんなに
集まってくれました。

🍒 野外体験 Report 🍒

1. 野外活動では、何をしましたか
 - ・ダンプス（1,790m）までのトレッキング
 - ・カトマンズ市内見学&世界遺産めぐり
 - ・古都バグタブル街並みと震災で大きな被害を受けた街視察
2. 楽しかった事は何ですか？
 - ・ヒマラヤの山々が見られたこと 朝の展望台からヒマラヤが見渡せたこと
 - ・景色が凄く良かった事
 - ・ショッピングで値段を交渉し、少しでも安く買えたのが楽しかった。
3. 野外活動で感じたことや学んだことは何ですか？
 - ・ヒマラヤが本当に綺麗でした。
 - ・食べ物は、辛いものや肉などは、食べ過ぎないように絶対注意すること。
 - ・山では何が起きるか分からないから、調べたりしないといけないと思った。
 - ・暮らしが不便でも、子供たちは楽しそうにできて、元気をもらった。
 - ・もっと発展するには、工事をしていくだけでなく、人々の意識の改革が必要だと思った。
 - ・トイレトペーパーは絶対必需品。一人一個ずつは山に持っていくと便利。



🍒 ネパール・ヒマラヤ体験日記 🍒

3月25日 (日)

事前研修会開始

1日目

16:00～ 成田ビューホテルで事前研修開始

自己紹介ゲーム・ストレッチ・歌の練習・2020東京オリンピック音頭の練習

高1 K. O (キッペイ)

今日は出発日前の事前研修があった。

最初はネパール組、カナダ組合同で少し交流した後、それぞれに別れて自己紹介をしたり、各自で質問しあったりして仲を深めた。夕食後は向こうの小学校で発表する予定であるドラえもん古いバージョンの曲とサカモ専用の宇宙戦艦ヤマトの主題歌、そして、2020年東京オリンピックに向けて作成された2020東京オリンピック音頭を練習した。解散の後は部屋に戻り、明日のフライトに備え早めに寝た。

Cherry (リーダー)

今回のネパールプログラムに参加する5人は中1が2人・中3が2人・高1が1人です。ネパールを選んだ目的をみんなに聞くのがすごく楽しみでした。

みんな、好奇心や冒険心が旺盛で、簡単には行く事が出来ないネパールに行き、ヒマラヤに登ることをとても楽しみにしていました。陽気で前向きな5人に会え、Cherryはこれからのネパール研修がとっても楽しみになりました。みんな一緒に色々体験してこようね。

3月26日 (月) ネパール到着

2日目

6:30 起床

7:00 朝食

7:25 成田空港に移動

9:15 韓国仁川(ニンチョン)空港へフライト

2018冬季オリンピックの羽生選手も通った
ピカピカの空港です。

14:00 ネパールに向けて飛行機の乗り換えを行いました。

17:50 ネパールカトマンズ空港に到着



カトマンズ空港での歓迎の
オレンジ色のレイを頂く

中1 T. O (タクト)

ネパールの中で一番大きいカトマンズ空港に到着した。しかし、ゲートが五つしかない小さい空港だった。空港から車でホテルまで車で移動したが日本よりもホコリっぽかった。夕ご飯は初めてのネパール料理であるヌードルを食べた。そうめんのようなものの中にたまごや野菜が入っていておいしかった。物売りに絡まれるのがはじめは怖かった。

今日はほとんど飛行機の移動だけだった。

カトマンズは排気ガスがすごくて、ホコリっぽかった。狭い道を通行人を避けながら走っていった。夜ご飯はラーメンのようなもので、少し味は薄めだった。夜でも街が盛んだった。ホテルは思っていたより綺麗で良かった。

7月27日(火) バクタプル学校訪問

3日目

古都バクタプルへ バクタプル観光 ランチ

ジェイシス スクール訪問

有名なヨーグルトの王様「ズーズー・ダウ」を頂く

ホテルに戻りショッピング&ピザ夕食

聾啞者のクラスで折り紙の鶴を教えたらみんなすぐに覚えて折ってくれてとっても感激しました。



中3 K. T (サモ)

今日は、世界遺産に行ったが、世界遺産だからか、観光客を狙った押し売りのような人たちがたくさんいた。その押し売りをして来る人には、値切りをすることができるのだが、私は、500 ルピーだったものを、300 ルピーまで安くしたのだが、他の子達が、試しに100 ルピーと言ったら、なんと通ってしまい、自分だけ200 ルピー損したような気分になった。しかし、そこから自分でももう少し値切れると言うことを、学ぶことができ、明日も実践してみようと思った。

高1 K. O (キッペイ)

今日は主として世界遺産バクタプルの観光と学校への訪問を行った。バクタプルは地面、建物のほとんどがレンガでできているレンガの街だった。ただし、レンガが敷いてあっても道はガタガタだし、建物も傾いていて、適当に木等で補強してあった。建物を建てる足場も竹でできており、日本ではまずあり得ない光景だと思った。途中所々にある広場には大きな塔（お寺？）もあり、そこは観光地らしさが漂っていた。ただ、そういう場所には物売りやお金をせびる人も多く、世界遺産になり、一大観光地になるとこんなことになるのかと思うと、少し残念だった。昼御飯は広場の1つにある3階建てのレストランで食べた。景色はまあまあだった。午後は学校へ行き交流をした。目的のクラスと交流する前に少し自由時間があつたので、耳が聞こえず喋れない子供達のクラスと少し交流したが、そこで僕が1番驚いたのは、**全員が全員ともとても明るかったこと**だった。（日本ではそういう障害者の人というのは健常者から悲しまれる暗い存在というイメージ

が強いが) ここの子供達はその逆境を逆境と思わず、それを活かしていこうというやる気? みたいなのが溢れていて凄いと思った。そこでは折り鶴を折ったりノートをあげたりして、時間が来たので目的のクラスへと移動した。ここでは自己紹介の前に伝統的な帽子とストール? スカーフ? みたいなもの、そして昨日もらったのと同じ花(マリーゴールドの一種らしい)のレイ? をもらった。自己紹介はまずまずウケたので安心。その後は再び折り鶴タイムへと突入したが、皆飽きっぽい性格なのか半数以上の人達が途中でやめてしまいこやちゃんが持ってきていたバルーンの方へと行ってしまった(笑)

折り鶴タイム終了後は向こうの子供達が練習している楽器で山登りの時の歌? を演奏してくれた。その後こちら側が練習していた曲を歌ったが、今一よくわからなかったのか物凄いレベルでシケた。

交流が終わるとホテルに戻り、しばし休憩した後両替をし夜のカトマンズへと繰り出していった。こちらの街にも物売の人がいるが、こちらの人はだいたいにして、針金細工を売る人、ネックレスやコースターを売る人、楽器を売る人にわかれることがわかった。どれにしても目を合わさないようにしてガン無視していれば大抵諦める。大体の目星をつけた後夕食へ。夕食はピザだった。夕食後はホテルに戻り、軽くミーティングをして部屋に戻り明日の長時間移動に備え早めに寝た。

7月28日(水) バスでサランコットに移動(6時間)

4日目

6時間かけてのバス移動。バスは、見た目は豪華だが、テーブルは汚れているし、カンチャさんが『真っ直ぐの道』と、言った道路は、驚くほどぐねぐね&ガタガタだった。そもそも予定の時間より1時間も遅く来た。コーディネーターのカンチャさんの言葉を信じ、数少ない酔い止めを飲まなかったため、みんな車酔いしてしまい、散々な一日でした。

この日の夜のミーティングで、そのことをカンチャさんに伝えたら、カンチャさんが、「ネパールではこの道路は5年前に政府が作ったネパールでは一番真っ直ぐな道なんだ」と、ちょっと悲しい顔で説明してくれた。正しくカルチャーショック。ネパールに来て心に響く言葉でみんな凄く考えさせられるな出来事の1つでした。

中1 T. O (タト)

カトマンズからポカラまでバスで六時間かけて移動した。そこで驚いたことが二つある。一つ目はバスが一時間ぐらい遅れてくるのは普通だということである。二つ目はネパールでは道をあえて舗装しないということである。舗装していない道はスピードが出せないので事故が少なくなるという。また、ネパールにはトンネルがないので山を越えるにはとても時間がかかる。とても大変だった。

中1 K. T (こやちゃん)

今日は、バスがいきなり1時間遅れてきた。待っている間は、カンチャさんとネパールについて話した。後から聞くと1時間は短いほうだと言っていた。とても驚いた。

バスが通った道はとてもガタガタだった。酔ってしまったが、カンチャさんは昔はもっとガタガタだったと言っていた。これについても驚いた。日本の普通とネパールの普通は違うなと思った。

中3 K. T (カモ)

今日は、バス移動だけだったのだが、まずバスが来るのが遅すぎた。多分、1時間ぐらい遅れたと思う。外国では、時間が遅れるのが当たり前のようで、日本の時間の考え方がどれほど正確なのか、知ることができた。また、日本と違って道がガタガタなのも見て、日本がどれほど整備されているのか、知った。

中3 A. I (アッキー)

前日の疲れがあって、なかなか起きれなかった。

今日は6時間かけてポカラまで行った。

バスはすごく揺れて砂埃が入ってきた。道が悪く狭くなってきたけど、ネパールではいい方の道だった。山の中なのに綺麗な家が沢山あって、カトマンズで食べるような普通の料理だった。ホテルのご飯が注文してから出てくるのに、1時間くらいかかって長く感じた。夜は雨が降ってきて雷がずっととなっていた。霧がかかっていて、ポカラが綺麗には見えなかった。

7月29日(木) ダンプストレッキング 「1799m」

5日目



こんな山道を 30分置きに休憩を入れながら
5時間歩いて登ります。

空気や景色は最高！虫もあまりいません。休憩場所は石造でなんとなく座っちゃうみんな

中3 K. T (カモ)

今日は、トレッキングをしたがとても暑く、辛いと言うよりも、暑かった。とても汗をかいてしまったが、途中の休憩所にあった水道で頭をシャンプーをしたのは、なんとも言えず気持ちよかった。また、どれだけ汗をかいても洗って、日向に置いておけば、すぐに乾いてしまった。日本にかえってからもうくせになりそうで怖い、、、

高1 K. O (キッペイ)

今日は朝早く起き朝日を見る予定であったが、昨晚の夕立のせいか曇っていて頓挫。朝食を8時
辺りから食べ始め、その後は丘の頂上まで少しお散歩。頂上部の広場には展望台も用意されてお
り、そこからかすかであるものの、アンナプルナサウス、マチャプチャレを見ることができた。
ここで知ったのだが、ネパールでは一年中雪が消えない場所をヒマラヤ、それ以外の場所は山と

呼ぶらしい。ロッジへは行きとは違う道を通って帰ったが、途中でこちら側（主にこやちゃん）に付いてきていた犬と自分の縄張りに入られたらしき犬とのバトルが発生。現代日本では見ることのできない光景に、その犬には悪いが、とても良いものを見た気がした。そのバトルはすぐに、側に居た人によって止められた。（この後2回戦もあった）ロッジに戻り、少し休憩した後登山口まで移動、登山口からは車が登る山道をゆっくりと歩いて登った。途中あった休憩所で、男子総勢は汗をかいていたため、水浴び。さっぱりした後3～40分ほど歩き昼御飯休憩ポイントへ。飲み物はすぐに出てくるが食事は一時間ほど待つことになる。食事が出てきても、ひたすらにハエが多いのでハエとの戦い。昼食後は再び登り始めるも、今度は車の通れない本格的な山道へ。しかし、日本の登山道より遥かに整備が進んでおり、歩きやすかった。ネパール最高級の道は最低の道であったが、ネパールの普通の山道は高級な山道であった。途中、ミニイグアナのような蜥蜴や不思議な黄色い実、百合科であろう綺麗な白い花などがあった。頂上部分へ出るとロッジまでは40分ほど歩いた。ロッジに着いても景色の方は曇りのためか霞んでおり全く見えなかった。夕御飯は食堂で二時間近く待ち（その間に風呂へ、昨日よりまし）ピザを食べた。1つわかったことはネパールのピザは遅いがハズレない。夜は昨晚と同じように雷がひどい。明日に期待。

7月30日（金） 山の小学校へ訪問

6日目

8:00 朝食

8:50 ペンション出発 山道を少し下り学校に行く

9:40 学校到着

10:00～11:30 山の学校で相互交流会

12:10 ペンションへ戻り昼食

午後～ペンション周辺散策

16:00 夕日見学

18:15～夕食＆ミーティング



こやちゃんのお誕生日会

少々日本での生活習慣（スマホにくぎ付け）が顔をのぞかせ始めたみんなに、「ネパールに来たからこそできる時間の使い方をしよう」と、チェリーが提案
こやちゃんのお誕生日会をしました。

中1 T. O (タクト)

山の学校に行ったあと、展望台に上がり山を見てきた。学校では折り紙の手裏剣やつるが人気だった。展望台からの景色はとてもきれいだった。マチャブチャレやアンナプルナがとてもよく見えた。

中1 K. T(こやちゃん)

今日は僕の誕生日だった。しかし昨夜食べたチキンカレーにあたって吐いてしまった。なので今日はなにもできずに、終わってしまった。しかし夜、みんなが来て誕生日を祝ってくれた。カンチャさんたちからはネパールの帽子をもらい、チェリーからは幸せになる腕輪をもらった。とても嬉しかった。どこにも行けなかったが、祝ってもらえてよかった。

中3 K. T (カモ)

学校を訪問して、やっぱり教育というのは大切なことなんだと思いました。1つ戸惑ったことと言えば、プレゼンをするときに、子供たちが取り合いになっていたことです。どんな国にも子供たちはいるし、その一人一人がきちんと、感情を持っていることを改めて、感じました。

中3 A. I (アッキー)

朝は曇っていて、綺麗にヒマラヤが眺められなかった。今日は、学校訪問をした。折り紙は作り方を教えるより作って沢山あげる方が良かった。午前中は天気が良くて外で遊んだ。紙風船や竹とんぼで遊ぶのが楽しかった。午後から大雨が降ってきて、少しの間停電した。雲が少しなくなって、ヒマラヤの下の方が見れた。その後、もっと晴れて展望台から見たヒマラヤが綺麗だった。夜はトランプをして遊んだ。

3月31日(土) 下山しポカラの街へ移動

7日目



ヒマラヤの山々



マチャブチャレ神の住む全人未踏の山

5:30～朝日に会いに行く

7:30 朝食

10:30 荷物をまとめて歩いて下山

12:00 山の途中でランチ

14:00 歩いて下山と車で下山のチームに別れる

17:00 ポカラと言う街に到着

ポカラ散策と夕食

21:00 ホテルに戻り休憩&ミーティング

22:00 就寝



山のやまざくらロッジ

高1 K. O (キッペイ)

朝の時点で、こやちゃん、サカモ、タクトが、ダウン気味。こやちゃんとさかもを抜き朝食をとった後、あっきー&ゲロさんと一緒に昨日の夕方に行った展望台へ。朝見るマチャブチャレとアンナプルナ連峰は空気が澄んでいるおかげか昨日とは比較できないほど綺麗だった。30～40程写真を撮ったり山の説明をしてもらったりしてロッジへと帰還。途中二人とも展望台の柱に名前を記しておいた。

10:30 頃まで休憩し下山開始。登りの時とは違いかなりスムーズに下山していた。と、思われたが行きと同じ場所で昼食をとった後男子3人がダウン。仕方がないので2つに別れて（タクシー組と歩く組）下山。下で合流し、ホテルへ。しばらく休憩した後夕食へ。途中湖の側の公園を散歩。寝ている犬や、歩いている牛に気を付けながら湖の景色とネパール唯一の島の光景を楽しむ。街へと戻り、買い物など少し散策した後カンチャさんオススめの民族舞踊の見れるレストランへ。辛いものが多く、パフェチックな何かしか食べられなかった。そして、ここでこやちゃんとさかもが再びダウン。仕方がないのでたと、カンチャさん、cherryの四人で歩いて帰った。ホテルに戻ると軽いミーティングの後シャワーを浴び就寝。

4月1日(日) 車で移動しカトマンズのホテルに戻る

8日目

6:30 朝食

7:20 荷物をまとめて歩いて下山

12:00 山の途中でランチ

16:30 ホテル着

夕食に日本料理店に行く

21:00 ホテルに戻り休憩&ミーティング



夜のミーティングで、トラブルや困難を乗り越えた先にしか学べない事があるとチェリーが伝えました。

ネパールでの10日間はみんな少なくとも何かしら不便や困難があったよね。

久しぶりに日本食店で、美味しい日本食を食べてみんなも嬉しそうでした。

カンチャさんにシェルパ族の話を聞き、シェルパとポーターの違いも教えて頂きました。

（シェルパは山の道案内。ポーターさんは荷物を持ってくれる人）

高1 K. O (キッペイ)

バスが初めて定刻通りに到着。前半は順調に進んだ。が、昼食休憩の1時間後バスの中のエアコンが故障。車内は熱帯へと変化した。エアコンを直そうと試みるものの直らず、怒って他のバスに移動する客も続出。20~30分ほど停車した後動き出したが、渋滞にかかり、熱いままカトマンズへ。カトマンズの市内に入るとバスの通れない細い道が多くなるので800ccのタクシーでホテルに移動。

ホテルで軽くシャワーを浴びた後夕食へ。

夕食は日本料理を食べに行ったが、日本人が料理しているわけでもないのにちゃんとした豚のしょうが焼きが出て来て少し驚いた。

夕食の後は買い物をした後ホテルに戻り早めに寝た。





9:00 世界遺産めぐり

世界遺産スワヤンブナート寺院・旧王宮跡・クマリの館の見学

カトマンズの日本料理店でランチ&最後のショッピング

17:10 ホテル出発

20:30 カトマンズとさようなら

中1 T. O (タト)

カトマンズの市内観光をした。お寺に行ってきたが仏教の寺の敷地内にヒンドゥー教の寺が入っていたのが不思議だった。また、生き神様も見えてきた。これもヒンドゥー教の神様なのに、仏教の民族からしかねないので不思議だった。生き神様は二つの川に挟まれた場所で生まれた女子で、体に傷がないなど三〇の規則を満たした特定の民族からしかねない。人前に姿を出すのは珍しいことだったので、見られてよかった。

中3 A. I (アッキー)

今日の午前中は2つの世界遺産を観光して、午後から少しだけ買い物、フライトをした。

世界遺産の一部は地震で壊れたものもあった。ネパールには世界で唯一、生き女神という生きている神様がいる。生き女神は30くらいの条件をクリアしないと成れない。年に2、3回しか外に出ないので学校にも行けないので、家庭教師を雇って勉強をする。初めの6ヶ月以降は親も家に泊まらないので、可哀想だと思った。

フライトの直前に大雨が降って、1時間くらい離陸が遅れた。仁川についた時、ネパールは朝の3時だったので、すごい眠かった。



必需品のトイレトペーパー

日本語	ネパール語
1 ありがとう	ダンネバード
2 どういまして/どうこそ	スワガッチャ
3 おはよう/こんにちは/ばんば	ナマステ
4 素晴らしい	ミト・チャ
5 美味しかった	ミト・バコ/ティゴ
6 大丈夫です	ティク・チャ
7 良いです	ラムロ・チャ
8 愛しています	マ・タバイライ・マヤ・ガルチョ
9 あなたのことが好きです	マライ・タバイン・マンガム・チャ
10 お元気ですか?	サンチャイ・フソフンチャ?
11 元気です	サンチャイ・チユ
12 元気じゃありません	サンチョ・チャイナ
13 ご飯を食べましたか?	カナ・カヌバコ?
14 お酒を飲みましたか?	チヤ・カヌバコ?
15 食べました/飲みました	カエン
16 食べていません/飲んでいません	カエコ・チャイナ

ネパール語の勉強会

6:00 韓国仁川（インチョン）空港着

10:40 日本へフライト

12:30 帰国

中1 K. T (こやちゃん)

今日は韓国で約4時間過ごした。僕はとても疲れていたのほとんど寝て過ごした。飛行機のなかでは少し今までのことを振り返った。日本に着いてみんなと別れる時、とてもさみしい気持ちになった。10日間とても短かったなと最後に思った。

高1 K. O (キッペイ)

飛行機の中で日を跨ぎ、朝の6時頃仁川に到着。二時間ほど寝たりして休憩した後成田へ。成田では最後のミーティングをして解散。東京駅に着くと急いで切符を買い、こやちゃんと一緒に新幹線へ。京都で無事に降りたと思ったら指示を間違えたようで他の場所へ行ってしまう暫し反省。岡山では無事に降りれた。家に帰ると倒れるように夢の中へ。



ネパールで最初から最後までヘルプしてくれた
カンチャさんとお別れの時が迫って来ました。

参加者の感想

東京都 中学1年 T.O (タト)

今回のネパールではとてもいい体験ができたと思う。その中で心に残ったことが二つある。

一つ目は山である。マチャプチャレやアンナプルナがとても素晴らしかった。特にアンナプルナはアンナプルナⅠやアンナプルナⅡのようになっているので面白かった。**約5300mまで上ることをトレッキング、それより上に行くことを登山**だときいて日本の山がとても小さく見えた。

二つ目は町である。全体的に時間にルーズで最初の方は困ってしまった。また、信号がないためとても怖い。道路を渡るタイミングがつかめないのも、ネパールでは現地の人がとても重要だと思う。世界遺産ではヒンドゥー教と仏教が混ざり合っているのが面白かった。生き神様は神様だが生き神様になれるのは、仏教の民族である。また、仏教の寺の敷地内にヒンドゥー教の寺があった。

このようにネパールでは違った宗教が混ざり合っていた。

今回の研修で失敗したことが二つある。

一つ目は、おなかを少しこわしてしまったことだ。少しつらかった。

二つ目は、日本でもできることをやっていたことだ。wifiの場所を探し、充電できるかなどの心配をしていた。これらのことは今後気を付けたい。最後にチェリーさん、カンチャさん、ガイドのみなさん本当にありがとうございました。

奈良県 中学1年 K.T (こやちゃん)

僕が今回ネパールに行こうとした理由は、ヒンドゥー教の建物や世界文化遺産を見るためでした。でも他にもたくさん見たり、知ったりしました。僕がネパールで知ったことのなかで驚いたことはまず道の違いです。ネパールの道は日本では考えられないほどガタガタだったけどガイドの人がこの道は平らなほうだと言ったことに僕は驚きました。あと、物の安さです。ネパールでは1リットルの水は30円で買え、キーホルダーは50円で買える物もありました。

メンバーは男子4人、女子1人でした。どの子もとてもおもしろくすぐ仲良くなれました。1人僕の高い年がいて部屋はほとんどその子と一緒に一番仲良くなれました。僕以外の子はみんな一度は海外行ったことのあるのでとても頼りになりました。最終日、それぞれの家へ帰るときはとても寂しかったです。僕は10日間だけでも毎日常に一緒に過ごすのが辛くなるんだなと思いました。

ネパールの食べ物は何れも少し辛くて食べられないものが多かったけどどれも美味しく、チキンカレーが一番美味しいと僕は思いました。最後の何日かは日本食が食べたくなり、町の日本食屋さんに行くと日本と変わりのない日本食でとても美味しかったです。メニューも日本語で懐かしく感じました。

僕がネパールへ行って得たものは**「どんなことでもチャレンジする事が大切」**だということと

[海外へ行くときは普段のあたりまえを無くさないといけない]と、ということです。

北海道 中学3年 A.I (アッキー)

ネパールの第一印象は、ホコリっぽくて道が悪くてバイクが多いということでした。観光に行くと物を売りに来る人やお金が欲しいと話しかけてくる人が沢山いて少し怖かったです。

車が走っているのに普通に道路を歩いたり、バスが何時間も遅れてきたりしました。だけど、料理は美味しいし、山に行くと静かで空気が綺麗ですごしやすかったです。晴れた日には綺麗にヒマラヤが見れました！

楽しみにしていた学校訪問では、ネパールの子供たちに折り紙を教えたり、一緒に紙風船で遊んだり想像していた以上に楽しかったです。**豊かな暮らしが出来ていないので明るくないと思っていたけど、外に出たら走り回って、楽器をもったら楽しそうに弾いていて逆に元気をもらいました。**他の国にも支援をしたいと思えるようないい経験になりました。

街は、大震災で崩れているところがほとんどで建設途中の所も多くあったけど、建設の仕方や繁華街の様子から異文化を感じました。

ネパールは日本とは対照的な国で日本の暮らしの便利さに気付かされました。1週間ほどの短い旅だったけどたくさんのことを学べたと思います。行く前まではどんな所かとても不安だったけど、とても楽しかったです。

東京都 中学3年 K.T (カモ)

今回、ネパールにいったって学んだことは主に2つありました。1つ目は、どれだけ日本が恵まれているのかということです。ネパールでは、ご飯が出てくるまでにも、何時間もかかり、水道水も飲むことができない。また、バスなども時間を守らない。しかし日本では、ご飯はすぐに出てくる、水道水も美味しく飲むことができる、電車なども遅れることはほとんどない。しかし、日本にいたら少しご飯が出てくるのが遅れてしまったり、電車が遅れてしまったりするだけで文句を言う人がいる。これは、どれだけ恵まれているのか、日本人のほとんどは気づいていないと思います。しかし、今回ネパールに行き、日本で当たり前のことはとても恵まれていることだと感じることができました。

2つ目は、自分から発信する能力がないものは、どんどん損していくということです。ネパールではお店などでものを買おうとしても、少し高く値段を言ってきます。しかし、日本にはない文化である、値切り交渉ということが当たり前のようになります。日本では黙っていても妥当の値段で物を買うことができますが、ネパールでは自分から安くしてくれなどと発信しない限り、相当な損をしてしまいます。しかし、これからグローバル化が進む日本でも、このような自分から発信する能力が大切になってくると感じました。

以上のことを、ネパールでは感じ、学ぶことができました。当たり前が**当たり前に行けることに感謝しこれから生活していくことが大切だと思ったので**、ネパールで学んだことを生かして生活していきたいと思います。

岡山県 高校1年 K.O (キッペイ)

僕が今回参加した理由は、ただ単にヒマラヤが見たい、というものでした。僕もネパールに行くまでは、ネパールはエベレストがあって、この前地震があったとこ、ぐらいの印象しか持っていませんでした。ただ、実際に行ってみると、ネパールは僕の想像を遥かに越えていました。例えば自然。山の上のロッジに行って、ヒマラヤが見えた時、また、朝の展望台でマチャプチャレとアンナプルナ連峰を目にした時、今すぐ5日程前のヒマラヤをなめきっていた自分を殴りに行きたいくらい綺麗でとても感動しました。もう1つ驚いたのは、都会の子供達はともかく、田舎の子供達も全く臆することなく接してきてくれたことです。例えば僕が住んでいるような田舎の学校に、いきなりサングラスをかけた怪しい外国の人が交流に来たとしたら間違いなくビビってしまって話しかけることすらできないと思います。ところがネパールの子供達はこっちがビビってしまうほど積極的で、日本人にもこういうところがあればもっと海外に進出していけるのかな、と思いました。

次に僕の想像を越えていたのは道路事情でした。なんとなく希望も含めて、せめて舗装はなくてもある程度は均してあるはず！と思っていましたが、全くでした。特に、大通りはまだ良いものの**一度路地に入れば道はガタガタというか穴だらけというか、おおよそ日本においては道と呼べないようなものばかりでした(笑)信号も1つも無いためバイク勢方々は隙間を抜けたりいきなり曲がったりとやりたい放題**。交差点の真ん中のあずまやみたいな所に警察の人が交通整理のために居るものの、中にはスマホをつついていたり、無線で楽しそうに話していたり、挙げ句の果てにはバナナを食べている人もいてグッチャグチャでした。見ていて、仕事をちゃんとするという感覚が薄いのかな？と思いました。

そして、僕は建築系のことにも興味があるので、今回の旅でいろいろな建物が見れてとても面白かったです。日本ではあり得ないような竹の足場や傾いた建物や、建てかけたが予算の関係で途中になったにも関わらず人が住んでいる家など、見ていて飽きませんでした。ただ、日本で見られるような木造の建物は全くと言って良いほど無く、ほとんどが鉄筋コンクリートかレンガ造りで、これは木材や値段、地盤の関係なのかな？と思いました。また、普通の道はあまり整備されていないのに、山道はかなり整備されていて、これはそこに住んでいる人が必要としているかしていないかの差かな？と思いました。

今回の旅で、ネパールに抱いていた印象は完璧と言っても過言でないほど覆されました。**日本にいてぬくぬくと過ごしては絶対に体験できないようなことを体験できた**し、様々な人、自然を直に感じることができ、自分の人生の大きな糧にできたのではないかと思います。次はしっか

りと勉強して、ネパールに恩返ししに来たいです。それまでに、今回見てきたネパールではなく
なっているかもしれないけど、何時か絶対にもう1度来たいです。



リーダーのメッセージ



引率リーダー 中村 千代 (チェリー)

2018年春、一緒にネパール・ヒマラヤトレッキングに参加した5人のみなさん！元気ですか？

今、それぞれが進級し新しい環境やクラスで頑張っていることと思います。

さて、最初にネパールに参加する5人のメンバー表を頂いた時、「どんな子供たちがネパールを希望するのだろうか？」と、興味深々でした。だって、30年以上 KSKK のリーダーを続けているチェリーでさえ、

ネパールプログラムは初めての国、10代の子供たちでネパールを希望するのだから色々な動機があるだろうと、考えたわけです。

そして、事前研修日にみなさんと会い分かった事は『半分はなんとなく漠然としたの想い』で、残りの半分は『何度か海外行きな観光旅行では行けそうにないネパールという国を選んだ。』との事でした。『なんだか心配』と、思ったけれど、事前研修をスタートしたら、ジャガーさん&チェリーのダンスや歌の練習を楽しんで参加しているみんなの様子を見て、キット楽しいネパールの旅になるだろうと確信しました。

実際行ったネパールは、カルチャーショックは覚悟の上でしたが、想像以上の文化の違いと、これまた想像以上にネパールの子供たちの明るさや積極性に驚かされる旅でした。

それは、みんなが書いてくれた感想文に沢山記されていました。

タクト『ネパールでは、5300mまではトレッキングでそれ以上が登山』と、いうことを知った。。

こやちゃん『どんなんことでもチャレンジすることが大切で海外に行くときは普通の当り前を無く

さないとい
いけない』
アッキー
『ネパールの子
供たちは豊
かな暮らしが
出来ていない



ので明るくないと思っていたけど、外に出たら走り回って、楽器（ピアノ）をもらったら嬉しそうに弾いていて、逆に元気を貰った。』

サカモ『自分から発信する能力が大事と思うこと』と、『日本で当り前のことはとても恵まれていることだ』と、感じる事ができた。

建築関係に興味のあるチヤリは、『道路事情が自分の想像をはるかに超えていて、一度路地に入れば、道はガタガタの穴だらけで、およそ日本では道と呼べないようなものだらけだった。しかし、山道はかなり整備されていて、そこに住んでいる人が必要としているからだなのだ』と、気づきました。

みんなの書いてくれた内容の全てをチェリーも同じ思いで感じました。

ネパールにいたのはほんの１０日間でしたが、私たちは、ネパールに行く前の自分とはあきらかに違う自分になりました。共通しているのは『**これからの自分を頑張ろう！**』と、思えた事でしょう。一緒にネパールに行ったから分かりあえると思うのですが、『**好きな事が自分で選べる日本**』は、なんと恵まれて素晴らしい国でしょう。この事に気づいた今、日本で生まれた事に感謝し家族に感謝する強い思いが湧きました。**神の住む山マチャプチュレに会えた私たちです。**夢に向かって生きましょう。

そして時々みんなと連絡を取り、お互いに頑張る力を共有できる仲間であらう。

最後になりますが、ネパールに行かせてくれた家族のみなさん、かんちゃさん、ゲロさん、ジャガーさん今回お世話になった全ての方々に、この場を借りて、お礼を申し上げます。

みんなと一緒にネパールに行き色々体験をし沢山考える事ができた事を本当に幸せに思います。

またいつかみんなに再会できることを楽しみにしています。

Wish you all the best! by cherry

ネパール研修参加者名簿

	名前	学年	性別	住 所 （一部）
1	T. O	中 1	M	東京都大田区
2	K. T	中 1	M	奈良県北葛城郡
3	K. T	中 3	M	東京都大田区
4	A. I	中 3	F	北海道千歳市
5	K. O	高 1	M	岡山県真庭市
引率リーダー	中村 千代		F	千葉県浦安市





この写真が一番好きです。やまざくらロッジで、野良犬、野良ネコ、野良牛、野良馬、**野良人間**（笑）！

平成29年度 春休み海外研修交流事業

ネパール・ヒマラヤトレッキング体験&学校訪問交流&世界遺産見学 事業報告書

2018年7月作成

編集・発行 公益財団法人 **国際青少年研修協会**

〒141-0031 東京都品川区西五反田 7-15-4 第3花田ビル 4F

電話 (03)6471-9721 (代表)

FAX (03)6471-9724

E-mail info@kskk.or.jp