

# インドマザーテレサボランティアとホームステイプログラム

参加期間 2009年7月14日 - 7月28日 2週間

参加の動機:

マザーテレサが大好きなので...

## ホームステイ滞在に関して(○で囲んでください)

家族構成: ~~お父さん~~ ~~お母さん~~ 子供(1)人 その他( )

ペット: 有( ) (無)

食事: 非常においしかった おいしかった (普通) おいしくなかった 食べられなかった

生活形態(日本での生活と較べて異なる点、注意点など):

- ・食事の時間が遅い。夕食=9時頃(これもホストファミリーより早く食べました)
- ・親せきの方達と一つの家で暮らしている。
- ・洗濯を手洗いで行い、シャワーとトイレが同じスペースの為、床がぬれている。
- ・毎日、カレーが出てくる。雨が多く、洗濯物がぬれていると気にせず、取り込まない。

感想: 最初、シャワーをどのように使っているのかとまどいました。気温が高いため、水でも大丈夫でした。ドライヤーがないので髪は乾かす。そのお掃除が多かったです。手洗いで洗濯する事になっていたので、大変でした。やはり洗濯機は便利です。毎日、カレーはキツかったです。(辛いから辛いのだ...)日本のカレーとは違います。だんだんおいしく感じるようになってきました。量が多いです。

## ボランティア活動に関して(活動した場所を○で囲んで下さい。)

カリガート(死を待つ人々の家) (レムダン(病気や精神障害のある患者))

シャンティダン(子供、精神障害者) ナボジボン(知的障害者) タヤダン(健康者、障害者)

シシュババン(健康孤児院、又は障害孤児院) シシュババンハウラー(孤児、重病の女性の家)

活動内容と感想(活動期間、回数、時間等も併せてご記入下さい。):

- 8時~ 洗濯(洗い1→2→すすぎ1→2→脱水=手でしぼる→屋上に洗濯物を置く) シーツ交換、床の掃除 → 注意しながらやりました。ラスタ-や施設のヘルパーの指示にしたがって下さい。
- 9時30分~ ミルクやおやつを配膳。終了後食器を洗う。・シスターが~~お掃除~~お掃除に回る(経験のある方と知識のある方に参加して下さい) マッサージと手・足にクリームを塗る。 ・スパインからボランティアスタッフは、ギターやマニキュアを持って、みなさんとコミュニケーションをとりました。
- 10時30分~ 休憩( Чай、ビスケット、バナナや卵が出ます) ボランティアスタッフが多い時は、10時頃から休憩に入ります。
- 11時~ 昼食の配膳 お祈り後配膳開始。室内で食べる方や2Fの方が最初に配膳。介助が必要な方は、スプーンが必要で、水は全員に配ります。肉が宗教上食べられない方がいるので注意して下さい。おかわりは、全ての配膳後になります。食べ終わったら、食器を洗い、ベランダの床掃除・ベランダからベッドへ戻します。その際トイレの介助もする事も!! シスターやヘルパーから終了の合図が出たら終了です。石けんはある時とない時があります。毛じゅうの方が多いため、頭髮のおおる物が必要です。アルコール消毒を拜って、くと良いです。

ホームステイ先からボランティア施設までの交通手段は?

朝6:50~7:00ぐらいのバスで1時間。6~8ユーロ

帰りは施設からオートリクシャーでサタルストリートまで8~9ユーロ(最初10ユーロと言ってきます。一度、英語が得意な方が交渉しましょう。)

少人数で行動する時は、他国ボランティアの方と相乗りすると良いです。(1ユーロ)

英語ができない運転手や、サタルストリートではない所で降りされる場合もあるため注意しましょう。どうしても乗せてくれない場合は、バスでマザーハウスまで行く方が良いです。

英会話レッスンに関して: 非常に良かった 良かった (普通) 良くなかった 悪い

感想: 英語の本(ひとり歩きの会話集 英語)を持っていたので、それを使って勉強しました。全く英語が話せないのに、日常会話が英語レッスンでした。ホストマザー→英語 ホストファミリー→ベンガル語を教えてくださいました。

## 持ち物に関して

日本より用意し、役に立ったものは?

- 日本食(粥など) → 滞在1週間目ぐらいで腹痛・下痢がわり、カゼをひいた時に、おかわりした。虫よけグッズ → ベーブ・スプレー・虫さされの薬。
- 中薬用ケンダル → トイレに入る時、床がぬれているので...。外出する時は、クロックスが必ずあります。ボカリスエットの粉、フーターinゼリー・薬(下痢止め・うがい薬・カゼ薬)
- 体温計、爪切り、ひえびた。

## コルカタ市に関して

お勧めの観光スポット、お店、レストラン等があればお知らせ下さい。

ジョジョ's、Blue Sky Cafe などで昼食を食いました。SASHA・Satoshi さんの店。

反対にお勧めできない場所等があればその理由もお知らせ下さい。

## コルカタ以外の街を訪れた方は下記の質問にお答えください。

どちらに行かれましたか?

交通手段、かかった時間、費用は?

感想:

## 予防接種に関して

渡航にあたり予防接種を受けましたか? はい

はいの方、その種類をお知らせ下さい。

(いいえ)

その他

ヨガを体験された方にお聞きします。  
週に何回程度、或いは参加期間に何回受講されましたか？

費用はどの程度でしたか？

感想:

ご参加いただいた時期の気温、お天気はどうでしたか？ 服装は？

最初の1週間は、天気が良く、過ごしやすかった。Tシャツ・麻や綿のパンツ。  
その後の1週間は、毎日雨が降っていた。気温の変動があった。Tシャツ・麻や綿のパンツ。  
雨にぬれた後カゼをひきやすいため、注意してください。  
夜、冷える時も、カゼをひいた時、長袖があると良いです。

また、インドの物価に関して何か購入されたものがあれば参考までお知らせ下さい。  
(例:ミネラルウォーター1L 12ルピー(約¥32)、レストランで食事 焼き飯 30ルピー(約¥80)等..)

- ミネラルウォーター 1L 12ルピー
- チャイ 1杯 5ルピー
- パン 35ルピー
- ライス 25ルピー
- パンツ 150ルピー
- シャツ 100ルピー
- バック 200ルピー
- エッグロール 20ルピー
- マック、アイスカキ 30ルピー

その他、今後の参加者に何かアドバイスがあればご記入下さい。  
又、ご自身がインドで撮られた写真など、お貼り頂き、写真の説明文も加えて下さい。

コルカタの街は、空気が悪く、喉を痛めたり...カゼをひきやすくなります。  
体調を整えて出発しましょう!!

お名前(イニシャル、ニックネーム可): H・A 男性・~~女性~~(Oで囲んでください)

年齢: 18~20歳 21~25歳 26歳~30歳 31歳以上 (Oで囲んでください)

\*今後の参考にさせていただきます。ご協力有難うございました。