

懇話会 2026 年第 1 回 ―ポカラ 日ボ活動―

日本語ボランティア委員会
企画委員会

ネパール・ポカラにおける日本語ボランティア（日ボ）活動の報告会です。ポカラには、「花園日本語学校」があります。この学校の経営者は L. P 氏で、WSC 日本語ボランティア委員長が交流を開拓し親しく電子メールを常時交換しています。2017 年 10 月 WSC 企画旅行でネパール・ポカラを訪れ、L.P 氏には WSC から「交流訪問証」を贈呈しその後の交流を確かなものにしました。

このような交流を基にして、コロナ禍で中断していた交流が再開しました。2 名の WSC 会員がこの「花園日本語学校」で日本語の指導をしましたので、現地レポートとしての懇話会を開催しました。日本語学校の宿舎に 2 ヶ月にわたり滞在し、現地の学習者との授業での交流、L.P 氏ご家族との交流、ヒマラヤ展望、トレッキングで有名なプーンヒルへの小旅行、加えて現地での食体験、街や村の状況など現地に長期滞在で得られた状況の紹介がありました。会員の熱心な聴講で、大いに盛り上がった懇話会でした。



日 時：2026 年 7 月 8 日(水)10：00～12：00
場 所：東京ボランティア市民活動センターA 会議室
(JR 飯田橋駅隣接セントラルプラザ 10 階)
参加費：会費 300 円
参加者：11 名

講 師：2 名 会員 F 氏、会員 I 氏

10：00 開催挨拶

・日本語ボランティア委員長 Y 理事 挨拶

「本日は、ポカラ長期滞在での貴重な日本語ボランティアの興味の尽きないお話です。」

・理事長 挨拶

「講師の方々から、実体験に基づいた興味深いお話を拝聴できるのが楽しみです。」

10:05 演題 「ポカラでの日本語ボランティア活動」

PC から画像を投射しての説明でわかりやすく、聴講している会員に魅力いっぱいのお話でした。



長期滞在ならではの“生情報”に引き込まれる



ネパールは東西 500km エベレストは北東に鎮座



ポカラ街中から
アンナプルナを
仰ぎ見る

花園日本語学校
の前で

I 会員撮影

F 講師
地図で分り易く

I 講師
台本準備で正確に

花園日本語学校のご家族

花園日本語学校の経営者兼先生 L.P 氏は 4 人家族で、講師 2 人をホームステイ形態で親しく受け入れていただきました。



L.P 先生自宅住居
2 階
花園日本語学校
3 階
写真 先生提供

講演内容

当日の講演から抜粋しての紹介です。

1. ポカラ「花園日本語学校」

日本語指導の支援 時間割と内容

■担任 I 講師

●朝一クラス 7:30~8:30 学習者 7 人

『みんなの日本語』16 課 に入るところ

日本語を学ぶ理由では、家族が日本に行ったので自分も一緒に暮らしたい、日本からの観光客に日本語で対応したいなど至極もったもな回答でした。



朝一クラス L.P 先生と I 講師

●朝二クラス 9:00~10:30 学習者 3 人

『みんなの日本語』3 課 を習っている

このクラスでも日本語を学ぶ理由を聞きました。全員日本で働きたいからとのことでした。ネパールではこれといった職がなく、就労が困難という切実感がでていました。

■担任 F 講師

●夕方クラス 18:30~19:30 学習者 3 人

学習者は昼間みんな働いているので、この時間帯での授業となりました。授業は L.P 先生が進め、私はア

シスタントを務めました。私が関わってからは、『いんどり』という WEB テキストをプロジェクターで投影して支援しました。

受講者は現役の学校の教師ですが、日本で介護士として働きたい希望をもっていました。



夕方クラス L.P 先生と学習者 3 人

2. ホームステイでの食事と水

宿泊は、「花園日本語学校」経営者兼先生のお宅にホームステイの形態でした。ご家族からは、暖かく接していただいたことに、大いに感謝しています。

■食事時間 今回の滞在者向けの時間

朝食 8:30~ トースト、卵（ゆで卵か目玉焼き）

昼食 11:30~ ダルバート（ネパールの国民食）

（豆スープ、おかず、ライス）

夕食 20:30~チャーハン、ヌードルスープなど軽食



ネパールの国民食 ダルバート

・食事の現地習慣との調整

現地では一日 2 食が原則ですが、朝食を追加していただきました。昼と夜ともダルバートでしたが、やや胃に重いので、朝食トースト、昼食ダルバート、夕食軽食（ダルバート以外）という調整結果です。

現地の食事時間では、朝食 10 時半、昼食 4 時半、夕食 8 時が目安のようです。

■水事情

飲料水はフェワ湖の周りに数か所ある水場から、携行用のタンクに貯めて、持ち帰ります。

日常使用の家庭用の水は、飲料には適していません。家の屋根に大型タンクを設置して太陽熱で温め、シャワーや家事に使用しています。



2階の屋根に水タンク

■トイレ事情

トイレは水洗でした。トイレットペーパーはなく、その代わりにスプレーから水を出して洗います。

3. 行事参加と観光

2ヶ月間の長期滞在であったこと、および先生ご家族のご配慮により一過性の観光では味わえない貴重な経験ができました。大いに感謝しています。

- ・ヒンズー教シバ神生誕を祝う祭りを観光
- ・先生夫妻の結婚式出席の様子を見る
- ・先生の姪ごさんの結婚式の様子を見る
- ・奥様の妹さんのお宅を訪問する
- ・タバ族の山羊をささげる5年に一度の行事を見る
- ・議員選挙の様子を見る
- ・サランコットでヒマラヤ遠望の観光
- ・フェワ湖と「日本山妙法寺」へ観光
- ・ヒマラヤ遠望景勝地プーンヒルへ観光

4. 直行便での往復とビザ

成田からのネパールカトマンズ迄直行便が就航し、以前に比べ格段に便利になっているそうです。

- ・ネパール往復：成田・カトマンズ直行便で往復
- ・ポカラ往復；カトマンズから国内便に乗継
- ・ビザは日本で入手してネパール入りが適切、現地入国での手続きは時間を要する

5. 印象に残った事

■元服の行事

先生の親戚の息子さんが、一人前の男性になったことの



「お披露目」を見まし 元服の男性 黄色ターバン
た。数日前から女性が
集まり、ご馳走の準備をしていました。

儀式はヒンドゥー教の寺院で行われました。お祝いする人は、赤い汁に浸した米を主役の少年の額に貼り付け、その後ご祝儀を渡していました。この儀式が済まないと、結婚することができないそうです。

■元 JCTIC の C さんの来訪

マレーシアの C さんを遠いネパールに引き付ける魅力が、先生とご家族にあることに感激しあらためて人柄に尊敬の念をいただきました。

一緒に、リビングでの歓談、有名なビューポイントサランコットへの観光、フェワ湖の近くのこれもビューポイントである「日本山妙法寺」への参拝などをしました。5日間滞在の C さんにとっては、毎日が充実していたと思います。

6. 暦と休日 ビクラム暦 (Bikram Sambat) 使用

- ・西暦より 56～57 年進んでいる
- ・西暦 2026 年はビクラム暦の 2082～2083 年
- ・新年は毎年西暦 4 月 14 日頃
- ・月の日数不規則で 29～32 日 毎年変わる
- ・休日は土曜日



F 会員入手のビクラム暦カレンダー

参 考 情 報

ポカラ市は、人口 50 万人以上のネパール第 2 の都市です。

§ 貨幣換算と物価

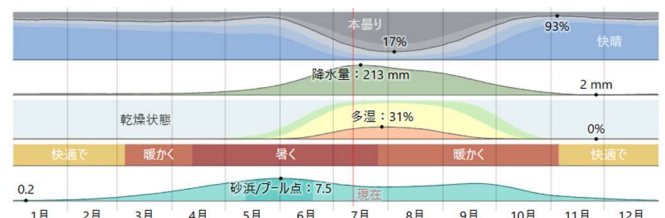
ネパールルピー円換算 1.06 円 2026/7/12 現在、目安としてポカラの物価は日本の半分程度です。

- ・ローカル食堂 300 円 (ダルバートなど)
- ・観光客向けランチ 1000 円前後
- ・ビール 500 円前後
- ・ミネラルウォーター 55 円
- ・ゲストハウス 個室 共同バス 1,500 円
- ・中級ホテルエアコン WiFi 完備 5,000 円
- ・タクシー 初乗り 500 円前後 交渉が必要
- ・観光用トレッキング許可証 アンナプルナエリア 3,300 円

§ 気温と雨量

- ・6 月平均 32℃最も暑い、1 月平均 8℃で最も寒い
- ・11 月晴れが多い、8 月最も曇る
- ・7 月降水量平均 213 mm で多い、11 月最も少ない
- ・5 月中旬～6 月中旬活動に最適時期

ポカラ 月別の天気



§ 街中の牛と犬 どちらも野良

- ・野良犬も野良牛も街中でよく見かける
- ・道の真ん中で寝ている犬は日常の風景
- ・宗教上の教義による現実



牛が街中を悠々と歩く

§ 宗教上の戒律など

- ・宗教の教義による異なる習慣には要注意



現地とメールで情報交換

本日講演をなさった会員お二人はポカラ滞在時に、Y 日本語ボランティア委員長と電子メールを交換し、現地での状況を送信しています。

生の状況がつぶさにわかる貴重なメールです。なお、やり取りのメールは原文のままにしています。

■2025 年 12 月 28 日 委員長 Y 氏より

●往信 L.P 先生へ

今回は 2 月 10 日から 4 月 25 日までの 75 日という長期滞在になりますのでよろしくお願ひします。WSC からの先生は I さんと F さんの 2 名が訪問します。優秀な先生方ですのでご安心ください。

お二人ともお元気ですが、健康にはくれぐれも注意していただくよう先生からもご指示いただければ幸いです。日本はクリスマスを終え、お正月を迎える準備に忙しい時期になってきました。L.P 先生も良い年をお迎えください。

#WSC 海外日本語ボランティア委員長

●復信 Y さんとワールドステイクラブの皆様へ。

今晚は、色々お世話になっております。お二人の先生は ネパールへいらっしゃる日にちもお決まりましたので、2 月 10 日に ポカラ空港へ迎えにいきますので ご安心 して頂きたいのです。では お元気で。

ワールドステイクラブの皆様へ、宜しくお願い致します。

#花園日本語学院から L.P より。

■2026 年 2 月 12 日 F 氏より

Y 様 連絡が遅くなりました。ネパール入国後、初めてメールします。私のホテルの住所:

Street No-4 Lakeside-6 Pokhara
です。

大変おいしく、L.P さんの奥さんが作ってくれる食事をいただいております。気候は東京の 3 月位の感じで、空気も快適に感じます。

●早速、今朝一番の授業(朝 7:30~8:30)の授業を見せて頂きました。6 人のクラスです。ゼロレベルからのクラスで始めてから 3~4 か月とのことですが、簡単なことは話せるようになっており、上達スピードは、かなり早いと感じているところです。

これからも、色々、相談に乗っていただきたく、宜しくお願いいたします。 # F

■2026 年 2 月 13 日 I 氏より

Y 様 L.P 先生ご夫妻の人間味あふれるもてなしを受けながら、温々と過ごしております。

生徒さんは皆さんとても人懐こく、熱心です。週 6 日のレッスンなので進度もとても速いです。頑張っ

て続けてもらいたいです。私の不手際で携帯がアプリの制限オーバーとやらで、WIFI を繋げなくなりました。手に負えないので帰国後の対応とします。これは古い携帯からの送信です。カトマンズでは、何やらきな臭い状態になっているようですが、ここは平和ですのでご安心ください。

I

■2026 年 2 月 14 日 F 氏より

ポカラ近況報告

Y 様 こちらへ 来て早 1 週間経ちました。今日は 14 日土曜日ですが、こちらのビグラム暦では 11 月 2 日土曜日です。こちらでは、土曜日が日本の日曜日にあたります。それで今日は休日です。

それで、I さんと出かけて、イタリアンレストランで昼食をとりました。サラダが食べたくて、食事の前菜のつもりで一人分たのんで、それからメイン食を食べようと思っていたのですが、大皿一杯のサラダが来てそれだけで腹いっぱいになってしまいました。習慣の違いを改めて感じている所です。 # F

■2026 年 2 月 19 日 I 氏より

Y 様 10 日も経ったのか、10 日しか経ってないのかよくわかりませんが、こちらの空気を満喫しております。

F 様からのご報告通り、私は午前の部 2 コマを日曜から金曜日まで担当しています。

●朝一クラス(7:30~8:30)

スタートから 5 ヶ月という男性 4 人、女性 2 人のクラスです。「みんなの日本語」16 課、動詞と形容詞の活用に取り組んでいます。皆さんポジティブに真剣に取り組んでいます。

そして、其々に厳しい家庭状況の中、前向きで根っから明るい人達です。頭が下がります。

●朝二クラス(9:00～10:00)

スタートから1ヶ月余りの男性3人です。ひらがな、カタカナが終わり、「〇は～です。」が終わった所です。今日は「～があります。」「～がいます。」をやりました。何度も言い直しながら正解にたどり着くまで食い下がっています。本当に熱心です。

ビギナークラスは日本語オンリーとはいかないので、L.P先生のネパール語の解説は必須です。アシスタントの立場としては、日本語、そして日本という国への理解が深まれば嬉しいです。

同時に私もネパールと言う国の文化、国民性を理解したく思います。 # I

■2026年4月11日 F氏より

プーンヒル小旅行

Y様 ネパール報告会の件、了解しました。昨日(4月9, 10日)、Iさん、L.Pさん家族(L.Pさん、奥さん、娘さん)と5人でプーンヒルへ行ってきました。

私はゴルパ二から(他の4人はもっと前の地点から)トレッキングをしました。ポカラからもヒマラヤは見えるのですが、プーンヒル(3210m)からの眺めは別格でした。素晴らしいの一言です。

4月22日にポカラを立ち、23日カトマンズを見学し、24日カトマンズを立つ予定です。 # F

■2026年4月25日 L.P氏より

花園日本語学院からの礼状

●往信 Yさんとワールドステイクラブの理事長様とクラブの皆様へ

色々お世話になりました、心よりありがとう ございました。

I先生とF先生がわざわざ日本からネパールまでいらっしゃって、二ヶ月半も生徒に教えて頂きまして、ネパールの生徒は日本人の先生と直接日本語で話す機会が頂きまして、とてもうれしかったです。ものすごく役に立つと希望しております。

今後も宜しくお願い致します。お二人の先生も無事に日本に着いたそうですので 安心しました。クラブの皆様へ宜しく。

花園日本語学院から L.Pより

日本語ボランティア委員長として

(東京都豊島区)

長期間に亘るボランティアお疲れ様でした。お二人の行動力とその意欲に圧倒されました。素晴らしい体験をされてWSCとしても自慢できる活動だったと思います。

先生との個人的な交流は15年位になりますが、家族の皆さんが優しくてどなたが訪問しても暖かく迎えてくれていつも感謝しています。今回のボランティアは7年ぶりでしたが、久しぶりのネパールのお話が聴けてとても懐かしく感じました。F様&I様、本当にありがとうございました。

聴講！しての感想

(東京都杉並区)

ネパール・ポカラ日本語ボランティア活動報告に参加して素晴らしいお話をうかがいました。現地家庭のホームステイはとても密度の濃い興味深いお話でした。その中でも宗教が日々の生活に溶け込んでいるのは日本の生活との違いの一つではと思いました。

ビクレム暦を初めて知りました。西暦より57年進んでいるのが特徴で、ネパールで使われている独自のカレンダーです。年末は4月13日で、花火が上がったとか。ビクレム暦のカレンダー、実物を見せていただきました。

お二人のお話は生き生きと楽しく、あっという間に時間が過ぎてしまいました。ボランティアは支援するだけが目的ではなく、その土地の文化や宗教を理解し尊重することの大切さを改めて考えました。

F様、I様ありがとうございました。

(千葉県浦安市)

お二人は、ご自身が実際に見聞きしたことを豊かな表現力と説得力のある話し方で伝えてくださり、まるで自分もその場にいるような気持ちになりました。70代、80代になっても、新しい世界へ飛び込み異文化の中で生活しようと挑戦された行動力に感銘を受けました。

今回の懇話会に参加して、旅とは単に観光地を巡ることではなくその土地で暮らす人々と交流し、その文化や価値観を理解することに大きな意味があるのだと感じました。ツアー旅行では得られない貴重な体験だからこそ、人とのつながりや異文化の大切さを深く学べることができた人生そのものの旅でした。感動いたしました。