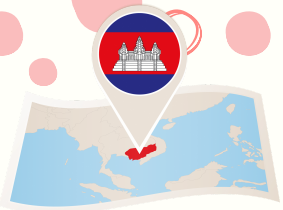
សួស្តី!

スオスダイ！カンボジア便り



2026.10　第１号

～バッタンバンからこんにちは～

2026年度海外協力隊　林礼子（小学校教育）

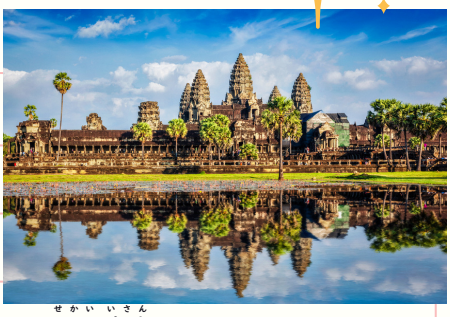


スオスダイ！（クメール語で「こんにちは」という意味です。）

私は今、JICA海外協力隊として、カンボジアのバッタンバン州にある小学校で活動しています。カンボジアの学校は、11月に新年度が始まります。9月、10月は長期休暇中ですが、学校では補習授業が行われています。現在は授業を見学しながら、カンボジアの学校の様子や子どもたちの学びについて理解を深めています。

この通信では、カンボジアの文化や食べ物、日々の暮らし、学校での活動や子どもたちの様子などを紹介していきます。カンボジアの魅力を少しでも身近に感じてもらえたらうれしいです。

カンボジアってどんな国？



世界遺産アンコール・ワット

国名	カンボジア王国（首都：プノンペン）
場所	東南アジア（タイ、ラオス、ベトナムと隣り合っています。）
面積	約１８.１万㎢（日本の約半分の広さ）
人口	約１,７９０万人（日本の約７分の１）
通貨	リエル（米ドルも広く使われています。１ドルは約４０００リエル）
気候	一年を通して暑い熱帯の気候です。雨が多い雨季と、雨が少ない乾季があります。
宗教	仏教を信仰する人が多く、お寺は人々の暮らしや地域の行事と深く結びついています。
食べ物	お米を主食とし、魚や野菜、果物などをよく食べます。魚を使った料理「アモック」が有名です。

難しい！でも分かると楽しいクメール語



カンボジアの公用語は、クメール語です。独自の文字をもち、発音もとても難しい言語です。33個の子音文字と23個の母音記号を組み合わせて単語を表し、母音記号は子音の上下左右に付くこともあります。発音では、息を出すか出さないか、単語の最後の子音をどう発音するかなど、細かな違いにも気を付けなければ、うまく伝わりません。一方で、文法は比較的シンプルです。

私は今年の2月から文字の基礎を学び始め、4月からは日本での派遣前訓練で講師の先生に教わりながら学習しました。8月にカンボジアに到着してからは、首都プノンペンで語学研修を受け、9月に任地バッタンバンに赴任しました。

現地の人々は話すスピードが速く、言葉を短縮して話すことも多いため、聞き取るのは容易ではなく、悪戦苦闘の毎日です。特に小学校の会議では、話の内容が理解できず、翻訳アプリもほとんど役に立ちませんでした。それでも、初めは記号にしか見えなかった文字が単語として読めるようになったときや、クメール語で伝えた自分の思いが相手に伝わったときには、大きな喜びを感じました。まだまだスムーズにコミュニケーションをとることは難しいですが、理解できることを増やせるように学習を続けています。

カンボジアの便利な支払い方法

QRコード決済

カンボジアで驚いたことの一つが、QRコード決済の普及です。こちらでは、ABA銀行のABA Payをはじめ、異なる銀行のアプリでも共通のQRコード決済の仕組みがあり、レストランやカフェ、市場、屋台など、さまざまな場所で広く利用されています。使い方は簡単で、お店にあるQRコードをスマートフォンで読み取り、金額を入力するだけです。現金を持ち歩かなくても買い物ができるので、とても便利です。

中にはQRコード決済に対応していない場合もありますが、そんなときは隣の屋台のQRコードを使って支払います。私が隣のお店に支払うと、あとはお店の人同士で現金をやり取りしてくれました。お店同士のつながりや、柔軟な対応にも驚きました。スマートフォンがあれば簡単に支払いができることは、海外で生活する私にとって、とても心強いことの一つです。



屋台でも、市場でもQRコード



野菜の間に挟まっています→

←お肉と一緒にぶら下がっています



カンボジアのお盆～プチュンバン～

カンボジアには、「プチュンバン」という日本のお盆に似た行事があります。毎年9月から10月ごろに約15日間行われ、ご先祖様や亡くなった家族のためにお祈りをします。この期間、人々はお寺を訪れ、お坊さんに食べ物や果物をお供えします。ご先祖様に感謝の気持ちを伝え、供養するためです。また、家族や親戚が集まる大切な機会にもなっています。

私もプチュンバンの時期に、同僚の先生とお寺へお参りに行きました。先生に教えてもらいながら、お供えをしてお祈りをしました。お寺には多くの人が訪れ、ご先祖様を大切にする人々の気持ちが伝わってきました。



僧侶の話を聞いています



ご飯を取り分けてお供え





お参り後、みんなでお寺で食事をします

カンボジアクイズ



これは、何の植物の花でしょう？

①マンゴー
②バナナ
③パイナップル

今月のカンボジアごはん ～アモック～



魚をココナッツミルクや香辛料で煮た、カンボジアの伝統料理。バナナの葉で包まれています。

クイズの答え：②バナナ（カンボジアでは、バナナの花を細く切って、サラダやスープなどの料理に使うことがあります。）