



シエラレオネ



Republic of Sierra Leone



大西洋に面したシエラレオネは、海岸沿いに美しいビーチが続き、なかでも夕暮れ時が美しい白い砂浜のラムリービーチや、海水の透明度の高さを誇るリバーナンバーツービーチへは多くの人々が訪れます。

首都フリータウンでは、樹齢 500 年を超えているといわれ町のシンボルになっている「コットンツリー」、シエラレオネの歴史や文化に触れられる国立博物館やステートハウス、にぎやかな市場、郊外にあるタクガマ・チンパンジー保護区など、さまざまな見所があります。



正式国名：シエラレオネ共和国

首都：フリータウン

人口：約 879 万人（2023 年 世銀）

時差：日本より 9 時間遅れ

言語：英語（公用語）、クリオ語、メンデ語、テムネ語他

通貨：レオン

宗教：イスラム教 60%、キリスト教 10%、アニミズム信仰 30%

産業：鉱業（ダイヤモンド等）、農業（コーヒー、ココア）

現地までの行き方

現地事務所までの交通手段は、訪問者側で手配してください。

日本 ~ シエラレオネ (フリータウン)



空路、首都フリータウン近郊のルンギ国際空港 (Lungi International Airport) への到着となります。日本からの直行便はありませんが、ヨーロッパ経由などの乗り継ぎ便があります。フリータウンの市街地は、入り江を挟んだ対岸にあるため、空港からは市街地へは、車 (2~3時間) またはスピードボート (45分) での移動となります。事前にお知らせがある場合には、現地事務所が、空港またはフェリーターミナルまでお迎えに上がることも可能です。

フリータウン ~ 現地事務所 ~ コミュニティ

現地事務所からコミュニティまでは、現地事務所が車を用意してご案内いたします。

なお、レンタカー代・ガソリン代を訪問者側でご負担いただく場合があります。

周辺地図



現地事務所の業務日 / 時間

月曜~金曜 9:00~17:00、土日・祝祭日はお休みです。

※年末年始および夏季休暇中は、ご訪問いただくことができません。

現地スタッフとの待ち合わせ

原則、現地事務所に直接お越しください。なお、ホテルが現地事務所から近くにあり、事前にお知らせがある場合には、現地職員がホテルまでお迎えに上がることも可能です (事務所の所在地はご出発前にご連絡します)。

訪問に適した時期

シエラレオネは熱帯性気候で、年間を通じて高温多湿です。ご訪問には乾季が適しています。乾季は11月～4月までで、12月～1月はサハラ砂漠から熱風が吹くため、乾燥し埃っぽくなります。雨季は5月から10月で、8月は最も雨量の多い時期です。この時期は雨の影響で道路状況が悪化するため、ご訪問は控えたほうが良いでしょう。また、雨季はマラリアや風土病にも十分な注意が必要です。

言語と通訳

英語が公用語として広く使用されていますが、先住民族の間では、クリオ語、メンデ語、テムネ語、リンバ語などが多く話されています。首都フリータウンでは、クリオ語が比較的多く使用されています。

- * **現地では職員が英語でご案内します。**日本語通訳の手配をご希望の際は「訪問同意書」にその旨ご記入下さい。通訳料は実費をご負担いただきます。なお日本語通訳のレベルが十分でない場合、また日本語通訳が手配できない場合もありますことをご了承ください。

宿 泊

現地事務所を通じてご宿泊先の詳しい情報をお知りになりたい場合は、プラン事務局にご相談ください。

シエラレオネの主な祝祭日

1月1日	新年	7月17日	*ラマダン終了日 (Eid ul-Fitr)
1月3日	*モハメド生誕祭	9月23日	*犠牲祭 (Eid al-Adha)
4月3日	*聖金曜日	12月25日	クリスマス
4月6日	*イースターマンデー	12月26日	ボクシングデー
4月27日	独立記念日		

- *マークは年によって変わる移動祝祭日です。上記はある年の例です。
- シエラレオネは、キリスト教を掲げる国家でありキリスト教の強い影響力がある一方、イスラム教が6割を占めるため、イスラム教とキリスト教の両方の祝日が混在しています。

両替・銀行・クレジットカード

外貨用のATMがないため、現地通貨レオンか、USドルを用意しておくことをお勧めします。USドルであれば、銀行か公式外貨両替所以外でも、スーパーマーケット、一部のレストランや町中の両替屋での両替が可能です。

現地の習慣・留意事項

- シエラレオネの人々は、適切でふさわしい服装をすることを好みます。コミュニティ訪問時は華美にならない服装でご訪問下さい。男性はズボン、女性は肩を出さない服装で、ショートパンツなどはお控えください。動きやすいスニーカー、リュックなどが良いでしょう。
- 安全のために、宝石類や高価なサングラスを身に付け不要ご注意ください。

- チャイルドや家族、コミュニティ住民、学校などの写真・動画撮影の際は、事前に本人や保護者、またはプラン職員に許可を取ってください。
- チャイルドやコミュニティの住民の中には、人見知りしてなかなか話しづらいことがあります。訪問前に、手紙や報告書を読み返し、こちらからも積極的に質問や話題を用意されていくことをお勧めします。
- 日本から処方薬や予防薬、救急用品をお持ちになることをお勧めします。また出発前に歯科検診を受診されることをお勧めします。
- 道路、電気、水道、インターネットなどの設備が整っていない地域が多く存在することを予めご理解ください。
- 水道水は飲用に適しません。ミネラルウォーターをお買い求めください。
- 安全のために、人通りの少ないところは歩かないでください。できるだけ単独行動もお控えください。また日没以降はホテルから出歩かないでください。
- 現地の法律を遵守してください。

- チャイルドと家族とは、自宅ではなく、コミュニティの中の学校や集会所など公共の場で面会・交流いただきます。
- チャイルドをコミュニティから連れ出すことや、コミュニティでのホームステイはできません。
- ファミリーから現金や物を要求するような発言があった時、現場での説明、通訳、諸費用の支払いについて問題をお感じになった場合は、その場で現地職員に伝えてください。
- あらゆる種類の麻薬の売買・所持、および子どもとの性行為は厳罰に処せられます。
- 撮影した写真や動画を個人利用以外にソーシャルメディア(SNS)やインターネットへの投稿、印刷利用等される場合は、**事前にプラン・インターナショナルが確認**させていただきます。お断りする場合がありますのでご了承ください。チャイルドや家族など、個人が特定されるのを防ぐため、**掲載いただけない情報があります。**
- **お互いの個人住所や連絡先、SNSのアカウント等の交換はできません。**

渡航前の準備

- パスポート、ビザの準備をお忘れなく。シエラレオネ渡航前に必ずビザを取得ください。通常、90日間有効で1度のみ入国可能なビザが付与されます。日本にはシエラレオネの大使館はありませんが、東京と大阪にある英国ビザ申請センターでも取得できます（完全予約制）。詳細は下記外務省の情報をご確認ください。
http://www.anzen.mofa.go.jp/m/mbimmigration_105.html
- なお、日本以外の経由地にあるシエラレオネ大使館でも、ビザを取得することが可能です。
- 海外旅行損害保険には必ずご加入ください。
- 入国審査では、黄熱病予防接種証明書（イエローカード）の提示が求められます。
- 渡航先の安全に関しては外務省の最新情報などをご確認ください。

- ◇ 外務省領事サービスセンター（海外安全相談班）：（代表）03-3580-3311（内線 2902、2903）
- ◇ 外務省海外安全ホームページ：<http://www.anzen.mofa.go.jp>
- ◇ 海外渡航者のための感染症情報：http://www.anzen.mofa.go.jp/kaian_search/index.html

- 訪問時に、見たいこと聞きたいことなどが具体的にありましたら、「訪問同意書」などで事前にプラン事務局までご相談ください。
- 現地事務所の連絡先などを記した訪問確認書を、出発前にお送りしますので必ずご持参ください。

チャイルドにおみやげを持っていく場合

- ご訪問いただくこと自体が、チャイルドや家族にとっては大きなプレゼントですので、お気遣いのないようお願いいたします。
- 現地での購入もできます：プランとしては、現地経済への貢献などを考えて現地での購入をお勧めします。文化・習慣の違いなどもありますので、事前にご相談ください。現地職員と共に購入する場合、現地職員は好まれる品物を紹介はしますが、購入は義務ではありませんのでご予算の範囲内でお買い求めください。
- 日本からお持ちになる場合は、通関等の問題にならない範囲でご検討ください。**同一商品を数十個以上の単位で持ち込むことは通関等でトラブルになる可能性があります**。万一、課税される場合は訪問者の負担になりますのでご注意ください。
- 高価なおみやげはご遠慮ください：チャイルドが健やかに育つには、地域全体の生活向上が不可欠です。あるチャイルドや家族だけが高価（貴金属、電子機器など）なギフトをもらうことにより、地域の調和を乱してしまうおそれがあります。
- コミュニティには他にも多くの子どもたちがいることにもご配慮ください。

◎ 適切なおみやげの例：

- 知育玩具、パズル、塗り絵、世界地図など
 - 学用品（鉛筆、クレヨン、ノートなど）
 - 日用品（石けん、歯ブラシ、タオル類など）
 - グループで一緒に遊べるもの（ボール、風船、ヨーヨー、フリスビーなど）
 - 日本の文化を紹介できるもの（折り紙、人形、コマ、日本の絵葉書など）
- 大勢で分けられるもの（筆記具、飴、グミなど）

× 不適切なおみやげの例：

- 現金（いかなる場合も渡さないでください）
- 変質しやすく、食中毒を起こす可能性のある食べ物や、口にすると危険な乾燥剤の入っている包装菓子など
- 現地では高価なもの（電気製品、時計、使い捨てカメラなど）、電池を使うおもちゃ
- 中古品（汚れや破れのある古着、使い古しの学用品）
- アルコール類
- その他（翻訳が必要な本、薬、好き嫌いのある和菓子など）

もっと詳しい情報はこちらで！

- ◆ 在東京シエラレオネ共和国名誉総領事館 Tel: 03-6895-8555
〒105-0001 東京都港区虎ノ門3-8-21 虎ノ門33森ビル1階 オフィスIIJIMA内
<http://www.embassyin.jp/sierraleone/>
- ◆ 外務省国情報ページ http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/s_leone/index.html

- ◆ 海外安全ホームページ

<https://www.anzen.mofa.go.jp/index.html>

- ◆ たびレジ

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/agree.html>

- ◆ 在シエラレオネ日本国大使館（在ガーナ日本国大使館兼轄）

http://www.gh.emb-japan.go.jp/jointadmin/sierraleone/jp/index_j.html