特定非営利活動法人

ヒマラヤ保全協会

第 15 回 山岳エコロジースクール報告書

～ヒマラヤ・トレッキングとネパール山村のホームステイ～

テーマ「環境保全　-世界の屋根ヒマラヤを守れ！-」

目　次

I.　はじめに 4

II.　山岳エコロジースクールで知りたいこと、やりたいこと 5

1.　ネパールの自然を体験したい 5
2.　トレッキングを満喫したい 5
3.　ネパール人の暮らしを体験したい 5
4.　ネパールの歴史や文化を知りたい 5
5.　ネパールの現実を知りたい 5
6.　ゴミ処理について知りたい 6
7.　買い物をしたい 6
8.　日本をどう思っているのか 6

III.　フィールドワークの記録　-データベース- 7

1.　トレッキングの風景 7

トレッキング・スタート 7
クリスマス・トレッキング 7
温泉を目指してトレッキング 7
ホームステイ先を目指して 7
ネパールで暮らす様々な人々 8
ウレリ村の人との交流 8
ゴレパニでの買い物 8
ヨーロッパ人は赤ん坊を連れてトレッキングに来る 8
ホンコン人先生との会話（写真の共有化について） 9
国際的山奥に驚く 9
ニルギリの雄姿に感動した 9

2.　再会 9

17 年ぶりにホームステイ先の人々と再会して感激した 9

3.　村の風景 9

アンナプルナ展望台へ行く途中の畑の風景に感動 9
ナルチャンの畑 10

4.　ホームステイと村の生活 10

ナルチャン、ホームステイ先の食事 10
ホームステイ先のシリーマヤさんとの食事についてのやりとり 10
有機農法の可能性を見た 11
ロキシ 11
日常、家庭の様子 11
気遣いとしつけ 11
家庭の様子、日本との違い 11
ナルチャン・ネパールの 1 日の流れ 12
ホームステイ先でのＴＶ，ＤＶＤ鑑賞 12

ホームステイ先の家の中 *12*
ホームステイ先での最後の夜に末娘のディピカが泣いていたこと *12*
ホームステイ先での子供達との名前を聞くやりとり *13*
家族との交流、日本との違い *13*
薪を燃料にすることによる煙害を感じた *13*
学校の現状 *13*
5. 村の人々 14
レク村(ナルチャン上村)にて、人々の様子 *14*
出発の日の集合写真 *14*
ナルチャン村の子供の写真と動画に対する反応 *14*
6. ゴミ問題 14
エコを考える *14*
村の人々とＩＨＣプロジェクト *15*
ゴミ問題はネパールでも日本でも重要課題だ *15*
7. 素朴社会と近代化 15
未開か文化か、私にとっての不便さ *15*
文化的生活には非文化的部分が必要と考える *15*
インフラが整備されると生活は豊かになるが、心は貧しくなるのではないか *16*
8. フィールドワークのまとめ 16
IV. 参加者の感想 17
1. 何でネパール　～また行きたいネパール 17
2. ネパールには、日本に無いものというより日本が失くしたものがある 18
3. 一人でも多くの人に伝え、皆でそれぞれ考えてもらうことが、解決への最初の一歩 19
4. 快適さと不快さ　～何事も度が過ぎるとよろしくない～ 20
V. 写真 21

I.　はじめに

今回到達した最高地点プンヒルにて

2008 年 12 月 21 日から 2009 年 1 月 3 日にかけて第15回山岳エコロジースクール（ヒマラヤ・トレッキングとネパール山村のホームステイ）を開催しました。今回のテーマは「環境保全　−世界の屋根ヒマラヤを守れ！−」でした。日程は下の表の通りでした。

ネパールは面積は小さい国ですが、様々な要素が先鋭的につみこまれているため、世界でもっとも多様性に富む地域となっています。地理学・地質学・人類学・生態学・気候学・地球物理学などのいわゆる野外科学のメッカともなっており、世界でもっともよく調査・研究されている地域のひとつでもあります。私たちはこの点に注目し、この地域を「大自然の学校」として活用して山岳エコロジースクールを開催してきました。ここで言う「大自然」とは人間をふくんだ自然をさし、西洋文明流に自然と人間とを対峙させるのではなく、人間は自然の一部であるという思想にもとづいて活動をすすめています。

今回の参加者の一人 N さんは、1992 年にシーカ村で開催された第 1 回山岳エコロジースクールに参加者していました。このたび、シーカ村の当時のホームステイ先のトゥル=バハドゥール=ランティザさんと、実に 17 年ぶりに感動の再開をはたしました。山岳エコロジースクールは、日本人とネパール人とがおたがいに協力し まなびあいながらヒマラヤ地域の環境保全活動をすすめるために、17 年間にわたって継続して開催してきました。この過程できずきあげられた日本人と現地の人々との信頼関係はかけがえのないものとなり、このたびの再会で、国際協力を通した人と人とのつながりの大切さとその深さをあらためて実感ました。

また、当時ホームステイした家はトレッカー用のロッジに現在はなっていて、あたりはすっかり様変わりしていました。ネパールもグローバル化の潮流にのみこまれ、急激な変容がおこっていることを目の当たりにするツアーとなりました。

私たちが今回ホームステイしたナルチャン村は、ヒマラヤ保全協会が 2005 年からプロジェクトをはじめた村であり、ナルチャン村の皆さんは私たちをとてもあたたかくむかえいれてくださり、またフィールドワークに全面的にご協力いただきました。ここに明記して村の皆さんに心から感謝の意を表します。

No.	日付	曜日	場所	プログラム	食事	宿泊先
1	2008.12.21	日	成田→バンコク	移動(フライト) → 自由行動(バンコク)	機	ホテル
2	2008.12.22	月	バンコク→カトマンドゥ	移動(フライト)→ 自由行動(カトマンドゥ観光) → ミーティング(ヒマラヤの自然環境の概説)	○ 機	フジホテル
3	2008.12.23	火	カトマンドゥ→ポカラ	移動(バス) → ミーティング(ヒマラヤ保全協会のプロジェクト地の解説)	○	プンヒル・ゲストハウス
4	2008.12.24	水	ポカラ→ウレリ	移動(タクシー)→ ヒマラヤ・トレッキング	○ ○ ○	トレッキング・ロッジ
5	2008.12.25	木	ウレリ→ゴレパニ	ヒマラヤ・トレッキング	○ ○ ○	トレッキング・ロッジ
6	2008.12.26	金	ゴレパニ→タトパニ	景勝地プンヒル(標高3193m)でヒマラヤ展望 → ヒマラヤ・トレッキング → 希望者は温泉へ	○ ○ ○	トレッキング・ロッジ
7	2008.12.27	土	タトパニ→ナルチャン	村での歓迎会 → ホームステイ先へ → 学校見学 → 苗畑見学 → 村人とともに植樹	○ ○ ○	ホームステイ
8	2008.12.28	日	ナルチャン	上村訪問(朝食)、学校見学 → アンナプルナ展望台 → 渓谷トレッキング	○ ○ ○	ホームステイ
9	2008.12.29	月	ナルチャン	村人とミーティング → ホームステイ先で自由交流	○ ○ ○	ホームステイ
10	2008.12.30	火	ナルチャン→ポカラ	お別れ会 → トレッキング → 移動(ジープ＋タクシー)	○ ○ ○	プンヒル・ゲストハウス
11	2008.12.31	水	ポカラ	まとめのミーティング → 自由行動(ポカラ観光)	○	プンヒル・ゲストハウス
12	2009.1.1	木	ポカラ→カトマンドゥ	移動(バス)	○	フジホテル
13	2009.1.2	金	カトマンドゥ→バンコク→	移動(フライト)	○ 機	機中泊
14	2009.1.3	土	成田	早朝帰国	機	−

II.　山岳エコロジースクールで知りたいこと、やりたいこと
-グループ・ディスカッション-

トレッキングの開始に先だって参加者がつどい、「山岳エコロジースクールで知りたいこと、やりたいこと」というテーマで、参加者全員でグループ・ディスカッションをおこない、その結果を以下のように類似項目別に整理した。

1. ネパールの自然を体験したい

- ヒマラヤの雄大な山脈を見たい。
- ヒマラヤの景色を見たい。
- 森林が回復した様子を見たい。
- ネパールの自然の幅広さを体感したい。

2. トレッキングを満喫したい

- 写真をたくさんとりたい。
- 山歩きで体を鍛える。
- 多くのトレッカーと少しでも会話がしたい。

3. ネパール人の暮らしを体験したい

- ネパールの人の暮らしはどのようなものか。
- ネパールでしか食べられない料理を食べたい。
- ロキシを飲み、ダルバートを食べる。
- 現地の生活スタイルを体験してみたい。
- 村人の生活がどのようなものか体験する。
- 自分の中に異なった体験、異なった時間を持つことは大切だと思う。
- 子ども達はどんな風に育てられ成長していくのかを知りたい。
- 単語でいいから、ネパール語、英語を覚えたい。
- ネパールの一日の時間は、どんな風に流れていくのか体験したい。

4. ネパールの歴史や文化を知りたい

- ネパールの歴史や文化をもっと知りたい。
- 伝統・文化を知りたい。
- 寺院を見てみたい。
- ストゥーパ、タルチョを見たい。
- 日本では体験できない文化を直に体験したい。

5. ネパールの現実を知りたい

- ネパールの現状をもっと詳しく知りたい。
- 貧富の差がありそうだが、国の制度はどうなっているのか？
- 産業があまりなくても、それなりに生きていけるということを実感したい。
- 民族文化と都市化の間から何か見つけたい。
- 仕事をしない人を受け入れる社会が必要だと感じたい。

- 17 年前に比べ、人も車も物資も非常に増えているのではないか。
- もうすこし雰囲気に慣れて歩けるようになりたい。
- ネパールってどんな所なのか。
- のんびり、ネパールの空気を感じたい。
- ほどよいルーズさに共感、日本はギスギスしすぎているのではないか。
- ネパール人の考え方を知りたい。
- ネパールの人々はどんな幸せを求めて生きているのか知りたい。

6. ゴミ処理について知りたい

- ゴミをどうしているのか知りたい。

7. 買い物をしたい

- 値下げ交渉をしたい。
- 物価が安いことは嬉しいと思いたい。

8. 日本をどう思っているのか

- 日本のことをどう思っているのか？
- 日本を知っているのか？

III. フィールドワークの記録 –データベース–

グループ・ディスカッションの結果をふまえて、参加者各自が、トレッキング中そして村でのホームステイ中にフィールドワークをおこない、見たり聞いたりしたことをデータカードに記載した。それらの結果を探検ネットという方法をつかって類似項目別に以下のように整理した。

1. トレッキングの風景

トレッキング・スタート

今日からトレッキングスタート　ポカラ→ナヤプールにタクシーで移動。そこでお茶を飲みポーター探し？？？ そこでポーターと私たちの装備の差にビックリ！！

私たち	ポーター
・登山靴	・サンダル
・厚着	・薄着
・大量の荷物	・荷物は上着のみ？

まず歩き始めて日本の登山道のイメージとは全く違うことに驚いた。日本のトレッキングルートは森の中。民家なんてほとんどない。ネパールは本当に生活道。物を運ぶためにロバが通ったり、驚くばかりだった。だから道にも沢山のフンが落ちていた。そしてゴミも沢山。正直きれいな道とはいえない感じだった。

クリスマス・トレッキング

「メリークリスマス」とあいさつしてくれる外国人の方々。日本人に会わないなーと思っていたら、今回泊まったところで一人で来ていた日本人のおばさんに会いました。山好きなんだろーなって感じ。

やっぱりネパールも冬ということもあって 3000 メートル付近は寒い。ドラム缶のストーブは欠かせない。そして凄い！！お湯も沸かせるし洗濯物も乾かせる。凄く万能でした。まさかロッジで温かいシャワーが浴びれると思わなかった。日本では、そんなに標高の高い所に暮らしている人も居ないせいか、山小屋ではお風呂に入れないと思っていたから驚きでした。

温泉を目指してトレッキング

今日は下り道。朝五時半にロッジを出発し、プンヒルへ。

朝一で山に登るのは辛かった。頂上に着いたら雪もちらつきはじめて本当に寒かった。そんな頂上にもお茶を売っているお店があるのにびっくり。こんなに寒ければ飲まない人はいないだろうなと思った。

山は見ることが出来なかったけど、朝日を見ることが出来て感動した。今度改めて見に行きたいと思った。山の上は雪だったけど下に降りるにつれて雨に変わり、昼食後には土砂降り。そのせいもあってタトパニにつく頃には真っ暗になっていた。夕食前に温泉に入った。思っていたよりいい温泉で良かった。ロッジに一つ一つに源泉がひけたら最高にいいなーと思った。

タトパニに行く途中の道には、車が通る道路があった。その道路はきりたった崖の隣。落石はあるし日本では考えられない。日本の山道は車が通る所にはそれなりのネットなどをしているけどネパールにはないみたい。

ホームステイ先を目指して

タトパニはやはり観光地？

朝食は久々の食パン。

ロッジの周りには小さなお土産屋もありちょっとした温泉街気分を味わうことが出来た。

そしてタトパニから一時間ほど歩いてホームステイをするナルチャン村に到着。今までのトレッキングルートとは風景とはまた少し変わり、田舎の風景。これが村って感じの雰囲気なのかな？時間の流れまでますますゆっくりいい感じです。

ネパールで暮らす様々な人々

- 日本人のおじさん→30 年位前にネパールに来て以来、日本とネパールを行ったり来たりしている。昔の良さは開発と共になくなりつつあるとか。ネパールで好きなものは「人」少しうらやましい。
- 土産屋のソナムさん→英語ができる。チベットから来ているとか。アクセサリーは自前。ほかのお店にある物と大して変わらない。何件も見てくると仕入先は同じなのかなという気になる。
- 昼食が一時間待ち。注文のあとに作る？のんびりというか。しかし余らないことは良いこと。

（DATE:25/12/08　SOURCE:　PLACE:ゴレパニへの道中　RECORDER:N.S.）

ウレリ村の人との交流

ウレリ村のロッジに到着してから、カメラと指差し会話帳を持って散歩に出かけた。

学校に行こうと考えていたが、途中であった男の子に声をかけた。

指差し会話帳を見せて名前や歳を尋ねたり、地図を見せてどうやって来たかなどを説明していると、お互い、最初は固い表情もゆるくなってきた。二人で写真を撮っていると、母親だろう人に、家に招かれた。私にとって、海外では、はじめてのおもてなしだった。

日本でも、お客をもてなす習慣はあるが、わたしは彼等にとっては、外国人であり、ほんの少しだけ話しただけの存在である。私だったら、日本で、はじめてあった外国人をすぐに家に招いたりはできない、警戒してしまう。しかし家に入り、少しの時間ではあったが、記憶に残る経験となった。私も日本で外国人を見かけたら、今まで以上に、助けたり、おもてなしをしたいと思いました。

（DATE:2008/12/24　SOURCE:ウレリ村のある親子　PLACE:ウレリ村　S.S.）

ゴレパニでの買い物

今まで、トレッキング中の買物は荷物が増えるという考えから控えてきたが、ゴレパニの露店できれいな手編みベルトを見つけたので、購入することにした。交渉は、ネパール語で行うと良いと聞いていたので、会話帳を開き、値段を尋ねると、200 ルピーと言われた。

高くない値段であったが、エクセエルピー（100 ルピー）値切ったら、ハンドメイドだ、安すぎると言うので、150 ルピーで購入した。値札がないので、言い値から商売が始まり、売り手と買い手のコミニュケーションがあって、こういう買物は、日本では最近ないと感じた。また購入した後に、違う柄も見せてきて、商売上手だなあと思った。日本とはお金の価値が違うので、値切らなくても十分安いので、値切ると気の毒な感じもしたが、最初に日本人？と聞くので、彼等のほうが、上手だと思った。

（DATE:2008/12/25 SOURCE:ゴレパニでの露店商人 PLACE:ゴレパニの露店 S.S.）

ヨーロッパ人は赤ん坊を連れてトレッキングに来る

タトパニからベニへジープで悪路を移動中、数組のトレッカーとすれちがった。そのうちの何組かのヨーロッパ人夫妻が赤ん坊を連れて（背負って）トレッキングしていることには驚いた。風俗習慣の違いとは思うが、日本人にはできないことのように思った。

（2008/12/30　タトパニからベニへの道沿い　N.T.）

ホンコン人先生との会話（写真の共有化について）

バンタンティで昼食の時、香港人グループと一緒になった。

話し掛けてきた女性は、インターナショナルスクールで教師をしている活発な人で、私の撮っている写真はネットでシェアしているのかと尋ねられた。してないと答えるとシェアしたほうが良いと言われた。シェア＝共有と考えると自分の視点で捉えた絵を見せることになるのではずかしい気持ち、写真を見てもらいたい気持ち、見せたくない気持ち、もったいない気持ちの混ざった気持ちになった。実際、ネットには、数枚しかアップしていないので『していない』のと同然だが、もっと数多くアップしていたり、英語でこまかいニュアンスを伝えることができたら、もう少し会話も進んだと思い、残念だった。

(DATE:2008/12/25 SOURCE:香港人のツーリスト PLACE: Banthanti S.S.)

国際的山奥に驚く

- 旅の香港人とオランダ人に会う→英語で会話できた、嬉しい。世界各国の賛美歌（きよしこのよる）を歌った。
- お土産屋のおじさん(タルボさん)→おみやげは自分でつくった。石はチベットやインドに自分で買いに行く。少し日本語を教えた。英語はだいぶ通じた。
- ごみは地域の人が捨てたのがほとんど→「ごみ」って何だ?
- ポーターのジャルビルさん→太鼓と歌で民謡を聞かせてくれた。「Happy」という単語を聞いた。

(DATE:24/12/08　SOURCE:　PLACE:ウレリ、ロッジ　RECORDER:N.S.)

ニルギリの雄姿に感動した

タトパニの朝はとてもすがすがしかった。昨夜、温泉に入った効用もあるように思う。昨日、ゴレパニからの長い下り坂を歩いたことで足はパンパンに張っていた。渓谷の彼方にニルギリがはっきりと見え、その雄姿に感動した。

(2008/12/27　タトパニ　N.T.)

2. 再会

17 年ぶりにホームステイ先の人々と再会して感激した

私は、1992 年 3 月に行われた第一回ＭＥＳ（Mountain Ecology School）に参加した際、シーカ村でホームステイした。シーカ村で昼食を取ったとき、チトラ氏が当時の写真を手がかりに消息を尋ねてくれた。その結果、現在は、街道沿いでダウラギリロッジという名前のロッジを経営しているということがわかった。ダウラギリロッジを訪れ、17 年前の写真に映っていた多くの人々と再会することができた。ホームステイ先の祖父、祖母が元気な様子がうれしかった。当時、非常に親切にしてくれた主人はポカラに出かけていて留守とのことで残念だったが、みんな元気に暮らしている様子が伺えうれしかった。家族みんなで私との再会を喜んでくれたことにも感動した。

(2008/12/26 日　シーカ村　N.T.)

3. 村の風景

アンナプルナ展望台へ行く途中の畑の風景に感動

レク村での昼食後に、アンナプルナ展望台へ向かった。途中の畑の風景は、とても素晴らしく写真をたく

さん撮った。風景を見ながら、宮崎駿のアニメの中の風景を思い出した。

映画は作り物だが、映画のような風景が、実際に目の前にあることに感動した。

宮崎アニメを見ていないで、その場に立っていたら、どんなことを感じたのだろうか？

映画のインパクトはすごい。それ以上に、自然のインパクトはすごいと思った。

しかし、その風景には人々の生活があり、綺麗の一言では片付けてはいけないとも感じながら、見た目の風景は、理想郷のように思えた。

(DATE:2008/12/28　PLACE:アンナプルナ展望台に向かう途中の風景　S.S.)

ナルチャンの畑

上村では広い平野になっていて大きな畑がたくさんあったが私たちがホームステイしている近くの畑は小さな段々畑だった。

一緒に野菜を取りに行った。その畑はジャガイモ畑。ジャガイモ畑のはずがその畑には他の野菜の芽。豆や青菜。これらの種は植えたわけではない。しかしそうして生えたものも食べる。ナチュラルガーデン。素晴らしいと思った。

4. ホームステイと村の生活

ナルチャン、ホームステイ先の食事

ダルバート！！

主食となるものは基本はお米。

一回、トウモロコシの粉で作ったものが出てきた。

おかずは、ダルと

青菜の炒め物　＋　ジャガイモ
　　インゲン
　　小豆みたいな豆

漬物・・・・・・エゴマみたいなものをペースト状にしたものが出て来た。ゴマなのかな？
　　ゴマペーストみたいな味でした。

大根のスパイス和え？生の大根にスパイスをまぶし、熱した油をかけ絡めたもの

軽食とおつまみ

つまみの基本は大豆を炒ったもの。これがシンプルで美味しい。

ポップコーン・かぼちゃ・ビスケット・ゆで卵を出してもらった。

ホームステイ先のシリーマヤさんとの食事についてのやりとり

ホームステイ初日の晩御飯の時に、シリーマヤさんに『ミトチャイナ？』と聞かれ、意味が解らず、即答できなかった。その後『ミトチャ』と答えたのだが、毎回食事の時には、『ミトチャイナ？』と聞かれ、その度に『ミトチャ』と答えていた。後で整理すると、私も否定形で質問することが多いので、シリーマヤさんの気持ちがわかったが、私がもう少しネパール語がわかり、すぐに『ミトチャ』と返事できていたら、シリーマヤさんも安心しただろうと思った。

(DATE:2008/12/27 SOURCE:ホームステイ先のシリーマヤさん PLACE:ナルチャン村 S.S.)

有機農法の可能性を見た

ナルチャン村では化学肥料を使っていない。それで相当の収穫をあげている。ポイントを私なりに考えてみると、単品を広範囲に作り過ぎないことではないだろうか。牛、馬を飼うことにより、その糞を肥料として利用していること。薪を燃やして出来る灰を肥料及び防虫剤として活用していること。木酢なども防虫剤として利用しているとのことで、循環サイクルが機能していると感じた。

（2008/12/29　ナルチャン村　N.T.）

ロキシ

たくさんの所でロキシを飲んだ

・ジャマイカティ？（炒めたお米を入れたもの）

・ロキシ（ロッヂ）

・ロキシ（村内）

一番つよい？濃いと感じたロキシはナルチャンで飲んだものだった。村では実際、ロキシを作っているところを見せてもらった。酵母菌は町で買ってきて作ったロキシは村内で売る→ロキシは全ての家庭で作っているわけではないことに驚いた。そしてつくりたてのロキシはとても濃かった。

日常、家庭の様子

・スワスティカさんはタトパニの学校へ通っている。何か暗記していた。聞いてみたけれど何の事だか分らなかった。

・お姉さんがやってきた。（サーティン君のお母さん）具合が悪そうだった。

・鶏をかごに入れて家の中にしまっていた。なんと私のベッドの横だった。

・家の奥はお店のようだ。時々、人がお金を持ってやってくる。お菓子や歯ブラシなど、雑貨を売っている。聞いてみたけれど言葉が通じなかった。

（DATE：28/12/08　SOURCE：　PLACE：ナルチャン・ホームステイ先　RECORDER：N.S.）

気遣いとしつけ

・　お母さんがとっても元気。常にネパール語教室を開いてもらっていた。サンダルを出してもらったので、自分で持ってきた雪駄を履くのはやめる。

・　五人家族。父、母、娘二人、孫。

・　テレビがある。

・　犬が台所近くまでやってきた。別にこの家の犬ではない。

・　お母さんが普通に孫をしかりつけていた。いたずらばかりしているところを、げんこつ（？）してどなる。孫が泣いたので、お父さんがあやしに出かけた。

（DATE:27/12/08　SOURCE:　PLACE:ナルチャン、ホームステイ先　RECORDER:N.S.）

家庭の様子、日本との違い

・　写真を撮った。小さい子二人の前にカメラを置いておいたら取り合いになった。不用意すぎたかもしれない。

・　おみやげ(お菓子)はだいぶ喜んでもらえた。

・　近所の子(?)がずっといる。いったいどこの子?

・　ダルバートを食べる。娘さんも一緒･ロキシーが出てきた。お父さんは米じゃなくてパンのようなもの。ネパリディナル(Nepalese Diner のこと？)といわれた。

・　お姉さんに帽子を借りた。かぶらず寝ようとしたら変な目で見られた。常にかぶっているものなのか??
（DATE:27/12/08　SOURCE:　PLACE:ナルチャン、ホームステイ先　RECORDER:N.S.）

ナルチャン・ネパールの１日の流れ

朝：６時位に起床（たぶん明るくなったら)。
部屋の掃除。
・部屋にしいてあるマットを剥がし、水をまきホウキで掃く。
・かまど付近も同じように掃除。
土（かまどと同じ土）みたいなものを水で溶かした物を布で拭きかまどの回りを掃除する。掃除が終わったら火を起こす。お茶の準備、湯を沸かす。洗濯。
・石鹸をこするように服につけてもみ洗いをする。
・干すときは、脱水はしない。日本と違って乾燥しているからなのか？一切絞ったりしないのにびっくりでした。
・水が凄い冷たいからと言ってわたしの洗濯物も洗ってくれた。
昼：１０時ごろからダルバートを食べる。遅めの朝ごはん
普段、早く朝ごはんを食べる私からすると凄くお腹が減る。
食事の後は畑に連れってもらい夕飯に食べる野菜を取った。
３時位に軽食を食べた。
夜：７時位に夕食のダルバートを食べる。
８～9 時に停電。就寝。一日が終わる。

ホームステイ先でのＴＶ，ＤＶＤ鑑賞

シリーマヤさんの家には、テレビがあった。
夕食後、20 時くらいからは DVD を見始める。近所の人たちも一緒だ。
見始める前までは、みんなでしゃべっていたが、見始めると、みんな見ることに集中し、静かになってしまう。テレビの力は、すごい。同じものをみて共有しているが会話がない。
村で日本と同じ状況を垣間見た気がした。
（DATE:2008/12/28　SOURCE:ホームステイ先にて　PLACE:ナルチャン村　S.S.）

ホームステイ先の家の中

わたしが泊まった家は１LDK。
毎日、ご飯のときは寒かったからかまどの近くでご飯を食べていた。家族のみんなは基本的にベッドのある部屋で食べていた。途中から一緒にかまどの近くでご飯を食べるようになった。
寝る時、一部屋しかないから、みんな一緒の部屋で寝た。わたしにはベッドを貸してくれた。他の家族は床で雑魚寝だった。わたしの為にベッドを貸してくれたのかな？

ホームステイ先での最後の夜に末娘のディピカが泣いていたこと

最終日の前夜、私が明日の 8 時にはお別れだと知ってしまった末娘のディピカ（6 歳）が泣きはじめた。私もホストファミリーの中では、多くの時間を一緒にいたので、寂しい気持ちと可哀想な気持ちになった。シリーマヤさんに『ディピカは、あなたのことを気に入ってるのよ』って言われ、私も気に入っているよと答えた。
短い時間だったが、そういう関係を築けたのがうれしかった。

翌日は、泣かずに、笑ってさよならできたのが、良かった。

（DATE:2008/12/30　SOURCE:ホームステイ先にて　PLACE:ナルチャン村　S.S.）

ホームステイ先での子供達との名前を聞くやりとり

ホームステイ先のシリーマヤさん家には、たくさんの人が来る。

狭いキッチンには、シリーマヤさん、私を含め７～８人の子供がいた。少しでも仲良くなりたいと思い、一人ずつ、名前を聞き、紙に書いてもらう作業を繰り返した。名前を書くという行為自体が、子供達にはうれしいみたいで、とても張り切って名前を書いてくれた。

問題はこれからであり、私は、彼等の名前を覚えなくてはいけなかった。

幸いなことに、子供達の多くは、あまり服を着替えないので、年齢と服の色などの特徴を記録して、『この子の名前は？』という子供達の質問に対応した。

間違えなかったので、子供達に良く覚えたねっていう目で見られたのが、うれしかった。

（DATE:2008/12/28　SOURCE:ナルチャン村の子供　PLACE:ナルチャン村　S.S.）

家族との交流、日本との違い

・洗濯は日が出てから。水が冷たいので。手洗いだから後にするようにと言われた。
・夕食の支度は 16 時過ぎから妹娘が始める。
・朝食の支度は起きたころ（7 時～）から母が始める。→食事の支度に時間をかけるのも文化か？
・キャベツ（ゴルピー）をコップで刻んだ。→これも文化か！
・お姉さんは同い年だった。→年上かと思っていた。苦労している？？
・近所の人がいきなりベッドに寝転がる→村人みな家族？
・ここはやっぱりお店だった！→商品の横にベッドあり。少し驚き。

（DATE：29/12/08　SOURCE：スワスティカさん　PLACE：ナルチャン・ホームステイ先　RECORDER：N.S.）

薪を燃料にすることによる煙害を感じた

私がホームステイした家は、夫が 51 歳、妻が 44 歳であった。夜、「旅の指さし会話帳」にライトを当てて会話をしようとしたが、二人とも文字が良く見えないとのこと。長年、薪を燃料にした生活により煙の害を大きく受けていると感じた。

（2008/12/28　ナルチャン村　N.T.）

学校の現状

・4・5・6 年生と 7・8・9 年生の複式学級を見た。→試験中。30-40 人ずつ。科目は理科など。
・3 クラスに 12 人の先生。政府から派遣で単身赴任制。
・試験中でも生徒はよくしゃべる。
・小さい子がダンスしていたのは音楽の授業。民謡に合わせて二人、前で踊っていた。10-20 人くらい見ていた。先生は二人。
・放課後はみんなすぐ帰る様子。男の子たちはサッカー（？）をして遊んでいた。幅広い年齢。6-15 才くらい？

（DATE：29/12/08　SOURCE：校長先生、T さん　PLACE：ナルチャン・学校　RECORDER：N.S.）

5. 村の人々

レク村(ナルチャン上村)にて、人々の様子

- 学校に行ったら静かにする文化が無い。別にする必要も無い。先生ひとりに２０－３０人の生徒。複式学級?特に黒板は無い。「読み方」の試験だったらしい。小さい子ばかり５年生まで。先生が子連れでやってくる。
- 小さいからか活気がある。
- 腹痛で休ませてもらった→おばちゃんたちにネパール式マッサージをしてもらう。話していたのはマガル語だったとか。寒くないように腹巻もしてくれた。みんな優しいというか、おせっかいというか、なんだか懐かしい感じがした。

（DATE:28/12/08　SOURCE:　PLACE:レック、学校、民家　RECORDER:N.S.）

出発の日の集合写真

前日の夕食時に『明日の朝、家族で一緒に写真を撮りましょう』と提案して受け入れられた。

出発の朝、10 分前に『時間だ』というと『あと 5 分待ってくれ』と私を送りだす準備や写真のための準備をしていた。

私にとって写真は、日常の一部だが、彼等にはとてもイベントらしく、準備には余念がなかった。

無事に撮りおわり、液晶をみせると、必ず送ってくれと言われた。

たくさん写真を撮ったので、早く家族に送りたいと思う。

（DATE:2008/12/30　SOURCE:ホームステイ先にて　PLACE:ナルチャン村　S.S.）

ナルチャン村の子供の写真と動画に対する反応

ホームステイ中は、シリーマヤさんの娘のディナ（8 歳）とディピカ（6 歳）の写真や動画を撮っていた。最初、写真を撮っている時、子供達はポーズをとって動かない。写真を撮られる時は止まると思っているので、ピースサインをしたまま、レンズを見ている。

次に私は動画を撮りはじめた。子供達は写真だと思い、止まっている。液晶画面を反転させ、写っている姿を見せると、一気に笑い出す。とても楽しい反応だった。撮り終えて、動画を再生すると、もっと笑い出す。ネパールの家の経済状況を考えると、これが良い影響なのか、悪い影響なのか、わからないが、とても楽しい時間を共有できたことは、確かだと思う。

（DATE:2008/12/28 SOURCE:ホームステイ先の娘のディナとディピカ　PLACE:ナルチャン村　S.S.）

6. ゴミ問題

エコを考える

- 苗木を見に行く→生活材、薪、放牧用など使い道を決めて育てる。みかん、松など。年間一万五千本体制。
- 子どものうちから環境を大切に、と苗畑は学校の近くにある。今は乾季なので管理人さんが水をあげてくれる。
- 学校→９年生まで３５０人。ワイヤレスインターネットがある。バスケのコート。場所は川の近く。今日は休み。
- ところどころにゴミ箱が設置してある。今はゴミを道に捨てないように村人に教えている。

・　IHC(私達)－現地の人―環境の三項関係ができている?
・　（環境保護の）利点をもっとアピールすれば（村人の）やる気もアップするのでは?
（DATE:27/12/08　SOURCE:T.T.　PLACE:ナルチャン、学校･苗畑　RECORDER:N.S.）

村の人々とＩＨＣプロジェクト

・IHC プロジェクトとは→ミーティングを開いて、おもに大人に講習。ゴミ、環境について。
・IHC プロジェクトが始まってから…
　・状況は良くなった！
　　・植林→緑回復。
　　・ゴミ箱設置→道がきれい→→目に見える成果も大切かな？？でもよかった。
・パッケージについて…購入時についてくるからどうしようもない。→土に還せるものとの分別をしてはどうかと思った。
・ピットについて…今は集めるだけ。これからどうする？？
（DATE：30/12/08　SOURCE：　PLACE：ナルチャン・広場　RECORDER：N.S.）

ゴミ問題はネパールでも日本でも重要課題だ

トレッキングルートにはゴミが目立つ。多くは、食べ物の袋、タバコの空き箱、ビニール袋などだ。村の中にも目立つ。このことをどの様にとらえたら良いのだろうか。表面的にゴミは目立つが、日本と比べれば、ゴミの排出量はまだ圧倒的に少ない。少し前まではゴミの心配など必要なかったのだろうが、奥地の村にも、否応なく消費経済の波は押し寄せている。生活が向上するということはそういうことでもあるのだろう。であるならば、村人も新たな環境に対応する新たなスタイルをつくる必要があるだろう。日本は日本なりに日本の現実と向き合うこと。ネパールはネパールなりに現実と向き合い問題に取り組むことが求められている。
（2008 年 12 月 28 日（日）　ナルチャン村　N.T.）

7. 素朴社会と近代化

未開か文化か、私にとっての不便さ

・　温泉に脱衣場は無い。排水で一生懸命顔を洗ってしまった。
・　（１７年ぶりの再会。家族全員集合くらいの勢い。すごいなぁ）
・　（日本人のおじさんたち→京都の人。文具などを集めて渡しているボランティア。）
・　（ガーラの人は付き合いにくい?カーストが残る利点って何?）
・　（オーストリアの人たち→割と日本語分かる。）
・「道路」といっても拓いただけで舗装は無い。崖の下はとても危ない。→むしろ崖は当たり前?温泉に行く道も崖だらけ。
・　（雨。危ない。山の天気は変わりやすい?）
（DATE:26/12/08　SOURCE:　PLACE:タトパニ　RECORDER:N.S.）

文化的生活には非文化的部分が必要と考える

ゴレパニのロッジにも電気が通っていた。17 年前はランプが主流。薪のボイラーでお湯も出るというのだから驚いた。前よりも格段に快適なのだが、ふと、人間はどこまで快適を求めるものなのだろうと思った。そうこうしているうちに停電になった。ロウソクとランプの灯りに変わった。そこに、ほっと気持ちの和ん

だ自分がいた。停電することで、いろんなことを確認することが出来る。電気の必要性を実感する上でも、時々、停電することは必要なのだと思う。停電することが 100%悪であるような日本の状況はやっぱりおかしい。他国から見たら、夢のような状態にあるのに、いつも苛ついている、ストレスを抱えているなんて本末転倒だ。それが、文明の宿命かもしれないが、文化的生活には、非文化的部分が必須であると改めて思った。

（2008/12/25　ゴレパニ　N.T.）

インフラが整備されると生活は豊かになるが、心は貧しくなるのではないか

幹線道路にもかかわらず、あちらこちら穴が開き、道路状態はけっして良くない。車の数も相当増えているので、もっと道路を改良したらどうかとも思ったが、道路が良くなり、また、さらに車が増加することが良いことなのか？そうは思えない。今の日本は、将にそのことを推し進めた先進国だ。しかし、日本の現状はどうか。道路を良くしても、いや、良くすればするほど、もっと良くして欲しいとの願望はつのるばかりだ。それで、人々の暮らしは良くなったか？良くなったことも多い。しかし、失ったもの、失っているものも多い。一番は、時間の豊かさとそれに伴う心の豊かさだ。ネパールにいるとそれを実感する。しかし、それは常に相対的なもので、ネパールもネパールなりに、インフラ整備をすすめ豊かになり、それに伴い時間と心の豊かさは減少しているのではないか？

（2008 年 12 月 24 日（水）　ポカラからナヤプールへの道沿い　N.T.）

8. フィールドワークのまとめ

フィールドワークは、前半のヒマラヤ･トレッキングと後半のナルチャン村ホームステイの二つの場面においておこなわれた。

ヒマラヤ･トレッキングでは、大きな高度差を経験しながら、亜熱帯から高山帯・氷雪帯までのヒマラヤの自然環境の多様性を実体験することができた。また道中、香港人・中国人・オランダ人・フランス人など様々な国々の人々と出会い、交流することができた。クリスマス・イブにはロッジにて「きよしこの夜」をそれぞれの国の言葉で歌いあった。

ナルチャン村では、自然と一体となった山村の暮らしを体験し、自然環境をたくみに利用した有機農業や牧畜の意義をまなびとった。またヒマラヤ保全協会の森林・環境保全プロジェクトに参加し、植樹やゴミ問題についてかんがえた。ナルチャン村は桃源郷である。しかし開発の波は着実におしよせている。自動車道路ができる。発電所ができる。環境は破壊される。

環境保全と開発の狭間に立たされた私たちは、今回のフィールドワークをふまえ、ヒマラヤ保全協会のプロジェクトを推進する中で、このジレンマを解消するために活動をしていかなければならない。

Ⅳ.　参加者の感想

1. 何でネパール　～また行きたいネパール

Y.H.

なんでネパール？このツアーに参加すると友達に話をすると、話す友達、友達みんなにこの言葉を言われた。確かに何でといわれると自分でもよくわからない感じ・・・。

前の職場がすごーく山の中の上高地という場所で毎日、北アルプスを眺めることの出来る最高のロケーション。でもそんな所にいるから特にすることもなく休みになれば山に登る生活。周りにいる人たちもそんな生活をしていた。その中でシーズンが終わると、ネパールに行くって人が多かった。そんな話を聞いていて、ネパールのことは何も知らないがとにかく山がある、見てみたいって思うようになって、憧れ？の地になっていた。

地球の歩き方を買っては見たけれど、あんまり本が好きじゃないから読む気にならず、結局、ネパールのことがわからないままネパールに到着。

空港に着いての第一印象はよくわかんないけど、怖いなーって思って不安になった。もっと素朴なイメージだったけど、首都ということもあって人もモノも溢れているのにとにかく驚いた！！そして町のゴミにも！！

ポカラに行くバスの中、都心を離れるにつれてゴミが減っていく。トレッキングルートも日本との違いにびっくりした。人が暮らしているところだから、標高が 2000 メートルを超えても生活道路。ロバや牛がいるのなんて当たり前な不思議な感じにここは外国なんだよなーって改めて実感。なんだかウキウキするこの感覚がたまらなかったです。

そしてロッジの快適さにも驚きました。シャワーもあるし、メニューも豊富。ドラム缶ストーブの温かさに癒されました。火のある生活ってそれだけで、時間も人もゆーったりさせてくれるんだなと思いました。

ナルチャン村は自分の勝手に描いたネパール像を裏切らない暮らしに感動。菜の花畑に山の景色。私にとって、思い描いていてた夢の世界。写真なんかにあらわせない雄大さには感動して、一日ここでぼーっとしていても飽きないくらいの素晴らしい景色でした。

ホームステイした先は、現代的なものが一切ないうちで、家には裸電球があるだけの素朴な暮らしでテレビもない。そして大きな家ではなかったから、みんなが一つのところに集まって話す。停電になるまで近所の人も来て話す。むしろ停電でもランプを付けて、話す。なんだかいいなーって思いました。日本人が忘れちゃった、懐かしい家族の風景や生活が残っている場所なんだろなと思いました。そして時間の流れ方が全然違う。なんともいえないゆるい感じ。こんなところにいろんなものが入ってきたら急速に発展しちゃうんだろうな。そう思うとなんだか少し寂しい気分になりました。

変わって欲しくないと思う反面、これからネパールがどうか変わっていくのかも気になります。村の暮らし、人々の暮らし。時間の流れ方。カトマンズも、道路も。

また行きたいと思います。ネパール！！

2. ネパールには、日本に無いものというより日本が失くしたものがある

N.M.

今回、ネパールへ行くことができて、本当に良かったと思います。初めて触れる文化、人々の営み、大きな自然、どれも私にとって刺激的なものでした。ツアーに誘ってくれた父をはじめ、IHC のみなさん、現地のみなさん、ツアー参加者のみなさんなど、関係するすべての人々に感謝しています。本当にありがとうございました。

さて、ネパールで一番印象的だったのは、人々が山奥で暮らす姿です。私は、ここでの生活は不便だと感じました。道が舗装されていないので移動は大変ですし、停電が多いので家電製品はあまり使えません。正直に言って、私の感覚だと本当に不便でした。しかし、環境が不便な分だけ、ネパールの人々自身の力は強い、とも思いました。私にとっての不便さは、ネパールの人々にとってはただ当たり前の生活に過ぎません。自然に適応しているというか、自然と共生していると言えばいいのでしょうか。山道は自分の足で歩けばいいし、電気が止まったら火を灯せばいい。そんな彼らにとって当たり前の生活に、私は自分に無い強さを感じました。

また、ホームステイ先で「日本に行きたい」と言われたことがあります。そのとき私は、この人たちも便利に生活したいのか、と思いました。近年はネパールも開発が進んで、だいぶ便利な生活ができるようになったようです。人々には今もっている強さを失くさないで欲しいと思います。

次いで、人々の環境への意識の違いに驚きました。聞いた話では、ネパールの人々には「ごみ」が環境に悪いという意識がないとのことでした。「不要物」はすべて地面に投げるという感じです。プラスチックなどの化合物が存在しなかった時代はそれでよかったのですが、今や流通や消費の関係で、土に還らない性質のパッケージが山奥にも出回っています。これはナルチャン村の人もミーティングのときに言っていました。村人がごみを出さないようにしても、品物が仕入れ先で包装されるのは避けられないそうです。ですから、IHC プロジェクトのひとつに、ごみ箱の設置やごみ意識に関するミーティングがあるのは大変重要だと思いました。ごみとはどういう存在なのか、またどう対処すればいいのかを「知ること」が、今の人々には必要だと私は思うからです。

日本が発展の過程で痛感したごみ問題を、ネパールまで味わう必要は無いはずです。長年ごみへ対応をしてきた日本に暮らす私達は、その知識をどんどん世界に広めていくべきだと思います。私にできることがあるのなら、そのひとつは「知らせること」であるとも感じました。

このツアーを通して、私は「ネパールには、日本に無いものというより日本が失くしたものがある」と感じました。農耕生活が残っているからそう感じたのかもしれません。これからネパールが発展していく過程で、ごみ・環境問題など様々な問題が発生すると思います。そのときは日本や他国の失敗を教訓に、より安心で豊かな、しかし強さを失わない生活をして欲しいと思います。

今回のツアーは本当に良い体験でした。環境保全を意識するきっかけであり、日本の豊かさを実感するきっかけでもあり、他の文化に触れる機会でもありました。特にホームステイ先で必死に会話したことは良い思い出です。伝えようという気持ちがあれば勝手に言葉は覚えるものです。それが実感できただけでも十分ためになりました。このツアーで出会った人々には、本当に感謝しています。改めて、みなさん本当にありがとうございました。

3. 一人でも多くの人に伝え、皆でそれぞれ考えてもらうことが、解決への最初の一歩

S. S.

『ヒマラヤに行ってみたい、異文化に触れたい、日常から抜け出したい』と思い、参加しました。普段の旅行とは、違う楽しみや新しい発見が多くありました。

ヒマラヤのトレッキングルートは、非常に整備されていて、とても快適でした。見るすべての景色も、山の斜面の段々畑風景や、すれ違うロバやヤギや牛、コケに覆われた大木、うっそうと茂る森、底が見えるほど透明な川や荘厳な滝など、とても新鮮でした。また子供達の笑顔や人々の生活風景も目新しく、写真ばかり撮っていました。特にアンナプルナ展望台へ向かう風景は、手前の段々畑に黄色の花が咲き乱れ、その背景には、雲に見え隠れする雪の残った山脈、とてもきれいで、まさに理想郷のようにも思えました。しかし、トレッキングコースには、多くのゴミが落ちていました。ゴミは食品の包装が特に目立ち、トレッカーの持ち込みも多いと思いましたが、現地人の生活からも発生していると聞きました。例えば、みかんの皮は、道に捨ててしまいます、同じように購入食材の皮である包装も、道に捨ててしまうのです。みかんの皮は自然に分解されますが、合成樹脂素材は、分解されませんから、そのまま残ります。ゴミの概念や分別が教えられていないからです。

ホームステイ中、ナルチャン村の生活は、まさに自給自足的なものでした。畑があり、家畜がいる、私にとっては、未知の環境です。最初は言葉でコミュニケーションを取ろうとしていたのですが、一緒に、遊んだり、写真を撮ったり、洗濯したり、散歩したり、御飯を食べたりする中で、表情や雰囲気で、徐々に仲良くなれました。そして、日に日に、場所や様式や宗教は違っても、違和感なく同じ生活だと感じました。ただ日本では、インフラストラクチャー上の問題は、ほぼ皆無だと思いますが、ネパールでは、電気やガスは十分ではありません。日本の生活は、十分なインフラに支えられて、成り立っていることを頭ではわかっていましたが改めて体感しました、また日本は過剰な部分も多いのではないかとも感じました。

また村人との出会いはもちろんですが、参加者や協会の方々との出会いも、日常では無いことなので、とても良い機会でした。

どんなきれいな風景にも、それぞれのやり方で人々の生活がありました。しかし、発生している問題は同じような気がしました。開発や文明化による生活様式の変化に伴う環境問題です。ネパールの村でも日本でも地球上であれば、同じ問題で、一人や一国では、とても解決できるようには思えません。一人でも多くの人に伝え、皆でそれぞれ考えてもらうことが、解決への最初の一歩だと思いました。

また日本は情報化社会となり、インターネットなどで容易に情報を入手できますが、体感のインパクトは、すごいものがありました。まさに身に染みる経験でした。

個人として、なにができるかわかりませんが、情報だけではなく、多くを体験し、生活に活かしていきたいと思います。

4. 快適さと不快さ　～何事も度が過ぎるとよろしくない～

N. T.

17 年ぶりにネパールを訪れた。17 年前に訪れたときと比較してみようと試みるのだが、記憶が薄れていてなかなかうまくいかない。

見たままを述べれば、車やバイクが大幅に増えた。ホテルやロッジもだいぶ立派なものが増えた。ホテルやロッジ内の設備も良くなった。そして、相変わらず人が多いと感じた。日本より人口が少ないはずなのに、外に出ている人の数は圧倒的に多い。日本では、各々の家を快適にしすぎてしまったせいか、外を歩く人の数が本当に少なくなってしまった。

また、ネパールでは、日本ではめったに起こらないようなトラブルが頻繁に起こる。たとえば、電気の供給が突然ストップする。道路が突然通行止めになる。食事を頼んで 1 時間くらい待たされる。

しかし、ネパール人は気にしないように見える。気にしてもしかたがないことは気にしないとでも思っているようだ。トラブルの現場をじっと見たり、あるいは、お茶を飲んだり、隣人と会話をしたりして時間を過ごしている。

対して、日本ではどうだろうか。トラブルが起こったら、みんなで原因を詮索し、関係者に文句を言い、時間に遅れることで自分がどれほど損失を被るかを嘆き、訴え、いらいらしながら時間を過ごすのが常ではないだろうか。

なぜ、ものが豊富で快適な社会を創ってきたはずの日本で、ささいなトラブルで不快さを充満させているのだろうか。

私は思う。快適さを求めること、便利さを求めることは文明の必然ともいえる。しかし、何事も度が過ぎるとよろしくない。今の日本は度が過ぎてしまっているのではないか。

また、どんなに快適を求めても、ある時には不快が来ることも必然だ。不快が来たら、逆に、「待ってました」とばかりに不快さを味わい尽くすくらいでありたいと思う。

ものが少なく、まだまだ不快さや効率の悪さが満ちているネパールにいって、だからこその快適さがあることも実感した今回の旅だった。

V.　写真

ポカラへむかう途中のレストランにて

プンヒルのナイス・ビュー・ポイント・ロッジの前にて

ナルチャン村でミーティング

ナルチャン村の中核メンバーの皆さん

村人ともに記念植樹

村人ともに記念植樹

レク村（ナルチャン上村）の風景

レク村（ナルチャン上村）にひろがるお花畑

苗畑管理人サハビールさん宅を訪問

ヒマラヤ保全協会のゴミ処理プロジェクトを見学

ガタ（背負い袋）の装着に挑戦

ナルチャン村を出発、村人が見送ってくれる

ポカラ・レークサイドから、朝日にそまるアンナプルナ・ヒマール

第 15 回 山岳エコロジースクール 報告書

発行日 2009 年 11 月 3 日
編集・発行者 特定非営利活動法人ヒマラヤ保全協会
〒151-0053 東京都渋谷区代々木 3-5-7 シグマロイヤルハイツ 403
E-mail: ihcjpn@ybb.ne.jp　TEL/FAX:03-5350-8458　http://www.ihc-japan.org/