



# ポーランド ヴロツワフ

2012年7月～2018年2月迄滞在  
(2019年記)

子どもの年齢 長男 小3～中2 (8歳～14歳)インター校  
次男 小1～小6 (6歳～11歳)インター校  
三男 (1歳～6歳)現地ナーサリー、インター校

## 基本情報

気温	日本のようにしっかりと四季がある 夏はカラッと涼しく時に寒いくらいの時もあり、衣替えという概念はない 冬は北海道のように積雪がありいつまでも路上に残る年もある 近年、夏は猛暑で冬は暖冬という傾向で日本の北海道と極めて近い
緊急電話	警察 997 救急 999 消防 998
電圧	220V 50Hz プラグはCタイプ 日本の電化製品には変圧器とプラグアダプターが必須
水	通常タップウォーターは飲用せず、水をボトルで常備するのが一般的

## 買い物

日本の物	基本的に手に入りやすく韓国系食材店で少し調達できる 大手スーパーでは醤油やキノコ類の一部は入手可能
食料品	ジャガイモ、鶏肉がとても安価で美味しい ほとんどの果物はスペインなどからの輸入だが安価で味よし 冬季は葉物野菜がほとんど入手できない代わりに冷凍食品が充実している 米や中国野菜やもやし、豆腐、納豆などは韓国系食材店で買えることもあるが基本的に入手困難 牛乳はロングライフが人気 卵は日本のように洗浄されていないので購入して家庭で洗ってから使うのが一般的 バターやチーズ、ヨーグルトなどはとても種類が豊富で安価である 薄切り肉はほとんどなく、塊で買って自宅で機械でスライスするのが一般的 日本ではなかなか売られていないウサギ肉や臓物なども手に入る ウィンナーやハム類は種類がとても豊富で安価で購入できる 魚はサーモンやサバがメイン 薫製品は味がよく日持ちするのでぜひ試していただきたい 基本的に生食の習慣がないので、生で食べられるか聞いてから購入すれば間違いない
日用雑貨	現地のスーパーで何でも調達できるが、説明表記はポーランド語のみが多いため、洗剤類や医薬品類など使用方法に困るものもある 買い物袋は基本的につかずギフトラッピングはない ギフト用の包装材は豊富にあるが非常に高価 トイレットペーパーやティッシュペーパーなどの紙製品もとても高価
学用品	ノートは日本のような罫線が主流ではなくグリッドノートが主流なので入手が困難で高価 文具は日本に比べたら圧倒的に低品質なので使用に困るものもある

	絵の具類は何種類かあるが英語での説明がほとんどないので学用品を揃えるのにかなり時間を要する
<b>衣類</b>	冬物は圧倒的に安価で暖かいものが入手できる コートやブーツなどは現地調達しないとしのげない寒さになることも多々ある デパートで購入すれば品質は確かで周辺 EU 諸国のものが安価で入手できる 子供衣類は年齢表記があるので購入しやすい 大人用サイズ表記は店によってバラバラだが SML などが主流 靴は EU サイズ表記が主流で、例えば 38→23.5cm となっている アメリカ系ブランドは日本のような安価では買えない

## 交通

<b>公共交通</b>	トラム・バスが充実しているが都市ごとに料金体系は異なる 電車や長距離バス、国内移動の飛行機も安価で利用できる タクシーは空港などで外国人を狙ったぼったくりにしばしば遭うこともある 最近普及しているウーバーなどは安心して利用できる 英語を話せるタクシー運転手は皆無である 一般道はアスファルトでも凸凹が激しいところが多く、特に冬の終わりには道路に大穴が開いていて、タイヤがはまりパンクしてしまうこともよくある
<b>運転免許</b>	申請すると現地免許証取得が可能だが申請から入手まで数か月かかることもあり、免許用写真が独特で斜め方向を向いたものを要求される AT 車より MT 車が主流なので日本のオートマ限定での免許だと運転できないこともある 子供の学校送迎で母親が車を運転するのが普通なので、マニュアルが運転できるよう免許を取っておくとよい

## 住居

<b>住宅事情</b>	アパートメントといわれる集合住宅と戸建て、横一列に戸建てが何軒か連なったラインハウスなどがある セントラルヒーティングで床暖房が効いていたり、薪を燃やす暖炉を備えた家も多いので、冬は半そでですぐ暖かくなる、夏は涼しいのでクーラーは一般的にはついていない 網戸もついていないので、自分で取り付ける簡易的なものをホームセンターで購入する 窓は二重になっていたり、玄関の内側にもう一つドアがある家も多く、真冬でも冷気が室内に入りにくい設計になっている
<b>日本人が多く住むエリア</b>	韓国食材店の周りに韓国人や日本人が住む傾向がある 日本人はそれほど多くないので外国人が多く住むエリアに日本人も住んでいる
<b>使用人</b>	自宅のお掃除、庭師、子供の学校送迎などで使用することがある 掃除は家が広く床も大理石や他の石を使っていることが多く、洗剤選びからお手入れまで理解するのに大変なのでお掃除を週一くらいで頼む家が多い 庭師も安価で頼めるので、お願いする人もいる
<b>治安セキュリティ</b>	個人的にセキュリティ会社と契約している家もある 泥棒やスリが多いが凶悪事件やテロは少なく、一昔前の日本のように空き地で子供同士遊ばせても安心できる地域もある

## 教育

通った学校	インターナショナルスクール
通った学校の詳細	IB 教育を実施していたインターナショナルスクールでプレキンダー(3 歳)からグレード 10(高 3)くらいまで一緒の建物で学んだ 現地の私立校が併設されており、両校での交流や部活動のようなものも少しあった
塾 家庭教師	大手の塾や補習校などはないので、インターネットでスカイプレッスンを受けて帰国に向けての受験対策ができる 通っていたインター校では母親たちによるボランティアで日本語の簡単な勉強会のようなものを放課後学校で母国語フォローとして行なっている
習い事	塾という概念はあまりなく家庭教師が主流 プールやテニス、空手、剣道などの習い事もある
アドバイス	習い事は日本語が話せる先生がほとんどいないので、英語が話せる先生を見つけて、ピアノやバイオリン、ギターを習っていました。 昨今はネット事情が良いのでスカイプレッスンや中継授業が受けられるのでぜひ活用して欲しいです。 添削指導の通信教育も行っていましたが、郵便事情が悪く、未着も多かったのが途中でやめてしまいました。ワルシャワには日本人学校があったので、長期休暇中に体験入学して授業を受けさせていただきました。日本式の学校教育を忘れさせないようにする意味でも大変良かったです。

## 病院

医療事情	日本とは全くシステムが異なり、一番苦労した点が医療だが、外国人は契約したプライベートの総合クリニックを利用するのが一般的 毎回電話やメールで予約を取って英語対応の先生を探してもらうが、なかなか見つからないので時間がかかり、英語でうまく伝わらなくて筆談や翻訳ソフトを利用して頑張らないといけない 医者処方箋があれば аптеカという薬局で薬を処方してもらえる 基本的に患者が積極的に医療を受けに動かないと治療が進まないイメージ 契約の中に往診サービスも入っていれば、小さい子にはお勧め 時間はかかるが、自宅まで医者が来てくれるので安心
日本人医師	ポーランドにはまずいない 英語を片言話す医者を探すのも地方では一苦労 日本語を話せる現地人通訳を見つけて、電話で対応してもらうのが一番早く確実
薬品	аптеカと呼ばれる薬局がスーパーや町のいたるところにあり、夜遅くまであいているところもあれば短時間営業のところもある ギプスや特殊医療器具専用の аптеカもあるので、要注意 薬はどれも日本のものよりかなり強いものが処方箋なしで買える

## 交流

日本人	ポーランドの日本人商工会主催の年に一度のソフトボール大会がワルシャワで開かれ、ポーランド中の日本人が一堂に会し、地域ごとに対戦して交流し、そういった機会を利用して数少ない現地日本人と知り合い情報交換の場として役に立った
-----	---

	スーパーで日本人かと声を掛けられて知り合い、いろいろな情報を交換したり協力することもあった とにかく日本人が少ない国なので見かけたら声をかけてみる！が基本
現地の人	日本人と気質が似ているのか、穏やかで真面目な性格の方が多く、熱心なカトリックの教徒が多いせい か、ほとんどの人が日曜礼拝に行っている とても親日国なので日本人と分かると、温かく話しかけてくれたり手伝ってくれたりする方が多かった
駐在外国人	EU 諸国や中東、インド、韓国からの駐在員が多い 中国人はあまりいないがベトナム人がいてベトナムレストランが何軒もある

## 伝えたいこと

とても安全で暮らしやすい反面、日本の 10 数年前の懐かしい雰囲気が感じられるのんびりした街が特徴です。最近は大いぶ西側 EU 諸国の影響を受けて近代的に発展してきてはいますが、一部の生活習慣や役所や病院などではまだ、社会主義の雰囲気が色濃く残っているところが見受けられます。長い行列でいつまでも待たされることや、突然のキャンセル変更などです。

日本製品はまず現地では調達できないので、隣国のドイツやチェコなどの日本食材店まで足を運ぶことになります。車で容易に買い出しに行けますが、最初に持っていけるだけ日本から持って行ったほうが良いです。

お弁当も日本のように小さなアルミカップやかわいらしいグッズはないので、そろえていくと良いです。日本の文化を披露する機会が多いので、巻きすやすし桶などあるとちょっとしたパーティーにも対応できます。

私は引っ越し直後に日本と同じように家のご近所に挨拶して回りましたが、その成果か周囲のご近所さんがとてもよくしてくださり、困ったときに非常に頼りになりました。向こうの方も一体どんなアジア人がきたのか？と不信感もあるのでしっかり家族であいさつに行くと対応も違ってくるんだなあと感じました。水漏れや電気が止まったりとインフラが不安定になったり、幹線道路の信号が故障していたり、と今の日本では考えられないハプニングが起こったりしますが、ここはポーランド！と思いながら気長に回復を待ち慌てず、そんな非常事態も楽しんで乗り越えられる強さを、家族で分かち合える貴重な経験となると思います。

レディーファーストで子供にとっても優しい親日の国民です。ポーランド語でのありがとう！とこんにちは！をまずは覚えてどんどん使ってください。きっと周囲の人は優しく接してくれるはずです。