



スリランカ民主社会主義共和国

コロンボ

2020年5月～2023年5月滞在
(2025年記)

子どもの年齢 2～5歳、11～14歳、13～16歳(3名)

基本情報

気温	熱帯地域に位置し、年間平均気温は27度 暑い時期でも30度前後 高地は涼しく、避暑地として人気
緊急電話	国別番号+94 警察119番 消防110番 救急車1990番 日本大使館11-2693831
電圧	230～240V 差し込みプラグはB3、B、BFタイプがあるため、マルチタイプであると便利
水	水道水は煮沸または浄水器が必須 煮沸された水はスーパーマーケットで安く買える

買い物

日本の物	「jalanka」という日本食材店がコロンボ市内にあり 高価であるが、日本の調味料、ジャポニカ米、カップ麺、お菓子、雑貨等が手に入る
食料品	大きなスーパーマーケットが多数あり 明るく綺麗で買い物しやすい オンラインで注文、配達をしてくれる
日用雑貨	コロンボ市内にはショッピングモールが多数あり、また、大手のスーパーマーケットやホームセンターでも 大体のものは手に入る オンラインショッピングも利用できる
学用品	同上
衣類	街中どこでも購入可 スポーツブランドも含む有名ブランド品が手に入る アパレル産業が盛んで、自国ブランド品だけでなく、世界的有名ブランドの製造に関わっている 有名ブランドの商品をアウトレットで購入できることもあり

交通

公共交通	街中ではトゥクトゥクが使いやすい アプリで何処でも捉まえられ、安価である バスは最も安価であるが、外国人にはお勧めできない 外国人にとっては、電車は普段使いでなく、長距離の旅行向けと思える
運転免許	日本の運転免許証と身分証明書などでスリランカの運転免許証が取得できる

住居

住宅事情	コンドミニアムまたは一軒家
日本人が多く 住むエリア	コロンボ市内では、ショッピング施設にアクセスしやすく、比較的治安の良いコロンボ1、2、3、5、7が日 本人にとって人気のエリア コロンボ市の隣り、ラジャギリアは部屋が広く、コロンボより家賃は低いため、続いて人気
使用人	メイド(住み込みまたは通い、大体のコンドミニアムにはメイド用の部屋がついている) 運転手 特に、交通マナーの悪いスリランカでは自分で車を運転するより運転手を雇った方が無難 ともに安価で雇用できる。
治安 セキュリティ	夜、歩いていても怖い思いをしたことはなかった 時々、トゥクトゥクでぼったくろうとするドライバー等がいるが、その程度 スラム街には近づかないこと 日本人が住むようなコンドミニアムにはゲートとレセプションにガードマンが何人か常駐

	<p>コンドミニアムでは住人のカードキーが無いとエレベーターに乗れない、自宅の階にしか止まらない等、安心できるところが多い</p> <p>一軒家に居住の場合は、ガードマンを雇うのが無難</p>
--	--

教育	
通った学校	インターナショナルスクール(幼稚園、中学校、高校)
通った学校の詳細	幼稚園～高校まで 生徒の7割はスリランカの富裕層、その他、海外からの駐在員 イギリスの義務教育制度(IGCSE)
塾 家庭教師	オーストラリア人教師の英語教室を週1回
習い事	アーチェリー ヨガ 体操
アドバイス	インターナショナルスクールは採用している教育制度や特色も全く違うので、色々な学校を実際に見学してから決めてください。スリランカの日本人学校は生徒数が少ないため、丁寧な教育が受けられることが魅力。お子さんと一緒に見学し、合った学校を選んでください。

病院	
医療事情	総合病院がいくつもある インプラントや歯の矯正が安いと行っている友人もいた(腕はわかりません) 歯科にも行ったが、設備が整っていて綺麗で簡単な虫歯の治療くらいならば問題ないと思う
日本人医師	日本大使館常駐の医務官
薬品	薬局で処方箋なしでも購入可

交流	
日本人	日本人会 日本人のクラブ活動(バドミントン、フットサル、コーラス等) 日本人学校の行事
現地の人	習い事 インターナショナルスクールでの交流
駐在外国人	他国大使館員とのパーティー 習い事

伝えたいこと

「郷に入っては郷に従うこと」、これに尽きます。日本は物がたくさんあって、不自由なく暮らせる国です。ですので、海外で暮らす上で不自由だと感じる瞬間、がっかりすることがしばしばあります。物が無いことを嘆くのではなく、あるもので何とかしようと努力すること、工夫して如何に快適に過ごすかを考えましょう。その中でがんばっている自分や家族を誇りに思ってください。帰国してからその時のことは今後生活していくためにとても良い経験となり、笑い話にもなります。