



ルワンダを知る

(LeaD 研修プログラム参加者向け特設ページ)

ルワンダ共和国について



アフリカの中央に位置する小さな国、ルワンダ。標高 1,500m 前後の高原が国土の大部分を占め、緑に包まれた丘が幾重にも連なる風景から「千の丘の国(The Land of a Thousand Hills)」と呼ばれています。年間を通じて最高気温は 25-30 度くらいの過ごしやすい気候です。

国土は四国の 1.4 倍ほどで、人口は約 1,426 万人(2024 年)。アフリカで 2 番目に人口密度が高い国です。首都キガリには高層ビルが立ち並び、清潔で安全、交通インフラも整備された“新しいアフリカ”の姿があります。一方、地方に足を運ぶと、手作業で畑を耕し、家畜を育てる人々の生活が広がり、そこには地域の絆と強い助け合いの文化が息づいています。

公用語は英語・フランス語・キニヤルワンダ語・スワヒリ語。首都では英語を話せる人が多いが、農村部では現地語しか話せない人も多い。多くの人々がキリスト教徒で、日曜日には教会の歌声が村中に響き渡ります。

内戦の悲劇を経験したルワンダは、和解と再生を国家の柱に据え、「教育」「ICT」「ジェンダー平等」をキーワードに社会を築き直しています。国会議員の約 6 割が女性という世界最高水準の男女平等、そして初等教育就学率 98%という数字は、国の努力の証です。

📖 参考サイト:

- ルワンダ政府公式サイト <https://www.gov.rw/>
- 外務省:ルワンダ基礎データ <https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/rwanda/data.html>
- 在ルワンダ日本国大使館 <https://www.rw.emb-japan.go.jp/>
- 駐日ルワンダ国大使館 <https://www.rwandainjapan.gov.rw/>
- UNDP Rwanda <https://www.undp.org/rwanda>
- JICA ルワンダ事務所 <https://www.jica.go.jp/rwanda/office/index.html>
- Visit Rwanda(観光庁公式) <https://www.visitrwanda.com/>

🏙️ 首都キガリ(Kigali)

キガリはルワンダの「顔」。丘の斜面に広がる街並みは清潔で整然としており、アフリカの首都の中でも治安の良さと街の美しさで知られています。プラスチック袋の使用を禁止し、月に一度の「ウムガンダ(Umuganda)」と呼ばれる全国一斉清掃・奉仕活動を全市民が行うなど、市民の環境意識が非常に高いのも特徴です。街の中心にはカフェやレストランが立ち並び、ルワンダ産のコーヒー豆やクラフト雑貨が人気。若い起業家やデザイナーが集うコワーキングスペースも多く、アフリカ有数の ICT スタートアップ都市として注目を集めています。

📍 訪問先の例:

- キガリ虐殺記念館(Kigali Genocide Memorial): 過去を学び、平和の尊さを感じる場所
- キミロンコ市場: 地元の人々とふれあいながら、日用品・布・スパイス・果物などを見学
- ホテル・ミルコリンズ: 映画「ホテル・ルワンダ」の舞台
- カフェ「Question Coffee»: 女性の就業支援を行うコーヒープロジェクトを学べる場所
- Umuco Mwiza 学園(Umuco Mwiza School): 日本式教育の理念を取り入れたルワンダの私立学校。JOCV も派遣されています。

📍 東部県カヨンザ郡(Kayonza District)



首都キガリから東へ約 70km。バスで 2 時間半ほど走ると、赤土の道と緑の丘が織りなすカヨンザ郡に着きます。ここが、LeaD 研修プログラムの主要フィールドです。幹線道路は舗装されています。出生率が比較的高く(4.0)、平均年齢が低い地域です。

郡内にはアカゲラ国立公園(Akagera National Park)があり、ゾウ・キリン・シマウマ・ライオンなどを保護するサファリもあります。観光と地域発展の両立を目指す取り組みが進められています。国立公園への居住は許可されていません。

農村ではトウモロコシ、バナナ、キャッサバ、豆などを栽培し、近隣の市場で取引します。人々は互いに助け合いながら生きる“ムブワナ(共助)”の精神を大切にしており、訪問者にも温かく接してくれます。

LeaD が連携する現地パートナー:

- Ready for Reading: 図書館・青少年センター。識字教育・女性支援プログラム。

<https://readyforreading.org/>

- Akagera Good Neighbors: ストリートチルドレンの教育・生活支援。

<https://www.facebook.com/AkageraGoodNeighbors/>

- Hirwa Children's Foundation: 地域の子どものための教育・栄養支援。

<https://www.hirwachildrensfoundation.info/>



Hirwa Children's Foundation



公共バス



Akagera Good Neighbors

🏠 宿泊推奨施設

キガリ: Nazareth Guest House



Nazareth Guest House

Envision



Envision Studio

※1人1部屋・バスルーム付(お湯 OK)・トイレ付 朝食付き

※ともに、キガリ市内レメラ地区キシメンティにあるゲストハウス。空港からも近い。
近所にスーパー、両替所、携帯ショップがあり超便利。

カヨンザ: Akagera Sunset House



Akagera Good Neighbors が運営するゲストハウス。

※1人1部屋・バスルーム付(お湯 OK)・トイレ付
朝食付き。住み込みのお手伝いさんあり。

🌞 文化・暮らし・マナー

ルワンダの人々は穏やかで礼儀を重んじ、挨拶をととても大切にします。「ムラホ！(Muraho!) = こんにちは」、「ミリルグウェ！(Mwirirwe!) = さようなら」が基本。

食文化:ウガリ(トウモロコシの粉をお湯でねったもの)やマトケ(蒸しバナナ)、ブロシエツト(串焼き肉)などが代表的。市場では果物や豆料理も豊富。お米も食べます。

交通:市内移動はバスとモト(バイクタクシー)が一般的。地方では停電も時折あります。

服装:宗教施設や公式訪問では肩と膝を覆う服装が望ましく、清潔感が重要です。

📌 教育と社会の背景

ルワンダ政府は「人づくりによる国づくり」を掲げ、教育政策を国家戦略の中核に据えています。初等教育は無償・義務教育で、STEM 教育、ICT 教育、英語教育の拡充が進んでいます。

しかし、都市と農村の教育格差は依然大きく、教員数・教材・施設環境は十分ではありません。LeaD が訪問する ECD センター（幼児教育施設）は、この課題の最前線。子どもたちは歌や遊びを通して学び、教師たちは限られた環境で創意工夫を凝らしています。

📄 教育関連リンク：

- Rwanda Basic Education Board: <https://www.reb.rw/>
- UNICEF Rwanda Education Programs: <https://www.unicef.org/rwanda/education>
- MINEDUC(ルワンダ教育省): <https://www.mineduc.gov.rw/>
- NCDA(国立幼児発達機構): <https://www.ncda.gov.rw/>

📄 安全対策

ルワンダはアフリカの中では断トツに安全で治安の良い国ですが(Crime Index by Country 2025 Mid-Year)、用心に越したことはありません。LeaD では次のような安全対策を実行・推奨します。

- 現地同行: LeaD 関係者および現地協力者が全行程に同行します。
- 宿泊: 過去利用実績のある安全な施設を使用。
- 移動: 信頼できる運転手と車両会社を利用。夜間移動は行いません。
- 健康管理: 黄熱病予防接種・海外旅行保険加入を推奨。
- 緊急時: 大使館・病院・警察との連絡網を整備済み。

📄 キャンセルポリシー(抜粋)

- 出発日の 30 日前まで: 参加費の 100% 返金(事務手数料 5,000 円を差し引きます)
- 出発日の 29~14 日前: 参加費の 50% 返金
- 出発日の 14~7 日前: 参加費の 30% 返金
- 出発日の 7 日前以降: 返金不可
- 主催者側の都合で中止となる場合: 全額返金または次回ツアーへ振替対応します。
- キャンセルはメール(lead20240924@gmail.com)でご連絡ください。

ルワンダ旅行携行品

基本必需品

- パスポート
- ビザ現地到着後アライバル・ビザ 50ドル、事前オンライン取得も可
- 海外旅行保険(お守りと思って、クレカ付帯保険以外にかけていきましょう)
- 予防接種(黄熱病)必須、あとは個人の判断で、A型肝炎狂犬病、破傷風など
- スマホ(SIM ロック解除で現地 SIM カード購入可)
- 充電器
- コンセント変換プラグ(丸の2ピン Cタイプ) 230V
- ドル現金(100ドル新札が交換率が良い)。クレカ対応可能なところはクレカ使用

衣類・その他

- 衣類は乾きやすいものを最小限
- 夜は涼しいので、パーカーなど羽織れるもの
- 靴はスニーカー基本
- 帽子
- サングラス
- 虫除けスプレー(DEET 配合推奨)
- 日焼け止め(SPF50 推奨)
- 虫よけ・蚊取りスプレー・押すだけベープのようなもの
- 機内ではマスクがベター
- ウエット・ティッシュ
- 除菌ジェル・ティッシュ
- シャンプー・コンディショナー(特にコンディショナーは入手しにくいし高価)

あれば便利

- 大小ジップロック(超おすすめ、なにかと便利)
- 海外仕様のドライヤー(ゲストハウスにはない、海外電圧対応を要確認)
- 携帯用水筒(ペットボトルでも代用可能)
- 粉末(顆粒)スポーツドリンク(熱中症対策、下痢対策)
- ネック・ピロー(長距離移動なので寝る時に楽)
- 折り畳み傘(日傘代わりにも)

- お世話になった人へのちょっとしたお土産
➡個別包装のお菓子、100 均のキャンディー(ミルキーその他)、その他、軽いもの、かさばらないもの
- サンキュー・カード
- 自分用の非常食、胃腸薬、風邪薬、頭痛薬、目薬、酔い止め等の一般的な常備薬

📖知っていたら役に立つかもしれないこと

- 正式名称:ルワンダ共和国
- 元首:ポール・カガメ大統領
- 首都:キガリ
- 国土面積:26,338 km²
- 人口:約 1,426 万人(2024 年、世界銀行)
- 公用語:キニヤルワンダ語、英語、フランス語
- 学校制度:6－3－3－4制 (教育言語は英語)
高等教育は大学その他、専門学校等あり
- 通貨:RWF(ルワンダフラン)
1RWF=0.1 円(1,000RWF≒100 円) (2025 年 10 月時点)

📞【緊急連絡先】(常にスマホ・紙で携行)

種別	連絡先	備考
ルワンダ警察・救急	112	警察・救急共通(英語対応可)
消防	111	
在ルワンダ日本国大使館	+250-252-500-884	KG 7 Ave, Nyarutarama, Kigali
ゲストハウス(キガリ)	+250-785-589-403	Nazareth Guest House
ゲストハウス(カバロンド)	+250-788-813-506	Akagera Neighbors

📖【現地で使える簡単フレーズ】（左:英語 / 右:キニヤルワンダ語）

英語	キニヤルワンダ語	意味
Hello	Muraho(ムラホ)	こんにちは
Good morning	Mwaramutse(ムワラムツエ)	おはよう
Thank you	Murakoze(ムラコゼ)	ありがとう
Yes / No	Yego(イエゴ) / Oya(オヤ)	はい / いいえ
Excuse me	Mbabarira(ムババリラ)	すみません
How much?	Ni angahe?(ニ アンガヘ)	いくらですか？
Delicious!	Biraryoshe(ビラリヨーシエ)	おいしい！
Have a nice day !	Umusi Mwiza(ウムシムウィーザ)	良い一日を！

📖メッセージ

「ルワンダを知る」ことは、単に知識を得ることではありません。子どもたちの笑顔の奥にある現実を見つめ、何ができるかを考えること。その第一歩が、このスタディツアーです。あなたの学びが、誰かの未来につながります。