「短期緊急派遣を終えるにあたって」

6ヵ月という短い期間、短期緊急派遣の仕事をどこまでやれるのか、ブルガリア語ができなくて大丈夫か、調査とはどんなことをするのか．．．と様々な不安のもと日本をでたが、今ふりかえると、この6ヵ月は慌ただしかったが、その分中味の濃いものだったと思える。“6ヵ月しかない”という思いが、そうさせたのだろうし、又、まだよく知られていないブルガリアについてできるだけ調べ、隊員たちへ資料を残したいという気持ちがそうさせたのだと思う。その際、日本語のわかる人達から、ずいぶんいろいろな事を教えてもらった。改めてその方達に感謝とお礼を言いたい。言葉が通じるとはこんなにも便利なことか、とつくづく思った。

たった半年だけの滞在だったが、街の変化していく様を眼にすることができ、貴重な体験をしたと思う。特に、春から夏へは文字通り日々刻々と変化していった。公共料金も値上がり定期券のねだんも2倍になった。今後隊員も移り変わりつつある社会を肌で感じていくことだろう。そして若い人達の意見を聞く機会が多いかもしれないが、老人達の話を聞く機会があったら是非耳をかたむけてほしい。彼らは、年をとってからの大きな社会の変化にとまどいながらも健気に生きている。街で車内で、若者の行儀の悪さを叱り、席を譲らせ、多少は煙たがれながらも“年寄りにはかなわない”と思わせるところがすごい。そして、この国は、国そのものは経済的に苦しく、貧しいのに人々からその貧しさが感じられない。もちろん服装は質素で電気製品は少なく娯楽も少ない。少し前までは食べ物を手に入れるのが困難な程だったのに、そうみえないのだ。ゆとりがそうさせるのだろう。散歩を楽しみ、花を愛し、音楽を愛する心のゆとり、豊かさ。豊かな国日本に住む日本人には学ぶことが多い。そしてこの国の懐（ふところ）の大きさは地方でより感じることができるのではないか、と思う。

ソフィアも少し郊外にでるだけで畑が広がり、人々が土を耕している。地方の小さな村を訪ねればブルガリアのよさがもっとよくわかるのではないだろうか。ことばができれば村人との交流も楽しいものになるだろう。隊員達には地方をみることを是非すすめたい。さて日本語教師をしての感想だが、学生に関して、又、授業に関しては問題なくすごせた。学生たちはまじめであり、又、礼儀正しく、楽しい授業には喜んで反応し、ついてきてくれる。本当にやりやすかったと思う。短い期間だったが学生に対しての愛着がわき、学生も慕ってくれ、教師冥利につきる、といえるだろう。ソフィア大日本語科内の人間関係については、くわしくは業務報告で触れたので、ここでは書かないが、私の場合、短期だったのであたらずさわらず波風たたずにすごせたと思う。長期だと多少はまきこまれるかもしれないが、そのことで悩みすぎないように．．．とアドバイスしたい。

この6ヵ月は実に慌ただしく、忙しく、過ぎてしまったが、今後この国の将来は、ゆっくりと見守っていきたいし、知り合った人々とはじっくりつきあっていきたい、と思う。

内田　紀子日本語教師－ソフィア大学

「前任地と比べて」

当初ブルガリアといえばヨーグルトしか思い浮かばなかった。しかしブルガリアは、ヨーグルトよりもバラの香油で世界的に有名だということを、この国に来て初めて知った事だ。明治製菓のおかげで我々日本人は、ブルガリアと聞けばヨーグルトを連想するのにやぶさかでない。

さて、そこで実際ブルガリアに6ケ月住んでみて感じた事を前任地ニジェールと比較しながら書いてみたいと思う。地理的、気候的に言えば、ニジェールはアフリカのサハラ砂漠の南に広がる熱帯の乾燥地帯、方やブルガリアはヨーロッパ大陸の東に位置し冬

季は寒さが厳しいが、春から夏にかけてはまさに神に選ばれた地にふさわしい温暖で過ごし易い所だ。宗教的には、ニジェールはイスラム教国で、ブルガリアはブルガリア正教である。イスラム教徒のような我々に理解しがたい行動をとる事も無いし妙な戒律も無いので我々にとっては楽である。

私の職種、柔道で見るとトップクラスは我々隊員のレベルでは到底太刀打ち出来ないくらいの実力である。しかし我々が弱いからといって受け入れてくれない訳ではなく、指導のノウハウや技の一つ一つを熱心に聞いて来る。このあたりが以前から協力隊が入っていた国々と違うところで、柔道隊員は一回投げられたらおしまいだと言うような感じでは無い。この国は、我々が認識している発展途上国とはまるっきり違う事を念頭において協力活動を行っていかなければならないと思う。実際、我々が居なくてもやっていける国なのだから。

佐藤　一也　柔道

ブルガリアに来たての頃は、全体的に暗いイメージしか感じなかった。が、6ケ月が過ぎようとしている今、最初に感じた暗いイメージはもうない。仕事仲間を初め友人たちは親切で優しい。ブルガリアの良さが地方にたくさんあることもわかり、週末など時間があればいってみたい。業務の方は当初の状況と大きく変わってきた。初めの頃はあまり積極的でなかった彼らであったが、仲間意識が強まるにつれいろんな相談ごとをいってくるようになってきて、コーチ業務以外の仕事が多くなってきている。任期を4ケ月延長しどこまで動けるかわからないが、少しでも良い状態になるよう彼らと一緒に頑張りたい。

山本　竜正　柔道

"СЕВТ III" И СТРАНАТА НА ИЗГРЯВАЩОТО СЛЪНЦЕ

Връзката между тях се осъществява за

ността на клуба и неговия президент и п скоро изпит.

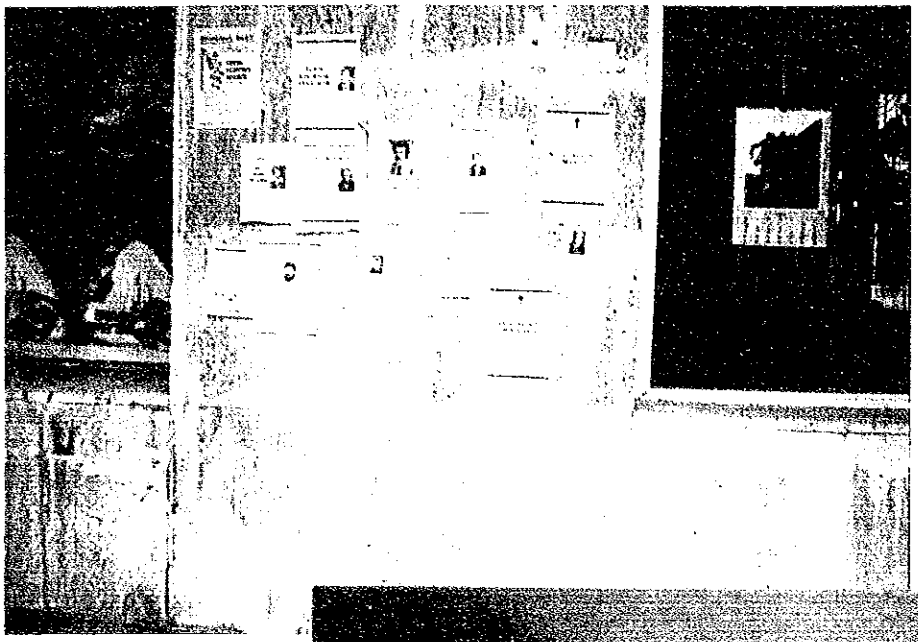
На 5 юни в чест на царицата на цвет низира републикански турнир по карате. Както е традиция провеждането на Праз нлък, така и в този клуб за източни бой нието турнирът да стане традиционен., ция на треньор ц ученици срещне разбир несмени и отговорни мъже от града на р

武道は人気がある
合気道もその一つ

"SEVT III" AND THE COUNTRY OF THE RISING SUN

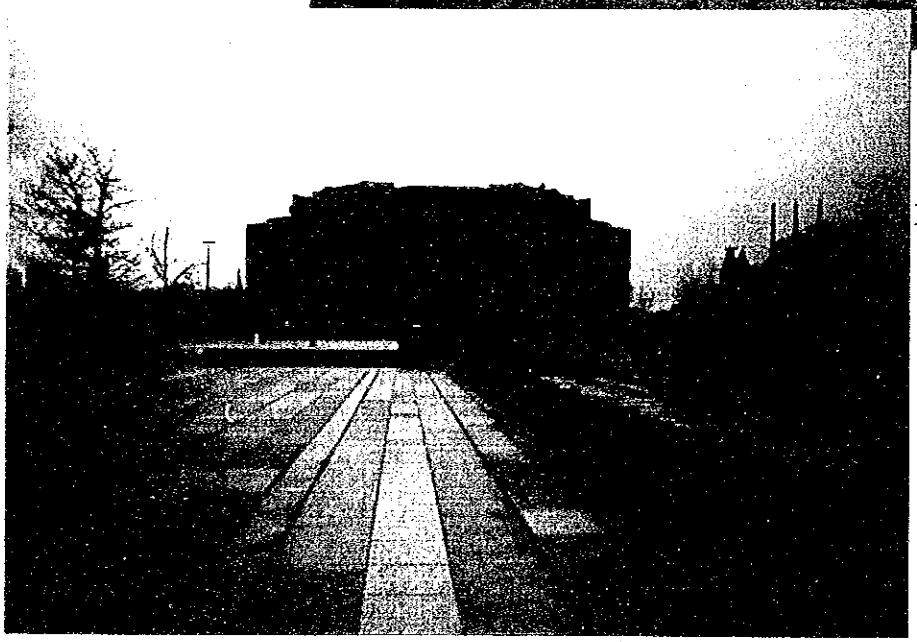
The surprising link between these two was set by Mr. Gueorgi Stoychev. He is the president of the Karate Club "SEVT III" and his recognition game but from the far away country of the rising sun. Sensay Mr. Teisho Otakke, the representative of the Karate Association in Japan who takes responsibility for the development of this sport on the Balkan peninsula, was a guest of honor at the examination held not long ago. He gave very high praise either to the activity of the Club and its President.

On June 5th in honor of the Queen of Roses, Mr. Stoychev is organizing a karate tournament named "The Rose of Kazanlak'93". The President's greatest desire is this tournament to become traditional following the tradition of the Rose Festival. Let the noble ambition of the coach, President at the same time and his students be rightly understood by the businessmen and the councilmen of the town of Roses.



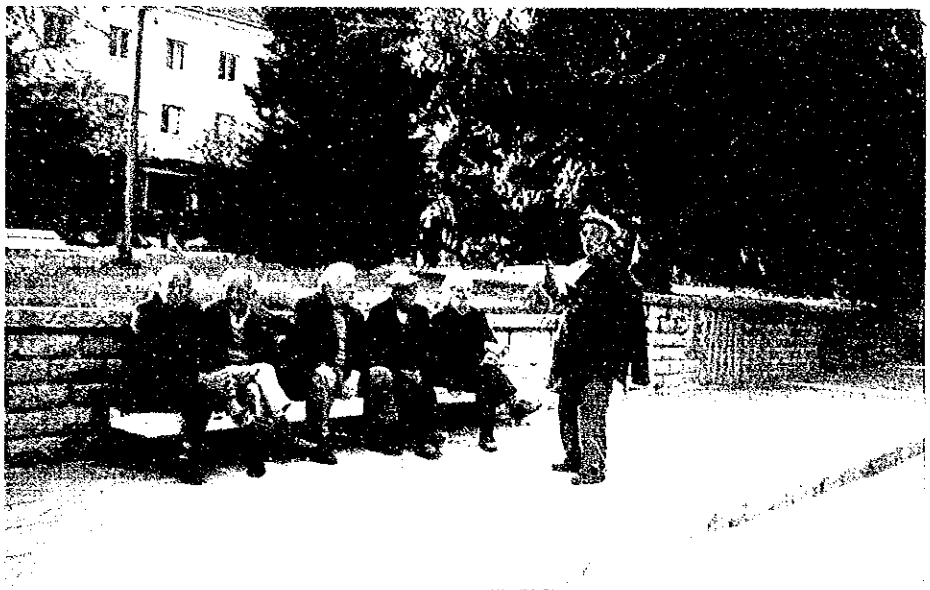
死亡通告

レース編み、刺繍などを
売る露店がズラッと並ぶ



文化宮殿（通称エンデカ）

老人達

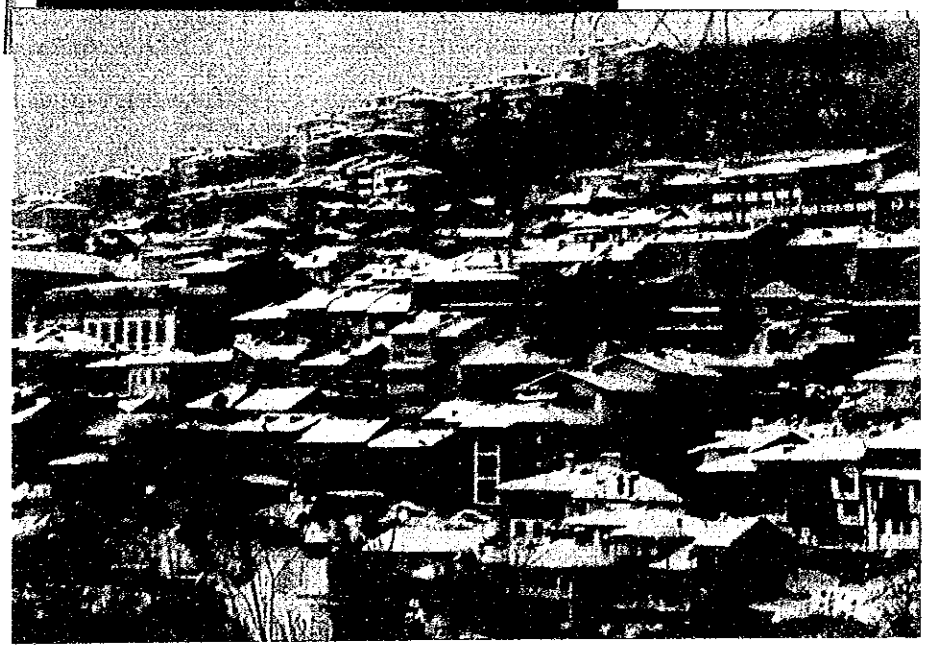


紙で出来た車トラバントは一番手頃な車。町中でも多く見かける。なかなか可愛い。

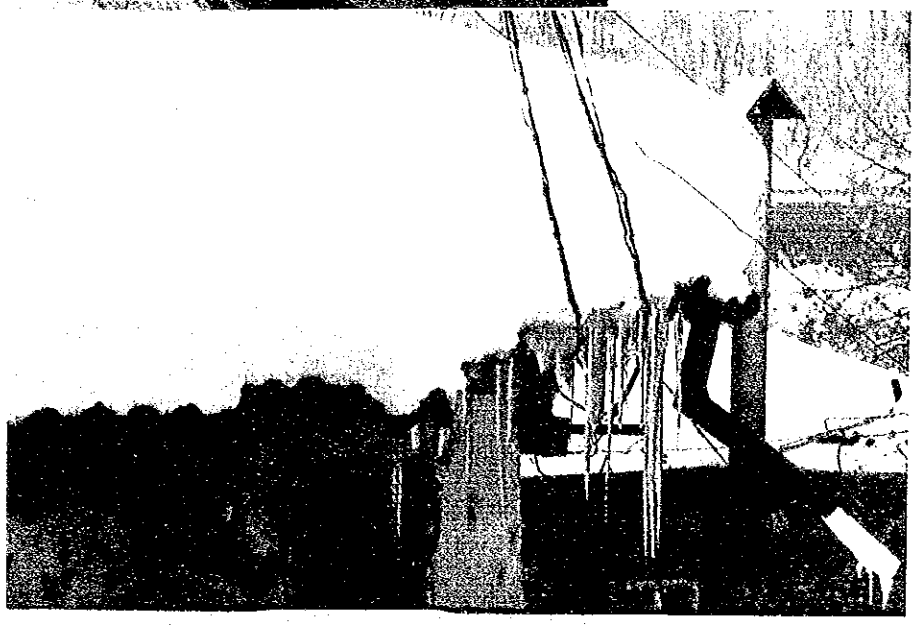
でも事故ると、この様．．

冬の様子①

洗濯物からつららが・・・



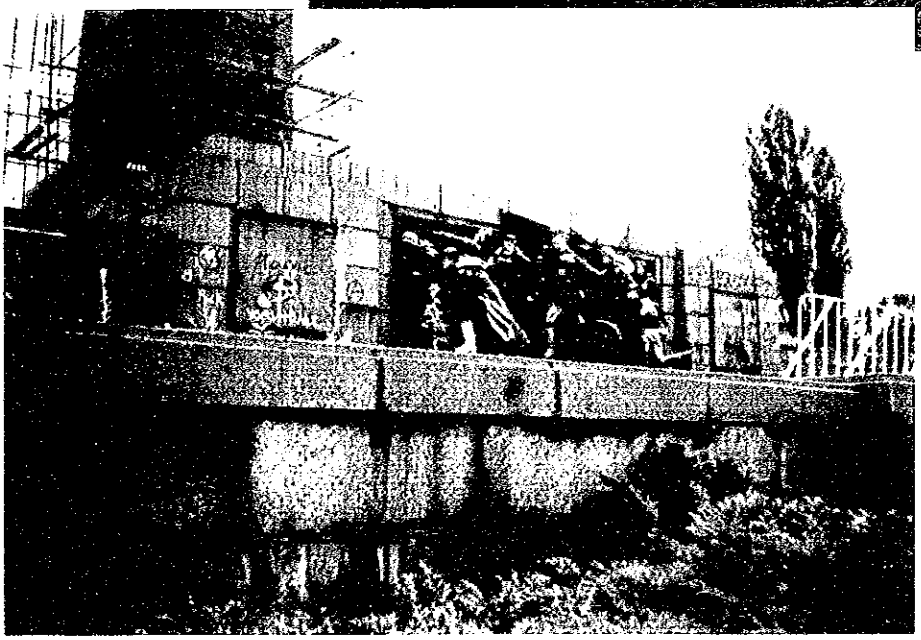
冬の様子②



民族衣装

街中には落書きが多い

取り壊しの決まっている
ゲオルギ・ディミトロフ廟



これも取り壊しの決
まっている
ロシア兵の像

第2部　ポーランド

第１章：ポーランドにおける隊員生活（一般事情）　・・・・・・・・・・・・・　１６５
Ⅰ．住む　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１６５
短期滞在
１：ホテルとペンション
２：ユースホステル
３：学生寮
４：民宿とホームステイ
長期滞在
１：学生寮
２：部屋を借りる
３：家やフラットを借りる
Ⅱ．買う　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１６８
１：背景的知識
物価・給与
両替・銀行口座の開設
２：商店
３：衣料品
４：食品
水
主食類
調味料
野菜・果物
肉と乳製品
魚
嗜好品
＊ポーランドの食品工業＊
５：本・新聞・雑誌・テープ
６：電器製品
７：文房具
８：女性用品
Ⅲ．食べる　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１７８
１：ポーランド人と食事
スープ／メインディッシュ／つけあわせ
＊ポーランド人の栄養状態について＊掟破りのハンバーガーについて＊
ポーランドで一番おいしいもの＊
２：レストランとバーとカフェテリア
＊食事の値段＊
３：街角で
＊ザピエカンカ＊
４：ゴミとトイレ
ゴミについて
トイレについて
＊１９９３年現在のトイレ使用料＊

Ⅳ．移動する ・・ １８９
１：都市間
飛行機
鉄道
＊国鉄運賃について＊切符をどこで買うか＊ワルシャワ市内の駅について＊
バス
２：市内
公共交通機関…バスとトラム
タクシー
Ⅴ．連絡する ・・ １９６
１：電話とファクス
普及率
公衆電話
市外通話と国際通話
２：手紙と小包
郵便局
郵便料金
国際郵便小包
Ⅵ．あそぶ ・・ １９８
１：ポーランド人の遊び
ポーランドのリゾート地
２：舞台芸術
３：酒をのむ場所
ポーランド人とディスコ
４：ポーランド人の家に招待されたら、または花束について
Ⅶ．緊急時の対応 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ２０１
１：治安
２：事故と病気
３：衛生害虫
４：精神衛生
Ⅷ．気候 ・・・ ２０６

第２章：業務報告 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ２０７
Ⅰ．日本語教育 ・・ ２０７
［１］ポーランドの教育制度 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ２０７
１：教育制度
制度と現状の問題点
２：大学教育
学制
ポーランドの総合大学
入学試験
授業と進級
施設
学生生活と学生気質
３：生涯教育とクラブ

［２］ポーランドの日本語教育－その現状－　・・・・・・・・・・・・・・・・・　２１４
１：総論
ポーランドの日本語教育
大学における日本語教育
高校における日本語教育
市民講座
ポーランド日本協会ウッジ支部の活動について
２：ワルシャワ大学
大学概要
大学組織図
日本学科概要
沿革／教員
カリキュラムと授業
カリキュラム／最近の卒業論文のテーマ／入学試験
主専攻・副専攻／語学合宿
施設・設備
青年海外協力隊の派遣
授業見学記録
３：ヤギウォ大学
大学概要
日本学科概要
沿革／教員
設備・施設
青年海外協力隊の派遣
４：アダム・ミツキエビッチ大学
大学概要
大学組織図
日本学科概要
沿革／教員
カリキュラムと授業
カリキュラム／卒業論文のテーマ
設備・施設
青年海外協力隊の派遣
５：ミコライ・コペルニクス大学
大学概要
大学組織図
コペルニクス大学における日本語教育
６：ウッジ大学・ウッジ工科大学
［３］ポーランドの日本語教育－その課題と展望－　・・・・・・・・・・・・・・　２４９
１：学生の立場から
なぜ日本語を学ぶのか
日本語は難しいか
日本学から外国語教育へ
２：教師の立場から
ポーランド人学生の特長
どのように教えるか？

教科書と教材
3：協力隊への課題
ネット・ワークを作る
夏休みの課題
新たな派遣先の開拓

Ⅱ．合気道 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 257
［1］ポーランドにおける合気道 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 257
1：配属先
2：ポーランド合気道連盟の概要
3：ポーランドにおける合気道の歴史
4：ポーランド合気道連盟の活動
5：国内における昇級・昇段審査
6：ポーランド合気道のレベル
7：ポーランド人の合気道観
8：稽古を通じて感じたこと
［2］合気道隊員の要請背景 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 260
1：隊員要請の有無
2：隊員にもとめられるレベル
3：業務内容
4：受け入れ体制
身分／住居／交通費
5：協力隊への理解度
6：活動する上での注意点
7：まとめとして
［3］活動報告 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 262
1：演武会
2：巡回指導
3：ポーランド合気道連盟昇級審査規定（資料）
Ⅲ．柔道 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 273
［1］受け入れ体制 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 273
1：配属先
2：組織と規模
3：隊員の地位
4：予算
5：住宅手配状況
［2］業務内容 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 274
［3］柔道事情 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 275
1：普及度
2：レベル
3：施設・用具
4：協会組織
［4］今後の展望 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 276
1：ほかの職種の隊員派遣の可能性
2：隊員に求められる資質
3：活動上留意すべき点

第１章：ポーランドにおける隊員生活

第１章では、ポーランドにおける隊員生活について、主に実際的な生活技術の観点からのべる。なおポーランドの社会生活は現在激しく変化している過程にあり、ここでのべたことはいずれも９３年上半期の状況であることを念頭においていただきたい。とくに商品・サービスの価格については急速に変化（上昇）しているため、具体的な価格については、可能なかぎり、比較的変化が小さいと思われるＵＳドルに換算して表示する。

この報告書にまとめたことがらは、短期緊急派遣隊員が、半年間のポーランド滞在中に体験、見聞した事実にもとずいている。５人の隊員が調査した地域はほぼポーランドの全域にわたっているが、とくにこの項では、主要都市としてワルシャワとポズナニ、地方都市としてはトルンとオポーレを標準的なモデルとしている。

なお、この報告書は、あくまで協力隊員を対象としたものである。したがって、生活レベルは隊員が体験するであろうレベルを念頭において書かれている。

Ｉ．住む

［短期滞在］

各主要都市の宿泊施設には余裕がある。特別の催し（たとえば毎年６月のポズナニの国際見本市）があるとき以外は予約なしでも部屋を確保できる。

夏の休暇の期間（６月～８月）の地方都市・リゾートタウンは注意が必要。

ポーランドの物価は西ヨーロッパに比べてかなり安いので、改革以後、ドイツ・北欧などからバカンスをすごしに来る人がふえた。その影響でピークシーズンの宿泊料金が大幅に上昇しつつある（閑散期の料金に比べ５０％～１００％高く設定されている）そのため、安いホテルやペンションはすぐに満員になる。安いホテルを確保したいときは、早めに予約する必要がある。

１：ホテルとペンション

現在のところポーランドのホテルは、大きく二つのグループ（チェーン）に分かれている。オルビス（ＯＲＢＩＳ）系とＰＴＴＫ系である。いずれも旧国営旅行社であったオルビスとＰＴＴＫが経営するもので、全国に系列のホテル（および旅行代理店）を持っている。

オルビス系のホテルは、従来西側諸国からの旅行者を中心にあつかっていたもので、ワルシャワのホリディ・インやビクトリア（インターコンチネンタル）などのフランチャイズ・チェーン・ホテルも、経営主体はオルビスである。高級で施設も整っており、ホテル内にレストランと売店がかならず設置されている。またレセプションでは、ほぼまちがいなく英語とドイツ語が通じる。部屋代も高く、一泊１２０ドルから５０ドル。ほぼ西ヨーロッパと同一の水準にあると考えてよい。値段が高いほかにオルビス系のホテルの欠点は立地が悪い場合が多いことで、ホテルの性格から、あまり客が公共交通機関を利用することを想定してはいないようだ。深夜の到着や早朝の出発にあたっては注意が必要である。オルビス系のホテルは、系列の代理店（Ⅳ．移動する、を参照）をとおして予約ができる。

ＰＴＴＫ系のホテルは普通のポーランド市民の利用が中心である。ＰＴＴＫが経営する宿泊施設はホテルから山小屋にいたるまで範囲が広い。部屋代は安くオルビス系のホテルの半額以下から１／１０である。立地がよく、たいていレネック（市の中心の広場）のそばに一軒はＰＴＴＫ系のホテルがある。したがって古い建物をそのまま使っていることが多く外観の雰囲気はよいのだが、シャワーの温水がでないことがあるなど、内部の施設は劣る。またレストランや売店がなかったり、ポーランド語（とロシア語）しか通じないこともある。予約はできるが、オルビス系のホテルのように組織的に受け付けてはおらず、各ホテルに直接電話をかけて予約しなければならない。

なお、ポーランドの自然公園内や、リゾート地のキャンプ場や山小屋、ツーリストホテルも、ほとんどすべてＰＴＴＫが経営している。
この二つの系列のホテルのほかに独立（個人経営）系と純外資系のホテルがあり、最近その数が増えている。独立系のホテルは「ペンション」あるいは「ホテル・ペンション」となのっていることが多い。都市よりもリゾートタウンに多く、設備の割りに料金が安い、したがってピークシーズンは部屋がとりにくい。一方、ワルシャワには純外資系のホテルもいくつかできた。こちらは設備、サービス、値段ともに超一流である。

２：ユースホステル
主要な都市にはユースホステルがある。施設や利用法、宿泊費などはヨーロッパのほかの国とおなじ。ほとんどのホステルは夏期だけの営業、また交通の不便な郊外にあり探しあてるのに苦労する。

３：学生寮
大学のある街に限られるが、学生寮に宿泊することもできる。夏の休暇中には一般の宿泊を受け付けているが、それ以外の季節にも部屋に空きがあれば（ほとんどの場合空きがある）泊まることが可能。宿泊の申込は各学生寮で直接受け付ける。宿泊費は１０ドルから３０ドル程度。なお、その大学に何らかの関係がある人物の場合はこの宿泊費がいっきに１／１０程度にディスカウントされる（この場合は大学事務局などの紹介状が必要）
学生寮は快適さでＰＴＴＫのホテルなみかそれ以上なのでおすすめする。欠点は大学から離れたところにあることも多く、探すのが難しいこと（看板もでていないことが多い）と、多くの場合、周辺にレストランなどが少なく食事の確保がやや大変なこと。ただし学生寮にはかならず自炊のための設備がついており、簡単な炊事用具も貸してくれる。
ホテルとして一般に開放している学生寮は、街のツーリスト・インフォメーションに情報がある。それ以外の寮に関しては、学生から情報を得るのが一番早い。

４：民宿とホームステイ
かつては、外貨稼ぎのために駅の周辺などで客引きをする民宿が多かったとのことだが、最近は外貨の交換が自由化されたせいか、あまり客引きに会うことはない。
このような営利を目的とした民宿のほかに、広くポーランドでおこなわれているのはホームステイである。じつはポーランド人が旅行する場合、最もよく使うのはホームステイなのである。旅行先で親戚や友人、知人の家に泊めてもらうことは「ポーランドの常識」であり（個人主義が発達しているフランス人などとは対照的に、ポーランド人は他人を家に泊めることに抵抗がないようである）ほとんどの家に客が泊まりに来たときのための準備（ソファーベッドなど）がある。したがってポーランドの人々から「家に泊まらないか」という誘いをうけたときは、遠慮なく泊めてもらってかまわない。

［長期滞在］
長期滞在の部屋代は、ワルシャワと他の都市でかなり差がある。
ポーランド人は、外国人だからといって物の価格をぼったりふっかけたりすることはほとんどないが、ただ一つ部屋代だけは外国人が借りる場合かなり高く設定されるようである。
１：学生寮
短期滞在の項でもふれたが、長期間の滞在に一番探しやすく、また暮らしやすいのが各大学の学生寮だろう。もちろん学生寮は、学校の学生・助手のために作られたものだが、部屋が空いている限り一般の人も入居が可能である（学校関係の紹介者を必要とするときもあるが、ごく形式的なものである）部屋は清潔で、ほとんどの場合、家具と寝具がつい

ており、シーツなどは定期的にクリーニングしてくれる。簡単な炊事用具や食器が備え付けられている場合もある。日常生活に必要な最小限のものを持ち込むだけですぐに生活をはじめられる。部屋はだいたい次の３つのパターンのどれかから選ぶことができる。

ａ．ワンルームにシャワー（バス）・トイレ・小さなキッチンがついた、ステューディオ形式のもの

ｂ．１つのセグメントが２つの個室と共用のシャワー・トイレ・キッチンからなっている形式。１つのセグメントに二人（以上）で住むことになる。

ｃ．一つの階にいくつかの個室（あるいは大部屋）があり、各階に共同の台所とシャワールームがある。

一つの棟のなかに、これら各種の部屋があることもあるが、たいていはいくつかの棟にわかれている。日本人にとっては驚くべきことだが、学生寮は入寮者を性によって区別しない。男子寮・女子寮といった区別がないことはもちろん、一つのセグメントに男性と女性が入居することもごく普通である。また、シャワー・ルームが共同の場合もとくに男性用と女性用がわけられてはいない。これはポーランドでは、ごく自然なことであり、とくに「事件」や「事故」もないようだが、気になる人は入寮時にステューディオを指定するか、隣の部屋の人を同性に（あるいは異性に！）限るようリクエストすること。

学生寮の部屋代は、全国どこでも１カ月１００ドル～３００ドル。ただし、大学関係者（学生・助手）はその１／４～１／５の金額で借りることができるので、部屋数が１００室をこえるような大きい寮では、学生に名義を借りて安い寮費で住んでいる人が多いようである（ただし東洋人は目立つので、この方法がつかえるかどうかは疑問）。

２：部屋を借りる

ポーランドでは、アパートメントの一室や一戸建の住宅の一部を借りて住むことがごく一般的におこなわれている。ただし、特に間貸しを斡旋するような業者はなく、友人・知人の関係をたどってさがす。部屋代は主に立地によってかわってくる。街の中心に近い便利な場所にひと部屋を借りて月１００ドル、郊外でその半分くらいといったところ。相場はそれほどはっきり決まっているわけでなく、交渉の余地がかなり残されているが、外国人にはかなり高めの値段（ポーランド人の１．５倍から２倍）をいってくるようである。

部屋を借りて住む場合、ポーランド人と一緒に暮らすことになるので、ポーランドの生活を身近にみることができる、という反面、さまざまな制約（ポーランド人の生活は日本人よりかなり質素である）を受けることにもなるので、長期の生活にはかなりのストレスがあるかも知れない。いずれにしても同居人と気が合うかどうかがすべてである。

３：家やフラットを借りる

ワルシャワでは外国人むけの高級賃貸住宅や、そのような住宅を専門に斡旋するエージェントがあるので、家を見つけるのは難しくない。特に改革以後、住宅の建設がブームとなっており、供給には余裕がある。しかし、同時に住宅の値上がりも非常に激しく、所得税が増税されたこともあって家賃は急騰している。特に外国人に対しては高い家賃を設定しており、ちょっとした家で月１０００ドル、贅沢な家では２０００ドルをこえる。これに対し、地方都市ではそれほど家賃が上がってはおらずワルシャワとほぼ同じ条件の家が半額以下で借りられる。ただワルシャワとちがって専門のエージェントがまだ発達しておらず、間借りの時と同様、友人・知人のつてをたどって家をさがさねばならない（最も効果的なのは、新聞に広告を出すことである）。

Ⅱ．買う

１：背景的知識

［物価・給与］

１９９０年に始まった経済の「ショック療法」はほぼ成功したようだ。外貨とズロチの交換性が確立されたので、爆発的なインフレはほぼ鎮静化し、年間の物価上昇率は３０％程度にまでおさまった（！）　近い将来デノミネーションがおこなわれる予定（１０００ズロチ＝１新ズロチ）である。

いまのところ物価は日本より安い。とくに食料品をはじめとする生活必需品、および交通費などサービスの価格はかなり割安である。しかし、高級な（品質のよい）品物はほとんど輸入品なので高価である。いずれにしても物価は着実に西側先進諸国と肩をならべつつある。

これに対し、人々の給与所得は物価の上昇に追いつかず、また貧富の差は急速に広がりつつある。失業者の数も増加し問題となっている。現在、普通のポーランド人の給与は月２５０ドル程度。

ちなみに現在のポーランドでは、月２００ドルで３～４人の家族が何とか食べてゆくことができる（ただし、ポーランドの人々の食生活は非常に貧しいので、日本人がこの食費で暮らしてゆくのは無理があると思われる）食費以外の生活費をふくめれば、一カ月３００ドルから３５０ドルは必要であり、ほとんどの人々は何らかの副業をみつけて何とか生活しているという状況である。

［両替・銀行講座の開設］

ズロチと外貨の交換性は完全に確立し、両替は自由にできる。パスポートなどの提示も必要ない。両替は銀行やホテルのほか「カントール」とよばれる両替商でできる。ホテルや空港での交換レートは悪い（し、手数料をとるところもある）が、他の銀行・カントールにはそれほど極端な差がない。オルビスとペベックス（ＰＥＢＥＸ＝以前の外貨ショップ）の両替所のレートが一つの目安になる。ここより良いレートならば、損はないと考えてよい。以前、さかんだった闇両替はすっかり姿を消した。道端で声をかけてくる人間はすべて詐欺を目的としているので相手にしないこと。同様に、以前はドルでの支払いが喜ばれたが、いまではほとんど、受けとってもらえない。

ズロチ建ての銀行口座は自由に開設できる。一部の銀行ではカードを使ったオンラインのＡＴＭ、ＣＤサービスも行っている。しかしズロチ預金の利率はよいが、物価上昇率には遠くおよばず、ズロチで口座を開設すると確実に損をする。

外貨建ての口座開設は特定のいくつかの銀行のみで扱っている。ただしカードサービスなどはなく、それどころか通帳も発行されないので、口座開設銀行以外では預金・引き出しができないなど利用はやや不便である。なお、多額の外貨を預金する際には、ポーランド入国時に税関で「外貨持ち込み証明」をもらい、それを銀行に提出する必要がある（用紙は税関にある。なおこの証明は入国時のみ受けられる、入国後はいっさい受け付けてもらえないので注意！）ポーランド国外から外貨口座への送金は自由にできる。ただし銀行から顧客への入金通知はおこなわれないので、入金の確認は各自の責任でおこなうこと。他にポーランドへは、郵便局の「国際郵便為替」を使って送金ができる。この場合、ポーランドむけの送金は英ポンド建てとなる。

注）現在、入国に際して「外貨持ち込み証明」の提出が義務づけられているわけではないが、外貨口座を開く際にはかならず提出が求められる。なお、近い将来この証明は廃止される、という情報もあるので、赴任に際して現地事務所に確認されたい。

２：商店

改革以後、個人商店がふえ、外国資本のスーパーマーケットチェーンなども進出している。また最大の国営小売りチェーン（食料品と生活必需品を扱う）であるスポテム（Ｓｐｏｔｅｍ）が次々とセルフサービスのスーパーマーケットにリニューアルされているなど、この分野では民営化が着実に進みつつある。店員の接客態度も一定の水準に達しており、すでに買い物は西側諸国とほとんど変わらない状況になりつつある。

ポーランドの大きな国営チェーン小売店としてはスポテムの他にもう一つ、ルフ（ＲＵＣＨ）がある。こちらは街のいたるところにあるキオスクで、雑誌、新聞、バスの切符などと生活必需品の雑貨を扱う。

買い物に際して日本と習慣がちがうので注意が必要なことは以下のとおりである。

ａ．小さな商店にはいったときは、まず「こんにちは」と挨拶をすること。

ｂ．セルフサービスの店では、入り口においてあるカゴを、かならず持ってはいること。たとえ買うものがごくわずかでも、持たなければならない。持たない場合、万引きとみなされても抗議できない。また、客が多い時間帯にはカゴが足りないことがあるが、そのようなときは買い物をおえた客がカゴをもどしに来るまでレジの外で待っていなければならない（列ができているので並んで待つこと）

ｃ．商店の営業時間が日本に比べて短いので注意が必要。特に日曜・祝祭日はほとんどの店が閉店してしまうので、食料を事前に買い込んでおかないとみじめな週末を過ごさなければならないはめにおちいる（ただし街の中心部には、深夜まで営業している店が必ずある。また改革の進展と共に商店の営業時間ものびている）

ｄ．カウンターの向こう側の店員にものを頼むときは、カウンターに並行に（へばりつくように）列を作る。並ぶときは前の人の右側に並んでゆくこと。日本式に後ろにならんでも無視される。この「へばりつき右横ならび」は商店に限らず、すべての行列に共通する「ポーランドの常識」である。

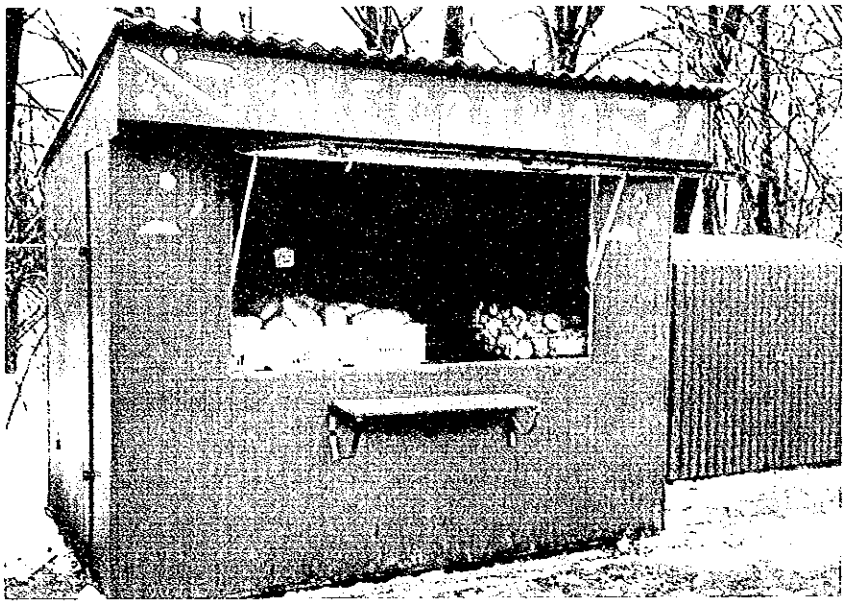
ｅ．他のヨーロッパ諸国と同様、買い物の時は買ったものを入れて帰る袋を準備してゆかなければならない。スーパーマーケットでは、レジで袋を売っているが、資源の節約という観点からも袋を常に携帯していることが望ましい（日本のスーパーの袋はじょうぶで役に立つ。日本から１０枚ほどもってゆくとよい）

ｆ．社会主義時代のように、商店に品物がないということはなくなったが、かといって日本のように在庫管理をしっかりとしているわけでもないので、商品の品切れはごく普通のことである。とくに新しい商品やめずらしい商品の入荷は気まぐれである。また、需要にあわせて配送・品出しをするというシステムがまだ確立しておらず、金曜日など客の多い日には商品の売り切れもよくある。買いだめのきく品物はいくつか買いだめをしておき、週末は早めに買い物をすませておくこと。

３：衣料品

衣類は専門店のほか、スーパー・露天のバザールなどにある。ポーランド人は、比較的小柄な人も多いのだが、なぜか売っているもののサイズは全般的に大きすぎる。品質はよくなく、値段も安いとはいえない。輸入品もおおくベネトンやリーバイスなどのブランド・ショップがすでに進出している。品質はよいが、値段は日本なみで現地の物価から考えると非常に高い。

冬が長いにもかかわらず、防寒具の質もあまりよくない。日本からしっかりした防寒具をもっていくことをおすすめする。冬の気候は緯度が高いわりに厳しくないので、だいたい北海道で生活することを想定して準備すればまちがいない（夏に出発する１次隊の隊員は登山用品店に問い合わせるとよい）。



屋台のパン屋さん

ポーランド人の一般的な買い物風景。
スーパーマーケットなども次第に増えてきた。

たまにバザールなどで掘り出し物に出会うことはあるが、確実によい品物を入手できる、という保証はないので、隊員はできる限り2年ぶんの衣服を…とくに下着は絶対に…持っていったほうがよい

4：食品

日本のように生鮮食品（肉・野菜）から調味料にいたるまで、すべての食品を扱っているスーパーマーケットは、いまのところワルシャワにいくつかあるだけである。地方都市ではスーパーマーケットは主に加工食品を扱っており、生鮮食品はそれぞれの専門店で買う。ドイツに近い地域では一つのビルにいくつかの専門店がテナントとして入居したショッピングセンターもふえてきた。

日本食の材料は売っていない。ワルシャワでは日本人会をとおして月に一回ドイツから業者が売りに来るので、それを利用することができる。

［水］

水道の水は飲まないほうがよい（ポーランド南部の山岳地帯の街では水道水が飲めるが、クラクフ－シロンスク地方－ブロツワフ以北の都市は、水質汚染がひどいといわれる）ポーランド人もミネラル・ウオーターを飲んでいる。ガス入りが普通だが、ガスぬきもある。しかし、公衆衛生の設備がない開発途上国とはちがい、基本的に上下水道は完備しているので、それほど神経質になる必要はない。一度沸騰させれば水道の水を飲んでも問題はないし、料理などにまでミネラルウオーターを使う必要はない。

［主食類］

パンはみちばたのキオスクから、スーパーマーケットにいたるまで、非常に多くの店で売られている。種類もさまざまである。

米はカーシャと総称される穀物の一つとして売られているが、すべてイタリア産のインディカ米なので日本人の好む食味ではない。ジャポニカ米はワルシャワでカリフォルニア産が入手可能（日本人会）。なおカーシャの一つとして蕎麦も売られている。

スパゲティなどのパスタ類はマカロニと総称される。さまざまな形状のものが売られているが、スープにいれて食べるのが普通なので細いものが圧倒的に多い。日本式（？）がスパゲティとして食べたいときは、イタリアからの輸入品をさがして買うこと。ポーランド製品は残念ながらまずい。

小麦粉・かたくり粉（ジャガイモ澱粉）・コーンスターチなどもスーパーで売っている。なお、袋にカーシャと書いてあるものは、小麦・トウモロコシでも荒引き粉である。間違えないように気をつけること。

［調味料］

塩・砂糖はスーパーで。砂糖はビート糖（甜菜糖）なので、日本の砂糖より甘味が強く、紅茶などにいれるとわずかに濁りを生じる。油・バター・マーガリンもスーパーにある。品質は悪くない。酢は酢酸をただ水で薄めただけの合成酢が多いが、ワインビネガーもさがせばある。ワインビネガーは酸味が非常に強いので、ワインか水で薄めて使う。ケチャップ、マヨネーズ、マスタードなどもスーパーにあるが、ポーランド製のものはおいしくないので、フランス、イタリアの製品を買うこと。ハンガリーやギリシア製のトマトペーストはさまざまな料理に使える。特に野菜の少ない冬期間は利用価値がある。

スープ・キューブやインスタントスープ、デミグラスソースをはじめとする各種ソースの素はクノール、マギーなどの有名なメーカーから、ポーランドのメーカーのものまで非常にたくさん売られている。ポーランドのメーカーのものには「ジュレック」「ボルシチ

（ビーツ・スープ）」などポーランドの代表的なスープのインスタント製品もある。
醤油はベトナム製のものがどの街でも手にはいる。日本の醤油より香りと旨味が少ないが、料理にはなんとか使える。ドイツに近い都市ではたまにアメリカ製のキッコーマンがある。みそ（ベトナム製）も自然食品（健康食品）の店においてあるが、古いものが多く味も悪いのでおすすめできない。
ハーブはいろいろな種類が売られており、料理にもよく使われるが、コショウ以外のスパイス類はあまり使わないようだ。
大都市ではタバスコ、オイスターソース、サンバルなどの、やや特殊な調味料も手にはいる。

［野菜・果物］
野菜と果物は季節による種類と値段の変化が激しい。しかし、最近は真冬でもスペイン、イタリアなどから野菜が輸入されるようになったので、それほど不自由することはない。日本にある野菜のほとんどはポーランドにもある。夏のあいだは果物が豊富でしかも安い。
野菜と果物は八百屋で買う。キャベツやカリフラワーなどの例外もあるが、だいたい重さで値段がきまる。ジャガイモやニンジンなどは日本と同様洗って売っているものもあるが、なぜか非常にかびやすいので注意。夏は果物がおいしくて安い。サクランボ、プラム、アプリコット、ベリー、カラントなどの果物は生食するとともに、各家庭でコンポートやジャムに加工して消費される量が多い。冬の間の重要なビタミン源である。サクランボなどは加工専用の酸味が特別強い品種もある。
野菜の缶詰、瓶詰めもたくさんある。特にピクルス類の種類は多い。冬はかなり利用価値がある。
野菜…特にオランダから輸入されている野菜に関しては、残留農薬がかなり多い、という噂がある。ポーランドをはじめとする旧東側諸国では、農薬や食品添加物に関する基準があまいので、西側では売れないような危険な農産物が輸入されているのだという。真偽のほどははっきりしないが何人かのポーランド人から同じような話を聞いた。

［肉と乳製品］
ポーランドで「肉」といえば豚肉と牛肉のことである。とり肉は普通の肉屋にはなく、七面鳥や羊の肉もレストランのメニューでは見かけるが、肉屋で見たことはない。
肉は加工肉（ハム、ソーセージ）としての消費が多く、生の肉（…つまり、日本人がイメージする「肉」）の消費量は意外に少ない。したがって、肉屋も「肉屋」というより「ソーセージ屋」という印象である。特に地方都市では店内にもうしわけ程度に肉の固まりがおいてあり、他はすべて加工肉ばかり。肉を手にいれるのが難しい。また季節的には冬から春に肉が品薄になる。これは季節的要因のほかに宗教的な理由もあるのだろう。
ワルシャワのスーパーでは、日本のように肉をプラスティックのトレイにパックして、売っているところもある。便利だが、ほとんどが冷凍肉を解凍したものらしく、非常にいたむのが早い。冷蔵庫でも３日しかもたない。それ以外の都市では前述したとおり、肉そのものを手にいれるのがなかなか難しい。なお、とり肉は普通、１羽をまるごと冷凍したものしか売っていない。
ハム、ベーコンはおいしいが、ソーセージは少し塩分がきつめである。いずれにしても日本のハム、ソーセージよりしっかりとした香りと味があり、これらの食品が保存食であったことがよくわかる。種類はとても多く血や内臓のソーセージもある（名前をおぼえるのが一苦労である）他にスーパーの棚には、肉製品の缶詰がたくさんならんでいるが、こちらにはあまりおいしいものはないようだ。ただ一つ、ポーランドのポピュラーなモツのスープ「フラキ」の素（瓶詰め）にはかなりおいしいものもある。

乳製品も肉屋あるいはスーパーであつかっている。チーズにはいくつかの種類があるが、フランスやドイツほどのバラエティはない。どれも似たような味がする。普通のチーズのほかにカッテージチーズがよく食べられている。なお、牛乳やヨーグルトには、時々、微生物のコントロールがうまくできず、いたんだものもあるので気をつけること。生の…つめたい…牛乳を飲みたいのなら輸入のロングライフミルクを飲んだほうが安全だろう。

改革以後、肉は非常に価格が上がった、という。確かにポーランドの平均給与と比較すれば高価だが、もちろん日本とは比較にならないほど安い。

［魚］

日本人にとってはつらいことだが、ポーランドにいる間は（特に地方都市では）魚は食べることができないと覚悟を決めたほうがよい。バルト海に面しているのに不思議なくらい魚および魚料理がない。歴史的にみてグダニスク、バルト海岸は「ポーランド」ではなかったせいだろう。

街にはたいてい一つぐらい「魚屋」という看板があるが、入ってみるとわかるとおりそれは「魚屋」ではなく「魚の缶詰屋」である。しかも、これらの缶詰はほとんどおいしくない（ノルウェイ、アイスランド製の輸入缶詰はまあまあだが値段も高い）他に燻製の魚がある。おもにサバとニジマス、たまにウナギなどもある。見た目はよくないが、サバは結構食べられる。ウナギはおすすめできない。また、冬になると街角で冷凍魚のブロックを売りだす光景が見られるが、日本人にとってはそれほど食欲をそそられるものではない。結局、ポーランドで魚を食べようと思ったら、高級な外資系スーパーで冷凍のシーフードを買うか、前にのべた、ドイツからやって来る業者に予約して持ってきてもらうしかない。しかし、いずれも非常に高価で協力隊員が気楽に買える値段ではない。また、ワルシャワ以外の地方都市では入手の方法はない。

［嗜好品］

ポーランドの酒はウオッカである。日本では「ズブロフスカ」が有名だが、他にもよいウオッカがたくさんある。一瓶５～７ドル程度とあまり高くない。そのため酔っぱらいの数が多く、社会問題になっている。

ビールもポピュラーな飲み物だ。各地に醸造所があるが、残念ながらポーランド産のビールはまずい。ドイツに近い（以前ドイツだった）地域にはなんとか飲めるビールもあるが…。輸入ビールはどこでも手にはいるので、そちらをおすすめする。

ポーランドでは葡萄がとれないので、ワインはすべて輸入している。ブルガリア、ハンガリー産のものが一般的である。そのかわり、ポーランド独特の酒として「ｍｉｏｄ」とよばれる蜂蜜酒がある。かつてはこれがワインがわりにのまれていたのだという。非常にあまい酒である。

酒は酒屋で扱うほか、弱い酒はスーパーにもおいてある。

ソフトドリンクとして一般的なものは、コーヒーと紅茶である。コーヒーはあまりおいしくない。なるべく高い豆を買ったほうがよい（安い「コーヒー」はコーヒー豆以外の原料でつくるようだ）。ペーパーフィルターなども売っているが「トルコ風」にのむのが普通である。コップに挽いた豆を直接入れ、上から熱湯をそそぐ。しばらくたったら、スプーンでかき混ぜ、浮いていた豆が沈んだところで飲む。コーヒーには砂糖とミルクを入れることもおおい。

紅茶はティーバッグが多い。これもできればリプトンやトワイニングなど、イギリス製を買ったほうがよい（なぜか「オレンジ」「バナナ」「ミント」などのフレーバーをつけた紅茶が多く、どの店にもおいてある。しかし、ポーランドの家庭でだされるのは普通の紅茶ばかりで、いったい誰が飲むのかちょっと不思議である）紅茶はかならずレモンティ

でのむ。ミルクを入れるのは「イギリス風だ！」と、どういうわけか嫌われている。
もちろんコーラ、ジュース、サイダーなどもよくのまれる。ただし、１００％果汁はポピュラーではない。
煙草もポーランド製のものはまずい…と、ポーランド人自身がいう。アメリカ煙草が一般的。店によって値段が相当ちがうので、安い店を見つけたらまとめ買いをしておくとよい。

＊ポーランドの食品工場＊
社会主義時代、ポーランドの食品加工工場は、衛生管理が非常に劣悪であったという。某大学の４・５年生には「けっして市販のジャムやポーランド製の缶詰は食べません」という学生が何人もいる。
彼らが大学に入学したときは、まだ社会主義の時代で、学生には勤労奉仕の義務があった。彼らが派遣されたのはポーランド東部のある街の大きな食品工場であった。彼らは、瓶詰めのジャムや、コンビーフの缶詰を作るラインに回されたのであるが、そこで見たものは、飛びまわるハエや走りまわるネズミであり、原材料に、ウジやネズミの死骸がまざっていても、まったく気にしない労働者のいいかげんな仕事ぶりであった（ある学生はそのような労働者の仕事ぶりを見て社会主義制度の崩壊を予感したそうだ！）
さて…彼らの予感どおり社会主義が崩壊した現在、労働者達は自らの仕事に誇りをとりもどし、製品の品質管理に全力をそそぐようになり、工場の衛生管理はまったく一新された…と思いたいのだが「確実にそのとおりです」と証言してくれる人物には、ついに会うことができなかった。したがって、まだ当分のあいだポーランド製の加工食品には要注意である。

５：本・新聞・雑誌・テープ
新聞、雑誌はＲＵＣＨで買える。ポーランド語のものは日刊、週刊ともに、一般紙、経済紙、政府機関紙、文学紙、スキャンダル紙など種類が豊富である。英字新聞は、週刊の*THE WARSAW VOICE*がある。
書店は市内各所にある。大学周辺を中心に英語、ドイツ語の本をおいてある書店もかなりある。
テープ、ＣＤも書店であつかっている。また、ポピュラー、ロックなどの輸入ＣＤを専門にあつかう個人商店もふえてきた。ブランク・テープもこのような店にある。
レンタルビデオ・ショプも多い。貸し出し方法などは日本と同じである。ただし、おいてあるテープはほとんどすべてポーランド語の吹き替えナレーション入りである。

６：電器製品
社会主義時代は民生用の電器製品が質量ともに不足していたためか、家庭電器製品の普及率は、日本よりかなり低い。しかし、人々の生活が安定し、また外貨とズロチの交換性が確立するとともに、外国製の電器製品をあつかう店がふえている。
テレビ、テープレコーダーなどの弱電製品は日本製の評価が最も高く、洗濯機・冷蔵庫などはドイツ（Ｂｏｓｃｈ）オランダ（Ｐｈｉｌｉｐｓ）製品のシェアが高い。なお、ビデオの記録方式はヨーロッパのほかの国と同じくＰＡＬだが、マルチ方式のビデオ・デッキの普及率が高いので、日本から送ったＮＴＳＣのテープも、たいてい再生できる（個人でビデオを購入する場合はマルチ方式の機械を買うこと）輸入電器製品の価格は日本と同じから２・３割高い。
価格が安い旧東側諸国の製品も輸入されている。しかしポーランド国産品と同様、性能にも信頼性にも問題が多く人気はない。

コンピュータ・ショップも多い。日本語のシステムソフトおよびアプリケーションソフトを準備してゆけばハードウエアは現地で調達することが可能である。コンピュータ本体、周辺機器ともに秋葉原なみの値段である。シェアはほとんどＩＢＭ　ＰＣとその互換機で占められている。韓国、台湾製の機械が多い。ソフトウエアはＷｉｎｄｏｗｓ（３．１ポーランド語版）が非常にひろく普及しており、Ｗｉｎｄｏｗｓ対応の有名なアプリケーション・ソフトには、だいたいポーランド語版がある。また、アップル社も進出している。

７：文房具

基本的なものは揃っているし、高級品としてはドイツ製の文房具を買える。ただし少し特殊なもの、専門的・趣味的なものになると入手が難しい。日本から送るか、ドイツへ買いにゆかねばならない。

８：女性用品

ブラジャー…平均的日本人サイズのものもある。

生理用品……スーパー以外に、街角のキオスクでも売っている。ただしナプキンは、かなり厚手のものしかない。

化粧品……他のヨーロッパ諸国からの輸入品が豊富で、ブランドにこだわらなければ何でもあるが、日本製のものはない。

Ⅲ．食べる

１：ポーランド人と食事

ポーランド人の食生活は非常に質素である。
日本では１日の食事は３回、それぞれの食事の時間も７時・１２時・１９時くらいとだいたい決まっている。しかし、食事の内容は多彩であり、人によってちがう。また、毎日、ちがうものを食べるのが普通である。つまり、日本の食生活は、時間については画一的だが、内容については大変自由である。

ポーランドの食生活は、日本とまったく反対である。まず、食事の時間は日本ほど一定してはいない。正餐は２時から４時ころにとるのが普通だが、人によってかなり個人差がある。だから、ポーランドのレストランでは、日本のように客が集中する時間帯がない。朝食や夕食にいたっては、まったく人それぞれである。ポーランド人の家庭にホーム・スティするとよくわかるのだが「おまえはおなかがへっているか？」とか「おまえは晩御飯を食べるか？」といった質問をされて、とまどうことがある。「すいていない」と答えれば「そうか」といって自分だけで食事をはじめるし「食べる」と答えると、一人ぶんだけ食事を用意して「さあ、どうぞ」と持ってきたりする。つまり、ポーランドでは、食事は１日に３回とは決まっておらず、人によって、１日５度も食べる人もいるし、２回しか食べない人もいるのである。ポーランドでは食事の時間（と回数）については大変自由である。

そのため、会社でも学校でも昼休み、というものがない。ポーランドでは朝８時～９時に始業し、３時～４時に終業するのが普通だが、その間になにか食べたい人は、５分位のお茶の時間にカナプキ（後述）をかじって食事とする。

しかし、何を食べるか、という点については驚くほど画一的である。ポーランド人が、正餐のときに食べるものを、つぎにリストアップする。

（１）スープ（インスタント・スープが普及している）

ａ．ボルシチとよばれる、ビーツ（赤カブ）のスープ、ただしロシアのボルシチのように実がたくさんはいっているものではない。ほとんどビーツのコンソメ、といった感じのもの

ｂ．ジュレックとよばれる、乳酸発酵させた小麦粉の、酸っぱいポタージュ

ｃ．フラキとよばれるモツ（豚または牛の内臓）の煮込みスープ

ｄ．トマトやマッシュルームの普通のポタージュ

ｅ．パスタ（マカロニ）入りのコンソメ

ｆ．グラーシュとよばれるパプリカのシチュー、サクランボとヨーグルトの冷たくあまいスープ（この二つは、ハンガリー料理）

…以上のスープの中からいずれか一品。

（２）メインディッシュ（味付けは塩と胡椒のみ。肉はアメリカのように大きくなく、日本で食べるくらいのサイズ）

ａ．肉をフライパンで焼いたもの

ｂ．コトレットとよばれる、肉を揚げたもの（早い話がカツレツである）

ｃ．ビゴスとよばれる、乳酸発酵させたキャベツ（ザワークラウト）の煮込み、または、米を詰め物にした巨大なロールキャベツ。

ｄ．ゴロンカとよばれる、豚の足の塩ゆで（アイスバイン）

ｅ．オムレツとよばれる、とき卵のフライパンいため。未熟な部分がないようにしっかり火をとおしてしまうのがポーランド風。

普段の日の昼食（オビャード）
ソバの実を炊いたものにグラーシュをかけた。（黒く見えるのはキノコ）
自家製のピクルス添え。他のメニューはデザートのケーキと紅茶かコーヒー。

イースターの第一朝食
イースターの初日、教会へミサへ行き、その後初めての朝食。
この朝食はもっとも重要とされており、肉を口にする事が出来る。
内容は各家庭自由。この時のメニューはハム、スプリング・サラダ（じゃがいも、人参、マヨネーズ）、白ソーセージ、チキンとグリンピースのゼリー寄せ、ビゴス。

f．シャシャリクとよばれる、肉と玉葱の串焼き。
g．ソーセージをゆでたもの、または、焼いたもの。
…以上の中からいずれか一品。

（3）つけあわせ
a．ジムニャキ（本来はジャガイモのこと、ただし料理名として使うときは、ゆでたじゃがいもをさす）とよばれるマッシュポテト
b．フリティキとよばれる、フライドポテト
c．ニンジンを5ミリ程度の角切りにして、甘く煮込んだもの
d．同じくビーツを煮込んだもの。色はとてもきれいである
e．同じくカーシャとよばれる穀物（米、蕎麦、トウモロコシなど）を煮たもの
f．ピクルス類
g．キャベツやニンジン、キュウリをマヨネーズまたはヨーグルトであえたサラダ（コールスロー）。ポーランドのマヨネーズは酸味が薄く、味がたよりなく、つまりおいしくない。
h．カリフラワーのフライ、マッシュルームを炒めたもの。
…以上の中から、いずれか二品

ポーランドの正餐は、上記の料理の組み合わせであり、これ以外の料理をポーランド人が口にすることは、ほとんどない。レストランでも、上にあげた料理以外の料理がメニューにでている店は１００軒中３軒もない（と、おもわれる…もちろん、やいた肉の上にチーズをのせたり、バターを巻き込んだとり肉のカツレツ…といったバリエーションはあるが）したがって上に掲げたものは、ポーランド料理のほぼ完璧なリストである

では、つぎにポーランド人が正餐以外の食事のときに食べているものだが、それは、ただ１種類しかない。
カナプキである。
カナプキは、フランス語のカナッペ、からの借用語である。つまりはサンドイッチ、とくにオープンサンドイッチのことである。
ポーランド人は、正餐以外のすべての食事のときにこのカナプキを食べる。そして、カナプキ以外のものを食べることは絶対にない。そこには、あたかも宗教的なタブーが存在するような気持さえ人にいだかせる。
カナプキの作り方は簡単である。まずパンをスライスする。そして、上にバターもしくはチーズペーストをぬる。その上に具をのせる。食べる。以上である。
しかし、上にのせる具には厳密なルールがある。それは、けっして火を使ってはいけない、ということである。実はポーランドの人々は、正餐のときと、コーヒーか紅茶をのむときにお湯を沸かす以外にはけっして台所で火を使わないのである。したがって、カナプキの具として使えるのはチーズ、カッテージチーズ、クリームチーズ、ハム、トマト、キュウリ、ラディッシュ、パプリカ（ピーマン）だけである。たとえば卵サンドは卵をゆでるために火を使うので作らない。またポーランド人が、弁当として持ってゆくのも、このカナプキだけである。ただし、持ち運ぶときはオープンサンドイッチだと不便なので、上にもう１枚パンをのせて、普通のサンドイッチにする。ちなみにポーランドにはこのカナプキを包む専用の紙が市販されている（この紙は、半紙に似ていて、書道をおしえるときに利用することができる）
このように、ポーランド人の食生活はカナプキにささえられている。実際にポーランドの家庭ですごした経験から推定すると、ポーランド人はカロリーの６割から８割をこのカ

ナプキに依存していると思われる。

＊ポーランド人の栄養状態について＊

カナプキに大きく依存した食生活は栄養のバランスに欠けるのではないか、という疑問をいだかせる。

実際にポーランドでは、かなりバランスを欠いた食生活がおこなわれていると思われる。これは、今回派遣された隊員全員が感じたことであり、隊員間では「武道や日本語の教師を送る前に、栄養士を大量に派遣すべきだ」という冗談も語られたほどである。

ポーランドの人々は老けるのが、日本人よりずっと早い。輝くばかりの美少女（ポーランドは美人国として有名である）も、２５才をすぎると普通のおばさんになってしまうし、足元が弱って、やっとのおもいでトラムのステップを上がる熟年の姿がとても多い。

日本と比べて、他に生活上いちじるしく問題があると思われるところはないので、やはり、食生活に問題があるのだと思う。

＊掟破りのハンバーガーについて＊

近年、ハンバーガーやピザの大手チェーン店がポーランドへの進出を開始し、ワルシャワではファスト・フード戦争も始まりつつある。またそれとは別に、ハンバーガーやホットドッグの屋台はすでにポーランド全土にひろがっている。これらのハンバーガーはカナプキにかわって食べられている。ハンバーガーも一種のサンドイッチではあるが、火を使ってはならないという「カナプキの掟」に抵触しており、今後どのように発展してゆくか、みものである（今のところは、電子レンジでの加熱はおおめにみる、というところだろうか）

ただし、栄養という観点からみれば、ハンバーガーの方がいくらかましだろう。
世界中でジャンクフードと馬鹿にされてきたハンバーガーだが、ポーランドでは立場が逆転するかも知れない。

以上の報告からおわかりのように、今回の派遣で隊員すべてが一様に悲鳴をあげたのは食事についてであった。

ある日本語教師は、授業中に「あなたはいつも、どこで昼御飯を食べますか？」という質問にたいして、学生が「バス（のなか）で食べます」と回答したので絶句してしまった経験をもつ。この回答は、多くのポーランド人の食事に対する考え方を典型的に表している。

ポーランド人は食事に対してほとんど情熱も欲求も持っておらず、食事をするのは単におなかをふくらませ、エネルギーを得るためだけだと考えている。これに対し、現代の日本人は、世界で最もバラエティにとんだ食生活をおくっており、同時にかなり高度の栄養学の知識を、常識として持っている。そこで日本人が、ポーランドで生活するにあたって最も困難な問題となり、不満を感じるのが食生活である。

協力隊員の派遣地で、食生活の環境が厳しい地域は珍しくない。ポーランドはその点、食材に不自由することもなく、食べているものもパンやソーセージ、チーズといった日本人におなじみのものである。野菜や果物も季節変化が激しいとはいえ、手に入れることはできる。しかし、その恵まれた環境の中で、貧しい食生活をおくらなければならないとなると、非常にストレスがたまる。それを防ぐためには、自炊をするしかない…ということになる。

したがって、ポーランド派遣隊員は、自炊をする準備をしてくること。また、隊員の住居・宿舎は、かならず自炊ができるように手配すること。この２点は２年間の活動を充実させるために、とくに重要である。

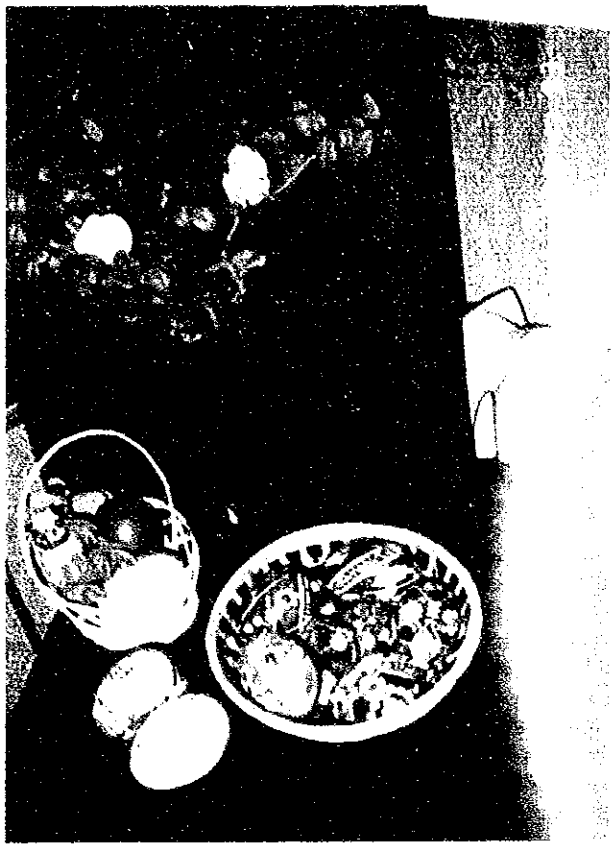
＊ポーランドで一番おいしいもの＊
ポーランドで一番おいしいものは、サクランボとマッシュルーム（ピエチャルキ）である。サクランボのシーズンは6月。毎日1キロづつ食べつづけていた隊員もいた。
マッシュルームは1年中ある。スライスして、タマネギと一緒にバターで炒める。充分にいためると甘味がでて、ものすごくおいしい。かくし味にオイスターソースか、インスタント・グラーシュの素を少し使うとさらに味がひきたつ。これもまた、毎日食べつづけていた隊員がいる。

2：レストランとバーとカフェテリア
食事ができる場所は（1）レストラン（2）カフェテリア（3）バーである。
レストランはフルサービスの店をさす。
カフェテリアは飲み物中心の喫茶店だが、食事ができるところもある。
バーは日本のバーとはちがい、アルコールをださないセルフサービスの食事の店のこと（酒を飲むためのバーは、ドリンク・バーとよばれる）
値段は（1）～（3）の順に安い。しかし、サービスや雰囲気には違いがあるが、料理そのものには、それほど差がない。ワルシャワで1・2を争う高級レストランでも、街角のバーでもほとんど同じ味の料理をだす。
このほかに中華料理とベトナム料理のレストランが、たいていの都市にある、ただし本場の味とは、かけはなれた料理をだす店が多く、おいしい店はごくわずかである。
また、ワルシャワには日本料理の店が2軒ある。もちろん（日本人駐在員にとってはともかく、ポーランドの物価水準から考えれば）かなり高い。

レストランに入ったら、まずクロークにコートを預ける（トイレと同じ金額のチップを帰りに渡す）よっぽどの高級店以外、入り口で案内を待つ必要はなく、自分達で適当な席に座ってよい。日本よりも食事のサービスには時間がかかることをお忘れなく。
また、他のヨーロッパの国々と同じく、テーブルによってサービスの担当者が決まっているが、多額のチップをおく習慣はない。多くても支払総額の5％程度で、お釣りがあればそれをあげる程度。レストランなどの営業時間は、ふつう午後1時すぎから、休みなしで夜9時くらいまで。カフェテリアやドリンキング・バーは、もう少し遅くまで営業している。

＊食事の値段＊
1回の食事（スープと肉料理、つけあわせ）の値段は、高級レストランで２０ドル、普通のレストランで7～１０ドル、バーで3～4ドルといったところ（大学の学生食堂は定食しかないが、ぐっと安くて1ドル以下）メニューには金額のほかに、肉やつけあわせの重さがグラム単位で明記してある。
なお、１９９３年8月現在、為替レートは1ドル＝約１８０００ズロチ。マクドナルドではハンバーガーが1つ１１０００ズロチ、ビッグマックが３２０００ズロチ、コーヒーが６０００ズロチである

3：街角で
街角にはボックス型の軽食を売る屋台がたくさんある。このような店でなにか買って、道端で食べて、食事をすませてしまう人が多い。できますものは、ザピエカンカ（後述）、ハンバーガー（ハンブルゲルと発音する）、ホットドッグ、そしてフリティキ（フライドポテト）といったところ。どれでもだいたい、一つ８０００～１００００ズロチ。おなじハンバーガーでも、けっこう店によって個性があり楽しめる。



イースターの飾り付け。イースターエッグが沢山

海部元首相との昼食会後、レストランの前で

＊ザピエカンカ＊
ポーランド独特のスナックで、長さ３０センチ位の（ホットドッグ用のパンをひとまわり大きくしたような）専用の細長いパンを上下に２つに切りはなし、ケチャップをぬって、スライスしていためたマッシュルームとチーズをのせて、オーブントースターで焼いた、ホット・オープンサンド。「マッシュルームとチーズがたっぷりのっていれば、とてもおいしいんだろうけどなぁ…」と思わせる、ちょっと、ものたりない味が特徴。

４：ゴミとトイレ
［ゴミについて］
自炊をすると当然各種のゴミがでるが、ガラス瓶以外のゴミの分別収集はまだおこなわれていない。
学生寮やアパートメント・ハウスには各階にダストシュートがあるので、ここにありとあらゆるゴミを投げこんでおしまい。一戸建の住宅の場合は、庭先に細長い（直径５０センチ、高さ１００センチくらいの）ブリキの缶がおいてあるので、ここにゴミを入れる。
ビールやミネラルウオーターの瓶にはかなり高額のデポジットがかかっている。瓶を店に返すと、デポジット分を返してくれる（現金ではなく、値段ぶんの商品を割り引くところが多い）
ドイツに近い、いくつかの街では、街の中心に大きな資源回収用の専用ごみ箱があったが、まだ利用率は低そうだった。
なお、ごみ箱は台所にだけおき、決して寝室などには置かないのがポーランド流。

［トイレについて］
ポーランドでは、女性用のトイレのドアには丸、男性用には三角が描いてある。
街のトイレは、すべて水洗。公衆便所の数は少ないが、レネック（街の中心の広場）と国鉄の駅構内にはかならずある。ビルやデパートのトイレなどは鍵をかけてあり、関係者以外には使わせない。一般の人が使えるのは、ホテルと大きな（クロークがある）レストランおよび大学の校舎内。
ほとんどのトイレは有料である。最近は使用料金を明示してあるところが多い。料金の掲示があるところでは、細かいお金の持ち合わせがなくともお釣りをもらえる（と、いっても１０００００００ズロチ札をだしたりすれば殴られる…）トイレによっては、大と小で値段がちがうところもある。男性については小の場合はそのまま、大の場合はその旨を申告して個室の鍵をあけてもらう、というシステムをとっているところが多い。また大のときは５０センチくらいトイレットペーパーをくれる。しかし、女性の場合、どのようにして大小の識別・確認するのか調査をしておらず、残念ながら不明である。

なお、ポーランドの紙はまだ質が悪く、お尻にやさしくない（当然「ウォシュレット」などはない）また、紙のないトイレも多い。
トイレットペーパー・ロールはスーパーなどでわりと柔らかいものを買えるし「クリネックス」の箱入りティッシュ・ペーパーも主要都市では買えるが、ポケット・ティッシュを手にいれるのはむずかしい（ポーランド売られているのは、厚手の「ポケット・紙ナプキン」だけ。鼻をかむのにハンカチを使うせいだろうか？）女性は、ポケット・ティッシュを小包のパッキンがわりにでも詰め込んで、日本から送っておくほうがよいかも知れない。

＊１９９３年現在のトイレ使用料
だいたいの相場はワルシャワで２０００ズロチ、地方都市で１０００～１５００ズロチ。

かなり値上がりのスピードが早い。すでに一部では３０００ズロチの掲示が出始めている。

Ⅳ．移動する

社会主義国の常として交通費は非常に安かった。この数年、インフレ率以上の大幅な引き上げがあったが、それでもまだ安い。しかし、現在も毎年数回、改定が行われている。

１：都市間

［飛行機］

ポーランドの航空会社はＬＯＴポーランド航空ただ１社。

国内線は、ワルシャワとクラコフ・ポズナニ・ブロツワフ・グダニスク・シチェチンを結んでいる。ポズナニ－シチェチン間をのぞいて、地方都市間を結ぶ便はない。ほとんどの便が早朝または夕方の１ないし２往復のみ。運賃は国鉄特急１等運賃の約２倍だが、定刻の３０分前から５０％割引のスタンバイ・チケットを売りだす。機材は小さなプロペラ機だが、満席になることはほとんどない。ただし、後述するようにポーランド国内は列車で容易に移動できるので、国内を移動するためにわざわざ航空便を利用する価値はない。国際線はワルシャワと各地を結ぶ便のほか、グダニスクとクラコフからドイツ、ロシアなどへの便もある。

なお最近、ワルシャワのオケンチ国際空港で、鞄の鍵を壊され中をあさられた日本人観光客がいる。貴重品は絶対に預けないこと。

［鉄道］

ポーランドに私鉄はない。２つの地方鉄道以外は、すべてポーランド国鉄（略称ＰＫＰ）であり、全国に路線網をもつ。幹線は電化され、全線にわたって無煙化が完了している。

列車は日本と同じく普通・急行・特急に、車両は１等と２等にわかれている。

料金体系は以下のとおり（普通列車２等料金を４とした場合の比率）

	普通	急行	特急
１等車	6	9	１２＋座席指定料金
２等車	4	6	８＋座席指定料金

座席が指定できるのは特急列車のみ。逆に特急列車利用の際には必ず指定券が必要。寝台・クシェットを利用する場合は、さらに使用料金が必要。また特急には、普通の特急のほかに*InterCity*という超特急（といっても所要時間は普通の特急と同じ）があり、ワルシャワと主要都市間を結んでいる。*InterCity*の運賃は特急と同じだが、座席指定料金が普通の特急の約２倍になる。

切符はＰＫＰの駅のほか、オルビスの各支店とワルシャワ空港、大きなホテルで買うことができる。現在、発券はオンライン化され、ほとんどの窓口に端末がおかれたので、切符の入手方法は西側先進国と同じく非常に容易である。大きな駅では、予約券と当日券、１００キロメートル以内と長距離、あるいは国内と国際列車などで販売窓口をわけていることもあるが、混乱するほど複雑なところはない（なおワルシャワ中央駅ではすべての窓口ですべての種類の切符が買える）

駅はヨーロッパのほかの国と同様、改札がなくホームへ自由に入れる。

列車は、数年前まではずいぶん混雑していたというが、現在はハイシーズン（クリスマス、イースターと夏のバカンスシーズン）の急行列車（急行列車は指定席がないため）が混雑するほかは、比較的すいているようだ。座席指定券は１週間前どころか３日前でも問題なく買える。

車両は標準軌なので日本より広く余裕がある。普通列車はほとんどがセミ・クロスシート、また2階建ての客車もあって楽しいが、電車・客車とも古い車両が多く、あまりきれいではない。優等列車（急行・特急）はすべてコンパートメント・タイプの客車で、比較的きれい。コンパートメントは1等6人、2等8人。荷物が多くなければ2等で充分である。優等列車にはだいたいビュッフェが連結され、車内販売もある。

列車の運行時刻は比較的正確で、２０分程度遅れることはよくあるが、2時間も遅れることはまずない。

ワルシャワと各地方（県）の中心都市を結ぶ直通優等列車は、かならず1日1往復以上ある。また、ブロツワフ－グダンスク、ウッジ－クラコフなど主要都市間の直通列車もかなりある。これら優等列車の運行は早朝と夕方に集中しており、ビジネス客優先のダイヤとなっている。確かにワルシャワから各都市へは、遠くても5～6時間、ほとんどの主要都市へは3時間程度で移動できるので、日帰りで仕事をすませて帰ることが充分可能である。

夜行列車もあるが、最近、夜行列車内での犯罪（すり・置き引き・睡眠薬強盗など）が頻発している。ポーランド滞在が長い在留邦人でさえ、荷物を盗まれたりしているので、夜行列車は利用するべきではない。上にのべたとおり、ポーランド国内の移動では、ほとんどの場所に日帰りが可能である。他に方法がなく、どうしても夜行列車を利用するときは、次の点に注意すること。

ａ．貴重品（パスポート・現金）はかならず直接、身につけておくこと。

ｂ．チェーンロックなどで、荷物を固定すること

ｃ．見知らぬ人に飲み物などをすすめられても、はっきり断ること。

昼間の特急列車は、比較的（日本なみに！）治安はよく、1等車などでは網棚に鞄をおいたままビュッフェへいってしまう人もめずらしくはない…とはいうものの、改革の進展とともにポーランド国内の治安が確実に悪化していることも確かで、警戒するにこしたことはない。駅の治安も悪くなってきている。とくにワルシャワ中央駅では、かなりの数の事件がおきているそうで、必要以上に怖がる必要はないが、一応の注意が必要である。

国際列車はベルリン－ポズナニ－ワルシャワを結ぶ*EuroCity*をはじめとして、ワルシャワ、ポズナニ、クラコフ、ブロツワフなどからドイツ、バルト3国、ロシア、ウクライナ、ベラルーシ、チェコ、スロバキア、オーストリア、ハンガリーへ列車がある。切符は駅で簡単に買えるし、国境通過もごく簡単だ（ということである）。

列車の時刻を知るには、各駅やオルビスの時刻表を見る。各駅には到着時刻表（白色）と出発時刻表（黄色）が掲示されている。売店ではその駅を中心とした簡易時刻表を売っている。乗り継ぎについてはインフォメーション・カウンターでたずねるしかない。列車時刻は年2回、5月の最後の週と１０月の最初の週に改正される。バカンスシーズンとそれ以外の時期でかなり列車ダイヤは変更されるので注意すること。

ポーランド全国の総合時刻表は年に2回の列車時刻改正の前後1週間ほどのみ、駅のインフォメーション・カウンターで買うことができる。一冊7ドル位（ポーランドには、まだ「鉄道ファン」はいないようで、時刻表を買いたいというと不思議そうな目で見られる）

＊国鉄運賃について＊

１９９３年4月1日現在、ワルシャワ－ポズナニ…３０６キロメートル…特急1等車で運賃２１６０００ズロチ＋座席指定料金２２０００ズロチ。料金改定が激しいので、この

金額もすぐに変わるだろう。ただし、料金体系そのものは変わらない。

＊切符をどこで買うか＊
切符は、オルビスで買うのが一番よい。
民営化が進みつつあるポーランドだが、国鉄だけはほとんど唯一の巨大独占企業として君臨している。切符売り場にもかつての社会主義時代の残り香があり、窓口のおばさんに怒鳴られたりすることも（たまに）ないわけではない。窓口の前にはかなり長い列ができていることが多く、コンピュータ導入により、大幅に能率的になったとはいえ、自動販売機に飼い慣らされた日本人は少々いらだつこともある。その点、オルビスは比較的、列も短く、競争相手のトラベルエージェントが非常に増えたせいか、サービスでもまあまあ合格点をつけられる。またほとんどすべてのオルビスは切符の窓口と並んでホテル予約用の窓口をおいており、旅の予約が一度にできて便利である。さらに多くの支店で英語が通じる（ことが多い）し、とくに手数料をとられるわけでもない。
…といった、理由から切符はオルビスで買うのがベストである。
（ただし、小さな街のオルビスにはコンピュータの端末がないこともある…それでも切符は買えるが、ちょっと時間がかかる…し、ワルシャワのような大きい街では切符をあつかっていない支店もある）

＊ワルシャワ市内の駅について＊
ワルシャワからの列車は、国際・国内列車ともワルシャワ東駅（東方面行のごく一部の列車はワルシャワ西駅）が始発駅である。座席指定のない急行列車には始発駅から乗ったほうが確実に席がとれる。ただし、ワルシャワ中央駅にはすべての優等列車（急行・特急）が停車する。ワルシャワ発の普通列車は中央駅にはいっさい停車せず、中央駅の東側２００メートルにあるワルシャワ市街駅または東駅（西・南方面行）、ワルシャワ・グダンスカ駅（北方面行）などから乗車する。

［バス］
長距離バスを運行しているのは国営バス（ＰＫＳ）だが、最近は民営企業も参入をはじめている。車両はほとんどハンガリーなど旧コメコン諸国のもの。日本の長距離バスと比べればかなり劣るが、アジア・アフリカ・南アメリカの途上国のバスと比べれば、非常に立派な車両をつかっている。
ＰＫＳはずいぶん小さな街にまでターミナルをもち、すべての村に路線を走らせている（ようである）。また、ＰＫＰが直通の列車を走らせていないような地方都市相互間に直通バスを走らせているので、うまく使えば移動時間を大幅に短縮できる。ただし、ＰＫＳには総合時刻表がなく（各ターミナルがそれぞれ所属の車両を運用しているらしい。各ターミナルごとの時刻表をいくつかまとめたものはあるのだが…）直接ターミナルに行ってみなくてはどんな路線があるかわからない。運賃は国鉄の普通列車の２等なみか、少し安めである。時間的には普通列車より少し速い（ただし冬期間はかなり遅くなるだろうと思われる）運行は昼間が中心だが、長距離路線には夜行便もある。なお、土曜日・日曜日に運休する便もあり、注意が必要である。
ＰＫＳのターミナルは国鉄の駅の近くにあるのが普通。市街地図にはかならず掲載されている。ちなみにワルシャワのＰＫＳ中央ターミナルは、国鉄のワルシャワ西駅の前にある。またワルシャワ・グダンスカ駅の北側にも、大きなターミナルがある。
民営企業のバスは、国境近くの都市を中心に、国際路線を展開しているものが多い。運賃も安く、車両にベンツやボルボを使っていることもある。学生達がよく利用しているようだ。

２：市内

［公共交通機関…バスとトラム］

市内の移動手段としては、バスとトラム（市電）が一般的である。バスでもトラムでも、市内の公共交通機関のチケットは共通であり、ビレット（Ｂｉｌｌｅｔ＝切符）と呼ぶ。東京のように各社が入り乱れて運行し、路線によって値段もチケットも支払方法もちがう、ということはない、さらに日本のような、すさまじいラッシュとも無縁なので、一度乗り方と路線を覚えてしまえば楽である。

街についたら、まずその街の地図を買いバス路線を確認すると同時に、ＲＵＣＨ（Ⅱ－２商店を参照）でビレットを買い、料金について質問すること。インフレが激しいので、短い間に料金が改定されることもよくある。なお、バスやトラムの車内にはかならず料金が掲示してある（ただしポーランド語のみ）

利用方法は各都市によって細かくちがうが、基本は次のとおりである。

ａ．ビレットは、すべて乗車する前にＲＵＣＨで買う。車内では売らない。日曜日や深夜に利用することが考えられる場合は、あらかじめ多めに買って準備しておくこと。

＊いなかの街では運転手が切符を売ることもあるが、ワルシャワなどの大都市ではまったく売らない。日曜日の夜などＲＵＣＨが店を閉めている時間には、乗客が車内で他の乗客に「ビレットの買い置きがあったら売ってください！」と叫んでいるのをよく見る。なお、国鉄の主要駅は構内にかならずＲＵＣＨがあり、２４時間、無休で営業している＊

ｂ．バス（トラム）に乗車したら、すぐにビレットをボイド（無効に）しなければならない。車内の何ケ所かに取付けられているパンチャーか刻印機に、切符を挿入して、パンチ（刻印）する。

＊ビレットは各都市によって少しずつちがうが、以下のいずれかに分類される。

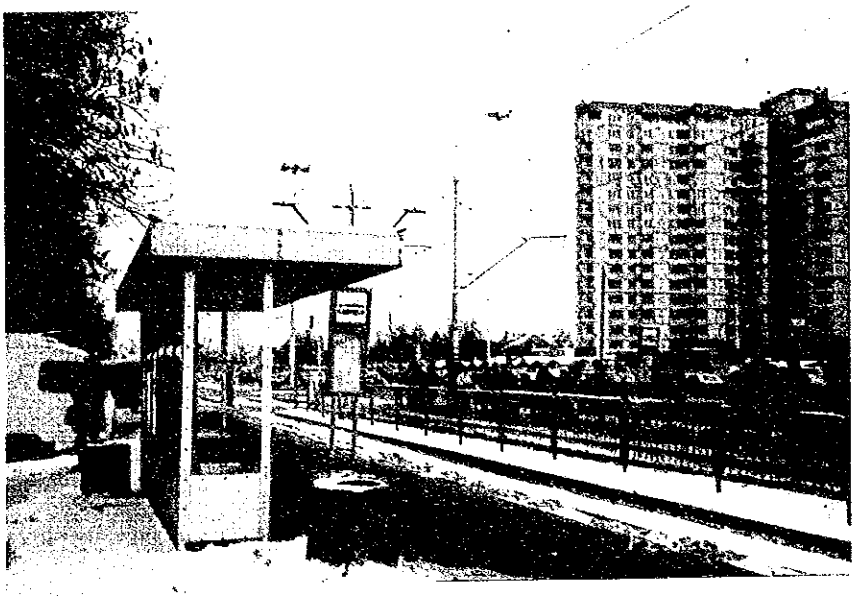
ワルシャワ・タイプ…ビレットは１種類のみ。１枚が大人普通運賃で、ビレットの両端をパンチ（つまり２回パンチ）する。子供・学生・お年寄りなど半額割引の人は、切符の片側だけをパンチする。

ウッジ・タイプ……切手のように何種類かの金額のビレットが売られている。乗客は自分に必要な金額のビレットを買ってパンチする。もちろん、何枚かのビレットを組み合わせて使ってもよい。

現在のところポーランドでは、この２つのタイプがほとんどを占める。わかりやすいが、トラムやバスを乗り換えるたびに新たなビレットをボイドしなければならない（パンチ穴の配列、刻印機のナンバーは車両ごとにちがう）

ポズナニ・タイプ……何種類か金額のちがうビレットが売られているところはウッジ・タイプと同じ。しかし、トラムとバスのすべてに、日付と時刻の刻印機が設置されており、乗車時間によって必要な金額のビレットを使う。たとえば普通の大人は１８００ズロチで１０分、３６００ズロチで３０分、７２００ズロチで６０分…有効時間内なら、１枚のビレットで何回でも乗り換えが可能。反対に乗車中に有効時間を過ぎてしまった場合は、新たなビレットを刻印しなければならない。この夏から採用された、北欧型のニュータイプ。今後はこのタイプを採用する都市が増えるものと思われる。

ｃ．ボイドしたビレットは下車するまでしっかりと握りしめていなければならない。たまに「コントローラー」とよばれる検札が来る。その時、そのビレットをはっきり提示しないと、不正乗車とされ、ただちにバスから引きずり降ろされるうえ、多額の罰金を払わ



市電（トラムヴァイ）の駅

市電（トラムヴァイ）

首都ワルシャワの中心にそびえ立つ文化科学宮殿

なければならない。なお、コントローラーは２人１組で、ラフな服装をしており、突然、身分証明書を振りかざして検札をはじめる。
コントローラーがよくでる（？）路線はだいたい決まっているが、たまにとんでもない時間、まさかというような路線にでることもあるので、不正乗車をしようなどとは考えないほうがよい。

ｄ．ポーランドの公共交通機関はワンマンカーであるが、原則としてすべての停留所に停車してゆく。乗客が降車の合図をする必要はない。しかし最近は降車に際して、ボタンをおさなければドアが開かない新しい車両が導入されはじめている。

ｅ．以上がポーランドの公共交通機関の概略であるが、その他にいくつかの決まりがある。
急行バス…大きな都市では、主要停留所のみに停車する急行バスが運行されている。急行バスの料金は、普通のバスの１．５倍～２倍に設定されている都市が多い（ワルシャワは例外で、普通のバスと同じ）また、急行バスはアルファベット１文字の路線番号がついていることが多い。
深夜バス…主要な路線には、深夜も１時間に１本か２本ずつ深夜バスが走っている。深夜バスの料金は、普通のバスの２倍～３倍。３桁の大きな路線番号がついている。
定期券…どの街にも定期券がある。一カ月単位、各月ごとに発売。市内全線に有効で安いし、手間がかからなくて非常に楽なのでおすすめする。はじめて購入するときだけは、顔写真をもって交通局まで行かなくてはならない。

＊１９９３年夏現在、ビレットの平均的な価格は、大都市で４０００ズロチ、地方都市で３０００～３５００ズロチ、定期券は２０万ズロチ（いずれも大人普通）。

［タクシー］
ワルシャワをはじめとする大都市には、まともなタクシーが増えてきた（まともな、というのはきちんと整備された車と正しい料金メーターを使う、という意味である）
とくに「ラジオ・タクシー」と総称されている、電話で呼び出しができるタクシーは信頼できる。各都市にいくつか会社があり、車体に自社の電話番号を大きく書いて走っている。しかし、地方の都市にはまだ白タクのようなタクシーもあるので乗るときにはいちおう注意すること。また、今でもインフレ前の古いメーターを使い、メーターの金額に一定の数字をかけた金額を請求するタクシーもある。これは違反ではないが、車の外と中にその数字を明示しなければならないことになっている。なお、チップを強制する雰囲気はないが、５％程度のお釣りなら、おいてくるのが普通である。
流しのタクシーを手をあげてとめるという習慣はなく、普通はタクシースタンド、ホテル、または電話で呼び出して利用する。
タクシーについて言えることは、他の物価水準と比較してずいぶん高い、ということである。とくに都心から郊外へ向かうときに、乗るのは片道でも往復の料金を払わなければならない、という奇妙な決まりがあるので、空港へ行くときなど非常に不経済である。また、仕事や観光で長時間タクシーを使う場合は、メーターではなく時間単位でチャーターしたほうが安くつく。

Ｖ．連絡する

ポーランドを開発途上国ということはできない。さまざまな分野で、すでにかなり高いレベルにある国である。しかし、通信とマスコミュニケーションの分野については、まだインフラ整備もシステム開発もユーザーの意識も、非常に遅れている。ポーランドの生活で日本人が一番不便を感じるのもこの分野についてである。

１：電話とファクス

［普及率］

電話の普及率はまだ低い。ほぼ１９６０年代の日本と同じような状況である。特に個人の住宅への普及は遅れている。電話回線の絶対数が足りないため、電話をひきたいと思っても、順番待ちをしなければならない状態がつづいている。さらに郊外の住宅地では、まだ回線そのものがひかれていないところも多い。そのため、最近は携帯電話に人気がある。加入料、使用料とも日本なみに高いので誰でも持てるわけではないが、サービスエリアはかなり広がっている。

［公衆電話］

公衆電話は街中にかなりあるが、故障しているものが多い。いざというとき、あまりあてにならないと考えていたほうがよい。

現在、ポーランドでは硬貨が流通していないので、公衆電話を利用するときにはジェトンという専用のコインか、磁気カードを購入して使う。ジェトンは郵便局か電話局、またはＲＵＣＨで買う。ビレットと同様、いつも何枚か準備しておくとよい。

ジェトンと磁気カードの種類は下記のとおり。

種類	度数
Ａジェトン	１
Ｃジェトン	１０
磁気カード	５０
磁気カード	１００
磁気カード	２００

＊１９９３年７月現在、１度数６００ズロチ＋付加価値税。なお、以前公衆電話では硬貨を直接、使っていた。今後、インフレがおさまりデノミがおこなわれれば、再び硬貨が使われるかもしれない＊

公衆電話の種類は３つ。

（ａ）Ａジェトン専用公衆電話…市内通話

（ｂ）Ａ・Ｃジェトン用公衆電話…市内、市外通話

（ｃ）カード専用公衆電話…市内、市外、国際通話

電話器にはダイヤル式とプッシュ式がある。プッシュ式の使用法は日本と同じ。ダイヤル式の電話機はまず受話器をとってダイヤルし、相手がでてからジェトンをおとす（テープの声でジェトンをいれろ、という指示がある）カード専用電話の使い方も日本と同じだが、まず最初にカードの左上の角を切り離してからスロットに挿入する。

［市外通話と国際通話］

ワルシャワとクラコフのような主要都市間は、簡単に長距離電話がかけられる。しかし、地方都市から、また地方都市へ長距離電話をかけるのは大変である。まず、ポーランドでは市外局番が統一されていない。たとえば、ワルシャワの市外局番は普通２２だが、交換機によっては８２がワルシャワの市外局番になっており、これがわからないと永遠に電話

がつながらない。さらに長距離の電話回線が圧倒的に不足しており、昼間はいつも「使用中です」というテープの案内が続く。さらに回線の状態が悪く雑音が多くて聞き取ることが難しいときもある。つまり簡単にいえば「地方都市へ（から）の電話はつながらないのが普通」と考えておいたほうがよい。ただ、ファックスがあれば、リダイヤル機能を使って自動送信ができるので、つながる確立は高くなる。また、緊急時には電報の方が確実である。普通の電報（欧文）のほかにテレファックスという電子郵便もある。こちらは日本語も送れる。

国際電話も状況は同じだが、日本（アジア）むけの電話は、回線にいくらか余裕があるようだ。多少はつながりやすい。

２：手紙と小包

［郵便局］

郵便局は電話・電報と郵便貯金を管理している。

郵便局の利用については日本とほぼ同じである。

手紙・葉書とも国際郵便はわりと確実に届く。日本へも、日本からも１週間から１０日。ワルシャワでも、トルンなどの地方都市でも所要日数はあまりかわらない。

問題は、国内郵便である。トルンからワルシャワへの手紙が１週間、ポズナニからワルシャワへの手紙が１０日かかったことがあるが、これは珍しいことではないという。しかも、すべての手紙が同時に遅れるのならまだ理解できるが、同じときに同じポストにいれた郵便物が、同じ宛先に１通は３日間で届き、もう１通は１０日後に届く、ということがあった。いったいどうしてこんなことが起こるのかは永遠の謎である。自衛のために、国内郵便物はすべて速達で、余裕をもって出すことをおすすめする。

（このように、ポーランドでは国内都市間の通信事情が非常に悪い。じつは緊急に連絡をとりたいことがある場合、一番確実で早いのは…冗談ではなく…列車かバスで直接目的地まで行ってしまうことである）

郵便局の営業時間は、８時半から５時ころまで。局によって時間は多少ちがう。街の中央局は２４時間、年中無休で営業していることになっているが、実際には深夜と週末は、電話と電報の受付窓口以外は閉まってしまう。

［郵便料金］

インフレの激しいポーランドでも、最も改定が頻繁におこなわれているのが郵便料金である。そのためにポーランドには金額が記入されていない切手がある。普通の切手と同じ形だが、金額のかわりにＡ、Ｂという文字が印刷されているもので、国内郵便に使われる。

また為替レートの変動によって、国際郵便の料金が変動するのは当然なのだが、あまりにも改定が頻繁なため、郵便局の人間もはっきりとした料金がわかっていないようだ。とくに利用者が少ないアジア向けの郵便物は、同じ絵葉書でも、郵便局によって（ことによると窓口ごとに）まちまちの料金を告げられることがある。ただし、料金不足で郵便物が返送された、という例はなく、すべて無事に届いている。だいたいの金額があっていれば、それほど問題はないらしい。

ところで、ポーランドにはきれいな切手がたくさんあるのだが、少しサイズが大きすぎる。宛先を書いたあとに切手を貼ろうとしてもはる場所がない、ということがよくある。切手を貼るスペースは意識して大きめにとっておくこと。

［国際郵便小包］

日本とポーランドの間の小包は航空便なら１週間程度で、ＳＡＬ便を使っても２週間から１カ月で届く。税関の開封検査をうけたこともなかった。ただ、ワルシャワでは通知が

来た後、郵便局の税関まで荷物を取りに行かなければならないが、ポズナニでは、直接、学生寮まで小包が届けられ、手数料も必要ないなど、都市によってあつかいに多少のちがいがあるようだ。

ワルシャワの中央郵便局には、小包を包装してくれるサービス・カウンターがある。送りたい荷物を持って行けば、その場で適当にまとめて包装してくれる。手数料も安いし、このカウンターで包装してもらえば、窓口で改めて開封検査を受ける必要もなく、とても便利である。しかし、残念ながら他の都市の中央局にはこのようなサービスはないようだ。なお、ワルシャワ中央郵便局では普通の小包は、北側のカウンター（包装カウンターの左横）5キログラム以下の荷物は、一般の手紙などを受け付ける窓口で受け付ける。

Ⅵ. あそぶ

時間的な面をとれば、ポーランドの人々は大変ゆとりのある生活をしている。

日本人は仕事をするために生きている。そして（「余暇」という言葉が象徴的にこの状態を表しているように）あまった時間に盛大にお金を使って「遊ぶ」。そして、この「遊び」も産業として「仕事」…経済活動…の中に組み込まれている。

ポーランド人の遊びは日本人の考える「遊び」…という名の経済活動…とはまったくちがう。遊びは「余暇」ではなく、経済活動でもない。遊びこそが人生の目的であり、仕事は生きてゆくためにしかたなくするものである。ポーランドで仕事をする日本人は、ポーランド人に対して「怠け者！」といった感想をもったり、休暇が多くて仕事が進まないことにイライラしたりするが、世界的にみれば、ポーランド風の考え方が正常であり、日本式の考え方はむしろ異常であることをいつも心に留めておかなければならない。

…というわけで、ポーランドの生活では「遊ぶ」ことも重要である。しかも、日本のように企業が各種の娯楽をとりそろえて客を待っているわけではないから、自分で遊びを作りだしてゆかなければならない。しかし、これは日本人にとってなかなか難しいことである。ポーランドに赴任する隊員は、あらかじめ何らかの「ひまつぶし」を考えていったほうがよいだろう。とくに夜の長い冬期間、部屋の中で楽しめる趣味を準備しておくことは精神衛生の観点からも重要である。

1：ポーランド人の遊び

中緯度に位置する日本では、人々の生活のサイクルが、四季を通じてそれほど変化しないが、緯度が高いため、日照時間の季節的変化が大きいポーランドでは、生活が夏と冬とでまったくちがった様相をみせる。

陰鬱な冬は、家の中にとじこもる季節である。一般にポーランドの企業・学校の終業は日本より早いが、それでも終業時刻には真っ暗になっている。人々はこの季節、屋外での活動を楽しむことはほとんどなく、家ですごす。家ではテレビが最も普通のひまつぶしである。日本人は、世界で一番よくテレビをみる民族だといわれる。しかし、ポーランドもテレビ普及率が急速に高まり、ヨーロッパ全域をサービスエリアとする衛星放送ができたため、ポーランド人は日本人顔負けの「テレビ民族」になりつつある。

一方、家の外で遊ぶ人は非常に少ない。とくに地方都市では、夜9時を過ぎると人通りもほとんどなくなり、深夜のようなさびしさになる。休日もそれほど人出がなく、日本人にとっては非常に退屈な日々が続く。ただし、この季節、ほとんど唯一賑わうところがある。それは、武道の教室である。道場や体育館でおこなわれている、空手・柔道・合気道などの教室はどこも盛況である。おそらく、武道は冬の間の体力と健康の維持、精神的ストレスの解消にむいているのだろう。なお、ザコパネなどポーランド南部の山岳地帯をのぞいてウインタースポーツはあまり盛んではない。降雪量が少なく、気温もそれほど低くなく、地形的にも山がなく、砂質地が多いためだろう。

一方、夏は徹底的に屋外ですごし、遊ぶ季節である。
ポーランドの人々が夏、最も長い時間をすごすのは公園と家庭菜園である。ポーランドでは家庭菜園をもっている人が多い。家庭菜園は(ogrodki) dzialkoweとよばれ、ワルシャワのような大都市の都心近くでも、地方の小都市でもこの菜園をみることができる。5月にはこの菜園と公園が人で賑わう。またレストランやカフェテリアでは、店の外にテーブルと椅子を出す。
6月からはバカンスシーズンが始まる。忙しい人でも2週間、普通は1カ月近い休暇をとる。休暇中はほとんどすべての人が、いずれかのリゾート地に家族や友人ででかける。各リゾート地には、贅沢ではないが必要な設備をととのえた、ペンションやコテージ、キャンプサイトがあり、ごく少ない出費で休暇を過ごすことができる。
ところで、ポーランドのバカンスはフランスのようにすべての国民がいっせいにとるのではなく、各人が、それぞれの都合にあわせて、さみだれ式にとってゆく。そのため、6月から9月の始めまで、職場の何名かは常に休暇をとっており、とくに事務的な仕事は開店休業の状態になる。このような状態に慣れない日本人は仕事がすすまないことに慌てたり、イライラしてしまう。バカンスシーズンに仕事をすすめなければならないときは、あらかじめ相手方の休暇の予定を聞いておいて、事前に手を打っておくことが大切である。しかし、基本的には「郷に入っては郷に従え」という言葉どおり、こちらもポーランドのリズムにあわせてゆくほかに方法はない。

［ポーランドのリゾート地］
大都市のすぐ近郊にも、かならず休暇を過ごすための場所があるが、とくにリゾート地として有名なのは、つぎの3ケ所である。
（1）ポーランド南部の山岳地帯
ポーランド南部、スロバキア、チェコとの国境地帯には、いくつかの山岳リゾートがひろがっている。ザコパネを中心とする、タトラ山地がその代表である。これらの山は標高こそ低いが、氷河湖が点在する美しい風景に恵まれている。普通の山登り、トレッキングに関しては、地図も道標もしっかりしており、家族連れでも楽しめる。かなり厚い石灰岩地帯であるため、ロッククライミングやケイビングも盛んである。ただし、こちらはいずれも上級者むき。充分な装備と経験が必要である。さらに、この一帯は冬もスキー客で賑わう。スキーのための設備もひととおりそろっている。チェコやハンガリーのような温泉はないが、鉱泉が湧き、療養・保養地となっているところもある。
（2）ポーランド北東部の湖沼地帯
オルシュティンからベラルーシとの国境にかけてのマズーリ地方には平原に氷河が残した湖沼が点在している。カヌーやヨット、フィッシングそして森と湖をめぐるワンダーフォーゲルが盛んである。蚊が多いのが欠点、という話を聞いた。
（3）バルト海岸
フィンランドの対岸にあたる、シュチェチンからグダニスクにかけてのバルト海岸は、海辺のリゾートとして賑わう。海水温が低く、泳ぐのにはあまりむかないとのこと。

これらのリゾート地には、いずれもバカンスをすごす設備がととのっている。ただし、豪華で値段の高いリゾートホテルはまだごくわずかしかなく、お金をとって客を遊ばせてくれるような「テーマパーク」的な施設はまったくないので、日本人は少々退屈するかも知れない。
バカンスを過ごすためにかかる費用は日本から比べると非常に安いが、ポーランドの人は「最近はインフレがすすみ、バカンスを過ごすのも昔ほどは楽ではない」と行っている。休暇の長さはかわらないが、実際にリゾートで過ごす期間は短くなる傾向にあるようだ。

それにかわって、西側諸国からポーランドにバカンスを過ごしにやってくる人は増えており、バカンス・シーズンのザコパネの街角などはヨーロッパ各国のナンバーをつけた車がせいぞろいする。また、ポーランドの若者は、さらに物価の安いスロバキアにスキーに行ったり、テントを担いでイタリアにゆくなど、日本の若者同様「海外」指向が強いようだ。

２：舞台芸術

冬の夜をすごす大きな楽しみとしては舞台芸術があげられる。ポーランドの演劇、とくに人形劇は非常にレベルが高い（観る側の語学力が問題であるが…）。また、お隣りのロシアやオーストリア、ドイツに比べるとややレベルは低いといわれるが、オペラ、バレー、クラシック・コンサートなども盛んである。ワルシャワだけでなく地方都市にも劇場、コンサートホールがある。料金は日本に比べてはるかに安い。ワルシャワの場合、５０００ｚｌから２５００００ｚｌ。よほど特別な催しでないかぎり、開演の１時間前にいけばチケットは買える。こういう場所へいくときは、ポーランド人はかなりきちんとおしゃれをして出かける。いい席のチケットを買ったときは、ネクタイくらいはしめていったほうがよい。なお７・８月は、演劇、コンサート共にオフシーズンになる。

映画も安く、９３年春の時点でポーランド映画は２００００ｚｌ、外国映画は３０００ｚｌ。最近のポーランド映画はやや低迷しており、日本同様アメリカ映画が全盛である。アメリカ映画のロードショウは、日本よりも早く公開される。日本映画も小さな映画館でかなり上映されている。最近では伊丹十三の作品があいついで公開された。ただし残念ながら、外国映画もほとんどがポーランド語の吹き替え、またはナレーション入りとなる（ある隊員が「大島渚の作品が上映される」というので行ったところ「愛のコリーダ」を無修正でやっていた！）

美術館、博物館も含めて、これらの情報は２週間おきにでるＷＩＫという情報誌によって知ることができる。また新聞の情報欄にも掲載される。

ワルシャワのFilharmonia Narodowaでは５年おきにショパン・コンクールが行われている。次回は１９９５年。

３：酒をのむ場所

日本の居酒屋のような、酒を飲みつつ食事ができる場所はごく少ない。

あくまで、食事を主とするレストラン（セルフサービスのバーでは酒を出さない）でビールかワインを飲むか、またはドリンキング・バーとよばれる酒やコーヒーを飲ませる店で、酒だけを飲むか、のどちらかになる（ごくわずかではあるがオーストリアのホイリゲ…ワイン酒場、やドイツのビアホールをモデルにしたと思われるる酒場がある）。ポーランド人の話によれば、このような店ができたのはごく最近のことだそうだが、今後増えてゆくのではないかと思われる）

外で酒を飲みたいとき、推薦できるのは、各大学や学生寮にある学生クラブである。たいてい、ダンスフロアとビリヤード・テーブルがあり、やすい値段でビールなどを提供している。授業以外に学生とコミュニケーションを持ちたいときなどにも、利用価値が大きい。

なお、ポーランドでは日本と同様に、割り勘が一般的な習慣である。

［ポーランド人とディスコ］

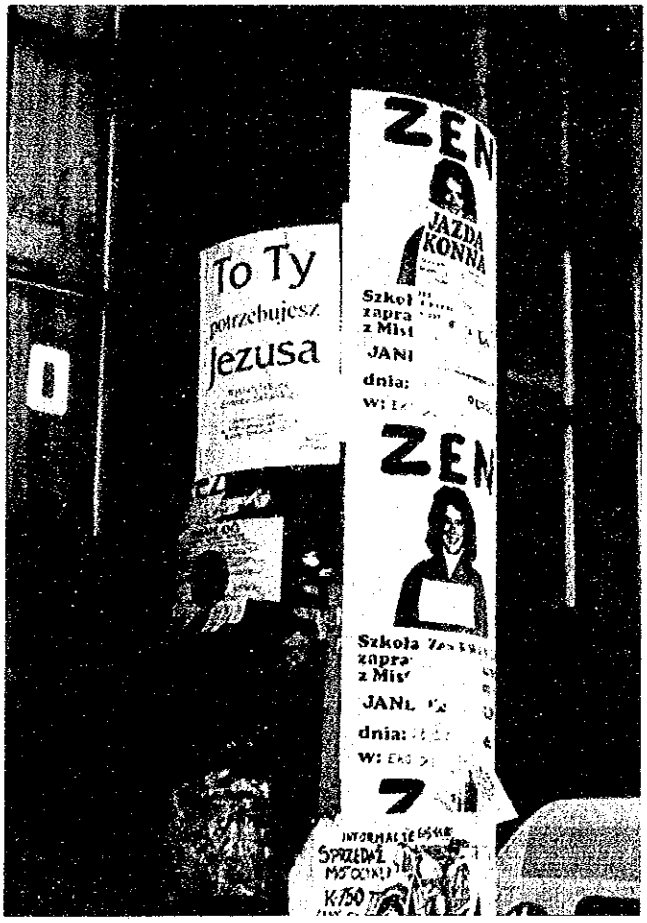
コペルニクス大学には４つの学生クラブがある。そのうちの２ケ所にはダンスフロアがあり、つくりもディスコ風であったが、いつ行っても不思議なことに踊っている若者が一人もいない。ポーランドの若者はどうも、あまり「のりのよい」タイプではないようだ。歌ったり踊ったりすることに、恥ずかしさを感じるらしい。このあたりは日本人と似てい

る。
ちなみに、４つのうち一つのクラブは、１７世紀の建物の地下を改装したもので、もし、六本木あたりにあれば、雑誌に紹介され、入り口に行列ができるほど雰囲気の良い店である。

４：ポーランド人の家に招待されたら、または花束について
ポーランド人の家に招待されたときは、まず、食事を出してくれるのか、それとも単に遊びに来いというのか確かめること。日本的感覚では、大変聞きにくいことだが、多少、ずうずうしくないと、異文化のなかでは生きてゆけない…というのは、先に述べたとおり、（Ⅲ－１ポーランド人と食事を参照）ポーランドでは食事の時間が人によってまちまちなので、４時に招待されたので食事は出ないだろうと思い、先にすませていったら豪華な食事が待っていた…とか、６時に招待されたので、カナプキが出るだろうと思っていたら紅茶しか出ず、１０時過ぎまで空腹を抱えて話をしなければならなかった…などということが、よくあるからだ。そして、もし食事に招待されたのなら、かならず花束を持ってゆくこと。
この花束、というのはポーランドでは非常に重要かつ便利である。
招待を受けたとき、パーティ、お祝い、感謝の気持をあらわしたいとき、歓迎するとき、そして愛を告白するとき、とにかく、どんなときでも、男女に関係なくとりあえず花束をプレゼントすればよい。なお、ポーランドではカラーや菊など白い花は葬式に使われるので贈り物には避けたほうがよい。
もちろん、誕生日やネームディ（カトリックの信者は、本当の誕生日のほかに、自分の名前の聖人の日をもっている…２月１４日の聖バレンタインの日だけは、日本でもおなじみ…その日には、誕生日と同じようにお祝いをする）に招かれたのなら、プレゼントを準備してゆくのが常識である。プレゼントは、値段よりもユーモアとウィットが評価されるが、時間の都合で、よいプレゼントを準備できなかったり、考えつかなかったりするときもある。そのようなときも、花束をオールマイティの切り札として使うことができる。そのため、ポーランドでは普通の店が営業していない日曜日でも、花屋だけは確実に店をあけている（なお、プレゼントは、ささやかでも日本のものをプレゼントするのが一番よろこばれる。いくつか日本的なものを準備してゆくにこしたことはない）
ポーランド人の家に招待されたり、ホームスティするとき、楽しくすごすコツは、とにかく、はっきりと自分の要求を伝えること。おなかがすいた、のどがかわいた、眠い、と何でもはっきりいうこと。

Ⅶ．緊急時の対応
１：治安
「最近、治安が悪くなった」という話をよく聞いたが、実際に生活してみた経験からいって、ポーランドは協力隊派遣国の中では、もっとも治安のよい国の一つだと思われる。日本ほど安全ではないが、少なくとも、常識の範囲内で暮らしている限り、事件に巻き込まれることはない。
とくに、日本人が被害にあいやすい犯罪は、駅および夜行列車でのスリ・置き引き（Ⅳ－１［鉄道］を参照）と自動車の盗難である。駐車中の車は狙われやすく、自動車（車輛）の盗難も車上荒らしも非常に多い。協力隊員が車を所有することはないが、車に乗せてもらったときに、貴重品を車内（トランクを含めて）に放置しないように心掛けること。

街角の花屋



ポーランドでは日本文化への関心がとても高い

２：事故と病気

特にポーランドだけに多い風土病や伝染病、自然災害といったものはない。日本で生活するのと同様な注意をしていれば、事故も病気も予防することができる。医療水準が日本ほど高くはない、という話を聞いたが、今回の派遣では、幸い医師の治療が必要な病気・けがなどをした隊員はおらず、はっきりしたことは不明である。

事務局・事務所に対しては緊急時の対応としてつぎの２点の確立をお願いしたい。

（１）任地とワルシャワの連絡方法の確認

地方都市は通信が不自由である。また、近くに電話がないところもある。緊急時にどのような方法で連絡を取り合うのか、あらかじめ確認をしておかなければならない。

（２）救急患者の国外への移送

ポーランドの西部（グダニスク、ポズナニ、上シロンスク地方以西）からは、交通網の関係でワルシャワより、ベルリンに移送するほうがずっと速い。直接、ベルリンに移送ができるように、関係機関との調整をしておいていただきたい。

３：衛生害虫

蚊とゴキブリが多い。蚊は北西部の湖沼地帯（マズーリ地方）など、水辺にかなり発生する。ポーランドでは、蚊取線香などの蚊専用の駆除剤がまったく販売されてないので、日本から持参することをおすすめする（肌にぬってつかう昆虫忌避剤…インセクトリペラー…は売っている）しかし、マラリアなど蚊が媒介する重大な病気はないし、ポーランドの蚊は刺されても、あまりかゆみが長くつづかない。

思いがけないことに、高緯度にもかかわらずゴキブリがかなり繁殖している。冬の暖房が完備しているためであろう。アパートに多く、とくに共同の台所がある学生寮には大量に生息している。日本で一般的なクロゴキブリではなく、チャバネゴキブリである。これは、体長が１センチ程度の小さなゴキブリで、動きは鈍いが、集団行動をとる性質がある。ポーランドでもトラップ式のゴキブリ駆除剤（アメリカ製らしく、英語でローチ・ハウスという）は売っている。しかし、臭いが強いわりには、効果があまり期待できないので、気になる人は日本から何種類かゴキブリ駆除剤（硼酸団子など）を準備していったほうがよい。

さらに昆虫ではないが、古いアパートではネズミも多い。最も効果的な駆除法は猫を飼うことだというが…バネ式のネズミ取りは台所用品店で売っている。

４：精神衛生

アメリカ平和部隊のワルシャワ事務所長が「ポーランドで活動するにあたって、最も困難なこと」としてあげていたのが「長い冬の間の精神衛生」である。この項の執筆者は、前任地が、寒さの厳しい中国東北部であったこともあり、この言葉は大変重要であると考える。

単純に気温の比較をすれば、ポーランドよりモンゴルあるいは中国東北部のほうが、ずっと寒い。またポーランドでは暖房が完備しており、温水が２４時間供給されるなど条件がよく、冬の寒さは、あまり気にならないと思われる。

問題は、緯度が高いことが原因となる日照時間の短さである。筆者にも経験があるが、冬の間、閉鎖的な環境での生活が続くと精神状態が不安定になり、些細なことで腹が立ったり、沈み込んだりする。また、人間関係でも、さまざまな問題が起こる（平和部隊では、冬の間、婚約・結婚する隊員が急増するそうである）。

冬の間の精神衛生を維持するために、最も有効なのは旅行による気晴らしである。場所を移動することによる解放感が重要な役割をはたす。そんな意味で、冬の間に隊員会議や職種別分科会などを開催することは、効果的であると考える。また、一つの配属先に、複

数の隊員を配置するときは、宿舎をできる限り分散すべきである。たとえ、同じ棟にはいるとしても、隣り合った部屋ではなくて、別の階に住まわせるなどの配慮が絶対に必要である。そうしないと、かならず激しい感情的な衝突が起こる。

Ⅷ. 気候

1年をとおして生活したわけではなく、また今年は異常気象であったとのことだが、何度ものべたとおり、気温についてはそれほど心配しなくてよい。防寒用の衣料品はしっかり準備してゆかなくてはならないが、特殊な準備は必要なく、北海道と同じくらいのレベルで考えておけばよい。

湿度が1年をとおして低いので、咽喉の弱い人や肌が乾燥しがちの人、さらに静電気に弱い人は何らかの対策を考えておいたほうがよい。なお、水の硬度が高いので、電動の加湿器はミネラル成分が付着して、すぐに使えなくなってしまうそうである。

降水量は日本の1／2から1／3である。夏は激しい雷雨があるが、長雨が続くことはない。また雪も日本海側の地方のようにたくさん降ることはない。

［ポーランドと北海道の気候（理科年表による）］

気温

地名	年平均	最寒月	最暖月	（単位＝℃）
ワルシャワ	7.8	−3.3 （2月）	18.7 （7月）	
ポズナニ	8.0	−2.5	18.5	
クラコフ	7.8	−2.8	8.3	
札幌	7.8	−5.1 （1月）	21.7 （8月）	
釧路	5.5	−6.6	17.9	
旭川	6.2	−8.5	20.9	

降水量

地名	年平均	最大月	最小月	（単位＝mm）
ワルシャワ	471	79（7月）	20（3月）	
ポズナニ	492	85（7月）	27（2・11月）	
クラコフ	603	95（7月）	30（2月）	
札幌	1141	150（9月）	59（5月）	
釧路	1112	158（9月）	44（2月）	
旭川	1159	160（8月）	58（4月）	

第２章業務報告
Ｉ．日本語教育
［１］ポーランドの教育制度

ポーランドの教育制度はかなり高度なレベルにある。従来、協力隊員が派遣されてきた途上国とは状況がちがう。国民の識字率はほぼ１００％、なおポーランド国内では、事実上すべての地域でポーランド語が話されており、方言の差異もごく小さい。
この章においては、はじめにポーランドの教育制度の概要をのべ、つづいて日本語教育に特に関係のふかい大学教育について報告する。なお、前にのべたとおりポーランドの教育は、国内のほかの状況と同様改革の途上にあり、これらの制度も今後変更される可能性がある。

１：教育制度－制度と現状の問題点－
義務教育は６歳から１４歳まで、うち最初の１年間は幼稚園、のこりの８年間は初等学校でおこなわれる。義務教育終了後は９０％以上の生徒が進学する。中等教育機関は、職業学校（２～３年制）、専門高校（３～５年）と普通高校＝一般教養リセ（４年制）に分かれる。普通高校の卒業生の８０％と専門高校の卒業者の２０％は大学に進学する。全体としての大学進学率は、現在１０％程度であるが、２０００年までに、その数字を大幅に引き下げる計画である。大学以外の高等教育機関も教員養成学校など多数あり、２～５年制で、内容的には短大・大学とかわらないものもあるが制度上は大学とは呼ばれない。さらに大学卒業者のみをうけいれる大学院大学もあるが、ほとんどの大学院は各大学に併設されている（有名な大学院大学としてウッジ市の映画芸術大学がある）。ほとんどの学校は国公立、および社会立であり、授業料は無償である。しかし、８９年の改革以後、私立学校の設立が大幅に自由化され、その数は急速に増加しつつある。

ポーランドの教育が現在抱えている問題は、大きく２つある。改革に伴う授業内容の改編と財政上の問題である。

前者については、宗教教育の問題と外国語教育における教員の不足があげられる。
宗教教育：９２年度より週２時間の宗教倫理の時間が実施されることになった。この授業はすべての学生の出席を強要するものではないが、カトリック教会の神父が教師を担当することが多く、実質的にはカトリックの授業となっている。公教育のなかで特定の宗教の授業をおこなうことが妥当か、という点が議論となっている。
外国語教員の不足：従来は、初等学校５年目から、ロシア語が必修であったが、自由に外国語（ヨーロッパの言語）を選択できることになった。そのため、ロシア語以外の外国語教員が不足し、逆にロシア語の教員があまっている。この問題を解決するために３年生の外国語教員養成大学が新設されたが、教員の充足まで今後１０年以上の時間がかかる。なお、この問題に関連しアメリカ平和部隊が中等学校に２００名ほどの、またイギリスのＶＳＯが教員養成大学に３０名ほどの英語教師を派遣している。

後者について、最も大きな問題は教員の待遇問題である。
社会主義国の一般的傾向として、知的職業に従事する人々の給料は低い。ポーランドもその例外ではなく、教師の給与はかなり低くおさえられてきた。ただし、社会主義時代は社会全体の給与および物価水準が高くなく、商品の数も限られていた。また、給与にかわるさまざまな特権（国鉄料金の割引、夏期休暇中の国営宿舎の優先利用など）が与えられていたので、それほどの不満はなかった。しかし、改革後は給与のベースアップがインフ

レーションに全く追いつかず、さまざまな特権も廃止され、教師の待遇は他の職業と比べて魅力のないものになってしまったのである。このため、教職を志望する若者の数は激減し、現職の教師も転職を希望したり、副業に力をいれているのが現状である。学校にも自分の授業のある時間だけ出勤し、授業が終わるとすぐに帰宅するのが普通である。日本の教師のように生活指導や、進路指導などをすることはない。
また、今まで全面的に国家からの予算で運営されてきた各学校に、かなり独立採算制がとりいれられたため、各学校は運営に苦労している。特に大学などは、現状を維持するのがせいいっぱいで、新たに講座を開設したり、研究をはじめたりすることが財政的にほとんど不可能な状態にある。

２：大学教育
［学制］
ポーランドの高等教育機関(Uczelnia)は大きく２つにわけられる。Uniwesytetよばれる総合大学とSzkola wyzsza またはAkademiaとよばれる単科大学（工科大学についてはPolitechnikaという名称が使われる）である。
Uniwesytetは普通「総合大学」と日本語に訳されるが「純粋な学問としての研究・教育活動をするための機関」と表現するのが最も実態に近いと思われる。つまり、Uniwesytetにおいては学問それ自体が目的であって、その成果が実用に応用されるかどうかはあくまでも結果である。したがってUniwesytetには、一般に哲学・歴史・文学（文献学）・方角・数学・生物・物理・化学・など普遍的・抽象的な（と考えられる）学部が設置されている。とくに文化系の学部の比重が大きい。
一方のSzkola wyzsza ・Akademiaでは経済・医学・農業・美術・音楽・工学・体育・軍事などの実学を取り扱う。そこで、たとえば工科大学においては自動車工学・原子力工学・マイクロエレクトロニクスなど、学科の設置が細分化され、具体的になっている。
ただし、このような区分はあくまでも概念的なものであって（少なくとも、１９世紀までの比較的単純な社会ではこのような分類にも充分な意味があったのだろうが）科学と産業・社会組織がきわめて密接に結びついて発達している現代社会においては、このような分類は次第に意味をなさなくなり、現在は両者の境界が次第にあいまいなものとなりつつある。たとえば、ワルシャワ大学には経営学部や応用社会学部が設置され、ヤギウォ大学は最近クラコフ医科大学を吸収して医学部を持った。逆に単科大学といっても規模の面では総合大学とかわらない大学もある。したがって、この報告書においては両者を単に「大学」とし、とくに必要なときのみ、Uniwesytetを「総合大学」、Szkola wyzsza ・Akademiaを「単科大学」と表記する。

大学は５年制で（医学大学のみ６年制）４年度までが日本でいう「学部」にあたると考えてよい。５年目は、日本の大学院修士課程にあたり、所定の単位を取得し、論文を提出して審査に通った学制には「magister（修士）」（しかし、就学年限の問題で、日本留学などに際しては「学士」と訳されることもある）の称号が与えられる。ただし、修士論文は提出が義務づけられているわけではなく、また卒業前に提出しなければならいものでもない。所定の単位を取得したが、論文を提出していないものには、大学卒業資格のみがあたえられる。卒業後、改めて論文を提出し審査を通過した時点で修士号が追認される。修士号を取得したものは、博士課程に進むことができる。博士課程のほとんどの学生はアシスタントとして教壇にたちながら自分の研究を続ける（優秀な学生は、学部在学中からアシスタントにえらばれる場合がある）。この間、大学から給与が支給される。博士課程は３年制である。学部にもよるが、一般的に言って博士号の取得は日本よりも容易なようである。ただし、博士号の上に「Prof. Dr. hab.（論文審査権を持つ博士号）」という

資格が設定されている。これは、博士号をもつ研究者が助教授・教授へ昇進する際の論文を審査することのできる資格である。この資格を取得するためには、かなりの研究実績をつみ、それが認められなくてはならない。

大学の内部組織は日本に比べて複雑である。総合大学においては、大学の下にWydzial（学部）がおかれ、その下にInstytutあるいはKatedya （それぞれ「研究所」「講座」と訳されるが、実際は日本の大学の「学部」に近い、なお、Katedra の名称は単一の学科のみをもつ「学部」につけられる）が所属する。そして各学部の下にZaklad（研究室－実質的には、日本の学科にあたる）がおかれる、というかたちが普通である（なお、この報告書においては表現が煩瑣になることを避けるため、Instytutは学部、Katedre は学部または学科、Zakladは学科と表記する）。
改革以後、文部省の権限が大幅に縮小され、学科・学部の設置は、ほぼ各大学の裁量にまかされている。したがって日本の大学よりはるかに簡単に学科の新設が可能である。基本的には、博士号を持つ教員を一定の人数確保すればよい。この中には前記の「論文審査権を持つ博士」が１名以上含まれていなければならないが、かならずしも専任である必要はなく、他の大学あるいは他の学科との兼任が可能である。（たとえば、ヤギウォ大学の日本語学科の主任教授は、ワルシャワ大学教授を兼任している）しかし、逆に主任教授が退官したとき、後をひきつぐ有資格者がいない場合には、その学科は自動的に廃止される。このように、ポーランドの大学は、日本の大学とは非常にことなったシステムで運営されている。一事でいえば、日本の大学は組織（および、教室などの教育環境）が先につくられて、それに必要なスタッフをそろえゆくのに対し、ポーランドではスタッフがいるところに必要な組織や教育環境をつくってゆくという体制をとっているのである。そのため、ポーランドの大学は、学生募集から講義の編成にいたるまで学科スタッフの決定権が非常に強く自由な半面、日本の大学のように大学本部、あるいは文部省の管理が徹底していないのでスタッフの力量によって学科ごとの教育レベルの差が激しい、という欠点をもっている。

総合大学は、ポーランド全土に１１校ある。校名と所在地は以下のとおり。
ワルシャワ大学　　ワルシャワ市
１８１６年創立
ヤギウォ大学　　クラコフ市
１３６４年創立。プラハのカレル大学につぎ東欧で２番目に古い大学
アダム・ミツキエビッチ大学（ＵＡＭ）　ポズナニ市
１６世紀、大学の前身ができる。１９１９年正式の大学に昇格。
ミコライ・コペルニクス大学（ＵＭＫ）　トルン市
１６世紀、ヴィリニュス（現リトアニア共和国首都、当時はポーランド王国領）に創立したヴィルノ大学が、戦後移転したもの。
ブロツワフ大学　　ブロツワフ市
同じく１７世紀、ルブフ市（現ウクライナ共和国領）に創立した大学が移転したもの。
マリー・スクロドフスカ・キュリー大学（ＵＭＣＳ）　ルブリン市
グダンスク大学　　グダンスク市
シュチェチン大学　　シュチェチン市
ウッジ大学　　ウッジ市
シロンスク大学　　カトビッツェ市
カトリック大学ルブリン（ＫＵＬ）　　ルブリン市
改革以前から存在した唯一の私立（カトリック教会立）総合大学。ローマ法皇ヨハネ・

パウロ２世は、この大学の神学教授であった。

［入学試験］
中等教育が終了した時点で、maturaとよばれる卒業試験がおこなわれる。この試験は全国統一で、フランスのバカロレアなどと同じ性格のものである。この試験に合格した者は、高等教育機関に進学する資格をえる。その後、大学の各学科ごとに入学試験がおこなわれる。この試験は各学部または学科ごとにかなり自由な基準でおこなうことが認められている。普通、専攻に関係する２～３科目の筆記試験と、面接試験がおこなわれる。しかし、入学希望者が定員に満たない場合は面接試験のみ、または無試験で入学が認められることもある。ポーランドでは大学進学希望者の数が、大学の定員枠を下回ることが多いので、日本のような「受験戦争」はなく大学進学は非常に簡単である。そのため日本のような偏差値による大学間の序列もない（・・・とされてきたが、最近はやや状況がかわりつつあるようである。これについては後述する）。受験生が大学を選択するときに基準となるのは、地域的な理由（実家に近い大学をえらぶ）と学科の指導教官（当然、有名な教授のもとには多くの学生があつまる）の２点が主である。
なお、各大学学科の学生募集は、かならずしも毎年おこなわれるわけではない。教員の数や教室の関係から隔年あるいは変則的な学生募集をする場合も多い。希望する学科の学生募集がない年に高校を卒業した学生は、一度他の学科に籍をおき、つぎの年に転籍するケースが多いようである。

［授業と進級］
カリキュラムは専攻科目・一般教養（従来日本の大学でおこなわれてきた「一般教養」とは性格が違い、専門に関係した科目である。たとえば、哲学科の学生が、ギリシャ語を勉強したり、化学学部の学生がコンピューターの実習をするなど）・体育にわけられる。カリキュラムは固定的なものではなく、学生の興味によってかなり自由な選択が可能である。社会主義時代は、勤労奉仕や軍事教練などが義務として課せられていたが、現在、それらの科目は廃止された。
授業は９０分を１単位としておこなっている大学（学科）と６０分を１単位としておこなっている大学（学科）がある。授業の時間は、教師・学生および教室の都合により自主的に設定される。日本の大学とちがって、昼休みがない（第２部、１章を参照）。
講義の形態はほぼ日本の大学と同じと考えてよい。ただし、日本よりも少人数の教室でおこなわれる授業が多い。
学年は毎年、１０月１日から開始。学期は２期制で、１０月～１月下旬の冬学期と２月中旬から６月末（授業は５月末まで）の夏学期にわかれる。それぞれの学期の終わりに試験がおこなわれる。試験はかなり厳しく、とくに１年生から２年生に進級する時点で、半数以上の学生が留年・退学することも珍しくない。
休暇が非常に長い。夏休みがほぼ４カ月もあるほかに、クリスマス休暇が２週間、イースター休暇が１週間ある。
学生は、同時に２つの専攻をとることもできる。二つの学部にまたがって選択してもよい。ふつうは主専攻と副専攻を決め、どちらか一方にのみ修士論文を提出するが、まれに２つの専攻の両方に論文を提出する学生もいる。

［施設］
大学の施設は、整っているとはいえない。日本の国立大学以上に、老朽化した校舎や、教室も多い。まとまったキャンパスを持つ大学はワルシャワ大学や、マリーキュリー大学をのぞいて少なく、校舎は市内の各地に分散して配置されている（学生によっては講義の

たびにかなりの距離を移動しなければならない）。そのため、各学科ごとの独立性が強く、日本の大学のように全学単位のクラブ活動・サークル活動などはおこなわれていない。図書館やＬＬ教室、あるいは実験施設も各学部ごとに独立しておかれており（総合図書館や全学共同の施設もあるが、利用しにくいことが多く、実際あまり利用されていないようである）、大学の「情報化」という点においては日本の大学よりはるかに遅れている。黒板やＯＨＰなどの基本的な教育機器についても不足気味である。しかし、その反面、学科内部の人間関係、とくに教師と学生の関係は日本の大学より濃く、よい意味での「塾」的な雰囲気が強く残っているともいえる。

［学生生活と学生気質］
ポーランドの学生生活と日本の学生の生活を比較してみると、表面的にはそれほど大きな差異はないように思われる。まずポーランドの学生は、日本の学生と同じくらい勉強しない。出席を重視しない授業や、大きな教室でおこなわれる講義はよくさぼる。試験が嫌いで、カンニングができる条件下においては、日本では考えられないほど、大胆かつ積極的に試みようと努力（？）する（日本ほどはカンニングが「悪質な」行為とは考えられていないようである）。アルバイトをしている学生も多い。かせいだお金は主に旅行や趣味のために使われる。遊びが好きで最大の関心事は異性のことである。また、よく酒を飲んで深夜まで論議をしたり、騒いだりする。

＊ただし、ポーランドでは、日本のように若者向けの遊び場が発達してはいないため、学生が遊ぶ場所は、公園や学生クラブ、そして学生寮でのパーティが中心である。ちなみに、改革以前はアルコール飲料の価格が今よりずっと安く、逆に奨学金には余裕があったため、今よりずっと頻繁にパーティがおこなわれていたという。なお、どの学生に聞いても８９年の改革以前は、政治的な問題に多くの学生が関心を持っていたが、現在は、ほとんど政治には無関心であるという＊

・・・もちろん、上にまとめたことがらは、あくまでも一般的な傾向を述べたものであり、すべての学生がこうだというわけではない。ポーランドにも真面目な学生もいれば、不真面目な学生もいる。また学校や学部によってもかなり雰囲気がちがうが、これも当然のことである。
しかし、このような学生生活をささえている環境は、日本とずいぶんちがう。

１：ポーランドでは、わずかの私立大学（１９９２年で３校）をのぞき大学教育が無償である。そればかりか、すべての学生にたいして奨学金が支給される。この奨学金は国から支給されるものと、各大学が支給するものの２本だてで、学生のおかれている環境によって、細かく支給額が決められている。また親元を離れて学生生活をおくる学生にたいしては学生寮が完備しており、安い宿舎費で入居できる。さらに、交通機関などかなり広い範囲にわたって学生割引（５割引き）の制度があるなど、本人も親も経済的にはほとんど負担がなく教育をうけることができる。（ただし改革以降の急激なインフレーションは学生生活をも直撃し、学生生活はかつてほど気楽なものではなくなりつつある）
２：大学入学にあたって、日本のような受験戦争がなく、とくに人気の高い学科をのぞけばほぼ自分の希望する大学に入学ができ、勉強ができる。
３：同じく、日本のような熾烈な就職戦争がなく、新卒者をいたずらに「珍重」する習慣もないため、自分の知的欲求を第一に考えて勉強することができる（これもまた、最近の失業率の増加が新たな局面をつくりつつあるが、少なくとも現在の不況下の日本の学生のような、せっぱつまった感じは学生からはうかがえない）。