

紙上講習会「イラン留学体験記」

2019年10月末から、2020年3月までイランへの研究留学を行った。本留学は大阪大学の研究留学助成金を受けてのものであった。学部時代からの恩師であるアーベディー・シャール・カームヤール先生の研究指導を受け、テヘラン北部に位置するデッホダー辞書協会・ペルシア語教育国際センターでペルシア語力の向上をはかった。本紙上講習ではその際の体験や、今後イランに留学する学生のために少しでも役に立つような情報を載せるよう試みた。今回は2部構成にしてお送りする。



12月に行ったイラン北東にあるマシュハドのイマーム・レザー廟。

第1部：イランでの生活について

出発の際に気を付けること

イランでは経済制裁の影響でクレジットカードが使えないので、現金で持っていく必要がある。大金になるので服の中に隠せるような形で持っていくのが良い。到着してからの保管は、銀行口座開設までの期間あるいは銀行口座が開設できない場合、小分けにして部屋の数カ所に置いておくことが必要。現金は日本円からイランリヤルには変えられる場所がないので（探せばあるかもしれないが…）、ドルあるいはユーロに換えて持っていくことが必要。

到着してからまずやること

携帯電話：1か月以上滞在の場合は携帯電話の登録が必要。SIMカードの購入等も含め、空港で手続きを完了することが望ましい。1か月以内に手続きをしない場合、Wi-Fiを介した通信機能以外が使用できなくなるため注意が必要（イランでは日本と異なり、電話の機能も多用する）。なお、この登録に関する条件はしばしば変更されるため、行く直前に確認が必要である。筆者は1ヶ月の猶予があるならば他の場所でもできるだろうと安易に考えてしまい、空港で手続きをしなかった。さらにSIMカードを購入する際にパスポートが手元になく、イラン人の友人の名前で購入したことがさらに事態を複雑にしてしまった。その後、様々な携帯ショップなどを訪ねてもすぐに登録できず、店舗をたらい回しにされてしまった。まず購入したSIMを自分の名義に変更する必要があった。そして外国人のパスポートなどを扱う警察署に足を運び、マイナンバーのような番号を付与された。その後、その番号を持って再び携帯ショップに赴くも、なかなか登録が完了せず、数日間Wi-Fiを介した機能以外使えなくなってしまった。最終的には寮のWi-Fiなどを扱うIT担当の人が手続きをしてくれたので、めでたく登録をすることができたが、これに要した時間はかなりのものであった。

携帯電話を使用する上で、SIMカードを現地で購入し、SIMフリーのスマートフォンに入れて使うのが一番簡単なように思えるが、たとえば現地の携帯電話（日本で一昔前に使われていたような、ほぼ電話機能のみのもの）と持参したタブレットなどを併用する（この場合Wi-Fiが必要になるがため、モバイルルーターの購入が必要）という方法も可能。日本ではLINEなどのチャットを多く利用するが、イランでは電話を非常に頻繁に使用するので、電話の機能は必ず持っておきたい。

また、購入の必要はあまりないと思われるが、VPNを介さないとFacebook、YouTubeやTwitterを開くことが出来ない（規制されるアプリは今後拡大・変更する可能性あり）VPNをスマートフォンやタブレットにダウンロードしていくことをおすすめする。ただ、政府がVPNを使えなくする場合もある。

私の体験では、2019年11月にイラン国内でガソリン価格が3倍に値上げされたことに対して大規模なデモが行われ、その際にデモの呼びかけを押しさえ込むためにネット環境が一切遮断されたということがあった。詳細は後ほど記載する。

両替：空港でのレートはあまりよくないので、最低限の換金に抑える。100ドル～200ドルで十分だと思われる。近年、イランリヤルの価値は下がる一方で、外国人にとっては逆にありがたいことである。その時々でリヤルの価格が変わっていくので、レートの良い時に換えるのが賢明な判断である。

タクシー：タクシーを使って宿泊所や街中へ行くことになるが、空港を出てすぐの場所でタクシーと呼び掛けてくるものには乗らないこと（法外な値段を取られる場合がほとんど）。空港を出て、黄色または緑のタクシー（街中までの金額が一定で、私が滞在した時はおよそ500円）に乗る。



到着直後にリニューアルされたアメリカ大使館の外壁。他にも多くの挑発的なアートが見られた。

住居

デッホダー所属の場合、寮生活が必須なので住居を探す必要がない。到着直後はホテルを取っても良い（デッホダーですぐ手続きが出来ればその日のうちに入寮可能かもしれない）と思われる。エンゲラーブ通りの近くにあるオミード・ホテルは日本人がよく利用する場所らしく、サービスも良い。イランリヤルの価格変動にもよるが、私が行ったときは一泊約2,000円。複数人で宿泊の場合は1,500円ほど。

デッホダーに紹介される寮はタイプが2つあり、私が利用したのはテヘラン北部のヴェレンジャックというところにある寮で、大学教授の紹介状などが必要。もうひとつはテヘラン中心部にある6人のコンパートメントのような形が基本の寮。ヴェレンジャックは一人部屋で環境が良い分、値段はもうひとつの寮よりも高い（1ターム1カ月半当たり4倍差があり、当時の価格で24,000円ほど）。

食事

到着後は慣れない食材がある可能性が高いので、少しずつ様子を見る。外食ではほとんど肉（キャバブ／ケバブ）、煮込み料理が中心。日本人は油でお腹を壊す人が多いので、胃薬などを持参することをおすすめする（私も日本ではお腹が強いと自負していたが、到着後にお腹を壊した）。外食では油が非常に多いため注意が必要だが、家庭料理ではこのようなことはほぼ起こらない。

水道水は飲まない方がいいとされているが、そこまで神経質になる必要はないと思われる。私は浄水器（ブリタ）を持参して使っていた。ペットボトルの水も安い（500mlで15円ぐらい）。水道水を沸かす場合、硬水なので、お湯を沸かすやかんや鍋が白くなりやすい（体に影響はない）。

食事は自炊と外食が中心。ヴェレンジャックに住んでいると、買い出しに行くのが少し時間を要した。物価が安く、野菜や果物は沢山買っても100円に満たないことが多かった（一回の買い物）。また、デッホダーには食堂があったため昼食にはこれをよく利用した。娯楽が少ないので、カフェによく行って勉強していた。お洒落なカフェが多いのでおすすめである。水タバコも友人と行ったりすると楽しい。



デッホダーの食堂にてゲイメ（トマトベースの煮込み）とご飯（黄色い部分はサフランで色付けされた米で、このような盛り付けが一般的）をいただく。牛肉などの肉、レンズ豆、タマネギ、ジャガイモが入っている。ナスが入っている場合もあった。飲み物はデレステルという炭酸飲料。

同じくデッホダーの食堂にて。イラン式のケバブはこのようにいただく。付け合わせにはレモン、焼きトマト、ピクルス、生タマネギ（日本人は苦手な人が多い）が必ずついてくる。





テヘランのお菓子屋さんで購入するケーキは、基本的に量り売り。これだけの量があって日本円で300円程度であった。右下のケーキは、季節のザクロをふんだんにのせたカップケーキ。絶品であった。

高山病

テヘランは高度1,200メートルの高地にあるため、外務省のイランのページにも、高山病の注意書きがある。イランに到着してしばらくは慢性的な頭痛に悩まされたほか、お腹を壊したことも高山病に関係するのかと考えている。慣れるまでは注意が必要である。私が住んでいた場所は標高1,600メートルほどのところであったため、寮の周辺を歩いて買い物に行く時に息が上がりやすく、疲れやすかった。



マシュハドのイマーム・レザー廟。夜は一段と美しい。

交通機関

バスは比較的に利用しやすいが、目的地まで距離があることが多く、乗り継ぎも大変であることが多い。メトロもあるが、走っているのは街の中心部である。路線図上には書いてあっても未開発の駅も多い。バスやメトロは一回10円から乗車できる。現地の通貨でも少額で、毎回払うこともできるが、SuicaやICOCAのようなタッチ式のカードやキーホルダーがあるのでそれを利用すると便利。バスやメトロを利用する際は、女性、男性専用車両に分かれており、それに従う必要があるため、表記を見て乗車することが必要。また、リュックや鞆は前に抱えるようにするとスマートフォンや財布をすられるリスクが低下する。

テヘランは巨大な都市なのでタクシーでの移動が一番便利であると思われる。日本と比較すると非常に安く、タクシーを多く利用しても問題ない（テヘランだとおおよそ最安70円から乗ることが出来る。距離や時間帯によるが、配車アプリで利用する場合、距離が長く、混雑時で高額になった場合でも400円に届く場合は稀である）。タクシー配車アプリをダウンロードすると、慣れていない時期でも法外な運賃を請求されないのでおすすめ。

郵便

国内の郵便は手ごろな値段の送料であるが、国外に送るあるいは国外からの荷物を受け取る場合、非常に高額になる。私はおおよそ37キロの本を研究資料として日本に送ったが、55,000円ほどの値段であった（これでも割引してもらっての価格）。また、日本から荷物を送ってもらった際も、日本で送料を払っているにもかかわらず関税として5,000円ほど徴収された（現地の物価ではかなり高額な料金である）。イランリヤルの価値が日に日に落ち、国内経済が悪化の一途を辿っているため、こうした海外からあるいは海外への送料は今後さらに高額になる可能性が高い。



イランでは紅茶を多く飲む文化である。小さめのガラスのコップになみなみと注ぐ（受け皿に溢れる場合も多々あり）のがイラン流のおもてなし。ナバートという氷砂糖（写真はサフランで色付けしたもの）と、乾燥バラやシナモンスティックを浮かべて香りを楽しみながらいただく。

治安

海外のどの地域でもそうだと思うのだが、特に女性は一人で夜に街の中心部を出歩かないこと。電車やバスが混んでいるときは鞆をしっかりと閉じて、財布やスマートフォンが盗まれないように気を付ける。道路を歩いている際に原付バイクにスマートフォンを取られるケースをたびたび耳にしたことがあるため、財布やスマートフォンを出して歩かないように気を付けるのがよい。

医療機関・薬

イランの薬は強いので、できるだけ自分の常備薬や市販薬を多く持参した方がいいと思われる。到着直後に体調を崩し、病院にも一度行ったが、その際は懇意にしてくださっている家族が付き添ってくれたので不安もなかった。しかし、不慣れな土地の医療機関にひとりで行くことはなかなか大変だと思うので、できるだけ行かずに済むように食べ物や睡眠に気を付けて、体調を整えるのが得策。



マシュハドにある、イランの大詩人・フェルドウスィーの廟。彼の詩が廟の周囲に多く書かれている。

気候と服装

湿度が10%を超えることがほとんどない地域なので、乾燥に慣れるまではなかなか大変。大気汚染が深刻であるため、のど飴とマスクを持参したほうが良い。寮の部屋では洗濯物を手洗いしたものを干したり（手洗いでも翌日にはほぼ乾いている）、タオルを濡らしておいておいたり、マスクを濡らして寝るなど工夫をするとよい。

日差しが強い時はかなり眩しく、大気汚染や砂埃から目を守るためにもサングラスもあるとよい。また、テヘランでは冬は雪が積もるので、冬用のブーツなども余裕があれば持っていくとよい（現地で買ってもよい）。

女性は長袖長ズボンに加え、ヘジャーブ（ヴェール）と腰が隠れる丈の上着を必ず着なければならぬので、飛行機から降りたらすぐ着けられるように準備すべし。長めのコートやワンピース、ズボンや厚手のタイツを持っていくと便利である。

買い物

何でも手に入る大型のスーパーもあり、便利だが、野菜・果物屋さん、ナン屋さん、お肉屋さんと別々にあり、これらは非常に価格が安く、量り売りが基本。焼きたてのナンは非常においしいので、こういった店を周って買い物をすることも醍醐味。それ以外はキオスクのような店では生活用品やお菓子などを売っている。

支払いは現金でも可能だが、おつりがないと言われることもある。現地で銀行口座を開くと銀行のカードで簡単に支払いができるため、私はこれを利用していた。ただし、口座開設も外国人の場合一筋縄ではいかないことも多いらしい（デットカードに在籍していれば問題ない）。

娯楽と行事

おしゃれなカフェが近年沢山出来てきているので、そうしたところで勉強はもちろん、友人とおしゃべりをするのが息抜きとなっていた。

12月には冬至をお祝いした。シャベ・ヤルダーという特別なお祝いをする。この日が近づくとザクロが多く売られ、また飾りが施される。イラン人の知人のお家に誘われた場合、積極的に経験してみるのが良いと思われる。イランの新年は3月20～21日でノウルーズといい、この日が最大の行事である。私はコロナウイルスの関係でこの目で見ることが叶わなかったが、この時期にいることが可能であれば、ぜひ体験してほしい。



ホームパーティーでの食事。バーガリー・ポロウ（そら豆のピラフ）、白米のポロウ（鍋底にできたパリパリのおこげは別にとりわけ、みな好んで食べる部分である）キャッシュケ・バーデーンジャー（ナスとタマネギをキャッシュクというヨーグルトとチーズの中間のようなクリームで炒めたもの）、ほうれん草のサラダ（ザクロとクルミが入っていてとても美味しい）、ピクルス、ヨーグルトサラダ（タマネギやきゅうりのみじん切りを入れ、乾燥バラを風味付けと彩りのためにのせてある）

シャベ・ヤルダールの飾り。コルスイー（こたつ）の上にザクロ、スイカ、ナッツや果物がある。この日は伝統的にハーフェズ占い（歴史的大詩人であるハーフェズの分厚い詩集を用いる）を行うので、ハーフェズ詩集も置いてある。



シャベ・ヤルダールが近づくとザクロの形をした小さな花瓶（置物）があちこちに飾られる。

日本から持参すべきもの

マスク、のど飴、普段使用している化粧品、保湿クリーム等。現地で購入すると高額になるので、日本食が恋しくなった時のために醤油やだしはあったと便利である。



クリスチャンもいるイランではクリスマスの飾りもしばしば目にした。アルメニア系の人々が住んでいる場所ではクリスマス・マーケットも開かれている。



帰国前にはイラン暦の新年間近であったため、お正月飾りである「ハフト・スィーン」と呼ばれるものが飾られていた。

(第2部へ続く)