

海外派遣留学プログラム月間報告書
(報告期間:2024/3/1 ~2024/3/31)

<生活面>

3月に入り、ラマダンが始まりました。ラマダンとは、「ラマダン」とはイスラム教の五行のひとつである「断食」を行う月のことです。約1か月にもおよぶ断食を終えると、「ハリヤブアサ」というお祝いの日がやってきます。イスラム教は太陰暦（1年354日）を採用しているため、ラマダンの時期は毎年同じではなく、11日ずつ早まっていきます。機械的に決まるのではなく、実際の開始日は新月を確認して決められるそうです。2024年は3/10~4/8がラマダンの時期とされています。

ラマダンは断食を行う期間だが、1日中飲食を禁止しているわけではなく、日没から日の出までは飲食可能です。しかし、日中は水を飲むこともできないので、気温の高いマレーシアでは、かなりの苦行になると思います。

ラマダンの目的は、イスラム教徒が皆同じ試練を同じ時期に共有することで、信仰をより深めることだそうです。欲望や悪を抑えるとても神聖なことだそうです。

では、ルームメイトがイスラム教徒なので、実際のイスラム教徒の学生のラマダンの過ごし方について説明します。簡単にひとことで言うと昼夜逆転に近い生活を送っていました。そして、ほとんど外出をしません。昼過ぎの2時ごろに起床し、日没までは部屋で過ごします。日没後は、食事を摂り、課題をしたり、勉強したりと外へも出て、活動していました。そして、夜中の2時ごろに1度就寝はするものの日の出前の5時ごろに起き、再度食事を摂っていました。このような生活スタイルなので、自分の生活スタイルとは、かなりかけ離れていて、共同生活をするのがとても難しかったです。自分も夜更かしをして、夜型の生活になってしまいました。また、寝ている時間が長いので、部屋にいるときは、なるべく音を出さないようにしたり、電気を消したりと、気を遣うことが多く、疲れてしまいました。また、イスラム教徒の友達を遊びに誘った際は、今はラマダンだから、外出できないと断られてしまいました。自分の帰国のこともあり、外で遊べないことを残念に感じました。まだ、ラマダンは続いているので、もうしばらくは頑張ろうと思います。

話は変わりますが、帰国間近となり、中華系やインド系の友人とは会食する機会が増えました。そこで、今月私が食べたものを少し紹介します。まずは、ラーメンです（写真62）。人吉ラーメンというお店で、人吉という熊本の地名に惹かれたのと、現地の友達から勧められたので、行ってみました。日本のラーメンには劣りますが、麺の硬さや太さ、味の濃さなどオプションがあり、味も美味しかったです。マレーシアで食べたラーメンの中で一番美味しかったです。次に、マンタオを紹介します（写真63）。マンタオは、マレーシアのデザートで、ねっとりとしたミルクをつけて食べます。生地はパンケーキに似ていますが、周りには油で揚げてありました。とても美味しかったです。しかし、幾つも食べると油がどっかりきてしまいました。最後は、ワッフルです（写真64）。ワッフルは写真のものが一人前とまず

そのボリュームに驚きました。そして、日本のワッフルの2倍くらい甘いです。全ては食べきれなかったのが、友達と分けていただきました。甘すぎる場所以外はとても美味しかったです。



写真 62 人吉ラーメン



写真 63 マンタオ



写真 64 ワッフル

次に、飲み物を紹介します。一つ目は、薏米茶（イーミー）です（写真 65）。これは、中国の飲み物で、程よく甘く、下に溜まっている米も食べることができました。上澄みだけなら、美味しかったのですが、下の米は苦手でした。二つ目は、Teh（ティー）です。これは、甘いミルクティーをかき混ぜて空気を含ませたものです。とても甘いですが、美味しいです。私は、食事は水かお茶が良いので、甘い飲み物とご飯を食べると不思議な感じがしました。試してみて、やはり、食事中は水かお茶が良いと感じました。



写真 65 薏米茶（イーミー）



写真 66 Teh（ティー）



これは、中国人の留学生が帰国するときにしたお別れパーティーです。KFCとホールケーキでお祝いしました。KFCのチキンは日本のものより1.5倍くらい大きいサイズです。

写真 67 パーティーの様子

また、日本にはない、ホイップポテトというものがあります。ペースト状のポテトのようなものです。そして、ケーキはシャトレゼのものでした。マレーシアにシャトレゼがあるとは驚きました。そして、日本のケーキの味にとっても日本が恋しくなりました。中国からの留学生と現地の学生と楽しいパーティーでした。

<勉強面>

勉強に関して、授業内容が全て終わりテスト勉強期間に入りました。授業が12週目まであり、13週目はExam weekと言って、勉強週間です。そして、14,15週目の2週間でテストが行われます。13週目の勉強週間も終わり、来月からはFinal Examが始まります。試験対策は演習問題を解き、分からないところを友達や先生に聞いて、理解を深めています。英語でのテストは、問題文が分かったとしても、答えの書き方がわからないなど、躓くところが多いです。しかし、先生方も少し多めに見てくださっていることもあり、やっとのことでここまでは来られました。最後のテストまで頑張りたいと思います。

<休日の過ごし方>

留学生とPangkor Islandという大学から一番近くのビーチに行きました。ビーチまでは、Grabというタクシーを使って行きました。大学から1時間ほどでフェリー乗り場に到着しました。その後はフェリーに乗って、島に渡りました。島に上陸してすぐに街を走る乗り物がほとんどバイクであることに気がつきました。写真67のように大量のバイクがずらりと並んでいました。そして、島内の移動手段もバイクを使いました。とても便利でした。現地の人と交渉して、値段を決めるようです。丸一日使って、RM40 = 1300円とすごく安くバイクを借りることができました。さて、この島に来た最大の目的がビーチです。早速、ホテルの近くのビーチに寄りました。綺麗な砂浜に、綺麗な海でした。平日だったからか、旅行客が少なく、とても快適に楽しむことができました。



写真 67 バイクが多い



写真 68 海が綺麗



写真 69 バギー体験

これは、バギーに乗って、山の中を駆け巡るアクティビティです（写真 69）。初めての体験で、初めは操縦や道の悪さに手こずりましたが、少しするとコツを掴み、楽しむことができました。熱帯の木々も見ることができ、とても良い経験になりました。海辺の近くでできるので、海で遊ぶついでに寄るのも良いと思います。

最後に、Pangkor Island での食事を紹介します。まず、1 日目の食事に関してですが、野菜炒め、イカのスパイシー炒め、皮エビの炒め物、手羽先を食べました。イカのスパイシー炒めだけは、辛すぎて食べられませんでした。その他のものはとても美味しかったです。日本の味付けとは違いますが、現地の食材を使った、現地の味を楽しむことができました。皮エビは、初めて食べましたが、少しくセがあるもののとても美味しかったです。手羽先は、甘辛い味付けで日本人が好みそうな味付けでした。2 日目の昼ごはんは、チキンのお店で、甘いものと醤油味のものがありました。どちらも美味しかったです。醤油味のものの方が、日本の味に近かったです。そして、1 人 300 円ととても安価なのも一つの魅力です。マレーシアの中華系のレストランは、日本人の舌にも合うようなものが多いので、食事を心配する必要はないと思います。



写真 70 1 日目の夜ご飯



写真 71 2 日目の昼ご飯

最後に、wall art について紹介します。以前も、Penang に行った際に紹介したかもしれませんが、マレーシアには、wall art が有名です。至る所に絵が書いてあります。写真 74 のように壁絵と一緒に写真を撮って楽しむこともできます。マレーシアに行った際は、壁を探して、写真を撮ってみてください！



写真 72 wall art (壁絵)



写真 73 wall art (壁絵)

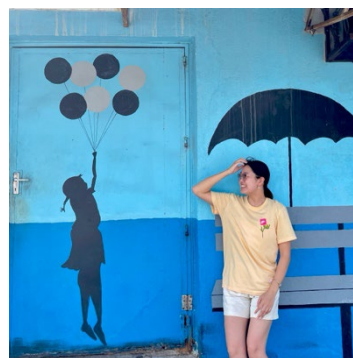


写真 74 wall art (壁絵)

以上、留学生活における 3 月の月間報告でした。