

<大学生・医療従事者向け>

ISAPHスタッフと行く！ スタディツアー



初めてでも安心！

- 英語が話せなくてもOK（通訳あり）
- 海外が初めての方もOK
- ✓ ISAPHスタッフが現地（タイ）から同行します
- ✓ 日本出発からの同行についてもご相談いただけます

LAO P.D.R

見て、聞いて、触れて…肌で感じるラオス

“関心があるだけ”で終わらせたくないあなたへ

ISAPHのラオススタディツアーを開催！ラオスの暮らし、人々との出会いを通して、私たちISAPHの地域母子保健活動や国際協力について考えるツアーです。ぜひこの機会にラオスを訪れてみませんか？あなたは、現地で何を感じるでしょうか？

日程 **6泊7日**
2026年**8月2日**～**8日**

料金 **¥168,610**～



〒105-0004東京都港区新橋3-5-2新橋OWKビル3F
TEL:(03)3593-0188 E-mail: jimukyoku@isaph.jp



村の暮らしを体験



アウトリーチ活動の視察

今年の夏は

ISAPHスタディーツアーに
参加して

ラオスで過ごす 7日間



ラオスの文化にふれる

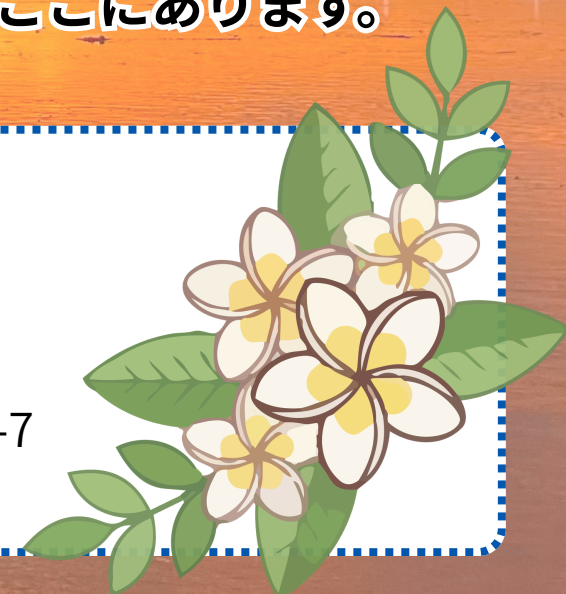


村人との出会い

村での暮らし、保健医療の現場、人との出会い。
“観光では出会えない時間”が、ここに 있습니다。

Contents

- ラオスってどんな国？… P3
- ツアー内容… P4
- スケジュール… P5
- 安心して参加いただくために… P6-7
- お問い合わせ… P8



ラオスってどんな国？

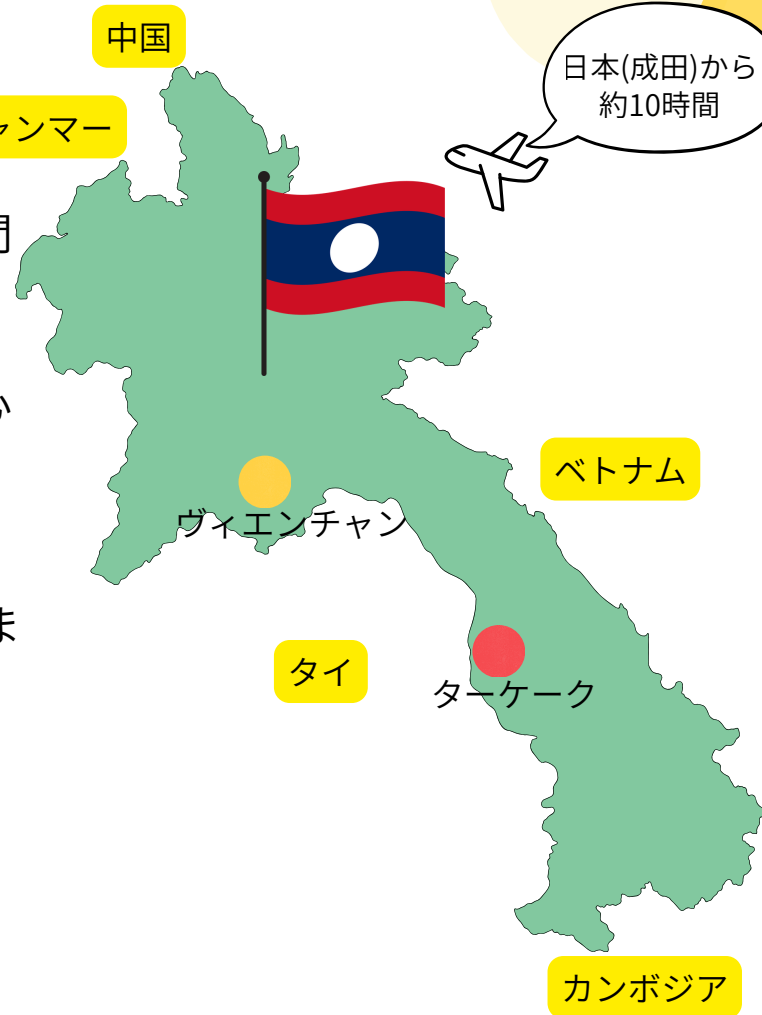
アジア最後の桃源郷

東南アジアに位置するラオスは、豊かな自然とゆったりとした時間が流れる国です。急がず焦らず。ラオスには、どこか懐かしく、心が落ち着く時間が流れています。

メコン川や山々に囲まれ、人々は自然とともに生活しています。人口は約750万人。国土は日本の本州ほどの大きさで、四方を5つの国に囲まれた内陸国です。

一方で、農村部では保健医療や栄養課題が今も残っています。地域によっては、十分な医療サービスにアクセスできない人々もいます。

ISAPHは、ラオス・カムアン県ターケーク郡に事務所を置き、農村部の人々が自分たちの力で健康になれるよう支援を行っています。



このツアーでできること

1 町と村の暮らしに触れる

市場で食材を選び、村の家庭と一緒に食事をつくる。農村部の普段の生活の中に入り、ラオスの暮らしを体感します。



2 保健医療の現場を知る

県・郡病院や保健センターを訪問し、現地の医療の現状や課題を見て学びます。村ではISAPHが支援する母子保健サービスのアウトリーチ活動を見学します。



3 人と出会う

ISAPHの現地職員や村の住民の方々と交流し、言葉だけではないコミュニケーションを体験します。



4 考える時間がある

ツアーの中では、感じたことを共有し、自分なりに考える時間を設けています。ただ「見る」だけで終わらないのが、このツアーです。



ツアースケジュール

1 8月2日(日) 移動日

午後4時50分頃 タイ・ナコンパノム空港集合（到着ロビー）
*タイ・ナコンパノム市内にご宿泊いただきます。

2 8月3日(月) 移動+オリエンテーション

午前：ナコンパノムからラオス・カムアン県ターケー郡まで陸路移動
午後：ISAPH事務所にて、オリエンテーション

3 8月4日(火) 街の暮らしを体験

午前：カムアン県保健局へ表敬訪問、カムアン県病院の見学
午後：市場の見学および現地職員との交流

4 8月5日(水) ISAPHの活動地を視察

午前：サイブートン郡へ移動し、アウトリーチ活動の様子を視察
午後：サイブートン郡病院およびナノーイ保健センターの見学

5 8月6日(木) 村の暮らしを体験

午前：ビレッジステイ体験（市場で食材調達後、ホスト家庭で狩猟採集・調理体験・昼食）
午後：ターケー郡へ移動し、鍾乳洞見学とフェアウェルディナー

6 8月7日(金) 報告会+自由時間（観光）

午前：まとめ（座談会）・ターケー郡内観光（シコタボン寺院）
午後：陸路移動にて午後4時頃にタイ・ナコンパノム空港到着・解散

7 8月8日(土) 日本到着。お疲れ様でした！

※現地プログラムは状況に応じて変更の可能性あり。



安心して参加いただくために

はじめての海外やスタディツアーに、不安はつきものです。
安心して参加いただくために、よくあるご質問をまとめました。



現地での生活は？

Q: 食事は大丈夫？

A: 現地の食事を基本としますが、衛生面に配慮されたものを予定しています。
日本人の口にも合いやすい味付けのものが多く、無理のない範囲でお召上がりいただけます。

Q: 水や衛生面は？

A: 飲料水は安全なものをお店で購入していただきます。
手洗いや衛生管理についても、現地職員とともに配慮します。

Q: 宿泊はどんなところ？

A: ホットシャワー付きのホテルやゲストハウスを利用します。
過度に不便な環境ではなく、安心して過ごせる場所を選定しています。



参加にあたって

Q: 英語が話せなくても大丈夫？

A: ISAPH職員が同行するため、英語が話せなくても問題ありません。

Q: 海外が初めてでも大丈夫？

A: ISAPH職員が現地(タイ・ナコンパノム空港)から同行し、サポートします。

Q: 一人で参加しても大丈夫？

A: お一人で参加される方も、ツアー中は参加者同士で自然と交流が生まれます。



健康・安全について

Q: 体調が心配です

A: 無理のないスケジュールを組んでいます。
体調に不安がある場合は、常備薬をご準備いただき、事前にご相談ください。

Q: 医療面は大丈夫？

A: 現地の医療機関との連携や、緊急時の対応体制についても事前に確認しています。

Q: 海外旅行保険は必要？

A: 万が一に備え、必ず海外旅行保険への加入をお願いしています。

他にもご不明な点がございましたら、
なんでも聞いてくださいね！



❌ 現地でのマナーは？

【寺院・宗教施設】

- 肩・膝が出る服装はNG（特に寺院）
- 帽子をかぶったまま入らない
- 仏像より高い位置に立たない（見下ろすのNG）
- 女性は僧侶に直接触れない
- 托鉢（朝の僧侶）を“観光コンテンツ化”しない（静かに距離を取る）

【人へのマナー】

- 頭を触らない（子どもでもNG）
- 足を人・仏像・物に向けない
- 指さししない（手のひらや顎で示す）
- 大声・怒り・強い自己主張はNG

【服装（街・村どちらも意識）】

- 過度な露出（胸元・太もも）は避ける
- タンクトップ・ショートパンツは控える
- 身体のラインが見える服・派手すぎも控える

【政治・社会】

- 政府・政治体制の批判
- 歴史や革命について軽く語ること
- 社会主義への否定的な発言

【狂犬病予防】

- 野良犬・猫に触らない
- 飼い犬でも安易に触らない



💰 旅行代金に含まれているものって？

旅行日程に記載された以下の費用は、旅行代金に含まれます。

ナコンパノム空港到着後から出発までの交通費、宿泊料金（タイおよびラオスでの宿泊は1部屋2名利用となります。お1人でお申し込みの場合は、1人部屋をご利用いただきます。）、旅行事故対策費用保険および旅行特別補償保険。

なお、ご自宅等からタイ・ナコンパノム空港までの往復交通費ならびに海外旅行保険料（上記の「旅行事故対策費用保険および旅行特別補償保険」とは別途加入が必要です。）は旅行代金に含まれておりませんので、各自でご負担をお願いいたします。

💰 現地でどのくらいお金が必要なの？

- 観光（約2,000円）や食事の代金（約9,000円：1,500円×6日間）
- ランドリー代や通信費など

📞 各お問合せ・お申込み

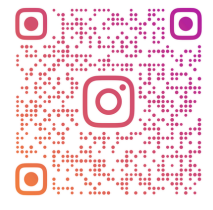
【資料請求や現地のプログラムに関するお問合せ】



- 認定NPO法人ISAPH(担当：安東/村上)
- 〒105-0004東京都港区新橋3-5-2 新橋OWKビル3F
- 営業時間：月曜～金曜 9:30～18:00 ※土日祝休業
- TEL：(03)3593-0188
- MAIL：jimukyoku@isaph.jp



公式ホームページ



Instagram

◎現地プログラム企画・運営：認定NPO法人ISAPH

◎現地旅行取扱：(株)ジャンピングツアー
東京都知事登録旅行代理店業第10940号
(エアーワールド(株)代理店)

◎旅行企画・実施：エアーワールド(株)
国土交通省観光庁長官登録第961号
日本旅行業協会(JATA)正会員

旅行業約款 募集型企画旅行

※必ずお読みください。



■お申込みの流れ（締切：6月30日）

①ISAPHへ相談会

スタディツアー説明会に参加し、ツアー概要や疑問点等なんでもご相談ください。

②お申込み

説明会后、参加意志のある方へ、お申込みのご案内をさせていただきます。

▼ツアーお申込みフォーム （以下のQRコードからお申込みください）



(株)ジャンピングツアー

メール：sabaidee@jumping-lao.com

電話番号：(03)3435-1811

担当：石川