

サウジアラビアとガーナへの出張はビザが必要です。どちらも大使館が東京なので、ガーナは代理店にお願いしました。黄熱病のワクチン接種が必須です。30年ほど前にブラジルで接種してもらい、その証明書があるのですが、いかんせん古い。代理店に写真を送って大使館に、確認してもらうと書類がよく分からないので受け直して下さいとの事でした。札幌では札医で受けられるのですが、事前予約が必要で、月に受けられる日も限られていきました。生ワクチンなんですね。おかげでその1週間後に予定していた献血ができなくなってしまいました。生ワクチンだと4週間は献血不可だそうです。（接種日：2025.9.11）



ワクチン接種証明をもらい代理店経由でVISA申請。1週間でVISAシールがパスポートに貼られて戻ってきました。次はサウジアラビアです。観光VISAならオンライン申請で良いのでそのつもりでいたのですが、一ヶ月程前になり、訪問先より発表をする場合は観光VISAではダメだと連絡がありました。ちゃんとビジネスVISAを取るように指示されました。うーん。困りました。インド出張がある上にベトナム出張もサウジアラビア訪問前に予定しています。まずベトナム出張は延期。VISA申請は直接大使館に行くのではなく、VISAセンターなるものがあり、そこで申請する必要があります。申請して一週間から10日ほどかかるとの事で、スケジュール表とにらめっこです。そのためだけに東京に行くのもちょっとね。良い手がありました。インドからは早朝に羽田に到着します。乗り継ぎの便を遅い便に変更することが無料で可能でした。

予約をVISAセンターに入れ、後はインドから無事に帰れば大丈夫です。

ま、大丈夫でした。ただこのVISAセンターが提供しているGoogleマップの位置が間違っていてしばらく東京で道に迷ったのはおまけ。さらに、ビジネスVISAで申請書を用意していたのですが、向こうからのアラビア語の招待状は政府VISAだとの事。ん？どうすればいいのか聞くと、ラウンジサービスがあるのでそれを利用すれば今日中に手続きできるとの事。なんじゃラウンジとは？了解すると奥の部屋に案内してくれました。係の人がいて、を作り直してくれました。係の人がいて、を作り直してくれました。



れました。なお、この部屋では、お茶とか、お菓子とかフリーです。札幌に戻り待つ事一週間。パスポートが戻ってきました。でもシールは貼られていませて？？メールでe-visaが送られてきました。なら、最初からオンラインで良いのになと思いましたが、サウジアラビアに初めて行けることになったので許す^_^(VISAセンター訪問日: 2025.11.10)

2025.11.29 (土)

ここ数日はボリビアの仕事関係のミーティング（あまり参画しておらず申し訳ないです）、IAEAとの打ち合わせ（学生を半年送り込む関係も含めて）、ブラジルとのミーティング（来年度からの開始に向けて正念場です）、そしてベトナムでの作業の確認（みんなに作業を頼むことになってしまい申し訳ないです）。そして今日からのサウジアラビアとガーナ。日本のこと忘れはダメですよね。

羽田へは17時発。昨日ウィーンに出かけたDCの学生とドーハまで同じ便です。そういえば2月のブラジル出張の際はこの便が遅れて大変だった。カウンターで国際線を含めた手続きをしてくれましたが、なんでもリヤド行きの発券は初めてとの事でした。以前ボリビアに行く時も同じ事を言

われました^_^色々と調べていただき、荷物はリヤドまでそのまま運んでいただけるそうです。口
ストは勘弁ですが、最近は荷物に関しては口ストはあまり無いので少し安心しています。
VISAも確認されて搭乗です。搭乗前に目薬（ちょうど無くなった）、ストッパー（念のため）、
のど飴（飛行機は乾燥するので）を購入。あと、230V対応の三又プラグを購入したいです（以
前、ペルーで100V用のを使って部屋全体の電気をショートさせてしまいましたので）。羽田で探
します。サウジアラビアもガーナも初めての国なので色々調べないといけません。一人だし。農
水と農研機構からも4名参加するそうですが、日程もホテルも違います。何でも明日の飛行機で、
リヤド到着が12月1日（会議の初日）の朝3時だそうです。そして帰りは4日（最終日）の午後と
のこと。

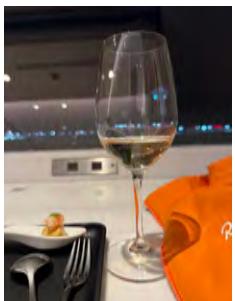
ホテルに関しては皆さんかなり良いホテルです。うらやましい。[REDACTED]。大使館情報で食事が高いから二食付きのホテルにしたそうですが、ホテルの食事の方が高いと思うのですがね^_^さらに、ネットで色々と調べるとリヤドの食費はほぼ日本と同じだそうです。色々と変わった料理があるようで楽しみです。

自分は昼に到着予定ですので、リヤドの公共交通機関を積極的に活用して移動しようと思います。初めてのサウジアラビアなので、ホテルまでの移動方法を決めておかなければなりません。何でも地下鉄やバス路線が整備され始めていて、とても便利だとのことです。そこで事前にDablというアプリをDLして、支払いを済ませておきました。2時間乗り放題（地下鉄、バス）、3日間、7日間乗り放題というのがあり、6日間滞在するので7日間。40サウジリヤルは大体1500円。

Google mapsさんの助けを借りて空港からホテルまでの行程を確認(地下鉄、バス)。あとはQRコードを機械にかざせば良いそうです。バスは最近整備が進められていて、時間も比較的正確、綺麗、安全ということのようです。無事にホテルに到着ができますように。

今回はIAEAの会議です。通常は本部のあるウィーンで開催されるのですが、今回は初めて海外で行うということでした。800人以上の参加者がすでに登録されているとのことでした。参加名簿もいただきました。日本からは自分、農水関係4名、と1名（存じておりません）の6名のみ。サウジアラビアからが約300人ということのようです。会場ではFAO/IAEAのブースが設置されており、そこにSeibersdorfのみんなが集うことになっています。他の発表とかを聞いている時間以外はなるべくそのブースで来客の対応をして欲しいということでした。自分のPCで来客者にプレゼンをしても良いということでした。ということで、その内容も用意しました。なお、自分の発表時間もあり、最終日の朝からのセッションで話すことになっています。Seibersdorfとの共同研究での成果を中心に発表をさせてもらう予定にしています。

羽田には定刻に到着。バスにてターミナル3に移動をし、顔パス認証でスムーズに出国手続きも終了。やっぱりパスポートを新しくしておいて正解です。顔パスゲートも空いていて助かります。ドーハ行きは2330なので3時間ほど時間があります。230V対応の延長コード付きの分岐プラグを見つけたので購入しました。この点は注意が必要ですね。日本で売られているのは115V対応なので、これをそのまま200Vの海外で利用するとショートしてしまいます（2度、ペルーで実験済み）。ラウンジでしばし休憩をしてからいよいよ出国です。出国ギリギリ前にウィーンでインターンを始める学生と連絡が取れて、無事に到着したこと。



席は嬉しいことにプレミアムエコノミー席。隣との間隔が少し広いし、席を後ろに気兼ねなく倒せるので大変助かります。それでも足をしっかりと伸ばせないのは残念ですが。

離陸前に寝落ちしてしまいましたが、1時間ほどで夕食ということで起こされて、食べてまた寝て日本の5時前には起床（習慣はそう簡単には抜けません）。

2025.11.30（日）

Doha Hamad国際空港にはほぼ定刻で到着。バスでの移動。外は19度で快適だというのに、バスは空調が効きすぎていて寒い。

この空港はハブとして使いやすく、トランジットの旅客は入国審査などは不要で、荷物の検査のみで広い空港内に入ることが可能。2時間ほど待ち時間があるので、ラウンジで時間を潰したいのですが、ここは色々なラウンジがあり、さらにグレードに応じて細かく分けられていていつも迷います。係の人に教えてもらい無事に到着しました。

豆料理を少し。



リヤド行きの便の待合室は当然でしょうがアラブ系の方がほとんどのようです。ちょっと雰囲気が違っています。満席のようです。最後のグループとして乗り込みましたが、ビジネスクラスの範囲が広いです。国際線のビジネスクラスですからほぼ個室の状態で、足も当然伸ばせる仕様です。離陸前に個別に飲み物の希望を聞いていて、まるでファーストクラスのようです。アラブのお金持ちは多いのでしょうね。家を出たのが29日の14時頃ですから、もうすぐ25時間といったところです。だいぶ疲れましたが、あと少し。ドーハからリヤドまでは1時間10分程度のフライトです。



滑走路での移動時間が長い。ずいぶん走ってからようやく離陸です。離陸するとすぐに軽食が配されました。一応ここでもベジタリアン食が提供されました。フライトアテンダントの話では上からそうサービスするようにとの指示があったんだよということでした。まあ、ここから先ではそんな事には構わずに食を楽しむつもりですが。。。



今回のIAEAのブースには10名弱の研究者が世界各国から集まるのですが、すでに到着している人もいて、移動の手段などの情報が共有されています。多分IAEAの予算で参加する人たちは同じホテルのような感じです。自分のホテルよりちょっと高い程度のホテルに皆さん泊まるようでした。空港からホテルまでタクシーを利用した人からの情報では最初100ドルと言われ、交渉して35ドルになったという事でした。カードも使えず現金だったので面倒だったようです。

なんかiPhoneとiPadの連携が悪いです。書類とか写真をAirDropでうまく共有できません（正確にいうとiPadからiPhoneはできるのですが、逆がうまくいかない）。ネットがなくても簡単にデータの共有ができるので便利な機能なんですがね。時々うまくいかないので困ります。



入国審査ではeVISAを確認されて、用務を聞かれて、人差し指の指紋撮影で終わり。

スムーズでした。荷物もきちんと届いていました。そのまま申告無しで出ようとしたら、チェックする列に並ばされました。X線での荷物検査をするだけで特にお咎めなしで入国できました。さて、ここからメトロです。確かにメトロの掲示があります。指示に従って上の階に移動して歩いていくと、長い渡り廊下があり、その先に駅がありました。でもメトロに向かう人がほとんどいません。運行しているのか心配になってしまいます。まあ、とりあえずは行ってみる事に

します。改札も閑散としていましたが、係の人がいて、どれに乗れば良いか教えてくれました。ちなみに事前にDLしたDalibアプリでQRコードを改札口で機械にかざすとスムーズに中に入れました。でもホームもガラガラ。向かいにきたメトロには少し人が乗っていました。運転手いないようです。実際に乗ると静かです。



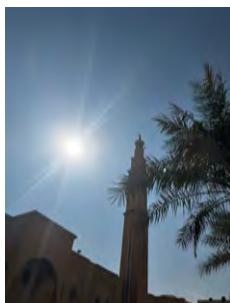
そして清潔。ただし、乗る場所がシングル、女性、家族、一等と細かに分かれています。メトロといつても地下を走ったのはわずかで、ほとんどは高架の上を走っていました。外は乾燥した大地が延々と連なっているのですが、そこかしこで工事のクレーンを見かけました。2030のExpoの会場もこの地域に作るようです。Google mapsさんに助けてもらって4番線（黄色）から6番線（紫色）に乗り換えるのですが、乗り換える駅で？です。線が重なっているので、同じホームで違う線が走っていました。最初はそれがわからなくて、そばにいた人に聞いて教えてもらいました。



次はバスです。空いてはいましたが、それなりに利用されているようです。このバスもDalibのQRコードです。これを機械の下にかざすとOKでした。ホテルの近くのバス停で降りて、歩きましたが、暑い。ホテルに着いたのですが、建物に書いてあるホテルの名前が違います？近くの場所を少し見てみましたが、やはりここのようにです。中に入って受付の人に確認するとここで良いよとのこと。なんだ。



支払いは現地にしていたので、カードで支払おうとすると海外用のカードが受け付けてくれません。まずい。でも別のカードで大丈夫でした。いつもは逆のパターンが多いのです。部屋はリビングと寝室、洗面所もある立派な部屋でした。静かで、快適です。シャワーを浴びて、ベッドに横たわると動けなくなってしまいました。。。



最終日の午後はフリーですが、翌日は朝4時の便での移動なので、余裕のある日曜日の今日、夕方になったら食事がてら旧市街の方に行ってみようかなと思いながら、寝ています。

バスとメトロで1時間強かかるため、3時過ぎに出かけました。今回はメトロはかなり混んでしました。男性車両（Single）に乗るのですが、こちらの皆さんには体が触れ合うことをあまり気にされないようで、どこでも腕やお腹が寄ってきてちょっと慣れません。Al Masmak palaceを中心に周りを歩いてみました。宮殿、城と言われていて、リヤドが中心であることを示していると言います。中も見学できます（無料）。建物を出るとちょうどコーランが流れています。イスラムの国に来てるんだなと感じます。が、旧市街も市を取り囲んでいた壁（今はよく分かりませんが）の外の地域も街の雰囲気があまり変わりません。なぜか古さを感じさせないです。建物だけではなく、街の雰囲気も然り。不思議です。



しばらく街を散策すると周りはすっかり暗くなってしまいました。疲れたし（日本との時差は6時間）、スーパーにでも寄って帰ることにします。お土産も買える時に買っておきたいし。スーパーが近くに見つからなかったので、メトロで移動して途中のショッピングモールに行ってみることにしました。

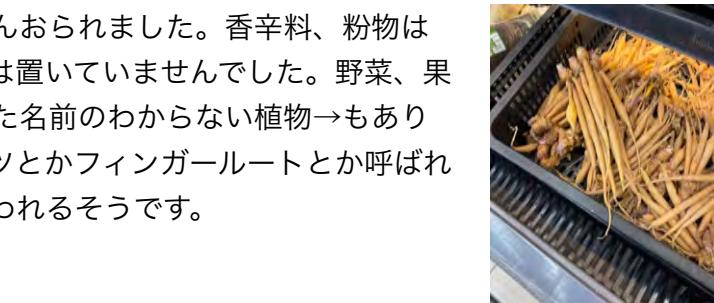


魚も結構種類も多いし、お客様もたくさんおられました。香辛料、粉物は変わったものが多いです。肉は牛か羊。豚は置いていませんでした。野菜、果物の多くは日本と同じですが、時折変わった名前のわからない植物→もありました。後で調べたところオオバンガジュツとかフィンガールートとか呼ばれる生姜の仲間のようです。タイ料理でも使われるそうです。

里芋だと思うけど。。。あまりサウジアラビアでは里芋（タロイモ）は食べないそう。。。ちょっと不明です。キャッサバもありました。野菜は多くは国産だそうですが、他のものは輸入物がたくさんありました。サウジアラビア産の香辛料とか塩とかないかなと探したのですが、全然ありません。ということでお土産はショッピングモールでは仕入れられませんでした。やっぱりデーツかな。美味しいし。

宿の近くにはレストランが見当たらなかったので、途中で適当に探してみました。地元の人向けと思しきレストランに入り、メニューが少しの写真と少しの英語だけだったので、もう適当に頼みました。お店の人もあまり英語はしゃべられないようでした（街中でも話しかけても、皆産片言英語でした。まあ、自分も似たようなレベルなのですが）。

まず店内の椅子に座ろうと思ったら、奥に行けと。1mくらいの壁で区切られた区画があり、そこに入ると低いテーブルとクッション椅子。靴を脱いで入ります。つまり座って食べるのですね。インディカライスに味付けがしてあり、



これに蒸し焼きの羊肉を乗せて食べるマトン マンディというこちらでとてもよく食べられている料理だそうです。全部で3000円弱と、こちらのファーストフードなどと比べると高めです。やっぱり二人用だよと思ってしまいますが、一応一皿ということでした（ネットで調べるとこちらの料理は量が多いとのことです）。結局ご飯は半分ほど残してしまいました。申し訳ありません。ご飯は少なめと言わなければですね。

ホテルに戻るとすぐに就寝。

2025.12.1

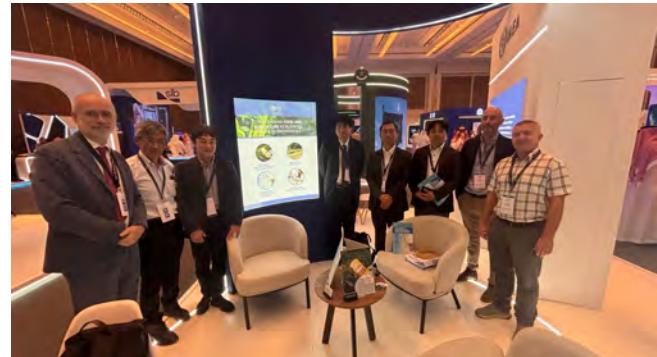
130起床。日本では730ですので普段よりずっと寝ていたことになります。疲れたからね。

早朝に少し散歩してからシャワーを浴びて、朝食。ホテルでは朝食会場があるのでなく、部屋に持ってきててくれるとのことでした。どんな朝食かと思って待っていると、大きなお盆に乗ってやってきました。またしてもすごい量です。間違いありません。こちらの人は大食いです。サービスなのかもしれません、このあと昼食でも現地の人のお皿への盛り付け量を見て、やはり大食いなんだと確信しました。（笑）卵に個別の印刷がされていました。日本みたいですが、ゆで卵でした。確かに、洗浄しない卵は長期保存が可能なんですね。こちらの卵はどうなんだろう？流石に、売っている生卵をトライするリスクは犯せませんが。

大会の受付は10時までですので、余裕をみて830頃に出かけました。バスで行く予定だったので、時間のタイミングが悪くてバスの待ち時間が25分ほど。歩いて行っても時間はたいして変わらないので歩いて行くことにしました。暑い。。。ちゃんとした会議なので長袖シャツにスツズボン。朝から直射日光が当たる場所は暑すぎです。建物の日陰を選びながら1時間ほどで到着しました。会場は寒い。クーラー効きすぎです。熱帯あるあるなのですが、体調崩しそうです。



Seibersdorf研究所のブースも設置されており、農水省からのご一行（技術会議x1、随行の農研機構x3）も早朝の便でリヤド入りして合流しました。なんでも日程ギリギリの参加しか認められなかったということで、10時からの会議だから朝の3時に現地入りし、最終日は午前中で終わるから午後の便で帰国するそうです。色々な意味すごいですね。自分は絶対にしないですが。もっと色々と知りたいことが沢山あるし、それぞれの場所にはそれぞれの文化、人がありますから。それを理解しようとした次へのつながりが見えてきません。特に若い時にはそうすることがとても大切だと思います。



会議はIAEAの全体会議の一環ですので、形式ばった内容もありますが、インドほど長くはなく、すぐにキーノート発表などになります。LNTやALARAの活用（放射能対策に関連した用語です）や、異なる国家間での情報共有の仕方などが議論されました。もちろんつまらない発表もありますが（自分の国はこうだからすごいだろみたいな発表）。

ブースは欧米から多くの出展があるほか、中国からも大きなブースが二つ出されていました。緊急時の測定をいかに行うかの機器開発が多くなされているのがわかります。福島の事故で改めて必要になった技術は実際の現場ではバックグラウンドレベルの放射能が高いことが測定の問題になりました。このことで、イタリアからの出展者と長く議論をしました。先方の技術者も問題点は認識していて、アルゴリズムを用いて解消ができないかの技術開発を行っているということでした。スペインには環境放射能レベルを制御可能な施設があるということで、そこで実証試験を行うということでした。情報共有してくれるそうです。会場はHilton Hotelですが、こんな休憩ブースもありました（これは大会が準備したものだと思いますが）。早速中でくつろがせてもらいました（ちなみに自撮りを頑張っていると、関係のない女性の方がやってきて沢山撮ってくれました。目だけを出してあとは黒い布で全部覆っているので顔はわからないのですが）。コーヒーはこちらの薄い色のコーヒーで香辛料で味付けをしたものです。実際にコーヒーの味も薄いです。

休憩時間にはお菓子や軽食も沢山用意されています。

昼食はホテルのビュッフェです。すごい種類の料理が並んでいますが、朝ごはんが多かったのをちょっとだけ控えめにしていたのですが、ウェイターの人からこれは美味しいから絶対に食べなよと色々勧められて。。。デザートは確かに美味しかったです。メインの方はアラブ系の食事が楽しいです。キビ（ブラジルのアラブ系移民の人たちが作る肉料理）もありました。



午後も最後まで聞いていて、ホテルの近くのショッピングモールに寄ってから帰りました。ショッピングモールでお土産にデーツでも買っていこうかなと物色していると、またしても黒づくめの女性の方が現れて、色々と教えてくれました。一番がこれで一つ食べれば元気になるとか、二番はこれで。。。という感じです。しばらく教えてくれて去っていきました。普通のお客さんでした。目だけで話をするのはなんとなく魅力的ですね。ニューシネマパラダイスに通じるのかな。こちらの女性全員が同じ格好というわけではありませんが7、8割の方はそういう姿です。

宿に戻り、朝食の残りのチャパティ（ではないと思いますが）にジャムをつけて、アルコールフリーのギネスを飲んすぐに寝ました。



2025.12.2

早朝（というかまだ真夜中）に目が覚めるのは時差のせいでやむを得ません。今回の出張は10日になるため、時差の問題がなかなか微妙です。1週間であれば日本時間で過ごすのですが、10日間だと体が持ちません。朝6時には外が明るくなるので、街を少し散策してから朝食です。そういえば、こちらに来てからまだ犬を見かけていません。

猫はたくさんいるのですが、確かに犬はこちらの世界ではありません好かれていないと聞いたことがあるのでそのためでしょうか。朝食はいつものようにたっぷりです。朝の時間のバスが大体30分おきなのでそれに合わせて部屋を出るようにしました。

会場はメインの会場、二つのサブ会場、それとIAEA、企業などが出展しているブースのエリアが設定されています。面倒なのはそれぞれ区画に入るのに荷物検査があることです。

IAEA本部での体制をこちらにも持ち込んでいうような感じですね。IAEAのブースは自分がいつもいて良い場所になっています。打ち合わせとかにも利用することが可能です。

午前の最後には、ブースにおいて30分間の簡単な自分たち（IAEAのCRP）の取り組みの紹介を行いました。

昼食は美味しいです。種類が多いので二日

続けても飽きません。食べに来たわけではありませんが、シンポジウムの内容は各国の核事故への備えの取り組みや、AIをどのように対策に盛り込むかなどが議論されています。さらに強く強調されているのは国だけで考えるのではなく、地域として考える必要があるということが何

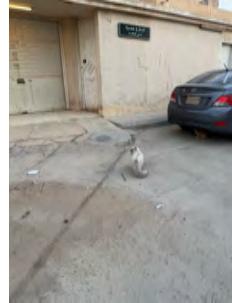
度か強調されていました。対策は国ごとに

異なるのはその通りではありますが、少なくともそれを決めるための基準となるデータに関しては共有できるようにすべきだという方向性には共感をしています。

ただ、気になることもあります。参加者から自分が日本から来たということがわかると、なぜほとんど日本からの参加者がいないのかを聞かれます。やっぱりきちんとこれまでの取り組みや、実際の状況で難しかったことや、それをどのように克服したのかを話題提供をしなければならないですね。シンポジウム自体が日本にあまり知られていないこともあります、どちらかというとやや政治的な要素の多いシンポジウムだからこそ、日本としてきちんと発信をすることが被災した先進国としての責務だと思います。各国からは

福島の事故の際に、どのように取り組んだのかなども紹介されています（フランスでは事故の後3週間にわたって全土の200以上の施設でモニタリングを行ったとか）。

外に出ると夕焼けでした。毎日同じような風景が続きます。会場の近くのモールに寄ってみました。Carrefourがありましたので、そこでお土産をと思ってうろちょとしていました。デーツが良いかなと思って迷っていると、



黒服で目だけが出ている女性(多分若い)が声をかけてきて、良いデーツを色々と説明してくれました。これが絶対におすすめだというデーツを勧められて、結局購入しました。2500円くらいで、そんなにかずが入っていないので良いものなのでしょう。家族へのお土産にします。研究室などはチョコがかかっているデーツなどにしました。

部屋に戻ってくつろごうと思ったら、サンダルが壊れてしまいました。ゴムが切れてしまっていて、修復できません。自分用に何かサンダルのお土産かな。夕飯は近くのスーパーで購入したスナック類を摘んで済ませました。(写真全部食べたわけではないよ)



20925.12.3

115に目が覚めてしまい、しばらく寝ようと頑張ったのですが諦めて起床しました。日本はもう朝になるので、前日のメールを処理していると朝のメールが届き出します。明るくなつて散歩をしていると、ちょうど土壌断面が。日本とはまるで異なりますね。有機物が多いというような層が見当たりません。養分とかどうなつてているのでしょうか。植物が育てられている場所はほぼ全てに灌漑設備がありますね。日の出は綺麗です。毎日同じような感じでも綺麗です。

朝食はこんな感じです。一皿は毎日違っていますね。全部は食べられませんでした。でも美味しいです。

午前中に時間を見つけて来年度のIAEAとのシンポジウムの打ち合わせです。これを機に、農研機構、F-REIが共同してIAEAと共に催すような取り組みにしたいと思います。ちょうど自分が今は北大という両組織から離れた状態なので、北大の教員がIAEAから依頼を受けて、両組織に共催を呼びかけるというスタイルがスムーズになるかなと期待しています。

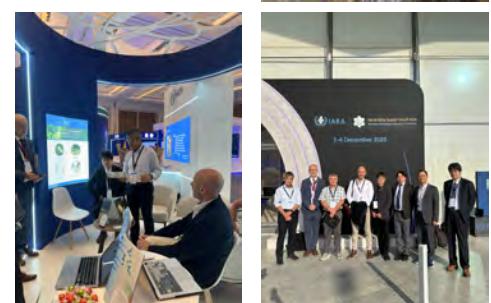
日本に連絡すると早速対応について連絡がありました。スムーズな意思疎通がこういう時にとても助かります。

シンポジウムに関しては2月にIAEAを訪問する際に、先方の上の方々とより詳細について詰めることになります。それまでに日本での体制を決めて正式な依頼文書を作成しなければなりません。

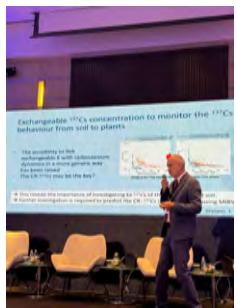
明日は自分の発表もあります。そのセッションの打ち合わせを昼前に発表者全員で行いました。10分の発表時間厳守ということでしたので、少し調整が必要です。緊張してきました。

昼食はホテルのレストラン。外のベランダ席だったのですが日陰は涼しいです。(日向は暑すぎですが)

夕飯はホテルの近くに見つけた海鮮料理屋に行こうと思っているので、昼食は少なめに。。。でもスイーツは食べてしまいました。。。



午後最後のセッションにはカウンターパートによる明日のセッションの説明も含めたIAEAでのプロジェクトの紹介がありました。自分の成果も紹介してもらえて嬉しいです。本日も終了。ホテルに戻り、一息ついてからレストランに行きました。お店の看板にはSUSHIとも書いていましたが、実際には日本のような寿司の提供はしていないようです。ネットでこのお店の料理の写真を見てもカルフォルニアロールっぽいのが一品あるだけでした。サウジアラビアでの名物料理の一つのサイヤディーヤという料理を食べたいと思いました。魚のフライを味付けしたライスの上に乗せて食べる料理だそうです。



メニューはアラビア語のみ。ウェイターにサイヤディーヤを食べたいと、写真を見せながら聞くと、分かったと。でもまずついてこいということで、どうも魚を選ぶところから始めるようです。いろいろな魚介類（魚が4、5種類、そのほかにカニ、エビ、ロブスター、イカ、貝など）が氷の上に並べられていて、どれも新鮮そうです。お店の人がこれがいいよと勧めてくれるままに。フェフキタイの仲間のようです。



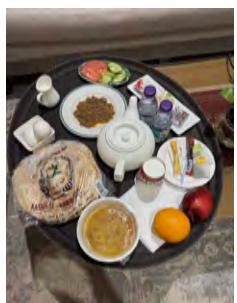
まず出てきたのはフラットパンの一種ですね。中が空洞で、熱いうちは柔らかく、これを奥になるフムスにつけて食べます。主菜が出てくるまでのつなぎです。そう思って一つの半分ほどでやめておきました。しばらくするとサイヤディーヤがやってきました。魚の向きが違うだろと思いましたが、ここはサウジアラビア。ご飯の量は3合はあるのかなと思います。頑張って半分ちょっと食べましたが、完食は無理。魚は白身でとても美味しかったです。味付けも強くはなく、中までしっかりと火が通っていて良かったです。のんびり食事をしました。料金はこれに水もつけて3000円弱。確かに、量が多い分一人前としては、ちょっと金額も高いようです。スーパーなどで売っている食材の金額は日本と変わらないのですが。まあ日本でもラーメンが1500円とかになっていますからね。こんなところでケチると後で後悔します。観光客用のレストランでも無いし、楽しいです。アルコールはスーパーとかでは売っていませんが（ノンアルビールは色々売っています）、ホテルには少し置いてあるようです（ヒルトンでも見かけたし、自分のホテルでも置いてあるみたいでした）。今回はあえて飲む必要も無いので手を出しませんが。

部屋に戻り明日の練習を何度も行って寝ました。

2025.12.4 シンポジウム最終日

330に目が覚めました。結構しっかり寝ました。こうやって時差が無くなつていくのは分かりますが、まだ旅程の半分なので諦めました。朝食はいつものように大量ですが、今回はサラダとフルーツがついてきました。フルーツは明日の朝用に残しておきました。

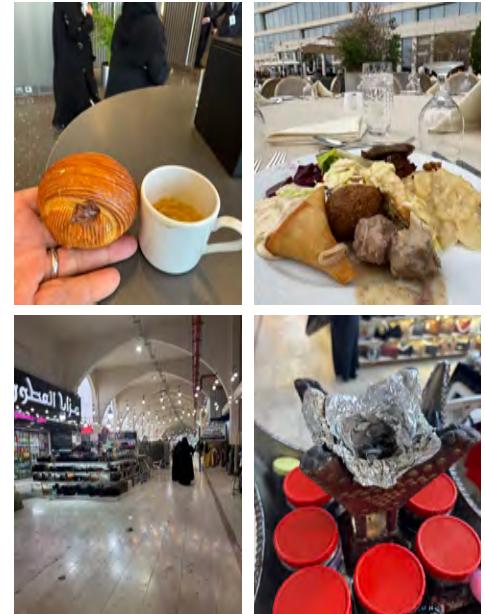
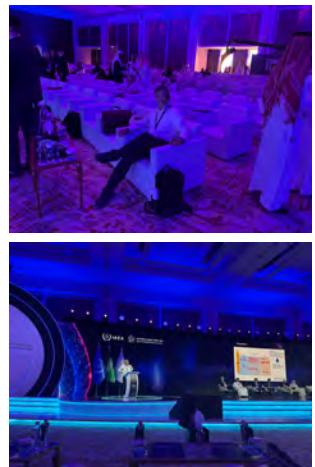
さて、大会はいよいよ最終日になりました。今日の午前にメイン会場において発表があります。830頃に一度会場に集まり、ヘッドセットなどを調整します。発表は6人が含まれているセッションで、セッションとしての進め方の打



ち合わせなどをしているうちに、いよいよ登壇です。それぞれの発表が終わるとそのまま質疑の時間になるため最初から全員が舞台の上に用意された椅子に座って待機するというスタイルです。この舞台の上ですが、声がハオリングして、ただでさえ英語なのに、さらに理解が難しくなります。また、青い色の光で包まれていて苦手でした。発表は決められた時間で終われました。質問がよく聞き取れなくて、多分頓珍漢な答えになってしまったかと思います。残念です。

会場に戻ってからも少し質問を受けたりして、休憩時間です。パン・ショコラみたいなお菓子があって、ついつい手が出てしまいます。その後もう一つ別のセッションを聞きに行って、昼食です。昼食が終われば農水一行の皆さんには大使館が用意した車で空港に向かいます。自分は明日からガーナです。昼食も結局色々と手が出てしまいます。珍しい食べ物があるとついついです。夕飯をやめようなんて思っていても、そんなわけにいかないし。こうやってお腹が少しづつ大きくなっていくのを実感しながら、美味しく料理をいただきました。皆さんと会場の前でお別れをして、自分は午後の講演にも顔を出した後に、ホテルに戻りました。ここが市場としておすすめだよというTaibah marketには行ってみようと思いますが、公共交通機関で行くと1時間半。遠いです。タクシー(Uber)を使うことにしました。道は渋滞していて結局1時間弱はかかってしまいましたが、無事に到着。確かに大きい。服と宝飾が中心ですね。地元の人たちが熱心に買い物をしているのですが、自分の興味とは違います。お土産屋さんというか雑貨屋さんみたいなのが少しありますが、お土産になるような小物を見つけるとどれも国外で作られてものばかりです。後、匂いの煙を出す道具や、その材料となる木片を色々と売っていました。買ったところで日本でどうしようということで手は出しませんでした。後から思うとその容器自体は綺麗なものだったのでお土産でも良かったかもしれませんね。

しばらく散策して、壊れたサンダルの代わりを買ったり、サウジアラビアっぽいカップの下敷き(後からシリア製と判明)、携帯の裏にはるシールを買った程度で帰ることにしました。帰りはメトロとバスを乗り継いで帰ることにしました。さて、ホテルの近くでバスを降車して、スーパーにでも寄って帰ろうかなと思ったのですが、あまりお腹は空いていなかったのですがレストランに入ってみました。ここではまず注文を決めると同時に支払いもする仕組みでした。ただ、店員さんが全然英語がわからない。単語レベルでやり取りをしていると、後から2人づれがやってきて、助けてくれました。鶏を半身にしもらひ、水を一本追加。1200円くらいでした。支払おうとすると2人づれが払っています。いやいや何をしているのですかと言って、自分で払おうとしたのですが頑なに自分たちが払うから良いということでした。結局押し切られてご馳走になってしまいまして。シリアの人だそうです。本当に申し訳ない。奢ってくれただけで、食事は別々でした。さて、食事の場所はまたしても小部



屋。そえも今回は椅子もないし、テーブルもありません。これは地べたに座って食べるしかありません。座り方を調べると右膝を立てて、左足を崩すとなっているのですが、普段そんな格好をしたことのない自分には痛くて無理です。結局あぐらで食べました。さて、料理が運ばれてくると、銀色のお盆に入れられています。お！今回はそんなに量が多くないかなと期待しました。鶏も半身にしてもらったし。で、蓋を開けると大量のご飯の上に半身の鶏。1人前なんだけどな。。。今回も完食できずに本当に食材にもったいない気持ちでいっぱいです。日本での食事を無駄にというのはどちらかというと料理をする前の食材の利用という感じがするのですが、こちらでは食べきれないほどの食事を出すということが大きな問題のようです。機会があれば調べてみたいと思うような毎日でした。

ホテルに重いお腹を抱えてもどり、明日は1時に出発するので追加の支払いの有無を確認して（クリーニング代は午後に一度戻った際に終了しています。八百円くらいでYシャツ、Tシャツ、下着のシャツx2、靴下x2なのでとても安かったです）チェックアウトはそのままして良いよということになりました。部屋に戻ってまずタクシーの予約。荷物を詰めてから、シャワーを浴びて仮眠をとりました。荷物多い。。。なんで？？？

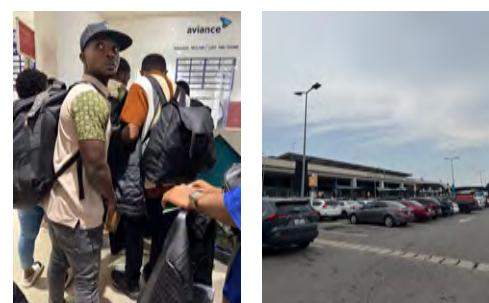
2025.12.5

タクシーを1時に呼んであるので少し前にフロントに降りるとちょうどタクシーが着いたところでした。空港までは30分ほど。夜なので空いています。空港はかなり混雑してます。4時の便なのですが、130の段階すでに手続きが始まっていました。再び来ることがあるかは微妙なので、現金は残さないようにしようと、お土産を追加。コーヒーを飲んだりしてほぼ使い切りました。機材到着遅れで30分ほど遅れての離陸ですが、寝てました。まずはカイロ。いまさらですが。地図を見るとずいぶん離れてました。中近東とアフリカです。時差もさらに3時間離れて、日本とは9時間。ウィーンと同じです。地図を見ると確かにそうです。ついでに行くには距離がありました。カイロの乗り継ぎが短いので少し心配です。

入国審査は不要で、トランジットカウンターを経由して出国ターミナル内に入り、待合室にむかいます。便別の待合室に入る際に荷物検査があるのですが、まずそこで大混雑。係の人が早くしろと怒鳴るのですが、なかなか荷物が流れて行きません。良くわかりません？機内に入ると、普通のお客さんが荷物をしまうのを仕切ったり、席を間違えてるにも関わらず認めなれたり、何度も席を間違ったり、通路の真ん中で延々と荷物を片付けたりと大騒ぎです。匂いもきつくて、エアジェットを全開にしています。この状態で6時30分だそうです。

窓際の席でした。隣はおばさんが2人。写真を撮りたいから窓を開けるとか、閉めるとか色々と注文が入ります。さらに着陸が近づくとビデオを撮るらしくて、こちらに乗り掛かって携帯を振りかざしてきます。完全に圧倒されてしまいました。なんだかんだで定刻にガーナに到着しました。さて、後は荷物。。。実はカイロで乗り込む時にギリギリの段階で荷物が400m離れたところにあるというAir Tagの情報があって心配しています。窓から荷物の積み込みを一部見ていましたが、その時には見かけませんでした。ただ、Air Tagも時

間のラグがあるのでまあ大丈夫だろうと思っていたのですが、結局出できません。仕方ないのでロストバッゲージの受付に行くと今度はかなりの混雑です。さらに当然ですが、みなさん気が立っていて、大騒ぎです。作業も遅々として進まないし。。。迎えにきている知人に連絡をとって待ってもらいます。結局書類の提出が終わったのは2時間後。おかげで今日の予定は無くなってしまいました。残念



ですが仕方ありません。不幸中の幸いで貴重品、お土産は手荷物にしていましたので、実質困るのは服です。まあ、明日届けてくれることを信じて行動します。



迎えには知人とその弟の1名がきてくれていました。まずは、空港近くのレストランで食事を。ヨーロッパ系の観光客もちらほらいるようなお店でした。古くからあるお店なんだということでした。ここではビールもあります。海産物系の料理とこちらのビールをいただきました。ビールはキャッサバビールというのがあるそうで、それも。なかなか美味でした。昔あったビートビールとか、廃棄パンから作ったビールのように変わった味もなくて美味でした。

支払いを見てびっくりです。3人で27000円。ガーナは高い。。。調べてみたら意外と高いよということです。食後は知り合いの家に向かいます。眠い。

家はとても立派な邸宅でした。ちょうど奥さんが不在ということでした。少し話をしていましたが眠くてどうしようもないで先に寝かしてもらいました。シャワーを浴びて、シャツはお借りして、下着を選択してすぐに寝落ちしました。

2025.12.6

こちらの5時近くまでぐっすりでした。部屋にシャワー、トイレもついているので快適です。時々エアコンは必要でしたが。起きると朝食の準備中です。お手伝いさせてもらいました。アボカド、とても美味しかったです。男2人の料理ですのでシンプルに。炭水化物0でした。

お箸を使ってくれたのですが、なぜかわざわざ色違いを用意してくれました。同じ色違いを本人が利用していました。よくわからな



い。食後に口ストバッゲージに電話をするのですが、つながりません。そういううちに、昨日と同じ時間の便は離陸してしまいました。AirTagではまだ空港にあるようです。。。今日中というのはダメっぽいですね。待っていてもしょうがないということで出かける予定です。よくよく調べるとカイローアクラのエジプト航空は毎日ではなくて、次は明日です。これに向けて調整をしてくれることを期待します。なのでヤキモキしていてもどうにもなっていないですね。今日は土曜日です。当初は昨日のうちにCape Coastに移動をしCape Coast大学の先生にお会いする予定だったのですが、時間が合うかどうか。。。200km弱の行程なのですが、結局8-9時間ほどかかりました。道路事情は物理的に悪いです。舗装道路が基本ですが、幹線道路を外れると舗装されていません。舗装道路も含めて道に穴がそこかしこに開いているため、車はなかなか速度が出せません。また、信号を見かけないのですが、その代わりにロンバダ（日本語でなんというかは知りません。道路にコブを作って速度を落とさせる仕組み）が町の中や出入り口に多数設置されてて、それも減速の要因に。また、



ところどころで警察の検問があり、全車チェックなのでそこでも渋滞です。

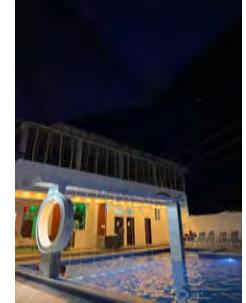
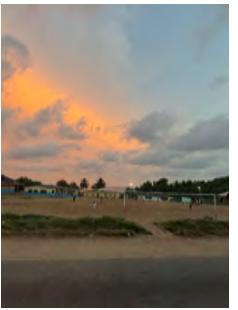
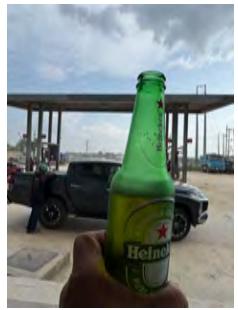
ちなみにガーナはまだ酒気帯び運転は許されているそうです。ということでした。日本ではあり得ないのですが、それを押し付けるわけにもいかず。そんな状況なのですが、後席シートベルトはするようにと指示をされました。昼食を食べずに（ビールが代わり）走り続けて目的地に到着したのは19時頃。到着少し前に夕暮れで、ギリギリ大西洋を見ることができました。もう少し早く着けば夕焼けを楽しみに出かけることもできたのですが、ホテルに着いた頃には真っ暗に。部屋に荷物を置いて、まず受付で料理を注文して、料理ができるまで40分ほど火かかるということで、ホテルの食堂と説明を受けた場所（プール脇）でビールを飲んで待っていました。マラリアのリスクがあるからあまり外で飲食をするのはお勧めしないんだよと言っていましたが、ここはマラリアは少ないから大丈夫ということでした（本当かどうかは？さらに入国に際して黄熱病のワクチンが義務付けられているのに黄熱病はこちらでは聞かないよとのこと。地域によってなのかもしれませんが現地の人も首を傾げていました）。

のんびりしているとホテルの人が呼びにきて、料理は別の場所に用意されたよとのこと。プール脇ではなく、部屋がある建物の中の食堂だそうです。今回注文したのはガーナ料理とメニューに描いてあった中から選んだヤム芋の料理です。茹でた料理ですね。味は甘くない纖維質が多くてボソボソするサツマイモのような感じです。最初の一口は喉に詰まりそうになりました。これに魚（サバ）を野菜やチリと煮込んだものをつけて食べます。多分シトと呼ばれるチリソースだと思います。ちょっと辛味はありましたが、美味でした。ヤム芋はこちらでの生産量が多く、よく食べるそうです。現地の人には好まれる理由として、キャッサバよりも貯蔵に優れるということでした。なるほど。収量もキャッサバより多いとのことでしたが、食用としての利用法しかまだ無いので、それを改善するためにヤム芋澱粉を使うことの研究が始まっているということでした。キャッサバは食用だけかと思っていたら、ガーナでもすでに澱粉が他の用途に利用されるので、高価に取引されるんだということでした。CMV（キャッサバモザイクウイルス）の問題はあまりないという異でした。実際に道端のキャッサバ畑を見る限りでは感染しているような個体は見受けられませんでした。運転手が特に疲れたと思います。食事が終わると早々にみなさん部屋に戻って就寝です。明日は早く出発だよというのですが、時間は決まっていません。まあ、朝はテキパキしそうねという異だと思います。

2025,12,07 日曜日

230起床。日本時間ではもう遅刻の時間ですので、起きることにしました。

仕事をしていると停電。15分くらい完全に真っ黒。非常灯はありません。作業途中のファイルは当然復帰できず（今回の出張でもMac miniを同伴しています。軽量モニター、キーボード、トラックパッドも同伴するので快適です）。



朝ごはんは630からと言われました。ホテルの説明にもそう書いてあるのでそのつもりだったのですが、630に部屋を出て受付でどこが会場なのかを聞くと7時からなんです。はあ。そうですか。お腹すいたなと思い、7時に出ると今度は730だそうです。ニコニコしながらでも謝罪はなし。ま、いいか。で730になりました。会場は外のプールのそばだそうです。行ってみたところ、まだ準備中なんですよということでしたが、もうすぐだからということで食べれるものからどうぞということに

なりました。食事の会場はとても気持ちが良い場所でした。朝方は涼しいし。朝食メニューです。スパゲッティと言われましたが、焼きそばみたいな麺。多分チキンのソーセージ（ガーナでも豚肉は滅多に食べないということでした。食べる人が少ないという話）。同様なパサパサな軽い感じの

ソーセージは豚肉を絶対に食べないサウジアラビアでも出てきたので。そしてスープみたいなのは、キャッサバ、ピーナッツ、豆、それぞれの粉を混ぜて作ったペースト。これにミルクと砂糖を加えて食べます。卵焼きは注文して作ってもらいました。卵が美味しいです。ジュースはスイカジュース。フレッシュだそうです。



食後はこちらの研究者に連れてられて、ガーナの元々の植生の紹介と現地での農業の現状などについて教えてもらいます。休日対応をありがとうございます。現地植生に関しては保護林があり、そこを案内してもらいました。Kakum National Parkです。中に入るには必ずツアーガイドが同行する必要があります。自然を観察しながら奥に行くとツリータワーがありました。結構長い、一番高いところは50mくらいだということでした。写真の方は実は先生でもなんでもなくて、一緒になった現地のお兄ちゃんです。お互い写真を撮るのを頼んでいたら仲良くなりました。夜には動物もいろいろ出てくるのだということでしたが、鳥の声が聞こえるだけで発見はできませんでした。

お土産とか買いたかったけど、まだ両替もしていないし、荷物増やしたらスーツケースを買わなければいけなくなるかもしれないし。（スーツケースはまだ届きません）

キャッサバ、ヤム芋のこちらでの生産体系、利用法などを道中教えてもらいました。

ヤム芋の方が生産性が高いことに加えて保存性が高いことが農家に人気だそうです。一方キャッサバは澱粉が高く売れるので人気だそうです。アフリカでもキャッサバ澱粉に流れが向いているのかもしれません。

続いて、世界遺産のCape Coast castleに連れて行かれました。必ずみなければいけないということでした。ここはアフリカから奴隸船が出航したところです。ポルトガル、スウェーデン、デンマーク、イギリスと多くに国がここを利用し、最後のイギリスが1664年から長くこの地を植民地



としていました。白い、綺麗な建物ですが、奴隸を入れていた部屋は重いです。トイレもなく狭く、暑く、湿気が高い（今でもそのままの状態です）地下室にぎゅうぎゅう詰めに入れられて、船が来るとなく、元気なものが船に乗せられ、そうでない人は残されるということだったそうです（残されてどうなるのか）。右の写真は後ろにトンネルがある場所で、そのトンネルの先に船が待っていたそうです。扉はThe Door of No Returnと呼ばれていたとのこと。床が、当時のままだということでした。また、反抗をした奴隸を収監したという部屋にも案内してもらいました。3重の扉の奥の真っ暗な部屋で、ここで水も食事も与えずに死ぬまで放置されたとのことでした。暑さと湿気も酷かったです。オバマ大統領夫人のミッシェルさんも自分のルーツはここだということで訪問されたということでした。

海は綺麗なんですよ。とっても。



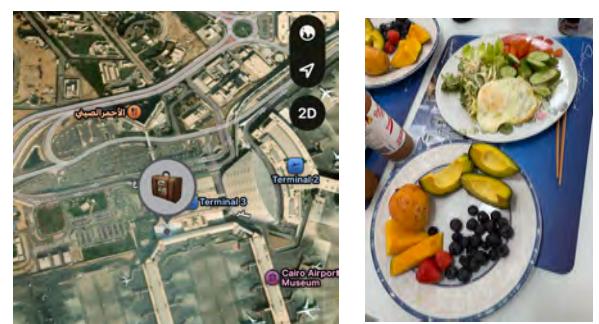
近くには少し前に建てられたエルミナ城もあります。こちらも世界遺産です。ここも奴隸を送り出していた場所です。今回は時間がなくて写真を撮るだけになりました。

今、アクラからCape Coastには自動車専用道路が建設中です。ただ、そのために従来の道路はなくなり、脇の未舗装路でこぼこ道を走ります。そこかしこで車が故障しているし、事故も頻発です。なかなか大変な工程で、腰も痛くなりましたがそれよりずっと運転をしている人がすごいです。



2025.12.8

月曜日。今日のカイロからのエジプト航空の飛行機にスーツケースが乗っていることが間に合う最終条件。。。もう飛行機は離陸している時間なのですが、Air tag情報だとカイロ空港に放置されているままで。ダメか。。。保険でカバーされると良いのですが。朝食。至って健康的です。



今日は研究者とガーナを中心とした西アフリカのエネルギー状況などについてのお話をした後に、街の中心の市場などを訪問する予定だったのですが、街中の混雑があまりにひどい状況になつたとのことで、近くのスーパー、ショッピングモールを散策しました。それでも道中の道沿いには沢山の出店があり、面白いです。その後、カウントパートの方がやっぱり空港に行って交渉



したいと言ってください、改めて空港を訪問いたしました。ロストバッゲージのコーナーは着陸ターミナルと繋がっている部屋です（そうです。この部屋のターミナル内側で延々と待たされて書類を作ってもらったのです）。ちょっと懐かしいと思うのはやめて、改めてクレームです。金曜に届いてもう月曜日で、明日には帰国するんだというと、ならどこに送って欲しいと言うことで、一応日本の住所を渡しました。最終的な飛行場は？新千歳。遠いね。はい。ちゃんと届くのかなとかなり半信半疑ですが、しばらくはAir Tagで何かを探って楽しめます。汚れた洋服がちょっと心配ですが。

冬用の服は全てスーツケースに。シャツ一枚と下着だけの状態でしたから、シャツはお借りして、下着は毎晩洗濯してなんとか乗り切れそうです。髭剃りももらってようやく無精髭から解消されました。でも服は必要です。特に長袖のシャツが必要なので、一枚きちんとした服を購入しました（現地の人がおすすめのお店. Woodinというお店）。ついでに短袖のシャツも。自分へのお土産にします。



せっかくガーナに来たので、ガーナチョコをたくさん購入しました。皆さんへのお土産予定です。帰りは全て手荷物で移動予定ですので、自分が荷物を忘れなければきちんと持って帰れるでしょう。

夕飯は色々と現地の料理を購入して並べてみました。



左から豚のスペアリブの燻製のようなビールのおつまみ。

左から二つ目はケンケイとかいうトウモロコシの粉を発酵させて作った食べ物と魚。ケンケイは酸っぱいんです。慣れが必要な感じでしたが、こちらでとても人気のある食べ物だそうです。

3つ目は豆と肉の煮込み、4つ目はご飯にインゲン豆を入れて炊いたもの、最後は牛肉だと思いました。

肉料理が多いのですが、こちらの方の話では以前は肉が高価で金持ちの食べ物だったが、今は健康志向があって良い野菜は金持ちが好んで購入するようになったので貧乏人は肉を食べるのだそうです。詳細に値段設定まで確認しましたが、野菜、特に青物は輸入がほとんどだそうです。食事の相棒はビールと思って購入したのですが（ビールコーナーに並んでいました）。SavannaとかHunterと、良い名前で楽しみにしていたのですが、よくよく見るとアルコール入りサイダーでした。酎ハイのようなものか。それに南アフリカ製でした。



2025.12.9

さて帰国日になりました。便は夜遅い便ですが昼過ぎには空港に向かった方が良いと言うことでした。日本での生活に合わせなくてはなりませんので、夜0時には起床。あとは日本の時間で過ごすように努力しましょう。荷物はいまだにカイロ空港。朝食は果物中心に。こちらのパイナップルは細長いんですよ。味は完熟物が出回っているのでずっと美味しいと思います。荷物をまとめますが、リュック一つと手提げ（リヤドのCarrefourで購入しました）一つなのでスッキリです。今回のトラブルを機にミニマリストを志してみようかとちょっとと思うけど、仕事だとちょっと厳しいですね。午前中は最後の打ち合わせ。数年後のワークショップかシンポジウムの開催の企画打ち合わせになりました。



帰国前にぜひ寄ってもらいところがあると言うことで、町の中心地に出かけました。まずはBlack Star Gate（独立門とも）。

Independence Square（ここは海に面した会場で、大統領の演説などが行われる場所です）にあります。そして、その近くにある独立を勝ち取ったKwame Nkrumah（エンクルマ）記念館。ガーナは1957年にアフリカで初めて植民地からの独立を果たした国です。記念館ではJ.F.



Kennedyから贈られたキャディラックや彼と奥さんのお墓があります。残していった色々な言葉が書かれていて、色々と考えさせられてしまいました。遠いけど、機会があればぜひ訪問をすると良いと思います。その後

昼食を2時頃にお世話になつた人たちといただきました。4人分という色々な焼肉のセット料理とエビの料理にマッシュポテトですが、量が多いです。ここでは捨てずに一番若い人がお店の人にまとめてもらって、家に持つて帰っていました。



サウジアラビアではどんどん捨てていのとは対照的です。（全部ば全部そうなのではないと思いますが）飲み物はパイナップル・ジンジャージュース。ガツツリとジンジャーが入つていて暑い時には良いのではありますが、ちょっと美味しいなかったです。

空港には17時少し前に到着しました。カウンターが開くのは17時からということでしばらくビールを飲みながら待ちました。空港だと大瓶一本で50GHS（500円弱）でした。5時半過ぎにカウンターに行き、出国手続き、荷物検査（水を出すのを忘れていたのにスルーでした）とスムーズに終了して後は搭乗までお土産をみたりして過ごしました。ラウンジも利用できたのですが、電源の設備があまりないので席を選ぶのに苦労しました。飛行機は7割くらいでしょうか。嬉しいことに3列かけの真ん中が空席でした。ストレスが大幅に減るので助かりました。

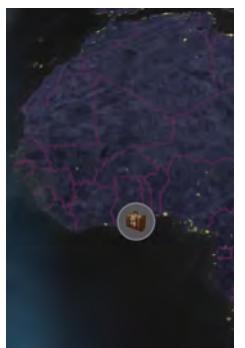
2025.12.10

ヒースローにはほぼ定刻通りに到着。入国手続きは不要で、トランジット。スーツケースが無いので、これも実はストレスフリーに。スーツケースといえば、まだカイロなのですが、場所が微妙にずれてきて、これまでの倉庫のような場所から航空機が止まっている場所の方に。期待が持てます。

ヒースローからはJAL便です。帰国してからの服が無いので、空港そしてondonの物価は高いのですがやむなく上着を購入しました。Superdryの防水ジャンパーです。イギリス発祥のメーカーなのでね。

ヒースローからはプレミアムエコノミーだったので少し足を伸ばせたので助かりました。でもあまり寝れずに疲れました。途中でスーツケースのありかを調べると。。。なんとアクラに届いています。1日遅いですよ。それに送り先は日本ですよ。

まあ、それでもカイロからは脱出できたので。



2025.12.11

羽田にもほぼ予定通りに到着。スーツケースが別送になるため、税関で申告して書類をもらいました。それでもあっという間に入国完了です。ターミナル移動のバスに飛び乗り、国内線のカウンターで手続きをしてもらいました。国際線と連絡した国内線のチケットは無料で変更をしてくれるので、8時に変更してもらいました。新千歳が大雪の場合は引き返すこともあるという条件付きでしたが、着陸してから次第に雪が強くなつたので無事に札幌まで。2時間予定より早まったので、一度家に帰り、お風呂（シャワーではなく）に入って、着替えて、食事をして大学にやってきました。眠い。ちなみに荷物はまだガーナでした。お土産。



