

# カオハガンのQ & A

Q どんな服装が適当か NGな服装はありますか？

A ユニフォーム4着をお渡しします。基本ポロシャツ2枚とTシャツ2枚でユニセックスのサイズです。

活動中はユニフォームを着用して下さい。活動以外は南国の服装で動きやすいものでいいと思います。短パン・カーゴパンツ・ジャージなど。海の中を歩くこともあるので、クロックスやビーチサンダルなど濡れても大丈夫なものも必要です。最終日に時間があれば、シュノーケルもできるので、参加希望者は水着も必要です。特にNGな服装はありませんが、汚れてもいいような服装で。

Q 航空チケットはいつのタイミングで取ればいいですか？

A JDMの本隊のメインフライトに合わせて、セブのマクタン空港で集合になります。メインフライトが決まった時点で同じフライトか集合時間に間に合うようなフライトを予約して下さい。メインフライトより遅い到着便は避けて下さい。

Q 初参加の人の割合は？

A 毎回違うので、割合を出すのは難しいですが、定員の半分が初参加や、9割初参加の時もありました。毎回初参加の人はいます。大体最低3、4人は初参加してくれています。

Q 途中参加は可能か？

A 途中参加・帰国は可能ですが、カオハガン島からセブまでの送迎の費用が個人で別途かかります。

Q 持ち物の必需品はありますか？

A 発電機で賄っている島なので、消灯時間を過ぎると真っ暗になります。懐中電灯は必要です。必需品ではないですが、活動時は口腔内を照らすヘッドライトが重宝します。ミネラルウォーターを入れる水筒、虫よけ(寄付品があればユニフォームと一緒にお渡しします)常備薬など。

Q 変圧器等は必要か？

A カオハガン島の電圧は200Vです。コンセントプラグは日本と同じです。スマホの充電等はそのまますべて使っています。診療所では100V対応の変圧器がありますが、ほとんど医療機器に使うので、100Vがどうしても必要であれば変圧器が必要です。

Q Wi-Fiは？

A ポケットWi-Fiなど使えないことが多いです。契約会社によっては使用できるネットワークもあるそうです。ただ、カオハガンハウスには、デジタルデトックスを求めて来ているゲストがいます。デジタルデトックスの方への配慮は必ずして下さい。母屋でのSNSの会話など禁忌です。

基本的にはインターネットの使用はご遠慮下さい。緊急時のみカオハガンハウスの有料Wi-Fiは使用できます。

Q 宿泊施設・トイレ・シャワー・現地の水回りについては？

A カオハガンハウスの宿泊施設をお借りして宿泊します。基本的にはロッジ（3人から4人部屋）です。ベッド、枕、タオルケット、蚊帳、バスタオル、タオル、ランタンのある部屋です。電気のある部屋もあります。一般のゲストでロッジが満室の場合は、図書館やキルト小屋（大部屋）などに泊まることもあります。トイレ・シャワーは母屋や共同トイレ・シャワールームにあります。ただ、雨水を使用しているため、特にシャワーでの水の無駄遣いはNGです。ミネラルウォーターは母屋にありますので、持参の水筒に入れて飲んで下さい。食事はカオハガンハウスで提供されます。朝昼晩の3食、食前食後のドリンク、デザート付きで、大皿料理をみんなで順番に取り分けます。夕食時のみアルコールはOKです。その場合ドリンク代は追加になります。体調不良の場合、事前に申請すると、おかゆの単品(同じ食事代)に変更できます。体調不良で食べられない場合も早めに申請が必要です。



Q 洗濯はできますか？

A 水が貴重なので、ご自身での洗濯はNGです。カオハガンハウスでランドリー(有料)を利用できます。朝食前に母屋に出したら、天候次第で2日後くらいには出来上がってきます。天候が悪いと数日かかります。

Q 両替していった方がいいですか？

A 活動中でお金を使うことはほぼありません。食事の時の追加料金やカオハガンハウス等で購入したお土産品などは、最終日に精算します。その時は円で支払いできます(ペソや米ドルでも現金のみ)。島の駄菓子屋などで買い物する場合はペソが必要です。空港や市場などで購入時にもカードが使えないお店もあり、現金が必要です。両替は空港または少額なら、カオハガンハウスの母屋でも可能です。

Q ドライヤー・ヘアアイロンの持ち込みは？

A 発電機を使用するの貴重な電力ですので、ドライヤーやヘアアイロンは使用禁止です。持ってこないで下さい。

Q 参加者の年齢層は？

A ベテランの歯科医師が数名の他 最近では若い人の参加が多いです。10代から70代など幅広く参加してくれています。20-30代が多いです。歯科医師、衛生士、技工士、歯科関係ではない学生や一般のボランティアも多数参加

Q 体調不良になったら？

A リーダーや他のメンバーに報告し、ロジ等で休んで様子をみて、症状次第では、セブの病院に行くこととなります。

Q 意思疎通は？

A カオハガン島では ビサヤ語を使用しています。ビサヤ語会話集を渡します。英語ができる島民もいます。簡単な日本語がわかる島民もいます。カオハガンハウスの日本人スタッフ 2 名(カオハガン島民と結婚しています)もいるので、ビサヤ語・英語ができなくても、活動は可能です。参加者の大多数は日本語しか話せません。

Q フィリピンの治安について？

A フィリピンの治安についてはセブ直行便の場合は比較的安全です。カオハガン島は安全な島です。ただ、活動時は、カオハガン島以外の島から来ている人もいますので、貴重品は自己管理して下さい。貴重品(パスポートや財布)は母屋に預けて保管してもらっています。スタッフのいる時間であれば財布等出し入れ自由です。

Q カオハガンで夜出歩いても大丈夫ですか？

A 安全ですが、島民の皆さんの日常や他の宿泊ゲストの方に配慮して、島では22時以降の島民との接触は禁止ですが、JDMでは20時以降禁止になっています。

Q カオハガンの島民にお菓子とか渡してもいいですか？

A カオハガンの島民に何かを渡すと、喧嘩の元になりますので禁止です。ただ個人的に渡したいのであれば、カオハガンハウスの日本人スタッフに確認し、許可ができれば大丈夫です。

Q 洋服 タオルなど寄付したいのですが？

A カオハガンでは、年に数回、島民に寄付された服・文具などカオハガンハウス主催で配っているので、カオハガンハウスに寄付してもらえれば、島民に分配してくれます。

Q バックパック、スーツケース等どんな鞆がいいですか？

A カオハガンにはボートでの移動になるため、大きいハードタイプスーツケースは不可です。ソフトキャリーバッグやバックパックをお願いしています。機内持ち込みサイズならハードタイプケースも可能です。



## 治療などに関する Q&A

Q 診療場所は？

A バランガイホールという島の保険所施設をお借りして活動します。2階建ての建物で、3部屋に分かれて治療しています。



Q 診療器機は？どんな治療？

A ポータブルの切削器機、ナカニシのビバエース等、スケーラー、ポータブルのバキュームなどポータブルの機器なので、診療所と同じ性能ではありません。パワー弱めですが、郷に入っては郷に従えです。切削バーなども寄付品などです。種類に偏りがありますので、工夫して治療して下さい。バーや抜歯鉗子などご自身で使いたいものがあれば持参して下さい。その場合、活動後持ち帰るのであれば分かるようにマーキングしておいて下さい。

治療は、抜歯、CR 充填、スケーリングなどです。

治療のほかに、カオハガン小学校の歯科健診、保健指導も行います。

Q クロブやマスク 感染対策は？

A グローブ、マスクは寄付でいただいたものをメインに JDM が持って行きますが、ラテックス・ニトリルなどその時によって違います。アレルギーなどある場合、ご自身で持参して下さい。

他にゴーグルや、ヘッドライトなども自己判断でご持参下さい。

オートクレーブ、デントハイド、エタノール、オキシドール、ヒビテンは用意しています。

針刺し事故は特に注意して下さい。自己責任です。針刺しの場合、水洗、エタノール等で絞りだして対応して下さい。