

## お薦めサイト

**1** ルアンナムター  
多様な山岳少数民族が創る魅力的な織物と工芸品。

**2** ファアン  
サムヌアは絹織物と伝統工芸の盛んな町。

**3** ルアンパバーン  
織物、工芸、祭礼、料理、地酒、ラオスのエッセンスがここに凝縮している。毎年4月のラオ新年の祭りは盛大。

**4** サイニャブリー  
毎年2月にエレファント・フェスティバル。

**5** ビエンチャン  
屋台から宮廷料理までラオス料理の全てが味わえる。織物、工芸ギャラリーも充実。毎年11月にタートルアン祭り。

**6** サワナケート  
セバンヒン川に沿って住むプータイ族に伝わる藍染の綿織物はここだけの物。毎年12月にタートインハン祭り。

**7** チャンパサック  
クメール文明から引き継がれた技術で木像を作る村々、絹織物の村と島。毎年2月にワットプー祭り。

## 旅の基本情報

正式国名： ラオス人民民主共和国  
(Lao People's democratic Republic)  
面積： 約24万平方キロメートル（ほぼ日本の本州の広さ）  
人口： 約758万人（2023年推計値）  
首都： ビエンチャン  
気候： 熱帯モンスーン気候  
緑の季節（5月～10月）、爽やかな季節（11月～4月）  
民族： ラオ族を含む50民族  
宗教： 仏教（国民の約67%）、精霊信仰など  
公用語： ラオ語  
使用言語： ラオ語、タイ語、英語、フランス語など  
時差： 国際標準時+7時間（日本から2時間遅れ）  
通貨： キープ(Kip)  
電圧： 220V/50Hz  
通信： 主要都市では電話、携帯電話、インターネット可  
ビザ： 国際空港と国際国境で入国時にアライバルビザ取得可（日本国籍で30日間いないの観光はビザ不要）  
空路入国： 国際空港（3ヶ所）、ビエンチャン（VTE）、ルアンパバーン（LQP）、パクセ（PKZ）  
バンコク、ハノイ、シンガポール経由ほか  
陸路入国： タイ、ベトナム、中国、カンボジア

詳細については

[www.lao.jp](http://www.lao.jp) (日本語)  
[www.tourismlaos.org](http://www.tourismlaos.org) (英語)  
[www.ecotourismlaos.com](http://www.ecotourismlaos.com) (英語)

ラオス文化観光省  
観光マーケティング・プロモーション局

P.O. Box 3556, Lane Xang Avenue, Vientiane, Lao PDR



伝統と暮らし  
ວິຖີຊີວິດແບບດັ້ງເດີມ





# 伝統と暮らし

ວິຖີຊີວິດແບບດັ້ງເດີມ

ゆったりと流れるメコンのように、ラオスの生活は寛容で奥深い。

車で少し走れば散在する小さな村に会う。そこでは、家族3代そろって田畑に精を出している。コメ作りが中心で、農閑期には竹で籠や食器を編む。男たちは家の普請や魚釣り、女たちは代々引き継がれてきた文様の布を織って娘たちを着飾らせる。

このような農耕生活から生まれたラオス料理は自然の恵みが素材だ。味付けはメコンとは切り離せない魚醤。地味だがピリッと辛いしっかりとした料理ばかりだ。蒸かしたもち米を竹ヒツに入れるのは、農作業に持って行くのに都合が良いからだ。

豊かな恵みには、自然への感謝と祈念が欠かせない。祭りは豊作を願う雨乞いや収穫への感謝と深く結びついている。田植えや稲刈りのような村人の共同作業の必要から人と人の結びつきが重んじられ、パーシーと呼ばれる独特の儀式が生まれた。パーシーとは、車座に座った人々が祭壇と糸で結びあい、子供の誕生、結婚、旅立ちなど人生の節目を分かち合う儀式だ。

ラオスでは慎み深さが重んじられ、競い合い争い合うことは嫌われる。現代の競争社会に疲れた私たちは、懐かしさと居心地の良さを感じるのだ。



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

1. 寺での祭事には在家信者が列をなして集い、盛大に喜捨を行う。
2. ラオスの新年は互いに水を掛け合い、新しい年の健康とさらなる繁栄を願う。
3. 親戚縁者が集まりパーシーを行う。人生の節目には欠かせない。



4. 田植えは雨季の到来を心待ちにしていた村人の共同行事。
5. 伝統的な手法で代々伝わる文様を織る。(ルアンパバーン)
6. 蒸かしたもち米はラオス人の主食。森やメコンの自然の恵みと共に食す。(サワナケート)

(表紙) 雨期明けのカティンの祭りで供物を手に寺に向かう。(サワナケート)