

# ASEANPEDIA ウェブサイト



ASEAN 諸国のスポーツ、レシピ動画、民族楽器、  
メコン占いなど、ウェブ版でしか見られないコンテンツも！  
教材ダウンロードコーナーでは、オリジナルの「ASEANカルタ」や  
「ASEAN めりえ」も無料でダウンロードして頂けます。



CHECK!

## 国際機関 日本アセアンセンターについて

日本アセアンセンターは、1981年5月25日に、当時のASEAN加盟国（原加盟国：インドネシア、マレーシア、フィリピン、シンガポール、タイ）政府および日本政府が「東南アジア諸国連合貿易投資観光促進センター設立協定」に署名し、設立された国際機関です。後に、ブルネイ・ダルサラーム、ベトナム、カンボジア、ラオス、ミャンマーが協定に加盟しました。現在はASEAN全10カ国および日本がセンターの加盟国となっています。

正式名称は「東南アジア諸国連合貿易投資観光促進センター」といい、日本とASEAN諸国間の「貿易」「投資」「観光」という3分野における経済促進と、「人物交流」の促進を主な目的として活動しています。



[www.asean.or.jp](http://www.asean.or.jp)



@aseanjapancentre\_pr



ASEANJapanCentre



@CentreAsean



ASEAN-Japan Centre

日本アセアンセンター 〒105-0004 東京都港区新橋 6-17-19 新御成門ビル 1階

なまえ

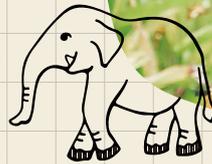
免責事項  
利用者がASEANPEDIA及び同サイトの情報を用いて行う一切の行為およびその結果について、いかなる責任も負いませんので、予めご了承下さい。

※ASEANPEDIAに掲載されている写真およびイラストの転載・複写はご遠慮下さい。  
※文章を引用・転載の際は、出所を明記の上、日本アセアンセンター広報 (toiawase\_ga@asean.or.jp) までご一報下さい。

# ASEAN

アセアンペディア

# PEDIA



Association of  
Southeast  
Asian  
Nations

ASEAN、まるわかり。

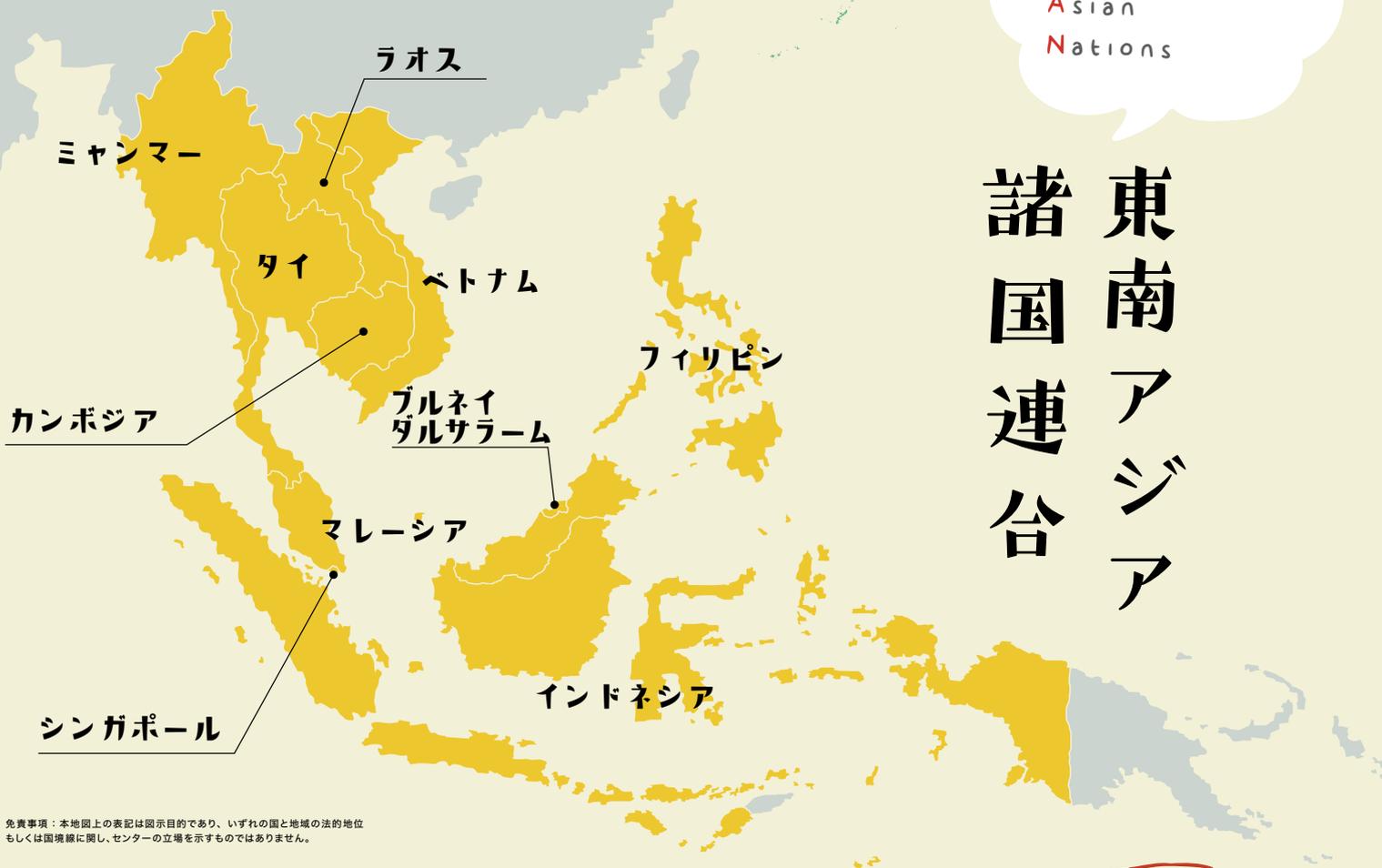


# WHAT'S ASEAN? / ASEANとは？



Association of  
Southeast  
Asian  
Nations

## 東南アジア 諸国連合



免責事項：本地図上の表記は図示目的であり、いずれの国と地域の法的地位もしくは国境線に関し、センターの立場を示すものではありません。

### 設立の目的

CHECK!

- 1 域内における経済成長、社会・文化的発展の促進
- 2 域内における政治・経済的安定の確保
- 3 域内諸問題に関する協力

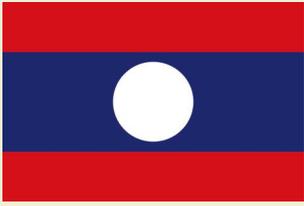
ASEANとは、東南アジア地域の国々が加盟する共同体です。1967年8月に「ASEAN設立宣言（通称：バンコク宣言）」に基づき、地域の平和と安定や経済成長の促進を目的として設立されました。当初の加盟国は、インドネシア、マレーシア、フィリピン、シンガポール、タイの5カ国でしたが、その後、ブルネイ、ベトナム、ラオス、ミャンマー及びカンボジアが順次加盟し、現在は10カ国で構成されています。

ASEANの最高意思決定機関は、首脳会議「ASEANサミット」です。また、ASEANでは分野別の閣僚会議や委員会も開かれ、一年を通し様々な分野において、政策協議が行われています。ASEAN事務局はインドネシアのジャカルタに設置されており、機構内の会議・委員会等の調整・効率化を担い、様々な事業を実施しています。

2022年のASEANサミットにて、東ティモールのASEAN加盟が原則承認されました。これにより、東ティモールはASEANサミットを含むすべてのASEAN会合にオブザーバーとして参加することができます。正式加盟に向けて、同国とASEANは準備を進めています。

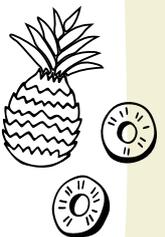
LET'S TRY!  
やってみよう!

ASEAN 加盟 10 カ国の国旗です。それぞれがどこの国のものか調べてみましょう。正解は 5 ページ以降の各国紹介をご覧ください。



もくじ  
CONTENTS

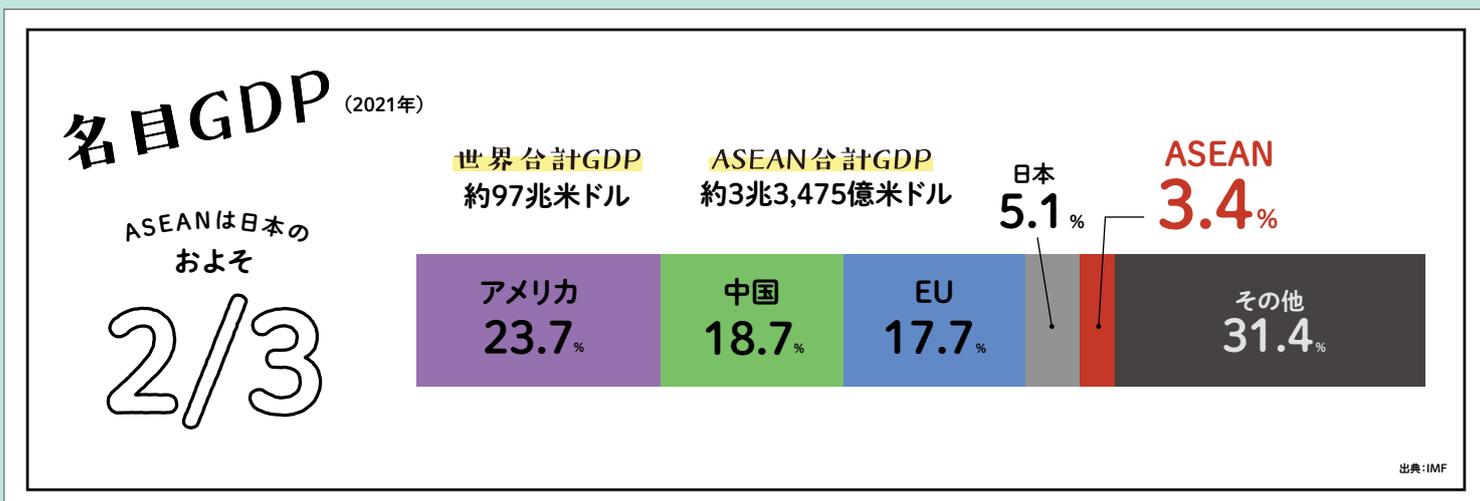
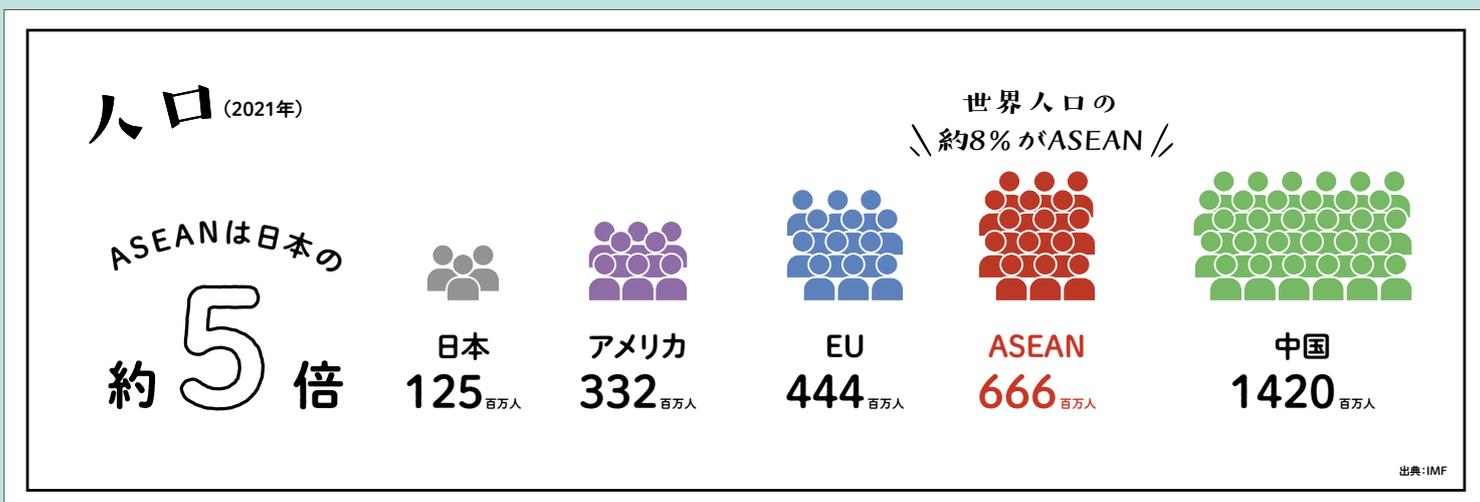
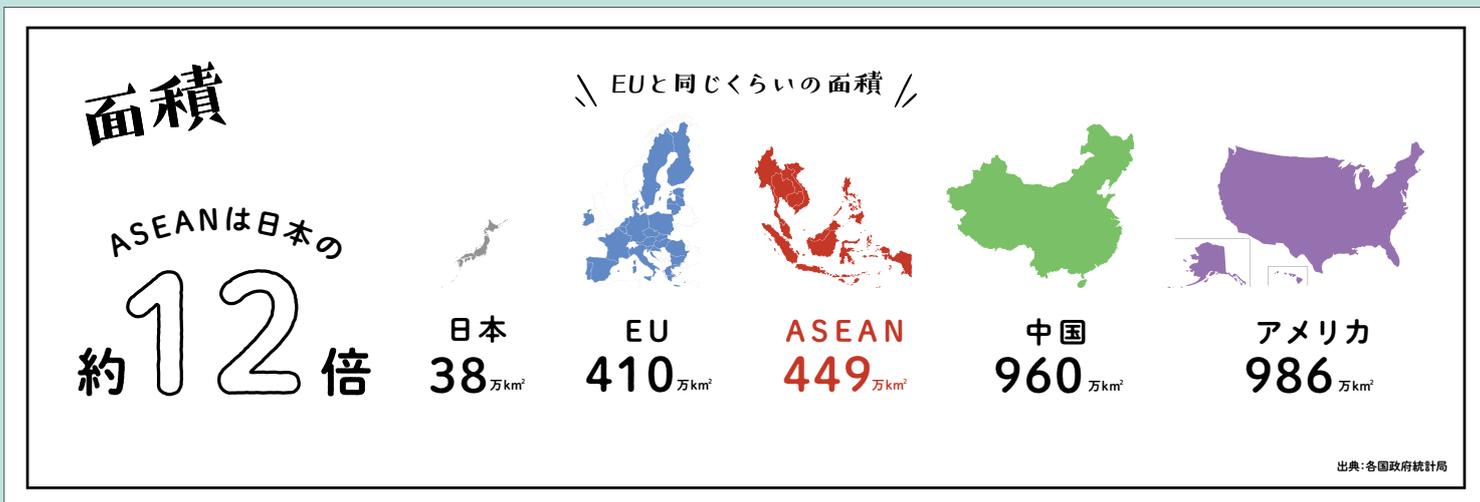
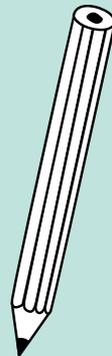
- 1 ASEAN とは？
- 3 ASEAN データ
- 5 ASEAN 加盟 10カ国の紹介
- 15 やってみよう！  
おえかきロジックパズル
- 17 ASEAN・  
日ASEAN 関係の歴史
- 19 データで見る  
日本と ASEAN の今
- 21 やってみよう！  
クロスワードパズル
- 22 日本 ASEAN 友好協力 50 周年
- 23 世界遺産
- 25 たべもの
- 27 人々と民族衣装
- 29 やってみよう！  
ASEAN クイズ
- 31 やってみよう！答え
- 35 国際機関  
日本アセアンセンターについて



# ASEAN データ

ひと口に ASEAN といっても、加盟 10 カ国は国土の広さ、人口の規模、政治体制、経済体制、言語など、どれをとっても大きく異なります。また同じ国の中でさえ、民族や宗教が複雑にからみあい、異なる文化圏が共存している国もあります。まず、世界における ASEAN の規模をデータで見てみましょう。

※面積、人数、金額は推定値。中国統計は香港、マカオ含む。



# 一人当たり GDP (2021年)

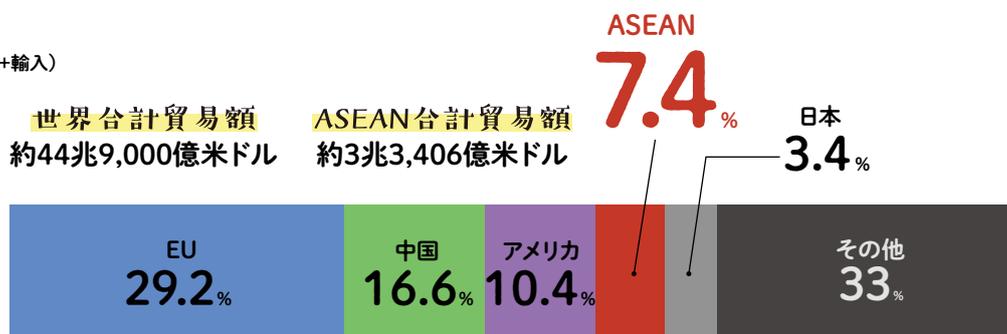
20年間で  
約 **4** 倍



出典:IMF(名目GDPを人口で除して、日本アセアンセンターにて算出)

# 貿易額 (2021年 輸出+輸入)

ASEANの輸出入総額は日本の  
約 **2** 倍



出典:UNCTAD

CHECK IT!

## 日々の生活と ASEAN のかかわり

わたしたちの日々の生活は ASEAN 諸国とのかかわりの中にあります。  
ある中学生の生活を通して、身近にある ASEAN 諸国とのかかわりを見てみましょう。



オリジナルアニメーション  
【ココにもそこにも ASEAN】





カンボジア

インドシナ半島の中央に位置し、母なる大河メコン川と東南アジア最大のトンレサップ湖の恵みによる豊かな自然をもつ国です。「森林の国」ともいわれ、北部国境地帯の大部分が森林におおわれています。国民の約 97% が仏教徒です。過去には長い戦乱・内戦に苦しみましたが 1991 年に平和を実現、1993 年の総選挙によって新政府を樹立しました。主要な産業は、肥沃な国土に恵まれた農業と世界遺産アンコール遺跡に代表される観光です。また、ASEAN10 カ国のほぼ中央に位置し、大メコン経済圏を形成するタイ、ベトナム、ラオスに隣接することに加え、メコン川があり、外洋にも面するといった好立地が、ASEAN 地域の交通や流通などにおける重要拠点として注目を浴びています。

日本との関係は古く、朱印船貿易時代には日本町がありました。現在も日本は、アンコール遺跡の保存修復活動をはじめ、官民双方のさまざまなレベルで協力・交流を行っています。

KINGDOM OF CAMBODIA



# カンボジア王国

世界遺産アンコール遺跡をもつ森林の国

## カンボジア交流マナー



人の頭は神聖なものとされているので、子供の頭をなでることはつしみましょう。



人前で大声を出したりどなったりするのは、つしみましょう。



寺院を訪れる際は、ショートパンツやタンクトップといった服装はふさわしくありません。身だしなみに気をつけ、帽子と靴を脱いで参拝しましょう。



相手の文化や生活習慣を尊重し、失礼のないように心がけましょう。

## CHECK IT!

### カンボジア基礎データ

面積	181,040 km <sup>2</sup>
人口	約 1583 万人 (2021 年推定値)
首都	プノンペン
政治体制	立憲君主制
主な言語	クメール語
主な宗教	仏教
通貨	リエル

アプサラダンス



### カンボジアの国旗



全体を囲む青は王権を、赤は国家を、白は仏教徒を表しています。中央の紋章は世界遺産のアンコール遺跡です。

## PICK UP!

### 日本に渡航するカンボジア人

2009年：3,008人  
→ **2019年：28,492人**

2019年のカンボジアから日本への渡航者は、10年前の約9.5倍。ASEAN諸国の中でも突出した伸び率です。

参考情報：日本政府観光局

# 9.5 倍

Webでカンボジアについてもっと知ろう!



ASEANPEDIA Web版  
カンボジア



動画で学ぶASEAN諸国  
カンボジア編

## ブルネイ基礎データ

面積	5,770 km <sup>2</sup>
人口	約 43 万人 (2021 年推定値)
首都	バンドルスリブガワン
政治体制	立憲君主制
主な言語	マレー語、英語
主な宗教	イスラム教
通貨	ブルネイ・ドル



テングザル

## ブルネイの国旗



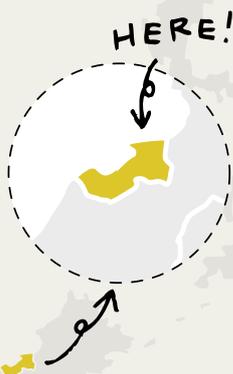
繁栄と平和を願う文字が書かれた真ん中の国章はイスラム教にちなんだものです。両側の手は政府を表しています。

## PICK UP!

## 日本への天然ガスの輸出量

ブルネイの天然ガスの約7割は日本に輸出。日本が全世界から輸入する天然ガスの約5%を占めます(2022年)。

参考情報：ブルネイ財務経済省経済計画開発局・統計局  
財務省貿易統計



77%

オマール・アリ・サイフディン・モスク



資源豊かな平和の国

ブルネイ・ダルサラーム国

BRUNEI DARUSSALAM

ボルネオ島の北西海岸に位置し、国土は三重県と同程度の大きさ。国民の約80%が敬虔なイスラム教徒です。1984年にイギリスから独立して以来、国王による統治で安定した内政を維持してきました。石油や天然ガスなどの豊かな地下資源に恵まれ、国民はその恩恵を受け医療費や教育費はすべて無料、個人に対する所得税もなく、高い生活水準を維持しています。現在では、これま

で国家を支えてきたエネルギー産業に依存しすぎることはないよう、経済の多角化を進めています。ブルネイで生産された天然ガスの大部分は日本に輸出され、ブルネイにとって、日本は長年にわたる最大の貿易相手国であり、日本にとってもブルネイは重要なエネルギー供給国です。両国間では、技術協力、教育・文化面でも活発な交流が行われています。

Webでブルネイについてもっと知ろう!



ASEANPEDIA Web版  
ブルネイ・ダルサラーム



動画で学ぶASEAN諸国  
ブルネイ・ダルサラーム編



### ラオス交流マナー



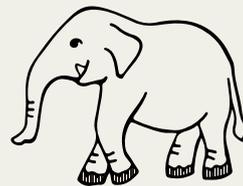
ラオスではきびしい仏教の教えが生活に根づいているので仏教を冒とくする言動をつつしんで下さい。ラオス人は目上の人にあいさつをするとき手のひらを合わせて「ワイ」と呼ばれる合掌をします。



日本では初対面の人(特に女性)に年齢を聞くことは、失礼とされていますが、ラオスでは、初対面でも、人の年齢や家庭について聞かれることがあります。自分より年上の人に対して「○○お兄さん、○○お姉さん」などの名称で呼び、敬意を表します。そのため、相手に失礼のないように年齢を尋ねるのです。



相手の文化や生活習慣を尊重し、失礼のないように心がけましょう。



### ラオスの国旗



赤は自由と独立のために流された血、白い丸は平和と輝かしい未来の展望、青は国家の繁栄とメコン川を表しています。



HERE!



# ラオス人民民主共和国

経済改革で新たな成長を目指す

ラオスはベトナム、カンボジア、タイ、ミャンマー、中国の5つの国と国境を接し、ASEAN 唯一の内陸国です。日本の本州程の国土に約50の民族が暮らしており、国民の約70%が熱心な仏教徒です。メコン川が南北に流れ、水資源に恵まれた豊かな自然があります。1975年以來の計画経済が行き詰まったことにより経済発展が遅れていましたが、1986年に導入された「新経済メカニズム」と呼ばれる経済改革により、市場経済の導入と開放経済政策を進めています。主要産業は農業であり、コーヒーは重要な輸出農産品です。その一方で観光産業にも力を入れています。

日本は政府開発援助事業の一環として、世界遺産に登録されているワット・プー遺跡を保護・保存するための無償協力や、橋や道路等のインフラ整備など、さまざまな経済協力を行ってきました。

### CHECK IT!

### ラオス基礎データ

面積	236,800 km <sup>2</sup>
人口	約737万人(2021年推定値)
首都	ビエンチャン
政治体制	人民民主共和制
主な言語	ラオス語
主な宗教	仏教
通貨	キップ

### PICK UP!!

### ラオスへのODA主要供与国

# 1位

**1位 日本 27%**

2位 韓国 15%

3位 オーストラリア 11%

ラオスにとって日本は最大の政府開発援助(ODA)供与国!

※2012年~2021年10年間累計。経済協力開発機構(OECD)の開発援助委員会(DAC)加盟国による二国間ODA総額に占める割合

LAO PEOPLE'S DEMOCRATIC REPUBLIC

Webでラオスについてもっと知ろう!



ASEANPEDIA Web版  
ラオス



動画で学ぶASEAN諸国  
ラオス編

## インドネシア交流マナー



イスラム教では左手は不浄なものとされています。握手をしたり、物を渡す時には、左手を使わないようにしましょう。



人指しゆびで人を示すことはとても失礼なことでされていますので、気をつけましょう。



イスラム教寺院を訪れたら靴を脱ぎ、帽子をとりましょう。寺院内は、イスラム教の人たちにとって神聖な場所であることに気をつけて、見学しましょう。



人の頭は神聖なものとされているので、子供の頭をなでることはつしみましょう。



## REPUBLIC OF INDONESIA

14,000以上の島々からなる  
多民族国家



イスラム教では豚は不浄な生き物とされているので、イスラム教徒は、豚肉を食べません。



ヒンドゥー教では牛は神聖な生き物とされているので、ヒンドゥー教徒は、牛肉を食べません。



相手の文化や生活習慣を尊重し、失礼のないように心がけましょう。

### CHECK IT!

## インドネシア基礎データ

面積	1,916,862 km <sup>2</sup>
人口	約2億7224万人(2021年推定値)
首都	ジャカルタ
政治体制	大統領制、共和制
主な言語	インドネシア語
主な宗教	イスラム教
通貨	ルピア

## PICK UP!!

### ASEAN加盟国における日本語学習者数 (2021年)

1位

1位	インドネシア	711,732人
2位	タイ	183,957人
3位	ベトナム	169,582人

位

ASEAN 諸国の中で日本語学習者が最も多い国！世界的にも第2位！

参考情報：国際交流基金

here!

ASEAN最大の人口(世界4位)と国土をもつインドネシアは、赤道に沿った14,000以上の島々からなる多民族国家です。国民の約87%がイスラム教徒で、世界で一番イスラム教徒の多い国ですが信仰は自由で、さまざまな民族や文化、宗教を尊重し、「多様性の中の統一」が特徴です。好調な内需に支えられて経済発展が目覚ましく、現在は積極的に投資誘致を進めています。

日本はインドネシアにとって重要な輸出相手国であるとともに、インドネシアは日本にとって欠かせないエネルギー供給国です。また、インドネシアには東南アジア屈指のリゾートアイランドであるバリ島や世界遺産ポロブドゥールをはじめとした魅力的な観光スポットがあり、日本人旅行者も多く訪れます。

### インドネシアの国旗



赤と白は伝統的な国民色で、赤は勇気を、白は潔白を表しています。白の上に赤があり、潔白の上に立つ勇氣という意味を持ちます。



### 首都ジャカルタ



Webでインドネシアについて  
もっと知ろう!



ASEANPEDIA Web版  
インドネシア



動画で学ぶASEAN諸国  
インドネシア編



バガン

ミャンマー交流マナー



上座部仏教の教えでは、頭に触ったり、女性が僧侶に触れたり、一緒に座ったりしてはいけません。



敬けんな仏教の国ですので、仏教を冒とくする言動はつつしんでください。また、パゴダ(仏塔)内は、土足禁止です。男女とも肌を出す服装は避けましょう。



相手の文化や生活習慣を尊重し、失礼のないように心がけましょう。

here!

REPUBLIC OF THE UNION OF MYANMAR

# ミャンマー連邦共和国

注目される資源と高い潜在成長力

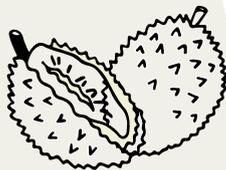
ミャンマーは130以上の少数民族が住む多民族国家で、インド、中国、ラオス、タイと国境を接し、ベンガル湾、アンダマン海に面した肥沃な国土をもつ国です。働いている人の約半分が農業にたずさわる農業国です。日本の約1.8倍の国土に5,000万人以上の人口と豊富な天然資源に恵まれた国です。

1962年に始まった閉鎖的な社会主義経済政策によって国内の経済活動は低迷していましたが、2010年に20年ぶりとなる総選挙が実施され民主化と経済発展が進みました。その後、2021年にクーデター(政変)が生じ、現在では政治的安定が求められています。また、ミャンマーはバガンの仏教遺跡、ヤンゴンのシュエダゴン・パゴダや豊かな自然など、多くの魅力的な観光資源があり、今後の観光産業の成長にも期待が集まっています。日本とミャンマーの間には長期にわたる友好関係があり、さまざまなレベルでの交流が行われています。

CHECK IT!

## ミャンマー基礎データ

面積	676,590 km <sup>2</sup>
人口	約5355万人(2021年推定値)
首都	ネーピードー(旧首都:ヤンゴン)
政治体制	大統領制、共和制
主な言語	ミャンマー語
主な宗教	仏教
通貨	チャット



ドリアン

PICK UP!!!

## 伝統スポーツ『チンロン』の歴史

# 1500年

ミャンマーの伝統スポーツのひとつで、エンターテインメント性と芸術性を兼ね揃えたスポーツ、チンロンは1500年も前からあると言われています。ちなみに、チンロンに似ている日本の蹴鞠(けまり)は約1400年前の大和朝廷時代に中国から伝えられました。

参考情報: ASEAN、宮内庁

## ミャンマーの国旗



黄は団結と統一、緑は平和と安定、豊かな緑に囲まれた環境、赤は勇気と決断力、大きな白い星は、純粋や公正を表しています。



マナカ・パウダーを顔に塗った少女



Webでミャンマーについてもっと知ろう!



ASEANPEDIA Web版  
ミャンマー



動画で学ぶASEAN諸国  
ミャンマー編

マレーシアは、マレー文化、中国文化、ヒンドゥー文化といった多様な文化が共存する多民族国家です。世界最古ともいわれるマレーシアの熱帯雨林の一部は、その多様な生態系の貴重性から世界自然遺産に登録されています。かつてはゴム、石油、錫などの輸出に依存していましたが、1970年代以降、外資の積極的な導入により工業化や技術移転を推進し、急速な経済発展を遂げました。

1981年に就任したマハティール首相は、アジアの先進国である日本に学ぼうという「ルック・イースト政策（東方政策）」を掲げました。マレーシアは日本への派遣留学と技術研修を積極的に実施し、両国の友好協力関係にも大きく貢献してきました。

マレーシアの国旗



赤・白・青は宗主国であったイギリスの国旗を手本にしています。月と星はイスラム教、赤と白の線は独立時の14の州を表しています。

CHECK IT!

マレーシア基礎データ

PICK UP!!

日本人のロングステイ希望国(2019年)

面積	330,241 km <sup>2</sup>
人口	約 3270 万人 (2021 年推定値)
首都	クアラルンプール
政治体制	立憲君主制 (議会制民主主義)
主な言語	マレー語、中国語、タミール語
主な宗教	イスラム教、仏教、キリスト教
通貨	リンギット

1位

1位 マレーシア

- 2位 タイ
- 4位 フィリピン
- 7位 インドネシア
- 8位 ベトナム
- 9位 シンガポール

日本人が  
ロングステイしたい国、  
14年連続第1位!

出典: ロングステイ財団

HERE!



オランウータン

マレーシアの人々



マレーシア交流マナー



イスラム教では左手は不浄なものとされています。握手をしたり、物を渡す時には、左手を使わないようにしましょう。



人指しゆびで人を示すことはとても失礼なこととされていますので、気をつけましょう。



イスラム教寺院を訪れたら靴を脱ぎ、帽子をとりましょう。寺院内は、イスラム教の人たちにとって神聖な場所であることに気をつけて、見学しましょう。



人の頭は神聖なものとされているので、子供の頭をなでることはつつみましょう。



イスラム教では豚は不浄な生き物とされているので、イスラム教徒は、豚肉を食べません。



ヒンドゥー教では牛は神聖な生き物とされているので、ヒンドゥー教徒は、牛肉を食べません。



相手の文化や生活習慣を尊重し、失礼のないように心がけましょう。

ペトロナス・ツインタワー



マレーシア

MALAYSIA

マレーシア

「ルック・イースト政策」は  
日本・マレーシア間の  
友好協力関係のシンボル

Webでマレーシアについて  
もっと知ろう!



ASEANPEDIA Web版  
マレーシア



動画で学ぶASEAN諸国  
マレーシア編

約

PICK UP!

72,795  
米ドル

### 1人当たり名目GDP

シンガポールの1人当たり名目GDPは日本(約39,301米ドル)の約1.8倍!(2021年) ASEAN諸国の中でも最高値。

参考出典:IMF

### シンガポール交流マナー



シンガポールでは街を美しく保つための運動をおこなっていて、ごみを捨てたり、タンやツバを吐いたりすると罰金を支払わなくてはなりません。



イギリス統治時代の背景もあり、欧米流のレディーファーストのマナーがあります。エレベーターなどでは女性に先をゆずりましょう。



イスラム教では豚は不浄な生き物とされているので、イスラム教徒は、豚肉を食べません。



ヒンドゥー教では牛は神聖な生き物とされているので、ヒンドゥー教徒は、牛肉を食べません。



相手の文化や生活習慣を尊重し、失礼のないように心がけましょう。

マーライオンと  
マリーナ・ベイ・サンズ



ビジネス街の人々



HERE!



ASEANの経済をリードする緑豊かなガーデン・シティ

## REPUBLIC OF SINGAPORE

# シンガポール共和国

### CHECK IT!

### シンガポール基礎データ

面積	726 km <sup>2</sup>
人口	約545万人(2021年推定値)
首都	なし(都市国家)
政治体制	立憲共和制
主な言語	英語、中国語、マレー語、タミール語
主な宗教	仏教、イスラム教、 ヒンドゥー教、キリスト教
通貨	シンガポール・ドル

### シンガポールの国旗



赤は友好と平等、白は美德、5つの星は民主主義、平和、進歩、正義、平等を、三日月は国の発展を表しています。



東洋と西洋が交差するマレー半島南端のジョホール海峡に面した都市国家で、緑豊かな町並みからガーデン・シティとも呼ばれています。中国、マレー、インド、ヨーロッパなど多様な文化、言語、宗教が調和し、独自の文化を形成してきました。

国土面積は東京23区程ですが、電子産業によって高度成長を遂げた後、付加価値の高い製造業、金融、情報通信、バイオテクノロジーの育成に力を注ぎ、最先端のビジネスでASEAN諸国および世界経済を牽引しています。アジア太平洋地域の戦略的な位置にあり、卓越したインフラを備えることから金融と貿易の中心地となっています。さらに、さまざまな優遇税制措置により外資系企業を誘致し、グローバルビジネスの拠点でもあります。

2002年に締結した「日本・シンガポール新時代経済連携協定」は貿易や投資、金融、情報通信、人材育成などを含む二国間の経済連携を目指す、日本にとっては初めての経済連携協定です。

Webでシンガポールについて  
もっと知ろう!



ASEANPEDIA Web版 シンガポール

# フィリピン共和国

「東海の真珠」と呼ばれる群島国家



11の大きな島を中心に、7,000以上の島々からなる群島国家であるフィリピンは、別名「東海の真珠」と呼ばれています。そのうち人々が暮らす島は2,000あまりで、それぞれに独自の文化や歴史、伝統的な暮らしが息づいています。ASEAN 諸国で唯一キリスト教徒が多数派を占める国で、国民の約80%がカトリックの信者です。発展を続ける首都マニラの賑わいから、青い海と白浜のビーチを独占できる無人島、緑豊かなジャングルまで、ユニークな旅を楽しめる観光立国です。

日本はフィリピンにとって中国やアメリカと並ぶ貿易相手国です。魚介類やバナナなど長年上位を占めてきた一次産品に代わり、近年は半導体などの加工製品の輸出が伸びています。また、看護師、介護福祉士などの人材の受け入れやサービスの自由化といった幅広い分野での二国間の経済連携を目指しています。

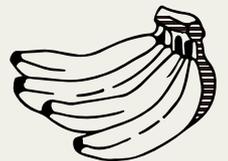
PICK UP!

## 77%

日本が輸入するバナナ

日本が輸入するバナナの77%はフィリピンから！(2021年)

出典：財務省貿易統計



CHECK IT!

### フィリピン基礎データ

- 面積 300,000 km<sup>2</sup>
- 人口 約1億1020万人(2021年推定値)
- 首都 マニラ
- 政治体制 立憲共和制
- 主な言語 フィリピン語、英語
- 主な宗教 カトリック
- 通貨 ペソ



### フィリピン交流マナー

 欧米文化の影響を受けているフィリピンでは、レディーファーストのマナーがあります。エレベーターなどでは女性に先をゆずりましょう。

 相手の文化や生活習慣を尊重し、失礼のないように心がけましょう。

Webでフィリピンについてもっと知ろう！



ASEANPEDIA Web版  
フィリピン



動画で学ぶASEAN諸国  
フィリピン編



ワット・フナム  
(エメラルド寺院)



ロイクラットのパレード

### ASEAN 地域に渡航した日本人

# 180 万人以上

ASEAN 諸国の中で、もっとも多くの日本人が訪問する国。2019 年の日本人訪問者数は 1,806,340 人で、ASEAN 地域に渡航した日本人全体数の約 3 割。

参考情報: ASEAN 各国政府観光省

PICK UP!

## KINGDOM OF THAILAND

# タイ王国

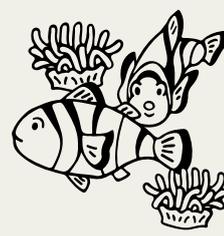
### 植民地支配を受けず独自の文化を育んできた「微笑みの国」

ASEAN 諸国の中で唯一植民地にならなかったタイは、独自の文化を育んできました。国民のほとんどが仏教徒で、仏教は民族、国王とともに国家を統合する三大柱のひとつとして重要な役割を果たしています。1980 年代以降、日本をはじめ、外国企業の受け入れを積極的に行い、経済発展に成功しました。ASEAN 諸国の中でも屈指の観光地であるタイは、かつて「東洋のベニス」と呼ばれていた首都バンコクをはじめ、スコータイやアユタヤなどの世界遺産、プーケットやパタヤをはじめとするビーチリゾートなど多くの観光資源を有しています。

日本とタイは、600 年にわたる交流の歴史があり、伝統的に友好関係があります。近年は両国の皇室・王室間の親密な関係を基礎に、政治、経済、文化などあらゆる面で緊密な関係を築いています。

### タイ交流マナー

-  タイの人々は、王室に対して伝統的に深い尊敬の気持ちを持っていますので、外国人も、王室の人々に対して敬意を払うようにしましょう。
-  タイ人は一般的にあいさつするときに握手はしません。かわりに、手のひらを合わせて「ワイ」と呼ばれる合掌をします。若い方が年上の人にワイし、年上の方が返します。
-  寺院見学に行く際は、身だしなみや行動に気をつけましょう。
-  相手の文化や生活習慣を尊重し、失礼のないように心がけましょう。



### タイの国旗



トン・トライロング (三色旗) と呼ばれ、青は国王、白は宗教、赤は国家と国民の団結心を表しています。

### CHECK IT!

### タイ基礎データ

面積	513,120 km <sup>2</sup>
人口	約 6995 万人 (2021 年推定値)
首都	バンコク
政治体制	立憲君主制
主な言語	タイ語
主な宗教	仏教
通貨	バーツ



Web でタイ王国についてもっと知ろう!



ASEANPEDIA Web版  
タイ



動画で学ぶASEAN諸国  
タイ編

PICK UP!

ASEAN諸国から  
日本への留学生 **38,592**人

在日の ASEAN 諸国からの留学生の中では、ベトナム人留学生の数が最多！ ASEAN 諸国からの留学生全体数\*の約7割(2021年)

(\*)高等教育機関在籍者数  
出典：日本学生支援機構

ベトナムの国旗



赤は革命で流された血を、黄色い星の5つの頂点は、労働者、農民、知識人、青年、兵士の団結を表しています。



here!

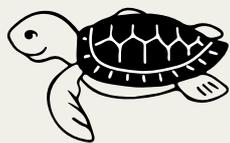
SOCIALIST REPUBLIC OF VIET NAM

# ベトナム社会主義共和国

ドイモイという名の開放政策で飛躍  
観光地として大人気

1975年にベトナム戦争が終結し、1976年に南北統一が実現して現在に至るベトナムは、54の民族からなる多民族国家です。1986年に市場経済システムを採用し、外国に対して開放化を図るドイモイ(刷新)政策を採用。西側の資本と技術を積極的に導入することにより、目覚ましい経済発展を遂げました。また、古都フエの建造物群や海のシルクロードの中継都市として栄えたホイアンをはじめ歴史的な名所や、奇岩が海上にそそり立つハロン湾などの多彩な観光資源を有し、観光立国としての顔もち合わせています。

南北に細長い地形が生む地域色や、国やフランス統治時代の文化が色濃く残るベトナムは人気の観光地で、多くの日本人観光客が訪れます。16世紀には日本町が存在した歴史もあり、両国の間では政治、経済、文化など、さまざまな分野での交流が行われています。



民族衣装アオザイ



世界遺産フエ(カイ・ティン帝廟)



ベトナム交流マナー



フランス植民地時代の背景もあり、欧米流のレディーファーストのマナーがあります。エレベーターなどでは女性に先をゆずりましょう。



相手の文化や生活習慣を尊重し、失礼のないように心がけましょう。

Webでベトナムについて  
もっと知ろう!



ASEANPEDIA Web版  
ベトナム



動画で学ぶASEAN諸国  
ベトナム編





# HISTORY

1967年の設立以来、東南アジア地域の平和と安定を目指し、発展を続けてきたASEAN。日本とは、最初の協力関係が始まった1973年から現在まで、深く多面的な交流が続いています。

**1997**

第1回日・ASEAN  
首脳会議開催  
第1回 ASEAN+3  
(日本・中国・韓国)  
首脳会議

**1994**

日本の提案で、アジア太平洋における政治・安全保障分野に関する対話の場である ASEAN 地域フォーラム (ARF) が初めて開催

**1977**

第1回日・ASEAN フォーラムが開催され両地域の関係が公式なものとなる。  
福田赳夫総理 (当時) が訪問先のマニラで ASEAN 地域重視の外交政策「福田ドクトリン」を表明。8月には日・ASEAN 首脳会議を実施

「福田ドクトリン」を表明 (1977年)  
写真提供: 内閣広報室



**1973**

「日・ASEAN 合成ゴムフォーラム」が設置され、日本とASEAN は対話を開始

SINCE  
**1967**



東南アジア諸国連合  
(ASEAN) 設立

**2004**

日本が東南アジア  
友好協力条約  
(TAC) に加盟

**2002**

幅広い分野において経済連携を強化することにより、日・ASEAN 関係の更なる深化を目指す「日・ASEAN 包括経済連携構想」を日本が提唱

**2005**

第1回東アジア  
首脳会議開催

**2008**

日・ASEAN 包括  
経済連携 (AJCEP)  
協定が発効

**2003**

日・ASEAN 交流年。  
東京でASEAN 諸国の首脳が域外で初めて一堂に会した日・ASEAN 特別首脳会議が開催。  
「日・ASEAN 東京宣言」及び「日・ASEAN 行動計画」を採択し、日・ASEAN 協力の展望について、具体的な施策を伴った内容が合意される



日・ASEAN特別首脳会議 (2003年)  
写真提供: 内閣広報室

**1981**

東京に東南アジア諸国連  
合貿易投資観光センター  
(日本アセアンセンター)  
が設立



日本アセアンセンター設立 (1981年)

ASEAN は ASEAN 拡  
会議 (ASEM) の開催な  
強化し、

**1990年代**

が増ってきています。90  
ミャンマー及びカンボジ  
あった「ASEAN10」が  
としての役割を強めます。

**1980年代**

冷戦の終結、カンボジア和平など地域の情勢も安定してきました。ASEAN 地域は国際社会からの支援、外国企業の進出などに後押しされ、「世界の成長センター」といわれるほどの目覚ましい経済発展をとげていきます。

**1992**

第4回 ASEAN 公式首脳  
会議にて、域内の関税撤廃  
により自由貿易を実現させ  
る ASEAN 自由貿易地域  
(AFTA) の創設を採択

**1976**

第1回 ASEAN 首脳  
会議開催、東南アジア  
友好協力条約 (TAC)  
と ASEAN 協和宣言を  
採択。ASEAN 事務局  
の設置を採択

**1984**

ブルネイ・ダルサラーム国  
加盟



\* 東南アジア友好協力条約 (TAC) : 国連憲章に基づき、域内諸国間において平和的な関係を維持・管理するための国際的合意  
\* ASEAN 協和宣言 : 政治、安全保障、経済分野等、域内協力の基本原則

**2011**

日・ASEAN 首脳会議  
において、日・ASEAN  
関係を更に強化すること  
を謳ったバリ宣言・行動  
計画を採択。  
駐 ASEAN 日本政府代  
表部開設

**2021**

日本アセアンセンター  
設立 40 周年

**2023**

**日本 ASEAN  
友好協力 50 周年**

**2013**

「日・ASEAN 友好協力 40 周年」  
日本が ASEAN と対話を始めて  
から 40 周年を祝い、日本の国内  
外で多くの記念事業が実施される。  
東京で、2 回目となる  
日・ASEAN 特別首脳会議が  
開催



第2回日・ASEAN 特別首脳会議 (2013年)  
写真提供:内閣広報室

**2010 年代**

ASEAN 共同体が設立。ASEAN  
は共同体を強固にするためのさまざ  
まな取り組みを推進  
します。特に ASEAN  
経済共同体は、域内  
で「ヒト・モノ・カネ」の行き来が自由になることで更なる経済の活性  
化が予測されており、ASEAN 地域は経済成長が著しく、潜在力が高い  
地域として、日本のみならず世界中から注目を集めています。

**2000 年代**

1997 年に起きたアジア通貨危機を  
乗り越え、ASEAN は域内の統合に  
向けた努力を推進し更なる発展を目  
指します。「ASEAN 政治・安全保障共同体 (APSC)」、「ASEAN 経済  
共同体 (AEC)」及び「ASEAN 社会・文化共同体 (ASCC)」の3つの  
共同体形成を通じた ASEAN 共同体を 2015 年までに実現することを  
提唱します。また、他の地域との関係もさらに強化し、2005 年からは、  
1997 年より開催している「ASEAN+3 (日本・中国・韓国) 首脳会議」  
に加え、オーストラリア、ニュージーランド、インドをふくめた「東アジア首  
脳会議 (EAS)」を開催します。

**2022**

地域的な包括的経済連携 (RCEP)  
発効  
ASEAN10 か国、日本、中国、韓国、  
豪州及びニュージーランドの  
15 か国が参加

東ティモールの加盟を原則  
承認

**2008**

ASEAN 憲章発効

**2017**

**ASEAN 設立  
50 周年**

**2015**

**ASEAN 共同体の  
設立**

**1997**

ラオス人民民主共和国加盟  
ミャンマー連邦共和国加盟



**1995**

ベトナム社会主義共和国  
加盟



**1999**

カンボジア王国加盟  
「ASEAN10」の実現



ASEAN 設立  
以前の歴史は  
Web でチェック!



ASEAN のあゆみ

日本とASEAN諸国は、様々な分野におけるパートナーとして、なくてはならない存在です。ここでは、【貿易】【投資】【観光・人的交流】の面から、その関係性をみていきましょう。

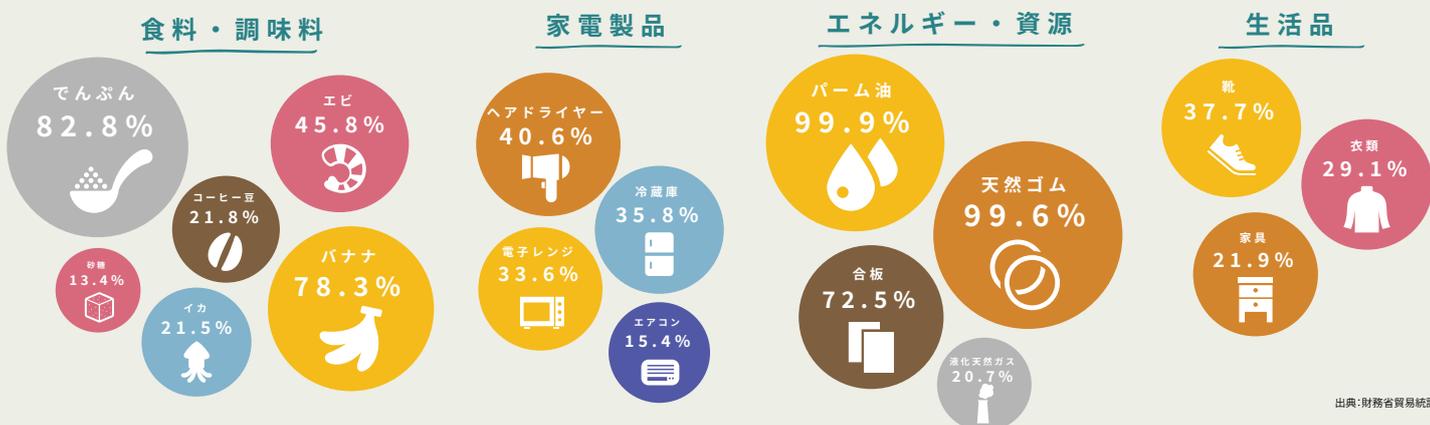
### 貿易 貿易構造の変化により深まる相互依存関係

日本とASEAN諸国は重要なビジネス・パートナーです。日本のASEAN諸国との貿易額（モノの輸出+輸入）は、**24兆円以上**（2021年）にものぼり、貿易総額の**約15%**を占めています。一方、ASEAN諸国にとっても日本は中国、米国、EUに次ぐ貿易相手国で、貿易総額の約7%（2021年）を占めています。かつては日本がASEAN諸国から原材料や農水産品を輸入し、製品をASEAN諸国

へ輸出するという構造でしたが、その傾向は変わってきました。1980年に輸入額の10%にも満たなかった日本のASEAN諸国からの製品輸入比率は、2021年には電気機器、木製品、衣類、服飾品などを中心に、**約69%**を占めるまでになっており、貿易構造が高度化しています。また、輸出・輸入双方において、モノの貿易だけでなく、サービス貿易も年々増加しています。

### 全輸入額を100%とした時のASEAN諸国が占める割合（2021年）

私たちの生活に欠かせないものが、ASEAN諸国から多く輸入されています

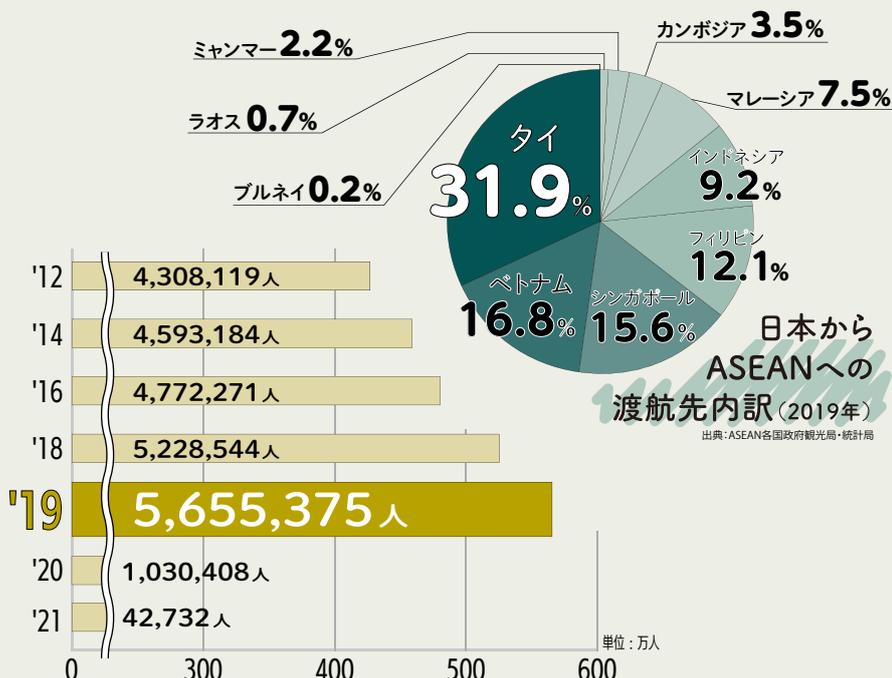


### 観光・人的交流

増加する日本とASEAN諸国間における人の往来

ASEAN諸国にとって、観光は各国経済において鍵となる産業分野です。豊富な観光資源の存在、そして時差が短いこともあり、2019年には年間**550万人以上**の日本人が、ASEAN諸国を訪れました。一方、ASEAN諸国では、急速な経済成長と中間層の増加、LCC（格安航空会社）の市場参入やライフスタイルの変化等による日本観光への人気の高まりを背景に、日本への訪問者は急増し、2019年には10年前の約6.6倍の**約390万人**に上っています。日本とASEAN諸国間における人の往来は年々活発化しています。また、日本におけるASEAN諸国からの**留学生も増加傾向**にあります。ASEAN諸国では、日本のアニメやJ-POPに代表されるポップカルチャーの人气が高く、それをきっかけに日本に関心を持ち、日本語を勉強したり日本へ留学したりする若者が増えています。

日本人渡航者数(2019年)の**28.2%**がASEAN諸国への渡航者です



### 渡航者の推移 (日本→ASEAN)

※2021年はラオス・ベトナムを除く

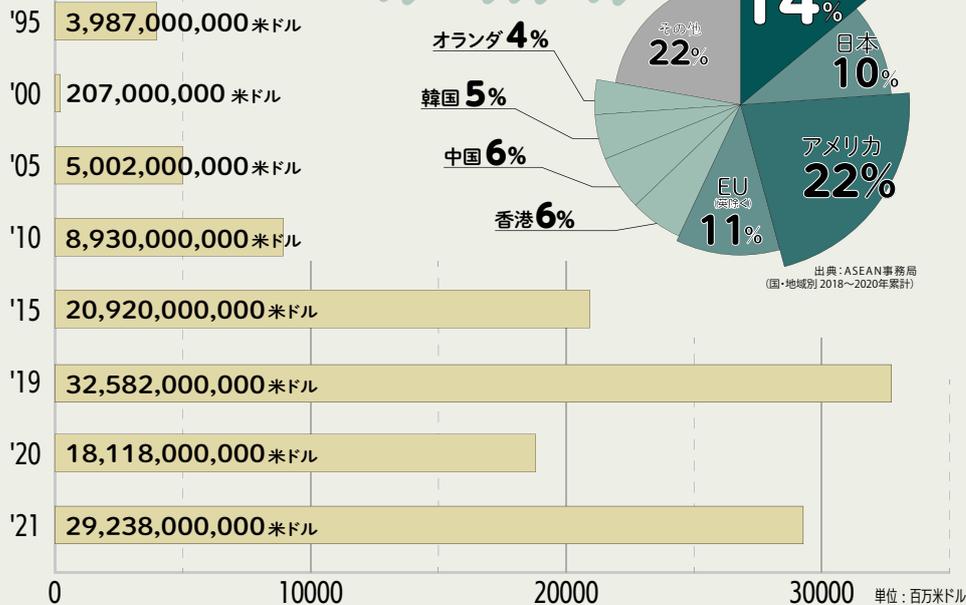
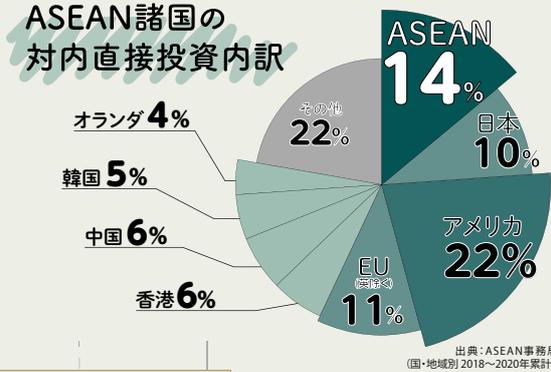
# 投資 優れた製造拠点として、巨大な消費市場として

多くの日本企業にとって、ASEAN 諸国はアメリカや中国と並ぶ主要な投資先です。日本と ASEAN 諸国は、**二国間の経済連携協定 (EPA)** や投資協定を締結するとともに、2008 年には日本と ASEAN 全体との間で締結した**日本 ASEAN 包括的経済連携 (AJCEP)** 協定も発効し、貿易・投資の更なる活性化に向けた制度上の整備が進められてきました。2020 年には、14,500 社以上の

日本企業が ASEAN 諸国に事業を展開し、ASEAN 諸国に暮らす日本人は 20 万人を超えています。また、2015 年末には、**ASEAN 経済共同体 (AEC)** が発足し、ASEAN 域内における「ヒト・モノ・カネ」の行き来が自由になることにより、さらなる経済の活性化が予測されています。ASEAN 諸国は従来の製造拠点としてだけでなく、6 億 5 千万人以上の人口を擁する巨大な消費市場としても、日本企業から注目を集めています。

日本から ASEAN 諸国への直接投資は、近年加速しています

## ASEAN諸国の 対内直接投資内訳



## 日本からASEANへの 対外直接投資の推移

注:国際収支ベース。中国統計は香港を除く統計  
出典:財務省、日本銀行、日本貿易振興機構

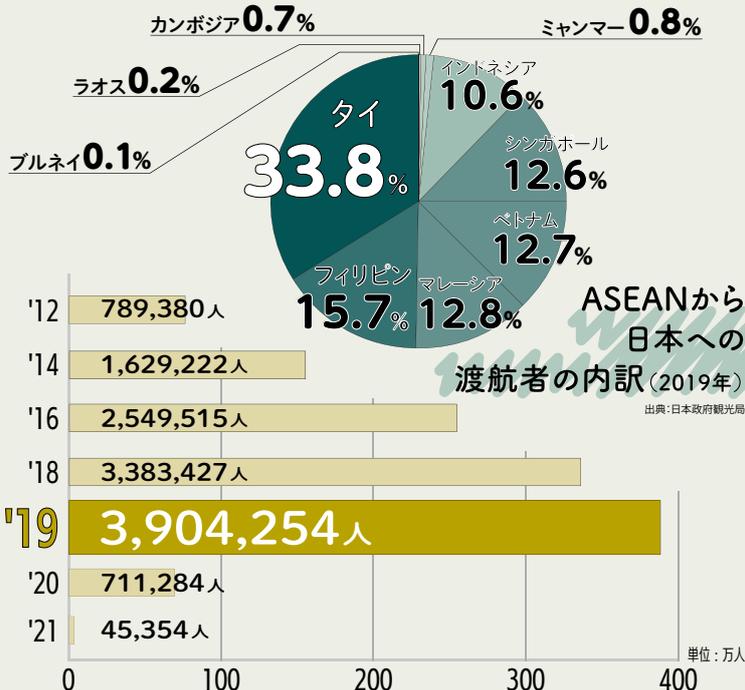
## 日本のODAがASEAN 諸国の経済発展・産業の高度化に貢献



日本のインドネシアへの円借款により開通した同国初の地下鉄 『ジャカルタ都市高速鉄道 (MRT 南北線)』 (2019年3月開通)  
写真提供: JICA

日本は ASEAN 諸国の国づくりに、**政府開発援助 (ODA)** 等を通じて協力を行ってきました。また、日本は経済成長を通じた貧困削減を重視し、教育や保健医療といった基礎生活分野のほか、経済インフラ整備、法制度整備をはじめとした投資環境整備、人材・民間セクターの育成、技術移転の促進といった分野でも、ASEAN 諸国に対して支援を行ってきました。日本の ODA は、ASEAN 諸国のビジネス環境の整備に寄与し、日本をはじめとした海外から ASEAN 諸国への企業進出を後押ししています。

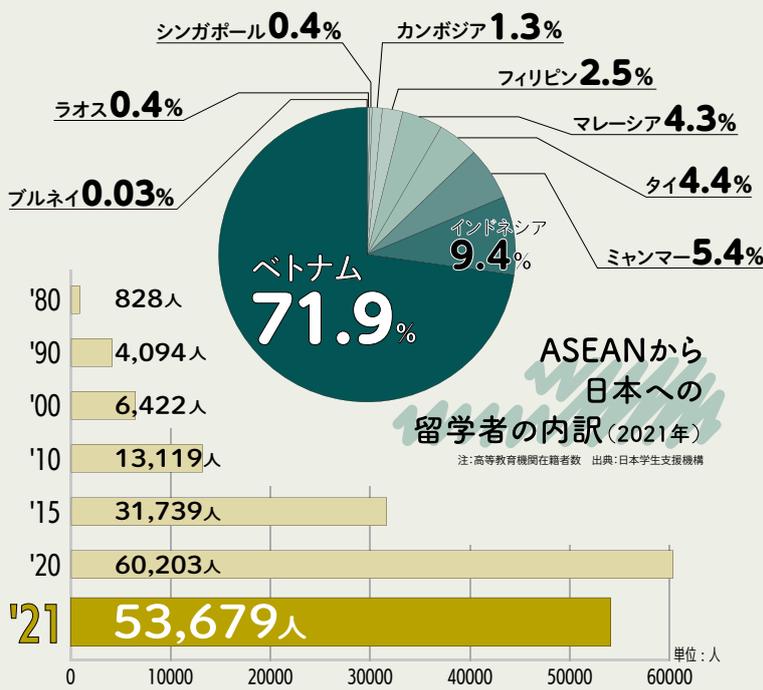
訪日外客数(2019年)の**12.2%**がASEAN諸国からの渡航者です



## 渡航者の推移 (ASEAN → 日本)

※2021年はラオス・ベトナムを除く

外国人留学生(2020年)の**26.6%**がASEAN諸国出身者です



## ASEANから日本への留学生数の推移

やっぴやう!

# ASEAN クロスワードパズル

**クイズ** ASEANのエンブレムの中央にある黄色い部分のデザインのもとになっているのは何でしょうか？

**答え**

A	B	C
---	---	---

1			2	C	3		4	
		5		6				
7	8		9			10	11	
12			13	A	14			
		15			16	17		
	18			19				
20	B		21			22		
23				24				

## Hint

ASEANのエンブレムに使用されている青、赤、白、黄色は加盟国の国旗の主要な色です。青は平和・安定を、赤は勇気・活力を、白は純粋を、黄色は繁栄を表しています。中央に描かれているのは  で、ASEAN が友好と結束で結ばれた東南アジアすべての国から構成されるという ASEAN 創設者の夢を、円は ASEAN の結束を表しています。



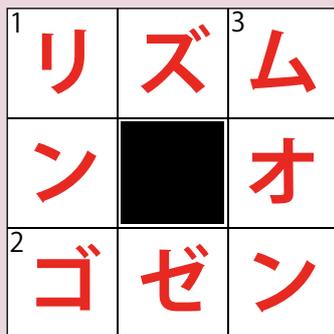
ASEANエンブレム

## タテのカギ

1. 赤くてシャキシャキしたくだもの。英語で"Apple"
3. 何も音が鳴っていない、静かな状態のこと。

## ヨコのカギ

1. 音楽で乱してはいけないもの。
2. 正午より前。対義語は「午後」



縦横の『カギ』の文章から思い当たる言葉を書いて盤面を埋めていくパズルゲームです。

**カギには番号が振られています。**盤面に同じ番号が書かれたマスから、**タテのカギなら下へ、ヨコのカギなら右へ、**言葉を書いていきましょう。

1 マスにつき 1 文字が入り、塗り潰されたマスまたは外周にぶつかるまでまっすぐに入ります。

小さい「ッ」などは、大きい「ツ」などと同じ文字として扱います。

## Hint

## パズルのカギ

## ヨコのカギ

1. 学生が各国の大使になりきり、実際の国連の会議をシミュレーションする、〇〇国連。
2. ランタンが有名なベトナムの町、〇〇アン。
4. ノンラーは、ベトナムで使われている〇〇。
6. イスラム教徒の祈りの場所。
7. 一次産業のひとつ。
10. 海のプラスチック〇〇を減らそう。
12. プリンセスは日本語で?
13. 父母のきょうだいのこども。
15. 針で人をさすことがある昆虫。
16. エスプレッソにミルクやチョコレートシロップなどを加えたドリンクはカフェ〇〇。
18. タイやラオスでよく食べられている青パイヤサラダを作る際使うもの。
19. フィリピンの代表的な家庭料理。
20. 常〇〇の東南アジア。
21. 鼻の長い動物。
22. 東南アジア料理に欠かせない、辛い野菜。
23. 日本のレモンと言えば。
24. ブルネイの独特の料理、ア〇〇〇。

## タテのカギ

1. ボルネオ島とスマトラ島にだけ生息する、オランウータンはマレー語でどういう意味?
3. 年下の女のきょうだい。
4. 心構え。〇〇〇を決める。
5. 家を留守にするとき、かけるもの。
8. おにぎりの具の定番。
9. 東南アジアなどにある夕方から夜中まで営業する屋台や露店のマーケット。
11. マレー語やインドネシア語で麺を指す言葉。
14. インドネシアに生息する世界最大のトカゲ、〇〇〇ドラゴン。
15. ASEAN 諸国における二大宗教のひとつでもある仏教に係る花。
17. カンボジアから日本に来た野菜。
18. 袋型の食虫植物で、マレー半島やシンガポール、ボルネオ島、スマトラ島等で見られる、〇〇〇カズラ。
19. 息がびったり合うこと、〇〇〇の呼吸。
20. タ〇〇はミャンマーで老若男女問わず多くの人々が使う樹木を原料とする天然の化粧品。

## 日本ASEAN友好協力50周年

## 輝ける友情 輝ける機会

Golden Friendship, Golden Opportunities

(日本ASEAN友好協力50周年キャッチフレーズ)

日本ASEAN友好協力50周年  
ロゴマーク

日本とASEANは2023年に友好協力50周年を迎えます。1973年以来、アジア太平洋地域の平和と安定、発展と繁栄のために緊密な協力関係を築き、日本とASEANとの間の人的交流は、「心と心のパートナー」と呼ばれる強固なパートナーシップの基盤となってきました。この記念すべき節目の年を迎えるにあたり「日本ASEAN友好協力50周年」の様々な記念行事や交流事業が日本及びASEAN諸国で実施されます。

日本ASEAN友好協力50周年の特設サイト(aseanjapan50.jp)では、周年記念事業を紹介する他、日本とASEAN諸国の人々をつなぐ架け橋となって活躍されている方々を紹介する「The People of ASEAN-Japan」(毎月更新)や写真付きのお祝いメッセージを集めたコーナー「Happy ASEAN-Japan 50!」もあり、キャンペーン情報も掲載しています。



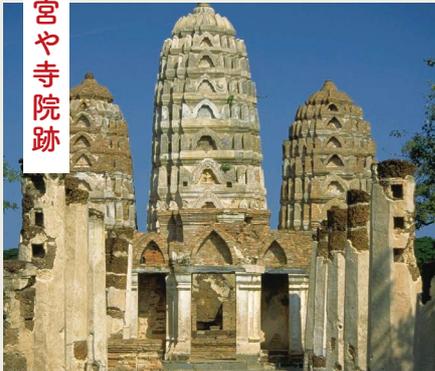
タイの仏教文化の源にふれる王宮や寺院跡



# Thailand

## 1 古代都市 スコタイと周辺の古都

バンコクから北に 450km 離れた場所に位置するスコタイ。スコタイは「幸福の夜明け」を意味する言葉で、13 世紀半ば、クメール人に代わりタイ民族が初めて国を統一した王朝の遺跡です。城壁に囲まれた都の跡とその周辺には、多くの王宮跡や仏教寺院跡が立ち並んでいます。特に城壁内の中央にある寺院ワット・マハタートが有名で、先端にハスのつぼみをつけたタイ独自の仏塔がこの寺院の象徴です。巨大な柱のみ残る本堂には美しい仏像が鎮座しています。



# Myanmar <sup>2</sup> バガン

二千以上の寺院や仏塔が林立する  
世界最大級の仏教遺跡



ミャンマーの中央平野を流れるエーヤワディ川中流域の約 40km<sup>2</sup> の広大な平原に広がるバガンは、世界最大級の仏教の聖地です。敷地内には、大小さまざまな寺院、仏塔、巡礼場所、そして考古学上重要な遺跡、壁画、彫刻が数多くあります。バガンは、かつて地域一帯を治めたミャンマー最初の統一王朝の都であり、王朝最盛期（11～13 世紀）の隆盛を現代に伝えています。調和のとれた壮大な建造物群から、初期の仏教帝国の信仰の深さがうかがえます。



# Cambodia <sup>9</sup> アンコール遺跡群

カンボジアの北西部、密林の奥深く、トンレサップ湖畔に壮大な姿でたたずんでいるのがアンコール遺跡群です。9～15 世紀にかけて、クメール人のアンコール王朝により建てられた宗教建築で、約 400km<sup>2</sup> にわたり大小 700 もの寺院や祠、池や橋などが広がっています。規模の大きさ、調和のとれた美しさでもっとも有名なアンコール・ワットは、ヒンドゥー教のヴィシュヌ神がまつられ、神々と交信する場所として建てられました。そのほか高さ 8m の城壁に周囲 12km を囲まれた巨大な都市跡、アンコール・トム、女神のレリーフが見事なバンテアイ・スレイなどが神々の世界へといざなってくれます。



クメール人が美しく壮大に描いた神々の世界



# 世界遺産

ASEAN 地域には世界遺産や自然があります。ここ 2 月現在) の中から代表的

## 世界遺産

国連専門機関 UNESCO の総界の文化遺産及び自然遺産条約) をもとに登録されたや景観、自然など、人類としてつものを対象としています。



近代産業の発展に貢献した  
大都会のオアシス



# Singapore Indonesia

## 8 シンガポール植物園

シンガポール植物園はシンガポールの中心に位置し、1859 年の開園以降、同国の科学、研究、植物保全などの活動に重要な役割を担ってきました。特に同園で 1800 年代後半から始められたゴムの研究は、東南アジアにゴム市場の一大拠点を築き、同じく同園で改良されたランは、シンガポールの重要な輸出品となりました。現在では市民の憩いの場として、またシンガポール随一の観光名所として親しまれています。植民地時代から国の発展を支えた施設としてその価値が認められ、2015 年にはシンガポールでは初めて、UNESCO の世界遺産に登録されました。



## 7 ボロブドゥール

ボロブドゥール寺院遺跡群はジャワ島中央部にある世界最大の仏教遺跡目的で建てたかは謎のまま、神秘的のペールに包まれています。ピラミッド状接着剤などを使わずに何万個も積んで造られています。一辺 120m からは建物をぐるりと囲む長い廊下からなっています。壁面には緻密な細工の描かれています。この長い廊下をたどって頂上に至ると、72 のストゥーパ像が安置されています。建物全体で仏教の世界観を示し、回廊を上ると



# Viet Nam

## 3 ハロン湾

ベトナム北部、中国との国境近くにあるハロン湾。ハロンとは「竜が舞い降りた場所」という意味で、その名の通り幻想的で迫力ある風景が広がっています。広さ 1,500km<sup>2</sup> 以上ある湾内には、南国の強い雨にさらされ、長い年月をかけて奇妙な形になった大小の島々が 1,600 以上もあり、さまざまな奇岩が海から突き出しています。この風景が中国の桂林に似ていることから「海の桂林」とも呼ばれています。



数千もの奇抜な姿の島や  
岩が幻想的な風景を織りなす



産に登録された数々の文化  
ではその42カ所(2023年  
な9カ所を紹介します。

## 産とは?

会で1972年に採択された「世  
の保護に関する条約」(世界遺  
文化・自然遺産のことで、遺跡  
共有すべき普遍的な価値をも

Web版ASEANPEDIAに、  
他にもたくさんの写真が  
あります



## 4 ワット・プーとチャンパサク 文化圏内の関連遺跡

# Lao PDR

山に抱かれ、  
ヒンドゥー教の神がすまう寺院



ラオスの南部、タイとカンボジアの国境付近のチャンパサク県にあるワット・プーは、クメール人によって建てられたヒンドゥー教寺院です。「ワット」は寺、「プー」は山を意味し、その名の通り緑深いプーカオ山のふもとから中腹にかけて築かれ、山頂がとがっているプーカオ山を古代ヒンドゥー教本尊と崇めています。クメール建築の最高峰であるアンコール・ワットと共通する建築様式とみなされています。

# Philippines



山岳の斜面に輝く「天国への階段」と呼ばれる棚田

## 5 コルディレラの棚田群

写真提供(右記2点):  
フィリピン共和国大使館観光部

コルディレラの棚田群はルソン島の北部、バナウエという町周辺にあるコルディレラ山脈の斜面に築かれた階段状の水田です。これは山岳民族イフガオ族が造ったもので、2,000年もの間、神聖な伝統や数々の知恵とともに受け継がれてきました。総面積は約 2 万 ha。すべての棚田のあぜをつなぎ合わせると 2 万 km、地球半周以上の長さになるといわれています。その美しい風景は、人間の暮らしと自然の調和から生まれ、「天国への階段」と呼ばれています。

# Malaysia

## 6 キナバル国立公園



マレーシアの最高峰キナバル山の

ふもとに広がる貴重な自然

ボルネオ島北部にあるマレーシアでもっとも高い山、キナバル山(4,095m)とそのふもと一帯がキナバル国立公園です。低地の熱帯雨林地域から亜寒帯まで、標高に応じて多様な植物が生息しています。ランやウツボカズラ、世界最大の花をつける寄生植物ラフレシアに出会えるかもしれません。



## 寺院遺跡群

です。8世紀に造られたこと以外、誰がどのような遺跡は、高さ 23cm ほどの安山岩のブロックを、なる基礎部分を含めて 9 層の壇が重なり、下の層レリーフ 2,500 面が並び、仏教にまつわる物語が(写真の釣り鐘状のもの)が整然と並び、中には仏に心が清められていくという造りになっています。

9 層からなる建物の構造に  
仏教の世界観を感じとる



## ASEAN諸国の無形文化遺産

遺跡・建造物・景観・自然などの有形の世界遺産と同様に、ASEAN 諸国には UNESCO によって登録・保護された、慣習や儀式、技術、知識など、実体のないものを対象とする無形文化遺産が数多くあります。その中にはカンボジアのスバエクトム(クメールの影絵劇)、インドネシアのパティック(ろうけつ染め)、マレーシアのマヨン(マレー半島東海岸の伝統舞踊劇)、フィリピンのイフガオ族の歌ハドハド、ベトナムの宮廷音楽ニャ・ニャック等が含まれ、今もその伝統が受け継がれています。



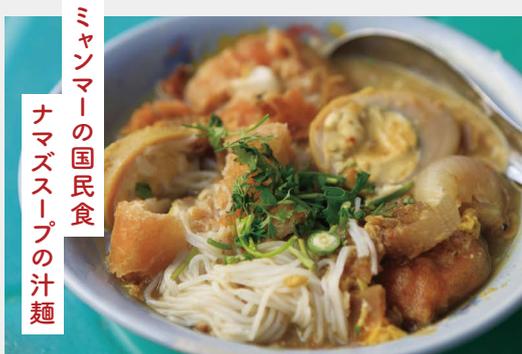
インドネシアのパティック  
(ろうけつ染め)



カンボジアのスバエクトム  
(クメールの影絵劇)

# たべもの

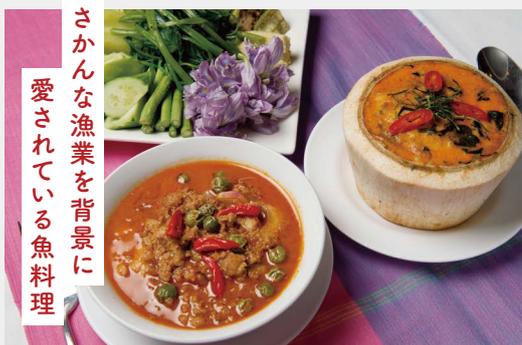
ASEAN 諸国で愛されている、個性豊かでおいしいフードやドリンク。そこには、それぞれの国が育ててきた多種多様な文化をかいま見ることができます。



ミャンマーの国民食  
ナマズスープの汁麺



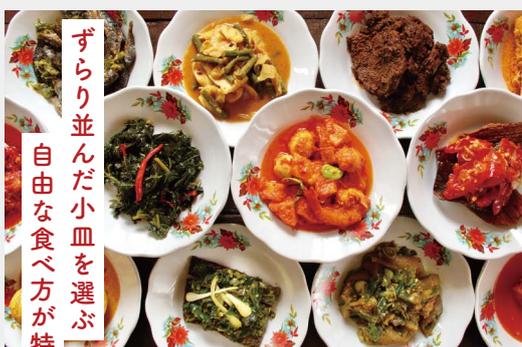
エビの旨みがたっぷり  
酸っぱくて辛いスープ



さかんな漁業を背景に  
愛されている魚料理



華僑がもたらした  
東南アジアのローカルフード



ずらり並んだ小皿を選ぶ  
自由な食べ方が特徴

## Myanmar

### モヒンガー

朝ごはんには麺類を食べる習慣があるミャンマーで、街中のいたるところで食べられるのが米麺『モヒンガー』。ナマズでだしをとったスープに米麺を入れ、豆やお米の粉、バナナの茎、ゆで卵、かき揚げなどをのせます。日本の麺類のようにすすって食べるのではなく、レンゲで麺を切りながら短くして口に運ぶのがミャンマー式です。

## Thailand

### トムヤムクン

世界三大スープのひとつとされる『トムヤムクン』は、タイ料理の中でも有名なメニュー。トム=煮る、ヤム=和える、クン=エビと、料理の工程と食材がそのまま名前の由来になっています。レモングラスなどの香草、タマリンドや唐辛子などで味付けした独特の酸っぱくて辛い風味は、一度食べたら忘れられない個性的な味です。

## Cambodia

### アモックとプラホック

メコン川やトンレサップ湖での漁業がさかんなことから、カンボジアでは魚料理がよく食べられます。『アモック』はカレーで風味をつけたココナツミルクで白身魚を蒸した料理。主食であるお米と一緒にいただきます。また、塩漬けの小魚を発酵させた『プラホック』は、日本における醤油と同様、カンボジアの食に欠かせない調味料です。

## Singapore

### 海南風チキンライス

中国語で“海南鶏飯”と記される『海南風チキンライス』。もともと中国の海南島出身の華僑が伝えたのがきっかけで、シンガポールをはじめ東南アジア各地に庶民の味として広がり、各国で独自の進化を遂げました。鶏肉のゆで汁で炊いたごはんの上に、ゆでたりローストした鶏肉をのせたシンプルな料理で、現地ではスープや野菜と一緒に食べられています。

## Indonesia

### パダン料理

西スマトラ州の『パダン料理』は、インドネシア国内のあちこちにレストランがある人気の料理です。席に着くと、小皿に盛った料理がずらりと並べられ、食べた分だけ料金を支払います。素材は魚・エビ・ヤギ肉・チキンなどさまざまで、ココナツや唐辛子、スパイスと一緒に煮込みます。白米と一緒に食べるのが主流です。



サゴヤシの澱粉で作る  
ボルネオ島の伝統食

## Brunei Darussalam

### アンブヤ

ボルネオ島北部で食されてきた、ブルネイの伝統料理が『アンブヤ』です。椰子の一種であるサゴヤシの樹液からサゴ粉を作り、熱湯を注いで混ぜると水アメのような状態になります。それを特製のお箸で巻き取り、魚や野菜のおかず、エビのペーストやドリアンソースなどと一緒に食べるのが一般的です。



フルーツ王国フィリピンの  
かき氷風デザート

## Philippines

### ハロハロ

温暖で雨が多いフィリピンはフルーツの栽培に適した土地。“混ぜこぜ”という意味をもつ『ハロハロ』は、ナタデココをのせたかき氷にシロップをかけ、さらにウベ(紫芋)のアイスクリームやフルーツをトッピングしたスイーツ。その名の通り、かき混ぜながら食べ、最後にはジュースのように飲むこともできる、現地ではポピュラーなおやつです。



マレー、中国、インドが  
融合した独自の食文化

## Malaysia

### ナシゴレン/テ・タレ

マレー風炒飯『ナシゴレン』と焼きそば『ミーゴレン』は、インドネシアやブルネイなどマレー文化圏で広く愛される料理。どちらもオイスターソースと唐辛子などの薬味で炒めたピリ辛味が特徴です。またマレーシアをはじめシンガポールなど、インド系移民が多い地域で愛される紅茶が『テ・タレ』。コンデンスミルク入りの紅茶を2つのカップに何度も移し替え、高い位置から注いで泡立てる鮮やかなお茶の入れ方は、競技会も実施されるほど人気を集めています。



街中で気軽に食べられる  
ベトナム風サンドイッチ

## Viet Nam

### バインミー

フランス植民地時代の影響から、ベトナムではフランスパンが日常的に食べられています。『バインミー』はフランスパンにさまざまな具をはさんだベトナム風のサンドイッチ。街にはバインミーの屋台がたくさんあり、目の前で焼いた目玉焼きやお肉をパンにはさみ、香草やシーズニングソースをかけて手渡してくれる、庶民の軽食として愛されています。



海のない国ならではの  
ハーブを利かせたお肉料理

## Lao PDR

### ラープ

海に面していないラオスでは、農作物と家畜の肉が食事の中心を担います。『ラープ』は、細かく刻んだ鳥や豚、アヒルなどの肉を炒め、レモングラスやパクチーなどの香草や唐辛子と和える料理。ラオスの人々は蒸したもち米、カオニャオを指先で一口分に軽く丸め、ラープを添えて食べます。

## ASEAN 諸国のスパイス・ハーブ

ASEAN 諸国では、多くのスパイスやハーブが料理に使われているのに気がついたでしょうか？その大きな理由が、東南アジア地域の厳しい暑さ。スパイスを利かせた料理には発汗作用があるため、汗が蒸発するときに体温を奪い、涼しくなるのです。またスパイスやハーブの独特の香りや辛みには食欲を高める効果もあるので、暑い気候でも食欲を落とさず、体力を消耗しない工夫であるとも言えます。古くから医薬としても使われていたとおり、スパイスやハーブには食材の腐敗を防いだり、消化を助けたり、解毒作用があったりと、さまざまな効能があります。スパイスやハーブは ASEAN 諸国に住む人たちが健康に過ごすため、欠かすことのできない食のパートナーなのです。



やってみよう!

Web版 ASEANPEDIA には、他にも各国の料理のレシピを掲載しています。おうでチャレンジしてみよう!

# 人々と民族衣装

ASEAN 地域には 6 億 5 千万人以上の人々が暮らしています。多様な民族の人々が暮らしており、話されている言語や信仰されている宗教も様々です。ASEAN 諸国にはそれぞれ伝統的かつ個性豊かな民族衣装があります。同じ国でも民族によって衣装は異なりますが、ここでは代表的なものを、ASEAN に暮らす多様な人々とあわせてご紹介します。



左：マレーシアのインド系男性  
右：ブルネイのマレー系イスラム教徒女性

ASEANの国々で見かけられる  
普段の服装の例

マレーシアやブルネイの『バジュ・クロン』やミャンマーの『ロンジー』など、日常的に着られている伝統的な服がある一方で、ASEAN の国の多くでは、民族衣装は結婚式などのフォーマルな場面でのみ着るものとなっていてます。

မင်္ဂလာပါ  
ミンガラパー

ティーンエイジャー

日常的に着られている伝統的な筒状布のスカート『ロンジー』の女性用『タメイン』の上に『エンジー』と呼ばれる上着を着ています。頬につけているのは天然の化粧品『タナカ』です。ロンジーの結び方は男女で異なり、男性は体の正面で、女性は左右にずらして結ぶのが特徴です。



ミャンマー

花婿

男女共通の民族衣装である筒状布のスカート『ロンジー』の男性用『パソ』を巻き、『ガウンパウン』という帽子をかぶっています。パソは普段から着られていますが、この男性は結婚式向けの絹のパソを巻いています。足元はフェルト素材のサンダルを合わせています。



タイ

สวัสดี ครับ  
サワディークラップ 男性

สวัสดีค่ะ  
サワディーカー 女性

花嫁

タイ女性の正装である『シワライ』を着ています。シワライは、長方形の布を胸に巻いて着るトップス『サバイ』と『パ・ヌン』と呼ばれる筒状のスカートで構成されます。



男性

男性の正装である『スア・プララーチャターン』という立襟のジャケットを着ています。1977年にプミポン国王(当時)がデザインを決めて着用を推奨し、一般に広まりました。

仏教徒の年配女性

敬虔な信者なので頭を丸めています。下半身には長方形の紺(かすり)『サンポット』を巻いています。伝統的なサンポットは絹の紺でできたものですが、普段使いの素材のものも売られています。



ជំរាបសួរ  
チュムリアブスオー



Hello

ハロー

中華系の女性

中華系シンガポール人の伝統衣装である、『チョンサム』を着ています。柄は中国、マレー、そしてヨーロッパの文化が融合した『プラナカン』のパティックです。チョンサムには光沢のある絹や刺繍入りのサテンなど、繊細で華やかな生地がよく用いられます。



中華系の男性

国民の 7 割以上を占める中華系シンガポール人の伝統衣装である、『チョンサム』を着ています。満州人の民族衣装が原型とされています。



Selamat petang

スラマツプタン

マレー系  
イスラム教徒の女性

ブルネイのイスラム教徒女性と同じように『バジュ・クロン』を着て、『トゥドン』で髪を隠しています。トゥドンの巻き方や、バジュ・クロンのデザインは様々です。足元もハイヒール、スニーカー、フラットシューズなど合わせるものは自由です。



マレーシア

マレー系  
イスラム教徒の  
男性

マレーシアの人口の 6 割はイスラム教徒です。ズボンの上に伝統的な襟なしの長そでシャツ『バジュ・メラユ』を着ています。シャツの下には腰巻の『サンピン』を身に着けています。頭にのせているのは『コピア』という帽子です。



シンガポール

ສະບາຍດີ

サバーイディー

ラオス

女子高生

筒状の布でできた『シン』の制服を着ています。制服のシンに合わせる靴はサンダルやスニーカーや革靴など、人それぞれ。



若い花婿

正装である筒状の布でできた絹の『サロン』と絹のブラウスを着ています。普段着としてのサロンは木綿素材が好まれています。結婚式など儀礼の時は絹を選ぶのが正式です。腕にはたくさん白い木綿の紐が結ばれています。これは『パン』という儀式で家族や友人が彼の幸せな結婚を願って折って結んだものです。

Chào anh

チャオ アン 同年の男性に

ベトナムの女子高生

ベトナムの民族衣装で「長い着物」という意味をもつ『アオザイ』は、18世紀に伝えられた中国服が起源です。男女用とも両脇に入ったスリットが特徴で、『クワン』というゆったりしたズボンと合わせて着るのが一般的です。白いアオザイは学生の制服として着られています。



Chào chị

チャオ チー 同年の女性に

男性

ベトナムの民族衣装である『アオザイ』をデニムと合わせて着ています。女性は普段着としてもアオザイを身につけますが、男性は結婚式など式典の時にだけ着る人がほとんどです。伝統的なアオザイの着こなしをするときは、それ用の帽子をかぶります。



ベトナム

フィリピン

女性

女性の正装『テルノ』を着ています。張り出したパタフライ・スリーブが特徴的で、約400年間、スペインの植民地であった影響が表れています。



Magandang hapon po

マガンダン ハボン ポ

男性

男性の正装『バロン・タガログ』を着ています。バロン・タガログはパイナップルなどの織物で作った薄手の生地で作られており、前面に刺繍が施されています。



若い男性

アンコール王朝を築いたクメール人の民族衣装が絹の緋でできた『サンポット』です。男性はズボンのような装いで着用するのが伝統のスタイルです。

Selamat siang

スラマツ シアン

カンボジア

インドネシア

西ジャワの女性

ジャワ人、スンダ族やバリ人女性の正装『クバヤ』は、レースやオーガンジー等を用いた丈の長いブラウスの一種。ボトムはパティックの筒状布『サロン』を合わせています。



ジャワの男性

『ブスカップ』と呼ばれるジャケットを身につけ、パティックの筒状布『サロン』を合わせています。



Selamat petang

スラマツ プタン

ブルネイ

マレー系イスラム教徒の女性

ブルネイの人口の8割はマレー系のイスラム教徒です。女性は全身をすっぽり覆い隠すツーピース『バジュ・クロン』を着用し、『トゥドン』というスカーフで髪を隠しています。



マレー系イスラム教徒の男性

金曜日にモスクに行く際や正装として着る『チェラ・メラユ』という丈の長い長そでシャツとズボンの上に、腰巻の『シンジャン』を身に付けています。ブルネイのシンジャンには、銀や金の糸が編み込まれているのが定番です。頭にのせているのは『ソノコ』という帽子です。



やってみよう!

各国のことばで『こんにちは!』とやってみよう!



Webで音声を聞こう!

# ＼ やってめよう! ASEANクイズ ！

ASEAN に関するクイズに挑戦してみましょう! クイズの答えは、32 ページにあります。

**Q.1** ASEANに加盟している国は何カ国?

**A** 8カ国

**B** 10カ国

**C** 27カ国

**Q.2** 年に2回開催されるASEAN各国の首脳が集まる会議を何という?

**A** A20

**B** ASEANフォーラム

**C** ASEANサミット

**Q.3** 初の日ASEAN首脳会議はいつ?

**A** 1973年

**B** 1977年

**C** 1981年

**Q.4** ASEAN加盟国のうち9カ国に世界遺産として登録された遺跡や建造物、そして自然が数多くあります。2022年2月現在、ASEAN地域にある世界遺産は何か所?

**A** 22か所

**B** 30か所

**C** 42か所

**Q.5** ASEANで唯一キリスト教徒が多数派を占める国はどこ？

**A** フィリピン

**B** ミャンマー

**C** ベトナム

**Q.6** ASEAN地域には多様な人々が暮らしています。その人口規模は？

**A** 約3億5千万人

**B** 約5億人

**C** 約6億5千万人

**Q.7** たくさんの日系企業がASEAN諸国で事業を展開しています。その数は？

**A** 1,000以上

**B** 10,000以上

**C** 100,000以上

**Q.8** 日本人に観光旅行先として人気のASEAN諸国。日本人渡航者数の約〇%がASEAN諸国への渡航者？

**A** 48%

**B** 27%

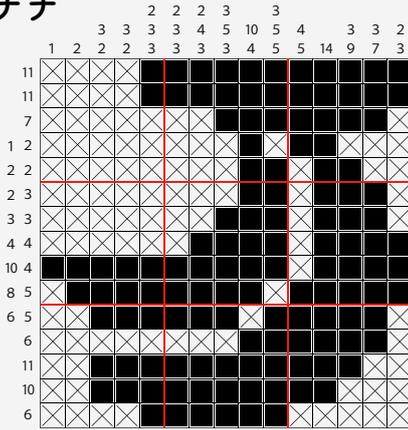
**C** 18%

クイズの答えは次のページ！

# ASEAN おねかきロジックパズルの答え

初級編：

バナナ



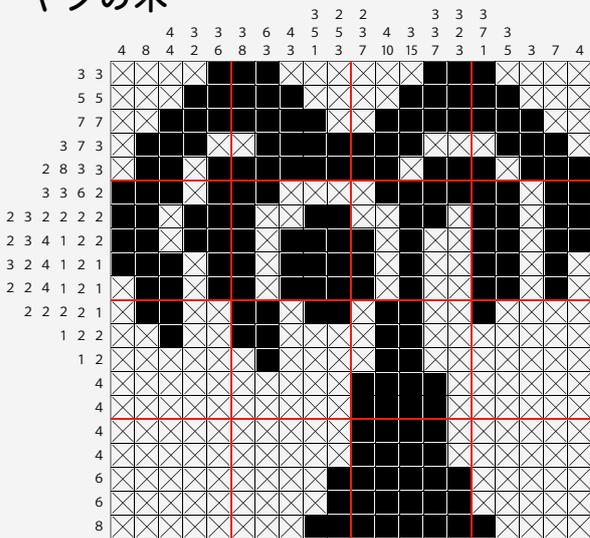
上級編：

オランウータン



中級編：

ヤシの木



# ASEAN クロスワードパズルの答え

1	も	ぎ		2	ほ	3	い		4	か	さ	
	り		5	か		6	も	す	く			
7	の	8	う	ぎ	9	よ	う		10	ご	11	み
12	ひ	め			13	い	と	14	こ		1	
	と			15	は	ち		16	も	17	か	
			18	う	す		19	あ	ど	ぼ		
20	な	2	つ		21	ぞ	う		22	ち	り	
23	か	ぼ	す			24	ん	ぶ	や			

答え **い** **な** **ほ**

# ASEAN クイズの答え

## A.1 10カ国



「ASEAN10」

1967年8月に「ASEAN 設立宣言(通称：バンコク宣言)」に基づき、地域の平和と安定や経済成長の促進を目的として設立されました。当初の加盟国は、インドネシア、マレーシア、フィリピン、シンガポール、タイの5カ国でしたが、その後、ブルネイ、ベトナム、ラオス、ミャンマー及びカンボジアが順次加盟し、現在は10カ国で構成されています。

## A.2 ASEANサミット

ASEANの最高意思決定機関は、首脳会議「ASEAN サミット」です。また、ASEANでは分野別の閣僚会議や委員会も開かれ、一年を通し様々な分野において、政策協議が行われています。ASEAN事務局はインドネシアのジャカルタに設置されており、機構内の会議・委員会等の調整・効率化を担い、様々な事業を実施しています。

## A.3 1977年

1977年同年8月、はじめての「日・ASEAN 首脳会議」が開催されました。また、その後のASEAN外交政策となる「福田ドクトリン」が発表されたのも、1977年です。

ちなみに、1973年は、「日・ASEAN 合成ゴムフォーラム」が設置され、日本とASEANが対話を開始した年。また、1981年は日本アセアンセンターが設立された年です。



「福田ドクトリン」を表明(1977年)  
写真提供：内閣広報室

## A.4 42か所

ASEAN地域にある世界遺産は合計42か所！(2023年2月現在)  
下の写真のほかにもたくさんあります。【世界遺産】(23~24ページ)や、Web版ASEANPEDIAを見てみましょう。



カンボジアの「アンコール遺跡群」



上：マレーシアの「キナバル国立公園」



下：ミャンマーの「バガン」



Web版ASEANPEDIAに、他にもたくさんの写真があります

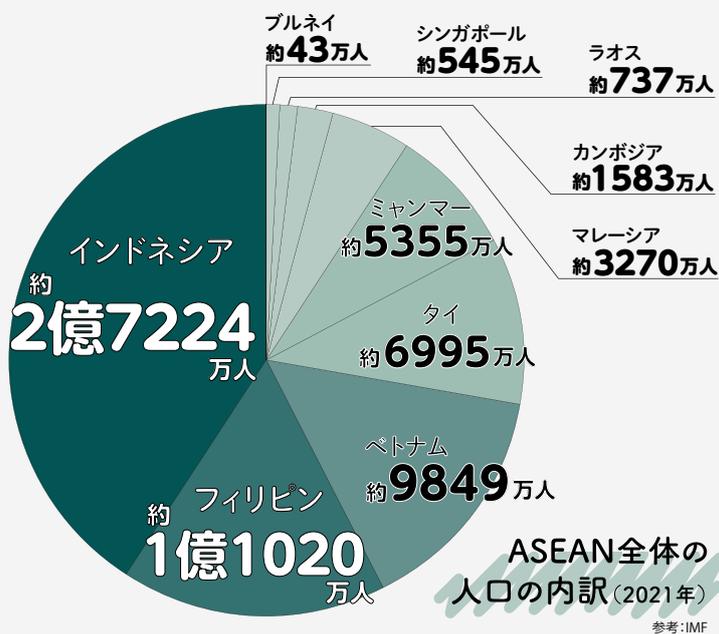
## A.5 フィリピン



ASEAN 諸国で唯一キリスト教徒が多数派を占める国で、国民の約80%がカトリックの信者です。

## A.6 約6億5千万人

ASEANの人口は日本の約5倍で、6億5千万人以上です。一番人口が多い国はインドネシアで、2億人以上。一番少ない国はブルネイで、約40万人です。



## A.7 10,000社以上

2020年には、14,500社以上の日本企業がASEAN諸国に事業を展開し、ASEAN諸国に暮らす日本人は20万人を超えています。

参考:外務省

## A.8 27%

観光はASEAN諸国の経済において鍵となる産業分野です。豊富な観光資源の存在、そして時差が短いこともあり、2019年には年間550万人以上の日本人が、ASEAN諸国を訪れました。

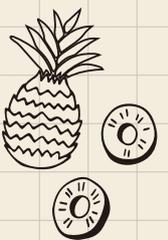
参考:日本政府観光局



最も日本人渡航者が多い(2019年)タイの有名な料理「トムヤムクン」

---

# memo



---

# memo

