第1章 概観（国土、民族、社会、歴史等）

1. 正式国名

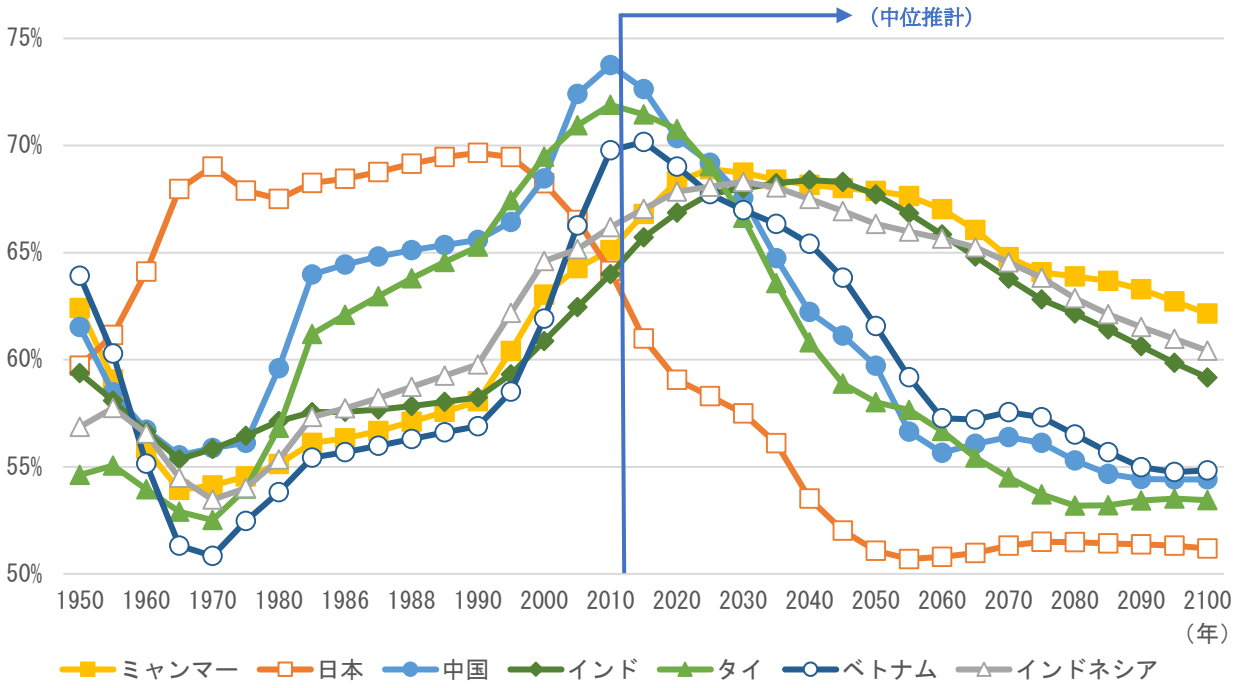
正式国名は、ミャンマー連邦共和国（Republic of the Union of Myanmar、以下、「ミャンマー」とする）。国旗は、上から黄色、緑、赤に塗られた三色旗の上に、白い大きな星印が描かれている。黄色は国民の団結、緑は平和と豊かな自然環境、赤は勇気と決断力を示し、3 色にまたがる白い星は、ミャンマーが地理的・民族的に一体となるという意味が込められている。

ミャンマーの国旗

2. 人口

人口は、約 5,265 万人（2017 年、IMF）であり、世界では 25 位、ASEAN10 か国では 5 番目に大きな人口を抱える。人口増加率は上昇傾向にあり、15 歳から 64 歳までの生産年齢人口が全人口に占める割合の推移を見ると（図表 1-1）、ミャンマーのピークは 2025 年であると想定される。また、アジアの主要国と比較すると、安定的・長期的に高い割合で推移する見込みであり、継続的に若い労働力とマーケットを維持することが期待される。タイやシンガポール、マレーシアといった近隣諸国への出稼ぎ労働者も多く存在している。

図表 1-1　アジア主要国別の生産年齢人口割合（%）の推移（1950 年～2100 年）



（出所）世界銀行 Data Bank より作成

出稼ぎ労働者で常時混雑しているパスポート発行所

在日ミャンマー人は、2017 年 12 月時点で 22,519 人（法務省在日外国人統計）であり、うち約半数が東京在住である。特に、東京都新宿区高田馬場には、「リトル・ヤンゴン」とも呼ばれる大きなミャンマー人コミュニティがある。ミャンマー料理店も多数点在しており、日本にいながらミャンマー料理を楽しむことができる。また、東京や名古屋では、ミャンマーで馴染み深い「水かけ祭り」も開催されている。

2018 年に東京・日比谷で開催されたミャンマーフェスティバルの様子
（在日ミャンマー人も多く集まっている。）

ひとくちメモ 1： ミャンマー人の名前と呼び方

ここでは、ミャンマー人の名前について紹介したい。

まず、ミャンマー人の名前は、いわゆる苗字がなく、個人の名前のみである。そのため、苗字を持つ日本人も「ミスター〇〇（名前）！」と呼ばれることもよくある。

また、ミャンマー人は、人の名前を呼ぶ時には敬称を付ける。仏教が人々の倫理観に大きく影響を与えているミャンマーでは、「1 秒でも先に生まれた年長者には敬意を持って、また、年下の者には優しく接する」という年功序列の文化があり、名前を呼び捨てにすることは失礼に感じる人が多い。ミャンマーにおいて使用される敬称は、年齢や性別により様々であり、大きく分けると以下の表の通りである。

	性別	
年齢	男性	女性
～18 歳	Maung （マウン）	Ma （マ）
19～30 歳	Ko （コー）	Ma （マ）
31 歳～	U （ウー）	Daw （ドー）

このように、年功序列の倫理観を持つミャンマー人は、相手を呼ぶ際にも失礼のないように正確に呼びたいと考えている。また、ミャンマーを訪れている外国人もミャンマー人の名前を呼ぶ際には同様に振る舞うべきであろう。ミャンマー人と会い、自己紹介する場面では、まず自分の名前をしっかりと伝えるのと同時に、相手の名前をきちんと覚え、相手に合った敬称を付けて呼ぶことが、良好なコミュニケーションを築くための一歩となるはずだ。

3. 国土

国土は、南が海に開き、東西と北が山に囲まれた盆地状の地形で、中央をエヤワディ川が南下しており、流域には肥沃な平原が広がる。特に、南部河口付近は米の一大生産地となっており、ミャンマーにおける食料供給を支えている。

面積は、68 万 k ㎡と日本の約 1.8 倍であり、ASEAN ではインドネシアに続いて 2 番目に広く、東南アジア大陸部諸国では最も広い。国境は、北西にバングラデシュ、インド、北東に中国、東にラオス、南東にタイと 5 か国に接する。隣国の中国にとっては雲南省から、インドにとっては北東の 7 姉妹州 [1]から、タイにとってはバンコクから西に向かってベンガル湾に抜けるルートとして、それぞれのゲートウェイに位置しており、各国との交易の高まりによる経済発展に必要な交通の要衝となっている。

[1] インド北東部の総称である。アルナーチャル・プラデーシュ州、アッサム州、メーガーラヤ州、マニプール州、ミゾラム州、ナガランド州、トリプラ州の 7 州を指す。

図表 1-2　ミャンマー全図

（出所）United Nations（http://www.un.org/Depts/Cartographic/map/profile/myanmar.pdf）より

4. 首都

首都は、ネーピードーである。2006 年 10 月にヤンゴンより遷都した。ネーピードーの人口は、116 万人であり、日本との時差は 2 時間 30 分である。

現在、首都はネーピードーではあるものの、経済的・文化的には前首都であり、ミャンマー最大の人口を抱えるヤンゴンの存在感が大きく、外資系企業を含めた民間企業もそのほとんどがヤンゴンを拠点としている。日本大使館もヤンゴンに設置されている。

5. 気候

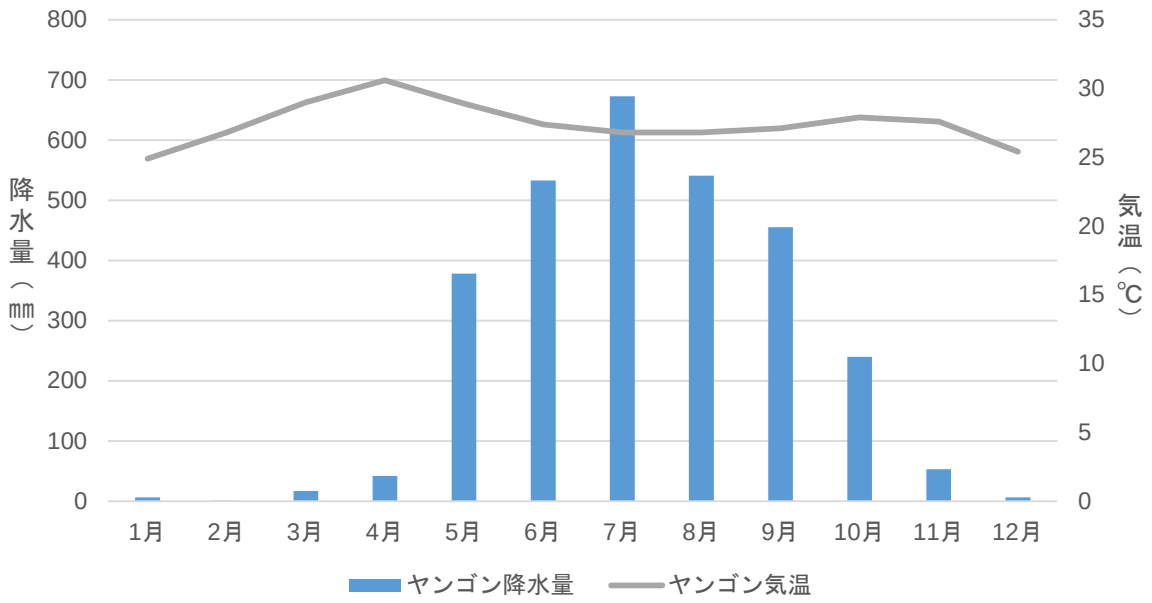
ミャンマーは、インドシナ半島の北西部に位置し、南北に約 2,200km、東西に約 900km、海岸から海抜 5,881 メートルの東南アジア最高峰カカボラジまで、熱帯性気候又は亜熱帯性気候であり、全体としてモンスーンの影響を強く受けている。季節は、大きく分けると、11 月から 2 月にかけてが乾季、それ以外は雨季にあたるが、特に、3 月から 5 月にかけては気温が非常に高くなるため暑季と呼ばれる。ミャンマーは過去にサイクロンや豪雨による大きな災害が発生していることから、時季によっては特別の注意が必要である。

図表 1-3　ミャンマーの気候

気候	時期	概要
暑季	3 月～5 月	最も暑い季節であり、熱中症や脱水に注意が必要である。この時期、紫外線も非常に強いため、日焼け止めやサングラスの使用が望ましい。
雨季	6 月～10 月	ウイルスにとって活動しやすい季節である。また、ミャンマーでは，雨季に季節性インフルエンザが流行し、蚊が媒介するデング熱も流行しやすいため、虫除け対策が必要である。食中毒にも特に注意が必要な季節である。
乾季	11 月～2 月	ミャンマーでもっとも過ごしやすい時期とされている。

（出所）外務省ホームページより作成

図表 1-4　ヤンゴンの降水量と気温



（出所）Myanmar Statistical Yearbook 2016 より作成

6. 民族

民族は、ビルマ族が約 70%を占め、その他に、シャン族、カレン族、カチン族等 130 以上の少数民族が居住している。1947 年、ビルマ族と少数民族による連邦国家の樹立のために「パンロン会議」が開催されたが、すべての少数民族による協定の調印はなされず、少数民族問題は未解決のまま残っている。2015 年 1 月に実施された総選挙においても、カチン州やシャン州の一部の地域では武装勢力との衝突により投票が見送られた。

また、ラカイン州には、ロヒンギャと呼ばれるイスラム教徒が居住している。近年、仏教徒との衝突が起こり、バングラデシュ等の近隣諸国へイスラム教徒の難民が流出し、国際問題となっている。

シャン族の民族衣装
（ヤンゴン市内にあるシャン料理店にて）

7. 言語

公用語は、ミャンマー語である。少数民族の村では、ミャンマー語が全く通じず、地域によってはミャンマー語以外の言語が共通語として使われていることもある。

ビジネスでは英語が比較的通じるが、一般的な従業員や工員とはミャンマー語による意思疎通が必要である。また、日本語の学習者は年々増加傾向にあり、高等教育ではヤンゴン外国語大学とマンダレー外国語大学の卒業生を中心に日本語人材の雇用も可能である。

ミャンマー語による案内
（ヤンゴンのボージョーマーケットの入り口にて）

8. 宗教

ミャンマーは、仏教徒が国民の９割を占め、観光ポスターやガイドブックでは、シュエダゴン・パゴダが国のシンボルとしてよく掲載されている。ミャンマーにおける仏教は、日本の大乗仏教とは異なる上座仏教が信仰されている。隣国のタイ、ラオス、カンボジアと比較すると、寺院数では最多数であり、僧侶の数もタイとほぼ同数といわれている。タイでは一般に出家経験がなければ一人前の男性とはみなされないといわれるが、ミャンマーにおいてはこのような説明は聞かれず、出家生活中の善行によって功徳を積むと運が良くなるとして両親が子供を出家させることが多いようである。

このように、仏教が浸透していることから、その基本的な教えの一つである不殺生について、工場等で衛生管理のためにペストコントロールを実施する際にはミャンマー人に対する十分な説明が必要である。

仏教の他には、イスラム教、キリスト教等が信仰されている。イスラム教については、隣国バングラデシュと接したラカイン州にイスラム教徒が多く居住しているが、近年、大量の難民が発生し国際問題となっている。

ミャンマーのシンボルであるシュエダゴン・パゴダ

9. 教育

ミャンマーの学制は、5-4-2 制である。義務教育は小学校（ムーラーダン）のみで、5 歳から 9 歳の 5 年間である。その後、4 年間の中学校（アレーダン）、2 年間の高校（アテッタン）に進む。高校の最終年次においては、大学入試が全国一斉に実施され、この試験での評価点の成績順に医学部、教育学部、工学部と序列的に進学する学部が決定される。このような激しい受験競争と就職状況のために、学習塾に通う学生も多い。

ミャンマー最高学府であるヤンゴン大学の正門（左）と講堂（右）

識字率は、全体で 9 割を超えている。ミャンマーにおいては近代的な公立学校制度が導入される前から伝統的に僧院での世俗教育が行われており、ミャンマー語や仏典の言葉であるパーリ語、仏教道徳等が教えられていたため、王朝期から高い識字率を誇っていた。現在も地域や性別によって識字率には差があるが、日系企業が主に進出するヤンゴンやマンダレー等の都市部において、業務上問題となるといったケースはほぼ見られない。

10. 通貨

ミャンマーの通貨はチャット（MMK）で、2018 年 5 月末現在、1 ドル＝1,344 チャット、1 チャット＝0.0809 円である。

11. 歴史

①パガン朝～コンバウン朝

現在のミャンマーがある地域には、ビルマ人と呼ばれる民族が主に居住しているが、ビルマ人は 8、9 世紀頃からチベット、中国甘粛省の辺りから南下し、10 世紀初めにエヤワディ河の中流のピュー人、下流のモン人を追う形で統一国家のパガン朝を建国した。パガン朝は、先住民であるモン人の影響から上座仏教を信仰し、多くの仏塔（パゴダ）を建造した。首都パガンには現在も多くのパゴダが残っており、ミャンマーを代表とする観光地の一つとなっている。

13 世紀、ユーラシア大陸を席巻したモンゴル帝国がビルマ地域にも侵攻し、1314 年パガン朝は滅亡。その後、シャン人、ビルマ人、モン人らの勢力が拮抗した。下ビルマはモン人がペグー朝を、上ビルマにはシャン人がピンヤ朝やアヴァ朝を建国した。14 世紀にタウングーを拠点としたビルマ人が強大になり、1531 年タウングー朝が建国された。その後、タウングー朝は下ビルマのペグー朝を滅ぼし、上ビルマも平定、ビルマを統一した。タウングー朝は、現在の東インドのマニプールやタイのアユタヤ朝、雲南省の一部も支配した。

18 世紀、上ビルマのビルマ人のアウランパヤーがビルマ全土を統一し、1752 年にコンバウン朝を建国した。コンバウン朝はタイのアユタヤ朝を滅ぼす等勢力を拡大した。

②イギリスと日本による統治

19 世紀、コンバウン朝はインドへも進出しようとしたが、当時インドを支配していたイギリスとの抗争に発展した。19 世紀後半、マンダレーに遷都したコンバウン朝は、3 次にわたる英緬戦争においてイギリスに敗れ、1886 年に滅亡。インド帝国の一州としてイギリス領インドに併合された。イギリスによるビルマ統治は、インド総督の配下に属する弁務官によって行われ、1897 年から自治州となった。

戦後再建されたマンダレー王宮

1930 年、ビルマでは、反イギリス組織である「我らビルマ人協会（タキン党）」が結成された。このような動きに対しイギリスは、1935 年にビルマをインドから分離し、直轄植民地としてビルマ総督を設置したが、その後も、アウン・サンを指導者とするタキン党による反英独立闘争は続いた。

日本は、膠着状態になっていた日中戦争の戦況を打開すべく、援蒋ルートと呼ばれたビルマルートの攪乱を目的として、ビルマ独立闘争の支援を行った。1941 年、アウン・サンとネ・ウィンらがビルマ独立義勇軍（BIA）を創設した。

太平洋戦争開戦後、フランス領インドシナ南部を抑えていた日本軍は、1942 年、ビルマに侵攻した。間もなくビルマ全土を制圧した日本は軍政を布き、独立指導者のバモーを首班に親日政府を樹立した。BIA のアウン・サンは、表面的には日本軍に協力するという体裁を取ったが、秘密裏に抗日運動も指導した。

③独立と軍政

1943 年、東条内閣は大東亜共栄圏の中でのビルマの独立（ビルマ国）を認めたが、それは主権のない名目的な独立であった。アウン・サンを総裁とする反ファシスト人民自由連盟によって、抗日武装闘争が開始された。1945 年、日本の敗戦により、イギリスによる支配が復活すると、再びイギリスからの独立闘争が展開された。その後、1948 年、イギリス連邦を離脱し、ビルマ連邦として独立を果たした。

ビルマ連邦は、議会制民主主義の国家として独立したが、国内はカレン族やシャン族等の少数民族との対立等が原因となり、安定しなかった。そこで、BIA を前身とする国軍が国内統一のために政治も関与するようになった。1962 年、軍部クーデターにより、ウー・ヌ首相が退陣し、ネ・ウィン将軍が軍事政権を樹立した。1974 年、ビルマ連邦社会主義共和国として、ビルマ式社会主義を掲げたが、経済社会は混乱した。

④民主化

その後、民主化運動が激しさを増す中、1988 年、ネ・ウィン将軍の退陣、ビルマ社会主義計画党の解散に至ったが、国軍は武力行使により、軍部独裁政権を樹立、ソウ・マウン大将が権力の座に就いた。翌年、民主化運動の指導者であるアウン・サン・スー・チーを自宅軟禁とした。2007 年 9 月には、反政府デモの取材をしていたジャーナリストの永井健司氏が軍により射殺される事件が起きた。2007 年 10 月、テイン・セインが首相に就任すると、軍政の改革が開始された。2010 年 11 月、総選挙が実施された。その直後、アウン・サン・スー・チーの自宅軟禁が解除された。2011 年 3 月、テイン・セインが大統領に就任、2015 年 11 月、民政復帰後では初めての総選挙が実施され、アウン・サン・スー・チー率いる国民民主連盟（NLD）が圧勝した。アウン・サン・スー・チーは大統領に就任出来なかったものの、ティン・チョウが大統領に就任し、54 年ぶりに文民大統領が誕生した。同政権は、アウン・サン・スー・チーが国家顧問、外務大臣、大統領府大臣を兼任し、事実上のアウン・サン・スー・チー政権であると言える。

図表 1-5　ミャンマーの歴史年表

年月	略史
BC2 世紀	北方よりチベット・ビルマ族が南下を開始。
BC2 世紀	スリケストラを首都とするピュー王国が勃興。
656 年	ピュー王国は 2～4 世紀に最盛期を迎えた後、徐々に勢力を減退、ついにこの年にスリケストラが瓦解。南部ではモン族の勢力が台頭。
1044 年	開祖アノーラタ王（在位 1044～1077 年）によりパガン朝が成立。
1287 年	元朝中国軍の襲撃を受け、パガンが陥落。
1312 年	パガン朝が滅亡。その後、アヴァを本拠とする勢力とバゴーを中心としたモン族の勢力との対立を主軸とする群雄割拠の経過期。
1486 年	タウングーに結集したビルマ族が徐々に勢力を増し、この年に開祖ミンチェエンョー王（在位 1486～1531 年）によりタウングー王朝が成立。
1752 年	タウングー王朝は第四代ナンダバイン王（1581～1599 年）の時代から衰亡に向かい、この年に滅亡。
1752 年	開祖アラウンパヤ王（在位 1752～1760 年）によりコンバウン王朝が成立。
1824 年	第一次英緬戦争が勃発。
1826 年	第一次英緬戦争に敗退したミャンマーは、ヤンダボ平和条約を呑まされ、ラカイン、タニンダーリ、アッサムを英国に割譲。
1852 年	第二次英緬戦争が勃発し、勝利した英国は平和条約の締結すら行わず、バゴーを含む中部沿岸一帯を英国領に編入。
1885 年	第三次英緬戦争が勃発。敗退したミャンマーは全土を失い、ティボー王は王妃とともにボンベイ（現ムンバイ）に追放。
1886 年	英国はミャンマー全土を正式に植民地とし、過酷な統治を開始。これに対してミャンマー人は種々の形で英国の統治に反抗し、1920 年頃から民族解放闘争を激化。
1920 年	学生運動が起こる。英国人が大学運営を独占する「ラングーン大学法」に反発。学生の要求が通り以後の民族運動に影響。
1937 年	1935 年に成立した改正ビルマ統治法に基づきビルマはインドから分離され自治領となる。

年月	略史
1941 年	ミャンマー国軍創設の第一歩となる「ビルマ独立軍」が日本軍による訓練を経て誕生し、日本軍は「ビルマ独立軍」と共にミャンマーに侵攻して全土を占領。1943 年 8 月 1 日にはバモー博士を首班とする文民政府が形式的に独立宣言。
1945 年	日本軍が撤退したのに代わって英国軍が再来し、5 月にはほぼ全土を制圧して、英国による統治を再開。
1947 年	英国のアトリー首相と交渉の末、1948 年に独立する段取りを整えたアウン・サン将軍は、7 月 19 日、多数の閣僚と共にテロリストによって殺害される。
1948 年	1 月 4 日、独立を達成し、初代首相にウー・ヌが就任。
1958 年	ウヌー首相は国軍トップのネ・ウィン将軍に政権を譲渡。これを受けたネ・ウィン将軍は暫定首相となって、治安の回復と経済の安定に貢献。
1960 年	ネ・ウィン暫定首相は約束通り総選挙を 5 月に実施し、再度ウヌーが首相の座に返り咲く。
1962 年	ネ・ウィン将軍は、3 月 2 日にクーデターを決行し、政権を掌握。彼の独裁政権は、ビルマ社会主義計画党（BSPP)の一党独裁体制を敷いて強権的政治を開始。
1988 年	26 年間のネ・ウィン体制に対して、国内各地で大規模な騒乱が発生。この混乱が深刻化する中、8 月 18 日、無血クーデターが成功し、それまで国防大臣だったソウ・マウン大将を議長とする「国家法秩序回復評議会」（SLORC）が新政府となって、国軍が国家の全権力を掌握。
1990 年	5 月 27 日に総選挙が行われ、反政府勢力である「国民民主連盟」（NLD)が圧勝したが、政権移譲は不履行。その後、欧米諸国は種々の形で制裁を課す。
1992 年	ソウ・マウン大将が健康上の理由で辞職し、タンシュエ議長が交代。
1997 年	政権の最高機関の名称を「国家法秩序回復評議会」から「国家平和発展評議会」（SPDC）に改め、政権を再編成。ASEAN 加盟。
2003 年	民主化を目指した「七段階のロードマップ」を発表。
2006 年	大型サイクロンによる被害。ネーピードー（「王の住む土地」の意）への首都移転を公式発表（10 月 10 日）。
2008 年	新憲法制定。2010 年 11 月 7 日に総選挙を実施。
2010 年	国名をミャンマー連邦共和国に変更し、国旗も変更（10 月 21 日）。総選挙を実施（11 月 7 日）、連邦団結発展党（USDP）が 8 割の議席を獲得。
2011 年	総選挙の結果に基づく国会が召集され、国家元首たる大統領にテイン・セイン首相が選出。「国家平和発展評議会」（SPDC）政権はテイン・セイン新大統領の下に発足した新政府に政権を移譲。
2012 年 1 月	政治犯釈放、少数民族武装勢力との和平基本合意。
2012 年 4 月	補欠選挙実施、アウン・サン・スー・チー氏の政界復帰。
2012 年 4 月	EU 経済制裁の 1 年間停止決定（EU からの投資が一時的に解禁）。
2012 年 5 月	米国オバマ大統領が経済制裁の 1 年延長を発表。
2012 年 7 月	米政府が米国企業によるミャンマーへの新規投資を解禁。
2013 年	26 年ぶりに日本による円借款が再開される。
2016 年	国民民主連盟（NLD：National League for Democracy）による新政権発足。

（出所）山口洋一（2011 年）歴史物語ミャンマー、カナリア書房等より作成

ひとくちメモ 2： ロンジー　～ミャンマー人の衣服～

ミャンマーを初めて訪れた人は、ミャンマー人が独特な服装をしていることにすぐ気が付くだろう。

多くの人が、上は日本でも見られるようなシャツに、下にはロングスカートのような布を巻いているのだ。

ミャンマーでは、一般に現在でも「ロンジー」と呼ばれる伝統的な腰巻を身に付けている。

ロンジーは、バングラデシュやインドネシア等の近隣諸国で見られるルンギーやサロンと同種のもので、基本は筒状の布一枚であるため、通気性に優れ、熱帯に位置するミャンマーの高温多湿な気候に非常に適しているのである。また、ミャンマーは、長く続いた輸出入の規制により、外国製の衣服が浸透しにくかった事情も影響していると言われている。

ロンジーは、一見すると、男女とも同じように着ているように感じられるが、その結び方に違いがあり、男性は腰の前で結び、女性は横に折るようにして結ぶ。

男性のロンジーは、暗めの色でチェックやストライプのもので落ち着いている一方、女性は、カラフルで鮮やか、さらに、花柄等の刺繍があしらわれて非常に華やかな印象で個性的であることが多い。

ロンジーの着こなし方は、ミャンマーの中でも地方によって特徴がある。また、政府系機関や大学等では制服としても採用されている。また、仏教寺院等の公的な場所ではマナーがあるので注意が必要だ。

ロンジーは、スーパーや市場でも簡単に買えるが、ミャンマー人の多くは自分に合うようにテイラーメイドすることを好む。価格は布の品質によりピンキリであるが、概してお手頃だ。ミャンマーを訪れたら、市場に行って好みの布を選び、自分だけのロンジーを仕立ててみてはいかがだろうか。

ミャンマー人の伝統衣装（左が男性、右が女性）

ひとくちメモ 3： ミャンマーにおける仏教と“お坊さん”

外国を訪れる際、その国の文化や慣習に対する理解と敬意が欠かせないが、特に、その国の人々がどのような宗教を信じているのかについても十分に知る必要があるだろう。

ミャンマーは人口の大半が仏教徒である。日本も同様に仏教徒が多いが、日本の大乗仏教とは異なり、ミャンマーにおいては上座部仏教が信仰されている。

日本では、お坊さん（僧侶）やお寺というと、葬式や法事の時にお世話になるというイメージがあるが、ミャンマーにおける僧侶は、普段から人々に対してブッダの教えを説いたり、倫理的に生きることを諭したり、その存在は非常に大きい。仏教徒であるミャンマー人にとって、誕生日や新年、仏教の特別な日に僧侶を家に招いたり、企業家も企業の設立時や新規プロジェクトの成功祈念の行事に僧侶を招いたりすることはごく一般的なことである。このように、ミャンマーにおいては、仏教が人々の日々の生活や営みに深く溶け込んでいる。

ミャンマーにおいて、子どもは成人するまでに一回一週間の出家を少なくとも二回行うとされる。一回目が 10 歳、二回目が 18 歳になった時である。出家することにより、子どもは親に対して自分を生んでくれたことへの感謝の気持ちと尊敬の念を持つようになる。このように、出家は親にとっても喜びなのである。

出家中の僧侶の生活を少し紹介しよう。僧侶の朝は早く、日の出前の朝 4 時には念仏を始める。その後、托鉢に出かけ、人々から食べ物の喜捨を受け、正午を過ぎたら一切の食事が禁止され、瞑想等の修行をして過ごす。僧侶の住まいは寺院であり、人々が金銭や食べ物を喜捨するが、僧侶は肉体が金銭に触れることを禁じられているため、寺院に共に住む役僧や法務員が代わりにその金銭を受け、生活に必要な物品を買う。出家中は、テレビを観ること、音楽を聴くこと、ゲームをすることも禁じられる。また、僧侶は結婚を許されていないが、在家の信者については結婚も可能である。

また、上座部仏教においては、僧侶になることができるのは男性のみとされているが、実際は、尼僧が存在しており、女性も出家できる（ミャンマーにおいて出家した女性は「ティラシン」と呼ばれる）。

「郷に入っては郷に従え」という諺にあるように、ミャンマーに進出した日本企業も現地で工場を建設する際の地鎮祭を日本式とは別に、僧侶を呼んで仏教の方法で行ったり、殺生を良しとしない仏教の考え方に従い、工場のペストコントロールについて日本より入念に必要性を説明して設置場所も従業員から見えにくくしたりする等、ミャンマー人の宗教や文化、考え方に合わせ様々な工夫をしているようである。

海外でのビジネス成功のカギは、実はこのようなところにもあるのかも知れない。

僧侶から説法を受けるミャンマーの仏教徒

ひとくちメモ 4： パゴダ訪問の際のルール

人口の大半が仏教徒であるミャンマーにおいて、パゴダ（仏塔）は最も神聖な場所の一つである。パゴダを詣でる際に守るべきルールを紹介したい。

- パゴダや寺院に入る際は必ず靴、靴下を脱いで裸足で入ること。
- 脱いだ靴は寺院内に持ち込まず、預けること。
- 半ズボン、ミニスカート等の肌を露出する服装は避けること。長ズボンやミャンマー伝統衣装のロンジーが望ましい。
- 不適切なポーズで写真を撮ることは厳禁。祈祷中の人の写真を至近距離で撮らないこと。
- 大きな音を立てること、大声での会話や叫ぶことは慎むこと。
- 祈りを捧げている人を踏まないよう気を付けること。
- 場所によっては、女人禁制であるので注意すること。
- 僧侶との握手や接近は避ける。
- 僧侶に対しては、手の平を向け、軽くお辞儀をすると良い。
- パゴダや仏像に指を差したり、足を向けたりすることを避ける。
- パゴダを回るには、時計周りに一周することが推奨される。
- 訪問者の誕生曜日の寺院でお祈りすることが推奨される。
- 日中は非常に熱くなるため、訪問は熱中症に気を付けること。飲み物を持参するとよいが、ごみはポイ捨てしないこと。なお、推奨される訪問時間は、午前 6 時から 9 時、午後 6 時から 9 時である。

寺院内で祈りを捧げる人々

ひとくちメモ 5： タナカ　～ミャンマー人の美の源～

ミャンマーを訪れると、伝統衣装である「ロンジー」ともう一つ、ミャンマー人の特徴として気づくのは、その「化粧」であろう。頬や額に黄色っぽい粉を塗っているのだ。

これは「タナカ（Thanaka)」と呼ばれている化粧品で、柑橘系の木（タナカの木）の皮を水と合わせながら挽いて作るペーストで、百パーセント天然素材のものである。

ミャンマー語で、Thana が「汚れ」、Kha が「清潔」という意味のタナカの効果は、化粧として見た目を良くするだけでなく、保湿や毛穴の引き締め、オイリー肌防止の他に、熱帯のミャンマーではありがたい冷感と日焼け止めの効果もあるそうだ。おまけに、ニキビや虫刺されにも効く。また、香りも良い。さらに、解熱や頭痛緩和にも効果があると言われており、乳幼児が消化不良の時にはタナカの木くずを食べさせるようである。このように、タナカは、美容品だけでなく、医薬品としても利用されている。

近年は、経済開放によって海外の化粧品も簡単に手に入るようになり、伝統的なタナカを使用する人はだんだんと少なくなっているようであるが、タナカを成分とした化粧品や石鹸も販売されている。

ミャンマーにおける美の源とも呼ぶべきタナカ。ミャンマーを訪れた際にはぜひ試してみてはいかがだろうか。

タナカの木