

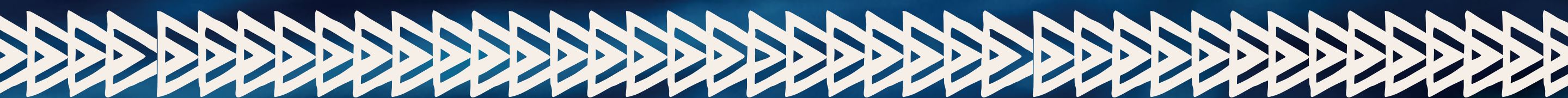
はじめての 一人旅ガイド

心躍る冒険、
ディープな文化体験&ストレスフリーな快適旅



幸せあふれるフィジーへ

visitfiji.jp



ブラ！

一人旅を考えているなら、フィジーは手軽な選択肢です。

人生の新しいスタートを前に自分を見つめ直したい、サーフィンやダイビングといった新しいスキルを身につけたい、あるいは単に異文化に興味があるなど、どんな理由であれ、フィジーは一人旅に最適な場所です。

ハンモックでのんびり過ごす朝から、サンゴ礁のダイビング、サーフィン、ウェルネスリトリート、アイランドホッピングまで、このガイドでは、フィジーへの一人旅で夢中になれる旅の計画のコツをご紹介します。

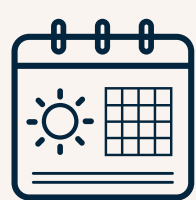
フィジーってどんなところ？



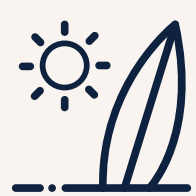
フィジーには333の島々が点在します。主な島はビチレブ島とバヌアレブ島で、その他にママヌザ諸島やヤサワ諸島などの島グループに属する小さな島々があります。



フィジーの人々は、先住民族のイ・タウケイをはじめ、インド系フィジー人、欧州系混血、中国系フィジー人、そして太平洋諸島の少数民族が入り混じった、多文化社会を形成しています。



夏 | 11月～4月(雨季)
冬 | 5月～10月(乾季)
平均気温は 22℃～31℃程度です。



かつてイギリスの植民地だったため、英語、フィジー語(イ・タウケイ語)、フィジー・ヒンディー語が至る所で話されています。

フィジー人みたいに話してみよう！

BULA (bu-lah ブラ)

こんにちは / やあ

VINAKA VAKA-LEVU

(vi-na-kah va-ka-leh-voo ヴィナカ・ヴァカレヴ)

ありがとう / どうもありがとう

MOCE (moh-they モーチェ)

さようなら

KEREKERE (keh-reh-keh-reh ケレケレ)

お願いします

SEGA NA LEQA (seh-gah nah leh-ga セガ・ナ・レガ)

気にしないで

SOTA TALE (soh-tah tah-leh ソタ・タレ)

また後でね！

幸せあふれるフィジー

visitfiji.jp





フィジーが一人旅におすすめな6つの理由

安全でフレンドリー

フィジー人は、あなたが会う中で最もフレンドリーな民族の一つです。どこに行っても、心からの「ブラ」という挨拶が必ずあり、誰かがあなたの様子を気遣い、迷っているように見えれば、自ら進んで助けてくれます。フィジー人は心から自らの故郷や文化を共有することを愛しているため、あなたが望めば、彼らと共に食事をし、会話を楽しみ、フィジー人の日常生活を知ることができます。

便利な交通手段

フィジーは南太平洋に位置する小さな島国ですが、交通インフラが整備されており、個人での移動や観光に便利です。フェリー、地元の船、ツアー、国内線を利用すれば、島々の間やアクティビティ間の移動が非常にスムーズで、手配に過度に悩むことなく、体験そのものに集中できます。

リラックスした雰囲気で、 社交のプレッシャーは不要です

夜遊びがお好きでなくても問題ありません。フィジーはそれを中心とした場所ではないからです。むしろ、サンゴ礁でのシュノーケリング、村訪問、料理教室、手工芸ワークショップ、小さな観光ツアーなど、日中のアクティビティの中で自然に社交が生まれます。社交的な雰囲気が豊かですが、必要なときはいつでも姿を消してください。

スタイルに合わせて自由自在に組めるプラン

フィジーでの一人旅の最大の利点の一つは、選択肢の多様性と柔軟性です。自分の気分や予算に合わせて体験を計画できます。ブティックリゾートを選んだり、ネット環境から離れて村でのホームステイをしたり、あるいはリゾート間をアイランドホッピングしながら他の旅行者と交流することも可能です。多くのリゾートではローカルコミュニティでの食事やシュノーケリングツアー、カヴァセレモニーを提供しているため、孤独を感じることは決してありませんが、いつでも一人の時間を楽しむこともできます。ウェルネスリトリートからボランティア活動、気軽なドミトリー宿泊まで、フィジーは様々なスタイルの一人旅の旅行者に対応しています。

リセットに最適

時には、ただ頭を空っぽにすることが必要です。フィジーは、一人で過ごす時間を楽しむため、燃え尽き症候群から回復するため、人生の大きな変化の後に休養するため、女性限定のリトリートに参加するため、美しい場所で静かな一人旅を楽しむため、あるいはアイランドホッピングを楽しむために最適な場所です。思う存分泳いだり、読書をしたり、昼寝をしたり、それを自由に繰り返すことができます。

することが盛りだくさん

フィジーには、一人旅でも楽しめるアクティビティが数多くあります。世界的に有名なクラウドブレイクでのサーフィン、素晴らしいサンゴ礁でのダイビング、人里離れたビーチへのカヤック、島内や滝へのハイキング、村のツアーへの参加など、ほとんどのアクティビティは一人旅でも簡単に参加できます。

フィジーへのアクセスは とってもスムーズ

直行便と様々なフライト

日本からはフィジーエアウェイズが週2便の直行便が運航されています。その他にもオーストラリア、ニュージーランド、アメリカ、アジアからナンディ国際空港へアクセスできます。フィジーは便利なハブであり、複雑な計画を立てずに気軽に訪れることができる一人旅の目的地です。フィジーは他の太平洋の島国を探索したい場合にも、ここから出発するのが便利です。

アライバルビザ（到着ビザ）

フィジー政府は日本を含む一部の国に対してビザ免除措置を講じており、入国審査時にパスポートと必要書類を提示することで、最大4ヶ月間の滞在許可が付与されます。

お得な為替レート

フィジードルは比較的安定した為替レートのため、旅行中の予算を賢く有効活用できます。

スムーズな乗り継ぎ

フィジー国内の移動は簡単です。国内線、ボート、フェリーを利用して離島へ簡単にアクセスでき、通常はリゾート経由で送迎が手配されます。たとえ一人旅であっても、すべてが簡単に感じられるように設計されています。

実用的なアドバイス

気分にあった地域を選ぼう

本島は便利な陸路交通、多様な選択肢、そして豊かな文化体験を提供します。離島へ向かえば、よりゆったりと静かで、古典的な太平洋の魅力を体験できます。

移動手段を知っておこう

深夜に到着した場合は、まずナンディの近くで宿泊し、翌日島に向かうことをおすすめします。

含まれるものをチェックしよう

多くのリゾートでは、食事やエンジンを使わないアクティビティが料金に含まれているため、一人旅の予算を立てるのがぐっと楽になります。

社交と休息のバランスを取ろう

いくつか体験を予約しておくと思いますが、ゆったり過ごせる日も確保しておきましょう。

ガイドと一緒に行きましょう

ハイキング、村の見学、またはダイビングの際は、必ずガイドと同行し、背景情報を得るとともに、安全を確保しましょう。





一人旅に最適なおすすめエリア

フィジーはどこへ行っても一人旅を満喫できますが、なかでも特におすすめのエリアをご紹介します。以下のエリアは、本島と離島のリゾートを完璧に組み合わせており、温かいリゾート、本格的な文化体験、アドベンチャーアクティビティ、ウェルネスリトリート、そして便利な食事と交通手段を提供しています。自分のペースで旅をし、一瞬一瞬を最大限に活用できます。

地域	宿泊施設	アクティビティ
ママヌザ諸島	ブティックリゾート、大人限定の宿泊施設	シュノーケリング、サーフィン、ビーチでの一日、セーリング、日帰り旅行
ヤサワ諸島	ブティックリゾートやドミトリータイプの宿泊施設（人との出会いに最適）	島巡り、ハイキング、シュノーケリング、洞窟探検、文化体験
コーラル・コースト＆パシフィック・ハーバー	リゾート、自炊式宿泊施設、オフグリッドな隠れ家	サーフィン、ラフティング、ジップライン、滝、アドベンチャー
サブサブ/バヌアレブ島	ブティックリゾート、ウェルネスリトリート	ダイビング、ハイキング、温泉、滝、文化体験
タベウニ島/カンダブ島/サンコースト	ブティックリゾート、ダイブリゾート	ダイビング、ハイキング、滝、文化体験
ロマイビティ諸島	歴史ある民泊・ホームステイ、ブティックホテル	歴史と文化に浸る体験
スバ	ビジネスホテルやAirbnb	地元の生活、博物館、スポーツイベント



一人旅の安全に関するよくある質問

フィジーは一人旅（特に女性）にとって安全ですか？

はい。フィジーは一般的に安全な国とされており、思いやりと尊重の文化が根付いています。女性の一人旅でも安心して過ごせる環境が整っており、地域間を単独で移動する場合でも同様です。ただし、他の旅行先と同様に、常識を働かせ、信頼できる事業者を選ぶことが大切です。

水道水は安全ですか？

リゾートや町では通常安全ですが、特に離島や遠隔地へ行かれる場合は、多くのリゾートでは、ろ過水またはボトルウォーターの飲用がおすすめです。詳しくはこちら。

海は安全ですか？

フィジーの暖かい海は、休暇中の水泳やシュノーケリングに最適です。多くのラグーンはサンゴ礁に守られています。常に気象条件を確認し、必要に応じてガイドを伴って楽しんでください。詳しくはこちら。

夜間の移動は安全ですか？

陸路での送迎は24時間運行していますが、船や国内線は日没後は運航していないので、それに応じて計画を立ててください。

サステナブルな旅をするための4つの方法

サンゴ礁を守ろう

フィジーで泳ぐ際は、サンゴ礁に優しい日焼け止めを塗り、サンゴの上に立たないようにしましょう。そうすることで、サンゴが元気に育ち、美しい状態を保つことができます。

地元のものを買う・食べる

地元の人々が行く場所に足を運び、地元の職人や農家、レストランを応援しましょう。フィジーの文化や食を楽しく体験できるだけでなく、カーボンオフセットにもつながり、さらにお財布にも優しいのです！

プラスチックにNOを

フィジーは333の美しい島々と周囲の海洋生物を大切にしているため、プラスチック使用を減らすことは賢明な選択です。ご自身で繰り返し使える水筒やコップをお持ちいただき、ストローは使わず、ビニール袋の代わりにエコバッグをご利用ください。共にこの清らかな楽園を守りましょう。

ロロマ・アワーで貢献しよう

ロロマ・アワーはフィジー流のハッピーアワー……でも、もっと心が満たされる特別な時間です。「ロロマ」とは、寛大な心と愛をもって行動することを意味します。この観光業界の取り組みは、旅行者の皆様にも少なくとも1時間を使っただき、フィジーに良い変化をもたらす活動に参加するよう呼びかけるものです。サンゴ礁でのサンゴ植え付け、村人との伝統工芸学習、あるいは在来野生動物の保護支援など、どのような活動であれ、ロロマ・アワーはあなたの休暇を本当の意義のあるものに変えてくれます。

一人旅のための 持ち物リスト

荷造りチェックリストに以下を追加してください。

衣類

軽量で通気性の良い服（コットン、リネン）
薄手のセーターまたはカーディガン（冬の夜用）
パジャマ
履き心地の良いウォーキングシューズ／サンダル
帽子／キャップ

探検用品

水着（複数セット）
ラッシュガード
リーフシューズ（マリンシューズ）
シュノーケルセット
防水バッグ
防水スマホケース
ビーチタオル（リゾートで提供されていない場合）

必需品

日焼け止め（サンゴに優しいものがおすすめ）
虫除けスプレー / 虫除け
経口補水液や電解質補給パウダー
処方薬（常用薬）
洗面用具
簡易救急セット
（離島や人里離れた場所に滞在する場合）

あると便利なもの

モバイルバッテリー
イヤホン
自撮り用の三脚やスマホスタンド
小さなリュックやカバン
サングラス
洗濯物を入れる袋（ランドリーバッグ）
書籍（休憩時に読むため）
日記帳
「ブラ・スマイル（笑顔）」

幸せあふれる





幸せあふれるフィジーへ

ブラをシェアしよう！

ハッシュタグ：

#幸せあふれるフィジー
#フィジーハッピー
#フィジー

公式アカウント：

Instagram： [tourismfiji.jp](https://www.instagram.com/tourismfiji.jp)
TikTok： [@tourismfiji.japan](https://www.tiktok.com/@tourismfiji.japan)
YouTube： [@tourismfijijapan](https://www.youtube.com/@tourismfijijapan)

詳しくはこちらをご覧ください：visitfiji.jp

