



一般社団法人  
建設技能人材機構  
Japan Association for Construction Human Resources

# 第4回外国人共生講座 ～ミャンマーを知る～

2023年12月14日（木）

株式会社POH

常務取締役 野々山直樹



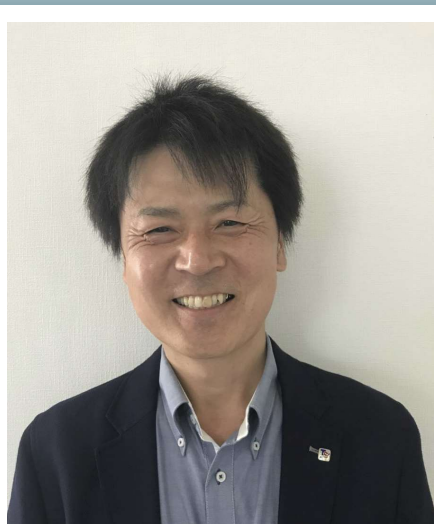
# INDEX

● 講師紹介	.....	P3
● ミャンマー連邦共和国について	.....	P4～P13
● 基礎情報	.....	P5～P7
● 宗教	.....	P8
● 歴史	.....	P9
● 現状	.....	P10
● 食文化	.....	P11
● 食事	.....	P12
● 行事	.....	P13
● ミャンマー人受入れのための基礎知識	.....	P14～P21
● ミャンマー人材の特徴	.....	P15～P18
● 知っておくと役立つミャンマー語	.....	P19
● 在留状況	.....	P20～P21

# 講師紹介



MYANMAR



野々山直樹

Naoki Nonoyama

株式会社POH  
常務取締役

- 2004年 株式会社テクノスマイルに入社  
人材サービス事業全般に従事
- 2007年 監理団体「プロネット協同組合」へ入社
- 2009年 (株)テクノスマイルへ入社
- 2018年 グループ会社の株式会社POHにて外国人就労サポートに従事  
これまで3,000人のサポートに従事  
ミャンマー・タイ・インド担当





# ミャンマー連邦共和国について

About Republic of the Union of Myanmar



# ミャンマー連邦共和国について

## 基礎情報 Basic Information



### ★ミャンマーという国

- ・ 東南アジアのインドシナ半島の西部に位置し  
135民族が集まった多民族国家、仏教徒の国
- ・ 1960年代まではアジア経済の優等生であったが、軍事政権による鎖国化と欧米各国からの経済制裁で最貧国となる
- ・ 人口の9割が仏教徒であり、仏教の優位性は  
国中に点在する数多くの宗教建築物（パコダ）にも反映されている
- ・ 1989年国名が「ビルマ」から「ミャンマー」に変更  
→ 「ビルマ」はビルマ民族を指す言葉であり、  
「ミャンマー」はすべての民族を指す言葉として変更



ミャンマーのいたるところにある『パコダ』

# ミャンマー連邦共和国について

## 基礎情報 Basic Information



### ★国土総面積

676,578km<sup>2</sup> (世界40位) 日本の約1.8倍

### ★首都

ネピドー 【最大都市はヤンゴン】

### ★時差

2時間30分 (日本より遅れている)

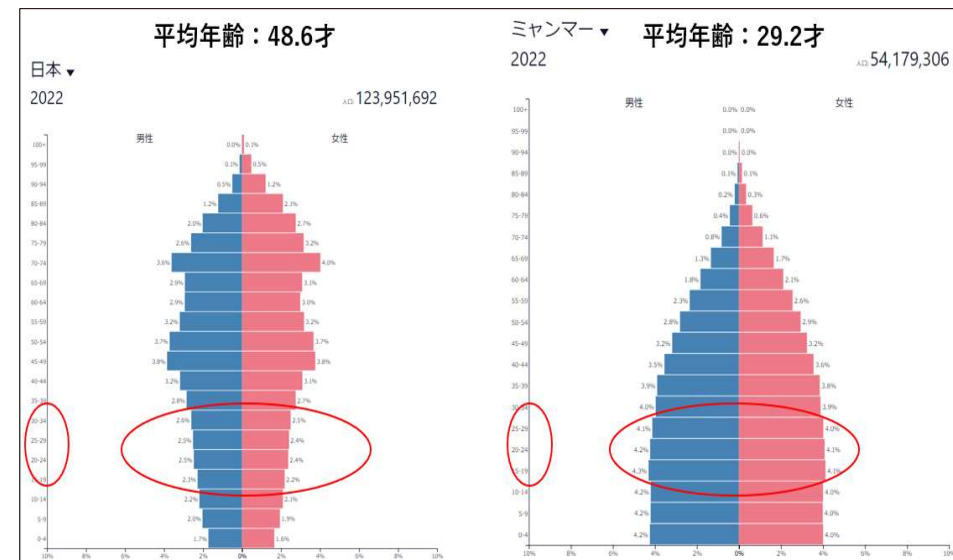
### ★人口

約5,417万人 (2022年)

少年人口【15歳以下】 約1,333万人 (24.51%)

労働年齢人口【18歳～65歳】 約3,728万人 (68.56%)

高齢者数【65歳以上】 約 376万人 (6.92%)



# ミャンマー連邦共和国について

## 基礎情報 Basic Information



### ★通貨

ミャンマーチャット (MMK)

1MMK=0.071円 (2023/11/25時点) ※図1参照

(2018年同日 0.072円、2020年同日 0.08円、2022年同日 0.066円)

### ★賃金水準

最低賃金は5,800MMK/日 (約420円/日)

- ・ アジア諸国の中ではいまだ最低水準
- ・ 職業によって平均年収に差がある

※建設業平均月収529,698MMK(約7,500円)

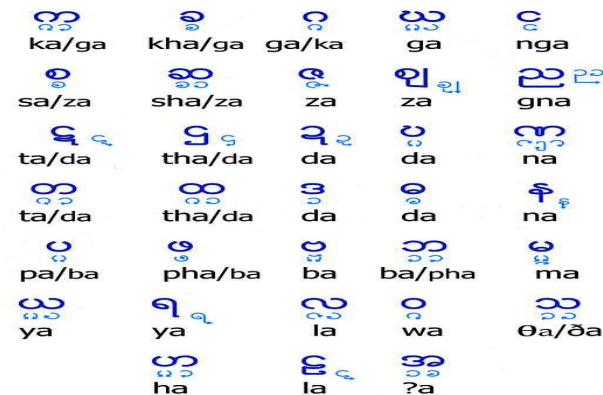
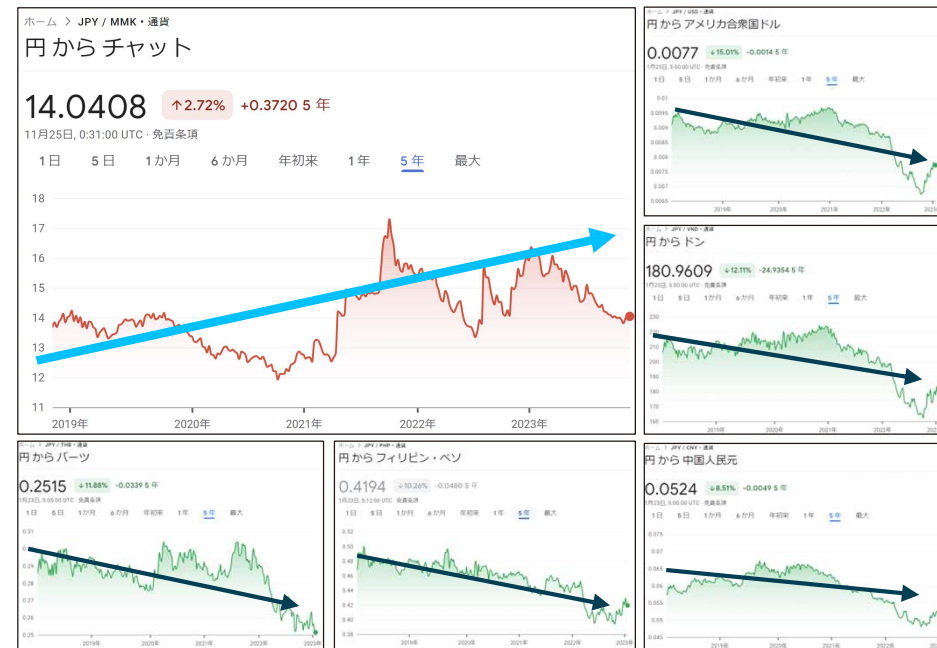
### ★公用語：ビルマ語 (ミャンマー語)

国内にいる135民族の共通語

全体的に丸っこい文字が特徴

文法が日本とよく似た骨格

図1



# ミャンマー連邦共和国について

## 宗教 Religion



### ★宗教比率

仏教徒	87.9%
キリスト教徒	6.2%
イスラム教徒	4.3%
ヒンドゥー教徒	0.5%



日本は「大乘仏教」、ミャンマーは「**上座部仏教**」

大乘仏教：お釈迦様の教えを広く大衆に広める事を目指す

上座部仏教：戒律を厳格に守る事を重んじる

「人は何度も生まれ変わり・・・」という輪廻転生の思想がベースにあり、困っている人には自ら進んで手を差し伸べ、寄付など『**徳を積む**』行いをします。





# ミャンマー連邦共和国について

## 歴史 History



- 1948年 イギリス植民地からの独立  
「建国の父」といわれるアウンサン將軍（スーチー氏の父）らの独立運動
- 1962年 国軍による軍事クーデター
- 1988年 学生を中心に民主化運動が全土に広がる  
アウンサンスーチー氏が先頭に立ち国民民主連盟（NLD）を結成
- 1990年 総選挙でNLDが圧勝  
国軍は権力の移譲を拒否し弾圧強化
- 2011年 民政移管
- 2015年 総選挙でNLDが圧勝。翌年スーチー氏が率いる  
NLD政権が誕生
- 2021年 国軍による軍事クーデターで国家を掌握



# ミャンマー連邦共和国について

## 現状 Current Situation



### 2021年2月1日、国軍は軍事クーデターを起こし民主政府を廃止

- ・ 国家掌握を試み、非常事態宣言を発令し、実権を握ったことでミャンマーの政治状況は大きく変化
- ・ 国軍による軍事クーデターに対する市民の抗議活動、デモに対し国軍は暴力的な鎮圧に乗り出し、今も緊張が高まっている。
- ・ 国際社会からも抗議の声が上がり制裁を実施
- ・ 現在も混乱が続いており、多くの若者が家族の生活を支えるため国外への就労を求めている ※国内の失業者数は160万人以上増えたと報道されている
- ・ 軍事クーデター後ミャンマーでは日本語ブームが起き、日本での就労を希望する若者が右肩上がりに増えている  
(日本国内在留者数 2018年 約25,000人。現在 約70,000人)

# ミャンマー連邦共和国について

## 食文化 FoodCulture



### ★ミャンマー食文化の歴史的背景

ミャンマーの食文化は隣国の中国・インドの影響で、味が濃く辛い料理が多い



### ★ミャンマー料理の特徴



#### ①濃い味付け

中華系スパイス・インドスパイスなど。  
多様のスパイスを使った味の濃い料理が多い



#### ②大量の米

1人当たりの米消費量は世界第6位（日本は50位）  
米麺料理・米料理ともによく食べられる



#### ③大量の油

冷蔵庫の普及が遅れたミャンマーでは食材の保存のために大量の油が使われている

# ミャンマー連邦共和国について

## 食事 Food



### ★ミャンマーの代表的な料理

#### モヒンガー



米粉から作られたビーフンの麺料理

ナマズなどの魚介類で出汁を取ったスープが特徴

主に朝食で親しまれている

#### ラペットウ



ミャンマーで親しまれているお茶の葉を使ったサラダ

来客時のお菓子やティータイムで親しまれている

#### ビルマカレー



ミャンマー語では「ヒン」と呼ばれ、肉や魚を大量の油とスパイスで煮込んだ煮込み料理

お米と一緒におかずとして食べられる

#### サモサ



インドから入ってきた揚げ物

スパイスとジャガイモを揚げており、ミャンマーでは路面店などで売られている

# ミャンマー連邦共和国について

## 行事 Event



### ★ミャンマーの主な祝祭日

- ・ 4月 - 水かけ祭り (ティンジャン) 4/13～16

1年で最も大切なイベントで水をかける事で1年の不幸や穢れを洗い流し、新年を迎えるとの意味が込められてる



- ・ 5月 - カソン満月 5/14

ブッダが誕生・入滅・悟りを開いた事をお祝い。菩提樹の下でブッダが悟りを得た日に、菩提樹に水を掛ける習わしがある

- ・ 10月 - ダディンジュ満月 10月の満月の日

ダディンジュ月の満月をもって雨安居が明ける。

天界での説教を終えて地上に戻ってくるブッダの足元を明るく照らすため、夜には各地で灯明祭が行われる





## ミャンマー人受入れのための基礎知識

Fundamental Knowledge For Accepting Myanmar Workers



# ミャンマー人受入れのための基礎知識

## ミャンマー人材の特徴 Myanmar Worker Characteristics

### ★ミャンマー人からみたミャンマー人の特徴

- ・ 優しく、他人でも困っている人がいれば無視せず助ける
- ・ 率先して寄付をする（お坊さん、パコダ、生活に困っている人等）
- ・ NOといえず引き受けてしまう
- ・ 男性は男性らしく、女性は女性らしくという古風な考えが根付いている

### ★日本人からみたミャンマー人の特徴

- ・ 親日国で、性格的に日本人との相性が良い
- ・ 率先して困っている人を助ける
- ・ 目上の人を敬う
- ・ 老人を大切にする
- ・ 自己主張をしない。我慢強い



# ミャンマー人受入れのための基礎知識

## ミャンマー人材の特徴 Myanmar Worker Characteristics

### ★ミャンマー人の習慣

#### ・ 敬虔な仏教徒

人口の90%が仏教徒。さらに13%が僧侶。特に僧侶には敬意を表さなければならず、パコダ境内や仏教関係の建物に入るときには裸足になる必要がある

#### ・ 民族服

ミャンマーでは、男女共「ロンジー」と呼ばれる巻きスカートのようなものを穿く

#### ・ 「タナカ」

ミャンマーでは女性が顔に白いものを塗っています。「タナカ」と呼ばれミカン科ゲッキツ属の木のエキスで日焼け止めの効果がある



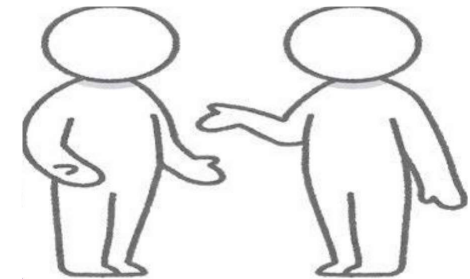
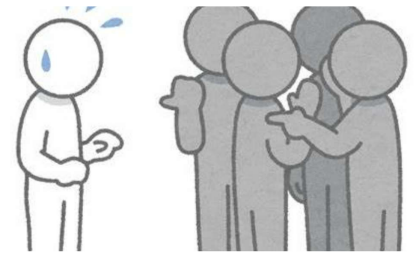


# ミャンマー人受入れのための基礎知識

## ミャンマー人材の特徴 Myanmar Worker Characteristics

### ★ミャンマー人への接し方において気を付ける点

- ・ 家族を大切にするため、冗談でも悪口などは厳禁
- ・ 自己主張をしないタイプが多いので悩みや困っている事を人に話さないため、こちらから聞き出してあげる
- ・ 差別意識に敏感なので、日本人と同じように平等に接する事が大切
- ・ 頼まれたらNOと言えずに引き受けてしまうので、そうした姿を見かけたらそっと手を差し伸べてあげる事でとても感謝してくれる



# ミャンマー人受入れのための基礎知識

## ミャンマー人材の特徴 Myanmar Worker Characteristics

### ★ミャンマー特有の注意点

- ・ **プライドが高い国民なので、人前で大きな声で叱ることを避ける**  
→ 職場など大勢の前で叱責すると、こちらが思っている以上にヘコんでしまいます。良い意味でプライドの高い国民なので、大勢の前で本人が恥をかくような言動は避けた方が良い
- ・ **日本人と比べ、感謝の気持ちを言葉に表すことが少ない**  
→ 例えば一緒に食事に行き、代金を全部払っても「ご馳走様でした。ありがとうございました」という言葉が出てこない場合がある。これはお金を持っている人が払うのが当たり前、お金を払った人は徳を積む事になるので感謝の気持ちを表す必要がないという考え方、文化が根底にある

# ミャンマー人受入れのための基礎知識

知っておくと役立つミャンマー語 Useful Myanmar words to know

おはよう/こんにちは/こんばんわ

ミンガラーバー  
မင်္ဂလာပါ

さようなら

タッター  
တု တု

お元気ですか

ネーカウンイエラー  
နေကောင်းလား

ありがとう

チエーズティンバーデー  
ကျေးဇူးတင်ပါတယ်

どういたしまして

ヤーバーデー  
ရပါတယ်

ごめんなさい

クインフルツパー  
ခွင့်လွှတ်ပါ

はじめまして

トゥエヤアダーワンターバーデー  
တွေ့ရတာဝမ်းသာပါတယ်

失礼します

トゥワドーメー  
သွားတော့မယ်

# ミャンマー連邦共和国について 在留状況 Residency status



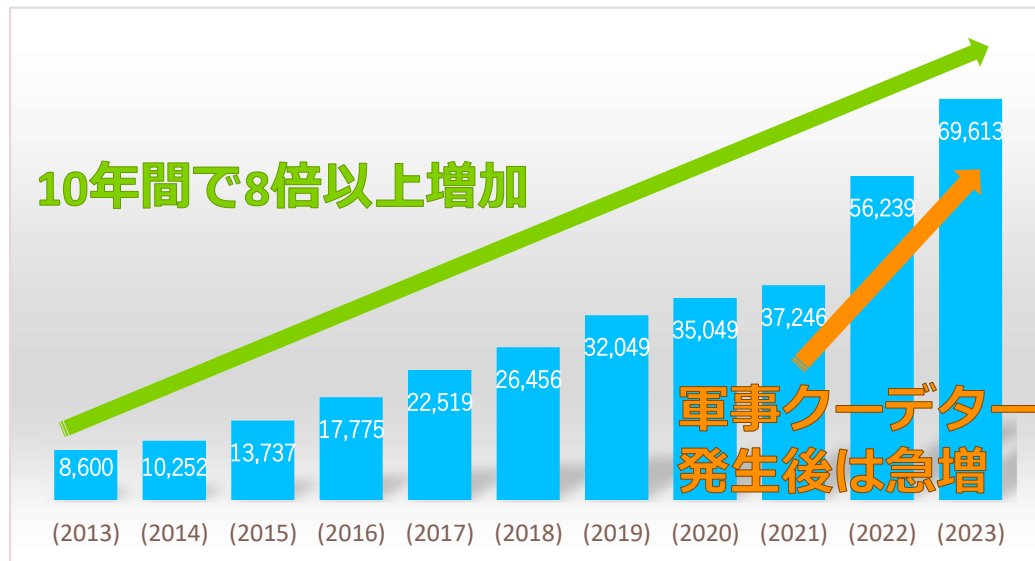
## ★ミャンマー人在留状況

### 過去10年のミャンマー人 在留数推移

(人)

国籍	2013年末	2014年末	2015年末	2016年末	2017年末	2018年末	2019年末	2020年末	2021年末	2022年末	2023年6月末	構成比 (%)	対前年末 増減率 (%)
	総数	2,066,445	2,121,831	2,232,189	2,382,822	2,561,848	2,731,093	2,933,137	2,887,116	2,760,635	3,075,213		
ミャンマー	8,600	10,252	13,737	17,775	22,519	26,456	32,049	35,049	37,246	56,239	<b>69,613</b>	2.2	<b>23.8</b>

2023年10月13日出入国管理庁  
「令和5年6月末現在における在留外国人数」より



- 軍事クーデター後大小さまざまな日本語学校が各地に設立され、かつてない日本語ブーム
- 安全で高賃金を得られる日本就労が特に人気
- 昨年12月の日本語能力検定試験受験の申込みに朝の4時から並ぶ異常事態が発生するほどの加熱ぶり

# ミャンマー連邦共和国について 在留状況 Residency status



## ★ミャンマー人在留資格別 在留数

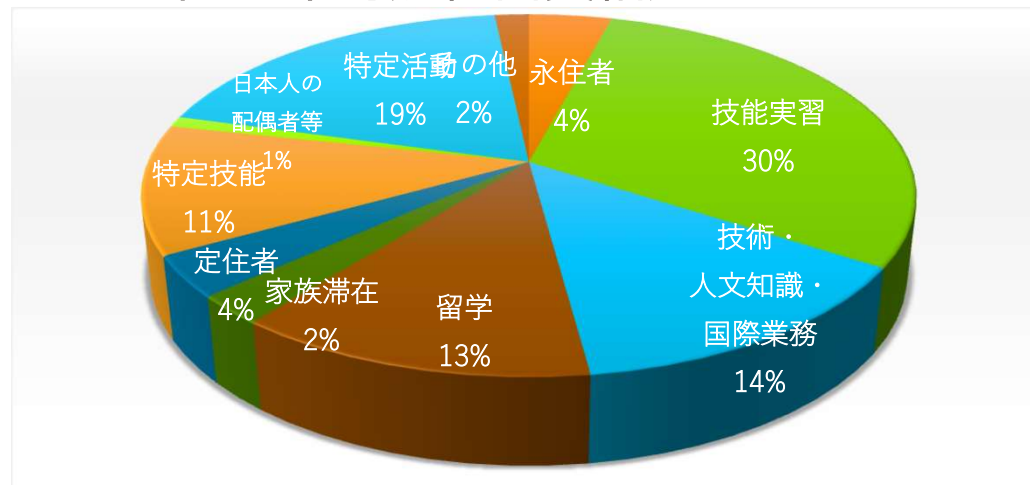
### 2023年6月末時点在留者数

(人)

国 籍	計	中長期在留者	在留資格別										
			永住者	技能実習	技術・ 人文知識・ 国際業務	留学	家族滞在	定住者	特定技能	日本人の 配偶者等	特定活動	その他	特別永住者
総 数	3,223,858	2,939,051	880,178	358,159	346,116	305,916	244,890	211,561	173,101	147,058	68,171	203,901	284,807
対前年末増減率 (%)	4.8	5.5	1.9	10.2	10.9	1.8	7.5	2.2	32.2	1.4	-18.2	6.9	-1.4
ミャンマー	69,613	69,613	2,871	<b>20,940</b>	9,526	<b>8,876</b>	1,797	2,543	<b>8,016</b>	662	<b>13,197</b>	1,185	0
対前年末増減率 (%)	23.8	23.8	2.6	<b>22.9</b>	17.1	<b>49.8</b>	17	1.4	<b>34.6</b>	5.6	<b>23.3</b>	17.3	-

### 2023年6月末時点在留資格別 割合

2023年10月13日出入国管理庁  
「令和5年6月末現在における在留外国人数」より



- 2020年末時点、在留技能実習生数13,963人に対して2023年は1.5倍
- 技能実習満了者が主に特定技能や\*特定活動に資格変更し以下の通りの増加
  - ①特定技能 2020年末674人が12倍の8,016人
  - ②特定活動 2020年末4,876人が2.7倍の13,197人



一般社団法人

建設技能人材機構

Japan Association for Construction Human Resources



〒105-8444 東京都港区虎ノ門3丁目5番1号 虎ノ門37森ビル9階  
フリーダイヤル:0120-220353 TEL:03-6453-0220 FAX:03-6453-0221

 <https://jac-skill.or.jp>

 <https://www.facebook.com/kensetsutokuteiginou/>

 <https://www.instagram.com/kensetsutokuteiginou/>

 <https://www.youtube.com/channel/UCxIot6C1zhIMsh36XGUqzww>