

ネパール（ネपाल / Nepal）とは何か？

その魅力と発展に迫る！

① ネパールの基本情報

首都	カトマンズ
人口	約 3,100 万人（2025 年推計）
面積	約 147,516 km ² （日本の約 4 割）
公用語	ネパール語（Nepali）
主要宗教	ヒンドゥー教（約 8 割）、仏教、イスラム教など
通貨	ネパール・ルピー（NPR）
為替	1 ネパール・ルピー ≒ 約 1.1 円前後
名目 GDP	約 450～500 億米ドル
実質経済成長率	約 4～5%（近年の平均的な水準）

② ネパールはどんな国？

ネパールは中国（チベット自治区）とインドに挟まれたヒマラヤ山脈の国で、世界最高峰エベレストをはじめ 8,000m 級の山々が集中しています。南部には温暖な平原、中央には丘陵地帯が広がり、標高差は 70m から 8,848m を超える非常に変化に富んだ国土を持った国です。民族は 100 以上、言語も 120 以上存在し、多民族国家として知られています。ヒンドゥー教と仏教が長い歴史の中で共存してきたため、寺院や祭礼、伝統工芸など独自の文化が育まれてきました。雄大なヒマラヤの自然、登山・トレッキング文化、そして仏教の聖地としての歴史的価値の魅力が多いのが特徴で、近年はコロナ禍から観光客数が大きく回復し、ホテル建設や空港整備も進んでいます。また、水資源を生かした水力発電への海外投資が増加しており、インドへの電

力輸出も拡大。デジタル決済や IT サービス産業も徐々に成長しており、観光・再生可能エネルギー・IT を柱とした経済発展が期待されています。

③ ネパールの経済や産業、教育や研究

○経済や産業

ネパール経済は農業・観光・海外送金の三本柱によって支えられている。農業では米、小麦、トウモロコシ、茶葉、カルダモンなどが栽培され、多くの国民が従事しています。観光業はエベレスト登山やアンナプルナ・トレッキング、仏教・ヒンドゥー教の聖地巡礼など世界中から旅行者を集める重要産業です。また、多くのネパール人が海外で働いており、その送金は GDP の 2 割以上を占める重要な外貨収入源ともなっています。さらに近年は豊富な河川を利用した水力発電開発が急速に進み、インド向け電力輸出が新たな成長産業として注目されるようになりました。製造業は衣料品やカーペット、手工芸品が中心であり、IT アウトソーシングやスタートアップ企業も少しずつ増加しています。

○主要教育・研究施設

カトマンズ大学（Kathmandu University）、ポカラ大学（Pokhara University）、トリブバン大学（Tribhuvan University）が有名です。また、COVID-19 以降、パタン健康科学アカデミー（Patan Academy of Health Sciences）、BP コイララ健康科学研究所（BP Koirala Institute of Health Sciences）等を中心に医療・衛生教育や先端バイオテクノロジーへの研究や投資も増えています。

④ 世界が注目するネパールの都市



◆ **カトマンズ**：政治・経済・文化の中心。世界遺産が集中し、IT企業や観光産業も発展している。



◆ **ポカラ**：ヒマラヤ観光やパラグライダーの世界的拠点。リゾート開発が進む観光都市。



◆ ルンビニ：釈迦誕生の地として世界中の仏教徒が訪れる宗教・文化・観光都市。



◆ ビラトナガル：インド国境に近い国内有数の工業都市。製造業や物流の中心地。



◆ **プトワル**：水力発電や交通インフラ整備が進み、西部経済圏の拠点として成長中。

⑤ ネパールの有名観光地

① カトマンズ・ダルバール広場

Kathmandu Durbar Square



旧王宮を中心に寺院や彫刻が並ぶ世界遺産。ネワール建築の粋を集めたカトマンズ観光の起点です。美しい建築物や文化、スピリチュアルな魅力が満載の定番スポットです。

② エベレスト（サガルマータ国立公園）

Everest / Sagarmatha National Park



世界最高峰 8,848m を擁するヒマラヤの象徴。でも過酷な登山をしなくても大丈夫！ハイキングや遊覧飛行で雄大な山岳景観を楽しみ、ふもとの集落や寺院でシェルパ文化に触れることができます。

③ ポカラ & ペワ湖

Pokhara & Phewa Lake



アンナプルナ山群を湖面に映すリゾートタウン。ボート、パラグライダーなどアクティビティも豊富。レイクサイドに並ぶ数々のレストランやお土産屋さんでグルメやショッピングも！

④ チトワン国立公園

Chitwan National Park



世界自然遺産のジャングル。像やサイ、ベンガルトラに出会えるサファリ体験の他、カヌーやラフティングといったアクティビティも人気です。

⑤ ルンビニ

Lumbini



仏陀生誕の地とされる聖地。マヤデヴィ寺院を中心に、各国の寺院が集まる祈りの空間が広がります。様々な寺院や遺跡を巡り、心と精神の旅に出かけましょう。

⑥ 今日から使えるネパール語！

こんにちは	नमस्ते	ナマスデ
さようなら	फेरि भेटौँला	フェリ・ベトゥラ
ありがとう	धन्यवाद	ダンニャバード