

神秘の国スリランカの魅力

正式名称：スリラン民主社会主義共和国

(令和 8 年 6 月現在)

首都：スリジャヤワルダナプラコッテ(行政首都)

コロンボ(商業首都、最大都市)



国旗：スリランカ人(シンハラ民族)の祖先はライオンであるという伝説から、国旗には剣を持つライオンが描かれている。

獅子は勇気、力、尊厳の象徴である。

黄色は仏教徒、緑はイスラム教徒、オレンジはタミル人を表している。“光り輝く島”という意味も持つ

面積：約 65.610km²(北海道の約 0.8 倍)

人口：約 2.297 万人-2023 年(2014 年から 2023 年までの間、年間平均で約 19 万 2400 人の人口増加が見られます)

公用語：英語、シンハラ語、タミル語

宗教：仏教、ヒンドゥー教、イスラム教、キリスト教

通貨：スリランカ・ルピー(LKR)

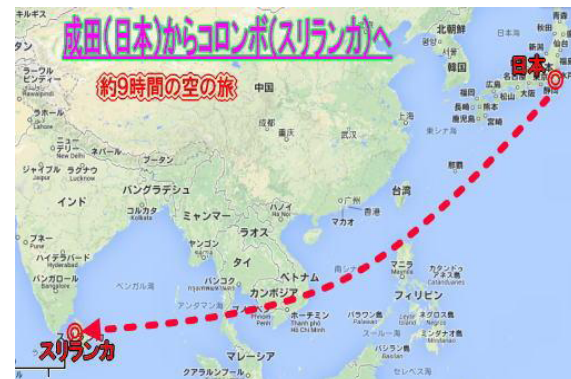
気候：熱帯性・低地(26℃～30℃)高地(15℃～20℃)

位置：南アジア、インド洋に浮かぶ島国(インドの真珠と言われている)

飛行時間：成田国際空港から直行便が週 4 回程でっており、約 9 時間前後のフライト

観光客数：2022 年では約 71 万 9978 人、2023 年では約 148 万 7303 人、2024 年では約 205 万 3465 人、2025 年では約 236 万 2521 人、2026 年 1 月～6 月の観光客数は約 102 万人です。

2026 年は年間 300 万人超の観光客誘致を目標としています。



日本とのつながり

貿易：スリランカと日本はお互いに貿易を行っており、日本はスリランカにとって貴重な貿易パートナーである。日本からの輸出品には機械や電子機器、スリランカからの輸出品にはお茶や宝石がある。

投資：日本企業はスリランカに対して投資を行っており、製造業やサービス業での投資が見られる。

ジェニウス・リチャード・ジャヤワルダナ大統領の演説

鎌倉大仏の高徳院にあるスリランカ元大統領碑

第二次世界大戦後の戦争状態を終結するため 1951 年に開かれたサンフランシスコ講和会議で、当時のスリランカ代表のジェニウス・リチャード・ジャヤワルダナ氏は、日本に対して寛容と愛情を説き賠償金請求権を放棄することを訴え、アジアの将来の為に完全に独立した自由な日本が必要であると主張し日本が国際社会に復帰する道筋を作った。ブッタの言葉を用いて **“Hatred ceases not by hatred but love”** (憎しみは憎しみによって消え去るものではなく、人はただ愛によってのみ憎しみを超えられる) と訴えた。この演説は、当時日本に対し厳しい制裁措置を求めていた一部の戦勝国をも動かしたといわれており、日本の復興のために非常に重要な役割を果たしたのだ。

スリランカの特産品・名物

セイロンティー

スリランカの紅茶の生産量は世界第2位。なんと輸出量は世界第1位です。世界でもトップクラスの優れた品質の紅茶として知られている。
日本でも麒麟の人気商品“午後の紅茶”などに使用されておりコクと渋みのバランスが良いと評判である。

スパイス・カレー料理

スリランカでは肉、魚介類、野菜、卵、豆、果物などを使い様々なカレーが作られている。
クミン、コリアンダー、ターメリック、カルダモン、シナモンなどと豊富なスパイスを使用しココナッツミルクやタマリンドも使われる。カレーにハーブやスパイスを使うことで、美味しいだけではなく健康と美容にも良いと世界から注目されている。



 フィッシュカレー、チキンカレー、豆カレーなど



南国フルーツの宝庫

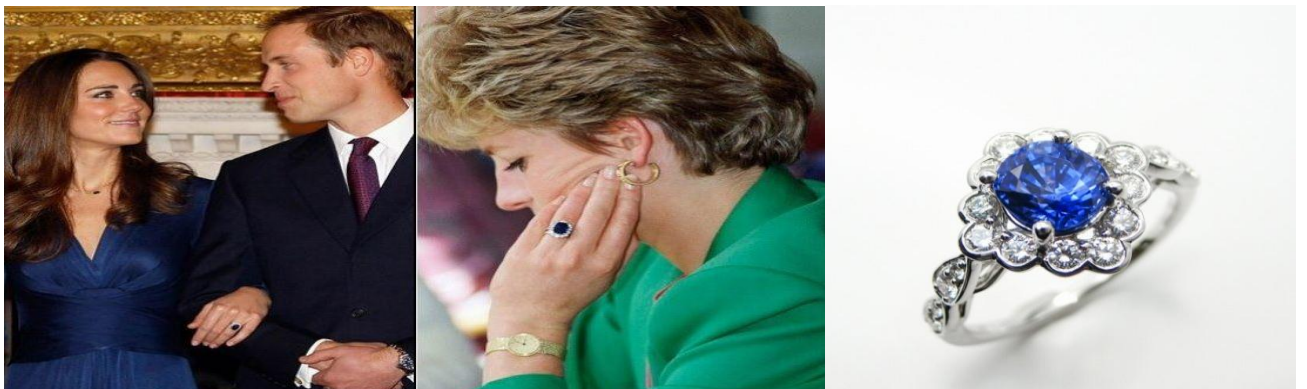
スリランカのバナナは、ロングバナナ、レッドバナナ、シュガーバナナなど全部で 20 種類ある。また同様にマンゴーも有名で様々な種類がある。一年中ココナッツが旬の果物で、パッションフルーツやランブータンなども美味しくいただける。

また、パパイヤ、ドラゴンフルーツ、スリランカアボカドなど様々な栄養価の高い新鮮なフルーツが地元の市場やフルーツスタンドで楽しめる。



宝石大国

スリランカは世界的に著名な宝石を多く産出しているが、その中でもサファイアの産地で“セイロンサファイア”が有名だ。イギリスのチャールズ皇太子がダイアナ妃に、そして、ウィリアム王子がキャサリン妃に贈った宝石はスリランカ産のブルーサファイアだと言われている。色合いは青が一般的だがピンク、イエロー、グリーンなど多様である。



スリランカで採掘されるルビーも透明感と色の深さが評価され品質が高いと言われている。また特に南部の海域では美しい真珠も採取される。他にもスリラ

ンカの国石として指定されていて、ライオンの目と呼ばれている宝石キャッツアイ、トパーズ、アクアマリン、アメシスト、トルマン、ガーネット、クォーツなど多くの原石が産出されており、世界でも有数の宝石産出量を誇る。ジュエリーとしてだけでなく、コレクションアイテムとして人気がある。

スリランカの人気のアクティビティ

エレファントライド



たくさんの象が住んでいることで有名なスリランカで象乗りを体験できる。スリランカでは、象は神聖な動物とされていて、象使いという職業も存在するくらい、象はスリランカの人たちにとって身近な動物だ。彼らの背中に乗り、ジャングルや村を巡るツアーが一般的で、一部のツアーでは、象の世話や餌やり、川での水浴び体験もできる。また最近では自然環境の中で象の群れを観察できるサファリツアーが人気で、象が自由に暮らす姿を間近で見ることができる。

世界最古の伝統医学アーユルヴェーダ

約 5,000 年以上の歴史を持つアーユルヴェーダは、より健康に長寿や若さを保つことを目的とした予防医学である。食事法(医食同源)・健康法(ヨガ、瞑想)といった日常生活に関わるものからアプローチしていく。一人一人の体と心の状態を知る問診が最も重視されている。ドーシャのタイプや心身の状態に合わせて、オイルマッサージや心身浄化法なども行われます。天然のハーブを調合したオイルで全身をほぐすオイルマッサージは、言葉で表せないほどの心地よさ。美しく神秘的な雰囲気の中でゆっくりとほぐされる極上の時間である。オイルやハーブの煎じ薬を額に流して頭部を癒すシロダーラは、「脳のマッサージ」とも呼ばれている。



サーフィンなどのマリンスポーツ



スリランカはマリンスポーツのメッカと言われており、ヒッカドゥワはサーフトリップ先として非常に優れている。またアルガムベイは、東海岸にある熱帯の楽園と言われており、美しいビーチとして世界中のサーファーやビーチ愛好家に人気である。初心者から上級者までレベルに合ったビーチを見つけることができる。他にもシュノーケリングやダイビング、ジェットスキーなどが盛んだ

伝統衣装サリー着付け体験



サリーは長い布地を体に巻き付ける形で着用され、美しさとエレガンスを象徴している。サリーのデザインや色、装飾は地域や文化、個人の好みによって異なり特別な行事や日常の場面でも着用される。南国らしい極彩色のサリーを着て旅の思い出になること間違いなし。男性用の衣装もあるのでカップルでの撮影もお勧め。

スリランカの観光スポット

ビーチリゾートの国

スリランカは四方に囲まれる島国で、島の周りにはビーチリゾートが点在する。

自然豊かで海の透明度が高い。それぞれのエリアに特徴があり、旅行のスタイルや好みに合わせて違った雰囲気を楽しむことができる。





ハネムーン旅行、ご家族での旅行、ダイビングやサーフィン、シュノーケリングなど目的に合わせてぴったりのビーチを楽しめる。海を眺めながらスリランカ料理やトロピカルなドリンクも堪能できる。海から眺める夕日の景色も絶景である。

天空の古代宮殿シーギリヤロック

スリランカ中央部に位置する、約 200m の高さを誇る巨大な岩山で、世界遺産に登録されている。かつて 5 世紀、王様を始め多くの人々が暮らしていたと言われており、頂上には古代の要塞と宮殿の遺跡がある。岩山の中腹にある洞窟には、美しい女性像が描かれたフレスコ画がある。頂上に通じる入口には巨大なライオンの像があったが現在はその足だけが残っている。



スリランカの聖地仏歯寺

ダラダーマールリガーワ寺院は、キャンディ市に位置する仏教の聖地で、仏陀の左犬歯が奉安されており、世界で釈迦の歯を納められているのはスリランカだけである。4 世紀頃、インドからスリランカに仏陀の歯がもたらされ、それ以来、王権の象徴とされ、様々な王朝によって守られてきた。

仏歯がキャンディに移されたのは 16 世紀末で、それ以降キャンディ王国の象徴として重要な役割を果たしている。仏歯寺はスリランカの仏教文化と歴史を象徴する重要な場所で、多くの巡礼者と観光客が訪れる。



紅茶畑を駆ける絶景列車旅

見渡す限りの紅茶畑の中を爽快に走るスリランカの高原列車。スリランカの高原列車はアジア屈指の絶景を見られるということで列車ファンに有名だ。

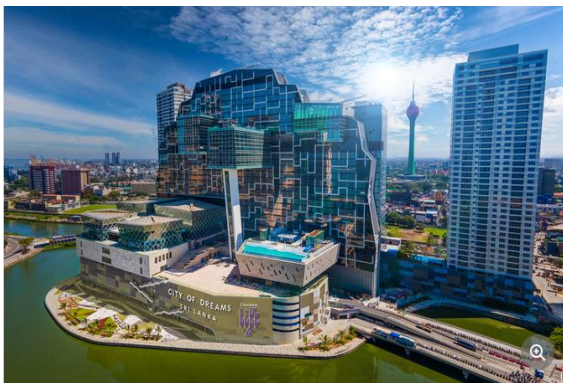
自然の美しさや独特の文化を楽しむ素晴らしい体験になるだろう。



珠玉のホテルの数々

海などの自然に囲まれたリゾートホテルから世界的な建築家が手掛けたホテルまで様々なデザインのホテルで素敵なひと時を過ごせるスリランカでの人気な宿泊先をいくつかご紹介しましょう。

シナモン ライフ コロンボ (シティ オブ ドリームズ スリランカ)



シナモン ライフ コロンボは 2024 年 10 月にニューオープンしました。

パノラマの都市景観、約 30 階以上のフロアと約 800 以上の客室とスイートルームがあり、様々な国の料理のレストランが 8 軒あり、バーとラウンジも 5 軒あり、プールなどを備えたトレンドィなブティックホテルリゾートです。

マリーノ ビーチ コロンボ



ショッピングモールであるマリノモールから徒歩 10 分、バンバラピティヤ鉄道駅までは徒歩 9 分の「マリーノ ビーチ コロンボ」。ビーチに直接アクセスできることが最大の魅力で、屋外プールやプライベートビーチも用意されている。

シナモン グランド コロンボ

コロンボに位置する 5 つ星ホテルであり、アットモスフィアとモダンなデザインが融合したラグジュアリーホテルである。

客室内は、ゴージャスなインテリアがあり快通空間。ロビー奥の巨大なアトリウムがホテルのシンボルの存在。ショッピングセンターが隣接しているためグルメやショッピングも楽しめる。



アナンタラ ピース ヘブン

タンガラに位置する 5 つ星高級リゾートホテルであり、エメラルドグリーンの海と空の絶景を楽しめる。ビーチが後ろに見える庭園や、インド洋を見渡せる客室など好みの客室を選べる。



ブルーウォーターホテル

ウッドウビーチから徒歩数分のホテル、ザ・ブルーウォーターで一番印象に残るのは広々とした敷地に椰子の木の存在感である。名前の通り水辺を意識したデザインになっており、ロビーや廊下の脇にも水面が広がっている。マッサージやエクステなども人気でビーチウェディングなども行われる。



スリランカの未来の可能性

ポートシティプロジェクト

スリランカのポートシティは、スリランカ国内有数の商業都市コロンボで最大の港・コロンボ港に位置している、大規模な都市開発プロジェクトだ。スリランカの海域には1日約200隻の船が通過し、スリランカの港に寄港する船は平均して1日に10隻と海運会社とのネットワークも広い。



このプロジェクトは、中国の支援を受けて進められており、人工島の造成から始まった。ポートシティは、スリランカの経済発展を促進し、コロンボを地域の経済ハブにすることを目的としている。商業、住宅、レジャー、教育など多様な施設が含まれる予定である。

約269ヘクタールの土地が埋め立てられている。ポートシティは外国直接投資（FDI）を引き寄せ、新しいビジネスや雇用の創出を見込んでいる。金融、IT、観光などの産業が恩恵を受けると期待されている。スリランカの未来に重要な影響を与えるプロジェクトであり、その進捗と結果は多くの関心を集めている。



ポートシティの開発や美しい自然景観や文化遺産を有しているスリランカの観光業の振興など、インフラと経済の多角化によって経済成長が期待されている。農業や製造業の近代化、デジタル経済の推進と経済成長の要素も兼ね備えている。コロンボを中心とした都市開発や交通インフラの整備が地域のビジネス環境を向上し、港湾施設や空港の拡充も経済活動を促進させ、世界から注目される都市に成長していくだろう。

<https://www.youtube.com/watch?v=RyHhq7hS6sI>