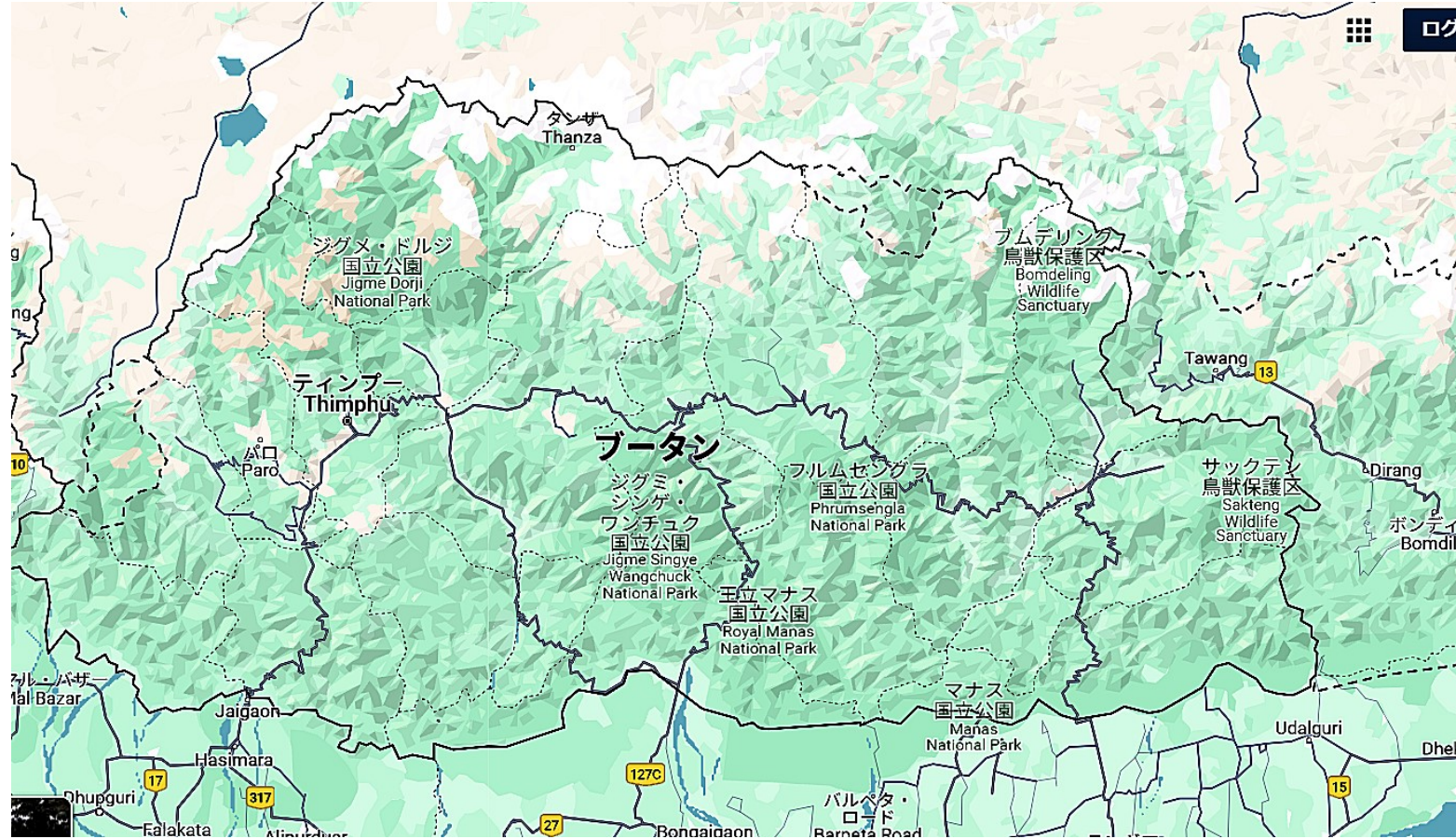


2024/2/28 (水)
インターネット世界旅行

ブータン



ブータン - Google マップ



ブータン

吉岡 芳夫

Google Earth



ブータンとはどんな国？

- ブータンはヒマラヤ山脈に位置する小さな内陸国です。
- 幸福国家として知られ、国内総幸福量を政策に取り入れています。
- 仏教が主要な宗教であり、伝統的な建築や祭りが見どころです。
- 観光業が発展し、美しい山岳風景や寺院、修道院が訪れる人々を魅了しています。
- ブータンは独自の文化と価値観を大切にしています。
- 環境保護にも力を入れ、持続可能な開発を重視しています。

ブータンは、正式にはブータン王国です。面積が38,400km²で、人口が80万人程度の小さな国家です。

2005年に立憲君主制に移行しました。20世紀後半までは世界の文明から離れ、外国人の入国を大幅に制限（鎖国）していました。

そのため、外国人に観光地として開放されてからは、残された「秘境」として、現在観光先として人気が高まっており、大手旅行会社のJTBもブータンツアーを出しています。宗教は主にチベット仏教を信仰しています。

ブータンの都市の一覧。首都・最大都市はティンブー。

人口上位10都市 [編集]

順位	都市	人口	県
1.	ティンブー	62,500	ティンブー県
2.	プンツォリン	60,400	チュカ県
3.	プナカ	21,500	プナカ県
4.	サムドゥプ・ジョンカル (英語版)	30,800	サムドゥプ・ジョンカル県
5.	ゲイレグフグ (英語版)	6,700	サルパン県
6.	パロ	4,400	パロ県
7.	タシガン	4,400	タシガン県
8.	ワンデュ・ポダン (英語版)	3,300	ワンデュ・ポダン県
9.	ダガペラ (英語版)	3,100	ダガナ県
10.	トンサ (英語版)	2,300	トンサ県



ブータンの気候は日本のように四季があります。

春は、ブータンのお祭りがあるなど、非常に過ごしやすく、シャクナゲなどの花を見ることができます。

夏は雨季の季節ですが、スコールのような大雨はあまり降りません。南部の国境地帯は気温が高くなりますが、西部や中部は高原地帯なので、あまり暑くなりません。

秋は黄金に染まる田んぼが広がり、各家庭の屋根には干された唐辛子の赤が鮮やかです。秋は欧米人を中心に、観光客が最も多く訪れる季節でもあり、ブータンの観光地が混雑します。

冬は意外に、ブータンの雪は少なめです。この季節は空が澄むので、背後にそびえるヒマラヤの山々が良く見渡せ、ブータン観光の穴場といえるでしょう。

ブータンの経済

- 主要な産業:
 - 農業が主要な経済活動であり、穀物や野菜の生産が行われている。
 - 木材産業も重要で、輸出品として寄与している。
- 観光業:
 - ブータンは観光業を重要視し、国内総生産（GDP）の一部を占めている。
 - 美しい自然環境や独自の文化が観光客を引き寄せている。
- 国内総幸福量（GNH）政策:
 - ブータンは経済だけでなく、幸福と環境の側面にも焦点を当てるGNH政策を採用している。
- 電力輸出:
 - 水力発電が盛んで、隣国への電力輸出が一部の収入源となっている。
- 国際援助:
 - ブータンは外部からの援助を受けており、開発プロジェクトやインフラ整備に資金が供給されている。
- ハイテク分野の成長:
 - 近年では情報技術や通信分野での成長が見られ、新たな経済の柱となりつつある。

ブータンの治安

- ブータンを観光するときに、最も気になるのが治安でしょう。結論からいえば、ブータンの治安は安定しています。
- ブータンは敬虔な仏教徒の国なので、観光客に対して窃盗や料金の詐欺のような行為はありません。女性の観光客が多いのもブータンの特徴です。
- ブータン観光で注意するのは、人よりも野良犬です。温厚ですし、むやみに近づいて触ったりしなければ安全ですが、万一噛まれると、狂犬病に感染する可能性が高いので、注意しましょう

ブータンのおすすめ観光スポット10選！観光の特徴や行き方まとめ - ブータン - どこいく | 国内・海外旅行のおすすめ情報メディア (dokoiku-media.jp)

目次

【観光に行く前に】ブータンってどんな国？

【観光に行く前に】ブータンへの行き方

ブータン観光の特徴と仕組み

ブータン観光にかかる費用

ブータンのおすすめ観光スポット10選！

ブータンのおすすめ観光プラン3選！

大自然の秘境「ブータン」で生涯の思い出を

ブータンへの行き方ですが、日本からの直行便はありません。経由便を利用します。

ブータンの空路の入口は西部の町パロになります。パロまではブータンのドゥルックエアーが、インドの各都市やタイのバンコクとの間で就航しています。

ブータン政府観光局では、日本からブータン観光に行く場合、タイのバンコク経由が便利として紹介しています。深夜に日本を経つ便で、早朝にバンコク到着後に乗り換えます。

翌朝には、ヒマラヤの4000m級の山々に囲まれた、標高2000mの高原都市ブータンのパロに到着するでしょう。

ちなみに、パロから首都ティンブーまでの所要時間は、車で1時間です。

ブータンのおすすめ観光スポット10選！

1. タシチョ・ゾン (Tashichho Dzong)
2. ナショナル・メモリアル・チョルテン
(National Memorial Chorten)
3. チャンガンカ・ラカン (changanka lacan)
4. タクツァン僧院 (Taktsang Monastery)
5. プナカ・ゾン (Punakha Dzong)
6. ガサ温泉 (Gasa)
7. リンプン・ゾン (Rinpung Dzong)
8. ドチュラ峠 (Dochula Pass)
9. ターキン放牧場 (Budorcas taxicolor Pasture)
10. ブータン国立博物館 (Bhutan National Museum)

1

タシチヨ・ゾン (Tashichho Dzong)

[Tashichho Dzong - Google マップ](#)



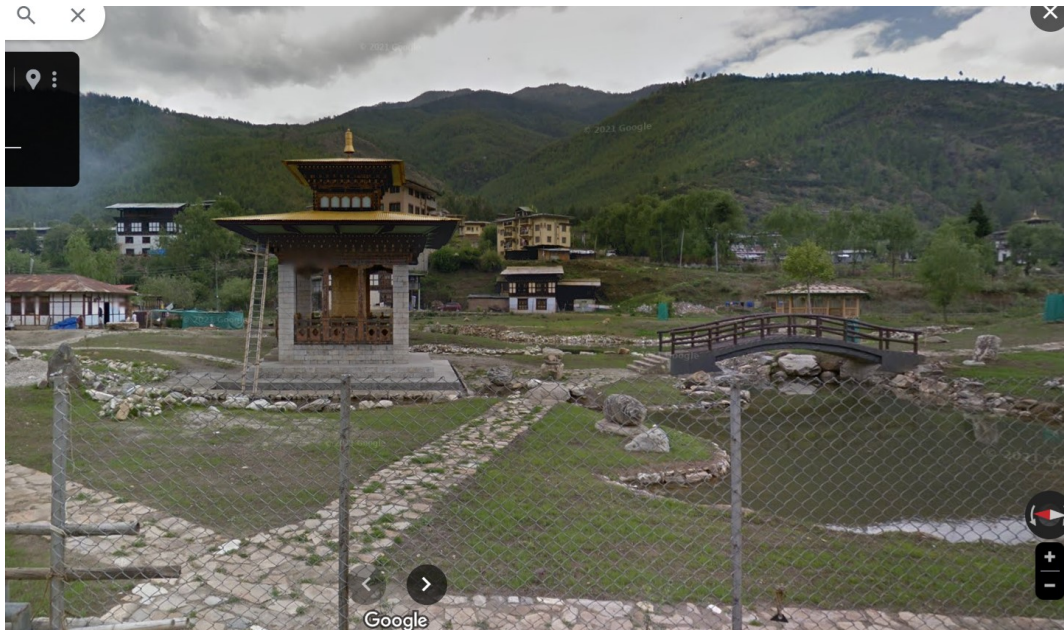
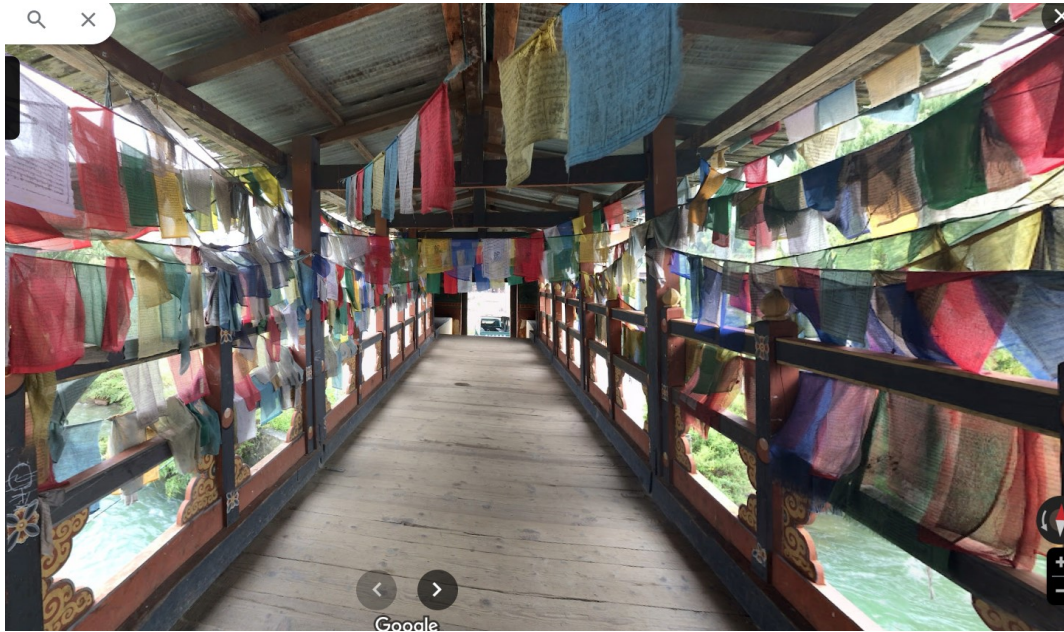
- ブータンへ行ったことがある方はまず間違いなく訪れたであろうタシチョ・ゾン。
- ここはブータンの政治と宗教の中心であり、現在もこの場で様々な執務が行われている為、平日は夕方以降しか入場することが出来ません。
- また、入場の際は観光客と言えども正装の必要があり、手荷物検査を受けてからの入場、雨が降っていたとしてもゾン内部で傘をさすことは出来ない等いろいろな規制があります。
- これはブータンの文化と伝統を守るためのブータン政府からお願い事項。正装と言っても襟付きのシャツ、長ズボンを着用し、サンダル履きでなければ問題はありませので皆さまご協力お願いいたしますね。
- 一般的に観光客が見学出来るのはタシチョ・ゾンの内部でも寺院である宗教のエリアが中心となります。
- 幾つかのお堂内部の見学は可能なのですが、内部の写真撮影は禁止されています。

タシチョ・ゾン

- ブータンの首都・ティンプーに建つ巨大なゾン。「ゾン」とは、元々「城塞」のような意味を持つ言葉。
- ブータンの「ゾン」とは平たく言うと宗教と政治の中心となる場所。各県にはそれぞれ特徴あるゾンが建っている。
- この首都に建つゾンは国王陛下のオフィスであり、宗教界の最高権威であるジェ・ケンポ大僧正が夏の間に総本山を置く本当の意味でのブータンの中央政庁。
- 「タシチョ」とは「祝福を受けた砦」を意味する言葉で、周囲には官公庁が建ち並び、近くには現国王の宮殿も建っている。
- 特徴的なのは釘をまったく使わずに「ミゾ」と「ホゾ」の組み合わせのみで建てるブータンの伝統建築技法で建てられていること。
- その為外から軒下を眺めると、少し波打っているのを見ることができる。

- 毎年秋には、2008年の第五代国王陛下の戴冠式の際に完成した、ゾーンに隣接するツェチュ用スタジアムでティンブー・ツェチュが盛大に催され、多くの国内からの参拝客と海外からの観光客でにぎわっている。
- 平日でも夕方の執務時間が終わった後であれば内部の観光が可能。タイミングが合えばゾンの手前で毎日執り行われる国旗の貢納式を見学出来ることも。
- ゾン内に入ってすぐ右手に見える大きな建物がキュンレイ。入り口左右に描かれた美しいマンダラや仏画は必見。内部には巨大な仏像が納められ、目を見張る装飾が施されています。





- ゾンへの入り口から奥へ行くと伝統的な橋がかけられており、その橋を渡った場所にある公園には福島県の三春町から送られた滝桜がすくすくと育っている。何年か後には美しい滝桜の姿をボタンで見ることができるでしょう。

- [Bertrand Mignot - Google マップ](#)
- [Lhudròng Lam - Google マップ](#)

タシチョ・ゾン

[【ブータンの見どころ紹介】 タシチョ・ゾン | 世界でひとつの、生涯忘れられない旅へ。GNHトラベル&サービス \(gnhtravel.com\)](#)

- ブータンの宗教と政治の中心となるゾン。
- 国王陛下のオフィスであり、宗教界の最高権威であるジェ・ケンポ大僧正が夏の間に総本山を置く、本当の意味でのブータンの中央政庁です。
- 「タシチョ」とは「祝福を受けた紫」を意味する言葉。周囲には官公庁が建ち並び、近くには現国王陛下の宮殿も建っています。
- ティンブーの中心から車で5分程走ればタシチョ・ゾンに到着します。
- 駐車を降り、この大きなブータン国旗を見ながらゾンへと歩いていくのですが、国旗は毎朝掲揚され、毎夕降納されています。
- タイミングが会えば国旗を降納する儀式を見ることが出来るかもしれませんね。
- タシチョ・ゾンは釘をまったく使わずに「ミゾ」と「ホゾ」の組み合わせのみで建てるブータンの伝統建築技法で建てられているため、外から軒下を眺めると少し波打っているのも特徴のひとつ。
- 毎年秋には、2008年の現国王陛下の戴冠式の際に完成した、ゾンに隣接するツェチュ用スタジアムでティンブー・ツェチュが盛大に催されます。

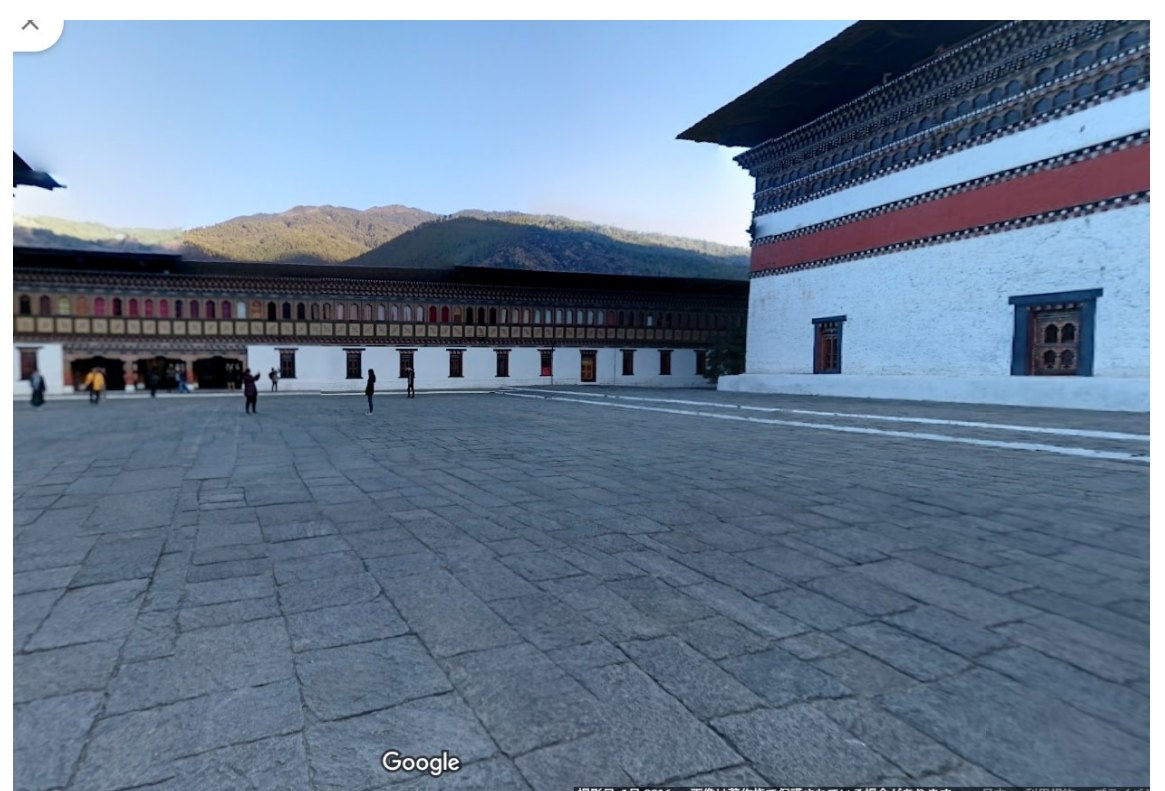
Andre Lima Cabrita - Google マップ



[Craig Lau - Google マップ](#)



[Yingyot Srikamonkrid - Google マップ](#)

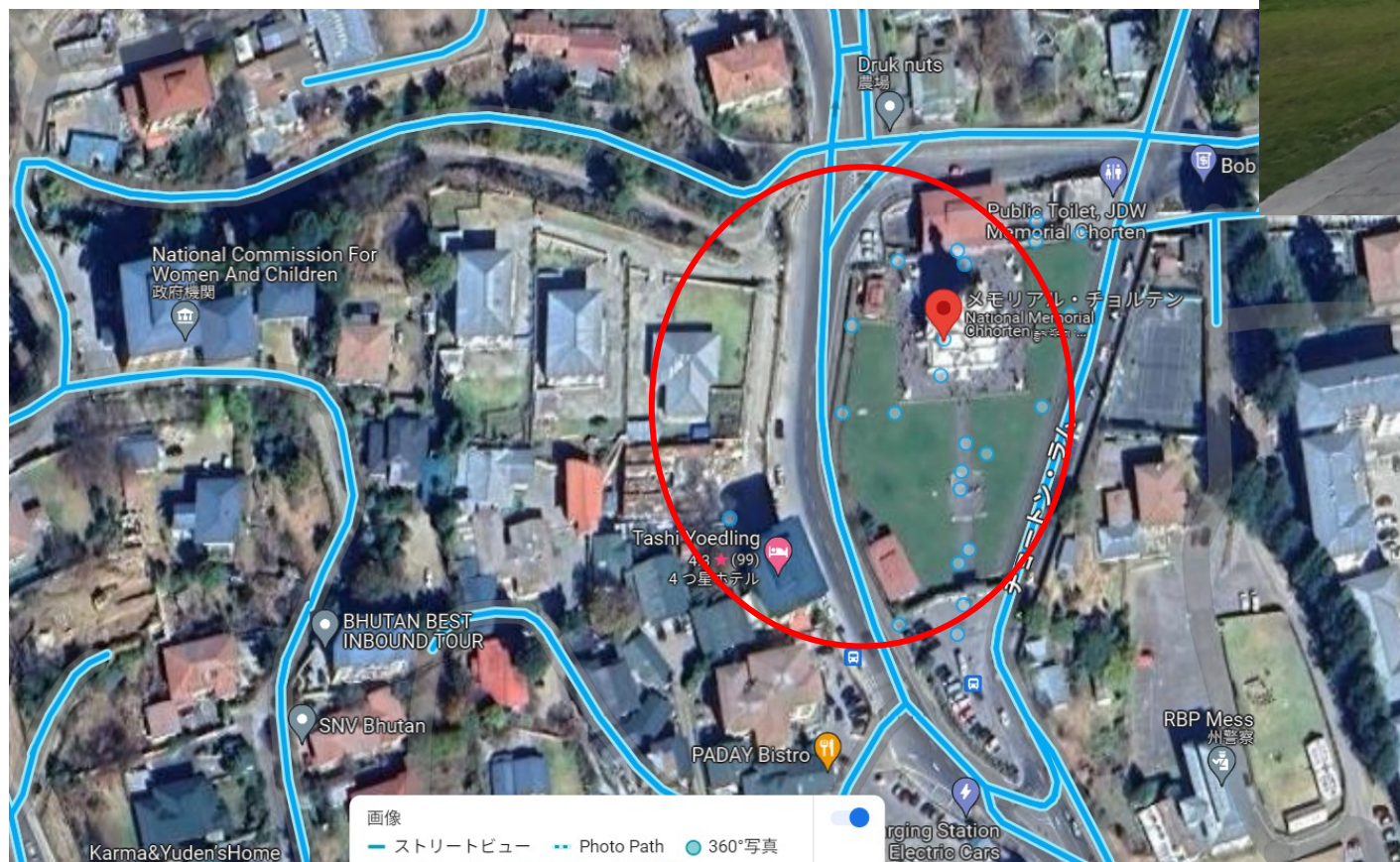




2

メモリアル・チョルテン - Google マップ

ナショナル・メモリアル・
チョルテン (National
Memorial Chorten)



ナショナル・メモリアル・チオルテン (National Memorial Chorten)



首都ティンブーの街のシンボルでもある、白く大きなこのチオルテン（仏塔）。1972年に亡くなった第3代ジグミ・ドルジ・ウォンチュク国王が生前に建立を企画し、没後の1974年に国家事業として第3代国王を記念する意味も込めて造られた。そのため、メモリアルチオルテン、第三代国王記念仏塔とも呼ばれます。仏塔は3階建てで、内部に描かれた美しい仏画や仏像は必見。特に中央に納められた憤怒尊の形をした歓喜仏（ヤブ・ユム）の立体マンダラはここでしか見るできない貴重なもの。

ナショナル・メモリアル・チョルテン



仏塔は3階建てになっており、チョルテンの内部は、極彩色の壁画、歡喜仏、忿怒尊が納められ、特に中央に納められた憤怒尊の形をした歡喜仏（ヤブ・ユム）の立体マンダラはここでしか見ることができない貴重なもの。

最上階までの各階にそれぞれの仏教世界が表現されている。

今も参拝者が絶えることはなく、一日中この場でマニ車を廻しながら観音菩薩の真言「オム・マニ・ペメ・フム」を唱えたり、五体投地をする敬虔なブータン人の姿を目にすることができる。





ブータンの暦で毎月8日は観音菩薩の日、10日はグル・リンポチェの日、20日はお釈迦様の日、30日は仏教の日とされていて、これらの日には殺生の可能性がある農作業はせず、メモリアルチョルテンに訪れる人が多い。

夜は敷地内に入場をすることはできないが、ライトアップをされているので、遠くからでもチョルテンがどこにあるのかがわかる。

ここを訪問することが生活の一部となっている人も多く、ブータンの日常的の中にある信仰心を身近に感じることができる。

ここに来たら、「オムマニペメフン」を唱えながら、この仏塔の周りを少なくとも時計回りに三周をして（コルラ）、ブータンの人々とぜひ一緒に歩いてみよう。



チャンガンカ・ラカン (changanka lacan)

[【ブータンの見どころ紹介】 チャンガンカ・ラカン | 世界でひとつの、生涯忘れない旅へ。GNHトラベル&サービス \(gnhtravel.com\)](#)



チャンガンカ地区の小高い丘の上に建つお寺。12世紀頃に創建されたブータンでも歴史と伝統を持つ古刹の一つ。

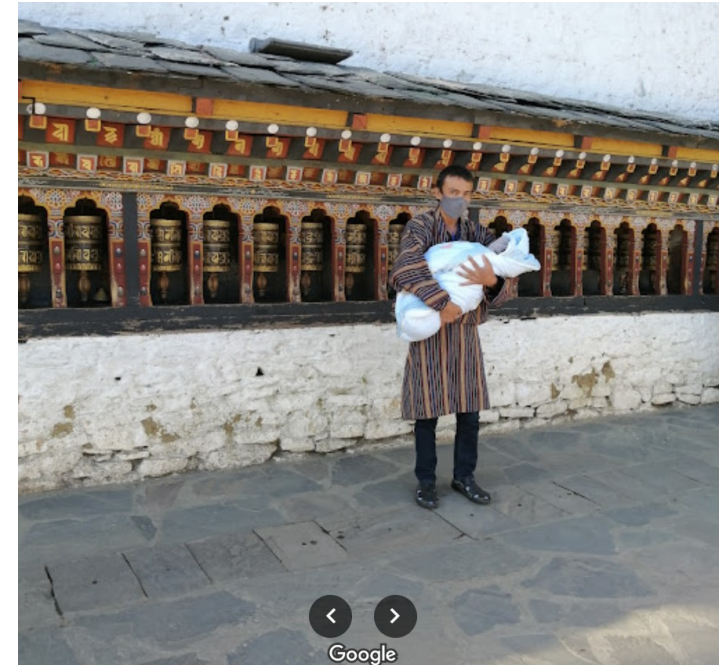
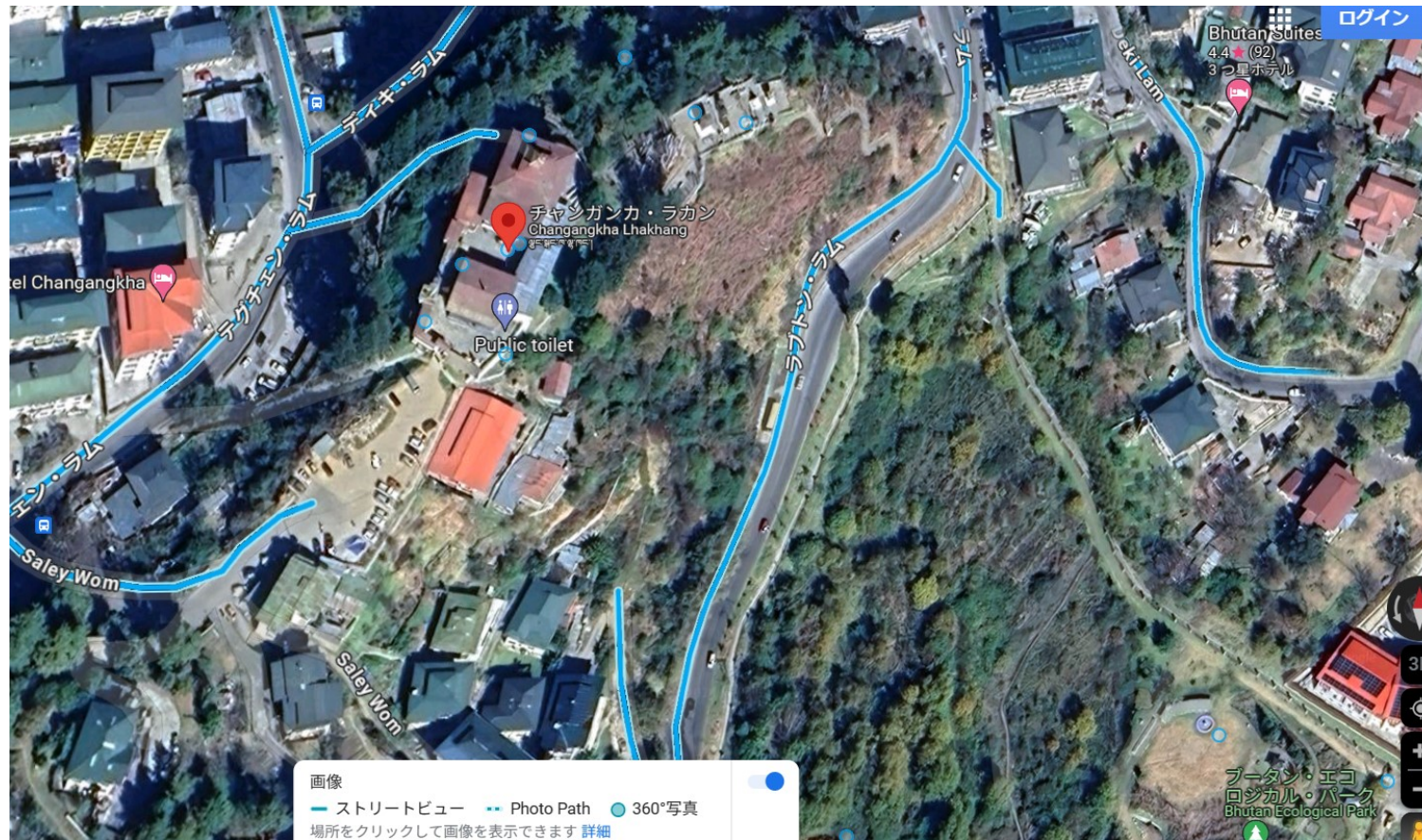
ご本尊は十一面観音、その左側に祀られているのがティンプーの街を守護する「ドムツァップ」という神様。

ティンプーの人たちは赤ちゃんが誕生するところのお寺に参拝し、守護尊ドムツァップに「新しい家族が増えました。あなたがお護りくださっているこの谷の一員となりました。よろしくお願ひします」と報告するそうだ。

そのため、ここはティンプー市民にとっては小さな頃から馴染みのあるお寺であり、ここで僧侶に名前を付けてもらう事もある。

チャンガンカ・ラカン

チャンガンカ・ラカン - Google マップ



チャンガンカ・ラカン (changanka lacan)

[Kinley Jamtsho - Google マップ](#)







たお堂内部の壁には本当に美しい壁画が描かれているが、内部の写真撮影は禁止。本堂の正面に建つお堂には、多くの護法尊が祀られているとか。

お寺の参道を歩くのも楽しみの一つ。時計回りに作られている参道のゆるやかな坂をゆっくりと上りながら本堂にむかう過程で、ティンプーの街並みを眺めたり、季節ごとの植物が目に残ったり、子供を連れた参拝客と「クズザンポラー」と声をかけあっていると、ブータンに来たのだなしみじみ感じさせられる。



最後に、階段を上ると、お寺の中庭に到着。お堂の周りは壁に沿って数多くのマニ車が並んでいる。巡礼者の方たちもいる。



4 タクツァン僧院

[タクツァン・カフェテリア - Google マップ](#)



タクツァン僧院(Taktsang Monastery)

一生に一度は訪れたい聖地！「タクツァン僧院」 | TRIPPING!



タクツァン僧院が建てられているこの崖は、ブータンに仏教を広めたとされる高僧、パドマサンババが、8世紀にブータンに降り立ち、瞑想を行った地とされている。その時、彼は虎の背中に乗って飛んできたといわれているため、この地を「タクツァン（＝虎のねぐら、Tiger's nest）」と呼ぶ。

タクツァンには複数の寺院が点在しているが、一般的参拝者が訪れるのが、この写真の建物、タクツァン・ペルプ。

こちらは17世紀の終わりに建てられた。その後1998年に一度火災で焼失したが、2004年、現在の形に再建された。



標高約2,300mのパロの中心街から車で約15分の地点から、崖にへばりつく白い建物がに向かって、ハイキングがスタート。タクツァン僧院は、1年中どの時期に訪れても、異なる表情を見せてくれる。

1～5月、9～12月の乾季は、空が晴れ渡り、6～8月の雨期は、早朝には霧が立ち込め、幻想的な雰囲気になる。



出発地点から、体力のある成人男性で約1時間、ゆっくり登って2時間で、標高約2,800mのカフェテリアに到着です。ここで紅茶やコーヒーをビスケットと一緒にいただきます。ここからも、僧院の美しい姿を望むことができる。

5

プナカ・ゾン

(Punakha Dzong)

プナカ - ドゥルック・サクラ・ツアーズ
(druksakuratours.com)



現在の首都はティンブー。以前は冬になるとティンブーよりも1,000m近く標高が低い温暖なプナカへ首都が遷移された。この地は一年を通して温暖で、自然豊かで穏やかな町。

プナカ谷には男性を表すポ・チュ（ポ川）と女性を表すモ・チュ（モ川）の二つの川が流れ、作物や果物の栽培が盛ん。

ティンブーからプナカまでは、ドチュ・ラ峠（標高3,050m）を經由し車で2時間半。天気が良ければ峠からはヒマラヤ山脈を眺めることができる。ブータンで一番美しくと言われるゾンであるプナカ・ゾン、参拝者は子宝に恵まれるという名刹チミ・ラカン、6～8月の棚田風景などが見所。ティンブーやパロから中央エリアに行く場合、中継地として多くの旅行者はプナカに宿泊をする。

チミ・ラカン

(Chimi Lhakhang / チミ僧院)



チミ・ラカン

(Chimi Lhakhang / チミ僧院)



この僧院は15世紀後半に、ユーモアや歌によって仏教の教えを広めたラマ・デュツパ・キンレイに捧げられたもの。子宝として有名でもあり、この僧院で祈願すると子どもを授かると言われ、海外からのカップルも参拝で訪れるほどの寺院だ。田畑に囲まれたチミラカンを見ながらレストランで昼食を食べた後、田畑のあぜ道を約20分ほどハイキングをし、小高い丘に建つチミラカンを目指すコースは、メジャーな観光コース。

プナカ・ゾン

(Punakha Dzong)

[プナカ・ゾン - Google マップ](#)



2つのポ・チュ川とモ・チュ川の合流地点にそびえ建つこのゾンは、1637年にシャブドゥン・ンガワン・ナムゲルがこの地域に宗教と行政を司る機関を作る目的で建てた。「ブータンで一番美しいゾン」と言われ、歴史上重要な役割を果たしてきた。

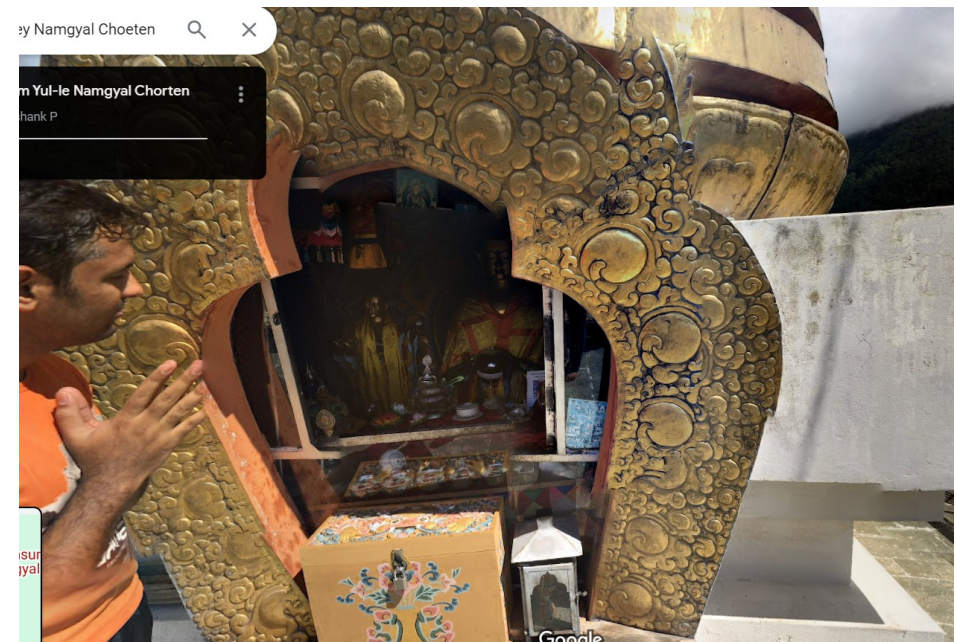
プナカ - シンプー・ハイウェイ - Google マップ

プナカ・ゾン (Punakha Dzong)



カムスン・ユレ・ナムゲル・ チョルテン

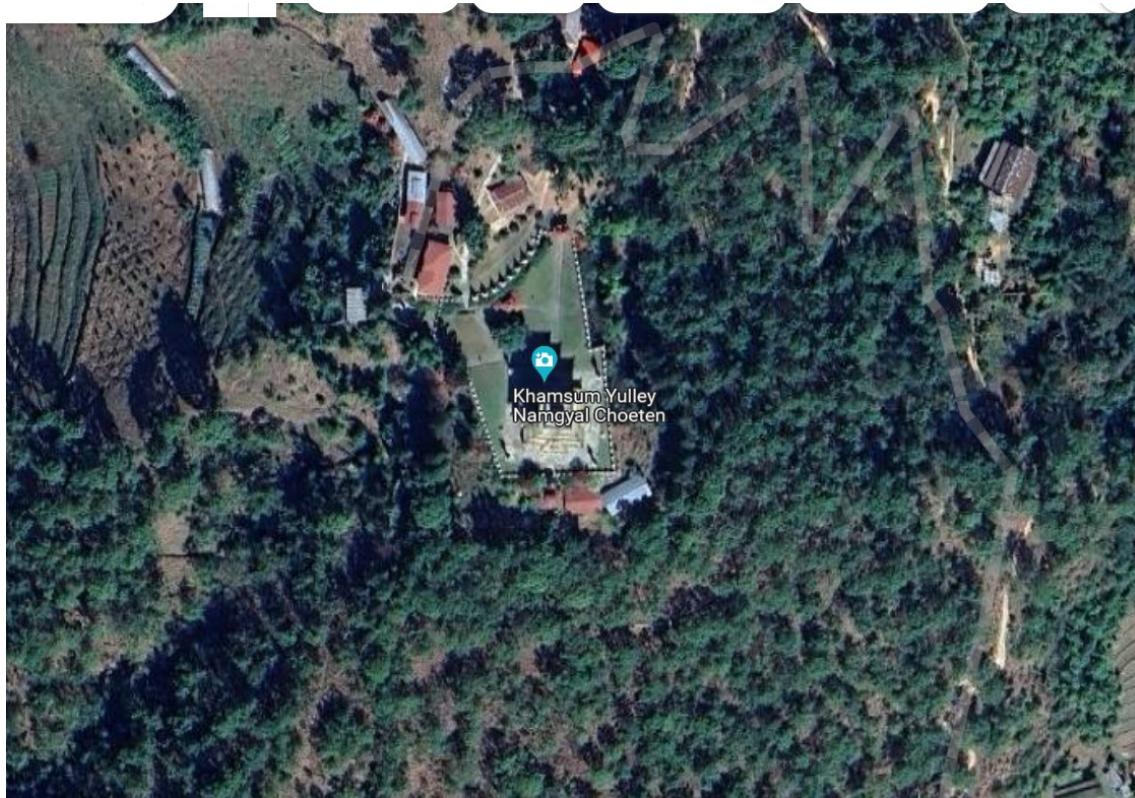
Khamsum Yulley Namgyel
Chorten - Google マップ



カムスン・ユレ・ナムゲル・ チョルテン

Google マップ

【ブータンの見どころ紹介】カムスム・
ユーレイ・ナムギャル・チョルテン | 世界
でひとつの、生涯忘れられない旅へ。GNH
トラベル&サービス (gnhtravel.com)





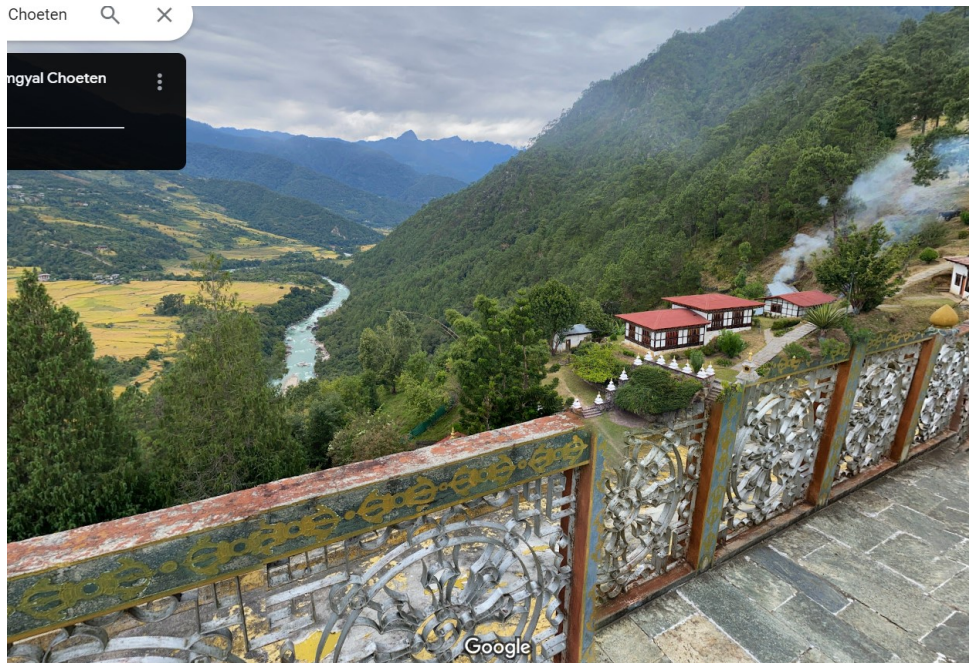
- 5代目国王の戴冠式の重要な儀式はこ
こで行われた。これまでに火災と地
震で被害を受けたが、4代目国王に
よって完全に修復されている。
- 遠くから眺める川岸に建つゾンは大
変威厳があり、一方田園風景に溶け
込む有様は平和さえ感じまる。
- ゾンの前に紫色のジャカランダが咲
く5月、6～8月の緑が映える棚田風景、
9～10月の黄金に輝く稲穂の時期も美
しくおすすめ。





カムスン・ユレ・ナムゲル・チョルテン (Khamsum Yulley Namgyal Chorten / カムスンユレナムゲル仏塔)

この仏塔は30mもの高さになり、完成するまでに8年の月日を要しました。現5代目国王に捧げるものとして建てられ、負の想念を取り除き、平穏と平和の意を込め、1999年12月に完成し、お祝いの祭儀が3日間かけて行われました。この仏塔はプナカ谷の北部にあり、モ・チュ川を渡った山の上にそびえ立っています。プナカの村を一望でき、遠くの後方にはガサの山々が連なっています。 仏塔まで山道を歩いて約1時間です。



[Khamsum Yulley Namgyal Choeten - Google マップ](#)

6

ガサ温泉

(Gasa)

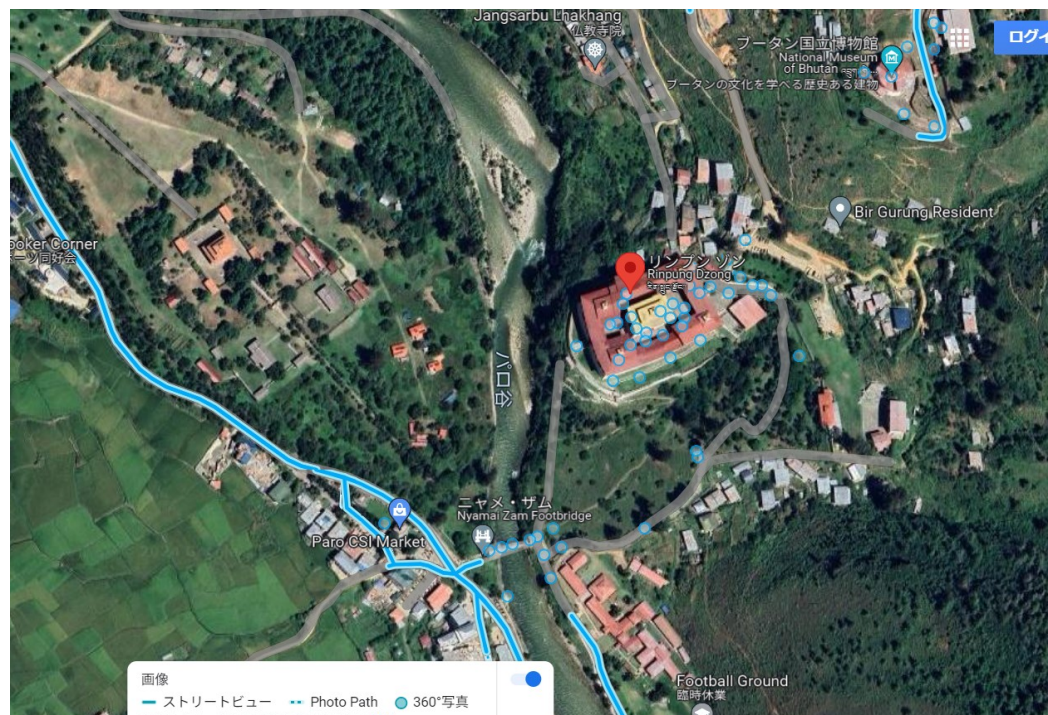
[ラヤ・ガサ・トレッキング・ドゥルック・サクラ・ツ
アーズ \(druksakuratours.com\)](http://druksakuratours.com)



7 リンブン・ゾン

Chaiwat Bua-ngam - Google マップ

リンブン ゾン - Google マップ



リンプン・ゾン

映画「リトルブッダ」のロケ地でもありパロで最大規模を誇る僧院【パロ・ゾン（リンプン・ゾン）】ブータン・パロのまち旅（旅行、観光）(plala.jp)



宝石の山の城という意味を持つリンプン・ゾン。パロ川が近いことから別名パロ・ゾンと呼ばれている僧院。17世紀にチベットからの防備とチベット仏教を広める目的で建てられた。建物は、静かな山間に白色の壁で四角く囲まれ、遠くから見ても存在感がある。

建物内の壁にはみごとな仏画が所狭しと描かれており、鮮やかな色の壁画は思わず見とれてしまう。

また、チベット仏教で有名なマニ車を見ることができる。マニ車とは、経が書かれた円柱状のもの。これを回すと経文を読んだのと同じ功德があると言われている。さらに、ここリンプンゾンでは映画「リトル・ブッダ」のロケ地に使われたことで有名。

リンプン・ゾン

パロ・ゾン（リンプン・ゾン） - ブータンのおすすめ観光地・名所 | 現地を知り尽くしたガイドによる口コミ情報【トラベルコ】 (tour.ne.jp)



ブータンのパロ国際空港から見える、山の麓の小高いところにあるリンプン・ゾン。ゾンとは、県の行政機関と寺院が入っており、古くは要塞であったなど、多目的な建物のこと。中に入ると、独特の荘厳な空気感が感じられ、柱、壁などの模様や絵を見ながら、内部を進んでいくと異次元空間に入ったような感覚になる。

夜になるとパロ・ゾンのライトアップが行われ、ナイトビューも美しいです。

リンプン・ゾン

[Rinpung Dzongkhag - Google マップ](#)



[조성진 - Google マップ](#)



リンプン・ゾン

[Rinpung Dzongkhag - Google マップ](#)



[リンプンゾン - Google マップ](#)



映画「リトルブッダ」のロケ地でもありパロで最大規模を誇る僧院【パロ・ゾン（リンブン・ゾン）】ブータン・パロのまち旅
(旅行、観光) (plala.jp)



パロ・ゾンの壁画は仏教の世界が描かれています。輪廻転生は人は生前の行いによって死後に赴く先が異なり、地獄、餓鬼、畜生、修羅、人間、天界の6つの世界に生まれ変わるとされています。この考え方はネパールから伝わったブータン仏教も日本に伝わる仏教も変わりないように思います。



仏様にお参りをしつつ回っていると有名なマニ車がありました。このマニ車にはお経が書かれていて、回すことでお経を読んだことと同じ功德があるそうです。全部のマニ車を回しておこうと思いましたが、境内のあちこちにマニ車があるので途中から雑に回してしまいました…。

パロ・チュ（パロ川）には屋根付き
の伝統的な様式で造られた橋（ニャ
マイ・ザム）



8

ドチュラ峠

(Dochula Pass)



首都のティンブーからプナカ・ゾンへと向かう間の峠。その名はドチュラ峠。その標高は、富士山の標高と張る3,000mを越える高さがある。

険しい道中に見られるのは、なんとヒマラヤ山脈！標高が高いため時期によってはとても寒いのが、そんな寒さも吹き飛ばす絶景が一望できると人気。

山頂には4年代目の国王第1夫人が国王、国民のために作った108基の仏塔がある。石を積み重ね作られた仏塔は美しい色彩で塗られ、真っ青な澄んだ青空とのコラボレーションが映える。

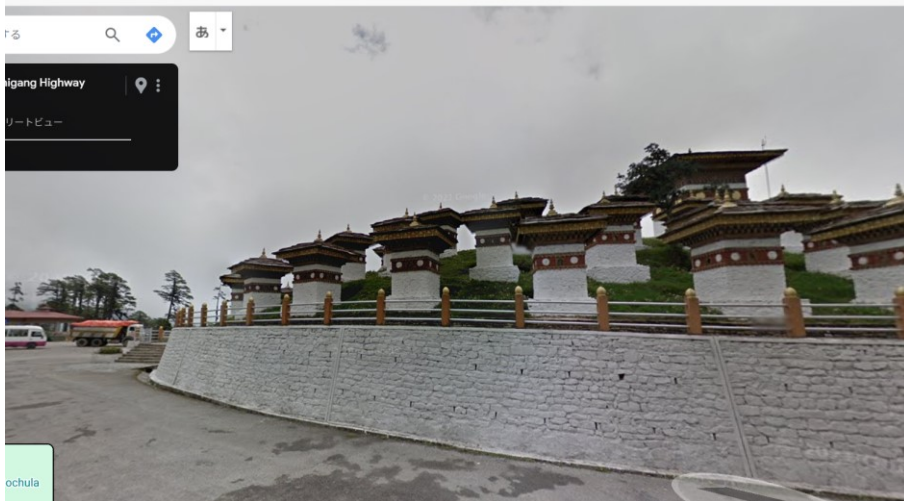
ドーチュラ・チョーテン - Google マップ



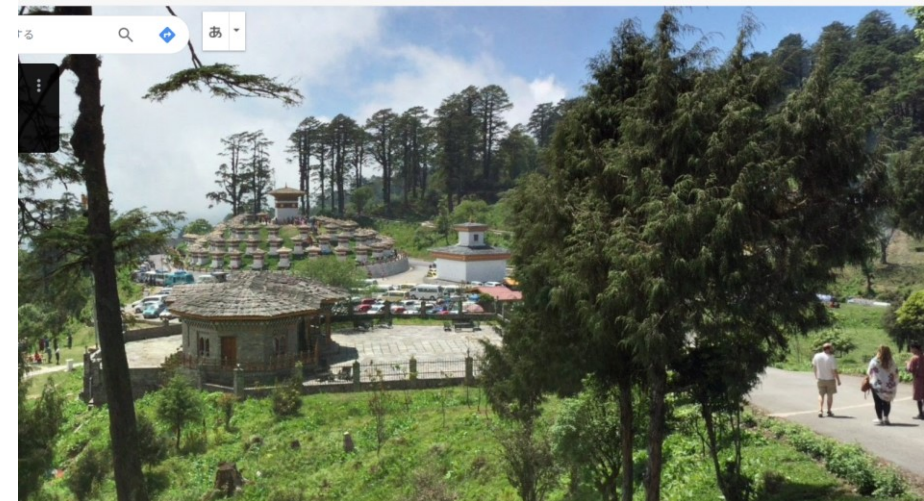
ドーチュラ・チョーテン - Google マップ



Thimphu-Trashigang Highway - Google マップ



ドーチュラ - Google マップ



9

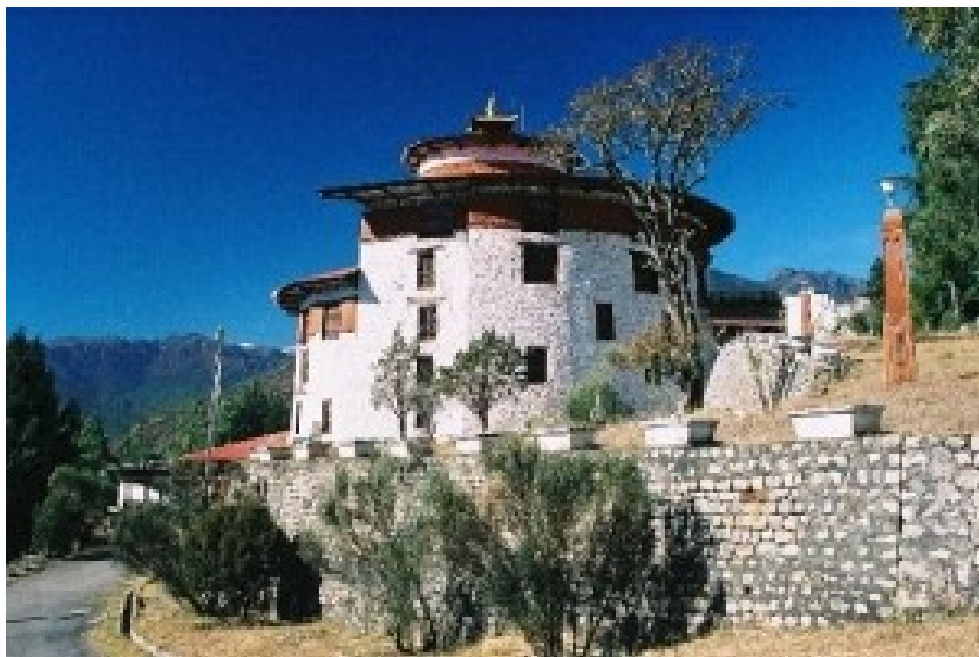
ターキン放牧場

(Budorcas taxicolor Pasture)

Inek dağストック動画、ロイヤリ
ティフリーInek dağ動画 |
Depositphotos



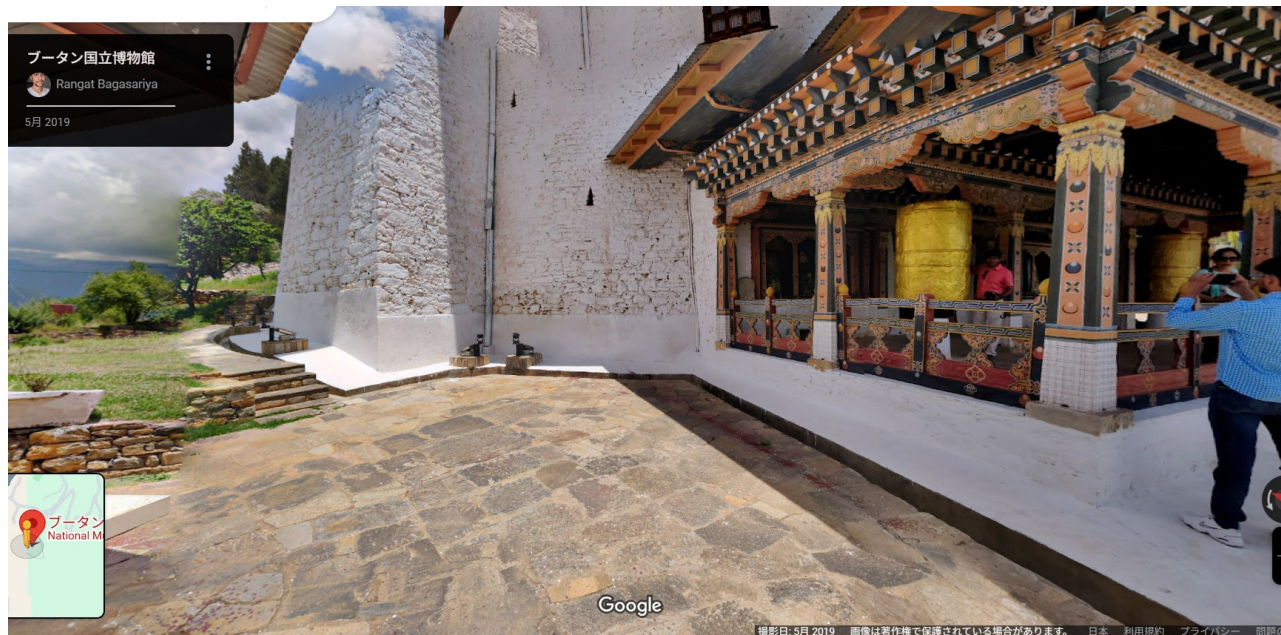
[ブータン国立博物館 - Google マップ](#)



ブータン文化とチベット仏教を学ぶことのできる博物館

この博物館はバロゾンの背後を守る望楼であったタゾンを1968年に改築し国立博物館にして開館された。建物全体が歴史的な文化財となっている。

とてもユニークな形をした建物で円形の建物の上部から入場し下へ降りながら展示物を見学できるようになっていて、貴重な仏画、仏像、世界的にも有名なブータンの切手、王室の民族衣装、ブータンに生息する動物の剥製、民具などが展示されておりブータン文化とチベット仏教を詳しく学ぶことができる。



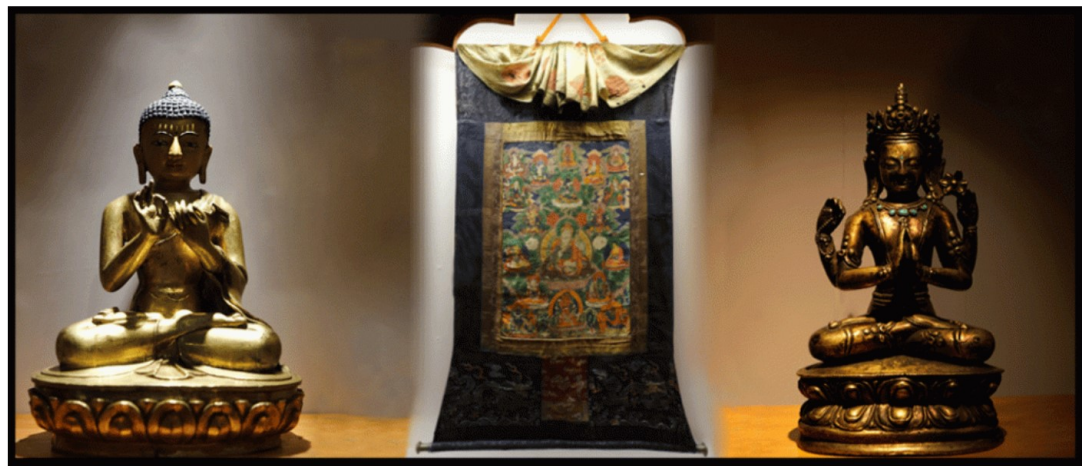
ブータン国立博物館

nationalmuseum.gov.bt

6階展示室

1 階展示室

Fifth Floor



The Chapel of the Wealth Deity



2024/2/28 (水)
インターネット世界旅行

ブータン

終わり

吉岡 芳夫