

現代チベットの行政区と周辺の地域名 / Areal Divisions in Tibet
 藏區行政區以及周邊區域名 / mtha' mtshams dang srol rgyun gyi sa ming

| 日本語 * [] はルビに | 英語 チベット語 (Wylie) | 中国語 |
|-------------------|---|---------|
| [甘肅省] | Gansu Province kan su'u zhing chen | 甘肅省 |
| 甘南チベット族自治州 | Gannan Tibetan Autonomous Prefecture kan lho bod rigs rang skyong khul | 甘南藏族自治州 |
| 木里チベット族自治県 | Bairi Tibetan Autonomous County dpa'a ris bod rang skyong rdzong | 天祝藏族自治縣 |
| [青海省] | Qinghai Province mtsho sngon zhing chen | 青海省 |
| 海東地区 | Tsoshar Region mtsho shar sa khul | 海東地區 |
| 西寧市 | Xining city zi ling | 西寧市 |
| 海東市 | Haidong city mtsho shar | 海東市 |
| 海北チベット族自治州 | Haibei Tibetan Autonomous Prefecture mtsho byang bod rigs rang skyong khul | 海北藏族自治州 |
| 黄南チベット族自治州 | Huangnan Tibetan Autonomous Prefecture rma lho bod rigs rang skyong khul | 黄南藏族自治州 |
| 海南チベット族自治州 | Hainan Tibetan Autonomous Prefecture mtsho lho bod rigs rang skyong khul | 海南藏族自治州 |
| [ゴロク] | | |
| 果洛チベット族自治州 | Golog Tibetan Autonomous Prefecture mgo log bod rigs rang skyong khul | 果洛藏族自治州 |

[ユシュ]
玉樹チベット族自治州 Yushu Tibetan Autonomous Prefecture 玉樹藏族自治州
yul shul bod rigs rang skyong khul

海西モンゴル族チベット族自治州 海西蒙古族藏族自治州
Haixi Mongol and Tibetan Autonomous Prefecture
mtsho nub sog rigs bod rigs rang skyong khul

[四川省] Sichuan Province 四川省
si khron zhing chen

[カンヅェ]
甘孜チベット族自治州 Ganzi Tibetan Autonomous Prefecture 甘孜藏族自治州
dkar mdzes bod rigs rang skyong khul

[ンガバ]
阿壩チベット族チアン族自治州 阿壩藏族羌族自治州
Ngawa Tibetan and Qiang Autonomous Prefecture
rnga ba bod rigs ch'ang rigs rang skyong khul

[ミリ]
木里チベット族自治県 Muli Tibetan Autonomous County 木里藏族自治縣
smi li bod rigs rang skyong rdzong

[雲南省] Yunnan Province 雲南省
yun nan zhing chen

[デチェン]
迪慶チベット族自治州 Diqing Tibetan Autonomous Prefecture 迪慶藏族自治州
bde chen bod rigs rang skyong khul

[西藏自治区] Tibet Autonomous Region 西藏自治區
Bod rang skyong ljongs

ラサ地区 Lhasa (p-l.c) 拉薩 [市]
lha sa grong khyer

シガツェ地区 Shigatse (p-l.c) 日喀則 [市]
gzhis ka rtse grong khyer

| | | |
|--------|--|--------|
| チャムド地区 | Chamdo (p-l.c) chab mdo grong khyer | 昌都 [市] |
| ニンティ地区 | Nyingchi (p-l.c) nying khri grong khyer | 林芝 [市] |
| ロカ地区 | Lhoka (p-l.c) lho kha grong khyer | 山南 [市] |
| ナクチュ地区 | Nagqu (p-l.c) nag chu grong khyer | 那曲 [市] |
| ンガリ地区 | Ngari Prefecture mnga' ris sa khul | 阿里地區 |

*現在、中国はかつて「地区」と呼んでいた行政区分を、省と県および県級市の中間に位置する「地級市」に再編しつつある。この「地級市」は「市」と称するものの、都市部と周辺の農村部を含む比較的大きな行政単位である。自治州や地区は、英語では prefecture とされるのに対し、地級市は prefecture-level city と訳される。本書では直轄市あるいは州都などと区別して「地級市」は [市] あるいは (p-l.c) と表記した。

周辺地域 / Surrounding Provinces

| | | |
|-------------|--|----------|
| [新疆ウイグル自治区] | Xinjiang Uyghur Autonomous Region zhin ca'ng yu gur rigs rang skyong ljongs | 新疆維吾爾自治區 |
| [内モンゴル自治区] | Inner Mongolia Autonomous Region nang sog rang skyong ljongs | 內蒙古自治區 |
| [寧夏回族自治区] | Ningxia Hui Autonomous Region Ning zha' hu'e rigs rang skyong ljongs | 寧夏回族自治区 |
| [貴州省] | Guizhou Province ku'e kro'u zhing chen | 貴州省 |

チベット周辺の国名と地域名 / Administrative divisions

| 日本語 | 英語 | 中国語 | チベット語 (Wylie) |
|----------|------------|------|----------------------------|
| 中国 | China | 中國 | rgya nag |
| インド | India | 印度 | rgya gar |
| パキスタン | Pakistan | 巴基斯坦 | pha khi si than |
| ネパール | Nepal | 尼泊爾 | bal yul |
| シッキム | Sikkim | 錫金 | 'bras ljongs (1975年インドに編入) |
| ブータン | Bhutan | 不丹 | 'brug yul |
| バングラディシュ | Bangladesh | 孟加拉 | bhang ga la |
| ミャンマー | Myanmar | 緬甸 | 'bar ma |

チベットと周辺の伝統的地域名 / Traditional Areal names

| 日本語 | 英語 | 中国語 | チベット語 (Wylie) |
|---|------------|-------|---------------|
| [パキスタン] | | | |
| バルティスタン | Baltistan | 巴爾蒂斯坦 | sbal ti yul |
| | | | |
| [カシミール／ラダック地方] | | | |
| アクサイチン | Aksai Chin | 阿克賽欽 | —— |
| *インド [とチベット] の認識では、Ladakh (La dwags) の一部。 | | | |
| ラダック | Ladakh | 拉達克 | la dwags |
| カシミール | Kashmir | 克什米爾 | ka shi mir |
| | | | |

[インド・ヒマーチャル]

| | | | |
|-------|---------|-----|------------|
| ザンスカル | Zanskar | 藏斯卡 | zangs dkar |
| ラホール | Lahaul | 拉豪爾 | gar zhwa |
| スピティ | Spiti | ス皮提 | spi ti |
| キナウル | Kinnaur | 科努爾 | khu nu |

[中国・チベット自治区]

| | | | |
|-----|--------|----|-----------|
| ンガリ | Ngari | 阿里 | mnga' ris |
| ツァン | Tsang | 藏 | gtsang |
| ウ | Ü | 衛 | dbus |
| ロカ | Lhoka | 山南 | lho kha |
| コンボ | Kongpo | 工布 | kong po |

[中国・青海省／四川省／雲南省]

| | | | |
|-------|----------|----|-----------------|
| アムド | Amdo | 安多 | a mdo |
| カム | Kham | 康 | khams |
| ギャロン | Gyalrong | 嘉戎 | rgyal (mo) rong |
| ンガバ | Ngapa | 阿壩 | rnga ba |
| ミ ニャク | Minyak | 木雅 | mi nyag |
| デ チェン | Dechen | 迪慶 | bde chen |

[ネパール]

| | | | |
|-------|------------|------|--------------|
| ドルポ | Dolpa | 德爾帕 | dol po |
| ムスタン | Mustang | 木斯塘 | smon thang |
| ソルクンブ | Solukhumbu | 索盧坤布 | shar khum bu |

[インド・アルナーチャル]

| | | | |
|----------|-----------|--------|---------|
| モンユル | Monyul | 門隅 | mon yul |
| ロユル | Lhoyul | (藏南地區) | lho yul |
| アルナーチャル・ | Arunachal | | |
| プラディーシュ | Pradesh | 阿魯納恰爾邦 | —— |

[インド・アッサム]

| | | | |
|------|-------|------|---------|
| アッサム | Assam | 阿薩姆邦 | a su mu |
|------|-------|------|---------|