

2025年5月



CWS JAPAN NEWSLETTER NO.104

いつもCWS Japanの活動に温かいご支援、
ご理解をいただき、ありがとうございます

ゴールデンウィーク どう過ごす？ CWS JAPAN的 おすすめの過ごし方

皆さん、こんにちは。コミュニケーション担当の一色です。今回はメンバーに、ゴールデンウィークの「防災観点でのおすすめの過ごし方」、「わたしの町のおすすめスポット・過ごし方」を聞きました。

防災観点でのおすすめの過ごし方

普段は忙しくて災害に備えることができない方も多いかと思うのですが、少し時間があるGWにメンバーおすすめの過ごし方をトライしてみませんか？

・「キャンプ」

過ごしやすい季節、穏やかな気候で楽しめるキャンプがおすすめです。

キャンプ道具は、災害の非常時にも共通して役立つものも多く、普段から使い慣れておくことで、いざという時に備えられます。非常食も使い回して、更新することもできますよ。（ディレクター・五十嵐豪）

・「パッキング」

CWS Japanに加わり、「普段やったことがないことは、災害時にできない」というメンバーの言葉にハッとしました。このGWは「パッキング」と呼ばれるポリ袋とガスコンロで調理する方法で、まずはご飯を炊くところから始めてみようと思います。

（コミュニケーション担当・一色）

・「備蓄チェック」

GWは実家に帰省予定。のんびり過ごすぞー！と心に決めています。どうしても気になってしまう、私から見ると防災に関して無頓着な実家の備蓄……。チェックして、必要なものを買い出しに行こうともくろんでいます。

（コミュニケーション担当・高橋）

・「防災リュック点検/避難経路の確認/防災学習施設の訪問」

防災バッグの中身を見直し、期限切れの食品の交換や電池の補充を行う予定です。集合住宅のベランダに設置されている避難はしごの使い方も再確認しておく予定です。

また、先日東京の「そなエリア」で防災体験をする機会があり、とても勉強になったので、GW中に地元・神戸の「人と防災未来センター」にも足を運んでみたいと思います。

（プログラムオフィサー・浜田）

・「まち歩き」

今年のGWはちょっと短め。遠出するより「灯台下暗し」にならないよう、自分の住んでいる地域のまち歩きをお勧めします。

わたしたちも大久保の日本語学校生達と防災まち歩きを行っていて、毎日通学していても、周辺の路地裏や指定避難場所になっている公園でさえも「こんなところ初めて！」という声を多く聞きます。特に、災害時に役立つ公衆電話の設置場所は確認しておきましょう。（ディレクター・牧）

・「住んでいるまちの情報収集&散歩」

GW中は、政治や行政の分野でも色々と対応が進んでいる防災の取り組みについて情報収集できたらなと思っています。

先日、私が住んでいる区の議員の区政報告会に参加して、そこでもさまざまな防災課題があることを知りました。また、防災マップを見ながら、避難所や防災拠点になっている近所の学校や公園、施設にお散歩してみるのもおすすめです！

（プロジェクトオフィサー・五十嵐望美）

・「温泉地」

温泉地で過ごすGWはいかがでしょうか。多くの温泉地は火山帯に位置し、自然災害への備えが進んでいる施設も多く、比較的安心して過ごせます。ただし、施設によって対策の充実度に差があるため、事前に確認しておくことでより安心です。

（アドミン・ファイナンスオフィサー・清川）

移動の多いGW、出張が多いチームメンバーからはモバイルバッテリーに関する注意喚起も。

・「スマホの充電は計画的に / モバイルバッテリーの携帯に注意」

最近パワーバンク（モバイルバッテリー）の火災事故があった関係で、各航空会社の取り扱いが厳しくなっています。機内で充電したり使用したりすることは出来なくなっていて、航空会社によっては座席上の荷物棚に入れる荷物にも入れないように（前の座席の下などで保管するように）との注意を受けたりする事もあります。移動が多いGWですが、移動前にしっかりスマホの充電をしておくなど、心がけていた方が安心です。

（事務局長・小美野）

わたしの町のおすすめスポット・過ごし方

CWS Japanでは全国・海外からもリモートワークで働いている職員がいます。それぞれのまちのおすすめスポットや過ごし方を聞きました。

・「鎌倉」

GWはいつも気づくと始まっていて、ジタバタせずに家にいます。鎌倉では、ひと気のないお寺の回廊でのんびりするのがお勧め。庭の若葉が風に揺れてキラキラするのを見ながら深呼吸したり本を読んだり。子どもに袖を引

っ張られるまでが至福の時間です。

（ATIH担当・打田）

・「京都」

京都の老舗旅館にお勤めの方から、GWは空室があるよ！と聞きました。遠くへ旅行に行く人が増えるGWは、京都は穴場になるのかも？？川床がスタートした鴨川や、さまざまな花が咲く庭園、新緑の大文字山など、自然を楽しめる場所で、のんびり過ごすのも、京都の魅力です。

（コミュニケーション担当・大屋）

・「としまみどりの防災公園（愛称：IKE・SUNPARK）」

IKE・SUNPARKは、広い芝生広場、火災の延焼を防ぐシラカシによる防火樹林帯などのある豊島区内最大の公園です。備蓄倉庫、消火用水確保のための深井戸、非常用トイレ等があり、発災直後は一時避難場所として、その後はヘリポート・物資集積拠点になります。水族館、プラネタリウム、たくさんのお店が入っているサンシャインシティのすぐそばです。

（アドミン・ファイナンスマネージャー・高松）

・「シディ・ブ・サイド（チュニジア）」

わたしが住むチュニジアのシディ・ブ・サイドは外国人だけでなくチュニジア人も憧れる観光スポットです。紀元前に栄えたフェニキア人による国家・カルタゴや古代ローマがここに灯台を設置したそうで、1909年に世界で初めて村の景観保護の政令が導入され、青と白の美しい景観が保たれています。多くの芸術家・音楽家・作家を魅了し芸術の町としても知られていますが、暖かくなると観光客で溢れ、大型観光バスが渋滞を引き起こし、鎌倉や京都に住む人たちの気持ちがわかる今日この頃です。

（パキスタン事業担当・モンサント）

CWS JapanメンバーによるGWおすすめの過ごし方、いかがでしたでしょうか。「どう過ごそうかな」と迷われている方のヒントになったら幸いです。

（文：コミュニケーション担当・一色）

缶入りの液体ミルクをまずは12本購入してみました。3日分の備蓄と考えるとまだまだ足りていないのですが、どこに収納するか問題が解決できておらず、とりいそぎ…！

液体ミルクには缶入りと紙パックがあり、どちらがいいんだろう？両方買うか？と検討したのですが、温めやすさと、重みに対する耐久性を鑑みて缶入りにしてみました。（飲んだ後のゴミを考えると紙パックの方が小さくたためて良いなあ、と思いつつ…）

我が家はまだ液体ミルクを数回しか飲ませたことがないので、今後は慣れてもらうために平時にも活用しようと思っています。備蓄しているミルクの種類や飲み方の違いにより、「いつものミルクと違う！」「いつもの乳首と違う！」と拒否反応が出る赤ちゃんもいるそうなので、災害時も想定しながら、日ごろのミルクマネジメントを検討してみてもよいかもしれません。

▼液体ミルクに関して、こちらのまとめがとっても参考になりました！



粉ミルク、計量スプーン

ライフラインが切断することを想定すると、粉ミルクを飲める状況ではないかもしれませんが、念のため。平時から常にストックがある状態に。

そして、粉ミルクの専用計量スプーン。どんどんたまっていくけれどほかに活用方法ないかな？と気になっていたところ、調べてみたら、おとな・子ども用の防災グッズとしてストックしているという方を発見！たしかにおとなの食事のときも使える！と、我が家も捨てずに備蓄に回すことにしました。

水

赤ちゃんが飲めるペットボトル水を調べてストック。我が家はいろはすを買いました。

紙おむつ

まだ開いていない1パックをストック。サイズが変わっていくので、おむつもローリングストック必須。

ただ、そのままだととにかくかさばる……。圧縮できるけれど、量が多いし…小分けに圧縮すればいいのか…？

■普段から使っていて、多めに備えているもの 防臭袋

普段から使うものなのでこちらも多めに購入してありますが、災害時はおとなの汚物入れや食べ物ゴミなど幅広く使えそう。（どんなものでもビニール袋はさまざまな場面で重宝するはずなので、防災グッズには必携！）

おしりふき、てくちふき

災害時は老若男女問わず活躍する場面が多いと思うので、いつも使っているものを多めにストック。大きめの洗浄綿も備蓄しています。

哺乳瓶洗い（洗剤）

ふだん使っているものを詰め替えスプレー容器にいれて備蓄。

シリコンバッグ

お湯を入れて缶ミルクを温めたり、液体を一時的に運んだり、いろいろな場面で活躍しそうなので、シリコンバッグを買いました。これから離乳食が本格的に始まった時も重宝しそうです。

■防災グッズとして新たに備えたもの 哺乳瓶の洗浄・消毒が不要になる「哺乳瓶用インナーバッグ」

水が使えない状況を想定して、哺乳瓶の洗浄・消毒が不要になる「哺乳瓶用インナーバッグ」を備蓄。使い捨てでこの値段かぁ…と、ちょっと高く感じてしまいましたが、背に腹は代えられない……。ただ、これミルク期が終わったらほかに使い道がなさそう…）

まだ備えられていないもの

哺乳びんと乳首

いただいた赤ちゃん防災セットには使い切りの哺乳ボトル「chu-bo!」が入っていたのですが、これに加えて予備の哺乳瓶と替え乳首が複数セットあるのが理想…と思いつつ、まだ準備できていません…。

ただ、購入する時は割れないプラスチック製から選ぼうと思っています。ひとまずは紙コップorプラコップを備蓄するかなあ。

バスタオル、おくるみ

ふわふわでリラックスできる心地よいタオルを備蓄しておきたいのですが、とにかくかさばるので圧縮せねば…と思いつつ、まだ準備できていません。ちょうど良い圧縮袋を買うところから…。

母子手帳、保険証の紙のコピー（写真データも！）

わすれがちなこちら！紙とスマホの写真、どちらもあとなおよし、とのことなので、準備せねばです。（おとなも、保険証のコピー、パスポートやマイナンバーのコピーを！）

母子手帳のコピーはどのページがあればいいんだろう？と疑問に思い、調べたところ、「出産の状態」「乳幼児発育曲線」「予防接種の記録」のページとのこと。

母子手帳には、予防接種歴や成長発達の記録がぎゅっと詰まっています。避難時に持ち出せばベストですが、急いで避難するときなど、それができない場合もあります。あらかじめ**スマホで写真を撮っておく**（スマホに関しては停電に備えて充電器の確保も忘れずに）とよいでしょう。停電に備えて紙のコピーもあるとよいかもしれません。小児科医の立場からは、特に「**出産の状態」「乳幼児発育曲線」「予防接種の記録」のページの写しを取っておくこと**をお勧めします。

（出典）いざという時のために 今見直したい子どもを守る地震への備え

このほかに、お薬を服用している場合は、お薬手帳のコピーも必要になってきますね。そういえば、「子ども医療費助成受給券」（名称は自治体によって異なると思います）のコピーはいらないのかな…。一応、入れておこうかな…。

カイロ

赤ちゃん防災グッズにも入っていて、寒い時期の防寒対策用だと思っていたのですが、いろいろ調べる中でカイロがあれば液体ミルクを人肌程度に温められることを知り、目からウロコ！

たしかにお湯もない中で、おとなの懷に入れて温めるのも限界がある…ということで、冬のうちに多めに備えておきました。

※発熱剤は、授乳に適切な温度（70℃以上）が可能かどうか、確認しておきましょう。

（出典）月例別備えるグッズリスト

緊急連絡先などを書いたメモ

防水のものにしたいなあ…とまだ準備できていないもの。最低限の情報は、赤ちゃん防災セットのリーフレットが緊急連絡先メモを兼ねていたもので、記入済みです。もう少し大きくなったら「防災名札」も用意しておくとうさそう。

普段使っていて、予備を準備できていないもの

・抱っこ紐（いざという時に家の中のどこにあるか、おとなが把握できていればOK?）

・おもちゃ、絵本など（今度買うものは、軽くてかさばらないおもちゃにしようと考え中）

あとは、そもそもこれらを入れて動けるキャリーケースorリュックが用意できていません…！（大穴）現状はキャビネットにそれぞれが置いてあるだけなので、時間のあるときにキャリーケースに詰めようと思っています。

ひとつ言い訳すると…かばんに詰めるとうっかり諸々の使用・賞味期限が過ぎてしまいそ

うで……。ただ、バラバラおいてある状態だといざ逃げないといけない場面で意味がないので、定期的に防災キャリーケースorリュックをチェックするというTODOを、生活になじませる必要がありますね。

チームの皆さんからのフィードバックをもらいました

ここまでのところで、チームの皆さんにフィードバックをもらいました。

そこでおすすめしてもらったのが風呂敷！抱っこ紐代わりになり、着替える時などは腰に巻きつけて目隠しの役目も果たしてくれるそう。タオルよりかさばらないし、荷物もまとめられるし、用途が多そうで◎

参考：風呂敷で防災！避難時や子連れおでかけに使える風呂敷抱っこの仕方を教えます

成長に合わせた備蓄と、定期的なチェックは必須

こうして備蓄を見直してみて、これから準備すべきものや、普段の生活から意識すべきことなどが明らかになり、とてもよい機会になりました。（Aちゃん、赤ちゃん防災セットを贈ってくれて本当にありがとう！）

これから離乳食が本格的に始まったり、歩き出したり、成長に応じて必要になる備蓄も変わってきます。一度備えて安心するのではなく、定期的に見直す機会を設定し、いざという時に備えてできる限り最適な状態にしておきたいと思います。

（文：コミュニケーション担当 高橋）

ミャンマー大地震 緊急支援へのご協力をお願い



ミャンマー 大地震 — 緊急支援



2025年3月28日、ミャンマー中部でマグニチュード7.7の強い地震が発生しました。震源はミャンマーで2番目に人口の多い古都マンダレーの近郊で、震源の深さは約10キロと比較的浅いところで発生したため、甚大な被害が出ています。

現在までに、死者3800人を超え、家を失った方々は20万人以上。医療施設の広範な損壊と医療物資の深刻な不足が対応活動を妨げています。

CWS Japanは、すでに現場に入っているアジア防災・災害救援ネットワーク(ADRRN)のメンバー等を通じた支援を行うために、情報収集と関係者との調整を積極的に進めています。マンダレーにいるチームの無事も確認し、現場では被害の調査及び緊急支援が展開されています。関連団体の医療チームも被災地域入りしました。

こうした現場の支援をADRRNの理事長を務めるCWS Japanとして、積極的に調整・支援してまいります。皆さまのご理解・ご支援を何卒よろしくお願いいたします。

皆さまからの温かい支援を
お願いいたします

継続的な寄付

今回のみ寄付

NGOでの社会人1年目どうだった？

新卒× NGO歴16年目 インタビュー<前編>

皆さんこんにちは、コミュニケーション担当の一色です。

CWS Japanに初めての新卒職員として加わったプロジェクト・オフィサーの五十嵐望美さんが入職1年を迎えるタイミングで、NGO勤務歴16年のディレクター五十嵐豪さんも迎え、望美さんの1年目を振り返りつつ、「NGOでの働き方」について話を伺いました。

※ちなみにこの2人、偶然おなじ「五十嵐」さん！ということで、ここからは「望美さん」と「豪さん」として記載します。

いろいろな経験をさせてもらえた1年目

——現在担当している業務を教えてください

望美さん：主に3つの業務を担当しています。

インドネシアにおけるコミュニティ災害レジリエンス向上事業、アフガニスタンにおけるコミュニティ防災力向上事業、新大久保で行っているコミュニティ・カフェ事業です。アフガニスタンの事業は、豪さんと一緒に取り組んでいるプロジェクトです。

——入職して1年経ちますが、この1年間どうでしたか？

望美さん：長かったような、でもあっという間に過ぎていきました。出張で能登に行ったり、インドネシアに行ったりと、いろいろなことを経験させていただき、とても充実した1年間でした。

——CWS Japanに入ってみて、想像通りでしたか？

望美さん：想像していた通り、自分のペースを保ちながら、働くことができています。同世代の友人たちから、会社の同期間の競争が激しかったり、キャリアアップしなきゃと焦

っていたりという話を聞くのですが、わたしにはそういう環境はしんどいなと学生の頃から思っていました。CWS Japanでは「1人前に早くならなきゃ！」という過度なプレッシャーもなく、自分のペースで仕事に取り組み、仕事を教わりながら徐々に成長できています。

——CWS Japanで新卒職員を迎えるのは初めてでしたが、豪さん、受け入れてみてどうですか？

豪さん：まだまだ受け入れについては模索中ですね。若い人に「学んで成長してほしい」という当人の成長と、「仕事として成果を出してほしい」という組織としての成果、その二つのバランスを取るのが難しいなと。仕事を任せる時も、「ここまではわかるかな？わからないかな？どこまでこちら側で用意しようかな？」と、悩ましく思ったりもします。

NGO職員というキャリアへの周りの理解はまだまだ？

——望美さんは新卒でNGO職員という道を選ばれましたが周りの反応はどうでしたか？

望美さん：中高生の頃から国際的な環境やNGOで働いてみたいという憧れを抱いていたので、わたしのことを以前から知っている人は「望美らしいね！」と言ってくれます。一方で、あまりNGOが身近でない人には「そうなんだ！どんなことをしているの？」と聞かれることもよくあります。

豪さん：僕が国連インターンをしていたときも、ほとんど成果を出していないインターンなのに「国連」という響きだけで「すごいね！」と言われた一方で、以前は「NGOでは男性が寿退社する。NGOでは稼げないから、結婚するなら男性は転職しないとね」ということも言われたりして、NGO職員というキャリアは正しく理解されていないなと。

今も「NGO職員=無償ボランティア」だと思われることもあり、NGOで働くということが誤解されないようにすることは、業界としての課題だと思います。

ーチームの印象はですか？

望美さん：「自分の意見が言いやすいフラットなチームだな」という印象は、入職直後も今も変わらないです。メンバーのバックグラウンドがそれぞれ違っても意見がしやすく、居心地がいいなと感じています。

豪さん：NGO業界は「これをやりたい！」というモチベーションが高い人が多く、想いやモチベーションが強いからこそ、燃え尽きてしまう人があるのも事実。だからこそ「ここまでは任せてください！」「ここからは難しいです！」と気兼ねなく相談できる環境を作ることが、チームとして仕事をしていく上で欠かせないと思っています。



石川県輪島市にて炊き出しの支援活動を行いました
©CWS Japan



月に2回営業している、
コミュニティ・カフェ@大久保の様子 ©CWS Japan

豪さん：僕からも質問で、働き始めて隣の芝生が青く見えてしまう、多様で特徴的な組織が多い業界だからこそ、ほかの組織がうらやましいなと思うことはありますか？

望美さん：CWS Japanは、わたしにとって自分らしくいられる場所なので、ほかの組織がうらやまになることは今のところありません。分野や業界を超えた同世代とのつながりは、プライベートでも自然と作りやすいですが、世代を超えたつながり（特にベテラン世代の方とのつながり）を作る機会は学生時代からあまりありませんでした。

しかしCWS Japanにはユニークな経験を積んできたベテラン職員も多いので、いろいろなことを教えてもらえたり、いい刺激をもらっています。

豪さん：自分のやりたいことや、得意不得意のバランスはですか？

好きで得意なこと、好きだけど不得意なこと、仕事なので好きではないけれどやらなければいけないことなど、バランスが取れているといいなと。

望美さん：1年間働いてみて、得意・不得意、苦手意識があることなどが見えてきました。苦手意識があることをつつい後回しにしたり…。自分の中で不得意なこともうまく付き合いながら、できるようになりたいと思っています。

編集後記

前編では、豪さんと一緒に望美さんの1年目を振り返りました。1年目からいろいろな経験を積めるのは、小さなNGOならではのかもしれません。また、NGO職員というキャリアはいまだに理解がされにくいという課題が浮き彫りになりました。

後編では、NGO職員のワークライフバランスや、現地事業パートナーとのコミュニケーションの取り方などについてお話を伺う予定です。

※2025年4月インタビュー実施。肩書や内容は当時のものです。

（インタビュー：高橋明日香 ／
文：一色あずさ）

災害の記憶を 未来につなぐ アフガニスタン研修員が 学んだ、日本の防災の知恵

こんにちは、プログラムオフィサーの浜田です。2025年4月20日から4月27日にかけて、東京と長野でアフガニスタンからの研修員を招いて本邦研修を実施しました。今回は、その研修の背景や概要についてお伝えしたいと思います。

本邦研修とは？

CWS Japanは、2016年から外務省NGO連携無償資金協力の助成を受け、現地パートナー団体、国土防災技術株式会社（以下JCE）との三者連携でアフガニスタンにおいて防災事業を展開しています。

当初10名のアフガニスタン人研修員の参加を予定していましたが、開始直前に5名に変更となりました。急な変更ではありましたが、結果的にはすべての活動が余裕をもって行うことができ、とても内容の濃い研修となりました。前回に引き続き、わたしはロジ手配を担当し、参加者の円滑な移動や研修運営をサポートしました。研修直前には長野県内で地震が発生し、現場視察の実施が危惧されましたが、現地の安全が確認され、予定通りの日程を終えることができました。

▼前回の本邦研修に関する記事はこちら



都市防災の理解を深める ——そなエリアでの体験

研修2日目に東京臨海広域防災公園「そなエリア東京」を訪問しました。この施設は首都直下型地震などの大規模災害に備えて設置された防災拠点であり、災害発生直後の初動

対応や避難の判断を体験的に学べる「東京直下72時間ツアー」などの展示が用意されています。

研修員たちは、模擬体験を通じて、混乱の中で何を優先すべきか、自分たちに何ができるかを考える貴重な機会となりました。特に都市部における危機管理の考え方や備蓄の工夫など、アフガニスタンの都市部でも応用可能な視点が多くありました。売店で販売されている保存食はアフガニスタンでは見かけないため、研修員たちは興味津々の様子でした。



そなエリアで日本の防災備蓄について五十嵐ディレクターから説明を聞く研修員©CWS Japan

アフガニスタンの課題に 即した学びの設計

——達磨山（だるまやま）・橋場河原（はしばがわら）の事例

今回の研修の最大の目的は、長野県において実施されている落石・地すべり対策を現場から学び、アフガニスタンでの同様の災害に対し、「日本での取り組みを現地の資材や技術を活用して対応できるか」を検討することにあります。

現場視察や講義の中では、ドローンを用いた現場アセスメントの有効性についても紹介がありました。人が立ち入れない危険な箇所にドローンを飛ばすことで、的確な状況把握が可能になる点に研修員たちは強く関心を示していました。

また、岩盤破碎技術として、静的破碎剤（酸化カルシウム）を用いた方法が共有されました。現在、アフガニスタンではダイナマイトが用いられていますが、酸化カルシウムは漆喰の原料として現地調達可能であることから、環境や安全面を考慮した代替手段として注目を集めました。



長野県林務部森林づくり推進課治山係による 手作りの模型を用いた講義 ©CWS Japan



達磨山現場視察風景 ©CWS Japan

自然を活かした災害記憶の継承

——茶臼山（ちゃうすやま）の事例

当初予定していた視察地のひとつである地附山（じづきやま）周辺では熊の目撃情報があったため、JCE長野支店の計らいにより、急遽、茶臼山の地すべり災害跡地に視察地を変更しました。茶臼山はかつて大規模な地すべり災害が発生した場所であり、現在は自然植物園や恐竜公園として整備されていますが、園内には災害の記憶を伝える看板や対策工（たいさくこう）が残されており、防災教育の場としても活用されています。研修員たちは、日本でも過去に多くの試行錯誤があった結果現在の知見に至っていること、そして災害の記憶を地域で共有する大切さに強い印象を受けたようでした。



茶臼山現場視察風景 ©CWS Japan

学びを未来へ

——アクションプランの作成と共有

現場視察後の座学では、現場での疑問を専門家に直接尋ねる機会を設けるとともに、研修の締めくくりとして、学んだ内容をもとにアフガニスタンでどのような活動を展開していくかを整理したアクションプランを作成しました。これらは後継事業に活用されるとともに、各研修員が所属機関に戻ったあと、実際の業務に反映していく予定です。

なお、今回参加できなかった研修員に対しては、アフガニスタン国内で今後開催されるフォローアップ研修を通じて知見の共有を図ります。この研修には、日本からもJCEの専門家およびCWS Japanがオンラインで参加する予定です。

おわりに

今回の本邦研修は、長野県林務部森林づくり推進課治山係および長野県長野建設事務所をはじめとした多くの関係者のご協力により、スムーズに実施することができました。長野県林務部森林づくり推進課治山係の方々には準備段階から現地視察前のレクチャー、現場視察同行に至るまでご協力をいただきました。この場をお借りしまして、改めて御礼申し上げます。

バックオフィスとして携わったわたし自身も、研修員のみなさんが現場で熱心に学ぶ姿を拝見しながら、今回の学びが今後アフガニスタンでどのように展開されていくのか、とても興味深く感じています。残念ながら自然災害を100%なくすことは不可能に近いですが、できる限り多くの命が防災の取り組みによって守られるよう、今後も事業を通じて知識の共有を続けていきます。

(文：プログラムオフィサー 浜田由美子)

さまざまなSNSで 情報をお届けしています

CWS Japanでは各種SNSで、日ごろから情報をお届けしています。お好きな方法で最新情報をぜひチェックしてみてください



各種SNSは
[ここをクリック](#) or
QRコード読み込み

認定NPO法人CWS Japan @Japan_CWS · 5月30日
「大人の塗り絵」と「五月まつり出店」| 5月のコミュニティ・カフェ@大久保 /
今月のコミュニティ・カフェ@大久保 @commucafes2023 では、塗り絵イベントや先日開催された五月まつりへの出店も行いました！そんなコミュニティ・カフェ@大久保のレポート記事をお届けします



note.comから



認定NPO 法人 CWS Japan

668 1,244 2,084
投稿 フォロワー フォロー中

CWS Japanは国内外で災害対応・防災支援をするNPOです。2011年の東日本大地震を機に、日本での活動を開始しました。

災害時に支援の手が届かず取り残される人々を... 続きを読む

linktr.ee/cwsj

@cws_japan



設定

CWSJapan

CWS Japanは国内外で災害対応・防災支援をするNPOです。2011年の東日本大地震を機に、日本での活動を開始しました。

毎週金曜日に団体の活動や職員の想いを載せた記事を配信しています

「大人の塗り絵」と 「五月まつり出店」 5月のコミュニティ・ カフェ@大久保

皆さん、こんにちは！CWS Japanの五十嵐望美です。

初夏を感じる蒸し暑い時もあれば急に肌寒くなったりと、季節の変わり目で気温差が激しい日々が続いていますね…。体調管理も大変な時期ではありますが、無理なく過ごせていますでしょうか？

今月のコミュニティ・カフェ@大久保では、塗り絵のイベントや、先日開催された五月まつりへの出店も行いました！そんなコミュニティ・カフェ@大久保のレポート記事を、今月もお届けします。

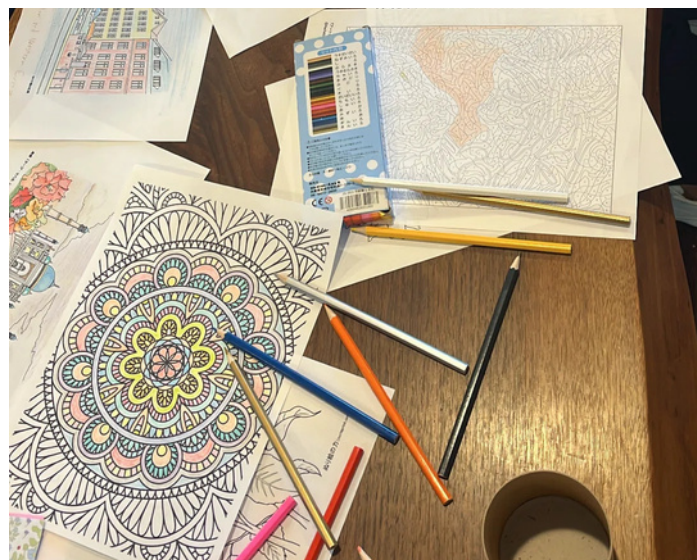
大人のための癒しの塗り絵で多文化・多世代交流

ゴールデンウィーク明けすぐのコミュニティ・カフェでは、「大人のための癒しの塗り絵」を開催し、みんなで塗り絵を楽しみました。

塗り絵といえば、子どもの時によくやっていた方も多いかと思いますが、今回は大人向けの塗り絵ということで、一味違った塗り絵体験をしました！

イラストはこの季節に合わせた子どもの日や母の日にちなんだ簡単なものから、日本・海外の風景や複雑で緻密な曼荼羅など、さまざまな絵柄の中から選んで、各々のセンスに従ってカラフルに彩りました。

今回も若者からお年寄り、そして新たなボランティアの仲間にご参加いただきました。文化的背景もさまざまな人とともに、自らのアートのセンスを発揮して塗り絵に集中して取り組む人もいれば、塗り絵よりもみんなとのおしゃべりの方が夢中になって手があまり進んでいない方もいたりなど！？それぞれの楽しみ方で共に時間を過ごしました。



いろいろな塗り絵をおしゃべりしながら
好きな色で彩りました©CWS Japan

今回の塗り絵を通して多文化・多世代の交流の場であるコミュニティ・カフェならではの気づきがありました！実際に実在する風景や物でも、塗り絵だとそのイメージに必ずしも従わなくても自由に色を選んで彩ることもできるということです。例えば鯉のぼりでも日本ではある程度色が決まっていますが、海外の方で日本の鯉のぼりを知らない人が塗り絵をすることで、日本ではあまり見られないような色使いの鯉のぼりができることに気がつきました…！！

塗り絵は、介護やセラピーを必要とするご高齢の方や障害のある方の創作活動としてもよく行われる中で、それぞれ生まれ持った個性だけでなく、見聞きして来た文化的背景による個性も含めて自由に自分を表現できる場になるのだな～と塗り絵の新たな魅力にも出会うことができました！



今回も若者からご高齢の方まで
おしゃべりを楽しみました！©CWS Japan

また、こうしたコミュニティ・カフェならではのゆったりした場づくりの機会を今後も作っていったらと思います！

今年も五月まつりに出店！悪天候ながらも、大盛況でした！

5月17日(土)には、大久保地域センター主催の五月まつりが今年も開催され、コミュニティ・カフェは昨年に続き、各国のローカルフードや雑貨を販売するワールド・バザールを出店しました。



今年は昨年と比べて、出店者や出店メニューも倍増し、スリランカ・イラン・チュニジア・カンボジア・エジプトのローカルフードや雑貨を販売しました。

ワールド・バザールの開催・出店は今回で5回目ということで、もうそろそろ準備も慣れてきた頃かと思いきや、出店メニューはいつも直前に決まることが多く、準備は毎回バタバタなのです…。

今回はメニューも出店者も前日になってようやく決まり、ギリギリまで調整に時間を要しました。お天気は予報通り一日中雨模様の中での開催となり、少しブルーな気持ちで当日を迎えることに…。

当日は、早朝から準備のために、教会のキッチンで3組の出店者がお互い初対面かつ国籍もバラバラな中、協力しながら譲り合いを要するなかなかハードな状況下で調理が始まりました。これまでオープンの時間までに全て

の商品の提供が揃わず、せっかくお客さんがいらしてもお目当てのフードを買えないというもどかしい思いをさせてしまっていたので、果たして今回も間に合うのだろうか…とかなりドキドキ・ハラハラでした。しかし、幸い1組が遅れて参加したため、うまい具合に調整がつき、10時過ぎには全てのフードが揃うことができ、ワールドバザール始まって以来、前代未聞の経験でした！！



オープンから出店メニューのフードがずらっと並べられ、続々とお買い上げいただいたおかげで、すぐに売り切れてしまったメニューもありました！©CWS Japan

しかも、悪天候の中でも、オープンから親子連れの方が続々と来場し、出店会場の会議室はみるみる満員御礼の大盛況でビックリ！当日は全体で、1500人もの方がお越しくださったようです！五月まつりは全て屋内で開催されたため、悪天候の中でも安心して子どもたちを遊ばせることができ、家族総出でお越し下さった方が多くいました。



会場になった大久保地域センターでは、たくさんの子どもたちの声で賑わっていました！©CWS Japan

今回初めて出店を経験した出店者からもこんなにすぐ売り切れるとはびっくりした！と話していたり、お越しくださった方からも「楽しかった！」「またイベントあったらぜひ

誘って！」という感想も多く聞かれたりしました。準備ではかなり大変だったものの、頑張った甲斐やご褒美がたくさんあった一日となりました！また秋の大久保まつりなどでもワールド・バザールを開催する予定ですので、それまでぜひ楽しみに待っていただけたらと思います！



出店者の仲間と新しいボランティアスタッフと記念撮影★©CWS Japan



新しい出店者の仲間も加わりました★©CWS Japan

6月のカフェ企画のお知らせ

6月のカフェは、通常通り、第1水曜日・第3水曜日の営業となります。

6月第一週目のカフェでは、「レインボーカフェ～LGBTQIA+×防災～」を開催します。6月といえば性的マイノリティ（LGBTQ+ / LGBTQIA+）とされる人々の権利を啓発する月間（プライド・マンス）であることはご存知ですか？今年も東京でも6月7&8日に、プライド・フェスティバルとパレードが開催されるようですね。

▶” TOKYO PRIDE” についてはこちら

新宿二丁目をはじめとして、国内最大のLGBTQIA+コミュニティを持つ東京・新宿において、災害への備えとしてわたしたちにできることは何か？について、性的マイノリティであることをカミングアウトしている当事者を囲んで、共に考えます。ゲストには、「波乱万丈ゲイの行政書士」として、

コミュニティ・カフェ@大久保
多文化・多世代共生のための大人の場所

日時：毎月第1・3水曜日 13:00-17:00
場所：日本福音ルーテル東京教会
東京都新宿区大久保1-14-14（JR新大久保駅から徒歩5分）

6月の予定

営業日	イベント企画
6月4日（水） 14:00-15:30	HAPPY PRIDE レインボーカフェ ～LGBTQIA+×防災～ （参加費無料・事前申込不要）
6月18日（水） 14:00-16:00	世界難民の日 アートワークカフェ （参加費無料・事前申込不要）

※イベントの内容・日程は事前のアナウンスなく変更する可能性がありますのでご了承ください。

最新情報はSNSでお知らせしています！
f Instagram X

QRコード：COMMUNICAFES

ご自身がゲイであることをオープンにしながら、新宿で行政書士としての活動や子ども・若者支援を行っている田中利英さんをお迎えします。

▶田中利英さんのX（旧Twitter）とnoteはこちら

平時から性的マイノリティの方がどのような状況に置かれているのかを共有しながら、災害時にどのような困り事が起こりうるかを参加者の皆さんとともに、考えていけたらと思います。

性的マイノリティの課題に興味・関心がある社会人・学生・福祉職・支援団体に携わる方など、どなたでもお越し下さい！

※ただし、本イベントでは当事者も含めて安心して参加することができる場とするために、このイベントに参加する上で守っていただきたいグラウンド・ルールを設けて行います。もし以下のルールに同意できない、もしくは守れていない方には参加をお断りすることがございますので、ご了承ください。

【グラウンド・ルール】

※変更・修正する場合があります。

・このイベント内で共有されたプライバシー・個人情報に関する内容は、本人の許可なくこの場以外では（外部に）絶対に共有しない。

・特に、ジェンダー（性自認・戸籍上の性別・出生時に割り当てられた性別を含む）やセクシュアリティ（性的指向・恋愛指向）に関して話された時に、その情報を聞いた人が本人の許可を得ずに他人に言いふらすこと（アウティング）は深刻な人権侵害につながることを理解する。そして、もし本人の許可を得て共有する際は、どの範囲まで共有してよいかどうかを必ず確認する。

・また、本人が明らかにしていない中で、見た目のみの判断でその人のジェンダーやセクシュアリティ、または国籍、背景などを決めつけるような発言は控える。

・みんながみんな自分と同じ考えではないことを前提に、人の数だけ多様な考えがあることを理解する。もし何かを勝手に決めつけるような発言を見聞きした場合、そうした考えなのかもしれないと迷ったりした場合は発言する前に、スタッフにご相談下さい。

・発言を求められた時でも話したくないことを無理に話す必要はありません。また、他の人に対しても、話したいことがあれば話せるように、話したくないことは話さなくてもいいような場を作る一員であるという意識をもって、他の人の意見を尊重し、聞く姿勢を持つ。

6月第3週目のカフェでは、「世界難民の日：アートワークカフェ」を開催します。

6月20日は、難民の保護と支援に対する関心を高め、UNHCR（国際連合難民高等弁務官事務所）を含む国連機関やNGOによる活動に理解と支援を深める日として、世界難民の日（World Refugee Day）になっています。2000年に国連総会で制定されて以降、毎年この日に合わせて難民支援活動に取り組む国連やNGOを中心にさまざまなイベントが開かれています！



QUEER
レインボー・カフェ
HAPPY Pride MONTH
LGBTQIA+ × 防災
2025.6.4(水) 14:00-15:30
@日本福音ルーテル東京教会
東京都新宿区大久保1-14-14 (JR新大久保駅から徒歩5分)
参加費無料・事前申込不要
国内最大のLGBTQIA+コミュニティを持つ東京・新宿において、災害への備えとして私たちにできることは何か？について、性的マイノリティであることをカミングアウトしている当事者を囲んで、共に考えます。
ゲスト：田中利英さん
行政書士、子ども・若者支援のためのSuccess in life代表
2002年に行政書士登録。当事者が相談しやすくなるのではないかと、自身がゲイであることを公表。「波乱万丈ゲイの行政書士」として、新宿に事務所を構えながら、子ども・若者支援を行う。
主催：コミュニティ・カフェ@大久保
問い合わせ：CWS Japan 牧
(Tel: 03-6457-6840 Mail: public@cwsjapan.jp)

CWS Japanも難民支援事業を行うNGOとして、これまでも難民の日に合わせて情報発信を行っていましたが、今回はコミュニティ・カフェ@大久保でも難民の日になんだアート作品を作るイベントを行います。

コラージュアートを通して、それぞれの想いを形にして作品を作ってみませんか？

（※コラージュアートで使いたい切り抜きや材料があれば、ぜひご持参ください）

作品の完成後は、さまざまな地域・国の文化が集う大久保を象徴するスポットにてそれぞれの作品とともに記念撮影をして、難民の日に向けた発信も予定しているので、ぜひご参加ください！



世界難民の日
World Refugee Day

アートワーク・カフェ
2025.6.18(水) 14:00-16:00

コミュニティ・カフェ@大久保
@日本福音ルーテル東京教会
東京都新宿区大久保1-14-14
(JR新大久保駅から徒歩5分)

6.20の「World Refugee Day(世界難民の日)」にあわせて、難民・移民をテーマにコラージュアートを作ります! 最後は作品と一緒に、新大久保駅前で記念撮影して、発信しましょう!

公益財団法人 ウェスレー財団
Wesley Zaidan

主催: コミュニティ・カフェ@大久保
問い合わせ: CWS Japan 牧
(Tel: 03-6457-6840 Mail: public@cwsjapan.jp)

6月もさまざまなイベントを予定していますので、お近くの際はぜひコミュニティ・カフェ@大久保にお越しください。

(文: プロジェクト・オフィサー 五十嵐望美)

コミュニティ・カフェ@大久保の各種SNSはこちら。

[Facebook](#) / [Instagram](#) / [X\(旧Twitter\)](#)

特定非営利活動法人CWS Japan
〒169-0051
東京都新宿区西早稲田2-3-18
日本キリスト教会館25号室

メールアドレス:
public@cwsjapan.jp
電話:
03-6457-6840



[CWSJapan](#)



[@Japan_CWS](#)



[cws_japan](#)