

2026年2月

# CWS JAPAN NEWSLETTER NO.113

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

## 支援はゴールではなく スタート 自ら変える力を 引き出す取り組み TOMOKO (プログラム・オフィサー)

みなさん、こんにちは。2024年11月よりパキスタン担当として、そして2026年1月からはプログラム・オフィサーとしてCWS Japanで活動している、TOMOKOです。今回は、わたしがCWS Japanに出会うまでの道のりについて、少し紹介したいと思います。

### ただ生まれた場所が違うだけで | 不公平さへの問題意識

わたしが初めて「飢餓や紛争に苦しむ子どもたち」の存在を強く意識したのは、1980年代にアメリカのアーティストたちが集結して制作したプロジェクト"USA for Africa"のチャリティソング"We Are The World"を、当時通っていたアメリカの小学校で合唱したことがきっかけでした。当時はどこか遠い国の出来事という感覚でしたが、映像から受けた衝撃は今でもはっきりと記憶に残っています。

これをきっかけに、さまざまな困難な状況に置かれている、自分と同じ世代の子どもたちを扱ったドキュメンタリーを多く観るようになりました。同じ人間で、ただ生まれた場所が違うだけなのに、十分に食べることもできず、学校にも通えず、毎日「生き延びるために必死に生きている」同年代の子どもたち。その現実を、子どもながらに強い不公平さとして感じ、いつかそうし

た子どもたちに関わる仕事がしたいと、漠然と考えるようになりました。

### HIV/AIDSへの関心、 そして公衆衛生学を専攻へ

次にわたしの人生で転機になった出来事は、1991年、大好きだったQueenのボーカル、フレディ・マーキュリーがHIV/AIDSの合併症で亡くなったというニュースです。

関西出身のわたしは、当時よく聴いていたFM802を通じて「LIVING WITH HIV/AIDS エデュケーションリーダーキャンペーン」を知りました。正しいHIV/AIDSの知識を学び、テストに合格すると「エデュケーションリーダー」として認定され、啓発活動に関わることができます。わたしはその活動を通して、Act Against AIDS関連のイベントにボランティアとして参加しました。この経験は、その後HIV/AIDS予防教育に関わる道へとつながり、アメリカの大学院では公衆衛生学（リプロダクティブ・ヘルス）を専攻しました。

HIV/AIDSは「予防」の果たす役割が非常に大きい疾患であり、その背景にはジェンダー、性、貧困といった多様な社会的要因が存在します。医療だけでなく、教育や啓発活動といった異なるアプローチから関われる点に、強い関心を持つようになりました。

「外国人」のわたしとローカルコミュニティ  
これまで学業や仕事、家族の事情などを背景に、中南米、南アジア、アフリカ、ヨーロッパと、さまざまな地域で生活してきました。異なる文化や宗教、習慣を持つ人々との日常の中で、常に「外国人」として、ローカルコミュニティとどのように関わるべきかを考え

てきました。自分の価値観ややり方を、無意識のうちに押し付けていないかと立ち止まることもあれば、「日本人」であることがプラスに働き、物事がスムーズに進む経験をすることもありました。

## 地域の人々の変化に 立ち会えるというやりがい

CWS Japanとの出会いは、以前の職場の同僚との何気ない会話がきっかけでした。

「地域や当事者の視点」を大切にし、現地パートナーとの信頼関係やネットワークを重視しながら、日本と現地、さらには世界との相乗効果を目指す姿勢。人道支援・開発支援がますます難しくなる時代において、新しい技術を最大限に活かし、創造的な発想を大切にしている点に強く惹かれました。

わたしはCWS Japanで、主にパキスタンにおける「農村地帯の災害復興と防災力向上支援」事業を担当しています。実は、わたしは今から13年前の2013年にもパキスタンに駐在し、水衛生啓発事業に携わっていました。2026年1月には再び現地を訪問し、事業の進捗を確認してきました。

現在の事業は、モンスーン期には洪水、乾季には深刻な旱魃に見舞われる、パキスタン南部シンド州ウマルコート地域で実施されています。直近の出張では、建設中の避難用シェルターや農作物保管庫の進捗確認に加え、現地行政職員向けのハザードマップおよび防災計画作成の研修にも参加しました。

現地で事業を自分の目で見て、住民の方々と直接意見交換できることは、この仕事の大きな魅力の一つです。今回特に印象に残ったのは、ある村での出来事でした。昨年度整備した灌漑水路や家庭菜園の取り組みにより収入が増え、その収入をもとに住民自身が資金を出し合い、洪水時にも浸水しない高台へ村を移転する計画を進めているという話を聞くことができました。



家庭菜園にて、パートナー団体のスタッフ（左）、コミュニティ住民（右）、筆者（中央）。収穫したばかりの大根を手に、活動の成果を共有しました。©CWS JAPAN

外部からの支援には限りがありますが、事業を通じて地域の人々の意識が変わり、自ら生活をより良くしようと行動につながっていくことこそが最も重要だと感じています。そうした変化を実感できる瞬間が、わたしにとってこの仕事の大きなやりがいです。

防災というテーマは、わたしにとって新しい分野ですが、「支援を必要とする現場や人々に寄り添う」という根本は、これまでの歩みと変わりません。個性豊かで魅力的なCWS Japanの職員、そして同じビジョンを共有するパートナー団体の皆さんとともに、わたしの新たな挑戦が始まったばかりです。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。



現地行政職員を対象としたハザードマップ・防災計画研修。グループワークに加わり、現場の課題や議論に耳を傾ける筆者。©CWS JAPAN

(文：プログラム・オフィサー TOMOKO)

# フィリピンで「心の回復」と「安全な住まいづくり」を支援

こんにちは、五十嵐豪です。フィリピン・セブ島北部地震被災者支援について、活動の進捗状況を報告いたします。

2025年9月30日に発生したフィリピン・セブ島北部沖地震被災者に対するこれまでの支援活動はこちらからお読みいただけます。



CWS Japanは、地震被災者支援として、耐震施工に関する人材育成研修および心理社会的サポート（MHPSS）に関するワークショップを2026年1月に実施しました。生活再建に向けた支援物資の配付に加え、被災後の心身の回復と、将来の災害に強い地域づくりを目的として実施しました。



耐震施工研修の修了式。  
修了者には修了証と工具が渡されました。  
写真前列中央が五十嵐豪職員。©CWS JAPAN

## 次の災害に備えた安全な住宅の再建に向けて

フィリピンでは一般の住宅の多くは、大手の建設会社ではなく、地域の大工によって建てられています。中には自ら資材を集めて本格的な施工・修繕を行ってしまう住民もいます。被災より数ヶ月が経過しよう

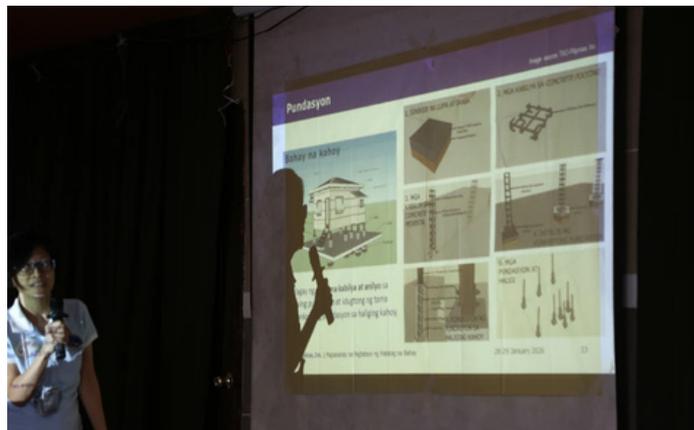
としていますが、家屋再建を見据え、地元の大工や建設に携わる住民46人を対象に耐震施工の研修を実施し、より安全な住宅づくりの知識と技術を共有しました。参加者は実践的な内容を通じて理解を深め、今後の復旧・復興過程において地域自らが安全な住環境を築いていく基盤が強化されています。

研修は建築士資格をもつ専門家によって実施されましたが、内容は施工方法などの技術的な部分だけでなく、地域の災害リスクである地震に加え台風についても、その発生のメカニズムの説明からこれらの事象がどのように建物に影響を及ぼすかまで網羅的な内容でした。

わたしからは、「被災後に同じものを再建しても、また同規模の災害が発生した場合、再び同じような被害に見舞われてしまうので、より強靱なものを建てるのが望ましい」というビルド・バック・ベター（以下BBB）の概念について説明しました。より良い地域を築いていこうという気概に満ちた研修参加者たちが、普段慣れない座学でも真剣にメモを取って学んでいたことが印象的でした。



BBBの概念について説明する五十嵐豪職員。  
©CWS JAPAN



高床式の住宅にすることで、台風や高潮のリスクは抑えることができますが、地震に対する脆弱性は上がってしまいます。複数の災害リスクに対応できる耐震構造が求められています。©CWS JAPAN



慣れない座学でも、真剣に聞き入る  
研修参加者たち。©CWS JAPAN

**心の天気が今は雨でも、いつの日か晴れる**  
地震の影響により、多くの住民が不安やストレスを抱える中、地域のボランティア16名を対象に心理的応急処置（以下PFA）が実施できるようになるファシリテーター研修を行いました。また、その翌日には、研修修了者による、地域の小・中学生および教員45人を対象としたワークショップを実施しました。人材育成と合わせて行うことで、心のケアを地域が主体となって持続的に実施できる体制が整いつつあります。

大人でも慣れないワークショップへの参加は緊張します。参加する子どもにも、安心して話したいことを話せる環境であることを実感してもらうために会場作りから導入部分のゲーム（アイス・ブレイク）まで、地域のボランティアと一緒に考えて準備しました。



輪に座って、順番に好きなものや安心することなどをいうゲーム。ゲーム性を取り入れることで、楽しい遊びの中で自分の気持ちを少しずつ表現し始める子どもたち。©CWS JAPAN

また、子どもに限らず被災後の複雑な心境をうまく言葉として表現できない人も多くいます。助かったという安堵の気持ちだけでなく、（家族や知人が犠牲になったのに）自分だけが助かってしまったという自責の念や、甚大な被害を目前した絶望感と将来への漠然とした不安感など、個人や環境、被災状況によって複雑で多様です。そんな気持ちを「天候」で表してみるという表現方法を取り、セッションの前後で「天候」がどのように変わったか話し合いました。



最初は曇りや雨模様だった心が晴れに向かって行く様子が見られました。©CWS JAPAN

PFAでは、参加者は話したいことだけを話し、無理やり話させることはしません。心の天候もなぜそのような天気を選んだのかも、話を聞くとそれぞれ事情が異なります。それでも今の気持ちを話すことや、抽象的であっても表現することで、これをファシリテーターを含めた他の人に認めて受け入れられた時に安心感が生まれます。こうしたコミュニティの繋がりと結束の大切さを確認するワークで、最後を締めくくりました。



輪になったロープをお互いに体重を任せるほど引いても転びません。お互いを信用し、身を委ねることで、誰も転ばないコミュニティが形成されることを表現しました。右手前が五十嵐豪職員©CWS JAPAN

参加者からは「不安が和らいだ」「気持ちを共有できて安心した」といった声が寄せられ、全体的にはポジティブな気分でワークショップを終えた人が多かったようです。一方で、難しい状況を目の前に心の天気は、雨から曇り以上になかなか回復しない人もいました。でも、そんな人にも「雨の後には、虹が掛かるから」と語りかける参加者の言葉が印象に残りました。

CWS Japanは今後も、物資支援にとどまらず、人々が自ら生活を立て直していくための「回復力」を高める支援を重視し、現地パートナーと連携しながら包括的な支援を継続していきます。本事業は皆さまからの温かいご支援に加え、ジャパン・プラットフォームの助成金をお預かりして実施しています。今後も継続的に地域の人々が必要とする支援を行うために、皆さまからの温かいご寄付とご声援を重ねてお願いいたします。

### 今回のみ寄付をする / 継続的な寄付をする

※CWS Japanに対する寄付は税控除の対象になります

(文：ディレクター・五十嵐豪)

# 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 · 2月27日  
<多文化防災は人と人とのつながりで>  
コミュニティカフェ@大久保 @commucafe2023 では能登半島地震や東日本大震災を憶え、教訓や課題を共有しようと、被災地から当事者を招いてトークイベントを開催しています。トークイベント・多文化防災訓練@百人町の様子をお伝えします



note.comから

< cws\_japan >

認定NPO法人CWS Japan  
713 投稿 1,249 フォロワー 623 友達

CWS Japanは国内外で災害対応・防災支援をするNPOです。2011年の東日本大震災を機に、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](https://linktr.ee/cwsj)

@ cws\_japan

スリランカサイクリン 緊急支援へのご協力をお願い	フィリピン地震 緊急支援へのご協力をお願い	パキスタン洪水 緊急支援へのご協力をお願い

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年の東日本大震災を機に、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 📢

# CWS JAPANメンバーに 海外出張必需品を 聞きました 旅券の日に寄せて

2月20日は「旅券の日」。1878年（明治11年）2月20日に「海外旅券規則」が制定され、法令上初めて「旅券（パスポート）」という言葉が使われたことに由来しています。外務省が1998年に旅券の日として定められました。

外務省の発表によると2025年の旅券発行数は約362万冊（前年比5.3%減）で、昨年から新規申請/切替申請ともにオンラインで申請できるようになり、オンライン申請をされる方が増えているそうです。

（参考：外務省令和7年の旅券統計）

そんな旅券の日にちなみ、海外出張が多いCWS Japanメンバーに「海外出張必需品」を聞いてみました。CWS Japanのメンバーは海外に長期で住んでいたことも。そんなメンバーのおすすめを紹介します。

## 「トレーニングバンド」

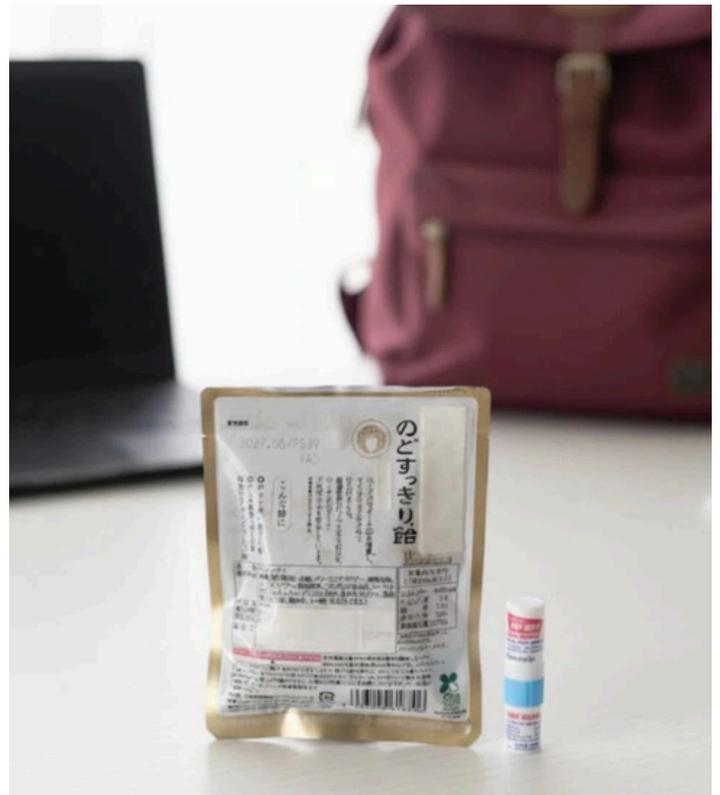
みなさん、トレーニングバンドをご存知でしょうか。コンパクトで多機能な筋トレアイテムです。僻地への出張が多く、飛行機も乗り継ぎ、事業地へも長時間の車移動と、長い時間座る続けることが多いため、腰痛持ちのわたしには欠かせません。宿のベッドの上でも手軽に使い、腰痛対策として大活躍しています。（プログラムオフィサー・TOMOKO）



トレーニングバンド ©CWS JAPAN

## 「のど飴とヤードム」

「出張のときは、のど飴とヤードムをいつもセットで持ち歩いています。飴は機内や出先での喉のケアに、ヤードムは鼻から吸い込むメンソールの刺激で頭をすっきりさせるために。どちらも小さくて場所を取りませんが、移動中の体調と気分を支えてくれる、わたしにとって欠かせない相棒です。（プログラムオフィサー・浜田）



のど飴とヤードム ©CWS JAPAN

### 「ミニ物干し」

海外留学していた頃からこのアイテムを持って行ってました。もうこれが何代目になるかは分かりませんが、100円ショップで買ったものです。これは日本でしか見たことがありません。ちょっとした小物の洗濯物を干すのに大変重宝しています。（ディレクター・牧）



ミニ物干し ©CWS JAPAN

### 「ウェットティッシュ類（お手拭き、日焼け止め・虫よけシート、汗拭きシートなど）」

一年中暑い地域へのお出張では虫刺されと日焼けが大敵。特に、わたしは虫に刺されやすいので、持ち運び便利な虫よけ・日焼け止めシートを重宝しています。寝る前や外出時にシートとスプレーで対策し、快適さを保つためウェットティッシュ類はいつも多めに持って行ってます。（プロジェクトオフィサー・五十嵐望美）



色々なタイプのウェットティッシュ ©CWS JAPAN

### 「インスタント味噌汁」

海外出張を頻繁にしていると、身体のリズムや健康の維持がとても重要で、その中の一つが腸活です。僕はインスタント味噌汁を大体スーツケースに入れていて、滞在先で朝や夜に飲んだりしてます。ホッと一息、お勧めです！（事務局長・小美野）



インスタント味噌汁 ©CWS JAPAN

CWS Japanメンバーがお届けするおすすめアイテム、いかがでしたでしょうか。気候が違う地域でもパフォーマンスを発揮するためには体調管理がとても大事、そんなこともアイテム紹介から伺えました。よかったら皆さんの旅のお供におすすめアイテムを取り入れてみてくださいね。

（文：コミュニケーション担当

一色あずさ）

# 多文化防災は 人と人とのつながりで

ディレクターの牧です。わたしたちが運営しているコミュニティカフェ@大久保では、この2-3月は能登半島地震や東日本大震災を憶（おぼ）え、教訓や課題を共有しようと、被災地から当事者を招いて対面トークイベントを開催しています。

過去にもnoteで何回か「多文化防災」に関する記事を掲載してきましたが（2024年3月22号、2025年9月12日号）、2025年3月にミャンマーで大地震が発生したこともあり、今年度は地域の日本語学校からの要請を受け、留学生向けに防災まち歩きをこれまで以上に回数を増やして開催してきました。

▼過去の防災まち歩きの様子はこちらからご覧いただけます

## ●●【事業進捗報告】

日本で外国人材は  
防災の担い手に  
なれるのか？

多文化共生×防災事業



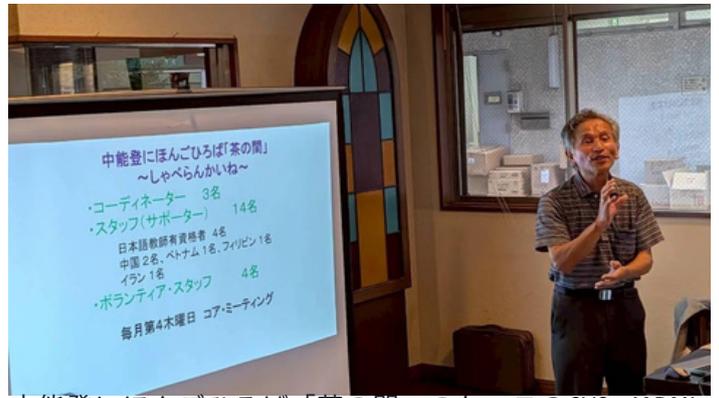
## ●●【事業進捗報告】

防災月間に寄せて  
- 防災視点を持って  
留学生とまち歩き -  
コミュニティ・カフェ@大久保



## 能登半島地震の経験の共有

市民向けには「災害×外国人支援」のテーマのもと、能登半島地震を経験した中能登町と七尾市から当事者（支援者）をお招きしてトークイベントを2回ほど主催し、それぞれケーススタディを行いました。



中能登にほんごひろば「茶の間」のケース©CWS JAPAN



七尾市国際交流協会のケース©CWS JAPAN

どちらの団体にも共通していたのは、発災前から地域日本語教室を主宰し、平時から文化交流活動等を通して外国人住民とSNSで繋がり、連絡手段を持っていただけでなく、生活支援を通して信頼関係が構築されていたことです。しかしながら、全ての外国人住民と最初から繋がっていた訳ではありませんでした。

七尾市国際交流協会の大星理事長は能登半島地震によって、本当に困っている人に自分達が繋がっていないことに気づかされたそうです。「誰かに繋がっていれば、その細い線から別の当事者に繋がることができた。」という言葉に共感を覚えました。

その細い線を手繰り寄せながら、情報弱者に陥りやすい多くの外国人が支援に繋がったそうです。そして、地域の日本人支援者と外国人住民を最初に繋げたのが、地域日本語教室でした。

## 地域の「ハブ」としての日本語教室

日本語教室は外国人住民が最初に出会う地域の居場所であり、普段から地域で「ハブ」の役割を果たしていたことが災害時の支援につながりました。そんなストーリーを聞き、わたしたちが2023年から始めた日本語学習支援

の可能性を確信しました。もし、わたしたちが大規模災害に遇ったら、同じように平時からつながっている外国人学習者や仲間達にSNSで連絡し合って、いくつもの点や細い線をたどっていくことでしょう。

しかしながら、能登と東京とでは、地理的条件から地域コミュニティの環境や日本人 - 外国人住民間の関係性もかなり異なります。人口減少が深刻な能登では、外国人住民が地域を支える貴重な担い手として受け入れられている一方で、東京は、流動人口が多く、日本人住民同士でさえも人間関係が希薄なことから、地域の結びつきも弱まっています。民生委員の口からも「外国人住民と接点を持たない。」という苦言も聞かれます。

「もし今、東京で大規模災害が発生したらどうなるのか？」  
「しかも多国籍タウン大久保で起きたら？」

なかなか糸口が見つけれずにいた時、2025年の夏、消防署の地域防災担当者から連絡がありました。それは、「外国人向けに防災教室ができないか？」という内容でした。

## 思い付きから始まった 多文化防災訓練@百人町

消防署から受けた相談に対して、わたしは3つの提案をしました。1つはそれまでわたしたちが地域の留学生向けに実践してきた多文化防災まち歩きの活用、2つ目はわたしたちが主宰する日本語学習支援の活用、そして3つ目は町会が主催する防災訓練を外国人密集地のど真ん中の路上を使って開催することでした。

都内で最も多国籍な大久保地区で最も外国人が集まる場所といえば、通称「イスラム横丁」と呼ばれる百人町文化通りでした。早速、その通りの町会がどこか、町会長は誰なのかを調べるところから始めました。そこで、行きついたのが百人町中央町会であり、町会長には以前から地域の会合でお会いしていたことが分かりました。面会した際、町会の防災訓練を文化通りを通行止

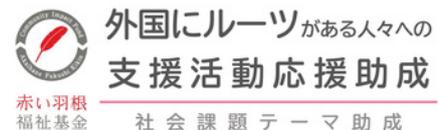
めして、外国人住民や従業員の参加を促して開催できないかと相談したところ、「そういうことを誰かが言い出すのを待っていた」と言われたのには驚きました。この時点で既に9月に入っており、11月下旬の本番までわずか3か月足らず。急な決定で行政からの資金援助もない中、こうして住民参加型、全て手作りの防災訓練を共催することになりました。

文化通りの200メートルほどを約3時間車両通行止めし、起震車・煙ハウス・AED・初期消火・スタンドパイプ・災害用組み立て式簡易トイレなどの体験ブースを設置しました。急な決定にもかかわらず、町会防災部・女性会・消防署・消防団・特別出張所から人的な応援があり、近隣の町会関係者や区長まで陣中見舞いに来てくれました。

最終的に約200人の参加者のうち、3割が外国人からの参加であったと町会長から報告がありました。今回一番心配していたのが外国人参加者の呼びかけでした。店舗を回ってのチラシ撒きも行いましたが、一番頑張ってくれたのは外国人リーダーです。彼らとの平時からの顔が見える関係性がなければ、参加者は得られなかったと思います。

七尾市国際交流協会の大星理事長が語っていた「マニュアルではなく、人とのつながりが大事」という言葉が刺さりました。今後も、人と人との顔が見える信頼関係を地域内に拡大していくことで地域のレジリエンスを高めていくことに関わっていきたいと思います。

※本事業は、「赤い羽根福祉基金」「文部科学省」の助成金を活用して開催いたしました。



## 次回の多文化防災ケーススタディ

次回の多文化防災ケーススタディは3月4日(水)14時から開催します。ゲストスピーカーに、明星大学人文学部コミュニケーション学科准教授の菊池哲佳先生、外国人による防災活動に関わるドウワティ・アルンさんをお招きし「外国人財は地域防災の担い手になれるのか？」をテーマにお話いただきます。事前予約不要ですので、当日カフェにお越しください。皆さまのご参加をお待ちしております。

**多文化防災ケーススタディ**  
- 外国人財は地域防災の担い手になれるのか? -

2026.3.4(水) 14:00-16:00

**会場** コミュニティカフェ@大久保  
(日本福音ルーテル東京教会内)

東京都新宿区大久保1-14-14  
(最寄り駅:JR新大久保駅、100円ショップCan Do並び)

Google Map

参加費無料・事前予約不要

15年前の仙台、東日本大震災を経験したゲストを囲み、多文化防災分野における各地の現状、地域日本語教室が持つ可能性、そして被災地のその後について、仙台市在住の当事者を変え、語り合い、2025年11月、多国籍タウン大久保で経験した防災訓練のケースも共有し、学び合います。

**ゲストスピーカー**

菊池哲佳さん  
DUWADI ARUN(ドウワティ アルン)さん

明星大学人文学部国際コミュニケーション学科准教授。2000年に仙台国際交流協会に入職後、主に防災事業、外国人相談事業、地域日本語教育事業を担当し、仙台市における多文化共生の地域づくりに努める。

ネパール出身、仙台市在住。子どもの医療のため2007年に来日し、2011年に仙台で東日本大震災を経験する。現在、司法関係の通訳・翻訳業務を行いながら、外国人による防災活動に関わる。

2025年11月・百人町中央町会防災訓練

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

コミュニティ・カフェ@大久保の各種SNSはこちら。

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

(文:ディレクター 牧由希子)

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](mailto:public@cwsjapan.jp)  
電話:  
03-6457-6840



[CWSJapan](#)



[@Japan\\_CWS](#)



[cws\\_japan](#)