

ADRA 季刊誌 2025.12 Vol.146

ひかり

続く戦禍の片隅で
～あなたの支援が届いた笑顔～



ADRAでは戦争で被災した子どもたちへ
心のケアも実施(ウクライナ)

希望とちからを手から手へ



Justice.
Compassion
Love

ご寄付はこちらから
受け付けております



<https://x.gd/uU77hL>

ADRAが提供している
心のケアを受け、親子の
子どもたちを笑顔になが
ら向き合えるようになっ
たと語るユリヤさん

続く戦禍の片隅で ～あなたの支援が届いた笑顔～



この地図が示すのは「世界の平和度」。黒から緑、黄色、橙、赤と色が変わるほど平和が遠いことを表しています。この10年、平和よりも不安が広がる世界の中で、ADRAはウクライナ、ガザ、イエメン、エチオピア、ミャンマーなどで、命と生活を守る支援を続けてきました。それぞれの地で生きる人びとの姿と、皆さまのご支援がっている希望をお伝えします。



出典: Institute for Economics & Peace (World of Humanity, Global Peace Index 2024/2025 Map 世界平和指数マップ)

ウクライナ

「朝の4時に、誰が花火なんて打ち上げているのかしら...」。クリスティーナさんは夫に尋ねました。夫は黙ったまましばらく窓の外に目をやり、赤い光を捉えます。そして静かに言いました。「花火じゃない」。約4年前、彼らの人生を変えた日の始まりでした。ほんの2日前、クリスティーナさんの家では、姪っ子の誕生日を祝うパーティーが開かれていました。笑い声やグラスを鳴らす音、歌や会話が弾む日常が、一夜にして戦禍にのまれてしまったのです。



出典: ACLED (Armed Conflict Location & Event Data) - Ukraine Conflict Monitor (2025年7月18日～10月17日の期間を設定して表示・キャプチャ。営利目的で不可)

上の地図は、2025年7月18日～10月17日の3か月間にウクライナ国内の空爆・ドローン攻撃(水色)や交戦(オレンジ色)等の発生状況を示したものです。この90日間にあった空爆・ドローン攻撃は6,628件。砲撃や戦闘、地雷などの爆発を含めると、人々は約20,000件の暴力にさらされています。

約4年の月日の中で

戦争が長期化する中、ウクライナ国内では現在、約6割の人々が心の中に抱えた孤独や恐れに苦しんでいると言われています。また、84%の世帯が「子どもの心理的苦痛」を重大なリスクと認識しており、子どもの心理的な安心が損なわれ、家庭内ストレスの増加が報告されています。そのような中、ADRAが人々の衣食住を支える支援とともに力を注いでいるのが、心のケアです。

心のケアで守る親子の笑顔

ユリヤさん(33歳、左写真の女性)は、突然4人の子どもを育てる母親になりました。里親コミュニティを通じてADRAの心のケアの活動を知り、これまで複数回のセッションに参加しています。「子ども同士の年齢が近くて、とにかく不安でいっぱい、最初はたくさんの難しいルールで子どもたちを縛っていました。けれどADRAの心のケアを通じて、すべてを自分でコントロールすることはできない——自分にできる範囲のことに力を注げばいいという気づきがあり、不安が軽減されました。今では、子どもたちを理解しながら向き合うことができています」。

イエメン

農家が人口4,058万人の半数以上を占めるイエメン。2015年より激化した紛争は、多くの農地が使えなくなるほど影響を及ぼし、農業従事者の86%が作物の生産に困難を抱えています。特に灌漑設備が破損したため農業を断念する人が後を絶ちません。高額な修繕費を捻出できないからです。

よみがえる畑

そこでADRAは、まず紛争の影響が少なくなった地域で、井戸の吸水ポンプ、エンジン、パイプなどの資機材を提供し、灌漑システムを復旧しています。今年度は、81世帯が農業の再建に向けたトレーニングを通じて、再び自分たちの手で畑を耕し、暮らしの再建に向けて取り組んでいます。

支援を受け田畑を蘇らせることができた人からは、「オクラ、トマト、とうもろこし、キビ、人参が採れたよ!」と喜びの声が届いています。厳しい状況の中でも、自然の恵みと人々の立ち上がる力が、未来への希望を育んでいます。



灌漑設備を整える支援は農業再開の軸となり、安定した生活を取り戻すきっかけになった。

エチオピア

「3か月以上食料支援が受けられず、ラマダン(断食月)を過ぎても厳しい状況でしたが、今回支援を受けられると知り希望が見えました。心から感謝しています」

こう話すのは、避難の途中で家畜や財産をすべて失った遊牧民の方です。

エチオピアの北部アファール州では、2020年から続いた紛争の影響で、20万人以上が今も帰る家がない状況です。

食と水と健康を

聞き取り調査を基に、ADRAは特に支援が必要とされているヤングディセンター、ロト、ケレルの3地域にて食料を配付。小麦粉、食用油、レンズ豆といった栄養バランスを支える食材を、300世帯・約2,000人に届けることができました。

また、干ばつや洪水の影響で使えなくなっていた井戸を修繕し、約800世帯が安全な水を手に入れられるようになっています。衛生環境が悪化していた避難民キャンプには、障がいのある人も使いやすいトイレを男女別に整備し、毎日約300人に利用されるようになりました。手洗いや衛生的な生活習慣を広める啓発活動にも取り組み、人々が食べて、水を得て、健康に過ごせる毎日を取り戻す道のりを支

えています。



修繕された給水所から水をくむ人々。約800世帯が安全な水を手に入れることができています。

ミャンマー

2021年の政変を機に国内の武力衝突が激化し、多くの人が住む家を追われています。避難民は増え続け、その数は今年9月時点で国民のおよそ15人に1人に当たる360万人に。農作業から帰宅する途中で自分の村が焼かれているのを目の当たりにし、幼い子を連れてすぐさま逃げた人、安全な場所を求めて森をさまよいつづけた人、ようやく仮設の避難所にたどり着いたと思ったらそこにも戦火がせまり、再び移動した人——。安定した眠につけず、十分な食料もなく、終わりの見えない避難生活は、人々を心身ともに追い詰めています。

そこでADRAは多くの避難民が身を寄せているシャン州で、家族が1か月分の食料を確保できる現金給付、もしくは1か月分の食料配付を実施。石けん、洗濯用洗剤、生理用品などの衛生キットも配り、今年度は830世帯(約3,000人)に支援を届けました。また、衛生啓発や心のケア、ジェンダー間に基づく暴力の予防教育など、限られた環境の中で心身の健康を保つ知識や実践方法を広めています。



灌漑設備を整える支援は農業再開の軸となり、安定した生活を取り戻すきっかけになった。

勇気づけられホッとする

「十分な食料も物資もない大変な時期を何とか乗り切る

ことができました。私たちのことを気にかけてくれる人達がいてくれるのだと知り、勇気づけられました」と、ある避難民の方はほっとした表情で語ってくれました。

ガザ

ガザでは以前、厳しい封鎖のもとでも人々は家族や地域のつながりの中で暮らしていました。しかし、戦闘の激化により、その日常は一瞬で奪われます。国連機関がガザ保健省の報告としてまとめた最新情報によると、2023年10月7日以降、ガザ地区では約6万9千人が死亡、約17万人が負傷しました。またユニセフは、この2年間で2万人を超える子どもたちが命を落としたと報告しています。

命と希望をつなぐ支援

支援が届けるのも難しい状況が続いていましたが、ADRAは現地パートナーと連携し、輸送経路を見直すことで2025年2月に支援を再開。5月までに、ツナ缶や豆、ドライフルーツ、石けん、洗剤、生理用品など、暮らしを維持するための基本的な物資を586世帯(約2,400人)に配付しました。

その後、停戦免状を受けて、ADRAはPlan International Egyptとの協働により支援を拡大。現在は1日にトラック50~70台分の支援物資がガザに搬入されており、食料、清潔な水、衛生用品、越冬物資など、より多くの人々に支援が届いています。



命をつなぐ食料と衛生用品を毎日搬入。

ひとつの命から世界を変える

戦禍の中、人々は日々の暮らしを取り戻そうと懸命に歩み続けています。そのような中、彼らがほんの少しの温かさや助けに出会うとき、表情が和らぎます。その笑顔を見るたびに、皆さまからの支援が確かに届いていることを感じます。

私たちは世界のすべての人を助けることはできません。ですが、ADRAのモットーにもあるように、「ひとつの命から世界を変える」ことはできると信じています。何もできなくても何かはできる。世界は予断を許さない状況が続きますが、一人ひとりが1日でも早く平穏な日々を取り戻せるよう、引き続き支援者の皆さまと一緒に、「希望とちから」を届けていきたいと思っています。

アドラのチカラ

ADRA Japanを
支えてくださる方を
ご紹介します!

TAKESHIさん ADRAフレンド



— 支援のきっかけは？

出張で東南アジアに行くことも多く、貧富の差を見たとき、「自分だけがいい思いをしていていいのか」と感じ、恵まれた日本で暮らしている自分に、何かできることはないかと思うようになりました。

— ADRAを知ったきっかけを教えてください。

特に以前から知っていたわけではありませんが、ウクライナへの寄付をしたあと、ADRAさんの案内をいただいたのがきっかけです。発展途上国への支援にはもともと関心があったので、活動内容を見て「ここなら信頼できる」と思いました。

— ADRAを選ばれた理由は？

広報物を見て、現地の人々に本当に寄り添っている様子が伝わってきました。ネパールやミャンマーといった、自分が興味を持っていた地域でも活動していたのも大きかったです。

ね。利益を目的にせず、資金の使い道が明確な点にも安心感がありました。

— 特に関心を持っておられる分野はありますか？

水の環境整備です。水は人間にとってなくてはならないものですし、SDGsでも大きなテーマになっています。安全な水が飲めない地域の水供給体制の整備を長く支えたいと思っています。また、自然災害の被災地支援や、戦争地域で避難を余儀なくされている方々への支援にも感銘を受けています。

— ADRAフレンドとして

支援を続けてくださっている理由は？

一時的ではなく、息の長い支援を届けたいと思っているからです。ニュースで困っている人の姿を見るたびに、「ADRAさんがこういうところで活動しているんだらうな」と思います。自分が「現地にいけない分、寄付という形で思いを託しています」。

ADRA Japan事業マップ

温かいご支援により、この1年も人々に
寄り添う活動を行うことができました。
心より感謝申し上げます。

① ジンバブエ

ニヤシニヤシ地区の児童へ今年の1月
から給食を提供しています。この支援
活動により、218名の子どもたちが、温
かい食事を食しに通学するようにな
りました。健康を取り戻しながら、学ぶ
力と未来への夢を育んでいます。



② 日本

熊鷹半島地震の直後から続けてきた
「移動カフェ」では、人々がホッと一息
つける場を提供してきました。今年2月
からは、被災後も在宅で暮らし続ける
六水町の全2,000世帯を訪問。お困り
のことを伺い、支援につなげています。熊
鷹市では、農業に取り組む方が存在で
きる施設の運営を開始。他のNPOや行政、
社会福祉協議会と連携し、復興を
支えています。



③ ミャンマー

紛争や自然災害の影響で、ミャンマー
では約360万人が避難生活を送って
います。ADRAは、厳しい環境の中
でも人々の健康を守り、明日への希望を
つなぐために、食料や衛生用品の配
付、そして心と体の健康を保つための
啓発活動を行っています。



④ ウクライナ

<心のケア>ウクライナ危機から約4
年が経ち、多くの人がメンタルヘルス
の問題に直面しています。ADRAは、
個人やグループへ、心理カウンセラー
によるオンラインカウンセリングを提供し、
「一人じゃない」と感じられる安心
を届けながら、心の回復を支えています。



<教育支援>戦争が長期化するウク
ライナでは、生活の多くの面で影響が
出ています。子どもたちの教育もその
ひとつ。新学期を迎えるにあたり、必
要な文房具をそろえた教育キットを
配付し、少しでも安心して勉強に取り
組めるよう支援しました。



⑤ イエメン

戦争や災害で井戸を失った人々が、再
び水を飲むよう、水を引く設備や農
具を支援しています。さらに、農業を
再開するための研修や、地域の中で
助け合う仕組みを整えながら、暮らし
の再建を支えています。



⑥ ネパール

<栄養・水衛生支援>ネパール南西部
のバルディア郡では、栄養不足や不衛
生な環境に悩む人々のために、栄養や
水に関する施設の整備と、正しい知識
の普及を進めています。地域の人々が、
自ら健康を守り、改善していける環境
づくりを目指しています。



<スポンサーシップ>家庭の事情で
学校に通うことが難しかった子どもた
ち100人を支援しています。制服や学
用品、試験にかかる費用などを支える
ことで、子どもたちが学びを続け、将来
の夢に向かって歩んでいけるよう応援
しています。



⑦ エチオピア

民族衝突などの影響で多くの人が避難
生活を送るエチオピア東部ア
ファール州で、食料配付や水まわりの
環境整備に取り組み、人々の暮らしを
支えています。また、ジェンダーに基
づく暴力への対策にも取り組み、人々
の命と尊厳を守っています。



⑧ 世界の自然災害被災者支援

アフガニスタンとフィリピンにおける
地震(8月と9月)、インドの洪水(9
月)、ジャマイカのハリケーン(10月)
と世界各地で災害が発生し、ADRA
は各地で支援物資の配付等に取り組
んでいます(写真はジャマイカでの支
援)。日本では八丈島の台風被害を
受け(10月)、三育フーズ株式会社様
と協働で大豆ボールのレトルトや
パック飲料を74箱届けました。



⑨ モンゴル

冬は氷点下40度、夏は乾燥が続くモン
ゴル西部バヤンウルギー県。野菜が
育ちにくいこの地で、40坪の温室を建
設し、225世帯が野菜づくりに取り組
みました。4月中旬から苗を育て、11月
まで収穫できるようになり、人々の食
生活が豊かになっています。



ご寄付を
お待ちしております

ご寄付についての詳細はこちらへ▶



<https://x.gd/cuPAe>

ご紹介している事業は皆さまからのご寄付のほか、以下の機関・
団体から助成や支援を受けて実施しています(以下敬称略)。
●日本NGO連携助成金協力(ネパール)
●特定非営利活動法人ジャパンプラットフォーム
(イエメン、ウクライナ、エチオピア、ミャンマー、日本(熊鷹半島地震被災者支援))
●フェリシモ地球村の基金・株式会社フェリシモ(ジンバブエ)

お宝エイド

自宅に眠るお宝で支援をしてみませんか？



え！？ 捨てるにはもったいないと思っていたアレを、ADRAに寄付すると、支援活動の資金になるの？

はい！ ADRAに協力してくださっている「お宝エイド」に、不用品を送っていただくと、ご寄付いただいた品物がADRAの支援活動資金へと変わります。片方だけのピアスや切れてしまったネックレス、一つだけ残っているカフスボタンなどはありませんか？ こうした品も対象です！。ご自宅や実家に眠る、使用しないけれど捨てるにはもったいないもの、これらを寄付してウクライナやガザなど支援を必要とする方々に支援を届けませんか？

受け入れできるもの

金製品・銀製品・真珠・珊瑚・ダイヤモンド・ブランド物(バッグ・財布・食器・貴金属(金・銀・プラチナ)・宝飾品・腕時計)・高級洋酒・美術品・骨董品・記念コインやメダル・商品券・昭和40年代以前に製造されたブリキのおもちゃ・楽器・ゲームソフト・カメラ・レンズ・DVD

1. お宝を梱包する

「お宝」を段ボールにお詰めください。壊れやすいものは新聞などを緩衝材として一緒に入れてお送りください。小さい物は封筒等でもお送りいただけます。

2. お宝を送る

「お宝」を段ボールにお詰めください。壊れやすいものは新聞などを緩衝材として一緒に入れてお送りください。小さい物は封筒等でもお送りいただけます。

ゆうパック集荷依頼

☎ 0800-0800-111

(8:00~21:00)

(年中無休・通話料無料)

伝票のお届け先は、〒156-0041東京都世田谷区大原2-23-27-1Fお宝エイド受付センター・本店 ADRA Japan宛と記入下さい。

※お品物はお宝エイド受付センターに到着した時点で、ADRA Japanへ寄付されたものとなり、ご返却はできなくなりますのでご注意ください。



⇒ 応援メッセージ ご寄付いただいた方より、メッセージを頂戴しましたので、ご紹介いたします！ ⇐

長引く戦場で、心身の疲労はいかばかりかと思えます。支援者の方々の心も守られますよう、お祈りしております。(ウクライナ人道支援 神奈川県 EKさん)

皆さまの命と生活が一日も早く守られ、安心を取り戻せますよう祈っています。ADRAの活動を通じて少しでも力になれば幸いです。(アフガニスタン地雷被災者支援 神奈川県 KOさん)

友人たちの祖国が困難に直面していると聞き、わずかでも支援になれるならばと、適切に活用してくれるADRAさんに祈りを込めて託します。(ハリケーン・メリッサ被災者支援 アメリカ DFさん)

いつも応援しています。今回は旅行に訪れたことのあるセブ島が被災し何かできないかと考えておりました。役に立つことを願っています。(フィリピン地震被災者支援 東京都 KSさん)

ADRA Japanは「人間としての尊厳の回復と維持」を実現するため、キリスト教精神を基盤として、人種・宗教・政治の区別なく世界各地で国際協力活動を行っています。

<ご寄付の送金先はこちら>
郵便振替 口座番号:00290-2-34169
加入者:(特活)ADRA Japan
※銀行からの送金は、事務所までお問い合わせください。



<https://www.adra-jpn.org/>

発行人 青木 泰樹

団体概要

発行 認定NPO法人 ADRA Japan(アドラ・ジャパン)
〒150-0001 東京都渋谷区神宮前1-11-1
TEL: 03-5410-0045 FAX: 03-5474-2042
E-mail: support_adra@adra-jpn.org
Facebook: adra-japan X(Twitter): ADRA_Japan
Instagram: adra_japan LINE: https://lin.ee/sbm2uPM
YouTube: @ADRAJapan

法人名 特定非営利活動法人 ADRA Japan
所在地 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前1-11-1
(JR原宿駅 徒歩5分、東京メトロ明治神宮前(原宿)駅 徒歩2分)
代表者 菊田 俊生(理事長)
事務局長 青木 泰樹(常務理事/事務局長)
創立年月日 1985年3月30日

デザイン: TMA GEVOEL Co.Ltd.

