

ADRA 季刊誌 2026.3 Vol.147

# ひかり

日本でも、海外でも。  
最後の1人まで支援を。



コンサートに訪れた中学生たち、「今年もありがとう」と、  
笑顔がふり返りました（茨城県取手市「つなぐ」にて）

希望とちからを手から手へ

 ADRA

*Justice,  
Compassion  
Love*

# 日本でも、海外でも。 最後の1人まで支援を。

ホールを利用  
される方々  
エアコン・照明を使用し  
替わる団体が無い  
していただきます



被災した食料支援センター東京のスタッフから現地職員へ  
食料を届ける様子（東京都八丈島）。



菜食レトルト食品を受け取った現地職員。栄養が炭水化物に偏りがちな避難生活において特に喜ばれている（東京都八丈島）。

された方からは「若い人が来てくれると元気が出る」「ここもだいぶぎやかになって。前まで家に一人であることが多かったけど、出かけるきっかけができたわ。お昼もね、ここでみんなでご飯食べたの」という声が聞かれました。当時、水浸しになっていたこの“つなぐ”の家も、今では見違えるほど綺麗になり、人々の笑顔が行き交う場所になっていることに、災害から立ち直る人々の力を感じます。



コンサート会場の“つなぐ”は約60人のお客さんでいっぱい（茨城県取手市）。

**台** 風や地震、豪波。起きる場所や規模は違っても、困難の中に取り残される人が出てしまうことは共通しています。支援が届きにくいところへ、忘れられがちな人々のもとへ。最後の1人まで笑顔が戻ることを目指し、ADRAは国内外で活動を続けてきました。今回、八丈島での食の支援、水害から約3年経った茨城県取手市でのコミュニティ支援、そして能登半島地震の被災者支援など、日本の現場を中心に、ADRAの変わらない姿勢を本特集でお伝えします。



菜食のレトルト食品や飲料計1,137食を届けた（東京都八丈島）。

声が寄せられました。また、栄養が炭水化物に偏りがちな避難中の食生活において、菜食食品は子どもやお年寄りでも安心して食べられると喜ばれています。支援によって健康的な生活が送れるように意識した活動を実施することができました。

## 取手市でのコミュニティ支援 (クリスマスコンサート)

茨城県取手市では、2023年の水害から3年経とうとしています。ADRAでは、被災直後の支援のみならず、コミュニティの再形成を念頭に、双葉地区の交流センター“つなぐ”と関わり続けています。その一環として、昨年12月には、被災後3回目となるクリスマスコンサートの開催をサポート。ボランティアで駆け付けた三育学院中等教育学校の生徒たちによる男性四重唱が地域の人々の心に響きました。参加



会き」近くの幼稚園でもコンサートを開くことに（茨城県取手市）。

## 八丈島へ食の支援

昨年10月に台風22・23号の影響を受けた東京都八丈島では、被災後も断水や道路寸断など生活の困難が長く続きました。ADRAは、現地で活動する災害協働サポート東京

(CS-Tokyo)と連携し、三育フーズ株式会社様からご協力いただいた菜食のレトルト食品や飲料計1,137食を、住民の方々へ届けています。「水が出ないってこんなに大変なんだね。料理ができないからレトルトはありがたい」「水が出ないから、温めるだけで食べられるので、とても助かりました」との

## 能登半島地震被災者支援

令和6年(2024年)の能登半島地震発生以降、ADRAは石川県穴水町、七尾市、輪島市で被災者支援を継続してきました。初期は食料や生活物資支援、避難所での移動カフェや足湯などホッと一息ついていただく支援から始まり、その後は被災者一人ひとりの生活再建を見据えた支援へとシフト。穴水町では、社会福祉協議会や地域の民生委員、区長、支援団体、ボランティアの方々と協力し、2,119世帯を戸別訪問して生活の様子や困りごとを丁寧に伺いました。聞き取った内容は、行政や社会福祉協議会、各支援団体と連携することで、必要な支援につなげています。

また、コミュニティ再建など時間をかけて築き上げ合いの場づくりの後押しにも取り組んでいます。夏の緑の日や秋のよさこい祭り、冬のクリスマス会など、季節の行事や集まりには地元の人たちが主体となって準備します。ADRAはそのそばで、必要なサポートを届けています。昨年12月には、七尾市和倉地区コミュニティセンターのクリスマス会をサポート。明治ホールディングス株式会社様・株主の皆様のご支援でいただいた沢山のお菓子を小分けにしてラッピングし、クリスマスギフトとしてお渡ししました。ずっしりと重みのあるプレゼントを受け取った子どもたちの笑顔に、私たちも胸がいっ

ぱいになりました。引き続き地域の方々と陰ながら支える存在として、寄り添う活動をしてまいります。

## 海外での災害被災者支援

昨年11月に2つの台風が直撃したフィリピン。国連人道問題調整事務所(OCHA)によると1,340万人が被災、66万の家屋が被害を受けました。ADRAは南レイテ州600世帯とセブ島700世帯に食料パックを配付し、生活再建に向けた緊急支援を行いました。現在は、家を失った方々が自ら家を直すように、木材や工具などの建材セットを支援。高齢者や一人親など人手が必要な世帯には「復旧サポーター」を派遣し、取りこぼしのない復興支援を心掛けています。



とりあえずの応急処置をした家で生活している世帯を訪問。次の支援につなげる(フィリピン)。

インドネシアでは昨年11月下旬から12月にかけて、スマトラ島北部を中心に、記録的な集中豪雨に伴う洪水と土砂災害が発生しました。被災状況は死者1,100人以上、行方不明者約150人。ADRAは避難生活を送る人々に栄養価の高い温かい食事の提供、看護師の派遣、心のケアを実施し、被災者の心身の負担を和らげる手助けを行っています。



看護師を派遣し、健康チェックや基礎的な医療スクリーニングを実施(インドネシア)。

今年初めの世界的な寒波はウクライナにも悪影響を与えています。同じ時期に電力施設への攻撃を受けた同国は、地域によって7時間から29時間の停電が断続して起こり、暖房が使えません。氷点下20度以下にもなる地域では、命に関わる問題です。ABCニュースが2月1日に報じた内容によると、

キーウ南東部に暮らすエドさんは、「暖かい服を着て、何枚も毛布をかけて眠っても、なお寒さを感じるのには本当につらい」「朝起きると、肺に痛みを感じ、まるで肺炎が始まったかのように思えるのです」と語りました。ADRAは固形燃料の配付や集合住宅などを支える大型発電機の配送など、ウクライナの人々が少しでも暖かく、安全に過ごせるよう支援しています。



2025年12月中旬、スーム州にある7つの国内避難民センターへ固形燃料を配付(ウクライナ)。

災害は遠い場所の出来事ではありません。八丈島、取手市、船登、そして海外の現場も、誰かの日常が突然奪われた場所です。そのとき、「忘れていない」というメッセージとともに届けられる支援は、被災した地域に生きる方々の大きな力、そして励みになります。食料を届けること、集える場を守ること、寒さから命を守ること。支援のかたちはさまざまでも、ADRAが目指しているのは「最後の1人」まで取り残さないことです。皆さまと共に、これからも国内外で困難の中にある方々に寄り添う活動を実施してまいります。



お菓子がずっしりはい入った袋を手に、にぎやかなクリスマス会になりました(石川県七尾市)。



ご寄付はこちらから  
受け付けております

災害や紛争で、いつどこで誰が被災するかわからない現在。毎月の定期的なご寄付(ADRAフレンド)は、迅速な支援を届ける力になります。ADRAフレンドの詳細情報は「アドラフレンド」と検索。もしくはこちらのQRをスクリーンショットしてください。

アドラフレンド 検索



<https://www.adrajpn.org/lp/adrafriend/>

ADRAの支援の現場には、さまざまな「SCENE(シーン)」があります。  
笑顔が生まれる瞬間、悩みながら進む日々、スタッフの心に響いた出来事…。  
そんなリアルなひとコマを、このコーナーでお届けします。

# ボランティアの力を未来へつなぐ ～阪神・淡路大震災から31年～



家電配付が生活再建にどう役立つかがインタビューする  
ADRAスタッフの大澤(写真左・石川(奥)水町にて)

2026年1月17日は、阪神・淡路大震災(1995年)から31年を迎える日でした。あの日を知る世代も、知らない世代も、国内外の災害ニュースに触れるたび胸がざわつくのは、「困っている誰かの力になりたい」という思いが、私たちの中に息づいているからではないでしょうか。

阪神・淡路大震災では、発災後1年間で約137万人ものボランティアが全国から駆けつけました。特別な技術がなくても、「自分にできることを」と願う気持ちが集まれば大きな力になる。その経験から1995年は「ボランティア元年」と呼ばれ、1月17日は「防災とボランティアの日」と定められました。

2024年の能登半島地震では、ボランティアやNPO、社会福祉協議会、行政、企業と協力し、家屋の片付けや技術支援、足湯や移動カフェなどを実施しました。被災者とボランティアが笑顔で言葉を交わす姿は、私たちにとっても大きな励みであり、ボランティアの力を改めて感じさせてくれました。

一方で、災害が重なる現実には支援のあり方に課題を突きつけます。能登では1月の地震に続いて同年9月に豪雨が発生し、被害は複雑化・長期化しました。ボランティアの疲弊や滞在場所の不足も課題となり、私たちは滞在環境の整備など「支える人を支える」取り組みも進めました。

八丈島台風被害(2025年)では倒木処理などが多かったため、専門性の高い作業ができるボランティアが求められました。しかし、島という地理的条件から外部からは入りにくい状況でした。そこで大きな力となったのは、島民のボランティアです。この「地域の人が地域を支える姿」は、これまでの災害対応を見直す機会となりました。今後想定される首都直下地震や南海トラフ巨大地震では、外部からのボランティアや物資の移動が制限され、これまで以上に複雑な課題が生じると予想しているからです。

このことから、「災害対応と言えばボランティア」という発想から少し距離をとり、私たち一人ひとりがまずは身近な人の力になれることを考え、地域の住民や資源を理解すること、そして有事の際には地域の中で支え合える関係を築いていくことが求められているように思います。災害対応でこれまで変わることのなかった個人や団体がつながることは、複雑で多様な課題に対処する大きな力になると信じています。

ボランティアや支援者、関係団体と協力した活動を通し、「ボランティア元年」から積み重ねられてきた経験を地域社会に還元し、次の世代へとつないでいきたいと思っています。

(国内事業課 大澤 明浩)

## 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!



石田 洋子さん  
ADRAフレンド

— ADRAを知ったきっかけを教えてください。  
息子が通う学校の保護者にADRAで働くスタッフさんがおり、家族でADRAの話聞く機会があったからです。

— 支援のきっかけは?  
家族でADRAの講演を聞いた後、「息子が通う学校の保護者(お父さん)が働いている団体」という信頼性と身近さが寄付の後押しになりました。世界で何が起きているのか、だいたいADRA Japanの広報を見て知ります。ADRAのメールが大切な情報源になっています。

— ADRAフレンドとして支援を続けてくださっている理由は?  
今まで誰かが困っていてかわいそうだと思っても、どう手を差し伸べて良いかわからず、何もできないと感じていました。そんな中で、ADRA Japanに毎月1,000円を寄付というかたちで手を差し伸べることができるのは素敵だと感動しました。1,000円は、だいたいVパート1時間分の金額です。自分の働いているお金から、ほんの少しでも誰かの支えになっているというのがいいですね。日本で地震が起きたときにも色々なところから寄付をしてもらっていたので、その恩返しをしたい。少しでも役に立てればいいなと思っています。



ご寄付いただいた方より、メッセージを頂きましたので、ご紹介いたします。

自分は現地へ行くことはできませんが、このような活動を応援できることは有り難いことです。いつもふとメールが来て、日常の有り難さに気づかされます。少しの応援しかできませんが、頑張ってください。  
(ウクライナ人道支援 福岡県 TYさん)

命を支えるのは、食べ物や水だけではなく心のケアが必要、ということを確認しました。大変な状況の中、支援をされながらのご報告をありがとうございます。  
(ウクライナ人道支援 京都府 NKさん)

日本より応援しています! 日本でフィリピン支援チャリティーイベントをしました。イベントの趣旨に賛同する皆さんの力を借り集めた支援金です。少しでもフィリピンの力になればと思います。  
(フィリピン・セブ島地震被災者支援 千葉県 MNさん)

遠くの地域の状況や、明かりのありがたさを改めて考える機会になりました。気持ちばかりですがお役に立てると嬉しいです。支援に行かれる皆さまもお気をつけて、大事になさってください。  
(エチオピア・ソーラーランタン支援 東京都 MMさん)

この払込取扱票は、ゆうちょ銀行窓口または、郵便局の払込機能付きのATMでご利用いただけます。

こちらを切り取ってお使いください。

02		払込取扱票				通常払込料金 加入者負担	
口座番号		金額		千		百	
002902		34169		00		00	
(特活)ADRA Japan		料金		備考			
<input type="checkbox"/> ADRAの活動全般を支援 <input type="checkbox"/> その他事業名または国名:		おとこ(郵便番号)		日附		印	
おなまえ		(2026.3)		日附		印	
おとこ(電話番号)		おなまえ		日附		印	
ご依頼人・通信欄		おとこ(郵便番号)		日附		印	
おなまえ		おとこ(電話番号)		日附		印	
備考		備考		備考		備考	



「ボランティアの力を未来へつなぐ」の記事全文はこちら

# ひとりじゃない、をあなたと届ける。



「辛いとき、そばに友達がいってくれたから前を向けた」そんな経験はありませんか。

ADRAフレンドは、ハイチ大地震で家族を失った少女ジニーが、避難所で出会った友達と「支え合って生きよう」と誓い、生きる力を取り戻した姿から生まれました。もし、あなたの友達が、誰にも助けを求められない場所で、不安に震えているとしたら…

私たちは、孤独や不安を感じている一人ひとりの友達となって寄り添い、手を差し伸べます。

月々1,000円からの継続的なご寄付(ADRAフレンド)は、必要な時に、必要な場所へ、迅速に支援を届けるための確かな基盤となります。今日からあなたも、誰かの「ひとりじゃない」を支える友達になってください。

詳しくは「アドラフレンド」で検索  
もしくはこちらのQRを読み込んでください。



## 月々1,000円からできるADRAフレンド

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。

✂️ こちらを切り取ってお使いください。

**(ご注意)**  
この用紙は、ゆうちょ銀行ATMでもご利用いただけます。機械で読み取りますので、口印や番号をおよび金額と記入する際は、枠内にはっきりと記入してください。折り曲げたりしないようにしてください。お申し込みの際、法令等に基づき、依頼人様(および代理人様)の運転免許等、顔写真付きの公的証明書類のご提示をお願いする場合があります。この用紙の通信欄 - ご依頼人に記されたおとことおなまえ等は、加入者様に通知されます。この用紙は、お申し込みの証とさせていただきます。備考欄に「口座払」の印字したものは、通常貯金口座から口座への払込みが行われます。この用紙をゆうちょ銀行または郵便局にお預けになる場合は、引き落としに「預り証」を、必ずお受け取りください。

クレジットカード、PayPay、銀行振込でのご寄付は  
こちらのQRからお申込みください。



発行人 青木 泰樹  
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  
代表者 柴田 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  
TEL: 03-5410-0045 FAX: 03-5474-2042  
E-mail: support\_adra@adrajpn.org  
Facebook: adrajapan X(Twitter): ADRA\_Japan  
Instagram: adra\_japan LINE: https://lin.ee/sbm2uFM  
YouTube: @ADRAJapan



ホームページ  
https://www.adrajpn.org/

デザイン: TIAM GEVOEL Co.Ltd.



収入印紙  
課税額が500円以上  
貼付

印