



事前データ共有版

フィリピンスタディーツアー2024

～子どもとふれあい、国際協力について考える旅～

ガイドブック

FREE THE
CHILDREN

「世界は変えられる」子どもがそう信じられる社会に
認定NPO法人フリー・ザ・チルドレン・ジャパン

フィリピンへの学びの旅を楽しもう！

フリー・ザ・チルドレンのスタディツアーへようこそ！

今回の旅は、陽気で親しみやすい人々と豊かな自然が魅力的な、常夏の国「フィリピン」。

ツアーでは、マニラ、オロンガポ、アエタ民族の村をめぐり、フェアトレード生産者訪問やホームステイ、虐待の被害を受けた子どもたちとの交流を通じフィリピンの生活や文化に触れ、

貧困とは何か、貧困の中にいる人々のために私たち一人ひとりが何ができるのかを一緒に考えます。



ツアー概要

場所 フィリピン（マニラ、オロンガポ）
期間 2024年3月20日（水）～3月26日（火）
集合 羽田空港 第3ターミナル
 Dカウンター前 7:30集合

フライトスケジュール ✈

往路 3月20日	復路 3月26日
ANA NH869	ANA NH870
羽田空港発 9:35	マニラ空港発 14:50
マニラ空港着 13:35	羽田空港着 20:00

宿泊場所

プレダ基金ゲストハウス (3/20-21, 3/22-24)

各部屋エアコン付。共同のシャワー、トイレあり。各部屋を2～4人ずつ（男女別）で利用予定です。

施設名：PREDA Foundation, Inc.
 住所：Upper Kalaklan, Olongapo City 2200
 電話：+63-47-223-9629
 FAX：+63-47-222-5573



トロピカーナ・スイーツ・レジデンス (3/24-26)

マニラ市マラテ地区に立地するホテル。各部屋エアコン、シャワー、トイレ完備。プール有り。

施設名：Tropicana Suites Residence Hotel
 住所：1630 Luis Maria Guerrero Street, Malate, Manila
 電話：+63-2-525-5555
 FAX：+63-2-525-5577



ホームステイについて (3/21-22)

原則2人ずつで各家庭に宿泊。各ステイ先の家やスタッフ宿泊場所は全て、徒歩で移動できる近距離にまとまっています。ほとんどの家にはシャワーはありませんが、水浴びはできます。それが嫌な場合は、ウェットティッシュなどを用意しておくといいでしょう。アウトドア用の簡易エアマットレスなどを持っている人は持参するとより快適です。

蚊に刺されないよう、虫よけスプレーを常備すること。スプレーをする時はなるべく屋外で家族に迷惑がかからないように。夕食・朝食は、事前にこちらで購入した食材で村人と一緒に料理して食べる予定です。



ツアースケジュール

3/20 (水)	<p>7:30am 羽田空港 第3ターミナル Dカウンター前集合！ 9:35am 羽田空港発 → 13:35pm マニラ空港着 ✈️ マニラ空港から車でオロンガボ市へ移動 🚗 夕方にプレダ基金に到着</p>		<p>昼食：機内食 夕食：プレダ基金</p>		プレダ基金
3/21 (木)	<p>朝食後、プレダ基金スタッフよりオリエンテーション お昼の後、アエタ民族コミュニティへ移動 村で過ごす時間。ホストファミリーと対面</p>		<p>朝食：プレダ基金 昼食：プレダ基金 夕食：アエタコミュニティ</p>		ホームステイ
3/22 (金)	<p>ホストファミリーと朝食 村の小学校を訪問、フェアトレード生産者訪問 CFCボーイズの施設へ移動し、ランチ&交流タイム</p>		<p>朝食：アエタコミュニティ 昼食：プレダ基金 夕食：プレダ基金</p>		プレダ基金
3/23 (土)	<p>朝食後、CFCガールズ（またはボーイズ）の施設へ 子どもたちと交流、一緒にランチ プレダ最終夜、みんなで振り返りワーク</p>		<p>朝食：プレダ基金 昼食：プレダ基金 夕食：プレダ基金</p>		プレダ基金
3/24 (日)	<p>朝食後、プレダ出発 → マニラへ移動 🚗 マニラ到着後、ホテルの近くでお昼ご飯 午後は観光！城壁の町イントラムロスへ！</p>		<p>朝食：プレダ基金 昼食：×ホテル周辺で各自 夕食：×フードコートで各自</p>		トロピカーナ ホテル
3/25 (月)	<p>マニラの巨大なスラム地域ナボタス訪問デー スラムのお宅訪問！交流&ランチ&インタビュー 夜はみんなで振り返り</p>		<p>朝食：トロピカーナホテル 昼食：お宅訪問 夕食：レストラン</p>		トロピカーナ ホテル
3/26 (火)	<p>午前中、帰国準備 14:50 マニラ空港発 → 20:00 羽田空港着 ✈️ 到着ゲート出口付近で解散！おつかれさまでした。</p>		<p>朝食：トロピカーナホテル 昼食：×空港で各自 夕飯：機内</p>		

先住民アエタのコミュニティ

アエタ民族とは、ルソン島北部の山間に住むフィリピンの先住民。いつどのようにフィリピンに移住してきたかについては明確な記録はないが、ボルネオ島から2~3万年前に移り住んできたというのが有力な説で、フィリピン諸島に住み始めた最初の民族の一つと言われています。ピナツボ火山の周辺にコミュニティを作り生活していましたが、1991年の同火山の大噴火により約45万人が家を失うなどの被害を受け、そのほとんどがアエタ民族でした。アエタの中には独自のコミュニティを離れ、山を下り、都市部に住む者も現れています。

アエタはジャングルで生き抜く術を持っていることで有名な民族で、ベトナム戦争の時には多くのアメリカ軍がアエタから訓練を受けました。

お世話になるNGOについて

- 「PREDA Foundation」 プレダ基金
 (Peoples Recovery, Empowerment and Development Assistanceの略)
 設立：1974年 創設者：シェイ・カレン神父
 活動場所：オロンガボ市、フィリピン全国 スタッフ：約50人以上
 使命：子ども、女性、貧困層の人々を虐待や搾取から守るために活動。
- 「KPACIO」 ケーパシオ
 (Konkokyo Peace Activity Information Officeの略)
 日本語訳：金光教平和活動情報オフィス
 ※金光教とは、岡山県に本部を置く仏教系の宗教。母体は宗教団体ですが、KPACでは布教活動などは一切していません。フィリピン人スタッフはカトリック教徒。
 設立：1995年
 活動場所：マニラ、セブ、レイテ、ミンダナオ島 スタッフ：約4人
 使命：子ども、女性、貧困層の人々の自立のために活動する。

緊急連絡先

※ご家族の皆さまから現地参加者に緊急で連絡を取りたい場合は、フリー・ザ・チルドレン・ジャパン事務局またはオルタナティブツアーにお問い合わせください。

フリー・ザ・チルドレン・ジャパン ▶ 03-6321-8948 / 左記つながらない場合: 080-3218-5693 (団体携帯: 板倉)

株式会社オルタナティブツアー ▶ 06-6409-4333 (担当: 金谷) ※営業時間: 平日9:30~17:30、土日祝は休業
 (営業時間外連絡先 ①山田: 090-2286-7800 ②岩井: 090-3866-5263)

チャイルドプロテクションについて

フリー・ザ・チルドレン・ジャパンは、子どももおとなも安心・安全に活動できる環境をつくるために、活動に参加するすべての人に「チャイルドプロテクション」への理解をお願いしています。チャイルドプロテクションとは、国内外の子どもたちが主体者として安心・安全に活動できる環境を作るための約束事です。

※子どもの権利条約に従い、「子ども」とは18歳未満のすべての人と定義しています。

大切に
している
考え方

多様性を認め合い、年齢、人種、宗教・信条、民族性、障害、性的指向、外見を基準に差別や相手を傷つけるような言動・暴力はせず、メンバーそれぞれの個性や立場を尊重しよう。もしも意図せず相手を傷つけてしまったら、立場に関係なく真摯に謝罪しよう。

プライバシー・個人情報について

- 連絡先の交換について、人によっては保護者の確認が必要な場合もあります。連絡先交換は、断ることもOKです。連絡先交換ができない人もいることを認識しよう。
- 連絡先を交換したい時は、相手に教えてもらうのではなく自分の連絡先を伝えるようにしましょう。
例) ○「わたしの連絡先はこれです。よかったら連絡してね」 ×「連絡先よかったら教えて」「絶対連絡してね」

<連絡先別注意点> メール/SNS/LINE⇒削除/変更をしやすい/ 電話・住所⇒重要な情報で変更しにくい

- メンバーの顔写真や名前などの個人情報を、本人の許可なくSNSに載せないようにしましょう。
- 活動と無関係な理由で頻繁に電話・メール・SNSなどで連絡をとらないようにしましょう。
- FTCJと無関係なイベントなどに無理やり勧誘したり、物を買うように無理やり勧めたりしないようにしましょう。
- 連絡先を交換したあとのやり取りについては、フリー・ザ・チルドレンでは責任は負えず、サポートが難しくなります。それぞれの責任でのやりとりになることを忘れずに！

※あったかノートはスタッフによるチャイルドプロテクションのチェックがありますのご了承ください。

スタッフの子どもに接する姿勢

フリー・ザ・チルドレン・ジャパンでは、子どもとおとなの理想の姿は「自分の望む道を、自分で切り開いてゆけるようになる」ことだと考えています。そのため、**子どもに接する際のスタッフの基本的な姿勢は、「教える」という上からの形ではなく「子どもから意見を引き出し、見守り、サポートする」という形**が大切だと考えています。それは子どもが自分自身でできることを必要以上に介入することは控え、「何かをやってあげる」ではなく、「対等な立場として子どもにアイデアを提案し、それをどうするかは子どもが決める」という姿勢です。ただし、**法律に触れる場合や生命の危険に関する場合は、おとなによる子どもへの介入は必要**だと考えます。

禁止事項：ハラスメントの禁止

※ハラスメントとは、他者に対する言動等が本人の意図に関係なく、相手を不快にさせたり、尊厳を傷つけたり、不利益を与えたり、脅威を与えることをさします。何気なく行なっていることも、見方を変えたり、国際的には、いやがらせや虐待と疑われることがあります。

全ての人に対してのあらゆる種類のハラスメント行為は禁止です。また、ハラスメント行為と受け止められ兼ねない状況に自分自身を置かないよう努めましょう。特に以下のことに注意してください。

スタッフの子どもに接する姿勢(禁止行為)

1. 必要以上にボディタッチをすること。(例：ほめるつもりで頭をなでる、ひざの上にさせるなど)
2. 大声で叱ったり、追い詰めたりすること。
3. 個人的な性的体験談を話したり、性的な冗談やからかうなどの言動をとったりすること。
4. 人をたたいたり、言葉を含む暴力によって侮辱したり自尊心や身体を傷つけること。
5. 特定の人を差別し、集団から排除すること。
6. その他、活動を通じて知り合った人・子どもに対し、その他ハラスメントとなる恐れのある行為をすること。
(例：年配者であることを利用して、子どもを言いなりにさせたり、逆らわせないようにさせたりするなど)

ツアー中の大切なルール

グラウンドルール -みんなが安心して過ごすための基本ルール

WELCOME

-歓迎する-



他の人の意見を尊重し、
否定せず、
受け入れよう！

CHALLENGE

-挑戦する-



それぞれが積極的に
参加することで、
互いに高め合おう！

CHOICE

-選択できる-



お互いに
無理強いはいらない！
やりたくないことを
やる必要はない

CONFIDENTIAL

-秘密は守る-



ここで話す
プライベートなことを
他の人に言わない！

ABルール -ツアー中、スタッフも参加者も絶対に守るルール

Aルール

1つでも破った場合、ツアー途中でも場合によっては即刻帰国頂き、今後のツアーの参加を禁止します。

- 未成年の参加者の飲酒や喫煙、全ての参加者の違法薬物の使用または処方薬の違法使用を禁止します。
- 参加者（性別、年齢、同意に関わらず）や、スタッフ、もしくは現地の人々との性的行為（口づけ、性的接触、性交を含む）を禁止します。原則、男女別に宿泊します。
- 参加者の敬意ある良い関係を奨励します。従って、参加者、スタッフ、プログラム中に時をともに過ごす人々はお互いに敬意をもって接してください。年齢、性別、人種、宗教・信条、民族性、障害、性的志向、外見を基準とした差別や、あらゆるハラスメントを禁止します。
- 公序良俗に反する行為や、善良な風俗を害する行為を禁止します。
- しつこく個人的接触を試みることを禁止します。
- いかなる状況でも暴力は厳禁、また武器を保持することも禁止します。

セーフスペース

-みんなで作る安心のためのルール

Bルール

1つでも破った場合、スタッフの判断で警告し、保護者へも報告されます。

- 参加者はスタッフの判断と指示に従うこと。
- スタッフの許可なしに、プログラム実施場所や施設から離れないこと。
- 参加者は皆で使う場所や身の回りを清潔にすること。
- 参加者はプログラムに万全の状態に参加をするために十分な睡眠をとること。
- ツアー中スタッフの許可なく泳ぎに行かないこと。

こんな時は相談してください

- ケガをした ●体の具合が悪くなった ●活動が続けるのがつらくなった
- おとなの人やほかの子から、いやなことをされた ●スタッフがチャイルドプロテクションを守らなかった

相談窓口

TEL: 080-3218-5693 EMAIL: soudan@ftcj.org

みなさんが感じたことや気づいたことの中には、スタッフが見落としていることもあるかもしれません。活動の中で、だれにも相談できずに悩むこともあるかもしれません。そんな時こそ、どんなことも、気兼ねなく、ご相談ください。ツアー終了後も何かあれば、いつでもご連絡ください。

担当スタッフ：伊藤 菜々美（ななみん） 鈴木 悠仁子（ゆにこ） 板倉香子（きょん）



荷物・現地の気候について

- 荷物はできるだけ軽くし、移動時に1人で持ち運べる重さであるかを確認してください。慣れている方は、バックパックもおススメです。バックパックがない方はスーツケースでOK。パスポートやお金などの貴重品は常に肌身離さず持てるよう、小さなバッグなどに入れておくと良いでしょう。
- 3、4月のフィリピンはととても暑いです。衣服は基本的に日本の夏服で大丈夫ですが、肌の露出が高い服（タンクトップやミニスカートなど）は避けてください。ホームステイの夜は少し肌寒いのと、クーラー、蚊や日焼け対策として、羽織れる長袖や薄手の長ズボンがあると安心。熱中症対策として、帽子も忘れずにご用意ください。
- 衣服は宿泊場所で手洗いも可能なので、手洗いをする人はツアー日数分の衣服を持参しなくて大丈夫です。コットンの衣服は涼しいですが、乾くのが遅いため手洗いにはおすすしめしません。
- ツアー中は、より充実した経験をさせていただけるよう、スマートフォン、タブレットの使用などはなるべく控え、他の参加者や現地の人たちとの交流を楽しんでいただければと思います。

持ち物リスト

- パスポート、eTravelのQRコード、(WEG)**
入国には有効期限が滞在初日から6ヵ月以上必要です。
14歳以下の方はWEGの書類と手数料も忘れずに！
- 現金**
日本円で持参OK。フィリピンで両替できます。食費だけなら5千円で足りませんが、お菓子やジュース、お土産など買いたい場合は多めに必要です。
- ノート、メモ帳、筆記用具**
- デジカメ、カメラ**
- 腕時計、目覚まし時計**
- デイバッグ・ウエストポーチ**
貴重品や水筒、ノートなどを入れられるもの
- 衣服**
ズボン、短パン、下着、Tシャツ、長そでシャツ、ジャンパー、パジャマなど
- 帽子**
熱中症にならないための重要アイテム！
- 洗面用具**
歯ブラシ、シャンプー、リンス、ボディーソープ、石鹸など
- タオル**
ブレダ基金とトロピカーナホテルでバスタオルは提供されますが、滞在中の交換はありません。
- マスク**
必須ではありませんが、街中の移動など空気が悪いところで喉を守るために持っておくと安心です。
- 日焼け止め**
- サンダル**
履き慣れた動きやすいものであれば、プログラム中もサンダルでもOK。宿内移動やシャワー時にも便利。
- 水筒、ボトル**
宿で毎日飲料水をマイボトルに汲んでから出発します。
- ウィダーinゼリー、ポカリ粉末、梅干しなど**
熱中症や下痢などの体調不良時用に用意しておくとう安心
- 洗濯セット**
手洗い用洗剤、洗濯ばさみ、ひも、あればミニバケツ
- のど飴**
砂埃や排気ガスで喉を痛めやすいので、あるとう安心。
- 虫除けスプレー**
ガスの入ったスプレー缶は飛行機に持ち込めないの、必ず預け荷物に入れるようにしてください。
- アウトドア用エアマットレス**
現地で貸出されますが、自分がある人は持参するとホームステイ時、より快適です。新たに買う必要はありません。
- ウエットティッシュ、ティッシュ**
手を拭いたり汗を拭いたり。ペーパーがないトイレもあるので、ティッシュは常に携帯しよう。使った紙を入れるビニール袋も一緒に用意。
- 水着**
マニラのホテルにプールがあるので利用したい方は持参
- ホームステイ、ホームビジット先へのお土産**
必須ではありません。高価なものは避けましよう
- 常備薬、酔い止め、整腸剤、下痢止めなど**

渡航前に必ずやっておくこと、帰国時にやること



フィリピンに渡航する全ての人が、飛行機の搭乗前に「eTravel」というウェブフォームへ登録の必要があります。現地到着72時間前（3月17日）から登録できるようになります。**20日の朝の集合までに、必ず登録を済ませておくようお願いします。**

eTravelの登録完了後に出てくるQRコードを、ツアーに持参するスマホに保存、または印刷し、フィリピン到着時に空港スタッフへ提示できるようご準備ください。

eTravel登録ページ: <https://etravel.gov.ph/>

※登録ページは英語ですが、「eTravel 登録方法」などでウェブ検索すると日本語で解説されているページが沢山出てきますので、入力方法が分からない場合は、まず検索してみてください。



eTravel 登録



日本帰国の際には「Visit Japan Web」という日本のウェブフォームへの登録すると羽田での帰国手続きがスムーズです。事前にアカウント作成を済ましておく現地での登録作業が簡単です。（登録しなくても帰国できます）

Visit Japan Web: <https://vjw-lp.digital.go.jp>



Visit Japan Web

フィリピンの現地情報

- ▶ 日本からのフライト時間：約4～6時間
- ▶ 時差：フィリピンと日本の時差は1時間で現地が遅れています。
- ▶ 水：生水を飲むのは厳禁。市販のミネラルウォーターを飲用するのが安心。
- ▶ 通貨：単位はフィリピン・ペソ(P)。補助通貨はセンタボ(¢)。P1=100¢。
2024年2月現在、1ペソ≒2.6円
- ▶ 言語：公用語はフィリピン語と英語。国語はフィリピン語。80前後の言語がある。
- ▶ 食事：主食は米。フィリピン料理はご飯と混ぜ合わせて食べるのが基本のため、濃いめの味付けになっている。甘いもの、しょっぱいもの、すっぱいものも多く、辛いものは少ない。また、各国から伝わった料理も多く、なかでもスペインの影響を大きく受けている。ファストフード店もたくさんある。
- ▶ 電圧とプラグ：220V、60Hz。プラグは日本と同じAタイプがほとんど。
100-240Vに対応していない電気製品を使うためには変圧器が必要。



引用：地球の歩き方 <http://www.arukikata.co.jp/country/PH/> 外務省 フィリピン基礎データ <https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/philippines/data.html#section1>

現地の警察、消防、救急、病院の連絡先

【全国共通】

警察・消防・救急：911
救急（フィリピン赤十字）：143

【マニラ首都圏】

消防：02-8426-0219/ 02-8426-3812
病院：Manila Medical Center：02-8523- 8131（～8165）
Manila Doctor's Hospital：02-8558- 0888

在フィリピン日本大使館

住所：2627 Roxas Boulevard, Pasay City, Metro Manila, 1300
電話（受付：8:30-17:15）：(+63-2) 8551-5710
領事班直通: (+63-2) 8834-7508

邦人保護ホットライン: (+63-2) 8551-5786
平日閉館時間帯、週末、祝祭日も、邦人の人命に係わる緊急案件に関してはホットラインで24時間体制で対応している。

※日本からかける場合のみ、頭に(+63-2)が必要。

安全のための3原則

1 目立ち過ぎない。

外国人は常に地元の人々に注目されています。言動には注意をはらいましょう。

2 用心を怠らない。

現地での生活に慣れてきても安全に気を配ることを忘れずに。

3 自己管理を心がける。

人に頼りすぎず、まず自分で気を付ける。

犯罪被害を防ぐために

- ✓ 必ず複数で行動する。団体行動を守る。協調性を大切に。
- ✓ 車両移動を原則とし、できるだけ照明のある幹線道路を利用する。
- ✓ 昼間でも路地裏には入らない。日没後は一人で外出しない。
- ✓ 経験豊富な人や現地の人と協力し合う

体調管理も重要！

体調が崩れるのは、疲労やストレスがたまった時。

1日に少しでもリラックスする時間をとろう！元気に過ごすために大事なこと。

- ①よく食べる。(生水厳禁！) ②よく寝る。 ③無理をしない。

ここでも注意！

置き引き

海外では置き引きが多発しているところも多く、フィリピンも例外ではない。基本的に自分の荷物から目を離さないこと。

迷子、仲間とはぐれる

何かに夢中になっていると、どこにいるか分からなくなったり、置いて行かれてしまうことも。防止策として、単独行動はとらない。必ず誰かに行き先を伝えてから移動しよう。

空港で

街中で

ひったくり・スリ

バイク、自転車、徒歩等で移動中の人や市場等でのスリが多発しています！特に観光地や大都市で多いので注意を払いましょう！

＼未然に防ぐために／

- 財布は人前で開けない。手荷物はできるだけ持たないようにし、可能な限り両手をフリーにしておく。
- 歩行中や混雑時はバック等は車道の反対側や、リュックを前にかけて手で押さえる。
- たとえ人通りの多い場所でも気を抜かない。
- なるべく人混みでは長時間にわたって買い物しない。

服装

基本的には、Tシャツに薄手のズボンで過ごせます。クーラー対策や虫刺され、日焼け防止などのために、薄手の長そでがあると便利。露出の高い服（タンクトップやお腹、背中が出るような丈の短いシャツなど）やミニスカート、ホットパンツなどは目立つうえに蚊にさされやすいので、TPOにあわせた服装を着るようにすること。
※カトリック教会内などは、露出の多い服を着ていると入れません。

食事

生水は飲まない。屋台でのスナックやドリンクは食べないほうが無難です。お腹が弱い人は、カットされた生野菜や果物、自家製の乳製品などに注意すること。

貴重品

荷物は大きいバッグと小さいバッグに分けてもっていき、貴重品は小さいバックに入れ移動の際は常に持ち歩きましょう！大きい荷物はチェーンや鍵をつけて部屋におく。

緊急事態が発生したら...

- 何か起きた場合、基本的には真っ先に伏せましょう。
- 窓の近くから離れて、2次災害を防ぎましょう。
- 銃撃等が発生した場合は、直ちに他の場所へ退避することは考えず、その発生場所、移動方向、拡大状況等を冷静に観察し、対応する。
- デマ等に惑わされず、原則ホテル等で待機して、日本大使館や外国メディア等からの情報を確認する。

その他、旅行中に注意すべきこと

○犬や猫など動物には触らない。

現地の野良猫や野良犬などは、ウイルスに感染していたり、寄生虫がいたりする場合がありますので、安全のため、触らないようにする。万が一、動物に噛まれたり、引っかかれたりした場合はすぐに報告すること。

フィリピンの習慣と文化について

■交通ルールに注意！

日本の道路は歩行者優先ですが、フィリピンでは異なります。特に都心部では、車の交通量が多く、運転が荒い車もあるので、道を渡る際には要注意。

■エアコン対策必須！

常夏のフィリピンは、ショッピングモールやレストランなどの屋内は寒いと感じるほどエアコンが効いているところも。長時間いる場合は、ストールやカーディガン、羽織ものがあるとよいでしょう。

■トイレ

フィリピンのトイレは一般的に配管が細く、つまりやすいため、ホテルでもモールでもレストランでも、どこでも**トイレットペーパーは絶対に流さず、備え付けのごみ箱に捨てるようにしてください。**トイレにトイレットペーパーがないことも多いので、ペーパーは常に持ち歩いておくと安心です。（「水に溶けるティッシュ」でも詰まることがあるので流さないように！）

フィリピンで起こりうる病気の予防・対処法

下痢を主な症状とする消化器感染症は、旅行者、長期滞在者を問わず最もかかりやすい病気。また、蚊が媒介する病気としてはマラリア、デング熱、日本脳炎がある。暑さが続くために日射病、熱中症も要注意。

<アメーバ赤痢、細菌性赤痢、腸チフス>

症状 アメーバ赤痢は赤痢アメーバという原虫が、細菌性赤痢は赤痢菌という細菌が、腸チフスはチフス菌が食べ物や水を介して経口的に感染して起こる。腹痛、下痢、血便、発熱を主な症状とするが、腸チフスは主な症状は発熱。

予防 生水は絶対に飲まない。生野菜、氷（アイスクリーム）、路上で売っているカットされたフルーツなどは避ける。その他、十分に火の通っていない肉類、牛乳・チーズなどの乳製品、生卵・半熟卵なども注意が必要。下痢をしている時は十分な水分補給をすること。ポカリスエット、おかゆ、梅干なども水分と栄養を取り込むのに重宝する。

<ウイルス肝炎>

症状 ウイルス肝炎のうちA・E型は、ウイルスが混入した便が人の手を介し、水や氷、野菜や果物、魚介類を経て口に入ることで感染する。感染後4週間ほどで症状がでるが、劇症化や慢性化することはほとんどなく、1~2ヶ月で肝機能は正常になる。

予防 経口的に感染するため、下痢の時に記述したとおり、不衛生なところでの飲食を避けること。現地の人との物（洗面用具やかみそりなど）の貸し借りは避けてください。

<マラリア>

症状 ハマダラカという蚊だけがマラリア原虫を媒介。潜伏期は1週間から1ヶ月くらい。寒期、熱期、発汗期が明瞭に区別される典型的な熱発作が急性期にみられる。一定の潜伏期を経て、悪寒、戦慄とともに体温が上昇し、1~2時間持続（寒期）。次いで悪寒はなくなるが、体温がさらに39~41℃まで上昇し、熱感、顔面紅潮、呼吸切迫、結膜充血、嘔吐、頭痛、筋肉痛、ときに高熱のため意識障害を呈する（熱期）。これが4~5時間続くと大量発汗とともに解熱し（発汗期）、患者は気分爽快になり無熱期に移行する。治療が遅れると重篤な病型や合併症を発現して臨床的管理を強化しないと致命率が高くなる。

予防 まずハマダラカに刺されないようにすることが重要です。夜間に活動が活発になるため、日没後に外出は控え、夕方以降は肌の露出を控えること。部屋の中では窓を閉め、蚊取り線香あるいは電気蚊取り器をたいておくこと万全。

※帰国してから発病した場合は、熱帯病の医師のいる総合病院を受診。合併症が治療できるような総合病院や大学病院の方が安心（都内では都立駒込病院、東大医科学研究所などが有名）。

<デング熱>

症状 感染者からの吸血により感染したネッタイシマカという蚊によって媒介されるデングウイルスに感染して起こるウイルス性疾患。ヒトからヒトへの直接感染はない。その蚊に刺されると誰もが発病するが、罹った人の体調や蚊の病原体の多さによって症状は変わる。感染後3~7日の潜伏期間の後に突然の発熱で始まる。39℃以上の熱が5日以上続き、ときに激しい頭痛、眼球深部の痛み、関節や筋肉痛、発疹、白血球の減少を特徴とする。一般に5日程度で解熱傾向となり、この頃体に発疹が出現する。皮下出血は足、手のひらに発熱期の最後または解熱後まもなく現れる。回復期は疲労感とうつ状態が続く。

予防 ネッタイシマカにできるだけ刺されないようにすること。ハマダラカと反対に日中行動するため、虫除けスプレーや衣服で自分の身をまもる。万が一罹った人がでたら、その人が少なくとも5日間は蚊に刺されないようにすること（その人が蚊の感染源になり、周囲へ被害が拡大することが考えられるため）。他に罹った人の発見に努めること。特効薬はないため、対症療法で経過を見ることになる。また、この蚊は空き缶や古タイヤやゴミに水がたまってわくので、そういった繁殖場所になり得る場所にできるだけ近寄らないこと。

<熱中症、日射病>

熱中症とは、暑熱環境で発生する障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労（熱ひはい）、熱射病などに分けられます。もっとも重いのが熱射病で、これは死亡事故につながります。

症状 熱失神：皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流が減少しておこるもので、めまい、失神がみられます。顔面そう白、呼吸回数の増加、唇のしびれなどもみられ脈は速く弱くなります。

熱疲労：大量の汗をかき、水分の補給が追いつかないと脱水がおり、熱疲労の原因となります。脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられます。

熱痙攣：大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こります。

- 予防**
1. 体調を整える：睡眠不足や風邪がみなど、体調の悪い時は日中の外出や運動は控える。
 2. 服装に注意する：通気性の良い洋服を着て、外出時には帽子をかぶるなど対策する。
 3. こまめに水分補給をすることを忘れない。汗と一緒に塩分が失われるので、スポーツドリンクなどを飲むのがオススメ

ホームステイ／お宅訪問で家族にインタビュー！

今回のスタディツアーでは、2-3人組に分かれてホームステイやお宅訪問をします。お世話になる家族と仲良くなって、家族やそこでの生活のことをもっともっと深く理解し、そして学びをツアーの仲間と共有しみんなで学びを深めるために、ぜひ訪問中に家族へのインタビューに挑戦してみてください！

? Is it okay if I ask you some questions about you and your family?
あなたや家族について、少し質問をしてもいいですか？



子どもへの質問

例えば、
こんな質問を
してみよう！



おとなへの質問

- | | |
|---|---|
| ? How old are you?
何歳ですか？ | ? How many people are living in this house?
このお家には、何人が住んでいますか？ |
| ? How many siblings do you have?
兄弟は何人いますか？ | ? How many children do you have?
子どもは何人いますか？ |
| ? Do you go to school?
学校には行っていますか？ | ? What is your job?
お仕事はなんですか？ |
| ? What grade are you in?
何年生ですか？ | ? What is your husband's (wife's) job?
夫（妻）のお仕事はなんですか？ |
| ? What subject do you like?
好きな教科は何ですか？ | ? How long have you been living in this house?
この家にどのくらいの間住んでいますか？ |
| ? What do you do in your free time?
自由時間には何をしていますか？ | ? Where did you grow up?
どこで育ちましたか？ |
| ? Do you like your country? (Why?)
あなたは自分の国が好きですか？(その理由は？) | ? What is your favorite thing to do?
何をするのが一番好きですか？ |
| ? Do you have a job? What is your job?
仕事をしていますか？何のお仕事ですか？ | ? Do you like your country? (Why?)
あなたは自分の国が好きですか？(その理由は？) |
| ? What is your dream?
将来の夢はなんですか？ | ? What are your hopes for your children?
あなたの子どもたちに願うことは何ですか？ |
| ? If you could make one wish come truth, what would it be?
願いをひとつ叶えられるなら、何を願いますか？ | ? If you could make one wish come truth, what would it be?
願いをひとつ叶えられるなら、何を願いますか？ |
| ? Is it okay if we take pictures together?
みんなで写真を撮ってもいいですか？ | ? Is it okay if we take pictures together?
みんなで写真を撮ってもいいですか？ |

スタディツアーで使えるフィリピン(タガログ) 語

フィリピンは700以上もの島から構成される島国で、使われている言語も地方によって多種多様、80以上の言語があります。今回のスタディツアーで訪ねる地域では、主にフィリピンの公用語でもあるフィリピン(タガログ)語が使われています。学校教育が英語ということもあり英語の通用度が高い国ですが、子どもや教育を受けていない人、地方出身者や農村地域の人々などは英語が得意ではないので、簡単なタガログ語を覚えておくと、より楽しく円滑なコミュニケーションがとれると思います。

Ako si Kaoru Sato(自分の名前) アコ シ カオルサトウ

私の名前は、佐藤かおるです。

Anong pangalan mo? アン パガーランモ?

あなたの名前は何ですか？

Ilan Taon kana? イラン タオン カナ?

あなたは何歳ですか？

Ilan ang kapatid mo? (イラン アン カパティッドモ?)

きょうだいは何人いますか？

Anong pan garap mo sa buhay? (アン パガラップモ サ ブーハイ?)

あなたの夢は何ですか？

Anong trabaho mo? (アン トラバホ モ?)

あなたの仕事は何ですか？

Oo (オオ)

はい。
英語のYESにあたる言葉。

Hindi (ヒンディ)

いいえ。
英語のNOにあたる言葉

Maraming salamat po (マラーミン サラーマツポ)

Salamat! (サラーマツ)

Walang Anumang (ワラン アンマン)

ありがとうございます。

※丁寧さを現したい時は文末にPO(ポ)をつける。

ありがとう！

どういたしまして

Pasensya ka na (パセンジャカナ)

ごめんなさい。

Okey lang (オーケイラン)

だいじょうぶだよ。

タガログ語を覚えて、
現地の人との交流を
深めよう！



Kumusta ka ? (クムスタ カ?)

お元気ですか？はじめまして

Mabuti naman (マブーティ ナマン)

はい、元気です。

Galing ako sa Japan (ガーリン アコ サ ジャパン)

私は日本から来ました。

Ito/Iyan. Dito/Dyan イト/イヤン デイト/ディヤン

これ/あれ ここ/あそこ

Saan ang - ? (サアン アン ~ ?)

～はどこですか？

数字

- 1 Isa (イサ)
- 2 Dalawa (ダラワ)
- 3 Tatlo (タットロ)
- 4 Apat (アパット)
- 5 Lima (リマ)
- 6 Anim (アミン)
- 7 Pito (ピト)
- 8 Walo (ワロ)
- 9 Siyam (シヤム)
- 10 Sampu (サンプ)

Masarap! (マサラップ!)

おいしい！

Busog na (ブソッグ ナ)

おなかいっぱいです

Ano ito? (アノ イト)

これは何ですか？

Wala (ワラ)

ありません

Sige (シゲ)

了解/OK/じゃ、さよなら

Gusto ko ng ~ (グスト コナン~)

私は～が好きです

Gusto ko pumunta sa ~ (グスト コプムンタ サ ~)

私は～に行きたいです

前文

子どもには「権利」があるってことを、きみは知っているかな？「権利」は、すべての子どもに保障されるべきもので、すべての子どもが生まれながらに持っているとても大切なもの。ここでは、世界中の子どもが健康的に安心して自分らしく過ごせることを願って、世界の国々が集まって1989年につくった「子どもの権利条約」の内容について紹介するよ。ここで紹介する「子どもの権利」のひとつひとつの条文はどれも同じように大切で、どれ一つ欠けてもいけないんだ。子どもの権利の内容を知って、自分以外の子どもにも権利があることを理解して、有意義な自分らしい生活を送れることを願っているよ。

4つの柱

生存（生きる権利）

子どもには病気やけがをしたら適切な治療を受けられる権利があります。子どもは健康に生まれ、安全な水や十分な栄養を得て、健やかに成長する権利を持っています。

発達（育つ権利）

子どもには教育を受ける権利があります。また、休んだり遊んだりする権利や、自分らしく成長するために、様々な情報を得て、自分の考えや信じていることが守られる権利があります。

保護（守られる権利）

子どもにはあらゆる種類の差別や虐待、暴力から守られる権利があります。紛争下の子ども、障害のある子ども、少数民族や先住民族の子どもなどは特別に守られる権利を持っています。

参加（参加する権利）

子どもには、自分の関係のあることごとについて自由に意見を表したり、集まってグループを作ったり、活動する権利があります。こうした活動をするときは、他の人の権利を侵害しないように注意する必要があります。

54の条文

第01条 18歳になるまではみんな子ども。

第02条 世界中の全ての子に、権利がある。
だから、差別はダメ。

第03条 子どもにとっていちばんいいことを。

第04条 国には、「子どもの権利条約」を守る責任がある。

第05条 お父さんやお母さんには大切な役割がある。

第06条 きみには、生きる権利がある。

第07条 だれにでも名前や国籍がある。

第08条 きみは、世界で特別な一人。

第09条 子どもには、親と暮らす権利がある。

第10条 親と違う国に住んでいても、会うことや一緒に住む権利がある。

第11条 親の勝手に違う国に連れて行かれない権利がある。

第12条 きみには自分の意見や気持ちを周りに伝える権利がある。

第13条 きみには自分の考えや思いを表現する権利がある。

第14条 きみには何かを信じる自由がある。

第15条 仲間が集まる権利がある。

第16条 自分の秘密を守る権利がある。

第17条 知りたいことを知る権利がある。

第18条 お父さんとお母さん両方に子どもを育てる責任がある。

第19条 子どもは親から暴力や暴言を受けない権利がある。

第20条 家庭で暮らせない子どもは特別な支援を受ける権利がある。

第21条 養子になる子どものことを第一に。

第22条 自分の国に
いられなくなった子どもへの支援。

第23条 障害のある子どもは特別な支援を受ける権利がある。

第24条 病気になったら治療を受けられる。

第25条 入院したり、施設で安全・安心な生活を送る権利がある。

第26条 生活が苦しい家庭の子どもは特別な支援を受ける権利がある。

第27条 人間らしく生きる権利がある。

第28条 きみには、教育を受ける権利がある。

第29条 子どもが大切にされる教育を。

第30条 少数派や先住民族の子どもは自分の文化や信仰をもつ権利がある。

第31条 遊んだり休んだりする権利がある。

第32条 害のある仕事から守られる権利がある。

第33条 危険な薬から守られる権利がある。

第34条 性的な暴力から守られる権利がある。

第35条 誘拐から守られる権利がある。

第36条 子どもに害のあることはすべて禁止！

第37条 子どもへの死刑やごうもんは禁止。

第38条 戦争から守られる権利がある。

第39条 傷ついた子どもを元気に。

第40条 子どもを裁く時は特別な心くばりを。

第41条 この条約より良い法律はそのままで。

第42条 きみには「子どもの権利」を知る権利がある。

第43条～第54条 国や国際機関の役割。



Welcome to Free the Children Japan!

ツアー終了後もFTCJメンバーとして 活動を続けることができます！

フリー・ザ・チルドレン・ジャパン メンバー特典のお知らせ

オープンチャットに登録してつながろう！

スタディツアーの参加者の皆さんは自動的にFTCJのメンバーとして登録されます！メンバーの特典としてFTCJ子どもメンバー専用のLINEオープンチャットに登録することができます。起こしたアクションをLINEオープンチャットで互いに共有しよう！登録はこちら▶



メンバーの特典

- ✓ アクションのヒントやイベント情報をゲット！
- ✓ メンバー限定のイベントや、事務所でのボランティアなどに参加できる！
- ✓ 自分が行う活動がより良くなるように相談できる
- ✓ 活動証明書がもらえる！
- ✓ メンバー同士で情報交換ができる！

▼メンバーとして活動する条件

- ・子ども・若者（25歳以下）であること
 - ・フリー・ザ・チルドレンの理念に共感し、社会課題の解決のために行動をおこす意思があること
 - ・年1回以上、活動報告をできること
- ※定期的なミーティングは特になく自分のペースでアクションできます！

詳しくは
<https://ftcj.org/we-movement/member>

WE ARE
IN  THIS
TOGETHER

フィリピンスタディツアー2024春 ガイドブック

事前データ共有版