

フィリピンスタディーツアー2026

～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

FREE THE CHILDREN

ツアーでの気づきは今後の宝物！記録をしておこう。

[1日目] ツアーを通じて成し遂げたいこと

[2-6日目] ツアーに参加してフィリピンや社会問題について学んだこと

[2-6日目] ツアーに参加して発見した新たな自分の一面

[6日目] 今後のアクションのアイディア

FREE THE CHILDREN

ツアースケジュール

3/25（水）	7:30am 成田空港 第2ターミナル Qカウンター前集合！ 9:30am 成田空港発 → 13:35pm マニラ空港着 マニラ空港から車でオロンガポ市へ移動 プレダ基金に到着	昼食：機内食 夕食：プレダ基金	プレダ基金
3/26（木）	午前：プレダ基金スタッフによるオリエンテーション ローカルマーケット訪問 午後：アエタ民族コミュニティへ。村の小学校訪問。 ホストファミリーと対面	朝食：プレダ基金 昼食：アエタコミュニティ 夕食：アエタコミュニティ	ホームステイ
3/27（金）	午前：村人の農園を訪問 午後：CFCボーイズの施設へ移動 施設ツアー、子どもたちと交流 活動の振り返り	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	プレダ基金
3/28（土）	午前：CFCガールズの施設へ 施設ツアー、子どもたちと交流、一緒にランチ 午後：プレダ出発 → マニラへ車で移動 19:00　ホテルへチェックイン、モールにて各自夕飯	朝食：プレダ基金 昼食：プレダ基金 夕食：**×各自**	トロピカーナホテル
3/29（日）	午前：イントラムロス(歴史的地域)を観光 高級ビジネス地区訪問、ランチ 午後：ホテルへ戻って活動の振り返り ショッピング	朝食：プレダ基金 昼食：**×モールで各自** 夕食：**×モールで各自**	トロピカーナホテル
3/30（月）	午前：マニラのスラム地域・家庭訪問、交流 午後：ホテルでスラム地域の子どもたちと交流、意見交換 ハリエットさんを囲んで振り返り	朝食：トロピカーナホテル 昼食：レストラン 夕食：レストラン	トロピカーナホテル
3/31（火）	午前：帰国準備、11時にホテル出発 14:40 マニラ空港発 → 20:10 成田空港着 到着ゲート出口付近で解散！おつかれさまでした。	朝食：トロピカーナホテル 昼食：**×空港で各自** 夕飯：機内	

先住民族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族。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：オロンガポ市、フィリピン全国　　スタッフ：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の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)

3/25（水）

7:30am 成田空港 第2ターミナル Qカウンター前集合！
9:30am 成田空港発 → 13:35pm マニラ空港着
マニラ空港から車でオロンガポ市へ移動
プレダ基金に到着



昼食：機内食
夕食：プレダ基金



プレダ基金

ツアーでの気づきは今後の宝物！フィリピンや社会問題について**学んだこと**、発見した**自分の新たな一面**などを記録をしておこう！

3/26（木）

午前：プレダ基金スタッフによるオリエンテーション
　　ローカルマーケット訪問
午後：アエタ民族コミュニティへ。村の小学校訪問。
　　ホストファミリーと対面

朝食：プレダ基金
昼食：アエタコミュニティ
夕食：アエタコミュニティ

ホームステイ

ツアーでの気づきは今後の宝物！フィリピンや社会問題について**学んだこと**、発見した**自分の新たな一面**などを記録をしておこう！

3/27（金）

午前：村人の農園を訪問
午後：CFCボーイズの施設へ移動
施設ツアー、子どもたちと交流
活動の振り返り



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



プレダ基金

ツアーでの気づきは今後の宝物！フィリピンや社会問題について**学んだこと**、発見した**自分の新たな一面**などを記録をしておこう！

3/28（土）

午前：CFCガールズの施設へ
　　施設ツアー、子どもたちと交流、一緒にランチ
午後：プレダ出発→マニラへ車で移動
19:00　ホテルへチェックイン、モールにて各自夕飯

朝食：プレダ基金
昼食：プレダ基金
夕食：×**各自**

トロピカーナホテル

ツアーでの気づきは今後の宝物！フィリピンや社会問題について**学んだこと**、発見した**自分の新たな一面**などを記録をしておこう！

3/29（日）

午前：イントラムロス(歴史的地域)を観光
　　高級ビジネス地区訪問、ランチ
午後：ホテルへ戻って活動の振り返り
　　ショッピング



朝食：プレダ基金
昼食：×**モールで各自**
夕食：×**モールで各自**



トロピカーナ
ホテル

ツアーでの気づきは今後の宝物！フィリピンや社会問題について**学んだこと**、発見した**自分の新たな一面**などを記録をしておこう！

3/30（月）

午前：マニラのスラム地域・家庭訪問、交流
午後：ホテルでスラム地域の子どもたちと交流、意見交換
ハリエットさんを囲んで振り返り

朝食：トロピカーナホテル
昼食：レストラン
夕食：レストラン

トロピカーナホテル

ツアーでの気づきは今後の宝物！フィリピンや社会問題について**学んだこと**、発見した**自分の新たな一面**などを記録をしておこう！

3/31（火）

午前：帰国準備、11時にホテル出発
14:40 マニラ空港発 → 20:10 成田空港着
到着ゲート出口付近で解散！おつかれさまでした。

朝食：トロピカーナホテル
昼食：×**空港で各自**
夕飯：機内

ツアーでの気づきは今後の宝物！フィリピンや社会問題について**学んだこと**、発見した**自分の新たな一面**などを記録をしておこう！

FREE THE CHILDREN

アクションの種類を知ろう！

ボランティア

自分の時間を解決したい問題のために使う方法。
地域の困っている人や団体の手助けをしたり、海外の地域のために活動したり、出来ること・可能性は無限大！

自然 ＋ 富士山の環境問題=夏休みに植樹の活動に参加をして、環境保全を行う。
旅行/交流 ＋ 開発途上国の貧困問題=スタディツアーに参加、フィリピンで支援の様子を見る、活動を手伝う。

資金調達

個人、企業などから、募金を集める方法。
貯金をする、 自分で作ったものなどを販売する、街頭募金活動を行うなど、お金の集め方も様々！

図工 ＋ 子どもの貧困＝ダンボールシーサーキットを作って販売し、売上を子どもたちのために寄付する。
にぎやかにする ＋ 収入格差問題＝仮装して街頭募金を行い、集まった寄付でインドのママたちにヤギを贈る。

自己行動変革

自分自身の問題に対する理解を深めたり、自分の良くないと思う癖や習慣を、良いものに変えていくなど、 自分の行動・生活に変化を起こす方法。

毎月テーマを決め、社会問題に関する本を読む / マイボトル・ストロー・バックを持ち歩き、使い捨てプラスチックを使わないようにする /商品の背景が分かるフェアトレード・エシカル商品を選ぶようにする / お肉を食べない曜日を決める / 洋服を１年で捨てず、長く大切に着る

啓発活動

他の人に、自分の解決したい問題について知ってもらうために活動する方法。
身近な相手から、不特定多数の人まで、知ってもらう相手も知ってもらう方法も様々！

人前で話す/絵を描く ＋ 児童労働問題
＝壁新聞を作ったり、先生にお願いし学校で自分のスピーチの時間をもらい、みんなに問題を伝える。
他にも、動画、ポスター、SNS、ワークショップの開催など、得意なことを活かした発信方法がきっとある！

物資調達

ある“モノ”を必要としている人に、その “モノ”を届ける活動方法。

家に眠っている缶詰 ＋ 食の格差問題
＝もらったけど苦手で食べられない・買いすぎて食べきれない食べ物を地域のフードバンクに寄付をする。

政策提言

地域・日本・世界で起きている不公正な問題に対して、
政策として変化を起こすために、政治機関に対して働きかける方法。

スピーチ＋子どもの権利
=母子手帳に子どもの権利を伝えるページができるよう、区長と区議会議員に面会の機会をもらい、伝える。

FREE THE CHILDREN

自分のアクションを見つけよう！

GIFT (好きなこと・得意なこと)	ISSUE （解決したい社会問題）	CHANGE （アクションのアイディア）

解決したい社会問題	なぜ【私は】その問題を解決したいと思うのか？
	なぜ【社会にとって】その問題は解決されるべきなのか？

FREE THE CHILDREN

S.M.A.R.T.目標を知ろう！

アクションのゴールを決めよう！
具体的なゴールを決める・計画を立てるのには、S.M.A.R.T.目標の考え方が役に立つよ。
ビジネスでも使われる目標設定の仕方なので、今から活用していこう！

	ポイント	考え方の例
Specific 具体的か	何を成し遂げたいのか、いつ、だれが、どこで、何を、どのように（5W1H）を明確にしよう！	○ ボランティア部としてフリー・ザ・チルドレンのフィリピンの支援先に学校を建設するため、2年後の20XX年3月までに150万円をクラウドファンディングと街頭募金で集める。 × 海外の子どもの教育支援をする。 海外ってどこだろう？どうやって教育支援をするの？現地に行ってやること？日本からやること？いつの話をしているのだろう？
Measurable 測定可能か	アクションを終えた時、振り返りができるように、目標に数字を入れよう！	○ 150万円のうち、50万円を月2回の街頭募金活動で集め、100万円はクラウドファンディングで集める。 × できる限り街頭募金活動で集めて、足らない分をクラウドファンディングで集める。 できる限りの考え方も人それぞれ。1万円とも100万円とも取れるね。募金の集りが遅いことなどに気付くのも難しくなるよ…！
Attainable 達成可能か	目標が現実的か考えよう！大きな目標でも、実現のための道筋が見えていたら大丈夫。	○ １回の街頭募金で2万円集めれば、13ヶ月で目標も達成できる。2年あればクラウドファンディングも合わせて無理のない目標。 × 気合を入れたらどうにかなるので、１年くらいあれば、なんとかなるだろう。 なんとかなるという、あいまいな理由で決めると、期限が過ぎたり出来なくても、まぁ仕方ないかと結果もあいまいになるよ…！
Relevant 関連のある	アクションは問題解決に関係しているか、対象者や時期、場所は適しているかなど、あらゆる要素が適しているか考えよう！	○ △△駅は人通りも多く、年齢層も高いので、募金の呼びかけに反応してくれる人も多いだろう。 × 幼い子どもがいる親子連れに呼びかけるために、平日夜21時頃に募金活動をする。 幼い子ども連れの親子は、一般的に平日の夜に出歩いているかな？対象者に適している時間帯や曜日、場所はなんだろう？
Time-bound 期限が 設定されているか	目標達成日となる期限だけでなく、すぐに動き出せるよう、スケジュールを決めておこう！	○ 初回の街頭募金活動を5月4日に行うために、4月10日までに当日メンバーを決め、20日までに当日配布するチラシを作成。 × メンバーが集まったら、募金活動を始める。 〇〇ができたら△△をする、というスケジュールの立て方は、ずるずると先延ばしになってしまう危険あり！ゴールから逆算して考えるようにしよう！

ワンポイント

Specific（具体的か）で、具体的に考えられていれば、あとは漏れがないがの確認程度で済むよ。
"なぜ取り組むのか"はすでに考えたので、それ以外の5W1Hが見えるようにしよう！

FREE THE CHILDREN

S.M.A.R.T.目標を考えよう！

①アクションのアイディアを書こう

（Gift＋Issue＝Changeで出したアイディアの中から、実行するものを選んで記入）

②Specificの項目を埋めよう

S pecific
具体的か

いつ（何月何日？）：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

だれが（メンバーは？）：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

どこで（場所は？）：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

何を（することは？）：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

どのようにする（方法は？）：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書き足し

③その他の基準に関するチェック項目を一つひとつ確認して、足りなかった内容があれば、Specificの右の書き足しスペースにどんどん書いていこう

M easurable 測定可能か	**A** ttainable 達成可能か	**R** elevant 関連のある	**T** ime-bound 期限が設定されているか
□ 数値は入ってる？ □ 他に考えられる数値はないか？	□ 実現できそう？ □ 一緒に活動するメンバーも同意している？	□ 問題解決に効果はありそう？ □ 対象者と場所や時間・時期は適切？	□ 期限内にできそう？ □ 逆算してスケジュールを考えている？
＋その他重要ポイント	□ ワクワクする？ □ 安全性の危険はない？		

④スマート目標（全てのチェック項目を達成したSpecific完成版）を記入しよう

FREE THE CHILDREN

Welcome to the life changing trip!

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、
村でのホームステイ、スラム地域の人々や
貧困や虐待から救出され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ます。

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 2026年3月25日(水）～3月31日（火）

集合 **成田空港　第２ターミナル**
Qカウンター前　7:30集合

フライトスケジュール

往路 3月25日
フィリピン航空 PR431
成田空港発 9:30
マニラ空港着 13:35

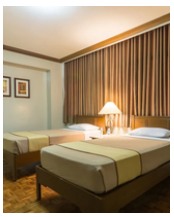
復路 3月31日
フィリピン航空 PR432
マニラ空港発 14:40
成田空港着 20:10

宿泊場所

プレダ基金ゲストハウス
(3/25-26, 3/27-28)
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
（3/28-3/31）
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：Toropicana 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（3/26-27）
原則2~3人ずつ各家庭に宿泊。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。ウェットティッシュなどを用意しておくと良いでしょう。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。



旅行企画・実施：㈱エアーワールド　大阪市中央区内本町2−2−14−207号　観光庁長官登録旅行業第961号　プログラム企画：（特活）フリー・ザ・チルドレン・ジャパン　TEL:03-6321-8948
旅行問合せ窓口：㈱オルタナティブツアー　尼崎市武庫川町４丁目27-1　TEL：06-6409-4333



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5千円で足りますが、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。

☐このガイドブック、ノート、メモ帳、筆記用具

☐腕時計、目覚まし時計

☐デイバッグ（リュックなど）
貴重品、１L分の水筒、
ホームステイの荷物を入れられるもの。

☐衣服
下着、半パン、Tシャツ、長袖シャツ、長ズボン、
ジャンパー、パジャマなど
ホームステイ用に暖かい上着があると安心！

☐雨具（折り畳み傘、レインウェア）

☐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
各宿泊先でバスタオルは提供されますが、
プレダ基金滞在中のタオル交換はありません。
急な雨で濡れた時用に小タオルもあると安心！

☐マスク
必須ではありませんが、喉が痛くなったり、くしゃみ
が出やすい状態になったりしたら、持っておくと安心

☐日焼け止め、常備薬、
酔い止め、整腸剤、下痢止め等

☐学生証
必須ではありませんが、持っている方は可能ならご持
参ください。観光時に求められることがあります。

☐サンダル、室内用スリッパ
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。（その場合は、必ず、かかとがある
など、しっかり固定されるもの。）
アエタの村の農園訪問時は山を登る途中に川も渡るので、
上記サンダルやマリンシューズを履いていると安心。
それとは別に、室内用のスリッパやサンダルがあると、
宿内移動やシャワー時に便利。（部屋も汚れにくいです。）

☐水筒、ボトル（500ml 程度入ると良い）
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あると安心

☐洗濯セット（現地で洗濯したい場合）
手洗い用洗剤、洗濯ばさみ、ハンガー、ひもなど

☐のど飴
砂埃や排気ガスで喉を痛めやすいので、あると安心

☐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
で、必ず預け荷物に入れるようにしてください。

☐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。外でご飯を食べたりす
るので多めが安心。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。使った紙を入れるビニー
ル袋も一緒に用意しましょう。

☐ビニール袋、レジ袋
トイレの便器にはトイレットペーパーは流せないので
使用後に使った紙を入れたり、ごみを入れたり、ある
と何かと便利

☐アウトドア用マットレス
現地で貸出されますが、キャンプ用など持っている人
は持参するとホームステイ時、より快適

☐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。話題作りに便利。高価なものは×

FREE THE CHILDREN

渡航前に必ずやっておくこと、帰国時にやるとよいこと

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22日）から登録できるようになります。**3月25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成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と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

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めしません。
- ツアー中は、より充実した経験をしていただけるよう、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。

フィリピンの現地情報



- 日本からのフライト時間：約4〜5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こと。
- 通貨：単位はフィリピン・ペソ(P)。補助通貨はセンタボ(¢)。P1＝100¢。2025年2月現在、1ペソ≒2.6円
- 言語：公用語はフィリピノ（タガログ）語と英語。国語はフィリピノ語。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、すっぱいものが多く、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。

参考：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

FREE THE CHILDREN

旅行中の注意 - 安全な充実したツアーにするために -

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！

空港で

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。

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。

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。

服装

・基本的には、Tシャツに薄手のズボンで過ごせます。

・クーラーや虫刺され対策、日焼け防止などのために、長袖の羽織れるものがあると便利。

・ホームステイ時の夜は涼しくなる可能性があるので、寝巻として長袖・長ズボンをおススメします。

・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。

・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

・大きいバッグと小さいバッグを持っていきましょう。

・貴重品は小さいバックに入れて、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かけて部屋におくと良い。

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、対応しましょう。
- 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しましょう。

その他、旅行中に注意するべきこと

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るので、安全のため、触らないようにしましょう。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、レストランやショッピングモールなどの屋内は、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・モール・レストランなど、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やゴミ箱がないこともあるので、
ペーパーや袋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」も詰まることがあるので、流さないように！

FREE THE CHILDREN

セーフガーディングについて

フリー・ザ・チルドレン（FTCJ)ではすべての人の人権と安心・安全を守るために、セーフガーディングの取り組みとして活動ルールを作りました。全て読んで理解しながら活動しましょう。

セーフガーディング全文、安全に活動するポイントはこちら！

18歳未満の子ども活動ルール

活動するうえで守ってほしいルール

FREE THE CHILDREN

- 活動で出会う一人ひとりの意見を大切にする。
- 相手を傷つけるような言葉や行動をとってしまったら、あやまる。
- 活動は原則小学生は夜 8 時、中高校生は夜 9 時まで。通常の活動では外泊はせず、外泊が必要な場合は、必ず保護者に許可をとること
- 誰もいない部屋でおとなと2人きりにならない。メールやSNSでも1対1で会話しない。
- なるべくお金の貸し借りはしない。活動にお金が必要な場合はFTCJスタッフなどに相談をする。
- 住所や学校名などの個人情報は、他の人に知られないよう大切にあつかうこと。
- 無理やりイベントなどに勧誘したり、物を買うように勧めたりしない。
- 個人が特定できる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。
- 危険物、暴力シーンや性的描写のあるビデオ、雑誌や音楽を持ち込まない。
- 活動中に喫煙をしない、お酒を飲まない。
- 活動と関係のない場面で、FTCJの名前を使わない。

※活動中、わからないこと、心配なこと、困ったことなどがあったら、一人で悩まずFTCJ セーフガーディング相談窓口に遠慮なく連絡してください。

FREE THE CHILDREN

18歳以上のおとな活動ルール

フリー・ザ・チルドレン・ジャパンでは、子どもや弱い立場にある人々の人権と安心・安全を守る環境つくるため、18歳以上のおとな向けと18歳未満の子ども向け活動ルールを策定し、関係者は活動ルール制定しています。**裏面の18歳未満の子ども向け活動ルールは、子どもおとなも守るべき内容です。**特に18歳以上の方は活動ルールが守られるようサポートする責任があることを理解し、また下記のおとな活動ルールを守って行動してください。

活動に関わるおとなが気を付けること

1.どのような状況が子どもにとって危険なのかを察知し、未然に対処すること。
2.危険を最小限に留められるよう、計画段階で事業内容や実施場所を熟考し必要な環境を整えること。
3.原則、子どもとおとなは誰もいない部屋で2人きりにならないこと。可能な限り、他者の目が届く場所で子どもと接すること。
4.どのような問題提起や懸念も気軽に表明できて話し合えるような、オープンな雰囲気をつくること。
5.不適切な行為または虐待となりうる言動が見過ごされないように、各々が責任感を持つこと。
6.関わるおとなや関係者とどう接しているかについて日ごろから子どもと話し、気になっていることがあれば伝えるよう促すこと。
7.子どもをエンパワーする。すなわち、子どもの権利に関する理解や、何が適切で何が不適切か、また問題が起きた時にどうしたら良いかについて子どもたちと話し合うこと。

活動に関わるおとなは以下のことを禁止します

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、ひざの上に乗せるなど）
2.他人、特に子どもを叩いたり、暴力によって身体的に傷つけたりする。
3.子どもと性的・肉体的関係をもつ。
4.子どもや弱い立場の人を利用する、もしくは傷つけると捉えられかねない関係性をつくる。
5.子どもや弱い立場の人に対して不適切な言葉を使ったり、侮辱的・攻撃的な提案や示唆をする。
6.子どもが虐待にあいやすい状況をつくる。
7.不適切な、あるいは、性的なことを連想させる挑発的な身振りや態度を取る。
8.子どもが自分でできることを必要以上に手伝う。
9.違法、危険、または乱暴な子どもの振る舞いを大目に見たり、加担する。
10.はずかしめる、自尊心を傷つける、軽視する、見下すなど、あらゆる方法で子どもや弱い立場の人を心理的に傷つける。
11.特定の子どもを差別したり、他の子と異なる扱いをしたり、えこひいきをして集団から排除する。
12.活動に関わる子どもと活動外で個人的に連絡をとる、もしくはとろうとする 。（当日写真撮影・SNS 掲載）
13.活動に参加している子どもと同じ床（とこ）で寝る。
14.活動に参加している子どもと同じ部屋で寝る。ただし、例外的状況かつ事前に上長の許可を得ている場合を除く。
15.ポルノグラフィーや過激な暴力を含む不適切な画像、動画、ウェブサイトに子どもを誘導しその危険にさらす。
16.規範違反との疑念をもたれかねないような状況に自分自身を置く。

フリー・ザ・チルドレン・ジャパンの子どもに対する姿勢について

フリー・ザ・チルドレン・ジャパンでは子ども、おとな共に理想の姿は**「自分の望む道を、自分で切り拓いていけるようになる」**ことだと考えています。そのため、子どもに接する際のおとなの**基本的な姿勢は、「教える」という上からではなく「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ィアを提案し、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がある場合は、おとなによる子どもへの介入は必要だと考えます。

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
無理強いはしない！
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と喫煙、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。

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で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　●活動を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

認定NPO法人フリー・ザ・チルドレン・ジャパン　セーフガーディング相談窓口
メール soudan@ftcj.org　TEL（月・水・金 11 時-16 時） 03-6321-8948　団体携帯電話 080-3218-5693

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。

FREE THE CHILDREN

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、充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充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こり、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おこります。

予防
1. 体調を整える：睡眠不足や風邪ぎみなど、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のを忘れない。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



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/公式アカウントで情報をGETしよう！

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▸**

オープンチャット　公式アカウント

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



Change Makers Fes

CHANGE MAKERS FES

世界を変える力よ、ここに集まれ

チェンジメーカー・フェス？

チェンジメーカー・フェスは、「社会をもっとよくしたい！」という想いを持ってソーシャルアクション（社会課題の解決につながる行動）に取り組んだ25歳以下の子どもや若者が集うライブイベントです。
アクションを起こす子どもや若者を応援したい！という想いを持った著名人たちもイベントに駆けつけます。
世界を変えるあなたに、スピーチありパフォーマンスありの特別な時間をお贈りします！






参加条件

SDGs達成に向けたソーシャルアクション（人や地球のことを考えた行動）を１つ行うこと

ソーシャルアクションの内容を入力してくれた25歳以下の方*を**「無料」でご招待**します！

ソーシャルアクションとは

ごみ拾いや募金、服や食べ物の寄付、エシカル消費、SDGsアクションなど、人や地球のことを考えて起こした行動すべてをさします。
授業で習ったことや、宿題、部活、日常で取り組んだ小さな行動もソーシャルアクションです。

どんなアクションでもいいの？

SDGsに紐づいた国内外の社会課題に対して起こしたアクションで、自分のなかで完結せず、誰か or 何かに影響を与えるものであれば、社会課題の内容やアクションの大小は問いません。

アクションの例
- × 児童労働について調べた
- ○ 児童労働について調べて、SNSで発信した
- ○ 道に落ちていた缶をゴミ箱に捨てた
- ○ 100人ビーチクリーンを企画・実施した

*小学生以下の方の保護者、活動を担当した教職員などの同伴は可能

参加のステップ

STEP 1
社会を変える
アクション実施！
※活動の大小問わず

STEP 2
アクション報告&
参加エントリー！
ENTRY→

STEP 3
チケットGET&
フェスに参加！
※エントリー多数の場合は先着

チェンジメーカー・フェス

@change_makers_fes @ChangeMakersFes @changemakersfes

FTCJ子どもアンバサダーになって活動しよう！

活動期間：9月-翌年9月 （13ヶ月間）

FTCJ 子どもアンバサダーは、子どもファシリテーターとして、全国の子どもメンバーの声を聞き、「子どもには世界を変えるチカラがある」を体現し、また、国内外の社会問題を「自分ゴト」としてとらえ、一人ひとりがアクションを起こすムーブメントを広める存在です。

参加条件

- 「子どもには世界を変えるチカラがある」を自ら信じ、アクションを起こしている人
- 個人での活動、チームでの活動など、真剣かつ楽しみながら活動できる人
- 募集年の4月1日時点で、18歳以下であること
- フリー・ザ・チルドレン・ジャパンの団体設立ストーリーやミッションを知っており、理念に賛同していること
- メンバー登録していること
- 任期中にソーシャルアクションレポートを2回提出すること
- 勉強会、イベント、活動に参加する意思があること

※2ヶ月以上Slackで連絡の取れない場合は、子どもアンバサダーから退任していただくことになりますのでご了承ください。

活動 1 全国の子どもメンバーを繋ぐ

子どもファシリテーターとなり子どもメンバーのためのイベントを開催し、全国の子どもメンバーの声を聞き、子どもメンバー同士を繋ぐ。

※勉強会があり、ファシリテーター講座を受けられます。

活動 2 自らアクションを起こす・伝える

積極的に自らのアクションを実施し、その様子を記事などで発信する。

※勉強会があり、文章の書き方、情報発信講座を受けられます。

活動 3 フリー・ザ・チルドレン・ジャパンの団体運営に関わる

子どもアンバサダーは、団体総会での議決権を持つ
団体運営について意見のある場合は、事務局に提言を行う

CHANGE MAKERS FREE THE CHILDREN

PRESENT FOR FUTURE

誕生日や記念日もアクションに！

よりよい未来のための寄付を
記念日に呼びかけよう！



寄付 ＋ 記念日
=お祝いの気持ちを寄付に

PRESENT FOR FUTUREは、誕生日などの記念日に
お祝いや応援の気持ちとともに寄付を呼びかけるキャンペーンです。

ハードルを高く感じやすい寄付。
でも誰かをお祝いするついでなら、
「ちょっとやってみようかな！」という気持ちに。
仲間を巻き込み、楽しみながら社会問題に取り組んでみよう！

活動方法

Syncable（寄付サイト）で、キャンペーンを立ち上げてオンラインで寄付を集める、
対面でお願いをする、取り組みやすい方で実施してみよう！

バースデードネーション＆230kmサハラマラソンへの挑戦！みなさんの声援を子どものための活動の寄付に！
https://syncable.biz/campaign/1957

バースデードネーション インドのママたちにヤギを！！
https://syncable.biz/campaign/2545

キャンペーンを
立ち上げる

SNSで活動を報告

ハッシュタグを付けて、このキャンペーンを広めよう！
#PRESENTFORFUTURE_Action　#チェンジメーカーアクション

HTTPS://SYNCABLE.BIZ/ASSOCIATE/FTCJ/CAMPAIGN/CREATE

FREE THE CHILDREN

子どもの権利条約（フリー・ザ・チルドレン・ジャパン翻訳版）

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がら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 親の勝手で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 仲間で集まる権利がある。
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。

FREE THE CHILDREN

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？

例えば、こんな質問をしてみよう！



子どもへの質問

- How old are you?
  何歳ですか？
- How many sibilings do you have?
  兄弟は何人いますか？
- Do you go to school?
  学校には行っていますか？
- What grade are you in?
  何年生ですか？
- What subject do you like?
  好きな教科は何ですか？
- What do you do in your free time?
  自由時間には何をしていますか？
- 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？)
- 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？
- What is your dream?
  将来の夢はなんですか？
- If you could make one wish come true, 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？



おとなへの質問

- 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 children do you have?
  子どもは何人いますか？
- What is your job?
  お仕事はなんですか？
- What is your husband's (wife's) job?
  夫（妻）のお仕事はなんですか？
- 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？
- Where did you grow up?
  どこで育ちましたか？
- What is your favorite thing to do?
  何をするのが一番好きですか？
- 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 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 true, 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？

FREE THE CHILDREN

スタディツアーで使えるフィリピノ(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ノ（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 (自分の名前)　　アコ シ カオル・サトウ

私の名前は、（自分の名前）です。

タガログ語を覚えて、現地の人との交流を深めよう！



Anong pangalan mo?　アノン 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 カパティッドゥモ?　きょうだいは何人いますか？

Anong pan garap mo sa buhay?　アノン パガラップモ サ ブーハイ?　あなたの夢は何ですか？

Anong trabaho mo?　アノン トラバッホ モ?　あなたの仕事は何ですか？

Ano ito? / Ano dito?　アノ イト? / アノ ディト?　これは何ですか？／あれは何ですか？

Ito/Iyan イト/イヤン　　Dito/Dyan ディト/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？

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 サラーマッ ポ　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。
Salamat!　サラーマッ　ありがとう！
Walang Anumang　ワラン アヌマン　どういたしまして

Pasensya ka na　パセンシャ カナ　ごめんなさい。

Okey lang　オーケイ ラン　だいじょうぶだよ。

Kuya クヤ　お兄ちゃん
年上の男性を親しみを込めて呼ぶ時に使う

Ate　アテ　お姉ちゃん
年上の女性を親しみを込めて呼ぶ時に使う

Magandang umaga　マガンダン ウマーガ	おはようございます
Magandang hapon　マガンダン ハポン	こんにちは（午後のあいさつ）
Magandang hapon　マガンダン ハポン	こんばんわ
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。
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
Hindi ko alam ヒンディ コ アラム	わかりません

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 (シャム)
10　Sampu (サンプ)

Masarap!　マサラップ!	おいしい！
Busog na ブソッグ ナ アコ	私はおなかいっぱいです
Gutom na ako　グトム ナ アコ	私はおなかがすきました
Wala　ワラ	ありません／いません／持っていません
Sige　スィゲ	了解／OK／じゃ、さよなら
Talaga?　タラガ?	本当に？
Sandali lang　サンダリーラン	ちょっと待っててね
Para sa yo　パラ サヨ	あなたにあげます／あなたのために　(For you)



フィリピンスタディツアー2026春　ガイドブック

FREE THE CHILDREN
認定NPO法人
フリー・ザ・チルドレン・ジャパン

NAME: _____