

日本で暮らすウクライナ避難民女性たちの 現状と課題 2026

～日本の生活への適応とウクライナ復興・平和構築意識～

The Current Situation and Challenges Facing Ukrainian Women Evacuees Living in Japan 2026

– Adapting to Life in Japan and Perceptions of Ukraine’s Reconstruction and Peacebuilding –



Until we are all equal

日本で暮らすウクライナ避難民女性たちの 現状と課題 2026

～日本の生活への適応とウクライナ復興・平和構築意識～

The Current Situation and Challenges Facing Ukrainian Women Evacuees Living in Japan 2026

– Adapting to Life in Japan and Perceptions of Ukraine’s Reconstruction and Peacebuilding –

目次

1. はじめに	02
2. 調査方法	03
3. 主な調査結果	04
4. WPS: 世界的枠組みとウクライナの課題	05
– WPS の意義と実施上の課題	05
– ウクライナにおける「女性・平和・安全保障(WPS)」の課題と可能性	06
– 日本で暮らすウクライナ避難民女性	07
5. アンケート調査結果	08
– 基本情報	09
– 日本における生活の現状と課題	11
– 意見・動機・関与の変化	14
– ウクライナ復興と今後の生活設計	16
– ウクライナ復興および平和構築支援への参加に関する条件と環境	19
6. 日本で暮らすウクライナ避難民女性へのインタビュー	22
– Mariia Hirniak (22歳)	23
– Oleksandra (24歳)	25
– Sofiia Demydenko (25歳)	27
– Nika Kvitka (26歳)	30
– Alona Chyzhenko (36歳)	32
– Varvara Meiris (42歳)	34
– Iryna Hrybachova (43歳)	36
7. 結論	38
8. 出典	39



はじめに

調査について

2026年2月で、ロシアによるウクライナへの全面侵攻開始から4年が経過した。現在もなお約600万人のウクライナ人が国外での生活を余儀なくされており、その大多数は女性と子どもである。

この数年間で、避難を余儀なくされた人びとの関心は、当初の生活の維持といった基本的なニーズから、将来の見通しや自己実現の可能性へと徐々に移りつつある。同時に、多くの人がウクライナとのつながりを保ち続けたいと考え、自身の持つ資源や経験を生かして、母国への貢献や各国との関係強化に関わろうとしている。

日本には現在、1,943人のウクライナ避難民が滞在しており、その多くは女性である。¹ 彼女たちは、避難や移住に伴うさまざまな困難や適応の課題に直面している一方で、大きな可能性と社会に貢献したいという意欲を併せ持っている。日本での生活の中で、ウクライナ支援や異文化間の架け橋となる活動に多様な形で関わっているが、こうした取り組みに参加するための機会や安定した環境は依然として十分とはいえない。

また、日本とウクライナ双方の社会や価値観への理解、そして彼女たち自身の経験や思いは、持続可能な平和の実現や相互理解の促進、さらには両国間の協力関係の発展に資する重要な可能性を持っている。しかし、その可能性を十分に生かすためには、適切な機会と環境の整備が不可欠である。

本調査は、紛争や移住によって女性が直面する特有の課題と、復興および平和構築における女性の重要な役割に着目した「女性・平和・安全保障 (Women, Peace and Security : WPS)」の枠組みに基づいて実施されたものである。本調査の目的は、日本に滞在するウクライナ避難民女性の現状や動機、将来への志向を明らかにするとともに、ウクライナ支援や平和構築への参画にあたって直面している主な課題を把握することにある。

本報告書では、これらの調査結果を踏まえ、紛争により避難を余儀なくされた女性たちが平和構築のプロセスにより積極的に関わり、その経験や潜在力を十分に発揮できるようにするための今後の方策や取り組みについて提言を行う。

1: ウクライナ避難民に関する情報 . 出入国在留管理庁 https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/01_00234.html

調査方法

本調査は、2022年2月24日にウクライナで全面的な紛争が始まって以降、日本に移住し、現在も滞在しているウクライナ人女性の経験をもとに実施した。彼女たちの状況をより多角的に把握するため、ウクライナ人女性50名を対象とした量的調査と、18歳以上の女性7名への詳細なインタビューを行った。

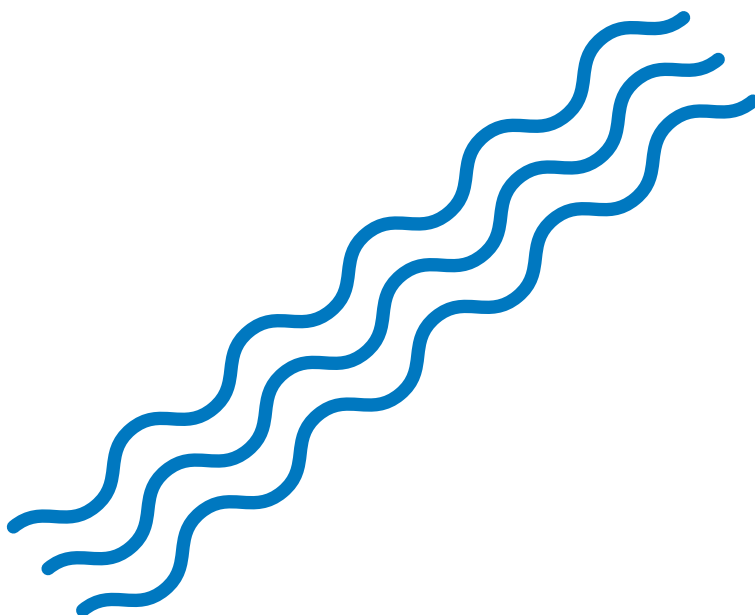
当初は、日本に在住するすべてのウクライナ人女性を対象に、異なる経験がウクライナ支援や平和構築への関与意欲にどのような影響を与えるかを比較・分析することを計画していた。しかし、2022年以前に来日した女性は7名と少数であったため、比較分析は困難であった。このため、本調査では、全面的な紛争開始後に避難した女性の経験に焦点を当てている（量的調査50名、インタビュー7名）。

量的調査は、Google Formsを用いたオンライン形式で実施した。アンケートは、FacebookやTelegram上のウクライナ人コミュニティグループを通じた周知のほか、コミュニティ向けの集会やイベント、個別の案内を通じて配布した。設問には複数回答が可能なものや自由記述欄も含まれており、その内容の一部は分析にも活用している。

インタビューは、Zoom、Google Meet、Facebook等のオンラインツールを用いて実施した。回答者は、特定の質問への回答を控えたり、必要に応じて詳細に説明を行うことが可能であった。なお、氏名、年齢、職業、勤務先などの個人情報や写真の公開可否については、本人の意向を尊重している。

アンケートおよびインタビューは、大きく二つのテーマで構成した。第一に、日本での生活への適応過程や現在抱えている課題、第二に、ウクライナ支援や平和構築への関与に関する意向や機会である。これらを総合的に分析することで、現在の生活状況と社会参加への動機、利用可能な機会との関係性を明らかにした。

こうした分析を通じて、彼女たちのニーズを把握するとともに、平和構築や復興の分野において望まれる形でその能力を発揮するために必要な条件について検討した。





主な調査結果

ウクライナ情勢による不安と心理的影響

回答者の78%(39名)が、ウクライナの状況について「とても不安」または「非常に不安」と感じていると答えた。こうした不安は、心身の健康や日常生活、日本社会への適応に影響を及ぼす可能性がある一方で、社会的に意義のある活動に関わろうとする意欲を高める側面もみられる。

社会的孤立の変化と居心地の向上

来日直後は、約42%(21名)が強い孤独や孤立を感じていたのに対し、安心感を持っていた人は約22%(11名)にとどまっていた。しかし現在では、安心感を覚えている人の割合は約60%(30名)に増加し、孤独感を抱える人も減少している。この背景には、ウクライナ人同士のつながりの形成や、支援活動への参加があると考えられる。

紛争と避難の経験による意識の変化

紛争や避難の経験を通じて、多くの女性が平和に関する問題やウクライナ支援への関心を高めており、関連する活動への参加意欲も強まっている。また、もともと持っていた価値観がより明確になり、社会の一員として主体的に行動したいという意識へとつながっているケースもみられた。

参加を妨げる構造的・資源的な課題

高い意欲がある一方で、ウクライナ支援や平和構築に関わる機会は限られていると感じている人が多い。回答者の約半数は、こうした機会を「中程度」と評価している。主な課題としては、関わり方が分からないこと、言語の壁、日本での生活への適応に伴う時間や資源の不足などが挙げられた。

紛争の長期化が将来設計に与える影響

すべての回答者が、紛争の早期終結は難しいと考えていた。一定の適応が進んだ現在、多くの人が日本への定住、あるいは日本とウクライナの両国を行き来する生活の可能性を検討している。その背景には、安全面への懸念に加え、帰国後の再適応の難しさや、自己実現の機会が限られることへの不安などがある。また、日本にしながらウクライナ支援に関わる方法を模索しており、その方がより効果的に貢献できると考える人も多い。

復興に向けた柔軟な関わり方への期待

多くの女性がウクライナへの恒久的な帰国を予定していないものの、将来の復興に向けて、遠隔からでも参加可能な柔軟な関わり方を模索している。文文化継承、社会支援、教育などの分野で、日本で培った経験や技能を生かしながら、日本とウクライナの双方に資する形で復興に貢献したいという意向が見られた。

自己実現としての、ウクライナ平和構築への関与

復興や平和構築への参加動機は多様であるが、約60%の回答者は、ウクライナ復興への貢献意識や自身の避難経験を契機として、社会参加への意欲を高めている。また、約半数の回答者にとって、こうした活動はスキル向上やキャリア形成、経済的自立にも資する機会となっており、社会的意義のある活動を通じた自己実現の手段ともなっている。

効果的な参加に向けたニーズ

復興や平和構築への関与を進めるためには、分かりやすくアクセスしやすい情報提供の仕組み(75%超)や、簡潔で透明性の高い参加プロセス(70%超)が必要とされている。また、柔軟な参加形態、とりわけオンラインでの参加(約70%)や、経済的な安定(約80%)も重要な条件である。こうした環境を整えることで、避難民女性が持つ経験や能力を十分に生かすことが可能になると考えられる。



WPS：世界的枠組みとウクライナの課題

WPSの意義と実施上の課題

世界の紛争件数は年々増加しており、2025年には国家を当事者とする武力紛争が59件確認され、第二次世界大戦後で最多となった。こうした危機的な状況において、女性はジェンダーに基づく暴力(GBV)や強制避難のリスクにさらされやすく、基本的な資源や教育、医療、保護へのアクセスも制限されがちである。そのため、特に脆弱な立場に置かれている。

一方で、女性は紛争や避難、社会活動や平和構築への関与を通じて、貴重な経験と視点を培ってきた。こうした経験やスキル、そしてあらゆるレベルでの平等な参加は、持続可能な平和を実現するために不可欠である。しかし、紛争下で地域レベルの支援活動に積極的に関わっているにもかかわらず、国際的な意思決定の場において影響力を発揮する機会は依然として限られている。

このような不平等に対応し、紛争下における女性の保護と平和構築への参画を強化するため、2000年に国連安全保障理事会決議1325号(女性・平和・安全保障：WPS)が採択された。同決議は、平和と安全保障の分野にジェンダーの視点を取り入れる国際的枠組みの基盤となっている。

WPSは、紛争予防や和平交渉、復興の各過程における女性の平等な参加の重要性を強調するとともに、武力紛争下における女性の保護の必要性を示し、女性を持続可能な平和の実現に向けた重要な担い手として位置づけている。



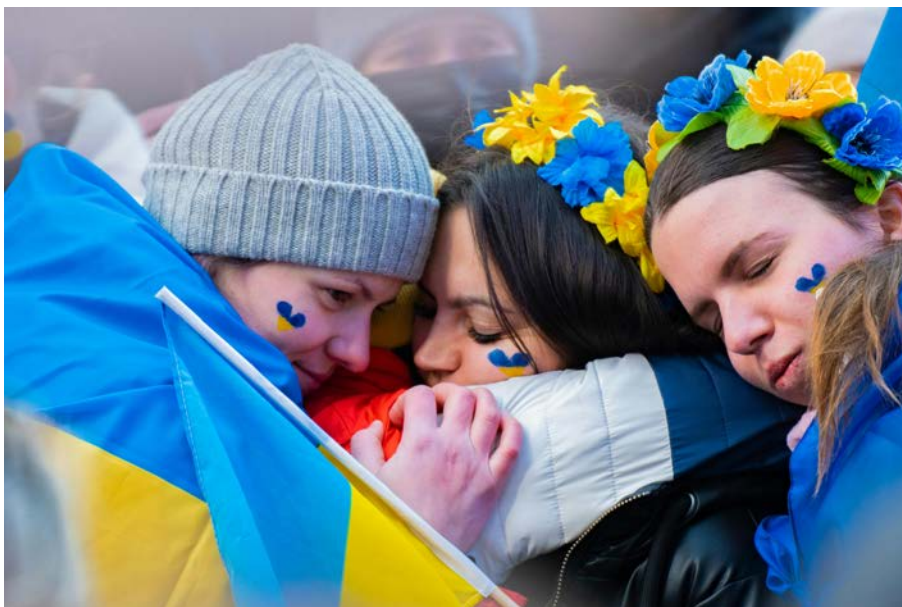
この枠組みは、「参加 (Participation)」「予防 (Prevention)」「保護 (Protection)」「救済・復興 (Relief and Recovery)」という4つの柱から構成されており、女性が平和構築に主体的かつ平等に関わるための条件整備を目的としている。

しかしながら、WPSの重要性が広く認識されているにもかかわらず、実際の和平プロセスにおける女性の参加は依然として限定的である。2024年時点で、和平交渉の参加者に占める女性の割合は約7%、調停者は約14%、和平合意の署名者は約20%にとどまっており、理念と現実の間には大きな隔たりがある。²

それでもなお、女性たちは多様な取り組みに積極的に関わり、地域社会の支援や復興、平和構築に向けた活動を続けている。一方で、その経験や能力を十分に発揮するためには依然として多くの障壁が存在する。

持続可能な平和の実現には、こうした女性たちの経験と実質的な参加が不可欠である。そのため、女性の参画をより一層促進するための環境や機会を整備し続けることが重要である。

2: Report of the UN Secretary-General Women and Peace and Security 2025: Key Highlights. UN Women
<https://www.unwomen.org/sites/default/files/2025-10/infographic-un-secretary-generals-annual-report-on-women-and-peace-and-security-2025-en.pdf>



ウクライナにおける「女性・平和・安全保障(WPS)」の課題と可能性

ウクライナにおける全面的な紛争と治安の悪化により、多くの人々が他国への避難を余儀なくされており、現在約600万人のウクライナ人が国外での避難生活を送っている。その大多数は女性と子どもである。

こうした状況の中で、ウクライナにとどまる女性と、安全を求めて国外に避難した女性とでは、置かれている環境や得られる機会が異なる。一方で、両者はいずれも固有の経験を積み重ねており、将来的に適切な条件が整えば、それらはウクライナの発展や平和構築の取り組みにとって重要な可能性となり得る。

ウクライナに残る女性にとっては、GBVからの保護を含む安全の確保が最優先課題である。一方、避難を余儀なくされた女性たちは、受入国での社会統合や居場所の確立といった課題に直面しながら、深い喪失感を抱えつつ、母国とのつながりを維持し、その支援や発展に貢献したいという強い思いを持っている。また、ウクライナ国外への避難者であるか、国内避難民であるかを問わず、将来への不安や進むべき方向に関する悩みは、共通の課題として存在している。

紛争下において、ウクライナの女性は公的活動やボランティア、人道支援などに積極的に関わり、社会的支援の提供やコミュニティの回復にも重要な役割を果たしている。保護やレジリエンスの分野でその役割は拡大しているものの、議会における女性の割合は20%強にとどまり、正式な和平交渉や重要な政治的意思決定への影響力は依然として限定的である。持続可能な平和の実現には、意思決定のあらゆる段階における女性の平等な参加が不可欠である。

一方、紛争を背景に国外へ移住したウクライナ人女性は、母国の状況への関心をさまざまな形で維持しながら、平和の重要性を発信し続けている。多くはボランティアとして活動し、イベントの開催や支援金の募集を通じて、国外にいながらも重要な役割を果たしている。また、他国での生活を通じて、異なる文化や価値観への理解を深め、独自の経験を積み重ねている。こうした経験とスキルは、持続可能な国際関係の構築に寄与し、長期的には世界の平和構築や経済にも前向きな影響をもたらす得る。

しかし、このような可能性を十分に生かすためには、女性たちが直面している課題やニーズを踏まえた環境整備が不可欠である。具体的には、平和構築への参加機会の拡充や、国内外の女性同士の連携を強化するための基盤づくりが求められる。

日本に暮らすウクライナ避難民女性

日本において、ロシアによるウクライナ侵攻を受けて避難したウクライナ人の数は、特にヨーロッパ諸国と比べて多くはないものの、彼女たちは積極的に活動し、ウクライナ支援や平和構築に関わる取り組みを自ら立ち上げるなど、高い意欲と主体性を示している。

個人レベルでの多様な取り組みやプロジェクトに加え、2022年以降、日本に避難したウクライナ人たちは、Stand With Ukraine Japan、Ukraine House Japan、Japan Ukraine Partnership Associationなどの市民団体やコミュニティを設立してきた。既存の団体も新たなメンバーを迎えて規模を拡大し、人道支援や社会的活動をさらに強化している。

活動内容にはそれぞれ違いがあるものの、いずれも日本からの支援への感謝の思いを共有しながら、ウクライナおよびウクライナの人々への支援、ウクライナ情勢への関心の維持、そして両国間の文化的なつながりの構築に取り組んでいる。こうした活動は相互理解を促進し、持続可能な平和の基盤となる強固な関係づくりに寄与している。日本にいる避難民の多くが女性であることを踏まえると、彼女たちはこれらのつながりを築き、取り組みを進めるうえで重要な役割を担っている。

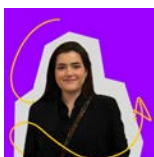
こうした意欲や取り組みは、個人レベルでも広く見られる。特に、一部の避難したウクライナ人女性は、国際関係を「社会間の相互理解をより深めるための手段」として捉え、そうした視点から平和構築への貢献を志向している。あるインタビュー回答者は次のように述べている。



Mariia、22 歳

「私にとって外交とは、人と人との間に真の相互理解を築く機会です。それによって、ウクライナだけでなく世界においても持続可能な平和が可能になると考えています。私はその方向性を重視しています」

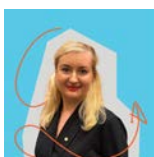
また、紛争下における対立当事者間の対話の促進に関心を持つ女性もいる。日本に避難した別のウクライナ人女性は次のように述べている。



Sofia、25 歳

「紛争調停の分野で能力を高め、より国際的なレベルで活動しながら、対立する当事者間の対話を促進していきたいと考えています。単に関わるだけでなく、自分のスキルを高め続けることで、ウクライナや社会全体に貢献し、自分の可能性を発揮していくことが重要だと感じています」

国外で生活するウクライナ人の経験や、異なる文化・社会への理解を深める機会を広げ、さまざまな状況に対する洞察を深めるとともに、国家間の関係において「架け橋」としての役割を果たすあるインタビュー女性は次のように述べている。



Iryna、43 歳

「私たちはウクライナと日本の状況をよく理解しており、両国の協力において架け橋の役割を果たすことができます。日本にいる多くのウクライナ人はこうした活動に関わり、ウクライナの発展に貢献したいと考えていますが、具体的な方法が分からないことも少なくありません」

こうした背景を踏まえると、これらの経験を個人の資産としてとどめるのではなく、適切な機会と環境を整えることで、社会的に意義のある力として発揮できるようにすることが極めて重要である。



アンケート調査結果

－ 基本情報

－ 日本における生活の現状と課題

－ 意見・動機・関与の変化

－ ウクライナ復興と今後の生活設計

－ ウクライナ復興および平和構築支援への参加に関する条件と環境

現在のニーズや日本社会への適応過程の変化、またウクライナ支援や平和構築への取り組みに対する関心や参加意欲をより深く把握するため、回答者の個人的な経験を踏まえ、2022年2月24日の全面的な紛争開始以降に来日した女性50名を対象に量的調査を実施した。



NPO「Stand with Ukraine Japan」が主催した、在日ウクライナ人による平和デモの写真

基本情報

回答者の属性：年齢層および現在の就業状況（複数回答可、n=50）

	18～24歳	25～34歳	35～50歳	51歳以上	合計
フルタイム勤務	0	9	1	0	10 (20%)
パートタイム勤務	9	11	8	3	31 (62%)
リモート勤務 (ウクライナ企業での勤務を含む)	1	5	3	0	9 (18%)
日本の大学に在籍中	2	1	0	0	3 (6%)
無職 / 求職中	1	2	1	2	6 (12%)
その他	1	0	1	0	2 (4%)

回答者の年齢構成は、18～24歳が9名、25～34歳が24名、35～50歳が12名、51歳以上が5名であった。また、その大多数が高等教育を修了していた。

調査実施時点で、フルタイムで就業している回答者は20%(10名)にとどまり、そのほとんど(9名)が25～34歳の年齢層に属していた。一方で、パートタイム勤務が全体の62%(31名)を占めており、リモート勤務も約20%(9名)と一定数みられた。

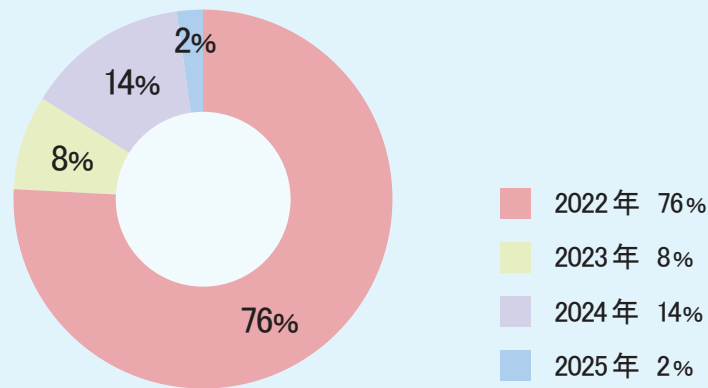
この結果からは、回答者の多くが高等教育を受けているにもかかわらず、特に言語の壁などにより、安定した雇用の確保や社会への十分な統合が難しい状況にあることが示唆される。

年齢層別・来日時の同伴者（複数回答可、n=50）

	18～24歳	25～34歳	35～50歳	51歳以上	合計
単独	7	15	7	1	30 (60%)
配偶者 / パートナーと	1	3	0	0	4 (8%)
子どもと	0	1	5	3	9 (18%)
親戚と	0	1	1	0	2 (4%)
友人と	1	3	1	0	5 (10%)
その他	2	1	2	1	6 (12%)

回答者の大多数は単独で来日しており、その割合は60%超(30名)にのぼる。また、「単独」と「友人と」など複数の選択肢を併せて回答した人もいた。一方で、約20%(9名)は子どもとともに避難してきた。

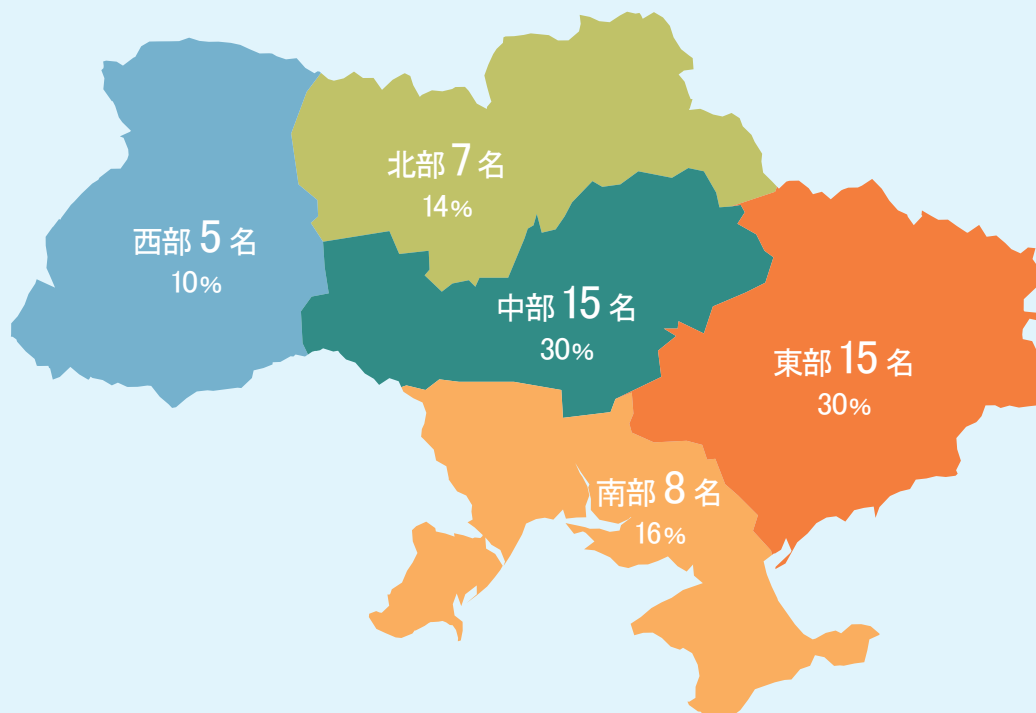
来日した年 (n=50)



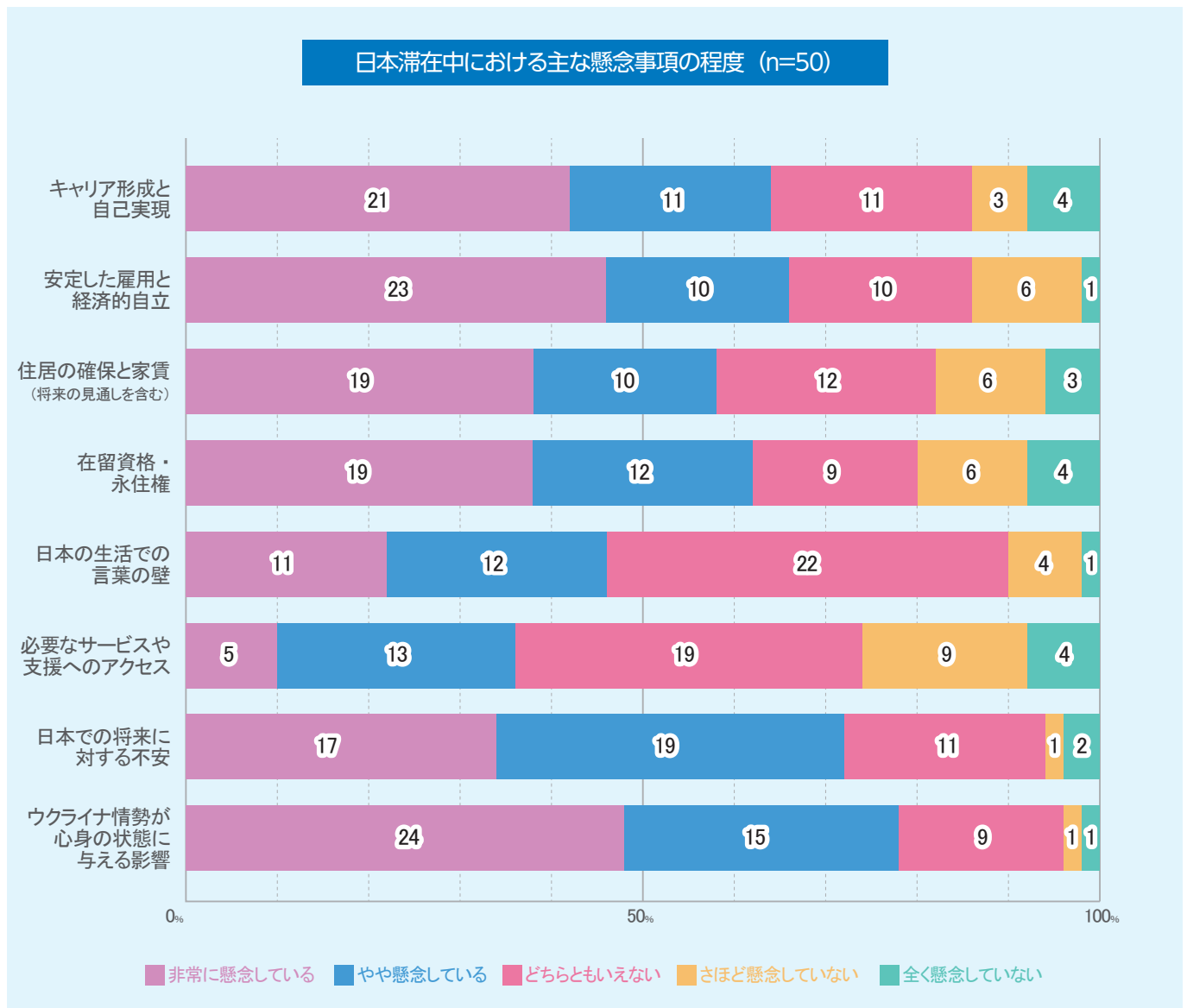
調査回答者の76%(38名)は、2022年2月24日以降に来日しており、2023年が4名(8%)、2024年が7名(14%)、2025年が1名(2%)と、2022年以降に来日した人は比較的少数であった。回答者の約4分の3が全面的な紛争開始の年に来日していることから、多くがすでに約4年間日本で生活しており、一定の適応期間を経て、基本的な生活ニーズへの対応から、より長期的な展望へと関心が移行していると考えられる。

また、回答者の80%(40名)が関東地方に居住しており、他地域の在住者は少数にとどまっている(関西3名、東北2名、北海道・中部・中国・四国・九州・沖縄は各1名)。ウクライナでの出身地域については、中部および東部がそれぞれ15名(各30%)と最も多く、北部7名(14%)、南部8名(16%)、西部5名(10%)がこれに続く。この分布から、回答者の多くが関東地方に居住しており、出身地はウクライナ中部および東部に集中していることが分かる。

ウクライナでの出身地域



日本における生活の現状と課題

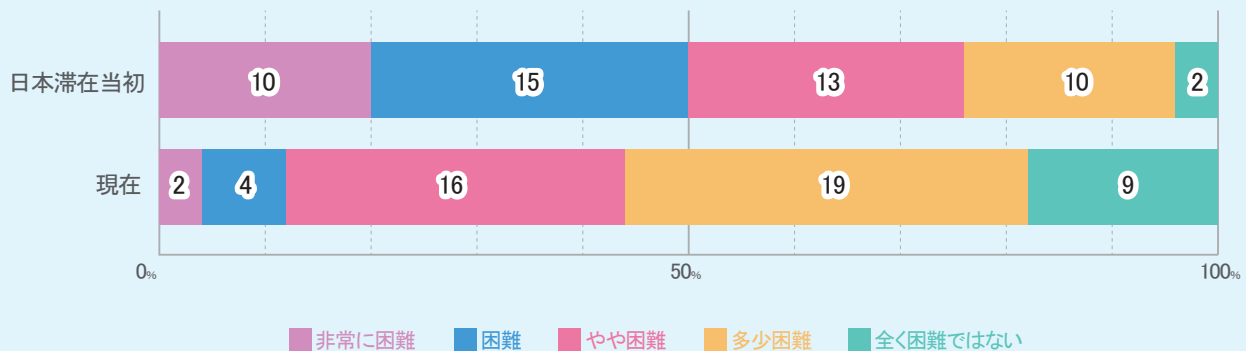


日本での生活における現在の懸念や不安について、回答者は各項目ごとに懸念の程度を選択した。調査結果によると、最も強く懸念されているのは、ウクライナ情勢が自身の精神面に与える影響であり、約4分の3(39名、78%)が「やや懸念している」または「非常に懸念している」と回答した。こうした状況は、メンタルヘルスや日本社会への適応に悪影響を及ぼす可能性がある一方で、ウクライナ支援や社会的に意義のある活動に積極的に関わろうとする意欲を高める側面もある。

また、日本における安定した雇用の確保やキャリア形成も大きな懸念事項となっている。避難民向けの生活支援が(制度によって異なるものの)滞在後2～3年で終了することや、フルタイム就業者が全体の20%にとどまっている現状を踏まえると、経済的自立に向けた安定した職の確保は差し迫った課題であるといえる。約66%(33名)がこれを強く懸念しており、さらにキャリア形成や自己実現についても64%(32名)が同様に高い懸念を示している。これらは、長期的な生活設計や、自身のスキルを社会に生かしたいという意向を反映している。

さらに、住居や家賃に関する問題(29名、約60%)、在留資格や永住権取得に関する問題(31名、60%超)についても、多くの回答者が強い懸念を抱いている。現在、多くの避難民は長期在留資格を有し、住居支援も一定期間延長されているものの、依然として将来に対する不透明感が残っている。全体として、72%(36名)が日本での将来に強い不安を感じており、回答者の間に広く不安定さが存在していることがうかがえる。

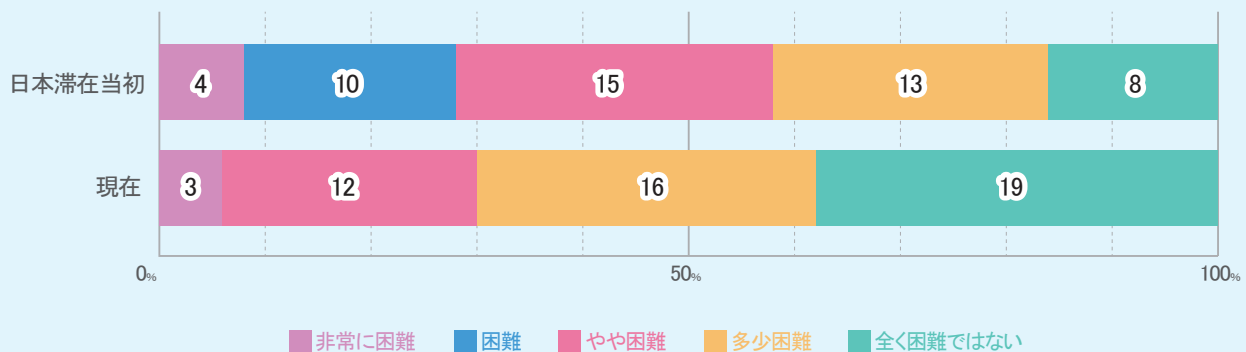
日本滞在初期と現在における日常生活上の困難の変化 (n=50)



一方で、日本での生活を続ける中で、日常生活における困難の感じ方には変化が生じている。来日当初は、回答者の半数(25名、50%)が生活状況を「困難」または「非常に困難」と評価していたが、現在ではその数は6名(12%)にまで減少している。

ただし、回答者の多く(35名、70%)は依然として「やや困難」または「多少困難」といった中程度の困難を感じていると答えている。こうした変化は、日本での生活を数年経験する中で、現地の生活環境への適応が進み、社会へのより深い統合へと徐々に移行していることを示している。

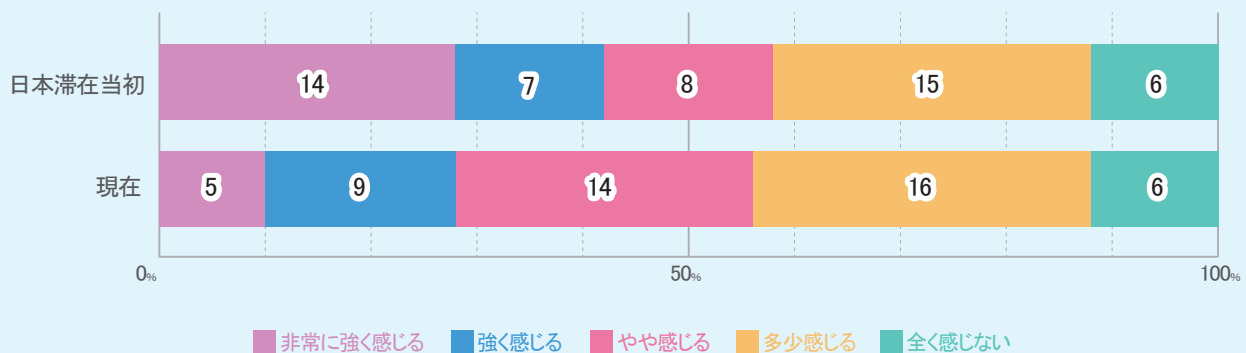
日本滞在初期と現在における現地の習慣やルールへの適応の困難の変化 (n=50)



回答者の大多数(76%)が2022年以降に日本で生活していることから、多くが現地の習慣や生活様式に慣れ、受け入れるための時間を得てきたと考えられる。来日当初、こうした適応を「困難」または「非常に困難」と感じていたのは14名(28%)であったが、現在では3名(6%)にまで減少している。

一方で、「困難ではない」と感じている回答者は、8名(16%)から19名(38%)へと増加している。中程度の困難(「やや困難」「多少困難」)については大きな変化は見られないものの、全体としては改善の傾向が確認できる。これらの結果は、単なる生活への適応にとどまらず、現地の社会規範や日常的な慣習が徐々に身につけてきていることを示している。

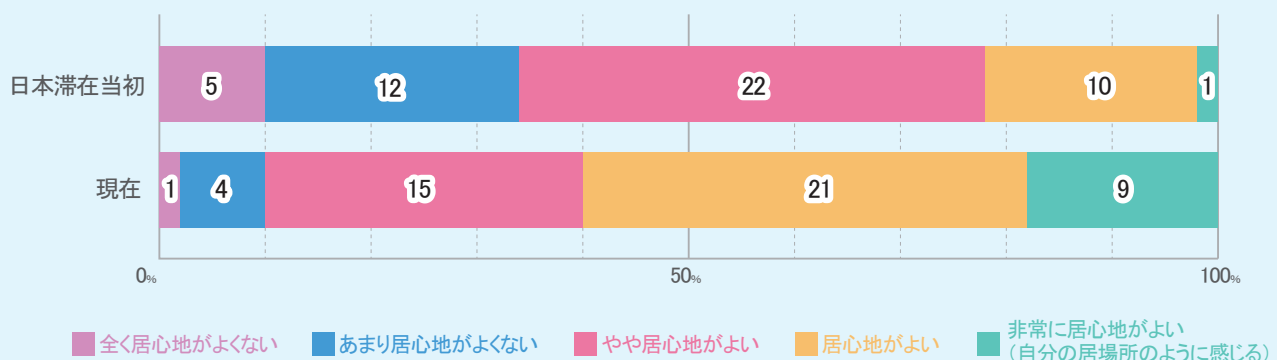
日本滞在初期と現在における社会的孤立感・孤独感の変化 (n=50)



日本への避難直後、回答者の多くが社会的孤立感や孤独感を「強く」または「非常に強く」感じており、その割合は42% (21名)にのぼった。その後、この割合は減少したものの、現在でも14名(28%)が同様の困難を感じていると回答している。一方で、いずれの時期においても孤立感を感じなかった回答者の割合は変わらず、6名(12%)であった。

一方、「やや感じる」または「多少感じる」と回答した層では、孤立感に一定の改善傾向が見られる。これは、孤立感が完全に解消されたわけではないものの、社会的なつながりが徐々に広がっていることを示唆していると考えられる。ただし、人間関係がある程度築かれている場合でも、言語の壁によるコミュニケーション上の制約(自由記述でも指摘されている)や、ウクライナ情勢の影響、避難に伴う心理的負担などにより、依然として社会的な生きづらさや制約を抱えている状況がうかがえる。

日本滞在初期と現在における居心地の良さと「居場所感」の変化 (n=50)



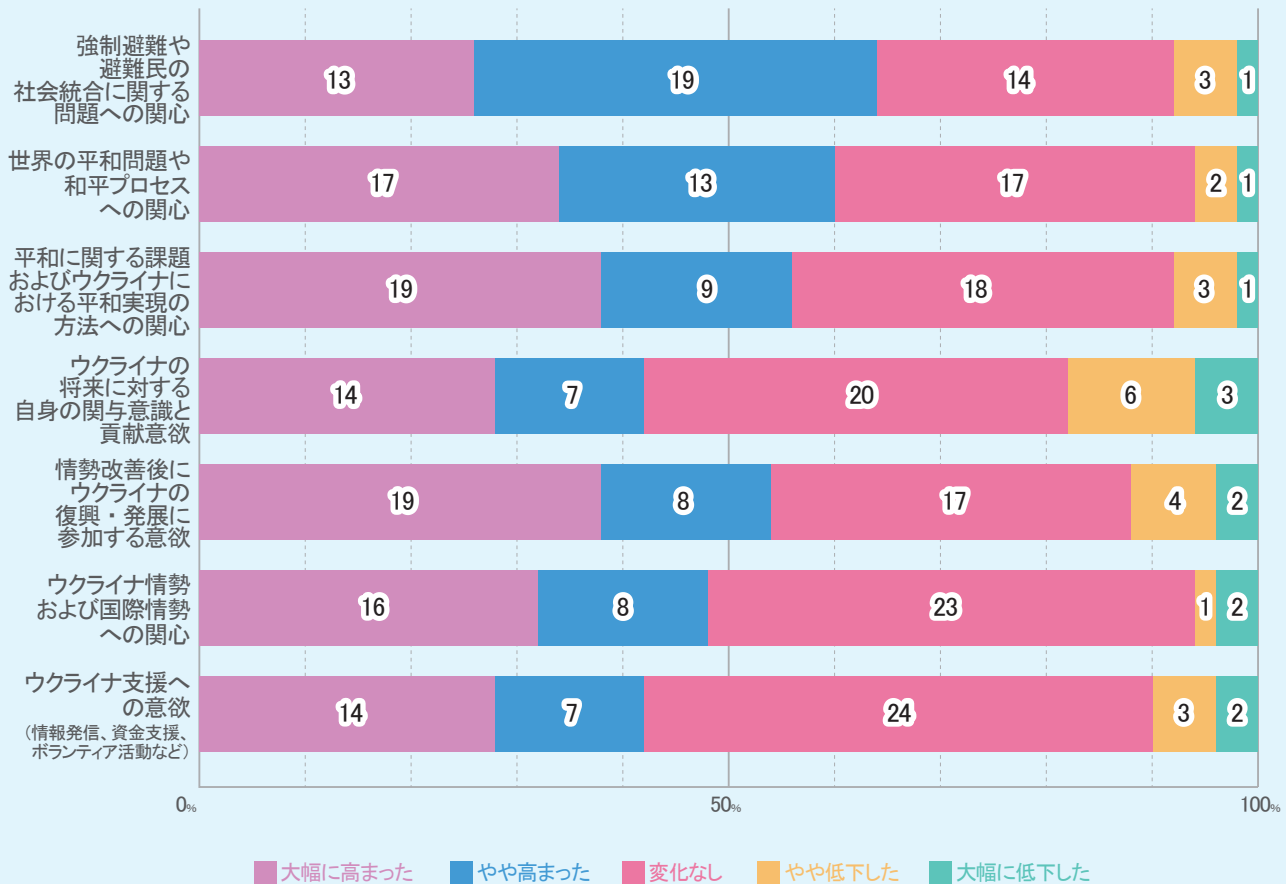
社会的孤立感の変化とあわせて、日本での生活における全体的な居心地の良さにも変化が見られた。回答によると、日本への避難直後に「居心地がよい」または「非常に居心地がよい」と感じていた人は約22% (11名)にとどまっていたが、時間の経過とともにその割合は60% (30名)まで増加した。一方で、依然として約4割の回答者は、日本での生活に何らかの不安や居心地の悪さを感じていることも明らかとなった。

後述する詳細なインタビュー結果からは、こうした変化に影響を与える要因についての理解が深まった。特に、社会的ネットワークの形成が居心地の向上に重要な役割を果たしているとの指摘が多く、とりわけウクライナ人コミュニティ内でのつながりが大きな支えとなっている。共通の経験や価値観を持つ人々との交流に加え、ウクライナ支援活動への参加や、コミュニティ活動を通じて自ら貢献できる機会を得ることが、孤立感の軽減や生活全体の満足度の向上につながっている。

一方で、自由記述では、徐々に適応が進む中でも、ウクライナとのつながりが弱まりつつあることと、日本社会との間で揺れ動く中で、帰属意識の揺らぎや喪失感を感じることもあるとの指摘も見られた。

意見・動機・関与の変化

ウクライナ情勢とその影響が関心・志向・関与に与える影響（複数回答可、n=50）



ウクライナにおける紛争の長期化と強制避難の個人的な経験は、日本に避難したウクライナ人女性の意識や関心、価値観に大きな影響を与えている。このような背景のもと、回答者の間では、世界の平和問題への関心の高まり(30名、60%)や、ウクライナにおける平和の実現に関するテーマへの関心の高まり(28名、56%)が見られた。

また、こうした経験はより実践的な側面への関心にも影響を与えている。特に、自身の避難経験を通じて、強制避難や避難民の社会統合に関する問題への関心が高まったとする回答が多く(32名、64%)、あわせて、より積極的に関わろうとする意欲の高まりも確認された。具体的には、約54%(27名)がウクライナの復興・発展への関与意欲の高まりを示し、42%(21名)が自国の将来に対する個人的な関与意識や貢献の可能性を感じていると回答している。このように、紛争や強制避難の経験は、平和に関する問題への関心を高めるだけでなく、ウクライナ支援や社会的に意義のある活動に積極的に関わろうとする姿勢の形成にもつながっている。

一方で、すべての項目において、関心の程度に大きな変化はなかったとする回答も一定数見られた。ただし、詳細なインタビュー(後述)からは、この層についてより深い理解が得られている。彼女たちは、価値観が変化したというよりも、もともと持っていた考えが徐々に強まり、漠然とした意識から、より自覚的に行動しようとする意志へと発展していったと述べている。

上記テーマでの目標達成に対する現状の好感度 n = 50

	18～24歳	25～34歳	35～50歳	51歳以上	合計
非常に好ましくない	0	1	0	1	2 (4%)
好ましくない	1	3	1	1	6 (12%)
どちらともいえない	3	14	6	3	26 (52%)
好ましい	4	4	4	0	12 (24%)
非常に好ましい	1	2	1	0	4 (8%)
合計	9 (18%)	24 (48%)	12 (24%)	5 (10%)	

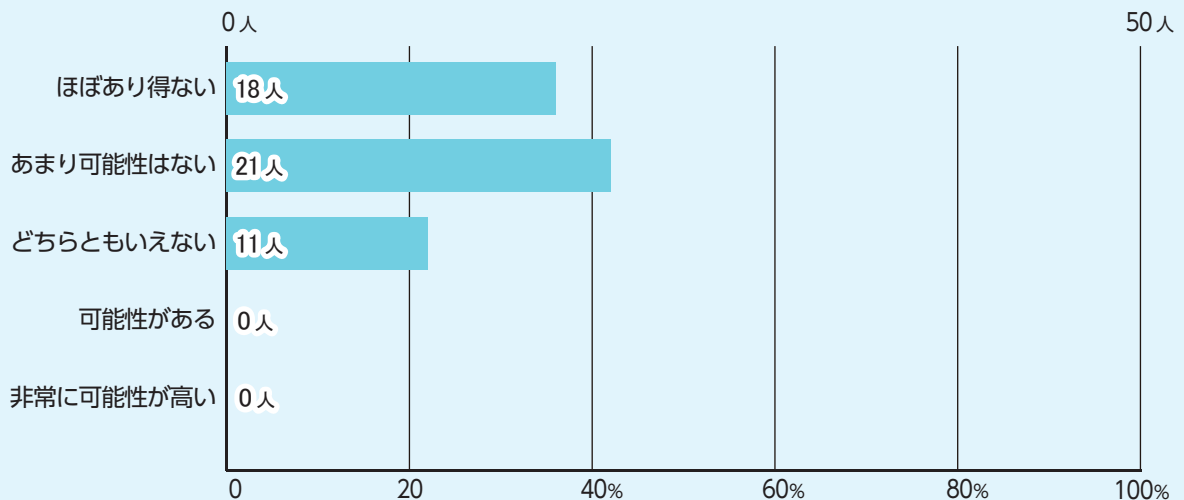
回答者は、ウクライナ支援や平和構築に関わる取り組みへの参加環境について、さまざまな評価をしている。約半数（26名、52%）は現状を「どちらともいえない」と評価している一方で、約15%は、これらの分野で貢献したいという意向を実現するうえで大きな困難を感じていると回答した。

後述する詳細なインタビューや自由記述からは、参加機会を制約している具体的な要因が明らかになった。多くの回答者は、より積極的に関わりたいという意欲を持ちながらも、既存の制度や機会に関する情報が十分に行き届いていないことや、言語の壁により、どのように関与すればよいのか分からないと感じている。

さらに、強制避難や日本での生活への適応も、関与の度合いを制限する要因となっている。新しい環境や制度、日常生活上の課題への継続的な対応は、精神的・認知的な負担を伴う。また、時間の制約や経済的自立の必要性もあり、追加的な活動に参加する余裕が限られている。このため、意欲があっても、それを十分に実現できない状況が見られる。

ウクライナ復興と今後の生活設計

ウクライナ紛争の終結と状況改善の見通し (n=50)



ウクライナ紛争の長期化とその継続的な状況は、避難民女性の精神面だけでなく、日本社会への適応のあり方や将来設計にも大きな影響を与える可能性がある。この点を把握するため、回答者に対し、近い将来における紛争の終結およびウクライナの安定回復の可能性についての認識や見通しを尋ねた。

その結果、比較的近い将来にウクライナ情勢が改善すると考えている回答者は一人もいなかった。このような認識は、個人の将来設計や目標設定に加え、ウクライナ支援や平和構築への関わり方、日本での生活継続に関する意思決定にも影響を与えていると考えられる。

ウクライナ紛争の終結および安定化後の生活に関する計画 (n=50)

	18～24歳	25～34歳	35～50歳	51歳以上	合計
永住を目的としたウクライナへの帰国	0	2	0	1	3 (6%)
ウクライナと日本の両国での生活 (両国を行き来する生活)	2	8	4	1	15 (30%)
日本での生活を継続する	4	9	2	1	16 (32%)
第三国への移住	1	0	0	0	1 (2%)
現時点では明確な計画はない	1	5	5	2	13 (26%)
その他	1	0	1	0	2 (4%)
合計	9 (18%)	24 (48%)	12 (24%)	5 (10%)	

回答者全員がウクライナ紛争の早期終結は見込みにくいと考えている一方で、将来的に情勢が安定した場合の生活のあり方については、多様な意向が示された。約3分の1(16名、32%)は日本での生活を継続する意向を示し、ほぼ同程度

(15名、30%)が、短期滞在や長期滞在を組み合わせながら、ウクライナと日本の両国を行き来する生活を希望していた。一方、13名(26%)は現時点で明確な計画を持っておらず、治安状況の改善後にウクライナへの恒久的な帰国を検討している人は、ごく少数(3名、6%)にとどまった。

こうした意思決定の背景には、帰国後の再適応や生活再建の負担に加え、ウクライナにおける治安や経済状況の厳しさ、自己実現の機会の制約などが挙げられている。また、紛争の再激化への懸念に加え、たとえ武力衝突が終結したとしても、その後も数年間にわたり厳しい生活環境が続く可能性があるとの認識が、重要な要因となっている。

紛争終結後の生活計画とウクライナ復興への参加意欲 (n=50)

紛争終結後の生活計画	参加意欲 ウクライナ復興への	はい	参加したいが、具体的な方法が分からない	参加したいが、自分の貢献が役立つ・有効だとは思えない	参加したいが、機会や資源が不足していると感じている	回答が難しい	いいえ	合計
永住を目的としたウクライナへの帰国		1	0	0	2	0	0	3 (6%)
ウクライナと日本の両国での生活 (両国を行き来する生活)		9	5	0	0	1	0	15 (30%)
日本での生活を継続する		2	4	1	4	4	1	16 (36%)
第三国への移住		0	0	0	0	1	0	1 (2%)
現時点では明確な計画はない		6	2	0	4	1	0	13 (26%)
その他		1	0	0	1	0	0	2 (4%)
合計		19 (38%)	11 (22%)	1 (2%)	11 (22%)	7 (14%)	1 (2%)	

ウクライナ国内で直接支援や復興活動に関わることを希望する回答者は少数にとどまったが、多くの女性は、遠隔からも参加可能な柔軟な関与のあり方を重視しており、そうした形の方がより有意義に貢献できると考えている。そのためには、参加者の実際のニーズを踏まえた効果的な環境や仕組みを整備することが重要である。

特に、ウクライナの治安状況が改善した場合、回答者の大多数(86%、42名)が復興や再建に関わりたいと考えている。一方で、その実現にあたってはさまざまな困難や不安も指摘されている。例えば、約22%(11名)は関与の方法が分からないと答え、約20%(8名)は参加のための十分な機会や資源がないと感じている。

また、これらの回答者の多く(約30%)は、日本での生活を継続する、あるいはウクライナと日本の両国で生活することを想定しており、国外にいながらどのように関わることができるのか、どのような機会があるのかについての情報や理解が十分でないことがうかがえる。

こうした状況を踏まえると、国外に居住しながらでも参加を希望する人々が、その能力や経験を生かして貢献できるよう、分かりやすく利用しやすい仕組みを整備するとともに、必要な支援を提供することが極めて重要である。

ウクライナ復興への参画に関心のある分野・部門および希望する参加形態（複数回答可、n=50）

	関心がある			関心がない ／参加が難しい
	現地での参加に 関心がある	リモートでの参加に 関心がある	現地・リモートの 両方での参加に 関心がある	
医療および心理的支援	24 (48%)			26 (52%)
	4	12	8	
インフラおよび住宅の再建	26(52%)			24 (48%)
	7	9	10	
経済復興と雇用創出	32(64%)			18 (36%)
	9	9	14	
教育と人的資本開発	38(76%)			12 (24%)
	11	16	11	
社会福祉分野およびコミュニティ支援	40(80%)			10 (20%)
	7	16	17	
市民活動およびボランティア	37(74%)			13 (26%)
	10	14	13	
文化分野および文化遺産の保護	41(82%)			9 (18%)
	8	20	13	
情報発信および国際的な提言活動	32(64%)			18 (36%)
	6	15	11	
意思決定プロセスへの参加 (公聴会、諮問機関、地方行政など)	26(32%)			24 (48%)
	11	10	5	
資金支援（復興のための寄付や資金調達）	36(72%)			14 (28%)
	6	18	12	
持続可能な平和の構築に関する活動	36(72%)			14 (28%)
	7	15	14	

調査に参加した女性の多くが、日本での生活継続や両国での生活を想定していることから、ウクライナ復興や平和構築への参加形態としては、リモートでの関与が最も現実的かつ望ましいとされている(関心を示した回答者全体の約40%)。これに次いで、リモートと現地参加を組み合わせたハイブリッド型(約35%)が挙げられた。

また、調査結果によると、特に関心が高い分野は、文化・文化遺産の保護、社会支援、教育、市民活動である。資金支援や持続可能な平和の構築に関する活動についても、やや低いものの依然として高い関心が示されている。

これらの結果は、国外に居住しながらも、さまざまな分野においてウクライナの支援や発展に貢献したいという避難民女性の強い意欲を示しており、重要な可能性を示唆している。同時に、日本に滞在する多くのウクライナ避難民女性が、すでにさまざまな手段を通じてこうした活動に関わり、ボランティアとして両国間の持続的なつながりの基盤づくりに取り組んでいる。

ウクライナ復興および平和構築支援への参加に関する条件と環境

ウクライナ復興・平和構築活動への参加動機（複数回答、n=50）

	18～24歳	25～34歳	35～50歳	51歳以上	合計
ウクライナ復興と将来に個人的に貢献したいという思い	5	15	8	3	31 (62%)
ウクライナの将来に対する個人としての責任感	3	13	8	1	25 (50%)
平和・安定・社会的結束の実現に貢献したいという意志	4	9	5	2	20 (40%)
ウクライナ情勢による人道的・社会的・経済的影響への懸念	5	11	7	2	25 (50%)
ウクライナでの出来事や強制避難に関する個人的経験	3	15	7	4	29 (58%)
市民参加や連帯の重要性の認識、および他者やコミュニティからの支援や好事例の影響	2	11	5	2	20 (40%)
社会的に意義のある活動において、自身の知識・スキル・専門性を活かせるという認識	6	10	7	1	24 (48%)
利用可能な機会やプロジェクト、活動へのニーズに関する認識	5	6	4	0	15 (30%)
これまでのボランティア活動や市民活動における前向きな経験	0	4	5	2	11 (22%)
現在はこうした活動に対する意欲がない	4	2	0	0	6 (12%)
その他：ウクライナに残る大切な人々の将来に対する責任を感じている	0	0	0	1	1 (2%)

復興や平和構築への参加動機は多様であるが、最も多く挙げられたのは、ウクライナの復興と将来に個人的に貢献したいという思いであった(31名、62%)。また、ウクライナでの出来事や強制避難の個人的経験も重要な要因となっており(29名、58%)、価値観の強化だけでなく、積極的な関与を促す要素となっている。

さらに、回答者の約半数(24名、48%)は、こうした活動への参加を、自身の専門的スキルを活かし、社会的に意義のある分野で成長する機会と捉えており、それが経済的安定や自立にもつながると認識している。また、半数(25名、50%)がウクライナの将来に対する個人的な責任を感じており、同程度の割合が、ウクライナ情勢による人道的・社会的・経済的影響への懸念を動機として挙げている。これらの結果から、回答者の多くの動機は、個人的経験、価値観、自己実現への志向が重なり合った多面的なものであることが分かる。

自由記述や詳細なインタビュー(後述)からは、こうした動機が生活の中でどのように現れているかがより具体的に明らかになった。多くの女性にとって、これらの活動への参加は単なる支援の手段にとどまらず、強制避難後も母国とのつながりを保ち、自分が社会に役立っていると感じるための内的な必要性でもある。

同時に、日本での生活や経験は新たな可能性も生み出している。とりわけ、ウクライナと日本双方の文化や社会に対する理解は、両国をつなぐ架け橋としての役割を担う動機となっており、協力関係の構築や平和に向けた取り組みにも寄与している。こうした潜在力を十分に発揮するためには、より多くの人に関与できる環境や機会を整備することが求められる。

ウクライナ復興および平和構築活動への参加に影響を与える課題と懸念（複数回答、n=50）

	18～24歳	25～34歳	35～50歳	51歳以上	合計
ウクライナの治安の不安定さや安全上の懸念	3	16	9	2	30 (60%)
ウクライナにおける厳しい社会・経済状況	4	15	7	4	30 (60%)
参加のための適切な機会や情報の不足	2	12	4	2	20 (40%)
経済的不安定さや自立に対する不安	4	11	9	4	28 (56%)
健康状態や心理的負担	2	12	5	2	21 (42%)
法的・行政手続き上の困難	1	8	4	1	14 (28%)
参加方法に関する情報や理解の不足	5	12	3	1	21 (42%)
時間・エネルギーなどの資源の不足	3	10	3	2	18 (36%)
社会や組織におけるジェンダーによる制約や機会の不平等の認識	0	3	3	0	6 (12%)
家庭状況やケア責任	0	2	2	1	5 (10%)
リモート参加の機会の不足	2	6	2	1	11 (22%)
特に困難は感じていない	0	1	0	0	1 (2%)
現時点ではこうした活動に参加する予定はない／関心がない	4	1	0	0	5 (10%)
その他	1	0	0	0	1 (2%)

日本にいる避難民女性は、ウクライナの復興や平和構築への参加を望んでいる一方で、さまざまな障壁に直面している。主な要因として、治安への懸念(30名、60%)や、ウクライナの複雑な社会・経済状況が挙げられ、これらが帰国や現地での活動参加を困難にしている。

また、56%超(28名)が経済的不安定さや自立への不安を抱えており、これはウクライナ国内での活動だけでなく、日本に居住しながら貢献しようとする場合にも大きな制約となっている。

さらに、どのように関与すればよいか分からないといった情報・理解不足や、関連情報へアクセスする仕組みの不十分さも課題として挙げられている(21名、42%)。加えて、質的インタビューでは、約40%(20名)が参加機会そのものの不足を感じていることも明らかとなった。

ウクライナ復興および平和構築活動への参加を促進するための支援と条件（複数回答、n=50）

	18～24歳	25～34歳	35～50歳	51歳以上	合計
プロジェクトや参加機会に関する 分かりやすく入手しやすい情報 (具体的な業務内容、期待される役割、責任範囲の明確化)	5	19	11	3	38 (76%)
透明性が高く簡潔な参加手続き (簡便な申請、明確な手順、最小限の事務負担)	5	18	10	3	36 (72%)
柔軟な参加形態 (リモート参加や仕事・学業との両立が可能な形式)	4	18	9	3	34 (68%)
組織的支援および連携 (ウクライナと日本の団体間の協力や現地機関からの支援)	4	15	10	1	30 (60%)
多様な参加分野・役割 (さまざまな分野で専門職としてもボランティアとしても関与できる機会)	2	14	8	2	26 (52%)
新規参加者への支援・サポート (メンタリング、研修、オリエンテーション資料など)	4	10	7	2	23 (46%)
参加を可能にするための 経済的安定や十分な収入	7	17	8	3	35 (70%)
現時点では参加に向けた 現実的な条件が見当たらない	2	0	0	1	3 (6%)

望ましい復興・平和構築活動への参加をより円滑かつ効果的に進めるために、回答者の大多数(38名、76%)は、プロジェクトや参加機会に関する分かりやすくアクセスしやすい情報提供の仕組みが必要であると考えている。また、36名(72%)が、透明性が高く簡潔な参加手続きの整備を重要視しており、現状では関連する取り組みの探し方や参加方法が十分に理解されていないことが示唆される。

さらに、柔軟な参加形態、とりわけリモートでの参加の可能性も重要視されており、34名(68%)がその必要性を挙げている。同時に、30名(約60%)が、こうした活動に参加するためには経済的安定や一定水準の収入が必要であると回答しており、経済的な支援を伴う参加機会の整備の重要性が示されている。



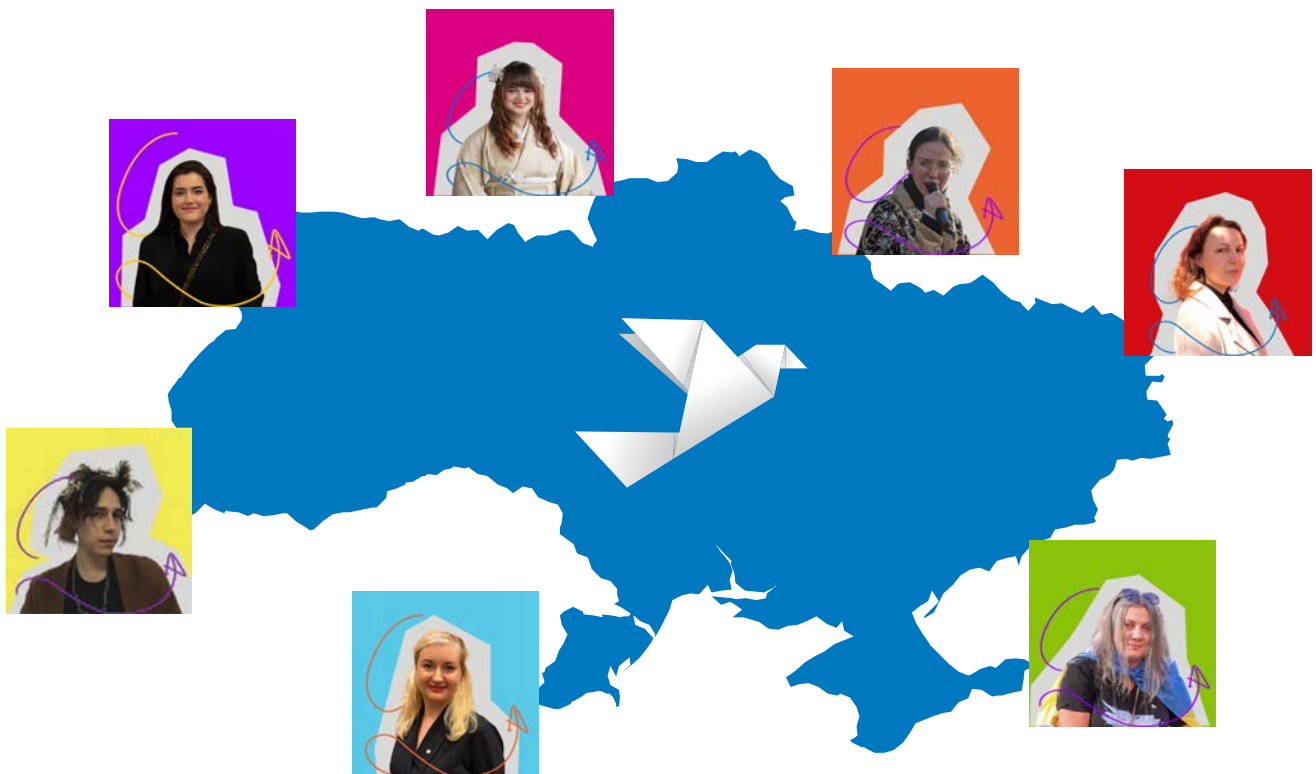
日本で暮らすウクライナ避難民女性へのインタビュー

- Mariia Hirniak (22 歳)
- Oleksandra (24 歳)
- Sofia Demydenko (25 歳)
- Nika Kvitka (26 歳)
- Alona Chyzhenko (36 歳)
- Varvara Meiris (42 歳)
- Iryna Hrybachova (43 歳)

本調査では、2022 年 2 月 24 日にウクライナで全面的な紛争が始まった後に来日し、現在も日本に滞在しているウクライナ人女性 7 名にインタビューを実施した。彼女たちは日本での生活の中で、ウクライナ支援に関するさまざまな活動に積極的に関わり、復興や平和の促進に貢献している。

インタビューでは、これまでの経験や活動への動機、直面している課題、そして今後の展望について語られた。彼女たちは、平和に関する取り組みへの参加や国際協力の推進に力を入れており、自身の知識や経験を生かして、ウクライナおよび海外のパートナーに最大限貢献することを目指している。

これらの語りは、平和と安全の強化においてウクライナ女性が果たす重要な役割を示すとともに、その経験と関与が、平和構築の推進や日本との協力関係の強化、さらにはウクライナの復興とレジリエンスの向上にどのように寄与しているかを明らかにしている。





Mariia Hirniak 22歳

出身：リヴィウ(ウクライナ西部)

来日：2022年

現居住地：新潟県

国際大学(IUJ)にて国際関係学を専攻。ウクライナの分析機関 ADASTRA にてアナリストとしてリモート勤務。現在は日本の企業にてサイバーセキュリティエンジニアとして勤務。ウクライナ・ソリダリティ基金副代表として、退役軍人支援および奨学金事業に従事。

ウクライナ・ソリダリティ基金副代表として、退役軍人支援および奨学金事業に従事

Mariiaは2022年に日本へ避難し、当初は筑波大学がウクライナ人学生向けに設けたプログラムに参加した。その後、同プログラム修了後に国際大学へ進学し、現在は国際関係学を専攻しており、2026年6月に卒業予定である。将来的には、特にウクライナと日本の間の文化的・社会的・政治的関係の強化に貢献するため、外交や国際機関でのキャリアを志している。

世界観と認識の変化

ロシアによるウクライナ侵攻が始まった当時、Mariiaは17歳でリヴィウに住んでいた。彼女はその頃に、戦闘地域から避難してきた人々を支援するボランティア活動を開始した。この経験を通じて、個人の関与の重要性について理解を深めるとともに、若い世代がどのように人々の生活の向上や平和で安全な社会の実現に貢献できるのかについて考えるようになった。その結果、国際関係への関心が高まり、外交を平和構築の手段として捉えるようになった。



またこの時期、国外に住むウクライナ人が果たし得る役割や、海外にいながら自国に貢献する可能性についても考えるようになった。ボランティア活動の中でユニセフとの短期的な協働経験を得たことも、日本への渡航準備に役立った。彼女は、社会に貢献できる新たな経験とスキルを身につけるため、筑波大学の特別プログラムを通じて来日した。

現在の活動と課題

修士課程の修了を目前に控えた現在も、Mariiaはウクライナの分析機関 ADASTRAでアナリストとしてリモート勤務を続け、アジアの地政学的動向に関する調査や分析記事の執筆に取り組んでいる。また、Project Instituteのアンバサダーとして教育や若者向けの取り組みに関与し、国連ユース代表関連の活動支援にも携わりながら、地政学レポートの分析に貢献している。さらに、Liberal Democratic League of Ukraine および International Security Industry Council にも関わり、ウクライナと日本の政治・企業関係者間の二国間会議の調整・運営を通じて、復興および地域の安全保障に関連する取り組みを支援している。今後は、これらの分野での専門性をさらに高めつつ、国際レベルで平和構築に寄与できる職に就くことを目指している。

一方で、修士課程修了後における外交分野でのキャリア構築の機会は大きな課題となっている。特に、ウクライナの組織と日本の就職機会との



間にある給与格差もあり、日本で希望する分野の職を見つけることに困難を感じている。

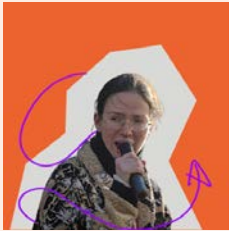
また、日本での生活においては、社会的孤立感や日本人とのコミュニケーションの難しさも課題として挙げられている。難易度の高い日本語能力試験に合格しているものの、日常的に日本語を使用する機会が限られているため、実践的な会話に対する自信の向上が難しく、それが生活やキャリア形成にも影響を及ぼしている。その結果、将来の社会統合やキャリア、さらには精神的な安定に対する不安も抱えている。

ウクライナ支援活動への関与

日本での生活の中で、Mariiaはウクライナ支援や文化発信の活動にも積極的に取り組んでいる。他の学生と協力し、日本の人々に向けてウクライナの歴史や文化を紹介するイベントの企画・運営に関わるほか、支援資金を募るワークショップなどにも参加している。

彼女にとって、こうした活動は単なる支援にとどまらず、ウクライナの紛争が現在も続いていることへの関心を喚起し続けるための重要な手段でもある。継続的な関心と連帯、そして長期的な平和構築への取り組みの必要性を訴えるものとなっている。





Oleksandra 24歳

出身：キーウ(ウクライナ首都)

来日：2022年5月

現居住地：千葉県

ホテルサービス業に従事

NPO「Stand with Ukraine Japan」にてボランティアとして活動

若くして日本へ避難したOleksandraは、当初、単身で新たな環境の中、自らの進む道を模索していた。言語の壁や日本社会への適応の難しさに直面し、こうした課題は現在も日常生活の一部となっている。大学進学においても困難を経験したが、現在も高等教育への進学を目指している。将来的には政治学を学び、人々を支援する団体や公的機関で働くことを希望している。

また、ウクライナ国内で直接支援に携わりたいという思いを持ちながらも、日本に共に避難してきた家族への責任から、現地で活動することは難しいと感じている。そのため、日本にいながら可能な範囲でウクライナ支援に関わろうとしており、平和デモの運営や資金調達活動などに積極的に参加している。一方で、現在の取り組みだけでは十分ではないとも感じており、今後さらに多くの形で貢献したいという思いを抱いている。

日本での就労と適応に関する課題

ホテル業では、顧客の多くが外国人であることから、コミュニケーション上の負担が比較的小さく、安心感を持って働ける環境となっている。また、職場には多様な国籍の同僚がおり、彼らとの関係構築は比較的容易である。一方で、日本人の同僚との関係構築には難しさを感じており、親しくなりたいと考えていても距離を縮めることが難しいと感じている。

彼女によれば、その背景には言語だけでなく文化的な違いもある。コミュニケーションのスタイルや価値観の違いが、相互理解や日本社会への十分な適応を難しくしていると感じている。



さらに、日本の企業文化への適応にも課題を抱えている。別分野での就職を目指して多数の求人に応募し、面接も受けたが、不採用が続いた。その過程で、日本語による業務上のコミュニケーションや、日本特有の働き方に適応することへの難しさを実感した。加えて、転職による収入面でのメリットが大きいことも、転職を難しくしている。

こうした状況から、現在は比較的働きやすいホテルでの勤務を続けながら、他のウクライナ人とともにボランティア活動にも取り組んでいる。これにより、ウクライナ支援に貢献できるだけでなく、同じ志を持つ人々から刺激を受け、新たな活動の構想を得る機会にもなっており、将来的には大学での学びとも結びつけたいと考えている。

紛争と強制避難が人生観に与えた影響

Oleksandraは、ひとり暮らしを始めたばかりの時期に日本へ避難した。その後、母親と妹が合流し、家族の生活全般において責任を担うようになった。この経験は、彼女の成長において重要な意味を持ち、主体性や対応力を高める契機となった。また、ウクライナでの紛争は、彼女の価値観をさらに強固なものにした。

来日当初は、避難による心理的な影響から、何か行動したいという思いがありながらも、集中力を保つことや日常生活を整えることに困難を感じていた。しかし、時間の経過と周囲の支えにより、次第に精神的な安定を取り戻し、個人生活やウクライナ支援の両面で、思いを具体的な行動へと移していくことができるようになった。



ボランティア活動におけるコミュニティと動機

Oleksandraは、当初は「Stand with Ukraine Japan」が主催する平和デモに参加者として関わっていたが、次第に運営側の一員として活動するようになった。これは、コミュニティの支えを通じて自信を深め、より大きな役割を担いたいという意欲が高まったためである。

他のウクライナ人との交流や意見交換、共同での活動への参加は、彼女の社会参加への意欲をさらに高め、自身がどのように貢献できるのかを考えるきっかけにもなった。その結果、単なる参加にとどまらず、新たなアイデアの提案やイベントの企画・運営、他者の支援にも積極的に関わるようになり、日本での生活に意義を見出すとともに、共通の目的に対する帰属意識を高めている。





Sofiia Demydenko 25歳

出身：ハルキウ(ウクライナ北東部)

来日：2022年9月

現居住地：神奈川県横浜市

経営学の修士号を取得

ピースポート災害支援センターに勤務、ピースポートのアンバサダープログラムに参加

ウクライナで全面的な紛争が始まる以前から、Sofiiaはハルキウで市民参加や社会課題に関心を持っていた。地域の発展に貢献し、さまざまなプロジェクトを推進するため、地元のユース評議会に参加していたが、2022年の紛争激化により活動の継続が困難となった。

その後、ウクライナの大学でオンラインによる学業を継続しながら、2022年9月に慶應義塾大学の交換留学プログラムを通じて来日した。修士号取得後も語学学校で日本語を学びつつ、専門プロジェクトやボランティア活動を通じて、ウクライナ支援に積極的に関わっている。

一方で、平和構築や母国支援への強い意欲を持ちながらも、継続的に関与できる機会は限られている。経済的な安定と自己成長の両立を図りながら貢献できる場が不足していることが課題となっている。

適応の課題と強制避難の影響

来日後、Sofiiaは移住に伴うさまざまな課題に直面したが、これらは事前に十分に準備できるものではないと感じている。その一つが、全く異なる社会環境における人間関係の構築であった。周囲の人々の誠実さや親しみやすさを感じながらも、言語や文化の違いが、深いコミュニケーションや友人関係の形成を難しくしていると実感している。

また、家族と離れて生活することや強制避難の経験は、継続的な心理的負担をもたらした。故郷の状況を把握し続けたいという思いもあり、その負担は睡眠や日常生活の意欲にも影響を与えていた。時間の経過とともに、心理的支援やウクライナ人コミュニティ、日本社会からの支えが、適応と精神的安定の回復に重要な役割を果たした。

同時に、紛争や避難の経験は、平和と安全の重要性に対する認識を大きく深める契機となった。こうした経験を通じて、価値観がより強固になり、自らの行動が変化をもたらし得るという意識とともに、平和構築への関与意欲が高まった。





ピースボートでの経験

Sofiaは2024年にUkraine Youth Ambassadorsプログラムに参加し、日本の国際NGOが主催する「ピースボート」プロジェクトに参画したウクライナ避難民女性7名のうちの一人となった。同プロジェクトは、平和の促進や異文化間対話、国家間の相互理解の深化を目的とした教育的な船旅である。

約3カ月にわたるクルーズ船での世界航海の中で、彼女は他のウクライナ人女性とともに、参加者に対してウクライナの文化を紹介するとともに、同国に関する誤解の解消に取り組み、現在も続く紛争の実情や自身の経験について発信を行った。

さまざまな背景を持つ人びとと交流する機会があり、平和な環境で生まれ育った人や、幼少期から紛争を経験してきた人の話に触れることができた。また、広島や長崎の被爆を経験した人びともと交流する機会があり、さらに、コンゴやコロンビアなど、現在も紛争が続いている、あるいは比較的最近まで紛争があった国々からの移民や関係者とも出会い、それぞれの経験や視点について理解を深める機会となった。

このような多様な背景を持つ人びとが集まることで、深い対話や視点の共有が可能となる、意義深い場が形成されていた。紛争を経験した人びとと直接対話する機会は、参加者にとって、紛争がもたらす影響や平和の本質的な価値について理解を深める契機となっていた。Sofiaは、そのような経験を持つ人びとは、言葉を交わさなくとも互いに理解し合えることが多いと感じたという。国や置かれた状況が異なっても、紛争がいかに破壊的であるかについて、彼らは実体験に基づく共通の理解を共有していた。このような環境は、平和への個人としての貢献について考える契機を与え、安全と福祉の実現に向けて協力して取り組むための基盤を形成していた。

現在の雇用状況と将来の懸念

ピースボートへの参加は、Sofiaにとって、さまざまな国の人びとと出会い、自身の経験を共有し、関わっている取り組みを紹介する貴重な機会となった。こうした交流を通じて、彼女のスキルや将来のビジョンが周囲に理解され、ピースボート災害支援センターのウクライナ支援プロジェクトへの参加を打診されるに至った。

同プロジェクトでは、ウクライナにおいて、外傷性脳損傷やその他の傷害によって歩行障害を抱える患者を対象に、日本製機器の提供が行われた。Sofiaは、その中で関係者間の調整やコミュニケーション支援、機器の使用に関する研修の実施などを担った。このような意義ある活動に携わることで、自身の貢献の価値を実感するとともに、これまで培っ

てきたスキルや関心を具体的な形で生かす機会にもなった。

ウクライナ関連プロジェクトの終了後、Sofiaは日本在住の外国人を対象とした防災への取り組みに関わるようになった。しかし、この分野への関心は高いものの、現在の雇用はパートタイムであり、長期的な安定性には課題がある。国際的なプロジェクトでは、ウクライナ語や英語によるコミュニケーション能力を生かすことができる一方、日本で安定した職を得るには高度な日本語能力が求められる。そのため、国際的な環境で活動できる機会がなければ、現在のような形で仕事を続けることは難しいと感じている。

こうした状況は将来への不確実性を高める要因となっており、特にウクライナ支援に関連する分野で、自身の専門性を活かせる職業機会を模索する必要性が高まっている。

将来への抱負と展望

Sofiaは学業の中で、紛争解決の手段としての調停についても学び、それが国際的な調整や対話を基盤とした平和構築への関心を高める契機となった。また、ウクライナでの紛争経験は、安全保障の重要性や平和の価値に対する理解を深めるとともに、それらのプロセスに対する独自の視点や新たな捉え方を形成した。

こうした経験を通じて、相互理解や国際協力を促進する取り組みへの関与意欲がさらに強まり、将来的には自身のスキルと経験を活かしながらそれらを発展させ、安全でレジリエントな社会の実現に貢献したいと考えている。

一方で、ウクライナ支援や平和構築に関わる機会は依然として限られており、そのため現在は可能な範囲でボランティア活動に参加している。しかし、このような形での継続的な関与は、ボランティア活動と経済的自立、さらにはキャリア形成との両立を必要とするため、特に外国人にとっては容易ではない。

Sofiaは、ウクライナ国外、特に日本にいるウクライナ人の多くが高い貢献意欲を持っている一方で、適切な機会が不足していると指摘している。ボランティアの重要性を認めつつも、社会貢献と個人の成長を両立できるような、公正な報酬を伴う体系的かつ持続可能なプロジェクトの必要性を強調している。





Nika Kvitka 26歳

出身：ハルキウ(ウクライナ北東部)

来日：2023年

現居住地：千葉県

ウェブ開発・プログラミング企業に勤務
NPO「Stand with Ukraine Japan」にてボランティアとして活動

ウクライナで全面的な紛争が始まった後、Nikaは約1年間チェコに滞在した。その間もウェブ開発・プログラミング分野でリモート勤務を続けており、同別の企業の日本支社に加わる機会を得て、2023年に来日した。現在、別の会社に就職している。

来日後、一定の日本語能力を有していたにもかかわらず、日本の制度的・文化的特性に起因するさまざまな困難に直面した。一方で、日本におけるウクライナ人コミュニティの結束や支援活動への参加は、彼女にとって精神的な安定や帰属意識、内面的な安心感の重要な源となり、自身の貢献の価値を実感する助けともなった。しかしながら、今後どのように人生を築いていくのか、どこで生活していくべきかについては明確な見通しを持っておらず、将来に対する不安を抱えている。

日本での生活の困難と特徴

来日後、Nikaは未知で不慣れな手続きをいくつも同時に進める必要に迫られた。日本の制度は、それまで慣れ親しんできたものとは大きく異なる、あるいは全く新しいものであったため、直感に頼って対応せざるを得ない場面も多かった。また、外国籍かつ短期滞在資格であったことから、住居探しにも困難を伴い、携帯電話番号の取得と銀行口座の開設が同時に必要となる、いわゆる「鶏と卵」のような状況にも直面した。

こうした中で、仕事は彼女の生活における比較的安定した要素となった。国際的な環境で働く中で、多様な職場文化に触れる機会があり、その経験を通じて柔軟性を身につけたことで、職場への適応も比較的円滑に進んだ。一方で、仕事以外の場面では日本社会との関わりは依然として難しく、日常生活の中で距離を感じ、自身が完全に社会の一員であるとは実感できていない。

この背景には、言語そのものよりもコミュニケーションのスタイルの違いが大きく影響しており、親密な関係構築を難しくしている。また、外国人であることを理由に、自分の意見や存在が十分に尊重されていないと感じる場面もあり、それが対人関係にも影響している。その結果、仕事以外では現地の人々との交流は限られ、主にウクライナ人コミュニティとの関わりが中心となっている。

さらに、新しい環境での生活は、Nikaにとって自身のジェンダー・アイデンティティとも深く関わるものであった。トランスジェンダー女性として、日本で移行期の大部分を過ごした彼女は、ウクライナと日本ではジェンダー多様性に対する社会的な受け止め方が異なることを実感した。日本では露骨な攻撃の不安を感じることなく自己表現ができるため、より安全で快適に感じている。一方で、両国ともにジェンダー多様性への理解の深化という点では依然として課題があり、さらなる啓発と教育の必要性を指摘している。

ウクライナ支援への関与とコミュニティの役割

来日後、Nikaは徐々にウクライナ人コミュニティや支援活動に関わるようになった。当初は自分がその中に溶け込めるか確信が持てず、一定の距離を保って活動を見守っていたが、その後、NPO「Stand with Ukraine Japan」が主催する平和的なデモに参加したことが転機となった。

こうした活動への参加を通じて、自身が共同の取り組みに関わっているという実感や、小さな貢献であっても意味があるという認識が深まった。やがてそれは継続的な活動となり、生活の一部として自然に根付いていった。また、これらの場は単なる支援の機会にとどまらず、他のウクライナ人との交流や相互支援、経験の共有の場としても重要な役割を果たしている。このような環境は、彼女にとって新たな発想や意欲の源となり、コミュニティへの帰属意識を育むものとなっている。

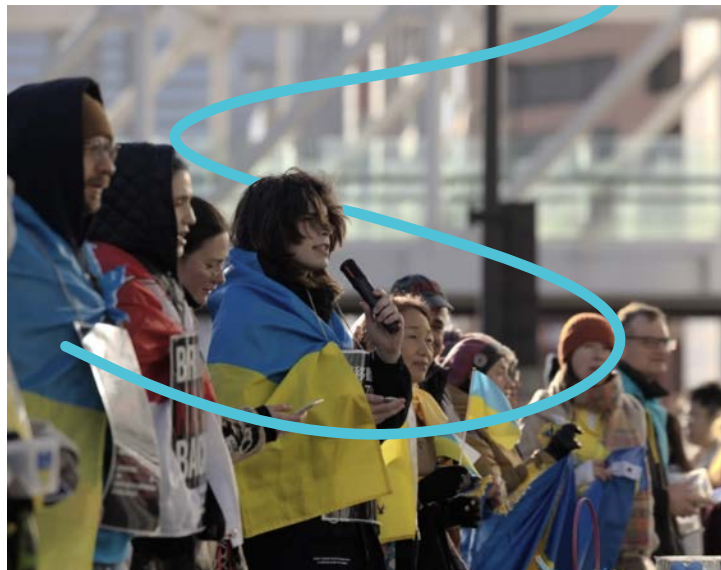
考え方の変化と今後の展望

時間の経過とともに、ウクライナ支援への関与は Nika の日常生活に欠かせないものとなった。それは単なる支援活動の手段ではなく、ウクライナ情勢とのつながりを維持し、母国を支えたいという強い内面的な思いに基づくものとなっていった。

それに伴い、より大きな貢献をしたいという思いも強まっていった。当初は既存の取り組みに参加する立場であったが、次第に、自らのアイデアを実現し、コミュニティの発展や他者の参加促進にも貢献したいという意欲を持つようになった。

こうした変化は将来の展望にも影響を与えている。紛争終結後も復興には長い時間が必要であり、支援の必要性は続くと認識している。そのため、現地での関与だけでなく、国外からも継続的に関心を喚起し、支援を続けることが重要であると考えている。

同時に、将来的にはウクライナ復興に直接関わる可能性も視野に入れているが、その場合には再適応という新たな課題が生じることも理解している。異なる環境での生活経験は、価値観や生活様式、相互理解にも変化をもたらしており、それが今後の選択に影響を与えている。





Alona Chyzhenko 36歳

出身：キーウ(ウクライナ首都)

来日：2022年5月

現居住地：徳島県

日本におけるアートセンター「UKRAINIAN CULTURE GARDEN」の創設者

ウクライナでアート分野においてマネージャーおよびプロジェクトコーディネーターとしての経験を持つ Alona は、日本へ避難した後、文化を通じてウクライナについて発信し支援するという自身の使命の重要性を強く認識するようになった。当初は岡山県に移り住み、総社市役所で文化コーディネーターとして勤務しながら、ウクライナ文化に関するイベントやプレゼンテーションの企画・運営に携わった。また、ワークショップや講演を通じて、ウクライナへの関心を高めるとともに、支援のための寄付の呼びかけにも取り組んだ。さらに、人脈を積極的に広げることで、日本において両国をつなぐ「生きた架け橋」となるウクライナのアートセンター設立という目標に向けた基盤を築いていった。

ウクライナ・アートセンター設立の動機と背景

大学での講義の一環として実施した簡単なアンケートにおいて、Alona は学生に対し、ウクライナについて何を知っているか、また何を知りたいかを尋ねた。その結果、多くの学生が紛争やその悲劇的な側面については認識している一方で、ウクライナの文化に関する理解は偏りや誤解を含んでいることが明らかとなった。

この結果を受けて、彼女は自身の経験を活かし、ウクライナの文化や伝統の豊かさや多様性について正確な情報を発信する重要性をより強く認識するようになった。そして、文化を通じてウクライナの新たな側面を伝え、その魅力や独自性を示すと同時に、現在の状況にも関心を向けてもらうことを目指している。

また、アートセンターの設立には、日本社会からの支援への感謝を表すとともに、社会に貢献したいという思いも込められている。さらに、自身の活動を通じて、特に自信を失っている避難民女性に対し、困難な状況にあっても可能性は開かれており、夢を追い続けることができるというメッセージを伝えたいと考えている。



ウクライナ・アートセンターの取り組みと課題

さまざまな準備を経て、Alonaは2025年、空き建物を活用した「UKRAINIAN CULTURE GARDEN」を立ち上げた。ただし、建物の改修には現在も多くの資金が必要とされている。彼女はこの場所を、文化交流や創造的活動、そして開かれた異文化対話の拠点として発展させることを目指している。

すでにセンターでは、伝統文化に関するワークショップや講演、文化交流イベント、教育機関との連携など、さまざまな取り組みが始まっている。これらの活動を通じて、ウクライナの文化的実践を日本の環境に適合させながら、現地の人々にとって親しみやすく理解しやすい形で紹介することを目指している。

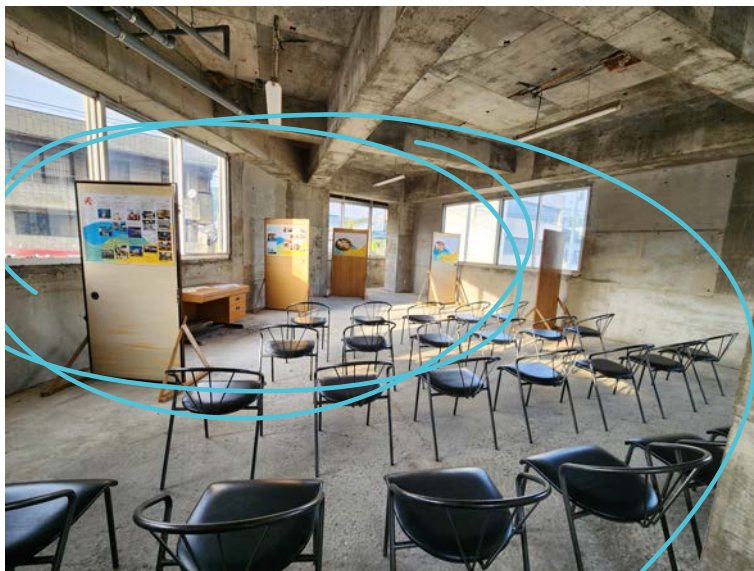
一方で、資金確保や法的・組織的課題への対応、さらには協力体制の構築やパートナー探し、チーム形成など、多くの課題にも直面している。特にこれらのプロセスには日本特有の事情も影響している。しかし、Alonaはこれらを障害とは捉えず、目標に向かう過程の一部として前向きに受け止めている。

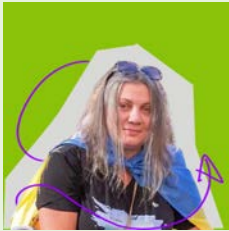
将来への抱負と展望

今後もアートセンターの発展に取り組みながら、文化を通じて日本とウクライナの結びつきを強め、ウクライナへの関心を高めていくことを目指している。財政状況が許せば、建物の全6階を改修し、より多様な活動を展開できるようにすることで、さらなる発展を図りたいと考えている。

長期的には、ゲストスペースの設置や「文化宝くじ」といった新たな取り組みを通じて、両国の人々が互いの文化に触れ、新しい経験を得られるような直接的な文化交流の仕組みを構築したいとしている。

これらの取り組みを通じて、協力関係の強化にとどまらず、異文化理解や相互支援を促進する対話の場を創出することを目指している。





Varvara Meiris 42歳

出身：キーウ(ウクライナ首都)

来日：2022年8月

現居住地：千葉県

ゲーム会社にてフリーランス翻訳者としてリモート勤務
NPO「Stand with Ukraine Japan」にてボランティアとして活動

ロシアによる全面侵攻が始まる以前、Varvaraは日本を何度か訪れており、その中で友人を得るとともに、日本に対して強い愛着を持つようになった。将来的な日本への移住を希望し、その機会を模索していたが、当時はさまざまな事情により実現には至らなかった。

しかし、2022年2月24日以降、彼女の生活は一変した。キーウでは絶え間ない空襲警報と砲撃により緊張状態が続き、頻りに避難所へ移動する生活を余儀なくされた。その結果、安定して働くことができず、同時に自分がどのようにウクライナに貢献できるのかも見出せず、無力感を抱くようになった。最終的に、経済的な安定を確保し、少なくとも寄付を通じて支援を行うため、ドイツへ移動することを決意した。

ドイツ滞在中に、日本への移住手続きを進めた。友人が保証人となったことでビザ取得は比較的円滑に進んだが、犬の移送を含む手続き全体は非常に複雑であった。来日後は、避難民向けの支援をあえて受けず、自立した生活を選択したうえで、ウクライナ支援活動に参加するようになった。

日本での適応と新たな方向性

友人の支援により、住居の確保や生活の立ち上げは比較的円滑に進んだ。また、過去の訪日経験により日本の環境にある程度慣れていたこともあり、大きな困難は感じず、むしろ自然で居心地の良い環境であると感じている。一方で、フリーランスとしての税務手続きや、日常生活を円滑に送るための日本語習得には課題を感じている。

安全で安定した環境に身を置き、リモートワークによって生活を維持できるようになったことで、ウクライナへの責任感は一層強まり、小さなことでも貢献したいという思いが高まった。

小さな行動から広がる支援

来日後まもなく、NPO「Stand with Ukraine Japan」が主催するウクライナ独立記念日の平和デモの案内を目にし、日本に知り合いがほとんどいない中で参加を決意した。この経験をきっかけに他のウクライナ人とつながり、徐々にコミュニティの一員となっていった。

その後、愛犬を連れて定期的にデモに参加するようになり、犬の存在が通行人の関心を引き、寄付の増加にもつながることに気づいた。やがて、その犬たちは活動の象徴的な存在となった。



ウクライナでアニメフェスティバルの運営に携わっていた経験を活かし、Varvaraは次第に「Stand with Ukraine Japan」においても組織運営に関わる役割を担うようになった。彼女は、平和的なデモ活動の実施を支援するとともに、ウクライナ

支援を目的としたテーマ別イベントの準備にも参加している。これらのイベントでは、ウクライナ料理を調理し、それを販売することで支援資金の調達が行われている。

さらに、他のコミュニティメンバーと協力しながら、文化イベントの企画・運営にも関与しているほか、各種フェスティバルやフェアにも参加し、ウクライナ文化の紹介を行っている。その中では、ワークショップの実施や、ウクライナの土産品の販売なども行い、それらを通じてウクライナへの寄付金を集めている。

こうした一連の活動に関わる中で、Varvaraは、どれほど小さな行動であっても、それらが積み重なることで、世界中のウクライナ人によって形づくられている支援の広がりの一部となっていることを強く実感するようになったという。

ウクライナへの思いと今後の支援

Varvaraと彼女のコミュニティが行っている活動の大半はボランティアベースであり、そこでは時間だけでなく個人の資金も必要とされる。そのため、多くのウクライナ人避難民が置かれている状況を踏まえると、こうした活動への継続的な関与は特に大きな負担となっている。

それでもVarvaraは、ウクライナを支援するために自分にできる限りのことを行おうとしており、周囲のウクライナ人たちからも同様の強い思いを感じているという。彼女は、一人ひとりが自分にできることを誠実に積み重ねていくことで、誰もが支援に貢献できると考えており、そうした多様な行動の積み重ねがコミュニティの結束をさらに強め、新たな取り組みを生み出す原動力となっていると感じている。そしてそのことが、日本での生活をより温かく、より前向きなものにしていると捉えている。

将来について、Varvaraは、コミュニティの活動がさらに拡大し、より多くの人々の参加や支援、新たな機会につながることを期待している。そうした発展は、ウクライナ支援の規模を拡大させるだけでなく、故郷から離れて生活している人びとにとっても、自身の貢献を実感できる機会を生み出すと考えている。また同時に、それぞれが自らのスキルを高め、その行動が実際にどのような成果や影響をもたらしているのかを実感できるようになるとも述べている。





Iryna Hrybachova 43歳

出身：スームィ(ウクライナ北東部)

来日：2022年4月

現居住地：千葉県浦安市

法律事務所 CastGlobal に勤務し、日本において
外国法事務弁護士の資格を取得
NGO Japan Ukraine Partnership Association の
創設メンバーの一人であり、会員として活動

幼い息子と親族とともに日本へ避難した後、Iryna はウクライナ情勢の早期改善と帰国の可能性を期待していた。しかし、紛争の長期化により、そうした見通しはいまだ実現していない。日本では、彼女は国際的な法律事務所での新たな経験を積むことだけでなく、その経験をウクライナの利益やウクライナ人の支援のために活かすことを目指していた。自身も避難民である Iryna は、日本にいるウクライナ避難民が直面している状況や困難を明確に理解しており、法律事務所 CastGlobal での勤務開始後は、法的問題の解決において一種の架け橋となり、ウクライナ人と日本の弁護士とのコミュニケーションの構築を支援してきた。

同時に、Iryna は、避難を余儀なくされた状況の中でも、困難だけでなく新たな機会を見出している。彼女は、日本でウクライナ避難民が得る経験が、将来のウクライナ復興や両国間の互恵的な協力関係の発展にとって貴重な資源となり得ると確信している。そのため、彼女はこの潜在力を実現することに注力し、ウクライナと日本の間の効果的な連携の構築に向けて段階的に取り組んでいる。

日本でのキャリア構築と動機

日本語の知識を持たずに来日した Iryna は、ウクライナ避難民への法的支援を提供するプロジェクトに関わる法律事務所で職を得た。その後、困難な道のりを経て、日本における外国法事務弁護士の資格を取得し、これはウクライナ人として初の快挙となった。この成果により、彼女にはウクライナと日本の関係発展に寄与するためのより広範な機会が開かれ、両国間の法的手続きの整備やビジネス協力の発展に貢献している。

現在、Iryna はウクライナ避難民への支援に加え、日本企業に対してウクライナ法に関する助言を行い、ウクライナのビジネス環境の特性についての理解を深める支援も行っている。特に、ウクライナ復興を目的とした取り組みに関与することで、日本企業が参加するプロジェクトを支援し、それらの企業のウクライナ市場への段階的な参入を促進している。Iryna にとって、この活動は単なる専門的成長の機会ではなく、何よりもウクライナ避難民支援と、ウクライナと日本の間の持続可能な関係構築に対する意識的な貢献の手段である。

日本での市民参加とウクライナについての発信

専門的な法務業務に加え、Iryna は日本においてウクライナの認知向上を目的とした市民活動にも参加している。彼女は、日本社会においてウクライナへの関心は存在するものの、その理解が限定的であったり、必ずしも正確ではない場合があると指摘し、そのためウクライナに関する正確な情報を継続的かつ丁寧に発信することの重要性を強調している。

この目的のもと、2024 年に Iryna は Japan Ukraine Partnership Association の設立に関わった。同団体は、文化的・教育的な取り組みを通じてウクライナ人と日本人を結びつける非営利組織であり、その活動は主にボランティアによって支えられている。文化交流イベントやワークショップ、映画上映、フェスティバルへの参加など、多様な活動を展開している。Iryna は、こうした取り組みがウクライナ、その文化、そして現状に対する理解の深化に徐々に寄与し、日本社会における関心の維持にもつながると考えている。同時に、これらの活動がボランティアに依存している現状を踏まえ、より効果的に海外ウクライナ人コミュニティの潜在力を活用するためには、こうした取り組みに対する一層の支援と調整が重要であると述べている。

日本にいるウクライナ人の役割と可能性

Irynaは、日本に避難し生活しているウクライナ人が、両国間の協力関係の発展において大きな潜在力を有していると確信している。異文化環境で生活することにより、彼らは貴重で独自の経験を蓄積し、日本人の思考様式やビジネスコミュニケーション、労働慣行に対する理解を深めている。この経験は時間の経過とともに、特に日本のパートナーとの協働や互恵的な協力関係の構築において、ウクライナにとって重要な資源となり得る。

さらに、多くのウクライナ避難民が日本語を学び、現地企業で働き、社会に貢献しようとしている一方で、ウクライナ支援や復興にどのように具体的に関与できるかについては、必ずしも明確に理解していない場合もある。そのため Iryna は、こうした人々が関与できる明確で体系的に整備された環境を構築することの重要性を指摘している。国外で得られる知識や語学力、価値観への理解、人脈は、ウクライナ復興を支える基盤となり得るだけでなく、持続可能な平和と国際協力の発展にも寄与するものであると考えている。

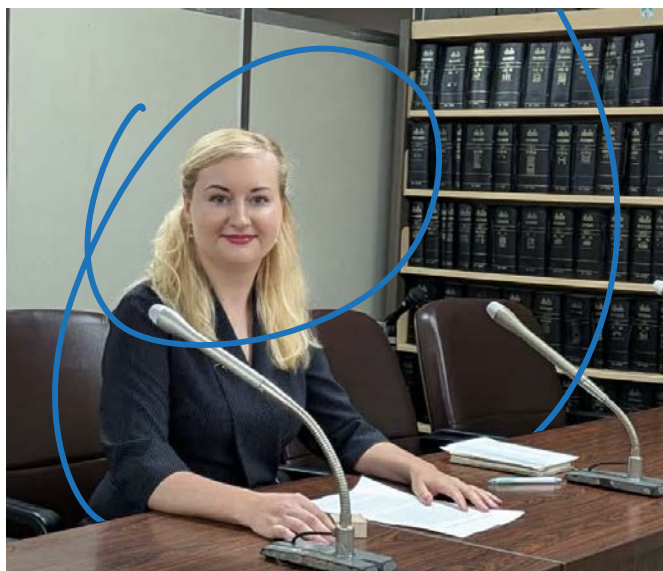
日本とウクライナの架け橋としての役割と展望

Iryna は日本におけるウクライナ人コミュニティについて、その規模は比較的小さいものの、非常に活発で結束力が高いと評価している。全面的な紛争の開始以降、日本にいるウクライナ避難民は多くの団体を設立し、ウクライナ支援や文化・歴史の発信を目的とした多様な取り組みを実施してきた。

一方で、こうした取り組みの多くは依然として体系化されておらず、個別のプロジェクトとして存在したり、個人レベルで実施されている場合が多いとも指摘している。そのため、協力機会やプロジェクト、専門家の関与に関する情報を集約し、特に政府機関や外交機関の支援のもとで調整を行う仕組みの構築が重要であると述べている。このような仕組みは、より統合的かつ効果的なプロジェクトの実施を可能にし、同時に新たな機会の創出にもつながる。

日本の高度なインフラ、物流、技術に深い印象を受けたIrynaは、これらがウクライナでも活用されることを望み、復興の過程において積極的に導入されることを期待している。同時に、両国にとって利益となる、均衡の取れた協力関係の構築の重要性を強調している。

このような協力を実現するためには、誤解を防ぎ、信頼性の高い相互作用の仕組みを確立するための多層的かつ体系的な調整が必要であるとされる。その中でIrynaは、日本にいるウクライナ避難民が両国の架け橋として特別な役割を果たし得ると考えており、彼らの知識と経験は、双方の利益を結びつけながら、これらの構想を実際に実現する上で重要な役割を担うと述べている。





結論

本調査は、全面的な紛争という状況下で日本へ避難してから数年の間に、ウクライナ人女性が複雑かつ多面的な統合の過程を経験してきたこと、そしてその過程が、平和関連の取り組みへの関与機会を同時に形成するとともに制限していることを明らかにした。移住当初においては、安全の確保、日常生活の安定化、そして基本的な適応が主な焦点であったが、時間の経過とともに、経済的自立の追求、専門的能力の発展、さらには自身の経験やスキルを社会的に有意義な活動において活用することといった、より長期的な目標が前面に現れるようになった。

紛争および避難の経験は、既存の価値観を強化しただけでなく、平和構築プロセスへの関心を高め、より積極的な関与を促進する要因ともなっている。日本での生活において、女性たちはウクライナ支援に関するさまざまな取り組みに積極的に参加するとともに、相互支援を強化するだけでなく、新たな行動への意欲を喚起し、新しい環境における居心地の向上にも寄与するコミュニティを形成している。同時に、日本での生活は、彼女たちに二つの文化や価値観に対する独自の理解をもたらしており、その理解が彼女たちの持つスキルと結びつくことで、強固な関係構築やグローバルな平和構築の取り組みの実施に向けた強力な基盤となり得る。

一方で、日本に滞在するウクライナ避難民女性は、有用な存在となり、ウクライナを支援し、持続可能な平和の確立に向けたプロセスに関与しようと努めているものの、多くの困難や制約にも直面している。特に、経済的状況、安定した機会の不足、それらを見つけることの難しさ、そして柔軟またはリモート形式での関与機会へのアクセスの制限といった要因が大きな障壁となっている。

こうした状況および明らかとなった課題を踏まえ、以下の取り組みの実施が重要である。

国外に居住しながらも取り組みに参加できるよう、リモート参加、プロジェクトベースの協働、パートタイム雇用などを含む柔軟な関与形態を導入すること。

ウクライナ支援や国家間協力に関連する最新の機会やプロジェクトに関する情報を一元的に集約する情報プラットフォームまたは調整センターを構築すること。

メンタリングプログラム、キャリア相談、参加条件が明確かつアクセスしやすい短期プロジェクトなどを通じて、女性のスキルと組織・機関のニーズとを結びつける「架け橋」となる仕組みを構築すること。

参加機会に関する情報提供、適切な取り組みの特定支援、参加条件の説明および主催者とのコミュニケーション支援を行う主体として、海外におけるウクライナ人市民社会組織(CSO)の役割を強化すること。

避難下にある女性の関与の実現可能性を高めるため、経済的安定を確保しつつ、公正な報酬が支払われる安定的かつ長期的な取り組みへの参加機会を拡充し、スキル開発を促進するとともに、社会的に重要な活動およびウクライナ復興プロセスへの貢献を強化する条件を整備すること。

出典

1. ウクライナ避難民に関する情報 . 出入国在留管理庁
https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/01_00234.html
2. Ukraine Refugee Situation. Operation Data Portal
<https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>
3. Global Peace Index 2025. Institute for Economics & Peace (IEP)
<https://www.economicsandpeace.org/wp-content/uploads/2025/06/GPI-2025-web.pdf>
4. What is the Women, Peace and Security agenda? UN Women
<https://www.unwomen.org/en/articles/explainer/what-is-the-women-peace-and-security-agenda>
5. Report of the UN Secretary-General Women and Peace and Security 2025: Key Highlights. UN Women
<infographic-un-secretary-generals-annual-report-on-women-and-peace-and-security-2025-en.pdf>
6. Women in Ukraine: How have gender roles and attitudes changed? BBC Media Action 2023
<bbc-ukraine-rb3-eng-final.pdf>
7. Women in Ukraine: What key issues are they facing? BBC Media Action 2023
<bbc-ukraine-rb1-eng-final.pdf>
8. Women in politics: 2026. Inter-Parliamentary Union and UN Women
<women-in-politics-map-2026-en.pdf>

このレポートの著者について

アンナ・シャルホロドウスカー

公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパン アドボカシーグループ所属

マリウポリ国立大学にて歴史学の学士号を取得した後、同大学院にて中等教育、歴史学、ジャーナリズムの修士号を取得。マリウポリ中等学校での歴史指導、乳幼児への英語教育・発達教育カリキュラムの作成など教育分野でのキャリアを重ねるとともに、マリウポリ市ニュースサイトのジャーナリストとして記事作成にも従事。

2022年5月28日にウクライナのマリウポリ市から日本へ避難。同年12月にプランに入局。現在、アドボカシーグループでウクライナ避難民に関する調査や講演、またウクライナでの教師としてのキャリアを活かしたワークショップの企画などを行っている。

著者のブログはこちら：<https://www.plan-international.jp/author/anna/>

著者によるレポートはこちら：https://www.plan-international.jp/about/libraries/data/region_ukraine.html

プラン・インターナショナルとは

プラン・インターナショナルは、子どもの権利を推進し、誰もが平等な世界の実現を目指し85年以上にわたり世界80カ国以上で活動する国際NGOです。一人ひとりの子どもが本来持つ力を引き出すことで地域社会に前向きな変化をもたらされることを信じて、子どもや若者、さまざまなステークホルダーとともに活動しています。特に、貧困や暴力、差別や排除によって弱い立場に置かれている女の子の支援に力を入れています。

子どもや女の子たちが直面している不平等を生む原因を明らかにし、その解決にむけ取り組むことで、子どもたちが生まれてから大人になるまで寄り添い、自らの力で困難や逆境を乗り越えることができるよう支援します。

誰もが平等な世界の実現にむけて、歩みを止めずに進んでいきます。



本報告書に関するお問い合わせ

公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパン アドボカシーグループ

Tel 03-5481-3533

E-mail advocacy@plan-international.jp

www.plan-international.jp

<https://www.facebook.com/Planinternational.jp/>

https://x.com/Plan_Intl_jp

<https://www.instagram.com/planinternationaljapan/>

発行: 2026年6月