

# PLAN NEWS

プラン・ニュース [2025 Spring] NO. 128

支援者インタビュー

作家・アーティスト 小林エリカさん

一人ひとりの力で  
明るい未来を切りひらく

プラン・スポンサーシップ

コミュニティとの  
信頼関係が生み出す  
大きな成果  
(エクアドル)

プラン・グローバルサポーター

「食料危機下の  
子どもの栄養改善」  
プロジェクト  
(スーダン)



# 作家・アーティスト 小林エリカさんが語る 一人ひとりの力で 明るい未来を切りひらく

プラン・インターナショナルのACジャパン支援キャンペーンでイラストを手がけた作家・アーティストの小林エリカさんは、プランの支援者でもあります。イラストに込めた思いや、プラン・スポンサーシップを通じた交流についてお話を伺いました。



撮影：金井塚 太郎

“社会も未来も「わたし」や「わたしたち」の力で  
変えられることを忘れないようにしたい”

支援とは対等な  
つながりの中にある

— 2023年度のプランのACジャパン支援キャンペーン「私に違う人生があることすら知らなかった。」において、イラストをご担当いただきました。

**小林エリカさん**（以下、小林）お話をいただいたときは、とても嬉しかったです！プランのことは、電車で見かける広告などで知っていましたし、子どもが小学校入学のときに友人からカナダのプランが制作した絵本『すごいね！みんなの通学路』世界に生きる子どもたち』を贈られたことがありました。親子ともにその絵本が大好きだったんです。

— 日本、中国、インドネシア、ガーナなど、世界各国の通学風景を収めた写真絵本ですね。どのようなところが特に印象に残っていたのでしょうか？

**小林** 橋が落ちた場所を通して学校にむかう子どもたちの姿などに、本当に「すごい！」と思わされて。そうやって一人ひとりがそれぞれの時間を生きていて、私もまたここにいる。もちろん、自身の生活の中でも大変なことや辛いことはありますが、同時に、遠く離れた場所でも

ともありますが、このことを忘れず  
に過ごしていきたいと思えます。

プランは、2022年度より、公益社団法人ACジャパンの支援キャンペーン※に選出されています。2023年度は「わたしに違う人生があることすら知らなかった。」というメッセージの広告を、テレビ、新聞、雑誌、ラジオ、電車などにおいて無償提供枠で発信。イラストを小林さん、ナレーションを俳優の長澤まさみさんが担当してくださいました。

の子どもまた大変な人生を生きていて、大変さは異なるけれど「すごい！」なんだなど。今自分がいる場所と、どこか遠くの場所——一人ひとりがつながっているのではないかと感じました。

— ACジャパンのイラストを描く際に、参考にされたものやこだわった点を教えてください。

**小林** イラストを描く前に、プランが活動する地域の子どもたちが制作したシリーズ動画「世界の国から

「こんにちは！」をYouTubeで見ました。これまで「支援」と聞くと、「こちらから何かをしてあげる」という一方的なイメージを持っていました。しかし、動画を見て、それが自分の思い込みだったことに気づきました。現地の人たちが自ら映像を撮影し、自分たちの言葉で「こんなふうに生活が変わった」「今こう感じている」と語る姿を見て、支援とは単なる一方通行ではなく、この世界でもとに生きるつながりの中にあるものなのだ実感したのです。動画の子どもたちにパワーをもらったので、イラストもまた、見る人が強い気持ちを持てるようなものにしたと思います。

手紙が結ぶ  
もうひとつの家族

— 2023年から「プラン・スポンサーシップ」にお申し込みくださり、モザンビークで暮らす5歳のチャイルドと交流されています。

**小林** プラン・スポンサーシップを通じて、今まで出会ったことのない誰かと深くつながれることに感動しています。まるで別の場所に新しい家族ができるような感覚で、本当に素晴らしいこと。手紙が届くたびに、

8歳の子どもと喜んでいきます。「マ

ンゴの木があるよ」「ナッツが採れるんだよ」といった手紙をもらうと、遠い国の風景や暮らしが少しずつ見えてくるんです。それがとても新鮮ですし、むしろ私自身が別の場所の家族とともに生きることができること、心から感謝しています。

— 2024年の国際ガールズ・デーでは、著書『女の子たち風船爆弾をつくる』を紹介するにあたり、メッセージをお寄せいただきました。が、わたしたちが」と繰り返される表現がとても印象的でした。

**小林** この本は、太平洋戦争末期、極秘の兵器製造に従事させられた女学生たちの日々を綴ったものです。日本人として生きる自分という「わたし」も、歴史に責任がある「わたしたち」のひとりなのだと思う、「わたし」や「わたしたち」という

主語を使いました。歴史に限らず、今の政治や社会のシステムに対して同じです。私たちはどうしても政治や社会は偉い人が作って寄与されるものと考えがちですが、実は私たち自身が責任を持つべきもの。そして、それは裏返せば、社会や未来は「わたし」や「わたしたち」の力で変えられるということです。混迷する世界情勢の中で無力感を覚えるこ



「世界の国から『こんにちは！』は、プランが活動する各国の子どもたちが、地域を紹介するシリーズ動画です。案内役はプラン・スポンサーシップの活動に参加するチャイルドが務め、動画の撮影・編集は、情報発信のトレーニングを受けた若者たちが担っています。



詳細はこちら

※「支援キャンペーン」：ACジャパンによる、日本に拠点をもち公共福祉活動を行っている非営利活動団体の広告活動を支援するキャンペーン

現地の人々の声



- ワークショップに参加したことで、新しい情報や知識を得られてよかったです。夫も参加する機会があり、妊娠中も家族の理解や支援を得られました。
- 毎月定期的に子どもの身長、体重を測り、心拍数や排便の状況もチェックして、子どもの健康状態を確認するようになりました。
- ワークショップに参加した夫が、帰宅したら『疲れた～』と言って動かないことがあります(笑)。

母親と父親が育児を分担する必要性を理解できました。父親も育児に責任を持たなくてはなりません。私も掃除や洗濯を担当していますよ。



ダヴィド・アルヴァラド 事務所長

皆さまからのご支援により、子どもたち、女の子や女性の権利が守られ、5歳未満児の栄養不良の削減を実現できます。また、早すぎる妊娠の防止、若者の生計向上(起業支援)といった活動も実施しています。スポンサーの皆さまと一緒に、子どもたちの生活を変えていきましょう！

プラン・スポンサーシップについてはこちら



性的な栄養不良を経験していません。ワークショップには母親だけではなく父親も参加しており、ジェンダー平等の意識啓発活動を兼ねています。出産前から、母親と父親は子どもに必要な栄養素や月齢に応じた食べ物について学ぶ約1年半のコースに参加します。ワークショップでは家庭内でのジェンダー平等や役割分担についても学び、調理実習も行います。

15%から22%に改善しました。プラン・スポンサーシップは地道な活動が多いのですが、年月をかけて築き上げたコミュニティとの信頼関係があるからこそ、働きかけることが難しい「ジェンダー平等」というテーマも人々の心や行動に深くしみこんでいきます。プランの活動に参加する人々の自信にあふれた顔や声、それを物語っていると感じました。

これからの活動を通して、より多くの子どもたちの健やかな成長を目指すと同時に、「誰もが平等な世界の実現」を目指してプラン・スポンサーシップを続けていきます。



起業支援プロジェクトでイチゴを栽培している若者たちと楠職員(左から4人目)

より多くの子どもたちの健やかな成長を目指して

# コミュニティとの信頼関係が生みだす大きな成果

2024年10月にエクアドルの活動地域、コトバクシおよびチンボラソ・ポリバルに、楠職員が出張しました。プラン・スポンサーシップに参加する現地の人々とプランの活動をご紹介します。

レポート: 楠 祐子 職員



活動地域について

この2つの活動地域のチャイルドは約7,700人、うち約300人が日本のスポンサーをもつチャイルドです。子どもたちの半数程度が経済的困難に直面しているほか、行政サービスも十分に届いていません。思春期の早すぎる妊娠や女性への暴力、栄養不良の予防などが課題となっています。



栄養専門家のプラン職員と調理実習をする19歳の母親(右)



父親も調理実習に参加



アンデス山脈の標高3,300メートルの高地にあり、先住民族が多く住む活動地域

10年以上にわたり活動を継続

訪問したのは、10年以上にわたりプラン・スポンサーシップを行っている地域です。コロナ禍では、感染拡大を「天罰」だと思いつたり、子どもや女性への暴力が増加する事態に陥ったことも。しかし、長年の活動を通じて築いたコミュニティとの信頼関係を活かし、プランは感染症予防のための保健衛生活動や、子どもと女性の権利に関する意識啓発ワークショップなどを継続。ジェンダーに基づく暴力の防止に取り組みしました。

両親参加の栄養改善ワークショップ

今回の出張で印象的だった活動は、保護者を対象にした栄養改善ワークショップです。チンボラソ・ポリバル活動地域では、47%の子どもが慢

栄養改善ワークショップで作る「リンゴのオートミールボール」を焼いてみよう！

【調理時間 20分】

【材料】

リンゴ(2個)、シナモンパウダー(ティースプーン1杯)、卵(1個)、インスタントオートミール(2カップ)、砂糖もしくはサトウキビ粗糖(ティースプーン1杯)、食用油(1/2カップ)

【作り方】

1. リンゴを洗い、皮をむき、細かく刻む。

ボールに入れ、ピューレ状になるまですりつぶす。(フードプロセッサーでも可)

2. 1にインスタントオートミール、シナモンパウダー、卵、砂糖を加えてよく混ぜる。

3. フライパンに食用油をひき、2の生地を大さじ1杯程度の量を薄く広げ、途中でひっくり返しながら軽く焦げめがつくまで焼く。焼きあがったら粗熱をとる。



※「マチスモ」と呼ばれる男性優位の考え方があり、女の子の教育が重要視されず、家事や育児は女性の仕事とされる「ジェンダーに基づく暴力」が起こりやすい背景があります。



撮影した写真を見せながら、笑顔で現地状況を説明するアバカール職員



アバカール職員と子どもたち



詳細はこちら

※このプロジェクトはジャパン・プラットフォーム (JPF) と日本の皆さまのご支援により実施しています。

## ギフト・オブ・ホープの支援物資、現地に届いています！

2024年末より募集した「ギフト・オブ・ホープ」でご支援者の皆さまから贈っていただいた「食料セット」を使って、国内避難民キャンプに到着した約300名に食事を提供しました。「食料セット」には調理用燃料、レンズ豆、油、塩など、約1カ月分の食料が含まれ、避難民の人々の食事を支えています。

調理に参加したコミュニティボランティア



## スーダン 「食料危機下の子どもの栄養改善」プロジェクト 現地職員の苦労と奮闘

2023年4月にスーダンで武力衝突が発生して以来、主にオンライン会議で状況を確認してきました。2025年1月に道山職員と齋藤職員がケニアでスーダンの職員と合流し、現状を聞いてきましたので、その内容をご報告いたします。

レポート: 齋藤 イングリッド 小巻 職員



スーダンの職員(後列)、道山職員(前列左)と齋藤職員(前列右)

### スーダンの現状

国際移住機関 (IOM) によると、スーダンでは2023年4月以降、国内避難民の数は800万人を超え、紛争以前からの国内避難民も含めると推定1,150万人にもものぼり(2025年1月時点)、スーダンは「世界最大の国内避難民危機」とも呼ばれています。また、避難民の半数以上が18歳未満の子どものです。特に、現在も紛争が続いている地域に残されている人々の状況は非常に深刻で、十分な支援が届かない避難民キャンプもあります。

「食料危機下の子どもの栄養改善」プロジェクトでは、活動内容のひとつとして、スーダンの国内避難民キャンプでの食料配布と給水活動を通じて、より脆弱な人々の栄養状態の改善と水へのアクセス向上を目指しています。紛争が長引いていることから、活動期間を2025年6月まで延長して対応しています。これまで、国内避難民キャンプを中心に給水タンクを14基設置し、緊急食料パッケージを1,200世帯に配布したほか、1,689人の子どものために栄養支援を行うことができました。

る！」と、喜びを隠せずに笑顔を見せていたそうです。また、避難民の人たちは近くのため池から水を汲んでいましたが、家畜の排泄物による汚染など、水を使うことに不安を感じていました。プロジェクトの給水活動により安全な水を飲めるようになったことは非常に喜ばれ、子どもたちの下痢や水による病気の発生率も減少したとのことでした。

「私自身も家族とともに避難を経験しました。妻や兄弟、3人の子ともと砂漠を越え、7つの州を通り抜けて、ようやくスーダン東部のガダーレフ州にたどり着きました。避難にかかった日数は9日間。避難中は食料や水の確保に非常に苦勞し、不安な毎日を耐え忍びました」。こう語ってくれたのは、このプロジェクトで子どもの保護を担当しているアバカール職員です。彼は毎週避難民キャンプを訪問し、国内避難民や地域住民の声に耳を傾けながら支援活動を続けています。

### 日常を取り戻すための支援

プランは、行政から後回しにされがちな自主避難所も支援しています。故郷を追われた人々に平等に寄り添うためです。「人道支援」というと遠い国の話に感じるかもしれませんが、私たちが災害などでその立場に置かれるかもしれません。あまり報道されないスーダンに思いを馳せていただければ、今後も日常を取り戻すための活動を続けていきます。

### 現地職員の苦労と奮闘

「私は子どもたちの未来のために支援を続けることの重要性を強く感じています。平和が訪れない限り、子どもたちは安心して学び、遊び、成長する機会を奪われてしまいます。一刻も早く状況が改善し、子どもたちが平穏な日常を取り戻せる日が来ることを心から願っています」。



プランが設置した給水タンク



設置した給水所で水をくむ子ども

### 国内避難民の子どもたち

アバカール職員に、スーダンの国内避難民キャンプの子どもの様子についてたずねると、「キャンプに到着する前は十分ごはんが食べられなかったけど、ここでは甘い紅茶や美味しいごはんが食べられ

illustration by Noriyuki Goto



**ア** ミティが何日もかけて面会を続けていたある日、プジャは勉強が続けなかったことを小さな声で打ち明けました。アミティは家族に対して教育の重要性を説明し、ギフト・オブ・ホープの「学習支援セット」から制服や教材なども提供しました。

**4** 年以上も学校に通っていないプジャにとって、再び学校に行くことはかなり勇気がいりました。アミティは遅れた学習を取り戻す補習授業があることや、プランの支援で開催された女子サッカー大会があったことなどを伝え、プジャが安心して楽しく学校にいけるようサポートしました。



ネパール

「ジェンダー平等推進のための教育」プロジェクト  
誰もが平等に教育を受けられる社会を目指して

プラン・インターナショナルは、2023年3月からネパールのマデシ州ダヌーシャ郡で、小中学校24校を対象に、女の子や障害のある子どもに配慮した教室や衛生設備の建設・修繕を行い、ジェンダーや障害に関する教師の能力強化に取り組んでいます。

**ネ** パール南東部には、ネパール政府が「排除されたグループ」と呼ぶ少数民族マデシの人々が暮らす地域があります。マデシの人々は、カーストやジェンダーによる差別に直面しています。また、学習環境の整備も遅れており、200人以上の生徒に対してトイレは一つしかない学校もあるほか、学校に通っていない子どもも多くいます。



**プ** ランは、学校に通っていない子どもを特定するため、地域住民によるボランティアグループを立ち上げました。このグループの運営を担うのは、プランに協力する現地のNGO。そこで働くアミティは、14歳のプジャに出会いました。プジャは11人きょうだいで、4年前に中途退学してからは、ずっと弟たちの面倒をみていました。



**い** ま、プジャが通う学校では手すりやスロープを備えた校舎が整備されています。今後は、男女別トイレや生理のときに休む休憩室も設置されます。先生たちは、ジェンダー平等や障害に配慮した教え方を学んでいます。友だちに囲まれて勉強に励むプジャは、将来はネパール語の先生になりたいという夢をもっています。

プラン・グローバルサポーターのご支援をお願いいたします

●女の子が差別なく学べるように  
「ジェンダー平等推進のための教育」プロジェクト(ネパール)

※このプロジェクトは、外務省(NGO連携無償資金協力)と日本の皆さまのご支援により実施しています。



詳細はこちら

ネパールの教室から希望を。教育が変える女の子の未来

プログラム部 伊藤理恵 職員



近年、来日するネパール人は増え、日本とネパールの関係は深まっています。一方、ネパールでは女の子の教育機会が依然として限られています。特にマデシ州では平均結婚年齢は16.5歳と全国で最も低く(法定結婚年齢は20歳)、52.5%が学校を中途退学して18歳未満で結婚します。

このプロジェクトでは、小学校の環境整備や教師の研修、地域との連携を通じて、特に女の子の学びを支援しています。学校で夢を語る女の子が増え、地域全体で協力の輪が広がってきました。さらなる変化を目指し、一人でも多くの女の子の未来のために挑戦を続けられるよう、皆さまのご協力をお願いします。

# 企業とともに 社会課題の解決を目指して

企業連携を主に担当する番場職員の仕事を紹介します。

**サ** ッカーばかりしていた大学時代から、もっとちゃんと勉強しようという心を決めてアメリカの大学院に留学しました。その時に、「格差」を目の当たりにして、なぜこうした格差が生まれて解消されないのか、という疑問を持ちました。

その後、イベントを企画運営する外資系企業に就職しましたが、そのときの「疑問」がずっと消えず、ある日新聞広告でプラン・インターナショナルが人材募集をしているのを見つけて応募しました。実はプランのことは知らなかったのですが、自分のこれまでの経験が活かせて、

自分の「疑問」に関わる仕事ができると思ったことを覚えています。

入局してから約20年、15カ国で100件近いプロジェクトを担当したほか、東日本大震災や熊本地震など、国内の緊急支援にも携わりました。自分の言葉で「支援」について語ることもできるようになった頃、企業連携の担当になりました。

現在は、支援を考えてくださる企業に対し、現地のニーズにあった支援方法を提案したり、国内での広報協力を働きかけたりしています。ある日、企業の方から「番場さんの仕事は、途上国の課題を自分の言葉で伝えて支援に繋げていくという点で、支援団体の原点ですね」と言われハッとしました。特に企業には、その後ろに社員や家族、お客様など、多くの人が関わっていて、支援の社会的インパクトや意義がとても大きいと実感しています。企業の「支援」に対する考え方やカタチはそれぞれです。その思いをくみとってプランの活動を通じて課題解決につながる支援ができたとき、やりがいを感じます。

## 番場職員のお仕事スナップショット

### ① 支援企業と現地のニーズをマッチング

2024年度、786の企業や団体から支援をいただきました。その内容は、寄付付き商品など収益の一部からのご支援のほか、事業を活かした社会貢献プロジェクトの実施などさまざまです。企業が希望する支援内容と、現地のニーズをマッチングするお手伝いをしています。



(上) 第一三共株式会社の支援により、ジンバブエで乳がん・子宮頸がんに関する啓発と医療サービスの強化を目指すプロジェクトを実施



(下) Artida Oud (アルティードウード) の支援により、インドに建設した幼稚園を訪問

### ② パートナー企業とのイベント開催

女の子や女性が直面する社会課題や貧困、差別に目をむけ、平等な社会を実現するためにパートナー企業とともに社会にムーブメントを起こすことを目的にイベントを開催しています。私の役割は、この活動に賛同くださる企業の皆さまにさまざまな提案をするなど、このムーブメントの輪を大きくしていくことです。



(上) 国際ガールズ・デーではシチズン時計株式会社が、男女平等の歴史とその進化を表現したパネルを展示



(下) 森永製菓株式会社の協力によりイベント参加者にチョコレートを配布

## プラン 職員の仕事 見せちゃいます!

Vol.8

国際 NGO の支援活動  
ってどんなもの?



今回紹介する人  
マーケティング・コミュニケーション部  
番場慎也 職員

プラン・スポンサーシップ  
活動地域の子どもたちと  
(ケニア)

# 野村ホールディングス株式会社 社会貢献をもっと身近に! 社員とともに挑むチャレンジ

執行役員 グループ広報担当 谷垣浩司さん

野村ホールディングスでは、毎年9月に1カ月間、「グローバル・チャリティ・チャレンジ」を実施しています。期間中、参加者はランニングや登山、サイクリング、トランポリンなど健康促進につながるさまざまなエクササイズに取り組み、参加料に代わり寄付を行うというものです。寄付先は、毎年グローバルで設定した共通のテーマのもと、地域ごとに決定しています。

日本では、昨年168人の役員が参加し、プラン・インターナショナルを通じて能登半島地震の教育支援活動に寄付

しました。弊社は子どもたちへの「金融・経済に関する教育プログラム」を実施するなど、金融経済教育を中心に教育支援活動に力を入れてきました。プランとは目指す方向性が一致しており、ぜひサポートしたいと考えたのです。震災など災害が発生すると、「自分にも何かできることはないか」と思いますが、会社員として働いていると、実際に行動に移す機会は限られてしまいます。だからこそ、企業として、社員一人ひとりが社会貢献の機会に触れ、実際に手を差し伸べられる場を増やしていきたいです。弊社は今年、100周年を迎えます。次の100年を見据え、社会貢献活動をさらに強化していきます。

エクササイズを通じて  
支援の輪を広げる



社員の家族も加わって、親睦を深めることもあるそうです

## 国際ガールズ・デーに賛同企業とイベント実施

# PLAN MOVEMENT PARTNER

プランは、2024年10月11日に国際ガールズ・デーイベント「PLAN GIRLS MOVEMENT 2024」の私たちが未来をつくる」を開催。「女の子のエンパワーメント」「女の子のリーダーシップ」の促進を目指して開催した同イベントには、次世代を担う女の子たちのほか、賛同企業やメディアなど多くのステークホルダーが集い、国際ガールズ・デーを盛り上げました。

賛同企業として、パナソニックグループ、株式会社ポラ、マクラーレン・オートモーティブアジア、株式会社Warisのご担当者が登壇し、各企業がそれぞれの業態に即した異なる視点から、女性が社会で活躍するためのヒントについて語りました。



賛同企業によるトークセッション

PLAN MOVEMENTに賛同いただけるパートナー企業を募集しています。共に社会にムーブメントを起こしませんか?



詳細はこちら

Plan Girls Movement 2024 Partner 企業



## 未来をつくるパートナー 企業連携

Vol.21

プランを支える企業の声

# “楽しい思い出への恩返し”として 遺贈することを選びました

Kさん

## Kさんの終活 ～遺言書を作成するまで～

2年ほど前、「いつか役に立つかもしれない」と軽い気持ちで「PLANレガシー1%クラブ」に入会

癌を患う

終活協議会を通じて、司法書士に遺言書作成を依頼し、原案を受け取る

遺言書を作成。  
遺贈先の一つにプランを選ぶ

2カ月後、司法書士の立ち会いのもと、公証役場にて公正証書遺言を作成

### 癌を患い終活 プランへの遺贈を決意

現在、私は67歳です。昨年、終活の一環として遺言書を作成し、財産の一部をプラン・インターナショナルに遺贈することを決めました。終活を始めたきっかけは、癌を患ったこと。幸い今は元気を取り戻しましたが、転移や再発の可能性があると云われており、そのときに慌てるのがないように、今のうちに準備を整えておこうと思ったのです。

プランとの出会いは、約30年前です。年齢を重ねるうちに、自分はおそらく子どものない人生を送るだろうと考えるよう

になり、子どもに関する支援をしたいという思いが強くなりました。そのなかでプラン・インターナショナルの遺贈を知り、寄付を始めることにしたのです。一人ひとりの力は小さくても、それが集まれば大きな変化を生むと信じています。始めた以上やめる理由はないと思います。時代はずっと寄付を続けてきました。

### 楽しい思い出のある 子どもたちに何か残したい

私は子どもも姪や甥もいないため、もし遺言書を残さなければ、私が亡くなった後、遺産は知らない遠い親戚に渡ることになるかもしれません。そう考え

ると、これまでお世話になり、信頼できるプランにも何か遺したいという思いが強くなり、遺贈を決めました。何より、プランを通じて楽しく触れ合った途上国の子どもたちのために、少しでも力になれるという気持ちがあります。

周りにも私と同じように子どもにいない人がいて、どこに寄付すれば良いかとアドバイスを求められることがあります。そのときは、「まず自分が興味を持っているところに寄付するのが良いのでは」と伝えていきます。例えば、山が好きなら環境保全団体に寄付するといったように、自分が心から関心を持っている分野に関わってみるのが良いと思います。

死ぬまでにお金を使い切るといのは、なかなか難しいもの。お金はどのみち少しは残るので、その少しを自分の幸せだったことへ使ってもらうのが良いのではないのでしょうか。自分の人生を振り返り、楽しい思い出への恩返しとして。遺言書を作成したことで、心がすっきりとし、老後を迎える準備が整ったように感じています。

## PLANレガシー1%クラブとは？

“ご遺産の1%でできる大きな社会貢献”をご提案するプラン主催のグループ。メンバーの方には、遺贈、相続、終活についてのご相談や情報提供、研修会などのご案内をさせていただきます。

- 特典1：プラン発行の『遺贈・相続財産寄付のご案内』パンフレット、およびエンディングノート（主婦の友社発行）を進呈いたします。
- 特典2：プランの遺贈・相続財産寄付担当者が、随時、ご相談を承ります。
- 特典3：必要に応じて、専門家（司法書士、弁護士、信託銀行、終活関連など）をご紹介します。



## 国際女性デー2025

# 「制定50年目の挑戦 ～能條桃子さんと見つめる私たちの未来～」を開催

プラン・インターナショナルは、2025年3月7日（金）に「国際女性デー2025『制定50年目の挑戦～能條桃子さんと見つめる私たちの未来～』」を開催し、100名以上の方々にご参加いただきました。

メインスピーカーにはNO YOUTH NO JAPAN代表の能條桃子さんが登壇。「学生時代に感じた経済格差への問題意識が活動の原点」と語り、政治分野におけるジェンダー格差の解消を目指すために立ち上げた「FIFTYS PROJECT」の取り組みを共有。「私たち一人ひとりが声を上げ行動することで社会は変わっていく」と語りました。

後半は能條さんと、プラン・ユースグループメンバーによるクロストークでジェンダーにまつわる閉塞感について議論しました。ユースからの問題提起に対し、能條さんは、閉塞感の根底には「チャレンジしたい気持ちを自ら抑えてしまうカルチャーが依然として社会に存在しており、社会が作ったバイアスが若年層にも浸透している」と指摘。ステレオタイプな考え方を打破するためには、政策レベルと市民レベル双方からの意識改革が必要だと訴えました。イベントの最後には、参加者から「もやもやを諦めずに、ジェンダーに関する学習を続ける」「政治は政治家だけが行うものではないという意識を持つ」など、たくさんの声が寄せられました。

イベントの様子は動画でご覧いただけます（視聴期限：5月末まで）



イベント

後半は能條さんと、プラン・ユースグループメンバーによるクロストークでジェンダーにまつわる閉塞感について議論しました。ユースからの問題提起に対し、能條さんは、閉塞感の根底には「チャレンジしたい気持ちを自ら抑えてしまうカルチャーが依然として社会に存在しており、社会が作ったバイアスが若年層にも浸透している」と指摘。ステレオタイプな考え方を打破するためには、政策レベルと市民レベル双方からの意識改革が必要だと訴えました。イベントの最後には、参加者から「もやもやを諦めずに、ジェンダーに関する学習を続ける」「政治は政治家だけが行うものではないという意識を持つ」など、たくさんの声



オンラインで開催された国際女性デーイベント

## ウクライナ出身 アンナ職員の ワークショップ開催

アドボカシー



「周囲で起きることに無関心でいい」とアンナ職員



アンナ職員を交えて、参加者同士の議論も盛り上がりました

アドボカシーグループのアンナ・シャルホルドウスカー職員は2月20日、ワークショップ「世界をもっと幸せな場所にする偏見、差別、暴力をなくす一歩を」として、区民センター（東京都豊島区）で開催しました。

偏見やステレオタイプな思い込みがエスカレートすると、差別、暴力、ときには紛争にもつながってしまうこと、多様な背景をもつ他者への理解を深める大切さなどを、約30名の参加者に伝えました。また、ウクライナと日本の事例

紹介やクイズを受けてグループディスカッションが行われ、参加者からは「誤った思い込みをなくすには、多面的に情報を得ることが、他者との接点を増やすことが大事」といった声も寄せられました。

ウクライナ紛争の激化から3年を迎える2月24日を前に、世界をもっと寛容と相互理解に満ちた場所にするために、一人ひとりができることを考える機会となりました。

学校や職場で、ぜひこのワークショップ開催をご検討ください。

## 女の子の居場所「わたカフェ」がリニューアルオープン！

プランが運営する若年女性のための居場所「わたカフェ」(東京都豊島区池袋)が、1月6日、リニューアルオープンしました。広くなった新「わたカフェ」は、定員が従来の11名から18名に。疲れた女の子が身体を休めることができる小上がりを設置したり、女の子に提供する食料などの生活応援品を見やすく陳列したり。利用する女の子たちからは「リラッ

クスできる」「この場所があって助かる」などの声が寄せられています。

また、専門職スタッフによる個別相談室が2つに増え、彼女たちの悩みにスピーディーに寄り添うことができるようになりました。地元の豊島区役所や民生委員、他NPOとの連携も進み、女の子の自立のために協働していきます。



プラン・ユースグループのアイデアも生かし、女の子たちがリラックスできる空間を目指しました

## アンケートへのコメントに回答します

プラン・ニュースへのアンケートにご回答くださり、ありがとうございます。回答内容は、職員全員で共有し、業務改善につなげております。前号でいただいたご意見をご紹介しますことができます。

### ご支援者のコメント

●チャイルドへの手紙をスキャンデータで現地へ送ると言うのは、SDGsの観点から

も良い取り組みだと思います。ここで節約できた郵送料、手間代などを本質的な援助に振り分けられることを期待します。

### プランからの回答

●ご意見をありがとうございます。現在、プラン・スポンサーシップでチャイルドと交流している皆さまには、「マイ・プラン・ページ」を通じてお手紙をお送りいただく

ことで、郵送料のほかにも郵送時間の短縮やお手紙の紛失リスクなども軽減され、活動地域での負担削減や寄付金の効率的な使い方につながっています。

「マイ・プラン・ページ」は、ご支援者の登録内容の確認・変更などにもご活用いただけます。今回、「マイ・プラン・ページ」の変更について説明資料を同封しておりますので、ぜひご確認ください。

## プラン支援者の会からイベント開催のお知らせ

🌐ウェブサイト 📘フェイスブック 左記アイコンのある会については、右のQRコードをご確認ください。

■支援者の会に関するお問い合わせ先：プラン・インターナショナル支援者の会担当 Mail: P-kai@plan-international.jp

あなたも参加しませんか？



### プラン・札幌の会

#### 総会 & 事務局スタッフ報告会 (仮)

(併設：持ち寄りミニバザー)

■日時：2025年5月17日(土)13:00~16:00

■会場：かでの2・7 110会議室

(札幌市中央区北2条西7丁目)

■参加費：無料

■事前申込：不要

■連絡先：西崎 080-4500-0525

※SMSまたは留守電にご連絡いただければ折り返します。

### プラン・奈良の会

#### プラン・奈良の会総会および職員報告会

■日時：2025年6月1日(日) (予定)

■場所：生駒市たけまるホール(予定)

■参加費：無料

■事前申込：必要

■連絡先：富山 j-tomy@kcn.ne.jp

### プラン名古屋の会

#### ① 雑談ワイガヤ会作り手大募集

■日時：4月以降のご希望日(平日、土日祝日も可)

■会場：安藤良一事務所(名古屋市中村区岩塚町5-45)

またはシティタワー葵パーティールーム

■内容：名古屋の会の雑談会を一緒に作りませんか？

会場には木工所もあり、飲食も可能。雑談、木工作り、飲み会など、ぜひアイデアをお寄せください。

■参加費：500円(予定)

■連絡先：安藤 090-8076-2278

#### ② 愛知サマーセミナーでの講座開催

■日時：7月19、20、21日のいずれか

■会場：名古屋市内の私立学校

■内容：昨年も参加したサマーセミナーです。詳細が決まりましたらHP、メール、Facebookにてお知らせします。

■参加費：無料

■連絡先：久世 plan.nagoya.party@gmail.com

080-6952-3170

## ハイチ危機緊急支援にご協力をお願いいたします

ハイチでは、2021年7月の大統領暗殺事件以降、政情不安が続いています。首都を中心に武装集団が支配地域を拡大し、一般市民への無差別な暴力、誘拐、殺人などが激増。特に食料不足は深刻で、武装集団の暴力が首都から地方に拡大したことで、人々は農地を放棄せざるをえず、食料生産は急激に減少しました。

また、人口の90%が貧困状態にあり、学校も閉鎖されるなか、子どもたちが武装集団に加わることを余儀なくされるケースが増えています。

暴力の激化は人道支援活動にも大きな影響を与えており、移動の制限や活動の中断も発生しています。

プラン・インターナショナルは、ハイチの子どもたちの危機に対応するため、日本での寄付募集を開始しました。ご支



援方法は同封のちらし、またはウェブサイトをご確認ください。

詳細はこちら



## システム変更のお知らせ

2025年5月初旬に予定している新システムへの移行により、以下の変更があります。また、システムの移行時期は前後する可能性がありますこと、予めご了承ください。

### ウェブサイトの停止期間について

システム変更に伴い、ウェブサイトが一定期間停止します。ページにより停止期間が異なります。詳細はウェブサイトをご覧ください。

### ■主な停止期間

・手紙送信フォーム 4月16日~5月4日

・WEBサイト(全体) 4月28日~4月30日

・マイ・プラン・ページ 4月28日~5月4日

※お手紙などの通信物のお届けが通常よりも遅れる可能性がありますこと、予めご了承ください。



詳細はこちら

### 口座引き落としをご利用の皆さまへ

複数の継続支援を口座引き落としとしてご送金の場合、これまでは支援方法ごとのお引き落としとしていたしましたが、今後は合算しまとめてお引き落としいたします。一度にまとまることで手数料の削減につながります。

### クレジットカードをご利用の皆さまへ

決済代行会社が変わります。クレジットカード決済を選択されている方は以下についてご注意ください。

### ■決済代行会社

【変更前】株式会社ゼウス

【変更後】SBペイメントサービス株式会社

※使用可能なカードブランド(VISA/Mastercard/JCB/Diners Club/Amex)に変更はございません。

※継続支援者の方の特別なお手続きは必要ありません。

### ■主な変更点

① クレジットカード情報を入力していた画面のデザインが変わります。

② 継続支援者の方で、カードの有効期限が更新された場合、今後はカード変更フォームからカード情報(名義、番号、有効期限等)を再登録いただく形となります。

③ 皆さまからのご寄付が決済代行会社を通じてプランに入金される日は、カード会社に関わらず、翌月末営業日に統一されます。(領収証明書に記載される受領日はこの日付です。)

## 東京マラソン2025でプランのチャリティランナーが走りました！

東京マラソン2025が3月2日(日)に開催されました。気温が20℃を超え東京マラソン史上最高に暑い日となりましたが、国内外からプランのチャリティランナー210名以上が「Run for Girls!」の思いを胸に完走を果たしました。フィニッシュ後は多くのランナーの方から、「沿道応援がとても励みになった」「今後もプランを支援したい」という言葉をいただきました。ランナーの皆さま、そして

応援の気持ちをいただいたみなさま、本当にありがとうございました。

プランは引き続き、東京マラソン2026チャリティにも参加します。

プラン・インターナショナルは東京マラソン2025チャリティの寄付先団体です。東京マラソン2025公式ウェブサイト(チャリティページ) <https://www.marathon.tokyo/charity/>



チャリティランナーのケリーさん「私の娘のため、世界中の女の子たちのために走ります」

# あなたのInstagram投稿が プランの輪を広げます!



目指せ  
投稿  
100件!

皆さまからの投稿結果は、プランの公式Instagramや、  
次号のプラン・ニュースでもご紹介いたします。

プラン・インターナショナルは、  
支援をより身近に感じていただくための活動を展開しています。  
ご支援者の皆さまが考える「#支援って」をInstagramに投稿してください。

## 参加方法

- ①このページの写真「支援って、□だと思っただと思う」の空欄に  
あなたの気持ちを書いてください。
- ②それをスマホで撮影し、@planinternationaljapanを  
メンションし、「#支援って」のハッシュタグをつけて  
投稿してください。(投稿形式は問いません)



プランの公式  
Instagram  
はこちら

## 期間

2025年4月7日(月)～2025年5月11日(日)

## 投稿に関する注意事項

- ご自身のInstagramアカウントを「公開設定」  
にしてください。
- DM(ダイレクトメッセージ)を受信できる  
設定にしてください。
- プラン公式アカウントをフォローし、DMの受  
信設定をご確認ください。

## 禁止事項

- 以下の内容を含む投稿はお控えください。
- 他者の権利を侵害する内容(著作権・肖像権・  
プライバシーの侵害など)
- 個人・団体を誹謗中傷する内容
- 名誉毀損や侮辱、差別的な表現を含む投稿
- 第三者へ経済的・精神的損害を与える可能性  
のある内容
- 公序良俗に反する表現、違法・不適切な投稿

## 免責事項

- 投稿内容に関するトラブルについて、プラン・  
インターナショナルは一切の責任を負いかね  
ます。
- 本キャンペーンは予告なく変更・中止となる  
場合があります。

## プランのSNSをフォローしてください

各国でのプランの活動や子どもたちの様子、  
事務局の日々のあれこれを発信中!



※「国際NGOプラン・インターナショナル」  
で検索してください。



## 表紙写真ストーリー

羊を抱いた女の子は、エクアドルのエリカさん。チンボラソ州の先住民族の彼女は、そのコミュニティで初めて、大学で建築を学んだ女性となりました。「私のコミュニティでは、女の子を学校に通わせることはお金を捨てることだと思われています。私にとって大学進学は変化のきっかけです。無事に卒業して、価値感を変えたいです」

ご意見、ご感想を  
お寄せください



プラン・ニュース128号  
アンケート

**PLAN NEWS**  
2025 SPRING NO.128

表紙写真: エクアドル  
発行: 2025年4月

公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパン

〒154-8545 東京都世田谷区三軒茶屋2-11-22 サンタワーズセンタービル10F  
TEL: 03-5481-6100 FAX: 03-5481-6200  
www.plan-international.jp

※ご連絡はウェブサイトの「お問い合わせ」フォームよりお願いいたします。



Until we are all equal