ADRA 季刊誌 2026.6 Vol.148

# ひかり

## 必要な支援を
## ラストワンマイルまで
## つないでいく

戦禍の中、避難を余儀なくされた家族へ
毛布・枕・マットレスを届けた（レバノン）

希望とちからを手から手へ

ADRA

Justice, Compassion, Love

# 希望とちからを手から手へ

## 必要な支援をラストワンマイルまでつないでいく

避難民にマットレスを配付。着の身着のまま避難してきた彼らにとって、マットレスは体の回復を助け、安らぎをもたらす。

**戦争や災害が起きたとき、市民社会や国際社会がすぐに動くようになりました。しかし、治安や地理的条件、制度、コスト、社会的な立場など、さまざまな壁により、本当に支援を必要とする人に助けが届かないことがあります。ADRA Japanは、そうした人々に目を向け、できる限り活動を続けてきました。世界約120か国に広がる現地に根ざしたネットワークと長年の経験を生かし、途切れがちな“ラストワンマイル”の先にも、確かな支援を届けています。**

※ラストワンマイル＝「支援の手が届きにくい場所への最後の区間」を指す

首都郊外では、避難所に入れなかった人々が、雨の中でもテント生活を余儀なくされている。

## レバノンでのラストワンマイル
### 届くべき人に、確実に

2月28日にイランへの攻撃があったことをきっかけに、さらに緊張が高まった中東の危機は、3月2日、レバノンにも影響を与えました。突然の空爆によって、人々の日常は一瞬で奪われ、多くの家族が避難を余儀なくされています。激しい攻撃と地上戦の影響により、約2,300人が亡くなり、人口の2割にあたる120万人以上が国内で避難生活を送っているとされています。その多くは、親族や知人宅、あるいは路上で生活しています。

ADRAは空爆があった次の日より、500mlの水ボトルを600本配付しました。その後も、生活環境の改善を目指し、432世帯に衛生用品、尊厳キット、1ガロンの水ボトルを届け、370セット以上の寝具を提供してきました。また、特に子どもが多い家族や、障がいなど特別なサポートが必要な96世帯には、食料や衛生用品が購入できる金券を届けています。

寝具を受け取ったアフマドさん（仮名）は語ります。

「私たち家族は15日間、海沿いの空き地で路上生活を送っていました。日よけ用に使える大きな防水シートの下で、2枚のマットレスを7人家族で使って寝ており、寒さに苦しんでいました。そうした中、ADRAが毛布や枕、マットレスを届けてくれました。私たちに目を向けてくれたのは、あなた方の団体だけです。他の団体も来ますが、登録もされず、実際の支援にはつながりません。本当に、あなた方の団体だけが私たちを助け、寄り添ってくれました」

現在、長引く避難生活での疲弊により、危険を冒してでも自宅へ戻る人々も出てきました。一方で、多くの人々はいまなお路上での避難生活を余儀なくされ、帰宅の見通しも立たない状況が続いています。

戦争の影響を受け避難生活を送る子どもたちとその家族が、少しでも安心して過ごせる時間を取り戻せるよう、これからも支援を続けていきます。

## フィリピンでのラストワンマイル
### 台風で被災した家を直し、未来をつくる

2025年11月の台風で多くの人が家を失ったフィリピン。政府の支援が届いていないカマリネス・スル州で、住まいの再建を支えています。

「屋根と壁が飛ばされたけれど……大丈夫ですよ」

壁の修復を終えた家。今後トタンを屋根に取り付け、再び暮らせる住まいへと整えていく。

海辺の村で出会った67歳の漁師さんに案内された家は台風で壊れ、シートで応急処置がされていました。

別のご家庭では、「家を直すお金が足りず、来週から夫が首都マニラへ出稼ぎに行く予定です」と、子どもを抱えた女性が、心細い様子で話しました。

大きな台風は、家も、生活も、安心も一瞬で奪います。それでも「大丈夫ですよ」と言って踏ん張る人たちがいます。家が直せれば、暮らしと未来を取り戻せます。

ADRAは、被災した方たちが自ら家を直せるように、木材・工具などを提供し、高齢者や一人親など人手が足りない世帯には、「復旧サポーター」を派遣しています。

## イエメンでのラストワンマイル
### よみがえる農地

かつて豊かな農業地帯として知られていたイエメン。しかし、長引く紛争と経済の崩壊により井戸は壊れ、農業は衰退しました。その結果、現在では人口の約65%が十分な食料を確保できない状況にあります。こうした中、ADRAは住民が農業を再開し続けられるよう支援してきました。

2026年3月までの3年半の間、328世帯の2,296人とともに、灌漑システムの修復に取り組み、資機材の提供と農業研修を実施してきました。

台風で傷ついた住まいを応急的に補いながら、家族はこの場所で日々の暮らしを続けている

灌漑設備の修復により農業が再開され、収穫の喜びが戻りつつある。

背後には乾いた大地。しかし灌漑設備の整備により、この農地には青々と作物が育っている。

農家のムルシドさんはこう語ります。

「以前は、雨に頼って農作物を育てるしかありませんでした。ですが今は、一年を通して、種まきも収穫もできるようになりました」

自分たちの力で食べていけるようになっただけでなく、支援を受けた96.5%の農家が、収入増加も実感しています。

「紛争が続く中で農業を支えても、再び失われてしまうのではないか」

そうした声も少なくありませんでした。

それでも現地で、「暮らしを取り戻したい」と願う人々に寄り添う活動ができました。

## ウクライナでのラストワンマイル
### 子どもたちに笑顔が戻った日

支援物資を受け取る親子。学用品が、困難な日々の中でも学びと安心を支えている。

2026年2月24日で、ウクライナ危機は丸4年となりました。

砲撃や避難によって日常を奪われた人々は、心に深い傷を抱えながらも懸命に日々を生きています。ADRAは、命と暮らしを守る支援を続けています。

ウクライナ・ハルキウ州に暮らすアンナさんは、2人の子どもを育てる母親です。かつては、家族で将来を語り合う穏やかな日々を過ごしていました。しかし、戦争によりその日常は一変。夫と離れて暮らす中、彼女は一人で子どもたちを守っています。

息子は地下の学校で、空襲のサイレンが響く中で学びを続けています。 そのような日々の中、ADRAから学用品が届くと、子どもたちの顔に久しぶりの笑顔が戻りました。

アンナさんは言います。

「世界のどこかに、私たちを想ってくれる人がいると感じました」

どんな困難な中でも、支援は人々に希望を届けます。アンナさんは、家族で再び平和な暮らしに戻れる日を信じています。

## ラストワンマイルを支えてくださる皆さまへ

これらの活動は、さまざまな形で支えてくださる皆さまの想いによって支えられています。心より感謝申し上げます。中でも、ADRAフレンドとして継続的に関わってくださっている472名の皆さまの存在が、支援を途切れさせることなく、必要な人へ届け続ける支えとなっています。

ADRAは今年、ADRAフレンドを新たに500名募集しています。これからも、ともにラストワンマイルをつないでいけましたら幸いです。

アドラのチカラ【特別編】

# ADRAフレンドに参加したことで、心に返ってきた満足感と充足感

「1995年の阪神淡路大震災のとき、一緒にテレビを見ていた妻がすぐさま、生理用品に困るだろうって言い出したんです。そういうことには、自分ではなかなか気づくことができません。だから、細かいところにまで目を向けてくれる団体があるなら、代わりにやってもらうためにお金を出そうと思ったんです」

飯田さんが、ADRAの継続支援「ADRAフレンド」に登録した背景には、そのような出来事がありました。

SNSで、たまたまADRAの配信を見て、「女性にトイレを」という支援や、「水害被災地にぞうきんを」という活動をしていることを知り、見落としがちな支援に取り組んでいると感じたそうです。

「本当に困っているものを届けているということだと思うが、意外と見落としてしまいそうな支援をしている。当然そこにあると思うものでも、現場では不足している。そういう気づきもありました」

ADRAなら細かな困りごとにも手を差し伸べてくれる。その確信が、ADRAフレンドになる決断につながりました。

**飯田さん ADRAフレンド**
※インタビューをした永井による似顔絵

NHKの連続テレビ小説「あんぱん」を見ていた時には、こう感じたそうです。

「本当に辛いときって、普段は思ってもいないようなことの方が辛い。人は、死ぬことが一番辛いと思いがちだけれど、お腹がすいたまま生きていることの方が辛いことがある。死なずにすんだら、それだけでいいとも思えるかもしれないが、実際は、泥の中で寝なければならないことや、べとべとしているとか、お腹がペコペコとか、そういう辛さがある」

飯田さんが支援を続けてくださっているのは、ADRAがまさに、辛い状況の中で生き残っている人々に寄り添っているからだと、お話から伺うことができました。

ADRAフレンドとして月々1,000円を寄付することは、「過去に辛いことがあって、それを乗り越えられたので、そのお返し」だと言います。

また、喫茶店に行くのと同じような精神的な効果があると考えておられます。

「例えば、喫茶店のモーニングに500円払ったら、30分くらいゆっくりして、リラックスして帰ることができる。けれど喫茶店に行くかわりに、500円を寄付したとしても、過ごす時間は確かに違うけれど、心に返ってくる満足感や充足感は似ていますよ」

そう話す飯田さんの表情は明るく、喜びに満ちていました。



# ご案内
## ADRAフレンドに参加ご希望の方へ

ADRAフレンドは、ご自身で寄付の金額を決めることができるため、日常の生活の中で無理なく始めることができます。それでも、「世界とつながっている」「自分も何かの役に立てている」という、心に返ってくる満足感や充足感が、日常の中に生まれます。

ADRAでは飯田さんのように、ADRAフレンドとして継続的に支えてくださる方を募集しています。参加をご希望の方は、以下のQRを読み込んでいただくか、「アドラフレンド」と検索し、ADRAフレンドのページへお越しください。

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

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

こちらを切り取ってお使いください。

各票の※印欄は、ご依頼人様においてご記入ください。

02

**払込取扱票**

通常払込料金加入者負担

| 口座記号番号 | | | | | | | | | | | | | | 金額 | 千 | 百 | 十 | 万 | 千 | 百 | 十 | 円 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 0 | 2 | 9 | 0 | − | 2 | − | | | 3 | 4 | 1 | 6 | 9 | ※ | | | | | | | |

| 加入者名 | (特活)ADRA Japan | 料金 | | 備考 | |
|---|---|---|---|---|---|

ご依頼人・通信欄 ※

□ADRAの活動全般を支援
□その他事業名または国名：

おところ(郵便番号　　)
※

おなまえ　　様
※

(電話番号　　−　　−　　)

(2026.6)

日附印

ご依頼人欄に、おところ・おなまえをご記入ください。(承認番号東第64678号)

これより下部には何も記入しないでください。

切り取らないでお出しください。

**振替払込請求書兼受領証**

記載事項を訂正した場合は、その箇所に訂正印を押してください。

| 口座記号番号 | 0 | 0 | 2 | 9 | 0 | − | 2 | 通常払込料金加入者負担 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 3 | 4 | 1 | 6 | 9 | |
| 加入者名 | (特活)ADRA Japan | | | | | | | |
| 金額 | 千 | 百 | 十 | 万 | 千 | 百 | 十 | 円 |
| | ※ | | | | | | | |
| ご依頼人 | おなまえ ※ 様 | | | | | | | |
| 料金 | 日附印 | | | | | | | |
| 備考 | | | | | | | | |

この受領証は、大切に保管してください。

## 支援者の皆さま

いつも私たちの活動を応援してくださり、ありがとうございます。本号では、「ラストワンマイル」という言葉を軸に、レバノン、フィリピン、イエメン、ウクライナでの活動をご紹介いたしました。いずれの現場にも共通しているのは、支援が届きにくい状況の中で、それでもなお生きようとする人々の姿です。

支援とは、単に物資や資金を届けることではありません。困難の中にある一人ひとりの尊厳に目を向け、その人の「今日」と「これから」を支えることだと、私たちは現場から学び続けています。そして、その最後の一歩をつなぐ力は、現地で活動するスタッフだけでなく、日本から想いを寄せてくださる皆さまによって生み出されています。

とりわけ、継続的に支えてくださるADRAフレンドの皆さまの存在は、支援を途切れさせることなく、最も届きにくい場所へ向かい続ける大きな力となっています。日々の生活の中から分かち合ってくださるその一歩一歩が、世界のどこかで確かな変化を生み出しています。

これからもADRAは、「最後の一人」にまで支援を届けることを目指し、現場に寄り添い続けてまいります。引き続き、ラストワンマイルをともに歩んでいただけましたら幸いです。

認定NPO法人
ADRA Japan事務局長
青木泰樹

ADRA Japanは「人間としての尊厳の回復と維持」を実現するため、キリスト教精神を基盤として、
人種・宗教・政治の区別なく世界各地で国際協力活動を行っています。

こちらを切り取ってお使いください。

（ご注意）
- この用紙は、ゆうちょ通帳アプリおよびゆうちょ銀行・郵便局の払込機能付きＡＴＭでもご利用いただけます。
- この用紙は、機械で読み取りますので、口座記号番号および金額を記入する際は、枠内にはっきりとご記入ください。
  また、用紙を汚したり、折り曲げたりしないでください。
- 払込みの際、法令等に基づき、依頼人様（および代理人様）の運転免許証等、顔写真付きの公的証明書類のご提示をお願いする場合があります。
- この用紙の通信欄・ご依頼人に記載されたおところ・おなまえ等は、加入者様に通知されます。
- この受領証は、払込みの証拠となるものです。大切に保管してください。
  なお、備考欄に「口座払」の印字をしたものは、通常貯金口座から指定口座への払込みが行われたものです。
- この用紙をゆうちょ銀行または郵便局にお預けになるときは、引き換えに「預り証」を、必ずお受け取りください。

収入印紙
課税相当額以上
貼　付
印

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

VISA　MasterCard　JCB　American Express　Diners Club INTERNATIONAL


**発行人**　青木 泰樹

**発　行**　認定NPO法人 ADRA Japan（アドラ・ジャパン）
〒150-0001　東京都渋谷区神宮前1-11-1
代表者　柴田 俊生（理事長）
事務局責任者　青木泰樹（常務理事/事務局長）
創立年月日　1985年3月30日
TEL：03-5410-0045　FAX：03-5474-2042
E-mail：support_adra@adrajpn.org
Facebook：adrajapan　X（Twitter）：ADRA_Japan
Instagram：adra_japan　LINE：https://lin.ee/sbm2uFM
YouTube：@ADRAJapan

デザイン: TIAM GEVOEL Co.Ltd.


ADRA

ホームページ
https://www.adrajpn.org/