

★マリガヤハウス便り★

★河野 尚子★



日本の皆様、こんにちは！いかがお過ごしですか。こちらフィリピンは暑い暑い夏が終わりました。乾期中はダムの貯水量が危うくなり始めたため、カトリック教会が雨乞いのミサを行う事になっていたそうです。ここ最近では毎日のように雨が降っているためダムも十分に貯水できているようで一安心です。さて、子ども達は6月から新学年が始まります。今年は6月2日から公立学校は始業となりました。しかし、2日から数日間は授業ではなく、学校全体の大掃除があるみたいです。1年間お世話になる教室を皆で綺麗にして、心新たに勉強を頑張りたいと思います。

【JFC 母子のための栄養セミナー開催】

3月26日に「栄養」をテーマにしたJFC 母子へのワークショップをマリガヤハウスインターンズの能勢隆志さんと尾形阿友美さんが開催してくれました。彼らからの報告をご紹介します。



今回のワークショップは「栄養」についてです。まず、栄養の主な役割と、栄養をとらないことで起こる悪影響について伝え、日ごろからちゃんと栄養をとることが大事であることを理解してもらおうとしました。子どもたちはメモを取りながら話を聴いてくれました。

次に、栄養をしっかりとるために私たちは何ができるのかを取り上げました。参加した子どもたちやお母さんたちに質問してみると、「バランスよく食べる」「野菜を食べる」などの意見を発表してくれました。私たちからは、甘いものを食べ過ぎないこと、栄養のある食べ物は好き嫌いせずに食べること、バランスの良い食事をするための主に3つを伝えました。コーラにどれほどの砂糖が含まれているかが示された写真を見せたり、多くの子どもが嫌いなゴーヤにどのような栄養があるかを紹介したりしました。各参加者にとって今回のプレゼンが強く印象に残るものであってほしいと思います。

また、どうやってバランスよく食べるかという話題の前に、三色食品群についての紹介を行いました。赤、黄、緑の色を使い、それぞれタンパク質、炭水化物、食物繊維・ビタミンを表しました。色分けは子どもたちにとってもわかりやすかったようです。また、カードに書かれた食べ物を三食食品群に従って分けるという簡単な問題も出してみました。子どもたちは積極的に問題に取り組んでくれたため、すぐに問題を解き終わってしまいました。



そしてどの食べ物にどんな栄養があるかを知るだけではなく、それらをバランスよく食べることが大事であることを伝えました。一日の中で、主食である炭水化物、野菜、魚やお肉の順に多く食べるといういいことを回るコマに例えて説明しました。参加者がこれからもコマのイメ



ージを思い出せるように、1人ひとりに説明したイラストを配りました。

次に、バランスよく食べるための一つの提案として日本食を紹介しました。初めに、参加者にどんな日本食を知っているかを聞くと、お寿司やてりやき、天ぷらなどをあげてくれました。子どもたちもいくつかの日本食を知っているようでした。しかしここで私たちは、参加者があまり知らないであろう、日本人が普段一般的に食べているような食事を紹介しました。それはごはん、味噌汁、焼き魚、野菜などを一緒に食べる

スタイルの食事です。この食事に見られるように、日本食は栄養バランスが良いことを伝えました。今までの日本食に対するイメージとは少し違う視点を子どもたちに知ってもらえたと思います。

栄養についての話が一通り終わった後、フィリピンでも手軽に、かつ日常的に作れる日本食として三色丼を紹介し、参加したJFCおよびそのお母さんたちと実際に作りました。初めはすしや味噌汁等の日本食も検討したのですが、フィリピンでは海苔は非常に高価なため、JFCの家庭がワークショップ終了後も継続して作ることは財政的に難しいこと、卵や野菜は比較的安い値段で手に入ること、三色丼は栄養バランス的に優れていること等を考慮して三色丼を選びました。三色として豚肉(茶)、卵(黄)、オクラ(緑)を用いました。



作り方を説明した後、手洗いをしてマリガヤハウスのキッチンで実際に調理を開始しました。三人のJFCは、それぞれが三色のうちどの色を担当するのかを決め、手際よく調理を進めていました。また、お母さんたちも手伝ってくれて、洗い物をしてくれたり、オクラの輪切りを慣れた手つきでやってくれたり母子共に協力していました。三色丼をきれいに盛り付けた後、インターン生の一人がインスタントの味噌汁と日本茶を日本から持ってきていたので、それも子どもとお母さんたちに振る舞いました。



食事後は今日の感想と学んだことを紙に書いてもらい、一人ずつ発表してもらいました。「赤・黄・緑の三色食品群について分かった」や「今日言われた通りに健康に気をつけたい」など、どの人も栄養の大切さがわかったようです。

最後に、二月と三月の二回にわたるワークショップの総まとめとして、健康に気をつけることで、明るい未来を切り開くことができるというメッセージを伝え、将来の自分をイメージしてもらうため、参加者全員に五年後の自分自身に宛てた手紙を書いてもらう

ことにしました。まず2014年3月23日という日付を用紙に書いてもらい、五年後に今抱いている夢が実現できているのか、五年後に自分は何をしているのか、誰とどこに住んでいるのか、五年後の自分

に言いたいことなど、自由に自分の将来について想像してもらいました。この手紙は厳重に保管し、五年後の2019年の夏に、私たちインターン生がマリガヤハウスのスタディーツアーに参加した際に、皆で読みあう予定です。

二回のワークショップを通じて、「健康は財産に勝る」「健康が一番の財産である」ということを伝えることを目標に内容を考えてきました。内容を考える際に、日本ではできてもフィリピンではできない、JFCの家庭ではできないといったことが多くあり、数々の困難に直面しましたが、最終的に満足のいく、そして子供たちに楽しんでもらいつつ学んでもらう企画になったのではないかと思います。私たちのワークショップはこれで終わりですが、子どもたちにはこれからも健康に気をつけて、明るい未来を歩んでほしいです。そして五年後に、心身共に成長して一回りも二回りも大きくなった子どもたちと再会し、語りあうのを楽しみにしています。



マリガヤハウスの主な活動

2014年3月

- JFCネットワーク奨学生・ソロプチミスト奨学生・在日フィリピン大使館奨学生合同会議を開催。
- 認知後の国籍申請のため在比日本大使館を訪問。
- ローカスから依頼されたDNA鑑定実施。
- 新規クライアント受理前にオリエンテーションを開催。
- 新規クライアント登録会議を開催。
- JFCネットワーク東京事務所理事会にスカイプで参加。

2014年4月

- JFCネットワーク奨学生・ソロプチミスト奨学生・在日フィリピン大使館奨学生合同会議を開催。
- 認知後の国籍申請のため在比日本大使館を訪問。
- ローカスから依頼されたDNA鑑定実施。
- 新規クライアント受理前にオリエンテーションを開催。
- 新規クライアント登録会議を開催。
- 認知・養育費請求裁判を起こす母子達への法的オリエンテーションを開催。

2014年5月

- JFCネットワーク奨学生・ソロプチミスト奨学生・在日フィリピン大使館奨学生合同会議を開催。
- 認知後の国籍申請のため在比日本大使館を訪問。
- ローカスから依頼されたDNA鑑定実施。
- 新規クライアント受理前にオリエンテーションを開催。
- 新規クライアント登録会議を開催。
- ノンフィクション作家石井光太さんが訪問。相談者オリエンテーションに参加や、フィリピンに住むJFC母子についての意見を交換。



ユミさんの状況



JFCのユミさんは現在13歳です。住まいから徒歩圏内にある公立聖メアリー小学校を今年3月に卒業しました。彼女は学校の成績が良く、実際優等生です。小学五年生の時に学年上位4位に入り、六年生の一学期と二学期には彼女は首席となりました。彼女は学校の課外活動にもまた積極的です。ガールスカウトの一員として頑張っていると同時に、児童会の監査役として青年環境グループのリーダーです。また、学校の朗読大会で優勝をし、地域大会で学校の代表に選ばれました。

ユミさんは絵を描いたり、文房具を集めたり、読書をするのが好きだそうです。しかし、一番に勉強が大好きで、もっと知識を得るために読書をしているそうです。授業の空き時間や休日は、学校で学んだ事の復習や予習をして過ごすそうです。

彼女は将来ファッションデザイナーとして成功するという夢をもっているため、進学できるように勉強を頑張っているのだそうです。彼女は幼い頃から経済的に家族を助けたいと言う気持ちが強く、父親からの援助がなくても勉強を頑張れば将来成功する事ができると信じているそうです。そして、大変な状況の中でも努力をして頑張れば成功する事を証明し、姉妹達のお手本になりたいそうです。

ソーシャルワーカーからの推薦

とても狭い空間の中でゴム製のマットレスの上で母親と二人の姉妹共に寝るのは、ユミのような子どもにはとても困難だったに違いありません。そして小さなアパートでプライバシーなしでいこと生活し、彼らが提供する食べ物を分け合うのは、もっと精神的にも感情的にも困難を伴っていると思われます。もちろん、いとはユミさん母子達を家族と全く同じように接していますが、幼いユミさんや姉妹達は住居と食料、その他の必需品を与えてくれる人達を失望させないよう、いつも自分たちの行動に気をつけて生活しているのです。与えられなければ生活できないと言う母子達の生活は幼いユミさんの屈辱的な経験になりうるのですが、彼女は失望的な状況を考えるのではなく、むしろ熱心に勉強することによって将来が成功するという可能性に希望を持っています。

ユミさんは彼女の年齢と困難な状況にもかかわらず、思考力や率先する力、成功したいというやる気がある、「真の奨学生」の特徴を持っている事がうかがえます。それゆえ、マリガヤハウスが彼女を奨学生とし支援する事を推薦します。彼女が月々に受け取る奨学金が、彼女が学校での良い成績を維持し、さらに良くするための必要品を購入するために大きな支援となります。

ユミさんの母親は日本での家庭内暴力でうつ病を発症し、感情的な感じやすさと弱さが見られます。発症から一度も病院で治療を受ける事なく、今後も完全に回復するのは難しいと思われます。彼女の自尊心は依然として影響を受けたままで、幼い姉妹達の面倒や家事などに追われる日々ですが、うつ病のために外で働く意欲も欠けています。しかしながら、母親はユミさんの学業を支援する姿勢は見せており、家事は全て彼女がやり、ユミさんは勉強に集中させる環境づくりを心掛けています。

このような状況の母子をマリガヤハウスの奨学生として支援する事は、母子の経済状況を少しながらも支援できると同時に、ユミさんが将来の夢を実現し、姉妹だけでなく困難な状況にある多くのJFC達のお手本になってもらえると思います。

皆様、ご支援よろしくお願いたします。