令和8年 2月1日（毎月1日発行）　赤十字新聞　第1029号　昭和24年9月30日　第三種郵便物認可

赤十字 NEWS

Japanese Red Cross Society NEWS

2
February 2026
#1029

赤十字NEWS
WEB版はコチラ

特集▶P. 2　何気ない行動が危険↔安全の分かれ道!?

冬の健康安全お役立ち特集

※厚生労働省「第９表　死因簡単分類別にみた性別死亡数・死亡率（人口10万対）（3-1）」 https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei24/dl/11_h9.pdf 、「人口動態統計（確定数）（上巻/死亡 第5-35表）」／2024年　https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?stat_infid=000040316528

CONTENTS

TOPICS
3月は「ACTION！防災・減災」プロジェクト
災害時に「迷わず動ける」自分になる！ …… P. 4

連載
海外派遣の現場から モンゴル編 …… P. 4
けんけつのいま …… P. 5

AREA NEWS
［京都］ “助ける”ではなく、“共に支え合う” 車いすバスケット体験教室
［広島］ カンボジア赤十字社との 5カ年事業開始 学生が現地でスタディツアー／他 …… P.6

WORLD NEWS
ジブチの森プロジェクト
世界一暑い国に、水と緑を …… P.8

Present!
ティファール
インジニオ・ネオ
フレーズグレー セット9
プレゼント！
6名様

詳しくはP.7をCheck！▶

赤十字新聞　編集・発行／日本赤十字社 広報室　〒 105-8521 東京都港区芝大門 1-1-3　TEL：03-3438-1311　一部 20円　赤十字新聞の購読料は会費に含まれています。

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

日本赤十字社は
2027年に150周年。

古紙パルプ配合率100％
再生紙を使用

環境にやさしい植物油インキを
使用しています

SPECIAL FEATURE

何気ない行動が危険↔安全の分かれ道!?

冬の健康安全お役立ち特集

入浴や食事など日常生活の中に、命をも脅かす危険がひそんでいます。今回は、冬に注意しておきたい事例を中心にピックアップ。思いがけないけがや事故を未然に防ぎ、万が一のときには的確に対処できるように、予防と応急手当の知識を押さえておきましょう。

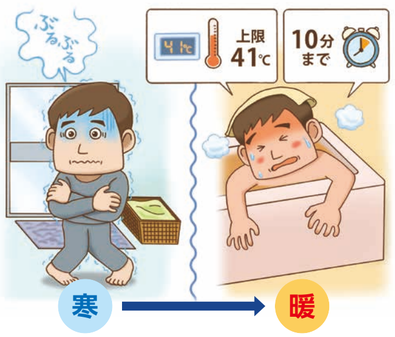
01 キケンと対策 ヒートショックが起こりやすい行動とは!?

急激な温度変化によって、血圧が急変動し、失神、心筋梗塞、不整脈、脳梗塞などの健康被害が起こることをヒートショックと言います。冬場に特に起こりやすいのが入浴時。暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室へ移動し、熱い湯船に浸かる。暖→寒→暖の温度変化とともに血圧も急速に上下し、心臓や血管に大きな負担がかかります。これを防ぐためには、入浴前に脱衣所や浴室をあらかじめ暖めておくこと、湯温は41度以下に設定し、お湯に浸かる時間は10分を目安にするなど、体感の温度差を緩やかにすることが大切です。

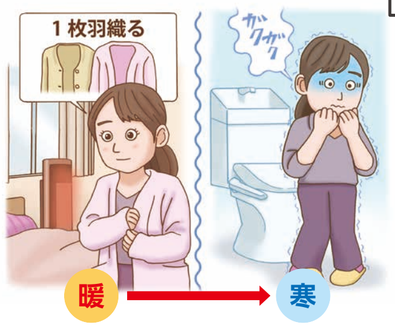
また、寒い朝の寝起きの行動も要注意。暖かい布団の中からパッと出て寒い室内を歩く、そのまま暖房の効いていないトイレに移動する、この暖→寒→寒によってもヒートショックが起こります。いきなり布団から出ず、布団の中で少し体を動かしてから起き上がったり、寝間着の上に1枚羽織ったり、寒さを我慢しないような工夫をしましょう。

ヒートショック

入浴は体感の温度差を緩やかに



寝起きの寒さを我慢しない工夫を



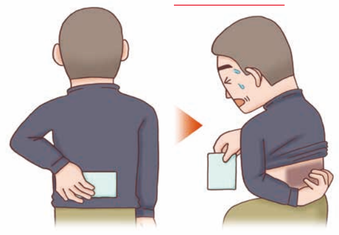
室内で倒れている方を発見したら
「119番通報」と同時に心肺蘇生を！
動画でチェック ▶
※AEDがなくても、人工呼吸と胸骨圧迫は有効です。

02 キケンと対策 冬のあったか対策のつもりが思わぬダメージを招くことも

冬ならではの事例として、予期せず大けがになりかねないのが、低温やけど。使い捨てカイロを、直接、もしくは薄い生地の上から長時間、同じ場所に当て続けると、低温ながら肌の深部まで熱によるダメージが広がります。熱湯で皮膚に水膨れができる、などと違って、皮膚表面には目立った外傷はなく、でも黒ずんで見える…。そうなったら、深部がダメージを受けているサイン。重症の可能性もあるので病院を受診しましょう！ 皮膚が薄くてデリケートな子どもや、脂肪や筋肉が少ない高齢者は特に注意が必要です。また、湿布を貼った状態でこたつなどの暖房器具に長時間当たると、知らぬ間に皮膚がやけどのようなダメージを受ける場合もあるので気をつけましょう。

やけど

薄い生地の上からでも長時間貼っていると肌にダメージが



使い捨てカイロは、貼り方に注意

お湯を沸かしただけなのに…フリースの袖に引火!?

人気のフリース服。コンロの火の近くでは袖まくりを。長袖の先に少し火がつくだけで燃え広がって大惨事に！

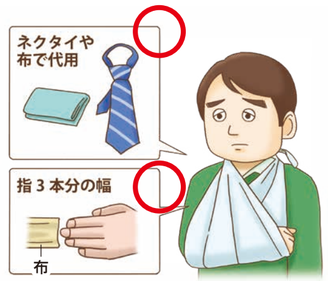
皮膚表面には目立った外傷はなく、でも黒ずんで見える…重症の可能性あり！大至急、病院へ！

湿布で低温やけどをすることも…。

03 キケンと対策 正しい応急手当と経過観察でリスクを最小限に

雪やみぞれ、凍結した路面で、つるっと…。体を強く打ってしまい、骨折や捻挫の疑いがあれば、まずは患部を動かさないようにし、速やかに医療機関を受診しましょう。すぐに病院に行けない状況であれば、ネクタイやスカーフなど、身近な布を大人の指3本くらいの太さにして巻き、しっかりと患部を固定して応急手当を。この固定は、痛みの軽減だけでなく、患部が動くことで生じる腫れの増大や、さらなる損傷を防ぐために必須です。また、転倒した瞬間は痛みを感じなくても、時間がたってから痛みを感じたり、ぶつけた箇所ではない、思わぬ部位にダメージを受けている場合も（地面に腕をついて鎖骨が折れる、など）。しばらくは経過観察をしましょう。

転倒



正しい応急手当を知っておこう！

身近なもので患部を固定する方法
動画でチェック ▶

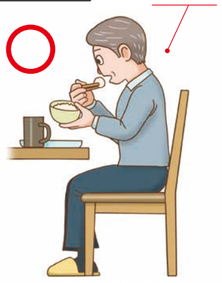
雪道で転ばないコツ ポイントは“すり足”

雪道で滑りにくい歩き方を紹介。
〈ポイント1〉小さな歩幅で、重心移動を最小限にする。
〈ポイント2〉重心を前に置き、着地の際、靴の裏全体をつけるようにして歩く。
いわゆる“すり足”のような歩き方が有効です。また、滑りやすい場所を知っておくことも大切。人の往来が多い横断歩道や車が出入りする場所は雪が踏み固められて滑りやすくなるので、特に注意しましょう。当然ながら、家を出る際に滑りにくい靴を選ぶことも大切です。

04 キケンと対策 少し前傾姿勢で顎をひき、ゆっくり咀嚼で、誤嚥防止

食べ物をうまく飲み込めずに喉を詰まらせる窒息のリスクは、嚥下の機能が低下する高齢者に限ったことではありません。どの年代においても、顎を上げて食べたり、しゃべりながら食べることで、気管に食べ物が入りやすくなり、窒息につながります。誤嚥を防ぐポイントは、顎を引いてゆっくり咀嚼をすること。少し前かがみの姿勢が理想です。咀嚼をすればするほど、唾液の分泌が増え、食べ物が喉を通りやすくなります。芋類など、水分の少ない食べ物は特に詰まりやすいので、こまめに水分を口にしながら食べたり、あんかけなどのとろみをつける工夫も誤嚥予防に有効です。

窒息



食事をするときの正しい姿勢

上を向いて食事をすると気管に入りやすいので注意が必要です！

「気道異物除去」の方法
動画でチェック ▶
大人用　乳幼児用

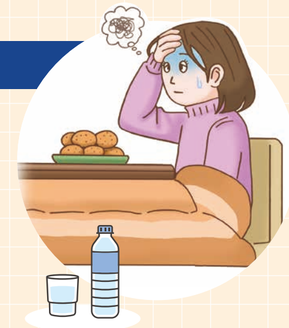
コラム 冬に気をつけたい生活習慣

日中、日の光を浴びながら20分ほどの散歩がおすすめ！

家にこもりがちになる冬ですが、太陽の光を浴びながら体を動かすことで夜にしっかり眠気を感じ、スムーズに入眠することができます。また、眠りが深くなり、睡眠の質向上も期待できます。毎日20分程度でいいので、明るい時間に散歩をする習慣をつけると良いでしょう。また、太陽の光を浴びることで、体内でビタミンDが生成され、骨の強化や免疫力の向上など、さまざまな健康効果も生まれるため、「日光浴」を意識して行いましょう（冬場は20分程度が目安）。なお、質の良い睡眠を望むなら、寝間着に化繊の機能性インナーを着ていると汗で蒸れやすくなるため、できるだけ綿や絹など、天然素材を選びましょう。

隠れ水分不足に注意！ 喉が渇いていなくてもマメに水分補給を

暖かい部屋でじっとしていると、頭がぼーっとしたり、頭痛がしたり…。それ、実は軽い脱水症状のサインかも。冬は夏に比べて汗をかかず、喉の渇きも感じにくいことから、あまり水分を摂らずに過ごしがちですが、そのために水分不足を起こしやすい季節なのです。寒くても体は汗をかいているので、一日を通して、こまめに水分補給をすることを心がけましょう。



救急法や健康知識のポイント
日赤の各種講習の指導内容から抜粋し、クイズ形式で解説しています。
「赤十字WEB CROSS（ウェブクロス）」をチェック ▶

TOPICS

TOPICS

3月は「ACTION！防災・減災」プロジェクト
災害時に「迷わず動ける」自分になる！

「避難指示？ でも、このくらいなら大丈夫」
「もう少し様子を見てからでも…」

こうした避難をためらう心は誰にでもあります。日赤が**毎年3月に展開している「ACTION！防災・減災」プロジェクト**の今年のテーマは、「気象災害における適切な避難行動」。避難が遅れてしまう**心の働き**にフォーカスを当てています。**正しい知識があっても、いざという瞬間に迷ってしまう。その迷いの正体を知り、行動できる自分になる**、それが今回のプロジェクトの狙いです。

キャンペーン特設サイトでは、そうした心の働きを、少し意外なかたちで紹介。心の中にひそむ**“判断を鈍らせる存在”**として、オリジナルの妖怪キャラクターが次々と現れます。名前も姿もどこかユニークで思わず吹き出す、でも、読み進めるうちに**「自分のことかもしれない」と思えてくる**——そんな仕掛けが用意されています。

また、この特設サイトでは、上白石萌音さんが出演する防災・減災ムービー（WEB CM）の新作も公開されるほか、**「知っトク！安全クエスト」「POPEYE KAG（家具安全対策ゲーム）」「防災・減災備えるMAP」など、防災・減災力を高める好評コンテンツ**もまとめて視聴可能。特設サイトは2月20日に公開予定です。この機会に、ぜひアクセスしてください。

プロジェクトの詳細は 2/20公開予定
特設サイトでご案内します
https://www.jrc.or.jp/lp/save365/

「気づき」が芽生える 防災・減災の動画コンテンツ

日赤では、防災・減災の取り組みの一つとして、さまざまな動画コンテンツを制作してきました。その多くに共通しているのは、「見えない危険」「命を守る行動を妨げるもの」に気づいてもらうという視点です。

たとえば「おうちの中のモンスター」は、災害時に家庭の中で発生する危険を、モンスターという普段は“見えない存在”として描きました。危険そのものを指摘するのではなく、家族で話題にし、**防災を“教えられるもの”から、自分たちで“考えるもの”へと変える**ための表現です。

また、「不安が見えなくなるメガネ」は、不安そのものを否定するのではなく、むやみに不安を感じないようにする防衛本能の一種である「認知バイアス」を可視化しました。あなたが見えなくなっているのは「危険な何か」ではなく、「正しい判断」かもしれない——そんな問いを投げかけています。

まずは、**「いざというときの行動は、日常の延長線上にある」と、気づくことが大切**です。災害時、迷いが生まれる前に命を守る行動をとる、そのために普段から身につけておくべきことは？ そして、万一の時に自分や大切な人を危険にさらさないための備えとは？**「ACTION！防災・減災」プロジェクトは、その“気づき”を届ける試み**です。

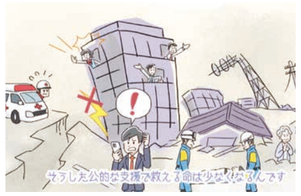
01 おうちの中のモンスター

家の中にひそむ危険を“普段は見えないモンスター”として描写。家具や家電の危険度を見直します

02 不安が見えなくなるメガネ

「不安」を肯定し、起こり得る危機が想像できなくなる状態を映像化。考えるきっかけを示します

03 赤十字防災セミナー



災害発生時に予想される被害、避難生活などの課題を具体的にイメージしながら、命を守るさまざまな方法を学ぶことができます

04 子どもたちが安全隊長

幼児向け防災教育の事例を紹介。大切な人を守りたい子どもたちの姿に、大人も学びます

Vol.3

海外派遣の現場から

モンゴル編

世界の現場で出会った人々とのふれあい、その土地でしか感じられない息づかい。
赤十字の国際要員たちが見た、笑顔や驚き、そして心に残る瞬間をお届けします。

モンゴルで救急法指導

山里 正さん

大林 武彦さん

大草原で出会った、忘れられない時間

今回は、モンゴル派遣中の一コマをご紹介します。まず、滞在中はゲルに宿泊（❶）。朝は草原を走る「朝ラン部」から一日がスタート。走り終えてシャワーを浴びようとすると、出てきたのは水だけ…。より一層、気合が入ります。朝食は、ミルク粥とサンドイッチ（❷）。恐る恐る口にすると、意外といけます！ 塩っけは弱く、少し甘め。胡椒をたっぷりかけて食べました。講習の合間には、近隣の方からおもてなしを受け、乗馬など遊牧民の文化に触れました（❸）。馬の背中の上から眺めた、**どこまでも続く草原と雄大な山々は、言葉にならないほどの美しさ**でした。

私たちは普段、日赤支部職員として香川県（大林）と沖縄県（山里）で赤十字救急法の指導をしています。**モンゴルには、救急法の講習を指導するために赴きました。**

最後にオマケです。開放感あふれる景色の中、目に飛び込んできて、思わず二度見したのが、草原の中の囲いのないトイレ（❹）。実際に使われているのだろうか…？ そんな想像も、この土地ならではの体験でした。

❶

❷

❸

❹

けんけつのいま

支える命、つなぐ未来。vol.11

このコーナーでは、献血を推進するために各地で行われているさまざまな取り組みを紹介していきます。

Promoting Blood Donation

小さなロボットが運んだ感謝の気持ち

兵庫県の献血ルームで毎年実施される『遠隔支援ロボットtemi（テミ）』を活用した院内学級との交流。その始まりは、兵庫県立こども病院内にある院内学級*で上がった一言でした。「献血してくれた人に、直接ありがとうを伝えたい」。ミント神戸15献血ルーム所長・細川泰宏さんは、交流実現までの過程をこう振り返ります。**「病室から出ずに献血者に直接話しかけるには、どんな方法があるか。院内学級の先生と相談してたどり着いたのが遠隔支援ロボットtemiです。教室と献血ルームをオンラインでつなぎ、子どもたち自身がロボットを動かして献血者に近づき、話しかける。これだ！と思いました」**。遠隔交流という新たな試みの実現に向けて、職員たちは『生徒さんの思いを届ける』ために細やかな調整を重ね、闘病中である生徒さんの個人情報保護も配慮し、準備を進めました。

そして交流当日。受付・健診・採血の様子を画面越しに見た子どもたちからは、「献血してくれる人が、こんなにたくさん！」と、驚きの声が。案内役の職員へは「痛くないの？」と素直な質問が飛び出します。続くインタビュー交流では、子どもたちがtemiを操り献血者の前へ。「どうして献血しようと思ったんですか？」。temiから聞こえる小さな声に、献血者は「誰かの役に立てたら」と笑顔で返答。細川さんは「子どもたちとの会話で献血者も表情が和らいでいくのが印象的でした」と話します。

交流後のアンケートには、**「献血が治療に役立っていると実感した」と献血者から。また、院内学級の先生からは「たくさんの人が応援してくれていると感じて、生徒たちは治療を頑張る気持ちが高まったようです」**との感想が寄せられました。temiがつないだのは、応援したい・応援してくれてありがとう、という“思い”そのもの。細川さんは「今後もこのような交流をできるだけ継続したい」と語ります。

遠隔支援ロボット temi（テミ）

企画は2020年スタート。毎年5人ほどの献血者が院内学級の生徒たちとの温かな交流に協力している

＊長期入院中の小中学生が学ぶ「神戸市立友生支援学校みなと分教室」

Area News

エリアニュース

全国各地、あなたの生活のすぐそばで
日本赤十字社の活動は行われています。

01 KYOTO “助ける”ではなく、“共に支え合う” 車いすバスケット体験教室

日赤京都府支部では、12月6日、京都市立陵ケ岡小学校の体育館にて「ふれあいバスケット」を開催。青少年赤十字教育研究会が主催となり毎年開催しているこの体験教室は、障害がある方と一緒にスポーツをし、協力し合うことの大切さを学ぶことを目的としています。当日は、車いすバスケットボールクラブ・京都アップスの監督・選手の協力のもと、京都市内の小学生27人が参加。アップスのメンバーには、小学校のときにこの体験教室に参加した中学生も。初めて車いすを操作し戸惑っていた児童たちも、徐々に慣れて試合に没頭、選手と共に汗を流しました。

02 HIROSHIMA カンボジア赤十字社との 5カ年事業開始 学生が現地でスタディーツアー

日赤広島県支部とカンボジア赤十字社は、共同で5カ年のユース相互交流事業を開始。学生が互いの文化や社会問題について学び合い、国際的な視野や課題の発見力・解決力などを育むことを目的とし、12月15日～23日、カンボジアを訪問しました。現地では、気候変動アクションとして植樹活動や遺跡でのフィールドワーク、ホームステイなどを行い、赤十字ユースメンバーとの相互理解を深め、帰国前には涙を流しながら別れを惜しむ姿もありました。今年4月には、広島でのスタディーツアーが予定されています。

03 TOKUSHIMA 選手の安全を全力サポート！ 新春恒例・徳島駅伝に 日赤救護班を派遣

日赤徳島県支部は毎年、新春の阿波路を駆け抜ける「徳島駅伝」に救護員を派遣しています。今年も1月4日、5日に行われた本大会に参加。選手のけがや体調不良に備え、スタート地点ではAEDや毛布などの機材を入念に確認し、競技開始後は、看護師と支部職員などが2人1組となって最後尾からもランナーを見守りました。幸い負傷者や急病人が発生することなく、無事に大会が終了。救護員は「私たちの存在が選手の安心につながっていることがうれしい」と安堵の思いを語りました。

04 TOCHIGI KYOTO KAGAWA NARA SHIZUOKA 12月は「NHK海外たすけあい」 温かな心を、世界に届けよう

紛争や災害に苦しむ人々のために、青少年赤十字（JRC）や赤十字奉仕団による募金活動が全国で行われました。

日赤栃木県支部は、12月7日、宇都宮市内の商業施設で街頭募金を実施。JRC加盟12校のメンバーや青年赤十字奉仕団員など総勢約50人が、トナカイのカチューシャやサンタ帽を身につけて協力を呼びかけました。(1)

京都府支部では、12月13～14日、四条河原町交差点付近でJRCメンバーが街頭募金を実施。活動中、来日中のアメリカ赤十字社のメンバーに遭遇し「We are Red Cross！」と声をかけられるなど、国を超えた交流もありました。(2)

香川県支部では、12月13日、JRCや青年赤十字奉仕団、高松市赤十字奉仕団など4歳～70代の総勢約90人が高松駅や高松丸亀町と高松兵庫町の商店街で募金を呼びかけ、赤十字の海外支援活動を伝えました。(3)

また、奈良県支部では、支部や血液センターに加え、市役所や駅前など計24カ所で実施。地域赤十字奉仕団や青年赤十字奉仕団など総勢175人の呼びかけに、多くの人が足を止めて寄付に協力しました。(4)

静岡県支部でも、JRC加盟4校が学校の垣根を越えて協力し、三嶋大社や伊豆箱根鉄道三島駅などで活動。その他の観光地でも地元JRC校が、また、地域奉仕団も県内20カ所で活動するなど支援の輪が広がりました。(5)

05 KAGAWA 海上保安部との合同訓練 離島の被災者を船で救助

日赤香川県支部では、12月3日に高松海上保安部との合同訓練を実施。震度6弱の地震発生に伴う、離島（男木島）への救護活動の連携を確認しました。支部救護班は巡視船いぶきに同船、巡視船が島に接岸できないため小型ボート（警救艇）に救護員が同行乗船し、家屋倒壊や火災による負傷者を救護するという想定。赤十字ボランティア演じる負傷者を船内で処置し、無線連絡で搬送の優先順位を決定するなど、実践的な訓練となりました。

06 TOKUSHIMA 障害者と垣根なくつながろう！ 体験型イベントに出展

12月13日、徳島赤十字ひのみね医療療育センター（以下、ひのみね）は、障害がある方と一緒に楽しむ体験型イベント「バリフリBOX∞（無限大）」に出展。10周年を迎えた同イベントを、ひのみねは初回からサポートしています。会場には、発達障害児向けの教材展示や福祉体験などのブースが約20並び、低身長症ダンサーのステージや阿波踊りで大いに盛り上がりました。その中で、ひのみねの救急法指導員が心肺蘇生やAEDの使い方など、とっさのときの一次救命処置を紹介、命を守る知識を広める機会となりました。

07 KYOTO GIFU MIYAZAKI いざというとき、自分を、周りの人を守るために 各地でJRC加盟校による防災教育

日赤京都府支部では、12月10日にJRC加盟校・京都市立北醍醐小学校と地元高校との合同学習を行いました。「非常用持出品」についてのグループワークでは、食料品や飲料水などの基本的な備えに加え、「スマートフォンも必要」「命を守るものを優先」など災害時の状況を考えて真剣に議論。児童と高校生が楽しく話し合いながら「まずは自分の命を守り、そして家族や友人を守ること」を意識し、防災への備えの大切さを学ぶ機会となりました。(1)

岐阜県のJRC加盟校・大垣市立上石津学園では、6年生が昨年1年を通して、防災学習を行ってきました。その成果発表の場として、12月18日、イオンモール大垣で、防災啓発活動を実施。「いつ起こるか分からない地震災害の危険や備えの大切さを知ってもらいたい。どうすれば伝わるか？」。そのことを児童自身が考え、掲示物や配布物を作成。これまで調べてきた防災に役立つ知識などを、来場者に説明しました。(2)

宮崎県では、12月18日、JRC指導者協議会東臼杵地区の幼稚園、保育園、認定こども園が集い、クリスマス会を開催。集まった100人以上の児童に向けて、日赤職員が「ぼうさいまちがいさがし きけんはっけん！」で防災教育を実施。いざというときに身を守れるよう、地震が起きた想定で頭を守る姿勢を練習するなど、児童たちが防災に関心を持つ良い機会となりました。(3)

PRESENT!! “日赤トリビアクイズ”に答えてプレゼントを当てよう！

Quiz

Q. 倒れた方の反応がなく、呼吸をしていない場合には、すぐに一次救命処置（心肺蘇生など）を行いますが、反応はないものの呼吸はある場合、どのような体位で寝かせるのが正しいでしょうか？（1つだけ選択）

ア：呼吸を妨げない回復体位で寝かす
イ：嘔吐の懸念から、うつ伏せに寝かす
ウ：血流を考慮して、大の字に寝かす

ヒントは右の二次元コードから▶▶▶

プレゼント

6名様に当たる！

ティファール
インジニオ・ネオ
フレーズグレー セット9

取っ手を外して、そのまま
オーブン、テーブル、冷蔵庫へ。
使い方自由自在の9点セット。

フライパンやソースパン、ガラスぶた、着脱式ハンドルなど、毎日の調理に便利なアイテムを揃えた9点セット。耐久性が高く丈夫なチタン・コーティングで使い始めのこびりつきにくさが長持ち。取っ手を外せばオーブン調理も可能です。冷蔵庫の一時保存に便利な専用のふたも付属し、忙しい日々の料理をスマートにサポートします。

［セット内容］フライパン 26cm、ウォックパン 26cm、ソースパン 16/20cm、バタフライガラスぶた 16/20cm、シールリッド 16/20cm、専用取っ手1本（マット・ブラック）

赤十字NEWSオンライン版はコチラ

赤十字NEWSはWEBでも閲覧できます。ぜひアクセスしてください！

プレゼント希望者は右の二次元コードからご応募ください。
応募締め切り：2月27日（金）
※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます

ご応募はこちらから

WORLD NEWS

―ワールドニュース―

ジブチ共和国ってどんなところ？

アフリカ大陸の北東部、紅海の入り口に位置し、エリトリア、エチオピア、ソマリアと国境を接する国。国土面積は四国の1.3倍ほど。ジブチ港はアジアとヨーロッパの海外輸送路の拠点であり、ここでの中継貿易がジブチ経済を支える。2011年には、ソマリア沖・アデン湾での海賊対処のため、日本の自衛隊初の海外拠点が設置された国としても知られる。

ジブチの森プロジェクト 世界一暑い国に、水と緑を

日赤では、地球規模の気候・環境への取り組みの一環として、昨年からアフリカ・ジブチ共和国への3カ年支援を開始し、「ジブチの森プロジェクト」を立ち上げました。今回は、現地を訪問した赤十字職員の視点を交えてジブチの課題と日赤が行う支援をご紹介します。

夏は気温50度、“冬”でも30度 世界一暑い国の過酷な現実

夏は最高気温が50度にもなり、過去最高では71.5度を記録したこともあるジブチは、「世界で最も暑い国」と言われています。国土の89％が砂漠、または乾燥した荒れ地で、近年では気候変動に伴う気温の上昇によって家畜の被害も深刻化しています。さらに、砂漠化によって水不足や水質の悪化が進み、農作物の収穫量も減少。食料の確保が難しいため、食料を、そして当然のごとく水も、輸入に頼らざるを得ません。加えて、経済は中継貿易や軍事基地の使用料に依存していることから、国民の失業率は27.9％と世界3位の高さです（ILOデータ、2024年）。また、隣国・エチオピアやソマリアからアラビア半島に向かう通り道であることから、避難する人々が数多く流入していることも課題です。

1977年に設立されたジブチ赤新月社（以下、ジブチ赤）は、首都ジブチ市にある本社と5つの支部を拠点とし、人道・開発分野におけるジブチ政府の補完機関の役割も果たしています。アフリカにある赤十字社の中では規模の小さい組織ですが、事業分野は保健、水と衛生、難民・避難民の保護など、多岐にわたります。今回の気候変動対応事業**「ジブチの森プロジェクト」では、ジブチ赤と日赤が協定を結び、ジブチ政府の植林計画に基づいて1万5000本の植樹をする他、農地を増やし、干ばつや食糧危機への対応を支援します。**

本プロジェクトの計画の1つ目は、学校での環境教育と植樹の取り組みです。支援対象の2校で赤十字クラブを設立し、同クラブによる100本の植樹を予定しています。また、気候変動への意識変容セッションを実施することで、若い世代の適応力と意欲を高めます。2つ目は、コミュニティーのレジリエンス強化です。人々が厳しい気候条件下でも農業の収穫量や栄養状態を維持し、経済的安定を改善するキャンペーンを行うとともに、干ばつや高温に強い農業の技術指導、家庭菜園の普及なども実施します。

現地調査で見えた ジブチの“希望”と“課題”

2025年11月、「ジブチの森プロジェクト」事業地の現状と課題の確認のため、日赤本社と支部から職員4人が現地調査に赴きました。

日赤奈良県支部の青木美和枝さんは、「多くは砂漠地ですが、所々に木が生えている。一見、植物や農作物の生育は可能そうですが、ここまで過酷な環境だと、住民全員が協力して水やりなどに取り組み、皆で守り抜くという態勢から一人でも欠けたら成功しないのではないか。**コミュニティーの“目覚め（意識改革）”が重要だ**と思いました」と語ります。また、日赤青森県支部の岩井雄太郎さんは、訪問した学校で日赤の防災教育教材**「まもるいのち ひろめるぼうさい」を実施**したことに触れ、「防災学習中に、大人もうなるような質問をしてくる。自ら考え、自分たちの意見をしっかり持っていると感じました。また、英語と日本語を勉強しているそうで、私に日本語で話しかけてくれ、学びへの意欲と好奇心の強さが印象的でした」と述べます。日赤職員が用意した防災クイズに全問正解したことにも驚いたそう。

日赤職員たちは難民・避難民支援の実情も目の当たりにしました。車での移動中、日陰のない道を歩き続けている集団に遭遇。移動車には物資も積み込まれていたため、停車して彼らに水やお菓子を配りました。一方で、ジブチ赤が彼らに水などを渡そうとしても、紛争から逃げ、中には政治的理由で家を焼き払われた人もいて、警戒されたり、“エチオピアに強制送還される”と逃げられることも。ジブチ赤は難民・避難民支援を最優先し、週に3日、このように徒歩で移動する人々の診療やけがの手当てをする医療チームを巡回させ、同時に水・食料の配布や、必要な物資の聞き取りなどを行っています。青木さんは、ジブチ赤の活動を次のように振り返ります。「ジブチ赤の職員が“自分たちの活動は難民・避難民の食糧支援に見えるかもしれないが、そうではない。**彼らの尊厳を守るための活動なのだ**”と話していました。**欲しいものを与えるのではなく自らの力で生きられるように支える。これが世界で活動する赤十字の姿だ**、と胸を打たれました」。

ジブチへの支援は、まだ歩みを始めたばかり。日赤はジブチ赤の活動をサポートしながら、植樹活動が気候変動のリスクを減らすアクションの1つとなるよう、事業を進めていきます。

赤十字が設置した水タンクが、人々の命を守り、農作物を育てる

ジブチの学校で防災教育を行う日赤職員

支援先の村を訪問した青木さん、岩井さん（右端）