



産休サンキュープロジェクト・ニュースレター

2018年11月号

Vol. 11

「ありがとう！」～メモリー・ヒーローブックの支援～

今号ではナミビア赤十字社が運営するキッズクラブ(学童保育)が取り組んでいる、子どもたちに人気のプログラムをご紹介します。

それは、メモリー・ヒーローブック。親がHIVに感染していたり、HIVで両親を亡くした子どもたちが、これまでの人生での体験や親や自分の世話をしてくれている人(ケアギバー)への尊敬の気持ちをまとめて本にするのです。本は、表紙の装飾や製本などすべて子どもたち本人が行います。この本の作成を通じて、子どもたちの自尊心を育てると同時に、それを読む親やケアギバーの自信の醸成にもつながっています。



ナミビアでは、一般的に両親と子どもの関係に問題があるわけではありません。子どもたちが日々の生活で蓄積する心の傷、親やケアギバーが抱えているHIVエイズ、これから直面する死に対する恐怖心について、メモリー・ヒーローブックを通じて、自分の気持ちや考えを表現します。これは、子どもたちの心のケアです。心の傷は、学費や食糧の支給といった物質的な支援だけでは解決できません。

HIVに感染した両親やケアギバーを持つ子どもたちの中には、病気の両親やケアギバーを病院に連れて行ったり、彼らがきちんと薬を飲むよう支えたり、昼夜問わず彼らが体調を崩したときに近隣に助けを求めたりするなど、病気の両親やケアギバーを介護している子どもも多く、少しずつ心の傷が蓄積されます。



キッズクラブの子どもたち

オムルンガ小学校5年生のハビプタ ダゴバース Haiputa Dagoberthさんは、「私は10人家族で、私の祖父母はルンドゥブ出身だけれども、私は叔母と一緒にずっとグルートフォンテインに住んでいて、ここで叔母に育ててもらったの。彼女は私のヒーロー。だって、叔母は、私が必要としているものをすべて揃えてくれるのよ。叔母は失業中だけれども、私は叔母を誇りに思うの。決して不満を言うことなく、私たちを食べさせ、私たちを支えるために、叔母のできる限りの方法で、私たち5人の姪と3人の甥を育てられているわ。ヒーローブックを通じて自分自身の考えを表現する機会を作ってくれて、赤十字のみなさん、ありがとう」と、話してくれました。



「産休サンキュープロジェクト」とは

出産を機に、生まれたいのちと支えてくれる周囲の人に感謝し、日本で産休・育休を推進し、寄付によって開発途国の子どもとお母さんを支援し、一緒に子どもたちを育てていくプロジェクトです。

毎年4月・11月に発行されるニュースレターでは、ご支援いただいている事業報告のほか、親として共感できるような出産・育児の話、子どもを取り巻く保健リスク、日本での子育ての知識/子どものケガの手当と予防/疾病予防等を紹介していきます。

社内外のプロジェクト支援者への配布や、社内報等での啓発、あるいは貴社・貴団体のCSR活動報告等にご活用ください。

レンガ ヤギ1匹で煉瓦作り ~ マラウイ共和国 ンチシ県 ~



日本赤十字社は、国際赤十字・赤新月社連盟を通じてマラウイ赤十字社と共に、マラウイ共和国ンチシ県で感染症対策事業を実施しています。具体的には、主にHIVのために貧困となった人々の生計支援、主にHIV孤児の就学支援、保育所の運営、HIV感染者支援グループの運営支援、HIV感染者に対する訪問看護を支援しています。

ところで、なぜ感染症対策で生計支援活動などを支援するのでしょうか？**感染症を含む保健、教育、貧困など、一つの課題はそのほかの課題と連動しており、保健課題を改善するためには、保健だけでなく、貧困や教育といった課題を含めて包括的に向かい、きめ細かな支援を行うことが不可欠**です。南部アフリカ地域では、貧困のため家計を助けるためにセックスワーカーとして働きHIVに感染する女性が増えているという現状があります。またHIV/エイズが原因で両親を亡くした子どもたちは親戚などの家に預けられるのですが、その親戚も貧困家庭である場合、その家庭の経済を圧迫します。貧困家庭では、子どもたちが家事など家の仕事を手伝わざるを得ず、学校に通えない子どももいます。学校に通えないと、読み書きができず、適切な保健の知識を得ることが困難になるため、下痢やHIVを含む予防可能な病気で命を落とす可能性が高まります。

ここでは、これらの活動の中のひとつ、生計支援を受けたマラウイのンチシ県の一人の男性の成功例をご紹介します。

ヤギの支給とヤギ小屋の建設

2014年にヤギ1匹の支給を受けました。それから農業省の指導の下、ヤギ小屋を建設しました。このヤギ小屋、実は面白い仕掛けがあるんです。

小屋は2階建てで、ヤギは2階に住みます。2階の床は、右写真の2階部分の壁のように木の枝を並べてできていて、枝と枝の間に隙間があります。なぜ、このような設計になのでしょうか？



支援対象者の選定

マラウイ国ンチシ県に住むチパガノ・ピクターさん(35歳)は、両親を亡くした甥を引き取っているため、赤十字の支援対象として選定されました。



なぜ、ヤギなんですか？



以前、ブタを支給したのですが、すぐに病気になってしまって、ヤギを支給することにしました。

肥やし作り

2階に住むヤギが糞をすると、糞が床の枝と枝の隙間から1階に落ちる仕組みなのです。そして1階に落ちた糞を肥やしにします。



ヤギの交配

ヤギを交配させて、ヤギの数を増やします。



肉の販売

ヤギの肉を売って現金収入を得ます。



ヤギの譲渡

交配させて生まれた子ヤギを譲渡して、地域内のヤギ所有者を増やすシステムがあります。



収穫量の増加

自宅でトウモロコシ栽培をしているのですが、ヤギの提供を受ける前は、収穫量が限られていました。ところが、ヤギの提供を受けたことで、ヤギの糞を肥やしにすることができるようになり、余剰作物が増えました。



余剰作物の販売

余剰作物が増えたことで、余剰作物を売り、現金収入が得られるようになりました。それまでは、家族が食べる分しか収穫できず、現金収入はありませんでした。



煉瓦の販売

こうした現金収入で、窯を建設し、その窯で煉瓦を販売して、さらなる現金収入につなげています。



チパガノさんは、ヤギ1頭が始まって、生活が大分安定してきました！



P&Gジャパン株式会社パンパース様が今年4月にプロジェクトに賛同してくださいました。4月25日～6月30日の約2カ月間、大勢の社員や社外の方々を巻き込んで、社内で産休サンキュー募金キャンペーンを実施いただきました。ここではそのユニークなキャンペーンをご紹介します。

産休サンキュー
チャリティドリンク



明石工場の食堂の自動販売機で「チャリティドリンク」を販売。1本につき10円を寄付しました。

「母の日キャンペーン」
との協同

社内の恒例イベントにあわせて、産休サンキュープロジェクト募金キャンペーンを実施。



地元パン屋さん
との協同



滋賀工場の前で、毎朝移動式パン屋さんがパンを販売。そのパン屋さんにパンの売上の一部を寄付にご協力いただきました。

募金箱の設置

神戸本社、東京支社、明石工場、滋賀工場、高崎工場に計20個設置。本社では、毎週金曜の昼休みに、お菓子メーカー様からお譲りいただいたお菓子を配るなど、募金箱前で社員が交代で呼びかけをして募金を促しました。



様々な手段で
社内広報



全社員にメールでキャンペーンを周知し、本社内の各階のカフェに設置されているデジタルサイネージでキャンペーンを広報しました。さらに独自に作成したポスターを社内に掲載しました。

P&Gジャパン株式会社パンパース様からのメッセージ



マーケティング本部・瀬戸温夫様（左上）、片岡大和様（左下）、広報渉外本部・豊川陽子様（右上）、武田佑介様（右下）

このような素敵なプロジェクトに参加させていただきありがとうございました。我々パンパースは、「生まれてきたすべての赤ちゃんの幸せで健やかな成長を応援する」というスローガンの下、製品開発・マーケティング活動に日々取り組んでおります。実際に社員たちからも「こういう取り組みは大事だよね」という声が多くあがり、パンパースの理念を改めて認識するとても良い機会となりました。

今回弊社で集めた「ちいさな願い」の集合体を日本赤十字社にお取りまとめいただき、「おおきな希望」として、開発途上国のさらなる支援につなげていただけることを楽しみにしております。

産休サンキュー
チャリティ定食



明石工場の食堂で提供している日替定食を「チャリティ定食」（420円）とし、一食につき20円を寄付しました。「日替」定食なので、飽きずに毎日食べて、毎日寄付することができます。

賛同企業 6社(2018年11月現在)

- 住友商事株式会社
- SCSK株式会社
- ヤフー株式会社
- 木村情報技術株式会社
- 株式会社ローズマロウズ
- P&Gジャパン株式会社パンパース

(賛同開始順)

賛同企業を募集中です。多くの企業の皆様のご協力お待ちしております。



「妊活のために必要な食事とは？」

妊娠すると妊婦健診で体重管理や胎児の成長も考えた食事について医師や助産師から保健指導があります。しかし、実は妊娠前からバランスの良い食事を心がけることが重要なのです。では、妊娠前からどのような食事をとったら良いのでしょうか。

まず、妊娠前の体格によって妊娠をすることで様々なリスクがあると言われています。

やせの女性（BMI 18.5未満）



- ・切迫早産
- ・早産
- ・低出生体重児
- ・将来、糖尿病などの生活習慣病

肥満の女性（BMI 25以上）



- ・妊娠高血圧症候群
- ・妊娠糖尿病
- ・巨大児の発生率・帝王切開率が高い

また、BMI（体重kg ÷ (身長m)²）が同じであっても適正な筋肉量があった方が良く、ある調査によると「下肢筋肉量が高い人は卵巣機能が高い」と言われています。

筋肉量チェック

両手の親指と人差し指でふくらはぎのもっとも太い部分を囲みます。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

適正な筋肉量を補うためには、バランスの良い食事を心掛ける必要があります。では、どのような食事を食べたらいいのでしょうか。

- ま 豆・豆製品（大豆・小豆・味噌・豆腐）
- ご ごま・ナッツ類など
- わ わかめ・海藻類
- や 野菜類
- さ さかな
- し しいたけ・キノコ類
- い いも類



- 蛋白質が豊富:豆類・魚類・肉類
- 炭水化物が豊富:芋類
- ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富:ナッツ類・海藻類・キノコ類・野菜類

【情報提供: 横浜市立みなと赤十字病院】

横浜市立みなと赤十字病院では「まごわやさしい」という食事を提供しており、この食材が揃うことで栄養バランスが良いと言われています。

横浜市立みなと赤十字病院

検索

産休サンキュープロジェクトに関するご意見・ご要望をお寄せください。特に、ニュースレターの内容については、参加企業・団体の皆様とのコミュニケーションツールとなりますので、ご提供いただける情報、どのような情報がお知りになりたいか、素朴な疑問からご感想まで、是非、皆様の声をお聞かせください。また、ニュースレターは、以下のリンクからもダウンロードできます。

<http://www.jrc.or.jp/activity/international/document/#産休nl>

【お問い合わせ】 日本赤十字社 国際部 開発協力課 産休サンキュープロジェクト担当
電話:03-3437-7089 Eメール:sankyuthankyou@jrc.or.jp

