

วารสารกรุงเทพฯ

# クルンテープ



Since 1968

NO. 631 | 2022年 7月-9月



タイ国日本人会  
Japanese Association in Thailand



特集 仲間がいれば勇気凛々

もっと

子育てが  
楽しくなる  
日本人会!

日本人会別館で行われたキッズルーム無料おためし  
& ボランティア説明会 4月29日(金)

特集 バンコク生活を豊かにする

ボランティアガイド  
タイでできるよ! こんなこと

特集 2022年度

タイ国日本人会  
定期総会のご報告 ©新役員紹介



## vol.21 Bueng Nong Bon Park ブンノンボン公園

1周5 kmの池の周りを  
サイクリング、ラン&ウォーキング  
ドッグフレンドリーな公園

### HAPPYBIKE SHOP & HAPPYCUP CAFE' (レンタサイクル・カフェ)



公園入口前左にある、HAPPYBIKEで自転車を借りることができます。子ども用自転車は小学生くらいから。幼児は持参したほうがよさそうです。チャイルドシート付き自転車もありますが数は少なめ。カフェもあり、テラス、室内席があります。公園内に売店がないため夕方は特ににぎわっています。

- ・自転車レンタル料金：50バーツ/2時間
- ・7時～19時まで営業(定休日:火曜日)

バンコク・プラウエート区ラーマ9世公園に隣接するブンノンボン公園は、大きな池の周りをサイクリング、ランニングが楽しめる公園。ペットの入場も可能で、犬好きの中ではおすすめの散歩スポットとして話題になってい



## NongBon Water Sports Center (ウォータースポーツセンター)



池ではウィンドサーフィン、カヤック、セーリングなどのウォータースポーツを楽しむことができます。外国人（8～60歳まで）は年間300バーツで利用可能（登録にはパスポートが必要）。建物前には、広い駐車場がありますが、残念ながらこちらのエリアへのペットの入場は禁止です。

## Scenic Area (ビューポイント)



途中にあるScenic Areaは池の中央部まで道が延びていて、ベンチで休んでいると涼しい風が気持ちいいです。

## ブンノンボン公園周辺のおすすめスポット [casual cake]

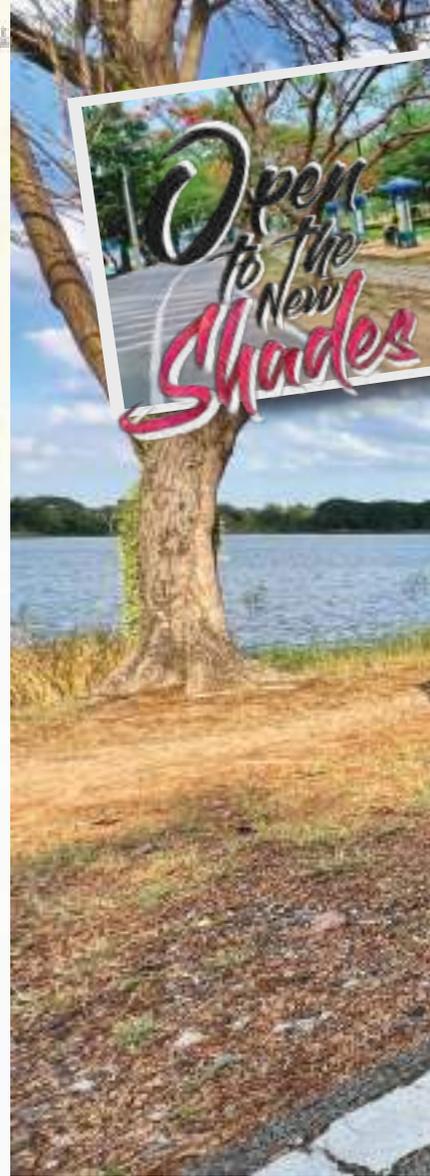


事務局おすすめのカフェcasual cakeは、ブンノンボン公園から車で約15分ほど。看板犬のブルドッグがお出迎えしてくれます。犬用のフードなどはありませんが、犬好きさんにおすすめです。 <https://www.facebook.com/casualcakecafe>

access

BTSウドムスック駅から車で約20分

写真・情報提供／Yui & Olive、嘉手苺紗耶



スタート地点



駐車場



公園内のトイレ



2022年 7月-9月  
NO. 631 ● 目次



P5



P20



表紙：キッズルーム無料おためし&  
ボランティア説明会

場所：タイ国日本人会別館

4月29日(金)、すくすく会のキッズルーム  
無料おためし&ボランティア説明会が日本  
人会別館で行われました。バンコクで子育  
てするママと子どもたちが集まり、にぎや  
かな会になりました。

写真/ムシカシントーン小河修子

## 02 Open to the New Shades

### ブンノンボン公園

1周5kmの池の周りをサイクリング、ラン&ウォーキング  
ドッグフレンドリーな公園

## 05 子育てがもっと楽しくなる日本人会！

すくすく会 出産準備教室 助産師ほっとLINE・おっぱい相談  
バンコク子ども図書館 英検 青少年サークル

## 12 タイでできるよ！こんなこと ボランティアガイド

◇アークどこでも本読み隊サポーター

◇シーカー・アジア財団

◇Nadethai ヤマトナデシコ in Thailand

◇バンコク国立博物館ボランティア日本語ガイドグループ

◇タイ国内日本人家庭ホームステイプログラム ルアムジャイ

◇サロン・オ・デュ・タン ◇ルンアルン(暁)プロジェクト

〈日本人会〉◇すくすく会 ◇出産準備教室 ◇みんなの相談室

◇バンコク子ども図書館 ◇別館一般図書館

【インタビュー●ボランティアの扉を開けたら】

東樹和美さん×アークどこでも本読み隊サポーター

加藤芽生さん(仮名)×みんなの相談室

## 18 きっかけはタイ タイから繋がるライフストーリー

深澤伸子さん 日本語教師

日本語教育を軸に日タイの人々の「生きる力」を育む活動へ。

## 20 活動報告

## 22 2022年度タイ国日本人会期総会のご報告

2022年度タイ国日本人会新役員紹介

## 28 俳句と短歌の広場

## 29 タイのお菓子は二度おいしい ムシカシントーン小河修子

カノム・ルームグルーン

“飲み込むのを忘れる”という名の舌の上でとろけるお菓子

## 30 ゴルフ部のお知らせ

## 30 編集後記



P29

## 会報誌クルンテープとは

会報誌『クルンテープ』は1968年に発  
行されて以来、実に50年を超える歴  
史と伝統と格調ある会報誌です。タイ社会  
における在タイ邦人の活動の記録誌、より  
タイを知っていただく情報誌として魅力あ  
る誌面作りをつづけています。

●ご意見ご感想をお寄せください  
「この特集が面白かった!」「タイのこんな  
ことがもっと知りたい!」などなど、クルンテ  
ープ読後のご意見・ご感想をお待ちしてい  
ます。お送りいただいたご意見・ご感想は、内  
容を確認したうえで日本人会各メディアに  
てご紹介させていただく場合があります。  
<https://forms.gle/JSu2mCzCAsHotsKt8>

●会報誌クルンテープのバックナンバー  
は日本人会ウェブサイトにてご覧いただけ  
ます。

[https://jat.or.th/  
jp/bulletin-magazine-  
krung-thep.php](https://jat.or.th/jp/bulletin-magazine-krung-thep.php)



アンケートフォーム  
QRコード

くださいな～

は～い!

●特集

もっと子育てが  
楽しくなる  
日本人会!

なりますね!

子育てがもっと楽しく

仲間がいれば勇気凛々。

できて一石二鳥。

お子さんを持つ友達も

同じ月齢・年齢の

英検の受験もできるんですよ。

小中高生のための**青少年サークル**、

**バンコク子ども図書館**、

1万冊の絵本や児童書を備えた

**出産準備教室**、

出産の準備や不安解消は

活動をしている**すくすく会**、

子育て中のパパママたちが

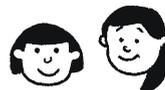
集まって親子にうれしい

応援します!

バンコクの子育てを

タイ国日本人会は

仲間がいれば  
勇気凛々



## すくすく会

すくすく会は、日本から離れた慣れない土地での妊娠、出産、子育てをサポートします。出産後も産前産後のママたちが集まって、共有したり。その他、乳幼児・未就学児を対象としたイベントも随時行っています。

## わんぱくミーティング

未就園児向けのイベントや活動を行なっています！

季節を取り入れた遊びや工作などで親子で楽しめるイベントだけでなく、栄養士の先生を招き、離乳食の基本やタイの食材・ベビーフードを紹介する「離乳食の会」も開催。離乳食情報・幼稚園冊子も別館窓口にて販売中。



『離乳食情報』タイで買える・使える食材、ベビーフード情報を掲載。タイの食材についての説明は、子どもが大きくなっても役立ちます。一家に一冊あると本当に便利！

## キッズルーム

「タイには日本の児童館のよくな場所がない」という声から作られたキッズルーム。置いて

『幼稚園案内』（毎年更新）日本人が多く通う幼稚園・ナーサリーを紹介。保育内容や費用など、最新の情報をチェック！



あるオモチャは会員の方からの寄付です。入退室自由、おもちゃを使って自由に遊べます。

好きな時間に来て、好きなだけ遊んで帰れますよ♪  
※スタッフは常駐しておりません。

## ▼キッズルーム利用者の声▲

一人っ子なので、同じくらいの子たちとおもちゃの譲り合い（時には取り合い）をしたり、ちょっとしたやり取りができるのが良い！

・人見知りの激しい子なのではじめはなかなか慣れませんでした。が、お気に入りのおもちゃを見つけてからは「キッズルーム行こう」というとすすんで準備していくように！ まだ他の子と遊んだりはないですが、同じ空間にいても色々刺激をもらっています。

・買い物帰りにちよつとだけ遊んで帰ろう、ができるのが便利！

## すくすくだより

すくすく会会員向けに定期的に発行しているタイでの子育て情報満載の会報誌『すくすくだより』。ボランティアがすべて企画・取材・編集しています。子どもの習い事特集、おすすめの旅行先特集、役立つ子育てグッズなど、すべてタイで子育て中のリアルなママの声が詰まっています。読み応え抜群。



毎週火・金曜 9時～16時  
日本人会別館

<https://sukusukubkk.wixsite.com/sukusukukai>



<https://lin.ee/ub6kcc0>



【すくすく会費】 入会金：200バーツ 年会費：150バーツ  
※有効期限後1年間は、年会費のみで再登録可能。それ以上経過した場合は、再度入会金が必要です。



@sukusukukai\_bkk





## 助産師ほっとLINE 助産師さんのおっぱい相談

【ほっとLINE】 毎週水曜日  
【おっぱい相談】 毎月指定の木曜日

日本で助産師をされていたボランティアの方が自ら企画して立ち上げたサービス。LINE（原則通話）や対面でおっぱいに関する悩みを相談できます。助産師さんのおっぱい相談では、対面で



おっぱいのセルフケアや授乳の仕方、赤ちゃんの抱っこの仕方などのご相談に応じます。

<https://syussanmeeting.wixsite.com/syussanbkk>



【プレママクラス】  
お産のときに病院に行くタイミングや、タイでの出産体験談、出産準備品のことなど、妊婦さんが知りたい内容がギュッと詰まっています！

【プレパパクラス】  
パパが主役のパパのためのクラスです。特に父親体験談は、男性目線の話が聞けるので必見です！

## 出産準備教室

タイで妊娠・出産・育児をされる方と、そのパートナーの方を対象に活動しています。



# バンコク子ども図書館

「日本にいたるときと同じように日本語の絵本をたくさん読ませてあげたい!」。そんなお父さん・お母さんの思いから1995年より、ボランティアの方が主体となって運営を続けています。きつとお子さんにとって「特別な一冊」となる本に出会える図書館です。

## 2022年6月よりリニユーアル開館しました!

バンコク子ども図書館はコロナ禍の影響により、長らく休館していましたが2021年10月より無人カウンターでの臨時開館を経て今年6月よりリニユーアル開館しました。

リニユーアル後は貸出・返却がシステム化し、よりスムーズにご利用には「子ども図書館の貸出券」が必要となりますので、初回のご利用の際に貸出券をお買い求めください。  
※貸出券の料金は全て図書を購入・修理費にさせていただきます。



※

## 約1万の蔵書数! より生きた図書館に

創設以来26年、みなさまのご協力と多くの寄贈に支えられ、約1万冊の蔵書数となりまし

た。今後も常に読みたい本・新しい本のある生きた図書館になるよう努めていきます。

## 本を借りるだけじゃない! もっと本の世界へ

子ども図書館では本の貸出だけでなく、「おはなし会」も開催中。また、おはなしを覚えて語るストーリーテリングの会「おはなしを覚える会」は、子どもたちに語って楽しいおはなしの勉強会です。メンバー募集中ですので、お問い合わせください。



※



### バンコク子ども図書館基本情報

開館時間	火水金土曜日(第1土曜は休館) 10:00~16:00 ※春・夏休みや祝日などで休館、開館時間の変更あり
貸出期間	2週間
貸出冊数	貸出券1枚につき絵本・物語・図鑑・紙芝居10冊+雑誌5冊まで
費用	貸出券1枚 200バーツ(1年間有効) ※日本人会ファミリー会員のみに
Facebook	@kodomotoshou

写真(p5-9)/ムシカシントーン小河修子、田畑靖古(※印)



## 英語技能検定

5級～2級

タイ国日本人会では準会場として年に3回、英語技能検定（英検）を実施しています。日本人会に入会することで受験資格が得られ、ファミリー会員であればそのお子様も受験いただけます。また、試験前には英検対策講座も開催しています。

試験日程や申込受付は日本人会ウェブサイトにてご確認ください。



(上) 英検対策講座  
(右) 英検会場



親子で楽しめるユーモア絵本。可愛いワンポイントがついたパンツをはく女の子。同じパンツを“お母さん”がはいたら、一体どうなる?! 笑いが起こること間違いなしの一冊です。赤ちゃん絵本の棚にありますが、少し上のお子さんでも楽しめますよ。



おかあさんのパンツ  
山岡ひかる／作

ウエズレーはちょっと変わった男の子。他の子どもたちがしていることは全部好きじゃないし、友だちもいなかった。夏休みになり、彼は閃いた！ 自分だけの作物を育て、自分だけの文明を作る自由研究をするんだ!! ウエズレーは驚くほど個性的な夏休みを過ごすのだけれど、それは絵本を読んでの楽しみ。小学生から。



ウエズレーの国  
ポール・フライシュマン／作  
ケビン・ホークス／絵

図書館ボランティアおすすめの一冊

# きみもおいでよ！ ぼくらのサークル

日本人会事務局 ☎ 02-236-1201 ✉ info@jat.or.th

青少年  
サークル

## ●青少年サークルとは？

タイ国日本人会会員の子どもたちを対象に活動している演劇、剣道、茶道、柔道、水泳、バスケットボール、バレーボール、ブラスバンドの8サークルの事です。日本人会の青少年部に属し、運営は部員の保護者全員で行っています（※水泳サークルは休部。再開に

向けて準備中）。

## ●指導者は？

一般の有志の方です。保護者をはじめ有志の方がボランティアとして指導しています。

## ●参加するには？

日本人会事務局までご連絡ください。



【活動日時】 土曜 14:00～17:00  
【活動場所】 日本人会スクムビット別館  
【入部年齢】 7歳以上（インター生も可）

仲間といっしょにバンコクでの大切な思い出をつくらう！  
自信をつけたい、パントマイムを習いたい、女優になりたい、お芝居が好き。入部の理由はそれぞれですが、毎週全員が楽しく真剣に演劇と向き合っています。演劇を通して人前に出ても落ち着いていられる自信、いつもと違う自分の発見、台本から状況と感情までを読み取る読解力、まわりとの協力で大きなことを成し遂げる喜び…多くのことを身につけることができます。ぜひいっしょにからだを使って表現することの自由を体験しましょう！

演劇サークル



【活動日時】 土曜 16:00～18:00  
【活動場所】 スクムビット49 ラケットクラブ/ダンススタジオ  
【入部年齢】 小学2年生以上（小学1年生は要相談 インター生も可）

剣士集まれ！  
体と心を大きく成長させてみませんか？  
日本固有の武道である剣道は「剣の理法の修練による人間形成」を目的としています。タイでは、日本人だけではなくタイ人や外国人剣士からご指導いただける環境にあります。コロナ禍にあっても、マスクと面シールドを着用し、自分を守るだけではなく相手を大切にすることを学んでいきます。週1回と限られた時間で自ら考え工夫するきっかけを与えつつ、一人一人の成長を応援しています。初心者歓迎！ 男の子も女の子も楽しく学んでいます！

剣道サークル



【活動日時】 土曜（月2～3回）  
8:45～12:00  
【活動場所】 日本人会スクムビット別館  
【入部年齢】 小学2年生～18歳（インター生も可）

初心者大歓迎！  
日本文化「茶道」をいっしょに学びませんか？  
裏千家バンコク協会から先生をお迎えし、お茶のいただき方、お点前、日本間の入り方、畳の歩き方など、一から学んでいます。「茶道」を学ぶ中で、季節を大切に心、相手を思いやる心、お道具を大切にすることも学んでいます。日本でも有効の許状の取得が可能です（入門、小習、茶箱）。季節を感じるおいしい和菓子とお抹茶をいただきながら、楽しく日本の伝統文化を学んでみませんか？  
※お道具は世話役にご相談ください。

茶道サークル

柔道サークル

タイでいっしょに日本の武道「柔道」をしませんか？



【活動日時】 土曜 17:00～19:00  
【活動場所】 日本人会スクムビット別館  
【入部年齢】 小学1年生～17歳までの男女  
(インター生含む、弟妹応相談)

【札に始まり、札に終わる】  
正座をする機会が少ない子どもたちが柔道を学ぶことで「礼」の精神を身につけ、気がつけば自然に心が表に現れるような美しい「礼」をするようになりま  
す。楽しく体を動かしながら自然に体幹を鍛え、運動能力の向上を目指します。有段者のコーチが基本動作や受け身・技を優しく丁寧に指導してくれますので、初心者でも安心して始められます(柔道着貸出有)。ぜひ、見学・体験にいらしてください！  
初心者大歓迎！一緒に体幹を鍛えよう！

バスケットボールサークル

初心者大歓迎  
みんなでバスケットを  
楽しもう！



【活動日時】 土曜 8:00～10:00  
【活動場所】 B-Proオンヌット  
【入部年齢】 小学校3年生以上

子どもたちの年齢やレベルに合わせて基礎からしっかり練習しています。一番の目的は子どもたちにバスケットボールの楽しさを知ってもらうこと。経験豊富なコーチがボランティアで指導しています。楽しいから頑張る・頑張るから上手になるという上達を目指しています。みんなのでいい汗をかきましょう！

バレーボールサークル

ボールをつなげ、  
共に成功を喜び  
絆が生まれます！



【活動日時】 日曜  
【活動場所】 Wells International School  
【入部年齢】 小学3年生以上 (小2応相談)

バレーボールはサーブから始まり皆でボールをつなげていくスポーツです。コートの中で共に成功を喜び、ミスは仲間です。オロする、そんな競技を通して仲間を思いやる気持ちや絆が自然と生まれます。練習では、上級生と下級生が声を掛け合いながら、一緒に技術の向上を目指しています。バレーボールが初めての子でもコーチの熱心な指導のもと上達できます。経験者はもちろん、初心者大歓迎!!  
ご興味がある方はご連絡ください。

ブラスバンドサークル

バンドで  
いっしょに音楽を  
楽しみませんか？



【活動日時】 土曜または日曜 (週1回)  
12:00～15:00  
【活動場所】 日本人会スクムビット別館  
【入部年齢】 小学4年生以上

音楽が好きなあなた、ブラスバンドサークルと一緒に活動しませんか？はじめは慣れない楽器に悪戦苦闘するかもしれませんが、みんなでひとつの曲を創り上げていく達成感や楽しさは、他では得ることができない貴重なものになるはずです。それぞれのパートがひとつのハーモニーを創り出す醍醐味をぜひ一緒に味わいましょう♪  
初心者・経験者問わず部員募集中です♪ お気軽にお問い合わせください。

## シーカー・アジア財団

**タ**イ国内最大のスラムでのボランティア活動をしませんか？ 活動内容は活動頻度に応じて様々です。図書館活動ではバンコクのエカマイ駅から車で10分の距離の場所で、クロントイ・スラムの子どもたちを対象とした絵本の読み聞かせやお話会、音楽、芸術活動、また移動図書館活動では活動の補助や記録写真撮影、さらにオンラインでご自宅から参加できる日本語の確認や英語への翻訳、広報等専門性を活かした活動もあります。



移動図書館事業

図書館事業

連絡先

✉ rean4611@hotmail.com (イッティパット<リアン>)日本語可  
HP <https://www.sikkha.or.th/ja>  
f @sikkha.official

## Nadethai ヤマトナデシコ in Thailand-

**東**日本大震災が発生した際、20億円を超える義援金を送ってくださったタイ。同年大洪水に見舞われ、恩返しをしたいと集まったのが私たちの活動の始まりです。最近では、サンクラブリーにある児童養護施設兼学習センターの「虹の学校」やウクライナ難民に支援金を送りました。もの作りやワークショップ開催など、その時々に分たちができることを楽しみながら活動しています。詳細はFBやIGをご覧ください。ご参加お待ちしております。



連絡先

✉ yoshizawayuko@gmail.com(吉澤裕子)  
f @Nadethai  
@nadethai.japan

バンコクでボランティア活動！  
新しい友と出会い、タイ社会とつながる。  
窓が開き、新しい風が吹く。  
そんな始まりの一步を、ここから。

# ボランティア ガイド

＊2022年度版  
●特集

กิจกรรมอาสาสมัคร  
กิจกรรมอาสาสมัคร

## アークどこでも本読み隊 サポーター



遊びの図書館

**ア**ークはプラオ(チェンマイ県)のコミュニティ図書館を拠点に、本に触れる機会に恵まれない人々にも平等に読書の機会を提供する移動図書館運営や、少数民族の子どもたちのための教育支援、すべての子どもが楽しめる「でこぼこ絵本」の企画・製作を行っています。サポーターは活動を支援する「アークの会」の運営、イベント開催、情報発信ほか、でこぼこ絵本の製作などバンコクを中心に活動しています。オンライン事務ボランティアも募集中です！

連絡先

✉ japanese@alwaysreadingcaravan.org  
☎ 086-054-5727 (東樹 <とうじゅ>)  
HP <http://www.alwaysreadingcaravan.org/japanese/>  
f @ARCbookworm.jp

## サロン・オ・デュ・タン Heart for You 財団

**癒**される空間・夢の実現のサポート・メッセージの発進の場、この三つを柱に活動しております。2013年のオープン以来、たくさんの素敵な出会いがありました。様々な活動のイベントのお手伝いをしてくださる方を募集しています。お家でのデスクワークも、図書館(サロン文庫)でのお子様連れのボランティアもOKです。ご興味のある方、お問い合わせください！ 楽しく有意義な時を一緒に過ごしましょう。



連絡先

✉ [salohdtemps@gmail.com](mailto:salohdtemps@gmail.com) (加古川成子)  
HP <https://salohdtemps.wixsite.com/salohdtemps>  
f @salohdtempbbk  
m @fxx8371z

## ルンアルン(暁)プロジェクト

**タ**イ山地民の人々が、独自の文化を守りながら発展的に豊かな生活を続けられること、異文化交流しながら、互いに学び合うことを目的に1987年から活動を続けています。教育支援活動として、学校外教育で中高過程を学ぶ研修生の受け入れ、高校生、大学生を対象とする奨学金、山間地の保育園支援など。持続型の農業奨励と環境を守る活動として、有機農業研修会の実施、水源の森を広げる植林活動など。2022年度は「伝統文化の奨励と交流」は、手織りや刺繍などの手仕事を奨励、ボランティアの協力を得て有機栽培のコーヒーや紅茶などと共に紹介、販売させていただいています。



ラフ族の伝統織物を織る女性たちとプロジェクト代表の中野さん  
有機栽培コーヒーの天日干し作業山の村の人々と共に植林活動

連絡先

✉ [rungarun\\_akatsuki@yahoo.co.jp](mailto:rungarun_akatsuki@yahoo.co.jp)  
☎ 089-556-1649 (中野徳積)  
f Hozumi Nakano (活動の様子をアップ)  
f @RungArunCoffeeSupporter (バンコクのサポーターサイト。  
ルンアルンプロジェクトの有機コーヒーや山地民の手工芸品等の販売情報)

## バンコク国立博物館ボランティア 日本語ガイドグループ



連絡先

@nmv\_japanese

✉ [hakubutsukan.bkk@gmail.com](mailto:hakubutsukan.bkk@gmail.com) (山田康子)  
f @hakubutsukan

**以**前は毎週水・木曜日の午前中に、バンコク国立博物館で日本語のボランティアガイドを行っていました。現在は日数限定での予約制ガイドを実施しています。入会後はまずタイの歴史を学び、その後も毎年宗教美術の勉強会を行ってガイドに活かしています。また2年目からは会の運営にも携わり、ガイド運営、勉強会の実施、行事の企画などとしていきます。皆さんもぜひバンコク国立博物館でタイを再発見してみませんか。

## タイ国内日本人家庭ホームステイプログラム ルアムジャイ



**タ**イの地方で日本語を学び、日本についてもっと知りたいと願う学生たちと、もっとタイの人と触れ合いたいと願う日本人家族をつなげるプログラムです。通常はバンコクの日本人家庭で3日間のホームステイを行っていますが、コロナウィルスの影響でオンライン交流を始め、今年で3年目になります。タイ在住の方だけでなく日本在住の方ともオンラインで繋がる、新しい交流が生まれています。実際に会える日を楽しみに、今だからできる交流を体験してみませんか？ それぞれが日本語を学ぶ意味やタイとつながる意味を発見し、お互いにとって「生きる力」になることを目指します。

連絡先

✉ [homestayth@hotmail.co.jp](mailto:homestayth@hotmail.co.jp)  
HP <https://homestayth.wixsite.com/ruamjai>  
f @homestayruamjai



東樹和美さん×アークどこでも本読み隊サポーター

## 人生を豊かにする本で支援 そこが素敵だと思っています

北タイでコミュニティ図書館を運営し、移動図書館で村々を巡回するアークどこでも本読み隊。いかなる環境にある人にも本を届けたいというアークの図書活動をバンコクで支援する東樹さんのインタビューです。

—ボランティアのきっかけは？  
朝日新聞の「ひと」欄を母が送ってくれたんです。北タイの山間部で図書活動を立ち上げた



移動図書館はるの号

全盲の女性・堀内佳美さんの記事で、強く心に残りました。大学生のときにスタディーツアーで北タイに行つて以来タイが好きになり、卒業後にタイの大学で日本語を教えていたのですが、体調を崩して帰国し、その後また渡タイして仕事をするようになっていたときでした。あるとき、佳美さんを応援したいという知人から「活動をバンコクでも知ってもらうためにパンフレットを作ろう」と声をかけていただいたので、グループに参加したのが始まりです。2014年のことでした。

—どんなところに共感されたのですか？  
どんな環境の人にも本を届けることで支援するという発想がすごいと思いました。お金とか食べ物とか生きていくのに必要なものはもちろん大事ですけど、人生を豊かにする本で支援するというのが素敵だと思います。アークの活動のひとつに「でこぼこ絵本」プロジェクトというのがあって、障がいのある人

もない人も楽しめる本というコンセプトで進められています。本は一人で楽しむだけではなくて、人と人を繋げる役割を果たす存在になるという着想もまた素晴らしいと思っています。

—参加して気づいたことは？

佳美さんは視覚障がいがあるって、目が見えないというハードルを超えて活動しているのもすごく偉大ですけども、彼女は行動力があつてどんどんアイデアが出てきて驚くほどバイタリティーに溢れていて、それに触れることで刺激を受けています。

—現在担当の仕事は？  
活動を支援されているアークの会の会員さんたちへの連絡や事務作業のお手伝いをしていま

—他に参加できることは？  
バンコクでできることはたくさんあります。現在再開準備中のでこぼこ絵本は、鳥の羽や布などを貼りつけていくのでかなり手がかかり、一冊を何人もで作っていきます。ワークショップで作る方を教わり、担当のパーツの材料を各自持ち帰り作業し、また集まるというふうにやっています。また講演会やワークショップの企画・開催、ホームページの更新作業・ランマイン図書館 Facebook の翻訳やニュースレターのチェック作業等オンラインでの事務作業も募集していますので、興味のある方はぜひご連絡ください。



東樹さん(左奥)とアークどこでも本読み隊代表の堀内佳美さん(手前)下はでこぼこ絵本

—ありがとうございます。  
す。コロナ禍で講演会などができなくなり資金難に陥ったことでもあって、継続的な支援をお願いしようとしてアークの会が立ち上げられました。会の運営に携わっているのは現在3名です。

## すくすく会 すくすくだより編集部

**会**員向け会報誌『すくすくだより』の企画・編集を担当。月1～2回の会議は子連れOK、オンライン参加でもOK。PCでの原稿作成は自宅で都合の良い時間にできる内容です。子育てに関する様々な情報が得られるだけでなく、皆でワイワイ相談しながら誌面を作り上げる達成感も。活動に興味がある方、まずは会議に見学に来てみませんか？ どのたでもお気軽にどうぞ！ お待ちしております♪



連絡先

✉ skskdbkk@gmail.com  
HP <https://sukusukubkk.wixsite.com/sukusukukai/editing>  
(すくすく会・共用サイト)  
f @skskdbkk (編集部)  
@sukusukukai\_bkk (すくすく会・共用アカウント)

## 出産準備教室

**医**療従事者の方、妊娠出産経験のある方大募集！ 出産準備教室は月に一度、妊娠・出産に関する情報や、ママパパ同士が交流できる会を開いています。活動内容は教室開催日に3時間程（途中退室、欠席可）可能な時だけのお手伝いも大歓迎です。スタッフは皆明るく、元気なママさんが活躍しています。また、タイでご出産された方の『母親体験談』『父親体験談』も募集中です！ ご興味のある方、お友達を作りたい方、まずはお気軽にお問い合わせください。



連絡先

✉ syussan.meeting@gmail.com  
HP <https://syussanmeeting.wixsite.com/syussanbkk>



## 日本人会ボランティア

### すくすく会 キッズルーム

**目**本の児童館のような、ママもお子さんも気軽に安心して過ごせる居場所作りを目指して活動しています。おもな仕事として、キッズルームのおもちゃの管理、お子さん向けのリトミックやママ向けのストレッチ講座などイベントの調整があります。ミーティングは月1回、イベントのアテンドは可能な日のみ、PCやLINEを使いスタッフみんなが協力し合っています。お子さん連れも大歓迎！ 一緒に楽しく活動しませんか。



連絡先

✉ sukusukubkk@gmail.com  
HP <https://sukusukubkk.wixsite.com>



### すくすく会 わんぱくミーティング



**お**子さんと季節の手遊びや歌、工作などを楽しむわんぱく広場、タイの食材やベビーフードなどを紹介する離乳食の会などを月1～2回開催しています。日本人が利用する幼稚園とナーサリーをまとめた冊子や、離乳食情報冊子も販売し、小さいお子さんをお持ちの方に大変好評をいただいています。お子さんと一緒に楽しみたい方、誰かの役に立ちたい方、お友達が欲しい方、どなたでも大歓迎♪ 一緒に楽しみながらバンコク生活を充実させましょう！

連絡先

✉ wanpaku.bkk@gmail.com  
HP <https://sukusukubkk.wixsite.com/sukusukukai/wanpakum>

## 別館一般図書館

**利**用者の方が気軽に立ち寄れる空間を作るお手伝いをするのが図書ボランティアの仕事です。活動はおもに図書の返却や貸し出しのお手伝い、年に4回購入する本の選出や簡単なパソコン作業など。カウンターの当番は前月に自分のスケジュール優先で決められるので負担はありません。当番がてら静かに読書するもよし、来館された本好きな方と本の共有をするもよし、交流の場として活動できるのも図書ボランティアのメリットです。余った時間を使って私たちと一緒に活動してみませんか？ 興味のある方はぜひご連絡ください。カウンターの私たちにお声がけいただいても大丈夫です。



連絡先

✉ [annex@jat.or.th/](mailto:annex@jat.or.th/)  
☎ 02-662-4948  
(日本人会別館)  
HP <https://www.jat.or.th/jp/library-guide.php>

## みんなの相談室

**こ**ころの支援を目的としたボランティアグループです。おもな活動は、相談チームによる「対面相談」と総務チームによる「お茶会」です。対面相談は、日本での有資格者で、所定の研修を終了したスタッフが行います。お茶会では、お友達作りや情報交換、スタッフのスキルを活かしたワークショップを開催しています。総務には、資格は必要ありません。できる人ができることを！のスタンスで活動しております。ぜひ一緒に活動しませんか？



お茶会

連絡先

✉ [sodanbkk@gmail.com](mailto:sodanbkk@gmail.com)(総務)  
HP <https://sodanbkk.wixsite.com/minna/> @sodanbkk

日本人会のボランティア活動に対して

## ボランティア証明書を

発行することができます ✨

日本人会は多くのボランティアの皆様のご活動によって支えられています。-----♡



皆様の日本人会での貢献活動を形に残し、タイでの充実した生活の証として、活動期間や活動内容を記したボランティア証明書を発行しています。新たなライフステージの一步に少しでも役立てていただければ幸いです。



■ ボランティア活動・ボランティア証明書についてのお問い合わせは日本人会事務局まで

✉ [info@jat.or.th](mailto:info@jat.or.th)

お気軽に!

## バンコク子ども図書館

**1** 995年から25年以上ボランティアの手で運営してきました。次に訪れる方々へ図書館をつないでいけるよう、お手伝いいただけませんか？ 経験者から「本や子どもたちに癒される」「ママ友コミュニティ以外の居場所がある！」など、やりがいや楽しさを感じる声多数。貸出返却や本の修理、お話会の企画、ディスプレイ制作など、参加は月2回～。興味のある方は、ぜひお気軽にボランティアスタッフまでお声をかけください。



連絡先

☎ 02-662-4950  
HP <https://www.jat.or.th/jp/library-guide.php>  
f FB @kodomotoshou



※掲載のボランティア証明書はサンプルです。

加藤芽生さん(仮名)×みんなの相談室

## 丁寧な話を聞くこと 相談は「傾聴」に徹します



お茶会

心にモヤモヤがたまったら吐きだしてらくに。お話を傾聴する相談チームのボランティアとして活動して2年目の加藤さんに、お話を伺いました。

— 以前からメンタルヘルスに関心があったのですか？

日本で会社に勤務していたときに人事労務の部署だったことから興味を持ち、産業カウンセラーの資格を取得しました。

— ボランティアのきっかけは？

タイで出産後にベビママ会という病院のプログラムに参加したときに、たまたま知り合った方と話していたら、みんなの相談室の話題になり、私も帯同中

にタイでできることを模索していたので、いつしよに参加することになりました。

— 相談のご担当ですよね？

そうですね。みんなの相談室は、相談チームと総務チームが協働していて、相談チームはメンタルヘルスに関わる日本での資格を持っている人が担当することになっています。

私たちは、相談に来られた方が話をするのでほととできるように、丁寧に話を聴くこと、「傾聴」に徹します。自分が相談を担当する日には、相談者の方が安心して話せるように、心身を整えて臨むように心がけています。治療やカウンセリングをご希望の方には、病院や専門家にお繋ぎすることもあります。また技術を磨くために、こころのどんわの協力を得て研修を行っています。

— 相談の申し込み方法は？

一対一の対面相談とオンライン相談があるので、どちらかを選んで予約していただきます。

タイ国在住でしたらどなたでも利用できます(相談日はウェブサイトを「覗くください」)。相談はよほど深刻でないかと、躊躇される方も多いのですが、大げさに考えず、ちよつと話を聞いてもらうくらいの気持ちで、ご利用いただけたらと思っっています。

— 有資格者以外は？



インスタの「駐妻川柳」。加藤さん作

「お茶会」の企画と運営、ホームページやインスタ、公式LINEの更新など広報活動を担っている総務チームは、どなたでも参加できます。お茶会は情報交換や友達づくりの気楽なイベントで、毎回テーマを決めて行っています。「お友達作りの会」は定期開催です。

以前、お茶会に来てくれた方が駅で声をかけてくださって、参加者どうしでLINEグループをつくり友達ができたとおっしゃってました。お役に立ててとてもうれしかったです。

— ボランティア活動を考えている方にアドバイスを。

経験がなくてもできることはたくさんありますし、ユニークで活動的な人が多いので、参加するだけで楽しいですよ。最近メンバーが増えたので、様々な発展させることができるのではないかと考えています。広く活動を知らってもらうために始めたインスタには「駐妻川柳」も。のぞいてみてくださいね。

— ありがとうございます。