



クムスタカ・リンク
Kumusta ka LINK
 NEWS LETTER 第12号 2025/07/01



発行者 クムスタカ・リンク 代表 小林久美
 〒356-0004 埼玉県ふじみ野市上福岡1-6-34 DMビル501
 e-mail kumustakalinkjp@gmail.com ロゴ制作：ランドン / Logo by Landon



▲ 河口近くの養殖場と作業小屋

長い時間が流れた

私たちが、フィリピンに行くようになって、20年以上になります。クムスタカリンクの「学校に行こう」プログラムで、小学校1年の時から奨学金を出したJianも昨年8月から大学生です。今回、母親の仕事を手伝ったり、家の物だというトライシクルを走らせている姿をみて、自分の息子の成長を見るようでした。初めて会ったときは、やっと歩き始めたばかりの目のくりくりした可愛い赤ちゃんでした。

また、声をかけてきた高校生の女の子は、「小学生の時にあなたたちが学校に来てくれたこ

とをよく覚えている」と話してくれました。ツアーの度に、地元小学校や高校を訪問して、日本文化を伝えたり、一緒に環境問題を考えたりしました。そして、たくさんのエネルギーを子どもたちからももらいました。

続けてきた、奨学金の支援や学校訪問による交流など、その「成果」と呼んで良いかはともかく、何が残るのか？はなかなか形では見えないものです。

なので、この2つのことは、今回とても印象深く心に残りました。続けてきて良かった！

大切なものは、目に見えないんですね。(小川愛子)

スタディ・ツアー報告会

日時 / 2025年7月6日(日)10:00～12:00
 会場 / ふじみ野市立上福岡西公民館 地下 視聴覚室
 内容 / ツアーの概要と参加者からの報告

CONTENTS

- 1P～7P ■スタディツアー報告
- 8P ■学校へ行こう！プロジェクト
- 8P ■活動日誌

● 2025 ツアー日程表

日程	内容
8日	20:05 成田空港 出発
9日	0:15 マニラ空港到着 (バギオへ移動) 【コーヒー農園訪問】 ・種まき、収穫、調整、焙煎、ドリップを体験 (マーシン村へ移動) ・夕食 (マンガルダン祭り)
10日	【魚取り体験】 ・養殖場でのバンゲース、ティラピア網漁体験 【田んぼ揚水場見学】 【闘鶏場見学】 【バスケットチーム練習見学】
11日	【ラナス小学校訪問】 ・歓迎イベント参加 ・授業「日本の遊び」 【プレゼント配り】 ・被災後に仮住まいで暮らしている家庭へタオルやハブラシ、石けんなどを配布
12日	【ボート下り】 ・養殖場から収穫した魚を出荷する際に利用されているマングローブで囲まれた川をボードで抜けてダグパンへ 【フィーディング】 ・学校が終わった子どもたちにアラスカルド(おかゆ)を配布
13日	帰国・早朝にマニラ空港へ向け出発 13:45 マニラ空港 出発 19:40 成田空港 到着

本当の幸せとは何か 松尾 静（ふじみ野市在住）

フィリピンの語学研修に行ってみない？と誘われたのは、子どもたち向けの言葉であったのに、なぜか「私も行きます！」と答えてしまった。正直アジアは苦手だな…と勝手な思い込みもあったのだが、人生を折り返し何か得たいという気持ちが強くあり、それに乗ることにした。

外交的な私とはタイプの違うシャイな高3の息子と、相当内気な中2の娘に何気に声をかけてみたところ、まさかの返答だった。「行ってみようかな？」これは何かが変わる予感がして、よし！家族で行こう！と一大決心をして手続きに入った。

結果、普通の語学研修では味わえないような体験をして帰国することになる。3人とも得たものは計り知れない。子どもたちもたくさんの想いを感じていて、とても視野が広くなった。多少のことでは動じなくなったのだ。あの時の決断は間違っていなかったと、今でも本当に嬉しく思っている。

親として心配したのは、治安面と衛生面である。何年も研修を運営している方のお話を聞いても、実は不安は行くまで拭えなかった。しかし百聞は一見にしかず。自分の目で見て、身をもって体験することが確かであり、

よくわかることがあるというのはこのことだ。

治安面で怖い思いをしたことはひとつもなかった。むしろ優しさを感じることもばかりだった。英語が通じるのはもとより、関わる全ての人に笑顔があり、とても親切だった。衛生面でいえば、確かにトイレ事情などは日本よりも劣るところがある。ただそれが問題かという、郷に入っては郷に従え、がぴったりくるもので、そういうものなのだと思います。慣れてしまうものなのだ。人間の順応性を知る。

毎日の生活に追われ、便利さに慣れ、情報過多な日々の中、本当の幸せとは何かを見失っていたことを気づかされる、人々の純粋な心とゆったりした時間、景色に出会った。そして何より人と人のつながり。どんな状況下であっても、自分だけでなく家族、友達、近所で分け合うという助け合いの精神。これは大人だけでなく、子どもたちにも浸透している。村にホームステイという貴重な体験をして、生活を覗いたからこそ感じた国民性を私は心から尊敬している。

携帯の待ち受けはホストファミリーの家から見た、ひたすら青い空と牛のいる草原と、くっついて歩いてくれた優しい飼い犬。また会おうね。



世界はとても広い

松尾 百華（ふじみ野市在住）

私がフィリピンに行って感じたことは、本当の幸せはお金で買うことができないものだという事です。日本の方が技術は優れて豊かな国かもしれないけれど、現地の人々は食べ物をみんなに分けてくれたり、困っていればすぐに助けてくれました。

ライスフィールドを見に行ったとき、道がとても細くバランスを崩しそうになっている私を見て、家に泊まらせてくれたホストマザーがずっと私を支えながら歩いてくれて、会ったばかりの私に優しくしてくれ、とても嬉しかったことを覚えています。

川辺の家に物資を渡しに行ったときにも、そのお家の人たちはみんな笑顔で、私たちを迎えてくれました。私はそこで経済的に裕福に暮らすより、家族と一緒に暮らすことが幸せだと感じました。

小学校へ鉛筆を渡しに体育館へ行きました。子供たちもまた笑顔で迎えてくれ、フィリピンの人々は本当に温かいのだなと改めて思うことができました。5、6年生の教室に行き子供



たちの名前をカタカナで名札に書く活動をしたときは、私が名前を書くことに苦戦している様子を見て女の子たちがわかりやすく教えてくれたり、ずっとついて回ってくれたりして助けてくれました。私が何度も聞き返して謝ったときには大丈夫だよ、と言ってくれた彼女達の優しさは忘れられません。

私が今回のスタディツアーを通して分かったことは、世界はとても広くてまだ知らない場所がたくさんあるということです。今までのフィリピンは治安があまり良くないイメージだったけれど、マーシン村はみんながフレンドリーで優しく、行ってみないとわからないことがあるなと思いました。そしてフィリピンから日本に帰ってきてから些細なことで喜べるようになりました。主にシャワーからお湯がでる、水圧が強い、トイレが流れる、綺麗であることです。

日本ではできない様々な体験、アクティビティなどを経験することができ、私の人生において大切な思い出になりました。





日本人がいかに豊かで幸せな生活を送っていることが
屋根があってお湯が出てトイレが流れて衛生的って素晴らしい
にも関わらずその幸せを感じ取れていない
我々は日々目まぐるしい社会の中で生きている
というかもはや生かされている
追われすぎて周りが見えなくなって
余裕がなくなり自分を見失ってしまう

原点に一度立ち返って
本質的かつ根本的考えてみてはどうだろうか
こんなにも何でも揃って不自由のない生活が送れているのだから
何も思い悩むことはない、気楽に思い詰めずに

日本人特有の周りの目を気にして周りに流される
のではなく

自分の人生は自分で生きる

資本主義社会に生きている以上は仕方ない部分もあるが
あまりにも色々なことに囚われすぎているのではないかと思う
同行した方の人生が詰まっているという言葉借りるとするならば
生きるために食べるのか食べるために生きるのか

こうやって何もせず山と空、星と月を見る

幸福論や脱成長に詳しいタチではないが

自分自身の幸せの再定義が必要だなと感じた

そして現地で感じた人との繋がり

昔の日本を想起させる近所との繋がり、村全体の繋がり

経済的に豊かかはわからないが

みんな笑顔で親切であたたかくて

日本人が失ってしまった大切な何かを持っていた

社会的には我々より豊かであろう

松尾 雄斗（ふじみ野市在住）



Japanese people live a privileged life, yet many fail to recognize their own happiness. Constantly caught up in the fast-paced society, they lose sight of themselves. It is important to pause and appreciate the abundance around us, allowing ourselves to live more freely without unnecessary worries. Rather than being swayed by others, we should take control of our own lives.

Furthermore, the connections with people I experienced locally reminded me of the warmth that once existed in Japan. More than economic wealth, it is smiles and kindness that bring true happiness. Perhaps, in exchange for convenience, the Japanese have lost something truly important. / Yuto Matsuo

異国の風に包まれて 金子 風吹（川越市在住）

フィリピンの空港に足を踏み入れた瞬間、僕は胸の中に未知への期待とともに、どこか懐かしい温もりを感じた。荷物を受け取ると、周りで飛び交うタガログ語と、道路に響くクラクションの音が、一瞬で旅の始まりを告げるかのようだった。

まず僕は、北部の涼しい高原都市・バギオへ向かった。バギオの朝は、霧がかかった幻想的な景色とともに、どこか静謐な空気に満ちていた。街を歩けば、崖を公園代わりに遊ぶ子供のどかな自然が目に入り、日本では味わえない穏やかな時間が流れていることを実感した。特に、古いコーヒー農園を訪れたとき、農園主の落ち着いた声に耳を傾けながら、豆が大地の恵みを受けて、丹念に育てられ、手間暇かけて焙煎される一連の過程に、まるで時を超える物語を感じた。

その後、僕はさらに北へと向かい、パンガシナン州のマーシン村に足を運んだ。村に着いたとき、そこには都会とは全く異なる、素朴で温かな日常が広がっていた。学校では、子供たちが無邪気な笑顔を浮かべながら元気に遊んでおり、彼らの澄んだ瞳やはしゃぐ声が、まるで



心の奥に眠っていた優しさと呼び起こすようだった。彼らと触れ合い、共に笑い合うひときは、言葉では表現しきれない温かさや、忘れていた純粋な喜びを僕に教えてくれた。

バギオで学んだ、コーヒーに込められた情熱の物語と、マーシナン村で子供たちと交わした何気ない交流。どちらも、異国の地でしか味わえないかけがえのない体験として、今もなお僕の心に深く刻まれている。帰り道、あの日の景色や出会いが、未来へと続く静かな指針のように、僕の中でずっと輝き続けているのを感じた。



ユニーク看板

マンガルダン市の小学校には、最近、防犯カメラが設置されたそうです。校長室で一括管理しています。

防犯カメラがついていることを知らせる看板がユニークでした。「防犯カメラに向かって笑って！」という感じです！

ツアーの新しいアクティビティ紹介

● コーヒー農園訪問「From Seed to Cup」

バギオで活動しているコーディネイラ・グリーンネットワーク (CGN) さんにコーディネートしていただき、コーヒー農園を訪問。

日本スペシャルティコーヒー協会が定める「スペシャルティコーヒーの定義」の中では、次のように記載されています。「カップの中の風味が素晴らしい美味しさであるためには、コーヒーの豆（種子）からカップまでの総ての段階に於いて一貫した体制・工程で品質管理が徹底している事が必須である。(from seed to cup)」

この「種からコーヒーまで」が体験できるアクティビティです。



● 養殖池での囲い込み漁体験

マーシン村のあるパンガシナン地方はバングースの一大産地。村にもたくさんの養殖池があります。池の水を抜いて、網で魚を追い込み、網にかかった魚を捕る体験です。



◀よく見えないけど、魚が捕れて喜んでます。魚にトゲがあって、コツをつかむまでは結構むずかしい。



● 川から魚市場へ ボート下り

養殖池で捕獲された魚は、船で水路を通過してダグバンの魚市場へ運ばれます。そのルートをサポートしてくださるアクティビティです。地元の人でもやったことがない、なかなか貴重な体験です。



◀魚市場の看板がカワイイ！



Photo Gallery



Lanas elementary school

Coffee Farm



▲ コーヒーは日陰を好むため、ハヤトウリで日陰を作って栽培。コーヒーは年に1回の収穫なので、それ以外の時期はハヤトウリを売ったり自家消費しているそう。



収穫した豆の皮をむく ▶



▲ 焙煎



▲ 焙煎後、粉にする





学校へ行こう！プロジェクト あなたもサポーターになりませんか

学校に行きたい子どもたちを応援したい。そんな思いからこのプロジェクトは始まりました。

フィリピンの小学校は無償ですが、教材費など若干のお金がかかります。そのわずかばかりのお金を工面するのが難しいために小学校でさえ行けない子どもがいます。また、マーシン村には高校がありません。そのため、ほとんどの子どもはトライシケルに乗ってマンガルダン市中心部の高校に通います。

一月 500 円で小学生、1,500 円で高校生が学校に通えます。ぜひサポーターになってください！

1ヶ月 **500 円**で
小学生が
学校に通えます
高校生は 1,500 円



下記の振込先に振込むか、クムスタカ・メンバーに直接手渡してください。一口 500 円でお一人何口でも OK です。振込の場合は氏名・住所・連絡先をメールでお知らせ下さい
メール / hiiragimahae1970@gmail.com

■振込先

ゆうちょ銀行口座 / 名義 クムスタカ・リンク

口座番号 10310 - 95085251

または ○三八店 (ゼロサンハチ) 普通 9508525

*サポーターには、クムスタカ・リンクのニュースレターをお送りします。



Salamat

カンパ・物資支援・ご協力をいただいた方々

2024 年 4 月 ~ 2025 年 3 月

個人 / 中村幸子さん・綿貫公美さん・坂口久身江さん

多大なる支援、カンパ、ご協力をいただき、ありがとうございました。

紙上をお借りしてお礼申し上げます。

※会員の方のお名前は除いております。ご了承ください。

クムスタカ・リンク活動日誌 2024 年 4 月 ~ 2025 年 3 月

2024 年 7 月 31 日 ~ 8 月 7 日 スタディツアー 参加者 4 名

11 月 10 日 かわごえ国際フェスタに出店

11 月 20 日 ツアー第 1 回打合せ

2025 年 2 月 8 日 ~ 13 日 スタディツアー 2025 参加者 8 名



寄付していただいた鉛筆は直接子供に届けました (ラナス小学校)