

親子で取り組む ゆめポッケ

問い合わせ先

立正佼成会 習学部
青年ネットワークグループ

TEL : 03-5341-1661
FAX : 03-5341-1055

もっと詳しく知りたい人は… [Q 検索](#)

ゆめポッケ、
一食に関するニュースは… [Q 検索](#)

発行日 2018年11月1日
編集協力・デザイン・印刷 (株)ミックスフィックス

立正佼成会



きょうかい
教会

なまえ



もくじ

親子で取り組む
ゆめポッケ

ゆめポッケと一食

- 2 ゆめポッケとは？
- 3 ゆめポッケが大切たいせつにしているもの
- 4 紛争ぶんそうがおこるとどうなるの？
- 5 世界の難民なんみんのようす
- 7 「一食いちじきを捧げる運動うんどう」とは？

ゆめポッケの作り方

- 9 袋ふくろのつくりかた
- 11 入れて喜よろこばれるもの
- 12 入れてはいけないもの
- 13 手作りカードてづくを作ろう！
- 15 ゆめポッケが届けとどけられるしくみ

もっと知ってみませんか

- 17 まごころをありがとう！ ～世界のお友だちからのメッセージ～
- 19 ゆめポッケ Q&A
- 21 入部登録にゅうぶとうろくしてますか？ ～記録ノート～

ゆめポッケとは？

まごころのこもった「世界にたった一つ」のおくりものである「ゆめポッケ」。1999年にスタートし、これまで世界中の80万人以上のお友だちに届けられました（2018年現在）。

「ゆめポッケ」はただモノ（物資）を送るのではなく、「心をおくる」運動です。

紛争で心が傷ついたお友だちに、「笑顔になってほしい、幸せになってほしい」と祈りを込め、行動する。そのなかで、誰かの役に立てることを喜べる豊かな心、思いやりの心を親子で共に育てていただきたいと思います。

子どもたちと、「世界のこと」や、「戦争などの争いで傷ついたり、家族をなくしたり、悲しい思いをしているお友だちがいること」、「平和の大切さ」や「いのちの尊さ」などについて、たくさん語り合うチャンスになることを願っています。



保護者の方への ワンポイントアドバイス



親子で
手をとりあって
取り組み
ましょう

このゆめポッケの活動は2014年より「親子で取り組むゆめポッケ」に名称が変わりました。子どもたちだけでなく、ぜひ親子（家族）で取り組んでください。
難しい漢字や表現は、お父さん、お母さんからお子さんに教えてあげてください。

ゆめポケットが大切にしているもの

● 知る・想像する

世界にはどんなお友だちがいるのかな？
紛争にまきこまれて、大変な思い、
悲しい思いをしている子もたくさんいる…。
紛争にまきこまれるってどういうことだろう？



● 語り合う・考える

遠いところで、悲しんでいるお友だちが
いることをどう思う？
お父さん、お母さん、家族の人と話し合ってみよう。
自分にできることはあるかな？
どうしたら、お友だちは笑顔になれるかな？



● まごころを届ける

お友だちに
「笑顔になってほしい」「幸せになってほしい」
という気持ちを届けよう！
みんなの優しい心が、世界のお友だちを
幸せな気持ちにするよ!!



紛争がおこると どうなるの？

これは、フィリピン、ミンダナオの紛争に
巻き込まれた子どものエピソードです。

親子で
語り合っ
てみよう!



「今すぐ逃げなきゃ!」その日は突然やってきました。

銃を持った男が村から出て行けと大声で叫んでいます。

銃声が鳴り響く中、大急ぎで思いつくかぎりのものを持って家を出ました。どれだけ歩いたのかわからないけど、逃げながら置いてきた
たくさんの大切なものを思い出して後悔しました。

足の弱い近所のおじいさんや、妊婦さんが歩くのをみんなで手伝って、やっと到着した安全な場所。そこには多くの人が集まっています。木の骨組みにビニールシートを被せた即席のテントで寝ました。地面は雨で濡れています。ベッドが無いから、身体が痛くてよく寝られません。近くのテントで赤ちゃんが産まれる声も聞こえました。こんな生活が何か月も続きました。



家を追われた人は
どうなるのかな



私たちに
できることって
どんなことかな?



世界の難民のようす

ゆめポッケは どこへ?

みんなの作ったゆめポッケは、世界のあちこちでおきている紛争にまきこまれ、深く傷ついた子どもたちのもとに届けられます。

どうして紛争は おこるの?

紛争は政治的な考え方、人種・宗教などの対立や、経済格差からも生まれます。
国と国との争いだけでなく同じ国のなかでおこる紛争もあります。

紛争がおこると どうなるの?

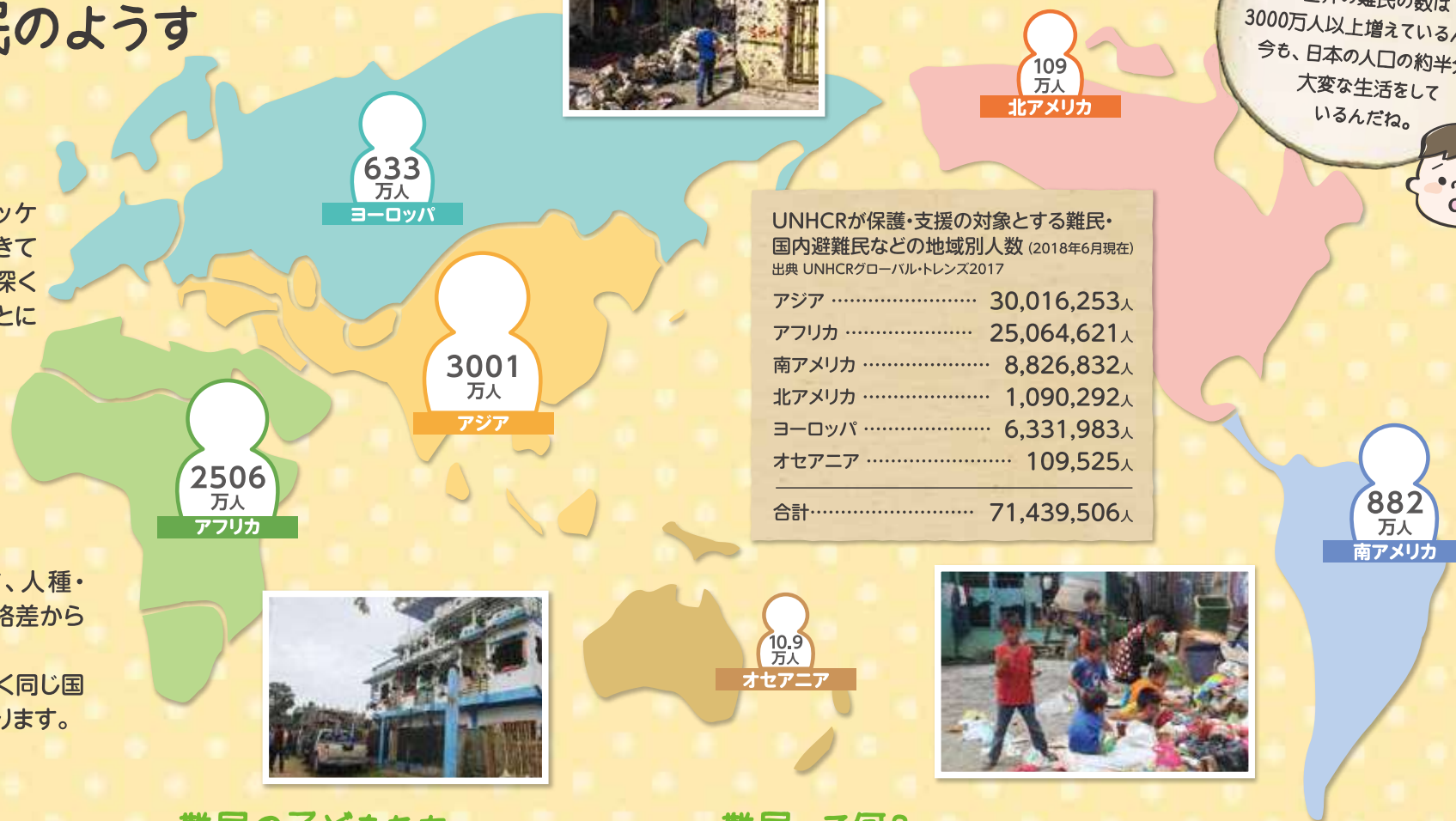
ふつうに暮らしている人たちの命が危険にさらされます。家がこわされたり家族をなくしたり、子どもたちはとてもこわくて悲しい思いをします。

難民の子どもたち

国境をこえて難民となった人や国内で避難民となった約7000万人のうち、52%(約3600万人)が18歳未満の子どもたちです。中には、逃げる途中で家族と離れてしまった子もたくさんいます。

難民って何?

紛争にまきこまれたり、政治的な考え方や人種・宗教などの違いで苦しめられ、命が危険にさらされるため、ふるさとから安全な場所に逃げなければならない人たちのことを「難民」といいます。
ほとんどの難民は紛争が終わるまで、安全な「難民キャンプ」で暮らします。キャンプには住むところや学校、病院などがありますが、水や食べ物、着るものや日用品などは少なく、とても不自由な生活をしています。そんな子どもたちにとって、ゆめポッケは大きな希望と未来を与えてくれます。



「一食を捧げる運動」とは

「一食を捧げる運動」は、世界中の人の幸せのために、いつでも、どこでも、誰にでも、そして、いつまでもできる“わかちあい運動”です。

「親子で取り組むゆめポッケ」の費用も、

この「一食を捧げる運動」の浄財に支えられています。

食事やお菓子、欲しいものを我慢して遠い国の友だちの苦しみを

感じてみましょう。その友だちが幸せになりますようにと

祈ってみましょう。その気持ちで募金してみましょう。

この運動の実践を続けながらゆめポッケをつくと、

みんなの祈りやまごころは何倍にもなって友だちに届くでしょう。

そして、友だちが幸せになる大きな力になります。

いっしょに「一食を捧げる運動」を実践しながら、

みんなでゆめポッケを作りませんか!!

一食実践日に「祈りのことば」を唱和し、
黙とうを捧げましょう。

「祈りのことば」

世界が平和になりますように
人のことを思いやる人がふえますように
まず私からやさしくなります

一食を捧げる運動 大切にしたい3つの心

いの 祈り

いま大変な思いをしている人
たちが、どうか幸せになりま
すように、世界が平和であり
ますようにと祈ります。

どう ひ 同 悲

食事やおやつを抜くとお腹が
すきます。その空腹感を通し
て、食べることができない国
の人々の苦しみを感ずります。

ふ せ 布 施

おやつや欲しいものを我慢し
た分のお金を募金して、苦し
い状況で生活をしている人々
の応援に役立てます。

具体的な実践方法

一食を抜くことはできなくても一欲を
節することで実践できることもあります。

歩いて
帰ろうか



バスや電車を
使わず歩いて
その分を献金

うん!



おやつを
我慢して献金

よし!
今日は
がまん!



夕飯のおかずを
減らして献金

どんなゆめポッケが喜んでもらえる
おうちの人といっしょに考えながら、

かな。
こころをこめて作ろうね。



ざい りょう
材料 用意するもの

- 布……40cm×52cm
- ひも…66cm
- 糸(布に近い色のもの)

布のえらび方

できるだけ明るい色を選びましょう。
ビニールやタオル地、ふろしき、ゆかたの生地は
穴があいたり、伸びたりしやすいので避けましょう。

おすすめの生地

キルティング

薄わたをはさんでぬい
合わせた素材。
丈夫で型くずれしにくい
のが特徴です。



フェルト

カラフルなフェルトは手
ざわりがやさしく、とて
も扱いやすい生地です。



コットン

ナチュラルな風合いの
コットンは色や柄がたく
さんそろっています。



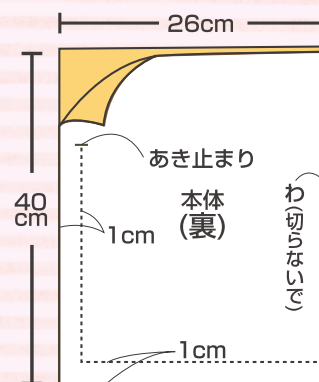
デニム

ジーンズに使われる丈夫
な素材。使いやすい厚さ
のものを選びましょう。



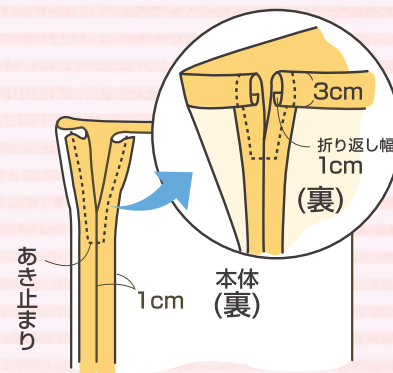
1

うらが表になるよう2つに折って、
底からあき止まりまで縫います。
あき止まりの部分は往復して縫っ
てしっかりとめます。



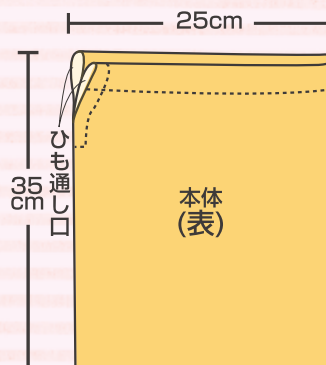
2

縫いしろを開いて、あき止まりをコの
字をかくように縫います。ひも通し
口は3つに折って縫います。



3

縫い終わったら布をうら返します。



4

ひもをとおして **ゆめポッケの
できあがり!**



保護者の方への
ワンポイントアドバイス



こんな工夫も
お子さんと
一緒にやってみて
ください!

○ ステンシル

切りぬいた型の上から色をのせ
るだけ。かんたんに絵や文字が
かけます。

○ アップリケ・リボン

フェルトやコットンのハギレで
アップリケやリボンを作ってみま
しょう。

○ 刺しゅう

イラストや名前を入れるのに
ぴったり。ゆめポッケのアク
セントにも使えます。

○ ビーズ・ボタン

キラキラしたビーズやか
わいびいボタンは女の子に喜
ばれそうです。

入れて喜ばれるもの

何を入れたらよろこんでもらえるのかお家の人と話し合ってみましょう

特に
喜ばれます

ひっ き よう ぐ
筆記用具

削られているえんぴつやハサミは、
キャップをしたり筆箱に入れてね。(けが防止のため)



おもちゃ

どこの国の子どもたちも、
おもちゃが大好きだよ。

ぬいぐるみ

「かわいい」と喜ぶ
声が聞こえてきそう。
きっと大切にもらえるよ。



クレヨン・
色えんぴつ

クレヨンは熱でとけやすいから
ビニール袋に入れてね。



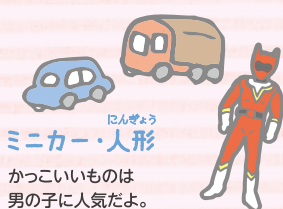
マ ブク
手作りカード

絵やイラストは気持ち伝わるよ。
名前はローマ字で書いてね。



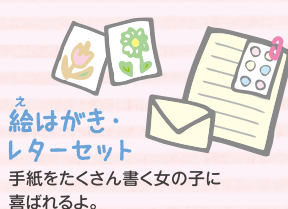
ボール・
なわとび

お友だちと
なかよく元気に遊べるね。



ミニカー・人形

かっこいいものは
男の子に人気だよ。



え
絵はがき・
レターセット

手紙をたくさん書く女の子に
喜ばれるよ。



ブラシ・
アクセサリ・キーホルダー

カラフルでかわいいものは、女の子は
大好きだよ。



ポーチ・小物入れ

アクセサリやキーホルダーは
ポーチにまとめても便利だね。



シール

色んな柄のシールがあると喜ばれるよ。



わ
割れない食器

かわいい食器だと食事が楽しくなるね。



タオル・
ハンカチ・ティッシュ

明るい色や、キャラクターのついた
ものはみんな大好きだよ。



は
歯ブラシ

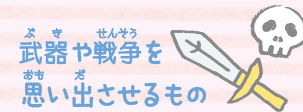
キャラクター付きだと楽しいね。歯磨き
粉は輸入禁止だから入れないでね。

入れてはいけないもの

悲しませてしまうもの、こまらせてしまうものがないかよくチェックしようね

ぶ き せんそう
武器や戦争を
おも ぞ
思い出させるもの

おもちゃのピストルや刀、水鉄砲、軍服を
着た人形などはやめようね。また、アニメ
の戦闘シーンやドクロのイラストに注意
してね。



き けん
危険なもの

とがったものや、ライター、マッチ、
花火などは入れないでね。



こわれやすい
もの

ガラスやせともの・かがみは入れないでね。
プラスチック製なら大丈夫だよ。



し よう
使用済みのもの

もらう子どもたちの気持ちを考えて、
使いかけのものは入れないでね。



た
食べもの

食べものはいれられないでね。カンヅメや
ビンヅメも入れてはいけないよ。



えきたい ふんまつ
液体や粉末

シャボン玉や粉末ジュースなどはやめてね。
入れものがこわれたら大変だよ。



しゅうきょうてき じんぞくてき
宗教的・民族的なもの

クリスマスに関するものや、十字架、
六芒星のマークは避けてね。

ブタに
関する
もの

ブタはイスラームでは不浄なもの。
ブタのキャラクターの人形やぬいぐるみ、
イラストに注意してね。



でん ち ひつ よう
電池が必要なもの

時計やゲームは、電池が切れたら
使えなくなるから注意してね。



ゆ にゅう せん し
輸入が禁止
されているもの

石けんやシャンプー、歯磨き粉などの
衛生用品、植物や種などは輸入が禁止
されているよ。



い ふく した
衣服やくつ下

サイズや好みがあるので、もらった子
どもが着られない場合があるよ。



ギャンブルを
連想させるもの

カードやサイコロはギャンブルを連想
させるものだから気を付けてね。



保護者の方への
ワンポイント
アドバイス

開封後、捨てるだけになってしまう包装はできるだけは
ずしておいてください。包まれていないとバラバラになっ
てしまうものは、そのままでも結構ですが、ハンカチや再利用
できるカラーひもなどでまとめると喜ばれます。

手作りカードを作ろう！

手作りカードはゆめポッケに入れるプレゼントの中でも特に喜ばれるもののひとつ。

言葉が通じなくても、絵やイラストで気持ちが伝わるので、もらった子どもたちはみんなうれしそう！

アイデアいっぱいの楽しい手作りカードにチャレンジしてみよう。



アマル・アブ・モエリクさん(26歳)
パレスチナ(ガザ地区)

私たちの幸せを願ってくれる人がいる！

パレスチナ・ガザ地区で育ったアマルさんは9歳の時にゆめポッケをもらいました。その日から、「いつか日本に行くこと」が夢になりました。日本に行く日が訪れたら必ず持っていこうと心に決めていたものがあります。それは、アマルさんがいつも持ち歩くほど、大切にしていたゆめポッケのメッセージカードです。2017年、アマルさんは日本に来る夢がかないました。「いつの日か、このメッセージカードを作ってくれた子に会いたい。心を込めてゆめポッケを作ってくれたことが分かって、本当にうれしかったの！」と抱きついて喜びを表現してくれました。

ありがとうの
メッセージ！

初級編

もらった子が笑顔になるヒント集。 楽しくなるように明るい色で作ろうね！

※イラストは自分や家族・友だち、学校やお家のことなどがわかるとうれしいよ。
※平和を願っていること、離れていても友だちだということが伝わるとうれしいね。 ※住所・名前を書くならローマ字で書こうね。



紙をいろんな形に切り抜いて貼り付ける。重ね貼りしてもいいね。



写真やシールなどをカードに貼ると日本を身近に感じられるね。



修正ペンやラメ入りペン・ふくらむペンなども使ってみて！



シールやマスキングテープ、型抜きスタンプなどを使っても面白いものができるよ。



マーカー・水彩絵の具・色鉛筆などで色をつける。手で染めたカードも明るい感じになるね。



カード自体に糸を縫いつけたり、布やリボンを貼ったりしても楽しいカードになるね。

上級編

少しむずかしいけど、家族で協力して こんなカードにチャレンジ！！

絵本や紙芝居のようなカード
同じサイズのカードを何枚か作ると、もらった子が日本のことをより想像できて喜んでくれるよ。家族で話し合っているんなメッセージを作ってみよう！とじて絵本のようにしたり、紙芝居のようにしてもいいね。



開けると立体的になるカード
開く形のカードにして、開けると中の絵やメッセージが動いたり、立体的になるものは、もらった子もうれしくなるよ。先に設計図を描いてから挑戦しようね。

保護者の方への ワンポイント アドバイス

カードが入っていないと、さみしい思いをします。子どもたちは手作りカードを楽しみにしています。ぜひ親子で、思いやメッセージが伝わるカード作りを試みてください。



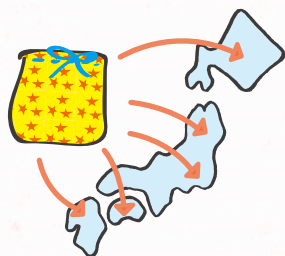
ゆめポッケが届けられるしくみ

ゆめポッケを作ります



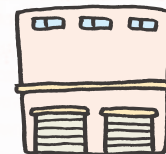
みんなのおうちや教会で
ゆめポッケを作ります。

教会に集めます



全国の教会でゆめポッケを集めて
「RKK」と名前のついた箱に入れます。

倉庫に送ります

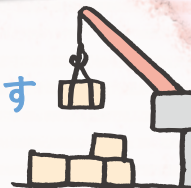


輸送を手伝ってくれる会社の
倉庫に箱を送ります。

みんなの
「思いやりのこころ」
が出発を待っています。



貨物船に積みこみます



箱をコンテナに
入れて、クレーン
で貨物船に積み
こみます。



船で子どもたちの国に運びます



子どもたちのいる国まで2ヵ月
くらいかけて船で運びます。

現地の倉庫に運ばれます



港に着いたあとは倉庫で子ども
たちに届けられるのを待ちます。

ゆめポッケを
待っている
子どもたちまで
あと少し!!



ついにゆめポッケが子どもたちの手に!

現地の人たちやさまざまな団体と
協力して、学校や家庭、難民キャン
プなどで子どもたちひとりひと
りにゆめポッケをわたします。

保護者の方への ワンポイント アドバイス



ゆめポッケが教会に集められ、現地の子どもたちに
届くまでの輸送費用は「一食を捧げる運動」の浄財
に支えられています。(詳しくは7・8ページもCHECK!!)
その費用と輸送期間については20ページのQ4を
見てみましょう。



ゆめポッケは、たくさんの人たちの協力で、
ゆめポッケを待つ子どもたちの国に
届けられます。

もっと知ってみませんか

まごころをありがとう！

ゆめポッケを受け取った
世界のお友だちからメッセージが
届きました！



人生が明るくなりました。

マラック・イマッド・ファンディさん (16歳) レバノン

私がゆめポッケを受け取ったのは4歳の時でした。当時では買うことのできないものを受け取ったことと、日本の友達からの贈り物だったので嬉しかったです。メッセージカードを読んで、他の人から愛されていると感じました。気持ちが嬉しくなり、人生が明るくなりました。そして、人に手を差し伸べていく生き方が大切だと教えてくれました。ありがとうございました。



▲ゆめポッケをうけとった時のマラックさん (4歳)



▲現在のマラックさん



ゆめポッケをもらったとき、家族だけでなく近所の人にも見せました。ゆめポッケを見ると、毎日起きるのが楽しみになるの！ミンダナオ島に住む私たちのことを想ってポッケをプレゼントしてくださり、とても幸せです。感謝の気持ちでいっぱいです。

ハート・アイバニー・フローレスさん (6歳) フィリピン・ミンダナオ

当時9歳で、ゆめポッケの中には、ガザ地区では買えない素晴らしいグッズが入っていたのでワクワクしました。できる限り長くとおくためにも、ゆめポッケをもらってすぐに中身を使わず、私がもらったゆめポッケの中身を姉妹で分け合いました。20年以上ゆめポッケを送り続けてくださっている皆さんへ、私は心から感謝しております。

ハニーン・シャヘーンさん (25歳) パレスチナ(ガザ地区)



僕たちのことを思ってくれる日本のお友達が大好き！お姉ちゃんと一緒にゆめポッケの中に入っていたおもちゃで遊んだり、絵を描いたりするのが楽しいんだ！

日本のみんな、大好き！！

アーマッド・マーバウラ君 (4歳) レバノン

小学生の時にゆめポッケを受け取りました。とくに学校で使えるものが便利でした。学生にとって、学べる環境が整うことは一番重要なことだからです。送っていただいたことで、私たちは愛されている、価値のある存在だと知ることができました。それは私たちへの一番の贈り物です。

ブライアン・ディゾーン君 (25歳)
フィリピン・ミンダナオ



日本の立正佼成会の皆さんからのゆめポッケは素敵で、驚いています。ゆめポッケを送ってくれてありがとう。

ガーザル・オーデアさん (6歳) パレスチナ(ガザ地区)



ゆめポッケ Q&A

多く寄せられる質問とその答えを紹介します。

Q1

ゆめポッケは男の子用、
女の子用の袋に分けて
作ったほうがいいのですか？

中身がリボン・ヘアピン・アクセサリなど女の子向けのときは袋の色・柄を女の子向けに、ミニカーなどを入れるのなら袋の色・柄を男の子向けにしておくで現地の子どもたちに喜ばれます。ただし、必ずしも分ける必要はありません。



現地の子どもたちはポッケに入っているものをとても大切に使ってくれるので、兄弟姉妹で分け合ったりしています。中身が男の子用、女の子用がまざっていてもかまいません。

Q2

ゆめポッケの中身や
ふくらみ具合はみんなが作った
ものと違ってもいいのですか？

P.11～12の「ゆめポッケに入れて喜ばれるもの」で紹介している中身は、あくまでも参考例ですので、みんなと違って大丈夫です。現地の子どもたちのことを思いながら、あなたが「このゆめポッケを届けたい」と思うようなゆめポッケを作ってください。みんなの思いがふくらんだときに、ゆめポッケの大きさも自然にふくらむと思います。



何が入っているのかな？

Q3

クラスの友だちや

近所の友だちといっしょに、

ゆめポッケを作ってもいいですか？

もちろんです！ゆめポッケは立正佼成会の小学生・中学生が親子で取り組む平和運動です。ゆめポッケに参加したいお友だちがいたら、この運動の目的や入部登録(入会ではありません)の説明をしたうえで、参加してもらってください。



Q4

ゆめポッケを届けるための費用と
期間はどのくらいかかりますか？

ゆめポッケが教会に集められ、現地の子どもたちへ届くまでの費用は、毎年約1,500万円にものぼります。その費用は「一食を捧げる運動」の浄財で支えられています。また、船が日本を出港して現地の子どもたちに届けられるまで、約2～3ヵ月かかります。紛争などの影響で、ゆめポッケの配付が半年以上かかる場合もあります。



Q5

「一食ニュース♥」って何ですか？
特別な登録は必要ですか？

「一食ニュース♥」(LINE公式アカウント)では、「一食を捧げる運動」の共通実践日である毎月1日と15日を中心に、一食の関連ニュースを配信しています。支援内容や、イベントについての情報、もちろん「ゆめポッケ」に関する最新ニュースや特集もお届けしています！QRコードを読み取って、お友だち登録をするか、LINEを起動し「@ichijiki」でお友だち検索をしてください。いつでも簡単にご登録いただけます！



携帯電話で
読み取ってネ！



にゅうぶとうろく

入部登録してありますか？😊

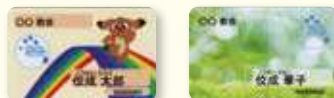
「ゆめポッケに参加したい」と思った
ら、ぜひ少年部・学生部へ入部してね
(入会ではありません)。

入部申込書は、教会の人やおうちの
人にききながら自分でかきましょう。
お友だちもさそって、いっしょに喜ん
でもらえるゆめポッケを作てね。



にゅうぶもうしこみしょ
入部申込書

入部申込書は、
教会でもらてね。



ぶいんしょう
部員証

教会と名前の入った
素敵な部員証がもらえるよ。

もっと詳しく知りたい人は…

いちじき

検索

ゆめポッケ、

一食に関するニュースは…

佼成新聞DIGITAL

検索

メッセージ～編集後記～

「ゆめポッケ」で届けられるみんなのまごころは、

私たちの想像をはるかに超えて、世界のお友だちを励ましています。

世界が平和になるように、お友だちが笑顔になれるように、「親子で取り組むゆめ
ポッケ」や「一食を捧げる運動」に、心をこめて取り組んでいきましょう！

ゆめポッケ担当者一同



記録する内容(例)

「ゆめポッケの写真」「ポッケの中身」「感想」「一食を
捧げる運動で募金した金額」など、家族の思い出や
成長の記録になるといいですね。

※このハンドブックは2023年まで使います。

保護者の方への
ワンポイント
アドバイス

