

「健康な身体に健全な心」プロジェクト

Thailand タイ

氏名 Chintana Tungtriratanagul チンタナ（3期）

所属団体 ネオ・ヒューマニスト財団



タイ

当団体は、生活に困窮する子どもたちや障害がある人たち等のケア・教育支援を行ってきました。本プロジェクトは、ミャンマーの内戦激化に伴い、少数民族の避難民が急増するなか、子どもたちを外部の脅威から守り、健康な心身を育み、生きる力を養うことを目的としています。現地の菜食文化を活かした「栄養管理の手法」を学ぶ機会を提供し、食を通じて心身の土台を強化することで抵抗力を養い、犯罪や搾取に巻き込まれずに生きていく力を育みます。子どもたちの自立を支え、地域全体が将来「健康的なコミュニティ」として再生することをめざしています。

所属組織の概要

1993年、タイ政府（内務省）に正式に登録された非営利団体です。生活に困窮する子どもたちや孤児、HIV/AIDSの影響を受けた家族、高齢者、障害がある人へのケアを提供しています。主なプロジェクトには、家庭環境が整わない子どもたちのための児童養護施設「バーン・ダダ（Baan Dada）」や、地域社会の健康と教育を支援する「チタ・ウィワット・ヘルス・アンド・エデュケーション・センター（Chitta Wiwat Health and Education Center）」などがあります。

事業の目的

タイとミャンマーの国境地帯に位置し、険しい山々に囲まれたサンクラブリー郡（人口約51,654人）。この町は、ミャンマー内戦の戦火を逃れ、国境を越えてくる少数民族（モン族、カレン族等）の家族にとって、切実な避難先となっています。

しかし、逃げ延びた先で彼らを待ち受けているのは、公的な支援のない「根無し草」としての過酷な困窮生活です。急増する移民人口に対し、教育や安全保障の基盤は脆弱であり、特に若者の間では貧困に起因するドラッグの蔓延や、オンラインを介した性産業への人身売買といった深刻な被害が拡大しています。見知らぬ土地で異邦人となった彼らは、路頭に迷い、コミュニティの崩壊という新たな危機に直面しています。

本プロジェクトは、こうした過酷な環境に置かれた子どもたちの心身の健康を守り、彼ら

が自らの力で未来を切り拓くための「生きる力」を養うことを目的としています。

また、地元の多様な菜食の栄養価や価値について学び、自分と家族の健康を維持できる栄養管理の手法を獲得します。これにより、食を通じて心身の土台を整えることでドラッグや搾取といった外部の脅威に対する抵抗力を高め、地域が将来「健康的なコミュニティ」となることをめざします。

活動地域

カンチャナブリ県サンクラブリー郡



対象者

トンラック・アナンダ・マルガ学校の小学6年生から中学3年生までの児童・生徒（計60名）

事業の成果

この「健康な身体に健全な心」プロジェクトを通じて、子どもたちは自己実現と他者への奉仕に必要な知識、技能、そして心のあり方を習得しました。他者と協力しながら行うプロジェクトのため、「自分もコミュニティの一員である」という帰属意識を育み、コミュニケーション能力を高めることができました。さらに、子どもたちの精神的な安定につながり、自己肯定的な姿勢やチームのなかで課題解決をしようとする姿勢が見られました。また、大人（教師）に対する信頼も強くなったようです。

子どもたちは、健康への意識が高まったことで、違法薬物の使用を禁止すること、セクシュアルハラスメントや虐待を防止し心身ともに安定した生活を送ることの重要性を再認識しました。

この活動は、自分たちの創造力によって「貧困の連鎖」を断ち切るための取組の一つです。健康維持の取組にとどまらず、自分を大切にするために「選ぶ権利」があることを学ぶことができました。

実施内容

2025年5月19日から2025年10月までの計19週間、本プロジェクトを実施しました。本プロジェクトでは、心身の調和を目的として、以下のスケジュールで日々の活動を行いました。

〈プロジェクトにおける日課〉

AM8:00 精神的健康の育成

一日の始まりに、歌やダンスを取り入れた活動を行います。これにより「内なる自己（インナーセルフ）」とのつながりを深め、純粋な精神状態へと導きます。プログラムの締めくくりには瞑想を行い、内面の平穏を養います。



AM8:30 選択制グループ活動および調理実習

各クラスで選択したグループ活動を開始します。この時間は、友人たちに提供する昼食の調理や準備の時間も兼ねており、計画性や協力体制を実践的に学びます。



AM11:30 配膳・清掃および振り返り

昼食の配膳と後片付けを行います。活動の最後には、その日の作業や体験を通じた自身の学びについて「振り返り（リフレクション）」を行い、個々の成長と課題を共有します。



今後の展望

私たちは、身体・精神・スピリット（魂）のすべてにおいて持続可能で包括的な健康を実現するため、さらなるプロジェクトを計画していきます。具体的には、小規模な土地を活用した「持続可能な農業プロジェクト」の準備を進めています。

この計画のために借りている小さな土地を最大限に活用し、魚の養殖池、ヤギの飼育、採卵用の鶏舎、そして野菜やハーブ園を管理・運営していく計画です。現在、教師と子どもたちが協力して、土地の区画整理を開始しました。すでに土壌の整備や小さな池の掘削を終え、一部の野菜やハーブの植え付けも始まっています。今回の「健康な身体に健全な心」プロジェクトを発展させ、地域住民とも協力しながら、健康維持のために栄養のあるさまざまな食材が調達できる地域づくりに取り組みたいです。

収支報告

〈収入〉

項 目	金額 (円)	内 訳
全社協からの助成金	317,200	
タイ国内からの寄付	71,072	
合 計	388,272	

〈支出〉

項 目	金額 (円)	内 訳
食材費	388,272	調理用油、醤油、トマトソース、ココナッツミルク、牛乳、砂糖、ピーナッツ・豆類、大豆たんぱく、豆腐、その他主食・豆類、塩・チリ・スパイス類、野菜、米
合 計	388,272	

注）タイバーツ（THB）で提出された報告をもとに日本円に換算して表記
換算レート：1タイバーツ≒4.88円（2026年4月6日の為替レート）