

# CONTENTS

ゆめポッケハンドブック目次



3 ページ  
HISTORY OF THE LITTLE BAGS OF DREAM

## 「ゆめポッケ運動」

### これまでの歩み

ゆめポッケ運動はこんなふうに始まったんだよ！

4 ページ  
HOW IT WORKS?

## どうやってポッケは 届けられるの？

みんなの作ったポッケが子どもたちの手に届くまで。  
こんなにたくさんの人たちが関わって、心を届けて  
くれていたんだ！

5 ページ  
MESSAGES FROM THE WORLD  
まごころをありがとう

ポッケをもらった子どもたちから  
たくさん笑顔とありがとうの声が届いたよ！

7 ページ  
GOOD SELECTION  
ポッケに入れて  
喜ばれたもの

子どもたちに喜んでもらえる基本品目を紹介。  
特にうれしいものはこんなもの。

8 ページ  
NO GOOD SELECTION  
ポッケに入れては  
いけないもの

ゆめポッケに入れると悲しませてしまうもの、  
困ってしまうものもあるので気をつけよう。

9 ページ  
HOW TO MAKE THE LITTLE BAGS OF DREAM

## ゆめポッケの作り方

作り方を参考に心のこもったポッケを作ろう！  
喜んでもらえるように生地やワンポイントの  
アイデアもあるよ！

11 ページ  
LET'S TRY THE ORIGINAL CARD  
手作りカードを作ろう！

喜ばれる手作りカードのヒントがいっぱい！  
ことばが通じなくてもイラストや絵で思いは通じるよ！

13 ページ  
Q&A ABOUT THE LITTLE BAGS OF DREAM  
ゆめポッケQ&A

みんなから多く寄せられるポッケに関する質問とその答え。  
キャンペーンの取り組み方やポッケにつめる中身。その他  
いくつかのアドバイスがのってるよ！

15 ページ  
WORLD DATA  
世界の国とわたしたち

わたしたちは、どんな世界に暮らしているのだろう。  
これまで知らなかった世界の国々のことをもっと知って、  
そして、同じ地球に生きる仲間として、  
どうしたら世界中が平和になれるか家族で話し合ってみよう。

17 ページ  
NOTE  
記録ノート

ゆめポッケについて家族と話し合ったこと、  
ポッケに入れるもののアイデアなどを記録して自由に使おう！

## ゆめポッケって何？

世界には、戦争や対立によって大変な生活を送っている子どもたちがたくさんいます。どの国の子どもたちも、みんな同じ大切ないのちなのに、家族をなくしたり、病気やケガをしたり、故郷を離れて暮らすなくてはならなかったり。そんな悲しく、つらい思いをしている子どもたちが、今もこの地球上にはたくさんいるのです。この「ゆめポッケ運動」は、立正佼成会の小学生・中学生のみんなの「思いやり」や「励まし」、「世界の平和を祈る心」を世界中の子どもたちにおくる運動です。傷ついた子どもたちのところをいやすために、モノではなく、まごころをつめ込んだゆめポッケを作ってください。そして、家族で世界中の子どもたちの幸せを祈り、語り合ってください。



# ゆめポッケの歩み

HISTORY OF THE LITTLE BAGS OF DREAM

## ゆめポッケのはじまり

1994年、立正佼成会は日本緊急救援NGOとともに、旧ユーゴスラビアの子どもたちに必要な文具や日用品を送る「愛のポシェット運動」に参画しました。その運動に取り組んだ4年の間に、旧ユーゴは政治的・社会的状況が混乱と混迷の域から脱し、現地のニーズも緊急援助から自助自立のための支援へ移行しました。しかし、子どもたちが苦しい生活を強いられていることに変わりはありませんでした。そんな彼らには、物資ではなく、心をなごませ、励ましてくれる「あたたかい心」が必要だと思われました。そこで「モノ」ではなく“まごころ”を届けよう」「世界平和に向けて行動できる青少年を育成しよう」「子どもたちの祈りを届けよう」との願いからこの運動がはじまりました。この「ゆめポッケ運動」は作成の呼びかけから現地配布までの活動すべてを指します。1年を通して取り組める運動ですが、集中的に取り組めるよう「ゆめポッケ・キッズキャンペーン」として期間を決めて行っています。



## ゆめポッケの名前の由来

名付け親は千葉教会の宮本さん幼い頃、畑仕事をする母親の作業服のポッケにいつもアメが入っていました。「食べてもいいよ」と母親に言われ、ポッケに手を入れる時には、胸が高鳴りました。そのうれしさが、袋の中身をのぞく時の子どもたちの気持ちと共通するのではないかと思ったのです。厳しい状況の下でも、平和への夢を忘れず生きてほしい。そんな願いを込めて「ゆめポッケ」と名付けました。



## 配布実績

### ●ゆめポッケ運動スタート

#### 1999年

旧ユーゴスラビア地域、北アイルランド  
パレスチナ、レバノン、イスラエル 68,363個

#### 2000年

旧ユーゴスラビア地域、北アイルランド  
パレスチナ、レバノン、イスラエル 63,254個

#### 2001年

旧ユーゴスラビア地域、北アイルランド  
パレスチナ、レバノン、アフガニスタン 57,382個

#### 2002年

旧ユーゴスラビア地域、北アイルランド  
パレスチナ、レバノン、アフガニスタン  
イスラエル 54,200個

#### 2003年

旧ユーゴスラビア地域、北アイルランド  
パレスチナ、レバノン、アフガニスタン  
スリランカ 53,886個

# どうやって ポッケは届けられるの？

HOW IT WORKS?

みんなの作ったポッケは、たくさんの人たちの協力で、日本から遠く離れた国の子どもたちに届けられます。



## ポッケを作ります。

各家庭や教会でポッケが作られます。



## 全国の各教会に集められます。

みんなの作ったポッケを教会ごとに集めて、「RKK」と名前をつけた箱に入れます。

## 倉庫に送られます。

各教会からポッケの入った箱を日本通運という会社の倉庫に送ります。(この会社はポッケを運ぶ協力をしてくれています)



広い倉庫には、全国の教会から送られてきたゆめポッケの入った箱が積み重ねられています。みんなの「思いやりのこころ」が発発を待っています。

## 貨物船に積み込まれます。

各教会から届いた箱をコンテナに入れて、貨物船にクレーンで積み込みます。



ポッケの入った箱はコンテナに入れてから、大きな貨物船に積み込まれます。みんなの「平和への願い」が、さあ出発です。

## 船で配布国に運ばれます。

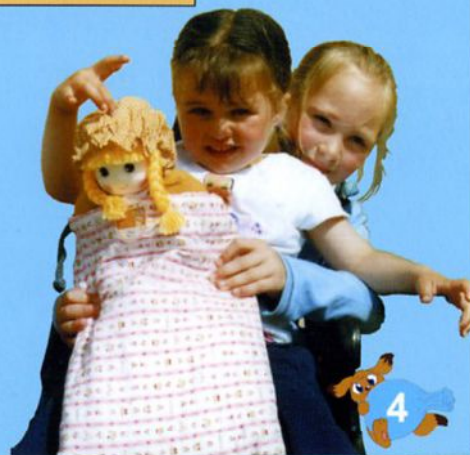
ポッケを待つ子どもたちのいる国まで、ゆめポッケは船の旅をします。その国へ着くのに約2ヵ月かかります。

## 現地の倉庫に着きます。

船が港に着くと、船の倉庫にゆめポッケが入った箱が運ばれ、配られるのを待ちます。

## ついにポッケが子どもたちの手に！

現地の人たちと協力して、学校や家庭、難民キャンプへゆめポッケを運びます。そして子どもたち一人ひとりにポッケを手渡しします。各国では様々な団体が協力してくれています。



# まごころをありがとう。

## MESSAGES FROM THE WORLD

ポッケを手にした子どもたちは、みんなとびっきりの笑顔を見せてくれました。そんな子どもたちからのお礼の手紙や感想をご紹介します。



### 立正佼成会の子もたちへ

私はレバノンの難民キャンプに住んでいます。私はずっと、難民キャンプに住む私たちのことを誰も知らないし、助けてくれる人はいないと思っていました。でも、ゆめポッケを受けとった時、遠い国から私たちを気にかけて、一生懸命、支援してくれていることを知りました。このゆめポッケが、いつの日か私が故郷に帰るといふ願いをかなえてくれると思います。

[レバノン]アイン・エル・ヘルウエ  
難民キャンプ・ガザキャンプ  
マモンド・ジャブラ7歳



### 親愛なる日本の友だちへ

心よりこの手紙を書いています。ゆめポッケをおくって下さり本当にありがとうございます。私が喜んでいることを、ぜひあなたに知っていただきたいと思います。

[北アイルランド]



### 親愛なる友だちへ

私はパレスチナ人で8歳です。あなたのことがとても好きです。会ってお礼を言いたいです。あなたの贈りものは私をとてとても楽しくしてくれます。今年は日本から難民キャンプに来てくれた方がいて、ゆめポッケについていろんな質問をし、写真をとってくれました。私の声や姿をあなたが知ってくれると思うと、とてもうれしいです。どうか私の感謝の気持ちを受けとってください。

[レバノン]ラビン・アル・ジャメド  
アル・ラシディエ難民キャンプ



### 日本のお友だちへ

とてもかわいいゆめポッケをありがとうございます。私たちにしてくれたおもちゃは本当に気に入っています。

[北アイルランド] 小学校2年  
ファリーズ クラス1同



親愛なる立正佼成会のお友だちへ  
平和のプレゼント、ゆめポッケをおくってくれてありがとうございます。私たちはゆめポッケを学校の体育館で受け取りました。来年は戦争が起きないこと、あなたがここに来てくれることを望みます。平和と愛が達成されるように願っています。

アイルランドの友より  
[北アイルランド] クレアーより



現地のお友だちから届いたお礼の絵です。



# ポッケに入れて喜ばれたもの

## GOOD SELECTION

何を入れたら喜んでもらえるのか、お家の人と話し合ってみましょう。

基本6品目(この6種類のものは、特に喜ばれます)



**1. めいぐるみ・おもちゃ**  
「わあ、かわいい!!」  
こんな声が聞こえてきそうですね。  
ずっとかわいがってもらえそうです。



**2. えんぴつ・消しゴム**  
カラフルな柄だと使っていて楽しいね。  
先がとがっていると危ないので、  
削っていないものを入れてね。



**3. ノート**  
勉強に使う大切なノートは丈夫で  
表紙の色がきれいなものだと  
うれしいなあ。



**4. 折り紙・千代紙**  
紙風船など、日本らしさを感じても  
もらえるものは、とっても喜ばれます。



**5. タオル・ハンカチ**  
元気がでるような明るい色やもよう、  
キャラクターがついたものは  
みんな大好き!



**6. 手作りカード**  
イラスト以外にも日本の風景やプリ  
クラなども身近に感じてもらえるよ。  
作り方は11ページを参考にね!



**クレヨン・色えんぴつ**  
カラフルなクレヨンや色えんぴつは、  
箱を開けただけでワクワクしちゃうね。



**ボール**  
ボールがひとつあると、  
みんなで元気に遊べるね。



**ミニカー**  
どこの国でも、  
男の子はみんなミニカーが大好き!



**ブラシ・くし**  
かわいいヘアピンや、  
カラフルなりボンも  
女の子は大喜びです。



**歯ブラシ**  
キャラクターの歯ブラシも使って  
いて楽しくなるね。歯磨き粉は  
輸入禁止なので、入れないでね。



**えんぴつつけすり**  
えんぴつをプレゼントするなら、  
こんなえんぴつつけすりも入れて  
あげたら素敵だね。

その他こんなものが喜ばれます。じょうぎ・ふでばこ・絵はがき・小物入れ・割れない食器(セルロイド・プラスチック製)・人形アクセサリ-キーホルダーなど

# ポッケに入れてはいけないもの

## NO GOOD SELECTION

悲しませてしまうもの、困らせてしまうものがないよう、よくチェックしましょう。



**武器を連想させるもの**  
おもちゃのピストルや刀などの武器、  
水鉄砲、軍服を着た人形など。戦争を  
思い出してしまうものはやめましょう。



**電池が必要なもの**  
電池が切れたら使えなくなってしま  
います。電池を使う時計やゲームは  
入れないでね。



**宗教的なもの**  
信仰する宗教はさまざまです。クリス  
マスに関するもの(サンタクロース)や十  
字架のアクセサリ-などは避けましょう。



**危険なもの**  
削ったえんぴつなどの尖ったもの、  
はさみ、ライター、マッチ、花火、  
電池など。



**ブタに関するもの**  
ブタはイスラム教では不浄なもの  
なので、人形やめいぐるみ、イラスト  
のに入ったものも注意してね。



**液体や粉末**  
シャボン玉や粉末ジュースなどは  
入れ物がこわれて中身がポッケを  
汚してしまいます。



**衣類やくつ下**  
サイズや好みがあり、ポッケをもち  
た子どもが着られない場合があります。



**石けん・シャンプー**  
石けん、シャンプー、歯みがき粉など  
の衛生用品は規則で輸入ができません。



**こわれやすいもの**  
ガラスや陶器はこわれやすく、  
危険なので入れないでね。  
プラスチック製のコップならOKです。



**食べ物**  
カンヅメ、ビンヅメ、粉末ジュースなども  
入れてはいけません。



**食べ物と間違えやすいもの**  
使い捨てカイロや、粉末洗剤など誤っ  
て口に入れてしまう可能性のあるも  
のは、入れないでね。



**使用済みのもの**  
使いかけの文房具などは、相手の気  
持ちを考えて入れるのはやめようね。

注意 開けたら利用できずに捨てるだけになってしまう包装紙はなるべくはずしておいてください。途上国はゴミの処理場が整備されていないので困ってしまう場合が多いです。包まれていないとバラバラになってしまうようなものはハンカチで包んだり、利用できるカラーひもを使うなど工夫してね!

# ゆめポッケの作り方

HOW TO MAKE THE LITTLE BAGS OF DREAM

きびしい環境の中で暮らす子どもたちにとって、日本から届くポッケは平和への希望が詰まった「夢のポッケ」です。手作りポッケに工夫を加えて、まごころのこもったあなただけのポッケを作ってみよう。

## 【基本編】

材料(用意するもの)

布……40cm×52cm  
糸……(布地に近い色)  
ひも……66cm

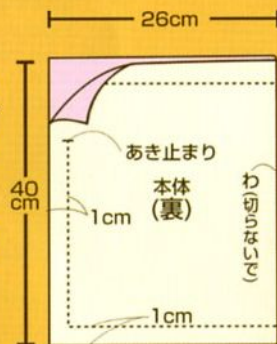
布は明るい色を選んでください。  
ビニール、タオル地、風呂敷、浴衣の生地は穴があいたり、伸びたりしやすいので避けましょう。  
キルティングはOKです。



1

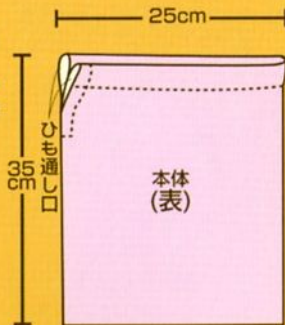
裏が表になるように布を二つに折り、底からあき止まりまで縫います。あき止まりは、4・5回往復してしっかりと留めます。

布のまわりをジグザグミシン(ロックミシン)で処理するときれいに仕上がります。



3

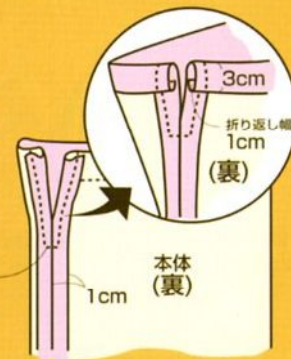
布をうら返してひもを通します。ひもに安全ピンなどつかけると、ひも通し口に楽に通すことができます。



2

あき止まりの処理をし、入り口を三つ折りにして縫います。

※コの字に縫います。



4

これでポッケのできあがり！このポッケを受け取るのはどんな子だろう？男の子かな？女の子かな？誰がもらっても喜んでくれるといいね！



## 【応用編】

### おすすめの生地



#### キルティング

2枚の生地間に綿やポリエステルを入れて縫いとめた素材。色や柄もたくさんあるので男の子にも女の子にもぴったりのポッケが作れそう。



#### コットン

肌ざわりがやわらかくナチュラルな風合いの天然素材。色や柄も豊富なので、扱いやすいので楽しくポッケが作れそう。



#### フェルト

カラフルな色がそろっている女の子らしい素材。やわらかくて扱いやすいので、アププリケをつけたり、ビーズをつけたりするのに便利。



#### デニム

ジーンズに使われている生地でも丈夫。色々な厚さがあるので使いやすいものを選んでね。ボタンやリボンで手を加えたら、男の子用にも女の子用にもいいね。

### ワンポイントテクニック

#### ステンシル

切り抜いた型の上から色をのせて絵付けするだけなので、手軽にステキな絵や文字ができてそう。

#### アププリケ

やわらかく使いやすいフェルトや綿などのきれいな色のハギレでアププリケをつけるのもいいね。



#### 刺しゅう

色の種類が多い刺しゅう糸はかわいい絵や模様を描くのにぴったり。ポッケのアクセントにも使えるね！

#### ビーズ

いろんな大きさや色、素材を組み合わせれば楽しさいっぱい。女の子によるこぼれそうだね！

#### ボタン・リボン

アププリケとボタンやリボンを組み合わせても楽しいワンポイントができそう。

### デザインソース おすすめパターン



# 手作りカードをつくろう!

## LET'S TRY THE ORIGINAL CARD

手作りカードは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。



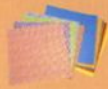
### あると便利な道具



パソコン



デジタルカメラ



折り紙・千代紙



ハサミ



カラースタンプ



消しゴム



ポンド・のり



ホチキス



両面テープ

プリンター・カッター・穴あけ器・彫刻刀・色紙・和紙・毛糸・布・針・クレヨン・カラーペン・色鉛筆・ふくらむペン・絵の具



### [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いいね。
- ※住所・名前を書くならローマ字で書こうね。



紙・布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。



カード自体に糸を縫いつけたり、穴をあけたりしても楽しいカードになるね。



写真やプリクラをカードに貼ると日本を身近に感じられるね。



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。



消しゴムやフタなどいろんな形のものを利用してスタンプすると面白いものができるよ。



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!



### [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!!



#### パソコンを使ったカード

ゆめポッケを作っている写真や家族の写真をパソコンにとりこんで、丸く切り抜いたり、スタンプを押したり、模様をつけたりして、にぎやかなカードにしてみよう。もらった子が楽しくなるようなカードにしようね。



#### 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ていろんなメッセージを作ってみよう! とし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。

# ゆめポッケ Q&A

Q&A ABOUT THE LITTLE BAGS OF DREAM

多く寄せられる質問と  
その答えを紹介します。

## Q1 手作りカードはどんなものが喜ばれますか？

**A** 折り紙を貼ったり、絵を描くなどイラスト中心のものが喜ばれます。また、ポッケをもらう子どもたちが英語をつかう国とはかぎらないので、どの国の子どもたちにも気持ちが伝えられるように、メッセージよりイラストで心が届くようにするとよいでしょう。

11ページの「手作りカードをつくろう！」のページをヒントにしてみてください。



## Q2 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？

**A** ポッケを男の子用・女の子用の袋に分けて作り、それにあわせて中身を入れるのは大変なことだと思いますので、できる範囲でいいと思います。

ただ、中身がリボン・ヘアピン・アクセサリー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。特に現地でポッケをわたす時に、男の子には男の子向け、女の子には女の子向けのポッケをわたすことができます。



## Q3 ポッケの中身やふくらみ具合がみんなが作ったものと違っていいのですか？

**A** もちろんだいじょうぶです。ゆめポッケを受けとる子どもたちは「自分のためのポッケ」をもらうことに喜びを感じます。ですから、ポッケが同じものよりも、それぞれで違う中身の方がとても喜ばれます。

7ページの「ポッケに入れて喜ばれたもの」で紹介しているポッケの中身は、あくまでもひとつの参考です。このゆめポッケはモノではなく、心を届けることが目的で、ポッケをいっぱいにするものではありません。みんなの思いがふくらんだときに、ポッケの大きさも自然にふくらむと思います。



## Q4 クラスや通っている小学校や中学校全体にゆめポッケ運動を呼びかけてもいいですか？

**A** クラスや学校全体に呼びかけるときには、先に立正佼成会の活動であることと、テーマ・目的を学校に伝えてください。これらをわかってもらった上で、あくまでも会員個人の立場で運動をすすめてください。



## Q5 現地に行って、子どもたちにポッケをわたす活動に参加したいのですが？

**A** 親子ボランティア隊は毎年10月から11月にかけて募集し、3月から4月にかけてに配布国を訪問しています。詳しくは各教会または青年本部におたずねください。

※詳細は手引き書をご覧ください。



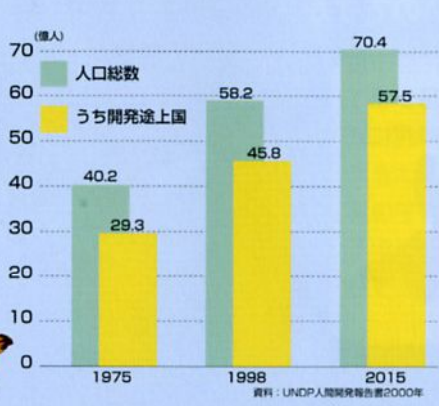
# 世界の国とわたしたち WORLD DATA



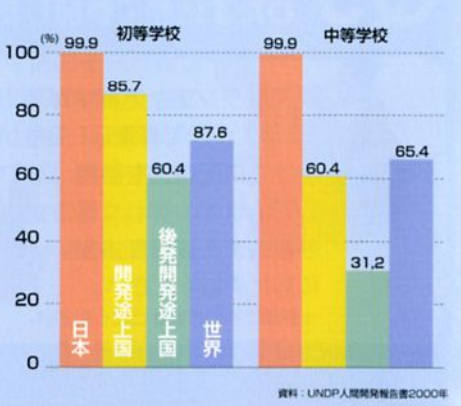
世界って広いよね。  
 みんなどんな国に  
 暮らしているんだろう。



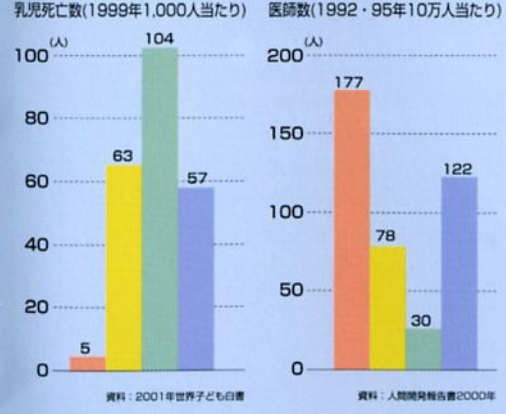
## ●世界人口の増加と推計(単位: 億人)



## ●日本と途上国の就学率の比較(単位: %)



## ●日本と途上国の保健医療の状況



## ●UNHCRが保護・支援の対象とする難民・国内避難民などの地域別人数(単位: 千人) 2001年1月1日現在

