

## 海外ボランティア活動 セブ



### 海外を知り人生を踏み出すキッカケにしてほしい

海外生活体験はあなたの「視野」を広げます。ボランティア活動は「価値観」を深めます。

海外ボランティアって・・・

- 海外に行って、子供たちに夢を与え、自分自身も、子供たちから元気もらう。そんな活動です。
- 日本では体験できない「異文化」を享受することで、自分の人間力を上げることができます。

**2025年、CECは創立37年になります。**

私達がこれまで培ってきた経験と能力を活かし、海外ボランティアを通じて世界の価値観の違いを学ぶ機会を皆様に提供できますよう、スタッフ一同ますますがんばります！

## Cebu 眩しい太陽の下に豊かな自然、そして格差社会

### セブ島 地域開発活動

青い空、コバルトブルーの海、珊瑚礁…セブ島は、南国のリゾートとして人気の高い場所です。しかしこの国は格差社会の場所でもあります。スラムに住む子どもたちはそこで育ち、大人になって家族をもちます。いつまで経っても貧困生活から抜け出すことができないのです。

でも、最初の第一歩になるサポートがあれば貧困の生活を抜け出せる可能性があります。そんなサポートの担い手が NGO 組織です。地域開発活動は複数の NGO 活動に参加し、貧困問題に取り組む様々な取り組みを体験します。

### スラム街の子どもたち、ストリート・チルドレン、孤児などを支援

食の支援と教育支援から少しでも現状の生活環境を改善するサポートをしたい。



空腹では勉強できない・・・だからまずは食べる機会を提供しよう、そういった考えを共有する人たちと一緒にセブで活動する NGO があります。

SLPC (Strategic Livelihood Projects Cebu)

現地の人たちが現地の子供達のためになることを進んで行うこと。外国人が主導する NGO ではなく、現地発の団体だからできる活動があるはず、そんな思いで貧困地域の家族を支援しています。この SLPC も NGO の一つとして、参加者の皆様にフィリピン社会の理解を深める機会を提供します。



## Cebu セブ・地域開発活動

NGOの取り組みを体験することにより、現在貧困問題が大きな課題になっているアジアの国の現状を見る機会になります。また、貧困地区の現状を視察し、教育、食育、交流活動を通して、厳しい生活環境にある子どもたちに少しでも楽しい時間を提供し、今後どのような取り組みが必要になるか考えてもらうのが目的です。

国際開発、貧困問題、福祉、保育などに興味あるかた、本気で取り組みたい方向けの活動です。



### 墓場で暮らす子供たちの応援活動

セブ市内の墓場で暮らす家族の子供たちの教育や福祉のサポートをする牧師と一緒に活動にしています。





## Cebu セブ・地域開発活動

### 移動式の給食配給活動：

セブ市内の貧困地区の子どもたちと遊んだ後に食事を提供します。子どもたちの長い列ができます。



### 市内のスラムから強制的に移住させられた山村集落

参加者が作ったコロッケをパンにはさんだコロッケバーガーを山の子供達に提供、とても好評！



### 市内のストリートチルドレンに昼食提供

現地 NGO が運営するストリートチルドレンへの給食サポート活動に参加します。



※ 他にも孤児院など、複数の NGO 活動があります。詳しくはホームページをご覧ください。

## Cebu セブ・地域開発活動 サンプルスケジュール

1日目	日本各地からセブに到着します
2日目	オリエンテーション 午後から市内スタディツアー、サントニーニョ教会周辺のストリートチルドレンが物売りをしている場所などにいきます。
3日目	午前中は孤児院、午後墓地スラムでの活動（午後だけの時もあります）
4日目	午前中は NGO 活動訪問、午後海上スラムでの活動（NGO の活動があるときに訪問）
5日目	終日自由行動（ジンベエザメツアーなどを企画します）
6日目	ゴミ山訪問（夏、春休み期間のみ）
7日目	帰途につきます。

※上記スケジュールは木曜日出発をベースとして組み立てています。活動先が複数あるため、上記のサンプルスケジュールに載せていない活動先に行くことがあります。滞在は CEC の指定する宿舎となります。スケジュールはその時の現地事情によりとなります。

### セブの墓地で活動する牧師 Pastor Davis 氏



私がスラムの街、カレタ地区で活動するデービス牧師と初めての出会ったのは約 10 年前でした。カレタ地区の隣りにある遺棄された墓地に住む子どもたちの為に協力して欲しいとお願いされました。墓地を訪問し、子どもたちの様子を見に行き、それ以来この墓地のスラムをセブの地域開発活動のメインの活動先として皆様をお迎えしています。活動当初に比べ、子供達も私達日本人に慣れてくれて、いつも元気に笑顔を見せてくれます。 CEC 代表 池頭

### セブの現地コーディネーター& アシスタント

セブでの活動をはじめて今年 2025 年で 19 年になります。信頼できるコーディネーターやアシスタントスタッフが参加者のみなさんの活動サポートをおこないます。

コーディネーターやアシスタントとは英語を使って話します。日本語に頼らずに自分の気持ちを伝える機会になります。もちろん緊急時には日本語でいつでも相談できる体制をもっていますので安心してご参加ください。

## Cebu セブ ボランティアと語学研修の同時体験

フィリピンは約 300 年間スペインの統治を受けていました。その後、アメリカがおよそ 50 年間この国を治めていた時期があります。その時に英語が公用語になり、独立した今も公的な場所では英語が利用されています。そんなセブではみなさんの英語能力を高める機会があります。

### オプションプラン 1) 英会話セッション

ボランティアの活動の合間に英語会話を磨く機会を提供します。例えば午前中に CAFE などを利用して英会話の時間を行います。午後ボランティア活動をおこないます。最大 3 人までの小人数制のセッションです。

このプランは英語を流ちょうに話すフィリピン人を話し相手として皆さんの会話レベルを上げるためのトレーニングです。活動時間の合間を利用するため、ボランティアの時間を削るものではありません。春・夏休みの時期などは希望者が多くなり希望どおりに英会話の時間がとれないこともありますのでご了承ください。この英会話の時間はオプションです。別途料金がかかります。



英語セッションでセブの時間を有効につかいましょう。

### オプションプラン 2) 語学研修のあとにボランティア活動

例えば、最初 2 週間語学学校に通学し、次の 1 週間、ボランティア活動に参加する 3 週間のスケジュールをお作りします。語学研修 1 週間+ボランティア 1 週間も可能です。学校の寮は通常、日曜にチェックイン、土曜にチェックアウトになりますので、それに合わせた日程をご提案しています。語学学校の入学手配は CEC が無料で行います。

コロナ後に再開した定評のある語学学校を選んでいただけます。EV Academy, CEQA, Curious world Academy, Stargate, GLC など、それぞれの学校が特色を出した運営体制で教育活動をおこなっています。ご予算に合わせて通学してください。例えば金額が安い学校としての例ですが、CEQA で 2 週間の語学研修合計およそ 190,000 円（1日 6 時間の英語レッスンです。）



## Cebu セブ コロナ後の体制

- 2年間の新型コロナ感染のためにセブでの活動もできませんでした。  
2022年に再開できるようになり、私たちの仕事の仕方も大きく変わりました。  
2024年現在、セブ現地での受け入れ体制がコロナ以前と大きく変わりました。

### ※ コロナ収束後のプログラム対応 ※

コロナ前と比べて現地での対応を変えていく必要があります。

宿泊する場所、食事などに関してニューノーマルに対応するために新しい基準で取り組みます。

詳しくは下記のページをご覧ください。

[https://www.cecj.net/service/cebu\\_aftercorona.html](https://www.cecj.net/service/cebu_aftercorona.html)

### ※ バディとの交流の機会 ※

コロナが緩和されて以降、多くの高校生、大学生の人たちが参加していただいているプログラムですが、そのなかでみなさんに一番評判が良いのが現地の同世代の人たちとの交流です。



私たちが小学校の時から教育支援をしてきた若者が、現在大学生や高校生になり、皆さんのプログラムの応援をしています。これが長くセブで活動を続けてきたからこそできる、CECのプログラムの大きな特徴です。

## Cebu セブ 参加者の声

● 今回のボランティアを通じて、世界中でもっと自分ができることがあると気づくことができましたし、人生に対する考え方が変わりました。

今まではストリートチルドレンの子供達を見ると、可哀想に思ったり、申し訳なく思ったりしていたのですがそうではなく、今回のような実際に子供に触れ合っ一緒に遊んであげる、何かを教えてあげることが本当の意味での貢献なのだと思います。現地に行って現実を目の当たりにしたり、子供達と接したりして感じる事、考えることも多かったのですがコーディネーターの2人からも沢山の事を学ばせて頂きました。

仕事の範疇を超えて、本当の友達のように私たちのことを考えて接してくれる2人の姿に感動しました。

また、2人がフィリピンが抱える問題や文化、どうやったら意味のある貢献できるのかといったことも色々教えてくれました。2人のサポートがなければ今回のような充実したボランティアはできなかったと思います。

これからも継続的に、できれば年に1回くらいはボランティアの旅に行きたいと思ってます。

### フリーな日はビーチでリゾート気分 (ビーチへのオプションツアー)



せっかくセブに来たのだから、綺麗な海を満喫しましょう。セブはダイビングのスポットとして有名です。ご参加時の天候具合により行けない場合もあります。

セブボランティアの申込み方法、条件等は WEB をご参照ください。 GOOGLE 検索→ [CEC セブ](#)



## Cebu セブ 参加者の声

### ■参加期間

2023 年

### ■ボランティアの種類

子供関連 マザーテレサ施設 地域開発

### ■参加しようと思ったきっかけは？

自分が大学生活を送る上での方針を見つけるために、色々な経験をしたいと考えていた。将来、製薬会社に就職することを考えており、製薬会社が東南アジアの国と交流していることが多いと感じたため、興味を持った。

### ■滞在形態

ゲストハウス/ホテル

### ■ボランティアの活動内容と、その活動時間

ボランティアとして何かお手伝いすることよりも、子ども達と遊んだりそこに住んでいる人にインタビューをする時間が多かった。だいたい、午後 2 時から 2 時間程度の活動だった。2 時間というと短く聞こえるかもしれないが、実際に活動をすると、子ども達のエネルギーや移動などで疲れるためちょうど良かった。※**コロナ禍の現在、ボランティア活動の時間を少し減らしています。これは活動による体力消耗を抑え、コロナやそのほかの病気にかかりにくくするための対策です。**

### ■参加期間中の面白い発見、感動したエピソード

大人も子供も、どんなところで生活していてもそこに対して不満なんか感じていなくて、むしろ家族がいて、みんな健康でいるから幸せだって当たり前のように言っていて、ハッとさせられた。自分が日常で抱く悩みや不満がとてもちっけに思えたり、家族と健康に過ごすっていう単純な幸せに対する満足感の低さを実感した。

### ■今回の参加で感じた現地（人々等）の良い点

日本と比較して、フィリピンではみんなが自由に暮らしていて毎日楽しいなと思った。具体的には、交番に道を聞きに行った時に警察官と牢獄の中の人と会話をして盛り上がりたり、タクシーに乗った時に運転手さんが奥さんとビデオ通話しながら運転していて一緒にお話ししたりといったことで、日本はとても堅苦しいと感じた。

### ■今後参加される方へのアドバイス

ビニール袋は、毎日トイレトペーパーなどのゴミを捨てるために多めに持ってくるべきだと思う。また、現地ではインスタント食品が全くと言っていいほどないため、味噌汁は大事だと思う。

## ■参加期間中の面白い発見、感動したエピソード

訪問する数日前にマザーテレサ孤児院の周辺で大規模な火災があり、多くの人たちが家を失ったと聞きました。行く前に池頭さんからそこにいる人たちは家を失ったにも関わらず、皆写真撮っていたらピースしてきたり、ニコニコとお話ししてくれたり、フィリピンの方たちのメンタルの強さを感じた という話を聞き、実際に行ってみると本当に活気が溢れていて驚きました！

また、お宅訪問した時に13歳の女の子と話す機会があり、日本で長年生活していた私からみると決して十分とは言えない生活でしたが、「今の生活がいい生活」と笑顔で言っていて、自分自身が今ある目の前の幸せに目を向けることができていなかったなあと実感しました。フィリピンの人たちは家族や集落の近所の人たちを大切にしている、協力している姿が素敵だなと感じました！

スラムは自分の中で物を取られたり、お金をせびられたりするという偏見がありました。しかし、実際は楽しくダンスを踊ったり、子どもたちは走り回ったりすごく活気があり、本当に元気をもらえた空間でした！

## ■今回の参加で感じた現地（人々等）の良い点

どこにいても、皆さんフレンドリーでニコニコしていました。

子どもたちは人懐っこくてとても可愛かったです。お花を持ってきてくれたり、手を繋いでくれたりして子どもたちの笑顔に癒されました。

近所の人たちとなんでも分け合って、協力している姿を垣間見ることができ、本当に素敵だなあと感じました！

## ■今後参加される方へのアドバイス（持ち物、準備等）

除菌シートとポケットティッシュ、虫除けスプレー、薄手の羽織るものは必須です◎

アクティビティは現地ではほかの参加者の方たちと話し合っただけでしたが、自分の中でもアイデアを持っていたほうがバリエーションが増えていいと思いました！

20代 女性

これらの感想文のほかにもたくさんの「参加者の声」と「感想文」をそれぞれのページからご覧いただけます。

### 参加者の声

<https://www.cecj.net/voice?country=%E3%82%BB%E3%83%96>

### 感想文

<https://www.cecj.net/report?country=%E3%82%BB%E3%83%96>



## CEC 海外ボランティア セブプログラム

### 募集要項

#### 地域開発活動ボランティア

実施予定の期間、内容、そして料金は WEB から最新の情報をご覧ください。(デジタルパンフは必ずしも最新の情報ではない場合があります。)

<https://www.cecj.net/program/cebu/price.html>

### 申込手続きの流れ

#### 説明会・個人面談への参加

説明会は ZOOM を利用して行います。下記のページから詳細をご覧ください。

<https://www.cecj.net/seminar/index.html>

#### オンラインで申込み

お申し込みは WEB からの受付とさせていただきます。お申し込みフォームは下記のページです。

<https://www.cecj.net/program/cebu/application.html>

GOOGLE 検索→

参加条件を良くお読みいただき、ご承諾のうえお申し込みをお願いいたします。申込フォームを送信後、営業日 3 日以内に申込金をお振り込みください。この申込金はプログラム費用の一部金です。プログラム費用に追加してお支払いいただくものではありません。

#### CEC の銀行口座

三井住友銀行 新大阪支店 普通預金口座 3781412

口座名義 シーイーシージャパンネットワーク株式会社

## 手配開始

申込金と申込書の両方を頂いた時点で申込み完了とさせていただきます、現地に受入の空席確認を致します。  
申込み以前に空席があっても、申込み完了時点で満席になっている場合もございます。その際は、プログラムを変更されるか、またはお申込金を全額返金いたします。仮予約は受け付けていませんので、悪しからずご了承ください。

## 渡航関係手配

**旅券（パスポート）**はご自身にて申請、ご用意ください。

**航空券手配**は、弊社経由（CECの協力旅行会社を紹介いたします）、ご自身手配どちらでも結構です。ただし、空港送迎手配、現地滞在可能日の関係上、ご自身にて航空券手配希望の方は必ず、事前にその旨、プログラム担当者にご相談、確認いただいてから手配ください。

**海外旅行傷害保険**はプログラムお申し込み後、保険のパンフレットのご案内をいたします。

また、国によっては**ビザの取得**が必要な場合があります。お申し込み後、担当者からアドバイスいたします。

## 参加費用のお支払いと必要書類

御出発の4~3週間程度前にプログラム費用から申込金を引いた残金のご請求をさせていただきます。現地の宿泊先や滞在中の注意事項などのオリエンテーション書類はメール添付（あるいは郵送）でお届けいたします。

## CECジャパンネットワーク（株）

1988年から国際教育プログラムとしての海外ボランティア活動を取り扱っています。設立当初はイギリスNGOの日本事務局としての窓口業務からスタートし、現在はアジアの国々でのボランティア活動への派遣作業にも力を入れています。これまでに参加頂いたみなさまの数は10,000人に達します。

CECは個人様向けの手配以外にも、企業、大学や専門学校などのグループ海外研修の手配を行います。

J A O S 留学協議会の正会員として、現在の留学業界に貢献する意志をもって活動します。

532-0003 大阪市淀川区宮原 1-16-2-604

Tel06-6397-7030 e-mail [info@cecj.net](mailto:info@cecj.net)

緊急時の電話番号 070-5650-1843（担当者携帯番号）

お問い合わせフォームからお気軽にご連絡ください。

<https://www.cecj.net/contact/index.html>