

今日から私も バディさん

バディさんって何? 知って、分かって、レッツ・チャレンジ
ここからはじまる 次世代のスタンダード



地域で暮らす外国人の相棒になろう!

Trading care

共に生きる 共に働く



1. 地域に増えた外国人の人たち

朝、町中をさっそうと自転車を走らす若者たち。目深く帽子をかぶり、夏でも長袖で、グループになって自転車を走らせる若者の多くは外国人です。コンビニエンスストアのレジには、日本語を上手に話す外国人。居酒屋さんでメニューの説明をしてくれる外国人。

日本のあらゆるところで外国人を見かけるようになりました。なぜこのように地域で外国人人が増えたのでしょうか？



(1) 日本の人口が減少

日本の人口は、約 1 億 2 千万人。毎年 40 万人ずつ減少しています。少子高齢化のため、子どもは少なく、この 1 年間で年少人口(0~14 歳)は 18 万人減少、生産年齢人口(15~64 歳)は、58 万 5 千人の減少。老人人口(65 歳以上)は、54 万 4 千人の増加です。
少子化のため、働き手が減少していくばかりです。この傾向は、ますます進行していくことが予測されています。

(2) 日本国政府は「外国人材」受け入れの方向へ

日本政府は、在留外国人一般に対する処置として、2018 年 12 月 25 日「外国人材の受け入れ・共生のための総合的対応策」を発表し、2019 年 4 月には入管法を改正しました。簡単に言うと、今後、日本の労働力人口減少に対応するため、外国人労働者を受け入れ、共生していくことを、将来の日本の方向性として、政府が示したとも言えます。

(3) 外国人の割合は増加

日本人だけの人口は、前年より 43 万人も減少していますが、技能実習制度などの外国人労働者により、外国人の人口は 295 万人で、1 年間で約 70 万人増加しています。つまり、外国人が増えていることで、総人口の減少が抑えられているのです。

2020 年現在、日本は世界で第4番目に外国人居住者の多い国になりました。しかし、日本へ来た外国人の人たちは、職場以外からのサポートを受けることがなく、地域の中で孤立しています。

2. 日本に住む外国人の人たちの暮らし

(1) 外国人だけで固まって孤立しがちな生活

多くの外国人たちは、地域社会と接点のない生活をしています。彼らは、自ら望んで孤立しているわけではなく、地域住民と交流できる場がないのです。このため同国から来た仲間とのコミュニティの中で生活をしています。地域に住む多くの外国人たちは、私たち日本人とおしゃべりをしたい、仲良くしたいと思っています。

(2) ゴミのルールは難しい



地域で一番問題になるのが、「ゴミの捨て方」です。多くの国では、「燃えるごみ」「燃えないごみ」の2種類の分別のため、日本の分別ができません。さらに分別ができるても、「中を洗って」「ラベルをはがして」などのルールが守れず、そのまま捨ててしまい、地域の中で問題とされるケースが多いのが現状です。

地域のゴミ当番に参加。ごみの分別を学ぶ他に、地域の人たちと交流もできます。

(3) 買いたいものがどこにあるかわからない

地域に住む外国人の多くの人は、スーパーで買い物をして、自炊をします。自分たちの食べたいものを日本の食材で作って生活をしています。私たち日本人が海外に行くと恋しくなる、みそやしょうゆと同じ部類の調味料が、それぞれの国であります。なかなか手に入らず苦労をしている人たちもいます。また自分の買いたいものが、どこに売っているかわからないという外国人の人もいます。

(4) 病院に行きたいけど…

在留資格を持った外国人人は、日本の健康保険に加入しています。しかし、病院にはなかなか一人では行けません。外国人の人から「歯が痛い」という相談を多く受けます。予約の仕方、問診票の書き方、痛みの説明など、病院受診は難易度が高く、受診したくてもできない外国人人がたくさんいます。



病院の予約をし、問診票と一緒に書きます。

(5) 地域の行事がわからない

地域の盆踊り大会を遠くから見ているインドネシアの人たちがいました。「一緒に踊りましょう」と誘うと、うれしそうに参加していました。多くの外国人の人たちは、地域でのイベントの情報がないため、音楽やにぎやかな声につられて会場にきます。それが参加してもいいイベントなのか、どういうルーツのお祭りなのか、わからないままです。

外国人の人たちが地域の行事に参加することで、地域のみなさんと仲良くなれるし、彼らについて地域の人たちにも認知してもらえます。



地域のお祭りは外国人の人たちと知り合うチャンス！

(6) 外国人人は情報弱者

外国人の人たちは、日本のテレビやラジオを見たり聞いたりすることが少なく、自宅では、インターネットから、それぞれの国の情報を聞いたり、家族や友達と話すことが多いです。

このため、地域での災害や防災に関しての情報が入りにくい状況です。

ある日、大きな台風が来るという情報がニュースで流れていました。SNS で繋がっている外国人の人に「台風(たいふう)が来(く)るので外(そと)に出(で)ないで」と連絡をしました。すると、外国人の人の反応は、「そうなんですか！」と知らなかつた様子。私たちがテレビやインターネットから

当たり前に受け取るニュースが、彼らにはとても入りにくいのです。



これはほんの一例です。地域の外国人たちは、自分たちの持つ情報の中で生活をしています。良い情報も悪い情報もどちらも少ないので、情報弱者なのです。

(8)日本人は私たちが見えていない

「日本人は私たちのこと、見えているのに見えていない、とても悲しいです。」
そう話してくれた外国の人は、とても寂しそうでした。

町中で困ったことがあって、聞いてみようと思っても、ほとんどの日本人は、目線を合わせません。「見えているのに」と表現したのは、きっと「私が困っていることがわかっているのに」という言葉が隠れていると思いました。日本人の私たちは、人を注視して見ることをタブーとしています。「見えていても、見えていないそぶりをする」これがマナーなのです。しかし外国の人たちからすると「日本人はつめたい」と映るようです。



私たちの住む日本を「選んで」来てくれた外国の人たち。彼らは私たちの生活を豊かにしてくれる仲間です。彼らは私たちと同じように税金も年金も支払います。

彼らが日本に住むことは、彼らだけの利益ではなく、我々日本人の利益でもあるのです。

日本を選んでくれた彼ら。その彼らを地域の仲間として受け入れていくことが、私たちにとっても、とても大切なことです。日本ファンを作ることが、これからも日本を選んでもらうための鍵になるのです。



3. 今日から私もバディさん

1 バディさんって何をする人？

バディさんは先生ではありません

バディさんは指導者ではありません

バディさんはアドバイザーではありません

外国人の人たちは「地域で共に生きる仲間です」

バディは一方的なサポートではなく、双方向の関係です。

バディさんは、地域に住む外国人の人たちに、地域でのルールを守ってもらうために、一定のルールを教える役目を果たしますが、それはあくまで共生するための最低限のルールの説明です。バディさんは、地域で外国の方が安心して暮らすことができるよう手助けをする仲間・相棒です。

2 「バディをしよう」という気持ちから

地域にバディさんの拠点を作り、そこに登録して外国人の人とマンツーマンで接して活動することだけがバディさんの活動ではありません。

「バディをする」。その気持ちがバディのスタートです。まずは、地域にどんな外国人人がいるか見てみましょう。そして次にあいさつをしてみましょう。すべての人が返答してくれるとは限りませんが、日本人と友だちになりたいと思っている外国人の方はたくさんいます。

日々のあいさつをする関係から、おしゃべりをする関係に、そして連絡先を教え合う関係に。急ぐ必要はありません。少しずつ関係を作っていくましょう。

やがてバディさん同士がコミュニケーションをとり、子どもたちを巻き込んでいけば、地域にバディファミリーが生まれてくることでしょう。



3 自分の空いた時間に好きなだけ、好きなことを

連絡先を交換し、関係ができてきいたら、バディ活動ができる時間に外国人の人を誘ってみましょう。一緒に買い物に行きませんか？散歩しませんか？自分の時間に合わせて誘ってみましょう。

私たちが毎日、当たり前に暮らしている日常ですが、外国人の人たちにとっては、異国の知らないことばかりです。外国人の人のバディになって、日本のすばらしさを伝えてみましょう。難しいことはありません。自分の空いた時間に好きなだけ、好きなことを外国人と共に時間を過ごすだけです。

Point！ 無理は禁物です。あくまで自分の許す時間に！

① 地域のコミュニティを活用しよう

「私の通っている卓球教室と一緒にいってみない？」などと外国人の人を誘ってみましょう。外国人の人はもちろんのこと、卓球教室に参加している日本人も、彼らとの交流を楽しむことができます。外国人の人は、こうした日本のコミュニティにひとりで参加することはとても難しいですが、バディさんを介すると、地域コミュニティにも入っていきやすくなります。

その場合、教室の代表の方に連れて行っていいか確認して行くといいでしょう。



バディさんが地域の卓球教室に連れて行ってくれました。

② 一緒に買い物に行こう

自分が買い物に行く時に「一緒にどう？」と誘います。一緒に買い物に行くと、彼らの生活が見えてきます。お互いに「これはどうやって食べるの？」「日本人はよく食べるよ。」など会話がはずみます。

ある日、ベトナムの人のバディで買い物に行きました。どうしても欲しいものがあるというので、一緒に考えました。「甘くて、白くて、お茶とかに入れる…」彼らからのヒントに「牛乳？砂糖？なんだろう？」と考えました。彼らの望んでいたのは、練乳でした。連想ゲームのようでとても楽しい体験でした。

日本のお店では、ほとんどが日本語表記のものばかりです。欲しいものがどこにあるのかわかりません。また、イスラム教の人たちは豚肉を食べません。彼らが安全に食べられるものを探したり、表示の見方を教えてあげてください。



日本での初めての買い物。売っているもの、購入方法、支払い方法すべてが違うため、戸惑うことも。数回レクチャーするだけですぐにできるようになります。

③ 一緒に散歩をしながら、街を案内しよう

誰にでも、自分の町の好きな場所があると思います。ビュースポットやおすすめスポットもあるでしょう。そこに案内しましょう。外国人の人は写真が大好きな人が多いので、ビュースポット



で一緒に写真を撮り、SNS で発信するのも楽しいですね。外国人の人たちは、こういった写真を家族にも送ります。日本で元気にしている姿を見た彼らの家族は、日本で大切にされているとわかつて安心すると思います。

一緒に海岸に夕日を見に来た子どもバディちゃんと地域に住むインドネシア人 Aさん

④ 「野菜がたくさんとれたから」野菜などをおそそ分け

バディさんが育てた野菜を、「たくさんとれたから食べて」と持っていきながら、「困ったことはない？」と聞いてみます。外国人の人たちが住む地域で活動しているバディさんなら、地域でたびたび会うこともあり、顔見知りの関係になります。

顔見知りになったら、地域行事などにも声をかけてみましょう。祭礼などのお楽しみ行事もですが、防災訓練などの非常時についても地域の仲間として声をかけてください。こういった訓練への参加が、災害時に大きなつながりになり、外国人の人が災害難民になることを防ぐことになるのです。



バディさんたちが作った野菜を届けてくれました。
日本の野菜にびっくりすることも！

このように日常生活を通して伝えていくため、外国人の人たちも、自然に日本の生活を身につけることができます。また、四季に合わせた行事、それに合わせた食事など、様々な場面で、やさしい日本語を使ってコミュニケーションをとりながら、日本の生活を身につけてもらいます。

4 バディシステムはみんながハッピーに

一見、バディシステムは、外国の人のための制度のように感じますが、実は私たち日本人にとつても大きなメリットがあります。バディシステムは、多様性に富んでいく日本社会を見据えた地域社会のつながりを活性化させる触媒になります。

① 子どもたち

子どもたちは、外国人の人に先入観を持っていません。外国人の人ともすぐに打ち解ける力を持っています。10年後、20年後の日本は、今より多様性に富んだ国になることは容易に想像ができます。日本の次世代を担う子どもたちが、小さなうちから、様々な外国人の人たちと交流することは、子どもたちにとっても、日本の未来にとってもとても大切なことです。



みんなでインドネシアのダンスを踊った様子。
子どもたちは外国人の人人が大好き。すぐに仲良くなります。

② 中高年・ママ世代

中高年のひとたちは、まだまだ外国人の人たちとの接点が少ないのが現状です。子どもたちがバディをしたことを自宅に帰ってから、家族に話すことで、親世代で外国人の人に関して興味を持つていただけます。親子で外国人の人たちとのかかわりを持つことで、外国人の人たちとの交流が広がっていきます。

③ 高齢世代

バディには、65歳以上の人もたくさんいます。外国人の人たちは、日本の高齢者が元気なことにとてもびっくりされます。高齢のバディさんたちからは、「たくさんのことはできないけど、私たちにもできることがある!」「自分の空いている時間にできることを」「外国人の人たちのサポートをしているのに、私の方が癒されちゃう」など、うれしい声が聞かれます。高齢世代の中には、今まで外国人の人と交流する機会が少なく、軽視する傾向の方が少なからずいるのが現状です。しかし、こうしたバディ活動を通じて、差別や偏見が少しずつ減っていくことを願っています。



「浴衣着てみん」と、三河弁で外国人の人にやさしく話かけるバディさん

4. 地域でのバディ活動

1 はじめの一歩はあいさつから

「おはようございます」と声をかけても知らないふりだった外国の人が、毎日あいさつを続いているうちに、あいさつをしてくれることがあります。スーパーで「こんにちは」と声をかけると「こんにちは」と返してくれる人たちもたくさんいます。私は次に「どこの国から来ましたか?」と聞きます。「〇〇です」と教えてくれたら、その国の言語であいさつをします。相手の国の言葉を使うことで、ぐっと距離感が縮まります。

下の表は、よく使うあいさつの言語です。話した外国人に合わせてオリジナルであいさつ集を作つておくのも楽しいですね。



表 1

日本語	おはよう	こんにちは	こんばんは	ありがとう	さようなら
英語	グッド モーニング	グッド アフタヌーン	グッド イブニング	サンキュー	グッドバイ
ポルトガル語	ボンジーア	ボア タールジエ	ボア ノイチエ	オブリガード	チャオウ
ベトナム語	シンチャオ	シンチャオ	シンチャオ	カムオン	チャオ
インドネシア 語	スラマット パギ	スラマット シアン	スラマット マラン	テリカマシ	スラマット ティガル
タガログ語	マガンドン ウマーガ	マガンドン アラウ	マガンドン ガビ	サラマット	パアラムナ
タイ語	サワディー	サワディー	サワディー	コープクン クラップ	ラーゴーン クラップ

2 やさしい日本語で話をしよう

私たちの日常にはやさしくない日本語があふれています。「申請」「認定」「納税」「手続き」「振替」などなど、彼らの生活に関する「やさしくない日本語」を列挙するとキリがありません。ある日、パキスタン家族から手紙を見てほしいと相談がありました。「お金を払わないといけないのか?どうなのか?」と言います。その手紙は、「子ども手当」の書類で、外国人の人に支払われるという通知でした。「〇月〇日にお金がもらえますよ。」とお伝えしたら、安心したようで嬉しそうな様子。

地域の中にはこうした「やさしくない日本語」があふれています。バディをするときには、以下について気をつけましょう。

①一つの文を短くし、簡単な構造にする

だらだらと長い文章ではなく、わかりやすい短い文にしましょう。

②やさしい単語で、丁寧に、ゆっくりと

相手の反応を見ながら、子どもに話すようにやさしい単語で話しましょう。

③相手の気持ちになって

私たちが外国で、英語で一方的に早口で話されたら…

相手が何を聞きたいのか? 相手の気持ちに寄り添って話を聞きましょう。



<やさしい日本語の例>

① 記入する、記載する	書きます
② 相談窓口	相談できるところ、相談するところ
③ 両親	おとうさんとおかあさん
④ 無料	おかねはいりません(タダです)
⑥ ここは通行止めです	ここは通ることができません
⑦ 少々お待ち下さい	少し待ってください
⑧ めちゃめちゃです	壊れています
⑨ 明日再度お越しください	明日もう一度来てください
⑩ 「～であり、～なので、」	～です。～です。だから、」



5. 地域で取り組むバディ事例

ここでは、地域でバディシステムを実施している事例を紹介していきたいと思います。

今回の事例は、コロナ禍でも実施できるものです。ぜひみんなの地域でも実施してみてください。どの事例も以下については共通です。

- ① 日時と所要時間を決める。
- ② ボランティア参加者(子どもや地域の人たち)への声掛け
- ③ 地域に住む外国人への声かけ(地域日本語教室などと連携する)
- ④ 参加賞があると、さらに盛り上がる。

(1)一緒に地域をめぐる「ウォークラリー」

<準備>

- ・めぐる地域の場所と散策ポイントの選定。
- ・ウォークラリーチェック表(例. 表2)



☆準備のポイント

- ・ウォークラリーで地域のどこをめぐるかを相談しておきましょう。
- ・地域の人に話を聞けるポイントをいれると楽しいです。
- ・ウォークラリーチェック表を参考に、地域のさまざまな所に行けるように工夫しましょう。
- ・例にあげた表2のチェック表は10項目ですが、1時間のウォークラリーならば20項目くらいの課題があってもいいでしょう。

<当日>

- ① 集合時間になったら、集合場所で参加者に説明します。
- ② 外国人人と日本人参加者をペアにします。自己紹介します。
- ③ ウォークラリーチェック表を渡し、説明します。

バディさんは答えを教えるのではなく、外国人と一緒に考えることをお願いします。
外国人人が「これはなに?」と疑問に思ったことを、「やさしい日本語」で説明するように
お願いします。

チェック表の課題は、外国人人が日本人と一緒に読んで、クリアするようにします。

- ④ 終わりの集合時間を必ず伝えます。
- ⑤ 交通ルールを守りながら実施するように注意します。

<実施>

- ① 制限時間内に地域をまわるようにします。
ウォークラリーをしながら、さまざまな話をするように日本人に促します。
- ② 制限時間が終わったら、集合場所に必ず集まります。
- ③ チェック表をみんなで採点します。撮ってきた写真をみんなに見せながら説明をします。
自分たちが見てきた、知らなかつた地域の良さを再認識します。
- ④ 表彰式を実施します。

事例紹介

子どもと外国の人が同じ名札をつけ、ペアで地域をめぐることで、地域の人たちは、興味を持って見守ってくれます。子どもと外国の人は同じ課題に取り組むため、子どもは「外国人の人に伝えるにはどうしたらいいか」と考えながら話をします。外国人の人は「子ども」というバディに頼りながら、日本の地域を学んでいきます。子どもも外国人の人もどちらも学びが多くなります。



表2. ウォークラリーチェック表（例）

	ウォークラリー項目	チェック	点数
1	○○のポストの集荷時間は？		2
2	○○は何年にできた？		1
3	○○寺で記念写真を撮ろう		1
4	○○行のバスは何時出発？		2
5	○○駅の改札口はいくつありますか？		2
6	ビューポイントで写真を撮ろう		3
7	○○にいる人にサインをもらおう		3
8	○○について、地域の人に聞いてみよう		3
9	○○公園で○○をしよう		2
10	○時までに○○に行こう		1

(2)ごみ出しルールゲーム

<準備>

- ・地域の資源ごみ回収をしている施設と連携協力をお願いする。
- ・ボランティアで参加する人たちに、自宅から「資源ごみ」を持ってきてもらう。
- ・参加地域の資源ごみの分別ルールについて調べておく。

☆準備のポイント

- ・この事例は「子ども」に積極的にかかわってもらうことをお勧めします。子どもも外国人の人もごみ出しルールを学ぶチャンスになります。
- ・地域の資源ごみ回収をしている施設の人から説明を聞く時間も作るといいでしょう。

<当日>

- ① 集合時間になつたら、集合場所で参加者に説明をします。自宅から持ってきた資源ごみを確認します。(資源ごみとして回収できないものは除きます)
- ② 外国人の人と日本人参加者をペアにします。自己紹介をします。
- ③ 資源ごみ回収をしている施設の人から資源ごみの分別ルールについて話を聞きます。
- ④ ペアでルールに沿ってごみを捨てます。この時に主に捨てるのは外国人の人にします。
- ⑤ ごみ捨てをした後に感想を聞きます。

※参加した外国人の人の住む地域の資源ごみ回収日・回収場所と一緒に確認をします。



事例紹介

この事例は、地域の商業施設内にある資源ごみ回収場所を活用して行いました。地域に住む外国人にとって、ごみの捨て方は難易度が高く、困っていることがあります。子どもたちもまた資源ごみの捨て方がわからない場合が多いです。外国人の人と触れ合いながら、一緒にごみの捨て方を学ぶことができます。

(3)地域の人が先生になる

<準備>

地域の達人に先生になってもらうようにお願いをする。

(例)

書道、華道、茶道、着付け、音楽、絵画、踊りなどの先生、野菜作りの達人、料理を教える地域の人も先生になります。また外国の人も母語を教える先生や自分の国の料理を教える先生になります。

☆準備のポイント

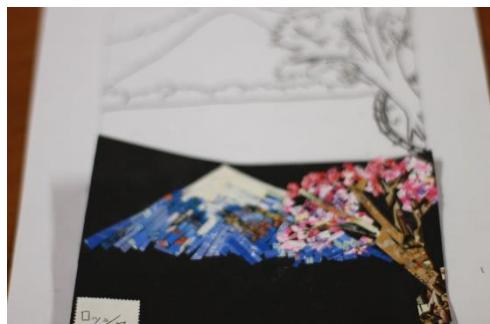
- ・地域の誰もが先生になりうるという視点で先生探しをします。
- ・先生は日本人だけではありません。地域の外国人も先生になります。

<当日>

- ・基本的には、当日の準備は、「先生」が準備をします。
- ・教わる側は年齢、性別、国籍を問わず、「生徒」となります。
- ・教える側も同じです。年齢、性別、国籍を問わず、「先生」になります。

事例紹介

地域のバディさんでもある「切手アート」の先生から 90 分の切手アート講座を受けました。まず日本の切手から日本の文化や芸術に触れてもらいます。その後、それぞれが、アートのモチーフを作成し、切手を切り貼りして作品を完成させました。作品は、日本的なもの、外国の風景、植物などさまざまなものができあがりました。できあがった作品がどういうものかをやさしい日本語で参加者に説明します。ことばだけではなく、作品からその人となりを垣間見ることができました。



「私も訪れた色んな国で、沢山の人にお世話になって今があります。恩返しではないですが、地球と共に生きる友達へ、バディさんとなって、小さなお節介を焼きたいと思って、この絵を描きました。」

表紙絵 岡庭 智子 1988 名古屋造形芸術短期大学専攻科 卒業
1990 Japan Africa Interchange Institute 修了(Kenya)
1998 Ridia Lopez Textile Studio 研修(Guatemala)

「JICA は外国人材の受入拡大に伴う国内の様々な課題の解決に、開発途上国での知見を活かし多文化共生の推進に取り組んでいます。

(公社)トレイディングケアは高浜市で国籍、年代を超えた双方向の関係作りに取組み、地域社会の活性化に大きな成果をあげています。

本書をきっかけに、一人でも多くの方が、外国人と日本人がともに相手を理解、尊重し、助け合える楽しい街作りを目指し、バディシステムを実践いただければ幸いです。」

JICA 中部 市民参加協力課長 酒本 和彦

筆 者 新美 純子

1993年より看護師。2008年より看護教員。2012年より日本在住のインドネシア人看護師の研究開始。2013年に名古屋大学修士修了、現在博士課程後期に在学中。2015年より日本の医療・福祉現場の外国人材との共生に関する講師。

2016年一般社団法人トレイディングケア設立。2018年公益社団法人トレイディングケア代表理事。

公益社団法人トレイディングケアでは、医療・福祉現場で活躍する介護技能実習生の受け入れ、育成、監理を行うとともに、日本で働き生活する外国の人々と地域の人々が、共生していくサポート事業を実施している。

2018年 高浜市でバディシステム開始。ベルギーのメヘレン市で移民を受け入れる取り組みからヒントを得たバディシステム。バディ(BUDDY)を直訳すると相棒・仲間のことで、新しく来た外国住民と地域の人がバディシップを組むところから始めた。

2019年 外国人技能実習生の監理団体として介護技能実習生受入開始。当法人で受け入れた外国人技能実習生の方達と地域で応募のあったバディさんが互いの空いた時間に交流を深めている。

2020年 愛知県高浜市と多文化共生事業で協定を結び、外国人サポート事業実施中。

地域で暮らす外国の人の相棒になろう！

今日から私もバディさん

バディさんって何？ 知って、分かって、レッツ・チャレンジ
ここからはじまる 次世代のスタンダード

2021年2月23日 第1刷発行
著 者 公益社団法人トレイディングケア代表理事
新美 純子
編 集 有限会社人の森
発行・問い合わせ先
公益社団法人トレイディングケア
愛知県高浜市沢渡町3-3-6 1F-B
📞 0566-57-7700
企画・協力 独立行政法人国際協力機構 中部センター