

# 海外研修

## 英語&ソーシャルアクションプログラム (ESAP)

2024年8月5日(月)~8月19日(月)

2024年9月2日(月)~9月9日(月)

4/17版

フィリピン・イロイロ市にある  
科学技術大学 (ISAT-U) との  
正式提携プログラム!



### 英語力UP! チームビルディング

現地ユースと一緒に過ごし、  
様々なアクティビティを通して  
英語力を鍛えます!

### 現場に出て リアルな研修!

現地の貧富の格差やごみ問題について、  
ワークを通して考え、  
自分の意見をまとめます。

### 最終プレゼン SDGsアイデアソン!

グループで課題解決策を発表!  
優勝チームの案は実現予定です。  
ここで築いた友情は一生の宝!



現地の学生ボランティア  
との協働生活で“超”仲良  
くなりました!



### LOOBのここがお勧め!

- 現地学生とのブラザー・シスター制度
- フィリピンで22年の支援実績があるNGO
- 教育や廃棄物の課題でアイデアソン!
- 座学とフィールドは頭・心・体で!
- 在比24年の日本人代表が緊急時24H対応可!

### お問い合わせ先

特定非営利活動法人LOOB JAPAN  
〒103-0014 東京都中央区日本橋蛸殻町1-24-4  
井川ビル2階 ソーシャルビジネスラボ  
メール: [info@loobinc.com](mailto:info@loobinc.com)

### ■お申し込み方法

LOOBのHPまたは公式LINE  
にアクセス下さい:

検索ワード: LOOB フィリピン  
[https://www.loobinc.com/  
esap.html](https://www.loobinc.com/esap.html)



NPO法人LOOB JAPAN (現地法人名Love Our Own Brethren Inc.) は2001年からフィリピンのイロイロ市で活動している非政府組織 (NGO) です。  
“青少年が国を超えて友愛と奉仕の精神を育み、持続可能な未来の創造に寄与する”をビジョンとして活動しています。

Copyright©2001 LOOB JAPAN. All Rights Reserved.  
当案内書に掲載される記事、写真、ロゴ等の無断転載・配布を固く禁止します。

# 英語研修 & ソーシャルアクションプログラム

## English and Social Action Program (ESAP)

# 2024年

## 今こそ！海外ボランティア！ 参加者募集！



笑顔にも、涙にも会いに行く



### 募集概要

開催地

フィリピン西ビサヤ諸島パナイ島イロイロ市  
イロイロ市はASEANで最も安全な都市トップ8位！

資格・  
定員

16歳以上の高校生・大学生・社会人。

- 各日程で定員12名。先着申込順となります。
- 本プログラムは大学生向けですが、高校生も歓迎しております。

こんな人  
にお勧め

- ◆ 現地の学生と協働する経験を積みたい
- ◆ 英語だけでなくボランティアをしたい
- ◆ 社会課題解決のアイデアソンで次に繋げたい

開催日程

- B-4 2024年8月5日（月）～8月19日（月）1ターム 14泊15日 ... 残席8名
- B-5 2024年9月2日（月）～9月9日（月）2ターム 7泊8日 ... 残席9名

\* 現地集合・解散となります。

\* お友達同士の参加で双方に3,000円引き。

活動  
ステップ

渡航前

オンライン研修  
6月YEP  
7月YEP

フィリピン現地研

1. 社会課題を英語で学ぼう！  
(座学やチームビルディング)
2. 実際にフィリピンを体験しよう！  
(フィールドワーク)
3. チームで最終プレゼンを発表しよう！  
(SDGsアイデアソン)

帰国後

感想文提出

→修了書を発行

# 英語研修 & ソーシャルアクション

／ フィリピンでSDGsを学ぶ、参加者募集！ ／



現地に根差したNGOだから座学とフィールドトリップのどちらも体験できます。特に貧困・教育・ごみ・海洋プラスチック・ジェンダーに興味のある方にお勧めです！イロイロ科学技術大学（ISAT-U）の学生と共に学びます。



## STEP1 Workshop

社会課題を  
英語で学ぼう！



午前、LOOBが独自に開発したワークショップ教材を使ってテーマごとに学びます。ゲームも豊富で、英語に自信がない人も楽しく学べます。

- ◆SDGs基礎知識
- ◆貧困と幸福
- ◆教育とジェンダー
- ◆廃棄物／プラ汚染
- ◆歴史と平和

などのトピックを予定しています。

## STEP2 Fieldwork

実際に現場を  
体験しよう！



午後は、LOOBスタッフや現地学生と一緒にフィールドに出て、フィリピンの様々なリアルな現状を体験します。

コミュニティや学校、フェアトレード生産者を訪問して、インタビューする予定です。

活動が終わったら参加者同士でシェアリングがあり、自分の体験をさらに深めることができます。

## STEP3 Ideathon

SDGs  
アイデアソン！



最終日は、社会課題の解決策を競う、SDGsアイデアソンを実施します！現地大学生のシスターブラザーと一緒に毎日の活動で積み上げたソーシャルアクションのアイデアを最終プレゼン。

優勝チームのアイデアは実際にNGO LOOBが実現します！ワクワクするソーシャルアクションを作ってくださいね！

## Q1. どれくらい英語を使いますか？

A. 全体の8～9割が英語での実施となります。マンツーマンではなく、日本とフィリピンの混合チームで、頭、体、心を使った“協働作業”となります。

## Q2. ブラザー・シスターとはどんな人達ですか？

A. LOOBの提携大学から18～22歳の大学生が参加します。日本人2～4名に現地学生1名が付く予定です。彼らは皆さんの慣れないフィリピン生活を助けてくれたり、現地のことを教えてくれます。

NGO LOOB presents

EDUCATION  
GARBAGE  
GENDER

PEACE  
CULTURE  
YOUTH

**SDGS IDEATHON**  
2024 SPRING

- A BUDGET SHOULD BE BETWEEN P20,000 TO P50,000.
- NO. OF BENEFICIARIES SHOULD BE AT LEAST 10 PEOPLE.
- APPLICATION PERIOD: FEBRUARY 1- MARCH 31, 2024

LOVE  
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS  
With The World

# 英語研修 & ソーシャルアクション

## 基本のスケジュール（1ターム-7泊8日の例）

Day1 (月)	日本→マニラ到着、タカイロイロ到着
Day2 (火)	SDGs 16&17:歴史 x 平和 午前:オリエンテーション/英語でSDGsを学ぼう 午後:市内観光+教会や歴史館を訪問
Day3 (水)	SDGs 1:貧困 x 幸福 午前:貧困の種類について学ぼう 午後:紙ビーズ作り or コミュニティ地図作り
Day4 (木)	SDGs 4&5:教育 x ジェンダー平等性 午前:学校制度やジェンダーを学ぼう 午後:〇〇にインタビュー調査!
Day5 (金)	SDGs 11&12:経済 x 廃棄物 午前:廃棄物のアップサイクルを学ぼう 午後:ご家庭でインタビュー
Day6 (土)	SDGs 14:ボランティアMeet-up! 午前:ユースアクションについて 午後:ボランティア活動 *海岸清掃、コミュニティ図書館、植木のいずれかになります
Day7 (日)	SDGsソーシャルアクション・アイデアソン 午前:最終プレゼン 午後:ショッピングタイム
Day8 (月)	イロイロ出発、午後便マニラ→日本帰国



午前は座学



コミュニティ体験



子ども達と交流



インタビュー



ボランティア



最終プレゼン

### Q3. 宿泊はどんな感じですか？

回答： 宿泊施設は、L00Bのシェアハウスもしくは提携のドミトリーとなります。2~8人の相部屋（男女別）でフィリピン人参加者と一緒に宿泊します。ホットシャワーあり。共有スペースあり。（エアコン、電子レンジ、ドライヤーはございません）



仲良くなる合宿形式！



ドミトリーのイメージ

# 英語研修 & ソーシャルアクション

## 基本のスケジュール（2ターム-14泊15日の例）

### Week 1

Day1 月	日本→マニラ到着、夕方イロイロ到着
Day2 火	Getting to know 午前:オリエン/英語でSDGsを学ぼう 午後:チームビルディング&目標設定
Day3 水	Cross-Cultural 午前:ユネスコ&食文化について 午後:マーケットや古民家カフェへ
Day4 木	Cross-Cultural 午前:宗教や人生のイベントについて 午後:教会訪問
Day5 金	SDGs 16&17:歴史 x 平和 午前:日本とフィリピンの歴史について 午後:戦争資料館
Day6 土	SDGs 14:ボランティアMeet-up! 午前:ユースアクションについて 午後:ボランティア活動 *海岸清掃、コミュニティ図書館、植木の いずれかになります
Day7 日	ショッピング&レスト&オープンタイム

### Week 2

Day8 月	SDGs 4:教育 午前:学校制度を学ぼう&企画準備 午後:小学校または高校訪問&文化交流
Day9 火	SDGs 1:貧困 x 幸福 午前:貧困の種類について学ぼう 午後:ご家庭でインタビュー
Day10 水	SDGs 4:教育 午前:訪問企画準備 午後:大学訪問交流
Day11 木	SDGs 11&12:経済 x 廃棄物 午前:廃棄物の課題を学ぼう 午後:紙ビーズ作り or コミュニティ地図作り
Day12 金	SDGsソーシャルアクション・アイデアソン 午前:最終プレゼン 午後:ショッピングタイム
Day13 土	ギマラス島またはビーチ旅行へ
Day14 日	ショッピング&レスト&オープンタイム お別れ会
Day15 月	イロイロ出発、午後便マニラ→日本帰国

## Q4. 食事はどんな感じですか？

回答：朝食は各自実費で調達して下さい。前日にスーパーマーケットに寄って買い出ししたり、近くのカフェに食べに行ったりできます。昼と夜はフィリピン料理をお出ししています。中華系の味が多く日本人にも親しみやすいですよ！



フィリピンの家庭料理



# 英語研修 & ソーシャルアクション

## 研修費・パスポート・航空券・保険について

●研修費	2024年8月5日（月）～8月19日（月）154,800円 2024年9月2日（月）～9月9日（月）100,800円
------	---

### \*研修費に含まれるもの

- ・SDGsアカデミア・オンライン学修（6回）無料
- ・現地ESAP研修費
- ・申込金（13,000円）
- ・宿泊費
- ・食事（1日2食）
- ・8月はギマラス島の観光旅行を含みます。
- ・イロイロ空港送迎（\*推奨便のみ）



### 8月ESAPにかかる費用（概算）

研修費	154,800円
+ 渡航費	80,000円
+ 海外旅行保険	4,000円
=	24万円前後

### \*研修費に含まれないもの

- ・日本～マニラ～イロイロ往復航空券（80,000円前後）
- ・海外旅行保険（4,000円前後。必ず入って来て下さい）
- ・朝食&お小遣い（1週間10,000円前後）
- ・洗濯（1週間で800円くらい）



### 9月ESAPにかかる費用（概算）

研修費	100,800円
+ 渡航費	80,000円
+ 海外旅行保険	4,000円
=	19万円前後

●パスポート	パスポート有効期限は、滞在日数+6ヶ月以上であることが必要
●渡航と航空券	L00Bプログラムはイロイロ集合・解散となります。日本⇄マニラ⇄イロイロの推奨便は事務局からのメールをご確認下さい。推奨便以外の便を利用したい方はご相談下さい。フィリピンへの入国には必ず復路のチケットが必要です。なお、プログラム終了後に別の地域や国に行くことは可能です。
●ビザ	滞在が30日以内なら必要なし。31日以上はイロイロ市の入国管理局でビザを取得できます。ただし30日以内の帰国チケットが必要です。
●おすすめ 海外旅行保険	エイチ・エス損保（海外旅行保険たびとも） 参考料金： 8日間：3,800円 <a href="https://www.hs-sonpo.co.jp/travel/">https://www.hs-sonpo.co.jp/travel/</a>
●お友達割引	申込フォーム送信の後、同日程・同便利用、同時手続き（事務局から同時にメールでやりとり）ができる場合に限り、双方に3,000円引きとなります。
●参加規約 & キャンセル ポリシー	お申込み前に必ずこちらのページをお読みくださいませ。 <a href="#">参加規約／キャンセル・ポリシーはこちら！</a>

# 英語研修 & ソーシャルアクション

## ESAPプログラム 申込み方法

まずは **案内書** をお読みください **今ここ!**

### STEP 1 申込み

下記ページの最下部にあるフォームからお申込み

<http://www.loobinc.com/esap.html#form>



**メ切：各日程の2カ月前 (Batch4:6/5、Batch5:7/2)**

\*定員になり次第、締め切ります。

\*定員に達しない場合、航空券を取得できる限り、受け付けます。

### STEP 2 航空券

日本⇄マニラ or セブ~⇄イロイロの往復チケットをご手配下さい。\*LOOBが推奨する便はメールでご案内します。

### STEP 3 振込み

下記口座に研修費をお振込み頂き、**正式な申込み**となります。

#### 振込先

ゆうちょ銀行  
口座番号：(記号) 10100 (番号) 78764681  
口座名義：トクヒ) ロオブ ジャパン

ゆうちょ銀行  
店名 ○一八 店 (ゼロイチハチ店)  
店番 018 普通預金  
口座番号：7876468  
口座名義：トクヒ) ロオブ ジャパン



### STEP 4 渡航準備

渡航案内書&持ち物表などを事務局からメール致します。  
オンライン事前研修で同期の研修生にも会えます。

下記の書類を事務局 (info@loobinc.com) にメール下さい。

- パスポート写し (顔写真があるページ)
- チケット情報 (発着時刻が全て表示されているもの)

たくさんのご応募をお待ちしております!

# 英語研修 & ソーシャルアクション

## 基本のスケジュール（1ターム7泊8日の例）

1週間本当にありがとうございました！最初は現地の生活に慣れるか、英語学習についていけるか、等々不安でいっぱいでしたが、いざ行ってみるとそんな不安を全て忘れてしまいうくらい、本当に楽しく充実した日々を過ごせました！

現地のスタッフのサポートが手厚く、すごく安心感がありました。恥ずかしがり屋な私が、人の前で発表することに抵抗がなくなり、自分でも大きな成長を実感することができました。

まず、フィリピンのシスター、ブラザーたちと沢山交流できるのがこのプログラムの中でとても魅力的な点でした。沢山英語で会話し、生の英語に触れられて良かったです。SDGs学習では、日本では実感しづらい問題を目の当たりにし、深く学ぶことができました。日本の学校にはなかなかない、質の高いアクティブラーニングでした。

将来、世界を良くする人になりたいと改めて強く思いました。最後に、フィリピンで過ごした全ての時間が私の一生の思い出です！このプログラムに参加して本当に良かったと思っています。ありがとうございました！（千葉県立小金高等学校 Mさん）



今回NGO L00Bのプログラムに参加し、SDGsについて理解が深まった共に、発展途上国の貧困層の現実を知ることができました。貧困やゴミ問題について机上での知識はあり、正直なところSDGsは企業向けで、表面的な政策にしかならないのではないかと感じていました。

しかし、現場を見たことで、SDGsがあることによって貧困層を救うきっかけになると感じました。現地調査としてゴミ処理場となっているSanitary Landfillに行きましたが、プラスチックが山となった現場を見て、これらは私たち世代が生きている間に分解はされず、次世代への負の遺産となると思いました。ゴミを出さない仕組みや、CO2を出さないなど将来に負担をかけない方法での処理方法が求められていくと感じます。

フィリピンで現場を見たことで貧困の問題は教育にも影響を与えることがわかりました。また、ゴミが増えることで起きる悪臭の問題や、長期的に起こりうる気候変動の影響を受けやすいのは衣食住も整っていない社会的弱者です。

だからこそフェアトレード商品を購入したり、寄付をしたり、または政策立案をして気候変動を止めていく必要があると強く感じました。

（高崎経済大学 Kさん）

