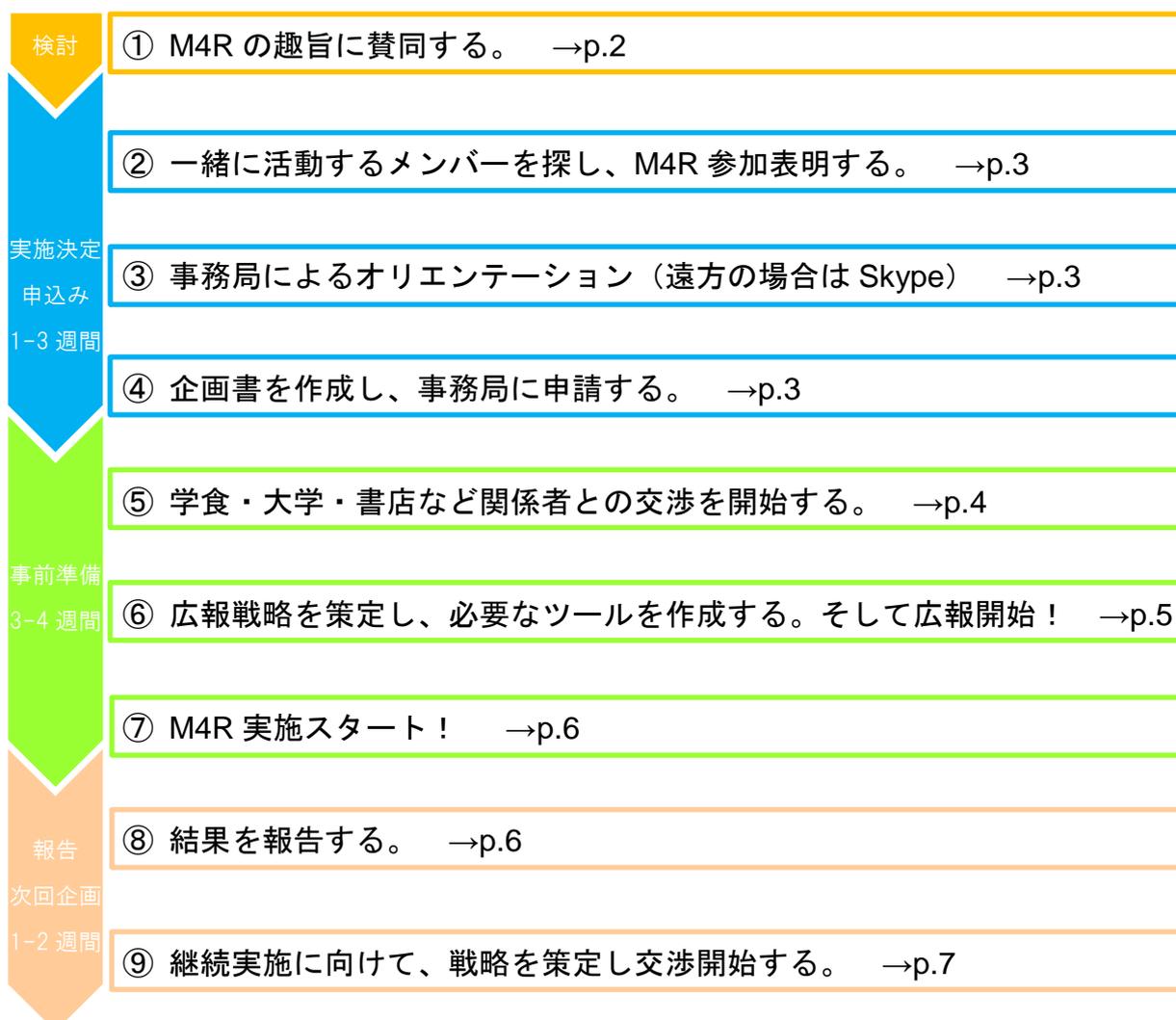


2017年6月更新

M4R ご参加ガイド

M4Rは、食を通じて難民を「知る」「支える」活動です。本ガイドを参考に、各大学の皆さんの自由な発想で、食べてくれた人が日本に逃れてきた難民のことを「知って」「支えて」もらえるような取り組みを展開できればと思っています。

■ お申し込みから導入までの流れ



■ お問合せ先

M4R事務局

酒師麻里（M4R事務局代表・東京女子大学4年）m4r.office@gmail.com

野津美由紀（難民支援協会広報部）info@refugee.or.jp / Tel: 03-5379-6001

① M4R の趣旨に賛同する。

▼Meal for Refugee (M4R) とは？

Meal for Refugee (M4R)は、難民とつくったレシピ本「海を渡った故郷の味 Flavours Without Borders」から生まれた社会貢献プロジェクト。M4R メニューはすべて難民の故郷の味。食堂に新しい・珍しい・おいしいメニューを増やすことを通じて難民を「知る」「支える」活動です。学食、社食、レストランなどさまざまな場所で展開しています。

▼M4R の魅力とは？

(M4R 紹介 P P T 資料を参照)

<p><M4Rの魅力></p> <p>1 食にバリエーションあり</p> <p>「毎日のように使う食器、もっと色々な料理を食べてみたい。そんな声はありませんか？」</p> <p>M4Rは15の国・地域から45のレシピをご用意しています。</p> <p>ピーナッツと牛肉？ 鶏肉とザクロ？ 想像もつかないような組み合わせのレシピが盛り沢山。</p> <p>「このメニューは一体どんな味なんだろう？」</p> <p>M4Rでメニューをさらに豊富にし、 学生や職員がついに気づいて通ってしまうような 美しい学食に！</p> 	<p><M4Rの魅力></p> <p>2 食にストーリーあり</p> <p>「まだ、帰国にはゆめない。出来るならば、今すぐにも戻りたい。そして、帰国にいる仲やろと一部に、愛を伝えたい。」</p>  <p>M4Rのレシピは、日本で暮らす難民の方から 取ったもの。その一つひとつに、飽きること えなかつた故郷の思い出がこめられています。</p> <p>料理を味わいながら、異国の地で故郷の味を 再現する難民に思いをはせることで、 世界の距離をより身近に知ることができます。</p>	<p><M4Rの魅力></p> <p>3 難民支援になる</p> <p>「社会貢献活動に参加したいが時間がない」 関心はあるけど、なかなか時間のとれない方も 気軽に参加できるプログラムです。</p> <p>M4Rのメニューを美味しく食べると、1食20円が 日本で暮らす難民への支援活動に使われます。 20円の積み重ねで救われる難民がいます。</p> <p>★支援の目安 20食分(500円) シドNEYのカレーとごちそう 50食分(1,000円) 一食分を支援できます。 75食分(1,500円) 本館の学生寮や職員に ごちそうを支援できます。 おがらいにて一箱の贈り 手配できます。</p> 
---	---	--

▼レシピ本「海を渡った故郷の味 Flavours Without Borders」とは？

日本にも様々な迫害から逃れてきた難民が暮らしていることを、もっと多くの方に知っていただきたいという思いから生まれたレシピ本。収録されているレシピは、すべて、日本にいる難民の方から教えていただいたもの。アジア、中東、アフリカの15の国・地域出身の方々とともに、45のレシピを集め、2013年2月に難民支援協会が出版しました。

詳細はこちら → www.flavours-without-borders.jp

▼難民支援協会 (JAR) とは？

認定 NPO 法人 難民支援協会



難民支援協会 (JAR) は、難民が新たな土地で安心して暮らせるように支え、ともに生きられる社会の実現に取り組んでいる NPO 法人。難民保護の専門集団として、難民一人ひとりの来日直後から自立に至るまでの道に寄り添います。さらに、制度改善のための政策提言・調査研究、および情報発信など、日本の難民保護を目的として総合的に活動しています。年間 66 か国・約 700 人から相談があり、国連難民高等弁務官事務所 (UNHCR) のパートナーとして活動しています。



詳細はこちら → www.refugee.or.jp

□ は、事前の☑項目です。

下線部と太字表記の項目は、M4R 必須項目や事務局からのお願いです。

★は、事務局からのメッセージとワンポイント・アドバイスです。

② 一緒に活動するメンバーを探し、M4R 参加表明する。

- 実施メンバーを集める（一人でもやりたい！という方の参加も可能です）。
- **メンバーが集まり次第、事務局に参加表明のメールをする。**
→事務局アドレスまで：m4r.office@gmail.com
今後事務局とオンラインで連絡するための e-mail アドレスを提出。（代表者または団体のメールアドレスなど）
★既存団体で参加表明する場合は、サークル等の団体のメールアドレスを使用すると便利です。



③ 事務局によるオリエンテーション（遠方の場合には Skype）

- **事務局から、M4R の主旨・活動内容の説明を受ける。**
→**レシピ本の使用、M4R ロゴ使用**は、M4R 導入における必須項目です。
- 大学ごとに、事務局の担当者を決める。
→担当者とは、今後事務局と参加大学メンバーが連絡を取る際の、事務局内の担当。
事務局への定期報告や、困ったときに相談・連絡を取りたい場合は、この担当者へ連絡ください！
- M4R バックヤード、Facebook のグループページへの登録
→M4R バックヤードとは、google 上で限定されたアカウントを持つ人のみアクセスできるウェブページ。ここで関連資料や全国各地大学の実績を管理しています。
Facebook グループページとは、各大学の代表がつながるグループページです。事務局以外に他大学の人とコンタクトを取りたい場合など、活用してください。
- 事務局からレシピ本「海を渡った故郷の味」や関連資料を受け取る。
- 大学ごとに「目的」「目標」「効果」「実施する意義」など、活動開始に向けての相談。
- 日本の難民の現状の説明を受ける。



④ 企画書を作成し、事務局へ提出

- **企画書を作成し、大学に提出する前に事務局へメールで送付。**
後日事務局から返信がき次第、M4R バックヤードにアップロード。
- ★各大学の企画書は資料専用のアカウントの Google Drive から閲覧することができます。
- M4R 公式 FB ページの編集者として各大学 1 名（代表者または広報担当）を事務局へ申請、登録する。

⑤ 学食・大学・書店など関係者との交渉を開始する。

- M4R 実現に向けて学内でのキーパーソンとコンタクトをとる。
(料理長?教授?広報課?ボランティアセンター?...など)
- 学内での活動許可をもらう
→大学の学生課などに活動の申請、許可を GET。



- 学食の担当者と導入メニューを決める。
★レシピ本「海を渡った故郷の味」の中から選びます。
カレーはおすすめ人気メニューです。
学食によって調味料などの制限があるため、それを考慮しつつ価格、用意する食数など学食と話し合い、メニューを決定します。
★調味料・原価などの理由から、レシピ本の一部材料を変更したりなど、レシピ本に掲載されたメニューに多少のアレンジを加えることは可能です。レシピ本を基本として、販売メニューを決定しましょう! ※不明な点は事務局へ要相談!
(例・牛肉から安価な豚肉への変更 ・肉の量を減らすため、野菜の追加 など)

★メニュー選定にあたり、**試食会**を実施しましょう。
本格導入前の広報として、一般にオープンにしたイベントとして開催することも一案です。
またレシピ本に掲載されているレシピがきちんと採用されていることが、M4Rの必須条件です。ここでその確認もしましょう。また販売前の最終確認の機会でもあります。

- 学食の担当者と寄付集めの方法を決める。
※寄付は M4R の必須項目ではありませんが、活動の一部として推奨し、現在まで多くの大学で実施しています。
★2つの方法があります。
 - ①食べる人が寄付する(寄付額 20 円を定価に上乗せする など)
 - ②食べる人と食堂が寄付する
(寄付額 20 円の内、食べる人からの寄付 10 円のみ定価に上乗せする)
★寄付は難民支援協会を通じて、日本に逃れてきた難民への支援活動に活用されます。
★寄付金は、食堂から難民支援協会へ直接振り込みいただきます。オリエンテーションの際、寄付金振込みに関する説明・資料を事務局より渡します。食堂担当者とその資料を渡し、振込先を事前にお伝えください。(寄付金の振込手数料は学食もしくは、寄付金の中から負担していただきます。)
困ったことがあれば、難民支援協会スタッフまでご連絡ください。
★なお難民支援協会への寄付は認定 NPO 法人のため、寄付控除の対象となります。
- 大学の広報担当に広報に協力いただけないか交渉する。
★大学の公式ウェブサイト、Facebooks、プレスリリース等への掲載を実現することで、より多くの人に知ってもらえます。特に事前告知には有効です。
★新聞記者などのメディアにも情報が伝わりやすくなります。
- 教授やボランティアセンターの職員などにも協力依頼を打診する。
★ 難民問題や国際問題に関心がある先生に活動を理解してもらうことは重要です。
★ ボランティアセンターがある学校では、学生の活動に対するさまざまな支援体制があるので、ぜひ活用しましょう。まずは、「こんなことやっています」という報告から。

⑥ 広報戦略を策定し、必要なツールを作成する。そして広報開始！

□ Why : なぜ？

- ★周りの人に広報する前に、M4Rの意義は何か、チーム内で改めて共有してみましょう。
- ★最終的に食べてくれた人が継続的に難民支援に関心を持ってもらうためにはどうしたらいいのかも考えて広報戦略を検討しましょう。(次につながる導線をどうつくるか?)

□ What : 何を？—M4Rの魅力を伝える。

- ★「M4Rってなんだろう」、「食べてみたい」と思ってもらえるような内容を自分たちの言葉で伝えてみましょう。レシピに込められた難民の話や、それを知って自分が感じたことなどを伝えることで共感が生まれるかもしれません。
- ★M4Rの趣旨や実施期間、メニュー紹介、開催場所なども忘れずに！
- ★写真は大切です。事前準備しているMTG、試食会、実施中の食べている人の写真を随時掲載していきましょう。また難民支援協会のHPや広報物に使用されている写真・イラスト・文章などの引用は、「©難民支援協会」を引用物と共に記せば、使用可能です。

□ When : どのタイミング？—事前、実施中、事後

- ★特に事前広報が重要です。当日食べに来てもらうために、早めに広報を開始しましょう。
- ★実施中のライブ感ある発信は、さらなる集客につながります。
- ★売上食数、寄付金額など、参加してくれた人たちへの事後報告も忘れずに。次回企画の予告もすると、次の集客につながります。

□ Who : 誰に対して？—学内の学生、近隣の学生、大学職員、先生、地域住民...

- ★誰に対して広報するか次第で、上記の要素が変わってきます。たとえば、学内の学生であれば、大学内のインフラを利用すると効果的、効率的かもしれません。

□ How & Where : どんな方法で、どこで？

★M4R公式FBでは必ず広報してください。

[facebook.com/mealforrefugee](https://www.facebook.com/mealforrefugee)

→公式FB管理者の登録については、P3④を参照。



◇公式FBのルール◇

同じメニューでも大学ごとに販売価格が異なる場合があるので、公式FBへの投稿には販売価格は掲載しない！ただし寄付金の額は明記してください！

※公式FBへの投稿は、最低3回。(3回以上投稿してももちろんOK)

① M4R 導入[販売]開始1週間前 ※ポスター・チラシなどの広告媒体を添付
大学名、キャンパスや食堂名、販売するM4Rメニュー、導入[販売]期間など、事前告知のための文章を投稿してください。

②M4R 導入[販売]1日目 ※M4Rメニュー購入者の写真などの写真を添付
M4R 導入して初日に、活動のレポートとして投稿をお願いします。おすすめは、購入者の食べている様子、購入者の感想や、学食の繁盛した様子など。(導入期間が長い場合は複数回の投稿を)

③M4R 導入[販売]終了後1週間以内
実施のお礼と報告のため、売れた食数・寄付額(必須!)や導入してみたメンバーの感想など明記し、投稿。

寄付金を導入している場合は、お金を頂戴しているので、特にお礼を込めた文章が望ましいです。

・その他

★各団体（例 明治大学、ICU）のグループ Facebook/Twitter 開設や、個人の SNS アカウントでの拡散

★大学のイントラネットでのチラシ配布（授業での広報など）

口コミの効果は大きいです。

□ 上記が決まったら必要な広報物を作る。

※広報物は、作成終了したら、印刷前に一度事務局の担当者へ送付。M4R ロゴ使用やコピーライトの表記の確認を事務局で行います。

また完成した広報物は、データ累積のため M4R バックヤードにアップロードください。

★M4R のロゴ使用と日本の難民問題を紹介します。

★ポスター、テーブルの上に置く三角ポール、チラシなど。

★美味しそうな料理の写真などうまく活用しましょう。

★国名・地域名表記など気をつけましょう（例：国から迫害を受けて逃れた少数民族の料理に国旗を安易に使用する 等）。難民の出身国や地域についてはレシピ本の P.92, 93 に記載されています。



早稲田大学



東京女子大学



明治大学



津田女子大学

不明点は事務局まで相談ください！！

⑦ M4R 実施スタート！

- 現場の様子を写真など撮影し、1 日目に公式 FB へ投稿。（P5「公式 FB のルール」参照）
- 食べてくれた人の写真撮影や感想を聞く（アンケートの実施など）。
とにかく写真をたくさん撮っておくことをオススメします！！後々役立ちます。

⑧ 結果を報告する。

- 報告書のテンプレートを事務局からもらい、M4R 終了後 1 週間以内に作成、事務局担当者へ提出する。
- 同時に、終了後 1 週間以内に、公式 FB へお礼・報告の投稿をする。
- 目的、目標が達成し、どんな影響を大学に与えたのか、振り返る。
- お世話になった関係者にお礼・報告をする。
- フォームを通じて寄付金の振込連絡を送ってもらうよう学食担当者に
お願いする。フォームは右の QR コードから開けます。
(フォームの URL は事務局から各大学代表に送信することもできます。)



⑨ 継続実施に向けて、戦略を策定し交渉開始する。

- M4R が大学に根付くよう、今後継続的に活動するためには？s
→参加メンバーによるサークルの立ち上げや、既存サークルの定期的な活動化へ、等。
後輩への引継ぎも。
- M4R 終了 1 週間後をめぐり、事務局と MTG を行う。(遠方の場合は Skype)
→M4R をやってみての感想、反省を一緒に確認しつつ、今後の活動について相談する。

まとめ ～事務局への連絡チェックリスト～

M4R を導入するにあたり、上記の流れに沿って事務局からのお願いをまとめています。
M4R 導入にあたって最重要必須事項は、**厳守**でお願いします。

- ① レシピ本「海を渡った故郷の味」のメニュー使用
- ② M4R ロゴの使用

* 導入前 *

- メンバーが集まり次第、事務局に参加表明のメールをする。→p. 3
→事務局アドレスまで：m4r.office@gmail.com
- 事務局によるオリエンテーション（遠方の場合は Skype）→p. 3
- 企画書を作成し、**大学に提出する前に事務局へメールで提出**→p. 3
- レシピ本「海を渡った故郷の味」のメニュー使用→p. 4
- M4R ロゴの使用→p. 6
- 広報物は、作成終了したら、**印刷前に一度事務局の担当者へ送付**。→p. 6
→M4R ロゴ使用やコピーライトの表記の確認を事務局で行います。
- 公式 FB への投稿①→p. 5 ※事前に公式 FB 編集者の登録が必要です

* 導入中 *

- 公式 FB への投稿②→p. 5

* 導入終了後 *

- 公式 FB への投稿③→p. 6
- 報告書の提出（2 週間以内）→p. 6

進捗、不明点などあれば、随時事務局へご連絡ください。

2016 年 M4R 導入実績（主な大学）

- ・ <生協>【立命館大学】(2,235 食) …1 キャンパス、1 週間導入
ココナッツミルクとカシューナッツのマイルドカレー／豚肉のガラムマサラ炒め／豆と野菜のトマト煮
- ・ 【明治大学】(1,371 食) 2 キャンパス、全 15 日間（前期・後期）
きな粉入りサラダうどん／鶏肉とジャガイモのスパイス煮込み／ココナッツミルクとカシューナッツのマイルドカレー／ココナッツミルク白玉
- ・ 【青山学院大学】(269 食) …全 6 日間
牛挽き肉のスパイシー炒め／まろやかチキンカレー／ココナッツミルク白玉
- ・ 【東京女子大学】(781 食) …2 週間
パキスタン風炊き込みご飯ビリヤニ／鶏肉のスパイシー炒め／パンプディング
ココナッツ白玉／カラフルサラダ

■ 企画事例

- ・ 津田女子大学：生協に協力を得てレシピ本を購買で販売（写真上）
- ・ 東京女子大学：古本を回収し、査定額を JAR に寄付する、チャリボンを実施（写真下）
- ・ 関西学院大学：大学の広報部を巻き込み、学内外に向けた発信を通じて、メディア掲載を実現
- ・ 明治大学（2014 年度～）：UNHCR 難民映画祭、ファーストリテイリング協同の衣料品回収を同時開催



■ 導入までのスケジュール ◇明治大学（2014 年上半期）の例◇

実施 4 ヶ月前（2014 年 1 月）	学生課へ企画書提出、学食との交渉開始
実施 1 ヶ月前（4 月下旬）	学食とメニュー決定 チラシ完成、SNS（facebook, twitter）アカウント開設
実施 2 週間前（5 月 1 週目）	試食会（メンバーや関係者のみ参加） プレスリリース配信、ポスター作成
実施 2 週間前（5 月 2 週目）	チラシ配布開始
導入期間（5 月 3・4 週、6 月 3・4 週目）	M4R メニュー販売開始、チラシ配布など宣伝活動
導入終了後（7 月 1 週目）	寄付金お礼のポスター作成、報告書提出、反省会