

Japanese Welfare Society in Australia



Hope Connection Newsletter No.48

ホープコネクションニュースレター第48号 発行日2009年2月1日 発行者 Hope Connection Inc.

* * Hope Connection Inc. はビクトリア州政府に登録された非営利非宗教の社会福祉団体です * *

住所/郵便宛先 c/o Migrant Resource Centre, 40 Grattan St. Prahran VIC 3181 電話 (電話相談兼用) 0408-574-824

ホームページ: <http://members.optushome.com.au/hopec> e-mail: hopec@optushome.com.au

ホープコネクションからのご挨拶

本号のニュースレターは編集部の都合により発行が1ヶ月遅れました。お詫び申し上げます。今後の発行も一月ずれていきますので、ご了承ください。

一昨年はオーストラリアの連邦総選挙、そして昨年11月米国では大統領選挙が行なわれ、史上初の黒人大統領としてバラク・オバマ氏が選ばれました。『若者と高齢者、富める者と貧しい者、民主党員と共和党员、黒人と白人、ヒスパニック、アジア系、先住民、同性愛者とそうでない人、障害を持つ人とそうでない人が出した答えだ。我々は決して単なる個人の寄せ集めだったり、単なる青（民主党）の州や赤（共和党）の州の寄せ集めだったりではないというメッセージを世界に伝えた米国人の答えだ。』（朝日新聞より抜粋）これはオバマ氏が当選したときのスピーチの一部です。1月20日の就任演説を聴かれた方も多かったのではないのでしょうか。協力、責任などがキーワードとなった感動的なスピーチでしたね。大統領就任式に集まった人たちを見ていると、世界はよりフェアで平和な社会を求めているのではないかと考えてきます。

今年は、しかし、世界的に財政危機が一層深刻になっていく年に

なると予想されています。そういった時でも、もしくはそういった時だからこそ、少ないものを分け合い、助け合っていく気持ちももっと必要になっていくのかもしれませんが、ホープコネクションもそのような助け合いの精神を実際の活動で実践してきました。

例えば、昨年度からは日本人向けの高齢者サービスといったかたちでスタートした、一ヶ月に一回のお茶会・おしゃべり会も徐々に人数が増え、賑やかになってきました。参加者の方々から、どういったニーズが今現在日本人のコミュニティーの中であるのか、情報を交換しながら楽しんでいます。その他にも囲碁を楽しむ会や、手芸を楽しむ会などもレギュラーメンバーはもちろん、習ってみたい！という方も参加し毎回和気藹々とした雰囲気です。2月25日(月1回第4木曜日)からは鈴木月子さん指導の「体操教室」も始まります(詳細はP.4) 皆さんウェルカムです。ぜひ一度顔を出しに来てください！

また3月14日(土)は、「住宅賃貸」についてのカルチャースクール(詳細P.3)が開催されます。フラットなどを借りるときのヒントに大いに役立ちますので、どうぞご参加ください。

『“華”のアートフェスタ』へのご協力ありがとうございました。

昨年10月、メルボルンを拠点に事業活動されている Mayumi International Pty Ltd. のご好意で、同社開催の日本人女流作家の展覧会『“華”のアートフェスタ』会場にてホープコネクションへの募金活動をさせて頂きました。The Collingwood Gallery を会場に2週間にわたり開催されたこの展覧会では、日本人女性アーティスト30人の作品が展示され、あわせてさまざまなワークショップやコンサートが行われました。この催しには日本からだけでなく、メルボルン在住の女性アーティストにも多数ご参加いただき、チケットの収益の中から貴重な寄付を頂きました。会場に設置された募金箱への来場者からの寄付もあわせて総額が\$224、さらに、Mayumi International から\$500の寄付も頂きました。

これらの寄付は、ホープコネクションの日本人向け高齢者サービスの立ち上げのための活動に使わせていただきます。皆様のご支援に、心よりお礼申し上げます。

また、展覧会出品作品のご寄付も多数頂いており、これらの売却によって、さらにファンドレイジングをする予定ですので、今後とも、ホープコネクションの活動にご支援とご協力をお願いいたします。

ワークショップ・コンサートにご協力いただいたアーティストは次の方々です。

荒木賀野(帽子)、荒木美帆(書道)、安部佳代子(アクリル画)、Yukako Braun(華道)、佐藤真左美(バレエ)、琴蘭(水墨画)、Tokita McQueen Miyama(琴)、MAYUMI(粘土造形)、只野徳子(津軽三味線):(順不同)

重ねてお礼申し上げます。ありがとうございました。

認知症：その予防とサポート組織

会員 N

08年9月11日、Grattan Gardens Community Centre で認知症についてのセミナーが行われました。ギリシャ、ウクライナ、韓国など様々なエスニックグループに、ちょうど毎週木曜日、ホープコネクションが主催している高齢者ケアの会合に集まってくる人たちの大半も加わり、通訳つきで認知症の説明、認知症患者、介護家族のためのサポート組織についての情報を聞いてきました。その概要をお伝えします。

認知症の典型的症状は、記憶の喪失や記憶保存の困難に現れます。しかし加齢と共に物忘れが生じてくるのは自然な現象です。身近な人の名前や顔を認識できなくなったり、自分がどこにいるのかわからなくなったり、日常生活に困難をきたすような場合は認知症が疑われますので、直ちに医師の診断を受けてください。オーストラリアでは、認知症の70%がアルツハイマー病です。アルツハイマー病は、脳内に萎縮が見られるなどCTスキャンで診断ができます。どうしてアルツハイマー病に罹るかその原因は、はっきりしていません。今のところ投薬によってその進行を遅らせる治療が広く試みられています。遠くない将来に予防ワクチンが発見される期待も高まっているようです。

原因は分からなくてもその危険因子についてはある程度の共通認識があります。危険因子を減少させることで、これは予防につなが

るかもしれません。肝心なことは運動、ソーシャルライフ、食生活です。ウォーキング、スイミングなど週2、3回定期化しましょう。外に出て趣味のクラブに参加したり、クロスワードなどのゲームを楽しむ、家族や友人と語り合うことも脳への刺激になります。お肉中心の食生活は非健康的です。有色野菜、フルーツをたっぷり摂取しましょう。

さて、家族がアルツハイマー病になっている、そんなときに利用できるサービス機関をご紹介します。

アルツハイマー・オーストラリア

認知症についてのさまざまな相談に応じてくれます。

ヘルプラインは、1800 100 500、通訳サービス 131 450

www.alzheimers.org.au

コモンウェルス・レスパイト・ケアリンク・センター

認知症患者を扱う家族や介護者向けのサービスです。情報の提供及び家族の介護が困難な場合や、介護家族に休息が必要な場合、ヘルパー派遣などのサービスを行います。これらの利用は全て無料です。

1800 059 059 通訳が必要な場合は、a Japanese interpreter is needed と言いましょ。24時間通話可能です。

イギリス もうひとつの窓：自殺防止ヘルプラインから (最終回)

会員 Z

前号では、16年に渡り生活したイギリスで経験したボランティア活動、24時間365日体制の自殺(防止)ヘルプラインが具体的にどのように運営され、どんな相談を受けているのかご紹介しました。最終回の今回は自分のこうしたボランティア体験から考察したことなどまとめてみたいと思います。

電話の向こうに広がるもう一つのイギリス社会

おそらく、電話してくる人たちも、ただ単に私たちに話しをするだけでは、実際の問題自体が解決するわけではないことは重々承知しているはず。それでも心が痛いとき、「誰か」を求めて電話をしてくる人たちがいるのです。電話取りをするまでは、これほどバラエティのある内容は、期待していませんでした。コーラーに共通しているのは、家族や親しい友人にはいるにはいる、でも「誰にも話せない、迷惑をかけたくない、話しても取り合ってくれない」という、本当に孤独な姿でした。

私自身の経験からすると、日本でもイギリスでも、学生時代に愚痴を言いあったり、文句を言ったりする気軽な関係を結べる友達と言うのは、常に自分の周りにいたような気がしていました。「誰にも何も話せない状況」というのは、一面、理解しがたいような気もしていました。しかし、電話を取り始めてから、改めてイギリス社会を観察してみると、たしかに、そのような場自体が少ないように思えます。

これは、私個人の印象ですが、おそらく、イギリスの人たちの個の境界線はとてはっきりしていて、これは自分の領域の問題、あ

れはあの人の問題と区別できるがために、不用意に相手の領域に入っていくかない(いい意味でいうとほっておいてくれる)、また、特にイングランド人の特徴として、「嘆いたり愚痴ったりせず、じっと黙ってがんばって」しまい、そこから、自分の問題は自分だけで解決しようとするあまり、「こういうことを聞いてほしい。こういうところを助けてほしい。ここが辛いのだ」というサインを出しにくくしているのかもしれない。また、男も女も強くあるべき、インディペンデントであるべき、という価値観が支配的な気もします。そのような関係の中で、否定的な感情や出来事を「これこれ、じかじか」と話すこと自体、はばかれる雰囲気もありました。電話をしてくる人々は、人格障害やサイコティックな人を除いては、ごく普通の人々で、毎日「そこ」で精一杯生きていてる人たちだったと思います。

社会の成員として必要なこと

イギリス社会では、なんらかのボランティア、あるいは、チャリティーにかかわっていない人を探すのは難しいことです。継続的ではないにしろ、何らかの形で、老若男女それぞれ必ず何かをしているといっても過言でないと思います。たとえば、ある団体のイベントのためにラッフルチケットを売る、とか、小さなフライヤーを配る、といったことから、子どもたちをチャリティー関係のイベントに送り届ける、といったことまで、あらゆる活動ができる環境もあります。子どもたちは、学校で世界一周の距離を室内自転車走破しよう、という目標を立て、自転車をこぎたい場合は、10ペンス(約

20 円) 払います。集めたお金は、クリスマスにプレゼントをもらえない子どものチャリティーに寄付する、といったふうです。

イギリスの子どもたちは、幼いころから、自分たちの周りの大人がすることをしたり、参加したり、さらに学校でも自分たちで計画した活動を大人にサポートされつつ行ったりと、ボランティア、あるいはチャリティー活動にかかわる機会に恵まれています。つまりは、小さいころから、自分は社会の一員であり、自分が何か小さい事をする事で社会を支えることができ、自分もいざというときは、社会が支えてくれるのだ、という実感できる機会が多々あるのだと思います。

メルボルン市中の街角で Big Issue を売る人たちを見かけたことがある方は多いと思います。皆さんは、それを見てどんなことを思われますか？おそらく、自分がホームレスになる可能性はとてもしないから自分とはあまり関係ないことだと思われる方が大半だと思います。けれども、Big Issue を買うイギリスの友人たちは、現在、

きちんと立派な生活が確立しているにもかかわらず、「自分たちもいつその立場になるかもしれない。それは誰にもわからない」と言っているのです。

翻って、日本の、いわゆる、「社会奉仕」を考えますと、入江鈴子さんは、当ニュースレター45号で、活動する日本人が少ないことと、それが、心が狭い島国根性から来ると厳しく批判していらっしゃいました。私はそれのみならず、日本人には、小さくても自分も社会に対してできることがある、社会は自分の困ったときに助けてくれた、という経験と実感がないからだと思います。とりもなおさず、私たちの大半は、「私たち一人一人はこの社会の一員なのだ」という視点が欠けているのだと思わずにはいられません。ボランティアになる、社会のために何かする、というのは、決して大したことではないのです。自分の属する場所で無理ない程度に、少しだけにかかると、それで社会がちよっと変わる、この小さな変化はとて「大したこと」の始まりなのではないかと思うのです。

ホープコネクションからのお知らせ

ホープコネクション カルチャースクール 住宅賃貸契約のトラブルを避けて賢いテナントになるために

ホープコネクションの電話相談に寄せられる困り事の中でよくあるトピックのひとつが、住宅の賃貸契約に関する事です。ヒーターが壊れているのにいつまでも修理してくれない、引っ越しに際して法外な修理費を請求された、ボンドを返してくれない等々、難しい相談が後を絶ちません。そこで、今回のカルチャースクールは、ヴィクトリア政府の消費者問題省 (Consumers Affairs Victoria) から講師をお招きして、オーストラリアで“家を借りる人”向けの情報講座を開催します。ヴィクトリア州で賃貸契約にまつわるトラブルを避けて賢いテナント(借家人)になるために、そして、今トラブルに巻き込まれている人はその解決法を見つけるために、必ず役に立つ情報を提供します。日本語通訳付きです。ふるってご参加下さい。

日時: 2009年3月14日(土) 午前10時30分~午後0時30分

場所: Grattan Gardens Community Centre

40 Grattan Street Prahran (Melway 58 D 5, Commercial Road から南向きに Grattan Street に入っすぐ)

費用: お一人 \$5.00 (Morning tea がつきます。)

申込み・問合せ: 下記へどうぞ

会場・資料準備の都合上、事前の参加申し込みをお願い致します。チャイルド・ケアご希望の方、駐車場が必要な方はお申し込みの際にお知らせください。(駐車スペースは限りがありますので、先着順です。) 申し込み多数の場合は、定員を限らせていただくことがありますのでご了承ください。

ホープコネクション日本語電話相談のご案内

ホープコネクションでは、1996年8月より日本語での電話相談を行っています。生活の中での困りごとのある方、相談相手のない方、悩み事を誰かに聴いてもらいたい方、お電話をいただければ、訓練を受けたボランティアの相談員が一緒に考えます。内容によっては専門家にご紹介いたします。さらに現在ではマイグランドリソースセンター(移民のための窓口となる公共団体)をはじめとする、オーストラリアのサービス機関とも協力、連携を深め、ネットワークを広げています。電話は匿名で構いません。秘密は厳守致します。(相談は無料ですが、携帯電話を使用しているため、時間単位の通話料金ががかかります。)

電話番号: 0408-574-824

受付時間: 月~金曜日 午前10時~午後3時まで

祝祭日はお休みをいただきます。あしからずご了承下さい。

ご相談はEメール: hopec@optushome.com.au でも受け付けています。お気軽にご利用下さい。

ホープコネクション

木曜の会

日本人向け高齢者サービス立ち上げ準備会

ホープコネクションでは、毎週木曜日の午後プラーンにあるコミュニティセンターのミーティングルームで、シニアの方々を中心に、これからの日本人向け高齢者サービスのたちあげに関心のある方々にも集まっていただける会を催しています。

第1木曜日：ゲームの会・クラフトの会

第2木曜日：お茶会（ざっくばらんなおしゃべりの会です。日本人向け高齢者サービスのたちあげについて意見の交換をしたり、アイデアを出したりできたらと思っています。日本語でのおしゃべりを楽しみたいという方も歓迎です。）

第3木曜日：囲碁の会（今は初心者がほとんどですが、熱心な先生のおかげでみんな楽しんでます。初心者から上級者までどなたでもどうぞ）

第4木曜日：体操教室（詳細は以下の案内をご覧ください。）

とりあえず以上のような会ですが、シニアの方々中心に日本人のグループと一緒に活動できるようなアイデアのある方、どうぞまず第二木曜日のお茶会にいらしてください。プラーンマーケットでの買い物ついでに、お気軽にどうぞ。シニアの方には、送迎の手配も可能です。下記までお申し出下さい。

場所： Grattan Gadens Community Centre

40 Grattan Street Prahran (Melway 58 D 5, Commercial Road から南向きに Grattan Street に入っすぐ)

日時： 毎週木曜日、午後1時から3時

申込み・問合せ：下記へどうぞ

「体操教室」 まだ遅くない、今すぐ始めよう

人間は動けなくなったら終わりです。重力に負けて立ち上がれなくなったら終わりです。また、体は多種多様に動かさないとその能力をどんどん失っていきます。無理してでも体を動かさないと重力に負けて、思うような動きができなくなり、体は若さを失って行くばかりです。そういう意味で運動は体にとって最高の薬だと言えます。

ところが買い物やガーデニングなどで体を動かしているから大丈夫だと思いがちです。こういう体の動かし方は同じ様式で同じ筋肉を使うために、体の使い方に「かたより」がでます。筋肉はいろんな方向や角度の収縮と伸展そして強弱性が加わった動きを求め、総合的な体のバランスをつくります。これが「自然治癒力の源」です。

そこで「体操教室」では腰が痛い、肩が痛い、腹が出た、不眠症だ、孤独だなどいろんな方に対応できるような体操をして、東洋医学と運動生理学を交えてちょっとずつ体のことも知っていただこうと思います。日ごろ運動不足の方、気分がパアアっと晴れない方、体力も筋力も脂肪もバッチリある方、体の改善をしたい方、とにかく思い切って始めてみませんか。

指導者略歴

鈴木月子

現：姿勢均整師 (Clinic: 1 St. Helliers St. Abbotsford Tel: 0408-510-479)

元：大学体育：運動生理学講師

中京大学体育学部卒、英国リーズ大学体育学部大学院卒、姿勢保健均整専門学校卒（現：医療学校法人：東都リハビリテーション学院）

場所： Grattan Gadens Community Centre、40 Grattan Street Prahran

(Melway 58 D 5, Commercial Road から南向きに Grattan Street に入っすぐ)

日時： 第4木曜日 午後1時より2時半まで

参加費：5ドル

申し込み・問い合わせ：下記へどうぞ

ホープコネクションへの相談・連絡・問合せは何でも、こちらまでどうぞ

日本語電話相談：0408 -574 -824（月～金曜日、午前10時～午後3時）

E-Mail: hopec@optushome.com.au

Special Thanks to – 庭野平和財団、Good Neighbours Trust Fund、South Central Region Migrant Resource Centre、Moshi-Moshi ページ Pty Ltd.、メルボルン在住匿名希望の方、Victoria Multicultural Commission、伝言ネット、ユーカリ出版、Education Logistics、JCV、豪日協会、佐川義人、Timothy McDonald、Michal Morris、洋子マーフィー、NEC、メルボルン日本人会、大隈良譲、Sandra Roeg、SBS 日本語放送、天野行哲、加茂前千代、Christine J. Rodan、吉澤通明、山本和儀、Mark Preston、Stacey Steele、鈴木月子、田村真美、村越庸子、Jennie Rice、City of Stonnington、City of Port Phillip、Kiyomi Campbell、ZZZ、日豪プレス、Maria Palmares、嘉志摩江身子、2006日豪交流年、新保道滄、Leigh Trinh、岩本幸子、入江鈴子、斉藤喜夫、前川由紀子、与那覇麻紀、樽井千賀子、永野智子、Mayumi International、古橋和子（敬称略・順不同）