

Japanese Welfare Society in Australia



Hope Connection Newsletter No. 28

ホープコネクションニュースレター第 28号 発行日2004年1月1日 発行者 Hope Connection Inc.
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
* 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 *
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あいさつ

2004年を迎えました。日本のお正月は、冬コタツにあたりながらかるた取りをした思い出のある方も多いのではないのでしょうか。一方、当地メルボルンは日も長くアウトドアがふさわしい夏です。

先日、友人宅の庭のオリーブの木にふ化して間もないと思われる蟬とその抜け殻を見つけ、メルボルンにも本格的な夏の季節がやってきたことを実感しました。夏バテしないように気をつけて過ごしていきたいですね。蟬といえば日本では夏の風物詩のひとつですが、他の国では違うようです。日本の映画では夏の季節のシーンの時には蟬の鳴き声がスクリーンに流れることがよくあります。同じ映画が海外で公開される場合、背景の蟬の鳴き声を消してから上映することがあると聞いたことがあります。多くの日本人にとって夏らしく感じられる蟬の鳴き声が、他の文化や国の人にとっては単なる雑音にしか聞こえないからだそうです。国や文化間の違いはこんなところにもあるのだということを感じ

ました。

オーストラリアに来て日が浅く、このニュースレターを初めて手にとった方がいらっしゃると思います。生活していく上で日本とオーストラリアの様々な違いに戸惑いを感じている方がいらっしゃるかもしれません。一方、在豪期間が長期の方でホープコネクションのニュースレターを定期的に読んでくださっている方もいらっしゃると思います。何かの時にオーストラリア社会の中でご自分が利用できるサービスや必要な情報について知らずに生活されている場合もあるかもしれません。ホープコネクションは皆さんのオーストラリア生活がより快適なものとなるように様々な形でお手伝いしています。電話相談は月曜日から金曜日の午前 10 時から午後3時まで行っておりますので、お気軽にご利用ください。今年も会員一同張り切って活動してまいりたいと思っております。引き続きご支援をよろしく願いたします。

カルチャースクールレポート - 健康は歪みのない姿勢から 姿勢均整師 鈴木月子

去る11月1日(土)行われたホープコネクション、カルチャースクールでは、姿勢均整師の鈴木月子さんから、姿勢と健康のお話を伺い、実際に参加者が身体を動かしながら指導していただきました。以下のレポートは当日のお話を中心に鈴木さんが執筆してくださいました。

メルボルンカップ前の連休なのに姿勢均整講座においでになった方は、余程どこかが痛い、お暇か、とにかく11月1日土曜日10時半、お話を始めさせて頂きました。

＜いい姿勢の条件＞

いい姿勢というと気をつけの姿勢が一番いいと思込んでいらっしゃるようです。いい姿勢というのは歪みがない姿勢のことを言います。

姿勢は206本の骨とそれにくっついている約450本の骨格筋、その骨格筋をコントロールする運動神経、てんでバラバラに位置し、形も大きさも全て違う内蔵、それをコントロールする自律神経、さらに脳に情報を送り込む感覚神経などに歪みが無いのが「いい姿勢の条件」です。この一つにでも歪みが生じれば姿勢にアンバランスが現れます。例えば耳鳴りがあれば、その側の耳を肩の方向に傾けている、胃の調子が悪ければ前かがみになる、腎臓の調子が悪ければ、顎が上に向く、悩みを抱え込めば眉間に太いしわがよる、酒を飲みすぎれば右肩が下がって電車では右隣のおばさんの肩にもたれかかっている、というように歪みが現れてきます。そのうちどこかが痛くなる、辛くなる、病院で精密検査、レントゲン、超音波、MRI、で調べる、しかしなんにも悪くないという結果が出る、とは言われても痛いので他病院にあたってみるを繰り返す。体は家に例えれば、柱は骨

壁は筋肉、各部屋は内蔵、電話線、電気線、ガス、水道管は神経、血管、リンパ腺です。柱が傾けば部屋も傾く。ふすまはうまく開け閉め出来なくなる。うるさい音も出てくる。こんな状態では快適さを失って気楽に住めません。こんな状態の体では疲労も蓄積しやすいです。自由に体も軽やかに動いてはくれません。これが歪みです。

姿勢の歪み、つまり「病気でない病気の始まり」です。つまり歪みがおこす身体の警鐘です。この歪みを取り除くことが均整の目的です。

<いい姿勢は人を引きつける魅力がある>

いい姿勢は消費エネルギーが小さいく疲労しにくいので、同じ1時間の労働でも仕事率が高くなります。風邪を引いても回復力があります。いい姿勢ははつらつとしていますから、顔も引き締まって目も輝いて美しいです。こういう状態は精神的にも安定していますから何事にもカリカリしなくて済みます。つまりいい姿勢は身体と精神の両面を生き生きはつらつとさせるのです。「あら、あの人がいい感じだなあ」と道ですれ違いざまつい後ろを振り返って見たくなる人がいます。顔つきではなくて何か魅力的、引きつけられるのは、バランスのいい姿勢をしているから人を引きつけるようなエネルギーが生じるのです。スーパーモデルになるためには顔つきではなく体つきなのです。姿勢のいい体は顔つきまで美しく変身させるのです。

<ツボで歪みをなおす>

さっそく参加者の歪みを調べる実技を行いました。そして姿勢均整の12種体型のどの体型に属するか身体を動かして調べてもらいました。各自の体型がわかった後、それぞれの歪みをとる実技を行いました。歪みをとる方法のなかで今回はツボを使ってみました。やり方をお教してから2人づつペアになってやってもらいました。ところがみなさん身体の扱い方がとても荒っぽく心静かにして触れるどころか、とにかく触りや気持ちいいだろうと言う感じです。「身体は魂を宿させたお社」ですからもっと心を静かにして指先に集中して身体に触れて欲しいものです。

<ツボの効果をもっと上げる法>

なんでも揉んだり押せば痛みから開放されると思っている人が多いようです。神経炎、循環器系の障害のある人に揉んだり押ししたりしたら悪化します。50肩と間違えて肩の筋肉を揉んだり、心臓の問題なのに手が拳がらないからと肩や胸を揉んだり、座骨神経痛なのに腰、お尻、足をもんだり押ししたりして、結局悪化させてしまう素人考えは危ないです。ツボは押せば効果があると信じていらっしゃる方が多いようです。

鍼灸師の大家、故沢田健先生の「子宮後屈を治す経穴」というマニュアルに従ってプロの鍼灸師が鍼を刺すのですが誰もうまくいかない。それで沢田流の鍼はインチキだということになりました。業を煮やした沢田先生が多くの鍼灸師を前にして、患者に鍼を刺すとたちどころに子宮後屈が治ってしまいました。鍼の方向、深さ、刺す時間が治す条件なのにツボに鍼を刺せば治ると思い込んでいるのは間違いだと指摘されています。これと同じようにツボと言うのは鍼灸のツボと同じですが、名著といわれるツボの本に従って押しも効

果がないのは押すツボが間違っているのではなく、押す方向、タイミング、深さなどが違うからです。均整でもツボや筋肉を扱うときも「張力、間、角度」を大変重要視します。

心静かにと申し上げるのはツボにピンツと指先をあて、患者さんの呼吸をみながら、どの方向に引いて、どのくらい強く、何回圧定すれば他とのバランスがとれてくるかを指先で感じとるのです。私にしてみると治療時に、ツボの奥底に針の先のような突起を感じたり、熱さ、冷たさや、ケシの実より小さいコリを感じたりします。それを感じるのは無理ですが、せめて「肉に指を突き刺す」から、「指先からいいエネルギーを注入する」気持ちをもって頂きたいと思います。

<2つのツボを使って歪みを治す>

2つのツボを使って歪みを治す方法を学んで頂きましたが、どなたも信じられない程に姿勢がよくなりました。たった2つのツボですらきちっと使えば全身の姿勢を正すことが出来ます。一つの歪みがとれるとそれに関わる内蔵、神経、筋肉の働きも良くなってきます。歪みがとれれば1日後には肩こり、腰痛も自然にとれていくのがふつうです。均整はその日より明日あさっての方が効果がでます。東洋医学というと胸から突然鳩が飛び出すような、手の平から砂金がサラサラこぼれ落ちてくるような、メスを一切使わないで手で内蔵の手術をして治すような魔法のような結果を想像されますが、それは全くの「幻想」です。抗生物質ですら効果が表れるのに5日間は飲み続けなければならない時、たった1回の施術で治るというのは東洋医学を正しく理解されていません。細胞と言うのは3ヶ月に1回新しく生まれ変わります。この意味で3ヶ月12回の治療が歪みをキチッと取り除ける基本期間と考えます。それでも未だ問題がある場合は更に3ヶ月を要します。このように3ヶ月単位が重要なのは細胞の新旧交代期間を重視するからです。勿論1回の治療でギックリ腰も治ることもままあります。しかし長年使ってきた体の歪みを1回で治すのはむしろ危険です。それは丁度、凍傷にかかった体を熱湯に浸すようなものです。自分の体のことなのでからもっと余裕を持っていたわってください。

最後に高熱を下げる法、喘息の発作を止める法、頭痛をとる法、葉の解毒法など山ほどあるのですが、今回はここまでにさせて頂きます。最後に、体はこれ一つしかなく他に代わりもありません。目が小さい、鼻が低い、太っている、背が低いなど数々自分の肉体にケチをつけ、それでいて健康でありたいなんて筋違いです。この体こそ自分にもっともふさわしい体と信じて死ぬまで愛して頂きたいものです。

健康であること、これは社会にも寄与することです。自分の健康は家庭や社会の健康につながります。いい姿勢になりましょう！

著者経歴:

英国 LEEDS 大学体育学部大学院修士課程卒
姿勢保健均整専門学校均整科卒(現:東都リハビリテーション学院)

女子美術大学にて21年間教鞭

クレジットカードにご用心 私の経験

オーストラリアに来てから、本当に現金を持ち歩かなくなりました。どこでも気軽にクレジットカードが使えるし、航空券に変えられるポイントがたまるサービスもついていて、カードを使わなくては損という感じ。現金を持ち歩いて盗難にあう心配もないし、使いすぎることさえなければ良いことづくめと思っていました。ところが・・・

トラブルのはじまりは、半年以上前にさかのぼります。ある日、我が家に米国の見知らぬ会社から電子メールが送られてきました。インターネット上での買い物に対して US\$50ほどをクレジットカードから引き落とす旨の請求書が送られてきたのです。夫も私も心当たりはありません。でも、我が家にはティーンエイジの子供たちがいますし、彼らは何か親に内緒で・・・ということも考えられます。子供たちに確かめてみましたが、まったく知らないといえます。本当ね？とってしまったら、'僕を信用できないの？'とおきまりの騒動になってしまいました。

ともかく、自分たちが納得できない支払いはできないので、クレジットカード会社に電話して支払いを拒否し調査を依頼し、同時にこれまで以上に請求書を丹念にチェックするようになりました。次の月に、またもや不審な請求をいくつも見つけました。今度は、ユーロや、円、ルーブルでの請求まであります。またクレジットカード会社に電話して支払いしない旨を告げ、カードの番号を変えられないかという相談をしました。電話に出た担当者は、たとえカード番号を変えても、以前のアカウントへの請求が引き落とされるので解決にはならず、ともかく支払い拒否の手続きを続けて、相手が諦めるのを待つ

たほうが良いといえます。納得はできないものの、とりあえずはそうしてみようということになり、以後半年以上の間、口座取引の内容を絶えずチェックし、覚えのない請求はすべて書き出して手紙を送りつけ、そのたびに、支払い拒否の全額の払い戻しを受けつけていました。一度は、本当に払うべきところを、請求者の名前が分かりにくい表示だったため支払いをキャンセルしてしまったこともありましたが、先方からその旨連絡がきて、もう一度払いなおすという手間になってしまいましたが、そういったことは一度だけ。その他の数十件はすべて偽の請求だったわけです。1件あたりの請求額は20から50ドルくらいがほとんどで、小額であるために、むしろ見逃しやすい感じがしました。

一回の請求書に出てくる偽の請求の件数は、毎月のように増えていき、とうとう10件を超えてしまった月に、カード会社の Fraud Investigation Section から突然電話がかかってきました。不正請求の調査をするので、直ちに私たちのカードをキャンセルするというのです。次のカードの発行もすぐに手続きをするから、ということで、5分後にはカードは使えなくなってしまいました。

不正請求の調査は警察との連携で行われるため以後の情報は開示されないのので、私にはその後どうなったのかを知ることはできませんし、いったいどこで私たちのカードの情報が漏れてしまったのかも結局わからないのですが、ともかく個人的には一段落。

新しいカードになった後も、請求書は丹念にチェックしつづけています。

皆さんも、どうぞお気をつけて。

(会員 S)

日系コミュニティー団体紹介 3ZZZ日本語放送

メルボルンにお住まいの方は、日曜12時になったらラジオを92.3FMに合わせてみて下さい。たどたどしい日本語のDJと共に、最近の日本の音楽や情報が一時間ばかり放送されています。3ZZZ は、オーストラリア最大のエスニックコミュニティラジオ局で、現在約60もの言語の番組が放送されています。どの番組も製作はすべてボランティア。そんな3ZZZの中に日本語の番組が誕生したのは1994年のこと。留学生を中心とした有志でグループが結成され、10月から正式に放送を開始しました。スタッフの中には永住者もいますが、多くは留学生やワーキングホリデーの若者なので、日本に帰国してしまう人も多く、スタッフの入れ替わりが多いのですが、それでももう9年以上放送が続けられています。

3ZZZ で放送を続けて行くためには、常に最低40人の会員と年一回の募金期間中に、最低1000ドルの募金を集める事が各放送グループに義務づけられています。これは、国や企業からそれぞれ資金提供を受けている国営放送や商業放送局と違って、コミュニティラジオ局は、リスナーの皆さんに直接支えられて運営さ

れているために、必要不可欠なことなのです。ちなみに私達 Japanese Program は会員数も募金も最低目標に届か届かないかという低空飛行でもう9年。メルボルンの数少ない日本語メディアの一つとして、これからも何とか頑張って続けて行きたいと思っておりますので、ご存じでなかったみなさん、是非一度聴いてみて下さい。今どきインターネット等で情報は幾らでも手に入りますが、たまにはラジオというのもいいもんです。

お問い合わせは、9415-1923(日曜11時から13時まで)

Japanese Program の HP は、

<http://www.melbournenet.com.au/3zzz/>

また、3ZZZ の HP、<http://www.3zzz.com.au/> では、オンデマンドでのストリーミングも行われていますので、聴き逃してしまった方、メルボルン以外にお住まいの方でも、インターネットアクセスがあればいつでも聴く事が出来ます。

カルチャースクール 「オーストラリアの Family Law」

毎回ご好評頂いているホープコネクション・カルチャースクール。今回は、弁護士の Timothy McDonaldさんにおいでいただき、オーストラリアのFamily Lawについてわかりやすくお話をさせていただきます。結婚、出産、離婚、子どもの養育権などは、日常的に遭遇する事柄ですが、家族法となると余り耳慣れないものです。身近な法律を知っていれば、万が一のときに役立つでしょうし、余計な悩みを抱えずにすむかもしれません。また、日本とオーストラリアの国境をまたいで生活している方々に必要な、日本の民法との関連などの内容も予定しています。これから結婚を考えている若い人たちから、すでに家族がいる人たちまで、気軽な法律の勉強会のつもりでおいでください。

当日会場にてご質問も受け付けますが、こんな事が聞きたいといったご要望がありましたら、2月13日(金)までに、前もって日本語電話相談までお知らせ下さい。さらに詳細にお答えできると思います。

日時: 2月21日(土)午前10時30分～午後0時30分

場所: Migrant Resource Centre 40 Grattan Street Prahran 3181 (Melway 2L H 10. Prahran Market のすぐ南側です。)

費用: 1人5ドル(Morning tea 付)

申し込み・問い合わせ: 0408-574-824 日本語電話相談まで。(受付時間は月曜日～金曜日の午前10時～午後3時)

資料作成・会場準備のため、事前に電話で申し込んでいただくようお願いいたします。当日の受け付けも致しますが、資料をお渡しできないことがありますので、ご了承ください。当日の申込及びキャンセルは 2月21日午前9時30分以降に 0408-574-824 までご連絡ください。チャイルド・ケアご希望の方は、お申し込みの際にお知らせください。

ホープコネクションからのお願い

* 翻訳・通訳ボランティアを募集しています

翻訳・通訳のボランティアをしてくださる方はいらっしゃいませんか。こちらの専門家の方にカルチャースクールの講師をお願いしたり、ニュースレターに原稿を寄せていただくことが度々あります。そのお手伝いをしてくださる方を募集しています。翻訳・通訳の勉強をかねてチャレンジしてみませんか。

お問い合わせ: 0408-574-824 (ホープコネクション電話相談: 月～金10:00-15:00)

メール: hopec@optushome.com.au

ホープコネクション電話相談のご案内

ホープコネクションでは、96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をお持ちの方、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もいたします。さらに現在ではマイグ란トリソースセンター(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。

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

(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かかります)

- *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、Southern Sky、Education Logistics、JCVニュースレター、豪日協会ニュースレター、佐川義人氏、Timothy McDonald 氏、Michal Morris 氏、洋子マーフィー氏、NEC、メルボルン日本人会、大隈良譲氏、Sandra Roeg 氏、SBS 日本語放送、天野行哲氏、加茂前千代氏、Christine J. Rodan 氏、吉澤通明氏、山本和儀氏、Dr Mark Preston、Stacey Steele 氏、鈴木月子氏 (順不同)