

Japanese Welfare Society in Australia



Hope Connection Newsletter No.53

ホープコネクションニュースレター第52号 発行日2010年5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

今回はちょうど桜の季節に日本を訪れたので、日本のあちこちで見事に咲き誇る花を満喫することができました。テレビのニュースでは毎日桜前線が報じられて、桜の花をめぐる国民性を再認識したことでした。ただ、今年の春は寒かったせいもあってか、明るさを感じられなかったのは、日本の社会や見るものの心を反映していたのでしょうか。

オーストラリアのような失業対策やペンション(国民老齢年金)など、底辺へのセイフティ・ネットを十分整えず、アメリカ式の自由競争市場システムを導入してしまった日本では、人々の間に不安が広がって社会が閉塞しているように感じられました。特に若い人たちに開通が見受けられず、女性の濃い化粧ばかりが目立ちました。身内の老人介護や中年にさしかかりつつある引きこもり世代など、問題を内に抱えている家庭も少なくないようです。

桜ばかりがあでやかで世相は沈滞している印象を受けましたが、そんな中で、ボランティア活動に精を出し、生き甲斐を見いだしている人たちもかなりいることを知り、心強く感じました。友人の一人に、若い頃、家庭の事情でアナウンサーになる夢をあきらめ、早く就職し、結婚、子育てを終えた50代の後半から、朗読教室の受講生となった人がいます。視聴覚障がい者のための、「耳から聞く

図書館」(NPO)でハードカバーや週刊誌の録音、老人介護施設に outward のボランティアや個人に頼まれての朗読、録音など、中高年になってから昔の夢の自己実現を果たしつつ、ボランティアに精を出している彼女のなんと輝いて見えたことか。オーストラリアほどではないにしても、日本でもさまざまなボランティア活動に精を出す人の数は増えてきているようです。

日本で団塊の世代と言われる人たちが老齢を迎えています。彼らが上手に世代交代を果たして、ボランティアなど社会に貢献しながら、年を取る、ということが競争や出世や時間に縛られない、内面の豊かさや自己充実に繋がっているのだ、ということを示すことができれば、次の世代も少しは明るい見通しが得られるのではないかと思います。そのためには、それなりの環境整備が必要でしょう。

日本のシニアに比べオーストラリアのシニアは、貯蓄がはるかに少ないにも関わらず、のんびりと老後を楽しんでいるように見えるのは、たとえ退職して無収入となっても、長年働いて納めた税金の一部が、ペンション(国民老齢年金)という形で戻ってきて、最低限の生活は保障される、という未来にたいしての安心感があるからでしょうか。あなたはどこで老後を過ごしたいとお考えですか?

カルチャースクールレポート 「雑穀をおいしく食べよう教室」 与那覇麻紀

3月13日に行なわれたカルチャースクールでは「雑穀をおいしく食べよう」と題して、5種類の雑穀を使い(高キビ、ソバの実、モチアワ、キヌア、アマランス)5品の雑穀料理レシピをご紹介しました。メルボルンで手に入る食材で、お料理が苦手な方でも簡単においしく作れるレシピを意識しました。また、地元産のおいしい有機野菜と共に、今回は裏庭でできたハーブをいくつか利用してみました。

実は、半年以上ほったらかしにしていた我が家の菜園、食べられる野菜が姿を消し、雑草だらけになってしまったのです。その雑草に混じって生き生きとしているのは薬草・香草・野草と呼ばれるハーブの数々。セイジコバジル、パセリやローズマリー、ヨモギやネギ、数種類のミント達は手間をかけずとも元気に育ってくれています。

またハーブだけではなく、昨年植えた三粒の高キビは、三粒とも見事に芽を出し、数百個の高キビの粒になりました。収穫の仕方が分からずそのままにしておいたのですが、横から新たな芽がぐんぐん伸び、新しい緑の穂が育ってきています。土と雨水と太陽でここまで元気に育つハーブや雑穀の生命力、その生命力を体内に取り入れることによって、私達も毎日を元気に過ごせるのでしょうか。

ただ、どんなに生命力に溢れた食材でも、どんなに栄養価が高くとも、「おいしい」と感じなければ私達の体は喜んでくれません。雑穀料理には、舌で感じるおいしさと共に、体全体で感じる「おいしさの余韻」があります。一時的な刺激から得られるおいしさとは、また少し違ったおいしさです。その素朴でやさしいおいしさを、上手く引き出してあげるのが雑穀料理なのかもしれません。今回参加

できなかった皆様も、ぜひご自宅でお試ください。

今回お料理した5品の中から、高キビポロネーゼのレシピを下記にご紹介します。スパゲッティソースやラザニア、ピザのベースやナッチョスとしてもおいしくいただけます。高キビは Indian Millet と呼ばれ、雑穀の中では最も粒が大きく、炊いた時の歯ごたえがひき肉と似ているので、味付けを工夫することによって色々なお料理に使えます。韓国系の食料品店で購入することができ、ミネラル分や繊維も豊富で体を温める作用があり、これからの季節に重宝します。また、高キビの代わりにソバの実（Buckwheat）を使用することも可能です。その際には一晩水に浸す必要はありません。ソバの実は Friends of the Earth（312 Smith St, Brunswick）又は CERES コミュニティー環境公園（Cnr Roberts and Stewart Sts, Brunswick East）にて購入できます。

雑穀食堂は、雑穀シスターズとサポーターズによるボランティアで運営されています。「伝統食から見える未来食」というテーマで、「食と伝統文化の継承」「食と持続可能な未来創り」、更には「食と体や心、自然とのつながり」について、皆で考えていける場を提供できればと願っております。

雑穀食堂、又は雑穀料理について興味がある方、ご質問やご感想も下記にてお待ちしております。

雑穀食堂（著者は「雑穀食堂」主宰者）

zakkoku_au@hotmail.com

<http://zakkokuau.exblog.jp/>

*** 高キビのスイートポロネーゼ（5〜10人分）***

高キビ（1/2 カップ）、水（3/4 カップ）、トマト（2〜3 個）、自然塩、ストックパウダー

玉ねぎ（1 個）、ガーリック（5 カケ）、にんじん（150g）、セロリ（150g）
オリーブオイル、ダイス・トマト缶（1 個）、トマトソース（1 個）、ハーブ

モラシス/黒糖（適量）、醤油（適量）

1. 高キビは一晩水に浸し、トマトは1cm角に切る。
2. 高キビとトマトを鍋に入れ、水、自然塩、ストックパウダーを加え強火で煮る。
3. 沸騰したら中火で5分、とろ火で20分ほど炊く。
4. 炊き上がったら、10分ほど蓋をしたまま蒸らす。
5. 玉ねぎ、ガーリック、セロリを細かく切り、にんじんはすりおろす。
6. 5をオリーブオイルで炒め、柔らかくなったら、トマト缶とトマトソースを加え、強火で煮る（お手製のトマトソースだと更においしくできます）。
7. 沸騰したらハーブを加え、中火で20分ほどコトコトする。
8. 蒸らした高キビを油で炒め、モラシス/黒糖と醤油で味を整える。
9. 7と8を混ぜ合わせ、味を調えたら完成。

異文化適応のさまざまな形：在外引退シニアの場合

小柳志津

他国への移動が容易にできるようになった現在では、母国を離れて異文化に滞在する人々も多様化しています。以前は海外での長期滞在者といえば駐在員や留学生、移住者がほとんどでしたが、近頃は母国で仕事を引退後に海外で暮らす在外引退シニア、いわゆるロングステイヤーと呼ばれる人々も増えています。本稿では、私のオーストラリア（メルボルンとゴールドコースト）とタイ（チェンマイ）での文化接触に関する調査を基に、そういった在外引退シニアの方々の異文化適応についてお話したいと思います。

一般に異文化適応には「ホスト社会（滞在先）の文化規範を習得して実践する（少なくとも抵抗がなくなる）こと」と「ホスト社会の人々と積極的な交流を持つこと」が重要と考えられています。この2点を活発に行い非常に高い適応状態を示していたのが最初の事例の田中（仮名）さんです。

事例1. 田中さん 60代後半 男性 滞在4年

日本で飲食店をやっていたこともある田中さんは、食文化を通してオーストラリア人と交流することを第一の目的に滞在を始めた。オーストラリア人との交流を拡大することは、自分にとって“事業（仕事）”と考えており、現役時代と同じようにバリバリ“仕事”をこなしていった。滞在先のコンドミニアムのホールに毎日出かけて従業員と話したり、イベントなどのチャンスを探してはどンドン顔を出した。手品でみんなの注目を集めたり、「ランゲージ・エクステンジをしませんか」とポストにピラを入れたり、自宅に招いて手料理を振舞ったりと、オーストラリア人に対しても自分から積極的

に話しかけて友人となった。日本人との交流も情報を得るために重要と考えており、意欲的に対人交流を広げていった。調査時には滞在5年目であったが、自分の目的は達成できたと満足して語っている。

田中さんはオーストラリア社会の中に入って行くことを希望し、日本とオーストラリアの文化規範の違いもポジティブに解釈しながらオーストラリア人との対人関係を作っていました。自らの意思と積極的な努力が背景にあります。

この田中さんの例は良好な異文化適応の典型的なケースです。今までの文化接触の研究では、異文化滞在先なのでホスト社会との関係が重要と考えられてきました。しかし、在外引退シニアの場合、“適応”にもさまざまなタイプがあることが見えてきました。

事例2. 佐藤さん 60代前半 女性 滞在5年以上

佐藤さん夫妻は在豪の日本人友人が2〜3人ほどで、親しいオーストラリア人友人もない。しかし、オーストラリアでの生活は佐藤さんにとって非常に快適である。「日本人ってすぐグループ作っちゃうじゃないですか。人の噂しかしいし。だからそういうこと嫌いだし、あまり付き合わない。そんな関係は初めから作りたくないと思ってた。言葉わからなくてもオーストラリア人とゴルフしていた方が気楽。言葉よくわからないからオーストラリア人が噂話しているかどうか良くわからないけども、日本人ほどしてないと思う。」「こちらの人と壁みたいのを感じることはないです。わからないんだと

思う。こっちは全然気を使わない。日本は色々付合いか、人と人との関わりが大変でしょ。こっちはそういうのがない。相手の言うことは英語だし、全部わからないから逆に気が楽なのかもしれない。本当は日本みたいな複雑な人間関係あるのかもしれないけど、わからないから楽。」「ここで生活するっていうのは、私にとって良かったんじゃないかしら。周りに気を使わないで済むでしょ。日本ではとても疲れるので、なるべく人と付き合わないようになっています。今はストレス無いから心が健康になりました。」

佐藤さんは日本の気を使う対人関係から離れ、オーストラリアの文化規範は良くわからないことがかえて楽だと捉えています。それにより、ストレスなく心理的に健康になった、言い換えると、身の回りの環境に上手く適応できている状態だといえます。

このように、日本を離れることで自らの人生に再び適応できるよくなるという例を、タイの鈴木さんの話からもご紹介します。

鈴木さん 60代後半 男性 タイ滞在3年

会社を辞めて半年間看病をしていた奥さんを亡くし、鈴木さんは日本で孤独な日々を過ごしていた。子供や親類、友人はいたが、「男の独り者の居る場所がない」と話した。「日本だとみんな夫婦ですからね。その中に男一人が入っていくわけにいかないですよ。女房が死んで日本に居ても一人ぼっちだなんて。」奥さんが亡くなって四十九日まで家にこもりきりだった鈴木さんは、知人に勧められてタイに来るようになった。タイ、中でもチェンマイは日本や欧米からの単身男性が多く暮らす街である。(注:これについては詳細な説明が必要であるが、紙面の関係上省略。)年代も近く単身の日本人男性の友人やタイ人の友人も何人かできていた。「女房死んでから毎日ポーっとしてた。そのポーってのがすごく嫌だったんだけど、こっちは来てポーっとして暇が無いんです。」「単身ってのはね、友達を作らなきゃならないでしょ。日本人だけだと人が限られてくるから、タイ人の友達も作らなきゃ。タイの人たちの生活に慣れなきゃダメ。」

鈴木さんは日本では自分の居場所がなく、毎日家に引きこもり、

妻を亡くした新しい環境に馴染めずに不応症を起こしていましたが、似たような境遇を抱える日本人単身シニアが多く住むタイで自分の居場所を再び見つけることができたのです。

このように、母国日本から離れることで自分の環境や人生に適應できるようになる、というのは今までの文化接觸理論ではあまり説明されることのなかった現象です。駐在や留学といった目的やタスクが明確な滞在とは異なり、引退シニアという新しい異文化滞在のタイプに特徴的な現象とも考えられます。

自分にとってどのような環境が快適なのか、どのような生活をしたいのか、この点が在外引退シニアには非常に重要になります。そして、自分が望む生活を実現できるかどうか、新しい異文化での生活、大きく言えば新たな人生の環境への適應を左右するといえるでしょう。快適な環境や望む生活は各々異なっていますので、滞在先の人々との対人関係を重視する人、夫妻二人でひたすらんびりしたい人、インターネットさえあれば十分と考える人もいるでしょう。

今回の調査では、メルボルン在住のシニアの方々は夫妻での時間を楽しみながらも、“オーストラリア人”“日本人”“その他の国出身者”とバランス良く付き合っているのが特徴でした。知り合いが少ない新たな地で新しく人間関係を作っていくのは簡単ではありませんが、小さなきっかけをいくつも見つけて参加しているうちに段々とその輪が大きくなっていくようです。何事も当たり前にこなしていた日本を離れ、新しいことに少しずつ挑戦し自分の世界が広がっていく、そんな環境を楽しんでいる多くの方々とお会いしました。メルボルンの日本人コミュニティには、ホープコネクションをはじめとして、自分の世界を広げる小さな機会が多数あります。自分の望む生活に近づくために、どんどん活用してください!

注) 事例は本人の承諾のもと、仮名等プライバシーを保護して発表させていただきました。

著者は、首都大学東京講師、及び、留学・留学生相談員、元ホープコネクションメンバー

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 日本語電話相談

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 『メルボルン生活情報講座』と講演：『移住の社会学』

ホープコネクションでは毎年一回、日本から新しくメルボルンにお越しになった方々のための生活情報講座を催しています。今年も下記日程で開催します。かつては私たちもいろいろな不安を抱えてメルボルンに移り住んで来た経験をふまえて、こちらでの生活に少しでもスムーズになれていくって頂くお手伝いができるようにと、たくさんの生活情報を集め、日本との違いに焦点を当てながら解説致します。今年はその講座に加え、社会学者の水上徹男さんにお越しただいて、『移住の社会学』について何う講演会を開催します。水上さんは立教大学社会学部教授で、移住をはじめとするグローバルな人々の動きを社会学的に研究されています。私たちが日本からここメルボルンに移り住んだという事をもう少し広い視野で見直せるようなお話が聞けるものと思います。

さらにランチとして、ホープコネクション・カルチャースクール『雑穀料理教室』でいつも大好評のスロー・フード、雑穀料理が再々登場の予定。新しくメルボルンに来られた方々に、広くこの情報をお伝えいただければ幸いです。こちらに長年暮らしている方にも思わぬ生活のヒントも得られる講座ですので、みなさまお誘いあわせてご参加ください。今回のイベントは、Victoria Multicultural Commission からの助成を受けて開催されます。

日時：2009年6月26日（土）午前10時～午後2時

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）

内容：メルボルンの生活に必要な基本的情報

住宅事情、運転・交通機関、教育、医療、銀行・金融機関、通訳サービス etc.

水上徹男氏（立教大学社会学部教授）講演 「移住の社会学」

費用：雑穀料理ランチ込みで一人\$10

申込み・問合せ：会場準備・ランチの準備等ありますので、6月19日（金）までに必ずホープコネクションの電話相談番号、あるいはメールアドレスに事前の予約をお願いします。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。）

ホープコネクション エイジドケア 鈴の会

ホープコネクションでは、毎週木曜日の午後プラ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の会を開催しています。

第1木曜日：クラフトの会。今は書道をやっています。心静かに一筆、いかがですか。

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：アイデア募集中。百人一首をしたいという声も出ていますし、麻雀なんかもどうでしょう？

第4木曜日：体操教室。姿勢均整師の鈴木月子先生の体操教室です。運動にふさわしい服装で、床に寝転がるときに敷くもの（ヨガマットやピーチタオルなど）と飲み水を持ってお越し下さい。参加費用が一回\$5.00。これは鈴の会の活動資金にさせていただきます。場所の関係上、事前のお申し込みをお願いします。

とり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で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 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）

日時：毎週木曜日、午後1時から3時

申込み・問合せ：前記のホープコネクション電話相談・メール相談へ

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、新保滄滄、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、ワタダチユキ（敬称略・順不同）