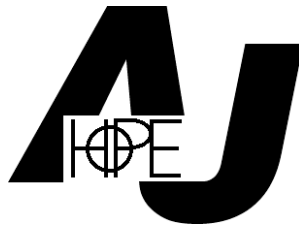


Japanese Welfare Society in Australia



Hope Connection Newsletter No.56

ホープコネクションニュースレター第54号 発行日2011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

2011年のメルボルンの年明けは気持ちの良い、25度前後のお天気となりました。大晦日の40度を越した一日が信じられない、典型的なクールチェンジの到来となったわけです。昨年からの雨量のおかげでビクトリア州の貯水量は久しぶりに50%以上となり、また緑が例年になく、鮮やかに感じられます。しかし他州では豪雨による被害が続出し、西オーストラリア州北西部、クイーンズランド州北部の町は全体が湖のようになってしまったところもあり、お正月早々から住民は路頭に迷うといった生活を強いられています。復旧にはかなりの月日と費用がかかります。近年起こったビクトリア州の山火事による大被害が鮮明に頭を過ぎり、自然が成す恐ろしさを改めて感じさせられています。地球温暖化による影響も加担されているのではないのでしょうか

こういう事態が起こった時にはオージーの奉仕精神のすばらしさを覗うことができ、心が温まります。

さて、ホープコネクションは今年で結成15周年を迎えます。電話相談を柱に、ニュースレター発行、オーストラリアでの生活に役立つ年4回行われてきたカルチャースクール開催、そして高齢者を中心に若い方たちとの交流の場として気軽に集まれる週一回行われている‘鈴の会’と活動の枠を広げオーストラリアでの生活がより楽しくできるよう企画してまいりました。会員制でない、誰でも好きな時にいつでも参加できるシステムのホープコネクションの活動をこれからも活用していただければ幸いです。

心臓病に関して：男性と女性の違い

東京女子医大女性生涯健康センター非常勤講師 横田仁子

今回、ホープコネクションでお話をさせていただく機会を得ました。その前に何か書いてくださいというので私の専門であります、心臓病や、脳卒中などの原因となる動脈硬化の性別による違いについて、今までに解っていることを紹介いたします。

心臓病、特に動脈硬化が原因で発症する心筋梗塞、狭心症は男性に多いことが知られています。しかし、女性も男性に10年ほど遅れて狭心症や心筋梗塞を起こしやすい年齢になってきます。男性は50代以降、女性は60代以降から罹りやすくなります。

また、親族に同じ病気の人がある、タバコをすう、高血圧がある、高コレステロール血症がある、糖尿病がある、ストレスが多い、肥満、運動不足、気分が落ち込みやすい方などが心臓発作を起こしやすいといわれています。

では、男性の方が動脈硬化を起こしやすいのでしょうか？一般的にこの理由として、女性ホルモンが動脈硬化を予防する働きがある、男性は社会にでてストレスが多いので、タバコを吸う、高血圧や肥満になりやすい。といった理由です。最近の調査では、男性の方が心臓病の症状がはっきりしているのが診断されやすいという報告もあります。専門用語で言うと生物学的要因、心理社会学要因があるということになります。

このような観点から、心臓に関しても、男性と女性とに違いがあ

ることが解ってきて、今まで大多数を占めていた男性だけを研究対象にするのではなく、高齢化によって増えてきた女性、高齢者を対象とした調査も最近は増えてきています。この中でいろいろと解ってきたことがあります。

日本でも、有名な研究報告があります。九州の久山町で長期間調査したものです。これを簡単にまとめますと、日本人において心筋梗塞及び狭心症に罹る人や死亡する人は、男性の方が2.5倍多い。脳卒中においては発症率、死亡率とも男女差はなかった。また、他の研究では、急性心筋梗塞入院患者では、発症時平均年齢は男性65歳、女性74歳であり、70歳以下では男性が多く、80歳を超えると女性が多かった。日本では高齢女性の虚血性心疾患の管理が重要である。

ここで、驚くことは、女性の方が動脈硬化になりにくいのに、なぜ脳卒中は起こしやすいの？ということになります。脳神経専門の先生とお話すると、女性ホルモンは出血を起こしやすいということで、必ずしも女性ホルモンはすべてよい作用をするわけではないようです。これは、これからの研究を待つことになります。

もう一つ問題点は、日本では1年間にあらたに脳卒中になる人は、心筋梗塞になる人の10倍いるということです。ということで、日本では脳卒中予防のほうが重要視されています。とくに麻痺という

からだに不自由になったり、気力が低下したり、認知症が出やすいといった後遺症がありますので、そのことによって家族に負担がかかったり、介護保険を使って福祉サービスを使用したりしなくてはいけなくなります。

心臓病に関しても、一度病気を発症すると気分の落ち込みが激しくなると、今までと同じような生活が出来なくなったり、新しいことに挑戦しにくくなったりします。気分の低下しやすい人は、女性、高齢者、また周りのサポートが少ない人、独居の人が多いいわれています。

では、それを予防するにはどうしたらよいのでしょうか？食事、運動、リラクゼーション、禁煙が中心です。食事は、野菜、果物を多く取るようにしてバランスよく、運動は一日 10000 歩歩くのを目標にしています。リラクゼーションやストレスコーピングといった心理療法は最近注目され始めています。

また、社会からの孤立やサポートがないといったことも健康を害

することが最近わかってきました。心臓病ですと、20年以上前の報告ですが、心筋梗塞後の男性で配偶者のいない人は、配偶者のいる人より早く病気が再発するといった報告がありました。日本でも、社会的、経済的に困難にある人は自己健康感が低く、病気になりやすい傾向が予想されるといった報告もあります。

この、ポーポネクションの主旨である、お互いに助けあう、という病気を予防するのに重要な役割を果たしているということになります。この話題をもう少し聞きたいという方がいらっしゃいましたら、講演会にご参加ください。ご意見のある方もどうぞご参加ください。皆様の参加をお待ちしております。

~~~~~

横田先生の講演会の詳細については、4ページのお知らせをご覧ください。

## Paid Parental Leave Scheme (有給育児休暇制度)について

## 編集部

2011年1月1日から、オーストラリア全土で初の有給育児休暇制度(Paid Parental Leave Scheme)がスタートしました。働く親の子育てを支援するこの制度について、政府の公式サイトからの情報をまとめてお伝えします。

<<有給育児休暇制度とはどんなもの?>>

- 2011年1月1日以降に出生または養子縁組した子供を持つ親が対象
- 全国最低賃金(現在は税込み週給\$570)が支払われる
- 期間は18週間
- 政府の財源でまかなわれます。
- 出生から1年以内であればいつでも取得可能です
- もうひとりの親に未受給分を引き継ぐ事もできます。

働く親にとっては生まれたばかりの赤ちゃんの世話をする時間が確保でき、雇用者にとっては経験を積んだ貴重な従業員を手放さなくてもすむという意義があります。

<<どのような人がこの制度の対象になるのでしょうか?>>

- 出生・養子縁組した子供の‘primary Carer’が対象です。‘primary Carer’とはこの赤ちゃんの世話を主となってしている人を言います。多くの場合は母親です。死産あるいは産後に子供が死亡した場合なども受給の対象になります。また、病気とか養子縁組や代理出産などの理由であれば、子供の実際の世話はしていなくても支給されます。
- 以下の Work Test の条件にあてはまる人に支給されます。
  1. 出産・養子縁組の前の13ヶ月のうち少なくとも10ヶ月は就労していること。
  2. 過去10ヶ月間のうちに少なくとも330時間は就労していて(これは平均すると週に1日と少しの労働時間)、就労日の間隔が最大でも8週間以下であること。(就労日とは1日に1時間以上働いた日をさします。)

妊娠中の合併症や早産などのためのこれらの条件が満たされない場合は例外として扱われる事もあります。

➢ パートタイム、非常勤、季節雇用、自営業、農家など家業での就労、複数雇用、最近の転職などの場合でも受給できます。農業などの家業で働いている場合、労働が直接に収入に結びついていなくとも家業に経済的に貢献しているのであればその時間を労働時間に含める事ができます。

<<仕事に戻ったら?>>

給付金は停止されます。規定の18週間より早く職場復帰する時には届けを出してください。

有給期間中の10日間までは職場に出勤して仕事に”keep in touch”する事が許されています。例えば希望するなら、職場での短期のトレーニングコースに参加することもできます。しかし、これはあくまで被雇用者と雇用者の合意の上での事で、雇用者が参加を強制する事はできません。出産直後の2週間にはこのような出勤日はとれません。出勤日はまとめてとる必要はなく、働いた日の分の給与は有給育児休暇支給分に加えて支払われます。

自営業の場合、修理を手配したり、支払いをしたりというような事業の管理業務などをしても、仕事に戻ったとは見なされないことになっています。

<<職場に既に育児休暇制度がある場合>>

有給育児休暇制度は育児休暇給付金を支給する制度であって育児休暇を保障するものではありませんし、既に保証されている休暇についての権利を変えるものではありません。

職場に既に有給・無給育児休暇制度があればそれと平行して育児休暇給付金を受け取ることができ、雇用者が支給するその他の休暇手当(annual leave や long service leave など)の前後あるいはそれらと同時にでも受け取ることができます。

雇用者が産业内協定(industrial agreement)に基づいて有給育児休

暇を出している場合、協定の期間内にはこれを取りやめる事はできません。

2009年に制定された Fair Work Act の全国雇用基準 (National Employment Standard) に定められているように、出生・養子縁組の前に12ヶ月以上雇用されていた人は12ヶ月の無給育児休暇をとれることになっていますし、希望すればそれをさらに12ヶ月延長することもできます。

自分がどのような休暇を取る権利があるのかははっきりしないという方は、次のサイトをご覧ください。 [www.fairwork.gov.au](http://www.fairwork.gov.au)

または13 13 94 まで電話してください。

#### <<Baby Bonus と両方もらえる?>>

育児休暇給付金と出生給付金 (Baby Bonus)の両方をひとりの子供に対してもらう事はできません。多くの場合育児休暇給付金の方が給付額が多くなるようですが、ケースにもよりますので、どちらの受給資格もあるという方は比較検討した方がよいと思われます。ネット上の Paid Parental Leave Comparison Estimator を使えば自分で確認することができます。

#### <<どうやって申請すればいいの?>>

育児休暇給付金を受けるためには申請が必要です。出生・養子縁組の予定日の3ヶ月前から申請可能です。オンラインでできますし、あるいは Medicare offices または Centrelink Customer Service Centres の中の Family Assistance Office で受け付けています。できるだけ早めの申請を。

#### <<雇用者は何をすれば?>>

この制度の中で、雇用者は対象となる被雇用者に育児休暇中も給

与と同じように育児休暇給付金を支払うという役割を負うことになります。その資金は政府 (ファミリー・アシスタンス・オフィス) から事前に登録された雇用者の銀行口座に振り込まれます。これを給与と同じように税金を天引きの上被雇用者に支払うだけです。スーパーアニュエーション拠出額を差し引く必要はありません。雇用者の給与税負担学や労災補償保険料が増加する事はありません。

有給育児休暇制度は2011年1月1日から運用されていますが、6月30日までは給与支払いシステム整備のための猶予期間が設けられており、育児休暇給付金の支払いは任意になっています。7月1日以降、支払いは雇用者の義務になりますが、被雇用者の勤続期間が12か月未満であるか、あるいは8週間未満の育児休暇しかとらない場合には育児休暇給付金の支払いは任意になります。雇用者が支払わない場合は政府から直接支給されます。

育児休暇給付金支給対象者がいても、雇用者がファミリー・アシスタンス・オフィスに連絡する必要はありません。受給の申請は受給対象者が行わなくてはなりません。それを受けて、ファミリー・アシスタンス・オフィスが雇用者に連絡することになります。

#### 有給育児休暇制度についての問い合わせ先

[www.australia.gov.au/paidparentalleave](http://www.australia.gov.au/paidparentalleave)

多言語コールセンター 13 12 02

被雇用者 13 11 58

雇用者 13 61 50

~~~~~

ホープコネクションではお伝えする情報に正確を期すよう最大限の努力を致しておりますが、その使用の結果についての責任は負いかねます。あくまで、参考としてご利用下さい。また、お気づきの点などありましたら、是非ご連絡ください。

エイジドケア鈴の会でクリスマス・忘年会を催しました

11月20日(土)、少し早めでしたが、ホープコネクション鈴の会のクリスマス・忘年会を行いました。お天気に恵まれ暖かい春の陽が射し込む Prahran のコミュニティーセンターで、二十数人が参加してくださいました。和気あいあいとした雰囲気の中で、のんびりとランチを楽しみました。ランチにはおいしいお寿司、きれいな和菓子、季節の果物と、オーストラリアの生活ではいつも食べるというわけにはいかない物が並び、日本の味を思い出しながら楽しみました。

ランチの後には、みなさんプラーン・マーケットや日本食材のお店へ行き、スーパーではなかなか買えない納豆やお漬物などの日本の食材を思い思いに購入されていました。沢山買いたいけど、重い物をひとりで車なしではなかなか難しい、という方も多いのですが、この度はボランティアの皆さんの運転付き。メルボルン市内から離れてお住まいの高齢者の方にも参加

いただけました。参加された M さんからは「来たいとは思っていても、電車に乗ってくるには足が心配なのね。こうして来ていただいて、皆さんと日本語でお話して本当に楽しい。(日本語で)話す機会が減っているのでほんとうにうれしいわ。おいしかった、楽しかったし、本当にありがとうございます。」と感謝の声。ボランティアの皆さん、ありがとうございました。

日本人の場合は他の国の移民と違い、一つの地域に集まって住む状況が少ないため、こういったボランティアが車で送迎する事により、運転をしない高齢者の皆さんが集まりに参加していただくことができます。

鈴の会では様々なイベントにこれからもっと高齢者の方々のサポートを進めていきたいと考えております。もし皆様のお住まいの周りに日本人の高齢者の方がいらっしゃいましたら、是非ホープコネクションにご連絡ください。

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

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。

『生活習慣病を撃退するぞ!』セミナー

毎回ご好評をいただいているホープコネクションのカルチャースクール。今年最初の講座は、東京女子医科大学女性生涯健康センターで循環器内科を専門とされ、現在は、メルボルン大学医歯看護学部公衆衛生学、女性の健康講座マスターコースを修得された横田仁子さんをお迎えして、生活習慣病についてお話していただきます。現在の日本では死亡原因の3分の2が生活習慣病に関連した病であるそうです。その原因、予防、対策、日頃の心がけなどを伺います。老若男女、誰でも気軽に参加して、ご自分の健康管理に役立ててください。

日時：2011年2月19日(土) 午前10時～12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)

費用：お一人 \$5.00 (モーニング・ティー付き)

申込み・問合せ：会場準備の都合上、2月17日(木)までに前記の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、シニアの方々だけでなく、日本人向け高齢者サービスに関心のある方々にも集まっていただけの会を催しています。

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：パソコン自習講座です。疑問を持ち寄って、助け合って、パソコンのスキルアップを目指しています。初級～中級の方大歓迎。パソコン腕自慢の方、先生になって下さい！ご自分のラップトップがある方はご持参下さい。

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と飲み水をご持参下さい。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。

第5木曜日：コンピュータ技術者根本雅之氏のパソコン講座。初～中級の方向け。会場には2台のコンピュータがありますが、ラップトップをお持ちの方はご持参下さい。

とりあえず以上のような会ですが、シニアの方々を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、ワタダチユキ、水上徹男、峰岸夏子(敬称略・順不同)