Japanese Welfare Society in Australia

Hope Connection Newsletter No.57

ホープコネクションニュースレター第57号　発行日2011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

ここ数年世界で大きな震災が続いています。「震災は忘れた頃にやってくる」という諺がありますが、忘れる暇もないほど世界のどこかで立て続けに起こっています。「備えあれば憂いなし」と言う諺もあるように、日本では東海大地震がいつ起こっても不思議は無い、とある程度の準備もありました。ところが今回の東日本大震災は大津波という予想外の形で日本を襲いました。テレビに映される車やトラック、船などが小さな玩具のように押し流していく光景を固唾を呑んで見つめました。時を追って被災の大きさが明らかになり、自然の力の凄まじさに言葉もありませんでした。マグネチュード９という大地震と２０数メートルという高さで襲ってきた大津波。その上に、福島原子力発電所の機能不能事故が重なり、第二次世界大戦に次ぐ、国の一大危機となりましたが、震災を受けた人々の沈着冷静で忍耐強く、励ましあい、助け合う姿は、世界中の人々に、強く印象付けられたようです。これまでとかく批判の対象になりがちな日本でしたが、今回、世界の人々は、被災された人々への同情と励まし、賞賛を惜しみませんでした。

３月１１日に偶然東京に居合わせた The Australian Financial Review の記者 Andrew Cornell は、公園にテントが張られ、高級ホテルが無料でファンクションルームを提供し、人々が助け合う姿を見て、If you are unfortunate enough to be involved in a disaster, there is no better place than Japan. と書いています。

この度の災害は、地震、津波の上に、原発の放射能汚染という三重苦に襲われました。福島原発の危機はまだ収束されていません。
地震も津波も人力の及ばぬ大自然が起こす災害ですが、原発は人間が造ったもので、放射能汚染は人災です。世界でも地震多発国の日本に５４もの原発があり、その内の幾つかは岩盤に断層、亀裂のある地震に弱い地盤の上に建てられ、老朽化してなお運転を続けているのもあります。１００％安全な機械というものはありえず、それを動かしているのは人間で事故も多発しています。このような状況がずっと続いていてきたにも関わらず、私たちはそのことに気づかずにいたのは何故なのでしょうか。「知らぬが仏」という諺がありますが、私たちはもっと知る努力をするべきだったのでしょう。資源のない日本で、世界でもまれな快適な電化生活が営まれてきた基盤がどこにあったのか。なぜ私たちはそのことを当たり前のように気にも留めずに暮らしてきたのか。地震国日本の上に５４もの原発を建てることが何故可能だったのか。それらがどのような状況で運転されているのか。今からでも遅くはありません。私たちには知るべきでしょう。そして適切な判断をしなければなりません。これまで原発の電気利用を享受してきたのは私たちですが、その付けを払わされるのは私たちの子供と孫の世代なのです。

この震災では、いち早く国の内外で義援金の活発な募金活動が始まりました。この想像を絶する震災に遭遇した人たちのために、誰もが何かをせずにはいられない気持ちになったからでしょう。
これからは、復旧、復興、再生に向かう日本に世界の目が注がれることでしょう。

この震災で受けた教訓は生かされなければなりません。日本のためにも世界のためにも。

日本の高齢化の実態　その１

谷津保健病院リハビリテーション科　沼野素子

まず初めに、3 月 11 日に発生した東日本大震災におきましてオーストラリアを初め、多くの国の人々から温かい励ましとご支援をいただき心からの感謝を申し上げます。本当にありがとうございます。

報道でご覧になった方も多いと思いますが、東北地方の大津波は想像をはるかに超える甚大な被害をもたらしました。福島の原子力発電所の事故は人災とも言える面もあり、経営効率を追求するあまり被爆国として優先すべきことを忘れているのではないかと考えさせられました。関東の埋立地では液状化現象が起き、人工物の脆さを目の当たりにし、改めて自然の力と資源の大切さを実感しました。そのような中でも、人々が助け合い、また海外の方が私たちと悲しみを分かち合ってくださることに希望を感じています。

日本の高齢化社会を他国と比較をすることでご理解いただき、そこに至るまでの背景や社会的要因を説明させていただきます。

現在、日本は高齢者数、高齢化のスピード、平均寿命という三点において世界でも稀にみる超高齢化社会となりました。人口に対しての高齢者の割合を「高齢化率」といいますが、日本の場合、2010

年10月1日現在の総人口1億2805万6000人に対して高齢者（65歳以上）は2944万人で、人口の23%を占め過去最高となりました。将来的に2015年に25%、2050年に40%となり3070万人になると予測されています。他国との比較では、欧米諸国のうち最も低いアメリカで12%台、イギリスで15%台、フランスで16%台、ポルトガルで17%台、イタリアでも19%台となっています。アジア諸国についてみると、韓国で11%、中国で8.2%、タイで7.7%、インドで4.9%と1割前後になっています。

日本では1970年に高齢化率が7%を超えると、その24年後の1994年に倍の14%になりました。このように「倍になるまで何年を要するか」という視点で各国を見ますと、フランスは115年、スウェーデンは85年、イギリスは47年、ドイツは40年かかるとされています。アジア諸国ではタイで22年、韓国で18年、シンガポールで17年とされていますが、先に見たように高齢化率は1割前後ですので、倍としても2割前後と総人口に占める割合は低いままです。

平均寿命は2010年の発表によると、女性86.44歳、男性79.59歳で世界有数と言えます。

日本の高齢化率は世界に例を見ない速度で進行していますが、出生率の低さも拍車をかける一因と考えられます。戦後の第一次ベビーブーム(1947～49年生まれ)とその子供の第二次ベビーブーム(1970～74年生まれ）の2世代の人口割合が突出して高く、その後の出生数の減少で若年層が低くなっています。第二次ベビーブーム期の出生率は約2.1台で推移していましたが、1975年に2.00を下回ってからは減少傾向をたどり2005年には1.26まで落ち込みました。その後2006年以降徐々に上昇し2009年では1.37となっています。これは2000年後半に30台後半であった第二次ベビーブーム世代の駆け込み出産や景気回復などによる一時的なものとする見方もあり、今後の景気状況により変化がみられるのではないかとされています。

第一次ベビーブーム世代がもうすぐ65歳以上になるため、高齢化がさらに進展していくのも時間の問題と思われます。高齢化率は上昇し続ける一方、総人口は減少するため、現時点では64歳以下の労働人口2.8人につき1人の高齢者を支えていますが、将来は1.3人で1人を支える社会になるとされています。2055年には2.5人に1人が65歳以上、4人に1人が75歳以上になると推測されているので、社会的負担は年々増加しています。

少子高齢化問題のほかに、幼児死亡率の低下、抗生物質による死亡率の低下、公衆衛生の普及により生活環境が整備され、伝染病による死亡率の低下などが原因にあげられます。近年、特に顕著な要因として考えられるのは生活習慣病、特に脳血管疾患の死亡者数の減少による中高年の死亡率の改善です。以前は死亡していた疾患（病気）でも医学の進歩および医療技術の発展により、延命治療が行えるようになりました。

日本の三大死因は①悪性新生物（癌)、②心疾患、③脳血管疾患の順となっています。悪性新生物は一貫して上昇を続け、1981年以降は死因順位第1位となり、2006年の全死亡者に占める割合は30.4%、3人に1人の割合となっています。心疾患は1980年に脳血管疾患にかわり第2位となり、その後も死亡数･死亡率ともに上昇傾向を示しています。脳血管疾患は1951年に結核にかわって第1位となりましたが、1970年をピークに減少し始め、1981年には悪性新生物にかわり第2位に、さらに1985年には心疾患にかわり第3位となり、その後も死亡数･死亡率ともに低下を続けました。この他の大きな死因には肺炎があげられます。近年の傾向としてインフルエンザ罹患後の体力低下に伴い、抵抗力や免疫力も低下し肺炎を患い死亡するケースが病院や介護保険施設、在宅の高齢者を含めて見られます。また上記の三大死因にも肺炎を併発することで死亡するケースが多く見られます。いずれの疾患でも治療により延命が可能となった今日では、治療が一段落すると体力の維持や向上を図り、日常的な生活に適応するためにはどのようにすればよいのか、という問題もあがってきます。

日本の一般病院では長くても3ヶ月程度の入院しか認められない制度となっています。基本的には退院後、帰宅することになりますが、状況によりいくつかの選択肢が提示されます。①療養型病院（継続的な医療行為が必要な加療、療養を目的とする病院）②リハビリテーション病院（状態が安定し、身体的に回復期に入り、日常生活や社会的な生活に適応することを目指すことを目的とする病院）への転院。

また、大きな治療は必要なくなったが、家で一人で生活することが困難となり、自宅で家族が介護するのには身体的、精神的な負担が大きく介護困難となった場合は、介護保険を利用した施設への入所も検討されます。その選択肢として①老人介護保健施設（リハビリテーションや療養を目的とし、今後他の施設への入所や自宅が受け入れへの準備のために永続的入所でない施設）②特別養護老人施設（長期的、または終身、永続的な入所が可能な施設）③グループホーム（大きな身体的な障害は認められないが、認知症（Dementia）により記憶障害や様々な精神的な障害を呈する人むけ。10人前後の集団で一軒家に住み、職員と生活を共にする施設）があります。

介護をする家族の負担は年々増加しています。介護者が先に倒れ、亡くなるというケースも少なくはありません。近年は核家族化が進み、昔のように世代を超えて住むことも少なくなってきたため、負担は配偶者、嫁など世話をして当たり前と思われがちな家族に集中してしまいます。また、若い人たちの晩婚化や生涯一人身と言う社会現象も問題になっていると思われます。結婚せずに仕事に専念したり、他人との関わりが少なく社会から孤立したり、経済的理由から子供はつくらないと言う人も多くなり、危機感をおぼえます。中高年世代でも子供には心配をかけたくないから親の介護関係には関わらせない、と言う人々も多々見られます。

また介護保険は被保険者である40歳以上の経済的な不安も見過ごせない問題です。介護保険は毎月支払い義務のあるもので、高齢者の年金だけでは一日を過ごすのにも苦しい状態です。また、介護者が仕事をしながら介護もこなさなければ生活できない家庭もあります。在宅介護は負担がかかるけど、施設に入れるほどの金銭的余裕がないのです。介護保険を利用して、決まった時間に看護師やヘルパーの介護を受けることしか出来ない、それ以外の時間は介護者が看るといった、仕事と介護の両立で身も心もすり減らした生活を送る人は多く存在します。さらに過酷な状況として収入や年金が少なく介護保険も支払えないため、サービスを受けたくても受けられないケースも出てきています。

次回はこのようなことも踏まえて、一人暮らしの高齢者と孤独死、地方での現状とあわせ今回の震災での高齢者の状況をお伝えしたいと思います。

シティ・ライブラリーに日本語セクションができました！

編集部

３月１７日、東北大震災のあった丁度１週間後の木曜日に、Melbourne City Library で日本語セクションのオープニング・ナイト がありました。同時期にシティで Japan for Peace 主催の東日本大震災の Vigil（追悼、通夜）があったので、先にそちらに行って途中から参加した人もいたようで、人数は３０人～４０人くらい。オープニングの挨拶も、まずは東日本大震災の犠牲者への哀悼と被災者への励まし連帯の辞から始まりました。アトラクションのミュージック、Wasabi Buo 太鼓（坂本さん）と三味線（只野さん）の音色は、深い悲しみと力強さ帯びて館内に響き渡りました。

別室には日本の書籍、CD、DVD、雑誌などが展示されていましたが、数はあまり多くありません。だんだんに増やしていきたいので、良い状態の図書館にふさわしい本であれば、寄付を歓迎するとのこと。

４月になって、日本語セクション開設１週間後、実際に図書館に行ってみました。

場所はフリンダースの駅から歩いて５分。入り口を入るとすぐ正面に階段が見えます。日本語セクションは階段を上がった２階。直ぐ前にインフォーメーションのデスクがあるので、「日本語セクションはどこですか」と訊くと、「左に行って右に折れた一番奥です」と身振りもまじえて教えてくれました。

「開設して１週間だけど人気があって、今はほとんど借り出されていて、少しだけしかありません」と申し訳なさそうな説明。なるほど、行ってみると本棚は空っぽに近い。料理の本と雑誌が数冊さびしそうに並んでいました。直ぐ隣の韓国のセクションはスペースも日本の倍以上あり、本もたくさんあって、たぶんかなり以前から開設されていたのでしょう。

DVD、CD のセクションは入り口を入って右に折れ、雑誌のセクションの前を通り、階段を上がった中二階。ここにも日本のものは全部貸し出されているらしく、全く見当たりません。

まだ蔵書が少ない上に、１回の貸し出しが５０アイタムと数が多いためかもしれません。寄贈は歓迎とのことなので、そのうちに蔵書の数も増えていくことでしょう。寄付は開館時間中に持ち寄れば受け付けてくれるとのこと。

閲覧は自由にできますが、本その他を借りるためには、まず図書館のメンバーにならなくてはなりません。

一般のメンバーになるための必要条件は：

- １８歳以上。
- 同図書館の利用条件に同意する。
- 名前、現住所、生年月日が記載された身分証明書の提示。

その他、未成年（１６歳～１８歳）、短期滞在者のためのメンバーシップもあります。

場所：253 Flinders Lane, Melbourne, Vic, 3000
電話: 9658 9500
開館時間：
月曜日～木曜日午前8時～午後8時
金曜日午前8時～午後6時
土曜日午前10時～午後5時
日曜日午前12時～午後5時

詳細はウエッブサイト www.melbournelibraryservice.com.au をご覧になってください。日本語でも詳しい説明があります。

『幸せの経済学』に想う

会員　K.P.

失われつつある文化や環境を保存しようと世界中に広がるローカライゼーション運動のパイオニアとも言えるスウェーデンの レナ・ノーバーグ・ホッジ 監督の映画、「幸せの経済学」が先日メルボルンで上映された。

この映画では、環境の危機、経済の危機、そして人間の心の危機にフォーカスを置いている。人間が幸せを感じている指数のピークが１９５６年で、以来下降状態が続き、その理由は現代人のライフスタイルにおけるストレスやプレッシャーの影響が大きいとし、広告やマーケティングに洗脳されてしまっているからだと。また物流システムもムダだらけで「アメリカ産のマグロを日本で加工してアメリカに戻したり」「イギリス産のりんごを南アフリカで磨き再輸入」と例に挙げている。生産者と消費者の距離が近づけば輸送にかかる石油の依存度を減らすことが出来る。精神を地域社会に向けることが必要であり、その地域に根ざした知恵は人生を豊にしてくれると、この映画は締めくくっている。

石油の値段の高騰と共に、食品の値段は、上昇する一方。また農作物に含まれる殺虫剤、除草剤や農薬が、健康への害となるばかりではなく、土壌汚染やミツバチの激減など食物連鎖にも影響が出てしまう。育ち盛りの子供を持つ母親として、なるべく近場で採れた安全な有機栽培のもので食事を作りたい。そんな理由から、私は2008年 11 月の連休に我が家の芝生だった裏庭を、段ボール、新聞、土、堆肥、野菜クズ、干し草など５層の分解可能有機物質を重ねて、パーマカルチャーの菜園に変身させた。そのプロセスに興味を持った好奇心いっぱいの近所の友達が１０人ほど集まってくれた。子供たちも加わり、我が家の菜園が見る間に出来上がり、畑の完成をみんなで BBQ をして祝った。翌年２月の Melbourne Weekly Magazine の表紙に、私の裏庭で収穫された野菜達の写真がアップで掲載されるなんて誰も想像しなかった。

パーマカルチャーと持続可能な生活のアイディアを共有し、コミュニティーネットワークを広げながら、メルボルン郊外に野菜畑を増やそうと2006年に始まった、Permablitz と言う非営利団体があり、Permablitz のメンバーがメルボルンの家庭を訪れ、家のオーナーとどんな菜園作りをしたいか話し合った後デザインを考える。Permablitz 当日は、ボランティアが２０人くらい集まり菜園作りをする。ホスト側は、ボランティアにランチを提供し、ボランティアはパーマカルチャーを学びながら、実践出来ると言う仕組みである。ここでは金銭的報酬は一切発生せず、見事なコミュニティーワークである。（ www. permablitz.net を参照）

メルボルンの週末には、ファーマーズマーケットが賑わう。 地元の農家の人から直接収穫物を買う事で、 彼らをサポートすると共に、新鮮で安全な作物を入手し、しかも CO_2 の削減に繋がる。私がいつも利用しているマーケットは、St. Kilda Veg Out Market（第 1 土曜日）、 Caulfield Market（第 2 土曜日）, Gas Works Albert Park（第 3 土曜日）, Abbottsford Convent Slow Food Market（第 4 土曜日）。 その他にもたくさんありますので、最寄りのマーケットをネットで調べてみて下さい。

これらのローカライゼーションの試みは、自分が住んでいる地域をこよなく愛し、それをかけがえのない場所として守り、コミュニティーの交流を通して助け合う文化と精神が生まれ、それが人々の幸せへと導きます。

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　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。

『メルボルン生活情報講座』　――新しくメルボルンにいらした方のために　――

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開催しています。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、こちらでの生活にスムーズになれていくお手伝いができるようにと、たくさんの情報を集めました。衣食住の全般についての情報が満載です。日本との違いに焦点をあててご説明します。皆さんのご質問にもきめ細かくお答えしたいと思っています。ご家族連れでお気軽にどうぞ。

日時：　2011 年 6 月 18 日（土）午前 10 時～午後 12 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 に入ってすぐ)
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.
費用：　一人５ドル（コーヒー・紅茶、資料付）
お申し込み・お問い合わせ：　**０４０８－５７４－８２４**　日本語電話相談（月～金曜日　１０時～１５時）まで
または、E-mail ：　hopec@optushome.com.au　まで

チャイルド・ケアご希望の方、こんなことが聞きたいとのご希望などありましたら、お申し込みの際にお知らせください。会場・資料準備のため事前の申し込みをお願いいたします。当日の午後９時以降、0408-574-824 にて当日参加の受付もいたしますが、資料がお渡しできない場合もあることをご了承下さい。

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お集まりいただく会を催しています。

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いています。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。次回は６月３０日の予定です。

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 Gardens Community Centre
40 Grattan Street Prahran　(Melway 58 D 5, Commercial Road から南向きに Grattan Street に入ってすぐ)
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