

Japanese Welfare Society in Australia



Hope Connection Newsletter No.62

ホープコネクションニュースレター第62号 発行日2012年8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://www.hopeconnection.org.au>

e-mail: info@hopeconnection.org.au

ホープコネクションからのご挨拶

雨と曇り空ばかりで、お日様はめったに顔を出してくれない今年の冬ですが、8月に入ると日が長くなったのが感じられます。水不足解消のために雨水を少しでも蓄えておこうと、結構な金額を払って多くの家庭がタンクを購入し備え付けたのが、ついこの間のこととは信じられないお天気です。ダムの貯水量は70%を超えたとか。長引くうとうしいお天気ですが、プラス面もあります。

ところで、メルボルンでも地震がありました！ 震度4で104年ぶりだとか。震源地付近のスーパーでは棚の商品が崩れて落ちたり、住宅の壁に亀裂がはいったり、木が倒れたりしましたが人災はありませんでした。日本での大きな地震とは比較にもなりません、地震を知らない人たちには、かなりのショックだったようです。メルボルンの高層ビルの耐震性はどうか、と考え始めた人もいます。

さて母国日本ですが、東日本大震災の瓦礫の処理は色々な問題があって、なかなか進まないよう。福島原発の事故処理もあやふやなまま、

多くの反対を押し切って、政府は他の原発を再稼働させてしまいました。しかし再稼働反対のうねりもずいぶん強く大きくなっているようです。

地震や津波は日本古来より繰り返したもので、いくら破壊されても、人々はその後地を再建して住み続けてきました。地震や津波、洪水はあっても、日本は山河の美しい自然に恵まれた国です。食べ物も、山の幸、海の幸に恵まれておいしい。その母体となる山々や川、海が万が一にも、放射能で汚染され、何十年も再建不能になるようなことがあってはなりません。人々が放射能の不安なく暮らし、海外に住む私たちも、安心して訪れることができる母国であって欲しいと願わずにはいられません。

不安といえば、新しい国でスタートする生活に不安はつきもの。ホープコネクションでは、メルボルンに新しくいらした方のために、恒例の生活情報講座を9月15日に開きます。こちらでの生活にスムーズに慣れていくお手伝いが出来たら幸いです。

「オンナを楽しく生きる」 —カルチャースクールレポート—

編集部

ホープコネクションでは恒例のカルチャースクールを6月16日(土)、プランにあるGrattan Garden Community Centreで、講師に稲葉育代さんをお迎えして「オンナを楽しく生きる：女性性を応援するために」というトピックで開催しました。

稲葉さんは日本の大学病院の産婦人科で看護師として長年患者さんとその家族のカウンセリングに携わり、最近メルボルン大学で女性の健康マスターコースを修了された経験に基づき、女性であることを充実して生きるために考えておくべきことをお話してくださいました。

女性のライフステージを思春期、生殖器期、更年期、老年期にわけて、それぞれの特徴と注意点や身体と心の相互作用について具体的な例を交えてわかりやすくご説明していただきました。

思春期は子供から大人へ変わっていく10代の過渡期で、月経が始まるなど身体的変化と共に自我が確立される時期です。思春期の女性の悩みとしては、社会・家庭・学校に適應できないことや性的欲望が生じることによる精神・心理的な問題と生殖能力の確立に伴う様々な

身体的問題が主要なものです。日本とオーストラリアの中高校生の性行動について活発なディスカッションが行われ、思春期の女性の問題について認識を深めました。

(参考までに、日本では近年、若者層の人工妊娠中絶や性感染症が急増しており、深刻化しています。東京都予防医学協会では、何らかの理由で都内の産婦人科医を受診した女性を調べたところ、性感染症の感染率は10%前後。中でも15歳から19歳では4人に1人と最も多い感染年代になっているとの報告もあります。幾つかの性感染症は、不妊症や流産、女性特有のがん、時には母子感染により赤ちゃんに重大な健康被害を及ぼすこともあります。初交年齢の低下に伴い、性感染症の中でも特にクラミジア感染症が拡大しています。統計によると、若者の約30%が16歳前に性交渉の経験を持ち、このうち4分の1近くが4人以上の相手と性交渉を行っているそうです。また、厚生労働省の発表によると、HIV感染者・エイズ患者も増加の一途をたどっており、一部の医療関係者の間では、日本の総感染者は既に8万人を超えており、10万人を超えると手のつけようがなくなるとの観測まで

ささやかれています。このように、性感染症が急激に増加する一方、最近の報道によると、高校生の七割が献血でエイズウイルス感染を検査できているなど、若者の性感染症に対する知識の不正確さ、乏しさが問題となっています。)

恋愛や結婚、妊娠出産が大きな問題となる生殖期のあと、閉経を迎え、更年期が訪れます。更年期には、母親や妻としての役割を失い鬱状態になる「空の巣症候群」や更年期障害など、心身両面で問題が生じがちです。趣味や社会貢献など、母親・妻以外の新たな役割を見つけ、第二の人生を始めることが重要になります。

老年期は一般に75歳以上で、妻・母親・嫁・娘としての役割を終えた段階です。家族や親しい人と一緒に自由で穏やかな時間を過ごし、

次世代へ自分のスキルや経験などを伝え、遺産の分配や身の回りの整理など徐々に死への準備をするときでもあります。一方で、日本では高齢者が配偶者や親の世話をするという「老老介護」の問題が深刻です。肉体的・経済的な負担はもちろんのこと、精神的なストレスは計り知れません。一人で問題を抱え込まないで、ホームヘルパーやレスパイトケアなど地域や国の介護者支援制度を積極的に利用して、介護者の負担を軽減することが重要になります。

男性も含めた少人数のグループで和気あいあいとした雰囲気の中、参加者の個人的な経験談や意見なども活発に交換し、家族や自分のライフステージや女性性について考え、家族やパートナーとの関係が重要であることを改めて確認することができました。

ご存知ですか？ “GP マネージメント・プラン” General Practitioner 中嶋一憲

60号でのインフルエンザの予防接種に続き、今回は複数の治療が必要な方のためのGP Management Plan と Team Care Arrangement についての医療情報です。

皆さんのなかに持病があるために病気の管理や治療が複雑になり、多数の保険ワーカーや専門医が必要となって、そのために費用がかさんで悩んでいる方はいらっしゃいませんか？ そのような場合は、GPにGP Management Plan と Team Care Arrangement の手続きを申請してもらうことにより、費用が軽減される可能性があります。この二つは、糖尿病、喘息、心臓病、関節炎など様々な持病を持つ人にとって非常に役立つ制度です。

GP Management Plan (GP マネージメント・プラン) GPMP とは？

これは6ヶ月以上続いている持病のある方が、GPにGP Management Plan 以下GPMPを申請することができる制度です。GPMPは、患者が治療計画をGPと共に立てることにより、必要な治療の多面性について理解し、より効果をあげることが出来ます。

これには薬だけでなく、リハビリの計画、運動、食事、など多くのオプションが含まれます。このシステムは、あなたが望む治療の達成をGPと話し合える良い機会でもあります。また、歯科の場合には、2年間に\$4250までの歯医者サービスの得られる場合もあります。

Team Care Arrangement (チームケア・アレンジメント) TCA とは？

上記GPMPをお持ちの上、GPを含み三人以上の医療専門家のケアを必要としている方はTCAの対象となります。該当する医療専門家は、GP、専門医、および表1に記載されている関連保健専門家が含まれます。

GPからTCAを得た方は、一年に5回、必要な関連医療専門家からメディケアリポート(約\$60)の対象となる治療を受けることができます。(専門医に診てもらうためには、GPMP/TCAは必要ありません。GPからの紹介状のみでメディケアリポートの対象となります)

その上、TCAはあなたの治療に複数の専門家が必要な場合に、GPが専門家とのコミュニケーションを取り、ケアを効果的に調整するのに役立つ制度です。

表1

Occupational Therapist
Physiotherapist
Speech Pathologist
Diabetes Educator
Audiologist
Podiatrist
Mental Health Worker
Exercise Physiologist
Chiropractor
Osteopath

必要な手順は何？

1. GPとあなたでGPMPを作成します。まず普段通うGPに予約してください。詳細な計画を作成するのに十分な時間が取れるように“Long appointment”(またはdouble appointmentともいう)をする必要があります。
2. GPがTCAを作成し、必要な医療専門家にTCAに参加することを要請します。返事を得るのを待ちます(通常1~2週間)。
3. 再びGPを訪問し、TCAを完成してもらい、GPから関連医療専門家への紹介状をもらいます。
4. GPがメディケアにTCAを登録します。手続きに数日かかります。
5. 医療専門家を訪問した場合は、メディケアでリポートをクレームしてください。

GPにかかる費用は？

GPにGPMP/TCAを書いてもらうのは、通常の費用と変わらないのが普通です。詳細についてはGPに相談してください。

Dr Kazunori Nakajima (中嶋一憲) MBBS, BMedSc.

愛知県名古屋出身。1988年来豪。2006年メルボルン大学医学部卒業。現在はBlackburn ClinicでGPとして勤めています。

Blackburn Clinic, 195 Whitehorse Road, Blackburn, 3130.

(03) 98751111, 予約: (03) 98751123

シニア・カードは優れもの！

編集部

あなたはお幾つになられましたか？

もし暦が一回りしてしまいましたら、誠にありがとうございます。オーストラリアでは、あなたのこれまでの社会への貢献をしっかり認知し、それに敬意を払ってくれます。それがシニア・カードです。

60歳以上の永住者でヴィクトリア州の住民であり、有給の仕事が週35時間以下、または退職者であればどなたでも、誕生日の3週間前から申請できます。

シニア・カードがありますと以下の特典があります。

- ✓ 各種の保険や旅行、宿泊、ゴルフ場などアクティビティの割引。
- ✓ 余暇の釣りでも、フィッシング・ライセンスの免除。
- ✓ メルボルン・ミュージアム、イミグレーション・ミュージアム、サイエンスワークスなどの一般展の無料入場、特別展示の割引入場。
- ✓ ショッピングやレストランでの割引。
- ✓ 法律や医療関係の割引。
- ✓ 家や庭のメンテナンスなどの割引。

さらにいいことは、土、日の電車、バス、トラムも無料になります。

では、シニア・カードを手に入れるにはどうしたらいいのでしょうか。

申請書はポスト・オフィスやお住まいの町の役所で手に入ります。又は、1300-797210に電話するか、Eメールなら

seniorcard @ health.vic.gov.au

で申請書を送付してもらいます。

その申請書に必要な事項を記入（とても簡単です）します。それをドライバー・ライセンスやパスポートなど年齢の証明できる物と共に、例えば薬局の薬剤師さん、お医者さん、計理士さん、ジャスティス・オブ・ピース、それに警察署などに持って行きますと、年齢の確認証明をしてくれます。その申請書を以下の住所に送付します。

Snior Card Program GPO Box 4316 VIC 3001

カードは、2～3週間ぐらいであなたのお手元に届くはずですが、

ほとんどのサービスはこれで受けられますが、電車、バス、トラムの土、日曜日無料等のサービスを利用するには、シニア・マイキー・カードが必要となります。

最新の申請書にはシニア・マイキー・カードの申請記入欄があります、そしてシニア・マイキー・カードの初申請者に限っては無料で発行してくれます。でも、まだこのままでは使えません。トップ・アップ・マシンで最低\$5はカードに入金されていないと無効です。ご注意ください。

さあ、あなたもシニア・カードのある暮らしをお楽しみ下さい。

（2012年7月現在の情報です。ご自分での確認をお願いします。）

オーストラリアのメディアより

編集部

先月、7月19日の新聞The Ageの国際版に、東京電力福島原発1号機爆発事故で拡散した放射能の被害は、予測されたものよりかなり大きくなるはずで、この原発事故が原因による将来の癌死亡者数は、1300人ぐらいにのぼる可能性があり、癌発生は2500ケースになるだろう、という記事が掲載されていました。これはスタンフォード大学の科学者による発言とのことで、この数字は各方面の資料を集めて、予測計算したものから割り出されたものとのことです。

反原発福島の女性グループのデモの写真入で、国際版の最後の記事でしたが、かなり大きく扱われていました。

その後1週間ほど、インターネットの日本の大新聞のウェブでの記事に注意して観ていたのですが、私が観た範囲では、このような記

事は全くありませんでした。自主規制しているのか無視しているのか。

昨年3月12日の福島原発1号機爆発事故の後、米軍が航空観測して割り出した放射能拡散分布図は1年以上も日本側によって隠蔽されていました。正確な報道がされなかったために、安全地帯にいた人たちが、わざわざ危険区域に避難した、というような悲劇も起こっています。

意図的な隠蔽や、都合の悪いことは黙っているという体質は東電や政府ばかりではなく、ジャーナリズムにもかなりあるようです。The ageの国際版で報道されたこの記事の結果が確かめられるのは、20年30年後になるはずですが、日本の新聞はそのころになって、やっと、このことについて触れる報道をはじめののでしょうか。

Special Thanks to-

ホープコネクションの活動は多くの方のご支援、ご好意、ご協力に支えられています。ほんとうにありがとうございます。

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、峰岸夏子、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、根本雅之、森下恵子、励中行、Hope Foundation、横田仁子、占部英高、稲葉育代（敬称略・順不同）

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: info@hopeconnection.org.au でも受付けています。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1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に生活情報講座を開催しています。かつては私たちがいろいろな不安を抱えてメルボルンに移り住んできました。その経験をふまえて、こちらの生活にスムーズに慣れていくお手伝いができるようにと、沢山の情報を集めました。衣食住全般についての情報です。日本との違いに焦点を当てて説明します。皆さんのご質問にもきめこまかに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： 2012年9月15日(土) 午前10時～午後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)

参加費： 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： 上記の日本語電話相談・Eメールまで(9月10日までお願いします。)

※チャイルド・ケアご希望の方、こんなことが聞きたいなどのご希望がありましたら、お申し込みの際にお知らせください。駐車場をご希望の方もお申し込みの際に知らせて下さい。(駐車スペースは先着順です。)

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、アクティビティを催しています。参加資格は、特になし。年齢、性別、国籍、すべて何でも結構。ただ、日本語が話せる方が便利かと・・・。ともかくどなたでもどうぞ。参加費は無料、参加申込も必要ありません。お気軽に立ち寄ってください。

第1木曜日：書道の会。ほめ上手の森下先生を囲んで、わいわいと楽しみながら、時々心静かに一筆・・・。道具もお貸しします。

第2木曜日：お茶会。ざっくばらんなおしゃべりの会です。

第3木曜日：パソコン自習講座。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。パソコンの出来るボランティアがお手伝いしていますが、パソコン腕自慢の方、先生になって下さい！会場にコンピュータがありますが、英語のシステムです。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：社交ダンス教室。先生は励中行さん。日本語ぺらぺらのにこやかな中国紳士です。今は初心者ばかりですが、上手な方にもリード役に参加していただけたらなあと考えています。年末にダンスパーティーを催そうと画策中。

第5木曜日：コンピュータ技術者根本雅之さんのパソコン講座。初～中級向け。今回は8月30日の開催予定です。詳細はお問い合わせください。

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： 木曜日、午後1時から3時

参加費： 無料

問合せ： 上記のホープコネクション電話相談・メール相談へ

10月からは、絵画教室も始まります。講師はスターク章子さん。RMIT 大学 painting(油絵科)卒業。モナッシュ大学で修士を修得された方です。絵画教室の趣旨として、「まずは絵を描くことを楽しみましょう。絵を描きたいという気持ちがあれば、誰でも絵が描けます。私の方は、絵の language である色、形、あるいは絵画そのものについて考える手助けをします。絵を描くことは自分を表現する過程。自由に心を開放して楽しみましょう。」といわれています。ご期待ください。日程など詳細は、上記電話相談にお問い合わせください。