Japanese Welfare Society in Australia

Hope Connection Newsletter No.76

ホープコネクションニュースレター第７６号　発行日２０１６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の非営利非宗教の社会福祉団体です ＊＊
住所／郵便宛先　c/o Hope Foundation、 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

みなさま、良いお年を迎えられた事と存じます。
昨年、世界の幕開けはパリの一大テロ事件でした。１年を通してＩＳとテロと避難民が大きな問題となった年でした。
今年は、年明、上海発の株の下落が止まらず、新年の各国の市場で記録的な株安続きとなりました。中国と世界経済の先行きがあんじられる年になりそうです。また、ＩＳにからんだテロも止みそうにありません。毎年、政治、経済、国際関係、自然災害と問題は後を絶ちませんが、それでも人間の営みは何とか引き続いていくのでしょう。
さて、ホープコネクションは今年で発足２０周年を迎えます。１０年ひと昔といいますが、２０年前は、個人用のコンピューターは普及しておらず、もちろんインターネットもなく、通信手段は手紙、電話、ファックスでした。１９９０年代前半は日本経済もまだ健在で何とか持ち堪えていました。在メルボルンの日本人人口も多かったのですが、日本人のための情報は乏しく、サポート組織やグループもほとんどありませんでした。そんな時代にどのようにしてホープコネクションが設立されたのか、発起人の一人である中村ひで子さんに当時の様子を書いていただきました。継続は力なり、といわれます。２０年続いてきたホープコネクション、これからも皆様とご一緒に活動を充実させていきたいと願っています。
皆さんに好評な慣例のホープコネクションのカルチャースクール、今年第１回は「ハッピーな気分で毎日を過ごすための心の整理学」というタイトルで３月１２日に開催します。詳細は４頁最終ページに掲載してあります。みなさんお誘いあわせてご参加ください。

発足当初のころ　つれづれに

中村ひで子

今日（１月８日)、フランスで活躍した画家 藤田嗣治を扱った小栗康平監督の最新作「ＦＯＵＪＩＴＡ 」を観てきました。１８８６年東京に生まれ、１９６８年スイスの病院で８１年の生涯を閉じるまで半世紀近く、そのほとんどをフランスで暮らした藤田に特別に興味を感じたのは、自分の意志で他国に行き、暮らす、―何かの目的、希望、夢そんなものを抱いて―　３０年余り前の自分の姿を思い浮かべてしまったからかもしれません。時代、場所、状況など様々に異なっているのに異邦人として括られるとき、そこに妙な親近感と特殊性を意識してしまいました。
こんな風に書き出したのは、そもそもホープコネクション（以下ＨＣ）ができる前に「日本人のメンタルヘルスを考える会」（以下メンタルヘルスの会）という学習会、情報交換会のようなものが、１９９４年ごろから１年余り続き、その中で耳にした「パリ症候群」（パリにあこがれて現地で暮らし始めた日本人が起こす異文化適応障害のことを指すが、パリに限らず、海外での不適応一般にも精神医学用語として使われている）という言葉に出会った当時を、懐かしく思い出したからです。
メンタルヘルスの会は、琉球大学医学部から研究に来られていた山本和儀精神科医が、メルボルン市内に居住する何人かの日本人に呼びかけてできた集まりでした。これが今のＨＣの前身です。そのＨＣが、１９９６年に発足し、今年２０年になるなんて当時は想像すらしていませんでした。こんなに長期間続き、かつ電話相談やカルチャースクールなど当時の活動がほとんど引き継がれたばかりでなく、「鈴の会」などの活動もすっかり定着し、日本人コミュニティーにとって、なくてはならない存在に成長して来たのだなあと、ＨＣ設立から数えて約１５年近く共に活動してきたメンバーの一人として、あらためて大きな感慨を覚えています。
この原稿を依頼してきたのは何年もＨＣの会長を引き受けてこられたデイヴィース・洋子さんでした。不思議なご縁で今日までお付き合いが続いています。人と人とのつながりが網の目のようになってＨＣの活動へと拡がったように思います。ここで当時の個人的体験を少し綴ってみたいと思います。
メンタルヘルスの会に誘ってくれたのは、日本語教会のＳさんでした。Ｓさんから初めてメルボルン事件（メルボルン空港で日本人旅行者のヘロイン所持発覚）で刑務所に入っていた女性、本田千佳さんについて話を聞きました。

直ちに千香さんのサポートを行うことにしました。２、３週間に一度の面会、本などの差し入れ、裁判支援などを、彼女が仮釈放で日本に送還された２００２年１１月まで行いました。デイヴィースさんも女性刑務所に定期的に通い、彼女を１０年余り励ましてきました。

わたしにとっては、メンタルヘルスの会参加の動機も大きくはメルボルン事件が背景にありました。異国の刑務所で言葉もわからずに孤独な中でそれでも無実を訴えている千香さんを、友人仲間と支えたいと漠然と考えていました。当時の私は子連れ留学中で女性学を勉強していたので、特に女性が不利な目に遭うことがいたたまれなかったのだろうと思います。

発足から１年ほどで、メンタルヘルスの会のメンバーたちは勉強会ばかりでは物足りない、実践面で何かやりたいと動き出しました。会の名称を決めるときも前向きな明るい感じを出したい、とホープコネクションになりました。初代会長は当時ＪＣＶでも活躍されていた古川玲子さんでした。ボランティア団体としてヴィクトリア州への登録をてきぱきとやってくれました。すぐに取り掛かったのは電話相談です。日本で精神科医として活躍された南川節子さん、ソーシャルワーカーの水藤昌彦さんが相談員養成訓練などに当たり、当初、週６日（１０時から午後３時まで）実施した電話相談はＨＣの活動の核となりました。はじめは１台の電話を次の担当相談員に手渡しするといった手間のかかる方法をとっていました。始まったばかりの活動でしたので、まだ財源が限られていましたが、メンバーの熱意で電話相談は好評で、コミュニティーの中に根付いていきました。相談内容は多岐にわたり、ヴィザや賃貸住宅を巡るトラブル、リレーションシップなど様々でした。複雑な相談事は専門家を紹介したり、相談員同士がフォローアップする場を設けたり、相談者たちの経験を学ぶ貴重な機会だったと思います。そこで試されるのはコミュニケーション能力、聴く力（今よく耳にする「傾聴」でしょうか）、これは日常生活でも大いに役立つものだと後で実感できました。

創立のころの思い出などをつれづれに書いてきましたが、今思うと一人一人の会員が、それぞれの場で支えてきたＨＣだから２０年も続いた、とつくづく感じています。さらに発足当時から今日まで引っ張ってきたデイヴィースさん、南川さんの肩ひじ張らない運営がＨＣの維持発展や信頼性を培ってきたのではないでしょうか。このお二人は創立来のメンバーであり、今も活躍されているのですから。同時に、すでに故人となられたブライス・町子さんや入江鈴子さんの貢献も記憶しておきたいと思います。

ＨＣの公式的歴史は、ホームページのニュースレターアーカイブ（１号から７５号までアップされています）を見れば十分わかりますので、ここではむしろパーソナルな側面を書かせてもらいました。２０１１年２月に永久帰国し５年が経とうとしています。２０年間暮らしたメルボルンは、ＨＣとの係わりを思い起こすだけでも、こうして生き生きと蘇ってきます。現在は山梨県北杜市を終の棲家として田舎暮らしをしています。平和憲法で守られてきた私たちの世代は、冒頭で紹介した藤田のように、その画業や人生が戦争によって翻弄されることはありませんでした。でも今この憲法を巡って日本は大きく変わろうとしています。わたし自身は、地元で９条の会を２年前に立ち上げ、日々忙しく活動しています。

最後にＨＣ の２０周年を心よりお祝いし、今後のご発展を山梨からいつもいつも祈っております。会員の皆さん、ありがとう。

乳癌について

General Practitioner **中嶋一憲**

乳癌はオーストラリアの女性にとって、非黒色腫皮膚癌の次に最も頻繁に診断される癌です。２０１２年には、ビクトリア州でほぼ３７００人の女性が乳癌と診断され、これは女性８人に１人に相等します。肺癌に続いて二番目に女性の癌による死亡を引き起こしています。乳癌は男性にはまれです。乳癌はどの年齢でも発生する可能性がありますが、６０歳以上が一般的で、５０歳未満で乳癌と診断される女性は１／４程です。ほとんどの乳癌が発見された時点では浸潤性ですが、非浸潤性の場合もあります。浸潤性とは、癌が始まった乳管や小葉を越えて成長し、他の乳房組織、または身体の他の部分に広がっていることを意味します。乳房最寄りの脇の下のリンパ節に移ることが一番多いですが、骨、肺、肝臓などに移転することがあります。

乳癌の危険因子

乳癌の主要な三つの危険因子は、年齢、家族歴、過去の乳癌歴です。家族歴で乳癌が多い場合は、遺伝カウンセラーに相談したり、若い頃から MRI などでのスクリーニング検査を受ける事が奨励されます。母、姉妹、娘、叔母の間で乳癌歴がある場合は、まず GP と相談してください。この他にリスクをやや高める可能性のある要因は：

・３０歳以上で出産していない
・早期の初潮
・遅れた更年期　（５５歳以上）
・アルコール摂取（１日に１杯以上）
・肥満や閉経後の体重の増加
・避妊薬の使用 (使用を停止して約１０年後にリスクが元に戻ります)
・ホルモン補充療法（HRT）の長期の使用（ 使用を停止して約２年後にリスクが元に戻ります）

これらの危険因子があるからといって、必ずしも乳癌になるとは限りません。ほとんどの女性の乳癌患者の場合、年齢以外の他の危険因子を伴うことはまれです。

自分の胸をチェック　（胸部自己診断法）

すべての女性は自分の乳房の通常の外観と感触を知っておくことが重要です。ほとんどの場合、乳房の変化は乳癌とは限りませんが、自分で「異常な」変化に気付いた場合は、GP と相談してください。 乳房は女性の一生の間に、思春期、月経周期、妊娠、授乳、体重の増減や年齢により、 多くの変化が見られます。毎月、定期的に自分の乳房をチェックすることにより、乳癌の兆候かもしれない変化を発見できる場合があります。

例えば：

・乳房組織の肥厚
・乳房 のしこりやでこぼこ、隆起
・乳房の陥凹（新たにできた「えくぼ」）

･乳汁分泌、血性乳汁
･新たな乳首のくぼみ
･乳房や乳首の形状の変化
･痛み
･自分で「普通」ではない、と意識される場合。

これらの症状は深刻な病気と関係なく発生することがあります。 通常、変化の９割は乳癌ではありません。しかし、異常な乳房の変化は医師に確認してもらう必要があります。乳房に明らかな症状が出る前に、早期乳癌を検出するためのスクリーニング・マンモグラム（ 軟Ｘ線乳房撮影) は非常に重要です。あなたや医師が感じるには小さすぎる乳癌を検出することができます。

スクリーニング ・マンモグラフィー

スクリーニング・マンモグラフィーは Breast Screen Australia プログラムを通じて５０～７４歳の女性のために、２年置きの無料サービスとして提供されています。定期的に撮影したマンモグラムは、乳房組織の変化を比較することができます。スクリーニングは、４０歳以上から可能です。７４歳以降にも続けることができますが、手紙で通知がくるのは５０歳から７４歳までです。高齢化が進むにつれ７４歳以上で乳癌と診断される人が増加していますので、スクリーニング年齢を超えても自分の乳房のチェックは続けて下さい。Breastscreen の予約には、13-20-50 へお電話ください。詳しい情報は breastscreen.org.au で見ることができます。

乳癌診断

乳房の変化に気づいた場合は、まず GP の診断を受けてください。問診と触診が行われ、おそらくスキャン（マンモグラムと超音波検査／Ultrasound）を受け、時には専門家に紹介されます。異常がスクリーニング・マンモグラフィーで発見された場合は専門医に紹介されます。

次の種類の細胞検や生検もしばしば必要とされます：
･針生検 - 非常に細い針で、試験領域から細胞を回収するために使用されます。
･コア生検 - より大きな針で、検査のための組織サンプルを取るために使用されます。
･オープン生検 - 手術は全領域を削除し、全身麻酔下で行われます。

ほとんどの乳房の変更は良性（非癌性）と診断されていますが、癌と診断された場合は、最善の治療オプションを決めるために、さらにテストを実行します。ホルモン治療が適応するかどうかを確認するために、ホルモンレセプターと呼ばれる特殊なマーカーを確認するホルモン試験と、血液検査、骨スキャン、ＣＴスキャンなどで癌が他のサイトに広がっているかどうかを確認するための試験が行われます。テスト結果が出るのを待っている間と、 癌と診断された後は非常に不安な時です。 友人や親戚 と相談する他にも、Cancer Council ヘルプラインに連絡して（電話番号 13 11 20) 癌科看護師と相談することができます。

乳癌の治療

治療は主に手術、放射線療法、化学療法とホルモン療法が含まれます。通常、複数が使用されます。男性の乳癌の治療も女性の治療と同様です。

治療は、いくつかの要因に依存します：
･閉経があったかどうか
･乳癌のタイプ
･腫瘍の大きさ
･病期（癌が乳房に限定されるか、または身体の他の部分に移転しているか）
･癌細胞の悪性度と試験結果
･年齢、一般的な健康および個人的な嗜好。

乳癌の手術

乳房内の癌と近くのリンパ節を除去するためには、通常手術が好ましい第一の処置で、手術のオプションは：
･乳房温存手術 - 乳房の大部分を残して、癌と周囲の組織の一部と通常いくつかのリンパ節を除去します。
･乳房切除術 - 乳房全体、脇の下からのリンパ節と一緒に除去されます。
･乳房再建術 - 乳房切除術後、再建手術を受けることができます。再構成を選択しない場合、ブラの内側にパッドを着用することができます。

乳癌の他の治療･

放射線療法
･化学療法
･ホルモン療法 - 多くの乳癌はエストロゲンとプロゲステロンの影響を受けています。ホルモンの影響を塞いで癌の進行を妨ぎます。
･免疫療法 - 癌と闘うために免疫システムを強化します。すべての治療は、副作用を引き起こす可能性があります。もちろん、乳癌治療を受ける過程で、一般的、精神的な健康も重要です。一部の人々は、メディテーションや心理学者等を利用する場合があります。

予後

個人的な予後は診断時の癌だけでなく、年齢、一般的な健康や病期によって異なります。癌が乳房に限定されている場合は、他の理由で死亡しない限り、診断から５年生存率は９６％です。癌が所属リンパ節に広がっている場合には、５年相対生存率は８０％に低下します。オーストラリアでは、乳癌の全体の５年生存率は８９％です。男性の乳癌は生存率はこれより低いです。発癌後の生存率を高めるためには、スクリーニングなどを通して早期発見を心がけることが大切です。

この記事は、Better Health Channel と Cancer Council Australia のウェブサイトの乳癌ページを応用したものです。

Dr Kazunori Nakajima （中嶋一憲）
MBBS, BMedSc., FRACGP.
２００６年メルボルン大学医学部卒業。２０１２年 FRACGP (GP としての専門医の資格)修得。 現在は Blackburn Clinic で General Practitioner (GP)として勤務。Blackburn Clinic, 195 Whitehorse Road, Blackburn, 3130. (03) 98751111,
予約：(03) 98751123（予約は英語のみ）
http://www.blackburnclinic.com.au/ （登録されてる方はインターネット予約可

.

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の　日本語電話相談　困り事・悩み事、お気軽に匿名でどうぞ

電話番号：0408 574 824　受付時間：木曜日　午前１０時～午後３時まで
ご相談はＥメール:info@hopeconnection.org.au でも随時受付けています。お気軽にご利用下さい。

ホープコネクション・カルチャースクール

ハッピーな気分で毎日を過ごす心の整理学

講師：桜井多恵子先生
パラマウントメディカルクリニックの豪州公認のサイコロジスト、桜井多恵子先生をお迎えして、心の整理学、ハッピーな気持ちでいるコツなどについてお話をお伺いします。
日時：３月１９日（土）１０時～１２時
場所：グラタン・ガーデンズ・コミュニティー・センター
（Grattan Gardens Community Centre, 40 Grattan St., Prahran）
参加費：５ドル（コーヒー、紅茶付き）。
参加ご希望の方は３月１７日までに上記、日本語電話相談までお申込みください。チャイルドケアー、駐車場をご希望の方はお申込の際に知らせてください。（駐車スペースは先着順）

ホープコネクション　シニア・サービス　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アクティビティーを催しています。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、参加申込の必要もありません。第２週のお茶会では日本語図書の貸出しをしています。お気軽に立ち寄ってください。
このところ、麻雀好きの方が毎週集まって１時から４時３０分まで卓を囲んでいます。腕自慢の方のみならず、初心者の方も歓迎だそうです。

第１木曜日：**書道教室**、午後３時からは**麻雀教室**
第２木曜日：**お茶会**。午後３時から**社交ダンス教室**。
第３木曜日：**パソコン自習教室と伊勢型紙教室。**
第４木曜日：**絵画教室**。
第５木曜日：コンピューター技術者根本雅之さんの**パソコン講座。**次回は２０１６年３月３１日の開催予定です。

場所：　Grattan Gardens Community Centre　40 Grattan Street Prahran
日時：　毎木曜日、午後１時から
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

会場までの送迎をご用意できる場合がありますので、ご希望の方は前もって、お問い合わせください。

鈴の会アクティビティ報告　麻雀教室より

昨年１２月に開催されたホープコネクション主催の麻雀大会について、参加された麻雀教室のメンバーから以下のコメントをメールで頂きましたので掲載いたします。
第一回ホープコネクッション麻雀大会は、麻雀を始めてまだ数ヶ月の初心者からベテランまで幅広い方々の参加により大盛況に終わることができました。　これもひとえにボランティアーでご指導をして下さいました伊藤修先生をはじめ、この会を実現させるために力を尽くして下さった多くの方々のお陰と、メンバー全員で感謝をしております。　これからもより多くの方々に参加していただき、楽しみながら更に腕を磨いていきたいと思います。　ありがとうございました。　久保田祥子

訂正とお詫び

ホープコネクション・ニュースレター７５号の「ホープコネクションからのご挨拶」の文中、キャンブル氏、キャンブル首相とありますが、これは誤りで、正しくはターンブル氏、ターンブル首相です。ここに訂正し、お詫びいたします。

.