

Japanese Welfare Society in Australia



Hope Connection Newsletter No.77

ホープコネクションニュースレター第77号 発行日2016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

東日本大震災から5年が経ちました。大津波に家屋や車、船などがまるで小さなオモチャのように内陸部へと押し流されていく映像、福島第一原発の3号機、4号機の爆発、白い煙とも水蒸気ともつかぬものが空に昇っていくのを固唾をのんで見守りました。世界のどこに住んでいても、日本人はあの1週間の出来事を忘れ去ることはできないでしょう。世界のメディアがフクシマの50人のサムライと呼んだ人達や現場の人々の必死の努力のおかげで、福島第一原発危機は決定的な惨事に至りませんでした。東日本を失うかどうかの瀬戸際にあったようです。その翌4月に私は日本へ行きました。いくつかの国際線のエアークルーズ・スタッフは福島第一原発からの放射能を恐れて東京宿泊を拒否したために、乗客をいったん成田空港で降ろしてから再び関西空港へと飛び発ちました。東京、大阪、京都では一目で外人旅行者とわかる西洋人は夫以外に見当たりませんでしたし、京都では前日の予約で市中の宿がとれました。あれから4年、去年、日本を訪れた外国人旅行者の数は2千万人を超えました。日本人に限らず人間は忘れっぽいようです。生きていくうえで「忘れる」

ということはある意味では大切な機能なのかも知れませんが、やはり決して忘れてはならないこともあるはず。老朽化した原発や安全が保障されていない地盤に設置された原発に再起動の許可を出すなどは、いったいどういうことなのでしょう。母国の一部の人たちは5年も経たないうちに、あの時のことを忘れてしまったのでしょうか？

熊本地震はまるで警告を発するかのよう。東日本大震災から5年目、4月14日から1週間以上も続き、何時おさまるのか予測もつきません。先の大震災に比べて死傷者の数は少なく原発危機もありませんが、9万人以上の人々が不自由な避難生活を強いられています。九州にご親戚やお友達がおりの方は、さぞご心配のこととお察しいたします。地震や火山の噴火は人間がコントロールすることはできませんが、原発や避難対処は人々の力で改善できます。自然災害が多いながらも美しい自然が豊かな日本、人々が安心して平和に暮らしていける母国であってほしいと願わずにはいられません。

来月は、恒例のホープコネクション・カルチャースクール「メルボルン生活情報講座」を開催します。詳細は4頁に掲載。

メルボルン滞在の感謝と恵み

八巻正治 (尚絅学院大学教授)

** 昨年メルボルンに滞在中、ホープコネクションのお茶会に度々参加され、東日本大震災のその後など、貴重なお話しをしてくださりました八巻正治さんにご寄稿をお願いしました。**

RMIT 大学の訪問教授として、昨年4月から1年間の予定でメルボルンに滞在した八巻正治(やまき・まさはる)と申します。宮城県名取市にある尚絅学院大学に勤務をしています。私の専攻分野はソーシャルワークですが、その中でもソーシャル・インクルージョンに関心を有しています。すなわち、一人ひとりが、その特性を活かしつつ、それぞれ、かけがえない尊き社会の構成員として位置づくことのできる社会の

実現です。そのための要件のひとつとして、穏健なる多民族・多文化国家の構築が必要である、との視点より、今回、それが顕著であるオーストラリアの、さらにメルボルンでの生活体験を願ったのです。また、クリスチャン・ソーシャルワーカーとして、この国のキリスト教精神を肌で学んでみたいとの願いもありました。そして、それらの多くは期待以上の成果を私にもたらしてくれました。

私の居住地であるプレストンにある国際交流センターでの、各国からの移住者さんたちとの交わりは、日本では不可能に近いであろうと考えてきた私自身の多民族・多文化国家の構築実現への可能性を具体的に示唆してくれました。

何よりも幸いだったのはキリスト教会での交わり（教会生活）です。私が通う教会は福祉支援活動と伝道活動が一体化された、まさに私自身が積年にわたり追い求めてきたクリスチャン・ソーシャルワークの姿を現実のものとして私に提示してくれました。とりわけ週に数度、実施される昼食支援サービスには、移住者の方々や、経済的な困難を抱えておられる人、さらには知的・身体的・精神的な制約状態を有する方々が数多く集われ、そこでの親和的・融和的な交わりの数々は私に大きな示唆と励ましを与えてくれるものでした。

グリーンフェア

さて、2011年3月11日に突如として生じた未曾有の大災害は、大津波による甚大なる被害と共に、福島第一原発の深刻なるトラブルを誘発し、被災地域の生活環境を激変させました。私の勤務先がある宮城県名取市でも、沿岸部の閑上（ゆりあげ）地区をはじめとして甚大なる被害をもたらしました。この間、国内外の心ある多くの皆様方の物心両面による支えが、どれほど助けになったか計り知れません。ほんとうにありがとうございました。私は被災地域で生活するソーシャルワーカーとして、この間、ほぼノンストップ状態で被災当事者さんたちに「寄り添い・支え合い・分かち合い」のまなざしをもって関わってきました。日本に帰国後には宮城県と福島県の仮設住宅での支援活動を再開しますが、とりわけ福島県の飯館村や浪江町の原発被災者さんたちは、ますます追い詰められていることを感じています。たとえ除染作業が終わり、ご自宅に戻ることができたとしても若者たちや子育て世代が戻る可能性が薄いからです。つまりは原発事故による放射能汚染の影響で、深刻なるコミュニティの崩壊を招いてしまったからです。これまで私は、数多くの被災当事者さんたちからお話を聴かせていただいてきました。ある住民さんは、ご自分のお家ごと大津波に流されました。それはもう怖かったそうです。ある住民さんは、「おとうさん、一緒に逃げよう！」・・「オレは後から行くから先に逃げろ！」このやりとりが最期の会話になりました。ある住民さんは、お嫁さんと幼いお孫さん二人とで車のボンネットの上に乗ったまま流され、「助けてえ！」と夜明けまで叫び続けたそうです。内陸

部に行商に出た82歳のおばあちゃんは、それがために大津波の被害を受けませんでした。しかし息子さんをはじめ、お孫さんや、ひ孫さんまでもが大津波の犠牲となりました。自力で動くことのできない、ある車イス状態の女性は、家の中に押し寄せる泥水の恐怖で、「助けて、誰か助けて！」と必死に叫び続けたそうです。幸い、のど元の近くで泥水が止まり、九死に一生を得ました。特筆すべきは民生委員や、町内会長等の地域の役職に就いておられた方々です。ご自分が担当していた住民さんたちへの周知や避難を優先させた結果、ご自身が大津波の犠牲になった方々がおられたからです。それは消防団員や自治体職員、さらには警察官も同じでした。最期まで、それぞれの職責を忠実に果たそうとされた姿勢は実に立派だったと思います。私の勤務先の教職員や学生たちも被災しました。原発に近い地域の学生たちは放射能汚染の深刻なる被害者です。ある住民さんは放射能汚染による「見えざる恐怖」に追われるようにして各地を逃げ回った苦勞を語ってくれました。「避難先では、ほんとうによくしてくれた…」そう涙ぐみながら感謝の言葉をつなぎました。以上、語り始めたらしきがありません。

誇りに足る母国の在り方

短い期間でしたが、私はホープの皆さまとの親しきお交じりによって大切なまなざしを学ばせていただきました。そのひとつが、皆さまが心から誇りに思えるような母国を構築しなくてはならない、との想いを私自身が強く持つに至った、ということです。こうして日本を遠く離れて生活しておられる方々が母国を語る際に、恥じることのない日本を構築しなくてはならない、との想いを強くしたということです。決して日本国内で生活している者たちだけの日本ではない、という想いを強く持ったということです。私は3月下旬に帰国をしますが、どうか日本国内に親戚がひとり増えたともお考えになって、何か必要があれば遠慮なくお問い合わせくださると感謝です。それでは皆さまのご多幸を祈念いたします。本当にありがとうございました。

（メールアドレス mail@yamaki-web.com）

ハッピーな気分を毎日過ごすための心の整理学

桜井多恵子

＊ ＊ 恒例のホープコネクション・カルチャースクール、今年第1回は上記のタイトルで3月に開催されました。関心がありながら参加できなかった方々のために、講師をお願いした桜井多恵子先生（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）に講演内容をお書きいただきました。＊ ＊

ペットを飼っていらっしゃる方、お宅のワンちゃん、猫ちゃんたちをご覧になっていて、犬は幸せそうでいいなあとか、猫は毎日寝てばかりでいいなあとか、思った事はありますか？ 犬や猫は人間より幸せそうに見えます。仕事や学校

に行かなくてもいいし、毎日寝て起きて遊んで食べての繰り返しだからでしょうか。でも、それだけではないと思います。例えば犬を連れて公園に行ったとします。人間はいろいろなこと、家に帰ったらやらないといけないうこととか、今、抱えている心配ごとなどを考えてしまいます。しかし、犬はシンプルに自分に見えているものだけを見たり感じたり・・・外の気持ちの良い風や日の光を感じ、シンプルにとってもハッピーな気持ちです。同じ場所について同じ風景を見ていても、人間は過去に起こった事からや、未来に起こりうるであろう不安を考えてしまい、せっかくの良いお天気を100%楽し

む事をしません。ですから、その瞬間の幸福度という点では、犬の方がずっとハッピーだと言えるでしょう。

「Here and Now—今この瞬間」に集中すれば心の安定を得ることができ、それは幸福感につながっていく。これは禅の考え方のひとつかと思いますが、最近よく聞くマインドフルネスというのも、このような観念に基づいています。

ではどうやったら雑念をはらい、今、目の前にあるものに気持ちを集中することができるのでしょうか。この心の整理学では、物理的な「お片付け」を気持ちの整理にも応用していきます。わかりやすい例をひとつ挙げましょう。ワードローブの中にお洋服がごちゃごちゃ詰め込まれていると何がどこにあるかわからなくて、イライラしますね。でも、これらをきちんと置き場を決めて収納することによって、気持ちが落ち着くでしょう。心の中を整理していくことによって心を穏やかにさせていくのです。

やり方は5つのステップに分かれています。

1) 準備：リラクゼーション

まずは楽な姿勢で腰かけて、深呼吸をしてリラックスします。

2) 気になっていることのリストを心の中であげていく。

次に自分の心の中をじっくり見渡して「気になっていること」を点検していきます。できるだけゆっくり、ひとつひとつあげていきます。もう出尽くしたかな、と思っても、もう少し「まだ気になっていることは、他にもあるかな」と、そのまま心の点検を続けてみてください。しばらくすると、またどこからともなくぽっかり問題がわいてくるかもしれません。それぞれの問題は、つなげないで別々のリストとして考えてください。また、はっきりと言葉にできない感じ、例えばお腹の下の方が重い感じなどがあった場合も、それをリストのひとつとして数えていきます。五分から十分の間であるいはそれ以上、時間をかけてこの作業を繰り返していきます。

3) リストを書き出す。

もし自分が気になっていることを考えながら、同時にそれをひとつひとつ紙に書き出すことができるようでしたら、リストにして書き出してみてください。でもいちいち書き出すことによって、心の中をじっくり集中して見渡している作業が邪魔されてしまうような気がする方は、指でひとつひとつ数えながら頭の中でリストにして、一番最後にまとめて書き出してもかまいません。ボイスレコーダーなどを使って記録されると便利でしょう。

4) 外から傍観してみる。

心の中で考えていることのリストが完成したら、そのリストを眺めながら「あ、今、自分の中ではこんなことを考えているんだな」と、自分の考えを外から眺める、つまり傍観してみます。

私は～と感じています、という主観的な感じ方ではなく、私は「～」感を感じています。私はいらいらしていますだったら、私は「いらいらしている」感を感じています。私は不安に思っていますだったら、私は「不安に思っている」感を感じています、というように。大きく深呼吸をしながら

二つめの文章を声に出して言うてみてください。

私は自分の中で今「こんなことやあんな感じ」を感じているんだなと、この言葉を付け加えることによって、自分を一歩外側から眺めてみるができるのです。例えて言うと、最初の文章「私は不安です」は、自分の目線でTVカメラを回しているような感じ、そして「私は不安だという感じを感じています」だと、外部からカメラが回っていて自分の全体を映している感じでしょうか。自分を外側から眺めることによって、心の中でのなにかが変わっていく、気持ちが落ち着くような感じがしてくれば成功です。この時に気をつけなくてはならないのは、そんな感情を持っている自分に対して批判的にならないこと。ただただ、自分の感情を傍観することのみに徹してください。

上記の方法を物理的な整理方法に例えると、1) 今からワードローブの整理に取り掛かるぞ、という心づもり 2) どんな洋服を持っているのか一つ一つ取り出す 3) アイテムを書き出す 4) 全体を眺めながら自分の持ち物の把握をする、といった感じになるでしょう。

5) リストに上がったものの中で、さらに気になっている物を処理していく

上記の1から4までをやるだけで、少し気持ちが落ち着いて目の前のことに集中できるようになってくると思います。しかし、気になっていることがたくさん残っていたり、どうしても問題解決できないことがあって気になる場合には、それをひとつひとつ選んで、それに対して働きかけて（イメージングして）いきます。

やり方は3つうり。

A) 気にかかっているものの「置き場所」をつくる。(例：ワードローブの中に洋服の置き場所／定位置を決めていくように、気にかかっているものをじっくりする場所に置いていく。イメージする場所は自分の身体の中でも外でもどこでも好きなところで)

B) 箱の中に入れて蓋をしてしまう、または戸棚の中にしまつてカギをかけてしまうイメージング。

C) 気になっている事柄に積極的に働きかけていく。(気にかかっている事柄というのは、何か理由があるから気になるわけなので、どうしてそんなに気にかかるのか、それに対してじっくり向き合っていく。)

自分の考えを整理していくと、今この瞬間に起こっているすばらしい出来事をシンプルに楽しむことができるようになります。そして、そういった小さな楽しみを毎日少しずつ積み重ねていくことによって幸福度も上がっていくのではないかと私は思います。この整理方法を実践することによって、みなさんもワンちゃんのように、身の回りの小さな幸福を100%楽しむことができるようになるといいですね。

参考文献：

増井武士「迷う心の整理学」(講談社現代新書)

アン・ワイザー・コーネル「フォーカシング・リゾース」

(www. focusingresources. com)

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・カルチャースクール

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、新しくメルボルンに来られた方々のために生活情報講座を開いています。かつては私たちも、様々な不安を抱えてメルボルンに移り住んできました。その経験を踏まえて、こちらの生活にスムーズに早く慣れていくお手伝いができるようにと、衣食住全般に関して沢山の情報を集めました。日本との違いに焦点を当てて説明し、皆さんのご質問にもきめ細かにお答えいたします。ご家族連れの参加も歓迎します。

日時：6月11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6月9日（木）までに上記、日本語電話相談へ電話又はEメールでお申込みください。

チャイルドケア、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）

シニア・サービス 鈴の会

ホープコネクションでは、毎週木曜日の午後ブライ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、お気軽に立ち寄ってみてください。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出しもしもしています。

このところ、麻雀好きの方が毎週木曜日に集まって1時半から4時30分まで卓を囲んでいます。腕自慢のみならず、初心者の方も歓迎しています。

また、第1木曜日3時からの麻雀教室では、伊藤修さんがボランティアでコーチをしてくださっています。

第1木曜日：書道教室、3時から麻雀教室

第2木曜日：お茶会。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。1時30分より 場所はアクティビティホール

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。

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。

お知らせ

第4木曜日の絵画教室は、開始時間が1時30分に、場所はアクティビティホールに変更になりました。