

Japanese Welfare Society in Australia



Hope Connection Newsletter No.37

ホープコネクションニュースレター第37号 発行日2006年4月1日 発行者 Hope Connection Inc.
 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
 ＊ 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 ＊
 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

今年もすでに4月に入りました。日本では、桜が満開の時期ですね。卒業や入学式の季節でもありますので、人々が色々な所に移動します。オーストラリアにも、たくさんの日本人の方が、仕事や勉強や旅行などに来ます。メルボルン総領事館の調べによりますと、ビクトリア州、南オーストラリア州及びタスマニア州の2005年10月1日現在、在留邦人数は、11,189人、長期滞在者6,260人、永住者4,929人だったそうです。前年度と比べると、505人増加しました。今年もたくさんの日本人の方が、メルボルンを訪れることでしょう。

ホープコネクションでは、6月のカルチャースクールでメルボルンに来たばかりの方を対象に恒例の「メルボルン生活情報

講座」を開催します。詳細は、ニュースレターの最終ページをご覧ください。

また、月曜から金曜の10時から3時まで、電話相談を行っております。メルボルンに住んでいて、困ったことや分からないことがありましたら、相談員が丁寧に为您解答しますので、一人で悩まないで気軽にお電話下さい。こちらも、詳しいご案内は最終ページに載っております。

最後に、ホープコネクションは今年で創立10周年を迎えます。10月にはたくさんの関係者の方をお招きして、記念フォーラムも予定しています。次号ニュースレターで引き続き詳しいご案内させていただきますので、ご注目いただければ幸いです。

ストレッチで健康管理

フィットネスコンサルタント 喜代美 キャンベル

ストレッチとは、いわゆる柔軟体操のことですが、体が柔らかくなること以外にも、たくさん利点があるのをご存知ですか？女性にとってダイエットは特に感心のあるところですが、ストレッチには痩せる効果があります。柔軟性が向上すると、筋肉の可動範囲が広がりエネルギー消費量がぐんとアップします。エネルギー消費量が上がれば短時間で、より多くの脂肪が燃焼出来る訳ですね。これは、筋肉量にも同じことが言えます。つまり筋肉質で柔軟性のある人の方が、太りにくいという訳です。

またストレッチは怪我の予防にもなりますし、運動後の筋肉痛を和らげる働きもします。特定のスポーツの運動能力を高めることはもとより、一般の人でも、血行が良くなり、冷え性の改善や肩こり、腰痛といった症状の改善も期待出来ます。ストレッチは、反動をつけず、気持ちよと感じるところで、ゆっくり30秒ほど伸ばします。ストレッチの前に5分程度のウォ

ーミングアップ（ウォーキング等）をおこなうか、又はお風呂上がりなど体が温まった状態で行うと、より効果的です。タオルやエクササイズチューブ、フィットネスボール、イスなどの道具を利用したり家族や友人と組んで一緒に行えば、良いスキンシップにもなりますし、楽しんでストレッチ出来るでしょう。アロマセラピーや、お気に入りの音楽なども効果的なアイテムです。三日坊主にならないためにも、無理のないリズムで、定期的に継続して行うことが大切です。

ストレッチの種目は、筋肉部位によって何種類もあります。飽きずに長く続けるためにも、いろいろな種類のストレッチを組み合わせて行いましょう。それぞれの目的、ライフスタイルに合わせたパーソナルトレーニングやプログラム作りもおすすめます。

留学生調査 その5 (最終回)

ホープコネクション留学生調査チーム

今回の報告は、健康面、留学経験を通して自分がどのように変化したか、また将来留学を考えている後輩たちへのアドバイスについての聞き取りからまとめてみた。

1) 健康について

記述式のアンケート調査を行った際、「死にたいと思うことがある」といった深刻な悩みを抱えている回答は皆無であったものの、多くの回答者が「いらいらする」、「疲れやすい」と答

えていたので、インタビューではそのあたりを中心に話を聞いてみた。宿題や試験など勉強から来るストレス、いじめや人間関係によるストレス、環境の変化によるストレスが主にその原因となっていることが具体的な例として提示された。

Eさんの場合、教師に気に入られたり、成績がよかったために級友たちの反感をかい、一時期は学校を変わりたいと真剣に悩んだ体験を語ってくれたが、学校に配属されている留学生のコーディネーター教師が悩みを聞いてくれて切り抜けたようだ。また新学年になって嫌がらせを言った級友たちも異なった科目を取るなど顔を合わせる機会がなくなり、「いらいら」は次第に影を潜めたという。

ストレス解消にはゲームやカラオケに行くと話した学生もいたが、友人との付き合いがストレス解消どころか、かえってストレスが溜まることも指摘していた点などは、群れていても気の合う友人を見つめるのは容易ではない「実験段階」という若者の特徴が見て取れる。

一方、異国で生活するために生じた心理的な葛藤をGさんは、『日本で当たり前にあったものが、こっちはなかったりするじゃないですか。日本なら、周りに17年間生きてきて確立してきたものがあるじゃないですか、環境だったり、例えば、母と父だったり、自分の部屋だったり、自分の愛着して使ってた重くて持って来れなかった物だったり、やっぱ、一番大切な友達とか、学校の環境とか。そういう自分が17年間セッティングしてきた物が何にもなかったりするんで、「あ〜（溜息）」とか思ったり。』

Gさんの思いは異国で暮らすものの共通の宿命とも思われるが、アイデンティティーの問題を考える上でこうした「喪失感」は大きなテーマになるのではないだろうか。

文化の異なる全く未知の環境で学校生活、教師、級友、ホストなどとの新しい人間関係に溶け込もうとするとときに、強いストレスを感じるのは当然のことと思われる。1人で格闘しながらそのストレスをどのように解消してゆくか - 自分なりのストレス解消法を持っていることも心の安定を取り戻すために重要であるが、そのために周囲がどういった手助けが出来るかを同時に考える必要がある。

2) オーストラリアに来てどう変わったか

留学当初と現在の自分とを比較してもらったところ、大人になった、成長した、家族のありがたさ、日本の友だちのよさがわかった、思いやりを学んだというような肯定的な答えが目立った。ことにホストファミリーとの生活体験を通して、日本の家族関係との違いなども観察している点などは興味深い。たとえば、Bさんは、

『変わった、と思います。甘えてたから、一人っ子だったし。親がそばに居ると、甘えてたから、言いたいこともバーンって言えたし。こっちに来てホームステイして、言いたいことも言えないこともあったし、やっぱり我慢しなきゃいけないことも学んだし。あと、凄い愛情を学んだっていうか。家族の愛っていうか。離れてみてお母さんの存在が大きくなって。で、家族に対しても、ホストファミリーがホントに愛情

深いっていうか、子どもに対してとか、旦那さんに対してとか、凄い愛情が深いな一と思って。日本にいた時全然そんなこと思わなくて、母は居るのが当たり前、で、お父さんっていうか、あの人は一緒に居ても遅く帰ってくるのが当たり前。あんまりそういう愛情っていうのが深いことを知らなくて。こっち来て人に対しての思いやりも学んだかなって。家族とかの有難味がホントに分かったから、凄いよかった。ホントに我が儘だったから。』

留學生活によって成長していく若者の姿が見える一方で、留學前に抱いていた夢や希望が、現実を知り、体験したことで冷めていく過程を語った学生もいた。余りに気軽に来てしまった、果たしてこれでいいのか、もっと来る前に考えるべきだったと振り返っている。しかしそれが必ずしも現在の自分を否定的に見ているのではなく、むしろそのように捉えるようになった大人へのプロセスとして観察できるのではないだろうか。

他に、「自己主張が出来るようになった」、「しっかりしたと思うし、周囲からも言われる」などの回答からは、一人一人が自分の変化に気づき、それを評価できるような成長を遂げている様子が伺える。すでに述べたように彼らの成長を助けているホストファミリーや日本の家族の役割も大きい。留學で得られるこうした内面的な変化についても知られるべきであろう。

3) 留學を希望している人へのアドバイス

これから留學しようと思っている後輩たちへのアドバイスを聞いたところ、やはり、こちらで最も苦勞する言葉の問題が指摘され、英語の勉強はある程度前もってしておいた方がよいという声が挙がり、その一方で、英語はあまり心配せず度胸と積極性をもって少しずつ上達を目指して頑張ればよい、勉強ばかりでなくオーストラリアだからこそ経験できるようなスポーツ、たとえばスイミング、カヌー、サーフィンといった自然の中で楽しめるスポーツなど、やれることは何でもチャレンジして遊びと勉強のバランスを大切にほしいというアドバイスもあった。実際、Hくんは自らの経験を振り返って、

『僕は英語力0からのスタートだったけどホストファミリーが話し好きでリスニングから入って3ヶ月たったらだんだんわかってきて、それから身体全部使ってゼスチャーして自分の伝えたいことを伝えて、それから徐々に話せるようになりました。やっぱりスポーツとかクラブに入ると友達も出来るし、英語の上達も早いですね。それで僕の場合かなり助かってると思います。だからどんどんスポーツとか活動してほしいと思う。』

また友人関係については、なるべく日本人だけで固まらず皆と仲良くなってゆくことが大切、偏見を持たずいろんな国の友達と話してみると良い、というようなアドバイスが目立った。

さらに「留學」そのものに対して、留學した人がすべて満足しているわけではないので、夢を見過ぎない方がいい、と現実的なアドバイスする者もいた。確かに出発前に日本で手に入る留學情報は、大抵がサクセス・ストーリーの羅列である場合が多い。しかし、今まで5回にわたって報告してきたように実際の留學は想像以上に大変なことが多く、具体的な数値は把握でき

ないものの挫折して途中帰国する者、学校で問題を起こして強制帰国になった者もいる。このような場合、単に本人に問題ありと決め付けるのではなく、留学斡旋会社、受け入れ学校、ホストファミリー、ガーディアンなどに十分な援助システムがで

きていたのかを批判的に検証する必要もある。ホープコネクションもこの調査結果を土台に若い人たちへの情報サービスにいつその力を注いでいきたいと思う。最後に調査に協力していただいた多くの方々に感謝申し上げたい。

火の用心、そのまた用心！

ホープコネクション開催のカルチャースクール、前は、Metropolitan Fire Brigade の方にお越しいただき、Home Fire Security についてのお話を伺いました。その中から、火の用心のために日頃から考えておくべきことをまとめてお伝えしたいと思います。

＜火が出てからでは遅い!!＞

みなさんにまず一つご質問です。あなたのお家のラウンジのソファにライターで火をつけたとして、その火が部屋の天井にまで広がるのにどのくらいの時間がかかると思われますか？

もちろんそれぞれの部屋の条件により一概にはいえませんが、一般的なラウンジを想定した実験では、約2～3分後には炎が天井に達して私たちの手で消火することは不可能になります。いったん火が出ればわずか2～3分の余裕しかないのです。ですから、とにかく火を出さないこと、火が出てもし早く気がつき避難することができるように用意しておくことが何よりも大切になってきます。

＜Smoke Alarm はついてますか？＞

家のどこかで火が出たときにいち早くそれを感知して知らせてくれるのが、Smoke Alarm です。オーストラリアでは家の持ち主がこれを設置することと法律で義務づけられていて、設置されていないとか作動していないとかの状態では火災が起きると保険金が支払われないこともあります。設置場所は寝室のすぐ外、あるいは就寝中にドアを閉めてしまう場合は寝室の中が望ましく、二階建て以上の場合は各階に必ず付けて下さい。できれば電気器具や暖房器具などのある部屋にはすべて設置して、毎週一回きちんと作動しているかを確認することが理想的です。乾電池で作動するものは、年に一度電池をかえましょう。サマータイムが終わる日に時計を合わせ直すときに一緒にというのはどうでしょうか。

＜避難経路や避難する時に忘れてはいけないことを家族で話し合っていますか？＞

お宅のそれぞれの部屋で火が出たときにどのように避難するかを考えておきましょう。一つの部屋について二通りの避難経路を考え、避難した後の家族の集合場所を決めます。(例えば、郵便受けのところとか。) 避難する時は体を低くし、煙や炎が広がるのを防ぐために部屋のドアはできる限り閉めて下さい。窓ガラスを割らなくてはいけないならば、腕に布などを巻くか、ガラスを毛布で覆うなどけがのない方法を考えておいて下さい。一旦外に出たなら決して中に戻ろうとしないこと。Dead Lock

ホープコネクション編集部

(家の内部からでもキーを使わなければかけられない錠前)には、在宅中は常に鍵を付けたままにしておきましょう。緊急の時にほかの場所から鍵を取ってくるというのは大変なことです。火事になれば誰でもパニックになりますから、いざという時に少しでも落ち着いて行動できるように常日頃から準備しておきましょう。

＜消火器(Dry Powder and Aerosol Extinguisher)、防火毛布(Fire Blankets)を備えましょう＞

台所など火事起きやすいところに、消火器や防火毛布を常備しましょう。小さな火はこれで充分消し止めることができますし、使い方も簡単です。お近くのハードウェアストアにありますが、購入の際には Australian Standard Certified Product の赤いマークのついたものを選び、必ず一度はじっくり使用説明書を読んで下さい。消火器は古くなると内部の圧力が下がっていきざというときに使えなくなりますので、圧力計を定期的に確認しておくことが必要です。防火毛布は火元を覆うことで燃焼に必要な酸素を遮断して消火するものです。一旦火が消えても、火元の温度が充分下がるまでそのまま放置しておかなければ、また燃え上がる可能性があります。

＜電気器具を安全に使うには＞

電気器具はガスや灯油を使う器具に比べると火災という点では比較的安全だと考えられますが、間違った使い方をしたり整備が悪かったりすればやはり火災の原因になります。

電気毛布：就寝中は電源を切って下さい。体の重みがかかった部分がオーバーヒートして火災を引き起こすことがあります。

衣類乾燥機：フィルターは使用のたびに掃除して下さい。フィルターに詰まった綿くずに引火して火事が起きています。

たこ足配線はやめましょう：Power Board は Australian Standard に合格しているものを、できれば過剰な電流が流れると自動的にスイッチを切るリセット機能があるものを選んで下さい。Power Board の上に Double Adaptor を付けたり、Double Adaptor を重ねて使うなどのたこ足配線は火事の元になります。

トースター：トースターの底にたまったパン屑は火事の原因になります。定期的に掃除して下さい。

電化製品の加熱に注意：使っていない電化製品は電源を切るように心がけ、テレビ、ビデオ、ステレオ、コンピュータなどの換気が充分になるよう配慮しましょう。

＜火事になったら“000”、そして“FIRE”と伝える＞

火事のときまず自分の安全を確保してから、“000”に電

話をかけます。これは警察、消防、救急に共通の番号ですので、まずオペレーターに“FIRE”と伝えて下さい。住所が分からなくても電話を切らずにおけば、unlisted number 以外は逆探知してくれますし、通常、通報から7分以内に消防車が到着します。

火事を防ぐポイント、万が一火災になってしまった時の安全を確保するポイントを簡単にご説明しました。どれもそれほど

難しいことはありませんし、少しの備えが大きな安全を生み出すことでしょう。早速お宅の点検をはじめられてはいかがでしょうか・・・。

更に詳しい情報については Metropolitan Fire Brigade の公式サイトをご参照下さい。

www.mfb.org.au

または MFB Community Education 9665-4464

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・カルチャースクール 『メルボルン生活情報口座』

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、こちらでの生活に少しでもスムーズになれて頂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させて頂きたいと思っています。ご家族連れでお気軽にどうぞ。

日時： 2006年6月10日（土）午前10時30分～午後0時30分

場所： Ross House

247 Flinders Lane Melbourne 3000

（Swanston St. と Elizabeth St. の間です。Flinders Station から徒歩2分。）

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りますことをあらかじめご了承下さい。

ホープコネクション電話相談のご案内

ホープコネクションでは、96年8月より日本語での電話相談を行っています。生活の中での困りごとのある方、相談相手のない方、悩み事を誰かに聴いてもらいたい方、お電話をいただければ、訓練を受けたボランティアの相談員が一緒に考えます。内容によっては専門家にご紹介もいたします。さらに現在ではマイグ란トリソースセンター（移民のための窓口となる公共団体）をはじめとする、オーストラリアのサービス機関とも協力、連携を深め、ネットワークを広げています。電話は匿名で構いません。秘密は厳守致します。（相談は無料ですが、携帯電話を使用しているため、時間単位の通話料金がかかります。）

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

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（敬称略・順不同）