

Japanese Welfare Society in Australia



Hope Connection Newsletter No.55

ホープコネクションニュースレター第54号 発行日2010年11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

今年のメルボルンの冬は近年になく雨がたくさん降って、しかも10月の初旬まで寒さが続きました。春の訪れが1ヶ月遅れましたが、ダムの水量も増え、花々がいっせいに咲き誇り、木々の緑も鮮やかです。水の使用制限も解除されて、いつでも庭の植木に水をやれるようになりました。植物も人々も春の到来を喜び、活気づいているようです。

日差しが明るくなっただけでなく、オーストラリアの社会も他国と比べて楽観的なのは、経済がわりあい順調だからでしょう。しかし、理想どおりというわけでは決してありません。医療制度、教育、環境、ホームレスと、問題はたくさんあります。どれも経済と政治の力が必要で、個人の力がすぐには及ばないものばかりです。だからといって、わたしたちは黙して傍観しているわけにはいきません。とりあえず、ささやかな身近な手の届くところから、行動していくしかありません。

ホープコネクションでは、ボランティアの福祉活動を始めて来年で満15年を迎えます。

1996年の創立以来、電話相談やカルチャー・スクールを定期的に行っています。継続は力なり、といわれますがこれまでの努力の継続は、ビクトリア州政府にも認められ、サポートも得られるようになりました。

2008年3月にエイジドケア「鈴の会」を立ちあげました。私たちに、老人ホームを建設したり、デイケアセンターを作るといった大きなことはできませんが、とりあえず手の届く身近なアクティビティとして、毎週木曜日に Prahran のコミュニティセンターでボランティアのご協力を得ながらお茶会、体操、習字、クラフトやゲームなどのクラスを開いています。ささやかではありますが、このような場所があるというだけでも日系シニアの方々にはよりどころとなることと思います。小さくても確実な努力の積み重ねが、きっと建設的な将来に繋がると信じております。鈴の会にご興味のある方はぜひ参加してみてください。詳細は4ページに掲載してあります。

「響きのある大きな声の出し方とは」～発声の奥義～

歌手/空手家 峰岸夏子

9月11日のホープコネクションカルチャースクールは、声楽家、空手指導者として活躍中の峰岸夏子さんを講師にお招きし、『人前で話すための発声法講座』と題し、響き渡る声の出し方を手ほどきしていただきました。実地中心のワークショップは大いに盛り上がり、効果がすぐに現れた参加者もたくさんいて、これからはスピーチにも自信が持てるかと好評でした。以下は峰岸さんが声の出し方のコツについて興味深い記事を書いてくださいました。(編集部)

~~~~~

定期的に肩こりマッサージや腰をもんでもらうという人は多いと思います。つまりそれだけ体のこりに対して気づきやすい部分だという事です。しかし、舌のマッサージや、ほほ・あごのストレッチをしている方は少ないかと思えます。声楽家の私でさえ、舌のマッサージ法を指導されたのは今年にはじめてですから、知らない方が多くて当然です。

響きのある声を出す、とはつまり体を響きやすくさせるということになります。さびが出た鐘や、皮がゆるんでしまった太鼓、ぬれた木の響きが悪いのと同じく、筋肉が凝り固まってしまった体や、血流が悪く、寝起きで膨張してしまっている体の響きは良くないわけです。そして一番の声の共鳴場所である顔やのどの近辺に力が入ってしまっているのは声の響きが悪くなってしまいます。

そして次に、息の通りが悪ければうまく音にはなりません。肺の息の出し入れの手助けをする横隔膜の動きが固くなってしまうと、音色も固くなってしまいます。お腹から声を出して、とはよくきかれるセリフですが、四股を踏むかのように力んでしまうと、声は反対に出なくなります。みぞおち部分は上手くゆるませたままで、下腹から体全体を支えてあげると声は出やすくなります。

立ち方や座り方でも、もちろん声の質は変わってきます。特に緊

張して膝ががくがくしてしまうと、胸骨の位置が下がり、顔の筋肉も硬直してしまいます。そのため、息継ぎができなくなり、声もうわずってしまうわけです。

声を出す事が体に良いとよくいわれますが、それはつまり、声を出す作業が体の余計な力を抜く事につながり、血流をよくするからだと私は考えます。声は生の楽器ですから、毎日、コンディションも少しずつ違うわけです。そして、一人一人体の使い方や凝り方が違うように、声の出し方も千差万別。声の出し方を学ぶ事は自分自身を学ぶ事にもつながり、セラピー的役割も大いに果たす事になる

のです。

大きな声を出したかったら・・・ちょっと舌の力を抜くだけでも声は大きくなります。みぞおちの力を抜いてもそうです。座る姿勢を直すだけでも声は大きく響くようになります。自分の体が響きのある太鼓だとイメージするだけでも違います。健康に気がつかって生活を見直すきっかけを持つと同じように、声の使い方にもちょっと気を向けてみればいかがでしょうか？きっと少し違った世界が開けてくると思いますよ。

～～～峰岸さんのコンタクトはこちらです～～～

[www.sopranonatsuko.com](http://www.sopranonatsuko.com)

## グローバルな視点から公衆衛生学を学んで

皆さん、はじめまして。私は北海道出身（斜里町：知床のある町）で、日本では保健師として働いておりました。現在は Latrobe 大学で、公衆衛生修士課程2年目を勉強しています。僭越ながら、少しでも読者の皆様と、私の学びを共有する機会になれば幸いです。

### 1：公衆衛生って何？

公衆衛生と聞くと、皆さんはどんなことを思い浮かべるでしょうか？予防注射や発展途上国を思い浮かべるでしょうか。世界保健機構の定義(1998)では、「公衆衛生 (Public Health) とは、ヘルスプロモーションや病気の予防、及び他の形での健康への介入を通して、集団全体の健康増進・寿命の延伸及び生活の質の向上を目的とした社会及び政治に関わる概念である」となっています。

### 2：公衆衛生はどんなことをしているの？

公衆衛生の分野はとても幅が広いです。健康レベルごとの対策としては、1次予防（健康増進と疾病予防）、2次予防（病気の早期発見：健診等）、3次予防（病気の悪化予防：リハビリテーション等）があります。次に、病気に応じた対策では、感染症対策（結核・マラリア・エイズ等）、精神・難病・生活習慣病・認知症対策等があります。また、ライフサイクルごとの対策としては、母子保健・学校保健・成人高齢者保健があり、その他在宅ケア、災害対策、公害汚染対策、環境整備（上下水道・ゴミ対策等）、食の安全対策、地域の医療保健サービスの整備等、人間の健康に関わるあらゆる分野が含まれています。

公衆衛生は、市町村・都道府県・国レベルから、国際保健のレベルまであり、それぞれ役割分担された中での仕事があります。そして、その地域や国によって健康問題が違うため、公衆衛生と言っても、その業務内容は違います。例えば、発展途上国ではマラリアやエイズ・結核といった感染症対策、貧困・栄養失調対策などが中心であるのに対し、先進国はガン・糖尿病等の生活習慣病対策、うつや自殺などの精神疾患対策や高齢化対策等がメインであったりします。

### 3：公衆衛生のサービスは？

日本では、保健師 (Public Health Nurse) は、公衆衛生の分野で働く専門職であり、私も北海道で地域住民の皆さんの疾病予防・健

## 今 知美

康増進活動に関わってきました。オーストラリアでも、日本と同じようにあらゆる公衆衛生に関わるサービスがあるようです。ビクトリア州政府のホームページには、具体的にいろいろな健康に関わるサービスが掲載されています。例えば、子供の予防接種に関すること、虐待予防に関すること、メンタルヘルス、糖尿病予防、Aged Care、食の安全に関すること等々です。オーストラリアの健康対策である Australia: The Healthiest Country by 2020 によると、生活習慣病を予防するため、肥満・タバコ・アルコール対策が3大メイン対策となっています。

いずれにしても、皆さま1人1人が、健康に留意され、行政や民間の健診や各種健康サービスを利用するなど、健康維持増進していただくことが、皆さまの利益にもなり、または社会全体への利益ともなります（医療費・社会福祉費の抑制等）。

### 4：大学院での勉強

私が大学院で公衆衛生を勉強したかった理由は、経済と健康、環境と健康、政治と健康など、個人の生活習慣を超えて人間の健康に影響をあたえる要因について学びたいと思ったからです。科目としては、疫学・統計学・健康経済学・公衆衛生政策・社会文化的観点からの公衆衛生学・スピリチュアリティと緩和ケアなどを学びました。

特に印象的だったのが、WHO が提言している「健康の社会的決定因子」と、健康格差の問題についてです。健康は、社会経済状況や教育・環境といった要因に影響を受けることが大きく、単に個人の生活習慣の問題にはとどまらないということです。欧州の研究結果では、低教育・低所得層は、高学歴・高所得層に比べて明らかに平均寿命が短く、病気にかかる率や様々な死亡率が高いということでした。つまり、健康格差の温床には、生まれた時からの社会経済的格差が要因となっており、それは政治を含めた社会の責任でもある、ということです。イギリスでは、早くから健康格差対策に取り組み、未だに社会階層間による健康格差はあるものの、全体的な健康レベルの向上等には効果があがっているようです。オーストラリアでは、アボリジニの方々が、それ以外のオーストラリア人に比べ、平均寿命・死亡率・病気の罹患率等で大きな格差がある状況です。

### 5：グローバルな視点も忘れずに

公衆衛生は上述した通り、皆さんの日々の生活全般に関わることが、ほとんどすべて関連がある感じです。ちなみに、人間が健康で生きる公衆衛生上の最低条件としては、「平和・安全な水と食べ物と住居、十分な経済資源、安定した生態系と持続可能な資源の利用」(WHO)とあります。発展途上国では、この最低限の条件すら満たすことができず、たくさんの人々が栄養失調や予防できる感染症等で亡くなっています。グローバリゼーションで、経済や物質だけでなく、感染症などもあつという間に国境を超える時代ですので、途上国の問題は、先進国にも関係のある問題です。また、深刻な地球の環境汚染や、温暖化の問題などは、一国だけでは解決できず、途上国・先進国ともに協力して、持続可能な地球環境にむけて努力を続けることが大事なのだろうと思います。

## 6: 終わりに

私事ですが、今は、毎日卒業論文に取り組む日々です。卒業論文のテーマは、「スピリチュアリティとヘルスケア」であり、最近関心が高まっているスピリチュアリティやスピリチュアルケアが、保健医療の現場でどのように取り入れられて、課題は何かを文献研究を中心にまとめております。また、メルボルンに在住されている日本人の方へ、宗教観やスピリチュアリティ観と健康等について、アンケート調査を行わせていただきました。アンケートにご協力していただいた皆さま、大変ありがとうございました。

この記事を通して、少しでも公衆衛生について理解が深まり、皆さん自身も、ますます健康でいきいきと暮らされることを心から祈り申し上げます。

## 日本食のフィンガーフード

オーストラリアで日常的に食べられるようになったすしロールは日本の代表的なフィンガーフードですが、すしロール以外で立食パーティーで日本の味を楽しんでもらいたいとき、こんなフィンガーフードはいかがですか。

### \* \* お好み焼きフリタータ \* \*

こちらにフリタータという卵をつかったキッシュの中身だけのような料理があります。それからヒントを得て、お好み焼き味を作ってみました。味がついているのでソースが床にこぼれたり手につくこともありません。小さなカップケーキ用のトレイで焼くと一度に何十個も焼けますよ。

### 材料 (小さなカップケーキ用トレイ 12 個分)

キャベツ 120g  
むきえび、以下、薄切りの豚肉などお好みで 合わせて 80g  
小麦粉 80g  
全卵 1個  
しょうがのすりおろし 小さじ 1 杯  
だし、またはだしの素プラス水 100cc  
お好み焼きソース 大匙 3 杯  
マヨネーズ 大匙 1 杯  
青のり 小さじ 2 杯  
オイル (スプレーだと便利) トレイに塗る分

1. まずキャベツを短めの千切りにして、少し塩を降って 10 分ほど置く。軽く水をしばっておく。
2. えび、いか、豚肉は適当に切り、少量の油で炒め、7 分通り火を通す。
3. 小麦粉、卵、だしまたはだしの素プラス水をだまにならないように混ぜる。
4. 3にキャベツ、具、ソース、マヨネーズ、青のりを入れてよく混ぜる。
5. トレイにたっぷり油を引く。そこに混ぜ合わせた具をぎりぎりまで入れる。
6. 200°Cのオーブンで 12 分焼く。
7. 焼いたらオーブンから取り出し、少しさましてから型から取り出す。

冷めてもおいしいですよ。

### \* \* 牛たたきカナッペ \* \*

牛たたきをフランスパンの上のせました。100 人の立食

## 柴田三乃 (元 Restaurant Mitsuno)

パーティーを頼まれて、フランスパンの上に牛たたき、そしてゼラチンで固めたポン酢をのせてだすはずだったが、会場の熱気でゼラチンが溶けてしまっていて、おおあわて。急ぎょ、たたきを溶けたゼラチンポン酢につけ、フランスパンにのせて出したところ、これが大好評でした。ポン酢がフランスパンに染みてとってもおいしかったようです。

### 材料

牛アイフィレ  
細めのフランスパン  
ポン酢 (市販のものでも OK です)  
ゆず果汁またはレモン 1 カップ  
しょうゆ 1 カップ  
煮きりみりん 1/4 カップ  
酢 120cc  
鰹節、こんぶ 各 10g  
(すべてあわせて、冷蔵庫で一晩ねかせ、漉す。さらに 1 週間ねかせるともっとおいしくなります。)  
ねぎの小口切り 少々  
すりおろしたしょうが 少々

1. アイフィレは長さはそのままで 4 cm 角に切り、熱くしたフライパンで各面をよく焼く。(油は引きません)
2. お皿にのせて少し休ませる。
3. フランスパンを 3 mm ぐらいの厚さに切る。
4. 肉を同じく 3 mm ぐらいに切り、ポン酢に 1-2 分漬け、フランスパンの上のせる。ねぎの小口切り、しょうがのをのせる。

最後にリフレッシュメントがわりに、酢の物はいかがでしょう。酢の物をフィンガーフードにするって！と驚かれるかもしれませんが、要はどう提供するかということです。お好みの酢の物を作ったら、パーティー用のチャイニーズスプーン(れんげ)に盛り付けます。れんげは底が平たいので汁もこぼれず、場所も取らないのでトレイにたくさん盛り付けることができます。ちょっと思考を変えれば、ふだん食べている日本食もフィンガーフードに変身させられますよ。どんどんニューアイデアに挑戦してください。

柴田三乃さんのコンタクトは  
www.mitsuno.com.au  
mitsuno@tpg.com.au

## 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

ホープコネクションでは、1996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ランドリソースセンター（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**

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。**

### 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集まっていただける会を催しています。

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：**新企画です。10月からパソコン自習グループが活動しています。**助け合い、励め合いつつパソコン・テクを向上させよう！と張り切っています。初心者の方大歓迎。腕に覚えのある方はどうぞ助けに来て下さい。ご自分のラップトップがあればご持参下さい。バッテリー切れの用心のため、延長コードをお持ちいただければありがたいです。

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きます。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：9月からコンピュータ技術者根本雅之氏のパソコン講座が始まりました。初回は会場いっぱいの大盛況。根本さんのていねいで適切なお指導のもと、たくさん学ぶ事が出来ました。次回は2011年3月です。お楽しみに！ 参加されたみなさん、宿題をお忘れなく！

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 に入っすぐ)

**日時：** 毎週木曜日、午後1時から3時

**申込み・問合せ：** 下記のホープコネクション電話相談・メール相談へ

**ホープコネクションへの相談・連絡・問合せは何でも、こちらまでどうぞ**

**日本語電話相談：0408-574-824（月～金曜日、午前10時～午後3時）**

**E-Mail：hopec@optushome.com.au**

**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、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、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、峰岸夏子、根本雅之、今知美（敬称略・順不同）