



Charming Times

特定非営利活動法人CHARM
Center for Health and Rights of Migrants



節目の一年

長くて暑い夏が終わり、すっかり朝晩肌寒い季節になりました。CHARM事務所でもそろそろ暖房器具の準備が必要です。

今年CHARMは、設立10周年という大きな節目を迎えました。これまで積み重ねてきた活動を、今求められているかたちに合わせてつないでいくことの重要性を改めて感じます。多少の“山あり谷あり”を経ながら、「すべての人が健康に過ごせる社会」の実現を目指し、これからも着実に歩んでいきたいと思えます。

2012年もあとわずかですが、皆さま健康やかに楽しい年末をお過ごしください。来年もCHARMをどうぞよろしく願っています。

An end and beginning of a Decade

A long and hot summer is over, and winter is fast approaching.

This year, CHARM had its 10th anniversary. In our service and programs, CHARM has put into action our core values and aspirations. The world is changing, and so have the needs of clients and of medical institutions. We hope to be sensitive to these changes, and at the same time not lose the core value to strive for “the society where everyone lives in good health”.

May you have a happy holiday. We hope you will continue to support CHARM in the year 2013.

CHARM は「すべての人が健康(すこやか)に過ごせる社会」を目指して、日本に暮らす外国籍住民も医療・福祉にアクセスできる環境を地域の人々や他機関と共に創っています。又 HIV と共に生きる人々を多言語で支援しています。

CHARM is working for the realization of a “society where all people can lead a healthy life.” To do so, it aims to create an environment so foreign residents can gain access to medical and welfare services. We also provide multi-lingual support for people living with HIV.

外国籍コミュニティ健康相談会

ブラー・ボンキワラシ

外国籍コミュニティ健康相談会は、CHARMが実施している外国籍住民サポートの一つの事業であり、外国籍住民が暮らす地域に医療チームが出向きます。医療チームは医師、看護師、ソーシャルワーカー等で構成されており、健康に関する相談を受け、必要に応じて診療につなげます。地域の保健所/保健センターと協同でHIVや結核等の検査を実施することも可能です。この事業は2011年度から大阪府医療再生基金による助成を受けて、大阪府下で実施しています。

2012年度に実施した外国籍コミュニティ健康相談会を紹介します。1)9月15日(土)、大阪キリスト教社会館診療所にて相談会を開催しました。体重体脂肪、血圧測定などの簡単な健康チェックの他、眼科・内科の診察、血液検査も実施しました。この相談会は社会館診療所が定期開催している健康相談会にCHARMが加わることであり、外国籍コミュニティに広報をしたり、通訳を待機させたりすることができますし、年度中にもう一度相談会を実施する予定です。

2)10月19日(金)、とよなか国際交流センターにて勉強会及び相談会を開催しました。CHARMの協力医師による「女性特有の病気」についての講義の後、個別の相談と健康チェックを行ないました。個別相談の希望者が多く、参加者の85%以上が相談を利用しました。普段、女性特有の病気について不安に思っている人も相談できる場所がない人が多いことがわかりました。

3)10月28日(日)、八尾国際交流野遊祭にて相談会を開催しました。野外イベントのため、HIVや性感染症についての情報の展示、健康チェックコーナー(体重体脂肪、血圧測定)を設置しました。野遊祭は今回が22回目の開催で地域に密着しているイベントのため、たくさんの外国籍住民が参加されました。CHARMは初めて参加したにも関わらず、26人の人が健康チェックコーナーを利用し、大変盛況でした。今後は行政機関との協同開催によって、血液検査や胸部レントゲンなどの提供ができるように目指していきたいと考えます。



Community Health Consultation

Prach Pongkijvorasin

Community Health Consultation for Foreigners is a support program for foreign residents. A group of medical professionals comprised of a doctor, nurses, and social workers provides individual consultation on health concerns. With the cooperation of local public health centers, we can provide testing such as HIV and lung X-ray check ups. The program is supported by the Osaka Prefecture Medical Renewal Fund for its operation within Osaka Prefecture.

CHARM conducted the following Community Health Consultations in 2012:

The first consultation was held at Osaka Christian Social Clinic in Kadoma city, Osaka, on September 15th, 2012 (Saturday). Since the consultation was at a clinic, we were able to provide check ups on eyes, heart, and blood. The consultation was an extension of the clinic's regular program. CHARM took the role of advertising to the foreign community and providing interpreters. The clinic and CHARM plan to have another consultation before March 2013.

The second consultation was co-sponsored by Toyonaka International Center on October 19th 2012 (Friday). A gynecologist gave a lecture on "Women's diseases" followed by individual consultations by the gynecologist, a nurse and public health nurses. More than 85% of participants took advantage of individual consultations. High interest in consultation shows many women do not have a chance to consult about women's diseases.

The third consultation was a local festival in Yao on October 28th 2012 (Sunday). Yao International Exchange Festival was held at a local park, for the 22nd year. There are large Vietnamese, Chinese and Korean communities, and organizations representing these communities each had their own tent. CHARM provided a health check up corner. 26 people attended and checked their blood pressure and weight/fat level. CHARM hopes to get the cooperation of a local public health center for providing chest X-rays and STI blood tests.



CHARMでは今年、関西学院大学大学院の学生3名が1年間の実習を行っています。

実習生の紹介

関西学院大学大学院神学研究科の咸同奎(はんどうぎゅう)です。将来は教会で牧師をするために、他人の問いを自分自身の問いとしてどのように受け止め、自分が自分自身に対してどのように向き合っていくかについて、CHARMの青木さんやPOPさんと話しながら貴重な学びを習わせて頂いております。今後ともよろしくお願ひ致します。

初めまして。関西学院大学大学院2回生の汐碇(しおいかり)直美と申します。私は牧師を志しており、その学びの一環として、現在CHARMで対人援助の実習に取り組んでいます。定期的に一人の方とお会いしてお話を伺う中で、心の痛みや叫びを聴き取り、その方が少しでも力を抜いて立てるよう寄り

添いたいと思いながら、毎回手探りしています。CHARMを通して貴重な学びの機会と多くの素敵な出会いが与えられたことに、心から感謝申し上げます。

関西学院大学神学研究科1年の川崎愛です。一人の方と対話する中で、人間関係の構築や傾聴、相手の希望と一緒に考えつつ、その希望に向かって小さなチャレンジをしていくこと等を学ばせて頂いております。CHARMの場には状況が困難で、行き先を見失いそうになる時でも、神さまや人間を超越する存在、そして利用者と支援者が互いに尊重する姿があります。「共にいる」その場に働く力を感じさせられ、感謝致します。よろしくお願ひします。

またCHARMは、2012年6月1日から8月19日にかけて、香港大学からの実習生を受け入れました。

皆さん初めまして。香港大学のエリックです。今年の6月から8月まで、CHARMのインターン学生として働き、貴重な体験をさせてもらいました。CHARMの皆さんから社会福祉のことなどいろいろなことを勉強しました。

それ以外にも、日本の文化について沢山学びました。特に日本の食文化です。香港では、皆が知っている日本料理は寿司やラーメン、刺身しかありません。でもこの三ヶ月間は、CHARMの皆と一緒に日本の家庭料理を味わうことができました。見知らぬ料理を見て、「これはなにかなあ?」と思うことも時々あ

り、口に入れると「うまい!」あるいは「変わった味だなあ!」と感じました。未知の味に挑戦するのはとても面白かったです。

この三ヶ月間で一番たくさん食べたのはうどんとからあげでした。特にうどんが大好きです。今でも香港で時々食べています。両親には「うどん人間になった」と言われました。

それでは今回はここまでです。今後チャンスがあれば、もっとお話したいと思います。最後に、皆さんの健康と日中の平和を祈っています。

Three graduate students from Kwansai University School of Theology have a one year intern placement with CHARM

Introducing student interns for 2012 at CHARM

My name is Hahm Dong Gyujp, a graduate research student. Since I plan to become a pastor in a Christian church, my internship is focused on learning how to listen and understand the feelings and experiences of others, and how to face myself. I have been learning so much being in CHARM, especially through discussion with the CHARM staff.

Hello everyone! I am Naomi Shioikari, a second year graduate student. I aim to become a pastor in a Christian church. Therefore, I am getting training in human support at CHARM. I meet with a person and listen as she shares

her spiritual pain. I am trying my best to attend to her needs and help her feel at ease. I have had a number of encounters and learning experiences with people through CHARM. For all of that I am very thankful.

I am Ai Kawasaki, a first year graduate research student. I am learning how to build a relationship with a person, how to listen, and how a person finds hope and takes challenging steps toward attaining his or her goals. At CHARM, members and supporters respect each other and work together, and a power beyond human comprehension is felt. For that I am thankful.

CHARM also received an international intern from Hong Kong University School of Social Work from June 1 to August 19th 2012.

Nice to meet you all, I am a student from Hong Kong and my name is Eric. This year from June to August, I worked as an intern in CHARM and it was a wonderful experience. Of course, I had learnt a lot from CHARM's staff about social work and welfare as well as a lot of other knowledge in the period.

Other from that, I had learnt a great deal about Japanese's culture, especially for its food. In Hong Kong, the Japanese foods that the majority knows are sushi, ramen, and sashimi. In these three months, I had eaten a lot of family style Japanese food with the staffs in CHARM. Sometimes when I look at the name and the outlook of the food, I can't resist but to think "What is this?" When

I put them into my mouth, sometimes the food is delicious; sometimes it is in strange taste. However, tasting different kinds of food that you don't know its favor is a good experience!

Udon and Fried chicken are two kinds of food that I had eaten most in these three months. Even now, I also ate a lot of Udon in Hong Kong. My parent had comment that I had become a Udon addict.

Well, maybe I'll stop here. If there is chance, maybe I can share more? Lastly, let us pray for everyone's health, and for the peace of the world, especially for that between China and Japan.



こんにちは、CHARMのみなさん。これからシリーズで、私が2005年から2012年に関わった東アフリカ、ケニアのエイズ対策について、私なりの解釈で紹介したいと思います。

まず1回目は自己紹介を兼ねて、ケニアと関わるきっかけなどをお話します。

私がチャームにいたのは設立ごろから2005年夏ごろまででした。チャームには様々な出会いがあり、特に外国籍住民との出会い、彼らが故郷を離れ、言葉や文化も異なる日本に移りすみ、定着していく過程では、人々のたくましさ、覚悟などを感じました。一方で、個人的なことですが、市民団体に働くという面では、知識も経験も専門性も未熟な自分ですので、ダメだダメだと毎日のように感じていました。そのような中で小さいころから思い描いてきた、途上国でチャレンジしたいという漠然とした夢も大きくなってきました。

その頃、青年海外協力隊の派遣が決まり

ました。ケニアでは地方のある保健事務所に配属となり、県のエイズコーディネーターと、県内の保健分野のHIVサービスの質と量の拡充を目指して仕事をしました。自分という部外者が、外国人がほとんどいない田舎に在るわけで、何をしても見られているという感覚は、活動実施上、役に立つこともありますが、日常生活では居心地の悪さを感じました。しかし、私のスワヒリ語の地元訛りがきつくなるにつれ、価値観や思考もすっかり現地化してしまっただけの事実です。

その後、体系的に保健政策や保健プロジェクトの運営を学ぼうと公衆衛生学の大学院に進学しました。その間、検査事業をひっぱりケニアのローカルNGOでインターンをしたり、ケニアのビクトリア湖畔の小規模の漁業においてHIV感染が高まる構造に関して観察や聞き取りをしたりしました。理論やデータを使って現場での体験が言葉や数字に変換できることがわかり面白かったです。

卒業後には運よくケニアで仕事をすることになりました。国際機関に所属し、政府のエイズ政策策定機関へ出向いて、主に、エイズ政策の周知、広報や啓発資材の作成、配布等に関わりました。政府高官や国際機関の体質やそこで働く人々の思考や態度は、これまで自分が見知っていた現場とはまったくかけ離れた世界で、驚きとため息の連続でした。

そして私はこの春、日本に戻ってきて、次の道を模索しているところです。これからのシリーズでは、この間にケニアにおけるエイズ政策や地域レベルでの取り組みについて、自分が感じたこと、見たことを混ぜながらお話ししていきたいと思っています。

By Afya bora

Yuko Matsuoka

Hello everyone at CHARM! I would like to share with you the experience of working in HIV/AIDS field from 2005 to 2012 in Kenya which is in East Africa. This will be the first of the series, so I am going to tell you how I became involved in Kenya.

I worked with CHARM from the beginning until the summer of 2005. I had various encounters at CHARM, especially with foreign residents. I felt the strength and courage of people as I got to know the process of leaving their homeland, immigrating to Japan where language and culture are different, and settling down. On the other hand, I felt the immaturity of my knowledge, experience, and expertise in working with a civic organization. The dream of getting involved in the developing world, which I had since I was little, grew within me.

Around that time, I became a member of Japan Overseas Cooperation Volunteers and was dispatched to Kenya. I was assigned to a local health office, and worked with the prefectural AIDS coordinator to improve HIV services within the prefecture. I was an outsider, and suddenly in the rural countryside with very few other foreigners I felt like I was being watched, whatever I did. It was somewhat useful for the work, but uncomfortable for daily life. However,

as I had begun to speak Kiswahili with the local accent, my values and thoughts were also localized.

I went on to a graduate school of public health to learn health policy and health programs systematically. During that time, I had opportunities to intern at a local NGO in Kenya which organized an HIV testing program, and to observe and interview local people about socio-economic influences that had created the high HIV prevalence in the fishing community around Lake Victoria. It was interesting to learn how that experience in the field could be expressed in words and numbers using theory and data.

After graduating from school, I was lucky to find a job in Kenya. I was stationed at an international organization and went into the federal AIDS policy making office. I worked to implement AIDS programs, and develop outreach and promotional materials. The mindset and attitude of the federal office and organization as well as staff was very different from what I had known formerly in the field, so it was quite shocking.

I came back to Japan this spring, and am searching for the next opportunity. I will share with you what I experienced and felt about AIDS policy and approaches at the local level in Kenya in the following series.

健康に暮らしていくためのヒント Tips for Healthy Living

Okabe Masako 岡部 正子



健康になるためにおいしい野菜をいかがですか？

By 岡部正子

インドを6ヶ月放浪して大阪に帰ってきたばかりの頃、家に調味料や食材が何もなかったのではばらく外食が続いたのですが、その度に日本の食事はずいぶん甘い一と感じました。インドは、お菓子やチャイと呼ばれるミルクティーにはたくさんの砂糖を使うので、甘いのですが、料理に砂糖を使うことは少ないのではないかと思います。

なぜだろうと考えたのですが、一つには、野菜そのものの甘味と無縁ではない気がします。わたしが滞在していたインド北部には、日本と同じような種類の野菜（例えば、大根、にんじん、じゃがいも、ほうれん草など）があって、みんな日本の野菜よりもずっと小ぶりですが、香りや甘味が強いので、サラダだったら塩とレモンでだけでおいしく食べられます。インドに滞在していて、野菜がおいしいというのはうれしい発見でした。

健康に暮らすためには、野菜はとても大切です。調味料を駆使したおいしい食事もいいですが、たまには、野菜そのものを味わうシンプルな料理はいかがですか？今回は、いろんな野菜でアレンジできる、簡単インド料理のサブジ（野菜の炒め煮）を紹介します（p.12参照）。シンプルな味付けで野菜そのものの味を味わってください。

Why don't we try to enjoy vegetables?

By Masako Okabe

When I returned to Osaka from my 6 month "exile" in India, there were no ingredients or food at my home. So I had no choice but to continue eating out. However now I feel that Japanese food is very, very sweet. In India, they put a lot of sugar into their candies and also their "Chai", which is a kind of milk tea, which makes them extremely sweet. However, although they have very sweet snacks and tea, they do not use too much sugar in their daily meals.

I was thinking about why this has happened. One of the reasons I could think of is that vegetables do not really get along with the sweet flavor of the sugar. I was living in the Northern part of India, where they have similar vegetables to Japan. (For example, daikon, carrot, sweet potato, spinach, etc.) Compared to their counterparts in Japan, these Indian vegetables are considerably smaller, but they have a much stronger flavor as well as sweetness. Because of this, they could make the vegetables into delicious salads by only adding salt and lemon juice. When I was staying in India, I was delighted to find that vegetables could be very tasty.

To live a healthy life, vegetables are very important. Why don't we try to enjoy vegetables simply with their original flavor sometimes? This time, let's try to make a dish in which a lot of vegetables can be used to make a very simple Indian dish called "Sabji" (Indian style stir fried vegetable. Continued on page 12!). Please try to make this simple but flavored vegetable dish!

「おおさかもん」 by 福嶋眞一

今回のおおさかもんはシュウマイです。お店は難波にある一芳亭です。ここは華風料理という名のとおり中華の日本家庭料理風味付けのお店です。酢豚も八宝菜もどれもとてもやさしい上品な味ですが、なんといってもシュウマイがお薦めです。

このシュウマイの特徴は皮が薄焼き卵になっていることです。中の具は豚ミンチ、エビ、玉ねぎのみじん切りで割り和小振りのシュウマイです。一口食べてみると、ふんわり柔らかく、とてもジューシーで素材のうまさが口一杯に広がります。ビールと非常によく合い、後味もあっさりしていて、一皿5個なのですが、二皿、三皿と食が進みます。

同じく皮が薄焼き卵の春巻や豚天、エビ天も美味しいのですが、私が薦めるもう一品はスープです。味がしっかりしているのですが、しつこくなく締めにはピッタリの一品です。この美味しさでなんと90円です。さすが大阪の庶民が昔から愛してきたお店です。今では市内に数店舗あるようですが、行くのならやはり難波の本店に限りませう。また、日本橋の電気街に近いということもあって、店の向かいにはメイドカフェがあります。興味のある方はお帰りにどうぞ。

Osakamon by Shinichi Fukushima

I will be introducing shumai (Chinese pork dumpling) in this volume.

The shop is the Ikatei in Namba. That is a shop selling Chinese style food utilizing Japanese family style of cooking. Fried pork and the mixed stir fried vegetables are some of the cheap but delicious food that you can find in this restaurant. However, there is one dish that I especially recommend, the shumai.

One of the special things about shumai of this restaurant is that the thin outer skin of the dumpling is actually made of a thin layer of fried eggs. It is then filled with minced pork, shrimp, and shredded onion and made into a small shumai. The shumai are small enough to be eaten in one bite. They are also very tender, and the juice inside will just expand in your mouth after biting in.

It is ideal to be served with beer. With beer, it is beyond delicious. One serving contains 5 shumai, but one couldn't resist ordering the second, or even the third serving afterwards.

The spring roll, pork tempura and shrimp tempura are very good also, however there is one other food I would strongly recommend: the soup served in the restaurant. Not only for its great taste, it also makes you feel fresh. And even with its quality, it only costs 90 yen! No wonder it was the favorite restaurant of the Osaka people!

There are quite a number of branch stores of Ikatei in the city now, but I would recommend you to go to the main store in Namba. Also, there is one near Den-den Town in Nippombashi. There is a Maid Café just opposite to the restaurant, and you can take a look if you are interested.



CHARM NOW and THENでは、これまで10年間のCHARM歩みや現在の活動を紹介します。今回は、2002年から7年間続いた土曜常設HIV検査事業をご紹介します。

土曜日常設HIV検査相談事業 (SAT)

土曜日常設HIV検査相談事業 (SAT) は大阪府・大阪市の委託事業としてCHARMが2002年10月から2009年9月まで体制構築・運営をしたものです。エイズ対策の一環である検査相談の役割を踏まえ、自発的に検査を受けようとする誰もが批判されることなく安心して利用できる環境を整えることに努めました。また多様な利用者が来ることを前提として、多言語での対応やスタッフの研修に力を入れました。受検者の動向については、他*をご参照いただき、ここではあの頃のことを少し思い出してみようと思います。

堂山近辺のビルの暗い廊下(笑)と数部屋を借りて実施していた頃は、当日スタッフが総出で設営をしました。椅子や机を運び、本箱と布で仕切りをつくり、看板を貼りました。終わった後もさっき設営したものを撤収しました。そういえば、CHARM総会もあの頃はあの廊下でやっていたね。

多言語環境を整備するためのひとつとしてCHARMが引き受ける意味があり始めた事業ですが、それに付随して、利用者を中心に考えた検査相談のあり方を追求して、自由に

体制づくりを試みることができたのはNPOならではのことだったかもしれません。大切にしていた要素や姿勢を自治体に真似してもらえた(る)のであれば本望です。(ちなみに、結果通知裏表パンフは現在複数の自治体で活用されています)またNPO同士のネットワークにより検査を必要とする人への広報も行えMSM利用者が多く来場しました。そして副効用として、検査相談の現場は、HIVに関心を持った人が関われる場、および異職場間や異職種間のネットワークの場となっていました。

毎土曜日にシフトを組んで実施していたため、当事業は多くの人の協力により成り立っていました。委託終了後も、病院で働く人や保健所/センターで働く人、他団体などとの大切な人的資源やネットワークが残り、現在も他の事業にかかわって下さっている方もいます。もちろん他の場所でご活躍の方も含めて、大事な宝物です。

* 厚労科研MSM研究班ホームページ
<http://www.msm-japan.com/> (検査受検者調査) SAT業務マニュアル

CHARM NOW and THEN brings you to see CHARM at different period of its 10 year history. In this issue, we bring the story from Saturday Awareness Testing, one of the first program CHARM had started in 2002.

Saturday Awareness Testing

By Mie Takenaka

CHARM developed and conducted an HIV Testing & Counseling Program on Saturdays from 2002 to 2009. This project was commissioned by Osaka Prefecture and City. We tried to develop a non-judgemental environment for people who voluntarily come to be tested. To be able to welcome a variety of people, we put a lot of effort into developing the system, training staff and creating multilingual materials. Let's go back to that moment a little.

When we were conducting the program at a rented space in the Doyama area, the staff would set up the space every Saturday, carrying tables and chairs, and creating a room with bookshelves and clothes. Staff would do the opposite at the end of the day, packing everything away. It was a good workout time, but it also became a good chatting time.

It was meaningful for CHARM to be commissioned to conduct this program in order to create a better multilingual environment. It was maybe also mean-

ingful that we could freely try to develop a client-centered testing & counseling program as an NPO. If the stance and context that we emphasized could be taken over by local governments, then our mission had been accomplished. By using this network of organizations, we were able to provide information to those who needed it, and many men who had sex with men used the site. As a side benefit, the test site was a place for staff from different jobs and backgrounds to communicate and develop a network.

Because we had to gather staff for each Saturday, the program could have not been done without cooperation of many people. Even after CHARM closed the program according to the contract limits with local governments, a precious network of people and organizations still exists. Some people are playing an active role in various areas and some continue to engage in CHARM's other programs.

～オクラとじゃがいものサブジ～

材料:

オクラたくさん、じゃがいも、パクチー(お好みで)、クミンシード 大さじ1以上 量の加減はお好みで、ターメリック 小さじ1以上、塩、水(最後は水分がなくなるくらい)

作り方:

オクラとじゃがいもは適当な大きさに。フライパンに少し多めの油を入れて弱火であたためてクミンを入れる。パチパチして香りがたってきたら、オクラとじゃがいもを入れて炒める。水を適当に入れて、塩とターメリックで味付けして野菜がやわらかくなるまで煮込む。最後に細かくったパクチーを入れて混ぜて完成。

~Okra and sweet potatoes Sabji~

Ingredients:

A lot of Okra, Sweet Potato, Coriander (if you like), Cumin Seed (1 table-spoon, but you can adjust the volume if you want), Turmeric (1 teaspoon), Salt, Water (just the enough to keep the dish moist)

Instructions:

Cut the okra and sweet potatoes into pieces, not too big or too small. Put a small amount of oil into the frying pan and add the cumin. Wait until the cumin is fried and emits a good smell, then put in the okra and sweet potatoes and stir fry them. Put in some water, and add flavor by putting in salt and turmeric. Cook until the vegetables soften. Lastly, mix with sliced coriander and you have finished!

会員の種類 Membership Types

一般会員	Regular	3,000円
賛助会員 A	Support A	3,000円
賛助会員 B	Support B	5,000円
法人会員1口	Corporate	10,000円



振込み先 Bank Transfer Information:

a) 郵便振替口座 Postal Transfer Account

口座名義 Acct Name 特定非営利活動法人CHARM
口座番号 Acct No. 00960-0-96093

b) ゆうちょ銀行口座送金 Japan Post Bank Account Money Transfer

【店名 Branch Name】ヨンゼロハチ 【店番Branch No】408
【種類 Type】普通 【口座番号 Account No.】3655236
【口座名義 Account Name】トクヒ) チャーム

編集者: 青木理恵子、福島眞一、Nicolle Comafay、田島千里

レイアウト: Till Heinrich イラスト: T. Miyamoto

発行: NPO法人CHARM 〒530-0031 大阪市北区菅栄町10-19

Tel/Fax: 06-6354-5902 office@charmjapan.com www.charmjapan.com