



# Charming Times

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

## CHARM総会2014

今年のCHARM総会は6月21日に在日大韓キリスト教大阪北部教会で行われ、会員、医療者、学生など約50名が参加しました。総会では昨年度の事業報告、決算報告が承認され、2014年度の事業計画の説明が行われました。今年の総会で理事長の交代があり、2002年の設立時から12年理事長を担われた藤山佳秀さんから横田恵子さんにバトンが引き継がれました。藤山理事長のお話(2ペ

ージ参照)の後、マリアのリードで皆で体を動かすダンスをすると、最初は踊ることに皆緊張気味でしたが体を動かすうちに表情が柔らかくなりました。その後、CHARM恒例のエスニック軽食と懇談となり、中国、フィリピン、タイ、日本の軽食やデザートをおいしくいただきながら参加者同士が交流して総会が終わりました。



## Annual General Meeting 2014

CHARM's Annual General Meeting for 2014 was held at The Korean Christian Church in Japan in Honjo Higashi, Osaka. About 50 people including members, medical professionals and students attended the meeting. During the business meeting at the AGM, reports about activities and finance from 2013 were presented and approved followed by the plans for the year 2014. The central agenda for this year's AGM was the change of chairperson of the board of directors. Dr. Yoshihide Fujiyama who had served as the chairperson from

the beginning in 2002 has now turned over his position to Ms. Keiko Yokota who is also a founding member and a member of the board of directors. Dr. Fujiyama gave a talk (see page 2) followed by an icebreaker dance with instructions from Maria. The participants were hesitant to move at first but soon relaxed and enjoyed the dance. Finally, everyone enjoyed the famous CHARM ethnic snacks from China, Philippines, Thailand, Japan while they mingled and talked with each other for about half an hour until the end of the event.

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 aims for "a society where all people can live healthy lives." To do so, we work with the local community to create an environment where foreign residents can have easy access to medical and welfare services. We also provide multi-lingual support for people living with HIV.

### 藤山理事長による最後の講演

青木理恵子

CHARMの設立当初から理事長としてCHARMを2002年から導いてきた藤山佳秀さんが今年の総会をもって退任することになった。辞任に当たり、今総会ではこれまでの歩みを振り返ったお話を伺った。藤山理事長は、理事会では現場の状況を見通して常に鋭い発言をされるが、講演を聞いたのは私自身初めてのことである。

藤山理事長がCHARMに関わることになったのは、世界エイズ会議アジア・太平洋会議の帰路、飛行機の中で現在理事の榎本さんと隣合わせになった際にマニラから大阪までずっと話しをして、気がついたら理事長になることを引き受けていたというエピソードを話された。CHARMは様々な人を必要な時期に与えられ、道が開かれてきた。その最初が藤山理事長であったことをあらためて確認した。

次に世界のエイズの状況を紹介された。世界のHIVに関する統計に続いて、藤山理事長がJICA専門員として関わられたケニアにおける母子感染予防のプログラムに関わることから見えたアフリカでのエイズ対策の背後にある苦労も話された。

日本の状況に関しては、HIVの医療面ではHAARTが導入されて以来薬の開発が精力的に進み、どんどんと薬の数が少なくなり、形も小さくなり、生活に支障を来す割合がずっと小さくなってきことを具体的に示された。昨年からは1日1錠服薬する薬が利用できるようになり、今年もさらに改良された薬が発売されるという進歩を示して医療面は大きな進展が見られることを話された。

一方で、HIVを取り巻く社会環境と人々の意識については、殆ど変わっていないことが現状ではないかという課題を提起された。特にHIV陽性者の個人情報に直接扱う者の責任について話された。HIV感染について職場や地域に知られることによって不利益を被った方の3人の具体的な経験を話された。HIV陽性の人たちは、医療機関や支援団体そしてピアの仲間を信頼して個人情報を開示している。情報を預かっている者は担っている責任の重さを再認識する必要があるということ伝えてくださった。12年一回りして13年目を踏みだしたCHARMにとって初心に戻る「戒め」として心にしっかりと受け止めた。



## Final Talk by our Chairperson of the Board

Rieko Aoki



Dr. Yoshihide Fujiyama who has been our chairperson of the board of Directors since CHARM's conception in 2002, handed over the responsibility to Ms. Keiko Yokota during CHARM's Annual General Meeting (AGM). Dr. Fujiyama also gave his final talk as a chairperson of the board of directors. Dr. Fujiyama has always given his concrete and sharp opinions for the role of NGO during board meetings, but it was my first time to hear him as a speaker.

He started his talk by sharing the episode of how he became a chairperson. He was on an airplane flying back home after attending the World AIDS Conference Asia-Pacific Regional Meeting in Manila. He sat next to Teruko Enomoto, a board member, and they talked the whole time they were on the plane. Teruko successfully convinced him to become a chairperson of the board of directors for CHARM. CHARM has always been lucky to be given the people it needed to overcome problems and open doors for new opportunities. Looking back, Dr. Fujiyama was the first person given to CHARM.

In his talk, Dr. Fujiyama showed statistics about the condition of HIV infection in the world and then focusing on Africa

where he served as JICA specialist on mother-to-child HIV transmission prevention program. He shared about the hardships he experienced with the delivery of HIV programs in Africa.

He then showed developments and changes in the Japanese situation. An introduction of Highly Active Anti-Retroviral Treatment (HAART) brought a new stage of treatment for HIV. Then medicines were developed which had less side effects, smaller in dosage and which increased the quality of life for the patients. The latest medicine released in Japan in 2013 is only a tablet a day. There will be another one with even better effect expected to be released in 2014. According to him, as far as medical treatment is concerned, there have been remarkable developments.

However, in terms of social environment and people's consciousness about HIV, unfortunately not much has changed. Dr. Fujiyama shared the experiences of three patients whose personal information was leaked by government personnel or hospital staff to the patients' community which created tremendous negative effects to the person. People living with HIV trust medical professionals, support organization staff and peer members and gave their private information. It is at most important that people who hold their information take seriously the responsibility of handling personal information. The message by Dr. Fujiyama is "an admonition" for CHARM to brace ourselves in the delivery of our daily support services.

## 新理事長 横田恵子

みなさまこんにちは。このたび、藤山佳秀・前理事長から引き継いで新しく理事長の任を拝命しました横田恵子です。

私は1991年に当時の「HIVと人権情報センター」に関わって、初めてHIV/AIDSを巡る様々な問題を知るようになりました。当時から23年を経た今、変わった事もあれば変わらないままのこともあります。変わった事はまず、抗ウイルス剤が充実し、HIVはきちんと管理をすれば安定して普通の生活が送れる病気となったことでしょう。さらに他の疾病に先立って、包括医療・チーム医療が実践されるようになったことも大きな変化だったと思います。様々な立場の医療・福祉専門職が患者さんのために協力し、多面的な視点を総合して治療を組み立てて行くことは、当時は画期的な実践でしたが、今では癌治療などでも広く取られるようになって来ています。一方で長い時間が経ったにもかかわらず一向に変わらないこともあります。たとえば様々なマイノリティの立場の方々にとって、医療がアクセスしにくい状況は今でも代表的な問題でしょう。

私たちCHARMは、その中でも主に外国籍住民の疎外状況を問題として取り上げてきました。そして健康相談や通訳派遣などの独自事業を中心に、気がつけば活動を始めてから12年になります。今後一層の充実をはかり、事業体として安定していくためには、皆さんのお支えと協力が必要です。息の長いご支援を是非ともよろしく願いいたします。

さて、CHARMではカウンセリングや調査研究活動を中心に活動をしている私ですが、その他には女子大学で医療・福祉社会学を教えたり、癌緩和ケアユニットでカウンセリングをしたりしています。大学では所属は文学部、日常で医療や福祉とはあまり関わりのない若い学生たちに、リアルな世の中のことを伝え、学んでもらうのは難しい面もありますが、やりがいのある仕事でもあります。癌緩和ケアユニットでの仕事は、HIVカウンセリングで学んだ

経験を生かす事が出来る貴重な経験の場となっています。

プライベートではそろそろ子育ても終わりとなり、黒柴犬の「くり太郎」とふたり、のんびり暮らしています。くり太郎は柴犬には似つかわしくない温厚な性格で、ベジタリアン。私がピアノを弾くとそれに合わせて歌うという特技も持っています。(いつかテレビのペット自慢番組に応募したいものだと思っていますが・・・)

皆様のお支えを受けつつ、任期期間を精一杯努めたいと思いますので、何卒よろしくお願いいたします。





## New Chairperson of the Board Keiko Yokota

Hello everyone! I am Keiko Yokota. I took over the position as chairperson of the board from Dr. Yoshihide Fujiyama. I first began to learn about HIV/AIDS issues when I joined the HIV and Human Rights Information Center as a volunteer in 1991. It has been 23 years since then. Some things have changed and others have not.

With the introduction of Anti-virus medication, HIV has become chronic illness which can be managed if properly controlled and one can continue having the same lifestyle. Another big change was the introduction of holistic and team care by various medical professionals in the medical setting. It is now widely used in cancer treatment and other fields. On the other hand, some things have not changed over the years. Medical services are still not accessible to minorities such as foreigners.

CHARM has focused on foreigners and their exclusion from medical services. We have worked trying to alleviate factors that hinder foreigners from accessing medical services through medical consultations, medical interpretation dispatch services and others for the last 12 years. To continue helping, we need your continuous support in developing services which will meet the needs of foreigners and other minorities.

I am involved in AIDS counselling and research project at CHARM. I also teach Medical and Welfare Sociology at a women's university. It is challenging to inform students about realities in the world but it is rewarding as well. I do counselling at hospice unit for cancer patients.

At home, I have finished raising my children and I spend my time most of my time with Kuritaro who is Shiba-dog. Kuritaro is a vegetarian and is very gentle in character. He sings with me when I play piano. (I hope to apply for singing contest for pets someday.)

With your support, I will do my best to carry out the responsibilities for the term given to me. Thank you in advance.



## 「技能実習生」

平松マリア

日本には、中国、ベトナム、フィリピンなどの国出身の技能実習生が155,206人働いている。(2013年12月在留外国人統計) 技能実習生は、研修生とセットで設立された制度で、研修で学んだ技術や知識を日本企業で働く事を通して身につける事を目的としている。開発途上国の人材を育てる事への貢献とその目的にうたわれている(<http://www.jitco.or.jp/>)。しかし実際には、大半の技能実習生は、縫製業、食料品製造業、農業、水産加工業、零細企業などの単純労働現場で朝から晩まで働いている。長時間労働、賃金不払いなどの問題が生じているケースもあり全国で訴訟が行われているが、日本人との接触の制限など行動の制約を加えられている場合もあり相談につながりにくい。

この人達は、他の出稼ぎ労働者と同じく出身国の斡旋業者に仕事を紹介され、日本に来るために土地を担保にして借金をして3カ月の日本語学習を受け、規定されている条件を満たした上で来日した。日本で働きたい大勢の中から選ばれた人たちである。借金を返済することが最低限必要である事から簡単にあきらめて帰国する訳にはいかない。

私が大阪で出会ったフィリピン人技能実習生は、寮と呼ばれる宿舎で3-5人が一部屋

で共同生活をしていた。日本人の労働者でこれだけ多くの人が一つの部屋を共有することは考えにくい、外国人に対して行われている。この生活環境は、結核などの疾患にかかれば、一気に感染が広がってしまう上、毎日の仕事でストレスをかかえて家に帰ってもまだ複数の人達との共同生活という精神衛生的にも問題のある環境である。仕事は、日本人はしない業務をさせられていた。職場を変えることは許されていない。この人達は日本人と同じように1年に一度健康診断を受けることになっているが、通訳がつかないため問診票の記入などに苦労する。また検査の結果も自分が理解できる言語で説明されることはない。今回CHARMは検診時の通訳に関わる機会を得たことで実習生の実情を知った。

技能実習生の実態については、地方自治体も細かい状況は把握していないと思われる。又マスコミで取り上げられることも多くないため一般市民に知られることはない。

外国人労働者は、日本経済を支える重要な働き手であり、血の通った人間である。この人達が日本に滞在する間健康に暮らすことを可能にするための支援が必要である。CHARMに何ができるのか、私に何ができるのかを考えている。



参考書紹介  
 書名：外国人研修生  
 時給300円の労働者2  
 出版：明石書店  
 発行：2009年

ISBN: 9784750329482

## Technical Intern Training Program

Maria Hiramatsu

There are 155,206 Technical Interns (as of Dec.2013, Immigration Bureau of Japan) from China, Vietnam, Philippines and other countries working in Japan. The Foreign Technical Intern System was established together with the Trainee system. The objective of the program is transfer of skills by working in Japanese companies (<http://www.jitco.or.jp/english/>). But in reality most technical interns work as laborers in the garment industry, food manufacturing, farming, fishery food production, small-scale industries, etc. from morning until night. There are cases of labor standard law violations such as overtime and unpaid wages. There are a number of lawsuits throughout Japan on labor violation. But, in most cases they are not reported as the trainees' contact with Japanese are controlled. They found the job through recruiters in their country just like other overseas workers. They borrowed money to pay for 3 months of Japanese language courses or to pay for the paper processing. They

are selected people who met the strict requirements of the recruiters. They have to pay their debts in their home country thus they cannot easily give up and go home.

I met with several Filipino trainees in Osaka. They say 3-5 men share a room in a company dorm. It is hard to imagine the company treating Japanese workers the same way but they do so to foreigners. If one is contracted with infection, it can easily spread among them. They do not have space for themselves even after a strenuous day working at the factory. They are engaged in heavy labor which Japanese workers would not perform. They are not able to change their work place and could not consult anyone. They get an annual health check-up together with Japanese workers. But since there is no interpreter and the questionnaire form is in Japanese, they cannot provide correct information nor understand the result of the test. CHARM was given an opportunity to send an interpreter to a medical check-up and learned about the work condition. Local governments are not aware of the situation of technical interns and they are not taken up by the mass media so the general public do not know either.

Trainees are important workforce for Japan. And they are human beings. They need support in order to live in good health while staying in Japan. What can we do to help them as an individual and as CHARM?

### Reference Book

Title: Trainee system –  
employment for 300yen per hour  
Publisher: Akashi Shoten  
Publication: 2009



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

### 「手作りレモン水で夏を乗り切ろう!」加藤久美子

梅雨が明けると暑い夏が待っていますね。日本の夏といえば、気温と湿度が高く、食欲がない、なんとなくだるい、いつも疲れている、といった夏バテを経験する人も多いのではないのでしょうか。そんな時に、とってお手軽なレモン水を食生活に取り入れてみませんか？

食事と一緒に、また水代わりに飲む場合は砂糖を加えずに、運動中や運動後に飲む時にはお好みで砂糖やガムシロップを加えて、そして水の代わりに炭酸水を使えば、オシャレな自家製ドリンクに早変わり。

レモンにはクエン酸という物質が豊富に含まれています。クエン酸がみなさんの健康に

どんなことをしてくれるのかで存じですか？クエン酸は身体の中でエネルギーを作り出すのを助けたり、胃腸の働きを活発にしたり、唾液をより分泌しやすくしています。つまり、夏バテで食欲がない人、だるくて疲れがとれない人にはぴったり!ぜひ一度試してみてください。

<レモン水>

水 : 500ml

レモンの薄切り : 2~3枚 又は レモン汁 : 小さじ2杯

お好みで砂糖・ガムシロップを加える

\*レモンの薄切りを使う場合は、作ってから1時間程度待ちましょう。

## Let's survive the hot Japanese summer with homemade Lemon Water! Kumiko Kato

Hot summer is waiting for you after the rainy season and Japanese summer is well known as very hot and humid. Because of this people may have less appetite, feel sluggish or feel tired all the time. How about including lemon water in your daily diet when you experience these symptoms?

If you drink the lemon water with your meal or drink it as a substitute for water, try it without sugar. If you drink it during or after the exercise, you can add sugar or syrup as you like. And when you use sparkling water instead of plain water, the lemon water turns to a fancy summer drink.

Lemon is rich in Citric Acid. What can

Citric Acid do for your health? Citric Acid can help produce energy in your body, activate your digestive system and produce more saliva in your mouth. Therefore, the lemon water is a perfect drink for those who have less appetite and always feel tired! Why don't you try it this summer?

<Lemon Water>

Water : 500ml

Lemon Slice : 2-3 slices OR Lemon juice : 2 teaspoons

Add sugar or syrup as you like

\*If you use lemon slices, please wait for about an hour to allow the flavor to infuse into the water.





## 「おおさかもん」

by 福嶋眞一

今回のおおさかもんはお味噌です。味噌とは言ってもおかず味噌で「住乃江味噌」と言います。お店は住吉大社の東参道にある「池田屋」さんです。

ここは創業江戸時代元禄年間の老舗の味噌屋さんです。風格のあるお店の建物は築400年以上で有形文化財となっており、住吉の観光スポットでもあります。

さてさて、「住乃江味噌」なんですが、これは赤味噌に砂糖とすり潰した黄胡麻を加えてあるだけで添加物一切なしの自然食品で健康食品と言っていいでしょう。

なんでも当代の曾祖父が明治初期に病弱な母親のために栄養のつくものをと考案したとか。

赤味噌の辛味、砂糖の甘味そして胡麻の香ばしさが絶妙に調和していてとても奥深い味わいです。ご飯にのせて戴くとご飯の甘味が倍増して食が進むこと進むこと……

その他焼ナスやふるふき大根にも合うそうです。

すべて手作りなので毎日少ししか出来ないうらしくお店の他はナンバ高島屋に置いてあるだけだそうです。

住吉大社へ参拝がてら趣きのあるお店へ行かれてみてはいかがでしょうか。



## Osakamon

by Shinichi Fukushima

This issue we feature “Miso” called Suminoe Miso. It is sold at Ikeda-ya located at East street leading to Sumiyoshi Shrine. Ikeda-ya opened during Genroku period (1688-1704). Its building has a history of more than 400 years and is registered as a cultural heritage, making it one of the tourist spots in Sumiyoshi.

Ingredients of Suminoe Miso are red miso, ground golden sesame and sugar. No preservatives are added and it is all natural and healthy. The founder of Ikeda-ya who is the great grandfather of the present owner first made it for her sickly mother. The salty taste from the miso, the sweetness from the sugar and the aromatic flavor from the

sesame all come together in harmony to produce an exquisite taste. We recommend simply topping it on rice or grilled egg plant or broiled radish. Suminoe Miso is all handmade and because of this the number of products produced is limited daily. The miso is also sold at Takashimaya department store in Namba. When you visit Suminoe Shrine please make sure to drop by Ikeda-ya on your way back.



## SPICA

ヒロ

SPICA(スピカ)は、薬物依存からの回復をめざしているHIV陽性者のためのグループミーティングです。参加者は性別、セクシュアリティや国籍の制限はありません。使用言語は日本語です。2012年から準備を始め、2013年は1年間運営リーダーの養成を経て2014年の4月から公開のミーティングを毎月1回開催しています。ミーティングでは、毎回参加者が一緒に夕食をとりながら和やかな雰囲気の中でお互いのことを話し合っています。

SPICAの運営で大切にしていることは、参加者達が自分たちの手でつくりあげる会であり、誰もが気軽に参加して安心して話せる場にあることです。そのために、毎回交代制で当事者であるスタッフが協力しあって会の献立を考え調理して食事を準備し、ミーティングの準備や進行も行っています。

ミーティングでは、当事者同士、同じような経験があるからこそ分かり合えることも多くあり、HIVや薬物依存のことだけにテーマを特化するのではなく、お互いの近況なども報告しあいながら、それをもとに意見交換や個々の経験の振り返りを行っています。

参加者は、それぞれHIVとの向き合い方や薬物に至る要因や背景は異なりますが、その根本にある考え方やそれが元になって薬物使用に至るパターンは、参加者同士共感できることが多くあります。この会で一人一人が自由に話すことによって、HIVや薬物以外にも当事者が持つ課題や悩みを言語化しむもとくきつけにもなっていると思います。

4月にスタートしてからまだ3回しか開催をしていませんが、毎回新しいメンバーの参加があり、徐々に人としてお互いを尊重しサポートしあえるコミュニティになりつつあります。

今後は当事者が一人で問題を抱え悩んだりするのではなく、互いに助け合いながらそれぞれが前に進んでいくために有効なプログラムにしていくことができると考えています。

プログラムの開催場所やスケジュールについては非公開としています。参加についての詳細についてはCHARM事務所まで電話かメールでご連絡ください。(担当;青木)



## SPICA

by HIRO

SPICA is a newly formed group for people living with HIV and substance abuse problems. The group is open to anyone regardless of sexual orientation and nationality. The language used during the meetings is Japanese. SPICA started its preparation in 2012 and spent one year in 2013 for staff development. The group officially started the program in April 2014. It is held once a month and members share a meal together while talking about each other in a relaxed atmosphere.

In managing the group, we place importance on letting the participants take initiative during the meeting and creating a safe and relaxed atmosphere so anyone can feel free to join in and speak with ease. Each session starts with a meal and this is prepared by the staff in charge of the day. The staff in charge is responsible for preparing the menu, purchasing the ingredients, cooking, serving and finally moderating the meeting.

In the meeting, we do not focus our sharing on HIV or substance abuse but we talk about anything in daily life. Because our members have a similar background, we easily understand each other when we share our stories to the group. Sharing helps us to reflect on our individual experiences and exchange opinions.

Each member may differ in how they confronted HIV or factors and background which led them to substance use. But the underlying issue and the pattern which led each one to use substances have commonalities. Group meetings help members to be objective and to liberate themselves from the problems and worries they have by articulating their experiences with HIV, substance use and other issues.

We have only held three meetings since April but a new member joins at each meeting and the group is slowly growing to be a community where members respect each other as people.

Our aim for the future is to organize programs that meet the needs of people living with HIV and substance abuse issues, so that they know they have a group they belong and do not have to carry the burden by themselves.

The schedule and location of the program is not open. If you are interested in joining the program, please contact CHARM office by phone or e-mail (contact person: Aoki).

## 事務局から From the Secretariat

いつもCHARMを支えて頂きありがとうございます。

特定非営利活動法人CHARMの活動も13年目へ突入です。これはひとえに皆様方の支援の賜であると感謝しております。今年度は新スタッフも加わり、CHARMはさらにパワーアップしてまいります。

さて、只今年度会費の納入受付中です。

ゆうちょ銀行の口座に振り込まれる方は、CHARM事務局までお名前、ご住所、会員

の種類をお知らせください。今後も皆様方の変わらぬご支援をよろしくお願いいたします。

CHARMでは、外国人の医療支援やHIV陽性者の地域支援の活動を行っています。

色々なプログラムの中でボランティアを募集しています。事務作業、医療相談、通訳、個別支援、調査など色々な活動があります。関心のある活動に関わってみませんか？専門分野をお持ちの方もそうでない方も歓迎です。一度事務局にご連絡ください。(担当:青木)

Thank you for supporting CHARM.

With your continuous support and understanding, we are able to move forward to its 13th year. Several new volunteer staff have joined this year to help move CHARM forward.

We are now accepting your membership fee for the year 2014.

Please notify the CHARM office of your name, address and type of membership when you deposit the amount to the Postal Bank account.

### 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

2015年度からCHARMが発行する会員向けニュースレター「Charming Times」の電子版が誕生します。次号のCharming Timesで申込方法などの詳細を発表する予定です。

We are preparing for Charming Times Digital version to be released in 2015.

We will inform you in the next issue about further details.



### 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、福嶋真一、Nicolle Comafay、ポップ

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