



Charming Times

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

CHARMでは、今年度外国人の医療環境に関する3つの研究に取り組みます。支援者の私たちは、外国人が医療にアクセスできていないことを経験的に知っていますが実感以上の実態を把握できていません。今回は文部科研により異なる言語文化背景をもつ外国人の医療へのアクセスを調査し、行政機関等への提言を行います。

2つ目の調査は、保健センターでの母子保健に関する多言語体制についてです。外国人親の経験と保健師の経験に聞き外国人が安心して子育てをする環境のためには何が



CHARM is conducting three researches this year on multi-language environment for foreigners living in Japan. In the first study, we will interview foreigners directly through one to one interviews for their experience in medical service access.

The second study is on maternal health service and how public health centers are supporting foreign parents. The study will interview both foreign parents as well as public health nurses

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。

めには何が必要かを明らかにし、その結果をもって行政機関に対し試験的事業の協同を提案する予定です。

3つ目は、トヨタ財団国際助成事業の支援を受けて、外国人に対する支援を行っている当事者団体、市民団体、行政機関、医療機関とその間のつながりについて国内10カ所余りを調査し、多機関の連携について

先駆的ケースの成功理由を明らかにします。またタイにおける外国人への保健医療システムからも学ぶ機会とします。(青木理恵子)

and see where both feel lacking.

The third study is funded by Toyota Foundation. We will interview around 10 groups where either foreigners themselves, NGO, government agencies or medical institutions took initiative to reach out to foreigners and how they have worked with other sectors. We will also learn from Thai's experience of providing health services to foreigners. (Rieko Aoki)

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.

HIV+の人間がHIV+のミーティングをサポートするということ

ひよっこクラブ

T@ひよっこ

僕がひよっこクラブのサポーターとして関わってから2年半が経ちました。

ひよっこクラブとは、HIV陽性とわかって間もない人を対象に、みんなの体験や思いを話したり聞いたり、また、HIV医療のことについて学んだりする「グループミーティング」のことです。

ひよっこクラブでは進行を円滑にすすめるためのサポーターがいます。サポーターの中には、参加者と同じ陽性者もあり、僕もその一人として関わっている訳です。

と言っても、自分が実際にサポーターを行ったのは、まだ2期だけ。その中で、とても印象深く感じたことがあります。

・考えることは千差万別、だけど、同じこともある

僕がひよっこで出会った陽性者は7人。年齢も違えば、立場も違うし、人生が違う。

みなさんの話を聞いていると、「いろんな人生があるんだなあ」と感じます。もちろん、僕の人生はみなさんと違うし、同じ陽性者といえど、同じように感じることはできません。

だけど、「ああ、同じだな」と感じることもあ

ります。それは、「とまどい」です。

どんな人生であっても、いきなりやってくる人生の岐路みたいなものへのとまどい。それは、共通してあるのだらうと思います。

・とまどいから次への一歩に踏み出す力

参加者のみなさんが、ほんの1ヶ月ほどの間でも、変わっていく姿を見てきました。

何かをはじめの人、服装が変わる人、気持ちをゆっくりと話し出す人などなど。

きっと、みなさんが「とまどい」に対して、悩み、試行錯誤し、次を見つけようとしていることが変化に表れているのだと思います。

そして、その「とまどい」を僕も共有し、同じ立場で話し、聞くことで、小さくても次への一歩につながれば良いなと感じています。

また、僕自身も陽性者のみなさんとお話することで、次の一歩につながる新しい発見がたくさんあります。これがとても楽しくて、また、頑張ろうという気力にもなっています。

僕は今年でHIV発覚から8年目になります。発覚前と同じような、だけどやっぱり違う日々を暮らしています。



What means for a person who is HIV positive supporting a group meeting for people who are also HIV positive.

T@Hiyokko

It has been two and a half years since I had involved as a supporter of Hiyokko Club.

The Hiyokko Club is a name for a group meeting for people who have recently discovered that they are HIV positive to hear or talk about their experiences and learn about the HIV medical care.

At Hiyokko Club's meeting, there are supporters to make sure of the smooth progress. Some of them are also HIV positive as I have also been involved as one of them. Having said that, I had actually been a supporter only for two terms but it left me such profound impressions.

We all think and feel differently but some ways are the same in which we do.

I have met seven people who were HIV positive at Hiyokko Club so far. They were all different in ages, so were their social positions and life style. When hearing their stories, I felt as "there are so many different kinds of lives". Of course, my life is not the same way as everyone else's. But sometimes I feel "oh, we are all so similar!" in which we all feel "confusion" in life. However one's life may be, the "confusion" against sudden life events when standing at crossroads of life are probably what everyone experience in common.

Power to take one step to the next out of "confusion".

I have seen the participants of Hiyokko club started to change even in just about one month. I have seen people having started doing something new, dressing differently, and opening their mouths to speak slowly about their deep feelings. I think their trial and error to solve their "confusion" is reflecting in their changes in a way of trying to find the next to move on. By talking to a person with HIV, I, myself, also receive many new discoveries that carry me to the next step in life. It has been very much so fun and giving me such an awesome energy.

It is my eighth year since my discovery of HIV infection, my life seems unchanged now. But then again, I have been spending my days that are surely changed ever.



香港の精神医療最前線 – コミュニティでの「治療」– 張ジェイソン

これまで数十年の世界中の精神医療の主流は、入院と服薬が唯一の治療方法であると信じられてきました。精神疾患に対する誤解、スティグマ、秘話、決めつけ、差別などによって医療を必要としている人を医療から遠ざけてきました。

幸いなことに、香港政府は、NGOと協同して多くの精神疾患患者の支援体制を地域につくり、コミュニティでのプロジェクトを実施しています。それによって精神疾患に優しい環境が生まれつつあります。コミュニティでのプログラムでは、地域のあらゆる人達（住民組織、教会、ボランティアグループ、学校など）が精神疾患の患者と共に企画の段階から関わります。様々な人たちの積極的参加と精神疾患を持っている人との協同により、お互いの交流ができ精神の健康問題をもっている人達のことを理解するようになります。このようなプロセスを通して精神疾患を持っていることが普通であると感じ、スティグマや偏見がコミュニティの中で少なくなっていくます。患者に優しい環境は患者が回復するために重要であり、精神疾患を防ぐためにも不可欠です。

香港ではまだ医療による治療が精神医療の中心ですが、コミュニティのリハビリテーションも「治療」の一部としてもう一つの柱と考えられてきています。そしてこれは精神疾患に限らず何の病気でも医療による治療を提供するだけでなく、彼/彼女が生活する環境の「治療」も合わせて行う必要があるということを考えていただければ幸いです。



Latest trend of psychiatric service in Hong Kong - “Treatment” for the community

Jason CHEUNG

In the past decades all over the world, hospitalization and medication had been commonly considered as the only ways to treat of psychiatric patients. However, myths, stigma, labels and discrimination issues had been grown, which all were discouraging of going for treatment.

Luckily, in recent years in Hong Kong, the Government and the mental health NGOs appropriated plenty of resources in community-based mental health projects, which established a mental-health-friendly living environment. In the community-based mental wellness education program, stakeholders in the community (residents associations, churches, volunteer groups, schools, etc.) were mobilized to get involved in program planning and organization with mental health patients together. Through the active participation, stakeholders had opportunities to interact and know more with the people with

mental health difficulties, while psychiatric patients were integrated through the collaboration. The stigma and discrimination thus could be watered-out in the community gradually through the process of normalization. This kind of patient-friendly environment promoted patients’ rehabilitation, and also became a preventive factor of developing mental health illness.

Medical treatment is still a core part of psychiatric service in Hong Kong, while rehabilitation in community has been also considered as another core part of “treatment”. Next time if you want to treat a patient with any illness, you may not only provide medical treatment to the person himself/herself, but also have to “treat” the environment he/she lives in.

共通番号制って何？ 私の個人情報を守られるの？

青木理恵子

2016年1月から外国人を含む日本に暮らす全ての人は、共通番号(個人番号)を使う事を余儀なくされます。まず、職場に伝えることとなります。職場は、所得税納税や社会保険の手続きに使います。この他にも様々な行政手続きで共通番号を記載する事が求められ、その範囲は年金、納税、福祉など93業務に及びます。これまで業務毎に付けられていた番号が共通番号に統一され、行政機関は共通番号を打ち込めば個人に関するあらゆる情報を見る事ができるようになります。

共通番号導入の目的は、公平と利便であると政府はアピールしています。国民一人ひとりの収入を全て把握するができ、それによって脱税を防ぎ、社会保障の給付過誤や給付漏れ、二重給付などを防止することができると言います。一部の人達のみが社会保障を利用することは公平ではないという考えも元に、世帯単位で社会保障利用の上限を設けることも検討していると報道されています。

社会保障を利用している人にとって一番気になる個人情報保護に関しては、制度発足時には通院歴や病歴などの医療情報は共通番号の対象に入っていませんが今後の検討課題とされています。政府は、共通番号制度で得た情報を利用するのに必要な法律の整備にも取り組む準備をしています。日本学生支援機構は、奨学金を借りて返済が滞っている家族の預貯金情報を利用するとまだ法律も定まっていない段階で発表しており、他の分野でも個人情報を他の分野に共有する可能性があります。

民間企業が収集した個人情報が流出したり職員が転売した事件がすでに多く発生しています。どんなに完璧なシステムをつくってもそこから情報は漏れ、悪意をもった行為は防ぐ事はできません。もし漏洩が起これば、今後は共通番号により収集したプライバシーの高い情報が流出する可能性があり、大変な問題です。1962年に社会保障番号を導入したア

メリカでは、他人の情報を使った不正利用が大きな問題となり、個人番号を使わない方向に向かっています。韓国でも不正利用が社会問題化し、個人番号は廃止されました。世界の傾向に反して日本ではなぜ今この制度を導入するのでしょうか？制度の開始は決まっていますが、制度を動かすために必要な法律の制定はこれからです。制度を成長させない取り組みが必要です。機会があれば情報を得て個人情報を守りましょう。

<集会の案内>

「秘密保護法の下での共通番号制 ー個人情報一元管理で私たちの日常はどうなる-」

日時： 2015年1月30日(金) 18:30-20:30
場所： エル大阪(大阪府立労働センター)
天満橋から徒歩5分809号室
講師： 白石 孝さん(反住基ネット連絡会)
参加費： 500円(資料代)
主催： カンカンネット(共通番号制と監視・管理社会に反対するネットワーク)
Tel.06-6844-2280

What is “The social security and tax number System”? Will my private information be safe?

Rieko Aoki

What is “The social security and tax number System”?

Will my private information be safe?

Starting January 2016, everybody in Japan including foreigners will be given a social security and tax number (ST number hereafter*). You will have to present this number at work place for income tax declaration and for social health insurance record. At all government offices, you are required to present the number. The same number is used for pension, tax, welfare and 90 other areas. There has been a separate number for each area and with the introduction of the ST number, the same number will be used in all offices. With this number as a key, government agencies will have access to personal information registered at all government agencies.

The aim of the ST number is fairness and efficiency according to the government.

The number allows the government to know total income of individuals and prevent tax evasion or inappropriate use of social welfare services. The government is also considering to set a ceiling to the amount of medical expenditure per family.

The issue of privacy protection such as medical information is out interest. Information on hospital record and medical history is not to be included in the ST system, but it is already being discussed to be included. The government is also considering to set legal

framework which allows government agencies to share private information obtained from citizens to cooperation. Japan Student Service Organization has already announced to use bank information of families whose son/daughter has not paid back the financial loan for scholarship.

Flow out of private information by corporations and liquidation are rampant. There is no perfect system where private information will be treated safely. Flow out will happen with mistakes or bad intentions. With ST number connected to many personal information, the damage of private information exposed will be much greater than it is at present.

USA has been using Social Security Number since 1962 but it is at the state of malfunction due to number of scam and illegal use of the number. The US is moving toward using separate number for each purpose. South Korea also abolished the national number because of number of scam cases which became a social issue. Why is Japan introducing this unpopular and dangerous system against the international trend of protecting the privacy information of individuals? We need to be informed and watch the lawmakers for the use and development of this system.

* <http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/ban-goseido/english.html>

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

「温野菜としょうがドレッシングで風邪予防」福嶋香織

温野菜しょうがドレッシングサラダ

- ・おろししょうが 小さじ2
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・さとう 大さじ2分の1
- ・白すりごま 大さじ2分の1

まず、これらの材料を合わせてドレッシングを作ります。

野菜はお好みのものならなんでも。これからの季節は大根やカブ、白菜などがおいしいですね。

適当な大きさに切り、茹でるかレンジで熱を加えて温かいうちにドレッシングをからめて出来上がり!!葉もの野菜は一旦冷めてから

水気をしぼり、ドレッシングをからめてレンジで温めるとよいでしょう。きのこ類を加えてもおいしくいただけますよ。

しょうがには殺菌効果、解熱効果、咳止め効果、吐き気止効果、健胃効果などがあります。とくに風邪予防を期待する場合にはおろしたての生のしょうがが良いとされています。しかし、生のしょうがは同時に解熱効果もあるため、食べたあとに体が冷えてしまうことがあるのでご注意ください。体を温めたい場合には、熱を加えたしょうがが効果的です。

これから寒さも本番、風邪のシーズンがやってきます。おいしい食べ物をいただき、風邪を予防しましょう。

Boiled Vegetables With Ginger dressing – A great way to prevent catching a cold Kaori Fukushima

Ingredients for dressing:

- Grated ginger 2 Teaspoons
- Olive oil 1 Tablespoon
- Soy sauce 1 Tablespoon
- Vinegar 1 Tablespoon
- Sugar 1/2 Tablespoon

Ground white sesame 1/2 Tablespoon

Mix all the ingredients together to make the dressing.

Take any vegetables you like, such as white radish, turnips, and Chinese cabbage is delicious in this season. Cut vegetables into bite-size pieces. Cook in boiled water or in the microwave. Dress them with the ginger dressing while hot. When you use leaf vegetables, wring them out first, marinate with the dressing and heat up in the microwave. Also

mushrooms would be delicious with this dressing.

Ginger has the effect of killing germs, lowering fever, stopping cough, suppressing nausea and strengthening the stomach. Especially, fresh grated ginger is good for prevention of colds. However, as raw ginger also has an effect for lowering fever, be careful to keep your body warm after eating it. Heated ginger is good for warming your body.

Outside temperatures will go down from now. Eat delicious food and prevent a cold!



「おおさかもん」

by 福嶋眞一

「おおさかもん」は今号が最終回となります。

長い間私のつたない文章にお付き合い頂きありがとうございました。

さて最終回ということで、今回はCHARM事務所の近くのお店を一軒紹介します。

お店の名前は「かぶら」で「ワイン・お酒・お料理」と表の看板にある通りのダイニングバーです。

ご夫婦で切り盛りされている雰囲気がとても良いお店で、ご主人が造る和洋折衷の創作料理はどれも美味しく、中でも「せせりのバジル炒め」、「味噌カツサンド」、「茶碗カレー」がお薦めです。

またワインセレクトも良く、どれを飲んで

も期待外れということはありません。

以前はカウンター中心だったので、なかなか席が取れませんでした。今年の春に改装され奥にテーブル席が何席か出来て、今は比較的ゆったりとして利用しやすくなりました。

CHARM事務所に来られた時にはぜひ立ち寄って頂きたいお店です。

(かぶら:大阪府大阪市北区天神橋5-4-10
Tel:06-6358-4599)



Osakamon

by Shinichi Fukushima

I have been in charge of this article since the first issue of Charming Times in December 2010, and I have written about yummy foods in Osaka. I have now exhausted my list of yummy foods, so this will be my last article. Thank you for reading.

As a final article, I would like to introduce a special restaurant near the CHARM office. "Kabura," a dining bar, has a sign at the door which reads "Wine, Sake, and Food." A young couple runs the restaurant, with the husband serv-



ing as cook. The menu is creative and all foods are delicious, but my recommendations are chicken cooked with basil, the cutlet sandwich, and the curry in a bowl. They carry a good selection of wines, and I have never been disappointed.

After renovation in the spring of 2014, "Kabura" now has table seating, rooms for reservation. Please stop by when you come to CHARM.

(Kabura: 5-4-10 Tenjinbashi, Kita-ku, Osaka Tel: 06-6358-4599)

健康フィエスタ2014

ポップ



今年度の健康フィエスタ2014が11月15日(土)11:00~16:00に開催されました。今年が5回目の開催となりました。会場は、今年も伏見区総合庁舎内の伏見青少年活動センター及び伏見保健センターでした。主催団体は昨年と同様に伏見青少年活動センター(ふしみん)、伏見区社会福祉協議

会、CHARMです。京都市伏見保健センターと京都市国際交流協会が共催団体として、京都YWCA/APT、バザールカフェ、京都パグアサ・フィリピンコミュニティ、京都府国際センターが協力団体として関わりました。行政、地域団体、NGO、外国籍住民コミュニティと一緒に取り組むことにより、より多角的に健康、そして安心・安全に暮らすための知識や様々なヒントが得られるプログラムを提供することができました。またフードコートやステージでのパフォーマンスなどの楽しいプログラムも実施されました。



今年は、京都市伏見区で生活している滞日フィリピン人コミュニティやタイ人コミュニティにイベント開催のお知らせを届けに出向きました。又11月3日に行われた京都最大の国際交流イベント、京都市国際交流協会のオープンデーに広報ブースを出展しました。京都市国際化推進室の協力を得て大学コンソシアムに加盟している約30の大学への案内が

できました。様々な方法で広報に力を入れたことで、昨年よりたくさんの方が来場し、多くの方が検査を受けました。プログラムを通じて、性感染症の正しい知識を得たり、健康について考えたりする機会になったのではないのでしょうか。

また今回も医療従事者や学生ボランティアなどのたくさんのスタッフが関わってくれました。医師、保健師、看護師、通訳などを始め、毎年欠かさず参加して下さる京都中央看護保健大学の学生のみなさんに加え、今年に関西国際大学の教育学部の学生6名が健康フィエスタ当日だけではなく、事前に3回、CHARM事務所にて看板やポスターなどの制作に関わりました。制作作業をしながら、時間をかけてこのイベントの開催目的などの説明ができ、より理解を深めることができました。その結果、部分的ではありましたが、学生のみなさんが自主的に考え、関わってもらうことができました。このような取り組みを次回の健康フィエスタにも取り入れていきたいと思えます。

京都市伏見区そしてその近隣地域にはもつとたくさんの外国籍住民コミュニティがあります。まだ十分に医療にアクセスができない、また健康について考える機会があまりない外国籍住民が健康フィエスタに参加してもらえよう、来年の健康フィエスタの開催に向けて引き続き取り組んでいきたいと思えます。今後も皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



Health Fiesta 2014

pop

The 5th annual Health Fiesta 2014 was held on November 15 (Saturday) from 11:00 to 16:00 at Fushimi Health Center and Fushimi Youth Center. The program was organized by Fushimi Youth Center, Fushimi Council of Social Welfare, and CHARM. The Fushimi Health Center and Kyoto City International Foundation were the co-sponsors, and Kyoto YWCA / Asian People Together, Bazaar Café, Kyoto Pag-Asa Filipino Community, and Kyoto Prefectural International Center joined as cooperating groups. Through this cooperation between Kyoto City and NGO, as well as local and community groups, Health Fiesta provided various programs that gave information and ideas for safe and healthy living. In addition, delightful programs such as a food court and performances on the stage took place.

Efforts were made to inform Filipino and Thai communities who are residing in Fushimi area of Kyoto city about the event, and as a result they came to attend. Health Fiesta core members also joined “Open Day” at Kyoto City International Foundation, the largest international event in the city, on November 3. Information about the event was also distributed to about 30 universities with many foreign students in Kyoto city. More people participated in the event and took Sexually Transmitted Infections (STIs) tests. The program gave people opportunities to think about their health and get accurate knowledge about sexually transmitted diseases.

Many healthcare workers and student volunteers also joined as staff. Besides

people who come and help regularly every year such as the students of Kyoto Central Nursing Health School, doctors, public health nurses, nurses and interpreters, there were also six students from Kansai University of International Studies who came to CHARM’s office to make signboards and posters three times prior to the day of Health Fiesta. With a new and deeper understanding, these students could actively participate in the event. We hope to keep involving young people during the preparation period in the future Health Fiesta.

There are many other foreign communities of different nationalities in Fushimi ward, and nearby areas in Kyoto city. We hope to hold Health Fiesta for more foreign nationals who do not have access to medical care and opportunities to help them become more informed about their health. We thank you for your support and would like to ask for your further cooperation in this event.



2014年度会員向けギフト 2014

今年の賛助会員Bの方に贈呈するギフトが決まりました。CHARMロゴが入ったかわいい5色蛍光ペンです。なお、2,000円以上寄付された会員の方にも贈呈します。みなさんからの寄付をお待ちしております。



Gift for CHARM support members

This year's gift for CHARM support members is a highlight pen in 5 colors with CHARM logo in the center. It is sent to support member B and other members who have contributed more than 2,000 yen. We welcome your contributions.

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年度から会員向けに「Charming Times」PDF版でも発信します。スマートフォンやタブレットなどでもCharming Timesをご覧になれます。会員様でご希望の方はinfo1@charmjapan.comまでお知らせください。

You can receive our news letter, "Charming Times" by PDF file and you can read it on your smartphone, tablet or PC at home. If you like to receive it in PDF form, please contact us at info1@charmjapan.com

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、Chris Olszyk、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