



Charming Times

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

外国人親の子育て支援に向けて 青木理恵子

日本は少子化の一途をたどっていると言われているが、CHARMの周りには元気な幼児がたくさんいる。CHARMで働くスタッフの中には日本以外の国にルーツのある人と家族になっている人が複数いる。今回のは、その内二人の女性を紹介して日本とドイツの子育てについて生活者の視点から紹介する。大阪在住の香織さんは本人が日本国籍、お連れ合いさんがスーダン国籍、ハンブルグ在住のニコールさんは本人がフィリピン国籍、お連れ合いさんがドイツ国籍である。子どもたちは両親の文化、言葉と価値観を「ダブル(二倍)」もったラッキーな子どもたちである。

CHARMでは、現在ちょうど母子保健プロジ

ェクトに取り組んでいる最中である。2013年には、結婚する27組に1組が国際結婚という時代になった。両親のどちらかが外国人である割合が3.7%であることになる。異国で出産子どもを育てていく時に自分の家族が身近にいない外国人親は、不安になったり理解できない経験をしている。このような親に対応する際に保健師も十分に意志が通じないという経験をした人が少なくない。外国人親と保健師の両方の経験を聞いて、外国人親に関わる際に何が不足しているのかを明らかにしようというのがこのプロジェクトである。フィリピン人親の聞き取り調査を行った平松マリアが調査を通して感じた事を紹介する。

Child Care Support for Foreign Parents Rieko Aoki

The number of new born children may be on the decline in Japan but not around CHARM. Some CHARM members are married to people with cultural and ethnic roots in countries other than Japan.

In this edition, we are introducing two women who will share about their experiences of child rearing in Japan and Germany. Kaori who lives in Osaka is Japanese and married to a Sudanese. Nicolle who lives in Hamburg is Filipino national and married to a German. Their children are lucky as they inherit “double” cultures, languages and values of their parents.

CHARM is currently working on a research project on maternal health. In Japan, the number of international marriage

where either one of the couple is a foreign national has increased to 3.7% in 2013. Foreign parents without their own family in Japan experience difficulties and loneliness during pregnancy and child rearing in Japan. Public health nurses whose mission is to help parents with infants also experience limitations in communicating with foreign parents. The research is aimed to bring to surface what is needed for more effective support for foreign parents in Japan. We will learn from experiences of foreign parents and public health nurses who support these parents in their community. Maria Hiramatsu, who interviewed foreign mothers, will also share her impressions from her interviews.

日本での子育て

陽性者支援担当 オンバダ 香織

アッサラーム・アライクム!(アラビア語の挨拶で「あなたに平和あれ!」という意味)

私は現在、もうすぐ2歳になる子どもの育児中です。6か月から保育所に預け、多くの方々のご協力をいただきながら日々を過ごしていますが、そんな「日本での子育て」について、育児中のワタシ目線で感じていることをお伝えしたいと思います。



1. 医療について:大阪市では健康保険に加入している0~15歳までの子どもの医療費助成があります(12歳までは親の所得制限なし)。月に2回までは一つの医療機関毎に一日最大500円の負担がありますが、以降は無料です。院外処方箋の薬局での支払もありません。数十年前に子育てをしていた大先輩によると、食費を削ってでも子どもの突然の病気に備え、いつもある程度のお金を確保していたと。また多くのワクチン接種も無料で、子どもの医療制度は子どもの健康促進のみならず家計の助けにもなっています。

2. 親のサポート:子育てに関する相談や親子のプログラムを行う行政や市民団体のサービスがありますが、引っ込み思案な性格(?)と高齢出産で同世代ママが少ない、仕事があるなどの理由で、これまで一度もそれらのサービスを利用したことはありません。核家族化で地域住民同士の繋がりも希薄になっている現代、このようなサービスはとてもしいの

ですが、様々な理由で利用できない親たちも多いのではないのでしょうか。

3. ひとりではやっぱりしんどい!昨年、夫の故郷スーダンに家族で帰国しました。実家は母親と妹とその子ども2人の四人暮らし。アフリカでは珍しい少人数家庭ですが、日々訪れる人は平均して10人を下りません。近所には子どもが沢山いるので、息子は毎日みんなと一緒にどろんこになって遊びました。私が赤痢に罹ったときも、何かしたいなと思ったときも、必ず誰かがいるので息子の面倒を見てくれました。これは日本人の私だから特別扱いされたのではなく、我が子他所の子関係なく世話をしている彼女たちにとっては日常のことなのです。初めて訪れた地でしたが、とても心強く感じました。



CHARMでは外国籍住民の母子保健問題に取り組んでいます。医療や制度などの情報が届かず、日本での子育てに不安を感じている方々は少なくありません。国籍を越え互いに助け合える社会環境づくりに貢献していくことが、CHARMの重要な役割であると改めて感じています。

Raising children in Japan

Kaori Ombadah

Assalamu Alaykum! (the Arabic greeting meaning “Peace be unto you”) I am currently raising a son, who will soon be turning two years-old. He started going to daycare at 6 months-old and I am taking each day at a time with a lot of help from others. I would like to report on “Raising children in Japan” from a perspective of a mother who is experiencing it firsthand.

1) Health Care: Osaka city provides subsidies for medical care of children ages 0-15 (There is no income limitation for the parents of children ages 12 or under). There is a maximum of 500 yen co-pay per hospital per day up to twice a month but there is no charge after. There is no fee for prescription drugs either. Someone who raised their children decades ago told me that they always kept some money in case of medical emergency for their children even if that meant cutting down on expenses for food. Many of the vaccinations are free as well. These health care benefits for children not only helps with promoting children’s health but also easing the financial burden on parents.

2) Support for parents: There are programs for parents provided by local government and non-profit agencies including counseling on parenting and programs in which parents and their children could participate together. But I have never utilized such services due to my shy (?) personality, also most of the mothers are not my age group as I had my child at a later age and I work. Inter-

personal connections in local communities have diminished in today’s society, which makes these types of support services even more valuable. Though I am assuming there are many parents who are not able to take advantage of them for various reasons.

3) It’s tough to do it alone! Last year, we visited my husband’s home in Sudan. His mother, sister and her two children, live under one roof. It’s rather a small household size for African standard; however, there are at least ten visitors at their place each day on average. There are many children living in the neighborhood so my son played with them getting muddy everyday. When I contracted dysentery or wanted to do something by myself, there was always someone who took care of my son. It was not because I got a special treatment for being Japanese but it is their daily routine to care for children either they be their own or not. It was my first time being there but I felt thoroughly supported.

We at CHARM are working to address maternal-child health issues among foreignresidents but there are many who feel anxious about raising their children in Japan. I feel that building a community where individuals help each other despite the differences in nationality is an important role CHARM has to take on.

ドイツでの出産と子育て

コマファイ・ハインリヒ ニコール

初めての出産は、不安で神経がいら立つこともある。その上出産する場所が外国となると、言葉の壁からこの不安は2倍になる。私の場合、ドイツ人の連れ合いのサポートのおかげで私は言語の問題にそれほど直面することがなかった。さらに、ドイツは出産と子育てにとっても手厚い国であることで助かった。私の経験を以下に紹介する。

総合家族健康保険

ドイツでは、出産前の健診、出産の準備、分娩と出産後の母子のケアまでの費用まで全てが公的健康保険の対象となっている。私の場合、婦人科の定期検査と地域の助産師のサービスを受ける際の自己負担はゼロであった。又出産した後退院時に支払った分娩・入院費用は1日あたり最低金額たしか10ユーロぐらい(約1200円)であった。保険加入者の年間自己負担額は収入による。民間健康保険に加入していなければ、年収の2%を越える医療費等は年末に返金される。さらに、私たちは家族健康保険に加入しているので、子どもが産まれると保険料は変更することなく自動的に被保険者になった。

助産師が中心の出産支援

近年病院で出産する人が増え助産師がだんだん少なくなっているように思う。ドイツでは、Hebamme(助産師)が妊娠中と出産後も重要な役割を果たしていた。妊娠第3期頃に私は、助産師が開催するGeburtsvorbereitungskurs(出産準備クラス)に参

加した。そして、同じ助産師が出産直後の時期(Wochenbettbetreuung)に家にほぼ毎日訪ねてきた。助産師は赤ちゃんの様子を見、赤ちゃんとお母さんの世話に対するアドバイスをする。又助産師には、質問があれば電話することもできる。出産後Rückbildungsgymnastik(回復の体操)にも参加した。Rückbildungsgymnastikは主に腹部と骨盤底部の強度を取り戻すための運動プログラムである。病院では出産までの妊婦の世話は、助産師たちが担う。私が子どもを産み落



とそうとしている時に医者達が生産室に入ってきた。ドイツでは、正常分娩の出産は、助産師が主に対応し、医師は医療の必要がある時のみ関わる。ドイツで出産が女性に優しく医学的に扱われていないのは助産師が妊娠と出産の主導的役割を担っていることが主な理由であると思う。しかし、病院に所属していない自営の助産師に対する保険料の高騰によりドイツも専門職のHebammeを失う危険に直面している。

子育てのための行政支援とサービス

ドイツは、子どもと家族生活を大切にしている社会である。出産後すぐに仕事に戻ることを強要せず、手厚い社会扶助を受けることができる。女性は出産予定日の6週間前から出産後の8週間までの間(帝王切開による出産の場合12週間)出産休暇を取得することが義務づけられており出産休暇の間も100%の収入のMutterschaftsgeld(出産手当)を受ける権利がある。その後、両親が二人とも3年間までのElternzeit(P. 6下につづく)

Giving birth and child rearing in Germany

Nicolle Comafay-Heinrich

Giving birth for the first time can be scary. More so when you live in a foreign country and cannot speak the language. I did not encounter that much language problem because I had my German husband's support. It also helped that Germany is a really nice country to have a baby and below are just some of the reasons why.

Comprehensive health insurance

The German Krankenkasse or public health insurance provides a comprehensive coverage of prenatal care, child birth and post-natal care. We did not have to pay out of pocket for the services of my obstetrician and my community midwife. In the hospital we only paid around 10€ per day I was confined. But the amount of out-of-pocket contribution is limited annually depending on your annual salary, under public healthcare, any amount exceeding 2% of your annual income gets refunded at the end of the year. Also, since we are under the Familienversicherung or family insurance our new baby is automatically insured at no extra cost.

Midwife-centered natal care

As more and more women choose to give birth in hospitals and seek the services of doctors instead, midwifery, it seems is a dying profession. In Germany, the midwife or Hebamme played a very important role during and after my pregnancy. During my third trimester I took the Geburtsvorbereitungskurs or birth preparation class with my Hebamme. The same midwife also visited me and our baby almost everyday after com-

ing home from the hospital during the Wochenbettbetreuung or postnatal period. She would check on the baby and give advise on how to care for a newborn and for myself after delivery. She was also available to answer any of our questions over the phone. After birth, I also attended her Rückbildungsgymnastik or recovery gymnastics mainly focused on building back strength in the abdomen and pelvic floor. At the hospital, hospital midwives mainly attended to me until I gave birth and the doctors only came in the delivery room when I was ready to push the baby out. Normal deliveries are mainly assisted by midwives, doctors are only involved if medically necessary, e.g. in case of complications. I believe that letting midwives play a lead role in providing maternity services is the main reason child birth in Germany is women-friendly and not totally medicalized. However, Germany is also in danger of losing their Hebammen due to steep rise in liability insurance premium to independent midwives, especially those who assist births.

Government support for child rearing

Germany has family-friendly policies and a society that values children and family life. Mothers are not forced to go back to work immediately after giving birth. Women have compulsory maternity leave of 6 weeks before the due date and 8 weeks after giving birth (12 weeks if caesarian) and are entitled to Mutterschaftsgeld or maternity allowance that is 100% of the salary. Both parents can take Elternzeit or parental leave for a total of 3 years and eligible (continue to page 7)

外国人母子保険調査プロジェクト

平松マリア

CHARMでは、昨年度から保健師、助産師、医師の協力を得て外国人親の母子保健支援の課題について検討を重ねてきた。今年度は、外国人親が日本で出産、子育てをする中でどのような困難や問題に直面しているのかについて聞き取り調査を行うことになった。この調査は、文部科研基盤(B)「国際・多文化ソーシャルワークにおけるCBPRの有効性に関する実践的研究(研究代表者:武田丈)の一環として行い、大阪市に登録している外国人の人口が多い順に韓国、中国、フィリピンの3カ国の人々の経験の聞き取りを2015-2016年度で実施するものである。

私は、フィリピン語調査の調査コーディネーターとして調査員へのオリエンテーション、聞き取りを担当した。ここ5年間の間に出産したフィリピン人女性の経験を聞いて驚いたことは、私が出産した22年前と変わっていないことが多いことであった。例えば、多くの女性が医療機関や保健所の担当者との間で意思疎通ができない経験をしていた。多くの自治体が多言語の母子手帳を買い上げて配布しているが、インタビューした人たちの多くはその

存在を知らず日本語の母子手帳のみを受け取っていた。また言葉や文化の違う環境で子育てをすることでストレスを抱えている人たちもいた。また日本で子育てをすることに困難を感じた人たちは、子どもを母国の親に預けて数年たってから再統合するという経験をしている人もおり、この人達は子どもの予防接種の受け方が両国で違うために新たな問題に直面していた。またこの子どもたちの中には小学校や中学になってから日本に戻ってきて言葉の面で再度苦労する人たちもいた。子どもの権利条約を実現するならば、国籍に関係なく全ての子どもが成長できるための多様な支援体制を整備していく必要がある。そのための一歩を今後も地域から具体的にやっていきたい。



(P. 4つづき)

(育児休暇)を取ることができ、育児休暇中は、12から14ヶ月まで給料から所得税を除いた手取り金額の65から67%のElterngeld(親手当)が支給される。私は、出産後毎月300ユーロを12ヶ月受け取った。この金額は私が妊娠の時に仕事をしていなかったためであり最小額である。多くの母親は子供が1才になるとパートで仕事に戻るが、母親は子どもが3才なるまでに家にいることを勧められる。ドイツ行政は、子どもが0才から18才または子供が親の家から移動する準備ができるまで親の収入にかかわらずKindergeld(子ども手当)

を支給する。多くの会社は家族志向の労働時間を実行しているようだ。その理由で、働く親たちは仕事の後や週末に子供と時間を過ごすことができ、家族みんなで長い休暇を過ごす。

ドイツの子育てと出産の支援やサービスがまだ改善の余地もあるが多くの国と比較すると子どもを出産し育てるには最良の国の一つであると思う。日本はドイツの出産と子育てに関する政策に学び実践から取り入れることができれば良いと思う。

Project on Maternal Health Care for foreign parents

Maria hiramatsu

Since last year, we at CHARM have examined the state of maternal health care for foreign parents with a committee of public health nurses, midwives and doctors. This year we interviewed foreign parents to find out the difficulties and problems they faced during birth and rearing of children in Japan. The research was conducted as a part of a Ministry of Education Culture and Sports Research (B), "Effectiveness of Community Based Participatory Research in International / Multi-cultural Social Work" (Jo Takeda, head researcher), and foreign parents from China, Korea and Philippines were interviewed in 2015-2016.

I was responsible for the Filipino group as a coordinator orienting interviewers in Filipino and conducting interviews myself. Through my experience interviewing Filipino parents, I was surprised to know that the situation foreign parents during the past 5 years have not really

been changed from what I have experienced 22 years ago. For example, foreign parents still face difficulty expressing themselves to medical professionals and public health nurses. Municipalities now provide Maternal Health Booklets in various languages, but many parents only received the Japanese version and did not know that a booklet in their own language existed. There were those who experienced stress through child rearing in Japan. Others took their children back to the Philippines to have their parents take care them until the children were older. Children then faced difficulties reintegrating into the Japanese environment. To be able to implement the Convention on the Rights of the Child, it is necessary to develop various types of support, to meet the needs of foreign parents, to ensure that all children, regardless of nationality, can grow up healthy.

(continuation from page 5)
for Elterngeld or parental allowance for 12-14 months. I received the minimum amount of 300 euros for 12 months having had no own income before. Most mothers go back to work part time after one year but mothers are encouraged to stay at home with their kids until they turn 3. Regardless of income, the German government gives Kindergeld or child allowance from 0 to 18 years old or until the child is ready to move out. Most companies also seem to have family-conscious

working hours giving opportunity for working parents to spend time with their kids after work, weekends and take long vacations as a family.

The services and support for child birth and child rearing in Germany. is not yet perfect, but compared to many countries Germany is still one of the best countries to raise a child in. Hopefully Japan can learn and pick up on Germany's good practices and policies on child care and child birth.

私と「お助けシスターズ」

長谷川 博史

僕のHIV感染が判ったのが今から24年前の39歳の時。当時は抗HIV薬などほとんど無いに等しく、半年か1年程度進行を抑えるのがやっとだった。AIDSは文字通りの「不治の病」だったのだ。それにも関わらず、多くの患者達は何度も繰り返し襲って来る日和見感染症と闘いながら仕事を続けていた。社会と、家族と、関わろうとしていた。しかし、当時はそれを社会や家族の側が拒絶することもしばしばあった。

僕たちHIV感染者やAIDS患者を支えようとする動きもたくさんあった。その中には死に行く者への哀れみと施す側の優越意識がないまぜになった支援も有り、それにすぎるしか無い人たちも居た。ただ、僕は自分が立てる間は自分の足で立っていたいと願った。

僕も当時、免疫の力を示すCD4リンパ球数が100を切りそうになって、発症も目前だった。あの時代のHIV陽性者のたどる道はAIDS発症を経て死に向かう一本道しか無か

った。その先、病気に倒れたときは誰かの助けはどうしても必要になる。ところがあいにく僕の身内は離れて暮らしていて、いざとい時に頼りにするにはあまりにも負担をかけすぎる。何より、自分に自力で立つ意思と力があるうちは他人の世話になりたく無いと言う思いも強かった。だから僕は自分の感染を“近すぎる身内”からでは無く“適当な距離のある親友”から伝えて行っ

た。そうは言っても、確実に迫って来る死と、その前に訪れる自立できない現実に対処するかという難題が横たわっていた。そんな時思い描いたのが「死の間際まで“必要な時に必要なことだけ”助けてくれる仲間達のサービス」で、私はそれを「お助けシスターズ」と名付けた。

その後、抗HIV薬が次々に開発され、今ではHIV陽性者も死ぬ心配などする必要がなくなった。そして、僕も心もとない命綱を渡りながら、気がつけば発症を経験しないまま還暦を迎えていた。幸運だった。しかし生きることより死なないことに必死だった僕は不覚にも自分の老後について考えていなかった。それと同時にひどい鬱病を患っていた。

それでもありがたいことに、僕の周りには倒れそうになる僕を見守り続け、倒れた時に支えてくれた若い友人達が居た。最初は彼等同士面識も無かったり、面識は有ってもそれほど親しい間柄ではなかったのだが、鬱病をこじらせて行く僕をサポートする為に繋がってくれた。そして僕は彼等を九州の兄に繋いだ。こうして僕の「お助けシスターズ」は、今、ここにある。



Me and the “Otasuke (Helping) Sisters”

Hiroshi hasegawa

It was 24 years ago when I was tested positive for HIV at age 39. Back then HIV medications were close to non-existent and delaying the progress of the disease for six months to a year was all that could be done. AIDS, literally, was an incurable disease. Despite of this, many of the patients continued to work while fighting opportunistic infections that relentlessly attacked them. The patients also tried to stay connected to their families and the society. However, their families and the society often rejected them.

There were a lot of social movements that attempted to support us HIV-positive individuals and AIDS patients. Some of the programs had a mixture of people who provided the service feeling sorry for those who were dying and the some people having a sense of superiority towards the patients. There were those who just had no choice but to depend on those services. I, on the other hand, wanted to stand on my own feet as long as I could.

My CD4 count, which indicates the level of one's immune system, was about to go below 100, which meant I was on the verge of getting diagnosed with AIDS. For HIV-positives then, after developing AIDS there was only one path that eventually led to death. I would have needed someone to help me if I fell ill. Unfortunately, my family lived far away and it would have been too much of a burden for them to help me in case of emergency. Above all, I felt strongly that I didn't want to depend on others to take care of me while I still had the

will and strength to live independently. I then started to disclose my status to “close friends with the right amount of distance” rather than “family members that are too close.”

Having said that, there was a hard question to be answered as to how I would cope with the impending death and the reality that one day I could no longer take care of myself. That was when I envisioned a “service that helps just enough and only when it's needed provided by friends until the very end of one's life” and I decided to call it “Otasuke (Helping) Sisters”.

Since then there have been a series of development of anti-HIV medications and HIV-positive individuals no longer need to worry about dying. I, too, turned 60 without experiencing a development of AIDS while walking on a tightrope. I was lucky. However, I realized that I had not put any thoughts into life after retirement as I had been spending all of my energy on surviving and not necessarily living. Around the same time, I started to suffer from a severe depression.

I was fortunate enough to have younger friends who kept looking after me and helped me when I fell seriously ill. At first, those young caretakers of mine didn't know each other, or they had just been acquaintances and were not close, but they all came together for me as I fell deeper into depression. I then connected them with my brother in Kyushu. This is how my “Otasuke Sisters” came into existence.

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

「今日のヨーガ」

上向き犬のポーズ(ウルドヴァ・ムカ・シャヴァナーサナ)

体を大きくのけぞらせることで胸が開き、ストレスを解消してくれるポーズです。朝、太陽に向かってそのエネルギーが体いっぱいになり、満ち溢れるのをイメージして行うといいですよ。元気に1日を過ごせます♪

- ①うつ伏せになり、足は腰幅に開いて、両足の甲を床につける。
- ②肩の真下に手首がくるようにして、胸の横に両手を置いて脇を締める。
- ③息を吸いながら手のひらを床に押し付け、上体(骨盤から上)を持ち上げ、手のひらと足

の甲で体重を支える。目線は上に向ける。

④甲骨を軽く寄せるように方は後ろに引いて落とし、胸を開いて足先まで伸ばして自然呼吸。

【効果】

姿勢の改善、腕・手首の強化、胸と肺・肩・腹部のストレッチ、臀部引き締め、軽いうつ、疲労、坐骨神経痛の緩和など。

【注意】

背部や手首に故障がある人、妊娠中はひかえる



Today's YOGA

howling dog position

It opens up the chest by stretching up and releasing stress. Perfect to do in the morning receiving warmth and energy from the sun. It will give you power for the day.

1. Lie on the floor facing down.
2. Bring both arms to your side.
3. Place your palm on the floor. Lift up your body from your hipbone and hold it with your palm as you breath in. Look up.

4. Bring together your shoulder bone (scapula) stretch out your chest straight to your tow. Breath naturally.

Benefits:

Improves posture, strengthens arms and wrists, stretches the breast, lungs, shoulders and the abdomen, tightens the buttocks, alleviates mild depression and fatigue, relaxes the sciatic nerve, etc.

Warning!

Not suitable for people with back injury or women who are pregnant.

「日本の着物」

大田黒尚子

今回の「はまっているもの」は日本の衣装、着物です。最近では観光地で外国人向けのレンタル着用をしているところも増えていますが、逆に日本人は式典の時くらいしか馴染みがありませんよね。重い・暑い・苦しい・高いというイメージが付いている気がします。私も一年前までそうでした。しかし、どうしても自分で着なければいけない機会があり、一念発起。実家の押し入れの奥底に嚴重に封をされていた着物を引っ張り出しました。「着付けはお金を出して習いに行くもの」「着物用の道具は高い」と思っていたのですが、知り合いに着付けを教えてもらい、リサイクル店で道具を揃えれば高くなく済みました!その後、リサイクル店を巡るのが楽しくなってしまう、道具だけではなく着物も千円から買えるので、じわじわと家に着物が増えていく日々です。困るのは、

仕舞うのに場所を取る、ということですね。

他人に着付けてもらうと苦しかったり痛かったりしますが、自分でできると締める位置も変えられるので、食事も大丈夫になってきます。本格的に着物の色合いなどを合わせようと思うと、かなり決まり事が面倒なのですが、持っている着物や帯を写真に撮って(または持って行って)お店の方に聞いてみれば、予算内でセットしてくれます。年配の方がやっているお店などは、こっちが似合う・あっちが似合うと見せてくれて面白いです。私は背が高いので選ぶのが難しいですが、小柄な方などは男性も女性も種類が豊富で楽しいと思います。また、最近は夏の着物で家で洗えるものなどもあって便利です。中に着るものも多機能製品がたくさん出ているので面白いです。綺麗に着付けて外を歩くと、なんとなく特別な気分になって楽しいですよ!みなさんも試してみたいはいかがですか?



Kimono

Naoko Otaguro

Lately, I am into KIMONO, the Japanese outfit. I had an occasion to wear Kimono a year ago and I had to put it on myself. I brought out my mother's kimono from the storage and had a friend teach me how to wear it. Kimono is not expensive if you find what you need at recycle shop. Now I enjoy window shopping at recycle shops for Kimono goods.

The good thing about wearing it yourself is that you can adjust to how you like it so you can breathe and walk. If you are not sure of the right combination, you can bring pictures of Kimono you have or like to a Kimono shop and they will recommend something within your budget. Dressing up in Kimono makes you feel special and it will be fun to walk around. Why not give it a try?

事務局から From the Secretariat

CHARMが実施しているプログラム

● 電話相談

HIVサポートライン関西 (06)6358-0638
HIV陽性の人とパートナー・家族のための
電話相談を行っています。

月・水曜日19:00~21:00

● 移動健康相談会

また今後、外国籍住民コミュニティに向けた
移動健康相談会を随時開催する予定です。そ
のほかのHIV陽性者支援プログラム、派遣カウ
ンセラー事業、通訳者派遣等についてのお問
い合わせはCHARM事務局までお願いします。

● ひよっこクラブ

HIV陽性とわかって間もない人のための少人
数制のグループミーティングです。同じ立場
の人達が集まり、これからの生活に向け話し
合うプログラムです。

詳しくはHPへ⇒www.hiyokkoclub.com
スケジュール

21期 2016年5月29日(日)13時~17時半

22期 2016年7月24日(日)13時~17時半

23期 2016年9月25日(日)13時~17時半

24期 2016年11月6日(日)13時~17時半

25期 2017年2月 (未定)

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

Ongoing Programs

● Multi-language Telephone
consultation Tel.(06)6354-5901

Tuesdays 16:00-20:00 Portuguese,
Spanish, English

Wednesdays 16:00-20:00 Thai

Thursdays 16:00-20:00 Filipino, English

● HIV Support Line Kansai
Tel(06)6358-0638 Provides telephone
consultations to people living with HIV
and their partners/families.

Monday/Wednesdays 19:00-21:00

● Health Consultations

CHARM will conduct a series of health con-
sultations for migrant communities. Please
contact CHARM if you are interested.

● Hiyokko Club

An orientation program in small groups
for persons who are newly diagnosed
with HIV. The group will meet for three
sessions to prepare each individual for
living with HIV. The program is open to
everyone regardless of age, sexuality
and nationality. Japanese is used dur-
ing the program.

Schedule

21st May. 29, 2016 13:00-17:00

22nd July. 24, 2016 13:00-17:00

23rd September. 25, 2016 13:00-17:00

24th November. 11, 2016 13:00-17:00

For details: www.hiyokkoclub.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、Nicolle Comafay、ポップ、HIRO レイアウト: Till Heinrich

発行: 特定非営利活動法人CHARM 〒530-0031 大阪市北区栄楽町10-19

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