



Charming Times

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

2010年12月

Christmas Edition 準備号

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。

Merry Christmas!

CHARMニュース準備号発行にあたって

クリスマスの時期となりました。年の瀬を控えてあわただしさの中ひと時今年を振り返って、皆さまのお力添えと出会いに感謝を申し上げます。

いつもお世話になっている皆様に、CHARMから初めてのニュースをお届けいたします。CHARMの会員や賛助員、医療従事者やその他の協力機関の皆様、サービスを利用して下さっている皆様に読んでいただけるものになりたいと思っていますので楽しみにしてくだ



内容

はじめに	1
CHARMの活動レポート	2~3
HIVと人びと	4~5
いっしゅー	6~7
健康に暮らしていくためのヒント	8~9
おおさかもん	9
CHARM NOW	10-11
事務局から	12

さい。ニュースの中では、色々な人の経験を通して「健康」を紹介していきます。今回は準備号の発行ですが、来春には創刊号として発行し、一部は多言語に翻訳してCHARMの多言語ホームページに掲載していく予定です。

「健康フェスタ」を京都市内で開催

Nicolle Comafay
Photos by A. Hashimoto

2010年9月19日、外国籍住民を対象とした第1回「健康フェスタ」がCHARMと伏見青少年活動センターの共催で行われました。「健康フェスタ」の目的は、外国籍住民が健康について関心を高めること、医療サービスを必要とする際に活用できる機関や支援の存在を知ることです。「健康フェスタ」では参加者が理解できる言語で情報を得て、相談をし、検査を受けることを保障するために、7言語（英語、フィリピン語、中国語、スペイン語、ポルトガル語、タイ語、ハングル）による通訳・翻訳支援を行いました。

「健康フェスタ」のプログラムは多岐にわたりました。相談部門では、医師に日頃の健康問題を相談できる健康相談と仕事や家族問題、在留資格の相談をNGOスタッフや専門家が受けとめる一般相談を設置しました。また、外国籍住民のために胸部X線検査とHIVを含む6項目の血液・尿検査を伏見保健福祉センターが無料、匿名で実施しました。

「健康フェスタ」では、この他に健康で楽しい生活スタイルを体感するためにワークショップや運動コーナーを設けました。ワークショップでは、生活習慣病について、また乳がんの自己チェックの方法を実際に学びました。運動コーナーでは、各国で人気の高いチームスポーツで皆が汗を流しました。またブラジルのプロのサッカー選手がボールさばきを披露し、若い人たちは釘づけになって見ていました。また、食べ物コーナーでは、フィリピン、中国、タイ、ブラジル、ホンジュラスで食されている身体に良いと言われている食べ物が販売され、参加者は色々な食べ物に舌鼓をうっていました。

今回の企画は、初めての試みでしたが京都のフィリピンコミュニティ、外国人支援団体、京都府行政書士会などの協力により約200名が参加する会となりました。この中には医師やその他の専門家、学生など多くの人たちがボランティアで参加しました。外国籍住民が健康について考え、相談する機会の提供を一年に一度継続して実施していくことで、外国籍住民と予防、医療の距離を近くしていきたいと思えます。



*「健康フェスタ」は厚生労働科学研究費補助金エイズ対策研究事業個別施策層（とくに性風俗に係る人々・移住労働者）のHIV感染予防対策とその介入効果に関する研究の一環として行なったものです。一研究代表者東優子、分担研究者榎本てる子

Health Festival Held in Kyoto

On September 19, 2010 the first ever Health Festival for foreigners was held at Fushimi Youth Action Center in Kyoto. Jointly organized by the Kyoto City Youth Service Foundation and CHARM, it aimed to promote health awareness and provide support to foreign citizens so they can have easier access to medical services. The program was designed so participants could get information about services and support



for foreigners, consult with doctors and nurses about their health, consult with NGOs regarding problems at the workplace, in the family and with visas, to get tested, learn about staying healthy and to have fun. Translation and interpretation services in English, Filipino, Chinese, Spanish, Portuguese, Thai and Korean were provided throughout the program. Although it was a Sunday, the Fushimi Health Center opened its doors and offered free and anonymous STI testing, 6 items including HIV, and chest x-ray examination.

Workshops, exercises and food were also prepared so participants could experience fun and healthy living. The workshops dealt with how to prevent



lifestyle-related diseases and how to perform breast cancer self-examinations. At the exercise corner, mental and physical exercises and team sports including dodge bee, a ball game and patintero (game from the Philippines) were offered for everyone to enjoy. In the afternoon, professional soccer players from Brazil volunteered to do a short demonstration to the delight of the younger participants. Delicious and healthy food and drinks from the Philippines, China, Thailand, Brazil and Honduras were sold at the food corner.

This event was made possible through the help and cooperation of the Filipino community in Kyoto, various NGOs supporting foreigners and volunteer medical professionals, interpreters and students. Two hundred people from different countries participated in this event. By making this an annual event we hope to make preventive healthcare and medical service accessible to more foreign citizens.



CHARMでは、国内の大学と提携して、社会福祉の現場実習を受け入れています。今回、海外の大学として初めて香港大学から2010年6月1日～8月13日の2ヶ月半ソーシャルワークの現場実習の受け入れを行いました。実習指導は、関西学院大学の孫リンダさんが行いました。CHARMでは、ケースを2件担当した他、健康フィエスタ実施に向けた資料作成、多言語版ホームページ作成作業、HIVに関わる若者を対象とした研修の実施、香港のHIV支援に関する講義をCHARM年次総会や関係NGOに対して行いました。

CHARM accepts student interns in the field of Social Work from universities and graduate schools in Japan. This is our first time to accept a student intern from Hong Kong University. Professor Linda Sun of Kwansai Gakuin University was the field supervisor. The student intern was given 2 casework cases with whom he assisted. Jason also took part in the Health Fiesta Project where he was in charge of multi-language material production. He also gave training seminars to youth involved in HIV activities. In addition, Jason gave talks about HIV issues in Hong Kong at the CHARM Annual General Assembly and to related NGOs.

CHARMでの国際インターンシップ

ジェーソンチョウ

日本にはエスニック・マイノリティーに関わる団体の中で健康のサービスを提供しているところはまだ少ないため、CHARMは香港の団体に比べると規模は極小ですが、関西地域で貴重な存在であると思います。HIVと共に生きている人たちを国籍、民族、人種を越えて支援しているところがCHARMのユニークさと強みです。その一方、人材の不足と不安定な財政基盤がサービスの幅と発展を阻んでいると思います。香港のNGOでは、多くのボランティアの参加によって確実に効果的なサービス提供が成されています。日本では、ボランティアをすることが生活の一部とまだなっていないようですが、日本語学校で学ぶ留学生は潜在的なボランティアとして今後期待できるのではないかと思います。

CHARMは家のような団体で、色々な国や背景の人たちが集い、情報を共有したり、知恵や技術を提供しあったりしてお互いのことを考えて支え合っています。私は、インターンシップでお世話になった11週間で実に多くのことを学びました。ここに改めて私が出会った全ての皆さん（スタッフ、ボランティア、利用者、関係団体の方々）に感謝をいたします。CHARMで経験したことを通して私は、ソーシャルワーカーとしての専門性を高め、支援を必要としている人と働いていくための沢山のインスピレーションを得ました。CHARMでの日々は私の人生の中で忘れられない貴重で楽しい思い出です。

International Internship at CHARM

Jason Cheung

Hello everyone! I am Jason from Hong Kong. I conducted my international internship programme in CHARM from 1st June to 13th August this year. Compared to Hong Kong's social agencies, CHARM is a mini-size agency. Although it is small, I think CHARM is important in Japan, especially in the Kansai Area, because currently in Japan not too many resources are available in providing AIDS-related healthcare service to the ethnic minority communities. CHARM serves the people living with HIV regardless of their nationality, ethnicity and race. This demonstrates CHARM's uniqueness and strength."

However, due to the limited manpower of CHARM, the scale of service provision might be limited; moreover, unpredictable and unstable financial source is also a big obstacle for service development. From Hong Kong's experience, social agencies are used to utilizing

volunteers to maximize the effectiveness and efficiency of their services and programmes. Although the development of volunteerism in Japan might be still in a germinating stage, it would be good for CHARM to explore more volunteer resources from some Japanese

language schools for foreigners. That could be a potential voluntary manpower source for developing CHARM's work.

For me, CHARM is a very home-like social agency which gathered a lot of people coming from different countries. Together we exchanged and shared information, resources, wisdoms, care and support among each other. I learned a lot from CHARM in the 11-week internship programme and I would like to express my greatest gratitude to all the people I encountered in CHARM, including all the staff, volunteers, clients and counterparts. All the experience inspired me a lot about my professional development in social work and working with people in need. This internship programme is one of the most treasurable and unforgettable happy memories in my life.



外国籍住民にとっては保健センターとは？

青木理恵子

以前大阪市内の保健センターで「外国籍住民の方は保健センターに来ますか？」と聞くと、保健師からは「来られませんね」という答えが返ってきました。そこでCHARMが2002年に活動を開始してまず取り組んだことは、外国籍の人たちを保健センターの健康診断やガン、HIVなどの検査に連れて行くことでした。5ヶ月の間に18人の人が12種類の検査を受けましたが、全員が保健センターに行ったのはこの時初めてでした。

検査ではまず、健康診断と検査がいつ行われるのかが書かれた紙を見て希望する検査内容の日を予約しますが、検査内容の用紙は日本語だけで書かれているため日本語が分からない人はサービスの対象外となってしまいます。その後自宅に送られてくる日本語の問診票に記入して当日時間通りに保健センターに行つて検査を受けます。

「言語」が壁となって外国籍の人が保健所の事業につながないことは明らかであったので、CHARMでは通訳と翻訳による言葉の支援を行いました。タイ語、ハングル、英語で問診票を翻訳し通訳者が同行しました。

全員が結果を受け取りに行き、医療機関での精密検査や保健師による栄養指導を必要とすると診断された人が18名の受検者のうち10名でした。

なぜ外国籍住民は保健所に行かないのでしょうか？

今回受検した人たちに聞いてみました。その答えは、まず保健所が何をしているのかわからない、自分は健康保険に加入していないから検査を受けることはできないと思っていた、検査を受けて何か悪いと分かっても治療ができないのであれば知らない方がよい等の答えが返ってきました。

外国籍住民は検査を必要としていないのではなく、言語の壁、日本の制度に関する情報の欠落、医療の保障がないなどの壁に阻まれて自分の健康状態を知る機会がすぐ近くにありながら利用していないことが分かりました。また、医療保険に加入していなかったり、加入していても毎月の保険料や医療費の自己負担分が支払えないために治療はできないと思っている人たちにとっては、検査が受けられることだけを宣伝しても意味がありません。治療を受けることが保障されて初めて病気の予防を考えることができると思います。

ニュースレターのタイトル募集

"Charming Times" はCHARMニュースレターの仮のタイトルです。創刊号から使う正式タイトルを公募いたします。当選者には素敵な賞品を差し上げます。また、"Charming Times"が良いと思われる方はその旨お知らせください。締め切り2011年1月31日W(月)メール、郵便、またはファックスでCHARMまで。

Why Don't Foreign Residents Go to the Health Center?

When asked, "Do foreign residents go to the Health Center?" a public health nurse replied, "They do not come." So the first project that CHARM undertook during its opening in 2002 was to accompany foreign residents to take the medical check ups and get tested for cancer, HIV and other tests at the health center. In 5 months, 18 people who visited the health center for the first time took 12 kinds of tests.

At the health center you are first given a paper in Japanese where you could choose the schedule of examinations and check-ups you want to take. For cancer examinations, you have to fill out a medical history questionnaire in Japanese that is sent to your home. Since these papers are written only in Japanese, people who cannot read Japanese become excluded from these services.

It became clear that foreign residents are not in touch with the programs of the health center because of "language barriers", so language support through translation and interpretation was offered by CHARM. The medical history questionnaires were translated into Thai, Korean and English and clients were accompanied by interpreters. Out of 18 people, 10 were diagnosed as

needing closer examinations at a medical institution or they required nutritional guidance by a public health nurse.

So, why don't foreign residents go to the health center?

This time the foreign residents who took the examinations were asked. They replied, first of all, that they did not know about the services being offered by the health centers. Also, for those who were reluctant to get tested, even if they found out something bad from taking the examination, they could not get treated anyway since they did not have health insurance. So for them, then, it was better not to know at all.

From this we have learned that although the chance to know about their health is within their reach, foreign residents do not avail themselves of available services -- not because they do not need to get tested, but because of barriers such as language, lack of information regarding the Japanese system and so on. Also, even if you let them know that they can take these exams, this means little for people who have no health insurance, or cannot afford their part of the monthly examination and medical fee even if they have health insurance. For disease prevention, securing a way for them to get treated is important.

"CHARMING TIMES" is a temporary title for CHARM's newsletter. We welcome your ideas for an official title which will be used from the first issue. You will win a cool prize if your suggested title is chosen. Please also inform us if you think we should keep "Charming Times" as the official title. Kindly contact us via e-mail, fax or letter by January 31, 2011.

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

Charming呼吸法

岡部正子

緊張や不安、イライラが続くと体にはいろいろなサインがでできます。

その一つが、呼吸です。緊張や不安、イライラしているときは、呼吸が浅く速くなります。緊張が高まると、気がつけば呼吸が止まっていることも。。。

緊張している時や、何か思い悩んでいる時に、「はぁ〜」って息を吐き出した経験はないですか？これは、高まった神経を鎮めるために体が自然と行っていることだそうです。

体が自然に行っていることを意識的に行うのが、この呼吸法です。ゆっくりと呼吸することで、緊張、イライラを減らすこともできます。

—やり方—

1,2,3で鼻から息を吸って、4,5,6,7,8で鼻から息をゆっくりと吐ききります。この呼吸を10回程度繰り返します。ポイントは、吸う息よりも、吐く息を長くすること。これだけです。だんだんリラックスしてきますよ。夜遅くまでパソコンをすると神経が高ぶるので、寝る前にこの呼吸で神経を静めると寝つきが良くなるようです。

※鼻が詰まっているときには、口呼吸でも大丈夫です。



Breathing Exercise For Relaxation

You can change your feelings and tension by breathing when you are feeling upset, stressed or nervous.

Here is how you can breathe to calm your nerves:

- Count 1, 2, 3 while taking a deep breathe through your nose
- Slowly exhale through your nose while counting 4, 5, 6, 7, 8
- Repeat this breathing exercise at least 10 times.

The important thing to remember is you have to exhale longer than breathing in. It is as simple as this! By doing this kind of breathing you will slowly feel more relaxed. Your nerves get worked up when you stay up too late at night. You can sleep better by calming your nerves with breathing exercise before going to bed.

「おおさかもん」

福嶋真一

CHARMの事務局をお手伝いしている福嶋です。CHARMでは福利厚生担当と呼ばれています。これから時々大阪の美味しいものを紹介していきます。まず第1回目はきつねうどんです。お店は南船場にあるきつねうどん発祥の店「うさみ亭マツバヤ」です。

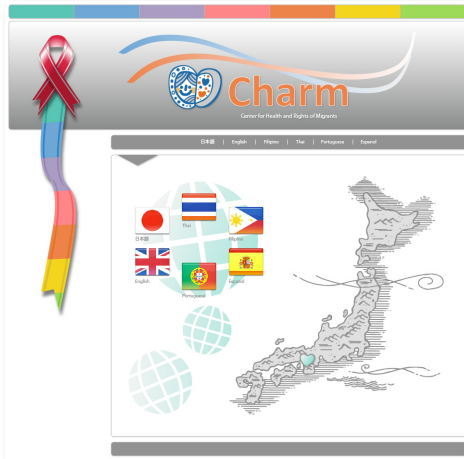
ここの特長は讃岐うどんと違ったやわらかさのある“おおさかうどん”です。

材料にもこだわりがあり、京都錦の油揚げ、熊本県的小麦、屋之島のかつお節、能登半島の塩、北海道の昆布、小豆島の醤油等々選び抜かれた食材が使われています。

これらすべてが素晴らしいハーモニーをかもし出し、昔ながらの大阪うどんが堪能できます。また、これからの寒い季節には“おじやうどん”もお薦めです。



出所：http://www.kuidaore-osaka.com/jp/taste/b/post_58.html



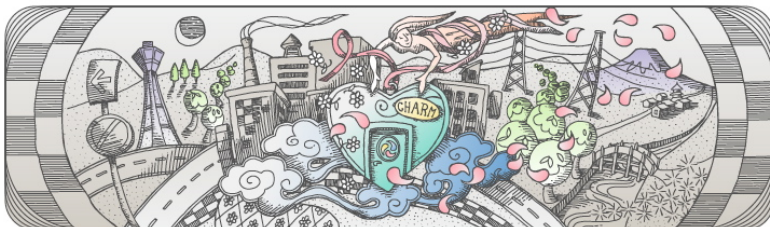
これまでCHARMが行った複数の調査や事業を通して分かったことは、外国籍

住民が医療や福祉にアクセスできない理由として『言葉の壁』がやはり大きいことです。その人の立場が情報にアクセスしやすい留学生であろうと、長い間日本に住んでいる定住者であろうと、日本語だけの情報発信が壁になって利用したいサービスを探すことができていないという実態が分かりました。そのためCHARMでは長年課題であったWEBの多言語化に取り組み、2011年4月には完成できるように作業を進めています。WEBのトップページにある国の旗をクリックするとそれぞれの言語で内容が読めます。日本語もありますので是非見てください。<http://www.charmjapan.com>

Development of Multilingual Website

From the various programs and surveys conducted by CHARM, it has become clear that “language barrier” is the major reason that medical and welfare services are inaccessible to foreign residents. Whether that person is a foreign student or a permanent resident who may have easy access to information, the reality is it is still difficult for them to search for services since information is only in Japanese. Inspired by this,

CHARM started working on creating a multilingual website, one of the pending tasks for many years, hoping to be completed by April, 2011. On the new website, there are flags of several countries lined up on top of the page. By clicking on the flag, you can read the contents of the webpage in that country’s language. Please check out our new webpage at [http://www.charmjapan.com!](http://www.charmjapan.com)



HIV・結核に関する通訳派遣事業

青木理恵子

CHARMは、外国籍住民が安心して医療を受けて健康に暮らすことができる環境をつくる取り組みをしています。そのためにHIVと結核に関して医療通訳の派遣を行っています。感染症に関しては、誤解や偏見が存在するため、言葉の壁によってさらに情報が通じなくなることを防ぎ正しい情報を得て医療者と信頼関係を築き適切な医療を受けて健康になることを支援する必要があります。医療通訳派遣は、HIV拠点病院、保健所、または本人の依頼を受けて派遣しています。2009年度は、14医療機関に28件の派遣をし

ました。今年度も実施しています。通訳派遣に関しては、関西HIV臨床カンファレンスから助成を受けて実施しており、通訳予算のない医療機関にも利用させていただいています。医療通訳は研修を受けた上で登録をした者が責任をもって通訳をしております。2011年2月26日(土)、27日(日)はエイズ予防財団主催の通訳研修が大阪で開催されます。研修に関心のある方はお問い合わせください。資料をお送りします。

Interpreter Dispatch Service for HIV and Tuberculosis (TB)

CHARM is putting its efforts into creating an environment where foreign residents can live healthily and receive medical care securely. So one the services offered by CHARM is an interpreter dispatch service for HIV and TB cases. Since there are many misunderstandings and prejudices regarding infectious diseases, it is important to provide support so patients can obtain correct information and mutual trust with the medical professional can be created so patients can receive proper medical care. Interpreters are dispatched to hospitals specializing in HIV, health

centers, and by request of the individual patients. In 2009, there were 28 cases dispatched to 14 medical institutions. This program has also been conducted this year. This project is funded by the aid received from the Clinical Conference on HIV in Kansai and can be used by medical institutions with no budget for interpreters. Interpreters are well trained in medical interpretation. We plan to hold the next training on February 26 and 27, and sometime in March. Please contact charm if you are interested in joining this training so we can send you the necessary materials.

CHARMを支えてください。

CHARMの活動拠点である事務局の運営は、皆様の会費と寄付によって支えられています。会員となって活動を支えてください。会員の皆様には年度末に事業報告書をお送りします。

会員手続きの方法

初めの方は、郵便振り込み用紙にご住所、お名前、会費の種類を記入の上、郵便局で振込手続きをしてください。銀行から振り込まれる場合は、ご住所、お名前、会費の種類を事務局にファックスかメールでご通知の上、CHARMからの返事を確認してください。

2年目以降の方は、最初に振り込まれた月の1年後に会員継続のお願いと振り込み用紙をお送りいたします。

Please support CHARM's activities by becoming a member. We send an annual report to all members at the end of every fiscal year.

How to become a member:

New members – Please fill in the transfer slip with your name, address and type of membership before sending your membership fee through the post office. For bank transfer, please e-mail or fax your name, address and type of membership to CHARM.

Continuing members:

You will receive a letter from CHARM requesting your renewal of membership every year.



会員の種類 Membership Types

一般会員 Regular Member	3,000円
学生会員 Student Member	2,000円
法人会員1口 Corporate	10,000円
賛助員 Sponsor	5,000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、福嶋眞一、Nicolle Comafay デザイン: Till Heinrich
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