



# Charming Times

特定非営利活動法人CHARM

Center for Health and Rights of Migrants

## CHARM発足15周年を迎えて

CHARM理事長 松浦基夫

### CHARMと出会うまで

学生時代にハンセン病療養所を訪れる機会があり、特定の病気が差別の対象になるのは何故なのかという疑問を持ちました。医師となり、そのような疑問を持ちつつも日常診療の中で「病気と差別」というテーマに遭遇する機会はなかなかありません。AIDSという病気の存在を明確に認識したのは、おそらく1989年の「エイズ予防法」の頃だと記憶しています



が、この法律が「らい予防法」を下敷きにして作られたことに驚きました。それでもAIDSという病気は遠い存在で、私が勤めているような市中病院にHIV感染者が来ることはないだろうと、何の根拠もなく思っていました。

1993年、HIV感染症との出会いは突然でした。その患者は日系ブラジル人で、一般抗生剤が無効な肺炎に罹患しており、もしかしたらカリニ肺炎(現在の二

## For CHARM's 15th Anniversary

Motoo Matsuura

### My Life Before CHARM

As a medical student, I had the opportunity to go visit a leprosy treatment center, which led me to wonder why certain diseases become targets of discrimination. Though I have continued to wonder this since becoming a doctor, there are few opportunities in my daily practice to encounter the connection between disease and discrimination. I came to realize about AIDS around the time of the 1989 AIDS Prevention Law, and was surprised to learn that this law was based on the Leprosy Prevention

Law. Still, I felt that AIDS was far from the city hospital that I work at, and that I would not encounter HIV-positive patients there.

My first encounter with HIV in 1993 was unexpected. The patient was a Brazilian person who had not responded to normal antibiotics for treating pneumonia, and I had initially guessed that he was suffering from pneumocystis carinii pneumonia (now referred to as pneumocystis pneumonia). After the patient tested positive for HIV, I looked for a medical interpreter who could appro-

ユーモシスティス肺炎)かもしれないと疑ってHIV検査をしたところ、結果は陽性、カタコトの日本語しか話せないこの人にHIV陽性を伝えるために通訳を探していたところ、「HIVと人権・情報センター(JHC)」に通訳ができる人がいることがわかりお願いしました。これがきっかけでJHCと出会い、電話相談のボランティアをするようになりました。電話相談ではクライアントの気持ちに耳を傾けることの大切さを学びましたが、それ以上に血友病やゲイの皆さんと知り合いになったことが大きな転機となりました。その当時の陽性者のグループである「スマイル」の立ち上げに参加したのもこの頃です。

1995年、医学部の同級生で、米国の満屋先生の下でHIVの研究に取り組んでいた白阪先生が日本でのHIV感染症診療をめざして帰国し、私に接触して来ました。同級生の中でHIVにかかわっているのは松浦しかいないと思ったと言いますが真相は謎です。白阪と私は、HIV感染症の診療に取り組んでいる医療従事者の交流と情報交換を行う組織の必要性を痛感し、「関西HIV臨床カンファレンス」の設立に取り組めます。

2000年、MASH大阪が中心となって行われたSWICH2000は、ゲイ・バイセクシャル男性を対象とした検査イベントでしたが、HIV検査の重要性と面白さを知ることになり、これがCHARMに参加する布石になります。

## CHARMでの活動

2002年、CHARMの青木さんから、「土曜日常設HIV検査相談事業を請け負うことになったので手伝ってほしい」と連絡があり、二つ返事で承諾しました。私の役割は、検査結果の

伝え方の検討、結果お知らせパンフレットの作成、参加するボランティアに対する研修などでした。2009年までの7年間、この検査事業は私の生活の中で大きな比重を占めました。

CHARMでのもう一つの大きな取り組みは2009年に始まった「ひよっこクラブ」です。私がHIVの診療を始めた頃、陽性であることを

誰にも伝えることができず、殻に閉じこもろうとしていた若者をスマイルのメンバーに引き合わせた時の、ホッとした彼の表情を忘れることはできません。それ以降、陽性がわかった人が「陽性ということが人生の中の一部に過ぎない」と感じてもらうにはどうしたらよいかと思い続けていました。その気持ちを現実とする可能性があるので「ひよっこクラブ」で、医療情報セッションを担当して、HIV陽性とわかって間もない人と過ごせる時間を持つことができました。



## CHARMの今後

HIV感染症が治療可能な慢性疾患となったことは喜ばしいことですが、一方でHIV陽性者の高齢化は避けられません。彼らの中には、家族がなく一人暮らしをしている人も多くいます。そういったHIV陽性者が高齢化したときに、彼らを支える仕組みが整っているとはいえません。日本人・滞日外国人に限らず、彼らが彼らしく生きて行くために、医療・保健・福祉行政の手の届かない部分で彼らを支える役割を果たすことは、今後のCHARMの課題だと考えています。

priately convey the result and asked for one from the Japan HIV Human Rights and Information Center (JHC). After learning about JHC through this experience, I began volunteering at their telephone hotline. Through volunteering, I learned the importance of listening to clients' feelings, but more than that, getting to know many gay people and people with hemophilia was a major turning point for me. At that time, I also participated in the launch of "SMILE", a group for HIV-positive people.

In 1995, I received a message from Dr. Shirasaka, a classmate from medical school who had been doing research on HIV in the U.S. under the supervision of Dr. Mitsuya. He was planning to return home to Japan to work on HIV treatment, and thought that I was the only person among our medical school classmates who was involved with work related to HIV. Dr. Shirasaka and I both recognize the need for an organization to exchange information among medical professionals working to treat HIV, and we are working to establish the Kansai HIV Clinical Conference.

In 2000, I learned how important and interesting HIV screenings could be at SWITCH, an HIV screening event for gay and bisexual men carried out by MASH Osaka. This became the ground-work for my involvement with CHARM.

### **Current Projects at CHARM**

In 2002, CHARM's director Ms. Aoki asked me to help with a Saturday HIV examination consultation project, and I agreed right away. My role in this project included evaluating how to inform clients of their test results, creating an informational brochure on test results,

and training volunteers. For seven years until 2009, participating in this project was an important part in my life.

Another one of CHARM's important efforts is "Hiyokko Club," which was started in 2009. Since then, I have continued to wonder how to help other HIV-positive people feel that being HIV-positive is only one part of their life. "Hiyokko Club" is one place that has helped to make that feeling a reality. I was in charge of medical information sessions for Hiyokko Club, and was able to spend time with people who had just found out that they were HIV-positive.

### **Moving Forward**

It is good news that HIV has become a treatable chronic disease, but at the same time, HIV-positive people cannot avoid aging. Many elderly HIV-positive patients have lost their families, and are now living alone. This means that when HIV-positive people age, they may not have a support network. Moving forward, CHARM is considering how to support both Japanese people and foreigners living in Japan in areas of their lives outside of the reach of health care and welfare services.

## distaでピタッとちえつくん

塩野徳史

MASH大阪はゲイ・バイセクシャル男性やセクシャルマイノリティを対象にHIVを含む性感染症の情報を発信し、予防を通じ、セクシャルヘルスの増進を目的に活動しています。その一環として2002年からコミュニティセンターdista運営に携わっています。

2015年1月から、コミュニティセンターdistaでHIV抗体検査と梅毒抗体抗原検査「distaでピタッとちえつくん」を開始しました。これは大阪市保健所・大阪予防週間実行委員会・CHARM等と協力し、保健所の検査と同等

の高い」ものから「敷居が低く、生活の一部」になります。検査結果はコミュニティセンターに近い会議室の個室、十分な時間で説明される仕組みです。検査結果のプライバシーは保護しつつ、検査受検のみを目に見える形にすることで、わたしたちのコミュニティが、誰でも・いつでも受けられる環境、受けようと思える環境に変わっていくことが目標です。

在日外国人の方も利用しやすいように、CHARMのご協力で英語・中国語の通訳も実施しています。またこの検査会では指紋登



の検査機会として実施しています。

わたしたちにとってHIV感染症や梅毒は、とても身近な病気です。今では治療が進歩し、早めに感染がわかり治療を受けられれば、今までとあまり変わらない生活を送れるようになっています。感染の有無は無料匿名検査や病院の検査でわかりますが、時間や場所の関係で行きにくいのが現状です。そこで「受けやすい検査機会」「定期的に検査を受けられるコミュニティ」が大切だと考え、「distaでピタッとちえつくん」を開始しました。

商業施設が多い場所、そしてコミュニティのオープンスペースで定期的に検査を実施することで、検査に対するイメージは「ハード

録をお願いしています。登録によって、その人の受検履歴をお知らせでき、定期的な受検や健康管理に役立ちます。

「distaでピタッとちえつくん」は2年間で10回、358人の方に利用していただきました。「気軽に受けられる」「受検履歴がわかるのいい」「楽しい」など身近な検査会になっていると思われる感想もいただいています。こういった成果を受けて、2017年度は2カ月に1回、年6回開催することになりました。

この検査会を継続し、ますます定期的に、誰もが、いつでも検査を受けられる、受けようと思えるコミュニティに近づいていくことを願っています。

## “Check at Dista” Program

Satoshi Shiono

MASH Osaka works to spread information about HIV, other sexually transmitted diseases, and STD prevention with the goal of promoting sexual health for gay and bisexual men, as well as other sexual minorities. As part of this effort, in 2002 we began running programs at Community Center Dista. In January 2015, we began “Check at Dista,” a program offering HIV and syphilis testing. We have been able to implement this program with the support of the Osaka City Health Care Center, the Osaka AIDS Prevention Week Committee, and CHARM.

HIV and syphilis are very familiar diseases to us. Thanks to recent advancements, if you are diagnosed early on and receive treatment, you can continue to live life without changing much from the way you lived before. While the presence or absence of an infection can be confirmed by anonymous tests or at a hospital, the timing or location can make it difficult to go get tested. We opened “Check at Dista” recognizing the importance of both the chance to get tested easily and a community space where people can be tested regularly.

We created Dista as an open community space in a busy commercial area in order to change the image of getting tested regularly from being “too high of a hurdle” to being “a part of everyday life.” Examination results are explained in a private conference room near to the testing center, with enough time to provide a thorough explanation. As we maintain the privacy of test results

while making examinations visible, our community strives to create an environment where anyone can feel comfortable being tested at any time.

To open our services to foreign residents, we have been able to offer both English and Chinese interpretation services through collaboration with CHARM. We have also been requesting fingerprint registration at each examination. Through fingerprint registration, we can know each person’s examination history, which is useful in ensuring regular testing and health management.

Over the past two years, we have held ten “Check at Dista” events and served 358 people. In their reflections about the program, people commented that the service was “fun”, and that they were able to “get tested without hesitation” and “better understand their testing history.” Because of such positive outcomes, in 2017 we will hold six “Check at Dista” sessions, once every two months.

As we continue these testing events more and more regularly, we hope to create a supportive community for testing, where anyone can come and be tested at any time.



## HIV陽性者の地域での暮らしを支える

オンバダ香織

HIV治療薬が開発されて30年。1996年に多剤併用療法が導入されて以降、生命予後が劇的に改善したHIV感染症は長期生存が可能な疾患となりました。CHARMで支援しているHIV陽性者の

中にも10年、20年と治療を継続している方々は少なくはありません。そして初期の多剤併用療法経験者の中には現在60代、70代を迎え、高齢期というライフステージをどう生きるかという課題に直面している人々がいます。年齢を重ねるとともに起きる身体の不調、持病の悪化などから自立した生活が送れなくなることへの不安

があったり、様々な理由で一人暮らしをしているため身近に助けを求められる人がいなかったり、ご自分の最期を誰に託したらいいかという悩みがあったりと個々の問題は多様です。

また社会の状況はというと2000年に介護保険制度が導入され、対象となる人は公的なサービスで生活支援を受けることが出来るようになりました。しかしながら当初HIV陽性者はHIVを理由にそのサービスを提供する介護事業所や施設から受け入れを拒否され、本人やその人を取り巻く人々の心身の負担も大きく、地域で暮らすことが非常に難しい時代でした。今では大阪の訪問看護や介護事業所はHIV陽性者を受け入れるようになってきていますが、施設の対応は以前と変わらない状況で、将来的に高齢者施設への入所を考えているという方々にとってはハードルの高い問題です。

CHARMでは2015年から、地域で一人暮ら

しをするHIV陽性者の身の回りの手伝いや通院の付き添い、食事の配達などを通じて繋がりを持つ機会を作りその方の暮らしの一部を支える支援を行っています。本来、家族や身近に誰かいれば手伝ってもらえるようなことが生活上の問題になっていたり、介護保険が使えても必要な支援がサービスの対象外だったりする場合があります。そこでひと月に1~2回程度、それぞれの必要に応じてご自宅を訪問し、その中で日常の出来事、病気のこと、診察室で医者と話したことや世間話等々、対話を通じてその方の日々の様子をうかがいます。何気ない対話の中にその方が困っていることや、自分の中でいつも「我慢すればいい」「あきらめればいい」と思い放置していた問題があったりするので、そんなときはどのように解決できるか一緒に考えることもあります。もちろん、そう簡単に解決に至らないことや、私たちでは解決ができないこともあります。困っている気持ちを共有することが信頼関係の構築に繋がり、何かあったらCHARMに連絡をしようと思っただければと思い活動しています。

訪問看護師でもなく、介護ヘルパーでもない私たちが出来ることは、公的なサービスの対象とならない制度の狭間にある人々あるいは問題を引き上げ、共に最善の対策を考え実施すること、そして地域で共に生きるちよっと世話好きのにいちゃん、ねえちゃん(あるいはおっちゃん、おばちゃん)になることです。CHARMでは今この活動のシステム化を進めているところです。今後は一緒に活動するボランティアを集め、HIV陽性者が地域で安心して暮らすことのできる環境を整えていきたいと考えています。



## Supporting People Living with HIV

Kaori Ombadah

Medication to treat HIV was first introduced 30 years ago. Since multi-drug combination therapy was introduced in 1993, the prognosis for HIV has improved enormously, and living a long life has become possible. Many of CHARM's HIV-positive clients have been receiving treatment for 10 or 20 years. Those who received treatment in the early days of combination therapy are now in their 60s and 70s and are confronting the question of how their lifestyle will look like in old age. Because one's body may become weaker and chronic diseases may get worse in old age, living an independent life can become difficult. Without someone nearby to ask for help, more and more people who live alone are becoming worried about having someone to trust in their last moments of life.

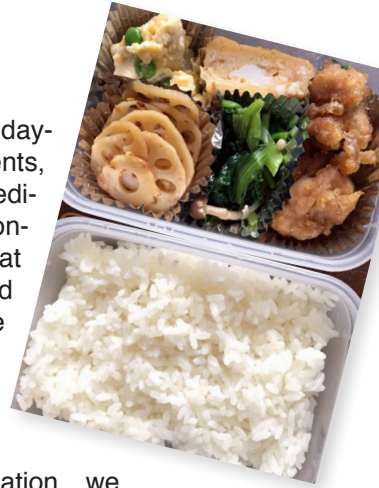
When the nursing-care insurance system was introduced in 2000, people who were eligible were able to receive livelihood support from public services. However, HIV-positive people were initially prevented from receiving support at nursing facilities and other services because of their HIV status. This put a major burden on these people and their support network. Now, HIV-positive people in Osaka are able to receive support from mobile nurses at home and at nursing facilities, but there are still difficulties in entering nursing facilities.

Since 2015, CHARM has started to support people living with HIV who live alone in the community. Thus, we make house visits once or twice every month

to talk about day-to-day events, to check medical needs, conversation at hospital, and anything else that people may want to talk about.

Through casual conversation, we can help them to solve problems together. We also provide hospital accompaniment and meal delivery programs. Of course, coming up with a solution isn't always easy, and there are some things that cannot be solved. However, we can build a relationship of trust through empathizing and sharing in their feelings, such that if anything comes up in the future, they know that CHARM can support them.

We are not professional nurse nor helpers but we can be like neighbors in the community. We hope to bring together volunteers in order to help create a safe and supportive environment for people living with HIV.



HIVと人  
のり

保健師の同期や先輩はじめ、様々な人との出会いがなければ、私はここまでHIVに関わっていないだろうと思います。現在、私は保健所で保健師として働きながら、CHARMでHIV陽性者とその周囲の方のための日本語の電話相談(サポートライン関西)の事業をお手伝いしています。私がHIVと出会った経過について紹介します。

保健師になる前、大学ではHIV/AIDSは疾患の一つとして学んだだけで、NPO・NGOなど様々な相談機関があることなど知りませんでした。大学卒業後、保健所の保健師になってからも、HIV検査などを担当するグループの所属ではなかったため、保健所のHIV検査って何するんだろう、保健師って何を話してるんだろう、検査に来る人たちはどんな人なんだろうと思いつつも、受検者のプライバシーのため簡単に検査事業の見学ができなかったため、保健所で働きながらも、HIVというものがよくわからないものになっていました。

そんな時、保健師の仲間がHIV/AIDSに関する自主勉強会を立ち上げたので、担当業務ではないけれど、いずれ私もHIV検査の担当になるかもしれないし勉強しとこうかなあという軽い気持ちで自主勉強会に参加することになりました。

自主勉強会では、HIV検査などの感染症業務に就いている同期をはじめ、まだ感染症業務を担当したことのない私のような者もいたので、はじめはHIVのキホンのキから始ま

り、普段HIV検査の業務に就く中で疑問に思っていることや自主勉強会で勉強したいことなどを話し合いました。勉強会には職場の先輩にも参加していただきました。経験豊富な先輩のお知恵をお借りしながら、HIV/AIDSに関する自主勉強会では、診療所の看護師さん、HIV陽性者のピアグループ活動をしている方々、セックスワーカーの方など、様々な方からお話しをお聞きすることができました。また、HIVに関するだけでなく、感染症に係る行政の歴史としてハンセン病についても学び、国立療養所邑久光明園に行き、入所者や職員の方々からお話しをお聞きすることができました。

HIV/AIDSに関する自主勉強会では、保健所の業務の中ではなかなかお会いできない方からお話しを聞き、今まで知らなかった世界を知り、仲間と共に学ぶことができました。その頃私は感染症の仕事をしていませんでしたが、自主勉強会を通して多様な考えや価値観を尊重すること、人権やプライバシーに関することなど、保健師業務の中でも大切なことを学び考えることができました。

CHARMの事業に関わることになったのは、2010年に扇町で開催されたPLuS+FINALの中で実施されたHIV迅速検査会(MaQ)にスタッフとして参加したことがきっかけです。そこでCHARMのスタッフの方と出会い、すでにCHARMの事業に関わっていた仲間の保健師の誘いもあり、現在もCHARMの事業をお手伝いさせていただいています。CHARMの事業に関わってからも、様々な出会いの中で学びがあります。

HIVとの出会いのきっかけはHIV検査をいざれ担当することになるかもしれないから勉強しておこうという軽い気持ちでしたが、保健師の自主勉強会やCHARMの事業で様々な人と出会う中で、感じたり学んだことが現在の自分の幹の一部になっています。



## HIV and People

Nori

I became quite involved with HIV through many encounters with various people. Currently, I work as a public health nurse, but I also volunteer at CHARM's phone consultation hotline, Support Line Kansai to help people with HIV. I will explain about how I have become quite involved with HIV.

Before I became a public health nurse, I had only learned a little about HIV and AIDS while in university, so I did not know that there were non-profits and counseling organizations supporting people with HIV/AIDS. Even after graduating from university and becoming a public health nurse, I was not affiliated with any group that runs HIV test. I did not have any chance of observing HIV test. Thus, HIV remained something that I did not understand well in my work as a public health nurse.

One of my colleagues started a voluntary study group on HIV and AIDS. Though I had not been responsible for HIV testing, I felt that I should learn about it in case someday I may be in charge of HIV testing. So I decided to join the group.

When I first started studying infectious diseases in the study group, there were many people like me, who had no experience of working in the field of HIV. We began by discussing the basics of HIV, HIV tests and other topics. I learned a lot from my co-workers who had experience in HIV. We invited speakers such as clinic nurses, people working in HIV peer support groups, and sex workers. We also learned about the history of infectious disease especially leprosy. We

went to Oku-Komyo-En National Sanatorium and were able to hear stories from residents and staff there.

In the study group, I was able to hear the stories of people who I had not a chance to work with, I was able to learn and recognize that ideas and values such as human rights and privacy are an important part of public health nursing as well.

I first became involved with CHARM when I participated in the PLuS+ FINAL in 2010 at Ogimachi as a member of the HIV rapid testing (MaQ) staff. A colleague who had been involved with CHARM invited me to join the program. I continue to help at CHARM to this day. I have been able to learn from a variety of new encounters through being involved in various work at CHARM since then.

I got interested in HIV at first thinking. I will need the knowledge when I will be assigned in HIV section at my work. The things that I have experienced and learned through voluntary study group and CHARM and have now become important foundation in my work.

HIV 陽性の人とパートナー・家族のための電話相談

**06-6358-0638**

月・水曜日 19:00～21:00 (祝日)

匿名で利用できます。あなたの疑問や心配ごとなどについて一緒に考えます。スクリーニング検査で陽性となった方にもご利用いただけます。

## オリジナル薬膳カレーを作ってみよう

岡部正子

みなさん、スパイスと聞くと何を思い浮かべますか？

うこん(ターメリック)、シナモン、コショウ、クミン、、、ご自分が好きな料理などによって、思い浮かべるスパイスは様々だと思います。世界中には350~500種類のスパイスがあって、日本では100種類くらいが使われているそうです。スパイスは「香りを持っている」ということなのです。スパイスの数だけ香りがあり、いろんなスパイスを組み合わせることで様々な風味をも味わうことができます。さて、今回みなさんにご紹介するのは、7種類のスパイスを使う、おいしいチキンカレー2人分です。最初にいろいろ買わないとならないですが、市販の日本のカレールーはカロリーが高い!添加物が多い!というのが気になる場所。低カロリーで安心なものは、やはり自分で作らないとですね、、、誌面の都合上、作り方はチャームのブログに掲載していますので、是非見てくださいね。(www.charmjapan.com/blog)



【準備するスパイス】 . . . . . 【期待できる効果】

- ・コリアンダーシード(パクチーの種). . . . . 消化不良
- ・クミンシード . . . . . 健胃、消化促進、解毒
- ・ブラックペッパーホール . . 抗菌・防腐作用 便秘にも
- ・赤唐辛子 . . . . . 体を温める
- ・ニンニク . . . . . 疲労回復
- ・しょうが . . . . . 免疫力アップ、健胃、温める

※あれば、シナモン(中性脂肪、コレステロールを下げる効果)と、クローブ(抗酸化作用、動脈硬化の防止)少々

## Let's make medicinal curry!

Masako Okabe

What comes to mind when you hear the word "spice?" Depending on the cuisine you like, there are many kinds of spices, like turmeric, cinnamon, pepper, and cumin, to name a few. Between 350 and 500 kinds of spices are used around the world, and about 100 are currently used in Japan. "Spice" means that something "has a scent." There are as many scents as there are spices, and by mixing a variety of spices, you can enjoy a variety of flavors. This time, I'd like to introduce a delicious curry that uses seven spices. Initially, there are a few spices that you have to buy. However, many curries on the market in Japan are high in calories and additives. Nevertheless, you can make your own low-calorie and natural curry at home. Due to limited space in Charming Times, please check CHARM's blog for the recipe. (www.charmjapan.com/blog)

【 Spice Used 】 . . . . . 【 Anticipated Effect 】

- ・ coriander (a type of cilantro). . . . . helps with indigestion
- ・ cumin seed . . . . . strengthens stomach, facilitates digestion, detox
- ・ black pepper. . . . . antibacterial, helps constipation
- ・ red chili pepper . . . . . warmth
- ・ garlic. . . . . recovery from exhaustion
- ・ ginger . . . . . immune strength, stomach strength, warmth

\*If you have it, add a little cinnamon (lowers triglycerides and cholesterol) and cloves (antioxidant, prevents arteriosclerosis).

## 1980年代のゲーム

大田黒尚子

「テレビゲーム」というものに、どのようなイメージをお持ちでしょうか。私は小さい頃「1日30分まで」と決められていたうえ、やっていると親から「下手」だの「あと何分」だの言われていたため、家にはファミコンがあったのですが、あまり遊びませんでした。月日は流れ、私もアラフォー。誰にも文句を言われなくて好きなことを出来るようになったのに、今度は最近の3Dについていけない(酔う)・・・と、がっかりしていたのですが、昔のゲームを安くダウンロード出来ることが判明(我が家にはWiiがあります)。というわけで1983年・84年ごろのゲームにすっかり嵌ってしまいました。最近のゲームは、バックミュージックがあり、効果音も様々で情報が多くて疲れるのですが、この年代のゲームはとにかくシンプルです。特に配管工兄弟の初代のゲームは、キャラを動かさないと音がでないというシンプルさ。昔遊んでいた方は、あのテケテケテ・ヒョーンという音を聞くと、ちょっとやってみた

くなるのではないのでしょうか。今のゲームのように、何人も一緒に遊んだりはできませんが、懐かしさもあってホームパーティなどでも盛り上がりますよ(アラフォー以上限定ですが)。

私は今のところ家にある機械で遊べるものだけで満足しているのですが、この間ついついレトロゲームを扱っているお店を覗いてしまい、古いファミコンのカセットが売られているのを見えました。そして実家にまだファミコンの機械あるのも思い出してしまったのですが、あまり深みに嵌まると良くないと自制しています。



## Games in 1980's

Naoko Otaguro

What comes to mind when you think of video games? When I was a kid, I was allowed to play for a half hour every day. Whenever I played, my parents would ask, "How much longer are you going to play for?" and tell me that I was not good at games, so even though we had a NES at home, I did not play very often. But time has passed, and now I am almost forty. There's no one around me to complain, so I can do whatever I want to do. Unfortunately, 3D games makes me dizzy, but I learned that you can download old games for cheap and play at home. Because of this, I have gotten really into games from 1983 and 1984. More recent games have lots of background music and sound effects, and I

get exhausted from taking in so much information. But older games are simple. In the first generation of Mario Brothers, there was no sound unless you move the character, so it was much simpler. Does not hearing the click-click-click-whoosh! of Mario's footsteps and leaps make you want to play a little? Like today's games, you cannot play with other people, but they are nostalgic, and it can be exciting to have parties at home (maybe just for people over forty, though).

These days, I am satisfied playing on my console at home, but the other day I accidentally peeked into a retro game store and saw that they were selling old NES tapes. I thought of the old NES that is still back in my parents' home, but I restrained myself. It would be bad to get too into it...

## 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

### ● 多言語電話相談 (06)6354-5901

火曜日16:00~20:00 ポルトガル語、スペイン語、英語

水曜日16:00~20:00 タイ語

木曜日16:00~20:00 フィリピン語、英語

### ● 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数制のグループミーティングです。同じ立場の人同士が集い話をすることで、これからの生活のより良いスタートにつなげていくためのプログラムです。

**第28期 2017年9月9日13:00~17:30**

## 会員の種類 Types of Membership

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

### ● 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

Japanese

### ● 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

### ● Hiyokko Club

An orientation program in small groups for persons who are newly diagnosed with HIV.

The group meets to prepare each person for living with HIV. The program is open to everyone regardless of age, sexuality and nationality. Japanese is used during the program. Please contact us if you are interested.

### **Date for next meeting:**

**September 9<sup>th</sup>, 2017 13:00-17:30**

## 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

Charming TimesはインターネットでPDF版が受け取れます。ご希望の方はご連絡ください。  
You can receive "Charming Times" through internet. If you like to receive it in PDF form, please contact us at [info@charmjapan.com](mailto:info@charmjapan.com)

編集者: 青木理恵子、Nicolle Comafay、ポップ、ジェニファーペイン レイアウト: Till Heinrich

発行: 特定非営利活動法人CHARM 〒530-0031 大阪市北区営業町10-19

Tel/Fax: 06-6354-5902 [info@charmjapan.com](mailto:info@charmjapan.com) [www.charmjapan.com](http://www.charmjapan.com)