



CharmingTimes

特定非営利活動法人CHARM

Center for Health and Rights of Migrants

目次 Index

PEOPLE	災害支援活動に関わって	岳中美江	2
ISSUE	難民のこと	青木理恵子	4
CHARM NOW	SOSO SO	三田洋子	6
健康のヒント	小さな日課が支えるもの	来住知美	7
2021年3月～2021年11月のできごと			9
おおさかもん	スンドゥブチゲ	iharita	10
NETWORK	インタビュー特集：大阪NPOセンター		12
事務局から			14

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、日本にく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ともに創っています。またHIVと共に生きる人々を多言語で支援しています。

CHARM is "building a healthier society for all" through network with organizations and individuals to create environment where medical and welfare services are accessible to foreign residents. CHARM also provides multi-language support for people living with HIV.

www.charmjapan.com

For English Version, please visit CHARM Website
フルバージョンはCHARM ホームページまで！



災害支援活動に関わって

岳中美江

PEOPLE

大阪を離れて、早や5年半が経ちました。郷里の熊本に戻って1週間後に熊本地震が発生したため、必然的に災害支援活動に関わり、そうこうするうちにコロナ禍の世になり、県外への移動自粛の時期が長く続き、大阪にも気軽に行けなくなってしまいました。そんな中で、2020年(令和2)年7月豪雨災害が発生し、被害の大きかった県南で活動を継続しています。

熊本地震が発生して、まず気になったのは、HIVとともに生きている人たちが薬を持っているのか、薬が足りない人への対応は可能なのかということでした。また、避難所で居心地を悪くしているセクシュアル・マイノリティの人がいるのではないかとということも気がかりでした。HIV陽性の人たちに関しては、知り合いを通じて、HIV診療の中心を担っている拠点病院が安否確認していること、薬の確保も大丈夫そうだと把握することができました。何かしらの活動をしたと思った私は、地元の通訳関係の仲間から情報を得てアメリカ拠点

の緊急支援NGOの活動に参加しました。それは紛争地帯や自然災害の起こった地域で医療や衛生面に重点を置いた緊急支援をしている組織です。リーダー(たまたまゲイだったこともめぐり合わせ!)に、避難所などでのセクシュアル・マイノリティの人たちの心配や何ができるか相談したところ、緊急期のニーズは、被災した人たちがゲイであろうがそうでなかろうが共通しているものが多い、現段階ではそこにフォーカスし、後に個別に声を拾う必要があるとアドバイスを受けたことを覚えています。緊急支援のことを学びつつ活動し、このNGOが撤退した後の長期的な支援の継続性を感じました。集まっていた多様なメンバーが地元の復興に向け長期活動をしようという思いを共有し、もともとあったバルビーのNPO法人化を経て、現在まで活動しています。また、被災者支援の調整を担う中間支援NPOの運営にも携わっています。

ずっとHIV関連の活動をしてきて、もちろん災害支援は初めての経験でした。しかし、



(熊本地震：緊急支援時の仲間)

あるとき、被災した人や地域に向き合うときの姿勢や大事にすることは、HIV関連の活動で大事にしてきたことと同じ、畑が違うだけだと気づき、気持ちが楽になりました。

災害により潜在的な社会課題が浮き彫りになり、拡大すると言われます。そしてHIV陽性者がひとくくりではないように、災害による影響を受けた(る)人も同じです。社会に声をあげにくい人たちや情報を得にくい人たちが災害によりさらにダメージを受けがちで、行政を含む関係組織で得意な分野や力を合わせてそのダメージや生きづらさを軽減する必要があります。一つの団体では限界があることでも、同じ目標を共有し、協働することができれば課題解決に向けた強い力になります。災害が、誰もが暮らし

やすい地域への変身の機会にもなり得ると思っています。こういったことも、まさしくHIVの活動と共通していると感じています。CHARMをはじめ大阪で経験してきたことが、すべて今につながっています。



(熊本地震：益城町の仮設住宅にて毎月の誕生日会)

被災地の状況をはじめ、熊本地震や豪雨災害での活動など、興味がある方はホームページ、Facebook、Youtubeでバルビーの活動動画を見ていただくことができます。

Web: <http://bulby.net/>

Facebook: <https://fb.com/npobulby/>

Youtube: <https://www.youtube.com/c/officeBulby>

Instagram: https://www.instagram.com/bulby_jp/



(2000年7月豪雨災害：球磨村災害ボランティアセンターのニーズ調査時)

CHARMは、設立の時からHIV陽性者の個別の相談を受けています。コロナ禍でその様相が大きく変わりました。相談の中で難民申請者に会ったことです。

難民とは、「紛争や人権侵害などから自分の命を守るためにやむを得ず母国を追われ、逃げざるを得ない人たち」[1]を言います。CHARMが会った人の中には、家族が過去の政権の元で重要な立場であったために政権が代わった後に命を狙われその脅威が家族にも及んでいる人と、部族間の衝突で村全体が焼き討ちに合い母親と妹を殺された人がいます。

なぜ日本に来たのかということについては、日本は国連が1951年に制定した難民条約を1981年に批准したため難民を保護する国の1つとなっているからです。命の脅威を感じている人は、言葉が通じなくても、知り合いがいなくても出国します。

難民申請者の存在はマスコミで大きく取り上げられることが少ないため、この人たちが日本で生活していることを知ることは日常的にはないかもしれません。しかし、1979年から受け入れたインドシナ難民(ベトナム、ラオス、カンボジア)の後も世界で起こっている紛争や人権侵害のために難民として保護を求める人の来日は続いています。

2020年の日本の難民認定数は47人で認定数は0.5%でした。他の国の認定数と比べるとカナダが55.2%、イギリスが47.6%、ドイツが41.7%、アメリカが25.7% [2]で認定率では日本と50-100倍の差があります。

日本に入国した難民申請者は、入国管理局で難民申請の書類を提出し数々の聞き取りと審査を受けます。結果が出るまでの期間は未定。その間、月1度入国管理局に出



(シナピスの活動より：花壇にお花を植えに行きます！)

頭し、在留許可のハンコをもらいます。行動は自由ではなく、県外に移動する際には毎回入管の許可を得る必要があります。生活はというと、仕事をする 것도 健康保険に加入することも許されないため、親族や支援団体の援助を受けて、毎日生き延びるしかありません。家賃と最低限の生活費を国が援助する制度はありますが、申請して許可がおりるまでに時間がかかるため、その間に食べるものもない状態になる人もいます。健康状態が悪くなった場合は、医療費を一旦立て替えて後から払い戻してもらうため、立て替えるお金のない人は医療を受けることができません。

難民申請者の審査は、出入国在留管理庁が行っており、難民という特殊な事情で保護されるべき対象であるということが理解されません。そのため入管収容所への収容の対象にもなり、家族と離れて収容される

ことも、時には命が脅かされている国に強制送還されることもあります。保護を必要とする人を大切に扱う社会は、誰もが安心して生きることが可能な社会です。

[1] 難民支援協会 <https://www.refugee.or.jp>

[2] Ibid 同上



CHARMが連携している難民支援団体
大阪カトリック大司教区
社会活動センター シナピス
<https://sinapis.osaka.catholic.jp>

※署名(change.org)への協力をお願いします。

コロナ禍で苦しむ移民・難民の命を守る制度を整えてください！

<https://www.change.org/EmergencyMedicalAid>

—お金のない人から、高額な医療費をとらないで！—

**コロナ禍で苦しむ移民・難民の
命を守る制度を整えてください**



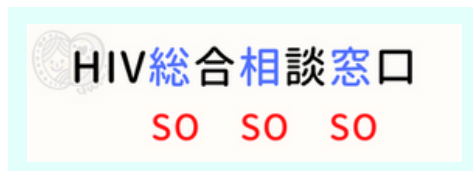
新しいプログラム「SO SO SO」が始まりました

SO SO SOとは、陽性者の方と周りの方のためのメール相談サービスです。メールで頂いた相談をコーディネーターが受け止めます。希望に応じて専門職、医療従事者、カウンセラー、HIV陽性者の方が相談にのります。パートナーや家族の相談にも応じます。利用は無料です。

今やエイズは慢性疾患の一つであり、ARV療法を継続することで、結婚や出産も可能です。HIV陽性者が普通に暮らす日常は、もう目の前なのかもしれません。

しかし、HIV陽性者に対する情報や相談先が増えたように見える中でも相談しにくい方は潜在的に多くおられると思います。その人たちが何時でも繋がりやすい相談の方法としてメールで相談できる窓口を設置し、10月からオープンしました。

相談の内容に関しては、①感染告知を受け、これからどうなるのか ②上司や家族に病気のことを話すべきか ③職場で差別的な扱いを受けた、どうしたらよいのだろう ④依存症から解放されたい ⑤HIV陽性者の人のパートナーとしてどう支えたら良いだろうか ⑥一人暮らし、将来、高齢者施設などに入所できるだろうか、など色々な悩みを抱えておられることを想定しています。どうぞ誰にも言えずに心に蓋をしている方、一度SO SO SOへメールしてみませんか。きっと1歩踏み出せる。そう信じています。



www.charmjapan.com/charmsoudan/



小さな日課が支えるもの

来住知美(きし ともみ)

コロナ禍で、ジョギングが流行っているらしい。そんなウワサをきいて最近、朝のジョギングを始めた。小学校の1500m走で心臓が飛び出る思いをしてから、自分は一生走ることには縁がないと思っていたのに、だ。いざ走り始めてみると初日は案の定、散々だった。息は上がるし、なぜか体がかゆくなる。しまいには途中で歩き始める始末。しかし数カ月が経った今、だいぶ楽しく走れるようになった。まだ長い距離を走ることはできないし、至極ゆっくりとしたスピードだ。日課というにはサボりすぎだし、習慣と呼ぶにも程遠い。でも持病の肩こりがましになり、体が軽くなった実感がある。何より、朝焼けを見ながら汗をかくのはとても気持ちがよいものだ。

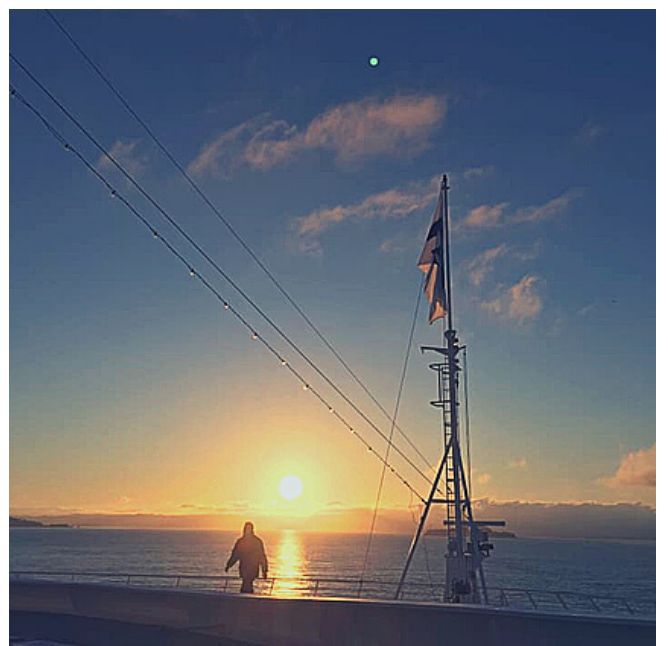
朝の公園にはいろんな人がいる。どこぞの大会Tシャツで颯爽と走る男性、手をつないで歩く仲睦まじい初老のカップル、やんちゃ盛りの柴犬を連れた女性、そして必ず出会うのは、車いすで現れる親子である。白髪の男性が車いすから立ち上がり、うつむき加減にゆっくりと一歩一歩、足を進める。脳梗塞か何かの病気で、体が動かしにくいのかもかもしれない。後ろから息子さんと思しき男性がそっと見守っている。彼らにとってこの毎日の小さな挑戦はどんな意味をもつのだろう。もしかすると「今日も散歩に出かけられた」という日常の積み重ねが、彼らの自信であり心の支えかもしれない、などと想像する。

思えば日課は、「健康」のバロメーターの

Tips for
Healthy Living

ひとつかもしれない。健康というと清廉潔白、教科書的なイメージだが、本来は個々人が定義するもっと生々しいものだと思う。つまりいたときや弱ったときほど、小さな日課が支えになる。今朝もまた窓を開けて気持ちのよい風を感じた、友人家族とやりとりができた、一杯のあたたかいお茶を飲めた…。その日常こそがその人の「健康」ではないだろうか。さらには困ったときに相談できる人、助けを求められる場所を知っていることも健康を支える力のひとつだろう。人生は順風満帆ではない。でも、どんな病(やまい)や挑戦を持っていようと、常にマイナスを数えるのではなく、時にはプラスを数えることが力になるのではないだろうか。

なお、つい先日、酔った勢いで来春のハーフマラソンに応募した。しかしながら食欲の秋と読書の秋を堪能し、私の体は重くなる一方である。まあこれもまた小さな日常のひとつなので良しとするか…。



● HIV総合相談窓口 (SO SO SO)

HIV陽性者の方とその周りの方のためのメールの相談。

いろいろな相談内容に対応できる様々な背景の人と相談できます。

・医療従事者 ・HIV陽性当事者 ・カウンセラー ・薬剤師 など

プライバシーは守られますので、安心して相談できます！

ホームページ内の連絡フォーム

www.charmjapan.com/charmsoudan/



● SPICA

薬物依存から回復をめざすHIV陽性の方の
ためのグループミーティング。

毎月 第二日曜日 / 第四土曜日

16:00-18:00

・ SPICA

The gathering is for people who are HIV positive and recovering from drug addiction. The group shares a meal and has informal discussions in a relaxed atmosphere. The main language used is Japanese, but language support can also be arranged.



●多言語電話相談 06-6354-5901

16:00～20:00

火曜日 ポルトガル語、スペイン語、英語

水曜日 中国語

木曜日 フィリピン語、英語

・ Multi-language Telephone Consultation (06)6354-5901

Tue 4-8 pm Portuguese, Spanish,
English

Wed 4-8 pm Chinese

Thr 4-8 pm Filipino, English

2021年3月～2021年11月のできごと

EVENT

- 6月12日 会員総会(オンライン)
- 6月14日,29日 大手前大学国際看護学部講師派遣
- 6月23日 大手前大学国際看護学部講師派遣(オンライン)
- 7月13日,20日 大手前大学国際看護学部講師派遣
- 7月26日～30日 大手前大学国際看護学部実習受け入れ
- 8月 7日 医療通訳研修(第1回)
- 9月 4日 医療通訳研修(第2回)
- 10月2日 医療通訳研修(第3回)
- 10月20日 大阪医療センタードクター研修受け入れ
- 10月27日 大阪市感染症対策(結核)にかかる保健師研修講師派遣(オンライン)
- 10月30日 医療通訳研修(第4回)
- 11月21日～23日 日本エイズ学会(東京)

●定例のオンライン集会

- ・ Social Connection-つながり-

開催日：3/13、4/10、5/8、7/10、8/14、9/11、10/9、11/13

- ・ Cooking with Japan'ease

開催日：4/21、5/19、6/16、7/28、8/18、9/15(終)

- ・ 女性交流会

開催日：4/23、6/26、8/28、10/30



大手前大学国際看護学部実習生とスタッフ

iharita

今回のおおさかもんはスンドゥブチゲのレシピを2種類紹介します。1つ目は韓国をルーツに持つ方の簡単濃厚スンドゥブチゲ、2つ目はテレビの料理番組で見たものを自己流にアレンジしたなんちゃってあっさりレシピです。好みのレシピでぜひチャレンジしてください。皆さんが自分流に味を変えられる参考にしていただければと思います。

●本場の簡単濃厚スンドゥブチゲ

・材料 (2~3人前)

豆腐(絹ごし) 350 g

あさり 250 g

豚肉 150 g

キムチ 150 g

玉ねぎ 半玉

エノキ 1パック

白ねぎ青い部分 少々

春菊

卵 1個/1人

水 500 cc

ダシダ 小さじ1

ナンプラー 小さじ1

イカの塩辛 小さじ2

仕上げにごま油 小さじ1



(★A) おろしにんにく2かけ、おろししょうが1かけ、白ネギの白い部分7cm(5ミリ幅に切る)、唐辛子お好みで、コチュジャン小さじ1、酒大さじ1、みりん小さじ1.5、しょうゆ小さじ1、サラダ油大さじ1

～作り方～

- ① あさを1時間ほど塩水につけて砂抜きをする。
- ② 鍋に食べやすい大きさに切った豚肉、キムチと上記★Aを加えて揉みこみ15分ほどつけておく。
- ③ その間に玉ねぎ、エノキ、白ネギの青い部分、春菊をカットしておく。
- ④ ②を火にかけて焦がさないようにじっくり炒める。豚肉に火が通ったら玉ねぎを加え更に炒める。
- ⑤ 水500cc、ダシダ、ナンプラー、イカ塩辛を入れ、沸騰してしばらくしたら、エノキ、あさと豆腐をスプーンで大きめにすくって入れしばらく煮る。
※ナンプラーやイカ塩辛を入れない場合は、味見をして塩加減を調整する。
- ⑥ あさりの殻が開いたら、真ん中に卵を落としネギの青いところと春菊で彩り、ふたをして卵がお好みの硬さになったらごま油を回しかけて出来上がり。

<ここがポイント！>

つけておいた豚肉やキムチをじっくり炒めてオイルに風味を移すと、スープにとろみが出て濃厚になり、食べる時にスープと具が絡んでおいしいよ(^^) / 仕上げのごま油でおいしさアップ！

●あっさりレシピのスンドゥブチゲ

・材料 (3～4人前)

スンドゥブ(純豆腐/おぼろ豆腐) 1丁

(※絹こし豆腐で代用可)

あさり 350 g

豚バラ 180 g

韓国カボチャ(ズッキーニで代用可) 1本

白菜キムチ 200 g

韓国青唐辛子 1本

水 900 ml

コチュジャン 大さじ山盛 3

味噌 大さじ山盛 2

すりごま

ごま油

サラダ油



～作り方～

- ① あさりの砂抜きをして、粗塩などで洗っておく。
- ② 豚バラ、韓国カボチャ、白菜キムチ(最後に風味づけに足すために、4分の1程度と漬け汁を残しておく)を食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 鍋にごま油、サラダ油各大さじ1を入れて、①のあさりの口があくまで炒め、②を加えてさらに炒める。
- ④ 豆腐をつぶしながら入れる。
- ⑤ 水を入れ、唐辛子を3つくらいに切って入れる。
※大きめにしておくと、食べられない人は見つけやすい。
- ⑥ 煮立ったら、コチジャンと味噌を入れてさらに煮る。
- ⑦ 味を見て、必要であれば塩などを足す。
- ⑧ 野菜が煮えれば、最後に残したキムチと汁、すりごまを入れ、混ぜたらできあがり。

<一言>

玉ねぎ、ジャガイモ、白菜などの残り野菜、干し貝柱、あさり以外の貝を入れてもおいしいです。韓国カボチャは韓国総菜屋さんで売っているので、是非一度お試しあれ。シシトウとジャコの炒め物(炒めて、しょう油、みりん、砂糖などで味をつける)やナムル(わたしはアボカドと香草を適当に切って、ごま油、酢、塩、すりごま、一味であえたものが好きです)などを足せば、韓国定食(メインがないですが)の気分が味わえます。マシケジュセヨ(おいしく召し上がれ)。

CHARMと関わりのある団体／組織について紹介する当コーナー。今回は「認定特定非営利活動法人大阪NPOセンター」を紹介したいと思います。現在、大阪NPOセンターが実施されているNPOの事業運営支援講座にCHARMが参加していますが、多くを学び、助言を得る貴重な経験をしています。大阪NPOセンターの活動やこの講座を実施している理由、しかも海外で支援を行っているJICAと協働しているのはなぜ？の疑問をもったことが最初でした。インタビューを受けていただいたのはスタッフの大友康博さんと石地恵里子さんです。

●大阪NPOセンターの活動について 教えてください。

石地：設立した当初から民間の中間支援機関として、裏方である「黒子(くろこ)的」な活動をしています。組織運営、事業運営について、何らかの課題を抱えている団体(組織)が課題解決、改善できるようにサポートをしています。

大友：当団体は自ら社会課題解決を行うのではなく、中間支援機関として、新たに社会的課題に取り組む団体を立ち上げるお手伝いや、課題に取り組んでいる団体の運営をサポートしています。そのため、幅広い知識、技術が必要です。福祉、環境など特定の分野に限定せず、どの分野の団体でもサポートしたいと考えています。

・団体設立は、阪神淡路大震災が発生した翌年の1996年に、当時の大阪青年会議所のメンバーが、社会課題解決に取り組む団体を持続的にサポートする組織が必要だと考え、設立されました。なお現在、当団体に勤務するスタッフの多くが、過去にNPOや社会的活動をしてきた者ではなく、企業



や大学に勤めていた者である、というのも一つの特徴です。

・国際化対応については、これまで支援してきたNPOやソーシャルビジネス団体が国際化対応や海外の課題に取り組むようになったため、当団体としてもチャレンジするようになり、最近ではJICAと協働して事業を行うようになりました。

●現在JICAと協働で行っている「創業期にあるNGO等の事業運営支援講座」について

大友：JICAは「海外移住事業団」と「海外技術協力事業団」が統合され、発足された事業団です。海外への技術協力が目立ちますが、日本国内のNGO支援も行っています。現在、CHARMさんが参加している



「創業期にあるNGO等の事業運営支援講座」の事業は当団体がJICAの「NPO提案型事業」に応募して受託したものです。JICA関西との協働は、2017年度から2019年までの「国際協力NGO等の中長期事業運営、組織運営サポート事業」(委託事業)から始まりました。その事業内容は、多くのNPOが目前にある課題に一生懸命取り組んでいるため、単年度で物事を考えがちになります。しかし、中長期的な視点を持って運営していけるように、まずは、中長期ビジョンの策定を支援します。次にそのビジョンに沿った一年単位の事業計画を策定することを勧めました。事業成果としては、参加したNPOの多くが、中長期的な観点で事業運営、組織運営を検討、計画化することができるようになったと思います。

・現在も引き続きJICA関西と協働で、「創業期にあるNGO等の事業運営支援講座」を行っています。これから国際協力／国際交流に関する事業を始めようとしている新しい団体や、活動が長い団体であっても、

第二創業として新たな国際協力／国際交流を行うNPOに受講していただき、支援をしていきます。

・受講することで他団体との交流ができ、刺激やヒントを受けることができると思います。

石地：当講座は研修を受けていただいた後に、経営支援を行います。具体的には、講師(NPOの運営支援の実績がある中小企業診断士)と事務局職員が受講団体の職員とともに、運営課題を見つけ、その解決、改善に取り組んでいきます。「研修プラス経営支援」により、とても団体に役立つ、実効性の高い研修プログラムであると思います。

・この「創業期にあるNGO等の事業運営支援講座」事業は2021年9月からスタートし、現在7団体が受講しています。引き続き、受講団体を募集しています。

http://osakanpo-center.com/gallery/gallery_detail.php?g_id=103

(聞き手：ポップ)

＜本編はここまでですが、インタビュー後記はCHARMのHPをご覧ください！＞

【連絡先】

認定特定非営利活動法人 大阪NPOセンター
<http://osakanpo-center.com/contact.php>

事務局から From CHARM Office

CHARMの活動に参加しませんか？CHARMはともに活動する人々をCHARMER(チャーマー)と呼んでいます。

それは支援する、支援されるという枠や立場を超えて、みんなで「すべての人が健康に過ごせる社会」を目指したいからです。あなたもCHARMER(チャーマー)になりませんか！

*CHARMER(チャーマー)：会員をはじめ、事業メンバー、プログラムスタッフ、ボランティアなど、CHARMで活動に関わっているすべての人の総称です。

会員になる（費用は4/1～翌3/31までの1年間）

- ・サポーター(賛助員)A (Supporter A) 3,000円
 - ・サポーター(賛助員)B (Supporter B) 5,000円
 - ・団体/法人サポーター 1口 (Corporate Supporter) 10,000円
- 正会員についてはCHARM事務局までお問い合わせください。



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

●会費・寄付をクレジットカード決済できます。

上記の銀行振り込み以外に、conggrant(conggrant)経由でCHARMへの会費・寄付をクレジットカード決済ができるようになりました。ご都合のいいお支払い方法を選んでください。

*会費も寄付も自動決済ではなく、その都度、お手続きしていただく必要があります。

編集者：青木理恵子、前田圭子 レイアウト：POP

発行：特定非営利活動法人CHARM 〒530-0031 大阪市北区菅栄町10-19

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