

Japanese Welfare Society in Australia



# Hope Connection Newsletter No.43

ホープコネクションニュースレター第43号 発行日2007年10月1日 発行者 Hope Connection Inc.

住所/郵便宛先 c/o Migrant Resource Centre, 40 Grattan St. Prahran VIC 3181 電話 (電話相談兼用) 0408-574-824

\* Hope Connection Inc. はビクトリア州政府に登録された非営利非宗教の社会福祉団体です \*

ホームページ : <http://members.optushome.com.au/hopec> e-mail : [hopec@optushome.com.au](mailto:hopec@optushome.com.au)

## ホープコネクションからのご挨拶

今年の冬の雨量は少なく、益々深刻化しているヴィクトリア州の水不足が気になりますが、自然の恵みはすばらしいもので、あちらこちらで春の花がその鮮やかな美しさを競っているかのように咲き誇っています。また今年は初冬で寒さが厳しかったおかげで良質の雪が積もりスキーヤー達にとっては思う存分に銀世界を楽しめたことでしょう。後半は冬にしては暖かい日が多かったようで過ごしやすかったように思います。

メルボルンでは、春の声を聞くとともにスプリング・カーニバルがスタートします。今年もメルボルン・ショー (9月20日～30日) やインターナショナル・アート・フェスティバル (10月11日～27日)、フリンジ・フェスティバル (9月26日～10月14日)、メルボルンカップ (11月6日) など軒並みに楽しい行事が続きます。

皆さんにメルボルンの春を充分に楽しんでいただきたいと思います

が、気持ちが浮かるとつい気が緩み、身の回り品の管理がおろそかになりがちです。楽しさが半減しないよう特に人ごみの中では貴重品など十分気をつけてください。

ホープコネクション、次の催し物は題して`Healthy Life Festival`です。健康維持に役立つお話、デモンストレーション、健康食の試食などを企画しています。

ヘルシーライフ・フェスティバルで、近頃深刻な問題になっている肥満の予防対策、また家族全員で楽しく健康管理ができるアイデアなどを、日本語で提供できれば最高です。老若男女を問わず全ての人に役立つ楽しい催しにしたいと思っていますので、皆様のご参加をお待ちしております。

詳細は最後のページのご案内をご覧ください。

## 心の病気について知っておきたいこと <その1> うつ病 サイコロジスト 桜井多恵子

このところうつという言葉はすっかり市民権を得たようで、巷ではうつに関する本がいろいろ出版されているようですし、落ち込んだ時の気分のことを「プチうつ」などと表現することもあるようです。しかし本当のうつ病はこわいもの。病気が重くならないうちに早期発見、早期治療が大切です。

この項ではうつ病の症状や、現在オーストラリアで一般的におこなわれている治療法などについて具体的に紹介していきます。

### <<症状>>

精神の病気の診断に世界的に使用されているDSM-IV TR (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder) によると、うつ病の症状には以下のようなものがあるとされています。

1. 毎日のように、一日中落ち込んだ気分がする
2. 何もする気にならない、または何をやっても楽しくない
3. 急激な体重の増減 (一ヶ月以内に5%以上の変化があった)
4. 眠れない (不眠)、またはどんなに眠っても眠り足りない (睡眠過剰)
5. 動作がスローモーションになる
6. 毎日のように疲労感があったり、エネルギー不足の気がする
7. 自分に価値がないと感じたり、正当な理由がないのに罪悪感を

### 感じる

8. 思考能力、集中力、判断力の低下
9. 死について繰り返し考える、自殺について考えたり、計画する

上記の症状が五つ以上、二週間以上続いた場合にはうつ病の可能性が疑われます。

### <<治療>>

オーストラリアではどんな病気の時にも病院ではなく、まずGP (一般開業医) を訪ねます。これは心の病気の場合でも同じです。直接サイコロジストに予約を入れてカウンセリングを受けることも可能ですが、メディケア等の保険で治療費をカバーしたい場合にはその前に医師の診断を受ける必要があります。GP では自分の症状 (どんな気分がするのか、どのくらいの強さ、期間、頻度等) をはっきり伝えることが大切です。忘れないようにあらかじめメモをしていくとよいでしょう。

医師は口頭質問のあと、実際にうつ度を計る簡単なテストをします。そして今後どのような治療を進めていくかが決定されます。

うつ病の治療で現在一般的なものは、抗うつ剤の投薬と、カウンセ

リングの併用です。薬で落ち込んだつらい気持ちをコントロールしながら、カウンセリングによってポジティブな考え方を打ち出していくというやりかたです。

医師が抗うつ剤を処方する場合には、同時にサイコロジストを紹介してカウンセリングを受けるように勧められます。つまり医師とサイコロジストがチームを組んで一人の患者さんの治療にあたるわけです。(サイコロジストは医者ではないので、薬の処方箋を出すことはできません。) また、医師の診断により専門家による薬の処方が必要だと判断された場合には、精神科の医者にかかることを勧められる場合もあります。その際には精神科医が治療を引き継いで、投薬/カウンセリングの両方を受け持ちます。

サイコロジスト、精神科医のどちらにかかってもメディケアでチームすることができます。

### <<カウンセリング>>

ひとくちにカウンセリングを受ける、とは言っても、カウンセリングにはいろいろなスタイルがあり、またそれぞれのカウンセラーによってもアプローチがちがってきます。しかし、メディケアを使って治療を受ける場合には、メディケアによってある程度のガイドラインが決められています。ここでは、このメディケアの定めたカウンセリングの内容について少しご説明しましょう。

このカウンセリングには5つの方法が使われています。

1. 心理教育 (Psycho Education)  
どうしてこのような状況になったか、また、どうしてなおして

いけばよいかの説明。

2. 認知行動療法 (Cognitive Behavior Therapy)  
ゆがんだ視点から物事を見ることによりいろいろ問題が出てくる、という考え方の基づいたもので、この認知のゆがみに気づき、より柔軟性を持った思考に変えていくことにより問題点をなくしていくという療法。
3. リラクゼーション  
リラクゼーションテクニックや呼吸法の練習
4. スキルトレーニング  
コミュニケーション・トレーニングやストレス・マネジメントなど
5. 対人治療 (Interpersonal Therapy)

以上にあげたようなテクニックを使ってゴール (問題解決) に向けてカウンセリングを行っていきます。

もちろんカウンセラーによっていろいろなカラーがありますし、同じカウンセラーでも患者さんに合わせてやり方を変えていきますから、全く同じ方法でカウンセリングが進んでいくわけではありませんが、目安としてはだいたい6回のセッションでワン・クールが終わります。メディケアでは、6回セッションが終わると再び GP の診察を受けることが義務づけられています。そして、GP がまだカウンセリングを受けることが必要だと判断した場合、さらにもう6回、合計で年に12回のカウンセリングが受けられることになっています。(特例の場合には年18回までカウンセリングが受けられます。)

## ホームステイのトラブル

オーストラリアでワーキングホリデーや留学をする時に初めて生活や文化に慣れるという意味でホームステイをするのが一般的です。ホームステイには当たり外れというか、相性というもあります。そして、家庭の中にはビジネス=お金稼ぎの手段として考えているところがあるのも実態です。

私は、2回ホームステイを経験しています。1度目は、11年ホームステイをやっていて、家には日本人とタイの学生がいました。とても評判のいい所で、私がお金を言っても好きなようにさせてくれて、今考えると非常にいいホームステイであったと思います。

この印象があり、2度目のホームステイをしたのですが、1度目の比較をして、とてもいいだろうと考えていましたが、この家で私はトラブルを体験しました。

家族構成は、父、母、5歳の娘の3人家族でした。見た目は良さそうな家族でしたが、目的が娘の学費稼ぎで、部屋はホームステイと家族別々でした。そこにはもう一人タイの学生がいました。最初から少しおかしいと思っていましたが、何かが分かりませんでした。

私は、語学学校の紹介でやってきました。この語学学校は他の生徒がこのホームステイを扱ったことがなく、私が初めての事例であったので情報が分かりませんでした。

最初のトラブルの元は契約形態の違いでした。私の通っていた学校の契約は平日2食(朝、晩)と土日3食で、タイの学生の方は、3食でした。払っている金額は違いますが、私は契約形態を勘違いし、3食付だと思っていたので、学校にお屋を持っていこうとすると、この家

## 元ワーキングホリデーメーカー S.M.

の母から「契約形態が違うからお屋は持っていかないで」と言われました。そして、契約の紙も見せられました。そこで私は気づきました。しかし、前日の残り物を時々持たしてくれました。

次は冷蔵庫の物を触ってはいけませんでした。この家の父が家で仕事をしているのと娘の学校のお弁当が必要ということで、食材がなくなるということが理由でした。

そして、タイの学生と週末のお昼ご飯を料理して、出掛けた時にキッチンや食材を使いました。私が一足早く帰ると、母から夜に「キッチンは、あまり触られたくない」と言われました。

また、この家は8時以降に寝たので、音を立てるということにはとても慎重にならなければいけませんでした。タイの学生が9時以降に洗濯機を使っている時に、母がものすごい剣幕で「今、何時だと思っているの。娘が起きるじゃないの」といって、洗濯機のスイッチを切りました。私もトイレが壊れて、水が流れない時に家族の方のトイレを使うとやはり母が起きてきて、「音がするから使わないで」と言われました。音に関してはとても敏感ですごく怒りっぽくなる母でした。

この話は私がホームステイにいたときのトラブルでした。私が本当に問題になったのはこのホームステイを出た後でした。

新しい家に引っ越す時に布団、枕、掛け布団を全て干しました。後で布団と中敷が汚れていたという事を聞かされたのですが、私は何も知りませんでした。ホームステイ先の母が新しい家のオーナーに電話を2度かけてきました。一度目はオーナーが切り、二度目は私が出ま

した。この頃は英語が分からず、向こうの言っていることが理解できなかったのと、気が動転していた事もあり、思わず「Sorry」と言ってしまいました。語学学校に事情を話すからと私が言って、電話を切りました。

語学学校に行った日に日本人のカウンセラーに事情を話しました。すると、この家は布団を汚して認めたという事で、600ドルを請求してきました。私は、「Sorry」を日本的に「ごめんなさい」と軽い意味で使いましたが、この時に日本人のカウンセラーから「Sorry」は自分の罪を認めたという重い意味で使うと教えられました。

お金の請求を無いようにしようとカウンセラーや校長にも一生懸命話をしたり、向こうが写真を送ってきたのですが、汚れがはっきりせず、直接見たいと交渉を重ねましたが、結局メールでの話し合いに終始しました。結果は、やはり認めたので290ドルを私が、残りの金額を語学学校が出すという事でそれをホームステイに渡して問題は解決しました。

この体験から、この家庭には今後一切生徒を送らないで欲しいと学

校にお願いしました。それと、日本の親にも話をして、私の母親から「この問題はもう終わりました」という宣誓書を貰った方がいいよ」と言われたので、語学学校に頼んでこの家から「問題は解決したので、今後一切関わりません」というメールをもらいました。

この後はいい家に恵まれ、8ヶ月間過ごす事が出来ました。

私の対応は、違っていたかもしれませんが、今考えるととても勉強になったと思います。

私が言いたいことは、もしホームステイトラブルが起きたときに、

1. 自分が悪くない時は「Sorry」を言わない
2. 電話が掛かってきたときは、一人で抱えず英語のできる人に代わる、または自分一人の時話をずるずると延ばさず、一旦話を保留にし、第三者を入れると告げたほうがよい
3. 語学学校の紹介の場合は語学学校に報告、相談する
4. 第三者を入れる ということを強く言いたいです。

以上、私のホームステイトラブルの経験でした。

少しでも、皆さんのご参考になれば幸いです。

## ホープ・カルチャースクール報告

## ファーストエイドの講習会を開催しました

ホープコネクションでは、さる8月18日(土)に、日本赤十字社、東京救急協会認定の救急法指導員、岩本幸子さんにお越しいただいて、ファーストエイドの講習会を開催しました。急病やけがで倒れている人の生命とよりよい回復のために、救急車が到着するまでの間に居合わせた私たちの役割がとても大きいことをまず実感させられました。回復体位(Recovery Position)のとり方、気道確保や人工呼吸(Expired Air Resuscitation: EAR)心肺蘇生(Cardiopulmonary Resuscitation: CPR)などの実習もあり、参加された皆さん、本当に真剣に取り組んでいただけました。

ファーストエイドという重いテーマでしたが、講師の岩本さんのユーマなたっぷりのお話に助けられて、明るく積極的に勉強することができました。必要な時に、人助けのために必要なことをする覚悟ができた気がしています。岩本さん、本当にありがとうございました。

当日は、伝言ネットからも取材に来られ、9月号に救急法についての詳しい記事を書いて下さいましたので、詳細はそちらもお読みいただきたくこととして、ここでは救急車を呼ぶ時の注意を St John Ambulance Australia 発行のファーストエイドのテキストから抜粋し日本語訳してみます。救急車を呼ぶ時に、英語でも慌てず素早く正確に情報が伝えられるようちょっと心に留めておいていただければと思います。

### Staying Alive -First Aid Made Easy-

St John Ambulance Australia 発行より

緊急サービスに電話をする前に、できる限り必要な情報を集めておいて下さい。オペレーターがいろいろと質問しますので、簡潔かつ正確に答えて下さい。早口にならないように、はっきりと分かりやすく答えるように心がけて下さい。必要であれば、救急隊からほかの緊

急サービスへ連絡をします。

<<救急隊への電話のかけ方>>

1. 000に電話する。(携帯電話からのときは、さらに112を押すと電波状態が強くなり、繋がりがやすくなる。)
2. “Ambulance”と頼む。
3. 現場の正確な場所と、到達方法を伝える。
4. 使用している電話の番号を伝える。
5. けが人・病人が何人いるのかを伝える。
6. どのような傷病か、どの程度のものを伝える。
7. ほかの緊急サービス(警察や消防)が必要かどうかを伝える。(救急隊から電話をしてくれるので。)
8. どのくらいで救急が到着するのか尋ねておく。
9. その他の質問に答える。

伝言ネットの記事は

<http://www.dengon.com.au/pdf/m0709.pdf>

でもご覧頂けます。

また、オーストラリアにはファーストエイドのコースがいろいろとあります。数時間の簡単なものから、何日間かにわたるシニアコースまでさまざまです。ご自分のニーズにあったものを受講されてみてはどうでしょうか。代表的なコース提供団体は

St John Ambulance ( [www.stjohn.org.au](http://www.stjohn.org.au) )

Royal Life Saving ( [www.royallifesaving.com.au](http://www.royallifesaving.com.au) )

これらのサイトには救急法の簡単な解説も載っていますので、是非ご利用下さい。

## ホープコネクションからのお知らせ

### 『ヘルシーライフ・フェスティバル』を開催します。

ホープコネクションではメルボルンで活躍中の、日本語で治療または健康相談が受けられる(日本人もしくは日本語のできる)ヘルスプラクティショナーの方々をお招きして海外でも心身ともに健康に生活していくちょっとしたヒントをお伺いしたいと思います。

治療を受けるといっても一般的な医者にかかる方法をはじめ、はり、指圧を初めとする東洋医学的なアプローチやレメディアルマッサージ、カイロプラクターなど様々な方法があります。この機会にメルボルンでは日本語でどんな治療が受けられるのか、また、病院のシステムも保険のシステムも違うオーストラリアで知っておくと便利な情報をぜひ今回のフェスティバルで集めてみてはいかがでしょうか?

当日は Breast Cancer Foundation へのファンドレイジングのための Pink Ribbon Lunchもあわせて催します。乳がんはオーストラリアでは女性の死亡主要要因となっています。この機会に乳がん予防についても総合的に考えてみませんか。このランチには、心身共に健康になれるスローフードをご用意し、お料理のデモンストレーションも行いますので、スローフードにご興味がある方にもお楽しみいただけます。

日時: 2007年11月10日(土) 午前10:00—午後1:00

場所: Grattan Community Centre

40 Grattan Street, Prahran

(トラム72、ストップ29または30—ボブジェンタイヤの裏、徒歩2分、Prahran 駅より徒歩5分)

入場無料

お問い合わせ: 0408-574-824 日本語電話相談(月～金曜日 午前10時～午後3時)

Eメール: [hopec@optushome.com.au](mailto:hopec@optushome.com.au) までご連絡ください。

メルボルン近辺で開業されているヘルスプラクティショナーで、このヘルシーライフ・フェスティバルに参加していただける方を募集しています。プラクティスの紹介やデモンストレーション、ワークショップなどの機会をご提供しますので、是非上記までご連絡下さい。応募の詳細は、ホープコネクションのサイト <http://members.optushome.com.au/hopec> でもご覧頂けます。

### ホープコネクション日本語電話相談のご案内

ホープコネクションでは、1996年8月より日本語での電話相談を行っています。生活の中での困りごとのある方、相談相手のない方、悩み事を誰かに聴いてもらいたい方、お電話をいただければ、訓練を受けたボランティアの相談員が一緒に考えます。内容によっては専門家にご紹介もいたします。さらに現在ではマイグランドリソースセンター(移民のための窓口となる公共団体)をはじめとする、オーストラリアのサービス機関とも協力、連携を深め、ネットワークを広げています。電話は匿名で構いません。秘密は厳守致します。(相談は無料ですが、携帯電話を使用しているため、時間単位の通話料金がかかります。)

**電話番号: 0408-574-824**

**受付時間: 月～金曜日 午前10時～午後3時まで**

Public Holiday には、電話相談は休止させていただきます。あしからずご了承下さい。

ご相談はEメール: [hopec@optushome.com.au](mailto:hopec@optushome.com.au) でも受け付けています。お気軽にご利用下さい。

**Special Thanks to** — 庭野平和財団、Good Neighbours Trust Fund、South Central Region Migrant Resource Centre、Moshi-Moshi ページ Pty Ltd.、メルボルン在住匿名希望の方、Victoria Multicultural Commission、伝言ネット、ユーカリ出版、Education Logistics、JCV、豪日協会、佐川義人、Timothy McDonald、Michal Morris、洋子マーフィー、NEC、メルボルン日本人会、大隈良謙、Sandra Roeg、SBS 日本語放送、天野行哲、加茂前千代、Christine J. Rodan、吉澤通明、山本和儀、Mark Preston、Stacey Steele、鈴木月子、田村真美、村越庸子、Jennie Rice、City of Stonnington、City of Port Phillip、Kiyomi Campbell、ZZZ、日豪プレス、Maria Palmares、嘉志摩江身子、2006日豪交流年、新保道滄、Leigh Trinh、岩本幸子(敬称略・順不同)