



しらかば

2017 年秋号 第38号

北海道中国帰国者支援・交流センター

〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目かでの2・7

電話 011-252-3411 FAX011-252-3412 URL: <http://www.hokkaido-sien-center.jp> E-mail: hokkaidocenter@dosyakyo.or.jp

介護支援事業 語りかけボランティア養成研修会

「傾聴」とおして安心感を



10月から始まる当センターの新規事業「語りかけボランティア訪問」のボランティア希望者のための研修会が、9月22日に開催されました。研修会には10名のボランティア登録希望者が参加、そのうちの4名が中国・樺太帰国者1.2世でした。

研修会は、所長のあいさつに始まり、帰国者事情やセンターの活動状況などの説明事項の後、札幌市中央区第一包括支援センターの梅津ゆたか主任介護支援専門員による「介護保険のお話」と、北海道総合福祉研究センターの池田ひろみ事務局長による「語

りかけボランティアで大切なこと」の二つの講義が続きました。

「介護保険制度のお話」では、基本的な制度の仕組みを、「語りかけボランティアで大切なこと」では、ボランティアとして活動する上で大切な「傾聴」について学ぶことができました。

傾聴とは、相手の話をそのまま受け入れることで、話し手とよりよい関係を築き、気持ちを楽にしてもらうことを目的としています。そのため、「この人になら話してもいい」と思ってもらうことから始まり、相手の話を取



ってしまわない、否定しない、応援し続ける態度を示す等の必要な姿勢、相づちの打ち方、自分の感情がも

ろに出てしまいやすい吐き出しなど、気をつけるべき点などを教わりました。

相手の問題を解決することが傾聴ボランティアの目的ではないので、たくさんの効果を自分自身に義務づけられないことも大切です。けれども、話し手にとって人生のほんの一瞬に過ぎない関わりの中で、「話を聞いてもらえてよかった」と、もし思ってもらえれば、その一瞬の体験が安心感をもたらし、生涯相手を支え続けることができる。ボランティア活動の持つ可能性と尊さを、改めて認識した研修会でした。





料理交流会 中国の家庭料理をみんなで



9月27日 東区民センターで中国帰国者が中心になり、中国料理をみんなでつくる料理交流会が開かれました。樺太帰国者やボランティアさんも含む30名が参加しました。

今回は日本料理を学ぶのではなく、中国帰国者の皆さんが普段から親しんでいる料理をつくるということで、会場に着くが早いか料理を始めてしまう人もいほど、皆大はりきりでした。

肉まんといびまん、中華スープのメニューで材料を用意しましたが、グループごとに自由に料理してもらいました。肉まん、いびまんを別々につくる班もあれば、全部の具を混ぜて一種類の中華まんをつくる班もありました。2種類つくる場合でも、こうするとおいしい、と言っていびあんに少しひき肉を加える班もありました。また、蒸す以外にも油をひいたフライパンで焼いたり、生地のみで一品ついたり、味も見た目もそれぞれ少しずつ違う中国の家庭料理が出来上がりました。

参加した樺太帰国者やボランティアさんも、それぞれのグループリーダーの中国帰国者に教えてもらって一緒に作りました。サハリンにもピャンセと呼ばれる似た料理があり、皮の包み方や、先に具を炒めるなどいくつか違いはありますが、樺太帰国者にとって、今回のメニューは全く目新しいものではなかったようです。

帰国者が料理を教えるというのも初めての試みでしたが、うまい具合に皆で協力しながらつくる

かたちになりました。

最後につくった料理を皆で試食しましたが、特別な調味料を使っているわけではないのに、なぜか独特の風味があり、ボランティアさんにとっては、帰国者の持つ文化をまさしく実体験するひとときでした。家ででもぜひつくってみたいと、皆さん話っていました。

次回の料理交流会は、樺太帰国者が中心となって、ロシア料理をつくる予定です。また新たな食文化体験の時となりそうです。



旭川・おしゃべり交流会・浄水場見学
社会支える安全な水づくりに驚き
 美瑛「青い池」・気持ち明るくなる



8月21日、旭川のおしゃべり交流会は、帰国者の皆さんとボランティアの皆さんで浄水場を見学、毎日使う水道の水はどこから来るのか学びました。見学したのは、旭川市忠別川浄水場。浄水施設で説明を受け、清潔で安全、そしておいしい水が家庭まで届けられていることを知って「すごい！」という驚きの声があがりました。安全に管理された水が、社会を支えていることについて理解を深めました。

この日は、続いてレク活動観光地で人気のある美瑛の「青い池」を訪れました。途中、美瑛町社会福祉協議会の一室を借りて昼食となり、お弁当を



広げて気楽な雰囲気のおしゃべり交流が繰り広げられました。

大雪山の山麓「青い池」では、美しいエメラルド

グリーンの水の色に「きれい、きれい」と皆大喜び。帰国者もボランティアの皆さんも「気持ちが明るくなる」と語り、帰国したばかりの樺太帰国者早坂隆さん夫婦「皆さんに親切にしてもらい、感謝している」と語りました。他の帰国者も「みんなと一緒に、とても楽しい」「一人では生きられない。皆さんは私のために、私は人のために。感謝している」と、おしゃべり交流会の意義を語ってくれました。

サハリナー一時帰国団
日本語模擬授業を体験

センター訪問で知る帰国者の生活

9月29日に樺太残留邦人の一時帰国団が当センターを訪問、日本語の模擬授業を体験しました。今回の一時帰国は、9月27日から10月7日まで、11日間の日程で北海道を訪れるという内容で、NPO法人日本サハリン協会によって企画されました。一時帰国に参加するのははじめて、という人もいれば、もう15回目という人も。「ここは自分の国だから、何回来てもいい」と言います。帰国団は、離れていた家族や親戚と再会したり、道内各地の祖先のゆかりの地を訪ねたりします。



模擬授業では、自己紹介や「好き、いや」「わかりません、わかりません」などの簡単な表現を皆で練習しました。日本語のレベルは皆まちまちです。子供のころから話していた人もいれば、ほとんど知らない人もいましたが、絵や小道具を使いながら、状況や気持ちに合わせて声を出していく授業を、皆楽しんでいました。

授業の後は、当センター所長や職員も一緒にお昼を食べながら交流しました。センターで開催している「樺太帰国者交流パーティー」の様子をスライド上映で見てもらい、永住帰国した仲間の日本での生活を垣間見るひとときとなりました。





研修旅行・さくらんぼ狩り 仁木町の自然のなかで交流



今年の研修旅行は、7月10日仁木町の原田農園で、52名が参加してさくらんぼ狩りが行われました。

仁木町は、北海道の南西部にあり、きれいな水と空気に恵まれた豊かな自然環境の中、さくらんぼ、りんご、ぶどう、ミニトマトなどを生産している農村地域です。行きのバスの中では、仁木町とさくらんぼの種類について、すこしだけお勉強しました。

この日の天気は、晴れたかと思えば、どしゃぶりの雨が降ったりと、かなり気まぐれ。農園に到着した直後にも激しい雨がふりました。幸い皆がハウスに入ったあとだったので、誰も濡れずに済みましたが、その後も晴れたり降ったりの繰り返しでした。

ハウスのぎっしりと実ったさくらんぼは、木によって少しずつ味がちがっていて、皆こっちの方が甘い、こっちはちょっとすっぱいと言いながら、さくらんぼ狩りを楽しみ、お昼は、さくらんぼの木の下で持ってきたお弁当を広げました。手作りの料理をお互いに勧めあい、中国・樺太帰国者も、センタースタッフも交えた楽しい交流の時となりました。

10月・11月・12月の行事

10月18日	介護予防サロン(もみじ台)
10月20日	健康運動教室
10月22日	介護予防サロン(厚別)
10月23日	秋の研修旅行①
10月26日	旭川・おしゃべり交流会
10月30日	秋の研修旅行②
11月10日	健康運動教室
11月19日	DVD上映会
12月1日	健康運動教室
12月4日	医療・介護特別講座
12月23日	樺太帰国者交流パーティー

編集後記

「理解する」「納得する」という意味で「腑に落ちる」という表現が使われますが、食べることはまさしく実体験、異文化理解にそのままつながると、センターの行事の中で感じます。(S)

医療・介護特別講座 「お薬について」

介護・医療特別講座第3回目は、札幌薬剤師会の染谷光弘薬剤師を招いて、薬局とお薬の話の話を聞きました。薬をしっかりと飲みきることの大切さ、薬局でももらえること、かかりつけ薬剤師制度などについて知ることができました。

たとえば薬を飲み忘れたら、2回分の薬を飲まなければならない、と思う人もいるかもしれませんが、薬がどのようにして体の中で吸収され、効果がでるかや説明してもらい、決められた量より多く飲むと危険なこともあるとわかりました。



薬を何種類か飲んでいて、飲み方を間違えやすい場合は、同じ時間帯に飲む薬をまとめて「一包化」してもらえたり、

袋を色分けしてもらえたり、また飲みにくい薬があれば、別の形状にしてみようなど、薬剤師さんに相談できることが色々あるのだということも教わりました。また誤嚥を防止、薬を飲みやすくする目的でつくられた服薬ゼリーが紹介され、皆で試飲しました。

帰国者の場合、一口に薬剤師に相談すると言っても簡単ではないかもしれませんが、たとえば日本語の先生に手伝ってもらって、聞きたいことを前もって紙に書いてみる、などの方法も染谷先生は提案してくれました。またゆっくり、わかりやすく話してくれるように頼むこともかまわないそうです。

受講生からは、薬の使用期限や、薬局で買える薬と処方薬、サプリメントの違い、ジェネリック薬品についてなど、様々な質問が出ていました。

とにかく自分の健康のためにも、薬のことは疑問があれば自己判断せずに、なんでも相談してみるのが大切だと学んだ講座でした。