

2021年6月28日

## NALC Holland *Newsletter vol.11*



からっと晴れた五月最後の週末。我が家の庭から見える大きな西洋とちの木の花。とちの木の花言葉の一つに「健康」とあります。種子のエキスが昔から医薬品、現在では化粧品にも配合されています。僕はいつもこの花が咲き終わると夏が来た嬉しくなります。コロナ渦も収まってきているようです。皆さんも、健康に気を付け、この危機を乗り越えましょう。

NALC Holland 会長 岩崎 国治

## ナルク会員の皆さんへのアンケート

一年以上前に私達の生活はコロナウイルスの蔓延によって大きく変わらざるを得ない状況になりました。初めは、この状況がいったい何をもたらすかの予想もできませんでした。

現在、ありがたいことに感染者が劇的に減少し、規制が緩んでいます。このアンケートを作成した4月の時点では、どのように収束するのかまだ未定でした。ニュースレターの出る6月にはワクチン接種も大分進んでいるとは思いますが、会員の皆さんお一人お一人が、このコロナ禍で深刻な体験をされたということは間違いはないと思います。

今回皆さんにお伺いしたいアンケートですが、Iではコロナ禍で皆さんが体験されたことを共有させていただけたら幸いです。質問は8までありますが、お一人で答えるのが難しい場合は、会員同士でバディーを組んで、一緒に答えていただくことも可能です。どうぞご相談ください。

次にIIでは、コロナの規制がなくなった社会で皆さんが何を期待されているのかを伺いたく思います。ある会員さんは何かを提供し、ある会員さんは助けを求め、つまりお互いに助け合うために何ができるかのヒントを得られれば幸いです。このアンケートの答えを元に、コロナ後の活動で会員同士の繋がりや、方向を見つけて行けたらと思っています。皆さん、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。また、回答中の皆さんのプライバシーは守ります。

ご回答は、8月の末まで、書記の平田 [leona.ilya@gmail.com](mailto:leona.ilya@gmail.com) にお送りください。

### I ロックダウン期間中の皆さんの暮らしについて

- 1, ご自身の成長に関すること（何かを習う、スキルを伸ばす）は どのようなものでしたか。
- 2, ご自身の決断力（何かを決める、目標のゴール設定）は どのようなものでしたか。
- 3, 人間関係（同居家族の関係、日本の家族との関係、友人との関係）は どのようなものでしたか。
- 4, 何かしらの活動へ参加することは 可能でしたか。
- 5, 権利の分野（法的なアクセス）に関しては どのようなものでしたか。
- 6, 心の安定（安全と感ずること、ストレスの有無）は どのようなものでしたか。
- 7, 体の健康（健康状態、栄養状態）は どのようなものでしたか。
- 8, 物質的な安泰（経済状況、雇用状況）は どのようなものでしたか。

### II アフターコロナ

コロナ後に皆さんがナルクから期待することは何ですか？

コロナ後にナルクは皆さんから何を期待できるでしょう？

答えてくださり、どうもありがとうございました。内容のプライバシーは厳守いたします。

アンケート作成： T. Millenaar, K. Hirata

「90歳まで働く」って、すごいタイトルだと思いませんか？ 佐野さんはアムステルダムにある日系企業の代表としてお勤めの後、ご帰国。今年の1月、とあるオンライン会合で久しぶりに再会したところ、「定年退職し、社会福祉士として働く準備を経て、この4月から再就職します」と聞いてビックリ。綿密な計画を立てておられたようだったので、その様子についての執筆をお願いしたところ、やはり触発される内容が。文末の小見出しをご覧ください。『スーパーワーカー爺！』ですよ！

## 定年後どう生きるか

### ～地域社会への貢献をめざして

#### その1 患者支援団体の職に就く

オランダから帰任後60歳定年までの残りの1年間、定年後の継続雇用も含め、その後の進路を考える貴重な機会を得ました。結果、NPO呼吸器疾患患者支援団体の事務局長の職を選択しました。（出向扱いの継続雇用。自分の強みである在宅医療の領域をいかして）。この仕事では、関連する患者団体を束ねて連携し、患者さんの声や要望を行政に働きかける陳情活動の推進役を担うなど、民間企業では味わえない貴重な経験を積むこともできました。さらに、関連学会の医師の先生方との交流、海外の患者団体代表者との国際交流なども通して、人脈も各段に広げることができ、次のステージに繋がる貴重な財産を得ることができました。

#### その2 社会福祉士の資格を

##### ～福祉マネジメントを学ぶ

並行して、第2のライフワークテーマとして長年温めてきた、認知症領域での社会貢献の道を開く準備に着手しました。人生100年時代、残りの人生をいかに生きるかを考え、高齢になっても長く働き続けられるような終の仕事を探しました。超高齢社会を迎えて、社会全体としての支えが不可欠な課題となっている、

認知症高齢者の介護とその家族への支援等を通じて、地域社会で貢献できる仕事に就こうと決めました。そのためには役に立つ資格は何かと考え、『社会福祉士：Certified Social Worker』の資格取得に挑戦することも決めました。現役時代の仕事で、医療保険関連サービスについては十分な知識と経験を得てきましたので、今後必要となるのは、NALCの対象でもある介護保険関連サービスに関する知識です。そこで、定年を迎えた翌月から日本福祉大学の福祉マネジメント学科に編入学。患者支援団体の事務局長を務める傍ら、同大学の通信教育で2年間学び、現場実習を含み必修の25科目の単位を取り切り、国家試験を受験して合格。昨年4月に社会福祉士の資格を取得しました。

#### 夢を叶えるための就職活動

昨年の2月以降、新型コロナウイルスの感染拡大により緊急事態宣言の第一弾が発出され、社会情勢も不安定な状況に陥りました。そんな最中でしたが、5月に40年勤めた会社を退職し、次なる夢を実現できる仕事に転身すべく、雇用保険の失業手当を受給しながらハローワークの専門官の支援を得て、就職活動を始めました。

社会福祉士として認知症高齢者領域で貢献できる仕事として考えたのは、各市町村が生活圏域毎に設置している『地域包括支援センター』の相談員です。同センターは、国の施策で今後の地域共生社会づくりの要として、各市町村で構築整備が進められている地域包括ケアシステムの中核機関の一つに位置付けられています。主な相談支援の対象は、認知症を含めさまざまな要因で介護が必要または今後必要になりそうな高齢者やその家族などです。同センターでは主任ケアマネージャー、保健師、社会福祉士などの専門職が配置され連携して相談支援にあたり、最適な医療・介護・福祉サービスや、その他の社会資源に繋げるコーディネーター役を務めます。資格に加えて経験も重視される仕事なので、経験を積める修行の場としての採用を受け入れてくれるセンターを探し、応募を続けました。就職活動はコロナ禍の失業者増や面談活動の制限などの影響も受けましたが、最も障壁となったのが年齢の壁でした。ただ、幸いにも都内の地域包括支援センターで、過去の経歴を評価してくれるところがあり、8月の2次面接を経て、本年4月からの内定を得ることができました。

## 様々な交流、そして経験

その後は、認知症や高齢者ケアに関する専門的な知識を深めたり、関連する様々な分野の人々との新たなネットワークを構築、拡大しながら入職準備を進めています。とりわけ、貴重な繋がりとなっているのは、若年性認知症家族会の『彩星（ほし）の会』です。<<https://hoshinokai.org/>> 社会福祉士として相談支援の仕事に就くにあたり、認知症の当事者の方々との交流を通じて、その思いを肌で感じておきたいと考え、会の運営ボランティアとして入会しました。コロナ禍により、活動の中心であった交流会の開催ができなくなりましたが、代替策としていち早くZoomを導入して、毎週1回

オンラインサロンを開催、認知症の本人と家族が参加し、近況を報告し合ったり、困りごとを相談しあったりしています。家族的な温もりのあるとても素晴らしい活動を続けており、今年で創設20周年を迎えます。

私自身は、愛媛県の介護施設に入所している認知症の義母（95歳）の遠距離介護を、東京から家内と二人三脚で続けています。今多くの介護施設では、コロナ感染の予防対策として、訪問での面会が叶わない状況が続いており、認知症の症状の悪化や身体機能の悪化などが懸念されています。オンライン面会を活用するなど工夫をこらしつつ、1日も早い感染拡大の終息を祈る毎日です。

## 90歳まで働く「スーパーワーカー爺」！

超高齢社会に入り、認知症はもはや他人事ではなく、誰もがなりうる時代を迎えています。次のライフステージでは、認知症の本人の声に耳を傾けながら「認知症になっても大丈夫！」といえる暮らしやすい社会づくりに、微力ながら尽力していきたく考えています。この4月から、いよいよ社会福祉士の新入職員としての新しい挑戦を始めます。目標は、『めざせ！90歳まで働くスーパーソーシャルワーカーG（爺）』です。まずは3年程度の経験を積む基礎修行に入ります。3年後、はたして目標に向かって順調に進んでいるのか否か。ニューズレターでご報告できるよう頑張ります。



佐野光秀：大手繊維メーカーの駐欧州総代表として、2017年5月までの3年間アムステルダムに駐在。この間に、在蘭日本商工会議所（JCC）副会頭（生活厚生部会担当）また、Amstelland病院内 Japan Deskの理事を務める。元NALC Holland会員。都内の地域包括支援センター相談員として再就職。63歳。

（東）

## オンラインポットラック報告 (2021年1~5月)



月に一回週末の2時間、オンラインでポットラックを開催しました。毎回8名前後の方が参加され、有益な情報交換+おしゃべりの場に。時にはネットの調子が悪くて時間を取られてしまったり、主催者側は何をテーマにしようかと頭を悩ませたり、と苦労が無いとは言えませんが、コロナ収束の見通しが立たないうえ、天気も悪かったこの時期に、日本語で情報交換できる事は有意義で、良い気分転換の場になったのでは、と思います。さらに5月にはコロナに罹患された方お二人の体験談を聞くことができました。

### 「健康管理」

- 冬場でもとにかく歩く。夜間外出禁止令が出ている時は日中に。
- テレビやネットを利用して体操。家族の迷惑にならず静かにできる、ヨガも。
- お風呂、足湯
- 話題にのぼった食べ物：レモン、はちみつ、ニンニク、塩麴、きのこ類、納豆、味噌、野菜と果物たっぷりのスムージー。

### 「JACOPの活動の様子」

- 現存するいくつかの日本人グループの総まとめの団体となるべく、JACOPが発足。JACOPでのボランティア活動はナルクのポイント対象（オランダ国内で使用できるポイント）でもあるので、ぜひ参加して欲しい。
- 8月29日、AmstelveenのSAKB主催のオープンデイにナルクは参加できるのでアイデア募集中。（場所：NEMO茶房があるところ。）

### 「コロナ予防接種」

- 接種後のアレルギー反応が出るのは15分程度以内なので、その場に残るように指示がある。
- 副作用が心配されているので各人よく気をつけて。

### 「葬儀 エンディングについて」

- 葬儀の費用は行政区によって異なるので事前にチェックするのは有意義。
- 葬儀をしないということもある。
- 葬儀を希望するのなら、'エンディングノート'を利用してその詳細を後に残る人へ託すとよい。

### 「コロナ感染者の体験談 東京とアムステルダムにて」

Aさん（東京）：2021年4月に罹患。2週間高熱、頭痛が続き、疲労。区のコロナ対策係が症状と自宅の状況を調査に来て、自宅隔離と判断された。区から水と食料が配達された。4-5週間で全快。感染源はスポーツの試合と推測している。

Bさん（アムステルダム）：2021年5月21日に、微熱があり自宅のPCR検査器で陽性。RAIの検査で陽性を再確認。微熱、倦怠感、匂いに違和感あり。軽症だったが精神的に辛い。家族、同僚や友人に陽性はいない。感染源は不明。GGDと電話で話し、条件をクリアしたので、29日で自宅隔離は終了。

(東)

## Stichting Japanese Communities Platform ( JACOP ) のご紹介

前号でご紹介しました、オランダ邦人連合会準備委員会は、その名称を Stichting Japanese Communities Platform ( JACOP ) と改め、正式に法人登録をしました。

1. 5名の役員+2名のアドバイザーの元に活動を開始。
2. 活動拠点： NEMO茶房 (Amstelveen)
3. オンラインのプラットフォームを構築し、オンラインでJACOPの知名度を上げること尽力。  
その例：

- ・ Facebookサイト

[https://m.facebook.com/japanesecommunitiesplatform.nl/?ref=page\\_internal&mt\\_nav=0](https://m.facebook.com/japanesecommunitiesplatform.nl/?ref=page_internal&mt_nav=0)

- ・ 現在公式ウェブサイト準備中
- ・ クラブハウス（音声でのSNS）にて、オランダ在住者だけでなく、オランダに興味がある人とも交流できる場を提供。

JACOPの活動拠点である囲碁NEMO茶房では、うどんや和菓子を気軽に食べられる日本人の和みの場。コロナの為、その開業は流動的ですが、高齢者の集まりや、小さなお子さんの集まりにも利用されています。そんな茶房でボランティアをされればナルクのポイントになります。（オランダでのみ使用可能なポイント）

### <ボランティアのおもな内容>

- ・ NEMO茶房厨房のヘルプNEMO茶房の庭管理 NEMO茶房内の掃除
- ・ 各種事務のヘルプ
- ・ 木曜会（日本人高齢者が集まる会。NEMO茶房にて。）のヘルプ  
( NEMO茶房 Ouderkerkerlaan 15。 予約：06-4240 3726)



(東)



空を泳ぐ魚 (松原)



ご存知でしたか？

## 「孤独・孤立問題対策相」 in Japan

コロナ禍で社会的不安が高まり、大人、子供の孤立問題が深刻化しているとして、菅義偉首相は2021年2月12日、坂本地方創生相に「孤独・孤立問題対策相」として総合的な対策の調整を進めるよう指示。19日に内閣府に厚労省や文科省からの職員も含めた「孤独・孤立対策担当室」が31人態勢（兼務も含む）で設置された。

[https://www.kyobun.co.jp/news/20210224\\_05/](https://www.kyobun.co.jp/news/20210224_05/)

[https://arc.asahi-kasei.co.jp/member/watching/pdf/w\\_283-14.pdf](https://arc.asahi-kasei.co.jp/member/watching/pdf/w_283-14.pdf)

<https://globe.asahi.com/article/13016730>

(東)



Meerkoet（オオバン）の親子。Meerkoetは他の水鳥を蹴散らして可愛くないなあ、と思っていましたが、巣を懸命に作り、ヒナにエサを与える様子を見ているうちに愛着が湧きました。（東）



見事に咲いたしゃくなげ  
アムステルダムにて（河南）



ご存知でしたか？

スピーチ重視のアメリカで！

## 吃音の大統領 バイデン氏



2021年の1月に46代目アメリカ大統領に就任したバイデン氏。私は彼が選挙に勝ってホッとした一人ですが、彼には「吃音」という障害があったとは知りませんでした。彼は生まれつき吃音があり、独自の発声練習でそれを克服したのだそうです。吃音で悩む子供達の隣に座り、励ましている氏の演説には、心温まるものがありました。「私は吃音から多くのことを学んだ。人の痛み、他人の苦悩についての理解が深まった。全ての人がかしら克服すべきものを抱えていると理解できた。」

吃音と向き合う バイデン氏は吃音のある初の米大統領 (BBC)  
<https://www.bbc.com/japanese/video-55628483>

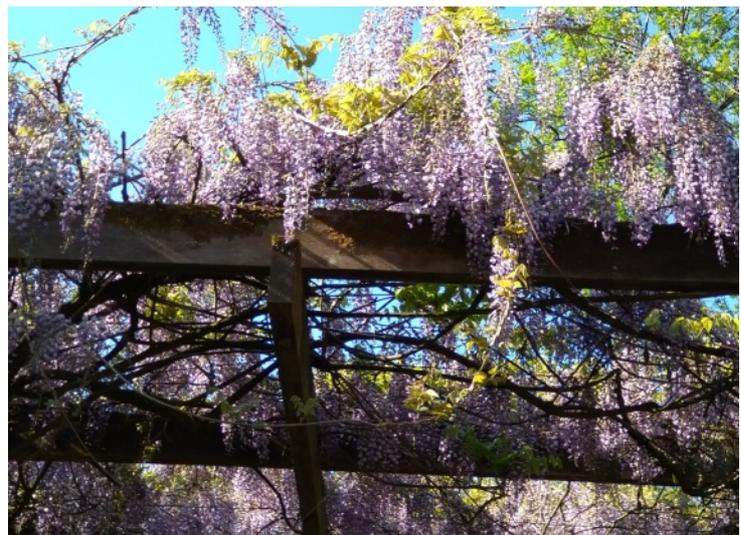
【米大統領選2020】バイデン氏と吃音「仲間」に 13歳、民主党大会で評判 (BBC)  
<https://www.bbc.com/japanese/video-53859604>

吃音の大統領誕生 アメリカ社会に希望見出す人たち (NHK)  
<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20210119/k10012821731000.html>

(東)



ハンカチの木 (河南)



日本の初夏を思わせるような藤棚を下からパチリ (河南)

## 役員会より

- 📢 2020/2021年度（2020年9月～2021年8月）年間寄付納入のお願い  
ナルクオランダは年間寄付（year contribution）を22ユーロと設定しています。  
運営に必要な諸経費（消耗品費、HP管理費、ZOOM利用費など）に充てています。  
どうぞ御協力お願い致します。  
振込先：□座名 stichting NALC Holland  
□座番号 NL67INGB0006896387  
振込みの際に、2020/2021 contribution と記載をお願い致します。  
連絡先：kayenkayo@gmail.com
- 📢 ボランティアポイント申請用紙提出のお願い  
ボランティア活動によって得られたポイントは、規定の申請用紙に記入の上、  
下記メールアドレスに送信してください。どうぞご協力をお願い致します。  
連絡先：emiko@kannan.jp (NAC)、kayenkayo@gmail.com
- \* ポイント申請用紙は、NALC Hollandのサイト（nalcholland.nl）でダウンロード  
できます。（メインページ → 時間預託システム → 時間預託システムの使い方  
→ ポイント申請用紙（ワード&PDF））
- 📢 オープンデイのお知らせです。  
NALCとして、広報と資金集めの為に出店いたします。  
ボランティア活動としてご協力して下さる方、販売物を提供して下さる方は  
河南までご連絡下さい。



ART × JAPAN

8月29日(日) 11:00 - 17:00

Ouderkerkerlaan 15 1185AB Amstelveen

邦人ラウンジNEMO茶房が入るアート施設SAKABとJAPANの合同イベント。  
アート展示、ギター、書道、折り紙、少林寺拳法などのデモの他、屋台もです。  
オランダ&日本ミックスのイベント、ぜひお越しください。

イベント詳細は  JACOP (Japan Communities Platform) で随時更新。

SAKB KunstLokaal

JACOP

### Colofon

発行 NALC Holland URL: <http://nalcholland.nl>

担当：東、松原

連絡先：masako@telfort.nl / 06 2425 2523