

聖句

「学者たちはその星を見て喜びにあふれた。
家に入ってみると、幼子が母マリアと共におられた。」

彼らはひれ伏して幼子を拝み、宝の箱を開けて、
黄金、乳香、没薬を贈り物として捧げた。」

マタイ 2 章 10-11 節

好物は？

「ナイス・タイミング！」入所者の面談を終えたばかりの支援員のうれしそうな声。調理師が「夕食の主菜はサバの塩焼きです」と報告するのを聞いて、「今入所された方の好物は、まさにそのサバの塩焼き！」と。

入所面談では、健康状態等の聞き取りと女性の家HELPの食事時間や入浴時間等の約束事が説明される。福祉事務所の相談員に同行されて来所したばかりのシェルター。どんなにか不安と緊張でいっぱいのことだろう。アレルギーの有無や嫌いな食べ物の話の後で、女性の家HELPでは必ず尋ねる質問がある。「お好きな食べ物は何ですか？」

その情報は調理師に伝えられる。緊急一時のシェルターなので、数日で次の場所への移動が決まる方もあるけれど、滞在期間は原則2週間。次へのステップに時間を要し数か月滞在の方もある。その日、何人、どのような年齢の、どのような国、どのような健康状態の方が入所中か当日朝はっきりすることも。調理師は曜日ごとに担当が決まっている。前日の担当者からのメールで、冷蔵庫に何があるか、ここ数日はどのような献立だったかを知る。朝食400円、昼食600円、夕食800円が予算。

もう一つ決まっていること。昼食と夕食は一汁四菜。「豪華ですね」という人がいるが、漬物もサラダも一菜とカウントする。緊急一時のシェルターは好き嫌いを直す場所ではなく、一品でも好きなものが出るとうれしいだろうとの配慮からのルールだ。

滞在が長くなりつつある外国籍の母子の表情に元気がなくなってきたと感じていると、調理師が、「懐かしいものを作りました」とその方のお国の郷土料理。「お変わり！」子どももよく食べる。

居場所が定まらず、経済的にも困難な状況の中で、十分な食事がどれずに過ごした日々。入所時、筋肉が落ち、足元がおぼつかない方もあるが、女性の家HELPでの数日間の食事で、体力を回復される。食生活が健康に大きな意味を持つことを痛感。

フードバンクへはボランティアの方が車を出してくださる。飲み物や調味料など重量のかさむものもある。企業で、珍しいもの、おいしいものを送って下さるところもある。普段食の細い子がパクパク食べるのを見るとうれしい。季節ごとに果物を送って下さる方もあれば、毎年新米を送って下さる方も。

国籍を問わず、在留資格のない方も受け入れているシェルターなので、イスラム教徒の方も入所。ハラル食といつても、調味料や調理器具等にもこだわる厳密な方もあるし、豚肉とアルコール類だけはダメという方もある。調理師たちは、月1回のミーティングで、情報を交換しよく勉強している。「あの方の好物は、今週」と話し合う。

「このお食事は本当においしい」との言葉に一同、励まされている。新型コロナの影響で、従来のビュッフェスタイルを若干変更しているが、食事への思い入れは変わることがない。

その思いを理解し、共有してくださる方々、祈りつつ、会費、献金、献品で支援してくださる方々への感謝は尽きない。

施設長 松井 弘子



特集 コロナ禍と HELP

緊急一時保護シェルターである女性の家 HELP は、利用する女性や子どもたちが、滞在期間は短期間ながら、一番混乱している困難な時期を安心・安全に過ごしていただけるような場所であることを目指しています。ここでは、24 時間 365 日の「衣」「食」「住」を支えている「日勤(支援員)」「宿直」「調理」の 3 チームからなる HELP スタッフの日々の業務の一端をご紹介します。



初めてのマスク着用授業・オンライン授業～日本語教室～

この 9 か月余りは、コロナに振り回された日々でした。

昨年 12 月、1 月と順調に運ばれた今回の日本語教室も、2 月に入り少しづつコロナの影響を受け始めました。

人への感染、自分への感染の危険を回避するために、今まで当たり前であったことに変化が始まってきた中で、日々報道される感染者、移動するときの満員電車、雑踏の不安。一方、待ってくれている学習者の気持ち。私自身もとても迷っていました。

当然だった対面授業も、職員の方作成のパーティションが置かれ、マスク着用の感染防止策を講じての授業。不慣れなマスクは暑さの中、汗だくになってしまいました。また、今回初めてのオンラインでの授業、両者の事前の準備の結果スムーズに行うことができました。初めての試みで得た確認できた課題を踏まえ、今後に生かしていきたいと思います。

感染拡大当初の一定期間、8 月の初めの授業中止があったものの、地域の日本語教室が閉鎖された中、状況に応じた感染対策を行うことと、振替日等のことを柔軟に対応していただいたことなど、臨機応変な対応で、授業を続けてこられているように思います。



楽器演奏でエネルギー発散 ～ミュージックセラピー～

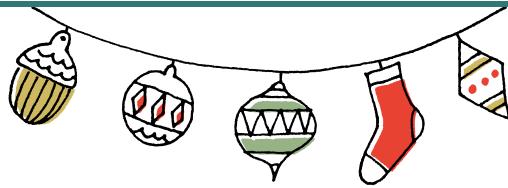
加者との関係性を構築していく、音楽活動を行うからです。テレビ電話を使用したりモートセッションも可能ですが、音の遅延発生や、画面上読み取りづらい情報もあり、対面と同じようにはいきません。

今回のコロナ感染拡大の中で、戸惑いと葛藤、不安を抱えつつ、HELP のスタッフと音楽療法の継続のためその方法を模索しました。リモートでの実施の検討は、機材調達の困難さ（リモートの増加に伴い機材が入手困難になった）や秘匿性の高い施設の性質から実を結ばず、可能な限り対面セッションの継続を目指すことになりました。
実施にあたっては、以下の点を徹底しました。①適宜、手指・楽器等使用物品の消毒、②参加者全員のマスク着用、③実施時間の短縮、④1 回に実施するセッションの人数を限定する、⑤実施中も窓を開け換気を行う、⑥仕切り板を使用して距離をとる、⑦飛沫のない楽器、活動プログラムに限定する、です。

実施時期は、外国籍の方の入所者が多く、状況理解の難しさ、気分が盛り上がってきたときに参加者同士の距離が近づきがちになる、等難しさが見られました。しかし、その中でも対面で行えたことで、非日常的であるが「普段どおりの活動」という外部からの刺激を受けることが可能になり、参加者の違いはあれど、体を動かすこと、楽器演奏を通してエネルギーの発散する場ができるなどの効果がありました。また、楽器使用時の消毒作業を目の当たりにすることで参加者が意識的になる他、外出や日常生活でのグループ活動が困難な中で、セッション終了後には笑顔が多く見られる、すっきりした表情をされる等、表情変化が大きく見られ、心的ストレス緩和につながりました。

この場をお借りして、この非常事態においてもミュージック・セラピーへの理解とご助力くださったスタッフの皆さまに、御礼申しあげます。ありがとうございました。

音楽療法は通常、対面での実施を基本としています。直接その場での目線、表情、雰囲気、セラピストとの距離の撮り方、話すときの体の向き、仕草等、その場の空気感から入所者の状態を読み取り、参



静かな食事も五感の刺激で～HELP の食卓～

食堂の真ん中に大テーブル、利用者とスタッフが皆揃つていつも賑やかな食事でした。それが一変して感染症の流行により、皆の不安と、安全を考えてフロアいっぱいにテーブルはちりばめられ、透明の仕切りが立てられた食卓には、テーブル毎に一人か二人の食事へと変わっていきました。食事中はできるだけ会話も控えるようにとなり、静かに食べるにはほんの15分程度しかいません。そんな短い時間を少しでも気持ち良く過ごしていただきたいと思い考えました。

料理は大皿に盛りつけて壁際のテーブルに並べられ、マスク装着の各自がバイキング式で取り分けます。まず始めに「うへんいい香り、ゴマ油?カレーかな?」と嗅覚。次に目に観る料理の色、食材の色を生かしてできるだけカラフルに仕上げ、時には葉っぱやハーブを添えて視覚。そしてゆったり着席して静かに味わう味覚。そんな五感で感じてもらえるようにと工夫しました。静かでも色々な感覚が弾けて満足していただけた日には「美味しかった」「ごちそうさま」と思わず口からこぼれる一言があり、それは最高の答えなんだと思います。



調理 (K・K)



HELPにおける新型コロナウイルス対策

エンパワメントはHELPの支援の根幹をなしている考え方です。当事者が持っている自らの力を大事にする支援の方法です。その中に「自己決定権の保障」があります。

今年2月、三密回避、不要不急の外出を控える、自粛という言葉があふれていた頃、HELPでも利用者の皆さんに、日本語だけでなくいろいろな言語にして伝えました。しかし、いつも通り外出する利用者にスタッフは感染を心配しました。外出するには利用者一人一人にそれなりの理由があります。それは他者から見ると理由にならないことかもしれません。しかし、個人の意思を大事にしているHELPです。「外出時にはマスク」「帰ったら手のアルコール消毒」この2つの約束をお願いしています。またHELPの食事はバイキング方式です。これも食事を通して自分で食べる物や量を決める、自己決定の実践の意味があります。横浜のクルーズ船以来バイキングは問題視されていますから、食事形態の変更も話に出ました。でも、大きな総菜のお皿達は別テーブルに置き、その上にアクリル板をかぶせバイキングを継続しています。他には、食堂や面談室のテーブルの上にアクリル板を置き、人ととの密接を防止しました。毎日の検温とその記録、共有部分のアルコール消毒、手洗いの励行はもちろんです。熱が出た場合すぐに隔離できる部屋も矯風会の協力で確保できています。このような対策で、利用者の皆さんにも協力してもらい、コロナ禍を無事に過ごしています。





活動報告とお知らせ

秋のお出かけ～品川アクアパーク（水族館）～

去る10月9日、もうじき2歳のA君を連れ総勢5名で「秋のお出かけ」をしてきました。

訪れた先は、マクセルアクアパーク品川という水族館です。

入場するなり目の前に広がるのは、プロジェクトマッピングの映像美が彩る世界。一面の光に包まれたA君は息をのんで立ち尽くし、きらきら目を輝かせていました。

続くエリアでは、四方の水槽を色とりどりの魚が泳ぎ回る様子に一同興味津々でした。さらに進むと、そこは暗闇の中をライトアップされたクラゲがゆらゆら漂う空間で、神秘的な姿にうっとり見とれてしまいました。

そしていよいよ、お待ちかねのドルフィンパフォーマンスへ。

かっぱを着込み、最前列でイルカの登場を待ちます。

水しぶきを浴びながら見上げるイルカたちのジャンプは、迫力満点でした。

最後はアトラクションエリアで、振り子のように揺れる海賊船のスリルに絶叫したり、イルカや貝の形をしたかわいらしいメリーゴーラウンドに乗ったりと、みんなで存分に楽しみました。

日常を離れ夢中で過ごした時間は、よい気分転換になったのではないかと思います。



内閣府プロジェクトやります

配偶者暴力被害者セーフティーネット強化支援交付金を受け、新たな事業をスタートします。

セーフティネット強化支援交付金は、内閣府が民間シェルター等の先進的な取り組みの促進、支援の充実をはかることを目的に行うもので、HELPでは、以下の新しい取り組みをスタートしました。

- 1 心理士、精神科医、弁護士等の専門職の委託
精神的な課題、離婚、財産問題、在留許可などの法律的な課題をお持ちの方への助言
- 2 入退所者の方を対象とした、アートセラピー、ヨガのプログラムの実施
- 3 自立のための日本語教室、通訳のサポートの充実、子どもたちへの遊びの支援の実施
- 4 退所者のアフターケア事業
社会的に孤立しないよう、リフレッシュできる「居場所」作り、生活相談、心理的ケア



HELP の活動をお支えください！



物品寄付

いつもさまざまな献品を頂き、スタッフ一同心よりお礼申し上げます。

女性の家 HELP では、利用者の方への日用品等のお渡しにあたり、それが「日々の生活に不自由のない」状況に留まらず、慣れた環境や人間関係から離れ、多くの気に入り物品を失ってシェルターへたどり着いた女性や子どもたちが、充分な休息をとり、新しい生活に向けた「希望」と「意欲」を育むきっかけとなるよう心掛けております。皆様からお寄せいただいたお志を活かして、年齢や国籍・文化等に基づくおひとりおひとりの多様な必要に応えていけるよう今後も努力してまいります。皆様のご協力をお願い申し上げます。

《食料品》 調味料（砂糖・塩・醤油・サラダ油）、ジャム、お菓子、

嗜好品（コーヒー・紅茶・ココア・緑茶・ジュース・クリープ）

*賞味期限内の物

《日用品》 シャンプー、洗濯用粉洗剤、台所用洗剤、ティッシュペーパー、

化粧水（中瓶）、乳液（中瓶）、化粧品、歯磨き粉（中サイズ）。

《衣料品》 大人・子ども用 – パジャマ、スウェット上下、靴下、部屋履き、

ジャケット。

大人用 – パーカー、インナー（半袖、長袖）

*新品をいただければ幸いです。

《その他》 ベビーカー（新品）、サングラス、靴、ノート、タオルケット、

バスタオル（新品）、フェイスタオル（新品）、手芸用品（刺繍糸など）。



送付先：〒169-0073 新宿区百人町 2-23-5

日本キリスト教婦人矯風会気付 HELP 事務局

※月曜日から金曜日までの配達指定をお願い致します。

2020年度「女性の家HELP」クリスマス献金のお願い

クリスマスおめでとうございます。

皆さま、いかがお過ごしでいらっしゃいますか？

誰もが今までしたことのない経験をした今年、

HELP を支えて下さる一人一人のお力により

助けを求める女性や子どもたちへの支援活動が変わらず続けられましたことを
心から感謝申し上げます。

2020年度はこれまでに日本の女性26人と子ども1人の他、

フィリピン、インドネシア、中国、アメリカ、ブラジル、ペルー、
南アフリカ、コンゴ出身の女性9人と子どもたち2人が

緊急時の居場所としてHELPを利用され、

また悩みを抱える女性たちへの電話相談を継続しました。

配偶者による暴力や親からの虐待、新型コロナの影響で居所を失い、
新生活を築くに時間のかかる状況の中で、
HELPを必要とする女性たちにふさわしい支援が届けられるように
スタッフ一同、努力を重ねております。

新しい時代に対応した安心で安全な“家”であり続けるために
老朽化の進む建造物の設備補修、家具等の新調等、
住環境の改善がますます求められています。

こうした必要に応え、HELPに与えられた社会的使命を全うするため、
クリスマス献金によるHELPへのご支援を
何卒よろしくお願ひ申し上げます。

2020年11月

公益財団法人 日本キリスト教婦人矯風会

女性の家 HELP 女性福祉委員長・施設長(兼務)

松井 弘子

献金送付先

郵便振替口座：00110-5-188775 加入者名：女性の家 HELP

公益財団法人 日本キリスト教婦人矯風会

女性の家 HELP

連絡先 TEL 03-3368-8855