

## 第 58 回 JAMSNET 定例会議団体活動報告

2020 年 8 月 20 日木曜日 午後 4 : 30 ~ 6 : 0 0

### Apple Time New York Inc.

活動をオンライン主体で続けています。

資金集めのオンラインタグセールを継続して行なっています。

オンラインで 8 月 6 日 (木) に JAMSNET のメンバーでもある東京ーフロストバレーYMCA パートナーシップの鳩山さん、岡田さんの協力の元 ZOOM で遊ぼうという障害児向けの企画を行いました。

内容は手遊び、クイズ、ジェスチャーゲーム、間違い探しゲーム、借り物競争、キャンプソング等。

色々なバックグラウンドがあり年齢もバラバラな集団でしたがそれぞれ 楽しい時間を過ごせました。

8 月 2 3 日にもオンラインヨガ予定しています。

その他会員との親睦を深めるオンラインおしゃべり会は活発に行なっております。

### Brooklyn Japanese Dual Language Association

3 月半ばから学校がリモートになり、7 月から夏休みに入ったため、BJDLA としての目立った活動は行なっておりませんが、9 月に新学期を迎えるにあたっての学校側の準備のサポート、新しくプログラムに入ってくる生徒やその家庭のサポート体制を整えることに専念しています。また、秋のヘルスフェアには何らかの形でリモートで参加できるように企画を立てているところです。

### 東京ーフロストバレーYMCA パートナーシップ

<スプリングシーズン>

新型コロナウイルスの影響により、宿泊や日帰りの全てのプログラムを中止とした。

・バーチャルキャンプ

自粛生活が長引き自宅で過ごす時間が長くなった子どもたちのために、4 月 20 日 (月) からオンラインでのプログラム提供をスタートした。平日の間、一日 3 コマ (1 コマ 30~60 分、トータル 1.5-2 時間) の時間を設定し、高校生・大学生リーダー、スタッフの進行のもと、体操やエクササイズ、アーツ&クラフトやゲーム&レクリエーション、キャンプソングなどのプログラムを無料で提供した。毎日同じ時間にプログラムを実施することで崩れがちな生活リズムを整え、学校と家庭以外の友人と繋がる機会となった。子どもたちがプログラムに参加している間、保護者の方は短い時間ではあるがゆったりと過ごすことが出来ていたようだ。6 月 19 日までの 9 週間実施し、全期間で延べ 433 人 (個人 : 138 人) にご参加いただいた。

<サマープログラム>

5 月初旬に、新型コロナウイルスの感染拡大を防止する観点から、サマーキャンプの中止を決定した。

・フレンドシップサマー

以前として Covid-19 は猛威を振るい、子どもたちの社会活動の減少、人間関係の固定化は改善されず、社会との繋がり、他者との繋がりを十分に得られない状況が続いていることを懸念し、100%ライブのオンラインプログラムを夏の間

も実施することとした。平日5日間、1日4コマ(3.5時間)の時間を設定し、高校生・大学生リーダー、スタッフの進行のもと、体操やエクササイズ、アーツ&クラフトやゲーム&レクリエーション、キャンプソングなどのプログラム提供した(5日間\$100)。原則、参加者には5日間、全てのプログラムに参加するように促し、5日間を通して人間関係が成熟していくように試みた。オンラインのプログラムではあったが、日を追うごとに少しずつ関係性が構築され、帰属意識、仲間意識が芽生え、協力したり気遣い合ったりする様子が見られるようになり、その効果は当初予想していた以上のものであった。6月29日から8月21日まで、全6セッションを実施し、1セッション約20人、6セッションで約120人の参加者を得た。

子どもたちにとって楽しい時間、他者と関わり合う時間を確保できただけでなく、保護者にとって短い時間ではあるが余暇を提供できた。また運営する高校生・大学生スタッフにとっても、この状況下の中でコミュニティーに対してサービスを提供できる機会となり、困難の中であって自分の力を活かせる機会となった。青少年団体として若い世代のリーダーを育てていく使命において、彼らの気持ちを具体的な行動に転換することが出来たのは、私どもにとって大きな喜びであった。

### ニューヨークすくすく会 (NYSK)

ニューヨークすくすく会は、8月8日(土)に、「家族でコロナウイルス対策：ストレス対処法」というオンライン講座を主催しました。

アメリカ、カナダ、日本、またアジア諸国からの登録者合計130人のズーム講演でした。

パネリストとしてお話しされたのは以下の先生方です。

バーンズ亀山静子 (Shizuko K. Barnes)

ニューヨーク日本人教育審議会教育相談室

ニューヨーク州認定スクールサイコロジスト

バーンズ先生は「パンデミックの中で子どもの学習と心を支援する」というテーマで講演されました。コロナウイルスにより外遊びや学校生活など子どもの習慣が取り上げられた中、どのように子供と向き合えば良いのか。デジタルメディアを上手く使うにはこれらのメディアが親子の会話の妨げになっていることに気づくこと、大人もデバイスをおくこと、オンラインゲームを禁止するより一緒にプレイすること、子供の時間の計画づくりを手伝うことが挙げられます。学習が上手くいくには子供が自分のやりやすい順番、方法、時間、そしてペースを一緒に設定することにより、良く学べる環境を作ることができます。

森 真佐子 (Masako Mori, Ph.D.)

ニューヨーク州認定臨床心理学者 (臨床心理学博士)

ニューヨーク日本人教育審議会教育文化交流センター教育相談室相談員

森先生は「パンデミックの中での親のストレスとセルフケア」について話されました。米国の心理学研究によると、ストレス対処法とセルフケアを効果的に行うには基本的な健康管理、自分の時間確保、人との繋がりづくり、そして期待度・要求度の調整、という点を挙げています。また、感謝の気持ちを習慣にし、マインドフルネス(今の自分の体験や心の状態に目を向ける)を実施することを勧めています。

松木隆志 (Takashi Matsuki, M.D.)

マウントサイナイ医科大学精神科助教授

松木先生はコロナウイルスによる精神面について話されました。パンデミックの状況の中、不安、ストレスや気分が落ち込むことを経験されている方は少なくありません。ご飯が普段のように食べられない、焼け食いしてしまう、好きなことが楽しめない、死にたい気持ちに迷わされる、などの症状を訴えている方は医師の相談を受けましょう。状況により、抗うつ薬（セロトニン）やストレスの原因について振り返ることで、次回への予防に繋げることが出来ます。

## NY de Volunteer

現在 NY de Volunteer は、City College で日本語を学ぶ大学生を対象に、オンラインで週に一度のチャットクラブを開催しています。バーチャルではありますが、一般の日本人ボランティアの方にも参加して頂き、ローカルの大学生との交流をはかると共に、学生の日本語に触れる機会を少しでも多く持って頂けたらと思います、企画しております。

また、Bronx Collaborative 高校にて、日本語を第二言語として取っている学生の学年末のプロジェクトを採点、講評するお手伝いを致しました。こちらもオンラインで行いましたが、いろいろ使ったことのないツールを勉強する必要があり、日々勉強しております。

6月に開催予定だったイザベラナーシングホームでの The Japanese Spa Day は、残念ながら中止となり、また開催の目途もたないことから、代わりに過去数年のイベントで撮った写真を使って、入居者の方に見て頂いて励ましとなるようなビデオを作成し、先方にお送りしました。大変喜んで頂けたと思います。

9月以降のプログラムに関してはまだ未定ですが、高校・大学の授業もオンラインで行うところが多いと予測されるので、団体としてのプログラムもオンラインがメインとなりそうです。

## SHARE 日本語プログラム

- ・平常時に毎月2回行っていた、患者サポートミーティングのミーティングの他に、月に1~2回、スペシャルミーティングも行っている。この3ヶ月で合計10回の患者サポートミーティングを開催。日本に帰国された方や、日本在住の患者さんも多数参加。
- ・コロナの影響で帰国を余儀なくされる患者さんも何人かおり、そのお手伝いもしている。日米の患者会や、病院との連携はこれまでも増して重要になっている。
- ・5月よりオンラインでの勉強会を開始。
- ・5月7日：クリニック商品開発部の関口敦子さんを講師に迎え「自宅でできるスキンケア」を開催。
- ・5月30日：「リンパ浮腫」についての勉強会を開催。講師には SHARE 日本語プログラムの臨床アドバイザー、乳腺外科医の田原梨絵先生、理学療法士で認定リンパ浮腫セラピストの小林美也子さんを迎えて開催。また日本から、リンパ浮腫の患者さんの支援団体、リンパ浮腫ネットワークジャパン（リンネット）さんからも協力をいただく。
- ・6月27日：SHARE 日本語プログラムの薬学アドバイザーで、薬学博士、山口東京理科大学薬学部で講師の堀口道子先生を招き「がんに負けない生活習慣～サプリメントと体内時計」を開催。
- ・7月25日：医師で、マウントサイナイ医科大学微生物学講座研究員の今井奈緒子先生を迎え、勉強会「新型コロナウイルス感染の理解を深めよう」を開催。仲本先生のお計らいで、世界各国在住のジャムズネットメンバーの皆様にも参加いただき、100名以上の方から申し込みをいただいた。
- ・この3ヶ月間の患者さんとのやりとり

Text メッセージ：124 件

電話：55 回

Email：48 通

病院への付き添い：3 回

電話での病院への付き添い：5 回

8月より、SHARE 日本語プログラムが、母体であるアメリカの非営利団体 SHARECancer Support の正式な活動の一つとして認められることになったことを報告。活動9年目にしてやっと SHARE の一部として活動できることとなった。それに伴い、カリフォルニア在住のコーンマン寧子（ねねこ）を新スタッフに迎えることになり、これからはアメリカ全土のがん患者さんに、当団体の活動を知っていただくことに力を入れ、状況に応じたサポートができるよう、準備をしていく予定。

また、西海岸の団体の皆様とも、交流を深めていけるように活動する予定。

コーンマン寧子より挨拶。

## リトル東京サービスセンター社会福祉部

新型コロナウイルス（COVID-19）危機の真っ只中、リトル東京サービスセンター（LTSC）はコミュニティと一丸となり、社会的弱者の健康と安全を守るため、支援を提供し続けています。LTSC のソーシャルワーカーはクライアントに毎日約 120 件の電話をかけ、可能なサービスを提供。子供と家族、シニアのための電話カウンセリング、健康に関するウェブセミナー、メンタルヘルスに関する情報配信、バーチャル子育て教室、シニアへ温かい食事配達、シニアを対象としたアクティビティや LA フードバンクの配達を含んだサービスも提供してきました。また、全米規模で巻き起こっている BLM 運動に対しても、有色人種によって設立された非営利団体のパイオニアとして、また、強制収容を体験した日系人と黒人コミュニティの絆の象徴であるリトル東京の一員として、BLM 運動の支持と、制度的差別反対の姿勢を 6 月 4 日に公表しました。コミュニティへの啓蒙活動をする前に、およそ 100 人のスタッフ間の、黒人に対する差別の歴史や偏見、「モデルマイノリティ神話」などについて理解と知識を高めるために、小委員会を設け、定期的にディスカッションを続けています。その一環として、日本語でサービスを提供するソーシャルワーカーのディスカッショングループもあり、この 3 か月で得た貴重な知識を、どのようにコミュニティに発信するか検討中です。アメリカ黒人史と日系アメリカ人の歴史参考資料：<http://magazine.us-lighthouse.com/publication/?m=12396&i=668192&p=72&ver=html5> もう一点ご報告は、南カリフォルニアでの日本語を話す精神科医の不在について。これまでたった一人だった日本人精神科医が 9 月末でオフィスを閉鎖することとなり、コロナ禍でメンタルヘルスサービスの需要が高まる中、どのように対応すべきか模索しています。

## ニューヨーク邦人メンタルヘルスネットワーク

COVID-19 パンデミック下での邦人コミュニティ支援活動：

4 月 27 日緊急会議、5 月 21 日フォローアップ会議

ニューヨーク邦人メンタルヘルスネットワークとして邦人コミュニティにできる支援活動を検討した。その結果、下記の活動を行っている。

・有志 13 名により無料メール・電話相談

JASSI と連携し、電話相談を 5 月と 6 月に行った。メール相談は現在も実施中。電話は 2 日に一回、メールは 3 日に一回ほどで少なかったが、「感染の不安」、「失業によるストレス」、「ドメスティックバイオレンス関連」、「子どものオンライン学習の支援法」などさまざまな相談があった。話を聞き、ストレス反応をノーマライズしたり、対処法をアドバイスするという内容の相談が多かった。「日本語で専門家と話せて安心できた」、「具体的な

対処法をアドバイスしてもらってやる気がでた」、「話を聞いてもらって心が落ち着けた」、「今後への希望が持てた」などの声があった。

・ JAMSNET のホームページで心のケアに関する情報提供

「パンデミック中の心のケア」というセクションを作成。パンデミック下の大人と子どもの心のケアに関する情報（資料、ビデオなど）を提供している。

・ ピアサポート会

メンバーのセルフケアの一環として、役立つ情報の交換や互いのサポートを目的としたピアサポート会を2回実施。

5月8日 第1回目：テーマ「パンデミックの中でのプライベートプラクティス」

11名が参加。パンデミックの中での自分やクライアントの変化について、また使っていないオフィスの家賃をどうするかなど、さまざまなトピックで話し合った。それぞれが持つ体験や役立つ情報を、こじんまりとした雰囲気の中でシェアし、お互いをサポートできるよい機会となった。

5月22日 第2回目：テーマ「テレセラピー」

25名が参加（ニューヨーク以外にも、ペンシルバニア、カリフォルニア、日本、シンガポールなど在住のメンバーの参加があった）。

講師：AEDP 研究所シニア Faculty の花川ゆう子氏。テレセラピーについて長年の経験有。「効果的なテレセラピーとは」をテーマにした講演が行われた（臨床面、テクニカル面共）。その後のディスカッションでは「自殺念慮などがあり危険性が高いケース」、「子どものプレイセラピー」、「Confidentiality に関する法律について」などテレセラピーを行う際のチャレンジや対応について話し合った。それぞれが持つ情報や意見の交換が盛んに行われた。ピアサポート会の感想：「有益な情報をたくさんもらえた」、「すぐにセラピーで使える具体的なやり方を学べてよかった」、「他のメンバーも同じような問題や心配を抱えているとわかり心強く思った」などの感想があった。

・ メンバーによる日系コミュニティを対象にしたウェビナー（主なもの）：

8月8日 ニューヨークすくすく会主催 講師：バーンズ静子（スクールサイコロジスト）、森真佐子（臨床心理士）、松木隆志（精神科医師）

トピック：「パンデミックの中での子どもの学習と心の支援」（バーンズ）、「親のセルフケアの重要性（森）」  
「不安と心理・薬物療法について」（松木）Q&A では小児科医の加納麻紀医師と金原聡子医師が子どもの学校再開や外でのプレーデートにまつわる安全性について、親御さんの質問に答えた。約130名参加

7月8日 日本クラブ主催 講師：バーンズ静子・森真佐子 トピック：「パンデミックの中での子どもの学習と心の支援」（バーンズ）、「親のセルフケアの重要性」（森）約140名参加

上記2つのウェビナーの感想：それぞれの専門家から話を聞いて安心できた。具体的に親ができる対応法がわかってよかった、親自身の心のケアも大事なのだとわかった、今後の子どもとの向き合い方が見えてきた、マインドフルネス瞑想では心が癒され涙が出た、など。

6月22日 Func Psysio 主催 講師：表西めぐみ（カウンセリングサイコロジスト） トピック「ロックダウン3か月目、自粛疲れでの心の問題」 約120名参加

4月10日 Jメディカル主催 講師：表西めぐみ、丹波靖子 FNP（Family nurse practitioner） トピック「NYの新型コロナの現状、メンタルヘルスやオンライン診察の役割 Stop! Covid-19」  
約300名参加

感想：とても興味深かった、科学的に裏付けがある対処法が学べてよかった、など。

## Womankind

パンデミック初期の3月は新規、既存のクライアントからの支援ニーズが一旦減りましたが、6月以降相談がぐっと上がってきており、忙しい毎日を送っています。相談内容も COVID19 に関連したエコノミック・インパクト・ペイメント、家賃支援、滞在ステータスのないニューヨーカーへの支援金、失業保険、立ち退き要求、自宅待機長期化による家庭内での問題（DV も含め）など、今年特有のものが目立ちました。

クライアントが安全な場所を家の中で確保できない限りサービスの提供ができないため、それが障害となって支援が届かないクライアントも出ましたが、8割がたはパンデミック前の支援を電話やビデオを通じて提供することができます。グループなどに関しては全て録画済みのもので対応したり、ズームなどを使ったバーチャルスペースでの提供となっています。WK 内で唯一オープンしているのは2つのシェルターですが、3月に一旦ニーズが落ち込んだ以外は通常通りの入居率を維持しています。シェルターでは特に密度の高い住空間であるゆえ、清掃の徹底を義務付ける他、接触を最低限に減らすためにカウンセリングなどの支援はリモートで行っています。

各コミュニティオフィスに関しては9月末を目処に、必要に応じてオフィスを開ける形で徐々にリオープンを進める予定です。まだまだ気の抜けない状況であるゆえ、段階を踏んで、スタッフ・クライアントの安全を第一に考えて計画を進めています。

また、8月1日を以って代表が変わりました。これまでクライアントサービスのディレクターをしていたヤスミン・ハムザが就任します。

## YM Medical Network

Covid-19 の影響で新会員のリクルートも難しい状況ですが、現メンバーは各自の本業で日系コミュニティに貢献している状況です。

秋のヘルスフェアに於いて、ワークショップ開催出来るか企画中です。

## BC ネットワーク

BC ネットワークでは、4月半ばに恒例の第13回乳がんシンポジウムをバーチャル講演致しました。

開催日には、100名弱の参加者があり、その後 YouTube での講演者3名の講演プレゼンをホームページから紹介しております。

COVID-19 のロックダウンを理由に自宅でネットを見てらっしゃる方が多いのか、講演会から4ヶ月の現在 3名の講演者の YouTube

への視聴クリックは1000名近くに登っています。

恒例の4月のイベント後は、東海岸のコロナウイルスの多大な増加の様子を見て、ロックダウンの環境に必要と思われた栄養についてのバーチャル講演を5月と6月に配信いたしました。

議題は、宮下麻子米国登録栄養士さんの「健康と栄養の関係」です。

宮下麻子氏による講演は思った以上の多くの方に参加いただき、講演後に配信しているYouTubeでも多くの方々に視聴していただいております、その数には驚いています。

6月末には以前ニューヨークの医務官、そしてジャムズネットアジアの創立者でもある吉田常隆先生に、日本における『コロナ禍のストレスとうまく付き合おう』という議題でバーチャル講演でして頂きました。

10月11日は、恒例となったロサンゼルスでの乳がん早期発見啓発セミナーの6回目を開催予定です。

## **APICHA**

1. APICHA Community Health Center は essential business として通常営業をしています。患者の方の希望と medical providers の判断により電話での診察も行なっていますが、同時に in-person の診察も行われています。COVID-19 の感染予防の為、staff のマスク着用、入社時の体温検査、それから、安全な距離を置くため患者、スタッフとも厳格な人数制限がなされています。case management のスタッフも多くが自宅勤務となり、クライアントの方とは電話での video conference などを使用してのサポートを行っています。

患者の方の問題として仕事を無くし relocation を 余儀無くした方や、住居問題を抱えている方も多く、スタッフが弁護士との交渉や新しい住居を探すアシスト、失業保険の申請、無料の食事や食糧品サービスへの紹介などの件が増えています。

医療問題として、高熱で corona virus が疑われる患者を病院で受け入れてもらえず、やむなく自宅療養させ、その間 case manager が、患者と doctor と頻繁に連絡を取りあい、患者の方を快復へと向かわせる事ができました。

## **JASSI (Japanese American Social Services, Inc.)**

- JASSI は引き続き遠隔業務を行っている。
- シニアの方向けの Zoom 茶話会は引き続き毎週月曜日に行なっている。パンデミック中、なかなか人と会うことが困難な中、週一回シニアの方が同志でソーシャライズする機会があり、参加者に喜ばれている。
- お一人暮らしの高齢者の方々への様子見電話は現在も引き続き行っている。高齢者の方々には日本語で話す機会ができ、電話が来るのが待ち遠しいというご意見も多く、喜ばれている。
- JASSI のホットラインのお問い合わせは引き続き多岐にわたっているが、COVID-19 関連で、失業保険、連邦政府の給付金、保険加入およびプラン変更、NY 州や NYC からの公的援助に関する質問などファイナンシャルに関するケースが際立っている。たびたび変わる現政権の規則の変更に伴うお問い合わせも多い。(ビザ関連など)
- 邦人メンタルヘルスネットワークとのコラボイベントが6月に終了後も件数は少ないがメンタルヘルス関連のお問い合わせが引き続ききている。
- 第14回 JAA 秋のヘルスフェアに Medicare と Obamacare の2つのプログラムで参加予定。(日程未定)
- The 39<sup>th</sup> Anniversary JASSI Virtual Benefit を10月22日(木)6時から開催予定。

## Sanctuary for Families

Sanctuary for Families' main office:

Intake for shelter: (212) 349-6009 x376 or x223

Legal helpline: (212) 349-6009 x246

Sanctuary operates from the Family Justice Center (FJC) in all five boroughs.

Sanctuary at the Bronx FJC: (718) 508-1220 電話通訳による日本語で対応可

現在 N Y 市内全ての the Family Justice Centers は引き続き閉鎖中であるが 9 月末あたりにマンハッタンとスタテンアイランドにあるオフィスから徐々に再開していくことを只今検討中。

Sanctuary のオフィスも引継ぎ閉鎖してるが電話、E-mail, Theraplatform などによって DV の被害者への様々なサービスを引き続き提供している。

Safe Horizon DV Hotline: 1(800) 621-HOPE(4673)

## 日米ケア

日米ケアは、2011年の東日本震災をきっかけに被災された方々への支援活動を目的としサンフランシスコ・ベイエリアで設立された非営利団体です。

現在は、人種や国籍にかかわらず、アメリカに住む日本とつながりのある方々に心の健康向上に向けたサービスと情報提供を行っております。

多文化・異文化における日英バイリンガル、バイカルチャーのセラピスト、サービス機関や団体に関する情報提供も行っております。

また、ネットワーキングで、当団体のミッションに賛同していただける方々との情報交換と相互協力関係を作っております。

将来的には、コロナ禍から起こるストレスや家族内での問題等に対して、日本語のワークショップをオンラインで提供したいと考えております。その際には、イベントの紹介を J A M S N E T 様と今回出席されている団体様から情報の拡散をしていただくと幸いです。

コロナ禍で、以前にもまして日本語でセラピーを受けたい方が増えてきております。最近ではベイエリア以外からも当団体に問い合わせがあるので、当団体のウェブサイト上にベイエリア以外で日本語を話されるセラピストの方々、並びに、精神科医の先生の情報を記載したいと思っております。もし掲載されたい方や団体がありましたらご連絡ください。

## ニューヨーク日本人教育審議会教育文化交流センター・教育相談室

前回の定例会以降のニューヨーク日本人教育審議会教育文化交流センター・教育相談室の活動について報告いたします。教育相談室では、COVID-19 パンデミックの状況下において、通常の相談業務や保護者・教員向けの研修はもとより、さらに業務を拡張してコミュニティのニーズに対応しています。パンデミック下の自粛生活に伴うストレスは子どもにも親にも教師にもものしかかっています。通常、相談室の無料相談は、電話でのみ受け付けていましたが、家族全員が在宅な状態では電話もままならないことも考えられたので、メールでの相談も受け付けたところ、深夜のタイムスタンプのメール相談も入ってくるようになり、自粛生活の大変さを垣間見た思いです。心理的なサポートのニーズは通常より当然高くなっていますが、とくに渡米後間もなく、言語的にも生活習慣的にも当地に慣れていない方々にとっては

情報も入手しやすく困っている様子でした。サポートは心理的なものだけにはとどまりません。例年3月、4月に赴任してくる方々も多く、到着して2週間の自粛の後、学校に転入手続きをしようとしたら学校が開いていない状態で、困っていた方を無事転入手続きまでお手伝いしたりもしました。

#### COVID-19 関連サービス (無料)

- 電話・メールによる相談窓口
- Zoom による無料個別相談 6/16/20-6/25/20 16 家庭の相談を受けました。
- Zoom による親向けワークショップ

4/16/20 「今をチャンスに子どもの学習と向き合う」低学年の保護者向け 今まで学校でどんな風に学習していたのか、オンライン学習でつぶさにわかるようになった。これを機会に学習支援のポイントを考え、また自粛生活のストレスを解消するヒントを提供。参加者数：35

5/23/20 「自粛生活やオンライン学習が子どもに与える影響」一家庭でのサポートの在り方を模索する一高学年の保護者向け 小学校高学年、ミドルスクールの子どもの年齢に応じた発達段階やその段階のニーズを説明。スクリーンタイムの管理、実行機能の側面を考慮した支援の仕方、モチベーションやストレスを考えた。参加者：30名

6/16/20 自粛生活やオンライン学習が子どもに与える影響」一家庭でのサポートの在り方を模索する一より幅広い年齢層のお子さんの保護者を対象に実施。保護者のセルフケアの重要性を説き、マインドフルネスの実演も行った。参加者：40名

6/27/20 「思春期の子どもとも向き合い方」ティーンエイジャーの保護者向け。思春期の特徴と心理的ニーズ、また彼ら特有のストレス要因を説明。自分の思春期の子どもとのよりよいコミュニケーションの取り方や、問題解決のヒントを提供した。また、親のセルフケアの大切さを強調した。参加者：30名

7/9/20 「パンデミックの中で子どもの学習と心を支援する」Nippon Club のスペシャルウェビナーシリーズで招へいされてワークショップを行った。

8/8/20 「家族でコロナウィルス対策：ストレス対処法」すくすく会主催のウェビナーに精神科医の松木先生、小児科医の加納先生、金原先生とともに参加。参加者数：100名以上

## フィラデルフィア日本人会団体活動報告

フィラデルフィア日本人会(JAGP)活動報告 2020年5～8月

全ての活動はバーチャルで行っています。

### 1. セミナーコミッティー活動

- 5月19 & 26日：パンデミック渦中における精神的ストレスと対処法「パート1と2」を日本語と英語バージョンで開催。（講師：鈴木貴子 PhD クリニカルサイコロジスト）  
パート1：3月に行った会員からのニーズ調査の結果を基に、コロナ禍のストレスがどのように心理的に影響するか、そしてその対処法を紹介。  
パート2：ライブでの質疑応答とストレス対処法スキルトレーニングを実施。

日本語版リンク：

パート1 [https://jagphilly-my.sharepoint.com/:v/g/personal/info\\_jagphilly\\_org/Ebv7CdhhlNMtOmN1Be5R8QB\\_spO6uwZiUXjQPwXi6sH-g?e=oh0f](https://jagphilly-my.sharepoint.com/:v/g/personal/info_jagphilly_org/Ebv7CdhhlNMtOmN1Be5R8QB_spO6uwZiUXjQPwXi6sH-g?e=oh0f)

英語版リンク：

パート1 [https://jagphilly-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/info\\_jagphilly\\_org/EezwGnKpljJHmJHp0Ge\\_2RIB8IVuArIyMk1yANGhY2wIYw?e=sx7i70](https://jagphilly-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/info_jagphilly_org/EezwGnKpljJHmJHp0Ge_2RIB8IVuArIyMk1yANGhY2wIYw?e=sx7i70)

パート2 [https://jagphilly-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/info\\_jagphilly\\_org/EWqtrYTfZUJAhdUDEzEGU\\_MB2iPiYnBTqMlxx8apm0o6pQ?e=x0mV4h](https://jagphilly-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/info_jagphilly_org/EWqtrYTfZUJAhdUDEzEGU_MB2iPiYnBTqMlxx8apm0o6pQ?e=x0mV4h)

- 6月28日: パネルディスカッション「もう戻りたくない!新型コロナに負けない生活・社会を創ろう」開催。事前に集めた参加者からの質問を基に、新型コロナウイルスの感染症 COVID-19 について現時点で分かっていること、まだはっきりしないことを医療従事者の視点から整理し、正しい知識に基づいて日常生活を送りながらこの感染症を乗り切ることがを目的とした。

(パネリスト: 上林 拓 MD/PhD, Dep. of Pathology & Laboratory Medicine, Univ.of Pennsylvania Perelman School of Medicine; ラプレツィオーサ 伸子 RN, Jefferson Health Home Care and Hospice; 丹波 靖子 NP, Japanese Medical Care PLLC;

津田 武 MD, Pediatric Cardiologist Nemours Cardiac Center, Nemours/Alfred I. Dupont Hospital for Children; 船木 真理, 徳島大学病院糖尿病対策センター長)

セミナーリンク:

[https://jagphilly-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/info\\_jagphilly\\_org/EQU3FYZG-FdDgW1AebYlypwBofusS9C8OTPV\\_S9CSY931A?e=Zbp69f](https://jagphilly-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/info_jagphilly_org/EQU3FYZG-FdDgW1AebYlypwBofusS9C8OTPV_S9CSY931A?e=Zbp69f)

- 今後の活動予定
  - 10月: 終活セミナー Living Will と Advance Directive
  - 11月: 移民法、国籍セミナー

## 2. イベントコミッティー活動

- ラジオ体操: 月曜と火曜日 8時半から 8月末まで実施

## 3. 和の交流シニアコミッティー活動

- シニア川柳発表会
- 茶話会

## 4. コーラス友愛活動

- 通常の活動ができないので現在練習のみ

## 5. ファンドレイジング活動

- JAGP アマゾンスマイルアカウント設置
- 企業や一般会員に寄付要請

## 6. 季刊誌「夏号」の発行

## 7. 今後のチャレンジと企画

- 既存のファンドレイジングイベントが中止となり運営費を捻出する事
- 会長、理事の確保

## JB Line, Inc.

(2020年5月8日—8月17日)

6月いっぱいまではすべて遠隔で、電話/メール相談、シニアの安否確認行いました。

その時から引き続き

- ・ ボランティアの訪問はボランティアが Zoom で毎週行っています
- ・ シニアのためのサポートグループ（おしゃべりの「わ」の会、と日本語の歌の会）を Zoom でそれぞれ隔週で行っています
- ・ フィラデルフィア日本人会の皆様のアイデアをお借りし、ボストンでも 5月26日から週に二回朝9時前から Zoom でラジオ体操（現在第一と第二）を行っています。孤立化と運動不足を防ぐためのものでお子さん連れのご家族やシニアなど多くの方が参加してくださっています
- ・ 7月からはケースマネジメントを対面で再開し、ソーシャルワーカーが必要なクライアントを訪問し、必要なサービス、団体などに繋いで、支援を続けています。特に自己隔離で認知に問題が出始めたシニアの方、国際離婚、DV、の相談が増えています。離婚・DVでは日系の団体が存在しない州からの相談が増えています。
- ・ 今年の10月末に10周年を迎えるため、現在ボランティアの仕組みの見直しや、10周年ボランティア感謝の集まり（Zoom）に向けて準備を行っています。

## CJCAT

\*ここ3-4ヶ月はイベントなど開催していませんが、新規会員2名。

\*メンバー間の個別のやりとりが増えているので、9月にはオンラインのミーティングを計画しています。

\*日本のアートセラピストから米国でのアートセラピーの現状レポートの作成支援を依頼されました。

\*具体化していませんが、秋のヘルスフェアへの参加を考慮中です。

## Origami Therapy Association

前報告した母の日のオンライン折り紙ワークショップは初めての試みでいろいろ反省点もありましたが、大変ご好評をいただき繰り返し参加して下さる方々があります。参加者はオンラインという利点もあり大袈裟ですが世界中からアクセスしていただいています。海外で活躍している日本人からの問い合わせも増えています。

OTAのイベントは小林の Expressive Origami Therapy オフィスが後援しています。この間、6月には「父の日 セルフケア折り紙」を2回、7月には日本の臨床化支援のための「皆でストレス解消ワークショップ」共に日本人向けに行いました。JAMSNET Tokyo, Asia,には大変お世話になりました。仲本先生、吉田先生ありがとうございました。

7月には Milbank からの依頼でサマープログラムの一環で「ストレス解消折り紙」、ニューヨークタイムズ社員むけに行ったワークショップ同様に行いました。Lincoln Tower University からの依頼で”origami Therapy? -History of Origami”というタイトルで8月15日に講演しました。

\*7月17日 OTA Korea 設立 第一回のオンライン折り紙ワークショップを韓国時間で開催。

\*8月8日（ニューヨーク時間）広島・長崎75年記念平和折り紙ワークショップ「3種類の鶴」開催

羽ばたく鶴、韓国の鶴が特に喜ばれました。

\*8月23日(ブラジル時間)6月に設立されたOTA Brazil主催の第一回オンライン折り紙ワークショップ、「Dobras de Inverno (Winter Folds)」が開催されます。新たなメンバーが増え、今回はないナイジェリアの折り紙作家も参加、インストラクターの自国語(Portugues, Yourba, Korean, Japanese, and English)を使用します。



今後の予定:

秋のヘルスフェア参加

DOROT Senior Center からの依頼で「脳セラピー折り紙」講演会と4回連続折り紙ワークショップ、OTA台湾の設立など予定されています。