

ニューヨーク邦人メンタルヘルス ネットワークの目的とおもな活動

森真佐子, Ph.D.

NY州公認クリニカル・サイコロジスト

ニューヨーク日本人教育審議会教育相談室

ニューヨーク邦人メンタルヘルスネットワーク副代表

第1回メンタルヘルスネットワーク・ワールド遠隔会議

2020年10月3日

ニューヨーク邦人メンタルヘルスネットワーク (JMHNNY)

2006年 JAMSNET発足

2007年 ニューヨーク邦人メンタルヘルスネットワーク発足
(JAMSNETの一部門として)



JMHNNYの目的

- ①将来の危機に備える
- ②日常的なネットワーク内の連携協力
- ③邦人コミュニティへのメンタルケア支援

NY邦人メンタルヘルスネットワーク

日本語を話すメンタルヘルス専門家のネットワーク

メンバー数**51名**、現地ライセンス保持者**48名**

- **精神科医**(M.D.)3名、**サイコロジスト**(Ph.D.レベル)12名、**ソーシャルワーカー**24名、**精神分析家**1名、**DVカウンセラー**2名、**スクールサイコロジスト**1名他
- 大学・大学院臨床心理・社会福祉学部、及び医科大学精神科教員6名、Post-graduate専門養成機関教員2名

メーリングリスト・メンバー：**79名**

- MH以外の医療・教育・社会福祉分野の専門家
- 日本の資格を持つMH専門家
- 総領事館医務班・邦人援護班スタッフ

多様な専門性

- HIV/エイズに関するカウンセリング
- 異文化適応
- 気分・不安障害
- トラウマ治療
- ドメスティック・バイオレンス
- 薬物・アルコール問題
- 人格障害
- 統合失調症、精神病
- LGBTカウンセリング
- 企業コンサルティング
- キャリアカウンセリング
- 発達障害
- 学校不適応、不登校
- 心理・教育・発達診断査定
- ペアレンティング
- 精神分析
- 悲嘆
- 夫婦・家族カウンセリング
- 高齢者の心理療法

JMHNNYの目的

①将来の危機に備える

- 緊急時に備え、Updateされたリストを維持
- 総領事館、JAMSNET、米国日本人医師会との連携

②日常的なネットワーク内の連携協力

- メーリングリスト
 - 最新の専門的情報をシェア
 - クライアントのリファーマル情報
 - ローカルな役立つ情報のシェア
- 定例会(勉強会)・懇親会
- 臨床スキルアップワークショップ

③邦人コミュニティへのメンタルケア支援

- 啓蒙・予防活動
- 危機介入

主な活動②

互いの専門性をシェア

□ 定例会・懇親会(於:在NY総領事館)

会ごとにテーマを決めた勉強会

例:「危機介入」、「子どものメンタルヘルス」、「ドメスティックバイオレンスと心のケア」、「LGBTとメンタルヘルス」、「高齢者のメンタルヘルス」、「マインドフルネスと心理療法」、「薬物・アルコール依存」、「脳機能とメンタルヘルス」、「精神分析」他多数

□ CONTINUING EDUCATION 臨床スキルアップシリーズ

3-4時間の臨床スキル習得を目的としたワークショップ

例:「ゲシュタルト療法」、「AEDP」、「ACT」、「プレイセラピー」、今後のトピック:「DBT」、「精神分析」

主な活動③

日系コミュニティへの啓発・予防活動

- **無料講演会、ワークショップ、パネルディスカッション**
 - JMHNNY主催、及びJAMSNET参加団体やNY日系人会と共催、日本のMH機関との共催で随時実施。
 - 例：「思春期の子どもとコミュニティ」和歌山精神保健センター所長・精神科医師の講演会。育児支援「すくすく会」と共催。
 - 「不安・ストレスを乗り切るために」講演会。NY市高齢者支援団体「壮年会」と共催、他多数。
- 年2回の**ヘルスフェア**（JAMSNETとNY日系人会共催、総領事館後援）で毎回JMHNNYメンバーによる**講演会、ワークショップ、シンポジウム**をいくつか実施。これまでに約80企画行った
 - 「海外での子育て」、「高齢者とうつ」、「介護者のための交流会」、「夢分析」、「親子の健やかなコミュニケーション講座」、「バイリンガル教育」、「夫婦間における幸せを増す会話」、「セクシャルバイオレンス：意外と身近な問題」、「春を心身で満喫するマインドフルネス体験クラス」、「災害と心のケア」他。

主な活動③: 危機介入

東日本大震災後の支援: NYでの活動

- 「東日本大震災 NYから心の相談110」ウェブサイト設置
災害後のメンタルケアに関する情報提供
日本のMH専門職向けピア・コンサルテーションをウェブ上で実施
- 成人・青少年・子ども対象の無料電話ホットライン設置
- NY市内6か所で定期的サポートグループを提供
- 日系週刊新聞などで災害と心のケアに関する記事を提供
- 「子どもの心のケア」をテーマにNY周辺在住の親を対象にした講演会などのアウトリーチ、及び東北県人会へのアウトリーチを実施



東日本大震災後の支援(続き)

福島県での「子どもの支援者支援」活動

- 助成金を申請、3万ドルの援助を受け、福島県で「**子どもの支援者支援**」活動を行った
- 福島県教育庁などの協力により実現
- 福島市、いわき市、相馬市他の小・中・高等学校、養護学校、幼稚園を毎年訪問 **訪問数延べ95回、26校を訪問**
- 教師、養護教員、管理職、スクールカウンセラーを対象に**個別コンサルテーション**や**研修会**を実施(子どもの心のケア、発達障害対応他)。
- 2014年からJAMSNETの資金援助を受け**現在も継続中**
- 2017年から仙台市尚絅学院大学心理学部で**心理士を目指す大学院生への研修会**を毎年実施。



NJ州アバロン大火災後の支援

火災発生2日後、総領事館待合室で

- 2015年、NJ州の複合住宅で大火災発生。邦人世帯100棟全焼。同日夜総領事館領事部長からJMHNNYに援助要請。
- **2日後**の週末に領事館で支援活動。「**ジャムズネットサロン**」と称し、親がパスポート申請の間、メンバーが子どもの遊び相手をしながら**スクリーニング**、必要あらば**心のケア対応**、**専門家の紹介**や**心のケア資料提供**を行った。
- 12名の有志が参加、アートセラピー協会、育児支援団体など他のJAMSNET参加団体、日本人学校教員も参加。
- 約40家族を含む70人の被災者が訪れ、待ち時間の1時間、それぞれが思い思いの時間を過ごした。
- 子ども、親の反応、総領事館スタッフ、MHメンバーの反応
- 5日後に総領事館でDebriefing会合
 - 参加者：「領事館、日本人コミュニティの素早い対応に感謝する、今後の励みになる」
 - 領事館：「災害時にいかにMH専門家の介入が必要であり大切であることが今回改めてよくわかった、災害時の緊急対策の一環として他の公館でも適用できるよう検討したい」
 - 有志：「領事館と連携し支援できたことで貴重で有意義な時間を過ごせた、感謝する」

NJ州アバロン大火災後の支援 3か月後のFollow Up支援

- JMHNNYの発案で、総領事館、JAMSNETに呼びかけ実施した。
- 「アバロン火災被災者の集い～親子のくつろぎ空間ジャムズネットサロン」と称し、火災現場近くの日本人学校体育館で行った。
- JMHNNYメンバーは子どもの相手をしながらスクリーニング、必要あらば心のケア対応・情報提供を行った。7家族、約30名参加。
- 広い空間で子どもは自由に動き回り、遊びを楽しみ、親はアロマセラピーやマッサージを受けたり、お茶を飲み話したりしてくつろいだ。
- JAMSNETからTシャツなどお土産を用意。多数の日系団体からスナック、遊び道具などの寄付が多数あった。



NJ州アバロン大火災後の支援 有効要因

- **日ごろの連携協力**が**迅速かつ円滑な支援**へとつながった
(JMHNNY内、またJAMSNET参加団体や総領事館との関係)
- MH専門家であることを**前面に出さず**に被災者と接し、必要な時にメンタルケア対応をした。
- **くつろげる空間を用意**した、温かな心地よい時間となった
 - マッサージ、アロマ、ヨガなど様々なサービスの提供。
 - 広いスペースと豊富な遊び道具、スナック、お土産類。
 - 日本人学校先生方の存在、さまざまな遊具や紙芝居の提供
- 近辺の日本語を話すMH相談機関や家庭での子どもの心のケア対応法など役立つ情報をまとめ用意した。
- 参加者からは「日本語で専門家に相談できてよかった」、FUでは「時間がたってもこんなにしてもらって有難い」などの反応があった。**JMHNNYメンバー、JAMSNET有志も楽しみながら活動**できた。

COVID-19に関する支援

- 「**COVID-19**パンデミック中の心のケア」ウェブサイト設置
パンデミックにおけるメンタルケアに関する**情報提供**
- 成人・子ども対象の**無料電話ホットライン**とメール相談の設置
- 邦人コミュニティへの**オンライン講演会**や**ワークショップ**を実施
- 週刊新聞等で**COVID-19**とメンタルケアに関する**情報の提供**
- **遠隔ピアサポート会**：**セルフケアの一環**として2度実施。テーマは「効果的なテレセラピーとは」、「自粛生活中的プライベートプラクティス」。互いの体験をシェアし、それぞれが持つリソースを共有した。



NY邦人メンタルヘルスネットワーク の特徴・有効要因

- **JMHNNY**メンバーの専門性とネットワーク内の連携・協力
- **JAMSNET**参加団体との連携・協力
- **総領事館**との連携・協力



迅速かつ円滑で効果的な支援が可能に

- **総領事館**のかかわりの重要性：
 - JMHNNYの信頼性の向上**
 - 総領事館の恒久性**
 - 日本政府から支援されているという**安心感・empowerment**
 - ⇒世界各地への提言**



ご清聴ありがとうございました！

連絡先：森真佐子

masakomori@gmail.com