



JSS NEWS

Newsletter of Japanese Social Services

Fall / Winter (秋/冬) 2019

President's Message JSS 会長より挨拶

David Ikeda 池田 デービッド

We have finished a busy summer here at JSS. Since the last issue of the newsletter, we have welcomed another new board member, Tomoko Fukushima, hosted our Volunteer Appreciation Lunch, and begun one of our most important annual fundraising campaigns, the Scotiabank Toronto Waterfront Marathon.

I do not say "important" lightly. JSS relies on financial donations. Historically, JSS has been supported by the Nisei or second generation Japanese Canadians whose ancestry in Canada dates before World War II. This generation built the JCCC, various churches, and temples, as well as the Momiji Health Care Society to name only a few of the organizations they established. Unfortunately, as this remarkable generation retires or passes on, services like ours find it increasingly difficult to find sources of financial support.

The primary population JSS serves now is Ijusha Japanese, namely "newer" Japanese immigrants and their successors who came mostly during and after the 1970s as well as some Japanese nationals. This population is growing. JSS' services to seniors whose first language is Japanese has doubled in the last 9 years.

The need for our services is growing. Our services should be expanding, but instead we are having to cut services because of a shortfall in funds.

There have been a few individuals who have stepped up to help us help some of the more vulnerable members of our community. For example, this year an anonymous donor gave — as he/she has done in the past — \$3,000 to be spent exclusively on our "Konnichiwa program." The latter is a very popular service we provide whereby Japanese speaking volunteers make regular visits to isolated seniors in our community to relieve some of the loneliness. As we all know there are so few Japanese living in the GTA that losing vital social ties and genuine human contact can

have devastating mental, physical, as well as spiritual deficits.

On the other side of the age range, we have had to cut many of the programs targeting young families and children, such as parenting classes. However, another generous donor has provided regular funds to maintain our "Single Mothers' Support Group" program.

It is wonderful that private donors support these programs, but we provide services to more than seniors and single mothers. There are operational costs such as office space, utilities, and of course staff salaries. As I noted in a previous message, JSS has already cut staff hours and material costs in an effort to stay on budget. But even this is proving challenging. More cuts are going to be necessary if we cannot find more financial support.

If you can, please consider making even a small donation to our upcoming fundraiser, "Scotiabank Toronto Waterfront Marathon" which will be held at the Scotiabank Charity Challenge on October 20th. Members of our staff, board, and volunteers will be running or walking in various races in support of the Japanese community.

So please check the rest of this newsletter and our social media sites where you can find the "DONATE" button. We — as well as those we serve — will greatly appreciate any support you can give. Thank you so much.

多忙な夏がようやく終わりを告げました。JSS では様々な出来事がありました。まず、福島朋子氏が新しく理事会に加わってくださいました。また、ボランティア感謝昼食会が開催され、さらに、JSSにとって最も重要なファンレイジングイベントの1つである、スコシアバンク・トロント・ウォーターフロント・マラソンの準備が始まりました。

『最も重要な』イベントというのは決して誇張ではありません。JSS は皆様からのご寄付によって成り立っています。JSS はこれまで日系二世、すなわち第2次世界大戦以前にカナダに移住した日系移民の子孫である日系カナディアンたちによって支えられてきました。この世代は JCCC をはじめ、いくつもの教会や寺院、モミジ・ヘルスケア・ソサエティなど数多くの団体を設立しまし

た。残念なことに、この素晴らしい世代が引退し、次世代に道を譲る中、JSSをはじめとする日系団体は金銭的支援を得ることが次第に困難になっています。

現在 JSS がサービスを提供している大部分は、日系移住者、すなわち 70 年代以降に移住してきた「新移住者」とその子供達、さらにカナダに在住する日本国籍の方々です。この人口は年々増えています。過去 9 年間で、JSS が提供する日本語を母国語とする高齢者へのサービスは倍増しました。

また、サービスニーズも高まっています。JSS はサービスを拡大すべきなのですが、残念なことに資金不足によるサービス縮小を余儀無くされています。

この状況を鑑み、日系コミュニティメンバーの中でも特に困難な状況にある方々に対し、助けを差し伸べてくださった方が幾人かいらっしゃいます。例えば、ある方は今年も例年通り『こんにちはプログラム』に対し匿名の寄付 3,000 ドルをしてくださいました。『こんにちはプログラム』は JSS でも高い人気を誇るプログラムで、日本語を話すボランティアさんたちが孤立した生活を送っている地域のお年寄りを定期的に訪問し、話し相手になる活動です。皆さんもご存知のように、GTA 在住の日本人の数は大変限られています。人との繋がり、信頼できる関係性を失うことは精神的、身体的、さらに宗教上の精神的な部分にも大変深刻な負担になると考えられます。

さらに、子育てクラスのような若い家族や子供を対象にしたプログラムも縮小せざるを得なくなりました。ただし、『シングルマザー支援グループ』プログラムに対しても、寛大にも継続的な寄付をくださる方がいらっしゃいます。

個人の寄付者の皆様がプログラムを支えてくださっているのは素晴らしいことです。しかし、JSS は高齢者やシングルマザー以外の方にもサービスを提供しています。事務所の経費、光熱費、さらにスタッフの人件費といった運営費が必要不可欠です。以前のニュースレターでお伝えしましたように、JSS はすでにスタッフの労働時間を減らし、経費を削減して、赤字が出ないように努めています。しかし、こういった努力にも限界があります。このまま経済的支援が見込めなければ、さらなる経費やサービス削減を余儀無くされるでしょう。

もしよろしければ、10 月 20 日にスコシアバンク・チャリティ・チャレンジで開催される『スコシアバンク・トロント・ウォーターフロント・マラソン』ファンレイジングへのご寄付をご検討下さい。JSS スタッフ、理事、さらにボランティアの皆さんがマラソンや歩行レースに参加し、日系コミュニティを支援するためファンレイジングに取り組みます。

JSS のニュースレターおよびソーシャルメディアサイトをご覧ください、『DONATE』ボタンを探して下さい。JSS と JSS がサポート

する全ての方々を代表しまして、皆さまからのご支援に深く感謝します。よろしくお願いいたします。

JSS WAS RUNNING FOR THE COMMUNITY: JSS は今年も走りました！ ご支援をお願いします： Scotiabank Toronto Waterfront Marathon

Meaghan Tanaka 田中メーガン

On October 20, JSS participated in the Scotiabank Toronto Waterfront Marathon. For the 6th straight year, JSS staff, board members, and their family members had been running and walking with the goal of raising \$5,000 for JSS services and programs.

Unfortunately, JSS counsellor and runner extraordinaire, Takanori Kuge was not able to participate this year because of a bad knee injury, however, his adorable and intrepid daughters, Kanon and Yula were filling his shoes and running the 5K race.

Please help us to reach our \$5,000 goal. Join or sponsor our team.

We are already half-way to reaching our \$5,000 goal thanks to a generous donation from former board member, Junko Yamamoto and her husband Sam, as well as support from our sponsors: Marty Kobayashi of HollisWealth, Japan Beauty, Boutique Ai, Heisei Mart and home renovator and landscaper, Jiro Fukushima. We are so grateful for their support.

DONATE

If you would like to make a donation in support of the team, you can choose to pay by cash, cheque, or credit card. Please make cheques payable to 'Japanese Social Services'. Donations by credit card can be made securely on the JSS website and on Facebook.

去る 10 月 20 日、JSS は今年も Scotiabank Toronto Waterfront Marathon に参加しました。今年で 6 年連続、JSS のスタッフ、理事、そしてその家族が \$5,000 のファンレイジングを目標に走り、そして歩きました。集まった資金は、JSS のサービスやプログラム運営費の補助に充てられます。

残念ながら、JSS カウンセラーでありスーパーランナーでもある公家孝典氏は、膝の故障のため今回のマラソンに出場することが

できませんでした。ですが、今回は、その穴を埋めるべく、強力な助っ人、2 人のかわいらしいお嬢さんたちが、JSS のために 5 K のレースに参加してくださいました。代走を務めた 10 歳の歌音ちゃんと 8 歳の悠良ちゃんに、どうか大きなご支援をお願いいたします。

目標額\$5,000 達成にご協力を！ JSS をスポンサーしませんか？

皆様のご支援のおかげで、目標額にあと半分ということまで来ています。前理事の山本 順子氏とそのご主人宗一郎氏からのご支援のほか、HollisWealth のマーティ小林氏、Japan Beauty 様、Boutique Ai 様、Heisei Mart 様、ならびに福島次郎氏にもスポンサーになっていただいております。皆様の温かいご支援、心より感謝申し上げます。

寄付

JSS のランニングチームのスポンサーとしてご寄付いただける場合は、現金、チェック、またはクレジットカードでのお支払いを受け付けております。チェックの場合は、受取人欄に『Japanese Social Services』とお書きください。クレジットカードでのご寄付は、JSS のウェブサイトまたは Facebook ページから安全にご利用いただけます。

COUNSELLOR'S CORNER: September Suicide Awareness Month

9 月は Suicide Awareness Month

Yuka Sato-Atiyota 佐藤 由香
MSW, RSW, and JSS Board Member

September was Suicide Awareness Month, and World Suicide Prevention day was September 10th. The main message of the World Suicide Prevention Day campaign is: Take a Minute. (<https://www.iasp.info/wspd2019/take-a-minute/>)

- Take a minute to notice what is going on with you, your family, your friends and your colleagues.
- Take a minute to reach out and start a conversation if you notice something is different.
- Take a minute to find out what help is available for both you and others.

Stigma surrounding suicide makes the issue difficult to talk about and often stops us from doing what we can do to help prevent a loss of life. People are also hesitant to intervene because they are not sure what to say and

are afraid they will make the situation worse. Evidence shows that a genuine offer of support and compassionate non-judgmental listening are more likely to reduce distress rather than exacerbate it.

Don't-s:

- Panic.
- Criticize, preach or lecture, make the person feel guilty.
- Dramatize, get angry or offended.
- Ignore – facts or statement made by the person.
- Dismiss their feelings, simplify things or use quick-fix approach.
- Put yourself in danger.
- Make a promise that you cannot keep – never promise to keep the suicidal thoughts of someone a secret.

As a human service organization, JSS is committed to directly supporting and educating individuals as well as engaging in ongoing community education and advocacy to reduce stigma surrounding around the issue of suicide and mental illness / problems.

ご存知ですか？ 9 月は Suicide Awareness Month、9 月 10 日は World Suicide Prevention Day、国際保健機構が定めた世界自死（自殺）予防デーでした。この World Suicide Prevention Day キャンペーンの柱となるメッセージは、Take a Minute （1 分だけ時間をとって）です。 (<https://www.iasp.info/wspd2019/take-a-minute/>)

- 一分だけ時間をとって、気付いてください—あなた自身に何がおこっているか、あなたの家族に何がおこっているか、また友人、同僚たちにいったい今何がおこっているかを。
- 一分だけ時間をとって、かかわってください—そして対話を試みてください、もしあなたが何か違和感を感じ取ったなら。
- 一分だけ時間をとって、学んでください、あなたやあなたの周りの人たちに役立つ情報やサポートについて。

自死に関するスティグマ（偏見や汚名、不名誉などと訳されます）のせいで、このことを話題にすることを難しく思う人は大変多く、またそれによって自死予防への一歩が踏み出せないケースがよくあります。また、何と声をかければよいのかわからない、かえって状況を悪化させてしまうのではないかと、という危惧から、危険に気づいていながらどうしていいか戸惑う人も大勢います。実際には、心からの関心やいたわりの気持ちをもって、先入観や批判的な見方を避けて相手の話を聞いてあげることができれば、その人の苦痛を和らげることはあっても、自死願望を助長するようなことにはならないことがわかっています。

避けるべきこと

- 自分がパニックにおちいる
- 批判やお説教をする、相手に罪悪感を持たせるようなことをいう
- 大げさに反応する、怒ったり、自分の機嫌をそこねる
- 無視する、見なかった・聞かなかったふりをする（事実や相手の言ったことなど）
- 相手の感情を否定したり、状況を軽視した言い方をする、また安易な解決策の提案をする
- 自分を危険にさらす
- 守れない約束をする — 相手の自死願望を秘密にするという約束は、絶対にしてはいけません。

JSS は、福祉サービスを提供する公益法人として、自死願望や精神疾患と直面する方々を直接サポートすることはもとより、これらの問題にたいする偏見や先入観をなくするために、コミュニティへの情報提供や啓蒙にも力を注いでいきたいと考えています。

**Japanese Social Services is becoming more social!
Follow us on social media.
ジャパニーズ・ソーシャル・サービスがもっと皆様の身近な存在になりますように!
SNS でのフォローをお願いします**

Help JSS expand our reach and raise awareness of JSS services and programs.

Follow us on social media. Please like and share our posts. We invite you to comment on posts and send us direct messages with feedback, suggestions, and inquiries. All direct messages will be kept in the strictest confidence. Please note that the accounts are not monitored 24 hours a day. If it is an emergency call 911.

JSS が活動をもっと多くの方々に知っていただくために、ご協力をおねがいします。SNS で JSS をフォローし、ぜひ「いいね」や投稿のシェアをお願いします。また、あなたのコメントやメッセージでお寄せください。ただし、SNS アカウントは 24 時間体制でモニターされておりません。緊急の場合は 911 にご連絡を。



@japanesesocialservices



@Japanese_SS01



@JSS

**Thanks and Happy Holidays!
皆様、どうぞよい年をお迎え下さい。**

**There's a lot more information on the web.
Check us out at:**

**<https://www.jss.ca> and
on Facebook (as Japanese Social Services)**

**Check out our online newsletter:
go to our website and press the "English" Icon.**

**さらに、色々な情報が JSS のウェブ・サイト
<https://www.jss.ca> でご覧になれます。
フェイスブックは、(Japanese Social Services)です。
オンラインでの JSS 便りも合わせてご覧下さい。**

JSS News Acknowledgements JSS ニュース謝辞

Editor 編集: David Ikeda
池田 デービッド

Contributors 寄稿: David Ikeda,
Meaghan Tanaka &
Yuka Sato-Atiyota
池田 デービッド,
田中 メーガン,
佐藤 由香

Production 制作: Anthony Lilifeldt
アンソニー リリフェルト

Translators 翻訳者: Yukari Seko
世古 有佳里

**Thanks also to the staff and volunteers.
ボランティアおよび職員の皆様に感謝します。**

Japanese Social Services

6 Garamond Court, Suite 235
Toronto, Ontario M3C 1Z5
TEL: 416-385-9200 FAX: 416-385-7124
E-mail: info@jss.ca Website: www.jss.ca