

JSSニュース

ジャパニーズ ソーシャル サービス

Japanese Canadian Cultural Centre 2nd Floor, 6 Garamond Court, Toronto, Ontario M3C 1Z5
電話: 416-385-9200 ファックス: 416-385-7124 Eメール: office@jss.ca ウェブサイト: www.jss.ca

心の健康講座に多数参加

傳法清 (JSSプログラム担当理事)

JSSの第二回心の健康講座は2011年2月15日、ニューヨーク総領事館医務官でいらっしゃる清水哲哉先生をお招きし、日系会館内のジャパンインフォメーションセンターにおいて成功裏に行われました。講演の演題はうつ病と認知症に対する予防と対策というものです。詳細はパワーポイントを使って説明され、62名の方が参加されました。

今回のコーディネーターである淵上さんが、清水先生の前任者である吉田常孝先生が昨年担当された第一回心の健康講座のあとに、JSSがヨーク大学の松岡先生の指導のもとに取り組んできた元気回復行動計画 (WRAP) に関する報告を行いました。JSSのカウンセラーである公家孝典さんはカウンセリングにおけるクライアントのタイプに関する最近の傾向について話し、JSSの活動に対する清水先生の支援に感謝の言葉を述べました。

(2ページに続く)



ニューヨーク総領事館清水哲哉博士ジャパンインフォメーションセンターに集う大勢の聴衆に語る。

JSS、被災障害者に支援金送付を決定

デビッド・池田

JSSは地震・津波・放射能汚染に苦しむ人々のために、東日本大震災障害者救援本部に対する募金活動を開始します。ディスエイブルドピープルインターナショナル (DPI) は障害をもった人々のための組織を育て援助するだけでなく、彼らの人権と社会参加を促進するための非営利の国際組織です。

JSSは、以前JSSのボランティアであり、現在DPI日本会議で相談員として働いている田丸敬一郎氏より支援金の要請を受けました。DPIの本部はカナダのニューファンドランドにありますので、10ドル以上の寄付をされた皆様にはカナダの所得税控除のための領収書を発行することが可能です。そして、カナダのDPI本部は取り扱い手数料を取らずに日本会議に送金することを約束してくれました。

支援金は救援本部の現地調査に基づき、バリアフリーの避難所の確保、専門的な介護職員の派遣、被災者の心のケアを行うスタッフの派遣、ピア・カウンセラーの派遣、放射能汚染にさらされた被災者の避難所の確保等に使われます。

JSS会長前川威男と副会長の傳法清の動議のように、JSSは東日本大震災救援基金と名づけた救援基金を創設します。集められた募金はカナダのDPI本部に寄付されたのち、DPI日本会議に事務手数料をとられることなく転送されます。



Japanese Social Services

A non-profit, charitable organization providing culturally relevant services in Japanese and English

2011年
春夏号

JSS会長、支援者に謝意を表する

前川威男

昨年JSSは年初、極めて厳しい赤字予算をたてて活動を開始しましたが、結果から見る限り予想した幅まで赤字は進まず（約7千ドルの赤字予算に対して実績は1.5千ドル）、今後も何とか活動が続けられる状況で推移することが出来ました。活動を支えてくださる多くのボランティアやコミュニティーの皆さん、日常の活動の原動力である公家カウンセラーや北村オフィススタッフ、活動資金を補助してくれているトロント市や、資金援助をしてくださる商工会を含む多くの団体、組織、教会など、活動の場所に関する配慮をいただいているJCCC、そして運営に知恵と労力を提供してくれている理事の皆さんなど、無数の方々に改めて心から感謝します。

2010年度にJSSは、延べ543人の方にカウンセリングサービスを行いました。月々の変動はありますがカウンセリング内容で最多を占めるのはこのところメンタルヘルスで、他に夫婦関係、家族関係、児童養育、離婚、そして経済問題などが主でした。カウンセリングと共にJSSの活動のもう一つの柱であるプログラム活動は傳法理事が担当しており、多くのボランティアとともに、延べ2,000人を越える方々が参加してくださいました。毎年恒例となっているホリデードライブでは、35家族、88人の方々に、コミュニティーの暖かい心をお届けできました。また、コミュニティーで関心の高い心

の健康、高齢者関連などを取り上げたプログラムを総領事館やヨーク大学の松岡先生、もみじヘルスケアセンターなどと協力して開催しました。以前から続いている、ボランティアの秦ペレクリタさちこさんがコーディネートして下さるクラフトクラブなど、今後ともコミュニティーの皆さんが気軽に参加し、出会い、情報交換できる機会をできるだけたくさん作ろうと考えています。

JSSの悩みの一つは、個人、団体を問わず、存続を物心両面で支える賛助会員数がなかなか増えないことです。会の活動趣旨には賛成いただいても、会員登録という形で活動に参加していただく方の数が少ないのが実状です。会員勧誘に関しては、メンバーシップ委員会担当の遊佐理事が献身的に努力していただいておりますが、まだ思うような結果が出ておりません。コミュニティーの皆さんの更なるご理解と、ご協力をお願いする次第です。ところでこの3月に、2人のJSS関係者の家庭でお目出度がありました。活動資金募集を担当するJulie 相良理事と、公家カウンセラーの家庭です。両家に新しい家族が増えました。機会があったら「お目出度う」と声をかけてあげてください。また昨年には、長年JSSの活動に深い理解をいただき、理事を努めるなどいろいろと力を貸してくれたTom Allenさんが亡くなりました。あらためて言い尽くせないお礼を申し上げるとともに、ご冥福を祈っております。

JSSは、今年の総会開催を5月26日(木曜日)に予定しました。詳細は別途お知らせしますが、ぜひ多くの皆さんに参加していただき、今後の活動に関して話合っていたいただきたいと思います。



エルダーアビューズに関するセミナー開催

松岡敦子博士3月29日ジャパンインフォメーションセンターにて高齢者への不当な扱いを避けるためのワークショップを主宰。次回のセミナーは4月26日にモミジセンター(1:00-3:00pm)にて開催されます。

「心の健康講座」1ページから

清水先生は、うつ病や認知症に関する正確な知識を得ることがこれらの病気を予防するための第一歩であることを強調しておられました。また最後には昨年ニューヨークで取り組まれた認知症をもつ人々の支援を行うボランティアのための最初の講習会について触れておられました。

講義の合間の休憩時間にも、また終了後にも先生には是非個人的な悩みを聞きたいと希望される方々の列ができていました。

この間、JSSではニューヨークやトロントの総領事館、トロント仏教会、そしてレッドウッドシェルターと協働して、心の健康や子育ての支援に関連する一連のワークショップを行って参りました。JSSは利用者の皆さんのニーズに添えていくために、この協働作業をモミジヘルスケア協会や日系会館、さらには地域の日系カナダ人の諸団体にも現在広げつつあります。

東日本大震災にうまく対処できるよう子ども達を助けること

公家孝典（JSSカウンセラー）

東日本大震災におきまして、亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災された皆さま、そのご家族の方々に、心よりお見舞い申し上げます。

JSSにも、この震災による心のケアについての相談が何件か寄せられているので、今回はそれをトピックに書きたいと思います。

日本から遠く離れたカナダに住んでいても、3月11日に東日本を襲った大震災の影響をまったく受けないでいることは非常に難しいことです。特に、多種多様なメディアによる「情報氾濫時代」を生きるわれわれは、テレビ・インターネット・YouTubeを通じて好きなだけ今回の地震・津波・原発事故に関するニュースや映像にアクセスでき、そのため、半ば“中毒”と呼べるほどテレビやコンピューターにかじりつきショッキングな映像やニュースを見続けてしまう人も少なくないようです。中には、次から次へと映し出されるショッキングなイメージを見ることによって生じるストレスから、急性のストレス障害にかかる人もいます。自分がショッキングなニュースや映像に影響されやすいことを知っている人は、できるだけテレビやインターネットから距離をおけばいいですね。実際のところ、我々の大半は“つつい”見てしまっているだけで、“本当に必要があつて”あれほどまでに悲惨な映像を繰り返し見なければならぬ人は、ほとんどいないのではないのでしょうか。

特に、小さいお子さんがいる家庭では、NHKであろうとYouTubeであろうと「子どもが目にする情報」に大人が注意を払わなければなりません。また、父母間や友人との会話や電話などでも今回の大惨事がトピックになることも多々ありますが、その際に「子どもの耳に入る情報」にも気をつけてあげたいものですね。知らず知らずに親が見ている東日本大震災関連のテレビニュースからのあまりにショッキングな情報にさらされることが原因で、地震や津波への恐怖から食欲が無くなったり、悪夢にうなされるといった症状がでている子どものケースが実際にいくつか入ってきています。

大人と子どもでは、情報を処理する能力も情報への反応も大きく異なります。例えば、親が見ている東日本大震災に関するニュースを、なんとなく見ていた子どもが“日本を襲った地震や津波がトロントにもそのうちやってくる”と思ひ込み、漠然とした恐怖感を抱いて精神的に不安定になったり、“津波に親をさらわれる”という恐怖心から、ちょっとした時間でも親から離れることが難しくなるといったケースもあるようです。

大震災以降、どうも子どもの様子が精神的に不安定になっていると感じるようなときには、まずはしっかり子どもの話を聞いてあげることができればいいですね。

そして、何か不安に思っていることがある場合には、その子が理解できるレベルでの対話を通して、その不安を解消して上げられればいいですね。もちろん、それをしてもお子さんの不安が解消されず、不安定な状態が続くようであればファミリードクターや心のケアの専門家に相談されてください。



Jean Peasah, former Board member and counsellor

JSSのウェブサイト

「www.jss.ca」には、私たちの活動に関するよりたくさんの情報が掲載されていますので是非ご覧下さい。

2010年ホリデードライブ成功

全美智

昨年末に実施した「ホリデー・ドライブ（歳末助け合い運動）」につきましては、多大なご協力をいただき、誠にありがとうございました。おかげさまで35家族、88名の方々に、多くのプレゼントとコミュニティの皆様との温かな気持ちをお届けすることができました。今年は、今までサポートしてきた家族の中の2家族が、生活の基盤が安定したので他の方へプレゼントを譲られるという、とてもうれしい出来事もありました。

このプログラムは11回目となりましたが、今年もまた多くのプレゼントや寄付が集まり、ホリデー・ドライブに限らずJSSの活動全般が、徐々にコミュニティに理解されてきているのだと、より一層感じることができました。

JSSのホリデー・ドライブは、ドナー、参加者、ボランティア等、コミュニティのいろいろな方々に支えられて実現しています。このことを新たに心にとめ、改めてご協力いただいた全ての皆様に、お礼を申し上げる次第です。

皆様の日頃のご理解、ご協力に深く感謝いたしますとともに、今後のJSSへのご支援をお願いさせていただきます、お礼とご報告に代えさせていただきます。

東日本大震災によるストレスを 軽減するためのセルフヘルプグループ

この度、JSSでは、東北関東大震災でストレスを感じている人たちに向けての、セルフヘルプサポートグループをすることになりました。

日時：4月19日（火） 午前10：30から午後12時半まで。

場所：トロント仏教会、1011 Sheppard Ave. W.

参加費：無料

このグループが少しでも心のケアの手助けになればと思っています。ほかの参加者とお茶を飲みながら、ざっくばらんに思いを分かち合うことが、お互いの心のサポートになり、1つのストレス対処法となればいいと思います。詳しくはJSSまで、416-385-9200。

今後の予定

❖ 高齢者への不当な扱いを避けるためのワークショップ：
4月26日、モミジセンター

❖ 初級英会話教室：5月6日～6月24日毎週金曜日、
トロント仏教会地下教室及び遊戯室にて

❖ 日系会館との共催による国際結婚ワークショップ：
6月開催予定

❖ 三歳児親子教室ひよっこ：6月より実施予定

お知らせ：

ジャパニーズ ソーシャル サービス (JSS) 年次総会

2011年5月26日（木）
午後6時より

於日系文化会館
(6 Garamond Court,
Toronto)

軽い飲み物の準備が
あります。

JSSニュース謝辞

編集：デビッド・池田

日本語セクションの編集に関し多大なるご助力を頂きました日系ボイス英語編集者のキャサリン・美香・福間さんへ感謝いたします。

記事をご執筆頂いた前川威男氏、傳法清氏、公家孝典氏、全美さん、および、このニュースレターの発行に関しご助力頂きましたすべてのスタッフ・ボランティアの皆様へ感謝いたします。