

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



Presenters with Consul General of Japan in Toronto. From left, Takanori Kuge, Consul General Tetsuo Yamashita, Dr. Tsunetaka Yoshida, Takeo Maekawa and Kiyoshi Dembo.

JSSメンタルヘルス フォーラムを開催

デビッド・池田

「うつ病は風邪みたいなものです。うつ病は病気ですし、治すことができるのです。」

日本においては精神科医として10年勤務され、この2年間はニューヨークの総領事館に医務官として勤務されている吉田常孝医務官は、このように話し始めました。吉田医務官は、1月23日にJSSがJCCCで開催した、日本語によるメンタルヘルスの説明会に特別ゲストとして講師を勤めてくださいました。JSSの公家カウンセラーも説明の一部を担当し、傳法理事が司会をしました。

公家カウンセラーが冒頭にJSSのカウンセリングに関する統計を取りまとめて、「最近の3か年でメンタルヘルスに関連する相談が30%増え、最多となってい
(2ページに続く)

JSSの活動をご支援ください、会長メッセージ

前川威男

一時活動が中断したJFS(JSSの前身)が、全面的に活動を再開し、名前をJSSと改めたのが2000年ですから、昨年で10年が経ったこととなります。

徐々に活動の範囲を広げ、関わった人も色々と変わって今日に至っていますが、変わっていないのはミッションステートメントにある、「日本の文化を背景のどこかにもって、当地で生活している人の力になるう」と言う考え方です。

年によって多少の変動はありますがこの間、年間600人を超える多様な背景を持った人々に対して、家族関係、法律関係、教育関係ないしは心の健康などなど色々な内容のカウンセリングを行い、人々のネットワークを広げ、生活の安全はもとより、困難の発生を未然に防ぐことを目的の一つとした多くのプログラムを実施してきました。

活動に当たっては非営利団体、ないしは慈善団体であることを厳しく自認して、できるだけ多くの方々のた

めに、分け隔てのない活動を心がけてきました。こういった活動はカウンセラーや事務所職員だけではなく、献身的な理事会メンバー、そして数え切れないほどのボランティアの皆さんの力で成立してきました。さらに忘れることができないのは、色々な形で直接、間接にJSSを支援してくださる団体や個人の皆さんです。多様な支援の温かい心があったから、活動が継続できたのです。陰に、日向にJSSを助けて下さった団体や個人の名前を列挙すると限りがありません。

JSSの昨年の財務環境は、一昨年に引き続いて厳しい状態が続きました。結果として一昨年以上の赤字運営を余儀なくされたのです。営利ビジネスでは、売り上げや利益を拡大する努力を投資という形でを行い、成果を上げれば業績、すなわち利益の獲得と事業の継続と拡大が果たされます。ところがJSSのようなNPOの慈善団体では、盛んな活動は場合によっては経費が嵩む結果を招き、厳しい運営をさらに厳しくしてしまうことも往々にしてあるのが実情です。

(3ページに続く)



Japanese Social Services

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

2010年
冬春号



Toronto Kohaku Organizing Committee President Atsuko Nakayama, and JSS President Takeo Maekawa.

トロント紅白から JSSに\$1000寄付

デビッド・池田

1月24日、12月12日にJCCCで開催されたトロント紅白歌合戦の収益の一部である\$1000の寄付が、トロント紅白実行委員会会長の中山あつこさんからJSS会長前川威男に手渡されました。JSSは、中山さんや関連団体の新移住者協会、さらに賛助会員、ないしは資金援助などでJSSの活動維持を支えてくださっているコミュニティーの多くの方々や団体に厚くお礼を申し上げます。

在ニューヨーク吉田 医務官、メンタルヘルス フォーラムで講話

「メンタルヘルフォーラムを開催」1ページから
ます。それまでの2カ年間では、結婚ないしはパートナー関連が中心でした。」と説明しました。

続いて吉田医務官はパワーポイントプレゼンテーションの中で「うつ病とは何か?」、「どのようにして起きるのか?」、「治療のためには何ができるか?」などの説明を行いました。

吉田医務官はうつ病は、精神科医によって診断が下される病気であることを強調し、うつ病は「単に長期にわたって気分が沈んだ状態」を指すのではなく、脳内で分泌される化学物質のバランスが崩れることがその主因として起こる極度の精神的な落ち込みおよび身体的な症状を伴う障害であり、急激な体重の減少および増加やアルコールの濫用、生活全般に対する興味減退などが症状として現れやすいことを説明されました。

「うつ病の予防法」に関して吉田医務官は「いかにストレスと上手に付き合うか」がそのキーとなること、「うつ病に関連する2大要素は①人々の、ストレスに対する対処の仕方と、②それぞれが持っている特質」であり、言い換えると人によってうつになりやすい人とそうでない人がいるということを説明してくださいました。そして医務官は、うつ病チェックリストを披露してくれました。(リストについては、このページにある公家カウンセラーの記事を参照してください。)

説明が終わった後、参加した山下哲夫総領事夫妻とその他の20人の参加者は、前川夫人とボランティアが用意したスナックと飲み物をいただきました。集まりは大変有意義でした。



Jean Peasah, Board member and former 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。

百万人を超える日本人がうつ病と診断されています

公家孝典（JSSカウンセラー）

JSSの統計では、2009年に心の健康に関するカウンセリングを受けた人が、それまで多数を占めていた結婚ないしはパートナー関係のカウンセリングを受けた人の数を超えて最多となりました。この統計が示していることは、これまで意味“タブー視”されてきた「うつ病」などの心の健康に関することが、正しく認識されてきた証しとも言えそうです。百万人がうつ病と診断されたということは、百万人が精神科医のところに出向いたということです。おそらく、「精神科医の診察を受けること＝恥ずべきこと」というある種の偏見がこの20年間で大きく変わってきたのでしょう。

百万人がうつ病と診断されたという事から、そういった状態が広範囲に存在しているないしは、人々が考えているよりも普通に起きている状況があるということも言えますが、医学的にうつ病にあるということは、「一時的に悲しみに沈んでいるという状況」とは異なることを知っておくべきです。吉田医務官はセミナーで、うつ状態にあるかどうかの判定するのに役立つチェックリストを提供してくださいました。そのチェックリストによれば、うつ状態にある人々の場合、以下にあげられた12の心的状況が強く現れるようです。この12項目をチェックすることで全てが分かるという事ではありませんが、専門医の助言を求める必要の有無の指標となります。

1. いらいらしている
2. 心配ごとが多い
3. 落ち着かない
4. 興奮している
5. 落ち込んでいる
6. 集中できない
7. 間違いや不注意が多い
8. いつも眠気がある
9. 何事にも打ち込めない
10. 強い疲労感
11. 起床時に疲労感がある
12. 以前に較べて疲れやすい



個人的な特性は別としてうつ病になる主な原因としてその人のストレスとの取り組みがあげられます。吉田医務官によれば、それまでの安定した環境から新たな環境に移った場合のストレスが問題になります。新しい環境に順応することでストレスが生まれます。言い換えると「ストレスの全く無い生活」はありませんし、環境の変化に適応できる限り、ストレスがあることは健康です。適応できないで、失敗した場合に健康を損なうことになるのです。

ストレスは、潰瘍、下痢、病的な疲労など体の状態にも現れます。日本では学校に通う子供たちの多くが適応障害を起こしており「不登校」になったり、寝室から出られないなど、いわゆる「引きこもり」になっています。

どう対応すればいいのでしょうか？リラックスする方法を覚えましょう。ストレスをコントロールする方法はたくさんあります。吉田先生が薦めておられた方法の一つはEdmund Jacobsonが開発した筋肉緊張緩和法（Progressive Muscle Relaxation (PMR)）です。医務官はまた、以下のようなストレスを弱める10の秘訣を話して下さいました。

1. リラックスについて詳しく知る。
2. 睡眠をしっかりとる。
3. 友人と過ごす時間を作る
4. 感情は表現する。泣くことはさほど悪いことではない。
5. 緊張を解く方法を探して実行しよう。緊張を持ちつづけるのはよくない。
6. 自由にリラックスできる時には、自分だけの環境を持とう。
7. 自然と親しもう。
8. 仕事を離れた趣味を持とう。
9. 適当な量のエクササイズをしよう。
10. 喫煙、飲酒はストレスの元。

「会長メッセージ」1ページから

JSSのような活動は継続して行われることが最も大切であると言う信念に基づいて、これまで運営してきましたが、今年は活動の継続に関して正念場であると考えており、関係者一同努力を重ねる所存です。言い換えると、今年の結果如何では、活動の継続が難しく

なることさえ考えられるのです。従来色々な形でご支援をいただいた皆さんの、更なるご支援はもとより、従来必ずしもご支援いただけなかった皆さんからも新たにご支援がいただけるよう、色々な場面をお願いすることになると思いますのでよろしくお祈りします。

ホリデードライブ 無事終了

傳法清

JSSは、2009年のホリデードライブにコミュニティーの各方面から寄せられたご支援に深く感謝申し上げます。お陰でJSSは、25家族、62名の方々に、コミュニティーからの数多くのプレゼントと温かい思いやりの心をお届けしてドライブを終了しました。



ホリデードライブは昨年で10年目を迎え、昨年はこれまでにない多くのプレゼントの寄贈を戴くことができました。JSSは、この状況はホリデードライブないしはJSSのその他の活動に対するコミュニティー皆様のご理解が、一段と深まった結果だと思っています。

さらにJSSは、プレゼント収集用の箱設置をご了解いただいた多くの皆さんが無ければこのホリデードライブはこれほどに成功しなかったと考えています。又成功のためには、数多くのボランティアの方々による実施計画立案、広報、数多くの準備作業、プレゼントの収集、分類や家族ごとの仕分け、そして配達と言った煩雑で多岐にわたる献身的な作業も欠くことの出来ないものでした。

JSS News Acknowledgements

Editor: David Ikeda

Special Thanks to Mika Fukuma of *Nikkei Voice* for her much needed help especially regarding the Japanese language section.

Thanks to President Takeo Maekawa, Takenori Kuge, and Kiyoshi Dembo for their contributions. Thanks also to the staff and volunteers.

ジャパニーズ ソーシャル サービス 年次総会

2010年5月20日(木)
午後6時30分より

於日系会館
(6 Garamond Court,
Toronto)

軽い飲み物の準備が
あります。

企業会員登録
ありがとう
ございました。

Davis LLP様

www.davis.ca

Davis LLP is a leading full-service law firm with more than 200 lawyers and patent and trade-mark agents across Canada and in Japan.