週刊ＮＹ生活　教育なんでも相談室

米国心理学会でポスター発表「Covid-19パンデミックと在米邦人家族のメンタルヘルス」アンケート調査より

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　教育相談員
クリニカルサイコロジスト　森真佐子相談員(Ph.D.)

ＮＹ教育相談室では米国日本人医師会の助成金を受け、邦人の皆様のご協力のもとに「Covid-19パンデミックと邦人家族のメンタルヘルス」と題するアンケート調査を行ってきました。この調査は、長引くコロナ禍の中で在米邦人の心の健康を保つためにどのようなことが役立つのかを調べることが目的です。８月初旬に行われた米国心理学会でこの調査結果の一部をポスター発表しました。今回はそれをご紹介します。

ポスター発表は、長引くコロナ渦の前期（２０２１年６月まで）と後期（それ以降22年６月まで）において、邦人保護者の心の健康を保つのに役立つ要因に変化がみられたか否かについて調べたものでした。主な結果は次の通りです。

●前期と後期のどちらにおいても、心の健康度の高さを予測したのは（１）親子関係の深さ（Emotional Closeness）、（２）定期的に家族で楽しめるクオリティタイムを持つこと、（３）物事を考えすぎないよう意識すること、（４）定期的に運動することでした。

●前期にはコロナ特有の要因が心の健康度の高さを予測しました（例：ニューノーマルを受け入れる、コロナ関連のメディア報道を制限する、定期的に人とつながる（ＳＮＳ、ビデオ電話他で）。ところが後期にはそれらの要因と心の健康度との関連は見られませんでした。パンデミック後期に邦人保護者の心の健康度の高さを予測したのは、（１）定期的に楽しめることをする、（２）適度な睡眠・休養を取る、（３）コロナのプラス面も考えるよう意識することでした。未曽有のパンデミック当初、我われは感染不安に加え、激変した生活への対応に必死のサバイバル・モードにありました。そんな時期にコロナのプラス面を考えたり、適度な睡眠・休養を確保したり、楽しめることを定期的にする余裕はなかったものと思われます。しかし時が経ち、コロナ以前の生活が大幅戻ってきた後期には、それらのセルフケアを定期的に行うことが実現可能となり、心の健康度の高さを予測するにつながったと考えられます。

米国で人種的マイノリティとして暮らすことは、パンデミック下にメンタル問題が起こりやすいリスク要因の１つです。しかし米国の研究ではアジア人を対象にしたものは数少ないという現実があります。またコロナ下のリサーチで、長引くパンデミック下で心の健康を保つのに役立つ要因が時間と共に変化するか否かを調べたものはほとんどありません。今回の発表は、米国人や他国の心理専門家に、パンデミック下の在米邦人の心のニーズについて知らせ、少しでも理解を深めてもらう機会となりました。他文化に属するセラピストが邦人クライエントに対し、より文化的にセンシティブな臨床活動を行うことにつながるヒントとなれば幸甚です。邦人の皆様にも、これらの調査結果を参考にしていただき、今後も長引くと思われるコロナ禍の中、ご自身、ご家族が心健やかに過ごせるためのヒントになれば嬉しいです。

この度の結果については９月16日に教育相談室主催のウェビナーでより詳しくご報告します。今後長期に渡り、異文化に暮らす邦人ご家族の心の健康を保つのにどのような工夫ができるか、今回の調査も踏まえ、参加者の皆さんと一緒に考えたいと思います。ウェビナーは無料、どなたでもご参加可能です。どうぞご登録ください。最後になりましたが、今回の調査にご協力いただいた邦人ご家族の皆様、また助成金をいただいた米国日本人医師会に厚く御礼申し上げます。

■「ＮＹ教育相談室主催オンライン教育講演会と無料個別相談（要予約）：９月16日（金）米国東部時間、午前10時30分～正午。講師・教育相談員：森真佐子、クリニカルサイコロジスト、バーンズ静子、スクールサイコロジスト。申し込み：https://forms.gle/SLJt7JsMVFPHmweH9 まで。なお、教育相談室では引き続き同アンケート調査を行っています。皆さまのご協力をお願いいたします。ご参加いただける方はＥメール info@jec-ny.org までご連絡ください。

本欄への相談は
●NY日本人教育審議会
教育文化交流センター
Tel: 914-305-2411
Fax: 914-921-0393
info@jec-ny.org
●コメット
www.faminet.net/komet
jt22461007@yahoo.co.jp

ＮＹ育英学園全日制部門
秋の遠足で科学の殿堂見学

ニューヨーク育英学園全日制部門（ニュージャージー州イングルウッド・クリフス、岡本徹学園長）の小学生８３名が、８月24日、ニューヨーク州にあるニューヨーク・ホール・オブ・サイエンスで秋の遠足を行った。

出発式で、全日制小学部児童全員による「行ってきます。」という元気な挨拶の後、三台のスクールバスに乗って、いざ博物館へ。今年は高学年をリーダーに六つの班に分かれて一年生から六年生までの縦割りグループで活動した。学年の枠を超えて活動を行うのは、実に約三年ぶりだ。地図を片手に広い館内をまわっていくと、「あれ、不思議な機械があるよ。」と展示されている火星探査機に釘付けになる子どもたち。プログラムを打ち込むと実際に動くその様子に、子どもたちは目を光らせる。さらに館内には、巨大なスクリーンに映し出された自然や動物が、子どもたちの動きに反応してその姿を変えるインタラクティブアート『Connected World』があり、子どもたちは自分が植えた種を育てるためには水が必要であること等を、最新のテクノロジーを使いながら体験した。子どもたちはこの遠足を通して互いの交流を深め、一・二年生の小さな子どもたちが、高学年のお兄さんお姉さんに、「見て、見て。私の種から木が生えてきたよ。」と話しかけるような姿も多くあった。同学園では、例年、この秋の遠足を校内アートコンクールと関連させて行っている。アートコンクールの絵画制作が行われたのは遠足の翌日。子どもたちは、「科学」というテーマのもと作品づくりを行った。さらにそのアートコンクールを受けて、９月７日にはアート鑑賞会が開かれる予定。子ども達にとっては友情を深めると共に、大いに創作意欲を刺激される秋の遠足であった。同学園への見学・編入の問い合わせは、２０１・９４７・４８３２学園事務局まで。同学園全日制部門では、授業がオンラインでライブ参観できる「オープンハウス」を小学部９月15日と16日、幼児部９月18日（運動会）と10月４日～６日に開催を予定している。詳しくは学園ホームページ http://www.japaneseschool.org/ 参照。

ＮＪ日本人学校で
参観授業を開催

ニュージャージー日本人学校（櫻井幹也校長）は８月20日、午前中３時間の参観授業を行った。子どもたちは、保護者たちの前で夏休み自由研究について、少し緊張しながらも堂々と発表することができた。また、国語などの教室の学習に加えて、体育や理科などの外で学ぶ様子を見てもらえた。保護者に普段の授業の様子や、子どもたちが成長した姿を見るよい機会をつくることができた。

すいか割りと水遊び
プリンストン日本語学校

プリンストン日本語学校（濟藤和彦校長）で８月28日、幼稚園部で夏恒例のすいか割り、水遊び大会が開催された。年中、年長に分かれた子供たちは一人一人バットを握り、目をしっかりつぶって慎重にすいかへと歩み寄り、「右！」「左！」のかけ声の中、保護者も加わってすいか割りに成功。子供たちは、真っ赤なすいかにかぶりついて笑顔を見せていた。その後、おもちゃの魚を使った金魚すくいやシャボン玉、水鉄砲などの水遊びを楽しんで、夏の一日を過ごした。

Starchild 寺子屋
未就学児:日本語クラス
小学生:国語、算数、英語
中高生:ELA, Math, Science, Regents, AP, SHSAT, SAT, ACT
知識を使い考える力の養成
問い合わせ:terakoyamukai@gmail.com
日本式「和」の保育
Starchild デイケア
スターチャイルド・デイケア
専用バスによる送迎のみで開園中
保育士・アシスタント急募　時給&ピザ相談可
問い合わせ: daycare@starchildny.com
スターチャイルド デイケア イーストビレッジ園
435 East 6th St. #1GF, Tel: 646-509-0140
www.starchildny.com

サトリ・カレッジ・プランニング
アメリカの大学合格までの指針と安心を与えます!
お問い合わせ Tel: 201-803-1857
Email: info@satoricollegeplanning.com
www.satoricollegeplanning.com

ニューヨークと日本をつなぐ情操教育
楽しく学べて実力のつく
ピアノ・バイオリン・チェロ
3～4歳、5～6歳、初級・中級・上級・編入生
Jimbo Music Studio　☎201-461-6502
フォートリー・ウェストチェスター・ポートワシントン

THE SOROBAN SCHOOL
"Math Education For The Next Milennium"
数からあんざんの世界へ!!（右脳計算）
NY, NJ教室
４才から【日本語、英語可】
Tel: 914-472-1181
914-337-1993（佐藤）
www.TheSorobanSchool.com

JAPANESE CHILDREN'S SOCIETY 43rd Anniversary 1979 ニューヨーク育英学園 2022
ニューヨーク育英学園　創立1979年
Independent Non Profit Organization
マンハッタンに日本語幼稚園誕生 NY州認可全日制幼稚園
「フレンズアカデミーたんぽぽ幼稚園」
2歳児クラスも開催中
毎日登園しての対面による保育
●全日制「たんぽぽ幼稚園」
●アフターStep Up & Challengeクラス
●ウィークエンドスクール
室内&屋外プレイルーム設置
スキー教室&キャンプ復活します!!
期間:12月～2023年2月
ski.nyikuei@gmail.com
Friends Academy / Tanpopo Preschool • 310 West 103rd St. New York, NY 10025 • Phone: (212) 935-8535
friends.nyikuei@gmail.com • www.JapaneseSchool.org