

一緒に考えよう。

コロナ禍における子育て

第一回：3月18日（木曜日）午後7時30分～午後9時
「中高生への学習支援と心のケア」

第二回：4月17日（土曜日）午後7時30分～午後9時
「日々の生活におけるストレスや不安との付き合い方、
マインドフルネスの紹介」

第三回：5月11日（火曜日）午後7時30分～午後9時
「日米の大学進学事情」

参加費
各回
10ドル

※セミナーは Zoom を利用してオンラインにて実施いたします。

2019 年末に発見された新型コロナウイルスにより、私たちの生活様式は大きく変化しました。情報が氾濫する中、特に渡米して長くない場合には、慣れない異国で何が正しいか判断しなくてはならないのは大きな重荷かと思えます。この不透明、不安定な時期にコロナストレスと向き合い、子どもたちの豊かな成長を望むために、まずは保護者の皆様ご自身の不安が解消され、支え合い励まし合い、セルフケアに重きを置くことが必要であると確信しています。

この3回のセミナーは、学習支援や心のケア、コロナ対策、マインドフルネス、大学進学などをテーマに、メンタルヘルスや教育などの分野の専門家を招き、保護者の皆様の心身の健康をサポートしていくことを目的としています。ぜひお誘いあわせの上、ご参加下さい。

<講師紹介>

第一回：バーンズ亀山静子（NY州公認スクールサイコロジスト）

教育委員会を通じて、幼稚園から高校まで現地校・日本人学校を問わず家庭で日本語で話す子どもの発達・教育・適応に関するの仕事に携わる。ニューヨーク日本人教育審議会教育相談室の相談員。早稲田大学大学院、東京家政大学大学院の非常勤講師。アメリカで出産・子育ても体験。



第二回：ストラムかおり（NY州認定サイコセラピスト）

2001年ニューヨーク大学（NYU）大学院にてカウンセリング修士課程修了。大学院卒業後、非営利団体、メンタルヘルスクリニック、大学カウンセリングオフィス、トラウマカウンセリングセンターにて勤務。2012年個人開業。大学生から大人までを対象に、人間関係、不安、パニック、うつ、DVや虐待によるトラウマ、PTSD、ストレスマネジメントを専門とする。2014年より、癒しをベースにしたサイコセラピーモデル、加速化体験力動心理療法(AEDP)のトレーニングを開始し、2019年にAEDP研究所認定セラピストとなる。



第三回：矢部文（教育コンサルタント）

早稲田大学第一文学部日本史科卒業・マイアミ大学（オハイオ）大学院人類学科修士課程修了。ニューヨーク補習授業校にて、1985年より初等部の、2002年より2014年まで中高等部の教員を務める。2014年より、補習校と現地校の両面から日本人生徒と関わった経験を活かし、教育コンサルタントとしてアドバイス業務を始める。大学進学に必要な情報を保護者に日本語で提供し、日米の難関大学にチャレンジする生徒を、志望校選びからエッセイ執筆まで一貫してサポートしている。



<セミナー内容のご紹介>

第一回：「中高生への学習支援と心のケア」

中・高校生はその発達段階からみても仲間を求める年齢。本来なら青春真っ只中のこの1年を、彼らは自粛生活を強いられ、いくつも重なる困難と毎日闘っています。「こんなに長引いて大丈夫なの?」「ゲームばかりしている」「普通の授業が無くて学力はつくの?」「だらだらしてやる気がない」親御さんの心配は尽きません。生活のこと、学習のこと、学習への態度のこと、それらと関わる実行機能からの観点も含めて皆さんで考えていきしょう。

第二回：「日々の生活におけるストレスや不安との付き合い方、マインドフルネスの紹介」

異国での生活はそれ自体が大変ですが、この1年はコロナ禍により精神的負担がさらに増えました。終わりの見えない不安、日々の子育てや仕事に追われる中で、家族みんなが心身ともに良好な状態を保つために、まず、保護者である私たちが自分自身をケアすることが非常に大切です。今回、近年日本でも広く浸透してきた「今、この瞬間」に目を向けていくマインドフルネスをセルフケア・ツールとしてご紹介します。マインドフルネスの日常での活用を理解し、エクササイズを通して体感していただきます。さらに、日々頑張っている自分自身に優しさを向けていくセルフ・コンパッションを取り入れる効用についても触れてく体験型セミナーです。好奇心を持ってお越しください。

第三回：「日米の大学進学事情」

教育事情の異なる日本とアメリカ。大学進学の方法も当然異なります。アメリカで大学進学準備を始めるのは、「妊娠が分かった時」と言われています。また、ハイスクールとの境界線があいまいで、大学への道は一本ではありません。一方、「大学進学を左右するのは、親の情報力」とされる環境にあって、英語での情報収集にはもどかしさが伴います。今回のセミナーでは、FIT(Fashion Institute of Technology)のアドミッションオフィス勤務の菱川恵里咲氏、また NYU(New York University)にて留学生アドバイザーをされている中村恭子氏を交え、我が子を納得のいく大学合格に導くために親としてできることを確認していきます。

<お申込み方法>

1. [こちらの Google Form](#) にご登録下さい。ご登録いただいた Email Address に Zoom ミーティングへのアクセスをお送りいたします。セミナーにてお聞きになりたい内容などもお寄せください
2. [こちらのウェブページ](#)にて参加費のお支払いをお願いいたします。
お支払い方法については、[こちら](#)をご参照ください。

<ご参加方法>

お申込みいただいたセミナーの開始時間になりましたら、お送りしております Zoom ミーティングにアクセスしてください。Zoom アクセスは前日までにお送りいたします。お受け取りでない場合はご連絡下さい。

東京-フロストバレーYMCA パートナーシップとは?

東京-フロストバレーYMCA パートナーシップは 1979 年にスタートし、東京 YMCA (日本) とフロストバレーYMCA (米国) が協力し、とニューヨーク周辺のトライステイト地域に生活する日系コミュニティの方々を対象に、青少年とその家族を援助し、アメリカに住む人と日本に住む人の相互理解を深め、世界の平和を促進することを使命として活動しています。主にニューヨーク州キャッツキルのフロストバレーYMCA で子どもたちと家族を対象に教育キャンプを年間を通じて行なっています。



TOKYO-FROST VALLEY YMCA PARTNERSHIP

777 Westchester Ave. Ste. 101, White Plains, NY 10604

TEL: 914-705-5434

WEB: www.ymcatfv.org

EMAIL: tokyo-info@frostvalley.org

FROST VALLEY YMCA

2000 Frost Valley Road, Claryville, NY 12725

TEL: 845-985-2291

WEB: www.frostvalley.org

EMAIL: info@frostvalley.org