



# Cultural Bridges

イサクア学校生活を上手に乗り切る為に家庭で役立つ情報 JAPANESE

学校と家庭 両立  
のヒント

6ページ

中高生のやる気を  
引き出す

10ページ

現在の 黒人  
の声

21ページ





読者の皆様、

至る所で「6フィート（約1.8メートル）離れましょう」という看板を目にし、物理的に距離を取る必要性が強調されはじめてから10か月ほど経ちます。これは私たちの安全を守るために非常に重要なメッセージなのですが、気持ちの面ではお互い距離を置く必要はありません。物理的に離れていても、社会的、精神的なつながりは、このパンデミックの間家族や子供たちが必要としているものです。お互いにデジタルでつながる努力が必要です。これ以上オンラインイベントに参加するのはうんざりだ！という気持ちも良くわかります。

しかし、私たちはバーチャルで、そしてソーシャルメディアを使って、学校コミュニティと繋がりが持てるよう思い切る必要があります。学校区内のあらゆる学校PTSA PTAはコーヒーチャット、塗り絵コンテスト、タレントショーなど、非常に独創的なイベントを提供しています。詳細は12ページのカレンダーをご覧ください。また、PTSA PTAによるFacebookページ、WhatsUpやWeChatグループを作成し、保護者同士が連絡を取り合えるようにしています（15ページ）。

2月の黒人歴史月間は、アフリカ系アメリカ人の文化と地区の黒人の体験に焦点を当てる絶好の機会となっています。黒人の歴史を祝う地元のイベントのカレンダーは3ページに掲載されています。

この10ヶ月間、Cultural Bridgesプログラムが提供する支援に高い需要がありました。私たちは、手を差し伸べてくれた多くのご家族とつながり、イサクア学区のコミュニティ内で利用可能な情報 援助を得るためのお手伝いをしてきました。英語が母国語ではない場合や、これまでサポートを求めた経験が無い家族にとって、サポートを求めることがとても難しいことを私たちは理解しています。私たちのプログラムでは、地域内のご家族を支援するために、利用可能な援助 情報の共有についてZoomによる各種説明会イベントを開催しています。これらについての詳細を知りたい方は、メールでお問い合わせください。culturalbridges@isfdn.org

編集部 新しいメンバーが加わり、Laura NiがCultural Bridges誌の副編集長に就任しました。彼女は、2人の可愛い娘の保護者として、学校区内のApollo小学校のPTSAで長年活躍しています。彼女をチームの一員として迎えられることをとても嬉しく思っています。

2021年が皆様のご家族の健康と平和、愛と楽しさをもたらしてくれることを心より願っております。このような不透明な時代に、あなたをサポートするために私たちのプログラムがあることを忘れないでください。沢山のご意見をお待ちしています。

Alicia Spinner  
Cultural Bridges マネージャー  
alicia@isfdn.org



ISSAQUAH  
SCHOOLS  
FOUNDATION

イサクア学校財団	3
学校スタッフ	5
キンダーガーデン	7
エレメンタリー	8
ミドルスクール	9
ハイスクール	10
カレンダー	12
Nourishing ネットワーク	14
カルチャーコネクション	20



Cultural Bridges

Issaquah Schools Foundation

イサクア学区と  
その地域コミュニティ内の  
多様な文化を持つ家族及び  
子供達同士の関係構築

この雑誌は Cultural Bridges  
プログラムからの情報を  
掲載しています。プログラムは  
イサクア学校財団の支援により  
運営されています。  
寄贈者、読者、保護者、  
地域メンバーの皆様  
に感謝いたします。  
財団への寄付は isfdn.orgまで。

この雑誌のPDF版をご希望の方は、  
希望言語（英語、中国語、韓国語、ロ  
シア語、スペイン語、ベトナム語、日  
本語）を明記の上：  
culturalbridges@isfdn.org  
までご連絡ください。

KELLY BURCH  
表紙デザイン

NANA TSUJINO  
日本語編集

TRAM PHAM  
ベトナム語編集

表紙撮影  
MINAL DESAI-MONGA

LAURA NI  
英語編集

NORMA RODRIGUEZ  
スペイン語編集

YANA ALENTYEVA  
ロシア語編集



LIZ ST. ANDRE  
英語編集

SEONYOON KO  
韓国語編集

YINGYING CUI  
中国語編集

このプログラムは、  
ISFによって運営さ  
れていま



## リモート学習中の学生へのサポート

Issaquah Schools Foundation財団は、地域社会を効果的にサポートするための支援・情報を提供することに一貫して取り組んでおり、現在はリモート学習中の生徒が最も必要としている物への資金提供に重点を置いています。当財団は、教室の内外で生徒をサポートするための支援・情報を提供することに力を注いでいます。

**学習面でのサポート** 財団は、放課後の宿題を手伝う先生の時間に資金を提供しています。特にリモート学習では、教師と一緒に過ごす時間は貴重であり、財団は生徒が学習に必要な追加の支援を受けることができるよう支援しています。高校と一部の中学校では、放課後の宿題支援プログラムをすでに実施しています。このプログラムについては、各学校の校長にお問い合わせください。

**社会面&感情面でのサポート** 私たちの現状は、生徒を含めたすべての人にとって厳しいものです。その為私たちは生徒の社会的・情緒的なニーズをしっかりとサポートしていきたいと考えています。財団から資金提供を受けているキャラクターstroングのカリキュラムは、社会的情緒と人格の育成を組み合わせたもので、学校内だけでなくリモート学習でも効果的に学ぶことができます。優しさ、尊敬、滅私、忍耐、謙虚さ、許し、正直さを教えることで、前向きになれる文化をサポートします。



**基本的なニーズへの対応** Tools4Schoolプログラムを通じて、当財団は今年度、1200個の学用品パックを必要としている生徒に提供する予定です。もし、学用品等を必要としているご家庭をご存知でしたら、今も援助可能ですのでご相談ください。

現在、特に需要があるのはヘッドセットです。自宅に居ながら学校に通うということは、生徒がコンピュータを介して授業に参加することを意味し、狭いスペースに沢山の家族がいる場合には特に困難なシナリオとなります。ヘッドセットは騒音を軽減するのに役立ちますが、誰もが購入できるものではありません。そのため、財団では家庭での学習を支援するためにヘッドセットを提供しています。マイク付きヘッドセットが必要な方は、スクールカウンセラーに相談してください。

食料、衣類、バスの定期券、その他の基本的生活に必要な物の支援は、Issaquah Food & Clothing Bank や各学校で利用可能な看護師基金など、地域内のあらゆる支援団体により行われています。誰でもスクールナースやカウンセラーに支援の選択肢について尋ねることができます。



**専門家の育成** 財団からの資金提供により、イサクア学校区は全てのカウンセラー、PBSES（社会的情緒支援）、スペシャルエデュケーション担当、ISD エクイティ及び選ばれた職員に対して専門能力開発の機会を提供し、人種差別によるトラウマの扱い方について高名な講演者Ashley McGirt氏からのトレーニングを受けました。これは、すべての生徒に利益をもたらすために、トラウマに基づいた教育に重点を置いたPBSESによる支援活動の一環として行われます。



# 自宅で 地域共同体

単なる病院やクリニックではありません。その場所はあなたの家族が何を必要としているか知っています。あとあなたのファーストネームも。その場所は子供達を活発にします、大学までの若者も。元気で暮らしやすく。その場所はより健康的な地域共同体を作っています、あなたと共に。

SWEDISH ISSAQUAH

751 NE Blakely Drive

Issaquah, WA 98029

425-313-4000

[www.swedish.org/issaquah-kids](http://www.swedish.org/issaquah-kids)



**SWEDISH**

Issaquah

# Alaina Sivadasan、 学校区公平性担当エグゼクティブディレクター

## CULTURAL BRIDGES: あなたの役割と仕事内容を教えてください。

**ALAINA SIVADASAN:** 私は公平性担当のエグゼクティブディレクターであり、私のポジションは Executive Limitations-16 (EL-16) ポリシーを基準にしています。 EL-16は教育委員会と州によって採択され、公式の仕事内容にはこう書かれています。

「私たちは、生徒一人一人が達成への可能性を持っていると信じており、安全で快適な環境の中で、すべての生徒が最高の能力を発揮するために必要な機会とサポートを提供することへの責任を負います。私たちは、制度的 制度的な不公平や偏見が存在し、生徒の達成と幸福のための障壁を生み出していることを認識しています。私たちは、人種、身分、様々な能力、メンタルヘルス、英語力、性別、性同一性、性的指向、宗教、トラウマの影響、地理に関係なく、すべての学習者の達成度を向上させることを約束します。私たちの文化は、達成度の高いグループと低いグループの予測可能性と不均衡の原因となっている障壁を特定し、取り除くことを促進する必要があります。」

私の仕事は、EL-16の中で6つの重要な分野に焦点を当てています。

1. 環境と文化
2. データと不均衡
3. 家族と地域社会の関与
4. コミュニティパートナーシップ
5. 有色人種のスタッフの採用
6. 有色人種のスタッフの雇用維持

システムの構築、他の部署やコミュニティとの打ち合わせ、EL-16を活性化させ、生徒、家族、スタッフのニーズに応えるための計画を立てるのが日々の仕事です。

## CB: なぜ、公平性担当エグゼクティブディレクターとして働くことを選んだのですか？

**AS:** 私は公平性と多様性に情熱を持っており、EL-16の示す物と焦点は、すべての生徒が自分たちが必要な存在であると感じることができるようにするために重要であると感じています。私自身が有色人種であること、夫と有色人種の子供がいること、そして元小学校校長であることから、私にはこの仕事をするための生きた経験と心があると感じています。私は、イサクア学校区が、人種、宗教、性別、アイデンティティ、能力に関係なく、すべての生徒、職員、家族が成長し、帰属意識を感じられるような環境を作ることを心から望んでいます。

## CB: どの様な形で子供と人種についての話をすれば良いか分からない親にアドバイスをお願いします。

**AS:** 学校区には「Equity and Cultural and Family Partnership (公平性と文化、家族のパートナーシップ)」のウェブサイトがあり、資料、学校と地区の情報やビデオ、活動の最新情報をご覧ください。 ウェブサイトは近日中に新しいものに更新される予定ですので、しばらくお待ちください。 ウェブサイト: <https://www.issaquah.wednet.edu/equity>

## CB: 何か共有したいことがあれば教えてください。

**AS:** 今年イサクア学校区は、各学校に「エクイティビルディングリーダー」を配置しました。エクイティビルディングリーダーは公平性部門の支援を受けており、彼らの役割は学校の公平性と多様性のリソースとなることです。



## CB: 仕事以外のご自分のことを少し教えてください。

**AS:** 私は結婚していて、2人の素敵な子供がいます。家族で旅行に行くのが大好きで、スキーやハイキング、スポーツ全般を楽しんでいます。また、新しく子犬を飼い始めました。

名前はRosieです！



# 学校と家庭の両立のヒント

JUDITH FERNSTROM  
Grand Ridge小学校スクールカウンセラー

**家庭内でのリモート学習はハードです。**

**生徒、教師どちら側も大変です。  
家族、保護者も苦労します。**

この状況で困難だと思われる事を2つ、特に低学年の生徒に関して挙げるとすれば、社会的つながりの少なさ、そして学校生活と家庭生活の切り替えの難しさです。今までは学校と家庭は別々に存在していましたが、現在は学校生活と家庭生活それぞれに適した行動様式を同じ場所で行う事への戸惑いばかりです。生徒の中にはリモート学習のおかげで常に勉強から離れられない気分になっている子もいます。友達に会う事を学校へ行く為の動機にしている生徒もいます。他者とのつながりが無い今の状況に対処するのは難しく、その状況は家庭内での行動や態度に影響する悲しみ、孤独、絶望感へとつながり、やがて家族全体へ影響を及ぼします。

**困難な状況を緩和する為のヒントをいくつかご紹介します。**

**保護者から見てお子さんがここに深刻な問題を抱えていると思われる場合は、** スクールカウンセラーに連絡をするか、学校を拠点としたメンタルヘルスカウンセラーにご連絡ください。連絡先はウェブサイトで確認できます：<https://www.issaquah.wednet.edu/family/counseling-services/SBHC>

**子供へ接する時は、家庭内の保護者という立場でいる事の方が、** 家庭学習内の教師的立場でいるよりも重要です。子供はあなたが自分を保護してくれる、思いやりのある大人であり続けることを必要としています。今は誰にとっても困難な時期であり、ストレスレベルが高まるため、双方にフラストレーションが生じる可能性が非常に高いことはご存じだと思います。良い関係を維持し、必要に応じて改善するのに役立つ2つのアイデアを紹介します。

-意見の不一致などで関係がこじれてしまったら、その関係を回復するための時間を割いてください。気持ちが落ち着いたらお互いに謝って、あなたが子供の気持ちを尊重したい事を伝える絶好の機会です。次に、時間をかけて対立を解消し、感情を管理する方法をモデル化し、ストレスに対処する方法を話し合います。

-学校では、生徒との良い関係を維持または改善するための一般的な手法として、ポジティブな声かけとそうでない声かけの比率を5:1にしています。ひとつの訂正または否定的な声かけに対して5つの肯定的で励みになる声かけをしてあげてください。子供はその声かけが本心からか、上辺だけなのかを敏感に感じとります。心からの声かけをしてあげてください。



## 生徒が家庭内で「学校」と「家」を簡単に区別できるように、「学校」としての環境を整える。

-手の込んだ「学校」を作る必要はありません。例えば学習机の周りの床を青いテープで囲って、その中を「学校」としても良いです。課題をこなす広いスペースが必要な場合や、リラックスして読書をする環境が必要な場合もあるので柔軟な対応がカギとなります。

-「学校」内にコンセント、学習用電子機器、充電コード、筆記用具、ヘッドホン、毎日のスケジュールなど、その日学習に必要なすべての備品があることを確認してください。必要な電子機器のセットアップや学用品、ヘッドホンなどの補助が必要な場合は学校へご連絡ください。

-自分で学ぶことへの手助け： リモート学習のサイト内を自分で移動する練習、毎日のスケジュールを「学校」内に貼りだす、日々の「やることリスト」作成の手助け

**バーチャルであっても、クラスメイトとのつながりを持つことをお勧めします。** クラスの朝の会でカメラをオンにするなどの簡単な事で社会的つながりは保てます。学校のカウンセラーや行動 社会的情緒支援 (PBSES) コーチと一緒にランチなど、社会的つながりを持つ機会について学校から情報を得てください。社会的つながりは健康的なメンタルヘルスにおいて重要な部分であるため、つながりを持つ方法を模索、創造する事は大事なことです。バーチャルの場の安全な利用方、そこでの発言や行動を適切に行う方法についてお子さんと話し合ってください。

**十分な睡眠、運動、食事、水分補給の重要性を忘れないでください。** 単純なことですが、普通の環境下でもこれに対応するのが困難な場合があり、現在子供と大人の両方がこれらの基本的なニーズを満たすことはさらに難しい状況です。規則正しい生活、屋外での運動時間（多少の雨の中でも）、十分な食事は基本的ニーズを満たすための素晴らしい第一歩です。イサクア地区では月曜日と木曜日にミールピックアップサービスを行っています。リモート学習中のミールサービスの詳細は下記ウェブサイトで：<https://www.issaquah.wednet.edu/family/supports/meals>

## 月曜と木曜のミールピックアップ

無料ミールプログラムは学年度末まで延長されました。学校区では、収入や学校区内の公立校生徒であるなしに関わらず、18歳以下のすべての子供たちに無料で栄養価の高い食事を提供しています。

### プログラム内容

18歳以下のお子様朝食と昼食を無料で提供いたします。

ピックアップできる人  
子供本人またはその保護者

### ピックアップ日時

月曜日と木曜日の午後4時から6時  
月曜日：3日分の朝食と昼食を提供  
木曜日：2日分の朝食と昼食を提供

### ピックアップ場所

小学校：Endeavour, Grand Ridge, Issaquah Valley, Sunset  
中学校：Beaver Lake  
高等学校：Issaquah, Liberty and Skyline

リモート学習中の食事サービスの詳細はすべてこちらでご覧いただけます。

<https://www.issaquah.wednet.edu/family/supports/meals>



# 学校イベント：コミュニティとのつながり

SANDRA VANDERZEE

イサクア学校区保護者

「地域で子育て」子供を産んだ時にこの言葉を聞いたことはありませんか？私は自分の子供が学校に通うようになる頃には、理想の地域が確立されているだろうと思っていました。子供たちには沢山友達がいる、私にはママ友やベビーシッターをしてくれるティーンエイジャー。そんな地域から離れて4年前、私たちはワシントン州に引っ越してきました。新しい地域での子育て開始です！

私たち家族は、募金活動や図書フェア、科学フェアなど、学校のあらゆるイベントに参加し、幸いにも新しい地域に馴染んでいきました。学校コミュニティとのつながりを築き、先生やスタッフとも知り合いになりながら、私にとって家族のような存在になってくれた素敵な人たちにたくさん出会いました。

## バーチャル、対面のどちらでも学校行事への参加が重要な理由をいくつかご紹介します。

-新しい人との出会い！大人になってから友達を作るのは難しいことです。自分が人見知りであったり、人付き合いが苦手だったりすると、新しい出会いの場所を見つけるのはとても難しい事のように思えます。学校行事ではそんなプレッシャーはありません。みんな同じ目的のためにそこにいるのですから、自然と話題は見つかります。

-地域社会とのつながりができます。近所の家族と話すことがどれだけ役に立つかは、一言では言い尽くせません。良い歯医者さんや小児科を見つけたり、放課後のアクティビティでつながったり、一緒に遊びに行く友達と出会ったり。

-子供達のためにやりましょう！子供達は学校での出来事をあなたに見せるのが大好きです。彼らは自分が学んでいる空間をととても誇りに思っています。新しい友達、いつも幸せを沢山くれる先生やスタッフをあなたに紹介したいと思っています。学校イベントへの参加はあなたがか子供達を常に気にかけている事を彼らに感じてもらうための簡単な方法です。

リモート学習に関しては、私たちは皆同じ立場にいます。誰もが、お互い離れ離れになっている寂しさを感じながらこのパンデミックが終わることを静かに祈っています。対面での学校イベントは現在無いかもしれませんが、バーチャルイベントへの参加も重要です。

バーチャルコーヒーチャット、ぬり絵コンテスト、バーチャルブックフェアなどへの参加、学校のWhatsAppやFacebookグループへの参加はすべて、私たちの地域内での繋がりを維持することを目的としています。あなたが地域に馴染んでいけますように、いつかZoomイベントでお会いできるのを楽しみにしています！





# 自己主張

JULIA KROOPKIN, HANNAH WEE, JEEWON JUNG  
TECH (Teens Encouraging Community Health) Influence the Choice's 青年委員

私の母は、大学時代の話をよくしてくれまします。あてるとき、母の友人の一人は課題の成績が悪くてと落ち込んでしまったそうです。その友人の母親は、娘に課題をやら直させてほしいと教授にメールを送りました。大学生で、母親が彼女を代わりに教授へ直談判したのです。子供のためを思えばこそという面を見れば、ある意味母親の行動は良し事だったのかもしていません。一方で、この友人はすでに大学に入っていて、母親がいつも助けてくれるとは限らないことを覚えておかねばなりません。将来40歳になって、上司との話し合いに母親を、同席させるのはあまり恰好良い事ではありません。

自分自身の問題を解決する方法を考えて出す際の自己主張 - それは学校の課題について先生との話し合いやセラーに行くことについて先生との話し合いやスキルを向上させ、他の人と共有すること、シミュレーションするために大変重要ですが、多くは若者たちはそれに苦労しています。自分自身と他人の代わってその役割を果たしてきて、年齢や状況に関係なく、自分自身と自分のニーズを最高の形で主張する方法を紹介し

**先生に助けを求める** 課題をこなす時に外に助けを求めなければならない時があります。今までは先生に聞くのは気が引けるので、まずは友達に聞いていました。高校に入ると、友達に聞いても効果がなかったもので、思い切って数学の先生に相談することにしました。聞きに行く前に何度も思いました - 私の先生は怒るだろうか？頭が悪い子なのかと変な目で見られやしないか？でも、先生の笑顔が私の頭の中を駆け巡る不安な思考を消し去って、それが自分の仕事だからというだけでなく、私たちが生徒に成功してほしいと心から願っているからこ

**親と話す** 親や保護者と全ての考えを共有することは難しいです。親は十代の私たちの事は理解できないだろうと思います。多少の隠し事はありますが、どうせ共有できないという思いは、彼らが理解することはないだろうという思いは、あまり気分が良いものではありません。小さい頃は、ボードゲームで勝ったり、毛布にくるまって映画を選んだり、家族と一緒にキッチンでジャゴチャにしたりして、いつも一緒に楽しめたのに、今では自分の事で忙しく、映画やボードゲームの時間もなくなってしまい、一緒に何かを楽しむようなことはほとんどありません。一緒に過ごす時間が減ったことで、親にとても子供に何が起こっているのかを理解する機会が減ってしまったのかもしれない。毎日20分ずつ、簡単な話を始めてみるのはどうでしょうか。もしかしたら、そのような会話をすることで、私たちの親は、私たちがどんな子供であるかをよりよく知ることができるかもしれません。

**専門家の手を借りる** 時には、親や先生に助けを求めることが選択肢の一つではなく、あなたが探している助けではないこともあります。私たちの個人的な生活に直接関与していない第三者や、十分な情報に基づいた助けを提供できる専門的な資格を持つ人からのサポートが必要な場合もあります。私たちの社会では、特にメンタルヘルスに関しては、助けを求めることに否定的な偏見があります。その結果、人々、特に十代の若者たちは専門家の助けを求めることに不快感を持っていきま。しかし、精神的な健康は、否定されるべきものでも恥じるべきものでもありません。健康な肉体を維持するのが必要な同じように、私たちがはまた、精神的な健康を大事にする必要がありま。メンタルヘルスの変化や困難に直面することは、何歳でも誰にでも起こりうることで、助けを求め、恥じることは何もしません。実際、すぐに助けを得ることは、困難を克服するの法を見つけて出し、精神的な健康を維持するに重要なことなのです。

あなたの発言は重要です。地域社会はあなたの後盾となり、困った時にはいつでもあなたを助けてくれます。自分が一番よく知っているのは自分自身なので、声をあげる事が大切です。あなたの声はコミュニティにとってもあなた自身にとっても大切なものなので、勇気を持って、自分の意見を言うための第一歩を踏み出しましょう。

**Teen Link**  
<https://www.teenlink.org/> (866) 833-6546  
Teen Linkは十代の若者を中心としたワシントン州のグループで、十代の若者のためのサポートを提供していますが、大人も利用できます。青少年の危機管理の専門家とは、匿名で秘密厳守のもと、テキスト、電話、オンラインチャットで相談することができます。ティーンリンクのウェブサイトでは、精神衛生、薬物乱用、ストレス、その他の十代に関連したトピックについてのリソースも提供しています。

**The Garage**  
<https://www.issaquahteencafe.org/> (425) 395-7341  
The Garageはイサクアにある非営利のティーンカフェで、十代の若者のためだけに作られた安全な空間です。The Garageが提供するサービスはすべて無料です。現在、このカフェスペースでは、COVID-19のガイドラインに従って、登録制で一度に5人がThe Garageでのリモート学習ができるようになっていきます。また、月曜と火曜に無料のバーチャルカウンセリングセッションを予約することができます。

**YES**  
<https://www.youtheastideservices.org/services/counseling/>  
Friends of Youthという団体は、青少年とその家族、個人、家族にカウンセリングを提供しています。カウンセリングサービスには料金が発生しますので、保険手続きや手数料は保護者の負担となります。

## 中高生のやる気を引き出し、 より良い頭脳を育てる

昨年秋、ParentWiserでは心理学者のSharon Saline博士をお招きし、ハイブリッド学習やその先の学習に向けて十代の子供のやる気を上げる方法や、子供たちの整理、集中、優先順位付けなどの実行機能を向上させる方法についての講演会を開催しました。Saline博士は、ADHD、不安、学習の違い、メンタルヘルスの課題、そしてそれらが学校や家庭での行動に与える影響について30年以上の経験を持っています。

講義の中でSaline博士は、協調性をベースとした日課の重要性に言及していました。しかし、話を進める前にハイブリッド教育の不公平さを認識する事の重要性を訴えました。十分な学習関連機器が家庭内に無いなどの問題を、偏見や恥ずかしさの為に表に出せない家庭もあるかもしれません。もしあなたの家族が現在このような問題を抱えているのであれば、学校や地区に相談して、支援を求めるのは何も恥じる事ではありません。

博士は自制、思いやり、協調性、一貫性、誉める、の5C (self-Control、Compassion、Collaboration、Consistency、Celebration) メソッドについて説明しました。自制心を保つとは、動揺している子供への対処をする前に、親としての自己管理ができるようになることです。より多くの思いやりを示すことは、子供の為だけでなく、自分自身の為にもなります。協調とは、自分や子供にとって大事な目標に向かって子供と協力することを意味します。一貫性とは、完璧さを意味するのではなく、やることと言ったことは繰り返し行い、親としての安定性を示すことを意味します。最後に子供がチャレンジした事はたとえそれがうまくいかなくても、認め、誉めてあげましょう。

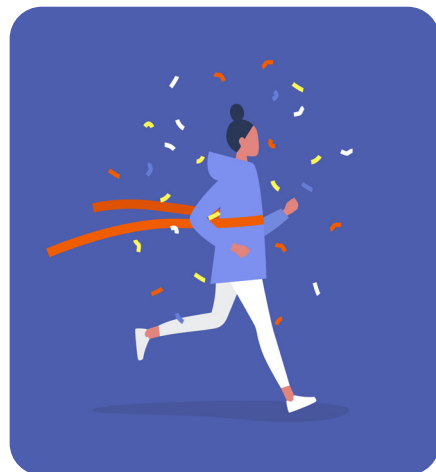
**5Cメソッド:**  
**自制心 (self-control)**  
**思いやり (compassion)**  
**協調 (collaboration)**  
**一貫性 (consistency)**  
**誉める (celebration)**

Saline博士はまた、やる気が様々な実行機能スキルと関係する、いわゆる「考える脳」と呼ばれるものに繋がっているという事実についても話しました。これは、何に注意を払うべきか、どのように活かすのかを考え出す脳の部分です。神経的に典型の子供達は、実行機能スキルは25歳前後で成熟しますが、ADHD、自閉症スペクトラムや他の学習障害を持つ子供たちは、成熟に3年以上の遅れが出る可能性があります。

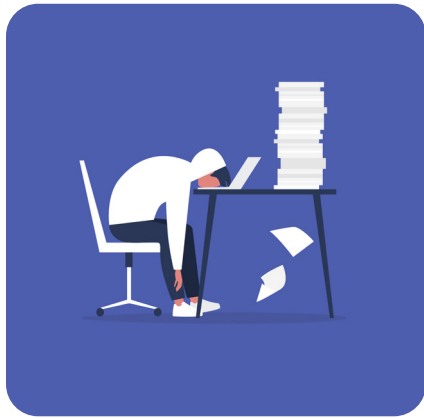
つまり、実行機能の差異は学習に影響を与えます。実行機能の差異が重度であればあるほど、学習障害の可能性が高くなります。そしてもちろん、やる気に直接関係する実行機能のスキルは、時間管理、計画と衝動のコントロール、優先順位付け、あることから別のことに切り替える柔軟性の能力に関係しています。これらのスキルは、学生が一日を乗り切り、課題、論文、テストを完了するのに役立つ重要なスキルであり、学習を成功させるために必要な力なのです。

**オンライン学習の場合、子供の生活態度がある程度後退するのはよくあることです。例えば、現状下では不安はやる気に影響を与える大きな要因の一つです。**

興味 関心はやる気を刺激するので、彼らにとって何がやる気への要因になるのかを見極めるのに役立ちます。要因を見つけるためには、互いに協力することが必要です。親と子供が一緒になって、子供にとって何が重要なのかを見つけ出し、リストを作成する必要があります。週に一度か二度の短い家族会議をお勧めします。ここでの目標は、家族内対立を減らすことです。十代の子供達と一緒に彼らが好きな事をする時間を過ごしてください。たとえば、彼らが選んだ映画やショーを見て、彼らが買いたい物を一緒にアマゾンで探す、など。親は子供を罰する事よりも、やり遂げた事に注目する必要があります。ご褒美としての動画鑑賞やゲームの時間は、十代の彼らが必要としているのであれば忙しいオンライン授業の後でも有効です。画面を見る時間が多すぎるのが問題視されますが、動画鑑賞やゲームがこの状況下では最高のご褒美となり、やる気へつながる可能性もあります。







**子供のやる気を引き出すにはどうすれば良いでしょう？** 様々な戦略があります。やる気には、作業を開始する、時間通りに物事を行い、締め切りに間に合わせる、目標を設定すること、注意力を保ち、邪魔な事に関わらない事、それに集中し続けることなどがあります。今のオンライン授業の課題として、子供たちは現実には多くの問題に直面しています。作業を始めるときは、物事を達成可能な小さなステップに分けることを忘れないでください。小さな目標達成は自信につながります。そして、成功するたびに、子供たちは他のことにも挑戦してみたいと思うようになります。何もしないよりは、何か小さなことを達成する方が良いのです。繰り返すようになりますが、誉める事は非常に重要なことです。子供を安定させるために、毎日の目標や日課を設定しましょう。子供は日課があることで自分自身を集中させることができます。なぜなら、日課があると、次に何をすべきかを考える必要がなく、何を行えば良いか分かるからです。それは、色々な活動の順番をリスト化することと同じです。私たちは、子供たちが次の活動へ自分で移動できるよ

に、活動を習慣化する方法を学ぶ手助けをしたいと思っています。

ペースを落とす事も大切です。私たちは、子供が物事をひとつづつこなして行くのを助けたいと思っています。子供が言うことを聞いてくれなかったり、指示を覚えていなかったりする場合は「3のルール」を使ってみましょう。常に子供を励ますことを忘れずに、子供の目を見て、指示を与え、その指示を子供に繰り返させる。自分自身に優しくすることも忘れずに、今は親として、特に十代の親としては大変な時期です。

私たちは今、怒り、失望、心配、悲しみ、寂しさなど、様々な感情を日常的に経験しています。これらの感情の一つ一つに対処することは子供にとってますます難しくなっています。親は3R (Reflecting、Recognizing、Resetting) を活用してみましょう。子供の悩みのパターンを理解し、状況を把握 反芻して、今までのプランで上手く行かない場合には最終的に物事をリセットします。

Saline博士は、学校や日常生活に不可欠な実行機能の力と、それらを向上させるための様々な戦略を調査しました。衝動と感情のコントロール、合理的な目標を設定し、やり抜くこと、認知的な柔軟性と切り替え、整理と優先順位付け、開始と注意力の持続、ワーキングメモリ、自己評価など。

### ここでは、上記の戦略を使ってお子さんの宿題を管理しやすくするために、Saline博士がお勧めする5つの簡単な方法をご紹介します。

1. 十代の子供たちと一緒に宿題をするために、奨励を元にしたシステムを作成します。まず、気が散るまでにどれくらいの間集中して学習できるかを把握することから始めてください。そしてその時間に基づいた時間割を作成します。間に10分以内の休憩時間を設け、軽食、携帯でのテキスト、SNSの利用、電話、家の周りを歩いたり、トイレに行くことが出来るようにします。
2. 始める前に宿題を全て確認しましょう。学習時間の終わりには、子供と一緒に選んだ特典やご褒美をあげましょう。ある家庭では、そのご褒美はテレビを見る時間であったり、別の家庭では、特定の時間パソコンに向かったり、ソファで一緒に本を読んだりすることになるでしょう。あなたの家族が納得し、あなたの十代の子供にとって興味深いものであれば何でも良いのです。ADHDを持つ子供たちは習慣に飽きてしまうので、定期的にこのご褒美を更新または変更する必要がある可能性がある事を覚えておきましょう。
3. 子供のそばで、実際に課題ができていのかどうかを確認したり、質問に答えたりしなければならぬこともあるでしょう。この機会を利用して、自分の仕事や請求書进行处理したり、Facebookを見る時間にしましょう。
4. 子供の課題を批評したり、違った（もっと良い）やり方が出来るなどのコメントは避けてください。それは先生に任せてください。あなたの仕事は子供が宿題をするための支援と一貫した環境を提供することです。
5. 宿題の間は口論を避けるためにも気になることはごく軽い指摘で済ませましょう。たとえすべてが完了していなくても、子供の課題への取り組み方や努力を誇りに思っていることを伝えましょう。彼らの努力を励すことで、彼らはこれからも努力を続けるでしょう。

大人としてこの状況に挑み、新しい戦略に挑戦することに誇りを持ち、前向きなことに注目し、ユ一モアのセンスを保ち、あまり気分が乗らない時でも子供を励まし、誉めてあげてください。十代のやる気を引き出す方法や、お子さんの実行機能能力を向上させる方法について詳しく知りたい方は、ParentWiser (<https://www.parentwiser.org/>) に掲載されているSaline博士の全編レクチャーをご覧ください。詳細については、Saline博士のウェブサイト [www.drsharonsaline.com](http://www.drsharonsaline.com) をご覧ください。

# 学校区行事

## 全校

1月1日: 冬休み 休校  
1月13-27日: 2年生対象高能力プログラム紹介期間  
1月18日: キング牧師の日 休校  
1月25日: 教師のみ出勤 生徒休校  
2月15日: プレジデントデー 休校  
2月16-19日: 第2冬休み 休校

## 小学校

### Apollo

1月6日: Red Robin, Landing To-Go Spirit Night 資金調達イベント  
1月13日: タレントショーオーディション - バーチャル  
1月13、19日: バーチャルキンダーガーデン説明会 (6: 30PM)  
1月27日: タレントショーリハーサル - バーチャル  
1月29日: Apollo's Got Talent タレントショー  
2月1-5日: Lunch for Break フードドライブ (寄付イベント)  
2月3日: PTA総会 (6: 30PM)  
2月1-28日: 多文化月間 - バーチャル  
3月3-13日: Slide to the Finish Playground Fundraiser 資金調達イベント

### Briarwood

1月11日: PTA総会 (6:30PM)  
2月8日: PTA総会 (6:30PM)  
3月15日: PTA総会 (6:30PM)

### Cascade Ridge

1月4日: ニューファミリーコネクション  
1月4日: 学校評議会 (4PM)  
1月14日: Sehlin校長とのQ&A (6:30PM)  
1月14日: PTSA総会 (6: 30PM)  
1月19日: バーチャルタレントショー  
2月26日: 学校スタッフ感謝デー  
3月1日: 学校評議会 (4PM)  
3月1日: ブックフェア  
3月25日: バーチャルサイエンスフェア

### Challenger

1月19日: PTA総会 (7PM Zoom)

### Clark

1月6日: 学習教材配布  
1月26日: キンダーガーデン登録説明会 (6PM Zoom)

### Cougar Ridge

1月5日: キンダーから2年生対象カインドネスクラブ  
1月13日: 学習教材配布  
1月12日: PTSA総会 (7PM)  
1月: イヤーブック用アート作品提出  
1月: Cougar Ridgeファミリーブックスタディ (毎木曜 7PM Zoom)  
2月9日: PTSA総会 (7PM)  
2月: バレンタインカードアート&工作アクティビティ  
2月: 春節アクティビティ - 読み聞かせ、音楽、紙のランタン作り  
3月9日: PTSA総会 (7PM)

### Creekside

1月27日: キンダーガーデン登録説明会  
1月: バーチャルムービーナイト  
2月: バーチャルカルチャーナイト  
3月16日: PTSA総会 (7PM)

### Discovery

1月27日: キンダーガーデン説明会  
1月8日 - 2月6日: 読書推進月間 - 読書の国へ冒険に出かけよう  
2月10日: PTSA総会

### Endeavor

1月13日: 学習教材配布

1月10日 - 2月7日: イースターリーダー  
2月23日: PTSA総会 (7PM)

### Grand Ridge

1月: 写真撮影  
1月6日: 学習教材配布 (2PM-5PM)  
1月11日: ブックディスカッション、Habits 1-5 (7PM)  
1月19日: ブックディスカッション、Habits 6-11 (7PM)  
1月21日: PTSA総会 (4PM)  
1月27日: バーチャルキンダーガーデン説明会 (5PM)  
1月27日: ブックディスカッション、Habits 12-18 (7PM)  
2月4日: ブックディスカッション、Habits 19-25 (7PM)  
3月22日: PTSA総会 (4PM)

### Issaquah Valley

1月: スペリングビー  
1月19日: PTA総会 (7PM)  
1月20日: リテラシーナイト (6PM)  
2月21日 - 3月5日: PTAアワード推薦  
3月23日: PTA総会 (7PM)

### Maple Hills

1月19日 - 2月9日: 3年生ミュージッククラブ (火曜 8: 15AM 登録は学校ウェブサイトで)  
1月20日: 学習教材配布 (8AM-5PM 3-5年生のみ)  
1月26日: バーチャルキンダーガーデン説明会 (7PM)  
1月7 14 21 28日、2月4 11 25日、3月4 11 18 25日: Mrs. Stratfordによるグッドナイトヨガクラブ (7PM)  
1月13日、2月10日、3月10日: Mrs. Tutorによるクッキングクラブ (5PM)  
2月23日 - 3月30日: 4年生ミュージッククラブ (火曜 8: 15AM)

### Newcastle

1月8日: イヤーブック表示絵コンテスト締切  
1月27日: PTSA総会&校長先生とおしゃべり (6: 30PM)  
3月22日: PTSA総会&校長先生とおしゃべり (6: 30PM)

### Sunny Hills

1月8日 - 2月11日: 読書促進プログラム  
1月12日: Mr. Baynesとコミュニティコネクション (6: 30PM)  
1月13-27日: PTAアワード推薦  
1月28日: PTA総会 (6:30PM)  
3月11日: PTA総会 (6:30PM)

### Sunset

1月6 7日: 学習教材配布

### ミドルスクール

1月7日 - 3月5日: Gibson Ekスクール願書受付期間 (8年生対象)  
3月10日: Gibson Ekスクール入学抽選会

### Bever Lake

1月6 13 20 27日: 学校図書館からの書籍ピックアップ  
1月15日: イヤーブック購入締切  
2月25日: Purim (ユダヤ教祝日)  
2月28日: Bahai 教19日断食  
3月10 11日: Maha Shivaratri (ヒンドゥー教祭)

### Issaquah

1月19 - 22日: We Rise Above 週間  
1月27日: PTSA総会 (6: 30PM)  
1月29日: MVPセレブレーション  
2月24日: PTSA総会 (6: 30PM)

2月25日: エクイティ評議会 (3:45PM)  
2月26日: MVPセレブレーション  
3月1-5日: We Are Silent 週間  
3月24日: PTSA総会 (6: 30PM)  
3月26日: MVPセレブレーション

### Maywood

1月6日: SEL-セカンドステップ  
1月13日: SEL-キング牧師の日集会  
1月21日: PTSA総会 (6: 30PM)  
2月12日: イヤーブックオンライン注文締切  
1月15 19日、2月9 23日、3月9 23日: マインクラフトクラブミーティング (3: 45PM 申込書は学校ウェブサイトで)

### Pacific Cascade

1月6日: ピクチャーデー (8AM-5PM)  
1月12日: Reflectionsアートコンテストセレブレーション  
1月20日: PTSA総会 (3PM)  
2月1-28日: 全国黒人歴史月間  
2月4日: さっぽろ雪まつり  
2月26日: PTSAアワード推薦締切  
3月1日: WSPTAエッセイコンテスト締切  
3月1日: WSPTAゲーム開発コンペ締切  
3月2日: Read Across America 読書デー  
3月17日: PTSA総会 (3PM)  
3月29日: Holi祭 (ヒンドゥー教)  
3月31日: Cesar Chavezデー (ラテンアメリカ公民権活動家)

### Pine Lake

1月6、13日: ピクチャーデー  
2月24日: PTSA総会 (1PM)

## 高等学校

2月3日: グレートキャリア会議 (12-3PM)

この会議は、学校区の高校生に資格取得、見習い、2年制の学位プログラムを通じた将来のキャリア設計について知ってもらうことを目的としています。詳細は: <https://www.isdstemandcte.com/great-careers>

### Skyline

1月5日: Late IB Exam Registration締切  
1月18日: シニアスポットライト締切  
1月19日: エクイティチームミーティング (4PM)  
1月21日: PTSA総会 (6:30PM)  
3月18日: PTSA総会 (6:30PM)

### Gibson Ek

1月21日: PTSA総会 (6: 30PM)

### Issaquah

1月8日: シニアイヤーブックアド (最終締切)  
1月12日: Reflectionアートコンテストセレブレーション (6: 30PM)  
1月14日: ニューファミリーアンパサダーミキサー  
1月15日: PTSA総会 (9: 30AM)  
1月31日: イヤーブック購入締切  
2月12日: PTSA総会 (9: 30AM)  
3月1日: WSPTAゲーム開発コンペ締切  
3月1日: WSPTAエッセイコンテスト締切  
3月1日: WSPTAスカラシップ締切  
3月12日: PTSA総会 (9: 30AM)

### Liberty

1月26日: PTSA総会 (6:30PM)  
1月27日: 2021年春オンラインコース申し込み締切  
2月4-11日: PTSAイベント (オンラインシニアオークション)



# ParentWiser イベント



## ストレスと不安

1月20日(水) 4PM  
講演者: Lisa Damour, Ph.D.  
Damour博士による、通常の状態と混乱や懸念が高まった状態の両方において、ストレスと不安がどのように作用するのかを理解するためのキーポイントの解説。彼女は、圧力や緊張が有害なレベルに達しないようにする方法、学生のストレスマネージメントをどのように手助けするか、そして継続的なストレスマネージメントにおいて最も信頼性の方法を提案します。

## 映画「The Upstanders」-メンタルヘルスをテーマにした映画談義

2月10日(水) 7PM-8:15PM  
講演者: Gretchen Wegner  
2月8日~10日に自宅で映画「The Upstanders」を見た後、3月3日にSwedish医療センターの行動衛生スーパーバイザーであるTori McBride氏とイサクア学区のスクールカウンセラーを交えたディスカッションに参加し

ましょう。13歳以上向けのIndieFlixオリジナルドキュメンタリー「The Upstanders」は、いじめ、友人、家族、同僚の間でのいじめ、そしてその背後にある脳科学を探ります。この映画は、すでに学校でのいじめを減らすための新しい法律やプログラムに焦点を当てており、制度的な変化を生み出すため皆で一緒に何が出来るかを示してくれます。

## 強力な学習テクニク

3月3日(水) 7PM-8:15PM  
講演者: Gretchen Wegner  
ほとんどの生徒は勉強の仕方を教わっておらず、自分で考え出した戦略は上手くいかないという事が研究により明らかになっています。そして、脳科学は、生徒が理解していれば効果があることが証明された非常に明確で、実行しやすい(そして、やる気を起こさせる)戦略をいくつか提示しています。あなたの、あるいはあなたの生徒の勉強スキルをアップグレードする準備は

できていますか? Gretchen Wegner氏のプレゼンテーションは、学習における複雑な神経科学をシンプルな3ステップに凝縮しています。参加者は、効果的な学習戦略の背後にある科学を学び、各テスト前に何をすべきかの簡単なチェック項目を手にして、あなたの学習を活性化し、成績を上げることが出来るでしょう! 中高生の方は、保護者の方と一緒にご参加ください。

ParentWiserのイベントは、イサクア学区内のPTAやPTSA会員は無料で参加できます。非会員や他地区から参加の場合10ドルの寄付をお願いしています。また、講演の一部は<http://ParentWiser.org/watch-online> に動画が掲載されています。

イサクア学区内のPTAやPTSAの会員であれば、誰でもアクセスすることが出来ます。すべての保護者の方はお子さんの学校のPTAまたはPTSAに参加し、ParentWiserやその他の特典を

## コミュニティイベント

Newcastle青少年アート作品募集  
1月15日(金)  
キンダーから12年生対象

Newcastle Arts Council と Newcastle 図書館では、2021春の Newcastle地域青少年アート展に向けて、地元の青少年アーティストの作品を募集しています。あなたの想像力を膨らませて、あなたの作品を地域社会と共有してください。この美術展はバーチャルで開催され、3月までNewcastleのコミュニティ内で展示される予定です。この展覧会は今年で3年目を迎えます。全ての技法が考慮されます。詳細については、<https://kcls.org/> をご覧になるか、メールで Vicki Heck: vaheck@kcls.orgまで。

スタディゾーンプラス  
火曜日 K-8年生: 3PM-5PM  
6-12年生: 5: 30PM-7:30PM  
キング郡図書館

スタディゾーンは、ボランティアチューターによるオンラインの宿題サポートです。K-12年生の生徒は、気分転換のアクティビティを探したり、チューターによる言語や読書のサポートを受ける事ができます。お使いのコンピュータ、タブレット、スマートフォンを使ってZoomに接続します。または、自宅の電話やスマートフォンを使って電話することもできます。詳細については、<https://kcls.org/studyzoneplus> をご覧いただくか、425.462.9600 または 800.462.9600 までお電話ください。

コミュニティリソースセンター  
火曜日: 1: 30PM-3PM  
水曜日: 2PM-4: 30PM  
キング郡図書館

どなたでもご利用頂けます。バーチャルリソースセンターで必要な情報を得てください。ストレスの多い時代に生きていく中で、支援が必要となる場合があるかもしれません。支援例: 現金援助、雇用と訓練、教育、住宅、食糧援助、健康/医療、法的援助、紛争解決、精神保健治療、薬物治療、交通/ORCA減額定期券。詳細については、<https://kcls.org/> をご覧になるか、電話で(206)362-7550までお問い合わせください。

## カルチャーイベント

マーティン・ルーサー・キング・ジュニア牧師の日を祝う  
1月18日[11AM-4PM]

ワシントン州歴史協会による全ての年齢向けの無料オンラインパフォーマンスとアクティビティ。Zoomの詳細と詳細はウェブサイトをご覧ください。<https://www.washingtonhistory.org/event>

## ワークショップ、地域集会など

2021年には多くのイベントがバーチャル化していますが、今年のキング牧師の日を祝う方法はまだまだたくさんあります!

<https://www.washington.edu/mlkweek/events/>

黒人の歴史はワシントンの歴史  
2月25日[6PM-7:30PM]

これは、ワシントン州内の黒人の歴史についての講義シリーズ初回です。自宅にいながらにして、この洞察力に富んだ講義に参加してみませんか。風土は文化にどのような影響を与えるのでしょうか? シアトルの場合、それは、大卒に逆らうことを意味しています。ニューヨークやロサンゼルスではヒップホップが盛んでしたが、アメリカ北西部では、Sir-Mix-A-Lotのようなアーティストが自分たちのドラムビートに合わせた独自のスタイルを形成することで成功を収めました。Daudi Abe博士の著書「Emerald Street: A History of Hip Hop in Seattle」についてのディスカッションをお楽しみください。シアトルにおけるヒップホップの歴史と、成長について学びましょう。このイベントは、ワシントン州歴史協会によるFacebook Live @HistoryMuseum経由のバーチャルイベントです。







# バーチャルで家族同士の助け合い

SHAMITHA SRIDHARAN  
イサクア学校区保護者

保護者同士がお互いに連絡を取り合うためのグループを作っていることをご存じでしたか？  
これらのグループは、コミュニティ内での相互サポートをパンデミック中もその後も続けていける素晴らしい方法です。

学校	グループ名	問い合わせ先（メール・Facebookなど）
Apollo	Facebook, WeChat, WhatsApp	lauraapollopta@gmail.com
Cascade Ridge	Cascade Ridge Coyote Den Facebook, Whatsapp	community@cascaderidgeptsa.org
Challenger	Facebook	<a href="https://www.facebook.com/ChallengerPTA2.6.6/">https://www.facebook.com/ChallengerPTA2.6.6/</a>
Grand Ridge	Facebook, WhatsApp	grptsadiversitydirector@gmail.com
Newcastle	Kinder Parents Facebook	newcastleptsa.outreach@gmail.com
Sunny Hills	Sunny Hills Elementary Families Facebook	<a href="https://www.facebook.com/groups/896745840459521">https://www.facebook.com/groups/896745840459521</a>
Sunset	学年ごとのFacebook グループ	Search Facebook for "Sunset" and "grade". For example "Sunset 5th" or contact the PTSA.
Beaver Lake	Beaver Lake PTSA Facebook	<a href="https://www.facebook.com/blmsptsa">https://www.facebook.com/blmsptsa</a>
Issaquah Middle	Issaquah Middle Parents Facebook, IMS Latinos WhatsApp, IMS 家长群 Kinder parents WeChat	face@issaquahmiddleptsa.org（英語、中国語、スペイン語対応）
PCMS	PCMS Families WhatsApp	atha.drake@gmail.com or jrtfigueiredo@yahoo.com
Issaquah High	IHS en Español WhatsApp IHS in Chinese WeChat	IHPTSAFace@gmail.com（英語、中国語、スペイン語対応）

もしあなたの学校が掲載されていない場合は、あなたの学校のPTA/PTSAにお問い合わせください。  
地区全体のFacebookグループもいくつか用意されています。事前にリサーチをして、自分に合ったグループを選んでください。

他の言語：

- WhatsAppスペイン語グループ：  
参加希望者はメールで：alispinner@yahoo.com
- WeChat中国語グループ：  
参加希望者はメッセージ送信：lynn\_cdd
- Kakao Talk韓国語グループ：  
参加希望者はメールで：chanjooart@gmail.com

これらのグループのほとんどは保護者によって管理されており、イサクア学校区やPTA PTSAの公式グループではありませんのでご注意ください。グループの管理者と協力して、有用なグループを作り上げていってください。

学校内のグループに参加し、学校、PTA PTSA、学校区からのeニュースを読んだり、ソーシャルメディアをフォローすることで十分に情報を得ることができます。



# メンタルヘルスを語る重要性

HILLARY COHEN

学校拠点メンタルヘルスカウンセラー Swedish病院Liberty高校

肉体的な健康に気を配ることが大切なと同じように、感情的な健康にも気を配ることが大切です。特に今、私たちの地域社会や世界で起こっているすべてのことに注意を払い、私たちの感情的な健康に注意を払い、ケアすることが最も重要です。孤立感、不安、悲しみなどの感情は、隔離と社会不安を強いられるこの時期に増加しています。メンタルヘルスとの闘いを経験することは、人として当たり前です。しかし、この話題は表立って話すのがまだ難しく、一人だけで悩んでしまったり改善への手助けができるケアやサービスにアクセスできない状況につながる可能性があります。

Swedish病院（SMC）とイサクア学校区のパートナーシップにより、学区内のすべての生徒がメンタルヘルスケアを受けられる機会が生まれました。学校区に在籍する生徒は誰でも、生徒とその家族の費用なしで、学校拠点のメンタルヘルスカウンセラーの診察を受けることができます。

## 学校を拠点としたメンタルヘルスカウンセラー（SBMHC）とは？

- SBMHCは、臨床ソーシャルワーカー（LICSW）の資格を持ち、豊富な臨床研修を受けています。私たちは、学生が自分の周りでサポートが必要だと判断した問題や目標について、個々の学生と一緒に取り組んでいます。
- SBMHCは、学生の授業スケジュール調整や、学校の単位に関する情報の提供などには行いません。
- 学校拠点のメンタルヘルスカウンセラーによるカウンセリングは任意です。

私たちはHIPPA法のもと、学生や家族の許可なしにカウンセリングサービスに関する情報を漏らすことはありません。州法に基づき、13歳以上の生徒は、親への通知や許可なしで秘密のメンタルヘルスカウンセリングに同意することができます。学生が自分自身や他人を傷つける計画を持っていることを開示した場合、または彼らが誰かが彼らを傷つけていることを開示した場合には、適切な当局だけでなく、親にも通知されます。

## 学生が経験する可能性のある一般的なメンタルヘルス上の問題：

- 不安： 不安の中には正常なものもありますが、扱い次第で不安は日常生活に支障をきたす問題になることがあります。
- うつ病： 通常の悲しみとは異なります。
- 自殺願望： うつ病や不安は自殺願望につながる場合がありますが、これらの考えは、他のメンタルヘルス上の問題がなくても起こることがあります。
- 過度のストレス
- 感情に効果的に対処することができないと感じる
- ADHD： 集中できない、じっとしてられない、物事の整理がつかない
- 心的外傷後ストレス障害（PTSD）。
- 摂食障害： 食物摂取量の制限およびモニタリングなど
- 自閉症スペクトラム障害（ASD）



## 生徒とメンタルヘルスについて話すときのヒント

（すべての年齢向け）

- あなた自身の感情や経験を子どもと共有する - これは、メンタルヘルスについて話すことを正常化します（注： 怒りや悲しみであっても、すべての感情を共有することが重要です。これは、あらゆる感情は通常の人間の経験の一部であり、ポジティブな感情だけではないことを子供や十代の若者に教えます）

例えば、「今、学校に行けないことで、悲しくて悔しい思いをしているのはわかります。私も在宅で仕事をするということについて、そんな気持ちになっています。そういう気持ちになるのは当然の事。一緒に乗り越えていきましょう。」

- 彼らがどのように感じているかを率直に聞き、その気持ちは至って正常で、全て大丈夫だと知らせてください。\*ヒント： ただ聞いてください。彼らを助けようとしたり、元気づけるために口を挟んだりしたくなるかもしれませんが、ひたすら耳を傾け、彼らの気持ちを確認してください。
  - あなたとの会話は子供にとって安心できる時間であることを子どもに確信させましょう。
- 例： 「あなたの言う事は全部受け止めるよ」や 「話してくれてありがとう。本当に良かったでしょう」などの声掛け。





## ソーシャルメディアとメンタルヘルス

ソーシャルメディアやデジタル世界が個々のメンタルヘルスに与える影響について、私たちはまだ学んでいるところです。研究者によると、ソーシャルメディアの使用は、子供やティーンエイジャーの中で増加している不安症、抑うつ、外見への自信低下、自尊心低下と関連しています。また、対面での交流が少なくなり、オンラインでの表面的な交流が多くなるため、孤独感の増加につながる可能性もあります。

にもかかわらず、子供たちにとってソーシャルメディアを使用するという事は避けられないことであり、避ける事はむしろ非現実的な事である可能性が高い状態です。目標は、ソーシャルメディアに費やされる時間と離れるべきタイミング（例：閲覧内容で気が滅入る 落ち込むなど）のバランスをとることです。

## 自殺防止へのサポート

メンタルヘルスについて話すときには、自殺に関しての話や、見られる兆候についての話題を入れることが非常に重要です。率直に、オープンな会話をすることにより人々が必要とする助けを得るための扉がより多く開かれるようになります。

Forefront Suicide Preventionワシントン大学に本拠地を置く、Forefront Suicide Preventionによるとワシントン州と米国での、10歳から24歳までの若者の死因の第2位は自殺であるということです。ワシントン州では毎週2人の若者が自殺で亡くなっています。複雑な文化的要因により、若者のうつ病、不安、自殺願望、自殺未遂の率は常に高い状態にあります。

自殺を防ぐことは可能であり、そのための特別な訓練を受ける必要はありません。兆候のサインを察知し、思いやりを示し、支援を提供する方法を知っていれば、誰もがその役割を果たすことができます。

## 注意すべき兆候は、次のようなものも含まれます：

- 死にたいことについて話す。
- 怒りや苛立ちを示す。
- 他の人の負担になっていると感じる。
- 好きだったものに興味が無い。
- 閉塞感、逃げ出したい気持ちを語る。
- 孤立して引きこもりになる。
- 睡眠障害の増加。

## 対応方法：

- 子どもに共感し、子どもの話に耳を傾ける。決めつけをしない。
- 自殺を考えているかどうかを率直に聞く。
- 家の中の危険を取り除く（例：銃器の撤去、保管の徹底、古い薬は処分、今使っている薬は隠しておく）。
- 子供に必要な助けを迅速に行う。

## 危機的状況にある人、自殺を考えている人、または危機的状況にある人を知っている場合は、以下のことをしてください：

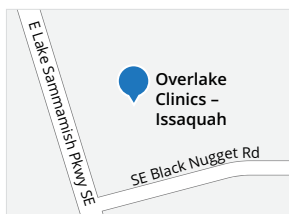
- 911に電話して「自殺のおそれがある（There is a threat of suicide）」と言って、「指定された危機対応（designated crisis responder）」を依頼する。または病院の救急部門や緊急治療クリニックに行く。
- 全国自殺防止ホットラインに電話する：1-800-273-TALK（8255）スペイン語：1-888-628-9454
- \*ヒント：これらの番号を携帯電話の連絡先に入れておきましょう。誰かがそれを必要としているかもしれません。
- テキストホットライン：携帯テキストを使つてのチャットホットライン。741741に「HOME」とテキストを送る。24時間対応。

今ドクターが

診察します。

本当です。今診察します。

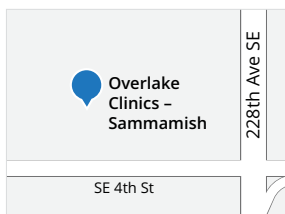
オンライン待合室: [overlakehospital.org/urgentcare](https://overlakehospital.org/urgentcare)



Overlake Clinics - イサクア  
応急診療

毎日, 7 a.m. - 11 p.m.  
電話: 425. 688. 5777

5708 E Lake Sammamish Pkwy SE  
Issaquah, WA 98029



Overlake Clinics - サマミッシュ  
応急診療

月~土, 正午 - 10 p.m.  
電話: 425. 635. 3080

22630 SE 4th St, Suite 300  
Sammamish, WA 98074



# ハッピーになりましょう!

KIM FOSTER

ハビネスコーチでハッピーに

新しい年が始まるなんて信じられません - 2020年から抜け出すことにワクワクしながらも、これからどうなるのかも心配です。良いことが起こるだろうか、それとも同じことの繰り返しなのだろうか？私たちは皆、「COVIDによる変化」に本当に疲れ果てていて、以前の生活が恋しくてたまりません。先の見えない不安、抑圧の感情。友達に会いたい、グループエクササイズのクラスに行きたい、親戚に会いたい、という思いは私も同じです。前向きに考えようとしても、大雨の後のイサクア川の濁流のように、不安が渦巻く川底に沈んでいるような気持ちです。

さて、私たちに何ができるのでしょうか？新しい年に一旦立ち止まって深呼吸をして考えます。先に続く課題をこなして行く為に自分をどのようにケアしていこうか。この尋常ではない時代には自分をさらに慈しみ、大切にしていかなければなりません。

自分への思いやりがカギ：自分への思いやりとは、苦しいときに、自分自身を暖かく理解してあげることです。あなたが他の人に対する時と同じ思いやりの気持ちを持って自身を扱うことを意味します。親友に接するように自分自身に接する。どうすれば自分への思いやりを実践できるのでしょうか？

**1. 完璧主義をやめる** 一休みしましょう！このパンデミック下（それ以前も！）で完璧な親になる必要はありません。最善を尽くしていることを自覚しましょう。最低限の事をしていれば大丈夫です。

**2. 自分の感情を尊重する** 自分の感情を尊重する：私たちは今同じ状況下にいます。時には悲しみ、不満、怒り、悲しみを感じる場合があります。大丈夫です。自分の感情を大事にしてください。話が出来る友人はいますか？そうでなければ日記に書き留めておくのもいいでしょう、どんな気持ちでも。それで良いのです。

**3. セルフケア** . セルフケア：自分を大事にすることは身勝手な事ではありません。あなた自身を前向きに明るく保つために非常に重要な事です。辛い一日を過ごしているときは、“何が私の気分を良くしてくれるだろうか？”と自問自答してみましょう。近所を歩いてみたり、良い本を読んでみたり、友達と電話をしてみたりするだけでも、エネルギーを充電することができます。

**4. 考えや視点をひっくり返す** 私たちの気分や経験の多くは、自分が何に焦点を当て、何を考え、どんな言葉を選ぶか、などから来ています。好ましくない事も、対処できない出来事も起こります。多くの場合、自分で状況を変えることはできませんが、自分の視点を変えることは可能です。

- ネガティブな感情に気づいたり、行き詰っていると感じたら、立ち止まって自分自身の言葉に耳を傾けてみましょう。それらはあなたの気分を良くしてくれているのか、そうでないのか？そうでない場合は、どうすればそれらを変えることができるか？

- できないことに集中するのではなく、できることに集中する。

**5. 自分の "内なる批判" の声をオフにする** 私たちが皆持っている内なる声は、何をすべきか、なぜ失敗したのか、などを伝えてきます。この批判的な声に耳を傾ける価値は今ありません！あなたの内なる批判の声を音量を下げることに焦点を当て、代わりにあなたが成し遂げた良い事1つか2つに焦点を当てましょう。（書き出してみるのもさらに効果的です）そうすればもっと自分自身に優しくすることが出来ます。

**6. 日記：あなたのストレス経験について書いてください。** これにより、ネガティブな感情を解放することができます。また、あなた自身が思いやりのある友人となって、あなた自身への手紙を書いてみましょう。

**7. 感謝と楽しむこと** 私たちは生活の中でより多くの喜びを求めています。シンプルな物を楽しめる気持ちを持つ事で、さらに多くの喜びを得る事ができます。感謝の気持ちは、これを行うための一つの方法です。私たちの生活を豊かにする小さなもの（友人からの電話、良い本、窓から差し込む日光）に気づくとき、我々はより多くの幸せを感じています。楽しむことは、自分にとって美しいものや興味深いもの（美味しい食事、散歩中の雨の匂い、シャワーの水の温かさ）を十分に楽しんだり、取り込んだりすることを意味します。感謝の気持ちと楽しむことで、生活の中の小さなことにもっと注意を払い、感謝の気持ちを持つようになり、私たちの喜びは大きくなります。



# CARE (Consciousness and Racial Empowerment: 意識と人種のエンパワーメント)

CHEMBE FONTAMA  
Issaquah High School 国

2016年、CARE (Consciousness and Racial Empowerment: 意識と人種のエンパワーメント) は、イサクアハイスクールの2019年度卒業生であるEngubia Fontamaによって始められました。当初、Minority Student Union (マイノリティ学生組合) という名前だった組織の目的は、イサクア高校の人種的マイノリティの生徒たちに、より良い学習環境と生活環境を提供するために、異なる人種や文化的グループの経験、歴史や、現在起こっている出来事について、生徒とイサクアコミュニティ全体に学んでもらうことでした。おかげさまで、Minority Student UnionはConsciousness and Racial Empowermentに姿を変え、マイノリティの生徒が自分自身を表現し、交流し、学び、カジュアルな環境で互いに教え合うための安全な空間を提供する役割を果たしています。

CARE は公平性を提供し、ゆっくりと、しかし確実にイサクアハイスクールの環境をより良い方向に変えていくという点で新たな高みに到達しました。そのためには何年にもわたる継続的な教育と意識改革が必要でした。非常に小さくて若いクラブであったCAREは、イサクアハイスクールの生徒や教師に、学校内の様々な人種が直面していた異文化、苦難、経験を称賛、認識し、学習することができました。CARE は、その多様性を利用して様々な生徒や学校関係者の視点を理解することで、全員の意識を高め、校内文化を大きく改善することに成功しました。CAREは、洞察力に富んだ講演者による講演会、人種や人種的要因が多くの子供の日常生活にどのように影響しているかについての教室でのディスカッション、マーチン ルーサー キング ジュニア デーや黒人歴史月間などのイベントを企画し、イサクアハイスクールでの黒人の歴史 体験について学ぶ環境を提供しました。

今日、CAREはこれらの理想を忠実に、実際にはそれ以上に守っています。過去2年間でCAREは4つの学年にまたがる多様性のあるグループに成長しました。CAREの生徒たちは、これまで以上に様々な物語や経験を学んでいるので、校内の他の生徒たちに配布するための学習資料を最適な方法で形成することができます。これはCAREが生徒をこれ以上受け入れないという意味ではなく、CAREは常にイサクア学校区全体の人種意識を向上させるためのより良い方法を模索しており、生徒からの詳細な意見なしではその仕事はできません。CAREに参加するには、アドバイザーのMs. Hutch (HutchH@issaquah.wednet.edu) にメールを送るか、CAREの公式インスタグラム@care\_ahsにダイレクトメッセージを送ってください。

CARE の初期メンバーと運営陣の先駆的な活動のおかげで、イサクア学校区生徒エクイティ評議会のような新しいグループが結成されるまでになりました。イサクア学校区生徒エクイティ協議会は、イサクア学校区内の全学校にまたがる生徒のグループです。彼らのリーダーたちは、地区のリーダーたちに改善に必要な情報を提供するための効率的なシステムを構築し、独自のプロジェクトやイベントを通じて学校を直接改善してきました。

マーチン ルーサー キング ジュニアの日と黒人歴史月間を迎えるにあたり、保護者の皆様には、イサクアハイスクールとその生徒、スタッフが文化の向上に向けて飛躍的な進歩を遂

**重要な事は、  
生徒一人一人が  
異なる生徒の経験を学び、  
その知識を活用して  
問題や紛争を  
異なる視点から  
見ることが  
できるように  
なること。**

げてきたにもかかわらず、生徒の学習環境や人種理解に有害な過去の断片がまだ存在していることを知っていただくことが特に重要です。保護者の皆様には、人種の多様性やそれが意味する事について積極的に学び、それを称える環境を作ること、多くの生徒が学校での学習経験を強化することをお勧めします。CAREと、McCormick校長をはじめとする学校スタッフは、生徒の教育と安全な学校環境の促進において素晴らしい仕事をしようとしています。本当の変革は、イサクアのコミュニティ、地域、そして家庭にもたらされてきています。生徒一人一人が異なる生徒の経験を学び、その知識を活用して問題や紛争を異なる視点から見ることができるようになることが最も重要であり、それによって生徒や保護者はマイノリティの生徒をサポートする能力を高めながら、子供が地域社会の役に立つ一員となるための準備をすることができるのです。最後に、このような環境を作る上で大切なことは、すべての人が不足している分野を認識し、愛、深い理解、共感、平等を促進する家庭環境とコミュニティ

を構築するため自分自身を教育したり、自分から学べる人を探したりすることです。



# カルチャーコネクション

By KENZA NGATCHOU  
Issaquah High School Student

黒人歴史月間は、私たちの世界を形成するのに貢献した黒人を祝う月です。この月は、南北戦争やマーティンルーサーキング牧師の偉大な演説について学ぶ月でもあります。小さい頃、私たちは小学校の教室のカーペットの上に足を組んで座り、人種差別はもう終わったと信じてうなずいていました。しかし、人種差別と公民権のための戦いは過去のものだけではありません。

ここ数ヶ月の出来事はまるで歴史の教科書からそのまま飛び出てきたようでした。看板や旗を掲げる群衆、暴徒の盾や催涙ガスの雲と衝突する抗議者の波、警察の残虐行為によって友人や家族を奪われた人々の涙で染まった顔。世界的なパンデミック、緊迫した選挙、そして混沌とした2020年の中で、Black Lives Matter運動はなんとか世界中に広がり、新しい改革と反人種主義的な政策を産み出しています。

黒人の十代えある私としては何とも言えない思いでこの状況を目の当たりにしています。黒人の声、黒人の人々、黒人の生活が重要と主張すると、人々は怒ります。まるでその反対の感情が、アメリカのルーツを深く貫いてきた体系的な人種差別を通して、私たちに投げかけられていなかったかのようです。何百万人もの人々が正しいことのために団結して立ち上がったという事実は感動的で美しいものですが、それはアメリカの有色人種の人々が耐えなければならなかったすべての苦難を思い出させてくれます。

人生のあらゆる場面で、人々は公民権時代に比べて人種差別は急減していると私に教えてくれました。Rosa Parks（公民権活動家）が抗議の意味で白人にバスの席を譲る事を拒否したことが始まりとなり、人種分離は空気のように蒸発したと。一方、別の人々は、警官には常に敬意を持って話し、ゆっくりと移動するようにと私にアドバイスしてきました。私が人生を過ごしていくには黒人女性として他の2倍の努力をしなければならない、彼らは褐色の肌で存在する私を引き裂こうとするだろうと、しかし私はそれを乗り越えて、とにかく繁栄し続けることを学ばなければなりません。歴史の授業では簡単な事だったと見せているにもかかわらず、何世紀にもわたる差別と不当の歴史は、数回の抗議では元には戻せません。BLM運動は明確な進歩を遂げましたが、それはまだ体系的な人種差別の氷山の一角を引っ掻いたに過ぎません。人々に差別が過去のものであると思込ませるはいけません。

Black Lives Matter運動のエネルギーを受けて、より多くの有色人種の人々が声を上げる機会を得ています。もし私たちがこの勢いを維持し、私たちの力を合わせて努力し続ければ、たとえ何十年も先のことであっても、最終的には人種的平等に到達するでしょう。

今年2月、黒人歴史月間は、過去の黒人の声を称えるだけでなく、現在の黒人の声を高揚させるための時間でもあります。



# 黒人歴史月間を通年で祝う

KANDACE BARTON  
イサクア学校区保護者

黒人の歴史を祝うことは、アフリカン ディアスポラの歴史の中で重要な人物や出来事を記憶し、祝う方法として始まりました。 アメリカ、カナダ、ドイツでは2月に、アイルランド、オランダ、イギリスでは10月に行なわれます。 アメリカに住み、海外ではイギリスで暮らした経験がある私にとって、この月は常に私と私の家族にとって非常に重要な月でした。

イサクア学校区の黒人家族として、周りに黒人の歴史があまり認知されていないことや、祝われていないことを知り、しばしば失望しています。 もっと学びたい、もっとやりたいという友愛精神から、学びの方法を提供したいと思います。

## 1. 地域内で考える

子供たちに黒人の歴史を体験させるために、遠くに行く必要はありません。 アメリカのすべての都市は、アフリカ系アメリカ人によって何らかの影響を受けてきました。 あなたの街の黒人の歴史イベント、組織、記念イベントを見つけて、参加を始めましょう。  
(13ページのイベントを参考にしてください)

## 2. ファミリームービーナイトで黒人の歴史 経験などの関連映画を見る

次に子供たちと一緒に映画を見るときは、アメリカの黒人の歴史についての会話を始めるのに役立つように、黒人の経験を代表する映画を選んでみましょう。

## 3. 黒人の歴史に関する本を教室に寄贈しましょう

州の教育基準や予算だけで子供に全てを教えるには限界があり、先生にとってはかなりの重労働です。 アフリカ系アメリカ人の生活や経験に関する知識を生徒に広めるために教師に手を貸してください。 あなたの子供たちの教室にアメリカの黒人の歴史に関する本を寄贈することを考えてみてください。

## 4. 家族旅行に黒人の歴史についての学習を取り入れる

私の家族が休暇に行くときは、ほとんどの場合、博物館を何件か訪問します。 家族旅行に行くときは、旅程の中に黒人の歴史を学ぶ場所を意図的に追加してみましょう。 「地下鉄道」に関わる場所を訪れる場合でも、訪問先の都市にある地元アフリカ系アメリカ人博物館に行く場合でも、黒人の歴史について学ぶことを楽しんでみましょう。

特別追加：黒人の国家「すべての声と歌を高らかに」の内容を理解する

学校や地域社会がこれを「2月だけの話にしておく」のであれば、彼らは黒人歴史月間の本質を見逃していることとなります。 学校だけに任せずに、本当の学びを家庭内で行いましょう。

## 人種と抗議活動について子供と話す方法

このトピックについてもっと詳しく知りたい方は、Rosetta LeeによるParentWiserの講演をご覧ください：Kids About Race and Bias (子供にとっての人種と偏見：K-5年生または6-12年生)  
<http://ParentWiser.org/watch-online>.



Issaquah Schools Foundation財団からの資金提供を受けて、イサクア学校区は全てのカウンセラー、PBSES（社会的情緒支援）、スペシャルエデュケーション担当、ISDエクイティ担当及び選ばれた職員に対して専門能力開発の機会を提供し、人種差別が原因のトラウマの扱い方について高名な講演者Ashley McGirt氏からのトレーニングを受けました。 これは、すべての生徒に利益をもたらすために、トラウマに基づいた教育に重点を置いたPBSESによる支援活動の一環として行われます。 Ashley McGirt氏の詳細については、<https://ashleymcgirt.com>をご覧ください。

「内容の多くはすでに身近なものでしたが、McGirt氏の講義は力強く、親しみやすく説得力があり、その結果、周りの人との論議を広げていくことができました。 さらに、学生をケアにつなげるための新しい情報や、他のリストでは見たことがないような新しい本の情報を手に入れました。 この研修を受けられた事に感謝しています。」

# 地域パートナーの皆さんに 感謝いたします！



Cultural Bridgesはイサクア学校区内の保護者の関与を高め、生徒の成功につながるように支援します。

保護者/生徒向けイベントの主催、7カ国語による季刊雑誌の発行を通して家族が学校生活を乗り切るためのサポートをします。





# すべての生徒、すべての学校の成功を後押し。

Great Careers Conferenceを応援しています。登録受付中!

# GREAT CAREERS CONFERENCE

FEBRUARY 3, 2021 • GRADES 9-12

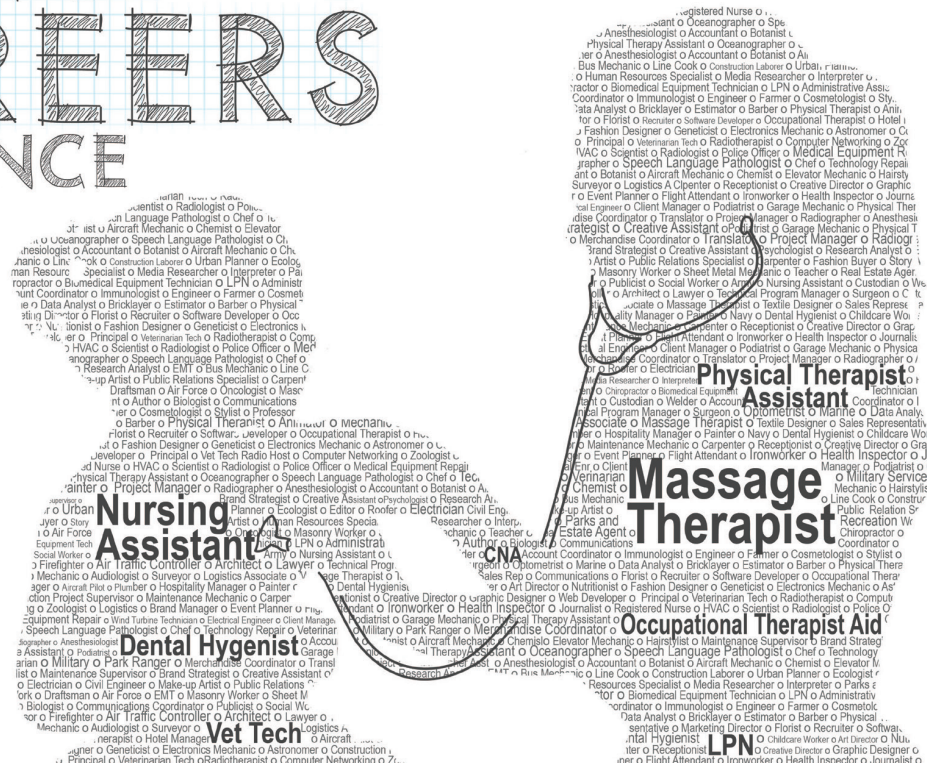
12:00pm - 3:00pm



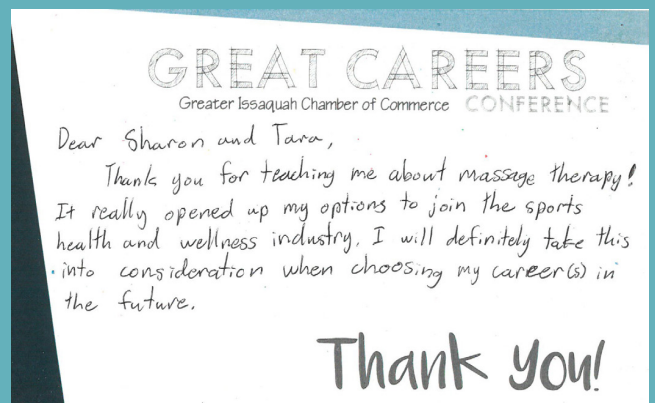
Register by  
January 27, 2021

<https://www.isdstemandcte.com/great-careers>

DISCOVER YOUR FUTURE



Issaquah Chamber of Commerceとの提携により開催されるGreat Careers Conferenceは、典型的な大学進学キャリアパス以外の選択肢を生徒に紹介するものです。この会議の目的は、イサクア地区の高校生に、資格取得、見習い、または2年制の学位プログラムを通じて将来のキャリアへとつなげる方法を教えるものです。今年は初のバーチャル会議となりますので、詳細と登録は <http://www.isdstemandcte.com/great-careers> をご覧ください。



Issaquah Schools Foundation財団についての詳細は、ウェブサイトをご覧ください。425.391.8557までお問い合わせください。

[isfdn.org](http://isfdn.org)