



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**



MERLIN
プログラム
8ページ

学業サポート
18ページ

**ドラゴンボート
フェスティバル**
20ページ



読者の皆様、

春は新しい始まりの季節であり、再生や目覚めの時期とも言われます。今年はその意味がさらに強くなっています。暖かくなり、新緑を目にし始める中、学校は徐々に再開されています。

春は新しい始まりの季節であり、再生や目覚めの時期とも言われます。今年はその意味がさらに強くなっています。暖かくなり、新緑を目にし始める中、学校は徐々に再開されています。

変化もありました。悲しみや不安、ストレスを抱えている保護者や生徒の数がとても増えています。学業面でのサポートを必要とする子どもたちが多くなり、特にリモート学習にスムーズに移行できなかった子どもたちが増えています(16-17ページ)。地域内の緊張が増幅され、人種についての話し合い(22ページ)、優しさの文化を構築し続けること(24ページ)がこれまで以上に重要になっています。

夏は、子供たちが学業に追いつくためのさまざまな選択肢をもたらします。しかし、夏は子供たちにとって、くつろいだり、リラックスしたり、そして最も重要な癒しの時間にもなります。子供たちは遊ぶことで癒されます。どの年齢、どの段階においても、遊びは必要不可欠です。

次の学年では、子どもたちが学業に励む選択肢が増えることを心に留めておいてください。

パンデミックの回復にはすべてのレベルで時間がかかります。魔法の薬は、優しさ、礼節、そして優しさであり、新しい始まりの過程において、私たちのコミュニティが後遺症を残さないようにします。

ご家族の皆様が素敵な春を過ごせますように!

Alicia Spinner
Cultural Bridges マネージャー



Issaquah Schools Foundation 財	
学校スタッフ	5
小学校 (1-5年生)	8
中学校 (6-8年生)	10
高等学校 (9-12年生)	11
カレンダー	14
Nourishing ネットワーク	17
カルチャーコネクション	20



Cultural Bridges
Issaquah Schools Foundation

イサクア学校区と
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も
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  このプログラムは、 ISFによって運営さ
LAURA NI 編集アシスタント	NORMA RODRIGUEZ スペイン語編集	YANA ALENTYEVA ロシア語編集	
LIZ ST. ANDRE 英語編集	SONG PARK 韓国語編集	YINGYING CUI 中国語編集	

Cultural Bridges Magazine、無断複写 転載を禁じます。 Cultural Bridges Magazineは、地域で配布され、イサクア学校財団の助成を受けている無料のコミュニティマガジンです。その使命は、地域の読者に教育、健康、栄養、時事問題、イサクア市の多様な文化などについてのトピックをカバーし、生活の質を豊かにする情報を提供することです。 Cultural Bridges for Educationは、雑誌に掲載されている記事や広告で表明された見解を必ずしも支持または表明するものではなく、広告主が公開した情報、製品、サービスについての責任を負いません。この出版物の一部は、事前の許可が必要な複製、翻訳、または転載である場合があります。

第23回年次イベント

Nourish Every Mind 2021



2021年までの長きに渡る世界的なパンデミックが子供たちにどのような影響を与えるか、誰も想像できませんでした。2020年の大半が、新しいリモート学習環境に対応し、生徒、保護者、教師が直面する課題に適応するために費やされる中、Issaquah Schools Foundation財団は、地域の生徒を支援するという使命にこだわり続けました。

4月29日に開催される「Nourish Every Mind」に是非ご参加ください。この資金開拓イベントとオンラインの学生による発表会で、Issaquah学区の学生から彼らの個人的な学習経験を直接聞き、あなたの支援が今年どのような違いをもたらしたか、そして彼らの全体的な成功を確実にするために必要な物は何かを知ってください。

第23回バーチャルイベント「Nourish Every Mind」には3つの目的があります。

- 長年にわたり財団を支援してくださっているパートナー、寄付者、スポンサーの皆様に敬意を表する。
- パンデミックの影響で生じたギャップを埋めるための資金調達を行う。
- 支援が生徒たちにもたらす無限の機会を紹介する。

財団資金の柔軟性は、その学習環境を問わず、生徒たちに教育資源を提供することができる力を持っています。既存のプログラムにどのような工夫を凝らしているか、また、新しいプランを立ち上げて革新を続けているかを以下にご紹介します：

- 各教科に特化した学習サポートの提供。
- 拡張 持続可能な精神衛生 行動保健のリソースの提供。
- 食糧や学用品など、生徒の基本的なニーズへの対応
- 文化的に多様なコミュニティへの働きかけを通じ、教育資源への公平なアクセスを提供

今年のNourish Every Mindはまさに「バーチャル」。どこからでも、誰とでも参加できます。快適なファミリールームから学生による発表の動画を視聴したり、裏庭で友人や家族の小さなグループでの参加、夕方の外出中にIssaquah Schools Foundation財団のアプリやソーシャルメディアのフィードを介して視聴することができます。

2021年4月16日から26日まで開催されるオンラインオークション「Nourish Every Mind」に参加することで、地元企業を支援することもできます。

多くの支援が必要とされる時期の皆様からのご支援は、地域の学生にパワフルで具体的な利益をもたらします。皆様は私たちがこの危機から立ち直り、資源を活用し、適切な活動を行うための重要なパートナーです。皆さまのご支援によって緊急のニーズに対応し、機敏に行動し、最も必要とされる場所に直接サポートを提供する力に拍車をかけてください。

4月29日（木）19:00から開催される「Nourish Every Mind」への参加をご希望の方は、<http://www.isfdn.org/nourish-ever-mind>からご登録いただくか、(425) 391-8557 までお電話ください。

Cornell Atwater

エグゼクティブディレクター

Issaquah Schools Foundation



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躍こします、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

 **SWEDISH**
Issaquah

Apollo Elementary 養護教諭 Lindsay Roberts 先生



● **CULTURAL BRIDGES** 誌 (以下CB) : 先生の役割と日々の仕事内容について教えてください。

● **LINDSAY ROBERTS** 先生 (以下LR) : ミーティングやトレーニングの参加に加え、生徒の健康管理計画の作成と管理、保護者とのコミュニケーション、各生徒の緊急時の健康に関する情報や薬のリスト、予防接種の記録などを確認し、情報や必要な書類がすべて最新のものであるかどうかを確認することなどが典型的な仕事です。またぶつけたり、あざをつくるなどの軽い怪我から、より深刻な問題を抱えた生徒のケアも行っています。

● スタッフトレーニング (エピペン注射や緊急時の薬の投与、聴力 視力検査など) も行っています。

● また、必要に応じて衣類やその他の家庭用品をご家庭にお届けするなど、各家庭と必要なリソースのつながりを促進することも私の仕事の一部です。

CB: なぜ養護教諭として働くことを選んだのですか？

LR: 私は代理の養護教諭として働いていましたが、それは専業主婦である私にとって完璧な環境でした。子供達の事を知ることが大好きな私はこの仕事も大好きになりました。養護教諭職が地域のためにどれだけ貢献しているかを知り、いつかはフルタイムで働きたいと思っていました。一番下の子が幼稚園に入り、フルタイムの養護教諭になることはとても自分に適していると判断しました。

CB: 「Nurse's Fund」とは何か、説明していただけますか？

LR: 「Nurse's Fund (看護師基金)」は、学区の生徒とその家族で、食料、衣類、学費、薬、生活費、医療費、眼鏡などの経済的な援助を必要とする人を支援するためのものです。養護教諭は、他のスタッフや家族からの紹介、または家族と直接話すことで、援助を必要としている家族や生徒の存在を知ることになります。その後、養護教諭は状況に応じて適切な支援を提供します。該当するご家族が援助の必要性や経済状況を証明する必要はありません。Nurse's Fundで使用される資金は、寄付金によるものです。

CB: 何かエピソードがあれば教えてください？

LR: 養護教諭の代理としての一番の思い出は、娘の学校で代理を務めた時のことです。娘とお友達は、休み時間になると私を訪ねてきて、一緒にお弁当を食べたいと言ってくることもありました。また、私が学校内にいる日は娘の友達が私のいる保健室で少しリラックスしたいのでしょうか、授業中にわざと「おなか痛い」と言っていることに気づきました。本当に可愛いですね。

CB: 仕事以外でのあなたのことを少し教えてください。

LR: 私はRentonで生まれ育ち、現在は家族と一緒にMaple Valleyに住んでいます。私は結婚しており、2人の素晴らしい子供がいます。パンデミックが起こる前は、家族旅行が大好きでした。私たちのお気に入りの休暇は、ディズニーランドです。次の休暇では、家族で初めてマウイ島に行きたいと思っています。今、私たちは家にいてリラックスし、一緒に充実した時間を過ごすことが快適で幸せです。私たちはこれを乗り越えます。一緒に頑張りましょう。



7通りの表現法：先生ありがとう！

ERIN MICHAEL

ISD 保護者 Grand Ridge PTSA 事務

教師は未来にまで力を及ぼす。

その影響がどこでとまるか、自分でもわからない」

–Henry Adams

ここIssaquah School District (ISD)には、子どもたちの学習と成長に適した教育に献身的に取り組む素晴らしい先生や学校スタッフがたくさんいます。パンデミックの影響で、先生方は新しいプラットフォームや教育環境に適応しなければならず、今年は彼らのキャリアの中で最も困難な年になったと思われまます。このような変化に加えて、先生方は他のスタッフや生徒との直接的な接触がほとんどありませんでした。また、保護者が学校でボランティア活動をする機会もあまりなく、サポートや感謝の気持ちを先生方に伝える機会も少なくなっています。だからこそ、学区の先生方や学校スタッフに、どれだけ感謝しているかを伝えることが重要なのです。

5月3日から7日まで、教育者への感謝を示すTeacher Appreciation Weekが開催されます。生徒たちがバーチャルな学習をしているか、対面式の学習をしているかにかかわらず、教育者が大切にされていることを彼らに実感してもらいたいと思います。1953年、Eleanor Rooseveltは教育者を称える日を設けるよう議会を説得し、1984年にはPTA/PTSAが5月の第1週を教師や学校スタッフに感謝する日と決めました。地域社会が、学年度末に向けて学校スタッフに活力を与えることができます。プレゼントや態度など、感謝の伝え方は様々な形がありますが、教育者が生徒のために尽力していることへの感謝の気持ちに重点を置くべきです。通常、学校のPTA/PTSAはTeacher Appreciation Weekを開催し、保護者や生徒がクラスごとに工夫を凝らした演出をしたり、プレゼントを贈ったりしていますが、今年はそのようなプログラムが行われないかもかもしれません。そこで、先生が喜ぶようなアイデアを以下にいくつかご紹介します：

6



1) KudoやPadletを使ったメッセージボードを送る これらは、グループで共有できるバーチャルな寄せ書きメッセージボードで、各人が自分の写真やビデオ、文章を追加することができます。クラスやグループ全体に配信して、全員が自分のメッセージを追加するのに適しています。メッセージの数に応じて、無料版と有料版があります。感謝の気持ちが込められたメッセージボードは、先生方の気持ちを高めてくれることでしょうか。また、手書きのカードや手紙も、具体的な内容や感謝の言葉が書かれていると、とてもインパクトがあります。詳細は：Kudoboard.com 又は padlet.com

2) 感謝の動画 少し技術的な能力が必要ですが、多くの高学年の生徒はビデオスキルを学んでおり、先生のためにビデオを作成することができます。これは個人でもクラスでも可能です。生徒たちは皆、お気に入りの学習の瞬間やクラスの思い出について話したり、歌を口ずさんだり、サインを掲げたり、あるいはただ「ありがとう」と言ったりすることができる。このようなことが一つの動画にまとまると、大きなインパクトを与えることができます。

3) 電子メールでバーチャルギフトカードを送る 多くの企業が、電子メールで送れるオンラインギフトカードを提供しています。Amazon、Starbucks、Etsy、Scholastic Booksなどがあります。Amazonでは、バーチャルギフトカードに写真を載せることができるフォトカードのオプションがあります。私たちは、このバーチャルフォトカードに、「ありがとう」のサインを持っている生徒の写真を添えて、先生にプレゼントしました。このような工夫をすることで、生徒からの感謝の気持ちがより伝わりやすくなります。ギフトカードは、ご家族でも、グループでも、クラス全体でも送ることができます。



4) 地元のものを贈る Cougar Mountain動物園の入場券、Gilman Villageのお店の商品券、Boehm's Chocolates、Squak Mountain Nursery、Agave restaurantなど、地元の中小企業の商品や商品券を贈ることを検討してみてもいいでしょうか。相手に何か好きなものがあるか聞いてみるのもいいでしょう。趣味を知っていれば簡単ですが、地元で購入することで、この困難な時期にも地域の中小企業を支援することができます。



5) 自作のアート作品やクラフト 生徒や家族が作ったものは、感謝の気持ちを表すのに最適な方法です。手作りのプレゼントを贈る場合は、作ったものやその理由を説明したメッセージを添えるとよいでしょう。今年はCovid対策のため、手作りの食べ物のプレゼントはあまり喜ばれないかもしれませんが、これは子供たちの創造性を高め、プレゼントをより個人的なものにする良い機会でもあります。バーチャルな環境であれば、作品やサインと一緒に生徒の写真を撮って先生にメールするのもいいでしょう。



6) Pinterestをヒントに Pinterestには、先生への感謝の気持ちを表すかわいいアイデアがたくさんあります。そのほとんどは、小さなアイテムに、ウィットに富んだ言葉でそのアイテムと先生を結びつける楽しいタグを付けたものです。例えば、ポップコーンの容器に「You make us Pop with appreciation」と書かれたタグを付けたもの。また、コーヒーのギフトカードには「Thanks a Latte」と書かれています。このように、作品を使った楽しい遊びをすることで、小さな（しかし便利な）ものを、意味を持って、明るく贈ることができるでしょう。先生への感謝の気持ちを表したいのであれば、小さなプレゼントを何日かに分けて贈ることを考えてみるでもいいでしょうか。

7) テーマバスケット テーマに沿ったアイテムを集めたギフトバスケットは、アイテムを集めるのがとても楽しく、特にクラス全体から先生へ感謝の気持ちを表すギフトに最適です。先生の好み分かっている場合は、関連性のあるアイテムを集めるのは楽しい作業です。例えば、ガーデニングが趣味の先生には、園芸用手袋、ホースノズル、園芸用帽子、地元の園芸店の商品券などが入ったバスケットが喜ばれるかもしれません。テーマのあるバスケットは、好きな活動（家族で映画やゲームを楽しむ、ビーチに行く、アートなど）や、色をテーマにしたものもあります。自分たちで作る場合は、使いそうな文房具や楽しいスナックなど、安価なものを選ぶこともできます。

どの様な形であれ先生や学校スタッフに感謝の気持ちを伝える時は、誠意をもって対応することが大切です。さらに、生徒と彼らの関係に合わせて、個人的で具体的な方法を見つけることができれば、さらに良いでしょう。その方が、より意味のあるものになるでしょうし、生徒にも感謝の気持ちの大切さを教えることができます。また、体育の先生、図書館員、音楽の先生、バスの運転手、事務員などの専門家も忘れてはいけません。ちょっとしたメモや贈り物が、彼らの一日を輝かせるのに役立ちます！

MERLINプログラム

LAURANI

Issaquah School District 保護者、Cultural Bridges誌アシスタント編集長

現在Apollo小のMind Education Right Left Brain Integration (MERLIN)プログラムに参加している娘の親として、MERLINプログラムとは何か、また親の私はどう考えているのかとよく聞かれます。MERLINはIssaquah学区の3年生から5年生を対象とした特別選抜プログラムです。このプログラムは、学業の成績が高く、年間を通してチャレンジしたい生徒には最適なプログラムだと思います。

MERLINでは、生徒がチャレンジするための素晴らしい機会を提供しています。娘が1年生になったばかりの頃、学校から帰ってきては「授業がつまらない」とよく言っていたのを覚えています。「先生は簡単な問題の解き方を何度も繰り返してくるのよ」「ママ、私は5分で課題が終わるのに、残りの30分は一人で本を読んでいないといけないのよ。学校はつまらないわ!」と言っていました。しかし、MERLINのプログラムを始めてからは、毎日熱心に楽しく学校に通っています。先生は子供たちの興味を引きつけ、娘や他のクラスメートがさらに難しい課題に挑戦できるようにする方法を知っています。学習の面では、子供たちは高度な算数とリーディングのカリキュラムに従うことで、1学年以上先を行くことができます。また、ロボティクスやプログラミングなどのSTEAM関連の活動もあります。通常クラスと同じカリキュラム内容であっても、さらに深く学ぶ機会が与えられています。クラス全体の学力レベルが同じなので、学習がよりスムーズに進みます。

さらに、MERLINの生徒は、他のクラスで行われているよりさらに掘り下げたプロジェクトを行う機会があります。例えば、3年生では、教室で鮭を卵から育て、鮭の生態のさまざまな段階を観察します。育てた稚魚は3ヶ月後には地元の孵化場に放流されます。また、3年生は「クラスルームシティ」という仮想都市を作る楽しいプロジェクトにも参加し、行政組織について学ぶ機会を得る事が出来ます。

学校区内には、1学年に2つのMERLINのクラスしかないので、子供たちは3年間同じクラスメートと一緒に過ごすことになり、それによりお互いのことをよく知り、信頼し合うことができます。今の娘のように彼らが5年生になる頃には、お互いの絆が深まり家族のような関係になっています。

一つ意識しておいた方が良いことは、MERLINの生徒は3年生から5年生まで同じクラスなので、毎年クラス替えがあるような通常クラスと比べて新しいクラスメイトとの出会いや、新しい友人関係を築いたり、他のクラスの友達と一緒に過ごす時間が少ないかもしれないということです。

そしてMERLINクラスの中には、MERLINに参加するために学区内の他校から越境して来ている生徒もいます。これらの生徒の中には、元の小学校のコミュニティから離れることで、中学進学時に元のクラスメートの輪に入るのが難しい生徒もいます。生徒によっては、2つの小学校での経験を持つ友達のグループができて、輪が広がることもあります。

プログラムはApollo小とEndeavour小のみで提供されています。お子様のためにMERLINプログラムを検討されている方で、プログラムのある2つの小学校が通学区域内の指定校でない場合、スクールバスが提供されない事に注意してください。多くのMERLINのご家庭では、お互いに車を出し合って毎日学校へ送迎しています。MERLIN担当の先生は、保護者の方がカープールの相手を見つけ易いように、オンラインの通学表などを提供しています。

娘のMERLINプログラムでの経験はとても良いものでした。私たち家族は、MERLINの先生方は優秀で、コミュニケーションが取りやすいと感じています。このプログラムについて質問がある場合は、MERLIN担当の先生に連絡することを強くお勧めします。きっと喜んで答えてくれると思います。



MERLIN プログラムの詳細については、<https://www.issaquah.wednet.edu/academics/programs/gifted/MERLIN>まで

**MERLINプログラムの
のような点が気に入っ
ていますか？**

**Nella Karppanenさん
(現5年生 MERLIN)**

MERLINに入るときは、嬉しかったの学校が、のきい、が、達まら、は、ト、う、こ、

自分、大、巨、の、分、の、持、っ、て、の、の、だ、け、な、い、ま、す、で、す、

**Olivia Chenさん
(元MERLIN、6年生)**

私がこのプログラムに入りたいです。先生が、私に、

かが、ま、ま、つ、な、が、っ、て、の、の、ま、ま、つ、な、が、っ、て、の、の、

**Samantha Burchさん
(現5年生 MERLIN)**

楽しかったのは、MERLINの頃です。学校が、

**Olivia Chenさん
(元MERLIN、6年生)**

私は一番嫌いなことは、MERLINが3年間、

**Corbin Honeyさん
(元MERLIN、7年生)**

MERLINで嫌だったのは、みんなが競争、

**Julianne Leeさん
(元MERLIN、7年生)**

一番嫌だったことは、自分のクラス以外、

**Samantha Burchさん
(現5年生 MERLIN)**

MERLINの生徒に、楽しいです。クラス、

**Corbin Honeyさん
(元MERLIN、7年生)**

私がMERLINで最も気に入った点は、みんな、

**Julianne Leeさん
(元MERLIN、7年生)**

MERLINプログラムで最も気に入ったことは、

**Theo Kimさん
(元MERLIN、6年生)**

私がMERLINで最も気に入ったことは、楽しい、

**MERLINプログラムで
一番嫌だったことは何
ですか？**

**Nella Karppanenさん
(現5年生 MERLIN)**

時々、あまりヒントや指示、

**中学校への移行はど
うでしたか？**

**Theo Kimさん
(元MERLIN、6年生)**

中学校での数学への移行は、

の、ま、ま、つ、な、が、っ、て、の、の、

**Olivia Chenさん
(元MERLIN、6年生)**

最初のうちは、比較的、

**Corbin Honeyさん
(元MERLIN、7年生)**

中学校への移行は問題、

**Julianne Leeさん
(元MERLIN、7年生)**

中学校に入学したとき、

小・中学校が新設されます！







学校区内すべてのPTA/PTSAでは、来年度の役割を担うボランティアを募集しています。特に新しい2つの小・中学校でのPTA/PTSA役員を募集しています。役員として参加されたい方は、学校のPTA/PTSAに連絡してください。

学び方を学ぶ

お子さんがより効率的に勉強できるようにする方法をご存知ですか？

私たちの脳は、4つの異なる学習感覚と呼ばれる方法で情報を得ています：

 目で見ると	聞く 
話す 	 動かす (体または情報)

子どもたちは、より多くの感覚を使って学ぶことができます。ここにいくつかの例があります：

生徒たちは、その日の授業で学んだことを親やクラスメートと話し、それに対しての相手の話を聞くことができる。

生徒たちは、数学で習ったばかりの公式を書き換えたり、歴史の授業で年表を作ったりすることができます。つまり、情報を移動させ、同時に可視化しているのです。

オーディオブックを聴きながら、同時に読む（目で見ると）ことができます。

家族で、子供たちの学習を助けるために、より多くの学習感覚を使う事が出来るように創造的な方法を皆で考えてみましょう。生徒が情報を書き留めたり、問題を練習したりできるように、ホワイトボードや黒板、大きな紙を壁に掛けておくのもひとつのアイデアです。

このテーマについて詳しく知りたい方は、Gretchen Wegner氏の「Powerful Study Techniques That Make the Grade」の全講義をParentWiser (<https://www.parentwiser.org/>) で視聴することができます。

社会的孤立への対処

EMMA KROH

TECH (Teens Encouraging Community Health) Influence the Choice's Youth 役員



孤立とは、他の人から離れてしまうことです。私たちの体の神経系は、長期間の社会的孤立に対応することができず、長期的なストレスに陥る可能性があります。

学校生活から離れてから、生徒たちは社会的孤立やオンライン学習に対処する方法を自分なりに学んできました。11歳から14歳の間は、健全な社会性と情緒を身につけるために重要な、帰属意識が芽生える時期です。多くの生徒にとって、この感覚が失われたり、遅れたりしているため、集中力、社交性、モチベーションなどに支障をきたしています。

生徒たちは、自分自身のため、友達を助けるために役立つことを見つけました：

- ソーシャルメディアを利用せずに、毎日または毎週、誰かに連絡を取る!
- 集中力を高めたり、気持ちを落ち着かせる方法について話し合い、実践してみる。
- 友達や大人と、批判することなく、オープンな会話をする。
- 周りの人が積極的に傾聴をしていて、生徒が心を開いて話す時、彼らは正確には何か答えを求めているわけではないことに注意する。
- 周りの人が生徒に自分のスペースを与え、自分の気持ちを処理できるようにしている。
- 毎日の生活の中で、大切にしたいと思う気持ちを大事に、日々の生活に意味を持たせる。
- そして、ストレスが長く続くときには常に助けを求める。

この困難な時期には、適応する方法を学ぶと同時に、自分自身をより深く知ることが必要です。将来のことは誰にもわかりませんが、お子さんには自分でコントロールできることに集中して欲しいと伝えましょう。このプロセスは多くの場合、多少の不快感から始まりますが、この経験から新しい人生のスキルを身につけられるよう願います。

The Garageは一部再オープン!

The Garageは、ティーンエイジャーが友達と遊んだり、コーヒーやスナックを食べたり、ゲームをしたり、音楽を聴いたり、テレビを見たり、宿題について話し合ったりすることができる安全なスペースです。The Garageでのイベント、アクティビティ、食事、飲み物はすべて無料です。

スタッフの指導とサポートのもと、The Garageで行われるすべてのイベントやアクティビティをティーンエイジャーが発案 実行しています。オープン マイク ナイトからムービー マラソンまで。

記事掲載時点では、The Garageは一度に10人の学生を収容することができ、訪問するためには学生による事前予約が必要です。

詳細については、ウェブサイトをご覧ください：
<https://www.issaquahteencafe.org/>



住所: 235 First Avenue SE
Downtown Issaquah
9-12年生のみ
(年齢証明が必要です)

「パンデミックの最初の頃は、家に閉じこもって課題もほとんどできず、憂鬱な気分も悪化しましたが、The Garageに再び通い始めてからは、課題もすべて片付き、今ではThe Garageを通じて数学の家庭教師にも会っていて、気分がすっかり良くなりました！」 - Mayraさん

ストレスと不安感

不安やストレスは、日常的な状況下とパンデミックのような危機的状況下ではそれぞれどのように見えるのでしょうか？ ParentWiserでは、Lisa Damour博士をお招きして、プレッシャーや緊張が有害なレベルまで達しないようにする方法や、子供達がストレスや不安を軽減するためのスキルを養い、保護者がそれをサポートする方法を教えてくださいました。

Damour博士は講演の中で、ストレスと不安というのは実は心理学の中で最もよく理解され、すべての年齢に適用される、医師にとっては2つの既知のものであることを指摘しました。心理学者は、それらの原理を熟知し、どのように作用するかを知っているので、介入するやり方も理解しているのです。

不安感の利点

不安は全く正常で健康的な感情であり、人々が考えているような悪いことではありません。私たちの体は、何か間違っているときに不安感という形で警告を発します。それは、内側または外部からの感覚的な脅威がある場合に鳴らされる警報システムのようなものです。

外部からの脅威の例としては、運転しているときに車が横滑りを起こしてドライバーが制御不能になった場合が挙げられます。ドライバーは不安反応を起こし、その反応はドライバーの不快感につながります。内側からの脅威の例としては、十分な復習が出来なかった学生がもうすぐ受けなければならない試験に対して不安を感じている場合などです。不安反応から来る不快感は、その人の注意する感情を引き起こし、安全策を取る行動へとつなげます。

不安感が問題になるのはどんな時？

不安感とは生活の中で健康的な役割も果たしていますが、それが問題となる状況が2つあります：不安が起きてもそれを脅威として対応できていない場合、またはその原因となった問題に関して不安のレベルが通常よりも極端に高い場合です。

パンデミックの影響で、多くの人が高いレベルの不安感を経験し、多くの場合対処する事が困難になっています。家族の誰かが悩んでいる場合、どうすればいいのでしょうか？

問題のある不安感への対処法

ここにいくつかの良いニュースがあります：不安感とは不規則なように見えても、実際には体系的であり、段階的に対処することができます。

ステップ1：心拍数の増加や、呼吸が浅く、短くなるような身体反応。これは身体の攻撃または逃避の反応です。脳が体に準備をするように指示を出している状態です。

ステップ2：体が信号を出すと、人は不安を感じていると判断しますが、それは恣意的なものです。

ステップ3：不安感にとらわれすぎる事は、その不安感を実際に加速させる事になります。

不安がもたらす身体的サインを知ることにより、あらゆる段階での介入が可能になります。最初にすべきことは、身体的な反応を落ち着かせることです。これを行う簡単で効果的な方法の一つは、square breathing やbox breathingと呼ばれる呼吸法を練習することです。方法は次の通りです：まず完全に息を吐ききった状態からゆっくりと3つ数えながら息を吸う、3つ数える間息を止め、3つ数えながらゆっくりと息を吐く、3つ数える間息を止める、を繰り返します。数回繰り返すと、気分が落ち着いてきます。それがうまくいかない場合は、感情を言葉を変えて表現します。神経質や興奮(不安感以外の任意の単語)のような表現をしてみると、大抵の場合気分が良くなります。

Damour博士は、世界が元の様に戻り始めると、逃避や不安感が子供たちにとって問題になるかもしれないと説明しています。ストレスを感じる可能性のある話題を子供と話さない事で一緒に逃げてしまうのではなく、親は子供に尋ねながら子供と話合っていかなければなりません。

安全だと思える事は何？」「図書館に本を取りに行ってくれない？」「3日間学校に行くことはできそう？」など。

子どもたちがゆっくりと元の世界に戻ることが出来るように手助けをしてあげてください。



Damour博士の講演は、ParentWiser (<https://www.parentwiser.org>)で再生することができます。博士について詳しく知りたい方は、Damour博士のウェブサイト (drlisadamour.com) をご覧になるか、毎週火曜日に配信されているポッドキャスト「Ask Lisa, The Psychology of Parenting」をお聴きください。

心理学者、作家、教師、講師、コンサルタントでもあるLisa Damour博士は、ニューヨークタイムズに思春期に関してのこのコラムを毎月執筆しており、CBSニュースにも定期的に寄稿しています。博士はまた、Case Western Reserve 大学Shubert Center for Child StudiesのシニアアドバイザーとLaurel School's Center for Research on Girlsのエグゼクティブディレクターも兼任しています。

Damour博士は、ストレスは不安に似ていて、正常で健康的なものだと説明しています。心理学者の見解では、ストレスは生活の一部であり、避けて通れないものだとしています。

ストレスの利点

人は何か新しいことや状況に適応したり、自分のキャパシティのギリギリのところで仕事をしなければならないときには、ストレスを感じます。ストレスは成長をもたらすものであり、防ぐべきものではないということです。例えば、筋肉をつけるためのトレーニングをするときに負荷をかける様に、成長の為に学業にもストレスを感じる方が良いのです。生徒がこの事を理解するのを助ける事で大きな違いが生まれます。

心理学者によると、非健康的なストレスには慢性的ストレスとトラウマの2つの形態があると言われています。慢性的ストレスは継続的なものなので、体はそれを回復させる機会がありません。

ストレスが問題になる時

パンデミックにおけるストレスの問題点は、このストレスは慢性的なものであり、消える事が無いという事です。

問題のあるストレスのもう一つの種類は、トラウマ、つまり圧倒的に恐ろしい出来事です。また、ストレスは蓄積されることもあります。COVID-19の前からストレスを抱えていた人や、適応に関して大きな課題を抱えていた人、トラウマに対処してきた人なら誰でもストレスレベルが最高になる可能性があります。

良い事をお知らせします。慢性的なストレスを感じている人にも対処法（コーピング）はあります。ネガティブ関係コーピングを使った対処法は短期的には効果的かもしれませんが、長期的には効果がありません。ポジティブ関係コーピングは短期的にも長期的にも効果があります。

ネガティブ関係コーピングの例としては、感情的な孤立や関係放棄、薬物などの悪用、好きな食べ物ばかり食べていたり、ソファから離れなかったりするような習慣、他人を不当に扱うことなどが挙げられます。

問題のあるストレスへの対処法

Damour博士は、ポジティブ関係コーピングの対処法をいくつか覚えておくことが有効であると明言しました。対処法の例として：

- 1) 量にこだわらない、質の高い社会的なつながり。高い質を反映する3つの具体的なもの：悩みを相談できる相手、秘密を打ち明けられる相手、つながりを感じ、受け入れられる人やグループ。これらは、私たちがこの困難な時代を乗り越えるために満たされなければならない人間の基本的なニーズです。
- 2) 親子で気分転換。すべてのものから一步下がって精神的な休憩を取るため楽しく気を紛らわせる事：テレビを見る、読書、自然を楽しむ、ペットと遊ぶ、編み物など。
- 3) セルフケアの実践：十分な睡眠をとる、よく食べる、体を動かす。
- 4) 他人への思いやり。他人に気を配ることは、実際には自分の気分も良くしてくれます。



学校区行事

全校

4月5日-9日: 春休み 休校
 5月3日-7日: 教職員感謝ウイーク
 5月31日: メモリアルデー 休校
 6月17日: 終業日

小学校

Apollo

4月: STEM月間
 4月21日6: 30PM: PTA総会
 4月19日-30日: バーチャルブックフェア
 5月1日-6月30日: 来年度スクールサブライオンラインオーダー
 6月9日6: 30PM: PTA総会

Briarwood

4月11日6: 30PM: PTA総会
 5月4日6: 30PM: PTA総会

Cascade Ridge

4月29日: カルチャーフェスティバル
 5月3日4PM: サイト評議会
 5月7日: キンダーガーデンインフォナイト
 5月18日6: 30PM: Sehlin 校長とのQ&A
 5月18日6: 30PM: PTSA総会
 6月14日-17日: 学年末スタッフ感謝期間

Challenger

4月4日: Eager Reader最終日

Cougar Ridge

4月13日7PM: PTSA総会
 5月11日7PM: PTSA総会
 6月1日7PM: PTSA総会

Creekside

5月18日7PM: PTSA総会
 6月4日: 学年末パーティー
 (日程変更あり)

Discovery

5月25日6PM: PTSA総会

Endeavor

4月21日: Jaguar Print ニュースレター
 4月27日7PM: PTSA総会 (Zoom)
 4月28日6PM: ピンゴナイト
 5月19日: Jaguar Print ニュースレター
 6月9日7PM: PTSA総会 (Zoom)
 6月16日: Jaguar Print ニュースレター

Grand Ridge

4月6日: イヤブック注文締切
 5月24日4PM: PTSA総会&コミュニティコネクション

Issaquah Valley

4月12-25日: Scholastic ブックフェア (バーチャル)
 4月18日2-5PM: Goodwill Fill the Truck 不用品寄付イベント
 5月: カルチャーフェア (バーチャル)
 5月18日7PM: PTA総会
 6月: 学年末バーチャル集会

Maple Hills

4月22日6: 30PM: PTA総会

Newcastle

5月19日6: 30PM: 校長先生とおしゃべり
 6月14日: PTSA総会

Sunny Hills

4月28日12-5PM: 教材ピックアップ
 6月2日12-5PM: 教材ピックアップ
 6月3日6: 30PM: PTA総会

Sunset

4月22日: 地球の為に "Go Green"
 5月14日: お気に入りの季節をテーマにした服装
 6月11日: 帽子の日

中学校

5月19日6: 30PM
 新高校生向け保護者会議
 来年度から高校に入学する生徒を持つ保護者からの質問に、先輩保護者がお答えします。詳しくは、<https://www.issaquah.wednet.edu/family/cultural-and-family-partnerships/events>

Issaquah

4月14日-21日: 高校1年(来年度)に向けての8年生コースセレクション
 4月26日-30日: We Take Charge ウイーク
 4月26日-30日: ASB Campaign ウイーク
 4月28日6: 30PM: PTSA総会
 4月30日: MVP セレブレーション
 5月4日: 8年生ASB 選挙
 5月6日: 7年生 ASB 選挙
 5月20日: エクイティアドバイザリー会議

5月26日: PTSA総会

5月28日: MVP セレブレーション
 6月14日: 8年生進級
 6月15日: 学年度末集会

Maywood

4月15日6: 30PM: 総会 (バーチャル)

Pacific Cascade

4月14日-21日: 高校1年(来年度)に向けてのコースセレクション
 4月23日: Gathering of Nationsセレブレーション
 5月19日3PM: PTSA総会
 6月16日: 学年度末集会

Pine Lake

5月26日 1 PM: PTSA総会

高等学校

Gibson Ek

6月10日: 卒業式

Issaquah

4月1日7PM: PTSAインタビュースキル向上ウェビナー
 4月12日: PTSAシニアスカラシップ申し込み仮締切
 4月16日3PM: PTSA補助金申し込み締切
 4月21日4PM: CCP起業の為のウェビナー
 4月23日9: 30AM: PTSA総会
 4月24日: ブースタークラブシニアスカラシップ申し込み締切
 5月1日: シニア100時間コミュニティサービス登録締切
 5月5日2PM: エッセイの書き方ウェビナー
 5月14日9: 30AM: PTSA総会
 6月1日: 8年生へ新年度に関するメール発送
 6月11日4: 30PM: 卒業式

Liberty

4月27日 8 AM-12PM: ジュニア シニア SAT (於LHS)
 4月26日6: 30PM: PTSA総会
 6月11日8PM: 卒業式

Skyline

4月20日4PM: エクイティチームミーティング
 5月20日6: 30PM: PTSA総会
 5月25日4PM: エクイティチームミーティング
 6月11日: 2021年度生卒業式

サマースクール

プリK/キンダーとK-5年生サマースクール

プリK/キンダーとK-5年生向けサマースクールは招待制となります。これにより、この1年間で学習機会を得るのに最も苦勞し、学業面で最も大きな影響を受けたと判断された生徒に、学力回復のための指導を集中的に行うことができます。校長は、チームと協力して、年間を通じて収集した学業、取り組み、社会的情緒などの複数のデータを検討し、サマースクールが最も必要とされる生徒を決定します。該当生徒の保護者には招待状を送付します。

学校区では、今回のサマースクールは従来とは異なるものであると認識しています。また、校舎の閉鎖により、すべての生徒が何らかの影響を受けていることも認識しています。学校区内の教育 学習部門は、秋に学校に戻ってくるすべての生徒のニーズに対応できるよう、教師や学校スタッフとの連携をすでに開始していますのでご安心ください。

4週間プログラム: 7月6日 7月30日、9:00 12:00
 スクールバスによる通学は無料提供されます
 各生徒社会的距離を置き、適切な感染予防対策を講じた上での対面授業となります

学校区は、COVID 19の緩和策に関して、州OSPIおよび知事室のガイドラインに引き続き従います
 生徒数は、スタッフと生徒比率や教室内の人数制限などの規制に基づき決定します
 使用校舎:

-プリK/キンダー: Apollo, Issaquah Valley, Challenger
 -K-5年生: Clark

6年生サマースクール

6年生のサマースクールは実施しておりません

7-12年生サマースクール

このプログラムの主な目的は、卒業要件を満たすための選択肢を生徒に提供することです。詳細はこちらをご覧ください: <https://www.issaquah.wednet.edu/news-details/2021/03/01/secondary-summer-school-information>

**あなたの番です:
大人になるには**

4月21日 (水) 7PM

講師: Julie Lythcott-Haims

アンチヘリコプター育児宣言「How to Raise an Adult (大人の育て方)」のベストセラー作家、Julie Lythcott-Haims氏が再びISDのコミュニティで講演してくれます。今回は、生徒も聴講可能です!

昨年11月、Lythcott-Haim氏はParentWiserに招かれ、過保護にならずに成功する子供を育てる方法について話しました。彼女の研究、教育者、入学担当者、雇

用者との会話、そして母親であり、Stanford大学の元学生部長でもある彼女自身の見識に基づいて、Lythcott-Haims氏は、過保護になってしまう親の事情に共感しながらも、過保護がいかに子供たち、ストレスにさらされる親、そして社会全体に害を及ぼすかを強調しています。Lythcott-Haims氏は、親が子供の間違いを許容し、子供自身の反発力、機知、成功に必要な内なる決意を開発することの重要性を強調した実用的な対処法を提供しています。

ParentWiserイベントは、Issaquah 学校区内在籍のPTA/PTSA会員は無料で参加できます。非会員、学校区外から参加の方には10ドルの寄付をお願いしています。参加登録は、<https://www.parentwiser.org/events> をご覧ください。

この講演やその他のParentWiserイベントは、<http://ParentWiser.org/watch-online> をご覧ください。

シアトルセンターコミュニティイベント

桜 & 日本文化フェスティバル
4月9日-11日

シアトル桜 & 日本文化祭は、シアトルセンターで毎年開催されるエスニックフェスティバルです。詳細は、<http://www.cherryblossomfest.org>

Pagdiriwang フィリピンフェスティバル
6月5日 - 6日

植民地支配からのフィリピンの独立を記念して、芸術展示、歌、言語、映画、武術を通してフィリピンのアイデンティティと想像力の強さを再確認。詳細は、<https://www.festaltagdiriwang.com/> をご覧ください。

先住民祭
6月12日

太平洋岸北西部のアメリカンインディアンとアラスカ先住民の伝統音楽、現代音楽、ダンス、演劇、芸術を融合させることで、より良い理解を深めることができます。詳細は、<https://www.sihb.org/> をご覧ください。

Festival Sundiata ブラックアーツフェスティバル
6月19日 - 20日

ヒップホップ、ダンス、ゴスペル、ビジュアルアート、ソウルフード、展示、マーケットプレイスなど、エンターテインメント満載の週末を通し、アフリカ系アメリカ人の深いストーリーを共有します。詳細は、<http://festivalsundiata.org/> をご覧ください。

シアトルイランフェスティバル
6月26日

ペルシャの詩、お茶、現代音楽、伝統舞踊などを通じ、イランの豊かな文化への理解とコミュニティを深めます。詳細は、<https://www.iaca-seattle.org/> をご覧ください。

ポーリッシュフェスティバルシアトル
7月10日

食事、展示、ワークショップ、ウォッカの試飲、ピアガーデンなどのイベントを開催し、ポーランドの伝統と存在感をアピールしています。詳細は、<https://polishfestivalseattle.org/> をご覧ください。

シアトルアラブフェスティバル
8月14日 - 15日

ヘナ染め、ライブ音楽、カリグラフィ、コーヒー、料理、フォークダンスなど、多様なアラブ文化を反映したアラブ22カ国の風景、音、食を紹介します。詳細は、<https://seattlearabfestival.org/> をご覧ください。

ブラジルフェスト
8月22日

ブラジル フォークロア デーの週に行われるブラジルの伝統と現代ブラジルの太鼓、ダンス、音楽、ビジュアルアート、カボエイラの祭り。詳細は、<https://brasilfest.org/> をご覧ください。

チベットフェスティバル
8月28日 - 29日

古代と新しいチベットの芸術や文化を融合させ、愛、思いやり、優しさのメッセージを伝えることで、人々を魅了し、楽しませ、知識を育てます。詳細は、<https://www.washingtontibet.org/> をご覧ください。

ライブアロハハワイアン文化フェスティバル
9月12日

バーベキュー、ポキ、体験型ワークショップ、島の音楽、ダンス、マーケットなど、ハワイ文化への情熱と感謝の気持ちを育みます。詳細は、<https://www.seattlelivealohafestival.com/> をご覧ください。

Sea Mar独立記念日
9月18日 - 19日

ラテンアメリカの独立を記念して、美術品や工芸品の展示、ダンスを踊る馬、マリアッチバンド、フォークダンサー、伝統的な食べ物などを展示しています。詳細は、<http://www.seattlefiestaspatrias.org/> をご覧ください。

イタリアンフェスティバル
9月25日 - 26日

イタリアの食とワイン、音楽、音楽、そしてイタリアならではのスピリットで、この独創的な国にスポットライトを当てています。詳細は、<https://festaseattle.com/> をご覧ください。

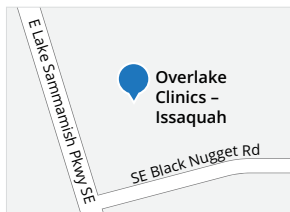


今ドクターが

診察します。

本当です。今診察します。

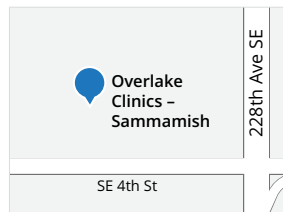
オンライン待合室: overlakehospital.org/urgentcare



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



確定申告サービス

UNITED WAY では、無料で確定申告のサポートを提供しています。2020年の確定申告の無料サポートを受けて、節税をしましょう。2021年4月18日までにお電話でお問い合わせいただくと、IRSの認定を受けた専門家が、安全で安心な100%オンラインでの申告サポートを提供いたします。United Wayの専門家は、新しい税法と、新しい救済法案に含まれるものを含め、利用可能な控除をすべて熟知しているため、確定申告からのリターンを最大限に行い、より多くの資金を確保することができます。また、景気刺激策のstimulus checkを請求に関するサポートをすることもできます。

この無料のサポートは、ITINをお持ちの方を含め、どなたでもご利用いただけます。詳しくは、<https://www.uwkc.org/need-help/tax-help/> をご覧ください。

AARP FOUNDATION Tax-Aideは、50歳以上の納税者や低所得者の納税者に特に焦点を当て、誰でも無料で対面およびバーチャルでの税務支援を行っています。Tax-Aideのボランティアは全国に配置されており、毎年トレーニングを受けてIRSの認定を受け、最新の税法の変更や追加を知り、理解しています。

今年は予約制となっていますので、ウェブサイト (www.aarpfoundation.org/taxaide) のトップページにある「Get Started」ボタンをクリックするか、206-657-6018に電話して、早めに予約をしてください。

テクニカルヘルプ

The TechConnect Washington Community Helpdeskは、多様で多言語なコミュニティに無料のデスクサポートを提供し、ネットアクセスをより良く行うためのサポートを提供しています。コミュニテ

ィヘルプデスクは、技術的な説明と使用方法のサポートを提供する一方で、その他のニーズへの対応を確立されたチャンネルを介して提供できるようにしています。ヘルプデスクは、インターネット接続、基本的な技術サポート、ハードウェアの修正のための接続、学習管理システムのサポート、およびコミュニティリソースへの接続を支援することができます。

チームはスペイン語、クメール語、ティグリニャ語、アファーンオロム一語、アムハラ語、シダモ語、ウォライタ語、英語を話します。詳細については、<http://techconnectwa.com/> をご覧ください。

法律相談

Eastside Legal Assistance Program (ELAP) は、無料の法律相談クリニックを提供することにより、ISDの家族を支援する非営利団体です。彼らはまた、住宅安定プログラム、遺言相談や他の法律サービスを提供しています。

ELAP 法律相談クリニック ELAPでは、地域に密着した無料の法律相談クリニックを提供しています。有料での法律相談を受ける余裕がない方は、弁護士と一対一で会う機会を持てます。相談内容は、住宅、家族法、家庭内暴力、移民、債権回収や破産などを含むトピックをカバーしています。

ELAP遺言相談クリニック ELAPは現在、パンデミック期間中のコミュニティのニーズに応えるために、四半期ごとにバーチャル遺言書クリニックを提供しています。対象となる参加者は、専門の弁護士との2時間のアポイントメントの間、無料で簡易遺言書、委任状、事前医療指令書を受け取ることができます。これらのイベントには通訳がつきます。参加を希望される方は、電話で予約を取る必要があります。簡単な申込書に記入した後、参加資格のある方にはZoomセッションのログイン情報をお渡しします。

ELAP住宅安定化プログラム ELAPの住宅安定担当弁護士は、混乱を極める法制度を上手く利用するお手伝いをします。あなたの法的問題は、直接立ち退きに関連するものである必要はなく、あなたの住宅に関わる他の法的問題を含むことができます。仕事を失う、家庭内暴力、または離婚協議中などの、家賃を支払う能力を脅かす可能性のある住宅関連の問題に直面している場合は、法的な助けを得ることができるかもしれません。

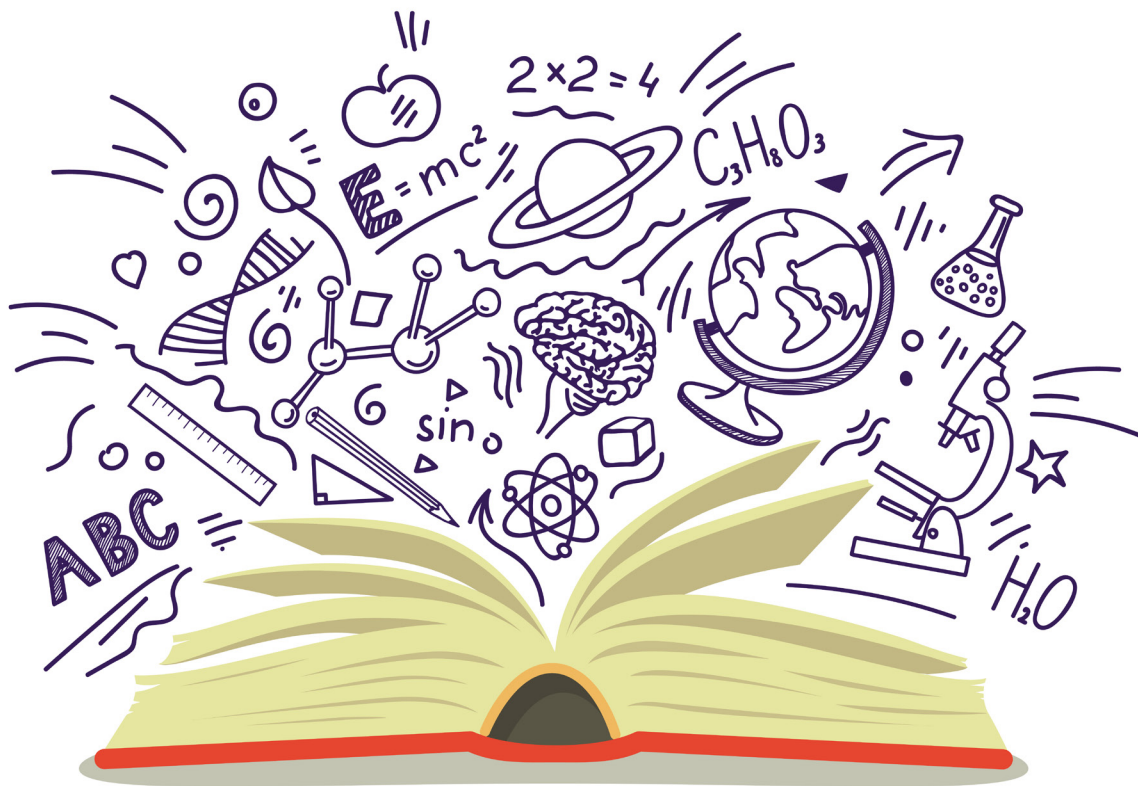
T利用には条件があります。オンラインフォームに記入してください: <https://bit.ly/elap-housing> 利用条件を知りたい方は、ELAPに連絡して状況を相談してください。425-747-7274 (英語)、425-620-2778 (スペイン語)、またはメールで info@elap.org までお問い合わせください。

地域サービスに関するプレゼンテーション

5月13日 (木) 7PMよりZoom

Cultural Bridgesは、Issaquah学区の家族が利用できる基本的なニーズ (家賃、食費など)、メンタルヘルス、サマーキャンプ、家庭教師などの地域サービスに関する情報を提供しています。プレゼンテーションは英語、スペイン語、中国語で行われます。必要に応じてその他の言語にも対応します。詳細については、culturalbridges@isfdn.orgまでメールでお問い合わせください。





学業面でのサポート

生徒に学業面でのサポートが必要な場合は、まず先生への問い合わせから始めましょう。先生方の毎日のスケジュールは、生徒をサポートする時間があるように構成されています。リモート環境では、新しい単元や課題を説明した後の生徒の反応を教師が実際に確認することは難しく、生徒側が自ら助けを求める方法を知っておくことはとても重要です。

生徒が助けを求めたくないようであれば、下記の事を教えてあげてください...

- 先生は生徒からの自発的な質問をありがたく思っています
- 質問をしたり助けてもらうことは、その生徒が学ぶ事を大事にしてくれているという事で、決して学業が劣っているからではありません

生徒が助けを求める準備ができたなら、課題のどの部分を理解しているのか、どの部分に明確な説明が必要なのかを確認してください。また、お子さんが助けを求めるときには、その意思決定を褒めてあげてください。自己主張することはとても重要なスキルです！

多くの小学生に追加の支援の必要性があるのを先生は認識しているため、先生はすでに生徒と一緒に活動しています。お子さんがサポートを必要としていて、まだそれを受けられていないと感じたら、先生に連絡してみましょう。

中高生の場合は、水曜日のオフィスアワーを利用してサポートを受けるようにスケジュールが組まれています。必要に応じて先生に直接連絡を取り、アポイントメントを取るようにしましょう。

Issaquah School Foundation財団は、生徒のためのチューター制度の資金援助をしています。現在、この制度を提供している学校は以下の通りです。現在このサービスを提供している学校は、Issaquah Valley、Maple Hills、Newcastle、Issaquah Middle School、Issaquah High School、Liberty、Skylineです。このサービスの詳細や利用方法については、お子さんの先生にお尋ねください。



学校外でのサポートが必要だとお考えで、家庭教師を探している場合は、Issaquah学区のカリキュラム内容を補強し、学習教材に精通している家庭教師をお勧めします。以下に数件ご紹介いたします：

425 Tutoring

無料の学生主導の地域密着型の家庭教師サービスです。425 Tutoringは8週間周期のグループセッションを受講することができます。8週間の受講期間の終わりに、生徒は家庭教師サービスを継続して受けるかどうかを決定します。チューターは主に数学と英語を担当していますが、他の科目の学生のサポートも行っています。チューターからは、宿題や他のクラスの課題について支援を受ける事も可能です。その他のご質問やお問い合わせは、こちらをご覧ください：<https://www.425tutoring.org/>

Mission Inspired

Mission InspirEdは、資格を持った講師が個々が確実に成功するためのカリキュラムを調整し、個人指導サービスを提供しています。対象科目は、数学、英語、Java、物理、化学、生物、世界史、米国史です。詳細は <https://www.missioninspired.org/tutoring> をご覧ください。

また、無料のSTEM Clubプログラムも提供しており、中学生が少人数のグループで高度でユニークなSTEMのトピックについて学ぶ機会を提供しています。トピックは解剖学からCADデザインまで様々です。また、以下のような大規模なグループクラスも用意されています。生物学の探求、Java入門と中級、クリエイティブライティング、ビデオ制作と写真編集、Python入門、政治学とジャーナリズム、経済学、統計学。

詳細については、<https://www.missioninspired.org/stemclub>/<https://www.missioninspired.org/classes> をご覧ください。

キング郡図書館システム (KCLS)

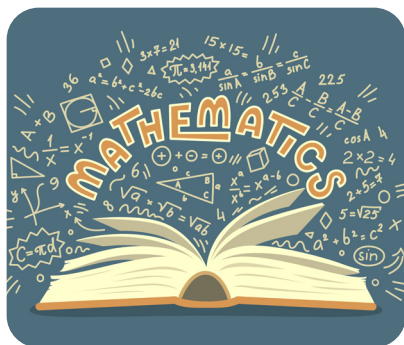
JESSICA MCCLINTON LOPEZ
ティーン向け司書、Issaquah図書館

私はJessicaと申します。私は、シアトル周辺地域に50の公共図書館を持つキング郡図書館システム(KCLS)の一部であるIssaquah図書館で働いています。まず最初に、COVID-19が流行している間、仕事や他の責任とのバランスを取りながら、子供たちを学業的にも精神的にもサポートして下さっている地域の親御さんや保護者の皆様に称えたいと思います。私自身、二人の幼い子供の親として、それが簡単なことではないことを良く知っています。皆さんの全ての努力に感謝いたします！

この一年、KCLSは皆様とご家族の皆様に多くのプログラムやサービスをご提供できるように努力してまいりましたが、それらはすべてオンラインで、お子様の学業上のニーズをサポートするためにデザインされたものです。そしていつものように、すべて無料でご利用いただけます。注目すべきサービスの一つは、Study Zone Plusと呼ばれるものです。オンラインで提供されるStudy Zone Plusでは、以下のサービスを提供しています。

- ・無料の宿題ヘルプと個人指導（小学生向けの数学クラブを含む）
- ・言語・読解支援（ELL学習と実践を含む）
- ・社会活動（リラックスする為や他の生徒とつながる為のアクティビティ）
- ・KCLS司書による書籍の紹介

まずは<https://kcls.org/studyzoneplus>から始めてください。ここには、プログラムのスケジュールやプログラムに参加するためのZoomリンクなど、必要な情報がすべて掲載されています。また、KCLS（425-462-9600または800-462-9600）までいつでもお気軽にお問い合わせください。



ドラゴンボートフェスティバル



ドラゴンボートフェスティバルは、中国では2000年以上の歴史があります。

戦国時代の偉大な国民的詩人であるQu Yuanを記念したものです。祖国をこよなく愛し、国がますます発展することを願い、朱の王にしばしば助言を与えました。

しかし、一部の悪意のある人たちが、王の前でQu Yuanを誹謗中傷することが多く、結局、王はQu Yuanを遠方に追放してしまいました。やがて国は滅び、Qu Yuanは悲しみのあまり海に飛び込んだのです。

そのため、この日各家庭では有名な道教系の神であるZhong kuiの絵を飾って、悪霊を追い払います。家族はZongzi（ちまき）を食べ、Realgar wineを飲みます。私の好きなイベントはドラゴンボートレースです。とても壮大なレースです。私もいつかレースに参加してみたいです。

Stone Pan、Challenger 2年生



ドラゴンボートフェスティバルでは、レースに参加したり、Zongzi（ちまき）と呼ばれる中国のもち米の団子を食べたりしてお祝いします。Zongziには甘いものと塩辛いものの2種類があります。北部の人は甘いのが好きで、南部の人は塩辛いのが好きです。私の故郷は北にあるので、甘いZongziが大好きです。私の好きな具は餡子です！

また、YouTubeでレースを見たので、ドラゴンボートを漕いでみたいと思っています。YouTubeでレースを見たときに、先頭の人が水に向かって立っていたので、いつかその役をやりたいと思っています。ドラゴンボートフェスティバルが待ち遠しいです。

Suya Zhou、Endeavour 2年生



ドラゴンボートフェスティバルは、詩人のQu Yuanが祖国の侵略を見かねて川に身を投じたことを記念するものです。その知らせを聞いた故郷の村人たちは、Qu Yuanが沈んだ湖に駆けつけ、船を漕いでQu Yuanの遺体を探しました。

ドラゴンボートフェスティバルで一番好きなのはレースです。これは、人々が船でQu Yuanの遺体を探したことにヒントを得ています。

標準的なチームは、22人で構成されます。チームには20人のパドラーがペアになっていて、ドラマーとステアラーがいます。レースに勝ったチームは、チームの住む町に幸運をもたらすと考えられています。

Howard Huang、Challenger 4年生

ドラゴンボートフェスティバルは、旧暦5月5日に行われる伝統的な祝日です。中国の子供たちは毎年この伝統的な日を祝います。





ドラゴンボートフェスティバルは、毎年、肉の味をよめる。中国では、人々はZongziを包むことを楽しんで、肉をカップに入れて、肉の上をさらさらさせ、カップがいっぱいまで、この作業を繰り返して、Zongziを紐で縛って調理してくれます。美味しそうな匂いがします！

Sophie Cao、Apollo 5年生



ドラゴンボートフェスティバルは、毎年、肉の味をよめる。中国では、人々はZongziを包むことを楽しんで、肉をカップに入れて、肉の上をさらさらさせ、カップがいっぱいまで、この作業を繰り返して、Zongziを紐で縛って調理してくれます。美味しそうな匂いがします！

当日ドラゴンボートレースの一日中、お祝いします。一人が太鼓を叩き、数人（通常5~20人）を使って、Zong Ziを食べます。

塩辛いZong Ziには肉やキノコを入れ、甘いZong Ziには砂糖やナツメヤシや砂糖を入れます。これは友達と一緒に作ります。私は塩辛いものが好きで、妹は甘いものが好きです。作っていると、葦の香りがします。

Max Fan、Issaquah Middle 7年生



我が家では、毎年ドラゴンボートレースの日に、肉の味をよめる。中国では、人々はZongziを包むことを楽しんで、肉をカップに入れて、肉の上をさらさらさせ、カップがいっぱいまで、この作業を繰り返して、Zongziを紐で縛って調理してくれます。美味しそうな匂いがします！

数年前から私も家族と一緒にZongziを作ることになりました。ほとんどの年、私がお店からZongziを購入しますが、味を自分で作るのが見えます。特に葉を円錐形に折る技術力があがったZongziは、よりおいしく、Zongziを吸い込み、豚バラを喉に詰ませそうになりました。皆さんにも楽しいドラゴンボートフェスティバルの日をすごせますように。

Eason Tang、Beaver Lake 8年生



人種とバイアスについて語る

お子さんたちは、人種や人種差別についてどの程度知っていますか？ どのような形の暗黙のバイアスの影響を経験したことがありますか？ あなたの家族は、アライになる方法を知りたいと思っていますか？ 地元の教育者であり、多様性コンサルタント、活動家でもあるRosetta Lee氏は、ParentWiserに招かれ、人種、人種差別、特権、バイアス、包括性の複雑な問題に対処する方法についての講演を行いました。

Lee氏は、このような複雑な時代に生きている現実が、あちこちで人種や偏見に関わる多くの論争を巻き起こしていることを説明した後、講義を始めました。政治的な二極化、COVID-19、Black Lives Matters、移民、拘置所、銃暴力、気候変動と現実拒否、ホームレスの増加など、私たちが今直面している現実には、これまで多くの親が子供たちと共有していなかった話題です。しかし、現実には、これらがソーシャルメディアや常に流れるニュース映像で大量に共有されるようになり、何度も何度も何度も子供たちの注意を引くようになったとき、子供たちは時事問題に関与しています。

-子どもたちは、世界で起こっていることについて、憎しみや過激な行為が増えているのを目の当たりにしています。子どもたちは、反イスラム、反移民、反LGBTのような反集団感情について学んでいます。

-子どもたちの中にも、二極化した政治の冷酷な対立のような非文化的な言説がエスカレートしています。

-特に有色人種の子どもたち、宗教的マイノリティ、LGBTグループなどの中に悲しみや恐怖、不安が増加しています。



人種問題についての健全な会話

親としては、子供主導で会話を進めるのが理想です。下記のような質問をすることで子供の話を聞くことが目的です：

- 1) 今まで何を聞いたのか、どのような事を知ったか、知らないか。その情報はどこから聞いたか。多くのオンライン情報や情報源は偏ったものであることを理解させましょう。
- 2) どう思ったか？
これを聞くことで、子どもの感情（怒り、不安、恐れなど）を特定し、子どもが健康的な感情のはけ口を見つけるのを助けることができます。
- 3) 何か疑問はあるか？
これにより、混乱している箇所や誤った情報の箇所を特定することができます。
- 4) どのようにサポートすればいいのか？
大人として、子どもたちを導く方法を考える必要があります。誰もが自分の気持ちを表現したり、情報を処理したりするためのさまざまな支援を必要としています。
- 5) 自分たちの価値観とは何か？
議論の多い問題は、感情的な強い意見につながります。「何を」という話をするのではなく、これらの決定や意見を後押しする価値観に注目する必要があります。
- 6) 前向きな行動をとることができるか？
物議を醸している問題がソーシャルメディアやニュースで常に大々的に共有されているときはいつでも、ストレスを感じている子供たちが意思決定者の擁護をしたり、他の人と一緒に学びを得たり、世界で良いことをしようとしているコミュニティとつながったりするなど、前向きな行動をとるように手助けをすることができます。なぜなら、自分にも何かできることがあると感じることで、不安だけでなく無力感を軽減することができるからです。

人種的トラウマ

Lee氏は、人種的トラウマに関して応用できる3つのステップを説明しています：
慈しみ 相手を慈しみ、気にかけていることを示し、その感情には偽りが無いと保証する。
修正 起こった出来事は不適切であったと確認できるよう気持ちを修正していく。

もし何か起こったら：身を守るための方法をいくつか知っておきましょう。同じような事件が再び起こった場合に備えて、彼らは自分自身を守るために何か言う事が出来るか、または単に立ち去って、出来事を大人に伝えることを選択するか。

他の人に何かが起こっていて、本人は直接関わりが無い場合。直接関わっている人達からから一旦離れ、標的にされている人に寄り添い、事態に対処できる大人を見報告するなどの、状況を変えられるような方法を提案する。

Lee氏からのアドバイス...

感情 あらゆる感情を持つ事は悪い事ではありませんが、それに伴う行動が常に正しいわけでは無いことを覚えておくことが大切です。怒ったり、イライラしたり、悲しんだりするのは構いませんし、友人や家族と楽しいことをして気を紛らわせるのも構いません。しかし、人をからかったり、暴力をふるったりするのはよくありません。

子供たち同士の会話 相手の全てを、たった一つのやりとりの断片に基づいて子供たちが判断しないようにする。多くの場合、若者同士の会話は健全なものではなく、意味のある会話をするためのお互いの視点を知らないために、口論や議論になってしまいます。大人は、子供達が個人攻撃モードに入ることなく、各自が自分の話をする時間を持てるような空間や、感情を表現できる機会を作り、異なる視点や見解から質問をして話の全体像を展開し、それぞれの事実や考えを共有して、白黒の結論付けで終わるのではなく、より多くのことを学ぶことができるように支援することができます。最後に、彼らがポジティブな行動をとることができるように支援しましょう。

あなた自身の経験 人種や偏見について子どもたちと話すときは、あなたの価値観を明確にしましょう。子どもたちには、あなた自身の葛藤について率直に話しましょう。納得できないことがあっても、黙っているのではなく、子どもたちの知識に加えられるように、隠さず明確な羅針盤となるようにしましょう。

どのくらいの会話が十分なのでしょう？ 人種や偏見について話すことは、100分の長い会話ではなく、1分の短い会話を100回することが大事です。

お手本を示す 本当に大切なのは、毎日の言動です。毎日起きていることについてのちょっとした会話が、実は大きな違いを生むのです。

Rosetta Lee氏のことをもっと知りたい方は、ParentWiserでの講演をご覧になるか (<https://www.parentwiser.org/>) 彼女のホームページ (<http://tiny.cc/rosettalee>) をご覧ください

Issaquah History Museumsアンチレイシズムへの取り組み

ERIKAS MANIEZ

Issaquah History Museums エグゼクティブディレクター

昨年夏、ジョージ フロイド殺害事件への怒りを訴える抗議者たちが街頭でデモを行う中、Issaquah History Museumsは反人種差別主義者の組織となることを地域社会に誓いました。Issaquahの歴史の信頼される管理人として、私たちは包括的なプログラムを作成し、社会から疎外された人々の声を取り上げ、その物語が共有され、保存され、尊重されるに値するものになることを誓います。そのために、私たちはIssaquahの現在と過去における有色人種の人々やその他の疎外されたコミュニティの記憶、物語、視点を収集することを目的としたオーラル ヒストリー プロジェクトを開始しました。

私たちはまた、Issaquahの本当の歴史を紹介することにも力を入れています。それは、Issaquahの過去についての歴史的真実を語ることを意味します。もし私たちが伝える歴史について選択的であれば、私たちが誰であったかという真実を無視するだけでなく、コミュニティとして癒しのための重要な機会を逃してしまうこととなります。私たちは、ネイティブアメリカン、中国人、黒人、そして私たちのコミュニティ内の疎外されたグループの人々が経験した不公平など、Issaquahの人種的、そして時には人種差別的な過去についての一連の記事をブログで公開することを計画しています。

私たちの取り組みについて詳しく知りたい方は、www.issaquahhistory.orgをご覧ください。また、FacebookやInstagramでも活動しています。オーラルヒストリープログラムへの参加にご興味のある方、ご質問やご意見がある方は、ソーシャルメディアまたは info@issaquahhistory.org までお気軽にお問い合わせください。

目を閉じて

ALICIA SPINNER

Cultural Bridges 誌マネージャー



目を閉じて思い返してみてください。去年はネズミの年でした。子供たちは学校に行き、学校からくるお知らせメールは天候の悪化や雪の予報が伝えられていました。あなたやあなたの子供たちは、「CANVAS」や「CLEVER」、「TEAMS」という言葉を知りませんでした。そして、マスクや除菌ワイプを常備していなかったし、スーパーのトイレトペーパーがなくなる前に余分に買っておくべきだと言っても信じてもらえなかったでしょう。他にも覚えていますか？アジア系の家族も私たちと同じように、自分の子供たちが学校で、私たちのコミュニティが懸命に築いている親切の文化の中で過ごしていたのです。

24 さあ、もう一度目を閉じてみてください。今年は丑年です。学校に行っている子もいますが、家にいる子もいます。雪は私たちの心配の種ではありません。子供たちはすべてのリモートプラットフォームの専門家です。車の中にも、机の上にも、コートポケットにもマスクがあり、トイレトペーパーを買いだめする必要はありません。学校からの最新のお知らせメールでは、子供たちがいつどのように学校に戻るかを詳しく説明していましたが、でも、ご存じですか？アジア系の家族は、他の家族と比べて、自分たちのコミュニティで歓迎され、受け入れられているとは感じていません。

この1年間、私たちは何度も「みんな一緒」という言葉を耳にしましたが、全員が同じ経験をしたわけではありません。だからこそ、私たちは、このトラウマになるような大規模な経験から抜け出すために、それぞれが異なる種類のサポートを必要としていることを認識する必要があります。

ニュースでは、学校が再開されても、アジア系の家庭は子供たちが自宅で学習することを選択していると報じられています。これは、私たちの地区でも同じです。アジア系の生徒の大半は、まだ家にいます。そして、彼らの多くは多世代の家庭に住んでいます。彼らはまた、私たちのコミュニティが彼らを迎え入れる準備ができていないことを恐れています。

私たちCultural Bridgesプログラムはアジア系の家族に連絡を取りました。彼らは、彼らの経験を快く話してくれました。

「子供や年配の親と近所を歩いていると、憎まれ口を叩かれたり、車から中指を立てられたりすることが多々ありました。スーパーマーケットでは、店員さんの態度が劇的に変わりました。正直なところ、これらは以前からあったことですが、「COVID」がそれを助長しました。コロナウイルスを「チャイナ・ウイルス」と呼ぶソーシャルメディアのおかげで、人々は不満を表現する良いアウトプットを見つけたのです」

「中高生が心配です。このようなことが続くと、対処法がないと簡単にいじめられてしまいます。また、来日したばかりの移民の家族にいじめがあった場合、どう対処していいかわからなかったり、声を上げたらもっと憎まれてしまうのではないかなと思ったりして、隠蔽してしまう可能性が高いのではないかと思います。アジア系家族を対象に、いじめへの対処法を教えるような教育セッションを行う必要がありますし、アジア系家族がどのような状況に置かれているのかをコミュニティ全体で伝えていく必要があります」

「絶望的な気分です。私の家族はとても怖がっていて、すべてのドアに木の棒を入れました。この顔をしている限り、狙われるのではないかと恐れています」

地区に支援を求めている家庭もありますが、地域社会の支援も必要です。親としての私たちの役割は何でしょうか？あなたは彼らの味方になりたいのですか？子どもたちが学校に戻る準備をするために、どうか人種について話してあげてください。そして、その前に、ダイバーシティ コンサルタントであり活動家でもあるRosetta Lee氏が、私たちの学校のコミュニティで行った講義についての記事を是非読んでください（20-21ページ）

もう一回、目を閉じて未来に向かって考えてみてください。来年は虎の年です。多くの学生にとって生活が変わりました。しかし、雪の予報でみんな興奮しています。保護者の方々は、メールをチェックして学校からのお知らせを待っています。そして突然、雪が降ってきました。子供たちは、雪で全校が休校になるという待望のお知らせメールに思わず笑ってしまいます。マスクや除菌ワイプは生活に取り入れられ、トイレトペーパーは家族が1ヶ月間に必要な分をみんなが買えます。でも、他にもあるんです。アジア系の家族は、降ったばかりの雪の中、我が子が近所の子たちと遊びに出かけるのを見て、心を安らかにしています。

私たちは皆、それを実行しました。私たちは、子供たちに人種について話しました。冷静になり、他の人の経験に耳を傾け、そこから学びました。これは旅であり、目的地ではないことを理解しました。私たちはより強くなり、お互いに仲良くなり、私たちの家族は再び優しさの文化を築いています。私たちは、子供たちがどんなコミュニティにいるべきなのかを知っていますし、元の様に戻りたいと思っています。目と気持ちとハートを開いて、それを実現するために一緒に働き始めましょう。

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楽しめるためのサポートをします。





Issaquah Schools Foundation

NOURISH
EVERY MIND

年に一度の特別イベントにぜひご参加ください!

1987年に設立されたIssaquah Schools Foundation財団は、今日も地域の学生を支援するために尽力しています。学業支援、生徒の基本的ニーズ、精神衛生、行動保健、地域社会への働きかけの分野に資金を提供することにより、財団は学習環境が変化する中でも、生徒が学習に必要なものを確実に得られるよう努めています。

Nourish Every Mindイベントでは、学区の生徒たちが、財団が今日どのように地域や子供達への学業に貢献しているかを紹介し、私たちが明日の生徒の成功のためにどのような支援ができるかを紹介しています。

Golden Apple Sponsors
の皆様にご感謝いたします:



是非ご参加ください



第23回年次イベント (バーチャル)

2021年4月29日 (木) 7: 00PM

オンラインオークション 2021年4月16日から26日まで

詳細: isfdn.org/nourish-every-mind