

Japan Association in the UK, c/o JEIB, 3 London Wall Buildings, London EC2M 5PD

Web: www.japanassociation.org.uk E-mail: secretary@japanassociation.org.uk Phone: (020) 7628 5182

Japan 祭り



第 7 回目となる恒例の「Japan 祭り」は 9 月 19 日(土)にトラファルガースクエアで開催されました。今年もお天気に恵まれ例年以上の人出でにぎわいました。英国日本人会のブースもたくさんの来場者でにぎやかな一日となりました。

ボランティアとして参加して下さった会員各位に感謝を表します。ありがとうございました。

(特別イベント部)

☆ ☆ ☆

秋のバスツアー中止のお知らせ

10 月 3 日(土) 催行予定の「バスツアー」ですが、参加希望者が催行可能人数に達しなかったためやむなく中止といたしました。次回は来春を予定しております。

(特別イベント部)

☆ ☆ ☆

9 月二水会の報告

日時: 2015 年 9 月 9 日(水) 18:30?20:00

会場: St James's Church

演題: 『ストレス時の自分の癖を知る ? 認知療法・認知行動療法の視点から?』

講師: 橋本貴裕 (臨床心理士)

9 月 9 日(水)の二水会では、臨床心理士の橋本貴裕さんをお迎えしました。ストレスマネジメントの方法として、ストレス時の自分の考え方の癖や傾向を知ることについて穏やかに、そして冷静にお話いただきました。

日本で精神病院に 10 年勤務後、大学・民間相談機関、大学での非常勤講師、保健所のスーパーバイザーを経て、橋本さんは現在 NHS Tavistock and Portman に所属され、心理療法のトレーニングを受けられているそうです。(思春期から老年期までの心理療法、カウンセリングがご専門)

今まで鬱や統合失調症、ひきこもりなどのクライアントと関わってこられたご経験やご研究から、ストレスの対処の仕方として一番大事な事は自分の考え方のくせに気づくことだと言われていました。

私たちの気持ちや行動は、そのときに頭にふわふわと浮かんでくる「考え(こころのつぶやき)」(自動思考)の影響を受けるそうです。そのこころのつぶやき(自動思考)に目を向けて、自分を外側から冷静に眺めること自体によって、少しずつ変わってくるそうです。対処しなくても、気づくだけで、だんだん変わっていくそうです。自分の感情などを観察してみる時間を取るのもとても良いそうです。

対処しても不安がなくならないことで嘆いたり、自分を責めないで、多少でも減ったなら、それでいいじゃない、と全くコントロールできないものでないという手ごたえを感じれるかというのが大事な事だそうです。不安を感じない人間になるのではなく、ただそれがあってもやっていけているなという感覚をもつということが大切なようです。

会場では、実際に自分に考え方のどういう癖があるかを見る為のチェックシート『あなたの考え方のクセをしよう!』でチェックしながら、参加者自身それぞれが、以下のような考え方のクセを見つめてみたりもしました。



- ① 根拠のない決めつけ(恣意的推論): 証拠もないのにネガティブな結論を引き出しやすい「きっと〇〇にちがいない」
- ② 部分的焦点付け(選択的注目): 自分が着目している事だけに目を向け、短絡的に結論付けること。よいこともたくさん起こっているのに、ささいなネガティブな事に注意が向いてしまいやすい
- ③ 極端な一般化(過度の一般化): 少数の事実を取り上げ、全てのことが同様な結果になるだろうと結論付けてしまう
- ④ 拡大解釈と過小評価: 自分が関心のあることは拡大して捕らえ、反対に自分の考えが予想に合わないものをことさらに小さくみる
- ⑤ 自己関連付け(個人化): 何か悪い事が起こると、自分のせいで起こったのだと自分を責めてしまう。
- ⑥ 白黒思考(前か無か思考・完全主義): 灰色に耐えられず、物事をすべて白か黒かという極端な考え方で割り切ろうとする

クセに対処する時の以下のようなポイントもお話下さいました。

- 自分の自動思考を責めない
- 心の中で優しい人との対話をイメージする
- 心の中で冷静な人との対話をイメージする

その上で、視点を変える質問の例として、以下のような対話例を挙げて頂きました。

第三者の立場で・・・

- 「もし他の人が同じような考え方をしていたら、あなたはなんと言ってあげますか?」

- 「あなたがそう考えている事を知ったら、あなたの親しい人は、どのような言葉をかけてくれるでしょうか？」
- 「自分の力だけではどうしようもない事柄について、自分を責めていませんか？」
- 過去や未来の自分だったら？
- 「元気なときだったら、違う見方をしないででしょうか？」
- 「5年後、10年後にいまを振り返ったとしたら、どのように考えるでしょうか？」

穏やかな雰囲気の中、参加者はそれぞれに新たな「気づき」を持って会場を後にしました。

※ セルフカウンセリング 認知療法活用サイト <http://cbtjp.net>

※ 個別相談

encounteryourself@gmail.com

(参加者 32名)

☆ ☆ ☆

10月二水会のお知らせ

日時：10月14日(水) 18:30より

講師：和枝ドゥルーリー APFS

Chartered Financial Planner

Profile: 大手投資銀行に勤務した後、2003年にファイナンシャル・アドバイザーに転向・独立。

Lighthouse Group に所属。英国唯一の日本人 Chartered Financial Planner。日英の公式な資格を有し、資産運用・年金・保険・モーゲージローン等個人のファイナンシャルプランニングに関するアドバイスを提供している。

演題：「英国年金の仕組み(個人向け)」

個人・企業年金の受け取り方が今年から大幅に変更されたり、来年から国民年金の受給計算方法が変更になったり、英国の年金システムは刻々と変化しています。当講演では年金の仕組みの基礎から積み立て方・受け取り方、更に定年計画の立て方についてファイナンシャルアドバイザーのドゥルーリー氏に詳しくご説明していただきます。

会場：日本クラブ

(Unit 13&14, Ground Floor, Europoint Centre, 5-11 Lavington Street, London SE1 0NZ)

10月はピカデリーの教会ではなく、日本クラブでの開催です。お間違えないようお願いします。

会費：£5 (JA 会員) £8 (非会員)

問い合わせ： nisuikai@japanassociation.org.uk

(宮村)

☆ ☆ ☆

福祉ナルク部だより

西支部からの報告

日時：9月17日(木) 12:30より

会場：Eat Tokyo

「東部懇親会は会場を上記レストランに変更して開催されました。他支部に居住の会員も多数ご参加くださり、賑やかな親睦会となりました。お食事も美味しくボリュームのあるメニューに皆大満足！新顔や久しぶりの参加者が多かったので、自己紹介で盛り上がりました。西支部も怪我や闘病の話が中心で、

健康の有難さを感謝しました。昼食後、希望者は新企画のカラオケを2時間堪能して閉会となりました。
担当者：山本郁子/竹内みどり



北支部からの報告

日時：9月15日(火) 12:30-14:30

会場：Dragon Chinese Restaurant

今回の出席者17名。中華のランチを頂き竹中福祉部部长より今後も会員の懇親を深め、助け合いをしましょうというお話があり、皆の絆が一層、強くなったと思います。その後、スコットさんのお宅でお茶を行い和気藹々のうちに閉会となりました。ウィンター記

担当者： ウィンター千津子 スコット純子

ナルク活動報告

オランダよりナルク設立発起人が来英

9月12日(土)に中谷エリゼ JA 会員経営のアベノレストランにて、オランダ・ナルク発起人の河南笑子さんをお迎えし、地下会議室にてナルク UK のコーディネーターを含む事務局による研修デモが行われた。

双方の自己紹介に続き、オランダ・ナルク立ち上げのきっかけと経緯を伺った。オランダでは政府による老人福祉予算の削減が顕著で、老人ホームが次々と閉鎖されている状況に直面しており、その対策として現地の老人福祉 NPO 組織との提携も視野に入れたナルクを2016年2月に正式に設立する予定を伺った。既にナルクで活動提供を希望する約30名のリストも整備しているという手回しのよさに参加者一同感動。河南氏は、ナルクUKリスト、運営システム、これまでUKで取り扱ったボランティア・サービスのフィードバック、ポイント制等の詳細をメモを片手に聞き入り、熱心に質問されていた。

コーディネーター研修会

同日開催の研修会の議題

- ①10月新年度の会員リスト更新
- ②8月墓掃除参加者リストからポイント入力
- ③ナルク UK 入会ご案内や申込書など必要書類を送付できるようフォルダーを作成
- ④コーディネーターの担当月の引継ぎが円滑になるようにボランティア申し込み・活動中・終了などのフォルダー管理の見直し
- ⑤9月26日(土)に Dr.林まゆみを講師に「ディメンシア・フレンズ」のワークショップを日本クラブ A 会議室にて開催(14:00-16:00)終了後に若手有志と合同会議を開催。

福祉コラム

少子高齢化急な今、誰もが安心して高齢期を迎えるための環境整備が急務となっている。日本では人口減少による財政難で地方が喘いでいる。この状況を受けて厚労省は今年3月、地方創生戦略として「まち・ひと・しごと創生サポートプラン」をまとめた。家族構成や地域コミュニティの変化にともない、高齢者と児童が互いにかかわり合う状況が失われた現代、異世代の交流がもたらす効果を特に期待している。保育園とデイケア・センター、児童館と老人ホームなど、高齢者と子ども用の施設を合築・併設させた「幼老複合施設」がもたらす経済効果に加え、異世代間の自然な交流を意図した地域社会支援、とえば分りやすいだろう。

高齢者と子どもの交流が双方の精神面や身体面に効果を与えるほか、利用者、家族、地域住民へ、また、施設内から施設外へと交流の輪が広がっている事例も増えており、幼老施設の複合化の動きが主流になりつつある。小中学校の教室をデイサービス施設に転用する複合化や、高齢者向け住宅に保育園を併設する例なども出現している。

複合施設では、高齢者と子どもの交流する機会を作るため、保育園児が退園する時間に老人が子どもの相手をするようなスケジュールも浸透している。高齢者が閉じこもりがちになると身体機能が低下するものだが、園児との交流をきっかけに体力が回復し、歩くことができるようになったなどの事例も報告されている。杖に頼っていた高齢者が子どもの前では杖なしで歩いて見せる例や、子どもと会う際に身だしなみを整えるなどの変化もみられる。高齢者の多くが、子どもとの交流時には、ふだん見せない豊かな表情をみせるという。

一方、子どもの側も、人間関係を良好に保つ上で大切なあいさつやマナーなどを高齢者から教わることができ、車椅子利用者や身体の弱い高齢者に対する配慮が自然に身につく。はげしく人見知りしていた児童が警戒心なく顔見知りの高齢者にすり寄っていく例もあるという。季節行事を通じて、施設の利用者、家族、商店会、町会、老人会などとも連携する施設もあり、交流の輪が広がっており、精神・身体両面での効果がみられる。民家を利用して少人数の高齢者、子ども、障害者などが支え合う施設の試みもある。こうした施設は整備と維持のコスト削減を実現し、年齢や障害を超えた新しい共生のかたちとして注目されている。今後、地域の福祉向上につながっていく可能性はきわめて大きい。

幼老が共生する最大の効果は、世代を超えたふれあいや絆を深める中で、人間が人間として生きる上で大切な「感動」をもたらすことだろう。何かに感動し心ときめかせることは「青春」のあかし。命ある限り、青春の心を失わないよう「一生感動、一生青春」でいたいもの、とは誰もが望むところであろう。身近なところでは、高齢化が深刻なJAに新たに加わった若手スマイル・チームによる「シニア&キッ

ズ」の企画が大きく羽ばたいて、最終的には共生施設が実現するといった夢を抱き続けたいものである。

☆ ☆ ☆

第48回スケッチ会報告

9月9日(水) ホランドパークの日本庭園で行った。正式名は“Kyoto Gardens”。この一画が福島庭園になった。いつもより人出が多く撮影なども行われていた。13:30の再集合でそれぞれ描く為に別れたが私は花壇の方に出かけ百花繚乱と咲き乱れる花を描く事にした。途中リスや孔雀がそばまできたのでピスケットをだしたらリスは美味しそうに孔雀は上手に奪い取った。通りがかりのお巡りさんに聞いたら好物はピーナッツと聞いて一寸意外な気がした。飛び入りの男性もいて参加者は8名。色、構図、テクニックなどに皆さんの工夫が感じられる。それぞれの変化が楽しみだ。



クーパーのり子



クリーブス邦子



竹内みどり



山崎栄子



田口邦子



山本郁子

終わった後の食事はShepard's Bushに出て大好評の中華のビュッフェ。種類が豊富なので食事に制限がある人でも参加出来るので最近は良く利用している。今年も早いもので屋外はあと一回となった。来月は Wimbledon にでかける。



☆ ☆ ☆

第13回食べ歩きの会

日時：10月27日(火) 12:30より

場所：Ognisko Restaurant

Polish Club

55 Prince's Gate, Exhibition Road

London SW7 2PG

Tel: 020 7589 0101

参加ご希望の方はスコット純子 (020 8340 9063)

sumiko.scott@btinternet.com に 10月23日 (金) までにご連絡ください。

☆ ☆ ☆

9月の紙人形会報告

今月はスタイルの違った人形を作成しました。新しいお人形作りに挑戦する参加者の意気込みは皆さん揃って熱心で、素晴らしいものでした。三種類をご紹介します。



尚次回は **10月9日(金)** です。

連絡：h.nabeshima@btinternet.com

☆ ☆ ☆

理事会だより

第186回の定例理事会が9月2日(水)17:30より20:30までJEIB会議室で開催されました。主な討議内容は下記のとおりです。

- ・2016年ヘンドン日本人墓地設立80周年について
- ・ウィンター千津子さん理事就任
- ・二水会執行役の宮村創さんが理事に承認
- ・紅葉会会場の変更
- ・JA関係書類雑貨整理
- ・今期のJapan House 基金の寄付£2,380と進捗状況
- ・ジャパン祭り寄付金£3,150
- ・会報への広告有料の確認
- ・広報部 SKT88、10月11日(日) 予算援助
- ・福祉部が行う御見舞はカードのみ

記録: 上田

☆ ☆ ☆

会員部からのお知らせ

ジャパンハウス準備基金は常時受け付けております。

小切手宛先：Japan Association in the UK (JA)
郵送先：C/O JEIB, 3 London Wall Buildings,
London, EC2M 5PD
Attr: Mrs Yoko Ueda

ジャパンハウス基金の送付先が上記に変更しましたのでお間違いのない様をお願いします。

2016年度の会費納入の期限は**9月30日(水)**です。未払いの会員は、小切手に会費納入連絡票を添えて返信封筒でお送り下さい。振込の場合も会費納入連絡票のみご返送ください。又退会を希望される方もご返送願います。10月以降のお支払いは延滞金(2ポンド)が発生しますので必ず期日(9月30日)までにお支払い下さい。

以上、ご協力の程宜しくお願い致します。

新入会員：水野ルイ 里美

退会会員：無

現在会員数、305名 (男性会員74名、女性会員231名)

尚、組織・会則が欲しい方は配信しますのでご連絡下さい。

07931 534 166 会員部長 飛田まゆみ
membership@japanassociation.org.uk

☆ ☆ ☆

紅葉会 10月のお知らせ

日時：**10月22日(木)、14時より**(開場13時)

会場：Bloomsbury Baptist Church 4階

住所：235 Shaftesbury Avenue, London WC2H 8EP

(最寄駅：Tottenham Court Road)

演題：「日本語コミュニティにおける人々の配慮のとらえ方」(仮題)

講師：三宅和子 東洋大学教授

会費：会員£4.00 非会員£5.50

10月は、三宅和子教授のお話です。先生ご自身の研究のお話と併せ、私達にも非常に興味のある先生の他方に広がるご経験のお話です。また、それに關し質疑応答の時間も設け打ち解けた会になりますのでどうぞふるってご参加ください。**尚10月より紅葉会の会場が Bloomsbury Baptist Church となります。時間も13時開場となり、紅葉会開始は14時です**のでお間違いのないように。紅葉会開始前に会場でお弁当等も召し上がれます。また4階ですがエレベーターがありますのでご安心ください。

☆ ☆ ☆

同好会からのお知らせ

1、開催日 2、場所と時間 3、住所 4、詳細
5、担当者 6、(予)要予約・要連絡・参加希望

<ウォーク>

10月は休会となります。アイデアのある方はおしらせください。

<スケッチ>

- 1 **10月14日(水)**
- 2 11:30 Wimbledon 改札口
- 3 Wimbledon 郊外(バスで10分位)
- 4 今年の屋外最後なので得意なテクニックで5竹内 07774 476 293

<カラオケ>

- 1 **10月1日(木)**
- 2 13:00~16:00 カラオケ エポック
- 3 30 Brewer Street, London W1(徒波書房)の奥
- 4 懐メロ、唱歌合唱団
- 5 竹内 07774 476 293
- 6 要予約

<スマホ、iPad/iPhone>

- 1 **10月13日(火)、10月27日(火)**
- 2 14:00~16:00 あべのレストラン地下
- 3 47 Museum Street, London WC1A
- 4 iPad/iPhoneのことは何でも。£3
- 5 関戸、上田、浜口
- 6 自由参加

<映画鑑賞>

- 1 10月20日(火)
- 2 13:00~16:00 Farm St. Church 別館
- 3 114 Mount Street, London W1
- 4 30名位入場可能 会費£3~£5
場所も設備も大変よいのでお勧め。
- 5 渡辺 07783 426 113
竹内 07774 476 293
- 6 要予約

☆ ☆ ☆

第2回 SKT88 開催のお知らせ

TEAM SMILE 主催、第2回 SKT88(シニア&キッズ Get Together) 開催

日時: 10月11日(日) 13時より

会費: 5ポンド(JA会員)、8ポンド(非会員)、子供1ポンド

(ドリンク・スナック付き)

場所: Belsize Community library
Antrim Grove, London NW3 4XN
Belsize Park の駅から徒歩5分
Tel: (020) 7078 7483

参加希望の方は naomi@sweet-naomi.com
07796-144-338 までお知らせください。

「内容: 歌 童歌 踊り 折り紙 読み聞かせ かるた など」

☆お習字、漢字、手遊び、教えてあげられる方大募集!!



6月にシニアとキッズの交流イベント SKT88(Seniors & Kids Get Together) を開催。海外に住む子供たちに日本人の愛を注いであげたい。という思いから始まり違う世代の日本人コミュニティの皆さん同士が仲よくなることでコミュニティの活性化を目指し、世代を超えた交流から助け合いへ繋がることを目的として開催しました。10月11日(日)に第2回の開催を企画しています。

●前回の開催後の感想

- ・小さい子供さんをもつお母さんからは「シニアの皆さんと交流することで不安を解消したりアドバイスを貰うことができて良かった。」
「子供たちが童歌など普段聴かない音楽を楽しめて良かった。」
- ・シニアの皆さんからは「子供達から元気をもらい若返った気分になった。」

などが寄せられ成果を得られました。
日本の文化に触れる機会の少ない、イギリスで育つ子供たちにこういった機会を与えてあげたくご参加・ご協力いただけましたら幸甚です。

第一回の様子

<https://goo.gl/cs8uP1>

担当 鈴木ナオミ

☆ ☆ ☆

第24回 日本舞踊おさらい会のお知らせ

日時: 10月31日(土) 17:00-18:30

場所: Nether Hall House

Nutley Terrace, London NW3 5SA
最寄りの駅は Finchley Road です。

電話: 020 7435 8888

皆様方のお越しを心よりお待ちしております。

連絡先: hiropilove@gmail.com



☆ ☆ ☆