

# 期間限定 NY 生活 110 番 開設！

楽しい！だけじゃなかったNY生活・・・

学校の仕組みがよく分からない・・・      アメリカでの食生活、どうすれば良い？  
保険がないけど、どうすれば良い？      人に言えない悩みがあるんですけど・・・  
ルームメイトと上手くいかない・・・      悩みを誰に相談すれば良い？

あなたの質問に専門家が答えてくれます

ステップ①：カテゴリーを選んでください

- 1) 栄養
- 2) 大学生活／キャリアカ・ウンセリング
- 3) 対人関係／コミュニケーション・スキル
- 4) Drug／医療
- 5) 安全

担当の先生

宮下麻子先生  
遠山京子先生・窪田絵里先生  
釈迦郡享子先生  
庄司ゆり先生・磯角有希先生  
上村修司領事

ステップ②：下記のメールアドレスまで質問をお寄せください

ny.seikatsull10@gmail.com

ステップ③：ワークショップに参加！

質問の答えは→ → → ワークショップで直接お答えいたします！

\*すべての個人情報、保護されますのでご安心ください\*

『NY生活 110 番』ワークショップ

時間：4月27日(火) 午後5:30-7:30

場所：LaGuardia Community College Room E242

31-10 Thomson Avenue, Long Island City, N.Y. 11101

<http://www.lagcc.cuny.edu/visit/>



主催：YM Medical Network 共催：New York Japan Student Association

後援：JAMS net, 日本総領事館, 日系人会,

ニューヨーク市立大学アジア・アジアアメリカン研究所

\*このワークショップは SAKURA Health Fair の一環で行っております\*

## 質問に答えてくれる先生達のご紹介

宮下 麻子 Asako Miyashita, MS 所属：日本クリニック 栄養士  
大学卒業と同時にマクロビオティックダイエットの師範を取得。栄養と食に関する分野で働いた後、コロンビア大学教育大学院で栄養教育プログラムを修了。東西両方のコンセプトをもとに各個人に合った栄養指導を行う。主な栄養カウンセリング内容は摂食障害、生活習慣病予防と対策、こどもの食育活動、スポーツ栄養、サプリメントアドバイス。  
ブログからも情報発信中「あさこの美人道場 <http://karadabi8.exblog.jp/>

遠山 京子 Kyoko Toyama, Ph.D.  
CUNY の LaGuardia Community College の助教授・カウンセラー。在米 29 年、プロのカウンセラーとして 25 年、ストレス・不安感・落ち込みなど、主に大学生が持つ悩み相談、進路相談、キャリアカウンセリングを行っている。最近では、メンタルトレーニング、スポーツ心理学、また息子達と共に続けている和太鼓を利用した心理療法の開発を研究中。自分の留学経験を織り込んで、NY で勉強をしている日本人学生の支援を今後も継続していく意欲がいっぱいのカウンセラーです。

釈迦郡 享子 Kyoko Shakagori,  
New York Interpersonal Development にて Community Mediator トレーニングを受ける。仕事の合い間に、Volunteer Community Mediator として、親子喧嘩やご近所問題等、日常茶飯事なトラブルを、効果的に話し合う中で解決するお手伝いをしている。本職では、ドメスティック・バイオレンス (DV) に遭われた女性と子供を支援。24 時間ホットライン、緊急シェルター、カウンセリング、法律相談・裁判支援、公的扶助申請支援等、日本語にて無料提供している。

庄司 ゆり Yuri Shoji, LMSW  
New York University 卒業後、NPO 団体を経て、現在 NY のドラッグ・リハビリテーション・センターでセラピストとして勤務中。

磯角 有希 Yuki Isokado, MPH  
CUNY Brooklyn College 卒業。Community Health Education を軸に、女性の健康、性病予防、米国医療保険などの分野でワークショップを開催。また、NY 近郊の日本人医療関係者のネットワークを主宰。

窪田 絵里 Eri Kubota, MA in Clinical health psychology  
CUNY Hunter College で心理学と宗教学を専攻し卒業。現在、Yeshiva 大学臨床健康心理学博士課程に進み、勉強中。医療通訳、セラピーを学業の傍ら行っている。日系医療関係者のグループでも活動中。健康へのホリスティックアプローチを自身のプラクティスにも取り入れている。

上村 修司 Shuji Uemura, 在 NY 日本総領事館 領事  
領事部邦人援護班として、日々、様々な邦人のサポートを提供中。頼れる兄です。