

# COVID-19救済基金への寄付

ヒューストン日本商工会では、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大により、最前線で奮闘されている医療関係者の方々や甚大な被害を受けた方々を支援するべく、会員企業および会員個人を対象に募金活動を行い、地元団体が設立した2つの救済基金に対し計5万ドルの寄付を実施致しました。ご賛同いただきました皆様には厚く御礼申し上げますと共に、ここにご報告申し上げます。

去る4月28日に特別理事委員会と常任委員会が開催され、コロナ禍にあるヒューストンにおいて商工会の設立目的の一つである地域への貢献を形で表すために、Greater Houston COVID-19 Recovery FundとHarris Health COVID-19 Response Fundに対し寄付を行うことを決議しました。目標額を5万ドルと設定し、5月4日から6月1日までの期間、会員企業と会員個人を対象に募金活動を展開した結果、40件の寄付のお申し出があり、総額 \$42,100の寄付が集まりました。目標額との差額は、商工会で寄付の予算を計上し、早速寄付を実施致しました。

Greater Houston COVID-19 Recovery Fundは、ヒダルゴ・ハリス郡長官やターナー・ヒューストン市長からも推奨されている基金で、今回のパンデミックにより職や収入を失い最も困窮している方々を支援しています。一方、Harris Health COVID-19 Response FundへのMonetary Donationは、医療スタッフが一番必要としているPPE（個人防護具）等の購入に使用されました。また、寄付の一部は、準会員の上野洋一氏（Café Kubo's Sushi）のご協力を得てIn-Kind Donationとし、計750食分のお弁当を5週間にわたりBen Taub HospitalとLBJ Hospitalへ配達していただきました。

5月18日には、福島総領事（商工会名誉会長）、白岩会長、名川特命理事（他団体対応・日本庭園担当）がターナー市長を訪問し、今回の寄付について直接お伝えしました。総領事からは、市長のリーダーシップとヒューストンの医療従事者のおかげで、日本人の陽性感染者が発生せず、当地の日系企業や在留邦人が安心して健康に生活が出来ることに感謝している旨をお伝えいただきました。2017年に行った商工会の50周年記念式典にもご参加くださったターナー市長は、当会が長年に亘りヒューストンにおいて活躍しているビジネス団体であることを認識されており、地元へ素晴らしい社会貢献をしていることに謝意を表されました。また、パンデミックの影響で延期になってしまった訪日ミッションを来年こそは実現し、日本で新幹線に乗ることを楽しみにしていると述べられました。

一方、5月28日には福島総領事と白岩会長がヒダルゴ郡長官を訪問し、ハリス郡の指導者として当地においてコロナ危機の闘いにご尽力いただいていることにお礼を申し上げ、商工会全会員の謝意を込めた書簡をお渡ししました。長官は、商工会活動への理解と今回の寄付へのお礼を述べられたあと、日本の規制緩和後のCOVID-19罹患状況についても関心を持ち尋ねられました。また、ここハリス郡の3桁の数字がなかなか改善しないことを憂慮され、コロナ禍に真摯に向き合いながらコミュニティーの安全確保、救済や復興活動に懸命に取り組んでおられる長官の様子が伝わってきました。全米では三番目、テキサス州では一番大きいこのハリス郡において、ヒダルゴ氏は2019年1月に27歳の若さでラテン系女性として初めて郡長官に就任され、今回のコロナ対策でその際立ったコミュニケーション力、共感力をもって手腕を発揮し、次世代リーダーとして今後の活躍が大きく期待されます。

（→3ページに続く）



左から順に、名川特命理事、白岩会長、福島総領事、ターナー市長、イッケン氏（Chief Development Officer）、オルソン氏（Director of Trade and International Affairs）



左から順に、福島総領事、ヒダルゴ郡長官、白岩会長

目次	1...COVID-19寄付	4...COVID-19石油上流業界への影響	7...ハリケーン情報	10...テキサス・メディカル最前線
	2...理事委員会議事録	5...会社紹介	8...カウンセラーより・簡単ストレッチ	11...駐妻日記・あそぼーかい
	3...寄付続き・補習校より	6...在宅勤務体験記	9...気ままなフォトアルバム	12...お子様といっしょに・サイエンスで遊ぼう・編集後記

会員限定

今般の非常事態時にUnited We Standのスピリットを実践すべく、寄付を通して地元のコミュニティとの関係をさらに強化しようと積極的に働きかけたことは、商工会にとっては大変有意義な取り組みであったと言えるのではないのでしょうか。新型コロナウイルスの影響により、ヒューストンは未だ社会的にも経済的にも大変厳しい状況下にありますが、この難局を共に乗り越えてヒューストンと日本のパートナーシップは更に強固なものになっていくことでしょう。Japan stands with Houston!

(事務局)



ターナー市長(右)は日本との関係を重視し、部屋には日の丸の国旗を飾り、温かくお迎えくださいました。

*"On behalf of the clinical dietitians at Ben Taub Hospital, I want to say a huge thank you for a wonderful and unexpected lunch today! It definitely brought a smile to our faces."*

Dana Wilson, RD LD  
Clinical Nutrition Manager  
Ben Taub Hospital



お弁当を配達して下さった上野氏



Harris Health System お弁当を受け取った医療関係者

## ヒューストン日本語補習校の リモート授業とは

COVID-19感染拡大により、5月22日現在、アメリカでの感染者数が156万人を超えているという報道がなされている中、全米各地の在外教育施設では子供たちの学習をどのように保障していくのか模索が続いています。本校では、教職員の主体的で協働的な取り組みと、保護者の皆様方のご協力により、4月18日という早期にリモート授業を開始することが出来、5月23日で6回目を終えています。そこで、本校のリモート授業の概要についてお知らせします。

### 1. なぜ、フェイスtoフェイスでのリモート授業なのか。

- 豊かな日本語を身に付け、日本語によるコミュニケーション能力を発揮させるため。
- PDFで1日分の学習課題を送信し、その取り組みをするだけでは、日本語での読み書きだけとなり、コミュニケーション能力に必要な話す・聞く(対話活動)ができない。
- 週に1回とはいえ、教師や友達の存在が確認でき会話できる楽しみがある。
- 教師の発問や子供たちの考えや解答について共有したり、高めたりできる。
- 普段の授業により近い環境で指導ができる。

### 2. 以下のような理由から、リモート授業はRingCentral Meetingsを活用する。

- 現在、商工会、補習校事務局のインターネット接続、サポートを受けている。
- 導入支援費用、使用料等のサービスがある。
- 問題発生時のサポートを受けることができる。
- 個人情報漏洩問題の発生が無く、教師が入室しない限り開始できない制限がある。

い制限がある。

- ポータルでの接続をおこない、パスワードの設定ができる。
- 授業終了時に、教師が各ミーティングを終了できる。
- 任意のグループによる友達同士のチャット使用の禁止または制限ができる。

### 3. リモート授業に必要な教材について

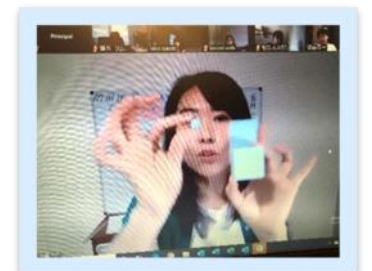
- ポータルを活用し担任から保護者へ、リモート授業時間割、1時間の学習過程やワークシート、問題プリントなどを事前に知らせる。(水曜日前後)
- プリンターが無い場合は、ノートなどに書き写せる程度の内容を知らせる。
- 基本的に、教科書、副教材を手元で確認しながら授業を進める。

### 4. 授業時間等について

- 1日の指導時間(幼稚部、小学部は5時間)(中学部、高等部は6時間)
- 1単位時間(幼稚部、小学部低学年:30分)(小学部中高学年:40分)(中高等部:45分)

### 5. 指導教科について

- 小学部低学年(国・算)、小学部中高学年(国・算・社)、中学部(国・数・社・理)
- 高等部は履修教科(国語総合、現代文、国語表現、数学I・II・III、数学A・B)



# 新型コロナウイルス 石油上流業界への影響

新型コロナウイルス感染症(以下、COVID-19)の感染拡大に伴い、世界経済は大きく停滞し、人間の活動も大きく制約される日々が続いている。テキサス州は単独でも中東の産油国と肩を並べる原油の生産量を有しており、州の石油産業は世界経済を支えているとも言えるが、逆に影響を受けやすいとも言える。ここでは、需要と供給を取り巻く環境と油価の崩壊に至った経緯を振り返り、石油上流業界に与えた影響に触れてみたい。

## <COVID-19と石油消費>

COVID-19の世界的な感染拡大に伴い、3月中旬から下旬にかけて世界各国の主要都市で外出が制限された。通勤や生活における自動車の利用が減少、また移動制限により航空機の需要が大幅に落ち込み減便や運休が続いている。ヒューストン生活においても3月中旬より通勤渋滞がなくなり、3月24日からはハリス郡での自宅待機命令が開始、4月に入ると日本への直行便が無くなった。世界の石油は、その65%が輸送を用途として消費されているため、これらの移動制限により世界の石油需要も大きく減少した。世界的には、4月の統計で自動車用ガソリンの需要が約3割、航空機用ジェット燃料の需要が約7割減少したとの報告がある。

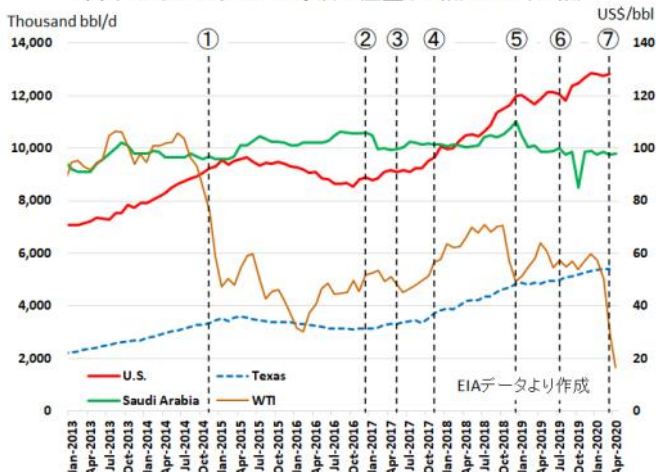
## <産油国の足並みの乱れ>

2019年の油価はアメリカの代表的な原油先物価格であるWTIでUS\$50~60/bbl程度で推移していた。一方、COVID-19による中国経済停滞に端を発してWTIは2020年2月末にUS\$40/bbl台へ突入しており、3月6日に開催されたOPECプラスの会合では、減産の拡大と3月末までの減産期間の延長が交渉されたが、米国と並ぶ世界最大級の産油国であるサウジアラビアとロシアとの間で立場の隔たりが埋まらず、その後サウジアラビアは過去最大の生産量である日量1,230万bblまで増産する姿勢を打ち出す結果となり、WTIはUS\$30/bblまで下落する事になった。なお、テキサス州において初めてのCOVID-19感染者が確認されたのはOPECプラス会合前日の3月5日、WHOがパンデミック宣言を出したのは5日後の3月11日であったが、この時点でのCOVID-19感染者は世界全体で12万人超まで達していたものの、その約90%は中国・イタリア・イラン・韓国の4か国が占めるという状況であった。

## <OPEC協調減産と米国産油量>

前兆は、米国がシェール革命を経て、世界最大の産油国に躍り出た事から始まっていた。国家歳入の大部分を石油収入に依存するOPECとロシアなどの非加盟産油国は、従来、油価の安定と下支えを図る目的で2016年12月の協調減産合意以降、幾度となく延長を重ねてきた。一方、米国は米国産原油の輸出禁止措置が2015年に撤廃され、特に近年では、テキサス州北西部からニューメキシコ州南東部に広がるパーミアンと呼ばれる地域でのシェール層から記録的な原油増産を図り続けてきた。パーミアンからメキシコ湾岸に原油を輸送する新規のパイプライン敷設が進み、湾岸では原油出荷施設の増強も進行している。米国は輸出が輸入を上回る純輸出国に転じ、市場安定を図るOPECプラスの協調減産の効果を減じている状況だったと言える。

米国・サウジアラビアの原油生産量(左軸)とWTI(右軸)



①2014年11月: OPEC減産見送り ②2016年12月: OPECとロシアなど非加盟国が2001年以来15年ぶりの協調減産で合意(2017年6月まで) ③2017年5月: 減産延長で合意(2018年3月まで) ④2017年11月: 減産延長で合意(2018年12月まで) ⑤2018年12月: 減産延長で合意(2019年6月まで) ⑥2019年7月: 減産延長で合意(2020年3月まで) ⑦2020年3月: 減産の拡大・延長の合意が図られず

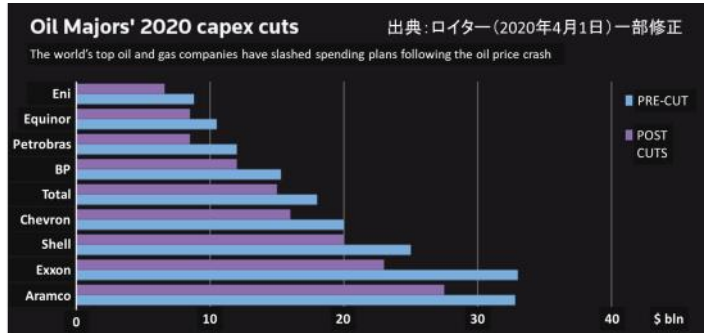
## <油価の崩壊>

3月中旬までの油価の下落にCOVID-19の世界的な感染拡大による需要減少が拍車をかけ、油価はUS\$20/bbl台まで下落。これに危機感を募らせたOPECプラス各国は、4月12日の会合で5~6月の日量970万バレル協調減産に合意した。これを報道各紙は「世界の原油生産の1割に相当する歴史的な合意」のタイトルの下、価格戦争に終止符を打つ合意とした。しかし、減産規模は需要の減少規模からは程遠く、生産しても消費されない原油は、タンクやタンカーへ一時的に貯蔵される事になる。WTI先物の現物受け渡し場所とされるオクラホマ州クッシングのタンク貯蔵水準が上昇を続けていると報道されて油価はUS\$20/bblを割り込んだ。更に5月物原油の決済日となる4月20日には原油の貯蔵場所に懸念を持った投資家が売りを急ぎ、史上初の「お金を払ってでも引き取ってもらおう」マイナスの価格へ突入、US\$-37.63/bblで取引を終えた。翌日にはUS\$10/bbl台に戻り、5月に入ると経済活動の一部再開を始めた国や地域が出てきた事もありUS\$20/bbl台で推移、5月後半にはUS\$30/bbl台まで回復しているが、今年の油価レベルには程遠い。

## <石油上流業界への影響>

### 1. 新規投資の削減

メジャーを始めとした各企業は、収益の減少から事業計画・予算の変更を余儀なくされている。ExxonMobilは4月7日付で2020年の設備投資を当初計画より30%削減、操業費用については15%削減を発表しており、その大部分がパーミアン地域でのシェール事業を対象にするとしている。BP、Chevron、Shellといった他のメジャー各社も20~25%程度の設備投資削減を発表しており、短期的に投資調整の可能なシェール事業を主な対象として挙げている。また、在来型の油田でも最終投資決定の先送りや開発作業の遅延を見込む事業が見受けられ、更に新たな油田を発見するための探鉱事業が抑制される事が想定されており、これらは中・長期的な原油生産量の減少に影響を及ぼす可能性がある。



### 2. 経営破綻・人員削減

米国シェール事業では、対象となるシェールの地層深度や存在する油の量、また効率的に開発できる為の条件や技術力などが採算ラインに影響する。独立系の中小規模企業では採算ラインが相対的に高い事業を扱っている企業も存在し、油価の影響を直接的に受けやすい。また2015年以降の油価低迷を経て、資金繰りの観点から厳しい経営状況に置かれている企業も少なくない。シェール開発を行っている中堅のWhitening Petroleumが4月1日に米国連邦破産法第11条の適用を申請して経営破綻した報道は象徴的に取り上げられ、5月中旬の時点では大手のChesapeake Energyも申請を検討している。上流企業以上に厳しい環境に置かれていると言われているのがサービス企業である。Halliburtonはヒューストンの本社で3月18日に3,500人に及ぶ60日間の一時休業を発表した後、5月6日には1,000人に及ぶ人員削減を行うと発表している。

## <最後に>

米国では低油価を逆手にとって戦略石油備蓄(連邦政府が保管する非常時用の備蓄)向けに大規模な国産原油の購入を発表したものの、財源が確保出来なかったとして3月下旬に取り下げられている。また、米国原油市場に最大の影響を持つテキサス州では、石油産業規制当局であるテキサス鉄道委員会において原油生産量の規制について検討されたものの、市場への介入をカルテルと見なされる訴訟リスクなども含めて、5月5日に否決されている。COVID-19感染リスクの長期化が懸念され、慎重な経済活動再開と移動制限の継続が余儀なくされ、再生可能エネルギーの拡大や低炭素社会実現に向けた動きのある中で、業界では需要回復以外の治療薬の模索を続けている。

(文責: JOGMEC 松澤進一)

## Equipment Depot, Inc.

安田 聡介さん



前列右から2人目が筆者

## 1. 会社の業務内容等について簡単にご説明ください。

Equipment Depot社は1951年創業、米国16の州で展開する米国最大規模のフォークリフト小売販売店であり、フォークリフトや高所作業車のレンタルショップでもあります。2019年に三菱重工業/三菱ロジスネクストにより買収、同グループ入りし、同じグループ会社である三菱キャタピラーフォークリフトアメリカ社製のフォークリフトを販売しています。当社の強みは、強固なサービス体制です。700人を超えるサービスマンがお客様の車両のメンテナンスのご相談から修理までご対応させていただきます。また、近年では構内物流改善のご提案にも力を入れており、倉庫物流・工場内物流での倉庫設計～フォークリフトの稼働管理～搬送の無人化までご提案させていただいております。e-Commerceの拡大や物流形態の変化等で物流インフラの重要性が高まる中、お客様の効率化や新たなチャレンジのサポートができればと思っております。

## 2. ヒューストン/テキサス州の印象についてお聞かせください。

2015年末に帰国して以来、ヒューストンには3年半ぶりに再度の赴任となりました。この間、ハービーによる被害はあったのですが、緑の多い街並みも、どこまでも続く平地も、夏の暑さも、そしてヒューストニアンの明るさと親切さも変わっておらず、いい意味で変わっていないヒューストンにホッとしています。当社は上述のとおり、東海岸から西海岸まで事業を展開しているため、色々な州で様々な仲間たちと仕事をしていますが、ヒューストンはインターナショナルシティ、他の地域と比べても海外の文化への理解度が高く、外国人に対してよりオープン・親切だと感じています。

## 3. その他、個人的な関心事(趣味等)についてお聞かせください。

3月以降、コロナウイルスの影響で色々制限がかかっている状況ですが、この状況が落ち着いたら、アメリカで開催されている色々な音楽フェスティバルに行ってみたくと思っています。若い時から、インディーミュージック・ダンスミュージックと呼ばれる音楽が好きで、日本で開催されるものを中心に世界各国のフェスを観に行きました。アメリカはエンタテインメント大国、世界でも指折りの有名フェスがいくつもあり、前回の赴任時も幾つか参加しましたが、音楽はもちろん、国や州によって、雰囲気も大きく異なり、その違いを感じるのも楽しみです。その他、昔やっていたテニスも再開したいと考えています。

## ワールドワイド不動産

ダウリー 中野 紀子さん (準会員)

## 1. 会社の業務内容等について簡単にご説明ください。

ワールドワイド不動産は、ヒューストンをはじめ、サンアントニオ、ダラス、オースティンなど広範囲に渡る不動産サービスを提供しています。私はサンアントニオ不動産協会会員でもあるため、サンアントニオについても精通しています。主な仕事は、投資物件、事業用不動産、一般住宅、アパートの賃貸・売買です。中でも得意な地域は、ヒューストンはもちろん、サイプリス、スプリング、トムボール、ウッドランズ周辺です。



今までリアルターとして日本人投資家の物件を中心にフルサポートしてきましたが、アメリカ不動産投資を牽引してきた一番の理由である4年減価償却法が、日本の法律改正に伴い今年で終了することになりました。それを受けて来年からは新事業も考えていますが、引き続き日本人駐在員、医療関係従事者、企業派遣留学生などヒューストンへお越しの皆様の転居時のお手伝いをして参ります。

## 2. ヒューストン/テキサス州の印象についてお聞かせください。

私のヒューストン生活は離婚と共に始まったので、正直苦しかった事ばかりで本当によく生きてこられたと思います。当時は、時間があると不安に駆られてしまうので、頭に隙間を作らないよう働き詰めの毎日でした。その結果、過労で倒れ意識不明になりました。それがきっかけで家族の大切さを見直し、身内がいらないアメリカで子供と生きていくためには、健康が一番大事だと悟りました。

努力の甲斐あって、私の不動産投資は成功し、既に老後の心配はありません。また、起業した会社も上手くいき、子供達も優秀に育ってくれました。振り返れば、駐車場に倒れた時には想像以上に出来なかったような幸せな生活を送っています。ハーグ条約で子供を連れて日本に永久帰国できなかった不幸も、今となっては幸運だったと思直すことができます。ここに来て、やっとヒューストンが好きになりました。

## 3. その他、個人的な関心事(趣味等)についてお聞かせください。

私には中学1年の時、故郷を世界的に有名にした経験があります。私たち生徒会役員の呼びかけで、全校生徒から家庭にある使用済み切手を集めて、古切手収集家に買い取ってもらいました。約20枚の古切手は1本のBCGワクチンに変えて、アフリカで苦しむ赤ちゃんを救命することができます。この活動は日本中で有名になり、これまでどれだけの命を救ってきたか分かりません。私たちは日本国内で数々の表彰を受けただけでなく、世界からも高く評価され、最後は赤十字社から国際賞をいただきました。

今、私が育った故郷の面影は残っていません。日本に帰国する度に商店街がなくなり、近所の家が更地になり、懐かしい風景がなくなってきました。



13歳の私は、世の中を知りませんでした。しかし、世界から称賛されたことで子供ながらに限りない可能性を見た気がしました。私は今までに世界80か国を巡りましたが、日本の素晴らしさは外に出るほど気付くようになります。日本を元気にしたい。強い日本に戻ってほしい。日本の復興を祈りつつ、私に出来る事は何かを考えています。



# 在宅勤務体験記

## 引きこもりの素質

3月25日から在宅勤務が始まった。といっても、始業・終業、はては昼休みの開始と終了まで、上司にメールで報告することが義務付けられている。家ではPCに張り付いて、オフィスのメールボックスに入ってくるメールを処理。時には電話もかかってくる。朝は6時に起きて、朝食、着替えと通常勤務同様のリズムで生活をしている。通勤がないだけで、オフィスにいるのとほとんど変わらない毎日だ。

だが、そんな中でひとつだけ変わったのは、全く外に出なくなったことだ。始めの3日間、気付くと家から一歩も出ていなかった。まるで宇宙船で暮らしているかのように。家の中だけですべてが完結して、困ることは何もない。やることはたくさんあり、1日が充実してあつという間に過ぎていく。買い物は週に一度だけで事足りる。しかし、これではいけない、と本音が訴える。そこで昼休みに裏庭に出て、家庭菜園の世話をしたり、プールに落ちた葉っぱを掬ったりすることにした。

家から出られないことにストレスを感じる人がいることを聞くにつけ、自分の適応能力に恐ろしささえ感じる。潜在していたのだとも思うが、私の「引きこもりの素質」を目覚めさせてしまった新型コロナの罪は、かなり大きい。

しかし、こんな悠長なことが言えるのは、仕事あってこそ。医療関係者やスーパーなど危険の中で働き続けなければならない方、レストランやエンターテインメント施設など働かたくても働けない方、失業、倒産など、仕事についての悩みや問題について聞かない日はない。在宅勤務が可能な仕事であることに感謝し、健康でいられることに感謝して過ごす毎日である。(A.F.)



## 工夫を重ねる毎日

在宅勤務当初、ノートPCをダイニングテーブルの上に置いて、のぞき込むように仕事をしてきた所、ひどい肩こりに。まずはYouTubeで肩こり解消ヨガを見つけて勤務開始前に実践、ちょっとした合間には腕立て伏せをするなどをして、改善に努めました。更に、ノートPCの下に少し厚みのあるファイルを置いて、高さの確保と若干の傾斜を取り入れた工夫により、肩こりはすっかり良くなりました。

一方、一日中ダイニングテーブルで仕事をしていると、食事の仕事も同じ場所なので飽きるように。そこで午前中はダイニングテーブル、午後は窓際の別のテーブルと、場所を変える事で気分転換、また最近では椅子の代わりにバランスボールに座る時間なども作っています。

またウェビナーへ参加するときには、ノートPCの画面をHDMIケーブルでテレビ画面に繋げて、大画面でセミナーを受けています。音声も良いですし、何よりソファに座って話が聞けるのが病みつきです。(S.M.)

## 在宅勤務×子育て

3月中旬に在宅勤務が始まったのとほぼ同時に、小学校休校も決定。仕事と子育てをバランスよく効率的に行うことが課題となった。息子は午前中はオンライン授業と学校の課題に集中。その隣で私も仕事...といきたいのだが、音読を聴いたり、質問に答えたり、アクティビティの準備をしたりと、



室内遊びのアイデアとして出したテントは息子と私の仕事場として大活躍中

中々仕事はかどらない。午後は自由時間。息子はテレビやYouTubeを観てゴロゴロ...。スクリーンタイムが増えていけれど、今だけだと自分に言い聞かせて、午前中に出来なかった仕事を片付けようとするも、何かしら手助けしなければならないので、長時間続けて作業するのは難しい。集中したいときや、ビデオ会議中に話しかけられてイライラして、怒って、自分に余裕がなくなる。仕事と子育ての両立は大変だと実感する日々。

でも、息子と一緒に過ごす時間が増えたのが在宅勤務での最大の収穫だと思う。この2か月で息子は音読が上手になったし、足し算と引き算を解くスピードも速くなった。折角の機会だからと、ひらがなの練習をはじめ、少しずつ日本語の単語を覚えられるようになってきた。息子の成長を肌で感じる事ができた。

在宅勤務が解消されたら、日中はまた会えなくなる。今まで通りの生活が戻ってくるのは嬉しいけれど、いつかまたこんな風と一緒に過ごす日は来るのだろうか...。大変なことが多いけれど、この貴重な時間を大切にしたいと思った。(N.S.)

## 適度な距離、オンとオフが大切かも

在宅勤務を始めるにあたり、我が家で一番居心地がよく、WIFIや携帯電話が良く繋がり、Web会議でも画面に我が家のガラタが映りこまないフォーマルダイニングルームの奥にPCを置いて私は陣取った。

と満足していた次の日、同じく在宅勤務を始めた主人がなんと私のすぐ目の前の席に自分のPCを持ってきて、「コロナのせいでお給料は50%カットかも」と言いながら仕事を始めた。オイオイ新婚さんじゃあるまいし、あっち行け〜と心の中でつぶやきながら、一日中主人の顔を見ながら仕事をすることに。

おまけに三食のご飯づくりまで期待されるともっとしんどい。ソーシャル・ディスタンスじゃないけど、夫婦も適度な距離を保つというのは大切なんだと思いつつ、「コロナ離婚」なんてことに発展する前にコロナの終息を切に願う。

他方、身近にPCがありいつでも仕事ができるせいか、オンとオフのけじめをつけるのも課題だ。時間外も週末も仕事をズルズルと引きずり、忘れる前にと、ついつい夜遅くにメールを送って他人まで巻き込んでる自分に反省。おまけにオフの時間にまで目を休める暇なく、コロナ関連記事に始まってブラウジングで画面を延々と見て時間を過ごしてしまう。もっとインドアでできる趣味を持つべきかと、義母の遺品である古いミシンを引っ張り出し、マスクづくりに挑戦するも、ミシンがなかなか言う事を聞いてくれないので挫折寸前のありさま。手縫いの方がよほど速くて上手にできると自分を慰めている。一日中同じ環境にいても、オンとオフのスイッチを切り替えて、どちらも充実した時間が過ごせるようにせねば。(H.K.)

## ママはお仕事

春休み明けから始まった娘(10歳、4年生)のリモート授業。PCは家族共有スペースに置く主義をずっと通してきたが、下の2歳の娘がリモート授業に興味津々のあまり、バーチャル乱入すること数回。彼女の気を逸らすことに疲れ、リモート授業のためにPCを書斎に移すことに。ところが今度は少し目を離すと、上の娘が書斎のPCで友達とのチャットやYouTube動画の永遠ループにはまり宿題が終わらない。父親はというと仕事があるので2階にこもり、降りてくるのは休憩とご飯の時くらい。しかも時差関係なくミーティングを入れるので、皆が家にいるのにも関わらずなぜかランチは時間差に。

私の在宅勤務?最近では殺気を放っているらしく、ダイニングでPCに向かう私に家族が近寄らなくなった。

娘は階段を昇っていき主人に「行ってらっしゃい」と言うようになった。まさに家庭内出勤。皆さんの家もこんな感じなんですか? (A.G.)



スペイン語授業をまじめに受ける上の娘

# ハリケーン対策特集

安全情報発信 ～ハリケーンに備えて～

テキサス州において想定される大規模災害の一つにハリケーンがあります。連邦緊急事態管理庁(Federal Emergency Management Agency、FEMA)によれば、ハリケーン・シーズンは毎年6月から11月までの6か月間で、ハリケーンの発生に備えて情報収集など事前の対策を行うよう呼び掛けている。

[アメリカ国立気象局\(National Weather Service、NWS\)](#)の発表によれば、2019年は、北大西洋で発生した熱帯低気圧のうち、風速39マイル～73マイルを計測した「トロピカル・ストーム」が10個、それより強い風速74マイル以上の「ハリケーン」は3個、風速111マイル以上の非常に強い「メジャー・ハリケーン」は3個でした。

[コロラド州立大学](#)の2020年4月2日付けの発表によると、2020年のハリケーン発生数は、例年(1981年～2010年)の平均をやや上回ると予測されています。トロピカル・ストーム以上の熱帯低気圧が16個(平均12.1)、そのうち8個(平均6.4)がハリケーンになり、更に4個(平均2.7)がメジャー・ハリケーンにまで成長するとの予想です。また、トロピカル・ストーム以上の熱帯低気圧が米国のメキシコ湾岸に上陸する可能性は94%、そのうちメジャー・ハリケーンが上陸する可能性も44%と予想されています。テキサス州沿岸部へのハリケーン到来は8月から9月が最も多いとされていますが、

5月や12月にも発生したことがあります。この情報は4月時点での予測ですので、今後変化する可能性があることをご承知おきください。

記録的豪雨でヒューストンを始めテキサス沿岸部に甚大な被害をもたらした2017年のハリケーン・ハービーのテキサス州上陸から、もうすぐ3年になるうとしています。当時の記憶は薄れつつあり、ハリケーン・ハービーそのものを経験されていない方も増えていると思います。ハリケーン対策については日頃からの準備がとて重要で、万が一の時に備えて情報収集を行い、ハリケーンが近づいてきたら、物資の確保やいざという時の避難準備などの対策を講じてください。今年には新型コロナウイルスの影響もあり、手指消毒やSocial Distancingなどの感染症対策も併せて必要とされています。[日本総領事館のウェブサイト](#)でもハリケーン対策マニュアルや情報収集のための関係機関へのリンクなどを掲載しておりますので、一度ご確認ください。

そのほか、災害への準備については、[ヒューストン市緊急対策室のウェブサイト](#)も参考になります。職場などでも、ハリケーン発生時のマニュアルや安否確認のためのリストの再点検をお願いします。(文責: 総領事館)

## ハリケーン対策グッズ・リスト(例)

ハリケーン対策の一環として準備しておくとい防災グッズの一例をご紹介します。ご家族の状況に応じて、以下のグッズ・リスト例をご参考の上、ハリケーンに備えて事前に準備されることをお勧めします(◎は必需品、○は可能であれば準備をお勧めするもの、△はあると便利というものです。)

項目	留意点等	項目	留意点等
<input type="checkbox"/> ◎飲水	通常一人当たり1日1ガロン14日分を準備。	<input type="checkbox"/> ○現金	カード・ATMが使えない場合あり。できるだけ小額の現金を準備。
<input type="checkbox"/> ◎衛生用水	トイレ、シャワー用。バスタブ等を利用して貯水。	<input type="checkbox"/> ○衛生用品	【例】トイレトーパー、ウエットティッシュ、石鹸、消毒用アルコール、洗剤、生理用品、洗面用品(歯ブラシ、シャンプー、洗顔用品等)、マスク、ふた付きバケツ、ゴミ袋、ビニール袋等
<input type="checkbox"/> ◎食料	保存可能な食料を人数分×14日分以上準備。 【例】パン、各種缶詰(肉、野菜、フルーツ等)、スープ類、ドライフルーツ、ナッツ類、ゼリー、飲食物、高カロリー食品、冷蔵を要さない野菜、調味料等、火が不要な保存食	<input type="checkbox"/> ○緊急時の持出キット	食料、飲み物、衛生用品に加えて現金、パスポート等貴重品類等を入れたバック(防水性が望ましい)、救助、急退去命令が出された際に携行。
<input type="checkbox"/> ◎懐中電灯	一人1つ準備が望ましい。予備電池を準備。	<input type="checkbox"/> △コンパス	避難時に使用。
<input type="checkbox"/> ◎ポリ袋	大きいものなら雨除けにも使えるし、水に濡らしたくないものを入れておける。	<input type="checkbox"/> △ドライアイス	保存が効き、冷蔵に使用可能。
<input type="checkbox"/> ◎携帯ラジオ等	携帯テレビも有用。予備電池を準備。	<input type="checkbox"/> △チューブテント	家が倒壊した場合、避難先等で利用可能。
<input type="checkbox"/> ◎救急医療品	【例】各種サイズの絆創膏、安全ピン、ゴム手袋、ガーゼ、三角巾、包帯、はさみ、ピンセット、針、ウエットティッシュ、消毒剤、体温計等	<input type="checkbox"/> △処方箋	必要であれば、避難前に薬局等で処方箋を書いてもらう。
<input type="checkbox"/> ◎ガソリン	車のガソリンは常時3分の2以上入れておく。	<input type="checkbox"/> △消火器	小型のものが望ましい。
<input type="checkbox"/> ◎携帯電話等	携帯電話、ポータブル式充電器(乾電池式)、ソーラー式充電器	その他 (各ご家庭の事情に応じて)	赤ちゃん用の乳幼児用食品(ミルク等)、おむつ、赤ちゃん用の薬 ペット用の水、食料、ケージ等。
<input type="checkbox"/> ◎重要文書一式	重要文書は直ぐに持ち出せるように準備。 【例】旅券、保険証書、出生・結婚証明書等。	<b>【緊急連絡先】</b> ご家族の緊急連絡先をご記入ください。 TEL: 713-652-2977 FAX: 713-651-7822	
<input type="checkbox"/> ○食器類等	箸、紙皿、紙コップ、プラスチック容器等。		
<input type="checkbox"/> ○調理器具	携帯ガスコンロと燃料、缶切り、ナイフ等。		
<input type="checkbox"/> ○寝具等	寝袋、エアマット、毛布、タオル等。		
<input type="checkbox"/> ○常備薬	使い慣れた薬(頭痛薬、風邪薬等)		
<input type="checkbox"/> ○マッチ・ロウソク	防水用の缶等で保管すること。		
<input type="checkbox"/> ○各種手袋	軍手、厚手のゴム手、使い捨てゴム手(手が洗えないとき食べ物を扱う)		
<input type="checkbox"/> ○工具	【例】ペンチ、テープ、アルミホイール、ソーイングセット、スパナ、ペン、紙等		
<input type="checkbox"/> ○衣類	着替え以外にも、予備の靴、長靴、雨具等も準備しておくことよ。		

商工会ホームページの「安全・危機管理情報」では、ハリケーンハービーの情報・体験談も掲載しておりますので、あわせてご参照下さい。

# カウンセラーより



## ありのままの気持ちを受け入れる

新型コロナウイルスの影響で、当たり前が続くと思っていた日常生活を送れない日々を送る中、皆さんはどうお過ごしですか。今までに経験したことのない状況を、それこそ地球上の全員が味わっていて、この事態がいつまで続くかわからない今、不安な気持ちを味わっている方も多いでしょう。先のわからない未来、自分ではコントロールすることのできない状況の中、どのように不安な気持ちと向き合うことが心の健康に良いでしょうか。

### まずは、自分が何を感じているか、向き合うこと

私たちが誰かに無視されると嫌な気持ちになるのと同じように、私たちの感情も、私たち自身に無視されると良い思いはしないのです。「私は今、何を感じているんだろう」と自分の気持ちに好奇心を持って接してみてください。

例えば、自宅待機になり、在宅ワークに加えて毎日三食の準備、お子さんの勉強のサポート、時間を持って余すお子さんの相手など、思ったより忙しい日々を送っている方。イライラして家族に優しく接してないと気づくと思います。そこで、自分の気持ちを好奇心とともにみつめてみましょう。「無意識にこの生活にストレスを感じていたのと、自分の時間が取れないことに怒っていたんだなあ」と自分の気持ちを認めてあげることにより、どのように対処できるかが見えやすくなるでしょう。

お一人で自宅待機中の方は、一人で時間を過ごすことが大半になり、寂しい気持ち、不安定な気持ちを経験しているかもしれません。その感情を否定することなく認めてあげて、人との繋がりがどれほど大切か、それが欠けているから寂しいし不安定なんだと、自分をいたわってみてください。いたわるジェスチャーとして、自分自身の肩や腕をさすってあげ

たり、心臓のところに手を当てたりしてみるのもいいでしょう。

### 家族(あるいは一緒に住空間を共有している人)の気持ちも認めてあげる

同じことは、一緒に暮らしている人にも言えます。この状況下で、どのような感情の変化を経験してもおかしくありません。ある時は今の生活に満ち足りた気持ちになり、また数日後には未来への焦りや不安を感じることもあるでしょう。それは状況があまりわかっていない小さなお子さんでも同じです。楽しそうにしている時もあれば、癪癪を起こしやすい時もある。そんな時は、自分の気持ちに好奇心を持って寄り添うのと同じで、その人に好奇心を持って寄り添ってあげることです。

親であるという立場から、あるいは愛している人を助けたいという目的から、「落ち込んでもしようがないんだから、そんなこと考えないで、もっとポジティブになったら?」と助言をしたり、「どうしてそんなに怒ってるの? おかしいよ」などと不快な感情を否定しがちです。いいえ、おかしくないのです。もし怒りを感じていたら、落ち込んでいたら、それはそのまま受け止めて「辛いね」「腹たつよね」と認めてあげて、それらの感情がその人の大事な一部であること、今感じていることであるということと一緒に受け止めてみてください。

### 気持ちは私たちの一部であるということ

先にも述べましたように、私たちの気持ちも、無視されたり、どこかへ押し込められたりするの嫌なのです。非日常が日常となる中、色々な気持ち—あまり感じたくない孤独や不安、怒り、絶望、悲しみなど—を経験しているでしょう。そのような気持ちも、私たちの一部であり、私たちの内面に存在する大切な感情です。好奇心を持って気持ちに寄り添うことにより、認められた感情が心の平穏を導き出してくれる第一歩になります。

小島 理恵 (準会員)

MontroseにあるCenter for Creative Resourcesのカウンセラー。現在はオンラインセッションをしています。



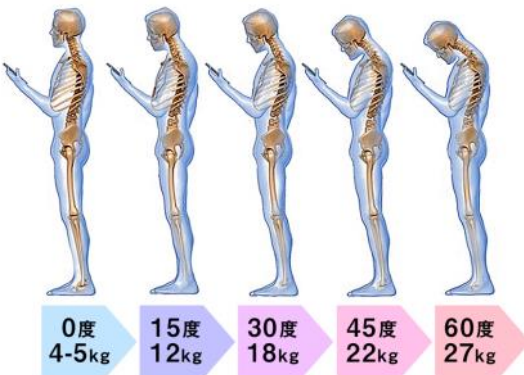
## お家で簡単ストレッチ&エクササイズ



ドロリンガー真紀 (準会員) Pro Relief Chiropractic  
Katyにてカイロプラクティック治療院を開院  
テキサス州公認カイロプラクター

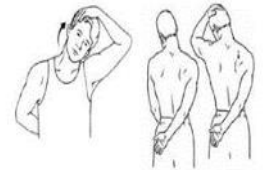
コロナウイルスによる自宅待機命令が一部解除されましたが、まだ自宅からテレワークしている方も多いかと思います。また小、中、高の学校も夏休みに入り、親御さんも家でお子さんの面倒を見る時間が増えたのではないのでしょうか? 最初は家族全員で家に居て新鮮! と思っていた気持ちも慣れてくると徐々にストレスになっていくのは自然なことです。家での時間がたっぷりあるこの機会に体を動かして、心身のストレスを少しでも解消できるように、自宅でできる簡単なストレッチとエクササイズをご紹介します。第一弾はストレッチです。

左の絵で分かるように、首が前に2.5cm傾くごとに+4.5kgの負荷が首にかかり、60度曲げると27kgの負荷がかかります。その姿勢を支える為、首の横と後ろの筋肉が常に緊張している状態になります。



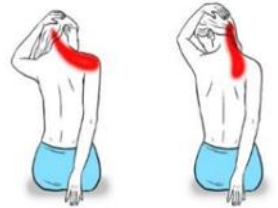
### ストレッチ1

首伸ばし右の図のような姿勢をとり、ゆっくりと側頭部を引っ張り肩と首の距離を伸ばしていく。10秒伸ばして10秒休憩。左右3セットずつ行う。



### ストレッチ2 首伸ばし

ストレッチ1と同じように手を後ろに置き、後頭部を手で押しながら斜め前に倒す。10秒静止後、顔は下を向いたまま、首を反対方向に回転させて10秒静止。左右3セットずつ行う。



### ストレッチ3 肩甲骨伸ばし

図のように左の肩甲骨を伸ばす場合、体の重心を左側に置くように心がける。10秒伸ばして、10秒休憩。左右3セットずつ行う。



### ストレッチ4 猫背解消ストレッチ

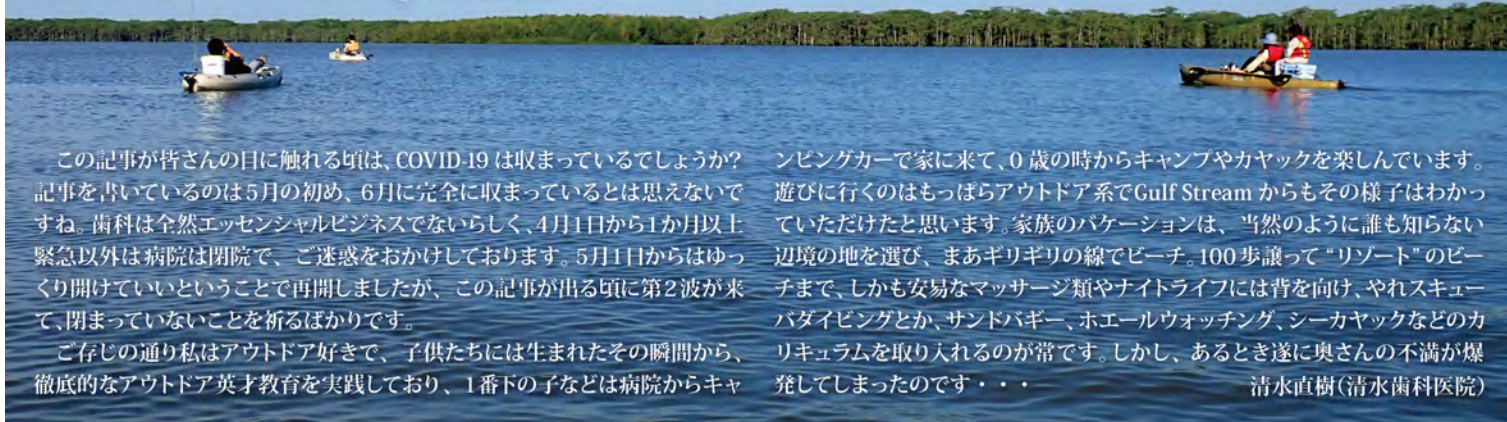
図のようにタオルを丸めて両方の肩甲骨部分に入れる。肘は90度に曲げ、床につけるように意識する。胸を開けるように大きく深呼吸を5回する。4-5セット。





# ディズニーランドとバッドランド / ディズニーランドとウェットランド

## COVID-19, Social Distancing の考察など



この記事が皆さんの目に触れる頃は、COVID-19 は取まっているでしょうか？記事を書いているのは5月の初め、6月に完全に取まっているとは思えないですね。歯科は全然エッセンシャルビジネスでないらしく、4月1日から1か月以上緊急以外は病院は閉院で、ご迷惑をおかけしております。5月1日からはゆっくり開けていいということで再開しましたが、この記事が出る頃に第2波が来て、閉まっていないことを祈るばかりです。

ご存じの通り私はアウトドア好きで、子供たちには生まれたその瞬間から、徹底的なアウトドア英才教育を実践しており、1番の子などは病院からキャン

ピングカーで家に来て、0歳の時からキャンプやカヤックを楽しんでいます。遊びに行くのはもっぱらアウトドア系でGulf Streamからもその様子はわかっていただけだと思います。家族のパケーションは、当然のように誰も知らない辺境の地を選び、まあギリギリの線でビーチ。100歩譲って“リゾート”のビーチまで、しかも安易なマッサージ類やナイトライフには背を向け、やれスクューバダイビングとか、サンドバギー、ホエールウォッチング、シーカヤックなどのカリキュラムを取り入れるのが常です。しかし、あるとき遂に奥さんの不満が爆発してしまったのです・・・

清水直樹(清水歯科医院)

こともあろうにディズニーランドというオプションが浮上ってしまった去年の暑い夏。インターネットの“悪”影響か、子供たちもせきを切ったようにディズニーランドに行きたいと言い出し、ついに禁じ手のパケーション、ディズニーランドが実現する運びとなってしまったのだ。唯一の救いは後半はGulf Stream【2019年12月号】で紹介した宝石探しをねじ込むことができたことだ。ディズニーランドに関しては今更素人の私を書くべきことは何もなく、とにかく暑く、人の多い、修行のような2日間であった。その時ディズニーランドとバッドランド【2018年11月号】、そしてウェットランド(ヒューストンからルイジアナに広がる大湿原、言わずと知れたカヤックの夢の国)をランドつながりでいつか比較しようとフラフラになりつつも写真を撮った。ただ、これだけでは記事として弱いかと思っていたが、COVID-19のおかげで、うれしい理由からではないが、まどめてみることにした。

まずはディズニーランドとバッドランドを比較してみよう。夏に行けばどちらも生命の危険を感じるくらいに暑い。ただディズニーランドの場合、そこに入場料を払って入るのである。また場内では、水1本5ドルである。バッドランドは入場無料なうえに、入場したところで店はない。その分水を一人当たり1ガロン近く担いだことには目をつむろう。しかしそれ以外の大きな違いは人だ。写真を見なくてもお分かりの様に、ディズニーランドはとにかく人だらけである。アトラクションに並ぶだけでなく、並ぶために人込みをかき分けなければならない。それだけで、砂漠を30kgのザックを担いでGPS片手に徘徊するよりかなり体力を消耗してしまう。さらに小さな子供3人が人さらいにさらわれないだろうかという、精神的疲労も加味しなければならない。財布がなくなるかもしれない。で、それだけの苦勞の結果何が得られるのか？作り物の岩山または川である。もちろんSocial Distancingなど夢のまた夢である。

次はウェットランドとの比較に移ろう。ディズニーランドにもルイジアナの大湿地帯を復元したアトラクションがある。タイトルは忘れたが下の子と私もお気に入りの、そこを舞台にしたディズニーの映画もあるくらいだ。このサイプレスの森を再現した、ポートアトラクションは、何となく大人の雰囲気を感じ出し、冷房もあり快適だ。第一自分でカヤックをこがなくてもいい。でも面白そうなところがあっても(別になかったが)、止まれないではないか。上陸してたき火などもつてのほかだ。もう一つのポートのアトラクションに至っては、5分くらいの間にアマゾン川からアフリカの川、果てはアメリカの川が目まぐるしく変わっていく。アフリカの動物が通り過ぎたと思えば、人食い人種、次はアマゾンの大蛇、最後はアメリカのウェットランドである。わかる人にはわかると思うが、川口浩探検隊のようだ。夢の国だからいいのかもしれないが、実際には起こりえない。ボタン一つでビルが建てられるゲームのようなものではないか？子供にはもう少しリアルを知ってもらいたい。ネット用語を避けて言えば、本物を見せてあげたい。屋形船みたいなものに乗るのでSocial Distancingは同じく夢のまた夢だ。

結論としては子供には本物のすばらしさ、美しさを感じてもらいたいので、バッドランド、ウェットランドで遊んでもらいたい。さらにランドつながりで、【2018年1月号】のフォークランドなどは人間を恐れないペンギンがたくさんいて、蚊のいないこの世の楽園、まさに夢の国である。ここまで書けば今年の家族休暇はアラスカアドベンチャー等、復活させられそう。ただCOVID-19で引きこもってる可能性の方が高いか？それなら近場でアウトドアを楽しめばいい。そのときは是非テキサス観光(URLはページの末尾)を参考にしてもらいたい。ただ私はカリフォルニアにいた頃、ユニバーサルとディズニーの年間パスを持ち、浮かれていたことを、ディズニーランドの名誉のために付け加えておく。



ディズニーランド



バッドランド



ディズニーランド



ウェットランド

前回の伊達健治郎先生から血液内科がご専門の秋山弘樹先生にバトンが移りました。

## 第188回

## 抗がん剤治療による免疫力低下とは

血液内科医師(現MD Anderson Cancer Center白血科病科研究員)

秋山弘樹



皆さんこんにちは。昨年8月に東京より渡米してまいりました秋山です。日本では東京医科歯科大学血液内科で患者さんの診療と研究に携わっておりました。こちらでは治療困難な白血病に焦点を定めて基礎研究に専念しております。私たち血液内科医が専門とする白血病やリンパ腫などの血液がんには「手術や放射線で治すことができない」という他のがんには見られない大きな特徴があります。裏を返せば「抗がん剤治療だけで治す」がんとと言えるわけです。そのため血液内科で行われる抗がん剤治療は他のがんに対するものよりも多種多様で強力な治療であることも多く、血液内科医はその副作用のマネージメントにも長けていなければなりません。今回は血液がんに限らず多くの抗がん剤治療の副作用の中で大きな問題の一つである免疫力低下について少しお話をいたします。

## 【免疫力とは】

ここ数か月間世界で猛威をふるっている新型コロナウイルス感染症のこともあり、免疫について興味をお持ちであったりご自身で調べたりした方も少なくないのでは、と思います。もともと私たちの体の中には「白血球」という体内に侵入した異物を見つけて排除してくれる血液細胞があります(白血球は好中球、リンパ球などに細分類されますが今回は省略させていただきます。最近日本で血液細胞が主役のアニメが人気のおかげで、多少のウイルスや細菌に接触してそれが目・口・鼻などから体内に入ったとしても、風邪や感染症を発症する前にそれらの異物は排除されて私たちは健康でいることができます。これが免疫の基礎であり、加えて皮膚・粘膜のバリア機能や腸内細菌なども重要な要素となっています。こうした免疫力で排除しきれない量や病原性を持つウイルス・細菌が体内に入って定着・増殖すると病気にかかってしまうわけです。新型コロナウイルスに関しても、実際にウイルスが体内に入ってもこの免疫力のおかげで発症しなかったり気づかない程度の軽症で済む人が非常に多く、逆にそれが感染拡大の一因ともなっています(ソーシャルディスタンスはこの感染拡大を防ぐ意味があります)。一方で高齢者やがん患者さん、特に抗がん剤治療中などで免疫力の低下している状態では感染しやすかったり重症化するリスクがあるわけです。

## 【抗がん剤治療による免疫力低下】

血液がんに限らず一般的な抗がん剤治療、特に古典的な「化学療法」と呼ばれる治療の多くは一時的に白血球の数を減らしてしまう副作用があります。それは、薬ががん細胞を攻撃するのと同じように白血球も攻撃してしまうためです。白血球は骨髄という骨の中にある血液の工場で作られているため治療後しばらく経つと回復してきますが、治療回数を重ねるごとに回復しづらくなります。この白血球数が減っている間は免疫力が低く、普段であれば排除できるようなウイルスも追いつけずに重症の感染症の原因となってしまいます。

また、最近増えてきた分子標的治療薬は化学療法と違い白血球数の減少を起こさないものも多いですが、薬によっては白血球の機能低下を起こすことで免疫力を下げることがあります。理想的な分子標的治療薬はがん細胞のみがもつ分子を標的とし正常細胞に悪影響をおよぼさないものであり、そういった分子の同定や薬の開発を目指して私たち研究者は研究を続けているわけですが、予期せぬ副作用が出てしまう事も多いのが現状であり、白血球の機能低下もその一種です。

こうした抗がん剤治療による免疫力低下は場合によっては治療後も長く続くことがあり、がんそのものによる体力の減少や内臓機能の低下ともあわせてがん患者さんが感染症に十分注意をしなければいけない理由となっています。特に血液がんは白血球ががん化する過程で血液の工場である骨髄が侵されることが多く、治療のターゲットもがん化した血液細胞そのものであるため、他のがん治療よりもさらに免疫力低下が問題となります。

## 【感染予防の大切さ】

さて、そういった抗がん剤治療による免疫力低下に対して何ができるのでしょうか。残念ながら免疫力を上昇させる薬や食べ物は今のところありません。抗がん剤治療中に白血球を増やす薬を使うことはありますが一時的にしか効かず、食べ物については敢えて言えば栄養バランスよく食べる、といったところです。骨髄移植のように白血球が一時的にゼロになるような非常に強力な治療ではその期間だけ隔離された無菌室に入りますが、通常の抗がん剤治療ではそういったことはあまりなく、日常生活での感染予防が大切になります。今回のパンデミックのために皆様も耳にすることが多くなったかと思いますが、食事前・トイレ前後・帰宅時の十分な流水と石鹸での手洗い、不必要に人ごみに出ない、体調の悪い人と接触しない、といったことは私たち血液内科医が患者さんに常に申し上げていることです。加えて、うがい・歯磨きによる口腔衛生管理や入浴・シャワーによる体の清潔保持、皮膚のひび割れに注意して保湿を心がけることなども大切です。

これらの感染予防は、抗がん剤により免疫が下がっている人はもちろんですが、そうでない人にとっても大切であり(皆さんコロナウイルスに限らず風邪にはかかりたくないですよね!)、また誰にでもできる基本的な事です。この原稿を執筆している今週になりようやくヒューストンでも少しずつ感染が落ち着いてきて経済活動が再開しつつありますが、感染拡大を防ぐためには一人一人の感染予防が非常に大切です。皆さんがこれを読まれる頃には少しでも以前に近い生活を取り戻していることを願い、今日の話はここまでとさせていただきます。お付き合いいただきありがとうございました。

今回は放射線科がご専門の太地良佑先生です。院内の外国人向け英語クラスで知り合ったのですが、後になって私の妻と太地先生の奥様も地域の英会話教室で既に知り合いであったことが分かりました。それぞれに知り合った日本人が実はご夫婦だった、というのはヒューストンあるあるなのでしょうか。どのようなお話を伺えるか私も楽しみにしております。

## 駐妻のヒューストン日記

### 第189回 宮阪佳代 さん

2017年9月に私は息子とシュガーランドに引っ越して来ました。成田空港で主人の家族に見送られ、半ば旅行気分での渡米でしたが、空港から新居となるアパートまでの道中で目にした、高速道路を猛スピードで走る車や見慣れない看板、所々に掲げられた大きな星条旗を目にすると、初めて異国で生活する不安が一気に押し寄せてきました。

一方で、5歳の息子のことは全く心配していませんでした。元々人懐っこく、誰にでも話しかけてしまうような性格だったので、英語ができなくても、すぐにこちらの生活に馴染めるだろうと考えていました。渡米して一か月半後、息子は近くの学校に入ることになりました。それまでの間、「ハロー」「レッツゴー」「ソーリー」の3語を駆使し、公園で子供たちとコミュニケーションを取っていたので、すぐに学校で楽しく過ごしてくれるだろうと思っていました。学校初日の帰り道、感想を聞いてみると、疲れた様子で「わからない・・・」と一言、かけてあげる言葉が見つかりませんでした。言葉が通じないことが理由で友達に顔をひっかかれたり、お菓子を床に落とされたりしたこともありましたが、一か月経つ頃にはすっかり慣れた様子で、子供の順応性の高さに感心させられました。

日本とアメリカの学校ではたくさんの違いがあります。年度始まるの時期、学年の区切り、イベントや給食まで、驚かされることが多く、特に学校の各教室は、カラフルで可愛らしく飾り付けされ、担任の先生の個性が表れています。また、アメリカの学校ならではのイベント、ブックキャラクターパレード(子供たちが本のキャラクターの衣装をして

学校をパレード)や、ファンラン(子供たちが走った周りに応じて保護者が寄付金を払う)などがあり、私たち保護者も楽しむことができました。残念なことに、現在、新型コロナウイルスの影響で学校は閉鎖され、オンライン授業への移行となっていますが、先生お手製の動画教材や、先生とクラス全員をつないでのオンライン物取り競争、バーチャル遠足、アイデアの詰まった授業に喜ぶ息子を見てほっとしています。

息子はたくさんの方と知り合うきっかけも作ってくれました。その中のひとつに、ある家族との出会いがあります。彼らと出会ったのは渡米直後のアパート内の公園、ハリケーンの被害を受けて引越してきたばかりでした。英語が不慣れな私と息子にとっても親切に接してくれ、すぐに打ち解けることができました。彼らには当時3歳の女の子がいて、息子もすぐに仲良くなり家族同士での交流が始まりました。息子が怪我した際には、病院を紹介してくれたり、誕生日には玄関のドアにサプライズのプレゼント、イベントがあるごとに一緒に過ごすようになりました。私たちの赴任生活をより思い出深いものにしてくれたこの家族は、近い将来、日本で仕事をするを考えています。自分たちが本帰国になっても、日本で再会できることや、お互いの子供の成長を今後も近くで見ることができると、という楽しみができました。彼らに感謝すると共に、日本で何か手助けができればと思っています。

現在、世界は新型コロナウイルスとの戦いの真っ只中、異国でこのような生活になるなんて想像もしていませんでした。一日も早く終息し、普通の日常が取り戻せることを願っています。



## ピーカンキッズ ~あそぼーかい~

### お家時間を楽しく過ごす

コロナウイルス感染拡大防止のため、しばらくの間あそぼーかいはお休みとなっています。いつも遊びに来てくれる子供達の元気な笑顔を見る事ができず寂しい気持ちでいっぱいですが、これも感染拡大を防ぐため、みなさんの健康を守るためにはやむを得ないですね。この秋には再開できる事を願い、その時を今から楽しみにしています。



今回は通常の活動報告に代えて、「おうち時間」をどのように過ごしているか紹介します。我が家は中3の娘と中1の息子のいる四人家族です。週日は朝ごはんをしっかりと食べた後、夕方まではお勉強タイムです。学習の合間にはテーブルを使った卓球をします。卓球は家族で誰も経験が無かったので、この機会にみんなでやってみようということになり始めてみました。最初はパパが強くても誰も勝てなかったのですが、一ヶ月間毎日続けていくうちに、今では息子が一番上手になっています。息子は自信がついたようで、日本に帰国しても卓球を続けていきたいと

言うほどです。勉強で頭を使った時には、卓球での気分転換はストレス発散にもなって、再び勉強にも集中できるようです。

一日の課題が終わったら、戸外で縄跳びです。運動不足に縄跳びはオススメです。これも家族の日課になりました。前跳び、後ろ跳び、駆け足跳びを150回ずつ。最後に二重跳びを20回します(これは疲れます!)。始めてからの一週間は体が思うように動かさずによく引っかかっていましたが、一ヶ月経つとあら不思議、引っ掛からなくなるし、私の肩こりが治ってしまいました。縄跳びは、是非みなさんもご家族で試してみてください。

夕飯の準備は、パパがよく手伝ってくれます。私の場合、正直、日々のご飯作りにネタが無くなって、誰かが作ってくれた食事がしたいと思う日もありますが、そんな時はパパの出番です。大学生の頃に洋食店でアルバイトを

していたので、パスタがとても上手で、子供達にも大好評です。夫婦で力を合わせて作るのには、子供にも良い影響を与えていると思います。娘もその影響か、お菓子作りを始めました。チュロスや生チョコ、いちご飴に挑戦しましたが、とても美味しい上に仕上がりがきれいで、なかなかの出来です。このように今までになかった新たな経験が増え、家族で家にいる時間をそれぞれが楽しいと感じるようにもなりました。



夕食が終わると家族でトランプ、UNOといったカードゲームの時間です。毎日繰り返しているのに、気が付くとその勝負に真剣になっています。その日のゲームの流れに親と子の区別なしに一喜一憂し、毎回かなり盛り上がります。

よく考えてみると、この状況になる前は、家族で何か一つの事に夢中になつたり楽しむ事は少なかったように思います。この一ヶ月で家族で過ごす時間が増えて、絆が深まった気がします。この生活をただ悲観的に捉えるのではなく、前向きな考え方に変わることで、身近なところに多くの楽しい発見がありました。そしてこの先、通常の生活に戻った時には、またあそぼーかいで沢山の笑顔に出会える日を心から楽しみにしています。

(竹本絵美)

#### ピーカンキッズ今後の開催予定

\* 次回の開催はあそぼーかい、読み聞かせの会とともに9月以降になります。開催日は三水会センター内のポスターやコミュニティーサイト: [ヒューストンナビ](#)でもご確認ください。

\* スタッフは随時募集中です。ご興味をお持ちの方やお問い合わせは、下記アドレスまでご連絡ください。お待ちしております。

あそぼーかい [mama.asobokai@gmail.com](mailto:mama.asobokai@gmail.com)

読み聞かせの会 [houstonyomikikase@gmail.com](mailto:houstonyomikikase@gmail.com)





## 子供と一緒に

我が家には10歳の息子と11ヶ月の娘がいる。外出制限がかかり、早2ヶ月。この二人の子供とどう家で過ごすかが、日々の課題となっている。しかし、娘は高速ハイハイを習得し、掴まり立ちから今は自ら立ち上がり、一步踏み出す練習に余念がない。縦横無尽にハイハイをし、目につくもので黙々と遊び、立ち上がっては私たちに向かってにっこり笑う。そして、「凄いいね！上手！」と言うと誇らしげである。娘はそれでかなりの体力を使い、決まった時間にお昼寝をするので、さほどこちらも苦ではない。問題は息子である。10歳という難しいお年頃に突入した息子。暇さえあればゲームをし、YouTubeを観ながらゲームという最悪な組み合わせで1日を過ごす。その日の課題は午前中に済ませて、午前と午後の学校のZoom meetingにもキチンと参加。やる事はやっているのあまり文句も言えないのだが、目にも心にもあまりよくない事はわかっている。そこで、「一緒に何か料理してみない？」と提案したところ、「一人でポテトチップスを作りたい」と言ってきた。あ、そうですか。一人でね。一人でやってみたいのね。どうぞ、どうぞ。時間が腐る程ある時のこの心の余裕。以前にも何度か一緒に作った事がある為、息子も手順などはわかっている。油の準備のみ私の担当。今回はそばで見守るのみ。息子自身、一人でやりたいと思っているし、その為に美味しいポテトチップスの作り方をネットで調べたようだ。試したいという思いを尊重してあげたいと思う。



まず、スライサーでジャガイモを薄切りに。(その際の刃物には注意して)薄くスライスしたジャガイモは水に15分程さらす。水にさらした後、キッチンペーパーで水気を取る。息子曰く、コレがポイントとか。その後、油で揚げるだけ。息子は少し揚げ過ぎかな？というくらいの茶色のポテトチップスが好きだそうで。塩をまぶし、今回は青海苔もまぶし、のりお味のポテトチップスの出来上がり。

一緒に食べてみたら、すごく美味しかった。「美味しいね」と、声をかけると嬉しそうだった。

料理とは言い難い位の簡単な物だが、一人でやってみたという所が大事だ。自分で手順を考え、何に気をつけてやるのか、そして達成感。いつもと変わらないポテトチップス作りだが、本人の顔はとても満足気である。いつもだったら、「手間がかかる。時間がかかる。面倒臭い。」と思ってしまう私だ。そういう気持ちが子供の好奇心を削いでしまっている原因なのは、自分でも薄々気づいていた。この機会に大いに反省しよう。他の子はとくに出てくる事かもしれないし、他にも沢山経験しているかもしれない。今からでも遅くない。これをいい機会に、色々な達成感を味わってもらおうと思う。



※参考サイト『[毛利小五郎の声に似すぎた男がポテトチップスを作って犯人を捕まえた動画](#)』

長い夏休みが始まりました。

体験談のようにお子さんが一人で、あるいはお子さんと一緒にできることがたくさんあるはずです。

お子さんの五感を鍛え、好奇心を育て、親子のコミュニケーションを増やすためのサイトをご紹介します。

**きっずキッチン**：料理の約束もあり、お手伝いメニューが豊富

**ほいくる**：料理だけでなく、あそびも充実、おうちで60秒チャレンジに投稿も！

**レクぼ**：おうちの中で楽しめる運動・あそび

**アクティブ☆チャイルド☆プログラム**：運動遊びが豊富

**ゆめある**：てあそび、動くえほん(おはなし付き)、九九の歌などの学習動画も

(文責：三野牧子)



## サイエンスで遊ぼうKIDS

“おとなも小さい子どももいっぱい参加していてびっくりしました。せつめいもとてもわかりやすくすごく勉強になりました。一番うれしかったのは、全員のしつもんにていねいに答えてくれた事です。先生たち、ありがとうございました。”

後藤エマ(10歳)



娘の小学校が休校になってから早2か月。オンラインクラスやチャットにも慣れてきた娘に、今回のCOVID-19に関するオンライン勉強会は非常にタイムリーで直ぐに参加を決めました。当日、娘の横で一緒に参加しましたが、先生方にウイルスの仕組み、最新の感染情報、対策について丁寧に説明してもらい、また自分の質問にも答えてもらい、娘は本当に満足気でした。それまで漠然と抱えていた不安の解消にもなったと思います。娘にとってあまり馴染みのない医療関係者の方の仕事垣間見る貴重な機会にもなりました。先生方におかれましてはご多忙の折、子どもたちのためにオンライン勉強会を企画頂きましてありがとうございました。

(文責：後藤理成)

2020年5月10日に行われました「サイエンスで遊ぼう KIDS Q&A:COVID-19 について」で使用された講師の方による説明動画は下記のリンクから視聴可能です。

[日本語版](#) [英語版](#)

講師：吉本桃子先生/西田有毅先生/池田早希先生



## 編集後記

“Life is what happens to you while you are busy making other plans.”という歌詞がありますが、思ってもいなかった事で日常生活があつという間に変化し、多くの事が不要不急だった事に気づき、本当に必要なものは何か、無くても構わないもの、大切なもの、本当に好きなこと、この2ヶ月でいろいろな優先順位を考えました。3月24日から始まったヒューストンの外出自粛令が現時点では6月10日まで延長されていますが、新型コロナウイルスによってもたらされた様々な事態が自分の日常生活に影響した時初めて事の大きさを実感しました。この2ヶ月で“パラダイムシフト”という言葉をよく見聞きしましたが、私自身のものの見方や価値観は家族、学校、会社、関係した人、そして日本での社会通念から無意識のうちに影響を受けて出来上がっています。それを変えたいと望んだとしても簡単に実現できないのは、人は変わらないという思い込みでパラダイムシフトなんて起こそうとしなかったからです。多くの人や物が短時間で世界中を移動する時代に、今回のコロナ禍はわずか2ヶ月で社会の中のあらゆる場所で行動の変化をもたらしました。対面に勝るコミュニケーションは無いという意識も変わらざるを得なかったこの2ヶ月間ですが、30年前にニフティサーブで初めてパソコン通信をした私にとってその後のパソコン、インターネット、携帯電話、AIの普及で、意識しないうちに自分はパラダイムシフトを経験してきているのですね。世界のどこにいてもまだ不安な日々は続くと思われるかもしれませんが、皆さま安全にお過ごしください。(編集委員 山口貴子)

ガルフストリームは毎月15日発行です。

編集委員および投稿募集中！

問い合わせ先: info@jbahouston.org

ガルフストリームは、現在紙面での配布を停止しており、

ホームページで電子版のみ閲覧可能です。

<https://www.jbahoustongulfstream.com/>

発行：ヒューストン日本商工会

発行責任者：白岩良浩

編集委員長：松澤進一

構成・編集：ガルフストリーム編集委員一同