

# 2026 WELL

## Conference and Retreat Schedule

### リトリート スケジュール

April 3–5, 2026

National Olympics Memorial Youth Center, Tokyo

2026年4月3日～5日に、東京・代々木にある国立オリンピック記念青少年総合センター  
(NIYE センタービル)

#### *Reclaiming Feminist Power for a Just and Connected World*

「公正で繋がりのある世界のために、フェミニストの力を取り戻す」

---

### FRIDAY – April 3 金曜日 4月3日

\*ALL ROOMS ARE IN THE CENTER BLDG UNLESS OTHERWISE NOTED

\*特に記載がない限り、全客室は中央棟でございます

#### Daytime Reception & Set-Up 昼間の受付と設営

**Feel free to come early! お早めにお越しください!**

**13:00 – 17:00 @ Room 415**

#### Set-Up, Reception, Networking 準備、受付、ネットワーキング

Check in and get your room key (time is pending)! Bring materials to display and share! Hang out and chat! チェックインし、鍵を受け取ってください。見せたり、共有したいものを持ってください。おしゃべりし、くつろぎましょう。

Please volunteer if you can できる方はぜひボランティアをお願いします

#### **17:15 – 18:30 Dinner**

- Join some of us for dinner at the Cafeteria Fuji (by reservation only, look for an email or contact ryanjanice2022@gmail.com).
- 富士カフェで夕食をご一緒しませんか? (要予約。メールをご確認いただくか、ryanjanice2022@gmail.com までご連絡ください。)

(See: 参照 : <https://nyc.niye.go.jp/facilities/cafefood> )

- Or have dinner on your own in the area. 夕食は各自でお取りください
-

# Welcome & Evening Workshops 歓迎ワークショップ

## 18:00 – 22:00 @ Room 415

Welcome & Community Gathering 歓迎会 & コミュニティ交流会

**Bring books and items to display and share! Hang out and chat!**

Books not swapped will have to be removed **by 10 pm Friday**. They can be shared and left all day on Saturday in room 105, but only accessible during these hours, and **unclaimed books must be removed by 4 pm Saturday**.

If you aren't in the room with your book(s) please label your book(s) for swapping by putting a post-it note with your name on the cover, or inserting a slip of paper in the book with your name visible.

展示や共有したい本やアイテムをお持ちください！ 気軽に集まっておしゃべりしましょう！

交換されなかった本は、**金曜日の午後 10 時までに撤去してください**。土曜日は 105 号室で終日展示・交換が可能です。閲覧は指定時間内のみとなります。また、引き取り手のない本は**土曜日の午後 4 時までに撤去してください**。

もしあなたが自分の本を持って部屋にいない場合は、本の表紙に名前を書いた付箋を貼るか、本の中に名前が見える紙片を挟んで、交換できるようにしておいてください。

## 18:30 – 19:30 @ Room 412

**Sorcha Chisholm (チズム・ソーシャ)**

**Title: Tarot as a Feminist Tool 女性の道具としてのタロット**

発表者の主言語 Language of Presentation 英語 English

### Summary

Tarot as a Feminist Tool: Sorcha Chisholm will present an hour-long presentation and workshop on the subject of the Tarot. If you are curious about becoming a reader or are just interested in the topic, then please join us!

ソルチャ・チザムが、タロットをテーマにした 1 時間のプレゼンテーションとワークショップを行います。タロットリーダーになることに興味がある方や、このテーマに関心のある方は、ぜひご参加ください。

### Biography

Sorcha Chisholm is an Australian Witch based in Tokyo. She made her debut at the WELL conference in 2025 with her presentation "Women, Witchcraft and Wellness". She is a singer songwriter musician and also works as a high school teacher in Musashino.

ソルチャ・チザムは、東京を拠点に活動するオーストラリア出身のウィッチです。2025 年の WELL カンファレンスにおいて、「Women, Witchcraft and Wellness (女性・魔女術・ウェルネス)」というプレゼンテーションで初登壇しました。シンガーソングライターとしても活動しており、武蔵野で高校教師としても働いています。

## 19:30 – 20:30 @ Room 412

Misa Christina (クリスティーナ・ミサ)

### Title: Reclaiming the Nurturing Power of Your Voice — Singing as a tool for calm, connection, and empowerment

声の育む力を取り戻す - 落ち着き、つながり、そして力強さをもたらす歌の力

発表者の主言語 Language of Presentation 英語 English

#### Summary

While the vulnerability in our singing voice can be uncomfortable amidst those that judge the quality of our singing, it is part of what allows for deeper connection within ourselves and with each other when we sing. We will address how the decrease in daily singing in modern society is affecting both children and adults. Most powerfully, we will come together in some simple, gentle harmony singing that honors our voices exactly as they are. Shy voices are welcome!

私たちの歌声に伴う「無防備さ」は、歌の上手さを評価する人々の中では居心地の悪さを感じることもあります。しかしその無防備さこそが、歌うときに自分自身とのより深いつながり、そして互いとのより深い結びつきを生み出してくれる大切な要素でもあります。本セッションでは、現代社会において日常的に歌う機会が減っていることが、子どもたちや大人にどのような影響を与えているのかについても考えていきます。そして最後には、シンプルでやさしいハーモニーの歌をみんなで一緒に歌い、それぞれの声をありのままに尊重する時間を持ちます。恥ずかしがり屋の声も大歓迎です。

#### Biography

Misa Christina leads non-performative, healing focused singing circles, inspired by lullaby-singing where the simplest of sounds caress both mother and child's hearts, regulate their nervous systems, and rapidly create deep bonds that ripple through the decades. She has a bachelor's degree in Voice Performance and a master's in Integrative Health.

シンプルな音が母子の心を優しく包み込み、落ち着きを与え、何十年にもわたって続く深い絆を育む歌声の力。クリスティーナ・ミサは、子守歌にインスピレーションを得た、パフォーマンスを伴わない癒しに重点を置いた歌のサークルを東京周辺で主催しています。声楽の学士、統合医療修士を取得。

## 20:30 – 21:30 @ Room 412

Frances Causer (コーザ・フランセス)

#### Book Share

Book lovers! Join Frances Causer to take a turn in recommending your favourite recent read (book, poem, etc); whatever you think other WELL members will enjoy reading, too. This will also be an opportunity for a book swap — participants are encouraged to bring up to 3 books to trade. (Book swap space is also in Room 415 above.)

If you aren't in the room with your book(s) please label your book(s) for swapping by putting a post-it note with your name on the cover, or inserting a slip of paper in the book with your name visible.

本を読むのが大好きな人へ！フランセス・コーザさんと一緒に最近読んだお勧めの本、詩など、を紹介しませんか？また、本の交換の機会にもなります。参加者は交換用に最大3冊の本を持ち寄ることができます。（上の415号室にも本の交換スペースがあります）

す。)もしあなたが自分の本を持って部屋にいない場合は、本の表紙に名前を書いた付箋を貼るか、本の中に名前が見える紙片を挟んで、交換できるようにしておいてください。



## SATURDAY – April 4 土曜日 4月4日

BREAKFAST from 7:00 am at Cafeteria Fuji, or from 7:30 am at Dashi Labo Café or fun.cafe !  
朝食は、カフェテリア・フジで午前7時から、またはダシラボ・カフェもしくは fun.cafe! で午前7時30分からご利用いただけます。

(See: 参照 : <https://nyc.niye.go.jp/facilities/cafefood>)

Feel free to propose optional morning activities, and invite other attendees (e.g., yoga and/or tai chi in Yoyogi park, walk through Meiji Shrine, breakfast in Harajuku) 朝のオプション活動を自由に提案し、他の参加者を招待してください (例: 代々木公園でのヨガや太極拳、明治神宮の散策、原宿での朝食など)



## Saturday Morning Sessions 土曜朝のセッション

### RECEPTION AND EXCHANGE ROOM 105 (Center Building)

Please come here to check in if you have just arrived at the conference!

Pick up your name badge for conference room entry.

Hours: 8:30 – 9:30 11:30 – 12:00 12:30 – 14:00

### 受付・交流室 105 (センター棟)

会議場に到着された方は、こちらでチェックインをお願いいたします。

ネームバッジをお受け取りになり、会議室へ入室してください。

営業時間: 8:30~9:30、11:30~12:00、12:30~14:00

### 9:00 – 10:00 @ Room 106

Lydia Ayame Hiraide (平出 あやめリディア)

**Title: Twinning Care and Creativity for Feminist Pedagogical Praxis**

フェミニスト教育的プラクシスに向けたケアと創造性の融合

発表者の主言語: 英語 Language of Presentation: English

#### Summary

This presentation reflects on feminist pedagogical praxis as an approach to teaching which is not necessarily tied to teaching feminism itself. Rather, it advances an understanding of feminist pedagogical praxis as a general approach to the classroom – specifically with an attention to care and creativity as key educational principles.

本発表では、フェミニズムそのものを教えることとは必ずしも結びつかない、教育へのアプローチとしてのフェミニスト教育的プラクシスについて考察します。むしろ、ケアと創

造性を主要な教育原則として重視する、教室における汎用的なアプローチとしての理解を深めることを目指します。

### Biography

Dr Lydia Ayame Hiraide is a Lecturer at Soka University in the Graduate School of International Peace Studies (SIPS). Her research interests include comparative approaches to social movement building and collective organising; Black feminist and post-colonial thought; climate and environmental politics; and the arts.

平出は創価大学大学院国際平和学研究所の講師です。研究分野は社会運動、ブラック・フェミニズム、ポストコロニアル思想、気候・環境政治、芸術など多岐にわたります。

## 9:00 – 10:00 @ Room 107

**Mari Boyle (ボイル・マリ)**

**Title: From Rags to Rebellion – Mending Matters**

ぼろきれから反乱へー布地の修繕がなぜ重要なのか

発表者の主言語: 英語      Language of Presentation: English

### Summary

Stitching and mending tattered textiles can be interpreted as acts of creativity, resilience, remembrance, healing and in many cases acts of rebellion. This presentation looks more closely at the way women, often in the lowliest of circumstances, have patched and repurposed cloth in remarkable ways, revealing why mending matters.

ボロボロの布を繕うことは、回復力から反抗まで、さまざまな解釈ができます。このプレゼンテーションでは、恵まれない立場にある女性たちが、意図的に布を創造的に修復・再利用してきた方法を掘り下げ、修繕の重要性を強調します。

### Biography

Mari Boyle has a PhD in Early Years Education and is a part-time lecturer at Temple University, Japan, teaching academic and research writing skills. When time permits, she researches a range of textile art styles and occasionally picks up a needle and thread to try out a new discovery.

ボイル・マリは幼児教育の博士号を持ち、日本のテンブル大学で非常勤講師として学術および研究の執筆スキルを教えています。時間が許すときは、さまざまなテキスタイルのアートスタイルを調べ、時には新しい発見を試すために針と糸を手に取ります。

## 9:00 – 10:00 @ Room 108

**Eucharis Donnery (ドネリ・ユーケリア)**

**Title: New Choices: Using Dramatic Switches to Explore Problematic Past Events from Different Perspectives**

新たな選択：ドラマを使って過去の出来事を違う視点から見てみよう

発表者の主言語: 英語      Language of Presentation: English

### Summary

This hands-on workshop invites participants to explore moments of exclusion or unfairness through supportive drama activities. Using warm-ups, shared storytelling, and playful role-play with the “New Choices” technique, participants try out new responses, see situations from

different angles, and build confidence and empathy for creating more inclusive, respectful interactions.

この体験型ワークショップでは、安心できるドラマ活動を通して排除や不公平な経験を振り返り、新しい対応を試します。物語共有とロールプレイで多様な視点を学び、共感と自信を育て、より包摂的な関わり方を探ります。この体験型ワークショップでは、安心できるドラマ活動を通して排除や不公平な経験を振り返ります。温かい雰囲気作り、物語共有と「新たな選択」技法を用いたロールプレイで参加者は新たな対応を試み、多様な視点を学び、共感と自信を育て、より包摂的な関わり方を探ります。

### **Biography**

Eucharia Donnery is an Associate Professor specializing in drama-based second language acquisition, Computer Assisted Language Learning, and humanistic curriculum design. Based in Japan, she integrates performance, collaboration, and emerging technologies to create inclusive learning environments, and presents internationally on applied theatre, intercultural communication, and innovative approaches to language education.

ドネリ・ユーケリアは日本を拠点とする准教授で、ドラマを用いた第二言語習得、CALL (コンピュータ支援言語学習)、人間主義的カリキュラムを専門とする。パフォーマンスとテクノロジーを融合し、包摂的な学習環境づくりと革新的な語学教育を国際的に発信している。

## **9:30 – 10:00 @ Room 105**

**Lei Lei (レイ・レイ)**

**Title: Weaving Safety and Strength: A Relational Model for Rural SME**

**Development**

**安全と強靭性を織りなす：地方中小企業発展のための関係性モデル**

発表者の主言語：英語      Language of Presentation: English

### **Summary**

This presentation highlights a rural dairy SME in Pune where relational leadership, allyship, and psychological safety empower women to lead. It offers a replicable model showing how equity, tradition, and economic resilience can coexist in rural SMEs across developing economies.

本発表は、プネの農村部における酪農中小企業を事例に、関係性重視のリーダーシップ、アライシップ、心理的安全性が女性のリーダーシップをいかに促進するかを明らかにする。発展途上経済圏の農村中小企業において、公平性、伝統、経済的回復力が共存し得ることを示す再現可能なモデルを提示する。

### **Biography**

Agricultural economist specializing in sustainable agriculture and rural development, with a Ph.D. in Economics. Experienced in research with international organizations and universities. This is their first India-focused study, using an interdisciplinary, sociological lens to examine women's empowerment.

持続可能な農業と農村開発を専門とする農業経済学者。経済学博士号取得。国際機関や大学での研究経験を有する。本稿はインドに焦点を当てた初の研究であり、学際的な社会的視点から女性のエンパワーメントを検証する。

## 10:15 – 11:30 @ Room 105

Akari Hyre-Snow (ハイヤースノウ・アカリ)

**Title: The Champagne Tower Starts with Me; Navigating Career, Motherhood, and Self-Care**

子育てと挑戦のあいだで「自分」を生き続けるという選択

発表者の主言語: 英語 Language of Presentation: English

### Summary

A nurse and mother reflects on career ambition, caregiving, and self-care. This talk explores work-life balance through lived experience and invites participants to rethink how caring for oneself sustains growth, family, and purpose.

ナースであり母である立場から、キャリアへの挑戦と子育ての葛藤を共有。自分を満たすことが周囲を支える力になるという気づきを語ります。

### Biography

A nurse and mother of two based in Japan, balancing professional growth, caregiving, and self-care. She is exploring how women can continue to challenge themselves without losing their sense of self, and how caring for oneself sustains families, work, and purpose.

日本で看護師として働き、2児の母として子育てと自己成長の両立を模索中。女性が自分を犠牲にせず挑戦を続ける在り方と、ケアの持続性に関心を持つ。

## 10:15 – 11:45 @ Room 106

Seira Kojima (小島聖良)

**Title: Make the unconscious conscious through acting exercises**

演劇の手法を使って自分の癖に気づくワークショップ

発表者の主言語: バイリンガル Language of Presentation: Bilingual

### Summary

Bringing conscious awareness to your unconscious physical habits.

The first half uses theatre games, and the second half focuses on breathwork to release the mind and body. Reconnect with your body's natural movement. This is also recommended for those who experience the same recurring physical pains even after having a massage.

無意識にやっている身体の癖に、意識的に気づいていきます。

前半はシアターゲームを通して、後半は呼吸を通して、心身を解放し、人間本来の自然な身体の使い方を再認識していきます。整体などに通っても、同じ痛みが繰り返される方にもおすすめです。

### Biography

Seira Kojima is an actress based in Japan, who graduated from acting school after working as an office worker. She works in films, CM, theatre, and is doing assistant coaching at the acting school. She also continues exploring the possibilities of the body through physical expression workshops in Japan and abroad.

セイラは、会社員として働いた後、俳優養成所で演技を学び卒業。

現在は、映画、広告、舞台などを中心に活動し、卒業した俳優養成所でアシスタント講師も務めている。また国内外の身体表現のワークショップに参加し、身体の可能性も探求し続けている。

## 10:15 – 11:45 @ Room 107

Jeanette Dennisson (デニソン・ジェネット)

**Title: Reclaiming Poise with AI Tools: A practical workshop for Educating, Learning, and Leading**

**AI で取り戻すポイズ：教育・学習・リーダーシップのための実践**

発表者の主言語: バイリンガル Language of Presentation: Bilingual

### Summary

Hands-on bilingual workshop introducing practical AI tools beyond chatbots for educating, learning, and leading. Participants try simple tasks and take home customizable templates using a Start-Add-Push method to keep their own voice while guiding AI. All levels welcome; bring a device.

AI ツールを使う際の「Poise」を取り戻す方法を紹介する。教育・学習・リーダーシップに役立つ AI ツールを体験的に紹介するバイリンガル・ワークショップです。さまざまな実用的 AI ツールを使いながら、簡単な課題に取り組みます。Start-Add-Push の 3 手順で、AI を活用しつつ自分らしい表現を保つコツを学び、自分用に調整できるテンプレートを持ち帰ることができます。初心者から経験者まで歓迎します。パソコンやタブレットなどの機器をご持参ください。

### Biography

Jeanette Dennisson is a Professor at St. Marianna University School of Medicine with over 10 years of experience in teaching Medical Communication. She is currently leading a MEXT-sponsored research project on an AI-driven medical communication program using AI and VR technologies.

デニソンジェネットは、聖マリアンナ医科大学の教授で 10 年以上医療コミュニケーションを教えており、現在、AI および VR 技術を活用した医療コミュニケーションプログラムに関する MEXT 支援の研究プロジェクトを推進しております。

## 10:15 – 11:45 @ Room 108

Susan Bergman (バーグマン・スーザン)

**Title: Breaking Taboos, Claiming Feminist Power: Dis-Covering, Naming and Owning Our “Privates”- from Menopause to FGM**

**タブーを破り、フェミニストの力を取り戻す：「秘部」を再発見し、名付け、受け入れる——更年期から FGM まで**

発表者の主言語：英語 Language of Presentation: English

### Summary

Hands-on workshop to reclaim feminist power by naming and owning our “privates,” breaking taboos from menopause changes to FGM. Through quiz, real stories, language critique, and self-exam guide, we build confidence, connection, and reality-based feminism for women’s health and solidarity.

「秘部」を名付け取り戻す実践ワークショップ。更年期から FGM までのタブーを破り、クイズ・実体験・言葉の批判・自己検診ガイドで自信・つながり・現実に基づくフェミニズムを築く。

## Biography

Susan Bergman recently retired from Hakuoh University. She is an educator with focuses on children's literature, oral communication, and bilingualism. Current interests include health advocacy, feminism, travel, and of course, cats.

バーグマン・スーザンは最近白鷹大学を退職。児童文学、口頭コミュニケーション、バイリンガリズムを専門に教育に従事。現在は女性の健康アドボカシー、フェミニズム、旅行、そしてもちろん猫に情熱を注いでいます。

---

## 12:00 – 13:00

### Lunch at Cafeteria Fuji (open from 11:30), fun.cafe! or at Dashi Labo Café

「カフェテリア・フジ」や「fun.cafe!」、「だしラボ・カフェ」でのランチ

(See 参照 : <https://nyc.niye.go.jp/facilities/cafefood>)

Food trucks may be available in the courtyard. 中庭にフードトラックが出店している場合があります。

---

## Saturday Afternoon Sessions 土曜午後のセッション

### 13:00 – 14:00 @ Kokusai Koryu Building, Meeting room 2

Kanako Yamana (山名奏子)

**Title: Practicing Feminism in Local Politics: Power, Representation and Backlash in Suginami Ward**

地方議会におけるフェミニズムの実践：杉並区における権力、代表制、そして反発

発表者の主言語: バイリンガル Language of Presentation: Bilingual

#### Summary

This presentation examines the challenges and possibilities of practicing feminism within local political institutions in Japan. Focusing on Suginami's female-majority assembly and female mayor, it explores institutional constraints, backlash, and policy change, reflecting on how feminist commitments are negotiated and enacted within lived political experience.

本発表は、日本の地方政治機関におけるフェミニズム実践の課題と可能性を検証する。女性議員多数議会と女性区長である杉並区議会に焦点を当て、制度的制約、反発、政策変更を探求し、フェミニスト的取り組みが実際の政治経験の中でどのように交渉され、実行されるかを考察する。

#### Biography

Kanako Yamana has been a member of the Suginami City Assembly since 2023. She is the founder of a nonprofit organization dedicated to women's rights and serves as a lecturer at Musashi University, where she specializes in American history and women's history. She focuses on advancing gender equality within institutional and policy frameworks.

2023年より杉並区議会議員を務めながら、女性の権利を専門とする非営利団体の創設者であり、武蔵大学でアメリカ史と女性史を専門に講師を務める。制度や政策の枠組みにおけるジェンダー平等の推進に注力している。

### **13:00 – 14:00 @ Room 108**

**Cecilia Grankvist** (グランクヴィスト・セシリア)

**Title: How to Live a Cyclic Everyday Life and Trust the Knowledge from Within**

内なる知恵を信じ、循環する日常を生きる方法

発表者の主言語: 英語 Language of Presentation: English

#### **Summary**

A hands-on workshop and safe space, where we explore and talk about living a cyclic life. We discover how we can tune into ourselves and trust what we hear, in a society that has told us the world works another way. In this room, we share compassion and are curious.

このワークショップは、循環的な生き方をテーマにした体験型の場です。安心できる空間の中で対話を重ねながら、自分自身と向き合い、探求していきます。

「社会はこうやって成り立っている」「こうあるべきだ」と教えられてきた価値観とは別に、自分の内側に意識を向け、そこから聞こえてくる声を信頼する方法を見つけていきます。この場では、思いやりと好奇心を大切にしながら、分かち合いを行います。

#### **Biography**

Cecilia Grankvist is co-founder of Skriv.med, a journaling-based company. Her work focuses on cyclical living, embodiment, and compassionate self-connection. After a personal life change while living on a small island, she shifted toward a more cyclical way of living, grounding her work in natural rhythms and inner awareness.

セシリア・グランクヴィストは、ジャーナリングを基盤とした会社 Skriv.med の共同創設者です。彼女の活動は、循環的な生き方、身体感覚（エンボディメント）、そして思いやりに基づいた自己とのつながりをテーマとしています。小さな島で暮らす中で人生の転機を経験し、自然のリズムと内なる気づきを土台にした、より循環的な生き方へとシフトしました。

### **14:15 – 15:15 @ Kokusai Koryu Building, Meeting room 2**

**Hisayo Ikeda** (池田ひさよ)

**Title: “Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination Against**

**Women (CEDAW)” and Japan** 女性差別撤廃条約と日本

発表者の主言語: バイリンガル Language of Presentation: Bilingual

#### **Summary**

The review of the government of Japan by the Committee on the Elimination of all forms of Discrimination Against Women was held in 2024. This is the report on my experience of lobbying as an observer of the Japanese NGO network and a stakeholder in various women's human rights issues.

女性差別撤廃委員会による日本政府審査がジュネーブで、2024年行われた。日本 NGO ネットワークの傍聴団として、また、様々な女性の人権の当事者として、ロビー活動を行った経験を、報告する。

## Biography

Lobbied and observed the review of the government of Japan by the Committee of the Elimination of all forms of Discrimination against Women at Geneva in 2024.

A member of the Japanese Association of the International Women's Rights

A member of the Working Women's Network

ジュネーヴで2024年行われた女性差別撤廃委員会による日本政府審査でロビー活動と傍聴。国際女性の地位協会会員。ワーキング・ウイメンズ・ネットワーク会員

## 14:15 – 15:15 @ Room 105

Withdrawn

## 14:15 – 15:15 @ Room 107

Valerie Beck (ベック・ヴァレリー)

**Title: The Timeless Medicine of Learning to Love Ourselves**

自分たちを愛することの、永遠の薬

発表者の主言語: 英語      Language of Presentation: English

### Summary

Many women appear successful on the outside while feeling depleted within. Through personal story, ancient Ayurvedic wisdom, and nervous system awareness, this talk explores how women can reclaim self-trust, restore rhythm, and heal burnout at the root—moving from survival into sustainable vitality and wholeness.

外からは成功して見えても、内側では消耗している女性たちへ。体験談と古代アーユルヴェーダの知恵により、神経系の視点から、燃え尽きの根本を癒し、自分らしさと活力を取り戻す道を探ります。

### Biography

Valerie Hwang Beck is the founder of The Vibrant Visionary and a Vitality & Vision Mentor supporting individuals and leaders in building sustainable foundations for health, clarity, and meaningful growth. She specializes in holistic wellness, mental health resilience, and embodied personal development, helping people pursue ambitious lives without burnout.

ベック・ヴァレリーは「The Vibrant Visionary」創設者。ホリスティックな視点から、燃え尽きることなく健やかに成長したい人やリーダーのために、活力と明晰さの基盤づくりを支援している。

## 14:15 – 15:15 @ Room 108

Karmen Siew (シウ・カルメン 蕭 嘉文)

**Title: When Home Isn't Safe: Navigating Domestic Violence and Japan's Support Systems**

家庭が安全でないとき: DV と日本の支援制度をめぐって

発表者の主言語: 英語      Language of Presentation: English

## Summary

Despite having studied psychology, I didn't realise it when I was in a dysfunctional relationship. Or maybe part of me did, but I wanted to believe differently. Then the unthinkable happened, and I knew I had to leave, but was too scared to go home because of the Hague Convention that would deem me as a kidnapper if I took my child and left Japan to do so; likely forcing me to return and relinquish care and custody to my ex. I made the choice to run away from home, but stay within Japan. This presentation covers my experience with Japan's domestic violence support system, how to identify signs of abuse, the pros and cons of running, and practical ways to help friends that you suspect are in trouble.

心理学を学んでいたにもかかわらず、私は自分が機能不全の関係にいることに気づいていなかった。あるいは、どこかで気づいていたのかもしれませんが、違うと信じたかったのだと思います。そして、想像もしていなかった出来事が起こり、私は逃げ出さなければならぬと分かった。しかし、日本を離れて子どもを連れて帰国すれば、ハーグ条約によって「子どもの連れ去り」と見なされ、結果として日本に強制送還され、子どもの養育や親権を元配偶者に引き渡す恐れがあり帰国も怖くて出来なかった。この発表では、日本のDV（ドメスティック・バイオレンス）支援制度を利用した私の経験、虐待の兆候を見分ける方法、逃げることの利点と課題、そして困難な状況にあるかもしれない友人をどのように支援できるかについて、実践的な視点からお話しします。

## Biography

Second year Master's student at the University of Tsukuba (International Education), 7 years of experience in English teaching in Singapore, 4 years in Japan at private IB schools. I got here during Covid and learned Japanese because I wanted to buy pretty clothes.

筑波大学大学院2年。シンガポールで7年、日本のIB校で4年英語教育に従事。コロナ禍に来日し、日本語は好きな服を買いたくて習得しました。

---

## Keynote Speaker 基調講演

15:30 – 16:20 @ Kokusai Koryu Building, Meeting room 2

## Natsuko IZENA 伊是名夏子

### Presentation: Invisible challenges faced by women with disabilities

#### 障害女性の抱える困難さ

Language of Presentation: English 英語

## Summary

Women with disabilities face difficulties with visibility and encounter many hardships. In matters of marriage, pregnancy, and childbirth, they often face strong opposition not only from their families but also from healthcare providers and specialists, and in some cases are separated from their children. What should be taken for granted is no longer treated as such, and fairness is among the most difficult principles to realize in society. I would like to further promote an intersectional perspective.

障害のある女性は、見えづらい、多くの困難さがある。結婚、妊娠、出産では家族をはじめ、医療者や専門家からも多くの反対を受け、子どもと引き離されることもある。当たり前のことが当たり前でなくなり、社会の中で公平がもっとも成し遂げられにくい。インタ

ーセクショナルリティの視点をより広めたい。

### Biography

Columnist. Author of *Mama Is 100 cm Tall*. Writing on the theme of living as a woman with a disability, Ms. Natsuko Izena is currently contributing a serialized column to the *Tokyo Shimbun* and other outlets. She gives lectures throughout Japan and overseas, and she is also engaged in lobbying activities related to the United Nations Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women. Her work spans a wide range of fields. She has a disability involving bone fragility and uses an electric wheelchair, and she has hearing loss in her right ear. After undergoing a high-risk pregnancy and childbirth, she is raising her two children.

コラムニスト。著書「ママは身長100cm」。障害のある女性として生きることをテーマに、東京新聞等で連載中。全国各地・海外で講演活動をし、国連の女性差別撤廃条約のロビー活動も行い、多岐にわたり活動中。骨の弱い障害で電動車いすを使用、右耳が聞こえない。ハイリスクな出産を経て、二人の子どもの育児中。

Her blog is online here / 彼女のブログはここです: <http://blog.livedoor.jp/natirou/>

Language of Presentation: English 英語

---

### Annual General Meeting 年次総会

16:30 ~ @ Kokusai Koryu Bldg, Mtg Rm #2

国際交流ビル、会議室 2

WELL Members WELL 会員

(Finish by 終了 16:50)

---

18:15 to 20:15 Saturday 土曜日 18:15 ~ 20:15

### THE WELL 30th ANNIVERSARY DINNER

### THE WELL 30 周年記念ディナー!

Come celebrate with us in the Dashi Labo Café located on the 2nd Floor of the Center Building.

\*This is a reserved event so please register and pay the ¥3,500 fee in advance.

センタービル 2 階にある‘だしラボカフェ (Dashi Labo Café)’にて、ぜひ一緒にお祝いしましょう。

※本イベントは予約制です。事前登録のうえ、参加費 3,500 円をお支払いください。



# SUNDAY – April 5 日曜日 4 月 5 日

---

BREAKFAST from 7:00 am at Cafeteria Fuji, or from 7:30 am at Dashi Labo Café or fun.cafe !  
朝食は、カフェテリア・フジで午前 7 時から、またはダシラボ・カフェもしくは  
fun.cafe! で午前 7 時 30 分からご利用いただけます。  
(See: 参照 : <https://nyc.niye.go.jp/facilities/cafefood>)

**RETURN your room KEY before entering a session.**

---

## Sunday Morning Sessions 日曜朝のセッション

**9:00 – 9:50 @ Room 511**

**Pauline Tsukamoto (ツカモト・ポーリン)**

**Title: The Inner Spring — Awakening the True Self** 内なる春—真の自己の目覚め  
発表者の主言語: 英語 Language of Presentation: English

### Summary

Beyond the external noise lies the quiet resonance of your True Self. In this experiential workshop we release limiting narratives held within the nervous system. Through guided inquiry and frequency shifting practices we align body and spirit – awakening a higher consciousness and a felt sense of clear, grounded confidence and joy.

外部の雑音を超えた先には、あなたの「真の自分」が静かに響き渡っています。この体験型ワークショップでは、神経系に刻み込まれた制限的な物語を手放していきます。ガイド付きの探求と周波数シフトの実践を通じて、身体と精神を調和させ、より高い意識を目覚めさせるとともに、明確で地に足のついた自信と喜びを肌で感じる感覚を呼び覚まします。

### Biography

Pauline Tsukamoto is a transformational life coach celebrating her 80<sup>th</sup> year. Having navigated a compromised nervous system since birth her work bridges biological safety and spiritual awakening. Through a lifetime of high-frequency transformation, she now guides others to embrace their own evolution and authentic inner spring.

ポーリン・ツカモトは、80 歳を迎えた変容型ライフコーチです。生まれつき神経系の不調を抱えながらも人生を歩んできた彼女は、その活動を通じて、身体的な安全と精神的な目覚めを結びつけています。生涯にわたり高次元の変容を経験してきた彼女は、今、人々が自らの進化と、内なる真の源を受け入れるよう導いています。

## 9:00 – 9:50 @ Room 514

**Sachiko Nakagome (中込幸子)**

**Title: Decluttering to Reduce Stress and Save Time**

ストレス軽減と時間短縮のための整理収納

発表者の主言語: 英語 Language of Presentation: English

### Summary

A certified professional organizer will give tips on how to declutter your home or office and help you make a decluttering plan you can start right away. Attendants will fill out worksheets catered to their own needs.

プロの整理収納アドバイザーが、荷物や部屋の整理収納を観客と一緒に実践し、自宅に戻り次第すぐとりかかれるよう、整理収納プランを一緒にたてます。

### Biography

Sachiko Nakagome has been a teacher, translator, and writer for over 20 years. She obtained her certification in organizing 整理収納アドバイザー1級 in 2017, and has organized dozens of homes and offices since. She specializes in organizing office spaces and homes in English and Japanese.

中込幸子は20年以上、翻訳家、英語講師、ライターを務めてきました。2017年に整理収納アドバイザー1級と企業収納アドバイザーの資格を取得後、英語と日本語で様々な職場や自宅を整理整頓してきました。

## 9:00 – 9:50 @ Room 414

**Kay Patterson (パターソン・ケイ)**

**Title: Seeing the Harm, Reclaiming Feminist Power; Responses to Porn**

**Culture and Gendered Online Harms**

被害を目の当たりにし、フェミニストの力を取り戻す：ポルノ文化とジェンダー化されたオンライン被害への対応

発表者の主言語: 英語 Language of Presentation: English

### Summary

How are online cultures shaping misogyny relationships, and safety for women and girls? This session offers a feminist, harm-reduction lens on porn culture and digital harms, while focusing on practical ways women can reclaim power, language, and connection together.

オンライン文化は、女性蔑視的な関係や、女性と少女の安全をどのように形作っているのでしょうか？このセッションでは、ポルノ文化とデジタルによる危害について、フェミニスト的な視点と危害軽減の観点から考察し、女性が共に力、言語、そしてつながりを取り戻すための実践的な方法に焦点を当てます。

### Biography

I am an educator, researcher, and former teacher of 20 years' working in schools in London, The Hague, Tokyo, and Melbourne. My 2024 Master's (MEd) research on pornography harms and young people was cited in the NSW Inquiry into Porn Harms. I founded Courageous Education and live in Tokyo with my two young sons.

私は教育者、研究者、そして元教師です。ロンドン、ハーグ、東京、メルボルンの学校で20年間勤務しました。2024年に取得予定の、ポルノの害と若者に関する修士課程（MEd）研究が、ニューサウスウェールズ州のポルノの害に関する調査で引用されました。Courageous Education を設立し、二人の若い息子と共に東京に住んでいます。

## **10:00 – 11:00 @ Room 414**

**Samia Haseeb Khan (サミア・ハシーブ・カーン)**

### **Title: Embodied Collisions: Botsukari Otoko**

身具体化された衝突：ぶつかり男と日本の公共空間におけるジェンダー政治

発表者の主言語：英語      Language of Presentation: English

#### **Summary**

This presentation examines botsukari otoko—men who deliberately collide with women in Japan—as gendered, embodied violence. Drawing on lived experience and feminist theory, it argues these acts assert dominance through norms of politeness and silence, rendering women’s injuries invisible, and calls for reclaiming public space as politically meaningful and mutually respectful.

本発表は、公共空間で男性が女性に体当たりする「ぶつかり男」を、身体を通じたジェンダー化された暴力として分析し、礼儀や沈黙の規範が女性の被害を不可視化してきたことを、フェミニズム理論と経験から問い直す。

#### **Biography**

Samia Haseeb Khan was raised in Oman and India. She has been instructing learners of all ages and skill levels for over 1.5 decades, having established her base in Kansai. She has been juggling personal research with translation efforts lately.

サミア・ハシーブ・カーンはオマーンとインドで育ちました。関西を拠点に、15年以上にわたり、あらゆる年齢層とスキルレベルの学習者を指導してきました。最近では、個人的な研究と翻訳活動に取り組んでいます。

## **10:00 – 11:00 @ Room 511**

**Catherine Takasugi (タカスギ・キャサリン)**

### **Title: Letting Go: Experiences of Mothers Whose Children Refuse to Go to School**

手放す：学校に行くことを拒否する子供を持つ母親の経験

発表者の主言語：英語      Language of Presentation: English

#### **Summary**

School refusal in Japan continues to rise. What are the factors that are exacerbating the problem and how are mothers in particular coping? This presentation is based on doctoral research and examines the mother's experience of their bi-ethnic child's school refusal in Japan. How does culture play out, how do marriages survive, and what are some of the unexpected outcomes of the experience? Come join the conversation and be moved by the what was discovered.

日本における不登校は増加の一途を辿っています。この問題を悪化させている要因は何でしょうか？そして、特に母親はどのように対処しているのでしょうか？このプレゼンター

ションは博士研究に基づいており、バイエスニックの子どもが日本で不登校になった母親の体験を検証します。文化がどのように作用し、結婚生活がどのように維持されていくのか、そして、この経験からどのような予期せぬ結果がもたらされるのでしょうか？ぜひこの対話に参加し、発見されたことに感動してください。

### Biography

Catherine Takasugi works at Jissen Women's University, Aoyama Gakuin University, and Waseda University. Her areas of research include school refusal, neurodiversity, and inclusive practices in the university classroom.

高杉キャサリンは、実践女子大学、青山学院大学、早稲田大学に勤務しています。研究分野は、不登校、ニューロダイバーシティ、大学教育におけるインクルーシブな実践などです。

### 10:00 – 11:00 @ Room 514

**Paula Yagisawa (ヤギサワ・ポーラ)**

**Title: Reclaiming Fashion Through Sewing and Pattern Drafting**

縫製と型紙製図で装いを取り戻す

発表者の主言語: 英語      Language of Presentation: English

### Summary

The presentation explores reclaiming fashion through sewing and pattern drafting, framing sewing as a feminist and political skill that challenges imposed standards of fit, bodies, and fast fashion, and restores agency and individuality.

本発表では、縫製やパターン製図を通してファッションを取り戻すことを探求します。縫うという行為を、既存のフィット基準や身体観、そしてファストファッションによって押し付けられた価値観に挑戦する、フェミニズム的かつ政治的なスキルとして位置づけます。そして、個人の主体性と個性を取り戻すことを目指します。

### Biography

Originally from the United States, Paula has lived in Japan for over four years. She previously ran a machine embroidery business and later designed digital scrapbook kits. Today, she combines sewing, mending, and classic textile techniques with new technologies, including AI-assisted bilingual creative work.

アメリカ出身。日本在住4年以上。機械刺繍の事業運営やデジタル制作を経て、現在は裁縫やお直しを行い、伝統技術とAIなどの新技術を組み合わせた創作に取り組んでいる。

---

## Special Guest Speakers ゲストスピーカー

11:10 – 12:00 @ Room 511

Midori Kojima & Miyako Maekita

小嶋緑 & マエキタ・ミヤコ

**Presentations: Activities of the Women's Action Network (WAN)**

ウィメンズアクションネットワーク (WAN) の活動

発表者の主言語: 日本語      Language of Presentation: Japanese

## Summary

WAN provides a platform for the exchange of information and activities among women, with the aim of contributing to the realization of a gender-equal society. We conduct initiatives that foster the creation of women's networks and contribute to women's empowerment. In this presentation, we will discuss our recent activities.

WANは、男女共同参画社会実現に寄与することを目的として、女性の情報や活動の相互交流の場を提供し、女性のネットワークの構築と、女性のエンパワーメントに寄与する事業を行っています。発表では、私たちの近年の活動内容についてお話しします。

## Biographies

### (1) MAEKITA Miyako

A member of the board of trustees, Women's Action Network (WAN). Head, Environmental Advertising Sustaina. Nature conservation. Isahaya. Conflict prevention. Winter flooded rice fields. Henoko dugongs. Eco Shift. Million Candle Night. World Poverty We Can't Ignore. Society for the Protection of the Earth. Eco Legislators Newsletter. *Eneshifu* Japan

### (2) KOJIMA Midori

Operating member of WAN's Worldwide WAN corner. From Osaka Prefecture. Handled international affairs at a national university. Research interests include higher education, educational sociology, university internationalization, DEI, international students, and gender.

### (1) マエキタ ミヤコ

ウィメンズアクションネットワーク（WAN）理事。環境広告サステナ代表。自然保護、諫早、紛争予防、ふゆみずたんぼ、辺野古ジュゴン、エコシフト、100万人のキャンドルナイト、ほっとけない世界のまずしさ、大地を守る会、エコ議員つうしんぼ、エネシフジャパン

### (2) 小嶋緑（こじまみどり）

WANのコーナーWorldwide WANの運営メンバー。大阪府出身。国立大学で国際業務を担当。研究関心は高等教育、教育社会学、大学の国際化、DEI、留学生、ジェンダーなど。

---

## Close - join us for a final lunch in Cafeteria Fuji!

閉店間近 - カフェテリア富士で最後のランチを一緒に楽しみましょう！