



DC & ヒューストン

2024年8月号 (第354号)

月1回 (第1土曜日) 発行 提携: 共同通信

www.iii-media.net/SAKURA

SAKURA

SAKURA@iii-media Division C/o interesse international inc.
1717 K Street NW Suite 900 Washington, DC 20006
Tel: 571-384-7117 E-mail: sakura@iii-media.net

PACIFIC GUARDIAN LIFE
Insurance Company, Limited
明治安田生命子会社

アメリカの生命保険のことなら

Tel: 310-617-5782
Email: sfujikawa@pacifguardian.com
1440 Kapiolani Blvd #1700, Honolulu, HI 96814
AD 05-2019-04



(紙面から)

DCで5日と9日に原爆の日追悼式	(2面)
リアルID準拠のカードについて	(4面)
オペラ歌手井上英則さんが特別ショー	(5面)
ストレスとの向き合い方	(6面)
SDGs:住み続けられるまちづくりを編	(7面)

明治モダン展開催中

ヒューストン美術館で「明治モダン:新日本の50年」展が開催されている。会期は9月15日まで (関連記事5面)。

共同通信社との契約により
ウェブ版では記事の掲載ができません。
紙面でご覧ください。



全米日本語コミュニティラジオ Japanese Community Radio in US

さくら RADIO www.SAKURARADIO.COM

24/7

ポッドキャスト世界配信中 Podcast now available worldwide

Listen on Apple Podcasts, Listen on Google Podcasts, iHeart RADIO, Spotify, GET IT ON Google Play

VISIT US



表彰式にて優勝した中村義哉さん(左) (藤原昌人氏写真) (ワシントン日本商工会のホームページ jcwaw.org にある7・8月合併号会報に大会報告あり)

7月14日、日曜日。毎年恒例のゴルフ大会に参加。あの「ヒート・ドーム」に覆われてしまったワシントンDC地域。ゴルフ場に向かう朝でさえ、うだるような暑さ。今日は40℃(104°F)くらいになるらしい。開会式前にドライングレンジで十数球打っただけで汗だく。その後のパッティング練習は

中村さんは快調に飛ばしていった!

楽しいラウンドに感謝、来年も参加したい

程々にしてクラブハウスの中に逃げ込む。ここですでにビールでも飲んで終わりたい。4番ホールからのショットガンスタートが始まったが、最初の一打を大きく右に曲げてすでに気力も萎えた。先が思いやられる。同組のメンバーの中村さん(あえて名前を表記)、それにスマートな女性ゴ

第22回ワシントン日本商工会キャピタル・クラシック参戦記

首都圏広島長崎平和委員会(HNDC)は第43回首都圏広島長崎追悼式を開く。8月6日(日本時間)の広島への原爆投下の日に合わせ5日(月)午後6時45分から9時までZOOMを使ったリモートで広島追悼式を開催する。8日(木)午後9時45分からは、9日(日本時間)の長崎への原爆投下の日に合わせホワイトハウス前で毎年恒例の反核集会を開き長崎を偲ぶキャンドルライトに灯を灯す。5日のリモート追悼式

5日にリモートで広島原爆の日追悼式 8日にホワイトハウス前で長崎を偲ぶ集会

首都圏広島長崎平和委員会

では10歳で広島で被爆した田村シユナイダー秀子さんがスピーチを行う。田村さんは米国に渡り、その後は核兵器廃絶を訴えて世界中を旅してきた。発言者はほかにチエサピーク医師会会長のグウエン・デユボア博士、ピヨンド・ニュークリア創設者のリンダ・ガンター氏、国際女性平和自由連盟のファン・ヤン氏、そして主催の首都圏広島長崎平和委員会コーディネーターのジョン・スタインバッハ氏ら。広島への原爆が投下さ

さくらラジオ番組案内

www.sakuraradio.com

全米をカバーする日本語インターネットラジオ

(時間はすべて東部時間)

★新番組!「ヨグマタジのみんなの心が安らぐ時間」



物事の移り変わりが早く、何かとストレスがたまることの多い現代社会。文化や価値観が全く違うアメリカではなおさら人知れず苦勞を抱えることが多いのではないのでしょうか。そんなあなたに送るのが「ヒマラヤの聖者」ヨグマタジこと相川圭子さんからのメッセージです。

幾多の荒行を乗り越え、多くの人を救ってきた彼女が送る珠玉の言葉にアメリカ生活のヒントを見つけれられるのではないのでしょうか。

8月2日開始 毎週金曜午前9時15分ほか

★「ラジオ・ドクター」

毎回全米のドクターにアメリカ生活をテーマにした専門的なお話をお聞きます。今月は、アメリカでの食生活やメンタル維持に関して詳しいアドバイスを紹介します。

隔週水曜日午後12時15分ほか

★「かわら版USA」

全米各地域の日系団体・コミュニティで活躍する方々へのインタビューを通して、その地域での活動や魅力をお伝えします。

放送時間 毎週月曜日より多数放送

★「ウエストコースト・ライフ」

放送100回突破!西海岸の話題や知って為になる情報を、日本から福野理恵がフリートーク形式でお送りしていま

す。また、アメリカ西海岸から日本への本帰国を経験し、日常生活でふと感じたことも呟いています。

隔週月曜日午後4時ほか

★「Hello America」

全米向け情報番組。ニュース、ローカルレポート、アメリカで活動する日本人へのインタビュー、各地のイベント情報など、週替わりのキャスターがそれぞれの地域から放送しています。

毎週水曜日午前10時15分ほか

★「今月のオススメ児童書・絵本」

オススメの絵本や大人も楽しめる児童書まで、藤木優子とケイが毎月1冊紹介する番組。

火曜午前11時40分ほか

★「ジョブナビUSA」

人材総合サービス会社インテレッセ・インターナショナル・インクがお届けする求人情報番組。アメリカ全土に支店をもつ同社のネットワークの強みを生かして、全米からの求職情報のみならず、生活情報も充実。

隔週火曜日午前9時40分ほか

★「イベント情報募集」

皆さんの周りで開催されるイベントを番組内で告知致します。joho@sakuraradio.comまで。

共同通信社との契約により

ウェブ版では一部記事の掲載ができません。

紙面でご覧ください。

TAKOHACHI JAPANESE RESTAURANT \$1.50 寿司 やってます! フリーガレージパーキング・パーティールームあり 2501 Columbia Pike, Arlington, VA22204 Tel: 571-312-7678

日本のお酒 専門EC DC市内どこでも配達 SAKE CO www.DCSAKE.COM DC Sake cō (DC酒交)

会席料理を中心に、日本からの鮮魚を使用したお刺身、寿司、季節の旬の一品料理をご用意して皆様のご来店をお待ち申し上げます。 1503 17th St., N.W., Washington, DC 20036 電話: 202-462-8999 www.sushitaro.com

ワシントン日本語学校 WASHINGTON JAPANESE LANGUAGE SCHOOL TEL: 301-962-7410 | Email: wjls@wjls.org | www.facebook.com/WJLSofficial



共同通信社との契約により
ウェブ版では記事の掲載ができません。
紙面でご覧ください。



ワシントンDCを中心に、通訳、翻訳、広報、執筆活動を展開しています。日英ともにネイティブ・スピーカーで、どちらの言語でも対応できます。ハイレベルの会議も多数担当してきた会議通訳で、日米各地への出張やオンライン通訳もいたします(得意分野は外交、メディア、人的交流、文化)。お気軽にご相談ください。

メール: info@shiori-comms.com

心をつなぐ英語

7

岡崎 詩織

休みの取り方

8月は日本でも米国でも夏休み真っ只中です。帰省したり、家族と旅行したり、忙しい方も多いと思います。ただ、大きな予定とは別に、仕事や学業が比較的落ち着いている夏の間、ゆっくりと自分の時間を確保し、心身を労わったり、人生計画を見直したりしたい方もいるでしょう。今回は、そういった個人的なニーズをどのように職場や周りの人々に説明し、きちんと休むことができるかについてに取り上げます。

まず、仕事で心身に疲弊している場合。米国では「メンタルヘルス休

暇」を設ける職場が増えてきましたが、そういった制度がない所もまだ多いでしょう。大きなプロジェクトが終わるタイミングを見て、I'd like to take a week off after the board meeting next month. などと前広に述べれば十分ですが、理由を聞かれた場合にはI've been working nonstop for a while, and would like to take some time for myself. などとすることができます。

ストレスが溜まり続けている場合は、長期的な解決が必要となります。休暇を取るだけでなく、仕事の量や内容を調整し、ペースを落とすことも重要です。上司に対し、I'm overwhelmed by the amount of assignments, and would like to request some help. などと相談したり、I've been struggling with this project, and feel that others might do a better job—may I adjust my portfolio? などと訴えることができるでしょう。人手不足で仕事を譲れる相手がいない場合には、I think we could outsource some of this work, and have found some consultants we could hire within our

budget. と委託業者を提案することもできます。

本当に切羽詰まっている時には、消化不良、睡眠障害、片頭痛といった形でストレスが身体に現れます。上記の相談だけで物事が進まなような場合には、My stress is beginning to take a physical toll. と補足したり、I'm starting to feel burnt out. と率直に伝えるとよいでしょう。

暗い話ばかりではありません。普段の生活や人生を見直すことにも休暇を使えます。ただ、I'd like to take some time to reconsider my priorities in life. などと友人や家族には言えますが、上司には間接的な不満の表明に聞こえかねないため、別の言い方をした方がよいかもしれません。I'm going through something in my personal life, and hope to find ways to take better care of myself. などと話せば、それ以上聞かれることはないでしょう。

テクノロジーの発達により、私たちは今やどこにいても働けます。在宅勤務がより受け入れられてありがたい反

面、仕事とプライベートのすみ分けがますますしづらくなっています。そのような時代だからこそ、しっかり自分の時間も確保し、休みを取りつつ仕事に臨みたいものです。

■プロフィール
シアトルで生まれ、ホノルルと東京で育つ。Shiori Communications, LLCの代表として、DCを中心に、通訳、翻訳、広報、執筆活動を展開。言葉の力を通じて日米をつなぐことに情熱を注いできた。過去には米日カウンシルや在米・在英日本大使館の広報チームで勤務。通訳者としては、日米各地でハイレベルの会議、人的交流プログラム、文化イベントなどを担当。ダートマス大学で学士号、コロンビア大学の国際公共政策大学院とジャーナリズム大学院で修士号を取得。ブログ「tabula sarasara」更新中。



大蔵昌枝弁護士プロフィール

ジョージア州弁護士。アトランタにある Taylor English Duma LLP 法律事務所勤務。東京外国語大学中国語学科卒業後、日本にて証券会社や製造会社の国際事業部をの勤務を経て、97年に米国公認会計士試験に合格。2002年サウス・カロライナ州サウス・カロライナ大学ロースクールおよびビジネススクールを卒業。経営学修士号 (MBA)、法学博士号 (JD) を取得。現在は弁護士として移民法やその他の相談などを行っており、日本語、英語、中国語で対応できる。



【リアルID準拠カード】
18歳以上の旅行者は、空港のチェックポイントで有効な身分証明書を提示する必要があります。18歳未満の子供は同伴者と国内で旅行する場合は、身分証明書の提示は求められません。同伴者は適切な身分証明書を提示する必要があります。リアルID準拠州によって発行された免許証または身分証明書には、下記のようなリアルID準拠の星マークが付けられています。米国パスポート、米国パスポートカード、外国政府発行のパスポート、入国カード (Global Entry、NEXUS、SENTRI、FAST)、米国国防総省の身分証明書、グリーンカード、国境通過カード、連邦政府公認の米国民居住民部族発行の写真付身分証明書、HSPD-12 カード、カナダ州運転免許証またはカナダ先住

2025年5月7日以降、各州政府発行の運転免許書や身分証明書は REAL ID (以下、リアルID) に準拠することが義務付けられます。リアルIDとは、9・11委員会の勧告を受けてテロ防止を目的として2005年に制定された法律です。この規定は、連邦施設や原子力発電所への立入り、民間航空機への搭乗、空港セキュリティ・チェックポイントを含む連邦施設へアクセスするために提示する州発行の運転免許証および身分証明書の発行最低基準を設けています。



リアルID準拠の星マーク (編集部注=実際の色は左よりゴールド、黒、ゴールド、黒、ゴールドの各色)

そこの知りた 移民法・雇用法 128

リアルID準拠のカードについて

大蔵昌枝弁護士
テイラー・イングリッシュ・デュマLLP法律事務所

【海外旅行】
国内旅行の場合はリアルID遵守の有効な身分証明書が一つ必要ですが、海外旅行の場合は必ずパスポートも一緒に持参する必要があります。リアルIDカードは、カナダ、メキシコへの国境通過やその他の国際旅行には使えません。また、国際海上クルーズ旅行にも

【E-1Dカード】
Enhanced Drivers Licenses (E-1D) もリアルID遵守書類として認められます。E-1Dとは、ニューヨーク、ミネソタ、ニュージャージー、バーモント、ワシントン州の5州が米国民居住民に発行している運転免許証のことです。カナダ、メキシコ、カリブ海諸国から陸路または海路の入国港を経由して米国に入国する際にも国境通過文書としても認められる書類です。

ルID準拠の星マークが含まれます。
州発行の運転免許証または州発行の身分証明書以外に、リアルID準拠カードとして受け付けられる身分証明書には次のものが挙げられます。米国パスポート、米国パスポートカード、外国政府発行のパスポート、入国カード (Global Entry、NEXUS、SENTRI、FAST)、米国国防総省の身分証明書、グリーンカード、国境通過カード、連邦政府公認の米国民居住民部族発行の写真付身分証明書、HSPD-12 カード、カナダ州運転免許証またはカナダ先住

民・北方省カード、運輸労働者身分証明書、米国防務許可証 (I-766)、米国防務船員資格、退役軍人健康識別カード (VHIC) など。これら書類には星マークが含まれていませんが、リアルID準拠書類として受け付けられます。航空機搭乗時に受け付けられる身分証明書の詳細については、運輸保安庁 (Transportation Security Administration: TSA) のウェブサイト www.tsa.gov/travel-security-screening/identification を確認してください。

さくら新聞に 広告を 出しませんか

広告のご用命は
SAKURA営業部まで
お気軽にご連絡ください。
Eメール: sales@iii-media.net
電話: (703)220-0922

2025年5月7日以降、リアルID準拠の運転免許証または連邦政府に認められた代替書類を提示しない旅行者は、セキュリティ・チェックポイントを通過できなくなるので、リアルIDは早めに申請したほうがよいでしょう。特に飛行機に搭乗する人

使用できないので注意が必要です。
【申請方法】
リアルIDカードの申請には氏名、生年月日、社会保障番号、住所証明および合法的な滞在資格を示す書類などの提示が必要ですが、各州によって追加情報を求めることもあるので、申請方法や必要書類については地元の運転免許オフィス (DMV) のウェブサイトを確認する必要があります。連邦政府はSN (社会保障番号) 書類の提示を求めています。州によっては関連書類を求めるとも、確認が必要かどうか、SNカードがない場合、SNの確認書類として次のものが挙げられます。W-2フォーム、SSA-1099フォーム、SSA-1099以外のフォーム、または申請者の名前と社会保障番号が記載された給与明細書。

5月7日以前に出発し、5月7日以降に戻る場合は、既存のリアルID準拠の運転免許証や身分証明書で出発することはできませんが、同じ書類で帰りの航空機に搭乗できなくなるので、注意が必要です。
本ニュース記事に関する注意事項 (DISCLAIMER)
本雇用・労働・移民法ニュース記事は弁護士として法律上または専門的なアドバイスの提供を意図したものではなく、一般的情報の提供を目的としたものです。また、記載されている情報に関して、できる限り正確なものにする努力をしておりますが、正確さについての保証はできません。しかも、法律や政府の方針は頻繁に変更するものであるため、実際の法律問題の処理に当たっては、必ず専門家の意見を求めて下さい。テイラー・イングリッシュ・デュマ法律事務所および筆者はこの記事に含まれる情報を現実の問題に適用することによって生じる結果や損失に関して何ら責任を負うことは出来ませんのであらかじめご承知おき下さい。

大蔵昌枝 弁護士

taylor english Taylor English Duma LLP
the purpose-built law firm®

総合法律事務所

Direct: 678-426-4641 Fax: 770.415.0039
mokura@taylorenghish.com
1600 Parkwood Circle, Suite 200, Atlanta, GA 30339
taylorenghish.com

Aviation • Construction • Corporate • Bankruptcy • Data Security and Privacy • Employment & Immigration • Incorporation • Entertainment, Sports & Media • Environmental & Energy • Finance • Government • Health Care • Education • Insurance • Intellectual Property • Leisure & Hospitality • Litigation • Manufacturing • Real Estate • Restaurant • Staffing • Tax • Technology • Telecommunications, etc.

デジタル版

- ・すっきりと見やすく、ピンクとブルーを基調にした明るいデザイン。
- ・広告はクリックするとそれぞれのリンク先に飛び、大変便利。
- ・ワンクリック拡大ですぐ読める大きさになります。
- ・ページ内の移動はドラッグでスムーズに。
- ・フルスクリーン、ズーム機能、サーチ機能、印刷などはこれまで通り。
- ・バックナンバーもすぐ閲覧可能。

3月3日号より、デジタル版では共同通信の配信記事は読めなくなりました。ご了承ください。

さくらはインターネットで新聞を読む時代に対応します。

<http://www.iii-media.net/SAKURA>

QRコードとバナー広告受付中

オペラ歌手井上英則さん

8月7日(土)トークショー&ミニコンサート

ヒューストン在住で世界的に活躍している若手オペラ歌手の井上英則さん(パリトン)が8月7日(水)6時半からユナイテッド・ウエーの会議室(95 Waugh Dr. Houston, TX 77007) ウェブサイト unitedwayhouston.org でトークショー&ミニコンサートを開く。

井上さんは現在2年間契約でドイツブレイメンオペラ座で活躍しているが、休暇で8月7日から11日までヒューストンに滞在する。今回の公演はグレート・ヒューストン日本人会が主催して実現した。ビジネスマンからオペラ歌手になった異色の経歴の持ち主で、トーク



オペラ歌手の井上英則さん

ショーでは興味深い話が聞けそう。料金は日本人会会員無料、非会員は10ドル(子供無料)。申し込みはEメール announcement@jgh.org まで。駐車無料(United Wayの駐車場利用)。井上さんは2017年のプロデビュー以降、バス、バスバリの両声域

をこなす広い声域と高い演技力で米国、ドイツを中心に30を超える世界中の歌劇場で100以上の公演を行なっている。

最近では2022年にノースカロライナ・オペラで『魔笛』のザラストロ役を歌い、ノックスビル・オペラでポイトのメフィストフェレスの主役を初演した。昨年はニューヨーク・オペラで『蝶々夫人』のボンツェ役を、ケンタッキー・オペラで『ラ・チェネレントラ』のドン・マニフィコを、シカゴ・リリック・オペラで『エルナーニ』のシルバ役を務めた。また昨夏からドイツのブレイメン歌劇場と専属契約を結び、活動範囲をヨーロッパ全域へ拡大している。

持ち味である温かくかつ芯のあるイタリア流発声で、ベルディ、ワーグナー、ロシア音楽を強みとするも、柔軟な技術でロッシーニ、モーツァルトなどで幅広い役を演じている。様々な言語に精通し、カーネギーホールではポーランド領事館大使

「明治モダン」.. 新日本の50年」展

ヒューストン美術館で9月15日まで



ヒューストン美術館で「明治モダン：新日本の50年」展が7月7日に始まった。9月15日まで開催する。

米国の公的および私的コレクションに所蔵されている19世紀後半から20世紀初頭の日本の明治時代の絵画、版画、写真、彫刻作品、エナメル、漆、刺繍、織物などさまざまな媒体のオブジェなど150点以上を展示する。

海や自然、仏像、美女

神話上の動物など、日本の伝統的なモチーフを中心に配置された「明治モダン」は、新たに輸入された技術、素材、オブジェの導入によって変化した優れた芸術作品を紹介する。

ヒューストン美術館は水曜午前11時から午後5時、木曜午前11時から午後9時、金曜午前11時から午後6時、土曜午前11時から午後5時、日曜午後12時から30分、午後6時。月火は休館(一部の祭日除く)。入館料は大人(19歳以上)24ドル、シニア(65歳以上)とユース(13~18歳)は20ドル、子供(12歳以下)は無料。木曜は全年齢10ドルで、常設コレクションのみなら無料。

住所は 1001 Bissonnet



五代目歌川国政(こだいめ・うたがわ・くにまさ) 生没年不詳 作の6枚屏風「地獄大夫」(五面 Courtesan) (c. 600年)

長沼総領事がガルベストン市長と意見交換

注目される観光資源 来年は新潟市姉妹都市60周年

長沼善太郎在ヒューストン日本国総領事は7月2日、ガルベストン市でクレイグ・ブラウン・ガルベストン市長に就任の挨拶を行うとともに意見交換を行った。

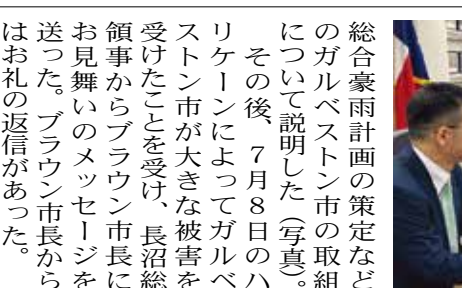
長沼総領事は、ガルベストン市は優れた観光資源を有しているとして、観光分野を始めとする日本とガルベストンとの間の経済関係を一層進展させた



ブラウン市長(左)と握手する長沼総領事

いと述べた。

長沼総領事とブラウン市長は、新潟市とガルベストン市の姉妹都市関係が来年で60周年を迎えることを歓迎し、様々な歓迎行事を通じてこの姉妹都市関係をさらに強化していくことで一致した。また、長沼総領事は、防災分野において両市の協力を図ってはどうかと発言し、これを受け、ブラウン市長は、



総合豪雨計画の策定などのガルベストン市の取組について説明した(写真)。

その後、7月8日のハリエーリングによってガルベストン市が大きな被害を受けたことを受け、長沼総領事からブラウン市長にお見舞いのメッセージを送った。ブラウン市長からはお礼の返信があった。

クアウトも可能だ。ランチおよびブランチャメニューから2ドル、39ドルのディナーから5ドル、55ドルのディナーから7ドルがヒューストン・フィードバンクに寄付される。

Fadi's, Perry's Steakhouse and Grill, Salgrass Steak House, B.B. Italia Bistro & Bar, State Fare Kitchen & Bar, Vino and Vinyl Super Clubなどの人気レストランはじめ、中華のP.F. Chang's、タイ料理のThai Cottage、そして日本の牛角なども参加している。こうした人気店は予約したほうが良い。詳細はウェブサイト houstonrestaurantweeks.com まで。

タックスリターン

確定申告・経理代行・会社設立

日本語フリーダイヤル
ファックス
1-877-827-1040

ワシントンDC & ヒューストンの方は
ディスカウント

電話 305-233-6551
メール info@1040me.com

尾崎真由美会計士 住所: 18001 Old Cutler Rd, Suite 454, Miami, FL 33157

Website: 1040me.com

共済「中小企業の資金調達方法がわかる本」法人税申告または会社設立お申し込みの方に無料で差し上げます。

精神科、心療内科、カウンセリング

松木隆志医師
テキサスオフィス
(201)809-3508

心の不調、日本語でお気軽にご相談下さい
各種民間医療保険・海外旅行保険ご利用可

Texas.TakashiMatsukiMD.com
info@TakashiMatsukiMD.com

日本人カイロプラクターによる
安心かつ効果的な治療

PRO RELIEF CHIROPRACTIC
ドロリンガー真紀
テキサス州公認カイロプラクター

11999 Katy Freeway Suite 540
Houston, TX 77079
www.proreliefchiropractic.com
Phone: 832-981-2333 [日本語可]

ソーシャル
セキュリティや
リタイアメント、
保険に関する
お悩み、ご相談は

堤 さとこ
CA Lic #0H62600

ソーシャルセキュリティアナリスト & ファイナンシャルプランナー

Financial Planning & Education Service
随時無料相談受付中、お気軽にどうぞ
Email: info@fpesusa.com
Tel: (714) 269-8892

A M ADAIR MYERS
S Y STEVENSON YAGI

弁護士
八木 謙一

企業法務、アメリカ進出、労働案件、
遺産相続、離婚等、民事案件全般を扱います。

初回相談無料

英語・日本語どちらも対応可。お気軽にご連絡ください。

連絡先: 713-392-1092 [日本語携帯]
713-522-2270 [office]
Email: ky@am-law.com
URL: <http://www.am-law.com/lawyers/kenichi-yagi/>

ADAIR MYERS STEVENSON YAGI PLLC
24 Greenway Plaza, Suite 13005, Houston, Texas 77046

<短期集中連載>

メンタルヘルス 第2回

ストレスとの向き合い方

ストレスは精神科医にとっても捉えどころのない概念です。私は、現代生活のストレスに悩まされているアメリカ人と日本国籍を有する患者さんを治療する機会に恵まれてきました。患者さん本人がストレスとの関係を考える手助けをすることの重要性を、今日までの臨床経験を通じて学んできました。なぜなら、現在社会において、ストレスは避けられないものであるからです。診断可能な精神疾患があるかどうかにかかわらず、ほとんどの人は人生で少なくともある程度の期間、ストレスを感じる経験をします。

ストレスとは正確には何を意味するのでしょうか？

私達は社会として「ストレス」についてよく議論しますが、ストレスとそれが私達に及ぼす影響についての理解は、細胞構造や細菌病原体などの生物学における具体的・実体的な主題に関する科学的知識と比較すると、幾分限定的です。その背後にある理由の一つは、科学研究でストレスを定量化することの困難さにあります。特に、ストレスを経験、処理、対処する方法は人によって異なります。

英語のストレスという言葉は「緊張」または「緊張力」を意味し、エンジニアにはよく知られている概念です。輪ゴムの動きを一例として考えてみましょう。輪ゴムの素材を物理的に引き伸ばして「緊張」させると、輪ゴムはその緊張に対応するために物理的に変形します。ある一定の緊張度合で解放されると、輪ゴムは元の形に戻ります。緊張力が許容限度を超えたり、長期間にわたって加えられると、輪ゴムは「摩耗」効果により、永久に変形したり、破損したりすることがあります。

ストレスは良いものか悪いものか？

この「輪ゴム」を使ったストレスの概念は、非常に単純化されていますが、人間が経験するストレスにも外挿することができます。私たちは、夫婦間の問題や家族の病気など、人

生で起こるネガティブな出来事を、人生に「緊張」を引き起こすものとして捉えます。極限的重篤性又はトラウマ性のストレスは、人を精神的または身体的に壊すこともあります。しかし、深刻ではない短期間のストレスには、多くの人が耐えることが出来ます。私がクリニックで患者さんを診る時、ストレスはしばしば日々の生活での困難さや逆境として表現されます。ストレスに慢性的に晒される状態は、身体にとって有害であり、パニック、打ちのめされたような感情や不安を覚えたり、気分が落ち込むといった心理的症状を引き起こします。

しかし、ストレスが常に悪いわけではない点にも留意することが重要です。軽度から中程度のストレスは刺激となり、多くの人々の健康的な集中力を促進します。ストレスが少なすぎると、退屈、不満、憂鬱を感じ始める人もいます。その場合は、刺激的で成長したいという気持ちになるような新しい挑戦に取り組むのが良いかもしれません。

自分の生活の中にあるストレスへの理解

自分自身の生活の中にある「ストレス」の性質を理解することも大切です。これには、他の誰とも違う、自分独自の要因が全て含まれます。「ストレス」の状況は、自分の生活を取り巻く、より大きな心理社会的環境と密接に絡み合いながら、動的に変化します。それ故にストレスに対処するための標準的な「ガイドライン」や「マニュアル」が存在しないでしょう。なぜなら、ストレスの体験や対処の仕方は人々だからです。今日あなたがストレスを感じることは、10年前にストレスを感じたことと同じではないかもしれませんが、同様に、今日あなたがストレスと感じることは、あなたの両親や祖父母があなたと同じ年齢だった時にストレスを感じたことと同じではない、或いは、あなたの子供達がストレスを感じることは、あなたが子供の頃にストレスを感じたことと同じではない可能

性も充分あり得ます。

「ストレス要因」の性質は、世代、文化、社会経済的地位によって異なります。例えば、あなたの国が戦争の影響を受けている場合、あなたの「ストレス」は、食料、住居、身体的な安全を確保するなど、文字通り、生き残ることに関するものが主だと想定できます。対照的に、あなたが先進国に生を受けて、しかも社会経済的に恵まれている場合、あなたの「ストレス」は、パワハラ上司への対処や、扱いにくい家族への対処などに起因していると想定出来るでしょう。後者のタイプの社会的ストレスは、戦争を生き抜くストレスよりも無害に聞こえるかもしれませんが、生理学的レベルでは、戦争経験と同等のストレス反応を強いられる場合もあります。

こうした「ストレス反応」は個々に大きく異なり、その人の遺伝的素因、生育環境、性格、対処スタイルに左右されます。人間が抱える最大の苦境の1つとも言えるのが、即ち、私達の生活をより平和で豊かに、食料、住居、医療へのアクセスなどの基本的なニーズを満たすように社会的進歩が図られてきたとしても、私達は社会においてストレスを感じる理由を常に見つけてしまうのです。しかし、この苦境を通じて、私達は人間としての最大の強み、つまり、新たな環境や困難な状況に適応し、成長していく能力、これは人間性の最も美しい側面の1つだと私は思います。患者さんが精神的な苦しみを克服し(少なくとも、それと共に生きることを学び)、かつては夜も眠れなかったような困難にさえ適応し、全

般的な回復力をつけていく姿を見るのは、精神科医として一番やりがいを感じる所です。

さて、精神科治療が必要かどうかは別として、ストレスについて考える時に、次の質問を自分に問いかけてみては如何でしょうか？

1、ストレス下にあることを示すような身体的及び/又は心理的兆候や症状はありますか？

2、そのストレスは、成長を助けたり、自分の目標を達成する意欲を維持するために役に立っていますか？それとも、そのストレスはパフォーマンスに逆効果だったり、健康に害を及ぼしたりしていますか？

3、ストレスが有害だと感じる場合、ストレスのレベルを軽減するためにどのような方法が思い浮かびますか？ 転職や有給休暇を増やしてもらうよう交渉するなど、外的ストレス要因に具体的な変化をもたらす選択肢もあります。外的要因がコントロールできないとしたら、例えばマインドフルネスの実践、ジャーナリング、自己啓発本やカウンセリングによる適応的対処スキルの新たな習得など、内面変化からの対処方法も考えてみましょう。

ストレスに圧倒されて自分では対処できないと感じたり、ストレスが社会生活や職業上の機能に支障をきたし始めていると感じる場合はメンタルヘルスのサポートを求めることを検討する良いタイミングかも知れません。

プロフィール



兵庫県芦屋市出身。ブラウン大学学部卒業後、トゥーロ大学カリフォルニア校オステオパシー医科大学にて医学教育を修了。ジョージタウン大学病院にて精神科レジデンシーを修了。現在は National Institute of Mental Health の精神科臨床研究フェローとして治療抵抗性うつ病の研究に従事。ワシントン広域で幅広く医師免許を有する精神科医で、首都ワシントンDC、ヴァージニア州、メリーランド州、ペンシルベニア州にて一般外来診療と遠隔診療を提供している。現在の臨床においては、幅広い学術的業績と自身の多文化的生育環境を基盤に、生物的、身体的、心理社会的、文化的、精神的な側面から、患者を全人的に理解し、診療することを日々の実践理念としている。

Office of Takashi Matsuki, M.D. / 松木隆志 医師
精神科・心療内科
https://dc.takashimatsukimd.com/ • (201) 809-3508 (日本語可)
Info @ TakashimatsukiMD.com
1050 Connecticut Ave NW #500, Washington, DC 20036

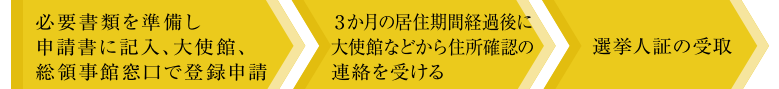
在外選挙の制度と手続について

在留届の提出も忘れずに！



登録・投票は簡単です

- 在外選挙登録資格
- ① 満18歳以上
 - ② 日本国籍保有者
 - ③ 海外に3か月以上居住(出国時登録申請者を除く)



在外投票は次の3つの方法から選択できます



同居家族による代理申請もできます。申請書の上記書類と署名入り在外選挙人名簿登録申請書と申出書、代理の方の旅券を御用意ください。申請書と申出書は領事窓口または総務省のホームページから入手できます。

- 1 平成22年5月に憲法改正国民投票法が施行されました。在外選挙人証をお持ちの方は国民投票にも投票できます。
- 2 平成30年6月から出国時登録申請が始まりました。国外転出する際に市区町村の窓口で申請できます。
- 3 令和5年2月に最高裁判所裁判官国民審査法の一部を改正する法律が施行されました。在外選挙人証をお持ちの方は、国民審査にも投票できます。
- 詳しくは、**在アメリカ合衆国日本国大使館**(DC, MD, VA在住の方) TEL: 202-238-6800 URL: https://www.us.emb-japan.go.jp
- または **在外選挙 検索**まで。**在ヒューストン日本国総領事館**(TX, OK在住の方) TEL: 713-652-2977 URL: https://www.houston.us.emb-japan.go.jp

アメリカにいるメリット、活かせていますか？

米国生命保険に関する素朴な疑問から上手な活用方法まで、日本語で丁寧に説明いたします

- 万一の場合のご家族の保障に
- お子様の学資準備に
- 老後の資金準備に
- 将来のご家族の資産形成に

米国在住中のみご加入できます

米国保険の素朴な疑問

- ・私のビザでも加入できるの？
- ・帰国しても保険は続けられるの？
- ・商品説明は日本語で聞けるの？

まずは、日本語でお気軽にご連絡下さい。

TEL: 310-617-5782

E-mail: sfujikawa@pacificguardian.com

AD 03-2020-04

PACIFIC GUARDIAN LIFE 明治安田生命子会社
Pacific Guardian Life Insurance Company, Limited
Texas Office : 23501 Cinco Ranch Blvd, Ste H120-666 Katy, TX 77494

只今、テキサスでは一緒に働ける方募集中！



算数・国語・
理科・社会
の力をつけて

SDGsを**考**えよう

第5回 目標11：住み続けられるまちづくりを編

11 住み続けられる
まちづくりを



子どもたちのSDGsの知識を増やし、豊かな学力を育み、思考力を高めることを目的として設立された米・SDGs教育NPO法人ブルーエッグス (Blueeggs Environmental Education) によるSDGsクイズです。第5回はSDGsの目標11の「住み続けられるまちづくりを」がテーマです。クイズにチャレンジしてSDGsについていっしょに考えてみませんか？
(解答は11ページ)

■ SDGs とは

貧困、紛争、気候変動、感染症など人類はこれまでになかったような数多くの問題に直面している。これらの問題を解決するため、2015年9月の国連サミットで加盟国の全会一致で「持続可能な開発のための2030アジェンダ」が採択され、「持続可能な開発目標」(SDGs: Sustainable Development Goals) が掲げられた。2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標だ。17のゴール、169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない」ことを誓っている。発展途上国だけでなく先進国自身に取り組むユニバーサルなもので、日本や米国も取り組んでいる。

算数 × SDGs

下の表は、2018年から2022年の5年間に、世界で発生した台風の数と日本に上陸した台風の数を表しています。この5年間で、世界で発生した台風の何分の一が日本に上陸しましたか。

世界で発生した台風の数と日本に上陸した台風の数
(2018年～2022年)

	2018	2019	2020	2021	2022
発生数	29	29	23	22	25
上陸数	5	5	0	3	3



気象庁

社会 × SDGs

今後30年以内に70%～80%の確率で発生が予想されている南海トラフ地震ですが、「南海トラフ」とはフィリピン海プレートと何プレートが接しているところでしょうか。

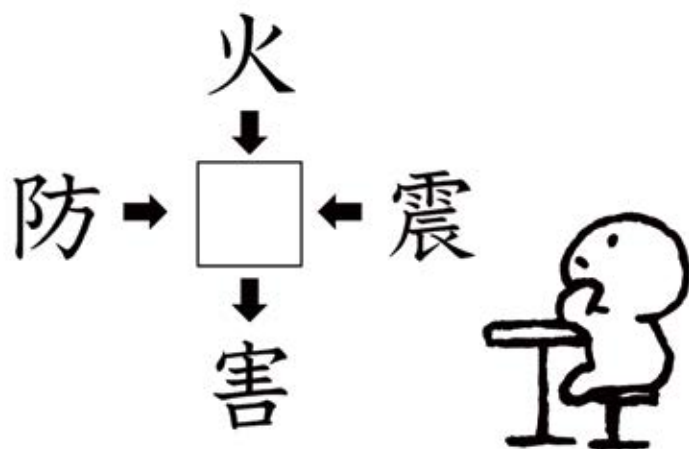
1. ユーラシアプレート
2. 太平洋プレート
3. 北米プレート



気象庁

国語 × SDGs

に共通して入る漢字はなんですか？



時事 × SDGs

2023年は1都道府県だけで人口が増え、46都道府県すべてで人口が減りました。

人口が唯一増えた都道府県はどこだと思いますか？

1. 沖縄県
2. 北海道
3. 東京都
4. 神奈川県



長年の派遣スタッフ管理経験から生まれたiiiHR。

サービスのご案内



給与計算代行サービス

人事コンサルティングサービス

お問い合わせ・お見積り等は、
以下 Executive Consultant まで！
DC: ウォーカー美希、dc@iicareer.com
TX: 桑原典子、txsales@iicareer.com

人事情報管理ツール
ご利用のおすすめ

主なメリット

- ① 人事アドミ: 時間と手間を軽減
- ② 法令遵守: 基礎的な条項を網羅
- ③ クラウドサービス: 利便性を向上
- ④ 格安なサービス料金: \$480/月～

interesse international inc.
iii career
人・仕事・地域社会

全米最大11拠点の
人材紹介派遣の
プロフェッショナル

www.iicareer.com
interesse@iicareer.com



日本語テレビのある毎日を。



詳しくはこちら

watch.jme.tv



TVチャンネル + オンデマンド
動画配信サービス

定額見放題





算数・国語・理科・社会の力をつかって

SDGsを考えよう

第5回 目標11：住み続けられるまちづくりを編

11 住み続けられるまちづくりを



下の表は、2018年から2022年の5年間に、世界で発生した台風の数と日本に上陸した台風の数を表しています。この5年間で、世界で発生した台風の何分の一が日本に上陸しましたか。

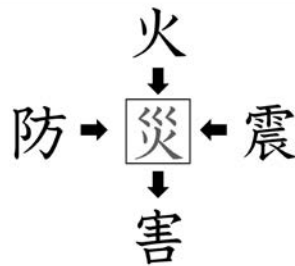
	2018	2019	2020	2021	2022	合計
発生数	29	29	23	22	25	116
上陸数	5	5	0	3	3	12

$$16 \div 128 = \frac{16}{128} = \frac{1}{8}$$

答え $\frac{1}{8}$



□に共通して入る漢字はなんですか？



今後30年以内に70%~80%の確率で発生が予想されている南海トラフ地震ですが、「南海トラフ」とはフィリピン海プレートと何プレートが接しているところでしょうか。

1. ユーラシアプレート
2. 太平洋プレート
3. 北米プレート



2023年は1都道府県だけで人口が増え、46都道府県すべてで人口が減りました。

人口が唯一増えた都道府県はどこだと思いますか？

1. 沖縄県
2. 北海道
3. 東京都
4. 神奈川県



SDGs クイズのこたえと解説 (問題は7面)

日本の人口は2010年から13年間連続減少しており、この期間におよそ370万人減りました。静岡県の人すべて日本からいなくなってしまったのに匹敵する減り具合です。2023年の統計によると、日本国内のすべての都道府県で人口が自然減少(亡くなった人の数が生まれた赤ちゃんの数より多い)しており、唯一東京都だけが、自然減少を上回る社会増加(転入者数が転出者数より多い)によって人口が増加(0.34%)しています。

SDGsの11番目の目標「住み続けられるまちづくり」では、だれもが安心して住める持続可能なまちづくりを実現しようとしています。日本では人口減少、少子高齢化、東京への一極集中、地域経済の縮小などによって、機能不全に陥る「地方」が後を絶たないため、その対策が急がれています。国による取組の一つに、持続可能なまちづくりを実現している成功事例を「SDGs未来都市」として選定して、これらの取組を支援するとともに、そのノウハウを他の地域にも展開して、全国へ普及していこうという試みがあります。例えば、富山県富山市では、都市のスプロール現象により人が住んでいる場所が郊外へと広く分散して、車の運転ができない高齢者などが生活に支障をきたしていましたが、そうした問題に対し、2013年より「コンパクトシティ」を提唱し取組を行っています。街に路面電車やバスなどの公共交通を充実させ、その周りに居住地と生活に必要な諸機能を集めることで、住人が街のサービスなどを効率よく利用できるよう、街をつくり変えています。このことで、車を必要とする人の数が減り、二酸化炭素の排出量削減にも成功しています。

日本列島は、その位置、地形、地質、気象などの自然的条件から、自然災害が発生しやすい国土となっているため、災害に強いまちづくりも「住み続けられるまちづくり」の重要課題になっています。世界で発生する台風の8のうち1つは日本列島に上陸するため、日本は台風による被害

が多く発生します。2019年10月に発生した東日本台風は、総降水量が1000ミリを超えるところが出る記録的な大雨となり、142か所で堤防が壊れ、約1000件の土砂災害が起き、停電が約52万戸、断水が約17万戸とライフラインにも大きな被害を受け、避難所への避難者数は24万人に達しました。被害総額は2兆円を超え、統計開始以来最大の被害となりました。

また、4枚のプレートの境界付近に位置している日本では、巨大地震による被害が多いことも特徴です。現在、フィリピン海プレートがユーラシアプレートの下に1年あたり数cmの速度で沈み込んでいて、ユーラシアプレートがその力に耐えられずに元に戻ろうと跳ね上がった時に起こる「南海トラフ地震」が、今後30年以内に70%~80%の確率で発生すると予想されています。静岡県から宮崎県における一部の地域で最大震度7になる可能性があり、九州から関東の太平洋側の広い範囲で10mを超える大津波が起きると想定されています。南海トラフ地震では約32万人の人が死亡や行方不明の被害に遭うと想定されていて、これは東日本大震災で実際に起きた規模の17倍と、とても多く多くなっています。

こうした災害の発生しやすい国土にあるため、日本は世界トップレベルの防災力を備えるようになりました。日本の防災・減災の知識や経験を盛り込んだ「仙台防災枠組2015-2030」は、災害への備えの指針としてSDGsにも取り入れられています。

地球温暖化などの気候変動によって、避難したり移住したりしなければならないような深刻な自然災害がこれらどんどん増えていくといわれています。防災・減災を進めて自然災害の被害を受ける人の数を減らすような取組や、災害にあっても災害前よりも災害に強い状態に再建して「より良い復興(build back better)」ができるような取組が、以前にも増して重要になっています。



ポッドキャスト



YouTube

プロフィール

山口 日出夏(やまぐち ひつな)

米・環境NPO法人 Blueggs Environmental Education 代表、横浜国立大学大学院工学部 博士課程前期修了、デラウェア大学 Center for Energy and Environmental Policy 博士課程後期修了。博士(再生可能エネルギー/環境政策学)。

Blueggs Environmental Education (<https://blueggs.com>)を2016年に創設。学校におけるSDGs教育の拡大・推進に努める。近著に『算数・社会・理科でSDGsがわかる! 考える力をきたえるワーク』があり、第二版(2023年)ではノーベル物理学賞を受賞した真鍋淑郎博士の考える力を紐解くインタビュー記事も掲載している。

さくらラジオのポッドキャスト「知識ゼロからのSDGs入門シリーズ」にも現在出演中。山口代表によるSDGsクイズはYouTubeでも観られ、ジェンダー平等の話はさくらラジオのポッドキャストから聞くことができる。フランス生まれ横濱育ち、アメリカ在住20余年。2児の母。

日系コミュニティー Guide

ワシントン首都圏

【政府・公共福祉団体等】

■在米日本国大使館
Embassy of Japan
2520 Massachusetts Ave., NW
Washington, DC 20008
Tel: 202-238-6700
(開館時間外含む)
Fax: 202-328-2187
領事窓口開館時間
9:30am-12:30pm, 1:30pm-4pm
(土・日・休館日を除く)
<http://www.us.emb-japan.go.jp>

■ワシントン日米協会
1819 L St., NW, 2B
Washington, DC 20036
Tel: 202-833-2210
www.jaswdc.org

■ジャパニーズ・アメリカン・ケアファンド
c/o Fred M. Packard Center
Annandale Community Park
4022-B Hummer Road
Annandale, VA 22003-2403
Tel: 703-256-5223
E: carefund@jacarefund.org

■ワシントンDC日本商工会
1819 L St., NW, 2B1
Washington, DC 20036
Tel: 202-463-3947
www.jcaw.org

■セプテンバーハウス
www.septemberhousemajmd.org
E: septemberhousemaj@gmail.com
自立支援を日本語でサポートする非営利団体。生活に必要な手続き、悩み事の相談、政府や郡からの援助申請手続き等をお手伝い

■日系アメリカ人市民同盟
(Japanese American Citizens League)
1850 M St., NW, Ste. 1100
Washington, DC 20036
Tel: 202-223-1240
米国で最古かつ最大のアジア系人権団体

www.jacarefund.org
日系福祉団体。日本語で相談、説明できるホットラインを設け情報やサービスを提供[VA図書室]児童書・絵本を含む7千冊以上の日本語書籍。貸出無料 火木土11:00~14:00 [MD図書室] 貸出無料 月水土11:00~14:00 住所 12216 Parklawn Dr. Suite.102, Rockville, MD 20852

【文化・芸能団体】

■日本大使館広報・文化センター(JICC)
1150 18th Street NW
Washington, DC 20036
Tel: (202) 238-6900
E: jjicc@ws.mofa.go.jp
www.us.emb-japan.go.jp

【学校・保育・教育機関】

■ワシントン日本語学校
借用校舎: Stone Ridge School of the Sacred Heart, 9101 Rockville Pike, Bethesda, MD 20814
P.O.Box 71 Garrett Park, MD 20895
Tel: 301-962-7410/12
www.wjls.org
日本の文部科学省より補習授業校として認可された教育機関

■ワシントン日本語継承センター
Norwood School, 8821 River Road, Bethesda, MD
www.keisho.org
E: info@keisho.org (日本語)
子どもたちに日本語と日本文化を継承毎週土曜日 9am-12:30pm

■SJA
(Study Japanese in Arlington)
日本語を学ぶアーリントンの高校生を支援するボランティア団体
E: sja2018sja@gmail.com (笹葉)

ヒューストン

【オーエン・ネットワーク】
問い合わせ: E: info@o-en.net
白田 茜 (Akane Shirata) まで
<http://www.o-en.net>
日本語や日本文化に触れる機会を

【政府・公共福祉団体等】

■在ヒューストン日本国総領事館
Consulate-General of Japan at Houston, 909 Fannin St., Suite 3000, Houston, TX 77010
Phone: (713)652-2977 (代表)
(緊急の場合のみ24時間対応)
www.houston.us.emb-japan.go.jp

■ヒューストン日米協会
The Japan-America Society of Houston (JASH)
Japan-America Society of Houston
2990 Richmond Ave., Suite 670
Houston, TX 77098
Tel: 713-963-0121
E: pybrown@jas-hou.org
<http://jas-hou.org>

■グレーター・ヒューストン日本人会
Japanese Association of Greater Houston (JAGH)
P.O. Box 130954 Houston TX 77219

E: jagh.mail@gmail.com
<https://www.jagh.org>

■ヒューストン日本商工会
Japan Business Association of Houston
1880 S. Dairy Ashford Rd., Suite 170, Houston, TX 77077
Tel: 281-493-1512(代表)
E: sansuikai@jbahouston.org
www.jbahouston.org

【学校・保育・教育機関】

■ヒューストン日本語補習校
Japanese Language Supplementary School of Houston (JLSSH)
借用校舎: Westchester academy for International Studies, 901 Yorkchester Dr, Houston, TX 77079
www.jelshouston.org
P: 281-531-6743 (火~金, 三水会センター), 713-973-0659 (土, 借用校)
E: jlssh@jeihouston.org

Washington DC

スクール

尾上流 菊由起の会
日本舞踊で美しい姿勢と身体作り
Tel: 703-631-2163
www.onoedance.com

Houston

弁護士

吉岡咲子
移民法

Family & Employment Cases
PO BOX 941285
Houston TX 77094
832-680-7289 Office
866-592-1134 Fax
sakiko@syoshiokalaw.com

イベントスタッフ募集

勤務地: ヒューストン(テキサス)ダウンタウンの
コンベンションセンター

イベント名: GASTECH 2024

時給: 23ドル
ランチ時間や休憩時間も有給
ランチ代(\$20 per day) 4日間のパーキン
グ代支給あり。

時期: 9/17-9/20, 2024

仕事内容: ブース内での受付、来客者への対応、
ドリンクやケータリング対応等(力仕事な
どは特にありません)

応募条件: 日本語必須
イベント期間の4日間全て働ける方(応相
談)

イベント会場: George R. Brown Convention Center
1001 Avenida De Las Americas,
Houston, TX 77010

お問い合わせは、ヒューストン支店 桑原まで
txsales@iicareer.com 281-451-7888

iicareer

(アイアイキャリア)
↓全米の最新お仕事情報↓
www.iicareer.com

DC エリア

(DC)
Admin Assistant \$20/h
日系企業での事務職。日本語・
英語 Hybrid-3日通勤/2日在宅
(VA/Dulles)
Packing Staff \$19/h
お引越しのパッキングのお仕事。
食器や小さな家財道具の梱包。
週3程度お仕事のできる方希望。
春夏の繁忙期だけの方も考慮。
土日祝日お休み。日本語必須
Airport Customer Service \$18.5/h
8:45am-13:15pm(夏時間),パー
キング有り。制服貸与、航空券社員
割引制度あり、日本語必須・英語
(VA/Stafford)
HR Generalist \$65-75K
人事、経理経験3~5年。日本語・
英語
Accounting Assistant \$20-25/h
Excelでの生産報告管理、経理
報告。日本語・英語
IT Director \$150K
Requirement: Extensive
experience (minimum of 10
years) in IT leadership roles,
demonstrating a track record of
success in strategic planning,
technology management, and
organizational transformation.
Fluent in English

(MD/Odenton MD)

Bookkeeping/Account Assist \$22/h
1week of beginning of each
month. Fluent in English 月始
め1週間のお仕事。データ入力。
経理経験者。英語必須

D.C. オフィス
連絡先: 571-384-7117
dc@iicareer.com

NY&NJ エリア

(WFH) Credit Analyst \$60-80K
Account Executive \$80-90K
IT Sales Rep \$55-75K
Corporate Planning Mgr \$50-90K
(NJ) Sales Assist/Cust Svc \$25/h

NY / NJ オフィス
連絡先: 212-391-9111
ny@iicareer.com

ヒューストン・エリア

J/E Dept Chief (Relocation)
\$52-83K
Coordinator/Cust Svs (Relocation)
\$20-23/h
J/E Admin Assistant \$58K
Event Receptionist (9/17-9/20)
\$23/h
Inside Sales \$23-25.50/h
Logistics Coordinator \$32-48K

ヒューストンオフィス
連絡先: 713-968-9895
txsales@iicareer.com

ダラス・エリア

J/E HR Supervisor \$65-75K
J/E Sr Network Operation
Engineer \$70-95K
J/E Accountant \$55-60K
HR Generalist \$65-75K

ダラス (Business Partner)
Gephyro Consulting
連絡先: 214-763-2244
dallas@iicareer.com

アトランタ・エリア

Japanese Teacher \$25/h
Moving Staff \$40-42K
J/E Electrical Design Engineer
\$50-80K
J/E Accountant \$70-80K
Corporate Banking Sales Rep
\$80-100K

アトランタオフィス
連絡先: 770-392-9111
atl@iicareer.com

シンシナティ・エリア

Coordinator \$41-60K
Sales Engineer \$65-110K
Interpreter/Translator/Admin DOE
(KY) Mechanical Engineer -\$75K
(KY) J/E Outside Sales Rep \$64K
(KY) Account Manager \$80-100K

シンシナティオフィス
連絡先: 859-816-2819
midwest@iicareer.com

シカゴ・エリア

J/E Import/Export Operator
\$40K-
J/E Sales Admin Assistant \$20/h
Relocation Assistant \$45-55K
J/E Customer Svs (Moving)
\$39-44K

シカゴオフィス
連絡先: 224-803-1753
chicago@iicareer.com

ロサンゼルス・エリア

J/E Sales Rep \$54-56K
Administrative Assistant \$21/h
J/E Freight Forwarding Super
\$50-60K
Accounting Manager \$70-85K
J/E Sales Admin \$50-58K

ロサンゼルスオフィス
連絡先: 310-414-9111
lajobs@iicareer.com

シリコンバレー・エリア

Account Manager / Sales Rep
\$70-90K
Bookkeeping/Admin \$60-70K
Customer Support \$21-25/h
Jr Accountant \$28-30/h
Sales Manager \$135-180K

シリコンバレーオフィス
連絡先: 408-973-7890
sv@iicareer.com

Washington DC



少数精鋭のオフィスにピッタリな信頼できる
優秀なチームメンバーをお探しですか?
DMVエリアで新たなキャリアチャンスをお探しですか?

採用のヒントが欲しい、最初の一步を踏み出したい、
何でもご相談ください!
DMVエリアに根差したリクルーターが
皆様のニーズに合わせてサポート
最適な人材の発掘とマッチングをお手伝いします!

ワシントンDC支店 Walker 美希

アメリカでの就職なら Washington, DC • Tel: 571-384-7117 • E-mail: dc@iicareer.com

iicareer
インテレッセイターナショナル

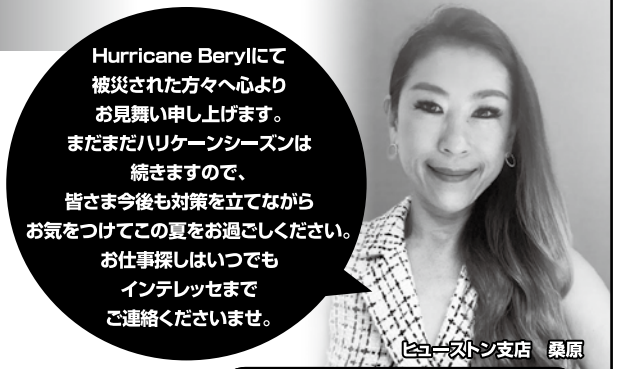
全米11拠点 業界最大のネットワークで皆さまの求人・求職を強力サポート!
New York, Jersey City, Washington DC, Cincinnati, Chicago, Atlanta, Nashville, Houston, Dallas, Silicon Valley, Los Angeles, (Honolulu)

www.iicareer.com

Houston

ビザ関連でお悩み、
今の仕事に満足行かない、
卒業したばかりで何の仕事に
向いているかわからない等、
コンサルタントとして
何でも相談に乗ります。

Houston • Tel: 713-968-9895 • E-mail: txsales@iicareer.com
Dallas • Tel: 214-763-2244 • Email: dallas@iicareer.com



Hurricane Berylにて被災された方々へ心よりお見舞い申し上げます。まだまだハリケーンシーズンは続きますので、皆さま今後も対策を立てながらお氣をつけてこの夏をお過ごしください。お仕事探しはいつでもインテレッセイターまでご連絡くださいませ。

ヒューストン支店 桑原

日本での就職なら
インテレッセイターナショナルジャパン
iicareer
人・仕事・地域社会
www.iicareer.jp



2024年8月号
(8月3日発行・第354号)
No.354 Aug. 3, 2024

Publisher: Masato Fujihara
Editor in Chief: Yukishige Takesue
Sales: Momo Yamaga
Designer: Nao Suzuki

SAKURA is free Japanese semimonthly newspaper published and distributed by SAKURA@iii-media Division C/o interesse international inc. 1717 K Street NW Suite 900 Washington, DC 20006 Tel: 571-384-7117 E-mail: sakura@iii-media.net © 2024 SAKURA All rights reserved.

●編集後記●

パリ五輪

7月26日に行われたパリ五輪の開会式で、ドラッグクイーンのグループやドラッグクイーンやトランスジェンダーのモデルらがレオナルド・ダビンチの名画「最後の晩餐」のパロディーが宗教団体や保守政治家などから「キリスト教徒を侮辱するもの」と非難を浴びて五輪組織委は謝罪に追い込まれました。コンプライアンスからポリティカル・コレクト、果てはキャンセルカルチャーなどが昨今、話題になりますが、パロディーや表現の自由が萎縮するようなことにならなければならないと思います。ただ今回は宗教絡みでしたから、いまに始まったことではないなとも思いました。(編集長・武末幸繁)
*次号9月号は9月7日発行です。

共同通信社との契約により
ウェブ版では一部記事の掲載ができません。
紙面でご覧ください。

さくら編集長

インタビュー



人生100年時代を生きるためのバレエレッスン【後編】

田仲智子さん (一般社団法人日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会代表理事)

会社経営者から転身。美しい姿勢と体幹を鍛えるエイジレスバレエ・ストレッチを大阪を拠点に、オンラインで海外でも行っている田仲さん。インタビューの後編は、エイジレスバレエとはなにか、そのやり方などを具体的に語っていただいた。(聞き手・本紙武末幸繁編集長)

医師の監修で効果的に個々に合わせたレッスンを... レッスンをより効果的にするために医師の監修が必要だと思っただけが、最終的に監修して下さった宗像靖彦先生に行き着くのはワシントン経由なんですよ。ワシントンで HarmoniousKitchen, LLCを運営している谷脇多佳子さんという私のいとこがいて、彼女にレッスンの監修してもらえたら、彼女の主治医の先生から仙台におられる宗像靖彦先生にお願いしたいんです。

してもらってからやはり随分と効果が出るようになって今に至るみたいなきい感じです。宗像先生との出会いはやっぱりすごく大きいです。

呼吸とともに体を気持ちよく伸ばそう



具体的に効用は何になりますか? まず、このレッスンを受けると姿勢がよくなり、背中が丸くなる、老化が進むんですね。背中が丸くなると肺の容量が少なくなり、たくさんの酸素が取り入れられなくなり、体の循環が悪くなって疲れやすくなったりします。疲れやすくなったら、ますます運動しなくなりがちです。こうして筋力が衰え老化がどんどん進んでいくわけですよ。

最近では理学療法士の先生と無料でオンラインセミナーもしたりもしています。肩甲骨の動かし方とか反り腰の治し方とかを理学療法士の先生とともに行っています。最近では理学療法士の先生と無料でオンラインセミナーもしたりもしています。肩甲骨の動かし方とか反り腰の治し方とかを理学療法士の先生とともに行っています。

も京都のバレエ学校を卒業されているバレエの一家みたいな感じだったんです。本当にこれはたまたまです。いとも知らなくかたさそう。だからバレエの動きなどを説明しても一言で宗像先生は全部分かるわけですよ。例えば、そこは速過ぎるのか。もっと高齢者のことか。この筋肉をこういうふうに鍛えないといけないから、もっとゆっくりにしないかとかですね、アドバースを貰える。先生に監修

わせたまっすぐな姿勢を作ってもらおうアプローチをしていきます。筋肉をどんだん使おうというよりもまずは骨組みと関節の動き、その上で内転筋や腹筋など必要な筋肉をつけていく。そういう指導をしています。対面でもオンラインでも一緒です。

近、歯医者さんともやりました。私も知らなかったのですが噛み合わせが悪いと姿勢にもすごく出るみたいですよ。この間は、歯医者さんと理学療法士の先生と私の3人で1時間のオンラインセミナーをしました。そういう感じでもアウトプットしています。

後半の人生を健康でいられるために... レッスンとはどんなものがありますか? 基本クラスであるベーシック・クラスと、オンラインでは中級クラスがひとつあります。最初にストレッチがあつて、姿勢作りがあつて、最後にバランス感覚を養うステップ。このクラスでも対面もオンラインも一緒です。基本クラスは体が自分で動かせる方、まっすぐな姿勢になりたい方に来ていただくためのクラスです。中級クラスは、スポーツ選手が体のためのトレーニングしたい時間、あなたの場合はどう対応したらいいか、もうだいたい分かっている、あなただけの場合はどうふうにしたらいいいよとか言っています。皆さん、痛みがなくなってきたり症状が軽くなってきたりされています。若い人は体を治すのは、例えば猫背を治すのも早いんです。年齢がいったら少し時間かかりますが、同じレッスンでやれます。



オンラインクラスの様子... 1曲終わったら、たとえば、あなたは、ここはこうなっていて体が痛くなるから、今度はこういうふうにしなさいとか話します。個別に何か言っておあげた方がいい時は、休み時間とか終わってからアドバースします。オンラインでも、ちょっと残ってください、残すか伝えて5分くらい残って、こうしたい方がいいですねなどとアドバースします。

高齢社会にも合致したもので、私も、米国の高齢者がたくさんいらっしゃる国です。米国の介護保険はないので自分の身は自分で守らなさいといけません。運動はぜひやっていただけたらと思います。人生の後半は、たくさんお金を持っていることよりも健康であることが何よりも重要になってくると思います。

よく生徒さんにゴールドでできた車椅子に乗るより健康でいる方がいいでしょうという話をするんです。根底にあるのは人生最後の日まで自分の足で歩けるようにしたいという事で、それは人間の尊厳を守るためでもあります。

あと呼吸をすごく大事にしています。深呼吸ストレッチって言っても、あつてもいいんですけど、皆さんの酸素を取り入れながら体を動かします。呼吸と体の動きは一緒にゆつくりなんです。ストレッチはものすごくゆつくりなんです。呼吸をゆつくりしながらストレッチをゆつくりするので、メンタルフォロワーにもなっています。エビデンスはちょっとまだ探せてないんですけど、呼吸の動きと体の動きが調和して動いていくと、自律神経が整ってくる感じですよ。多分メンタル的にも自律神経を調整できるのは呼吸しかないんで、自分でできるものとして呼吸を大切にしています。

1曲終わったら、たとえば、あなたは、ここはこうなっていて体が痛くなるから、今度はこういうふうにしなさいとか話します。個別に何か言っておあげた方がいい時は、休み時間とか終わってからアドバースします。オンラインでも、ちょっと残ってください、残すか伝えて5分くらい残って、こうしたい方がいいですねなどとアドバースします。

私のの中ではエイジレスバレエ・ストレッチのレッスンをすることは社会に対してお返しするみたいなことなんです。儲かるわけでもないの半分はボランティアのような感じなんです。人生の後半を考えた時にどう行動を起さなければいけないのか、それと関係があるのかなと思つてこの仕事をしていきます。一人でも多くそれに気づいてくれる方がいたら嬉しいですね。(完)

LINE 公式アカウント はじめました! QRコードをスキャンして 友だち追加 をお願いします!

iii career 最新の情報 ニュース

田仲智子 (タナカ・トモコ) プロフィール
一般社団法人日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会代表理事
1985年25歳で独立、デザイン・編集プロダクション「みほ出版」設立し代表。のち株式会社プランニングオフィス エス エム エス 設立。1997年イベント会社、株式会社ビーカンパニーと合併。常務取締役になり、社長・専務とともに3人で会社共同経営をする。東京オフィスを開設し東京・大阪の2拠点となる。2005年東京担当役員。医療関連の展示会、新薬のパフレット等の医療プロモーションを担当(夫と中学生の娘を大阪に残し、単身赴任4年)。2012年、40歳からの女性の体づくりのために、エイジレスバレエ・ストレッチを考案し2013年にレッスンをスタート。2015年宗像監修のレッスンとなる。2016年一般社団法人日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会を設立。指導歴11年。約1000人の姿勢を改善。個々に合ったアドバースを実施。対面クラス、オンラインクラスでレッスン指導。バレエ歴20年。社交ダンスは大学時代、学生競技の社交ダンス部所属。スローフォックストロット全日本7位。ラテンでは西日本3位、モダンとラテン総合では関西1位。アメリカ向けのオンラインクラスあり。協会ウェブサイトは https://www.j-abs.jp/

Now recruiting students, all ages, and all experience levels for 2024-2025 productions. First 4 weekly lessons in the National Capital Area FREE !!!



尾上流-日本舞踊
ONOE SCHOOL OF DANCE
Continental United States

Book the Kikuyuki Dancers to perform at your event. Schools, weddings, museums, businesses, government agencies, and more !!

KIKUYUKI NO KAI DANCE TROUPE

Standard Bearer of the Onoe Ryu Dance Emblem



Onoe Bokusetsu



Iemoto Onoe Kikunojo III

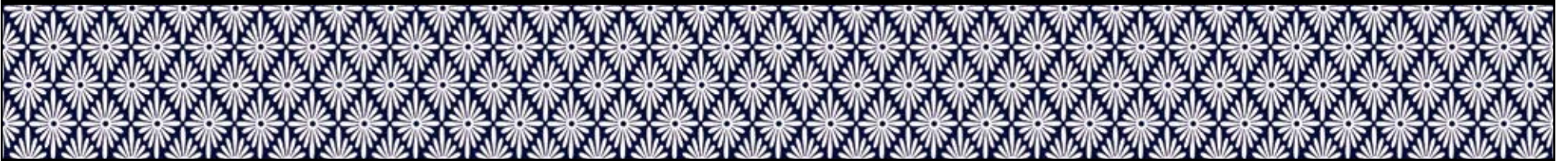


Onoe Yukari

"A musician, a dancer, or an artist without an lemoto is like an orphan, for the artist is without foundation or credence. The lemoto is the brand name and the authenticator of the artist's skill ..."¹

The current lemoto of Onoe School of Dance is its Fourth Headmaster, Onoe Kikunojo III. The 16-petal chrysanthemum is emblematic of his leadership, world-wide organization, and preservation of the Onoe style of classical Japanese dance. The emblem is displayed in all productions by the School and most visible on practice/performance yukata kimono garments.

¹Japan's Musical Tradition by Miyuki Yoshikami PhD, McFarland Publishers, 2020



Onoe Bokusetsu



(Reading from left to right) Sindy Huang, Alan Nguyen, Onoe Erika, Luka Aimoto, Sanae Nakasone, Kenji Aimoto

Become a member of the Kikuyuki no Kai Dance Troupe either in person or on ZOOM !!!!

Experience the "dignity, freshness, and unexpectedness" of Onoe Ryu Dance envisioned by the First Headmaster of the Onoe School of Dance, Leader of the Onoe Kabuki Family, Onoe Kikugoro VI.



(Reading from left to right) Kiemo Barfield, Ako Tzikas, Tomi Hanai, Chiharu Rust

For More Information, please contact Onoe Ryu Dance Enterprises, LLC
703-631-2163 • info@onoedance.com • www.onoedance.com
Facebook.com/onoedanceusa/ • Instagram.com/onoedanceusa/