

## 心の病相談室

P.07

異文化  
適応障害

うつ

不眠症

アルコール・  
ドラッグ依存

パニック障害



REPORT  
乳がん早期発見  
啓発セミナー P.28

meiji®

新しく抹茶味が仲間入り!



# HELLO PANDA

Crème center with  
crunchy shell

NEW



Chocolate

Vanilla

Strawberry

Matcha  
Green Tea



お求めは日系、アジア系スーパーで



# 太平洋の上で、 まさに雲の上の 寝ごこちを。

アメリカン航空の太平洋路線Flagshipビジネスでは、  
全席通路に面したフルフラットシートを搭載。数百種類の  
機内エンターテインメント(日本語対応)に機内Wi-Fi、  
さらに、洋食・和食が選べる機内食、日本語と英語が  
話せる客室乗務員による細やかなサービスなど、  
快適な空の旅をご満喫いただけます。

詳しい内容はこちら[aa.com/moreasia](http://aa.com/moreasia)





# NEW UMAMI GYOZA DUMPLINGS



甘味、酸味、塩味、苦味に次ぐ  
第5の味覚：旨味。

食材の持ち味を引き立てる  
旨味をたっぷり含んだ新しい餃子。

- ・着色料未使用
- ・MSG無添加
- ・防腐剤無使用
- ・完全加熱済み
- ・バラエティーに富んだ調理アレンジ：  
焼き餃子、揚げ餃子、蒸し餃子、  
スープ餃子、電子レンジでも対応！

NO  
MSG  
Added



PORK & LEEK



CHICKEN & LEEK



CHICKEN & SHIITAKE

デイリーフーズは日本ハム株式会社の米国法人です。食品加工品の製造および販売を主な業務内容とする当社は、1985年より高品質な加工食品を小売市場向けにご提供しています。



Day-Lee Foods, Inc.  
Nipponham Group

800-329-5331  
Santa Fe Springs, CA 90670

[www.dayleepride.com](http://www.dayleepride.com)  
[www.crazycuisine.com](http://www.crazycuisine.com)

7 FEATURE STORY

# 心の病 相談室



16 TOP INTERVIEW

## JAN, Inc.プレジデント / Relo Redac, Inc.ディレクター 佐々田大樹氏

- 18 広いアメリカ 次はどこへ行く? 小野アムステン道子  
サンフランシスコから足を延ばしてカリフォルニア州
- 20 エッセイ 「極苦楽ライフ」 樋口ちづ子  
家
- 22 ドギーパラダイス! 犬と人間の快適な生活 寺口麻穂  
犬はカガミ
- 24 ワインの常識非常識 斎藤ゆき  
アメリカにて、日本ワインを思う
- 26 親としてもっと知りたい! アメリカの学校パート3 福田恵子  
将来の仕事

- 28 Health  
Report 乳がん早期発見啓発セミナーPart1
- 30 知った法律 ミチコ・ノーウィツキ  
E2ビザ保持者に同伴するための家族のビザ
- 32 賢く活用アメリカの保険 リスク回避のお手伝い 安岡忠展  
自動車保険: ビジネスに車を使う場合
- 34 おいしい簡単おうちごはん 名波はるか  
ハロウィンオムライス  
カボチャサラダ



- 36 ビジネス英語のケース・スタディー ロッシェル・カップ  
「突然の連絡をする」を、英語で何と言う?
- 38 ファミリーコミック「ロビンの巣」 ロビンエリース&ときかいと  
Scary Scarecrow

NEXT ISSUE 2017年11月号予告

FEATURE STORY

## 全米不動産最新事情(仮題)

STS Innovation, Inc.  
385 Van Ness Avenue, Suite 110, Torrance, CA 90501 Tel: 310-294-5778

BACK ISSUES



バックナンバーはウェブサイト  
[www.usfl.com/backnumber](http://www.usfl.com/backnumber) でお楽しみください。

- 2017年9月号  
アメリカで話題沸騰  
日本発のお菓子・デザート
- 2017年7月号  
3人の起業家たち  
それぞれのサクセスストーリー
- 2017年8月号  
必勝ガイド  
就職&転職
- 2017年6月号  
知っておくべき  
アメリカ移民法最新事情

U.S. FRONTLINE

**Publisher:**  
宇井崇夫 Takao Ui

**Account Executives:**  
小川真斐子 Maiko Ogawa  
吉田沙織 Saori Yoshida  
齋藤香菜 Haruna Saito

**Designer:**  
鈴木香矢 Kaya Suzuki

Special thanks to TGI, Inc.

フロントライン編集部へのご意見・お問い合わせはこちらどうぞ! [info@usfl.com](mailto:info@usfl.com)

October 2017 No. 619 ISSN 1528-302X Published monthly by STS Innovation, Inc., 385 Van Ness Avenue, Suite 110, Torrance, CA 90501. Telephone: 310-294-5778 U.S. subscription rate: \$60.00 per year. POSTMASTER: Send address changes to STS Innovation, Inc. 385 Van Ness Avenue, Suite 110, Torrance, CA 90501. Periodicals postage paid at Torrance, CA and additional mailing of offices.

© Copyright 2017 by STS Innovation, Inc. All rights reserved. Reproduction without permission is strictly prohibited. Advertisements published in U.S. FrontLine do not necessarily represent the view of the publisher. The publisher is not responsible for the contents of advertisements.

本誌掲載の記事・写真の無断複写・複製、転載を禁じます。本誌に掲載された広告内容についてはU.S. FrontLineでは一切責任を負いかねます。



©NHK



連続テレビ小説

# わろてんか

1日(日)  
スタート

話題の新ドラマが  
続々登場!



21日(土)  
スタート

## 相棒 16



©テレビ朝日・東映

17日(火)  
スタート

## コウノドリ



©TBSJapan

## Doctor-X 外科医・大門未知子



18日(水)  
スタート

©テレビ朝日

日本を身近に感じる



生活を体験しよう

モニター生活で最大50ドルプレゼント!

応募締め切り

10月23日  
まで

# 1ヶ月 無料 モニター 募集中!!!

無料モニターお申し込みはコチラ

[tvjapan.net/monitor](http://tvjapan.net/monitor)



24時間いつでも日本語チャンネル [tvjapan.net](http://tvjapan.net)

# 心の病 相談室



心身ともに健康な生活を送りたいと誰もが願うはずだが、意図せずうつや不眠症、パニック障害に悩まされたり、日本と同じ自分でいられない居心地の悪さを感じたり、さらにそこからアルコールやドラッグに依存してしまったりする人は少なくない。そこでその悩みを解決するためにはどうしたらいいか、専門家に Q&A 方式で聞いた。

## Q.1

## A.1

人間は環境の変化によってストレスを受けます。短期の旅行なら楽しめるこれらの変化も「生活」となるとこれらのストレスが心と体に大きな負担となり長く続くうつ病にもなりかねません。

回答者：ひつもとみわ先生

私のオフィスに来られる方々では次の理由が目立ちます。

### 現実とのギャップ

「英語がすいすい上達して、アメリカ人の友だちと仲良くなる」「前任者から引き継いだプロジェクトの結果を出して上司に認められる」など、渡米前に希望していたことがなかなか期待通りにならないと徐々に悩み希望と現実のギャップにストレスを感じ始めます。このギャップが大きいほど「自分はダメな人間だ」「自分は努力がたりない」などますます自身を追い詰めていき、うつ状態になる方も少なくありません。

### 言語や文化の違いによる環境の変化

使用言語の変化、住環境の変化、現地社員とのコミュニケーションのとり方の変化、などと特に最初の1年は多くの変化に対応していかなければなりません。「朝9時予定のケーブル取り付けで、家で待っていたのにお昼になっても誰からも連絡がありません」「二度もドクターオフィスに電話をしたが未だに折り返しの連絡がありません」「なんといい加減な社会なんだ!!」と、ことごとくアバウトなアメリカ社会に怒りをおぼえる人もいれば、便利で美味しいコンビニ弁当がなく、近くのレストランやスーパーに行くにも車を運転していくこの不便を痛感してホームシックになる人もいます。これらの小さなストレスが蓄積されて、大きなストレスになってしまうのです。

### サポートシステムの不足

ここまで、在米日本人で多いパターンをご説明したのですが、百歩譲って、このようなことが日本でも起こったとしましょう。いきなり性格の最悪な上司が人事異動でやって来た、たまたま見つけたドクターオフィスが最悪にいい加減な所だった、ということも日本にいてもゼロではないですよ。しかし、この場合、もしあなたが日本にいるなら、同僚や学生時代の友だちと飲みに行き話を聞いてもらったり、カラオケにみんなで行ったりして、ストレスを発散しやすいですよ。海外在住者はこのようなサポートが不足しているため、つつい自分の中で溜め込む傾向にあり、これもうつ病になる要因だと思います。

### 根っからの日本人気質

一般的に真面目で几帳面というのは日本社会では特に大切で出世にもつながる気質なのですが、なぜかこのタイプの方は渡米後1年未満でうつっぽくなる傾向にあります。裏を返せば考え方の柔軟さと同時に、少しぐらいアバウトな方がアメリカ生活向きなのかもしれません。

うつは様々な要因・組み合わせによるところが大きいですが、その人の置かれた状況だけでなく、性格からくるものや遺伝的要因などが複雑に絡み合いながらうつ病を患うこともあります。

在米日本人が発症するうつ病は、  
どのような経緯で陥るケースが  
多いのでしょうか？

	まれに	ときどき	しばしば	いつも
① 気分が沈んでゆううつだ	1	2	3	4
② 朝方は一番気分が良い	4	3	2	1
③ よく泣く、泣きたくなくなることがある	1	2	3	4
④ よく眠れない	1	2	3	4
⑤ 食欲はいつもと変わらない	4	3	2	1
⑥ 性欲、異性に対する関心がある	4	3	2	1
⑦ 最近痩せてきた	1	2	3	4
⑧ 便秘をしている	1	2	3	4
⑨ 普段よりも動悸がする	1	2	3	4
⑩ なんとなく疲れる	1	2	3	4
⑪ 気持ちはいつもさっぱりしている	4	3	2	1
⑫ いつも通りに仕事に取り組める	4	3	2	1
⑬ 落ち着かない、じっとしていられない	1	2	3	4
⑭ 将来に希望がある	4	3	2	1
⑮ いつもよりイライラする	1	2	3	4
⑯ 決断するのにそれほど迷わない	4	3	2	1
⑰ 自分は役に立つ人間だと思う	4	3	2	1
⑱ 生活は充実している	4	3	2	1
⑲ 私が死んだ方が他人のためだと思う	1	2	3	4
⑳ 日常生活に満足している	4	3	2	1

合計

合計点の判定

**39点未満** 正常。ただし30-39点はストレス過多状態にある。時々、テストを受けてみる必要がある。

**40-47点** 軽度のうつ状態。専門医での早めの受診を。

**48-55点** 中程度のうつ病の疑いあり。専門的な治療が必要。

**56点以上** 重度のうつ病。治療が早急に必要。

資料提供 LA Counseling (Dr. Miwa Hitsumoto)



A.2

うつは心のバランスをつかさどるために重要な神経伝達物質が不十分になる状態であり、なまけ病ではありません。大切なのは十分な休養をとり、治療に専念できる環境作りです。ただしケースにより治療法が異なるので、専門家に相談しましょう。

回答者：ひつもとみわ先生

精神療法の一つとしては認知行動療法が一般的です。これはその人の考え方の癖を見つけて、適応的思考に変換するものです。グラスに半分入っている水を見た場合、「もう半分しかない」と思うか、それとも「まだ半分ある」と思うかはその人の考え方の癖によるものです。つまり、同じものを見てもネガティブにとらえるか、ポジティブに受け止めるかによって、気分とは変わるものなのです。

このように、ネガティブになっている考え方をポジティブに転換させることによって、うつ状態を脱する治療法が用いられます。うつの根源が幼少期のトラウマといった深いものでない場合には比較的短期の治

療で終わる場合も多いです。しかし、診断を通じて、その根が深いことが分かった場合には何年前にもさかのぼってトラウマを突き止め、それに対処する治療が行われるため、長期におよぶこともあります。

日本と比べ、アメリカでは医療保険適用もでき比較的気軽にカウンセリングを受けることができるため、「まだ大丈夫」と自己判断せずに専門知識を持った臨床心理士に連絡を取るのも良いかと思います。もちろん自身でストレスマネジメントに気をつけ、普段からストレスを溜めず、たとえば、ジムに行ったり、交友範囲を広げて活動したりと、自分でできるちょっとした工夫も大切だと思います。

Q.2

うつ病だと分かったら、どのような治療を受けることになるのですか？

## Q.3

## A.3

眠るという気持ちを自然に誘い、心身ともに習慣と関連付けさせることが安眠への第一歩です。

回答者：ひつもとみわ先生

不眠症に陥った場合、  
どうしたらいいでしょうか？  
自分で改善することはできますか？

ベッドに入り眠れない時は床から出るのが鉄則

「パブロフの犬」のように、鐘が鳴った時に犬へエサを与えるようにすると、その犬は鐘の音を聞いただけでよだれを垂らすようになったという条件反射の話と同じく安眠には「ベッド」を見れば「眠くなる」という関連付けが必要です。よく眠れる人の頭の中では、ベッドや寝る時間帯と睡眠が関係あるものとして認識されています。このような人は、床に入ることや決まった時間が条件となって、反射として眠りが誘発されます。反対に不眠に苛まれる人は、ベッドが眠れない場所として関連付けられているわけですから、まずは寝られなければ直ちに寝室を出てその関連付けを外すような行動が大切です。リビングルームで眠気を誘うような音楽を聴いたり、本を読んだりしましょう。ただし、ゲームやインターネットは神経が興奮してしまうのでよくありません。そして眠くなってからベッドに移動します。ベッドで眠れないようなら、このステップを繰り返します。

寝酒、タバコ、カフェインによる安眠妨害

特に寝酒は不眠症の改善どころか、健康を害する、「百害あって一利なし」です。眠れないので寝酒を飲む行動は実は逆効果です。科学的にも、酔った状態での睡眠は、深い眠り（ノンレム睡眠）を減少させ、アルコールの血中濃度が下がる時に、目覚めやすくなると証明されています。タバコもカフェインも一見リラックス効果を得ているように思えますが、実は安眠の妨げにつながります。たとえばカフェインの場合は寝る前だけでなく、日中から習慣的に飲んで身体に蓄積し



てしまうと、夜間になっても抜けません。特に不眠で悩まされている方はのどが渇いた時は、水かノンカフェイン飲料に変えてみるのも良いかもしれません。

「寝ないと大変なことになる」と思わない

「寝なければいけない」と自分を追い込むことで反対に眠りにつけず辛い思いをした経験はありませんか？ 人間は「～しなくてはいけない」ということに対して異常な緊張感を持つため、そう感じれば感じるほど交感神経が活発になり、アドレナリンが分泌され、ますます脳内が活性化してしまいます。そこでお勧めしたいのは「眠れない時は寝ない」と考えることです。開き直りも時には大切です。実際、一晩ぐらい寝なくても人は死にません。と考えることで緊張がほぐれ自然に眠れたりするものです。もし翌日長距離運転があり、居眠りで事故を起こすのが怖いのなら「誰かに代わってもらおう」と考えれば気が楽になりますが、「絶対自分が運転しなければ迷惑をかけてしまう!」と考える真面目な人に不眠症は多いのが実情なのです。

他にも自分でできる睡眠対策としては、適度な運動や朝起きて日光を浴びたり、サプリを摂ったりと色々あるのですが、やはり悩み事がある時は私もそうですが、なかなか寝付けませんよね。そんな時は「こんなことを人に話しても解決できないんだから」と思わずパートナーや友だちに話してみることで気が楽になる場合もあると思います。うつも不安も不眠症も、とにかく辛い時は自分だけで抱え込まず、まずは話すことから始めるのも良いかと思います。

## Q.4

## A.4

異文化適応障害とは、新しい環境の中で普段の自分らしさを発揮できない状態です。子どもの学校とは、意識して積極的にコミュニケーションをとるように努めましょう。

回答：白石由紀子先生

異文化適応障害とは何が要因で起こるのでしょうか。また、家族の事情でアメリカに引っ越してきた子どもが新しい環境で適応していくためには、親としてどのようなことに心がけたらいいかを教えてください。

日本から駐在員家族がアメリカに来た場合、新しい環境の中で何らかの社会的関係を持つとしても、今までできていたことができなくなり、行動範囲が狭くなり、自分らしさを失ってしまうという状況に陥る時があります。言葉もできないために、普段の自分らしさを発揮できず、周囲の人の自分を見る目が違うようで、居心地が良くないと感じます。子どもは年齢にもよりますが、まったく初めての経験の場合、何かおかしいけれど、それを言葉にできなくて自分でもわけが分からず、戸惑ってしまうこともあるでしょう。そういう時でも意外と言葉で親に自分の気持ちや体験を表現できない子どももいます。高校生くらいになれば自己アイデンティティ形成の過程で、自分らしい自分を文化的違いのため周りに受け入れてもらえないと自己嫌悪に陥るなどして悩みます。小学校だと担任の教師がいるので学校とパイプもつなぎやすいのですが、中学校、高校になると科

目ごとに教師も違うために学校とコミュニケーションを図るのが困難です。

では、親として何をすべきか、というと、担任教師でなくてもアカデミックカウンセラーやスクールサイコロジストといった先生がキャンパスにいるので、そのような専門家と積極的にコミュニケーションをとるように努めることです。保護者として学校に顔を出し、そういう人たちに「自分の子どもは学校でどのような様子だろうか」と確認してみてください。

英語が不得意なのでそこまでできないという方は、手紙を書いて渡すだけでも気に留めてもらえるはずです。そうして家族だけでなく、周囲の皆で見守ってあげる、という姿勢がとても大切です。

また、異文化適応は時間がかかるので子どもが当惑する場合は当然で、「頑張ってるね」と親から気長に毎日の会話をもつことも大切です。

## A.5

心の悩みを人に聞いてもらうだけでも大きな癒しになります。親にも親友にも言えなかったトラウマを話すことができて楽になったという人もいます。

回答：白石由紀子先生

悩みがあっても、それを自分だけの問題として抱え込んでいる人は、たとえ、森の中において出口が見えない状況です。どうしていいかわからないのです。

しかし、カウンセリングに行けば、森の外から物事が見えるようになり、ここを進めば出口に出られるのだという情報や、自分では探せなかった方法を提供することができます。一人だけで考え込んでいるのは違うものが生まれるのです。

実は心の悩みを人に聞いてもらうだけでも大きな癒しになります。私のカウンセリングに来て、親にも親友にも言えなかったトラウマを話すことができて楽になったという人もいます。

ところが、私のところだけ見ても、日本人がカウンセリングに来る割合は非常に低いですね。10人中、1人、いやもっと少ないです。日本人はプロのカウンセリングを受けることと、友だちに話すことの区別が付いてないようです。保険を使ったり、費用を払ったり

して、自分の話を聞いてもらうことに抵抗があるのかもしれません。しかし、その壁を乗り越えてやってくると、ほとんどの人が「もっと早く来れば良かった」と言います。

異文化適応障害などでカウンセリングに来ると、持っている心の病気の根の部分人がそれぞれ違うので、治療期間については断言できない一方で、最初の6カ月が大切な時間だということは言えます。その期間が一番大きな変化が期待できる時期です。回数にすると20回前後といったところですが、大抵の場合、カウンセリングを受けることを決断してしまえば、順調になるまで(カウンセリングに)いらっやるケースが多いと思います。

また、再発はないとは言えないけれど、もし再発した場合には、一度カウンセリングに来ていたので戻って来やすいと思います。以前の経験で役立つということが分かっているからです。

## Q.5

日本ではアメリカに比べ、心理カウンセリングを受けるという一般的な文化がありません。問題を抱えているのにカウンセリングに対して抵抗を感じている人にどのような言葉をかけますか？



# NASAでも採用されている RO浄水器、はじめませんか？

100万分の1ミリという極めて微細な孔を無数に持つ「RO膜」を利用したRO浄水器は、塩素や臭素、重金属や科学物質などをほぼ完全に除去。現在、アメリカで最も人気の浄水器のひとつです。

## Q&A

- Q 浄水器は高いのでは？  
 A 何千ドルという浄水器もありますが、弊社のRO浄水器は265ドルで購入可能。他社に比べて格安です。
- Q 電気ポットや蛇口の汚れが気になります。  
 A RO浄水器を使えば、白いカルキや水垢などの汚れもほとんどなくなります。
- Q 良いミネラルだけを残す浄水器はありますか？  
 A 残念ながらそうした浄水器は現在存在しません。また、水道水の中のミネラルは鉛、水銀、カドミウム等の有害なものです。

## RO 浄水器 カウンタートップ型 X02



ご自身で簡単に設置できます！  
 フィルター交換もらくらく。  
 キッチンに穴を開けることなく設置出来るため、賃貸のお住いでもご利用可能。

▶ 購入価格  
**\$265.00**  
 +tax~  
 アンダーシンク型も販売。詳細はお電話で。

RO浄水器ご購入なら  
**送料無料**

身近なお水の純度を  
 計ってみました※



① キッチンの水道水 ② ①の水をピッチャー式フィルターにかけたら？ ③ ①の水を弊社のRO式净水器に通したら？

**450ppm**    **192ppm**    **22ppm**

※弊社調べ。純度とはカルシウムや炭酸ガス、塩素などの不純物の量をテスターで計ったもの。ppmの数値が高いほど、不純物が多い。

Aqua Pacific Technology LLC

●詳しくはウェブサイト

[www.water-aptech.com](http://www.water-aptech.com) 310-930-4246

●日本語で五十嵐(いがらし)まで！

●全米どこからでも購入できます！

sales@water-aptech.com

Hannahの占い    テレビやネット、雑誌で有名

## Is This Really Lasting Love?

幸運の扉を開きましょう。  
 あなたを幸せへと導く鍵を、  
 恋愛占いで読み解きます。

日本語での相談可

\$90  
/time

hannah.uranoi@gmail.com    810 Chestnut Street, Philadelphia, PA 19107

Tel 201-953-0658    Blog <http://ameblo.jp/hannah-uranoi>



ビジネスカードのご用命は、任せて安心ヒカリ印刷。

Tel (800)594-0210  
 order@hikaritype.com

HIKARI TYPE  
 PRINTING SERVICE

おかげさまで  
**40周年**  
 hikaritype.com

## DVD通販 無料カタログ

HIGH QUALITY VIDEO INC (800)343-9869  
 21 W 45TH ST FL 2 NEW YORK NY 10036  
 E-mail: support@hqvideo.net www.HQvideo.net

海賊と男  
 よばれた男  
 本能寺ホテル  
 君の名は。

ドラゴン  
 南極特大冒険

最新時代劇  
 名作韓ドラ

いやな水虫菌を  
 狙い撃ち

## MOIYA(モイヤ)

天然素材ホタテ貝殻から作られた  
 MOIYA(モイヤ)は水虫菌に効果絶大



あらゆる水虫薬を試したが、水虫が完治しない、  
 爪水虫だが、副作用のある飲み薬はとりたくない

そんな悩みを  
 解消します。

現在日米のメディアでも紹介されています。

お客様の声：大学の寮でうつつから25年、足の水虫(足白癬)で悩まされて来ました。医師から処方された医薬外用抗真菌剤を塗り、そこそこ改善しては中止し、そしてまた繰り返し、の繰り返しでした。そんな時、フリーペーパーでMOIYAの記事を見つけ、試してみたいとなりました。インターネットでまず一冊購入し入浴後に手のひらで足底全体に塗っていると、塗ったそばからぼろぼろ垢が落ちてきて……すごい、これは効く、と直感しました。

[www.moiyaonline.com](http://www.moiyaonline.com)

J & Y LLC TEL: 937-524-3139 (日本語) Help@moiyaonline.com

## A.6

環境の変化によってストレス発散法が限られ、孤独感や孤立感が募ると、アルコール依存が悪化してしまう傾向があります。アメリカではアルコールもドラッグの一部であることを認識しましょう。

回答：岩田康嗣先生

ティーンエイジャーがドラッグを使用する時の特徴として、「周囲の子どもがやっているから」と罪悪感なくはまってしまうケースがあります。駐在で日本からアメリカに来ている家庭の場合、子どもと親のドラッグに対する認識にギャップがあるため、その発見を遅らせてしまうことがあります。子どもにとってはドラッグが身近な存在なのに対し、日本で生まれ育った親にとっては「ドラッグなんてとんでもない」という考えから「うちの子に限って（ドラッグなんてやっているはずがない）」と思いついてしまう傾向があります。

学生の場合は学校に行かなくなる、朝起きてこない、逆に夜中にずっと起きている、無断外出などの頻度が増えたら、アルコールやドラッグの使用がないかどうか注意してみましょう。

また、夫の海外赴任に同行してアメリカに来た奥さんは、家にこもってお酒を飲み続けてしまうキッチンドリンクになる場合があります。人によっては英語で苦労したり、慣れない海外での子育てに悩んだり、もともと興味がなく自分の意思とは裏腹にアメリカ生活を強要されてしまった場合、そのストレスを解消する手段としてお酒に逃げる場合があります。日本では友だちが話し相手になってくれたり、習い事をしたり、行きつけのお店やショッピングに行くなど、ストレス発散方法の選択の幅が広いです。ところがコミュニティとの接点が限定された駐在員の奥さんはストレス発散方法も限られてしまうのが現状です。外界との接点を増やしたり、家族のコミュニケーションを円滑にしたりしてサポートシステムを作る

ことを心がけましょう。孤独感や孤立感はキッチンドリンクを悪化させます。旦那さんと周囲の優しい一言やちょっとした気遣いが状況を一転させたケースも過去にありました。

また、ドラッグをやっている人は、小さな言い訳や嘘をつく頻度が増えます。「以前と言っていることが違う」「話が矛盾している」と感じたら注意してみましょう。ドラッグ常習者は薬物使用を正当化したり、現実逃避や問題を隠そうとしたりする傾向があり、結果として小さな嘘や言い訳が増えます。

「ストレスから解放されたい」「リラックスしたい」「パートと嫌なことを忘れたい!」という理由からお酒や薬物を使用するのは、人種や国籍にかかわらず万国共通の現象です。ただし文化やその国の法律、宗教の関係でその特徴が異なります。

日本人の場合、ストレスをお酒に頼って解消しようとするケースが多いようです。「お酒は合法なんだから飲んでもいいじゃないか」とお考えの日本人は多いと思います。しかし、ここアメリカではアルコールはドラッグの一部という認識があり、その飲み方、摂取量、頻度を誤れば薬物中毒や依存の問題として扱われることも少なくありません。健康面の観点からも休肝日を作るなど、普段から節度をもってお酒とお付き合いすることが理想です。

また一人でダラダラ長時間お酒を飲む習慣は、アルコール依存症に発展する場合も多いので、誰かと会話を楽しみながら、かつ食事と栄養バランスにも配慮したお酒の飲み方を心がけましょう。

## Q.6

日本から来た人がアメリカでアルコールやドラッグ依存に陥るケースについて教えてください。

## Q.7

## A.7

「アルコール・ドラッグ乱用や依存が病的な状態であること」から治療が始まります。治療成功の最大の鍵は本人に問題意識があるかどうかという点です。

回答：岩田康嗣先生

アルコールやドラッグ依存の治療はどのように行われるのですか？

軽度のアルコール・ドラッグ乱用や依存の治療は外来診療も選択としてあるのですが、重度のアルコール・ドラッグ乱用や依存の治療となると住み込みのリハビリ施設で行われ、長期になることもあります。

アルコール・ドラッグ乱用・依存の治療は、まず患者に「自身のアルコール・ドラッグ乱用や依存が病的な状態であること」を理解させるところから始まります。乱用者・依存者は自らの症状を病気だと認識していない場合が多いです。

患者は依存症とは別の次元で、問題を抱えていることがあります。たとえば人間関係であったり、うつだったり、心配事だったり、体の痛みだったりします。アルコールや薬物はその問題から逃げる手段になっている場合があります。

ですから、その問題に、カウンセラーや周囲のサポートの力を借りて、自ら直面していきます。そして自分の状態が病気だと受け入れていく行為は「現実を受け入れていくこと」であり、「ありのままの自分を受け入れていくこと」にもなります。このプロセスの流れそのものが治療の鍵となります。

アルコール・ドラッグ乱用や依存の治療で重要かつ最大の難関は、本人にお酒や薬物の使用を止める意思があるかないか、本人に問題意識があるかどうかという点です。どんなに周りが心配しても、どんなに周りがサポートしても、本人に使用を止める意思がない場合、治療は難しくなります。

Hada Labo is Japan's  
No.1 Skincare Brand



Deep Hydration  
with Super  
Hyaluronic Acid



**TRY ME**

Available at:

DAINOBU, DON QUIJOTE, EVE BEAUTY, EVERYDAY BEAUTY, FOCUS STORE, FUZHOU PHARMACY, HEALTHY LIFE PHARMACY, I-BEAUTY, ICHIBAN KAN, MAKE ASOBI, MANEKI NEKO, MARINA FOOD, MARUKAI, MITSUWA, NEW KAM MAN, NIJYA, O035MM INC, STARSIDE DRUGS, SU&ZHENG, SUNRISE MART, TAKASHIMA, UWAJIMAYA, 99 RANCH MARKET

Authorized dealer:  
PMAI 1700 W.Walnut Pkwy  
Compton, CA 90220  
www.pmaiusa.com

Visit [hadalabousa.com](http://hadalabousa.com) for more information

掲載  
広告  
募集



詳しくはこちら

**(310) 294-5778**

# Websites that stand out

他と差がつくWebサイト制作

TOKYO, LOS ANGELES, BAY AREA

# GRAPHNETWORK

# Q.8

# A.8

症状が悪化すると日常生活に多大な影響を与える  
パニック障害。細かいことが気になりやすい人が  
かかりやすいといわれています。

回答：岩田康嗣先生

パニック障害にはどのような治療が行われますか？  
どのような治療が行われますか？  
パニック障害にはどのような経緯で陥るのでしょうか？

パニック障害の症状は突然現れます。急に不安になって、過呼吸になったり、心臓に痛みを感じたり、息切れ、喉に何かつまったような窒息感、激しい動悸などの症状が見られます。心拍数は速くなり、吐き気や、体の一部がピリピリすることもあります。その場で動けなくなる人も少なくありません。そしてその症状が何回も繰り返し現れる場合もあります。

パニック障害を引き起こす原因はさまざまです。会社の会議中にプレッシャーや緊張から来るパニック状態、学校の授業のプレゼンテーション中、風邪をひいた時、過労、疲労、睡眠不足、電車での移動中、高温多湿の環境、カフェインの過剰摂取などが例に挙げられます。

私の患者さんのケースでは、ベッドで寝ている時に急に寝室の天井が落ちてくるように感じてパニック症状を経験したという報告が過去にありました。また、電車に乗るとパニックを引き起こし、1 駅区間も乗ってられないといった症状を訴える人もあり、症状が悪化すると日常生活に多大な影響を与えます。

一般的には「誰にでも起こり得る」とされていますが、もともと不安を抱えている人がパニック障害になりやすいともいわれています。細かいことが気になりやすい人、空気を読みすぎる傾向がある人は、過度なストレスがきっかけでパニック症状が起こりやすくなります。男性よりも女性の方がパニック症状にかかる確率が高く、20 代や30 代で多く発症するといわれています。

パニック障害の治療は大きく分けて薬物療法と心理療法の2つがあります。薬物療法は薬の服用で脳内神経伝達物質のバランスを改善することによって、パニック症状の発症を抑えます。心理療法はいろいろな方法

があるのですが、主に認知行動療法と自律訓練法が使われることが多いです。

パニック症状が現れたら、周りの人は落ち着いて患者さんのそばにいてあげてください。叱咤激励的なアドバイスをするよりは、とにかくそばにいて話を聞いてあげるのが患者さんに安心感を与えます。患者さんが楽な姿勢でいられる状態を確保してあげてください。もし締め付けのきつい服装をしていたら緩めてあげるのも一つの方法です。少し窓を開けて新鮮な空気を取り入れてみましょう。そして、ゆっくり腹式呼吸をすることを勧めてください。その時に、周囲の人も一緒にゆっくり呼吸をしてあげると効果的です。

一旦パニック症状が出ると「この恐怖はいつまでも続くのではないか」と不安になります。そういう時は「このパニックはもうすぐ終わるからとりあえず安静にしていよう」と言い聞かせてください。通常パニック症状は10 分から30 分程度でおさまるといわれています。「パニック症状には終わりがある、この恐怖は永遠に続かない」ということを頭にインプットする、すなわち「認知すること」がパニック症状の対処法として重要なポイントになります。

## 取材協力



**Miwa Hitsumoto**  
**LA Counseling**  
Ph.D. Licensed Marriage and Family Therapist  
www.lacounseling.com  
Clinical Director,  
**Center for Japanese Mental Health**  
www.cjmh.org  
626-372-7848



**Yukiko Shiraiishi**  
Ph.D, Licensed  
Clinical Psychologist  
708-415-7513



**Yasushi Iwata**  
New York State Licensed  
Mental Health Counselor  
New York State  
Credentialed Alcoholism  
and Substance Abuse  
Counselor  
www.iwatamh.com  
212-882-1173

※この記事は、読者への情報提供を目的としたものです。特定事例におけるアドバイスが必要な場合は、専門家に相談してください。

## ライフスタイルで選べる、おトクな料金プラン

### SIMカードを 換えるだけ!

SIMカードを  
換えるだけで、  
こんなにお得に!



- 北米通話・テキスト・データ無制限  
(各プランのデータ制限まで4G LTE) ※カナダ・メキシコ含む
- T-Mobileの4G LTEネットワーク網を利用!
- デポジット不要、渡米後すぐに携帯電話が持てます
- 契約期間制限なし
- 今までお使いの携帯電話番号をそのままご利用いただけます



**2GB**  
4G LTE Data

ポケットWifiも利用  
できるお得なプラン

**\$30** /mo

**6GB**  
4G LTE Data

データ未使用分は  
翌月に繰り越せる

**\$45** /mo

**UNLIMITED**  
4G LTE Data

4G LTEが  
無制限

**\$60** /mo

## 日本滞在用レンタルサービス

UQ Communications Pocket

# WiFi高速データ 使い放題 \$2.60~

1日あたり

キャンペーン  
期間中につき

初期費用&  
事務手数料 **無料**

※2017年  
10月末日までの  
申し込みに限る

下り  
最大速度  
**440Mbps**

用途に応じて  
通信パフォーマンスを  
3段階から選択可能

WiFi対応  
機器同時接続  
**10台**

携帯しやすく  
持ちやすい  
スティックデザイン

レンタル料金

**\$40** /1週間

**\$80** /1ヶ月

(通信費込み)

## 最新ポケット Wi-Fiレンタル 開始!

日本の空港に  
到着してすぐに  
ネットにつながる!



記載の通信速度は、記述規格上の最大値であり、実行速度として保証するものではありません。お客様の端末環境を含む通信設備やネットワークの混雑状況などにより通信速度が低下する場合があります。電波の弱いところ、電話状態の悪いところではご利用になれない場合があります。なお、電波が強い場所でも、移動せずに使用している場合でも通信が切れることがありますのでご了承ください。サービスエリア内であっても、屋内、地下、トンネル、ビルの陰、山間部、海上等、電波の伝わりにくいところでは通信を行うことができない場合があります。ご利用の際は、必ず電波状態のよいエリアでご利用ください。※盗難・水没・故障・紛失した場合、\$150(税込)を請求させていただきますので、ご注意ください。盗難・水没・故障・紛失した場合、必ず当社カスタマーサポートにご連絡ください。※盗難・水没・故障・紛失した場合でもお支払いのない安心補償サービス\$50(税込)へのご加入をお勧めします。

# グループ全体のビジネスコンテンツを 日系企業のグローバル化の 共通インフラに

JAN (Japanese Assistance Network), Inc. プレジデント

Relo Redac, Inc. ディレクター

佐々田大樹 / Taiki Sasada

## 人事・総務関連業務の アウトソーサー

リログループは1967年創業、人事・総務関連業務のアウトソーサーに特化してまいりました。創業事業は転勤留守宅管理事業です。転勤者は転勤中の持ち家管理が悩みの種でした。日本では借主の立場が強いので、赴任期間が終わって日本に戻ってきても、せつかくのマイホームに住めないことが多くありました。

そこで、借主と「一時使用契約」を結び、リロが転貸することで帰国後すぐにマイホームに戻れるシステムを確立しました。それ以外にも1993年には、大手企業のように会社の保養所を持っていない企業でも保養所利用やホテル料金の特別割引といったベネフィットが受けられるように、企業会員を対象とする福利厚生倶楽部を、2005年には海外赴任人事業務のアウトソーシングサービスを立ち上げました。

## ようこそ日本株式会社

私かというと、2005年にグローバル人事のアウトソーシングビジネスを手掛ける“ようこそ日本株式会社”を立ち上げました。日本に赴任する海外からの駐在員のために、ビザの取得や不動産業者の紹介など、多様な手続きをサポートする仕事です。こういったビジネスを思いついたのは、ハワイに留学していた経験が根底にあります。留学当初、英語も現地の事情も分からず

苦労した自身の体験から、反対に海外から日本に来る非日本人の方は、より困り事が多く、ニーズがあるのではないかと考えたのです。起業したのは25歳の時でした。そして4年後にその仕組みごとリログループに入社しました。

## 在外公館への時間外電話対応

アメリカ赴任は2015年からです。今年の4月には、4年前にリログループの傘下に入ったJAN(Japanese Assistance Network)の代表にも就任しました。現在籍を置いているリロリダックは、ニューヨーク本社をはじめとする全米13カ所に拠点を置き、米国に進出される日本企業、駐在員の皆様のニーズにお応えするためにリロケーションサービスを展開しています。また兼任しているJANは、もともと日本人が海外で困ったときの通訳サービスとしてその存在が知られておりました。「あんしんサービス」は、海外在住者のために日本語オペレーターが24時間待機している電話通訳サービスで、現在3500世帯のお客様の“言葉の保険”となっております。たとえばメキシコでは、家庭でお肉を注文するような時にもJANのスペイン語通訳をご利用いただくことがあります。このように普段から気軽に利用いただくことで、いざという緊急時でも、電話をかけやすい環境を提供しています。それに加え、世界各国の在外公館の時間外対応も一任されています。



就任以降、よりワンストップで企業人事総務担当者や駐在員、またその家族を包括的にサポートできるよう、リロリダックもコンテンツを組み合わせ、商品開発を進めております。グループの総合力を生かし、より多くの日系企業のグローバル化を支援していきたいと考えています。

## ロンドンでのサービス開始

この度リロリダックはロンドンに進出しました。それに伴いJANもロンドンでのサービスを開始し、今後も対応地域を拡大していく予定です。グループ全体でのコンテンツやエリアを増やしていくことで、日本企業のグローバル化の共通インフラになることが我々グループのミッションです。

## PROFILE

中学高校時代のハワイ留学の経験のもと、海外から日本へのリロケーションサービス、“ようこそ日本株式会社”を2005年創業。4年後にその仕組みごとリログループに持ち込む。現在は海外子会社、アメリカの駐在員への不動産仲介などのリロケーションサポートを行うリロリダックのディレクターと、海外での通訳サービスを提供するJANの代表取締役を兼任。リロリダックの本社があるニューヨークとJANの本社があるロサンゼルスを行き来する多忙な日々を送る。

# アメリカで 事業経営

知って  
いましたか!?

日本では・・・

- ✓ 住民票がなくても会社設立OK
- ✓ 交際費は800万円までOK
- ✓ 10年払えば年金がもらえる
- ✓ 年利2%以下で融資が受けられる

## されている皆様へ!

無料



## 「資産を日本で生かす 税務なんでも相談会」開催

◎開催日

# 11/4 (土)

時間

## 9:30am~5pm

※一人あたり45分程度の個別相談

場所

21151 S. Western Ave, Suite 218,  
Torrance, CA 90501 (2階会議室)

日本での「事業展開の方法」から「節税策」、そしてアメリカの皆様が最も気になる「年金」や「保険」のことまで、「アメリカの資産を日本で生かす」税務なんでも相談会を行います。

担当  
税理士



菅野 泰行



国米智裕

◎お申込み・お問い合わせ

- ① お名前
- ② ご連絡先 (Emailとお電話番号)
- ③ 参加人数

①~③をご記入の上、Email又は電話のいずれかでお申し込みください。

info@shinosaka-sougou.com

TEL 日本81-6-6195-4138

担当: 新大阪総合税理士法人 国米 (クニヨネ)



日本語でお気軽にご連絡ください。  
37年以上の経験を生かした不動産全般サービス  
住宅投資物件・管理

## Matsushita Realty

### 松下昌子

214.232.2689 (携帯)

13330 Noel Rd., #104, Dallas, Texas 75240

4101 McEwen Dr., #225, Dalls, Texas 75244

masako@matsushitarealty.com

あなたにぴったりの  
住まい・ビジネス・投資物件を  
サポートします。

テキサス州のほか、他州の不動産もカバーしています。

大好評!

新生活の必需品  
スターターキット  
無料進呈中!



山田 由美



住宅売買・賃貸住宅・アパート  
オフィス移転・商業物件・投資物件



Cell 972-834-0725

www.yuhadreamhomes.com

Email: yumi.realestate@gmail.com



19世紀の蒸気機関車は今も現役

## 「サンフランシスコから足を延ばして」 —— カリフォルニア州 ——

### 樹齢 1000 年の巨木が立つ 森を蒸気機関車で

広いアメリカ、まだ知られていない旅先を紹介していく本シリーズの第8回は、読者にも馴染みのカリフォルニア。といっても、日本全土よりカリフォルニアの方が大きいから、まだまだ行ったことがないところは多いと思う。今回は、サンフランシスコから1時間行くか行かないかで、出会う自然いっぱいのアウトドアスポットを巡る旅をご紹介します。

サンフランシスコは、LAに比べて気温が低いが、9月～10月は意外と暖かく、昼間に夏より暑いインディアン・サマーな日があることも。秋の行楽にぜひ訪れたいのが、サンタクルーズ山地の中を蒸気機関車で走る「ローリング・キャンプ・レイルロード」だ。樹齢1000年を超える巨木がそそり立つ森の中、急勾配を機関車が上っていく1時間のライドでは、車掌が森の概要や鉄道の歴史をいろいろと解説してくれる。1880年代から走っていた蒸気機関車が元気に煙を吐き出す姿に大人も子どもも夢中になる。基点となる駅は、昔のアメリカを彷彿とさせる建物で雰囲気がある。樹齢2300年というセコイアの切り口が入り口を飾るヘンリー・カウエル・レッドウッズ州立公園のトレイルを歩くのもいい。100mの高さの木を見上げ、自然のペイリーフのいい香りに包まれ、最高に気分のいいハイキングができる。

「ローリング・キャンプ・レイルロード」では、夏場は毎日、春と秋には週末のみサンタクルーズのウォーターフロントにあるアミューズメントパーク「サンタクルーズ・ビーチ・ボードウォーク」までのビーチトレインも走る。

### 実は自然にも恵まれた シリコンバレー



乗馬は初めてという子供も平気

サンタクルーズは洒落たビーチタウンで、マリオットホテルの個性的なオートグラフコレクションであるスタイリッシュな「ホテル・パラドックス」もある。ここからシリコンバレーまでは、北に1時間ほど。IT企業の拠点のイメージがあるエリアだが自然も豊かで、1974年からやっている「シャパラル・アット・ウッドサイド」で初心者でも乗馬ができるし、もちろんサンノゼでスタンフォード大学に寄ったり、いかにもこの土地らしい「コンピューター・ヒストリー・ミュージアム」でアップルコンピューターの1号機に目を見張ったりなんてことも。ビジネスエリート客のゲストも多いサンノゼでさすがの客室や施設の素晴らしさを誇る

のが「フォーシーズンズ・ホテル・シリコンバレー」。ディナーは28日熟成肉や和牛のおいしさに驚く「アレクサンダーズ・ステーキハウス」がおすすめ。

また、ウォーターアクティビティが好みという人は、サンフランシスコから40分ほどのハーフムーンベイにある「ハーフムーンベイ・カヤック・カンパニー」でカヤッキングに臨めば、海鳥やアシカたちが寄ってくる。近くにはおいしい地ビールが楽しめる「ハーフムーンベイ・ブリューイング・カンパニー」も。海に山に選択肢の広いサンフランシスコ郊外の旅である。



オールの使い方を習ったらすぐ海へ

取材・文/小野アムステルダム 道子 ● 世界有数のトラベルガイドブック「ロンリープラネット日本語版」の編集を経て、フリーランスへ。東京とポートランドを往来しつつ、世界あちこちにも飛び、旅の楽しみ方を中心に食・文化・アートなどについて執筆、編集、翻訳多数。日本旅行作家協会会員。  
Twitter [https://twitter.com/ono\\_travel](https://twitter.com/ono_travel)

- ローリング・キャンプ・レイルロード  
Roaring Camp Railroads  
<https://www.roaringcamp.com>
- シャパラル・アット・ウッドサイド  
Chaparral at Woodside  
<http://www.chaparralatlwunderlich.com>
- ハーフムーンベイ・カヤック・カンパニー  
Half Moon Bay Kayak Co.  
<http://www.hmbkayak.com>



 **PECHANGA**  
RESORT CASINO<sup>SM</sup>

**PECHANGA RESORT & CASINO**  
スタッフ一同より心を込めて、

**ハッピーハーベストムーン・フェスティバル!**



カジノ | リゾート | ダイニング | エンターテインメント | スパ | ゴルフ

877.711.2WIN | PECHANGA.COM | 45000 PECHANGA PARKWAY | I-15 • TEMECULA

マネージメントは全ての権利を保有します。ギャンブルをするには21歳以上でなければなりません。  
ギャンブラー障害 ( Problem Gambling ) ヘルプラインの電話番号は1-800-GAMBLERです。

家の売買を仕事にして18年になる。朝から晩まで、駆けずり回って家

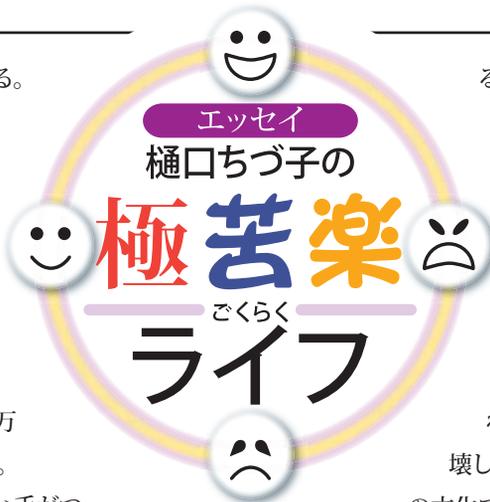
を見ているのだから、これまでに見てきた家の数は相当数になる。しかも、お客様が買われるかもしれないことを念頭に置き、価格は適切か、お勧めできる家かなど、チェックしながら見てゆくと、良い家とは何かについての知識も体験も豊富になる。10万ドルのコンドから、1000万ドルの家まで物件に応じて検討を重ねてゆく。

家は即換金できるというものではなく、買い手が初めて商品としての価値が発生するから、買い手がつかどうかということがとても大切になる。つまりはどんな家が買い手の購買欲をそそるかが、キーポイントになる。

誰でも大きくて、質の高い、きれいな家に住みたい。高級車に乗り、世界旅行をしたいというのが、万人の夢の平均値らしい。大きい家がほしいといっても、大きさには上限がある。これ以上はほしくないという一線はあるような気がする。

人間は知らないものは怖い。並外れた富は持っていない者を威嚇する。到底手の届かない豪華絢爛な家は人を威圧する。知らない世界に対する恐怖である。チャンスがあれば、挑戦するような気持ちで中に入り、その回数を増やし、内部を冷静に隅々まで見てゆく。高額な物件は必ずそれに値する素晴らしい所がある。大海原が目前に広がる崖の上の豪邸、飛んでいる飛行機が自分のいる位置より下に見えるハイライズのコンド。見れば、なる程、これが価格を押し上げているのだな、と納得できる。と同時に不必要で無駄な空間があることも知り、どの物件も長所、短所が混在することを知る。その時初めて、大きな家も小さな家もそれぞれに特異性があるだけで、良い家というのは、大小にかかわらず、温かくて美しいことに変わりはないことを再確認する。家で一番大切なものは何なのかがはっきりと見えてくる。

人種のつぼの米国だが、カリフォルニアも世界各国からの人々が雑多に隣近所に住んでいる。家は生活の場だから内部はそれぞれの人種が背負ってきた文化をそのまま映す。建国者を祖先に持つ米国人の住宅を基準とするなら、彼らは家にお金をかけ、台所も浴室も上等にアップグレードしているのが平均であ



第53回

家



朝顔の家



カリフォルニア州オレンジ郡在住。気がつけばアメリカに暮らしてもう37年。1976年に渡米し、アラバマを皮切りに全米各地を仕事で回る。ラスベガスで結婚、一女の母に。カリフォルニアで美術を学び、あさひ学園教師やビジュアルアーツ教師を経て、1999年から不動産業に転身。山口県萩市出身。早稲田大学卒。ご意見・ご感想は、mail@chizukohiguchi.comまで。

る。彼らにはそれは贅沢ではなく、そうしなければいけない必須事項だ。立派な家具、壁には絵の数々、それらの色や形すべてが調和するように、インテリアデコレーションに細心の注意を払っている。インテリアの歴史が長く、その能力は我々にはとても真似ができない。一方、東洋系の家は質実剛健。清潔でキチンと機能していれば、今あるもので不自由しない限りそれを壊してまでアップグレードしない。もったいない、の文化である。日本人の家は、家具は上質だがおとなしく、自然の木の色が好み。全体的な印象はガランとして、米国人の目には物足りない。

一方、中近東の人の家の家具はまるで王様が座するような、飾り立てた大きなものである。家具の間を縫って歩かなければならない。あるペルシャ系の方の家は、床には模様が違う絨毯が何枚も敷き詰められ、壁にも一片の隙もなく絨毯がかかり、壁が見えない。窓は模様のある薄い布で覆われ、足元も壁も絨毯だらけで頭がクラクラした。この部屋の真ん中に老婦人が穏やかな笑顔を浮かべて座っていた。素敵なお部屋ですね、と声をかけて拝見してゆく。手製の絨毯は何人も人が何カ月もかけて織ってゆくから高級品で、それを多数持っていることは富の象徴らしい。

私はどの家を見る時も必ず玄関先で靴を脱ぐ。真っ白な絨毯なのに、土足で入ってゆく神経は持ち合わせていない。何人もが歩けば絨毯は汚れる。細い高いハイヒールを履いている女性の中には決して脱ごうとしない人がいる。そのまま絨毯を踏みつけてゆくから、小さな穴がポコポコできる。家の持ち主がそれを見たらなんと思うだろう。素足で歩いてみれば、床が斜めになっている、きしむ、急にへこむ、温かい、など足裏から色々な情報が入ってくる。外見はアメリカの家、内部は多様な文化が反映された千差万別の家。アメリカの多様性の醍醐味を見る思いだ。

大きな家に住みたいなら、夢に向かって頑張ればいい。十分に満喫した後は大体の方は本来の自分がいた場所に還ってゆく。日当たりが良く明るい部屋、風が通り抜け、窓の外に緑が見え、小鳥がさえずり、花が匂う。もう自然のままがいい。愛しい人や愛する物に囲まれ、自分のままでいられる空間。これを家と呼ぶのだろう。

生きるちからフコイダンは世界各国の  
多くの方々にご愛用されています

# ありがとう 海の雫

海の雫フコイダンに  
関わっておられる方  
すべてに感謝です!

キョンスック・キム  
カリフォルニア州セリトス市在住



2015年8月は、医者から意外にも胸の異常を説明され、手術、放射線治療、化学治療、処方箋などの治療を決める時となりました。そして、治療による副作用をなるべく抑えたいと思ったので、その働きがあると云う海の雫フコイダンを最初から飲み始めることに決めました。事の発端は2015年6月、婦人科でちょっとした手術をする際の検査で胸の方に問題がありそうだったと言ふ事を言われ、早速の精密検査の結果、思いもしなかった病気が発覚、しかもリンパ腺の方まで問題があるかもしれないと言われました。友人達に相談した処、多くの友人がフコイダンというサプリメントを薦めてくれました。色々調べてみると、このフコイダンという成分は、化学治療の時の副作用を軽くしてくれる働きがあること、そして同じく配合されているアガリクスの菌糸体は、免疫力を上げる働きがある事が分かりました。そのアガリクスの菌糸体も沖縄のバガス培地と言ふ栄養素が一杯のサトウキビの搾りかすで栽培されているとの事。何はともあれ、カスタマーセンターに問い合わせ、詳しく聞いてみることにしました。スタッフの、要領よくしかも親切丁寧な私の体調に合わせて必要な摂取量をアドバイスしてくれるサービスに感謝を受けました。今まで、いくつものサプリメントを試しましたが、聞いていたうち、このサプリメントは信用出来て、私にも何かしらの効果をもたらせてくれると言ふ確信が持てました。そして早速試してみることにしたので、最初、1日に15錠のカプセルタイプを4回に分けて摂取しました。その後は、10錠に減らして様子を見ることにしました。私と同じ様な治療をしている人と比べると化学治療中でも吐き気が少なかったり、食事の味もあまり変わらなかつたので助かりました。化学治療が落ち着いて外科手術をする前に再度検査したところ、私の病状はかなり良くなっており医者も驚いていました。今でも少しいく化学治療が続く、フコイダンも飲み続けています。同じ様な病気で同じくフコイダンも飲んでる友人二人とは、互いに情報を交換しながら励まし合っていて、互いの回復の兆しを喜び合っています。



## 金賞受賞

海の雫フコイダンは、世界最高権威の  
モンドセレクションにおいて、  
2016年度も引き続き  
金賞を受賞しました。

## ご購入後のフォローアップも万全!

### 1 無料健康相談

ナチュラルヘルス・  
コンサルタントの資格を持つ  
スタッフが、マンツーマンで  
随時行なっている、【海の雫  
フコイダン】の健康サポート。  
各人の需要に合った摂取方法、  
種類などの相談に加え総合的に  
顧客の健康をサポートしている。

### 2 医師による無料カウンセリング

西洋医学による化学的な治療と、自然代替  
医療の双方に知見を持つ、カメリカ社  
コンサルティングドクターの立川大介医師  
が、必要に応じてカスタマーサービス・  
スタッフを通して個別にカウンセリングを  
行っている。毎年各地で行うフコイダン・  
セミナーの際には、直接、カウンセリング  
を受けられるプログラムも実施している。

### 3 【健康だより】の発信

毎月、顧客の皆様へ発信する、  
健康情報。疾病から守るために  
必要な日常のヒントや疾病の  
兆候などの情報を始め、  
いろいろな疾病についての  
知識などを発信して健康を  
守るための啓蒙活動をしている。



\*These statements have not evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose treat cure or prevent and disease. These testimonials were offered by previous purchasers of our products who were then eligible to receive additional free product.

**1.866.658.2233 FAX: 1.866.993.8300**

3878 Carson St, Suite 101, Torrance CA 90503

営業時間(西海岸時間) 8am - 7pm(月 - 金)



## 犬はカガミ

ホモ・サピエンスの人間と、カニスの犬。生態的に大きく違うこの二つの動物ですが、この二者について私が思う一番顕著な違いは、心と裏腹な行動を取れる人間に対して、犬にはそれができないというところではないかと思えます。今回は、「犬はカガミ」と題し、私が日頃から、犬たちは人間の「カガミ」だと感じていることについてのお話です。

### 犬は飼い主の鏡

グループ・レッスンでも、プライベート・セッションの際でも、途中で犬がとんちんかんなことをし始めたり、集中力を欠いてしまったりすることがあります。しかし、飼い主の方はというと、至って平静。でも、実は、この犬の行動の裏には、リーシを握る飼い主の心理状態が大きく関係しています。人間がいらいらしたり、不安になったり、他の事で頭が一杯になったりしたら、リーシの反対側にいる犬は、その人間の心理状態(エネルギー)を丸写しにした行動に出ます。そういう状態を見かけると、私は、すかさず飼い主に「何

かに気を取られていますね?」と問いかけます。すると飼い主の方は「どうして分かったのだろうか?」というような顔を見せますが、それは自分の犬が鏡になって飼い主の心理状態を教えてくれているからです。人間がいくら平静を装っていても、犬には隠せません。特に飼い主の心理状態は直接的に愛犬の行動に反映されます。

愛犬の問題行動がうまく改善できずに困惑している人に相談を受けたら、「愛犬は飼い主の鏡なので、愛犬の行動を見て、(飼い主の) 進歩具合をはかってください」と話しています。すなわち、愛犬の問題行動が直らないのは、飼い主自身の本気度が足りていないからで、飼い主次第で、愛犬の問題行動は変わるということです。

「犬は鏡! と、常に忘れず思っているの、彼の行動で私達の本気度が分かります。思ったよりもっと、もっと、なんでしょうね。意外と奥深いので、その辺を心してやっていこうと思います。犬がきちんと『まだまだだよ!』と教えてくれているんですね。犬は本当に正直であります。ありがとうございます」。トレーニングを担当した、ある飼い主さんの言葉です。

### 犬は生き様の鑑

犬は、飼い主の心を映し出す鏡であると記してきましたが、私にとっては、犬は生き方の鑑(カガミ)です。すなわち、彼らは人生のお手本。犬は、過去を引きずらず、明日に不安を抱かず、とにかく今を一生懸命に生きます。しかし、我々人

間はというと、ついつい昔のことにこだわったり、先のことばかり考えたり……。そんな時は、犬の生き様をお手本にすることを心に刻みます。今をしっかりと生きることがすべてにつながる! と。

犬が、信頼したり尊敬したりするものを選ぶ尺度も私にとっては人生の鑑です。お金や名誉や学歴や美貌などはまったく関係ない。彼らが信頼し、尊敬する対象は、心身共に強く逞しく、常に冷静な判断が下せる精神の持ち主なのです。そういう要素を基準に、相手を信頼し、尊敬できるかをはかる犬は私には鑑です。

犬の考え方は、すべてが白か黒。行動も白か黒。グレーゾーンのない、直球勝負で生きる犬の世界は私には鑑です。そして、生きる姿勢の鑑である犬との暮らしは、私にとっては何ものにも代えることのできない貴重な財産です。



今回は、「迷い犬」と題し、もし愛犬がいなくなったら、また、飼い主とはぐれて路頭をさまよっている犬を見つけたらどうするかについてのお話です。お楽しみに!



**てらくちまほ** 在米29年。かつては人間の専門家を目指し文化人類学を専攻。2001年からキャリアを変え、子供の頃からの夢であった「犬の専門家」に転身。地元のアニマル・シェルターでアダプション・カウンセリングやトレーニングに関わると共に、個人ではDoggie Project (www.doggieproject.com) というビジネスを設立。犬のトレーニングや問題行動解決サービスを提供している。現在はニューヨークからLAに拠点を移し活躍中。  
ご意見・ご感想は: info@doggieproject.com

お 知 ら せ

プライベート/グループ レッスン、  
講習会のお問い合わせは  
[info@doggieproject.com](mailto:info@doggieproject.com)

# 一番シンプルな答えです。「おいしい水で健康生活」



料理にも 美容にも 飲み物にも アクオリアのミネラル還元水素水  
 沸騰しても冷却しても抗酸化力を72時間以上持続！  
 ミネラルをバランス良く含む中性のナノバブル水素水が  
 「おいしい水」をつくる秘訣です。

当日購入で  
**\$100割引+特典あり!**

## AQUOLIA

ミネラル還元水素水



AQUOLIA  
 アクオリア  
 便利なポットタイプ  
 \$1,980



AQUAX  
 アクアックス  
 水道直結タイプ  
 \$3,780



「水素おじさん」 DLLES IN, INC. 代表 中本治樹

ヨット仲間が肩の痛みに悩まされていましたが、アクオリアの水素水を飲み始めてどんどん回復したのに驚きました。肩が痛くて回せなくなっていたウインチが、また回せるようになって喜ぶ友人の顔を見て、少しでも多くの人に健康の喜びを伝えることができればと思いました。私自身も水素水を飲み始め、毎日健康で元気に生活しています。今は、「水素おじさん」として、皆さんの疑問や不安を解消すべくご案内をしています。アクオリアや水素水に関することは、なんでもお気軽にご相談ください。

水素おじさんと一緒に健康に関するお話ししませんか？

① **10月14日(土) 2pm-4pm**

場所: M Lab LA 1327 Post Ave #L (2F), Torrance CA 90501

② **10月21日(土) 2pm-4pm**

場所: AQUOLIA Showroom 17971 Sky Park Circle #G, Irvine, CA 92614

- ・試飲とおやつを食べながら質疑応答・自由交流
- ・健康や水素水に関してのお話をします
- ・たくさんのご利用者からの声をご紹介します

※マルチメンバー制ではありません、お気軽にどうぞ!

持ち物

2リットルまでのお水をその場でミネラル還元水素水にしますので、いつもの飲料水・お好みのお水をお持ちください。

お申し込み

ご希望の日程① or ②とお名前、連絡先をお知らせください。  
 TEL: 949-331-2040 Eメール: info@aquolia.com

U.S. FrontLineキャンペーン

購入時\$50オフ! さらに送料無料!

日本語

<http://www.aquolia.com>

英語

<http://www.dlles-in.com/>

クーポンコード (FRL201710)

※バックに追加後、クーポンコードを入力してください。(10月未まで)

販売代理店募集中、詳しくはお問い合わせください



未来に向けて限りなく拓け行くニュージャージーに  
 好条件の不動産をお求めになりませんか——。

NJの不動産情報なら信頼第一の



**国際不動産**  
 REALTY INTERNATIONAL

● 商業物件 ● 投資用ビル ● 住宅など

ジュティ高までご連絡下さい

Tel: 201-585-8088 Fax: 201-585-1965

e-mail: Judy.Kao@RealtyinNJ.com

[www.RealtyinNJ.com](http://www.RealtyinNJ.com)



住居用売買物件

**Saddle River**  
 豪邸 5Br 5.5Bth 3Car  
 \$3,580,000

**Fort Lee**  
 Duplex 2F  
 3Br 3.5Bth 1Car  
 GWBまで徒歩2分  
 \$1,300,000  
 学校まで徒歩2分  
 \$1,200,000

商業用賃貸物件

**Fort Lee**  
 GWB徒歩1分  
 BusでNY市内  
 パーキング可 少人数Office  
 Executive Suiteに最適  
 格安にて奉仕  
 \$600-\$1,000

**Ridgewood**  
 賑やかな商店街の2階  
 \$300-\$500

住居賃貸物件

**Tenafly**  
 豪邸 5Br 4.5Bth 2Car  
 公園 学校近 \$9,000  
**Edgewater**  
 T.W.H 3Br 2.5Bth  
 \$3,000  
**Old Tappan**  
 T.W.H 4Br 3.5Bth 2Car  
 \$4,300  
**Palisade Park**  
 2Floor 3Br 2Bth  
 \$2,200

REALTY INTERNATIONAL INC. 2035 Lemoine Ave., Fort Lee, NJ

**SHOEN**  
 REALTY INC

NY & CT Licensed Real Estate Broker

売買・賃貸・管理・投資

**Westchester, NY**  
 32 High Street, Rye, NY 10580  
 914-921-1616

**Manhattan, NY**  
 245 Park Ave., 39th Fl., NY, NY 10167  
 212-226-4545  
 nyc@shoenrealty.com

**Greenwich, CT**  
 203-861-2525

莊園不動産  
[www.shoenrealty.com](http://www.shoenrealty.com)

日本語でお気軽にご相談ください

掲載広告募集

詳しくはこちら

(310) 294-5778

齋藤ゆきの

# ワインの常識 非常識

第57回 アメリカにて、日本ワインを思う



東京都出身。NYで金融キャリアを構築後、若くしてリタイア。生涯のバッションであるワインを追求し、日本人として希有の資格を数多く有するトッププロ。業界最高峰のMaster of Wine Programに所属し、AIWS (Wine & Spirits Education TrustのDiploma)及びCourt of Master Sommeliers認定ソムリエ資格を有する。カリフォルニアワインを日本に紹介する傍ら、欧米にてワイン審査員及びライターとして活躍。講演や試飲会を通して、日米のワイン教育にも携わっている。  
■ウェブサイト:wisteriawine.comで無料講座と動画を配給  
ご意見、ご感想はyuki@wisteriawine.comまで。

以前リポートした通り、日本にはワイン法が存在しない。日本酒という古来の文化があっても、ワインという新しい飲み物は、まだ日本文化に根を下ろしているとは言い難い。日本でワインを醸造する場合、ワインメイキングは日本酒の酒造方法に基づいて管理される。その結果、欧米で当たり前の材料やテクノロジーも、日本酒製造の現場で使われていなければ、適用できない。

さらに問題なのが「日本ワイン」の法的規定の欠如だ。市場に出回っている8割以上の「日本製」ワインは、大手酒造会社が、チリやオーストラリアなどから格安で輸入した冷凍ブドウジュースをワインに加工して、1000円以内で売っているものがほとんど。

「これではいけない」と気がついたのか、あるいは、オリンピック景気に備えた外国人目当ての商戦なのか、政府がやっと重い腰を上げた。日本ワインを、「国産ブドウのみを原料とし、日本国内で製造された果実酒」と定義し、2018年10月30日から法的に適用する。やっと日本も、ワインという西洋で確立された歴史的飲み物を、我が国の一部として認知したということなのだろうか。

とはいえ、現場でブドウ栽培やワイン造りに関わっている方々の苦労は、続いている。まず、ワイン用ブドウの栽培者が育っていない。皮が薄く、タネなしで、実が大きいアメリカ産の生食用ブドウなどでは、



日本ワインを応援する会の副会長と

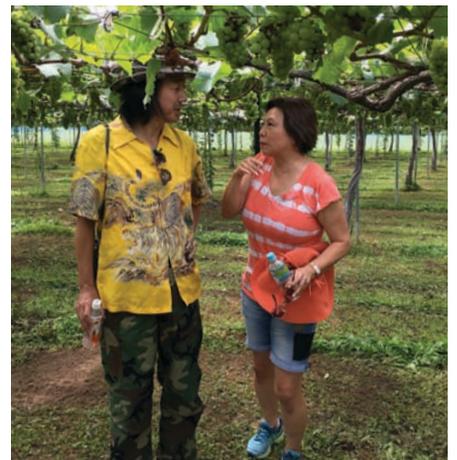
決して良いワインは造れない。それは、植民地時代から、ヨーロッパの移民が、アメリカの地場ブドウでワインを造ろうとしては、諦めてきた歴史が証明している。しかし、日本ではこの生食用のブドウに高値がつく。農家としては、得体の知れない「ワイン用のヨーロッパブドウ」など育てたくないというのが本音だ。結果、売れ残った生食用ブドウを潰して、とりあえず「飲める」ワインを造ってきた悪しき伝統が続いている。

今回の取材で出会ったのは、本格的にワイングレープの栽培に取り組む人たちだ。それはフランスやアメリカでワイン造りを学んだ帰国組や、代々のブドウ農家の後継者がワイン造りに目覚めたケース。大企業も広大な自社畑を使って、いろいろなトライアルを行っている。とはいえ、高齢化が進むブドウ農家は離農を考え始め、逆に簡単にワイン造りをしたいと夢見る若者が、ワインメーカーを目指し始める。そうになると、ブドウ不足はますます深刻になる。そして、優良なブドウからでしか、美しいワ

インは造れないという当たり前の事実。

前号では、日本のナチュラルワイン人気を集めたが、今の日本は「日本ワインブーム」だ。3500円も出せば、海外の高品質のワインを購入できると分かっているも、応援する心情で、日本のワイン(甲州・マスカットベリーAや、生食用アメリカブドウ=テラウェア、コンコルドで作るワインなど)を買う。実際、膨大なインタビューを通して確信したことは、誰も日本のワインがとても美味しいとは思っていない事実だ。でも「あんなに頑張っているから、応援したい」という。

今では筆者も、日本人が日本のワインを応援したいという心情は理解できる。なぜなら、ワイン造りにまったく向かない高温多湿、大雨の風土にも関わらず、本当に熱心にブドウやワイン造りを研究し、励む姿を見てきたからだ。とはいえ、ビジネスの視点で見た場合、日本だけで通じる「甘え」が、生産者にも消費者にもある。要は「身内びいき」ということで、国内だけで通じて、海外の厳しい「自由競争」市場では、生き抜いていけないということ。今の日本ワインの質と値段では、まだまだ海外では通用しない。そういうアドバイスを会う人ごとにしてきた。と同時に、日本ワインの質をうんと上げて、来日する外国人に胸を張って振る舞える酒に成長させてほしい。そして、その中の一部でも、海外進出に値するブランドができたなら……と願ってやまない。



ナババレーで醸造を経験し、日本で活躍するワインメーカー



Smokeless Grill



BS460-US



GS-1,-2 STR-US  
Gyoza Hot Plate



FSW Ti-2US

さらに圧力寸胴、冷却水槽、ギョーザ成型機など多数!!

詳細はお電話にてお問い合わせください。



SANUKI TP-2



NSU6-60H  
w/Auto Lifter



JRT-2000  
Noodle Vacuum Dryer



JC-12  
Gyoza Vege  
Strainer



OHC-50A

J.C. uni-tec, Inc.

Tel:(310)323-5299 Fax:(310) 323-1503  
1467 W. 178th Street, Suite 301, Gardena, CA 90248

[www.jcunitec.com](http://www.jcunitec.com)

おかげさまで 5周年!キャンペーン

日本のTV番組DVD  
26枚以上のご購入で  
1枚あたりナ・ナ・ナント

**\$1.98 + 送料無料**

10枚以下は\$3.32ea+送料\$3.95  
20枚以下は\$2.65ea+送料\$2.95  
※商品合計が\$50以下の場合送料がかかります

フロントライン読者の方への特別クーポン

ショッピングカート内でクーポンコードに  
とご入力下さい。

**FL198**

※TV番組  
コーナーの  
商品のみ



[www.1wayRental.com](http://www.1wayRental.com)



いづみや  
ジャパントウン  
キノクニヤビルの2階  
関西風お好み焼き、寿司、和食  
洋食などメニューも豊富です。  
気の合った仲間とゆつくりでき  
料金もリーズナブルなお店です。

1581 Webster Street San Francisco, CA 94115  
415-441-6867 月曜定休日



世界一 住みやすい国



**オーストラリアへの移民**は

オーストラリアへの

お任せ下さい。

就学

就労

投資

事業  
進出

サポートします。

テレビ東京  
「未来世紀ジパング」  
(7月24日放映)

弊社移民コンサルタント・  
エイドリアンが出演しました!

Staff Solutions Australia Pty Ltd

[www.ssaust.com.au](http://www.ssaust.com.au)



Suite 1602, Level 16, 60 Margaret St. Sydney NSW 2000 Australia  
TEL: +61 (0)2 8047 1401 EMAIL: [ssaconsulting@ssvisa.com.au](mailto:ssaconsulting@ssvisa.com.au)

# 親としてもっと知りたい! アメリカの学校

パート3



福田恵子

日本とはあらゆる面で異なるアメリカの学校の実態を、ロサンゼルス郊外、ビーチシティの公立校(通称K-12)に、10年生の娘二ナを通わせる筆者が、保護者の視点からレポートする。

第61回

## 将来の仕事

9月を迎え、二ナは高校のソフォモアになった。私が二ナに期待する今年の目標は、ボランティア活動に取り組むことと、将来の希望の職業をそろそろイメージすることだ。一時期、彼女は日本で英語を教える教師になるか、もしくはアメリカで日本語を教える教師になりたいと言っていた。一方で絵を描くことが大好きな彼女は、学校のキャリアデー(専門職に就く保護者が、その職業について生徒にプレゼンテーションしたり質問を受け付けたりするイベント)では、クリエイティブな職業に関心を持ったようだった。しかし、高校の1年目を終わった現在、「●●になりたい」とは一切明言しなくなった。

先日、友人の息子であるSくんが名門コロンビア大学のロースクールに合格した。彼はロサンゼルス郊外で生まれた後、9歳で日本に引っ越し、東京のインターナショナルスクールを卒業した。彼の夢はアメリカに戻って弁護士になることだった。もともと、私の友人であるSくんの母親が弁護士を目指していたこともあり、おそらく母親から弁護士がいかに素晴らしく、人の役に立つ仕事かということを知りかされて育ったのだと思う。

高校卒業後、SくんはLAに戻り、コミュニティカレッジに進学した。昨今、コミュニティカレッジから4年制大学に編入するのは非常に狭き門だ。そこで彼はストレートAの成績を取得し、推薦状を書いてくれる教授とも信頼関係を結び、2年後にはUCバークレーへの編入を勝ち取

った。バークレーでは弁護士のサービスを受けることが難しい低所得者に法的サービスを提供する非営利団体に、ボランティアとして携わった。その経験を通じて、「法律を駆使した解決策によって相談者の人生が変わることに手ごたえを得た」Sくんは、ますます弁護士に憧れるようになったと振り返る。

## チャンスをつかむ努力

バークレー卒業後、SくんはUCデービスのロースクールに進学した。「ロースクールで大変だったことは何?」と聞くと、彼は「クラスではソクラテス式といって、学生が意見を言うことでテーマに対する理解を深める方式が採用されていたんだけど、自分以外の学生たちの素晴らしい発言内容と堂々たる態度に脅威さえ感じた」と答えた。

しかし、それで意見発表の作戦を練ったり、練習をしたりしたのではなく、「ロースクールの成績はほぼ試験の結果で決まる」ことを知り、自分にできることとして、試験で優秀な成績を収めることに全力を尽くしたそうだ。さらに最初の学期の成績を見て、もっと他のロースクールに編入するチャンスがあることに気づき、編入申請の準備を進めた。結果的に彼が進学

を決めたコロンビア以外にも、シカゴ大学、ペンシルベニア大学、UCバークレー、ジョージタウンなどの名だたるロースクールの合格を手にした。ちなみに、アメリカのロースクールのランキング上位10校は、イエールを筆頭にスタンフォード、ハーバード、シカゴ、コロンビア、ニューヨーク、ペンシルベニア、ミシガン大学アナバー、バージニア、デュークと続く。彼は「コロンビアに進むことで、より広いネットワークと大きなチャンスをつかめると、8月末にニューヨークへと旅立った。

私はSくんの家族ではないけれど、彼のことを誇らしく思う。そして、目標に対してぶれることなく、努力を続けた彼に敬意を表したい。優秀なロースクールに合格したこと自体も素晴らしいが、それよりもむしろ、「自分の目標とする職業に向かって、より確実なチャンスをつかむにはどうしたらいいか」を模索し、行動に移し続けたことが何よりも賞賛に値すると思う。

さて、二ナだ。これからの人生は長いですが、その人生の多くの時間を占める仕事に必要な学問を修める進路決定までの時間は残りわずかだ。



# 早稲田アカデミーの海外講演会

ニューヨーク開催

## 10/26(木) 帰国生入試出願ガイダンス

早稲田アカデミー帰国生入試部門担当者が、志望校の確定、出願についてのアドバイスいたします。願書の書き方についても詳しく説明します。

[対象] 小・中学生の生徒・保護者様

[時間] 中学入試/12:30~14:00 高校入試/14:30~16:00

会場 VERITAS ACADEMY ニューヨーク校

## 10/29(日) 帰国生集まれ講座

[時間] 10:00~11:30

国内の受験生に好評な「帰国生集まれ講座」をNYでも開催します！帰国生入試に必要な作文・面接対策についてお伝えします。

[対象] 小・中学生の生徒・保護者様

## 10/29(日) 渋谷教育学園幕張 中学・高等学校説明会

[時間] 13:00~14:30

将来日本と海外との懸け橋になる邦人子女の保護者様に対して、多数の帰国生が在籍している渋谷教育学園幕張中学校・高等学校の学びの内容や生徒たちの成長、卒業後の活躍の様子をご紹介します。

今後の進路選択の参考に、ぜひご来場ください。

[対象] 小・中学生の生徒・保護者様



講演/永井 久昭  
渋谷教育学園幕張中学校・高等学校  
入試対策室 室長

会場 Crowne Plaza White Plains  
(66 Hale Ave, White Plains, NY 10601)

お申込先 早稲田アカデミーホームページよりお申込みください

西海岸4都市開催

## 11/4(土) トーランス (アメリカ)

[対象] 小・中学生の生徒・保護者様

[内容] 14:00~15:30 中学・高校受験講演会

[会場] 西大和学園カリフォルニア校

## 11/6(月) アーバイン (アメリカ)

[対象] 小・中学生の生徒・保護者様

[内容] 10:30~12:00 中学・高校受験講演会

[会場] 学習塾Pi:k アーバイン校

## 11/7(火) サンディエゴ (アメリカ)

[対象] 小・中学生の生徒・保護者様

[内容] 10:30~12:00 中学・高校受験講演会

[会場] 学習塾Pi:k サンディエゴ校

## 11/8(水) サンノゼ (アメリカ)

[対象] 小・中学生の生徒・保護者様

[内容] 10:00~12:00 中学・高校受験講演会

[会場] Alfort Hotel



早稲田アカデミー

一時帰国・本帰国後は早稲田アカデミーにお任せください。お問い合わせ・資料請求はお気軽にどうぞ。

お電話で 本社 事業開発部 国際課 +81-3-5954-1161

パソコン・スマホで 早稲田アカデミー 帰国生 検索

# 私立日本人学校 non-profit organization since 1979 ニューヨーク育英学園



園児・児童  
募集中

「のびのびと学び、自ら鍛える子の育成」

### 全日制部門 (ニュージャージーキャンパス)

幼児部: 年少(3才児)~年長(5才児)

小学部: 1年生~6年生

### サタデースクール

(NJ校・マンハッタン校・ポートワシントン校)

幼児部: 年中(4才児)・年長(5才児)

小学部: 1年生~6年生/中学部: 1年生~3年生

高等部: 1&2年生(NJ校、ポートワシントン校のみ)

### サンデースクール (NJ校)

幼児部: 年中(4才児)・年長(5才児)

小学部: 1年生~6年生

### アフタースクール

幼児教室: 3才児~5才児

小学部: 1~6年生の教室

語学部門: ESL、英文法

### フレンズ・アカデミー (マンハッタンキャンパス)

「たんぼ幼稚園」新規開設

親子教室・日本語基礎・国語教室

日本語ウィークエンドスクール

### りんごラーニングセンター

ブレイクグループ: 親子クラス1才児~

きりんのへやこども園: 2才半児~年長児

語学教室: 英会話、現地校支援、英検、SAT、

日本語クラス

ホームスクールシステム

### サマーキャンプ/スキーキャンプ

### 検定試験 (認定試験会場)

英語検定、日本語検定、漢字検定

算数検定、書写検定

◆ Japanese Children's Society, Inc. (イングルウッドクリフス、NJ校) ◆  
8 West Bayview Ave., Englewood Cliffs, NJ 07632 Tel: (201)947-4832 Fax: (201)944-3680

◆ Friends Academy (マンハッタン校) ◆  
310 West 103rd St., New York, NY 10025 Tel: (212)935-8535 Fax: (212)813-0122

◆ R/Lingo Learning Center (フォートリー、NJ校) ◆  
2460 Lemoine Ave., Suite 103~105, Fort Lee, NJ 07024 Tel: (201)947-4707

ホームページ: [JapaneseSchool.org](http://JapaneseSchool.org)

移民法を専門とするコンサルティング会社

メルキャン

MERCAN GROUP

Investment. Education. Employment. Immigration.

EST. 1989



夢の

アメリカ永住権取得を  
サポートします。

経験不問

年齢不問

英語試験不問

自分でイチから就職活動する不安がなく、  
短い期間で永住権を取得できます。

- ◆特別な技術や職歴、高い英語力がなくてもアメリカで仕事とグリーンカード(永住権)が手に入る
- ◆アメリカのLMIA認証済み雇用主を紹介
- ◆申請に際しアメリカでの潜在歴、職歴の条件なし(日本にいながらでも申請可能)
- ◆永住権取得後、当初の雇用主のもとでの就労を足がかりに将来は転職もOK

米法律事務所と移民コンサルティング会社との強力提携 AII LAW 米法律事務所 AII LAWと提携

+1(514)-282-9214

japan@mercan.com

https://www.mercan.com

安心の  
日本語対応

390 Notre-Dame St. West, Suite 410  
Montreal, QC H2Y 1T9 CANADA

www.facebook.com/MercanJAPAN

日本語対応はカナダオフィスにて承っております。

## REPORT

## Part1

# 乳がん早期発見啓発セミナー

日米両国に在住の日本人女性に、乳がんに関する情報を発信し続けている非営利団体BCネットワーク。同組織主催による乳がんの啓発セミナーが9月17日、ロサンゼルス郊外のガーデナで開催され、80名の参加者を集めた。講演内容をダイジェストでお届けする。

## 「乳がん早期発見：検診、家族性、告知、そして治療へ」

キャロル西久保医師



サンタモニカのプロビデンス・メディカル腫瘍内科医、西久保医師

乳がんは70年代、80年代には日本人女性には珍しい病気でした。しかし、時代は変わり、発症率が増加、その

理由はまだ明らかになっていません。年齢がいくほど乳がんの発症率は上がります。日本在住女性のデータを見ると40代から50代がピーク、アメリカ在住の場合は50代から60代がピークとなっています。

アメリカの女性がかかるがんの1位は乳がん、アジア系アメリカ人のデータでも乳がんが1位です。遺伝、食生活、大豆、アルコールの摂取状況、ライフスタイルなどのリスクファクターのコンビネーションで発症するといわれています。

また、日本にいる日本人女性より欧米にきた日本人女性の発症率が高い原因は、食生活の違いではないかと推測されています。大豆を摂ると予防できるか、とよく患者さんに聞かれますが、エビデンスが弱く断言できません。

過去の論文を紹介しましょう。パン、肉、乳製品中心の欧米型食生活のグループ、伝統的な日本の食事である魚、漬物中心のグループ、野菜とフルーツ中心の健康的な食生活のグループに分けて、4万人を対象にした研究を数年間日本で実施

しました。その結果、欧米型の食生活をしている人の乳がん発症率が高いという結果になりました。

ところが、2017年1月に発表された、2万3000人の日系アメリカ人を対象とした論文ではまったく逆の結果が出ました。野菜中心、動物性の食事、さらに乳製品のグループに分けて調査した結果、動物性の食事をしている人の乳がんの発症率が低かったのです。

さらに、看護師にどのような食生活を送り、どのような病気を発症したかについて追跡調査を行った結果、地中海料理を食べている人の発症率が低いことが分かりました。地中海料理の特徴は野菜、フルーツを多く摂ることです。

アルコールと乳がんの関係についてもよく聞かれます。2012年の調査結果では、1日に5グラム以上のアルコール摂取で乳がんのリスクが上がりました。飲まない人

よりも実に32%上がります。ワイン1杯でも5グラム程度ですから、週に2、3回の少量のアルコール飲料ならいいのではないかと思います。

マモグラムの推奨基準は日米で違います。日本は40歳以上だと1、2年ごとに1回。アメリカは50歳以降に2年に1回。以前は毎年やることになっていましたが、リスクのない人には2年おきでいいのではないかと考えられています。

治療法も変わってきています。乳房切除が標準的ではありますが、年齢やリスクにより治療法は異なります。将来的には病院に通わなくても治療できるように内服薬が開発されているところです。

乳がんは早期発見、予防が重要。アルコールを適度に、運動もして、マモグラムのスクリーニングを定期的に受けること。早期に発見すれば完治する病気であることを強調したいです。

### 「私の乳がん治療奮闘記」

井村紀子さん

ステージ2の乳がんを昨年発見しました。昼寝をしていた時に腕に硬いものが当たったので、インターネットで調べた後、日系の外科医に受診に行きました。細胞検査の数日後、日系のドクターからの電話で Unfortunately と言われただけで結果が分かってしまいました。頭が真っ白になり、涙がポロポロ出てきましたが、次に一人息子のことを思い、生きなければいけないと病院選びを開始。サンタモニカのセントジョンズが近かったのでそこに決めました。

アメリカの場合、乳房の全摘と同時に再建も勧められます。私も切除と同時に再建することにしました。5時間かかった手術の後、病院で目覚めた時は「生きてよかった」と感謝の気持ちでいっぱいになりました。そして、ドクターのチームから西久保先生を紹介され、ホルモン治療でピルを飲んでます。副作用による痛み痒み、手のむくれはありますが、5年は飲まなければいけません。何も症状がない方でも2年に1度のマモグラム受診を勧めます。私がやったのは5年以上も前でした。



原料販売会社だから作れた、とことん効果にこだわった究極のサプリ

# KAZ特選サプリメントシリーズ

血糖値対策  
ダイエットサプリ



ショ糖吸収ブロック  
L-アラビノース  
\$24.99

健康な血糖値を  
サポート



消化器官の健康も  
KAZビターメロン  
\$19.99

二日酔い  
悪酔い解消!



アルコールを直接分解  
アルコール・デトックス  
\$29.99

免疫機能  
アップに



最強325mgカプセル  
KAZフコイダン  
\$179.99

目の健康に  
抗酸化成分が  
24種



紫外線から皮膚も守る  
KAZアイ・フォーミュラ+  
\$29.99

活力・体力の源  
美容健康にも



ヒトに必要な  
全てのアミノ酸配合  
KAZアミノ・パワー  
\$29.99

KAZ INTERNATIONAL, INC.

310-320-5400

kaz-international.com/ja

購入方法: KAZウェブサイト/オフィスに電話  
2741 Plaza Del Amo #201, Torrance, CA



#1 in Japan

## Vantelin Supports

Compression support with patented built-in Kinesiology taping structure to give you the most comfortable, breathable support

MADE IN JAPAN



お求めはお近くの日系スーパー、スポーツ用品店。またはホームページからどうぞ。

Vantelin.com

# 抜け毛・脱毛・薄毛

敏感肌にも安心。自然の原料で作った、髪を育てる

予防! 「SAI ZEN」シリーズ 対策!

サイゼン が選ばれる 7つの特徴

- 肌に優しいナチュラルフォーミュラ(子供も使用可)
- 界面活性剤、パラベン、ソディウムクロライドなどの化学成分不使用
- 髪を強く、コシを出し、ボリュームを与える
- 紫外線、ドライヤーの熱から頭皮、髪を守る
- カラーの色落ちを防ぐ
- 髪を育てる12種類のハーブ、主要成分を使用
- 古い角質を取り除き、健康できれいな頭皮を保つ



ヨシダタクシでお馴染みのヨシダグループ会長 吉田潤喜さん

●主要成分: タンニン酸、ぶどう種エキス、ビオチン、銀杏、アロエ、ビワの葉エキス、パンテノール、クエン酸、ローズマリーオイル、バナバ、サンフラワーオイル、トクサ

Distributed by U.S. Forum, Inc

www.saizenproduct.com

Toll Free (800) 399-2241

西海岸: 10am~6pm  
月曜日~土曜日(日曜・祝日は除く)



# E2ビザ保持者に同伴するための家族のビザ

E2ビザ(貿易駐在員、投資駐在員ビザ)はアメリカと通商条約を締結した国の国民に発行されるものであり、日本も通商条約締結国のひとつです。E2ビザを取得しアメリカでビジネスを行う方が多いですが、E2ビザ取得者の家族もアメリカに滞在するためのビザを取得できます。家族ビザが取得できるのは、E2ビザ取得者の配偶者、および未婚の21歳未満の子どものみです。配偶者および子どもは、E2ビザ保持者と同じ国籍を持っている必要はありません。

E2ビザ申請と同時に家族ビザも申請する場合は、アメリカ大使館・領事館で同時に面接を受けなければなりません。14歳未満の子どもは面接に出席する必要はありませんが、面接場所へ一緒に連れていくことは可能です。



E2ビザは最大5年間まで許可されます。無事にE2ビザが発給されたら、いよいよアメリカへ入国となります。ビザは入国の許可をするものであり、ビザが5年間有効であっても、一度に滞在できる期間は最大2年までとなっています。入国審査官によってアメリカに滞在できる期間(I-94)が判断されますので、パスポートに記入される滞在許可期間を必ず確認しましょう。許可された滞在期間を過ぎてアメリカに滞在してしまうと、オーバーステイとなり不法滞在とみなされますので気を付けてください。

多くの人が誤解することですが、配偶者ビザを取得しアメリカに入国できたとしても、基本的にはビザを持っているだけでは就労することはできません。しかし、アメリカに入国後に、移民局で手続きを取り、就労する許可を受けることは可能です。労働許可証の発行はE2ビザ保持者の配偶者に限定され、子どもは労働許可を受けることはできません。

無事に労働許可証が発行されたら、雇用主のもとで就労することができます。その際には、ソーシャルセキュリティ番号を取得しましょう。子どもはソーシャルセキュ

リティを発行してもらえませんが、ITINと呼ばれる個人納税者番号を取得することは可能です。アメリカ国内で銀行口座を開設する場合などに、ソーシャルセキュリティもしくはITIN番号が必要となります。

E2ビザ保持者の子どもは、学校へ通うことは可能ですが、21歳の誕生日を迎えた時点で親のビザに基づいた家族ビザは無効となります。つまり、アメリカを出国する、もしくは自分で有効なビザやステータスを取得する手続きをする必要があります。その時点で大学や専門学校に通学されている場合、学生ビザを取得し、卒業するまでアメリカに滞在することが可能です。

※本コラムは顧客からの質問を一般的なケースに書き換えたものであり、読者への情報提供を目的としたものです。特定事例における法的アドバイスが必要な場合は、専門家に相談してください。

### Aina Law Office

移民法を専門に永住権申請、非移民・移民ビザ、市民権などあらゆるケースを扱っています。また、米国進出に伴う会社設立をはじめ総合的なお手伝いをします。弁護士、スタッフともに日本語で、迅速に丁寧にご対応致します。お気軽にお問い合わせください。  
www.ailovisas.com  
弁護士 ミチコ・ノーウィッキ  
Email: info@ailovisas.com  
フリーダイヤル: 888-917-AILO (2456)  
Tel: (808)380-3075



## 木曾・田中公認会計士事務所

日系企業・個人を対象に会計・税務に関するきめ細かいサービスを提供しています。

- 会計・監査サービス
- 会計ソフト導入・運用
- 税務サービス
- 個人所得税の相談
- 会社設立・経営等の相談
- スモール ビジネス サポート



### Kiso & Tanaka, LLP

675 Third Avenue, Room 3008, New York, NY 10017  
Phone: 212-972-4910 Fax: 212-867-7291  
E-mail: kisotanaka@kisotanaka.com

## マーシャル・鈴木総合法律グループ MARSHALL - SUZUKI LAW GROUP, LLP

**主要取扱案件** 各種訴訟案件-調停案件(民事一般)、企業法務、損害賠償請求、知的財産権関係  
経済法・金融法関係、家事関係、刑事事件、行政関係、移民法業務

弁護士 移民チームリーダー 弁護士 弁護士  
鈴木淳司 金沢達朗 エドワード宮内 安田登紀子

西海岸最大級のバイリンガルスタッフで日系企業・個人案件に幅広く対応する総合法律事務所。多くの上場企業・中小企業をサポートするビジネス・訴訟チーム、行政書士業務であるビザ申請業務を扱う移民チーム、さらに個人の離婚・相続にも幅広く対応。豊富な実績と経験をご提供します。

**SFオフィス** 150 Spear Street, Suite 725, San Francisco, CA 94105

Tel: (415) 618-0090 Fax: (415) 618-0190 www.marshallsuzuki.com

**SJオフィス** 1625 The Alameda, Suite 800, San Jose, CA 95126

Tel: (408) 998-MSLG (6754) info@marshallsuzuki.com



米国公認会計士

# U.S.CPA 講座

U.S.CPA試験は2017年4月に改定が予定されています。

## 新試験もTAC×Beckerで 万全対策!

★ **オンライン演習で  
タイムリーな新試験対策。**

迅速さが違う。

★ **暗記に頼れない新試験。  
学習論点をロジックに理解する  
[TACオリジナルテキスト&指導力]**

★ **U.S.CPA受験予備校最大手  
[Becker]との提携だから  
得られる最新試験情報**

各種割引制度  
あり

ここで  
差がつく!

<http://www.cpa-tac.com/us/abroad/>

資格の学校 **TAC** North America  
E-mail **tac-uscpa@shaw.ca**  
フリーダイヤル **1-866-621-8220**  
TEL 1-604-568-8362 FAX 1-604-568-3472  
TACは東京証券取引所第1部上場企業です(証券コード4319)

## 価値ある会計・税務サービスを 提供しています

監査、レビュー、コンパイルーション  
日米国際税務の助言と申告書の作成  
JSOX対応アドバイザー  
移転価格コンサルティング

日米進出の助言  
会計システムの構築  
個人税務サービス

◆ロサンゼルス事務所 ☎ 424-246-2000 Fax: 424-246-2005  
970 W. 190th Street, Suite 900, Torrance, CA 90502

◆ニューヨーク事務所 ☎ 646-589-8000 Fax: 646-589-8005  
708 Third Avenue, Suite 1300, New York, NY 10017

◆インディアナポリス事務所 ☎ 317-472-2723 Fax: 317-805-1723  
3925 River Crossing Parkway, Third Floor, Indianapolis, IN 46240

◆シカゴ事務所 ☎ 847-517-6352 Fax: 847-517-6347  
1901 N. Roselle Road, Suite 800, Schaumburg, IL 60195

◆アトランタ事務所 ☎ 678-206-2881 Fax: 770-232-9463  
4375 River Green Parkway, Suite 200, Duluth, GA 30096

◆東京事務所 ☎ +81-3-6435-6596 Fax: +81-3-6435-6598  
〒105-0012 東京都港区芝大門二丁目12番10号 T&G浜松町ビル6階

◆メキシコシティ事務所 ☎ +52-55-5203-5034 Fax: +52-55-5203-5035  
Presa de la Angostura #23 PB, Colonia Irrigación 11500 México, D. F.

◆イラプアト事務所 ☎ +52-462-104-5003 Fax: +52-462-104-5004  
Paseo de la Altiplanicie #11 Suite 6AB Colonia Villas de Irapuato, 36670 Guanajuato

**HLS** Global **HOTTA LIESENBERG SAITO**  
Accountants and Business Advisors

お問い合わせは Email: [info@HLS-Global.com](mailto:info@HLS-Global.com) Web: [www.HLS-Global.com](http://www.HLS-Global.com)

Taki Law Offices

# 瀧 法律事務所

A Professional Corporation

移民政策と法律は刻々と変化します。最新データのもと、日本人  
弁護士が個々のケースに応じた適切なアドバイスを致します。

永住権・各種就労ビザ・各種ビザの延長  
滞在資格の変更・家族申請・労働許可

※他、移民法のことなら、何でもご相談下さい。  
※会社設立の手続きも併せてお手伝いします。

新潟大学法学部卒業。日本の法律事務所での勤務経験を経て、インディアナ大学大学院を卒業。移民法の弁護士として15年以上の経験と実績のもと日系の皆様のお手伝いをさせて頂いております。  
\*移民法弁護士業務に限る



瀧 恵之  
弁護士\*



大橋 幸生  
弁護士

カリフォルニア大学サンディエゴ校卒業。アメリカ法学博士号(JD)を取得。上級裁判所主任裁判官の元で判決文の作成に携わる。アメリカ法全般の豊富な判例リサーチ経験のもと、総合的な移民法、会社法のアドバイスが特徴。

Torrance Office : (310) 618-1818

21221 S. Western Ave., Suite 215, Torrance, CA 90501

Newport Beach  
(949) 757-0200

Los Angeles  
(323) 724-6320

San Diego  
(619) 237-4529

日本語でお気軽にお電話下さい。 \* 初回相談無料

[www.takilawoffice.com](http://www.takilawoffice.com)

[info@takilawoffice.com](mailto:info@takilawoffice.com)



**NAGANO MORITA LLP**  
CERTIFIED PUBLIC ACCOUNTANTS

日米会計・税務・コンサルティング総合サービス  
永野・森田米国公認会計士事務所

## Valuable International Professional

“Client 1st”をモットーにグローバル対応した  
総合サービスをご提供します。

### 【トランス】

TEL: (310) 324-6868  
FAX: (310) 324-6869  
ツインタワー West  
990 W.190th St., #450  
Torrance, CA 90502

### 【ロサンゼルス】

TEL: (213) 621-2304  
FAX: (213) 621-2928  
小東京鹿島ビル内  
250 E. 1st St., #1200  
Los Angeles, CA 90012

### 【オレンジカウンティ】

TEL: (949) 474-9901  
FAX: (949) 474-9912  
John Wayne 空港近郊  
18200 Von Karman Ave., #790  
Irvine, CA 92612

### 【サンディエゴ】

TEL: (619) 231-9595  
FAX: (619) 231-9579  
メリルリンチビル内  
701 B St., #500  
San Diego, CA 92101

### 【シリコンバレー】

TEL: (408) 492-9800  
FAX: (408) 492-9899  
インテル本社横  
2350 Mission College Blvd., #350  
Santa Clara, CA 95054

### 【ニュージャージー】

TEL: (201) 363-0050  
FAX: (201) 363-0053  
George Washington Bridge 近郊  
2125 Center Ave., #204  
Fort Lee, NJ 07024

### 【ハワイ】

TEL: (808) 944-8090  
FAX: (808) 954-4949  
アラモナショッピングセンター近郊  
1600 Kapiolani Blvd., #1320  
Honolulu, HI 96814

### 【東京】

TEL: +81(3) 6218-0355  
FAX: +81(3) 6218-2110  
新橋駅前ビル  
東京都港区新橋 2-20-15  
新橋駅前ビル11号館504号

無料「会計税務ニュース」毎月配信中! お申し込みは当社ウェブサイトで。

[www.nagano-morita.com](http://www.nagano-morita.com)

[info@nagano-morita.com](mailto:info@nagano-morita.com)





# 賢く活用 アメリカの保険

## リスク回避のお手伝い

やすおかただのぶ  
安岡忠展

ダイワ保険代理店代表

### 第155回 自動車保険：ビジネスに車を使う場合

個人名義の車をビジネスに使っている人も多いと思います。個人の車をビジネスに使う事には何の問題ありませんが、それに対応可能な保険に加入しているかどうかは別問題です。個人用自動車保険は本来、個人用に使用する事を目的としていますので、ビジネスに使う場合にはそれに対応できる保険に加入する必要があります。加入している保険で対応可能かを確かめてください。

ビジネス目的で使用した場合に、保険でカバーするには2つの方法があります。個人用保険で「Business Use」と登録する方法と、Commercial Auto Policy(商業用自動車保険)に加入する方法があります。

個人用保険でBusiness Useとして使えるのは、基本的に車を個人目的で使用し、まれに商用で使う場合です。車をどのような目的で使うかによってこのBusiness Useとして認められるかどうかが決まります。保険会社によって規定が違うので、使う目的を詳しくエージェント、または保険会社に説明し、Business Useとして加入できるかどうか尋ねてください。この方法ですと、通常の保険料より10~25%割高になります。

商業用自動車保険は、商用を目的とした保険なので個人用保険よりもより充実した内容で加入できます。補償額は個人用保険よりも高く設定できるので、自動車事故でビジネスが訴えられるような事になった場合にも対応可能です。さらに、Hired Auto(車

をレンタルした場合の保険)や、Non-Owned Auto(従業員が自分の車を商用に使った場合の保険)も追加する事ができます。

では、こういった場合に個人用保険のBusiness Useで加入して、こういった場合に商業用にすれば良いのでしょうか？ 個人経営のビジネスで自家用車を個人とビジネスの両方で使う場合や、営業担当で自家用車を会社で使う場合などは個人用保険のBusiness Useでも可能です。繰り返しますが、使用目的によって個人用では加入できない場合がありますので必ず確かめるようにしてください。

大きな物や人を運搬する場合、車が会社名義の場合、自分以外の別の従業員が運転する場合、連邦、州、市などへの申請が必要な場合、大型車で高い補償が必要な場合などは確実に商業用保険にすべきです。より高い補償が必要な場合はアンブレラ保険を追加する事も可能です。自家用車をビジネスに使っている人は、加入している保険に問題がないかを一度確認してみましょう。



**ダイワ保険代理店**：全ての保険を取り扱う総合保険代理店。顧客の保険代理人として「お客様にとってベストなプラン」を提供する。目標は「全ての保険を取り扱うこととお客様のニーズを把握し、生涯のパートナーとしてお付き合い頂くこと」。保険情報、見積もり依頼はウェブサイトwww.daiwainsurance.comから。  
連絡先：info@daiwains.com Tel: 800-447-5537



**28年間アメリカ市場で愛されている**

**団体保険のスペシャルタイム**  
11月15日~12月15日  
までの期間限定!  
・会社の負担がゼロ  
・タックス前の支払い可能  
↓  
年間の保険料がかなりお得に!  
会社のベネフィットアップ

**Terpening**  
— INSURANCE AGENCY —

**ターペニング総合保険代理店**

日本語ライン **855-966-6688** [www.TIAHoken.com](http://www.TIAHoken.com)  
22850 Crenshaw Blvd, Suite 206, Torrance, CA 90505 [CA License # 0G47857]

**保険の事なら何でもお任せ下さい!**

**ダイワ保険代理店** 総合保険代理店

個人用保険	自動車保険	家屋	医療・歯科	企業用保険	各種パッケージ保険	労災	各種店舗保険 レストラン保険
	生命	投資	その他		Employment Practice保険 (団体医療、歯科)	ベネフィット	リタイアメントプラン

無料見積りライン **1-800-447-5537** 月~金 西部時間 8 am ~ 6 pm

見積もり依頼、保険に関する情報はウェブサイトをご覧ください。  
[www.daiwainsurance.com](http://www.daiwainsurance.com)  
e-mail: info@daiwains.com CA Lic#: 0D36836

自社工場完備 安心品質 安心サービス

# 大切な愛車を日本でも **無料**

輸入車の新規登録・実績34年、6300台の当社にお任せ下さい。  
米国のご自宅から日本のご自宅までナンバーを取得し、お届けします。

海上運賃、排気ガス試験、車検、納車費用を含めた  
乗り出し合計

- ・西海岸より **\$3,980**より
- ・東海岸・中西部より **\$4,840**より

(米車、欧州車、日本車、東京渡し、税金&保険は別途)

**Garage K-2** 310-544-0750 [www.garagek2.com](http://www.garagek2.com)  
e-mail: [websales@garagek2.com](mailto:websales@garagek2.com)

オートバイの輸送&新規登録も行っております

日本向け車両の買付・輸入代行も可能です。  
お気軽にお問い合わせください。

## IT人材の確保

お手伝いします。

## Japan Tech

201-476-0964  
[hr@japantech.com](mailto:hr@japantech.com)

## IT関連の仕事をお探しの方

お手伝いします。

## Japan Tech

201-476-0964  
[hr@japantech.com](mailto:hr@japantech.com)

# ◆ 安心の総合サービス ◆

# セイロモータース

## 車修理のスペシャリスト

- ◆ 一般修理
- ◆ 板金塗装
- ◆ 定期点検



## 秋の

### チェックアップで

# オイル交換 無料

10月末迄

※SYNオイルは除く、5qtsまで

フロントラインを見たとお伝え下さい。

**Tel: 201-840-0010**



オーナー 高橋



## Saeilo Motors

480 Old River Rd., Edgewater, NJ  
月～金：8:30am - 6:00pm  
土：9:00am - 5:00pm / 日：定休



## クロネコの一貫輸送で安心!

お引越が決まったらお気軽に  
ご相談ください!  
最適なプランをご案内いたします。



あなたのご家族に安心と最高のおもてなしを

ご家族でのお引越しや、急なご帰国はクロネコに任せて安心、らくらく!

- 家具からキッチン用品まで、荷造りは全てプロにおまかせ!

## 引越 海外パック

箱に入らない家具も少しだけ送りたい...そんな方には

- 大きなものはプロが梱包、箱に入るお荷物はご自身で!

## ベーシックプラン

指定の箱に入るお荷物だけ、ご自身で梱包して節約!

- すぐに必要なお荷物を最短の所要日数でお届けします!
- すぐに必要でないお荷物は船便で割安に!

## 単身プランAir

## 単身プランSea

海外引越の各サービスの詳細はWebサイトにてご覧いただけます。

[www.yamatoamerica.com](http://www.yamatoamerica.com)



HAPPY HALLOWEEN!

U.S.A. **1-866-5-KIKOKU** (TORONTO)  
CANADA **1-877-5-KIKOKU** (VANCOUVER)  
**1-888-4-KIKOKU**

 米国ヤマト運輸

## お買い物なら.....



# サンライズマート

手作り弁当・お惣菜が盛り沢山!!  
新鮮・安い!! 年中無休で営業!  
\$50以上ならデリバリーも承ります!

**East Village**  
4 Stuyvesant St., 2nd Fl., New York, NY 10003 (9th St. & 3rd Ave.)  
Tel: (212)598-3040 10am-11pm (Fri & Sat 12am)

**SOHO**  
494 Broome St., New York, NY 10013 (W. Broadway & Wooster St.)  
Tel: (212) 219-0033 10am-9pm

**Midtown**  
12 E. 41st St., New York, NY 10017 (bet 5th Ave. & Madison Ave.)  
Tel: (646) 380-9280 8am-9pm (Mon-Fri) 11am-8pm (Sat & Sun)

名波はるか

おいしい  
簡単



タレント・グラビアアイドル・女優として日本でTV、雑誌、ラジオに出演。代表作に人気漫画の実写化作品の主人公を演じた「まいっちんぐマチコ先生」。現在は日本とロサンゼルスを行き来しながら、料理研究家としても活動中。著書(電子書籍)に「名波はるかのお家で作るお泊まりレシピ」と「魔性の身体を2週間で手に入れる! 糖質制限レシピ」がある。

ハロウィンの季節がやってきました!

今回は、ジャック・オー・ランタンにデコしたオムライス  
をメインにしました。

ケチャップライスは炊飯器でできてしまうので、とつても簡単! 炊きあがったら、炊飯器の蓋を開けて、水分を飛ばすのがポイントです。卵も巻かずに乗せるだけなので、不器用さんでも簡単にできます。

副菜はやはりカボチャを使いました。カボチャは切るのも煮るのも面倒くさい! と日頃あまり料理に使わない方も多いかもしれませんね。今回は、煮る手間を省いて、小さめに切ってレンジで調理しました。日本のデパ地下で売られていそうな、おいしいカボチャサラダが簡単にできます。ぜひ、作ってみてください。



今日の  
主食

## ハロウィンオムライス

### 【材料】(4人分)

卵.....8個  
オリーブ油.....大さじ2

オイスターソース..大さじ1  
しょうゆ.....小さじ1

### <ケチャップライス>

米.....1.5合  
タマネギ.....1/2個  
ピーマン.....1個  
ニンジン.....1/4本  
ベーコン.....1枚  
ケチャップ.....大さじ3

### <トッピング>

海苔.....少々  
ケチャップ.....少々  
スライスチーズ.....少々

### 【作り方】

- ①タマネギ、ピーマン、ニンジン、ベーコンは1cm角に切る。炊飯器に研いだ米を入れ、調味料分減らした水、野菜とベーコン、調味料を入れて炊く。
- ②炊きあがったら、軽くしゃもじで混ぜ、1~2分蓋を開けたままにして水分を飛ばす。お茶碗などに入れて、丸く形を作り、お皿に盛りつける。
- ③卵は一人分ずつ焼く。1人前、2個の卵を使う。卵2個をボウルでよく溶きほぐし、

小さめのフライパンを強火で熱し、オリーブ油を大さじ1/2入れ、卵液を入れる。ふつふつと泡立ってきたら、菜箸でつぶす。半熟状態で火を止め、ケチャップライスの上にフライ返しと菜箸を使って乗せる。  
④海苔をハサミで切って、目、鼻、口を作りオムライスに乗せる。スライスチーズは星型のクッキー型で抜いてお皿にトッピングしたらケチャップで文字を書く。



今日の  
副菜

## レンジで簡単! カボチャサラダ

### 【材料】(4人分)

カボチャ.....1/8個  
ハム.....2枚  
マヨネーズ.....大さじ2  
しょうゆ.....小さじ1/2  
コンソメ.....小さじ1/4  
塩こしょう.....少々

### 【作り方】

- ①カボチャは、皮の部分が1cm角くらいになるよう、細切りに。ハムは半分に切り、1cm幅に切る。
- ②耐熱皿に、かぼちゃが重ならないように並べ、ラップをしてレンジで5分加熱する。
- ③カボチャが熱いうちに、ハム、調味料と混ぜ合わせ、冷めたら冷蔵庫でさらに冷やす。

有機大豆  
使用みそ



Yamajirushi

☆  
pareve  
Made in USA



液体  
柚子こしょう

All Natural  
Yuzu-It  
YUZU PEPPER SAUCE



MIYAKO ORIENTAL FOODS INC. Tel. 626-962-9633

お腹スッキリ!

茹でて、  
スープや  
サラダにも!



はくばく  
The Kikumatsu Company

腸活ダイエットで話題の  
もち麦ごはん



✓おなかの健康は**食物繊維**から!

✓食物繊維が玄米の**4倍**

✓おいしい**プチプチ食感**

米国でも販売開始!

いつものお米に混ぜるだけ、主食で毎日簡単に

販売店、取扱のお問い合わせは

714-352-0866 • contact@hakubaku.us • hakubaku-usa.com

うどん  
かけつゆ  
7倍

本つゆ  
香り白だし

濃縮  
4倍



かつお節エキスを  
使用せず、  
削り節のみで  
だしをとりました。

だし原料  
国産  
100%

自然のだしの風味で  
飲みほしたくなる  
ような味です。  
料理がきれいな色に  
仕上がります。



リニューアル  
本つゆ

保存料無添加

「本つゆ」とは、  
つゆ本来の原料を使用し、  
本格製法でおいしさを  
追求したつゆ。

かつお節、宗田かつお節、  
いわし節の3種の節と  
昆布の合わせだしを使用し、  
色んなお料理にも使える  
万能タイプ。



kikkoman®  
seasoning your life

Kikkoman.co.jp

キッコマン ホームクッキングにてレシピ紹介しています。

お求めはお近くの日系・アジア系マーケットで



ロツシェル・カッパ

■ ジャパン・インターカルチュラル・コンサルティング社長  
 ■ 「反省しないアメリカ人をおつかう方法34」と「英語の品格」の著者  
 ■ eメール: rochelle@japanintercultural.com

No. 191

「突然の連絡をする」を、英語で何と言う？

最近私は、ご無沙汰していた顧客から、仕事の依頼のメールを頂きました。

そのメールには、「突然の連絡で恐縮です」と書かれていました。

経営コンサルタントの私にとって、このような突然の依頼は大変うれしいことです。それなのに、相手は「恐縮」という、「申し訳なさそうな」表現を使っています。これは日本独自の文化ですよ。

久しく連絡を取っていない相手に、「突然の連絡で恐縮です」のようなことを言う習慣は、欧米にはありません。そのため、この目的の決まり文句は存在しません。しかし、そのようなニュアンスを伝える言い方はあります。今回は、それを伝えるための、自然な英語表現を紹介したいと思います。

まず、考えなければならないのは、相手は連絡の内容を喜ぶか、負担に感じるか、ということです。相手が喜ぶ内容の例として、社外の人に何かサービスや商品を注文する場合があります。

そのような時は、「恐縮」の意味でI'm sorryのような、謝る言葉を使うのは避けましょう。その代わりに、次のような表現を使います。

■ I realize that this is a sudden request, but I hope that you will have time in your schedule for it.

突然のお願いだと承知しておりますが、お時間があれば助かります

■ I'm sure that you're quite busy, but I hope that you will be able to make time to work on this.

ご多忙のことと存じますが、これを引き受けてくださるお時間を作っていただけると助かります

■ I imagine that your production schedule is already quite full, but hope that you will be able to help me out.

御社の生産スケジュールはすでにいっぱいかもしれませんが、お手伝いいただけると助かります

こういった表現は、忙しい、あるいは別の予定が入っているかもしれない、という相手の状況への理解を示しているため、とても丁寧で好印象です。

それに、もしも相手が実際は忙しくないとしても、相手の面子を立てることもなります。つまり、相手の状況が何であれ、適切な表現なのです。

一方、相手が負担に感じるような内容を送るときは、違う表現を使います。

例えば、社内の人に依頼をする、あるいは外部の人にお金にならない依頼をする場合。そういった時は、日本語の「恐縮」により近い感じで、謝る言葉が適切です。

■ I'm sorry to make this sudden request.

突然このような依頼をすることになり恐縮です

■ I hope that this sudden request does not cause too much trouble for you.

この突然の依頼がご負担にならないといいのですが

■ I'm sorry that I was not able to give you more advance warning.

もっと前にご連絡差し上げることができず、申し訳ございませんでした

また、このような場合、相手に対して事前に感謝することも有効です。

■ I appreciate your helping me out on such short notice.

急なお願いですが、どうかよろしくお願い致します

■ Thank you in advance for helping with this request from out of the blue.

突然のご依頼ですが、御協力くださいますようにどうかよろしくお願い致します

このように言われると、相手も協力しないわけにはいかないでしょう。

人材派遣・求人

中西部&南部

NOAC

NOAC INTERNATIONAL INC.

フルタイムIT社員募集

システムテスター、プログラマー社員募集

IT関連業務になりますが経験は問いません。

勤務地: TEXAS HOUSTON

給与: 応相談、健康保険サポート、VISAサポートあり。

英語もしくは日本語の履歴書をEメールでお送りください。

saiyous@e-noac.com

NOAC INTERNATIONAL INC

12337 Jones Rd. #200-14 Houston, TX 77070

(281)660-2238

**DVD通販** 無料  
カタログ

HIGH QUALITY VIDEO INC (800)343-9869  
 21 W 45TH ST FL 2 NEW YORK NY 10036  
 E-mail: support@hqvideo.net www.HQvideo.net

海賊と男 **ドラマ** 最新  
時代劇  
 よばれた男 **南極大冒険** 名作  
韓ドラ  
 本能寺ホテル 君の名は。

**髪質も良くなる！  
肌がきれいに！**

**美髪** **美肌**

パイウォーターで  
こんなにきれいになりました

Before 3カ月 After

お湯の柔らかさに驚きました。アトピーの娘は1カ月位で肌に健康な部分が増えてきて、3カ月後には健康肌になりました。(NY在住 女兒1歳)

**バイパスで温泉気分!!**

パイウォーターで、心も身体もリラックス!!  
お風呂の蛇口に掛けるだけで、  
パイ化されたお湯がバスタブにためられます。

・バイパス・ホワイト \$90  
・バイパス・ブルー \$98

軟水のように柔らかいパイウォーターが免疫力を高めて肌や髪に潤いをあたえます。

ご質問、資料のご請求などはお気軽に！  
**1-877-259-6716** □ **www.pi-water.com**

**Pi Water, Inc.** e-mail: contact@pi-water.com / 3301 S. Harbor Blvd. #112, Santa Ana, CA 92704 / Tel: 714-557-2424

Water Quality Member

**usfl.com が新しく生まれ変わりました。**

より見やすく、より速く、多彩なコンテンツをご用意しました。  
ユーザーのニーズにこたえ、対応デバイスを強化。  
これからもビジネスやアメリカ生活の強い味方に、  
US FrontLineのウェブサイトをご利用ください。

いいね!はこちらで。  
Like us on Facebook!  
「USFrontLine」で検索を。

インターンを募集中。レジメを送付して下さい。resume@usfl.com

- 特集・企画
- ニュース・記事
- 連載・コラム
- エンターテインメント
- アメリカ生活情報
- 美人帝国
- 耳よりジョーニー

薄くて、丈夫で、やわらかい。

素肌感覚  
オカモトのコンドーム

お求めはお近くの日系・アジア系マーケットへ

Okamoto U.S.A., Inc.  
3130 West Monroe Street, Sandusky, OH 44870  
E-mail: okamotousa@okamotousa.com  
Websites: 004condoms.com, beyondsevencondoms.com

BEYOND SEVEN CROWN  
BEYOND SEVEN ULTRA THIN  
BEYOND SEVEN STUDDED  
okamoto 004 ZERO ZERO FOUR  
NEW! okamoto 004 aloe

**インターン募集**

履歴書をご送付下さい。

e-mail: **resume@usfl.com** (日本語も可)

STS Innovation, Inc. 385 Van Ness Avenue, #110, Torrance, CA 90501

# ロビンの巣

No.  
133

作 ロビンエリス  
画 ときかいて



## Scary Scarecrow

ママ、ハロウィンでぼくが何になるか  
当ててみて!



1

I'm a scary  
scarecrow!



こわ〜いカカシだよ。

2

Oh No!...  
My...My...



3

それって私の大好きなぼうし  
じゃないわよね!

Don't tell me, that's  
my favorite hat!



4

やった、ママを怖がらせたぞ!

© Robin Elise

## 確定申告

### 会社設立・経営サポート

あなたにも  
節税できます! タックスリターン

法人・個人共全州・全ビザを対象にしています。



会計士 **尾崎真由美**

日本語フリーダイヤル | Fax (877) 827-1040

(305) 233-6551

info@1040me.com

共著 「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さし上げます  
※クレジットカードも使えます

9900 SW 168th St. Suite 1, Miami, FL 33157

1040me.com

www.hotelpg.com

カリフォルニア園庭を囲むくつろぎの空間

Hotel Pacific Garden



- 日本人フロントスタッフ24時間常駐
- 無料コンチネンタルブレックファースト付
- 無料和朝食付き(月曜～金曜)
- 静かでゆっくりと安らげる客室
- 無料WiFi全室完備
- 長期滞在者に嬉しいコインランドリー
- Japan TVが全客室で無料でご覧いただけます
- 30年以上にわたる日本人をメインとしたお客様へのサービス



ご予約・  
お問い合わせは  
日本語で

Phone: **(310) 532-5200**

e-mail: [reservation@hotelpg.com](mailto:reservation@hotelpg.com)

1625 W 158th St., Gardena CA 90247

TOKYO CENTRAL & MAIN Pacific Storeの裏側、158th St.に面しています