

健康な体を手に入れる

快適習慣 始めよう P.03

体のためになる食事、
睡眠、運動、リラックス法

女子プロレスラー
板井澄江 P.08

ヘルシーフードで
美腸をつくる! P.09

こんな時どうする?
アメリカ生活お役立ち
Book (法律編) P.15

世界遺産を歩く

独立記念館 P.14

ヨセミテ国立公園 P.20

作家
本田 健 P.21



3 FEATURE STORY

健康な体を手に入れる 快適習慣始めよう

体のためになる食事、
睡眠、運動、リラックス法



8 PEOPLE SPECIAL

女子プロレスラー
坂井澄江



©BBM

9 FEATURE STORY

ヘルシーフードで 美腸をつくる!

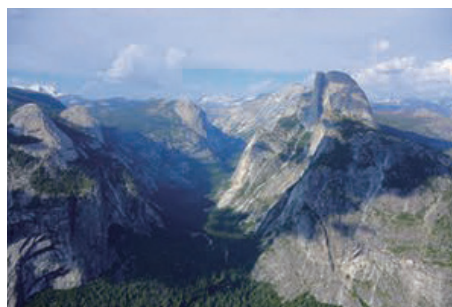
発酵食品、菌食材、穀物、
美腸フードの魅力に迫る!

14 世界遺産を歩く 齋藤春菜
独立記念館

15 FEATURE STORY

こんな時どうする? アメリカ生活 お役立ちBook (法律編)

移民法最新情報、交通事故、
結婚・離婚、企業トラブルなど

20 世界遺産を歩く 齋藤春菜
ヨセミテ国立公園

21 PEOPLE SPECIAL

作家
本田 健



発行元：株式会社システムサポート

編集・制作：吉田沙織、齋藤春菜、柴田早央里、森原潔

健康な体を手に入れる 快適習慣始めよう

モノが溢れかえっている現代、私たちはさまざまなストレスを抱えている。それが原因で生活習慣が乱れ、体が不調となる人も多い。そこで、不調の原因と体の仕組みの関係や、生活リズムを整えて健康な体を維持するために今日からできる「快適習慣」を、専門家によるアドバイスのもと紹介する。

自律神経の乱れが引き起こす 体の不調

体の不調を引き起こす原因は、「自律神経の乱れ」によるものが多いとされている。私たちの体全身に分布する神経には、手足を動かすなど自分の意思でコントロールできる体性神経と、内臓器官の機能といった自分の意思でコントロールできない自律神経がある。この自律神経は、心臓や肺、胃腸、肝臓、血管など、内臓器官の働きを調節する重要な神経だ。

自律神経は、交感神経と副交感神経の2つから成り立っている。交感神経は、目が覚めている昼間の時間帯に活発になる。脳の機能が高ぶり、心拍数が上がって瞳孔が開き、筋肉が収縮するなど、活動的な状態の時に働く神経だ。一方、副交感

神経は休息時に活発化する。脳の血管が膨張して血流を良くしたり、胃腸を整えたりなど、体をリラックスさせてリペアする働きを持っている。この、いわゆるオンとオフのスイッチが自動的に切り替わることで、私たちは心と体のバランスを保って健康な状態を維持できるようになっている。

しかし、最近はこのスイッチが壊れている人が多い。自律神経のバランスが乱れることによって、常に神経が高まった状態や、夜になってもリラックスできない状態が起こる。こうして生活リズムが崩れ、結果的に体に不調をきたしてしまうのだ。

自律神経の乱れによる体の不調には、実にさまざまな症状がある。これらの症状は血液検査を受けても原因が特定できず、病気とは診断されないため、精神的なものを理由とする「うつ」と診断されたり、

自律神経失調症や未病などと呼ばれたりすることが多い。

人によって免疫力の度合いが異なるように、自律神経が崩れる要因にも体質、性格、考え方によって個人差がある。自律神経の乱れの要因がどこに潜んでいるのか、どんな症状が現れるかは一概には言えないが、主な例として次ページのようなものがある。これらのストレス源を体から除去しないと、正常な自律神経機能の働きに戻すのは難しい。



症状(一例)

朝起きられない、だるい、疲労、頭がすっきりしない、眠れない、節々が痛い、人と話せない、家を出られない、髪の毛が抜けてきた、消化ができない、便秘、足がつる、耳鳴り、動悸、イライラ など



考えられる原因

●精神的な原因

人間関係、仕事のプレッシャー、緊張、挫折、過労などからくるストレス



●肉体的な原因

体に良くない食品(加工品、防腐剤)、コンピューターや携帯電話、電柱などから出る電磁波、空気中に漂う化学薬品(スモッグ、フリーウェイでのタイヤのゴム・カス、大気汚染)、気圧の変化、重金属 など



自律神経チェックリスト

いくつ当てはまるか確認して、自律神経の状態をチェックしよう。

- 耳鳴り、めまい、頭痛が増えた
- やる気が出ない。なんとなく無気力
- 睡眠時に変な夢をよく見る
- 動悸を感じる、または胸がザワザワする
- 眠れない。寝てもすぐに目が覚める
- 夏でも手足が冷える
- 胃腸の調子が悪い。下痢、便秘ぎみ
- 首や肩の凝り、腰痛が治らない
- 食欲が急に増えたり減ったりする
- 手足や顔など、体の一部だけ汗をかくことが増えた
- 朝起きると心身が疲れている
- 季節の変わり目に体調が悪くなる
- 体温や血圧、心拍数の変化が激しい
- やけにまぶしく感じる時がある
- 視野が暗くなったり狭くなったりする
- 風邪でもないのに喉の調子が悪く、咳がよく出る
- 電話したり、人と接したりすると疲れる
- 肌荒れやささくれがよくできる
- 思った言葉が出ない、どもってしまうことが増えた
- 日中、眠い

チェックの数が

- 2つ以下 …… 正常な状態
- 3~5つ …… 自律神経に負担がかかりすぎ。この状態が2週間以上続くと危険
- 6~8つ …… 自律神経が乱れている可能性がある。早めに対策を
- 9つ以上 …… 自律神経がかなり乱れている。休養をとって専門家に相談しよう

※体の異変は人それぞれであり、上記は一般的な代表事例です。



生活リズムを整える セルフケア方法

食事

FOOD

1日における食事の回数は、通常は3回とされている。だが、胃もたれや胸やけをしやすい人は胃腸が弱いので、1回あたりの食事の量を減らして回数を増やしたほうが、体の負担が減る場合もある。人によって最適な量・回数は異なるので、自分に合ったスタイルを見つけると良い。

食材はオーガニック系のもを選び、なるべくフレッシュなうちに使うことを心がけよう。農薬を使ったものは自律神経の乱れの原因にもなる。また、食事を取るうえで、栄養バランスは特に重要だ。体に良いもの、胃腸を整えてくれるもの、血流を良くしてくれるものなどをバランス良く取り入れてほしい。血糖値を急激に上げないように、野菜、酢の物、温かいものから先に食べるのがポイント。

運動

EXERCISE

運動は、自律神経を整えるのに効果的。ここで注意したいのが、「適度な運動」だ。急激に激しい運動をしてしまうと心臓や血管に負担がかかり、自

律神経のバランスが崩れてしまう。適度な軽い運動は、体を動かした後に副交感神経の働きを高めてくれる。ピラティスやストレッチ、ウォーキング、軽いジョギングなど、自分に合った方法で定期的に運動しよう。

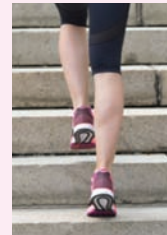
ヨガやストレッチは初心者におすすめ

体を動かすことに慣れていない人にとって、ヨガやストレッチは無理なく続けられるエクササイズ。まずは1回20分を週3回こなすところから始めよう。ポイントは、1~2カ月は同じポーズを毎回繰り返すこと。慣れないうちから毎回違う動きを取り入れてしまうと、体がついていかなかったり、体を痛めて自律神経を崩してしまったりする可能性も。同じことを繰り返すことでスムーズな動きができるようになり、集中力アップや精神の安定にもつながる。慣れてきたら、1回あたりの時間や回数を増やしたり、違うポーズを取り入れたらしていこう。



朝晩にできるステップ運動

家で気軽にできるステップ運動もおすすめ。適度な高さの台を用意して、乗ったり降りたりのステップを繰り返す。ポイントは、背筋を伸ばして上から引っ張られているような感じで動作を続けること。まずは1回5分、朝晩の2回を目標に。慣れてきたら時間を延ばしてみよう。



自律神経を整えるには、生活習慣の見直しが大切。食事や睡眠、運動、リラックス法などから生活リズムを整えるポイントを押さえて、健康な体を維持しよう。



摂取すると良い食材

- ビタミン群が豊富な緑黄色野菜
ブロッコリー、ほうれん草、ビーツ、ニンジン など
- 腸内フローラを整えてくれる発酵食品
キムチ、納豆、味噌 など
- 良質な油
アボカド、青魚 など
- 快眠へと導くトリプトファンを含む食材
ターキーをはじめとする良質な肉、乳製品 など



睡眠

SLEEP

睡眠は、生活リズムを整えるうえで何よりも重要な行為だ。睡眠を取らなければ副交感神経が働かず、自律神経のバランスが崩れて体の健康

を維持できなくなってしまう。

必要な睡眠時間は人によって異なるが、一般的には6~8時間がベスト。これよりも短いと体のメンテナンスが十分にできず、逆に長すぎると、長時間同じ体勢でいることにより血行が悪くなる。特に睡眠を取ってほしいのは、22時~翌2時の間。この時間はゴールデンタイムといわれており、心身ともに休んで効果的なメンテナンスを促す成長ホルモンの分泌が盛んになる。また、眠り始めは、肩や腰に負担がかからず寝返りも打ちやすい、仰向けの姿勢がもっとも健康的とされている。

朝起きた時に必ずやってほしいのが、「太陽を浴びる」こと。起きてすぐに太陽を浴びて、朝が来たことを自分に認



識させることで、生活リズムを整えることができる。深呼吸をしたりストレッチをしたりすると、血流が良くなるのでさらにおすすめ。また、レモンのエッセンシャルオイルなどを嗅いでシャキッとするのも良い。

仕事を効率良く進めるには、10~15分の昼寝もおすすめだ。寝る前にコーヒーを飲むと、20分後くらいにカフェインが効いてきてすっきりと目覚められる。



睡眠の質を上げるポイント

入眠儀式を作る

体を眠りモードに導くために、「これをしてから寝る時間」と自分に認識させるための決まりごとを作ると良い。たとえば、パジャマに着替えることもその一つ。脳に就寝時間であることを認識させるとともに、リラックスした服装は深い眠りへと導き、血行も促進される。そのほか、入浴やストレッチ、アロマオイルを置くなども、儀式としておすすめ。

食事は寝る4時間前までに

食事を取った後、胃の中では消化活動が始まる。寝るまでに消化活動が終わらないと、胃の働きが眠りの妨げになってしまう。なるべく寝る4時間前までには食事を済ませておくといいだろう。



自分に合った枕を使う

良質な睡眠を得るには、枕選びも大事。首の長さや心地良い高さ、硬さなど、自分に合った枕を使うと首や肩への負担を軽減でき、寝返りもスムーズに打てる。



睡眠前の2時間はPC、スマホなどを見ない

パソコンやスマートフォン、テレビなどからは電磁波が発せられており、これらは睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を抑制してしまう。できれば就寝の2時間前には使用するのをやめよう。また、スマートフォンを枕の横に置くのもおすすめしない。



電気は真っ暗に

少しでも明かりがあると、脳が夜と認識せず、メラトニンの分泌が減ってしまう。できれば真っ暗にして寝よう。



寝る前に笑う

布団に入って「いざ寝よう」というタイミングで、ニコッとほほえんでみよう。口角を上げて笑うことによって脳が幸せを感じ、快眠や幸せな夢につながる。



リラックス

RELAX

心身の疲れが取れない時には、リラックスする時間をすることが大切。趣味に打ち込んだり、友人と楽しい時間を過ごしたり、音楽を聞いたり

映画を観たりと、自分なりのストレス解消法を見つけよう。

おすすめなのが、自分の好きなこと、やりたいこと、嫌なことなどを書き出した「私ノート」を作ること。自分について見つめ直すことで、新たな発見や、自分にとって何をしたら幸せになれるかが見えてくるだろう。



家でできる 簡単リラックス法

自律神経を整える呼吸法

脳の緊張をほぐし、自律神経を整えるために、深い呼吸を意識しよう。背筋を

伸ばして、ゆっくりと鼻から吸って口から吐く。舌を上の前歯の裏側につけた状態で呼吸するのがポイント。



アロマ

アロマオイルの香りは呼吸から体に入るほか、置いておくだけでも血液に乗って全身に効果が行き届き、自律神経のバランスを整えてくれる。アロマディフューザーを使っても良いし、ティッシュに垂らして置いたりリボンに垂らしてハンガーにかけたりしてもOK。お風呂に入ればバスタイムをより楽しめるし、寝る前に使えば睡眠の質を上げてくれる。



入浴

最低でも15～20分入ることで、体を温めることができる。お湯が熱すぎると交感神経が高ぶってリラックスできないので、38～40℃くらいがおすすめ。シャワーの場合、首の後ろに当てて温めると血行が良くなり、肩こりにも効く。お湯と水をそれぞれ容器に張って交互に手や足を浸けると、血流の滞りをなくして末端まで血液が行き届くようになる。



マッサージ

首と肩の境目、頸椎の両側が凝ると、自律神経の乱れにつながる。テニスボールかゴルフボールを2つタオルで包み、頸椎の両側に当たる位置で壁と背中との間に挟み、壁に寄りかかって刺激しよう。首を上下左右に動かしたり、右腕を左側に、左腕を右側に、もしくは上に伸ばしたりすることで、筋肉の緊張が緩和される。



何事も病は気から。マイナスな思考は神経に影響を及ぼすので、常にポジティブなことを考える習慣を身につけよう。

取材協力

ジョー・T・ロバート

カイロプラクター。原因不明の体の不調を治療するキネシオリリースセラピー (R) 開発者。自律神経のスイッチの修復方法を指南する著書『身体が甦る ファンクショナルセラピー アロマ編』(ポエムピース)を発売中。East West Chiropractic & Acupuncture Clinic 310-328-3363

右近りさ

ビューティープロデューサー。アロマセラピーやハーブオロジー、カウンセリング技術ストレスマネジメントなどに精通。日本国内のみならず海外の化粧品、美容雑貨、健康食品などの企画開発、マーケティングを主とし、各種セミナーなどの講師としても活動。lisaukon7@gmail.com

女子プロレスラー 坂井澄江さん

日本と海外をつなぐ架け橋に



試合に魅せられて 柔道からプロレスへ転向

柔道の先生を父に持ち、こどもの頃から柔道を続けてきた坂井さんは、もともとプロレスは好きではなかったという。転機が訪れたのは、友人に誘われて試合を観に行った時だった。

「当時はクラッシュギャルズのような歌も歌える女子プロレスラーが大人気で、私が所属していた会社の柔道部には、プロレスラーを目指している人もいました。ある日、プロレスの試合に連れて行かれた時に、「おもしろい!」と気持ちが変わったんです。柔道を辞めてプロレスに転向したのは、25歳の時でした」

コーチであるジャガー横田さんのもと、日々練習に励んだ坂井さん。しかし、憧れだったライオネス飛鳥さんとのタイトルマッチを控えた前日、複雑骨折をしてしまう。「試合には出られませんでした。一生懸命がんばってチャンスを手にしたのに、バカみたいだと思って。そんな時、WWEというアメリカのプロレスのビデオを観たんです。日本のプロレスも感情移入して泣けるんですが、アメリカはそれだけじゃなくて、レスラーのことを何も知らなくても、一人ひとりの個性が見えてストーリー性があり、盛り上がりやすかったです」

Text by
Haruna Saito

です。アメリカに行きたい、と思うようになりました」。2002年、坂井さんはボストンにあるプロレス道場へ2カ月間修行をしに行った。

「日本だと、自分の意見があっても言えないことが多い。一方、アメリカでは自分がどうしたいのかわないとダメで。最初は何も話せなくて、すごく悩んで大泣きしたこともありました。でも、初めて意見を言えてからは変わりましたね。自分の意見が間違っているかどうかは、言ってみないと気づかない。日本も海外もいいところ・悪いところが見えてきて、海外に出て本当に良かったと思います。また、アメリカのプロレスラーはマイクを持たせると話が上手で、エンターテインメント性がすごいです。お客さんが何を観たいかを考えながら動くのは、やりがいがあってももしろかったです」。帰国後、日本を窮屈に感じた坂井さんは、その半年後に団体を辞めてアメリカに戻り、現地のプロレス団体ROH(Ring of Honor)に所属を決める。2018年にはROHが運営するWomen of Honorの初代チャンピオンに輝いた。

プロレスをもっと盛り上げたい

同じく2018年、新日本プロレスがロサンゼルスに道場をオープンし、アメリカ進出を果たした。2019年4月6日にはNYの「マディソン・スクエア・ガーデン」で、ROHと新日本プロレスが合同で興行する。チケットはなんと、13分で売り切れたのだそうだ。

「今はWWEにも日本人選手が5人いて、そのうち2人はチャンピオン。ROHの現在の女子チャンピオンも日本人です。日本人プロレスラーは、どんどんアメリカに進出しています。私は日本の女子プロレス団体スターダムとROHの架け橋となり、日本人がアメリカで試合できるようにサポートしています。アメリカに来てチャンピオンになれたのも嬉しかったです。次につなげられたのも良かったと思っています。引退するまでに、プロレスの魅力を一人数多くの人に伝えて、しっかり次につなげていきたいですね」

PROFILE

さかい すみえ
1997年3月に吉本女子プロレス Jd' 入門。同年4月20日後樂園ホールでデビュー。2002年よりアメリカ東海岸を中心にプロレスラーとして活動。2018年よりRing Of Honorと契約。ニュージャージー在住。

ヘルシーフードで 美腸をつくる!

食のスタイルが多様化している現在、自己管理による健康維持はますます重要になってきた。日本で話題の「腸活」とは何か、なぜ腸なのか、また、アメリカで手に入るヘルシー志向の食品について、その魅力や重要性を紐解く。

Text by Haruna Saito

日本でブームの 「腸活」って何?

日本でここ数年ブームとなっている「腸活」「菌活」をご存知だろうか。腸活とは、腸内環境を整えて健康な体づくりを目指す活動のこと。菌活は腸活の延長線上にあり、腸内環境を整えるために菌食材を積極的に取り入れる活動のことだ。では、なぜ腸活がこんなにも注目されているのだろうか?

体の不調は腸の不調

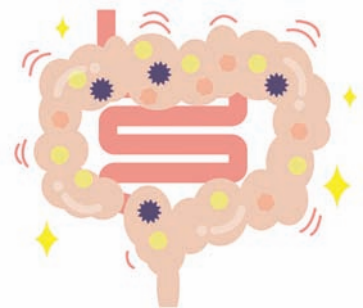


人の体は脳からの指令によって動くことがほとんどだが、多数の神経細胞が存在する腸は、脳の指令がなくてもみずからの判断で働く。そのため、腸は「第二の脳」ともいわれている。栄養素の消化

吸収や免疫機能など、重要な役割を持つ腸。その働きがなんらかの原因で低下してしまうと、便秘や肌荒れ、免疫力の低下、気分の落ち込みや疲労など、体や精神にさまざまな不調が起こる。そのため、腸内環境を整えることは、私たちの体にとってとても重要なのだ。

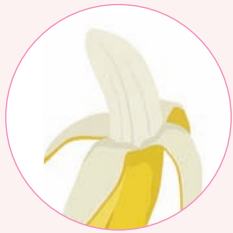
良い腸、すなわち美腸とは、腸内細菌のバランスが整っている腸のことをいう。腸内には約1000種類、100兆個以上の細菌が存在するといわれている。これらの細菌は、体にいい働きをする善玉菌と悪い働きをする悪玉菌、そしてどっちつかずの日和見菌に分けられる。日和見菌は、善玉菌が多い時は善玉菌を、悪玉菌が多

い時は悪玉菌を助ける働きをするので、腸内環境を常に善玉菌有勢の状態にしておく必要がある。理想的なバランスは、善玉菌が2割、悪玉菌が1割、日和見菌が7割。腸内細菌のバランスが良いと、免疫力アップや美肌、アレルギー予防、精神的な健康、太りにくい体へとつながるのだ。



あなたの腸はどんな状態？

腸の状態を確認するのに1番良い方法は、お通じの状態を見ること。以下を参考に、自分の腸の元気をチェックしてみよう。



理想的な便は、黄褐色のような色合いのバナナ状の便。異臭はせず、スルツと気持ちよく出て水に軽く浮く状態がベスト。このような便が1日に1~2本分くらい出れば、美便といえる。



栗のようにコロコロとした便の場合は、食物繊維不足や水分不足が考えられる。便を柔らかくするために、発酵食品や菌食材などを摂取しよう。



ウサギの糞のように小さくポロポロした便の場合は、ストレスが原因で腸の状態が不安定になっている可能性がある。



細くてゆるめの便が出る場合は、消化不良が考えられる。脂肪分を多く含む食べ物の食べ過ぎに注意。



水分が主体の便、つまり下痢の場合、悪玉菌が有勢の状態。安静にして、食事や生活習慣などから原因を考えよう。

美腸を育てる食材

善玉菌の量を増やし、良好な腸を保つためには、腸内細菌を育てるのに適した食品を摂ることが大事。そのカギとなるのが「シンバイオティクス」だ。腸内環境を整える食生活をするうえで、大事な要素が二つある。一つは、腸内で良い働きをしてくれる酵母や乳酸菌、ビフィズス菌といった善玉菌そのものである「プロバイオティクス」。もう一つは、善玉菌のエサとなり細菌の増殖を促す「プレバイオティクス」。このプロバイオティクスを含む食品とプレバイオティクスを含む食品をバランス良く摂取することで、腸内環境をより効果的に改善しようというのがシンバイオティクスだ。



食物繊維には、水に溶ける水溶性と溶けない不溶性がある。水溶性は糖質や余分なコレステロールの吸収を抑制する働

プロバイオティクス食品

発酵食品

- ・乳酸菌：ヨーグルト、漬物、キムチ、乳酸菌飲料
- ・麹菌：味噌、甘酒、しょうゆ、塩麹
- ・納豆菌：納豆



プレバイオティクス食品

オリゴ糖

野菜類(タマネギ、ゴボウ、ネギ、ニンニク、アスパラガスなど)、果物(バナナ)、豆類(大豆) など

食物繊維

- ・水溶性：海藻類、果物、穀類(大麦、オーツ)、キノコ類、野菜、イモ類 など
- ・不溶性：穀類(麦、玄米、ライ麦、オートミールなど)、豆類、キノコ類、野菜 など



きがあり、生活習慣病予防やダイエット効果が期待できる。一方、不溶性は胃腸で水分を吸収して便の体積をかさ増しし、腸のぜん動運動を活性化して便通を促進してくれる。噛んで食べる食品も多いので、食べ過ぎを防ぎ、歯並びを良くする。善玉菌の増殖に特に効果的なのは、水溶性の食物繊維といわれる。

現在、食生活の変化により、日本人は食物繊維の摂取量が1日平均14g前後

と、不足がちだといわれている。厚生労働省が報告している「日本人の食事摂取基準」(2015年版)によると、1日に摂取する食物繊維の目標量は、成人の男性で20g以上、女性で18g以上。ただしこれはあくまで目標量であり、欧米の研究では1日24g以上の摂取で心筋梗塞のリスクが低下するとの報告もあるので、私たちはもっと積極的に食物繊維を摂取する必要があるのだ。

目指せ美腸！ 日々取り入れたいヘルシーフード

腸活のメカニズムと美腸の重要性は分かった。次は、美腸を手に入れるために必要な食品について、その魅力や機能を各食品メーカーに聞いてみよう。

プレバイオティクス食品

「痩せる食材」として日本で大ブーム もち麦

Mochimugi



数年前から日本で来ているもち麦ブーム。現在も健康系の番組でスーパーフードとして取り上げられ、その勢いは衰えることを知らない。

もち麦は大麦の一種で、日本では麦ごはんとして親しまれている。大麦にも米同様にうるち性ともち性があり、もち麦はもち性。米に混ぜて一緒に炊くと、もちもち、プチプチとした食感が特徴的だ。

もち麦の存在価値が見直されるようになったのは、圧倒的な食物繊維の多さ。その量は白米の約17倍、玄米と比べても4倍多いといわれている。また、水溶性と不溶性の両方の食物繊維をバランス良く備えているのも特徴で、特に水溶性食物繊維であるβ-グルカンも、もち麦の健康パワーの主役だ。β-グルカンは善玉菌の

エサとなり、腸内環境を整える手助けをする。その結果、血糖値の上昇抑制やコレステロール値の正常化を補助してくれる。アメリカではβ-グルカンを1日3g摂取することで、心臓血管が詰まるリスクが減るともいわれている。また不溶性食物繊維により、排便促進なども期待できる。そのほか、白米と比べてもち麦にはプロテインが多く含まれており、炭水化物は少ない。このようなさまざまな特徴を持つため、便秘解消やダイエット、体質改善などが期待できるのだという。

Hakubaku USA, Inc.は、アメリカで3年ほど前から「もち麦ごはん」の販売を開始した。日本では8年ほど前から同商品を販売しており、現在は大麦市場でトップシェアを誇る。「白米はもちろんおい

しいですが、栄養価の面でいうと特別高いとは言えません。日本の成人女性は平均して食物繊維の摂取が1日あたり3.2g不足しているとのデータがありますが、もち麦を白米に混ぜて茶碗1~2杯食べることで、そ

の不足分を補うことができます」と話すのは、同社の津田穰さん。米に混ぜて炊く際は、白米の2~3割配合が適量なのだそうです。「食感や匂いに慣れない人は、1割配合から始めてみましょう。オイルを少し入れて炊くと、匂いを抑えられます。また、スープに入れたり穀物サラダにしたり、チャーハンやピラフ、リゾットなどに使えば食感や匂いも気になりませんよ」。

津田さんによると、おすすめは朝食に食べること。「大麦は腸の中でゆっくりと消化されます。セカンドミール効果といって、朝食することで昼食の血糖値上昇も抑えられる可能性があり、1日の食生活がコントロールできるんです」。満腹感も持続するので、1日のエネルギー摂取量も抑制できそうだ。

同社では「十六穀ごはん」も販売している。ビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれており、白米だけで食べるよりも栄養をバランス良く摂取できる。ごはん1杯で60gの野菜サラダ1食分と同じ栄養が摂取できるので、栄養が足りないと思う日に食べると良いのだそうだ。



Hakubaku USA, Inc.
<http://hakubaku-usa.com>

さまざまな機能性効果を発揮するキノコ

Mushrooms



キノコはそのものが菌類。まるごと菌だけを食べられる唯一のユニークな食材だ。キノコに含まれる栄養素のなかでも一番大きいのは、食物繊維。水溶性と不溶性の両方がたっぷり含まれており、毎日の食事にキノコを取り入れることで便秘の解消が期待できる。キノコの種類によって違いはあるが、ビタミンBとD、カリウム、オルニチン、アミノ酸(GABA)なども含まれている。多様な栄養素が、脳の活性化や免疫力低下の防止、美容効果、花粉症予防、冷え性対策、二日酔い対策など、多くの



改善を補助してくれるのだ。さらに、胎児の成長や成長ホルモンの分泌、歯と骨づくりをサポートする栄養素も含まれているので、妊婦や子どもにも毎日食べてほしい。

Hokto Kinoko Companyは現在、アメリカでエリンギ、マイタケ、ブナシメジ、ブナピーの4種類を生産販売している。「すべてオーガニック、遺伝子組み換えもしていません。キノコはいろいろなものを吸収する性質があり、有害な物質なども吸収しやすいのです。そのため、うちでは農薬・化学肥料などを一切使用しないで環境を整え、純粋なキノコの菌だけを育てています」と話すのは、シニアマネージャーの諸藤高治さん。

同社のブナシメジ、ブナピー、マイタケは1パッケージあたり約100g、エリンギは270g。「キノコは100gで約20kcal。低カロリーなので食べ過ぎて困ることは

なく、ダイエットしている人にもおすすめです。噛めば味が出るので、塩を少なめで調理してもおいしいですよ」と諸藤さんは言う。ほのかな味はほかの食材を邪魔しないので、料理の具材として合わせやすいのも嬉しい。諸藤さんのおすすめは、「マイタケなら天ぷらがベスト。ベーコンやハウレンソウとの炒め物、鍋にも良いですよ。エリンギとブナシメジ、ブナピーはクセが少ないので、何にでも合います。ホームページにもレシピを多数載せているので、ぜひ見てみてください」とのこと。

Hokto Kinoko Company
<http://www.hokto-kinoko.com>

パスタ感覚でヘルシーに! Shirataki シリーズ

こんにやくは、腸内の善玉菌のエサとなる水溶性食物繊維を含む食品。そのこんにやくを食べやすくアレンジした商品が、House Foods AmericaのShiratakiシリーズだ。「植物性食品が注目されるなか、弊社が販売するしらたきをパスタの代用品にできるのでは、という考えが始まりでした」と話すのは、シニアマネージャーの磯部雅彦さん。アメリカで豆腐をメイン食材とする同社は、まず豆腐を練りこんだ「Tofu Shirataki」を発売し、大好評を得た。グルテンフリーでコレステロールも入っておらず低カロリーなので、ヴィーガンやダイエット志向の人に重宝されている。

2015年には、栄養価を考慮してさらに進化した「Smart Noodle」を発売。1袋あたり、体のさまざまな機能に重要なオメガ3脂肪酸(ALA)が800mg、食物繊維が8g入っている。現代の人々は、これらの成分が不足しがちだ。同商品を1袋食べることで、1日に必要な摂取量に対してオメガ3脂肪酸は50%、食物繊維は27%を摂取できる。

「こんにやく独特の臭みがなくて食べやすく、何にでも合わせられます。パスタの代用のほか、サラダに入れたり酢の物にしたり。これからの暑い季節は、おそばのように麺つゆにつけて食べるのもサツパリしておすすめですよ」



House Foods America
Corporation
<https://www.house-foods.com>

健康への信頼度はピカイチの伝統食品 味噌

昔から「医者いらず」といわれ、健康面で重宝されてきた味噌。味噌にはアミノ酸をはじめ、ビタミンやミネラル、食物繊維、乳酸菌や酵母などが豊富に含まれている。大事なポイントは、発酵食品であるということだ。原料となる大豆のタンパク質は、麹に含まれる酵素によって分解されてアミノ酸になる。それによって栄養素が体内で消化吸収しやすくなり、胃腸の負担を減らしてくれる。発酵によって栄養価が高くなった味噌は、腸内の善玉菌



を増やし、悪玉菌の増殖を防ぐ。腸内環境が改善されることによってお通じが良くなり、免疫力アップや美容効果も期待できるのだ。大豆をそのまま食べるよりも、味噌を摂取することで美腸への近道になることは間違いない。

Miyako Oriental Foods Inc. は、アメリカで40年以上、味噌の製造販売に取り組んできた。同社の味噌の特徴は、加熱処理をしていない「生」の状態であることだ。「アメリカで製造しているメリットを生かし、菌が生きたままの生味噌をお届けしています。つまり、腸内環境を整えてくれる酵素や乳酸菌を、生きたまま体に取り入れることができるのです」と話すのは、副社長の清水照雄さん。同社では有機大豆を使用するなど、素材にもこだわっている。味噌には赤、白などの種類があるが、清水さんは赤味噌が一番おいしいと言う。「赤と白の違いは、熟成期間。



Miso



赤味噌のほうが熟成期間が長いので、タンパク質の分解によるアミノ酸の量が多いし、香りが強くてコクもあります。

味噌を毎日無理なく食べるなら、やはり味噌汁だろう。具をたくさん入れることで、不足しがちな野菜も摂れて一石二鳥だ。朝食に味噌汁を取り入れれば、腸の活性化とともに体を温めることもできる。生きた菌を取り入れたいなら、ドレッシングなどに使うのもおすすめ。

Miyako Oriental Foods Inc.
www.coldmountainmiso.com

あなたの体内は水分足りてる？

成人の体は、約60%が水でできている。そして、人は運動をしなくても、排泄や呼吸などで毎日2リットル以上の水分を失っているのだそう。適度に水分補給をすることによって基礎代謝が上がり、発汗作用や利尿作用が活発になる。その結果、むくみの改善や生活習慣病の予防、デトックス効果などが期待できるという。また、便秘の改善も期待できる。食物繊維をしっかり摂取していても、水分量が足りないと便秘が起こらないこともある。そうすると、お腹が張って便秘になってしまうのだ。

一般的に、1日に1.5～2ℓの水分補給が必要とされている。補給をする際は一気に飲むのではなく、コップ1杯ずつを1日複数回摂取していこう。冷たすぎたり熱すぎたりすると胃腸に刺激を与える場合もあるので、常温がおすすめ。また、朝起きたらすぐにコップ1杯の水か牛乳を飲む習慣をつけるといい。人は睡眠中に寝汗をかくので、朝起きた時は水分が不足している状態だ。起き抜けに水分を摂ることで足りない水分を補うとともに、腸を刺激して便秘を起こりやすくできる。





アメリカ合衆国誕生の地 独立記念館

ペンシルベニア州

世界遺産とは●地球の生成と人類の歴史によって生み出され、未来へと受け継がれるべき人類共通の宝物としてユネスコの世界遺産条約に基づき登録された遺産。1972年のユネスコ総会で条約が採択され、1978年に第1号が選出された。2018年7月現在、167カ国で1092件(文化遺産845件、自然遺産209件、複合遺産38件)が登録されている。

ペンシルベニア州フィラデルフィア市。宗教の自由が許される前の17世紀にイギリスを逃れた移民たちを受け入れたこの地は、独立革命の拠点となった。1776年7月4日、ここに植民地下の13州の代表者が集い、のちに第3代アメリカ合衆国大統領となるトマス・ジェファソンをはじめとする数名が起草した、イギリスに対する独立宣言書に署名をした。独立宣言が行われたペンシルベニア議事堂は、以来、独立記念館と呼ばれるようになった。1787年には、この同じ場所でアメリカ合衆国憲法が成立。1790年から10年間はフィラデルフィアが新生国家の首都の役割を果たし、アメリカ合衆国議会議事堂が置かれた。

トマス・ジェファソンが仕上げた独立宣言の草案は3日間討議され、全会一致で採択されたという。個人の尊厳や人間の平等・自由などを謳った内容は、アメリカはもちろん、人類史上もっとも重要な宣言となった。この歴史的な出来事を今に伝える貴重な資産として、独立記念館の普遍的な価値が評価され、1979年に世界文化遺産に登録された。



のちに独立記念館と呼ばれるようになった議事堂は、イギリス植民地時代の典型的な建築様式



独立宣言がまさに行われた Assembly Room



今も自由の象徴として残る、自由の鐘

自由を手にした建国の聖地

「すべての人間は平等であり、生命、自由および幸福の追求の権利を与えられている」という内容は、のちのフランス人権宣言や日本国憲法13条にも影響を与えている。そういった意味で、ここは私たち日本人にとっても特別な場所といえるだろう。

建国の聖地としてアメリカの歴史を示し続ける独立記念館を中心にして、周辺はインディペンデンス国立歴史公園に指定されている。まずはビジターセンターに行き、独立記念館のチケット(無料)とマップをもらおう。内部では、フィラデルフィアの歴史をまとめたビデオ上映や季節の展示イベントなどが開催されている。すぐそばの独立記念館は、1749年に州の議事堂として造られた。赤レンガ造りの2階建ての建物は、ドーム型の尖塔を中心に左右対称に広がり、18世紀のイギリス建築の典型的な造りとなっている。内部を見学するには、20～30分ごとに開催されるガイドツアーに参加しよう。独立宣言とアメリカ合衆国憲法が成立した、まさにその部屋の内部に足を踏

み入れることができる。独立記念館のそばにはリバティ・ベル・センターがあり、自由の鐘が保管されている。独立宣言が読み上げられた際、イギリスからの独立を祝って、この鐘が高らかに鳴り響いたのだそう。鐘にはこの国の未来を予言するかのよう、聖書の一節「地上に住むものすべてに、自由を宣言せよ」が刻まれていた。このほかにも、周辺にはジョージ・ワシントンやジョン・アダムスが大統領時代に暮らしていた邸宅跡や、独立宣言起草者の一人であるベンジャミン・フランクリンの史跡が集まったエリアなどがある。

ニューヨークからもほど近い歴史の地・フィラデルフィア。今年の独立記念日に向けて、アメリカの成り立ちを知る旅に出かけてみてはいかが。

遺産プロフィール

独立記念館
Independence Hall
登録年 1979年
遺産種別 世界文化遺産
<https://www.nps.gov/inde/index.htm>

文/齋藤春菜●物流会社で営業職、出版社で旅行雑誌の編集職を経て渡米。思い立ったら国内外を問わずふらりと旅に出れば、その地の文化や人々、景色を写真に収めて歩く。世界遺産検定1級所持。

こんな時
どうする?

アメリカ生活 お役立ちBook

法律編

アメリカで生活していくうえで、ビザや生活面でのトラブル対処法など、日本と異なる心構えが必要となることも多い。移民法をはじめ、交通事故や結婚・離婚、企業関連のトラブルなど、それぞれの分野で最低限知っておきたい法律の基礎知識や対処方法などについて、専門家が解説する。

本特集は一般的なケース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。

移民法最新事情

Immigration Law Update

トランプ大統領が就任してから約2年半。ビザに関連する傾向は日々審査基準が変わるので、移民法弁護士に常にトレンドを確認することが重要になってきました。各ビザにおけるここ1~2年の最新事情を解説します。

永住権

申請において、大きな変更が二つありました。まず、雇用ベースでグリーンカードを申請する場合は必ず面接を受ける必要があること。次に、米国内でグリーンカード申請をする場合は今まで以上に入念な

チェックが入ることです。たとえば、学生として長年アメリカに滞在する人は、出席表など実際に学校に通ったことを証明する書類の提出が求められます。在日アメリカ領事館でのビザ面接で発言したことまで調べられる場合もあり、取得のハードルはかなり上がったといえます。申請から取得までの所要期間は、家族ベースの申請なら1年間、雇用ベースでの申請は2年間ほどです。

永住権保持者が注意すべきことは、意外にも航空会社のカウンターでのチェックイン時です。以前、永住権保持者がグリー

ンカードの有効期限を勘違いしていて、アメリカへ渡る際の空港でのチェックイン時に、搭乗日がグリーンカードの有効期限日だと気づいたケースがありました。航空カウンターのスタッフが搭乗を拒み、何とか搭乗できるよう説得するのに3時間もかかったそうです。一方、アメリカでは何一つ質問されずに入国できたと報告を受けました。航空会社は、搭乗させる客が無事アメリカに入国できることをアメリカ政府に保証する必要があります。イレギュラーなケースだと搭乗に時間がかかる場合があるので、注意が必要です。



Eビザ・Lビザ

Eビザとは、日米通商条約に基づいた二つのビザ、E-1(貿易)ビザとE-2(投資家)ビザを指します。ここ最近で目立った変更点はないのですが、在日アメリカ領事館でのビザ面接は厳しくなりました。E-1やE-2は基本的に上級管理職に与えられるビザなので、日本の親会社やアメリカの子会社の総売上高や荒利益高についての説明、組織上のポジションの必要性の説明を求められることがあります。初めて申請する場合は、在日アメリカ領事館に書類を提出してからビザ取得まで6~8週間ほど。新企業登録が済めば、領事ウェブサイトから予約を取って直接ビザ面接を受けられます。

L(企業内転勤者)ビザの取得条件は、①申請から過去3年のうち、連続で1年間以上を上級管理職、あるいは特殊技能者としてアメリカ国外の関連会社に勤めていたこと、②アメリカ国内に上級管理職か特殊技能職を必要とする企業があることです。ここ1~2年で、書類審査のハードルがかなり上がりました。最近では申請者が行った部下の人事考課のコピーや、部下に仕事の指示を出したメールのコピーなどを申請パッケージに含めることで、認可率を高めています。申請からビザ取得まで16週間以上かかりますが、1410ドル

を支払って特急申請プログラムに加入すれば、20日間ほどで取得が可能です。

Lビザを取得するには500ドルの「Fraud Detection Fee(監査費用)」を支払うので、アメリカの子会社が監査対象に入る可能性があります。トランプ政権によって、ランダムで行われる監査が増えているという報告を聞きます。ビザ保持者や部下スタッフも、監査官からビザ保持者の仕事内容に関してインタビューされる可能性があるため、申請書類には必ず社内で目を通しておきましょう。

H-1Bビザ

8万5000部しか発行されないH-1B(特殊技能職)ビザは、4年制大学の学士号(またはそれに匹敵する職務経験)、あるいはアメリカ大学院の修士号(またはそれ以上)を得た人が申請できるビザです。2017年4月18日にトランプ大統領が署名した大統領令13788号「Buy American and Hire American」の影響により、高度技術者や高給のポジションにのみ利用できるようなプログラムが変更されつつあります。スポンサー企業が本当に高度な技術を必要とする企業なのか、申請ポジションは必

ず4年制大学を卒業する必要があるのかを問われるようになってきました。STEM教科を受けている人は比較的安全ですが、そうでない人は以前より厳しい審査を受けることとなります。

H-1Bビザは、連邦会計年度が始まる10月1日にスタートがセットされます。申請書類の受理は4月最初の週のみ。発行枠を超える申請があれば、コンピュータープログラムによる抽選が行われます。申請からビザ取得までは5~6カ月かかります。

企業側は、「なぜ学士号保持者を雇う必要があるか」という質問に、「今まで学士号保持者しかこのポジションに雇ったことがないから」と証明できるようにしておくこと、ビザ取得の確率が上がるでしょう。

今後は「今までやってきたもの」だけでは申請は通らないかもしれません。クリエイティブかつ柔軟な考えを持つことが、認可と却下を分ける秘訣になりつつあります。弁護士は重要なビジネス判断のパートナーになるので、実際に会って話してみても、気軽に声をかけられるリレーションシップを築けるような弁護士を探しましょう。

瀧法律事務所
大橋幸生
310-618-1818
www.takilawoffice.com



交通事故

Car Accident



アメリカでは、特定のエリア以外は車移動がほとんどです。日々、運転中に十分気をつけていても、突然交通事故の被害者になってしまう可能性は誰にでもあります。事故に巻き込まれた時のために、最低限知っておくべき対処法をお教えます。

交通事故に遭ったら

- 証人となってくれる目撃者を見つけ、名前と連絡先を確保する
- 怪我人がいないかを確認し、怪我の状態によっては救急車を呼ぶ
- 車を動かさずに相手の車と事故現場を撮影する
- 双方の運転免許証、保険証、車のレジストレーションカードといった情報交換をする
- 事故現場の通り名、時間などを記録する

交通事故に遭った際、誰でも最初はパニックになるはず。まずは落ち着いて、冷静に対応することを心がけましょう。車を降りる際は、十分に安全を確認してから外に出てください。事故現場での目撃者の確保は非常に重要です。相手が明らかに加害者だったとしても、自分の非を簡単には認めず、なかには保険会社に嘘の証言をして責任を逃れようとする人もいます。事故に遭ったら、相手と話をするよりも目撃者の確保を優先しましょう。怪我人がいる場合はすぐに911に連絡し、状況によっては応急処置や救急車の手配をしてください。その後、事故現場の写真や車の損傷状態などを撮影します。事故が起こった場所やぶつかった車のプレートナンバーが分かるように、後ろからも写真を撮っておいてください。撮影が終わったら、安全な場所に車を移動させましょう。道の中央にとどまっていると、二次災害が起こる可能性も

あります。双方の情報交換をする際、免許証や保険証などの情報は携帯電話で写真に収めておくのがおすすめです。同乗者がいる場合は、氏名や人数を確認しておきましょう。

ロサンゼルス・カウンティの場合、怪我人がいないと警察は現場に来てくれないことがほとんどです。その場合は当事者たちでしっかりと必要な情報を交換し、あとは保険会社や弁護士に任せましょう。警察官が現場に来た場合、双方から事故状況を聴取して、ポリスレポートが作成されます。このレポートは、のちに保険会社に事故報告をする際に必要となるので、大事に保管しましょう。保険会社に報告を入れると調査員が派遣され、事故の責任はどちらにあるかを調べたり、車の損害に対する賠償金の割合を相手の調査員と交渉したりします。ポリスレポートは、どちらの過失かを決め、保険請求を行う際の大事な資料です。その後、保険会社の鑑定員が事故車の損害を確認すると、修理費の見積もりが算出されます。

トラブルを防ぐために

事故現場では双方が通常の精神状態ではないため、原因や状況を明確にできません。どちらの過失であるかを判断するのは当事者たちではなく、警察や保険会社です。その場では謝罪や責任の追及などの不用意な発言は控え、ただ必要な情報交換だけに徹しましょう。

後ろからぶつけられた場合、相手がある場では謝ってきて、後日「前の車がバックしてきたからぶつかった」と嘘の証言をするケースがよく見られます。その場合、証拠の有無が極めて重要です。相手の過失を証明できなければ、加害者の保険会社に費用を請求することはできません。そ

ういった理由から、事故現場での目撃者の確保は、のちのトラブルを避けるための第一優先事項なのです。同乗者は証人にはなり得ません。また、あらかじめ車載カメラを設置して録画しておくのも、対策の一つとしておすすめです。

アメリカにおける交通事故で多いのが後ろからの衝突事故ですが、さらに気をつけてほしいのは、交差点での衝突事故です。どんな状況であっても、左折車は直進車に道を譲らなければなりません。信号が黄から赤に変わるタイミングで左折しようとして、急いで交差点に入ってきた直進車と衝突した場合は、左折車の過失となるので気をつけましょう。

まずは弁護士に相談を

事故が起きたら、とにかく早い段階で弁護士に連絡をしましょう。弁護士に事故状況を説明すると、その後どういふアクションを起こせばいいかをアドバイスしてくれます。自分で警察官と直接話したり、保険会社に直接連絡をしたりした際に処理を少し間違えると、正当な損害賠償額がもらえなくなる場合も多々あります。自分ではどうしようもなくなってから弁護士へ相談しても、もう対処できない可能性が高いのです。弁護士は無料で相談ののって来て、正式な依頼後も成功報酬制をとっているところが多くあります。保険会社へ連絡するよりも先に、まずは日本語の分かる弁護士に相談しましょう。

ESK LAW GROUP, APC

ジェームズ武本

310-922-6601

www.autoaccident-hotline.com

結婚・離婚

Marriage / Divorce



結婚・離婚に関する手続きは、州やカウンティによって異なります。ここで紹介する内容はあくまで一般的な例であり、状況やエリアによって例外があるので、詳細は必ず弁護士にご相談ください。

結婚に法的手続きはない

アメリカには戸籍謄本がなく、結婚するうえで法的に必要な手続きは存在しません。両者が「結婚した」と周囲に言うことで、結婚が成立するのが一般的です。結婚式を挙げる場合、牧師や神父、州の判事などの前で誓いを立てた後に、婚姻証明書(Marriage Certificate)を発行してもらえます。ただし、これは日本の法的な入籍とは異なり、アメリカでは役場のような場所への婚姻書提出は必須ではありません。

有責の問われない離婚

アメリカでは、一般的に非を問われない離婚(No-Fault Divorce)が認められています。離婚に関してどちらかに落ち度や非があっても、その責任は問われないということです。日本の場合、相手の浮気を理由に離婚する際に慰謝料を請求することがよくありますが、アメリカでは浮気によって慰謝料を請求するという概念がありません。また、夫の浮気を理由に離婚して、夫と子どものコンタクトを断ちたいと思っても、新しい彼女との間で子どもを育てる能力があると認められれば、その機会は夫にもフェアに与えられます。ただし、慰謝料は請求できなくても、妻は結婚・出産や子育てのため働くことができなかった状況が認められれば、結婚期間に応じて一定期間、扶養家族手当を請求することができます。

離婚に関する2つの制度

アメリカでは、夫婦間における財産や離

婚時の分与に関して、以下のように州によって大きく2つの制度が採用されています。

コミュニティ・プロパティ・ステート

婚姻中に築いた資産はどちらが稼いだかや名義人がどちらかに関係なく、夫婦それぞれが50%ずつ共同で所有し、離婚時には財産を平等に折半する。この制度は主に西海岸に集中している。

コモン・ロー・ステート

婚姻中に得た財産であったとしても、その名義人の所有となることが一般的。主に東海岸に多く見られる制度。

離婚が成立するまでの手続き

まずは、申請書をどこの裁判所に提出するかを決めます。一般的に結婚生活をした場所、財産のある場所や子どもを育てた場所などによって管轄地・権が決定されますが、管轄権の決定については州やカウンティの規定によって相違し、複雑な法的分析を必要とします。したがって、結婚生活中にいろいろな州・国・カウンティに移り住んでいてどこの裁判所に提出するかが分からない場合は、弁護士に確認しましょう。

申請書を提出する裁判所が決定したら、申請書をその裁判所に提出します。子育てプランや育児・教育費などの確定と財産分与の方法や額などが確定した段階で、離婚届を提出して成立となります。なお、相手側が先に離婚申請書を提出した場合も同じ手続きですが、相手側が正当な管轄地を選ばずに申請書を出す場合もあるため、管轄地・権を正すための申請書を出すこともあります。婚前契約書を交わっていて、その条件に従って離婚届けを出すこともあるでしょう。また、子育てプ

ランや育児・教育費などの確定と財産分与の方法に双方で同意していれば、申請書を共同で提出することも可能です。

一般的には、成立までの期間は6カ月から1年ほどですが、州や裁判所規定によって条件が異なります。

離婚時に知っておくべきこと

離婚申請する地域がコミュニティ・プロパティ・ステートかコモン・ロー・ステートかによって財産分与などの方法が変わってくるので、このシステムを理解しておくことは重要です。また、アメリカ人の夫(妻)と永住権を持つ日本人の妻(夫)が離婚する際、夫婦間の財産に現金が少なく、投資金や年金などに集中している場合は、まず国際税法に詳しい会計士に相談することをおすすめします。離婚で財産分与をする際に、永住権の取得時期・期間などによっていろいろな条件や納税額などが変わってくるからです。

また、2014年には、日本がハーグ条約に加わりました。以前は、離婚訴訟中や離婚訴訟後に妻がアメリカの法廷命令違反で子どもを連れて日本に帰った場合、アメリカ側は妻に対して法的に子どもを返還させることができませんでした。しかし、ハーグ条約参加後は、妻と子どもがアメリカの法廷命令違反で日本に滞在していたら、夫は米国裁判所を通して妻を不服従罪で訴え、子どもを強制的に返還させることが可能になりました。

シャッツ法律事務所

井上奈緒子

206-389-1646

shatzlaw.com/jp/

企業トラブル

Corporate Trouble



日系企業は労使関係の トラブルが多い

日系企業の従業員が会社に対して訴訟するケースで現在もっとも多いのが、未払い賃金支払い訴訟です。時間外労働分の支払いを求めるものが主ですが、休憩時間(Rest Period)、食事休憩(Meal Period)など、従業員に法律上与えられるべき時間が与えられなかった、という請求も多く見られます。トラブルの原因に、日本特有の労使関係の風習をアメリカに持ち込んでしまうことが挙げられます。その場合、訴訟になった時に咎められる可能性があるため、現地の法律で動くことが根底にあると理解しなければなりません。

一方、差別やセクハラといった主張は、90年代に比べて質が変わってきています。以前は職場でその事象が継続的に発生している間に訴訟となる例が多かったのですが、現在は、州によっては過去の問題も訴訟を可能にするような動きも見られ、適時的な訴訟が増加傾向にあります。

訴訟を起こされたら

訴訟になったら、まずは必ず弁護士に相談してください。弁護士は相談された事項について守秘義務が存在するので、訴訟で相手方から情報開示を求められても拒否できます。しかし、労働コンサルタントなど弁護士以外に相談した場合、相手方が情報開示を要求してきたら応じなければなりません。これで痛目に遭う企業はたくさんいます。

また、相手方の弁護士から関連書類について「現状維持」の通知があった場合、会社側は特に電子的な情報につき保全しなければなりません。次に、訴訟の種類にもよりますが、担当部署もしくは責任者が状況

について関連する従業員から聞き取り調査をします。できれば同意を得たうえで、その調査を録音したり紙に残したりしましょう。

雇用関係の訴訟における証拠開示手続きを怠ると、さまざまな訴訟上の制裁があるので、企業側は真摯に対応しましょう。賃金未払い請求がある場合には、賃金に関する細かい書類等も提出する必要があります。賃金と労働時間等の管理はしっかりとしておくことが重要です。

普段から気をつけるべきこと

労働関係法は毎年改正されるため、就業規則や賃金に関する規則など、社内の書類群を毎年チェックすることは重要です。労働法には連邦法だけでなく州の法律もあるため、自社の所在地だけでなく、支社がある場所などを管轄する法律も押さえておきましょう。日系企業に多いのが、口約束で決めた内容について後でトラブルが発生すること。雇用についての内容や就業時の規律などは、逐一書面で残しておく

ことが重要です。

また、情報の風通しは大切です。従業員の意見をマメに聴取できるような、オンラインシステムを構築しておくのも良いでしょう。問題をすぐに相談できる社内窓口を用意しておき、聞き取りの仕方や弁護士とのやりとりをマニュアル化しておく、後日訴訟になった際も会社側がベストな対応をしていたという主張の根拠になり得ます。

90年代は差別やセクハラ、現在は未払い賃金支払い請求というように、企業訴訟のトレンドは刻々と変化していきます。第一線で雇用関係の訴訟の相談を受けている弁護士を味方につけて、情報を常時入手するようにしましょう。

マーシャル・鈴木総合法律グループ
鈴木淳司
415-618-0090 (San Francisco Office)
408-998-6754 (San Jose Office)
www.marshallsuzuki.com

在米日系企業が気をつけるべき「予想外の」法的リスクとは

駐在員のビザ、契約、保険といった日系企業の法務とは一見関係のない「予想外」の法的事象にこそ、大きな財務的損失やリスクが潜んでいることがあります。米国反トラスト法(競争法)違反嫌疑による刑事捜査や民事訴訟がこれに当たり、自動車部品の事件では60社近い日系企業が対象となりました。競争法には、米国内の商取引に影響を与える米国外の行為も対象となる「域外適用」があるため注意が必要です。また、海外腐敗行為防止法(FCPA)にも域外適用があります。米国内で事業を行う日系企業の関連会社によるアフリカでの行為がFCPAの規定条項に触れ、証券取引委員会の捜査対象となって多額の和解金を支払った事例もありました。

さらに、米国では法的紛争の極めて初期の段階で関連文書の保全義務が生じます。2015年に改正された連邦民事手続き規則では、法的紛争に関連する証拠書類を保全する義務は、訴状を受け取る前に生じるとされています。米国では連邦裁判所と州裁判所で管轄案件が異なり、いずれにおいても連邦法と州法が適用されるため、予想外のリスクを最小化するためには、専門知識を持つ弁護士に予防的相談を行うと良いでしょう。

コンスタンティン・キャノン法律事務所
椎名葉
212-350-2700
constantinecannon.com/



氷河が作り出した美しい世界 ヨセミテ国立公園

カリフォルニア州

世界遺産とは●地球の生成と人類の歴史によって生み出され、未来へと受け継がれるべき人類共通の宝物としてユネスコの世界遺産条約に基づき登録された遺産。1972年のユネスコ総会で条約が採択され、1978年に第1号が選出された。2019年7月現在、167カ国で1121件(文化遺産869件、自然遺産213件、複合遺産39件)が登録されている。

カリフォルニア州の中ほどに位置するヨセミテ国立公園は、年間約400万人も訪れる人気の観光地。人々を魅了するのは、ダイナミックな岩壁や大小いくつもの滝と湖、緑溢れる広大な森、そしてそこに生きる動植物たち。この美しい景観は、氷河時代から何十万年もの歳月をかけて、この地を覆う花崗岩が氷河によって削られてできたもの。硬く風化しにくい性質の花崗岩は、かつての風景を変わず今に伝えてくれている。氷河が磨き上げたドーム状の岩山やそびえ立つ絶壁といった類稀な自然美が、地球生成の歴史を示す顕著な見本として評価され、1984年に世界自然遺産に登録された。

約75万エーカーという広大な敷地の95%は、手つかずの自然が保存されている。ここにはブラックベアや、一時は姿を消したビッグホーンシープをはじめ、約90種類の哺乳類、150種類以上の鳥類などが生息している。また、北米西海岸の一部の地域にしか生息しない、世界最大の樹木ジャイアントセコイアの森があるのも特徴の一つ。園内の標高は2200~1万



上/トンネル・ビューからは左にエル・キャピタン、右にブライダルヴェール滝、中央奥にハーフ・ドームを望める 左下/豊富な水量に迫力満点のヨセミテ滝 右下/鏡のように風景が湖面に映るミラーレイク

3100フィートに及び、多種多様な生態系が維持されている生命の楽園なのだ。

U字の溪谷に広がる絶景

見どころが集中しているのは、ヨセミテバレーと呼ばれるエリア。西側のエントランスを入ってすぐに見えるのは、エル・キャピタンと呼ばれる巨大な花崗岩の一枚岩だ。氷河によって垂直に削られた壁の高さは3593フィート。目を凝らせば、この世界最大の岩に挑むロッククライマーが米粒サイズで見えるかもしれない。公園の奥へ進むと、ドーム状の岩を真っ二つに裂いたような形のハーフ・ドームと呼ばれる岩山も見えてくる。

春から初夏の雪解けの季節に訪れるなら、園内に点在する滝は必見だ。3段階の滝から成るヨセミテ滝は、その落差が2425フィートと北米最大。トレイルを歩いて滝の真下まで行けば、雨のようにしぶきが降り注ぎ、ゴウゴウと勢いよく流れ落ちる大迫力を楽しめる。このほか、ブライダルヴェール滝やヴァーナル滝、ネバダ

滝など、トレイルでめぐれる滝が多くある。これらの滝は夏には水量が落ち、秋には枯れてしまうので、見たいならタイミングが大事。

トンネル・ビューやグレイシャー・ポイントに行けば、ヨセミテバレーに広がるユニークな岩山や滝などが一望できる。ハーフ・ドームがピンクに染まる、サンセットの時間帯は人気だ。

もっと静かに園内を楽しみたいならヨセミテバレーを離れ、夏の間しかオープンしていないトゥオルミ・ミドウやジャイアントセコイアが見られるマリボサ・グローブに行ってみるのもいいだろう。園内には多くのハイキングトレイルがあるので、せっかく訪れたのなら大自然の中を歩くのがおすすめ。

遺産プロフィール
ヨセミテ国立公園
Yosemite National Park
登録年 1984年
遺産種別 世界自然遺産
<https://www.nps.gov/yose/index.htm>

文/齋藤春菜●物流会社で営業職、出版社で旅行雑誌の編集職を経て渡米。思い立ったら国内外を問わずふらりと旅に出るは、その地の文化や人々、景色を写真に収めて歩く。世界遺産検定1級所持。

作家 本田健さん お金の新たな価値を伝える



これまで日本で130冊近くの自己啓発本を出版してきた本田健さんが、「お金と幸せ」をテーマにした英語で初の書き下ろし著書『happy money』を2019年6月にSimon&Schuster社から発売した。

育児中に夢に見た娘の言葉に発奮

経営コンサルタントや投資家として働いていた29歳の時に子どもができ、育児に専念、奥様と一緒に4年間セミリタイア生活を送ってきた。そんな時に見た夢の中で、大人になった娘に「何もしていないパパ、格好悪い」と言われ、人のためになるようなことをしようと、思い執筆活動を始めたという。

これまでの経験を生かし、お金と幸せについて書いた原稿をホッチキスで止めて小冊子にまとめ、最初は知人に読んでもらっていた。執筆配布を継続していたら、内容をすごく褒められて出版社から声がかかり、本を出版することになった。

これまで10万部ほど小冊子をプレゼントし、読んでもらったことで人生が変わった人たちがいた。「自分で小冊子を作ったのでお金はなくなったけど、作家として活動できるようになり、印税やセミナーを行いお金を稼がせてもらいました。自分の活動から、与えた人は人から与えられる、という法則を私の人生で証明することができました」。本田さんは、自分が持っているお金と幸せについての知恵を世界に広めたいと思い、アメリカで出版することを決意したそうだ。

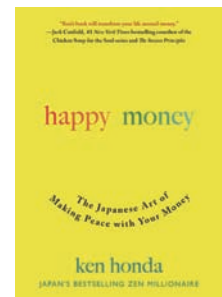
お金が入って来たらありがとう、 お金が出ていってもありがとう

お金にはIQ(知性)とEQ(感性)が必要と、本田さんは説く。ほとんどの人がIQにフォーカスして投資をする。だが、IQの感覚が高ければお金持ちになれるのかということ、お金持ちになる時はあっても、EQが低ければ一瞬にして一文無しになることもある。お金に対するEQが低いと、してはいけない投資をしたり感情的に投資活動を行ったりしてしまう。だから、EQを正しく持つことがとても重要なことだと伝えている。

本田さんが師匠と仰ぐ個人投資家の竹田和乎さんの言葉に、こんなものがある。「お金が入って来たらありがとうと言いなさい。お金が出ていく時にもありがとうと言いなさい」。お金の豊かさを作り出すのに大切なのは、2つの心がけだ。「ありがとうのサイクルができると、お金に対する不安が取り除かれます。人間の心理は、不安と感謝を同時に感じることは難しいのです」と本田さんは話す。

今回アメリカで出版された『happy money』では、お金へのトラウマや心の傷を癒すことで人生が変わると伝えている。「お金は感情を揺さぶるものだと思います。お金があったら嬉しいし、減ったらイライラしますよね。生存活動とお金が結びついていて、お金は怖いもの、足りないものという概念があり、お金との付き合い方が分からなくなる人がいます。自分にとってお金はどういうものか、どういふ付き合い方がいいのかをマスターしないと、お金から自由になることはできません。それにはお金持ちになるのではなく、楽しく付き合うことに気づく必要があります」と本田さん。

アメリカ人はお金を稼ぐことは学んできたが、人生を楽しむことと結びつけて考えることはあまりないそうだ。自分らしい生き方をするためのお金との付き合い方を説いたこの本が、アメリカの間では画期的な著書になるだろうと考えており、どういふ反応が出てくるかワクワクしていると本田さんは語る。



PROFILE

神戸生まれ。経営コンサルタントを経て、29歳で育児セミリタイア生活に入る。「お金と幸せ」をテーマに講演会を全国で開催。無料インターネットラジオ「本田健の人生相談～Dear Ken～」は3900万ダウンロードを記録。著書『ユダヤ人大富豪の教え』など130冊以上、累計発行部数は700万部を突破。2019年6月にはSimon & Schuster社より初の英語での書き下ろし著書『happy money』を出版。世界25カ国以上の国で順次発売予定。公式HP：<http://www.aiueoffice.com/>

さまざまな業界で活躍中の話題の人に、過去、現在、そして未来について聞く。