

P.03

心と体を整える

ウェルビーイング 最前線

P.08

PEOPLE SPECIAL
ハリウッドで挑戦を続ける
大村公二

P.10

TOP INTERVIEW
SHIFT USA Inc.
村上丈文氏

P.11

ITトレンドを追う

P.12

PEOPLE SPECIAL
トランペッター・作編曲家
小倉直也さん



3 FEATURE STORY

心と体を整える ウェルビーイング最前線



8 PEOPLE SPECIAL

特殊メイクで夢を現実に
ハリウッドで挑戦を続ける
大村公二



10 TOP INTERVIEW

「スピード」と「品質」をつなぐ
日米ITビジネスの新しい形
SHIFT USA Inc.
村上丈文氏



11 ITトレンドを追う

Windows10 サポート終了から1年
—移行組・据え置き組、それぞれの「次の一手」



12 PEOPLE SPECIAL

ニューヨークで追いつけた夢が結実
トランペッター・作編曲家
小倉直也さん



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、宇野彩乃

心と体を整える

ウェルビーイング

最前線

ウェルビーイングは「もっと頑張る」ことではなく、自分らしく健やかに暮らすための考え方。AI や最新テクノロジーも取り入れながら、アメリカで暮らす私たちが今日から始められるヒントを紹介する。



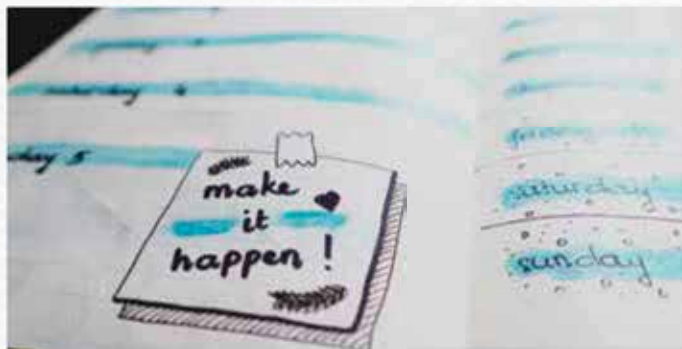
ウェルビーイングの最新トレンド

「ウェルビーイング (well-being)」とは、単に病気や、あるいは気分が良い状態だけを指す言葉ではない。世界保健機関 (WHO) は、メンタルヘルスを「日々のストレスに対処し、自分の能力を発揮し、学び、働き、社会に貢献できる精神的な良好さ」として位置づけている。つまりウェルビーイングとは、心と体の健康に加えて人とのつながり、仕事、生きがい、生活環境などを含め「自分らしく健やかに暮らせているか」を総合的に捉える考え方だ。

2026 年、その考え方はさらに現実的なものへと変化している。高価な” バイオハック” や完璧な健康管理を追い求めるのではなく、日常の中で無理なく続けられる小さな習慣を重視する流れが強まっている。米国における 2026 年の調査でも、健康改善に取り組む人

の多くが極端な方法より小さく管理しやすい変化を求めていることが分かった。その背景にある大きな課題の一つが、人と人との「つながり」の問題だ。米国心理学会 (APA) の 2025 年の調査では、54% が「孤立していると感じる」、50% が「仲間外れにされていると感じる」、50% が「誰かと一緒にいる感覚が不足している」と回答。さらに 69% が、過去 1 年間に必要としていたほどの精神的なサポートを得られなかったと答えている。社会とのつながりそのものが、いまやウェルビーイングの重要なテーマになっている。

一方、デジタル化の促進とともに注目されているのが「デジタルウェルビーイング」だ。仕事のメール、ニュース、SNS、動画、メッセージなど、私たちは一日の多くをスクリーンとともに過ごす。米国



公衆衛生局も 2026 年、スクリーン利用による健康への影響を重点課題に掲げている。デジタルを完全に断つのではなく、通知を減らす、SNS を見る時間を決める、就寝前にスマートフォンから離れるなど、「テクノロジーに使われる」のではなく、自分で使い方を選ぶことが重要となってきた。

睡眠も、単なる休息から「健康の土台」へと位置づけが変わった分野だ。米国睡眠医学会は成人に毎晩 7 時間以上の睡眠を推奨しており、近年はウェアラブル端末で睡眠を記録するだけでなく、睡眠状態に応じてリアルタイムで働きかける新しいスリープテックも登場している。ただし、数値を完璧にすることが目的ではない。起床時間を一定にする、朝に光を浴びる、夜の刺激を減らすなど、まずは基本的な生活リズムを整えることが重要だ。

もう一つ注目したいのが、「マイクロハビット」と Nature Therapy

(自然との触れ合い)。運動を 30 分する代わりに 1 分歩く、毎日日記を書く代わりに一文だけ書くなど、ハードルを限界まで下げて行動を始める考え方だ。2025 年の研究でも、わずか 1 分程度の介入が健康的な行動への入り口になり得ることが示唆されている。また、自然との接触についても研究が進んでおり、複数の研究を分析したメタ分析では、自然の中で過ごすことがストレスや抑うつ症状の軽減、気分や生活の質の改善につながる可能性が報告されている。

心と体を「整える」ことが、これからの健康になる

こうした 2026 年の潮流に共通しているのは、「もっと頑張る」のではなく、自分の状態に気づき、小さく整えるという発想だ。特に海外生活では言葉や文化の違い、仕事、子育て、人間関係、家族や友人との距離など、日本にいたるときとは異なるストレスが積み重なりやすい。だからこそ、調子を崩してから対処するのではなく、睡眠、デジタルとの距離、人とのつながり、自然、日々の小さな行動を通じて、自分の心身を定期的にメンテナンスすることが大切になる。

ウェルビーイングとは、毎日を完璧にすることではない。自分に必要なものと少し減らしたほうがいいものに気づき、無理なく調整していくこと。その小さな選択の積み重ねが、変化の多い時代をしなやかに生きるための新しい健康習慣になる。

今の私は大丈夫？ ストレスセルフチェック

最近 2 週間を振り返り、当てはまるものにチェックを入れよう。
チェックの数による現在のストレスレベルを参考にしよう。

※このチェックは医療的な診断を目的としたものではありません。

- | | |
|--|---|
| ☐ 朝起きても疲れが残っている | ☐ 好きなことをしても楽しめない日がある |
| ☐ 寝つきが悪い、または夜中に何度も目が覚める | ☐ 食欲が大きく増えた、または減った |
| ☐ 以前よりイライラすることが増えた | ☐ 頭痛や肩こり、胃の不調などを感じるが増えた |
| ☐ 仕事や家事に集中しにくい | ☐ SNS やニュースを見続けて疲れてしまう |
| ☐ 小さなことで不安になりやすい | ☐ 家族や友人との会話が減っている |
| ☐ 「何もしたくない」と感じることもある | ☐ 「自分だけが頑張っている」と感じることもある |

0～3 個 | GOOD

今のところ大きなストレスサインは少なめ。
現在の生活リズムを大切に。

8 個以上 | セルフケアを優先

ストレスが積み重なっている可能性がある。
無理を続けず、休息や周囲への相談を。
つらい状態が続く場合は、医療・心理の
専門家に相談しよう。

4～7 個 | ちょっとひと休み

心や体が疲れ始めているかも。睡眠や休息、
自分のための時間を少し意識してみよう。



アフターメーション&マインドセット

「なんだか気持ちが晴れない」「つい悪い方向に考えてしまう」。そんな経験は誰にでもあるだろう。私たちの脳には、危険を避けるためにネガティブな情報へ敏感に反応する性質がある。そのため、意識しなければ失敗や不安ばかりが目に向いてしまうのは、ごく自然なことだ。

そこで近年注目されているのが、アフターメーションとマインドセット。アフターメーションとは、自分自身に前向きな言葉をかけ、自分の価値や目標を再確認する習慣のこと。一方、マインドセットとは、物事の捉え方や考え方の「クセ」を指す。どちらも「無理にポジティブになる」ためではなく、偏った思考を整え、現実をより柔軟に受け止めるためのトレーニングだ。

アフターメーション

アフターメーションで大切なのは、理想を大げさに言い聞かせることではない。今の自分が素直に受け入れられる言葉を選ぶことだ。

- ・ 私に今日できることを一つずつ進めよう。
- ・ 失敗は成長のための経験になる。
- ・ 完璧でなくても十分価値がある。
- ・ 私は周りとは比べず、自分のペースで進めばいい。

このような言葉を朝や仕事の前に声に出したり、ノートに書いたりするだけでも、自分の意識を整えるきっかけになる。

マインドフルネス

近年、多くの企業や医療現場でも取り入れられているのがマインドフルネスだ。これは過去の後悔や未来への不安ではなく、「今、この瞬間」に意識を向ける方法。深呼吸をしながら呼吸に集中する、散歩中に風や鳥の声に耳を傾ける、コーヒーの香りや味をゆっくり楽しむ……そんな数分間でも、心をリセットする時間になる。

ジャーナリング

頭の中で考え続けるのではなく、思ったことを紙に書き出すことで、気持ちや考えを客観的に整理しやすくなるのがジャーナリング。難しく考える必要はない。「今日よかったことを3つ」「今気になっていること」「明日やることを一つ」など、数分で書ける内容から始めてみよう。

ネガティブな考えに気づいたら、「本当にそうだろうか？」と一度立ち止まる習慣も効果的だ。たとえば、「プレゼンで失敗した。自分は仕事ができない」と考えたときは、「一度うまくいかなかっただけで、次に改善できることは何だろうか？」と問い直してみる。

事実と感情を切り分けることで、必要以上に自分を責めずに済むようなマインドセットを習慣化しよう。



今日からできる 3 STEP

心の健康は一日で大きく変わるものではない。だからこそ、小さな習慣を毎日続けることが、自分らしく前向きに過ごすための一番の近道となる。

STEP 1

朝 30 秒、自分に前向きな一言をかける

「今日は一歩前に進めば十分」など、自分が自然に受け入れられる言葉を選ぼう。



STEP 2

夜 3 分、今日を振り返って書き出す

「嬉しかったこと」「感謝したこと」「明日やること」を一つずつ書くだけで十分。



STEP 3

1日 5 分、“今”に集中する時間をつくる

深呼吸をする、散歩をする、お茶をゆっくり飲むなど、スマートフォンから少し離れて自分の感覚に意識を向けてみよう。





AI も味方に!

ウェルビーイング最新アプリ

睡眠、運動、瞑想、心の整理——毎日のウェルビーイングを、スマートフォンで少しだけ続けやすく。目的別に使えるおすすめアプリを紹介する。



SLEEP



Sleep Cycle

スマートフォンを枕元に置くだけで睡眠時間や睡眠パターンを記録。浅い眠りのタイミングを狙って起こす「Smart Alarm」も人気。自分の睡眠習慣を客観的に知りたい人におすすめ。

MEDITATION



Calm

瞑想、呼吸法、リラクゼーション、Sleep Stories まで幅広くカバー。毎日 10 分の「Daily Calm」など、日常生活の中にマインドフルネスを取り入れたい人に。

FITNESS



Nike Training Club

筋力トレーニング、ヨガ、ピラティス、モビリティなどを無料で楽しめる人気アプリ。時間、レベル、目的、器具の有無からワークアウトを選べるので、自宅で短時間だけ体を動かしたい日にも便利。



Strava

ランニングやサイクリング、ウォーキングなど 40 種類以上のアクティビティを記録。距離やペースだけでなく、友人との交流やチャレンジ機能もあり、「誰かと一緒に続ける」モチベーションづくりにも。

JOURNALING



Day One

写真、音声、位置情報などと一緒に日々を残せるジャーナルアプリ。2026 年には AI との会話から日記を作成する「Daily Chat」など AI 機能も追加され、何を書けばいいかわからない人でも始めやすい。



Daylio

文章を書かなくても、その日の気分と行動をタップするだけで記録できる“マイクロ日記”。自分の気分の波や、どんな行動が調子の良さにつながっているのかを振り返るのに便利。

AI SUPPORT



Wysa

AI との会話を通じて、気分の整理やセルフケアをサポートするメンタルウェルビーイングアプリ。CBT（認知行動療法）などをベースにしたエクササイズも用意され、24 時間自分のペースで利用できる。



Headspace
— Ebb

Headspace に搭載された AI コンパニオン。今感じていることを会話形式で整理しながら、その状態に合った瞑想やコンテンツを提案してくれる。AI を“心を整理する入口”として使いたい人に。

※ウェルビーイングアプリや AI は、医師や心理専門職による診断・治療の代替ではありません。深刻な不調や強い不安が続く場合は専門家に相談してください。

《今日から始める》 ウェルビーイング実践Book

ウェルビーイングに必要なのは、大きな決意よりも小さな一歩だ。まずは今の自分の状態を知ることから始めて、毎日の中に“5分のセルフケア”を取り入れていこう。

たった5分！ 毎日を整える3つの習慣

MORNING | 朝5分は、外の光を浴びる



起きたらカーテンを開け、できれば外へ。家の周りを5分歩くだけでもOK。朝の光と軽い運動を、心と体を一日のリズムへ切り替えるスイッチに。

DAYTIME | 昼5分は、デジタルから離れる



スマートフォンを置いて、深呼吸、ストレッチ、短い散歩を。仕事の合間に意識的な「何もしない5分」をつくり、頭をリセットしよう。



NIGHT | 夜5分は、頭の中を書き出す



「今日よかったこと」「感謝したこと」「明日やること」を一つずつノートへ。考え続ける代わりに文字にすることで、一日の終わりに気持ちを整理する習慣を。

ウェルビーイング 30日チャレンジ

その日の自分に合うものを一つ選んで、30日間続けてみよう。あなたはどれくらい継続できるかな？

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ 朝、外の光を5分浴びる | ☐ 通知を一つOFFにする | ☐ 今日できたことを一つ認める |
| ☐ いつもより5分多く歩く | ☐ 仕事中に5分間休憩する | ☐ 5分間ジャーナリングをする |
| ☐ 起きたらコップ1杯の水を飲む | ☐ 外でランチを食べる | ☐ 家族や友人にメッセージを送る |
| ☐ 1分間、ゆっくり深呼吸する | ☐ 空や木、花など自然を眺める | ☐ 誰かに「ありがとう」と伝える |
| ☐ 5分だけストレッチする | ☐ 好きな音楽を1曲じっくり聴く | ☐ 久しぶりの人に連絡する |
| ☐ エレベーターではなく階段を使う | ☐ コーヒーやお茶をゆっくり味わう | ☐ 誰かと一緒に食事をする |
| ☐ 野菜やフルーツを一品プラスする | ☐ 今日よかったことを3つ思い出す | ☐ いつもと違う道を歩いてみる |
| ☐ 7時間以上の睡眠時間を確保する | ☐ 感謝していることを一つ書く | ☐ 新しいことを一つ試す |
| ☐ 寝る30分前にスマホを置く | ☐ 自分に前向きな言葉を一つかける | ☐ 「何もしない時間」を5分つくる |
| ☐ SNSを見る時間を30分減らす | ☐ ネガティブな考えを一つ言い換える | ☐ 明日の楽しみを一つ決める |

大切なのは、30個すべてを達成することではない。「これをする少し調子がいい」と思える習慣を一つでも見つけられたら、それがあなた自身のウェルビーイングの第一歩となるだろう。



ハリウッドで挑戦を続ける大村公二

特殊メイクで夢を現実に



© 2022 Marc Bryan-Brown

映画やドラマで俳優を別人へと変貌させ、現実には存在しない生き物まで生み出す「特殊メイク・特殊造形」。ハリウッドで20年以上のキャリアを持ち、現在は自身のチームを率いて特殊メイクのデザインや制作全体を手掛ける、岩手県盛岡市出身の大村公二さんに、夢を実現させた原動力と将来への思いを聞いた。

「ジュラシック・パーク」から始まった夢

幼い頃から恐竜やゴジラが大好きだった大村さん。転機は10歳頃に見た「ジュラシック・パーク」だった。スクリーンの恐竜に衝撃を受け、パンフレットから特殊メイクアーティスト、スタン・ウィンストンの存在を知った。

高校卒業後、特殊メイクの専門学校への進学を考えたが、高額な学費を前に断念。働きながら資金を貯めていた時、英語教師から「ハリウッドで働きたいなら、アメリカの大学へ」と助言された。4年間資金を貯め、2004年に渡米。College of the Desertで学び、2006年にADIへ就職。その後マシュー・マンダールの工房で経験を積んだ。一度帰国する挫折も経験したが2009年に再渡米、2017年には自身の会社KOFX LLCを立ち上げた。



工房に飾られた作品たち

観客の反応が、ものづくりの喜び

仕事で最も心を動かされるのは、時間をかけた作品がスクリーンに映る瞬間だ。「観客が特殊メイクを見て、「うわっ」と驚いてくれるのも褒め言葉」。『The Butler（邦題：大統領の執事の涙）』では、自らデザインした特殊メイクのシーンで観客が涙する姿に感動した。エンドクレジットの名前を子どもたちに「これはお父さんの名前だよ」と見せられることも喜びだ。

2022年にはディズニープラス「The Quest」での仕事が評価されエミー賞を受賞。プロデューサーや監督から意見を求められる機会も増え、作品を共につくるパートナーとして信頼されるようになった。

AIとは競争ではなく「共存」

CGやAIの進化について、大村さんは「脅威ではなく共存できる」と考える。AIにできることは任せ、人間が作った方が速く自然な部分は特殊メイクが担う。実物を見て俳優が反応できることも強みだ。一方、映画制作は世界各地へ広がり、「ハリウッドに行かなくても世界一を狙える時代」になりつつある。この変化に合わせ自身も現場中心からデザインとチーム運営へ活動の軸を移している。

諦めない。そして視野を広く

現在はオンラインスクールや著書で技術を伝えるほか、子ども向けアート動画「COZY ART KIDS TIME」も展開。次世代への技術の伝承にも力を入れる。若者には「本当にそれをやりたいのか」を自分に問いかけ、苦しいことがあっても諦めず、目標への道を考えてほしいという。そして「目標を決めたら逆算して行動する」。

盛岡で恐竜に夢中だった少年が海を渡り、ハリウッドで作品を生み出す側へ。大村さんは今、その経験と技術を次の世代へつなごうとしている。

PROFILE

大村公二

岩手県盛岡市出身。2004年渡米。College of the Desertで学びADI、後にW.M. Creations, Inc所属後に自身の会社KOFX LLC設立。ディズニープラスの「The Quest」でエミー賞受賞。「CSI: 科学捜査班」等にも特殊造形アーティストとして参画、ハリウッド業界で幅広く活動している。自身の技術を伝える書籍「Practical Magic」を出版。
KOFX LLC: www.kojiohmura.com/
COZY ART KIDS TIME: www.youtube.com/CozyArtKidsTime

アメリカ生活やビジネスヒントを 伝えるU.S. FrontLineの オンラインサイト

usfl.com

随時
更新中!

アメリカの最新ビジネス関連ニュースから
生活情報まで多彩なコンテンツが満載。
これからアメリカで生活する人や、ビジネスの成功の
ヒントを探している人にとって強い味方です。



「スピード」と「品質」をつなぐ 日米ITビジネスの新しい形

ソフトウェアの品質保証を軸に、日本でITサービスを展開してきた株式会社SHIFT。
その米国事業を担うSHIFT USA Inc.の村上丈文氏が、2026年7月、シリコンバレーに赴任した。
米国で感じるビジネスのスピード感と、日本企業が培ってきた品質へのこだわり。
その二つをどう結び付け、新たな価値を生み出していくのか。
村上氏に米国事業、日米のビジネス文化の違い、米国での生活について聞いた。



SHIFT USA Inc. 村上丈文氏

品質保証を軸に、米国企業のIT活用を支援

SHIFT USAは日本で培ったITサービスや品質保証のノウハウを生かし、企業がITを最大限活用できるよう支援する。米国ではIT部門の人員やリソースが限られる企業もあり、単なる品質チェックにとどまらず、ITを実際のビジネスに活用するためのサービスも提供。さらにシリコンバレーの立地を生かし、先端テクノロジーのソーシングや企業探索にも取り組む。

シリコンバレーで実感する「近さ」と「速さ」

村上氏が着任して実感したのが、シリコンバレー特有の「近さ」と「速さ」だ。人と直接会って話し、ビジネスが展開するスピードは日本より速く、「リモートだけでは得られない感覚」だという。一方、そのスピードと日本で求められるサービス品質の違いを「コインの表裏のようなもの」と表現する。まず動き、修正しながら進む米国と、一定の品質を確保して進む日本。どちらかが正しいのではなく、その両立にSHIFTの品質保証のノウハウを生かす余地がある。

言葉だけではない、日米のコミュニケーションギャップ

日米のコミュニケーションの違いは言葉だけではない。仕事の進め方や意思決定、品質への考え方など、それぞれの「当たり前」が異なる。特に長期プロジェクトでは、小さな認識のずれが全体に影響する可能性もある。そのため日米双方の考え方を理解し、ギャップを吸収できる人材が不可欠だ。



欠だ。SHIFT USAでは、そうした人材を増やし、日本と米国のビジネス文化をつなぐ「橋渡し」の役割も目指している。

日本企業は「日本のやり方」にこだわりすぎない

日本での成功体験をそのまま米国に持ち込むだけでは、現地のスピードについていけないこともある。一方で、日本企業が持つ品質へのこだわりを捨てる必要もない。双方の長所を理解し、状況に応じて組み合わせることが大切だという。村上氏自身も着任直後から積極的に人と会い、画面越しでは分からないビジネスのテンポや距離感、意思決定の感覚をつかもうとしている。

週末はサッカーでリフレッシュ

オフには長年親しんできたサッカーを楽しむ。以前米国に住んでいた頃の友人たちが今もサッカーを続けており、再び仲間とボールを蹴っているという。週末のサッカーは、新たな米国生活を自然体で楽しむ大切な時間となっている。

PROFILE

SHIFT USA Inc.
村上丈文
株式会社SHIFTでGlobal Business Development Unit Directorを経て、SHIFT USA Inc.のCOOに2026年6月就任

これだけは
押さえない!

ITトレンドを追う

ITの進化を捉え、成功に導く最新トレンドを解説します。
クラウド、AI、セキュリティ対策などのトピックスをわかりやすく紹介し、
トレンドの波に乗るための情報をお届けします。
ビジネスに役立つ実践的な知識を提供。

Vol. 11 > Windows 10 サポート終了から1年 — 移行組・据え置き組、それぞれの「次の一手」

節目は過ぎた。だが、問題は続いている

2025年10月14日、Windows 10のサポートが正式に終了した。あれから1年。オフィスの風景は表面上大きく変わっていないかもしれない。だが水面下では、企業ごとに事情がはっきり分かれ始めている。Windows 11への移行を終えた「移行済み組」、当面はWindows 10のまま使い続けている「据え置き組」、そして有償延長サポート（ESU）で時間を稼いでいる「ESU組」と3つのグループのいずれかに属している。立ち位置が違えば、次に打つべき手も違う。

3つの立ち位置と、それぞれの課題

据え置き組 — 見えないコストが膨らみ始めている

「業務に支障がないから当面このまま」——そう考えている企業は少なくない。しかし会計ソフトやCRM、業界特化型アプリの新バージョンはWindows 11を前提に設計され始めており、新型プリンタやスキャナが対応OSリストからWindows 10を外すケースも増えている。見落とされがちなのがサイバー保険の適用条件だ。契約更新時に「サポート対象OSの使用」が条件化されるケースが出始めており、事故時に保険がおりない事態は経営リスクとして無視できない。

ESU組 — 延命策の期限を意識する

ESU(Extended Security Updates)は、追加費用を払うことでセキュリティ更新を受け続けられる仕組みだ。当面のリスクは抑えられるが、費用は年ごとに上がる設計で、1年目より2年目、2年目より3年目が高くなる。ESUは「延命」であって「解決」ではない。この期間を次のPC調達、業務ソフトの見直し、社員教育の再設計に充てる時間と捉えると意味が変わる。ESU費用を「猶予料金」として着地点を決めると位置づけている企業は動きが速い。

移行済み組 — 実は「移行の先」に本当のテーマがある

意外だが、移行を終えた企業ほど「一段落」と思いがちで、実は本題はここから始まる。Windows 11への移行はOS更新ではなく、業務の仕組みを見直す入り口だからだ。Microsoft 365 Copilotは、Windows 11とセットで運用したときに真価が出る。文書作成、議事録、メール返信の下書きが自然に組み込まれ、業務の“下ごしらえ”が変わる。だが、社員が使いこなせるかは別の話だ。

次の一手として押さえるべきこと

グループを問わず、この時期に共通して考えるべきことが3つある。

まず、IT資産の“見える化”だ。社内に

何台のPCがあり、どのOSで、どのソフトを載せているか。これを把握していない企業は驚くほど多い。NinjaOneのようなIT資産管理ツールを使えば、OS、ライセンス、パッチ適用状況を一元的に可視化できる。移行計画の第一歩は現状把握から始まる。

次に、ライセンスの棚卸し。Microsoft 365、SaaS、業務ソフト——ライセンス数と実際の利用者数は一致しているか。移行のタイミングは余剰ライセンスを整理する好機になる。

そして、従業員教育の刷新。Copilotや生成AIの業務利用が広がる中、社員のリテラシー格差は広がる一方だ。KnowBe4のような教育プラットフォームで、セキュリティ意識と新ツールの使いこなしを継続的に育てる仕組みが必要になる。

サポート終了は「終わり」ではなく「見直しの合図」

Windows 10の終了は、単なるOSの世代交代ではない。「今のIT環境は、これから5年に耐えられるか」を経営として問い直す合図だ。据え置き組は運用コストとリスクを直視する時期に、ESU組は延命期間の終わりを決める時期に、移行済み組は次の投資回収フェーズに入る時期にある。共通するのは「動かない選択肢はもうない」ということだ。年末のIT予算計画にこの見直しを組み込むかどうかで、来年の景色は変わる。



STS Innovation, Inc.

ITソリューション部門「MultiNet」では、システム開発・サーバー構築・ウェブサイト制作からセキュリティ対策まで在米日系企業様のサポートをしています。

multinet-usa.com
info@sts-innovation.com

ニューヨークで追いつけた夢が結実 トランペッター・作編曲家 小倉直也さん



Photo: Greg Wan

ジャズの本場ニューヨークを拠点に、トランペッター、作編曲家として活動する小倉直也さん。2026年6月「BMI第37回ジャズ・コンポーザーズ・ワークショップ・サマーショーケース」でチャーリー・パーカー・ジャズ作曲賞を受賞した。受賞までの道のりと、ニューヨークで音楽家として生きること、これからの夢について聞いた。

幼稚園から変わらなかった夢

ピアノを教えていた母親の影響で、幼少期から音楽に親しんだ小倉さん。幼稚園の頃からトランペットをやりたいと親に希望し、七夕の短冊にも「トランペッターになる」と書いていたという。その思いを知った祖母から誕生日にトランペットを贈られ、小・中学校の卒業文集にも将来の夢は「トランペッター」と記した。

高校でジャズと出会い、プロへの道へ

それまで取り組んでいたのはクラシックだったが、高校のジャズバンド部との出会いが転機となった。大学でもジャズに打ち込み、演奏活動が続けるうちにプロとのつながりが増え、仕事にも呼ばれるようになった。在学中には1年間休学し、演奏とアルバイトだけで生活することにも挑戦。卒業後は就職せず、プロの音楽家への道を選んだ。

ジャズをやるならニューヨーク

関西を中心に約4年間プロとして活動する中、ニューヨークで学んだ日本人ミュージシャンから現地の話を聞き、自身も学びたいという思いが強くなった。「ジャズをやるならニューヨーク」と、2020年1月に大学

院留学のため移住。しかし直後にコロナ禍となり、急ぎょ日本へ帰国するなど予想外の状況に直面した。それでもニューヨークに戻り、音楽活動を続けてきた。

頑張ってきてよかった



© Brian Berson for BMI

今回の受賞について「賞を取ることがすべてではないです。でも、やっぱり頑張ってきてよかったなという気持ちにはなりました」と小倉さん。

「絶対に頑張っていたら、報われる時が来ると思うのです。そうやって頑張っている人同士で励まし合って、やっていきたいですね」

2つの人生を生きる

現在目指すのは、トランペッターと作曲家という二つの活動の両立だ。演奏には毎日の練習、作曲には作品を生み出し続けることが求められる。本人も「2人の人生を生きようなもの」と表現するが、どちらも自身の音楽の柱だ。

次の目標はセカンドアルバムの制作。昨年12月に初アルバムをリリースし、「もっと聴きたい」という反応も新たな作品への原動力になっている。

「まだ聴いていない人には、ぜひCDを聴いてほしいです。いろいろなサブスクリプションでも聴けるので、チェックしてもらえたらうれしいですね」

PROFILE

小倉直也

兵庫県西宮市出身、ニューヨーク在住のジャズ・トランペッター、作編曲家、バンドリーダー。小倉直也ジャズ・オーケストラを率いる。ニューヨーク市立大学クイーンズ・カレッジ、アロン・コーブランド音楽学校ジャズ作曲科を首席卒業。Marvin Hamlisch International Music Award (2021年)、Jimmy Heath Music Award (2022年) など国際的音楽賞を受賞。国内外のメディアから高い評価を受けている。
公式サイト: www.naoyaogura.com



 multinet-usa.com

ITサービス部門

ITソリューションで在米日系企業を支援

2024年7月にMultiNetはSTS Innovationと統合しました。

サービス

- システム開発・業務システム
- SaaS導入支援
- ITコンサルティング
- 各種マネージドサービス
- デジタルマーケティング
- サーバー構築運用保守
- ウェブサイト・HP制作
- ECサイト制作
- ビジネスフォン・会議システム
- ECサイト制作



 apron-usa.com

ビジネスプロセスアウトソーシング部門

経理、給与処理、人事、総務の代行サービス

日次、月次で発生する記帳業務や売掛金・買掛金管理、小口精算、給与計算。連結レポートや日本本社への報告資料作成まで、経理・給与関連業務全般を代行します。

理業務の変動
費化を実現

業務の安定化

不正の防止

ご利用料金

内容	料金
基本料金（5.0時間/月）	\$450.00
超過料金（上記超過作業分）	\$90.00/時間



 stscareer.com

人材紹介サービス部門

アメリカ全土へのネットワークで採用をサポート

採用の流れ

理想の人材を
ヒアリング ➡ 弊社で選定し適切な人材をご紹介 ➡ 書類・面接で御社にて選考 ➡ 給与交渉や入社までの手続きを支援

