

お肌、毛髪、疲労 etc.  
日々のケアをアドバイス!

# お悩み解決 ボディケア

Bodycare

P.03

## 知っとく法律

CCPA 対策企画Vol.5  
適用除外規定(その1) P.08

PEOPLE

日本クラブ事務所長

前田正明 P.10

キッズヨガインストラクター

Phillips 恵里子 P.12

## 世界遺産を歩く

先住民が残した宗教集落

P.09 チャコ文化

クルアーニー／ランゲル・セント・イライアス／  
グレイシャー・ベイ／タッチェンシニー・アルセク

P.11 アラスカ州・カナダ

## 3 FEATURE STORY

お肌、毛髪、疲労 etc.  
日々のケアをアドバイス!  
**お悩み解決  
ボディケア**



## 8 知っとく法律 ピルズベリー法律事務所

CCPA 対策企画Vol.5  
適用除外規定(その1)

## 9 世界遺産を歩く 齋藤春菜

先住民が残した宗教集落チャコ文化  
ニューメキシコ州



## 10 PEOPLE SPECIAL

日本クラブ事務所長  
**前田正明**



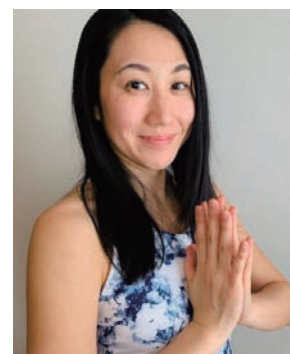
## 11 世界遺産を歩く 齋藤春菜

クラーニー／ランゲル-セント・イライアス/  
グレイシャー・ベイ／タッチェンシニー-アルセク  
アラスカ州・カナダ



## 12 PEOPLE SPECIAL

Cosmic Kids Yoga  
認定キッズヨガインストラクター  
**Phillips 恵里子**



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



お悩み解決

# ボディケア

Bodycare

## 疲労回復

Recovery from fatigue

疲労の原因には、精神的ストレス、身体的ストレス、生活環境ストレスなどがある。近年では、スマートフォンの使いすぎによる脳疲労も大きな悩みの一つだ。疲労が蓄積すると、体調悪化や思考能力の低下につながる。日々の疲れはその日のうちに対処して、翌日に残さないよう日頃からセルフケアを行っておきたい。



### 効果的な栄養素

#### タウリン

アミノ酸の一種で、血圧のコントロールや肝臓、心臓機能の強化といった働きを担っている。タウリンを摂取することで、身体的な疲労感の改善、運動機能の向上、筋肉細胞へのダメージの軽減といった効果が期待できる。

#### こんな食材をとろう

牡蠣、ホタテ、アサリ、タコ、イカ、カツオ、イワシ、肉類、乳製品

タウリンは水によく溶けるので、刺身、鍋物、汁物料理がおすすめ!

#### ビタミン B 群

全部で 8 種類あるビタミン B 群は、日々の活動に必要なエネルギー代謝を高め、疲労感を解消する働きがある。特に意識して摂って欲しいのは、ビタミン B1・B2・B6。

#### こんな食材をとろう

**ビタミン B1** タラコ、ウナギ、豚肉 (特に肩ロース)  
**ビタミン B2** 豚・鶏・牛レバー、ウナギ、アサリ、牛乳  
**ビタミン B6** カツオ、マグロ、牛レバー、サンマ、バナナ

### パワーナップを取り入れよう

パワーナップとは、12～15 時にとる 15～30 分の睡眠のこと。パワーナップをとることで脳内がクリ



アになり、集中力の向上、ストレス軽減、作業効率アップが期待できる。うるさすぎず静かすぎない環境を選び、あごを圧迫したり首をひねったりする体勢は避け、寝やすい姿勢で睡眠をとろう。起きた後は体を伸ばして、軽めのストレッチも忘れずに。

### おすすめ商品!

## TAISHO PHARMACEUTICAL Lipovitan シリーズ

lipovitan.com



日々の疲労回復と栄養補給に取り入れたのが、栄養ドリンク「Lipovitan」シリーズ。100ml のドリンク剤にタウリン 1000mg、イノシトール、ビタミン B 群などの栄養成分が配合されている。3 大栄養素といわれる糖質、脂質、たんぱく質は、体の中で行われるエネルギーサイクルによって生命活動に必要なエネルギーに変換される。Lipovitan はこのエネルギーサイクルを円滑に進め、疲労回復や体力・集中力維持、体

の不調改善などを促す。肌の不調の改善も期待できるので、女性にもおすすめ。

現在アメリカでは「Original」、カロリーを抑えた「Sugar Free」、ビタミン C が 1000mg 含まれている「Vitamin C」、膝の関節に良いグルコサミンが 1500mg 含まれている「Healthy Joint」、はちみつが入った「Honey」の 5 種類が販売されている。1 日 1 本、朝起きて活動する前や運動する前、または仕事の後などに飲むと効果的。

私たちの体は環境変化による影響を受けやすく、健康な体を維持するためには日々のケアが必要だ。人が抱えやすい心身の悩みを解決すべく、日々の心得やおすすめのケア商品を紹介する。

Text : Haruna Saito

## 口内ケア

Oral Care

### 正しく磨けてる？

口臭、虫歯、歯周病、歯肉炎など、口内の悩みは多い。特にアメリカでは歯科治療費が高額なので、虫歯には気をつけたいところだ。事前に防ぐために、毎日の歯磨きは以下の3つのポイントに注意しながら、1カ所あたり20回以上磨くことが重要。

#### 1. 毛先の当て方

毛先を歯面（歯と歯肉の境目、歯と歯の間にきちんとして当てる。

#### 2. 力加減

ブラシを歯に当てた時に毛先が広がらない程度の軽い力で磨く。

#### 3. 動かし方

5～10mmを目安に小刻みに動かし、1・2本ずつついでに磨く。

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、噛み合わせの面は歯垢が付きやすいので、歯ブラシの毛先が届くことを意識すると良い。歯と歯肉の境目は上から45度の角度に歯ブラシを当て、細かく前後に動かして磨く。噛み合わせの面は、奥から前に歯ブラシを動かして磨こう。前歯の裏側はカーブしているので、歯ブラシを縦に当て、ブラシのつま先やかかとを上手に使うのがポイント。凸凹とした歯並びの場合は、1本1本に歯ブラシを縦に当てて上下に細かく動かすと、毛先がきちんと歯に当たってうまく磨ける。

### おすすめ商品！

## SATO PHARMACEUTICAL Access 歯磨き粉・歯ブラシ

[sato-pharmaceutical.com/us/usa/](http://sato-pharmaceutical.com/us/usa/)



アメリカではホワイトニングに特化した歯磨き粉が多いが、「Access」「Access L」は虫歯や歯肉炎、歯茎の衰えを防ぐことを目的に製薬会社が製造した、歯の健康に特化した商品。抗菌作用やウイルス感染抑制の働きがあるカミツレ、ラタニア、ミルラといった成分が配合されており、歯と歯茎の健康を保つセルフメディケーションができる。研磨剤やフッ素が入っていないので歯へのダメージが少なく、入れ歯を入れている人にも安心。商品に含まれ

ている虫歯予防の成分により、少し塩っぱい味がするのが特徴だ。後味爽やかめが好きな人には、ミント味のAccess Lがおすすめ。

あわせて使って欲しい「Access Toothbrush」は、歯科医師と共同開発された歯ブラシ。毛が柔らかめに作られているので、歯を磨くだけでなく口内全体に優しくブラシをかけることで、歯茎へのマッサージにもなる。コンパクトなサイズで奥歯までスムーズに届くのも嬉しいところ。

### 歯間ケアは特に注意

歯と歯の間は歯ブラシの毛先が届きにくいいため磨きが不十分になり、歯垢が残りがち。デンタルフロスや歯間ブラシを併用することで90%近くの歯垢を取り除くことができる。デンタルフロスを使う際は、まず歯と歯の間にノコギリを引くようにゆっくりと入れる。歯の面に合わせて上下に動かしながら、歯垢をていねいに取り除こう。糸巻きタイプを使う場合は、歯に巻きつけるようにして2～3回上下にこするとよく取れる。歯間ブラシを使う際は、歯と歯の間にゆっくりと斜めに入れた後、ブラシを水平にして歯の面に沿って2～3回往復させると歯垢が取れる。



# スキンケア

Skin Care



肌は「体の鏡」といわれるように、内臓の健康状態をそのまま映し出す。健康的な肌を保つためには適度な運動、十分な睡眠、規則正しい食生活など、生活習慣を改善して体の内側からきれいにするのが大切だ。

## 美肌のための食生活

腸内がきれいだと、栄養素を腸でしっかりと吸収して全身に行き渡らせることができ、ニキビや肌荒れなどの肌トラブルの防止につながる。以下は、腸内環境を整えるために取り入れて欲しい栄養素と食材。

### 発酵食品

発酵食品に含まれている乳酸菌、麹菌、納豆菌などの善玉菌は腸内に不可欠な菌で、悪玉菌の増殖を抑えて腸内環境を改善してくれる。

#### 食材

ヨーグルト、チーズ、漬物、味噌、しょうゆ、塩麹、納豆 など

### 食物繊維

善玉菌のエサになり、腸内の有害物質を減らす働きがある。余分な糖質やコレステロールの吸収を抑制する働きもあり、ダイエット効果も期待できる。

#### 食材

こんにゃく、海藻類、リンゴ、バナナなどの果物、キノコ類 など

### タンパク質

体内のあらゆる細胞を作るための重要な栄養素。腸や皮膚の状態を整え、いきいきとした美肌をキープするには欠かせない。

#### 食材

赤身の肉、鶏むね・ささみ肉、アジ、イワシ、卵、豆類 など

### ビタミンA

肌の生まれ変わりを促進し、皮膚や粘膜を健康に保ってくれる栄養素。乾燥肌やシワに悩んでいる人はしっかりと摂取しよう。

#### 食材

ほうれん草、ニンジン、カボチャ、バジル、レバー、ウナギ、乳製品 など

### ビタミンC

シミやソバカスの原因となるメラニン色素の生成を抑える。一度にたくさん摂っても吸収できないので、こまめな摂取がポイント。

#### 食材

パプリカ、ブロッコリー、カリフラワー、キウイフルーツ、柑橘類 など

## シミ対策

シミの1番の原因といわれる紫外線は夏だけでなく、年中、曇りの日も雨の日も降り注いでいる。基本的に1年を通して毎日日焼け止めを塗る、保湿を十分するなど心がけが大切だ。また、ツボ押しも美肌には効果的。人の体には約360ものツボがあるといわれており、ツボを押すことで老廃物を流すことができる。1日の終わりに5分だけでも顔をマッサージする習慣をつけよう。



## おすすめ商品!

### AloenRich by Harmony Green VERA JELL Altie シリーズ

aloenrich.com



健康と美容の万能薬として知られるアロエの中でも、特に注目されているアロエベラ。ほかのアロエと比べて厚い葉肉と強い粘り気が特徴で、多糖類、単糖類、ビタミン類、ミネラル類、アミノ酸類といった体に良い成分のほか、まだ解明されていない有用成分が多く含まれている。そんなアロエベラの魅力を最大限に利用した商品が、美容液「VERA JELL」と「Altie」シリーズ。

VERA JELLには、シワ改善や肌再生が期待できる独自開発成分 AloenRich が配合されている。化粧水や乳液をつ

ける前に使うことで肌の保水力が約1.6倍、ハリが約1.8倍になる。シワや毛穴の開き、ハリ、キメの乱れなど、年齢肌が気になる人におすすめ。

相乗効果で VERA JELL の前後に使うのが、Altie シリーズ。肌の老化の約80%は紫外線による光老化が原因とされている。Altieには光老化によるダメージを防ぐ Princess Care (ヒメフウロエキス) が配合されており、紫外線や乾燥による肌の不調のケアができる。クレンジング、洗顔料、化粧水、美容クリームの4商品をセットで使おう。



# 毛髪・頭皮ケア

## Hair & Scalp Care

髪の毛のハリとコシは頭皮の血流量と深く関係しており、血流量が多い人はハリとコシが高まり、髪も太くなる傾向がある。血流を促すのに効果的なのが、頭皮マッサージだ。毎日無理なく続けるには、洗髪時に取り入れるのがおすすめ。実は誤った洗髪の仕方をしている人が多く、かえって髪にダメージを与える原因となっている場合も少なくない。正しい洗い方と頭皮マッサージを行い、健康的な髪を目指そう。



### 正しい髪の洗い方とマッサージ方法

- ①洗う前にくして髪をとかし、絡まりを取り除いておく。
- ②頭皮から十分にお湯を行き渡らせる。
- ③シャンプーを手のひらに適量取り、両手の指先まで伸ばす。
- ④指の腹を地肌に滑らせるようにしてシャンプーをなじませたら、たつぷりと泡立てる（爪は立てないように）。
- ⑤指先で螺旋を描くように頭皮を押し上げながらマッサージする。額から頭頂部、こめかみから頭頂部、襟足から頭頂部にかけて、それぞれ3回ずつが目安。
- ⑥こめかみから頭頂部にかけて指先をゆっくりと地肌に滑らせた後、気持ち良いと感じる部分を1カ所につき3秒、指先で押す。
- ⑦シャンプーの流し残しは匂いや炎症の原因になるので、十分にお湯ですすぐ。
- ⑧コンディショナーかトリートメントを適量手に取り、ダメージを受けやすい毛先から髪全体になじませる。数分置いた後、十分ですすぐ。
- ⑨タオルで髪を挟み、軽くポンポンと叩くようにして水気を拭き取る（激しくこするとキューティクルの傷みの原因に）。



ドライヤーで髪を乾かす際は、乾ききる直前で止めるのがポイント。ドライヤーの熱を当てすぎると髪の水分が奪われ、キューティクルが傷ついてしまうので注意しよう。

### おすすめ商品!

#### Pi Water Bio Kyss Shower

pi-water.com



水道水には毛髪のキューティクルや肌にダメージを与える塩素をはじめ、有害物質が多く含まれている。「Bio Kyss Shower」はこの塩素を無害化し、肌に良い水へと変える機能を持ったフィルター付きシャワーヘッド。ただ有害物質を除去するだけでなく、水をパイウォーターに変える機能を持っているのが最大の特長だ。パイウォーターとは生体水に近い性質の水で、体内に取り入れると細胞が本来持つ機能・能力を取り戻すことができる。

### 白髪予防

白髪の原因には遺伝や加齢はもちろん、日々の生活習慣やストレスも大きく関係している。簡単に取り入れられる以下のリラックス方法を複数組み合わせ、日々のストレスケアに役立てよう。

**瞑想** 1日1回、就寝前に何も考えずにゆったりと呼吸の音に意識を傾けて

**ヨガ** まずは1つからでいいのでポーズを決めて、呼吸を意識しながらリラックス

**蒸しタオル** 目の上に乗せると血行が良くなり、新陳代謝を活性化できる

**ツボ押し** セイメイという鼻の付け根のツボをつまむように指圧すると、目の疲れに効果的

**アロマセラピー** 寝る前や仕事の合間に、好きな香りで心身ともにリラックスしよう



Bio Kyss Shower を通って浄化された水は分子が極めて細かいため、毛穴や毛根の奥まで浸透して落ちにくい汚れを落とし、さらに肌や髪によく吸収される。化粧水を全身に浴びているような状態となるので地肌の健康が蘇り、抜け毛やフケ予防、毛髪のツヤ改善などが期待できる。髪のダメージが気になる人はもちろん、どんなに良いシャンプーを使っても今ひとつ満足していない場合、原因は水にある可能性が高い。Bio Kyss Shower を使えば、すぐにその違いを実感するはずだ。



# 睡眠

Sleep



## 良質な睡眠とは

睡眠は全身機能において重要な役割を担っており、睡眠時間が不足すると、ストレスの増加、集中力・認知機能の低下、免疫システムの低下といった影響が出る。心身の健康を保つためには良質な睡眠が不可欠だ。良質な睡眠とは以下のような状態をいう。

- ・ベッドに入って 10 分ほどで自然な眠りにつく
- ・眠り初めの約 90 分で深部体温（体の中の体温）が下がり深い睡眠に入る
- ・過度な中途覚醒がない
- ・いびきや歯ぎしりがない（少ない）
- ・適度に寝返りをうてる

良質な睡眠がとれているかどうかの指標の一つは、日中に過度な眠気が現れないこと。ただし、午後 2 時頃は生体リズム上、眠気が訪れやすいので、この時間帯に眠くなる場合はあまり心配する必要はない。



## 自分に合った寝具の選び方

### 敷き寝具

深部体温の変化を妨げない通気性の良いものを選びましょう。適度な反発力で寝返りが楽にできることも重要。あまり柔らかすぎる素材だと腰の部分が沈み込んで良い寝姿勢を保ちにくいので、適度な硬さも必要だ。

### 枕

枕の高さは、顔の角度が立っている時と同じくらいになるように調整するのがポイント。機能性は人によって好みが変わるが、以下を押さえつつ感触、香り、音などが好みに合い、違和感なく眠れる枕を探そう。

**構造** 中身が偏りにくく、首筋を優しく支えて後頭部の丸みを自然に受け止める工夫がされたもの。さらに、両サイドがやや高めで横向き寝にも対応し、無理なく寝返りをうてるもの

**材質** 頭部が蒸れにくく（睡眠時は脳の温度が下がることも重要）、通気性の良い素材がおすすめ

## 快眠のポイント

### 適度な運動

ウォーキングやジョギングなど運動習慣をつけると、良質な睡眠を得やすくなる。ただし、寝る直前に激しい運動をすると体温が上がり寝つきにくくなるので、寝る 3 時間前までに済ませておこう。

### 夕方以降は明るい光に注意

良質な睡眠に関わるメラトニンというホルモンは明るい光で分泌が抑制されるので、夕方以降は明るい光をできるだけ避けよう。スマートフォンやパソコン、テレビのブルーライトにも注意。

### 入浴で睡眠の準備

深部体温を下げるため、寝る 1 時間～1 時間半前に熱すぎないお湯に浸かると有効。入浴で意図的に上げた体温が自然に下がるタイミングで眠りにつくと、スムーズに眠りやすい。

### 食事は寝る 3 時間前まで

就寝するまでに胃の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。気持ち良く眠れるように、食事は寝る 3 時間前までに済ませるように心がけよう。

### 生活リズムを整える

規則正しく同じ時間に起床・就寝して体内リズムを整えることで、朝は自然と気持ちの良い目覚めを迎えやすくなる。

### おすすめ商品!

## airweave マットレス、枕

www.airweave.com



airweave のマットレスは、寝心地（横になった時の感触）はもちろん、「良質な睡眠を得られる」ことを最大の目的とした商品。人は一晩で 20 ～ 30 回寝返りをうつといわれており、寝返りがしにくくと筋肉に負担がかかり、脳が覚醒に近い状態になってしまう。同社のマットレスには独自素材のエアファイバーが使用されており、復元性・反発力が高く楽に寝返りできる構造となっている。さらに、優れた体圧分散

性で体に負担の少ない寝姿勢を保てる。また、通気性が良いので夏は蒸れにくく、冬は暖かい。マットレス・マットレスパッドは洗えるので、清潔さを維持できるのも嬉しいところ。

同じくエアファイバーを使用している枕も寝返りをサポートし、通気性が良いので頭が蒸れない。また、中には高さを調節できるシートコアが入っているので、体型・体格・好みによって調整可能な優れたものだ。



# CCPA 対策企画 Vol.5 適用除外規定 (その1)

ピルズベリー法律事務所

キャサリン・D・マイヤー  
デボラ・S・トーレン・ペデン  
ジジ・パーク  
ダニエル・C・ウッド

●施行から1年間、CCPAは、対象事業者により従業員について収集された情報またはBtoB取引において収集された情報には適用されません。

●公正信用報告法(FCRA)が適用される事業者が同法に従って利用する適格性情報も当該CCPAの適用除外の対象となります。

●ディーラーとメーカーの間で共有される、新車および所有者の情報の一部は、CCPAの適用の範囲外となります。

対象事業者の観点からは、カリフォルニア住民に与えられた新たな権利により、対象事業者が収集または受領および保持するカリフォルニア住民に関する個人情報情報を識別および検索するプロセスを導入する義務が発生します。これらのプロセスは、過去12カ月間に対象事業者が収集した個人情報の開示および請求者に関する個人情報の削除などの要求を含め、カリフォルニア住民がCCPAに基づいて行う要求に事業者が対応できるようにするために必要なものです。

CCPAを遵守する必要がある事業者は、顧客、従業員、ベンダーの従業員または事業者からして接点のない他人であるかどうかに関わらず、カリフォルニアのすべての住民から収集する個人情報情報を識別および追跡するという課題に直面しています。カリフォルニア州議会は2019年9月13日にCCPAを修正する一連の法案を採択し、ガビン・ニューサム州知事は10月11日に法案に署名したと発表しました。これらの修正は、(i) 2021年1月1日までの1年間、事業者間および従業員の情報をCCPAの対象範囲から一時的に除

外する、(ii) FCRAの適用除外を時限的ではない永続的な措置として明確化する、(iii) 新車情報を共有するための限定的な適用除外を時限的ではない永続的な措置として追加する、というものです。

## 従業員情報

2021年1月1日まで、従業員に関する一定の情報はCCPA

の対象外となりました。この一定期間の適用除外は、対象事業者の求職者、従業員、役員、取締役または請負業者に適用され、求職者、従業員(過去の求職者、従業員を含む)等の立場としての情報を、事業者が使用する場合にのみ適用除外の対象となります。これには、その目的にのみ使用される限度において、求職者、従業員などが提供する緊急連絡先情報(緊急連絡先である別の個人に関する情報を含む)が含まれます。また、当該適用除外は、求職者、従業員等が、本人および他者について、雇用上の恩恵を得るために提供する個人情報情報をカバーしますが、情報がその目的にのみ使用される場合に限られます。

事業者はプライバシーポリシーにおいて、または情報収集の時点もしくは事前の通知において、CCPA1798.100(b)条により要求される通り、「収集する個人情報のカテゴリおよび当該個人情報のカテゴリが利用される目的」の開示を行う必要があります。また、事業者は事前に消費者に通知することなく、追加の情報を収集すること、またはその目的外で使用することも禁止されています。



たとえば従業員が商品を購入した時、ニュースレターやサブスクリプションにサインアップした時、またはその他の方法で雇用主-従業員の関係の外で事業者とやり取りした時など、雇用主-従業員関係以外の関係で従業員または求職者等から受領した情報は、CCPAの対象範囲内ということになります。したがって、カリフォルニア住民である従業員は、雇用主-従業員の関係以外で事業者が収集する情報の開示および削除を要求する権利を有しますが、雇用主-従業員の関係で事業者が収集する情報の開示または削除を要求することはできないということになります。

※次号に続きます。ウェブサイト[www.usfl.com](http://www.usfl.com)には、本記事の全文を掲載しています。

※本コラムは一般的なケースに関する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。

## ピルズベリー法律事務所

1世紀以上にわたり、日本企業の事業拡大や紛争解決に助言してきたアメリカ大手法律事務所。弁護士総数700人以上。多くの日・英バイリンガルの弁護士・スタッフが日本企業に法律サポートを提供。  
Tel: 212-858-1000

<https://japanese.pillsburylaw.com>





知れば IIII トリコ!

# 世界遺産 を歩く

## 先住民が残した宗教集落 チャコ文化

### ニューメキシコ州

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。

アメリカ先住民族であるプエブロ族は2000年以上もの間、アメリカ南西部の広大なエリアで生活を営んできた。なかでもニューメキシコ州の北西部に位置するチャコ・キャニオンは、古代プエブロ文化のルーツであり、中心として発展した場所。850～1250年の間に徐々に築かれ、1020～1110年に最盛期を迎えたこの地は、宗教儀式や政治、貿易が行われる古代中心都市だった。

チャコの文化で特筆すべき点は、古代プエブロ族が築いた無数の集落群だ。チャコ・キャニオンでは現在、大きいものが12、小さいものだと400以上の集落が発見されている。それぞれの集落は日干しレンガ造りの集合住宅、公共施設、宗教儀式に使われたキヴァと呼ばれる施設などで構成されている。複数階層を持つ建築物や、地面を円形に掘って造られた巨大なキヴァは、古代プエブロ独自の建築様式。また、すべての集落は放射状に広がる道でつながっている。このよく整備された大規模で洗練された建築様式や、集落間をつなぐ緻密な設計は、チャコの人々が高度な建築技術

を持っていたことを示している。古代プエブロ族の歴史と宗教概念を解き明かす重要な考古学的資料として、1987年に世界文化遺産に登録された。

チャコ文化の構成資産となっているのは、チャコ文化国立歴史公園、アズテック遺跡国立モニュメント、そしていくつかの小規模な史跡。集落跡には2～5階建ての日干しレンガ造りの壁や松で作られた梁などがどれも良好な保存状態で残っており、構造の複雑性と緻密性、また当時の暮らしぶりを今もうかがうことができる。

### チャコ文化国立歴史公園へ

チャコ文化国立歴史公園には、ビジターセンターを起点に約9マイルのキャニオン・ループ・ドライブがあり、この道路沿いに6つの主な史跡が点在している。まずはビジターセンターからすぐのウナ・ヴィダへ。1マイルのトレイルを歩いて集落跡を見たらさらに奥へ進み、岩壁に動物や人の絵が彫られた象形文字、ペトログリフも見逃さないように。ループ・ドライブの折



上/半円形に築かれた最大の集落、プエブロ・ボニート 左下/宗教儀式を行う施設、キヴァ。古代プエブロ族にとって宗教はとても重要だった 右下/はっきりと彫られているペトログリフ

り返し地点に位置するプエブロ・ボニートは、チャコ・キャニオンでもっとも規模が大きく、もっとも重要な宗教儀礼が行われていた集落跡。約5エーカーの広さに650ほどの部屋と30以上のキヴァが備えられている。まさにここがチャコ文化の中心地であり、ここを起源としてコロラド州やユタ州、アリゾナ州までプエブロ族の文化が広がったと考えられている。すぐ近くには、チェトロ・ケトルと呼ばれる3エーカー以上の広さの2番目に大きな集落跡もある。プエブロ・ボニートとチェトロ・ケトルの間をつなぐペトログリフ・トレイルでも、岩壁に残ったペトログリフを見ることができる。

そのほか、プエブロ・デル・アロヨ、カサル・リンコナダ、ハンゴ・パヴィも主な集落跡なので、必ず押さえておこう。

#### 遺産プロフィール

チャコ文化  
Chaco Culture  
登録年 1987年  
遺産種別 世界文化遺産  
<https://www.nps.gov/chcu/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ては、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。

# 「日米交流の架け橋の場を」 日本クラブ事務所長前田正明さん



ニューヨークを拠点に、さまざまなセミナー、フェスティバルやディナー会などのイベント、質の高い日本食を提供するレストラン、カルチャー講座や展覧会などを通して日本文化を発信する「日本クラブ」。2020年3月13日付で事務所長に就任した前田正明さんに、過去、現在、未来について聞く。

## NTTドコモUSA 立ち上げに従事

日本のNTTおよびNTTドコモに勤務していた私が渡米したのは、2001年。ビジネススクールへの留学のためでした。翌年、学校卒業と同じ頃にニューヨークにNTTドコモUSAが設立され、そのまま出向になりました。何も無いゼロの状態からのビジネス立ち上げに携わり、四苦八苦したのを憶えています。従業員を集め、サービスの内容を考え、まさに「無から有を生む」という非常に貴重な経験でした。ドコモは日本では知名度がありますが、アメリカでは誰も知らないところからのスタートです。必要性を感じてもらえなければ誰にも利用してもらえない、ある意味リアリスティックな世界で、本当に必要なもの、どういったサービスなら受け入れてもらえるかを深く考える機会になりました。大変なことでしたが、何のしがらみもない所でしたし、自分を奮い立たせて一からチャレンジできたことは楽しいことでした。

## 就任直後にロックダウン

今年の3月に日本クラブ事務所長に就任して、5日後

にはニューヨークがロックダウンし、苦しい状況でのスタートとなりました。日本クラブではロックダウン中に定期的にウェビナーを開催し、新型コロナウイルスの状況からビジネス、教育関係、娯楽まで、生活情報の発信に努めてきました。6月からは、クラブ施設のレストランで寿司や弁当のピックアップサービスも開始しました。また、最前線で戦う医療従事者をサポートしたいとの思いで5月から始めたのが、病院へのお弁当の提供です。賛同してくれたクラブ会員や日系企業からの協賛金をもとにクラブのキッチンでお弁当を用意し、週2回、マンハッタンの12の病院に順番に差し入れています。弁当ボックスにはドナーからの感謝のメッセージを貼り付け、受け取る側に提供者がどんな人か分かるようにしました。医療従事者の方々から、感謝のお声をたくさんいただいています。

ロックダウン中に始めたサービスや企画は、今後でもできる限り続けていく予定です。また、日本クラブには美術品の企画展などを実施するギャラリースペースがあります。現在、これにWebギャラリーを加えて、展覧会やコンテストなどのイベントを楽しんでもらえるような仕組み作りを進めています。人との交流や名刺交換といったクラブ的な要素の実施が難しくなっている一方、インターネット上でイベントを開催することで、遠距離の人や普段参加しないような人も参加しやすくなりました。クラブの真価は、「人々が集まり、活動を通してビジネスチャンスや交流チャンスを生むこと」。その機能をどれくらいリアルに残しつつバーチャル化できるのかが、今後模索していくべきところですね。新しいことにもどんどんチャレンジしていくので、積極的にクラブ会員に登録してもらえたら嬉しいです。会員以外の方が参加できる企画もあるので、たくさんイベントに参加して、ぜひ日本クラブの活動を知ってもらいたいです。日本とアメリカの架け橋になるために、今回のポジションに就任させてもらったことはとても幸運に思っています。今後、ビジネスもカルチャーももっとエンカレッジしていきたいです。

## PROFILE

まえだ まさあき  
1983年、日本電信電話（現・NTTグループ）入社、1994年にNTTドコモへ転籍。2001年に渡米。2002年にNTTドコモUSAへ出向、2008～2015年に同社社長。Asurion社 Strategic Advisorを経て、2020年3月13日付で日本クラブ JCCI・JCC FUND 事務所長に就任。

Text by  
Haruna Saito





## クルアーンニー/ランゲル-セント・イライアス/ グレイシャー・ベイ/タッチェンシニー-アルセク

### アラスカ州・カナダ

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。2020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。

アラスカ州とカナダの国境地帯に広がるのは、世界最大規模の自然保護区。北米大陸最高峰の山々に世界最大級の氷河、広大なツンドラ地帯など、ほかでは見られないユニークな大自然が悠久の時を刻んでいる。ここは厳しい自然が人間を寄せつけず、多種多様な動植物がのびのびと暮らせる土地。1979年にアラスカのランゲル-セント・イライアス国立公園とカナダのクルアーンニー国立公園が世界自然遺産に登録され、1992年にアラスカのグレイシャー・ベイ国立公園、1994年にカナダのタッチェンシニー-アルセク州立自然公園が追加登録された。

### フィヨルドの彫刻を見に

1番最初に登録を果たしたランゲル-セント・イライアス国立公園は、アメリカ最大の国立公園。その広さはなんと1320万エーカー、イエローストーン国立公園とヨセミテ国立公園、さらにスイスの国土を足した広さに匹敵する。ここには標高約1万8000フィートのアメリカで2番目に高いセ

ント・イライアス山を筆頭に、ブラックバーン山、サンフォード山、ランゲル山など9つの高峰があり、どれもドライブウェイから姿を望むことができる。また、内陸を流れる氷河としては世界最大級のナベスナ氷河をはじめとする、数々の氷河も見どころ。この広大な大自然の美しさを実感したいなら、エアタクシーで上空から眺めるのがベストな方法だ。

氷河を目前で見たいなら、同じくアラスカに位置するグレイシャー・ベイ国立公園を訪れよう。観光に人気なのが、1日かけてじっくりと回るクルーズ船。港を出発した船は、氷河の観賞ポイントを目指してフィヨルドを奥へと進んでいく。周囲を囲む複雑に入り組んだ地形は見もので、絶滅危惧種であるザトウクジラが狩りをする姿や、シャチ、トド、アザラシ、ラッコなどの海洋生物、さらには対岸を歩くブルー・グレイシャーベア、グリズリー、マウンテンゴート、ハクトウワシなどの生き物が見られるチャンス。グレイシャー・ベイの巨大な湾は、複数の氷河が注ぐいわば密集地帯。世界中で氷河が後退しているなか、ここで

は今も成長し続ける氷河を見ることができ。氷河とは、山に積もった雪が氷に変わり、斜面に沿って流れ出したものだ。長い時間をかけて山を下ってきた氷河は海に到達すると、轟音を立てて海面に崩れ落ちていく。海上60メートルもの高さから崩壊する氷河の貴重な一瞬は、まさに圧巻。

近年見られる氷河の減少・後退は地球温暖化が原因と考えられてきたが、実は氷河には前進と後退を繰り返す複雑なサイクルがあり、その仕組みはまだ解明されていないという。ここアラスカとカナダの氷河地帯には、地球の未来を解き明かす鍵が秘められているのかもしれない。

#### 遺産プロフィール

クルアーンニー/ランゲル-セント・イライアス/  
グレイシャー・ベイ/タッチェンシニー-アルセク  
Kluane / Wrangell-St Elias /  
Glacier Bay / Tatshenshini-Alsek  
登録年 1979年登録、1992・1994年範囲拡大  
遺産種別 世界自然遺産  
<https://www.pc.gc.ca/en/pn-np/yt/kluane>  
<https://www.nps.gov/wrst/index.htm>  
<https://www.nps.gov/glba/index.htm>  
<http://bcparcs.ca/explore/parkpgs/tatshens/>

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ては、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。



上/今も拡大し続けている、グレイシャー・ベイ国立公園のマージェリー氷河 ©S. Neilson 左下/ランゲル-セント・イライアス国立公園のセント・イライアス山 右下/グリズリーをはじめ、野生動物の宝庫

# こどもたちが自分らしさを大切に、 刺激を受けられる場所を提供したい

様々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。

Text by  
Haruna Saito



Cosmic Kids Yoga  
認定キッズヨガインストラクター  
**Phillips 恵里子さん**

## こどものために

以前は、得意な英語を生かすために医療に関わるテクノロジーの日系企業で通訳や事務的な仕事などをしていました。現在は、ヨガインストラクターとして活動しており、「Cosmic Kids Yoga」の認定キッズヨガインストラクターでもあります。Cosmic Kids Yogaは、世界で人気があるキッズヨガのYouTubeチャンネルです。こどもたちがストーリーの世界に入った感覚でヨガを学び、健康な心と体づくりをサポートするプログラムの一つとなっています。

私には自閉症スペクトラムの息子がいます。息子が5歳くらいの時に、彼の感情のコントロール、集中力の向上、脳の活性化などを目的としたセラピーを求めつつ、彼らしく楽しくいられる場所を探していました。そんな時、Cosmic Kids Yogaで学んだインド人の友人のキッズヨガクラスに息子を連れて行き、彼の様子や変化、ほかのこどもたちのヨガを学ぶ様子を見て、キッズヨガの可能性の大きさと魅力に惹かれました。そこから、障害のあるなしに関わらず、こどもたちが自分に自信を持てる場所、自分らしさを大切にすること、ヨガを通していろんなことを学

び刺激を受けられる場所を作ろうと決めました。

インストラクターとして学ぶ際は、こどもに分かりやすい指導法や、体や心の成長過程、仕組みなどもしっかり学びました。ヨガポーズや呼吸法を通して、こどもが理解しやすいように、より楽しく学べるように、こどもの興味を惹きながらヨガの効果・楽しさ・道徳なども学んでいきます。ただヨガポーズをするのではなく、想像力も豊かにしていくのが特徴の一つです。

## ヨガの魅力とは

ヨガといえば、ストレッチやポーズを練習する運動の一つとしてイメージを持っている人が多いと思います。私自身、以前はヨガの効果、本当のヨガの良さを理解していませんでした。でも、ヨガを練習し、学ぶうちに、ヨガとは「心と体を繋ぐもの、バランスをとるもの」「自分と向き合う時間」、つまりストレスマネジメントとして考えるようになりました。自分のことを知り、受け入れて、心も体もより健康的にできるのは、ヨガの最大の魅力ではないでしょうか。





ヨガは心の発達、体・脳の発達にもとても効果的です。こどもの免疫力を上げて健康な体を作り、感情のコントロール、バランス感覚、集中力を高めるのにもとても役立ちます。学び方は大人とまったく違いますが、こどももヨガをすることによって、小さなことにも当たり前だと思わずに感謝する心や道徳を学び、柔軟な心であらゆる試練もポジティブに立ち向かえる心を育てるきっかけになると信じています。

## 動画チャンネルを立ち上げ



コロナウィルスの影響により家で過ごす時間が増えたこどもたちのために何かしたいと思い、「キッズヨガ アドベンチャー」というYouTubeチャンネルを立ち上げました。毎週1回程度、異なるテーマを設けてキッズヨガの動画レッスンを配信しています。家で過ごす時間が少しでも健康的で有意義な時間になればと思い、遊びのようで遊びでは終わらないプログラムを心がけています。家族や親子と一緒に運動する時間はもちろん、子育ての休憩や習い事の代わりなどにも利用できます。耳が聞こえないお子さんや文字を読みたいお子さんにも、簡単に読めるように字幕をつけています。

少しずつではありますが、「毎週、こどもたちが楽しみにしています」「親の私をもっと楽しんでいます」「応援しています」などと声をいただけるようになり、本当に嬉しく思っています。

## 今後の目標

まずは、「キッズヨガ アドベンチャー」をもっと多くのご家庭に知ってもらいたいですね。特に、海外在住で日本語補習をされているご家族や、習い事はお金がかかると思っている方にも、場所や時間にとらわれず、無料で学べるプログラムがあるということを知っていただけたら嬉しいです。

まだまだ始めたばかりですが、これから先、もっとお子さん、お母様・お父様などの声を聴きながら、みんなで作り上げるキッズヨガ・ストーリーなどにも取り組んでみたいです。いつか「キッズヨガアドベンチャー」がいろいろなご家族と繋がれるような、コミュニティ型プログラムになればと思っています。

もし、気に入って応援して下さる方がいらっしゃれば、ぜひご友人や周りにシェアしてもらえると嬉しいです。新しいレッスン動画が配信されたら分かるように、チャンネル登録をお願いします。リクエストや質問のほか、キッズや親子向けのイベント、チャリティイベントの企画などのお問い合わせもお待ちしております。少しでも誰かのために、ヨガを通して貢献できたら嬉しく思います。

### プロフィール

Phillips 恵里子

RYT-200 (全米ヨガアライアンス) ヨガインストラクター、Cosmic Kids Yoga 認定キッズヨガインストラクター。「キッズヨガ アドベンチャー」として、無料でヨガを学べるこども向けの動画レッスンを配信中。

Facebook: [www.facebook.com/KidsYogaAdventure/](https://www.facebook.com/KidsYogaAdventure/)

キッズヨガ アドベンチャー:

[www.youtube.com/channel/UCm5q27Gd5YZkLic0yx3ahXw](https://www.youtube.com/channel/UCm5q27Gd5YZkLic0yx3ahXw)

