

# Frontline

www.usfl.com



2022年  
夏号

Free

全米をカバーする生活・ビジネス情報誌



## マインドフルネスで 心のストレッチ!

P.03

世界遺産を歩く P.8

ルーネンバーグ旧市街

この夏はグランピングに行こう P.9

知っとく法律 P.14

アメリカで働く際に注意すべきこと

ウェンディのデジタル資産講座 P.15

世界トップエンターテインメント企業のNFTs

New Business Close Up P.16

GOHAN Market

杉田貴彦

## 3 FEATURE STORY

# マインドフルネスで 心のストレッチ!



## 8 世界遺産を歩く 齋藤春菜

おもちゃ箱のような港町  
ルーネンバーグ旧市街



## 9 FEATURE STORY

# この夏はグランピング に行こう



## 14 知っとく法律

Kimura London & White LLP

雇用ルール

アメリカで働く際に注意すべきこと

## 15 ウェンディのデジタル資産講座

Wendy Stibalis

世界トップエンターテインメント企業のNFTs



## 16 NEW BUSINESS CLOSE UP

杉田貴彦

GOHAN Market



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

# マインドフルネスで 心のストレッチ！

過去や未来に囚われず、“今この瞬間を大切に  
生き方”として注目を集めているマインドフルネス。  
今や大企業でも導入されているマインドフルネスと  
は何なのか、その魅力と、今日からでも始められる  
実践方法などを紹介する。

TEXT by Haruna Saito



## マインドフルネスとは？

マインドフルネス  
(Mindfulness)

“今この瞬間”  
の心の状態に向き合うこと

私たち人間は、今この瞬間を生きているようでいて、実際には過去や未来に対する思考に常に囚われている。特に失敗や不安、他人からの評価といったネガティブな思考に支配され、自分自身にストレスをかけている人も多い。マインドフルネスとはこうした無意識に頭に浮かんでしまう要素を鎮め、今この瞬間の自分自身に意識を向けて、あるがままの状態を知覚し受け入れることを目的とした瞑想方法。

マインドフルネスという考え方が世に広まったのは、1979年のこと。ジョン・カバット・ジンという博士が、マサチューセッツ大学の医療センターでマインドフルネスストレス緩和プログラム(MBSR)を開発した。これは、ストレスや悩みごと、痛みといった慢性疾患の治療を目的として、禅やヨガの瞑想手法

を活用することで生み出されたプログラム。実際に8週間マインドフルネス瞑想法を行った後でMRIを使い脳を調べてみると、扁桃体(危険察知や怒りの感情を生む)の反応が緩やかになり、海馬と前頭前野(記憶、自意識、学習などの働きを司る)が活性化し、ストレス軽減・記憶力アップの効果が見られたという科学的裏付けがある(Sara Lazar, Ph.D. 他 2010 University of Massachusetts Medical School)。以来、臨床心理学や精神医学といった世界ではマインドフルネスをベースとしたさまざまな治療法が応用開発されている。



# マインドフルネスの メリット・デメリット

## メリット 1

### 集中力アップ

マインドフルネスは余計な考えを捨てる作業のため、目の前のことに集中する力を養うことができる。管理職を被験者としたハーバード大学の調査によると、マインドフルネスを行った後のほうが作業スピード、集中力、記憶力それぞれの数値がアップし、パフォーマンスが向上した。

## メリット 2

### ストレスに関する遺伝子減少

自身の内面を見つめて理解を深めることで、自分の感情をコントロールできるようになる。ワシントン大学の実験では、慢性的にストレスを感じている被験者に対してマインドフルネスを6カ月間実施した結果、被験者のストレスに関する遺伝子数が減少したことが判明した。

## メリット 3

### 抗炎症効果

オハイオ大学の調査では、乳がんを克服した被験者がマインドフルネスを3カ月実施したところ、血液中の3つの炎症マーカーの数値がそれぞれ10～15%減少した。マインドフルネスは精神的な安定だけでなく、身体面での抗炎症効果も期待できることが分かっている。

## デメリット 1

### ストレスや鬱状態の悪化

ありのままの自分と向き合うことで自分自身の嫌な部分を自覚し、かえって自己肯定感の低下や不安感の増大を引き起こしてしまう場合がある。また、自己流に行った結果、リラクセスできず逆に興奮してしまうことも。そんな時は一度中断し、心に余裕が生まれた頃に再開しよう。

## デメリット 2

### 瞑想への依存

マインドフルネスに頼りすぎると瞑想が快感になって追い求めてしまい、外の世界の嫌なことから逃げるように内にももってしまう場合がある。人によっては禅病にかかり、幻覚や幻聴といった症状が現れることもあるそうだ。何ごともやりすぎは禁物。

## 企業でも導入されている

近年は企業の人材不足が問題となっており、労働過多による従業員のメンタルヘルスの問題が多発している。また、業務効率化や生産性の向上といった働き方改革に頭を悩ませる企業も多い。この状況を打開する一つの方法として取り入れられるようになったのが、マインドフルネス。従業員のメンタルヘルスを整えることができれば業務効率化やパフォーマンスの向上につながり、組織全体としても労働力を安定させることができる。瞑想で得られた集中力により、新しいアイデアが生まれやすくなったというケースもあるようだ。

### 導入例

#### Google

社員が開発したマインドフルネスメソッド「Search Inside Yourself (SIY)」は、生産性の向上や社員の昇進を実現。ビジネスシーンにおいて非常に画期的な考えとして著書にもなっている。



#### Apple

創始者であるスティーブ・ジョブズ氏は創造性の向上を目的とし、技術者を中心にマインドフルネスを導入。ジョブズ氏自身も重要なプレゼンテーション前にはマインドフルネスを行っていた。



#### Goldman Sachs

マインドフルネスを導入した結果、2014年にビジネス雑誌『Fortune』において「もっとも働きがいのある企業」として前年の90位から45位へ躍進。導入例が雑誌で取り上げられ、世界中から注目を集めた。



#### Sansan

2018年に日本企業として初めてマインドフルネスを採用した、名刺交換ソフトで有名な企業。対象を全マネージャーとし生産性向上を図った結果、80%がマインドフルネスの効果を実感しているという結果が出た。



このほかにも、Yahoo! やメルカリ、丸井グループなど、マインドフルネスを活用する企業数が上昇中!

# マインドフルネス実践方法

マインドフルネスにはさまざまな実践方法がある。  
まずは取り入れられそうな方法から実践してみよう。

## 瞑想

マインドフルネスの基本である瞑想では、五感を使う体験を通して“今この瞬間”に意識を向けた心を育成していく。継続的に行うことで効果を高めていくのが目的なので、毎日少しずつでも時間を確保して続けていこう。ここでは4つの主な瞑想方法を紹介する。

### 瞑想のポイント

#### ★目的意識を持つ

頭の中をスッキリさせたい、不安を解消したい、心穏やかになりたいなど、瞑想を始める前に目的を決めよう。

#### ★雑念を流す

周囲の雑音や心の雑念などに意識が向いたら一旦それを受け止め、雑念を川に流すイメージで、より深い呼吸を意識しながら瞑想に戻ろう。

## 呼吸の瞑想

所要時間：3～10分

マインドフルネスの基本となる瞑想方法。毎日繰り返し行うことで雑念が徐々に減っていき、集中力が高まる。エモーショナルインテリジェンスも向上されるといわれている。

### 1. 姿勢を整える

足を組んで床に座るか椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。手は軽く膝の上に置き、目は軽く閉じるか薄く開けて斜め前を見る。

### 2. 呼吸を意識する

鼻から息をゆっくりと吸い、吸った時よりも時間をかけて鼻から息を吐いていく。息を吸う時はお腹や肺の膨らみを、吐く時はお腹や胸が縮むのを感じながら、空気が体の中を通る感覚に集中する。ありのままの呼吸のペースで進めることがポイント。

### 3. 雑念を受け流す

仕事やプライベートのこと、些細な考えがよぎったら、そういった自分の状態を把握し、「そこに考えがあるな」と認識して自分の呼吸に戻る。気づいたことは静かに流し、再度呼吸に集中する。

### 4. 呼吸を繰り返す

一連の呼吸の流れを繰り返す。  
初めのうちは2～3分。慣れてきたら10～30分挑戦しよう。



## 音の瞑想

所要時間：7～10分

5つの音を使って行う。音源を用意しても良いし、生活音の中から5つ選んでも良い（風の音、こどもの声、鳥や犬の鳴き声、冷蔵庫のモーター音、車の音など）。ポイントは、5つの音が同時に鳴っている状態で行うこと。

### 1. 1つの音に集中する

同時に鳴っている5つの音の中から1つを選び、1分間集中して聴く。1分経ったら次は別の音を選び、また1分間集中して聴く。これを5回繰り返す。

### 2. 短時間で聴く音を切り替える

ステップ1と同様に1つの音を選んで集中して聴くが、今度は時間を10秒程度で次々と切り替えていく。

### 3. すべての音を同時に聴く

5つの音すべてに意識を向け、同時に聴く。



## 食べる瞑想

所要時間：2分～1時間

会話もせずテレビも見ず、ただゆっくりと食事のみに集中する方法。1食分は時間がかかるので、まずは最初の2～3口から始めてみよう。一粒のレーズンを5分かけてゆっくり食べるレーズン・エクササイズもおすすめ。

### 1. 視覚で感じる

まずは料理をじっくり観察する。大きさ、色、形、表面の質感などから味を想像する。

### 2. 嗅覚で感じる

目を閉じ、立ち上る香りに集中する。

### 3. 味覚で感じる

ゆっくりと口に入れ、味が染み出すのをしっかりと感じながらひと噛みずつ咀嚼していく。これ以上細かく噛めないところまで来たら、ゆっくりと飲み込む。食べ物が喉元を通過して胃に落ちていく感覚に集中し、体の変化に注意を向ける。



ほかにも体の状態に気づきを与える歩く瞑想や、人間関係をスムーズにする慈悲の瞑想など、方法はたくさん！

## ボディスキャン瞑想

所要時間：20～30分

体のいろいろな部位に意識を集中して対話することで、筋肉の強張りや緊張感への気づきを与える方法。寝付き・寝起きが悪い人は、日々の疲れに気づいて回復を促す効果が期待できる。

### 1. 仰向けで体勢を整える

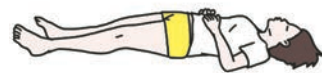
仰向けで寝転び、お腹に手を乗せて目は軽く閉じる。意識を胸の中央に持っていき、鼻で息を吸いながら肺の膨らみを感じる。口で息を吐きながら肺の縮みを感じる。

### 2. 爪先からボディスキャン

深呼吸をしながらまずは意識を右の爪先へと向け、指1本1本の温度、布団やシートの肌触り、重さなどの感覚へと集中する。息を吸う時は空気が体の中を通過して爪先まで届くことをイメージし、吐く時は古い空気が爪先から体の中を通過して口から出て行くことをイメージしながら3回呼吸を行う。不快な感覚があれば呼吸とともに吐き出し、空気が循環している感覚へと意識を集中させる。右の爪先が終わったら左の爪先も同様に行う。

### 3. 全身をボディスキャン

爪先からかかと、ふくらはぎ、膝、太もも、と、足から頭に向かって部位ごとに意識を移動しながらステップ2を繰り返す。顔まできたら、咽喉、唇、鼻、目、額、頭のてっぺんまで移行する。



## ジャーナリングも有効

ジャーナリングとは、頭に思い浮かんだことを紙に書き出していくマインドフルネスの実践方法。「脳の排水」とも呼ばれており、紙に書き出すことで自分自身や物事を客観的に見つめ、そこから気づきや発見を得ることができる。



### 1. 道具を用意する

紙とペンを用意する。紙はノートでもレポート用紙でも何でもOK。

### 2. テーマを決める

これから書き出すテーマを決める。テーマは嬉しかったことや楽しかったこと、不安に思っていることなど何でも良い。できれば今の自分の内面と向き合い掘り下げて考えることができるようなテーマにすると、無意識に抱えていた思いが見つかるかも。

### 3. 書き出す

制限時間(5～10分)を決めて、テーマに沿って思いつくことを時間いっぱい書き続ける。脚色したり見栄を張ったりせず、あるがままに感じたこと、事実を書き出す。何も思いつかなければ「書くことがない」などと書いても良い。気が散らないようにプライベートの静かな空間で実践するのがおすすめ。

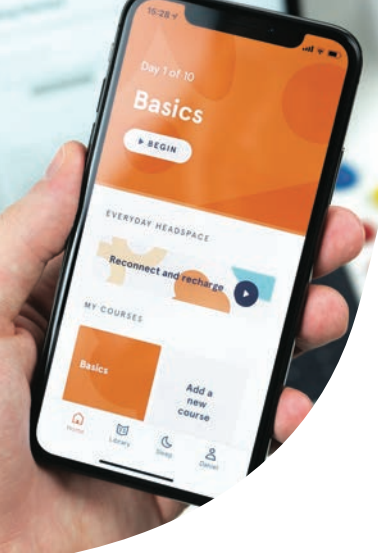
### 4. 振り返る

書き出した内容に沿ってその時の気持ちを振り返る。新たに気づいたことやアイデアが思い浮かんだら、簡潔に文章で書き留めておいても良い。今の自分の状態が把握できたら、それを受け止めて今後の対策を取るのもおすすめ。大事なことは、今の自分の感情が紙に書き出されたということ。

### 5. ジャーナリングを継続する

ジャーナリングを続けて行くことで、自分の考えや感情を整理し冷静になることができる。無駄なストレスを減らし、ポジティブな気分を高めよう。





# おすすめアプリ6選

マインドフルネスは集中力が必要となるため、初心者にとっては一人で始めるのが少し難しいかもしれない。そんな時におすすめなのが、マインドフルネス瞑想アプリ。音声ガイドに従って瞑想できるサービスなどがあり、気軽に毎日取り入れられるため最近では利用者が急増している。

ここでは、編集部がおすすめするアプリを6つご紹介！



## Calm

著名な心理学者やセラピスト、メンタルヘルスの専門家などからも推奨されている世界的な人気アプリ。初級者～上級者のプログラムが充実したガイド付き瞑想、就寝前に聴くスリープストーリー、睡眠や集中、リラクゼーション向けの音楽リスト、目的別に呼吸のペースをガイドしてくれる呼吸プログラム、自身の体に意識を向けるエクササイズなど、コンテンツが充実している。



## Headspace

開発者は元僧侶であり、まさにマインドフルネスの専門家。ホーム画面には Sleep と Move のメニューがあり、Sleep メニューにはガイド付き瞑想プログラムのほか、朗読やラジオ、音楽などリラックスできるプログラムが揃っている。Move メニューにはビデオ付きのエクササイズプログラムがあり、インストラクターには元オリンピック選手などの体を動かす専門家も。



## Insight Timer

無料で使えるマインドフルネス瞑想アプリとしては一押し！世界的に有名な脳科学者、心理学者、マインドフルネスの専門家、有名大学の教授などが導くレクチャーやガイド付き瞑想プログラムが揃っている。無料のガイド付き瞑想が毎日10件以上追加されるのも嬉しいところ。Apple Health との連携機能も利用できる。



## UCLA Mindful

マインドフルネスの実践を促進する UCLA のマインドフルアウェアネス研究センターが開発したアプリ。研究に基づいた基本瞑想やウェルネス瞑想のプログラム、マインドフルネスの科学的側面について追求した動画、セルフ瞑想のためのタイマーなどのメニューがあるほか、UCLA の Hammer Museum から毎週配信されるポッドキャストも聞くことができる。



## Meditopia

スキマ時間にできるショートプログラムが豊富なアプリ。毎日インスピレーションを届ける「Daily Inspirational Quotes」や1日の振り返りができる「Mindful Meter」、仲間と挑戦できるチャレンジ機能などがある。また、日本語対応アプリとなっており、ごんぎつねや竹取物語といった朗読サービスも備わっている。Apple Watch をはじめとするヘルスケアアプリと連動可能。



## Awarefy

運営会社が早稲田大学と共同研究を行い、認知行動療法に基づいて監修・設計された日本製アプリ。感情や思考を記録する「感情メモ」機能を使うと週間レポートが毎週届き、自身の感情や思考の変動を確かめることができる。また、自分自身とどれだけ良好な関係を築けているかを測るセルフ・リレーションシップ測定などもあり、自己理解を深めたい人におすすめ。

マインドフルネスで心のストレッチャ！



## おもちゃ箱のような港町 ルーネンバーグ旧市街

カナダ ノバスコシア州

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。2021年8月現在、167カ国で1154件(文化遺産897件、自然遺産218件、複合遺産39件)が登録されている。

大西洋岸に面したカナダのノバスコシア州にある小さな港町・ルーネンバーグ。赤、青、緑、黄色……この町には、まるでおもちゃ箱をひっくり返したかのようなカラフルな家々が建ち並んでいる。ルーネンバーグは18世紀にイギリスの植民都市として建設され、以来250年以上の間、修復保全をしながら町の景観を維持してきた。北米大陸において植民地時代の面影をもっともよく残す町として、1995年に世界文化遺産に登録された。

この始まりは1753年。イギリスがこの港町を新たな植民都市とすることを定め、ドイツ、スイス、フランスなどから選ばれた1453人のプロテスタントがこの地に降り立った。防衛のための高い柵や砦、兵舎が築かれ、瞬間に町が形成された。19世紀前半には漁業が始まり、西インド諸島とも貿易を行うほどの一大産業へと発展。造船や鉄道のための製鉄業も興り、20世紀前半まで繁栄は続いた。

ルーネンバーグの旧市街は、「すべての道は真っ直ぐに、すべての曲がり角は直角に」というイギリスの構想のもと、長方形

の格子状に設計されている。町の建築物の3分の2は18～19世紀に建てられた木造建築。木枠に横板をはめ込む開拓初期の建築技法をベースに、19世紀以降はヴィクトリア朝建築の要素も加わった。造船業が栄えてからは船用のペンキを使って家の壁を塗るようになったため、色鮮やかな町並みになったといわれている。

### 18世紀ヨーロッパへタイムスリップ

まずはルーネンバーグの旧市街を散策。地形を考慮せずイギリスの机上で町の設計が行われたため、町なかを歩いていると突然急坂に出くわすことがある。軒先に施されたレース模様の彫刻や、ルーネンバーグ・バンブと呼ばれる屋根に取り付けられた出窓など、建物の特徴にも注目して欲しい。町の中心部に位置するセント・ジョンズ・アグリカン教会や、かつて音楽学校として利用されていたルーネンバーグ・アカデミーといったみごとな建築物も必見だ。

散策が終わったらウォーターフロントへ。ここにはかつて漁船として活躍した



上/フォトジェニックなルーネンバーグの旧市街 ©Acorn Art & Photography 左下/試飲できる蒸留所や雑貨店など町歩きも楽しい ©James Ingram 右下/硬貨のデザインにも採用されているブルーノーズII

伝説の大型帆船のレプリカ「ブルーノーズII」が停泊している。まるで海賊船のような装いのブルーノーズIIは観光用のクルーズ船で、乗船体験が可能だ。真っ赤な建物が目印の大西洋漁業博物館(Fisheries Museum of the Atlantic)は、この地で発展した漁業の歴史を学べる施設。当時の漁法に関する展示物のほか、シアターやアクアリウムなどがあり、家族で楽しむことができる。ウォーターフロントにはロブスターやムール貝を堪能できるシーフード専門店も多く並んでいるので、新鮮な海の味覚を味わおう。

現在もヨーロッパ移民の末裔が暮らすルーネンバーグ。この町を歩けば、18世紀の繁栄の音が聴こえてくるかもしれない。

**遺産プロフィール**  
ルーネンバーグ旧市街  
Old Town Lunenburg  
登録年 1995年  
遺産種別 世界文化遺産  
townoflunenburg.ca

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。



# この夏は グランピングに行こう

ラグジュアリーな空間で気軽にキャンプ気分を楽しめるグランピング。家族や友人、恋人と楽しみたい、夏におすすめのグランピングスポットを一挙公開！

TEXT by Haruna Saito

## モンタナ州で グランピング体験

モンタナ州の北部、カナダとの国境に位置するグレイシャー国立公園は、世界自然遺産にも登録されている自然豊かな国立公園。そんな大自然に囲まれた場所でのグランピング体験記をお届けする。

### 空港に到着

グレイシャー国立公園にもっとも近い空港が、グレイシャー・パーク国際空港。ここから国立公園の西エントランスまでは車で約40分ほどだ。空港で事前に予約しておいたレンタカーをピックアップしたら、いざ出発！

### チェックイン

景色を堪能しながらのんびりドライブして、グランピングスポットに到着。木々に囲まれた林の中に佇む緑色のサファリテントは、自然にすっぽり溶け込んでいる。内部の広々とした空間には、フルサイズのベッドに昔懐かしいウッドストーブ、一人掛けのソファ、テーブル、収納箱など設備が充実。入口にある小さなパティオ空間には折り畳み式チェアが置いてあり、星空観察や朝のゆったりとした時間も楽しめそうだ。

バックヤードにはハンモックやベンチが備えられた小さな憩いの空間があり、焚き火もできる様子。夜はここでスモアとコーヒーを手に、焚き火が爆ぜる音や夜の音に耳を澄ますのも良さそうだ。



共同スペースであるリビングエリアにはガイドブックやハイキングマップなどが置いてあるので、翌日からの旅の計画に役立てよう。宿泊者が自由に遊べるように、ボードゲームなどのちょっとしたお楽しみアイテムがあるのも嬉しい。リビングの横にはキッチンがあり、フライパンなどの調理器具からコンロ、食器、コーヒーメーカー、冷蔵庫、電子レンジまで何でも揃っているので、食材を調達すれば自炊が可能。周辺には野生のクマが出没するため、生ゴミや食べ物の管理はしっかりと指示に従おう。テント内に食べ物を置いておくのは絶対にNG！

水洗トイレとシャワー室も完備されているので、女性も安心して泊まれるのが嬉しいところ。ハイキングやアウトドア・アクティビティでの体の疲れを温かいお湯で洗い流そう。



## グレイシャー国立公園で 大自然を楽しむ

翌日は、アウトドア・アクティビティを楽しみにグレイシャー国立公園へ。ロッキー山脈に沿って広がるグレイシャー国立公園では、現在も活動を続ける氷河によって形成された鋭い峰々や深い溪谷、湖、大草原など、美しい大自然が見られる。6～8月のハイシーズンには各地から多くの観光客が訪れる人気の国立公園だ。

園内には美しい景色を堪能できる158ものハイキングトレイルがあるほか、夏にはボートクルーズやラフティングなど水上アクティビティもおすすめ。



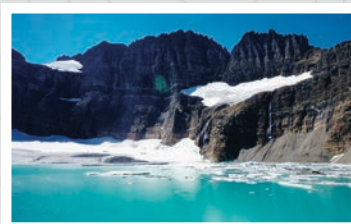
### 見どころ① Going-to-the-Sun Road

国立公園を東西に横断する約50マイルのドライブウェイ。標高6600フィートのLogan Pass、氷河が見えるJackson Glacier Overlook、絵画のように美しいSt. Mary Lakeなど、ドライブしながら主要な人気スポットをめぐることができる。変化に富んだ絶景を楽しもう。



### 見どころ② Logan Pass

車で行ける公園内の最高地点。Hidden Lake TrailとHighline Trailという2つのハイキングトレイルがある。夏には色とりどりの花が絨毯のように広がり、マウンテンゴートやビッグホーンシープといった野生動物もよく出没する。人気の高いスポットなので、朝早い時間帯がおすすめ。



### 見どころ③ Many Glacier

歴史あるMany Glacier Hotelの周辺で乗馬やボートクルーズができるほか、短距離から長距離まで多種多様なハイキングトレイルも楽しめる。特におすすめしたいのが、Grinnell Glacierという氷河の目の前まで歩いて行けるハイキングコース。



### 見どころ④ 野生動物、植物の宝庫

急峻な山々や失われつつある氷河といった風景はもちろん、高山植物や大型の野生動物を目にすることもしばしば。図鑑を手に植物を観察したり、ムースやグリズリーベアといった動物を探したりと、この瞬間を生きる生物たちの姿を目に焼き付けよう。



今回の宿泊場所

**Glacier Glamping Wall Tent**  
Columbia Falls, Montana  
[www.airbnb.com](http://www.airbnb.com)

# 一度は行きたい グランピングスポット 10



グランピングとひと言で言っても、楽しみ方は多種多様。ここでは全米各地から、編集部がおすすめしたいグランピングスポットをピックアップ。



© Bellfire

## Bellfire

PLACE: New York  
STYLE: ティーピーテント  
[www.bellfirefarm.com](http://www.bellfirefarm.com)

NYC から車で3時間ほど北に向かったキャッツキル山地に位置する Bellfire は、都会の喧騒から離れて週末にリフレッシュしたい人におすすめ。林の中にポツンと佇むティーピーテントの内部には、大きな暖炉を囲むようにカスタムメイドの寝具や家具、調理器具などが置かれている。ネイティブアメリカンスタイルのデコレーションに身も心もほっこり。



© Treebones Resort

## Treebones Resort

PLACE: California  
STYLE: ユルトテント  
[www.treebonesresort.com](http://www.treebonesresort.com)

西海岸に面した立地の Treebones Resort は、目の前に太平洋を一望できる人気のキャンプリゾート。モンゴルの遊牧民を思わせるユルトテントの内部には落ち着いた空間が広がっており、ウッドデッキから眺めるサンセットはまさに絶景。また、地元の芸術家がデザインした“Human Nest” と呼ばれる鳥の巣のような宿泊部屋もおすすめ。



© Little Raccoon Key

## Little Raccoon Key

PLACE: Georgia  
STYLE: サファリテント  
[littleraccoonkey.com](http://littleraccoonkey.com)

東海岸に位置する Little Raccoon Key は、なんと、プライベートアイランドを丸ごと貸し切って滞在ができるグランピングスポット。自分たち以外にこの島にいるのはイルカやカメ、鳥といった野生動物のみという、なんとも贅沢な時間を味わえるのが魅力だ。独り占め空間をどのように楽しもうか、あなたの自由！予約をすれば、シェフによる豪華な食事を用意してもらえる。



© Moose Meadow Lodge & Treehouse

## Moose Meadow Lodge & Treehouse

PLACE: Vermont  
STYLE: ツリーハウス  
[www.moosemeadowlodge.net](http://www.moosemeadowlodge.net)

バーモント州の中ほどに位置する Moose Meadow Lodge & Treehouse は、木々に囲まれた静かな森の中にある宿泊施設。木造のおもちゃのようなツリーハウスは、こども連れの家族旅行に人気だ。目の前には小さな池があり、周辺の森ではハイキングや釣り、冬にはスキーやスノーモービルといったアウトドアを思いっきり楽しめる。





© Capitol Reef Resort

## Capitol Reef Resort

PLACE: Utah

STYLE: 幌馬車型テント

capitolreefresort.com

キャピトル・リーフ国立公園にほど近い Capitol Reef Resort では、開拓時代を彷彿とさせる幌馬車タイプのテントで開拓者気分を味わいながら宿泊体験ができる。



© Unique Luxury Cave Getaway under Ozark National Forest

## Unique Luxury Cave Getaway under Ozark National Forest

PLACE: Arkansas

STYLE: 洞窟

glampinghub.com

オザーク・ナショナルフォレストの地下に広がる洞窟を利用した宿泊施設。天井や壁は鍾乳洞そのもの。



© Dunton River Camp

## Dunton River Camp

PLACE: Colorado

STYLE: サファリテント

www.duntondestinations.com

温泉リゾートに位置するキャンプサイト。かつて牧場だった500 エーカーもの広い敷地内には8つのラグジュアリーテントがあり、広々としたスペースでキャンプ気分を楽しめる。



© Fireside Resort

## Fireside Resort

PLACE: Wyoming

STYLE: キャビン

www.firesidejacksonhole.com

モダンなキャビンで快適に宿泊したい人におすすめ。内部にはベッドはもちろん、キッチンや暖炉、テレビ、ソファ、シャワールームといったホテル同様の設備が整っている。



© Secluded Eco Dome in Dark Sky Ordinance Territory

## Secluded Eco Dome in Dark Sky Ordinance Territory

PLACE: Texas

STYLE: 洞窟

glampinghub.com

アドビ建築の宿泊施設。ビッグバンド国立公園へのアクセスが良好で、夜になると頭上には満天の美しい星が広がる。



© Asheville Glamping

## Asheville Glamping

PLACE: North Carolina

STYLE: ドームテント

www.ashevilleglamping.com

ノースカロライナにあるドーム型テントの宿泊施設。まるで近未来のような不思議なテントの内部にはラグジュアリーな家具が一式揃っているほか、小さなこどもが楽しめる仕掛けも。





## あると便利 パッキングリスト



キャンプほどの装備は不要だけど、グランピングって何を携っていけばいいのかわからない！  
そんな人のために、持参すると便利なおすすめの持ち物をご紹介します。



ソーラーフォンチャージャー



ウォーターボトル



レインコート



デオドラントワイブ



虫除けスプレー



日焼け止め



救急セット



ソーラーランタン

## グランピングを探すならココ！ おすすめウェブサイト

宿泊施設のタイプや立地、やりたいことなどからグランピングスポットを探せるウェブサイト。自分の好みに合ったグランピングを見つけよう。



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

GLAMPING.COM™

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



[glampinghub.com](http://glampinghub.com)

HIPCAMP

[www.hipcamp.com/en-US](http://www.hipcamp.com/en-US)



## 雇用ルール アメリカで働く際に注意すべきこと

Kimura London & White LLP

木村ジョシュア弁護士

働き方に対する考え方は、アメリカと日本では大きく異なります。雇用、残業、休憩時間、ハラスメントへの対応、解雇などに関する法律上の違いだけでなく、コミュニケーションの取り方で日本の常識が通用しない場面も多くあり、アメリカで働く際にはさまざまな点で注意が必要です。

広く知られていることですが、アメリカでは雇用の際に人種、肌の色、宗教、性別、性的指向および性自認、妊娠の有無、出身国、年齢、身体的障害などを採用の基準にすることは違法とされており、求人広告にこれらを記載したり雇用後の査定や昇進の判断基準にしたりすることも許されません。差別の対象とされる年齢の目安は40歳とされています。面接の際に、配偶者や子どもの有無を聞くことは差別と受け取られる可能性があるため避けましょう (US Equal Employment Opportunity Commission)。

最低賃金や残業手当、有給休暇に関しては連邦政府と各州政府によってそれぞれ規程があり、ExemptまたはNon-Exemptという2つの雇用形態によって適用が異なります。Non-Exemptの場合、基本的に1日8時間または週40時間を超えた場合に時給の1.5倍を支払うことが義務付けられており、従業員のタイムカードを管理することも雇用主の責任です。カリフォルニア州法では4時間ごとに10分間の休憩と、5時間以上の勤務に30分の食事休憩を確保することが決められています。つまり、8時間勤務の場合には午前と午後10分ずつの休憩と30分の食事休憩を保証することが必要です。組織の一員であることを重視する日本人は、仕事が終わるまでは担当者の責任で残業や休日出勤も仕

方がないと捉える傾向にありますが、アメリカ人はWork-Life Balanceをより重要視する傾向が強く、仕事の進捗具合や取引先の事情とは関係なく休憩時間を取り、就業時間以降に仕事をしないことはごく普通のことと理解されています。残業手当や休憩時間が守られていなければ個人の権利が侵害されたとして訴訟を起こすことも決

して珍しくありません。たとえ信頼関係があっても、勤務時間外に仕事のことで連絡を受けるのは時間外勤務を求められていると捉えられますので注意しましょう。

Exemptのステータスであれば、一般的に上述の残業手当や休憩時間に関する規程の対象外になりますが、残業手当を払わなくても済むように一般社員をExemptとして採用することは違法です。Exemptのステータスとなるためには役員や管理職または専門職のポジションで、ある程度の決定権があり、給与が一定以上なければならないと決められています。

アメリカの雇用契約は、ほとんどの州においてEmployment at Will (随意雇用)の原則に基づいています。これは雇用主・従業員の双方が、どんな理由であれ、あるいは何ら理由がなくてもいつでも自由に雇用契約を解約できるとする原則です。ただしこれには例外があり、解雇の理由が差別的なものであった場合は違法とされます。不当に解雇されたと主張するためには上記の差別的な理由によるものであったことを証明する必要があります。また弊社では、社内で嫌がらせを受けたというご相談を受けることが多くあります。日



本でいうパワハラは「職務上の地位や人間関係などの職場内の優位性を背景に、業務の適正な範囲を超えて精神的・身体的苦痛を与える、または職場環境を悪化させる行為」と定義されているのに対し、アメリカの“Workplace Harassment”はより狭い範囲の行為に限定されており、その行為が上記の項目に該当する差別的なもの、または常識的に考えても勤務を継続することが困難と判断されるのに相当するレベルに達していなければ違法とは認められません。従業員に問題がある場合でも、他の社員の前で個人を叱責したりすることは社会的に認められません。まず良い点を指摘したうえで、問題点を直接本人にはっきりと伝えることが大切です。

※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。

### Kimura London & White LLP

交通事故・人身事故、契約関連・雇用・ビジネス上のトラブル、民事訴訟、エステートプラン (リビングトラスト・遺言書・委任状) の作成。日本語の書類の公証 (Notary) - 遺産相続関連や年金申請など。  
Tel: 949-293-4939 (日本語直通: みつた)  
949-474-0940 (英語)  
HP: [japanesespeakingattorney.com/](http://japanesespeakingattorney.com/) (日本語)  
[www.klw-law.com/](http://www.klw-law.com/) (英語)

# NFTの世界

デジタル資産の新たな手段として、NFTへの注目が高まっている。NFTとは何か、将来主要な投資先の一つとなり得るのか。NFTのコミュニティで世界的に活躍する起業家ウェンディが、NFTの魅力や活用方法を紐解く。

## 世界トップエンターテインメント企業のNFTs

これからのエンターテインメントの未来を変えるといわれているNFTs。今回は、中でも簡単にイメージできる代表作であり絶大なアイコンとして有名なディズニーにフォーカスしたいと思います。

フロリダのウォルト・ディズニー・ワールド・リゾートで50周年を記念して、去年、ゴールドでできたメインキャラクターの像50体が園内に設置されました。今、その美しいゴールド像を見に世界中からディズニーファンが集まって写真を撮っているのをご存知ですか？ この美しいゴールド像は一見の価値があります。ディズニー・ワールド内にあるゴールド像を全部探すのが、今年の醍醐味となっているのです！



この50周年記念イベントに併せて、ディズニーが初めてウォルト&ミッキー「パートナーズ像」を含むこれらゴールド像のNFTsを出品しました。それがDisney Golden Momentsです。すでにこのNFTコレクションを手に入れるのは非常に難しくなっています。



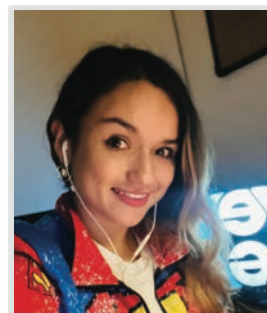
このNFTを手に入れた人は写真のように、自分のコレクションを実際のディズニー・ワールドで楽しむことができるので、ディズニーファンでありNFTsのコレクターでもある人には特別自慢できるものになっています。99%ものDisney Golden Momentsを手に入れたプロレスラー兼こどもも楽しめるYouTuberのトラップさんや、私と同じくNFTsをこよなく愛する女性インフルエンサーのスパークーさん、また、私の知人ですでにGolden Momentsを入手している日本人もいます。



このように、世界的に有名な企業も関心を持つNFTs。今後は投資目的だけでなく、エンターテインメントの未来もますます広がっていくことでしょう。

### Profile

Wendy Stibalis  
メキシコ国立自治大学教育学修士。NFTの魅力伝える女性NFT起業家で注目のインフルエンサー。YouTubeでも発信中！



# 日本の食材を全米にお届け GOHAN Market

お客様と一緒に  
お店を育てていきたい

GOHAN Marketは、オンラインおよび実店舗で日本の食料品販売を行うグローバルストア。ジョージア州アトランタに店舗を構える代表の杉田さんは、元はロサンゼルスに住んでいた。「アメリカ南部では、日本食材店がまだ不足しています。西海岸に拠点を置くと南部までの送料が高くついてしまいますが、アトランタは5州に囲まれた中心都市で、需要も多く送料的にもメリットがあるので出店を決めました」と杉田さん。スタートアップ時は600商品ほどだった取り扱い数が、現在では1200商品にまで増えた。追加した商品は問い合わせをきっかけに仕入れを始めたという。「日系グローサリーが近くにないお客様から、これを売って欲しいという問い合わせをよくいただきます。GOHAN Marketでは要望にできる限り応えて、お客様に育てていただくことをモットーとしているんです」。



GOHAN Marketの代表・杉田貴彦さん

バーチャルから  
リアルへの出店

もとは店舗オープン後にオンライン事業をスタートする予定だったが、コロナ禍で出店計画が延期になり、オンラインを先にスタート。2021年12月、ついに実店舗のソフトオープンを迎えた。杉田さんは、結果としてこの流れで良かったと言

う。「SNSやオンライン上で事前に知ってもらったうえでの実店舗オープンとなったのは良かったと思います。オンラインストアの売り上げから、エリア分析や商品別の数量分析といったデータを揃えて店舗の準備に臨めたのが大きなメリットでした」。

アメリカ人消費者へも訴求していくため、ウェブサイトやSNSの運用も工夫している。「ウェブサイトは日英の両方を表記し、Twitterは日本語、InstagramとFacebookは英語で発信するなど使い分けることで認知度向上を図っています。SNSの投稿で意外な商品がバズって売り上げが急上昇するなど、予想外の動きが多いのもおもしろいですよ」。

難しいからこそ挑戦する

GOHAN Marketの今後の展望は“200店舗・200億”。「イトインもできる日本のコンビニエンスストアのようなコンパクトなお店を目指したいと思ってい



日本らしいお弁当やパンなど、自社ブランドに力を入れている

ます。アトランタを中心に徐々に全米で店舗を増やしていき、将来的にはフランチャイズ化したいですね。自社ブランドであるサクラレーベルも強化していきます」。サクラレーベルでは台湾人のベーカー工房と共同で研究・開発した日本のパンを製造しており、今後は市場にないオリジナル商品の研究・開発に励んでいくそうだ。「食品メーカーやベンダーに『それは無理だよ』と言われることもありますが、難しいからこそ挑戦する価値があると思っています。新しい時代の働き方、経営の仕方など、とにかく新しいことに挑戦したいです」。

GOHAN Market : gohanmarket.com

## PROFILE

杉田貴彦

1975年埼玉県生まれ。大学卒業後、雑貨店勤務を経て渡米。日系スーパーマーケットに勤務。退社後、2019年DELICA Corporationを創業。2020年6月GOHAN Market オンラインストアを開店。2021年12月GOHAN Market アトランタ店開店。



# STS Career

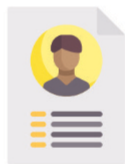


## アメリカでの採用をサポート「全米の人材紹介サービス」

アメリカ全土へのネットワークで全米各地の求人をご紹介致します。



理想の人材を  
詳しくヒアリング



候補者のスクリーニングを  
行い適切な人材をご紹介



書類・面接を通し  
御社にて選考



内定者の給与交渉や  
入社までの手続きをサポート



経理・給与計算アウトソーシング

# STS Outsourcing

## 在米日系企業の管理業務をサポート「リモート型業務代行サービス」



### 管理業務の変動費化を実現

業務量に応じて必要な時間のみの稼働  
繁忙期に特化し平常時の人件費を削減



### 業務の安定化

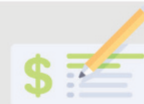
従業員の退職などによる業務継続リスクを低減  
業務の標準化、効率化を実現



### 不正の防止

ブラックボックス化などの不正を防ぎ  
オープンな業務体へ変更可能


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。




 STS Innovation

創刊26年の全米向け日本語メディア「U.S.Frontline」の制作・発行。  
人材紹介「STS Career」事業、経理・給与計算のアウトソーシングお  
よびシステムコンサルティングを提供。米国西海岸を拠点に、日本と  
アメリカを繋ぐソリューション企業です。

 [sts-innovation.com](https://sts-innovation.com)

 [info@sts-innovation.com](mailto:info@sts-innovation.com)

 1308 Border Ave, Torrance, CA 90501  
3350 Scott Blvd. #5502, Santa Clara, CA 95054