日本からプロが応援企画 3

from My BEST PRO

求められる新しい生活様式

新田猪三彦

新型コロナウイルスの影響で、新しい生活様式が求められ、これまでとは違う働き方が必要な場面が増えています。例えば、テレワーク（在宅勤務）により、自宅で過ごす時間が長くなったという人もいるかもしれません。職場と違い家だとなかなか集中できないとか、仕事の時間とプライベートの時間との区別がつかず、だらだらしてしまう人もいるのではないでしょうか。自宅で過ごす時間が多くなる中で、感じている人や、メンタル面で疲弊しているという人もいるかもしれません。疲弊した心をリフレッシュさせ、充実した一日に過ごすためには朝の過ごし方が大切です。では、どのような朝の過ごし方をすれば良いのでしょうか。紹介します。まず、静かな場所でリラックスして座り、目を閉じゆっくり呼吸をし、意識を呼吸に向けます。最初のうちは「今、吐いてるな」「吸ってるな」という感覚でも構いません。何か考えだしたら、「自分は考えているな」ということに気づき、注意を呼吸に戻します。考えていることに気づいても、そこに注意を向けないようにします。それを繰り返すことで、心が落ち着いてきます。

①瞑想の時間をつくる

ストレスを軽減し、免疫を強化するといわれている瞑想をやってみましょう。アメリカでも「マインドフルネス」という言葉を聞いたことがある人もいるのではないでしょうか。瞑想のやり方は様々ですが、今回はすごくシンプルなものを

②起きる時間を固定する

自宅で過ごすことが多くなると、朝起きる時間がだんだん遅くなってしまうという人もいるかもしれません。朝が辛いという人は、少しだけ頑張って、朝、窓からでも構いませんので、日光を浴びてください。部屋のカーテンを開けて日光が部屋に入るようにしてみましょう。睡眠中はメラトニンという脳を眠らせるホルモンが分泌されていますが、日光を浴びるとメラトニンの分泌を抑えてくれ、だんだんと目が覚めていきます。朝、日光を浴びた人は生体リズムが整い、夜、眠りやすくなります。起きる時間が決まると、寝る時間も決まっていき、一日の時間の流れがよりスムーズで充実したものになっていきます。

③パジャマから着替える

他人と顔を合わさないからといって、パジャマのまま仕事をしていませんか。まずはパジャマを着替えましょう。脳は、新しい刺激を受け、考えると疲れてしまうため、エネルギーを使わないように、過去の記憶のパターンで物事を判断する傾向があります。例えば、パジャマのままだと、過去の記憶のパターンから「パジャマだから寝る」と脳が判断してしまい、仕事をやろうという気持ちが湧きません。家で過ごしていても、まずは着替えて仕事に取り組みましょう。

にった・いさひこ＝ICA（国際コーチ協会）認定コーチ。2007年よりコーチングや心理学講座を開始。成年後見人支援事業のコンサルテーション、医学部予備校受験生向けのメンタル相談、不登校の学習カウンセリング、SNSチャット・電話相談などを行っている。ラジオ出演や、産学官包括連携事業、市民と協働によるまちづくり提案事業などにも参画し、活動の幅を広げている。
https://mbp-japan.com/fukuoka/mentalzemi/

提供・ファーストブランド
www.firstbrand.co.jp
協力・マイイベントUSA
www.myeventusa.com

加藤弁護士のビザ最前線

現在の各種ビザの状況について国内外の邦人の不安に答えます

今月、コロナウィルスの状況下で、アメリカの移民・関税執行局からオンラインのみの授業を受ける留学生の国外退去や、F1ビザやJ1ビザのビザ発給停止が発表され、またその1週間後にその発表された規制が法廷で覆されるということがおきました。このように現在、ビザに関して多くの方々がアメリカ在住だけでなく日本および各国で不安をいただいています。今回は皆様からの質問とそれに対して返答をいたします。

▽質問1　H1B、H4、L1、J1ビザの申請ですが、12月31日まで受領および審査は一時停止になったと伺いましたが、その他のビザは移民局およびアメリカ大使館では受け付けておりますか？

返答　H1B、H4、L1、J1以外のビザは移民局でも申請を受領し、またアメリカ大使館でも面接を受け付けております。

▽質問2　永住権が年内まで発行しないということですが、すでに申請している永住権は審査されないのでしょうか？

返答　審査は続行されています。

▽質問3　各国のアメリカ大使館および領事館で、非移民ビザの面接を中止したとのことですが、現在でも、在日アメリカ大使館や領事館では面接を受け付けていないのでしょうか？

返答　現在はアメリカ大使館では面接を受け付けております。しかしながら10月以降の面接予定になります。大阪の領事館では、7月と8月の面接は受け付けていたのですが、コロナウィルスの感染者がまた増えたことにより、両月の面接は緊急渡米の事情がある人以外は中止になりました。

▽質問4　O1ビザの更新が許可され、Approval Notice（許可証）も発行されました。同じビザの場合、面接をしないで、パスポートやビザ申請書であるDS160やその他必要書類をアメリカ大使館や領事館に郵送すれば、ビザが発行されると伺いました。新型コロナウィルスの航空機内および空港での感染が怖いのでこのままアメリカに滞在して、パスポートやその他必要書類を日本のアメリカ大使館に郵送してビザ発行を依頼することは可能でしょうか？

返答　アメリカ大使館および領事館では、同じビザの更新や延長の場合は郵送によってのビザ発行を認めています。しかしながら、あくまでも日本に在住している場合です。海外からの郵送でのビザ申請は認めていません。

▽質問5　現在移民局では政府に1・2ビリオンドルの予算依頼を出しており、それが7月中に許可されなかった場合1万3400人もの職員が8月から休職になってしまうということを聞きました。そうしますと移民局は実質閉鎖状態になり、これからビザ申請をしても受け付けてくれないのでしょうか？

返答　予算がどれだけ認められるかわかりませんが、移民局自体の業務が閉鎖になることはないと思います。ただし、審査業務の遅れは今後出るでしょう。

（かとう・けいこ／ニューヨーク州弁護士）

楽しい　週刊NY生活デジタル版　www.nyseikatsu.com

ジェトロがウェビナー
30日にコロナ対策で

ジェトロは日系企業の皆様の生産性向上並びにイノベーション促進を目指し、北米の革新的な企業によるテーマ別のオンラインピッチ「Jコネクト・ウェビナー・シリーズ」を開催中。30日（木）午後2時からは、日系企業が新型コロナの感染拡大に対処するためのサポートとなりうるスタートアップ企業3社（Proxfinity、Moodbit、Decon7）を紹介する。同ウェビナーの言語は英語、ライブのみ日本語通訳がある。またウェビナー公開後はオンデマンド（英語のみ）で視聴できる。

参加費無料。問い合わせはEメールkevin_kalb@jetro.go.jp（ジェトロ・シカゴのKevin Kalbさん、英語のみ）まで。参加申し込み・詳細はウェブサイトhttps://us02web.zoom.us/webinar/register/1015924565125/WN_J01C4qBCRcyeAXChCB9H5gから。

AAが提携
ジェットブルーと

アメリカン航空とジェットブルーが提携し、ニューヨーク～ボストン間で共同運航することを発表した。両社のウェブサイトから航空券を予約できるようにし、同一区間での乗客を効率よく振り分ける。アメリカンの利用客は国内130ルートの新予約ができ、ジェットブルーは新規の60路線を確保することになる。

北米窓口を開設

日本貿易振興機構（ジェトロ）は新型コロナウイルス感染症により影響を受けた米国の日系企業を支援するため、在北米各ジェトロ事務所に相談窓口を設置した。各事務所でリテインしている弁護士、会計士等現地専門家を活用し、現地日系企業が抱える労務・法務・税務などの課題に対する無料の個別相談も受け付けている。詳細はウェブサイトwww.jetro.go.jp/jetro/overseas/us_newyork/info/20200403.htmlを参照。

NY市第4フェーズ
アルコール規制導入

ニューヨーク市は20日から再開の第4段階（フェーズ4）へ移行した。フェーズ4ではリスクの低い屋外での芸術・エンターテインメントなどが再開されたが、モールの店内利用・店内飲食・文化施設の屋内利用は引き続き禁止されている。

市は、レストランが他者と一定の距離をとる措置などを適切にとっていないことから、スリーストライク制を導入した。これはレストランが州の措置に従っていない場合、違反を3度繰り返すと閉鎖されるという制度。現時点ではNY市のみに適用されているが、同様の問題が見受けられた場合には他地域にも同制度を広げるとされている。また、陽性率を低い水準に保つためNY州のレストランやバーは、テーブルに着席し食事を注文した客にのみアルコール飲料を提供できることになった。

移動勧告対象州31州に拡大

トライステート3州による移動勧告の対象州が21日、22州から31州に拡大。新規対象州はアラスカ、デラウェア、インディアナ、メリーランド、ミズーリ、モンタナ、ネブラスカ、ノースダコタ、ヴァージニア、ワシントンの10州。これまでの対象州（21州）アラバマ、アーカンソー、アリゾナ、カリフォルニア、フロリダ、ジョージア、アイオワ、アイダホ、カンザス、ルイジアナ、ミシシッピ、ニューメキシコ、ノースカロライナ、ネバダ、オハイオ、オクラホマ、サウスカロライナ、テネシー、テキサス、ユタ、ウィスコンシン。今回対象州からミネソタ州が外れた。

価値ある会計監査と税務を提供しています

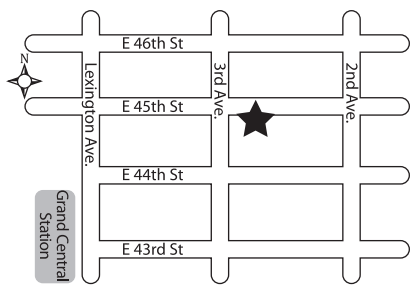
監査、レビュー、コンピレーション　日米進出の助言
日米国際税務の助言と申告書の作成　会計システムの構築
JSOX対応アドバイザリー　個人税務サービス
移転価格コンサルティング

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
155 E. 44th Street, 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 Pkwy. 3rd Fl., 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2-12-10 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 Irrigacion 11500 Mexico, D. F.
イラプアト事務所　☎+52-462-104-5003　Fax: +52-462-104-5004
Del Bosque 323, Las Reynas, 36660 Irapuato, Guanajuato

お問い合わせは
Email: info@HLS-Global.com
W e b: www. HLS-Global.com
HLS Global　HOTTA LIESENBERG SAITO Accountants and Business Advisors

MTC KITCHEN
Mutual Trading Company
Providing Japanese Restaurant Supplies Since 1926

Mutual Trading Company（共同貿易）のオンラインショップでは、シェフ用の和包丁やキッチン道具、器など、MTC Kitchenでしか購入できない商品を多く取り揃えております。



MTC Kitchen　オンラインショップ
www.MTCKitchen.com
MTC Kitchen　マンハッタンストア
711 3rd Ave. New York, NY10017
（45丁目、 2&3番街の間）
Tel: 212-661-3333
月～金　10am～7pm EST
土・日　定休日

マンハッタンストアスタッフ一同、皆さまのお越しを心よりお待ち申し上げております。

New York Mutual Trading., Inc.　http://www.nymtc.com/
77 Metro Way　Secaucus, NJ 07094　Tel. 201-933-9555