

DAILYSUN

NEW YORK

Delivered Daily

FRI (金)

3/20.2026

No.5074

ニュージャージー日本人学校
児童生徒 随時 受付中

文部科学省認定
 ニュージャージー州認可
 日本へ帰国する
 受験も必要な方は
 ぜひお問い合わせを

uketsukin@newjerseyjapaneseschool.org
 New Jersey Japanese School.org

NEX NIPPON EXPRESS
海外引越

DAILYSUN NEW YORK LLC
www.dailysunny.com
info@dailysunny.com

デイリーサンに関するお問い合わせは
 For all advertising inquiries, please contact us.
 Email: advertisement@dailysunny.com
 Phone: 646-327-6443

無料で見られるメトロカードのドレス?



グランドセントラル駅で話題のアート展示

グランド・セントラル・ターミナル内のニューヨーク交通博物館で3月16日から、メトロカードを使ったアート作品を展示する「Inspired by MetroCard」が開催されている。ニューヨークの記憶を刻んだメトロカードがドレスやアート作品として生まれ変わり、新たな魅力を放っている。

1993年の登場以来、ニューヨークに親しまれてきたメトロカードは2025年12月31日で販売を終了。「Inspired by MetroCard」では、約30年にわたるメトロカードの歴史とともに、カードを使ったアート作品を紹介。ドレス、彫刻、絵画、コラージュ、さらにはコレクター向けの希少カードまで、多彩な作品が並ぶ。

(P2へつづく)

レースのドレスと組み合わせたウェディングドレスに似ているようなメトロカードと襷をあしらわれたベタカードがギョート、狂喜の美しくて、ひとまわりを引いていた。(Photo: Mina Fujiwara)

Dream Together

000 CBC GROUP

CBC AMERICA LLC
www.cbcanamerica.com/

SAPIX INTERNATIONAL
 NORTH AMERICA
体験授業受付中

ビジネスカードは
ヒカリ印刷

特急名前(翌日仕上)も取扱中。
 事務用紙の印刷・販促グッズ

212-302-8868
order@hikaritype.com www.hikaritype.com

51周年

Yamazirashi
 All Natural
Yuzu-It
 YUZU PEPPER SAUCE

液体
 柚子こしょう

ひとつりでピリッとさわやか

尾崎真由美会計事務所

タックスリターン | IRS監査プロテクションプラン
 IRS対応年間無制限

1-(877)827-1040 E-mail: info@1040me.com ウェブサイト: 1040me.com

デイリーサン・インスタグラム
DAILYSUN
 NEW YORK

インスタだけの情報もあるよ!

https://www.instagram.com/daily_sun_new_york

DAILYSUN New York News

文化 / アート、おでかけ

無料で見られるメトロカードのドレス？ グランドセントラル駅で話題のアート展示

(P1からつづく)
中でも注目は、ドイツ出身のアーティスト、ニナ・ボッシュ (Nina Bosch) による遊び心満載のドレスや廃棄されるはずだったカードで作られたモザイクアート。

ニューヨーク交通博物館の暫定館長レジーナ・シェパードさんは、「メトロカードは、誰もが手にしたことがある特別なデザイン。この展覧会では、それがどんなふうに自由な表現へと変わっていくのかを見ることができます」と話す。

SNSでも注目を集めており、「あのメトロカードがこんなにおしゃれになるなんて」「ニューヨークらしさが詰まってて最高」「このアートが無料で見られるのが信じられない」といった声が上がっている。

中には「捨てずにカードを取っておけばよかった」と惜しむ声も。さらに会場では、過去に発行された希少な限定デザインのメトロカードも展示されており、当時を知る人にとっては懐かしさを感じら

れるのも魅力の一つ。あなたも持っている1枚も取っておけば、将来価値が上がるかもしれない。

入場無料。グランド・セントラル・ターミナル構内にあるギャラリーでは、地下鉄やメトロノースに関連するアクセサリーや文房具、絵葉書、ポスターなど、ニューヨークのお土産アイテムも多数販売している。

Inspired by MetroCard

開催期間
開催中 ~ 10月 (予定)
月~金: 10:00-19:30
土日: 10:00-18:00
祝日は休館
場所
New York Transit Museum
Grand Central Gallery & Store
89 E. 42nd St.

[...続きはウェブへ](#)

あわせて読みたい

[「ありがとう、メトロカード」
ニューヨークに愛された黄色いカードの行方...お葬式に
150万円のプレミア価格、そしてミュージアムへ](#)

政治

「抽選グリーンカード」に新規則 日本人の応募にも影響



結婚や仕事でグリーンカードを取得できない人にとって抽選グリーンカードは、永住権取得の唯一に近い手段となる (photo: 本紙)

2026年3月現在、アメリカの多様性移民ビザプログラム(DV Program、通称:抽選グリーンカード)は一時停止されており、今年中の再開時期については明確な見通しは立っていない。法的に廃止されたわけではないが、DV-2027の登録受け付けは例年の10月の予定通り開始されず、2026年のプログラムの行方は不透明なままで、当局は「可能な限り速やかに最新情報を提供する」と約束しているのみだ。

このような状況の中、米国務省(DOS)は11日、抽選グリーンカードに応募する際の新しい規則を発表した。この変更により応募資格や申請内容の確認方法が変更され、世界中の何百万人もの応募希望者に

影響が及ぶことになる。ここではその要点をまとめる。

抽選グリーンカードとは？

家族関係や雇用主のサポートを必要とせずにアメリカの永住権を取得できる数少ない手段の一つ。毎年最大5万5000件の移民ビザが提供される。申請者は、これまでアメリカへの移民数が比較的少ない国々から無作為に抽選で選ばれる。

応募資格を得るには、申請者はUSA.govで定められてい

[...続きはウェブへ](#)

あわせて読みたい

[変わるアメリカの「グリーンカード」制度、スモールビジネス融資や出入国管理も厳格化](#)

事業継承のニーズが高まっています

事業売却をお考えの方
ご連絡ください



米国と日本
両方面からサポートする

株式会社Horizon Global Management & Integration (HGMI)
米国オフィス 305 East 47th Street, 10th Floor
New York, NY 10017 TEL 646-470-9915
〒160-0023 東京都新宿区
西新宿3-3-34-1507 TEL 050-3557-3806
日本オフィス
Email info@horizonzngmi.com https://www.horizonzngmi.com



NEX
NIPPON
EXPRESS

For Where You'll Go Next



海外引越

We Find the Way

おでかけ

オフシーズンにおすすめの旅先

ハワイやメキシコ、日本まで



ハワイ・マウイ島のキヘイ周辺のビーチ (photo: Unsplash / Christian Joudrey)

人気の観光地は夏休みや大型連休になると観光客であふれ、長い行列や高騰する旅行経費に悩まされることも少なくない。こうした混雑を避ける方法として注目されているのが「オフシーズン旅行」だ。

観光客が少ない時期に訪れることで、ゆったり観光できるだけでなく、航空券やホテル代が安くなる場合も多い。旅行サイトの **Islands.com** は、オフシーズンに訪れる価値のある世界の観光地を紹介している。

1) ハワイ

ハワイ観光のピークは夏の6~7月と冬休みシーズン。これに対し、9月を中心とした秋は比較的静かで、気候も良好だ。冬も観光客が減る時期で、ザトウクジラのホエールウォッチングが楽しめるなど、季節ならではの体験ができる。

2) メキシコ

メキシコ旅行で混雑を避けたいなら、春休みや冬の観光シーズンを外すのがポイ

ント。5~6月、または9~11月は観光客が比較的少なく、航空券やホテル代も安くなる傾向にある。9月には独立記念日の祝祭があり、街はマリアッチの音やカラフルな屋台でにぎわう。

3) ギリシャ

ギリシャ観光のピークは6~8月。春(4~6月)と秋(9~10月)は「ショルダーシーズン」と呼ばれ、観光客が減る一方で気候は快適。冬はさらに静かで、アテネのアクロポリスなどの遺跡をゆったりと見学できる。

4) 日本

日本では桜の季節が最も混雑する。これを避けるなら5月下旬~7月、または9~12月がおすすめ。梅雨の時期でも温泉や郊外の景勝地は落

...[続きはウェブへ](#)

[あわせて読みたい](#)

[旅行に行く人は気をつけて! アメリカ政府の機能停止で空港に影響、入国・保安手続きに注意](#)

グルメ、NYトレンド調査

おいしいフードデリバリー7選

ハラル屋台からミシュラン中華まで



ニューヨーク在住の日本人の7割がデリバリーを利用したことがあると回答

“デリバリー文化の中心地”ともいえるニューヨーク。本紙では、日本在住者を対象にアンケート調査を実施し、**デリバリー利用の実態**を調べた。

アンケートでは「実際によく注文する店」についても聞いた。ニューヨークには行列ができる人気店も多いが、デリバリーなら並ばずに名物料理を楽しめるのが魅力だ。せっかくならニューヨークらしいストリートフードや人気店を選びたい。日本在住者から支持を集めた&編集部おすすめのデリバリー店を紹介する。

1. 行列のできる屋台 Adel's Famous Halal Food

ミッドタウンの屋台の中でもダントツ人気のハラルフード店。午後6時に開店し、深夜になっても行列が途切れない。デリバリーなら並ばずに名物のチキンやラムのオーバーライスを楽しめる。チキンとラムの両方が味わえるコンボプレートも人

気。注文時に何も指定しないと、ホワイトソースが大量にトッピングされるので、スペシャルインストラクションの項目に「ソースはサイドで (Please serve the sauces on the side.)」と記入しよう。屋台で買うときも同じ要領で。公式Webサイト

<https://adelsfamoushalalfood.com/>

2. モチモチ麺が病みつきに Xi'an Famous Foods

マンハッタンなどにも店舗を展開するニューヨーカーに長く愛されるローカルグルメの一つ。看板メニューはクミンと唐辛子を効かせたラム肉と手打ち麺を合わせた「Spicy Cumin Lamb Noodles」で、スパイスの効いた味が病みつきになる。

...[続きはウェブへ](#)

[あわせて読みたい](#)

[NY在住日本人の7割が利用、フードデリバリーはどこまで日常化? 独自アンケートから見た実態](#)

コロンビア大学中世日本研究所・日本文化戦略研究所主催

宮城合奏団 演奏会

Miyagi Koto Ensemble

3/27 金

全席無料自由席 (要予約) 18:00~20:00

コロンビア大学 Miller Theatre (116th Street & Broadway)

宮城道雄 (1894 - 1956)

演奏会は無料で一般公開されますが、来場をご希望の場合は登録フォームからの事前登録が必要となります。全席自由席。 当研究所リンク (www.imjs-jchi.org) もしくは以下の演奏会ページをご参照ください。 <https://www.imjs-jchi.org/event/miyagi-koto-ensemble-concert/>

コロンビア大学中世日本研究所・日本文化戦略研究所 www.imjs-jchi.org

facebook いいね! 最新情報を今すぐチェック! www.facebook.com/dailysunny

DAILYSUN 随時更新! おもしろおかしな SAKAI の ニューヨーク・ブロ〜グ

最新情報はこちら

店舗売り NEW!
*West 50's Avenue 沿い。ラーメン、寿司屋さんには最高。「居ぬき」です。キッチン、内装は綺麗です。\$15,000/月お買い得です。Keyは交渉次第で...

【Small Office】 NEW!
Grand Central駅近い。約150-200SF、2-3人用。\$1200/1300(限られてスペースあり) ご連絡下さい。917-679-7515

ホテル/売り出し NEW!
Midtown Eastで魅力的なホテルが売り出し中です。お部屋は90ユニットあります。150SF-220SFの小じんまりとしたユニットが多いです。\$180-320/dayです。値段は\$50Million.

***Midtown Hotel- NEW!**
【寿司バー】の共同経営者む:メール下さい sakai@sakaifudosan.com

SAKAI 不動産
卓越した交渉・抜群の信頼性、NYビジネス経験40年のNY不動産エキスパート sakai@sakaifudosan.com 212-286-9266/917-679-7515

投資用「ビル売り」 NEW!
*West 50th コンド。Central Parkが見える1Bed。晴れた日の眺望は抜群です。\$1.86Million。投資用のsmall 1Bedは\$550SF、\$1.29Million。レントは\$5000-\$6500で貸せそうです。
*East 60th台。エレベーター付き。お部屋はFree Market場所良し。安全。\$28.5Million

フランチャイジー募集 NEW!
*日本から【お好み焼き】店、NYでのフランチャイジーを募集。中日本で200店舗を運営中。Know-Howは教えます。ご連絡下さい。

M&A 会社・店舗、買います/売ります。ご相談ください。

商業不動産、コンド、レンタルアパート、投資、レストラン、店舗、オフィス等のエクステンション(延長)、リニューアル(更新)等のリース交渉も評判抜群のSakai不動産に御連絡下さい。

広告タップで↓ そのままウェブへ

※機種によって各広告のリンク先に飛ばない場合がございます。

政治、社会

「崩れゆくデモクラシー」 大戦終結以降、最低水準



現政権に対して声を上げる抗議活動は健在だが、民主主義を脅かす動きはアメリカ社会のあらゆる分野に及んでいる (2025年10月18日、マンハッタン / photo: 本紙)

スウェーデンのヨーテボリ大学を拠点とする世界有数の研究グループ、民主主義の多様性研究所 (V-Dem) が毎年発表する「デモクラシーレポート(民主主義に関する報告書)」2026年度版がこのほど発表され、研究者たちは「アメリカで現在、民主主義が解体されているスピードは近代史において前例のないもの」で、アメリカの表現の自由は「第二次世界大戦終結以来、最低水準にある」と断じた。CNNなど主要メディアが18日、伝えた。

報告書では、アメリカを含む43カ国が「独裁化」している一方で、民主化が進んでいるのはわずか12カ国にとどまると結論付けた。研究者らは詳細なデータセットをまとめ、計202の国と地域について「自由民主主義指数」のスコアを算出。報告書では現状を「人

間の経験とグローバルガバナンスの重心が、権威主義へと大きくシフトしている」と述べている。

最初に倒れるドミノ

V-Demは、世界で人口が最も多い5カ国のうち4カ国(インド、中国、インドネシア、パキスタン)は独裁国家と評価。5番目のアメリカは、トランプ大統領が再選された最初の1年間に起きた変化により、「自由民主主義国家」としての地位を失い、現在は「選挙民主主義」となっている。研究者らは、トランプ氏の第1

[...続きはウェブへ](#)

あわせて読みたい

[「終わりなき戦争の始まり」イラン攻撃、NYの反応は？イラン系住民の間でも反応は真つ](#)

[二つ](#)

くらし、NYトレンド調査

トレジョの3ドル「トート」 人気色が再登場、鍵は“満足感”



イースター限定4色の中で特に人気なのはラベンダーカラー。3月末には大きめサイズの登場も予定しているという (Photo: Miki Takeda)

トレーダー・ジョーズ(以下トレジョ)に今年もイースター限定の pastel カラーのミニエコバッグが登場した。朝、偶然立ち寄ったトレジョで長蛇の列を目にし、「もしかして今日が発売日では？」と思い、筆者もその列の最後尾に並んだ。

午前8時の開店とともに列はゆっくりと店内へと進み、やがて自分の番に。なぜか分からないが、不思議と高揚感が込み上げてくる。店員に「何色がいくつ必要？」と聞かれ、思わず全色を一つずつ注文。

周囲の客も同じように全4色を手にしていて。バッグを抱えた人々はみな、どこか満ち足りた表情。お目当ての品物をゲットした安心感を漂わせながらそのまま店内でゆっくりと買い物をしていく。

世界に広がる人気

このミニトート(2.99ドル)は今やアメリカにとどまらず、日本、韓国、中国、さらにはヨーロッパでも人気を集め、世界的なブームとなっている。店舗がないロンドンや東京、ソウルでも、若者がアメリカ在住の知人に購入を依頼するほどだ。

流行に乗る同調的な購買心理が拍車

背景には、限定品ならではの特別感や SNS での話題性もあるのだろうが、それだけではなさそうだ。物価が上がり続ける中で、「ちょっとし

[...続きはウェブへ](#)

あわせて読みたい

[2.99ドルのトートが“ステータス”に？トレジョのバッグが世界的にヒットした理由](#)

dailysunny.com

We
♥
NY

DAILYSUN
NEWYORK

www.windelsmarx.com

総合法律事務所 ウィンデルズ・マークス・レーン & ミッドドルフ法律事務所
Private Client Services, Estates & Trusts Practice Group

- 国内外エステートプランニング ● 国内外ビジネスプランニング
- 国際相続 ● 遺言 ● 遺産管理 ● 遺産税 ● 事業継承 212.237.1068

弁護士 Gary S. Moriwaki, Esq.
ゲリー・森脇
212.237.1068
gmoriwaki@windelsmarx.com

弁護士 Reiko Takikawa, Esq.
滝川 玲子
212.237.1073
rtakikawa@windelsmarx.com

WINDELS MARX Windels Marx & Mittenhofer LLP
156 W. 56th St (bet 6th & 7th Ave)
New York New Jersey Connecticut

まずはお気軽にご連絡下さい

慶應義塾ニューヨーク学院

オープンハウス
慶應NYキャンパス 3/28(土)

学院説明会 | 東京会場 7/4(土) 慶應義塾大学三田キャンパス
大阪会場 7/11(土) 慶應義塾大阪シティキャンパス

日英バイリンガル教育 (授業の8割は英語)
卒業後は慶應義塾大学または海外の大学に進学

詳細はこちら

タックスリターン特集

2025年分のタックスリターンの
申告締切は **2025年4月15日 (水)** です

アメリカ在住者であれば必要なタックスリターン。
毎年少しずつ規定が変更になり、対象となる範囲も複雑さを極めます。
早めに準備に取り掛かり、書類不備や申告漏れがないようにしましょう。

タックスリターンについて
ご相談は専門家へ

タックスリターンには確定申告の知識が必要となるため、申告書類は市販のソフトウェアを使って作成するか、税務の専門家である会計士や税理士に作成を依頼する方法が一般的となっています。自身による書類作成は、コストを抑えるには有効なように思えますが、書類の不備や誤りなどにより IRS (アメリカ合衆国内国歳入庁) から問い合わせがあった場合を考えると、知識と経験を備えた専門家に依頼することが安心です。



尾崎真由美会計事務所

税務のその先にあるのは、
“安心と自信”。

私たちは、お客様の人生の節目——移住・転職・結婚・子育て・投資・起業・帰国・老後の準備などさまざまな人生の「転機」に寄り添う会計事務所でありたいと考えています。数字だけでは見えない不安を、安心に変えるプロとして、あなたの「今」と「未来」を、全力で支えます。「税金に振り回されるのではなく、自分らしい人生を、自信を持って歩んでほしい。」その想いを、私たちのすべての原動力です。あなたとお話できる日を、心よりお待ちしております。



尾崎真由美会計事務所

Tel: 877-827-1040
Mail: info@1040me.com
18001 Old Cutler Rd, Suite 454
Miami, FL 33157
<https://toddaccounting.com/>

営業日
月～金：9:00am-6:00pm
休業日：土・日・祝日

早稲田アカデミー NY 校 川村先生の
知って安心! 帰国入試情報室
Vol.12環境が変わるとき、伸びる子がしていること
～日本でも海外でも変わらない力～

日本では4月に新学期が始まり、環境が大きく変わる時期です。一方、アメリカでは新学期は夏の終わりから始まるため、春に生活が大きく変わることはそれほどありません。それでも、子どもが大きく成長するときには、必ず何かの「きっかけ」があります。今回は、環境にかかわらず伸びていく子どもたちに共通する姿勢について考えてみました。

日本では4月に新学期が始まり、クラス替えや学校生活の変化など、大きな節目を迎えます。しかしアメリカでは、新学期は夏の終わりから始まるため、3-4月にかけて生活が大きく変わるわけではありません。日々の学校生活は比較的落ち着いたリズムで続いていきます。

だからこそ、この時期は少し不思議な感覚になることがあります。日本では「新しいスタート」の季節ですが、こちらでは特に何かが変わるわけでもなく、毎日同じように学校へ行き、同じように生活が続いていきます。

しかし、これまで多くの子どもたちを見てきて感じるの、人は自然にはあまり変わらないということです。毎日同じ環境で同じ生活をしていると、行動も考え方もそのまま続いていきます。だからこそ、何かを変えるためには「きっかけ」が必要になります。

そのきっかけは、必ずしも大きな出来事である必要はありません。友達の様子を見て刺激を受けたり、先生の一言が心に残ったり、あるいは自分の中で「少し頑張ってみよう」と思う瞬間があったり。そうした小さな出来事が、行動を変えるきっかけになることがあります。

例えば、授業で分からないことがあったとき。そのまま流してしまう子もいれば、「なぜだろう」と考えたり、先生や友達に聞いてみる子もいます。友達が積極的に質問している姿を見て、「自分も聞いてみよう」と思うこともあれば、ある授業をきっかけに「もっと理解したい」と感じることもあります。以前、海外の現地校に通っていたある生徒のことを思い出します。最初の頃は授業中に分からないことがあっても、なかなか質問ができませんでした。英語が苦手というわけではなかったが、「こんなことを聞いていたら恥ずかしいかもしれない」と感じていたそうです。ところがある日、クラスメートが積極的に先生に質問している姿を見て、「聞いてもいいんだ」と思ったといいます。それがきっかけで、分からないことを少しずつ質問するようになりました。すると授業の理解も深まり、学ぶことがだんだん楽しくなっていたそうです。振り返ると、その小さな出来事が、その生徒にとっての大きな転機だったのかもしれない。

海外で生活する子どもたちは、日本にいる子どもたちよりも多くの刺激を受けています。言葉や文化の違い、学校での学び方の違いなど、日常の中に新しい発見があります。日本では当たり前だったことが通用しないこともあれば、海外の学校で初めて経験する学び方に驚くこともあります。こうした経験は、自分の考え方を見直す大きなきっかけになります。実際、海外生活を通して「自分で考える力」や「自分の意見を持つ力」を身に付けていく子どももたくさんいます。

家庭でも、小さなきっかけを作ることができます。例えば、「今日は学校で何があった?」と聞くだけでなく、「今日は何か新しく気づいたことはあった?」と聞いてみる。そうすることで、子どもは自分の経験を振り返り、「次はこうしてみよう」と考えるようになります。

大きな環境の変化がなくても、人は変わることができます。ただ、そのためには何かのきっかけが必要です。そして、そのきっかけを前向きに受け止め、自分の行動を少しずつ変えていくことが、成長につながっていきます。

日本でも海外でも、本当に伸びる子に共通しているのは、そうした小さなきっかけを大切にしながら、自分の行動を少しずつ変えていく姿勢なのかもしれません。

人が変わるときには、必ず「きっかけ」があります。

早稲田アカデミー NY 校
川村安一 (かわむら こういち)

早稲田アカデミー USA 取締役・NY 校現地代表。2002年に早稲田アカデミーに入社後、校舎で7年間にわたり講師を務め、その後、高校受験部門にて英語科目の責任者を担当。現在の早稲田アカデミーの英語科システムの礎を築いた後、国際部に異動し、英語専門校舎の統括責任者に就任。2023年3月から現職。早稲田アカデミーの教育理念である「本気でやる子を育てる」を、海外においても実践している。お問い合わせは(メール: newyork@waseda-academy.com)まで。



It's okay not to be okay

～大丈夫じゃなくても大丈夫～ 連載第6回

心のケア、あなたはどのように考えていますか？

ニューヨーク在住の日本人コミュニティ、特に駐在員と帯同ご家族の皆様に向けてお届けするシリーズ。第5回は、アップルオフサモロジーで診療を行うと同時に、NYUランコンヘルスとニューヨーク市立ベルビュー病院でレジデント教育にも携わり、臨床と教育の両面から医療に携わる眼科医、遊馬吉右衛門先生に治療現場における「心のケア」について聞きました。



お話を聞いた人
遊馬 吉右衛門先生

普段の診療で、患者さんやご家族の心の負担を感じるのはどんな瞬間ですか。そんなとき、先生はどのように声をかけていますか？

心の負担が大きく出やすいのは、やはり視力が低下していく患者さんです。見えにくくなることは生活全体に影響しますし、人生の見通しまで揺らぐ出来事だと思います。

人が外界から得る情報の多くは視覚から入ってくるので、その不安やショックは想像以上に大きくなります。診療ではまず低視力のリハビリや治療から始め、残っている視力をできる限り生かせるようにします。そのうえで、患者さんと直接話す時間を取り、今どんな気持ちでいるのか、どんな不安を抱えているのかを丁寧に確認するようにしています。

改めて考えると、こうした患者さんには目の治療だけでなく、心の面でも支えにつながる提案ができると思います。ただ、日本人の駐在員や帯同ご家族にこちらから積極的にサポートしてこられたかという点、正直そうではありませんでした。紹介できる選択肢が限られていて、医療者側のネットワークも十分ではなかったからです。

また、眼科は専門診療科ですが、実際には幅広いバックグラウンドをもつ人が来院されます。日本人や日系アメリカ人の高齢者の中には一人暮らしの人も多く、診察中に「誰かに話したい」といった気持ちが伝わってくることもあります。深刻な精神状態だけでなく、「つながり」があるだけで心が軽くなる。そうしたことを日々の診療の中で実感しています。

先生のご経験の中で、心のケアの重要性を強く感じた出来事はありますか？

患者さんが落ち込んでしまって、しばらく受診から遠のき、連絡が取れなくなってしまったことがあります。結果として、早い段階で来ていただ

いては対応できた可能性がある症状が、時間が経ったことで改善が難しくなってしまったケースもあります。タイミングを逃すと、取り戻せないことがあるんだと痛感しました。

実際に、気持ちが沈んでしまって何もする意欲が湧かず、治療のために来院するエネルギーそのものがなくなってしまう人もいます。それから、普段はしっかり生活をしているように見える人でも、「失明する可能性がある」と聞かされることは大きなショックです。突然のことに心の準備ができていない場合も多く、ストレスへの対処がうまくいかないと、気持ちの落ち込みが長引いてしまうことがあります。そうすると、結果として治療にも影響が出てしまうことがあります。

患者さんによって受け止め方は本当にさまざまですが、だからこそ、心の回復力や受け止め力、そしてストレスと向き合う方法はとても大事だと感じています。

心の不調が疑われるとき、どのように他の医療機関や専門家と連携していますか？

私の経験では、心理的な要因が直接視力に影響しているケースはそれほど多くはありません。ただ、医療現場では心理的な負担が増える症状として現れることもあり、そうした場合には精神科医やソーシャルワーカーと連携しやすい環境が（病院には）あります。必要に応じて相談や紹介ができる仕組みがあるのは、病院の強みだと思います。

一方で、開業医の診療所となると、専門家につなげる仕組みがどうしても限られてしまっているように感じます。特に日本語で対応できる専門家は数が多くなく、患者さんにとっても医療者にとっても、「どこにつなげるのか」「何を判断するのが難しいのか」が現状です。だからこそ、必要なときにすぐアクセスできる仕組みや、安心して

紹介できるネットワークがあるのとても重要だと思っています。医療者側も患者さん側も、迷わずにつながれる道があると、それだけでハードルが下がると思います。

先生のクリニックでは、患者さんが安心して相談できる場をどのように作り出していますか？

一番大切にしているのは、クリニック全体の雰囲気ですね。患者さんが「ここなら安心して来られる」と感じられる空気があるかどうかは、心の面にも影響すると思います。特に患者さんが一番長く接するのは医師ではなくスタッフです。目の検査はそれ自身が不安を伴うことも多いので、スタッフが丁寧に声をかけて、落ち着いて検査を受けられるように配慮しています。実際に、スタッフとのやりとりが安心感につながったとご患者さんも多く、そこが支えになっています。

また、患者さんが急かされていると感じることがないように、患者さんの数を調整してしっかりと話を聞く時間を確保するようにしています。医療は検査や治療だけでなく、患者さんが「話せる」「受け止めてもらえる」と感じられることも非常に重要なポイントです。以前は待合室に、触ったり抱いたりして気持ちを落ち着けられるクマのぬいぐるみを置いていたこともありました。これらは小さな工夫ですが、それだけで緊張が和らぐ人もいます。こういう積み重ねが大切だと感じています。



以前は待合室に置いていたというクマのぬいぐるみ。遊馬先生ならではの細やかな配慮

ご自身や身近な人が心の不調を感じたとき、どのように受け止めましたか。また、その経験は医療者としての姿勢にどのような影響を与えましたか？

私自身も最近、同僚の勧めでセラピーを受け始めました。正直に言うところ、最初は抵抗がありました。医療者という立場の間人ほど「自分は大丈夫」と思いがちで、助けを求めことに慣れていない面があると思います。しかし実際にセラピーを経験してみると、「話す場所がある」というのは、非常に大きいと感じました。誰かに話して整理できること、安心できる場所があることは、それだけで支えになります。この経験を通じてセラピーは、人生の中で誰にでも必要になり得るものだと思えました。

いわゆる「深刻な状態」や「限界」時だけではなく、日々のストレスが重なったときにも助けになる。そう思えるようになったことは、自分にとって大きな変化でした。また最近では、有名なアスリートや著名人がセラピーや心のケアについて語る機会も増え、少しずつ身近なものとして受け止められるようになってきたと感じます。表面的には順調に見える人でも、心の状態が安定しているとは限りません。だからこそ、助けを求めていることを弱さだと思わず、もっと自然なこととして捉えてほしいと思っています。

最後に、読者にメッセージをお願いします。

眼科医は心の専門家ではありませんし、「目の診察をする場所で心のことまで話していいのかな」と思う人もいるかもしれません。でも、もし不安なことや話したいことがあれば、遠慮せずに伝えてください。私にできることがあれば、できる限り力になりたいと思っています。そして、こうした取り組みが少しずつ広がって、必要な人が必要ときに支えにつながれるネットワークが育っていくことを願っています。現在は、心のサポートが求められる場面が増えている一方で、支援の仕組みはまだ十分とはいえません。医療機関も、心のケアにつながる入り口の一つになれたらうれしいです。



ナビゲーター：
小風華香 (Haruka Kokaze)

ワン・マインド(One Mind) / コロンビア大学メンタルヘルスネットワーク・デザイン・ラボ(Columbia University Mental Health + Work Design Lab) 職場メンタルヘルスリサーチアソシエイト兼日本ストラテジー主任アナリスト スタンフォード大学病院 ハートフルネスフェロー

父の仕事の関係で東京、ニューヨーク、ヒューストン、ロンドンで育つ。幼い頃から、日本人駐在員とその帯同家族が精神的な困難に直面していること、また日本特有の価値観や人間関係を理解するメンタルヘルス専門家アメリカでは十分ではないことを実感。現在はワン・マインドとコロンビア大学メンタルヘルスネットワーク・デザイン・ラボで、職場メンタルヘルスリサーチアソシエイトおよび日本ストラテジー主任アナリストとして、日本国内本社と海外支社の駐在員および帯同家族が直面するメンタルヘルスケアの課題に取り組む。同時に、企業とのパートナーシップ構築と成長支援にも注力している。2026年、ニューヨーク日系人会 (JAA) の最年少理事に就任。兵庫県神戸市生まれ。

アートのパワー Column 第75回

ミラー・ナーイル (Mira Nair)

国際的に高く評価される先駆的な映画・ドキュメンタリーの監督、 ニューヨーク市長ゾーラン・マムダニの母親—その(5)

『奇跡のチェックメイトクween・オブ・カトゥエ』の後、ナーイルはゾーランに、ミュージカル版『モンスーン・ウェディング』およびテレビドラマ版『適切な花婿』への出演を打診したが、彼は拒んだ。ゾーランは2018年にアメリカ合衆国に帰化し、住宅差し押さえ防止のカウンセラーとして働き、低賃金で暮らす移民の立ち退き防止を支援した。2021~25年、ゾーランはニューヨーク州議会下院議員として、クイーンズ区のアストリアおよびロングアイランドシティ地区を代表した。21年、クイーンズ選出の新人議員として、彼は市庁舎前で行われたタクシー運転手たちの15日間のハンガーストライキに参加した。これは、メダリオン（営業権）の価格高騰や略奪的貸付によって膨れあがった債務軽減を求めるもので、多くの運転手が自宅や貯蓄を失い、なかには自ら命を絶つ者も出ていた。当時のビル・デブラシオ市長は、債務の上限を17万ドルとし、月々1,100ドルの支払いとする救済策を導入した。新制度では、メダリオン所有者は3万ドルの助成金を受けてローンを再編でき、7.3%以下の固定金利を確保し、市の保証によって債務不履行から保護されることになった。

これらの経験が、ゾーランに草の根運動による選挙戦へ挑む原動力を与えた。彼の陣営には3万人のボランティアが参加し、戸別訪問や電話作戦を展開した。公約の中心は、すべてのニューヨーカーにとって「手の届く暮らしやすさ（アフォーダビリティ）」を提供すること。上手く組織されたソーシャルメディア投稿の中には、ナーイル自身が息子への投票を呼びかけながら戸別訪問する姿もあった。彼が選挙活動で訪れた各地区で行きつけのレストランを紹介する投稿も人気を集め、人々に自分とは異なる文化の料理を試してみるよう促していた。市長候補討論会でのパフォーマンスも非常に優れていた。また選挙運動中、彼は「ラーナソン（学びのマラソン）」とも言える姿勢で、将来市長に就任した際に必要となる知識について、話してくれるあらゆる人々から積極的に学んでいた。

優先順位付き投票は、2021年からニューヨーク市で導入された新しい投票方法である。従来のように1人の候補者へのみ投票するのではなく、有権者は最大5人までの候補者を、順位を付けて選ぶことができる。ゾーランは順位選択集計で56.4%を獲得



Queen of Katwe (2016)の映画ポスター
(Photo: Wikipedia https://en.wikipedia.org/wiki/File:Queen_of_Katwe_poster.jpg)

し、勝利に必要な50.68%の過半数を確保した。2026年1月1日、ゾーラン・マムダニはニューヨーク市第112代市長に就任し、史上最年少の市長となった。34歳にして、彼は世界で最も困難な仕事の一つに挑んでいる。だが、母親が語っているように、彼女もまた30歳で『サラーム・ボンベイ!』を制作した。当時、多くの人々からそれは「不可能だ」と言われていた。

2002年、ナーイルは東アフリカの若手映画作家を支援するため、ウガンダのカンパラを拠点にMaisha Film Lab（「マイシャ」はスワヒリ語で「人生」を意味する）を設立した。ワークショップは無料で提供され、年間10回、4~6週間のプログラムが実施される。同団体はアクティビズム、代弁・擁

護、創造的リーダーシップを推進し、「私たちが自分たちの物語を語らなければ、誰も語ってはくれない」をモットーとする。マイシャの活動は継続的な作品制作を支援、国際映画祭における東アフリカの存在感を高めてきた。ナーイルは2012年、インド大統領より三位の民間勲章パドマ・ブーシャン（蓮華勲章）を授与された。

ナーイルは2018年に「100年にわたって植民地支配を受けてきたインドのような国から来ると、あまりにも長い間、私たちが自分たち以外の他人に私たちのことを語られてきたかに気づきます。それは世界中で起きていることです。今こそ、私たち自身の物語を——私たち自身のやり方で語るべき時なのです」と語っている。「私の映画では、まったく予測不可能な複雑さをもつ私の世界へとあなたを引き込み、そしてあなたが誰であれ、その世界の中に自分自身の姿を見出せるようにすることに焦点を当てています。」(Harper's Bazaar Nov. 2025)

ナーイルは商業的ヒットよりも、控えめな予算で独立映画を制作する道を選んでいる。現在は、インド近代美術の先駆者であり「インドのフリーダ・カーロ」とも称されるインド=ハンガリー系画家アムリタ・シェールニギルAmrita Sher-Gil (1913-1941)の生涯を描く新作映画の制作に取り組んでいる。



文/中里 スミ(なかざと・すみ)

アクセサリアーティスト。アメリカ生活 50 年以上、マンハッタン在住 39 年。東京生まれ、ウェストチェスター育ち。カーネギーメロン大学美術部入学、英文学部卒業。ピッツバーグ大学大学院東洋学部。業界を問わず同時通訳と翻訳。現代美術に強い関心をもつ。2012 年ピースアクセサリースタジオ、TOPP(突飛)NYC を創立。人類とピースの歴史は絵画よりも遙かに長い。素材、技術、文化、貿易等によって変化した来たピースの表現の可能性に注目。ピース・アクセサリーの作品を独自の文法と語彙をもつ視覚的言語と思い制作している。



アートのパワーの全連載はこちらでお読みいただけます

求人情報


求人広告、掲示板掲載の
お申し込みはこちら ↓ ↓



NEW JERSEY パートタイム

NJ日本人学校事務職員募集

【雇用形態】パートタイム
 【勤務地】ニュージャージー州オークランド
 【募集内容】勤務日：月曜から金曜
 勤務時間：10:00~16:30
 給与：時給 19 ドル〜
 業務内容：Quickbooks への会計入力等 日常英会話/ワード/エクセル必須 米国市民又は労働可能な査証をお持ちの方
 【応募先】下記メールアドレスに履歴(様式自由)をお送りください。
 kuranishi@jeiny.org
 【会社情報】ニュージャージー日本人学校



NEW JERSEY パートタイム

NJ補習授業校教員募集


【雇用形態】パートタイム
 【勤務地】ニュージャージー州パラマス
 【募集内容】土曜日の補習校(初・中部) 勤務時間：8:50~14:35
 給与：週 \$360 程度(交通費支給、会議等の手当あり)
 2026年4月11日から(事前研修あり)
 【応募先】Tel: 201-585-0555 (内線 17)
 メール: NJWS@jwsnj.org
 原田教頭まで
 【会社情報】ニュージャージー補習授業校



NEW JERSEY 正社員、パート

引越業務スタッフ募集

【雇用形態】正社員、パート
 【勤務地】米国 主要各都市
 【募集内容】引越作業現場で活躍できる方を募集しています。経験不問。
 引越作業員として、お客様宅で作業と接客が出来る方、体力に自信のある方歓迎!
 【応募先】履歴書をメールでお送りください
 Hikoshi.Ask@nipponexpress.com
 【会社情報】NX アメリカ (旧米国日本通運)



MANHATTAN フルタイム・パート

ドクターズオフィス事務・受付

【雇用形態】フルタイム・パート
 【勤務地】211 East 53rd Street
 New York, NY 10022
 【募集内容】ドクターズオフィスでの受付、事務全般。フルタイムまたは、週2~3回の勤務。日英バイリンガルな方。明るく人と接するのが好きな方歓迎。
 【応募先】Tel: 212-980-4211
 Mail: e53wellness@gmail.com
 【会社情報】East 53rd St Chiropractic and Wellness

E.53 Wellness

毎日メルマガ配信中!



DAILYSUN
NEW YORK
タップして登録!



うまく
いかない
時は

mailmag@dailysunny.com
 空メールをお送りください。それで登録完了となります。

掲示板

求人広告、掲示板掲載の
お申し込みはこちら ↓ ↓



NY, NJ サービス

パソコンやウェブお任せください

パソコン設置・修理、ウェブサイト構築ご相談ください。個人およびスモールビジネスの方もお気軽にご連絡ください。

【会社情報】
 Arisu Communications LLC
 hisa@arisu.us
 914-902-0300 (田辺)



MANHATTAN サービス

遠藤整体・指圧 NYで25年の経験

ぎっくり腰/腰痛/首/肩こり/膝痛/XO脚/目まい/即効小顔矯正/骨盤調整 50-55分 \$110
 整体と指圧の施術で優しい治療 即効性有!セルフケアサポートも

【会社情報】遠藤整体
 ☎973-951-2939(出張可)
 151 W. 30th St., 3rd FL, NY



MANHATTAN 不動産

アッパーウエスト スペース貸出

教室・会議・イベントに適したスペースをお貸しします。
 アッパーウエスト、最寄駅 (103 St) 徒歩3分!用途相談。
 ご興味ある方、メールにてご連絡ください。

【会社情報】DAILYSUN NEW YORK
 Mail: info@dailysunny.com