



## PRESS RELEASE

2023年10月3日

# 10月10日「世界メンタルヘルス・デー」に合わせ アメリカ各地で様々な特別イベントが開催



メンタルヘルス(精神的健康)に関する認識を高め、ポジティブな変化を促すことを目的とした国際的に認識されている世界メンタルヘルスデー(10月10日)に合わせアメリカ国内各地で、様々なイベントが開催されます。今年の世界メンタルヘルスデーのテーマは「メンタルヘルスは普遍的な人権」となっており以下、本年アメリカ国内で開催されるイベントの主な概要と、この時期に訪れるのをおすすめする観光地をご紹介します。

### ヒーリングボルテックスの地、アリゾナ州セドナで瞑想

セドナは、地球のエネルギーや自然の力が特に高く、癒しをもたらしたり、身体と心の健康を促進するといわれている「ヒーリングボルテックス」の一つです。ボルテックスを訪れた後には、感銘を受けたり、エネルギーを感じたりするといわれています。エネルギーを特に実感できる場所には、[エアポートメサ](#)、[カセドラルロック](#)、[ベルロック](#)、[ポイントンキャニオン](#)などがあります。10月10日(火)には、午前9時から瞑想クラス「[セドナボルテックスエナジーで瞑想](#)」が開催されます。この90分のセッションでは、資格を持つプロの指導のもと、屋外での簡単なハイキング中に瞑想を行い、ボルテックスエネルギーにアクセスする方法を参加者に教えます。プライベートレッスンも体験可能です。

### ジャズ発祥の地、ルイジアナ州ニューオーリンズでヨガとジャズの体験

ヨガは長らくそのメンタルと身体の健康への利点で知られています。驚くべきことに、ジャズ音楽もストレスの軽減、精神的なウェルネスの向上、身体的な健康の改善など、ポジティブな健康上の利点と関連付けられています。両方に興味のある人々にとって、[ニューオーリンズジャズ博物館](#)で開催されている「音楽家とすべての人のための瞑想とマインドフルネス」という[ジャズヨガクラス](#)がおすすめです。参加者はライブジャズ音楽をバックグラウンドに伝統的なヨガのポーズをインストラクターの指導のもと学びます。このクラスは毎週火曜日と土曜日にも開催されており、世界メンタルヘルス・デーである10月10日の午後3時30分からも開催されます。屋外プログラム用の席は提供されないため、参加者は自分のブランケットを持参することをお勧めします。ヨガクラスは寄付制で、15米ドル(約2,230円)の寄付が推奨です。ジャズヨガクラスの後には午後5時か



ら博物館の中庭でバルコニーショーが行われ、アメリカ合衆国在住のヒスパニック系およびラテン系コミュニティを祝う「ヒスパニックヘリテージ月間」を記念した生演奏のジャズパフォーマンスを楽しむことができます。参加は先着順で、屋外でのプログラムに席は用意されていないためブランケットの持参がお勧めです。

### 米国唯一のブルーゾーン、カリフォルニア州ロマリダへ

カリフォルニア州のロマリダは世界に5つある「ブルーゾーン」のうちの1つで、アメリカ唯一の「ブルーゾーン」となっています。「ブルーゾーン」は、健康で長生きの人々が数多く居住する特別な地域のことを意味します。ロマリダには、アメリカ合衆国で最も多くのセブンスデー・アドベンチスト教徒(キリスト教会の教派の一つ)が住んでいます。アドベンチスト教徒は、肉食主義の食事を摂り、アルコールとカフェインを避け、定期的な運動をし、教会でのポットラックディナーやボランティア活動など、コミュニティとのつながりを保つために多くのコミュニティイベントに参加しています。このユニークなライフスタイルを体験するには、「ハッピー・ファミリー・ベジタリアン」や「ヴィーガン・ディストリクト・アジアティック・イタリアン」などのベジタリアン・レストランを訪れるのが良いでしょう。また、近郊の美しい自然を楽しみたい人には、全長4キロのボーマント・リッジ・トレイル・ループや2.3キロのシティ・ビュー・リッジなどのハイキングコースがおすすめです。

### オレゴン州ポートランドでお茶を楽しむ

セルフケアとして、リラックス効果とストレス軽減が期待できるお茶を飲むことが推奨されています。ポートランドはコーヒーカルチャーで知られていますが、お茶が楽しめる場所もたくさんあります。中でも特筆すべき施設の1つが「ザ・タオ・オブ・ティー」です。彼らの最初の「ベルモントティーハウス」は、竹や再生木材などの自然で持続可能な材料から構築された魅力的なスペースです。ティーハウスは「Zagat」レストランガイドによる太平洋北西部の600軒のレストランの中で「ベストインテリア」に選ばれました。ポートランドで最高のティーハウスの1つとして評価され、国内で最大のお茶のバラエティーを提供しています。2番目のティーハウスである「コズミック・リフレクションズ」は、美しいランスチャイニーズガーデンを見渡す本物の茶園体験を提供しており、訪問者は美しい景色を楽しむことができます。元のティーハウスの隣には「ザ・リーブ・ルーム」と呼ばれる小売店があり、自宅でティーハウスの体験を再現したい人々のために200種類以上のお茶、ハーブ、香辛料を販売しています。

### ニューヨーククイーンズの美術館で精神病患者が描いたアートを鑑賞する

ニューヨークのアートと言えば、メトロポリタン美術館やチェルシーのギャラリーを思い浮かべることが多いですが、有名なアートギャラリーからわずか32キロ東に位置するのは、クリードムーア精神医療センターの「ザ・リビング・ミュージアム」です。この美術館は、すべての作品が精神病患者によって制作されているという特徴があります。1983年に設立された美術館は現在、約70人のアーティストをホストし、ニューヨーク市で最も興味深いアートのいくつかを特集しています。「ザ・リビング・ミュージアム」で制作されたアートは、フォークアートや抽象的な作品から、カテゴライズできない作品までさまざまなスタイルを網羅しています。メンタル疾患を抱える人々が制作したアート作品を鑑賞することで、心の健康や精神健康に関する理解を深めたい方にお勧めです。「ザ・リビング・ミュージアム」は月曜日から木曜日まで予約制で営業しており、ツアーは午前10時から正午までと午後2時から4時30分まで催行されており、(+1)718-264-3490を通じて電話予約することができます。



#### □ 世界メンタルヘルスデー(10月10日)

1992年に初めて祝われ、世界メンタルヘルス連盟によって設立された組織で、150以上の国にメンバーや関係先を持つ国際的な組織です。

#### □ ウェブサイト「GoUSA.jp」について

アメリカ合衆国の公式観光促進団体、ブランド USA が運営するウェブサイト GoUSA.jp のコンテンツは、アメリカでしか体験できない活気、文化、無限の可能性を旅行者に体験してもらうことに焦点を当てています。旅行者の多様なパッション・ポイントに対応する実体感のあるストーリー・テリングとプログラム通じ、広大なアメリカへの魅力的な旅に誘います。GoUSA.jp は、アメリカならではの観光アトラクション、楽しみに溢れるロードトリップ、音楽、芸術、料理や冒険に至るまでのテーマ別体験を紹介するコンテンツを取り揃え、一般消費者向けの旅行ガイドの役割を渡すウェブサイトになっています。アメリカ合衆国全体あるいは、アメリカ旅行の無限の多様性と本物の豊かな文化に関する情報は、ウェブサイト [GoUSA.jp](http://GoUSA.jp)、あるいは [Facebook](#)、[Twitter](#)、[Instagram](#) 等の SNS チャンネルで「Visit The USA」をフォローしていただくことで入手いただけます。本プレスリリースに使用されている画像をご希望の方は以下の担当者までご連絡ください。またこれ以外の画像使用をご希望の方は、ブランド USA のメディアギャラリー [MediaValet](#) へご登録の上、各自画像使用の申請をお願いいたします。

#### 当リリースに関するお問い合わせ先

ブランド USA 日本事務所 (広報担当: 米山、野間)

TEL: 03-6261-5385 E-mail: [BrandUSAJapan@aviareps.com](mailto:BrandUSAJapan@aviareps.com)