

みなさん、こんにちは。「Akari's Heart Read Aloud」へようこそ。  
**Hi, everyone! Welcome to “Akari's Heart Read Aloud.”**

(00:17) <sup>にほんご</sup>日本語を勉強<sup>べんきょう</sup>されていて、まずは日本語<sup>にほんご</sup>だけを聞いてみたいという方は、このまま聞いてください。

**If you're studying Japanese, and if you initially want to listen to only Japanese text, please continue to listen.**

両方<sup>りょうほう</sup>を交互<sup>こうご</sup>に聞きたいという方は、8分24秒<sup>ふん びょう</sup>まで早送り<sup>はやおく</sup>をしてくださるか、チャプターからお選び<sup>えら</sup>ください。日本文<sup>にほんぶん</sup>が先、そして英文<sup>えいぶん</sup>があとに続きます<sup>つづ</sup>。

**If you want to listen to Japanese and English texts back-to-back, you can fast-forward the episode to 8 minutes and 24 seconds or choose the section from the chapter. Japanese text will be read first, followed by English text.**

英語<sup>えいご</sup>を勉強<sup>べんきょう</sup>されていて、まずは英文<sup>えいぶん</sup>だけを聞いてみたいという方は、24分04秒<sup>ふん びょう</sup>まで早送り<sup>はやおく</sup>をしてくださるか、チャプターからお選び<sup>えら</sup>ください。

**If you're studying English, and if you initially want to listen to only English text, please skip to 24 minutes and 04 seconds or choose it from the chapter.**

両方<sup>りょうほう</sup>を交互<sup>こうご</sup>に聞きたいという方は、28分10秒<sup>ふん びょう</sup>まで早送り<sup>はやおく</sup>をしてくださるか、チャプターからお選び<sup>えら</sup>ください。英文<sup>えいぶん</sup>が先、そして日本文<sup>にほんぶん</sup>があとに続きます<sup>つづ</sup>。

**If you want to listen to English and Japanese texts back-to-back, you can skip to 28 minutes and 10 seconds or choose it from the chapter. English text will be read first, followed by Japanese text.**

---

(02:25 & again 08:24) 私はホストのあかりです。英語<sup>えいご</sup>の文<sup>ぶん</sup>を朗読<sup>ろうどく</sup>してくださるのは、私の友人<sup>とも</sup>であるアリスさんです。

**Akari is your host, and I am her friend, Alice.**

私はハワイのマウイ島<sup>とう ぐ</sup>で暮<sup>ひ</sup>らしながら、日々<sup>ひ び</sup>感じたこと、想<sup>おも</sup>ったことを英語<sup>えいご</sup>と日本語<sup>にほんご</sup>で綴<sup>つづ</sup>ってきました。

**Akari has been keeping a personal journal for years that captures her thoughts and feelings about her daily life on Maui, Hawaii.**

このポッドキャストでは、それらの書き物を英語と日本語の両方で読みあげます。英語を学んでいる方にも、日本語を学んでいる方にとっても、リスニングの力を伸ばす助けになるかと思えます。誰かの日記を聞くようなものと思っただけならば、分かりやすいかなと思えます。

**In this podcast, the journal will be read in both Japanese and English, so if you want to improve your listening skills in either language, this podcast will provide a rich source of learning material. It's like listening to someone's diary.**

それぞれのエピソードの最後には出てきた単語や慣用語の説明もあります。

**At the end of each episode, we will explain a couple of vocabulary words and idioms from the episode.**

ウェブサイトでは原文が日本語と英語の両方で読めるようになっています。URL は AkariTranslations.com です。Translations は複数形となっており、最後に s が付いておきます。もしくはこのポッドキャストのプロフィールのリンクをクリックしてください。

**You can visit AkariTranslations.com, and you will see both English and Japanese transcripts. Again, that's A-K-A-R-I Translations dot com, or please click the link in the profile of this podcast.**

---

**(03:50 & again 10:41)**

それでは、第二回のエピソードの始まりです。

**Now, let's get into the second episode.**

足の小指を家具の角などにぶつけたとき、体を丸めて呼吸に集中して、じーっと痛みを分散させようとしていますよね。

**When we hit our pinky toe against a corner of the furniture, we curl up, gasp for breath, and release the pain through the mind and body, right?**

2020年6月に祖母が亡くなったあと、2週間ほどそのようにして過ごしておりました。  
**Well, that's what I did for two weeks in June 2020 because my grandmother passed away.**

心の中に確固としてあった岩が落ち、そこに空洞ができました。動くと、その穴に風が吹き込み痛みを伴うのでした。悲しみながらも、「悼む」という、この世に生まれてきたからこそ味わえる感情を経験している自分を観察しました。

**It was like a solid rock fell from the middle of my heart, leaving a tremendous void. When I moved, the wind blew through the hole, and it hurt. I observed myself going through this human experience called grief.**

(04:50 & again 12:20) 人生を全うした祖母のためにも祖母の人生を祝いたかったですし、今祖母はどこにでもいて、いつでも「会える」ことは分かっていました。しかし悲しみは悲しみであり、味わうしかありませんでした。

**I wanted to be happy for her because she had lived a full life, and I knew that she was everywhere now, and I can "see" her anytime. But sadness is sadness, and it has to be experienced and processed.**

悼みながらも、その経験に感謝しました。これから先、誰かの大切な方が亡くなったとき、もう少し上手に寄り添うことができるようになるかもしれないと思いました。また、人生経験というパレットにも新たな色が加わって、新しい絵が描けるようになるかもしれないとも思いました。

**Though as sad as I was, I was grateful for the experience because it pushed an envelope for me. Perhaps, it will make me better at relating to others who've lost their loved ones. Perhaps, it will add a new color to my "life's palette" and further layer my "painting."**

(05:44 & again 13:50) 祖母は生前96歳だったので、近い将来逝く日が来ることは分かっていました。

**I knew she would go someday as she was 96 years old.**

2020年1月、日本で祖母と過ごしたとき、祖母の中にある「ろうそく」が短くなって、その灯りが小さくなっているのを感じました。これが最後になるかもしれないと思い、祖母の小さい体に腕を回し、「おばあちゃん、あかりに命を繋げてくれてありがとう。あかりはおばあちゃんのこと大好きよ。」と伝えました。10年ほど前からやっていたことでしたが、そのときも心を込めて伝えました。

**In January 2020, when I saw her in Japan, I felt that the "candle" inside her was getting shorter and dimmer. I had a slight notion that it might be the last time I would see her, so I hugged her, and I told her, "Grandma, thank you for passing your life onto me. Thank you for loving me." I've done this for the past ten years each time I've left Japan, but I did it again with all sincerity.**

ですから、できるだけ心の準備はしていたつもりでしたが、父から連絡をもらったとき、一瞬頭と心が固まってしまい、その「意味」を咀嚼して飲み込むのに時間がかかりました。

**So, I thought I had prepared myself for the finality, but when my dad told me, my mind froze for a second, and it took me some time to grasp what it meant.**

(7:00 & again 16:00) 祖母は自分の畑で採れた玉ねぎをきれいにしている最中に逝ったようです。日本の田舎の山の中に一人で暮らしながら、最後まで自分の好きなことをしていたのです。そんな祖母はまさに私の師範であり、ヒーローでした。

**She went while she was cleaning onions she'd harvested. She was doing something she loved until the very end while she lived remotely - by herself - on Japanese mountain. She was truly my role model and hero.**

昨年、私はゆっくりと祖母の死を受け入れました。

**Last year, I allowed myself to take time to come to terms with her death.**

今涙を流すときは、悲しみからではありません。それよりも、祖母が私につないでくれた命や私に注いでくれた愛に対し、感謝の気持ちが溢れ涙となって現れます。

**Now, when I cry, it's not due to the sadness of not being able to hug her in the three-dimensional form. It is due to an overwhelming appreciation for her - the life she has passed on to me and the love she's poured over me.**

ああ、どうか祖母が注いでくれた愛に見合えるよう生きていけますように。

**I hope to live up to her love.**

(17:51) 次のエピソードまでの間、このポッドキャストを何度か聞いてみてください。聞き込むことによって、リスニングの力が伸びていきます。また、スピーキングの力も伸ばしたいという方は是非、私たちと一緒に読んでみてください。テキストはウェブサイトにあります。

**Until the next one, please listen to this one several times. The more you listen, the better your listening skills will be. Also, please try reading the texts with us. This will improve your speaking skills. Again, the transcripts are available at AkariTranslations.com.**

(18:36)

### 今回の日本語レッスン：

- **悼む** この悼むという漢字は原稿を見ていただければ分かりやすいかと思います。が、りっしんべんという部首があります。りっしんべんは心という漢字からできています。つまり、心で感じることを表す漢字には、よくりっしんべんが付いています。悼むは誰か大切な人やペットが亡くなって悲しいときに使う動詞です。

この悼むという言葉の同音異義語に「痛む」があります。漢字が違うのが分かりますか。こちらの漢字の部首はやまいだれです。やまいだれは病気の人が横になっている様子を表しており、身体的に辛い状態を表す漢字によく見られます。ですので、こちらの漢字は主に体のどこかが痛いときに使います。「いたい」はイ形容詞です。「いたむ」は五段動詞です。

(20:02)

**Itamu** – If you look at the transcript, you will see the kanji. But those of you who are listening to this podcast episode while doing something else, this kanji has a radical named “Risshinben.” Risshinben is made from the kanji, heart (心), so it is often used in kanji that describe emotions that you feel with your heart. Therefore, 悼む is used to describe the pain you feel in your

heart when someone or something dear to you dies. It means to grieve or mourn.

There is a homophone – 痛む (itamu). This kanji has a radical called “Yamaidare.” Yamaidare shows a person lying down from being sick. It is often used to describe physical pain or struggle. You probably know 痛い (itai), which is an i-adjective. Itamu is a go-dan (5-step) verb.

(21:20)

- **分散 (ぶんさん) する** このように二つの漢字が一つになったものを熟語と言います。熟すとは、果物が甘くなって食べられるようになるということです。語にはことばという意味があります。つまり、ことばが熟して、もっと味わい深くなったということです。分散するという熟語を見てみましょう。最初の漢字は分けるという意味です。二つ目の漢字は散らすという意味です。分けて散らすわけですから、一つであったものが別れて散り散りになっている様子を表しています。

**Bunsan-suru** – When two kanji are put together or compounded, the word is called jukugo. The first kanji – jyukusu- means to ripen. The second kanji – go – means words, so jukugo means ripened words! Together, they are more colorful and flavorful. Now, let’s look at this word 分散する. The first kanji means to divide, and the second kanji means to scatter or to sprinkle. So, you can see that this word describes something being divided and scattered all over the place.

(23:02) ご質問やコメントなどございましたら、サイトのコンタクトフォームにてご記入ください。それではまた次回お会いできますことを楽しみにしています。

Please let me know if you have any questions or comments through the contact form at AkariTranslations.com. That’s A-K-A-R-I Translations.com. See you next time!

**Today’s English Vocabulary/Idioms**  
(in case you’re interested in hearing/reading the Japanese section)

(38:41)

- **grief** – you probably know the word “sad” or “sadness.” Grief is a type of sadness, but it’s deep. We mainly use “grief” to describe the sadness we feel when someone important to us dies. We all go through grief. Do you know anyone who’s been through grief recently?

みなさんも悲<sup>かな</sup>しいという意<sup>い</sup>味<sup>み</sup>の「sad」（形<sup>けい</sup>容<sup>よう</sup>詞<sup>し</sup>）と悲<sup>あ</sup>し<sup>わ</sup>さという意<sup>い</sup>味<sup>み</sup>の「sadness」（名<sup>めい</sup>詞<sup>し</sup>）はご存<sup>ぞん</sup>知<sup>じ</sup>かと思<sup>おも</sup>います。グリーフは悲<sup>あ</sup>し<sup>わ</sup>さを表<sup>あら</sup>す言<sup>こと</sup>ば<sup>ば</sup>の一つです。大<sup>な</sup>切<sup>き</sup>な人<sup>ひと</sup>が亡<sup>な</sup>くな<sup>な</sup>った時<sup>とき</sup>に感<sup>ふ</sup>じ<sup>か</sup>るよ<sup>よ</sup>うな深<sup>ふ</sup>い悲<sup>あ</sup>し<sup>わ</sup>みを表<sup>あら</sup>す時<sup>とき</sup>に使<sup>つか</sup>います。私<sup>わたし</sup>たちが生<sup>い</sup>きてい<sup>い</sup>る以<sup>い</sup>上<sup>じょう</sup>避<sup>さ</sup>け<sup>さ</sup>れ<sup>さ</sup>ない感<sup>かん</sup>情<sup>じょう</sup>です<sup>が</sup>、み<sup>み</sup>な<sup>な</sup>さん<sup>さん</sup>はど<sup>ど</sup>のよ<sup>よ</sup>うにそ<sup>そ</sup>のよ<sup>よ</sup>うな深<sup>ふ</sup>い悲<sup>あ</sup>し<sup>わ</sup>みと向<sup>む</sup>き<sup>あ</sup>合<sup>あ</sup>いますか。

- **“come to terms”** – this means to gradually accept a situation that is not necessarily in your favor. The word “term” has many meanings; it can be a word, a fixed period of time, or conditions. The image is that you are slowly approaching a situation that you can’t control or change and become okay with it. We all come to terms with things. Can you think of an example from your life?

これ<sup>かな</sup>は必<sup>かな</sup>ず<sup>ず</sup>も望<sup>のぞ</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>く<sup>く</sup>ない環<sup>かん</sup>境<sup>きょう</sup>や条<sup>じょう</sup>件<sup>けん</sup>を、渋<sup>しぶ</sup>々<sup>ず</sup>受<sup>う</sup>け<sup>け</sup>入<sup>い</sup>れ<sup>れ</sup>る<sup>る</sup>とい<sup>い</sup>う意<sup>い</sup>味<sup>み</sup>です。  
「term」とい<sup>い</sup>う言<sup>こと</sup>ば<sup>ば</sup>には色<sup>いろ</sup>々<sup>々</sup>な意<sup>い</sup>味<sup>み</sup>が有<sup>あ</sup>ります。「言<sup>こと</sup>ば<sup>ば</sup>」とい<sup>い</sup>う意<sup>い</sup>味<sup>み</sup>の他<sup>ほか</sup>、「あ<sup>あ</sup>る<sup>る</sup>決<sup>き</sup>ま<sup>ま</sup>った<sup>た</sup>一<sup>い</sup>つ<sup>つ</sup>て<sup>い</sup>き<sup>かん</sup>」とい<sup>い</sup>う意<sup>い</sup>味<sup>み</sup>も有<sup>あ</sup>りますし、契<sup>けい</sup>約<sup>やく</sup>書<sup>しょ</sup>など<sup>ど</sup>に記<sup>き</sup>載<sup>さい</sup>さ<sup>さ</sup>れる「条<sup>じょう</sup>件<sup>けん</sup>」とい<sup>い</sup>う意<sup>い</sup>味<sup>み</sup>も有<sup>あ</sup>ります。イメ<sup>い</sup>ー<sup>ま</sup>ジ<sup>じ</sup>と<sup>と</sup>しては、自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>で<sup>で</sup>はコ<sup>こ</sup>ン<sup>こ</sup>ト<sup>と</sup>ロ<sup>ろ</sup>ール<sup>る</sup>で<sup>で</sup>き<sup>き</sup>な<sup>な</sup>い状<sup>じょう</sup>況<sup>きょう</sup>を<sup>を</sup>少<sup>す</sup>し<sup>し</sup>づ<sup>づ</sup>つ<sup>つ</sup>受<sup>う</sup>け<sup>け</sup>入<sup>い</sup>れ<sup>れ</sup>な<sup>な</sup>が<sup>が</sup>ら<sup>ら</sup>近<sup>ち</sup>づ<sup>づ</sup>い<sup>い</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>く<sup>く</sup>とい<sup>い</sup>った<sup>た</sup>もの<sup>もの</sup>です。日<sup>に</sup>本<sup>ほん</sup>語<sup>ご</sup>で<sup>で</sup>は「折<sup>お</sup>り<sup>あ</sup>合<sup>あ</sup>い<sup>い</sup>をつ<sup>つ</sup>ける」が<sup>が</sup>似<sup>に</sup>た<sup>た</sup>表<sup>ひょう</sup>現<sup>げん</sup>か<sup>か</sup>と思<sup>おも</sup>います。み<sup>み</sup>な<sup>な</sup>さん<sup>さん</sup>は、最<sup>さい</sup>近<sup>きん</sup>ど<sup>ど</sup>のよ<sup>よ</sup>うな<sup>な</sup>こ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>「come to terms with」し<sup>し</sup>な<sup>な</sup>く<sup>く</sup>て<sup>て</sup>は<sup>は</sup>い<sup>い</sup>け<sup>け</sup>ま<sup>ま</sup>せ<sup>せ</sup>ん<sup>ん</sup>で<sup>で</sup>した<sup>た</sup>か。