

**(00:05)** 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.”**

私はホストのあかりです。英語の文を朗読してくださるのは、私の友人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で暮らしながら、日々感じたこと、思ったことを英語と日本語で綴ってきました。

**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います。誰かの日記を聞くようなものと思っただけであれば、分かりやすいかなと思います。また、どちらの言語も学んでいないという方にも楽しんでいただければ、幸いです。

**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. Also, we hope that it's enjoyable for you even if you're not currently learning either language.**

**(02:12)** 前半は日本語を学ばれている方用。後半は英語を学ばれている方用となっております。

**In each episode, the first half is for those of you studying Japanese, and the second half is for friends who are studying English.**

前半も後半も、最初にみなさんが勉強されている言語のみのテキストを聞けるようになっていきます。まずは「どれくらい分かるかな？」と聞いてみてください。そのあとに、段落毎に日本語/英語、もしくは英語/日本語と続きます。それを聞いて自分のリスニングがどうであったか、答え合わせをしてみてください。

**In both sections, you can listen to the script in the target language only first. You can give it a try and see how much you understand. Then, you can listen to Japanese text followed by English or vice versa, a paragraph at a time. This way, you can check how accurate your listening was.**

(03:27) それぞれのエピソードにはチャプターを設定してありますので、そちらからお好きなセクションに行けるようになっております。このチャプターという機能は現在、Apple Podcast と私どものサイトのみで使えるようです。また原稿には、それぞれのセクションの時間、タイムスタンプを明記してあります。

**Each episode has chapters for your convenience, which lets you jump to a particular section of an episode. For now, this feature seems to be supported only on Apple Podcast and my website. Also, the transcripts have the time listed next to each section.**

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稿が日本語と英語の両方で読めるようになっていますので AkariTranslations.com へ行ってみてください。

**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.**

---

**(04:32 – 33:09) For Japanese Language Learners**  
**日本語を勉強されている方用**

---

(33:10)

**Here comes a section for those of you studying English.**

ここからは英語を学ばれている方用のセクションです。

**If you're learning Japanese, please go to the first half of this episode. If you use the chapter feature, you can quickly get there.**

日本語を学ばれている方は、このエピソードの前半へ行ってください。チャプター機能をお使いになると、簡単に行けます。

**This story is longer than usual, so I will share it over two separate podcast episodes. This one is the first half. Here we go.**

今回のお話はいつもより長いので、ポッドキャストを2つのエピソードに分けてお伝えいたします。今回はお話の前半です。

---

(You will hear the following two lines after the “Japanese Only” section.)  
(次の2行は「日本語オンリー」のセクションの後に聞こえます。)

(41:50)

**Now, you will hear English followed by Japanese one paragraph at a time.**

ここからは英語と日本語が段落毎に交互に続きます。

---

(34:09 & again 42:09)

**"Miss Ueoka is already doing enough,"  
said Mrs. Sotoura, who was my senior year's homeroom teacher.  
She said it to my mom at a parent-teacher conference.**

「上岡さんはもう十分やっているといますよ。」

そう言ってくれたのは、高校三年生のときの担任の先生だった。

保護者面談での母への言葉だった。

**Halfway through my junior year, I was unable to go to school. There were probably a few reasons, and what I was aware of then is that I had eating disorders and was not able to be around many people. (The high school I went to had 900 to 1,000 students, and once a week, we had a school assembly at the gym. Surrounded by that many people, I felt dizzy, and my heart palpitated faster.)**

高校二年生の後半から、私は登校拒否をしていた。きっと色々理由はあったのだろうけど、自覚していたものは摂食障害と、人がたくさんいるところにいられなくなっていたことだ。(生徒数の多い高校だったので、体育館に全校生徒が集まるときなどは、めまいと動悸がした。)

**I was thinking:**

**"I don't think I can go to a four-year university and get a good job. This can't be the only way to happiness like the teachers say."**

「高校の先生たちが言うように、<sup>よんねんせいだいがく</sup>四年制大学に進んで、仕事に<sup>つ</sup>就くだけが幸せになる道とは思えない。」

**"I wonder what would happen if I listened to them and followed their guidance without giving it any thought. Would I become one of society's well-oiled gears that I couldn't escape from?"**

「このままコンベアーベルトに乗せられて、気が付いたら社会の<sup>はぐるま</sup>歯車の一部になって、<sup>ぬ</sup>抜け出せないなんてことになるんじゃないか。」

**"Of course, I wanted to contribute to society even in a small way, but what I wanted to study did not seem to be written in any of the college brochures."**

「もちろんこの世界の一員として私なりの<sup>こうけん</sup>貢献はしたい。でも私が本当に学びたいことは、どの大学のパンフレットにも書いていない。」

**"I wish I could take time to think more, but the school doesn't give us any time to think by bombarding us with so many quizzes and exams."**

「もう少しゆっくり考えたい。でも学校ではその時間は与えてくれない。」

**Some classmates said, "I'll go to a college and then I'll think more about what I want to do." "I see; that's one way to go about it," I thought.**

クラスメイトの中には「とりあえず大学に行ってから、何をするか考える」という子もいて、「そうか、そういう手もあるのか」と思った。

**"But going to a college or university costs money, and I don't want to waste my parents' money by going without a clear reason."**

「でも、大学はお金がかかる。はっきりした<sup>もくひょう</sup>目標がない<sup>じょうたい</sup>状態で入って、親に<sup>むだ</sup>無駄なお金を使わせるわけにはいかない。」

(35:53 & again 45:44)

**I guess I needed to slow down, and the desire to do so seemed to appear in my inability to attend school, although I genuinely tried to go.**

立ち止まる必要があったのだろう。それが登校拒否という形で現れていたのだと思う。

**I cried every day, feeling badly - and guilty - for not going to school, dealing with eating disorders, making my parents worry, and blaming myself for not being quote unquote "normal."**

でも学校に行っていないことに引け目や罪悪感も感じていて、摂食障害も辛くて、大好きな両親にも心配させて、「普通」じゃない自分を責めて、毎日のように泣いていた。

**At night, I went to bed thinking, "Tomorrow, I will go to school!"**

「明日こそは学校に行こう！」と決意を胸に床に入る。

**When I woke up, I said to myself, "Alright, here I go!" I changed into my school uniform, ate breakfast, and got ready. However, when I stood in front of the door, my legs got fixated, and my hand would not turn the doorknob.**

起きたら「今日は学校に行くぞ！」と自分を奮い立たせ、制服に着がえ、朝食を食べ、行く用意するのだけど、いざ玄関に立つと、立ちすくみ、ドアノブを回せない。

**My younger brother left for his middle school, passing by me who was crouching down. For him, my frozen stance was a familiar scene.**

玄関にうずくまる私を横目に、弟が中学校に出かけていく。弟にとっては、「玄関でうずくまる姉」の図は、もう見慣れた光景だろう。

**"Oh, I know! When he opens the door, I'll follow him and go out with him. Oh, it's a good idea. Yeah. I'll do that!"**

「弟が玄関を開けるときの一緒に出ていこう。名案だ。よし、そうしよう。」

**But one glimpse of the world over his shoulder, and I winced and froze.**

でも弟の背中越しの外の世界を垣間見て、ひるんでしまう。またうずくまる。情けなくて泣けてくる。

**I sobbed, feeling pathetic, "What am I doing? What's become of me?"**

「なんで自分はこんなことになっているんだろう。」

**My dad was living in the next prefecture on a company job assignment. (It's common in Japan for the rest of the family to stay behind and let children finish school - or for other reasons.) He came home over the weekend to see us.**

父はその頃ころとなり隣の県にたんしんふにん単身赴任をしており、同じ屋根の下では暮らしておらず、週末は家族の顔を見に帰ってきてくれていた。

**My parents did not give me a hard time and held the space for me. My mom woke up early every morning to make lunch for me, although there was no guarantee that I would take it to school.**

母も父もそんな私を責めたてることもなく、寄り添よってくれ、母は私が持っていくかどうかも分からないお弁当を毎朝早く起きて、作ってくれていた。

**My lunch box was the size of a preschooler.**

摂食障害せつしょくしょうがいまっただ中の私のお弁当箱は、園児えんじが使うものだった。

**"Would this be big enough?" my mom asked me once.**

**"Yes!" I answered adamantly as if to disallow any further inquiries from her.**

「これで足りるの？」と母が一度聞いたことがある。

「足りる！」私はそれ以上聞かないでと言わんばかりに言い放はなった。

**Probably, she thought it was better than quarreling and making me not eat at all, so she packed as much nutritious food and love as possible into that small lunch box every morning. (I ate the whole thing every day even though I didn't eat much else.)**

きっと「色々言っえいようて食べなくなるよりはまし」とでも思ったのか、母はその小さなお弁当箱に入るだけの栄養えいようのある食べ物と愛をぎゅうぎゅうに詰め込んでくれた。（それだけはいつも完食かんしょくしていた。）

**By the way, I brought the lunch box to Maui; I use it regularly to store leftover food and such.**

（ちなみにそのお弁当箱を、私はマウイに持ってきている。料理の残り物などを保存ほぞんするため、使っている。）

(38:29 & again 50:55)

**Occasionally, I managed to get outside the door. I pushed down the bicycle pedal, which felt heavy as lead, and rode about a halfway to school. Each way was about 20 minutes. When I couldn't go any farther, I turned around and came home crying, feeling defeated.**

時々玄関の外に出ることに成功し、鉛のように感じる自転車のペダルを漕いで、片道自転車で20分の道のりの半分ほど行って、どうしてもそれ以上進めず、途中で情けなさに泣きながら帰ってくることもあった。

**Then my mom would call the high school to let them know I would be absent that day due to my not feeling well. (Otherwise, it would be recorded as absence without notice, and it would be a problem.)**

母はその度に高校に電話をして、「体調が芳しくないので、お休みします。」と連絡をしてきていた。(しないと無断欠席になるので。)

**I managed to get to the school one day, but my feet kept pushing the bicycle forward and passed the school gate. "Oopsie," I thought. It was too late. It was a beautiful day, and I hadn't felt that good breathing in the air. So, I kept riding the bicycle along the Kagami River of Kochi-city, heading toward Ino-town. I found a nice field on the river embankment and lay down.**

ある日は何とか学校まで辿り着くことができたのだけど、足はペダルを漕ぐことをやめず、そのまま校門を通り過ぎてしまった。「ありゃりゃ」と思ったけど、もう時は遅し。あまりにも気持ちの良い天気だったのだ。あんなに外の空気を気持ちよく感じたのは久しぶりだったので、そのまま高知市の鏡川沿いに伊野の方へ向かって走り、手頃な土手の原っぱを見つけて、そこに寝そべった。

**I wonder what season it was; I don't remember. I had hay fever, but I wasn't sneezing, so I suspect it wasn't spring. The sky was beautifully blue; the breeze felt amazing; the flowers were blooming; and the white clouds were drifting. I felt like merging into the sky, and the fragrance of the grass comforted me.**

季節はいつだったのだろう。覚えていない。私は花粉症もちだけど、くしゃみをしていなかったから、春ではなかったのだろう。あまりにも青空がきれいで、風が気持ち良く

て、花が咲いていて、仰向けで雲が流れていくのを見ていたら、そのまま空に吸い込まれていくような気がした。草の匂いが心を落ち着かせてくれた。

**Though I was late, I made it to school that day.**

その日遅刻はしたものの、学校には行けたのだ。

**My homeroom teacher, Mrs. Sotoura, was tall for the generation's females and kept her hair short, and she was a Japanese language teacher.**

担任の外裏先生は、髪を短くまとめてある、その年代の女性にしては背の高い、国語の先生であった。先生のきれいな字を今でも覚えている。

**I still clearly remember her beautiful handwriting. I loved watching her write letters on the blackboard, executing each stroke intentionally and naturally; it was almost a zen-like performing art. Watching it had a calming effect on me.**

「はらい」、「はね」、「とめ」がしっかりと見受けられる一文字一文字が、黒板に書かれていく様を見るのが好きだった。それだけでも心が落ち着いた。

(40:37 & again 55:13)

**I liked her a lot, but I still couldn't bring myself to becoming a regular attendee in my senior year. I liked learning and studying. I had wonderful friends. I was not being bullied or teased. I just could not go.**

外裏先生は好きだったけれど、三年生になっても相変わらず私は登校拒否をしていた。勉強は好きだった。ありがたいことにステキな友達もいたし、いじめがあったわけでもない。ただ、どうしても行けなかった。

**To all of my classmates back then - there is one thing I want to apologize for. For the graduation album, each class had a group photo taken. I didn't know this back then, but when someone was absent, the photo shoot was postponed to the next day. I bet that most everyone came to school after setting their hair nicely because the photo would remain for the rest of their lives. And it happened more than once, apparently.**

当時のクラスメイトのみんなに申し訳なかったなと思うことは、卒業アルバムのためのクラス毎の写真撮影だ。欠席者がいるクラスは、撮影が延期されるのだ。きっと一生残る写真のため、みんな髪の毛をセットしたり、それなりに普段よりも気を使っ



て登校<sup>とうこう</sup>していた子がほとんどだと思う。それなのに私が欠席のため、延期されるのだ。それが一回ではなく二回ほどあったらしく、それを後で知ったとき、申し訳<sup>もうしわけ</sup>ないことをしたと思った。

**I thought my face would be cropped and pasted on the corner of the group shot, which stands out even more, so I wasn't fond of the idea, but I accepted it as I couldn't go to school.**

私は「きっと写真の右上か左上の方に自分の顔<sup>かお</sup>だけ載<sup>の</sup>るのだろう」くらいに思っていたのだ。「それも目立ってイヤだけど、学校に行けないのだから仕方<sup>しかた</sup>ない」と。

**If anyone in the class of 2001, in Mrs. Sotoura's class, is listening to this, please accept my apology for possibly messing up your best hair day.**

万<sup>まん</sup>が一<sup>がい</sup>、高知<sup>こうち</sup>県立高知西<sup>けんりつこうちにしこうこう</sup>高校（2001年卒業）の、外裏<sup>そとうら</sup>先生のクラスであった方がこれを聞かれているとしたら、この場を借りて「何度も空振<sup>からぶ</sup>りさせて、申し訳ありませんでした」とお伝えしたい。

### Today's English vocabulary/idioms:

(58:00)

- **bombard** – This is a verb and means continuously attacking something with bombs, shells, or other missiles. It can also mean directing something at someone excessively. When you ask someone too many questions at once, you overwhelm them and bombard them with questions.

これは動詞で、爆弾や砲弾などのミサイルを使い、何かを継続的に攻撃することを意味します。比喩的に使うと、誰かに過剰に何かを仕向けるという意味にもなります。一度にたくさんの質問をすると、相手を圧倒してしまいますね。そんなとき、「You are bombarding them with questions.」と言います。

(58:56)

- **intentionally** – This is an adverb, and it means to do something on purpose or knowingly. If you said, “I put a key down there intentionally so that you would see it,” it means you didn't put it carelessly or unconsciously. There was a specific purpose behind your action.

これは副詞です。意図的に、あるいは分かっている何かをする、という意味です。もし「あなたが見えるように、そこに意図的に鍵を置いた」と言えば、それはあな

たが無造作に、あるいは無意識に鍵を置いたのではないことを意味します。その行動の背後には、特定の目的があったのです。

(59:44) <sup>しつもん</sup>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<sup>きにゅう</sup>記入ください。それではまた次回お会<sup>じかい</sup>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. We look forward to seeing you next time!**

---

(以下は日本語を学ばれている方用のボキャブラリーレッスンです)

### 今回の日本語レッスン：

(30:32)

- **保護者 ほごしゃ**

保護者は英語では、guardian です。保護者には未成年<sup>みせいねん</sup>の子どもを守り育てる義務<sup>ぎむ</sup>があります。親<sup>おや</sup>が保護者であることがほとんどですが、必ずしもそうとは限りません。日本の教育現場では、学校側は親<sup>おや</sup>を含め「保護者」という言葉を使います。  
**In English, “Hogosha” is a guardian who has an obligation to protect and nurture a minor. Often, parents are hogosha, but not always. Sometimes, individuals other than parents become guardians of children. In Japanese educational settings, schools often address parents and guardians using the word, Hogosha.**

(31:32)

- **情けない なさけない**

これはイ形容詞<sup>けいようし</sup>で、英語では shameful や pitiful という意味です。情けは名詞で、思いやりという意味があります。なので情けないは「思いやりがない」「思慮<sup>しりょ</sup>に欠ける」という意味になります。「彼は情けない顔でうなずいた」などと使えます。  
**This is an i-adjective; in English, it means shameful, pitiful, or pathetic. Nasake is a noun and means thoughtfulness or consideration. As you know, ない means none, so 情けない means no consideration. When there is no consideration, it is disappointing, so 情けない turned into shameful or**

**disgraceful. If you said, “彼は情けない顔でうなずいた,” it means, “He nodded looking shameful.”**