

(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<sup>せってい</sup>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<sup>きのう げんざい</sup>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<sup>げんこう</sup>原稿には、それぞれのセクションの<sup>じかん</sup>時間、<sup>めいき</sup>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<sup>さいご</sup>最後には出てきた<sup>たんご かんようご せつめい</sup>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<sup>げんこう</sup>原稿が日本語と英語の<sup>りょうほう よ</sup>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.**

---

(04:33)

ここからは日本語を学ばれている<sup>かたよう</sup>方用のセクションです。

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

こ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しております。今回はお話の<sup>こうはん</sup>後半です。前半は第8回のエピソードをお聞きください。

**This story is longer than usual, so I'm sharing it over two separate episodes. This one is the second half. To listen to the first half, please go to the 8<sup>th</sup> episode.**

(05:18 & again 13:48)

それでは第9回のエピソードの始まりです。

**Now, let's get into the 9<sup>th</sup> episode.**

高校生活も残りあと六ヶ月というところで、「高校を退学しよう」と決断した。

**With only six more months left in my senior year, I decided to drop out of high school.**

毎朝の葛藤に疲労困憊していた。大学に行きたくなったら、大検を取ろうと思っていた。

**I was exhausted by the morning struggle, and I thought, "I would take the GED test when I know I want to go to college."**

そんなとき、通っていたスガ・ジャズダンス・スタジオの國友須賀先生に、「あかり、あとちょっとやんか。高校終わったら、マウイにおいで。そのかわり、高校卒業しておいで。」と言われた。

**Around that time, Ms. Suga Kunitomo, the founder of Suga Jazz Dance Studio, said to me, "Akari, you're almost done with high school. Come to Maui when you're done. But graduate first."**

「マウイ」  
"Maui…."

どこにあるかさえ知らなかった。  
でも、なぜか「そうしよう!」と思ったのだ。

**I didn't even know where it was.  
But for some reason, I thought, "Okay, I will go to Maui!"**

それから私は目の前に人参を吊らされた馬のごとく、マウイを目の前に吊らして、ただただ「私は卒業したらマウイに行くんだ」ということだけを考えて、何とか高校を卒業した。

**Since that day, Maui became the carrot dangling in front of me, and I managed to graduate.**

今日のところは結果<sup>けっか</sup>だけ伝えと、マウイ島は私の摂食<sup>せつしょく</sup>障害<sup>しょうがい</sup>を癒<sup>い</sup>やしてくれた。あのとき、マウイに来て本当によかったと思う。

**For now, to make a long story short, Maui helped me heal my eating disorders. I am so glad I came here at that time.**

(高校のときの話<sup>もど</sup>に戻ります。)

**(Now, back to the last bit of my high school days.)**

卒業すると決めたものの、そのためにはあと一踏ん張り<sup>ひとふんばり</sup>も、二踏ん張り<sup>ふた</sup>も必要<sup>ひつよう</sup>だった。成績<sup>せいせき</sup>は大丈夫<sup>じゅっせき</sup>だったのだが、出席日数<sup>しゅっせき</sup>が危う<sup>あや</sup>かった。

**To graduate, my grades were fine, but my attendance was on edge.**

そんな私のために、外裏<sup>そとうら</sup>先生<sup>いっしょ</sup>と一緒に教科<sup>きょうか</sup>毎<sup>ごと</sup>の出席日数<sup>けいさん</sup>を計算<sup>けいさん</sup>してくださった。「この教科はあと4回休めるけど、この教科はもう休めませんよ。」などと教えてくださった。

**Mrs. Sotoura sat with me, calculated how many times I missed each class, and told me, "You can miss this subject four more times, but you cannot miss this one anymore."**

翌日<sup>よくじつ</sup>の時間割<sup>じかんわり</sup>を毎晩<sup>まいばん</sup>念入<sup>ねんい</sup>りに見て、もう休めないとされた教科<sup>けいさん</sup>がある日は、這<sup>は</sup>ってでも行くつもり<sup>は</sup>だった。

**At night, I carefully studied the next day's class schedule, and if there was any class I could not miss, I was determined to go even if I had to crawl.**

**(07:32 & again 17:35)**

どんなに大変<sup>じたい</sup>でも行こうと思えるようになって、学校<sup>らく</sup>に行くこと自体<sup>じたい</sup>が楽<sup>らく</sup>になったわけではなかった。どうしても行かないといけないのに玄関<sup>げんかん</sup>で足<sup>こお</sup>が凍<sup>こお</sup>り付いてしまう日など、母<sup>は</sup>はタクシー<sup>は</sup>を呼んだ。

**Deciding to graduate didn't make going to school any easier. When my legs froze in front of the door on a day I had a class I could not miss, my mom called a taxi.**

そうになったら、せっかくタクシーが来ているのだから、家の前の道路<sup>どうろ</sup>までは出て行った。そして何とか後部座席<sup>こうぶざせき</sup>に自分の重い体と心<sup>こころ</sup>を押し込んだ。タクシーのドアが自動<sup>じどう</sup>で良かった。

**When a taxi arrived, I barely managed to walk out to the road in front of the house and push my heavy heart into the backseat - good thing the taxi door opened on its own.**

前述<sup>ぜんじゆつ</sup>した通り、父は単身赴任<sup>たんしんふにん</sup>で家にはいないし、母は車の運転<sup>うんでん</sup>ができないのだ。親にタクシー代を払わせていることに罪悪感<sup>ざいあくかん</sup>を感じ、タクシーの後席<sup>こうせき</sup>でうなだれている私を、運転手<sup>うんでんしゅ</sup>は「何らかの理由<sup>りゆう</sup>で自分で登校<sup>とうこう</sup>できない子」とでも思っただろうか。でもありがたいことに、誰も何も言わなかった。

**As I mentioned earlier, my dad wasn't home during the weekdays, and my mom couldn't drive. I felt guilty for going to school by taxi and making my parents pay for it. Seeing a young girl dropping her head down in the cab, I wonder if the driver thought, "She must have some reason that she cannot go to school on her own." I felt embarrassed, but no driver asked me any insensitive questions.**

そして欠席<sup>けっせき</sup>を許<sup>ゆる</sup>されていない教科だけ取って、帰ってきた日などもあった。バスや電車に乗れなくなっていたので、帰りもタクシーだ。

**Somedays, I came home after attending the class that I could not miss anymore. Since I could not ride a bus or train then (due to the crowd phobia), I took a taxi home.**

早退<sup>そうたい</sup>するためには、担任<sup>たんになん</sup>の先生の許可<sup>しよくいんしつ</sup>がいる。職員室<sup>そとうら</sup>にいる外裏先生<sup>そとうら</sup>に、「早退したいのですが」と伝えに行くと、先生は何も聞かずに「頭痛<sup>づつう</sup>かしらね」と理由<sup>りゆう</sup>を考えて書いてくれた。ありがたかった。

**I had to get a teacher's permission slip to leave school early. Whenever I went to the teacher's lounge to tell Mrs. Sotoura, "I'd like to leave early," she offered a reason, such as, "Headache?" and wrote it down before I responded without asking too many questions. I was thankful.**

(09:15 & again 20:43)

二年生のときは、早退の理由を色々聞かれたものだ。頭痛ではないのに頭痛と言うことに引け目を感じ、でも「家に帰りたいです」では通らないので、「頭痛で」とか「腹痛<sup>ふくつう</sup>

で」と嘘をつくのがいやだった。

**In my junior year, the homeroom teacher asked many questions. I didn't want to say, "I have a headache." But I wanted to say, "I would like to go home" but that was not good enough. So, I had to say, "I have a headache" or "I have a stomachache." And I always felt badly about making things up.**

外裏先生は、そんな気持ちさえも見据えたように、根掘り葉掘り聞かずに、当たり障りのない理由を書いて心の荷と一緒に背負ってくれた。

**Mrs. Sotoura, on the other hand, carried the burden with me as if she saw through my dilemma.**

一度は、素直に「今日はもう限界です」と伝えたことがあったような気がするが、それは私の記憶違いかもしれない。とにかく、そう言っても分かってくれるような信頼を、私は外裏先生に寄せていたことは確かだ。もし本当に言ったとしても、きっと先生は「はい、分かりました」と言って早退届の紙に記入してくれたことだろう。

**There was even a time when I honestly told her, "I've reached my limit for the day." Maybe, it's only in my imagination, and maybe I did not actually tell her so, but the point is that I felt comfortable telling her and trusted her that much. I'm sure she said, "Understood," and filled out the permission slip for me.**

そんな中、母と外裏先生の保護者面談があった。

**Around that time, the end of the school year, a parent-teacher conference was held.**

(10:30 & again 22:54)

そして外裏先生は母に、

「上岡さんはもう十分やっているといますよ。」  
と言ってくれたのだ。

**That's when Mrs. Sotoura said to my mom,  
"Miss Ueoka is already doing enough."**

そして退学も思慮に入れていたことを伝えた母に、

「それも選択肢のひとつだと思いますよ」

と進学校の先生にあるまじきことをおっしゃったらしい。ハハハ。  
(もっと好きになりました、外裏先生)

**She even said, "I think it's a legitimate option," when my mom shared that I contemplated dropping out of high school. It was not what a college-prep high school teacher would usually say (which made me like her even more).**

「上岡さんなら道を見つけていくでしょう」と。  
"I know Miss Ueoka will find her way."

家に帰ってきた母がそれを伝えてくれたとき、私は泣いた。  
**When my mom came home and told me what was said, I cried.**

「私を見てくれている人がいる」そう感じた。  
うれし泣きのような、ありがた泣きだった。心が<sup>あたた</sup>温かくなって泣いたのは久しぶりだった。  
**It was happy tears... grateful tears. It has been a while since I cried because I was happy.**

**"There is someone who sees me."**

高校を卒業できたのは、外裏先生のおかげだと言っても<sup>かごん</sup>過言ではない。(そしてマウイ行きを、「一度日本を出てみなさい」と<sup>ていあん</sup>提案してくださった<sup>くにともす</sup>國友須賀先生のおかげだ。)

**It's no exaggeration to say that Mrs. Sotoura is the one who made it possible for me to graduate (and the late Suga Kunitomo who suggested me to step out of Japan).**

他にも<sup>ねっしん</sup>熱心なスクールカウンセラーの先生などいらっしたのだけど、外裏先生は<sup>たんたん</sup>淡々としていたのが良かった。「生徒の助けになるぞ!」と<sup>いきご</sup>意気込んでいないところが、もう<sup>すで</sup>既にいっぱいはいっぱいの私には強すぎない薬だった。

**There were other teachers at the school, like the passionate school counselor, but I liked the simplicity of Mrs. Sotoura's approach. If someone had come at me and said, "I will help you!" I'd have run away. It was too much or too strong a medicine.**

外裏先生の淡々とした中に溢れる優しさというのを私はしっかり感じたし、下手に手を回しすぎず、放任するところは放任して、でもしっかりと介入するべきというときは手を差し伸べながら見守ってくださった。

**I could feel Mrs. Sotoura's kindness and gentleness in her matter-of-fact manner; she wasn't too much. She would not disable me by helping me too much. She watched her students the whole time and stepped in when she was needed.**

(12:25 & again 26:24)

後日談として、外裏先生には2020年に急に連絡を差し上げたくなり、卒業名簿にあったご住所にお手紙を書いた。何でもっと早く手紙を書こうと思わなかったのだろうと思いながら。先生がご健在であることを祈りながら。

**In 2020, I felt the strong urge to get hold of her, so I wrote a letter to her by asking my parents to look up her address in the graduation album while regretting that I had not done so sooner. I hoped she was still around and had not moved.**

そしたら、たまたま私の誕生日にお返事のお電話があった。何よりもの誕生日プレゼントだった。

**Then, I received a call from her on my birthday, and it was the best birthday gift.**

「外裏先生、私が今ここにこうしていただけるのも、先生のおかげです。

『もう十分にやっている』は私のお守りのような言葉です。

先生のように、ちゃんと人を見て、『あなたはもう十分やってるよ。』と言ってさし

あげられる人になれるよう、精進してまいります。」

と伝えられて、本当によかったと思っている。

**I am so glad that I was able to tell her:**

**"Mrs. Sotoura, it's because of you, I can be here in this way.**

**Your words, 'You are already doing enough,' has been my amulet.**

**I will do my best to become a person who truly 'sees' like you do and tell others, 'You're doing enough.'"**

(13:30)

ここからは日本語と英語が段落毎に交互に続きます。



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

### 今回の日本語レッスン：

(28:26)

- 決断する けつだんする

漢字の通り、決断するとはいくつかあるオプションの中からひとつに決めて、それ以外のオプションを断つことです。時には、ひとつだけを選ぶことは難しいことです。みなさんは、最近どのような決断をしなければなりませんでしたか。

**The first kanji means to decide, and the second kanji means to cut something off, so “決断する” means to choose one thing out of available options and cut off others. Sometimes, choosing only one can be difficult. What decision did you have to make recently?**

(29:26)

- 過言 かごん

これは名詞で、ふたつの意味があります。ひとつは、誰かに対し言い過ぎて失礼にあたること。もうひとつは、大袈裟という意味です。本当のことよりも、過度に大きくしたり小さくしたりして話すことを指します。一つ目の漢字は過ぎるですね。これは英語では「to pass」という意味になります。郵便局を過ぎたと言えば「I passed the post office」という意味になり、小さすぎると言えば「too small」という意味に。食べすぎたと言えば「I ate too much」という意味になります。

**This is a noun with two meanings. One is to be rude by saying too much to someone, and the other is exaggerating. It means to describe something more or less than it is. The first kanji character means "to pass" in English. If you say, "郵便局を過ぎる," it means "I pass the post office," and if you say, "小さすぎる," it means "too small. If you say, "食べすぎた," it means "I overate."**

(30:56) 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. We look forward to seeing you next time!**