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

Akari is your host, and I am her friend, Alice.
私はホストのあかりです。英語（えいご）の文（ぶん）を朗読（ろうどく）してくださるのは、私の友人（ゆうじん）であるアリスさんです。

Akari has been keeping a personal journal for years that captures her thoughts and feelings about her daily life on Maui, Hawaii.
私はハワイのマウイ島（とう）で暮（く）らしながら、日々（ひび）感（かん）じたこと、想（おも）ったことを英語と日本語（にほんご）で綴（つづ）ってきました。

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 will be a rich source of learning material. It is like listening to someone's diary.
このポッドキャストでは、それらの書き物（かきもの）を英語と日本語の両方（りょうほう）で読（よ）みあげます。英語を学（まな）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（ちから）を伸（の）ばす助（たす）けになるかと思います。誰（だれ）かの日記（にっき）を聞（き）くようなものと思っていただければ、分（わ）かりやすいかなと思います。

At the end of each episode, we will explain a couple of vocabulary words and idioms from the episode.
それぞれのエピソードの最後（さいご）には出（で）てきた単語（たんご）や慣用語（かんようご）の説明（せつめい）もあります。

You can visit AkariTranslations.com, and you will see both English and Japanese transcripts. That's A_K_A_R_I Translations.com.
ウェブサイトでは原文（げんぶん）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（い）ってみてください。

Now, let's get into the second episode. English texts will be read first, followed by Japanese texts. So here we go…
それでは、第二回（だいにかい）のエピソードの始（はじ）まりです。英文（えいぶん）が先（さき）、そのあとに日本文（にほんぶん）が続（つづ）きます。

© 2021 Akari Translations. All rights reserved.

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?
足（あし）の小指（こゆび）を家具（かぐ）の角（かど）などにぶつけたとき、体（からだ）を丸（まる）めて呼吸（こきゅう）に集中（しゅうちゅう）して、じーっと痛（いた）みを分散（ぶんさん）させようとしますよね。

Well, that's what I did for two weeks in June 2020 because my grandmother passed away.
2020 年（ねん）6 月（がつ）に祖母（そぼ）が亡（な）くなったあと、2 週間（しゅうかん）ほどそのようにして過ごしておりました。

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.
心（こころ）の中（なか）に確固（かっこ）としてあった岩（いわ）が落（お）ち、そこに空洞（くうどう）ができました。動（うご）くと、その穴（あな）に風（かぜ）が吹（ふ）き込（こ）み痛（いた）みを伴（ともな）うのでした。悲（かな）しみながらも、「悼（いた）む」という、この世（よ）に生（う）まれてきたからこそ味（あじ）わえる感情（かんじょう）を経験（けいけん）している自分（じぶん）を観察（かんさつ）しました。

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.
人生（じんせい）を全（まっと）うした祖母（そぼ）のためにも祖母（そぼ）の人生（じんせい）を祝（いわ）いたかったですし、今（いま）祖母（そぼ）はどこにでもいて、いつでも「会（あ）える」ことは分（わ）かっていました。しかし悲しみは悲しみであり、味（あじ）わうしかありませんでした。

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."
悼（いた）みながらも、その経験（けいけん）に感謝（かんしゃ）しました。これから先（さき）、誰（だれ）かの大切（たいせつ）な方（かた）が亡（な）くなったとき、もう少（すこ）し上手（じょうず）に寄（よ）り添（そ）うことができるようになるかもしれないと思（おも）いました。また、人生経験（じんせいけいけん）というパレッ

© 2021 Akari Translations. All rights reserved.

トにも新（あら）たな色（いろ）が加（くわ）わって、新しい絵（え）が描（か）けるようになるかもしれないとも思いました。

I knew she would go someday as she was 96 years old.
祖母（そぼ）は生前（せいぜん）96 歳（さい）だったので、近（ちか）い将来（しょうらい）逝（い）く日が来（く）ることは分かっていました。

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.
2020 年 1 月、日本で祖母と過（す）ごしたとき、祖母の中にある「ろうそく」が短（みじか）くなって、その灯（あか）りが小さくなっているのを感（かん）じました。これが最後（さいご）になるかもしれないと思い、祖母の小さい体に腕（うで）を回（まわ）し、「おばあちゃん、あかりに命（いのち）を繋（つな）げてくれてありがとう。あかりはおばあちゃんのことが大好き（だいすき）よ。」と伝（つた）えました。10 年（ねん）ほど前（まえ）からやっていたことでしたが、そのときも心を込（こ）めて伝（つた）えました。

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.
ですから、できるだけの心（こころ）の準備（じゅんび）はしていたつもりでしたが、父（ちち）から連絡（れんらく）をもらったとき、一瞬（いっしゅん）頭（あたま）と心（こころ）が固（かた）まってしまい、その「意味（いみ）」を咀嚼（そしゃく）して飲（の）み込（こ）むのに時間（じかん）がかかりました。

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.
祖母は自分（じぶん）の畑（はたけ）で採（と）れた玉（たま）ねぎをきれいにしている最中（さいちゅう）に逝（い）ったようです。日本の田舎（いなか）の山の中に一人で暮（く）らしながら、最後（さいご）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（しはん）であり、ヒーローでした。

Last year, I allowed myself to take time to come to terms with her death.
昨年（さくねん）、私はゆっくりと祖母の死（し）を受（う）け入（い）れました。

© 2021 Akari Translations. All rights reserved.

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 has poured over me.
今涙（なみだ）を流（なが）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（そそ）いでくれた愛（あい）に対（たい）し、感謝（かんしゃ）の気持ち（きもち）が溢（あふ）れ涙（なみだ）となって現（あらわ）れます。

I hope to live up to her love.
あぁ、どうか祖母が注いでくれた愛に見合（みあ）えるよう生（い）きていけますように。

Here are Today's English vocabulary/idioms:

- **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（かな）しいという意味（いみ）の「sad」（形容詞　けいようし）と悲しさという意味の「sadness」（名詞　めいし）はご存知（ぞんじ）かと思います。グリーフは悲しさを表（あらわ）す言葉の一つです。大切な人が亡くなったときに感じるような深（ふか）い悲しみを表（あらわ）すときに使います。私たちが生きている以上（いじょう）避（さ）けられない感情（かんじょう）ですが、みなさんはどのようにそのような深い悲しみと向（む）き合いますか。

- **"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?**

  これは必（かなら）ずしも望（のぞ）ましくない環境（かんきょう）や条件（じょうけん）を、渋々（しぶしぶ）受（う）け入（い）れるという意味です。「term」という言葉（ことば）には色々な意味（いみ）があります。「言葉」という意味の

© 2021 Akari Translations. All rights reserved.

他、「ある決（き）まった一定の期間（きかん）」という意味もありますし、契約書（けいやくしょ）などに記載（きさい）される「条件」という意味もあります。イメージとしては、自分ではコントロールできない状況（じょうきょう）を少しずつ受け入れながら近（ちか）づいていくといったものです。日本語では「折（お）り合（あ）いをつける」が似（に）た表現（ひょうげん）かと思います。みなさんは、最近（さいきん）どのようなことと「come to terms with」しなくてはいけませんでしたか。

今回の日本語レッスン：

- **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.

  悼む（いた）む　この悼むという漢字（かんじ）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（ぶしゅ）があります。りっしんべんは心（こころ）という漢字からできています。つまり、心で感（かん）じることを表（あらわ）す漢字（かんじ）には、よくりっしんべんが付（つ）いています。悼（いた）むは誰（だれ）か大切（たいせつ）な人（ひと）やペットが亡（な）くなって悲（かな）しいときに使（つか）う動詞（どうし）です。

  この悼むという言葉（ことば）の同音異義語（どうおんいぎご）に「痛（いた）む」があります。漢字が違（ちが）うのが分かりますか。こちらの漢字（かんじ）の部首（ぶしゅ）はやまいだれです。やまいだれは病気（びょうき）の人（ひと）が横（よこ）になっている様子（ようす）を表（あらわ）しており、身体的（しんたいてき）に辛（つら）い状態（じょうたい）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（おも）に体（からだ）のどこかが痛（いた）いときに使います。「いたい」はイ形容詞（けいようし）です。「いたむ」は五段動詞（ごだ

© 2021 Akari Translations. All rights reserved.

んどうし）です。

- **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.**

  分散（ぶんさん）する　このように二つの漢字（かんじ）が一つになったものを熟語（じゅくご）と言います。熟（じゅく）すとは、果物（くだもの）が甘（あま）くなって食（た）べられるようになるということです。語（ご）にはことばという意味（いみ）があります。つまり、ことばが熟（じゅく）して、もっと味（あじ）わい深（ぶか）くなったということですね。分散（ぶんさん）するという熟語（じゅくご）を見てみましょう。最初（さいしょ）の漢字（かんじ）は分（わ）けるという意味ですね。二つ目の漢字は散（ち）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（ちりぢり）になっている様子（ようす）を表しています。

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

ご質問（しつもん）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（きにゅう）ください。それではまた次回（じかい）お会いできますことを楽（たの）しみにしています。

© 2021 Akari Translations. All rights reserved.