

学生用決定版

▶ (Ctrl+T) 文法参照箇所 例▶ some
下線 nativeに尋ねる箇所

Zinn

最初

the Stress Reduction : ストレス逡減。ストレス解消と意味は同じだが、「解消」とするとストレスがない状態になるので、このようにいう。

Clinic : 病院内の一部所の呼び名。「科」(Section)というのと重々しいので、このようにいう。

the University of Massachusetts Medical Center:地名付きの大学名はアメリカではtheをつけてこのようにいう。Massachusetts Universityよりもとても権威がある響きをもつ。Medical Centerは大学付属病院。

Associate Professor : 助教授

Medicine : 薬ではなく、医学科という意味。

Preventative and Behavioral Medicine : 予防医学と行動療法医学

Medical School : 医学科大学院。

known for : ~で有名

mindfulness meditation : 意識をむけた瞑想

suffering from : ~で苦しむ

chronic pain : 慢性の痛み

medical disorders : 医学で扱う疾患

Face : 立ち向かう

react: 反応する。えてして拒絶反応についていう。ただの反応ならrespond.

right from the beginning : しょっぱなから。rightが漠然とした方向、from ~ beginningが具体的な方向を示す。

weird : 気味が悪い

so ~ that : 程度を示す。

Give me a break! : 勘弁してくれ

we had no idea : かいもく検討がつかない。

mainstream Americans : アメリカ人一般。日本語では「一般」になるが、the Americans generallyとすると、個別のアメリカ人の傾向を無視することになるので、mainstreamという。

foundation : 土台

intensive training : 集中訓練

meditative disciplines : 瞑想のやり方。disciplineはやり方でも規則にのっとったやり方。

refer patients to us : 患者を私たちに紹介する。

very real : 非常に現実的でさしせまっている

swamis : ヒンズー教の尊師

gurus : 宗教の尊師

Zen masters : 老師

enlightenment : 悟り、見性

They're suffering : 患者さんたちは目下苦しんでいる。▶現在進行形

they come : やってきているのです。▶現在形

116

some:それなりの。someとanyの使い方は注意。▶some

relief : (苦痛などの) 除去・軽減

suffering : 苦痛・苦しみ

reduce : 現状よりも減らす

stress :精神的負担

discover : ~ということを知る (偶然に見つけるという意味)

take to ~ like ducks to water : (カモが水を好むように)きわめて自然に~に慣れる。"like ducks"のlikeはas ifと同じ意味。

demystify : (不可思議なこと)を解明する

exotic : 異国臭い

just have to do with ~ : ~というようにかかわっているにすぎない。

pay attention : 注意をしている

in a particular way : 特殊な方法

capable of~: ~する潜在能力がある。なおこのWeは、潜在能力のないtheyと対立するもので、単純に「私たち」ということではない。▶We

I wonder if~: ~でしょうか。wonderに続く~部分は、通常では話し手がそうでないと思うことが述べられる。モイヤーズは、「成功していなかった」と考えているので、本来ならit would have been successfulとすべきところ。。たんにwonder if「~でしょうか」と相手に尋ねているのではない。

it wouldn't have been as successful: いまほど繁盛していなかったでしょうね。"as successful as it would have been if~"「出会った場合に成功していたほどには成功していなかった」

courses in Meditation : 瞑想の講習

guarantee you that~:~を100パーセント請け合います

Who would: いったい誰が～するでしょうか。

walk down the halls : 廊下を歩いていく。

sign : 標示・掲示

saying: と書いてある

relaxation : リラックス

could use: 使ってみようと思う気なら使える。

make sense : なるほどと思える

penetrate to: (人の心、真相など) を見抜く

core : 核心

what it means: it は to work with 以下。

work with ~ : ~を取り扱う

agitated mind : 混乱している心

state : 心理状態

tap into: ~をうまく利用する

the placebo: 薬として患者に投与される、有効成分のない偽薬

will: だと確信する

work: [薬など] がうまく効く

even though: たとえ～であったとしても

are not sure: will の否定。

Why not?: [相手の直前の発言に答えて] もちろんです。

take transformational change: 精神的変化を利用する

any way it comes: = in any way how it it comes。

as a kind of: look X as Y で本来あるが、それが割れて、as Y 以下が is 以下の述部になっている。

intrapyschic technology: 精神内部に関する科学技術

a couple of: 2、3の

To call : もしも～を呼んだとしても

what happens: call の直接目的語。

the placebo effect: プラシーボ効果。偽薬の投与による心理効果などで、実際に患者の様態が変わること。

give a name to : 仮にある名づけをしている

We're going to ask people to do : ▶ be going to

hard work: 骨の折れる仕事

start out: 取り掛かる

positive attitude: 前向きな姿勢

even if: たとえ～であっても

that: 前向きな姿勢

be thought of as: think of X as Y という形の受身形。

actually: 現実にはそうみえないが、実際には

very often: しょっちゅう

with more of a negative attitude: むしろ後ろ向きで。 more は negative attitude の分量を示している。 rather a negative attitude とどう違うのか。

suspend judgement: 決めつけずにおく

either or : Xにも Yにもならない

true believer: 疑いをもたない信者

skeptics 懐疑主義者

so hard to convince : =skeptics who are so hard for us to convince. to convince は私たち医師が患者さんをたちを確信させる点にかんしては hard だということ。

so hard ...that: hard である結果として、that 以下のような事態が生じてかねない。類例

Shakespeare was too sensitive a poet and human being to be blind to such a reader reaction. 「シェイクスピアは、並の読者の反応を視野におかないほど、きわめて繊細な詩人にして人間である」。

hard nosed : 頑固な

colleague : [専門職の] 同僚。

cardiologist : 心臓医

brain surgeon 脳外科医

crowd: (共通点をもって集まっている) グループ。ここではクリニックにやってきている患者たち。

down here in the corner: このこの科の部屋にいる

all of them: 心臓医と脳外科医

come themselves: 自発的にやってくる

You know: [次に何を言おうかと考えながら] まあ。

identify with ~: ~と一体化させてしまう

discipline: やり方の規則や方針

you can often forget ~ : しばしば忘れてしまうものなのです。can は可能性で、「しばしば忘れることができる」ではない。

never mind: ということはいっさい気にかけない

what coat or hat you're wearing :

care to ~ : [疑問・否定文、条件節中で] ~したいと思う。

call them that: そういう風によぶ

the proof is in the pudding : プディングの中身は食べるまでわからない。プディングは、肉・野菜などの具をパイ皮で厚く包んだボリュームのある食べ物。本当に食べてみるまで、中に何が包まれているのかわからない。

a lot more: もっとずっと

in as effective... as we can できる限り効果的な方法で

contribution:貢献、寄与

just one ...brick in a wall:レンガ造りの塀（へい）のたんなる一個のレンガ

a wall that's being built : 目下建築中の塀

117

who have become: people を修飾する。

newly:最近、近頃

perspective:総体的な見方

go back to~:~にさかのぼる、もどる

all the way:ずっと、はるばる

Hippocrates: [460?~377?B.C.] ヒッポクラテス。科学的医学の基礎を築いた、ギリシアの医師で、“Father of Medicine”「医学の父」と呼ばれる。

the origins of medicine:医学のさまざまな起源。ジンはモイヤーズが医学の起源をヒッポクラテスだと思っているのを訂正している。

practice of medicine:医療実践

begin with~:~に着手する、始める

common and simple: something を修飾する。

point of that: 一粒のレーズンを食べることの肝心な点

baggage:時代遅れの持論

carry:目的語は baggage

about:baggage を修飾する。

dispel:・・・を追い散らす（払う）

right away:直ちに

we'll do : これからしようとする

breathing:（特別な）呼吸法

in the full lotus posture:結跏趺坐

pretending:ふりをする

fine arts museum:美術館。museum だけでは博物館。

standing on your head:頭だけで逆立ちする

weird:気味の悪い変な

mindfully:心して

with awareness:意識して

saliva:つば

get secreted:分泌しだす

salivary glands:唾液腺

the thing that we~:that は the thing を先行詞の目的格の関係代名詞

Zinn & Spiegel

handful:一握り。 a handful of raisins

at a time:一度に

are on to: にとりかかる。

finished chewing: かみ終わる

My goodness: えっ、おや。

so ~ that:忙しすぎて X である。

short jump : ひとまたぎ

realize:十分に理解する

in touch with: 密着している。

your children's infancy:自分の子供の幼少期。

tune out: 無視する。

You may be~experiences: 【この部分を訳してください】

be preoccupied with: (何かに) 心を奪われている。

what you want to have happened: 【この部分を訳してください】

meditative perspective: 瞑想の観点。

normal mind state:精神の普段の状態

suboptimal: 次善の。 suboptimum と同義。

in giving:与えることによって

keep track of~:~を見失わない

turns out to:結果として~になっている

involve:~を必然的に含む

chewing: (ものを) 噛んで食べる (bite は一口かじる)

it all has to do with:すべて~と関係がある

118

bring people back to~:人びとを元に戻す

give the mind one thing:心にひとつのことを授ける

to concentrate on: thing を修飾する不定詞形容詞的用法

Once:ひとたび~すれば

Be completely with:~と完全に一致している。

so ~ that : 程度をしめす。

be out of touch with~ : ~に無縁である

Zinn & Spiegel

slow it down～：そのスピードを遅くする。it=eating

bring X into Y：XをYの状態に至らせる

transfer X from Y into Z：XをYの状態からZの状態へと移行する

“taste”：【なぜわざわざ引用符が付いているのか、その説明をしてください】

just as～：ちょうど～のように

clamp ～：～を押しつける

forefinger：人差し指

over your nose:鼻のうえに（接触させてかぶせるように）

how long it takes for X to Y:XがYするのにどれほどの時間がかかるか

appreciate：（人が）（物事を）ありがたく思う

rich：重大な、重要な

central(to)：（・・・にとって）主要な、中心をなす

in training:訓練するときには。focus という動詞を修飾。

the same ～as:【この文を訳してください】

Are you suggesting:だといっているのですか。

flee：どこかに逃げ去っていく

distract：集中せずに散乱する

state of affairs:【訳語をつけてください】

severely:ひどく。この場合は very much と同じ。

more asleep than awake:【訳語をつけてください】

someplace else：どこか別の場所

function：（動詞）機能する

at your best:最善の状態

Any athlete：【訳語をつけてください】

will tell you:【訳語をつけてください】

40-foot:40 フィートの高さの

diving board:(プールなどの)飛び込み台

right there:まさしくその場に。つまり高い飛び込み台。

together:心と体が一緒に

look on television:テレビでどう自分が映るか

present:現在の時点にいる

be ～focused:精神集中している。

Zinn & Spiegel

in the moment: その瞬間に。

focus: (自動詞) 精神集中している

the same way~ : ~と同じように

jump off: 飛び降りる

lift weights: ウエイトリフティングをする

developed: 成長している

scattered: 散乱している

it leaves us: 散乱した心のために私たちは~となる

out of touch with~: ~についての現実認識が欠けている

a great deal in life: 実生活におけるたくさんのこと

frightened by: 脅しをかけられている

119

be upset about: うろたえている

aging process: 年をとり老いていくこと

All of this: this は前文の内容を表す。

below the surface of awareness: 表層意識下で

which means: すなわち

regulate: 統制する

A thought: ある考え(不特定)

comes up: 浮かびあがる

you'll: 総称の二人称複数 you. したがって you'll の will は「~となるものだ」という慣行をあらわし、未来ではない。だからつぎには “you say” となっている。

mind states: 精神状態

run to do: 急いで~する

just not: (全部否定) まったく~していない。

have to do with: → 「と関係がある」

depression : 憂うつ

many others: =many other states

work with: → 「~を取り扱う」

it is to work with: =it is easy to work with

intense pain: 激痛

meditative perspective: 医学的な観点

profound: 深い

move into: ~へと転がりこむ

recoil: 尻込みする

Zinn & Spiegel

run away:逃げる

suppress:抑圧する

accentuate the negatives : 【まとめてどういう訳になるでしょうか】

call it negative:痛みをマイナスのものだという

sensory component to ~ : ~に付随する感覚構成要素

which is sensation: pain を sensation だと同格的にいいかえ説明している。

sensation : 感じ

intense : 強烈な

habitually : きまって

noxious : 有害な

tolerate : ~に耐える。stand や bear より堅い語

Let's say: たとえば

origin : 原因

frightening : 恐ろしい

feel comforted : 慰められる。

diagnosis : 診断

as with:の場合がそうであるように

back pain : 腰痛

precise : 正確な

learn to :することができるようになる

live with : (不快なこと、よくないこと)を受け入れる。

enormous : 巨大な

disability : 障害

40 or 50 billion dollars : 400~500 億ドル

deal with : ~に対処する

chronic:慢性の

It allows you to learn : 瞑想すれば、~だということがわかるようになるのです。ここの you は二人称複数・総称。

inner experience : 内的経験。

work with : ~を扱う。

actually : (予想と違って、現実的に) 実際は。

to grow:自分が成長するために

work around: (問題など) についに直面せざるを得なくなる

edges of your pain : 痛みの激しさ。

if you listen:耳を傾けた場合には

meaning: というのはつまり (どういうことですか)。

meaning that: つまりこういうことです。

comes up: 生じる

start breathing with the pain : 痛みと一緒に呼吸を数える。

see if : であるかどうか確かめる。

a life of its own: それ独自のいのち

in some way : ある点で、ある意味で。

honor : ～に敬意を表す。

wind up doing : 結局～するはめになる。

focus on this: この this は「自分の感じている痛み」

sensations: 痛みにもとわりついているさまざまな感じ

120

Doesn't that suggest ～: この that は「感じ」が消えていくことをさしている。

not～but: X ではなく Y である

instruction: 助言、指示

fantasize: 空想をめぐらせる

lower back: 腰

breath with it: この it は痛みを感じる部分のことを指す

penetrate: 入り込む

awareness: 意識

distraction: 気をそらすこと

induced pain : (なにかが引き金になって起こる)誘発性痛み

tolerating: 耐え忍ぶ

up to a certain level : ある段階までは

as actually attending to ～ : as mindfulness を言い換えている。

attending to the sensations themselves : 痛みにもとわる感じそれ自体に注意を向ける

thoughts about them: 感じについての自分の考え。つまり「痛み」があると、それにともなって不快感、つらさなどの「感じ」がまとわりつきます。そうした「感じ」にたいして、この不快感はいつまで続くのか、こんな不快を感じるくらいなら死んだ方がましだといったような「考え」が浮かんできます。しかし「考え」と「感じ」は一者なのではなく、まったくの別物として引きはがすことができるとジンはいっています。

uncouple A from B : B から A を切り離す

learn to realize: (自分の努力で)十分に理解できるようになる

My God: 「ああ」 (悲嘆をあらわす)

the idea is to ～: しようとしているもくろみは、～だ。

as it is now : 現在あるがままの。as は関係代名詞で直前の it(the present moment)が先行詞。

let go of:~から手を切る。

alarmist : 心配性の人。本来であるなら所有格にすべき名詞。thinking を修飾する。

physiologically : 生理学的には

121

It certainly does: does は代動詞。reduce stress が省略されている。

response to~::~~に対する反応

demand:強いること。「肉体と心とにくい込んでくること」

The more~,the worse...: ~すればするほど、ひどく・・・となる

anxiety:不安

distress:苦境

consequence:結果、帰結

you're not trying to:~するつもりがない。

make the pain go away: make は使役。go away:去る

a fundamental point that...:that は関係代名詞。

thinking:分詞構文（～ながら）。主語は they(患者さん)

move into:→

let go of:→

reactivity:反応性

inner:心の

stillness:静寂

It's right in~:心の静寂はまさしく～にある。

don't have to~::~~する必要はない

run away: 痛みを感じる自分から逃避する

someplace else:痛みを感じる自分以外のどこかへ

said:目的語は “Your mind~own”

of one's own:それ自身の

that:直前の“Your mind~own”。きちんとした表現にしようとするなら、この文の冒頭にある **when** をとり、“Your mind~own”のあとにピリオドをおく。

just:単なる

figure of speech:言葉のあや

refer to:~についてはっきりと言及している

process: (自然に起こる) 一連の変化。thought process 「考えていることや思い浮かんでいることが様々に変化していくこと」

chaotic:混沌とした・無秩序の

it's here and there and everywhere else:こちらと思えば、またあちら、そしてまたほかのどこかへと移り変わっていく。

focus A on B:A を B に集中する

say:たとえば

one thing:同格として **your breathing, or the experience of your body**

stay 過去分詞:〜された状態であり続ける

for very long:非常に長い間

go off: (断りもなく) 別なところにさっといってしまう

this or that:あれやこれやの

I mean:私が言っていることは。 **that** 節が **that it has**〜と **and that it's** と二つ続く。

certain: (特定の名前は挙げられないが) ある特別な

reach: (時間をかけ、努力したあとに) たどり着く

calmness:平静

bring A back: A を本来の状態に戻す

an I:ひとつの「私」というもの

be independent of:〜独立した

aside:かたわらに

like the rider of a horse:馬を騎手が操るように、心を操縦する「私」がいる

“who is it that says “I”?”: 【ここの部分を訳してください】

The way we usually talk about it: 【ここの部分を訳してください】

whoever〜is : 〜である人がだれであれ、その人は

Now : さて

Freud : (Sigmund Freud) フロイト。20 世紀にもっとも影響力のあった精神分析医。夢による精神分析、オイディプス・コンプレックスという人間の欲望分析など、その思想の影響力ははかりしれない。なおフロイトはユダヤ系ドイツ人で、ナチに追われる以前はドイツ語で著作活動をしていたが、ロンドンに亡命してからは英独両言語で活動した。

referred to X to Y:X を Y と手短によぶ

highfalutin : おおげさな

then: ego と翻訳されよばれるようになってから

capacity: (特定のことをする) 能力

self-observation : 自己観察

be what X is all about:X はそのためにある。例"**All you think about is making money!**" "**Why not?**

That's what it's all about, isn't it?" (「きみの考えていることと云ったら金儲けのことばかりじゃないか」いけないかい? 人生はつまるところ金じゃないのかい))。

cultivate:(品性・才能など) をみがく

attend:集中する

“Who knows?”:誰にもわからない。

In some ways:ある点では

vocabulary: (一言語のなかに存在しているすべての) 単語

paradoxical : 逆説的な。a vocabulary in paradoxical language。

Zen practice : 禅の修行

but: not simply ... but...。このように but also の also はしばしば省略される。

answers questions: 公案に答える。いわゆる禅問答。

demonstrate : (行動によって) 表に出す

as the saying goes : よく知られた言葉にある通り

if you open your mouth, you'll be wrong:おそらく『無門関』の一節にある【すみません。鈴木にはわかりません。】。

observer : 「自己観察しています」と言葉にしてしまうと、「私」を誤って規定することになる。

122

122

on the other hand:他方では

there is no denying that:～であることは否定できない。there is no 動名詞=it is impossible to 動詞原形

identify with: ～と一体化させてしまう【既出】

certain:紛れもない

think of yourself as cancer:自分がガンそのものだと思う

take over:支配しはじめる

so:あとにくる that と呼応し、so ~ that と続く。

be not careful to:うっかり怠ってしまう。not の位置によって careful につづく to 以下の内容をしたのかしなかったのか、意味は変わってくる。Be careful not to get lost.迷子にならないように気をつけなさい。You had been very careful not to get into a hamp while skiing.実際に to 以下のことをしなかった。

in a large field:大枠

opportunity for a certain kind of meaning:ある確かな意味を手に入れる好機

selfing:自己化。自分の身に降りかかっているある事柄を自分の意識全体に占領させてしまい、その事柄を自分そのものと誤解してしまうこと。

that identify with:that は関係代名詞 (目的格)。with の目的語が先行詞

so: strongly のあとにくる that と呼応し、so ~ that と続く。

failure :失敗者

inadequate: [状況に対応できず] 不適格な

unworthy: [尊敬に値する] 価値がない

it: unworthiness

ossify:(考え・感情が動かないほどに)硬化させる

panic attack : (精神が突然、恐怖に駆られる状態が短時間継続する) 恐怖発作【医学用語で専門家にきいてみる必要があります】

extreme anxiety : 極度不安【医学用語で専門家にきいてみる必要があります】

panic disorder : 恐怖異常

identifies: 主語は the “I” function。なお the observing function は the “I” function を言い換えて説明している。

that is fearful:この関係代名詞節は content が先行詞。

take on~ : (今までとは違った) ~を帯びる

take over ; (支配権を) 握る、乗っ取る

reach ...for ~; ~にむかって手を伸ばす。抽象から具体へというパターンになっている。「自分の外部へ」という漠然とした場所が for 以下で「薬」と具体的に絞りこまれる。

reestablish : 回復させる

step back:一歩距離をおく

if you step~ : if 節の動詞は、step, look at, notice。この if 節は all of a sudden の直前まで修飾している。

then if~ : notice したそのときに、if 以下のことをする。

situation that will continue【本文にない】

make the leap of~:敏速に~に飛びつく

all of a sudden : あっという間に (非公式語なので、「突然に」という訳語は不的確)

that thought:あの例の思い

coming up: thought を修飾する現在分詞。

it:いずれも thought をさす。

heavy-duty ; (高負荷がかかり) きつい

charge : 荷物【少し自信がありません】

get sucked into: (悪いものに) のみこまれる

to the point:前の from とつながり、from~to~という形。

“I, me, and mine” : 恐怖をどのような形であれ、自分の一部とすること。

exactly:まさにおっしゃるとおり。

To know~To become:いずれも不定詞の形容詞的用法で scientist を修飾する。「知るために、またよくわかるようになるために科学者になる」。

from the inside:内面から

so:so~that の構文。that 以下の程度ほど familiar になる。

familiar with~:~に精通する knowing something very well.

Zinn & Spiegel

workings:精神の働き

come up:生じる to happen.

observe: (対象をもっとよく知ろうと) 観察する

this one:=this thought

disregulated:不統制な

hypothalamic:視床下部の。視床下部は体温、空腹感、ホルモンの分泌などを司る。

due to~:~を原因とする

brain tumor:脳腫瘍

diagnose:診断する

sweat:発汗する

profusely:過度に

playing around with: [異なったやり方で最良の結果が得られるように] 取り組む

on her own : 独力で

calm oneself down:自分自身を落ち着かせる

then did the yoga : 落ち着かせてから、ヨガをする。

intensity:強度。「同じレベルの密度の濃さで」

would not sweat:汗をかかないことがよくある。

by observing: becoming the scientist を修飾。観察することを手段として科学者になる。

draw conclusion:結論を引き出す

act on~: (知見によってえられた) ~に基づいて行動する

What about ? : [関連する話題を持ち出しながら情報・意見を求めて] ...についてはどう思いますか, ...はどうしますか

Strangelove:破壊愛好者:。映画(Dr. Strangelove or: How I Learned to Stop Worrying and Love the Bomb (1964))の登場人物。元ナチの Strangelove は、アメリカ軍司令官がソ連に向けて発進させた核爆弾搭載飛行機を阻止しようと、イギリスの軍人、アメリカ大統領とともに努力する。核保有による戦争回避の抑止力について Strangelove は疑問を投げかけ、全面核戦争推進論を抱く。モイヤーズは、たとえば不安解消のために、自己観察を利用し抑止するのではなく、不安を撃破した方が手っ取り早いと知っている。

blow ~apart:こなごなに爆破する

field:競合する相手。この場合は恐怖。

1 2 3

Being: たんに the scientist ではなく、わざわざ being をつけることで、the scientist である状態が一時的で不安定でいつも科学者ではいられないことを示している。

quote: の言葉を引用する

Lewis Thomas : (1913 -1993)エール大学医学部長をつとめた医師で、医学誌に長年にわたりエッセイを寄稿した。医学と文学の橋渡しの存在。

he'd rather be at the controls... : 感情を30秒間統制するよりも、着陸を試みる747旅客機を操縦するほうがましだ。

would rather A than B: BよりもむしろAしたい

at the controls of~ : ~を思いどおりにする

in control of : 操縦する

747 : ボーイング747旅客機。ジャンボ機とよばれ、当時の水準としては桁違いに大きな旅客機であった。

land : 着陸する

liver : ここでは「心の動き」。元の意味は肝臓だが、昔は肝臓に感情や欲望が宿ると考えられていた。

it's not as if : ...というわけではない.It looks as if....., but it isn't.

get hold of : つかむ

superphysiological : 生理学的に説明できない、超生理学的な

knob : (ラジオなどの調節用) つまみ、

tune up : を最良の状態に調整する

immune system: 免疫システム

tune down : の同調を下げる

regulate : 調整する

heart rate : = heart beat 鼓動

or anything like that : 鼓動に類するたぐいの何か (を調整する)

It's an inner science that... it is a new kind of science を指す。

that は関係代名詞

marries: ...を密接に結合させる

become familiar with : よく知るようになる (既出)

inner science : 内的科学。現在の医療科学に対するものとして使われている。

marry : (異なったもの) を結びつける

the subjective and the objective : 主観的なことと客観的なこと。瞑想をしてヨガをすると汗をかかなくなるというのは主観的な経験知。これを医療科学的に説明するのが、客観知。

in which you become... : which の先行詞は an inner science

treaty : 論文

intelligently: 聡明に

You'll make decisions that... : that は関係代名詞

make decision : どうすべきかを判断する

be apt to : ...にふさわしい

bring you in touch with ~ : ~に気がつかせる

the way things work for you in the world : 【この部分を訳して下さい。】

work for : 有利に働く

doing: 目的語はthe work

with : ~に関して

as best we can : できるだけ

deliver : うまくやりとげる

intervention : (病気などの) c

we're trying as best we can to deliver this intervention: 私たちは可能な限り力をつくして、この治療方法がうまくいくようにつとめている

based on: ~を基本とした (intervention にかかる)

intensive training: (短期間にわたる) 集中訓練

mindfulness: 精神集中 (既出)

framework: 枠組み

terminology: 専門用語

We're attempting ~ : ここでも進行形なのはジンの主観だから

be attempting to do: (特に難しいなにかを) ~しようとしている

Now: さて

that's a very difficult thing to do: それは実行することがとても難しい

you're wearing two hats: 二足のわらじをはいていることになる。

when you're doing science: 「あなたが科学的な立場に立とうとするなら」がわらじの一足。

bias(es): (~に対する) 偏見

wind up: ((略式)) 結局(...する) 破目[ということ]になる ; (...に) 行き着く 《◆名詞・形容詞・前置詞句・as 句・doing を伴う ; 通例好ましくない結果を表す》

your biases don't wind up influencing the way you see things or interpret what you see: 自分の偏見によって、自分がみる見方や自分が見ているものの解釈のしかたが影響を受けてしまうということならない。

what we've found: この文章の主語。述部は is that ~。

first ~ then: 最初は~の観点からの研究、そして次には実験的試みによる研究から。

descriptive: 対象を単に記述する

point of view: 観点

over the years: with more 以下の実験的試みが短期間ではなく「長年にわたって」いる。

with more intensive: より集中的に

randomize: (統計的妥当性を高めるために) (~を) 無作為に抽出する

types of trials: タイプのことになった実験的試み

symptom:(医学的) 症状

course:ジンの瞑想訓練コース

physical:身体的に

psychological:精神的にも

tend to～ : ～する傾向がある

persist: (しつこく) 継続する

What do you mean by～? : ～とはどういうことか。

list : 一覧表

such as : たとえば

high blood pressure:高血圧

ask: we give ～ and ask とつながる。

check off : (該当する場合に) □のボックスに✓をつける

in the past month : 過去に

at the end of O : O の最後に

sharp : 〈変化などが〉急激な; ここでは symptom reduction のプログラムの最初と最後の変化を比較して「急激な」と言っている。

randomized controls : 無作為に抽出された対照 (群)。control は、科学実験などで結果を比較するために操作を加えないままにしてある対照 (群)。

in some other group : 訓練を受けていないグループで。

establish : 〈学説などを〉立証する

what it is that is changing : その変わりつつあるものが何なのか

control for : ～を考慮に入れる

at this point : 現時点では

do: 肯定の意味の強調。科学的に立証されていないかもしれないが、「わかっているのですよ。」

report : 〈物・事〉を報告する

what's even more interesting is : さらに興味深いことは

questionnaire : アンケート用紙。アンケートは英語ではなくフランス語。

have to do with O : 〈事柄〉と関係がある

personality variables : 個性の変数。変数というのは、個性を形作る尺度の度合い。忍耐強さ、几帳面、短気などは人によって高い人もいれば低い人もいる。

coherence : 粘り強さ。

stress hardiness : ストレスに耐える我慢強さ

with variables having to do with : questionnaires having to do with personality variables ～ and (having to do with) with variables having to do with とつながる。

we find that:この we の直前までが when we give them の節。

these: 個性の変数と、世界との関わり方や世界をどう見るかといった変数。

over the course of the program : プログラムが進む長い過程で

measure : 尺度。

really:実際は

be supposed to do : ~だと思われている

relatively : 比較的

stable : 安定した

trait : 精神的特性

1 2 4

It suggest to me that:私には~ということを示しているように思われる

profound: (とても強く感じたり経験して) 深い

than simply ~ing:単に~するときのレベルよりも

having: ~である状態になる。「頭痛が消える」そういう変化を「持つ」と考える。Have の使役の意味も、こういう考え方からでてくる。

living ~better:~と上手にやっていく

watching: 観察してわかる

undergoing: (ある変化を) 経験する

rotation: (今まで状態から新しい状態へと) 転回

in consciousness:意識において

that allows them to:that の先行詞は some kind of a rotation

as well as ~も同様に。as well as ~の~部分には、当然だと思われる内容がくる。

in terms of : ~という観点から

here we go again : ほらまたですか。

you can't have a change in behavior unless you have a change in the body. : 「肉体に変化がない限りは、振る舞いには変化がありえない」。振る舞いがが今までと変わるのであるなら、きっと肉体上に何か変化があったはずだということ。このように、unlessは主節の内容が成り立たない場合の例外条件を示す。unless=if not ととはかならずしもならない。

everything is the body then : (モイヤーズがいうように、「肉体に変化がない限りは、行動には変化がありえない」という) ならば、なにもかもが肉体に起因する。

or ~ it: さもないとその変化を経験することがないだろう。

reductionistic : 還元主義的。多数の原因をあまりに少数の原因に狭めて考えてしまうこと

1 2 5

what: what happens の略

concrete example: はっきりとした具体例

panic disorders: [精神医学] パニック障害《原因不明の激しい不安・恐怖に伴う呼吸困難などの症状を繰り返す精神障害》

are ~treated with medication: 薬物治療をする

come into~ : ~に加わる

are with: ともに参加する

where: and there=and in the program 同じ

address~:~を処理する

practice~:~を実践する

that: mindfulness のこと

plot~:~を座標で示す

stay down: 落ちたままでいる

later study: 比較的最近の調査

for at least three years:(they stay down) for at least three years の略

How do you explain that?: that は混乱に陥った状態の患者が KABAT-ZINN のプログラムを実践した結果、長い期間精神的な落ち着きを取り戻したことを指す。

go on: 進行しつつある

that reaches: ~に影響を与える。that は関係代名詞、先行詞は something。

organism as a whole: 心身全体としての有機的組織体

encounter: 遭遇する

work with: ...を扱う。with の目的語は tools。

specific : 細かくはっきりと

The trouble is that : 困ったことに

limiting : 限界がある

walking you through : あなたに~を順を追ってゆつくりと最初から最後までを経験させる。

to bring about ...をもたらすために。what を修飾する不定詞形容詞的用法

believed...predicted: あらかじめ~だと思い、またあらかじめ予測されている。過去において思い、過去において予測していたということではない。

involves: ...を必然的に含む。What it involves is 「変化が起こるためにそこに必然的に含まれているのは」という意味。

basically 基本的には

training people : =to train people 人々を訓練して~のようにすること。

as a flow 流れるものとして

step back 距離をおいて考える

in the way : ...のやり方で、...意味において。

not immediately hook the "I" onto it 物事を考えるとき、すぐに「私」という固定観念に「ひっかけて」考えるようにはしないこと。hook は watch, step back と並ぶ動詞。

start off : =start by ~をし始める。

body scan : 心の目で自分の体の各部分を試みること。

forty-five minute a day : 1日あたり45分

six days a week : 週6日

major investment : 時間の大変な投資

everybody in the program プログラムに参加している人はだれでも

may or may not ~かもしれないし、そうでないかもしれない

at any moment いつ何時にも。given は「任意の」。any の意味を強めている。

constantly : 絶え間なく

come up with : 思いつく、考えが浮かぶ

they're simply: they は everybody in the program のこと。また to 以下動詞が4個並列している。

learning:付帯状況の分詞構文。主語は everybody in the program。

reject : 拒絶する

pursue : 追いかける

let them be and let them go:思い浮かんできたことをあるがままにし、去るがままにする

spill over : あふれる、こぼれる。over する具体的な方向が into 以下になる。

rest : 瞑想していないときの生活時間

cultivate : →みがく

activity of the mind : 心の動き

be frightened of elevators : エレベーターを恐れる

go on : ~に乗る

the elevator phobia : エレベーター恐怖症

hamper : ~を邪魔する、妨げる

flights:階段。数字がつくと「~階」

come out of ~から出てくる

that:関係代名詞。up to の目的格。

walk ~ up to : ~まで歩いて上がる

stay with :~を続ける

all the way: (初めから終わりまで)ずっと

to the bottom:終点の階

then when~ : ~の場合には

notice:~だと意識化する

come back to my breathing:呼吸に耳を傾けることに戻る

1 2 7

phobia:恐怖症（神経症の一。不合理だと分かりながらも特定の対象、状況についての強い不安に苦しむ症状。対人恐怖症、高所恐怖症、閉所恐怖症など。）

apply to:～にあてはまる

may not know:たぶん知ることができないでしょう。

realize:十分に理解する

right now:ちょうど今

training yourself : 自己鍛錬する

calmly:静かに 落ち着いて

watch:（動く、変化する物を）じっと観察する

field of consciousness:意識野

like waves coming up in the mind: these events の比喩的説明。

emotional content:情動的中身

suck into ~:~吸い込まれる

terror:恐怖

belly:たんでん（へその下で「気」が宿るとされる箇所）。瞑想するときには「たんでん」に精神を集中する。

wholeness:全体性。この後の文が、"your wholeness"の説明になっている。

more (than A):Aに包括されないもっと大きなもの。

go through:（心の中で浮かんでは心の外へと）通り過ぎていく

elaborate:手のこんだ、精巧な（⇔simple,plain）

that'sー that is : that はともに主格の関係代名詞。

miraculous:奇跡的な／驚くべき、すばらしい

then : if と呼応する虚字。

sense:感覚（≒feeling）

send O C(doing):OをC（の状態）にする、Oを一させる

spin:困惑させる

out of control:統制できない

you do have a technique:do は肯定の意味を強調していて、「ひとつのテクニックがちゃんとある」。

then: if と呼応する。意味のない then。

way of being:現在のあり方

develop :（よい方向か悪い方向かに）展開する

effects on the body and on life-style: and は on the body と on life-style を結びついているが、on が life-style の前にもつくことで、body ばかりか life-style も強調される。

that it would: that は関係代名詞。it は the stress reduction program を指し、would のうしろに have the profound effects on が省略されている。

from doing ~ : from X to Y の形で、from doing ~to doing となっている。

to doing it ~ of being : 【この箇所を訳してください】

See, here's the problem:ほら、そこにこそ問題が潜んでいるのです。

A lot of people watching : watching this TV program と考える。

are going to think : 今にも考えることでしょう。

couch:長いす。長いすに寝そべりながらポテトチップを食べ、テレビ映画を見る “couched potatoes”は、とつてもくつろいでいる様子。

un-American:アメリカ的でない

All that: とびきりすばらしい

mumbo jumbo: わけのわからない言葉、無意味な迷信的呪文。原義はスーダンのマンディゴ人の守護神名。go on :進み続ける : to continue on or as if on a journey

what in the world: いったい全体。

When: easy までが when の節。when が文頭にくるときには、このようにある大きな状況を設定し、その「場合には」となる。その大きな状況のなかで、何かをする「ときには」、if が使われる。

take it easy:のんびりする

may:おそらく~でしょう

far from:~からほど遠い

daydreaming:夢想到にふける

fantasize:空想到にふける

or whatever:それに似たような何か

constantly:たえず

chatter: (実のないことを) ぺちやくちゃしゃべる

is really about: Xとはまさに、~することにかかわるのです。

recognize:実感する。

and yet:にもかかわらず

that:例の

wind up ~ing:→既出 結局~という好ましくない結果になる

drive:駆り立てる

much of the day:一日のなかのかなり (副詞的対格)

in term of:~という点から

look into:〈問題についての事実関係〉を調べる

and then: そうなったときはじめて

calm down: 静まる

1 2 7

one thing to do : なすべきひとつのこと

in-breath : 吸う息

out-breath: 吐く息

someplace else: 吸う息と吐く息以外のどこか

just stay with: ただ~にとどまる

discipline: 訓練

calm: 落ち着き

bring penetrative insight : 瞬間ごとの私たちの体験をするどく洞察していく。★bring insight のように抽象名詞が目的語になっているときには、抽象名詞を動詞化して訳す。

From ~come: ~を起源としてXが訪れる

greater freedom : greater は絶対比較級。「今よりももっと」

conduct our lives : 生活を管理運営する。

the way we feel would lead to the greatest wisdom and happiness : 最良の知恵と最高の幸せへと至るであろうと私たちが感じるやり方で。the way how となっている。the way は副詞的対格。

a big mouthful: 大口をたたく

turn out 結果として判明する

practical 実用的な

un-American アメリカ的ではない

Threau: Henry David Threau。ソロー（アメリカの博物学者・作家）マサチューセッツ州のコンコード付近にあるウォールデンpondで二年二ヶ月におよぶ森での一人暮らしをする。その記録をまとめたのが『ウォールデン：森の生活』。

go off: 都会から立ち去る。off した行き先が to Pond と具体的に示される。

deliberately 意識的に。引用は"I went to the woods because I wished to live deliberately, to front only the essential facts of life, and see if I could not learn what it had to teach, and not, when I came to die, discover that I had not lived."(Walden 2章 "Where I Lived, & What I Lived for,")

Much of the time we run around so much on automatic pilot: 私たち

はかなりの時間を自動操縦でずいぶんとあちこち走り回っています。

automatic pilot 自動的にひかれたレール

we have so much chatter going on t: 私たちはずいぶんとぺちゃくちゃお

a way of slowing down enough : 【この箇所を訳してください】

the first person singular : 一人称単数の I。説明を客観的にではなく、一人称の形で、私の場合
どうなるかにそくして説明してくださいという意味。

just feeling the breath: feeling は動名詞。「ただ呼吸を感じるだけ」

stay on~:~にとどまっている

much as if~:あたかも~しているのときわめて同じように

rubber raft : ゴム製のいかだ

picking me up:もちあげる

picking me~down:波の揺れによって体が浮き沈みしている状態。次の **the lifting and the falling
away** も同じ意味

carve out~:~を努力して得る

a period of time:ある一定の時間

stay with~:~にとどまる

that feeling:その例の気持ち

handle:とりあつかう

go off:別の場所に行ってしまう

It's the bringing back that's:it is that の強調構文。強調構文は対立する二つのことがあり、そ
ちらではなくこちらということをはっきりしめすために使う。ここでは (1)息へたえず注意する
ことと、(2)息から注意が離れても息への注意を元にもどすことという二つの対立した考え方が
あり、(2)がむしろ瞑想の基本だという。

bring back:元の状態（息を見つめること）に戻ること

essence:基本的考え方

lasso:を捕える

willingness:意志を働かせてすること。やろうとする意欲。

gently:穏やかに

escort:安全に連れ戻す

belly:→たんでん（腹部）

wherever you're feeling the breath moving in and out : 息が出入りしていると自分で感じている
ところならどここの場所でも

wander:注意から離れてふらつく

1 2 8

refer to:~ということを指さしている

pursuit:追求

a line of thought:（瞑想における）考え方の方針

direct observation:（もっとよく知ろうと）じかに観察すること

at a certain point:ある時点において

be pulled into thinking:思考の中に引き入れられる
at the point you notice it : when を you の前に補う。「引き入れられていると気づいた時点で」。
the thought: 次の引用符のなかの思い。
true:確かに
the stream of automatic thinking:自動的に流されてしまう思考
bring you back to the present moment:注意を今の瞬間に引き戻す
cultivate: →みがく
over some period of time:それなりの期間にわたって
a now:いくつもある瞬間のうちの即時的な「今」。
continually:絶えず
unfolding:外向きに広がる
a ceaseless flow of seconds:瞬間の絶え間ない流れ
perception of time:時間知覚
Time can:「時間は～となりうる」時間知覚が様々に異なることを示す例。この場合は、全人生が走馬灯のように見えてくること。
facing death under fire:火事のさなかで死に直面する。 **people** を修飾する。
so that:結果を示す。この **that** 節の最後まで **people** を修飾している。
entire lives:今までの全人生。複数なのは **people** だから。
flash:心にぱっと浮かぶ。
inward time:心の中の時間。感覚で捉え、主観の影響を受ける時間
space: [a/ the ～] 時間
the space between two thoughts:ある考えが生じてから次の新たな考えが生じるまでの時間
then:if と呼応する。
fewer...more:瞑想していないときよりもしている場合の方が **fewer...more** となる。
much more:much は **more** を修飾し、強調している。「はるかにもっと多くのこと」。
to slow the mind down:瞑想の目的は「心の動きを落ち着ける」ということ。
as soon as : ～するとすぐに
assign:割あてて決めておく
made it just another activity:瞑想を、息に注意を集中するのとは別な活動にしてしまう。
to try to ～or reach ～ : **just another activity** にかかる
third -party : 第三者である。患者と医者が二者。
insurance companies: 保険会社
underwrite:支払いを引き受ける
being here for no purpose :your patient にかかる、何も目的を持たずにここに
にいる患者

129

That's true.: (そうあってほしくないのだが) まさにその通りだ。【(そうあってほしくないのだが) というのは、どこかの辞書に書いてありましたか。教えてください。】

be referred:紹介される

in order to:はっきりと目的を示すときに使われる。

paradoxically:逆説的に

be likely to~:おそらく~する。確率はかなり高い。

domain:自分の持ち分。ここでは病状を改善すること。

let go of~:~を手離す

learn to:→できるようになる

through the practice of meditation:瞑想の実践を通して

as they unfold:瞬間瞬間が展開するとともに

have to do with~:→~と関係がある

which is :that を先行詞としている。**that** の内容は瞑想をして瞬間瞬間に集中すること

reimburse: (相手が立て替えて支払ったお金への返金として) 払う

turn out:→(that 節、to be C で)~であることが分かる(prove)

that accompany: the deep physiological relaxation を先行詞とする関係代名詞

accompany:<物・事が><物・事>に付属して起こる、~とつながりがある

itself:healing の言い換えで、**the deep physiological relaxation** をさす。**in oneself**「それ自体で」。

in its infancy:その (瞑想と、その生理学的また心理学的効果の科学) の揺籃期 (※物事の発達の初めの時代)

set up:立ち上げる

back in 1979:back は「今から振り返って」。漠然とこう指摘しておいて、具体的に 1979 年と絞り込む。

the idea was to: ideaに **the** がついてこの形になると、「目的, 意図」。

explore:を調査する

possibility:可能性

a clinical service:臨床サービス。

that would: a major medical center を先行詞とする関係代名詞

fall through:抜け落ちる

crack:割れ目

who were falling through the cracks of the health care system:健康保険制度がカバーしていない裂け目を通して落ちこぼれつつある

to challenge: the idea was to とつながっている。

challenge : (難しいことをやってみようにと) けしかける

as a complement to~:~を補うものとして

medical treatments:治療

the idea would be to: the idea was toは客観的にこうだといいうる証拠があつて断言している。

それにたいしてwould beになると、to以下の内容は、ジン先生がそう主観的に判断していたことになる。

resource : 有益な所有物

for healing, calming~, and operating : resources の使用目的として、この三つの動名詞がある。

operating:立ち回る

to help them: the idea would be to につながっている。

strategy : (目的を達成するための行動の具体的な) 方針

sensible : (感情的にならずに) 分別のある

adaptive : 自分で採用できる

under pressure:プレッシャーがかかっている状態にあっても

coping with : うまく対処する。strategies and resources for の目的として、making, coping, そして feeling, feeling という四つの動名詞がある。

engaged : 主体的に深く関わる

they did:実際に効果を上げていた

that people: it turned out に続く that 節。

Measuring the effects of what we did:私たちが行ったことの効果を評価すること

a different story:話はまた別です。

decades worth of science:何十年分もの進歩に値する科学

left to do: 達成すべく (課題として) 残されている

get to the bottom of:真相に至る

what it means: it は to go into 以下。

go into:なかに分け入る

change one's relationship to one's own body:人の体との関係を変える

the very:まさに

1 3 0

restoring ~を修復させる

right inward measure 心の正しい尺度

off balance:平衡感覚がくずれている

Zinn & Spiegel

perceiving of: を知覚すること

would say: といってもよいでしょう

static : 同じ状態にとどまる

grab: わしづかみにする

with: もちろん目的語は関係代名詞 that

the goal line: ゴール地点

dynamic : 動いてやまない

coexist 共存する

catabolize : 差異化する

break down: 分解する

build back up: 再び完全に組み立てられる

expose さらす

chicken pox 水ぼうそう

build up ~を高める

if contracted: =if he were contracted. contract 「重い病気にかかる」

in these terms: こういう観点で

then : →if 呼応の関係で特に意味はない

sophisticated 洗練された

belief systems 信念体系

be seen: see の目的語は influences~emotions まで。これらが「役割を果たす」しているのが「わかる」ようになる。

in the direction of ~の方に

define: 本質を説明する

Over the past several hundred years: 過去数百年にわたって。over はまだその数百年は終わっておらず、その期間中であるという意識がある。

tended to: ~しがちである。現在完了になっているのは、この傾向が終わったがその余韻が現在でも残っているため。

look at~as: ~を...として見る、考える

more or less: 多かれ少なかれ (程度の差はあれ)

a function: 一つの機能

physical body: physical は、身体でも医学が対象とするような科学的側面を強調している

thoughts, feelings, emotions, and social interactions: 考え、感じ、喜怒哀楽、人間同士のつきあい

being in the domain of the mind: (physical body の領域ではなく) 精神の領域にあること

For the most part: たいていは

is independent of: ~とは無関係で

a bacterial infection: 細菌感染症

howinfection: is not の主語

is not going to:→状況判断からの話し手の推測。次に出てくる will はとくに客観的根拠がない話し手の確信、予測。この予測がはずれる可能性を話し手は認めていない。たとえば公園でデートしていて、足を引きずりすぎすぎにやせた野良犬をみつけた場合、彼女は “What should we do?” といいます。それに対して私は

He's going to die pretty soon. I will call the City Hall. The Department of Hygiene will send someone out to pick up that stray dog.

下線部分がそれぞれ話し手の推測と話し手の確信に対応している。

penicillin:ペニシリン（抗生物質の1種）

model:例

diagnose:診断する

what's the matter with the body:身体にどんな問題が起こっているか

treat:治療する（itはwhatをさす）

get on with:うまくやっていく

set the broken bone:折れた骨をくっつける。set=を整骨する

and then:→そしてその後

heal(s):治る。ここの文がすべて現在形なのは、それが客観的な事実だから。

chronic illness:慢性病

infectious:伝染性の

live one's life:生活を送る

in fact:「いや実際」。直前の内容を修正して、次に言い換える。

over a lifetime:一生にわたって

the kinds of illness... have:かかる病気の種類

mind/body connection:心と体の関係

have to do with~ :~と関係がある

only artificially separate:人為的に分けられただけの（実際は別物ではない）

interactive influence:相互に与え合う影響

a short way:手っ取り早い方法

broken heart : 失意、失恋。

gut feeling : 勘。

linguistic ways : 文字通りの言葉による手法。失意＝「心臓が破れる」（日本語なら断腸）、勘＝「内臓にやどる感じ」。

be really different ways of talking about the same thing : 同じことを表現しているのに、まったく別なあり方になっている。

1 3 1

pick up～：～を抜き出す

introduction：（本・話などの）序文

the editor:本の編者

Socrates:【誰のことか教えて下さい】

military service：軍務。アテネ市民は軍役につくことが義務であった。

report to：～に報告する

in one respect：respect は特別な点。ある点において。

barbarian：野蛮人。アテネ市民は自国以外の民族を野蛮人とよんだ。トラキアはアテネの戦争相手。

Thracian：トラキア人。トラキアは、バルカン半島の北東のエーゲ海岸にある地方名。

be in advance of～：～より進んでいる

Greek civilization：ギリシア文明

this idea:心が治らなければ体の治療はできない、ということ。

as old as medicine...humanity:医学や人類と同じくらい古い

the introducing of it into modern...medicine:「それを近代西洋医学へと導入していること」。名詞+of（目的格）+名詞+前置詞。なお introduction とせず introducing と動名詞にすることで、もうすでに「導入」が実際に行われて体験済みであることをしめしている。of には三種類（主格、目的格、同格）あり、この場合には主格ではなく、目的格。

Cartesian:デカルトの。【説明して下さい】

split:分ける、分割する

result in～:～という結果になる。目的語は science と medicine

emphasize:重要視する

in the direction of:という方向へ。この意味の direction は前置詞として in をとる。“He drove to the wrong direction”は間違いで、“He drove in the wrong direction”になる。次の文の違いはどこにあるでしょうか。“He went to the bedroom.” “He went in the direction of the bedroom.” なお “to”にはこの地点から to 以下の地点までずっとという含意があります。

reunion:再び一つになる。

to a large extent:大部分は

that have:関係代名詞 that の先行詞は developments

force O to do:O(人)に否応なしに～させる

this division:こころとからだの分裂

certain limits:確実な限界

in terms of～:～という点で、～に関して

【current:目下の

points to: 〈証拠・調査などが〉〔…の〕傾向を示す

nervous system:神経系

immune system : 免疫系

it stands to reason that: (that 以下)は理にかなっている。itはthat以下をさす

one interconnected whole:相互に連結しているひとつの統一体

split:分割する。

organ systems:諸器官からなる複数の組織体

this splitting off through our language and habits of thought: “splitting off”で一つの名詞。「分割化」。offは分割を「徹底化」すること。私たちの言葉の使用法や思考パターンというフィルターを通すことで、本来統一体である体を複数の組織体にしてしまうこと。

longest:絶対最上級。「きわめて長期間にわたって」。

regulate : 制御する。

thought of ~ as:XをYとして考える

it: =the nervous system

for defense: (本来統一体である体を複数の組織体を) 正当化するために。

begin with:~から始める

make people aware of:人々に~を (内面的でなく外からの観察・情報によって) 気づかせる。
私の靴を踏んでいる人にむかって、踏んでいるのに気づいているかどうかをきくときには“Are you aware that you are stepping on my shoes?”となる。なぜなら踏んでいる靴を見ればわかるから。

Greyhound bus:グレイハウンドバス。アメリカ大陸の都市と都市とを結ぶ長距離バス。

how could I possibly~:いったい~できようか (反語)

stay with:→~と一緒にいる

agenda:予定

make time:時間を捻出する

just for being:今現在にただ生きるために

it: to 以下を指す形式主語

absolute pleasure:絶対の喜び

be in your body:体の中に存在すること

What exactly is happening:厳密に何が起きているのか

physiologically: →生理学的に

wire up: を電源に接続する。この場合は医療機器に人々を接続する。

go through: body scan を経験する

the chances are that~:多分~だろう。フォーマルには it is likely that~。

dwell in:に内在したままでいる。

without moving:体をいっさい動かさず

begin by: ~することからはじめる

1 3 2

gradually: だんだんと。

up through: →抽象+具体

over: またいで

eventually: (時間がかかり遅れることがあっても) 結局は。

you're in a state of deep relaxation: 深くリラックスした状態になっている

well-being: 生き生き健康。

in fact: →現に。

no time at all: 時間が過ぎていない。

actually: → (現実にはそうは見えないが) 実際に

both times: 二度。副詞的対格。times のあとの that は、times の内容を説明する同格の接続詞。

The first time: 一回目は。これも副詞的対格。

I'd been up: ずっと起きていた

previous night: (ジンと会う) 前夜

this morning: 二回目の今度の朝は、

the day before: 昨日。had flown と完了形を使ったので yesterday という過去の時を明確にしめす言葉は使えない。before が現在完了形とともに使われるのは、「現在を基準にして以前に」ということで現在の意味がこめられているから。

session: 治療時間帯

really dragging my body like a sack of potatoes: 付帯状況。私の身体をジャガイモの大袋のように引きずりながら

perversely: (一般の意志に反して自発的に) 意に逆らって

get agitated: 心をかき乱される

get up and leave: (座禅をやめて) 立ち上がって、立ち去る

work: うまくいく

the meditation didn't work for me

throw out: (考えを) 否定する

formulation: (言葉をよく選んだ) 記述

worked: うまく機能する

agitation: いらいらした不安

and so forth: ~など

at least: 最低に見積っても

as valuable a teaching: 後ろに "as the body scan" が省略されている。

teaching: 可算名詞で「教訓」

it:ここでは the sitting meditation

will:もちろん未来に「わき上がってくる」のではなく、「わきあがってきてしまう」。The accidents will happen の will。

Right, but : 「その通りなのですが」。相手のいうことをいったん認めた上で、相手のどこがまずいのかを説明する。various ; さまざまな (different とは違い、同種類の複数のもの・人が互いに異なっている)

laboratory : (理論・技術・方法などの)実習

connection : 関係 (relation よりも具体的な関係を表す)

And so:ですから。前文を受けて、その論理的帰結をさらっという。

goal : (努力の)目標

1 3 3

was to : (第三者の意図を表して)〜ということであるなら

put A into B : A を B の中に入れる

fantastic : すばらしい。

inner peace: 平穩

could : (仮定法)やろうとすればできる (が、しかしあえてやらない)。「過去形で現在・未来に対する可能性を示す」というのは、「やろうとすればできるが、なんらかの理由にもとづいてあえてやらない」ということ。

extremely well:きわめて申し分なく

reliably:確実に

but then :→ (対照を表して)しかしまた一方では、そうは言っても

proverbial : よく知られた

stuff : (漠然と)もの、こと。ここでは「糞便」。

hit the fan: ((俗))大騒動になる。the proverbial stuff hit the proverbial fan! 「つまらないことで空騒ぎをする」。文字通りの意味は、糞便が扇風機の回転している羽に当たり、糞便が周囲に飛び散ること。ネイティブスピーカーならこの表現を聞くと、即座ににんまりとしてしまう。

lie down : 休息する

get into: to lie and to get とともに不定詞。forty-five minutes を修飾する形容詞的用法。

but you:ここの but から calmness まで、the proverbial stuff と同様に、when の節の中に入っている。大騒動のさなか瞑想の余裕もなく、それでも現在の瞬間をしっかりと生活しなくてはならない場合、ということ。

to handle: とりあつかう。had to とつながっている。

clarity: 頭脳明晰さ

resource :→有益な所有物。ここでは潜在的な能力や活用術

draw on : (知識・経験などを)活かす

cultivate: 耕す。参照→「みがく」

soil: 土壌

realize: →十分に理解する。しかしここでは real-ize と考えて、「現実化する」という意味で使っている。

that is(=that is to say): すなわち

make real: 目的語は that 以下。

bring ~into: 〈物・事・人が〉 X 〈人・物・事〉を〔…の状態に〕至らせる。

clear seeing: 明晰に事態をみていること。sightではなくseeingという動名詞であることの意味は、既述のintroductionとintroducingとの違いを参照。

moment-to-moment: 即今の

stuff: →

handle: 対処する

hit: 無理矢理襲う

Or when: “wouldn’ t be prepared” 以下に続いて、「先生であるあなたが身近にいないときに」

explanation: [秘密の]真相,

the difference I experienced: body scanをしたときと、sitting meditationをしたときとの違い。

bedside manner: 医者が患者に接する態度

gentle: 優しい

soothing: 安心させる

ally: 手助けする協力者

descent: 降下、入りこんでいくこと

withdraw: 引っ込む

by oneself: ひとりぼっちで

withdrew myself: (参加することをやめて) 引っ込む

actually: →。見た目にはいないようだが、実際はどこへも行かずにその場にいたということ。

just not: ~していないにすぎない。「(全部否定) [否定語の前で] まったく~していない」ではない。

You see: おわかりのように。

and so for them: 「ですから、瞑想を何週間もしてきた彼らにとっては」

I was giving them permission: この進行形は、目下たまたま許可を与えているという不安定な状態を表している。

be with themselves: 「自分自身と一つなること」

yak : ペちゃくちゃ無駄話をする。瞑想している患者さんたちに、ジンがあれこれと声に出して指示すること。

a bunch of people : 集まった人たち

doing some variation of this: doing の直前に or を補う。this は sitting。 “some variation of this” 「坐るたぐいのこと」。

It looks like : 外面的にそう見える

elaborate : →手のこんだ、精巧な (⇔simple,plain)

structure : 組み立て。心がさまよい出して即今にないときにすぐに即今へと戻すということの繰り返しを、体位はどうであれ、教室にいる患者たち一同になってやっていること。

to this nondoing : to は「～に付随して」。何もしていないように見えるというのを受けて、「外面的には無為に見えるこの行為に付随して」。

fine-tune : 〈自動車のエンジン〉の(ファイン)チューニングをする《調整して機械の性能を高める》。何へと調整させるかは into 以下。

awareness of:of の後の名詞は awareness の目的語。

moment-to-moment experience : 即今即今に生きる経験

Whether:～であろうとなかろうと。この場合は lying, sitting, standing の三つ選択肢がある。

meditating lying down : 瞑想しながら横になる

standing on their head : 逆立ちする

immaterial : 重要でない、取るに足らない

The question is ~ : 問題なのは～だ

each moment=moment to moment

【133 26行目以下 注が未提出です。】

rather than B = rather A than B : 「BにかわってA」。AとBは文法上同等のもので、名詞・形容詞・動詞などがその対象となる。また「よりむしろ」と訳されることが多いが、むしろAとBの二つの選択肢のうち、Aのほうをとというニュアンスなので、「BにかわってA」というほうが原意に近い。

simply : ただ単に

magic : 不思議な力をもつ

instruction : [～せよという]指示、助言

go off : (病院の診察室や教室から)出ていく

it : instructions をさしているのだから本来なら them とすべきところ。ここでは instructions の内容をひとまとめにしていると考ええる。

work on : → 〈問題などに〉取り組む

over a period of days and weeks and months and years : 何日も、何週間も、何ヶ月も、そして何年にもわたって

okay : [同意、満足などを示して] よろしい、結構な

choose to: →〈人が〉…することに決める(decide)

work with A : A を〈道具として〉使う

them : all your mind states

impatience : いらいら

boredom : 退屈

boredom is another : 退屈もまたもう一つの[別の]すばらしい状態です。

Like: raisin までが疑似前置詞 like の目的格

exercise : 訓練

looking at 0 : 0 を観察する、0 を考察する。これが主語で、述部は is an opportunity。

get into 0 : 〈ある状態〉になる、〈習慣などが〉つく (例) get into bad habit : 悪習がつく

looking at how much the mind gets into judging , disliking and discarding
is : 「精神がどれほど(繰り返し)判断を下し、嫌であると思い、そして放棄してきたかを観察することは」。ここでは judging , disliking , discarding が何度も繰り返し習慣的に起こっていることを示している。

dislike : 嫌だと思ふ、嫌いであると思ふ

discard : 〈習慣、信念などを〉捨てる、放棄する

opportunity : 好機、機会

for moment - to - moment experience : 時間を即今即今として経験すること

▽ 1 3 4

Meanwhile: そうしているときに

agenda: 順序の決まった予定

Just be here: ただここにあるだけ。

hang out with yourself: 自分自身と付き合う。hang 「(人が)[場所で]さまよう」こと。

insurance companies: → 保険会社

reimburse: → 経費の返済する

that way: (副詞対格) そんなやり方で

▼

therapeutic: 治癒力のある

why not?: なぜいけないのか、~してもよいではないか。

a hell of: [強意語]《◆a helluva ... とも書く》とても《◆形容詞+名詞の前に置く》

open up their chests: 開胸手術をする

one person is saved from one major operation: 一人の人が、大手術を受けることを免れる。

learn: (習慣など)を身につける

self-regulate: 自己制御する

using: 直前に with を補って考える。「～を使って、自己制御する」

have paid: if節が現在形であるのに、主節が現在完了形なのは、主節の事態が起こることのなまなましさを伝える。

paid for: (ある人が別な人の代金)を払う。この形ではその人の代理として立て替えて金を支払う意味にも、その人自身に金を払いその人を雇うという意味にもなる。ここでは、前者でその人になり代わって支払う。

most of the other patients in the clinic: 従来型の治療を受けている人たちをさす。

Medicine: →医学、医療。ここでは「薬」ではない。

reach the point of: ～というところに達している

increasing expenses: 増大する費用、損失

diminishing returns: 減少する見返り。こういう現在分詞は本来は自動詞なので、修飾する名詞を主語として訳す。「費用は増大しながらも、見返りは低減していく」。

Part of the problem is that: 問題の一端は～にある。

profound: →意義深い

element: 構成要素

missing: 欠けている

active participation of the patient: 患者による積極的参加。

optimize: ～を最大限に利用する

critical: (状況を左右させる) 重大な



And cheap: そしてしかも安上がり! And の直前に一呼吸あって、cheap がとても強調される。

If it's ~: この If 節は can you の前までかかる。またこの If 節の中は under stress/, and they で大きく2つに分かれる。

self-regulate: 自己統制、自己調整

go into panic: パニック状態になる

not so much: それほどひどく～ならない

blood pressure: 血圧

escalate: 激化する。例 Her fear was escalating into panic

handle: →対処する

musculoskeletal: 筋骨の

in such a way that~: ~となるような具合に

not constantly: (部分否定) たえず~なわけではない

emergency rooms: 救急処置室

medicate: ~を医薬で治療する。have to be medicated と続く。

because of it: 筋骨の痛みのために

can you imagine how much money: この形でのimagineは「…を推測する」。

that: 自己制御することを学ぶことで、従来型の医療に全面的に頼らなくなるこ
と。

the system: 医療制度

totally: すっかり、完全に

in the interest of~: ~の利益のために

health care providers: 「健康管理を供給する人」すなわち医者や看護師

insurance company: 保険会社。アメリカには日本のような健康保険組合制度が
なく、個人が保険会社から保険を自費で買うのが原則になっている。



misnomer: 不適當な名称

it: to 以下の内容

call A(=what we have) B(=a "health care system"): AをBと呼ぶ

what we have: 現状のもの

health care system: 直訳すれば「健康を管理する制度」。

disease care system: 「病気を管理する制度」。

that: the clinics を修飾する関係代名詞主格

are developing along: にそって展開する

these line: 「健康を管理する制度」の方針

are challenging: とにかくやってみるように促す。主語は Many of the clinics。

see as: XをYとみなす。

a complement to~: ~を補足するもの

at the forefront of~: 最前線において

behavioral medicine: 行動医療。ここでは患者自身が従来の医薬や治療の枠を超えて病気との新たな関わり方をすることで、心理学でいう行動療法(不適応の行動は学習によって起こったのだから、新たな学習によって適切な行動に変貌する)とは前提も病気との関わり方も共通性はほとんどまったくない。

greater levels: 従来よりも高次の段階にある

disintegration: 細分化し専門化していくこと

in their nineties : 90歳代の人たち

as hell : まったく (as hell が副詞の働きをして前の形容詞 healthy を修飾している)

mess : (病気などで健康が) 混乱状態

that : mess をさす。

could : (やろうと思えば) できたはずだ。

save: [SV(O₁)O₂](人・物・事が)(O₁(人など)の)O₂(労力・時間・金など)を[…することを]省く, 節約する

grief: (災難への)深い悲しみ

▼注が提出されていませんでした。(18日午前10時27分)

medicine 医療

by behavioral medicine you mean medicine that ~ 「行動医療」という言葉によってあなたは~という医療を意味している

take charge of ~の管理を引き受ける

conduct oneself: 行動する

can never ~. can' t: いずれも禁止をあらわす。「してはならない」

do this この this は、take charge of ~ live more healthily をさす

high blood pressure 高血圧

you still have to take it : still は、自分の意志とは関係なく「依然として」。

in your best interests : …のために(for the sake of)。what ~ interests「何がもっとも自分のためになるのか」

you may not comply with ~ あなたは~に従うことはできない。may は可能をあらわす。

reasons: この直後に why を補う。

like this one: like this だけでもよいが、one がつくと one は任意の clinic をさすから、このタイプの医療センターがもっと一般されて言及されることになる。

focus on : → 関心を向ける

mind/body connection : → 心体関係

patient satisfaction : 患者満足度

compliance : [要求に]従うこと。of の目的語。

make this stuff fun : 医師の指示に従ってやることをおもしろいことにしている。

compelling : 従わないことが抵抗しがたい。どうしてもやってしまう。

wouldn' t: want to give up にかかる。

go through : やり遂げる

▼注が提出されていませんでした。(18日午前10時27分)

train: 訓練をほどこす

▽135

at the same time that: ~すると同時に

asks them to make radical changes in diet: 主食を根本から変えるように要求する

get: people like Dean Ornish が主語。

stay on: ~し続ける

working on oneself: 自分自身と取り組むこと

one's inner capacity to be whole: 自分がひとつの全体としてあるための内的な能力

something: けっこうな事, よい事。

discipline: 訓練 the practice of training people

associated with: . . . と結びついている

that empowers: (人に) 権限を与える。関係代名詞 that の先行詞は discipline deepens and broadens: empowers と並立する動詞。

perspective: 視野

value of: 三つの動名詞句が続いている。

certain: → (特定の名前は挙げられないが) ある特別な

any doctor: → どんな医師も

give his or her right arm: 大きな犠牲を払うのもいとわない

so to speak: いわば。身体のことを語っている最中に、「犠牲を払う」というところで「右腕を相手に与える」という身体表現をとったので、「いわば」といった。

it would: it は this perspective をさす。

care for: を世話をする

▼

discipline: 訓練

bad rap: 酷評

athlete: 運動選手

develop ...biceps: 筋力をつける

potentially: 潜在的に、もしかすると

boring: うんざりさせる、退屈させる

attend to: に専心する

● come in: 入ってくる

● go out : 出て行く



what about 0?: [情報、意見を求めて] 0についてはどう思いますか

negative: 否定的な

it: 瞑想の否定的な経験

depend on: ~によって決まる

context: 状況、脈絡

turn off: わき道に入る、興味を失う

can be turned off: 興味を失うこともあり得る

trappings: (複数形) うわべの装飾

in a foreign idiom: 外国の風習にしたがって

for instance: (外国の風習の例として) たとえば

Buddhist: 仏教の

Hindu: ヒンドゥー教の

turn off : 興味を失う

is capture : capture 直前に to を補う。to capture 以下が補語になっている。

what we believe to be the essence of what are often called “consciousness disciplines” : 「意識訓練」としばしば喚ばれるものの本質だと、私たちが思っているもの。

universal : [地域・時代に左右されず] 普遍的

really has to do with: 本質はまさしく~とかかわりをもっている。

cultivating: cultivate 「高める、洗練する」。目的語は awareness と understanding のふたつ。また何に対する awareness と understanding かといえ、ば、「人間であることとはどういう意味なのか」ということ。

what it means の it=to be human

Now: さて

there are few people: ~という人はほとんどいない。

benefit from : 助けられたためになる

There are few people who couldn't ~: ほとんどすべての人が~できる

a dose of: [a ~] ((略式)) (主にいやなこと) 一定量, 少量。greater がついているので、「いままでよりももっと、少しだけでも意識するようになること come up with:

作り出す

in touch with...~についてのふれる

vivid... 活気にあふれた



what if: (主に好ましくないことが) ~したらどうなるのか。「『いま』という時点が肉体的苦痛だったらどうなりますか」。

relax into~: リラックスして~にはいっていく。

discomfort: 不快

pill: 錠剤

discomfort: 不安

go away: (痛み、問題などが消えて) なくなる

completely: 完全に

just: ただ~するだけ

see: 診察する

route: 道筋

satisfaction: 満足

So then: そこでつぎに

other possibilities: (その道筋以外の) ほかの可能性

What do you do with: ~についてどのように対処しますか。

▽ 1 3 6

pull...out of the context: ~を文脈から引きはがす。文脈はジンが行う治療全体。

that: “Relax into it”

insane: 正気の沙汰でない

requires: 人に~するように要求する

roll up your sleeves and go to work: シャツの袖をまくって仕事にかかる。「いっちょやってやる」という意気込みがあるときに使う表現。

commitment: 参加

suspend judgment: 自分のする価値判断を一時停止する。

baloney: くだらないたわごと

while they' re in it: プログラムに参加している間は

dispassionate observer: 冷静な観察者



all sorts of: あらゆるたぐいの

aren' t willing to go to: あえて行こうとしない。

go to the line with themselves: 自分も同じ陣営に加わる。the line: 戦闘部隊

look into: ~中をのぞいてみる

refer: →既出 (患者を専門医に)まわす

spouse: →既出 配偶者

stress reduction clinic:→既出

get deeply into meditation:深い瞑想状態に入る

relate to:(~と)心が通う

reactive:〈ストレス・精神的な病が〉外因によって引き起される

fewer fights in the family: 家庭内のけんか(暴力沙汰)がほとんどなくなる。

or the fights: あるいはけんかをして~となる。

outcome:結果

so to speak:いわば、まるで

taking things so personally: 非常な個人攻撃と考える

▼注はずでに12月15日に提出されていまして。失礼しました。

there is something to:~にそれなりのなにかがある。

that meditation stuff: あの例の瞑想ごと

get myself down there to: ~にはげむ

is not going to be seen immediately as: 直接にみなされることにならない。

the thing to do: 絶対にすべきこと

carve out: →既出

sit in a full lotus posture: →既出

what our program is going to bring: 治療計画によってもたらしたい変化

it: 深い効果

in their own skin: 自分自身の身で

▼

at times: 時々、たまに

appropriate: 適切な、ふさわしい

tense: 緊張した、張り詰めた

Can you feel it?: it=(that) you're tense

work with ~: →「とりあつかう」

end up ~ing: ついには〔~することに〕なる

sort: 種類、タイプ

symptom: 徴候、きざし、しるし

translate ~ into ...: ~を〔...に〕移す、変える

aspect: 側面

▼

come from ~language: ~語に由来している。

Sanskrit language : サンスクリット語。古代インドの言語で、ヨーロッパの言語はほとんどすべてサンスクリット語から派生している。

yoke: 軛

a form of ~ : ~の形式

realize that ... : (実感として)…だとよくわかる

totality of ~ : ~の全体

unity : 単一

in other words : 言い換えれば、つまり

not as~but as ... : ~としてではなく…として。

bouncing around with: ~とともにね回る

whole yourself: 自分全体 (宇宙と自分とがひとつでばらばらではない)

refers to: いいあらず

yoking together: 軛でつなげてひとつにまとめる。

▽137

aspects to it: このように to の目的語に主語をさす代名詞をともなって使う。
日本語では to it 部分は訳す必要がない。

hatha yoga : ハタ=ヨーガ。呼吸とともにさまざまな姿勢をするヨーガの一種。



influenced by or influences : ~によって影響を受けたり、与えたりする

In all of this work: この作業全体において

back and forth that way : 往還する、そんなやり方

physiology and psychology : 生理機能と心理機能

in part : 部分的に

many Americans never do anything with their bodies: 肉体を使わないと何もやらないと
いうのがアメリカ人に多く見られるからです。

at work: 仕事をしていて

develop disuse atrophy : 廃用萎縮してしまう。atrophy 「退化」

where the joints and muscles : 廃用萎縮では関節と筋肉が~

flabby : たるむ

apt to : ~しがち

As ~put it: ~が述べているように

lose it: それを維持しない

take people: 人間を受け入れる

in pain : (肉体的状態の in) 痛みをもっている

get~down to the floor : 基本に~返らせる

appreciate : 正しく認識する

still : いまだに



for any period of time: どんな一定期間でも

lo and behold: これはいかに！ (驚くべきことを述べるときの前置き)

find: [経験してみても]知る、わかる

work at your limits: 自分のできる範囲で頑張る。

nonjudgmentally: (善し悪しの) 個人的判断を避けながら

you're sitting on the floor, and you're trying to: これらの動作は連続している。足のばし前屈をやっている。

a little way: 少しだけ

all the way: 最後まで

Holy cow!: えーっ！まさか！ (驚き、怒り、困惑、喜びなどを表す)

realize: →既出

be supposed to: ...することになっている

compete with: ~と張り合う

compare ~ to ...: ~を...と比較する

over a period of days and weeks: 何日にも何週間にもわたって

before you know it: 自分でもそれと気づかないうちに

without realizing how it happened: before you know it と同じく your head is down to the floor を修飾している。

is capable of change: 変わりうる

washed up: 駄目になる、(心身が) ぼろぼろになる



swear by~ : ~を大いに信頼する

anything else we do: 私たちがする(他の)なによりも

mindfulness : →既出 注意深さ

added benefit of : ~というおまけ

reverse : 逆方向に変える

tone : (身体)の調子を整える

full-body : 十分な身体

musculoskeletal strengthening and conditioning exercise : 筋肉や骨格を強化し、そのコンディションを調整する運動

in effect : 実際には

start with~toward... : ~で始めて...へと向かうのです。

impact on~ : ~への影響(力)。toward の目的語になっている。

the same as with the meditation : 瞑想の場合にえられる影響と同じ影響です。 the same as with ~ 「~の場合と同じ」

す

except that : ということを除いて

spine problems : 背骨の病気。 problemはこのように症状がある病気のときに使う。

the West : →既出 西洋

in its infancy : 手始めの段階で

unfortunately : 不幸にも

▽138

significance of ~ing: ~をする意味

constantly: 絶えず・しきりに (進行形と共に)

shifting poses: 姿勢を変えていく

For one thing : ひとつには

provides something to do for ~ : 人に…を提供する

stand being still: じっとしていることに耐える

taste: →既出…を味わう

inner stillness: →既出 内なる静けさ

to do that: =to taste some profound sense of inner stillness

the essence of ~ is that: ~の真髄は…にある。

put: ある状態に位置させる

various postures: いろいろな姿勢

hold: ある位置を保つ

relaxing into it: 姿勢の中に入って行ってリラックスする。

go back to doing: 〈人が〉 (やったこと) をまた始める

lie down: 横になる

a sequence of ~ : 一連の~ (複数形の名詞あるいは複数の名詞群)

merely break: たんなる休憩にすぎない

▼

a continuous stream of ~ : ~をする連続的なひとつの流れ

moment-to-moment awareness : →既出 即今即今の集中

the mind wanders: 心取りとめがなくなる

bring it back: 心を自分の所に引き戻してやる

now : さて now that の構文ではない。

whether A or B: AであろうとBであろうと

we don't do with our patients: それを患者さんたちにはやらない。

something ~like...: ...といったような~なこと

drawing your knee up to your chest: 前屈前屈みの姿勢

has an associated feeling state: 主語は every attitude。姿勢には、姿勢に関係した感情がともなう。

drive so hard: (姿勢をとることに心を) 非常に深く打ちこむ

out of touch with: 気づかなくなる

get back in touch with: ふたたび気づくようにする

mood state: 心的状態

curl up: 丸める

the next time~: 次~したら・~するとき (接続詞として用いられる)

feel low: 落ち込む

▼2月13日未提出

we're driving so hard, we're out of touch with our bodies. This gives us a chance to get back in touch with our bodies and to feel our mood states and feelings. You can experience this just by curling up the corners of your mouth into a half-smile the next time you're feeling low.

MOYERS: Smiling is good for you?

KABAT-ZINN:

Smiling is in fact good for you. You can experience for yourself how body positions influence your feelings. For example, make a fist, and feel the energy that's associated with that. When you have a really strong fist, notice how your arms feel. Then unclench

▽139

your fist and put your hands together in the traditional position of prayer. Can you feel the difference? The next time you're really angry, just try putting your hands together like this, and see how long you can hold on to your anger.

MOYERS: What does that do for healing?

▼2月13日未提出

KABAT-ZINN: It redirects the energy flow in your body and your mind. That's what yoga does as well. But what it does for healing, I don't know. if your heart is incredibly angry, and you were to do this every time anger came up, it might heal the anger in your heart, which would be phenomenal. But the point is that it would be an experiment that you'd have to do for yourself. When you use yoga as a door into awareness of the body, it can teach you all sorts of things. For example, it can teach you what kinds of limits you have to watch out for in the morning if you wake up with a stiff back. You get to know your body on a totally intimate level. After I practice yoga in the morning, I'm ready to go out and face the world because I know how my body is.

▼

chronic pain: 慢性的痛み

some days: [別な日より]ある日は

a lot : ひどく

if I' ve worked with the body : 体とともにあらかじめ訓練していたら

take the edge off ~ : ~の切れあじを悪くする。ここではそれほど痛まないようにする。

shift the balance to ~ : ~へとバランスを移す。

whether~or … : ~であろうと…であろうと

deal with~ : ~に対処する

anxiety : 不安

disability : 障害

project ~onto… : ~を…に投影する。~ = “either “good” or “bad.” ”

assume : [明確な根拠がなく]想定する

be fine with~ : ~にとってまったくかまわない。



release tension : 緊張を解く

heart : [喜怒哀楽などの感情の宿る]心

mind : [知性・理性の宿る]心

feeling states : 心理状態、理性に対する感情を表す

put 0 M : 0をMの状態にする

put you back in touch with~ : ~と接触する状態にする。

have grieving to do : なすべき深い悲しみがある。深く悲しむべきことがある。

that you haven' t done : that=関係代名詞。先行詞は grieving.

It' s an inner experience of coming home : 深く悲しむとは、故郷に戻る内的経験である。

we feel so alienated from ~ : feel ourselves alienated と考える。so …that とつながっている。「自分自身が肉体からとても遠ざかっている」。

we may not have had a positive experience of being in our body : 「心が肉体にくるまれているというプラスの経験をしたことがないかもしれない」。

happened for her [泣いている]彼女の身に起こった。

combination of ~ and … : 喜びと悲しみの結合

joy over the experience:grief : 心が肉体と触れていることへの喜び

doing this work : この訓練をやっていると。分詞構文の一変形。



ask 人 to~:人に~するよう頼む

run at you:あなたに襲いかかる

as hard as he could:出来る限り

what was that about:あれはどういうことだったのですか。

pushing exercises:押しのけ訓練

that we do: that は関係代名詞、do の意味上の目的語。

act out: 体で示す

embody: 具体的に出す

that: 関係代名詞。emotional states が先行詞。

involve in: ~を含む

react to: ~に反応する

throw ~at...: ~を...めがけて投げる

negativity: 負のこと

▽ 1 4 0

attack: 体にたいして危害を加える

mindfulness: →既出

get into: ~に陥る

push our button: 私をかつとさせる

in a certain way: あるやり方で

work situations: 職場での状況



A lot of [通例肯定文で] たくさんの～。疑問文では many, much が普通。

patients: 患者・病人 (client よりもマイナスのイメージが強い)

cope better with...: ...より上手く処理する

life (患者の)暮らし、生活→複数形で lives

model: ...をモデル化している。

option I have: 手持ちの選択肢

One option I have 私がもつ選択肢の一つ

get knocked to~: 倒されて~となる。

smithereens: (小)破片。私に襲い掛かる人によってぼこぼこにされること。

Then the next time その次に

duck out of the way: 進んでくる方向から身をかわす

passive: 消極的である

come at 0: <人・動物が><人>に襲いかかる

engagement: かみ合わせ

energy~on you: 誰かが私を理不尽にも攻撃するというエネルギー。

turn things: 事態を転換させる。

in such a way that ~: ~のようにして

without harming the other person: 相手を自分が傷つけず

you insure that: 自分も相手と同様に今回は傷つかないことを確実にする



come up : 生じる

domestic violence : 家庭内暴力

get stuck in ruts : 枠にはまって動かない。

rut : 常軌

nothing gets solved : 何も解決しない。

the expression of the anger : 怒りの表出

hostility : (態度に表れた) 反感

statistically : 統計的に

associate with : ~と関係している

probability of heart disease : 心臓病の確率

all other things being equal : 他の感情で確率が等しいのに。

suppressing anger : 怒りの抑圧

our state of well-being : 健全な状態

in terms of : …の観点から

neither is acting out anger : 怒りを表出することも同じく健康的なことではない。

a bull in a china shop : はた迷惑な乱暴者。

allow~to… : 人が…するのを(個人的に)許す

interaction with : ~をともなった[他人との]交わり

outcome : 最終結果

unt of domestic violence we have. We can get stuck in ruts where nothing ever gets solved by the expression of the anger. Also, hostility and anger seem to be statistically associated with a higher probability of heart disease, all other things being equal. On the other hand, suppressing anger or emotions seems to be associated with a higher statistical probability of cancer. Emotions have a great deal to do with our state of well-being in terms of health or illness. Suppressing anger, for example, is not a particularly healthy thing to do, but neither is acting out anger, like a bull in a china shop. Finding a middle path allows you to use your emotions in such a way that you create a good interaction with a useful outcome.

Emotions are not bad—they're just what you're feeling. The point is to get out of the same old emotional ruts. Meditation can wake you up to the fact that in the present moment there may be new options, and new ways of relating to old situations. We've found people who were very dissatisfied in their relationships with their bosses or their spouses or children, who were able to encounter these people in a totally new way. Even if a lot of negativity is coming at them, they can learn to breathe with it and find a new kind of response that completely changes the ground on which everybody's standing.

M O Y E R S: Of course, the other side of what you're doing here is that you're spending eight weeks with these people. Most doctors spend ten minutes a month with them, if that. So isn't there a form of TLC, tender loving care, in all this? Isn't there something of the bedside manner of the doctor who pays attention, and in paying attention, so humors, or flatters, or encourages, or nurtures a patient that there is a response?

KABAT-ZINN: Of course there is. That's one of the domains that really needs to be carefully controlled when we do the science. But our major purpose in setting up this clinic was not to study the science but to see if we could even set up such a clinic

in a major medical center like this. If we had wanted **it** to fail, we could have thought of a thousand ways to set it up to fail. One would be to be completely cold, hard, and clinical, and not give any TLC —not to be a human being yourself.

MOYERS: But isn't there a scientific basis to tender loving care?

KABAT-ZINN: There may be a scientific basis to tender loving care. We just don't know. And we don't know how much of the therapeutic benefit of this program is due to the TLC, how much of **it** is due to the group interaction, and how much of **it** is due to the intensive meditation training. These patients practice on their own, at home. Forty-five minutes a day, six days a week. It's a very intensive and demanding program.

MOYER S: Sometimes **it** seems to me that what you're doing is group psychotherapy. Is that right?

K A B A T . Z I N N: No, we don't see **it** as group psychotherapy at all. In fact, we see **it** as intensive training in meditative practices. But we do **it** in a group because it's much more effective when done in a group. For one thing, it's cost effective and time effective, because you're working with twenty or thirty people at a time rather than one-on-one. But the other thing is that in a group, people get to see what each

Therapeutic Support Group

David Spiegel

•157

M. D.:医学博士

Psychiatry: 精神医学

Behavioral Sciences: 行動科学

Director: 所長

Psychosocial Treatment: 社会心理治療

Laboratory: 研究所

Stanford University: スタンフォード大学。米国カリフォルニア州にある名門私立大学。

School of Medicine: 医学大学院

landmark: 画期的な業績

study: 研究 **study on** ~「についての専門的研究」

effect: 効果。 **effect of X on Y** という形に注意。

metastatic: 〈癌(がん)細胞などの〉転移性の

known for: 分詞構文。「~として有名」

work in: ~の専門家。~ **in leather** 皮職人である。

coauthor: 共著者

Trance: 忘我

Clinical: 臨床

Uses: 使い方

Hypnosis: 催眠



commonsensical: 【形】((略式))=→**commonsense**「常識的」

get...out: (内にこもっているものを)外に出す

in the open: 公で

distract: からそらす

unique: (あるものにだけ)固有な

in dying: 死にかけの状態にいる

are going to: (客観的情勢から)~となる。

cope with: 対処する



certainly: (客観的に見て)確実に

see: わかる。

psychologically: 心理的に・心理学上

had a hard time:あとに～ingがきて「なかなか～できなかった」

physically: 肉体上で

how it:この節は**understanding**の目的語。

prolong: <人・事が><時間・期間など>を延長する・長くする

the answer:【担当者は訳をつけてください】。冠詞がついているので「」。

elicits:

elicit: ...を引き出す・誘い出す (**to manage to get a reaction from somebody**)

fight-or-flight: 戦うか逃げるかどちらしかなく、どちらかをする

and you're : これもif節のなか。

chronic: 慢性の(**used about a disease or a problem**)**that continues for a long time**)

unmodulate: 自己調整できない。**modulate...**を調節する。

discomfort: ちょっとした心の痛み (**a slight feeling of pain**)。

handling: handle <事>を処理する

•158

it:=your body.

whereas: だが一方、別な事実として、

get to the point: という点に至る。

don't like the idea of: (～に) 納得していない ¶ **Ralph doesn't like the idea of getting married. It seems to make him nervous.** (ラルフは結婚を渋っているの。結婚のことを考えると不安になるみたい)

it will: これまでこの世でやって来たことをこれからはできないということが、私には悲しい。**sadden:** ...を悲しませる

I can't do...world: 【担当者は訳をつけてください】

and that: it will saddennの**it**(仮主語)の内容。

care about: [SV (about [(まれ)) for] O)] <人が> (<人・物・事>を) 気づかう。

then: if節がこの単語の直前で終わっていることを示すマーカーの役割。

responding: 反応している

in that: that「あの例の」。あの例のあせったお手上げ状態で

aroused: あせった



that: 精神状態が自分の統制下にあること

impact: 強い影響 (a marked effect or influence)

resources: 手持ちの(精神的・肉体的)資産

be available to: 利用できる

how the resources...disease:

how the resources...disease : 肉体は病気と闘うためにしなくてはならないことがあるが、それを肉体がするにあたって、肉体はどのように手持ちの資産を利用するのか。

be going on: (肉体の中で) 進行しつつある。

summon: に命令する

a different response than it might have given on its own: 肉体が自力でやった場合とは違った反応。**than**の品詞は関係代名詞、先行詞は**response**.

on its own: 独力で

on O's part=on the part of O: <人>の側の[で](**made or done by O**)

That's a good way to put it:put 「述べる」。「それは非常に的を射た言い方です」。

whether or not: ~かどうか

stressor: ストレス因子《日本語の「ストレス」に当ることも多い》

self-hypnosis: 自己催眠

all of this: このこと全体。

as: ~として

one highly structured way: 非常によく順序(構成)立てられたやり方

inner state: (肉体の動きや変化に対する心の) 内的状態

▼注が期限になっても提出されていないので、鈴木がやりました。

As a part of: の一環として

end: end X with Y「Yを行ってXをしめくくる」。

a hypnotic state: 催眠状態

focused concentration: 焦点の定まった精神集中

so absorbed:so ...thatの構文

just: ただたんに

get caught up: はまる、夢中になる。**It's very easy to get caught up in the extenuous schedule that we have and not take time to just appreciate where you are.** 予定されている厳しいスケジュールにハマって、自分がいる場所をじっくり味わう時間がとれなくなるということにとっても簡単に陥ってしまうからです。

couple: <事>を[...と]同時にする[**with**] || **He ~s studying with teaching .** 彼は研究したり教えたりしている。

So: ですから。

right now: まさしくいま。

sensations: (痛み・熱さなどの) 感じ

in the back: 背中に

aware of: (内面的でなく外からの観察・情報によって)気づく。私の靴を踏んでいる人にむかって、踏んでいるのに気づいているかどうかをきくときには **“Are you aware that you are stepping on my shoes?”**となる。なぜなら踏んでいる靴を見ればわかるから。

dissociation: 分離作用

with the chair:イスという道具を使って。

focused on: focus oneself on X「Xに集中する」

filter out:漉してはじきだす。

learn to:できるようになる。



transform: transform X into Y「XをYに変身させる」

face:立ち向かう

without having:付帯状況。**having**は使役。

so much to it: react to「反応する」。**so much**「それほどおおきく」。

it=problem.

while:その一方で同時に

deal with some issue:問題に対処する(**to solve a problem**)

some issue:大事な問題。**issue**が複数形でないので**some**はこのような意味になる。

concerns:心配させる。

a form of:～のたぐい

black magic:黒魔術、黒呪術

everyday form:日常茶飯のもの

meditation:瞑想

overlap:共通点

mediators : 瞑想する人

would : ～ことでしょう。

and in hypnosis : ところが催眠では。andは対照的な内容を導いて。「ところが、だが、しかし(**but**)」。He tried to run five miles *and* couldn't. 5マイル走ろうとしたが駄目だった

ceremonial ritual : 儀礼や儀式形式。類義語が並んでいるときはそれぞれを名詞に訳す。

anything : (催眠であれ瞑想であれ) どんなことでも

gets you into a state : ～という状態へと導く

mentally alert : (肉体は活動していないように見えるが) 精神的には覚醒している

while physically relaxed : 分詞構文の変形で、接続詞だけがそのまま残っている。

while you're physically relaxed.

elements:構成要素

trancelike : 半睡状態の

to it:it=anything 「それにとまっている」.

▽ 1 5 9

Even though : たとえ〜であってもですね。

part of what's happening : 起きていることの一部。a part of ... と part of ... は, a large part of のように形容詞を伴った場合は a をつけ, 形容詞を伴わないときは通例 a をつけない

right : 「間違っていないですね」。

receptive : (暗示を)よく受け入れる

means: 手段、方法。

heighten: 強める。(make or become more intense)

regulate: 整える。

inner states:→

put aside: (不和・憎しみなどを)無視する。

distracting sounds: 気を散らせるような音

enhance: (能力を)向上させる。

your ability to focus on what you want to at the moment : その場において自分が集中したいことに集中する能力

After focusing: 分詞構文の変形で、接続詞だけがそのまま残っている。

a set period of time: 一定時間

while you're in the hypnotic state : whileは「[譲歩] …だけれども」。

control group : 《医》 対照群。この場合には催眠療法を受けたグループとそうでないグループとが対照群。対照群は実験・統計の因果関係が恣意的でないことを示すために使われる。

We had all the women rate their pain: 私たちは被験者の女性全員に自分の抱える痛みを評価してもらっている。【担当者は訳をつけてください】。My doctor has me come in for a thorough exam once a year. これもついでに訳してください。

at intervals: の間隔で

rate: 評価する。



over : ~の期間にわたって。

control sample : 対照用の標本群

on the ten-point scale : 10 段階評価で

be trained in ~ : ~で鍛える。I hear he's a fast runner. / Yes. Apparently he trained in track and field in junior and senior high school. 「彼は足が速いんだってね」「ああ、中学、高校と陸上部できたええみたいだよ」

self-hypnosis : 自己催眠

so that : 結果を示す

rating : 評点

less than two : 段階が2未満。

go on : [事が]起こる (to happen)

work : 作用する。

way : 方法

filter out : (望んでいないものを) 取り除く

some research : それなりの研究

mild : 軽い:直前の with は「~をつかった」。

hypnotized subject : 催眠術にかかっている被験者

the brain does not respond as much to the electric signal as it would if you were simply paying attention to it. : 脳は電気ショックの信号に反応するのですが、信号にただ注意している場合に起こる反応ほど大きくは反応しないのです。【担当者は訳をつけてください】

not as much A as B : Bほど多くはないA

simply : 単に~だけ



in fact : (前文の内容をさらに強調して) 実際に

hypnotized : 催眠術をかけられた

the electric shock : 電気ショック

really : とても (感情や考えをあらわしているものを修飾しているため)

pleasant : 心地よい

interesting sensation : 好奇心を起こさせる感じ。

exhibit : (感情などを) はっきりと示す

response : 反応

it would ordinarily : 脳が通常反応するであろう 【担当者は訳をつけてください】

amplifier : 増幅器, アンプ

You have ~ : 総称のyou。こういう場合は、目的語を主語として訳す。同量の信号がCDプレーヤーから流れてきます。【担当者は訳をつけてください】

come in : 入ってくる

compact disc player:CD プレイヤー

turn up:音を大きくする

you' ll:きっと~となる。

turn down:音を小さくする

gain control:統整を広げる。gain「(必要なものを)手に入れる」。

bring in:持ち込む

for it to hurt: 痛みによって自分が痛めつけられるので【担当者は訳をつけてください。これは難しいので頑張ってください!】

pay attention to:注意を払う

lessen:少なくする、減らす

pain input:痛みによる入力

the attention~images:自分の体や考えやイメージのなかに流れる信号に注意を向ける【担当者は訳をつけてください】



learn:習得する。

▽160

could: やろうと思えばできるであろう。仮定法

would:~でしょう。仮定法

suspend: 一時中断する。

that critical judgment: 批判的に見て判断する癖【担当者は訳をつけてください】

so well: 上手に

Probably: 十中八九

the general population: 一般の人たち

to some degree: それなりの程度に

to a rather profound extreme: 非常に深い程度まで

very severe pain: もう耐え難いほどの痛み【担当者は訳をつけてください】

can learn to: できるようになる

primarily: 何よりもまず

constant: 規則的に続けて

something like self-hypnosis: 自己催眠のようなこと「いくぶん…のような」ではない。【担当者は訳をつけてください】

better than I thought I could: 当初できると思っていたよりももっとよく【担当者は訳をつけてください】

--or even death: 【担当者はdeathが何と同格かを説明してください】

in all this: 【担当者は訳をつけてください】

appreciation for: ~への理解

▽ 1 6 1

exclusively: 独占的に~だけ

technical: 技術を必要とする

chemotherapy: 化学療法 (the use of chemical agents to treat or

more strongly than ever: これまで以上にもっと強く

to face: role is の補語。

involve: 含まれている

physical treatment: 肉体上の治療 【担当者は訳をつけてください】

the way: 直後に how が省略されている。

mobilize: 動員して集める

a bit of: わずかな~

goes a long way: 役立つ。

it doesn't have to: である必要はない 【担当者は訳をつけてください】

elaborate: 手の込んだ

tremendous: 非常に大きな



skill in: ~に長けている

flaw: (傷となる) 弱点

could say: いおうと思えばいうことができる。 【担当者は訳をつけてください】

psychiatrist: 精神科医

there are not a lot like him: 彼のような医者はいない 【担当者は訳をつけてください】

raising hope: 希望を持たせる 【担当者は訳をつけてください】

other people: スピーゲルが担当しない患者たち

benefit from: で利益を受ける 【担当者は訳をつけてください】

when in fact: ところが実際には~であるのに。 【担当者は訳をつけてください】

replicate: 複製して生み出す (to produce exact copies of itself)

the man who makes the program work: プログラムが稼働するようにできる的確な人 【the に注意しながら担当者は訳をつけてください】

I'm honored: 光栄です

combination of: combination of the approach and of what the patients do 【of 以下を文法的に説明してください】

approach: 取り組み方

teachable: 教えられうる

learnable: 学びうる

provide: 提供する

setting: 環境

caring: 配慮

I help: I show と並立している。

help structure: 構造化するのを手助けする。本来なら help to structure となるべきところ。



run : ; <業務など>を管理[運営, 指揮]する(manage) 【担当者は意味をつけてください】

survival time : 存命期間 【担当者は意味をつけてください】。survival 「生き延びること、残存」

health professionals: 【担当者は意味をつけてください】

have a corner on: …を支配している

market: 市場

be willing to : (何かと引き替えに) やってみる

unlearn: 【担当者は意味をつけてください】

at all cost: どんなことがあっても (whatever is needed to achieve sth)

don' t just do: ただたんに~しているのではない 【担当者は訳をつけてください】

stand there: 【担当者は訳をつけてください】

open to: 【担当者は訳をつけてください】

take: 【担当者は意味をつけてください】

sophistication: (洗練をとまなう) 複雑さ



psychotherapy: 精神療法 (the treatment of mental disorder by psychological rather than medical means.)

simple : 純然たる、ただ~だけの

while : (while節が主節の前するとき) ~だけれども (although)

self-help : 自助 (the act of relying on your own efforts and abilities in order to solve your problems, rather than depending on other people for help)

deal with : <問題など>に対処する。「~と戦っている」

needs: 【担当者は品詞と意味を教えてください】

general: 誰にでも当てはまる

latest : 最新の (the most recent or the newest)
treatment : 治療 (something that is done to cure an illness or injury)
for this or that : 【担当者は訳をつけてください】
it means:越えるということは～ということです。
tolerate : ～に耐える (to accept sb/sth that is annoying, unpleasant, etc.without complaining)
arise when ...things: 【担当者は訳をつけてください】
grieve for : ～を深く悲しむ (to feel very sad, especially because sb has died)
care about : ～を心配する (to like or love sb and worry about what happens to them)
who have died : 【担当者は先行詞を示してください】
face : 立ち向かう (to talk to or deal with sb, even though this is difficult or unpleasant)
handle : 対処する (to deal with or control a situation, a person, an area of work or a strong emotion)
issues:(緊急の)問題
focused attention : 他者による集中的な思いやり。
serious : まじめな (sincere about sth; not joking or meant as a joke)
so that : ～するために (目的)
notion : 概念 (an idea, a belief or an understanding of sth)

▽ 1 6 2

institution:機関
people out there:外部にいる人たち
are ~going to think: 【担当者は訳をつけてください】
select group: 【担当者は訳をつけてください】
access to this:グループに参加する手段
the case: the true situation。)[通例 be the ~] 真相
perspective:観点
implementation:実行。ここでは診療の実施。
ridiculously:ばかばかしいほど、途方もなく
inexpensive:費用がかからない、安い
virtually:実質的には
professional salary:専門職としての給与
that' s it:それで万事 OK だ
compare A to B:A と B を比較する。比較するという意味では with が通例。to
のあとの the cost of をおぎなって
surgical procedure:外科処置

trivial:とるにたらない (金額)

get ourselves back in balance : 元に戻ってバランスをとる。元とは that 以下で説明される。

so that:~するために

help: help 人+原形不定詞の形。主語は helping から another まで。

deal with:対処する

a support group of one kind or another: 【担当者は訳をつけてください】

be considered A:Aだとみなされる

routine:決まってすること

just like : ちょうど~のように

just like all the other aspects of health care:サポートグループによる治療も、それ以外の治療と同様に。

側面

assure:自信を持って言う

far:はるか



that=support groups are ~ today

have 0 in common:0を共通にもつ

inevitable:避けられない

encounter: (敵との)交戦(battle)

as a result of ~:~の結果として

it : 仮主語、to get 以下をさす。

get: get人 to不定詞 : [SVO to do]〈人が〉(説得などして)〈人〉に…させる, してもらう。努力を伴うことを含意する。I couldn't ~ him to stop smoking. 彼にタバコをやめさせられなかった

them=a group of ~ cancer

open up : […に]打ち解ける

actually:→実際に

it's not as difficult as you might think:思うほど難しくない

provide O2 for O1:O2にO1を与える。provideは[必要な物事・人]を提供する。単に足りない物を補充するsupplyとはちがう。

desperately:必死になって

strike~: 〈事が〉〈人〉に印象を与える, …の心を打つ

▽ 1 6 3

that:fact の内容が that 以下で同格的に説明されることを指示している。

simply:単に～だけ

focus:→焦点

issue:問題

come to～:～になる

care about～:～を気にかける

deeply:強く

one woman:ある女性

go in for～:～を受ける

major:大きな

surgical procedure:外科処置

she' d=she had。過去完了なので、外科処置を受ける前にその女性と会っていた。

just a few weeks before : 手術を受ける日より数週間前に

see her in the hospital : お見舞えに行く



the patient returned to our group:手術を受けた女性が退院してサポートグループに戻ってきた。

who' d = who had

meant more : もっと重大であった。

go through : (困難を) 経験する

sense : 感覚

deal with : 対処する

that' s = that は関係代名詞

it' s A to B : it は形式主語、真主語はB ここでは to get 以下が真主語

get people to : get は使役

open up : 打ち解ける

one another : お互い

come together : 集まる

try to : ～しようとする

make happen : make 使役動詞。【担当者は訳をつけてください】

atmosphere : 雰囲気

stuff : 事柄

look for : 探す

sign :

emotion : 感情

for someone : look for の for

but : is feeling but (is) not quite able。【担当者は訳をつけてください】



set up: it=atmosphere。【担当者は訳をつけてください】

concern: 心配事

keep: keep X 過去分詞「Xを過去分詞の状態にしておく」

go on: 起こる

tempting: 誘惑する

go into: …に立ち入る(discuss)

so-and-so: だれそれ、なんとかさん

or whatever: 何かそのようなもの

that happens: 立ち入ることをすると

emotions: 上述の泣きたくなるような気持ちなど。

drain: 流れ出てその場から消える。

focus: 中心

issue: 問題

right now: (副詞句) まさに今

in many cases: 多くの場合

haven't had psychotherapy: (催眠術による) 精神療法の経験をしたことがない

grieve: 悲嘆にくれる

isolated: 孤立した

get 0 to do: 0に～させる、してもらう

open up: 遠慮なく話し出す

express: 言葉に出してきちんと話す

stranger: 見知らぬ人



at first: 最初のうちは

usual: 例によって

reticence: 気が進まないこと, 不承不承

focus on: …を重点的に取り扱う

common: 共通の, 共有の

the things: experienceの同格

bring 0 together: (一か所に)集める

A rather than B: BよりもむしろA

Like what?: 例えば(どんな)?

difficulty: 困難, 問題

the difficulty some of the women have talking with their husbands about how scared they are: 【担当者は訳をつけてください】

some of the ~: そのグループのなかの何人か

talk with O about Y: (人と)Yについて話し合う

scared: おびえた

They'll tell: 【担当者は訳をつけてください】

you know: あのねえ

frightened about: …におびえている

physical exam: 健康診断

come up: 近づく, やって来る

make (oneself) O: …になる

sad: 気落ちする

just: [まったく]…にすぎない

let the cancer get worse: 【担当者は訳をつけてください】

takes it as a message that: that 以下の意味だと受けとめる。

deal with O: 論じる

Then: ところがそこで

another woman in the room: サポートグループの仲間として部屋にいる別な女性



my husband was the same way: 【担当者は訳をつけてください】

one day: ある日に

you're going to hear: 聞く羽目になる

▽ 165

ought to: ~するのがふさわしい (someone should do something because it is the best or most sensible thing to do)

get away: うまくやってのける

“your” … “our”: 他人事ではなく自分事

take the risk of: =rún the rīsk of doing …する危険を冒す

make sure: ~が起こっていることを確認する

get responded to~: 反応する(受身の be done が状態と動作のいずれも表すのに対し、get done は動作が主体であり、予期しないことによく用いられる。また、再帰的な動作を表す。)

get responded to when: get responded to the time when と考える。

do: (強調)。まさしく話している。

bone scan : 骨スキャン(X線検査ではわかりにくい全身の骨の状態(動き)を写真撮影で調べる検査)

must have felt : したにちがいない

handle : 対処する。



responding in that way : そのように応答すること。すでにやった反応なので、不定詞ではなく動名詞を使う。

normalize : ~を正常化する

the reaction : すでに述べた患者の反応。

would : することでしょう。

handle : (問題などに) 対処する (to deal with or cope with somebody or something)

fine : 上手に

scare : ~を怯えさせる → "be scared" で「怖れる」

I'm being silly : 【担当者は訳をつけてください】。

silly : 馬鹿な

procedure : 医療手続き。

tough : 不運な、不幸な (=unlucky) → 使用例 "I've been told I've got to work late today because

I'm very behind on my work."

"Oh, tough luck!"

it remind : it は仮主語。"remind 人 that ~" で「人に~ということを気づかせる」

this normal...world : 【担当者は訳をつけてください】

trot along : どんどん先へ急ぎ足で歩く。along (止まらずに) 前へ, (とんとんと) 先へ; 進んで(on) || She drove ~ [on]. 彼女はとんとん車を走らせた

here I am : ~の私がここにいる。

miserable : 惨めな。I を修飾する。

find out : (努力の末に) 気がつく、知る (to get to know something, especially by asking somebody or

searching in an appropriate source)

demon : 悪霊

as well : 【担当者は訳をつけてください】

seeing that becomes a way of not feeling so removed from the course of human life : 【担当者は訳をつけてください】

remove from : ~から(距離・関係が)離れた



strategy: 方針

making this happen: これを起こさせる、使役

improvise: (手持ちの可能な材料から) ~を即席に作る (produce or make from whatever is available)

try to: ~しようと努力する

draw: draw X into Y: XをYへと引き寄せる

theme: 話題

share: 共有する

parallel: 類似した

B rather than A: AというよりむしろB

an isolated individual problem: 孤立した個人的な問題

deny: (間違っていることとして) 打ち消す (to say that something is not true)

fix: 治療する、治す (to repair or correct something)

gently: 穏やかに、優しく

challenge: 問いただす

denial: 打ち消し

issue: 病気にかかわる問題

come up: 話題に上る

bring up: (問題などを) 持ち出す

struggle with: ~と闘う、~に取り組む

internally: 内面的に、精神的に

part of me: 私の一部分。つまり心のどこかで。

I have to: 直後にdeal with itを補う。



there's no point talking about this: 「このことについて話をしてもしかたがない」。

some hook: (相手が食いついてくる) 針。「それなりのきっかけ」。

"Well, look: 「ほら、ごらんなさい」。

may seem: この二つの単語によって、話者の推量を強め、that以下の内容を相手に柔らかく伝え、相手を説得しようとしている。

it's been on your mind: it has been. 「こころにひっかかっていた」。onの「圧力」がよくあらわれている。

for the last week: この前の週のあいだ

you've had trouble: ~に悩んでいた。

your way of telling yourself: ~を自分に言い聞かせるやり方。

you've got to do something about it : 「このことについてなんとかしなくてはいけない」。 have got to=have to
suggest : 提案する
they : 患者たち。
a more direct fashion : もっと直接的なやり方
rather reluctant : 「いくぶん気が進まない」。 ratherは「かなり」ではなく、もっと程度が弱い。
making it not real : 病気を現実の物とさせない

▽166

somehow : ともかく
it isn't really happening : 目下、現在のところ、実際に起こっていない。
as she talked : 「話してみると」
came out : 〈ニュース・真実などが〉知られる(emerge), 広まる, ばれる《◆it を主語とし that 節を従えることもある》。



with:…といっしょに
telling~ to:人などが人に…しなさいと命じる
discuss 0:人が<事>を人と話し合う
let ... down:下げる。
barrier:障壁
what was going on:自分の身に起こっていること
when she did :didは前文の talk~ going onまでの内容
discover:人が…と言うことを悟る
not harder:【担当者は訳をつけてください】
openly:=frankly:率直に without hiding any feelings, opinions or information
allow ~to~:人が…するのにまかせる
have to:…しなければならない
tear down:すっかり引き裂く

▽167

respector of:…を尊重する人
quite:非常に
willing to do:快く…する
directly:率直に

I don't see it this way: そんな風には病気のことは考えない。

sound like: …のようにに思われる。like の後は節がきている。

so-and-so: だれそれ



disagree: (意見が) 合わない

make people do anything: 【担当者は訳をつけてください】 make O V: 使役。O に～させる。

a push in a direction: 【担当者は訳をつけてください】 push: 推薦

what really helps in the group: 【担当者は訳をつけてください】

the only one saying: 【担当者は訳をつけてください】

handle: 扱う、対処する

turn to: 【担当者は訳をつけてください】 「～に取り掛かる」ではありません。

so much closer to: so= [強調]((略式))とても, 非常に。比較の観念を含まない。「とても親密である」

knowing: わかっているのです。

go through: <困難を>経験する

immediate: 直截的

preach at: [～めがけて] 説諭する

a kind of O: <人・物・事>のようなもの、一種の…、いわば…

How do you know: (相互理解や配慮があると) どうやってわかるのですか。know は話し手がO を事実・真実として確信していることを強調する。



that: 名詞節を導く接続詞。関係代名詞ではない。

going on: go on(なにかが進行しつつある)。現在分詞だが going on をひとつの名詞のように考えてもよい。

figure out: 考え付く

roll: (事が)進む、順調に行く

a number of: (漠然とした)いくつかの

issues: 問題点

S can manage O: <人が> <(扱いにくい)人・物・事>をうまく取り扱う

not quite: 必ずしも…というわけではない。

them: = issues を受ける。

*I can't quite manage them all 「(訳)私は必ずしも問題点をことごとくうまく取り扱

っているわけではない」。

more or less: 多かれ少なかれ。およそ(=proximately)

distributed:分配される。

room:グループの人たちが会う部屋

evenly:均等に、平等に。「話は一人の人に偏らないようにグループ内の人たちに均等に配分されている」。

give a monologue:長話をする。monologue:長話、会話の独占

chime (in) [with]: (~の点で) 共鳴し合い議論に加わる。

flat:単調な

stiff:不自然な

empty:空虚な、むなしい

a kind of: 〈人・物・事〉 のようなもの

palpable:明白な、簡単にわかる (⇔ impalpable)

just:まさしく

intimate:親密な、懇意な

in which:「親密な風に」の説明。whichの先行詞はa way。

S seem to do:Sは…するように思われる

That caring:そのたぐいの配慮

grow:成長していく。

over time:長い時を経ると

as:…するにつれて

develop a history:~という履歴を展開していく。* share と develop の主語は people

one another:お互いに



in the beginning:最初のうちは

somewhat:いくぶん《ratherが主観的な語であるのに対し、somewhatは客観的な語》

formal:堅苦しい

can be:~になりうる

overrepresent:誇大に表現する《over=too much :exhausting to tolerate》

so-and-so else:ほかの誰それさん

take me out for a walk:私を散歩に連れ出す《take O M で(人が)OをMに連れて行く》

than I know what to do with:私はどう対応してよいかわかる以上に。親切に手をさしのべてくれることの数が多すぎて困っているということ。

and so on:…など

present: 《S present oneself as O で》 …のように見せる (as though: ~であるかのように=as if)

had it in hand : (=take O in hand) 癌という problem の起こっている状況 (=it) を掌握した (in hand=支配下にした)

really: 嘘ではなくホントに。

admit: (事実として認めたくないことを) 認める

help dealing with: help [in] ~ing 「~するための力添え」。例 Old people may need help decorating their homes.

as much as they said they did: 対処しているとかつていったほどに。

bravado: 虚勢

chief: 最も重要な 例: the chief reason

resource: 手段・方法

call on: 《力などに》 訴える; 行使する



absolutely: まったくその通り。「まったくその通りの人がいます」。

with: ~のために (原因)

heart attack: 心臓発作

get down on the floor : 【担当者は訳をつけてください】。主語は some men.

push-ups: 腕立て伏せ

▽168

recently:= not long ago

complex: 複雑な (made of many different things or parts that are connected)

going on: 現在分詞で things を修飾。このように現在分詞が単独の場合、名詞を後ろから修飾する場合がある。【説明が必要です!】

frighten: 突然こわくなる (to make suddenly feel afraid)

no doubt: (主観的に判断して) 間違いなく

There: there はここでは死後の世界。I go there と文法的にはつながる。

but:=only

the grace of God: 神が下す恩寵。

There, but for the ~ of God, go I [we]. ((ことわざ)) 運が悪ければ私[私たち]も不幸な目にあっていたらろう; まったく運がよかった。直訳すれば、「神の恩寵のおかげで、私はそこに行く」。

upsetting: 〈人・事が〉〈人〉の心を乱す (to make someone feel unhappy or worried)

miss: ~がいなくて寂しい (to feel sad because you can no longer see

sb or do sth that you like:)

unfinished:関係が切れていない。

sort of:いづらか



value:大切にす

it:デビーから得たもの

force:…を押して前に進む[進める]

reorder:整理する

priorities:重要なこと

to say:it forced them to say となる。

it can happen: (起こるに違いない) 死がいつ起こるのか。can は話し手の推量で、日本語に訳すと it will happen との違いが出てこない。

while I can:できるうちに。

the group as a group:グループ全体として

much more:より一層

began to become:変わり始めた

coherent unit:まとまった集団

common history:共通の履歴

grieved:深く悲しむ

loss:死

it was :彼女の死は～であった。

right away:今すぐ

deserved to:～する価値がある

come to:結局～ということになる

understood commitment:暗黙の(相互) かかわりあい。commit: to give someone your love or support in a serious and permanent way



Ironically:皮肉なことに。used when talking about a situation in which the opposite of what you expected happens or is true 例 Ironically, his cold got better on the last day of his holiday.

reassuring:(人を) 安心させる

grieving losses : 死を悲しむこと。loss=死

mourn:(死や不幸などを) 悲しむ

we knew and cared about : we の前に whom を補う。

it's:仮主語で that 以下をさす。

when our times comes:我々に死が訪れる時

slip away:いつの間にか過ぎ去る。この意味では主語は物や時間が普通だが、ここでは「私たち」とはいつでも、死の時と死が念頭にある。

but that:that when 以下の内容と対比となるはずだが、実際には not slip away unnoticed の内容を詳しく述べている。

That's : 内容は grieved and cared about and missed ということ。

anxious:(まだ起こっていない事に対して) 不安な

as we think about:~するとき

that the world:fantasy の具体的内容。that は同格の節を導いている。

roll on just fine : うまく回って進んでいく。

throw a flower : 献花する

and then : そしてそれから後では

the prospect of dying: prospect 「将来一度かぎり起こること」 [singular] a particular event which will probably or definitely happen in the future - used especially when you want to talk about how you feel about it. 例

The prospect of marriage terrified Alice

seeing that : ~ということがわかってみると。

cherish:(望み・感情・考えなど)を(大切に)心に抱く

the people we care about : 私たちが配慮している人たち

makes dying frightening : 「死んでいくことを身を震わせることにする」。主語は seeing。

than it otherwise would be:そうでないはずの場合よりも

bring the patient's family in : グループのなかに患者の家族を入れる

when you can : 可能な場合には

hard on them : 家族にとって無情な。hard:<人・態度・罰などが>[…に]厳しい, 無情な[on] || Don't be ~ on the child . 子供にきびしくするな



someone : 家族の誰か。

do have : do は強調

spouse : 配偶者

come in:グループの所のやってきて

their side of it:病気についての自分たちの側の話。例 their side of the story:自分たちの側からの話。

actually : 実際に

put it : 述べていた。

at first : 初めは(「しかし後にそうではなかった」意を含み、but 節, then, later などが続く)

part of what she was:デビー全体の一部分は

that:=cancer

were a little shaken:少しぎくりとした

denial : 否定。ガンにたいして否定的評価をすること。

puncture : 台無しにする。[transitive] to suddenly destroy someone's hopes or beliefs

come to do : ~するようになる

S feel that:that は名詞節を導く接続詞。

to be really close to : と本当に身近な関係にあるためには。

allow themselves to feel : 感じるに任せる

come with 0 : ~にともなっておこる

knowing what ...do:ガンとはなんであり、ガンによって何が起こりうるのかがわかること。

▽

put off:遅らせる

that discussion with~:~との深い話し合い。that は about 以下のようなという意味。

what this mean:ガンにはどんな意味があるのか

terrible:恐ろしい (very unpleasant:making you feel very unhappy, upset or frightened)

dying alone:孤独のうちに死ぬこと

to allow the cancer to interfere with the caring you have for one another : (グループ内で) お互いに配慮しあってきたことがガンによって終わってしまうがままになること。

interfere with:~を妨げる

tragic:悲惨な

common:よく起こる

distressingly:痛ましくも

one in nine:9人に一人

at some point in their life:人生においてある時に

a 747 full of women:ジャンボジェット機がいっぱいになるほどの数の女性

▽170

die of: ~で死ぬ

every third day: 3日ごとに



metastatic: →転移性のある

treatable: →治療可能な

the earlier~the more: the 比較級+the 比較級。

odds: 確率

that it may never do so: ガンが体の他の箇所に転移しえない。oddsの具体的内容の説明。

live to die of: 生きて、結果として ~で死ぬ。

once: ひとたび

which: 直前の内容を受ける関係代名詞。

what we call...: ~とよんでいるもの。shift...方向を変える

then: その場合には

shifts: 方向が変わる

but when: not X but Yの形。「いつ死ぬかかということ」

have to live: 習慣を示すhave to。通常生きるものなのではないか。

return: 〈病気などが〉再発する

survival time cancer: 生きられる時間



rewarding: [形]有益な、ためになる

get to do: 〈人が〉…するようになる

as~as one can 出来るだけ~

with the time they have: 残されている時間をつかって。

the issue: 決定的な問題点

deal with 0 …を扱う、論じる、

all of: (物、時などの)全体、全部

quality, not quantity: 質であって量でない。

fully: [副]十分に、完全に

resource: →

cherish: [他動]…を大事にする。

lifetime: 生涯、終生

privilege: [名]特権

as~as possible (as~as one canと同様に) 出来るだけ~



findings: 発見した結果

replicated : 正確に反復する (you do it again, or try to get the same result again)

exciting : (人を)わくわくさせる

definition : 定義

add to : add X to Y Yにたいして X も加える。

surgical : 外科手術の

medical : 内科治療の

interventions : (病気などの) 治療処置

increasing skill : 技術を向上させながら

standard component : 標準的な構成単位

treatment : 治療

●reatment that involves...の that : 関係代名詞(主格)

involves : ~を巻き込んだ

helping the person who has the disease deal with it : help 人 V の形。病を抱える人が病気と取り組むのを手助けする (it=disease)

through it : it=treatment

more than just : ~だけでは足りない

physical : 身体の

caring : 配慮のできる

physician : 医師

people who are seriously ill : 重症である患者

cope with : 対処する

as ~ as possible : できるだけ~に

fully : 十分に

would : (仮定法) ~だろう

change in the direction of : ~の方向へと進む変化

cost-effective : 費用効率のよい

addition : 付加、追加