



# Learning to Be Happy

シンガーソングライター

## ジュエル

「つらさとどう向き合うか」  
メンタルヘルスの大切さ訴える

日々、さまざまなストレスにさらされる現代社会にあって、メンタル疾患に苦しむ人は年々増加している。一方、それに対して社会は十分に対策を行っているとは言えず、必要な支援を受けることができていない人が多数いるのも事実だ。

アメリカの人気シンガーソングライター、ジュエルさんは自身もそうした疾患に苦しめられた過去をオープンに語り、かつ、精神的につらさを抱える人々に支援を届けようとしている。



### ■インタビュー／ジョン・ボーズ

オーストラリア出身のジャーナリスト。CNNの看板アンカーの1人で、アトランタを拠点に活躍する。2006年のイスラエル・ヒズボラ戦争（レバノン侵攻）では最前線でレポートを行い、その取材活動で、優れたジャーナリストに贈られるエドワード・R・マロー賞を受賞した。1968年生まれ。

### ■ゲスト／ジュエル

米国のシンガーソングライター。音楽家デビューを目指していた高校卒業後の一時期をホームレスとして過ごし、メンタル疾患に苦しむなど、過酷な経験を持つ。1995年、アルバム「心のかけら」でデビュー。同作は米国内で1200万枚を売り上げる大ヒットを記録した。1974年、米ユタ州ベインソン生まれ、アラスカ州ホーマー育ち。



## ⑥1 「幸せは学習できるスキル」

**John Vause** So, how are you feeling today? [A] simple question, but an honest answer isn't so easy. The reality is that many of us, perhaps even most of us, are not fine, instead facing mental-health issues which we still find difficult to talk about even now in 2023.

Not so singer-songwriter Jewel. In a recent CNN op-ed, she writes this: “It turns out that, yes, happiness is a learnable skill.... No matter our histories, we can all heal, grow and be high-performing people in healthy ways.” And for more now, joining us now is singer-songwriter Jewel.

Thank you so much for being with us. It's really appreciated.

**Jewel** Thank you. Thanks for having me.

**Vause** In your op-ed, you write about happiness being this learnable skill—by training your brain to

**instead:**  
そうではなく、むしろ

**face:**  
～に直面する

**mental health:**  
メンタルヘルス、心の健康状態

**issue:**  
問題

**find A B:**  
AをBだと思う

**op-ed:**  
(新聞・雑誌などの) 特別記事、署名記事

▶opposite the editorial page もしくは opposite editorialの略語。

**It turns out that...:**  
結局わかったのは～ということだ

**learnable:**  
学習可能な、学習できる

**no matter:**  
《名詞の前で》たとえどんな～であろうと

**history:**  
経歴、過去

**heal:**  
回復する、癒える

**high-performing:**  
優れた能力を発揮できる

**appreciate:**  
～をありがたく思う、～に感謝する

**train...to do:**  
～するよう…を訓練する

**this learnable skill:**  
▶このthisは「ある、とある」という意味。

**ジョン・ボーズ** さて、皆さん、今日の調子はいかがですか。単純な質問ですが、正直に答えるのはそう簡単ではありません。現実にはわれわれの多くが、むしろ大半かもしれませんが、調子がよくありません。それどころか、メンタルヘルスの問題を抱えているのに、そのことは2023年現在でもなかなか話題にできない状況です。

シンガーソングライターのジュエルさんは違います。最近のCNNの特別記事で、彼女はこう書いています。「結局、幸せはやはり、学習できるスキルだ……過去がどんなものであろうと、私たちは誰もが傷を癒やし、成長し、健康的な形ですべてスムーズに生活を送れる人間になれる」。ここでシンガーソングライターのジュエルさんをお迎えして、詳しくお話を伺います。

ご出演いただけてうれしいです。本当にありがとうございます。

**ジュエル** ありがとうございます。お引き感謝します。

**ボーズ** ご自身の特別記事の中で、こう書いていますね、幸せとは学習できるスキルだと——（以前と）違