



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