

C^{コラム} Column.

豊橋市国際交流員のブランドン・ロバーツさんのコラムをお届けします。

ブランドン・ロバーツ

Brandon Roberts

豊橋市国際交流員

Toyohashi City Coordinator for International Relations



同僚とスカイツリーをバックに
(左がブランドン)

第7回 Getting "Sad" in the Winter 冬になると「SAD」になる

Do you know what "SAD" means? It can't be denied that schools in Japan these days are putting a fair degree of effort into English education so if you were to ask some random, ordinary Japanese person on the street what this word means, the probability you'd be able to get the right answer is pretty high. "It means 'sad,' right?" Of course, "sad" in English corresponds to "悲しい" in Japanese, so as an answer it is correct. However, it is not the answer that I am looking for.

"sad" written in lowercase letters equals "悲しい," but "SAD" written in capital letters is an acronym in many cases for seasonal affective disorder. Seasonal affective disorder is generally experienced by people during the winter months and in the U.S. is informally called "the winter blues." The symptoms usually seen in sufferers are chronic fatigue, loss of drive to engage in productive activities, sleeping deeply and excessively for prolonged periods of time, overeating, and especially a strong craving for sweets. Looking at these symptoms, they kind of resemble those of depression. This is why it came to be called "the winter blues" in the U.S.

Well, you are probably wondering why I decided to talk about this mental health disorder in this issue's column. Never fear, I have a reason. That reason is that ever since the Center Exam ended, I have been fighting with this disease day in and day out. (※Refer to Issue 90 No.2 to learn why I took the exam)

Before I took my exam, my schedule was get up early, study, go to work, and then after work study unrelentingly until midnight. It was really intense and I was really exhausted, but because I like to be busy it was really fun. However, once exams were over I crashed like an airplane falling out of the sky. I would hunker in my house and even wasting time on Youtube let alone studying seemed overly taxing. Every night I got more than twelve hours of sleep and while it is really embarrassing to admit, I ate like a box of chocolate flavored ice cream bars almost every day (lol).

This unhealthy lifestyle lasted until the end of February. I started proactively making plans with friends to get out more and by doing so, I feel like I have finally started to get over SAD, but honestly it is really hard to find the motivation to do anything when you're surrounded by the bleak scenery of the cold winter. What about you all during this season? Do any of you have similar problems? They say that nature is the best medicine which is why I am looking forward to when spring has sprung and I can enjoy the bright spring scenery of Japan.

「SAD」とはどういう意味か知っているだろうか? 今日^{こんにち}日本の学校は英語教育に相当力を入れているということは否めない。街中にいる見ず知らずの日本人にこの言葉の意味を訊けば、正しい答えがもらえる確率は相当に高い。「それって、悲しいってことでしょ?」と。もちろん英語の「sad」は日本語の「悲しい」に相当するため間違っていない。ただし、僕が求めている回答としては間違っているのだ。

小文字で書かれた「sad」=「悲しい」だが、大文字で書かれた「SAD」はアクリニム、多くの場合、「seasonal affective disorder (季節性情動障害)」という病名を指す。これは一般的に冬季に患う精神的な病で、アメリカでは俗に「winter blues (冬のうつ病)」と呼ばれる。その症状は、常に倦怠感を覚えたり、生産活動に対するやる気が完全になくなったり、連日のように過剰なほど爆睡したり、特に甘い物を^{むさぼ}貪ったり、食べ過ぎたりすることなどが多く見られる。症状からみるとこかつ病も共通している。それでアメリカでは「winter blues」と呼ばれるようになったのだ。

さて、なぜ今回この精神病を紹介するのかと疑問に思っているだろう。これには理由がある。それは、センター試験が終わって以来、僕は毎日この病気と戦ってきたからだ。(※受験理由は90号第2回を参照ください)

受験前は、朝早く起きて勉強してから仕事へ行き、就労後も深夜までひたすら勉強に励むという毎日だった。すごく大変で常に疲労困憊^{こんぱい}してはいたが、多忙が好きな僕にとっては非常に楽しかった。しかし受験が終わったとたん気が、空から飛行機が墜落してくるようにパーッと落ち、よく家にひきこもって、勉強はおろか、YouTubeで暇をつぶしたりすることさえも億劫だと思ふようになり、毎晩12時間以上の睡眠をとったり、ほぼ毎日チョコ味のアイスクリームバーを一箱も食べたりした(苦笑)。

このような不健康な生活が2月の終わり頃まで続き、今では積極的に友だちと遊ぶ予定を立てようとするので何とかSADを乗り越えられつつあるような気がするが、やはり寒い冬の殺風景な景色に囲まれていると、何かをしようというモチベーションを見出すのは難しいと感じる。皆さんはどうだろうか? 同じような悩みを抱えている人はいるだろうか? 青葉は目の薬だという。僕は春が芽生えて、日本の鮮やかな春の景色を満喫するのをとても楽しみにしている。

エフエム豊橋・ポルトガル語放送実施中!!

- ・ ALÔ BRASIL 84.3
毎週日曜 12:00~13:00
- ・ はなそう、ポルトガス
毎週火曜 12:45~
土曜 12:30~(再放送)

FM 84.3MHz

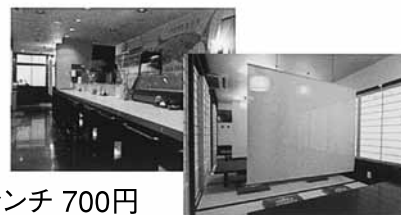
株式会社 エフエム豊橋

JOZZ 6AA-FM84.3MHz FM TOYOHASHI INC.
[URL] www.843fm.co.jp



うまいもんや
鯛松

Umaimonya TAIMATSU



日替り、松花堂ランチ 700円

〒440-0888 豊橋市駅前大通2-33-1 開発ビルB1F

☎0532-52-8601 <http://www.taimatsu.jp>

営業時間/11:30~14:00 (平日のみ)

17:00~22:30 (L.O.21:00)

定休日/日曜・祝日