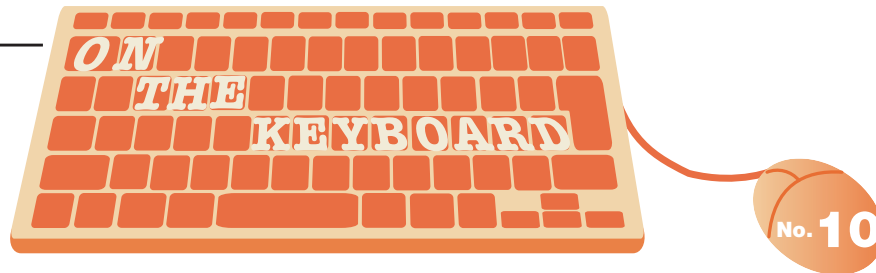


By Maya Jones



マヤ・ジョーンズ

1994年、英国・イングランド南東に位置するハンプシャー州生まれ。父親が英国人、母親がコロンビア人という家庭で育ち、幼少期から外国語と異文化に興味を抱く。2021年、ロンドン大学卒。専攻は日本語。在学中に来日し、1年間、東京外国語大学で学んだ。英国で開催された大学生対象の日本語スピーチコンテストで優勝するなど、卓越した日本語力を生かし、22年9月から東京都大田区の「おた国際交流センター (Minto Ota)」で国際交流員として多文化共生を促進する仕事に従事している。趣味は絵画、写真、旅行、音楽・美術鑑賞など多岐にわたる。

## ‘Wabi-sabi’ offers a beautiful way to consider mental health in Japan

I have **long** been passionate about **increasing public awareness** and understanding of mental health. In 2021, I won the 16th annual Japanese Speech Contest for University Students in the United Kingdom with a speech on how *wabi-sabi*, a Japanese concept recognizing beauty within the **transient** and imperfect, could possibly help us view mental health from a new perspective.

Raising awareness of mental health within Japan is especially important to me. Japan’s strict education system, long working

hours and intense social pressures can contribute to various mental health conditions such as anxiety and depression.

**Whilst invisible to the naked eye**, these conditions can be **debilitating** for those **afflicted by** them. And yet, I feel that there is still **stigma** surrounding openly talking about or seeking help for such conditions in Japan.

So how can we improve attitudes towards mental health? Japanese *kintsugi* provides a **valuable lens through which to view it**. Kintsugi is the art of repairing cracked or broken

pottery with gold lacquer, highlighting prior damage rather than covering it up; the imperfections are what make the **resulting piece** beautiful. **In a similar vein**, our experiences throughout life, including the various challenges we might face, make us into the complex, **multifaceted** people we are. Is this not the very essence of wabi-sabi?

Nobody is perfect. It takes a **great deal of** strength to speak openly about our struggles, and it is often through **confiding in** those around us that we can begin to **make progress toward**

healing and personal growth.

音声は本文と一部異なる場合があります。

**long**  
長い間  
**increase(-ing)... awareness**  
人々の関心を高める  
**transient**  
はかない  
**Whilst**  
=while  
**invisible...eye**  
肉眼では見えない  
**debilitating**  
消耗させる  
**(be) afflicted by**  
~に苦しめられる、~を患っている  
**stigma**

汚名、偏見  
**valuable...it**  
それを見るのに役立つ視点  
**resulting piece**  
結果として出来あがる作品  
**In...vein**  
同じように  
**multifaceted**  
多面的な、多彩な  
**great...of**  
(aを伴い)たくさんの  
**confide(-ing) in**  
(秘密などを)~に打ち明ける  
**make...toward**  
~に向かって進む

対訳

### 「わびさび」は、日本で心の健康について考える素晴らしい手段になります

私は、メンタルヘルスについて人々の関心と理解を深めることに、長い間、情熱を傾けてきました。2021年に英国で開催された「第16回大学生のための日本語スピーチコンテスト」で、はかなさや不完全さの中に美しさを見いだす日本の概念「わびさび」によってメンタルヘルスを新たな視点で捉えることができると発表し、優勝しました。

日本でメンタルヘルスへの意識を高めることは、私にとって特に重要です。日本の厳しい教育システムや長時間労働、社会的圧力の強さは、不安症やうつなど様々な精神状態を引き起こす恐れがあります。

見た目からは分かりませんが、これらの症状は深刻な影響を与えることがあります。しかし、日本では、こういった状態についておおっぴらに話したり、助けを求めたりすることへの偏見がまだあるように感じます。

では、どうすればメンタルヘルスに対する見方を改善できるのでしょうか？日本の「金継ぎ」が、この問題を考えるための貴重な視点を提供してくれます。金継ぎは、ひびが入ったり、壊れたりした陶磁器を金と漆で装飾して修復する技術で、損傷した部分を覆い隠すのではなく、むしろ目立たせます。不完全さこそが、出来上がった作品を美しくするのは、同様に、人生での経験や直面するさまざまな試練が、私たちに複雑で色んな側面を持ち合わせた人間にしてくれます。まさに、これが「わびさび」の本質ではないでしょうか？

完璧な人などいません。自分の悩みを隠さずに話すのは多くのエネルギーが要ることで、身近な人に打ち明けることで、癒しや自己成長に向けて歩み出せる場合もよくあるのです。

(訳 田端節子)