**UNIT 5**

１ I live in the land of Hollywood. // You may think / people in such a fun-filled place / are happier than others. // If so, / you have some mistaken ideas / about the nature of happiness. //

私はハリウッドの地に住んでいる あなたは思うかもしれない そんな楽しさでいっぱいの場所にいる人たちは

他の人たちより幸福だと もしそうなら あなたはどこか間違った考えをもっている 幸福というものの本質について

多くの聡明な人たちがいまだに思っている 幸福は楽しさと同じだと 本当は

楽しさと幸福はほとんど，あるいはまったく共通点がない 楽しさは私たちが行為の最中に経験するものだ　　 幸福は私たちが行為の後に経験するものだ

　　　　　それは深い感情なのだ　　　　　　　 長い間続く　　　　　　　　　　　　　　　　 　遊園地に行ったりテレビを観たりすることは

たとえば 楽しい活動だ 私たちがくつろいで，問題を忘れるのに役立つ 短い期間 しかし，それらは幸福を運んではこない

なぜならそれらのプラスの効果は終わるからである その楽しみが終わるときに

私はよく考えている もしハリウッドスターたちに何か果たすべき役割があるとしたら それは私たちに教えることだと 幸福が楽しさとまったく関係ないことを 　　　　　　　　　　　 こういった裕福で美しい人たちは

　　　　　　　　　　　魅力的なパーティや，贅沢な車，高価な家，「幸福」を意味するすべてのものをいつでも利用できる

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　しかし，そのような有名人たちは不幸を見せるかもしれない　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　そのすべての楽しみの下に隠された　　　　　　　 深い寂しさ　　　　　　　　　破綻した結婚生活　　　　　　　　　問題を抱えた子供たち　　　　　　それでも人々は信じ続ける　　　　　　　　　　　　　　次のもっと魅力的なパーティや　　　　　　　　　　　　　　　　　 もっと高価な車　　　　　　　　　　 あるいはより贅沢な家は　　　やってくれると　他のすべてのパーティや車，そして家ができなかったことを

考えに人々が執着することは　　　　　　　　　　　　　　　　　　楽しさでいっぱいの，苦痛のない人生がすなわち幸福であるという

　　　　　　　　　　実は彼らの機会を減らしている　　　　　　　　　　　　　 いつか本当の幸福を手に入れるという

もしあなたが思っているなら　楽しさや喜びが幸福と同じものだと　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　それは苦痛が不幸と同じでなければならないことになる　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　しかし　　実際は　　　　その逆が真実なのである

幸福に通じる物事は　　　　　　　　　　　　　　　　　何らかの苦痛を伴う

結果として　　　　　　 多くの人々はまさにその努力を避ける 本当の幸福の源である

彼らは苦痛を恐れる 必然的にもたらされる 仕事上の成功や自己改革のようなものによって

２ Many intelligent people still think / that happiness is the same as fun. // The truth is / that fun and happiness have little or nothing in common. // Fun is what we experience during an act. // Happiness is what we experience after an act. // It is a deep emotion / that lasts for a long time. // Going to an amusement park or watching television, / for example, / are fun activities / that help us relax and forget our problems / for a short period. // But they do not bring happiness, / because their positive effects end / when the fun ends. //

３ I have often thought / that if Hollywood stars have a role to play, / it is to teach us / that happiness has nothing to do with fun. // These rich, beautiful individuals / have constant access to attractive parties, fancy cars, expensive homes, everything that spells “happiness.” // But such famous people might reveal the unhappiness / hidden under all their fun: / deep loneliness, / broken marriages, / troubled children. // Yet people continue to believe / that the next, more attractive party, / more expensive car, / or fancier home / will do / what all the other parties, cars, and homes have not been able to do. //

４ The way people cling to the belief / that a fun-filled, pain-free life is equal to happiness / actually decreases their chances / of ever attaining real happiness. // If you think / fun and pleasure are the same as happiness, / then it follows that pain must be the same as unhappiness. // But, / in fact, / the opposite is true. // Things that lead to happiness / involve some pain. //

５ As a result, / many people avoid the very endeavors / that are the source of true happiness. // They fear the pain / inevitably brought / by such things as professional achievement and self-improvement. //

６ Consider a boy, / for example, / who likes video games. // Playing video games / is one of his favorite means / of killing time at home. // While being absorbed in doing it, / he feels relaxed / and forgets everything troublesome / in his daily life. // When the time of playing video games is over, / however, / his fun is over as well. // Afterwards, / he feels empty. // Why? // It is because / he does it only for fun; / it requires no effort, / and it does not contribute / in any real way / to happiness itself. //

ある少年について考えてみよう　たとえば　　　　　　　 テレビゲームが好きな　　　　　　　　　　テレビゲームをすることは　　　　　彼のお気に入りの手段の１つである　　　　　　　　　家で時間をつぶす　　　　　　　　　　　　　　それをすることに没頭している間

　　　　　　　　　彼は気が休まっていて 面倒なことをすべて忘れる 日常生活の

そのテレビゲームをする時間が終わるとき しかしながら 彼の楽しみも終わる

その後 彼は空しく感じる 　なぜか？　　なぜならそれは　　　　　彼がそれをただ楽しみのためだけにするからだ　 それは何の努力も必要なく そしてそれは貢献しない　　　　　　　　　　　　どんな現実的な点から見ても　　幸福そのものには

他方で　　　　　　　　　　　　　　　　別の少年について考えてみよう　　　　　　映画が好きな　　　　　　　　　　　彼はイタリア映画を楽しみたいのだが　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 イタリア語に関する知識のなさによって 彼はそれをすることができない　　　　　　　　　　　ある日　　　　　　この少年は決心をする　　　　　　　　　　　　　　　うまく聞き取ることを

俳優や女優がイタリア語で言っていることを 英語の字幕の助けなしに

彼の願望を実現するために 彼は多くの自分の時間とエネルギーをイタリア語の勉強に費やす

何年もの努力の末 そのときがやってきた 彼が理解することができる

　　　　　　　　　　　 イタリア映画のすべての台詞だけでなく 別の文化に関する大変多くのことをも

まさにこの瞬間は彼に達成感をもたらし

彼は幸福だと感じる 心の底から 言い換えれば

何年もの間あらゆる努力を払って初めて 彼ははっきり理解する 本当の幸福がどのようなものかを

理解し受け入れることは 本当の幸福は楽しさとは関係ないということを

人生を変えるほどの最大の発見の１つかもしれない 私たちが行う 第一に 私たちは時間から自由になるだろう 今や私たちはより多くの時間をあてることができる 純粋に私たちの幸福を増やし得る活動に

第二に 私たちはお金から自由になるだろう あの新しい車や贅沢な服を買うことが 私たちの幸福を増やすことに何も貢献しない

もはや意味のないことに思える 第三に 私たちは嫉妬から自由になるだろう 私たちはもうわかっている あのすべての裕福で魅力的な人たちが 実際は全然幸福ではないかもしれないということを 私たちは理解するやいなや　　　　　　　　　　　 楽しさは幸福をもたらさないということを

私たちは違う生活を送り始める　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　その効果は，まったく文字通り，人生を変えるほどのものだ

７ On the other hand, / consider another boy, / who likes movies. // Though he wants to enjoy Italian movies, / his poor knowledge of Italian / prevents him from doing it. // One day, / this boy makes up his mind / to catch successfully / what actors and actresses are saying in Italian / without the help of English subtitles. // In order to fulfill his desire, / he spends a lot of his time and energy studying Italian. // After years of effort, / the time has come / when he is able to understand / not only all the lines in an Italian movie / but also a great deal more about another culture. // This very moment brings him a sense of fulfillment, / and he feels happy / from the bottom of his heart. // In other words, / it is not until he makes every effort for years / that he realizes / what true happiness is like. //

８ Understanding and accepting / that true happiness has nothing to do with fun / can be one of the biggest life-changing discoveries / we make. // First, / we will be free from time: / Now we can devote more hours / to activities that can genuinely increase our happiness. // Secondly, / we will be free from money: / Buying that new car or those fancy clothes / that will do nothing to increase our happiness / now seems pointless. // And thirdly, / we will be free from envy: / We now understand / that all those rich and attractive people / may actually not be happy at all. // The moment we understand / that fun does not bring happiness, / we begin to lead our lives differently. // The effect can be, quite literally, life-changing. //