

comfort zone

～居心地のよい場所、快適な空間、ぬるま湯～

バイデン氏は、米大統領選挙の勝利宣言演説で、旧約聖書 *This is the time to heal in America.* (今は癒すとき) と呼びかけ、自身が悲しみを乗り越えてきた過去を、「イザヤ書」の一節をモチーフとする讃美歌 *On Eagle's Wings* (ワシの翼の上に) を挙げて振り返りました。米国の友人によると「教会の説教を聞いているようだった。旧約聖書はユダヤ教、キリスト教、イスラム教共通の経典だから米国民の心に響くだろう」とのこと。聖書の言葉が国民を癒し、団結の一助となるかもしれません。

Biden urged Americans to reach out beyond their *comfort zones*.

バイデン氏は米国民に対し、自分の居心地のいい場所を越えて接触するよう促しました。

comfort zone は「居心地のいい場所、快適な空間」という意味の熟語。心理学用語では「ストレスや不安を感じることなく、落ち着いた気持ちでいられる場所」を指します。日常生活では「能力の限界や決意などが問われない快適で自信を持てる状況」ということ。

reach out は「働きかける、接触する」。ここでは、考えや信条の異なる人たちとも触れ合い、理解し合おうと促しているわけですね。

次の例文でも「ストレスを感じない、安心できる場所」という意味で *comfort zone* が使われています。

When we find ourselves outside our *comfort zone*, we feel out of place.

居心地のいい場所から出たときには、場違いとを感じるものです。

feel out of place は、ある場所の外にいるように感じる、つまり「場違いの」。いいレストランでジーンズを履いた自分以外皆、皆がきちんとした格好をしていたときは、*I felt a little bit out of place wearing jeans.*、「この学校がしっくりこない」なら *I feel out of place at this school.* です。

I think I need to take the first step to leave my *comfort zone*.

私は自分がぬるま湯の状態から抜け出す最初の一步を踏み出す必要があると思います。

居心地のいい場所→冒険しない、リスクを冒さない→「ぬるま湯」の意味にもなります。*stay within your comfort zone* (ぬるま湯につかる)、*go beyond one's comfort zone* (ぬるま湯から抜け出す) など。英語を人前で話す際にも、ときには *comfort zone* から出る必要がありそうですね。

単語・熟語チェック

urge 促す、要請する

reach out 働きかける、接触する、手を伸ばす

out of place 場違いの

take the first step 最初の一步を踏み出す