



2020/3/21 CNN Interview: Our Mental and Emotional Health during this Global Pandemic

<https://www.youtube.com/watch?v=zCO9RmrGWKk&fbclid>

2020年3月21日CNNインタビュー

「世界的なパンデミック中の精神面・感情面の健康について」

(Chris)	(クリス)
<p>Fear is a specific response to danger.</p> <p>Anxiety is what so many of us have now, which is fear of something uncertain. You don't know what it is that has you so scared. That's what we're dealing with the virus.</p>	<p>危機に恐怖はつきものです。今、私たちが感じている不安、つまり正体がわからない未知のものに対して抱く恐れ、それこそ私たちが今ウイルスに対して感じている恐怖なのです</p>
<p>There are ways to cope though and there are ways to get your mind right about this to help yourself with emotions.</p> <p>Emotional wellness, mental health is every bit as important as anything that can happen in your body.</p>	<p>しかし対処法はあります。感情をうまく制御できるよう、心を正しい方向へと向かわせる方法があるのです。</p> <p>感情的な健全さ、心の健康は、体のあらゆる働きのなかでも最も重要なものと言えます</p>
<p>You know who knows Dr. Deepak Chopra. What a gift to have you what is good to see you.</p>	<p>皆さんはもうディーパック・チョプラ博士のご存知でしょう。今日は博士のお話を伺えるすばらしいチャンスです</p>
(Deepak)	(ディーパック)
<p>Thank you. Thank you Chris, you are right, emotions can compromise your immune system</p>	<p>ありがとう、クリス。</p> <p>そうですね、感情は免疫システムを傷つけることが</p>

but emotions can also enhance your immune system.	あります。しかし感情は免疫システムを高めることもできるのです。
There are three levels of turbulence right now among cell population versus fear. And fear can be embraced, it should be embraced in fact, and you feel the fear in your body.	現時点では、細胞集団が恐怖に対峙して3段階の混乱が生じています。恐怖を受け入れることは可能です。むしろ恐怖を受け入れるべきです。皆さんは体の中で恐怖を感じていますね。
That's one way to embrace it you disconnect the sensations in your body from the thoughts in your mind, but if you don't control fear, it leads to stress, stress chronic stress is very dangerous because it compromises the immune system, it raises your blood pressure, adrenaline levels, cortisol which weakens the immune system and if stress is not managed it leads to panic which leads to irrational behavior a lot of which we are seeing right now and then the perpetuate that cycle, perpetuates and we are compromising our immune systems with unprovoked, I should I say unmanaged stress	それも恐怖を受け止めるひとつの方法です。体の感覚を頭の中の思考から切り離してください。しかし、恐怖をコントロールしなければ、恐怖はストレスになります。慢性的なストレスは非常に危険です。なぜなら免疫システムを阻害するからです。血圧を上げ、アドレナリン濃度も高まり、免疫システムを弱めるコルチゾール値も上げます。もしストレスがうまくコントロールされなかったら、パニックが起き、非理性的な行動が起きるでしょう。現に今、私たちはそうした行動の多くを目のあたりにしています。そして、そうしたサイクルが長引けば、私たちは、理不尽なストレスによって自分の免疫システムを阻害していることになるのです
(Chris)	(クリス)
We can call that cycle the toilet paper cycle because that's what we saw people run out to do, but now here's the response for you to deal with your...	その状態は、我先にとトイレトペーパーを買い占める現象が起きたように、トイレトペーパーサイクルとも呼べるわけですね。これこそ人々の反応と言えますよね
(Deepak)	(ディーパック)
...liquid cycle as well. You know a lot of people will rush now to look for chloroquine.	今度はクロロキン（抗マラリア薬）を求めて人が殺到するでしょうね
(Chris)	(クリス)
what the president says and we have to let the doctors use it because they are the ones we're gonna need it who it's right for so people will hear this and based on what I'm getting so much every day they'll say this Deepak Chopra love you love the books love the glasses but there is a virus hunting me like a savage and I don't know what to do I'm gonna get it, everybody's getting it society's shutting down, this is totally real, it's not in my head and there's nothing I can do. How do I not lose it?	大統領が言及しましたからね。クロロキンは医師に使ってもらわなくてはなりません。それがあべきかたちでしょう。さて、皆に愛され、本も愛読され、そのメガネも愛されているディーパック・ Chopra氏にお話を伺いたいと思います。今私たちに襲い掛かっているウイルスに対し、どうすべきか私は戸惑っています。自分も感染するかもしれないし、誰もが感染するかもしれない。社会は封鎖されました。これはフィクションではなく、完全なる現実なのです。そして私にはなすすべもありません。こうした状況にどう立ち向かっていけばよいのでしょうか？

(Deepak)	(ディーパック)
So here's two things. Follow everything that has been suggested social isolation, not isolation, social distancing physical social distancing all the hygienic measures washing hands everything that will mitigate the risk of both mortality and morbidity which is right now around 1%	二つあります。奨励されているあらゆることをおこなってください。社会的な隔離、いや隔離というよりはソーシャル・ディスタンス（社会的距離）、物理的な接触機会を減らすことですね。そして手を洗うなど、あらゆる衛生的手段をとってください。そうすることで、今は1%ぐらいの致死率と罹患率とともに減らすことが可能になります
Now having said that it is also important to practice mental hygiene. Mental hygiene means that you have the ability to slow your mind down, to quieten your mind down one of the ways you can, there are innumerable ways to do it, but one of the ways you can do it even right now as people who are watching us, if they inhale to the count of six pause to the count of two exhale to the count of four, they will slow down their breathing by about half from 14 to 8 and you can watch your heart rate also go down at the same time and when your heart rate goes down your breathing slows down, your thoughts settle down, and what happens in your body immediately immediately is self regulation homeostasis and a decrease in inflammation	そしてやはり、心の衛生状態に気を付けることも重要です。皆さんには、マインドをスローダウンさせ、鎮める力があります。方法は無限にあります。そのひとつとして、視聴者の皆さんにも今すぐやっていただけることがあります。6つ数えながら息を吸ってください。息を止めて2つ数え、そして4つ数えながら息を吐いてください。そうすれば呼吸数を14回から8回へと、約半分近く減らすことができます。また同時に心拍数も下がりますし、心拍数が下がれば呼吸もゆっくりになり、そうすれば思考も落ち着きます。体はすみやかにホメオスタシスに向かい、炎症反応も下がります。
(Chris)	(クリス)
Deepak, so we're home, we're gonna be home a lot you don't have to be alone when you're isolated but what are ideas for people to use this time in a way that isn't just them thinking about the worst. How can you use this time?	ディーパック、今私たちは外出できず、これからずっと自宅にいることになるわけです。人と交流できないからといって、孤独になる必要はありませんが、でも、このように家にいる時間を、最悪のことを考える以外の使い道としてどんなことがあり得ますか？この時間をどう使えばよいのでしょうか？
(Deepak)	(ディーパック)
Remember that emotions do not respect boundaries and even physical boundaries. the internet is spreading emotions like a contagion we have a pandemic of anxiety, fear, stress and what I'm doing every day is offering meditations on social media, I've created a website for people to help each other. It's called neveralone.love.	覚えておいてほしいのは、感情に国境はないということです。インターネットによって、感情はまるで伝染するかのよう広がっています。不安、恐怖、ストレスのパンデミックです。私が毎日おこなっているのは、ソーシャルメディアSNSで瞑想を提供することです。私は、皆さんが互いに助け合いができるようなウェブサイトを創りました。

<p>There are many other things we are doing collectively to help people give each other attention which means deep listening, affection let them know that you care for them, appreciation notice the good qualities and strengths they have complement their strengths and acceptance of the present situation.</p>	<p>「<a href="https://neveralone.love/">https://neveralone.love/</a>」という名前のサイトです。皆が互いに気持ちを通い合わせることができるように、それはつまり傾聴であり、その人を気にかけていることを知らせる愛情だったり、その人が持つ美点や強みに気づいてあげることや、現状を受け入れたりすることですが、そのために私たちがおこなっていることは他にもたくさんあります。</p>
<p>Having said that employ every possible technique to quieten the mind, not positive thinking which can be faked and a positive mind can be a turbulent mind but a quiet mind is a healing mind. And there are many ways to do that through mindful awareness of observing your thoughts, your emotion,s sensations in your body, the images in your consciousness, sensations, perceptions, images, feelings, thoughts are all entangled as bodily sensations. So feel your body. Silence your mind by focusing on your breath, or repeating a mantra or saying a prayer. There is no substitute for quieting the mind and encouraging each other in these best practices for what can only be called mental hygiene.</p>	<p>とは言っても、マインドを鎮めるために可能なあらゆるテクニックを使ってください。ポジティブシンキングはいけません。それは偽りだったり、不安定な心になりうるからです。そかし「静かなマインド」は癒しであり、そうしたマインドを得るためには、自分の思考、感情、体感覚、意識の中のイメージを注意深く観察するといった多くの方法があります。マインド（感覚、知覚、イメージ、感情、思考）はすべて体の感覚として絡み合い、つながっています。だから体を感じてください。呼吸に集中すること、マントラを唱えること、祈ること、マインドを静かにしてください。マインドを鎮めること、そして心の衛生を保つのためにできうるすべてを行うこと、これにとって代わるものはありません。</p>
<p>We need to practice mental hygiene right now as well as physical hygiene because the body mind are not separate things. Whatever happens in the mind is reflected in the body, whatever happens in the body is reflected in the mind, and whatever happens in our social media right now is also collective mind and collective brain, so you know we can start setting each other dopamine hits or serotonin hits or opiate hits or whatever you call it through emoticons and by just telling each other we are there for them. And even for the elderly we should be there for them through technology and we can also provide help through technology including financial help, food services and many other services and all this is being galvanized not necessarily by the government or</p>	<p>私たちは今すぐにでも、身体的衛生とともに、心の衛生状態をよくする必要があります。なぜなら、体と心は切り離せないからです。心で起きることはすべて体に反映され、体で起きることはすべて心に反映されるのです。そしてソーシャルメディアで今起きているすべてのことも、私たちの心そして脳の総意なのです。よって、私たちは、いつでもあなたの側に寄り添っていると知らせることでドーパミンやセロトニン、ドラッグのような効果をもたらすことができます。顔文字だって元気を与えられるのです。そして、私たちはテクノロジーを通じて高齢者の方々にも手を差し伸べるべきです。また経済的な援助、食事の提供サービスなどさまざまな支援をすることもできます。こうしたすべてが、かならずしも政府や企業によってではなく、国中の人々によってまさに今おこなわれているのです。私もそうした支</p>

<p>by industry but by people across the board all over the country. I'm engaged with them and I know what's happening. There are lots of people doing amazingly heroic things to help each other calm down reassure each other that this too shall pass.</p>	<p>援に携わっており、現状をよく把握しています。いつかきっとこのような状況は終わる日がくると互いを励まし合い、心を鎮める一助となるよう、すばらしい行動をとっている人はたくさんいるのです。</p>
<p>(Chris)</p>	<p>(クリス)</p>
<p>You know, we fight all the time on this show for people to recognize that mental health and mental illness is every bit as real as physical illness and should be treated with that kind of respect instead of just crazy versus having cancer or diabetes but no matter what you have with mental health it's always, you know, crazy and disparaged this is a lesson there are many people in this country right now who are learning that the mind and your emotions can mess with you every bit as much as any kind of virus. Deepak Chopra, of course you know I am a big fan and I appreciate everything you have to say and I hope people go to the website</p>	<p>今日は、心の健康と病気は、体の病気と同様にリアルなものであり、心の問題も、がんや糖尿病と同様の観点で扱われるべきであると皆さんに認識してもらおうとしてきたわけですが、皆さんの心の状態がどのようなものであろうと、それは常に軽んじられています。今まさにこの国では、ウイルスが私たちに深く影響を及ぼすのと同じぐらいに、心と感情も大きく関わってくるのだと学んでいる人がたくさんいるわけです。</p> <p>ディーバック・チョプラ博士、私があなただの熱烈なファンであることはもちろんご存知ですよ。今日述べていただいたことすべてを真摯に受け止めたいと思います。そして皆さん、博士のウェブサイトぜひ訪れてください</p>

翻訳：水谷美紀子

翻訳監修：渡邊愛子

「ディーバック・チョプラ 日本語情報サイト」 [www.chopra.jp](http://www.chopra.jp)

「チョプラ博士の日本語メールマガジン」

運営事務局：株式会社ボディ・マインド・スピリット [www.bodymindspirit.co.jp](http://www.bodymindspirit.co.jp)

監修：渡邊愛子