

「お母さん  
いつもありがとう」

## 第2代国際交流員コラム

# リー・ブライアン マンスLEE・BRIAN

プロフィール BRIAN LEE (リー・ブライアン)  
24歳 アメリカ(ロサンゼルス)出身  
言語: 英語、中国語、日本語、台湾(福建)語  
趣味: 音楽、ホラーゲーム、バレーボール

## 五月病とビーチボディ

五月になりました! 最近の昼間は暖かく、夜は少しひんやりと、南カリフォルニアの典型的な天候に似ていて、私は南カリフォルニアが恋しくなります。

「ありがとう。でも私は『ビーチボディ』のためにダイエット中なの。」春のある日、私は友達にポテトチップスをすすめたら、こういう風に断られました。アメリカでは「運動する」を新年の目標にする人が多く、皆は夏にかっこよく「ビーチボディ」や「サマーボディ」を自慢したいので、夏に近づくと、本気で体づくりをします。

日本では、「五月病」というものがあるそうですね。五月病の対策法の一つは体を動かすことです。家でできる筋トレをインターネットで調べて、運動計画を立てましょう。スクワットやカーフレイズ(つま先立ち運動)など、お風呂に入る前に簡単にできることから始めましょう。

夏まであと約2カ月、

五月病に負けずに、五月はGO、勝つ!

### 五月病:

五月に起こる適応障害。主な症状は抑うつ、無気力、焦りなど。

## 五月病和夏天的身材

五月来了! 最近白天暖和, 晚上稍凉的天气和美国加州南部的典型的天气相似, 不禁让我怀念美国南加。

“不了, 谢谢。我最近在为夏天的身材努力!” 这个春天的某日, 我朋友拒绝了我的薯片。我以前提到, 许多美国人在新年时会希望自己新的一年多运动。当夏季渐渐来临, 大家就开始认真的运动, 好让自己能在夏天有自信的展现好身材。

在日本有一种叫“五月病”的适应问题。在春假黄金周后, 许多职场新人与大学生会患五月病。运动是对抗五月病的好方法之一。你可以在网路上搜寻在家就能做的肌力训练, 开始你的运动计划。你可以从踮脚或跨步等洗澡前可以做的简单运动开始。

距春天结束还有约两个月, 希望大家都能春春欲动。

### 五月病(ごがつびょう):

通常在五月发生的适应不良症。基本特点是情绪低落, 苦恼忧伤, 兴趣索然。

## May Disease and Beach Body

It's May! Recently it's warm during the day and just slightly chilly at night; it feels a lot like Southern California, which makes me miss Social a lot.

“Thanks, but I can't have that because I'm trying to get my beach bod ready,” said my friend when I offered some of my potato chips. As I mentioned before, getting fit is a popular New Year's resolution in the US. Wanting to show off their “summer bodies” and “beach bodies,” people start getting really serious about it as summer gets closer.

Here in Japan, there is something called the “May disease”. After spring break (Golden Week), many are hit with May disease. A good way to combat May disease is exercise! Look up online for home gym exercise and start an exercise plan. You can start with something as easy as calf raises or lunges, just a couple of sets before you shower.

There are still about a month or two until summer. May the blues be gone!

### May disease (gogatsu-byo):

An adjustment disorder that occurs in May. Symptoms include depression, lack of interest or motivation, and anxiety.

はじまるよ!

## 国際交流・異文化講座

# まったLEE・BRIAN

「まったLEE・BRIAN」シリーズがついに始まります!

第1回目は、英語とユーモアを交えながら、MY・ホームタウンであるアメリカと台湾を紹介したいと思います。

と き 5月22日(木) 午後2時~3時30分

ところ 市役所4階「4-1 会議室」

対象 市内にお住まいまたは通学している方  
※イベントは主に日本語でおこないます。

定員 20人(応募多数の場合抽選)

申込 5月15日までに、メールまたはFaxに①参加者氏名、  
②住所、③電話・Fax番号、④年齢を記入して、次へ。

問合せ 学研企画課 ☎75-1201 Fax 75-2701  
Email: kikaku@city.kizugawa.lg.jp