

(動画公開日2025年5月29日)

ポッドキャスト聴き流し第1弾 (Are you a morning person?) 朝型タイプ?

キャラクター関係設定

Emma (エマ)

- 年齢：30歳前後
- 性格：丁寧で落ち着きがあり、健康意識も高い
- 職業：マーケティング系のオフィスワーカー
- 特徴：日々のルーティンや自己管理を大切にしている

Jake (ジェイク)

- 年齢：同じく30歳前後
- 性格：親しみやすく、ちょっとズボラな面あり
- 職業：IT系のデザイナー
- 特徴：夜型で朝が苦手。だが、エマの話に耳を傾ける素直さもある

ふたりの関係性：同僚であり、友達でもある

- 同じオフィスビルの別フロアで働いている
- ランチやコーヒー休憩でよく顔を合わせる仲
- 仕事外でもたまに話すような、気軽な友達関係
- 恋愛感情などはなく、お互いにリスペクトと距離感を保った親しい間柄

今回のスクリプト内で出てくるおすすめチャンク：

1. You look kind of sleepy = ちょっと眠そうだね
2. Did you stay up late? = 夜更かししたの？
3. I went down a rabbit hole = 夢中になって抜け出せなくなった
4. One video led to another = 次から次へと動画を見てしまった
5. What were you watching? = 何を見てたの？
6. That explains a lot = なるほど、それでか
7. I barely slept = ほとんど寝てない
8. I skipped breakfast = 朝ごはんを抜いた
9. I'm running on caffeine and regret = カフェインと後悔で動いてる
10. My morning was the complete opposite = 私はまったく逆だったよ
11. You journal every morning? = 毎朝日記書いているの？
12. That sounds peaceful = それ、穏やかでいいね

13. Have you ever thought about ~? = ~しようと思ったことある？
14. It feels like too much work = ちょっと面倒に感じる
15. It doesn't have to be complicated = 複雑にする必要はないよ
16. It can make a big difference = 大きな違いになるよ
17. Easier said than done = 言うのは簡単だけどね
18. Same here = 私も同じ
19. That's a good idea = それいい考えだね
20. Without too much effort = あまり頑張らなくても
21. Baby steps = 一歩ずつね
22. It's not about being perfect = 完璧を目指すことじゃない
23. What's the goal? = 目標は何？
24. Not necessarily = 必ずしもそうじゃないよ
25. You'll feel more in control = もっと余裕ができるよ
26. I've been there = 私も同じ経験あるよ
27. I'll try one thing this week = 今週はひとつだけ試してみるよ
28. I might fail on day two = 2日目で失敗するかも
29. Progress isn't always a straight line = 進歩はいつも一直線じゃない
30. You sound like a motivational poster = モチベーションポスターみたいだね

英単語リスト

1. **kind of** = ちょっと／なんとなく
2. **rabbit hole** = 沼／夢中になって抜け出せない状態
3. **led to** = ~につながった／引き起こした
4. **algorithm** = アルゴリズム (おすすを決める仕組み)
5. **barely** = かろうじて／ほとんど～ない
6. **regret** = 後悔
7. **opposite** = 正反対／逆のこと
8. **chaos** = 混乱／カオスな状態
9. **running late** = 遅れそう／ギリギリの状態
10. **complicated** = 複雑な／ややこしい
11. **make a difference** = 大きな変化をもたらす

12. **night owl** = 夜型の人
13. **shift** (bedtimeなど) = 移す／ずらす
14. **lay out** (clothesなど) = 並べて準備する
15. **grab** (clothesなど) = さっと取る／つかむ
16. **match** (socksなど) = 合う／そろっている
17. **baby steps** = 小さな一歩／段階的な進歩
18. **necessarily** (not necessarily) = 必ずしも～ではない
19. **fire drill** = 避難訓練 (→混乱の比喩)
20. **motivational poster** = モチベーションポスター／やる気を出す名言ポスター
21. **fair enough** = まあいいか／確かに／なるほどね (納得・同意の軽い表現)

Full Conversation Script (英語＋日本語訳)

Emma:

Hey, Jake. You look kind of sleepy. Did you stay up late again?
ねえジェイク。ちょっと眠そうね。また夜更かししたの？

Jake:

Yeah... I went down a rabbit hole of YouTube videos. One video led to another, and suddenly it was 2 a.m.

うん... YouTubeを見始めたら止まらなくなっちゃって。次々見てたら、気づいたら午前2時だったよ。

Emma:

Oh no. What were you watching?
えー、それは大変。何を見てたの？

Jake:

Some guy explaining how to cook pasta like a chef... then a video about space... and one about cats knocking stuff off tables.

シェフのようにパスタを作る方法の動画とか...宇宙の動画とか...猫が物を落とすやつも。

Emma:

Classic. That algorithm knows you too well.
ありがちね。アルゴリズム、あなたの好みをよくわかってるわ。

Jake:

Exactly. It's dangerous. So yeah, I barely slept. I woke up late, skipped breakfast, and now I'm here running on caffeine and regret.

まさにそれ。あれは危険だよ。だからほとんど寝れなくて、寝坊して、朝ごはん抜いて、今はカフェインと後悔で動いてる。

Emma:

That's rough. My morning was the complete opposite.

それは大変だったわね。私は全く逆だったわ。

Jake:

Of course it was. You probably woke up at sunrise and did yoga with birds singing in the background.

でしょ？きつと日の出と一緒に起きて、鳥のさえずりの中でヨガとかしてたんでしょ？

Emma:

Not exactly, but close! I woke up at 6:30, did some light stretching, made a smoothie, and wrote in my journal.

そこまでじゃないけど、まあ近いかも。6時半に起きて、ストレッチして、スムージー作って、日記を書いたの。

Jake:

Wait, you journal every morning?

えっ、毎朝日記書いてるの？

Emma:

Just for five minutes. I write down three things I'm grateful for and one thing I want to focus on that day.

5分だけよ。感謝していることを3つと、その日に集中したいことを1つ書くの。

Jake:

That sounds... peaceful. My mornings are just chaos.

それ...平和そうだね。僕の朝はカオスだよ。

Emma:

Have you ever thought about creating a morning routine?

朝のルーティンを作ろうと思ったことある？

Jake:

I mean, I've thought about it... usually while I'm running late. But it always feels like too much work.

まあ、考えたことはあるよ。だいたい遅刻しそうなときに。でも面倒に感じちゃうんだよね。

Emma:

It doesn't have to be complicated. Even one or two small habits can make a big difference.

複雑じゃなくていいの。一つか二つの小さな習慣でも大きな変化になるのよ。

Jake:

Like what?
例えば？

Emma:

Try going to bed 30 minutes earlier. That's what helped me the most.
30分早く寝てみて。それが一番効果があったわ。

Jake:

Easier said than done. I'm a night owl by nature.
言うのは簡単だけどね。僕は生まれつき夜型なんだ。

Emma:

Same here. But I trained myself by slowly shifting my bedtime 10 minutes earlier each week.
私もそうだったけど、寝る時間を毎週10分ずつ早くして、慣れていったのよ。

Jake:

Interesting. Okay, maybe I could do that. What else?
なるほど。それならできるかも。他には？

Emma:

Lay out your clothes the night before. It sounds simple, but it really helps.
前の晩に服を出しておくの。簡単だけど、かなり助かるわ。

Jake:

I usually just grab whatever's clean-ish. Sometimes I wear socks that don't match.
いつもは適当に、まあまあキレイな服を取ってる。たまに靴下がバラバラだけどね。

Emma:

Haha, that explains a lot. What about breakfast?
あはは、それで納得したわ。朝ごはんは？

Jake:

What about it?
なにが？

Emma:

Do you ever eat anything in the morning?
朝に何か食べてる？

Jake:

If coffee counts, then yes. If not... nope.
コーヒーが含まれるなら食べてる。でもそうじゃなきゃ...食べてない。

Emma:

Try keeping a banana or protein bar by your door. Something easy.
ドアのそばにバナナかプロテインバーを置いておくの。手軽なものね。

Jake:

That's a good idea. I could probably do that without too much effort.
それはいいね。それならそんなに面倒じゃないし。

Emma:

Exactly. Baby steps. It's not about being perfect—it's about starting somewhere.
そう、その調子。完璧を目指すんじゃなくて、まず始めることが大事なの。

Jake:

Okay, so let's say I try this. What's the goal? To become a "morning person"?
じゃあやってみるとして、ゴールはなに？“朝型人間”になること？

Emma:

Not necessarily. Just to start your day with less stress. You'll feel more in control.
必ずしもそうじゃないわ。ストレス少なく一日を始めること。それで気持ちに余裕が持てるのよ。

Jake:

That would be nice. Right now, my mornings feel like a fire drill.
それはいいかも。今の僕の朝は火事の避難訓練みたいだよ。

Emma:

I've been there. But trust me, once you get into a rhythm, it feels amazing.
私もそうだった。でも一度リズムができると、本当に気持ちいいのよ。

Jake:

Alright. I'll try one thing this week. I'll go to bed 15 minutes earlier and eat a banana in the morning.
わかった。今週は一つだけ試してみるよ。15分早く寝て、朝はバナナを食べる。

Emma:

That's a great start! I'll check in with you next week.
いいスタートね！来週、進み具合を聞くわよ。

Jake:

Please don't. I might fail on day two.
やめてくれよ。2日目で失敗してるかも。

Emma:

It's okay. Progress isn't always a straight line.
大丈夫よ。進歩って、いつも一直線じゃないから。

Jake:

You sound like a motivational poster.
モチベーションポスターみたいなこと言うね。

Emma:

Maybe I am. But hey, even posters are right sometimes.
そうかもね。でも、ポスターだってたまには正しいこと言うのよ。

Jake:

Haha, fair enough. Thanks, Emma. You always give me something to think about.
あはは、確かに。ありがとうエマ。君と話すと、毎回考えさせられるよ。

Emma:

Anytime. Now go drink some water. You need it more than coffee.
いつでもどうぞ。さあ、お水を飲んで。コーヒーよりお水のほうが必要でしょ。

Jake:

Yes, mom...
はいはい、お母さん...