

0:00

(0:00)

<0:00>

I<sup>s</sup> think<sup>v</sup> [it's<sup>o</sup> very difficult for  
modern women].

私は思います [それは現代の女性たちには非常に難しい]。

0:02

(0:03)

<0:04>

I<sup>s</sup> think<sup>v</sup> [[we've all – (we and our  
grandmothers and mothers) –  
fought for so long [to give us equal  
rights] (in all sorts of avenues) ]  
and [(in a way) they have given us  
all these opportunities]],/ but

actually<sup>s</sup> it has<sup>v</sup> come with a huge

<sup>o</sup>  
sense of hardship as well [because  
[we are expected [to be able to do  
everything]] and [we are expected  
[to be great wives, raise great  
children, look after our beautiful  
home, work, get our bodies back,

and be happy]]].

私は思います [[私たちはみな - (私  
たちと私たちの祖母や母たち) - 長  
い間戦ってきました [私たちに平等  
の権利を与えるために] (ありとあら  
ゆる方法で)] そして [(ある意味) 彼  
女たちは私たちにあらゆるチャン  
スを与えてくれました]]、しかし実際  
にはそれは非常に大きな困難を伴い  
ました [なぜならば [私たちは期待  
されたからです [万能であることを]]  
そして [私たちは期待されたか  
らです [良妻であり、素晴らしい子  
供たちを育て、美しい家庭を維持し、  
働き、若さを取り戻し、幸福である  
ことを]]]。

0:35

(0:46)

<1:06>

So, it's all great, /but it is a

struggle and I find that [(with  
everyone) and I don't think [I've

necessarily got the balance right]].  
すべてすばらしいことです。/しかし、  
それは苦痛です。そして、私は気が  
付きました。[(みんなと同様) 私は思  
っていないのです [私は必ずしも適  
切なバランスを保っていないこと  
に]]。

0:43  
(0:58)  
<1:24>

(You know), [if any woman out  
there holds the key], then please

<sup>v</sup> share <sup>o</sup> it (with us all).

[もし、鍵を握っている女性がどこか  
にいたら]、それを共有してください  
(私たちすべてと)。

0:47  
(1:03)  
<1:34>

<sup>s</sup> I <sup>v</sup> think, (for me), [I'm just trying to  
do my best and you do find that  
[sometimes you're dropping balls]].  
私は思います (私にとって) [私はベ  
ストをつくそうとしているだけです。  
そして、あなたは見つけるのです

[あなたがときに失敗することを]。

0:55

(1:13)

<1:48>

My primary focus will always be  
my children.

私の第一の関心は常に子供たちにあります。

0:57

(1:16)

<1:54>

I can't let them down and they  
are so addictive (for me).

私は彼らをはがっかりさせられないし、  
(私は) 彼らに夢中です。

1:02

(1:23)

<2:00>

So, I think (in terms of what's the  
key to balance for me), [something  
has got to give].

ですから、私は思います (私にとって  
バランスを保つ鍵とは)、[何かを譲  
歩しなければならないということです]。

1:09 My <sup>s</sup>socializing (since I've gone  
(1:32) back to work) has definitely  
<2:14> <sup>v</sup>suffered, /but <sup>s</sup>you can't <sup>v</sup>have <sup>o</sup>it  
all.

私の社会的付き合いは（仕事に戻った後の）確かに苦しかった。/しかし、すべてを手に入れることはできないのです。

1:15 (In <sup>s</sup>life), you cannot <sup>v</sup>have <sup>o</sup>it all  
(1:40) and <sup>s</sup>I <sup>v</sup>need <sup>o</sup>my sleep and <sup>s</sup>it's <sup>v</sup>  
<2:25> <sup>c</sup>important (to me) (to be there (for  
my children)).

（人生では）すべてを手に入れることはできません。私は睡眠を必要とします。重要なのは（私にとって）（ここにいることです（子供たちのため

に))。

1:23 (You know), you have to say no  
(1:50) (to certain invitations), (to certain  
<2:38> things).

あなたはノーと言わなければなりません (特定の招待に対して)、(特定の事柄に対して)。

1:30 (Right now), my life feels (in  
(1:59) balance).  
<2:50>

(現時点では)、私の生活は (バランスが取れている) と感じます。

1:31 I'm happy (with it) and I take  
(2:02) my children (with me) (to a lot of  
<2:58> things).

私は満足しています (それに)、そして私は子供たちを連れていきます

(私といっしょに) (さまざまなものへ)。

1:36 My <sup>s</sup>eldest, (who is seven), is now  
(2:09) <sup>v</sup>getting (to an age) (where, (you  
<3:07> know), he is almost ready to come  
to events).

一番上の子は (7歳ですが) 現在 (年頃に) なってきました (いろいろなイベントに参加する準備のほとんど整った)。

1:43 So, it's <sup>s</sup> <sup>v</sup>good <sup>c</sup> (to be able to do) –  
(2:17) <sup>s</sup> and you are <sup>v</sup>interviewing <sup>o</sup>me (at  
<3:16> home).

ですから、(できるということは) いいことです – そして、あなたは私をインタビューしています (私の自宅で)。

1:46  
(2:22)  
<3:24>

<sup>s</sup> I' <sup>v</sup> m <sup>c</sup> lucky (to be able to do (as  
much as I can) (while I'm at  
home)).

私は幸運です (することができて  
(私ができる限りのことを) (自宅にい  
ながらにして)).

END

Shona Hampel (5) Work Life  
Balance について