

タイトル	心の仮面
ポーランド語のタイトル	Maska serca
テーマ *	c
名前	ミレナ・ヴォジュニャック
ポーランド語の名前	Milena Woźniak
学校名 * 2	ニコラウス・コペルニクス大学
学年	2年生
日本滞在歴	なし

* a. 異文化理解 b. 現代の諸問題 c. 私の大切なもの d. 私からの未来へのメッセージから選択

みなさんには、どんなストレスがありますか。日本人なら通勤地獄や長時間労働、ポーランド人なら失業問題や借金などのストレスがあるでしょう。

私にもストレスだらけの時期がありました。試験の時は、手は震えるし、息は苦しいし、夜も寝られませんでした。長い間ストレスは自分の敵だと思っていました。ですが、あることをきっかけに、それは変わりました。

みなさんは、「ガラスの仮面」という日本のドラマをご存知ですか？ このドラマの「ガラスの仮面」というのは、本当の仮面ではなくて「心の仮面」のことです。主人公はその仮面をかぶったとたん変身します。しかし、その仮面は実はガラスでできているので、もしなにかがおきて、急に自分に戻る瞬間、その仮面は壊れてしまいます。

私は舞台芸術学園でも学んでいるので、舞台に立つ時はとても緊張しますが、それは日常のストレスと違って、心が躍るような気合が入るものです。

開演が迫ると、私はせりふをくりかえし言いながら楽屋の中を歩き回ります。膝はガクガク、心臓はバクバク。でも、心はちょっとワクワクします。私が登場するシーンが始まる前、場面はもう頭の中にすっかり入っています。目を閉じると、私の手の中からガラスの仮面がすうっと浮き上がってきて、私の顔に貼り付くのが分かります。その瞬間、私の気持ちが役の気持ちと一つになって、もう私は私ではなくなります。同時に緊張も消えてしまいます。

役作りの過程はどの役者にとっても自問自答する時で、どんな性格、どんな仕草、どんな人間関係かなど、自分なりに答えを出します。

大学の試験の勉強も、時間と労力がかかって緊張する点では同じです。ですが、劇のおかげで心の仮面の威力を知った私は、この仮面さえあれば、どんなことでも楽しめ、どんなことも怖くなくなりました。実は、今も心の面をかぶってスピーチを楽しんでいます。

さあ、皆さんも、自分の心の仮面を手に入れてみませんか。そうすれば、どんなストレスでも自分を支えてくれる強い味方になるに違いありません。

Podsumowanie (60-70 słów)

Chociaż dawniej z ogromnym trudem zmagalam się ze stresem, teraz ciężko jest mi wyobrazić sobie życie bez niego. W jaki sposób ten stres różni się od stresu egzaminacyjnego i co może stać się gdy postanowi się zamienić ten gorszy stres w ten lepszy?