

## 今週のフレーズ&ワード

# get out of one's comfort zone

～一歩踏み出して～

就活 (job-hunting activities) が本格化し、大学ではリクルートスーツ姿の学生が目立つようになりました。スーツ姿は日本の伝統的な企業文化の象徴ともいえますが、外国人の関心事は、むしろ日本の若者、特に女性の職業意識の変化、外国人社員の増加などによって、企業の雇用形態や企業文化がどのように変わるのかといったことに集まっています。

Many female students are **getting out of their comfort zones** and applying for managerial-track positions.

女子大生の多くは、安全志向から一歩踏み出して、総合職に応募しています。

comfort zone は直訳すると「居心地のいい場所」。comfortable (居心地のいい) からイメージできるように「満足できて安心な生活や仕事の範囲」を指します。そこから get out (出る) ですから「居心地はよくないかもしれないけど、失敗するリスクを負って何か新しいことにチャレンジする」というニュアンスです。例文は一般職 (clerical work position 事務職) から一歩踏み出して、総合職 (managerial-track position 管理職に進む職) を狙う女子学生の傾向を表現しています。

The internship program in India will give students opportunities to **get out of their comfort zones**.

インドのインターンシッププログラムは、学生に安心できる領域から抜け出す機会を与えるでしょう。

文化の異なる海外での研修は、ストレス耐性や自ら考えて行動する力を養うのに最適とされています。

comfort zone は learning zone (学びの領域) の概念における最初の段階で、次のステップは stretch zone (背伸びする領域→不安やストレスを感じる領域) と呼ばれています。第3 (最終) ステップは danger zone (または panic zone) で、ストレスが強すぎてパフォーマンスが落ちる段階を指します。

You should **get out of your comfort zone** and learn some new skills.

少し頑張って新しいスキルを身に付けたほうがいいですよ。

comfort zone はオフィスの会話でもよく使われます。その逆は、stay within one's comfort zone (安全領域の中に留まる) で、「ぬるま湯」という言い過ぎかもしれませんが、無理せず現状維持という感じです。皆さんはどちらのタイプでしょうか？

### 単語・熟語チェック

managerial-track position 総合職

apply for～ ～に応募する

clerical work position 一般職

track 通り道、道筋