

Ways to pass time inside this room この部屋での 時間のつぶし方

Words by Laurel Schwulst and Webb Allen
ローレルシュウルストとウェブアレンの言葉

Illustrations by Ayami Konishi
小西彩水によるイラスト

Translation by pal
palによる翻訳

Supported by pe hu, Green People, and Soft Applications
ペフ、緑の人、およびソフトアプリケーションでサポート

difficulty 難易度
 easy 簡単
 medium 普通
 hard 難しい

type タイプ
 alone 簡単
 together 一緒に
 alone or together ひとり又は一緒に



Sleep
睡眠

Take a flight while you sleep.

寝ている間に空の旅に出る。

Good pairing おすすめの組み合わせ
Falling asleep 眠りにつく





Falling asleep
眠りにつく

Taking a flight while you sleep is often easier said than done! Let's say you think of something important to send to the world in those final moments of consciousness. Well, it will have to wait! Maybe you can try writing it down for when you're back on the ground. And here are some techniques for falling asleep: imagine that you're a jellyfish swimming in the ocean slowly. Or imagine yourself as an NPC character in a video game peacefully breathing, about to fall asleep...

睡眠中のフライトは思ったより簡単じゃない!例えば眠りにつく前、ギリギリある意識の中で世界に伝えなければと思うような重大な考えを思いついたら?ね、ちょっと待たないといけない!その考えを地上に着いたときのために書き起こしておくのもいいかも。それから眠りにつくためのテクニックをいくつか... 海の中をゆっくりと泳ぐクラゲの気持ちになるとか、ビデオゲームのNPCのキャラクターになって穏やかに呼吸をして、眠りに落ちそうになっているところを想像するとか…。

Good pairing おすすめの組み合わせ
Simulate a flight フライトのシミュレーション





Read a book
本を読む

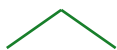
Sometimes it's hard to concentrate while reading a book. There's always something better you could be doing. You wonder if you got any good notifications or emails lately. You should check. And there are some things you want to look up online. Maybe you should get some water. You've been reading for a while now, maybe you should take a break. Or maybe it's time to take a nap. Well, you always find it easier to read a book on a plane than on the ground. There are no alternatives. You are stuck here, and reading is one of the only things you can do.

本を読むことに集中できないことがある。読書以外に今やっておくべきことがあるような気がしたり。最近いい通知やメールを受け取ったかなとか考えてしまったり。インターネットで調べたいこともある。水も飲んだ方がいいかもしれない。本を読んで少し経ったら、休んだ方がいいような気がしてくる。もしかしたら昼寝すべきかも。などなど。本は地上で読むより飛行機で読む方が楽に感じるものです。代わりになるものが何もないから。飛行機に閉じ込められていて、読書はフライト中にできる数少ないことの一つ。

Good pairing おすすめの組み合わせ

Adjust the lighting 明かりの調節

Light incense お香を焚く





Have a conversation
会話する

Sometimes after having a good conversation with a friend, you check your phone and realize you have notifications from over an hour ago. You didn't even realize you hadn't been checking your phone for that long. You and your friend were immersed in the moment together. Maybe you've never sat next to a friend on a flight, but you can imagine it might be a good place to have an uninterrupted conversation together.

友達と会話を弾ませた後、携帯を見て1時間も前の通知が残っていることに気づくことがある。そんなに長く携帯を見ていなかったことに気づいてさえいなかった。あなたと友達は会話に熱中していたから。フライト中に友達の隣に座ったことはないかもしれないけれど、機内は邪魔の入ることない会話を一緒に楽しむのにいい場所かもと想像することは出来ると思う。

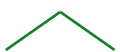




Cook
料理

It's easy to want what we can't have. Sometimes on a plane, you get hungry. Then you think about what you'd eat if you were at home, or what you'd order at your favorite restaurant. But you can't have that. What can you have? Try cooking something special and delicious with the ingredients and tools at your disposal.

手に入れないものを欲しがるのは簡単。機内でおなかが減ることもあるかもしれない。そしてもし家にいたら何を食べただろう、またはお気に入りのレストランにいたら何を注文しただろうと考える。でもそれは叶わない。何だったら食べられるだろう？特別で絶品の何かを、使い捨てカトラリーと材料で作ってみよう。



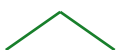


Exercise
エクササイズ

Do some yoga poses and other stretches. Focus on your breathing. It looks weird to do this on a plane full of people, but there is sometimes space near the bathroom to do simple stretches and it helps your blood circulation after sitting for so long. At home you don't have to worry about what other people think of you. Maybe you don't have to worry in public either. Do a plank for 1 minute, it's hard. Or 2 minutes, wow that's a long time. 3 minutes is impossible, I'm not sure anyone could do it for that long.

ヨガのポーズやストレッチをする。呼吸に意識を集中させる。人にあふれた機内で挑戦するのは奇妙に思えるけど、トイレの近くには簡単なストレッチをするスペースがあったりして、長い間座っていた体に血を巡らせる役に立つ。家では他人があなたをどう思うかなんて気にする必要がない。公共の場でも気にする必要はないのかもしれないけど。1分間プランクを試してみる。きっと難しいよ!2分する?わーめちゃ長い。3分は不可能。かつてそんなに長くできた人がいたのだろうか?

Good pairing おすすめの組み合わせ
Listen to music 音楽を聴く





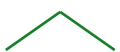
Write in journal
日記をつける

People say writing in a journal or diary is good practice. But what will you write about? You could really write about anything. Maybe it's a good idea just to write about how you feel. If that's too confusing or scary, just write about what activities you are planning to do after this, so you stay on track to finishing this flight.

日記をつけるのはいい習慣だとよく言われている。けど何について書く?本当は何についてだって書ける。自分がどう感じるかだけを書くのもいいアイデアかもしれない。それじゃあまりにまごつきそうとか恐ろしいっていうのでなければ、この後どんな活動を予定しているのか書いてみよう。そうすればフライトの終わりまで記録をつけておくことができるから。

Good pairing おすすめの組み合わせ

Listen to music 音楽を聴く





Listen to music
音楽を聴く

People say music is a key to the soul. If you want to feel a certain feeling more, it could be good to listen to music. Sometimes when you're sad, it's good to listen to sad music so you can fully experience that feeling.

音楽こそが魂へと導く鍵だと言われている。もし特定の感情を体験してみたいのなら、音楽を聴くのがいいかもしれない。悲しい時に悲しい音楽を聴いて、最大限に悲しい気分を味わうのもいいものだ。

Good pairing おすすめの組み合わせ

Write in journal 日記をつける

Exercise エクササイズ

Clean 掃除する





Practice magic
魔法の練習

Even in present day, there's still no conclusive proof magic isn't real. Some people think there's magic everywhere, between every atom and molecule... it's just waiting for the right incantation. Any quiet moment is a good time to experiment with reciting different possible spell incantations. To cast a real spell, it might take just the right combination of inner thoughts and syllables either spoken aloud or sub-vocalized. We don't know yet. Hopefully the spells you discover cause something good to happen.

今日でも魔法が実際に存在しないとは証明されていない。魔法がいたるところに、原子と分子の間に、存在していると言う人もいる。魔法は正しい呪文がかけられるのを待っている。静かな刻こそ、思いつく限りの呪文を暗唱してみるのにぴったりの時間だ。正しい呪文を唱えるのに必要なのは、もしかすると正しい深層心理と音節の組み合わせを大きな声で言うかぼそぼそつぶやくかだけかもしれない。知る人未だおらず。発見してしまった呪文は何か良い魔法を起こすものだと思う。

Good pairing おすすめの組み合わせ
Practice tourism 観光の予習





Practice tourism

観光の予習

While you're up in the air, it might be helpful to imagine you've already arrived in your destination, visiting all your favorite spots. You can take a trip alone in your mind or even roleplay with a friend or fellow traveler. Don't forget to rest well after touring all day... it can really wear you out!

機内で目を覚ましている間、目的地に着いたところを想像して、行ってみたい場所を訪れてみるのは役にたつかも说不定。心の中だったら一人旅はもちろん、友達や同乗の乗客たちとさえ旅できてしまう。一日旅をした後にはしっかり休むのを忘れなく。すごく疲れるかもしれないよ!

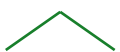


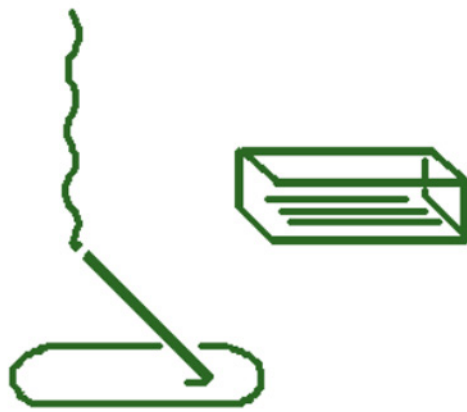


Simulate a flight
フライトのシミュレーション

If an airplane were large enough, it might take a flight to get from one part of the plane to another. While you're simulating a flight, expand your conception of how big the plane is until it encapsulates the entire world. Imagine then simulating another flight, inside your first flight. You can do this with two phones, or just your imagination. Some people say the planet earth is a spaceship flying through the solar system. That's a kind of flight itself, isn't it?

飛行機が十分に大きければ、フライトシミュレーションをしながら、飛行機の大きさへの想像を世界を矮小化するまで広げてみましょう。別のフライトをシミュレーションしているところを初めてのフライト中に想像しましょう。2つの携帯電話でこれをすることもできますし、想像するだけでも可能です。地球という惑星は太陽光システムで飛んでいる宇宙船だとも言われています。それはフライトのことでもありますよね？





Light incense
お香を焚く

Sometimes it's nice to unwind and relax with some incense. You know, just like a flight, an incense is a natural timer too! Maybe you can do another activity for the whole duration of your incense lighting. Also maybe you have different incense varieites. Try them all. Do you have a favorite incense? Also, if you don't have an incense holder, try poking a hole in a fruit or a bar of soap.

寛いでお香でリラックスするのもいいですね。フライトと同じく、お香だって自然のタイマー!お香が灯っている間に別の活動をするのもいいかもしれない。もし色々な種類のお香を持っているのなら、全て試してみよう。お気に入りのお香はありますか?もしお香をたてるものがなかったら、フルーツか固形石鹸に穴を作ってみよう。

Good pairing おすすめの組み合わせ
Read a book 本を読む





Slideshow from your phone
携帯電話で写真をスライドさせる

It's crazy that when you plug in your phone to the projector or Apple TV, you suddenly have a big phone. Now more than only you can see it. On the projector, show your friends where you've been lately or what you've been thinking about by taking them on a tour. Maybe showing them some details you noticed recently will help them pay special attention to their surroundings too.

携帯をプロジェクターとか Apple TV につなげると、携帯が途端に拡張するのってクレイジーですよ。こうすることで携帯を他の人に見せることができる。プロジェクターに最近行ったところや最近考えていることを映して、友達をツアーに連れて行こう。最近気づいた小さな出来事やディテールを共有することで、あなたの友達が周りに特別な関心を向ける手助けになるかもしれない。





Clean
掃除する

Sometimes something feels off, but you're not sure what. You know that you always notice cleaning when it's done, but before and during it, it's hard to tell what's wrong. Try sweeping the floors and notice all the dust you pick up.

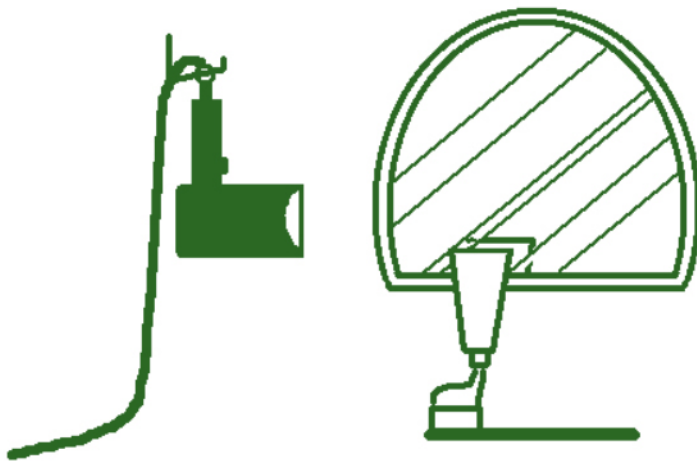
何かがオフになっているけれどそれがいったい何なのかはつきりしないことがありますよね。掃除が終われば掃除をされたのに気がつくけれど、その前やその途中には何がどう汚れているのかわかりづらい。床をなぞってみて、どのくらい埃が手につくか見てみよう。

Good pairing おすすめの組み合わせ

Listen to music 音楽を聴く

Talk to yourself ひとりごとを言う





Practice good hygiene
清潔に保つ

Something feels off, again, you're not sure what. Maybe your breath smells to your neighbor? It's nice to get up from your seat every once in a while to do something. It feels good to brush your teeth, comb your hair, maybe take a shower, and return to your seat. It also breaks up the flight monotony.

何かがオフな気分(また)だけどなんでかはわからない。もしかしたら私の息が隣の人にも臭ってる?何かするためにちょこちょこ席を立つのは良いことです。歯を磨いたり、髪をといたり、シャワーを浴びてみたり。それから席に着くと良い気分。それに、フライトの単調さを破ってくれもします。





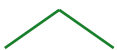
Make a craft project
工作をする

There are some craft supplies in this room. It could be fun to pick them up and see what happens if you make something before the flight is over.

この部屋には工作用品があるので、どれかを手にしてフライトが終わるまでに何ができるか挑戦するのも楽しいかもしれません。

Good pairing おすすめの組み合わせ

Write a letter to a friend 友達に手紙を書く

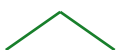




Write a letter to a friend
友達に手紙を書く

You could spend the whole flight thinking about someone. Maybe it's your friend you don't see very often, but would like to see more. How about writing your friend a letter? Tell your friend what's going on with you, and ask your friend what's up in life. You could reminisce on old times, or make plans for the future. But maybe it's better to simply reflect on your friend as a person and be happy that the texts (and now letters) you send may be the bulk of the way you spend time together.

フライトの間じゅう誰かのことに思いを馳せるのも可能です。頻繁には会わないけれどもっと会いたい友達のこととか。友達に手紙を書いてみるのはどうだろう？最近あなたが何をしていたかを伝え、それから友達はどうしていたのか聞いてみよう。過去の思い出に浸ってもいいし、将来のためのプランを立てることもできるでしょう。

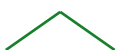




Make a short film
短い映画を作る

Your phone is in airplane mode. But some apps still work. One of them is the camera. You can take videos with it. Another is iMovie or some other video editing app you downloaded before you got on this flight. You can edit those videos into a movie with this app. Try adding music to your creation. It seems like you've just created a film.

携帯は機内モード。それでもまだ使えるアプリはある。カメラがその一つ。カメラでビデオ撮影ができる。もう一つはiMovieとかフライト前にダウンロードしておいた動画編集アプリ。このアプリがあれば撮りためたビデオで映画を作れる。音楽を創作に付け加えてみよう。本当に映画を作り上げたような気がするから。





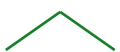
Record your voice
自分の声を録音する

As long as you're alone on this flight, it's okay to speak out loud alone. You won't look crazy to anyone. Try recording a voice memo for a friend. This is similar to the letter. You could also instead talk to a future version of yourself, like a letter to your future self. Explain where you're at in life, and on this flight.

このフライトで一人である限り、大きな声を出してもオッケー。誰の目にもあなたは狂ったようには写りません。友達に向けたボイスメモを録音してみよう。これは手紙に似ています。未来の自分へ手紙を書くように、未来の自分に語り掛けることもできる。自分が人生のどういう地点にいて、フライト上ではどこにいるのかを説明してみよう。

Good pairing おすすめの組み合わせ

Make a short film 短い映画を作る





Talk to yourself
ひとりごとを言う

Again, if you're alone, try simply talking to yourself out loud without recording. You might feel more free without the recording pressure. Sometimes it takes a little while to get used to how strange it feels to talk to yourself. If it's awkward just try holding up your phone in Airplane Mode up to your face and pretend like you're talking to someone on the phone. Maybe you can talk through some issues you're working through. Or maybe you can dream of an imaginary land. Or you could start to plan what you're doing once you arrive at your destination.

もし一人なら、録音は無しで独り言を言ってみよう。録音のプレッシャーがないことでより自由に感じられるかもしれません。もしかしたら自分に語り掛ける奇妙な感覚に慣れるまで、少しだけ時間が必要かも。どこかぎこちなく感じるなら、機内モードになっている携帯電話を顔に近づけ、電話で誰かと話しているふりをしてみよう。挑戦中の問題について語ることができるかも。もしかすると未知の島について夢見ることもできるかも。はたまた目的地に到着した後のことを計画出来るかも。



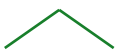


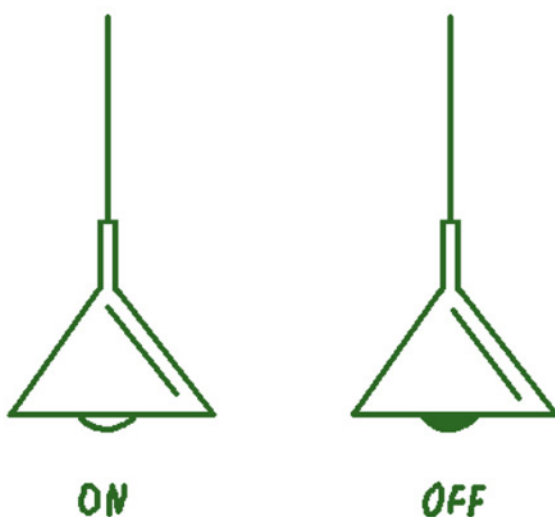
Organize your digital life
デジタル生活を整理する

If your phone or computer is messy, it could be time to spend a little time reorganizing and deleting things you don't need. Prioritizing is key.

携帯やコンピューターの中がぐちゃぐちゃなら、いらないものを消して整理整頓する時間を作ってもいい。優先順位をつけるのがカギ。

Good pairing おすすめの組み合わせ
Clean 掃除する





Adjust the lighting
明かりの調節

Sometimes it's fun to play with the lights to see the different moods you can create. Or maybe you need a strong light for reading.

ライトを調節して色んなムードを作ってみるのも楽しい。読書をするなら強い明かりが必要かもしれない。

Good pairing おすすめの組み合わせ
Adjust the air 空気の調整





Adjust the air
空気の調整

Maybe you need a little bit of life swept into you because you're sleepy. Try adjusting the fans to get a second wind.

ちょっと眠くなってきた人生の空気を入れ替える必要がある気がする? 扇風機をうまく使って調整しよう。

Good pairing おすすめの組み合わせ

Adjust the lighting 明かりの調節

Drink hot water 白湯を飲む

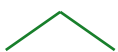




Water the plants
植物に水をやる

The plants look awfully droopy, don't they? Water them a little. Don't overdo it. It feels good to care for another living thing.

植物が衰れにしておれつつありませんか？少し水をやりましょう。やりすぎは禁物。別の生物を大切にすると気分がいいですね。

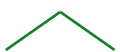




Play a game
ゲームで遊ぶ

It's not often we can play something as pointless as cards. When you're on a flight, it's one of the only fun things you can do, and also contained within a small area. Try introducing your friend to a new game, or play your old favorite. If you're alone, there's always solitaire.

トランプほど無意味なもので遊ぶことってなかなかない。ゲームはフライト搭乗中にできる楽しい事の一つで、しかも限られたスペースでも遊べる。友達に新しいゲームを紹介したり、昔からのお気に入りのゲームで遊んだりしよう。たとえお一人様だったとしても、ソリティアがあるから大丈夫。



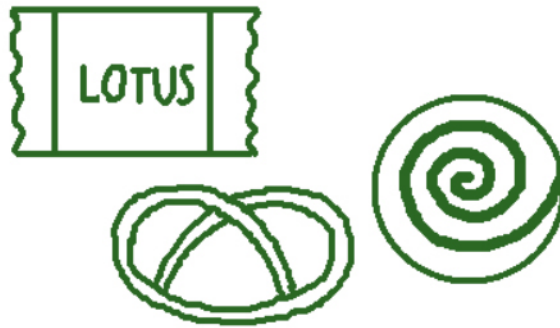


Play with the magic ring
マジックリングで遊ぶ

The magic ring is an amazing creation. If you don't have one, create it in your mind. Try seeing what you can do with it. Feel refreshed by its metal moving lightly on your skin. If you're with someone else, move it back and forth. Maybe you can bond this way.

マジックリングは素晴らしい創造物だ。マジックリングで何ができるか試してみよう。肌の上で金属がかろやかに動くのを感じてリフレッシュしよう。誰かと一緒にいるのなら、交互にマジックリングを動かしてみよう。マジックリングで団結力が芽生えるかも。





Eat an in-flight cookie
クッキーを食べる

Are you feeling hungry but don't want to cook? Well, there are always the in-flight cookies. They go well with a beverage if you'd like to dip them.

おなかはすいているけど料理はしたくないって?それなら、フライト中にはいつだってクッキーがある。もしディップしたいなら飲み物でできるはず。





Learn a language
新しい言語を学ぶ

Download some audio programs for learning a new language. Try seeing if you can do one episode. Maybe it requires speaking aloud, and if you're alone, go ahead.

オーディオプログラムをいくつかダウンロードして、新しい言語を学ぼう。最初の章を修了できるか挑戦してみよう。発声練習のコーナーがあるのに、あなたは一人様だって？やってみよう。

Good pairing おすすめの組み合わせ
Play with the magic ring マジックリングで遊ぶ





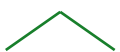
Drink hot water
白湯を飲む

Heat up some water. Pour it into a cup. Try drinking it. But be careful! You might need to wait for it to cool just a little, or take small sips. While or after drinking, you might feel refreshed. Try drinking this when you actually want caffeine. It's strange how temperature sometimes works in your favor.

水を温める。コップに注ぐ。飲んでみる。でも気をつけて!少し冷めるまでちょっと待たないといけないかもしれない。それかまずは一啜りだけしてみるか。飲んでいる最中、飲んだ後には気分がリフレッシュするはず。カフェインを欲している時、代わりに白湯を試してみてもは。お湯の温度が自分の気持ちをいかに変えるかに驚くはず。

Good pairing おすすめの組み合わせ

Adjust the air 空気の調整





Stand up coins
コインスタンド

It's fun to balance a coin on its edge. You would think it's difficult, but then after a few tries, it's actually possible. Your mind becomes super clean when you only focus on standing up coins. You wonder why the rest of the world isn't doing this all the time like you are.

コインを立てるのは楽しい。そんなの難しいと思うだろうけど、数回試してみたら可能だと分かる。コインを立てることにだけに集中している時、心はとてもクリーンになる。どうして世界中のみんなは私のように一日中コイン立てをしないのだろうと考え始めるはず。





GREEN PEOPLE



PE HU



SOFT APPLICATIONS