

不怨天、不尤人、下学而上達。「憲問」
飯疏食、飲水、曲肱而枕之、樂亦在其中矣。「述而」

不患人之不己知、患己之不知人也。「学而」
大丈夫、能屈能伸、否極泰來、功到自然成。

Gee, Jesus, where's my Cheese? I can't see it! Why me?

備え有れば憂い無し (備え有っても憂い有り。備えなければ、憂いばかり。) Providing is Preventing. 有備無患

油断大敵！ Security is the greatest enemy. 麻痹大意は大敵!

「Who Moved My Cheese? 市販本の日本語訳 (チーズはどこへ消えた?)」は1998年出版されて以来、わずか数年の間に、老若男女を問わず、また教育者からビジネスマンに至るまで、数千万の人々に読まれています。仕事上、生活上の変化を客観直視し、積極的・建設的に対処できる驚嘆すべき方法として絶賛されています。

本テキストは**英語原本**からの**日本語訳**です。できるだけ、文法理解に役立つように配慮しましたが、不

自然な場合は意識しました。下線を施していますので、日本語と英語の文構造に注意できるようにしています。

最近、中国では「心の糧」の必要性が強調されていて、本書が歓迎されています。したがって、中国語訳本が出ていますので、それを原本にして、できるだけ忠実に日本語に訳して、中国語・日本語の翻訳学習に使用することにしました。したがって、英・中・日の言語学習者には3か国語の比較学習ができると思います。

授業などで使用しながら、不都合な部分は改善してゆければと願っています。

ご指摘・ご意見をいただければ、幸甚です。

2005年 4月 8日 清辰

薬応書院 泉原益応

この本を読んで、先ず思いついたのは、「♪Amazing Grace♪」の構成との類似、次には、本書の扉で筆者が最初に掲げたロバート＝バーンズの言葉「ネズミや人間が周到に建てた計画は、往々にして迷子になってしまうものだ (完璧に練り上げた計画でも失敗することがある)」でした。彼は『ほたるの光』で知られる「Auld Lang Syne = the good old days」の作詩・作曲者とされています。その歌の題名と内容は本書とは非常に対照的なものですが、それは最後の筆者の言葉と関係しているのでしょうか？

一方、本書の内容は、約2,500年前の「論語」の中でも、頻出しています。古人の知恵や心得が現在に生かされず、アメリカ人の新刊書が「単純に」歓迎されるのは何か笑えない喜劇のような感じがしてなりません、..?

天は自らを助く者を助く。Heaven helps those who help themselves. 天助自助。

We have God to help us, but first we have Got to help ourselves.

日知其所亡、月無忘其所能

日にそのなきところを知り、

月にそのよくするところを

忘ることなし

為仁由己、而有人乎？

仁をなすは己によりて、

人によらず

不怨天、不尤人、下学而上達

天をうらみず、人をとがめず、

下学して上達す

逝者如斯乎、不舍昼夜

ゆくものはかくのごときか

昼夜をおかず

温故知新 可以為師矣

古きをあたためて

新しきを知らば、

もって師となすべし

(英語 ⇒ 日本語翻訳 泉原 益広)

Who Moved My Cheese? is a story about change that takes place in a Maze where four amusing characters look for “Cheese” — cheese being a metaphor what we want to have in life, whether it is a job, a relationship, money, a big house, freedom, health, recognition, spiritual peace, or even an activity like jogging or golf.

Each of us has our own idea of what Cheese is, and we pursue it because we believe it makes us happy. If we get it, we often become attached to it. And if we lose it, or it’s taken away, it can be traumatic.

The “Maze” in the story represents where you spend time looking for what you want. It can be the organization you work in, the community you live in, or the relationships you have in your life.

Who Moved My Cheese? The Story
An A-Mazing Way To Deal With Change In Your Work And In Your Life.

by Spencer Johnson, M. D.

ONCE, long ago in a land far away, there lived 4 little characters who ran through a Maze looking for cheese to nourish them and make them happy.

Two were mice named “Sniff” and “Scurry” and two were Littlepeople—beings who were as small as mice but who looked and acted a lot like people today. Their names were “Hem” and “Haw”.

「誰がチーズをとったのか？」は、「変化」についての「物語」です。物語はある迷宮内で起こり、そこで4匹の愛らしいキャラクターが「チーズ」を探し求めるのです。物語の「チーズ」は私達が人生において手に入れたいと願う物の一種の比喩なのです。それは仕事でもあるし、人間関係でもあり、お金でも、豪邸でも、さらには、自由や、健康や、社会的な認知や精神面での安らぎでもあるし、またあるいは、ジョギングやゴルフなどのようなスポーツであってもいいのです。

私達は誰でも、「チーズ(=何よりも大切な物事)」が何であるかわかっていて、それを探し求めます。なぜなら、それが私達を幸せにしてくれると信じているからです。しかし、もし手に入れると、往々にして依頼し執着することになります。そういう時に、もし突然に、(それを)失ったり、あるいは、持ち去られたら、(私達は) そのために極めて深い精神的障害を被ることがあるのです。

物語の「迷宮」は、あなたがほしいものを探し求める場所です。あなたが働く職場や住んでいる地域、あるいは生活上の人間関係でもあるのです。

物語「誰がチーズをとったのか？」
人生や仕事においての変化に対処できる驚嘆すべき方法

むかしむかし、はるかかなたの地に4匹の生き物が住んでいました。毎日近くの不思議な迷宮の中を行ったり来たりして、空腹の心配もなく楽しく幸せにしてくれるチーズを探していました。

2匹はネズミで、「スニッフ」、もう一匹は「スカリー」といいました。他の2人はネズミと同じ大きさの小人で、かっこうも行動も、現在の人間にとっても似ていました。2人は「ヘム」、「ホー」といいました。

Due to their small size, it would be easy not to notice what the four of them were doing. But if you looked closely enough, you could discover the most amazing things!

Every day the mice and the Littlepeople spent time in the Maze looking for their own special cheese.

The mice, Sniff and Scurry, possessing simple brains and good instincts, searched for the hard nibbling cheese they liked, as mice often do.

The two Littlepeople, Hem and Haw, used their complex brains, filled with many beliefs and emotions, to search for a very different kind of Cheese—with a capital C—which they believed would make them feel happy and successful.

As different as the mice and Littlepeople were, they shared something in common: every morning, they each put on their jogging suits and running shoes, left their little homes, and raced out into the Maze looking for their favorite cheeses.

The Maze was a labyrinth of corridors and chambers, some containing delicious cheese. But there were also dark corners and blind alleys leading nowhere. It was an easy place for anyone to get lost.

However, for those who found their way, the Maze held secrets that let them enjoy a better life.

The mice, Sniff and Scurry, used the simple trial-and-error method of finding cheeses. They ran down one corridor, and if it proved empty, they turned and ran down another. They remembered the corridors that held no cheeses and quickly went into new areas.

彼等はほんとうに小さかったので、何をしたところで、まわりの注意をひくことはありませんでした。しかし、もし近くに寄って、じっくり見れば、思いもつかないすばらしいことがいくつもあるのに気づくことでしょう。

2匹のネズミと2人の小人は毎日、迷宮の中で過ごし、その中でめいめいの好きなチーズを探し求めるのでした。

ネズミのスニッフとスカリーは、頭は単純でしたが、すばらしい直感を持っていて、他のネズミ同様、歯ごたえのある硬めのチーズを探しました。

しかし、2人の小人、ヘムとホーは、多種多様の考えや感情がいっぱい詰まった頭を使って、「C」という文字のついているとても変わった種類のチーズを探しました。そのチーズによって幸福になり、成功できると信じていたのです。

このようにネズミたちと小人たちはまったく異なっていますが、しかし、共通点もありました。それは、毎朝、運動服を着て、運動靴を履いて、家を出て、迷宮に駆け込んで、各自の好きなチーズを探し求めるのです。

その迷宮は廊下や部屋がたくさんある迷路で、その中のいくつかの部屋にはおいしいチーズが貯蔵されていたのです。しかし、まっくらな角や（行き止まりの）袋小路などがいっぱいあって、そこに入り込んだ者がすぐに迷ってしまう場所でした。

しかしながら、出口を見つけた者には、すばらしく幸福な生活を与えてくれる秘密の力をもっていたのでした。

スニッフとスカリーはチーズを見つけるのに単純な試行錯誤の方法を使いました。1つの廊下に駆け込んで行って、もし空っぽだったら、すぐに引き返し、ほかの廊下に行って探すのです。チーズのない通路はみんな覚えて、すぐさま別の新しい区域に行くのでした。

Sniff would smell out the general direction of the cheese, using his great nose, and Scurry would race ahead. They got lost, as you might expect, went off in the wrong direction and often bumped into walls. But after a while, they found their way.

Like the mice, the two Littlepeople, Hem and Haw, also used their ability to think and learn from their past experiences. However, they relied on their complex brains to develop more sophisticated methods of finding Cheese.

Sometimes they did well, but at other times their powerful human beliefs and emotions took over and clouded the way they looked at things. It made life in the Maze more complicated and challenging.

Nonetheless, Sniff, Scurry, Hem and Haw all discovered, in their own way, what they were looking for. They each found their own kind of cheese one day at the end of one of the corridors in Cheese Station C.

Every morning after that, the mice and the Littlepeople dressed in their running gear and headed over to Cheese Station C. It wasn't long before they established their own routine.

Sniff and Scurry continued to wake early every day and race through the Maze, always following the same route.

When they arrived at their destination, the mice took off their running shoes, tied them together and hung them around their necks—so they could get to them again. Then they enjoyed the cheese.

In the beginning Hem and Haw also raced toward Cheeses Station C every morning to enjoy the tasty morsels that awaited them.

スニッフがすぐれた鼻を生かして、チーズの大体の方向を嗅ぎ出すと、スカリーが駆け出して先導するのです。しかし、当然のことながら、迷って、まちがった方向を行ってしまったり、よく壁にぶつかってしまふことがあったのです。しかし、しばらくしてすると、道を見つけ出しました。

一方、2人の小人、ヘムとホーもやはり同様に自分達の過去の経験を考えたり、学んだりするのです。しかしながら、2人は複雑な頭脳に頼って、もっと洗練された効率のよい方法を工夫してチーズを探すのでした。

うまく行く時もありましたが、しかし2人の強力な信念や感情のせいで、物事を見る目が曇ってしまう時もありました。そのために、迷宮での生活はいつそう複雑になり、骨の折れるものになってしまいました。

にもかかわらず、スニッフとスカリー、ヘムとホーのみんなは、各自異なった方法で自分の探していた物を発見しました。ある日のこと、Cチーズステーション内の廊下の端で、自分達のほしかったチーズを見つけたのです。

そのあと毎朝、みんなは運動服を着て、Cステーションに向かうのでした。まもなく、それぞれの日課ができあがりました。

スニッフとスカリーは同じように毎日早起きして、それからいつも同じ道を通って迷宮に走って行くのです。

ネズミたちは目的地に到着すると、運動靴を脱いで、結び合わせて、首に掛けました。それはすぐに履けるためでした。そのあとで、チーズを味わうのでした。

初めのうちは、ヘムとホーも同じように行動して、毎朝、Cステーションに走って行って、そこにあるご馳走を味わうのでした。

But after a while, a different routine set in for the Littlepeople.

Hem and Haw awoke each day a little later, dressed a little slower, and walked to Cheese Station C. After all, they knew where the Cheese was now and how to get there.

They had no idea where the Cheese came from, or who put it there. They just assumed it would be there.

As soon as Hem and Haw arrived at Cheese Station C each morning, they settled in and made themselves at home. They hung up their jogging suits, put away their running shoes and put on their slippers. They were becoming very comfortable now that they had found the Cheese.

“This is great,” Hem said. “There’s enough Cheese here to last us forever.” The Littlepeople felt happy and successful, and thought they were now secure.

It wasn’t long before Hem and Haw regarded the Cheeses they found at Cheese Station C as their cheese. It was such a large store of Cheeses that they eventually moved their homes to be closer to it, and built a social life around it.

To make themselves feel more at home, Hem and Haw decorated the walls with sayings and even drew pictures of Cheese around them which made them smile. One read: “Having Cheese Makes you Happy.”

Sometimes Hem and Haw would take their friends by to see their pile of Cheese at Cheese Station C, and point to it with pride, saying, “Pretty nice Cheese, huh?” Sometimes they shared it with their friends and sometimes they didn’t.

しかし、しばらくすると、小人たちの日課は変わりました。

毎日少し遅く起きて、のんびりと運動服を着て、それから、Cステーションに歩いて行きました。(それというの) 結局のところ、(今では) チーズのある場所も行き方もわかっているからでした。

「チーズがどこから来たのか?、誰がそこに置いたのか?」など、思いもつきませんでした。チーズはいつまでもそこにあるのだろうと思うだけでした。

毎朝、ヘムとホーはCステーションに着くとすぐに、くつろいでしまって、のんびりと過ごすのでした。運動服を脱いで、靴を脱ぎ捨てて、スリッパに履き替えました。チーズを見つけたので、今では心から安心してきっていたのでした。

「ほんとによかった! 一生食べて行けるほどあるよ。」とヘムは言いました。小人たちは幸福と成功の気持ちでいっぱいでした。もう何の心配もないんだと思いました。

まもなく、ヘムとホーは、Cステーションで見つけたチーズは「自分達の」チーズなんだと考えるようになりました。チーズの量がそんなにも豊富だったので、それで、Cステーションの近くに引っ越して、そこで新しい生活を始めました。

もっとくつろげるように、2人は「金言名句」などを書いて壁を装飾し、そのうえ、それらを囲むようにチーズの絵まで画いて、ニコニコするのです。そのうちの1つはというと、
「チーズがあるということは、幸せであるということだ。」

時には、友人たちを連れて来て、Cステーションのチーズの山を見せて、それを指さして自慢して言うのです。「とてもすてきなチーズでしょ?」時には、友人たちといっしょに味わったりすることもありましたし、自分たちだけで食べることもありました。

“We deserve this Cheese,” Hem said. “We certainly had to work long and hard enough to find it.” He picked up a nice fresh piece and ate it.

Afterward, Hem fell asleep, as he often did.

Every night the Littlepeople would waddle home, full of Cheese, and every morning they would confidently return for more.

This went on for quite some time.

After a while Hem’s and Haw’s confidence grew into the arrogance of success. Soon they became so comfortable they didn’t even notice what was happening.

As time went on, Sniff and Scurry continued their routine. They arrived early each morning and sniffed and scratched and scurried around Cheese Station C, inspecting the area to see if there had been any changes from the day before. Then they would sit down to nibble on the cheese.

One morning, Sniff and Scurry arrived at Cheese Station C and discovered there was no cheese

They weren’t surprised. Since they had noticed the supply of cheese had been getting smaller every day, they were prepared for the inevitable and knew instinctively what to do.

They looked at each other, removed the running shoes they had tied together and hung conveniently around their necks, put them on their feet and laced them up.

The mice did not overanalyze things.

To the mice, the problem and the answer were both simple. The situation at Cheese Station C had changed. So, Sniff and Scurry decided to change.

「このチーズはボクらのものだよ。見つけるのに本当に長い間、苦労したんだから。ボクらには当然、保有する権利があるんだよ。」とヘムが言いました。そして、おいしいそうな一切れをつまんで、味わうのです。

その後、ヘムはいつものように、眠るのです。

毎晩、小人たちはチーズでおなかいっぱいになって、よたよたと家に帰って行き、朝になると、もっと多くのチーズを味わえるのだと信じてCステーションに行くのでした。

このような状況がかなり長い間、続きました。

ヘムとホーの自信はしだいに増大して、自分たちは成功したのだと思い上がるようになりました。まもなく、そんなにも安心しきってしまったので、2人には何かが起こっていることに気がつきすらしませんでした。

(一方、) 時が流れていっても、スニッフとスカリーは来る日も来る日も、同じ日課を続けました。毎朝早く、Cステーションに着くと、その周囲で匂いをかいだり、ひっかいたり、行ったり来たりして、そのあたりが前日と何か変わったことがないかを調べました。それから、腰を下ろしてチーズをかじるのでした。

ある朝、スニッフとスカリーは、Cステーションに着いた時、チーズがなくなっているのを発見しました。

2匹は驚きませんでした。チーズの量が日毎に少なくなっているのに早くから気づいていたので、その避けられない状況について、準備をしていたし、どうすればいいかも、本能的にわかっていたからでした。

2匹はお互いに顔を見合わせると、結び合わせて首に掛けていた靴をはずして、それを履いて靴紐をしっかり結びました。

2匹は物事を過度には分析しませんでした。

ネズミにすれば、問題も解答も両方とも単純だったので、Cステーションの状況に変化が起こったのだから、自分たちもそれに応じて変化することに決めたのです。

They both looked out into the Maze. Then Sniff lifted his nose, sniffed, and nodded to Scurry, who took off running through the Maze, while Sniff followed as fast as he could.

They were quickly off in search for New Cheese.

Later that same day, Hem and Haw arrived at Cheese Station C. They had not been paying attention to the small changes that had been taking place each day, so they took it for granted their Cheese would be there.

They were unprepared for what they found.

“What? No Cheese?” Hem yelled. He continued yelling, “No Cheese? No Cheese?” as though if he shouted loud enough, someone would put it back.

“Who moved my Cheese?” he hollered.

Finally, he put his hands on his hips, his face turned red, and he screamed at the top of his voice, “It’s not fair!”

Haw just shook his head in disbelief. He, too, had counted on finding Cheese at Cheese Station C. He stood there for a long time, frozen with shock. He was just not ready for this.

Hem was yelling something, but Haw didn’t want to hear it. He didn’t want to deal with what was facing him, so he just tuned everything out.

The Littlepeople’s behavior was not very attractive or productive, but it was understandable.

Finding Cheese wasn’t easy and it meant a great deal more to the Littlepeople than just having enough of it to eat every day.

2匹は迷宮の奥のほうに目をやりました。スニッフが鼻を上にして匂いをかぎ、スカリーに向かってうなずくと、スカリーはすぐさま迷宮中を駆けめぐり、スニッフができるかぎり遅れないようにして行くのでした。

2匹は迅速に行動して、ほかの場所に行ってチーズを探し始めました。

その日の遅くに、ヘムとホーもCステーションにやって来ました。2人はそこで毎日生じているごく小さな変化に少しも注意していませんでしたし、当然、チーズがまだそこにあるものと思っていました。

自分たちが目にしていることにはまったく準備ができていませんでした。

「あれっ？チーズがないじゃないか？」とヘムは叫びました。そのあと、何度も何度も大声で叫ぶのでした。「チーズがないよ！チーズがないよ！」それはまるで大声で叫べば、誰かがチーズを返しに来るといふみたいでした。

「チーズを誰がとったんだ？」と大声でどなりましました。

最後には、両手を腰にあてて、顔じゅう真っ赤にして、声を張り上げて叫びました。「不公平だよ！」

ホーは信じられなくて首を横に振りました。彼も以前と同じようにそこにチーズがあるものと思いでいました。長い間そこに立ったまま、ショックで動くこともできませんでした。そんなことになるとは思いつかなかったのでした。

ヘムは何かどなっていましたが、ホーは聞きたくありませんでした。目の前の事実を直視したくなかったので、一切の物を無視したのです。

彼等の行動はあまりほめられたものではないし、建設的なものでもありませんでしたが、しかし、やはり理解し得るものでした。

チーズを見つけることは容易なことではなかったし、2人の小人にとっては、毎日十分にチーズを食べられることを意味するだけでなく、もっともっと多くの意味を持つものだったのです。

Finding Cheese was the Littlepeople's way of getting what they thought they needed to be happy. They had their own ideas of what Cheese meant to them, depending on their taste.

For some, finding Cheese was having material things. For others it was enjoying good health or developing a spiritual sense of well-being.

For Haw, Cheese just meant feeling safe, having a loving family someday and living in a cozy cottage on Cheddar Lane.

To Hem, Cheese was becoming a Big Cheese in charge of others and owning a big house atop Camembert Hill.

Because Cheese was important to them, the two Littlepeople spent a long time trying to decide what to do. All they could think of was to keep looking around Cheeseless Station C to see if Cheese was really gone.

While Sniff and Scurry had quickly moved on, Hem and Haw continued to hem and haw.

They ranted and raved at the injustice of it all. Haw started to get depressed. What would happen if the Cheese wasn't there tomorrow? He had made future plans based on this Cheese.

The Littlepeople couldn't believe it. How could this have happened? No one had warned them. It wasn't right. It was not the way things were supposed to be.

They went home that night hungry and discouraged. But before they left, Haw wrote on the wall:

The More Important Your Cheese Is To You,
The More You Want To Hold Onto It.

チーズを見つけることは彼等が幸福になるのに必要だと思ふものを手に入れる方法だったのです。2人はそれぞれ好みが違うので、チーズの持つ意義もめいめいの違った考えを持っていました。

ある人々にすれば、チーズは物質的な満足を表わし、またほかの人々にすれば、チーズはすなわち健康な生活を楽しみ、あるいは精神的な安らぎを深めるのでした。

ホーにすれば、チーズは安全を意味し、いつかある日、愛する家庭を持ち、チェダー通りにある快適な別荘で生活することを意味しました。

ヘムにすれば、チーズは、多くの人間を指導する大人物になり、カマンベールの丘に壮麗な邸宅を所有することを意味したのです。

チーズは彼等にとって重要だったので、2人の小人は長い時間をかけてどうするべきかを決めようと思いました。しかし、彼等に考えつくことができたのは、Cステーションのまわりを捜して、チーズがほんとうになくなってしまったのかどうかを見るだけでした。

スニッフとスカリーがすでにすばやく行動しているのに、ヘムとホーはいつまでもぶつぶつ言いながら、ぐずぐずしていました。

2人は「まったく不公平だ」と大声で非難しました。ホーは意気消沈しはじめました。明日もしチーズがなかったら、一体どうなるんだろう。彼は将来の計画をそのチーズを基盤にして立てていたのでした。

2人の小人たちには信じられなかったのです。こんなことがどうして起こり得たのだろうか？誰も警告してくれなかった、間違ってるよ。物事というものはいかなるふうであるべきはずではないんだ。

その日の夜、ヘムとホーはお腹をすかせて、しょんぼりと家にもどって行きました。ホーは出る前に壁に書き残すのでした：

「チーズが大切であればあるほど、それだけ（それに）すがりつきたくなるものだ。」

The next day Hem and Haw left their homes, and returned to Cheese Station C again, where they still expected, somehow, to find their Cheese.

The situation hadn't changed, the Cheese was no longer there. The Littlepeople didn't know what to do. Hem and Haw just stood there, immobilized like two statues.

Haw shut his eyes as tight as he could and put his hands over his ears. He just wanted to block everything out. He didn't want to know the Cheese supply had gradually been getting smaller. He believed it had been moved all of a sudden.

Hem analyzed situation over and over and eventually his complicated brain with its huge belief system took hold. "Why did they do this to me?" he demanded. "What's really going on here?"

Finally, Haw opened his eyes, looked around and said, "By the way, where are Sniff and Scurry? Do you think they know something we don't?"

Hem scoffed, "What would they know?"

Hem continued, "They're just simple mice. They just respond to what happens. We're Littlepeople. We're smarter than mice. We should be able to figure this out."

"I know we're smarter," Haw said, "but we don't seem to be acting smarter at the moment. Things are changing around here, Hem. Maybe we need to change and do things differently."

"Why should we change?" Hem asked. "We're Littlepeople. We're special. This sort of thing should not happen to us. Or if it does, we should at least get some benefits."

翌日、ヘムとホーは家を出て、またCステーションにもどりました。そこへ行けば、なんとかチーズを見つけられるだろうと願ってのことでした。

状況には変化はなく、チーズはやはりありませんでした。2人にはどうすればいいかわかりませんでした。ヘムとホーはそこに立ったまま、2体の彫像みたいに動きもしませんでした。

ホーは目をぴったり閉じて、両手で耳をおさえました。すべての物から逃れたいと願うだけでした。彼はチーズの量がしだいに少なくなっているのを認めたくはなかったのです。それよりは、突然、全部持ち去られたのだと信じたのでした。

ヘムは何度も何度も状況を分析しつづけたあげく、最後には巨大な思考システムをもった複雑な脳が一時停止しました。「あいつらはどうしてこんなことをするんだ?」と聞くのでした。「一体どうなってるんだ?」

ついに、ホーは目を開き、周囲を見回しました。「ところで、スニッフとスカリーはどこにいるんだい?彼等はボクたちがまだ知らないことを何か知ってるんじゃないかな。」

「何も知るもんか」と、ヘムは冷笑して言いました。

彼は続けて言いました、「あいつらは頭脳の単純なネズミだよ。起こった事に単純に反応するだけなんだよ。しかし、ボクらは小人なんだ、ネズミよりずっと利口なんだ。ボクらにはこの状況を理解することができるはずなんだ。」

ボクらが利口なのはわかってるよ」とホー、「しかし、ボクらは今のところ、あまりかしこく行動していないみたいだよ。周囲の状況はすでに変化しているんだよ、ヘム。たぶん、少し改めて、やり方を変えるべきじゃないだろうか?」

「なぜ変えなければならぬんだよ?」とヘム。「ボクらは小人なんだよ。特別なんだよ。こんなことはボクらの身の上には起こるはずがないんだよ。たとえ起こったとしても、少なくとも何らかの補償がもらえるはずなんだよ。」

“Why should we get benefits?” Haw asked.

“Because we’re entitled,” Hem claimed.
“Entitled to what?” Haw wanted to know.
“We’re entitled to our Cheese.”

“Why?” Haw asked.

“Because, we didn’t cause this problem,” Hem said. “Somebody else did this and we should get something out of it.”

Haw suggested, “Maybe we should simply stop analyzing the situation so much and go find some New Cheese?”

“Oh, no,” Hem argued. “I’m going to get to the bottom of this.”

While Hem and Haw were still trying to decide what to do, Sniff and Scurry were already well on their way. They went farther into the Maze, up and down corridors, looking for cheese in every Cheese Station they could find.

They didn’t think of anything else but finding New Cheese.

They didn’t find any for some time until they finally went into an area of the Maze where they had never been before: Cheese Station N.

They squealed with delight. They found what they had been looking for: a great supply of New Cheese.

They could hardly believe their eyes. It was the biggest store of cheese the mice had ever seen.

In the meantime, Hem and Haw were still back in Cheese Station C evaluating their situation. They were now suffering from the effects of having no Cheese. They were becoming frustrated and angry and were blaming each other for the situation they were in.

「どうして何らかの補償がもらえるはずなんだろう？」とホー。

「なぜって、ボクらにはその権利があるんだよ。」
「どんな権利があるの？」と、ホーが聞きました。
『ボクらのチーズを所有する』という権利があるんだ。」

「なぜ？」ホーにはやはりわかりませんでした。
「なぜって、この問題は僕らが起こしたんじゃないんだよ。」とヘム、「ほかの誰かがこんなことをやったんだよ。だから、ボクらは補償してもらわなければならない。」

「状況の分析なんかはこれくらいでやめて、急いで新しいチーズを見つけに出発すべきだよ。」とホーが言いました。

「いやだ！」とヘムは反対しました、「この問題の根本原因を探し出すんだ。」。

ヘムとホーが、どうすべきかを決めるために言い争っている時、スニッフとスカリーはすでにだいぶ前進していました。2匹は迷宮内をもっと奥に進んで入って、通路をいくつも行ったり来たりして、チーズステーションを見つけるたびに、その中でチーズを探しました。

新しいチーズを探し出す以外には、ほかの事は何も考えませんでした。

しばらくの間、2匹には何も見つかりませんでした。ついに迷宮内の以前に行ったことのない区域に入って行きました。それがNステーションだったので。

2匹はうれしさのあまり叫びました。ついにそれまでずっと探し求めていたものを発見したのです。それは大量の新鮮なチーズでした。

2匹にはまったく自分の目が信じられませんでした。それは2匹がそれまでに目にしたことのないほど大量のチーズでした。

ちょうどその頃、ヘムとホーはやはりまだCステーションでぐずぐずしていて、状況を色々と推測していました。彼等はチーズをなくしてしまったためにとっても苦しんでいました。やりきれない気持ちや怒りのために、眼前の窮地に陥ったことについてお互いを責め合うようになっていました。

Now and then Haw thought about his mice friends, Sniff and Scurry, and wondered if they had found any cheese yet. He believed they might be having a hard time, as running through the Maze usually involved some uncertainty. But he also knew that it was likely to only last for a while.

Sometimes, Haw would imagine Sniff and Scurry finding New Cheese and enjoying it. He thought about how good it would be for him to be out on an adventure in the Maze, and to find fresh New Cheese. He could almost taste it.

The more clearly Haw saw the image of himself finding and enjoying the New Cheese, the more he saw himself leaving Cheese Station C.

“Let’s go!” he exclaimed, all of a sudden.

“No,” Hem quickly responded. “I like it here. It’s comfortable. It’s what I know. Besides it’s dangerous out there.”

“No, it isn’t,” Haw argued. “We’ve run through many parts of the Maze before, and we can do it again.”

“I’m getting too old for that,” Hem said. “And I’m afraid I’m not interested in getting lost and making a fool of myself. Are you?”

With that, Haw’s fear of failing returned and his hope of finding New Cheese faded.

So every day, the Littlepeople continued to do what they had done before. They went to Cheese Station C, found no Cheese, and returned home, carrying their worries and frustrations with them.

They tried to deny what was happening, but found it harder to get to sleep, had less energy the next day, and were becoming irritable.

時折、ホーはネズミたちのことを思い出して、もうチーズを見つけ出したらどうかなどと思っていました。2匹はとても困っているかもしれないと思いました。迷宮を通りぬけるにはどうしても多くの予想したいことに直面することになるからです。しかし、そのような困難はほんのわずかの間しか続かないものだという事は彼にもわかっていました。

時々、ホーはスニッフとスカリーがすでに新しいチーズを見つけ出し、味わっているありさまが目につかぶのでした。迷宮内での探検に出かけ、新しいチーズを見つけることがどんなにすばらしいかを考えました。そう思うと、もう自分が新しいチーズを味わうことができた気持ちがするほどでした。

新しいチーズを見つけて、味わっている自分がはつきり目に浮かべば浮かぶほど、それだけますますCステーションを離れる自分が目につかぶのでした。

「出かけようよ！」ホーは突然、叫びました。

「いやだ！」ヘムはすぐに反対しました。「ボクはここが好きなんだ。ここはとても気持ちがいいんだ。知っているんだよ。それに、外は危険だよ。」

「そんなことないよ」とホー、「以前には、ボクらも迷宮内の多くの区域に行ったじゃないか、だから、もう1度できるよ。」

「もう、そんなことできる年じゃないんだよ」と、ヘム、「それに道に迷ったり、バカをみるようなことはもうしたくないんだ。」

ヘムの話を聞くと、失敗する恐怖にまた襲われて、新しいチーズを見つけるという望みはしだいに消えてしまうのでした。

そうして毎日、小人たちはひきつづいて以前していたことをするのでした。つまり、毎日Cステーションに行き、やはりチーズがないのを見て、そのあと、心配とやりきれない気持ちで家にもどるのでした。

2人は起こっていることを否認しようとしたのですが、なかなか眠れなくなって、日に日に元気をなくし、その結果、いらいらするようになっていきました。

Their homes were not the nurturing places they once were. The Littlepeople had difficulty sleeping and were having nightmares about not finding any Cheese.

But Hem and Haw still returned to Cheese Station C and waited there everyday.

Hem said, “You know if we just work harder we’ll find that nothing has really changed that much. The Cheese is probably nearby. Maybe they just hid it behind the wall.”

The next day, Hem and Haw returned with tools. Hem held the chisel, while Haw banged on the hammer until they made a hole in the wall of Cheese Station C. They peered inside but found no Cheese.

They were disappointed but believed they could solve the problem. So they started earlier, stayed longer, and worked harder. But after a while, all they had was a large hole in the wall.

Haw was beginning to realize the difference between activity and productivity.

“Maybe,” Hem said, “we should just sit here and see what happens. Sooner or later they have to put the Cheese back.

Haw wanted to believe that. So each day he went home to rest and returned reluctantly with Hem to Cheese Station C. But Cheese never reappeared.

By now the Littlepeople were growing weak from hunger and stress. Haw was getting tired of just waiting for their situation to improve. He began to see that the longer they stayed in their Cheeseless situation, the worse off they would be.

2人の家はもはや気持ちよく安らげる場所ではありませんでした。眠ることもむつかしくなり、眠れたとしてもやはり、チーズを見つけられない悪夢を見るのでした。

しかし、2人はあいかわらず毎日、Cステーションに行き、そこで待つのでした。

ヘムが言いました、「いいかい、もしもうちょっと努力したら、ほんとは何もそんなに変化なんかしていないことがわかると思うよ。チーズはきっとすぐ近くにあるんだと思うよ。たぶん、壁の向こうに隠されただけかもしれないよ。」

次の日、ヘムとホーは道具を持って、Cステーションに行きました。ヘムはのみを持って、ホーはかなづちを使ってたたいて、壁に穴を1つ開けました。中をのぞきましたが、チーズはありませんでした。

とてもがっかりしたけれども、問題は解決できるはずだ、と信じていました。それで、もっと早くから作業を始め、時間を長くし、さらに努力しました。しかし、しばらくしたあと、彼等が得たものは一個の大きな空洞だけでした。

ホーは努力と成果の間には違いがあることに気づき始めました。

「多分、」とヘムが言いました、「ボクらはただここに坐って、何が起こるのか見てみたほうがいいかもしれないよ。いつかは、彼等がチーズを戻しに来るにちがいないよ。」

ホーはそれが本当であってほしいと願いました。それで毎日、家に戻って休み、そのあと、しかたなくヘムについてCステーションに行くのでした。しかし、チーズは2度と現われませんでした。

今では焦りと飢えのために、2人の小人はいくらか弱ってしまっていました。ホーは状況がひとりでの好転するのをただ待ちつづけるのにウンザリしてきました。Cステーションに留まっている時間が長くなればなるほど、状況はそれだけどんどん悪くなってゆくだけだということに気づきはじめました。

Haw knew they were losing their edge.

Finally, one day Haw began laughing at himself. “Haw, Haw, look at us. We keep doing the same things over and over again and wonder why things don’t get better. If this wasn’t so ridiculous, it would be even funnier.”

Haw did not like the idea of having to run through the Maze again, because he knew he would get lost and have no idea where he would find any Cheese. But he had to lugh at his folly when he saw what his fear was doing to him.

He asked Hem, “Where did we put our running shoes?” It took a long time to find them because they had put everything away when they found their Cheese at Cheese Station C, thinking they wouldn’t be needing them anymore.

As Hem saw his friend getting into his running gear, he said, “You’re not really going out into the Maze again, are you? Why don’t you just wait here with me until they put the Cheese back?”

“Because, you just don’t get it,” Haw said. “I didn’t want to see it either, but now I realize they’re never going to put yesterday’s Cheese back. It’s time to find New Cheese.”

Hem argued, “But what if there is no Cheese out there? Or even if there is, what if you don’t find it?”

“I don’t know,” Haw said. He had asked himself those same questions too many times and felt the fears again that kept him where he was.

ホーには自分たちが不利になっていっていることがわかりました。

ついに、ある日、ホーは自嘲し始めたのです。「ホーよ、ホー、何というざまだ！毎日毎日、何度も同じ事を繰り返し、なぜ状況が好転しないのだろうかと思議がっついてどうするんだ？ばかげてるのでなければ、こっけいというものだ。」

彼はもう二度と迷宮を駆けずりまわりたくはありませんでした。迷うだろうということがわかっていたし、そのうえ、いったい、どこに行つて新しいチーズを探せばいいのかもわからなかったからです。しかし、恐怖感のために自分がどんな状態になっているのかに気づいた時、自分の愚かさをあざ笑わずにはいられたかったです。

へムに聞きました、「運動靴はどこにやってしまったのかな？」服や靴を取り出すのに長いことかかりました。Cステーションでチーズを見つけたあと、靴も何もかもしまってしまったからでした。なぜなら、そんなものは二度と必要にならないだろうと思ったからでした。

へムはホーが運動服を着ているのを見て、聞きました、「まさかほんとうに迷宮に行くつもりじゃないだろう？なぜここにおいて、ボクといっしょに、あいつらがチーズを戻しに来るのを待たないんだい？」

なぜって、君にはわかっていないんだよ？」と、ホーは言いました、「ボクも認めたくはなかったんだ。しかし、もうはっきりとわかったんだ。誰も昨日のチーズを戻しになんか来ないよ。もう新しいチーズを探しに行く時なんだよ。」

へムは言い返しました、「もし外にチーズがなかったらどうするんだい？あるいは、たとえあったとしても、見つけ出せなかったらどうするんだい？」

「わからないよ」とホー。彼はもう何度も同じ問題を自問してきたのです。またあのぐずぐずと前進を阻む恐怖を感じました。

He asked himself, “Where am I more likely to find Cheese— here or in the Maze?”

He painted a picture in his mind. He saw himself venturing out into the maze with a smile on his face. While this picture surprised him, it made him feel good. He saw himself getting lost now and then in the Maze, but felt confident he would eventually find New Cheese out there and all the good things that came with it. He gathered his courage.

Then he used his imagination to paint the most believable picture he could—with the most realistic details—of him finding and enjoying the taste of New Cheese.

He saw himself eating Swiss cheese with holes in it, bright orange Cheddar and American cheeses, Italian Mozzarella and wonderfully soft French Camembert Cheese, and ...

Then he heard Hem say something and realized they were still at Cheese Station C.

Haw said, “Sometimes, Hem, things change and they are never the same again. This looks like one of these times. That’s life! Life moves on. And so should we.”

Haw looked at his emaciated companion and tried to talk sense to him, but Hem’s fear had turned into anger and he wouldn’t listen.

Haw didn’t mean to be rude to his friend, but he had to laugh at how silly they both looked.

彼は自問しました、「どこに行けばチーズが探せるだろうか？——ここでだろうか、それとも迷宮内でだろうか？」

頭の中に1つの光景を思い描きました。自分が微笑みながら迷宮で探検しているのが目に浮かびました。その光景を目にしてビックリしましたが、それでも、気分はよくなったのでした。時折、迷宮内で迷う自分の姿が見えましたが、最後にはそこで新しいチーズを見つけ出し、あらゆるすばらしい事がつづいて次々と起こることを確信したからでした。彼は勇気を奮い起こしました。

そして、できるだけ自分の想像力を発揮して、頭の中でもっとも信頼でき、もっとも現実感のある光景を細かく、つまり、自分が新しいチーズを探し出し味わっている光景を思い描くのでした。

彼には自分が穴のあいたスイス・チーズ、あざやかなオレンジ色の英国チェダー・チーズ、アメリカのチーズやイタリアのチーズ、それにとろけるほどにまるやかなフランスのカマンベール・チーズなどを食べているのが目に浮かびました。

その時、ヘムが何か言っているのを耳にして、はじめて自分がまだCステーションにいるのに気づいたのです。

ホーは言いました、「ヘム、時には、物は変わるんだよ。そして変わったら、二度ともとはもどらないんだよ。現代の状況はまさにそれなんだよ。それが世の中なんだよ。世の中というものは動いて行くんだよ、だからボクらも変わらなければだめなんだよ。」

ホーはやつれてしまった友だちを目にして、何とか納得させようと思った。しかし、ヘムは今ではこわがるどころか、憤慨してしまっていたので、何を言っても耳に入りませんでした。

ホーは友だちを侮辱するつもりはありませんでしたが、あまりに自分たちがバカに見えたので、思わず苦笑せずにはいられませんでした。

As Haw prepared to leave, he started to feel more alive, knowing that he was finally able to laugh at himself, let go and move on.

Haw announced, "It's Maze Time!"
Hem didn't laugh and he didn't respond.

Haw picked up a small, sharp rock and wrote a serious thought on the wall for Hem to think about. As was his custom, Haw even drew a picture of cheese around it, hoping it would help Hem to smile, lighten up, and go after the New Cheese. But Hem didn't want to see it. It read:

If you do not change, you can become extinct.

Then Haw stuck his head out and peered anxiously into the Maze. He thought about how he'd gotten himself into this cheeseless situation.

He had believed that there may not be any Cheese in the Maze, or he may not find it. Such fearful beliefs were immobilizing and killing him.

Haw smiled. He knew Hem was wondering, "Who moved my cheese?" but Haw was wondering, "Why didn't I get up and move with the Cheese, sooner?"

As he started out into the Maze, Haw looked back to where he had come from and felt its comfort. He could feel himself being drawn back into familiar territory—even though he hadn't found Cheese here for some time.

Haw became more anxious and wondered if he really wanted to go out into the Maze. He wrote a saying on the wall ahead of him and stared at it for some time:
What would you do if you weren't afraid?

ホーは出発の準備をしているうちに、全身に力があふれてきたように気がしました。ついに、自分のことを笑い、過去にいつまでもとらわれずに、前進することができるのわかりました。

「迷宮時代なんだよ！」と宣言しました。
ヘムは笑いも、返事もしませんでした。

ホーは先のとがった小石を拾い上げて、心からの言葉を壁に書きました。それはヘムに考えてもらうためでした。いつもの習慣で、その言葉を囲んでチーズの絵を描きましたが、ヘムがこの絵を見て微笑み、気が楽になって、新しいチーズを探しに行けるようになればと願ったのでした。しかし、彼は壁に目をやろうとはしませんでした。

壁に書かれた言葉＝

「もし変わらなければ、消滅してしまうだろう。」

それから、ホーは首をつきだして、心配そうに迷宮内をのぞきこみました。以前、どういうふうにかステーションに入れたのかを思い出そうとしたのです。

以前は迷宮内にはもうチーズ少しもないかもしれない、あるいは、永久にチーズを見つけられないかもしれないと思っていました。そういった恐怖心のために動くこともできず、死にそんな気持ちになっていました。

しかし、ホーは微笑むのでした。「いったい、誰がチーズを持って行ったんだろう？」とヘムがまだ不思議がっているのはわかっていたましたが、しかし、自分でも不思議に思うのでした、「どうしてもっと早く起き上がって、チーズといっしょに移動しなかったのだろうか？」と。

迷宮に入って行こうとする時、振り返ってそれまで住んでいた場所を見ると、その居心地のよさが思い出されました。何かそのなつかしい場所に引き戻されるような気持ちがしたのです。もちろん、そこではもう長い間、チーズを見つけることができなかつたのですが。

また心配になってきました。ほんとうに迷宮に入って行きたいのかどうかはつきりとはわからなくなりました。それで、目の前の壁に言葉を書きつけ、しばらくの間、それを見つめていました：

「もし、恐ろしくなければ、どういうふうにするだろうか？」

He thought about it.

He knew sometimes some fear can be good. When you are afraid things are going to get worse if you don't do something, it can prompt you into action. But it is not good when you are so afraid that it keeps you from doing anything.

He looked to his right, to the part of the Maze where he had never been, and felt the fear.

Then, he took a deep breath, turned right into the Maze, and jogged slowly, into the unknown.

As he tried to find his way, Haw worried, at first, that he might have waited too long in Cheese Station C. He hadn't had any Cheese for so long that he was now weak. It took him longer and it was more painful than usual to get through the Maze.

He decided that if he ever got the chance again, he would get out of his comfort zone and adapt to change sooner. It would make things easier.

Then, Haw smiled a weak smile as he thought, "Better late than never."

During the next several days, Haw found a little Cheese here and there, but nothing that lasted very long. He had hoped to find enough Cheese to take some back to Hem and encourage him to come out into the Maze.

But Haw didn't feel confident enough yet. He had to admit he found it confusing in the Maze. Things seemed to have changed since the last time he was out here.

この言葉を前にして、考えをめぐらすのでした。時には、恐れることにも利点があるのだということは、わかっていました。何かしなければ、状況がどんどん悪くなっていくのを恐れる時、その恐怖心によって、奮起して行動を起こす場合もあるからです。しかし、もしあまりこわがりすぎて、何の行動も起こすことができなければ、恐怖心はいいものではなくなります。

彼は右側の方、今までに行ったことのない迷宮内の区域を見ましたが、やはり、こわい気持ちが起こりました。

それでも、深呼吸をして、右に曲がってに向かう迷宮内へと、そして、ゆっくりと走りだし、その未知の区域に入って行くのでした。

道を見つけ出そうとしているとき、最初のうちは、自分がCステーション内であまりにも長い間ぐずぐずしていたのかもしれないと心配しました。なぜならそんなにも長い間チーズを少しも食べていなかったの、今では体が衰弱していたからでした。だから、迷宮内を通り抜けるのに、以前よりもずっと大変でしたし、時間も長くかかったのです。

もし万一また機会があるとすれば、必ずもっと早く、気楽な環境から出て、物事の変化に適応するのだと決心するのです。そうすれば、物事はずっと容易になることだろう。

そして、「遅くともしないよりはまし」と思って、弱々しく笑うのでした。

それからあとの数日間、周辺で、あちこちでチーズを少し見つけましたが、それも長くは持ちませんでした。彼が以前に願ったのは、たくさんのチーズを見つけ、ヘムに持って帰ってあげて、彼を元気づけて、出てきて迷宮に来させたいというものでした。

しかし、ホーにはまだ、十分な自信が持てませんでした。迷宮内が、わかりにくくなっているのを認めざるを得ませんでした。以前そこにいた時とは、状況が変わってしまっているように思えたのです。

Just when he thought he was getting ahead, he would get lost in the corridors. It seemed his progress was two steps forward and one step backward. It was a challenge but he had to admit that being back in the Maze, hunting for Cheese, wasn't really as bad as he feared it might be.

As time went on he began to wonder if it was realistic for him to expect to find New Cheese. He wondered if he had bitten off more than he could chew. Then he laughed, realizing that he had nothing to chew on at that moment.

Whenever he started to get discouraged, he reminded himself that what he was doing, as uncomfortable as it was at the moment, was in reality much better than staying in the Cheeseless situation. He was taking control, rather than simply letting things happen to him.

Then he reminded himself, if Sniff and Scurry could move on, so could he!

Later, as Haw looked back on things, he realized that the Cheese at Cheese Station C had not just disappeared overnight, as he had once believed. The amount of Cheese that had been there toward the end had been getting smaller, and what was left had grown old. It didn't taste as good.

Mold may even have begun to grow on the Old Cheese, although he hadn't noticed it. He had to admit however, that if he had wanted to, he probably could have seen what was coming. But he didn't.

かなり先まで進んで来たと思ったとたん、廊下の間で迷ってしまうのでした。まるで二歩進んで、一歩下がっているみたいでした。骨の折れるものでしたが、迷宮に戻ってチーズを探すことは、実は彼が想像していたほどは怖いものではないことにも気がつきました。

時間がたつにつれて、少し疑問を感じはじめました、「新しいチーズを見つけ出すのを期待するのは無理なのだろうか。」（時には、）幻覚を見ることもありました。それは、口いっぱいチーズをほおぼりすぎて嘔み下せるだろうかと、思っているのです。その時、口の中には何も無いのに気づいて、思わず苦笑してしまうのでした。

彼は落ち込みはじめるといつも、いま何をしているのかを自分に言い聞かせるようにしました、「今のところはこんなに苦しいけれども、自分が今していることは、実際、チーズの無い場所にとどまっているよりはずっと素晴らしいことなんだ。自分の意志でコントロールしているのであって、単に何もしないで、成り行きにまかせてなんかいいんだ」と。

さらに自分に言い聞かせるのでした、「もしスニッフやスカリーにできるのなら、ボクにもできるはずだ！」

あとになって、過去の事を振り返ってみて、気づいたことは、Cステーションのチーズは以前に信じていたように、一夜の間に突然消えてしまったのではなかったということでした。そこにあったチーズの量は次第に減って行って、最後に完全になくなったのでした。そして、残されたのは古くなってしまっていたからでした。前ほどおいしくはなくなっていたのでした。

それらの古くなったチーズの表面にはひよっとしたら、カビすら生え始めていたかもしれない、ただ、気がつかないだけなのでした。しかしながら、その気持ちさえあれば注意することができたし、それらの変化に気づくことができただろうことも認めねばなりません。しかし、注意しようとしなかったのでした。

Haw now realized that the change probably would not have taken him by surprise if he had been watching what was happening all along and if he had anticipated change. Maybe that's what Sniff and Scurry had been doing.

He decided he would stay more alert from now on. He would expect change to happen and look for it. He would trust his basic instincts to sense when change was going to occur and be ready to adapt to it.

He stopped for a rest and wrote on the wall of the Maze:

Smell the Cheese often, so you know when it is getting old.

Sometime later, after not finding Cheese for what seemed like a long time, Haw finally came across a huge Cheese Station, which looked promising. When he went inside, however, he was most disappointed to discover that the Cheese Station was empty.

"This empty feeling has happened to me too often," he thought. He felt like giving up.

Haw was losing his physical strength. He knew he was lost and was afraid he would not survive. He thought about turning around and heading back to Cheese Station C. At least, if he made it back, and Hem was still there, Haw wouldn't be alone. Then he asked himself the same question again, "What would I do if I weren't afraid?"

Haw thought he was past his fear, but he was afraid more often than he liked to admit, even to himself. He wasn't always sure what he was afraid of, but, in his weakened condition, he knew now he was simply fearful of going on alone. Haw didn't know it, but he was running behind because he was still weighed down by fearful belief.

ホーが今になってわかったことは、もしずっとそれらの変化を観察していて、しかもそれらを予見できていたら、変化したからといって、驚かされることもなかっただろう、ということでした。多分、スニッフとスカリーはずっとそうしていたのかもしれない。

彼は決心しました、「今後は、必ず常に警戒するようにしよう。変化が起こるのを予期し、変化を追い求めよう。自分の直感を信じ、いつ変化が起こるのかを感知し、それに適応できるように準備を十分にしよう。」

立ち止まって少し休み、それから、迷宮の壁に書きました：

「常にチーズの匂いを嗅ぎなさい、そうすれば、いつ変質し始めるのかを知ることができる。」

しばらくして、もう長い間チーズを見つけることができずにいるような感じがしましたが、ちょうどその時、巨大なチーズステーションに出くわしました。それは見たところ、非常に望みが持てそうなものでした。しかしながら、入って行くと、中が空っぽなのを知ってまったくがっかりしてしまうのでした。

「この空しい感じは、ボクにはいつものことなんだ」と、嘆きました。自分がすぐにでも、あきらめてしまうような気がしました。

ホーの体力は段々となくなっていきました。自分が迷子になって、死んでしまうのではないだろうか心配していることに気づきました。振り向いて、Cステーションにもどって行きたくなりました。少なくとも、そこにもどって、ヘムがまだそこにいれば、ホーは一人ぼっちではなくなるでしょう。その時、彼はいつもの同じ問題を自問するのです。「もし恐れなければ、どういうふうに行動するだろうか？」

自分は恐怖を超越している思っていました、しかし、自分で認めることすらできないほどこわくなってしまっていたのです。自分が何をこわがっているかが、いつもはっきりしているわけではありませんでしたが、衰弱している、1人ぼっちで前進するのがこわいことだけははっきりとわかりました。ホーにはわかりませんが、自分が遅れがちで（前進できない）あるのは、やはりまだ恐怖の念にかられていたからなのです。

Haw wondered if Hem had moved on, or if he was still paralyzed by his own fears. Then, Haw remembered the times when he had felt his best in the Maze. It was when he was moving along.

He wrote on the wall, knowing it was as much a reminder to himself as it was a marking for his friend Hem, hopefully, to follow:
Movement in a new direction helps you find New Cheese.

Haw looked down the dark passageway and was aware of his fear. What lay ahead? Was it empty? Or worse, were there dangers lurking? He began to imagine all kinds of frightening himself to death. Then he laughed at himself. He realized his fears were making things worse. So he did what he would do if he weren't afraid. He moved in a new direction.

As he started running down the dark corridor, he began to smile. Haw didn't realize it yet, but he was discovering what nourished his soul. He was letting go and trusting what lay ahead for him, even though he did not know exactly what it was.

To his surprise, Haw started to enjoy himself more and more. "Why do I feel so good?" he wondered. "I don't have any Cheese and I don't know where I am going."

Before long, he knew why he felt good.

He stopped to write again on the wall: When you stop being afraid, you feel good!

Haw realized he had been held captive by his own fear. Moving in a new direction had freed him.

ヘムがすでにCステーションを出たのか、あるいは、やはりまだ自分の恐怖心に圧倒されてすくんでいるのかどうか知りたくなりました。そして、迷宮で過ごしたもっともすばらしい日々を思い出したのです。それは、チーズを探し求めていた日々だったのでした。

彼はまた、壁に言葉を書きましたが、それはヘムがついて来られるための目印であるとともに、自分に言い聞かせるための注意書きでもあったのです。「新しい方向に向かって前進すれば、新しいチーズが発見できるだろう。」

真っ暗な廊下の内部をのぞきこみましたが、やはり恐怖に襲われました。前方には何があるのだろうか？空っぽだろうか？それどころか、危険がひそんでいるのだろうか？あらゆるこわいことを次から次へと想像して、自分で自分を死ぬほどこわがらせ始めるのでした。するとその時、自分のバカさを笑っていたのでした。そして、気がつくのでした、「恐怖は状況をさらに悪化させるだけなんだ」と。それで、恐ろしいと思わない場合にとるような行動をとったのでした。つまり、新しい方向に向かって行ったのです。

真っ暗な廊下を走り始めたとき、微笑んでいるのでした。彼自身はまだ気づいていなかったのですが、自分の魂を豊かにするものを見つけているところだったのでした。過去にとらわれず軽やかな気持ちで、自分を待っていているものを信じていました。それが何であるのか、はっきりとはわかっていなかったのですが、

思いがけなく、自分自身に対して、ますます満足するのでした。「どうしてこんなに気持ちがいいのだろうか？」、彼にはわかりませんでした、「チーズを見つけてもいないし、しかも、今どこに行っているのかもわからないのに。」

まもなく、どうしてそんなに気分がいいのかわかりました。

彼はまた立ち止まって、壁に書きました、「こわがることをやめれば、気分がよくなるんだ！」

「ずっと自分自身の恐怖感の囚（とりこ）になっていたのだ。しかし、今は、新しい方向に邁進しているので、自由になったんだ」ということに気がついたのでした。

Now he felt the cool breeze that was blowing in this part of the Maze and it was refreshing. He took in some deep breaths and felt invigorated by the movement. Once he had gotten past his fear, it turned out to be more enjoyable than he once believed it could be.

Haw hadn't felt this way for a long time. He had almost forgotten how much fun it was to go for it.

To make things even better, Haw started to paint a picture in his mind again. He saw himself in great realistic detail, sitting in the middle of a pile of all his favorite cheeses from Cheddar to Brie! He saw himself eating the many cheeses he liked, and he enjoyed what he saw. Then he imagined how much he would enjoy all their great tastes.

The more clearly he saw the image of himself enjoying New Cheese, the more real and believable it became. He could sense that he was going to find it. He wrote: *Imagining Yourself Enjoying Your New Cheese Leads You To it.*

Haw kept thinking about what he could gain instead of what he was losing.

He wondered why he had always thought that a change would lead to something worse. Now he realized that change could lead to something better. "Why didn't I see this before?" he asked himself.

Then he raced through the Maze with greater strength and agility. Before long he spotted a Cheeses Station and became excited as he noticed little pieces of New Cheese near the entrance.

その時、そよそよと吹く涼風を感じましたが、とても気持ちのよい風でした。何度か深呼吸すると、とても元気が出てきました。一旦恐怖を克服すると、思いもかけず、恐怖そのものが以前に想像していたよりずっと楽しめるものになったのです。

もう長い間、そんな気分になったことはありませんでした。積極的に進んで行くことがいかに楽しいものか、もう少しで忘れるところだったのです。

事がさらに順調に運ぶように、彼はまた頭の中に光景を思い浮かべ始めました。できるだけ具体的に詳細に、想像しました。自分は大好きな様々のチーズのまんまかにすわっています。チェダー・チーズからブリ・チーズまであるのです！大好きなチーズをいっぱい食べている自分が見えました。そのような光景を思い浮かべるだけでとてもうれしかったのです。そして今度は、それらのチーズをみんな好きなだけ味わえるんだと想像するのです。

そのように新しいチーズを味わっているありさまがはっきり見えれば見えるほど、それはきっと実現するんだとますます信じるようになるのです。今では、すぐにチーズを見つけだせるんだという感じがしていました。それで、また書きました、「新しいチーズを味わっていると想像すれば、それは見つかるだろう。」

ホーは何を失うのだろうかということではなく、何を得ることができるのかについて考え続けていました。

ホーにはなぜ変化すると物事がさらに悪くなるだろうと以前に考えたのかわかりませんでした。今では、変化が物事をいっそうよくすることもあるのだということに気づきました。「どうして以前にはこのことがわからなかったのかなあ？」と自問するのです。

それから、さらにいっそう力強く軽快に、迷宮内を駆けて行きました。まもなく、チーズステーションを1つ見つけました。その入口近くで新しいチーズのかけらをいくつか見つけた時、ワクワクしました。

They were types of cheese he had never seen before, but they looked great. He tried them and found that they were delicious. He ate most of the New Cheese bits that were available and put a few in his pocket to have later and perhaps share with Hem. He began to regain his strength.

He entered the Cheese Station with great excitement. But, to his dismay, he found it was empty. Someone had already been there and had left only the few bits of New Cheese.

He realized that if he had moved sooner, he would very likely have found a good deal of New Cheese here.

Haw decided to go back and see if Hem was ready to join him.

As he retraced his steps, he stopped and wrote on the wall:
The Quicker You Let Go Of Old Cheese, The Sooner You Find New Cheese.

After a while Haw made his way back to Cheese Station C and found Hem. He offered Hem bits of New Cheese, but was turned down.

Hem appreciated his friend's gesture but said, "I don't think I would like New Cheese. It's not what I'm used to. I want my own Cheese back and I'm not going to change until I get what I want.

Haw just shook his head in disappointment and reluctantly went back out on his own. As he returned to the farthest point he had reached in the Maze, he missed his friend, but realized he liked what he was discovering. Even before he found what he hoped would be a great supply of New Cheese, if ever, he knew that what made him happy wasn't just having Cheese.

それは今までに見たことのないチーズでしたが、おいしそうでした。味見すると、とてもすばらしいものでした。ほとんど食べてしまいましたが、残りはポケットに入れました。あとで、たぶんへムといっしょに食べるためでした。体力は回復してきていました。

ドキドキするほど期待しながら、中に入りました。しかし、またしてもがっかりするのです。中はからっぽだったのです。すでに誰かに先を越されて、小さなチーズのかけらしか残っていませんでした。

もっと早く行動していれば、きっとここでたくさん新しいチーズを見つけることができたのに、と思うのでした。

ホーはもどって、へムがいっしょに行動する用意ができていのかどうか見てみることにしました。

もどる途中、立ち止まって、壁に書きました、「古くなったチーズは早く捨てれば捨てるほど、それだけ早く新しいチーズを見つけることができるのだ。」

しばらくしてから、彼はCステーションにもどって、へムに会いました。新しいチーズのかけらをあげたけれど、断られました。

へムはホーの好意がうれしかったけれど、こう言うのでした、「新しいチーズは好きじゃないんだよ。ボクの食べなれたチーズじゃないんだ。ボクは自分のチーズを取り返したいんだよ。ほしいものが手に入らないかぎり、考えを変えるつもりはないよ。」

ホーはがっかりして首をふるのです。しかたなしに、1人でもどってゆきました。迷宮のいちばん奥のところまで来ると、へムのことが気に掛かりましたが、しかし、自分は、今見つけようとしているものを気に入っているのだということに気づきました。自分の願う物が大量の新しいチーズであることに気づく以前にすら、自分が喜びとするものはただ単にチーズを得ることだけではないことがわかっていました。

*たとえそうであったとしても

He was happy when he wasn't being run by his fear. He liked what he was doing now.

Knowing this, Haw didn't feel as weak as he did when he stayed in Cheese Station C with no Cheese. Just realizing he was not letting his fear stop him, and knowing that he had taken a new direction, nourished him and gave him strength.

Now he felt that it was just a question of time before he found what he needed. In fact, he sensed he had already found what he was looking for.

He smiled as he realized:

It Is Safer To Search In The Maze Than Remain In A Cheeseless Situation.

Haw realized again, as he had once before, that what you are afraid of is never as bad as what you imagine. The fear you let build up in your mind is worse than the situation that actually exists.

He'd been so afraid of never finding New Cheese that he didn't even want to start looking. But since starting his journey, he had found enough Cheese in the corridors to keep him going. Now he looked forward to finding more. Just looking ahead was becoming exciting.

His old thinking had been clouded by his worries and fears. He used to think about not having enough Cheese, or not having it last as long as he wanted. He used to think more about what could go wrong than what could go right.

But that had changed in the days since he had left Cheese Station C.

He used to believe that Cheese should never be moved and that change wasn't right.

二度と自分自身の恐怖にあやつられていないので、うれしかったのです。自分が現在していることが気に入っていたのです。

このことがわかったので、チーズのないCステーションにいた時のように弱気になることはありませんでした。もう二度と恐怖にかられてあきらめてしまうことなどはないだろうと実感し、自分は新しい方向を選んだのだということがわかっているだけで、元気が出て、力も湧いて来るのでした。

*気弱くは感じませんでした。

今では、自分が必要とするものを見つけ出すのは時間の問題だという気がしていました。実際、探し求めていたものはすでに見つけたんだと感じていました。

そのことに気づいた時、思わず微笑んで、壁に書きました、

「迷宮内で捜し求めることはチーズのない場所に留まるよりもずっと安全なのだ。」

以前に気づいたことを改めて実感したのだが、それは、「自分が恐れているものは想像するほど恐ろしいものではないんだ。心の中で自分がつくりあげた恐怖のほうが実際に存在する状況よりももっと危険なものなのだ」ということでした。

かつては新しいチーズが見つけれないことをあんなにもこわがって、捜すのを始めることすらしたくもなかったのです。しかし、探検の旅に出て以来、前進を続けるのに十分なチーズを迷宮の廊下で見つけてきたのでした。今では、もっと多くのチーズが見つかるかと期待しているのです。前向きに行動するだけで、気持ちがワクワクしてくるのでした。

彼の過去の考えは恐怖と心配で目がふさがってしまいました。以前にはいつも、チーズが足りないとか、あるいは、いつまでもチーズがあるだろうとかばかり考えていました。いつも、うまくいかないのではないだろうかという気はしても、うまく行くんだとは考えなかったのです。

しかし、そんなことは、Cステーションを出てからの日々の間に、変わってしまいました。

以前はいつも、チーズはけっして持ち去られるべきではないし、変化することはまちがっているんだと思いをこんでいました。

Now he realizes it was natural for change to continually occur, whether you expect it or not. Change could surprise you only if you didn't expect it and weren't looking for it.

When he realized he had changed in his beliefs, he paused to write on the wall: Old Beliefs Do Not Lead You To New Cheese.

Haw hadn't found any Cheese yet, but as he ran through the Maze, he thought about what he had already learned.

Haw now realized that his new beliefs were encouraging him to behave in a new way. He was behaving differently from the way when he had kept retuning to the same cheeseless station.

He knew that when you change what you believe, you change what you do.

You can believe that a change will harm you and resist it. Or you can believe that finding New Cheese will help you and embrace the change.

It all depends on what you choose to believe. He wrote on the wall: When You See That You Can Find And Enjoy New Cheese, You Change Your Course.

Haw knew he would be in better shape now if he had dealt with the change much sooner and left Cheese Station C earlier. He would feel stronger in body and spirit and he could have coped better with the challenge of finding New Cheese. In fact, he probably would have found it by now if he had expected change, rather than wasting time denying that the change had already taken place.

しかし、今ではわかったのです、「私達が望むと望まざるにかかわらず、変化はつねに起こるし、それが世の中なのだ。変化を予期せず、変化を追い求めている時にのみ、変化に驚かされることになるのだ」と。

ホーは自分の信念に変化が生じたことに気づいて、立ち止まって、壁に書きました、「古くなってしまった考えに頼ってはいは新しいチーズを見つけることはできない。」

ホーはまだチーズを見つけていませんでしたが、迷宮内を通りぬけながら、自分は何を習得したのだろうかと考えました。

彼は気づきました、「新しい信念に元気づけられて、新しい行動をするようになった」と。チーズのないステーションにもどろうとばかりしていた時とは違った行動をしていました。

「自分の考えを変えれば、行動も変えることができるのだ」ということを知ったのです。

変化というものは有害と思って、拒絶することもできる。あるいは、新しいチーズを探すのはいいことだと信じて、そういう変化を大切にすることもできるのです。

それらはすべて、あなたが何を信じるものとして選ぶどうかによって決まるのです。そこで、また壁に書きました、「新しいチーズを見つけ、それを味わうことができるとわかれば、自分の進路を変更するだろう。」

ホーは思いました、「もしもっと早くあの変化に対処して、もっと早くCステーションを離れていれば、状況はずっとよくなっていただろう。身も心もずっと充実していて、新しいチーズを探し出すという骨の折れる作業にも、もっとうまく対抗できただろう。実際、変化がすでに発生していることを否定するのに時間を浪費などせず、変化を予知していれば、今ごろにはもうチーズを見つけていただろう」と。

He used his imagination again and saw himself finding and savoring New Cheese. He decided to proceed into the more unknown parts of the Maze, and found little bits of Cheese here and there. Haw began to regain his strength and confidence.

As he thought back on where he had come from, Haw was glad he had written on the wall in many places. He trusted that it would serve as a marked trail for Hem to follow through the Maze, if he ever chose to leave Cheese Station C.

Haw just hoped he was heading in the right direction. He thought about the possibility that Hem would read The Handwriting On The Wall and find his way.

He wrote on the wall what he had been thinking about for some time:
Noticing Small Changes Early Helps You Adapt To The Bigger Changes That Are To Come.

By now, Haw had let go of the past and was adapting to the present.

He continued on through the Maze with greater strength and speed. And before long, it happened.

When it seemed like he had been in the Maze forever, his journey—or at least this part of his journey—ended quickly and happily.

He proceeded along a corridor that was new to him, rounded a corner, and found New Cheese at Cheese Station N! When he went inside, he was startled by what he saw. Piled high everywhere was the greatest supply of Cheese he had ever seen. He didn't recognize all that he saw, as some kinds of Cheese were new to him.

もう1度想像力をはたらかせて、新しいチーズを見つけて賞味している自分を見るのでした。迷宮内のもっと多くのまだ行ったことのない場所に入って行って、あちこちで、ときたまチーズの薄片を見つけました。彼はまた体力と自信を取り戻しはじめました。

どうやってここまで来たのかを思い出している、(通って来た)多くの場所の壁に言葉を書き記したことがうれしくなりました。もしヘムがCステーションを離れることにしたら、それらの言葉が目印になって、彼が迷宮を通りぬけるのに役立つだろうと信じていました。

自分が正しい方向に進んでいるのを願うのみでした。彼はまた、「壁に書き記した言葉」をヘムが読んで、それにしたがって、前進することができるだろうと考えました。

そこで、ここしばらくの間、ずっと考えていたことを壁に書きました、
「小さな変化に早く気づいていれば、将来に起こり得るもっと大きな変化に対処するのに役立つだろう。」

その時すでに、彼は過去の殻から抜け出て、現在に適応していたのです。

今では、ずっと力強く、またスピードも増して、迷宮内を前進し続けているのでした。するとまもなく、ついに起こったのです！

迷宮内をなにか永久に前進しているように思えた時、ホーの旅は、少なくとも彼の旅の現段階が、ふいに、それも喜びのうちに結末を迎えたのでした。

彼は今までにきたことのない廊下に沿って前進していましたが、角を一曲がりすると、Nステーションで新しいチーズを見つけたのです。中に入って行くと、目の前の光景にあっけにとられました。どこもかしこも山のようにチーズが積まれていたのです！そんなに大量のチーズを今までに見たことがありませんでした。それらのチーズをみんな知っているわけではなく、中にはまったく新しいチーズもありました。

Then he wondered for a moment whether it was real or just his imagination, until he saw his old friends Sniff and Scurry.

Sniff welcomed Haw with a nod of his head, and Scurry waved his paw. Their fat little bellies showed that they had been here for some time.

Haw quickly said his hellos and soon took bites of every one of his favorite Cheeses. He pulled off his shoes, tied the laces together and hung them around his neck in case he needed them again.

Sniff and Scurry laughed. They nodded their heads in admiration. Then Haw jumped into the New Cheese. When he had eaten his fill, he lifted a piece of fresh Cheese and made a toast. “Hooray for Change!”

As Haw enjoyed the New Cheese, he reflected on what he had learned.

He realized that when he had been afraid to change, he had been holding on to the illusion of Old Cheese that was no longer there.

So what was it that made him change? Was it the fear of starving to death? Haw smiled as he thought it certainly helped.

Then he laughed and realized that he had started to change as soon as he had learned to laugh at himself and at what he had been doing wrong. He realized the fastest way to change is to laugh at your own folly — then you can let go and quickly move on.

少しの間、まごつきました、というのは、現実なのか、あるいは、幻覚にすぎないのかどうか、決めかねたからです。友達のスニッフとスカリーを見て、やっと現実のことなんだと信じられたのでした。

スニッフはホーに向かってうなずいて歓迎し、スカリーはホーに向かって前足を振ってあいさつしました。ネズミたちのまるまると太ったおなかを見て、2匹がかなり長い間そこにいることがわかりました。

ホーはすぐにあいさつして、それから、急いでお気に入りのチーズをみんなかじりました。靴を脱いで、靴紐で結んでいっしょにして、首に掛けました、必要になれば、すぐに見つけられるようにしたのです。

スニッフとスカリーは笑いました。そして、感心したようにうなずくのでした。ホーはチーズの中に飛び込みました。おなかいっぱい食べたあと、うれしそうに新鮮なチーズの一切れを持ち上げて、歓呼するのでした、「変化万歳！」

ホーは新しいチーズを味わいながら、何を学びとったのかを考えました。

そして、気がつきました、「変わるのをこわがっていたとき、彼はもはや存在もしないチーズの幻覚にしがみついている、抜け出すことができなかったのだ」と。

それでは、何が原因で彼は変わったのだろうか？ 飢え死にするのがこわかったからだろうか？ ホーは笑うのでした。それは、そのような恐怖がたしかに助けになったと思ったからでした。

*彼を変えたのは何だったか？

笑っていて、はっと気がついたのは、「自分のことや自分のまちがいを自嘲できるようになると同時に自分が変わり始めた」ということでした。自分を変えるいちばん速い方法は自分のバカさ加減を自嘲することなのです。そうしてこそ、(物事の移り変わりに対して) こだわることなく、すばやく前進することができるのです。

He knew he had learned something useful about moving on from his mice friends, Sniff and Scurry. They kept life simple. They didn't overanalyze or overcomplicate things. When the situation changed and the Cheese had been moved, they changed and moved with the Cheese. He would remember that.

Haw had also used his wonderful brain to do what Littlepeople do better than mice.

He envisioned himself—in realistic detail—finding something better—much better.

He reflected on the mistakes he had made in the past and used them to plan for his future. He knew that you could learn to deal with change.

You could be more aware of the need to keep things simple, be flexible, and move quickly.

You did not need to overcomplicate matters or confuse yourself with fearful beliefs.

You could notice when the little changes began so that you would be better prepared for the big change that might be coming.

He knew he needed to adapt faster, for if you do not adapt in time, you might as well not adapt at all.

He had to admit that the biggest inhibitor to change lies within yourself, and that nothing gets better until you change.

ホーは前進し続けるための有益なことをスニッフとスカリーに教えてもらったと信じています。2匹の人生は単純明快なのです。物事を過度に分析もしないし、複雑化することもしません。状況が変わって、チーズが持ち去られたとき、自分たちもすぐに変わり、チーズといっしょに移動したのです。ホーはそのことを忘れることはないでしょう。

ホーはまた、ネズミたちよりももっとうまく行動するために聡明な頭脳を使いました。

もっと、もっとすばらしいものを見つけている自分の姿が、まざまざと克明に、目に浮かぶのでした。

過去のまちがいを反省して、それを役立てて将来の計画を建てました。変化に対処することはできるのだとわかりました。
*温故知新

(まず最初にはっきりと認識しなければならないことは、)「時には問題を単純化し、融通性を備えて、すばやく行動する必要があるのだ」(ということです。)

(つまり、)物事を過度に複雑化したり、あるいは、やみくもにこわがってしまって、あわてふためく必要はないのです。

(その次に必要なことは、)わずかの変化の始まる時に気づいて、将来に起こるかもしれない大きな変化のためにしっかり準備できるようにすることです。

もっとすばやく適応する必要があることも知りました。というのは、もし、手遅れにならないうちに自分を変えることができなければ、永遠に自分のチーズを見つけることなどはできないかもしれないからです。

(最後に、)必ず認めねばならないことは、それはつまり、自分が変わるのを阻む最大の原因は、まさに自分自身にあるのだということと、自分自身が変わってこそ、状況ははじめて好転するということです。

Perhaps most importantly, he realized that there is always New Cheese out there whether you recognize it at the time, or not. And that you are rewarded with it when you go past your fear and enjoy the adventure.

He knew some fear should be respected, as it can keep you out of real danger. But he realized most of his fears were irrational and had kept him from changing when he needed to.

He didn't like it at the time, but he knew that the change had turned out to be a blessing in disguise as it led him to find better Cheese.

He had even found a better part of himself.

As Haw recalled what he had learned, he thought about his friend Hem. He wondered if Hem had read any of the sayings Haw had written on the wall at Cheese Station C and throughout the Maze.

Had Hem ever decided to let go and move on? Had ever entered the Maze and discovered what could make his life better?

Or was Hem still hemmed in because he would not change?

Haw thought about going back again to Cheese Station C to see if he could find Hem — assuming that Haw could find his way back there. If he found Hem, he thought he might be able to show him how to get out of his predicament. But Haw realized that he had already tried to get his friend to change.

Hem had to find his own way, beyond his comforts and past his fears. No one else could do it for him, or talk him into it. He somehow had to see the advantage of changing himself.

おそらく、もっとも重要なことは、私達がその存在に気づく気づかないにかかわらず、新しいチーズはいつもどこかに存在するということです。そしてまた、自分の恐怖心を乗り越え、進んで冒険してこそ、褒美として与えられるということなのです。

彼がさらに気づいたことは、ある種の恐怖は大切にすべきで、そういう恐怖のおかげで、現実の危険を回避できることもあるからです。しかし、大部分の恐怖は意味のないもので、それらは自分が変わらねばならない時に、障碍になるだけだということでした。

以前には、変化が気に入りませんでした。しかし、今では変化というものが、もっとすばらしいチーズに導いてくれる「形を変えた神の恵み」であるのだと悟ったのです。

モグモグはすでに自分のすぐれた面さえ発見していたのです。

自分が学んだことを思い出していると、友達のヘムのことを思い出すのでした。ヘムはCステーションや迷宮内の壁に書いておいた言葉を読んだらどうか？

ヘムはもう過去にとらわれず、新しく行動を開始したらどうか？新たに迷宮の中に入って、そして、人生をさらによくしてくれるものを発見したらどうか？

あるいは、変わろうとしないで、やはりまだあそこで遅々としてぐずぐずしているのらどうか？

ホーはCステーションにもどって、ヘムを見つけようかと考えました。もちろんそれは、彼自身がここへの戻りの道を見つけられることを仮定してのことでしたが。もしヘムを見つけたら、苦境から救い出してやれるかもしれないと思いました。しかし、以前に彼を変えさせようと（して失敗）したいきさつを思い出したのでした。

ヘムは安逸にふけらず、恐怖を乗り越えて、自分自身の道を自分で発見しなければならないのです。彼の代わりにそのことができる者や、あるいは、彼に指図してそうさせる者などは1人もいないのです。彼は何とかして、自分を変えることによって得る利点に気づかねばならないのです。

<p>Haw knew he had left a trail for Hem <u>and that</u> he could find his way, if he could just read The Handwriting On The Wall.</p> <p>He went over and wrote down a summary of what he had learned on the largest wall of Cheese Station N. He drew a large piece of cheese around all the insights he had become aware of, and smiled as he looked at what he had learned: [The Handwriting On The Wall] Change Happens They Keep Moving The Cheese</p> <p>Anticipate Change Get Ready For The Cheese To Move</p> <p>Monitor Change Smell The Cheese Often So You Know When It Is Getting Old</p> <p>Adapt To Change Quickly The Quicker You Let Go Of Old Cheese, The Sooner You Can Enjoy New Cheese</p> <p>Change Move With The Cheese</p> <p>Enjoy Change! Savor The Adventure And Enjoy The Taste Of New Cheese</p> <p>Be Ready To Change Quickly And Enjoy It Again & Again They Keep Moving The Cheese</p> <p><u>Haw realized how far he had come since he had been with Hem in Cheese Station, but knew it would be easy for him to slip back if</u> he got too comfortable. So, each day he inspected Cheese Station N to see what the condition of his Cheese was. He was going to do whatever he could to avoid being surprised by unexpected change.</p>	<p>ホーには、自分がすでにへムに道しるべを残してきたし、もし壁に書いておいた言葉を彼が読みさえすれば、きっと迷うことはないだろう、とわかっていました。</p> <p>そして、Nステーションのいちばん大きな壁の前に行き、道中で修得した心得や体験の要点を書き記しました。そして、彼自身、心底から感銘している「心得書」を囲むように大きなチーズを描きました。そして、それらの心得書を読んでいると、自然に笑みがこぼれるのでした。</p> <p>【壁に書かれた言葉】 変化は起こるものだ。 チーズはつねに持ち去られるものだ。</p> <p>変化を予測しなさい。 チーズが持ち去られることへの準備をしなさい。</p> <p>変化を監視しなさい。 常にチーズの匂いのかいで、それがいつ変質するのかわかるようにしなさい。</p> <p>すばやく変化に適応しなさい 古くなったチーズは早く捨てれば捨てるほど、それだけ早く新しいチーズを味わうことができるのだ。</p> <p>変化しなさい。 チーズの変化に応じて変化しなさい。</p> <p>変化を楽しみなさい! 冒険を楽しみ、新しいチーズのおいしさを味わうのだ。</p> <p>迅速に変化する準備をしっかりと、何度も何度も変化することを楽しみなさい。 チーズは常に持ち去られるものなのだ。</p> <p style="text-align: center;">* A rolling stone gathers no moss. 転石に苔は生さず。</p> <p>ホーにはCステーションでへムと一緒にいた時にくらべて、自分がいかに遠くまでやってきたかに気づきました。しかし、もし再び、安楽な生活に過度に溺れれば、すぐにもどのような苦境に滑り落ちることがはっきりとわかっていました。だから、毎日、Nステーションを検査し、チーズの状況を見ました。思いがけない変化のためにあわてふためくことのないように、できる限りのことをするのでした。</p>
--	--

<p>While Haw still had a great supply of Cheese, he often went out into the Maze and explored new areas to stay in touch with what was happening around him. <u>He knew it was safer to be aware of his real choices</u> than to isolate himself in his comfort zone.</p> <p>Then, Haw heard what he thought was the sound of movement out in the Maze. As the noise grew louder, he realized that someone was coming.</p> <p>Could it be that Hem was arriving? Was he about to turn the corner?</p> <p>Haw said a little prayer and hoped—as he had many times before—that maybe, at last, his friend was finally able to ...</p> <p>Move With The Cheese And Enjoy It!</p> <p>The end ... or is it a new beginning?</p>	<p>大量のチーズのたくわえがまだあるときに、彼はつねに出て行って、迷宮内の新しい区域を探索し、自分の周囲に起こる変化を理解するようにしていました。実際的な選択肢を把握していることは、気楽な環境に自分を孤立させてしまうよりはずっと安全なことなのだと悟ったのです。</p> <p>その時、迷宮内で何か動く音を耳にしました。その音が大きくなるにつれて、誰かがこちらに向かって来るのだとわかりました。</p> <p>ヘムが来たのだろうか？あの角を曲がって来るのだろうか？</p> <p>ホーはお祈りを唱え、以前に何度も願ったように、お願いしました。つまり、もしかしたら、ついに、友達にもできますように、</p> <p>チーズの変化に応じて変化して、変化を楽しむことが！</p> <p>終わり——あるいは新しい始まりなのでしょうか？</p>
--	--

「備考」 作者が最後に述べているように、この本の内容で解決できない問題は、無数にあることは否定来ませんが、この本を読んで、積極的に、力強く人生を生きて行ける人も多いことでしょう。

訳者が、最初に感じたのは、ミケランジェロの青年期のピエタ像と老年期のピエタ像です。また、マーク＝トウェインの晩年の人間不信、ヘミングウェイの自殺、また、日本では太宰治、芥川龍之介、桂枝雀など、非常に建設的で、明るい業績を残し、すぐれた知力や強靱な精神力を持った人々が、最後まで持ちこたえられなかった原因はなぜなのでしょう。もちろん、筆者はそういうことを念頭において、最後の「段落」を表現したことだと思われます。序文のところでも、ロバート＝バーンズ(1759—1796)の言葉を掲げているのは、その故だからでしょう。ちなみに、彼は「はたるの光 = Auld Lang syne = the good old days なつかしい昔」の作詩作曲者だと言われています。

Auld Lang Syne

スコットランド Robert Burns

—— 「蛍の光」の原曲

Should auld acquaintance be forgot
and never brought to mind?

Should auld acquaintance be forgot
and days of auld lang syne?

and days of auld lang syne, my dear,
and days of auld lang syne

Should auld acquaintance be forgot
and days of auld lang syne?

Should auld acquaintance be forgot
and never brought to mind?

Should auld acquaintance be forgot
and days of auld lang syne

For auld lang syne, my dear,
for auld lang syne

We'll take a cup of kindness now
for auld lang syne

嬉しきに 悲しきにつけ 偲ばるる

人になりたし 今日をつとめむ

♪ Row, row, row your boat(live your life), gently down the stream,

merrily, merrily, merrily, merrily, life is but a dream. ♪

イロハ歌

(色ハニホヘド)

色は匂へど

(散リヌルヲ)

散りぬるを

(我が世タレソ)

我が世誰ぞ

(常ナラム)

常ならむ

(ウキノ奥山)

有為の奥山

(ケフ越エテ)

今日越えて

(浅キ夢見シ)

浅き夢見じ

(エヒモセスン)

酔いもせずん