

Vicious circle

悪循環

ENGLISH *in your* POCKET

Week 5

VOL.8

vicious circle 「悪循環」

viciousは「悪意のある、意地の悪い」の意味です。circleは本来は「円（丸）」の意味。この場合、cycleと書いてもOKです。「～に陥る」は be caught in ～、「～を断ち切る」は break～です！

A: I've been really stressed at work lately.

B: That's tough. What are you doing about it?

A: The stress keeps me up at night, and then I'm exhausted at work. It's a vicious circle.

B: I get that. Lack of sleep just makes it worse.

A: Exactly. I need to break this cycle.

A: 最近、仕事がすごくストレスなんだ。

B: 大変だね。何か対策してる？

A: ストレスで夜眠れなくて、翌日仕事が辛い。悪循環だよ。

B: それは分かる。睡眠不足はさらに悪化させるよね。

A: その通り。これを断ち切らないと。