

## heighten

～（意識や効果を）高める、向上させる～

あるアメリカのビジネスパーソンから「日本人は居眠りの天才だ。いつでもどこでも居眠りをするコツを教えてほしい」と聞かれたことがありました。「それは皮肉か？」と返すと、相手はきっぱり否定。寝不足（lack of sleep）や不眠症（insomnia）に対して昼寝は効果があり、オフィスで昼寝を奨励する企業も珍しくなくなってきたとのこと。日本人社員が昼休みに休憩室のソファや自分のデスクの椅子で寝ているのを見て外国人社員が冷たい視線を浴びせる時代は、過去のものとなりつつあるのでしょうか。

**A quick afternoon doze helps me **heighten** willpower.**  
ちょっとした昼寝は、生産性を高めるのを助けてくれます。

heighten は「（意識・気持ちや効果を）高める、向上させる」という意味の他動詞。今よりも1段階ギアを上げる感じです。

doze は「居眠り、うたた寝」。うとうとしてくる感じです。「会議中居眠りしていたな」と注意したいときは You dozed off (= nodded off) during the meeting.（この場合の doze は「居眠りする」という意味の動詞）。

a quick doze の quick は「速い」ではなく「ちょっとした」。簡単で短い質問なら I have a quick question. と前置きしてから尋ねることができます。

**Taking a nap is a healthy way to lower stress and **heighten** creativity.**  
昼寝はストレスを下げ、創造力を高める健康的な方法です。

heighten creativity（創造力を高める）という使い方。heighten hopes は「期待を高める」ですね。lower は「下げる」。lower interest rates（金利を下げる）のように使えます。

**The 2019 Rugby World Cup **heightened** awareness of the sport in Japan.**  
2019年ラグビーワールドカップは日本でのラグビーの認知度を高めました。

heighten the awareness で「認知度を高める」。  
ポジティブな意味だけでなく、The epidemic heightened concerns about a global recession.（伝染病は世界規模の景気後退の懸念を高めた）のように heighten risks/fears/concerns 「リスク／不安／懸念を高める」といった文脈で使うこともできます。

### 単語・熟語チェック

doze 居眠り、うたた寝

lower 下げる

willpower やる気

awareness 意識、認識