

第1問

A

問1

【放送内容と選択肢】

Emily, are you reading a letter? It's dark, so turn on the light in your room.

- ① 話者はエミリーに手紙を書くよう頼んでいる。
- ② 話者はエミリーに明るい部屋で手紙を読むよう頼んでいる。
- ③ 話者はエミリーを暗い部屋へ案内しようとしている。
- ④ 話者は右に曲がって郵便局へ行こうとしている。

正解 ⇒ ②

放送された英文は、「エミリー、手紙を読んでいるの？ 暗いから部屋の明かりを点けなさい」という意味である。手紙を読むには部屋が暗すぎるので、明かりを点けて部屋を明るくしてから読むようにとエミリーを促しているため、正解は②である。

問2

【放送内容と選択肢】

In my childhood, my mother bought a puppy for me, which was like a younger sister.

- ① 話者はペットを飼うように母親に頼んだ。
- ② 話者は自分の犬を家族の一員のように感じていた。
- ③ 話者は母親の代わりにその犬を育てた。
- ④ 話者は父親に似ていて、話者の妹は母親に似ている。

正解 ⇒ ②

放送された英文は、「子供の頃に、私の母が子犬を買ってくれて、それを妹のように思っていた」という意味である。話者が飼っている犬を妹、つまり家族の一員のように思っていたことから、正解は②である。

問3

【放送内容と選択肢】

The phone is ringing, Tom. Hurry up. My hands are full right now.

- ① 話者は電話でトムと長時間話している。
- ② 話者はトムに今すぐ電話に対応させようとしている。
- ③ 話者は夫に電話しなければならない。
- ④ 話者はトムの代わりに電話に出るつもりである。

正解 ⇒ ②

放送された英文は「電話が鳴っているよ、トム。急いで。私は今手が離せないの」という意味である。

つまり、話者はトムに電話に出るよう促しているのであるから、②が正解となる。

【語句・表現】

〈選択肢〉

・ instead of ~ 「～の代わりに」

問4

【放送内容と選択肢】

I got completely lost while sightseeing. I wish I had a map to know where I am.

- ① 話者は誰かに現在地を尋ねている。
- ② 話者はどこにいるかを知るために地図を確認している。
- ③ 話者は地図を持っていないことを後悔している。
- ④ 話者は自分で来た道を戻っている。

正解 ⇒ ③

放送された英文は「観光中に完全に道に迷ってしまった。今どこにいるか知るために地図を持っていればなあ」という意味である。I wish + 仮定法過去で、実現しがたい現在の願望を表すので、地図を持っていない現状を憂いていることがわかる。したがって、③が正解となる。

【語句・表現】

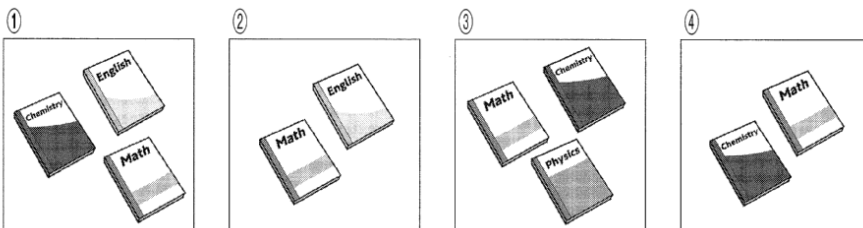
・ get lost 「道に迷った, 当惑した」

B

問5

【放送内容と選択肢】

I have two other textbooks besides English.



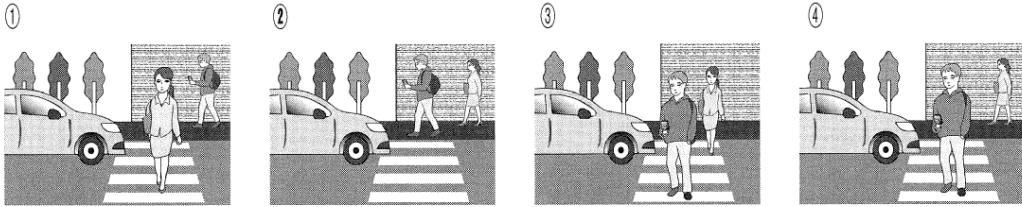
正解 ⇒ ①

放送された英文は、「私は英語の他に教科書を2冊持っている」という意味である。「besides」は「～の他に」という表現であり、これを表すイラストは①となる。

問6 6

【放送内容と選択肢】

The man is walking along the street, and so is the woman.



正解 ⇒ ②

放送された英文は、「男性が通りに沿って歩いていて、女性もまた通りに沿って歩いている」という意味である。「so + (助)動詞 + 主語」は「～もまた…だ」という意味を表す。よって、男女2人が同じ行動をしている②と③のうち、通りに沿って歩いている②が正解である。

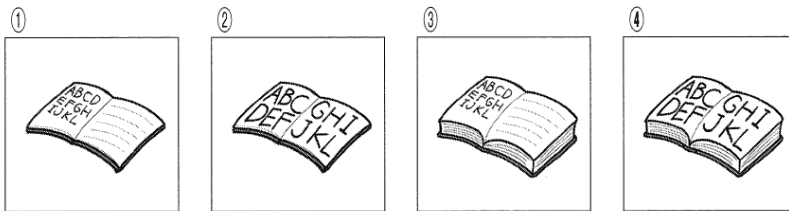
【語句・表現】

・ so + (助)動詞 + 主語 「～もまた…だ」

問7 7

【放送内容と選択肢】

Look at the thick book with big letters.



正解 ⇒ ④

放送された英文は、「大きな文字が書かれた厚い本を見てください」という意味である。この内容に一致するのは④である。

【語句・表現】

・ thick 「厚い」
・ letter 「文字」

第2問

問8 8

【放送内容と選択肢】

W : Would you like to go to the Italian restaurant?
M : Sounds nice, but I had pizza yesterday.
W : How about Chinese food? There is a restaurant over there.
M : Good! Let's go.

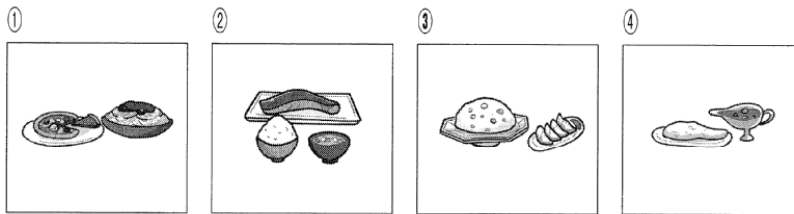
Question:

Which are they most likely to eat?

W : イタリアンレストランに行かない?
M : それは素敵だね, でも僕は昨日ピザを食べてしまったんだ。
W : 中華料理は? あそこにレストランがあるのよ。
M : いいね! 行こう。

問い:

彼らが食べる可能性が最も高いのはどれか。



正解 ⇒ ③

女性は2回目の発言で中華料理を提案しており, 男性も2回目の発言で賛成している。よって, 彼らが最も食べる可能性があるものは③である。

【語句・表現】

- ・ over there 「あそこに」
- ・ be likely to do ~ 「~しそうである, ~する可能性が高い」

問9 9

【放送内容と選択肢】

W : Which is your house?
M : Can you see that three-storied one?
W : I found it! Did you leave a window open?
M : Oh, no! I forgot to close it this morning.

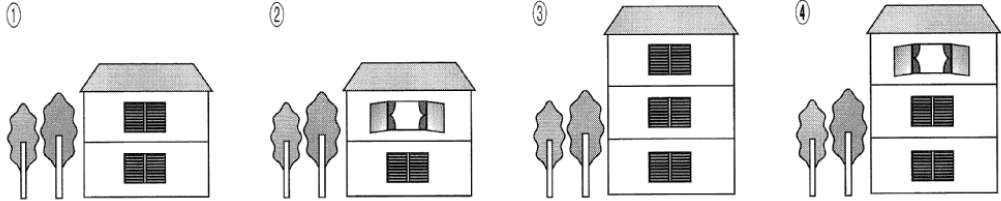
Question:

Which is the man's house?

W : あなたの家はどれ?

M: あの3階建ての家が見える?
 W: 見つけた! 窓を開けばなしにしたの?
 M: うわー! 今朝閉め忘れたんだ。

問い:
 男性の家はどれか。



正解 ⇒ ④

男性の1回目の発言から、男性の家は3階建てであることがわかる。また、男性と女性のそれぞれ2回目の発言から、窓が開いていることが分かる。したがって、正解は④である。

【語句・表現】

・ three-storied 「3階建ての」

問10

【放送内容と選択肢】

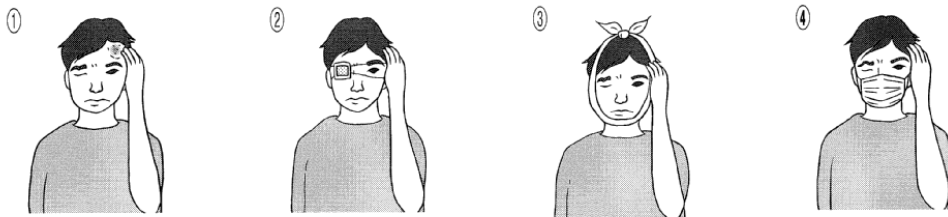
W: Are you feeling better?
 M: I have a headache.
 W: Really? I assumed you had a sore throat.
 M: Ah, this is just for cold prevention.

Question:

What does the man look like?

W: 気分は良くなった?
 M: 頭が痛いんだ。
 W: 本当? のどが痛いのかと思ったよ。
 M: ああ、これはただ風邪予防のためなんだ。

問い:
 男性はどのように見えるか。



正解 ⇒ ④

女性の2回目の発言から、男性はのどの痛みがあると誤解されるような見た目をしていることがわかる。また、男性は2回目の発言で「風邪予防のため」と言っていることからマスク姿の④が正解。

【語句・表現】

- ・ sore throat 「のどの痛み」
- ・ cold prevention 「風邪予防」

問11 11

【放送内容と選択肢】

W : The post office is next to the hospital.

M : Where is the bank?

W : It's across from the hospital.

M : I see, it's next to the drugstore.

Question:

Where is the drugstore?

W : 郵便局は病院のとなりにあるね。

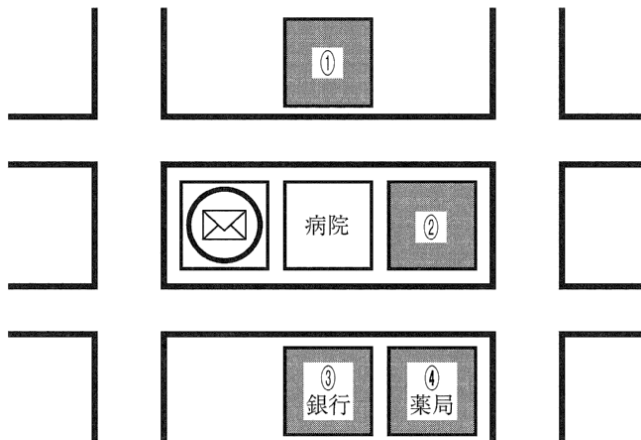
M : 銀行はどこかな？

W : 病院の向かいだよ。

M : なるほど、薬局のとなりだね。

問い：

薬局はどこか。



正解 ⇒ ④

女性の1回目の発言から、病院は郵便局のとなりにあると分かる。男性の1回目の発言と女性の2回目の発言から、銀行は①もしくは③の位置にあると分かる。男性の2回目の発言によると、銀行と薬局は横並びにあるため、銀行が③の位置にあると分かり、薬局は④が正解となる。

第3問

問12 12

【放送内容と選択肢】

W : You seem to have a bad cold. Go to see a doctor at once.
M : I don't want to. Don't you have some good cold medicine?
W : Wait a minute ... I bought this last time I had a cold.
M : What on earth is that? Looks like the root of some plant.
W : It looks a bit grotesque, but it really works. You should try it!
M : Never ever! I'll follow your first suggestion.

W : ひどい風邪をひいているみたいね。すぐに病院に行きなさい。
M : 行きたくない。何かいい風邪薬を持ってない？
W : ちょっと待ってね…前回私が風邪をひいた時はこれを買ったの。
M : それはいったい何？ 何かの植物の根っこみたいだけど。
W : 見た目はちょっとグロテスクだけど、よく効くのよ。飲んでみて！
M : 絶対にいやだ！ 最初のアドバイスに従うことにするよ。

男の子は何をする可能性が高いか。

- ① すぐに医者診断を受ける
- ② よい風邪薬を自分で見つける
- ③ 他の人たちにアドバイスを求める
- ④ 母親が勧める薬を飲む

正解 ⇒ ①

「すぐに病院に行きなさい」と言われた息子は最初「行きたくない」と言い、よい風邪薬を持っていないか母親に尋ねている。しかし、母親が勧めてきた薬は植物の根っこのようなもので、「飲んでみて」と言われた息子は「絶対にいやだ」と拒絶している。そして、「(母親の) 最初のアドバイスに従うことにする」と言っているため、息子はすぐに病院に行くことにしたのだとわかる。よって、正解は①である。

【語句・表現】

- ・ at once 「すぐに、直ちに」
 - ・ 疑問詞 + on earth 「いったい」
 - ・ root 「根」
 - ・ grotesque 「奇怪な、グロテスクな」
- 〈選択肢〉
- ・ consult 「～に相談する、(医師の診断)を受ける」
 - ・ immediately 「すぐに、直ちに」
 - ・ recommend 「～を勧める」

問13 13

【放送内容と選択肢】

M: Out of the five countries, which is the most popular destination among the students?

W: Well, the questionnaire shows that France beats all the others, followed by Germany.

M: How about Italy? Last year it was by far the top choice, wasn't it?

W: Yes, but this year Italy is in the fourth place, behind the United Kingdom.

M: That's surprising.

M: 5か国の中で、生徒たちに一番人気のある行き先はどこですか。

W: ええと、アンケートの結果によると、フランスが一番人気があって、ドイツが次に続いています。

M: イタリアはどうですか。去年は断トツの第1位でしたよね。

W: ええ、でも今年はイタリアは第4位で、イギリスよりも順位が下です。

M: それは意外ですね。

今年、3番目に人気のある国はどこか。

- ① フランス
- ② ドイツ
- ③ イタリア
- ④ イギリス

正解 ⇒ ④

女性は1回目の発言で「フランスが一番人気があって、ドイツが次に続いています」と述べているので、第1位はフランス、第2位はドイツであるとわかる。また、女性の2回目の発言では「イタリアは第4位で、イギリスよりも順位が下です」と言っているので、第3位がイギリス、第4位がイタリアとなる。よって、「3番目に人気のある国」はイギリスであるから、正解は④となる。

【語句・表現】

- ・ destination 「目的地、行き先」
- ・ questionnaire 「アンケート」
- ・ beat 「～にまさる、～をしのぐ」
- ・ by far 「はるかに、断然」：比較級や最上級を強調する表現。

問14 14

【放送内容と選択肢】

M: Here's your work schedule for next month, Ms. Miller.

W: Oh, you've put me on the early shift. I didn't expect that.

M: Well, Ms. Davis complained about being on the early shift for so long.

W: All right. It might not be a bad idea to work earlier in the day.

M: I appreciate you saying so.

M: ミラーさん、あなたの来月の勤務スケジュールです。

W: あら、私は早番になったのですね。それは予想していませんでした。

M: ええ、デービスさんが、ずっと早番に入っていることに不満を言っていたんです。

W: わかりました。早い時間帯に仕事をするのも悪くないかもしれません。

M: そう言ってもらえると助かります。

会話によると正しいものはどれか。

- ① デービスさんは遅番に入っていることが不満だった。
- ② ミラーさんは来月早番に入る予定である。
- ③ 男性はデービスさんが遅番に入ってくれることに感謝している。
- ④ 男性はミラーさんに早番に入ってほしくないと思っている。

正解 ⇒ ②

上司の男性が部下の女性 (=ミラーさん) に来月の勤務スケジュールを渡している。女性は早番に入っていることを知って少々驚くが、男性が事情を説明すると「わかりました」と応じている。そして、「早い時間帯に仕事をするのも悪くないかもしれません」と述べていることから、早番に入る来月のシフトに納得した様子がうかがえる。よって、②が正解となる。

【語句・表現】

- ・ shift 「シフト、(交替制の) 勤務時間」
- ・ complain about ~ 「～のことで不満を言う」
- ・ appreciate O *doing* 「O が～することをありがたく思う」

問15 15

【放送内容と選択肢】

M: Ah, good morning, Ms. Jones. I'm sorry I'm late.
W: What's the excuse this time? Did your alarm not go off again?
M: Well, I just overslept and missed the bus.
W: All right. But let this be the last time, OK?
M: Yes, I understand. I'm really sorry.

M: ああ、ジョーンズ先生、おはようございます。遅刻してすみません。
W: 今回はどんな理由? また目覚まし時計が鳴らなかったの?
M: ええと、寝坊してバスに間に合わなかっただけです。
W: わかりました。でも、今後は二度とこういうことがないように。
M: はい、わかりました。本当にすみません。

その男の子について正しいのはどれか。

- ① 男の子はこれまでも遅刻したことがある。
- ② 男の子は遅刻した理由について嘘を言っている。
- ③ 男の子が女性の話を聞いていない。
- ④ 男の子は遅刻したことについて謝ろうとしない。

正解 ⇒ ①

「遅刻してすみません」と謝る生徒に対して、先生は「今回はどんな理由? また目覚まし時計が鳴らなかったの?」と尋ねている。「今回は」「また」と言っていることから、この生徒が遅刻したのは、この日が初めてではないことがうかがえる。よって、正解は①となる。

【語句・表現】

- ・ excuse 「理由, 弁解」
 - ・ alarm 「目覚まし時計」
 - ・ go off 「(目覚まし時計などが)鳴る」
 - ・ oversleep 「寝過ごす, 寝坊する」
- 〈選択肢〉
- ・ tell a lie 「嘘をつく」
 - ・ apologize for ~ 「~のことで謝罪する」

問16 16

【放送内容と選択肢】

W : How are the birthday party preparations coming along?
M : They are going well. It'll be so much fun!
W : That's good to hear. Miguel is really excited.
M : What? You told Miguel?
W : Yeah ... I saw him in the library and asked him what he was going to wear to the party.
M : Oh, gosh! It was supposed to be a surprise for him!

W : 誕生日パーティーの準備は進んでる?
M : 順調に進んでいるよ。すごく楽しくなりそうだ!
W : それならよかった。ミゲルもすごく楽しみにしているよ。
M : 何だって? ミゲルに話したの?
W : うん...図書館で彼に会って, パーティーに何を着ていく予定なのか聞いたの。
M : ああ, 何てこった! ミゲルへのサプライズのつもりだったのに!

男性はなぜうろたえているのか。

- ① 彼はまだパーティーに何を着ていくか決めていない。
- ② パーティーが開催されることをミゲルが知ってしまった。
- ③ パーティーの準備が終わりそうにない。
- ④ 女性がミゲルと図書館で会う約束をした。

正解 ⇒ ②

女性が「ミゲルもすごく楽しみにしているよ」と話すのを聞いて, 男性は「何だって? ミゲルに話したの?」と動揺し, 最後に「ミゲルへのサプライズパーティーのつもりだったのに!」と言っている。男性は, ミゲルには知らせずにパーティーを開いて驚かせるつもりだったが, 女性が教えてしまったのでうろたえている。よって, ②が正解となる。

【語句・表現】

- ・ come along 「(事が)進む, 進展する」
- ・ be supposed to do 「~することになっている」

問17 17

【放送内容と選択肢】

W : How's your steak, Manabu?
M : Hmm ... I should have ordered something else. What's your chicken like, Alison?
W : It doesn't taste as good as it looks.
M : This is the first and last time we come here.
W : Yeah. This restaurant was highly rated in online reviews, though.

W : マナブ、あなたのステーキはどう？
M : うーん…他のものを注文するべきだったな。アリソン、君のチキンはどう？
W : 見た目ほどおいしくはないよ。
M : 僕たちがここに来るのは、今回が最初で最後だね。
W : ええ。このレストランはネットのレビューでは評価が高かったんだけど。

女性はそのレストランについてどう思っているか。

- ① 夫は他のものを注文するべきだった。
- ② 彼女は二度とそのレストランで食事をしないだろう。
- ③ チキンはステーキよりおいしい。
- ④ そのレストランはもっと高く評価されるべきである。

正解 ⇒ ②

男女はそれぞれステーキとチキンを注文したが、男性は「他のものを注文するべきだった」、女性は「見た目ほどおいしくはない」と言っており、料理に不満を感じている様子である。続けて、男性が「僕たちがここに来るのは、今回が最初で最後だね」と言うと、女性も「ええ」と同意している。以上を踏まえると、女性は二度とこのレストランに来るつもりがないことがうかがえるので、正解は②となる。

【語句・表現】

- ・ steak 「ステーキ」
- ・ should have *done* 「～すべきだったのに」：実際にはしなかったことが含意される。
- ・ highly 「高く、好意的に」
- ・ rate 「～を評価する」

第4問

A

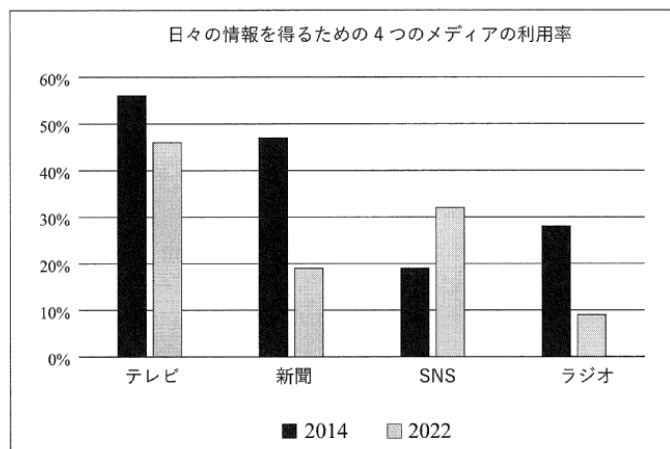
問18～21 18 19 20 21

【放送内容と選択肢】

We researched what media people often use to get daily information. As for the four media, "TV", "Newspaper", "SNS" and "Radio", we compared the usage rates for 2014 and 2022. According to the graph, "SNS" was the only medium which increased during this period. "Newspaper" was the second most used in 2014 but moved down to the third place in 2022. Even though "TV" decreased a little, it was still the top. Finally, "Radio" was used less than 10 percent in 2022.

私たちは日々の情報を入手するために人々がどんなメディアをよく使うのかを調べました。4つの

メディア、「テレビ」、「新聞」、「SNS」、「ラジオ」に関して、2014年と2022年における使用率を比較しました。グラフによれば、「SNS」だけが唯一その期間に使用率が上昇しているメディアです。「新聞」は2014年においては二番目に多く使用されていますが、2022年には3位に順位を下げました。「テレビ」の割合は多少減少していますが、依然として使用率はトップです。最後に「ラジオ」は2022年の時点で使用率が10パーセント以下です。



- ① 新聞
- ② ラジオ
- ③ SNS
- ④ テレビ

正解 ⇒ ④ ① ③ ②

まず第3文で、「SNSだけが唯一使用率が上昇しているメディアである」と述べられているので、 には③が入る。次に第4文で「新聞は2014年では二番目に使用率が高く、2022年には3位にまで順位が下がっている」と述べられているので、 には①が入る。さらに第5文では「テレビの使用率は減少しているが、トップである」と述べられているので、 には④が入る。そして最終文では「ラジオは2022年の時点で使用率が10パーセント以下である」と述べられているので、 には②が入る。

【語句・表現】

- ・ as for 「～に関して」
- ・ compare 「～を比較する」
- ・ move down 「下がる」

問22～25

【放送内容と選択肢】

All the performers this time were excellent! It's very difficult to rank them. Okay, then, I would like to mention the good points of their performances. First, in terms of singing, the youngest and the second youngest team were exciting. As for the dancing, the team that drew the largest audience was the most innovative. I have never seen such dances. However, the stage direction of this team was not so good, while all the other teams were good.

今回の出演者はどれも素晴らしかった。彼らに順位をつけるのはとても難しいね。それじゃあ、彼らのパフォーマンスの良かったところを述べていこうと思う。まず、歌に関して言うと一番若いチー

ムと二番目に若いチームは刺激的だったよ。ダンスに関しては、最も多くの観客を集めたチームが最も革新的だった。あんなダンスは見たことがない。ただ、このチームは舞台演出があまり良くなって、他のチームはどれも良かったよ。

スーパーサマーライブイベント：出演者一覧

チーム	出演者の年齢	観客	好評価
Lemon Knights	18～19	10,000	<input type="text" value="22"/>
Cross Gaps	21～22	5,000	<input type="text" value="23"/>
Dark Altar	14～15	20,000	<input type="text" value="24"/>
Merry Dice	24～26	35,000	<input type="text" value="25"/>

- ① ダンス
- ② 歌
- ③ 舞台演出
- ④ ダンス、歌
- ⑤ ダンス、舞台演出
- ⑥ 歌、舞台演出

正解 ⇒ ⑥ ③ ⑥ ①

まず、第4文で「歌に関しては一番年齢が若いグループと、二番目に若いグループが良かった」と述べられているので、これに該当するのは Dark Altar と Lemon Knights である。第5文では「ダンスに関しては観客を最も動員したチームが革新的だった」と述べられているので、Merry Dice が該当する。第7文では「このチーム (= Merry Dice) 以外の舞台演出は良かった」と述べられているので、Lemon Knights, Cross Gaps, Dark Altar が舞台演出に関して評価を得ていることが分かる。よって、 には⑥、 には③、 には⑥、 には①が入る。

【語句・表現】

- ・rank 「～に順位をつける」
- ・in terms of ～ 「～に関して」
- ・draw 「～を引き寄せる、動員する」
- ・innovative 「革新的な」
- ・stage direction 「舞台演出」

B

問26

【放送内容】

① I recommend Birchland as a travel destination. It is a very large city and the cityscape is beautiful. There are many stores and restaurants where you can enjoy shopping and eating. It takes about 30 minutes by train from here to Birchland.

② Gebston is a great place to travel. It's famous for the Gebston Zoo. The monkey show is popular with children. As agriculture is flourishing, a stew using local products is a specialty. However, you need to drive there because there are no stations nearby.

③ Greenport is the best choice. It is a sightseeing spot with many buildings designated as World Heritage Sites. The stained-glass windows of the cathedral are especially worth seeing. Greenport is a city near the sea, with delicious seafood dishes.

④ How about Juliapolis? It's less than an hour away by train. A popular tourist attraction is the Juliapolis Flower Garden. Parents and children can enjoy a walk together, looking at seasonal flowers. If you get hungry, you should try some traditional sweets of the region.

① 旅行先としてバーチランドをお勧めします。とても大きな街で、街並みも綺麗です。お店やレストランがたくさんあり買い物や食事を楽しむことができます。ここからバーチランドまでは電車で約30分です。

② ゲブストンは旅行に最適な場所です。ゲブストン動物園で有名です。サルショーが子供たちに人気です。農業が盛んなので、地元の食材を使ったシチューが名物です。ただし、近くに駅がないので、車で行く必要があります。

③ グリーンポートが最善の選択です。世界遺産に指定されている建物が多くあり、観光スポットになっています。特に大聖堂のステンドグラスの窓は一見の価値ありです。グリーンポートは海に近い街で、魚介料理がおいしいです。

④ ジュリアポリスはどうでしょう。ここから電車で1時間以内の距離です。人気の観光スポットはジュリアポリスフラワーガーデンです。季節の花々を眺めながら親子で散歩を楽しむことができます。お腹が空いたらその地方の伝統的なお菓子を食べてみるのもよいでしょう。

正解 ⇒ ④

4つの候補のうち、「電車で1時間以内に行ける」「その土地ならではの食べ物がある」「子供でも楽しめる施設がある」の条件をすべて満たすのは④である。①は、「お店やレストランがたくさんあり買い物や食事を楽しむことができます」とあるが、レストランで提供されるものがその土地ならではの食べ物であるとは限らず、また子供が買い物を楽しめるかは不明なため、BとCの条件を満たさない。②は、電車で行くことができないため、Aの条件を満たさない。③は、行くための手段や所要時間について触れられておらず、大聖堂などの観光スポットも子供が楽しめるとは述べられていないため、AとCの条件を満たさない。

※表の書き込みイメージ

Places	Condition A	Condition B	Condition C
① Birchland	○	×	×
② Gebston	×	○	○
③ Greenport	×	○	×
④ Juliapolis	○	○	○

【語句・表現】

〈バーチランド〉

- ・ destination 「目的地, 行き先」
- ・ cityscape 「都市の景観」

〈ゲブストン〉

- ・ specialty 「名物」

〈グリーンポート〉

- ・ World Heritage Site 「世界遺産」
- ・ cathedral 「大聖堂」

〈ジュリアポリス〉

- ・ tourist attraction 「観光地」

第5問

【放送内容】

What is resilience? Psychologists say that resilience is the skill to handle stress well. Please note that it doesn't mean you can avoid hard times or stress. Stress can come from problems in the family, health, work, school, money, or everyday challenges. Resilience enables you to recover quickly from difficult events. Here are some ways to strengthen your resilience.

First of all, connecting with others reminds you that you don't have to face your problems alone. Talk to kind people who understand you. Sometimes, people want to be alone after bad experiences. But remember, you are not alone. It is okay to get help and support from people who care about you.

Secondly, making healthy lifestyle choices, such as getting proper nutrition, getting enough sleep, and exercising regularly helps a lot in managing stress. Such basic routines can strengthen your ability to cope with stress and reduce the feeling of worry or sadness. When you exercise, your body makes endorphins. These are the chemicals that reduce stress and make you feel happy. Also, as additional activities, keeping a diary, doing yoga, or meditating to calm down can be effective.

Lastly, your attitude plays an important role in how well you can handle tough situations. If you feel the problem is too big, remind yourself that you are not helpless. Past mistakes do not determine your future. You may not be able to change the stressful event itself, but you can change your reaction to it. Even in difficult times, stay confident.

Building resilience takes time and effort, just like building stronger muscles. However, becoming more resilient is not a special matter. It is a common skill and anyone can learn it. So let's become more resilient!

レジリエンスとは何か？ 心理学者によれば、レジリエンスとはストレスにうまく対処する技術のことである。これは、つらい時やストレスを避けることができるということではないということに注意してほしい。ストレスは、家族、健康、仕事、学校、お金の問題、あるいは日常的な課題から生じることがある。レジリエンスがあれば、つらい出来事からすぐに立ち直ることができる。レジリエンスを強化する方法をいくつか紹介しよう。

第一に、人とつながることで、自分一人で問題に立ち向かわなくてよいということを感じさせてくれる。あなたを理解してくれる親切な人々と話さない。嫌な経験をする、人は一人になりたくなることがある。しかし、あなたは一人ではないことを忘れてはならない。あなたを心配してくれる人々から助けやサポートを得ても構わないのである。

次に、適切な栄養を取り、十分な睡眠を取り、定期的に運動するなど、健康的なライフスタイルを選択することはストレス管理に大いに役立つ。このような基本的習慣は、ストレスに対処する能力を強化し、心配や悲しみの感情を軽減する。運動すると、体内でエンドルフィンが作られる。これはスト

レスを軽減し、幸せな気分させる化学物質である。また、付加的な活動として、日記をつけたり、ヨガをしたり、瞑想をしたりして気持ちを落ち着かせるのも効果的である。

最後に、厳しい状況にどれだけ上手く対処できるかは、あなたの態度が重要な役割を果たす。問題が大きすぎると感じたら、自分は無力ではないということを思い出さない。過去の失敗があなたの未来を決めるわけではない。ストレスになる出来事そのものは変えられないかもしれないが、それに対する反応は変えることができる。困難な時でも、自信を持ち続けなさい。

レジリエンスを高めるには、筋肉を強くするのと同じように時間と努力が必要である。しかし、レジリエンスを高めることは特別なことではない。一般的なスキルであり、誰でも身につけることができる。さあ、もっとレジリエンスを高めよう！

問33

Actually, there is good stress and bad stress. Look at the graph showing the relationship between stress and performance. Good stress is exciting and challenging, and improves performance and the quality of life. On the other hand, bad stress is damaging to performance and health, and can even lead to breakdown.

実のところ、ストレスには良いストレスと悪いストレスが存在する。ストレスとパフォーマンスの関係を示したグラフを見てほしい。良いストレスは刺激的でやりがいを感じさせるものであり、パフォーマンスや生活の質を向上させる。その一方で、悪いストレスはパフォーマンスや健康を損なうものであり、心身を衰弱させる可能性さえある。

【ワークシート】

レジリエンス

○レジリエンスとは何か → それは 能力である。

○レジリエンスを高める方法

1.

2. 日常生活において健康的なライフスタイル選択をする

・基本的な習慣

例) , 十分な睡眠をとる, 定期的に運動をする

・付加的な活動

例) 日記をつける, ヨガをする,

3.

問27

- ① 問題解決のための新しい手法を採用する
- ② 職場や学校におけるストレスを回避する
- ③ さまざまなストレスや困難に対処する
- ④ 計画を立てそれを効率よく実行する

正解 ⇒ ③

「レジリエンス」の内容については第1段落で言及されている。第2文で「ストレスにうまく対処する技術」、第5文で「レジリエンスがあれば、つらい出来事からすぐ立ち直ることができる」と述べられているので、正解は③である。②は、第1段落第3文に「つらい時やストレスを避けることができるというわけではない」とあるので不適。

【語句・表現】

〈選択肢〉

- ・ adopt 「～を採用する」
- ・ approach 「取り組み方, 手法」
- ・ carry ~ out 「～(計画など)を実行する」
- ・ effectively 「効果的に, 効率的に」

問28・29 28 29

- ① 孤独な状態に慣れる
- ② 他者と関係を築く
- ③ 自分に自信をもつ
- ④ 過去を振り返る

正解 ⇒ ②, ③ (順不同)

「レジリエンスを高める方法」については、第2段落～第4段落で説明されている。まず第2段落では、「他人とつながりを持つこと」の大切さについて言及されている。次に第3段落では、「健康的なライフスタイルを選択すること」による効果が述べられている。これは、ワークシートの「レジリエンスを高める方法」の2番目の項目に該当する内容である。続いて第4段落では、「自分に自信をもつこと」の重要性が述べられている。よって、28 及び 29 には②と③を入れるのが適切である。

【語句・表現】

〈選択肢〉

- ・ become accustomed to ~ 「～に慣れる」
- ・ confidence 「自信」
- ・ look back on ~ 「～を振り返る, ～を回想する」

問30・31 30 31

- ① 栄養のある食品を食べる
- ② 毎朝早起きをする
- ③ リラックスできる音楽を聴く
- ④ 瞑想をして時間を過ごす

正解 ⇒ 30 ① 31 ④

30

第3段落で述べられている「健康的なライフスタイルの選択」のうち「日常における基本的習慣」に関するものが問われている。第1文に「きちんと栄養のあるものをとる, 睡眠を十分にとる, 定期的に運動をするなど, 健康的なライフスタイルを選択すれば…」とあるので、①が正解となる。

31

「健康的なライフスタイルの選択」のうち「付加的な活動」に関するものが問われている。第5文に「日記をつけたり、ヨガをしたり、瞑想したりすることも…」とあるので、④が正解となる。

【語句・表現】

〈選択肢〉

- ・ nutritious 「栄養のある」
- ・ meditate 「瞑想する」

問32

32

- ① ストレスの多い出来事に対する反応の仕方を変えることは、不可能である。
- ② 私たちの体は、不安や憂鬱を感じる時に最もエンドルフィンを放出する。
- ③ 時間と労力を必要とするが、レジリエンスは高めることが可能である。
- ④ レジリエンスを高めるためには、数多くの困難を経験する必要がある。

正解 ⇒ ③

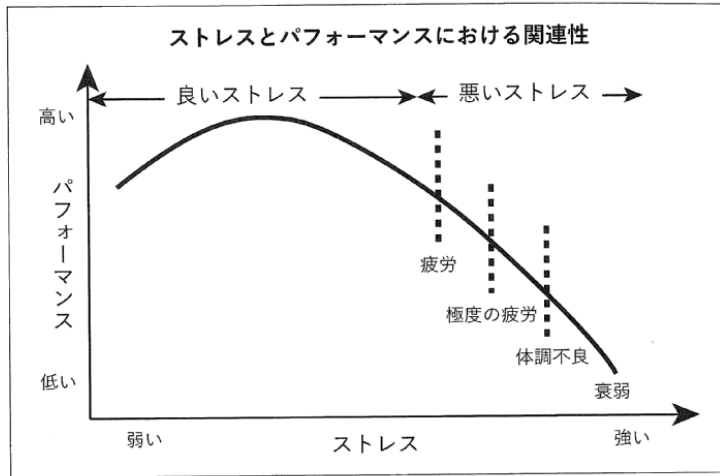
第5段落第1文・第2文では、「レジリエンスを高めるには、筋肉を強くするのと同様に時間と労力を要するが、一般的なスキルであり、誰でも身につけることができる」と述べられている。③はこの内容と一致するので、これが正解となる。

【語句・表現】

〈選択肢〉

- ・ respond to ～ 「～に反応する」
- ・ release 「～を放出する」
- ・ anxiety 「心配、不安」
- ・ depression 「憂鬱、意気消沈」
- ・ resilience 「(苦境などからの)回復力」
- ・ enhance 「～を高める」
- ・ go through ～ 「～を経験する」

【グラフ】



- ① ある程度のストレスはより優れたパフォーマンスを発揮するのに役に立つ。
- ② 悪いストレスはパフォーマンスを向上させるが、健康には良くない。
- ③ 良いストレスと悪いストレスを区別するのは難しい。
- ④ レジリエンスが高すぎると良いストレスが減少する。

正解 ⇒ ①

「講義の続き」では「良いストレス」と「悪いストレス」について言及しており、第3文では「良いストレスは刺激的でやりがいを感じさせるものであり、パフォーマンスや生活の質を向上させる」と述べられている。また、「ストレスとパフォーマンスの関係」を示したグラフを見ると、fatigue「疲労」に至るまでの段階においては、ストレスが増加するにつれてパフォーマンスが向上する部分があることが読み取れる。以上を踏まえると、①が正解であるとわかる。

【語句・表現】

〈選択肢〉

- ・ contribute to ~ 「～に貢献する、～に寄与する」
- ・ distinguish between A and B 「A と B を区別する」
- ・ decline 「減少、低下」

〈図〉

- ・ fatigue 「疲労、過労」
- ・ exhaustion 「極度の疲労」

【語句・表現】

問27～問32

〈第1段落〉

- ・ psychologist 「心理学者」
- ・ avoid 「～を避ける」
- ・ handle 「～を処理する」
- ・ challenge 「課題、難題」
- ・ enable O to do 「O が～するのを可能にする」

- ・ strengthen 「～を強化する」
- 〈第2段落〉
- ・ face 「～に直面する」
- 〈第3段落〉
- ・ proper 「適切な」
- ・ nutrition 「栄養」
- ・ endorphin 「(通例複数形で) エンドルフィン」
- ・ chemical 「(通例複数形で) 化学物質」
- ・ effective 「効果的な」
- 〈第4段落〉
- ・ tough 「厳しい」
- ・ determine 「～を決める」

問33

- ・ challenging 「やりがいのある」
- ・ breakdown 「(心身の) 衰弱, (健康状態の) 破綻」

第6問

A

【放送内容】

Lisa: Hiro, you voted for the amusement park, right?
 Hiro: Oh, no, Lisa. I chose the baseball game.
 Lisa: Really? I thought you were a soccer fan.
 Hiro: I like both. I have been to soccer games at a stadium many times, but haven't gone to see a baseball game. So I thought it would be a good opportunity.
 Lisa: I understand. I like watching sport games too, but I like playing sports better.
 Hiro: So you want to go to the amusement park to enjoy working out. I hear it has a big pool with a thrilling slide!
 Lisa: Well, I like physical activity, so I chose the amusement park, but I'm not good at swimming, actually.
 Hiro: Then are you going to try rock climbing?
 Lisa: That sounds fun. I want to try it. But I'm happy if I can just enjoy the park with friends.
 Hiro: There are rides and attractions that you can enjoy in a group. I especially recommend the Dragon Swing!
 Lisa: You must have done a lot of research.
 Hiro: I want to be as prepared as possible to make better choices.

リサ: ヒロ, あなたはアミューズメントパークに投票したんでしょう?
 ヒロ: いや, リサ。僕は野球の試合を選んだよ。
 リサ: そうなの? あなたはサッカーファンだと思ってたのに。
 ヒロ: どっちも好きだよ。サッカーの試合はスタジアムで何度も見たことあるけど, 野球の試合は見に行ったことがないんだ。それで良い機会だと思ってね。
 リサ: なるほどね。私もスポーツを見るのは好きだけど, スポーツをする方が好きかな。
 ヒロ: じゃあアミューズメントパークに行って体を動かしたいってことかな。スリリングな滑り台付きの大きなプールがあるって聞いたよ。
 リサ: ええと, 私は体を動かすことが好きだから, アミューズメントパークを選んだけど, 実は泳ぐのは得意じゃないの。

ヒロ：じゃあロッククライミングをやってみるとか。
リサ：それは面白そう。やってみたいな。でも友達と一緒にパークを楽しめればそれで満足。
ヒロ：みんなで楽しめる乗り物やアトラクションがあるよ。ドラゴン・スイングは特におすすめだね！
リサ：ずいぶんよく調べたのね。
ヒロ：良い選択のためにはできるだけ準備しないとね。

問34 34

「なぜヒロは野球の試合を見に行くことを選んだか」

- ① アミューズメントパークにはあまり興味がないから。
- ② 自分でスポーツをするよりスポーツを見る方が好きだから。
- ③ サッカーの試合が見たかったが野球の試合しか選べなかったから。
- ④ 野球の試合を見に行くのは初めてだから。

正解 ⇒ ④

ヒロは2回目の発言で、野球の試合を選んだ理由として、野球の試合を見に行ったことはないので良い機会だと思った、と説明している。

問35 35

「なぜリサはアミューズメントパークに行くことを選んだか」

- ① ロッククライミングを楽しめるから。
- ② 体を動かすのが好きだから。
- ③ 大きなプールで泳ぎたいから。
- ④ 野球の試合を見るのに興味が無いから。

正解 ⇒ ②

リサの4回目の発言で、体を動かすことが好きだから、アミューズメントパークを選んだとあるのが②が正解。①のロッククライミングは、ヒロに聞くまで知らなかったのでアミューズメントパークを選んだ理由ではないと考えられる。③のプールについては泳ぐのが苦手と答えており、④については言及されていない。

【語句・表現】

- ・ opportunity 「機会」
- ・ work out 「体を動かす」

B

【放送内容】

Yui: Phew! I finally finished it.
Oliver: Oh, are you done already, Yui? I still need some time ... How about you, Jacob?
Jacob: Not likely to finish for a while, Oliver. Our math teacher gives us too much homework!
Yui: Yeah. I don't think homework is necessary. It merely imposes a large amount of meaningless work on students. Do you think so too, Oliver?
Oliver: Well ... I don't like homework, of course, but I can understand its importance. If I didn't have

any homework, I wouldn't study at home at all, and my grades would be disastrous. I haven't developed the habit of studying of my own will.

Jacob: I know what you mean, Oliver, but I agree with Yui. Most of us do our homework just because we don't want to be scolded by our teachers. I don't think it will help us retain what we have learned.

Yui: Carol, you are a bright student. So, homework is not a big deal for you, is it?

Carol: Hmm ... I don't think I'm bright. But anyway, I'm skeptical about the need for homework.

Oliver: Really? It's surprising you say that!

Carol: Well, studying is not something we are forced to do. It's something we should do voluntarily. It's not right to let someone other than yourself decide what you study and how much you study. Don't you think so?

Yui: Phew! You're on a different level, Carol! Amazing!

ユイ : やれやれ! ようやく終わった。

オリバー: あれ, もう終わったの, ユイ? 僕はまだ時間がかかりそうだ…ジェイコブは?

ジェイコブ: しばらく終わりそうにないよ, オリバー。数学の先生は宿題を出しすぎだ!

ユイ : そうだね。私, 宿題は必要ないと思うんだ。生徒に意味のない課題をたくさん押しつけるだけだもの。オリバーもそう思うでしょう?

オリバー: うーん…宿題はもちろん好きじゃないけど, 大切だってことは理解できるんだ。もし宿題がなかったら, 僕は家でまったく勉強しないだろうし, 成績は悲惨なことになると思う。自主的に勉強する習慣がついていないからさ。

ジェイコブ: オリバー, 君の言いたいことはわかる。でも, 僕はユイの意見に賛成だな。僕たちのほとんどは, 先生に叱られたくないから宿題をやるだけだよ。学んだ内容を覚えておくのに, それに役に立つとは思えないな。

ユイ : キャロル, あなたは優秀だから, 宿題なんて大したことじゃないでしょう?

キャロル: うーん…私は自分が優秀だとは思っていないけど。それはともかく, 宿題が必要かどうかは疑わしいと思っているよ。

オリバー: 本当に? 君がそんなことを言うなんて意外だ!

キャロル: だって, 勉強は強制されてやるものではなくて, 自発的に取り組むべきものでしょう。何を勉強するか, どのくらい勉強するかを, 自分以外の人に決めてもらうのはいやだよ。そう思わない?

ユイ : やれやれ! キャロルはレベルが違うね! さすがだよ!

問36 36

- ① キャロル
- ② オリバー
- ③ キャロル, ジェイコブ
- ④ オリバー, ユイ

正解 ⇒ ②

ユイは2回目の発言で「宿題は必要ないと思う」と述べている。また, ジェイコブは2回目の発言で「僕はユイの意見に賛成だ」と言っている。さらに, キャロルは1回目の発言で「宿題が必要かどうかは疑わしいと思っている」と述べている。よって, ユイ, ジェイコブ, キャロルは宿題の必要性について否定的な立場である。

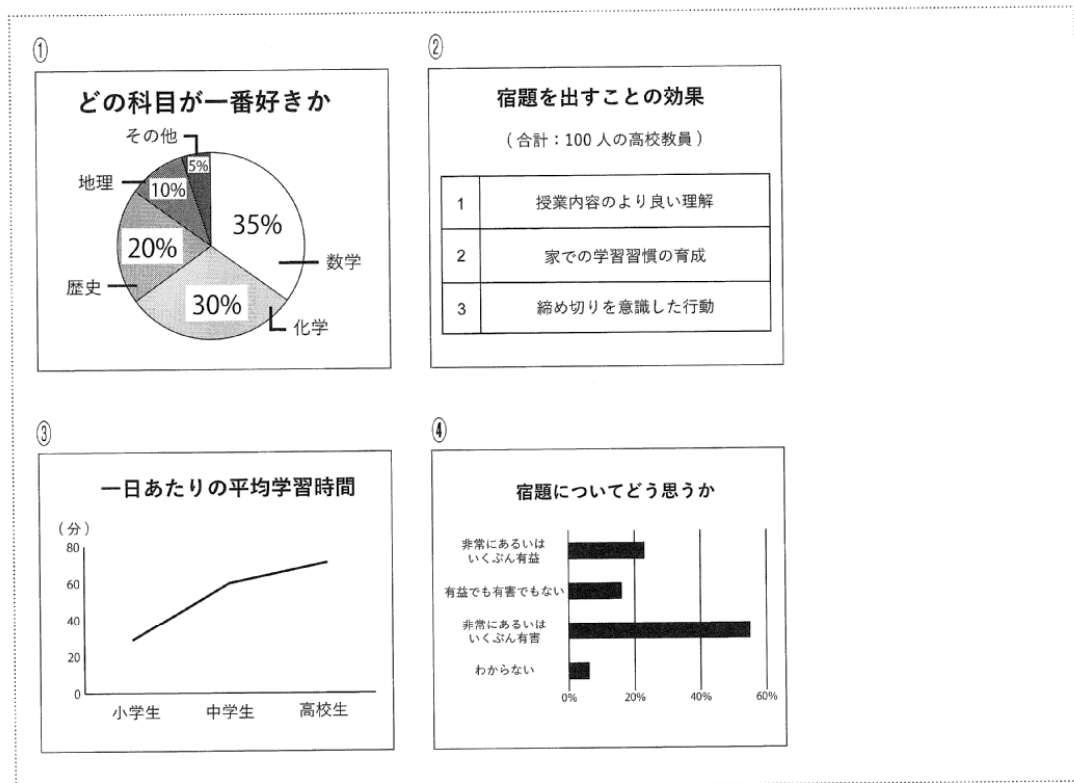
これに対して, オリバーは2回目の発言で「宿題はもちろん好きじゃないけど, 大切だってことは理解

できる」と言い、続けてそのように考える理由を説明している。

以上より、宿題の必要性について肯定的な意見を述べているのはオリバーのみであるから、正解は②となる。

問37 37

【グラフ】



正解 ⇒ ④

ユイは2回目の発言で、「(宿題は)生徒に意味のない課題をたくさん押しつけるだけだ」と述べている。④のグラフは、宿題について「非常にあるいはいくぶん有害である」と考えている人が多いことを示しており、ユイの発言内容に一致すると言える。よって、これが正解となる。

【語句・表現】

- ・ be done 「終わっている」
- ・ for a while 「しばらくの間」
- ・ merely 「単に」
- ・ impose A on B 「A を B に課す」
- ・ meaningless 「無意味な」
- ・ disastrous 「悲惨な、ひどい」
- ・ of one's own will 「自分の意志で」
- ・ scold 「～を叱る、～を怒る」
- ・ retain 「～を保持する、～を覚えておく」
- ・ bright 「頭の良い」
- ・ big deal 「大したこと」