

## 長文

In modern society, many people have been dealing with stress, and it has been having a strong effect on both their mental and physical health.

Stress often arises from daily problems, such as work, school, and relationships, which makes it difficult for people to relax.

For example, some people try to get over stress by talking with friends, while others prefer to spend time alone in order to calm themselves.

When people share their problems with others, they can reduce stress and feel more supported.

However, if people keep their stress inside and do not express their feelings, their condition may become worse over time.

As a result, it is important to find ways to deal with stress before it affects health seriously.

In order to manage stress effectively, people should pay attention to their daily habits and take time to rest.

If they take care of themselves and stay aware of their condition, they will be able to maintain a healthier life.

## 問題

- ① What causes stress according to the passage?
- ② How do some people reduce stress?
- ③ What happens if people do not express their feelings?
- ④ 最も適切な選択肢を選びなさい。

What should people do to manage stress effectively?

- a. Ignore stress
- b. Keep stress inside
- c. Pay attention to habits and rest
- d. Avoid communication

- ⑤ 次の文を日本語に訳しなさい。

If they take care of themselves and stay aware of their condition, they will be able to maintain a healthier life.

## 解答

- ① Daily problems such as work, school, and relationships
- ② By talking with friends or spending time alone
- ③ Their condition may become worse      ④ c
- ⑤ 自分自身を大切にし、自分の状態に気を配り続ければ、より健康的な生活を維持することができるだろう

## 日本語訳

現代社会において、多くの人々がストレスに対処してきており、それは彼らの心身の健康の両方に強い影響を与えてきています。ストレスは、仕事や学校、人間関係といった日常の問題から生じることが多く、そのため人々がリラックスすることを難しくしています。

例えば、ストレスを乗り越えるために友人と話す人もいれば、心を落ち着かせるために一人で過ごすことを好む人もいます。人々が自分の問題を他人と共有すれば、ストレスを軽減し、より支えられていると感ずることが出来ます。

しかし、ストレスを内に抱え込み、自分の気持ちを表現しないまましていると、時間の経過とともに状態が悪化する可能性があります。その結果、健康に深刻な影響を与える前に、ストレスに対処する方法を見つけることが重要です。

ストレスを効果的に管理するためには、人々は日々の習慣に注意を払い、休息の時間をとるべきです。自分自身を大切にし、自分の状態に気を配り続ければ、より健康的な生活を維持することができるでしょう。

## 単語

deal with : 対処する      have an effect on : 影響を与える  
arise from : ~から生じる      get over : 乗り越える  
in order to ~ : ~するために      calm : 落ち着く / 落ち着かせる  
share A with B : 共有する      over time : やがて      as a result : その結果  
affect : 影響を与える      manage : 管理する      pay attention to : 注意を払う  
take care of : 世話をする / 大切にすること      stay aware of ~ : 気を配り続ける  
maintain : 維持する

## 文法ポイント

- have been 動詞ing : 現在完了進行形 (過去から現在までのつながり・ずっと~してきた)
- Stress often arises from daily problems, such as work, school, and relationships, which makes it difficult for people to relax.  
「ストレスは日常の問題から生じることが多い」 such as で problems の補足説明「仕事や学校、人間関係といった(問題)」 which でさらに前の文章を説明「そのことは人々がリラックスすることを難しくしています」
- some ~ , while others ~ : ~な人もいれば、~な人もいる
- before S V : ~する前に  
it is important to find ways to deal with stress before it affects health seriously  
「それ(ストレス)が健康に深刻な影響を与える前に」

- In order to manage stress effectively, people should pay attention to their daily habits and take time to rest.

「people should pay attention to their daily habits」 and 「(people should) take time to rest」 (並列)

- If they take care of themselves and stay aware of their condition, they will be able to maintain a healthier life.

「If they take care of themselves」 and 「(If they) stay aware of their condition」 (並列)