

## <オールインワン英文読解⑤④> 長文読解編Ⅲ

### <問題16> (難) [目標タイム: 2分半]

(6) What is the solution? The thing that is common to all sufferers from stress — whether the over-stress of the high-pressured life or the under-stress of boredom and frustration — is a feeling of not being in control of your life. If you think of the people you know who can handle significant amounts of stress and avoid its damaging effects, they are usually men and women who maintain a strong sense of commitment to their work and other activities, and who respond positively to challenges rather than feeling completely overcome by them. But they seem to be able to recognize the increasingly negative action of excessive excitement, before it affects their well-being. They also realize that there is no single solution to the problem of stress — after all, what is stressful for one person is not necessarily stressful for everyone — so the ultimate responsibility for our well-being rests first and foremost with ourselves. (151 words) (同志社大)

(問1) このパラグラフのトピックは?

[

]

(問2) このパラグラフでの筆者の主張は?

[

]

(問3) 次の(1)・(2)のそれぞれについて、本文の内容と一致するものには○、一致しないものには×をつけよう。

(1) We are good at turning the effects of stress into motives such as ambition and dedication to work, and therefore we are wholly free from stress at any time.

[ ]

(2) To avoid the damaging effects of stress by a strong sense of commitment to our work or activities is something we can never hope to do.

[ ]

### 【設問解説】

(1) We are good at turning the effects of stress into motives such as ambition and dedication to work, and therefore we are wholly free from stress at any time.

訳: 「私たちは、( )を野心や仕事への献身といった動機へと( )であり、したがって、私たちは( )でも( )」

(2) To avoid the damaging effects of stress by a strong sense of commitment to our work or activities is something we can never hope to do .

訳: 「仕事や活動に( )ことで、ストレスの( )を避けることは、私たちが( )ことだ」

## [本文解説]

① What is the solution? 訳: 「( )は何だろうか」

### [ポイント]

疑問文で始まるパラグラフ

→ その疑問文で ( ) = そのパラグラフのトピック

よって、このパラグラフのトピックは ( )!

前の5パラでは「仮面をかぶったストレス」のせいでストレスの対処がムズくなっている、という話だったので、それに対してのこの第1文がきている。

② The thing that is common to all sufferers from stress

— whether the over-stress of the high-pressured life or

the under-stress of boredom and frustration

— is a feeling of not being in control of your life.

### [語句]

① common to A: 「 / ② <sup>サファラー</sup>sufferer: 「 」

③ in control of A: 「 」

訳: 「ストレスに ( ) ことは — ( ) の ( ) での ( )、( ) や欲求不満による ( ) — 自分の生活を ( ) ということをして ( ) ことである」

第1文の解答というより、ストレスに悩む原因について述べている。

③ If you think of the people you know

who can handle significant amounts of stress and avoid its damaging effects, they are usually men and women who maintain a strong sense of commitment to their work and other activities, and who respond positively to challenges rather than feeling completely overcome by them.

[語句]

- |                 |                             |
|-----------------|-----------------------------|
| ① think of A:   | ③ significant amounts of ~: |
| ② handle:       | ⑤ commitment:               |
| ④ damaging:     | ⑦ overcome:                 |
| ⑥ respond to A: |                             |

訳: 「自分が( )、( )をうまく処  
理し、その( )を避けることができる( )  
を( )のなら、そういう人たちは、たいていが( )  
や( )に( )を( )であり、  
様々な( )に完全に( )より、むしろ  
それらに( )人たちが。」

ストレスの問題の解決策として、ストレスにうまく対処している人たちが何を  
しているのかという例をあげている。この部分が第1文の答えとなっている!

[関係詞の二重限定について]

⑧ [that ①] [who ②]

」(英文法超基礎⑨)



④ But they seem to be able to recognize the increasingly negative action of excessive excitement, before it affects their well-being.

[語句]

① seem to V : 「                      」 / ② affect : 「                      」  
③ well-being : 「                      」

訳: 「しかし彼らは、(                      )が(                      )に(                      )  
前に、(                      )で(                      )と(                      )  
ようだ」

第3文で、ストレスに対してうまく対処できる人たちのことを述べていたが、それは、害が出る前に気付けているから、対処できると言っている!

⑤ They also realize that there is no single solution to the problem of stress — after all, what is stressful for one person is not necessarily stressful for everyone — so the ultimate responsibility for our well-being rests first and foremost with ourselves.

[語句]

① realize : 「                  」 / ② after all : 「                  」  
③ not necessarily ~ : 「                  」 / ④ ultimate : 「                  」  
⑤ rest with A : 「                  」 / ⑥ first and foremost : 「                  」

訳:「また彼らは、ストレスの問題に対する( )などないこと  
を( )。結局のところ、( )でも、  
それが( )からだ。したがって、  
自分の健康に対する( )は何よりもまず( )に  
あると( )のだ」

このパラグラフのまとめ的な内容になっている！第1文の問いに対して、「唯一の解決策」なんてないと述べている。それに加えて、ストレスの処理について自分で責任をもつ必要があると言っている。