


カセットテープ 全1巻 定価 (本体価格2,913円+税)	CD 全1枚 定価 (本体価格2,913円+税)
	
お近くの書店でご注文いただくか、郵便振替 (00140-2-46008)でお申し込みください。	

STRESS: 63 Ways to Relieve the Tension and Stay Healthy
 by Charles B. Inlander and Cynthia K. Moran
 Copyright © 1996 by People's Medical Society.
 English language textbook with Japanese annotations rights arranged with Walker and Company.
 New York through Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without permission
 from the authors and the publisher.
 Published by Asahi Shuppan-sha

はしがき

現代は「ストレスの時代」。騒音や科学物質など物理化学的なものから、過労や睡眠不足などの肉体的要因、あるいは精神的緊張や不安といった心的要因など、ストレスの原因となる要素が氾濫しています。周囲を見回してみましょ。夜遅くまで塾通いの小、中、高校生、まだまだ就職氷河期の中で就職活動を余儀なくされている大学生、営業職で神経をすり減らすサラリーマン、リストラの波にもまれる中高年、そして地域の共同体を見失い、核家族化の中で孤独に生きざるをえない人々など、原因は様々でも現代人は多かれ少なかれストレスを抱えて生きているといえるでしょう。

とりわけ大学生に目を向けてみましょう。受験勉強を終え、自由に伸び伸びと学生生活を満喫しているのかといえば、必ずしもそうではなく、近年、様々な心の問題を抱えてカウンセリングにかかる若者の数が確実に増えてきています。1分1秒を争う生活、実力主義の競争社会からのプレッシャー、困難な人間関係など、学生生活の複雑な営みの中で彼らも実に多くのストレスの要因を抱え、振り回されているのでしょう。

ストレスは多くの病気を引き起こす原因の一つといわれており、放っておくと精神的のみならず肉体的にも日常生活に支障をきたすということが指摘されています。このようにストレスと無縁では生活できない今日にあって、健康を損なわず、日々充実した生活を楽しむことができないものでしょうか。


本テキストでは、英語の総合的学力向上を目指すと同時に、現代社会における万病のもとともいわれるストレスが一体いかなるものであるのかを理解し、それをコントロールするためのテクニックを学んでいきます。

本テキストの構成と工夫

本テキストは、St. Martin's Paperbacks シリーズの中の一冊、Charles B. Inlander と Cynthia K. Moran による *Stress: 63 Ways to Relieve the Tension and Stay Healthy* からの抜粋です。著者の一人である Inlander は、大学3年生の頃、体の器官には特に問題がないにもかかわらず、ストレスのために体の左半身が無感覚になってしまったという経験の持ち主です。精神安定剤を服用しても改善されず、最終的に忙しさ故のストレスが原因だと分かった彼は、深呼吸による療法を試みることでその状態を克服したそうです。彼と同様に、ストレスによる障害を抱えているにもかかわらず、その原因を知らない人が多いという現実認識と、自分自身の経験をもとに、この本は書き上げられました。

さて、ストレスとは一体何なのでしょう。ストレスを感じるメカニズムはどうなっているのでしょうか。闘う相手を知らなくてはそれを克服することはできません。そこで、

テキストの第1章 (Unit 1~Unit 6) では、ストレスの正体が明らかになるように文章を構成しました。そして、テキスト後半の第2章 (Unit 7~Unit 15) では、ストレスによる諸症状を緩和し、解消するための様々な助言やテクニックの部分を取り上げて組み入れました。著者たちも述べるように、症状が深刻なものである場合は、専門医による管理・指導や医学的な治療処置が必要です。しかし、そのような状態になる前であれば、自己の健康管理の一環としてストレスをコントロールすることは可能なのです。

ストレスというと、すべてがすべて害悪という印象を持ちがちですが、本テキストでも指摘されているように、適度なストレスは人生を有意義に過ごすための「スパイス」として必要なものでもあります。テキストのそれぞれの Unit の前半においては、比較的硬い英語に接し Exercise にもチャレンジすることで、ストレスに関する知識を得つつ、知的好奇心を刺激することで適度なストレスが得られるでしょう (もっともストレスがたまりそうな難解な文章もあるので、それらについては  で指示し、巻末の A Closer Look at Stressful Sentences のコーナーで、すっきりと基本文型が見えてくるような解説を加えました。基本5文型の説明と共に、必要に応じて利用していただければと思います)。

また Unit の後半ではまず、ストレスの緩和に必要な“positive thinking”を促す、先人たちの金言を盛り込んだ Getting Wisdom through Sayings のコーナーを付しました。そして最後には、笑いが大切だというテキストの提案に基づき、笑いの効能を生かしつつストレスを発散させるために、ユーモア溢れる笑い話 Enjoying Jokes のコーナーを設けました。オチを通して言葉の語義の理解を深めつつ、ジョークを存分に味わってください。

テキストを読み始める前に、まず巻頭の「ストレス度自己診断テスト」を実施して、ある程度客観的な自己のストレス度を確認しましょう。第2章では世界中の専門家たちによる多岐に渡るストレス撃退法を紹介していますので、ストレス度の高かった人は、その中から自分に適切な方法を見出し実践してみてください。その方法を意識的に継続するうちに知らず知らずのうちにストレスとは無縁の生活が戻ってくることでしょう。また、自分のストレス度が比較的少なかった人でも、本テキストを通じてストレスを客観的に分析することで、ストレスに苦しむ周囲の人たちに的確な助言をすることもできるでしょう。ともに協力し合いながらみんなで「ストレスフリー・ライフ」を目指すことができればと思います。本テキストが、学生のみなさんにとって、心身ともに健康で明るい学生生活を過ごすための指針になることを願っています。

英語の教材としての工夫と学習方法

英語のテキストとしての本書の目的は「語彙 (ストレスに関する専門用語ではなく、

一般的に使用頻度が高い実用的な語) に対する理解を深め、語彙力増強を図るとともに、Reading、Listening、Writing の三技能の総合的実力向上を目指す」ことにあります。英文の Reading による読解を確実にするためには単語や熟語の習得が大切です。そこで習得してほしい単語や熟語を定着させるために、まず本文中のそれら単語や熟語を太字にすることで学習者の注意を促し、それらを Build Up Your Vocabulary で反復するように工夫しました。また重要なものについては別の Unit でも反復使用することで記憶に残るように配慮をしたものもあります。

Listening については、本文、Partial DictationそしてComposition の部分が別売のテープやCDに吹き込んでありますので耳慣らしのためにも日々利用することをお勧めします。本書ではSpeaking 能力向上については特に工夫はされていませんが、Listening 能力を確実にし、Speaking 能力の基盤を築くために、また個人レベルで語彙力をどんどん増やし、それらの発音を習得するためには、発音記号が読めることは必須です。昨今の英語教育においては発音記号がないがしろにされていますが、本書では発音を間違いやすいものであれば、やさしい単語にもあえて発音記号をつけておきました。

日本の英語教育の問題として“input”はできても“output”ができないという点が指摘されて久しいですが、それを解決するために、また自己の内なるストレスを発散させるためにも、折に触れて自己の内に生じた感情を数行であっても英語で表現すること (Writing) をお勧めします。Composition のコーナーで習得した表現などを利用してください。最初は慣れないために逆にストレスがたまることもあるかもしれませんが、習慣化することでむしろストレスは緩和され、英語力も確実に伸びていくことでしょう。語学習得には安易な王道などというものはなく、こつこつと毎日英語に接し、英語を用いる努力をするしかない、ということを改めて強調しておきたいと思います。

最後に本テキスト作成に当たって、丁寧に英文の校閲をくださった龍谷大学国際文化学部助教授の Michael Furmanovsky 氏、また編集にあたって適切な助言をくださった朝日出版編集部の日比野忠氏、小川洋一郎氏には、この場を借りて、心から感謝の意を表したいと思います。

編注者

Contents

CHAPTER 1 UNDERSTANDING STRESS

Unit 1	What Is Stress?	2
Unit 2	What Causes Stress?	7
Unit 3	What Is the Stress Response?	11
Unit 4	How Did We First Learn about the Bad Effects of Stress?	16
Unit 5	How Are Bodily Systems Affected by Stress?	22
Unit 6	Unhealthy Stress: How Can We Resist It?	28

CHAPTER 2 HOW TO PREVENT AND RELIEVE STRESS

Unit 7	Laugh	34
Unit 8	Get Rid of Anger	38
Unit 9	Break the Stress-Sleeplessness Cycle and Live by Lists	44
Unit 10	Adapt Your Environment	50
Unit 11	Pen Pent-up Emotions and Frown on Perfection	56
Unit 12	Take Time Out for Meals	62
Unit 13	Try Aerobic Exercise and Take a Walk	68
Unit 14	Learn Good Posture and Be Conscious of Your Jaw	74
Unit 15	Reaching the True Relaxation Stage	79

卷末付録

A Closer Look at Stressful Sentences!!	84
基本 5 句型	98

Unit 1 What Is Stress?

Reading



The American Medical Association defines stress as any interference that disturbs a person's mental and physical **well-being**. However, we commonly define stress as a response to conditions and events, both **routine** and **out of the ordinary**.

The toll that stress takes on the nation's health and finances is daunting. The National Institute for Mental Health studies and other **surveys** show that:

- Seventy to 80 percent of all visits to the doctor are for stress-related and stress-induced illnesses.
- People who live in a high state of anxiety are 4.5 times more likely to die of a heart attack or stroke.
- Stress **contributes to** 50 percent of all illnesses in the United States.
- Stress-related injuries on the job climbed from 5 percent of all occupational disease claims in 1980 to more than 15 percent in 1990.
- The cost of job stress in the United States is **estimated** at \$200 billion annually, including costs of absenteeism, lost productivity, and insurance claims.
- Seven of 10 respondents to a national poll in 1995 said they felt stress in a typical workday, while 43 percent of those interviewed said they suffer noticeable physical and emotional symptoms of burnout.

No one can completely escape the effects of stress. Undoubtedly, stress is a natural part of being human. It's what keeps us **alert** and bright and, in the misty past, kept us one step ahead of predators and other dangers to our survival. Even today, stress can function as a source of motivation and a catalyst in the problem-solving process. Also keep in mind that not all stress **stems from** crises and insurmountable obstacles. It can be prompted by events or conditions that create supercharged feelings of motivation or happiness. But the real issue when it comes to your health, according to experts, is long-term or

chronic stress. Whether it's brought on by the good or the bad, chronic stress is not good for you.

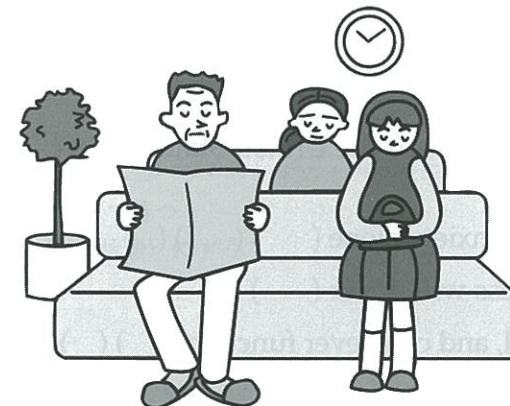
This book is about beating chronic stress: how to **identify** it, why it hurts you, and how to channel it and manage it in your life.

Notes

1.1 **American Medical Association** 米国医師会 **define** ~ as ... ~を...と定義する **interference** [ɪntə'fɪərəns] 障害 **disturbs** > disturb [dɪ'stɜ:rb] 妨げる 1.2 **well-being** 健康 cf. Notes in Unit 12&13 1.3 **condition** 状況 **routine** [ru:'ti:n] 日常の **out of the ordinary** 非日常の 1.5 **toll** [tóul] 損害 **takes** > take (損害などの責任を) 負う **nation** 国家 **daunting** [dɔ:'ntɪŋ] 恐ろしい 1.6 **National Institute for Mental Health** 国立精神衛生研究所 **survey** [sə'vɛi] 調査 cf. conduct a survey 1.7 **stress-related** ストレスに関係した 1.8 **stress-induced** ストレスによって引き起こされた 1.9 **anxiety** [æŋ'zaiəti] 不安 **are likely to** > be likely to ~ ~しそうな 1.10 **heart attack** [hɑ:rt—] 心臓発作 **stroke** 脳卒中 1.11 **contributes to** > contribute to ~ ~の一因になる 1.12 **on the job** 仕事中の cf. off the job **occupational disease** [— dɪzi:z] 職業病 1.13 **claim(s)** [kleɪm(z)] (保険金の) 支払要求 1.14 **cost** [kɔ:(s)t] 失費 **estimated** > estimate [éstə'mèit] 見積もる cf. Notes in Unit 14 **annually** 年間で 1.15 **absenteeism** [æbsnti:'izm] 常習的欠勤 **insurance** [ɪn'súərəns] 保険、保険料 1.16 **respondent(s)** 回答者 **poll** [póul] 世論調査 1.17 **workday** 仕事日 **suffer** (病気などで) 苦しむ cf. Notes in Unit 1 1.18 **symptom(s)** [sɪmptəm(z)] 症状 **burnout** バーンアウト (極度の疲労) 1.20 **alert** [əlɔ:rt] 機敏な cf. Notes in Unit 4&5 **bright** 快活な 1.21 **misty past** はるか昔 **ahead of** ~ ~に先んじて **predator(s)** [prédətər(z)] 略奪者 1.22 **motivation** [mòutə'veiʃən] やる気 **catalyst** [kætəlist] 促進する働きをするもの 1.23 **stem from** ~ ~に由来する 1.24 **insurmountable** [ɪnsə'máuntəbl] 克服できない **prompted** > prompt [prámp't] 誘発する 1.25 **supercharged** 昂った 1.26 **when it comes to** ~ ~ということになると 1.27 **chronic** [kránik] 慢性的な **brought on** > bring on もたらす 1.29 **identify** [aídɛntə'fài] 正体をつきとめる 1.30 **channel** [tʃénl] ある方向へ向ける **manage** 対処する cf. Notes in Unit 7

A Closer Look at Stressful Sentences

- ll. 12-3 Stress-related ~ in 1990.
ll. 16-8 Seven ~ burnout.
ll. 20-2 It's ~ survival.
ll. 27-8 Whether ~ for you.



Build Up Your Vocabulary

1~5 の定義 (Definitions) に当てはまる語をA~Eよりそれぞれ選んで < > に記入し、さらにその中から例文 (Examples) の空欄に適する語を選び、必要に応じて語形を変えて () 内に書き入れましょう。

Definitions

- < > a feeling of being comfortable, healthy, and happy
- < > to try to judge the value, size, speed, cost etc. of something, partly by calculating and partly by guessing
- < > the usual or normal way in which you do things, or the usual series of things that you do
- < > a set of questions that you ask a large number of people in order to find out about their opinions or behavior
- < > to recognize something or discover exactly what it is, what its nature or origin is etc.

A routine B alert C identify D well-being E estimate F survey

Examples

- He () the price of the car at ¥1,200,000.
彼はその車の価格を120万円と見積もった。
- She added a thirty-minute jog to her daily ().
彼女は30分間のジョギングを日課に付け加えた。

Partial Dictation (True or False)

テープを聴いて () に入る語句を書き取った上で、それぞれの文の内容が本文の内容に一致していればTを、一致していなければFを < > に記入しましょう。

- < > Stress is usually defined () () () conditions and events, both routine and out of the ordinary.
- < > The cost of job stress in the United States () () at \$200 million annually.
- < > A high state of anxiety alone () () () heart diseases.
- < > Long-term stress will never () () ().
- < > Stress is all evil, and can never function () () () motivation.

Composition



日本語と同じ意味になるように () 内の語句を並べ替えましょう。

- 昨日彼女の態度にいつもと違ったところは見られなかった。
(in her attitude, anything, find, could, **out of the ordinary**, not, yesterday)

I _____.

- コカ・コーラの名前はコカノキの葉とコーラの実に由来するそうだ。
(coca leaves, the name, that, of, **stems from**, and, Coca-Cola, kola nuts)

They say _____.

- アメリカでは、動物性脂肪と砂糖の過剰摂取が人々の肥満の一因となっている。
(obesity, people's, of, their, animal fat, excessive intake, and, sugar, **contributes to**)

In the US, _____.

Getting Wisdom through Sayings

Dame Kiri Te Kanawa

Never look back and be sad, but look forward to how you can make things better.

Notes

Dame Kiri Te Kanawa ニュージーランドのオペラ歌手。1949年生まれ

look forward to 期待して待つ

make ~ ... ~を... (の状態) にする

things 事態、状況

Enjoying Jokes

◆ It's So Dark [暗くてわかんない]

Mother: Go up and see if the electric light is off.

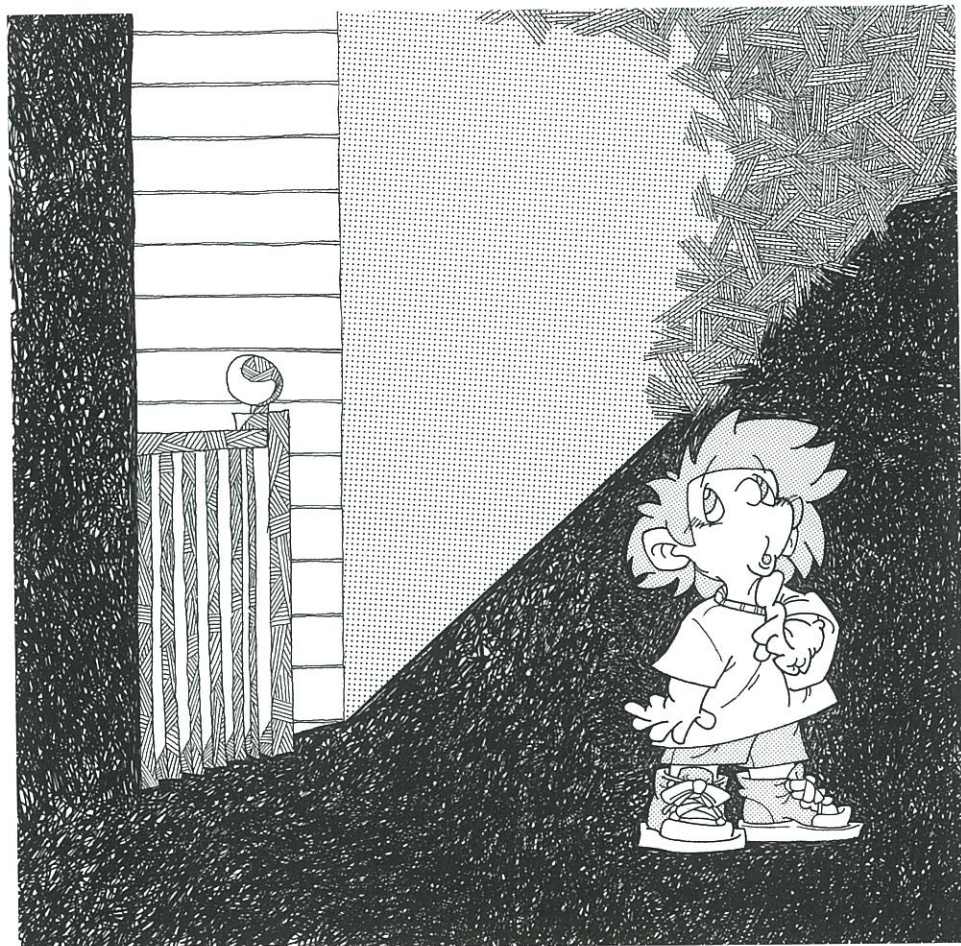
Son: [Going upstairs] Mom, it's so dark here and I cannot tell.

Notes

see if ~ ~かどうか調べる

is off > be off (電気やエアコンなどが) 消えている ↔ be on

tell [can をともない] わかる、見分ける



Unit 2 What Causes Stress?

■ Reading



Twenty-first-century life is full of stress. We live in a fast-paced world where technology has made it possible for humans to be active 24 hours a day. While our ancestors were **forced** to go to bed with the end of daylight, electricity has **allowed** us to stretch our seeing (and working) hours. Jet travel and telecommunication 5 have linked us globally to other societies and added to the frenetic work pace. With America's **reverence** for **productivity** at work, says author Staffan Linder in his work *The Harried Leisure Class*, many people are under **increasing** pressure to work longer and harder to earn more, which can often lead them to the abandonment of leisure activities and family time.

Causes of stress are known as stressors. Stressors can be physical or emotional, internally or externally **generated**. A variety of physical and emotional stimuli, including physical violence and internal **conflicts**, can cause stress. Stress may emanate from major life events—putting an elderly parent in a nursing home, a birth or death, a divorce or marriage—or from more pedestrian fare, such as bouncing a check, **getting stuck in** a traffic jam, or having a computer **crash**. 15

Notes

1.1 **fast-paced** テンポの速い 1.3 **forced** > force 強いる cf. force ~ to do **daylight** 日中・昼間 1.4 **allowed** > allow [ə'laʊ] 可能にする cf. allow ~ to do **telecommunication** 電気通信 1.5 **linked** > link 関連づける **globally** 全世界にわたって **added to** ~ > add to ~ を増す **frenetic** [frə'netik] 非常に活発な cf. Notes in Unit 12 1.6 **reverence** 崇敬 **productivity** 生産性 1.7 **Staffan Linder** [stæfən —] スタッファン・リンダー *The Harried Leisure Class* [— hærid li:ʒər —] 『苦境にあえぐ有閑階級』 **under** ~ ~を負って 1.8 **increasing** [inkri:siŋ] 増加している cf. an increasing number of ~ 1.9 **lead** (ある結果に) 至らせる 1.10 **stressor(s)** ストレッサー (ストレスを引き起す刺激) 1.11 **generated** > generate [dʒenə'reɪt] 発生させる 1.12 **stimuli** [stɪmjə'lai] 刺激 (stimulus の複数形) **conflict(s)** 葛藤 1.13 **emanate** 生じる **nursing home** 養護施設 1.14 **pedestrian fare** [pə'destriən —] 日常の状態 1.15 **bouncing** > bounce [baʊns] (小切手を) 不渡りにする **getting stuck in** ~ > get stuck in ~ ~に巻き込まれる 1.16 **crash** (システムの) 故障

☞ A Closer Look at Stressful Sentences

ll. 6-9 With America's ~ time.

ll. 13-6 Stress ~ crash.