

## Listen and Speak! らくらく英検2級 II

～ 英語ができる人になる ～

### 第6回 How to deal with anger

日本語訳

\* はじめに \*

ようこそ “Listen and Speak! らくらく英検2級 セカンドシリーズ”へ。

この番組は英検でおなじみの、日本英語検定協会がお送りする、全ての『英語ができる人』になりたい人たちのための番組です。これから英検2級や準2級を目指す人はもちろん、さらにその上を目指して、本当に『英語ができる人』になりたいというあなたにとって必ず役に立ちますよ。後半はちょっと難しかったり、大変だったりするかもしれませんが、私、伊藤太と頼れるパートナーの Gary Scott Fine がしっかり『英語ができる人』になりたいあなたをサポートします。

この番組はあなたが英検の試験で合格するのに役立つだけではなく、あなたの英語力、とくに聞く力と話す力を高めるのに役立つことでしょう。しかし、この番組の本当の目的は英語そのもの以上のものを学びとるお手伝いをすることです。

私たちはあなたが英語をできるかどうかだけではなく、あなたが英語を使って何ができるかに興味もっています。

### Program Number 6 “How to deal with anger”

さて、今回のタイトル “How to deal with anger” は「怒りにどう対処するか」あるいは「怒りへの対処のしかた」という意味です。言うまでもなく、私たちは誰もが喜怒哀楽を経験しながら生活しています。しかし、「怒り」というのは時に大変やっかいで対処が難しく、下手をするととんでもないことになったりするものです。一方で、怒りは大きな改善や変革の原動力になったりと、プラスの面があることもよく言われるところですね。今回は「怒り」と「怒りの対処法」を主なテーマに会話の表現方法を広げていきたいと思います。それでは、この後のヒントになるかもしれないので、まずはゲーリーと私の会話を聞いてください。

## ■Introduction (導入の対話)

G: フトシ、いつものように疲れているように見えるけど。今回はどうしたんだい？

F: 僕のコンピュータは全くのがらくたなんだ！ 固まってばかり！ 今度はとても大切なファイルがなくなったんだ！ 信じられない！

G: ああ、それはひどいね。僕も経験があるよ。とても腹が立つよね。もし、僕だったら、コンピュータを窓から投げちゃうよ。やるとも！ どう、大丈夫かい？

F: 全く問題ないよ。何の問題もない。大丈夫だよ。なにせ、私はプロのビジネスコーチですからねえ。だから、怒りへの適切な対処法くらい分かっているよ。まず、大きく息を吸って、そしてゆっくり4つ数えます、1, 2, 3, 4… そして、秋葉原に行ってもっといいコンピュータを買うってわけ。

G: ハハハ、それは全くいいアイデアだね。だけど、秋葉原に行く前に我々の仕事を片付けるってのはどうだい？

F: いいねえ。賛成だよ。それも全くの名案だ。

G: よし、じゃあ、今日のエクササイズを始めようか。

F: それでは…

G/F: 始めよう！

## 1 Exercise 1 dialogue

これから流れる男女の対話を聞いて、後の問いに答えてください。これから流れる対話は過去の英検に出題されたリスニング問題の一つです。実際の問題は、対話を聞いてから適当な選択肢を選ぶ形式ですが、ここではちょっと頑張って、ゲーリーの質問に自分の言葉を使って英語で答えてみるようにしてください。いいですか、もう一度言いますよ。対話を聞いた後、ゲーリーの質問に自分の言葉で答えてくださいね。二次試験の面接対策にもなりますし、とても役に立ちますよ。それでは、始めます。

対話を聞いて次の質問に答えなさい。【2014年度第1回 2級第14問】

男性：ブレンダ、今朝、ゴミを出したかい？

女性：出してないの。学校に遅刻しそうだったから、時間がなかったの。

男性：だけど、ブレンダ。昨夜三回も念を押したはずだ！

女性：ごめんなさい、お父さん。もっと早く起きるべきだったわ。

次の問いに自分の言葉で答えなさい。

質問：なぜ、この父親はそれほど怒っているのですか。

それでは、語彙と会話の表現について確認をしましょう。

## ■語彙と表現を学ぼう

私の日本語を聞いて、ゲーリーに続いて英語で発音してください。

- |                  |                      |
|------------------|----------------------|
| 1. ゴミを出す         | take out the garbage |
| 2. ほとんど、もう少しで    | nearly               |
| 3. ～に思い出させる、念を押す | remind ～             |
| 4. ～すべきだったのに     | should have ～        |

それでは、少し答え方についてヒントを出しましょう。Questionの“Why is the father so angry with Brenda?”は「父親がブレンダに対してそんなに怒っているのはなぜですか」という意味ですね。“so angry”「なぜそれほど怒っているのか」と尋ねているわけですから、“Because she forgot to take out the garbage.”だけでは足りませんね。「～したにもかかわらず、…だから」というように、“so angry”するのに十分な理由を答えてください。それでは、この点に注意してもう一度聞いてみましょう。

対話を聞いて次の質問に答えなさい。【2014年度第1回 2級第14問】

男性：ブレンダ、今朝、ゴミを出したかい？

女性：出してないの。学校に遅刻しそうだったから、時間がなかったの。

男性：だけど、ブレンダ。昨夜三回も念を押したはずだ！

女性：ごめんなさい、お父さん。もっと早く起きるべきだったわ。

次の問いに自分の言葉で答えなさい。

質問：なぜこの父親はそれほど怒っているのですか。

## ■模範解答

模範解答を聞いて、大事な点を考え、自分の答えと比較してください。

質問：なぜこの父親はそれほど怒っているのですか。

Because although he reminded her three times last night, she forgot to take out the garbage this morning.

昨夜三回も念を押したにもかかわらず、娘が今朝ゴミを出し忘れたから。

では少し確認しましょう。初めの説明の通り、ポイントは Brenda が “forgot to take out the garbage” だけでなく、父親が “I reminded you three times last night!” と言っていることもあわせて答えなければなりませんね。

「～し忘れる」は<forget + to 不定詞>の形を取ることを確認しておきましょう。本シリーズ第2回目でネイティブスピーカーの持つ不定詞のイメージを説明していますので、ぜひ、そちらの方もあわせて聞いてください。

## 2 Exercise 2 passage (文章)

このエクササイズでは、短い文章が読まれた後にゲーリーが一つ質問をしますので、自分が思ったことを自由に答えてください。主語と正しい答え方に注意して、聞かれたことに対してまっすぐ答えてくださいね。

英文を聞いて次の質問に答えなさい。【2013年度第3回 2級第24問】

先週、タミーとビクターは理科の研究課題について、一緒に勉強しました。二人はタミーがレポートを書いて、ビクターがグラフとイラストを作ることで同意しました。しかし、課題を終えるはずの前日、ビクターはタミーに自分はまだ何もやっていないと伝えました。彼女はとても怒りました、そして課題を終えるのを助けるために夜遅くまで起きていなければなりませんでした。

次の問いに自分の言葉で答えてください。

質問：もしあなたがタミーで、ビクターがあなたに自分はまだ何もやっていないと伝えたら、あなたはどうしますか。

さあ、きちんと聞き取れましたか。それでは、少し語彙と英文の表現を確認しましょう。

### ■語彙と表現を学ぼう

私の日本語を聞いて、ゲーリーに続いて英語で発音してください。

- |                |                              |
|----------------|------------------------------|
| 1. 理科の研究課題     | a science project for school |
| 2. イラスト、説明図    | illustration                 |
| 3. ～することになっている | be supposed to ～             |

質問は単純ですが、答えるのは難しいかもしれませんね。ただし、自分がしようと思うことを相手に伝えるためのいい練習になるので、ただ単に“I would do the same as she did.”など、質問した相手をはっきりさせるような答えではなく、自分で考えて答えるように頑張ってくださいね。それではこのことも意識して、もう一度聞いてください。

英文を聞いて次の質問に答えなさい。【2013年度第3回 2級第24問】

先週、タミーとビクターは理科の研究課題について、一緒に勉強しました。二人はタミーがレポートを書いて、ビクターがグラフとイラストを作ることで同意しました。しかし、課題を終えるはずの前日、ビクターはタミーに自分はまだ何もやっていないと伝えました。彼女はとても怒りました、そして課題を終えるのを助けるために夜遅くまで起きていなければなりませんでした。

次の問いに自分の言葉で答えてください。

質問：もしあなたがタミーで、ビクターがあなたに自分はまだ何もやっていないと伝えたら、あなたはどうしますか。

### ■模範解答

模範解答を聞いて、自分の答えと比べてください。

質問：もしあなたがタミーで、ビクターがあなたに自分はまだ何もやっていないと伝えたら、あなたはどうしますか。

I would be angry like her, too. But I would go to bed after finishing my part and insist that Victor finish the rest of the project by the deadline.

私も彼女のように怒るでしょう。しかし、私なら自分の役割を終えたら寝ることにして、ビクターが期限までに課題の残りを終えるように主張するでしょう。

Or または

I would control my anger at Victor so that we could work together effectively on the rest of the project.

私ならビクターへの怒りを抑え、課題の残りを効率的に共同してできるようにするでしょう。

さあ、どうでしたか。単に“I would do the same as she did.”と言うよりも、ずっと質問をした側にとって尋ねたかがある答えですね。こうやって、自分で考えて自分の言葉で言いたいことを伝える練習は、『英語ができる人』になるのにとっても役に立ちますから、ぜひ、モデルアンサーを参考にしてくださいね。

### ■英文を使った反復練習

さあ、ここからは、放送された英文について Repetition Drill を行います。repetition は反復でしたね。ポーズの間にゲーリーの英語をできるだけそっくり真似してみましょう。単語の発音だけでなく、イントネーションや雰囲気も真似してくださいね。

## 1) 反復練習

それぞれにポーズの間に反復してください。何度も繰り返して練習してくださいね。そうすれば、きつともっと上手くできるようになりますよ。準備はいいですか。それでは、始めます。

Last week, Tammy and Victor worked together /  
on a science project for school. //  
They agreed /  
that Tammy would write the report /  
and Victor would make the graphs and illustrations. //  
However, /  
on the day before they were supposed to finish the project, /  
Victor told Tammy /  
that he had not started his work yet. //  
She was very angry /  
and had to stay up late to help finish the project.//

どうでしたか。上手に真似ができるとうれしいですね。さあ、次は『英語ができる人』は必ずと言っていいほど練習するシャドウイングにいきます。私が実際、少しシャドウイングのお手本を示しますね。ゲーリーの後に続いてシャドウイング、つまり、ゲーリーの言葉の影を追うような形で、聞きながらゲーリーの言葉を真似していきます。

## 2) シャドーイング練習 1

聞きながら、それぞれのパートごとにシャドーイングしてください。

(G → F)

Last week, Tammy and Victor worked together /  
on a science project for school. //  
They agreed /  
that Tammy would write the report /  
and Victor would make the graphs and illustrations. //  
However, /  
on the day before they were supposed to finish the project, /  
Victor told Tammy /  
that he had not started his work yet. //  
She was very angry /  
and had to stay up late to help finish the project.//

要領はつかめましたね。次は実際に自分で shadowing にチャレンジしてください。shadowing は自分で speaking をするという負荷をかけながら listening をするので、筋トレと同じように「耳トレ」になります。必ず listening の能力が向上しますので、できるまで何度でも繰り返してください。

聞く音声の方を大きくして、自分の声はあまり聞こえないようにすると一層効果が上がりますよ。

## 2) シャドーイング練習 1

聞きながら、それぞれのパートごとにシャドーイングしてください。  
準備はいいですか。それでは、始めます。

Last week, Tammy and Victor worked together /  
on a science project for school. //  
They agreed /  
that Tammy would write the report /  
and Victor would make the graphs and illustrations. //  
However, /  
on the day before they were supposed to finish the project, /  
Victor told Tammy /  
that he had not started his work yet. //  
She was very angry /  
and had to stay up late to help finish the project.//

どうですか。できるようになるとすごく楽しいし、やりがいがあるでしょう。次はセンテンスの途中で区切りはありませんよ。各センテンスの間も短いですから、一気にパッセージ全体をシャドウイングできるように頑張ってくださいね。できたらとても達成感が得られますよ。

## 3) シャドーイング練習 2

センテンスの全体を最初から最後までシャドーイングしてください。何度も練習してくださいね。きっと達成感が味わえるはずです。準備はいいですか。それでは始めます。

Last week, Tammy and Victor worked together on a science project for school. //  
They agreed that Tammy would write the report and Victor would make the graphs and illustrations. //  
However, on the day before they were supposed to finish the project, Victor told Tammy that he had not started his work yet. //  
She was very angry and had to stay up late to help finish the project.//

### 3 Challenge passage & opinion (文と意見)

さて、いよいよ最後のエクササイズ、チャレンジのコーナーです。ここからは一気に英語だけで進めていきますから、しっかり集中してくださいね。

次の英文を聞いて、ゲーリーの質問に答えてください。【2014年第2回 準2級 第30問】

有名なアメリカ人作家、マーク・トウェインは子どもの頃、非常に困難な時期を過ごしました。父親が亡くなり、家族は貧しくなりました。マークは家族の収入を得るために働き始めなければならず、それで12歳のとき学校をやめたのです。彼は学校を卒業しませんでした。偉大な作家になることができたのです。

さて、これからゲーリーがこの文についていくつか重要な点を挙げ、そして質問をします。その質問に答えてください。できるだけ上手く自分の意見を表現できるようにしてください。

この文によれば、父親の死、家族の貧困、卒業前に学校をやめざるをえなかったことなど、多くの困難な経験にもかかわらず、マーク・トウェインは偉大で有名なアメリカ人作家になりました。

『ハックルベリーフィンの冒険』はマーク・トウェインの代表作としてのみならずアメリカ文学の最も偉大な作品の一つとみなされています。批評家らは多くの異なる解釈を提示してきましたが、この作品はマーク・トウェインが困難、貧困、そして不平等を経験した自身の若年期を反映しているということは一般的に言われています。この小説は不平等と奴隷制に対する彼の複雑な考えと感情を含んでいると説明する専門家もいます。彼は不平等と奴隷制に対する自身の怒りをあからさまに示してはいませんが、この小説の中でそうした怒りを巧みに示唆したのかもしれない。ここで、彼の怒りに関する有名な名言を紹介しましょう。「怒りを感じたら、4つ数える。怒りが頂点に達したら、罵れ。」

対照的に、2014年ノーベル物理学賞の受賞者、中村修二氏は自身の怒りをとても率直に示しているようにみえます。報道によれば、彼は「怒りが自分をノーベル賞に導いた。」と述べたとのことです。

この二人の偉人は怒りに対する姿勢の面で異なっているようにみえます。しかし、私は、怒りへの対処方法に関して彼らには共通するものがあると思うのです。

それでは、皆さんに質問をしたいと思います。あなたは怒りについてどう思いますか。怒りの否定的側面と肯定的側面に言及しながら、自身の答えを説明してください。



## ■模範解答

さあ、フトシの言うことに耳を傾けてみましょう。彼が模範解答を提示します。よく聞いて自分の答えと比べてください。

大雑把に言えば、私は怒りには二つのタイプがあると言えると思います。一つは個人的、もう一つは社会的な怒りです。前者は自身を直接的に怒らせる誰かまたは何かに対する個人的な怒りです。後者は社会悪に対する人間としての怒りです。言うまでもなく、後者の方が前者よりもずっと良いでしょう。

怒りは憎しみとは違います。しかし、自分に直接的に影響を与えるものや自分が個人的に嫌いなものに対する個人的な怒りは不健全な憎しみに墮することになりえるでしょう。これは自分を傷つけるだけでなく、自分の周囲の人たちをトラブルに巻き込む可能性がある不必要な対立をもたらしかねません。「言うは易く行うは難し」ですが、個人的怒りは避け、それに執着しないように努めるべきだと思います。

一方で、怒りは我々の社会においてはよいきっかけとなることもあります。マーク・トウェインの怒りはアメリカ文学の様相を変え、人々の奴隷制に関する気付きを喚起することに役立ちました。また、中村教授は日本の科学界の保守的文化に自身の怒りを革新的な青色ダイオードを開発する動機に変えました。この偉大な両者は世界を変え、社会の未来を明るく照らすことになりうる理想的な目標を持っていたのです。大きな変化は怒りや情熱のような強い感情によって引き起こされるのかもしれませんが、しかし、明確な将来の目標とたゆまぬ努力によって達成されるものでもあるのです。

従って、私は自分たちの日常生活においては個人的な怒りを適切に抑える必要があると思います。しかし、同時に、社会悪に対する健全な怒りは、社会の明るい未来に向けたたゆまぬ努力と明確な目標に支えられるならば、建設的な力となりうることを私たちは理解するべきでしょう。

どうでしたか。フトシの言ったことは聞き取れましたか。彼の主張の要点は分かりましたか。オーケー、それでは、彼がたった今言ったことを説明しますから、よく聞いてください。

はい、ゲーリーはまず、マーク・トウェインが父親の死や家族の貧困、それともなう退学など少年時代の数多くの苦難にもかかわらず、偉大な作家になった、という本文の内容を要約した上で、マーク・トウェインの代表作『ハックルベリーフィンの冒険』について説明をしてくれました。この作品は様々な解釈があるものの、彼自身の少年時代の困難を反映していること、直接的な表現は避けながらも不平等や奴隷制度への「怒り」を暗に示唆しているという解釈もあることなどでしたね。

一方で、2014年のノーベル賞受賞者の中村教授は「怒り」を直接的に表現していることにも触れました。

そして、「怒り」に対する姿勢では二人は全く異なるように見えるけれども、「怒りへの対処のしかた」では共通点があると思うとした上で、あなたは「怒り」についてどう思うか、その否定的側面と肯定的側面について述べながら説明するように求めました。

これに対して私は、怒りの否定的側面を **personal** 「個人的」、肯定的側面を **social** 「社会的」というどちらも短い抽象的な言葉で対比した上で、この二つを具体的にかつ対比的に説明して、言うまでもなく後者の方がずっといい、と主張したのが分かりましたか。

次に、「個人的な怒り」がどうマイナスなのか、その根拠をさらに具体的に説明し、続いて「社会的な怒り」がどうプラスなのか、その根拠をさらに具体的に説明する展開を取りました。

そして最後に、上述の根拠と主張を再提示する形でしめくくりました。

このように、「私は〇〇だと思います。なぜなら〇〇だからです。だから、私は〇〇だと思います」と主張と主張で根拠をはさむ「サンドイッチ構造」はとてもシンプルで強力ですから、みなさんもぜひ参考にしてくださいね。

ぜひ、英検の公式ウェブサイトからスクリプトをダウンロードして、英文を確認してください。前回までのものと比較すると一層効果的です。

さあ、フトシの話をもう一度聞いてみましょう。よく注意して聞き、彼の意見の表現方法に注目してください。

大雑把に言えば、私は怒りには二つのタイプがあると言えると思います。一つは個人的、もう一つは社会的な怒りです。前者は自身を直接的に怒らせる誰かまたは何かに対する個人的な怒りです。後者は社会悪に対する人間としての怒りです。言うまでもなく、後者の方が前者よりもずっと良いでしょう。

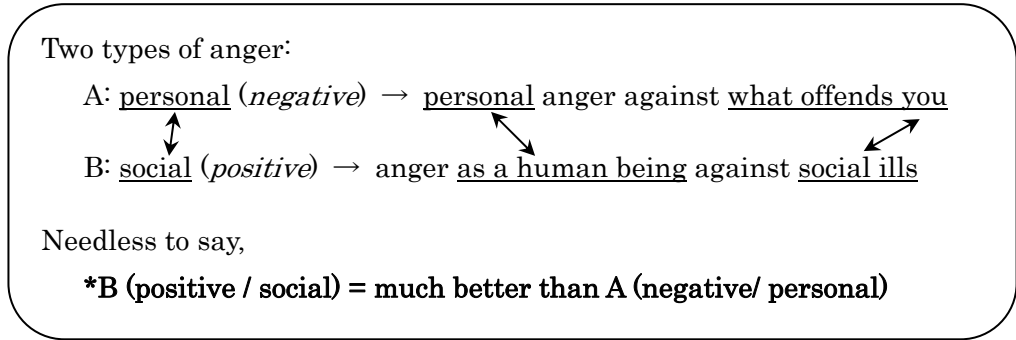
怒りは憎しみとは違います。しかし、自分に直接的に影響を与えるものや自分が個人的に嫌いなものに対する個人的な怒りは不健全な憎しみに墮することになりえるでしょう。これは自分を傷つけるだけでなく、自分の周囲の人たちをトラブルに巻き込む可能性がある不必要な対立をもたらしかねません。「言うは易く行うは難し」ですが、個人的怒りは避け、それに執着しないように努めるべきだと思います。

一方で、怒りは我々の社会においてはよいきっかけとなることもあります。マーク・トウェインの怒りはアメリカ文学の様相を変え、人々の奴隷制に関する気付きを喚起することに役立ちました。また、中村教授は日本の科学界の保守的文化に自身の怒りを革新的な青色ダイオードを開発する動機に変えました。この偉大な両者は世界を変え、社会の未来を明るく照らすことになりうる理想的な目標を持っていたのです。大きな変化は怒りや情熱のような強い感情によって引き起こされるのかもしれませんが、しかし、明確な将来の目標とたゆまぬ努力によって達成されるものでもあるのです。

従って、私は自分たちの日常生活においては個人的な怒りを適切に抑える必要があると思います。しかし、同時に、社会悪に対する健全な怒りは、社会の明るい未来に向けたたゆまぬ努力と明確な目標に支えられるならば、建設的な力となりうることを私たちは理解するべきでしょう。

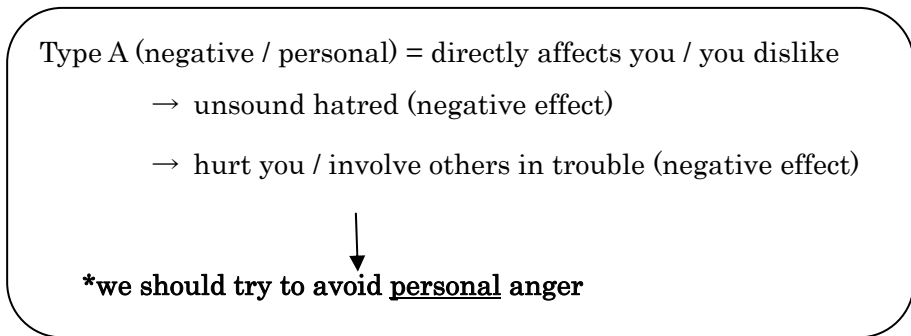
<DIAGRAM>

<主張提示>



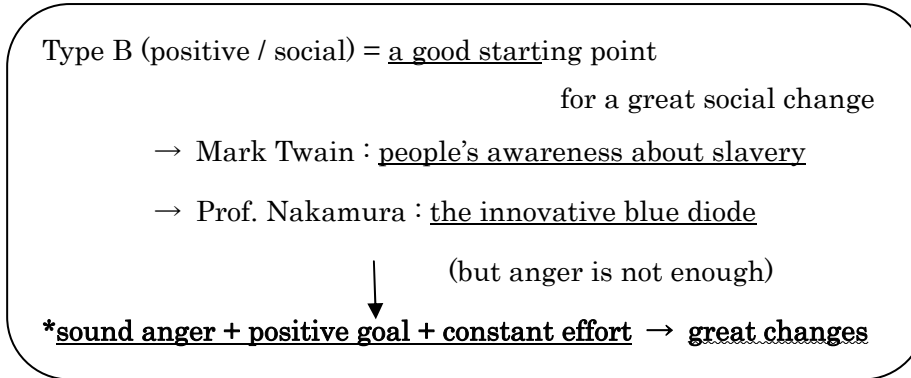
抽象

<根拠 A>



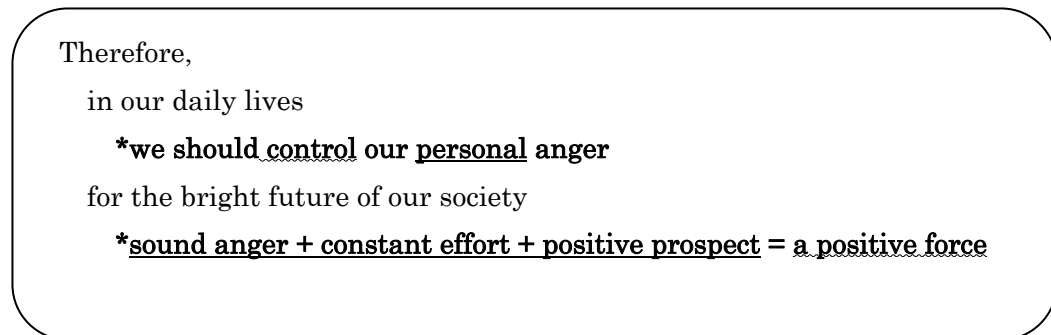
具体

<根拠 B>



具体

<結論 (=主張の再提示) >



縮約

## ■結びの対話

G: フトシ、今回のポッドキャストで、再度「サンドイッチ構造」を使ったね。これはとても効果的だと思うよ。僕はリスナーの皆さんにスクリプトをダウンロードしてダイアグラムをチェックするように強く勧めるよ。

F: ありがとう、ゲーリー。でも、僕は怒り心頭なんだ。

G: 何だって？ フトシ。それが社会の改善に向けた怒りであって、個人的な怒りではないことを望むよ。でも、どうしてそんなに怒ってるんだい？

F: 先日、テレビで夕方のニュース番組を見てものすごくびっくりしたんだ。その日の最も重要な三大ニュースの一つがこうだったんだ。一人の女の子が、たった一人の女の子がだよ、AKBから卒業するって！びっくりしたよ！それってトップニュースとしてふさわしいの？他にたくさん報道すべき事柄があるんじゃないの？しかもだよ、同じニュースが他のすべてのテレビ局でも繰り返し放映されていたんだ、NHKも含めて！どういうこっちゃ、視聴料返せ！

G: ハハハ。君の怒りも理解できるよ、フトシ。そして、これはナンセンスだっていう感情もね。しかしだ、もしそれほど多くの通信社がこれをトップストーリーとして報道しているとすれば、それは多分僕らは別の可能性を考慮する必要があるってことだよ。

F: どういう意味だい？

G: あのね、この種のニュースを聞きたいと思う人、つまり、これが重要なニュースだと思う人の数が、これを重要なニュースにしてるってことだよ。

F: ゲーリー、もし、それが真実だとすれば、僕らができることはたった一つしかない。

G: え、何だい？

F: 踊れ！ I want you ~♪ I need you ~♪♪

G: フトシ、いい加減にしてくれよ…

さあ、今回のレッスンはどうでしたか。後半は少し難しかったかもしれませんがね。ぜひ、英検のウェブサイトからスクリプトをダウンロードして復習してください。それから何度も聞き直して、自分でも話せるように練習してみてくださいね。Repetition や Shadowing だけでなく、話す内容の構成を組み立てること、そして相手に伝えること、こうしたトレーニングを続ければ、あなたも必ず『英語ができる人』になります。

ところで今回、セカンドシリーズ第6回目のタイトルは“**How to deal with anger**”でした。ちょっとやっかいに思えるかもしれませんが、怒りは誰もが経験する感情ですから、これにうまく対処することや、自分の感情を上手に表現することは本当の意味での『英語ができる人』への近道かもしれませんよ。

Well, then...

See you next time!

<講師陣プロフィール>

**伊藤 太 (Futoshi Ito)**

大手予備校・有名進学塾等で英語講師を務め、東大クラス・医学部コース等を担当。作成した教材から東大・筑波大等の入試長文問題を的中。コーチングを取り入れた研修方法を確立し、数多くの講師・教員の授業力・授業アンケート向上に寄与。現在、多数の私立学校にコンサルタント、アドバイザーとして関わるとともに、ネイティブスピーカーを含む学校教員・予備校講師（100名超）のコーチを務める。

**ゲイリー・スコット・ファイン (Gary Scott Fine)**

オレゴン州ポートランド出身。スタンフォード大学大学院修士課程修了（東アジア研究）、南カリフォルニア大学大学院修士課程修了（映画・テレビ研究）。現在、東海大学外国語教育センター准教授。主な研究テーマはエンターテインメントメディアを通じた第二言語習得。

朝日新聞・土曜版、『ENGLISH JOURNAL』（アルク）、『CNN ENGLISH EXPRESS』（朝日出版社）に映画・ドラマに関わる英語コラムを連載中。NHK 教育テレビ、アルクヒアリングマラソン等多数の番組で出演及びテキスト執筆で活躍。