

- 17** A: 現代人はストレスがたまりやすい。適度な運動をすとか、音楽を聞くとか、ゆったりと自然の中で過ごすなどして、ストレスを解消する方法を見つけた方が良好だろう。
- B: 現在、総人口に占める65歳以上の高齢人口は20%。平均寿命の伸びと、少子化の影響もあって、日本の社会は急速に高齢化の道をたどっている。
〔札幌医大・前〕

要点と方針

「ストレスがたまる」と「ストレスを解消する」、「少子化」や「高齢化」など、自由英作文にも応用できる、現代社会を象徴する言い回しを是非とも覚えておこう。「自然」という日本語と nature の相違点も認識しておきたい。

表現研究

● 現代人はストレスがたまりやすい

- | | | | | | | | |
|-------------------------|---|----------|---|------------------|-------------|--|--------------|
| ① People these days (○) | } | feel (○) | } | [a lot of (○)] | stress. (○) | | |
| ② People today (△) | | | | | | have (○) | [much (×)] |
| ③ Today's people (×) | | | | | | feels stressed (out). (○) | |
| ④ Modern people (×) | | | | | | are susceptible [prone] to stress. (○) | |
-
- | | | | | | | | |
|--------------------------|---|------------|---|-------------------------------------|---|---------------|-----------------|
| ⑤ These days, (○) | } | it is easy | [| for anybody to become stressed. (○) | | | |
| ⑥ In today's world, (○) | | | | | } | for stress to | build up. (○) |
| ⑦ In modern life, (○) | | | | | | | increase. (○) |
| ⑧ In our lifestyles, (○) | | | | | | | accumulate. (△) |

「ストレスがたまりやすい」は直訳だと「たまる」という語が思いつきにくいので、人間を主語にして書く方が楽。**be susceptible [prone] to stress**「ストレスに敏感である [を受けやすい]」も決まり文句なので覚えておきたい。

日本語では「ストレスを感じる」と言うが、ストレスには良いストレスもあるので、悪い意味にしたければ「たくさんストレスを感じる」と表現するべき。とは言え、**much** は原則的に肯定文では使えないので、a lot of を用いる。feel too much stress と too があれば肯定文でも much は可。

- **much** は原則的に肯定文では使えない
- 肯定文でも **much** が使える例外 ⇨ **as / so / too / how / very** と使うとき

ex. I have **much** money. (×) → I have **a lot of** money. (○)
He has **so much** money. (○)

なお、accumulate はかなり堅い語なので、この場合は適さない。

「現代人」は **people these days** と表現する。③や④は不可。**today's** はふつう「毎日変わるもの」に使う。**modern** は正確には「近代の」の意味だが、life や lifestyle などの特定の語となら「現代の～」の意味で使える。

ex. **today's** news / newspaper / topic / weather / guest / world
「きょうのニュース／新聞／話題／天気／ゲスト／世界 (情勢)」

● 適度な運動をする

- | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|---|------------|---|-------------------------|---|--------------|---|-----------------------------|---|------------|---|
| ① get (○) | } | [| proper (○) | } | [exercise (○) ⇨ 「運動全般」 | | | | | | | |
| ② do (△) | | | | | | } | moderate (○) | } | [exercises (×) ⇨ 「1つ1つの体操」 | | | |
| ③ take (△)《古》 | | | | | | | | | | } | enough (○) | } |
| ④ exercise moderately (○) | | | | | | | | | | | | |

exercise は可算名詞で使うと「1つ1つの体操」を意味し、不可算名詞のときが「運動全般」。後者で使う方が頻度が高い。「運動する」の「する」は **get** が口語体。do を使うと「体操する」の意味になる。④は **exercise** を動詞で用いた例。

● 自然の中でゆったりと過ごす

- | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|--------------|---|------------|---|-----------------|---|--------------------------|---|--------------|
| ① spend (○) | } | some time in | [| nature (△) | } | [leisurely (○) | | | | |
| pass (○) | | | | | | | } | natural surroundings (○) | } | [slowly (×) |
| | | | | | | | | | | |
-
- ② relax (○) } in natural surroundings (○)
refresh oneself (○)
- ③ go out into nature (○)
- ④ commune with nature (○) ⇨ 「自然と共生する」
- ⑤ feel at one with nature (○) ⇨ 「自然と一体感を覚える」
- ⑥ getting away from it all in the countryside (○) ⇨ 「日常から離れて休暇に出る」