

先生/ Mr. Harrison (ジェフリー・スイガム)

生徒/ Sakura (多田記子)

生徒/ Yoko (金納ななえ)

## Part I: Grade Pre-1

Mr. Harrison:

こんにちは。このクラスを教えるハリスンです。  
きょうは、最近の社会問題について話し合しましょう。  
このクラスの対象は、英検準1級です。

Hello. I'm Mr. Harrison, the teacher for this class.  
Today we're going to talk about a recent social problem.  
This class is for Eiken Grade Pre-1 listeners.

日本では、職場での長時間労働や人間関係などが原因で、精神的な不調を訴える人が増えています。昨年12月から、従業員50人以上の企業には、従業員の心の健康状態を年一回調べる「ストレスチェック」が法律で義務づけられました。働く人の心の健康づくりが見直されるなか、定期的に従業員のストレス状況を検査することは、職場環境の改善につながるかどうか注目されています。働く人の心身の健康を守るために、社会は何をすべきでしょうか。

The number of people in Japan who suffer from mental health issues due to long hours or personal problems at work is increasing. Beginning in December of last year, companies with 50 or more employees are required by law to examine the mental health of their employees with an annual "stress check." A regularly scheduled examination of workers' stress is one part of promoting the mental health of working people. People are hoping that it will improve the work environment. How should society protect the mental health of working people?

きょうは「ストレス」を共通テーマに、「働く人の心の健康を守るために社会がすべきこと」について、いろいろ意見を交換したいと思います。

"Stress" will be the overall topic today, and in this class we'll discuss "what society should do to protect the mental health of working people."

It's Discussion Time!

Mr. Harrison:

企業に従業員のメンタルヘルス対策の強化を促すため「ストレスチェック」が昨年12月から義務化されました。企業で働く人は、このストレスに関するテストを受けることとなります。このテストでは、仕事量や人間関係、体調などが調査されます。この調査を通して、職場環境や従業員の心身の健康状態を、医師などの専門家が把握することとなります。では、このようなストレスチェックを企業が導入する社会背景について考えてみましょう。だれか

意見のある人はいますか？

“Stress checks” at companies have been required since December of last year to strengthen measures to deal with the mental health of employees. Company employees answer a survey with questions about their stress levels. It examines workload, relationships, and one’s physical condition. Doctors and specialists can get an understanding of the workplace environment and physical and mental health of employees through the survey. Well then, why do you think these kinds of stress checks are being introduced? Does anyone have an idea?

Sakura:

仕事が原因で、強いストレスを抱える人が増えているからではないでしょうか。「セクハラ」「パワハラ」などという言葉もよく聞きます。また、日本は先進国の中では自殺者の数が特に多いと新聞で読みました。

I suppose it’s because more and more people are under more and more stress at their jobs. We often hear the terms “sexual harassment” and “power harassment.” Also, I read in the newspaper that the number of suicides in Japan is particularly high among advanced countries.

Mr. Harrison:

そうです。日本人の昨年の自殺者数は約 2 万 4 千人でした。内閣府の調査によると、2014 年に自殺した人の一割は、「仕事疲れ」など職場に関連する理由だったとのこと。それから、厚生労働省によると、過労や職場でのパワハラなどが理由で、うつ病などを発症し、労災認定された人は、2014 年度には 497 人に上り、過去最多となりました。

That’s right. Last year, nearly 24,000 Japanese committed suicide. A Cabinet Office report showed that 10 percent of suicides in 2014 were caused by work-related reasons such as “work fatigue.” Also, according to the Ministry of Health, Labour and Welfare, 497 people received compensation for depression caused by overwork or bullying in the workplace. This is more than ever before.

Yoko:

ストレスを抱える人が増えた要因は、経済不況によってリストラや倒産が相次いだからではないでしょうか。企業が、少ない人員で生産性を上げようとした結果、一人ひとりに過重な労働負担がかかるようになったと思います。非正規雇用者が増え、将来に不安を感じている人も多いと考えられます。

The economic recession and company restructuring or bankruptcy associated with it have caused some of this increase in stress levels. When companies try to improve productivity by reducing staff, it results in each and every worker shouldering a heavier share of the workload. Also, there are more people working jobs without full benefits, so I think they feel anxious about the future.

Sakura:

IT 化による働き方の変化も、働く人が過度のストレスを抱える一因だと思います。パソコンや電子メールが普及し、従業員間や客と直接話し合う機会が減っているからではないでしょうか。

Another reason is that many people are stressed by new technological advances. The spread of computers and email means fewer opportunities for face-to-face meetings with co-workers and customers.

Yoko:

ええ、人と直接話す機会が減ると、お互いの意思を確認することが減り、誤解やトラブルが増えますよね。企業では、パソコンのモニターに向かって黙々と仕事をする人が増えました。職場の人たちがチームで一丸となって働いていた高度成長期と違って、従業員どうしは、直接コミュニケーションを行う機会が減り、それによるミスコミュニケーションが増え、ストレスを感じやすくなったのではないのでしょうか。

Sure. When there are fewer face-to-face meetings, there are fewer chances to check each other's intentions, so there will be more misunderstandings or problems. There are more people in companies who sit silently in front of their computer screens doing their jobs. It's much different from the way people used to work as a team during the era of high economic growth. For workers, when there are fewer opportunities for direct communication, miscommunication will increase, making it easier to feel stress.

Mr. Harrison:

そうかもしれません。経済が右肩上がりに成長していた時代が終わり、景気が停滞する一方で、IT化やグローバル化によって企業間の競争が激化しました。さらに、仕事の結果を求める「成果主義」を導入する企業が増えました。このような社会的変化により、働く人の心の健康を守るため、ストレスチェックを導入する動きが強まっているのですね。ほかに、企業がストレスチェックを導入する背景はありますか？

Yes, that may well be so. The days of continuous growth are over. The economy has become flat, and there's fierce competition among companies brought about by the IT revolution and globalization. In addition to that, more companies have introduced performance-based pay that focuses on results in work. With these kinds of social changes, there's been more pressure to introduce stress checks as a way to promote the mental health of working people. Other than these, why are companies introducing stress checks?

Yoko:

企業の側から考えても、メンタルヘルス問題を放置することはできないと思います。日本は少子高齢化で人手不足といわれています。企業では、ストレスによって、仕事のミス増加が原因で退職や休職者が増え、その結果人材を失い生産性が低下するのではと懸念しています。

From the company's point of view, it can't ignore mental health problems. They say that Japan is suffering a labor shortage due to the declining birthrate. Companies are concerned that their productivity will be affected if workers quit or take long breaks or make mistakes at work because of trouble brought about by stress.

Mr. Harrison:

労災認定や民事訴訟が増えれば、企業の社会的信用も下落してしまいかねません。企業は職場環境の改善に、被雇用者は健康状態の自己確認に、それぞれがストレスチェックを上手に

役立てることが期待されています。

それでは今後、人の心の健康を守るために、職場、地域社会そして政府は、どんな対応をしていくべきだと思いますか。

Yes. And, if there's an increase in work accidents or lawsuits, the company's image will suffer. For both the company and the employee, we can hope they will use the stress check to monitor health conditions and then make improvements to the work environment themselves. So, from now on, what measures should companies, local communities, and the national government take to protect the mental health of people?

Sakura:

まず経営者は、働きやすい環境づくりをさらに進めるべきだと思います。激務が続くときこそ、特に大切なのは適度に休むことではないでしょうか。休暇制度をもっと改めるべきだと思います。

First of all, I think employers should push for an even better working environment. When hard work causes stress to pile up, that's when it's particularly important to take time off. I think the vacation system should be improved.

Yoko:

従業員が医師などの専門家のカウンセリングを受けやすくするとよいと思います。また経営者は、従業員どうしが、雑談を含めたコミュニケーションを取りやすい、明るい職場を作るよう心がけるべきです。

I think it would be good if workers could easily consult with doctors or counselors. And companies should make every effort to make a pleasant workplace where workers can easily communicate with each other.

Mr. Harrison:

ええ。各企業や職場が、プライバシーに配慮しつつ、従業員にとって働きやすい職場なのか、また彼らの心身の状態を配慮していくことが必要です。

Right. Each company and workplace needs to determine whether it's easy for employees to work there, and while respecting their privacy, they should continually care for the physical and mental health of their employees.

Yoko:

ところで、心の不調や病気が急増するのは、10代の思春期だと聞いたことがあります。予防と早期対処のため、学校でも、子どもや周囲の大人たちに正しい知識をもっと教えていくべきだと思います。

By the way, I've heard that mental health issues are rapidly increasing amongst early adolescents. I think schools should be teaching students and the adults around them the information they need to prevent or deal with it early.

Mr. Harrison:

心の病気に関する、正しい知識や理解を深める教育のことを、「メンタルヘルスリテラシー教育」と言います。正しい知識の獲得こそが、人が相互に助け合い、支援する社会の実現を可

能にしていきますね。

Education to improve understanding of mental health issues is called “mental health literacy education.” It is important that people get the proper information or else they will not be able to help and support each other.

Sakura:

政府は、企業が労働環境を整備して、さらにメンタルヘルス対策をできるように後押ししていますね。

The government is encouraging companies to improve their work environments so that they are more supportive of mental health issues.

Mr. Harrison:

そうですね。職場のストレスチェックが義務づけられましたが、制度が有意義に運用されていくといいですね。一人ひとりが生き生きと仕事し、働く意義と喜びを見出せるような社会を実現していきたいものです。

Yes, it is. Stress checks in the workplace have become mandatory, and we can hope that this system will prove to be beneficial. I hope we can create a society where each and every one of us can work happily, and find significance and joy in our work.

きょう、このクラスでは「働く人の心の健康を守るために社会がすべきこと」について考えました。英検準1級向けでした。

In our class today, we’ve been talking about “what society should do to protect the mental health of working people.” This class has been for Eiken Grade Pre-1 level listeners.

## Part II Grades 2 & Pre-2

Mr. Harrison:

こんにちは、皆さん。

テーマや質問に対して的確に自分の意見を述べましょう。

このクラスは、英検2級・準2級向けです。

Hello, everyone.

For today’s topic and questions, please make sure to express your opinions directly.

This class is for Eiken Grades 2 and Pre-2.

秋になりました。スポーツの大会や大事な試験を控えている人もいるでしょう。成功するためにどのようにそのプレッシャーを克服すればいいのでしょうか。きょうは「ストレス」を共通テーマに、このクラスでは、「スポーツや試験の本番で精神的な重圧（プレッシャー）に勝つ方法」について話し合ってみましょう。

Autumn is here. I’m sure some of you are preparing for sports competitions or important examinations. How do you handle the pressure to succeed?

Our overall topic today is “stress.” In this class, we will discuss “ways to avoid psychological stress when playing sports or taking examinations.”

## It's Discussion Time!

Mr. Harrison:

皆さん、スポーツの大会や大事な試験の前にプレッシャーを感じたことはありますか。大きな挑戦を目の前にして、成功したい、家族や友人をがっかりさせたくないと感じると思います。プレッシャーを抱えることには、どんな意味があるのでしょうか。まずは、本番前にプレッシャーがかかることについて意見のある人はいますか。

Have you ever felt pressure before a big game or a test? Many people feel pressure before a sports competition or test. They want to succeed, and they don't want to let their friends and family down. To begin with, does anyone have an opinion about the type of pressure you feel at such times?

Yoko:

私は、大きな挑戦の前には、プレッシャーはなるべく抱えないほうがよいと思っています。プレッシャーを感じすぎて無理をすると、精神的にも身体的にもよくありません。

Yes, I think you should try to ignore the pressure when you're facing some big challenge. When you feel a lot of pressure, you work too hard, which isn't good for your mental or physical health.

Sakura:

私は、プレッシャー自体は悪いものではないと思います。人間の成長にはある程度は必要です。なぜなら、それを乗り越えると、自信が生まれるからです。

I don't think pressure itself is a bad thing. A certain amount is necessary for people to grow. The reason is that you gain confidence after overcoming pressure.

Yoko:

どこまでプレッシャーに耐えられるかは、人によって違います。辛くなったり、挫折したりするなら、そのストレスを避ける方法があってもよいのではないのでしょうか。

True. Each person can handle different amounts of pressure. When something is hard, or you become frustrated, I think it is important to avoid feeling stressed.

Sakura:

それも一つの考え方ですね。ただ、自分の目標や夢に近づくためには、多少のプレッシャーがあるのが普通ではないでしょうか。プレッシャーがかかれば、いらいらしたり、時には失敗したりすることもあるかもしれません。ただ、その経験を次に活かしたら、人間的に大きく成長できると思います。

That's one way to think about it. Of course everybody will feel some pressure when they are working towards reaching their goals and you may feel frustrated or even fail sometimes. But, you can use that experience the next time. I think it's a big part of personal growth.

Mr. Harrison:

試験、音楽会やスポーツの大舞台など、大事な場面にプレッシャーはつきものですよね。避けることができればよいですが、どんな人も自分が成長していく過程で、プレッシャーと戦わなくてはならない瞬間を迎えることはあるでしょう。

では、プレッシャーを感じた場合、どのように打ち勝てばいいと思いますか？

We feel pressure during important events such as examinations, music recitals, and sports competitions. It's good if you can avoid it, but there are moments you must fight it. It's an important part of one's growth.

Well, how do you think you should deal with this kind of pressure?

Yoko:

いちばん大事なのは、本番への準備だと思います。準備が万全にできていれば、プレッシャーに打ち勝つだけの自信が生まれ、成功しやすくなります。たとえば、私の場合、プレッシャーを感じる原因を紙に書き出して、その対策を含めた準備を行うと、不安が取り除かれ、精神的な負担を減らすことができます。

First and foremost, you need to prepare beforehand. When you're fully prepared, you gain confidence that you can succeed, so you don't feel so much pressure. For example, in my case, I write down the reasons that I'm feeling pressured, then I find ways to deal with them. That gets rid of my anxiety and makes me feel better.

Mr. Harrison:

いい手法ですね。当然ながらもっとも大切なのは、試験ならば勉強をする、スポーツならば練習をする、といったように目標に向けた準備を着実にやることですね。さらに本番で力を出すために、何をすればいいと思いますか。

That's a good way to handle it. It goes without saying that it's important to study before examinations, or practice before a sports competition. Feeling prepared will move you one step closer to your goal. What else will help you do your best when the actual time comes?

Sakura:

昨年、ラグビーの五郎丸歩選手が、キックの前に行うルーティンのポーズが話題となりました。プレッシャーがかかる場面で、毎回同じルーティンを行うことで、緊張を抑え、どんな場面でもいつも通り取り組めるのだと聞いたことがあります。このように、自分なりの本番直前のルーティンを決めておくことも有効だと思います。

Last year, the rugby player Ayumu Goromaru would do his famous pose before a kick. I've heard him say that when he's under pressure, going through the same routine every time reduces the tension. He'll be able to do as he always does no matter the situation. In the same way, I think it would be effective to decide on a routine that fits you.

Yoko:

私は、イメージトレーニングが大事だと聞いたことがあります。イメージトレーニングとは、スポーツや試験などで、成功までの計画や動作を常に頭の中に思い描いておくことです。実際、そうすることで、プレッシャーを過剰に負担に感じることなく、本番に最大の力を発揮できるようになる気がします。

I've heard that some athletes use a technique called visualization. With this, people see a

picture in their mind of succeeding at the task. They go through every step and imagine doing them perfectly before the actual event. After doing that, you won't feel as much pressure when you actually do the event.

Mr. Harrison:

「イメージトレーニング」や「メンタルトレーニング」を用いて、自分の心の状態をコントロールできるようにするのは非常に大切だといわれています。他にも、精神面においては、普段から物事を前向きに捉えるように考え方を改めたり、失敗を恐れない心構えを持ったりするといった方法があります。

They say it's extremely important to use visualization and mental training to control your emotions. Another thing you can do is adjust your thinking so that you always see things in a positive way and don't feel afraid of failure.

Yoko:

オリンピックで活躍したアスリートが、「心と技術と身体の状態」をつねに整えているとテレビのインタビューに答えていました。心理面で言えば、マイナスのイメージを持っていると、試合では勝てないようです。技術面では、常に基本的な動きをチェックしておく必要があるようです。また、身体面では、寝不足などでコンディションが悪ければ、良い結果は得られないと聞きました。私たちも、常にこの3点を意識し、実行することができれば、プレッシャーに打ち勝ち、良い成果を出すことができると思います。

I heard an Olympic athlete in a TV interview say that he was continually monitoring his "mental, technical, and physical condition." For his mental condition, he said that he couldn't win if he had negative thoughts. On the technical side, he needed to always be checking basic movements. For the physical side, he said he wouldn't get good results if he lacked sleep or if he didn't feel well. I think we also need to be continually aware of these three points, put them into practice if we can, overcome pressure, and get good results.

Sakura:

それから、友人や家族など、自分の努力を認めてくれる人に応援してもらうことも大事だと思います。また、そのような方に、プレッシャーを抱えていることを素直に話すと精神的にも非常に楽になるのではないのでしょうか。

On top of that, I think it's important to get support from friends and family. They can recognize the effort you're making. It's important to share your feelings with them and tell them about the pressure you're feeling. This will help you deal with the pressure.

Yoko:

私も周りの人の助けを借りるのは良い方法だと思います。味方になってくれる人と深い信頼が築けたり、周囲の期待に応えようと努力したりして、能力以上の力が出ることもあります。

I also think getting help from people around you is a good way. Having people on your side builds deep bonds of trust. Making the effort to meet the expectations of the people around you helps you develop strengths in addition to your abilities.



Mr. Harrison:

その通りです。過度のプレッシャーを抱えているとき、自分一人で戦うのではなく、誰かにサポートを依頼することも時には必要です。

こういった方法を支えにして、皆さん一人ひとりが勉強やスポーツに立ち向かい、プレッシャーを乗り越えて、その度に成長していけるように願っています。

That's exactly right. When you're under a lot of pressure, don't try to fight it alone. Sometimes you need to ask for support from someone else. With these ways to help you, each and every one of you will be able to stand up to the pressures of study and sports and overcome them. I hope that this will help you grow.

#### TEACHER'S POINT

それでは、今日最後に、皆さんにストレスを「軽減する」ことを意味する英語として使用するいくつかのほかの動詞をお伝えしたいと思います。ストレスを「緩和する」、ストレスを軽減する」そしてストレスを「和らげる」とも言います。使える別の一般的な表現としては「緊張をほぐす、和らげる（蒸気を放つ）」です。

So, finally today, I'd like to give you a few other verbs we use in English that mean to "relieve" stress. We also say "alleviate" stress, "release" stress and "ease" stress. Another common phrase we use is to "let off steam", or "blow off steam".

今回は、「スポーツや試験の本番で精神的な重圧（プレッシャー）に勝つ方法」についてディスカッションしました。

英検2級&準2級向けでした。このあとは、3級&4級です。

Today, we've been discussing "ways to avoid psychological stress when playing sports or taking examinations."

This class was for Eiken Grades 2 and Pre-2.

### Part III Grades 3 & 4

Mr. Harrison:

こんにちは、皆さん。学んだ英語表現を使って、意見を述べましょう。

このクラスは、英検3級&4級向けです。

きょうの共通テーマは「ストレス」です。

Hello, everyone. Please use the English phrases you've learned to express your opinion.

This class is for Eiken Grade 3 and 4 level listeners.

Our common theme today is "stress."

夏休みが明けました。勉強や学校の行事などであわただしく過ごして、ストレスをためている人がいるかもしれません。きょうは「私のストレス解消法」というテーマで話し合ってみましょう。

Now that summer vacation is over, I'm sure you're all busy with classes and school events. But some of you may be feeling over-stressed. In this class, we'll talk about "ways to relieve stress."

It's Discussion Time!

Mr. Harrison:

皆さん、二学期が始まって、忙しい学校生活を送っていることと思います。試験や部活動などのプレッシャーで、ストレスをためてしまっている人がいるかもしれません。まず、どんなときに、ストレスを感じますか？

The second term has begun. I'm sure you're all busy with school life, but some of you may be feeling over-stressed because of the pressure of tests and club activities. First of all, when do you feel stressed?

Sakura:

先生や親に怒られたときに、ストレスを感じます。

I feel stressed when my teachers or parents get angry with me.

Yoko:

自分の希望がかなわなかったとき。

それから、深夜に近所から騒音が聞こえてくると、いつもストレスを感じます。

I feel stressed when I can't get what I want.

Also, it's stressful when our neighbors are noisy late at night.

Mr. Harrison:

なるほど。不安や疲労、睡眠不足、騒音など、ストレスの原因はさまざまですね。

では、どのようにストレスを発散していますか？ 自分のストレス解消法を持っていますか？

I see. There are many causes of stress, such as anxiety, tiredness, lack of sleep, and noise. Well then, how do you relieve stress? Do you know any ways to get over stress?

Yoko:

はい、あります。ストレスを感じたときには、好物の甘いもの、特にフルーツを食べるようにしています。

Yes, I do. When I feel stressed, I eat my favorite sweet foods, particularly fruit.

Sakura:

私は歌うのが好きなので、カラオケに行って大声で歌います。時間がないときは、自分の部屋で歌います。

I like to sing, so I go to karaoke and sing in a loud voice. If I don't have enough time, I'll sing in my room.

Yoko:

それから、疲れたとき、私はたくさん寝たいです。

Also, when I'm tired, I like to sleep for a long time.

Mr. Harrison:

そうですね、睡眠は大事です。

Yes, sleep is very important.

Yoko:

私は運動をすると、ストレス解消になります。好きな音楽をかけて踊るか、ウォーキングをして汗をかきます。

When I exercise, it relieves my stress. I put on music I like and dance to it, or go out walking and sweat a lot.

Sakura:

母に教えてもらったストレス軽減法は、物事を何でもポジティブにとらえるようにすることです。だから親にしかられたら、「期待の裏返し」だと考えるようにするようになっています。

The way my mother taught me to relieve stress is to think about everything in a positive way. So when my parents get mad at me, I think that it's because they have high expectations of me.

Mr. Harrison:

いい心がけです。自分の気持ちをコントロールできるようになれば、素晴らしいですよ。深呼吸して気持ちを整えることもできると思います。

That's a good way to think about things. It's wonderful to be able to control your feelings. I think deep breathing is another way to manage your feelings.

Yoko:

深呼吸ですか。今度してみます。ストレスの軽減方法といえば、私は、自分がイライラしている気持ちや、その原因を紙に書き出すとよいと聞いたことがあります。そうすることで、自分が何にストレスを感じているかも分かって、もやもやした気分が晴れていきます。

Deep breathing? I'll try that next time. I've heard that another way to relieve stress is to write down how you feel and the reasons why. Writing down your feelings helps you understand what's causing the stress, and also helps you to clear your mind.

Sakura:

部屋の掃除をすることもあります。部屋がきれいになると心も整理されたような気分になります。それから、好きな本を読みます。何度読んでも感動して泣いてしまうのですが、泣くと気持ちがすっきりします。

Housecleaning is another way to relieve stress. Having a clean room calms me down.

Reading one of my favorite books also helps me. No matter how many times I've read it, I'm moved and cry. When I cry, it clears my mind.

Mr. Harrison:

それもよい解決策です。

That's also a good solution.

Yoko:

私は辛いことがあったら、仲のよい友人に話を聞いてもらいます。友人はユーモアがあるので、辛い話をしているのに、いつのまにか笑ってしまいます。

When I'm having a hard time, I talk to a close friend. She has a good sense of humor, so even if I'm talking about something painful, I start laughing before I know it.

Mr. Harrison:

そうですね。笑いには免疫力をアップする効果があるといわれています。

Yes. They say that laughter has the effect of strengthening the immune system.

辛いときは、遠慮せずに周りの人に打ち明けることが大切です。自分ひとりでストレスを抱えこまずに、家族や友だちに相談するようにしてくださいね。周りの人もきっとあなたの気持ちをたくさん話してほしいと思っていますよ。

So, if you're having a hard time, don't hesitate to open up to people around you. Don't keep that stress inside of you. Talk to your family or friends about it. I'm sure people around you want to hear a lot about how you're feeling.

さて今日は、「ストレス」を共通テーマに、このクラスでは、「私のストレス解消法」というテーマで話し合いました。

Our common theme today has been "stress," and in this class we talked about "ways to relieve stress."

今週の番組内英語のセリフとその日本語案内、ディスカッションの参考記事は、番組のウェブサイト (<http://www.radionikkei.jp/lr/>) に掲載しています。

次回は、「子育て」について、ディスカッションします。

The English and Japanese transcriptions for this session, as well as the referenced article, are available on the program website (<http://www.radionikkei.jp/lr/>).

Next time, we will discuss "child raising."

©NIKKEI RADIO BROADCASTING CORPORATION