

# ***Think Positive***

*Healthy Living in Today's World*

今日の社会と健康

Yasuko Onjohji  
Eriko Nagita  
Yoko Kashihara  
Mami Inoue



NAN'UN-DO

# ***Think Positive***

*Healthy Living in Today's World*

Copyright© 2008

by

***Yasuko Onjohji***

***Eriko Nagita***

***Yoko Kashihara***

***Mami Inoue***

*All Rights Reserved*

*No part of this book may be reproduced in any form without written permission  
from the authors and Nan'un-do Co., Ltd.*

## はしがき

本書は、主として、リーディングとリスニングのスキルの上達を目指して作成されたものです。特に、リスニングはリーディングで内容把握した素材と関連させ、最終的に既出の語彙や表現に自然に慣れるように構成しました。最初の部分は、穴埋め式聞き取り問題で単語や句の正確な聞き取りを、次の会話部分では、音声のみでの素早い全体的な内容理解を目的とする二部構成です。繰り返しが多すぎる感があるかもしれませんが、言語学習の30パーセントは理屈であり、70パーセントは慣れとも言われるように、繰り返すことにより無意識に「使える英語」を習得して欲しいと願っております。

リーディング内容としては、現代的で身近な健康問題を、医療に限定せず、社会的、心理的、環境的な話題も選び、より広い視野でとらえて作成しました。また、レベル的にはできるだけ易から難へと配列しましたが、興味やレベルに応じて、大学一般教養や医療系の授業などで自由に選択して使用することも可能です。とにかく、興味あるグローバルな話題を論理的に読みこなし、ユニットを追って内容理解と練習問題を繰り返し、それを発信型の英語へと発展させていくように使用していただければ幸いです。

最後に企画の段階からお世話いただき、忍耐強く完成に至るまで見守って下さった南雲堂の青木泰祐編集長と英文チェックをしてくださった Jim Knudsen 氏に、心からの感謝を申し上げたいと思います。

2007年6月

著者一同

## 各ユニットの構成と利用法

最初に本文への導入として、各ユニットの主題やその背景に関する簡単な質問を投げかけております。

### *Pre-reading Exercises*

#### 1. Vocabulary

本文の比較的重要な単語の意味を確認させるための結合形式問題ですが、辞書をひく前に、意味を推測する習慣を養うことも大切です。

#### 2. Useful Expressions

本文の中から、語法上あるいは構文上重要と思われる表現を選び出して、下線部に注意して訳させるものです。特に、複雑な表現の場合には、適宜、例文や文法的説明で理解を深めることが必要でしょう。

## Reading と Reading Comprehension

本文中には、かなりの注がありますので、先ず、パラグラフに注目して読みながら大まかに内容を把握します。この場合、黙読、速読、朗読、正確な発音やリズムで読むなど、適宜、読みに変化をつけるとよいでしょう。そして、その直後に Reading Comprehension をする方法も有効でしょう。

Reading Comprehension には、T (True) / F (False) 選択問題と四択問題の二種類がありますが、時には、内容について詳細に説明したり、訳読した後に Comprehension に進むなど丁寧な手順を踏むことも考慮しましょう。あるいは、Reading と Reading Comprehension の部分はすべて予習として課し、読み方をチェックして答え合わせをする方法も有効でしょう。CD と組み合わせて使用し、多様な学習をすることも可能です。

## Listening Practice

1. この部分は、CD の音声を聞いて、本文に関連する解説文について単語を聞き取る穴埋め問題です。正確な聞き取りとスペリングが要求されますが、すぐ解答に飛ばず、繰り返し聞く方が効果が高いと思えます。確認のため訳してみる、また構文から判断して、答えとして入る可能性のある品詞などを推測することも大切です。
2. この部分は、主題に関連する英語の対話の聞きとりですが、ユニットにより、単純なものから、少々複雑なものもあります。音声のみによる内容把握をねらったもので、簡単な日本語での穴埋め方式の内容把握と英問英答の二種類があります。これも繰り返し聞く必要があるかもしれません。解答をした後、提示、ないしは配布されたスクリプトをもとにペアワークをし、生きた会話になるよう練習すると、効果的で楽しいでしょう。

## Further Practice

この部分には、図表の読みとりや部分英訳など様々な形式の問題があります。能動的に興味を持って考え、取り組み、表現する機会とするように発展させましょう。この他にも、時間が許すなら、主題が現代の身近な問題なので、関連するニュースや記事を中心にグループディスカッションやプレゼンテーションを行うのも発信型の授業となり総合的な効果が期待できるでしょう。



はしがき	3	
<b>Unit 1</b>	<b>Sources of Happiness</b>	7
<b>Unit 2</b>	<b>Thin Is Not In</b>	11
<b>Unit 3</b>	<b>Plants as a Source of Health</b>	15
<b>Unit 4</b>	<b>The Path to a Healthy Lifestyle</b>	19
<b>Unit 5</b>	<b>Keep the Brain Young</b>	23
<b>Unit 6</b>	<b>Friendship Is Good for Older People</b>	27
<b>Unit 7</b>	<b>Love Yourself</b>	31
<b>Unit 8</b>	<b>Emotional Intelligence: The Key to Success</b>	35
<b>Unit 9</b>	<b>Another Threat of Infectious Disease</b>	39
<b>Unit 10</b>	<b>The Power of the Story</b>	43
<b>Unit 11</b>	<b>The Value of Touch</b>	47
<b>Unit 12</b>	<b>What Will You Do for the Earth?</b>	51
<b>Unit 13</b>	<b>We All Have Two Hands</b>	55

## Sources of Happiness

1. あなたはどのような状態のとき「幸せ」と感じますか。
2. 一般的にどんなことが「幸せ」の源となると考えられるか、列挙してみましょう。書き終わったらとなりの人と話し合ってみましょう。

## Pre-reading Exercises

## 1. Vocabulary

次の単語の意味として適当なものを右欄から選んで答えなさい。

- |                          |     |         |
|--------------------------|-----|---------|
| 1. circumstantial factor | ( ) | a. 満足   |
| 2. satisfaction          | ( ) | b. 宗教   |
| 3. emotion               | ( ) | c. 責任   |
| 4. religion              | ( ) | d. 環境要因 |
| 5. wealth                | ( ) | e. 感情   |
| 6. responsibility        | ( ) | f. 富    |

## 2. Useful Expressions

下線部に注意して、次の英文を訳しなさい。

1. be less likely to ~ than ... (…ほど〜しそうにない)

People who live a happy, positive life are less likely to suffer from depression, are generally healthier, and live longer than their sad, negative counterparts.

2. once ~ (いったん〜すると)

Once these needs are met, additional income has little influence on our sense of satisfaction with life.

3. neither ~ nor ... (〜も…もない)

Neither advanced education nor a high IQ can substantially raise one's level of happiness.

4. not always ~ (必ずしも〜ない)、those (人々)

Research also suggests that beautiful or healthy people are not always happier than those without such advantages.

Everyone knows that happy feelings are beneficial for our minds and bodies. In fact, people who live a happy, positive life are less likely to suffer from depression, are generally healthier, and live longer than their sad, negative counterparts.

5 The question is, what is happiness and how can we achieve it?

Many people think wealth makes us happier. Indeed, not having sufficient money can cause unhappiness to some extent, but it has been shown that there is no significant relationship between how much money a person earns and whether he or she feels good about life. We need a certain level of  
10 income to meet our basic needs, but once these needs are met, additional income has little influence on our sense of satisfaction with life.

In the past, having a good educational background seemed to guarantee a happy life, but today people realize that neither advanced education nor a high IQ can substantially raise one's level of happiness.

15 Being young, beautiful, and healthy seems to be an important factor of happiness. Yet studies show that older people are generally more stable and satisfied with their lives than the young. A recent survey found that people between the ages of 20 and 24 have 3.4 sad days a month, as opposed to just 2.3 days for people between the ages of 65 and 74. Research also sug-  
20 gests that beautiful or healthy people are not always happier than those without such advantages.

Job satisfaction can also lead to fulfillment in life. Most of us would be happy to have a job that affords a certain amount of decision-making power and peer recognition. In contrast, when people are forced to work with less  
25 freedom, more responsibilities, and little satisfaction, their happy feelings will be impaired.

Married people tend to be generally happier than singles, and religious people are usually happier than non-religious people. Marriage and religion seem to give us the social support and human bonds that can help make us  
30 more stable and better balanced.

Friends and family are also an important factor of happiness. A 2002 study conducted at the University of Illinois found that those students with the highest levels of happiness and the fewest signs of depression had stronger ties to friends and family.

35 Whatever the ultimate source of happiness may be, circumstantial factors like income, social status, and education don't contribute as much as we think to our overall well-being. After all, happiness depends on how good a

person feels about life and how well he or she manages his or her emotions. When we are running low on happiness, we should try playing the “Being Glad” game of Pollyanna, a young girl who always tries to find something to be glad about in every situation, and manages to hold on to a positive attitude toward life even after her father’s death.

**Notes:**

depression うつ状態    counterpart 対応する人（同等または対応関係にある人・ものを指す）  
sense of satisfaction 満足感    IQ (intelligence quotient) 知能指数    the young = young people  
as opposed to ~とは対照的に    peer recognition 仲間から認められること  
have a tie to ~とつながりを持つ    whatever the ultimate source ...may be 究極の原因が何であれ  
contribute to~ ~に寄与する、~の一因となる  
well-being 満足のいく状態、幸福    run low on ~が欠乏する    Pollyanna Eleanor Porter の少女小説に登場する主人公（日本では「少女パレアナ」として発行）  
hold on to ~を守り続ける

**Reading Comprehension**

本文の内容について合致するものに T (True)、しないものに F (False) を入れなさい。

- ( ) 1. The more money a person earns, the more satisfied he or she feels.
- ( ) 2. Many people today believe that a high education level will lead to a happy life.
- ( ) 3. Young people usually feel happier than the old because they are healthier and stronger.
- ( ) 4. Job dissatisfaction can prevent us from being truly happy.
- ( ) 5. People who have religious faith are generally happier than those without it.
- ( ) 6. A 2002 study showed that students who have strong ties to friends and family are happier than those who don't.
- ( ) 7. Human bonds do not have as much influence on our happiness as social status.
- ( ) 8. Pollyanna is a good reminder that having a positive attitude toward life is a key to happiness.





## Listening Practice

CD  
3

1. CD を聞いて空所を埋めなさい。

Happy feelings help build inner strength. One way to feel happy is to find things for which you feel (1) ( ). For example, even something very (2) ( ) like someone saying hello to you can make you feel glad. So be (3) ( ) for small kindnesses. At the same time, being (4) ( ) to others can make you feel satisfied and give you a greater (5) ( ) with those around you.

CD  
4

2. 会話を聞いて、その内容についての要約文の(1)~(4)に適切な語句を入れなさい。

二人は(1)\_\_\_\_\_について話している。  
B(女性)は、自分にとっては(2)\_\_\_\_\_と(3)\_\_\_\_\_が力になっていると言っている。A(男性)は、(4)\_\_\_\_\_で楽観的な態度が大切だと言っている。

## Further Practice

次の図を見て( )内に適切な語を入れなさい。

- The happiest nation is ( ).
- The least happy nation is ( ).
- The ( ) nation is the U.S.A.
- Though Mexicans have ( ) money than Japanese people, they feel ( ) than the Japanese.
- The level of happiness and wealth is almost the same in ( ) and ( ).
- This chart seems to indicate that there is no significant relationship between ( ) and wealth.

