

練習 39 問いに対する答えとして最もよいものを一つ選びなさい。

運動を続けて、体調たいちようがよくなるのを実感できるのは数週間後からでしょう。しかし、その間にさまざまな「いいわけ」トラブルが出てきます。すると例えば、毎日続けられる確率が70%なら、10日連続して続けられる確率は0.7の10乗じよう＝0.028、つまり2.8%。ほとんどの人は途中でくじけて(注1)しまうのです。

これを防ぐには「意志いしの力に頼らなくても、続けられる仕組み(注2)を作ることに尽つきます。運動を続けたいなら、家の場所を最寄りの駅から歩いて15分かかるところにすれば、毎日、30分歩くこととなります。あるいは、スポーツクラブに入るときのコツは「家か職場か、どちらかに必ず近いところにあること」と「極力きょくりき(注3)、手ぶら(注4)で行けること」、さらに「固定こていレッスンや予約などをとってスケジュールを確保かくほすること」。どんなに意志が弱い人でも、続けられるようにするのはです。

(勝間和代「人生を変えるコトバ」朝日新聞 2009年5月16日)

(注1) くじける：がんばろうとする気持ちをなくす

(注2) 仕組み：何かがあまく進むように工夫された計画

(注3) 極力：できるだけ

(注4) 手ぶら：手に何も持たないこと

問い 運動を続けられる仕組みしきの例として、最も適切なものはどれか。

- 1 「がんばって運動しよう！」と毎朝声に出して言う。
- 2 細かく計画を立て、毎日そのとおりに運動する。
- 3 運動したら、内容と時間を手帳てちように書く。
- 4 犬を飼かい、犬の運動のために毎日30分一緒に歩く。

練習40 問いに対する答えとして最もよいものを一つ選びなさい。

「“ことほぐ”って知ってる？」

若い人三人に尋ねてみた。

一人が「知らない」と首を振る。二人が「お祝いすることですよ」と答えてくれた。

「じゃあ、友人の結婚を聞いてひとり静かにことほぐ、これ、正しい？」

重ねて尋ねると、ジロリとにらむ。わざわざ聞かれるのは「正しくない」からだろうけれど、どこがどうちがうかわからない、そんな心境にちがいない。

その通り、正しくない。“ことほぐ”は“言葉を告げて(注1)祝う”こと。ひとり静かに黙って祝うのは、ことほぐではない。ただ、ほとんどの場合、祝うと言えば「おめでとうございます」とか「よかったねえ」とか言葉を発して祝うから“ことほぐ”と“祝う”とが同義語に思われてしまうのだろう。屁理屈をこねれば、お祝いのプレゼントだって、なにかしら言葉をそえて贈る。言葉なしでただ贈るのは、失礼、と、これが良識だろう。やっぱりことほいでいるのだ。

(阿刀田高『日本語えとせとら——ことばっておもしろい』時事通信出版局)

注1) 告げる：言葉などで自分の考えを相手に知らせる

問い 筆者が考える「ことほぐ」という言葉の正しい使い方はどれか。

- 1 新年をことほぎ、ごあいさつを申し上げたいと思います。
- 2 一人で酒を飲み、新年をことほぎたいと思っています。
- 3 新年をことほぐため、新しい服を着ます。
- 4 家にきれいな花を飾って、新年をことほぐつもりです。

練習41 問いに対する答えとして最もよいものを一つ選びなさい。

小学校に上がるころ、ほとんどの人が聞いたり歌ったりした記憶があると思いますが、「一年生になったら」という歌があります。「一年生になったら、友だち百人できるかな」という歌詞なのですが、あれってけっこう強烈なメッセージですね。小学校の一年生になったら、友だちを百人作りたい、あるいは百人友だちを作ることが望ましいのだという、暗にプレッシャー(注1)を感じた人も多いのではないのでしょうか。

学校というのは、とにかく「みんな仲良く」で、「いつも心が触れ合って、みんなで一つだ」という、まさにここで私は「幻想(注2)」という言葉を使ってみたいのですが、「一年生になったら」という歌に象徴されるような「友だち幻想」というものが強調される場所のような気がします。けれど私たちはそろそろ、①そうした発想から解放されなければならないと思っているのです。

(菅野仁『友だち幻想 人と人の〈つながり〉を考える』筑摩書房)

(注1)プレッシャー：精神的な圧力

(注2)幻想：実際にはないことをあるかのように想像すること

問い ①そうした発想から解放されなければならないとあるが、筆者のこの考えに従った行動の例として、最も適切なものはどれか。

- 1 クラスの仲間同士、お互いのいい点を見つけ、対立が起きないようにする。
- 2 一人で行動している子供がいたら、その子が仲間に入れるようみんなが努力する。
- 3 どうしても気が合わない相手がいたら、無理に話をしなくてもいい。
- 4 やりたくないのなら、クラス全員で決めた掃除当番などの仕事をしなくてもいい。