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＝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分歩くことになります。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すること」と「極力(注3)、手ぶら(注4)で行けること」、さらに「固定レッスンや予約などをとってスケジュールを確保すること」。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：何かがう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、内容と時間を手帳に書く。

4　犬を飼い、犬の運動のために毎日30分一緒に歩く。

LIVEWORKSHEETS

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「お祝いすることでしょ」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。

LIVEWORKSHEETS

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よね。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。

LIVEWORKSHEETS