

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^{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あること」と「極力^{きょくりきょく}^(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も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^{てちょう}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。