

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІНГВІСТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**ЗБІРНИК ТЕКСТІВ ТА ЗАВДАНЬ
З ЯПОНСЬКОЇ МОВИ
ДЛЯ СТУДЕНТІВ 4 КУРСУ**

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

Київ
Видавничий центр КНЛУ
2025

УДК 811. 521 (075.8)

З-41

Друкується за рішенням вченої ради
Київського національного лінгвістичного університету
(протокол № 10 від 25 січня 2024 року)

Рецензенти:

Костянтин КОМІСАРОВ – канд. філол. наук, доцент кафедри японської мови і перекладу Факультету східних мов Київського університету імені Бориса Грінченка;

Катерина КРАВЕЦЬ– канд. філол. наук, доцент кафедри корейської і японської філології Київського національного лінгвістичного університету;

Тетяна СВЕРДЛОВА – канд. пед. наук, асистент вчителя в середній академічній школі Едбарроу (Edgbarrow School), Кроуторн (Crowthorne), United Kingdom (Велика Британія);

Хіроюкі ЕґАВА– старший викладач кафедри мов і літератур Далекого Сходу та Південно-Східної Азії Навчально-наукового інституту філології Київського національного університету ім. Т. Шевченка

Редактор

Ганна ВОЗНЮК– канд. філол. наук, доцент кафедри корейської і японської філології Київського національного лінгвістичного університету

З-41

Збірник текстів та завдань з японської мови для студентів 4 курсу. Навч. посібник. / Видання 2-ге, доповнене і перероблене. / Уклад. Грикун Ю. О., Наумова Ю. С. – К.: Видавничий центр КНЛУ, 2025. – 82 с.

ISBN 978-966-638-429-7 (Online)

ISBN 978-966-638-430-3 (Print)

© Грикун Ю.О., Наумова Ю.С., 2025
© Видавничий центр КНЛУ, 2025

目次

第1課	挑戦することの重要性	4
第2課	電話嫌いの若者	7
第3課	スマホ依存	10
第4課	寝不足	14
第5課	日本人は人前で感情を見せない!?	18
第6課	日本の「チップ文化」	20
第7課	アイコンタクト	22
第8課	「気」とは	24
第9課	短所の言い換え	28
第10課	現代アート	31
第11課	年賀状	36
第12課	好きな飲み物でわかる「あなたの性格」診断	39
第13課	自己表現	42
第14課	自分らしさって一体何だろう?	45
第15課	外国人雇用	48
第16課	不登校	51
第17課	成功している人: 「自由と規律」のバランス	54
第18課	上手に「ぼんやり」すれば仕事も勉強もうまくいく!?	57
第19課	フリーランス	61
第20課	円安と円高	66
第21課	人生・仕事の結果	70
解答		77
参考文献		82

第1課

読む前に



「挑戦・チャレンジ」をもとにした言い方・表現を覚えましょう

- 挑戦者 претендент, суперник, конкурент
- 挑戦に応じる прийняти виклик
- 挑戦を退ける прийняти виклик та перемогти
- 世界チャンピオンに挑戦する боротися за титул чемпіону світу
- チャレンジ精神 дух суперництва
- 不可能なことにチャレンジする спробувати зробити неможливе

テキスト

挑戦することの重要性

なぜ私たちは目的達成のために時間とエネルギーを費やし、絶えず自分が試されることを望んでいるのでしょうか。理由は簡単です。挑戦をするという事は、さまざまな形で私たちの専門性を高めてくれるからです。多くの人が、単純なルーティンワークよりも、難易度の高い仕事に挑戦したほうが望ましいと感じています。挑戦することは、モチベーションを保つだけでなく、能力を伸ばし、社会的な価値を高める事に役立つのです。

何か新しいことに挑戦する時「失敗したらどうしよう」「不安だなあ」「面倒だ」などと、憂鬱な気持ちになっていませんか？新しいことを始める時、何か一つでも失敗したらどうしようかと不安な気持ちでいっぱいになっていませんか？失敗を恐れるあまり、憂鬱な気持ちになってしまっているのかも。それは、自分は完璧でなければいけないという、完璧主義が原因。でも、今までやったことないことを行うので、完璧にできないほうが当たり前。「完璧なんて無理！」という気持ちを最初から念頭に置いておけば、失敗を恐れる気持ちとサヨナラできますよ！

また、周囲の人からどう思われるのかを気にしすぎていては、本来の新しい挑戦に集中することができなくなってしまいます。「失敗したら、あの人がどう思われてしまうのだろう……」など、挑戦している自分に対してではなく、周囲に意識を向けてしまっている場合も。そういう時期は、失敗した時や上手くいかなかった場合も、誰か周囲の人と比べるのではなく、過去の自分と比べましょう。そうすることで、自分の心も楽になります。新しいことへの挑戦が自分にとってあまりにも、プレッシャーで負担に感じてし

もう場合もありますよね。そんな時は、その大きな挑戦を達成するための小さな目標を立てましょう。小さな目標を一つ一つこなすことで、自分への自信にも繋がります。

勉強や仕事で多くの困難があるというのは当然の事です。それらから、多くのことを学べるという素晴らしさと、すべてを完璧に自分のものにするとはできないという事実も受け入れることが大切です。新しい課題に直面するたびに、その状況を乗り越えるための新しいスキルを身につける事ができるわけです。

最後ですが、結果をすぐに手に入れようとせず、長期的な視点で挑戦へと挑みましょう。せっかく新しいことに挑戦するのだから、ポジティブな気持ちで成し遂げたいですよね。前向きな気持ちで楽しく挑戦しましょう。

問題

問題 1: テキストの内容と合うものに○、合わないものに×をつけてください。

1. () 挑戦を避けるよりも、むしろ受け入れるべき理由がいくつかあります。
2. () 新しい課題に対して柔軟な心を持つ
3. () 自分の気持ちよりも、完璧を目指して、根気よく努力する方が大切です。
4. () 意識を周囲に向けるのではなく、自分そのものに向けましょう。

問題 2: 適当な言葉を書き入れてください。

周囲 達成 目標 単純 視点 価値 意識 直面 完璧

1. 技術の向上が仕事を_____にする
2. 生きることの_____とは何かを考える
3. その子はオンラインゲームをしていると_____のことを忘れてしまう。
4. そのソフトは_____からほど遠い。
5. 私は3年で目標を_____する決心をした。
6. さまざまな_____で問題を分析する。
7. 我々は危険に_____している。
8. 彼にとっては名声こそが人生で最も_____あるものなのだ。

9. その答えは実はとても_____です。
10. 人生の_____を見失ってはいけない。

問題3：右と左をつないでください。

- | | |
|-----------|---------|
| 1. 目的を | A. 挑戦する |
| 2. エネルギーを | B. 達成する |
| 3. 問題に | C. 恐れる |
| 4. 新しいことに | D. 向ける |
| 5. 能力を | E. 費やす |
| 6. 周囲に意識を | F. 立てる |
| 7. 目標を | G. 直面する |
| 8. 失敗を | H. 伸ばす |
| 9. 価値を | I. 高める |

第 2 課

読む前に



「好き嫌い」の使い方を覚えましょう。

- 彼は食べ物好き嫌いが激しい。Він надто перебірливий у їжі.
- あの人は好き嫌いが多く人なので、付き合いにくいタイプです。Вона дуже примхлива, тому з нею важко спілкуватися.
- 好き嫌いをしないで何でも食べなさい。Не вередуй, їж усе!
- 好き嫌いが多く、健康を害するかもしれないので、バランスよく食べてください。Якщо Ви будете дуже перебірливим, можете нанести шкоду своєму здоров'ю, тому дотримуйтеся збалансованого харчування.
- マーラーの音楽は人によって好き嫌いが分かれる。Стосовно музики Малера смаки людей розходяться.
- 好き嫌いが多く彼は、私のことを何故好きになったのか知りたい。Мені хотілося б знати, чому він, такий вибагливий, полюбив мене.

テキスト

電話嫌いの若者

先日、ある中小企業の部長が私にボヤいていました。「いまどきの新人は、来社した顧客に対して笑顔がないんですよ。さすがによくないと思ってやんわりと注意したら、聞こえないかくらいの小さな声で『面白くないのに笑えません』なんてボソッとつぶやかれて、あぜんとなりました」



問題 1：（ ）にある言葉から適当なものを選んで読み続けてください。

原因は、彼が育ってきた環境にもあるでしょう。気持ちを出せる場面がとて少なくなっているからです。私たちの子どもの頃は、学校から帰宅したら外に出て遊んだり、行動範囲が ①（広く・狭く）、他人と接する機会も多かったものです。

②（ところで・ところが）、いまの時代は帰宅後は塾で忙しいし、家にいれば 1 人で過ごすツールも充実しているため、あまり外に出なくても楽しいことがいくらかでもあります。 1 人で楽しめるので、家族とのコミュニケ

ーションの量も ③（多い・少ない）。兄弟姉妹がいない子も多く、あまり喧嘩もしない。つまり、表情が豊かになるような体験、経験、失敗の量が減ってきているのです。

似たケースに、定時で仕事が終わった新人が、まだ残っている上司や先輩に「何かやることありますか」と聞く慣例があります。20～30年前の職場なら当たり前の光景でした。つまり、「今日はこのまま帰ってよろしいですか」と ④（許可・検討）を求めていたわけです。

職場で電話を取りたがらない新入社員が多いことは周知の事実になってきました。彼らにとっては突然電話をかけたり、かけられたりの行為が日常のひとつコマではありません。必要な場合、まず LINE で「いま、電話してもいい？」と ⑤（事前・前後）に確認してから、電話につなげます。電話をせずに LINE のやりとりでコミュニケーションを完結させることのほうがふつうです。そんな生活を送ってきた彼らには、電話対応は、難度の ⑥（低い・高い）作業なのです。

問題

問題 2： ○か×をつけてください。

() 職場が以前の価値観、経験則に基づいて、社員を枠にはめたりマネジメントしたりすれば、ミスマッチが起こるのは当然でしょう。先の「お客様の前では笑顔でいる」はその典型です。

問題 3： 適当な言葉を書き入れてください。

卵嫌いな	運動嫌いな	読書嫌いな	勉強好きな
仕事好きな	コーヒー好きな	旅行好きな	

1. _____子に対して、「本を読め」と言っても読みません！
2. _____子も食べる卵レシピありませんか？
3. _____人は毎日の作業の中で改善に取り組んでいる。
4. _____私が 60kg から 48kg になった方法を紹介しますよ。
5. _____僕が本を読み始めた理由
6. _____子どもたちに共通するのは「知的好奇心」があることだ。

7. _____人にプレゼントするなら、コーヒーと関係があるギフトが一番!
8. _____子どもは、学習意欲が高く、成績が良い傾向にある。
9. _____人の特徴はアウトドアが好きでポジティブ思考を持つ人が多いです。

第3課

読む前に

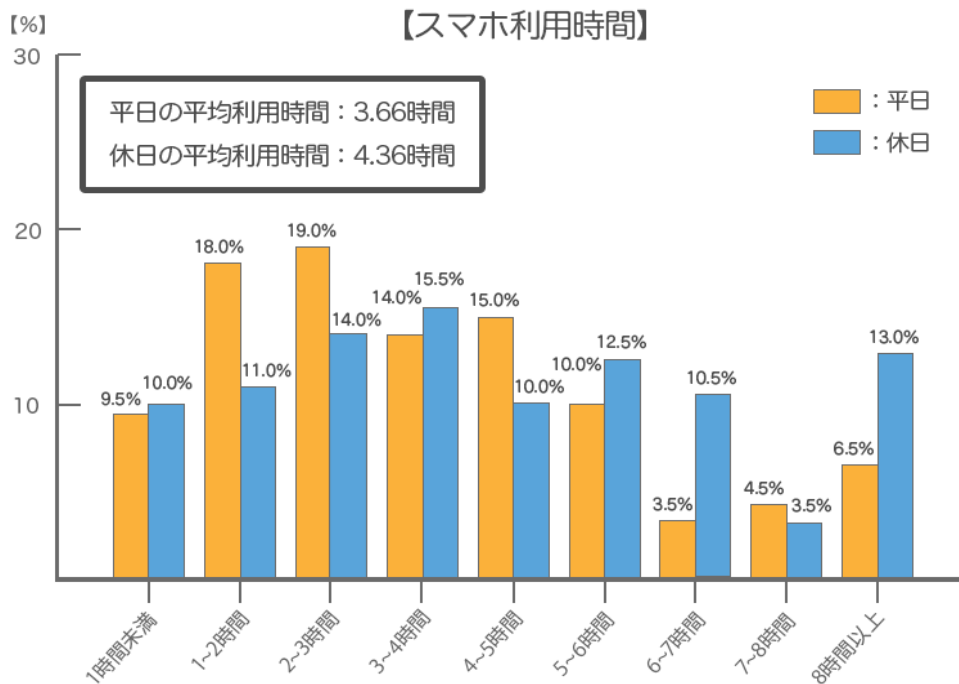


スマホ依存症のチェックをしましょう

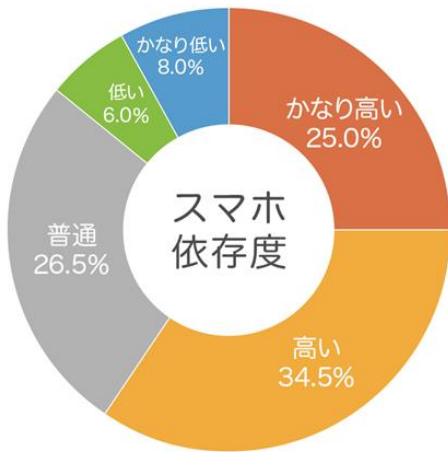
- ✓ スマホが手元にないと不安になる
- ✓ SNS やメールを必要以上に確認する
- ✓ 食事中や会話中にもスマホを見てしまう
- ✓ スマホの充電が切れることに大きな不安を抱いている
- ✓ 歩きスマホをしてしまう

テキスト

スマホ依存

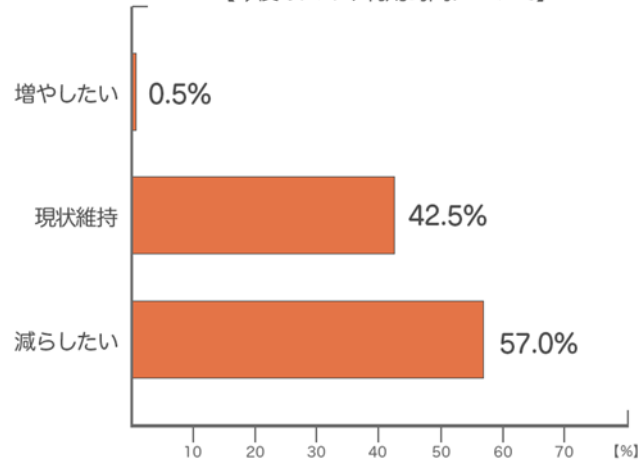


Copyright © 2024 WiFiの極み All Right Reserved



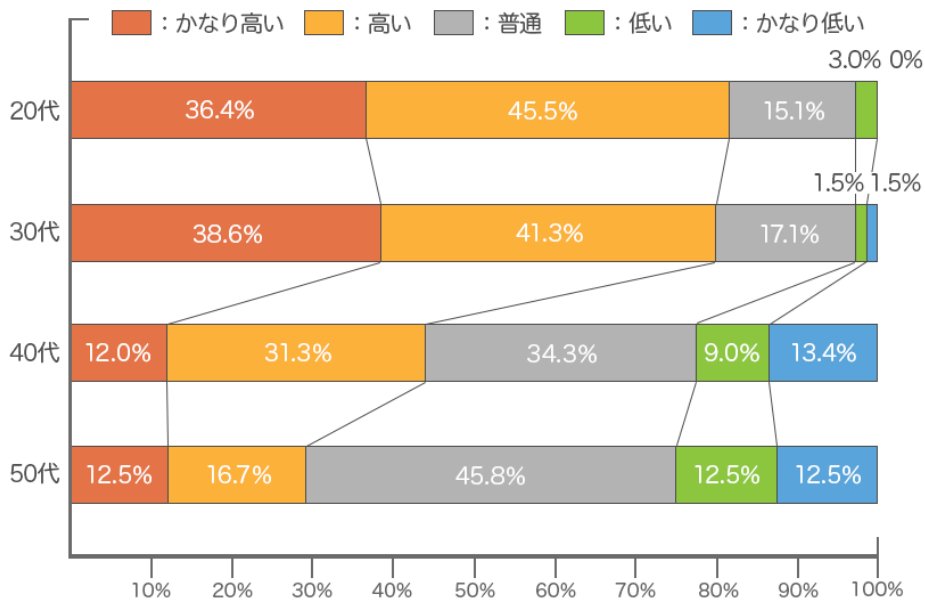
Copyright © 2024 WiFiの極み All Right Reserved

【今後のスマホ利用時間について】

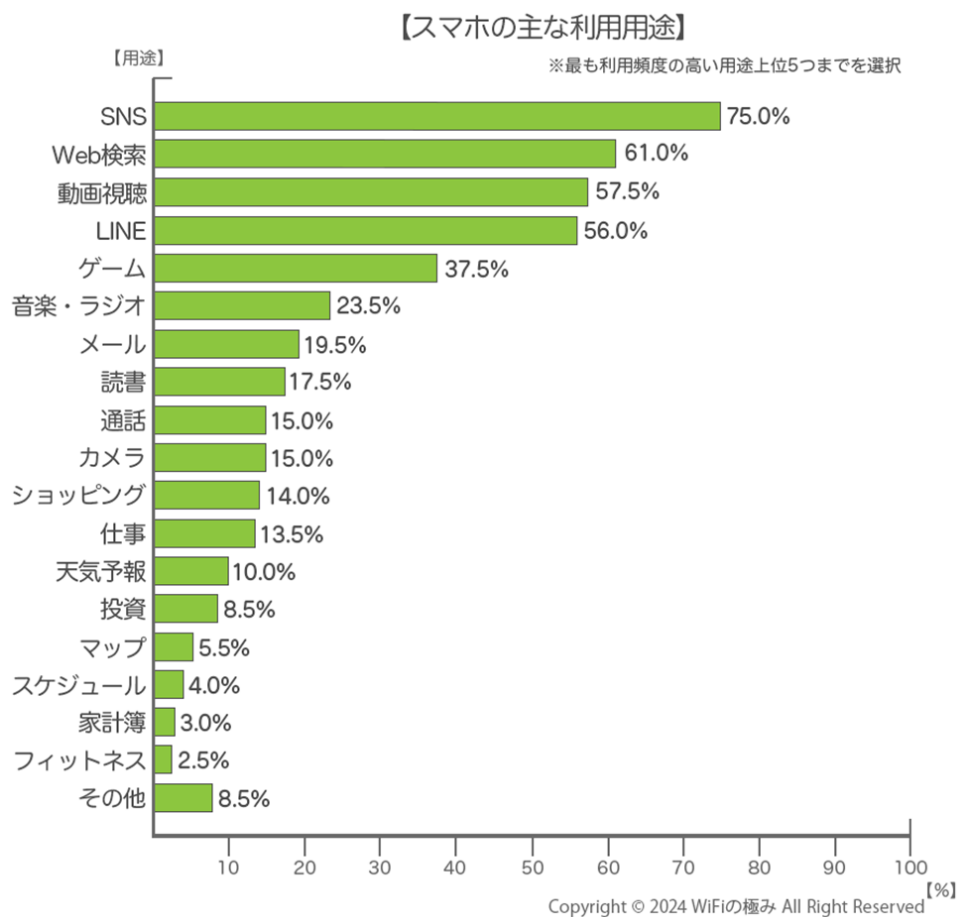


Copyright © 2024 WiFiの極み All Right Reserved

【年代別のスマホ依存率】



Copyright © 2024 WiFiの極み All Right Reserved



問題 1： 以上のグラフを参考にして、下にあるテキストに A～H のものを入れてください。

- A. 動画視聴として
- B. スマホ依存度がどれくらいか
- C. 低いもしくはかなり低いという
- D. 現在のスマホ利用時間が長い
- E. おそらく少ないでしょう
- F. おそらく多いでしょう
- G. 多くなっています
- H. 少なくなっています

スマホの利用時間や用途といった利用状況に関するアンケートを実施しました。その調査結果について紹介します。

1日あたりのスマホの平均利用時間は平日で3.66時間、休日で4.36時間となっています。

平日では1～3時間、休日では2～4時間利用する人が(1).....が、8時間以上などなかりの長時間利用しているという人も少なくありません。

スマホの主な利用用途については、SNSやWeb検索、LINEのだけでなく、YouTubeや動画配信サービスといった(2).....スマホを利用している人もかなり多いです。

自分の(3).....という質問に対し、高いもしくはかなり高いと答えた人の割合は合わせて59.5%。

それに対して(4).....人の割合は合わせて14.0%。

圧倒的に「スマホに依存している」と感じている人が多いという結果になりました。

今後のスマホの利用時間については減らしたいという人が57%。

半数以上の人は(5).....と感じています。

ただ一方で、実際に減らす為の行動を取っている人は(6).....。

問題2：右と左の欄を組み合わせてください。

1. スマホは、大人から子どもまで多くの人々が	A. 少しでも暇ができるとすぐにスマホに手を伸ばす。
2. スマートフォン単体は”悪”ではないです。	B. どのような影響があるのか知っておくことが大切です。
3. ムダな時間を減らしたいと思っているのに、	C. が、スマホの中にあるアプリが有害です。
4. スマホ依存症になると、	D. ユーザーの「注意」をめぐる競争は激化する一方だ。
5. 年齢を問わず誰でもスマホ依存になる可能性はあるため、	E. スマホを触っている時間が長くなります。
6. 世の中には、刺激的なアプリが無限に溢れている。	F. 日常的に使うことが多いアイテムです。

第4課

読む前に



睡眠不足が身体に及ぼす悪影響を選んでください。

集中力が低下する	全身をうまくコントロールできる	
肥満になりやすくなる	風邪をひきにくくなる	ストレスが増大する
体調不良を引きおこす	疲労回復	怒りっぽくなる
姿勢もよくなる	脳の活性化につながる	

テキスト

寝不足



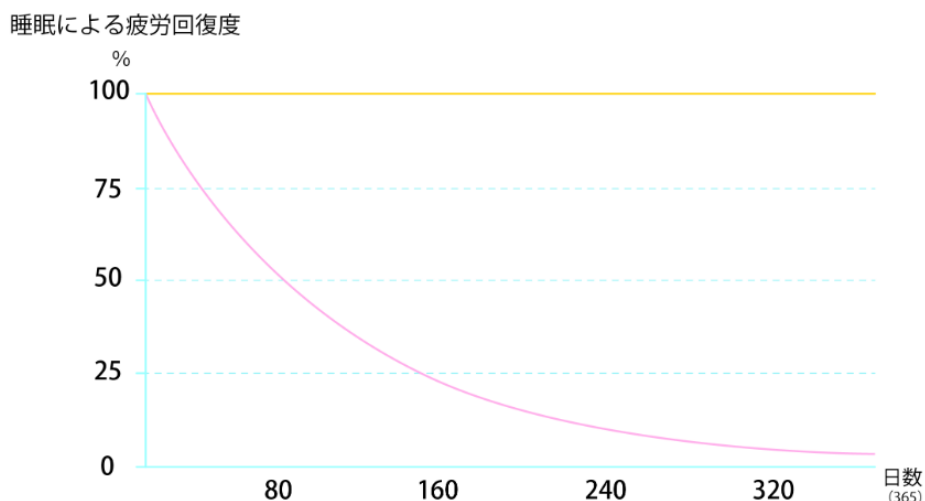
仕事や学業、プライベートの活動で忙しくて十分な睡眠がとれずに、寝不足で悩んでいる方は多いのではないのでしょうか。

睡眠によって毎日100%、疲労が回復できれば問題ありません。しかし、毎日99%しか回復できない場合はどうなるのでしょうか。毎日蓄積する疲労はわずかかもしれませんが、1年後には疲れが溜まった状態になってしまうのです。自己回復力を維持して健康を守るには、良質な睡眠を十分にとらなければいけません。

寝不足が続くと、心身にさまざまな悪影響を与えてしまいます。心身へのおもな影響は、以下のとおりです。自分に当てはまっているかチェックしてみましょう。

- 集中力が低下する
- 肥満になりやすくなる
- ストレスが増大する
- 怒りっぽくなる
- 体調不良を引き起こす

医学的、生物学的に見ると、睡眠には3つの条件がそろうことが必要です。その条件が、十分な睡眠時間（量）、安定した眠り（質）、規則正しい睡眠（リズムまたはタイミング）です。いずれか一つでも欠ければ睡眠は乱れ、健康に影響が出てきます。自分の睡眠に足りないものは何か、考えてみましょう。



寝不足から回復するための方法

慢性的な寝不足を解消するには、日々の生活習慣を見直す必要があります。

以下は、すぐに実践できる対処法なので、ぜひ参考にしてみてください。

- ✓ 体内時計を整える
- ✓ カフェインの量を制限する
- ✓ 仮眠をとる
- ✓ ストレスを整理する
- ✓ 睡眠環境を整える

心身へ負担をかけないためにも寝不足はなるべく早く対処したほうが賢明と言えるでしょう。眠気を上手にコントロールできるようになれば、きっと毎日をよりアクティブに楽しめるようになるはずです。



問題

問題 1. 日本語に訳してください。

1. сон допомагає зняти втому
2. коли немає можливості відновитися
3. втома, яка накопичується щодня
4. забезпечення самовідновлення
5. отримувати достатню кількість повноцінного сну
6. різні негативні впливи на розум і тіло
7. порушення концентрації уваги
8. підвищена схильність до ожиріння
9. достатня тривалість сну
10. стабільний сон, регулярний сон
11. налагодити повноцінний сон
12. переглянути свій режим дня
13. швидкі способи подолання стресу
14. обмежити кількість кофеїну
15. відкоригувати середовище для сну

問題 2: . . . に適当なものを記入してください。

必ずしも	たしかに	しかし	かえって	つまり
------	------	-----	------	-----

「日本人の睡眠時間は短い」って本当？

日本人の平均睡眠時間は世界的に見て短い」という話を聞いたことはありませんか？ **A** . . . 、日本人の平均睡眠時間が短いというデータはあります。**B** . . . 、このデータは正確な睡眠時間を計測したものではなく、ベッドに入ってから起き上がるまでの時間を対象としたもの。**C** . . . 、ベッドで長く過ごす文化がある国は長く寝ている結果になることがあり、**D** . . . 「日本人の睡眠時間が短い」ことを証明するデータではありません。

第5課

読む前に



感情に関わるオノマトペの使い方を覚えましょう。

- うきうき

彼女は試験に合格したものだから今はうきうきしている。

- カンカン

彼はその言葉のことでかんかんになって怒った。

- めそめそ

いつまでめそめそしてるんだ。過ぎてしまったこと今更どうにもならないだろう。

- くすくす

電車内で本を読みながらくすくす笑う。

テキスト

日本人は人前で感情を見せない! ?

問題 1: () にある言葉から適当なものを選んで読み続けてください。

欧米では「日本人は感情をあまり見せない」と① (言って・言われて) います。確かにヨーロッパと② (比べる・比べて)、日本人は公の場で喜怒哀楽をあまり見せない印象です。同様に「怒り」に関しても、公の場で激しく怒るのはよろしくないことだとされています。

③ (そして・ところが) 「涙」に関しては、どうも違うようです。甲子園の選手が試合後に泣く姿。そこに人は「青春」を見たり、本人の頑張りを感じとり、思わずもらい泣きをしたり。高校生に限らず、日本では大人のスポーツ選手にも、オリンピックなどの試合終了後に涙を④ (流す・流れる) 人が。そして意外にも「涙」には男女差はなく、大人の女も、大人の男も、公の場で涙を見せることが日本では⑤ (多く・すこし) あります。テレビのみならず、私自身も日本で生活している中で、間近で「大人の涙」を見たものです。

かつて私が勤めていた日本の会社でのこと。苦勞の末、海外法人を立ち上げることができ、本社の会議にて「今までのことや、これからのこと」を打ち合わせしているとき、この海外法人の立ち上げを進めてきた日本人女性の部長が突然、涙目に。会議に同席していた欧米人の男性が「あれ？ 僕、何かまずいこと言ったかな？」というような ⑥ (表情・表現)をしてオロオロしていましたが、真実は・・・その女性部長は、長年の苦勞の末、ようやく海外法人を立ち上げることができたことに感動し、思わず涙が ⑦ (出て・出して)しまったのでした。



何だかホッとした時や、感動した時、それが公の場であっても、涙を流すのが「アリ」なのが、日本なのですね。欧米の感覚からすると、ちょっと面白いです。思えば日本では学校の卒業式で皆さん公の場で悲しみを皆でシェアして泣いています。卒業式などのシチュエーションにおいては公の場で泣くのがいわば「マナー」なのですね。

⑧ (逆に・さらに) ヨーロッパに関しては…筆者はドイツでの 20 数年にわたる生活において、「大人が公の場で泣いていること」を見たことがないので。人前での涙は「弱さ」だと見なされますので、本当は泣きたくても、実際に人前で泣くことにはナーバスになっている人が多いのだと想像します。「泣く」という行為がどこか「子供」と結び付けられて考えられていることも関係しているかもしれません。ドイツではあらゆる ⑨ (場所・場面)において「自身の強さ」を表現することが求められますので、涙はそれにそぐわないという面もあります。

ただ私自身は日本の「人前で泣く」文化は嫌いではありません。なんだか人間くさくて親近感をもってしまいます。

問題 ②: 右と左の欄を組み合わせてください。

1. 部長のあの表情からすると、	A. あのブランド品はたぶんにせものでしょう。
2. あの値段からすると、	B. 子どもには勉強もスポーツも頑張ってもらいたいものですよ。
3. 親の立場からすると、	C. 結婚して子どもがいてもおかしくない。
4. デザインからするとこちらが好きなのですが、	D. この企画はあんまり進めたくないようだ。
5. 彼の年齢からすると、	E. 色合いはこちらが好きです。

第6課

読む前に



以下で、チップの要不要の国々を見てみましょう。

チップが必要な国	チップが不要で、 場合によっては失礼にあたる国
カナダ	アルゼンチン
カタール	フランス
エジプト	日本
アラブ首長国連邦	オマーン
メキシコ	イエメン
アメリカ	
カナダ	

テキスト

日本の「チップ文化」

問題 1: ■■■■にある A~F 文のなかから適当なものを選んで記入して読み続けてください。（*余っている文があります）

- A. 各国によってチップの扱いが大きく違うことがよく分かりますよね。
- B. もし払いたいと思ったときには気をつけるようにしましょう。
- C. 戸惑った経験がある方もいるでしょう。
- D. 別でチップを払うということがほぼないのです。
- E. チップが貴重な収入源になっているので、チップはしっかり払うようにします。
- F. ただしチップ文化は国によってさまざまで...

海外に旅行すると、さまざまなシーンでチップを支払うことがあります。海外ではマナーやルールとして浸透しているので、海外旅行先でチップを払うべきなのか払わなくて良いのか、①..... 世界では浸透しているチップ文化が日本にはないのはなぜなのでしょう？

チップとは、ホテルやレストラン、タクシーなどさまざまなサービスを受けた際に、感謝や心遣いとして相手に渡すお金のこと。ヨーロッパで始まった慣習が世界に広がり、今では多くの国でチップ文化が根付いているのです。

②.....、アメリカのようにチップが制度化されている国もあれば、チップは義務ではない国もあります。旅行に行く際には、その国のチップ文化はどうかを事前に調べておくと安心です。

日本でもその昔チップ文化があったのですが定着はせず、今ではチップを支払うシーンに遭遇することはほぼありません。その代わりに、ホテルや高級レストランではサービス代金の何%かを上乗せして「サービス料」として請求されることがあります。日本ではサービス料を設定するのが一般的になっている、つまりチップといわれるお金を自動的に払う仕組みになっているため、③.....。

とはいえ、日本でチップが全くないわけではありません。ホテルやレストランで代金以上のサービスを受けたときにはチップを払っても問題ありませんし、旅館の仲居さんに「心付け」という形で現金を渡すこともあります。その際には小銭ではなく紙幣で支払う、お金は封筒などに包んで渡すといったマナーがありますので、④.....。

日本と同じようにチップが不要な国もあり、アルゼンチン、フランス、オマーン、イエメンなどがあげられます。チップを払うことが失礼にあたることもあるので注意が必要で、アルゼンチンでは「チップは違法」なので海外だからとチップを支払わないようにする必要があります。⑤.....。

問題

問題 2： 適当な言葉を書き入れてください。

各国	扱い	請求	義務	浸透	習慣	戸惑う	注意
----	----	----	----	----	----	-----	----

1. 彼女はひどい _____ を受けたと怒っている。
2. 最初は難しくて _____ かもしれません。
3. その _____ は守らなくてはならない。
4. ビリーはピストルの _____ に不注意だった。
5. 硬いコンクリートにも地下水が _____ していく。
6. 日曜日に教会に行く _____ があります。
7. 彼には父親の借金を支払う _____ があった。
8. 人にそんな _____ を受けて我慢できるか。
9. 新しい考え方や習慣も次第に世の中に _____ していく。
10. 真実を君に話すことが私の _____ だと思った。

第7課

読む前に



非言語コミュニケーションの種類について知ましょう：

対人距離 姿勢 顔の表情 視線 外見 身体への接触
ジェスチャー アイコンタクト

テキスト

アイコンタクト



コミュニケーションの大部分は、言葉ではなく、話し方や非言語コミュニケーションに基づいている。さまざまな研究によると、人が伝えるメッセージのうち 55% からなんと 90% が、非言語コミュニケーションの影響を受けると推定されている。そのなかでも特に、「アイコンタクト」を意識することは、重要なテクニックと言っても過言ではない。好感を与えるアイコンタクトができるようになれば、初対面の人がたちまちファンになり、仕事や人間関係もうまくいく、人生の強力な武器となる。

日本人は外国人に比べてアイコンタクトが苦手な傾向があります。統計によれば、日本人が相手と対面している間にアイコンタクトを取る時間の割合は、平均で 10% 程度とのこと。会社の玄関ホールやロビーで知り合いに出くわしても、日本人は視線をやや下に向けて、相手の顔は見ずにすれ違う場合が多いようです。一方、西洋人の多くは、こうした態度を失礼に感じ、無視されたと思ってしまいます。



日本人のアイコンタクトの癖が顕著に感じられたのが、機内販売の商品を持ち回っていたときです。「機内販売はいかがでしょうか？」と商品を持って機内を歩いていると、多くの日本人の方は目が合いそうになるとサッとそらされます。おそらく「買うつもりがないのに目が合ってしまったら気まずい」「薦められて断るのが気まずい」という思いからでしょう。私自身、無意識のうちにそのようにしてしまうことがあるのでよくわかります。

それが、外国人のお客様の場合は、目が合ったときもそらさずに、笑顔で「No, thank you.」とおっしゃいます。はっきりと断られているのですが、こちらの心情としては目をそらされるよりも不思議とずっと気持ちがいいのです。

相手の目をしっかり見て伝えるということは、「あなたにしっかりと向き合っていますよ」というメッセージを伝えているようなもの、つまり相手に敬意を払っていることではないでしょうか。

問題

問題 1： 適切な言葉を書き入れてください。

態度	大部分	販売	割合	敬意	笑顔	傾向	機内
----	-----	----	----	----	----	----	----

1. 年上の人にはもっと _____ を払いなさい。
2. 物価はまだ上がる _____ にある。
3. _____ が人に好印象を与える。
4. 収入が減った人の _____ が高くなります。
5. このソフトウェアは日本でもアメリカでも _____ されている。
6. 彼のぼくに対する _____ は少し変わった。
7. 私はこれを _____ に持ち込みできますか？
8. 人口の _____ が都市に住んでいる。

第8課

読む前に



「気」の慣用句の使い方を覚えましょう。

- 気が重い небажання щось робити; відчуття обтяженості та поганого самопочуття
- 気が軽い легко сприймати речі, відчувати себе легко та безтурботно
- 気が短い роздратований, нервовий, запальний
- 気が長い спокійний, врівноважений, терплячий

テキスト

「気」とは

「気」とは古代中国に生まれた概念で、この世にある目に見えないエネルギーの動きを意味します。「気」の概念は今でも日本人のものの考え方や判断の仕方に大きな影響を与えています。



「気」は場所や時間、あるいは人との関係やコミュニケーションの状況などによってさまざまに変化します。また、多くの場合「気」は、自分の努力で変えることができるのです。

例えば、「気」が悪いと意識したら、それをよくするために何をすべきか人は考えます。会議でよい結論が出ず、行き詰まったとき、休息をとって気分転換をはかるのも、「気」を変えてよいエネルギーを呼び込む手段と言えます。

そして、「気」は人の心にもあり、その人の中によい「気」が充満していれば、個人にも個人の生活にも充実感があるはずだと日本人は思うのです。

また、多くの場合「気」は、自分の努力で変えることができるのです。例えば、「気」が悪いと意識したら、それをよくするために何をすべきか人は考えます。会議でよい結論が出ず、行き詰まったとき、休息をとって気分転換をはかるのも、「気」を変えてよいエネルギーを呼び込む手段と言えます。

「気」という漢字は、様々な熟語や単語の中に組み込まれて使われます。

「やる気」もその一つです。新しい環境に対して前向きに取り組む「気」を持っていることを示すのです。会社に入社したり、学校でクラブ活動に加わったりしたとき、人が自らの積極性を示そうとすることは、どこでも見かけることです。



日本の場合、「やる気」を示すには、自分の能力をアピールするのではなく、自らが加わる集団にいかに積極的に溶け込もうとしているかを見せていかなくてはなりません。

たとえば、新入社員はまず誰よりも早く出社して、オフィスの掃除をしたりする行動こそが、もっとも適切な「やる気」の示しかたです。中学校や高校のスポーツクラブなどに新入生が入ったときも同様です。野球部であれば、新しく入った者は、野球をするのではなく、ボールをそろえ、フィールドを整えることによって、その集団に自分が貢献していることを示すのです。



問題

問題 1： 1 から 7 の文章と合う意味の言葉を□の中から選んで_____に書きなさい。

努力	結論	手段	影響	転換	意識	充実
----	----	----	----	----	----	----

1. _____ 考えたり論じたりして最終的な判断をまとめること。また、その内容。
2. _____ ある事を実現させるためにとる方法
3. _____ 一方の作用や働きが、結果として他方に変化や反応を起こさせること。
4. _____ 目標の実現のため、心身を労してつとめること。自分が現在何をやっているか、今はどんな状況なのかなどが自分でわかる、心の働き。
5. _____ 自分が現在何をやっているか、今はどんな状況なのかなどが自分でわかる、心の働き。
6. _____ 内容が満ち満ちていて豊かなこと。
7. _____ 物ごとの方針・傾向などが、今までと別な向きに変わること。

問題 2： 1～14 のものを使ってウクライナ語のテキストを日本語になおしてください。

1. 積極的な気持ち
2. 体に不快な症状
3. 体に現れるサイン
4. 眠った気がしない
5. なんとなくだるい
6. メンタルの不調のサイン

7. 何ごとにも興味が起きない
8. SNS からくるストレス
9. 生活に欠かせないアイテム
10. 夜間のスマートフォン利用
11. 日中の活力低下
12. ゲーム依存
13. 画面をみつめる時間
14. メンタル不調をきたす

Вислів «やる気が出ない» означає відсутність мотивації щось робити. В цей час у нашому тілі часто з'являються неприємні симптоми. Ознаки, які з'являються в організмі: втома, відчуття деякої млявості, труднощі зі сном, головний біль. Відсутність мотивації може впливати не лише на тіло, а й на розум (психічне здоров'я). Наприклад, ознаками ментального порушення є відсутність інтересу до чогось або відчуття, що вам важко працювати або вчитися.

Що ж може бути причиною такої відсутності мотивації? Зрозуміло, що в цьому часто звинувачують навколишнє середовище та стосунки, але стрес від смартфонів та соціальних мереж також є важливим фактором. Зрозуміло, вони є незамінною частиною нашого сучасного життя, але ми повинні бути обережними і не зловживати ними занадто багато.

Нічне використання смартфонів погіршує якість сну і знижує денну життєву енергію. Ігрова залежність також є серйозною проблемою. Дослідження довели, що чим більше часу люди проводять перед екраном, тим більша ймовірність розвитку в них проблем із психічним здоров'ям.

問題 3：「気」の慣用句を確認して、ウクライナ語に訳してください。

1. 私は気になる点を見つけた。
2. 気にしないでください。

3. その数字はちょっと気になったので、ネットで調べてみた。
4. さっき受けたテストは、合格しているかな。すごく気になる。
5. この借金が気になる。
6. このセーターは気に入らない。
7. この本は、私のお気に入り。
8. 何が起こっても僕は気にしない。
9. 勉強する気がない。
10. 足を棒にして探しても、気に入るものはありませんでした。
11. 小説を少し読んでみたけど、続きが気になって読むのをやめられなくなってしまった。

第9課

読む前に



下にある言い方は、どれがマイナスの評価、どれがプラスの評価だと思いますか。

引っ込み思案 聞き上手 自己主張が強い 論理的
ポジティブ、前向き サポートが得意 落ち着きがない 行動力がある
理屈っぽい リーダーシップがある 積極性がある 楽観的

テキスト

短所の言い換え 面接で弱みを伝えるときのコツ

エントリーシートや面接で短所を聞かれたときに、伝え方に悩む方は少なくありません。短所は、短所そのものを伝えるだけでなく、短所の捉え方や、克服するために対処していることをセットで伝えることが大切です。

短所は、一言ではマイナスに感じられますが、ポジティブな表現に変換することが可能です。特に就活の面接では、前向きな表現で伝えることが大切です。ここでは、短所を長所に言い換える一覧をまとめて紹介します。自分の短所がどのように言い換えられるかを見ていきましょう。



問題

問題 1: 右側の欄（短所）のものを適当な「言い換え」に合わせて左側の欄に記入してください。

短所	言い換え	（短所）
例: 心配性	例: ・自分のブレない軸や価値観を持つ ・堂々と意見を伝えられる	マイペース
1 ...	・思い切って行動できる ・柔軟に対応できる	飽きっぽい
2 ...	・努力を怠らない ・向上心がある	例: 心配性
3 ...	・決断が早い ・仕事が早い	完璧主義
4 ...	・好奇心旺盛 ・新しいことに挑戦できる	負けず嫌い
5 ...	・傾聴力がある ・他人を尊重できる	せっかち
6 ...	・リーダーシップがある ・ムードメーカー	周りに流されやすい
7 ...	・協調性がある ・相手の考えを優先させる	理屈っぽい
8 ...	・几帳面 ・責任感がある	気が弱い
9 ...	・失敗を恐れない ・切り替えが早い	でしゃばり
10 ...	・論理的に考えられる ・研究者体質	楽観的

問題 2： のものを使って.....に 適当な言葉を書き入れてください。

ここでは、就活の面接で短所を話すことを想定した回答の例文を三つ紹介します。

せっかちな	理屈っぽい	飽きっぽい	マイペースな
完璧主義			

例文 ①

私の短所は、.....ところです。何かを決めるときに自分が「A」と思ったら、誰よりも早く決断してしまいます。その結果、いい方向に行くこともあれば悪い方向に行くこともありました。私のせっかちな決断が原因で、周りに迷惑をかけてしまったため、その後は「一呼吸おいて考える」ということを心がけています。また、周りの意見を聞くことでよりよい決断ができることがわかると、徐々にせっかちさを改善できるようになりました。

例文 ②

私の短所は.....点です。小学生の頃からこれまで、音楽やスポーツ、英語など、さまざまな習い事を行っていました。しかし、自分が興味を持って始めたとしてもすぐに飽きて長続きしないため、コンプレックスを感じていました。しかし、好奇心旺盛で多くのことを経験したからこそ、よかったこともあります。高校生のときに始めたダンスは大学入学後も続けていて、去年は全国大会出場を果たしました。これは、たくさんのことに挑戦したからこそ、自分に合う趣味に出会えたのだと思います。今後も、興味を持ったことには迷わずチャレンジして、自分を高めていきたいです。

例文 ③

私の短所は.....ところです。大学のゼミでグループワークを行うと、自分はほかのメンバーと比べて作業を進めるスピードが遅いと感じていました。ただ、これは「焦って作業するとミスをする」という自分の性格をわかっているからでもあります。例えば、ミスをするメンバーがいた場合は、落ち着いて原因を考え、ミスを防ぐための工夫や、ツールを作成することもありました。今後も、マイペースな性格をよい方面で活かせるように取り組んでいきます。

第10課

読む前に



芸術に関する言葉を確認しましょう。

文芸 詩 小説 美術 絵画 彫刻 建築
書道 工芸 華道 写真 音楽 演劇 ダンス
映画 アニメーション デザイン（応用芸術）

テキスト

現代アート

みなさんは現代アートについてどんな印象を持っていますか？



「興味はあるけど難しそう」

「わからない」

「どう楽しめばいいのかわからない」

といった、少しとっかかりにくいイメージを持つ方も多いのではないのでしょうか。

確かに、現代アートは歴史や背景を知らなければ「理解できない」と感じやすく、魅力を知ることができないまま通り過ぎてしまう方も多い

でしょう。しかし、現代アートの楽しみ方や背景を知り、現代アートの魅力に気づくと、新しい視点や新しい自分に出会うことができます。

現代アートとは

現代アートとは、現代における社会問題や社会情勢を反映し、社会への問題提起や批判を感じる作品です。現代アートを年代で大まかに表すと、第二次世界大戦後の1950年以降から21世紀に作られた作品です。これまでの伝統的な芸術作品は、リアリティや技術を重要視してきましたが、現代に向

かうにつれて、思想やコンセプトといった目に見えないものをテーマに制作するようになりました。

現代アートは「美」にとらわれることのない、前衛的な新しい表現だといわれています。といっても言葉で理解していただくのは少し難しいかと思えます。

問題1：（ ）から適当な言葉を選んで読み続けてください。

現代アートは難しい？

現代アートはよく難しいといわれています。それもそのはずで、そもそも現代アートというのは思想やコンセプトといった、「みえないもの」をテーマとしています。人物画や風景画などとは違い、みえないものを表現するのですから ①（難しい・おもしろい）と思われるのも当然かと思えます。また、そんな中 19 世紀後半に人々を驚愕させるものが発明されました。

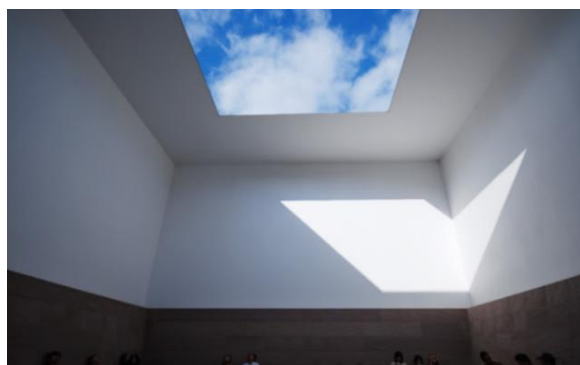
それは「写真」です。写真の登場 ②（以前・以降）は、リアルに描く技術が重宝されてきましたが、写真が登場したことによってリアルに描く技術の価値が暴落したのです。

その写真の発明によって今までの常識は覆され、画家たちは自分たちにしかできない表現を追い求めるようになりました。自分たちにしかできない表現とは、すなわち ③（今までにもあった・今までになかった）表現、新しい表現です。そういったことから現代アートは、今までの常識を覆してしまうような新しい表現という位置づけとなったため、現代アートをすぐに理解するのは難しいというのも④（理解できない・理解できるか）と思えます。しかし理解できないからこそ、面白いと感じられる部分もあるのです。

現代アートは知的ゲーム

作品は私たちに思考することを促し、私たちが何らかの思考することで作品は完成されるということです。現代アートを鑑賞するということは頭を使うことになります。目だけでなく、頭でも楽しむ、それが現代アートです。現代アートの作品たちが、どのように完成するかは私たちの思考にかかっているというのは面白く感じますし、⑤（同じ・別の）視点で捉えると、その作品の答えは「人によって異なる」ということにもなります。

作品へ直接鑑賞者が参加できるタイプのアートも増えてきています。例えば、光と知覚の関係を表現するアーティストのジェームズ・タレルの作品、「Blue Planet Sky」は空間を丸ごと展示しています。部屋はコンクリートで作られ、壁に沿うようにベンチが設置されています。⑥（そして・しかし）、その部屋の天井は正方形の形に切り取られており、部屋に入り、上を見上げると正方形に切り取られた空が目に入ります。



この部屋に入ると、絶えず移り変わる空と光を感じられます。鑑賞者に光の存在を改めて認識⑦（させる・する）作品なのです。実際に体の五感を使って作品に触れることで、感じ取れるものが増えます。

鑑賞者が参加できる

現代アートは鑑賞者が参加できるものも多いのです。例えば、2003年に六本木で行われたリー・ミンウェイ個展「The Tourist」。リー・ミンウェイが参加者に対して問いを投げかける作品があります。それが「ひろがる花園」という作品。



この作品では来場者が会場に展示されているガーベラを ⑧（持ち帰ることができます・だれでも嗅ぐことができます）。

しかし、帰る途中で見知らぬ誰かにその花を渡さないといけないのです。そして「そこで起こる何か」まで含めてアートになります。

アートに参加し、あなた自身も作家になることで、新しい視点を得られるのではないのでしょうか。また、今を生きる作家と共に作品を作れるというのは少しワクワクするものがあるかと思います。

私たちと同じ時代に生まれている

現代アートは、今なお新しいものがどんどん生まれ続けています。そしてそれを生み出しているのは私たちと同じ時代を生きるアーティスト達です。

今まさに起こっている出来事について問いかけたり、意見したりするような作品も多いので、私たちが新たな視点を持つきっかけにもなります。

問題

問題 2： 適当な言葉を書き入れてください。

視点 作品	認識	存在	設置	背景	魅力	個展	途中	知覚
----------	----	----	----	----	----	----	----	----

1. 彼女の一番有名な____は何ですか。
2. そういった____を職員が持ち続けます。
3. さまざまな____で問題を分析する
4. われわれはその重要性を____する
5. 神の____を信じる
6. 私は____の準備で忙しい。
7. 生徒たちの____が壁に展示されていた。
8. 会社の正門に入退出を記録するためにビデオカメラを____した。
9. 私の小さな娘はサンタクロースの____を堅く信じています。
10. 青空を____にした富士山
11. 明るい笑顔が彼の____の一つです。
12. 海岸に行く____でガソリンがなくなった。

問題 3： 1 から 7 の文章と合う意味の言葉を口の中から選んで () に書いてください。

存在 知覚	設置	視点	作品	魅力	個展	途中	認識	背景
----------	----	----	----	----	----	----	----	----

1. () ある個人の作品だけを集めて開く展覧会
2. () 出発してから目的地に着くまでの間
3. () ある物事を見たり考えたりする立場

4. () 機械などを備えつけること
5. () 物事をはっきりと見分け、その本質を正しく理解すること
6. () 人の心をひきつけて夢中にさせる力
7. () 人間や事物が、あること

第 1 1 課

読む前に



お祝いの言葉の賀詞は、種類によって送る相手や意味が異なります。

ここでは、賀詞の種類と送る相手について紹介します。

関係	賀詞の種類	例
目上の人向け	4文字の賀詞	謹賀新年、恭賀新年
目下の人向け	1文字または2文字の賀詞	寿、福、春、賀 迎春、賀正、頌春、寿春、初春
親しい人向け	英文やカジュアルな表現の賀詞	HAPPY NEW YEAR ! あけましておめでとう！
相手を選ばず使える	文章の賀詞	あけましておめでとうございます 謹んで新春のお慶びを申し上げます

テキスト

年賀状

日本人であれば誰もが送った経験のあるであろう年賀状。年賀状には1000年を超える歴史があります。近年、メールやSNSの普及により年賀状を送らない人も増えていますが、やはりもらうと嬉しいものです。「年賀」という言葉には「新しい年を祝う」という意味があり、一般的に一月一日に届くように送るのがマナーとされています。「謹賀新年」や「賀正」といった賀詞（新年を祝う言葉）を添えて、旧年中にお世話になったことに対する感謝を伝え、新しい年も変わらぬ厚情をお願いする意味合いがあります。身近な友人や日頃お世話になっている方はもちろん、遠方の親戚やビジネスの相手



など、間柄を問わず誰にでも送ることができるのが特徴です。

年賀状の始まりは諸説ありますが、奈良時代もしくは平安時代に始まったとされています。日本では昔から、新年を迎えると目上の人のもとに出向く「年始の挨拶回り」という習慣がありました。しかし、ご挨拶に伺えない遠方の人に、その代わりとして新年の挨拶を文にして送ったのが年賀状の始まりとされています。当時は通信網も整備されておらず、年始に手紙を交換する習慣がいかに特別なことだったか容易に想像できるでしょう。

江戸時代に入って、年賀状が庶民の間に広まります。明治時代には郵便事業が誕生し、年賀状は郵便制度の便利性の向上とともに日本に欠かせない新年の文化として浸透していきました。

年賀状が現在のようなスタイルになったのは、いつ頃でしょうか。日本では、一般の人たちが郵便を利用できるようになったのは明治時代。1873年（明治6年）に郵便はがきが発行されました。そして、郵便はがきの登場で年始の挨拶を簡単に安価で送れるようになり、年賀状を送る習慣が急速に広まったのです。

1997年に年賀郵便の数は約37億通にもなった。その後、電子メールが広まったことなどにより、やや減っているが、現在も日本国民1人あたりおよそ35通も年賀状を出している。近年は年賀状を送らずに新年の挨拶を簡単に済ませるといった人も増えていますが、年賀状には古くからの文化や思いが込められています。



謹賀新年は「きんがしんねん」と読みます。「謹んで新年をお祝い申し上げます」という意味の賀詞で、相手への敬意が含まれています。そのため、目上の方に対しても使うことができ、どのような相手に送る年賀状で使用しても問題がありません。

問題

問題： ○か×を付けてください。

1. 謹賀新年は、目下の方に対しては使わない方がいいです。
2. 郵便事業は江戸時代から盛んになりました。
3. 挨拶状は、新年をお祝いする言葉を用い、昨年の感謝と新しい時も変わらないお付き合いを依頼するのが特徴です。

第12課



読む前に

テスト：あなたはどのタイプ？

1. 石橋を叩いて渡る＝物事に対して慎重に考えたり調べたりしてから行動するタイプの人。
2. 石橋を叩いて渡らない＝物事に対して慎重に考えたり調べたりするだけするけど臆病な資質からか結局行動を起こさないタイプの人。
3. 石橋を叩いて壊す＝物事に対して用心に用心を重ねた挙句に自らその行き先を封じてしまうタイプ
4. 石橋を叩かずに渡る＝物事に対して、深く考えずに行動してしまうタイプ（類義語として、石橋を叩くのを忘れる）
5. 石橋を叩く必要すらない＝そもそもやる選択肢などないのだ

テキスト

好きな飲み物でわかる「あなたの性格」診断



あなたは自分がどんな性格なのか、はっきりと言えますか？今回は好きな飲み物でわかる「あなたの性格」を診断します。誇り高いタイプや気まぐれタイプなど、自分が知らない一面が浮き彫りになるかも...？ぜひチェックしてみてくださいね。

Q.あなたは次のうち、どの飲み物が好きですか？

A: 紅茶 B: コーヒー C: 緑茶 D: ジュース

この心理テストでは「あなたの性格」が診断できます。

飲み物は、あなた自身の形を作る思考を意味します。

どんな飲み物を選ぶかで、あなたの性格を診断していきます。

A: 紅茶

紅茶はイギリスを象徴し、古くから多くの人に親しまれている歴史ある飲み物。そんな「紅茶」を選んだあなたは、本物思考で誇り高い性格をしていると言えるでしょう。自分に対しても理想が高く、妥協を許さない一面もありそう。プライドの高さは魅力的でもありますが、おおらかさも意識するときにさらに素敵な人になれそうです。

B: コーヒー

4つの飲み物の中で、特に苦味を感じるコーヒー。そんな「コーヒー」を選んだあなたは、精神的に落ち着いていて達観した性格と言えるでしょう。物事を現実的にとらえ、どんなときも感情的にならず冷静に判断できるようです。近寄りがたい雰囲気もありますが、話すと親しみやすく深みのある人だと思われることが多いでしょう。

C: 緑茶

緑茶は古くから日本で親しまれ、アジアを代表する飲み物。そんな「緑茶」を選んだあなたは、おおらかで穏やかな性格をしていると言えるでしょう。感情を表に出すことを好まず、「石橋を叩いても渡らない」慎重かつ内向的な一面もありそうです。あまり目立たないタイプですが、多くの人から深い信頼を得ることができるでしょう。

D: ジュース

バラエティ豊富で、いろいろな味があるジュース。そんなジュースを選んだあなたは、気まぐれで気持ちが変わりやすい性格と言えるでしょう。気まぐれは悪い性格ではなく、まわりから見ると個性的で魅力的な人に映っているようです。細かいことは気にしない、楽天的な一面もありそうです。

あなたはどんな性格?

好きな飲み物でわかる「あなたの性格」を診断してきましたが、いかがでしたか?新たな自分を発見できた人もいたのではないのでしょうか。自分の性格を深く知ると、人生がもっと豊かになるはずです。今回の診断結果を、ぜひ参考にしてくださいね。

問題 1：上のテキストのことばを使って、日本語に翻訳してください。

1. перейматися деталями
2. посилатися на результати
3. легко змінювати власні бажання
4. глибоко пізнати свою особистість
5. жити більш насиченим життям
6. завоювати глибоку довіру багатьох людей
7. не любити проявляти емоції
8. користуватися прихильністю багатьох людей
9. недовірлива, занадто обачлива людина
10. сприймати речі реалістично

問題 2：適当な言葉を書き入れてください。

妥協	性格	診断	素敵	楽天的	現実的	豊富	雰囲気	発見
魅力的								

1. 値段に関しては、彼は全く_____するつもりがない。
2. ビタミンが_____にある野菜を食べた方がいい。
3. 私の姉はとても明るい_____です。
4. 最後に健康_____を受けたのはいつですか?
5. 電気の_____が私たちの歴史を変えた。
6. 彼女は海外での研究から_____な成果を得た。
7. ボブはとても_____な女性と結婚した。
8. 彼は人生に対して_____な考えをもっている。
9. _____な写真を下さってありがとうございました。
10. 彼が入ってくると、緊張した_____になった。
11. イギリス人は_____な国民であると言われている。

第13課

読む前に



「～力」のことばの意味を確認しましょう。

努力	重力	圧力	威力	実力
影響力	創造力	記憶力	表現力	理解力

テキスト

自己表現

ストレス社会といわれる現代で、日ごろの脳と心の疲れは問題視されています。それは大人でも子供でも変わりありません。

問題1: ()にある言葉から適当なものを選んで読んでください。

その不安や心の疲れを癒す、解放する方法として“アートセラピー”というものが (①注文・注目) されています。

アートセラピーには様々な定義があり、各方面で活用されている画期的な心理療法のひとつです。アート、つまり(芸術・技術)を用いて個人の心理状況や自己表現、感情を導き出すことができます。もちろん他人に心の状態を知ってもらうこともできますし、自己セラピーにより自分でも気づけなかった“(②自分・自己)の心”と向き合える、素敵なきっかけにもなるのです。

絵を描く、物を作る、おこなうこと自体はとても簡単なことですが、不思議と製作者の「心」が表されるのです。そして心の状態を知るだけでなく、アートセラピーで様々な“心への効果”を得ることができます。夢中で絵を描いたり、粘土などで思いついた形のものを作ったりするだけで (③自分・自然) と心をリフレッシュすることができます。



これが芸術、アートの (④不思議・道義的) なチカラです。心のどこかで抑えつけていた、イライラや不安、悲しみや寂しさを作り出し、表現することで心が解放されます。

ワクワクすること、ドキドキすること・・とても大切な気持ちですが大人になればなるほど、その気持ちはどんどん薄れてしまうものです。もちろ

ん戦争で心に傷を負った人も（⑤その例・例外）ではありません。そんな“好奇心”や“創造力”などの意欲を再び呼び覚ますことができるのもアートセラピーの特徴です。

問題

問題 2： ○か×をつけてください。

1. () アートセラピーの特徴は、できあがった作品を評価したり、批評をしたりすることです。
2. () 製作者の気持ちや心の状態を受け止めることが芸術の面でも重要です。
3. () 自分自身の心を表すことで、見えない不安や疲れから解放されます。
4. () アートセラピーは結果にこだわりません。
5. () アートセラピーによる心の解放は、現代の疲れやすい大人たちや悩める子供たちの心強い支えとなっています。

問題 3： 適当な言葉を書き入れてください。

問題視	好奇心	心理療法	自己表現
	創造力	製作者	不思議
			自分自身

1. ____なことが次々と起きた。
2. それらは私の____の源です。
3. 母はガーデニングを通して____ができることに気がついた
4. 私は____の店を持ちたい。
5. ____から私はその箱を開けた。
6. 環境破壊は国際的に____されている。
7. なぜあなたがそんなにスリムなのか____です。
8. 君は____の行動について責任がある。
9. 今の仕事には、____が必要とされている。
10. 科学はすべて____から始まる。

問題 4：日本語に翻訳してください。

1. Психічна втома (心の疲れ) є проблемою сучасності.
2. Арт-терапія привертає увагу як спосіб позбавлення від психічної втоми.
3. Арт-терапія допомагає самовираженню та прояву власних емоцій.
4. Найважливіше для мене зараз – розуміння оточенням мого внутрішнього стану.
5. Море дозволяє відчувати себе відкритим і вільним від повсякденної рутини.
6. Кажуть, що море допомагає людям відчувати себе розкутими.
7. Подібні заходи позбавляють людей від стресу.

第14課

読む前に



「自分」が出てくる表現を覚えましょう

- 自分を取り戻す опам'ятатися, схаменутися, отямитися
- 自分持ちで за власний кошт, власним коштом
- 自分勝手 егоїзм, свавілля, самовільність
- 自分探し пошук власного «я»
- 自分探しの旅^{たび}に出る розпочати пошук власного «я»
- 自分撮り/自撮り селфі
- 自分は自分、人は人 своя сорочка до тіла ближче; своя пазуха ближча
- 今は自分のことで精一杯だ。Зараз я хвилююся лише за себе (не можу хвилюватися за інших людей)

テキスト

自分らしさって一体何だろう？

「自分らしさ」って一体なんでしょう？

たくさんの人が自分らしさを発揮したいと願い、模索しながら、結局よくわからずにいます。多くの人が自分らしさを求めるのは、現状それを発揮できていないからです。言い換えると、「現状、どこかしっくり来ていない自分」を感じているからです。

問題1：（ ）にある言葉を選んで、読み続けてください。

だから、自分らしさというものを①（模索したくなる・検索したくならない）のです。おそらく、人間は”自分を最大限に発揮して生きたい”という内発的動機を根源的に持っているのだと思います。だからこそ、それができていないと、何かが違う、何か足りない——と感じるのです。中には、自分らしさを発揮できなければ、自分の存在価値すら②（感じられる・感じられない）という人もいるでしょう。それこそ、私たちが心の底で望んでいること、といっても過言ではないのかもしれませんが。

自分らしさとは何？

では、その自分らしさとは一体何なのでしょう？

……自分でもよく③（わかる・わからない）という人が大半でしょうか。

- 自分は何が好きで、どんなことを望んでいて、何が得意なのか……？
- どんな人として、どんなことをしている時に生き生きと輝くのか…
…？

自分のことなのに、結構④（わかる・わからない）ものです。⑤（わかる・わからない）から、私たちは自分らしさとは程遠い選択をして度々失敗します。

- のんびり屋の性格なのに、スピードの速いベンチャー企業に就職する。
- 自分で創意工夫するのが好きなのに、マニュアルだらけの仕事につく。
- 人と接するのが好きなのに、一人でやる仕事につく。

……といったことです。

自分らしさの発見

自分らしさを発見するために、まず大事なのは自分がしっくりこないことに目を⑥（逸らす・逸らさない）ことです。しっくりこないということは、自分らしさを発揮できていないということです。それをそのまま放置しない。自分を大事にして、自分らしさを模索し続けましょう。繰り返してやっているうちに、だんだん自分という存在の輪郭が⑦（見えてきます・見えなくなっていく）。そしてやがて、自分らしさを発揮している時のエネルギーに満ち溢れた自分に出会うでしょう。そこにあるのは、表面的な喜びではなく、魂レベルでの喜びです。より深いレベルでの喜びを感じるという意味です。「嬉しい」「楽しい」というより、「震える」「疼く」といった表現の方が近いかもしれません。そんな自分らしさを存分に発揮しているときは、心の底から湧き上がるエネルギーに後押しされ、⑧（ほとんど疲れることもない・疲れがちになる）はずです。

「魂-肉体-行為」全てが”自分らしさ”を通して一直線に結ばれ、全く無駄のない状態になるのです。そんな自分に出会えたら最高です。そんな自分を存分に発揮できたらなんて幸せなことでしょう。きっと、自分らしさは今でもあなたの中で発見されるのを待っています。日々、新たな自分との出会いを楽しみ、自分らしさを探求していきましょう。

問題 2： テキストにある言葉を使って翻訳してください。

1. піклуватися про себе
2. зустріти себе нового
3. подобається проявляти винахідливість
4. працювати на роботі, де багато правил і інструкцій
5. хотіти прожити життя якнайкраще
6. повторювати, робити щось знову і знову
7. подобається взаємодіяти з людьми
8. енергія, яка йде з глибини душі
9. безтурботна натура
10. відчуття, ніби чогось не вистачає

問題 3： 適当な言葉を書き入れてください。

模索	選択	就職	動機	肉体	行為	発揮	価値	放置
----	----	----	----	----	----	----	----	----

1. 私たちはこの製品の可能性を_____中である。
2. それは本当に見る_____のある光景だった。
3. 子どもを車の中に_____してはいけない。
4. 我々はどうしたら_____のない人に刺激を与えられるのかを考えなければならなかった。
5. _____的变化は直接、高齢化と関係がある。
6. 90%以上の学生が一般企業に_____を希望しています。
7. 彼はそんな商売に関わらない_____をした。
8. 多くの科学者がその難問の解決法を_____している。
9. あなたの_____の面接はあしたです。
10. _____労働をして私はたっぷり汗をかいた。
11. 彼は能力を_____できなかった。
12. 男と女のどちらになりたいか_____するとしたらどちらがいいですか。
13. 政府は自国でのテロ_____を許すわけにはいかない。

第 15 課

読む前に



今現在、外国人労働者はどのくらい日本にいますか。

下にある A、B、Cの中から選んでください。

A 2 万人

B 20 万人

C 200 万人



テキスト

外国人雇用

日本で働く外国人と雇っている事業所を対象にした厚生労働省の調査が初めて行われました。外国人を雇う理由について「労働力不足の解消や緩和」が60%を超えたということで、厚生労働省は結果を今後の政策に生かすことにしています。

この調査は、外国人の雇用環境を明らかにしようと厚生労働省が初めて実施し、去年9月の状況についておよそ3500の事業所とそこで働く外国人1万1000人余りを対象に行いました。

事業所については11項目あり、このうち外国人を雇う理由について▽「労働力不足の解消・緩和」が64.8%と最も多く次いで

▽「日本人と同等、またはそれ以上の活躍を期待」が 56.8%でした。

課題としては

▽「コミュニケーションが取りにくい」が 44.8%

▽「在留資格の申請など事務負担が面倒・困難」が 25.4%などとなりました。

また、労働者には 31 項目で調査が行われ、仕事でトラブルがあったと答えた人が全体の 14.4%で、「紹介会社の費用が高かった」、「どこに相談すればよいかわからなかった」、「事前の説明以上に高い日本語能力を求められた」という回答が多かったということです。

国内の外国人労働者は去年 10 月末の時点でおおよそ 200 万人と過去最多となっていて、厚生労働省は「調査を通して事業所側の期待感の高さがわかった一方、課題も見えてきたので今後の政策に生かしたい」としています。

問題

問題 1： 適当な言葉を書き入れてください。

雇う	負担	重視	面倒	活躍	緩和	費用	同等	政策
----	----	----	----	----	----	----	----	----

1. 政府は新しい経済_____を発表した。
2. 事業展開するために必要な人材を_____
3. 太郎君はクラス全体に_____を引き起こす。
4. 費用の_____は避けたい場合などにこの方法を用います
5. 北朝鮮との外交関係の緊張を_____する
6. _____な資格
7. 痛みの症状を_____する
8. これは政府支出の約 40%と_____でした。
9. 食費を_____する
10. バスに乗っている間、子どもたちの_____を見てください。
11. 国連が彼の_____の場だ。
12. 環境保護_____

問題 2 : ウクライナ語に訳してください。

1. Існує безліч способів вирішення проблеми нестачі робочої сили.
2. Деякі з них включають використання зовнішніх ресурсів або перегляд окладів і посадових інструкцій.
3. Також є необхідність переглянути умови роботи та функціональні обов'язки.
4. Якщо вдасться вирішити проблему нестачі робочої сили, ефективність підприємства підвищиться.
5. Ми дослухаємося до думки молоді та використовуємо результати соціопитувань молоді в реалізації соціальної політики.
6. На церемонії введення на посаду керівники компанії висловили свої очікування.
7. Очікування від нових технологій зростають.
8. Число інфікованих досягло рекордного рівня.
9. Рекордне число - 340 000 осіб - не відвідують початкові та середні школи.

第16課

読む前に



「不登校」の読み方はどれですか。

- A. ふとこう B. ふとうこ C. ふとうこう

テキスト

不登校

2024年10月31日



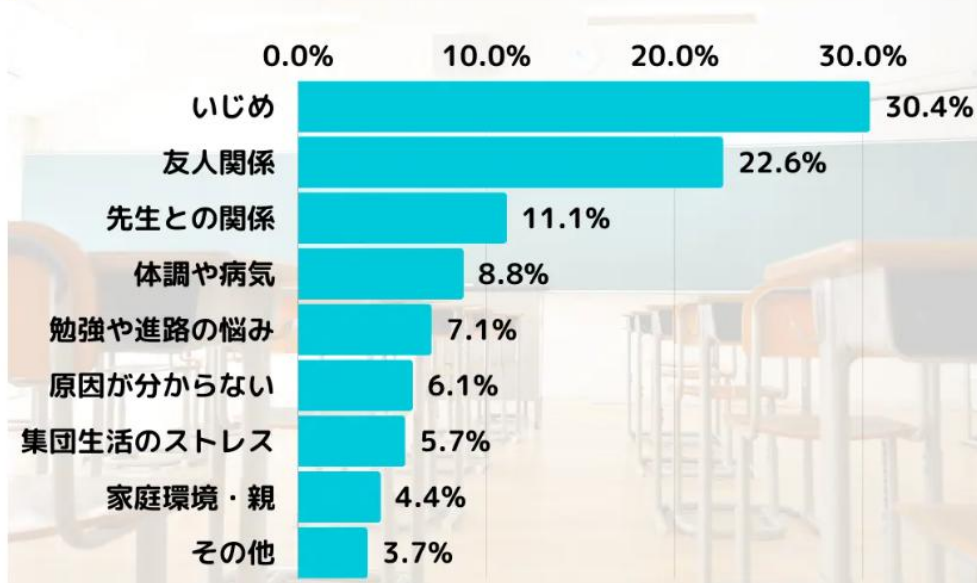
不登校人数は増えているという事実、そして中学校では不登校が1クラスに約2人いるという現状です。不登校割合としては、小学校で約60人に1人、中学校で約17人に1人が不登校。直近3年間、中学校の不登校割合は約4%→約5%→約6%と推移。

不登校の状況としては「学校生活に対してやる気が出ない」が32.2%と最も多く、次いで「不安・抑うつ」が23.1%、「生活リズムの不調」が23%などとなっています。

また、認知されたいじめの件数は、小学校が58万8930件、中学校が12万2703件、高校が1万7611件、特別支援学校が3324件のあわせて73万2568件で、前の年度よりも5万件余り増えて過去最多となりました。

自殺した児童や生徒はあわせて397人で、過去3番目に多くなっています。

📍 学校に行けなくなった原因は何ですか？



子どもからは「不登校の子としてみるのではなく、ひとりの人間としてみてほしい」「学校以外で学ぶことを選択しても、学校に行っている人と同じように勉強できるようにしてほしい」などの声が目立った。

保護者からは「働きたいのに短時間しか働けない」「周りからの偏見や心ない言葉」「相談できる場所が少ない」「仕事と不登校の子どもへの関わり方のバランスが難しい」などの訴えがあがった。

不登校の子どもの増加について文部科学省は、「子どもの状況に応じた教育が必要だという保護者の意識の変化も背景にあると考えられる。不登校の要因を的確に把握し、きめ細かな支援が必要だ」とした上で、いじめについては学校側が組織的な対応ができず、重大事態になった例もあるとして、いじめの早期の発見や対応を促していきたいとしています。

問題

問題 1： 次の単語・表現を使って、下にあるセンテンスを日本語に翻訳してください。

現状	推移	弥生時代	事態の推移	警察庁
全国の刑法犯罪	障害を持つ人		関心が高まる	人生に関わる

1. Нині в цій середній школі на кожен клас припадає близько трьох дітей-іноземців.

2. Зміни в чисельності населення Японії від періоду Яйой до теперішнього часу представлені в таблиці 1.
3. Давайте подивимося, як усе змінюється.
4. Старий сказав, що, як йому здається, він часто робив неправильний вибір у житті.
5. Згідно з даними Національного поліцейського агентства, кількість виявлених кримінальних злочинів у Японії минулого року збільшилася на 100 тис. випадків порівняно з попереднім роком.
6. Спецшколи – це школи для дітей з обмеженими можливостями.
7. У 2024 році кількість виявлених випадків шахрайства була найвищою за всю історію.
8. Кожна десята дитина у світі залучається до дитячої праці.
9. Міжнародна увага до прав дітей зростає.
10. Необхідно зробити важливий вибір, що стосується власного життя.
11. Необхідно переглянути організовані заходи боротьби з булінгом.
12. Є бажання працювати, але можу працювати лише протягом короткого часу.
13. Хочу вчитися, але можу вчитися тільки короткий час.
14. Хочу розважатися, але можу розважатися лише короткий час.

第 17 課

読む前に



「成功」をもとにしたことわざ・表現を覚えましょう。

- 成功を収める *досягти успіху*
- 失敗は成功のもと *Невдача є основою успіху.*
- 失敗は成功を教える *Невдача вчить успіху.*
- 失敗は成功の良師なり *Невдача – найкращий вчитель успіху.*
- 成功とは精神の別名なり *Успіх і сильний дух – дві сторони однієї медалі (досл. успіх – інше ім'я сильного духа).*

テキスト

成功している人：「自由と規律」のバランス

本当に強いチームや組織を見ていると、そこには必ず存在しているものがあります。それは……『自由と規律』の優れたバランスです。チーム内の規律がきちんと守られた上で、メンバーがそれぞれノビノビと個性を発揮しているのです。もちろん、これは一個人にも当てはまります。本当に優れた成果を出す人は”自由と規律”を高いレベルで維持しています。やるべきことを当たり前のようにやった上で、個性を活かしたチャレンジを楽しんでいるのです。これは、実際に成功している人を何人か思い浮かべてみれば明らかかなはずです。例えば組織の成功例としては、まず次の 2 社が思い浮かびます。

米グーグル社は『自由と規律』の高度なバランスが成長の礎を築きました。

このバランスで作られられた絶妙な企業風土が、その後の大きな成長に結びつきました。

また、私はディズニーランドに行くとき他にはない心地良さを感じますが、それはそこに『自由と規律』の空気があるからだと思います。徹底した掃除やホスピタリティなど高い水準の規律があるからこそ、その中で私たちは心地よい自由を謳歌できるのです。

自由を謳歌するには規律が必要

「自由」と「規律」、両者の関係を改めて考えてみましょう。本来、自由というのは規律の上に成り立つものです。自由を謳歌するには規律が必要条件なのです。規律がなく自由だけを謳歌しようと思っても、それは自己中なわがままに過ぎません。

「責任と規律なしに自由が存在するという考えは、問題を生む」(コリン・ウィルソン 小説家)

考えてみれば当たり前のことです。やるべきことをやらずに自由ばかり求めても、結局何も手にすることができません。当たり前のことなのですが、このことを改めて理解すれば、私たちはもっと多くの成果と幸福感を得られるはずですよ。

自由は 20%くらいが最適？

『自由と規律』を考える上で参考になる取り組みがあります。グーグルの『20%ルール』と呼ばれるものです。「従業員は、勤務時間の 20%を自分自身のやりたいプロジェクトに費やさなければならない」つまり、「勤務時間の 20%は好きに使え」というルールです。なぜなら、この 20%の時間が次のイノベーションを生み出すからです。(この 20%ルールから、Gmail や AdSense などのサービスが生まれた)

規律ってどんなこと？

さて、それでは『規律』とはどんなことでしょうか？例えば、身の回りを清潔に保つこと、時間や約束を守ること、きちんと挨拶すること……。個人としては、そうした基本的なことを守ることが『規律』と言えるでしょう。『規律』という以上は、やるべき最低限のことをただやれば良いというのではなく、やるべきことを平均以上にしっかりやることが求められます。実際にそれをちゃんと実践するのは簡単ではないのですが、こうした基本的な規律を守った上での自由ならば、私たちはそれを精一杯謳歌できるばかりか、人生の可能性を広げてくれます。

問題

問題 1: ○か×をつけてください。

1. () 『自由と規律』のバランスは個人に当てはまらない。

2. () 将来の可能性を広げるために、戦略的に『自由』を導入すればいいです。
3. () 自由を謳歌するには規律が必要条件です。
4. () 『規律』ということは適度で無理がない範囲でやればいいです。

問題 2： 適当な言葉を書き入れてください。

結局	従業員	勤務	実践	成功	成長	条件
----	-----	----	----	----	----	----

1. _____ ロンドンへ行くことになる。
2. _____ の早い植物
3. 日本では _____ に制服を与える企業が多い。
4. _____ 君は何が言いたいんだ？
5. 彼女は彼もいっしょに行くという _____ を付けた。
6. _____ 時間中たばこを吸ってはいけない。
7. _____ 的なアプローチを行なってきました。
8. ビジネスマンは _____ するには積極的でないといけない。
9. _____ は会社の車を使用することができる。
10. _____ に合う結婚相手がいらない。
11. 僕は今度の日曜日は _____ だ。
12. この経験で彼女は大きく _____ するだろう。

問題 3： 「最低限」か「最大限」という言葉をを使って日本語に翻訳してください。

1. Забезпечити мінімальний рівень здоров'я
2. Максимум особистої свободи
3. Платити мінімальний дохід
4. Докладати максимум зусиль/оплачувати максимум зусиль
5. Дотягти мінімальних стандартів
6. Дотягти максимальної ефективності
7. Забезпечувати мінімальний рівень життя
8. Забезпечено мінімальну соціальну захищеність
9. Дотягти найбільшої ефективності
10. Забезпечити максимально можливу співпрацю

第18課



読む前に

「ぼんやり」の意味や使い分けを確認しましょう。

✓ ぼんやり у значенні «бездіяльно» (何もしない様子)

ぼんやり[と]暮らす жити безтурботно

ぼんやり突っ立つ стовбичити

✓ ぼんやり у значенні: «неуважно, не сконцентрувавшись»

ぼんやり考え込む зануритися у роздуми

ぼんやり窓の外を眺める розсіяно дивитися у вікно

ぼんやりするな！ Не лови гав! Пильнуй! (будь уважним!)

ぼんやりした人 нетяма; роззява

✓ ぼんやり[と] | ぼんやりとした у значенні «нечіткий, неясний» (про ко
лір, обриси; думки)

ぼんやりとした明かり неясне / тьмяне світло

ぼんやりと島影が見えてきた показалися неясні обриси острова

そのことをぼんやりとしか覚えていない про це маю лише невиразні / смутні
спогади

寝不足で今朝は頭がぼんやりしている сьогодні вранці через брак сну у мене
важка (неясна) голова / в голові туман.

テキスト

上手に「ぼんやり」すれば仕事も勉強もうまくいく!?

いきなりですが、皆さん最近「何も考えずぼんやりする時間」持ってますか？

これまでは一般的に、何かを「する」ことばかりに価値が置かれ、何も「しない」時間にはあまり意味がないと考えられてきました。

そのため、私たち現代人はただでさえ忙しいのに、わずかな隙間時間でさえも、勉強したりスマホをしたり、何かを「する」ことで埋めてきました。何も「しない」よりは、何かを「した」方が有意義だと考えてきたのですから当然のことです。

しかし、最近の研究では、何も「しない」時間にも大切な意味があることが明らかになってきました。

何も「しない」時間とは、「頭」も「心」も「体」も空っぽになり、ただ何も考えずぼんやりする、まどろむ、そんなスローな時間です。人間はそうした時間に、活動しているときに目や耳から入ってきた大量の情報や記憶を整理したり、情緒のバランスを取り戻したりします。したがって、そうした時間を持たないと、色々なものが整理ができないまま次へ次へと進んで行くことになってしまいます。すると、記憶力が低下して、効率も下がり、ストレスも増え…、と悪いことばかりです。

効果的なぼんやりタイムの実践例

あるテレビ番組で「ぼんやりすること」の効果的な実践例が紹介されていました。

15分の「ぼんやりタイム」導入で劇的な効率アップ

「ぼんやりタイム」を取り入れたあるIT企業では、その後社員の集中力が飛躍的に増し、会議時間が半分、仕事の能率が3倍になったのだそうです。この企業が実践した「ぼんやりタイム」とは、毎日15分、会議室に集まって目を閉じて頭を空っぽにする時間を持つというもの。たったそれだけで社員のパフォーマンスが劇的に向上したのです。

進学校での実践例

生徒の多くが東大など難関大学に進学する広島の高校では、授業の始まりと終わりに「2～3分目を閉じ頭を空にする」時間を取ります。

これは、生徒が気持ちを切り替えて授業に集中するための時間であり、授業の内容を記憶に定着させるためでもあります。実際、「ぼんやりと学習」に関するイギリスの研究論文では、ぼんやりが長期記憶をより強く定着させることが立証されています。

実験では、まず50人の被験者に本来英語にはない無意味な単語を覚えてもらいます。その後二組に別れ、一方にはゲームを10分間、もう一方には薄暗い部屋でぼんやり過ごしてもらいます。1週間後、その単語の記憶テストをする、とぼんやりしていたグループの成績が2倍以上良かったのだそうです。

ここまで、何もしないで「ぼんやり」する時間は無駄ではないという話をしてきました。まどろむ、そんな時間に思考は進み、情緒は安定を取り戻します。ぼんやりすることで得られる効果には、次のことが挙げられます。

- ストレス解消
- 能率アップ
- 記憶力アップ

しかし、テレビやスマホなど、絶え間なく情報の洪水に晒されている私たちは、意識的に「ぼんやりタイム」を導入しなければ、必要な空白の時間を持たない時代に生きています。テレビを見たり、スマホを見たり、友達とおしゃべりしている時間は、ここでいう何も「しない」時間ではないからです。

上記の例にもある通り、ぼんやりタイムは数分から15分程度で十分。余裕のある空間で、体をリラックスさせ、情報を遮断し、できるだけ自分を空にする必要があります。それは例えば次のような時間です。

- のんびりした喫茶店でゆっくりとコーヒーを飲む
- 静かな空間で目を閉じ深い呼吸をする
- 何もせずただ景色をボーッと眺める
- ロウソクの炎をじっと見つめる

問題

問題1： ○か×をつけてください。

1. () 空白の時間は無駄な時間です。
2. () 私たちの生活の中にあつた、ただ何も考えずぼんやりする、まどろむ、そんなスローな時間がどんどん増えていきます。
3. () 上手に「ぼんやり」することができれば、「ストレス解消」「能率アップ」「記憶力アップ」の効果が期待できます。
4. () 空白の時間は意識的に作らなくてはいけない時代になっています
5. () 何も「しない」空白の時間があってこそ、人間は生産的で効果的な活動が可能になるのです。

問題2： 1から8の文章と合う意味の言葉を□の中から選んで()に書いてください。

効率	成績	有意義	難関	整理	情緒
活動	実践	飛躍的	劇的	思考	定着

1. 使った労力に対する、得られた成果の割合 ()
2. 仕事や学業の評価や試験の結果 ()

3. 切り抜けるのがむずかしい場面（ ）
4. 乱れた状態にあるものを整えて、きちんとすること（ ）
5. 活発に動くこと。ある動きや働きをすること（ ）
6. 経験や知識をもとにあれこれと頭を働かせること（ ）
7. ある場所や位置に、ぴったりとつくこと。一定の所に落ちつくこと（ ）
8. 進歩・向上などの急激なさま（ ）

問題3：上のテキストのことばを使って、日本語に翻訳してください。

1. Я люблю нічого не робити і просто милуватися краєвидами.
2. Закрийте очі і дихайте повільно та глибоко.
3. Завдяки інтернету зараз ми завжди можемо перебувати в курсі актуальних подій.
4. Для зняття стресу важливо розслабити своє тіло.
5. У цій статті наведено приклади ефективних способів поліпшення пам'яті та їх застосування на практиці.

第19課

読む前に



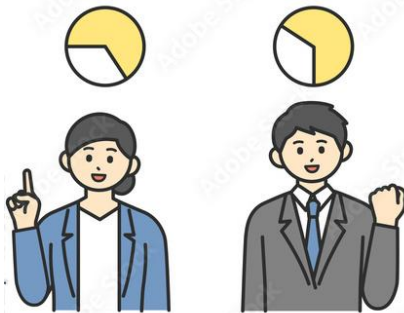
多様な働き方



テレワーク



副業



フレックスタイム



短時間勤務

問題1： 以下の項目を下記のテキストの中に区切りのいいところに入れてください。

(*以下の1～8の中に、要らない項目もあります。)

1. 「フリーランス」とは? (例)
2. 「フリーランスの働き方の特徴」
3. 「フリーランスはどうやって仕事を得るの?」
4. 「フリーランスとは? どうやったらなれる?」
5. 「フリーランスになってからすべきこと」
6. 「フリーランスの語源と意味」
7. 「必要なのは、資格ではなく前向きな姿勢と工夫」
8. 「フリーランスに向いている人」は?

フリーランス

働き方が多様化するなか、企業や団体などの組織に属せずに「フリーランス」として働くスタイルが、広がりを見せています。フリーランスは会社員と比べて、働き方にどんな違いがあるのでしょうか。

例 ①「フリーランス」とは？

フリーランスとは、企業や団体として仕事を得るのではなく、個人として仕事を得て働くことを言います。ただし、法的な根拠はなく、実績の証明も不用です。極端に言ってしまえば、誰でもいつからでも「フリーランス」と名乗ることができるのです。

また、会社に所属しながら、フリーランスとしての活動を行うこともできます。いわゆる「副業としてフリーランス活動をする」形式です。副業への法的な規制はありませんが、会社の規約に抵触しないかどうかは、把握しておいた方がよいでしょう。

今やすっかり「自由な働き方」という意味で使われるようになった「フリーランス」という言葉ですが、語源は中世ヨーロッパにまでさかのぼります。

特定の主君を持たず、自由契約で諸侯に雇われた兵のことを「自由な槍」(freelancer)と呼んだことが、その語源とされています。そこから、企業や団体に所属することなく、収入を得る人のことを「フリーランス」と呼ぶようになりました。

最たる特徴は自分で営業し、仕事を探すことです。フリーランスが結ぶ仕事の契約については「単発の案件ごと」が多いでしょう。依頼を受けたら、見積りを出し、その案件に関する契約が成立してから、実務という流れが基本です。報酬の支払いパターンは取引先により異なりますので、トラブル防止のためにも契約時にきちんと確認しておきましょう。

また、フリーランスのメリットとして働く場所や時間の融通が利くことが挙げられます。なかには場所や時間が指定される仕事もありますが、その仕事を引き受けるかどうか、自分で判断して決められるのが、フリーランスという働き方です。

デメリットとしては、能動的に仕事を得るために自分から行動しないと稼ぎを得られないため、会社員に比べると安定しないということです。仕事

を得るための営業力が求められます。取引先での常駐などではなければ通勤がなく働く時間も自分次第という自由さは、高い自己管理能力が求められる、ということでもあります。

また、収入の不安定さがゆえに、将来の不安にさいなまれることもあるかもしれません。そんなときにストレスの原因を分析し、気持ちを切り替えて対処できる人はフリーランスに向いているでしょう。

前述しましたが、フリーランス自力で仕事を獲得しなければなりません。仕事を得る方法をいくつか紹介します。企業や団体に所属していた人が独立してフリーランスになる場合、前職での仕事をそのまま外注として続けたり、すでに持っている人脈やスキルを活かせるので、安心して仕事に取り組むことができるでしょう。

仕事を獲得するのにフリーランス向けのエージェントサイトに登録するのも一つの選択肢です。自分の営業だけではなかなかアプローチしにくい会社ともつながれる可能性があります。取引先の規模を問わないのであれば、クラウドソーシングを利用して、広く営業をかけることもできます。気軽につながれるのがメリットで、長期的に付き合える取引先に出会えるかもしれません。ただ、単価は総じて安い傾向にあるので、事業をスタートさせるきっかけとして活用することをお勧めします。

電話やメールをしたうえでアポをとり、直接営業を行うのもフリーランスが仕事を獲得するうえで有効です。個人ですべての責任を負うことになり、顧客の信頼度なども自分で見極めなければならないリスクはありますが、エージェントやクラウドソーシングのようにマージンや手数料の負担がありません。フリーランスとして仕事をするうえで大事なのは、「フリーランスとして稼ごぞ!」という気持ちと、自分で仕事を取りに行く姿勢です。逆にいえば、それさえあれば特別な資格は必要ありません。

しかし、フリーランスの立場で定期的な収入を継続的に得るには、それだけでは不十分です。売上を確保する環境を整備して、仕事の工夫を繰り返すことが大切です。「すべて自分でできる」ということは「すべて自分でやらなければならない」ということにほかなりません。自分次第ですべてが決まるのが、フリーランスの大変なところであり、また醍醐味でもあります。

思い立って独立したら、まずは法的な手続きを行い「個人事業者（主）」になること。そして、安定した事業の継続と発展に向けて、一步一步、確実に歩みを進めていきましょう。

問題 2： 適当な言葉を書き入れてください。

組織	報酬	姿勢	極端	実績	判断
依頼	多様化	確保	取引先	顧客	根拠

1. 現在はメディアも_____している。
2. 彼の言うことを信ずる十分な_____がある。
3. 日本の鉄道の_____はすばらしいと言われている。
4. 我々は製品を_____しなければならない。
5. その結論はしっかりした_____に基づいている。
6. 緊急時の飲料水の_____は、大丈夫ですか。
7. 我々の一番の関心事は各人の安全を_____することだ。
8. 彼は猫背で_____が悪い。
9. 父はめったに_____な行動はとらない。
10. 海外の_____の書類は英語で記入しなければならない。
11. あの店は以前にはたくさんの_____があった。
12. 彼は_____もあり信頼できる人です。
13. 人は行動によって_____される
14. 彼は労働の_____を何も貰わなかった。
15. 彼女は彼に資金を集めるように_____した。

問題 3： 1 から 8 の文章と合う意味の言葉を口の中から選んで（ ）に書いてください。

所属	工夫	把握	整備	根拠
	資格	語源	継続	

1. 物事が存在するための理由となるもの。存在の理由（ ）
2. 個々の単語の本来の形や意味（ ）
3. あることを行うために必要とされる条件（ ）
4. 前から行っていることをそのまま続けること。また、そのまま続くこと（ ）

5. よい方法や手段をみつけようとして、考えをめぐらすこと。また、その方法や手段 ()
6. しっかりとつかむこと。しっかりと理解すること ()
7. 個人や事物などが、ある団体・組織にその一員・一部として加わっていること ()
8. すぐ役立つように準備したり整えたりすること ()

第20課

読む前に



主な商品の価格

米（5kg）	1,972 円
食パン（1kg）	479 円
牛乳（1,000ml）	212 円
鶏卵（10 個）	227 円
りんご（1kg）	847 円
キャベツ（1kg）	146 円
炭酸飲料（1l）	195 円
ハンバーガー	214 円
自動車ガソリン（1l）	170 円
トイレットペーパー（1,000m）	695 円
ヘアカット	3,658 円
タクシー（4km）	1,519 円

出典：政府の統計総合窓口（小売物価統計調査：2022 年 8 月）

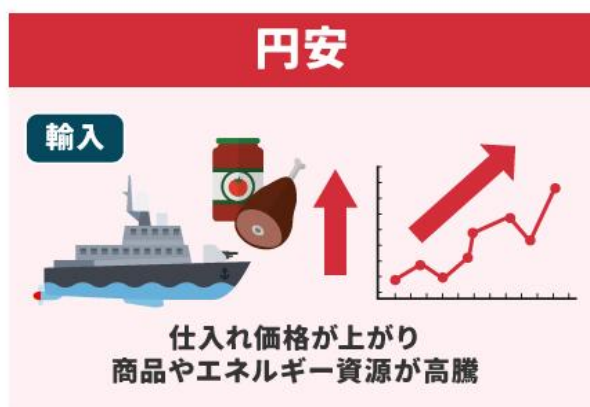
円安と円高

円安とは、他の通貨と比べて円の価値が下がっている状態を指します。

円安は日本円の価値が相対的に下がるため、日常生活や社会に次のような影響が及ぶことがあります。

- 海外製品が高くなる
- 輸出企業の業績が良くなる

円の価値が下がるため、外国のモノを買う際に多くの日本円が必要となり、ほとんどを輸入に頼るガソリンなどのエネルギー資源の価格が高くなります。食料品についても、日本は食料自給率が低く、多くの品物を海外からの輸入に頼っているため、さまざまな品物で値上げが起こります。



反対に日本から海外にモノを輸出する際は、日本製の商品はより安価で手に入れられることになり、海外での価格競争力が高まります。

一方で円高になると、日常生活や社会に次のような影響が及ぶことがあります。

- ・ 海外製品が安くなる
- ・ 輸出企業の業績が悪くなる

円の価値が上がるため、少ない日本円で多くの海外製品を購入できます。また、海外旅行に行くなら、円高のタイミングがお得です。

反対に日本のモノを海外に売る際は割高となるため、輸出企業は売上に影響が出る場合があります。

円安と円高、どちらがいいですか？

円安になると輸出企業は利益が増えますが、輸入品の価格が上がるため国内の物価が高くなる可能性があります。一方、円高は日本円の価値が上がることで、輸入品が安くなる一方、輸出企業の利益が減少する傾向があります。円安・円高は金利差、経済状況、政治的要因などに影響され、私たちの生活や企業の経営に大きな影響を与えるのです。

問題

問題 1： 適当な言葉を以下の会話に書き入れてください。

期待	給料	将来	過去	必要	価値	為替	生活費
----	----	----	----	----	----	----	-----

会話

- 先日からコンビニでアルバイトを始めたんです。今週はバッチリ 24 時間働いたので 18000 円ぐらいもらえます。
- それはすごいですね。昔だったら会社員の 1 ヶ月分の給料だよ。
- その頃と今とで、1 _____ ってそんなに違うんですか。
- そうですね。例えば 1970 年だと大卒の初任給は 9 万円ぐらいだった。それにその頃の 2 _____ は 1 ドルが 360 円と決まっていたから、海外に行くにはすごくお金がかかったんだ。
- 大変な時代だったね。今は円安で日本での生活は大変になりますから、バイトも頑張っています。

- はい、どこの時代でも 3 _____ は上がる一方ですから、アルバイトの給料もそう簡単には上がりませんよね。
- 確かに、給料が上がることはあまり 4 _____ できないかもしれませんね。
- でも、円安の影響で輸入品の値段が上がっているから、実質的にお金の 5 _____ が下がっているのが心配です。
- そうですね。 6 _____ のことを考えると、今のうちに貯金を増やさないといいけませんね。



問題 2： 円安か円高を選んでください。

1. 輸入コストが上がる。（円安・円高）
2. 輸入コストが下がる。（円安・円高）
3. 海外旅行や海外留学に行きやすくなります。（円安・円高）
4. 輸出企業関連企業の業績が上がりやすい。（円安・円高）
5. 海外製品を安く購入しやすくなる。（円安・円高）
6. 輸入品の購入価格が上がりやすい （円安・円高）
7. 海外旅行・海外留学に行きにくくなる （円安・円高）
8. 海外で日本の輸出品が買われにくくなり、国際競争力が落ちる。（円安・円高）
9. エネルギーの価格上昇が負担となる。（円安・円高）

第 2 1 課



読む前に

「人生」と「仕事」が出てくる言い方を覚えましょう

- 人生を送る прожити / проживати життя (幸福な/充実した人生を送る
мати / проживати / прожити щасливе / повноцінне життя)
- 相当な人生経験を積む накопичити значний життєвий досвід
- 人生を共に歩んでいく йти по життю разом
- 人生はそういうものだ。Таке життя! Це – життя!
- 人生いろいろだ。Кожен проживає своє життя по-своєму.
- 人生朝露の如し Людське життя швидкоплинне (досл. подібне вранішній
росі).
- 人生は山有り谷有り У житті є і під'йоми, і падіння.
- 口自慢の仕事下手 Хто багато говорить, той мало творить. (досл. хто
багато говорить про свої досягнення, насправді не робить вправно свою
роботу)
- 家族より仕事だ надавати більшу перевагу / приділяти більше уваги роботі,
ніж сім'ї
- 生涯の仕事 робота усього життя (якій людина присвятила все життя)
- 仕事の口 місце роботи (何か仕事の口がありますか Ви десь працюєте /
кудись влаштувалися на роботу?)
- 仕事人間 людина, що живе лише роботою (не має жодних захоплень, крім
роботи)

テキスト

人生・仕事の結果

京セラや KDDI の創業者である稲盛和夫氏によれば、人生・仕事の結果は、「考え方×熱意×能力」という一つの方程式で表すことができると言います。

これは、「平均的な能力しか持たない人間が偉大なことをなす方法はないだろうか」という問いに、稲盛氏自らの体験を通じて考え出したものだそうです。これによって、人生や仕事で成果を出すために必要な要点がよ

く理解できるようになるのではないのでしょうか。この公式を改めて確認して、各要素について見てみましょう。

人生・仕事の結果 =



「考え方」

生きる姿勢や物事の捉え方のこと。

「熱意」

モチベーション、やる気や情熱を持って努力できるかということ。

「能力」

頭脳や運動神経、身体的特徴、身につけた技術的なスキルなどのこと。

この方程式のポイント

- ① 能力があっても、それだけでは大きな成果を上げることはできない。そこに「熱意」と「正しい考え方」が加わることで初めて大きな成果につながるというわけです。
- ② 人間が生きている以上、どんな人でも「熱意」と「能力」がマイナスということはありません。一方、「考え方」は人に害をなしたり、破滅を招くようなマイナスの考え方をする場合があります。稲盛氏が一番重要だと語るのがこの「考え方」。つまり、「考え方」についてのみ点数が「マイナス」になることがあるということがポイントです。
- ③ この方程式では、各要素を「足し算」ではなく「かけ算」で計算しています。つまり、ほんの少しの違いが結果に大きな違いを生むことになるわけです。また、高い能力と熱意を持った人が誤った「考え方」をしたら、より大きなマイナスの成果を生み出してしまうということにもなるという点もポイントです（例えばナチスドイツのアドルフ・ヒトラーなどはこのためにあそれだけの悪行をなしてしまったということになるのかもしれませんが）。

天才が成功できるか？

生まれながらにして知性が高い人の場合を考えてみましょう。

能力は 100 点

生まれながらにして知性が高いので、② _____ おきます。あなたの周りのも、子供のころから頭が良い人がいたと思います。彼らは IQ が高く、勉強の要領がいいので、あまり勉強しなくても、テストでいい点数が取れるのです。

熱意は 20 点

稲盛氏いわく、もともと能力の高い人というのは、自分の能力が高いあまり、何が何でも成し遂げたい、という熱意に欠けることが多いとのこと。あまり勉強しなくても③ _____ 子は、「自分は他の子とは違う。勉強しなくてもいいんだ」と考えがちです。もちろん、熱意はその人次第ですが、ここでは仮に 20 点としておきましょう。

考え方は 50 点

考え方も④ _____、ここでは仮に 50 点としておきましょう。

天才の成功方程式の点数は？

さて、上記のことを方程式に当てはめてみましょう。

(能力：100点) × (熱意：20点) × (考え方：50点) = 10万点

となりました。

ごく普通の人が成功できるか？

次に、⑤ _____ ごく普通の人が成功できるかどうかを見てみましょう。

能力は 50 点

まず能力ですが、ごく普通の人なので、50 点にしておきましょう。

熱意は 50 点

ごく普通の人なので、熱意も⑥ _____。こちら平均点として 50 点にしておきましょう。

考え方は 50 点

考え方も同じく平均で 50 点としておきましょう。

ごく普通の人の成功方程式の点数は？

上記のことを方程式に当てはめてみましょう。

(能力: 50 点) × (熱意: 50 点) × (考え方: 50 点) = 12 万 5 千点

となりました。

普通の人でも天才を超えることが出来る

以上、⑦ _____、天才は 10 万点、普通の人には 12 万 5 千点となりました。この結果を見てみると、ごく普通の人であっても、⑧ _____、天才を上回る結果を出すこともできるのです。もちろん、上記の試算は恣意的です。天才であり、かつ熱意も考え方も優れている人もいます。そういう人は、すべて 100 点満点で、合計 100 万点になります。

しかし、この方程式で稲盛氏が伝えたいのは、特に何の能力もなく、⑨ _____人であっても、熱意と考え方さえ正しければ、熱意を持たない天才をも上回る結果を出すことが ⑩ _____、ということなのです。

問題 2: ○か×をつけてください。

1. () 能力さえあれば、大きな成果を上げることができる
2. () 熱意さえあれば普通の人でも天才を上回ることが出来ます。
3. () この成功の方程式を使えば、ある人はなぜ大きな成果を生み出すことができるのか、ある人はなぜ能力があるのに結果を出すことができないのか、自分はどうすればより良い成果を出すことができるようになるのか、といったことへの理解も進むはずだ。

問題 3: 適当な言葉を書き入れてください。

平日	平均	能力	比較	熱意	先天的	成果
----	----	----	----	----	-----	----

1. 彼はその仕事に大変な _____ を示した。
2. プロのスポーツ選手には _____ な身体能力だけではなく、運と努力が必要だ。

3. _____して平日の一時間を家事に費やす
4. 彼の_____と勤勉さで彼は会社のトップに立った。
5. この動きがきっと近い将来、大きな_____を生むことは疑いないと思います。
6. 他人の生活と_____せず、自分の生活を楽しめ。
7. 人間だけが言語を自由に使う_____を持っている。
8. 田舎での生活は、都会生活と_____してとても穏やかだ。
9. 彼は_____に語学の才が有る。
10. _____すると1週間に40時間以上働く
11. このホテルはこの町にしては_____的高い。

解答

① 挑戦することの重要性

問題 1 1. ○ 2. ○ 3. × 4. ○

問題 2 1. 完璧 2. 価値 3. 周囲 4. 完璧 5. 達成 6. 視点 7. 直面
8. 価値 9. 単純 10. 目標

問題 3 1. 目的を達成する 2. エネルギーを費やす 3. 問題に直面する
4. 新しいことに挑戦する 5. 能力を伸ばす 6. 周囲に意識を向ける 7. 目標を立てる
8. 失敗を恐れる 9. 価値を高める

② 電話嫌いの若者

問題 1 1. 広く 2. ところが 3. 少ない 4. 許可 5. 事前 6. 高い

問題 2 ○

問題 3 1. 読書嫌いな 2. 卵嫌いな 3. 仕事好きなの 4. 運動嫌いな 5. 読書嫌いな
6. 勉強好きなの 7. コーヒー好きなの 8. 勉強好きなの 9. 旅行好きなの

③ スマホ依存

問題 1 1. G 2. A 3. B 4. C 5. D 6. E

問題 2 1. F 2. C 3. A 4. E 5. B 6. D

④ 寝不足

問題①：

1. 睡眠によって疲労が回復できる
2. 回復できない場合
3. 毎日蓄積する疲労
4. 自己回復力を維持する
5. 良質な睡眠を十分にとる
6. 心身にさまざまな悪影響を与える
7. 集中力の低下
8. 肥満になりやすくなる
9. 十分な睡眠時間
10. 安定した眠り 規則正しい睡眠
11. 慢性的な寝不足を解消する

12. 日々の生活習慣を見直す
13. すぐに実践できる対処法
14. カフェインの量を制限する
15. 睡眠環境を整える

問題② A たしかに B しかし C つまり D 必ずしも

⑤ 日本人は人前で感情を見せない! ?

問題 1 ①言われて ②比べて ③ところが ④流す ⑤多く ⑥ 表情
⑦出て ⑧ 逆に ⑨場面

問題 2 1. D 2. A 3. B 4. E 5. C

⑥ 日本の「チップ文化」

問題 1 ① C ② F ③ D ④ B ⑤ A

問題 2 1. 扱い 2. 戸惑う 3. 慣習 4. 扱い 5. 浸透 6. 習慣 7. 義務 8. 扱い 9. 浸透
10. 義務

⑦ アイコンタクト

問題 1 1. 敬意 2. 傾向 3. 笑顔 4. 割合 5. 販売 6. 態度 7. 機内 8. 大部分

⑧ 「気」とは

問題 1 1. 結論 2. 手段 3. 影響 4. 努力 5. 意識 6. 充実 7. 転換

問題 2 解答例はありません

⑨ 短所の言い換え

問題 1 1. マイペース 2. 負けず嫌い 3. せっかち 4. 飽きっぽい 5. 気が弱い
6. でしゃばり 7. 周りに流されやすい 8. 完璧主義 9. 楽観的 10. 理屈っぽい

問題 2 例文① せっかち 例文② 飽きっぽい 例文③ マイペース

⑩ 現代アート

問題 1 1. 難しい 2. 以前 3. 今までになかった 4. 理解できるか 5. 別の 6. そして
7. させる 8. 持ち帰ることができます

問題 2 1.作品 2.認識 3.視点 4.認識 5.存在 6.個展 7.作品 8.設置 9.存在
10.背景 11.魅力 12.途中

問題 3 1.個展 2.途中 3.視点 4. 設置 5.認識 6.魅力 7. 存在

⑪ 年賀状

問題: 1.× 2.× 3.○

⑫ 好きな飲み物でわかる「あなたの性格」診断

問題 1 1.細かいことを気にする 2.結果を参考にする
3.気持ちが変わりやすい性格 4.自分の性格を深く知る 5.人生がもっと豊かになる
6.多くの人から深い信頼を得る 7.感情を表に出すことを好まず 8.多くの人に親しまれている
9.石橋を叩いても渡らない 10.物事を現実的にとらえる

問題 2 1. 妥協 2. 豊富 3. 性格 4. 診断 5. 発見 6. 豊富
6. 魅力 8. 楽天的 9. 素敵 10. 雰囲気 11. 現実的

⑬ 自己表現

問題 1 1. 注目 2. 自分 3. 自分 4. 不思議 5. 例外

問題 2 1. × 2. ○ 3. ○ 4. ○ 5. ○

問題 3 1. 不思議 2. 創造力 3. 自己表現 4. 自分自身 5. 好奇心 6. 問題視 7. 不思議
8. 自分自身 9. 創造力 10. 好奇心

問題 4 解答例はありあません

⑭ 自分らしさって一体何だろう?

問題 1 模索したくなる ②感じられる ③わからない ④わからない
⑤わからない ⑥逸らさない ⑦見えてきます ⑧ほとんど疲れることもない

問題 2 1.自分を大事にする 2.新たな自分との出会い 3.創意工夫するのが好き
4.マニュアルだらけの仕事につく 5.自分を最大限に発揮して生きたい

6.繰り返してやっているうちに 7.人と接するのが好き 8.心の底から湧き上がるエネルギー 9.のんびり屋の性格 10.何か足りないと感じる

問題 3 1.模索 2.価値 3.放置 4.動機 5.肉体 6.就職 7.選択 8.模索 9.就職
10. 肉体 11.発揮 12.選択 13.行為

⑮ 外国人雇用

問題 1 1. 政策 2.雇う 3. 面倒 4. 負担 5.緩和 6. 同等 7. 緩和
8. 同等 9. 負担 10. 面倒 11. 活躍 12. 政策

問題 2 解答例はありあません

⑯ 不登校

問題 1 解答例はありあません

⑰ 成功している人：「自由と規律」のバランス

問題 1 1. × 2. ○ 3. ○ 4. ×

問題 2 1.結局 2.成長 3.従業員 4.結局 5.条件 6.勤務 7.実践
8.成功 9.従業員 10.条件 11.勤務 12.成長

問題 3 1.最低限の健康を確保する 2.最大限の個人の自由 3.最低限の収入が支払
われる 4.最大限の努力をする/払う 5.最低限の基準を達成する 6.最大限の効果を
得る

7.最低限の生活レベルを維持する 8.最低限の社会保障を確保する 9.最大限の効果を
得る

10.最大限の協力を行う

⑱ 上手に「ぼんやり」すれば仕事も勉強もうまくいく!?

問題 1 1. × 2. × 3. ○ 4. ○ 5. ○

問題 2 1.効率 2.成績 3.難関 4.整理 5.活動 6.思考 7.定着 8.
飛躍的

問題 3 解答例はありあません

⑱ フリーランス

- 問題 1 1 「フリーランス」とは？（フリーランスとは、企業や団体として…）
2 フリーランスの語源と意味（今やすっかり「自由な働き方」という意味で…）
3 フリーランスの働き方の特徴（最たる特徴は自分で営業し、仕事を探すことです。…）
4 フリーランスに向いている人は？（取引先での常駐などではなければ…）
5 フリーランスはどうやって仕事を得るの？（前述しましたが、フリーランス自力で仕事を獲得しなければなりません。…）
6 必要なのは、資格ではなく前向きな姿勢と工夫（フリーランスとして仕事をするうえで大事なものは、…）

問題 2 1.多様化 2.根拠 3.組織 4.多様化 5.根拠 6.確保 7.確保 8.姿勢 9.極端 10.取引先 11.顧客 12.実績 13.判断 14.報酬 15.依頼

問題 3 1.根拠 2.語源 3.資格 4.継続 5.工夫 6.把握 7.所属 8.整備

⑳ 円安と円高

問題 1 1.給料 2.為替 3.生活費 4.期待 5.価値 6.将来

問題 2 1.円安 2.円高 3.円高 4.円安 5.円高 6.円安 7.円安 8.円高 9.円安

㉑ 人生・仕事の結果

問題 1 1. F 2. H 3. J 4. G 5. D 6. A 7. E 8. B 9. C
10. I

問題 2 1. × 2. ○ 3. ○

問題 3 1.熱意 2.先天的 3.平均 4.能力 5.成果 6.比較 7.能力 8.比較 9.先天的 10.平均 11.比較

参考文献

1. <https://jp.indeed.com/career-advice/career-development/challenging-job>
2. <https://toyokeizai.net/articles/-/389592?display=b>
3. <https://insrave.co.jp/kiwami/sumahoizon>
4. <https://cocoromi-mental.jp/cocoromi-ms/psychiatry-disease/insomnia/about-insomnia/>
5. https://www.saishunkan.co.jp/domo/column/lifestyle/lack_of_sleep/
6. <http://surl.li/ospyq>
7. https://10mtv.jp/pc/column/article.php?column_article_id=3311
8. <https://forbesjapan.com/articles/detail/35948>
9. <http://repo.komazawa-u.ac.jp/opac/repository/all/24244/KJ00005116552.pdf>
10. <https://www.y-aoyama.jp/unicari/interview/3224/>
11. <http://surl.li/ospzc>
12. <https://nenga.n-pri.jp/tips/tips38/>
13. <https://www.oricon.co.jp/article/1585574/>
14. <https://www.lumiereart.jp/0024/>
15. <https://motivation-up.com/know/ownway.html>
16. <https://www3.nhk.or.jp/news/html/20241226/k10014679401000.html>
17. <https://www3.nhk.or.jp/news/html/20241031/k10014625011000.html>
18. <https://motivation-up.com/know/006jiki.html>
19. <https://motivation-up.com/up/space.html>
20. <https://www.yayoi-kk.co.jp/kigyoo/oyakudachi/freelance/>
21. <https://www.invast.jp/blogs/which-weakyen-strongyen/>
22. <http://surl.li/ospzj>

Підписано до друку 26.05.2025 р. Формат 60x84 1/16
Папір друк. № 1. Спосіб друку офсетний. Обл.-вид. арк. 3,50
Умовн. друк. арк. 3,61. Умовн. фарбо-відб. 3,61
Наклад 100. Зам. 25-017

Видавничий центр КНЛУ
Свідоцтво: серія ДК 1596 від 08.12.2003 р.

Віддруковано: ТОВ «Видавництво Ліра-К»
Свідоцтво № 3981, серія ДК.
м. Київ, вул. Степана Чобану, 24
тел.: (050) 462-95-48; (067) 820-84-77
Сайт: lira-k.com.ua, редакція: zv_lira@ukr.net