NO.
016

心理 SNSと自己肯定感

Other People's Highlights

他人の「いいとこ取り」と比べる
私たち——SNS と自己肯定感

英文の音声

レベル ★★☆ やや難 | 251 語 | 熟語 14 個 | 目標 3 分 | 読んだ日 | かかった時間 分 秒

1 Social media allows us to share our lives with friends at any moment. Yet many users finish an evening of scrolling feeling worse about themselves than when they started. Why should looking at friends' photos make us unhappy?

2 Part of the answer is that we ❶**are apt to** ❷**compare ourselves with** others, and social media provides endless material for comparison. The trouble is that most people show only the best moments of their lives. They ❸**boast of** exam results, holidays abroad, and delicious meals, but ❹**hide their failures and loneliness from** their followers. Few people post about the day they ❺**broke up with** a partner.

3 As a result, we compare our ordinary lives with other people's highlights. Even someone who ❻**was satisfied with** her life an hour ago may feel ❼**disappointed with** it after she has ❽**done nothing but scroll** through others' posts. Many young people also feel pressure to ❾**live up to** the perfect images they see on their screens.

4 Social media can also be cruel. Rumors spread quickly, and people may say unkind things ❿**behind a classmate's back** in group chats. Sometimes a friend ⓫**spills the beans** about a private matter, and within minutes the whole class knows.

5 This does not mean that social media is simply harmful. Many lonely teenagers find online communities of people who ⓬**sympathize with** their problems and can ⓭**relate to** their experiences. The key is to ⓮**take what we see online with a grain of salt**, remembering that every post has been carefully selected.

語注 **scroll** （画面を）スクロールする **comparison** 比較 **highlight** 最も目立つ場面・名場面 **rumor** うわさ **select** 選ぶ

この英文の熟語 IDIOMS 14個｜番号は英文の中の番号と同じ。覚えたら □ に印

1 be apt to do ～しがちである □□□

＝ tend to do / be inclined to do。好ましくない傾向に使うことが多い。be likely to do（～しそうだ）は可能性、be apt to do は性質・傾向。 例 *People are apt to forget what they don't write down.*

2 compare A with B A を B と比べる □□□

compare A to B も同じ意味で使われるが、compare A to B には「A を B にたとえる」の意味もある。compared with ~（～と比べると）の分詞構文も頻出。 例 *Don't compare yourself with your brother.*

3 boast of ~ ～を自慢する □□□

＝ brag about ~ / show off。boast about ~ も同じ。boast that S V の形もある。形容詞 boastful（自慢好きな）。 例 *He often boasts of his rich father.*

4 hide A from B A を B に隠す □□□

from は「分離」。B（人）から A を見えないようにする。hide from ~（～から隠れる）は自動詞。hide-hid-hidden の活用にも注意。 例 *She tried to hide her tears from her children.*

5 break up with ~ （恋人など）と別れる □□□

with の後ろは別れる相手。break up だけなら「（恋人同士が）別れる・解散する」。split up with ~ も同じ意味。 例 *She broke up with her boyfriend last month.*

6 be satisfied with ~ ～に満足している □□□

satisfy は「満足させる」なので、人が主語なら satisfied。物が主語なら satisfying（満足のいく）。be content with ~ もほぼ同じ意味。 例 *I'm satisfied with my test results.*

7 be disappointed with ~ ～にがっかりしている □□□

with のほか at・in・about も使う。人が主語なら disappointed、物が主語なら disappointing（期待外れの）。本文は feel disappointed with の形。 例 *The fans were disappointed with the team's performance.*

8 do nothing but do ～してばかりいる □□□

but の後ろは原形不定詞（do nothing but complain）。「～以外何もしない」＝「～してばかりいる」。nothing but ~（～だけ）が元になっている。 例 *He did nothing but play video games all weekend.*

9 live up to ~ （期待など）に添う □□□

＝ meet / fulfill。後ろには expectations・reputation・standards・ideals などが来る。反対の内容は fall short of ~（～に届かない）。 例 *The movie didn't live up to my expectations.*

10 behind A's back A のいないところで □□□

背中の後ろ＝本人が見ていないところで。悪口・裏切りなど、こっそり行う良くないことに使う。反対は to A's face（面と向かって）。 例 *It's unkind to talk about people behind their backs.*

11 spill the beans （うっかり）秘密を漏らす □□□

豆をこぼす＝隠しておくべきことを漏らしてしまう。＝ let the cat out of the bag / give away a secret。サプライズの計画などの場面で使う。 例 *Don't spill the beans about the surprise party!*

12 sympathize with ~ ～に同情する □□□

「同情する」のほか「（考えに）共感する・賛成する」の意味もある。名詞 sympathy、形容詞 sympathetic（同情的な）。 例 *I sympathize with people who lost their homes.*

13 relate to ~ ～に関係する □□□

「～に関係する」のほか、口語で「～に共感できる・～の気持ちが分かる」の意味でよく使う（I can relate to that.）。本文は後者。 例 *Many readers can relate to the main character.*

14 take ~ with a grain of salt ～を割り引いて聞く □□□

一粒の塩を添えて飲み込む＝話をそのまま信じず、疑って聞く。イギリス英語では with a pinch of salt とも言う。 例 *You should take online reviews with a grain of salt.*

内容一致問題 QUESTIONS

英文を読んで、それぞれの問いに対して最も適切なものを 1〜4 から 1 つ選びなさい。

問1 第 2 段落によると、SNS を見て落ち込みやすいのはなぜか。

① 多くの人が失敗や悩みばかりを投稿するから
② たいていの人が人生の最高の瞬間だけを見せ、失敗や孤独を隠すから
③ SNS には比べる材料がほとんどないから
④ 友人の写真が少なすぎるから

問2 第 4 段落で述べられている SNS の問題はどれか。

① 本人のいないところで悪口が言われ、秘密がすぐに広まること
② 友達と連絡がとれなくなること
③ 写真の画質が悪いこと
④ 投稿に時間がかかりすぎること

問3 筆者の考えに最も近いものはどれか。

① SNS は有害なので、10 代は使うべきではない
② SNS の投稿はありのままの生活を映しているので信じてよい
③ SNS には共感し合える仲間と出会える面もあり、見るものは割り引いて受け止めるのがよい
④ 他人と自分を比べることは自己肯定感を高める

熟語チェック CHECK 意味に合う英語の熟語を書こう（答えは「熟語」のページ）

1 〜しがちである
2 A を B と比べる
3 〜を自慢する
4 A を B に隠す
5 （恋人など）と別れる
6 〜に満足している
7 〜にがっかりしている
8 〜してばかりいる
9 （期待など）に添う
10 A のいないところで
11 （うっかり）秘密を漏らす
12 〜に同情する
13 〜に関係する
14 〜を割り引いて聞く

背景知識 SNS と心の健康の関係は、入試の新しい定番テーマ。他人と自分を比べる「社会的比較」は人間の自然な心理だが、SNS では他人の良い面だけが切り取られて流れてくるため、自分が劣っているように感じやすいと指摘される。研究では SNS の長時間利用と自己肯定感の低さの関連が報告されているが、どちらが原因かははっきりしないことも多い。一方で、孤立した若者が共感できる仲間とつながれるという利点もあり、論説文では「使い方次第」と結ぶことが多い。

全訳 TRANSLATION 色の太字は熟語の部分

1 SNS のおかげで、私たちはいつでも友人と生活を共有できる。しかし多くの利用者は、ひと晩スクロールし終えると、始める前より自分のことを悪く感じている。なぜ友人の写真を見ると不幸な気持ちになるのだろうか。

2 答えの一つは、私たちは他人と**自分を比べがち**であり、SNS は比べる材料を果てしなく与えてくれるということだ。困ったことに、たいていの人は人生の最高の瞬間しか見せない。試験の結果や海外旅行、おいしい食事は**自慢する**が、失敗や孤独はフォロワーに**隠す**。恋人と**別れた**日のことを投稿する人はほとんどいない。

3 その結果、私たちは自分の普通の生活を、他人の名場面と比べてしまう。1 時間前には自分の生活に**満足していた**人でさえ、他人の投稿を**スクロールしてばかり**いた後では、自分の生活に**がっかりする**かもしれない。多くの若者はまた、画面で目にする完璧な姿に**応え**なければならないという重圧も感じている。

4 SNS は残酷にもなりうる。うわさはすぐに広まり、人はグループチャットでクラスメートの**いないところで**意地悪なことを言うかもしれない。時には友達が個人的なことについて**うっかり秘密を漏らし**、数分のうちにクラス全員が知ってしまう。

5 だからといって、SNS が単に有害だというわけではない。孤独な 10 代の多くは、自分の悩みに**同情し**、自分の経験に**共感して**くれる人々の集まりをネット上で見つけている。大切なのは、どの投稿も注意深く選ばれたものだということを忘れずに、ネットで見るものを**割り引いて受け止める**ことだ。

要旨 SNS では他人の最高の瞬間だけが見えるため、自分の普通の生活と比べて落ち込みやすく、うわさやいじめの場にもなる。だが共感し合える仲間と出会える面もあり、投稿は選ばれたものだと割り引いて見ることが大切だ。

解答・解説 ANSWERS

問1 2 **問2 1** **問3 3**

問1 正解 2 根拠は第 2 段落 most people show only the best moments of their lives と but hide their failures and loneliness from their followers。人々は良い面だけを見せて悪い面を隠すので 2 が正解。1 は Few people post about the day they broke up with a partner とあり逆。3 は social media provides endless material for comparison（比べる材料を果てしなく与える）と逆。4 は本文にない。

問2 正解 1 根拠は第 4 段落 people may say unkind things behind a classmate's back in group chats と Sometimes a friend spills the beans about a private matter, and within minutes the whole class knows。陰口と秘密の拡散が述べられているので 1 が正解。2・3・4 はどれも本文に書かれていない。段落冒頭の Social media can also be cruel. が要点を示し、その後に具体例が続いている。

問3 正解 3 根拠は第 5 段落 Many lonely teenagers find online communities of people who sympathize with their problems と The key is to take what we see online with a grain of salt。良い面を認めつつ、投稿を割り引いて見ることが大切だとしているので 3 が正解。1 は This does not mean that social media is simply harmful と逆。2 は every post has been carefully selected に反する。4 は第 2・3 段落で比べることが落ち込みの原因とされており逆。