NO.

023

心理 感謝と幸福感

The Habit of Saying Thank You

「ありがとう」を習慣に――感謝と幸福感

英文の音声

レベル ★☆☆ 標準 | 276語 | 熟語12個 | 目標3分 | 読んだ日 | かかった時間 分 秒

1 We tend to ❶**take the good things in our lives for granted**: clean water, a warm bed, and friends who ❷**go out of their way to** help us. Too often, we notice them only when they are gone.

2 Psychologists call this tendency adaptation. When we buy something new, we feel happy at first, but the pleasure soon ❸**wears off**, and we begin to want something else. This is why people who expect a new phone or a bigger house to make them permanently happy are often disappointed.

3 Gratitude seems to work against this tendency. In several studies, people who wrote down a few things they ❹**were thankful for** each week reported feeling more positive about their lives than those who did not. Simple things count: a meal, a kind word, a sunny morning. Such exercises ❺**remind us of** what we already have.

4 Expressing thanks to others may be even more powerful. In one exercise, people write a letter to someone who once helped them and read it aloud to that person. Some listeners ❻**burst into tears**, and the writers often report feeling happier for some time afterward. Thanking others does not mean that we must ❼**present them with** expensive gifts ❽**in return for** their kindness; sincere words are often enough.

5 On days when we ❾**feel blue**, it is easy to think, '❿**If only** I had more money or more talent, I would be happy.' Gratitude offers another way of looking at things. Instead of focusing on what we lack, we can notice the people who ⓫**invite us to** dinner, who listen when we ⓬**ask a favor of** them, and who make our lives richer every day.

語注 **adaptation** 順応・適応 **permanently** 永久に・ずっと **gratitude** 感謝の気持ち **sincere** 心からの **lack** ～を欠いている

この英文の熟語 IDIOMS 12個｜番号は英文の中の番号と同じ。覚えたら □ に印

1 take ~ for granted ～を当然のことと思う □□□

granted は「認められた」。ありがたみを忘れて当たり前だと思うこと。take it for granted that S V（～を当然と思う）の it は形式目的語で、that 節を指す。 例 *Don't take your parents' support for granted.* 親の支えを当たり前だと思ってはいけない。

2 go out of one's way to do わざわざ～する □□□

自分の道から外れてまで＝手間をかけてまで、相手のために何かをする。良い意味で使うことが多い。one's は主語に合わせる。 例 *She went out of her way to help me find the station.* 彼女はわざわざ駅を探すのを手伝ってくれた。

3 wear off （効果・痛みなどが）次第に消える □□□

すり減って（wear）なくなる（off）。主語は effect・pain・excitement・novelty（目新しさ）など。薬の効き目が切れるときにもよく使う。 例 *The effect of the medicine wore off after a few hours.* 薬の効き目は数時間で切れた。

4 be thankful for ~ ～に感謝している □□□

for の後ろは感謝の対象となる物事。人に感謝するなら be thankful to 人 for 物事。be grateful for ~ も同じ意味。 例 *I'm thankful for my good health.* 健康でいられることに感謝している。

5 remind A of B A に B を思い出させる □□□

主語が物になり「～を見ると B を思い出す」と訳すことが多い。remind A to do（A に～することを気づかせる）、remind A that S V の形もある。 例 *This song reminds me of my school days.* この歌を聞くと学生時代を思い出す。

6 burst into tears わっと泣き出す □□□

＝ burst out crying。burst into laughter（どっと笑い出す）も同じ型。burst は過去形も burst。 例 *When she heard the news, she burst into tears.* その知らせを聞いて、彼女はわっと泣き出した。

7 present A with B A に B を贈る □□□

＝ present B to A。provide A with B、supply A with B と同じ「A（人）に B（物）を与える」の型。式典などで正式に贈る感じ。 例 *The mayor presented the winner with a gold medal.* 市長は優勝者に金メダルを贈った。

8 in return for ~ ～のお返しに □□□

＝ in exchange for ~。好意・贈り物などの「お返しとして」。in return 単独で「お返しに」とも使う。 例 *I bought him lunch in return for his help.* 手伝ってくれたお返しに、彼に昼食をおごった。

9 feel blue 憂うつだ □□□

blue は「青い」から「憂うつな」。＝ feel depressed / feel down。音楽の blues（ブルース）も同じ由来とされる。 例 *I always feel blue on rainy Mondays.* 雨の月曜日はいつも憂うつになる。

10 if only ~ ～でありさえすれば（なあ） □□□

I wish ~ より強い願望。後ろは仮定法（現在の反対なら過去形、過去の反対なら過去完了）。If only I had more time!（もっと時間があればなあ）。 例 *If only I had studied harder!* もっと勉強していればなあ！

11 invite A to B A を B に招待する □□□

B はパーティー・夕食・結婚式など。invite A to do（A に～するよう勧める）の形もある。名詞 invitation。 例 *They invited me to their wedding.* 彼らは私を結婚式に招いてくれた。

12 ask a favor of A A に頼み事をする □□□

favor は「親切な行為・頼み事」。＝ ask A a favor。May I ask a favor of you?（お願いがあるのですが）は丁寧な決まり文句。do A a favor は「A の頼みを聞く」。 例 *May I ask a favor of you?* お願いがあるのですが。

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 段落の「順応」とはどういうことか。

① 新しい物を買うたびに、喜びがずっと続くこと
② 新しい物を買っても喜びはすぐに薄れ、別の物が欲しくなること
③ どんな物も欲しくなくなること
④ 大きな家に住むと必ず幸せになること

問2 第 3 段落の研究で、感謝していることを書き留めた人々について分かったことは何か。

① 書かなかった人々より、人生を前向きに感じると報告した
② 書かなかった人々より、お金持ちになった
③ 特別に大きな出来事だけを書く必要があった
④ 書いた後でかえって不安になった

問3 第 4 段落で筆者が述べていることはどれか。

① 感謝を伝えるには高価な贈り物が必要だ
② 感謝の手紙は相手に読み聞かせてはいけない
③ 感謝の手紙を書いた人は、その後しばらく幸せな気分が続くことが多い
④ 他人に感謝を伝えても、自分の気持ちは変わらない

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 〜を当然のことと思う
2 わざわざ〜する
3 （効果・痛みなどが）次第に消える
4 〜に感謝している
5 A に B を思い出させる
6 わっと泣き出す
7 A に B を贈る
8 〜のお返しに
9 憂うつだ
10 〜でありさえすれば（なあ）
11 A を B に招待する
12 A に頼み事をする

背景知識 心理学には、良い出来事にも悪い出来事にも人はやがて慣れてしまう「順応（ヘドニック・アダプテーション）」という考えがあり、新しい物を買った喜びが長続きしない理由とされる。一方、感謝していることを定期的に書き出したり、お世話になった人に感謝の手紙を届けたりすると、前向きな気持ちが高まるという研究がある。こうした研究は「ポジティブ心理学」と呼ばれる分野で盛んに行われてきた。入試では「幸福はお金や物では決まらない」という主張とセットで出やすい。

全訳 TRANSLATION 色の太字は熟語の部分

1 私たちは人生のよいものを**当たり前だと思い**がちだ。きれいな水、暖かいベッド、そして**わざわざ**助けて**くれる**友人。あまりにもしばしば、私たちはそれがなくなって初めて、その存在に気づく。

2 心理学者はこの傾向を「順応」と呼ぶ。何か新しいものを買うと、最初は幸せを感じるが、その喜びはすぐに**薄れ**、別のものが欲しくなり始める。だから、新しい電話やもっと大きな家が自分をずっと幸せにしてくれると期待する人は、がっかりすることが多いのだ。

3 感謝は、この傾向に逆らって働くようだ。いくつかの研究では、毎週いくつか**感謝している**ことを書き留めた人々は、書かなかった人々より、自分の人生を前向きに感じると報告した。単純なことでかまわない。食事、優しい言葉、晴れた朝。こうした練習は、自分がすでに持っているもの**を**私たちに**思い出させて**くれる。

4 他人に感謝を伝えることは、さらに強い力を持つかもしれない。ある練習では、かつて自分を助けてくれた人に手紙を書き、それをその人に読んで聞かせる。**わっと泣き出す**聞き手もいて、書いた人はその後しばらく幸せな気分が続くとよく報告する。他人に感謝するといっても、親切**のお返しに**高価な贈り物を**しなければ**ならないわけではない。心からの言葉で十分なことが多いのだ。

5 **憂うつな**日には、「もっとお金や才能が**ありさえすれば**、幸せなのに」とつい考えてしまう。感謝は、物事の別の見方を与えてくれる。自分に欠けているものに目を向ける代わりに、私たちを夕食に**招いて**くれる人々、**頼み事をすると**耳を傾けてくれる人々、毎日私たちの人生を豊かにしてくれる人々に気づくことができるのだ。

要旨 人は良いものに慣れて当たり前だと思い、新しい物の喜びもすぐに薄れる。感謝していることを書き出したり人に感謝を伝えたりすることで、すでに持っているものに気づき、幸せを感じやすくなる。

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 we feel happy at first, but the pleasure soon wears off, and we begin to want something else。喜びはすぐに薄れて別の物が欲しくなるので 2 が正解。1 は wears off（薄れる）と逆。3 は begin to want something else と逆。4 は people who expect a new phone or a bigger house to make them permanently happy are often disappointed と逆。at first 〜 but ... の対比に注目。

問2 正解 1 根拠は第 3 段落 people who wrote down a few things they were thankful for each week reported feeling more positive about their lives than those who did not。1 が正解。2 のお金持ちになった話は本文にない。3 は Simple things count: a meal, a kind word, a sunny morning とあり、単純なことでよいとされているので逆。4 は前向きに感じたという結果と逆。

問3 正解 3 根拠は第 4 段落 the writers often report feeling happier for some time afterward。3 が正解。1 は Thanking others does not mean that we must present them with expensive gifts ... sincere words are often enough と逆。2 は read it aloud to that person（読んで聞かせる）とあり逆。4 は書いた人がより幸せに感じるとあるので誤り。