NO.

031

心理 マインドフルネス

Training the Wandering Mind

さまよう心を鍛える

英文の音声

レベル ★☆☆ 標準 | 299語 | 熟語13個 | 目標3分 | 読んだ日 | かかった時間 分 秒

1 Our minds rarely stay where our bodies are. While we eat breakfast, we ❶**worry about** a test; while we walk to school, we replay an argument from yesterday. Many people end the day ❷**tired from** all this thinking, even when they have done little physical work.

2 Mindfulness is a way of training attention to stay in the present moment. It has roots in Buddhist meditation, but in the late 1970s an American researcher adapted it into a program to help hospital patients cope with stress and pain. It has since spread to schools, companies and sports teams.

3 The basic practice is simple. You sit quietly, ❸**concentrate your attention on** your breathing, and notice the thoughts that come into your mind ❹**rather than** fighting them. When your mind wanders, you gently bring it back. The point is not to empty your head, but to observe your thoughts and then ❺**let go of** them.

4 Why might this help? Much of our stress comes from replaying the past or imagining the future. There is no use ❻**crying over spilled milk**, as the old saying goes, and mindfulness puts that advice into practice. Before a speech, for example, a person who ❼**has butterflies in her stomach** can notice the feeling without being swept away by it. Some studies suggest that regular practice can reduce stress and help people ❽**keep their temper** in difficult situations, although researchers are still debating how large these effects are.

5 No special equipment is needed. Simply ❾**putting aside** your phone and ❿**taking a break** for five minutes is a good start. If you ⓫**make a habit of doing** this every day, you may find it easier to ⓬**get through** busy days. Constant notifications ⓭**interfere with** our ability to focus; mindfulness is a small way of taking that ability back.

語注 **meditation** 瞑想 **adapt A into B** A を B に作り替える **cope with** ～に対処する **wander** さまよう **notification** 通知

この英文の熟語 IDIOMS 13個｜番号は英文の中の番号と同じ。覚えたら □ に印

1 worry about ~ ～のことを心配する □□□
動詞として「心配する」。be worried about ~（心配している＝状態）との違いに注意 例 *Don't worry about the result.* 結果のことは心配しないで。

2 be tired from ~ ～で疲れている □□□
from は疲れの原因。be tired of ~（～に飽きている）との区別が超頻出 例 *She was tired from the long walk.* 彼女は長い散歩で疲れていた。

3 concentrate A on B A を B に集中させる □□□
A に attention / efforts などが入る。自動詞 concentrate on ~（～に集中する）も重要。focus A on B と同じ
例 *Concentrate your efforts on one goal at a time.* 一度に一つの目標に努力を集中させなさい。

4 rather than ~ ～よりむしろ □□□
A rather than B で「B ではなく A」。A と B は同じ形（名詞と名詞、動名詞と動名詞）になる 例 *I prefer to walk rather than take the bus.* 私はバスに乗るより歩くほうがいい。

5 let go of ~ ～から手を放す □□□
物理的に手を放すほか、「（考え・感情）を手放す」の意味でよく使う 例 *Let go of my arm!* 私の腕を放して！

6 cry over spilled milk 取り返しのつかないことを嘆く □□□
It is no use crying over spilled milk.（覆水盆に返らず）の形で出る。spilt milk とも書く 例 *The test is over, so don't cry over spilled milk.* テストは終わったのだから、嘆いても仕方がない。

7 have butterflies in one's stomach （緊張で）胸がどきどきする □□□
おなかの中でチョウが舞うようなそわそわした感じ。get butterflies とも言う 例 *I always have butterflies in my stomach before a game.* 私は試合の前はいつも緊張でどきどきする。

8 keep one's temper 腹を立てずにいる □□□
temper＝気分。反対は lose one's temper（かっとなる）。セットで覚える 例 *It was hard to keep my temper when he laughed at me.* 彼に笑われたとき、腹を立てずにいるのは難しかった。

9 put aside ~ ～を取っておく □□□
「わきに置く」が基本。「（お金を）ためておく」「（問題を）棚上げする」の意味もある 例 *She puts aside some money every month.* 彼女は毎月いくらかお金を取っておく。

10 take a break 休憩する □□□
have a break も同じ。Let's take a ten-minute break.（10分休憩しよう） 例 *We took a break after two hours of study.* 私たちは2時間勉強した後に休憩した。

11 make a habit of ~ing ～するのを習慣にする □□□
make it a habit to do も同じ。get into the habit of ~ing（～する習慣がつく）と区別 例 *He makes a habit of getting up early.* 彼は早起きを習慣にしている。

12 get through ~ ～を終える □□□
through＝通り抜ける。「（困難）を乗り切る」「（仕事）を終える」「（試験）に合格する」 例 *I don't know how I got through that week.* あの週をどうやって乗り切ったのか分からない。

13 interfere with ~ ～を妨げる □□□
「（物事）を邪魔する」。interfere in ~ は「（他人のこと）に口出しする」 例 *Noise interferes with my sleep.* 騒音が私の睡眠を妨げる。

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1段落で筆者が指摘していることはどれか。

1. 体を使っていなくても、考えごとで疲れてしまう人が多い。
2. 多くの人は朝食を食べる時間がない。
3. 昨日の口論はすぐに忘れるべきだ。
4. 学校まで歩くと疲れがとれる。

問2 マインドフルネスの基本の練習について、本文の内容と一致するものはどれか。

1. 頭を完全に空っぽにすることを目指す。
2. 浮かんでくる考えと戦って追い払う。
3. 特別な道具を使って呼吸を測る。
4. 心がさまよったら、そっと注意を呼吸に戻す。

問3 What does the author say about research on mindfulness?

1. It has proved that mindfulness cures all mental illnesses.
2. It suggests some benefits, but the size of the effects is still debated.
3. It shows that mindfulness has no effect at all.
4. It has been carried out only in hospitals.

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 〜のことを心配する

2 〜で疲れている

3 A を B に集中させる

4 〜よりむしろ

5 〜から手を放す

6 取り返しのつかないことを嘆く

7 （緊張で）胸がどきどきする

8 腹を立てずにいる

9 〜を取っておく

10 休憩する

11 〜するのを習慣にする

12 〜を終える

13 〜を妨げる

背景知識 マインドフルネスは「今この瞬間に、評価を加えずに注意を向けること」。仏教の瞑想が基になっているが、1979 年にアメリカの研究者が宗教色を除いたストレス低減プログラムを病院で始めたことで、医療や教育、企業研修に広まった。ストレスや不安を和らげる効果を示す研究がある一方、効果の大きさについては慎重な意見もある。入試では「過去や未来ではなく今に注意を向ける」「スマートフォンによる注意の分散」と結びつけて出題されやすい。

全訳 TRANSLATION 色の太字は熟語の部分

1 私たちの心は、体のある場所にとどまっていることがめったにない。朝食を食べながらテスト**のことを心配し**、学校へ歩きながら昨日の口論を思い返す。体をほとんど動かしていない日でも、こうした考えごと**で疲れ**果てて一日を終える人は多い。

2 マインドフルネスとは、注意を今この瞬間にとどめておくための訓練法である。もともとは仏教の瞑想に起源を持つが、1970年代後半にアメリカの研究者が、病院の患者がストレスや痛みに対処するのを助けるプログラムに作り替えた。それ以来、学校や企業、スポーツチームにまで広まっている。

3 基本の練習は簡単だ。静かに座り、呼吸に**注意を集中させ**、心に浮かぶ考えと戦う**のではなく**、ただそれに気づく。心がさまよい出したら、そっと呼吸に連れ戻す。大切なのは頭を空っぽにすることではなく、自分の考えを観察し、そして**手放す**ことなのである。

4 なぜこれが役に立つのだろうか。私たちのストレスの多くは、過去を思い返したり未来を想像したりすることから生まれる。古いことわざにあるように**こぼれたミルクを嘆いても**仕方がないのであり、マインドフルネスはその教えを実践に移すものだ。例えばスピーチの前に**緊張で胸がどきどきしている**人も、その感覚に押し流されずに、ただそれに気づくことができる。定期的に練習すればストレスが減り、難しい状況でも**腹を立てずにいられる**ようになることを示す研究もある。ただし、その効果がどれほど大きいかについては、研究者の間でまだ議論が続いている。

5 特別な道具はいらない。電話を**わきに置いて**5分間**休憩する**だけでも、よい第一歩になる。これを毎日**するのを習慣にすれば**、忙しい日も楽に**乗り切れる**ようになるかもしれない。絶え間ない通知は私たちの集中力**を妨げる**。マインドフルネスは、その力を取り戻すためのささやかな方法なのである。

要旨 マインドフルネスは、呼吸などに注意を向けて今この瞬間にとどまる訓練で、過去や未来への思い悩みから生じるストレスを減らす助けになりうる。特別な道具はいらず、短い時間でも習慣にすることが大切である。

解答・解説 ANSWERS

問1 1　**問2 4**　**問3 2**

問1　正解 1 根拠は第1段落の Many people end the day tired from all this thinking, even when they have done little physical work（体をほとんど使っていなくても、考えごとで疲れて一日を終える）。よって 1 が正解。2 は「朝食を食べながら心配する」のであって、時間がないとは言っていない。3 は口論を思い返す例で、忘れるべきだとは述べていない。4 も本文にない。

問2　正解 4 根拠は第3段落の When your mind wanders, you gently bring it back（心がさまよったら、そっと連れ戻す）。よって 4 が正解。1 は The point is not to empty your head（頭を空っぽにすることではない）と逆。2 は rather than fighting them（戦うのではなく）に反する。3 は第5段落で No special equipment is needed と述べており誤り。

問3　正解 2 根拠は第4段落の Some studies suggest that regular practice can reduce stress ... although researchers are still debating how large these effects are（ストレスを減らしうるが、効果の大きさは議論中）。よって 2 が正解。1 のように「すべての病気を治す」とは言っていない。3 は効果を示す研究があるので逆。4 は第2段落で学校や企業にも広まったとあり、「病院だけ」は誤り。