

One common idea among psychologists has been [that people **could deal** with suffering more effectively / **if they were** able to understand and **accept it**].
 ..., students [who had chosen <to **reveal** their inner thoughts and feelings / in their writing>] visited the health center for illness / **much** less often than those [who had written about **everyday** topics].

(S: subject, V: verb, C: complement, S': subject, V': verb, O: object)
 = people = suffering
 = students

内容Check!

問 次の各文が正しければ () に○を、誤っていれば×を記入しなさい。

1. People can deal with suffering more effectively without understanding it. ()
2. Some psychologically unhealthy students were chosen for a research experiment. ()
3. Students who had written about personally disturbing experiences visited the health center less often afterwards than those who had written about ordinary topics. ()

覚えておきたい表現

Why is it that ...? 「いったいなぜ…なのか」(疑問詞の強調構文)

ℓ. 1 : **Why is it that** many people ...? 「多くの人たちが…なのはいったいなぜだろうか。」
 ・Why is it that ...? 「いったいなぜ…なのか」: 疑問詞 why を強調するための**強調構文**。強調構文 It is ~ that ... では~が強調されるが、ここでは~に疑問詞 why が入り、疑問文になったと考えるとよい。why に限らず他の疑問詞の場合も同様に、疑問詞+ is it that ...? の形になる。
 Ex. **Why is it that** he never shuts the door behind him when he goes out? 「いったいなぜ彼は出ていく時、後ろのドアを閉めないのだろうか。」

if S'+過去形 ..., S would (could) do 「もしも~ならば…だろうに」(仮定法過去)

ℓ. 4 : people **could deal** with suffering more effectively **if they were** able to understand and accept it 「人々が苦しみを理解し受け入れることができれば、もっと効果的にそれに対処できるかもしれない」
 ・if 節の中が過去形 (were) で、帰結節に助動詞 could があることから**仮定法過去**の文とわかる。現在の事実とは異なる事柄について表した表現。
 Ex. **If I were** younger, I **would travel** around the world. 「もし私がかもっと若ければ、世界旅行をするのだが。」

either A or B 「A または B」

ℓ. 11 : **either** personally disturbing experiences **or** ordinary topics 「個人的に心をかき乱す経験か、ごく普通の話題のどちらか」
 ・either A or B 「A または B」: not either A or B の形の場合は「A も B もどちらも…ない」という意味になるので注意。
 Ex. **Either** you **or** I have to go there. 「君か僕か、どちらかがそこへ行かなくてはならない。」

much+比較級 「はるかに~ ; ずっと~」(比較級の強調)

ℓ. 13 : visited the health center for illness **much** less often than those who ... 「…した学生たちよりも、病気で医療センターを訪れる回数をはるかに少なかった」
 ・less 「より少なく」などのような比較級を「ずっと少なく」と強めるには、very ではなく much, far などの副詞を比較級の前に置く。ちなみに最上級を強調する場合にも much や far が用いられる。
 Ex. Going by car is **much** less expensive when you travel in a group. 「グループで旅行するなら車で行く方がずっと安くすむ。」

整理しよう! *段落要旨・構造*

① 大きなショックを受けた場合の対処法

◆ ℓ. 2 **such as** 「~のような: 例」

大きなショック (離婚や家族の死といったもの) を受けた人 → 病気になるやすい。
 (対処法) 心理学者の説: 苦難を理解し受け入れると、人は効果的にショックに対処できる。

◆ ℓ. 5 **Indeed** 「実のところ: 強調」

・多くの専門家が言っている: つらい出来事についての考えや感情を表現することが重要。

② 医療研究者のある実験 (対処法の実例)

つらい経験を言葉で表現することと長期的健康との関連について、調査を実施。
 (実験) 学生たちに4日間にわたって、つらい経験と普通の日常生活の話題のどちらかを書くよう求める。
 (結果) 内面の悩みを吐露した学生の方が、日常生活について書いた学生よりも、その後病気で医療センターに行く回数が少なかった。

背景知識

● ストレスとそれに対する人の反応

「ストレス」という言葉の一般的なイメージは、心身の「歪み」、つまり精神的・肉体的負担が生じている状況だろう。しかし、胃潰瘍や抑うつなどといった実際に起こるストレス疾患の発症のプロセスについては、はっきりとわかっていない。ところが近年、ある心理学的理論を用いた理論モデルが提唱されている。

私たちの身体がストレス反応を起こす際には、①免疫系の低下などを感じる過程と、②怒りや不安など(一般に情動行動と言われる)を感じる過程の、2つの過程を経る。そして、その結果病気に至るのだという。この理論はトランスアクションル・モデル (transactional model) と呼ばれるが、この際に生じるストレス反応は様でない。例えば、ある生徒が宿題を忘れて先生に叱られた場合を想定すると、叱られた当人は「叱られたこと」に腹を立てる場合もあれば、それを当然のことと思いつつ自分を責める場合もあれば、同じようにそれを当然のことと思うが次回は絶対に忘れないようにしようと心を新たにすることもある。

また、ストレスをもたらすような刺激を受けると、人はそのような環境が自分にとって心理的に緊張を強いるものかどうかを判断し、それにどのように対処するかを選択する(これを特に「コーピング」(coping) と呼ぶ)。その選択の結果によって実際のストレス反応が異なることになる。こうした選択によるストレス反応の違いを理論化したものは、ストレス-コーピング病気罹患性モデルと呼ばれている。

【深めたい人に】: 上里一郎監修、竹中晃二編『ストレスマネジメントー「これまで」と「これから」』(ゆまに書房、2005年)