

**Individuals** [who showed the best results] / were those [who wrote about topics [that they had actively refrained from telling others about]].  
S ↑ 関係代名詞 V' O' V C ↑ 関係代名詞

**It follows,** / then, / [that actively dealing with a major shock makes possible its understanding and acceptance].  
↑ 関係代名詞  
形式主語 真の主語 S' V' C'  
O' (変則的な語順)

☑ **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. The students who had written about upsetting experiences said they felt much better. ( )
2. If you fail to face up to painful experience, you may face a greater possibility of illness. ( )
3. If you talk or write about personal problems, it will help the body to fight disease. ( )

❖ **覚えておきたい表現**

■ **時を示す語句 +, when ~ 「…、そしてそれから〜」 (関係副詞の非制限用法)**

ℓ. 9 : This trend continued over the following six weeks, **when** another blood sample was taken. 「この傾向は、次の6週間にわたって継続し、それからもう一度血液サンプルが採取された。」

・ ~ the following six weeks, when ... 「次の6週間〜。そしてそれから…」: この when はカンマでいったん文が切れて「そしてそれから」 (= and then) という意味になっているので、**関係副詞の非制限用法**である。なお、関係副詞の中で非制限用法があるのは when と where のみである。

■ **It follows that ... 「(以上のことから) 当然…という結果になる」**

ℓ. 14 : **It follows,** then, **that** actively dealing with a major shock makes possible its understanding and acceptance. 「それなら、積極的に大きなショックに立ち向かっていけば、それを理解し、受け入れることができるようになる。」

・ It follows that ... 「(以上のことから) 当然…という結果になる」: ある前提があった上で、この表現は用いられる。

Ex. If you accept my analysis, **it follows that** you should accept my plan to improve the situation. 「もしあなたが私の分析を受け入れるのなら、当然、事態を改善するための私の計画を受け入れるべきだということになりますよ。」

**整理しよう!** \*段落要旨・構造\*

① **医療研究者のある実験2 (対処法の実例)**

・ 実験2回目: 4日間学生に作文を書かせた。

◆ ℓ. 2 **Some** 「あるものは: 列挙・追加」

→ 孤独感を吐露したり、家族・友人の問題、死などのつらい経験を書いたりした学生もいた。

それらの学生の実験直後の感想: 「少しも気が楽になっていない」

◆ ℓ. 6 **However** 「しかし: 逆接」

・ 結果 血液検査の結果、病気への抵抗力が強化。

6週間後の血液検査: 病気への抵抗力の強化が持続。

最もよい結果を示したのは、それまで隠していた悩みを吐露した学生。

② **研究者の主張のまとめ**

(研究者の主張) 苦しい経験に向き合えないこと自体がストレスになり病気を招く。

→ 大きなショックに向き合うことが、ショックの理解と受容につながる。

◆ ℓ. 17 **may** 「〜かもしれない: 譲歩」

・ いつも人に個人的な問題を話すのは難しいかもしれない。

◆ ℓ. 17 **but** 「しかし: 逆接」

それらを書くことが病気と闘う力を長期的には強化してくれる。(結論)

**背景知識**

● **ストレス障害の予防法? — ディブリーフィング (debriefing) という方法**

ストレスとなる刺激 (特に心理学では「ストレッサー」と呼ばれる) の中でもより強度なものとしては、災害に遭遇することや悲惨な光景を目撃することなどによって受ける刺激がある。このような強い刺激を受けると、刺激は心的外傷となり「心的外傷後ストレス障害 (PTSD: Post Traumatic Stress Disorder)」の症状になることは、阪神淡路大震災やスマトラ島沖地震の被災者などの例で知られている。刺激を受けることそのものの他に、刺激を受けて自分の感情を閉じ込めてしまうことも PTSD の要因となるとされる。

このような障害の予防策にと、一時、ディブリーフィングという方法が用いられた。この方法は、例えば戦争で前線に赴いていた帰還兵にその体験を報告させるもので、体験者に体験時の感情の開示を求めるものである。いわゆるカタルシス効果 (感情の発散によってストレスを逆に和らげる効果) を実践するもので、その有効性は十分に認められるものではあった。ただ、感情の開示を行う際に、災害などに遭遇した本人のペースではなく、ストレス対処を施す側のペースで行われているため、手法自体が問題視されてもいる。PTSD の予防策として行われている方法には、ディブリーフィングの他に、心身反応に関する心理教育、困難に立ち向かうイメージ動作法、鍼やマッサージといったリラクゼーション、自然な形でのディブリーフィング (ナチュラル・ディブリーフィング) などがある。

**深めたい人に**: ジェフリー・T・ミッチェル他著、高橋祥友訳『緊急事態ストレス・PTSD 対応マニュアルー危機介入技法としてのディブリーフィング』(金鋼出版, 2002年), 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)