

先生/Mr. Harrison (ジェフリー・スイガム)

生徒/Sakura (多田記子)

生徒/Yoko (金納ななえ)

### Part I: Grade Pre-1

Mr. Harrison:

こんにちは。このクラスを担当するハリソンです。

いよいよ、ディスカッションの時間です。積極的に参加してください。

このクラスは、英検準1級対象です。

Hi, I'm Mr. Harrison, the teacher for this class.

It's time to start our discussion. Please join in as much as you can.

This class is for Eiken Grade Pre-1 level listeners.

さまざまなメーカーから「睡眠計」が相次いで発売されています。

この「睡眠計」は、自分が眠っている間に、脳波や身体の動きなどのデータを記録するものです。枕元やベッドサイドに置きます。

また最近では、睡眠の質を分析するスマートフォン向けアプリも人気です。

One manufacturer after another is putting sleep monitors on the market these days.

These sleep monitors record data about your brain waves and body movements while you are sleeping. You can put them under your pillow or at your bedside.

And recently, smartphone apps that analyze the quality of your sleep have become popular.

今日は、「睡眠」を共通テーマにディスカッションします。

まず、このクラスでは、「睡眠計の使用法」について話し合しましょう。

Today, our theme for discussion in all our classes is "sleeping."

First, in this class, we'll be talking about "using sleep monitors."

It's discussion time!

Mr. Harrison:

さっそくですが、みなさんは、睡眠計を知っていますか？

So, does everyone know what sleep monitors are?

Yoko:

聞いたことがあります。使ったことはありません。

I've heard of them, but I've never used one.

Sakura:

私も聞いたことはありますが、わかりません。

I've heard of them, too, but I'm not sure what they are.

Mr. Harrison:

睡眠計は、眠っている間の身体の状態を測り、そのデータを記録する装置です。

ベッドに入ってから眠りにつくまでの時間や、睡眠途中に目覚める回数、睡眠のリズムなどを測定する機能があります。

今後、睡眠計を使う人は増えると思いますか？

A sleep monitor is a device that collects and records data about your physical condition while you're sleeping. It has functions that measure how long it takes you to fall asleep after you get into bed, how many times you wake during the night, and your sleep rhythms.

Do you think that the number of people using them will increase in the future?

Yoko:

私は、増えると思います。

I think it will.

Mr. Harrison:

なぜ、そう思いますか？

Why is that?

Yoko:

健康に対する意識がこれまで以上に高まっていると思うからです。

例えば、血圧計や体脂肪計を、家で使う人が増えています。

同じように、睡眠計を使う人も増えるのではないのでしょうか。

People are much more conscious of their health than in the past.

For example, the number of people using blood-pressure monitors and body-fat monitors at home is increasing.

So, I think the number of people using sleep monitors will increase, too.

Mr. Harrison:

睡眠計を、どのように利用する人がいると思いますか？

How do you think people are using sleep monitors?

Sakura:

日常の健康管理に役立たせるために使用すると思います。

例えば、私は朝目覚めて体調が悪いと感じた時、自分の睡眠がどのようなものだったかが知りたいです。

実際に何時間寝ているか、深く眠れているかを知るために睡眠計は便利だと思います。

I think people are utilizing them to monitor their day-to-day health.

For example, if I didn't feel well when I woke up in the morning, I'd want to know what had happened while I was sleeping.

It would be convenient for checking exactly when I fell asleep and whether I had slept deeply.

Mr. Harrison:

なるほど。寝ている間のことは自分では感じにくいので、このような装置があるととても便利ですよね。

他の人は、なぜ睡眠計を利用する人がいると思いますか？

I see. You're not conscious when you're asleep, so having this kind of device would be very convenient.

Does anyone else have any ideas about why people use sleep monitors?

Yoko:

はい。えーと、誰でも、病気にはなりたくないからではないのでしょうか。

自分にとっての理想的な睡眠時間に気付いて、生活を自主的に改善し、病気にならないように気を付けたいのだと思います。

不眠がもたらす病気はいろいろあると聞いたことがあります。

Yes, umm, no one wants to get sick, do they?

You can find out the ideal amount of sleep that you need, improve your lifestyle on your

own, and take care not to get sick.  
I've heard that lack of sleep causes a variety of illnesses.

Mr. Harrison:

いい指摘ですね。

慢性的な不眠は、脳梗塞や糖尿病のようなさまざまな病気や健康問題の要因になると考えられています。睡眠の客観的データを把握することは、その種の問題を予防するのに役立つかもしれません。

では、少し視点を変えてみましょう。睡眠計を使用する本人ではなく、医療従事者にとって、どのような利用価値があると思いますか？

Good point.

Chronic insomnia is thought to be a cause of illnesses and health problems like strokes and diabetes.

Having objective data about how you're sleeping might help you prevent those types of problems.

Now, let's change our focus a bit. Apart from people who use sleep monitors themselves, what effects do you think using them will have on the medical profession?

Sakura:

例えば、患者の睡眠を測定することで、病院や介護施設は、患者の状態を把握することができると思います。

If patients monitor their sleep, it could be useful for places like hospitals, nursing homes, and pharmacies to get information about a patient's condition.

Mr. Harrison:

なるほど。もっと具体的に教えてもらえますか？

I see. Can you explain more about that?

Sakura:

例えば私の祖母は、持病の経過報告のために、毎日の就寝と起床時間の記録を、定期的に病院に提出しています。でも、しばしば時間の記録を忘れてしまいます。

睡眠計で記録することができれば、便利だと思います。

For example, my grandmother has a chronic illness, and to keep track of its progress, she's supposed to write down what time she wakes up and goes to sleep. But she often forgets to do it, so it would be really convenient if she had a sleep monitor.

Yoko:

また、睡眠薬を飲んでいる患者は、睡眠時間を記録すれば、薬の効き具合を医師や薬剤師に報告する時役立ちそうですね。

And if patients who are taking sleeping pills recorded their sleeping times, it would be useful for doctors and pharmacists to have a report on how effective the medicine was.

Mr. Harrison:

確かにいろいろな人にとって便利ですね。

では、企業にとってはどのような利用価値があるのでしょうか？

Yes, it sounds like that would be very convenient for them.

So, how could sleep monitors benefit businesses?

Sakura:

例えば、長距離バスの運転手やタクシー運転手など、昼夜関係ない職場で働く人は睡眠計を活用できると思います。

乗り物を運転する人にとって、不眠は事故につながります。

会社が社員の睡眠情報を把握すれば、仕事量や勤務体制の見直しを図ることができると

思います。

I think that people like drivers of highway buses and taxis, for example —people who work in jobs with irregular hours—could use sleep monitors.

Lack of sleep can be a cause of accidents for drivers.

If companies were aware of how long their employees had slept, they would be able to rethink the amount of work they assigned to people and their working hours.

Mr. Harrison:

ええ、そうだね。

よい睡眠には、環境、心身の状態、どれも大切です。

睡眠計の活用によって、さらに良質な睡眠が実現すればいいですね。

Yes, they certainly would be.

One's sleeping environment and one's mental and physical condition are all important for getting a good night's sleep.

So sleep monitors may be able to help people get even better quality of sleep.

今回は、「睡眠計の使用法」をテーマに話し合いました。

英検準1級対象のクラスでした。このあとは、2級&準2級です。

The theme of our discussion today has been “using sleep monitors.” This class was for Eiken Grade Pre-1 level listeners. Grades 2 and Pre-2 are next.

## Part II Grades2 & Pre-2

Mr. Harrison:

こんにちは、皆さん。

議論の時間です。どんどん発言してください。

このクラスは、英検2級・準2級対象です。

Hello, everyone. It's discussion time. Please feel free to share your opinions.

This class is for Grade 2 and Pre-2 level listeners.

様々なメーカーから「睡眠計」が相次いで発売されています。

「睡眠計」は、眠っている間に眠りの内容を記録するものです。

Many companies have started selling sleep monitors. These are devices that measure how well you sleep at night.

今日は、「睡眠」を共通テーマにしています。

このクラスでは、「睡眠を妨げる原因」について話し合しましょう。

Today, our overall theme is “sleeping,” and in this class we will discuss “things that get in the way of sleep.”

It's discussion time!

Mr. Harrison:

よく眠れないと、体力や思考力が低下し、様々な病気につながりやすくなります。

現代社会は多くの人が昼も夜も活動し続けるようになりました。

その結果、人びとの睡眠時間は減少しつつあります。

そこで、睡眠の質の向上が注目されるようになりました。

A lack of sleep can decrease physical and mental ability and lead to a variety of diseases.

Nowadays, people are becoming increasingly active both during the day and at night. As a result, the amount of time spent sleeping is continuing to decline.

ちなみに、「睡眠不足」は、英語で「lack of sleep」と表現します。人には日に7時間から8時間の睡眠が必要である事が科学者の研究により明らかになっています。ですから、7時間未満しか寝ていない人は睡眠不足ということですね。現代は多くの人が当てはまるのではないのでしょうか？

また、テーマに関連するものと「fatigue」もよく使われる単語です。

長い期間疲れが取れない、体がだるいと言った「疲労、けん怠感」の意味です。

By the way, “lack of sleep” means that a person does not get enough sleep. Scientists have found that most people need about seven to eight hours of sleep a night, so it usually refers to people who get less than seven hours of sleep. Nowadays, I guess a majority of people suffer from a lack of sleep.

Another useful word for today’s discussion is “fatigue.” “Fatigue” is the feeling of being very tired for a long period of time.

さっそくですが、現在、多くの人が睡眠不足という問題を抱えているようです。

このことについて、皆さんはどう思いますか？

Well, then, seeing as most people are concerned about a lack of sleep, what are your opinions?

Sakura:

私もよく夜更かしをしてしまいます。

でも、睡眠不足は、健康によくないですね。

Well, I often stay up quite late even though I know that it’s bad for my health.

Mr. Harrison:

そうですね。睡眠不足が長く続くと疲労回復は難しくなると言われています。

よく眠れない原因で多いのは心理的なストレスのようです。

では、他に、現代ならではの原因として何が考えられますか？

That’s true. If you don’t get enough sleep over a long period of time, it becomes difficult to recover from fatigue. It’s said that stress is one of the most common causes of sleep problems. Can anyone think of any other causes?

Yoko:

スマートフォンやパソコンなど、電子機器です。

Smartphones and computers and other sorts of electronics.

Mr. Harrison:

よう子さんは、一日に何時間くらいスマートフォンを使っていますか？

Yes. So how long do you usually spend on your smartphone every day?

Yoko:

2～3時間使います。

学校の時間以外は、よくメールをしています。

I use it for about two to three hours. When I’m not at school, I’m almost always sending text messages.

Mr. Harrison:

寝る前にも使いますか？

Do you also use it before you go to bed?

Yoko:

はい。暗い部屋の中で横になってもスマートフォンを見ています。  
Yes, and even after I've turned out the lights, I use it while I'm lying in bed.

Mr. Harrison:  
寝付きはどうですか？  
Do you have trouble falling asleep?

Yoko:  
あまりよくないです。  
Yes, most nights.

Mr. Harrison:  
スマートフォン以外でよく使っている電子機器というと何がありますか？  
Aside from your smartphone, what other electronic devices do you often use?

Sakura:  
パソコンや持ち運べるタブレットを使います。  
I often use my computer and my tablet PC.

Mr. Harrison:  
寝る前も使っていますか？  
Do you use it before going to bed?

Sakura:  
はい。タブレットで好きな映画やドラマを観ています。これは、スマートフォンと同様に、いつでもどこでも見ることができるので便利です。  
Yes, I like to watch movies or TV shows on it at night. Just like with my smartphone, it's really useful because I can use it whenever and wherever I like.

Mr. Harrison:  
そう、だから夜遅くまで使い続けてしまうのかもしれませんが。確かにどれも便利ですから。しかし同時に、睡眠を邪魔する原因にもなってしまいますね。  
私たちが睡眠不足にさせるものが、なにか他にも考えられますか？  
Yes, we often end up using them late into the night, precisely because they are so convenient. But, at the same time, they prevent us from sleeping.  
Can you think of any other things that keep us from getting enough sleep?

Yoko:  
環境の変化があると思います。  
24 時間営業のお店が増えました。  
また、24 時間体制の職場も増えたと思います。  
I think that there has also been a change in our living environment. The number of stores open 24 hours is increasing. There are also more and more jobs that require working at night.

Mr. Harrison:  
よう子さんは深夜にお店へ行くことはありますか？  
Have you been to any stores that are open late?

Yoko:  
はい、ときどき行きます。  
昔は、閉店する前に買い物に行かなくてはなりませんでしたが。  
でも最近は、近所に 24 時間営業のコンビニエンスストアができたので、夜遅くでも行く

ことがあります。

Yes, sometimes. In the past, I had to go to stores before they closed. But now, there's a convenience store near my house that's open 24 hours, so I sometimes go late at night.

Mr. Harrison:

なるほど。

外部の環境は、なかなか自分の力では変えることはできません。

でも、スマートフォンやパソコンについては、自分でうまく付き合っていくことができそうです。

何かいい方法は考え付きますか？

I see. There isn't much that we can do to change the outside environment. However, with smartphones and computers, we can try to make changes to in our lifestyle. What do you think we can do to improve our sleeping habits?

Sakura:

えーと、私の家族には、スマートフォンの使用ルールがあります。

Well, in my family, we have rules for using smartphones.

Mr. Harrison:

どのようなルールでしょうか？

What type of rules do you have?

Sakura:

例えば、就寝1時間前、親に私のスマートフォンを預けなければなりません。

For example, one hour before going to bed, I have to give my smartphone to my parents.

Mr. Harrison:

ああ、そうか、子どものスマホの使用を親が管理するという規則ですね。

この案について、他の人はどう思いますか？

Ah, so rules where the parents are in charge of their kids' smartphone use.

What do the rest of you think about this idea?

Yoko:

私の家でも、さくらさんのご家庭と同じ規則を作りました。

私の両親は、私のスマホを夜預かりますが、でも私はそれをどこに隠すかわかっています。それで、ときどき夜中にそれを取りに行き、こっそり友達とコミュニケーションを続けます。他の人たちも、私のように家庭内のルールだと破ってしまうかもしれません。

My family also made the same rule as Sakura's family.

My parents keep my phone at night, but I know where they hide it. So, sometimes, I go and get it at night and continue to talk to my friends. I think that other people may also break family rules, just like I do.

Sakura:

確かに、家庭内のルールを守るのは難しいかもしれません。

そうすると今度は、学校で使用ルールを作ったり、適切な使用方法を学ぶ機会を設定したりする必要がありそうですね。

I also think that it's difficult to enforce rules at home. I think that we should learn about when and where to use our phones at school.

Mr. Harrison:

おそらく、教員は校内での生徒たちのスマホ使用について規律を守らせなければなりません。ご家庭では、親の責任でお願いしたいと思います。

Well, teachers must enforce rules regarding students' phones in school, but at home, I think it is clearly the parents' responsibility.

Yoko:

睡眠不足が引き起こす危険性について、より多くの人に周知させるべきだと思います。一人一人の意識が変われば、睡眠時間を見直す効果があるのではないのでしょうか。

I think that we should let more people know about the dangers of not getting enough sleep. Maybe if people knew more about the dangers, they would get better at regulating their sleep.

Mr. Harrison:

その通りですね。

様々な意見をありがとう。

睡眠不足にならないように気を付けてください。

Thank you for all of your opinions today.

I hope that you will all be careful to get enough sleep every night.

今日は、「睡眠を妨げる要因」についてディスカッションしました。

英検2級&準2級対象でした。

このあとは、3級&4級です。

That's all for today's discussion on "things that get in the way of sleep."

This is the end of the Grade 2 and Pre-2 class. The Grade 3 and 4 class is next.

### Part III Grades 3 & 4

Mr. Harrison:

こんにちは、皆さん。

ディスカッションの時間です。準備はいいですか？

このクラスは、英検3級&4級対象です。

Hello, everyone.

It's discussion time. Are you ready?

This class is for listeners at the Eiken Grade 3 and Grade 4 level.

今日の共通テーマは、「睡眠」です。

このクラスでは、「普段の睡眠」について話し合いたいと思います。

Today's overall theme is "sleeping."

In this class, we'll be talking about "our daily sleeping habits."

It's discussion time!

Mr. Harrison:

英語では、一般的に「寝る」というのは "sleep" を使いますが、日中少しだけ寝る、つまり昼寝のことを "nap" といいます。熟睡する人は "sound sleeper" (眠りの深い人)。その逆で少しでも物音がしたら目が覚めてしまう人を "light sleeper" (眠りの浅い人) と呼んだりします。

In English, we generally use the word sleep. But if we sleep for a short time during the day we call that a nap. We call a person who sleeps deeply a "sound sleeper" and a person who wakes up at any small sound a light sleeper.

今日は、皆さんの睡眠について聞いてみたいと思います。

では、さっそくですが、皆さんは、何時に寝ますか？

Today, I'd like to hear about everyone's sleeping habits.



So everyone, what time do you go to bed?

Yoko:

私は23時に寝ます。

I go to bed at eleven o'clock.

Mr. Harrison:

そして何時に起きますか？

What time do you wake up?

Yoko:

私は朝6時に起きます。

I wake up at six.

Mr. Harrison:

7時間寝ているのですね。

よう子さんは睡眠時間が足りていると感じていますか？

So you sleep for seven hours.

Do you think that you get enough sleep?

Yoko:

はい。平日はちょうどいいと感じます。

でも、週末はもっと長い時間寝ることがあります。

Yes. I think it's just right for weekdays.

But on weekends I sometimes sleep longer.

Mr. Harrison:

他の人は何時に寝ますか？

What time do other people go to bed?

Sakura:

私は深夜0時に寝ます。

I go to bed at midnight.

Mr. Harrison:

遅いですね。

何時に起きますか？

That's late.

What time do you wake up?

Sakura:

朝5時に起きます。

At five.

Mr. Harrison:

5時間！ それは短いですね。

昼間に眠くなりませんか？

Five hours! That's really short.

Don't you get sleepy during the day?

Sakura:

はい。眠いです。

週末は8時間くらい寝ます。

Yes, I do.

On weekends I sleep for about eight hours, though.

Mr. Harrison:

平日は忙しいということですか？

Does that mean you're busy on weekdays?

Sakura:

はい。遅くまで勉強や習い事をしています。

夜寝る前に、自分の好きなことをする時間を取っているため遅くなってしまいます。

Yes. I study or take classes until late at night.

I spend time doing things I like before I go to bed so I end up going to bed late.

Mr. Harrison:

なるほど。忙しいのですね。ところで皆さんは、夢をふだん覚えていますか？

I see. You're busy.

By the way, do you all usually remember your dreams?

Yoko:

はい。日常生活に関わる夢をよく見ます。

最近、クラスメイトと旅行に行く夢を見ました。

普段なかなか旅行に行けないので、願望が夢に現れたのかもしれませんが。

Yes. I often dream of everyday things.

Recently, I dreamt of going on a trip with my classmates.

I don't usually get to go on trips so maybe my wish appeared in my dream.

Mr. Harrison:

他の人は、どんな夢を見ますか？

What do other people dream of?

Sakura:

私は学校の夢をよく見ます。

クラスメイトとおしゃべりしていたり、部活をしていたりする夢が多いです。

I often dream of school.

I usually dream of talking with my classmates or participating in club activities.

Mr. Harrison:

皆さん、楽しい夢を見ているようですね。

では、熟睡するために心がけていることは、ありますか？

Everyone seems to dream happy dreams.

Now, do you do anything special to make sure that you get a good night's sleep?

Yoko:

寝る前に、ストレッチをします。

テレビを見たり、音楽を聴いたりしながら、15分くらい行います。

I stretch before going to bed.

I spend about 15 minutes stretching while watching TV or listening to music.

Mr. Harrison:

寝付きがよくなりますか？

Does that help you fall asleep?

Yoko:

はい。寝ている間に目が覚めないように、寝る直前にトイレに行きます。

Yes.

I also go to the bathroom before going to bed so that I don't wake up while I'm sleeping.

Mr. Harrison:

他の人は、熟睡するために何かしていますか？

What else do you all do to make sure you sleep well?

Sakura:

お風呂に長めに入って、さっぱりすることとリラックスを心がけています。

I take a long bath to feel refreshed and relaxed.

Mr. Harrison:

入浴の時間は、どのくらいですか？

How long do you take a bath for?

Sakura:

30分間くらいです。

お風呂では、心身ともリラックスするので寝付きがよいです。

あとは、お湯や、ホットミルクを飲んで体をあたためてから寝ます。

For about 30 minutes.

I can relax fully so I fall asleep easily. I also drink hot water or hot milk to warm my body and then go to bed.

Mr. Harrison:

皆さん、熟睡するためにさまざまな工夫を凝らしているようですね。

It seems that everyone is doing a lot to make sure they sleep well.

さて、今日は、「睡眠」をテーマに話し合いました。最初は、「睡眠計の使用法」について考えてみました。2つ目では、「睡眠を妨げる要因」について話し合いました。

そして最後のパートでは、「普段の睡眠」についてでした。

リスナーの皆さんは、どれくらい理解できましたか？

Today's overall theme has been "sleeping." In the first part we talked about "using sleep monitors". In the second part we talked about "things that get in the way of sleep." And in the last part we talked about "our everyday sleeping habits."

To our listeners, how much did you understand?

今週の番組内英語のセリフとその日本語案内、ディスカッションの参考記事は、番組のウェブサイト (<http://www.radionikkei.jp/lr/>) に掲載しています。

次回は、「ランニング用アプリの活用」について、ディスカッションします。

The Japanese and English transcriptions for this session, as well as the referenced article are available on the program website.

Next week, we will be talking about "smartphone apps for runners."