

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。このクラスを教えるハリソンです。

今日もテーマに関する意見が聞けるのを楽しみにしています。

このクラスの対象は、英検準1級です。

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

I'm looking forward to hearing everyone's opinions about today's topic.

This class is for Eiken Grade Pre-1 listeners.

米ミシガン大学による調査では、国別の平均睡眠時間は、日本とシンガポールが世界でもっとも短いことが分かりました。平均睡眠時間がもっとも長いオランダ人の8時間12分に対し、日本人は7時間24分です。望ましい睡眠時間は7～8時間と言われており、多くの人がこれを下回っていると考えられます。また、環境省による調査では、寝不足の傾向が子どもにも及んでいることが明らかになりました。3歳児の約30%が午後10時以降に就寝し、約7%が10時間未満の寝不足傾向にありました。

According to a University of Michigan study of average sleeping times by country, Japan and Singapore's are the shortest in the world. People from Holland have the longest average sleeping time of 8 hours and 12 minutes, whereas Japanese people sleep just 7 hours and 24 minutes. It's said that the ideal sleeping time is between 7 and 8 hours, but it's thought many get less than that. In addition, a Ministry of the Environment study shows the trend toward lack of sleep is extending to children. Approximately 30 percent of three-year-old children go to bed after 10 P.M. Some 7 percent are getting less than the 10 hours of sleep per night that children of that age need.

今日は、こうしたニュースを踏まえて、「睡眠」を共通テーマに、このクラスでは、「現代の日本社会における睡眠の現状」について話し合ひましょう。

"Sleep" will be the overall topic today, and this class will discuss "sleep in modern Japanese society."

**It's Discussion Time!**

Mr. Harrison:

皆さんは、毎晩何時間寝ていますか？ 今日睡眠について、日本人の睡眠時間が世界的に見て短いという事実を踏まえ、その現状を考えてみようと思います。

How many hours do you sleep every night? I'd like you to think about the reasons Japanese people sleep the least in the world.

米国の大学による調査では、日本人の睡眠時間は最長だったオランダ人よりも48分ほど短いという結果でした。これは1年で292時間の違いに相当します。では、なぜ現代の日本人は睡眠時間が少ない傾向にあるのでしょうか。その原因として考えられることについて、意見を聞かせてください。

An American university study showed Japanese people sleep 48 minutes less than Dutch people, who sleep the longest. In one year, this amounts to a 292-hour difference. Why do you suppose there's a tendency for Japanese people to sleep less? I'd like to hear your opinions.

Sakura:

現代社会は、電気が普及し、昼夜を問わず活動できます。都会は夜の街も明るいので起きている時間が長くなる傾向があると思います。さらに日本には、24時間開いているコンビニが全国にあり、夜仕事をしている人もいて、昼夜の区別がつきにくいことも原因として考えられます。

Everyone in modern society has electricity, so you can be active whether it's day or night. The streets in cities are bright at night, so I suppose there's a tendency to stay up longer. Plus, convenience stores in Japan are open 24 hours a day. And there are people who work at night. One reason might be that it's difficult to know whether it's day or night.

Yoko:

さらに睡眠時間が少なくなる原因としては、スマートフォンやパソコンなどの電子機器やネットの普及も大きいと思います。時間帯に関わらず、さまざまな情報に触れたり、連絡を取り合ったりできることも睡眠不足の一因だと考えられます。

I think other big reasons sleeping time is going down are smartphones, computers, and the spread of the Internet. No matter what time it is, you can get a huge amount of information and stay in touch with people. I think that's another reason for the lack of sleep.

Sakura:

そうですね。夜になれば家に電話するのはためらいますが、SNSなら夜でも気軽に友だちと連絡を取り合えます。

That's right. You hesitate to call someone's home at night, but with social media you can feel free to contact your friends anytime.

Mr. Harrison:

そうした便利さが睡眠時間に影響を与えているのかもしれないですね。また、明るい照明やPC画面のブルーライトが、人の健康に及ぼす悪影響もあります。

That kind of convenience certainly may have an effect on sleeping time. And bright lights and the blue light of computer screens can have a negative effect on health.

Yoko:

日本では労働時間が長いことも睡眠時間が短くなる原因ではないでしょうか。1日は24時間しかないのに、労働時間が長く、他にもやるべきこと、やりたいことがあれば、睡眠時間を削るしかなくなってしまいます。

Working hours in Japan are also long, so that may be another reason sleeping times are shorter. There are only 24 hours in a day. If you have other things you need or want to do, all you can do is cut down on your sleeping time.

Mr. Harrison:

なるほど。たしかに、日本人の労働時間は諸外国の人と比べて長いといわれています。週49時間以上働く人が約22%で、10~15%程度にとどまる欧米の人と比べると割合が大きいです。Yes. In fact, they say Japanese working hours are longer than those in foreign countries. Some 22 percent of people work more than 49 hours a week. That's quite a lot compared to the 10 to 15 percent who do so in Europe and North America.

Sakura:

グローバル化が進み、競争が激しくなるなかで、雇用環境が厳しくなっているのではないのでしょうか。日本では、低賃金で長時間働かせる「ブラック企業」という言葉もよく聞きます。As globalization progresses and competition becomes fiercer, the working environment becomes more demanding. You often hear the term "black company" in Japan. It means a company that forces people to work long hours for low pay.

Yoko:

グローバル化と言えば、国境を越えたビジネスが普通になればなるほど、時差のある国の人たちとの仕事の取引が多くなりますよね。そのために勤務時間が不規則になったり、長くなったりすることはないのでしょうか。

Speaking of globalization, as doing business across national borders becomes more and more common, an increasing number of people are dealing with others in different time zones.

Because of that, working times become irregular and get longer.

Mr. Harrison:

そうですね。ワークライフバランスが重要視されるなかでも、実際には厳しい雇用環境や国際的な仕事による時間的制約などで、なかなか思うようなバランスが実現しにくいという指摘ですね。

That's right. Even though work-life balance is seen to be important, it's difficult to bring about that balance due to the harsh working environment and the time limitations of international business.

Sakura:

「朝活」という言葉が定着してきたと思うのですが、早起きを推奨するような社会の風潮も一因かもしれません。早起きして朝の時間を勉強や仕事に有効活用することは素晴らしいと思うのです。ただ、そのために朝型にシフトするのではなく、就寝時間は変わらず、朝早く起きるとなれば、睡眠時間が減りますよね。

The idea of *asakatsu*, or “using the early morning for some other activity” is becoming common. Another reason might be that society is encouraging people to get up early. I think it’s great if you can get up early and use that time effectively to work or study. But, if you make the shift to being a morning person without changing the time you go to bed, getting up early means cutting down on sleeping time.

Mr. Harrison:

日本人の睡眠時間が短い原因がたくさん挙がりました。睡眠不足は、日中の不注意やいろいろな原因となり、場合によっては事故など重大な結果をもたらすこともあり得ます。また、疲労回復が十分になされないことが続けば、病気の原因にもなります。子どもについては、身体の成長が阻害されることも考えられます。こうしたことは、個人だけでなく、社会的な損失につながります。

Well, you’ve brought up a lot of reasons for the short sleeping time of Japanese people. Lack of sleep can affect concentration during the day and also make people irritable. In some cases, it can also result in major accidents. Repeated failure to recover from exhaustion can cause health problems. In children, it’s thought to damage physical growth. Because of these things, lack of sleep not only affects individuals but is also a loss for society.

では、こうした状況を改善するために社会全体でできることには何があるでしょうか？

Well then, what can society as a whole do to fix this situation?

Yoko:

ワークライフバランスを考えた働き方ができるような仕組みを作ることです。そのために、個人は生産性を高める工夫をし、企業は柔軟な働き方ができる制度を導入するなどの方策が考えられます。また、それを後押しするために、政府がガイドラインを設けることもできそうです。We need to make some system of working that considers work-life balance. To do that, we have to develop a way to increase individual productivity. Companies need to introduce measures to make working more flexible. And government needs to support those measures by establishing regulations or guidelines.

Sakura:

よう子さんの言うような理想に近づくには、社会全体の意識改革も必要ではないでしょうか。より細かなサービス、便利な生活を求め続ければ、それを提供するために労働する側の負担は増します。少し不便であっても、皆が健康的な生活を営めるような社会のあり方を追求することができれば、日本人の平均睡眠時間はもう少し長くなるかもしれません。

To get close to the ideal Yoko is talking about, it’ll be necessary to change the thinking of everyone in society. When we continue to demand more and more service and convenience in our lives, that increases the labor burden on the people providing it. Even though something might be a little inconvenient, if we could try to create a society where we all lead healthy lives, it might be possible for Japanese people to increase their average sleep times.

Yoko:

長い目で見れば、睡眠の大切さについての教育も大事だと思います。睡眠の機能やその不足が

もたらず弊害など、知識がなければなかなか根本的な改善に至らないのではないのでしょうか。特に成長期にある子どものときからそれを学ぶことが望ましいと思います。

Looking at this issue in the long term, we need to teach the importance of sleep. If people don't know about the benefits of sleep and the damage that lack of it causes, we won't be able to achieve any fundamental change. In particular, I think it's good for children to learn that when they are growing up.

Mr. Harrison:

日本では電車の中で寝ている人をよく見かけます。そのような居眠りや昼寝で睡眠不足を補っているという人も多いでしょう。学校で授業中に居眠りをしてしまえば、大切な授業を聞き漏らしてしまうかもしれませんね。睡眠は人間が生物として生きていくうえで欠かせない大切なものです。十分な睡眠を取り、誰もが生き生きと活動できる社会になるよう、多方面から改善を進めていけたらいいですね。

I often see people sleeping on trains in Japan. There are lots of people trying to make up for lack of sleep that way, or by taking naps. If you sleep during class, you may miss an important part of the lesson. There are many aspects of society that need to be changed so that everyone can get enough sleep and have enough energy for their daily lives.

今日、このクラスでは「現代の日本社会における睡眠の現状」について考えました。英検準1級向けでした。このあとは、2級&準2級です。

In our class today, we've talked about "sleep in modern Japanese society." This class has been for Eiken Grade Pre-1 level listeners. The class for grades 2 and Pre-2 is next.

## Part II Grades 2 & Pre-2

Mr. Harrison:

こんにちは、皆さん。

このクラスは、英検2級・準2級向けです。

Hello, everyone.

This class is for Eiken Grades 2 and Pre-2.

1960年から5年ごとに行われている国民の生活時間に関する調査（NHK放送文化研究所）によれば、日本では眠る時間と起きる時間がともに早まり、朝型の人が増えているそうです。朝早くから働く人も多くなりつつあり、平日朝8時より前に仕事をしている人は、2000年の13%に対して2015年には20%に達しました。

Every five years since 1960, The NHK Broadcasting Culture Research Institute has been conducting a study on how citizens use time in their daily lives. The study shows bedtimes and waking times are both becoming earlier. People who get up early are called "early risers," and it seems like their number is increasing. More people are also working from the early morning. Approximately 13 percent of people were at work before 8 a.m. in 2000. In 2015, some 20 percent were.

今日の共通テーマは「睡眠」です。このクラスでは、「宿題は朝にするか、夜にするか」をテーマに話し合います。

Our overall topic today is “sleep.” In this class, we’ll discuss “whether it’s better to do homework in the morning or at night.”

**It's Discussion Time!**

Mr. Harrison:

皆さんは宿題をいつしているのでしょうか。宿題は朝と夜、どちらにする方がいいと思うかについて、客観的に意見を出し合いましょう。自分が必ずしもその通りにできていなくても構いません。では、誰から意見を出してくれるのでしょうか？

When do you do your homework? Do you think it’s better to do homework in the morning or at night? Please support your opinions with facts. It doesn’t matter if you always do the thing you’re suggesting yourself. Would anyone like to give an opinion?

Yoko:

はい。宿題は朝する方がいいと私は考えます。睡眠をとった後なので、朝は疲れも取れていて頭が冴えているからです。

Yes. I think it’s better to do homework in the morning. After you’ve had sleep, you’re refreshed and your mind is clear.

Sakura:

私は夜に宿題をする方がいいと思います。その日の宿題は、その日のうちに終わらせておきたいからです。眠いときもありますが、1日のけじめがついて、宿題が済めば心置きなく眠ることができると思います。

I think it’s better to do homework at night. It’s that day’s homework, so I’d like to finish it that day. There are times I get sleepy, but it puts an end to the day. After it’s finished, I can relax and fall asleep.

Yoko:

確かに夜遅くなりすぎなければ、さくらさんの言うことも一理あります。でも、朝は出かける時間が決まっているので、使える時間が限られ、それまでに終わらせようとするので能率が上がります。

I can understand what Sakura is saying as long as it isn’t too late at night. But you know what time you have to leave in the morning, so there’s a limit to how much time you can spend. It improves your efficiency because you have to finish it on time.

Sakura:

でも、宿題にどれほどの時間がかかるか、実際にやってみないと分からないですよ？ もし出かける時間になっても終わっていなかったら困ります。それが心配なので、夜済ませる方がいいと思います。

But you never know how long the homework will take until you start to do it, do you? It’ll be a

problem if you haven't finished by the time you need to leave. That worries me, so I'd rather finish it at night.

Yoko:

確かにそういう危険性はないとは言えませんが.....。でもそのために集中力が増すということはあると思います。逆に夜の場合は、時間があると思いなかなか宿題を始める気になりません。また、気分転換のつもりで友だちと SNS で連絡を取り合ったり、ネットを見たりして、つい時間が過ぎてしまいます。そうすると、寝るのが遅くなってしまいます。

OK. I'm not saying there's no risk, just that it increases your concentration. On the other hand, at night, when I think I have time, it's hard to start doing homework. I tell myself I need a change of pace and contact friends on social media or check something on the Internet, so the time flies by. When that happens, I end up going to bed late.

Sakura:

確かに、夜は、朝ほど追い込まれないので勉強のペースが遅くなるかもしれません。ですが、朝は、夜のように時間がなくてパニックになることもあります。よう子さんは朝に、宿題の範囲が分からなくなったなどのアクシデントはないですか？ 私は何度かありました。夜のうちなら友だちに教えてもらったり、対処できる時間があったりするので助かると思います。

It's true that you're not under pressure at night the way you are in the morning, so you might study more slowly. But, sometimes you panic when you're running out of time in the morning. Yoko, haven't you ever had a problem like not being sure exactly what the homework assignment was? It's happened to me a few times. At night, I can get a friend to help me understand something, and it's helpful to have more time for dealing with it.

Yoko:

私も範囲を間違えてしまったことはありました。ただ、それは自分の責任なので、だからといって宿題を夜やった方がいいとは思いません。

I've made mistakes about what the homework assignment was, too. Still, that's my fault. It's not a reason to make me think I should do homework at night.

さらに、朝宿題をするメリットはもっとあります。早寝早起きの習慣がつくということがあります。「宿題を終わらせなくては」と思えば、必ず起きるからです。早寝早起きのこつは、毎朝早く起きることだと聞きました。そのために宿題のプレッシャーを利用できます。

Anyway, there's an advantage to doing homework in the morning. I've gotten into the habit of going to bed and getting up early. When I think, "I have to finish my homework," I always get up. I heard the secret to going to bed and getting up early is doing it every day. I make use of the pressure to do my homework.

Mr. Harrison:

そう、「早起きは三文の得」と昔から言われていますね。

Yes, and there is the old saying that "the early bird catches the worm."

Sakura:

確かに早寝早起きは健康にいいと言われていますが、私たち中高生の実際の生活では、宿題を朝やろうとすると、無理のあるスケジュールになることがないでしょうか。

They do say that going to bed and getting up early is good for your health. But when I think about our life as junior high school students, doing homework in the morning is just too hard a schedule for me.

Yoko:

確かに朝に慌ただしくなりすぎて、朝食をゆっくり取る時間がなかったことがありました。Mornings certainly can be hectic. There's not always enough time for a leisurely breakfast.

Sakura:

学校では、部活動によっては朝の練習があります。学校が遠くて通学時間が長い人もいます。Sometimes there are club activities at school in the morning. And some people who live far away have long commutes to school.

Yoko:

そうですね。宿題に追われて朝ご飯を食べられないようではいけませんよね。逆に夜宿題をすると決めていても、日中の行事でとても疲れてしまったときや、家族で話し合うことがあるときなどは、宿題を朝に回した方がよさそうです。時と場合に合わせて、柔軟に朝と夜に変更することも大切かもしれないと思います。

That's true. It's not good to skip breakfast because you're hurrying to do homework. On the other hand, even if you decide to do your homework at night, you can be tired out from the day's activities. Or, you might need to talk to your family. Then, it's better to move doing homework to the morning. I think it's important to adjust to the time and situation. It's good to be flexible.

Mr. Harrison:

宿題を朝と夜、どちらの時間帯にするのがよいかは、それぞれの体質や活動状況、家庭の生活時間帯などさまざまな要素によって、一人ひとり異なるものだと思います。また、日によってときには柔軟に対応するという考え方も大切ですね。自分をもっとも効率よく、きちんと宿題を済ませることのできる方法を常に意識して、学習を進めていけたらいいですね。

The question of whether it's better to do homework in the morning or at night depends on many things, like how you feel that day, the things you're doing, the rhythm of your family life, and so on. It's different for each person. It's important to be flexible so you can deal with the day's situation. You should always be thinking about which is the most efficient way to do your homework, and make that your habit for learning.

今回は「宿題は朝するか、夜するか」についてディスカッションしました。英検2級&準2級向けでした。

Today, we've been discussing "whether it's better to do homework in the morning or at night." This class was for Eiken Grades 2 and Pre-2.



Mr. Harrison:

こんにちは、皆さん。このクラスは、英検3級&4級向けです。

今日の共通テーマは、「睡眠」です。

Hello, everyone. This class is for Eiken Grade 3 and 4 level listeners.

Our common theme today is “sleep.”

米国のある大学の調査では、日本人は世界でもっとも眠る時間が少ないそうです。望ましい睡眠時間は7時間以上とされていますが、それを下回っている人も多いでしょう。また、日本では、3歳児の7%が寝不足と分かり、子どもにも寝不足の傾向があるようです。

According to one American university’s study, Japanese people sleep less than people in any other country. The ideal sleeping time is more than 7 hours per night, but many people sleep less than that. In Japan, there’s a tendency for children to sleep less. For example, 7 percent of 3-year-old children don’t get enough sleep.

今日はこれに関連して、「眠気対策」をテーマに話し合いたいと思います。

In this class we’ll talk about “dealing with sleepiness.”

It's Discussion Time!

Mr. Harrison:

成長期にある学生の皆さんは、大いに活動し、大いに眠ることが身体にとって大切です。睡眠はよく取っていますか？

All of you students are still growing. It’s important for your body that you be active and sleep a lot. Are you getting enough sleep?

Sakura:

なるべく早めに寝ようとは思っています。

部活動の朝練があると、朝早く起きなくてははいけません。

平均すると、7時間は眠れていません。もうちょっと寝たいなとは思っています。

I try to go to bed early.

When I have club activities in the morning, I have to wake up early.

On average, I sleep less than 7 hours. I’d like to sleep a little more.

Yoko:

私も毎日7時間眠れているとはいえないです。夜11時に寝ると決めているのですが、守れないときがあります。学校から帰ると、家でやりたいことがいろいろあります。また、友だちと電話やSNSでやり取りし合うとつい時間を忘れてしまいます。

I don’t think I can say I sleep 7 hours every night. I try to go to bed at 11 o’clock, but sometimes I don’t. When I get home from school, there are a lot of things I want to do. I sometimes forget the time when I talk to my friends on the phone or communicate with them on social media.

Mr. Harrison:

なるほど。寝不足だと感じるときはあるそうですね。では、「寝不足で失敗したな」という経験はありますか？

I see, and sometimes you feel you don't get enough sleep. Well then, have you ever made any mistakes because of a lack of sleep?

Sakura:

テストの前に遅くまで勉強したときのことで。テスト中に眠くて数学の計算ミスをしてしまいました。

One time, I stayed up late studying for a test. I was sleepy during the test and made a mistake doing some calculations.

Yoko:

昨年、寝不足が続いて風邪をひいたことがあります。友だちと映画を観に行く約束をしていたのに、行けませんでした。

There was a time last year when I wasn't getting enough sleep and caught a cold. I had made plans with a friend to go to a movie, but in the end I couldn't go.

Mr. Harrison:

他の人も似たような経験があるかもしれませんね。寝不足だと、日中に眠くなってしまうことがあると思います。そうしたときは、どうしていますか？

Other people may have had the same kind of experience. If you don't get enough sleep, you may get sleepy during the day. When that happens, what do you do?

Sakura:

朝練があると、早起きと運動の疲れとで、授業中に眠くなることがあります。そのような時には、ノートを一生懸命書いたり、首を回したり、姿勢をよくしたりして目を覚まします。

When I have morning practice, I wake up early and get tired from the exercise. Then, I sometimes get sleepy during class. When that happens, I write a lot in my notebook, stretch my neck, and sit up straight to try to wake up.

Yoko:

休み時間に昼寝をすることがあります。「15分ほどの昼寝は効果が高い」と父に聞きました。会社でも昼休みに昼寝をしている人がいるそうです。

I sometimes take a nap during school recess. My father told me that a 15-minute nap can be very effective. Even at his company, some people take a nap during lunchtime.

Sakura:

私は、家で眠いときは、顔を洗います。ソファに横になると知らないうちに寝てしまうので、気をつけています。

If I'm at home and feel sleepy, I wash my face. If I lay down on the sofa, I'll be asleep before I know it so I have to be careful.

Yoko:

ガムをかむとか、何か刺激を与えるとちょっと目が覚める気がします。ただ、眠気が取れても寝不足には変わりがないので、その日は早く寝られるようにするのが一番かなとは思っています。  
If I chew gum or do something else to stimulate me, I feel more awake. But, even if it stops me from feeling sleepy, I still need sleep. I think going to bed early on days like that is the best thing to do.

### TEACHER'S POINT

Mr. Harrison:

はい、そうです。きょう授業を終える前に、睡眠に関する動詞を二つ挙げておきます。第一に、「sleep in (遅く起きる)」があります。これは仕事や学校あるいはどこへも行く必要がない時に朝遅くまで寝ることを意味します。次に、「oversleep (寝坊する)」があります。これは知らずも朝あまりにも遅くまで寝て、なにかを遅らせることを意味します。来週の日曜、あなたがたの中には「遅くまで寝て」いたい人がいるでしょう。構いませんが、月曜の朝は「寝過ごし」さないように。学校に遅刻しますから。

Yes, it is. Before we end our class today, I'd like to mention two sleep-related verbs. First, there's "sleep in", which means to sleep until late in the morning when you don't have to go to work, school, or anywhere. Then, there's "oversleep", which means to accidentally sleep until too late in the morning, causing you to be late for something. So, maybe next Sunday, some of you will want to "sleep in". That's fine, but don't "oversleep" on Monday morning. You'll be late for school.

さて、寝不足で失敗したことや、眠気対策の工夫が共有できました。よう子さんの言うように、眠気が一時的に取れても、寝不足が解消されたわけではありませんから、健康のためにも、寝不足を自覚したときはしっかり睡眠をとるよう特に心がけてください。

Well, you all shared stories today about mistakes you've made because of lack of sleep. You also shared some ways to get over sleepiness. As Yoko said, even if you don't feel sleepy, you haven't solved the problem of lack of sleep. When you feel a lack of sleep, try to get a decent night's sleep for your health.

今日は、「眠気対策」をテーマに話し合いました。

Our common topic today was "dealing with sleepiness."

次回は、「時間管理」について、ディスカッションします。

Next time, we will discuss "Time Management."