

RIPPLE ENGLISH ACTIVE LEARNING PROGRAM

Workbook for:



⚠️問題は解きっぱなしにしないで！

英語資格試験の学習は、解いた後の復習をしなければほとんど効果はありません。

答え合わせをしておしまいせず、テキストの音読練習やリスニング、多読学習などのインプット学習を何度も反復して記憶に定着させましょう。ホームページからダウンロードできる音読練習用のテキストをぜひご活用ください。また、数日置いてから再度解き直すのも効果的です。答えを記憶してしまっているかもしれませんが、回答の根拠をなぞりながら繰り返し解くことで有効な復習になります！

くどいですが解きっぱなしは本当に効果ないです。得られるのは「問題解いたぞ～！勉強したぞ～！」という満足感だけです。棘のある言い方でごめんなさい。でも復習しないと本当に意味がなくなってしまうんです。心からお願いします。

Your English teacher has assigned this article to you. You need to prepare notes to give a short presentation.

What Makes a Good Life

What makes a good life? If you want to make your future self happier and healthier, on what do you spend your time and energy? Many people, especially young adults, say that a major life goal is to be rich or famous. They believe that it is wealth or fame that makes us happy.

Harvard University has tracked the lives of 724 men for about 8 decades since 1938. Researchers have interviewed them every 2 years to figure out what makes people healthier and happier. The lesson from this study is simple; good and warm relationships keep us happy and healthy. It is not about wealth and fame. People with good connections are happier, physically healthier, and they even stay smarter as they grow old.

This research suggests that it is the quality of your close relationships that matters, not the quantity. Even if it's just a few, having good and warm relationships is the key to a happy life. Then what is a quality relationship? It could be a friend who you truly love; a mentor who cares about you; a partner whom you trust and respect to each other; or a person who you can call when you are in trouble. So, it is not about belonging to a group of people you actually don't like. Also, it is not about boasting about the number of friends on social media. It is not even about whether you are married or not. In fact, marriages with many conflicts can even be worse than getting divorced. Having somebody who you feel has your back is important.

Good relationships make us happy. But we often fail to keep a friendship alive. Why? Basically, maintaining relationships is not easy. We can easily develop space when one has some life event, such as a job change, a move to a different city, or getting married. So we need to continuously put energy and effort into maintaining relationships. For example, you may need to regularly reach out to your school friends after graduation if they are really important to you.

Also, we have to keep growing. We are attracted to people who show us respect, understand, and empathize with us. If you want to grow into such a person, you will need to learn a lot of things and get various experiences. We need to know that a good life is not easy to have. However, it's very much worth striving for.

Your notes:

[Outline by paragraph]

1. Introduction: Defining a Good Life

- Common belief: [1] lead to happiness.
- Question: How should we spend time and energy for a happy, healthy future?

2. Harvard Study on Happiness

- Overview: 724 men tracked for 8 decades since 1938.
- Finding: [2]

3. Quality vs. Quantity in Relationships

- Importance: [3]
- Definition: A quality relationship involves [4].
- Clarification: Not about social media numbers or [5] alone.

4. Challenges in Maintaining Relationships

- Issue: Relationships are hard to maintain, especially after life changes.
- Solution: Continuous effort and reaching out are necessary.

5. Personal Growth and Effort

- Attraction: We are drawn to those who respect and empathize with us.
- Growth: [6]
- Conclusion: [7]

問 1 Choose the best option for [1].

- ① Focusing solely on academic success
- ② Being isolated and avoiding social connections
- ③ Intelligence and height
- ④ Wealth and fame

問 2 Choose the best option for [2].

- ① Good and warm relationships are key to happiness and health.
- ② High income is the only key to happiness and health.
- ③ Avoiding relationships ensures happiness and health.
- ④ Traveling frequently is the primary factor for happiness and health.

問 3 Choose the best option for [3].

- ① The number of relationships matters more than their quality.
- ② Superficial connections are as important as deep relationships.
- ③ Quality of close relationships matters more than quantity.
- ④ Being popular on social media is the most important factor.

問 4 Choose the best option for [4].

- ① frequent social media interactions
- ② continuous competition and rivalry
- ③ love, trust, and support
- ④ common interests and preferences

問 5 Choose the best option for [5].

- ① whether you attend a prestigious university
- ② the amount of wealth accumulated
- ③ marital status
- ④ personality traits

問6 Choose the best option for [6].

- ① Accumulating wealth and material possessions is crucial.
- ② Sticking to existing habits and resisting change is crucial.
- ③ Continuously meeting new people is crucial.
- ④ Learning and gaining experiences are crucial.

問7 Choose the best option for [7].

- ① A good life requires effort but is worth pursuing.
- ② A good life is effortless and easy to achieve.
- ③ Avoiding effort leads to a successful life.
- ④ Pursuing professional success with your friends is the key to a good life.

問1	④	問5	③
問2	①	問6	④
問3	③	問7	①
問4	③		

問題文

あなたの英語の先生がこの記事を割り当てました。短いプレゼンテーションのためにメモを用意する必要があります。

良い人生とは何か

良い人生とは何でしょうか？将来の自分がより幸せで健康であるために、どのように時間やエネルギーを使うべきでしょうか？多くの人々、特に若い世代は、「お金持ちになること」や「有名になること」が主要な人生の目標だと言います。彼らは、私たちが幸せにするのは「富」や「名声」であると信じています。

ハーバード大学は、1938年から約8年間にわたり、724人の男性の人生を追跡してきました。研究者たちは、2年ごとに彼らにインタビューを行い、何が人々をより健康で幸せにするのかを探りました。この研究から得られた教訓はシンプルです。良い温かい人間関係こそが、私たちが幸せで健康に保ってくれるのです。それは富や名声ではありません。良い人間関係を持つ人々は、より幸せで、身体的にも健康で、さらに年をとっても頭が冴えていることがわかりました。

この研究は、重要なのは「親しい人間関係の質」であり、「量」ではないことを示しています。たとえ少数でも、良好で温かい人間関係を持つことが幸せな人生の鍵です。では、質の高い関係とは何でしょうか？それは、心から愛せる友人であったり、自分を気にかけてくれるメンター、信頼と尊敬を持ち合えるパートナー、または困ったときに頼れる人かもしれません。したがって、実際には好きではないグループに所属することではありません。また、SNSでの友人の数を自慢することでもありません。結婚しているか

どうかですらありません。実際、頻繁に対立が起こる結婚生活は、離婚するよりも悪影響を及ぼすことさえあります。自分を支えてくれると感じる誰かを持つことが大切です。

良い人間関係は私たちが幸せにしてくれます。しかし、私たちはしばしば友情を維持するのに失敗してしまいます。なぜでしょうか？基本的に、人間関係を維持することは簡単ではないからです。転職、他の都市への引っ越し、結婚などのライフイベントがあると、簡単に距離ができてしまいます。そのため、関係を維持するためには、継続的にエネルギーや努力を注ぎ続ける必要があります。例えば、卒業後も本当に大切な学校の友達とは定期的に連絡を取ることが必要かもしれません。

また、私たちは成長し続けなければなりません。私たちは、私たちが尊重し、理解し、共感してくれる人々に惹かれます。そのような人に成長したいなら、多くのことを学び、さまざまな経験を積む必要があります。良い人生を手に入れるのは簡単ではないということを知っておく必要があります。しかし、それはとても価値のある努力です。

あなたのノート：

[各段落の概要]

1. 導入：良い人生の定義

- 一般的な考え：幸福につながるのは[1]。
- 疑問：幸せで健康的な将来のために、どのように時間とエネルギーを使うべきか？

2. ハーバード大学の幸福に関する研究

- 概要：1938年から80年にわたり、724人の男性を追跡調査。
- 結論：[2]。

3. 人間関係における質と量の違い

- 重要性：[3]。
- 定義：質の高い関係とは、[4]を含むものである。
- 説明：SNSでの友人の数や[5]だけではない。

4. 人間関係を維持することの難しさ

- 問題：特にライフイベント後、人間関係を維持するのは困難である。
- 解決策：継続的な努力と働きかけが必要である。

5. 個人の成長と努力

- 魅力：私たちは、尊敬し共感してくれる人に惹かれる。
- 成長：[6]。
- 結論：[7]。

問1 [1] に最も適切な選択肢を選びなさい。

- ① 学業の成功のみに集中すること
- ② 孤立して社会的なつながりを避けること
- ③ 知性と身長
- ④ **富と名声**

問2 [2] に最も適切な選択肢を選びなさい。

- ① **良好で温かい人間関係が幸福と健康の鍵である。**
- ② 高収入のみが幸福と健康の鍵である。
- ③ 人間関係を避けることが幸福と健康を保証する。
- ④ 頻繁に旅行することが幸福と健康の主な要因である。

問3 [3] に最も適切な選択肢を選びなさい。

- ① 人間関係の数が質よりも重要である。
- ② 表面的なつながりは深い人間関係と同じくらい重要である。
- ③ **親しい人間関係の質が量よりも重要である。**
- ④ SNSで人気があることが最も重要な要因である。

問4 [4] に最も適切な選択肢を選びなさい。

- ① SNSでの頻繁な交流
- ② 継続的な競争とライバル関係
- ③ **愛、信頼、サポート**
- ④ 共通の興味や嗜好

問5 [5] に最も適切な選択肢を選びなさい。

- ① 名門大学に通っているかどうか
- ② 蓄えられた富の額
- ③ **結婚しているかどうか**
- ④ 性格の特性

問6 [6] に最も適切な選択肢を選びなさい。

- ① 富と物質的な所有物を蓄積することが重要である。
- ② 既存の習慣に固執し、変化を拒むことが重要である。
- ③ 絶えず新しい人々と出会うことが重要である。
- ④ **学び、経験を積むことが重要である。**

問7 [7] に最も適切な選択肢を選びなさい。

- ① **良い人生を送るには努力が必要だが、それだけの価値がある。**
- ② 良い人生を送るのは簡単で努力を要しない。
- ③ 努力を避けることが成功した人生につながる。
- ④ 友人とともに仕事の成功を追求することが良い人生の鍵である。