astraJLPT Editorial

Language Knowledge (Vocabulary/Grammar)・Reading

問題用紙

（２０２０-２）

N2

言語知識（文字・語彙・文法）・読解

（105分）

注 Notes 意

1．試験が始まるまで、この問題用紙を開けないでください。
Do not open this question booklet until the test begins.

2．この問題用紙を持って帰ることはできません。
Do not take this question booklet with you after the test.

3．受験番号と名前を下の欄（らん）に、受験票と同じように書いてください。
Write your examinee registration number and name clearly in each box below as written on your test voucher.

4．この問題用紙は、全部で30ページあります。
This question booklet has 30 pages.

5．問題には解答番号の 1 、 2 、 3 … が付いています。解答は、解答用紙にある同じ番号のところにマークしてください。
One of the row numbers 1 , 2 , 3 … is given for each question. Mark your answer in the same row of the answer sheet.

受験番号　Examinee Registration Number	

名前　Name	

問題1　＿＿＿の言葉の読み方として最もよいものを、1・2・3・4から一つ選びなさい。

1　倒さないように気をつけてください。

1　くずさない　　2　たおさない　　3　こわさない　　4　つぶさない

2　今回の件での損害は数千万円にのぼった。

1　ひかい　　2　そんかい　　3　そんがい　　4　ひがい

3　思ったより険しい山道だった。

1　くるしい　　2　さびしい　　3　はげしい　　4　けわしい

4　この辺りは比較的人通りが少ない。

1　ひこうてき　　2　ひこてき　　3　ひかくてき　　4　ひかてき

5　飛行機（ひこうき）は下降を始めた。

1　かこう　　2　かくう　　3　げこう　　4　げくう

問題２　＿＿＿の言葉を漢字で書くとき、最もよいものを１・２・３・４から一つ選びなさい。

6　鈴木さんはあざやかな色のシャツを着ていた。

1　鮮やか　　2　美やか　　3　清やか　　4　純やか

7　今年の夏休みはきせいの予定はありません。

1　帰勢　　2　帰斉　　3　帰省　　4　帰成

8　もう少(すこ)しちぢめてください。

1　薄めて　　2　納めて　　3　貯めて　　4　縮めて

9　これからさまざまなことをじっせんしていきたい。

1　実施　　2　実践　　3　実桟　　4　実旋

10　西村氏(し)の作品の中ではこの小説は、かなりいしょくだ。

1　異色　　2　違色　　3　異食　　4　違食

問題３　（　　）に入れるのに最もよいものを、１・２・３・４から一つ選びなさい。

11　宿題を（　　）提出（ていしゅつ）するよう、先生に言われた。

1　復　　2　改　　3　再　　4　補

12　あの人は都会（　　）だ。

1　育ち　　2　過ごし　　3　始まり　　4　生き

13　（　　）仕事終わったので、休憩（きゅうけい）しよう。

1　半　　2　短　　3　小　　4　一

問題４　（　　）に入れるのに最もよいものを、１・２・３・４から一つ選びなさい。

14　彼の演技はとても個性的で、見る人の（　　）が大きく分かれる。

1　考慮　　2　評価　　3　信頼　　4　測定

15　話し合いでは、相手(あいて)の意見を（　　）し、よく聞くことが大切だ。

1　尊重　　2　信仰　　3　提案　　4　発揮

16　この商品(しょうひん)は、健康(けんこう)を気にする 40 代から 50 代の人を（　　）に開発しました。

1　ゴール　　2　インパクト　　3　アピール　　4　ターゲット

17　佐藤さんは服装(ふくそう)や髪形が個性的(こせいてき)で、他の人とは違う（　　）の雰囲気(ふんいき)がある。

1　定着　　2　専用　　3　独特　　4　区別

18　前回(ぜんかい)の大会では、あの二人は最後(さいご)まで優勝を（　　）いた。

1　戦って　　2　争って　　3　奪って　　4　破って

19　高橋さんの家を訪ねたが、みんな出かけているようで、人の（　　）がなかった。

1　動作　　2　実感　　3　気配　　4　状態

20　彼は自分で決めたルールも守らない、（　　）人だ。

1　不規則な　　2　あやふやな　　3　大まかな　　4　いいかげんな

問題５　＿＿＿の言葉に意味が最も近いものを、１・２・３・４から一つ選びなさい。

21　ボランティアで町の名所をガイドしている。

1　案内して　　2　宣伝して　　3　調査して　　4　記録して

22　山口さんも真剣に作(つく)っていた。

1　上手に　　2　自由に　　3　積極的に　　4　まじめに

23　彼女(かのじょ)のような歌手(かしゅ)はまれだと思う。

1　あまりいない　2　人気が出ない　3　人気が出る　4　たくさんいる

24　この道(みち)は 終日通行止(つうこうど)めです。

1　週末　　2　夜間　　3　一日中　　4　今日まで

25　青木さんは髪(かみ)をいじっていた。

1　切って　　2　触って　　3　洗って　　4　乾かして

問題6　次の言葉の使い方として最もよいものを、1・2・3・4から一つ選びなさい。

26 初期

1　曲の初期の部分を聞いただけで、題名が何かわかりました。

2　この建物は有名な建築物で、明治時代の初期に建てられました。

3　池田選手は、試合の初期では負けていたが、最後には勝つことができた。

4　今日は朝から雲に覆われ、初期は雨だったが、途中から雪に変わった。

27 打ち明ける

1　仕事でわからないことがあれば、彼が何でも打ち明けてくれますよ。

2　谷口さんが戻ってきたら、伝言を打ち明けておいてもらえますか。

3　大事な情報はすぐに上司に打ち明けましょう。

4　ずっと秘密にしていたことを友達に打ち明けた。

28 欠陥

1　あの人の欠陥は、自分に都合の悪いことがあるとうそをつくことだ。

2　眼鏡のレンズを硬い布でふいたら、欠陥がついてしまった。

3　先月発売された車のブレーキに欠陥が見つかり、販売が中止された。

4　このサービスを利用することの欠陥は費用が非常にかかることだ。

29 引退

1　山本さんは去年入学したばかりの大学を引退し、別の大学を受験するらしい。

2　これまで多くの名作を残した映画監督が、今回限りで引退することを発表した。

3　この書店はもうすぐ商店街から引退し、駅前のビルの中で店を始めるらしい。

4　中村選手は前大会でのけがが回復せず、次の試合への出場を引退した。

30 ぎっしり

1　大きな箱に本がぎっしり詰まっている。

2　ジュースがコップにぎっしり入っている。

3　少し太ったせいで、ズボンがぎっしりしている。

4　朝の電車はいつも人でぎっしりしている。

問題7　次の文の（　　）に入れるのに最もよいものを、1・2・3・4から一つ選びなさい。

31 明日、海外に留学中の友人が1年（　　）帰国する。会って話を聞くのが楽しみだ。

1　おきに　　2　たびに　　3　ぶりに　　4　うちに

32 12年間付き合っている彼女に、今年（　　）結婚（けっこん）を申し込もうと思っている。

1　こそ　　2　さえ　　3　すら　　4　のみ

33 腰の曲がった老人に似ている（　　）、エビは「海老」とも書かれると聞いた。

1　ものを　　2　とともに　　3　うえで　　4　ところから

34 上司「セミナー会場の準備はどう？ 順調？」
部下「ええ、いすも並べ終わりましたし、（　　）資料を受付に運ぶだけです。」

1　特に　　2　あとは　　3　少しも　　4　あまりに

35 このテニスコートの利用料金は2時間1,000円で、1時間しか使わない（　　）、1,000円払わなければならない。

1　場合でも　　2　点でも　　3　場合には　　4　点には

36 毎日日記を書きつづけることは、（　　）、けっこう難しいことだ。

1　簡単（かんたん）らしいし　　2　簡単なようであれば
3　簡単らしくて　　4　簡単なようでいて

37 梅雨（つゆ）に入ってもほとんど雨が降らないので、庭の花が（　　）心配だ。

1　枯れていないことで　　2　枯れてしまわないか
3　枯れていないからと　　4　枯れてしまわないのを

38 今日は、本当は映画を（　　）が、雪が降ってきたので、やめた。

1　見に行ってばかりだ　　2　見に行ったばかりだ

3　見に行くつもりだった　　4　見に行ったつもりだった

39 今回の戦略が有効であったかどうかは、まだ結果が出ていない現時点では（　　）。

1　判断すべきだ　　2　判断しかねる

3　判断したにすぎない　　4　判断せざるを得ない

40 この馬の絵は本物そっくりに描（えが）かれていて、今にも（　　）。

1　走っていたい　　2　走っているようだ

3　走り出しそうだ　　4　走り出したがる

41 わたしたちが旅館に着くと、従業員（じゅうぎょういん）たちが笑顔で「ようこそ（　　）。」とあいさつしてくれた。

1　お越しくださいました　　2　お伺（うかが）いしました

3　お呼びいただきました　　4　お迎えしました

42 木村「田中くん、アルバイトを探してるんだって?」

田中「うん、そうなんだ。」

木村「私が働いている店がアルバイトを募集しているから応募してみない？ もちろん田中さんが（　　）。」

1　いいなんて　　2　よかったっけ

3　いいからだよね　　4　よければだけど

問題 8　次の文の ★ に入る最もよいものを、1・2・3・4 から一つ選びなさい。

43 昨日、初めてパンを作ってみた。料理雑誌の ＿＿＿ ★ ＿＿＿ ＿＿＿ 、うまく膨らまなかった。

1　のに　　2　レシピに書いてある

3　とおりに　　4　作った

44 「10 倍(ばい)がゆ」とは、 ＿＿＿ ＿＿＿ ★ ＿＿＿ おかゆのことです。

1　作った　　2　水で　　3　10 倍の　　4　米に対して

45 私が就職した商社は、大手の ＿＿＿ ＿＿＿ ★ ＿＿＿ 新人でも大きな仕事を任せてもらえるので、やりがいがある。

1　決して　　2　商社に比べると

3　やる気があれば　　4　規模は大きくないが

46 彼女は 1970 年代に活躍(かつやく)したジャズピアニストで、この人 ＿＿＿ ＿＿＿ ★ ＿＿＿ 大きな存在だった。

1　語れない　　2　日本のジャズは

3　抜きには　　4　というほど

47 贈り物をするときは、自分の勝手な ＿＿＿ ＿＿＿ ★ ＿＿＿ 、相手の趣味(しゅみ)や都合をよく考えて決めましょう。

1　思い込みだけで　　2　喜ばれるどころか

3　迷惑をかけることもあるので　　4　品物を選ぶと

問題９　次の文章を読んで、文章全体の内容を考えて、 48 から 51 の中に入る最もよいものを、１・２・３・４から一つ選びなさい。

以下は留学生がスピーチのために書いた文章である。

ロボット・セラピー

プリュースター ジョン

私はロボット工学を専攻しています。将来は医療分野でのロボット活用にかかわる仕事をするのが夢です。今は「ロボット・セラピー」というものに興味があります。最近、介護の現場で注目されているものですが、みなさん、 48 。

「アニマル・セラピー」なら聞いたことのある人も多いかもしれません。動物と触れ合うことで穏やかな気持ちになり、ストレスが減るなどの医療効果で知られています。しかし、実際に介護施設などで動物を飼おうとすると、アレルギーや世話の問題など、難しい面もあります。 49 、アニマル・セラピーに替わるものとして、最近、ロボット・セラピーが注目されるようになりました。

ロボット・セラピーのロボットには動物型、赤ちゃん型などがあり、それらに共通するのはコミュニケーションが可能だということです。どの型のロボットも、感覚機能を持っており、触れ合う人の様子や周囲の状況を判断して、様々な感情を表現することができます。例えば、だっこされたり、なでられたりすると、かわいい声を出して喜んだり、気持ちよさそうな表情をしたりします。こういったロボットとの触れ合いによって、精神的安定やコミュニケーション能力の改善などの効果が 50 。

私が今学んでいるのはロボット工学の基礎です。将来こういったロボットの研究、開発に参加するために、これからも勉強を続けます。そして、医療分野に 51 。

48

1　ご存じでしょう　　2　ご存じだと思います

3　ご存じでしょうか　　4　ご存じだと思いますか

49

1　そこで　　2　そのうえ　　3　それなのに　　4　そういえば

50

1　得られる点(てん)です　　2　得られてもかまいません

3　得られるのだそうです　　4　得られなければなりません

51

1　貢献(こうけん)するつもりでした　　2　貢献(こうけん)すべきだからです

3　貢献できるようにしています　　4　貢献できるようになりたいです

問題 10　次の（1）から（5）の文章を読んで、後の問いに対する答えとして最もよいものを、1・2・3・4 から一つ選びなさい。

（1）

以下は、ペットとして犬を飼う人に向けて書かれた文章である。犬は、本能(注1)のままに動くことに喜びを感じます。獲物(注2)を探す、追いかける、取ってくる―などはその象徴的な行動です。しかし現代の人間社会では、このような行動はほとんど必要なくなってしまいました。その結果、「犬がしたいこと」と「飼い主がさせたいこと」との間に、ギャップが生じるようになってきました。

（注1）本能：ここでは、生まれつき持っている性質（注2）獲物：ここでは、食べるための動物

52　ギャップが生じるのはなぜか。

1　犬の生まれつき持っている性質が、人間社会に合わせて変化したから。

2　犬がしたい行動は、現代の人間社会では必要ないことが多いから。

3　犬が喜びを感じる行動が、飼い主にはわからなくなったから。

4　飼い主がさせたい行動は、犬にはできないことが多いから。

（2）

壁はともすれば行動の限界を決めてしまうネガティブなイメージをもたれていますが、実は人間が他の個体と関係を調整するための大変重要なエレメントだったのではないか、とぼくは考えています。壁があったから、人間は仲良く暮らしてこられたのだ、と。壁によって隔てられれば、心理的な距離ができますから、密度高く住むこともできて、移動する距離は少なくてすむ。会おうと思えば会えますし、会いたくなければ壁のうちにこもっていればいい。

（注1） ともすれば～もたれる：ここでは、～もたれることもある

（注2） ネガティブな：ここでは、マイナスの

（注3） エレメント：要素

（注4） ～にこもっている：～から出ないでいる。

53 筆者は、壁にはどのような役割があると考えているか。

1　生きていくために必要な場所を確保する。

2　周りの人との心理的なつながりを切る。

3　周りの人との適度な距離を保つ。

4　人間の行動範囲を制限する。

（3）

以下は、ある会社で回覧された文書である。

10 月 15 日

各課 担当者各位

総務課

年始の挨拶状について

取引先にお送りする年始の挨拶状につきまして、総務課から一括発送する相手先のリストを作成しました。添付の資料を各課でご確認のうえ、修正が必要な箇所があれば来週木曜（22 日）までに総務課にご連絡ください。

また、そのほかに各課から直接送付したい相手先がある場合は、各課で発送を お願いします。必要分の挨拶状を配りますので、10 月 30 日までにその数を お知らせください。12 月初旬に各課に配る予定です。

以上

54 各課の担当者がしなければならないこととして合っているのはどれか。

1　総務課から送付してほしい相手先のリストを作成し、22日までに総務課に出す。

2　総務課から送付する相手先のリストを確認し、修正があれば22日までに総務課に知らせる。

3　各課から直接送付する相手先のリストを作成し、30日までに総務課に出す。

4　各課から直接送付する相手先のリストを確認し、修正があれば 30日までに総務課に知らせる。

（4）

研究者人口が増えれば、それだけ科学の進歩は速くなる。もちろん、重要な科学的成果があげられるかどうかは、研究の作業量に比例するものではない。運にも左右される偶然性の高いものだ。だが、様々な考えを持った多様な研究者が多数研究に従事(注1)することで、誰かが大発見をする確率が高くなる。

多くの研究者が、多様な考えに基づいて研究することはこのうえなく(注2)重要だ。多数の研究者がひとつの考え方に沿って研究するというのでは、未来はないだろう。

（注1） ～に従事する：ここでは、～を行う

（注2） このうえなく：最も

55 筆者の考えに合うのはどれか。

1　研究者が増加し考え方も多様化すれば、科学はより進歩する。

2　科学が進歩すればするほど研究者人口が増え、研究は多様化する。

3　一人一人の研究者が研究の作業量を増やせば、科学はより進歩する。

4　多数の研究者が、ひとつの考え方に沿って研究することが大発見につながる。

（5）

もしつらい恋愛で苦しんだ人が、ある恋愛ものを読んで慰められたとすると、そのときのことというのは、あとあとまで、ずうっと覚えているものです。人生でそういう経験をもっている人はやっぱり幸いだと、私は思います。何も恋愛に限らないけれど、そのような深い体験をもっていると、こんどは「源氏物語」のような古典作品を読んでも、深く味わうことができる。そうやって人間の精神は大人になっていくんです。

（林望「知性の磨きかた」による）

56 筆者によると、人間の精神が大人になるには、何が必要か。

1　つらい出来事を読書で慰められた経験

2　つらい恋愛をいつまでも忘れられない経験

3　苦しんでいる人を慰めた経験

4　古典（こてん）作品をたくさん読んだ経験

問題 11　次の（1）から（3）の文章を読んで、後の問いに対する答えとして最もよいものを、1・2・3・4から一つ選びなさい。

（1）

嫌いな子どもが多いピーマンは、β（ベータ）（注1）カロテンを含んでいる。しかし、ブロッコリーやほうれん草でも摂れる栄養素であることから、「嫌いなピーマンを無理に食べさせる必要はない」と考える人もいる。確かにブロッコリーやほうれん草を食べられるなら、ピーマンにこだわる必要は栄養学的にはほとんどないであろう。

それでも、幼児期はいろいろな生活環境に心や体を適応（注2）させる意味で重要な時期であることから、多様な食材を食べる経験を積む必要があると考える。そこで、切り方や味つけを工夫し、「ひと口でもいいから食べてみよう」と励まし（注3）、ほんの少しでも食べたら「すごいね!」と褒め、子ども自身がさまざまな食材を受容（注4）できる環境をつくることが大切である。

嫌いな食材を食べられたという達成感は、褒められることでさらに強められ、自信が生まれる。その自信がやる気につながり、物事に前向き（注5）に取り組めるようになるであろう。例えば人間関係について考えてみると、世の中には自分と気の合わない人もいるが、「嫌いだからつきあわない」と切り捨てるわけにはいかず、ある程度つきあっていかなければならない場面も多い。相手を好きになれなくても「こんな考え方があってもいい」とその人の個性を受け入れることで、円滑（注6）な人間関係を築くことができる。

（注1）　β（ベータ）カロテン：栄養素の一つ
（注2）　適応させる：ここでは、合わせる
（注3）　励ます：やる気にさせる
（注4）　受容できる：受け入れることのできる
（注5）　前向きに：ここでは、自分から進んで
（注6）　円滑な：ここでは、良い

57 「嫌いなピーマンを無理に食べさせる必要はない」と考える理由として 合っているのはどれか。

1　幼児期の子どもの食事は栄養にこだわる必要はないから

2　無理に食べさせると将来食事に関心を持てなくなるから

3　人にはそれぞれ好き嫌いがあるのは当たり前だから

4　他の野菜でも同じ栄養を摂ることができるから

58 筆者は、幼児期の子どもにどのようなことをするのがいいと言っているか。

1　いろいろなものを食べる経験をさせる。

2　栄養のあるものをたくさん食べさせる。

3　子ども自身の好き嫌いに任せる。

4　食事のときに話しかける。

59 筆者は、嫌いなものを食べて褒められた経験がどのようなことにつながると考えているか。

1　物事に積極的になり、周囲にいる人たちに認められるようになる。

2　苦手意識がなくなり、気が合わないと感じる人もいなくなる。

3　自信が生まれ、物事に積極的に取り組めるようになる。

4　自信を持てるようになり、どんなことでも好きになる。

（2）

ストレスという言葉は広く知られるようになった。しかし、ストレスにもよい面があると言うと、いまでも驚かれることがある。ストレスはよくないイメージがつきものだからだ。(注1)

（中略）

よいストレスというとイメージしづらいかもしれないが、逆に何もストレスを感じないでのんびりしている状態を想像してほしい。そのような状態では仕事や勉強が先に進まなくなる。

私もそうだが、時間が十分にあると考えると、のんびりしすぎて仕事に手がつかなくなる。意味もなくテレビを見ているうちにいつの間にか時間がすぎてしまい、後悔することになる。ストレスがないと、集中力や緊張感がなくなるし、何かをしようという気力さえなくなってくる。

私たちは、ほどほどにストレスを感じるからこそ、いろいろなことができる。心配になるから準備をするし、緊張するから集中することができる。これは、こころだけではない。体にとっても、運動や規則的な生活など、ほどほどのストレスは大切だ。(注2)

ストレスは人生のスパイスだといわれるのは、そのためである。

（注1） ～がつきものだ：～が必ずついてくるものだ

（注2） ほどほどに：適度に

60 そのような状態とあるが、どのような状態(じょうたい)か。

1　ストレスを感じすぎている状態(じょうたい)

2　よいストレスしか感じていない状態(じょうたい)

3　どんなストレスも感じていない状態(じょうたい)

4　いろいろなストレスを感じている状態(じょうたい)

61 ストレスのよい面とは何か。

1　のんびりすることのよさがわかる。

2　するべきことをする気になる。

3　緊張感（きんちょうかん）を楽しめるようになる。

4　いろいろなことが気にならなくなる。

62 ストレスについて、筆者（ひっしゃ）はどのように述べているか。

1　よいストレスはこころと体にとって大切だ。

2　よいストレスは緊張（きんちょう）をなくすのに役立つ。

3　ストレスはできるだけ避（さ）けたほうがいい。

4　ストレスは仕事や勉強には必ずあるものだ。

（3）

以下は、写真家について書かれた文章である。

人の顔には個性が表れている。よく「写真家はその人の内面に迫らなくてはいけない」というようなことを言うが、心配しなくても写真には自然にそれが写っている。それこそが写真というものの特性[注1]だ。撮る者や撮られる者が気づいていてもいなくても、写真は①そこにあるものをかなり正直に描き出す。自然に、当たり前のようにいま撮った写真にはその人の「人となり」[注2]が、顔や髪形、肩や手のしぐさに表れて写っている。

ポイントは、写真家が〝そのこと〟を強く意識しているかどうかという点にある。〝そのこと〟とはいま言ったふたつのこと。「人を撮ればその人の内面が写る」ということと「写真は写真家の気づかないことまで写している」ということ。（中略）②写真は 2 度撮られるという。シャッター[注3]を切るときと選ぶときの2度だ。撮影の現場で気づいていなかったことも、それがその被写体[注4]の重要な構成要素であり、そこに写真家がセレクト[注5]の段階で気づき、そのことが一番よく表現された一枚を選ぶなら、それはその写真家の立派な作品、成功作だ。そしていい写真家ならその発見を生かして、じゃあ現場でもっとこういうことをやっておけばよかったというフィードバック[注6]を得て次の撮影に向かう。そしてまた撮れた写真でまた新しいことに気づき、それを生かしていく。つまり写真家は前もって[注7]すべてを知っている人ではないが、なにも知らないで済ます人でもない、ということだ。

（注1） 特性：特徴

（注2） その人の「人となり」：その人らしさ

（注3） シャッターを切る：シャッターを押す

（注4） 被写体：ここでは、写真に撮られる人

（注5） セレクトの段階：選ぶ段階

（注6） フィードバック：ここでは、反省点

（注7） 前もって：事前に

63 ①そこにあるものとは何か。

1　撮る人の個性

2　撮る人の正直な気持ち

3　撮られる人の個性

4　撮られる人の外見

64 ②写真は2度撮られるとあるが、なぜそう考えられるのか。

1　2度写真を撮れば、重要な一枚を選びやすくなるから

2　写真を撮る前に撮るものを選ぶことも重要だから

3　写真を選ぶことも写真を撮ることと同じくらい重要だから

4　写真家の気づいたことも気づいていないことも写っているから

65 筆者によると、いい写真家とはどのような人か。

1　どう撮れば成功作になるか、事前に知ろうとする人

2　撮るたびに、撮られる人の新しい一面を発見できる人

3　うまく撮れなくても、あきらめないで写真を撮り続ける人

4　自分が撮った写真から得た発見を、次の撮影に役立てていける人

問題 12　次のAとBの文章を読んで、後の問いに対する答えとして最もよいものを、1・2・3・4から一つ選びなさい。

A

睡眠不足で悩む人が多い。そのような人は、十分な睡眠時間が取れていないからだと思うかもしれないが、実はぐっすり眠れていないことが原因のほうが多い。睡眠時間の長さだけでなく、眠りの質を大切にしなければよく眠れたとは感じられないのだ。

質のよい睡眠を取るためには、睡眠の妨げになる緊張や興奮を取り除いて心や体を落ち着かせることが大事だ。例えば、私は温かい牛乳を飲んだりクラシック音楽を聞いたりしている。寝る前には心配事や悩みについて考えたり、テレビやケータイの画面などを見すぎたりしないほうがいい。寝る前の時間の過ごし方について、少し意識を変えてみることで睡眠の悩みの改善につながるはずだ。

B

朝起きたとき、よく眠れなかった、疲れが取れていない、などと感じたことがありませんか。睡眠不足を感じるのは、眠りが浅いことが原因です。日によって寝る時間や起きる時間ができるだけ異ならないように、生活のリズムを整えることが大事だという意見もあります。しかし、最も大きな問題は、質のよい睡眠が取れていないということなのです。

睡眠不足にならないようにするには、睡眠に適した環境を作ることが大切です。部屋の照明や温度を調整することはもちろん、体に負担のかからない、自分に合った枕や布団も睡眠をサポートしてくれます。よい睡眠は少しの工夫で得られるようになるものです。

66 睡眠不足で悩む人について、A と B が共通して原因だと指摘していることは何か。

1　不規則な生活を送っていること

2　深い睡眠が取れていないこと

3　夜遅くまで活動していること

4　睡眠時間が足りないこと

67 睡眠不足を解消するために、A と B はどのようなアドバイスをしているか。

1　A も B も、できるだけ生活のリズムを乱さないようにしたほうがいいと述べている。

2　A も B も、寝る前の時間を有効に活用したほうがいいと述べている。

3　A は寝る前に気持ちを落ち着かせたほうがいいと述べ、B は基本的な生活習慣を見直したほうがいいと述べている。

4　A は寝る前の行動に気をつけたほうがいいと述べ、Bは寝るときの環境や使う物を意識したほうがいいと述べている。

問題 13　次の文章を読んで、後の問いに対する答えとして最もよいものを、1・2・3・4 から一つ選びなさい。

以下は、カウンセラーに相談することについて書かれた文章である。

人からよく相談される人というのは、じっくり相手の話に耳を傾けてくれる人であるはずだ。相談者は、答をすぐに出してほしいのではなく、まずはじっくり話を聞いてほしいのだ。語りたいのだ。

相談に行って、親切にもこちらに代わって即座に答を出してくれる人がいたとして、それは助かったと素直にその回答を採用するほど、僕たちは単純素朴ではない。だいいち、本人がいくら考えてもわからない難問に対して、事情もよくわからない他人からそんなに簡単に答を出されてはたまらない。だからといって、人に話すことが役に立たないというのではない。いや、むしろ大いに役立つのである。あんなに悩んでいたのに、いろいろ迷うばかりでどうにも答が出なかったのに、人に話してみたら案外簡単に建設的(注 1)な解決策が見つかった。そんなことも珍しくない。（中略）

そうしたケースでは、悩みや迷いを話した相手が答を出してくれたわけではない。相手に事情がわかるように話して聞かせているうちに、これまでと違った視点からの回答がふと思い浮かんだのである。これまでいくら考えても思い浮かばなかったことが、別の構図(注 2)のもとに突然浮かび上がってくる。迷いが吹っ切れる(注 3)瞬間というのも、そのようにして訪れるのだろう。

では、そうした別の構図をもたらす(注 4)新たな視点は、いったいどこからやってくるのか。それは、語り合いの中からというしかない。聞き手がいることで、聞き手にわかるように事情や自分の悩める思いを説明しようとする。聞き手がわかってくれないことには話が進まないので、聞き手に理解してもらうにはどう説明するのがよいかを工夫しながら話すことになる。

そこで意識されるのが、聞き手の理解の枠組(注 5)み、つまり聞き手がものごとを理解するのに主として用いている枠組みである。聞き手の理解の枠組みを意識しながら、事情を説明し、自分の悩める思いを説明しているうちに、自分の理解の枠組みと聞き手の理解の枠組

みが交錯(注6)しつつ融合(注7)し、そこに自分ひとりで考えていたときとは違った視点がもたらされる。そんな感じなのではないだろうか。

その新たな視点を採用してみると、これまでの経験も違った意味をもってくる。目の前の現実の見え方も一変する。

（注1） 建設的な：ここでは、よりよい

（注2） 構図：ここでは、とらえ方

（注3） 吹っ切れる：消えてなくなる

（注4） もたらす：ここでは、生み出す

（注5） 枠組み：ここでは、方法

（注6） 交錯する：交差する

（注7） 融合する：一つになる

68 筆者(ひっしゃ)によると、相談者(そうだんしゃ)が最初(さいしょ)に聞き手に求めることは何か。

1　時間をかけて、ただ話を聞いてくれること

2　悩(なや)むような難問(なんもん)ではないと言ってくれること

3　話しやすい雰囲気(ふんいき)を作ってくれること

4　話を聞いて、解決策(かいけつさく)を一緒(いっしょ)に考えてくれること

69 筆者によると、語り合いの中で相談者はどのように話そうとするか。

1　聞き手が関心を持つように、工夫しながら話す。

2　聞き手が知りたいと思っていることを中心に話す。

3　聞き手がわかるように、事情や悩みをできるだけ詳しく話す。

4　聞き手が理解できるように、説明のしかたを考えながら話す。

70 筆者の考えに合うのはどれか。

1　語り合いによって、それまで気づかなかった視点が得られる。

2　語り合っているうちに、聞き手の視点で考えられるようになる。

3　違う経験をした人に相談すれば、現実の見え方も変わる。

4　自分の視点を大切にして語ることで、悩みの解決につながる。

問題 14　右のページのAはある配送会社のホームページに書かれたサービスの案内で、Bはそのホームページ内で配送料金を検索した結果である。下の問いに対する答えとして最もよいものを、1・2・3・4から一つ選びなさい。

71　海外旅行から帰国した大原さんは、今、平山空港にいる。平山空港から友人の家に、ビン入りのジュースを送ることにした。今は朝の6時で、すぐにカウンターへ行って送りたいと思っている。どうすればいいか。

1　①へ行き、身分証明書を見せ、安全便で送る

2　①へ行き、専用ボックスを購入し、クール便で送る

3　①か②へ行き、専用ボックスを購入し、安全便で送る

4　①か③へ行き、専用ボックスを購入し、安全便で送る

72　加山さんは、旅行に行くため四国地方の自宅から平山空港に荷物を送ろうと思っている。縦、横、高さの合計が90cmで重さが 13kgのスーツケースを、配送会社 の営業所に持っていって通常配送で送るつもりである。片道だけの利用の場合、料金はいくらになるか。

1　2000円から100円割引された金額

2　2000円から200円割引された金額

3　2400円から100円割引された金額

4　2400円から200円割引された金額

A

トップ▶サービスを調べる▶平山空港配送サービス

平山空港へ送る

ご出発の三日前までにお荷物をお預けください。(営業所への持ち込み、または自宅への出張預かり)。お荷物は、ご出発当日に空港内カウンターでお受け取りください。

平山空港から送る

通常配送に加え、当日中にお届けする「当日便」や、こわれやすいものを安全にお運びする「安全便」、食品などを冷やしたまま運送する「クール便」がご利用になれます。ビンなどのガラス製品を送る場合は、必ず「安全便」をご利用ください。

空港内カウンターのご案内

カウンター名	営業時間	受取	配送サービスの種類			
			通常便	当日便	安全便	クール便
①ターミナル2階	06時ー22時	○	○	×	○	○
②ターミナル1階北	10時ー22時	○	○	○	○	×
③ターミナル1階南	06時ー20時	○	○	○	○	○

・空港でお荷物をお受け取りになる際、身分証明書が必要となります。

・当日便は14時までにお荷物を預ける場合に限りご利用になれます。

・安全便とクール便は、専用ボックスの購入が必要です。

料金・割引について

・配送料は「料金検索」のページでお調べください。

・空港への配送時、お近くの営業所へ直接お持ちになると 100円の割引になります。

・往復でご利用の場合、配送料金の合計から200円の割引になります。

B

料金検索結果【通常配送】(四国地方から平山空港へ)

サイズ	大きさ(縦・横・高さの合計)	重さ	配送料
80 サイズ	80cm以内	5kgまで	1700円
100 サイズ	100cm以内	10kgまで	2000円
150 サイズ	150cm以内	18kgまで	2400円
200 サイズ	200cm以内	30kgまで	2800円

※大きさと重さが同じサイズに当てはまらない場合、大きい方のサイズとして扱います。