

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スンです。

さっそく議論を始めましょう。

自分の意見に反論されても、落ち着いて相手の意見を聞きましょう。

このクラスの対象は、英検準1級です。

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

Let's begin our discussion.

Even if someone else in the class disagrees with your opinion, try to relax and listen to what the other person has to say.

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

怒りは、人間の基本的な感情の一つです。怒りを自分でうまくコントロールできないと、人間関係に影響を与え、マイナスの結果をもたらすことがあります。最近では、アンガーマネジメントの研修もあり、怒りの感情を制御する方法や、冷静に怒りの原因を分析するコツなどを学びます。

Anger is a basic human emotion. If you can't control your anger well, it can affect your relationships with other people and bring about many negative consequences.

Recently, there has been training programs about anger management, where people learn about ways to control angry feelings and techniques to analyze the causes of anger calmly.

今日は「アンガーマネジメント」を共通テーマに、このクラスでは、「社会人にとってのアンガーマネジメント」について話し合ひましょう。

Our theme for all the classes today is "Anger Management," and in this class, we'll be discussing, "anger management in the workplace."

It's Discussion Time!

Mr. Harrison:

皆さんは、「アンガーマネジメント」という言葉を聞いたことがありますか？

Has everyone heard the term "anger management" before?

Sakura:

はい。感情を抑えるのではなく、怒りをコントロールする技術のことを「アンガーマネジメント」と言い、怒りの感情が自分にとってよくない結果を生むことを避けることができます。

Yes, anger management refers to using techniques for controlling your anger instead of repressing your emotions. It's a way to avoid the negative effects of being angry.

Yoko:

私は新聞でその言葉を見たことがあります。効果的に怒りと向き合うとは、特に職場において大切だと思います。

I've seen that word before in the newspaper. I think it's important for people to be able to deal with their anger effectively, especially in the workplace.

Mr. Harrison:

その通りですね。

多くの企業が社員向けにアンガーマネジメント研修を行っています。

That's right.

Many companies are giving their employees anger management training these days.

では、なぜ今、アンガーマネジメントが注目されているのだと思いますか？

So, why do you think that anger management has been attracting attention recently?

Sakura:

社会の価値観が多様化したからだと思います。個人がより尊重されるようになり、一律ではなく違うことが肯定されるようになってきました。考え方や表現の仕方が異なる人が一緒に働くようになれば、衝突も増えると思います。

I think it's because people's values are becoming more diverse. Individualism is becoming more respected, and instead of uniformity, people can do different things. When people with different ways of thinking and expressing themselves work together, there are bound to be conflicts.

Yoko:

それに加えて技術の発達もあります。インターネットの利用が増えその分対面のコミュニケーションが減りました、それがトラブルを引き起こすこともあります。

And new technologies are behind it as well. People are using the Internet more, so there's a lot less face-to-face communication, and that sometimes causes problems.

Mr. Harrison:

それは例えば、インターネット上に掲載された批判を見たり、言いにくいことをメールで伝えられたりする機会のことですか？

Do you mean things like seeing critical comments posted online and people using e-mail for communicating things that are hard to say in person?

Yoko:

そうです。自分が特定の人に伝えにくいことを、相手に直接言わずに SNS などで表現するとします。すると、その人がもしそれを読んだらとても困惑すると思います。

Yes. If there's something that's hard to say in person and you say it on a social networking site, the other person will get upset when they read about it.

Mr. Harrison :

価値観の多様化や、技術の発達などには、プラス面もマイナス面もあるということですね。

So I guess we can say that there are both pros and cons in values becoming more diverse and technology evolving.

では、なぜアンガーマネジメントを学ぶ機会を作る企業が増えているのでしょうか。

So, why do you think that the number of companies that give their workers opportunity to learn anger management is growing?

Sakura:

私は、アンガーマネジメントというのは、人間関係をうまく構築するための練習だと思っています。怒り方を間違えると、自分を取り巻く人間関係に支障が出てきてしまいますよね。怒りをうまく制御すれば、上司や取引先との仕事上の目的も達成しやすくなると思います。

I think that anger management is a way to practice building better relationships with people. If you deal with anger in an inappropriate way, you cause trouble for the people around you. If you can manage your anger effectively, it becomes easier to meet goals you've set with your supervisors and clients.

Yoko:

私もさくらさんの意見に賛成です。怒り、嫉妬など、嫌な気持ちにとらわれると、仕事の生産性が落ちたり、人間関係にも悪影響を及ぼしたりしてしまうと思います。

I agree with Sakura's opinion. If you're controlled by negative emotions like anger and jealousy, it will hurt your productivity at work and also have an effect on your personal relationships.

Mr. Harrison:

二人とも、職場での円滑な人間関係が、仕事の成果につながると考えていることがわかりました。アンガーマネジメントは、社会とのかかわりについて学ぶことや道徳観念をより良いものにすることに役立てることができそうですね。

So, you both think that improving your relationships with your co-workers can help you to succeed in your job. And anger management can help you learn to get along in society and improve your moral sense as well.

Sakura:

職場の同僚に限らず、取引先との関係などでも、冷静に対処できれば、怒りなど衝動的な行動でビジネス上の損失を招くことは避けられると思います。

If you can get along well not just with your co-workers, but also with your clients, you can avoid anger and impulsive actions that can cause problems in business.

Yoko:

そのうえ、自分の怒りをコントロールできるようになれば、相手とどのようにコミュニケーションをとればうまく伝わるかを考える冷静になる余裕ができると思います。

On top of all that, I think that if you're able to control your anger, you'll be calm enough to think about how to communicate with the other person.

Mr. Harrison:

まさにその通りですね。怒りの原因について冷静に伝えることが必要なときもありますね。怒りをコントロールすることで、プラスの結果を招くよう対処していければいいですね。

Yes, definitely. There are times when it's necessary to tell someone calmly why it is that you're angry. If you're able to control your anger, it will lead to positive results.

ところで、米国では一般的に知られている「路上での激怒」についての別表現があります。これは路上にいる時にドライバーが感じる逆上です。これはいま、大きな社会問題で、事故や被害を増やす結果となっています。

By the way, there's another phrase that is commonly known in the U.S: road rage.

This is anger that some drivers feel when they are on the road. It's a big problem now and is resulting in more and more accidents and injury.

今回のテーマは、「社会人にとってのアンガーマネジメント」でした。

英検準1級向けでした。このあとは、2級&準2級です。

Today's theme has been "anger management in the workplace."

This class has been for Eiken Grade Pre-1 level listeners. Coming up next is Grades 2 and Pre-2.

Part II Grades 2 & Pre-2

Mr. Harrison:

こんにちは、皆さん。ディスカッションの時間です。いろいろな意見を出し合いながら、テーマについて皆さんと一緒に考えていきましょう。

Hello, everyone. It's time for our discussion.

Please feel free to share your opinions while we discuss today's topic together.

このクラスは、英検2級・準2級向けです。

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

最近、怒りをコントロールする方法、いわゆる「アンガーマネジメント」研修を取り入れる企業が増えています。仕事や人間関係を円滑にしようというものです。

Recently, more companies have been offering their employees opportunities to learn how to control their anger. These are called “anger management classes.” These lessons help people learn how to get along with others better.

今日は「アンガーマネジメント」を共通テーマにしています。

このクラスでは、「怒りとの向き合い方」をテーマに話したいと思います。

Our overall theme for today is “anger management” and in this class we will talk about “ways to handle anger.”

It's Discussion Time!

Mr. Harrison:

喜びや悲しみを経験して知っているように、怒りも感じたことがあるでしょう。英語には怒るという表現がたくさんあります。“angry”に加えて“mad”も怒りを表す表現です。例えば、「姉が無断で私のパソコンを使うと、私を怒らせます」です。それから、“irritated”という動詞があります。何か困ったことがある際に使いますね。「友だちが鉛筆で机をたたき続けたので、いらいらとしてしまいました」という感じです。思わず怒ってしまって、後悔したことなどありますか？

I'm sure that in addition to experiencing happiness and sadness, you have all felt anger as well. In English, there are many ways to say that you are angry. In addition to “angry”, you can use “mad.” For example, “My sister makes me mad when she uses my computer without asking.” Also, there's the verb “irritate.” We use this when something has bothered us. For example, “My friend kept tapping her pencil on the desk. It really irritated me.”

Have you ever gotten angry suddenly and come to regret it afterwards?

Sakura:

はい。私は、親に怒りをぶつけて後悔したことがあります。

Yes. I really regret getting angry at my parents.

Mr. Harrison :

それはどのような状況でしたか？

What happened?

Sakura:

ある時、今から宿題をやるようとしていたのに、母親から「宿題はもう終わったのか」と何度も聞かれました。それで母にきつくかみついてしまいました。

One time, even though I was just going to do my homework, my mom kept asking me if I'd finished it yet. So I snapped at her.

Mr. Harrison:

よう子さんはどうでしょうか？

How about you, Yoko?

Yoko:

自分の経験ではありませんが、学校の友人が、文化祭の準備に協力してくれない友人に大声でどなってしまったことがあります。

Well, it's not about me, but my friend. One time when we were preparing for the school festival, she started yelling at one of her friends who wasn't helping out.

Mr. Harrison:

その後、彼らはどうなりましたか？

What happened after that?

Yoko:

どなられた友人が気分を悪くし、関係も悪化し、もっと協力しなくなってしまいました。でも数日後、落ち着いて話し合いをして、解決しました。

The one who was yelled at got into a bad mood and was angry at her. She refused to help out. But a few days after it happened, they calmed down and talked about it.

They were able to become friends again.

Mr. Harrison:

そうですね。では、怒りの感情がわいたとき、爆発させずに、上手にコントロールするにはどうしたらいいと思いますか？

I see. Now, let's talk about controlling our anger.

How can we deal with our anger without blowing up?

Sakura:

一度冷静になる時間を作るといいと思います。時間を置くと、気持ちが切り替わり、後で後悔するような事態になるのを防げます。

I think that it is important to wait until you have calmed down. If you wait, you have time to think about how you feel. That way you won't say things that you regret.

Yoko:

それから、自分が相手だったらどう思うかを想像することも大切だと思います。

Also, it's important to imagine how the other person feels.

Mr. Harrison:

その通り。相手の立場になって考えるということですね。他にはありますか？

That's right. You should put yourself in the other person's shoes.

Can you think of anything else?

Sakura:

私は、怒りを上手に表現できる方法を身につけることが大事だと思います。相手に嫌な思いをさせずに自分の思ったことを冷静に伝える方法です。

I think that we should learn ways to express our anger well. We need a way to tell the other person calmly how we feel without making them feel bad.

Mr. Harrison:

そうですね。怒りの原因をはっきりさせ、上手に伝えたいですね。

では、怒りをコントロールできれば、どんなメリットがあるのでしょうか？

Right. You want to be able to express the cause of your anger clearly.

Now, let me ask another question. What do you think are the advantages of being able to control your anger?

Sakura:

自分も相手もひどくいやな気持ちにならず、一緒に問題を解決することができると思います。

I think that we can solve the problem together without both sides getting too angry if we can keep from getting too angry.

Mr. Harrison:

怒りそのものは人間の基本的な感情の一つですから、悪いものというわけではありません。今日話し合ったようなお互いの気持ちについて落ち着いて話し合えば、より良い人間関係を構築していくことができ、またより自分を成長させることができますね。

Anger is one of our emotions, so we shouldn't say that it is a bad thing. If we discuss our feelings calmly like we talked about today, we can build better relationships and become better people.

今回は、「怒りとの向き合い方」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。このあとは、3級&4級です。

This time we discussed "ways to handle anger."

That's all for Eiken Grades 2 and Pre-2. Coming up next is Grades 3 and 4.

Mr. Harrison:

こんにちは、皆さん。

議論の時間です。今日も、たくさんの発言を楽しみにしています。

このクラスは、英検3級&4級向けです。

Hello, everyone. It's discussion time. I'm looking forward to hearing your opinions today. This class is targeted for Grade 3 and 4 level students.

今日の共通テーマは、「アンガーマネジメント」です。

Today's common theme is "Anger Management."

今日、従業員間の人間関係をよくするための研修を導入する企業が増えています。研修では、怒りや感情を上手にコントロールする方法を学びます。

More companies today are introducing training programs to improve relationships among their employees. The employees are taught how to control their anger and emotions.

怒りと言えば、皆さんの友人はいろいろな個性があるので、時にはけんかもすると思います。

Speaking of anger, as your friends all have different personalities, I'm sure there are times when you get mad at some of them.

このクラスでは、「友人の性格」をテーマに話し合いたいと思います。

And so, I'd like to talk about "your friends' personalities" in today's class.

It's Discussion Time!

Mr. Harrison:

あなたの大切な友人について、聞かせてください。

大切な友人について、紹介してくれる人はいますか？

So, let's talk about your best friends. Can you tell the class who they are?

Sakura:

はい。私の親友は、部活が一緒の友人です。

Yes. My best friend is a girl in the same club as me.

Mr. Harrison:

その人の長所を教えてください。

What are her good points?

Sakura:

率直で、好奇心が旺盛なところです。社交的で、いつもたくさんの友人に囲まれてい

ます。

She's very straightforward and is full of curiosity.

She's very outgoing and always surrounded by friends.

Mr. Harrison:

すてきなお友だちですね。他にも、大切な友人を紹介してくれる人はいますか？

She sounds great.

What about others of you? Can you introduce your special friend to me?

Yoko:

私の大切な友人は、小学校のときからの幼なじみの女性です。自宅が近所同士で、家族ぐるみの付き合いをしています。

Mine is a girl I became friends with in elementary school. We both live close to each other, and our families also spend time together.

Mr. Harrison:

気心の知れたお友だちですね。もう少し詳しく彼女について紹介してくれますか？

So she must be a close friend, then. Can you give me some more details about her?

Yoko:

努力家で、明るいのでクラスでも人気があります。リーダーシップもあります。

She always works hard and is very friendly, so she's popular in our class. She's also a strong leader.

Mr. Harrison:

よう子さんも、すてきなお友だちがいるんですね。

では、その人のどんなところが好きか、教えてください。

She sounds very nice, too.

Okay, now, can you tell me what you like about your friends?

Sakura:

私は、その友人の、自分の夢に情熱的なのところが好きです。英語の先生を目指していて、その話をするときはいきいきとしています。

I like the fact that my friend is very passionate about her dream. Her dream is to become an English teacher, and she gets very excited when she talks about it.

Mr. Harrison:

英語の先生になる将来の夢に向かってがんばっているんですね。

It sounds like she's working hard to achieve that dream.

Yoko:

私の友だちは大変な努力家です。成績が伸び悩んだときも、志望校を変えませんでし

た。こつこつと勉強を続け、見事志望校に合格しました。

My friend works really hard. Even when her grades weren't so great, she didn't change the school she was applying to. She continued to study hard, and she got accepted into that school!

Mr. Harrison:

自分を信じて努力できるのは素晴らしいですね。では、その人から見習いたいところ
はありますか？

It's great to be able to believe in yourself and work hard.

So, is there anything you can learn from your friends?

Sakura:

私は、自分の感じたことを率直に表現できるところを見習いたいです。直した方がい
いところなど、言いにくいことでも本当のことを言ってくれるのがとても助かるから
です。

I think I can learn to try and express my feelings more honestly. She has told me
things I should change about myself and other things that are difficult to talk about, so
she's really helped me a lot.

Yoko:

私は、何にでもチャレンジする精神を見習いたいです。初めてのこと、初めての場所
でも物怖じせずに一歩を踏み出せる勇気が羨ましいです。

I would like to learn to be always ready for a challenge. I envy my friend because she's
not afraid of first experiences and places, and she has the courage to always take the
first step.

Mr. Harrison:

お互いに刺激を与え合い、尊敬しあえる友人関係はいいですね。今日は、自分の大切
な友人を紹介しながら、いろいろな性格を表す単語や表現を使いました。人の性格を
表す単語には他に”bright” や”positive” などがあります。

It's good to have a friend who motivates you and one you can respect. Today, you
introduced your special friends and used many words and expressions to describe their
personalities. There are many other words to describe people's personalities, such as
“bright”, “positive” and so on.

では、いろいろな表現を使った例文をここで紹介してみましよう。

私の友人はユーモアのセンスがあり、いつも周囲をなごませます。

私の母は賢く、何事にも前向きです。

テニスチームのコーチは厳しいけれど選手たちのことを辛抱強く見守ってくれます。

So let me introduce some example sentences using such words:

My best friend has a great sense of humor and always likes to joke around.

My mother is very bright and is always positive about things.

My coach is strict but also very patient with all the players on the tennis team.

機会があれば使ってみましょう。

Try using some of these when you get the chance.

今日は、「友だちの性格」をテーマに話し合いました。

Today we talked about “your friends’ personalities.”

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、「英語教育」について、ディスカッションします。

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

Next time, we’ll talk about “English Education.”

©NIKKEI RADIO BROADCASTING CORPORATION