

SPEAKING

Is life in Japan becoming more stressful?

現代生活とストレス

① State your position in one sentence.

THINK 30 SEC

② Choose two points and explain why they matter.

GIVE 2 REASONS

USE 2 TARGETS

READING

Small Changes at Work

A company noticed that many employees felt tired even though their working hours had not increased. It shortened several meetings, limited late-night messages, and encouraged staff to take brief screen-free breaks. After two months, workers reported better concentration. The result suggests that daily routines and communication habits can affect stress as much as the total amount of work.

QUESTION Which changes helped the employees concentrate better?

DIGITAL

SCAN TO
STUDY



WEEK 1



WEEK 2



WEEK 3



LINE

WEEK 1 | 45 TARGET WORDS

CHECK EACH WORD WHEN YOU CAN USE IT

☐ approve 承認する、認可する	☐ glide 滑らかに動く	☐ hinder 妨げる、邪魔する
☐ owe ~のおかげである	☐ kidnap 誘拐する	☐ waver (心が)揺れ動く
☐ proceed 向かう、先へ進む	☐ pretend つもりになる、~するふりをする	☐ formulate (注意深く)まとめる
☐ navigate 操舵[操縦]する	☐ simmer ことごと煮える	☐ exhale (息・言葉など)吐き出す
☐ postpone 延期する	☐ thaw 解凍される	☐ rebound 跳ね返る
☐ swallow 飲み込む	☐ unfold 明らかになる	☐ gratify 喜ばせる、満足させる
☐ tailor 合わせて作る	☐ detain 勾留する	☐ pledge 誓う、誓約する
☐ overhear 偶然耳にする	☐ puncture パンクさせる	☐ fasten しっかり留める
☐ consequence 結果、重要さ	☐ strangle 抑圧する	☐ relay 伝達する、取り次ぐ
☐ application 申請書、申し込み	☐ hygiene 衛生、清潔	☐ align 一直線に並べる
☐ workout 運動、練習	☐ oppression 抑圧、虐待	☐ ascend 登る、上がる
☐ obstacle 障害	☐ collaboration 合作	☐ gaze じっと見る
☐ treaty 条約、協定	☐ harbor 港	☐ adore 大好きである
☐ deforestation 森林破壊	☐ lawn 芝生	☐ chill 冷やす、冷える
☐ deflate しぼむ	☐ detach 分離する、取り外す	☐ curve カーブする

9 USEFUL PHRASES

☐ throw off ~ (衣服など)をさっと脱ぐ[脱ぎ捨てる]	☐ tie up ~ 忙しくて身動きできない、~を固く縛る	☐ track down ~ ~を追跡して捕らえる
☐ throw up (~) 嘔吐する、を吐く	☐ tip over (~) ひっくり返る、倒れる	☐ trip up (A) Aをつまずかせる
☐ tidy up ~ (部屋・家・机など)を片付ける	☐ touch up ~ を手直しする、~を修正する	☐ try out ~ ~を試してみる、~の効果を試す

WEEK 2 | 45 TARGET WORDS

CHECK EACH WORD WHEN YOU CAN USE IT

☐ infrastructure インフラ、基本的施設	☐ pedestrian 歩行者	☐ enclose 取り囲む
☐ contribution 貢献、寄付(金)	☐ racism 人種差別	☐ fetch 持ってくる
☐ congestion 混雑、密集	☐ summit 頂上、(先進国)首脳会議	☐ proclaim 宣言する
☐ exposure 身をさらすこと	☐ bug 虫	☐ forge 築く、結ぶ
☐ blow 強打、打撃、災難	☐ dirt 汚れ、泥、ほこり	☐ outburst 爆発
☐ participation 参加	☐ maternity 妊娠婦の、母であること	☐ dimension 局面、寸法
☐ crisis 危機、難局	☐ stroke 脳卒中	☐ swarm 大群(虫などの)
☐ ancestor 先祖、祖先	☐ tale 話、物語	☐ sequel 続編
☐ architect 建築家、設計者	☐ certainty 確実性、確信	☐ artifact 人工遺物、工芸品
☐ existence 存在、生存	☐ imbalance 不均衡、アンバランス	☐ mercy 慈悲
☐ deposit 内金、頭金	☐ incidence 発生	☐ successor 後継者
☐ finance 金融、財政	☐ pit 穴、くぼみ	☐ triumph 勝利、成功
☐ awareness 認識、意識	☐ texture 手[肌]触り、感触	☐ clause 条項
☐ intake 摂取量、取り入れ	☐ thumb 手の親指	☐ analogy 類似(点)
☐ fusion 融合	☐ fracture 骨折、割れ目、裂け目	☐ downfall 破滅、転落

9 USEFUL PHRASES

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ tune in (to ~)
(局・番組などに)テレビ[ラジオ]のチャンネルを合わせる | ☐ turn away ~
~を追い払う | ☐ turn to ~
~に頼る |
| ☐ tune up (~)
(楽器)を調律、(エンジン・機械など)を整備する | ☐ turn in (~)
~を提出する | ☐ walk off [away] with ~
~を盗む、(賞など)をあっさり手に入れる |
| ☐ turn around (~)
(商売・経済など)好転させる、~の向きを変える | ☐ turn out
であることがわかる、集まる | ☐ wander off
はぐれる |

WEEK 3 | 45 TARGET WORDS

CHECK EACH WORD WHEN YOU CAN USE IT

☐ witness 目撃者	☐ undergraduate 大学生	☐ menace 困りもの、危険人物
☐ coverage 報道、(保険の)補償範囲	☐ wisdom 知恵、賢明さ	☐ setback 妨げ、支障
☐ lawsuit (民事)訴訟	☐ bride 花嫁	☐ empathy 共感、感情移入
☐ session 会議、集会	☐ dictator 独裁者	☐ tumble 転倒、暴落
☐ means 手段、方法	☐ signature 署名、サイン	☐ diameter 直径
☐ pioneer 先駆者、草分け	☐ testament あかし、証拠	☐ momentum 勢い、はずみ
☐ satisfaction 満足	☐ attachment 添付ファイル	☐ troop 軍隊、兵隊
☐ basis 根拠、基礎	☐ bachelor 独身の男性、学士	☐ pharmacy 薬局、薬屋
☐ element 要素、成分	☐ blister 水ぶくれ	☐ nightmare 悪夢、恐ろしい経験
☐ phenomenon 現象、事象	☐ blockade 封鎖、経済封鎖	☐ slope 坂、斜面
☐ scale 規模、程度	☐ condo 分譲マンション	☐ glacier 氷河
☐ journal (専門)雑誌、日刊新聞	☐ invoice 明細請求書、納品書	☐ grief 深い悲しみ、悲痛
☐ grain 穀物、穀類	☐ leisure 自由な時間、余暇	☐ misery 悲惨さ、惨めさ
☐ continent 大陸	☐ meditation 瞑想、黙想	☐ accent なまり、方言
☐ autopsy 検死	☐ blast 爆発、爆破、突風	☐ ambassador 大使

9 USEFUL PHRASES

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ want for ~
~欠いている | ☐ watch over ~
~の世話をする | ☐ weigh on ~
~に重くのしかかる |
| ☐ wash away ~
~を洗い流す | ☐ wear off
しだいに弱まる | ☐ win over ~
~を説得する |
| ☐ wash down ~
(食べ物など)を流し込む | ☐ wear out ~
~を疲れ果てさせる | ☐ wipe out ~
~を消滅[絶滅]させる |

Stress in Modern Life

120-150 WORDS

TOPIC

Agree or disagree: Life in Japan is becoming more stressful.

POINTS • Job security • Household appliances • Health • Communications technology

POINTSから2つを選び、導入・本文・結論の構成で意見を書きましょう。

USEFUL STARTERS

I agree / disagree because ...

First, ...

Furthermore, ...

For these reasons, ...

PLAN FIRST

POSITION

自分の立場

POINT + REASON 1

観点・理由1

POINT + REASON 2

観点・理由2

TARGET WORDS

使いたい語

FINAL DRAFT

Introduction -> two developed reasons -> conclusion

SELF-CHECK

☐ 120-150 words

☐ clear position

☐ 2 points used

☐ logical paragraphs

☐ linking words

☐ proofread

WORD COUNT: _____