

皆さん、こんにちは。日本語の先生のリコです。今日は私のコミュニティでやっている有料のコース「2023年春のライティングチャレンジ」のトピック3です。このチャレンジの募集はもう終わっています。チャレンジに参加していない皆さんは、普通にこのエピソードを聴いてください。

さて、今日のトピックは面白いですよ。私はこれから2つのシチュエーションについて話します。それぞれの人は悩みがあります。ライティングチャレンジに参加してくれているメンバーさんは、2つのうち2のシチュエーションのうち1つだけ選んでください。そして、その1つについて相談にのってあげてください。つまりアドバイスを書いてください。

それでは、シチュエーション1、けいこさんの話です。

けいこさんには、もう5年も付き合っている彼氏がいます。二人の関係はすごくよくて、お互いに仕事が忙しくてなかなか会えないけれど、週末はできるだけ一緒に過ごすようにしています。けいこさんは彼氏とそろそろ結婚してもいいなあと思い始めました。でもけいこさんの彼はプロポーズしてくれる雰囲気がありません。それどころか、最近では、はっきりとけいこさんに「好きだよ」と言ってくれたこともないんです。そこで、けいこさんは、自分から彼に結婚について話を持ち出すべきかどうかということで悩んでいます。どうしたら彼が自分の気持ちをはっきり言ってくれるか、彼に結婚する気持ちがあるのかどうか、ということで悩んでいます。皆さんだったらどのようなアドバイスをけいこさんにしますか。

シチュエーション2、睡眠についてです。

田中さんは、会社員3年目。田中さんは、不眠症です。最近よく寝られなくて困っています。学生の時には、毎日7、8時間きちんと寝ることができていましたが、最近では、寝ても5時間ぐらい。会社は残業も多く、帰宅時間も遅いです。寝られるけれど、睡眠の質が悪いようで、起きて目覚めが悪いことが多いです。どうやったら睡眠の質を上げることができるか悩んでいます。皆さんだったら、田中さんにどのようなアドバイスをしますか。

はい、以上です。もう一度言います。有料ライティングチャレンジをしている人は1つのシチュエーションだけを選んで、1つだけ作文を書いてください。つまり、けいこさんを選ぶか、田中さんを選ぶか、です。

はい、じゃ、私はそうですね、不眠症の田中さんに対してアドバイスをしたいと思います。おそらく仕事と睡眠と深く関係があるような気がします。何かストレスを受けていることがあり、そのストレスのために、不眠症になっているのではないのでしょうか。なので、そのストレスの原因を見つけ、それをなくすことが最初のステップだと思います。睡眠の質は仕事のパフォーマンスにも影響が出てくるので、早めにカウンセリングや専門家に相談してみるのがよいと思います。

はい、皆さん、それでは以上です。またね。

本語	ふりがな	英語訳	日本語例文	英語例文
悩み	なやみ	Worry, concern	最近仕事のことで悩んでいます。	I have been worried about work lately.
相談に乗る	そうだんに乗る	Give advice	友達の悩みの相談に乗ってあげました。	I gave advice to my friend about their worries.
話を持ち出す	はなしをもちだす	Bring up (a topic)	彼女はいつもタブーな話題を持ち出す。	She always brings up taboo topics.
不眠症	ふみんしょう	Insomnia	不眠症で眠れない日が続いている。	I've been unable to sleep due to insomnia.
目覚め	めざめ	Awakening	朝の目覚めが悪くて、いつも疲れている。	I always feel tired due to a bad awakening in the morning.
パフォーマンス	パフォーマンス	Performance	スポーツ選手のパフォーマンスがすごかった。	The athlete's performance was amazing.
影響が出る	えいきょうがでる	Have an impact, affect	新しい上司が入社したことで、社内の雰囲気が変わり、仕事に影響が出ています。	The new boss has changed the atmosphere in the company and had an impact on the work.
専門家	せんもんか	Specialist, expert	専門家に相談してみた方がいい。	You should consult with a specialist.