

◆【全訳】

怒りとは理性を奴隷にしてしまう一時的な狂気である——とセネカは言った。それは傷ついた誇りの火花として始まり、もし放置されれば、心の中を火のように広がり、判断を焼き尽くし、平静を破壊してしまう。ゆえに、怒りに打ち勝つということは、感情そのものを消し去ることではなく、たとえそれが激しく荒ぶるものであっても、それを理性の揺るぎない支配のもとに置くことなのである。(1) まさにこの心の均衡こそを、セネカは徳の根源であるとみなした。彼はこう信じていた——心の内に静かさと規律を保つときにのみ、人は自らを統御できるのであり、どれほど声高に自由を唱えようとも、自己統御が欠けるところに真の自由は存在しないのだと。ストア派の理想は無感情ではなく調和であった——感情を抑圧するのではなく、浄化すること。

彼はこうも記した——「人類にこれほど高くついた災いは怒り以外にない」。それは戦争でもなく、病でもなく、運命の盲いた打撃でもない。帝国は崩壊し、家族は瓦解し、友が敵に変わる——そのすべては自制心の欠如ゆえである。(2) ひとたび誇りが怒りに変わり、長くその主であった理性がしもべとなると、人は——他者を打とうと思いつつながら——結局は自らを破滅に導いてしまう。(3)そして、自らの心の平穩に対していかなる慈悲も示さず、他人に加えようとしたよりも深い傷を自らに負わせる。さらに、それが自らの手によって破滅を招いているのだという事実を盲いながら、他者に向けた打撃によって自ら倒れるのだ。

ゆえに、忍耐は弱さではなく叡智である。怒りを制することは自らを制すること、そしてその統御の中にこそ真の自由が始まる。

◆ Q1.

(1)

It is precisely this equilibrium of mind that Seneca held to be the very root of virtue, believing that, calm and disciplined within, man alone can command himself, and that freedom, however loudly proclaimed, is but an illusion where such mastery is lacking.

和訳:

まさにこの心の均衡こそを、セネカは徳の根源であるとみなした。彼はこう信じていた——心の内に静かさと規律を保つときにのみ、人は自らを統御できるのであり、どれほど声高に自由を唱えようとも、自己統御が欠けるところに真の自由は存在しないのだと。

解説(文法的)

・*It is ... that ...*: 強調構文。「まさに～なのは…である」。

・*held to be*: 「～であると考えた」。thinkの文語的表現。

・*believing that* ~: 分詞構文(同時・理由)で、「～と信じながら」。

・*calm and disciplined within*: 形容詞句の分詞構文的挿入。「内面的に穏やかで規律ある状態で」。

・*and that freedom, however loudly proclaimed, is but an illusion*: 第二のthat節。*however*+副詞(譲歩構文)。「どれほど～でも」。

・*is but an illusion*: 「～にすぎない」。butは「only」の意。

・*where such mastery is lacking*: 「そのような統御が欠けているところでは」。場所ではなく「状態」を表す副詞節。

◆ Q2.

(2)

When pride once turns to fury, and reason, long its sovereign, to servant, man—thinking himself to strike another—brings upon himself his own undoing.

和訳:

ひとたび誇りが怒りに変わり、長らくそれを支配してきた理性がしもべとなる時、人は——他者を打とうと思いつつながら——結局は自らを破滅に導いてしまう。

解説(文法的)

・ *When pride once turns to fury*: 副詞節。「ひとたび誇りが怒りに変わると」。 *once* が条件を強調。

・ *reason, long its sovereign, to servant*: 省略構文。完全形は *reason, which had long been its sovereign, turns to servant*。→ 動詞と関係詞を省略して文語的に凝縮。

・ *man—thinking himself to strike another—*: 挿入的分詞構文。「他人を打っていると思いつつながら」。

・ *brings upon himself his own undoing*: 「自ら破滅を招く」。 *bring upon oneself A* = 「自ら A を招く」。

・ *undoing* = 「破滅、滅亡」。語源的に「結びをほどく」意から。

◆ Q3.

(1)

With no mercy whatever on his own peace of mind, he inflicts a deeper wound upon himself than that which

he would have dealt; and, blind to how it is his own hand that brings the ruin, he falls by the blow he meant for others.

和訳:

そして、自らの心の平穩に対していかなる慈悲も示さず、他人に加えようとしたよりも深い傷を自らに負わせる。さらに、それが自らの手によって破滅を招いているのだという事実を盲いながら、他者に向けた打撃によって自ら倒れるのだ。

解説(文法的)

・ *With no mercy whatever on his own peace of mind*: 付帯状況の前置詞句。「心の平穩に対していかなる慈悲もなく」。
no ... whatever は強調構文で「全く～ない」。

・ *he inflicts a deeper wound upon himself than that which he would have dealt*: 比較構文。*that which* = 「～したであろうそれ」。*inflict A upon B* = 「B に A を与える(加える)」。

・ *blind to how it is his own hand that brings the ruin*:

疑問詞+強調構文の複合。「それがいかに自らの手によって破滅を招いているのかということに盲いながら」。

・ *falls by the blow he meant for others*: *fall by ~* = 「～によって倒れる」。ここでは「他者に向けた打撃によって倒れる」 = 「自滅する」。

◆ Q4. Personal Writing | 自己省察型

💡 Model Answer 1(約 97 語)

When anger rises in me, I try not to silence it at once, but to understand

what it reveals. If I simply suppress it, it returns stronger; if I listen to it calmly, it fades. Once, when I was blamed unfairly, I wrote a reply but waited overnight before sending it. By morning, my words had cooled, and so had my heart. Since then, I have learned that anger, once examined, loses power—and that patience, not revenge, restores peace.

【和訳】

怒りが自分の中に湧き上がるとき、私はすぐにそれを押し殺そうとはせず、それが何を示しているのか理解しようと努める。ただ抑えつけるだけなら、怒りはいつそう強く戻ってくるが、冷静に耳を傾ければ次第に消えていく。かつて、私が不当な非難を受けたとき、反論の手紙を書いたが、それを送るのを一晩待った。翌朝には、言葉が冷め、心も静まっていた。その経験以来、私は学んだ——怒りは省みられたとき、その力を失うのだと。そして、平和を取り戻すのは復讐ではなく、忍耐なのだ。

【文法・表現解説】

- ・ *When anger rises in me*: 副詞節。「怒りが自分の中に湧き上がるとき」。
- ・ *not to silence it at once, but to understand what it reveals*: 不定詞の並列。「すぐに押し殺すのではなく、それが何を示すのか理解する」。*what it reveals*= 名詞節。
- ・ *If I simply suppress it, it returns stronger*: 主節・従属節の対比で、「抑えると逆に強まる」。

・ *By morning, my words had cooled, and so had my heart*: 倒置構文。*so had my heart*=「心も同様に冷めていた」。

・ *anger, once examined, loses power*: 分詞構文的挿入。「いったん見つめ直された怒りは力を失う」。

・ *and that patience, not revenge, restores peace*: 対比構文。「平和を取り戻すのは復讐ではなく忍耐である」。

♥ Model Answer 2(約100語)

I deal with anger by giving it time and distance. When emotion clouds my mind, I walk alone until the noise inside grows quiet. Once, after a quarrel with a friend, I wanted to defend myself, but I chose silence. Later I realized that understanding, not argument, heals wounds. It is not weakness but strength to delay reaction; for anger dies of neglect, but grows when fed by words. As Seneca taught, to rule anger is to rule oneself—and that rule is the beginning of freedom.

【和訳】

私は怒りに対して、時間と距離を与えるようにしている。感情が心を曇らせるとき、心の中のざわめきが静まるまで一人で歩く。かつて友人と口論した後、自分を弁護したいと思ったが、沈黙を選んだ。その後、私が悟ったのは——傷を癒すのは議論ではなく、理解なのだということだ。反応を遅らせることは弱さではなく、むしろ強さである。怒りは放っておけば死に、言葉を与えれば育つ。セネカが教えたよ

うに、怒りを支配することは自らを支配すること——そして、その支配こそが自由の始まりなのである。

【文法・表現解説】

・ *by giving it time and distance*: 手段を表す *by*+ 動名詞句。「時間と距離を与えることで」。

・ *When emotion clouds my mind*: 「感情が心を曇らせるとき」。比喩的表現。

・ *until the noise inside grows quiet*: 副詞節。「内なる雑音が静まるまで」。

・ *understanding, not argument, heals wounds*: 倒置+対比。「議論ではなく理解が傷を癒す」。

・ *It is not weakness but strength to delay reaction*: 強調構文的構成。「反応を遅らせることは弱さではなく強さだ」。

・ *anger dies of neglect, but grows when fed by words*: 対比構文。「怒りは放っておけば消え、言葉によって育つ」。

・ *As Seneca taught, to rule anger is to rule oneself*: 引用を使った哲学的締め。主題の再確認。

- ・ *restrain, suppress, reflect, patience, neglect, discipline, composure* など、抽象的感情語の正確な使用。

内容評価:

- ・ 哲学的引用を自分の経験と結びつけ、抽象から具象への展開があるか。
- ・ 「怒りの統御」を「自由」「自己理解」など高次テーマに昇華できているか。

 採点・指導ポイント(京大型)

構成:

導入(自分の方針) → 具体例 → 結論(学び・哲学的省察)。

文法・構文評価:

- ・ 副詞節と分詞構文の自然な使用。
- ・ 倒置構文・強調構文による文体的格調。
- ・ 対比構文(*not A but B*)の多用。

語彙力評価: