

**No3**

Name: \_\_\_\_\_ / Date: \_\_\_\_\_ Score: \_\_ / 4 🕒 8 min

## Overcoming Loneliness

Many people believe that loneliness is a problem only for those who are physically alone. However, recent studies suggest that  
5 loneliness is more closely related to how people feel than to how many people are around them. A person can feel lonely even in a crowded place, while another may feel calm and connected when spending time alone. This shows that loneliness is not simply the  
10 result of being by oneself, but is deeply connected to a person's emotional state.

Researchers explain that loneliness often appears when people feel they are not understood or accepted by others. In modern society, people communicate more through messages and social media than through face-to-face conversation. While these tools  
15 make communication faster and easier, they sometimes reduce the depth of human relationships. As a result, people may have many online connections but still feel emotionally isolated, because short messages cannot fully express feelings or build trust.

One important step in overcoming loneliness is developing  
20 meaningful relationships. Studies show that the quality of relationships is more important than the number of friends a person has. Even having one trusted person to talk to can greatly reduce feelings of loneliness. Simple actions, such as listening carefully, showing empathy, or sharing honest thoughts, can help build  
25 stronger and more supportive connections over time.

Helping others is another effective way to reduce loneliness. Research suggests that people who volunteer or support others often feel more connected to society. By focusing on the needs of others, they become less focused on their own worries and negative  
30 thoughts. This shift in attention can create a sense of purpose and belonging, which helps reduce feelings of isolation and makes daily life more meaningful.

Experts also point out that learning to spend time alone in a

positive way is important. Loneliness is different from being alone.  
35 Being alone can be a valuable time for rest, reflection, or creativity.  
People who learn to enjoy their own company often feel less lonely  
because they do not depend entirely on others for happiness or self-  
worth. Instead, they develop inner stability and confidence.

40 For these reasons, psychologists emphasize that overcoming  
loneliness requires both connection with others and understanding  
of oneself. By building meaningful relationships, helping others,  
and learning to accept time alone, people can reduce loneliness,  
improve emotional health, and live more balanced and satisfying  
lives in today's complex society.

(1) What does the passage suggest about loneliness?

1. Loneliness happens only when people are physically alone.
2. Loneliness depends mainly on how people feel.
3. Loneliness cannot exist in crowded places.
4. Loneliness is caused by having too many friends.

(2) According to the passage, what problem can modern communication cause?

1. It completely prevents face-to-face communication.
2. It increases the number of deep relationships.
3. It may reduce the depth of human relationships.
4. It makes people communicate less often.

(3) What does the passage say about meaningful relationships?

1. Having many friends is the best way to avoid loneliness.
2. The number of relationships is more important than their quality.
3. One trusted relationship can help reduce loneliness.
4. Relationships are not helpful in overcoming loneliness.

(4) According to psychologists, what is important for overcoming loneliness?

1. Avoiding time alone as much as possible.
2. Depending completely on others for happiness.
3. Combining relationships with self-understanding.
4. Focusing only on online communication.

**解答解説**

(1) What does the passage suggest about loneliness?

正解: 2

選択肢の和訳

1. 孤独は、物理的に一人のときにしか起こらない。
2. 孤独は、主に人の感じ方に左右される。
3. 孤独は、人混みの中では存在しない。
4. 孤独は、友達が多すぎることによって起こる。

正解の理由

本文では、孤独は周囲に人がいるかどうかよりも、人の感情や心理状態に強く関係していると述べられています(第1段落)。したがって②が正解です。

誤答の理由

1. 人がいても孤独を感じる場合があると説明されています。
2. 混雑した場所でも孤独を感じることもあると述べられています。
3. 友人の数が直接の原因だとは書かれていません。

---

(2) According to the passage, what problem can modern communication cause?

正解: 3

選択肢の和訳

1. 対面での会話を完全に不可能にする。
2. 深い人間関係の数を増やす。
3. 人間関係の深さを弱めてしまうことがある。
4. 人々があまり会話をしなくなる。

正解の理由

本文では、SNS や短いメッセージ中心のやり

取りが、感情や信頼を十分に伝えられず、人間関係の深さを損なうことがあると述べられています(第2段落)。よって③が正解です。

誤答の理由

1. 対面の会話が完全になくなるとは書かれていません。
2. 深い関係が増えるとは述べられていません。
3. 会話の頻度ではなく、質の問題が指摘されています。

---

(3) What does the passage say about meaningful relationships?

正解: 3

選択肢の和訳

1. 多くの友達を持つことが、孤独を避ける最善の方法である。
2. 人間関係の数の方が質より重要である。
3. 信頼できる関係が一つあれば、孤独を減らせる。
4. 人間関係は孤独の克服に役立たない。

正解の理由

本文では、一人でも信頼できる相手がいれば、孤独感は大きく減ると説明されています(第3段落)。したがって③が正解です。

誤答の理由

1. 数より質が重要だと述べられていません。
2. 本文の内容と正反対です。
3. 人間関係は重要な要素だと強調されています。

---

(4) According to psychologists, what is important for overcoming loneliness?

正解: 3

## 選択肢の和訳

1. できるだけ一人の時間を避けること。
2. 幸せのために完全に他人に頼ること。
3. 人とのつながりと自己理解を組み合わせること。
4. オンラインでの交流のみに集中すること。

## 正解の理由

心理学者は、他者とのつながりと自分自身を理解することの両方が必要だと述べています（最終段落）。よって③が正解です。

## 誤答の理由

1. 一人の時間を前向きに使うことも重要だと述べられています。
2. 他人への完全な依存は勧められていません。
3. オンラインだけに限定すべきだとは書かれていません。

---

## 全訳

多くの人は、孤独は物理的に一人にいる人だけの問題だと考えている。しかし最近の研究は、孤独が周囲の人数よりも、人がどのように感じているかに深く関係していることを示している。人は混雑した場所においても孤独を感じることもあり、逆に一人で過ごしていても安心感を持つ人もいる。これは、孤独が単に一人にいることの結果ではないことを示している。

研究者たちは、孤独は人が理解されていない、受け入れられていないと感じるときに生じやすいと説明している。現代社会では、人々45は対面の会話よりも、メッセージや SNS を通

じてやり取りすることが多い。これらの手段は便利だが、人間関係の深さを弱めてしまうこともある。その結果、多くのオンライン上のつながりがあっても、感情的には孤立してしまうことがある。

孤独を克服するための重要な一歩は、意味のある人間関係を築くことである。研究によると、友人の数よりも関係の質の方が重要である。たとえ一人でも、信頼できる相手がいれば、孤独感は大きく減る。注意深く話を聞いたり、正直な考えを共有したりすることが、より強い結びつきを生む。

他人を助けることも、孤独を減らす効果的な方法である。ボランティア活動や人を支える行動は、社会とのつながりを感じさせる。人は他人の必要に目を向けることで、自分自身の不安から離れ、目的意識や所属感を得ることができる。

専門家はまた、一人の時間を前向きに過ごすことの大切さも指摘している。孤独と一人でいることは同じではない。一人でいる時間は、休息や内省、創造性のための貴重な時間になりうる。こうした時間を受け入れられる人は、他人に完全に依存しないため、孤独を感じにくくなる。

これらの理由から、心理学者たちは、孤独を克服するには他者とのつながりと自己理解の両方が必要だと強調している。意味のある人間関係を築き、人を助け、一人の時間を受け入れることで、人は孤独を減らし、より良い心の健康を得ることができる。