

解答

②・④・⑥

解答解説

① 不正解

選択肢の和訳

デジタル技術は現代生活から退屈をほぼ完全に取り除き、ほとんどの人が欲求不満や落ち着かなさを感じずに、難しい知的課題に集中できるようにした。

本文の対応箇所

第1段落

Digital technology has made entertainment constantly accessible, allowing us to fill almost every unoccupied moment.

「デジタル技術によって娯楽が常に利用できるようになり、ほとんどすべての空いた時間を埋められるようになった。」

第6段落

Consequently, activities that require sustained effort, such as reading a complex book or solving a difficult problem, may seem unnecessarily frustrating.

「その結果、複雑な本を読んだり難しい問題を解いたりするような、持続的な努力を必要とする活動が、必要以上にいら立たしく感じられる場合がある。」

解説

本文には、デジタル技術が退屈を「ほぼ完全に取り除いた」とは書かれていない。また、難しい知的課題に集中しやすくなったのではなく、むしろそのような課題がいら立たしく感じられる可能性がある。したがって不一致。

② 正解

選択肢の和訳

頻繁な、または長く続く退屈は、衝動的な行動につながることがあり、仕事や人間関係など、生活の重要な領域から切り離されている感覚を示す場合がある。

本文の対応箇所

第2段落

People who experience it frequently may behave impulsively, abandon demanding tasks, or seek excitement without carefully considering the consequences.

「退屈を頻繁に経験する人は、衝動的に行動したり、困難な課題を放棄したり、結果をよく考えずに刺激を求めたりすることがある。」

Persistent boredom can also indicate that individuals feel disconnected from their work, education, or relationships.

「長く続く退屈は、人が仕事、教育、人間関係から切り離されていると感じていることを示す場合もある。」

解説

選択肢の impulsive behavior は本文の behave impulsively に、feel detached from important areas of their lives は feel disconnected from their work, education, or relationships に対応している。したがって本文と一致する。

③ 不正解

選択肢の和訳

マインド・ワンダリングは、集中を妨げ、以前は無関係だった考えを結び付けにくくするため、あらゆる状況で有害だと説明されている。

本文の対応箇所

第3段落

They may begin to recall past experiences, imagine possible futures, or establish connections between ideas that initially appeared unrelated.

「人は過去の経験を思い出したり、将来の可能性を想像したり、最初は無関係に見えた考え同士のつながりを見つけたりすることがある。」

Although mind-wandering can interfere with concentration when careful attention

WPM Over 150 を目指す

is required, it may also facilitate creative thought ...

「マインド・ワンダリングは、注意深い集中が必要なときには集中を妨げることがあるが、創造的思考を促進することもある。」

解説

本文では、マインド・ワンダリングは常に有害だとは述べられていない。むしろ、無関係に見えた考えを結び付けたり、創造的思考を促進したりする可能性がある。したがって in all circumstances が誤り。

④ 正解

選択肢の和訳

いくつかの実験によれば、創造的な課題の前に反復的な作業を行うと、すぐに課題を始めた人よりも、独創的な考えを生み出しやすくなる場合がある。

本文の対応箇所

第 4 段落

In some experiments, those who completed the monotonous task produced more original suggestions than participants who had immediately begun the creative exercise.

「いくつかの実験では、単調な作業を終えた人々は、創造的な課題をすぐに始めた参加者よりも、独創的な提案を多く生み出した。」

解説

選択肢の completing a repetitive task before a creative exercise は本文の completed the monotonous task に対応している。また、more original ideas は more original suggestions の言い換えである。したがって本文と一致する。

⑤ 不正解

選択肢の和訳

本文は、十分長い時間デジタル娯楽なしで過ごせば、退屈は必ず創造性を生み出すと主張している。

本文の対応箇所

第 5 段落

However, boredom alone does not automatically generate creativity.

「しかし、退屈だけで自動的に創造性が生まれるわけではない。」

A person who feels bored may simply become irritated or choose the easiest available distraction.

「退屈を感じた人は、単にいら立ったり、最も手軽な気晴らしを選んだりするかもしれない。」

解説

本文は、退屈が必ず創造性を生み出すという考えを否定している。したがって、選択肢の inevitably produces creativity が本文と反対である。

⑥ 正解

選択肢の和訳

疲れ切っていたり、非常に不安を感じていたりする人は、効果的に考えるには適切な機会と十分な精神的余裕が必要なので、退屈から創造的な利益をほとんど得られない場合がある。

本文の対応箇所

第 5 段落

For boredom to contribute to creative thinking, individuals must have both the opportunity and the mental resources to reflect.

「退屈が創造的思考に役立つためには、人は考えるための機会と精神的な余裕の両方を持っていなければならない。」

Someone who is exhausted, anxious, or under intense pressure may not benefit from an empty period of time.

「疲れ切っていたり、不安を感じていたり、強い圧力を受けていたりする人は、何もすることのない時間から利益を得られない場合がある。」

解説

選択肢の suitable opportunities and adequate mental resources は、本文の the opportunity and the mental resources to

WPM Over 150 を目指す

reflect に対応している。また、疲労や不安のある人は退屈な時間から利益を得にくいと述べられている。したがって本文と一致する。

⑦ 不正解

選択肢の和訳

筆者は、スマートフォンは本質的に有害であるため、学校や職場など、持続的な集中を必要とする場所では禁止すべきだと主張している。

本文の対応箇所

第 6 段落

Smartphones are not inherently harmful; they provide access to information, communication, and practical assistance. 「スマートフォンは本質的に有害ではない。情報、コミュニケーション、実用的な支援を利用できるようにしてくれる。」

The problem arises when people use them automatically whenever their attention is not occupied.

「問題が生じるのは、人が注意を向けるものがないときに、自動的にスマートフォンを使う場合である。」

解説

本文は、スマートフォンが本質的に有害であるという考えを明確に否定している。また、学校や職場で禁止すべきだとも述べていない。問題はスマートフォンそのものではなく、習慣的・自動的な使用である。

⑧ 不正解

選択肢の和訳

「構成されていない時間」の主な目的は、独立した思考や個人的な関心の追究を促すことではなく、生徒に長時間の無活動に耐えさせることである。

本文の対応箇所

第 7 段落

This does not mean forcing students to remain inactive for long periods.

「これは、生徒に長時間何もせずにいることを強制するという意味ではない。」

During such periods, students may observe their surroundings, reconsider a problem, or pursue an idea that interests them.

「そのような時間に、生徒は周囲を観察したり、問題を考え直したり、自分が興味を持つ考えを追究したりすることができる。」

The objective is not boredom itself but the intellectual independence that can sometimes emerge from it.

「目的は退屈そのものではなく、そこから生まれることのある知的自立である。」

解説

選択肢は、「長時間の無活動に耐えさせること」が目的だとしているが、本文では明確に否定されている。目的は、生徒の興味の追究や知的自立を促すことである。したがって不一致。

全訳

退屈の意外な価値

現代社会では、退屈は一般に、できる限り避けるべき不快な状態だと考えられている。電車を待っている人はすぐにスマートフォンを確認し、一人で食事をしている人は動画を見たり、ソーシャルメディアの画面を次々と眺めたりすることが多い。デジタル技術によって娯楽を常に利用できるようになり、私たちは、ほとんどすべての空いた時間を埋めることができるようになった。しかし、一部の心理学者は、退屈をなくそうとする私たちの強い姿勢によって、創造性、自己省察、そして人間的成長に重要な役割を果たす経験が失われている可能性がある」と主張している。

退屈は、人が自分の注意を満足のいく活動に向けられないときに生じる。それにはしばしば、落ち着かなさ、欲求不満、そして刺激を求める強い欲求が伴う。このため、退屈は通常、好ましくない結果と結び付けられてきた。退屈を頻繁に経験する人は、衝動的に行動したり、困難な課題を放棄したり、結果を注意深く考えることなく刺激を求めたりすることがある。長く続く退屈はまた、その人が仕事、教育、人間関係から切り離されている

WPM Over 150 を目指す

と感じていることを示す場合もある。したがって、退屈が常に有益であると主張するのは誤解を招くだろう。

それでも、短時間の退屈は、心が普段とは異なる方法で働くよう促すことがある。人が目の前の課題に取り組んでいないとき、その注意は内面へ向かうことがある。人は過去の経験を思い出したり、将来の可能性を想像したり、最初は無関係に思えた考え同士のつながりを見つけたりし始める。このような精神活動は、「マインド・ワンダリング」と呼ばれることがある。注意深く集中する必要があるときには、マインド・ワンダリングは集中を妨げることがあるが、一方で、考えが厳しく制御されることなく生まれるのを可能にすることによって、創造的な思考を促進することもある。

いくつかの実験では、この可能性が検討されてきた。ある種類の研究では、参加者はまず、電話番号を書き写したり、同じような内容が繰り返される一覧を読んだりするといった、単調な活動を行うよう指示される。その後、ありふれた物の通常とは異なる使い方を提案するよう求められる。いくつかの実験では、単調な作業を終えた人々は、すぐに創造的な課題を始めた参加者よりも、独創的な提案を多く生み出した。研究者たちは、退屈によって参加者がより刺激的な考えを探すよう動機付けられ、その結果、型にはまらない考えを進んで探究するようになったのだと考えている。

しかし、退屈だけで自動的に創造性が生まれるわけではない。退屈を感じた人は、単にいら立ったり、最も手軽に利用できる気晴らしを選んだりするかもしれない。退屈が創造的な思考に役立つためには、人は考えるための機会と精神的な余裕の両方を持っているなければならない。疲れ切っていたり、不安を抱えていたり、強い圧力を受けていたりする人は、何もすることのない時間から利益を得られない場合がある。同様に、不快感を覚えた最初の兆候ですぐにスマートフォンに手を

伸ばす生徒は、目の前の不満を乗り越えて思考を発展させる機会を、心にほとんど与えていない。

デジタル機器が広く使用されるようになったことで、この問題はさらに深刻になっている。スマートフォンは本質的に有害なものではない。スマートフォンによって、情報、コミュニケーション、実用的な支援を利用することができる。問題が生じるのは、人が何かに注意を向けていないときに、いつでも自動的にスマートフォンを使用する場合である。この習慣的な反応によって、沈黙、反復、一時的に何もしない状態に耐える力が徐々に低下する可能性がある。その結果、複雑な本を読んだり、難しい問題を解いたりするような、持続的な努力を必要とする活動が、必要以上にいら立たいものに感じられるかもしれない。

そのため、一部の教育者は、「構成されていない時間」の重要性を強調し始めている。これは、生徒に長い間何もせずにいることを強制するという意味ではない。むしろ、すぐに指示や娯楽を与えられない機会を、ときどき設けることを意味する。そのような時間に、生徒は周囲を観察したり、問題を考え直したり、自分が興味を持った考えを追究したりすることができる。その目的は退屈そのものではなく、退屈から生まれることのある知的な自立である。

したがって、退屈は、排除すべき敵としても、魔法のようにひらめきを生み出す源としても理解すべきではない。その価値は、人が退屈にどのように対応するかによって決まる。絶え間ない刺激は快適かもしれないが、時間と忍耐をかけなければ発展しない考えを、心が探究するのを妨げることがある。静かな時間をすべて埋めようとする衝動を抑えることで、人は、一見したところ空虚に思えるものが、必ずしも空虚ではないと気づくかもしれない。ときには、それは好奇心が生まれるための空間なのである。