**UNIT 12**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 英語 | 日本語 |
| １ | Everyone knows | みな知っている |
| that happy feelings are beneficial | 幸せな気持ちは有益であると |
| for our minds and bodies. | 私たちの精神と肉体にとって |
| In fact, | 実際 |
| people | 人々は |
| who live a happy, positive life | 幸せで前向きな人生を送っている |
| are less likely | ～しそうにない |
| to suffer from depression, | うつに苦しむことを |
| are generally healthier, | 概してより健康である |
| and live longer | そして長生きする |
| than their sad, negative counterparts. | 悲しく後ろ向きのもう一方の人々より |
| ２ | The question is, | 問題は～である |
| what is happiness | 幸せとは何なのか |
| and how can we achieve it? | そして私たちはどうやってそれを獲得できるのか |
| ３ | Many people think | 多くの人々は考える |
| wealth makes us happier. | 財産が私たちをより幸せにすると |
| Indeed, | 確かに |
| not having sufficient money | 十分なお金を持たないことは |
| can cause unhappiness | 不幸をもたらしうる |
| to some extent, | ある程度 |
| but it has been shown | しかし，示されている |
| that there is no significant relationship | 有意な関連性はないことが |
| between | ～の間に |
| how much money a person earns | ある人がどれだけのお金を稼ぐか |
| and whether he or she feels good about life. | そして，彼または彼女が人生に満足しているかどうか |
| We need a certain level of income | 私たちは一定水準の所得が必要である |
| to meet our basic needs, | 私たちの基本的な必要を満たすための |
| but once these needs are met, | しかし，いったんこれらの必要が満たされると |
| additional income has little influence | 追加の所得はほとんど影響しない |
| on our sense of satisfaction | 私たちの満足感に |
| with life. | 人生の |
| ４ | In the past, | 過去には |
| having a good educational background | よい学歴を持っていることが |
| seemed to guarantee | 保証するように思われた |
| a happy life, | 幸せな人生を |
| but today | しかし，今日 |
| people realize | 人々は気付いている |
| that neither advanced education nor a high IQ | 高等教育も高い知能指数も～ないということに |
| can substantially raise | 大幅に上昇させられる |
|  | one’s level of happiness. | 人の幸せの水準を |
| ５ | Being young, beautiful, and healthy | 若く，美しく，健康であるということは |
| seems to be an important factor | 重要な要因のように見える |
| in happiness. | 幸福の |
| Yet | しかし |
| studies show | 研究は示している |
| that older people | 高齢の人々は |
| are generally more stable and satisfied | 一般的に，より安定し，満足している |
| with their lives | 彼らの人生に |
| than the young. | 若者よりも |
| A recent survey found | 最近の調査でわかった |
| that | ～ということを |
| people between the ages of 20 and 24 | 20～24歳の間の人々は |
| have 3.4 sad days | 3.4日の悲しい日がある |
| a month, | ひと月に |
| as opposed to | ～とは対照的に |
| just 2.3 days | たった2.3日 |
| for people between the ages of 65 and 74. | 65～74歳の間の人々にとって |
| Research also suggests | 調査は示してもいる |
| that beautiful or healthy people | 美しい，あるいは健康な人々が |
| are not always happier | 必ずしも幸せであるとは限らないと |
| than those without such advantages. | それらの有利な点を持たない人々よりも |
| ６ | Job satisfaction | 仕事の満足度は |
| can also lead to fulfillment | 達成感にもつながりうる |
| in life. | 人生の |
| Most of us | 私たちのほとんどは |
| would be happy | 幸せだろう |
| to have a job | 仕事を持つことは |
| that affords | 与えてくれる |
| a certain amount of decision-making power | ある程度の意思決定権（を） |
| and peer recognition. | そして同僚からの評価（を） |
| In contrast, | 対照的に |
| when people are forced | 人々は強要されるとき |
| to work | 働くことを |
| with less freedom, | より自由の少ない状態で |
| more responsibilities, | より責任が多い（状態で） |
| and little satisfaction, | そして満足感のほとんどない（状態で） |
| their happy feelings | 彼らの幸せな感情は |
| will be impaired. | 損なわれるだろう |
| ７ | Friends and family | 友人と家族は |
| are also an important factor | また，重要な要因である |
| in happiness. | 幸せの |
|  | A 2002 study | 2002年の研究は |
| conducted at the University of Illinois | イリノイ大学で行われた |
| found | 見つけた |
| that those students | 学生たちは |
| with the highest levels of happiness | 幸福度が最高レベルの |
| and the fewest signs of depression | そして，うつの兆候が最も少ない |
| had stronger ties | より強いつながりを持っていた |
| to friends and family. | 友人や家族と |
| ８ | Whatever the ultimate source of happiness may be, | 幸せの究極の根源が何であれ |
| factors | 要因は |
| like income, social status, and education | 所得，社会的地位，教育のような |
| do not contribute | 寄与していない |
| as much as we think | 私たちが思うほど多くは |
| to our overall well-being. | 私たちの全般的な幸福に |
| After all, | 結局のところ |
| happiness depends | 幸せはかかっている |
| on how good a person feels | ある人がどれだけよいと感じているかに |
| about life | 人生について |
| and how well he or she manages | そして彼または彼女がどのくらい上手に対処するかに |
| his or her emotions. | 彼または彼女の感情に |