

生・き・た・素・材・で・学・ぶ

**新** 中級から上級への  
**日本語**



Authentic Japanese:  
Progressing from  
Intermediate to Advanced  
[New Edition]

鎌田 修 Osamu Kamada  
ボイクマン 総子 Fusako Beuckmann  
富山 佳子 Yoshiko Tomiyama  
山本 真知子 Machiko Yamamoto  
[著]

**目次**

この本をお使いになる方へ	4
ユニット <b>1</b> 自己紹介と本当の自分	9
ユニット <b>2</b> 若者の自己評価	27
ユニット <b>3</b> ジェンダーを考える	43
ユニット <b>4</b> ことばと文化	59
ユニット <b>5</b> 心と体のバランス	75
ユニット <b>6</b> 働くということ	93
ユニット <b>7</b> 日本語の多様性	115
ユニット <b>8</b> 環境のためにできること	131
ユニット <b>9</b> 食の共同性	149
ユニット <b>10</b> 笑いのちから	163
文法・語彙練習 解答	177
重要表現さくいん	181
単語さくいん	183
あとがき	207

## この本をお使いになる方へ

私たちは1998年に『生きた素材による中級から上級への日本語』を世に出し、幸い多くの日本語学習者、日本語教師の皆様から好評を得ることができました。しかし、それから15年近くの年月を経て、世の中も大きな変化を遂げ、「生きた」素材にもどうしても時代遅れの感が否めなくなったことから、ここにその内容を一新することになりました。しかし、ただ単に新しい時代を反映した生の教材というのではなく、上級レベルを目指す日本語学習者が自ずと取り組んでみたくなるような、そして、また、少しでも彼らの日本語能力の向上につながるような「生き生きとした素材」を提供することを、これまで以上に大切な努力目標としました。

また、学習作業を円滑に進める「読む前に」「読んでみよう」「読んだあとで」という構成はそのまま維持し、それに続く「重要表現」「文法・語彙練習」で扱う話題、例文などをそのユニットのテーマに直結させることを強化し

ました。そうすることで、当該のユニットに、より強固な統合性（インテグリティ）が生まれるからです。さらに、ユニット全体の流れを、大まかではありますが、やさしいテーマから難しいテーマへという構成に持っていったことも改善点の一つです。

このような刷新を試みた結果、本書は改訂版というより、新たな中級から上級への日本語学習教材と呼ぶべきものとなりました。しかし、その使用法については旧版を使い慣れた方々にさらなる努力を要求するものではありません。したがって、次に述べる「使用法」は旧版と基本的に変わりませんが、とはいえ、あえて、本書を初めて使用してくださる方、また、旧版からこの新版に移ってくださる方たちのために、よりわかりやすく書き改めました。参考にさせていただければ幸いです。

※旧版のうち、この改訂版でも使用した読解素材は、ユニット1の「読んだあとで」とユニット5の「読んでみよう」（健康病が心身をむしばむ）です。

### 1 この教科書の対象レベルと目標

本書は中級レベルの日本語学習者を対象とし、その能力を上級レベルに引き上げることを目標としています。何をもって「中級」と呼び、また、「上級」と呼ぶか、たいていの教科書にはその記述がありませんが、ここでは外国語によるコミュニケーション能力（あるいは「プロフィシエンシー」という観点から、それらを次のように捉えています。

〔中級〕：日々繰り返される日常的でパターン化した言語活動を文レベルの発話で表現あるいは理解できるが、文を超えた談話レベ

ルの発話の表現や理解ができず、パターンから外れた場面での複雑なコミュニケーションには困難をきたすレベル。

〔上級〕：パターンから外れ、非日常的な場面における複雑なコミュニケーションが行える。つまり、予期していないコミュニケーション場面に遭遇し、そこで必要とされる事象の「説明・理由づけ」「記述」「報告」「意見表明」など、談話レベルの言語活動を表現あるいは理解できるレベル。

例えば、ユニット1「自己紹介と本当の自分」の場合、名前、所属など自分に関する基本情報を伝える日常的な「自己紹介」をこなすことは中級レベルで問題なくできるでしょうが、それをさらに一歩進め、初めて会った人にどこまで自分のことを話すのか、いわゆる、自己開示の範囲はどこまでなのかを考えて話すこと（あるいは、話さないこと）は上級レベルのタスクと言えるでしょう。そのた

めには、聞き手との社会的関係に注意を払い、それにふさわしい談話構成能力（文を超えたまとまりのある発話を産出する能力）が要求されることとなります。それをここでは「上級」能力と考えるわけです。この教科書はそのような設定のもとに「中級」の能力を「上級」に引き上げることを目的に、総合的な日本語能力が養えるように作成しました。

## 2 この教科書の特徴

この教科書は日本語の能力を「中級」から「上級」へと引き上げることを目的にしていますが、この段階に必要な教材の条件とは、学習者が自ずと取り組みたくなるような題材で、また、難易度がその学習者の能力よりも少し高めで、かつ、自然な日本語で書かれていることでしょう。そのため、本書では、次の3つの点に留意して教科書の作成を行いました。

- (1) 中級レベルの日本語学習者が、日本にいれば経験する可能性が高く、また、彼ら自身経験してみたいような言語活動をテーマにする。
- (2) 学習者用に手を加えられたものではない、オーセンティックな、つまり、生のエッセイや説明文、記事、アンケート調査から材料を揃える。
- (3) 内容、語彙、漢字などの難易度が中級から上級へと向かうものであること。より具体的には、日本語能力試験のN2～N1をターゲットにする。

例えば、ユニット2「若者の自己評価」は日米の学生のコミュニケーションスタイルを

比較研究したものです。このようなテーマは、文化社会学や心理学的要素を持つため、日本語学習者用に書き下ろしたようなものでは対応できません。したがって必然的に、日本人向けに書かれた、また、抽象度の高い表現や語彙からなる生のものである必要が出てきます。

「中級」レベルで処理できる単純なものではなく、「上級」能力を必要とする、一段上へとひねりの入ったテーマ設定。日本語によるインタラクションをより多く必要とする課題の提供。そして、そこに、単に「自然な生の材料」というのではなく、日本語学習者のレベルより少し高めで、彼らの知的好奇心に十分応える、生きた日本語素材の使用。グラフやイラストなどいわゆる周辺的な言語素材と言われているものを多く導入したのも、決してそれらが「周辺の」なものではなく、母語話者がそうであるように、コンテキストから得られる情報をしっかり掴み取り、それらを総合的に利用してテキストを理解する能力を高めてほしいからです。このような「生きた日本語」へのこだわりを、この教科書全体に染み込ませています。

## 3

## この教科書の構成と課題

本書に収められている各ユニットは次のような構成になっています。

- ・「読む前に」
- ・「読んでみよう」  
→「内容を確認しよう」「意見を述べよう」
- ・「読んだあとで」
- ・「重要表現」
- ・「文法・語彙練習」

各ユニット以外には以下のものがあります。

巻末：文法・語彙練習解答、重要表現さくいん、単語さくいん

別冊：単語リスト、重要表現解説

CD：「読んでみよう」「重要表現例文」の音声

以下に各ユニットの学習活動を示し、合わせておおよその指導法を紹介します。なお、学習者のニーズ等に応じてユニットの提出順序を変えることは問題ありませんが、どのユニットであれ、1つのユニットは次の順序で指導していくことが望ましいでしょう。

## 読む前に

新しいユニットに取りかかる前のウォームアップです。新しい言語環境に慣れ親しむためにその周辺的なものの理解を促す、アドバンスト・オーガナイザーと呼ばれる作用を果たしています。また、これから学習するテーマに取り組ませる動機づけの役割も持っています。

教室における授業では、学生同士で話し合う、会話・討論形式で行うことが望ましいでしょう。ここでの活動は次に続く「読んでみよう」のテーマと関係があり、それにつながる準備作業と言えます。おおよそ30～40分程度で終了すると思われます。

## 読んでみよう

各ユニットの主作業にあたります。まず、学生にざっと読ませて大意をとる練習をし、それから、細部の理解に入るとよいでしょう。その際、本文のあとにある「内容を確認しよう」の質問事項を最初に読んでおき、それに答えるような形をとるのも一つの方法です。すでに「読む前に」で準備が整っていれば、直接この「読んでみよう」の活動に入るのもよいでしょう。ただ、ここで行われる読解作業を翻訳的な文法学習にするのは望ましくありません。最初にスキミング、それからスキミング、という活動を60分程度で行うことを勧めます。

## 読んだあとで

「読んでみよう」で学習したことを応用、発展させる活動です。ここでは、ユニットのテーマと関連した、しかし「読んでみよう」とは異なる視点からの速読教材や資料を学習し、テーマへの理解をさらに深めます。ユニットによって課題は異なりますが、クラスで話し合い、それを書いてまとめる、あるいは、教室の外に出て他の人たちの意見調査を行うなどの、プロジェクトワーク的な広がりのある作業を、学生に主導権を与えて進めていただければと思います。90分授業2回程度をめどに行うとよいでしょう。

「重要表現」と「文法・語彙練習」はともに、各ユニットに関連したテーマのもとに、表現力や文法・語彙力を定着させ、さらに伸ばしていくことを目的に作ってあります。重要表現は、「読んでみよう」のテキストを中心に取り上げ、それぞれに2つの例文と2つの例文作成課題を付けました。「文法・語彙練習」には、そのユニットで学習した語彙や表現につ

いて10程度の練習問題を設けました。ユニットによって数に多少のばらつきがあり、また、「重要表現」「文法・語彙練習」をどれくらい宿題にするかによって必要時間は異なりますが、90～120分程度で終了できるのではないかと思います。

以上がおおよその授業の進め方です。一つのユニットにかけるべき時間は教育機関によっても異なりますが、時間をかけすぎても学習効果は上がりません。目安としては1ユニット1.5～2週間程度がいいのではないのでしょうか。そして、各ユニット、あるいは、2つのユニット終了後をめぐり、テストを行うのもいいでしょう。

上述のように全体の流れは、まず「読む前に」で会話活動などを通したウォームアップ的導入を行ってから、「読んでみよう」に入ります。「読んでみよう」では、まず大まかな話の流れを掴み、さらに細部の理解を試みて、内容が理解できたことを確認後、それについてどう思うかという、能力レベルを一步突き上げる課題「意見を述べよう」を行います。そして「読んだあとで」においてさまざまな発展問題に取り組みます。




このように「読む前に」「読んでみよう」「読

んだあとで」は、いわば走り幅跳びのホップ、ステップ、ジャンプという活動です。そして、本書ではこれを繰り返して、能力をスパイラル(螺旋的)に向上させることを試みます。また、これらは主に書かれた日本語を媒介にはしてはいますが、実際の教授活動では、話す、聞く、読む、書く、を統合させた活動になるよう課題の設定がなされています。

### 別冊について

別冊には、「単語リスト」と「重要表現解説」を収録しました。「単語リスト」は、難解と思われる表現や各ユニットの内容に関連した重要語彙などをリストアップしたのですが、あえて英語などの訳を付けていません。それは、このレベルの学習者の場合、学習者自身でそれぞれの母語やあるいは日本語による説明を模索するほうが効果的だと考えられるからです。語彙が多ければ多いに超したことはなく、定期的に(例えば、各ユニットに4回程度)語彙テストを行うのもよいでしょう。また、「重要表現解説」には、各ユニットの「重要表現」で取り上げたすべての重要表現について文法解説を加えました。指導上の参考にしていただければ幸いです。

### 各ユニットの流れ

- 
**読む前に** …… 「読んでみよう」に関連した材料を使ったウォームアップ作業。本文に入る前の動機づけ。
- 
**読んでみよう** …… 本文をざっと読み、内容を理解する。
  - 内容を確認しよう** …… この質問事項にまず目を通しておくと効果的。
  - 意見を述べよう** …… 詳しい読解作業を終えてからでもよい。
- 
**読んだあとで** …… ディスカッション、レポート、教室外活動などの発展学習。

詳しい読解作業

重|要|表|現

文|法|語|彙|練|習

# 1

## 自己紹介と本当の自分

---



## 読んでみよう

CD1  
Track  
2

### 自分とは何だろう

#### 1 本当の自分は？

あなたは、「自分ってどんな人？」と聞かれたらどのように答えるでしょうか。「おとなしい」「世話好き」「話すのが好き」「寂しがりや」などいろいろ出てくるでしょう。でも、このように思っている自分の姿は本当に自分の姿でしょうか。友人と付き合っていて、「あな  
5 たってけっこう積極的ね」などと、それまでそう思っていなかったようなことを言われて、はっとしたことはないでしょうか。また、自分は知っているけれど、ほかの人にはあまり見せたくない部分もあるのではないのでしょうか。特に初対面の人の前では、自分のことを  
10 いろいろと話すのはちょっと……、と思っている人も多いでしょう。また、初対面なのに自分のいろんなことを話したりする人に会って、「この人は、ちょっと自分のことしゃべりすぎ」と思った経験はないでしょうか。

あなたは、初対面の人に、まず自分のどんな部分を紹介しますか。年齢？ 職業？ 趣味？ 家族？ あなたがほかの人に「オープンにできる自分」と「できない自分」はありますか。

自分の態度や意見、趣味、仕事、パーソナリティーなど、自分自身のいろいろなことについて他人に打ち明けることを「自己開示」といいます。

15 米国人留学生と日本人学生でディスカッションしたときのこと。「この中で恋人がいる人は？」という米国人学生の問い掛けに、米国人学生はほとんどが即座に手を挙げたのですが、日本人学生は恥ずかしそうに下を向くばかりで、だれも手を挙げません。「えっ、  
20 どうして？ 恋人がいないの？」という問い掛けにも、曖昧に笑うだけです。「どんなふう  
3 にデートをするのか聞きたいのに、ディスカッションできない」と米国人学生はストレス  
25 がたまってしまったようでした。クラスでのディスカッションの場で「恋人がいるかいないか」について、相手にオープンにできるかできないかが異なっていたのです。

#### ジョハリの窓

ここで、「ジョハリの窓」を紹介したいと思います。ジョハリの窓とは、ラフトとインガム (Luft, Joseph & Ingham, Harrington 1955) によって提案されたもので、二人のファー  
25 ストネームを組み合わせた名前になっています。



	自分は 知っている	自分は 知らない
他人に 知られている	①	②
他人に 知られていない	③	④

図1：ジョハリの窓（バーンランド1979）\*

上の図を見てください。「田」の字に似ていますね。まず、自分自身が知っている部分<sup>26</sup>と知らない部分を縦軸にします。そして、自分自身の中で他人に知られている部分と他人に知られていない部分を横軸にします。すると、このように4つの部分に区切られます。区切られた部分は、それぞれ、①自分も知っていて、他人にも知られているオープンな部分、②自分では知らないが、他人には知られている部分、③自分では知っているが、他人には<sup>30</sup>知られていない部分、④自分にも他人にも知られていない部分、になります。このように<sup>4</sup>見てみると、①の、自分にも他人にも知られている部分が大きければ大きいほど、自己開示が大きい<sup>5</sup>ことになります。もしも、コミュニケーションしているAさんとBさんの窓の大きさが違う場合、どうなるでしょうか。例えばAさんはBさんに比べて①の窓が大きい<sup>6</sup>としましょう。この場合、BさんはAさんのことを「何でも自分のことをしゃべりすぎ」<sup>35</sup>と感じるでしょうし、AさんはBさんのことを「なぜ私に自分のことをあまり話してくれないのかなあ」と感じるでしょう。この感じ方の違いが、お互いのギャップを生み出して<sup>7</sup>しまう場合もあるのです。初対面<sup>8</sup>だとなおさら相手に悪い印象を与えてしまいますね。

また、このジョハリの窓の発想から、バーンランドはほかの人といろいろ情報を分かち<sup>40</sup>合える自分自身の部分を「公的自己」、他人には打ち明けられない部分を「私的自己」としました。もしも、公的自己が大きい人が私的自己の大きい人とコミュニケーションしたら「あまり自分を出さない人だなあ」と、もどかしく思うでしょう。もちろん、こうしたジョハリの窓や私的自己、公的自己の大きさは、一人の人間の中でも、場面や状況によって変化します。

このように、「相手にどのように自分自身を出せばよいか」については、人それぞれだ<sup>45</sup>ということをお心に留めておく必要があるでしょう。

（アルク刊『多文化共生のコミュニケーション』徳井厚子著）

\* D・C・バーンランド(1979)『日本人の表現構造—公的自己と私的自己・アメリカ人との比較』サイマル出版会  
ニッポンこうさう しやまるとん

## 内容を確認しよう

- (1) 「はっとした」(6行目)とは、どういう意味ですか。
- (2) 「自己開示」(14行目)とはどういうことですか。適当なものを選びなさい。
- 初対面の人と話をすること
  - 趣味と仕事について他の人に打ち明けること
  - 自分のことを他の人に話すこと
- (3) このディスカッションの場で、「日本人学生は恥ずかしそうに下を向くばかりで、だれも手を挙げない」(17行目)のは、どうしてですか。
- (4) 次のa～dは、「ジョハリの窓」の①～④のどれにあたりますか。( )に窓の番号を書きなさい。
- ( ) 他人には隠している自分
  - ( ) 公になっている自分
  - ( ) 誰も知らない未知の自分
  - ( ) 他人はそう思っているが自分ではそう思っていない自分
- (5) Bさんは、Aさんについてどのように思っていますか。正しい方を○で囲みなさい。
- ① Aさんは自己開示が( 大きすぎる・小さすぎる )。
  - ② Aさんは自分のことについて( 話しすぎる・あまり話さない )。
  - ③ Aさんは印象が( いい・あまりよくない )。
- (6) 「公的自己」「私的自己」(40行目)とは何ですか。自分の言葉で説明しなさい。
- ・ 公的自己
  - ・ 私的自己

## 意見を述べよう

あなたは自分自身について、他の人より「公的自己」が大きいと思いますか。それとも「私的自己」が大きいと思いますか。例を挙げて説明しなさい。また、そう思う理由についても説明しなさい。

3. 次の表は「生まれ年別名前ベスト10」です。あなたの知っている人の名前がありますか。また、時代と名前の関係について、思いついたことを話し合ってみましょう。

●生まれ年別名前ベスト10

〈男の子〉

	1912年 (大正1年)	1926年 (昭和1年)	1945年 (昭和20年)	1970年 (昭和45年)	1989年 (平成1年)	2009年 (平成21年)
1	正一	清	勝	健一	翔太	大翔
2	清	勇	勇	誠	拓也	翔
3	正雄	博	進	哲也	健太	瑛太、大和
4	正	実	清	剛	翔	—
5	茂	茂	勝利	博	達也	蓮
6	武雄	三郎	博	直樹	雄太	悠真、陽斗
7	正治	弘	勲	学	翔平	—
8	三郎	正	弘	博之	大樹	悠斗
9	正夫	進	稔	英樹	亮	颯真、颯太
10	一郎	一男	修	修	健太郎	—

〈女の子〉

	1912年 (大正1年)	1926年 (昭和1年)	1945年 (昭和20年)	1970年 (昭和45年)	1989年 (平成1年)	2009年 (平成21年)
1	千代	久子	和子	直美	愛	陽菜
2	ハル	幸子	幸子	智子	彩	美羽、美咲
3	ハナ	美代子	洋子	陽子	美穂	—
4	正子	照子	節子	裕子	成美	美桜
5	文子	文子	弘子	由美子	沙織	結愛
6	ヨシ	和子	美智子	真由美	麻衣	さくら、結菜
7	千代子	信子	勝子	直子	舞	—
8	キヨ	千代子	信子	久美子	愛美	彩乃
9	静子	光子	美代子	由美	瞳	七海
10	はる	貞子	京子	恵子	彩香	ひなた、愛莉、杏奈、優奈

(明治安田生命「生まれ年別の名前調査」  
めいじやたせいめい)

4. 次の新聞記事にはどんなことが書いてありますか。

## 「○子」27年ぶりトップ3入り

「莉子」2位 1位は「大翔」「さくら」

■2010年生まれの名前

男の子	
1 (1)	大翔 ひろと、はると
2 (6)	悠真 ゆうま
3 (2)	翔 しょう、かける
4 (9)	颯太 そうた
4 (41)	歩夢 あゆむ
6 (9)	颯真 そうま
6 (12)	蒼空 そら
6 (17)	優斗 ゆうと
9 (26)	大雅 たいが
9 (31)	颯 はやて、そう、そら

女の子	
1 (6)	さくら
2 (1)	陽菜 ひな、はるな、ひなた
2 (5)	結愛 ゆあ、ゆな
2 (55)	莉子 りこ
5 (4)	美桜 みお、みおう
6 (2)	美羽 みう、みはね
7 (16)	葵 あおい
7 (20)	結衣 ゆい
9 (2)	美咲 みさき
9 (6)	結菜 ゆな、ゆいな、ゆうな

かっこ内は昨年順位。  
右欄は主な読み方

明治安田生命調べ  
一番人気の名前は、男の子が「大翔」くん、女の子が「さくら」ちゃん。明治安田生命保険は3日、今年生まれた赤ちゃんの名前のランキングを発表した。女の子では、2009年に放送されたドラマのヒロインの名前、「莉子」ちゃんが2位に。1983年以来27年ぶりに「子」

のつく名前がトップ3に入り、「子」離れ傾向に歯止めがかかった。  
男の子の「大翔」は4年連続、女の子の「さくら」は6年ぶりに首位になった。「円高や就職氷河期など閉塞感が漂う時代だからこそ、『明るい将来に向かって羽ばたいて』『桜のようにきれいに』という親の強い願いが伝わってく

男の子では、サッカーW杯南アフリカ大会で16強入りした日本代表の活躍が印象に残ったためか、青色にちなんだ漢字の人氣が上昇。「颯太」が4位に、「颯真」「蒼空」が6位に食い込んだ。  
調査は、今年10月末までに同社と契約した被保険者を対象に実施。男の子4078人、女の子3805人の名前を集計した。

(「朝日新聞」2010年12月4日)

5. あなたの国でよくある名字、名前は何か。調べてクラスで発表しましょう。

## 重 | 要 | 表 | 現

CD2  
Track  
1-8

## ■読んでみよう(p. 12)

## 1. ～(の)ではないでしょうか isn't it the case that ～ ● CD2-1

- ① 他人に自分の内面を見られたくない人もいないのではないだろうか。  
 ② 彼は質問にすぐには答えなかったので、本当は答えたくないのではないか。

- ① 彼は恥ずかしがり屋だから、初対面では、  
 ではないだろうか。  
 ② 自分のことを自慢する人は、  
 ではないでしょうか。

## 2. ～ことを「……」と言う the act of doing ～ is referred to as “...” ● CD2-2

- ① 自分のいろいろなことを他の人に話すことを「自己開示」と言います。  
 ② 海外に長く住んだ人が自分の国に戻ったときに、自国の文化に違和感い わ かんを感じることを「逆カルチャーショック」と言う。

- ① \_\_\_\_\_ ことを、「カルチャーショック」と言う。  
 ② \_\_\_\_\_ ことを、「パイリンガル」と言う。

## 3. ～ばかりで do nothing but ～ ● CD2-3

- ① 彼は文句を言うばかりで、自分からは何も行動しない。  
 ② あの人は責任を追求つひせうされたが、言い訳するばかりで謝ろうとしなかった。

- ① 彼女は \_\_\_\_\_ ばかりで、勉強をあまりしない。  
 ② この部屋は \_\_\_\_\_ ばかりで、  
 \_\_\_\_\_

☞ 最近、怒ってばかりでごめんね。

4. このように 見てみると／考えると、～ということになる **considered this way, it turns out to mean ~**

● CD2-4

- ①このように見てみると、お見合いというのは合理的な方法ということになる。  
 ②このように考えると、話すこと以上に聞くことが大切であるということになる。

- ①このように見てみると、人の性格は \_\_\_\_\_ と言える。  
 ②このように考えると、自己紹介では \_\_\_\_\_  
 ということになる。

5. ~ば~ほど **the more ~, the more ~** ● CD2-5


- ①よく「恋をすればするほどきれいになっていく」と言われる。  
 ②国際交流が進めば進むほど、異文化摩擦の問題も出てくると考えられる。

- ①考えれば \_\_\_\_\_ ほど、 \_\_\_\_\_  
 ②相手を理解しようとするれば \_\_\_\_\_ ほど、 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

6. 例えば~とする **assuming that ~; supposing that ~** ● CD2-6

- ①例えば、10時に到着するとして、何時にここを出発すればいいだろうか。  
 ②例えば、100人 来る／来た としよう。会場の広さは十分だろうか。

- ①例えば、 \_\_\_\_\_ としたら、どうしますか。  
 ②例えば、 \_\_\_\_\_ とします。  
 \_\_\_\_\_ でしょうか。

 仮に生活するのに十分なお金があるとしよう。あなたならそれでも働きますか。

ひっしゃ 【筆者】 ② p. 31, ④ p. 63, ⑤ p. 81  
 ひつぜんせい 【必然性】 ⑦ p. 118  
 ヒットする ⑥ p. 96  
 ひつよう 【必要な】 ① p. 13, ⑥ p. 95, ⑦ p. 121  
 ひつようふかけつ 【必要不可欠】 ④ p. 64  
 ひていひょうげん 【否定表現】 ④ p. 62  
 ひといき 【一息】 ⑤ p. 77  
 ひとがら 【人柄】 ⑥ p. 94  
 ひとこと 【一言】 ⑧ p. 138, ⑩ p. 170  
 ひととき 【ひと時】 ⑨ p. 152  
 ひとなみ 【人並み】 ② p. 33  
 ひとみしり 【人見知り】 ① p. 10  
 ひとりぐらし 【一人暮らし】 ⑨ p. 155  
 ひとりで 【独りで】 ⑨ p. 152  
 ひとりひとやく 【一人一役】 ⑩ p. 169  
 ひはん 【批判する】 ⑦ p. 117  
 ひび ④ p. 62  
 ひび 【日々】 ① p. 16, ⑩ p. 164  
 ひひょう 【批評する】 ⑨ p. 152  
 ひほけんしゃ 【被保険者】 ① p. 18  
 ひみつ 【秘密】 ⑨ p. 155  
 ひやくやくのちょう 【百薬の長】 ⑤ p. 78  
 ひょう 【表】 ① p. 17, ② p. 29, ③ p. 48  
 ひょうか 【評価する】 ⑤ p. 79  
 ひょうげん 【表現する】 ① p. 16, ② p. 30,  
 ④ p. 61  
 ひょうげんこうぞう 【表現構造】 ① p. 13  
 ひょうへん 【約変する】 ⑩ p. 167  
 ピラミッド ⑥ p. 100  
 ひりつ 【比率】 ⑩ p. 166  
 ヒロイン ① p. 18  
 ひろう 【披露する】 ⑩ p. 169  
 ひろげる 【広げる】 ⑦ p. 118  
 ひろめる 【広める】 ⑨ p. 155

ファミコン ⑥ p. 97

ふあん 【不安な】 ⑤ p. 79, ⑥ p. 97, ⑨ p. 151  
 ふうけい 【風景】 ④ p. 64, ⑥ p. 96  
 ふうぞくしゅうかん 【風俗習慣】 ④ p. 65  
 ～ふうに 【～風に】 ③ p. 45  
 ふうりょく 【風力】 ⑧ p. 135  
 ふえて 【不得手な】 ⑥ p. 100  
 ふえる 【増える】 ⑥ p. 104, ⑦ p. 119,  
 ⑧ p. 134

ふかい 【深い】 ④ p. 65, ⑥ p. 101, ⑩ p. 166  
 ふかけつ 【不可欠な】 ⑧ p. 138  
 ふかまる 【深まる】 ⑨ p. 150  
 ふきゅう 【普及する】 ⑧ p. 134  
 ふくこうかん 【副交感】 ⑩ p. 166  
 ふくさよう 【副作用】 ⑤ p. 82  
 ふくすう 【複数】 ⑥ p. 94, ⑩ p. 169  
 ふくつう 【腹痛】 ⑤ p. 82  
 ふくめる 【含める】 ③ p. 45  
 ふくりこうせい 【福利厚生】 ⑥ p. 94  
 ふさい 【夫妻】 ③ p. 46  
 ～にふさわしい ⑦ p. 121  
 ～ふしがある ⑤ p. 79  
 ふしぎ 【不思議】 ⑤ p. 82  
 ふじゅうぶん 【不十分な】 ④ p. 61  
 ふせぐ 【防ぐ】 ⑧ p. 134  
 ぶたい 【舞台】 ⑦ p. 118, ⑩ p. 169  
 ふたたび 【再び】 ⑤ p. 80, ⑥ p. 97, ⑦ p. 119  
 ふだん 【普段】 ④ p. 64, ⑧ p. 132  
 ふちょう 【不調】 ⑤ p. 82  
 ふつう 【普通】 ① p. 16  
 ふっき 【復帰する】 ③ p. 46  
 ふっきゅうかつどう 【復旧活動】 ⑧ p. 139  
 ぶっしつ 【物質】 ⑤ p. 82, ⑧ p. 132  
 ぶぶん 【部分】 ① p. 12  
 ふへんてき 【普遍的な】 ⑨ p. 155  
 ぶもん 【部門】 ⑥ p. 102  
 ふやす 【増やす】 ⑤ p. 79  
 ふゆかい 【不愉快な】 ⑤ p. 79  
 ふよ 【付与する】 ⑨ p. 153  
 プライベートな ④ p. 62  
 ブラグ ⑧ p. 135  
 プラセボ・ブラシーボ ⑤ p. 82  
 ～ぶり ① p. 18, ⑧ p. 134  
 ふりかえる 【振り返る】 ③ p. 44, ⑥ p. 97,  
 ⑦ p. 119  
 フルかつよう 【フル活用する】 ⑩ p. 167  
 ふるまう ② p. 30  
 プレイヤー ④ p. 62  
 プレゼン・プレゼンテーション ⑩ p. 165  
 プレッシャー ⑥ p. 98  
 ふれる 【触れる】 ① p. 11  
 ふろ 【風呂】 ⑧ p. 133  
 プログラミング ⑥ p. 96

プロジェクト ⑥ p. 100  
 ふんいき 【雰囲気】 ⑥ p. 94  
 ぶんがくかい 【文学界】 ⑦ p. 118  
 ぶんかけん 【文化圏】 ⑦ p. 118  
 ぶんけい 【文系】 ⑥ p. 102  
 ぶんしょう 【文章】 ① p. 11, ④ p. 64, ⑤ p. 82  
 ぶんせき 【分析する】 ③ p. 46, ⑦ p. 118  
 ぶんたん 【分担する】 ⑨ p. 152  
 ぶんばい 【分配する】 ⑨ p. 151  
 ぶんびつ 【分泌する】 ⑩ p. 167  
 ぶんぶ 【分布】 ② p. 29  
 ぶんや 【分野】 ⑧ p. 138, ⑩ p. 166

へいきん 【平均】 ② p. 29  
 べいこく 【米国】 ② p. 33, ⑦ p. 119, ⑩ p. 166  
 べいこくじん 【米国人】 ① p. 12  
 へいさてき 【閉鎖的な】 ⑦ p. 119  
 へいそくかん 【閉塞感】 ① p. 18  
 へいわ 【平和な】 ⑨ p. 151  
 ～べつ 【～別】 ① p. 17, ② p. 30, ⑧ p. 134  
 べつ 【別な／の】 ④ p. 62, ⑤ p. 77  
 べつに 【別に】 ④ p. 60  
 べつべつ 【別々】 ⑧ p. 133  
 へや 【部屋】 ⑧ p. 133  
 へらす 【減らす】 ⑧ p. 132, ⑨ p. 156  
 へる 【減る】 ③ p. 49, ⑥ p. 104, ⑧ p. 134  
 へる 【～を経る】 ③ p. 45  
 へんか 【変化する】 ① p. 13, ③ p. 46, ⑥ p. 104  
 へんじ 【返事】 ④ p. 60  
 べんり 【便利な】 ⑧ p. 133, ⑨ p. 155

ぼういんぼうしょく 【暴飲暴食】 ⑤ p. 78  
 ほうかい 【崩壊する】 ⑦ p. 121  
 ほうき 【放棄する】 ⑤ p. 79  
 ぼうけん 【冒険する】 ⑦ p. 119  
 ほうこく 【報告する】 ⑩ p. 166  
 ほうしゅう 【報酬】 ⑨ p. 153  
 ほうしん 【方針】 ⑧ p. 135  
 ほうそう 【放送する】 ① p. 18  
 ぼうだい 【膨大な】 ⑩ p. 167  
 ほうていしき 【方程式】 ⑥ p. 98  
 ほうふさ 【豊富さ】 ② p. 28  
 ぼうりょく 【暴力】 ⑨ p. 151  
 ほおん 【保温する】 ⑧ p. 133

ほか 【他】 ⑤ p. 76  
 ぼく 【僕】 ⑥ p. 97, ⑦ p. 117  
 ほけん 【保険】 ① p. 18  
 ぼご 【保護する】 ⑧ p. 139  
 ぼご 【母語】 ⑦ p. 117  
 ぼこく 【母国】 ④ p. 64  
 ぼこくご 【母国語】 ④ p. 64  
 ぼこくごわしゃ 【母国語話者】 ④ p. 64  
 ほしょう 【保障する】 ⑨ p. 152  
 ホストファミリー ④ p. 61  
 ほっておく ⑤ p. 79  
 ポット ⑧ p. 133  
 ほどほどに ⑤ p. 79  
 ほのぼのと ③ p. 45  
 ほほ 【頬】 ① p. 10  
 ほぼ ⑤ p. 76, ⑥ p. 96, ⑨ p. 155  
 ほめことば 【誉め言葉】 ④ p. 64  
 ほめる 【褒める】 ⑥ p. 96  
 ボリューム ⑦ p. 119  
 ほんかくてき 【本格的な】 ⑦ p. 118  
 ほんしつ 【本質】 ⑥ p. 100  
 ほんしゃ 【本社】 ⑥ p. 100  
 ほんにん 【本人】 ⑤ p. 79  
 ほんのう 【本能】 ⑨ p. 153  
 ポンプ ⑧ p. 133  
 ほんやく 【翻訳】 ⑦ p. 118  
 ほんろう 【翻弄する】 ⑦ p. 118

## ま

まいすう 【枚数】 ③ p. 49  
 まき ⑨ p. 152  
 まぎれもない 【紛れもない】 ④ p. 62  
 まさに ⑤ p. 83, ⑨ p. 151  
 まじえる 【交える】 ⑨ p. 154  
 まずない ④ p. 62  
 またたくうちに ⑨ p. 151  
 またとない ⑩ p. 166  
 まちがいない 【間違いない】 ⑦ p. 119  
 まちがう 【間違う】 ④ p. 61  
 まつ 【末】 ① p. 18  
 まっしろ 【真っ白】 ⑦ p. 119  
 まったく 【全く】 ② p. 29, ⑥ p. 100, ⑧ p. 135  
 まど 【窓】 ① p. 12  
 まとめる ③ p. 46, ⑤ p. 83, ⑧ p. 136  
 まなぶ 【学ぶ】 ④ p. 64, ⑦ p. 118



まねく【招く】⑧ p. 134  
 まもる【守る】③ p. 44, ⑧ p. 138  
 まわり【周り】⑤ p. 80, ⑦ p. 117  
 まわる【回る】⑥ p. 97  
 まんいん【満員】① p. 16  
 まんが【漫画】③ p. 45  
 まんざい【漫才】⑩ p. 165  
 まんぞく【満足する】⑦ p. 119

## み

み【身】④ p. 64, ⑥ p. 94  
 みいだす【見いだす】③ p. 49  
 みかた【味方】② p. 30  
 みかたにつく【味方につく】② p. 30  
 みぎらん【右欄】① p. 18  
 みごとな⑨ p. 151  
 みこみ【見込み】⑥ p. 102  
 みずから【自ら】③ p. 45  
 みずやり【水やり】⑧ p. 133  
 みそしる【味噌汁】⑨ p. 152  
 みだし【見出し】② p. 33, ③ p. 47  
 みたない【～に満たない】⑥ p. 104  
 みため【見た目】⑤ p. 82, ⑦ p. 116  
 みだれ【乱れ】⑦ p. 121  
 みだれざき【乱れ咲き】⑦ p. 121  
 みちか【身近な】⑤ p. 82, ⑧ p. 133  
 みちびく【導く】② p. 30  
 ミッション⑥ p. 97  
 みとめる【認める】② p. 31, ⑦ p. 118  
 みなおす【見直す】⑤ p. 77, ⑨ p. 151  
 みなさん【皆さん】① p. 15, ⑧ p. 138  
 みにつく【身に付く】⑥ p. 94  
 みにつける【身につける】④ p. 64  
 みのる【実る】⑦ p. 119  
 みみにする【耳にする】④ p. 62  
 みょうじ【苗字・名字】① p. 16, ① p. 18  
 みりよく【魅力】⑦ p. 118  
 みりよくてき【魅力的な】③ p. 49, ⑥ p. 94  
 ～みん【～民】⑨ p. 151  
 みんぞく【民族】④ p. 64, ⑨ p. 151

## む

むいしき【無意識】⑤ p. 82  
 むかう【～に向かう】① p. 18, ⑩ p. 166  
 むかえる【迎える】③ p. 45  
 むかし【昔】④ p. 62, ⑤ p. 80, ⑦ p. 119

むく【向く】① p. 12  
 むくち【無口な】③ p. 45  
 むけて【～に向けて】⑥ p. 96, ⑨ p. 151  
 むし【無視する】② p. 34, ⑤ p. 79  
 むじかく【無自覚な】⑤ p. 79  
 むしばむ【蝕む】⑤ p. 79  
 むすびつける【結びつける】⑨ p. 151  
 むだ【無駄な】② p. 33, ⑦ p. 119, ⑧ p. 134  
 むだづかい【無駄遣い】⑧ p. 138  
 むり【無理な】⑨ p. 156

## め

めいかく【明確な】④ p. 62  
 めいじてき【明示的な】⑨ p. 151  
 めいぼ【名簿】⑧ p. 135  
 めいろうかいかつ【明朗快活な】⑥ p. 96  
 めいわく【迷惑】④ p. 60  
 メカニズム⑤ p. 83  
 ～をめぐり④ p. 62  
 めざす【目指す】⑥ p. 96, ⑦ p. 119, ⑨ p. 152  
 めずらしい【珍しい】③ p. 45, ④ p. 64  
 メッセージ⑧ p. 138  
 めったにない② p. 29  
 めのかたきにする【目の仇にする】⑤ p. 79  
 めばえる【芽生える】⑤ p. 83  
 めん【面】⑧ p. 138  
 めんえき【免疫】⑩ p. 166  
 めんせつ【面接する】② p. 28, ⑥ p. 95,  
 ⑧ p. 135

## も

もうかる【儲かる】⑥ p. 96  
 もうける【設ける】③ p. 50, ⑨ p. 151  
 もくてき【目的】② p. 31, ⑩ p. 168  
 もくひょう【目標】⑤ p. 77  
 もしかしたら⑥ p. 100  
 もしも① p. 13  
 もたらず⑤ p. 84, ⑥ p. 97, ⑨ p. 152  
 もちあがる【持ち上がる】④ p. 62  
 もちいる【用いる】④ p. 62, ⑩ p. 170  
 モチベーション⑥ p. 96  
 もったいない⑧ p. 138  
 もっとも【最も】② p. 34, ⑤ p. 80, ⑥ p. 104  
 もつなべ【もつ鍋】③ p. 45  
 もてる② p. 28  
 もと【元】⑩ p. 167