

十三五

高等教育“十三五”规划教材
日语专业多媒体系列

学生用书

标准日语 高级视听说教程（下册）

主 编 刘小珊 陈曦子



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

标准日语 高级视听说教程(下册)

BIAOZHUN RIYU GAOJI SHITINGSHUO JIAOCHENG

主 编 刘小珊 陈曦子
参 编 吴 丽 程赫男 陈姗姗



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

标准日语高级视听说教程(下册)学生用书 / 刘小珊, 陈曦子主编. —广州: 华南理工大学出版社, 2016. 7

高等教育“十三五”规划教材

日语专业多媒体系列

ISBN 978-7-5623-4544-2

I. ①标… II. ①刘… ②陈… III. ①日语-听说教学-高等学校-教材 IV. ①H369.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第045712号

标准日语高级视听说教程(下册)学生用书

刘小珊 陈曦子 主编

出 版 人: 卢家明

出版发行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学17号楼, 邮编510640)

<http://www.scutpress.com.cn> E-mail: scutc13@scut.edu.cn

营销部电话: 020-87113487 87111048(传真)

责任编辑: 李 欣

印 刷 者: 广州市穗彩印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 15 字数: 302千

版 次: 2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

定 价: 49.00元(含光盘2张)

版权所有 盗版必究 印装差错 负责调换

前言

目前国内的日语专业高年级普遍缺乏适合课堂教学的视听说教材，而现行的有关教材大都存在形式落后、内容陈旧、题型单调等问题，难以满足日语专业高年级视听说课程的需要。因此，建立一套较为完整的视听说教材体系，包括教科书、练习、音像材料、多媒体课件等，就显得非常有必要。

《标准日语高级视听说教程》的目的在于帮助广大学习者在了解日本的社会、文化、历史以及新闻报道写作特点的基础上，通过各种形式的练习看懂和听懂有关日本的各种题材的音像片断，从中学习标准规范的日语表达方式，学会与日本人打交道的方法和技巧。

《标准日语高级视听说教程》从2011年开始一直以试用教材的形式在本科生三、四年级、自学考试班和日语高级培训班中使用。由于各课的结构设计合理，既有最新的新闻和文化方面的内容、重点词语的学习、多样化的配套练习题型，又有详细的讲义和听力文本，便于教师讲课和学生学学习，几年来受到各方使用者的良好反映。通过对本教程的学习，学生的日本语能力测试1级听力考试合格率达到80%~90%，学习成效显著。

在试用教材的基础上，我们于2013年下半年开始组织教材编写小组，在原有的基础上不断完善：修改内容、调整整体架构、加入适当的关联词语和背景知识等。我们在编写本教程时，确定了以下几个原则：

一、素材选择力求题材广泛、生动翔实

《标准日语高级视听说教程》上、下两册均包括学生用书、教师用书、视频光盘三大部分。教程的素材全部选自日本的电视节目，内容涉及新闻、政治、社会、文化、教育、生活、历史、科普等题材。在视频文本的基础上整理编写练习题，形成了教师用书、学生用书和录像光盘系列，为进一步制作多媒体课件、建立多媒体数据库等提供充分的条件。

二、教材结构力求层次分明、相辅相成

《标准日语高级视听说教程》上、下册的基本框架包含6个层次：

第一层：背景介绍——主要是针对各课的话题所涉及背景、社会现状等做一陈述性的引导，可作为教师上课时事先说明的补充资料。

第二层：重要单词——对录像中出现的重要词语给予日文解释和说明，并配有例句。

第三层：专项练习——设置三种类型的练习题：听写词汇填空、判断

句子正误、看录像回答问题。通过形式不同的练习帮助教师检查学生的听解能力。

第四层：常用表达——将录像中的习惯表达和专用词组表达在这一部分体现出来，以方便学生掌握具体的用法。

第五层：内容要点——将录音文本中的难句、长句和核心内容在这一部分展示出来，让学生预先大致了解全文的主要内容。

第六层：视频欣赏——根据每课不同的话题提供20个与本课内容相关的视频，旨在扩大学生的知识面和单词量。教师用书主要包括练习的参考答案，用作教师备课和自学者自我检测的参考材料。

三、编写原则力求科学合理、讲练结合

1. 突出理论指导、实践为主。日语高级视听说课程一直缺乏统一的教材，本套教材正是为了弥补这些不足，同时每部分都安排有较多的实践材料，便于学生学有所用。

2. 突出章节特色、合理实用。本教材的几大结构各具特点，既互相配合又各自独立。其中“重要单词”“常用表达”“关联词语”等部分的设置目的在于对现代日语听力中经常遇到的一些词汇、词组、惯用句型等作简明扼要的分析和归纳，从而帮助学习者更好地理解录像材料中的语言现象。

3. 突出专项练习、题型多样。本教程从实用的角度出发，根据不同的话题安排了大量的练习题，数量之多、内容之广，完全可以作为日语专业高年级的专业课主干教材的辅助练习，也可以满足其他日语学习者的需要。各种练习题均为编者多年从事日语教学的积累，可以帮助学习者从各个角度、通过大量的练习来巩固和检测自己的日语水平。

本教程由刘小珊、陈曦子担任主编，负责全书的编写思路确定、素材筛选、题型设计及书稿的最后审定工作。除了主编及编者外，协助本教程编写的其他人员还有高桥喜八、桑原、岗泽等日籍教师。另外，广东外语外贸大学电教馆的老师承担了本教程初期的音像制作，在此一并表示感谢。由于内容经过多次修改，不妥之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编者

2016年4月

目 录

第1課 今夜も眠れない	1
背景紹介	1
重要単語	1
練習問題	2
よく使う表現	5
ポイント	5
ビデオ鑑賞	8
第2課 日本で餓死が起きている	10
背景紹介	10
重要単語	10
練習問題	11
よく使う表現	14
ポイント	14
ビデオ鑑賞	18
第3課 手軽な文学? ケータイ小説	20
背景紹介	20
重要単語	20
練習問題	21
よく使う表現	24
ポイント	24
ビデオ鑑賞	27
第4課 追跡「闇サイト犯罪」	30
背景紹介	30
重要単語	30
練習問題	31
よく使う表現	34
ポイント	34



ビデオ鑑賞	38
第5課 狙われる退職後の「夢」	41
背景紹介	41
重要単語	41
練習問題	42
よく使う表現	44
ポイント	45
ビデオ鑑賞	48
第6課 相次ぐ赤ちゃん置き去り事件	51
背景紹介	51
重要単語	51
練習問題	52
よく使う表現	55
ポイント	55
ビデオ鑑賞	59
第7課 「就職氷河期世代」夢はつかめるか	61
背景紹介	61
重要単語	61
練習問題	63
よく使う表現	65
ポイント	66
ビデオ鑑賞	69
第8課 見過ごされてきた危険	72
背景紹介	72
重要単語	72
練習問題	73
よく使う表現	75
ポイント	76
ビデオ鑑賞	80

第9課 船出はしたけれど	82
背景紹介	82
重要単語	82
練習問題	83
よく使う表現	86
ポイント	87
ビデオ鑑賞	91
第10課 子どもがすし詰め	93
背景紹介	93
重要単語	93
練習問題	94
よく使う表現	97
ポイント	98
ビデオ鑑賞	102
第11課 ご近所と話してますか	105
背景紹介	105
重要単語	105
練習問題	106
よく使う表現	109
ポイント	110
ビデオ鑑賞	113
第12課 「世界金融不安」の悪夢	116
背景紹介	116
重要単語	116
練習問題	117
よく使う表現	120
ポイント	121
ビデオ鑑賞	127
第13課 京都発「景観づくり」が始まった	130
背景紹介	130

重要単語	130
練習問題	131
よく使う表現	134
ポイント	134
ビデオ鑑賞	139
第14課 女性科学者の闘い	142
背景紹介	142
重要単語	142
練習問題	143
よく使う表現	145
ポイント	146
ビデオ鑑賞	151
第15課 地球温暖化・身近に迫る異変	153
背景紹介	153
重要単語	153
練習問題	154
よく使う表現	157
ポイント	157
ビデオ鑑賞	162
第16課 「おやじバンド」という生き方	165
背景紹介	165
重要単語	165
練習問題	167
よく使う表現	169
ポイント	170
ビデオ鑑賞	175
第17課 夜間・休日パンク寸前	178
背景紹介	178
重要単語	178
練習問題	179

よく使う表現	182
ポイント	183
ビデオ鑑賞	187
 第18課 ケータイが生む新たな「いじめ」	190
背景紹介	190
重要単語	190
練習問題	192
よく使う表現	194
ポイント	195
ビデオ鑑賞	201
 第19課 見過ごされた車両強度	204
背景紹介	204
重要単語	204
練習問題	205
よく使う表現	208
ポイント	209
ビデオ鑑賞	214
 第20課 救急車が来なくなる?	217
背景紹介	217
重要単語	217
練習問題	218
よく使う表現	221
ポイント	222
ビデオ鑑賞	228

第1課 今夜も眠れない

背景紹介

今、女性の間で「眠れない症候群」が広がっている。医学的には不眠症ではなくても、時間に追われる生活や仕事のストレスから、十分な睡眠が取れず、自分は「不眠症かもしれない」と不安に思う人が急増しているのだ。製薬会社各社から、医師の処方箋なしで購入できる「睡眠改善薬」という薬が相次いで発売され、予想の4倍近い売れ行きを示した。女性たちの睡眠に対する不安は、健康志向が高く、不眠に対する恐怖心が強いことが背景にあると言われる。こうした中、研究機関が睡眠指導にあたる人材を育成したり、教育現場で睡眠を授業に取り入れるなど、不眠症予備軍を減らそうという動きも始まっている。女性を中心に増えている睡眠不安の実態と、動き始めた不眠予防の取り組みを伝える。



重要単語

快眠グッズ (かいみん goods): 熟睡用品/睡眠障害を克服するため、科学的に考えられた安全で自然に入眠できる睡眠サポート補助器具。

アドバイス (advice): 建议、忠告/忠告や助言をすること。また、その言葉。

ストレス (stress): 应激反应、压力/寒冷・外傷・精神的ショックなどによって起こる精神的緊張や生体内の非特異的な防衛反応。また、その要因となる刺激や状況。

サイト (site): 网页、网站/インターネット上で、さまざまな情報を提供するページやその集合。ウェブサイト。ウェブページ。

メーカー (maker): 制造商/製造業者。製造元。特に、名の通った製造会社。

ホルモン (hormone): 荷尔蒙/生体内の内分泌腺で生成され、血液中に分泌されて運ばれ、特定の器官にのみ作用する微量の化学物質。成分はたんぱく質・ポリペプチド・フェノール誘導体・ステロイドなど。

シャキッと: 打起精神/緩んだ気持ちなどが、引き締まるさま。また、姿勢や態度が引き締まっているさま。

リラックス (relax): 放松/くつろぐこと。ゆったりした気分になること。

コントロール (control): 管理、控制/ちょうどよいぐあいに調節・統制すること。



練習問題

一、ビデオを見ながら、適当な言葉を選んで、次の短文の括弧の中に書き入れなさい。

熟睡できないことに悩み、いわば（ ）が女性の間に広がっています。美容や健康への影響が心配だと、様々な（ ）が売れ行きを（ ）。眠りの質を測定し、快眠の方法をアドバイスする（ ）。ホテルでは、睡眠に（ ）快眠ルームが人気です。眠れない不安から、医師の（ ）無しで買える（ ）を手にとる女性も（ ）。

「良い睡眠がなかったら、悪いことが起こるという、普段、不安が強くなることですね。そういうことによって、本物の「不眠症」になるといったら、困りますから。」

「自分の睡眠を、2週間記録してみて…」

若いうちから、正しい睡眠を教え、「不眠症予備軍」を減らそうという（ ）も始まっています。今夜は、女性を中心に広がる（ ）について考えます。

二、聞いた内容と合っているものに○、違っているものに×をつけなさい。

- (1) 「睡眠改善薬」は5年前に登場した。()
- (2) 8月下旬、都内のホテルに集まった眠りに不安を感じている女性たちの多くが仕事を持つ40代で、インターネットで知り合い、睡眠の悩みについて語り合ってきた仲間だ。()
- (3) 「睡眠改善薬」は風邪薬の成分がもつ眠くなるという副作用を利用して開発されたのだ。()
- (4) 当初、販売のターゲットにしていたのは仕事のストレスが多い30代から40代の女性だ。()
- (5) 睡眠に不安を抱えるパターンは、大きく四つに分かれている。()
- (6) アンケート調査の分析を行ったのは、2000人近い不眠患者を診察してきた日本大学教授内山真さんだ。()
- (7) 睡眠と生活習慣の関係に注目し世代別に改善方法をまとめ、「健眠シート」を作ったのは広島国際大学の田中秀樹准教授だ。()
- (8) 「健眠シート」に挙げられているのは、高校生の習慣にそくした32項目だ。()
- (9) 高校生の間で睡眠に不満を抱えているのは男子生徒が多い。()
- (10) 満足のいく睡眠を得るためには起きている時間を徹底的に見直し、生活を改善することが必要になっている。()



三、ビデオを見て、次の質問に答えてください。

- (1) 女性は睡眠に対してどのような悩みを抱えているのですか。
- (2) 女性は睡眠に対する不安や不満を抱えていることの背景は何ですか。
- (3) 女性たちが知り合った会員制サイトには、眠れない愚痴や不安について何が書き込まれているのですか。

(4) 「睡眠改善薬」の売れ行きはどうですか。

(5) 「睡眠改善薬」はどんな人に向いていますか。

(6) 「睡眠改善薬」を多く利用している人はどんな人ですか。

(7) 井上さんが実施したアンケート調査の結果は何ですか。

(8) 睡眠不安は今女性に多いということの原因について、内山さんはどのようにお考えですか。

(9) 「不眠症予備軍」を減らしていくためにどんな取り組みが行われていますか。

(10) 「健眠シート」にはどんな項目がありますか。



(11) 目覚めが悪いことが悩みだった元広梨香子さんは「寝る前に脳と体をリラックスする」という目標に達するために、何をしましたか。

(12) 眠りが浅いのが不満だった西本晴佳さんは「夕食後に夜食をとらない」という目標に達するために、何をしましたか。

(13) 夜なかなか寝付けなかった元川万智さんは「寝室を快適な空間にする」という目標に達するために、何をしましたか。

(14) 生徒たちの睡眠の満足度を点数ごとに表したグラフでは、どんな変化が見られますか。

(15) 内山さんの考えでは、「健眠シート」大人向けの内容を抜粋したものの中には特に大事にする項目はどれですか。

よく使う表現

寝たくても寝れない	寝ても眠りが浅く	どうしようもない
熟睡できないことに悩む	不眠症予備軍	様々な快眠グッズ
売れ行きを伸ばしている	本物の不眠症	改善薬を手にとる
快眠方法をアドバイスする枕	試みも始まる	売上げの急速な伸び
睡眠にこだわった快眠ルーム	処方せん無しで	よりよい睡眠
睡眠問題を浮き彫りにした	不安が長引く	生活に支障が出る
夜中に何度も目が覚める	熟睡感がない	男女別にまとめた
仕事や人間関係のストレス	育児等に加える	ぐっすりと眠れた
睡眠時間が削られやすい	すごく体調を崩す	すごくせめられる
インターネットのサイト	誰でも購入できる	売れ行きに火がつく
愚痴や不安が書き込む	栄養ドリンク	副作用を利用する
不眠の症状が軽い人向けの薬	販売のターゲット	売れ筋のビタミン剤
熟睡しないと体に悪い	寝付きの悪さ	街頭アンケート
神経を使う細かい作業	悪循環に陥る	お越し頂いている
大切な仕事を控えた	女性の社会進出	断片的に伝えられる
無防備な状態で夜眠る	健眠シート	睡眠にかかわる商品
シャキッと目が覚める	夜寝付ける	脳を興奮させる
子供を預かる学童保育者	共働き家庭	肝心な時に眠れる

ポイント

- 寝たくても寝れないし、寝ても眠りが浅くて、どうしようもない。
- 熟睡できないことに悩み、いわば「不眠症予備軍」が女性の中に広がっています。美容や健康への影響が心配だと、様々な快眠グッズが売れ行きを伸ばしています。
- 眠りの質を測定し、快眠の方法をアドバイスする枕。
- 眠れない不安から、医師の処方せん無しで買える「睡眠改善薬」を手にとる女性も急増しています。

●若いうちから、正しい睡眠を教え、「不眠症予備軍」を減らそうという試みも始まっています。

●多くの女性たちが、自分の睡眠に対して不安を持っていることを浮き彫りにしたのが、4年前に登場した「睡眠改善薬」の売上げの急速な伸びです。

●この薬、処方せん無しで薬局で買うことができ、よりよい睡眠を求める女性たちを中心に売上げを伸ばしています。

●不安が長引きますと、本当に不眠症になって仕事や日常生活に支障が出ることも考えられます。

●「熟睡感がない」あるいは「夜中に何度も目が覚める」など、女性のほうが睡眠に対する不安や不満を抱えていることが伺われます。

●その背景として女性は育児や家事に加えまして、仕事や人間関係のストレスで睡眠時間が削られやすい。

●またここでしっかりと休まなければと思っていても、ぐっすりと眠れた気がしない、あるいはそうした不満を持ってしまうという人が少なくないからです。

●その多くが仕事を持つ20代、30代で、インターネットのサイトで知り合い、睡眠の悩みについて語り合ってきた仲間です。

●眠れないことがすごくせめられるというか、あんまり気にしすぎだとか、本人はすごく体調を崩すぐらい悩んでいても、やっぱりこうあんまり理解されにくいと…

●女性たちが知り合った会員制サイトには、「寝ても寝ても寝た気がしません」「肌は荒れ」「ボロボロ」など眠れないことへの愚痴や不安が書き込まれています。

●不眠症の患者に医師が処方する睡眠薬と違い、処方せんなしで誰でも購入できます。

●4年前から販売されていましたが、今年になって10社を超えるメーカーが競って新製品を投入、売れ行きに火がつけました。

●都内に住む国分浩子さんは、仕事と家事の両立から来るストレスで、寝付きの悪さに悩んできました。

●神経を使う細かい作業が一日続き、いらいらしたままふとんに入ることもしばしばです。

●眠れないと疲れがとれないのではないかと不安になり、それを考えてまた眠れないという悪循環に陥ることも少なくありません。

●やはりこの肌が荒れるんじゃないかと、あのう睡眠期間についていろいろなことが分かってきて、睡眠の重要性がよく分かってきたんですが、一般には断片的に伝えられてどうも脅かすみたいな部分がね、非常に一人歩きっていうところがあるんじゃないかと。

●男性と違って女性の性周期の中で女性ホルモンの影響で特にこの後退期、高温期ですね。

●暗いところにいると、やはりこの何となく取り越し苦勞を始めたりとか、ちょっと嫌なことを考えたり心配事を考えたりしやすいと。

●そうしますと、このう、例えば数年の単位で高血圧が起こりやすくなるという報告や、男性ではそのう、10年単位で糖尿病が起こりやすくなってくるという。

●こういった状況になりますし、やはり眠るのと起きるのは、これは連続的なものなので、夜ぐっすり眠って、朝シャキッと目が覚めてすぐ何か行動ができるというのは。これは体の仕組みを考えるとありえないことです。

●目覚めが悪いことが悩みだった元広梨香子さんは、目標に「寝る前に脳と体をリラックスする」ことを選びました。

●確認しながら維持して、習慣維持が結局はその睡眠の改善とか質の改善につながると思っていますんで…

●これは、あのう、夜眠れるということは、夜寝付けるということは、朝から何時間か体の活動が活発な時期があって、そこから体が休息状態になって眠る準備が出来ているから、私たちは床に入った時眠れるんです。

●ですから、コントロールしようと思うと、なかなかうまくいなくなって、かえってかっとうして、心の安らぎが得られなくなってしまうことが多いですから。

●あのう、日ごろからそういったことについて少し自分がどんな肝心な時に