

< コミュⅢ Lesson 3 スラッシュ訳例 >

ストレスの管理

人々は/ストレスを管理しなくてはなりません/人生で成功するためには//

過度のストレスは/ 睡眠障害を引き起こすこともあります//

それがさらに健康を害し、 /仕事にも悪い影響を与えかねません//

ここにアドバイスがあります/ストレスにうまく対処するための//

身体的な運動は/ストレスを発散する優れた方法です//

いろいろな活動は/ 例えば、散歩、水泳、サイクリングのような/ストレスと戦う化学物質を作り出します/体内に//

こういうわけで人は気分が良くなるのです/運動した後に//

タイムスケジュールを管理することは/もう1つのストレスをコントロールする方法です//

次の週の予定を立てておくとよいでしょう/日曜日に//

時間を作りましょう/大事なことのためにも楽しみのためにも//

感情的な（こころの）バランスを維持すること/も大事です//

自分の困りごとについてばかり考えるのではなく/友人に手をさしのべるようにしましょう/その人たちの問題を解決するために//

また役に立ちます/人生でよかったと思うことのリストを作ることは//

いつも思い出してください/完全な人間などいないということを/そして自分を過度に非難するのはやめましょう//

適度なストレスは/役に立つこともあります/しかし過度のストレスは/危険なことがあります//

ストレスの管理は/とても大切な人生の技術です/現代社会において//