UNIT
08 스트레스 : ストレス

아이스브레이킹 ウォームアップ

Q1 **最近、ストレス解消のためによくしていることは何ですか？**

ストレスがたまったら、カラオケで思いっきり歌うとスッキリします。

스트레스가 쌓이면 노래방에서 마음껏 노래를 부르면 속이 후련해져요.

Q2 **最近、一番ストレスを感じた出来事は何ですか？**

最近、仕事の締め切りが近いのに、まだ仕事が多く、プレッシャーを感じました。

최근 업무 마감일이 다가오는데, 아직 끝나지 않은 일이 많아서 압박감을 느꼈어요.

토론 질문 ディスカッション

Q3 **ストレスを感じると、体にどんなサインが最初に出ますか？**
（肩がこる、頭が痛くなるなど）

ストレスがたまると、肩がこって頭まで痛くなります。

스트레스가 쌓이면 어깨가 뭉치고 머리까지 아파져요.

Q4 **強いストレスを感じると、食べすぎるタイプですか？**
それとも、食欲がなくなるタイプですか？

私は食いしん坊なので、強いストレスを感じると、いつもよりたくさん食べてしまいます。

저는 먹보라서 스트레스가 심할 때는 평소보다 많이 먹어 버려요.

Q5 **つらい時、最初に思い浮かぶ人や、連絡したくなる人はいますか？**

悩みがあるときは、頼りになる姉に真っ先に連絡します。

고민이 있을 때는 의지가 되는 언니에게 가장 먼저 연락해요.

Q6 **ストレスをため込んで我慢するのと、お酒を飲みすぎて寝るのでは、**
どちらのほうが健康に悪いと思いますか？

ストレスを貯めるのも体に悪いですが、飲みすぎて寝るほうがもっと健康に悪いと思います。

스트레스를 쌓는 것도 몸에 나쁘지만, 술을 너무 많이 마시고 자는 것이 건강에 더 나쁘다고 생각합니다.

Q7 **つらい時、一人で過ごすのと、周りの人に打ち明けるのでは、**
どちらのほうが気持ちが楽になりますか？

一人で抱え込むより、友達に悩みを打ち明けるほうが楽になります。

혼자 끌어안고 있기보다 친구에게 고민을 털어놓는 편이 마음이 편해져요.

Q8 **給料は高いけれど週6日勤務で毎日残業がある会社と、**
給料は低いけれど定時に帰れる会社なら、どちらを選びますか？

給料も大切ですが、仕事にやりがいを感じられないと、長く働けないと思います。

월급도 중요하지만, 일의 보람이 없으면 오래 일할 수 없다고 생각해요.

UNIT
08 수당만 충분하다면 노동을 무제한 허용해도 될까?

1 本文

日本政府は最近、残業時間の規制を緩和する法案を検討している。現在、残業は原則として月45時間までに制限されているが、新しい法案では、十分な残業代が支払われ、労働者本人が同意すれば、時間の上限なく働けるようにする。製造業界では人手不足のために注文に予定どおり対応できないとして、規制の緩和を求めている。一部の労働者も「残業を増やせばローンを早く返せるのに、なぜ国が制限するのか」と賛成している。一方、医療関係者や労働団体は、長時間労働による過労死や健康の悪化を懸念している。特に、会社から残業を求められると、労働者が自由に断りにくいという指摘もある。政府内でも「労働者の選択権と企業の競争力を尊重すべきだ」という意見と、「国民の健康を守ることは国の責任だ」という意見が対立している。あなたがこの法案について判断する国会議員なら、十分な残業代を条件に長時間労働を無制限に認めますか。それとも、法律による労働時間の上限を維持しますか。

今日の表現

表現 規制 규제 / 緩和する 완화하다 / 製造業界 제조업계 / 人手不足 인력 부족 / 懸念する 염려하다 / 維持 유지 / 過労死 과로사

2 二つの立場

〈立場 A〉충분한 잔업수당이 지급된다면 장시간 노동을 허용해도 된다

- 残業で収入を増やしたい人から、法律でその機会を奪うべきではありません。
- 上限があると、記録に残らないサービス残業が増えます。
- 業界ごとに繁忙期が違うため、全企業に同じ残業時間の上限を設けるのは合理的ではありません。
- 労働時間の上限を設けるよりも、休息を義務づけるほうが、労働者の健康を守れます。

〈立場 B〉수당과 관계없이 장시간 노동에는 제한이 필요하다

- 時間外労働が月80時間を超えると、脳や心臓の病気のリスクが高まるとされています。
- 『本人が望んだ』という説明は、残業を断りにくい職場では言い訳になってしまいます。
- 結局、自分の健康と時間を犠牲にして、お金を得るだけです。
- 疲れた人のミスは、客や同僚の命も危険にさらすことにつながります。

私の立場 ☐ 立場 A ☐ 立場 B ※中立は選べません

3 ディベート

1R 最初の主張

→ 全員 1回。時計回り。理由は三つまで。

- [ ] 私は○○の立場です。理由は三つあります。まず〜、次に〜
- [ ] これは〜という前提に基づいています。

2R 指名して反論

→ 全員1回。「○○さんに反論します」と言って反論を始める。終わったら隣の人に順番を渡す。

- [ ] たしかに〜ですが、それは〜を前提とした話ではありませんか。
- [ ] その主張は、〜という点を軽視しています。
- [ ] 実際には、〜する場合も少なくありません。
- [ ] そもそも「〜」の定義が違うのではありませんか。

3R 反論に答える

→ 反論された人のみ。パスできない。

- [ ] その指摘は当たりません。なぜなら〜
- [ ] たしかにその点は認めます。ただ〜
- [ ] 今の反論は、私が言っていないことへの反論です。

4 ゆさぶり質問

→ 多数派に先に使う。

1 — 立場 A(適用すべきだ) と言った人へ

残業代を稼(かせ)ぐために徹夜(てつや)で運転しているバス運転手が、『自分が望んでいることだ』と言っています。今夜あなたの娘がそのバスに乗るとしても、労働時間の制限は必要ないと思いますか？

2 — 立場 A(適用すべきだ) と言った人へ

ある社員が残業代を多く稼ぐために、毎日2時間しか寝ずに働いています。しかし、仕事の効率(こうりつ)が落ち、健康状態も明らかに悪化しています。それでも、本人が望むなら、無制限の長時間労働を認めるべきですか？

3 — 立場 B(果たすべきだ) と言った人へ

あなたの夫が、残業の上限によって手取りが月15万円減り、夜にコンビニのアルバイトを始めたとします。結局、働く時間は前より長くなりました。それでも残業時間の上限は、その人を守っていると言えますか。

4 — 立場 B(果たすべきだ) と言った人へ

あなたの家族が夜中に救急車で病院に運ばれたとします。しかし、担当の医師は勤務時間の上限に達しており、手術(しゅじゅつ)は翌朝に延期(えんき)されました。それでも、残業手当(てあて)に関係なく、労働時間を制限すべきだと言えますか。

5 最終質問

- [ ] 立場 A　- [ ] 立場 B　- [ ] 変わった　- [ ] 変わらなかった
- [ ] 最初は〜と思っていましたが、○○さんの指摘で考えが変わりました。
- [ ] 立場は変わりませんでしたが、理由が変わりました。
- [ ] 今まで〜という点を考えていませんでした。

6 使える語彙

2Rの「その主張は〜という点を軽視しています」の〜に入れる材料です。

❶ 立場Aが使う語彙。

割増賃金(わりましちんぎん)	할증 임금
補う(おぎな)	보충하다
納期(のうき)	납기
繁忙期(はんぼうき)	일이 몰리는 성수기
緩める(ゆる)	완화하다
裁量(さいりょう)	재량

❷ 立場Bが使う語彙。

酷使する(こくし)	혹사하다
強いる(し)	강요하다, 억지로 시키다
疲弊する(ひへい)	지치고 쇠약해지다, 피폐해지다
労働災害(ろうどうさいがい)	산업재해
人権侵害(じんけんしんがい)	인권침해
歯止めをかける(はど)	제동을 걸다

1R メモ

自分の立場・理由三つ・根拠とした前提

2R メモ

誰に反論するか・相手が軽視した点・自分の反論