

【短文】

会社や学校のストレス、皆さんはどうやって発散していますか？休みの日に友達と遊ぶのも楽しいけれど、「人に合わせるのって、ちょっと疲れる」って思ったことはありませんか？そんな時におすすめなのが、「おひとりさま」時間です。誰か、ではなく「自分のため」に時間を使うことが「おひとりさま」。自分を最優先できるところが「おひとりさま」のいいところです。一人で過ごしていると、人から「おひとりさまなんてかわいそう」と言われることもあるかもしれませんが、それは違います。「おひとりさま」は自分を大切にするための「ご褒美」のようなもの。普段頑張っている自分のために時間を使ってみてはいかがでしょうか？

【単語】

- ① ストレス / 圧力
→ ストレスを発散する
- ② イライラ (する) / 心情煩躁
→ なにイライラしているの？
- ③ 合わせる / 配合
→ 友達に合わせる
- ④ キャンプ / 露営
→ 一人キャンプ・ソロキャンプ
- ⑤ 焼き肉 / 焼肉
→ 一人焼き肉
- ⑥ カラオケ / 卡拉 OK
→ 一人カラオケ
- ⑦ ご褒美 / 獎勵
→ 自分にご褒美をあげる。
- ⑧ ハードル / 門檻
→ 一人カラオケは私にはハードルが高い。
- ⑨ 気分転換 / 轉換心情
→ 気分転換に散歩に行く。
- ⑩ ストレッチ (する) / 拉筋伸展
→ 寝る前にストレッチをする

【重要文法】

Aなんて（なんか）～ / A這種東西

→ 「なんて／なんか」是從「など」演變而來，帶有一種「瞧不起」的語氣。

① 我才不要吃納豆呢

→ 納豆なんて食べないよ。

② 我才不怕鬼呢

→ お化けなんて怖くないよ。

③ 我才不看這種書啦

→ こんな本なんて読まないよ。

【練習問題】

① 我才不要錢啦

→ お金なんていらんよ。

② 我才不買玩具啦 又不是小朋友

→ 玩具なんて買わないよ、子供じゃないんだから。